ڕێگاکانی پاراستنی پێست له وشکبوون و سەرما

پێست، ناسکترین بەشی جەستەی مرۆڤە، بە ساردی و گەرمی دەشێوێت، تووشی چەندین نەخۆشی و کێشە دەبێتەوە، کاتێك پێستت وشکە و بەر سەرما دەکەوێت، بەتایبەت پێستی روخسار ئەو کاتە جوانیت دەشێوێنێت، جگە لەوەی تووشی بێزاری و تێکچوونی ماکیاژەکەشت دەکات، بۆیە تا دەتوانی لە وەرزی سەرمادا پارێزگاری لە پێستت بکە، رەنگە هەندێ جار بە جلی زۆر و ملپێچە و رەفتە دەم و چاوت داپۆشیت، رەنگە ئەوانەش ببنە هۆی گەرمبوونی پێست و بەمەش کاریگەری خراپی لەسەر پێستت هەبێ، هەوڵبدە لە ڕێگەی ئەو هەنگاوانەوە پێستت لە وشکبوون و سەرما بپارێزیت:

- کرێمی گونجاو، هەوڵبدە لە ڕێگەی پزیشکەوە کرێمێك بۆ پاراستنی پێستت لە وشکبوون و ڕێگەگرتن لە سەرما دەستنیشان بکەی، یان ئەو کرێمانەی کە لەگەڵ پێستت گونجاون و بەسوودن بۆ پێست.
- ئاوی شلەتێن، لە ڕێگەی بەکارهێنانی ئاوی شلەتێنەوە، پێستت بە دوور دەبێت لە وشکبوون و لەدەستدانی چەوری و قلێشت، بۆیە دەم و چاو و دەستت بە ئاوی شلەتێن بشۆ.
- دەستەوانە و جل، دەکرێت لە ڕێگەی لەدەستکردنی دەستەوانە و جلی باشەوە، خۆت لە سەرما و سۆڵە بپارێزیت، هەروەها هەوڵبدە خۆت لە شوێنی زۆر سارد بپارێزیت.
- ڤیتامین F، نەبوونی ئەو ڤیتامینە لە جەستە دەبێتە هۆی تێکدانی پێست، بۆیە هەوڵبدە ئەو خواردن و خواردنەوانە نۆش بکەیت کە ئەو جۆرە ڤیتامینەیان هەیە و جەستەت دەوڵەمەند دەکەن.
- ئاو خواردنەوە، هەرچەندە لە وەرزی سەرمادا ڕێژەیەکی کەم ئاو دەخوردرێتەوە، بەڵام هەوڵبدە لە ڕێگەی قاوە و نسکافێ و چای و شیرینییە گەرمەکان جەستەت لە بڕی ئاوی پێویست بێبەش نەکەیت تا پێستت وشك نەبێت.

مۆدەکانی ڕەنگی نینۆک بۆ وەرزی سەرما

هاتنی سەرما و سۆلە، کۆمەڵێك گۆڕانکاری لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، کە دیکۆری ماڵ و جلوبەرگ و ئارایشت و ڕەنگی ماکیاژ و نینۆکەکانیش دەگرێتەوە. مەناکیر یەکێکە لە جوانترین هۆکارەکانی جوانی کە بریتییە لە گرنگیدان بە ڕەنگ و شێواز و نەخشی نینۆك، بۆ ئەو وەرزەش چەندن ڕەنگ بۆ نینۆکەکان دانراون، لێرەوە ئاشنایان بە:

سەرەتا بە ڕەنگی سووری فراولە دەستپێدەکەین، جا هەردوو شێوازی تۆخ و ئاچوغ، بۆ دەرچوون و گەڕان و میوانی گونجاوە، دواتر ڕەنگی شینی ئاسمانی دێت، کە مۆدێکی ناسکە، دەکرێت بۆ دەوام و زانکۆ لە نینۆکت بدەیت، سەوزی بریقەدار، ناوازەیە بۆ وەرزی سەرما و بۆ کاتی بازاڕکردن و ژوان گونجاوە، ڕەنگی زێڕی نزیك لە پەمەیی، هەروەها دەکرێت ڕەنگی گۆڵدی گوڵ بۆ نینۆکت تەرخان بکەیت، بۆ کاتی دانیشتن و ماڵ دەشێت، ڕەنگی قورمزی نزیك لە ڕەنگی پرتەقاڵی، بۆ ئاهەنگ و بۆنەکان گونجاوە، ڕەنگی شینی یاقوت بۆ زەماوەند و لەدایکبوون و گەڕان دەگونجێت. ڕەساسیی تۆخ، هەروەها ڕەنگی نیۆد نزیکی یەکن بۆ کاتی بازاڕکردن و لەگەڵ جلی کوردی نایابە.

