چۆنێتیی دەستنیشانکردنی ڕەنگی پشت چاو

هەر ماکیاژێك پێویستی بە کۆمەڵێك ڕەنگ هەیە، تا ببێتە مۆدێکی سەرنجڕاکێش و ناوازە لە سەر روخسار، بە تایبەت ڕەنگی پشت چاوەکان، چونکە بە رووکەشی جوانیی ماکیاژ دادەنرێت، کاتێك ڕەنگی پشت چاوەکانت ڕەنگێکی جوان بێت و لە ڕەنگە زیندووەکان بێت، واتە ئەو ڕەنگانەی بەرەو خوارووی ڕەنگی شینی ئاوی و ڕەنگی پەمەیی و وەنەوشەیی و بێجی بێت، یان ڕەنگەکانی دیکەش کە تۆخ و زەقن، گرنگە ڕەنگی پشت چاو لەسەر بنەمای ڕەنگی جل و چاو و کاتی ماکیاژەکە بەند بێت، واتە کاتێك جلێکی ڕەنگ شینت لەبەر دەبێت، نابێت هەموو ماکیاژەکەت لە ڕەنگی شین بێت، ئەوکاتە دەتوانیت پشت چاوێکی قاوەیی یان، سوور، یان بێجیی کاڵ لە پشت چاو بدەیت. سەبارەت بە ڕەنگی چاویش، پێویستە ڕەنگی چاو و پشت چاو، هاوڕەنگ، یان ڕەنگەکانیان نزیکی یەکتر بن، هەندێ جاریش دەکرێت ڕەنگێکی دیکەی جیاواز لە ڕەنگی چاوت بۆ پشت چاوت تەرخان بکەیت، هەڵبژاردنی ڕەنگ بۆ پشت چاو، بەندە بەو کاتەی ماکیاژی پشت چاوەکەت دەکەیت، واتە ناکرێت بەیانیان ڕەنگی پشت چاو بریقەدار و زەق بێت، هەروەها ڕەنگی کز و هێمنیش ناکرێت لە ئێواران و یاد و بۆنەی شەواندا لێ بدرێت، واچاکە ڕەنگی کراوە لە ڕۆژدا و، ڕەنگە بریقەدارەکانیش سەر لە ئێوارە و شەوان لە پشت چاو بدەیت.

ڕەنگەکانی نینۆک بۆ بۆنە و یادەکان

ڕەنگەکانی نینۆك مانا و گرنگیی خۆیان هەیە، هەر ڕەنگێکی نینۆك گوزارشتە لە هەستێکی تایبەت بۆ بۆنە و یادەکان، ئێستا کە لە ڕۆژانی جەژن نزیك دەبینەوە، کاتێك لەو ڕۆژەدا سەراپای جوانیت دەگەشێتەوە و جلێکی جوانت پۆشیوە، ئارایشتێکی ناسکت بۆ قژت کردووە، ماکیاژێکی سادە و ڕازاوەت کردووە، کەواتە پێویستت بە ڕەنگێکی سەرنجڕاکێشی نینۆکەکانیشت هەیە.

لە ڕۆژانی بۆنە و یادەکاندا، چەندین جۆرە ڕەنگ بۆ نینۆکەکان دانراون، لەوانە: سەرەتا بەر لە ڕۆژی بۆنەکە پێویستە نینۆکت چاك بکەیت، واتە بەپێی درێژ و کورتی و یەکسانی ڕێکی بخەیت، دواتر ئامادەکاری بکە بۆ نەخش و هێڵکاریی سەر نینۆکەکەت، لە بارەی ڕەنگەوە دەتوانیت چەندین جۆرە ڕەنگ ئامادە بکەیت، لەوانە: سپی و ڕەش، سوور و شین و سەوز، کە ئەوەش بە هێڵکاری دەکرێت، هەروەها ڕەنگی شەزری بە نەخشی پەمەیی و ڕەش، ڕەنگی زەردی کاڵ، وەك ڕەنگی لیمۆ، ڕەنگی پەمەیی و جەرگی، ڕەنگی پەمەیی کاڵ، سپی سادە، پرتەقاڵی، شینی کاڵ، بەیبی بلوو، ڕەنگی فرینچ و ئۆمبرێ کە زەق و دیارە، هەروەها لە بارەی جۆری نەخشەکانەوە: بۆ ئەوانەی حەز بە نەخش دەکەن، دەتوانن نەخشی گیانداران، یان نەخشی هێڵ و وردە خشڵ لەسەر نینۆکەکانیان بکەن، بەم شێوازە دەتوانن نینۆکەکانتان ڕازاوە و ناسك بکەن، چ ئەوانەی نینۆکیان کورتە، یان ئەوانەشی نینۆکیان درێژە.

