شیککردنی ڕەنگی جلوبەرگ لە وەرزی پاییزدا

لە وەرزی پاییزدا، مۆدەکانی جلوبەرگ بە تەواوی گۆڕانکارییان بەسەردا دێ، هەر مۆدەیەك شێوازێکی تایبەت بە شوێن و کاتی خۆی هەیە، واتە هەر جلێك بۆ کات و شوێنێکی گونجاو و دیاریکراو تەرخان دەکرێ، ئەو ڕەنگانەی لە وەرزی پاییزدا دەپۆشرێن، بریتیین لە: پرتەقاڵی، قاوەیی، نیللی، هەر یەکێك لەوانە مۆدێکی ناوازەیە لە وەرزەدا، بەڵام دەکرێ هەندێ لە ڕەنگەکان شیك بکەین تا مۆدێکی تێکەڵاوی لێی دەربچێت، وەك:

- ڕەش و سپی، مۆدێکی ناوازەیە دەکرێت کە ڕەنگێکی سادە و ئاساین، کۆکردنەوەی ئەو دوو ڕەنگە لە جلێکدا، مۆدێکی سەرنجڕاکێش و پڕ کەسایەتی لێدەردەچێت، بۆ کاتی دەرچوون و کاری فەرمی دەپۆشرێت.
- شین و سەوز، دوو ڕەنگی سەرنجڕاکێشن، لە وەرزەکانی پاییز و زستانەدا دەپۆشرێن، کاتێك کراسێکی سەوز و پانتۆڵێکی شینت لەبەر دەبێت، شێوازێکی ناسکی پێوە دیار دەبێت، بۆ دەرچوون و گەشتکردن گونجاوە.
- سوور و شەکەری یان زەرد، دوو ڕەنگی زەق و سەرنجڕاکێشن، لە دوورەوە دیار دەبن، بۆ بۆنە و یادەکان لەبەر دەکرێن، هەروەها بۆ ئاهەنگ و کۆبوونەوەی خێزانیش مۆدێکی ناوازەیە.
- ڕەش و سەوز، یەکێکە لە مۆدە شیکەکانی جلوبەرگ، کە زیاتر بۆ کاتی زانکۆ و دەوام لەبەر دەکرێت، لەگەڵ پێڵاوی لەم ڕەنگانە، دەستە جلێکی تێکەڵ لە هەردوو ڕەنگی ڕەش و سەوز، مۆدێکی نایابی دەبێت.
- نیللی و سپی، دوو ڕەنگی سەرنجڕاکێشن، کاتێك پانتۆڵێکی سپی و کراس، یان بلووزێکی نیللیت دەبێت، سەرنجڕاکێشترین کەس دەبیت لە نێوان هاوەڵ و کەسانی دەوروبەرت، بۆیە ئەو دوو ڕەنگە بە شیکترین مۆد ناسراوە.

ئێکسسواری تۆقە بۆ

ئێکسسوارەکان جگە لەوەی کەرەستەیەکن بۆ توندوتۆڵکردنی جەستە و قژ، هەروەها دیمەنێکی جوانیش بە لەشولاری ئافرەتان دەبەخشن، کاتێك پێویستت بە ئێکسسوارەکانە، پێویستە سەرەتا بزانیت چیت پێویستە و بۆ چ مەبەستێك بەکاری دەهێنرێ، خشلەکانی قژ بەستن زۆرن، هەندێکیان لە شێوی قوماش و پلاستیك و ئاسن و شووشەن، بەڵام واچاکە کەرەستەیەك بێت کە شکانی نەبێت، چونکە لەسەر سەرت بشکێ ڕەنگە زیانی سەر و پرچت بدات،