پانتۆڵی کراوە لوتکەی مۆدەکان داگیر دەکات

هەمیشە هەوڵبدە جلەکانت بەپێی مۆدەوە بن، چونکە چ مانایەکی نابێ ئەگەر جلێکی گرانبەهات هەبێ کەچی مۆدەکەی لە دواوە بێت، یان لە داهاتوودا باو بێ، مۆدەکانی پانتۆڵ زۆرن لەوانە: پانتۆڵی جینز، پانتۆڵی کارگۆ، پانتۆڵی کامۆ، پانتۆڵی کیلۆتس، پانتۆڵی ئۆپن یان کراوە)، دواجار پسپۆڕانی جلوبەرگ ئاوڕیان لە پانتۆڵی مۆدەکانی سالانی (١٩٧٠ تا ١٩٨٠) داوەتەوە، ئەو مۆدەیەش بریتییە لە پانتۆڵی ئۆپن کراوە، ئەو شێوازە جگە لەوەی کەشێکی خۆش بەو کەسە دەبەخشێت کە لەبەری دەکات، هەروەها لە شێوەدا کەسایەتی و بەها پێدەرە، لەو وەرزەدا، پانتۆڵی کراوە، چ لە قوماشی سادە و نەرم بێت، یان لە قوماشی جینز، یان لە قوماشی ڕەق کە بە جوانی لەسەر جەستە دەوەستێت، هەموویان جێی پەسەندن. ئەو جۆرە پانتۆڵە لە وەرزی سەرمادا لەگەڵ چاکێت و بلوز جوانترین مۆدە دروست دەکەن، بەتایبەت ئەگەر ڕەنگەکانیان جیاواز بن، مۆدێکی جیاواز دەبەخشێت. ئەو مارکانەی ماوەیەکە گرنگی بەو مۆدە دەدەن بریتین لە: ڤیکتۆریا بێکهام، شانێل، ئەلبێرتا فریتی، کریستیان دیۆر.

