چۆن ڕەنگی نینۆک لەگەڵ

لە وەرزی سەرمادا هەردەم پێویستت بە مۆدی جوانتر و ناوازترە تا لە ژێر سەرمادا زیاتر دەربکەویت و جێگەی سەرنج بیت، ئەو بەشانەی جەستە لەو وەرزەدا بەدەرەوەن بریتییە لە دەست و دەم و چاو، دەتوانی سوود لە جوانیی ڕەنگی نینۆکەکان وەربگریت تا سەرنجی هەمووان رابکێشێت. گۆڤاری (پیۆر واو) بەم جۆرە ئاماژەی بە ڕەنگی نینۆك و جۆری پێست کردووە:

ئەو خواردنانەی بۆ نەرمو نیانیی قژت بەسوودن

ڕەنگە ئافرەتان بڕوا بەوە نەکەن کە کاریگەری خواردن لەسەر قژیان هێندە زۆرە تەنانەت لە هەنگاوەکانی جوانکاریش گرنگترە، تۆی خانمیش دەتوانی لە ڕێگەی خواردنەوە قژت پتە و پڕتر بکەیت، پێویستە بزانیت بە هەندێ خواردن قژت زیاتر و زووتر درێژ دەبێ، بۆیە دەتوانی سوود لە خواردن و خواردنەوەکان وەربگریت تا قژێکی جوان و درێژت هەبێت، بە تایبەت ئەوانەی حەز بە قژی درێژ و پڕ دەکەن، یان ئەوانەی کێشەی تەنکی و هەڵوەرینی قژیان هەیە، سوود لەم خواردنانە وەربگرە:

خواردنی ماسی و بەتایبەت ماسی سەلەمۆن، بۆ درێژکردنی قژ بەسوودە، ئەوانەی قژیان درەنگ درێژ دەبێت، دەتوانن ماسی بخۆن و کێشەکەیان چارەسەر دەبێت. خواردنی گۆشتی مریشك، ماددەی کریاتین لە جەستەدا زیاد دەکات و بەمەش پرچت نەرمونیان و ناوازە دەکات، ئەگەر بۆت گونجا، گۆشتی کەروێشك بخۆ، چارەسەرێکی بەسوودە بۆ گرفتەکانی قژ. خواردنی باوی، ڤیتامین (E) تێدایە کە قژ بەهێز دەکات و تۆکمە و توند و تۆڵ دەبێت، هەروەها ڕێگە دەگرێت لە هەڵوەرینی تەلەمووەکانی پرچ. هەوڵبدە خواردنی تیژ بخۆیت، کە ماددەی زەنکی تێدایە بۆ خێرا درێژکردنی قژ بەسوودە. تۆی ناوەکی کودوو بە ڤیتامین (B)دەوڵمەندە و بریقە بە تەلە مووەکانی قژت دەدات.

ڕەنگە ناوازەکانی بۆیە و سووراوی لێو لە زستاندا

جیهانی مۆدە و جوانکاری فراوانە و پڕە لە شێوازی تازە و بیرۆکەی جۆراوجۆر، هەر بۆیە پسپۆڕان گرنگیی زیاتر بە ڕەنگ و شێوازەکانی ماکیاژ دەدەن، چونکە بەشێکی دیاری جوانی روخسار و شێوەی مرۆڤە، ئەو ڕەنگانەی لە نێوان ڕەنگی (زەرد و تا ڕەنگی سوور) تایبەت کراوە بە لێو، گرنگن بۆیە لێرەدا ئاماژە بە ڕەنگەکانی لێو دەکەین کە بۆ وەرزی سەرما گونجاون و تۆی خانمیش بزانە کامە ڕەنگ لەگەڵ شێوەی روخسار و ماکیاژ و جلوبەرگت گونجاوە هەڵیانبژێرە و لە لێوتی بسوێنە.