پۆشاکێکی قەشەنگ بۆ جەژن و یادەکان هەڵبژێرە

بەهۆی ئەوەی لە بۆنە و جەژنەکاندا کۆبوونەوەی خێزانی و سەردانی و میوانداری زۆر دەبن، پێویستت بە جلێکی ناوازە هەیە، تا لە نزیکەوە سەرنجڕاکێشی و ڕازاوەیی خۆت دەر بخەیت و، جێی سەرنجی هەمووان بێت. پێشتر ئافرەتان جلی کاسواڵیان وەك جلی فەرمی بۆ ڕۆژی بۆنە و جەژن هەڵدەبژارد، واتە زیاتر پانتۆڵ و جینز و بەدی، بەڵام ئەو جۆرە جلە لەگەڵ بۆنەکاندا شایستە نییە، چونکە جلێکی کاسواڵە و زیاتر بۆ دەرچوون و دەرەوە گونجاوە. پسپۆڕان پێیان وایە جوانترین پۆشاك بۆ کاتی بۆنەکان بەم جۆرەیە: بۆ ئەوانەی حەز بە پۆشینی جلی کوردی دەکەن، لەو ڕۆژەدا سەرەتا کراسی کوردی هەڵبژێرەو، لە بەرەبەیانی جەژنەوە جلە کوردییەکەت لەبەر بکە و ماکیاژێکی نەرمیشی لەگەڵدا بکە، ڕەنگەکانی شین و سەوز و شەکەری و سوور، نایابترین ڕەنگی جلی کوردییە، بۆ ئەوانەشی حەز بە جلی کاجواڵ و بیانی دەکەن، پێویستە پێشتر جۆری جلەکە هەڵبژاێرن، بەڵام وا جوانترە لە ڕەنگی ڕەش بە دوور بێت، بۆ ئەوانەش کە نایانەوێ کراسی کوردی بپۆشن، دەتوانن کراس و عەزی درێژ هەڵبژێرن، بەهۆی ئەوەی دیمەنێکی سەرنجڕاکێشی هەیە، هەروەها کەسایەتی و گەورەیی بە خانمان دەدات، پسپۆڕان عەزیەی درێژ بە مۆدی تەسك و کراوەیان هەڵبژاردووە، هەروەها مۆدی عەزیەی کورت بۆ ئەوانەی حەز بە جلی کورت دەکەن گونجاوە و دەتوانن بە سادەیی بیپۆشن، بۆ ئەوانەش کە حەزیان بە جلی کراوە نییە، دەتوانن عەزیەی و کراسی درێژ لەگەڵ ستریچ، یان کۆلۆنێکی تەنك لەبەر بکەن. جلی درێژ هێمای خۆشی و شادی دەبەخشێت، با لە ڕۆژی بۆنە و یادەکانیشدا وەك بۆنەیەکی شادی سەیر بکرێت، وەك چۆن لە ڕۆژی ئاهەنگی مارەبڕین عەزیەی درێژ دەپۆشرێت، بەم چەشنە لە ڕۆژانی جەژن و بۆنەکاندا کراسی درێژ و عەزیە بکە بە جلی سەرەکیت.