جوانی و بەستنی قژت

هەست و خواستی خانمان بەندە بە چەندین چەشنی ئێکسسوارەوە، هەموو کچێك حەزی بە ئێکسسوارە، ڕۆژانە زیاتر لە ئێکسسوارێك بە خۆیانەوە دەکەن، لەوانە ملوانکە، گوارە، ئەنگوستیلە، بازن و تۆقە و دەستبەند، ئەوانە هەمووی ئێکسسوارن تا کچان خۆیان پێی جوانتر بکەن، سەر و پرچی زۆربەی کچان خاوە، تەنانەت هەندێك خۆیان پرچیان خاو دەکەن، ئیدی خاوکردنی پرچ پێویستی بە بەستنە، یان ئەو کچانەی پرچیان درێژە، پێویستیان بە ئێکسسوارە تا قژیان پێی ببەستن. تۆقەی پرچ کۆمەڵێك شێوازی هەیە، بەڵام دەبێ کچان وریا بن لە هەڵبژاردنی ئەو تۆقانەی بۆ بەستنی پرچیان بەکاردەهێنن، هەوڵبدە تۆقەکە ئەوەندە توند نەبێت و ئیدی ئەزیەتی ڕەگ و تەلەمووی پرچت بدات، هەروەها لە شێوە و قەبارەشدا ئەوەندە گەورە نەبێت کە شێوەی سەر و پرچت تێکبدات، لە بیرییش مەکە کە ڕەنگی تۆقەکەت با لەگەڵ جلوبەرگت یان ڕەنگێکی ماکیاژت ڕێك بێت، چونکە ئەگەر وا نەبێت، چ سوود لە تۆقە نابینی جگە لە بەستنی پرچت.

چۆن جەنتایەکی ناسک و ڕازاوە هەڵدەبژێریت؟

جەنتا تەواوکەری جوانی و جلەکانتە، جگە لەوەی کەرەستەیەکە بۆ هەڵگرتنی شت و خشلەکانت، هەروەها مۆدێکی جوانیش بە لەشولار دەدات، هەموو ئافرەتێك پێویستی زیاتر بە (٥) جەنتا هەیە، تا هەر یەکێکی بۆ شوێن و کاتێك لە دەست هەڵبگرێت، کارەساتە تەنیا جەنتایەکت هەبێت، چونکە مۆدەیەکی جێگیرت دەبێت و بەمەش گۆڕانکاری لە مۆدەکانت بەدی ناکەیت، چۆنیەتی هەڵبژاردنی جەنتایەکی ناسك و ڕەوان بۆ دەست و مەچەکت لەم چەند خاڵەی خوارەوە بزانە:

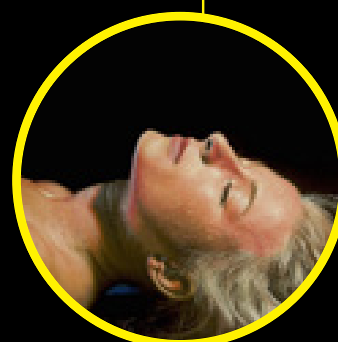
جەنتای شێوە وردو بچووك، بۆ ئەو خانمان و کچانەیە کە جەستەیان پڕ و گەورەیە، چونکە تا چەند لەشولاریان گەورە بێت، بەڵام وردی جەنتاکە لەگەڵ جەستەیان دەگونجێت.

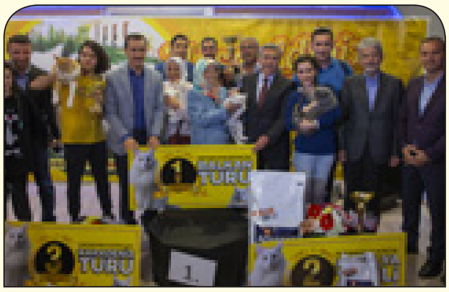
جەنتای شێوە ناوەند، ئەو کچانەی جەستە و لەشولاریان نە قەڵەوە و نە وردە، هەموو کچێك لەشولاری خۆی دەناسێت لە گەورە و وردیدا، هەربۆیە بە دەست هەڵگرتنی جەنتایەکی لەم جۆرە لەگەڵ شێوەیان ڕێك دەبێت.

