ڕەنگە باوەکانی لێو بۆ (٢٠١٦)

دەگوترێ کە ڕەنگ و سووراوی لێو، یەکەمین هەنگاوی ماکیاژی رووخساری ئافرەتان بووە، ڕەنگی لێو بەشێکی تایبەتە لە جوانی سەر و سیمادا، چونکە لێو گوزارشت لە جوانیی دەم و چاو دەکات، با لێرەوە بزانین ئەو ڕەنگانەی باو دەبن لە ساڵی تازەدا چین؟

- ڕەنگی شکۆڵاتە: ڕەنگێکی نایابە لە جوانیدا، هەروەها سەرنجڕاکێشە لە شێوەدا، ئەگەرچی ئەو ڕەنگە لە ساڵانی (١٩٩٠)ـەوە باوی نەما، بەڵام لە ساڵی ٢٠١٦وە مۆدەکەی گەڕایەوە و پسپۆڕانیش بە سەرەکیترین ڕەنگی لێوی دادەنێن، بۆ چوونە سەرکار و دەوام و زانکۆ لە لێو دەدرێت.

- ڕەنگی گێلاس و کەرەز: ئەو ڕەنگە زیاتر لە وەرزی هاوینەوە باو بوو، بەڵام ئێستا بۆتە ڕەنگی لێوی هەموو وەرزەکانی ساڵی (٢٠١٦)، ڕەنگێکی زەق و کراوەیە لەسەر لێودا، بۆ ئاهەنگ و زەماوەند لێدەدرێت.

- ڕەنگی ڕەش: ماوەیەك ئەو ڕەنگە پشتگوێ خرابوو، بەهۆی دەرکەوتنی ڕەنگی ڕەش بە ڕەنگی سەوز لەسەر لێودا، بەڵام چارەی ئەو کارەش کراوە کە ڕەنگی ڕەشی لێو ئەگەر تۆخ بێت، هەر بە ڕەشی دیار دەبێت، بۆ ئەوانەی خولیای ڕەنگی ڕەشن، بۆ دەرچوون و شوێنی تایبەت بەکاردەهێندرێت.

- ڕەنگی برۆنزی میتالیکی: ڕەنگێکی زەق و کراوەیە لەسەر لێودا، لە جوانیدا نایابە و شێوازێکی ناسکی هەیە، لەگەڵ زۆربەی ڕەنگی ماکیاژەکان دەگونجێت، بۆ بۆنە و یادەکان بەکاردەهێندرێت.

- ڕەنگی بۆردۆ و سووری تۆخ : گوزارشت لە کەسایەتی هێمن و پێچەوانەی بێدەنگیت دەکات، دەتوانی بە شێوەیەکی سادە و سەربەخۆ لە هەموو کاتێکدا لە لێوانتی بدەیت، بەتایبەت لە ماڵ و کاتی پشوودانیدا.

چۆن شاڵ و ملپێچ دەبەستی

ئەگەر ئافرەتان ئاگاداری خۆیان نەبن، سەرما و سۆڵەی ئەو وەرزە زیان بە جەستەیان دەگەیەنێت و ڕەنگە کاریگەری خراپیشی لەسەر جوانی و تەندرووستیان هەبێ. بەتایبەت ئەو شوێنانەی لەو وەرزەدا بە دەرەوەن، وەك مل و دەست و دەم و چاو، بەڵام دەتوانین چارەسەری بۆ ئەو حاڵەتە بەدی بکەین، بە پۆشینی ملپێچ و شاڵ بۆ مل، دەستەوانەش بۆ دەستەکان، لێرەوە ڕێگەکانی بەستنی ملپێچ و شاڵ لەم چەند خاڵەدا روون بکەینەوە :

- ملپێچ و شاڵی گەورە و درێژ، دەتوانی لە شێوەی سپرینگ بێت، هەردوو سەری بکەوێتە سەر سینگ و خولێك بە دەوری مل بخولێتەوە و هەندێك بە شلی ببەسترێت.

