چۆن خۆت لەگەڵ تووڕەبوون و دەمارگیری رادەهێنیت؟

جوانیی ئافرەتان بەندە بە بارودۆخی دەروونی و ژیانێکی ئاسوودە، چونکە کاتێك لە کەشێکی ناخۆشی دەروونی و گۆشەگیری ژیانی گوزەر دەکات، کاریگەری نێگەتیڤی لەسەر جوانیشی دەبێت، بەتایبەت پێستی روخسار و رێکی شێوەی لەش و لار، ژیانیش پڕە لە بەرزی و نزمی، بۆیە ئاساییە تووشی تووڕەبوون و دەمارگیری ببیت، بۆ خۆ راهێنان لەگەڵ ئەو دوو حاڵەتەی کە جوانیت دەشێوێنن، (د. ئەندریا برانت) دەڵێ: کاتێك تووڕەبوونت پێوە دیارە، هەوڵبدە شوێنەکە بەجێ بهێڵە و بڕۆ ژوورێکی دیکە کە پەنجەرەکانی کراوە بن، یان هەوڵبدە بچیتە حەوشەی ماڵەکەت و هەناسەی قووڵ هەڵمژە و سەیری ئاسمان بکە. هەروەها دەڵێ: لە کاتی ترس و دەمارگیریدا، دەنگت بەرز مەکەوە و بڕیاری بەپەلە مەدە، هەوڵبدە قسە نەکەیت، یان بە هێواشی لەگەڵ بەرامبەر مامەڵە بکەیت، هەوڵی هاوارکردنیش مەدە، ئاساییە بگریت، بەڵام وابکە بە دەنگێکی نزم بێت. لە کاتی تووڕەبووندا کەرەستە و شت هەڵمەگرە نەوەك بۆ کەسێك یان لایەنێکی بهاوێژیت، هەوڵبدە هێمن بیت، تا سارد دەبیتەوە. کاتێك لە گۆشەگیری دەروونیت، خۆت بە کارێك خەریك بکە، ئەگەر توانیت لە ماڵ بڕۆ دەرەوە، یان بە کارێکی ماڵ خۆت سەرقاڵ بکە کە کاتی زۆر بخایەنێت. ئەو دکتۆرە زیاتر دەڵێ: ئاساییە لە نێو ژیانتدا و هەفتانە (٢ تا ٣) جار تووشی تووڕەیی و گۆشەگیری دەروونیت ببیت.

کراسەکانی جینز بۆ هەموو ک

مۆدەکانی جلوبەرگ لەگەڵ رۆژانەی سەردەمدا دەگۆڕێن، هەر مۆدێك کە دەردەکەوێت شێوەی پێش خۆی لەناو دەبات و دەکەوێتە لوتکە، جینز یەکێکە لەو مۆدانەی کە ساڵانێکە رێگە نادات مۆدەکانی دیکە جێگەی بگرنەوە، هەر بۆیە بە یەکێك لە بەهێزترین مۆدەکانی جل وبەرگ دادەنرێن، لە جێنز چەندین جۆر و بەش هەن، دیارترینیان پانتۆڵە و دواهەمینیش کراسی جینزە، قوماشی جینز لەگەڵ هەموو شێوە و تەمەنێك دەگونجێت، هەروەها دەکرێت لە زۆربەی کات و شوێنەکان لەبەر بکرێت، بەتایبەت لەو کاتەی وەرزی ساڵدا کە کەشێکی نیمچە سارد و فێنکی پێوە دیارە، دەتوانی کراسی جینز بەم رێگایانەی خوارەوە بکەیتە مۆدێکی نایاب لەبەرت: دەتوانی