جەنتای گەورە، ئەو کچانەی وردن و لەشولاریان پڕە، دەتوانن ئەو جۆرە جەنتایە لە دەست هەڵبگرن، چونکە دیمەنی جەنتاکە مایەی سەرنجە و ئیدی زیاتر لایەنی بەرامبەر سەرنج ناداتە لەشولارت. ئەو کچانەی دەستیان درێژە، کە وا هەست دەکەن لە چاو دەستەخوشك و هاوەڵەکانیان دەستیان درێژترە، وا جوانە جەنتایەکی بچووك بە دەستەوە هەڵبگرن، ئەوانەشی دەستیان ورد و کورتە، چاکترە جەنتایەکی گەورە بەدەستەوە هەڵبگرن.

وێنەکێشانێک سەرسامت دەکات

وێنەکێشان لە سەردەمی ئێستادا بەرەو گۆڕانکاری و تازەگەری هەنگاوی ناوە، وێنەکێشانی ئەو وێنەکێشە ئەڵمانییەی بۆتە جێگەی سەرنج و تێڕامان، چونکە وێنەکانی لە راستی دەچێ، هەندێکیان وەك ئەوەیە کەسەکە وێنەی بە کامێرا گیرابێت، ئەو وێنەگرە ناوی (دێرك دزیمرسکی) یە، لە دایکبووی (١٩٦٩)یە، لە شاری رایدی ئەڵمانیا دەژی، خاوەن بەهرە و توانایەکی بەهێزە لە وێنەکێشان، زۆرترین نمایشی بۆ وێنەکانی کردۆتەوە، لە زۆربەیان پرسیاری ئەوە کراوە کە ئایا وێنەکانی بە دەست کردووە یان بە کامێرا گرتوویەتی؟ ئەویش لە وەڵامدا دەستەکانی بەرز دەکاتەوە و دەڵێ: بەو دەستانە وێنەکانم کێشاوە، ئەوەی سەیرە لە وێنەکانی ئەو وێنەگرە ئەوەیە ئارەقەکردن و نەخش و شێوەی روخسار بە جوانی و روونی لە وێنە شاکارەکانیدا دەبینرێت.





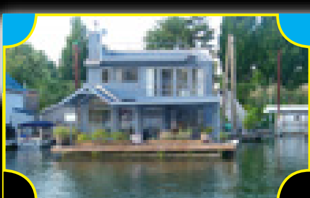
هەڵبژاردنی شاجوانی پشیلە

لە ڕێوڕەسمێکی ناوازەدا و بە ئامادەبوونی ژمارەیەکی زۆر لە میوانان، شاجوانی پشیلەکان لە شاری ئەنکەرەی پایتەختی تورکیا سازکرا، ئەو پێشبڕکێیە لە شارەوانی (بۆرساکلار) بەڕێوە چوو، کە سێ جارە ئەنجام دەدرێت، لەلایەن سەنتەری رۆشنبیری (عەبدولرەحیم کاکۆج) سەرپەرشتی دەکرا، بە بەشداری (٢٠٠) پشیلە کە لە وڵاتانی ئەوروپا و تورکیا و بەشێکی دیکەی وڵاتانی ئاسیاش بەشدارییان تێدا کردبوو، لیژنەی هەڵسەنگاندنیش بریتیی بوون لە دکتۆرانی فیتەرنەری و پسپۆڕانی گیانداران. لە هەڵسەنگاندنی جوانترین پشیلەدا، گرنگیان بە چاو و تووك و رەفتار و شێوەی رۆیشتنی پشیلەکان دابوون، دوای بەڕێوەچوونی پێشبڕکێیەکە پشیلەیەك بە ناوی (باموك) پلەی یەکەمی بەدەستهێنا، خاوەنی ئەو پشیلەیە (روقیە سۆگۆت) بوو، پلەی دووەمیش بەر پشیلەیەکی دیکە بە ناوی (باسکال) بوو کە لەلایەن ئافرەتێکەوە بەخێو کرابوو بە ناوی (فاتیمە)، پشیلەی سێیەم ناوی (هیرگۆل) بوو، کە پشیلەیەکی ئەوروپی بوو.