- ملپێچ و شاڵی سادە، دەکرێ لە ناوەڕاستەوە بیگریت و پاشان لە ملتی بئاڵێنە و هەردوو سەری کۆتایی بخە ناو یەکتر، وەك بەستنی جامانە وایە.

- ملپێچ و شاڵی ڕەنگاوڕەنگ: بەستنی ئەو جۆرە ملپێچە پێویستی بە دەرخستن هەیە، دەتوانی بە شێوەیەکی شل و لکێکی سەری بەردەیتەوەو سەرەکەی دیکەی ملپێچەکە بخەیتە سەر سینگ و بێتە خوارەوە.

- ملپێچ و شاڵی بالێرمۆ: مۆدێکی ناسك و سادەیە، لە ملت دەئاڵێنیت و هەردوو سەرەکەی لەلای پێشەوە و لە ژێر گەردن گرێ دەدرێت و دیار دەبێت.

- ملپێچ و شاڵی شارما: دوای ئەوەی ملپێچەکە، یان شاڵەکە لە مل دەئاڵێنرێت، هەردوو سەری دەخرێتە ژێر پشتێن، یان قایشی پانتۆڵ و تەنوورە، مۆدێکی ناسك و نایابە لە جوانیدا.

شۆپینگی کچان و ئافرەتان

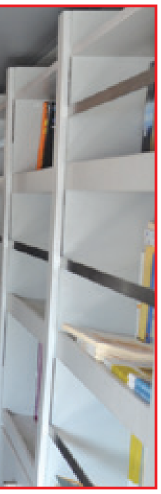
زۆربەی خانمان خولیای دەرچوون و چوونە بازاڕیان هەیە، زۆربەی دەرچوونەکانیشیان بۆ بازاڕکردن و شت کڕینە، وەك خوویەکی لێهاتووە، ئەگەر لە ماوەی چەند هەفتەیەك دەرنەچن و شت نەکڕن، هەست بە لە دەستدانی شتێك لە ناخیان دەکەن، ئەوەش کێشە و گرفت بۆ زۆربەی خانمان دروست دەکات، کە وێڕای ئەوەی کاتیان دەبات و کارەکانیان دوادەکەوێت، هەروەها باری داراییشیان تێکدەدات، تەنانەت هەندێ جاریش باری دەروونیشیان پەیوەست بەو بازاڕی کردنە دەکەن و ئاڵوودەی دەبن، هەندێ لەوانەی ئەو کارە دەکەن، بەهۆی خووی جل و شت کڕینە، هەندێکی دیکەش بەهۆی نیگەرانی و بێزاری خۆی لە پەنای ئەو دەرچوونانە بشارێتەوە. دەرچوون و بازاڕکردن مەرج نییە تەنیا بۆ کڕین بێت، زۆر جاریش بۆ گۆڕینی کەشێکی خۆشە و هەروەها بینینی هاوڕێیان و کەسانی نزیکە لە دەرەوەی شوێنی کار و ماڵ، بۆیە لە کاتی دەرچوون دەتوانن سوود لەم زانیارییانە وەربگرن:

- بەر لە هەر دەرچوونێك، سەیری تەواوی جل و پێداویستی و کەرەستەکانت بکە، ئەگەر زانیت جل و شتی باشت هەیە، پێویست ناکات جل و شت بکڕیت، تەنیا ئەوانە دەستنیشان بکە کە پێویستتە، هەوڵبدە جل و کەرەستە و شت کڕینت (٢٠) ڕۆژ، یان مانگانە جارێك بێت، ئەو شتانەی پێویستتە لەلای خۆت بینووسە، تا لە بیریان نەکەیت. وا چاکە هەموویان بە جارێك بکڕیت، واتە لە ڕۆژێك، یان دوو ڕۆژی بازاڕکردنت.