رێنماییەکانی خۆئامادەکردن بۆ دەرچوون و بازاڕکردن

تەواوی ئافرەتان حەز بە بازاڕکردن دەکەن و هەمیشەش حەزیان لە کڕینی کەرەستە و ئێکسسوار و جلەکانە و پەرۆشیان بۆ دەرچوون هێندە زۆرە کە رەنگە ببێتە خوویێکی لە دەستدەرچوو کە زۆربەی کاتەکانی ژیانیان بگرێت و وابکات کات بەشێک لە ئەرکەکانی دیکەیان فەرامۆش بکەن، بۆ زاڵبوون بەسەر خووگرتن بە دەرچوون و بازاڕکردندا دەتوانیت سوود لەم رێنماییانە وەربگریت:

- کاتێك پێویستت بە جلوبەرگ و ئێکسسوار دەبێت، هەوڵبدە لەسەر کاغەزێك بینووسیتەوە تا بزانیت چیت پێویستە، چونکە زۆر جار دەچیتە بازاڕکردن و ماوەیەکی زۆریش خەریك دەبیت، کەچی کە دەگەڕێتەوە پارچەیەك، یان شتێکت بیرچووە بیکڕیت.
- ماوەی دەرچوون و بازاڕکردنەکەت دیاری مەکە، واتە ئاساییە زیاتر لە کاتی خۆت تەرخان بکەیت، بە مەرجێك تەواوی پێداویستییەکانت بەدەست بهێنیت.
- کاتێك دەچیتە شوێنێك و کەرەستەیەکت بە دڵ دەبێت، مەرج نییە بیکڕیت، بەڵکو دەتوانی بەشەکانی دیکەش بەسەر بکەیتەوە، بەڵکو باشترت دەستدەکەوێت، نابێت پەلە بکەیت، یان بڵێی نەوەك کەسێکی دیکە کەرەستەکە بکڕێت.
- لە کاتی بازاڕکردن و دەرچوون، پێڵاوی فلات لەپێی بکە و جلێکی سادەش بپۆشە، تا تووشی پشت ئێشە و ماندووبوون نەبیت کە سوود لە بازاڕکردن و دەرچوونەکەت وەرنەگریت.
- هەوڵبدە مانگانە (١ تا ٣) جار بازاڕکردن و دەرچوونت هەبێت، تا کاتێکی زۆرت لێ نەگرێت و هەروەها بتوانیت تەواوی کەرەستەکانت دابین بکەیت.

بایەخ بە خشل و ئێکسسوارەکانی کامە سەردەم دەدەیت؟

پرسیارێکە و زۆربەی ئافرەتان ناتوانن خۆیان لێی دەرباز بکەن، بەهۆی زۆری ئەو هەموو جۆرە خشل و ئێکسسوارانەی کە لە نێو بازاڕ و دۆلابەکانی خانماندا هەن، بەپێی شێوە و نەخش و جۆرەکانی ئێکسسوارەکان بۆ چەند سەردەمێك پۆلین دەکرێن، کاتێك شارەزای پۆلینەکانیان بیت، ئەو کاتە بە ئاسانی دەتوانی جۆرەکەی خۆت دەستنیشان بکەیت، خشلەکانی سەردەمی یەکەم لە نێوان سالآنی (١٨٣٦ تا ١٩٠١) بە مۆدی کریستاڵەکان ناسراون، یان ئەو ئێکسسوارانەی رەنگیان روون و سپییە، هەروەها ئەو ئێکسسوارانەی شێوەی گوڵیان پێوە دیارە. سەردەمی دووەم بریتییە لە (١٨٩٠ تا ١٩١٩)، گوزارشت لە ئێکسسوارەکانی شێوە ورد و بچووك دەکاتەوە، کە بۆ دەرچوون و دەوامی فەرمی گونجاون. ستایلی ئێدواردی کە لە سالآنی (١٩٠١ تا ١٩٢٠) دەگرێت، بریتییە لەو ئێکسسوارانەی کە تێکەڵن و چەندین شێوە لە خۆ دەگرن، بۆ ئاهەنگ و بۆنەکان دەپۆشرێن و لە رەنگەکانی سپی و رەشن. ستایلی (ئارت دیکۆ)ی (١٩٢٠ تا ١٩٣٥) بریتییە لە جۆرەکانی بەرد و یاقووت و ئەڵماس، کە بۆ زەماوەند و هاوسەری بەکاردێت. ستایلی ئەلریترۆ، باس لە ستایلی سالآنی (١٩٣٥ تا ١٩٥٠) دەکات کە بریتییە لە ئێکسسواری شێوەی میدالیا و بەردی گەورەو موروو و مەرجانەی نێو دەریاکان.

