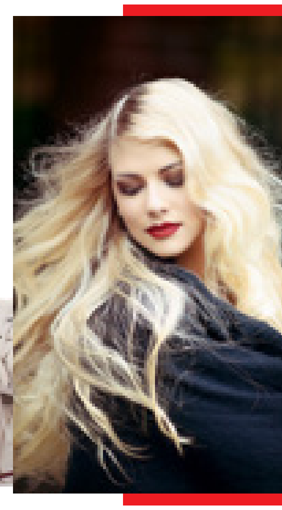


مۆدەکانی ئارایشت و قژ بڕین بۆساڵی (٢٠١٩)

مۆدەکانی ئارایشت و بڕینی قژ بەرەو گۆڕانکاری ڕێگەی گرتووە، مۆدە تازەکان شێوازەکانی پێشوو لە ناو دەبەن، پسپۆڕان و ئارایشتکاران، هەمیشە بە دوای تازەگەری لە مۆدەکاندا دەگەڕێن، چونکە لە هەر ئارایشتێکدا بەشێکی لێ کەم و زیاد دەکەن، تا بەو ئەنجامە دەگەن کە بیریان لێی کردۆتەوە. لە مۆدە تازەکانی (٢٠١٩)ی ئارایشتی قژدا کۆمەڵێك شێوازی تازە هاتوون، ئەوانە جوانترین مۆدەکانی قژبڕین لەخۆ دەگرن، لێرەوە بزانە قژت لەگەڵ کام ستایل و ئارایشت گونجاو دەبێت. سەرەتا لە (ئارایشتی مودەرەجی درێژ) دەست پێ دەکەین، شێوازێکی سادە و ناسکە، زیندوویی و کراوەیی بە قژت دەدات، دەتوانی ئەو شێوازە بۆ ماوەی زیاتر لە (٦) مانگ بهێڵیتەوە و پاشان گۆڕانکاری بۆ بکەیت، شێوازی دووەم بریتییە لە (ئارایشتی شاگی درێژ)، وەك لە مۆدەکانی (کامێلا کابیۆلۆ) هاتووە، بە کریاتین ڕازاوە دەکرێت، شێوەی شەپۆلی خاوی پێوە دیارە. شێوازی سێیەم بریتییە لە (پیکسی کورت و درێژ)، پیکسی، مۆدێکی ناسکە، بەشی پێشەوەی قژ کورت دەبێت و لە بەشی دواوەش بە کورتی ئارایشت دەکرێت، کە مۆدێکی ناسکە و نایابە بۆ هەموان تەمەنێك گونجاوە، پیکسی درێژیش هەمان شێوەیە بەڵام پشتەوەی درێژە. شێوازی چوارەم بریتییە لە (بووب – BLUNT) مۆدێکی ناوازەیە، تەڵەکانی هەردوولا یەکسانن، شێوەی دەرەوەی تیژ نیشان دەدات، قژ بە شێوەیەکی پڕ و بۆر دەردەکەوێت.

هەنگاوە هەڵەکانی ماڵ پاککردنەوە

ئافرەتی ماڵ، وێڕای هەوڵە پڕ ماندوویەتییەی بۆ پاککردنەوەی ماڵەکەی، هەندێ جار دوای کارەکانی ئەنجامێکی پێچەوانەی دەبێت. بۆ ئاگاداربوون لە هەنگاوە هەڵەکانی ماڵ پاککردنەوە ئەم ڕێنماییانە لەبەرچاو بگرە:

لە دوای هەر ژەمە خۆراکێکەوە پێویستە فڕن و تەباخەکان پاك بکرێنەوە، چونکە هێشتنەوەیان بە پیسی دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی بۆن، هەروەها کارەکە قورستر دەکات و لە کاتی پاککردنەوەش ماندووبوونی زیاتری دەوێت، هەنگاوێکی دیکەی هەڵە بریتییە لە بەکارنەهێنانی کەرەستەکانی پاککردنەوە وەك: زاهی و دەرمان و خوێ، کە هەریەك لەو کەرەستانە هۆکارێکن بۆ جوانتر پاککردنەوەی کەلوپەلی ناو چێشتخانە، هەنگاوێکی دیکەی هەڵە، شووشتنی قاپوقاچاخەکانە بە خێرایی، چونکە دەبێتە مایەی جێهیشتنی پەڵە و وردە خواردن لەسەر قاپەکان، ئەمەش دیمەنێکی پۆخڵ و زیانبەخش بۆ تەندروستی دروست دەبێت، بەکارهێنانی تایت و کەرەستەکانی پاککردنەوەی زۆر، زیانی بۆ کەلوپەلەکان دەبێت، هەمیشە پێویستە سەر مێزی خواردن و شوێنی خواردن ئامادەکردن پاك بێت، چونکە فەرامۆشکردنی دیمەنی ژووری چێشتخانە نەشیاوی دەکات.

چاکێت و پانتۆڵ بۆ کەشی سەرما

دیزاینەری جلوبەرگ (سارە کیرۆز) لە تازەترین پۆلێن و مۆدە دەستنیشانکراوەکانیدا جەختی لەسەر کۆمەڵێك دەستە جلی گەرم بۆ کەشی سەرما کردووەتەوە، کە زۆربەیان بۆ هەموو کات و شوێنێك دەپۆشرێن، نموونەی ئەو جلانە بە تاقیکردنەوە لەسەر ئافرەتان کراوە و شێوازێکی جوان و نایابی لێ دەرکەوتووە، لێرەوە ئاشنای ئەو مۆد و شێوازانە ببن:

مۆدی یەکەم: چاکێتی گەورە و درێژ، لەگەڵ پێڵاوێکی وەرزشی، لە مارکەی (لاوبۆنتن)، هەروەها پانتۆڵێکی ڕەنگی ڕەشی تێر، لەژێر چاکێتەکەش بەدییەکی خووریی جیاواز لە ڕەنگی چاکێتەکە، ئەو شێوازە بۆ چوونەدەرەوە و گەڕان بەکاردێت.

مۆدی دووەم: پانتۆڵێکی پێست، لە ڕەنگی ڕەش و قاوەیی، لەگەڵ چاکێتێکی کورت لە ڕەنگی بێجی، هەروەها بلووزێکی خوری نەرموشل لە ڕەنگی شین، مۆدێکی نایابە بۆ بۆنە و یادی تایبەت وەك ساڵیادی لەدایکبوون.

مۆدی سێیەم: پانتۆڵێکی جینز، لەگەڵ بەدییەکی ئەستوور لە مارکەی ئیکستیرۆر، پێڵاوێکی بەرزی بریقەدار، لەگەڵ کراسێکی ڕەنگ سەوز یان پەمەیی، مۆدێکی نایابە بۆ دانیشتن و بازاڕکردن.

مۆدی چوارەم: پانتۆڵێکی ڕەش یان نیللی، چاکێتێکی ڕەش، پێڵاوێکی فلات کە جیاوازبێت لە ڕەنگی چاکێتەکە، بلووزێکی ئەستوور شێوە بەدی لە ڕەنگی قاوەیی یان مۆر، ئەمەشیان مۆدی زانکۆ و گەڕانە.

مۆدی پێنجەم: پانتۆڵی جینز، شین یان قاوەیی کاڵ، لەگەڵ چاکێتی ڕەش یان نیللی، لەگەڵ قەمیسی یەخە گەورە، پێڵاوێکی پووتی کورت یان درێژ، مۆدی جلی زانکۆ و دەوامی فەرمییە.

کچە مۆدێل و نمایشکار ئایە ئەلزیدان:

پێویستە ڕۆحی مۆدێل و نمایشکار جوان بێت

کچە مۆدیل و نمایشکار ئایە ئەلزیدان، دایکی کوردە و باوکی عەرەبی عێراقە و تەمەنی (٢٢) ساڵەو تا پۆلی (١٢)ی وێژەیی خوێندووە، پەیمانگەی زمانی ئینگلیزی تەواو کردووە. خاوەنی ڕەگەزنامەی ئوستراڵییە و لە ساڵی (٢٠١٧) وەك شاجوانی شاری هەولێر دەستنیشان کراوە. جوانییەکەی بۆتە جێگەی سەرنجی هەمووان و هەوادارێکی زۆری هەیە. لە چەندین کار و فیلم و ریکلام و نمایشدا بەشداری کردووە، جگە لەوەش وەك نمایشکار و مۆدیل کار دەکات، لە گفتوگۆیەکی گوڵاندا بەم جۆرە وەڵامی چەند پرسیارێکی دایەوە:

بچووکترین باڵەخانەی هەوربڕ

لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا خەریکی دروستکردنی باڵەخانە گەورە و زەبەلاحەکانن، لە هەر وڵاتێکدا بۆ ناوبانگ شاکارێکی ئەندازیاریی بەرز دەکرێتەوە، بەڵام پێچەوانەی ئەو دیاردە جیهانییە، بچووکترین باڵەخانەی هەوربڕ دەرکەوتووە، ئەو باڵەخانەیە ساڵی (١٩١٩) دروست کراوە، دەکەوێتە شاری تێکساس لە ئەمریکا، کە لە ناوچەیەکی کێڵگەی نەوت دروست کراوە، باڵەخانەکە لە (٤) نهۆم پێکدێت، ڕووبەری هەر نهۆمێکی (١٢) مەتر دووجایە، بەرزییەکەی دەگاتە (١٢) مەتر، ئەوەی سەیرە بە باڵەخانە هەوربڕەکە ناسراوە، لەکاتێکدا ئەو ناوە بە ئەو باڵەخانە بەرزانە دەگوترێت کە نزیکن لە بەرزایی هەور، ناوی ئەو باڵەخانەیە (نیۆمبای ماکماهۆن)ە، لە ساڵی (١٩٢٩) چاککراوەتەوە و تا ئێستاش ماوە، هەر نهۆمێکی لەسەر درێژیی (٤) مەتر و پانی (٣) مەتر داڕێژدراوە، دواجاریش بە (٢٠٠) هەزار دۆلار فرۆشرا، ئەوباڵاخانەیە لەلایەن ئەندازیاران (مایکەل بیاردس و جی دی مەکماهۆن)ەوە دروست کراوە، ئێستا بۆتە شوێنێکی گەشتیاری و میوانخانە بۆ گەشتیاران.

***مەرج و گرنگیی مۆدێل چییە و چۆنە؟**

- پێویستە لەشولارێکی جوان و باڵایەکی بەرزی هەبێت کە کەمتر نەبێت لە ١٧٠ سەنتیمەتر، هەروەها خاوەن کەسایەتی و سەرنجڕاکێش بێت.

***چۆن بیرت لەوە کردەوە کە کاری مۆدێل بکەیت؟**

- لە تەمەنی (١٠) ساڵییەوە بەردەوام سەیری نمایشەکانی جلوبەرگ و فاشیونم دەکرد، هەندێ جاریش لە شێوەی ڕۆیشتن و هەڵسوکەوت لاسایی ئەوانم دەکردەوە، دوای ئەوەی تەمەنم گەیشتە(١٧) ساڵ، زۆربەی خەڵك دەیانگوت جوانیت و شێوەت بۆ کاری مۆدێل گونجاوە، بۆچی ئەو کارە ناکەیت؟ وادیارە جوانی و باڵای منیان بۆ کاری مۆدێل پێ باش بووە.

*** چالاکییە گرنگەکانت تا ئێستا چی بوون؟**

- بەهۆی ئەوەی شاجوانی ساڵی ٢٠١٧ی شاری هەولێر بووم، سەردانی ڕێکخراوی مافی مرۆڤم کرد و ئەوان بڕوانامەی مافی مرۆڤیان پێ بەخشیم، هەروەها بەشداریی نمایشی جلوبەرگ و فیستیڤاڵم کردووە و لە چەندین فیلم و زنجیرە دراماشدا بەشداریم کردووە.

*** ئایا بیرۆکەی مۆدێل لە وڵاتانی ڕۆژهەڵات سەرکەوتوو دەبێت، وەك ئەوەی لە وڵاتانی ئەورووپا و ڕۆژئاوادا هەیە؟**

- بیرۆکەی مۆدێل لە هەموو وڵاتێك سەردەگرێت، تەنیا پێویستی بە پێشخستن و گرنگیدان و ڕێزگرتن و زەمینەسازی بۆ ئەو کارە هەیە.