گۆپاڵ لە دەستی پیاوان و ئافرەتانی کورد

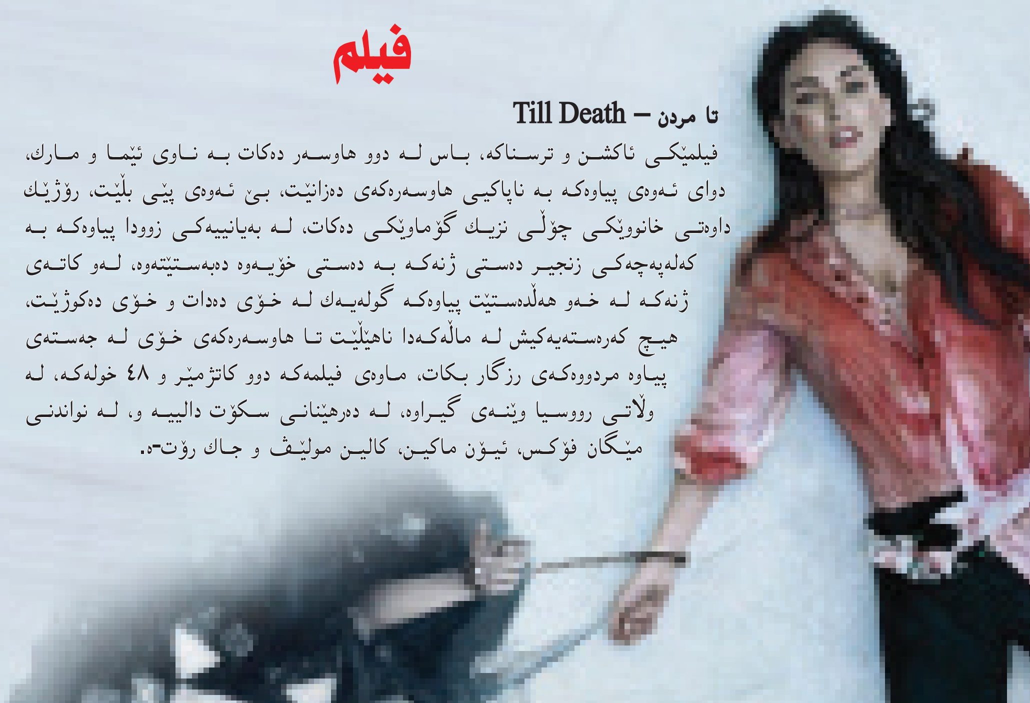
زۆرجار گۆچان، یان گۆپاڵ، کەرەستەیەکی یاریدەدەرە بە مرۆڤەوە، کە بۆ ڕۆیشتن، یان هەڵسان و دانیشتنی ئەوانەی کێشەیان لە قاچ و ئەژنۆکانیاندا هەیە، تا بتوانن بەو ئامرازە بڕۆن و هاوسەنگیی خۆیان بپارێزن، تەنانەت وەك کەرەستەیەك بۆ مەڕداری و شوانی و گاوانی بەکار هێنراوە، هەروەها وەك چەکێك بە دەستی پیاوانی کوردەوە بووە، تا لە کاتی تەنگانەدا بەکاری بهێنن، گۆپاڵ لە دار دروست دەکرێت، لە شێوەی پیتی(T)ئینگلیزی، یان سەرەوەی بە شێوەی چەماوەیەکی سێ چارەك بازنەیی چێ دەکرێت، گۆپاڵەکان بە دوو ڕێگە دروست دەکرێن، یەکەمیان: کۆلکە دارێك دەهێندرێت و دەخرێتە ناو قاڵبێك کە شێوەی گۆچانی بۆ کراوە، کۆلکە دار وەك داری بناو، یان هەر دارێك کە ڕەق بێت و شکانی ئەستەم بێت، بە هەڵکۆڵین لەسەر پارچە دارێك دەخرێتە نێو قاڵبەکە تا شێوەی گۆپاڵ وەردەگرێت، ڕێگەی دووەم هێنانی لقە دارێکی دوو سەر تا ڕادەیەك ئەستوور بێت، پاشان خۆش دەکرێت و کاری پاککردنەوەی لەسەر لایەکی بە شێوەی بازنەیی بۆ دەکرێت، کە ئەو شوێنەیە بە دەست دەگیرێت. هەموو دارێك نابێتە گۆپاڵ، ئەو دارانەی زیاتر باون بریتیین لە: داری بناو، مەران و دار گوێز و تاوك و هەلۆکە، بەڵام باشترین دار کە بکرێتە گۆپاڵ، دار کنێرە. قورسترین بەش لە دروستکردنی گۆپاڵ، چەماندنەوەی سەری دارەکەیە، ئەو کارەش سەرەتا لقە دارە تەڕەکە دەبڕدرێت، دواتر لە نزیك قاڵبی گۆچان ئاگر دەکرێتەوە سەری لقە دارەکە بە نزیکەی (٢٠ تا ٢٥) سەنتیمەتر دەخرێتە ناو ئاگرەکە تا بە ئەندازەی پێویست گەرم دەبێت، دواتر دەچەمێندرێتەوە، دوای چەماندنەوە دارەکە لە نێو قاڵبەکە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ دەمێنێتەوە، تا وشك و ڕەق دەبێت و ئەو شێوە وەردەگرێت کە مەبەستە، دواتر گۆپاڵەکە لووس دەکرێت، گرێ و بەشی زیادەی لێ دەکرێتەوە، تا دەبێتە گۆچانێکی شیاو.