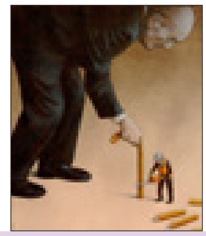
جوانترین منداڵی جیهان لە داهاتوودا دەبێتە شاجوان

دیاریکردنی جوانترین منداڵی جیهان ناوەستێت و ماوە ماوە منداڵێك لە وڵاتانی دەردەکەوێت کە دەبێتە پاڵێوراوی جوانترین منداڵ، دواجار کچە منداڵێك لە وڵاتی نێجیریا بە جوانترینی جیهان دادەنرێت، ئەو کچە ناوی (یارا)یەو تەمەنی(٥) ساڵە، رەشپێستە و خاوەن دوو چاوی گەورەی رەشی زەقە، ئەو وێنەگرەی وێنەی ئەو کچەی گرتووە ناوی (مۆفی)یە، خۆی دەڵێ: جوانیی ئەو کچە لە وێنەدا هێندە زۆرە، لە راستیدا دە ئەوەندە جوانترە، تەنانەت لە کاتی پێکەنینیشی دڵت دەتوێنێتەوە، ئێستا ئەو منداڵە لەگەڵ خوشك و برایەك و دایکی دەژی، لەو کاتەی بەناوبانگ بووە، باوکی بۆیان گەڕاوەتەوە و کە لە پێشوودا جێی هێشتبوون، یارا بۆتە رەمزی جوانی لەو وڵاتە، زۆربەی کۆمپانیا بیانی و ناوخۆییەکانی نێجیریا بۆ کاری رێکلام ئەو کچە ناسك و سەرنجڕاکێشە بانگهێشت دەکەن، پێشبینی دەکرێت ببێتە شاجوان، یان بەناوبانگترین نمایشکاری جلوبەرگ، کە لە ئێستادا دایك و باوکی کاری بۆ دەکەن.

خانووی بەلەم و کەشتی

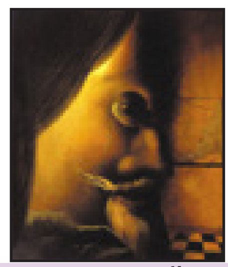


نیشتەجێبوون کێشەیەکی جیهانییە، بەڵام هەندێ لە خەڵك لە وڵاتە جیاجیاکان شوێنێکیان کردۆتەوە ماڵی خۆیان کە جێگەی بڕوا نییە، بەشێکیان سەرەوەی دارە گەورەکانیان کردۆتە خانووی نیشتەجێ، بەم دواییەش بەلەمەکانیش کراون بە خانوو، نموونەی ئەو حاڵەتە لە گوندێکی باکووری فەڕەنسا سەریهەڵداوە، کە ناوی (ئیکیهین بلاج)ە، بە گوندی خانووە بەلەمەکان ناسراوە، هەندێ لەو بەلەمانەش بە سەراوژێری دانراون تاوەکو شێوەی خانووییێکی ئاسایی وەربگرن، ژمارەی دانیشتووانی ئەو گوندە دەگاتە (٣٠٠٠) کەس، گوندەکە دەکەوێتە دووری (٤) کیلۆمەتر لە شاری بۆلۆنەوە، لە دوای جەنگەکانی جیهانیدا، تەواوی خانووەکانی ئەو گوندە خاپوور و وێران بوون، هەر بۆیە دانیشتووانی ئەو گوندە لەو کاتەوە سوودیان لە بەلەم و کەشتییەکان وەرگرتووە تا ببێتە جێگەی حەوانە و ماڵیان. خۆشیی ئەو خانووە بەلەمانە لەوەدایە کە دەتوانیت شوێنی نیشتەجێبوونت بگوازیتەوە بۆ ئەو شوێنەی خۆت دەستنیشانی دەکەیت.