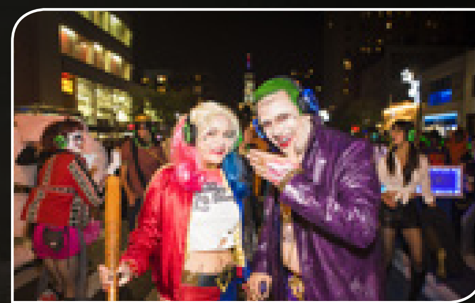
بۆنەی هالووین
لە کوردستان و جیهان

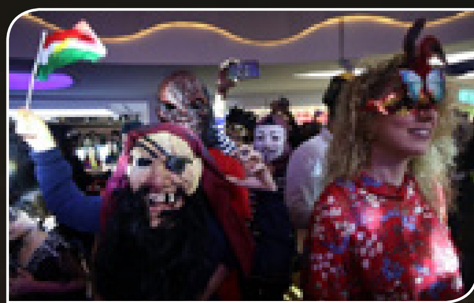
شووتیی گەورە بە دوو ملیۆن دۆلار

شـووتیی گـەورە، ڕەواجێکـی زۆری هەیـە لـە نێـو خەڵکـدا، بەتایبـەت ئەگـەر ڕەنگـی سـوور و تامیشـی شـیرین بێـت، هەرچەنـدە شـووتیی گـەورە لـە کوردسـتاندا بینـراوە، بـەڵام ئـەم شـووتییە شـووتی راسـتەقینە نییـە، بەڵکـو دراوێکـە لـە سـاڵی (١٨٩٠) لـە شـێوەی ڕەنـگ و نەخشـی شـووتی دروسـت کـراوە، ئـەو دراوە بـە شـووتی گـەورە (Grand Watermelon)، ناسـراوە، لـەو دراوەدا، وێنـەی پۆرتـرێ (فەرمانـدە جۆرج گۆردۆن مید) هەیـە، ئـەو دراوە دوای ئـەوەی دەدۆزرێتـەوە و دواجـار لـە ماڵـی (سـتاك باوەریـس گەلـەری- Stacks Bowers Galleries) بـە نرخـی (٢) ملیـۆن دۆلار فرۆشـرا. دروسـتکردنی ئـەو دراوە بـۆ سـاڵی (١٨٩٠) دەگەڕێتـەوە کـە لـە شـاری بالتیمـۆر لـە ویلایەتـی میریلانـد چـێ کـراوە.

هوتێلێک بـــ

هۆتێـل بـۆ سـەگەکانیش پەیدا بوو، ئـەوەش بیرۆکەی پیاوێکـی بیزنسـمانی ئینگلیزییـە بەنـاوی (سـکوت ویلیامـز) کـە بڕی (١) ملیۆن جونیەی ئوسـترلینی بۆ دروسـتکردنی هۆتێلێـك تایبـەت بە سـەگ لـە ناوچەی (مرزیسـاید) تەرخان کردووە، ئەو هۆتێلە بەناوی (Love your Dog)ە، ماوەی مانگێکە ئەو هوتێلە کراوەتەوە، هەر یەکە لە ویلیامز و هاوسـەرەکەی سەرپەرشـتیی هوتێلەکە دەکـەن، ئـەو بیرۆکەیـەی لـەو کاتە هـات کاتێك خۆی و



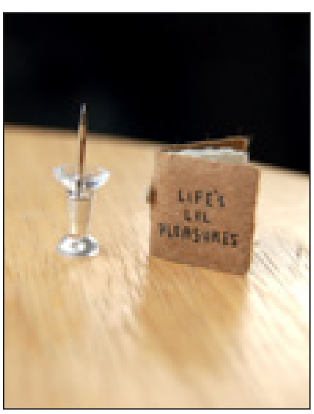


بە دوو ناوی (هالووین و هالوویین) دەناسرێت، بە ئینگلیزی(Halloween) کە جیاوازە لەگەڵ جەژنی کۆمەڵە پیرۆزەکان (القديسين) – (All Hallows Eve)، ئەو بۆنەیە لە ڕێکەوتی (٣١-١٠)ی هەموو ساڵێکدا یادی دەکرێتەوە، کە بۆنەیەکی تایبەتە بە کریستیان، دەگوترێت ئەو بۆنەیە بۆ کولتووری سەلتییەکان دەگەڕێتەوە، هەندێکی دیکەش ڕەگەکەی بۆ یادی کۆمەڵە پیرۆزەکان دەگەڕێننەوە، بەڵام پسپۆڕانی ئەکادیمی پێیانوایە، کە ئەو بۆنەیە تایبەتە بە کریستانەکان، ئەو بۆنەیە بەوە ناسراوە کە منداڵان و گەورەکان بە جلی هەمەجۆرە و ماکیاژی کەسانی دیکەوە کە بە تەنەکوری ناسراوە، واتە شێوەت نەناسراو بێت و بچێتە لای کەسانی دیکە و بەردەرگای ماڵان بە دوو وشە (شیرینی یان فێڵ) داوای شت بکەیت، زۆریەك لە شارەزایانی بواری چاند (فەرهەنگ) لە ئەورووپا و ئەمریکا باوڕیان وایە کە بەپێچەوانەی مەسیحییەکان، کە ئەم جەژنە بە جەژنێکی ئایینی دەزانن، هالووین هەر جەژنی خەرمان هەڵگرتنە کە تا ڕادەیەك لەگەڵ بڕوا مەسیحییەکان، شەمەنیسمی سێلتی و بڕوا گاوڕپییەکاندا تێکەڵ بووە. لەو شەوەدا منداڵان و گەورە، بە فانۆس و ئاگری دەستەوە، شێوەی خۆیان دەگۆڕن و بە کۆڵان و کوچەکانی ناوچەی خۆیان بە دوای شیرینی دەگەڕێن. ئەو بۆنەیە سەرەتا لە وڵاتی ئیرلەندا سەریهەڵداوە، کە بە فیستیڤاڵی سەلتیك دەناسرێت، ئەوەی لەم بۆنەیەدا زیاتر باوە، هێنانی کوودووە دواتر شێوەی لە شێوەی ڕوخسارێکی ترسناك دەنەخشێنرێت و ئاگریش لەناوی گڕ دەدەن، تا وەك تارماییەك دەربکەوێت، لە ئێستاشدا بۆتە بۆنەیەکی جیهانی، ئەمساڵ جگە لە جیهان لە کوردستانیش لە چەندین شوێنی گشتی ئەو بۆنەیە کرایەوە، کە بووە جێگەی سەیر و سەمەرەی ئامادەبووان، نمایشکاران و ڕێکخەرانی ئەو بۆنەیە سەر و چاوی خۆیان لە شێوەی ڕوخساری ترسناك و شێواو ماکیاژ کردبوو، هەروەها بە جلوبەرگی جۆراوجۆرەوە نمایشەکانیان پێشکەشی ئامادەبووان کرد. مەبەست لە کردنەوەی ئەو جۆرە یادە بیانییانە لە کوردستاندا، بۆ تێگەیشتن بە کولتوور و ئاشنابوون بە یاد و بۆنەکانی نەتەوەکانی جیهانە، کە بەشێکی ئەو نەتەوانە لە کوردستان بۆ کار و ئەرکی خۆیان دەژین و هەن.