پەیامی چاوەڕواننەکراوی شاجوانانی گەردوون

لە پێشبڕکێی شاجوانی گەردوونی ئەمساڵ کە لە ویلایەتی فلۆریدای ئەمریکا بەڕێوە چوو، خانمانی شاجوان ئەو هەلەیان قۆستەوە تا پەیامە کەسی و ڕاسپێدراوەکانیان لەسەر ستەیجەکانی شاجوانی بە جیهان ڕابگەیەنن، لە پێشبڕکێیەکەدا هەر یەکە لە شاجوانانی (سەنگافوورە و ئۆرۆگوای و میانمار) پەیامەکانیان لەسەر جلەکانیان، یان لەسەر تەختەیەك هەڵگرتبوو، لە کاتی نمایشدا بە ئامادەبووان و دەزگاکانی ڕاگەیاندنیان نیشاندا، شاجوانی سەنگافوورە کە ناوی (برنادیت بێل ئۆنگ)ـە، لەسەر عەباکەی نووسیبووی (تکایە رق و کینە بەرامبەر گەلانی ئاسیا ڕاگرن) شاجوانی ئۆرۆگوای ناوی (لۆلا دی لوس سانتۆس)ـە، پشتگیریی خۆی بۆ هاوڕەگەزخوازان دەربڕی، بە جلێکەوە کە لە شێوەی پەلکەزێڕینە و لەسەری نووسیبوو (نا بۆ رق و توند و تیژی و ڕەتکردنەوە و جیاکاریی چینایەتی و کەسی) هاتە سەر ستەیج، کچە شاجوانی میانماریش (توزار وینت لوین) لەسەر کراسەکە و لەسەر بڵاوکراوەیەکی دەستی نووسیبووی (نزا و دوعا و نوێژ بۆ وڵاتەکەم بکەن) کە لە ژێر ئەوپەڕی ناخۆشیدا دەژی.

کراسە بووکێنییەکەی شاژنە دایانا بۆ فرۆشتنە

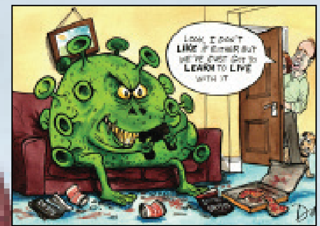
دوای داواکارییەکی زۆر بۆ هەردوو کوڕە شای ئێستای شانشینی یەکگرتووی بەریتانیا بۆ فرۆشتن، یان بە دیاریکردنی کراسی دایکیان کە شاژنە دایانا بوو، ئەوانیش ڕەزامەندیی خۆیان دەربڕیوە بۆ فرۆشتنی کراسەکە، وا بڕیارە کراسی بووکێنیی دایانای شاژنی کۆچکردووی بەریتانیا لە کۆشکی کنسینگتۆن لە شانشینی بەریتانیا، دوای ئەوەی لەلایەن هەردوو شازادە (ویلیام و هاری) ڕەمەزامەندی لەسەر درا تاوەکو جلی دایکیان بفرۆشرێت، دایانای شاژن کە بە ڕووداوێکی تەمومژاوی کوژرا، کراسەکەی نزیکەی (٢٥) پێ درێژە، لە ڕۆژی هاوسەرگیریدا لە ساڵی ١٩٨١ لە نێو ئاهەنگێکی جەماوەریی گەوردا بۆ ڕۆژی زەماوەندەکەی پۆشی، تا ئێستاش کراسەکە ماوە و هەڵگیراوە، کە لەلایەن هەردوو دیزاینەر (دەیڤید و ئەلیزابیت ئیمانوێڵ) دروست کراوە، کە قوماشەکەی لە دانتێل اریکماکرۆسە و بە وردەئەڵماس ڕازاوەتەوە، ئەو قوماشە پێشتر جلی بووکێنیی شاژن (ماری) بوو کە دەکاتە دایکی دیانا، تا ئێستا نرخ بۆ کراسەکە دانەنراوە، پارەی فرۆشتنی کراسەکە دەکرێتە یارمەتی بۆ نەخۆشخانەکانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان.



