گوارەی شێوە و ڕەنگ ئەڵماس ناسک و سەرنجڕاکێشە

بەهۆی ماسکەکانەوە لەم ماوەیەدا تەنیا گوێچکەکان بە دەرەوەن، هەروەها پۆشینی دەستکێشیش دەبێتە هۆی شاردنەوەی بازن و دەستبەندەکانی دەست، بەم چەشنە پێویستە گرنگی بەو ئێکسسوارانە بدرێت کە بەدەرەوەن، وەك ملوانکە و گوارە. گوارەکان بەهۆی ئەوەی هەمیشە بەرچاون جوانترین مۆدی خشڵەکانن و دیارن، تا ئەم ماوەیە تێدەپەڕین، پێویستە گرنگی بە گوارە و ملوانکە بدەین، تا ڕەوشی ژیان ئاسایی دەبێتەوە. گوارەی گەورە بۆ ئەوانەیە کە گوێچکەیان بچووکە، پێچەوانەش ڕاستە کاتێك کچێك گوێچکەی گەورە بێت، وا چاکە گوارەیەکی بچووك لە گوێ بکات، تا هاوسەنگی لە نێوان شێوەی گوارە و گوێچکەکاندا ڕێکبکەوێت. ئێستا مۆدی باوی گوارەیە لە ڕەنگی ئەڵماس، کە ڕەنگێکی سەرنجراکێش و نایابە لە جوانیدا، هەروەها لەگەڵ ڕوخساری خانمان شیاوە، بەتایبەت ئەگەر شێوەی گوارەکە گەورە و بازنەیی بێت، کچانیش دەتوانن مۆدی لەم جۆرە گوارەیە لە گوێیان بکەن، تا شۆخ و شەنگێك بن لە بەرچاوی هەموان.

پاک و خاوێنی لە دیکۆری ژووری چێشت و ناندێندا

تا دەتوانی پارێزگاری لە پاك و خاوێنیی ژووری چێشتخانەدا بکە، تا لە هەموو ڤایرۆس و پەتایەك بەدوور بیت، ئەو خواردنانەی دەیانهێنیتەوە بەجوانی بیانشۆرەوە، هەروەها هەولبدە هیچ ئاسەوارێکی پیسییان پێوە مەهێڵە، چونکە دیکۆری ماڵ بەندە بە دەستڕەنگینی تۆوە، کاتێکیش کە شێوازێکی جوان لە دیکۆری ماڵەکەتدا بەرجەستە بکەیت، ئەو کاتە کارامەیی تۆ بەسەر کارەکانتەوە دیار دەبێت، هەر بەشێکی دیکۆری ماڵ پێویستی بە گرنگیدانی ڕۆژانە و جێدەستی تۆی خانم دەبێت، چونکە ماڵەکەت چەند خاوێن و ڕەنگین بێت، هێندە سە ر کە و تنە بۆ خۆت. پێویستە دیکۆر و جوانیی ماڵەکەت لە پێشەوەی هەموو کارەکان دەبێت، بۆیە تادەتوانی ئەو لایەنە فەرامۆش مەکە و لەبەرچاوی بگرە. ژووری چێشتلێنان بەشێکی گرنگە لە ماڵەکەت، بۆیە هەردەم بە پاکی و جوانی ڕایبگرە، بۆئەوەی ئەگەر کەسێك ویستی بچێتە ژووری ناندینەکەت، دڵی پێی بکرێتەوە و بزانێت کە تۆش وەك خاتوونێك ئەو دیکۆرە جوانەت داناوە. کەرەستەکان هەر یەکە بەپێی گرنگیی خۆیان لە ژووری چێشتخانەی ماڵەکەت دابنێ، هەولبدە هەردەم دیمەنی ئەو ژوورە کراوە و بەرچاو و بۆن خۆش بێت، بۆئەوەی ئەگەر ویستت بچیتە ئەو ژوورە حەزت بۆ خواردن و خواردنەوە بچێت، نەوەك بە بینینی ئەو ژوورە بێتاقەت و بێزار بیت.