ـــــــــۆ سەگ

خێزانەکەی گەشتیان دەکرد و نەیاندەزانی سەگەکەیان لە کوێ دابنێن تا ئاگادار بکرێن، کە ئەوەش هەوێنی ئەو هۆتێلە بوو، بۆ ئەوانەی گەشت دەکەن، یان دەیانەوێت ماوەیەك سەگەکەیان لەلایان نەبێت، دەتوانن بیهێنن و لەو هوتێلەی دابنێن، نرخی مانەوەی هەر سەگێك لەو هۆتێلە (٤٥) جونیەی ئوسترڵینییە، کە چەندین خزمەتگوزاری (٢٤) کاتژمێر بۆ سەگەکان دانراوە، لەوانە: پاککردنەوە، مەساج، خواردن و شووشتن.

بچووکترین کتێب



قەبارەی کتێب لە سایزێکەوە دیاری کراوە، کە هەندێکیان بچووکن و ئەوانی دیکەش گەورەن، ژمارەی لاپەڕەکانیش بەپێی بابەت و نووسینی کتێبەکە دادەنرێت، بچووکی و گەورەیی لە هەموو شتێکدا بەدی دەکرێت، تەنانەت لە کتێبیشدا، دواجار بچووکترین کتێب چاپ کرا، ئەو کتێبە لەلایەن هونەرمەندێکی ئیکوادۆر بە ناوی (ئیڤان لۆرانزن) بیرۆکەکەی بۆ دانرا، کە ڕووبەری ئەو کتێبە تەنیا (٢) سەنتیمەتری چوارگۆشەیە، کتێبەکە ناوی (Lifes Lil Pleasures)ە و دەتوانرێ ئەو کتێبە لە نێو لەپی دەست دابنرێت و کەسیش نەیبینێت، نووسینی کتێبەکە بە ڕوونی و جوانی چاپ کراوە، بابەتی ئەو کتێبە چەند پەندێکە دەربارەی ژیان و چەند ئامۆژگارییەکی بەپێزە بۆ خەڵك تا بتوانن بەو ڕێگە سەرنجڕاکێشەی بچووکترین کتێب، سوود لە زانیارییەکانی ئەو کتێبە بچووکە وەربگرن.

