بزانە چۆن ماسکارە لە برژانگت دەدەی

زۆربەی کچان بە دەســت جوانکردنی برژانگ و بەکارهێنانی ماســکارەوە لێڕاماون، کە هەندێکیان بە تەواوی ناتوانن ماســکارە بەکاربهێنن، یان بە جوانی نازانن برژانگیان ماسکارە بکەن، سەرباری ئەوەی ماســکارە چاوی خانمان بە بریقەی برژانگەکان جوانتر دەکات. لە بیر مەکە با هەردەم ماســکارە لەنێو جانتاکەتدا هەبێ، تەنانەت ئەگەر بۆ هەر شــوێنێك چووی، لەوە دڵنیابە کە سیحری جوانی چاوت بە ماسکارەوە دەبێتە جێ سەرنجی جوان پەرستان. پسپۆرانی ماسکارە چەند ڕێنماییەك لە بارەی ماسکارە بە خانمان دەڵێن کە ئەوانەن :

-هەنگاوی یەکەمت بزانە چ جۆرە فڵچەیەك هەڵدەبژێری، کە لەگەڵ برژانگت بگونجێ.

-ئەگەر برژانگت درێژە، ماســکارەی قەبارە گەورە هەڵبژێرە، تا هەمـــوو برژانگت بگرێتەوە لە کاتی ماسکارە کردندا.

-ئەگەر برژانگت کورتە، ئەو ماسکارەیە هەڵبژێرە کە لەو جۆرەیە کە برژانگ درێژ دەکات.

-دەبێ ماوە ماوە ماسکارە بگۆڕی، چونکە بەکارهێنانی بـــۆ ماوەیەکـــی درێژ نابێ، واتـــە لە دوای (١٥) رۆژی بەکارهێنان، دەبێ کۆنەکە فڕێ بدەیتە و ماسکارەیەکی دیکە بەکاربهێنە.

-ماسکارەکە لە برژانگی سەرێ بدە، بەمەش برژانگت لار خۆی دەنوێنێ.

-ئەگەر دەتـــەوێ برژانگت بە ســـتایلی رەنگاوڕەنگەوە دیار بێ، ماسکارەی رەنگاوڕەنگ بەکاربهێنە.

-بە بەکارهێنانی ماسکارەی دژە ئاو، خۆت لە تێکچوونی رەنگی برژانـــگ و فرمێســـك و ئارەقە دەپارێزی.

هارمۆنیای نێوان جانتا و پێڵاو

لە هاویندا ســـتایلی نوێ و مۆدی تازەی جلی جۆراوجۆر دەردەکەون، زۆربەیان باو دەبن لە نێو کچاندا، لەو وەرزەدا جلی هەمە چەشـــن لەبەر دەکرێن. بێجگە لە چەندین ئێکسسواری جۆراوجۆریش لەگەڵ جلدا لەبەر دەکرێن. هەندێ لەو ئێکسســـوارانە ســـەرەکین. لای کچان پێویســـتە و دەبێ هەردەم پێیان بێ، وەك ئەوەی بەشـــێکی جل و بەرگ بێت. جەنتا وەك هاوڕێیەکی نزیکت هەردەم لەگەڵتە، وەك ئێکسســـوارێك لەگەڵ هەموو جۆرە جلێك هەڵدەگیرێ، جگە لەوەی کەرەســـتەیەکە بۆ هەڵگرتن و پاراستنی کەرەستەی تایبەت بە خۆتەوە، هەروەها دەتوانین جوانی ئەو ئێکسسوارە لەگەڵ شتی دیکەدا بگونجێنین وەك پێڵاو، جل و بەرگ، تاد. (کریســـتان لۆپتان) دیزاینەرەی جل و بەرگ بۆ هاوینی ئەمســـاڵ، بیرۆکەی مۆدێکی خستۆتە روو کە تایبەتە بە جانتا و پێڵاو، بیرۆکەکەشـــی بریتییە لەوەی جانتـــا و پێڵاو هاوڕەنگ بن، واتە هەردووکیان لـــە یـــەك رەنگ بن. ئـــەو دیزاینەرە دەڵێ : ئەگەر جلەکەت لە هەر جۆرە نەخشـــێك بـــێ، ئەگەر توانیت رەنگی جانتا و پێڵاو یەك بکەی، ئەوکاتە جوانترین مۆدی جلی هاوینەت دەستدەکەوێ، کارێکی باشە ئەگەر خانمان بیر لەوە بکەنەوە بە جانتا و پێڵاوی هاوڕەنگەوە دەربچن.