ئەوانەی حەز بە شیکۆڵاتە دەکەن، دەتوانن سوود لە سووراوی (پیکسۆم) وەربگرن، کە هەم بریقەدار و هەمیش ڕەنگێکی قاوەیی و پێوە دیارە بۆ کاتی ئاهەنگ و گەشت بەکاردێت. (فینتی) مۆدێکی دیکەی ڕەنگی لێوە، نێوان بێجی و ڕەنگی خۆخە، یان تێکەڵی هەردوو ڕەنگە بەیەکەوەیە بۆ کاتی دەوام و زانکۆ بەکاردێت. ڕەنگی نیۆن کە ڕەنگێکی بریقەداری نێوان شین و سپییە بۆ کاتی دەرچوون و ماڵ بەکاردێت. ڕەنگی پەمەیی گوڵی نەرم، بۆ دانیشتن و سەردانی گونجاوە، هەروەها تێکەڵ ڕەنگەکانی (بێجی و ڕەنگی پەمەیی گوڵ یان قاوەیی کراوە) مۆدێکی ناوازەیە بۆ وێنەگرتن شیاوە، بەڵام گرنگە ڕەنگی لێو لەگەڵ بەشێکی ڕێکبخرێت، تا زیاتر سەرنجڕاکێش بن.

ڕەنگی پێستت شیک دەکەیت؟

ئەوانەی پێستیان کراوەیە واتە سپییە، دەتوانن ڕەنگی نینۆکیان لە سووری تۆخ بێت، تا ڕەنگی پێستیان گەشتر بێت. سەبارەت بەوانەی ڕەنگی پێستیان ئەسمەرە، یان نمرەیەك لە ژێر پێستی سپییە، دەتوانن ڕەنگی زەرد و زێڕین لە نینۆکەکانیان بسوێنن، چونکە دوو ڕەنگی تێکەڵ و گونجاون بەیەکەوە. ئەوانەی ڕەنگی پێستیان نێوان ئەسمەر و ڕەش و سپییە و بە ڕەنگی زەیتوونی دەناسرێن، دەکرێت ڕەنگەکانی نینۆکیان پرتەقاڵی و سووری ئاگرین بێت. ئەوەی پێستی ئەسمەرێکی تۆخە، دەکرێت ڕەنگەکانی نینۆکی کرێمی و قاوەیی لێبدات.

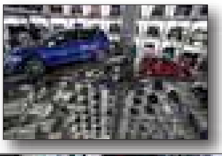
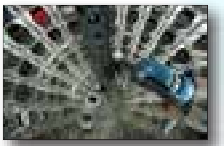
چ جلوبەرگێک بۆ وەرزی سەرما هەڵدەبژێریت؟

- لە وەرزی سەرما و سۆڵەدا، پێویستت بە کۆمەڵە جلێکە تا خۆت گەرم و گوڕ داپۆشیت، ڕەنگە هەندێ جار بەهۆی سەرماوە چەند جلێك لەبەر بکەیت، کەچی دواجار ستایلێکی ناڕێکت بۆ دەرچێ و دەستەخوشکانیش گلەیی شیکی جلەکەت لێ بکەن. (بۆب شۆگەر) پسپۆڕی جلوبەرگە چەندین مۆدی جلی زستانەی لە کۆمەڵە جلوبەرگێك ئامادە کردووە و دەتوانن سوود لە ڕێنماییەکانی وەربگرن:
- کراسی درێژ، مۆدێکی ناسکە و دەتوانی لەگەڵ چاکێتێکی کورت، یان قەمسەڵەیەکی ناسك بپۆشی، بۆ بۆنە و یادەکان بەسوودە و لەگەڵ پێڵاوێکی پاژنە بەرزە زۆر گونجاوە.
- بلووز و کراسی کورت، شێوازێکی دیکەی مۆدی جلوبەرگە، دەکرێت لەگەڵ کراسە کورتەکە ستریێج یان کۆلۆنێك بپۆشیت تا سەرمات نەبێت و پێڵاوێکی کورتیش لە پێ بکە.
- پانتۆل، دەتوانی پانتۆڵی پێست لەگەڵ بلووزێکی گەورەی کراوە بپۆشیت، مۆدێکی سەرنجڕاکێشە بۆ زانکۆ و دەرچوون گونجاوە، هەروەها پوتێکی کورتیش مۆدەکە نایابتر دەکات.
- پانتۆڵی تەسك و پووتی درێژ، شێوازێکی ناوازەیە، کاتێك پانتۆڵێکی شێوە سکێرت و پووتێکی درێژت لە پێ بێت، دەتوانی لەسەرەوەش چاکێتێکی درێژ یان بلووز بپۆشیت.
- تەنوورە و پووت، تەنوورە چی لە جوانی پانتۆڵ کەمتر نییە، سوود لە تەنوورەی درێژ و تەنوورەی کورت لەگەڵ ستریێج بۆ وەرزی زستانە سەرنجڕاکێشترین جلە.