***ئایا جوانی بۆ کاری مۆدێل و نمایشکاری مەرجی سەرەکییە؟**

- مەرج نییە مۆدێل و نمایشکار جوان بن، گرنگە ڕۆحیان جوان بێت، شێوازێکیان هەبێت کە جوانی و کەسایەتییان دەربخات و سەرنجی هەمووان رابکێشێت.

*** ئەگەر کاری مۆدێلت نەکردایە، چ کارێکی دیکەت دەکرد؟**

- ئەگەر کاری مۆدێلم نەکردایە، حەزم دەکرد کاری دیزاینی دیکۆر بکەم.

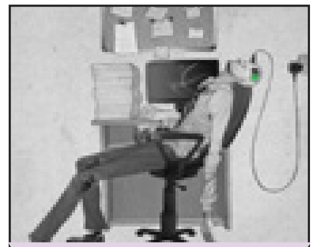
شوێنە قەدەغە کراوەکان لە جیهان

هەندێ شوێن و جێگا لە جیهاندا هەن، کە مرۆڤ بۆی نییە سەردانی بکات، یان بە نزیکیشاندا تێپەڕ بێت، چونکە ئەو شوێنانە بوونەتە جێگەی ترس و وا باوە هەر کەسێك بۆ ئەو شوێنە قەدەغەکراوانە بڕوات، بە ساغی ناگەڕێتەوە.

ئەو شوێنانە بریتین لە: کەنداوی مارەکان لە وڵاتی بەڕازیل، ئەو شوێنە بەناوبانگە بە شوێنی ملیۆنەها ماری ترسناك و ژەهراوی، هەر نزیکبوونەوەیەك لەو ناوچەیە، مردنی لێ دەکەوێتەوە، بۆیە بووەتە ناوچەیەکی قەدەغەکراو. باکوری کەنداوی سینتینێل – لە زەریای هێمن، دەگوترێ لەو ناوچەیەدا نزیکەی (٤٠٠) کەسێك دەژین کە گۆشتی مرۆڤ دەخۆن، بۆیە نابێت کەس سەردانیان بکات.

ئەشکەوتی لاسکاوزیس- لە وڵاتی فەڕەنسا، ئەو ئەشکەوتە بەهۆی ژینگە پیسەکەیەوە کە تەندروستیی مرۆڤ تێکدەدات، نابێت کەس سەردانی بکات.

ناوچەی (ڕۆقیۆ)-کە بە ناوچەی سوور دەناسرێت، دەکەوێتە باکووری ڕۆژهەڵاتی فەڕەنسا، ئەو ناوچەیە پاشماوەی جەنگی جیهانی یەکەمە، تا ئێستا روفات و ئێسك و پرووسکی مرۆڤ و گیاندارن بە ئاشکرایی لەوێ ماوەتەوە. بانکی دنکەکان - کە دەکەوێتە جەمسەری باکوور، لەو شوێنەدا تۆو و توێلکە و دەنکی گشت جۆرە رووەك و دارێك دانراوە، لە ترسی کارەسات و تێکچوونی جیهان. کەنداوی هێرد فۆلکانۆ – لە ئوستراڵیا کە تایبەتە بە گڕکان، کەس ناتوانێت لێی نزیك ببێتەوە.

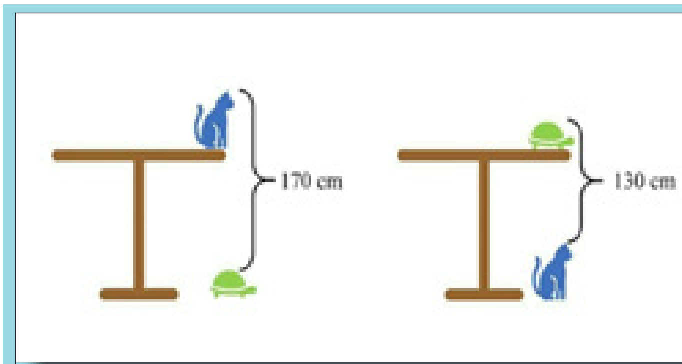


کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە، باس لە هەندێك مرۆڤی ئەم سەردەمە دەکات، کە وەك ئامێرەکان کاردەکەن و پێویستیان بە بارگاوی کردنەوە هەیە، بۆ ئەوەی بێنەوە هۆش خۆیان، واتا مرۆڤ وەك رۆبۆتێکی لێهاتووە و بە کارەبا کار دەکات.

یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا دوو شێوە هەن، کە شیکارییەکی بیرکارییە، هەوڵبدە لە ماوەی یەك خولەکدا بەرزیی مێزەکان دیاری بکەیت، ئەویش بە سوودوەرگرتن لەو زانیارییانەی خراونەتەڕوو.



فێلکاری چاو

ئەو وێنەیە گیاندارێکە، بەڵام لە هەمان وێنەدا گیاندارێکی دیکەش هەیە، هەوڵبدە گیاندارەکەی دیکە بدۆزیتەوە، سوود لە جووڵەپێکردنی وێنەکە وەربگرە تا گیاندارەکەی دیکەش دیاری بکرێت.

سەگێک خاوەنەکەی رزگار دەکات

هەندێ لە گیانداران یارمەتیدەری کاروباری رۆژانەی مرۆڤن، ئەوەی زیاتر باوە و بەرچاوە سەگەکانن، لە زۆربەی وڵاتانی رۆژئاوا و ئەوروپا سەگ بۆ کاری رۆژانە و پاراستن و پاسەوانی بەکاردەهێندرێت و تەنانەت وەک هاوڕێ و ئەندامی خێزان مامەڵەی لەگەڵ دەکەن.

سەگێك بە ناوی (میلۆ) کە تەمەنی دوو ساڵە و لە شاری مینسۆتا لەلایەن ژن و پیاوێکەوە بەخێو دەکرێت، لە درەنگانی شەوێکدا، ژوورێکی ئەو ماڵە گڕی تێبەر دەبێت، پیاو و ژنەکە لە قووڵایی خەودا بوون، سەگەکە بە حەپین خاوەنەکەی هەڵدەستێنێت، وێڕای ئەوەی خاوەنەکەی چەندین جار سەگەی دوورخستۆتەوە، کەچی سەگەکە وازی نەهێناوە تا خاوەنەکەی لە جێگەی خەودا دەرهێناوە و بەرەو لای ئاگرەکەی بردووە، دواتر لەلایەن خاوەن سەگەکە و تیمی بەرگری شارستانییەوە ئاگرەکە کوژاندراوەتەوە.

بۆ ژنان

بامێ

بامێ یەکێکە لەو سەوزە هاوینەییانەی کە لە کێڵگەدا رەگێکی بەهێز دادەکوتێ و بەرهەم دەدات، بامێ کۆگایەکی گرنگی رەگەزە خۆراکییەکان و ڤیتامینەکانە، سوودەکانی بامێ بەجۆرێکن رەنگە زۆربەی ئەو کەسانەی دەیخۆن لێی ئاگادار نەبن. بامێ دەوڵەمەندە بە ژمارەیەك لە ڤیتامین و کانزا و ریشاڵ و ماددەی خۆراکی وەك: (ریشاڵە خۆراکییەکان، ترشی فۆلیك)، جگە لەوەش هەریەك لە ڤیتامینەکانی (A، B1، B3، B6، C، K) و تەنانەت (مەگناسیۆم و بیتاکارۆتین) لەخۆ دەگرێت. بامێ چەندین سوودی پڕبایەخ و گرنگی هەیە کە لەو (حەوت) خاڵەی خوارەوەدا خراوەتەڕوو:

بەهۆی بوونی ئەو ماددە خۆراکیی و ریشاڵییانەی هەیەتی، بامێ رێگریکەرە لە تووشبوون بە نەخۆشوی شەکرە، هاوکات رێژەی شەکر لە خوێندا رێك دەخات، بۆیە خواردنی بامێ زۆر بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی بەدەست بەرزیی رێژەی شەکرەوە دەناڵێنن.