- بیر لەوە مەکەوە ئاخۆ تازە چی هاتووە و دەبێ چ ڕەنگێك باو بێت، ستایلی خۆت بزانە و شێوە و جەستەت دیار بکە لەوەی چیت پێویستە و چیت پێدەوێت. لە کڕین و هەڵبژاردنی کەرەستە و جلەکانت پەشیمان مەبەوە و مەڵێ خۆزگە ئەوە نەبوایە و یەکێکی دیکە بووایە، بتوانە چەندین مۆدی جیاواز لە جلەکانت دروست بکەیت، لە گونجاندنی ڕەنگ و نەخش و شێوەدا وردبینی بکە.

- ئافرەتان، لە کاتی خۆئامادەکرن و خۆگۆڕین، سەریان لێدەشێوێت و نازانن چ جۆرە جلێك لەبەر بکەن، تەنانەت نیگەرانی ئەوەش دەبن کە جلێك، یان ئێکسسوارێکی وایان نییە لەبەری بکەن، باشترە لە پێشوودا جلەکانت دیاری بکەیت، هەروەها ئەو ئێکسسوار و کەرەستانەش هەڵبژێرە کە دەتەوێ لەبەریان بکەیت، چاکتریشە بە پێی خشتەیەك بیانووسیتەوە.

- لەو کاتەی لەگەڵ هاوڕێیان و دەستەخوشکەکانت دەچنە دەرەوە بۆ پیاسە و گەڕان، سەرنج مەدە جل و کەرەستە، بەڵکو هەوڵبدە کاتی دەرچوونت تەنیا بۆ کات بەسەربردن بێت و بیر لە شت کڕین مەکەرەوە. ئەو هەنگاوانەی سەرەوە، لە دوودڵی مۆدە و جل و کەرەستەکان دوورت دەکاتەوە و هەروەها ئەو ئالوودەبوونەت لە کۆڵ دەبێتەوە کە بە بازاڕ و شت کڕینت گرتووە، بۆ سەردانی و میوانی و ڕاپەڕاندنی کارەکانت کاتی زیاتریشت دەبێ.



کتێبخانەی گەڕۆک و گەشتیاری لە کوردستان

بیرۆکەیەکی تازە و مۆدێرنە، ساڵانێکە لە ئەوروپا دەرکەوتووە، بۆ هەواداران و خوێنەرانی کتێب و خوێنەرانن، بە تایبەت ئەوانەی لە بوارە جیاجیاکان دەخوێنن و بە دوای سەرچاوەی مەعریفی و زانستی دەگەڕێن، پێویست ناکات کاتی خۆیان بە فیڕۆ بدەن و لە دوای کتێب بگەڕێن، ئیدی کتێبخانەی گەڕۆك و گەشتیاری ئەو کێشەیان بۆ چارەسەر دەکات. کوردستان هاوشێوەی وڵاتانی ئەوروپا، خاوەن کتێبخانەی گەڕۆك و گەشتیارییە، ئەگەرچی پێشتر هەوڵی ئەو کارە دراوە، لەلایەن کتێبخانەی ئەمازۆن لە هەولێر، ئەو بیرۆکەیە پەرەی پێدرا، تا ببێتە کتێبخانەیەکی گەڕۆك و گەشتیاری، بە مەبەستی ئەوەی بچێتە نێو هەموو دەزگا و زانکۆ و شوێنی خوێندنەوە، تەنانەت لە شوێنە گشتییەکانیش لەنگەری گرتووە و خەڵکیش بە پەرۆشەوە چاو لە کتێبەکانی ئەو کتێبخانەیە دەکەن. کتێبخانە گەڕۆکەکە بریتییە لە پاسێکی گەورە و لە ژوورەوە پڕە لە کتێبی جۆراوجۆر وەك: کتێبی زانستی و ئەدەبی و ڕۆشنبیری، تەنانەت بەپێی ئەو شوێنە کتێب دادەنێن کە بۆی دەچێ. بۆ نموونە کاتێك کتێبخانەکە سەردانی زانکۆیەکی پزیشکی دەکات، ئەو ڕۆژە تەنیا کتێبی پزیشکی و زانستی نمایش دەکرێت، لە ژوورەوە شوێنی دانیشتن و خوێندنەوە هەیە، کە جێگەی (١٥) کەس دەبێتەوە، جگە لە نێوەندەکەی کە کتێبی لێی نمایش کراوە، لەو کتێبخانە گەڕۆکە جێگەی (٤) هەزار کتێب دەبێتەوە،