پوختەی فیلم

ئەستێرەیەك دەردەكەوێ - A Star Is Born

باس لـه كوڕێـك دەكات بـه نـاوی (جاكسـۆن مەیـن)، لەوكاتـەی دەكەوێتـە داوی خۆشەویسـتی گۆرانیبێژێـك بـە نـاوی (ئالـی)، لـەو سـەروبەندەدا ئالـی تووشـی داڕمـان و كێشـە دەبێتـەوە و دەیـەوێ واز لـە هونەرەكـەی بهێنێـت، دواتـر لەلایـەن جاكسـۆنەوە پاڵپشـتی دەكرێـت، دوای ماوەیـەك پەیوەندییـە خۆشەویسـتییەكەی نێوانیـان بـەرەو نەمـان دەچـێ، تـا وادەكات جاكسـۆن لەگـەڵ هەست و دەروونیدا شەڕ بكات و ئالـی بگەڕێنێتـەوە، مـاوەی فیلمەكـە (٢) كاتژمێر و (١٤) خولەكـە، لـە وڵاتـی ئەڵمانیـا وێنـەی گیـراوە، لـە دەرهێنانـی برادلـی كوپـەر و بودجـەی فیلمەكـە (٢٩٦) ملیـۆن دۆلارە، بەرهەمهێنانـی كۆمپانیـای (مالپاسـۆ پرۆدەكشـن، لایـف نەیشـن پرۆدەكشـن)، لـە نواندنـی (برادلـی كووپـەر و لەیـدی گاگا)یـە.

كاریكاتێر

كاریكاتێرێكـی مانـادارە، بـاس لـە ژیانـی ئێسـتای خەڵـك دەكات، بەتایبـەت ئەوانـەی زۆربـەی كاتیـان لەسـەر ئینتەرنێتـە و بـە كۆمپیوتـەر و مۆبایل، خۆیان لەنێو زیندانێكدا داناوە كـە ئـاگاداری ژیانـی دەرەوەش نیـن.

كۆمەڵێـك منـداڵ پێكـەوە دەبـن، لـە یەكـێ لـە منداڵـەكان دەپرسـن: باوكـت چ كارێـك دەكات؟ ئەویـش دەڵـێ: زۆر زۆر گرنگـە و لـە هەمـوو كەسـێك بەهێزتـرە. منداڵەكانیـش دەڵێـن: چییـە سـەرۆكە، یـان ئەندازیـار، دكتـۆرە یـان زانـا، چ كارێـك دەكات؟ منداڵەكـەش دەڵـێ: كاتێـك باوكـم فیكەیـەك لێدەداتـك هەمـوو ئۆتۆمبێلـەكان دەوەسـتن!

پوخـــ

بۆمبی ئەتۆمی (چەكی ناوەكی)

سـەرەتا دەبـێ بزانیـن بۆمبـی ناوەكـی چییـە، ئـەو هێـزە زۆرەی لـە كەرتبوونـی ناوكـەوە پەیـدا دەبـێ، كاتێـك ناوكێكـی قـورس وەك (یۆرانیـۆم یـان پلۆتۆنیۆم)كـە بـە نیوترۆن بۆمبارد بكرێ بۆ ئەوەی پەرت ببێ بۆ بەشی بچووكتـری زۆر لـە وزە و نیوتـرۆن. ئـەم تـازە نیوترۆنـە ئازادانـە ناوكەكانیتـر بۆردمـان بكـەن و هـەم بـەش ببـن و ناوكەكانی تر بۆردمان بكەن و بەردەوامبن هەتا كارلێكی زنجیـری ناوەكـی دروست دەبـێ كـە دەبێتـە هـۆی دەرچونـی وزەیەكـی زۆر. بـۆ بەدەسـتهێنانی چەكـی ناوەكـی چیمـان پێویستە؟ پلۆتۆنیۆمی ٢٣٩ ئایسۆتۆپ دەوروبەری ١٠كگم، ئەگـەر بتوانیـن یۆرانیۆمـی ٢٣٥ مـان دەستبكەوێت باشترە. پێویسـتە خاوێنـی بكەینـەوە بـە بەكارهێنانـی گاز لەئامێـری سـەنتەرفیوجدا. یۆرانیۆمـی شـەش فلۆریـد گاز دەكرێتـە نـاو لوولەیەكـی سـتونییەوە دەشـوڕێنرێ بـە خێراییەكـی زۆر بـەرز كـە ئـەم كارە دەبێتـە هـۆی جیابوونـەوەی یۆرانیۆمـە قورسـەكە (یۆرانیۆمـی ٢٣٨) لـە دەرەوەی لوولەكـەكـە. لـە كاتێكـدا یۆرانیۆمـە سـووكەكە(یۆرانیۆمی٢٣٥) دەكەوێتـە سـەنتەری لوولەكەكـەوە، ئـەم پرۆسـەیە چەنـد جـاری یـەك لـە دووی یـەك دووبـارە دەبێتـەوە، تـا ئاستێكی خـوازراو بـۆ بەكارهێنانـی لـە كاكڵـی چەكـە ناوكییەكـەدا. تەقەمەنیـی دەسـتپێكردنی كارلێكـە ناوكییەكـە پێویسـتی بـە ٤٤كگـم لـە

كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

كاتێـك هەڵەكانـت بیـر دێتـەوە، كـە لـە دوای ڕووداوەكانـە، بۆیـە پێویسـتە پێشـوەختە بەرنامـەت هەبێـت و بزانـی لـە كوێـدا هەڵـە دەكەیـت. ئـەوەش وایكـردووە ماوەیەكـە بەهـۆی ئـەو گرفتانـەوە بێزاریـت پێـوە دیـارە، بـە وردبینـی بیربكـەرەوە و هەوڵبـدە كەسـێكی بـاش هـاوكارت بێـت، خـەم لـە گرفتـەكان مەخـۆ و هەوڵـی چارسـەریان بـۆ بـدە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

پێویسـتە ماوەیـەك چاودێـری كەسـانی دەوروبـەرت بكەیـت و بزانیـت كێیـە ئەوەنـدە لـە دوای تۆیـە و چاودێریـت دەكات، ئـەو شـێوازەی ئێسـتات گونجـاوە تـا لەگـەڵ كەسـانی دیكـە مامەڵـە بكەیـت، كەسـێكی نزیكـت دەیـەوێ یارمەتیـت بـدات و هەسـتی بـۆت هەیە، كێشـەكانت زوو چارەسـەر دەبـن و نیگـەران مەبە.

جمك ٥/٢١ - ٦/٢٠

هەندێ جار بیركردنەوەت تووشی هەڵـە و گومانت دەكـەن بـۆ ژیانـی تایبەتیـت، كەسـایەتیت بەهێـزە و مەهێڵـە كێشـەیەك كاریگەریـت تـێ بـكات و سـەرت لـێ بشـێوێنێت، ڕێگـەی داهاتـووت بـەرەو خۆشـی دەچـێ، دوای ئـەوەی ماوەیـەك گرفتـت هەبـوو، كەسـێك دەیـەوێ كارێكـت پـێ بسـپێرێت و تـۆش جێبەجێـی بكـە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

چاودێریكردنـی كەسـانی دیكـە بـە هیـچ ئامانجێكـت ناگەیەنێـت، هەوڵبـدە لـە نزیكـەوە لـە یەكتـر تێبگـەن و چارەسـەریش بـۆ ئـەو كێشـەیەی ئێسـتات ئاسـانە، تەنیـا ئەوەیـە كـە كاروبـاری ڕۆژانـەت جێبەجـێ بكەیـت و فەرامۆشـیان نەكەیـت، ماوەیەكـە بیركردنـەوەت بـۆ داهاتـوو گـۆڕاوە و چاكتـرە وەك جـاران پـلان بـۆ داهاتـووت دابڕێژیـت.