چاکێتەکان بۆ وەرزی سەرما هەڵبژێرە

لە وەرزی سەرمادا، پێویستت بە کۆمەڵێك جلوبەرگی پۆشتەی گەرموگوڕە، تا لە سەرمای بەتین پارێزراو بیت، هەروەها مۆدێکی نایابی جلوبەرگت لەبەردا بێت، چاکێتەکان ئەو کێشەیەت بۆ چارەسەر دەکەن، چونکە پۆشینی چاکێت جگە لەوەی لە سەرما دەتپارێزێت، مۆدێکی سەرنجڕاکێشە بۆ دەرچوون و دەوامی فەرمی و زانکۆ، ئەو مارکە جیهانییانەی کە باون لە بواری جلوبەرگدا، بریتیین لە شانێل و فێندی و گوتشی و ماکس مارا، هەر یەکێك لەو مارکانە جۆرە چاکێتێکی بۆ وەرزی سەرما داناوە، وەك: شانێل کە بە چاکێتێکی کورت و پشتێنێك لەسەری کە زیاتر لە ڕەنگی ڕەش و پەمەیین، مارکەی فێندی چاکێتی پێستیان هەڵبژاردووە، کە لە ڕەنگی پەمەیی و سوور و قاوەییە، مارکەی گوتشی بە چاکێتی دوگمە گەورە لە پێشەوە و بە پشتێنێك لە خودی چاکێتەکە جەستەی خانمان جوانتر دەکات، مارکەی ماکس مارا، چاکێتێکی زەبەلاح کە لە فەروو دورست کراوە و نەرم و نیانیی پێوە دیارە و لەگەڵ پووت دەپۆشرێت، تواناکانی خۆیی خستۆتە ڕوو.

خواردنی کوردەواری

سەرەڕای بوونی کۆرۆنا لە نێو شوێنی گشتیدا، کە ڕێنماییەکان ئاماژە بە خۆپارێزی دەکەن، بەڵام خواردنگە و چێشتخانەکان هەمیشە خەڵکێکی زۆر سەردانیان دەکەن، پێشتر خواردنە خێراکان باو بوون، بەڵام ئێستا خواست لەسەر خواردنی میللی و کوردەواری زیادی کردووە و خەڵکیش بەشێوەیەکی گشتی ڕووی تێ دەکەن، فەرهەنگ لە چێشتخانەی حەبیبی کوردەواری دەڵێ: «خواستێکی زۆر لەسەر خواردنی میللی و کوردەواری هەیە، بیرۆکەی ئەو چێشتخانەیەی ئێمە لەو کاتەوە سەریهەڵدا کە هەستمان بە بوون و پێویستیی ئەو جۆرە چێشتخانەیە کرد، کە جگە لەوەی خەڵك خۆیان داوای خواردنی کورردەوارییان دەکرد، خواردنەکانی ئێمەش ئەو خواردنانە بوون کە لەماڵدا لەلایەن خانمانەوە ئامادە دەکرێن، ئێمە ئەو بیرۆکەیەمان بۆ هات خواردنەکانی ماڵ لە دەرەوەش هەبن و لەلایەن شێفی پیاوانەوە دروست بکرێن، ئەو خواردنانەی لای ئێمە هەن بریتیین لە: کفتە، ساوار، قەلەخەرمان، برنجی کوردی، دۆڵمە، شفتە، کوبە،

شاژن به دەمامکەوە دەرکەوت

دوای بڵاوبوونەوەی پەتای کۆرۆنا لە هەموو وڵاتانی جیهان بە گشتی و بەریتانیا بە تایبەتی، ماوەیەکی زۆر بوو شازنی ئەو وڵاتە خۆی کەرەنتین کردبوو، دوور لە خەڵك و جەماوەر ژیانی ڕۆژانەی خۆی بەڕێ دەکرد، کە پێشتر هەردەم لە نێو خەڵکدا بوو، بەڵام کۆرۆنا وایکرد شاژن لە ماڵ بێت و نەتوانێت بێتە دەرەوە. ئەلیزابیتی دووەم کە ئێستا تەمەنی (٩٤) ساڵە، تا مانگی ١١ی ئەمساڵ لە هیچ شوێنێکی گشتیدا نەبینراوە، دواجار بە دەمامکەوە بەشداریی کرد لە ئاهەنگی ڕێزلێنان لەو جەنگاوەرانەی کە لە جەنگدا گیانیان سپاردووە، دەمامکاکەی شاژن لەلایەن دیزاینەری کۆشکی شاژن بە ناوی (ئەنجیلا کەیلی) دروست کراوە، کە دوای ئەوەی پشکنینی تەواوی بۆ دەکرێت بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە دژە ڤایرۆس و هەر ماددەیەکی دیکەی زیانبەخشە، ئینجا شاژن بەکاری دەهێنێت، هەر بەم بۆنەیەوە دواجار شاژن لە نێو خەڵك بۆ جاری یەکەم و دوای (٩) مانگ لە دووری خەڵك، لە نێو خەڵکدا بینرایەوە.