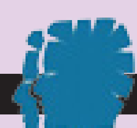
بەسوودە بۆ ئافرەتی دووگیان: بەو پێیەی بامێ رێژەیەکی باش لە ترشی فۆلیك لەخۆ دەگرێت، بە رەگەزێکی گرنگ دادەنرێت بۆ تەندروستیی ئافرەتی دووگیان و کۆرپەکەی، جگە لەوەش ئەو ڤیتامینانەی کە لە بامێدا هەیە، دەبنە هۆی پاراستنی کۆرپەلە لە چەندین نەخۆشیی و یارمەتی گەشەکردنی دەدەن و خانەی نوێ لە لەشی کۆرپەلەکەدا دروست دەکەن.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بیرکردنەوەی ئێستات بە داهاتوویەکی باشت دەگەیەنێت، ئەوەندە بێمتمانە مەبە، چونکە متمانەت بە کەسانی دەوروبەرت زیاتر سەرکەوتووت دەکات، تواناکانی خۆت دەردەخەی بۆ ئەوانەی گومانیان لە تواناکانت هەیە و کارەکانت زۆر ئاسان دەبن.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بیرۆکەی جوانت هەیە بۆ ژیانی خۆت، بەڵام مەرج نییە هەر هەموویان ببنە کردار، چاوکراوەبە، چونکە لەم ماوەیە کەسێك بە نهێنیی چاودیرێت دەکات، ئێستا لەهەموو کاتێك گرنگترە، بۆیە پێویستە بەشێوەیەك خۆت ئامادە بکەی کە سەرکەوتنت مسۆگەر بکات.



جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

رەنگە کەسێك نیازێکی باشی هەبێت بۆت، بەڵام تۆ ئاگادار نیت و ئەویش لە ناکاو نیازی خۆی نیشان دەدات، سەبارەت هەڵسوکەوتت بەرامبەر خەڵکانی دەوروبەریشت شێوازێکی ژیرانەت هەڵبژاردووە، هەستت باش بێت بۆ متمانەی کەسانی بەرامبەرت و هەردەم گەشبین بە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

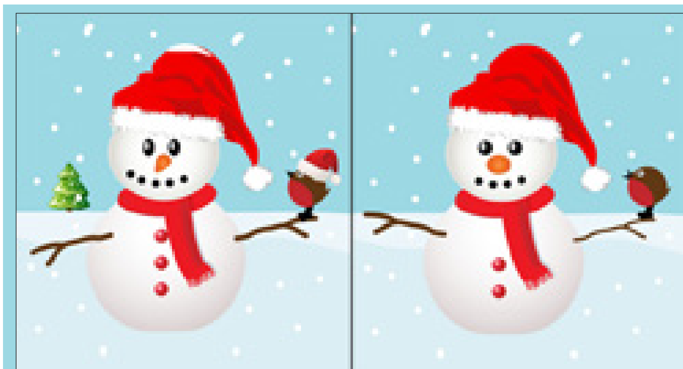
سەیری رابردووی ژیانت مەکە و بەراوردیشی مەکە بە ئێستا، ئەوەی رۆیشت وازی لێ بهێنە و لەسەر کاری ئێستا هەنگاو بنێ، چونکە تەنیا هەنگاونان بەرەو داهاتوو دەتگەیەنێتە سەرکەوتن، دڵت فراوان بێت و ئەو نهێنییەی لەلاتە بۆ کەسی مەدرکێنە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

کەسێکی نزیك و خۆشەویستت دەیەوێت سورپرایزێکت بۆ دروست بکات، تۆش لێی قبووڵ بکە، زۆر جار بیرۆکەی وات بۆ دێ کە لە هەموو کەسانی دەوروبەرت دوور بکەویتەوە، ئەوەش هەڵەیەکی گەورەیە و پێویستە هەردەم لەگەڵ دەوروبەرەکەت تێکەڵ بیت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

نابێ هەر کەسێ کە هەڵەیەکی بەرامبەرت کرد، تۆش بە یەکجاری لێی دوور بکەویتەوە، وا باشە گیانی لێبوردەییت هەبێت و لەگەڵیاندا بگونجێیت، کەسێك دەیەوێ نیازی خۆیت پێ بڵێ، تۆش هەمیشە وەك خۆت بە و بە دڵفراوانییەوە وەری بگرە و بیری لێ بکەرەوە.