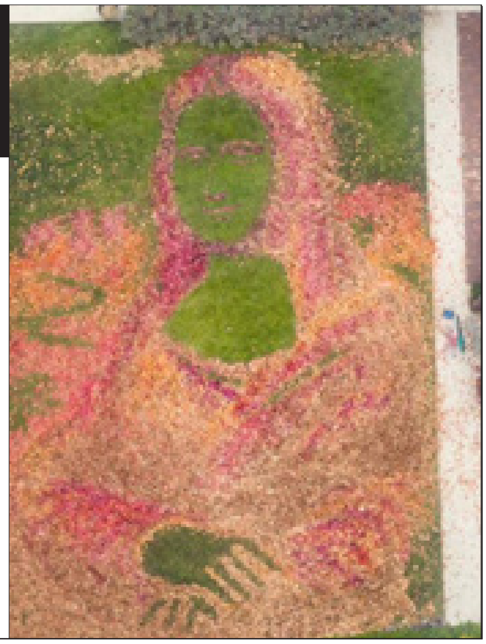
شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ڕەفتـارە تونـد و گرژەكانـت تووشـی زۆر كێشـەی كـردووی، خەریكـە شـێوازی ژیانـت دەگـۆڕێـت، لـەم ماوەیـەدا لەگـەڵ كەسـێك كێشـەتان هەبـوو، دڵـت گـەورە بـێ و لێـی ببـوورە، كەسـایەتیت ژیرانەیـە و بیركردنەوەشـت جوانـە بـۆ داهاتـووت، هەنگاوەكانـت شـیاون و بەبـێ گرفـت ڕێگەیـان گرتـووە، بیـر لـە هەسـت و سـۆزت بكـەوە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بڕیارەكانـت دروسـتن و دەبـێ بـە وریایـی لـە داهاتـوو بڕوانیـت، وا هەسـت مەكـە كەسـانی دەوروبـەرت بە توندی مامەڵـەت دەكـەن، بەڵكو بۆ بەرژەوەندی تۆیانە و دەیانـەوێ لـە كێشـە بـە دوور بیـت، كێشـەت لەگـەڵ ئـەو كەسـە خۆشەویسـتەت مانـای كۆتایـی نییـە، لـە داهاتـوودا كێشـەكانتان چارەسـەر دەبـن و چـاك دەبنـەوە.

تابلۆی مۆنالیزا لە چیمەنی باخچە



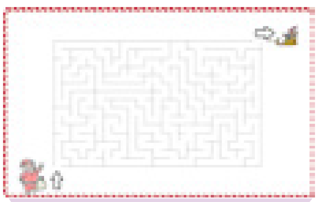
لە ژمارەکانی پێشوودا ئەو بابەتەمان بڵاوکردەوە کە وێنەی مۆنالیزایان لە کێك و خواردن دروست کردبوو، وادیارە ئەو پیاوە بەریتانییە دەیەوێ کارێکی ناوازەتر بکات، ئەویش بە وێنەکێشانی تابلۆی مۆنالیزا بە چیمەنی باخچەی ماڵەکەی، ئەو پیاوە ناوی (ناتان وێبرن)ە، بڕینەوەی چیمەنی باخچەکەی، بووە تابلۆیەکی مۆنالیزا، ئەو پیاوە کاری بڕینەوەی چیمەن دەکات، توانی بە لاساییکردنەوی تابلۆی مۆنالیزا، شێوەی ئەو تابلۆیە لە باخچەکەیدا ڕەنگ بداتەوە. ئەوەی سەیرە ئەو پیاوە کاری وێنەکێشانی نەکردووە، تەنیا بە سەیرکردنی وێنەی ئەو تابلۆیە ئەو کارەی کردووە.

پەند و وتە

ماری ئۆلیڤەر، شاعیری ئەمریکی و خەڵاتی پۆلیتزەری وەرگرتووە، لە ساڵی (١٩٣٥) لە ئۆهایۆ لەدایکبووە و تا ئێستا خەریکی کاری نووسینی شیعر و چیرۆکە، دەربارەی دڵ دەڵێ: هەمیشە شوێنێك بۆ خەیاڵ و بیرۆکەکانت لە دڵدا بهێڵەوە، چونکە ساتێك دێ پێویستت بەو خەیاڵانە دەبێت و ڕەنگە زۆربەشیان ببن بە ڕاستەقینە.

ـــــتەی فیلم

تراینایترۆلین (TNT) هەیە بە دەوریدا کە تێکەڵەیەك لە نایترۆگلیسرین و هەویری تاختەی و پۆتاسیۆم نیترات، سێمیتێکس باشترە بەس زۆر گران دەستدەکەوێ، ئێستا با تەقاندنەکەی بزانین، دوو تەقێنەری ڕێکخراو بۆ دەزگاکە، ڕادیۆیەکی کۆنترۆڵکەر(RC) سێرڤۆ میکانیزم، تەقینەوی شەپلە ڕاتەکاندنەکە کاتێکی کەمی دەوێ کە پاڵنەرە شێڵەکە لە ئەلەمنیۆم و بیریلیۆم دروست دەکرێ، بۆ بنیادنانەکە پیویستمان بە مادە کەرت بووەکە هەیە کە بە بارستەیەکی ڕێکخراو بۆ زنجیرەکارلێکە ناوکییەکە، کە پابەبەندبوون مەرجە بۆ قەبارەو شێوەی و خوێنی پوختی ماددەکە کە گرنگە لە دەوریدا، ئێستا پێویستە یۆرانێمەکە لەشێوەی نیمچە گۆی ڕێك بخەن. بەدوری ٤سم لە یەکتری.