ـــات و شوێنێک دەگونجێت

سوود لە ئێکسسوارەکان وەربگریت بۆ رازاندنەوەی قەمیسەکە، وەك قۆپچەی گەورە و لەبەر کردنی ئێلەگێك لەگەڵ قەمیسە جینزەکەدا، دەکرێت لەگەڵ پانتۆڵ لەبەری بکەیت، بەڵام با رەنگەکانیان جیاواز بن، هەروەها لەگەڵ تەنوورەی نەخشدار بە مەرجێك کراسەکە سادە بێت. بۆ ئەوانەی زێدە حەز بە جینز دەکەن، دەکرێت لەگەڵ پانتۆڵێکی جینز شیکی بکەن. مۆدێکی گەنجانە دەبێت ئەگەر کراسی جینز لەگەڵ پانتۆڵی پێست لەبەر بکەیت. ئەو کاتە دەتوانی لەگەڵ پانتۆڵی نەخشدار کراسی جینز لەبەر بکەیت، کە ویستت بچیتە گەشت و سەیران، هەروەها دەکرێت پشتێنێکی گەورە لەگەڵ کراسی جینزەکە لەپشت بکەیت.

باڵەخانە لە دار

هەمیشە پێکهاتەی سەرەکی دروستکردنی باڵەخانەکان لە ئاسن و شیش دەبێت، تا پتەو بێت و بەرگەی هێزی دەرەکی بگرێت و هەروەها تەواوی باڵەخانەکە بەیەکەوە ببەستێتەوە، کەچی کۆمپانیایەکی ژاپۆنی پرۆژە داهاتووەکانی لە دار دەبێت، واتە لە جیاتی ئەو بڕە زۆرەی بەکارهێنانی شیشی ئاسن، لەمەودوا داری پتەو لە پێکهاتەی باڵەخانەکان بەکاردەهێنن. کۆمپانیای (Sumitomo Forestry)، سەرپەرشتی باڵەخانەیەکی بەرزی (٣٥٠) مەتری لە شاری تۆکیۆ دەکات، کە لە (٧٠) نهۆم پێکدێت، دوای تەواوبوونی دەبێتە بەرزترین و سەیرترین باڵەخانە کە لە دار دروست کرابێت، پرۆژەکە لە ژێر ناوی (W٣٥٠)یە، ڕێژەی بەکارهێنانی ئاسن لە (١٠٪) دەبێت، لە ناوەوەش دار و فولاز بەیەکەوە بەکاردەهێنرێت بەم چەشنە دەتوانێت بەرگەی زەوی لەرزین و لافاو و هێزی دەرەکی بێت، وابڕیارە ئەو باڵەخانەیە لە ساڵی (٢٠٤١) تەواو بێت، لە ئێستا تەنیا یەك باڵەخانەی دروستکراو لە دار لە شاری فانکۆڤەری کەنەدا هەیە کە تەنیا (٥٣) مەتر بەرزە.

نەخشەیەک بە (٢٢)

(ڕۆی جەیمس) ئەو ئەندازیارەی بەر لە (٢٢) ساڵ بیرۆکەی دانانی نەخشەی وێستگەی شەمەندەفەڕی بەریتانیای هەبوو، کەچی بیرۆکەکەی ڕەت کرایەوە بە بەهانەی ئەوەی پسپۆڕیی تەواوی لە بواری ئەندازیاریدا نییە، کەچی ئەو گوێی بە ڕەتکردنەوە نەدا، لە ساڵی (١٩٩٦) نەخشەی ڕاستەقینەی بچووککراوەی وێستگەکەی دەسی پێ کرد، زیاتر لە (٢٥٠) هەزار دۆلاریشی تێچووە، ئەو پیاوە سەلماندی کە دەتوانێت ئەو پرۆژەیە وەربگرێت و سەرکەوتوو بێت، دوای چەندین ساڵ