فیلم

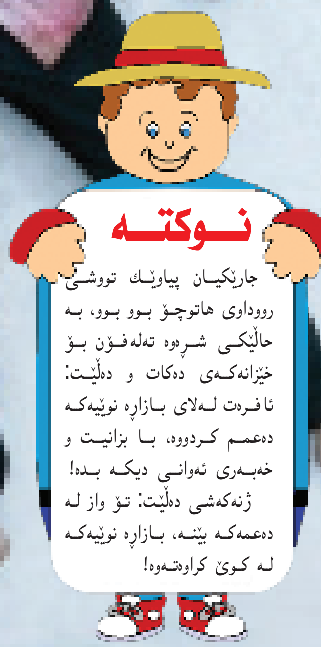
تا مردن – Till Death

فیلمێکی ئاکشن و ترسناکە، باس لە دوو هاوسەر دەکات بە ناوی ئێما و مارك، دوای ئەوەی پیاوەکە بە ناپاکیی هاوسەرەکەی دەزانێت، بێ ئەوەی پێی بڵێت، ڕۆژێك داوەتی خانووێکی چۆڵی نزیك گۆماوێکی دەکات، لە بەیانییەکی زوودا پیاوەکە بە کەلەپەچەکی زنجیر دەستی ژنەکە بە دەستی خۆیەوە دەبەستێتەوە، لەو کاتەی ژنەکە لە خەو هەڵدەستێت پیاوەکە گولەیەك لە خۆی دەدات و خۆی دەکوژێت، هیچ کەرەستەیەکیش لە ماڵەکەدا ناهێڵێت تا هاوسەرەکەی خۆی لە جەستەی پیاوە مردووەکەی رزگار بکات، ماوەی فیلمەکە دوو کاتژمێر و ٤٨ خولەکە، لە وڵاتی رووسیا وێنەی گیراوە، لە دەرهێنانی سکۆت دالییە و، لە نواندنی مێگان فۆکس، ئیۆن ماکین، کالین مولێف و جاك رۆت-ە.



کاریکاتێر

کاریکاتێرەکە باس لە کاریگەریی کۆرۆنا دەکات، بە جۆرێك کە ژن و مێردێك لە پشت دەرگاوە سەیری کۆرۆنایەکی گەورە دەکەن لە ناو ماڵەکەیاندا دانیشتووە و کۆنترۆڵی ژیانی ئەوانی کردووە.

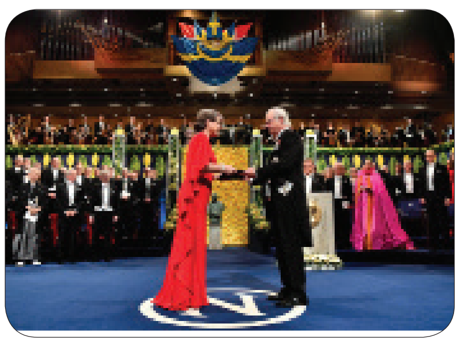


نوکتە

جارێکیان پیاوێك تووشی رووداوی هاتوچۆ بوو بوو، بە حاڵێکی شڕەوە تەلەفۆن بۆ خێزانەکەی دەکات و دەڵێت: ئافرەت لەلای بازاڕە نوێیەکە دەعمم کردووە، با بزانیت و خەبەری ئەوانی دیکە بدە!

ژنەکەشی دەڵێت: تۆ واز لە دەعمەکە بێنە، بازاڕە نوێیەکە لە کوێ کراوەتەوە!