یاریی وێنە

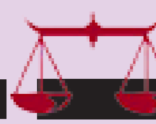
لەم یارییەدا، سانتا دەیەوێت بگاتە گاڵیسکەکەی و زۆریش بەپەلەیە، هەوڵبدە لە ماوەی (١) خولەکدا ڕێگەی ڕاستی بۆ بدۆزیتەوە و ئەوەش بە هێڵکاریکردن لە نێو خانەکانی بەردەمی.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کەسایەتیت کاریگەرە لەسەر کەسانی دەوروبەرت، هەوڵبدە ئەو کەسانە لێت تێبگەن کە ماوەیەکە دژایەتیت دەکەن، ئەگەر هەر بەردەوام بوون، تۆش ڕێگەی دروستیان پێ نیشان بدە، هەنگاوەکانت ڕێگەی دروستیان گرتووە و پێویستیت بە بەردەوامی هەیە، کەسێك نیازی دڵی تۆی هەیە، خەم لە ڕابردووت مەخۆ.

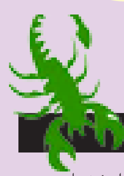
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

بەهۆی هەندێ کێشە و گرفتەوە ئەو ماوەیە بێزاریت پێوە دیارە، چاکترە لە جیاتی ئەوەی خەمیان لێ بخۆیت، چارەسەریان بۆ بدۆزیتەوە، هەندێ لە بیرۆکەکانت بۆ داهاتووت گونجاوە و هەست بە کەسانی دەوروبەرت بکە و لێیان تێبگە، توانات هەیە خۆشی بۆ ژیانت دابین بکەیت و کەسێکی لەسەرخۆ و کارامەی.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

بۆ داهاتووی خۆت، ڕاوێژ بە کەسێك بکە و لە بیرۆکەکانت تێی بگەیەنە، تا دەتوانی لە بە بیرکردنەوە کارەکانت ئەنجام بدە، ماوەیەکە لەگەڵ کەسێکدا ساتەوەختێکی خۆش بەسەر دەبەن، مەهێڵە نێوانتان لەسەر شتی بچووك تێکبچێ و تووشی کێشە بن، هەندێ لە بڕیارەکانت داهاتووت دیاری دەکەن و هێمن بە.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ئەو کاتانەی نیازت وایە کارێك ئەنجام بدەیت، سەرەتا دەبێ بزانی ئەنجامەکانی چۆن دەبێ و پێشبینی سەرنەکەوتنیش بکە، نەوەك کە کارێکت بۆ نەبوو، دواتر خەمی پێوە بخۆی، کەسایەتیت لە ئاستێکی باشدایە و کەسانی دەوروبەریشت بە دروستی ڕەفتارت لەگەڵ دەکەن، تۆش هەوڵبدە زیاتر نەرمونیان بیت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

خۆت بە کەسانی دیکە مەبەستەوە و هەوڵبدە کارەکانت بەخۆت جێبەجێیان بکەیت، کەسێك دەیەوێ لە هەستەکانت نزیك ببێتەوە و دڵت بەدەست بهێنێت، باشترە ماوەیەك بیناسیت و بزانی چ مەبەستێکی هەیە، کاری ئێستات بۆ داهاتوو دوا مەخە، شانازی بە کارەکانت بکە و لێیان پەشیمان مەبەوە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

چارەسەری گرفتەکانت بەم جۆرە نابێ، پێویستە پێداچوونەوە بۆ کارەکانت بکەیت و بزانی لە کوێوە هەڵەت کردووە، لە دوای کارەکانت خۆت سەرزنشت مەکە و بیر لە دواتر بکەوە، تا وانەیەك بێت بۆت، لە ژیانی ڕۆژانەت مامەڵەیەکی دروست بکە و لە ناکۆکی و کێشە لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت دوور بکەوە.