گیانداران و ئاژەڵان چ

فێربوونی مەلەکردن پێویستی بە ڕێنمایی و خولە، جگە لەوەی کاتێك بە شێوەی ڕێنمایی یان زارەکی دەخوێندرێت، هەروەها پێویستی بە پراکتیك دەبێت تا لە نێو ئاودا هەنگاوەکانت بە جوانی جێبەجێبکەیت و فێری مەلەکردن بیت، ڕاپۆرتێکی ئاژانسی (کاتەر) بووە جێگەی سەرنجی هەموان، لە ڕاپۆرتەکەدا هاتووە ئاژەڵان و گیانداران فێری مەلە دەبن، کەسیش فێری مەلەیان ناکات! ئاخۆ چۆن لە خۆیانەوە فێری مەلەکردن دەبن؟ هەندێ جار بێچووی بچووکی وەك مراوی و قاز وەك نموونە: لە بچووکی بیخەرە ناو ئاو دەزانێت مەلە

دۆمبەران خواردنێکی بەجۆش و پڕسوودە

دۆمبەران یان دۆمبەڵان، یەکێکە لە خۆراکە خۆش و بەجۆشانەی کە لە سەرەتای مانگی (٣)ی هەموو ساڵێك تا کۆتایی مانگی (٤) دەردەکەوێت، تامی وەك گۆشت وایە و شێوەشی لە پەتاتە دەچێت، لە جیهانی زیندەوەردا بە کەڕوو دادەنرێت، زیاتر لە ناوچەی دەشت و بانی لماوی دەڕوێت، زیاتر لە (٣٠) جۆریشی هەیە، لەژێر زەوی گەشە دەکات، هەندێکیان لووس و هەندێکی دیکەیان گڕگڕە، ڕەنگی قاوەیی و بۆرە، دەگوترێت ئەگەر ساڵێك بروسك و گەوارە و باران زۆر بێت، واتە بارانێکی باش بباریت، دۆمبەران زۆر دەبێت. لە نێو زەویدا دەڕوێت و سەرەوەی زەوی شەق دەکات، لە نزیکی (١٠ تا ٢٥) سەنتیمەتر دەبینرێت، بۆنێکی خۆشی هەیە هەر بۆیە زۆربەی مێروولە باڵدارەکان لە دەورروبەری دەفڕن بەم نیشانەیە دەتوانیت شوێنی دۆمبەران بزانیت. ناوی زانستی ئەو کەڕووە (Terefezia)، دۆمبەران خۆڕسکە و بەشێوەیەکی سرووشتی دەڕوێت، پێکهاتەکەی بریتییە لە (٪٩ پرۆتین و ٪١٣ کاربۆهیدرات و ٪١ چەوری) و لەگەڵ بوونی ڕێژەیەکی کەم کالیسۆم و فوسفۆر و سۆدیۆم و ڤیتامین (B). ئاوی دۆمبەران بۆ نەخۆشییەکانی کولبوونی چاو بەکاردەهێنرێت، تام و جۆشی دۆمبەران بە پێی ئەو شوێنەی لێی دەڕوێت، دۆمبەران تۆی نییە، چونکە رووەك نییە و لە فامیلی (کوارگە)، واتە هاوشێوەی کوارگی سپییە. لە کوردستان لە زۆر ناوچە دەڕوێت لەوانە: دەشتی قراج و مەخمور و چیای قەرەچوغ، هەروەها بنارەکانی ناوچەی گەرمیان و چەمچەماڵ و ناوچەکانی شنگاڵ و زوومار و زوورگەکانی نۆغەران و چاڵۆك و ناوچەی زرارەتی، ئەوەی لە نێو خەڵکدا بەناوبانگە دۆمبەرانی چیای قەرەچوغ و زوورگەزراوە. زیاتر لە نێو رۆندا سوور دەکرێتەوە و هەروەها دەکرێت بکوڵێنرێت، دەگوترێت ئەگەر لە وڵاتانی دەرەوە دەستبکەوێت، نرخی دەگاتە (٥٠٠) دۆلار.