بیرکردنەوە و فەلسەفە



خەڵاتی نۆبڵ

خەڵاتێکی سویدیی-بنچینەی پێشکەشکراوی نێودەوڵەتییە، لەلایەن زانای سویدیی (ئەلفرێد نۆبێڵ)ەوە دانراوە، بەجۆرێك کە لە ٢٧ ی تشرینی دووەمی ١٨٩٥لە وەسییەتنامەکەیدا ئاماژەی بەوە کردووە و گرێبەستی (لە یانەی سویدیی-نەرویجیی) پڕکردۆتەوە، بەوەی کە ساڵانە ئەم خەڵاتە ببەخشرێت، یەکەمین ئاهەنگی دابەشکردنی خەڵاتەکان، درا بە بوارەکانی وێژە، فیزیك، کیمیا، پزیشکی لە ئەکادیمیای شاهانەی موزیکی لەساڵی ١٩٠١لە شاری ستۆکهۆڵم و، پاشان لە ساڵی ١٩٠٢، خودی پادشا خۆی هەستا بە بەخشینی خەڵاتەکان بەو کەسانەی کە شایستە بوون. پادشا ئۆسکار لە سەرەتادا دوودڵ بوو لەوەی کە خەڵاتە نیشتمانییەکان بداتە کەسانی ناسویدی، بەڵام دواتر کە درکی بەوە کرد کە سوید بە هۆی خەڵاتەکانەوە دەبێتە خاوەنی ریکلامی جیهانیی، دۆخەکەی پێ قبووڵ کرا. خەڵاتەکانی نۆبڵ لە ئاهەنگێکی فەرمیدا لە مانگی کانوونی یەکەمدا دەبەخشرێت، بەشێوەیەك کە ناوی وەرگرەکان و براوەکان لە مانگی

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

لە رووی پیشەییەوە پێویستە زیاتر هەوڵ بدەیت، هەروەها دووربکەوەرەوە لە تەمەڵی لە شوێنی کارەکەت، ئەگەردەتەوێت بگەیت بە پلەیەکی بەرز، پێویستە هەموو شتێك بە جدی وەر بگریت، لەژیانی تایبەتدا خۆت لە توڕەیی بە دوور بگرە، چونکە کاریگەریی نەرێنی دەکاتە سەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەوڵی جێبەجێکردنی کارەکانت بە چاکترین شێوە بدە، ئەگەر کارەکانت بەهۆی لاوازی لایەنی داراییەوە لە نیوەچڵدا وەستا، ئەوا پشت بە هاوڕێ نزیکەکانت ننەستە و ئەوان یارمەتیت دەدەن، بەراورد بە رابردوو پەیوەندیت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت باشتر دەبێت، لە ئێستادا تەندروستیت ئاساییە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

رەنگە لە ناکاو پەستانی پیشەیی لە سەرت زیاتر ببێت، ئەگەر بیر لەوە دەکەیتەوە کە پیشەکەت بگۆڕیت، وا باشترە بە پەلە بڕیار نەدەیت، چونکە لە داهاتوودا دەرفەتی باشتردێتە بەردەمت، ئەگەر جگەرە دەکێشیت، ئامۆژگاری دەکرێیت کە دەستبەرداری بیت، دەنا تووشی نەخۆشییەکی جدیی سییەکان دەبیت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

هەمیشە کار بۆ ئامانجەکانت بکە، لە لایەنی پیشەییەوە رۆژانێکی باشت لە پێشدا دەبێت، لە ژیانی تایبەتیتدا گوێ بۆ ئامۆژگارییەکانی خێزانەکەت بگرە، ئەم ماوەیە کاتێکی باشە بۆئەوەی هەوڵ بدەیت تا بە خەونەکانت بگەیت، بۆ پاراستنی تەندروستیت، سیستمی خۆراکیی تەندروست پەیڕەو بکە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

خەریکی کاری خۆت بە و، مەهێڵە کەسانی دیکە بێزارت بکەن، چەندین بەربەست دێتە پێشت، هەوڵ بدە بەسەریاندا زاڵ بیت، بەڵام خۆت تووشی دڵەراوکێ و نیگەرانی مەکە، ئەمڕۆ هیچ کارێك بە بێ ڕاوێژ لەگەڵ خۆشەویستەکەت ئەنجام مەدە، تا ببێتە هۆی نیگەرانی، ئەو هەڵەیە مەکە تەندروستیت پشتگوێ بخەیت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