هاوینان بە تیشێرتەوە کەشخەیت

کچان لەبەر گەرما جلی تەنك و کورت لەبەر دەکەن، هەر بۆیە لە هاویندا خواستیان لە سەر جلی کورت و تەنك زیاتر دەبێ، کە لەو وەرزەدا چەشنێك لە جلی جۆراوجۆر دەردەکەون لە وەرزی پێشوودا نەبوون. بەدی یان تی شێرت (T-shirt) جلێکی گونجاوە بۆ ئەو وەرزە. تەنانەت خانمانیش دەتوانن ئەو جلە ناسکە لەبەر بکەن، چونکە لە جوانیدا جلێکی سادەیە، هەروەها لەبەر کردنیشی خۆش و ناسکە. جوانێتی ئەو جلە ناسکە وای کردووە، لە چەندین نمایشی جیهانیدا، وەك مۆدێکی شایستە پیشان بدرێت. لەبەر کردنی تیشێرت، ئارامیت پێدەدات، لەو کاتەی تیشێرتت لەبەرە، بە ئاسانی دەتوانی بجوولێیتەوە، تەنانەت دەتوانی وەرزشیشی پێ بکەی. با کچان بزانن چ جۆرە تیشێرتێك لەبەر دەکەن، کە دوو جۆریان هەیە، یەکەمیان بەدی سادەیە، واتە تاك رەنگ و بێ نەخشە، جۆری دووەمیش چەندین رەنگی جیاوازی تێدایە، نەخشی زۆریش لە پێش و پشتی بەدیەکەدا دەبینرێ، ئەوەش دەکەوێتە سەر خواستی ئەو کچەی تیشێرتەکە دەپۆشێ، کە زیاتر سادەی مەبەستە یان بە نەخش و رەنگاورەنگ بێ.

دوو رێگە بۆ سپی کردنەوەی ددانت

زەردەخەنە و پێکەنین، لوتکەی جوانی کچان و خانمانە، هەندێ جار خەندەیەکی دەم و لێوت، دەتکاتە شۆخێکی سەرنج راکێش لە جوانیدا، چونکە پێکەنینت دەچێتە ناو دڵی کەسانی دیکەوە. رۆژانە ددانەکانت تووشی گۆڕینی رەنگ دەبن، بەهۆی خواردن و شتی دیکەوە، بۆ ئەوەی بتوانی پارێزگاری لە رەنگی سپیی ددانت بکەیت و وەك دەنکە کریستاڵ بریقەی بێت،، دەتوانی بە دوو تێکەڵەی جیاواز ددانەکانت هەردەم وەك بەفر سپی بن، ئەم دوو گیراوەیە بریتیین لە :

-گیراوەی فراولە

دانەیەك فراولە بهێنە، وردی بکە، پاشان لەگەڵ هەندێك خوێ تێکەڵی بکە، کە وەك تێکەڵەیەکی پەیتی لێدێت، دواتر بە فڵچە یان بە پەنچە لە ددانتی بخشێنە، ئەوەش بۆ ماوەیەك کە کەمتر نەبێ لە (٥) خولەك. پاشان ددانت جوان بشۆ بە فڵچەیەکی دیکە، هەوڵیش بدە هەفتانە ئەو کارە دووبارە بکەیتەوە.

-گیراوەی رۆنی زەیتوون

رۆنی زەیتوون بهێنە، لەناو کوپێکی بچووکی دانێ، دواتر ددانت پاك بکەوە و ماوەیەك بوەستە تا هەندێك وشك دەبێتەوە، پاشان پارچەیەك پەمو بهێنە، پەمووکە لە رۆنی زەیتوونەکەی هەڵکێشە، ئینجا ئەو پەمووە بە بە ددانەکانت دابهێنە، بێجگە لەوەی رۆنەکە بەر ددانەکانت دەکەوێ، ئەم رۆنی زەیتوونە ددانەکانت پاك و سپی دەکاتەوە.