ساڵ تەواو دەبێت

وادیارە بەرپرسانی وێستگەکانی شەمەندەفەڕی بەریتانیا پرۆژەکەیان پێ قبووڵە، رۆی ئەو نەخشە بچووکراوەی بە هەموو پێکهاتەکانەوە لە ماڵەکەیدا خۆیدا دروست کردووە. پرۆژەکەی لە ژێر ناوی (هێڵی ئاسنینی خەون)ە، کە لە یەك کاتتدا (١٠٠) شەمەندەفەڕ دەتوانێت جووڵە بکات، هەروەها پرۆژەکە پێکهاتووە لە (١٦) وێستگەی جۆراوجۆر، تەنانەت باخچە و شوێنی وەستان و ژوور و هۆڵە گەورەکانی چاوەڕوانیش لە نەخشەی ئەو پیاوەدا بەدی دەکرێت.

...ۆن فێری مەلەکردن دەبن؟

بکات، لە راپۆرتەکەدا هاتووە، راستە بەرگ و پێستی ئەو گیاندار و ئاژەڵانە دژە ئاوە، بەڵام هەنگاوەکانی مەلەکردن چۆن فێر دەبن؟ زیاتر بۆیان دەرکەوتووە کە چۆن مرۆڤ لە سگی دایك دەبێت و دەست دەکات بە گریان، خۆ کەسیش فێری گریانی نەکردووە، ئەوانیش بە هەمان شێوە دەزانن مەلە بکەن، وەك نەریتێکی سرووشتی فێرە مەلە دەبن و دەتوانن لە هەموو ئاوێکی قووڵ و سەر ئاو مەلە بکەن. ئەوەی سەیرە لە راپۆرتەکەدا، تەنیا مەیموون لە خۆیەوە نازانێت مەلە بکات، کە پێویستی بە فێرکردنە لەلایەن دەوروبەری.

پەند و وتە

مایا ئەنجیلۆ، شاعیر و گۆرانیبێژ و یادگارینووسی ئەمریکی لە ساڵی (١٩٢٨) لەدایکبووە و لە ساڵی (٢٠١٤) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی سادەیی مرۆڤ دەڵێ: ئەگەر تۆ هەمیشە هەوڵتدا سادە بیت، بێگومان هەرگیز بەهێزی و لێهاتوویی خۆت نازانیت، چونکە هەر لەسەر سادەیی خۆت بەردەوام دەبیت و تامی بەرزتر لە سادەیی ناکەیت.

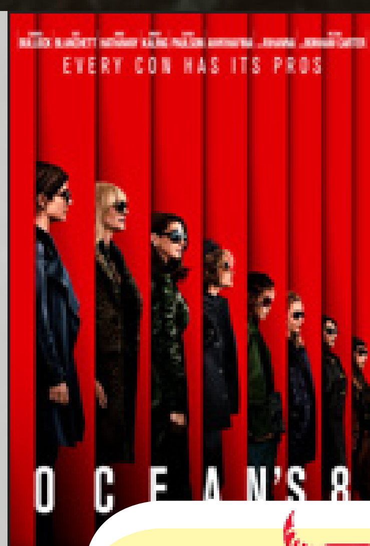
جیاوازیی وێنە

- لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە !

نوکتە

کوڕێکی کەم ئەقڵ لەگەڵ دایك و باوکی چوونە داواکاری کچێك،ماڵی کچە گوتیان: ڕازین، بەڵام دەبێ کچمان ماڵی جیای بۆ بکرێت ! کوڕەکەش دەڵێ: ئەی من لە کوێ بژێم !