سەوزە و میوە زەبەلاحەکان

شێوە و قەبارەی سەوزە و میوە دیاری کراوە و هەندێکیان جار جار لە سنووری خۆیان دەردەچن، بەمەش دیاردەیەك دروست دەکەن، چونکە لە بەر چاوی هەمووان ناوازە و جیاواز دەبن لەگەڵ هاورەگەز و جۆرەکانی دیکەی وەك خۆیان، ئەگەر کودوویەك ببینیت کە کێشەکەی نزیکەی تەنێك بێت، ڕەنگە بڕوا نەکەیت و بڵێی ئەوە دەستکردە، بەڵام لە تازەترین دۆزینەوەی میوە و سەوزە زەبەلاحەکاندا، کە گەورەترینیان لە شاری ئەلاسکا دۆزراوەتەوە، بریتییە لە کودوویەك کە کێشەکەی (٩١١) کیلۆ گرامە، ئەو کودووە خاوەنەکەی دەوڵەمەندە کردووە و بە (١٥٠٠٠) دۆلار فرۆشتوویەتی. دوای ئەوە، ئەو پیازە دێت کە لە لایەن جووتیارێکەوە لە کێلگەکەی دۆزراوەتەوە، کێشی (٨) کیلۆگرامە، جووتیارەکە ناوی (پیتەر گلازبرۆك)ـە و خۆیشی سەرسامە بە بینینی پیازە زەبەلاحەکەی، خەیارە گەورەکەش کە لە نمایشێکی تایبەت لە بەریتانیا خەڵکی سەرسام کرد، کێشی (٥٤) کیلۆگرام بوو، کە بووە جێگەی سەرنجی (دیریك نیومان)ی جووتیاری ئیرلەندا و خەڵکی وڵاتەکەی.

تا ئێستا سەردانی زۆربەی زانكۆ و شوێنی گشتی و گەشتیاری كردووە، وابڕیارە گەشت بۆ هەموو شارەكانی كوردستان بكات، یان كتێبخانەی لەم جۆرە زیاتر بكرێت. سەركەوتن بۆ ئەو كتێبخانەیە بە خۆڕاییە و نرخی كتێبەكانیش بە پێی جۆری كتێبە، كە نرخیان نێوان (٤ تا ٧٥) هەزار دینار دەبێ، جگە لە ڕۆژ، شەوانەش دەچێتە شوێنی گشتی وەك بازاڕ و شوێنی گەشتیاری، ئەو پاسە كتێبخانەیە، بە داواكاری لە ئەڵمانیەوە هاتووە، لەلایەن كۆمپانیای (مان) ی ئەڵمانی دروست كراوە، خەڵكیش لە زۆربەی شار و قەزا و ناحییەكان بە تەلەفۆن و نامەی ئەلیكترۆنی داوای ئەو كتێبخانەیە دەكەن.

شێوازی ئارایشتی پرچ بۆ ساڵی (٢٠١٦)