شۆخترین کچی دنیا

ئەگەر بڵێی ئەفریقا، خەڵك مرۆڤی ڕەش پێستی دێتە بیر. باشووری ئەفریقا وڵاتێکە کەوتۆتە گۆشەی باشووری ئەو کیشوەرە، دانیشتووانی ئەم وڵاتەش لە دوو ڕەگەزی ڕەش پێست و سپی پێست پێکهاتوون، بەڵام ئەگەر سەیری ئەو کچە شۆخ و شەنگە بکەین، یان بڵێین ئەو کچە ناسکە خەڵکی ئەو وڵاتەیە، هەرگیز ناچێتە مێشکەوە. (کاندیسی سوانپۆیل) کە بە (ڤیکتۆریای جوان) ناسراوە، خەڵکی ئەو وڵاتەیە، ئەو خانمە ڕەش پێست نییە، بەڵکو سپی پێستێکی ئەو وڵاتەیە، لە جوانیشدا دەگمەن و بێ وێنەیە. بە چاوێکی شینی ڕەنگ دەریایی ڕوون و ساف، بە لێوێکی تەنك و ناسك، وەك مانگ دەدرەوشێتەوە، ئەو کچە ناسکە لە (٢٠-١٠-١٩٨٨) لە دایك بووە، بە شۆخی ئەو سەردەمە ناسراوە، لە چەندین نمایش و فیلمدا داوای لێکراوە کە بەشداری بکات، تەنانەت خەریکی خۆپاڵاوتنە بۆ هەردوو پێشبڕکێی شاجوانی (جیهان و گەردوون)، ئەوەی باسی لێوە دەکرێ، خەڵك دەڵێن (کاندیسی) شۆخ و شەنگ هەردوو نازناوەکەی، بێ ڕکابەر بردۆتەوە.

وێنەکێشی داهێنەر

(شوو سان) ئەو گەنجەیە کە لە زانکۆی موساشینۆی شاری تۆکیۆی پایتەختی ژاپۆنە، لە بیرۆکەیەکی بچووك توانی ببێتە یەکێك لە وێنەکێشە بەناوبانگەکانی وڵاتی ژاپۆن، خۆی لە بواری هونەردا دەخوێنێ، ڕۆژێکیان لەکاتی وانە وتنەوەدا، کە هاوڕێیەکی کچی خۆی لە بەردەمی دەبێ، ئەویش بە قەڵەمەکەی وێنەیەکی سادە لە پشتی ئەو کچە هاوڕێیەی دەکێشێت، ئەوە بووە سەرەتای داهێنانی هونەرێکی تازە، کە وێنەکێشانە لە سەر جەستەی مرۆڤ. ئەوەتا بە سەدان وێنەی سەیر و جۆراوجۆری لە سەر پشت و جەستەی کەسانی دیکەدا کێشاوە، ئەوەش وای کرد ببێتە یەکێك لە قوتابییانی هەرە سەرکەتووی زانکۆکەی، ڕەنگە لە داهاتوودا ئەو بوارەی وێنەکێشانی سەر جەستە گرنگی زیاتری پێبدرێ، وەك تاتۆ!

کتێبێک لە کریستاڵ

هونەرمەندێکی دانیشتووی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، ڕێگەیەکی ناوازە بۆ پاراستنی کتێب دەدۆزێتەوە، ئەو کتێبانەی کە چاپی نوێیان بەسەردا هاتووە و چی دیکە ناخوێندرێتەوە یاخود زانیارییەکانی کتێبەکان خواستیان لە سەر نەماوە، هەر بۆیە بە کریستاڵ ڕووپۆشیان دەکات. (ئەلێکسس ئارنۆڵد) هونەرمەندێکی تەمەن ٣٠ ساڵە، کە بە هۆی بەکارهێنانی پاکژکەرەوەی قاپ و قاچاخەوە دەتوانێت پەڕاو و کتێبەکان بە کریستاڵ ڕووپۆش بکات. ئارنۆڵد سەرەتا کتێبەکان لە ئاوی گەرمدا دەخوسێنێت و پاشانیش دەریاندەهێنێت تاکو وشک دەبنەوە، دواتریش بە بەکارهێنانی پاکژکەرەوەی قاپوقاچاخ کتێبەکان بە کریستاڵ ڕووپۆش دەکات. ناوبراو بۆ هەر کتێبێك کە ڕوو پۆشی دەکات نزیکەی ٣٢٠ پاوەند وەردەگرێت بێ ئەوەی کەس میکانیزمی کارەکەی بزانێت. جێگای سەرنجە ئەو هونەرمەندە نهێنی کارەکەی ڕاناگەیەنێ و ئامادەش نییە شێوازی دروستکردنی ئەم کریستاڵانە و ڕووپۆشکردنیان ئاشکرا بکات.