جینز، مۆدەکانی جینز گرنگترین جلوبەرگی زستانەن، چونکە بەرگەی سەرما دەگرێت و دەتوانیت بەشێکی جلوبەرگت لە جینز بێت چ لە بەشی سەرەوە یان بەشی خوارەوە.

شەقامێک بۆ ئامێرەکانی مۆبایل

چەند ساڵێکە ئامێرەکانی مۆبایل لە نێو لەپ و نێوان پەنجەکانی دەست ناهێنە دەرەوە و هەمیشە بە دەستمانەوەیە، لە کاتی دانیشتن، گەڕان، شۆفێری کردن، تەنانەت لە کاتی ڕۆیشتنمان چاوێکمان لەسەر مۆبایلە و چاوێکیش لەسەر شاشەی سکرینەکە، کە زۆر جار بۆتە هۆی کەوتنی کەسەکە، یان ئامێری مۆبایلەکە، بەڵام لە وڵاتی چین، سەیرترین چارەسەریان بۆ ئەو گرفتە داهێناوە، ئەویش بە دروستکردنی شەقامێکی تایبەت بەوانەی ئالوودەی ئامێرەکانی تەکنەلۆجیا و مۆبایلن، ئەو شەقامە لە شاری (چۆنگویشنگ)ی چینی دروستکراوە، پانییەکەی (٣) مەتر دەبێت، یەکێکیان بۆ ئەوانەیە مۆبایل بەکاردەهێنن و ئەوەی دیکە نابێت مۆبایلت بە دەستەوە بێت، ئەگەر کەسێك مۆبایلی لە دەست بێت و لەو شوێنە بڕوات کە قەدەغە کراوە، سەرپێچی دەکرێت، ئەو شەقامە بۆیە دروست کرا، بەهۆی ئەوەی ژمارەیەکی زۆری خەڵکی ئەو وڵاتە خەریکی مۆبایلن و زۆر جار بۆتە هۆی کەوتنە نێو زێراب یان پێکدادان کە خۆیان لە کەرەستە و شت دەدەن.