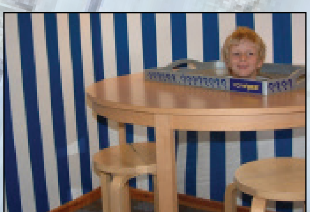
پێویستە بایەخی تایبەت بە شێوازی هەڵسوکەوت و رەفتارەکانت بدەیت، بە هاوکاریی خاوەنکارەکەت دەتوانیت گەورەترین بەربەستەکان تێپەڕێنیت، ئەگەر رووبەڕووی هەر کێشەیەك ببیتەوە، ئەندامانی خێزانەکەت پاڵپشتیت دەکەن، وریابەو، هیچ بەڵێنێك بە خۆشەویستەکەت مەدە، کە توانای جێبەجێکردنیت نەبێت.

جلی بووکێنی بۆ خۆی دروست دەکات

(کریشا باجاج زاڤیری)یە تەمەنی (٢٦) ساڵە، دوای ئەوەی لە ماوەی دەستگیرانیدا زۆر ماندوو دەبێ لە گەڕان بە دوای کراسێکی ڕەنگی (سپی و زێڕین)ی بووکێنیدا، بەڵام دەستی ناکەوێت، بە تایبەت ئەوەی خۆی بە دڵیەتی، هەر بۆیە بۆ ماوەی دوو مانگ هاوسەرگیرییەکەی دواخست، تا کراسێکی جوانی بۆ خۆی نەخشاند و دروستی کرد، بیرۆکەکەشی لە زنجیرەیەکی تەلەفزیۆنی بە ناوی (Real Housewives of Beverly Hills) وەرگرتووە، خەون و ئاواتەکەی هێنایە دی و چاوی لە دەستی کەسی دیکەش نەبوو، لە ڕۆژی ئاهەنگەکەشیدا، بە جوانترین شێوە دەرکەوت.

پەند و وتە

سوزان، بی ئەنتۆنی، ئافرەتێکی کۆمەڵناسی ئەمریکی و داکۆکیکار و چالاکی بواری ئافرەتان بووە، لە ساڵی (١٨٢٠) لە ماساسیوتیش لە ئەمریکا لەدایکبووە و لە ساڵی (١٩٠٦) لە نیۆیۆرك کۆچی دوایی کردووە، دەبارەی مافی ئافرەت دەڵێت: مۆڵەت پێدان و پێشکەوتنی لێخوڕینی پایسکل و مۆتۆرسکیل و ئوتۆمبێل لەلایەن ئافرەتانەوە، گەورەترین خزمەتی بە ئافرەتان کردووە، بەهۆی ئەوەی هەستێکی گەورە بە سەربەخۆیی و پابەند بوون بە خودی ئافرەت دەبەخشێت، چونکە کاتێك ئافرەتێك لە نێو ئۆتۆمبێلەکەیدا لەسەر شەقام دەڕوات، هەمان ماف و پێگەی وەکو پیاوان هەیە.



یاری وێنە

لەم وێنەیەدا منداڵێك هەیە، سەری لە نێو مێزێکدا دەرهاتووە، کەچی جەستەشی دیار نییە، هەوڵ بدە فێڵکاریی وێنەکە بزانیت و بزانە چۆن ئەو وێنەیە گیراوە.