مۆدەی پرچ و شێوازە جۆراوجۆرەكان ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە ستایلی تازە و نوێدا لەلایەن دیزاینەران و ئارایشتوانانی پرچ دەردەكەون و نموونەی تازەتری بۆ دەردەهێنن. ساڵ بە ساڵ شێواز و تەسریحەی تازەی پرچ دێتە كایەوە، هەر مۆدەیەك گوزارشتە لە بیرۆكەیەك، هەروەها هەردوو ئارایشتكاری قژی خانمان (ماریا مۆنیتس و مانویل مۆن)ی ئیسپانی، ڕایانوایە ساڵی (٢٠١٦) دەبێتە ساڵی خۆشی و سەقامگیری لە جیهان، بەم بۆنەیەوە مۆدێكی پرچیان لە نمایشێكدا ئامادەكرد، كە بووە جێگەی سەرنجی هەموان، شێوازە پرچەكەی ساڵی تازە پێدەگوترێت (خەنەی خەونە ڕەنگاوڕەنگەكان-Colorful Dreams – XANA، كە وا بڕیارە ئەو شێوازە پرچە ڕەنگاوڕەنگ و هەڵگیراوە، كە وەك ئەوە وایە پرچێك لە خەودا ببینیت. ئەگەر ئەم جۆرە ببێتە مۆدی بەستنی قژی ساڵی (٢٠١٦)، شێوازێكی جوان و نایابە لە جوانیدا، بەڵام ئەوە گرنگە ئایا كچان و خانمان بەم جۆرە ستایلەی قژ ڕازین، تا لە ماڵ و دەرەوە و شوێنی كار و زانكۆدا پرچیان بەم چەشنە بێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

تـا ڕێگـەی ئاسـان هەبێ، بۆچی ڕێگـە قورسـەكان دەگریتـە بـەر؟ ماوەیەكـە كارەكانت لە خۆت شـێواندووە و ئاڵۆزت كردوون. پێویست ناكات ئەوەندە خەم لە داهاتووت بخۆیـت، لەگـەڵ ڕۆژانـەی ژیـان ڕێگـە بگـرە، كارێكـی باشـت بۆ ئەو كەسـە نزیكەت كردووە، ئەویش بە دڵی بوو. كەسایەتیت جێگیرە و هەوڵی زیاتر بدە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

كەسێكی نزیكـت بە هیـوای ئەوەیە زیاتر لێت نزیك بێتـەوە و هاوبەشـی كارەكانـت بێت، ڕێگـەی بدە و تا ئـەو كاتـەی كـە دەزانیـت هەڵوێسـت و كارەكانـی لە بەرژەوەندی تۆدان. ڕەزامەندی لەسەر كارێك مەدە تا ئـەو كاتـەی لـە ناوەڕۆكی دەزانیت. بیـر كردنەوەت لە داهاتوو بەم جۆرە نابێ و پێویستە باشتر بیر بكەیتەوە.

كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئـەو كارانـەی ئەنجامیـان دەدەیت، بوونەتـە جێگـەی شـانازی بـۆت، هەڵوێسـتت بەرامبـەر ئەو كەسـەی لە دڵتە مەگۆڕە و بەردەوام بە لەسەر ئەركەكانت. بەردەوام هـەوڵ بـدە بڕیـاری دروست بدەیـت، تـا نەگاتـە ئـەو ئاسـتەی پەشـیمانت بكاتـەوە. بـە ناوی كەسـانی دیكە قسە مەكە و چاو لە ژیانی خۆت بكە.

ڕۆژانە لە دایك دەبێت !

وەك دەزانیـن یـادی لـە دایـك بـوون، ساڵانە و لـە هەمان ڕێكەوتـی لـە دایـك بوونی كەسـێك دەكرێت، كە گوزارشت لە بەسـەر چوونی سـاڵێك بەسەر ساڵەكانی دیكەی تەمەنی دەكات، هەروەها پێنانە نێو سـاڵێكی تازەی تەمەنەوە، بەڵام وادیـارە ئـەو پیـاوە بەریتانییـە بـڕوای وایە ئەو یادە سـاڵانە نەكرێـت و هەمـوو ڕۆژ جارێك یادی لـە دایك بوونی خۆی بكات. دوای ئەوەی زانیەیەتی كە لە كاتژمێر (٣)ی پاش نیـوەڕۆ لـە دایـك بـووە، لەوەتـەی تەمەنی (٣٠) سـاڵییەوە مـاوەی (٢٢) سـاڵە هەمـوو ڕۆژێـك یـادی لـە دایكبوونی دەگێڕێت، ئەو پیاوە ناوی (ئاندی پارك)ـە و تەمەنی (٥٢) ساڵە، ڕۆژانە كە لە كارەكەی دەگەڕێتەوە و دەچێ كۆمەڵێك دیـاری و كێـك دەكڕێـت و لەگـەڵ ئەندامانـی خێزانەكـەی یادی لە دایك بوون بۆ خۆی دەكات و بێزاریش نابێت.