کاریکاتێر

کاریکاتێرێکی نایابە، باس لە بڕینەوەی دارەکان دەکات، کە ژینگە تێکدەدات و ژیانی مرۆڤ دەشێوێنێت، لە کاریکاتێرەکەدا هاتووە کە ئەوانەی خەریکی داربڕینەوەن، لەلایان ئاساییە گۆچانی پیاوە پیرەکانیش ببڕنەوە.

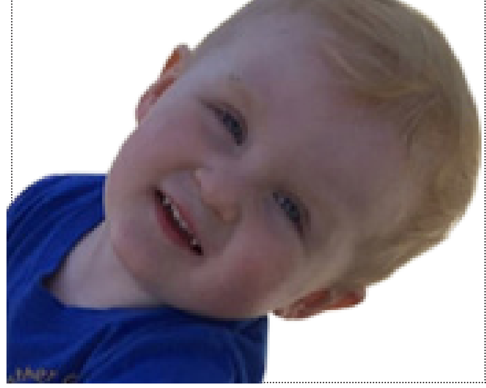


فێڵکاریی چاو

لەم وێنەیەدا دوو شێوەت بۆ دروست دەبێت، یەکێکیان سەری کەسێکە بە روونی دیارە، دیمەنی دووەمیش ئافرەتێکە، هەوڵبدە هەردوو دیمەنەکە ئاشکرا بکەیت و بیاندۆزیتەوە.

منداڵێک هاوشێوەی دراکۆلا

دراکۆلا، ئەو چیرۆك و داستانە ئەفسانەیەی کە بە پیاو و رابەری خوێنمژەکان ناسراوە، چەندین کتێب و چیرۆك و فیلمی لەسەر ئامادەکراوە، یەکێك لە هێما دیارەکانی دراکۆلا، بوونی دوو ددانی تیژی لە بەشی سەرەوە یان خوارەوەی تەنیشتەکانی نێو دەمدا، کە بەهۆی ئەو ددانەوە جەستە کون دەکەن و خوێن دەمژن، ئەو منداڵە یەکێکە لەو منداڵانەی کەوا ددانەکانی وەك ددانی دراکۆلا وان، ئەو منداڵە ناوی (ئوکلی میکرۆفت)ـەودانیشتووی وڵاتی ئیرلەندایە، دایکی کە ناوی هایلییە،دەڵێ: لەسەرەتای دەرکەوتنی ددانەکانی منداڵەکەم، سەرەتا ترسم هەبوو، بەڵام دواتر بۆمان دەرکەوت کە تەنیا دوو ددانی بە شێوەیەکی زیاتر لە ددانەکانی دیکە درێژتر بووە.



خواردن لە جەمـــــــــ

ڕەنگە پرسیارێك بێت، ئاخۆ لە جەمسەرەکانی زەوی کە زیاتر بەستەڵەك و ساردییە، چۆن خواردنی گەرم دەخۆن، یان چۆن خواردن ئامادە دەکەن تا نۆشی بکەن، لە یەکێك لە تاقیکردنەوەکانی پسپۆڕاندا هاتووە، کە خواردن لە جەمسەرەکان لەو کاتەی دێتە دەرەوە بۆ چەند چرکەیەك دەمێنێتەوە و پاشان دەیبەستێت، ئەگەر

پوختەی فیلم

هالویین – Halloween

فیلمێکی ترس و تۆقێنە، باس لە ئافرەتێك دەکات بە ناوی (لاوری سترودی) ماوەی (٤٠) ساڵ بەر لە ئێستا لە دەست بکوژێك بە ناوی (مایکل مایرس) رزگاری دەبێت، کە لە جەژنی هالوییندا هێرشی کردە سەر، ئەوجارەیان بە هەمان پیلانی پێشوو بۆی هاتۆتەوە، بەڵام ئەوجارەیان لاوری ئامادە بۆ وەڵامدانەوەی هێرش و پیلانەکانی ئەو بکوژە، ماوەی فیلمەکە (١) کاتژمێر و (٤٤) خولەکە، لە ئەمریکا وێنەی گیراوە و لە دەرهێنانی (دەیڤید گۆردان گرین)ـە و بودجەی فیلمەکە (١٥) ملیۆن دۆلارە، لە نواندنی (جەیمی لی کێرتس، جودی گریر، نیك کاسل)ـە. جێگەی سەرنج و تێڕوانینی خەڵك و زانایان.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