ــــــه سەردەمی کۆرۆنادا

که به پابەند بوون به ڕێنمایییەکان ئەو جۆره خواردنانه پێشکەش دەکەین، ڕۆژانەش داواکاریی زۆری لەسەره و کارمەندەکانمان به پۆشینی دەمامك و دەستکیش کاری خۆیان دەکەن، بەڵام بەشێکی زۆری خەڵك پابەند نین، بۆ نموونه ڕۆژ هەیه (١٠٠) کەس سەردانمان دەکات، که لەوانەیه یەك یان دوو کەس داوای قاپ و شتی سەفەری بکەن، ئەگینا هەمووی داوای قاپی پلاستیك و شووشه دەکەن. ئەوانەی سەردانمان دەکەن هەر کورد نین، بەڵکو عەرەب و بیانیین و تەنانەت کۆمەڵه کەسێکی ئەمریکی و تورك سەردانمان دەکەن و خواردنی کوردەواری داوا دەکەن، ڕۆژانه دوو ژەم خواردن ئاماده دەکەین و هەمووشی تەواو دەبێت، هەروەها ماستاوی کوردی له کاسەی فافۆن و مس-دا پێشکەشی خەڵك دەکەین، هەرچەنده بەگشتی لەو سەردەمەدا خەڵکێکی زۆر نایەوێ له دەرەوه نان بخۆن، بەڵام لای ئێمه هەمیشه خەڵکێکی زۆر ئامادەن بۆ خواردنی کوردەواری.

نمایشی جلوبەرگ له دەشت و دەر

ترس لـه ڤایرۆسی کۆرۆنا تـەواوی ژیانـی لـه جیهانـدا گـۆڕی، تەنانـەت نمایـش و پیشـانگاکانیش وەك خۆیـان نەمـان و گۆڕانـکاری بەسـەر شـێوەی سـتانداردی خۆیانـدا هـات، پێشـتر نمایشـی جلوبـەرگ لـه شـوێنی داخـراودا ئەنجـام دەدرا، بـەڵام بەهـۆی تـرس لـه نەخۆشـی و بڵاوبوونـەوه و بەریەککەوتـن، دیزاینـەر و ئامـادەکاری نمایشـی فاشـیۆن (جۆناتـان ئەندرسـۆن) هەڵسـا بـه ئەنجامدانـی نمایشـی جلوبەرگـەکان لـه شوێنێکی دوور له قەرباڵغی و خەڵکدا، جۆناتـان بەڕێوەبەری مارکـەی (لۆی و جی دەبلیـۆ ئەندرسـۆن)ه، کـه لـه مـاوەی قەدەغـەی هاتوچـۆدا توانـی نمایشـێك بـۆ جلەکانـی بـکات، کـه لـه دەشـت و دەر ئەنجـام درا، ئـەو هەوڵـەی لـەو کاتـەدا بـوو کـه نابێـت نمایشـەکانی جلوبـەرگ لـه شـوێنه داخراوەکانـدا ئەنجام بدرێـن، دوای ئـەوەی پۆلیـس ئـاگاداری کارەکـەی دەبـن، دەچـن سـەردانی دەکـەن، ئەویـش بەپێـی ڕێنمایییـەکان دەڵـێ: «کارێکـی هەڵـەم نەکـردووه و لـه ڕێنمایییەکانـدا نەهاتـووه کـه نابێـت نمایـش لـه دەشـت و دەر و بەبـێ ئامادەبـووان و خەڵـك بکرێـت».

کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە باس لە دۆزینەوەی ڤاکسینی دژە کۆرۆنا دەکات، کە لە جیاتی گرنگی بە بەرهەمهێنانی ڕۆکێت و موشەکەکان بدەن، چاکترە گرنگی بە دۆزینەوەی چارەسەرێك بۆ ئەو پەتایە بدەن.

بیرکردنەوە و فەلسەفە

لە بارەی کۆچی دوایی کەسانێك

هەندێك کەس هەن لە تەمەنی بیست و پێنج ساڵیدا دەمرن، کەچی نا نێژرێن تا تەمەنیان دەبێت بە حەفتا و پێنج ساڵ، وەك بنجامین فرانکلین، زۆرن ئەوانەی پەنجا ساڵ دوای مردنیان ئینجا دەنێژرێن و لەگەڵ ئەوەش بڕوایان وایە دەبێت ململانێی مانەوەش بکەن بۆ کاتێکی نادیار و دوورودرێژ، وا دەزانن کاریگەریی تەواویان بەسەر کەسانی دیکەوە هەیە، جگە لەوەش جێگەی شانازی و ئارامین و دەبێت شانازییش بەم جۆرە کەسانەوە بکرێت، لە کاتێك دا پەنجا ساڵ دەبێت کە مردوون، وادەزانن لەگەڵ دەوروبەریان دەکەونە نێو دونیایەکی پڕ لە وەهم و پڕ لە خەیاڵ و پڕ لە خەونی ڕەنگاو ڕەنگ، یان پێیان وایە ئەوان لە لووتکەی ژیاندان و ئەوانەی دیکە هەڵەن و پێوەستە خۆیان چاك بکەن و وەك فریادڕەس تەماشایان بکەین و بە گوێیان بکەین و لێیان فێر ببین، لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت ئەم کەسانە تووشی دابڕانێکی گەورەی فیکری و زانین «مەعریفی» بوون، لەبەر ئەوە دداننان بە بەرنامەی ئەم جۆرە کەسانە دوورکەوتنەوەیە لە واقیعی ژیانی خود، گەر بمانەوێ وەك ڕێنیشاندەر لێیان بڕوانین و بڕوا بە بەشێك لەم مردنە بکەین، یان ڕازی بین بەم پرۆسە دوورودرێژەی کە ئەوان بۆخۆیان تێدا دەژین و بەردەوامن. گومانی گەورە لە پرۆسەی مردنەکە نەمردنەکەیە، کە دوای پەنجا ساڵ دەنێژرێت، لێرەوە هیچ چارەیەك نییە جگە لە قووڵکردنەوەی هەموو ئەو شتانەی کە ئەم کەسانە لە دید و تێگەیشتنی خۆیانەوە پێدا تێپەڕ بوون.

نوکتە

کەسێك وایزانیبوو تووشی کۆرۆنا بووە، ئەویش لە خۆیەوە هەستابوو، پێنج دەرزیی لە خۆی دابوو، دواتر کۆمەڵێك دەرمانی خواردبوو، دواترپێیان گوتبوو پرتەقاڵ و لیمۆش بخۆ، ئەویش چەند پرتەقاڵ و لیمۆیەکی خواردبوو، دواتر زانیبووی شرووبێك هەیە بۆ کۆرۆنا باشە ئەویش دەخواتەوە، کاتێك ئەو هەموو شتە دەکات، ڤایرۆسەکە لە ناو سینگی هاوار دەکات و دەڵێ: بۆخاتری خودا تەنیا مەجاڵێك بدە هەناسەیەك هەڵبمژم، دەڵێی ڤایرۆست نەبینیوە!