پوختەی فیلم



زەریاکانی هەشتەم - Ocean›s 8

یەکێکە لە فیلمە تازە و سەرکەوتووەکانی ساڵی (٢٠١٨) و فیلمێکی ئەکشنە و باس لە ڕووبەڕووبوونەوەی تاوان دەکات، زۆربەی خانمە ئەستێرەکانی جیهان بەشدارییان لەم فیلمەدا کردووە، کە بریتییە لە سەرۆکێك بەناوی (دێبی ئۆشیان) و لەگەڵ (٧) ئافرەتی دیکە هەوڵدەدەن دوژمنەکەیان کە ناوی (میت گالا)یە ببەزێنن، هەروەها بۆ گەڕاندنەوەی ملوانکەیەك کە نرخی زیاتر لە (١٥٠) ملیۆن دۆلارە، فیلمەکە لە ئەمریکا وێنەی گیراوە، لە دەرهێنانی (گاری ڕۆس)ە، یەکێکە لە زنجیرە فیلمەکانی (ئۆشیانس)، لە نواندنی (ڕەیهانا، ساندرا بۆلۆك، کەیت بلانچێت، ئان هیسەوەی، هیلین بۆهام کارتەر و چەندینی تریش، ماوەی فیلمەکە (٢) کاتژمێر و (٥) خولەکە، لە بەرهەمهێنانی هاوبەشی کۆمپانیاکانی (وارنەر برۆس، ڤیلاج ڕۆدشۆ، سمۆك هاوس پیکچرس).

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

هەنگاوەکانت بەرەو ڕێگەی چارەسەری دەڕۆن و لەم ماوەیەشدا کێشەکانت ئاسانتر چارەسەر دەبن، دڵنیایی بدە بە ئەو کەسەی کە لە دڵتە، ماوەیەکە دەتەوێت نهێنییەك بۆ هاوڕێکەت باس بکەیت و وا هەست دەکەی هێشتا کاتی ئەوە نەهاتووە بیزانێت، ئێستا ئەو نهێنییەی پێ بڵێ، ئەویش نهێنیەکی زۆر گرنگ ئاشکرا دەکات.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کەسێك دڵی لەلاتە و تۆی دەوێ و سوود لە بیر و قسەی کەسانی دیکە وەربگرە و مەهێڵە بە ئاسانی بە سەرتدا زاڵ بن. چەند گرفتێك دەبنە هۆکاری دڵتەنگیی کەسانی خاوەنی ئەم بورجە، بەڵام ناکرێت بێ هیوا بن، لەبەر ئەوەی ئەوەی بەوە ناسراون کە توانایان هەیە بە ئاسانترین شێوە گرفتەکانیان چارەسەر بکەن.

جمك ٥/٢١ - ٦/٢٠

واهەست مەکە کەسێکی گرنگ نیت لە هەستی کەسێکی نزیکتدا، بەڵکو تۆی لەلا گرنگە و ئاگاداری بە، هەوڵبدە زیاتر نزیکی ببیتەوە و ڕێگەی بدە تا بۆت بسەلمێنێت، وا هەست دەکەی کەسانی نزیکت تۆیان لەیاد کردووە و وەك جاران خۆشیان ناوێیت، زیاتر هەست بە کەسانی دەوروبەرت بکە و پشتگویان مەخە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

هەنگاوەکانت بە جوانی ڕێگەیان گرتووە و تەنیا پێویستە بەردەوام بیت لەسەریان تا دەگەیتە ئەنجامەکان، پێشبینی کارێکی باشی خۆت بکە، چونکە ماوەیەکی زۆر خەریکی بوویت، بڕیاری خێرا مەدە و باش بیربکەوە، لەوانەیە کاریگەری نێگەتیڤ دروست بکات و دواتر هەست دەکەی هەڵەیەکی گەورەت کردووە.