سوود لە ئەزموونی هاوڕێکانت وەربگرە بۆ ئەوەی هەڵەکانی رابردووت دووبارە نەکەیتەوە، سوود لە ئەزموونی رابردووی خۆت و هەڵەکانت وەربگرە و بە چاوێکی وردتر سەیری داهاتوو بکە، بە گەشبینییەوە لە ئایندەت بڕوانە و هەموو توانای خۆت بەکار بهێنە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەفتەیەکی ئاساییت دەبێت، بەڵام گرنگە بەرنامەیەکی باشی بۆ دابڕێژی بۆ ئەو کارانەی بەنیازی ئەنجامی بدەی، بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لە سەرکەوتن دەبێت بڕیاری گرنگ لە کاتی گونجاو بدەی و توانای چارەسەرکردنی گرفتەکانت هەبێت.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەگەر پەیوەندی سۆزداری لە ژیانتدا بوونی نییە، ئەوا پێشبینی دەکرێت خۆشەویستی لە دەرگای دڵت بدات، ماوەیەکە دەتەوێت چەند نهێنییەك بۆ هاوڕێیەکت ئاشکرا بکەی، ئێستا پێی بڵێ، چونکە ئەویش پێویستە راستییەکان بزانێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

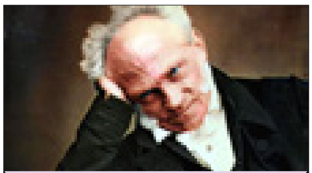
وەك ئەوەی چاوەڕوانی هەواڵێکی خۆش بیت، وا هەست دەکەی چەند رۆژی داهاتوو هەست بە دڵخۆشییەکی زۆر دەکەی، بەڵام هەواڵێکی خۆشت پێ دەگات و ئەو کات دەزانیت چەند گرنگ و خۆشە و پێشبینییەکەت راست دەرچووە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

راستە ئێستا خۆشترین کات نییە لە ژیانت، بەڵام مەرج نییە هەموو ساتەکان وەك یەك بن، گەشبین بە و هەموو توانای خۆت بەکار بهێنە بۆ تەواوبوونی ئەم قۆناغە سەختە و دڵنیابە کۆتایی پێدێت و خۆشترین ساتەکان لە رێگادان.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەگەر رقت لە کەسێك دەبێتەوە، پێویست ناکات وا خۆت پیشان بدەی کە خۆشت دەوێت، هەموو کات هەستی راستەقینەت ئاشکرا بکە و قسەی دڵت بکە، کەسێك دەبینی کە ماوەیەکە حەز دەکەی چاوت پێی بکەوێت.



پەند و وتە

ئارتەر شۆپێنهاوەر، فەیلەسووفی ئەڵمانی، لەدایکبووی ساڵی (١٧٨٨)ی شاری گدانسکی وڵاتی پۆڵەندایە، لە ساڵی (١٨٦٠) لە شاری فرانکفۆرتی ئەڵمانی کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی خۆویستی دەڵێ: خۆویستی گەردوونێك ترس و تۆقین دروست دەکات، هەر ئەوەش وایکردووە کە سیاسەتمان داهێناوە تا ئەو ترس و تۆقینە بشارێتەوە، لە هەمان کاتیشدا هەموو دەرچە و کون و کەلەبەرێك دەبڕێت و لە ناکاو و هەر دەرکەوتێك ئاشکرا دەبێت.