ناوازەترین شوێنی پارککردنی ئۆتۆمبێل

زۆربەی شوفێران بە دەست نەبوونی شوێنی گونجاو بۆ وەستاندنی ئۆتۆمبێلەکان دەناڵێنن، ئەمەش ئێستا بۆتە کێشەیەکی گشتی لە زۆربەی وڵاتانی جیهان، بەتایبەت لە شوێنە گشتییەکان و جەرگەی بازاڕ و چەقی شار، هەر بۆیە بیر لە کاری وا کراوەتەوە تا ئەو کێشەیە چارەسەر بکەن، ئەوەی دەبیبین بیرۆکەی کۆمپانیای (ڤۆلکسڤاگن)ی ئەڵمانییە، بەهۆی ئەوەی ئۆتۆمبێلی زۆر بەرهەم دەهێن، کەچی شوێنی وەستانیان بۆ نییە، هەروەها بەهۆی زۆریی ژمارەی ئۆتۆمبێلی فەرمانبەرکانی ئەو کۆمپانیایە، هەڵساوە بە دروستکردنی ناوازەترین گەراجی ئۆتۆمبێل، گەراجەکە لە شێوەی باڵەخانەیەکی بەرز وایە، کە بەرزیەکەی دەگاتە (٧٠) مەتر، ئەو گەراجە دەکەوێتە (وۆلفبۆرگ)ی ئەڵمانی، جێگەی (٨٠٠) ئۆتۆمبێل دەبێتەوە، گەراجەکە لە شێوەی لوول و ستوون وایە، بەهۆی دوو ئامێری ستوونی هایدرۆلیکی بەرز کە (٤٨) مەتر بەرز دەبێتەوە، ئۆتۆمبێلەکان دەخاتە شوێنی خۆی، لەو کاتەی شوفێرەکە دەگەڕێتەوە کۆدی خۆی لە ئامێرەکە دەدات و ئۆتۆمبێلەکەی بۆ دەهێنێتە خوارەوە.

نمایشی خشۆک و گیاندارانی مردوو

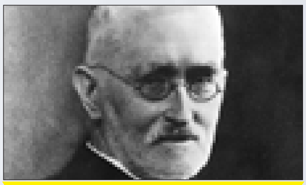
ڕێژەیەکی زۆری خەڵك حەز بە سەیرکردنی ژیانی ئاژەڵان و گیانداران دەکەن، هەر بۆیە چەندین کەناڵی تەلەفزیۆنی تایبەت بە گیانداران و ئاژەڵان کراوەتەوە، بیرۆکەی ئەو وێنەکێشە بەریتانییە کە ناوی (دامیان هێرست)ە، شێوەیەکی دیکەی لە نمایشی داهێناوە، هێرست هەڵساوە بە هێنانی کۆمەڵێك خشۆك و گیاندار و ئاژەڵی مردوو، لەناو شووشەیەکی گەورەی داناوە تەنیا بۆ نمایشکردن. لە نمایشەکەیدا چەندین خشۆك ماسی و قرش و مانگا و چەندین ئاژەڵی دیکەی داناوە، ژمارەیان دەگاتە (٢٥) هەزار جۆر، هەروەها (٢) قرش و (٣) مانگای لە نێو شووشە داناوە. نرخی هەر یەکێك لەو شووشانە بە (٥) هەزار جونەیەی ئوسترلینیە، بۆ ئەوانەی کە دەیانەوێت یەکێك لە تابلۆکانی نێو نمایشەکە بەدەست بهێنن، هەرچەندە کارەکەی بووە جێگەی ڕەخنەی سەندیکاکانی داکۆکی لە ئاژەڵان، کەچی هێرست پێیوایە کارێکی ناوازەی کردووە و مۆدێکی تازەی نمایشی داهێناوە.

گاشە بەردێک گەشە دەکات

قەت ناچێتە ئەقڵەوە گاشە بەردێك گەشە بکات، ڕەنگە شتێکی نامۆ بێت، بەڵام ئەوە دیاردەیەکی سرووشتی و ڕاستەقینەیە، ئەو جۆرە بەردە بە (ترۆڤانتس) ناسراوە، کۆمەڵە بەردن و دەکەونە ناوچەی (ڤالسیا) لە وڵاتی ڕۆمانیا، هەر (١٠) ساڵ جارێك بە بڕی (٣ تا ٤) سەنتیمەتر گەورەتر دەبن و گەشە دەکەن، ئەو جۆرە بەردە نامۆیە و لە هەموو شوێنێك نییە، پێکهاتەکەی لە ناوکێك و دەوروبەری بە چەند تەنێکی ئەستوورە، مێژووی ئەو جۆرە بەردە بۆ (٦) ملیۆن ساڵ دەگەڕێتەوە، دەگوترێ لە ماوەی (١٠٠٠) ساڵی ڕابردووەوە نزیکەی (١٠) مەتر گەشەیان کردووە، لەو کاتەی باران دەبارێت کە بە ماددەی کاربۆناتی سۆدیۆم دەوڵەمەندە، ئەو گاشە بەردانە ئەو بڕە کاربۆنە دەمژن و دەبێتە پێکهاتەیەك لەسەر بەردەکە و لەگەڵ پێکهاتەی ناوکی خۆی یەکدەگرێت و بەم چەشنە زیاد و گەشە دەکات. تا ئێستاش ئەو گاشە بەردانە لەلایەن کۆمەڵەی (کۆگایۆن)ی سەر بە ڕێکخراوی یونیسکۆ پارێزگاری لێی دەکرێت و تا لەناو نەچن و وەك دیاردەیەکی سەیری سرووشتی بمێننەوە.