پەند و وتە

- جان جاك ڕۆسـۆ، گەورە فەیلەسـووف لە بارەی كەسانی باش و گەندەڵ دەڵێ :
ئەگـەر دەتـەوێ مرۆڤە پیس و خراپ و گەندەڵـەكان بدۆزیتەوە، تەنیا پێویسـتت بە چەند كەسانێكی ڕاستگۆ دەبێ، بەم چەند كەسـە، دەتوانی هەزارەها كەسـی خراپ و گەندڵ بدۆزیتەوە و لەناویان ببەیت !

بنێشت بە تامی تازەوە دەركەوت!

بنێشت ئەو خواردنە لیچەیە كە زۆر كەس حەزی پێدەكەن لـە دەمیـان بێت و بیجوون، بەتایبەت ئافرەتان كە حەزیان بە جووینی بنێشـتە، بەڵام وەك ئاشكرایە تامی بنێشـت زیاتر لـە چەند میوە و سـەوزەیەك وەرگیـراوە، وەك تامی نەعناع، سـێو و پرتەقـاڵ و لیمـۆ، وادیارە بەم دواییـە كۆمپانیایەكی ئەمریكی بەناوی (یەم یەم) كە خاوەنەكەی (مایك تێنسە) ـە، بیرۆكـەی زیادكردنـی چەنـد تامێكـی دیكـەی بۆ ئەو بنێشـت لا دروست بـووە، كـە تایبەتـە بـۆ ئەوانـەی حەز بە سـەوزە و میـوە ناكـەن، ئـەو تامـە تازانـەی لـە نێو بنێشـتە تازەكان دانراون بریتیین لە: تامی شـاندەری و كۆلا، تامی تورشـی، تامی گۆشـتی برژاو و سـووركراوە، تامی سیر و پیـاز كـە بێگومـان كەمە كـەس حەز بـەم دوو تامە دەكات، تامی شـیكۆلاتەش زیاد كراوە و لە كۆتاییشـدا بنێشـت بە تامی برنج و فاسوولیاش دەركەوت.

یاری وێنە

- لـەم وێنەیـەدا، ڕێگەی چوونە ژوورەوە و دەرچـوون هەیـە، هەوڵبـدە ڕێگـەی درووست لە ماوەی (٢) خولەك بدۆزیتەوە و دەستنیشانی بكەیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئـەم ماوەیـە هەنگاوەكانـت بـەرەو ئامانجـی خۆیان ڕێگەناگرن و لەوانەیە لە كۆتاییدا لە دەستی بدەی. پێویسـتە دووبـارە چاو بـە سـەرەتای هەنگاوەكانتدا بخشـێنیتەوە و گرفتـەكان دیـاری بكەیـت. هەوڵـی نزیك بوونەوە لە كەسـانی دیكە مەدە و ئەوەی تۆی لە دڵە، با ئەو هەنگاو بنێت و نزیكتر بێتەوە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