نمایشکاری لەشجوانیی بێ دەست

ئەو خانمەی دەیبینن، لە تەمەنی دوو ساڵی بەهۆی کارەباوە هەردوو دەستەکانی نەماوە، بەڵام ئەوە مانای ئەوە نییە کە ڕێگر بێت لە هێنانەدی خەونی منداڵی، کە ببێتە نمایشکاری لەشجوانی، (باربی تۆماس) ئەو کچە (٣٧) ساڵانەیە لە ئەمریکا دژی، سەرەڕای ئەوەی دەستی نییە، بەڵام بەشداری کردووە لە نمایشی لەشجوانی ئافرەتان، ئەمەو لە نمایشەکەدا تەنیا خەڵاتی ڕێزلێنانی پێبەخشرا، کە توانیویەتی بەشداری ئەو نمایشە بکات، ئەوەتا بە جوولەی سەیر و سەرنج ڕاکێش، نمایشی خۆی کردووە، کە لە هەندێك وێنەدا وەك نمایشکارێکی ئاسایی جوولە دەکات. باربی، دەڵێ : ئەگەر دەستەکانم هەبووایە، دەبووایە هەر خۆم پاڵەوانی جیهان بم لە وەرزشی لەشجوانی.

قەڵای شێروانە پڕ نەخش و نیگارە

لە کوردستان چەندین شوێنەواری کۆن هەن، مێژووی ئەو شوێنانە بۆ هەزاران ساڵ دەگەڕێتەوە، وەك سەرچاوەیەکی بە نرخی بواری شوێنەواری مێژوویی دادەنرێن. قەڵای شێروانە دەکەوێتە باشووری شاری کەلار، کە سەر بە ناوەندی ئیدارەی گەرمیانە، بە دووری (١٢٦) کیلۆمەتر لە سلێمانییەوە دوورە. مێژووی دروستکردنی ئەو قەڵایە بۆ سەردەمی (مەحەمەد پاشای کەیخەسرەوەی بەگی جاف) دەگەڕێتەوە، کە دەکاتە نێوان ساڵانی (١٨٦٦-١٨٧٤)ی زایینی، قەڵاکە لە ژێر زەمینێك و دوو نهۆم و ژوورێکی هەشتلایی پێکهاتووە، دەڵێن ئەو پاشایە، قەڵای شێروانەی وەك شوێنێکی حەوانەوە دروست کردووە، پاشانیش وەك بنکەیەکی ئیداریی بۆ کاروباری خۆی بەکارهێناوە. ئەو قەڵایە لەسەر دوو گرد دروست کراوە، گردی یەکەم گردێکی شوێنەواری کۆنە، گردی دووەمیش قەڵاکەی لە سەر بنیات نراوە. بەرزی قەڵای شێروانە دەگاتە (١٢) مەتر، بە چوار تاوەری حەوت پاڵووەوە گۆشەی ئەندازەیی بیناکەی تەواو کردووە. لە بەشی ناوەوەش چەندین ژوور و دیوەخان و ڕێڕەو و ئاگردانی تێدایە، بێجگە لە کۆمەڵە نەخش و نیگاری جوان لە گەچ نەخشێنراوە لە ناوەوەی ئەو قەڵایە هەن.

سەمای سەر ئاگر!

کۆمەڵەیەکی بچووك بە ناوی (تراسیانس)ە، کە لە بنەڕەتدا لە خەڵکی هیندی ئەورووپاوە پەیدابوون، ئێستاش لە زۆربەی وڵاتان دەژین، ئەو کۆمەڵەیە یادێکی تایبەتیان هەیە بە ناوی (نیستینارستیڤۆ)یە، ئەوەش بە مانای سەما کردنە لەسەر خەڵووز و ئاگر، ئەوەتا لە وێنەکاندا کچە سەماکەرەکانی ئەو کۆمەڵەیە، لە سەر ئاگر سەما دەکەن، بێ ئەوەی بسووتێن.