فۆتۆگراف

پاولۆ ڤیرزۆنی، یەکێکە لە وێنەگرە بەتواناکانی وڵاتی ئیتاڵیا، لە ساڵی (١٩٦٧) لە تۆرین لەدایکبووە و لە شاری پاریس ژیاوە، لە ساڵی (٢٠٠٣) بۆتە ئەندامی ئاژانسی VU، ماوەی (٣٠) ساڵە خەریکی وێنەگرتنە، وێنەکانی گوزارشت لە ژیان و نەهامەتی دەکەن، ئەو وێنەیەی باس لە قوتابییەکی تازەی بواری سەربازی دەکات، کە لە سەرەتای خوێندنی زانکۆدا، خەریکی فێربوونی چۆنیەتی بەرگری و هێرشکردن دەبێت، وێنەکە بە کامێرای (P45+) گیراوە بە (shutter speed 0.5) و(F-stope 6.3) و (Focal Length 80.0mm) و (ISO 100).



پەند و وتە

جولیۆس ریچارد ولیەم دیدکایند، مامۆستای بیرکاری ئەڵمانی کە رۆڵێکی گەورەی هەبوو لە شیکردنەوەی جەبر، لە ساڵی (١٨٣١) لە (برانۆشوینگ) لە ئەڵمانیا لە دایکبووە و لە ساڵی (١٩١٦) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی بیرۆکە و هەستی خراپ دەڵێ: زۆربەی جار بیرۆکە و هەستە خراپەکان، دەبنە هۆی کوشتنی مرۆڤ، بۆیە پێش ئەوەی ئەوان تۆ بکوژن، تۆ بیرۆکە و هەستەکانت بکوژە.

کاریکاتێر

کاریکاتێرێکی واتادارە، باس لە خەریکبوونی خەڵك بە ئامێرەکانی مۆبایل دەکات، لە وێنەکەدا کەسێك کەوتۆتە نێو چاڵێکی زێراب و کەسێکی دیکەش خەریکە بکەوێتە ناوی، ئەوەی سەیرە کرێکارەکەش خەریکی مۆبایلە و وازی لە کارەکەی هێناوە و خەڵکیش ئاگادار ناکاتەوە لە کەوتنی نێو چاڵەکەدا.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئەوە ماوەیە کارێکی زۆرت ئەنجام داوە، بۆیە پێویستیت بە پشوویەکی درێژ هەیە. کەسێك کە نیازی تۆی نەبێ، تۆش پشتگوێ بخە، چونکە بەم پێچ و پەنایە ناگەیتە هیچ شتێك، کاتەکانت دیاری بکە و ئەو ئاواتەی لە دڵتە لەم ماوە بۆت دەبێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بۆ رەفتارکردنت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت رێگایەکی قورست هەڵبژاردووە، هەمیشە لەسەر مافی خۆت بێدەنگ مەبە، چونکە دواتر زەرەرت پێدەگات، کاتێك پێویستیت بە کارێکە سەرەتا بیری لێ بکەوە و ئینجا هەوڵی خۆتی بۆ بدە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