كارەكانـت قورسـە و دەبێ خـۆت زیاتر ماندوو بكەیت تا ئەنجامیان دەدەیت، بڕوات بە هەسـتی خۆت هەبێ و كەسـێكی شـیاوی لـە بیـر كردنـەوە و مامەڵەكـردن لەگـەڵ كەسـانی دەوروبـەر، ئـەو كەسـەی گرنگیت پێدەدات و نیـازی چاكەی لەگەڵت هەیە، هاوكاری زیاتری بكە و شایستەی ئەوەیە لێت نزیك بێت.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەمیشـە بیرۆكـەی جوانت بۆ چارەسـەری كێشـەكانی كەسـانی دیكـە هەیـە، بەڵام بـۆ خۆت ناگەیتـە ئەنجام و زۆربـەی جـار كارەكانـت تێكدەدەیت. وا باشـترە ڕاوێژ بـە كەسـێكی نزیكـی خـۆت بكەیت تاوەكـو بتوانن بە یەكەوە چارەسەرێك بۆ كێشەكانت ببیننەوە، كەسێكی دڵ گەورەی و پارێزگاری لە كەسایەتیت بكە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کاتێك یارمەتی کەسانی دیکە دەدەیت، وا هەست دەکەی پەشیمان دەبیتەوە، چونکە ئەوان بەپێی پێویست لەبەر چاویان نابێ. وا بیر مەکەوە، چونکە لە داهاتوو پاداشتی ئەو هەنگاوانەت وەردەگریتەوە. بڕیاری ئێستات بۆ داهاتوو ژیرانەیە و لەگەڵ کەسێکدا ناگەنە ئەنجام بۆیە باشترە دوور بکەونەوە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەوەندە کاریگەر مەبە بە لاساییکردنەوەی کەسایەتی و جوولەی کەسانی دیکە، هەوڵبدە کاریزمایەك بۆ خۆت دروست بکەیت و خەڵکی چاو لە تۆ بکەن. بڕیاری بە پەلە ئەنجامی نابێت. هەست بە ماندووبوون لە کارەکانت دەکەیت، ئەوەش شتێکی سرووشتیە، داهاتووت ڕەوشن و گەش دەبێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

پێویستت بە کەسێکە تا هاوکار و هابەشت بێت لە هەموو کارەکانت، کەسێکی نزیکت هەیە و هەست دەکەیت دڵتان خۆشە بە یەکەوە و کۆکن لە زۆربەی بیر و ڕاکاندا، لە دەست خۆتی مەدە و بە نرخی بزانە. ماوەی داهاتووی کارکردنت قورس دەبێت و ماندووبوونی دەوێت، لە ئێستاوە خۆتی بۆ ئامادە بکە.

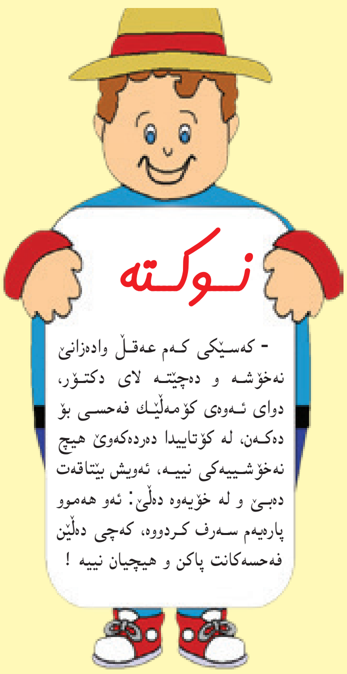
مانای خەون

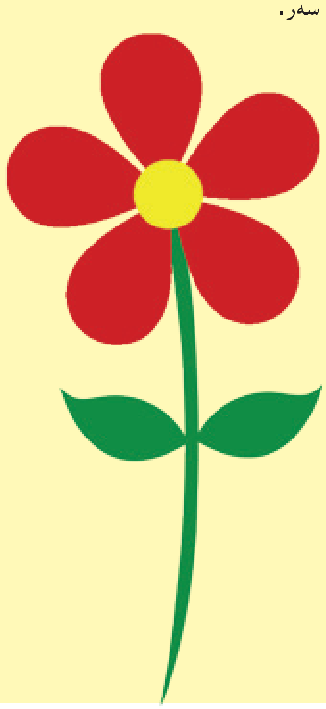
- گوڵ: بێگومان خەوێکی خۆش دەبێت خۆت لە نێو گوڵ و گوڵزاردا بدۆزیتەوە، یان کەسێك گوڵت پێشکەش بکات، تەنانەت ئەگەر تۆش گوڵێك پێشکەشی کەسێك بکەیت. با بزانین گوڵ لە خەوننامەدا مانای چییە و گوزارشت لە چی دەکات. ئەگەر گەنجێك لە خەودا گوڵ وەربگریت، یان گوڵی پێشکەش بکەن، مانای ئەوەیە کە کچێکی جوان دەخوازێت، ئەگەر هاوسەریشی هەبێ، کارێکی پاك و باشی دەست دەکەوێت. ئەگەر کچ، یان ئافرەت گوڵی پێشکەش بکرێت، مانای ئەوەیە کەسێك بە پاکی ئەو کەسەی دەوێت و خۆشەویستییەکی ئاسوودەی لە دڵە بۆ ئەو کەسە، لە خەودا ئەگەر کۆمەڵێك گوڵت بۆ هات، مانای ئەوەیە کەسانی دەوروبەر لێت ڕازین و کەسایەتیت پارێزراوە، ئەگەر تۆ گوڵی زۆرت پێشکەش بە کەسێك کرد، مانای ئەوەیە کە دەتەوێ لەگەڵ ئەو کەسە بەیەکەوە بن و زۆربەی ژیانت لەگەڵ ئەو کەسە ببەیتە سەر.