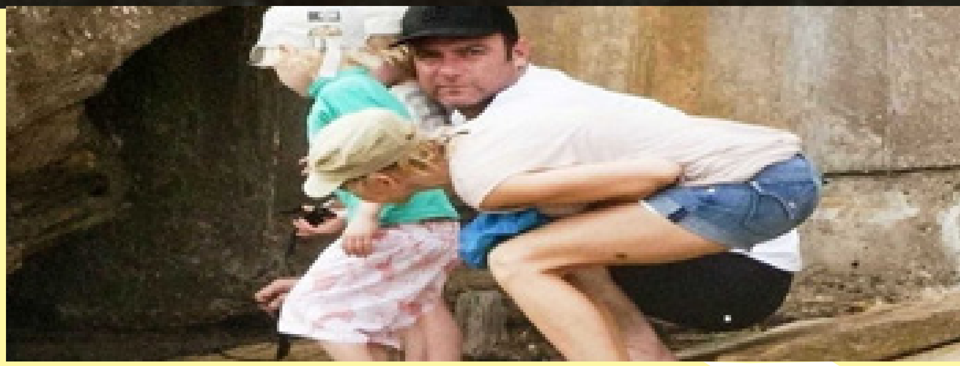
شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

کەسێکی بەهێزی کە ئەوەندە بەرگەی کێشە و گرفتەکان دەگریت. بەڵێنت بە کەسێك دابوو، کە چی جوانە پێشکەشی بکەیت، لە بیری مەکە و هەوڵبدە زیاتر لێی نزیك ببیتەوە. کارەکانت شایستە و جێگەی دەستخۆشین، بەڵام کەس نییە پاداشتت بکات، لە بواری هەستەوە کەسێکی بە بەزەییت و هەردەم خۆت دەکەیتە قوربانی.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

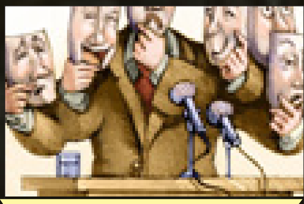
کەسێکی سادە و ساناى، هەر ئەوەشە وایکردووە کە کەسانێك هەبن کێشە و گرفتت بۆت دروست بکەن، مەهێڵە کارەکانت بشێوێنن و خۆت سەرپەرشتییان بکە، بەشێوەیەکی گشتی هەست بە ئاسوودەیی دەکەی لە ڕۆژانی داهاتوودا بەهۆی ئەوەی یەکێك لە خەونەکانت دێتەدی، کە ماوەیەکی زۆرە چاوەڕوانی دەکەیت.

فێڵکاری وێنە



لەم وێنەیەدا، ئافرەتێك و منداڵ و پیاوێك هەن، وێنەکە بە جۆرێك گیراوە تا بە جوانی سەیری نەکەیت، سەری لێی دەرناکەیت، هەوڵبدە راست و دروستیی وێنەکە بزانیت.

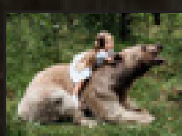
کاریکاتێر



باس لە زۆربەی ئەوانە دەکات کە قسە بۆ خەڵك دەکەن، راستگۆ نین و هەر جارەو بە روخسار و شێوەیەك گوزارشت لە شتێک دەکەن، هەر تەنیا سیاسییەکان ناگرێتەوە، بەڵکو هەندێ جار کەسانی سادەش ئەو فێڵە ماسکە دەزانن.

وێنەگرتن لەگەڵ ورچ

ورچ، ئەو گیاندارە ترسناکەی مرۆڤ ناتوانێت لێی نزیك بێت، کەچی ئەو کچە بچووکە دەچێتە سەر پشتی و یاری لەگەڵ دەکات، وەك ئەو کارتۆنە رووسیەی کە بە (موشی و ورچەکە) ناسراوە، هەمان ئەو چیرۆکە دووبارە بۆتەوە، ئەو کچە لە خێزانێك دەژی، چەند ساڵێك لەمەوبەر بێچووە ورچێکیان دۆزیوەتەوە لە تەمەنی (٣) مانیگیدا بووە، ئەوانیش بەخێویان کردووە، ناوی نراوە (ستیپان)، ئێستا ورچەکە خۆماڵی بووە و لەگەڵ ئەندامانی ئەو خێزانە دەژی، ئەو کچە ناوی (ئۆلگا بارانتسیڤا) یە، دانیشتووی وڵاتی رووسیایە و رۆژانەی ژیانی لەگەڵ ئەو ورچە گیاخۆرە بەسەر دەبات و بەبێ ئەوەی ترسی لێی هەبێت.



یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا (٣) کەس هەن، یەکێکیان داپیرە و ئەوەی دیکەش دایك و یەکێکی دیکەش کچە، هەوڵبدە بزانیت کامەی داپیرەیە و دایکەکەش کامەیە و کچەکەش دیاری بکە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ماوەیەکە کارەکانت تێکەڵ کردووە، بڕیارەکانیشت جێگەی نیگەرانین، هۆکارەکەشی ئەوەیە کە بیر لە کۆمەڵێك ئامانج دەکەیتەوە، پێویستە بەرە بەرە گرنگییان پێ بدەیت و هەموویان کۆنەکەیتەوە، کەسێك کە نیگەرانی کردووە، دەیەوێ لێت نزیك ببێتەوە، بەڵام متمانەی پێت نییە، هەوڵبدە تۆ لێی نزیکتر ببیتەوە و دڵنەوایی پێشووشی بدەیتەوە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کەسێکی زیرەك و بە توانای لە کارەکانت و دەتوانی کەسانی دەوروبەرت لە یەکتر جیا بکەیتەوە و بزانە کامەیان لەلات گرنگە و کامیش دژایەتی تۆ دەکات، مەرج نییە هەموو هاوڕێیەك هاوڕێی راستەقینە بێت، ئەگەر سەرکەوتنت بەدەست نەهێنا، واز مەهێنە و بەردەوام بە تاکو پێی دەگەیت، زیاتر خۆشەویستی بە کەسی بەرامبەر ببەخشە.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئاراستەی سەرکەوتنەکان بەرەو رووت دێن و لەم کاتەدا جێگەی بایەخ و گرنگیی تۆن، بیر لە کێشەکانی رابردوو مەکەرەوە و بۆ داهاتوو هەوڵبدە، دەبێت بەشێوەیەکی بەردەوام و باشتر هەوڵ بدەی بۆ ئەوەی کەسانی تر متمانە بە تواناکانت بکەن، خۆشەویستەکەت ئەم ماوەیە کاتی نییە وەك جاران قسەت لەگەڵ بکات.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

بڕیاری کۆتایی بۆ پەیوەندی خۆت و ئەو کەسەی دڵی لەلای تۆیە زۆر گرنگە بۆیە ژیرانە بڕیارێك بدە و هەستی ئەویش بریندار مەکە. رێگا مەدە قسەی خەڵك کاریگەرییەکی زۆرت لەسەر دروست بکات، ئەگەر پێتوایە کارێکی باش ئەنجام دەدەیت و زیانی بۆ کەس نییە، ئەوا پێویست ناکات رای کەس وەربگریت، بیرۆکەی خۆت بسەپێنە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

مەهێڵە چەند گرفتێکی بچووك ژیانت تاڵ بکەن و کارەکانت بشێوێنن، پێویستە متمانەت بە خۆت بێت و ئەگەر دەتەوێت سەرجەم شتەکان لەبەرژوەندی تۆدا بن، دەبێت زیاتر هەوڵ بدەیت، لەبەر ئەوەی ناکرێت بەم شێوەیە و بە ئاسانی سەرجەم خەونەکانت بێنەدی و پێویستی بە هەوڵدانی زیاتر هەیە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەموو کەسێك رووبەڕووی ناخۆشی دەبێتەوە و نابێ بێ ورە و بیتاقەتت بکات، ساتەوەختێك رووت تێدەکات و لە داهاتوویەکی نزیکدا سەرکەوتوو دەبیت، ئێستاش هیوا هەیە بۆ ئاساییبوونەوەی پەیوەندیی نێوان خۆت و هاوڕێکەت، ئەویش ئارەزوو دەکات قسەت لەگەڵ بکات، دەتوانن زیاتر لەجاران پەیوەندیی نێوانتان بەهێز بکەن.