نیازت ئەوەندە پاکە، بە هەموو کەسێك بڕوات دەکەیت، رەنگە ئەو بڕوا زۆرەت کێشەت بۆت دروست بکات، چونکە کەسانێك هەن رێز لە متمانەت ناگرن، کارێکت کرد بۆ کەسێك پاشان باسی مەکەوە، چونکە ئەو کەسە لەلای گرینگ نامێنێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

هەوڵبدە کارەکانت بە جوانی بەرێ بکەیت، چونکە ماوەیەکە زۆر شتت لە دەست داوە، لەو کاتەوە ئەو کەسەت ناسیوە، زۆر کێشەی بۆت دروست کردووە، هەوڵبدە بۆ ماوەیەك لێی دوور بکەویتەوە، تا باشتر دەبێت، خۆیشی چاوەڕێتە و رووت تێدەکات.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئەنجامی ئەو هەڵانەی پێشووت ئێستا وەریان دەگریتەوە، بۆیە دەبێ چاوکراوە بیت لە ئاست گرفتەکانت و ئەو کەسەی ماوەیەکە هەوڵدەدات لێت نزیك ببێتەوە، نیازێکی پاکی هەیە، هەوڵبدە لێی تێبگەیت و لەگەڵی بگەیتە ئەنجامێك، دوودڵ مەبە لە داهاتووت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ماوەیەکە کەسێك رێگری لە کارەکانت دەکات بە مەبەستی ئەوەی کە کەسی شیاو نیت، هەر بۆیە پێویستیت بەوەیە کە بەرگری لە کارەکانت بکەیت و مەهێڵە کەس بێتە ناو ژیانی تایبەتیت، بیرکردنەوە بەر لە کارەکانت جێگەی سەرکەوتنە.

ماکیاژ بە وردە بەرد و مورووو

کاری جوانکاری و ماکیاژ بە چەندین کەرەستە و بۆیە دەکرێت، هەندێ جار لە بۆیە و کەرەستەکان دەردەچن و شتی دیکە بە رازاندنەوە بەکاردەهێنرێت، وەك کار و ماکیاژەکانی ئەو کچە ئوسترالٚییەی کە جۆرە ماکیاژێکی داهێناوە، تەنیا رەنگ نییە، بەڵکو هەستیشی پێدەکەیت، ئەو کچە ناوی (کاتی تۆلگ)ە و یەکێکە لە پەیکەرتاش و وێنەکێشی ئەو وڵاتە، بۆ ماکیاژکردن سوودی لە بەرد و وردە مووروو و پارچە پلاستیك وەرگرتووە، ئەو جۆرە ماکیاژەشی کردووە کە لە داهاتوودا ببێتە مۆدێکی فەرمی و ئافرەتان بۆ خۆیان بکەن. تا ئێستا (١٣) نمایشی بۆ ئەو جۆرە ماکیاژە کردۆتەوە و داواکاری زۆریش لەلایەن ئافرەتانەوە لەسەر کارەکانی هەیە.

بۆ زانیاریت

زانستی رۆبۆتی پزیشك

ئافرەتێکی چینی بە شێوەیەکی خۆبەخشانە ئامادە بوو بۆ ئەوەی لەلایەن رۆبۆتی پڕۆگرام کراوەوە نەشتەرگەری بۆ ئەنجام بدرێت. لە راستیدا دوو ددان کە بە پرێنتەری سێ رەهەندی دروست کرابوو چاندرا بۆ ئافرەتەکە لەلایەن رۆبۆتێکەوە، رۆبۆتەکە لەلایەن چوارەمین بەشی پزیشکی سەربازی بەشی پزیشکی ددان و بە هاوکاری پەیمانگای رۆبۆتی لە زانکۆی بەیهانگ لە پەیجین گەشەی پێدراوە لە شاری خیان لە چین، هەروەها دوو لە پزیشکانی ددان ئامادە بوون بۆ چاودێریکردنی نەشتەرگەرییەکە و تێیدا کارەکان تەنیا رۆبۆتە گەشەپێدراوەکان ئەنجامیان دەدا و رێژەی هەڵە لە نێوان ٠,٢ - ٠,٣ میلیمەتردا بوو. لە پێشدا رۆبۆتەکان سی تی سکانیان بۆ کەللە سەر و شەویلگەی نەخۆشەکە ئەنجامدا، پاشان بە سیستەمێکی پێشکەوتوو شوێنی چاندنی ددانەکان و جووڵە و گۆشە پێویستەکانیان دیاریکرد. چەند یارمەتییەکی کەم هەبوو لەلایەن کەسە هونەرییەکان و پزیشکەکانەوە بۆ گۆڕینی کونکەرەکان، یاخود پاککردنەوەی پێداویستییەکان.

یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا، بێچووە پاندایەك دەیەوێت بگات بەو دار قەمیشانە، هەوڵبدە لە ماوەی (١) خولەك رێگەی راستی بۆ بدۆزیتەوە و بە هێڵێك هێڵەکە دیاری بکە.

نوکتە

یەکێك زۆر رەزیل دەبێت، پێڵاوێکی تازە دەکرێت، دڵی نایەت لە پێی بکات، پێڵاوەکانی بە دەستەوە و دەبێ و دەڕوات، لە ناکاو شووشەیەکی لە پێی رادەچێت، ئەویش سەیرێکی پێی دەکات و لە خۆیەوە دەڵێ: باش نەبوو پێڵاوەکەم لە پێی نەبوو، ئەگینا دەدڕا!

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کاتێك دەست بە هەنگاوێك دەکەیت، لێی پەشیمان مەبەوە و بەردەوام بە، چونکە هەموو هەنگاوەکانت پێوستیان بە بەردەوامی هەیە، هەر کاتێك دڵت تەنگ بوو، بیر لە کارە جوانەکانت بکەوە و ناخۆشییەکانیش بەلاوە بنێ، ماوەیەکە دڵت خۆش نییە و هەستت جێگیر نییە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

جار جار هەنگاوێك بۆ دواوە بگەڕێتەوە رەنگە سەرکەوتنی باشتری بۆت هەبێت، چونکە نابێت هەردەم هەوڵبدەی و کارەکانت سەرنەگرێت، توانیوتە جێگەی متمانەی هەموان بە دەست بهێنیت، ئەمەش وای کردووە کەسایەتیت بەرز بێت.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئامادە بە بۆ چەند گرفتێك کە لەو ماوەیە بۆت دروست دەبێت، وێڕای ئەوەی ئەو کێشانەی رابردووت چارەسەر کرد، بەڵام هی دیکەش لە رێگایە، چونکە کەسێکە لە پشت ئەو کارانەیە و دەیەوێ ژیانت تێکبدات، بەڵام سەرناکەوێت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

نهێنییەکانت با زیاتر لەلای خۆت بن، ئەگەرچی کەسانێك هەن جێگەی متمانە و باوەڕن، بەڵام رەنگە لە هەندێ کاتدا متمانەت لە دەست بدەن و باسی هەموو شتێك بکەن، ئەو کارەی ئێستات پێوەی خەریکی، لە داهاتوو سەرکەوتنی بۆت دەبێت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ماوەیەکە بیرۆکەیەکەت لە مێشکە کە ژیانت بگۆڕیت، ئێستا کاتی هاتووە و دەست بە هەنگاوەکان بکە، چونکە تا کاتت بڕوات کارەکەت قورستر دەبێت، کەسێك بە نهێنی چاودێریت دەکات و دەیەوێ لە دڵت نزیك بێت، تۆش هەستی پێدەکەیت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بڕوات بە خۆت هەبێت کە سەرکەوتوو دەبیت لە کارەکانت، بەتایبەت ئەوەی ماوەیەکە دەستت پێکردووە، هەمیشە بیر لە داهاتووت بکەوەو ئەوەی رابردووش لە بیر بکە، رێگەیەکی دروستت هەڵبژاردووە لە رەفتارکردنت لەگەڵ کەسانی ماڵەوە و بەمەش خۆشەویستی لەلایان.