فیلم

سپۆنجی لە کاتی ڕاکردن - The SpongeBob Movie: Sponge on the Run

فیلمێکی ئەنیمەیشن و پڕ لە سەرکێشییە، باس لە کارەکتەری سپەینج پۆپ و پاتریك دەکات، کە گەشتێك دەکەن بۆ شاری ئەتلانتیك، تا چارەسەری کەسێکی شاراوەی ڕفێندراو بکەن، دواتر بۆیان دەردەکەوێت کە هاوڕێیەتییان بەهێزترین شتە کە هیچ هێزێك ناتوانێت لە یەکتریان جیا بکاتەوە، ماوەی فیلمەکە یەك کاتژمێر و (٤٠) خولەکە، لە دەرهێنانی تیم هییلە و لە وڵاتی ئەڵمانیا کاری جێبەجێکردنی بۆ کراوە، بودجەی فیلمەکە پێنج ملیۆن دۆلارە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئەگەرچی ماوەی ڕابردوو ناخۆش بوو، بەڵام داهاتووت بەرەو خۆشی دەچێت، بۆیە وریا بە، سوود لەو کەسانەش وەربگرە کە ئەزموونی باشیان هەیە، ڕەفتارەکانت وادەکات هەمووان هەوڵ بدەن لێت نزیك ببنەوە، ئەم ماوەیە بارودۆخەکە ئارامە و هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەمیشە ئامادە بە بۆ یارمەتیدانی کەسانی دەورووبەرت، هەوڵبدە لەلایەنی پیشەییەوە سوود لە هەموو بابەتێکی نوێ وەربگریت، چونکە کاریگەریی لەسەر ئەزموونت دەبێت، خۆشەویستەکەت ئەم ماوەیە پێویستی بە هاوکاریی تۆ هەیە، بایەخدان بە تەندروستی و وەرزشکردن فەرامۆش مەکە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

لەسەرخۆ سەیری کێشەکانت بکە، شتێك مەکە ببێتە هۆی گرفت بۆت، ڕۆژانی داهاتوو باش دەبێت و لەلایەنی پیشەییەوە و ئاسوودە دەبیت، متمانەت بە خۆشەویستەکەت زیاتر دەبێت، بەهۆی ئەوەی بایەخت پێ دەدات، پەستانی زۆری کارکردنت ماندووت دەکات، بەڵام دەبێ ئارام بیت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

لەگەڵ هەر گرفتێك کە ڕووبەڕووی کارەکانت دەبێتەوە، هەمیشە ڕاستگۆیانە ڕەفتاربکە، ئەم ماوەیە بە قۆناغێکی هەستیاردا تێپەڕ دەبیت، بەڵام ڕێگا مەدە کەسانی دیکە دەست وەربدەنە پەیوەندییەکانتانەوە، گوێگرتن لە میوزیك وادەکات کە هەست بە ئارامیی دەروونی بکەیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

کێشەکانت چارەسەر دەبن، بۆیە دەبێ وریا بیت، لە ڕووی پیشەییەوە پەیوەندییەکانت چالاك بکە، بۆ ئەوەی لە داهاتوودا هەنگاوی باش بنێیت، گرنگە چالاکیی نوێ ئەنجام بدەیت و گۆڕانکاری لە پەیوەندیی سۆزداریتدا بکەیت، کاتێکی گونجاو تەرخان بکە بۆ ڕاهێنانی وەرزشی.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بیر لە ڕابردوو مەکەرەوە و بەرەو داهاتوو هەنگاو بنێ، چانسی نوێت دێتەپێش، لەلایەنی پیشەییەوە و داهاتوویەکی ڕۆشن چاوەڕێت دەکات، هەر بۆیە خۆت نیگەران مەکە و گەشبین بە، لە پلانەکانتدا خۆشەویستەکەت زیاتر پشتیوانی و هاوکاریت دەکات، پێویستە سیستمی خۆراکیت ڕێك بخەیتەوە.