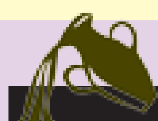
کوڕێك حەزی لە کچێك بوو، بەڵام دواتر بۆی نەبوو، لێیان پرسی بۆ لەگەڵ ئەو کچە ڕێکنەکەوتی؟ ئەویش گوتی: من حەزم لە گۆرانیی خاو بوو، ئەویش حەزی لەو کوڕەی ئێستا بوو کە شووی پێکرد!

جیاوازی وێنە

- لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە!

سەرەکان چۆنە

وا بێت بە کەڵکی خواردن نایەت و ڕەق دەبێت. ئەو وێنانەی لە پلەی (٧٠) ژێر سفرەوە گیراوە، کاتێك خواردنەکان لە نێو شوێنەکانیان دەردەهێنرێن و ڕاستەوخۆ ڕەق دەبن، ئەو کارەش یەکێکە لە سەرکێشییەکانی پسپۆڕی فەڕەنسی (سێیران ڤێیرسۆ)یە، کە وێنەکانی بوونەتە جێگەی سەرنج و تێڕوانینی خەڵك و زانایان.

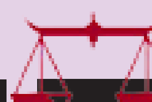


گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ئەم هەفتەیە بەخت هاوڕێتە، وەڵامی پرسیارێکت دەست دەکەوێت کە زۆر ئارەزووت دەکرد بیزانیت، ئەگەر نهێنییەکت هەیە، یان شتێکی گرنگ دەزانی و دەتەوێت ئاشکرای بکەی، ئەوا ماوەیەك چاوەڕوان بە تاکو کاتی خۆی دێت، ئێستا کاتەکە گونجاو نییە.

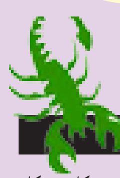
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ڕێگا بە کەسی بەرامبەر بدە بۆ ئەوەی قسەی ناخی دڵی خۆی بکات، ئەمەش دەبێتە سەرەتایەك بۆ کۆتاییهاتنی کێشەی نێوانتان. دڵنیابە لە دڵپاکیی خۆشەویستەکەت ئەویش دڵسۆزی و وەفاداری خۆی بۆ تۆ دەسەلمێنێت.



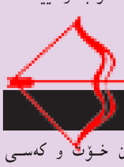
شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئەم ماوەیە واهەست دەکەی کاتەکان خێراتر تێپەڕ دەبن، ئەمەش کاریگەری دەبێت لەسەر دەرکردنی چەند بڕیارێکی گرنگ. کاتێکی خۆش لەگەڵ خۆشەویستەکەت بەسەر دەبەیت، هەندێك پرۆژە و بەرنامەی خۆت بۆ هەفتەی داهاتوو دوا بخە.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

پێویستە زیاتر بایەخ بە وردەکارییەکان بدەی، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت وەك جاران بەهێز نین، ئێستا وەك ڕابردوو لە هەواڵی هاوڕێکانت ناپرسی و زۆر یەکتر نابینن، وا باشترە دووبارە پەیوەندییەکانت ئاسایی بکەیتەوە.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

پەیوەندی سۆزداریی نێوان خۆت و کەسی بەرامبەرت دەگاتە لوتکە، خۆشەویستیی نێوانتان زیاتر دەبێت، بەڵام مەرجێکی هەیە و ئەویش ئەوەیە کە ڕێگا مەدە قسەی خەڵك کار بکاتە سەر پەیوەندیی ئێوە، خۆشەویستەکەت دیارییەکت پێشکەش دەکات.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بڕیاری خێرا مەدە و پەلە مەکە، ئەمە یەکێکە لە خاڵە لاوازەکانت کە پێویستە هەوڵی چارەسەری بدەیت، هەندێك جار دەتەوێت ئەو کەسەی خۆشت دەویست بەیەکجاری لەبیری بکەیت، بەڵام ناتوانی ئەویش هەمان هەستی تۆ هەیە و ناتوانێت لەبیرت بکات.