جیاوازی وێنە

- لـەم دوو وێنەیـە چەنـد جیاوازییـەك هەیـە بیاندۆزەوە!

پەند و وتە

دانیـال جیـرارد بـڕاون، نووسـەرێکی بـە ناوبانگـی ئەمریکییـە و نووسـەری ڕۆمانـی شانۆییـیە، کـە ساڵی (١٩٦٤) لـە نیوهامشـایر لـە ئەمریـکا لەدایکبـووە، دەبـارەی نەخوێنـدەواری و نەزانیـن دەڵـێ: نەزانیـن کوێرمـان دەکات، ڕێگامـان ون دەکات، ئـەی مرۆڤـی نەمـر، چـاو و هۆشـتان بکەنـەوە.

ـــــیاری

لـە توێژینەوەیەکـی پزیشـکیدا کـە لـە سـاڵی (٢٠٠٥) ئەنجامـدراوە، دەرکەوتـووە ئـەو کەسـانەی وەك یەکێـك لـە ژەمەکانـی خـۆراك بـە شـێوەیەکی بـەردەوام بامـێ دەخـۆن، کەمتریین مەترسییان لێدەکرێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی گورچیلە، بە شـێوەیەکی گشـتی بامێ سـوودێکی بەرچاوی هەیـە بـۆ خۆپاراسـتن لـە نەخۆشـییەکانی گورچیلـە و پاککەرەوەیەکـی بەهێـزە بـۆ (قۆڵـۆن)، چونکـە لـەو مـاددە خۆراکیی و ریشـاڵییانە پێکدێت کە یارمەتی هەرسـکردنێکی تەندروست دەدەن و وەك پاککەرەوەی قۆڵۆن کاردەکەن.

یارمەتیدەرە لە دوورکەوتنەوە لە نەخۆشیی ڕەبۆ: توێژینەوە زانسـتییەکان ئـەو ڕاسـتییەیان سـەلماندووە کە بامـێ ڤیتامین (C) تێدایـەو یارمەتیـدەرە لـە دورکەوتنەوە لە نەخۆشـیی ڕەبۆ لـە منـداڵان و لـەو کەسـانەی کـە هۆکارەکانی تووشـبوون بە نەخۆشـییەکە تێیانـدا زۆرە. هـاوکات بەهـۆی بونـی ڤیتامین (C) کـە یەکێکـە لە گرنگترین ئەو ڤیتامینانەی شـانەی لەشـی مـرۆڤ دروسـت دەکـەن و لەگـەڵ ماددەی (کۆلاجیـن) یارمەتـی گەشـەی جەسـتە دەدەن، یارمەتـی زیندووهێشـتنەوە و درەوشـانەوەی پێسـتیش دەدات. بـەو پێیـەی بامـێ ڕێژەیەکـی بـاش لـە کالۆریی وزە و گەرمـی تێدایە کە ئەم ماددەیە کۆنترۆڵی ڕێکخستنی ماددە خۆراکییەکانی بەدەسـتە و یارمەتیـدەرە بۆ کەمکردنـەوەو دابەزاندنی کێشی لەش.

پوختەی فیلم

چیرۆکـی بووکەشووشـە بەشـی (٤) - Toy Story

فیلمێکی قەنتازیا و کۆمێدییە، یەکێکە لە فیلمە خۆشەکانی سـێ ڕەهەنـدی 3D، بـاس لـە چیرۆکـی بووکەشووشـەیەك دەکات، فیلمەکـە لـە وڵاتـی بەڕازیـل وێنـەی گیـراوە، لـە دەرهێنانی (جۆش کۆلۆی)یە، ماوەی فیلمەکە (١) کاتژمێر و (٣١) خولەکـە، لـە نواندنـی (تیـم ئالێـن و تـۆم هانکس و جـوان کواسـاك)ە، ئـەم فیلمـە یەکێکـە لـە زنجیـرە فیلمەکانـی تـۆی سـتۆری، لـە نووسـینی (ئەندیرۆ سـتاتۆن)ە و لە بەرهەمهێنانی (جۆناس ریڤێرا)یـە، بودجـەی فیلمەکـە (١٢) ملیـۆن دۆلارە.