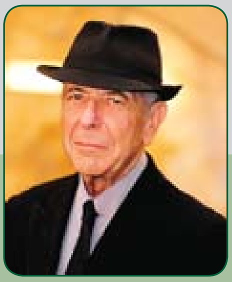
بەهێزترین دوو منداڵ

جولیانۆ و کلاودیۆ، ئەو دوو منداڵەن کە ئەوەی یەکەمیان تەمەنی (٩) ساڵە و ئەوەی دیکەش (٦) ساڵە، ئێستا ئەوانە بەهێزترین منداڵی جیهانن، لە کاتێکدا ڕۆژانە خەریکی بەرزکردنەوەی قورسایی و وەرزش کردنن، وەك دایکی ئەو دوو منداڵە کە ناوی (لوولیان ستروۆی)یە، دەڵێ : هەر لە منداڵییەوە هەستم دەکرد ئەو دوو منداڵە ئاسایی نین، هێزی جەستەیان بەهێزە و لە منداڵی ئاسایی جیاوازن.

مانای خەون

گاڵتە پێکردن:

زۆربەی خەڵك ئەو جۆرە خەونە دەبینن، بە تایبەت کچان کە لە خەون گاڵتەیان پێدەکرێ لەلایەن هاوڕێیان و کەسانی نزیکی خۆیان، وەك لە خەونامەدا هاتووە، کە ئەگەر لە خەوندا گاڵتەت پێکرا، ئەوە لە ڕاستیش تووشی کێشە و فێڵ کردن دەبیتەوە، هەوڵبدە ئاگاداری خۆت بیت لە دوای بینینی خەونی لەم جۆرە.



وتەی ناوداران

- لیۆنارد کۆهان، لە بارەی ڕۆیشتن بە دوای کەسێکدا لە خۆشەویستیدا دەڵێ :

ئەگەر ڕۆژێك ویستت بڕۆی، تۆ بەڕێی خۆتدا بڕۆ و منیش لەدوات دەبم بەڕێگای تۆدا دێم!

بچکۆلەترین خانوو

هەرچەندە شـێوەی خانوو و باڵەخانە لە جیهاندا بەرەو کاری تازە و پێشـکەوتوو ڕێگەیـان گرتووە، بەڵام ئەوە لە هەموو شـوێنێکدا بەردەست نابێ، ڕەنگە لە هەندێك شوێنی دیکەدا بستێك زەوی نەبێ بـۆ ئەوەی بکرێتە خانوو یان باڵەخانەیـەك، لەلایەن کۆمپانیایەکی نەمسـا، بچووکترین خانووی یەك کەسی دروسـت کرد، کە تەنیا جێگەی کەسـێك دەبێتەوە تیایدا بژی، هەموو شتێکی تێدایە، کە لەم شێوەیەدا خانوویەکی بچووك دروست کراوە.

بۆ زاخاوی مێشك

بۆ زانینی ئاسـتی زیرەکیـت، هەوڵبدە ئەنجامی ئەم شیکارە بدۆزیتەوە..

ئەم چوارگۆشـانە بە پیت پڕ بکەرەوە، کە لە کۆتاییدا ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لـە ماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، بە سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە.

- پیتـی خانەکانـی (١+٢) کۆ بکەیتـەوە بە مانای (خواردنەوەیەکی کوردەوارییە، بە مەشکە ئامادە دەکرێ)
- پیتـی خانەکانـی (٣+٥) کۆ بکەیتـەوە بە مانای (ژمارەیەکە جارانی خۆی بکەیتەوە ٩٠٠ دەردەچێ)
- پیتـی خانەکانـی (٤+٢) کۆبکەیتـەوە بە مانای (پێچەوانەی کەم (-)
- پیتـی خانەکانـی (٣+٤)کۆ بکەیتـەوە بە مانای (بەشێکی جەستەیە لە خوارووی سینگ)