بۆ زانیاریت

بۆچی لەزگەیەکی بچوك ئەکرێت بە میوە و سەوزەواتەوە؟
Fruit label numbers

زۆربەمان گرنگی نادەین بەو پارچە لەزگەیەی کە بە سەر میوەو سەوزەکانەوە هەیە و یەکسەر لێی دەکەینەوە بۆ ئەوەی میوەکە بشۆرینەوە، بەڵام ئەم لەزگەیە ژمارەیەکی لەسەر نوسراوە، کە گرنگییەکی زۆری هەیە و ئاگادارمان دەکاتەوە لە زانیارییەکی زۆر گرنگ بۆ تەندروستی خۆمان، ئەگەر سەیرێکی وێنەکان بکەیت بۆت دەردەکەوێت کە شتێکی لێ نوسراوە لەگەڵ ژمارەیەك، نوسراوەکە پێمان دەڵێ کە خواردنەکە ئۆرگانییە، یان ئۆرگانی نییە، خوارنی ئۆرگانی ئەو خواردنانەیە کە بە شێوەیەکی ئاسایی دەڕوێت و پەینی کیمیاوی و دەرمانی قەڵاچۆکردنی مێرووی تیا بەکار نەهاتووە، هەروەها بە ئاوی پاك ئاو دراوە، نەك بە ئاوی زێرابەکان، ئەمانەش لە پێنج ژمارە پێکهاتوون. بەڵام ئەگەر چوار ژمارە بوو واتە دەرمان و پەینی کیمیاوی تیا بەکار هاتووەو دەستکاریی جیناتەکانی کراوە، واتە بۆماوەییەکەی گۆڕاوە تا بەرهەمی زیاتر بێت، ئەم جۆرە خواردنانەش زەرەری بۆ تەندروستیمان هەیە و پزیشکەکان ڕێنماییمان دەکەن کە نەیخۆین. بۆ نموونە ئەگەر لەسەر لەزگەکە نوسرابوو PLU وە پێنج ژمارەی هەبوو کە بە ژمارە ٩ دەستی پێ کردبوو، ئەوەش واتای ئەوەیە کە ئۆرگانییە، بۆ نموونە ٩٤٠١١ ئەوە واتای ئەوەیە کە دەرمانی کیمیاویی بۆ بەکار نەهاتوە و بە ئاوی زێراب ئاو نەدراوە و دەستکاری بۆماوەیی نەکراوە. ئەگەر چوار ژمایی بوو وەکو ٤٠٢٥، ئەوە واتای دەرمانی کیمیایی تیا بەکار هاتووە، کە ئەمەیان بە شێوەیەکی زۆر لە بازاڕەکاندا هەیە. ئەگەر لەزگەکە پێنج ژمارەیی بوو وە بە ٨ دەستی پێ کردبوو، ئەوە واتای ئەوەیە کە ئەو خۆراکە دەستکاریی بۆماوەییەکەی کراوە، کە ئەم جۆرە زۆر زەرەرمەندە بۆ تەندروستی و بە هیچ شێوەیەك مەیخۆن و خۆتانی لێ بەدوور بگرن.

ئاسکێکی سەیر

شێوەی ئاسکەکان ئاسایی و بەرچاون، تەنیا هەندێکیان نەبێت کە شاخدار و هەندێکی دیکەش بێ شاخن، بەڵام هەندێکیان کەڵبەیان لە ژێر دەمیانەوە هەیە، ئاسکی کەڵبەدار جۆرێکن کە لەساڵی ١٩٤٨ وا ڕاگەیەندرا کە بەتەواوی لەناو چوون، بەڵام زانایان کۆڵیان نەدا و لە گەڕان بەردەوام بوون، دوای ٦٠ ساڵ و لە ساڵی ٢٠٠٨- ٢٠٠٩ توانرا دووبارە ئەم جۆرە ئاسکە بدۆزرێتەوە، نیشتمانی ئەم جۆرە ئاسکە چیاکانی هیمالایایە لە باشووری هندستان، نرخی گۆشتی ئەم جۆرە ئاسکە گرانەو نرخی تەنیا یەك کیلۆ بە ٤٥ هەزار دۆلارە، کە ئەویش تەنیا لە بازاڕی ڕەشدا دەفرۆشرێت، بەهۆی ئەوەی ئەو ئاسکە نابێت ڕاو بکرێت، یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی ئەو ئاسکە ئەوەیە کە عەتری (میسك) لە جەستەی ئەو جۆرە ئاسکە دەر دەهێنرێت.