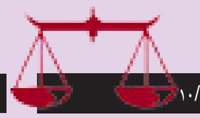
کەسـێك نارنجۆکێکی بـە دەسـتەوە دەبێت و یـاری پێـدەکات، پێـی دەڵێـن، ئاگاداربـە لـە دەسـتت نەکەوێـت و نەتەقێتـەوە، ئـەوە بۆمبـە، خـۆ یاریـی منـداڵان نییـە، ئەویـش دەڵـێ: ئاسـاییە دانەیەکـی دیکـەم لەلایـە!

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

لەگـەڵ کەسـێك دانیشـتنێك دەکـەن و هەمـوو هەسـت و بیـر و ناخـی یەکتـر دەناسـن، بـەڵام مـەرج نییـە ئـەو کەسـە کەسـی ڕاستەقینە بێت، دەبـێ زیاتر لێی ورد ببیتـەوە و لـە دڵـەوە یەکتر بناسن، ئەگـەر تـۆش هەستت هەیـە بەرامبـەری ئـەوا بیـر لـە داهاتـووی خـۆت بکـەرەوە و واز لـە کەسـانی دیکـە بێنـە.

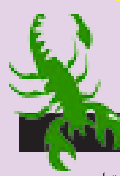
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ئەگـەر داوای یارمەتیـت لـە کەسـێك کـرد، بەردەوام بە لە داواکارییەکەت، چونکە ئەو کەسە کارەکـەت بـۆ دەکات و لـە نزیکـەوە دڵـت خـۆش دەکات، بـەڵام نابێ لـە کارەکانت پاشگەز ببیتـەوە و خـۆت دوودڵ بکـەیت، متمانـەت بـە خـۆت بێت، کاری داهاتـووت ئاسـان دەبـێ.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئەوانـەی لـە نزیکتـن، بەرژەوەنـدی و خۆشیی تۆیان دەوێ، ڕەنگـە هەمـوو کاتێك ئاشـنای ئـەو کەسـانە نەبیـت کـە هەسـتیان هاوشـێوەی تۆیـە، بـەڵام دەبـێ خـۆت بیاندۆزیتـەوە، چونکـە ئـەوان لێت دیـار نین، لـەم ماوەیـەدا کارێکـی باشـت بـۆ دەرەخسـێ و تـۆش کاری لەسـەر بکـە.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ژیـان خۆشـی و ناخۆشـی تێدایـە و دەبـێ قبووڵـی بکەیـت، هەنـدێ جـار شـانازی بـە کارەکانتـەوە دەکەیـت و هەنـدێ جاریـش زۆر پەشـیمان دەبیتـەوە لەکارەکانـت، لـە هەڵـەی کەسـی بەرامبـەرت خـۆش ببـە و زیاتـر بیـر لـە داهاتـووت بکـەوە، چونکـە کاتێکـی خـۆش چاوەڕێـت دەکات.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئـەو کەسـانەی گلەییـت لـێ دەکـەن، دەبـێ لـە دڵـەوە گلەییـان وەربگریـت و بـۆ داهاتـووش ژیـر و وریـا بـە، چونکـە سـاتەوەختێکی ناخـۆش بەرۆکـت دەگـرێ، بـەڵام بـۆ ماوەیەکـی کورتـە و ئیـدی دەرواتـ و نامێنێـت، دەبـێ خۆڕاگـر بیـت و ڕووبـەڕووی ببیتـەوە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ئەوەنـدە کارئاسـانی بـۆ خەڵـك دەکەیـت، دەبـێ ئەوانیـش بەرامبـەر ئـەو کارانـە چاکـەت بدەنـەوە، بـەڵام ئەگـەر هیچیـان بـۆ نەکردیـت، لـە دڵـت گـران نەبێـت و بەخشـەر بـە، چونکـە لـە ناکاو زۆربـەی کارەکانـت بـە ئاسـانی بـە ئەنجـام دەگـەن و کەسـێکی سـەرکەوتوو دەبیـت.