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩
ماوەیەکە زیاتر بایەخ بە مەسەلە مادییەکان دەدەیت و دەشێت بڕێك پارەت بێتە دەست، هەروەها بە تەمایت بڕیار لەسەر مەسەلەیەکی سۆزداری بدەیت و چاوەڕوانی خۆشەویستییەکی گەورە دەکەیت، بەڵام لەوانەیە ماوەیەکی زۆری بوێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠
ئەم ماوەیە لە زۆربەی بوارەکان سەرکەوتوو دەبیت هەر چەندە کەسانێك هەن بەردەوام پیلانت بۆ دادەڕێژن ماوەیەکە بەهۆی دوورکەوتنەوەت لە کەسێکی خۆشەویستت تووشی بێ ئومێدی بوویت.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠
هەست بە ماندووبوونێکی زۆر دەکەیت چ لە ڕووی جەستەیی و چ لە ڕووی دەروونیشەوە، باشتر وایە لەو شتانە دووربکەویتەوە کە مەزاجت دەشێوێنێت و دەبنە مۆتەکەیەك بەسەرتەوەو ڕەنگە ترسیشت بۆ دروست بکەن.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢
ئەگەر ڕێگە چارەیەك بۆ کێشەکانت نەدۆزیتەوە ئەوا زیاتر هەست بە ماندووبوون دەکەیت، لەبواری خۆشەویستیدا پێویستیت بەلێبوردن هەیە تا پەیوەندیەکەت بگەڕێتەوە دۆخی جاران.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢
زۆر جار بەناچاری پەنا دەبەیتە بەر خەیاڵ و خەونەکانت و لەواقع دووردەکەویتەوە، هەوڵبدە بوێرانە ڕووبەڕووی کێشەکانت بببیتەوەو خۆت لەگەڵ واقیعی کۆمەڵگە ڕابهێنی، هەروەها لەکەسانی هەلپەرست دووربکەرەوە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢
ئەمڕۆ لە بواری کاردا کەمێك سەرقاڵ دەبیت، بەڵام ئەگەر هەوڵبدەی دەتوانی بەسەر گرفتەکان زاڵ دەبیت، هەوڵبدە ئەو پاڵەپەستۆیەی کە لە سەرتە کارنەکاتە سەر خۆشەویستەکەت.

تـەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢
ئەم ڕۆژانە زیاتر هەست بە بەرپرسیارییەتی دەکەیت لە بواری ئیش و کارەکاندا، بۆیە بەوردەیەکی بەرزەوە ڕووبەڕووی کێشەکان دەبیتەوە، بەڵام دەبێ ئەوەش بزانی کە بڕیاردان لە کاتی تووڕەییدا تووشی هەڵەی گەورەت دەکات.

دووپـشـك ١٠/٢٣ - ١١/٢١
لە بواری ئیشدا چەند هەوڵبدەی لە سەرکەوتن زیاتر نزیك دەبیتەوە، ئەم ماوەیە هەست دەکەیت چالاکییە کۆمەڵایەتییەکانت ڕوو لە زیاد بوونن، یارمەتی هاوڕێیەکەت ئەرکی سەرشانتە.

کـــەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١
کاتی ئەوە هاتووە کە سەرجەم کاتەکانی خۆت کۆبکەیتەوەو بەبێ دڵەڕاوکێ ڕووەو پرۆژەکەی خۆت هەنگاو بنێیت، دڵنیاشبە سەرکەوتنت مسۆگەرە، چونکە بەخت لەگەڵتایە.

گـیـسـك ١٢/٢٢ - ١/١٩
پێویستە بەشێوەیەکی کاتی لە ئەرکی ڕۆژانەت دوور بکەویتەوە، کە بەردەوام دووبارە دەبێتەوە، بەردەوامبە لەسەر کارێك کە سوود بەئێستا و داهاتووت دەگەیەنێ، هەوڵبدە پشوویەك بەخۆت ببەخشیت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨
بۆ زاڵبون بەسەر چەند کێشەیەك هەوڵبدە یارمەتی ئەندامانی خێزانەکەت بدە، چەند گۆڕانکارییەك لەبواری ئیش و کاردا دێتە پێش ئەم هەفتەیە تاسەر لە بارە بۆ گرینگیدان بە کێشەکانت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠
لە بواری خێزانیدا بەرەو باشتر هەنگاو دەنێیت، زۆربەی کێشەکانت بەرەو چارەسەر کردن دەڕۆن، بۆیە ئەمەش وات لێدەکات کەباری دەروونیت ئارام بێتەوەو خۆشی ژیانت داگیر بکات.