تابلۆ

- ئانا ئەگامنتوفا

یەکێکە لە کارە نایاب و جوانەکانی گەورە وێنەکێشی ڕووسی (ناتان ئیسیاڤیچ ئالتمان) کە لە ساڵی (١٨٨٩) لە وڵاتی ڕووسیا لە دایك بووە و لە بنەماڵەیەکی نیوە ڕووسی و نیوە ئۆکرانی پەروەردە بووە و لە ساڵی (١٩٧٢) کۆچی دوایی کردووە. وێنەی (ئانا) لە شێوەی پۆترێت کێشراوە، کە یەکێك بووە لە شاعیرە هەرە بەناوبانگەکانی ئەوکاتەی سۆڤیەت، ئەو وێنەیە لە ساڵی (١٩١٤) لەلایەن ئەو وێنەکێشە کێشراوە، بە یەکێك لە تابلۆ زەیتییە نایابەکان دادەنرێت و ئێستا لە مۆزەخانەی نێودەوڵەتی ڕووسیا هەڵگیراوە.





کاریکاتێر

- لەم کاریکاتێرەدا، باس لە ئەوانە دەکات کە بە ڕووخسار و ڕووکەش هاوڕێ و ڕووخۆشن، کەچی لە دواوە دوژمنی یەکترن و دژایەتی یەکتر دەکەن.

دووپشك ١٠/٢٣ - ١١/٢١

بیر لە هەنگاوەکانی خۆت بکەوە و لەم ماوەیەدا واز لە کێشەی کەسانی دیکە بێنە، چونکە خۆت گرفتت هەیە و سەرەتا کارەکانی خۆت چارەسەر بکە، پێشبینییەکانت بۆ داهاتوو زۆر جار ڕاست دەردەچن، بەڵام چاکترە لەگەڵ ڕووداوەکانی ڕۆژانە ڕێگە بگریت و ئەوەندەش بیر نەکەیتەوە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

وا هەست مەکە کەسایەتیت لە دەست داوە، چونکە ناتوانی تێبینی هەست و کارەکانی خۆت بکەیت و پێوەریان بۆ دابنێیت، هەوڵەکانت دروست و لە جێگەی خۆیانن لە مامەڵە کردنت لەگەڵ کەسانی نزیکت و دەوروبەر، ئەو کەسە هاوسۆزەت لە دەست مەدە کە زۆربەی کات بەیەکەوە دڵخۆشن.

گیسك ١٢/٢٢ - ١/١٩

فەرامۆشکردنی کەسانی دەوروبەرت کاریگەری خراپی بۆت دەبێت، ئەو کەسەی پێویستی بە تۆیە لەگەڵی بە و پشتگوێی مەخە. هەر هەنگاوێکت پێویستی بە بیرکردنەوە و داڕێژەری کارەکانت دەبێ، لە دڵەوە هەست بە ئازار دەکەیت، بەڵام هەوڵ بدە لە ڕووخساردا دەم بە پێکەنین بیت.