پەند و وتە

ڕۆزان چێری بارر، ئەکتەر ئەمریکی و کۆمیدیا و نووسەر و پرۆدیوسەر، لە ساڵی (١٩٥٢) لە شاری یوتاه لەدایکبووە، چەندین کتێب و نووسینی لەسەر ئافرەتان و کۆمەڵگە هەیە، لە وتەیەکدا دەربارەی توانای ئافرەتان دەڵێ: ئەو شتەی کە پێویستە ئافرەتان بیزانن، ئەوەیە کە هیچ کەسێك بەبێ بەرامبەر هێز و توانا و ناوداریت پێ نابەخشێت، بۆیە پێویستە خۆتان بەدەستی بهێنن.

یاری وێنە

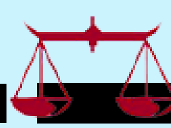
لەم وێنەیەدا هەڵەیەکی گەورە هەیە، کە وێنەی پاس و ئۆتۆمبێلێکە لە شاری لەندەنی بەریتانیا، لە وێنەکەدا هەڵەیەکی گەورە هەیە، هەوڵبدە بیدۆزیتەوە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

دڵفراوان بە و خەم مەخۆ، دەبێ ئارام بگری، سوود لە ئەزموونی هاوپیشەکانت وەربگرە، بۆ ئەوەی هەنگاوی باشتر بنێیت، خاوەن کەسایەتییەکی سەرنجڕاکێشیت، ئەمەش کاریگەری لەسەر پەیوەندییەکانت هەیە، لەبری ئەوەی خۆت بە کار خەڵکانی دیکەوە سەقاڵ دەکەیت، وا باشترە بیر لە خۆت بکەیتەوە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

هەوڵەکانت چڕ بکەرەوە و یارمەتیی کەسانی دیکە بدە، لەلایەنی پیشەییەوە ڕووبەڕووی کێشە دەبیتەوە، بەڵام ئاسایی وەریبگرە و چارەسەری بکە، بۆ بەدەستهێنانی متمانەی زیاتر هەمیشە ڕاستگۆیانە هەستەکانی خۆت بۆ خۆشەویستەکەت دەرببڕە و خۆت لە ڕاستییەکان مەدزەرەوە.

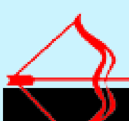


شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

لەلایەنی پیشەییەوە بارودۆخەکە ئارامە و هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت، هەوڵبدە هاوسەنگی لە پەیوەندیی سۆزداریدا ڕابگریت و دوور بکەوەرەوە لە ڕۆتین، تووڕەیی کاریگەریی نەرێنی لەسەر دەروونت هەیە، بۆیە هەوڵ بدە بە ئارامی لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت ڕەفتار بکەیت و ڕاوێژیان لێ وەر بگرە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ئەرکەکانت جێبەجێبکە و هەوڵ بدە کەڵکەیان مەکە، چونکە کاریگەریی نەرێنی بۆ پڕۆژە نوێیەکانت دەبێت، خۆشەویستیت بۆ هاوڕێ و خێزانەکەت و بایەخپێدانیان کاریگەری باشی هەیە، دوور بکەوەرەوە لە هەر هۆکارێك کە زیان بە تەندروستیت دەگەیەنێت، خۆت بە شتی ڕۆتینەوە سەرقاڵ مەکە.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

هەوڵ بدە هەمیشە بە ئارامی کارەکانت ئەنجام بدەیت و خۆت لە هەڵچوون بپارێزە، تەنانەت ئەگەر بەربەست و قورساییەکی زۆریش هەبێت، لەلایەنی سۆزدارییەوە ناکۆکیت بۆ دروست دەبێت، بەڵام دەبێت هەوڵ بدەیت پەیوەندییەکەتان بپارێزیت، لە ڕۆژانی پشوودا ئەو چالاکییانە ئەنجام بدە کە پشوو بە جەستەت دەدات.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بەهێزکردنی پەیوەندییەکانت یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی چارەسەری ئەو کێشانە بکەیت کە لە کارەکەت ڕووبەڕووت دەبێتەوە، لەلایەنی سۆزدارییەوە هەمیشە کەسێك بکەرە هاوبەشی ژیانت کە بە ڕاستگۆیانە پشتیوان و هاوبەشی سەرەکیی ژیانت بێت، لە گفتوگۆی توند و بێزارکەر خۆت بەدوور بگرە.