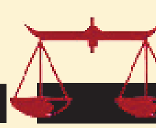
تشرینی یەکەمی هەمان ساڵدا لەلایەن لێژنە جیاوازەکانەوە کە براوەکان و وەرگرەکانی خەڵاتەکان دیاری دەکەن، بڵاودەکرێتەوە. ڕۆژی ١٠ ی کانوونی یەکەم یادی کۆچی دوایی ئەلفرێد نۆبێل ی دۆزەرەوەی دینامیتە، و، خەڵاتی نۆبڵ بۆ ئاشتیی لە شاری ئۆسلۆ دەبەخشرێت، لە کاتێکدا خەڵاتەکانی دیکە لەلایەن پادشای سویدەوە لە شاری ستۆکهۆڵم دەبەخشرێت، خەڵاتەکە لە بڕوانامەیەك و مەدالییایەکی ئاڵتون و بڕێك پارە پێك دێت. لە ساڵی ٢٠٠١ ـەوە، بڕە پارەکە دیاریکرا بە ١٠ ملیۆن کرۆنی سویدیی و، گەر چەند کەسێك لە هەمان بواردا خەڵاتییان وەرگرت، ئەوا پارەکە بەسەرییاندا دابەش دەکرێت، و مەرج نییە بە یەکسانیی دابەشی بکەن، بۆ وەرگرتنی خەڵاتی نۆبڵ، پێویستە یەکەم شت کەسەکە بپاڵێورێت و، پێویستە کەسی پاڵێوراو لە ژیاندا مابێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

پێویستە زیاتر چاوت لەسەر لایەنی داراییت بێت، هیچ کارێکی نوێ بە بێ پلان ئەنجام مەدە، ئەگەر نا بەربەستت بۆ دروست دەبێت، لە ڕووی سۆزدارییەوە ئەگەر بە وریایی ڕەفتار بکەیت و کۆنترۆڵی تووڕەییەکانت بکەیت، توشی هیچ گرفتێك نابیت، ئاگاداری هەستەکانت بە و بەبێ بیرکردنەوە بڕیار مەدە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

پێش ئەوەی هیچ ڕێککەوتنێك لە شوێنی کارەکەت واژۆ بکەیت، پێویستە زۆر بە وریایی بیخوێنیتەوە، لەلایەنی سۆزدارییەوە سترێس و نیگەرانییەکی زۆرت هەیە، تەنیا چاوکراوە بەو، هەوڵ بدە لە چاککردنەوەی پەیوەندییەکانتدا دەستپێشخەر بیت، لەلایەنی تەندروستییەوە وەرزشی بەیانیان لەبیر مەکە.

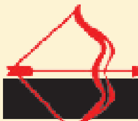


شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

لە پێناو ڕازیکردنی دڵی کەسانی دیکە هیچ کارێك مەکە و، خۆت مەکە بە قوربانی بۆ کارێك کە زیانی بۆخۆت هەیە، چونکە لە ڕووی پیشەییەوە بچوکترین هەڵە کێشەی گەورەت بۆ دروست دەکات، ئەگەر تەندروستیی ئەندامانی خێزانەکەت باش نییە، پێویستە بایەخی تایبەتیان پێ بدەیت و پشتگوێیان نەخەیت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

لەلایەنی پیشەییەوە پێویستە بەهێز بمێنیتەوە، ئەگەر بیر لەوە دەکەیتەوە کە دەست بە کارێکی تایبەت بەخۆت بکەیت، چانسی ئەوەت دەبێت سەرکەوتن بەدەست بهێنیت، لە پێناو ڕازیکردنی دڵی کەسانی چواردەورت، بڕیارێك مەدە کە زیانی بۆ خۆت هەبێت، بەرژەوەندیت لە کوێ بوو، ئەوێ هەڵبژێرە.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

هەڵسوکەوتی ئەندامانی خێزانەکەت بەو شێوەیە نییە کە تۆ دەتەوێت، ئەمەش نیگەرانی کردویت، لە لایەنی سۆزدارییەوە ئەگەر لێکتێنەگەیشتن لە نێوان خۆت و خۆشەویستەکەتدا هەیە هەوڵ بدە کەمێك نەرمتر و تێگەیشتوانەتر ڕەفتار بکەیت، لە پێناو تەندروستیت لە خواردنی سارد دووربکەوەرەوە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

لە لایەنی دەروونییەوە هەست بە باشی دەکەیت، ئەمەش یارمەتیدەرت دەبێت، لەوەی سەرکەوتن بەدەست بهێنیت، لە لایەنی پیشەییەوە بە پێی ئامۆژگارییەکانی خاوەنکارەکەت ئەرکەکانت جێبەجێ بکە، ئەگەر هاوسەرگیریت نەکردووە، ئەوا ڕەنگە لەلایەن خۆشەویستەکەتەوە سوپرایزت بۆ بکرێت.