باوی ملوانکەی قاش گەورە و ڕەنگاوڕەنگە

جاران، هەموو جۆرە ئێکسسوارێك لەلایەن خانمانەوە بەکاردەهێندران، کە زۆربەی ئێکسسواری هەمەڕەنگ و شێوەی جۆراوجۆر بوون، هەر یەکە لە کاتێکدا لە مل و دەست دەکران، کە ئێستا ئەو شێوازەی لەبەر کردنی ئێکسسوارەکان گۆڕاوە و هەر ماوەیەك جۆرە ئێکسسوارێك باو دەبێ و زیاتر لەبەر دەکرێ. ئێستا جۆرە ئێکسسوارێك باوی هەیە و لەلایەن کچان و ئافرەتانەوە لەبەر دەکرێن، کە لە شێوازی پێشوودا جیاوازە و لە ڕەنگ و قەبارەی ئێکسسوارەکانەوە، ملوانکە، بە شای ئێکسسوار دادەنرێت، کە لە بەرۆکی کچان و خانمانەوە بە بریقەوە دەگەشێنەوە، تا چەند جوان و قەشەنگ بێ، ئەوەندە بەرۆك وگەردن و مل ڕازاوەتر و سەرنجڕاکێشتر دەکەن. لە وەرزی هاوین و پاییزدا، جلی کورت و بێ قۆڵ و مل کراوە لەبەر دەکرێن، هەر بۆیە ملوانکە زیاتر دەردەکەوێ و بەرچاو دەبێ، لەم ماوەیەشدا، زیاتر بایەخ بە ملوانکەی قاش گەورە دەدرێ.

پسپۆڕان دەڵێن: ئەگەر قاشەکانی ملوانکەکە گەورەش بن و لە ڕەنگێك بن، ئەو جوانییەیان نابێ وەك ئەوەی قاشەکانی ڕەنگاوڕەنگ بن، بۆیە مۆدی ئێستا ملوانکەی قاش گەورە و ڕەنگاوڕەنگە.

خواردنەوە و شەربەتی سەوزە و میوە بۆ جوانیت بەسوودە

ئافرەتان دەیانەوێ هەمیشـــە جوان و خنجیلانە و بەرچاو بن، مەرج نییە، تۆی خانمیش تەنیا بە کەرەستەی ماکیاژ و بۆیە و داو و دەرمان خۆت جوان بکەیت، چونکە ڕێگەی دیکەش هەن کە جوانتر و سەرنجڕاکێشترت دەکەن. کاتێك دەتەوێت پرچت ئەوەندە جوان و ڕەنگین بێ، یان نیازت وایە پێستت پاك و سپی و ناسك بێ، ڕەنگە کەرەســـتەیەکی زۆری ماکیاژ و کرێم بەکاربهێنیت، بەڵام لە ئەنجامدا هەســـت دەکـــەی کاریگەری نابێت و چ ســـوودت لەو هەموو کەرەستەیە وەرنەگرتووە، ڕەنگە ئاگاداری میوە و سەوزەکانیش نەبیت، کە ســـەرچاوەی جوانی سرووشتین بۆ لەش و لارت، بەتایبەت شـــەربەت و ئەو خواردنەوانەی لە میوە و ســـەوزەکان دروست دەکرێن، لەم زانیارییانەی خـــوارەوە دەتوانی سوود لەو شەربەت و خواردنەوانە وەربگری کە لـــە ماڵەکەتدا دەتوانی میوە و ســـەوزە لـــە خەڵاتـــە بدەیت و شەربەتێکی خۆشی لێی دروست بکەیت و سوودی زۆریشی لێ ببینیت:

- شەربەتی سێو، بەهۆی ئەوەی کە سێو بڕێکی زۆری ڤیتامین و ئاسنی زۆری تێدایـــە، بۆیە خواردنەوەی ئەو خواردنەوەیە بۆ پرچ و پێست بەسوودە.
- شەربەتی گێزەر، خواردنەوەی ئەو خواردنەوەیە سوود

پشتێن و قایش چۆن لەگەڵ جلەکانت دەگونجێنیت؟

زۆر جار، ڕەخنە لە کچان دەگرن، ئاخۆ بۆ ناوقەد و کەمەری ڕێك و شـــیك نییە، یان هەندێ جل هەن، کە لە کەمەرەوە گەورە دەبن و بەمەش جوانی لەش و لاری کچان و ئافرەتان تێکدەدەن، چونکە جوانی جەســـتەی خانمان لە ناوقەد و کەمەرێکی باریکەوەیە، چارەســـەریش بۆ ئەو مەبەستە، دەبێ قەدی کراسەکە لە ناوەڕاستەوە، واتە ئەوەی دەکەوێتە سەر کەمەر و ناوقەد، تەسك بکرێتەوە، ئەگەر واش بکەیت، دووچاری بێزاری و ناخۆشی لە لەبەرکردنی جلەکە دەبیتەوە و قەدی جلەکەش جێگیر نابێت، لێرەدا چارەســـەر هەیە، بە بەستنی پشتێنێك، یان قایشـــێك دەتوانی چارەسەری ئەو کێشەیە بکەیت، چونکە لە پشـــتکردنی پشتێن، وێڕای ئەوەی کە ئێکسسوارێکی نایابە لە جوانیدا، هەروەها کەرەســـتەیەکە بۆ ڕێکخستنی ناوقەد و کەمەر، دەتوانی لەگەڵ زۆربەی جلەکانتدا پشتێن لە پشت بکەیت، بەڵام زیاتر لەگەڵ کراســـی درێژ و تەنوورە و پانتۆڵەوە لەبەر دەکرێن، بەتایبەت لەگەڵ عەزیەی کراس و تەنوورەدا پێویســـت دەبێت، ڕەنگی پشـــتێنیش وا چاکە جیاواز بێت لە ڕەنگی جلەکە، هەندێکی دیکەشـــیان لە هەمان جلەکەیە، واتە پشـــتێنەکە لە هەمان ڕەنگ و نەخشی جلەکەدایە، هەندێکی دیکەشیان جیاوازە و بەپێی خواست و ویستی خانمان هەڵدەبژێردرێت.

بە جوانی و توند و تۆڵی پرچ دەگەیەنێت، هەروەها پێســـتیش پاك دەکاتەوە لە پەڵەی ڕەش و وردە خاڵ.

- شـــەربەتی شـــێلم، گرنگی تەواوی هەیە بۆ جوانی و ناســـکیی پێســـت، ناوەوەی خانەکانی پێیست لە وردە ژەهر و گرێ بچووك پـــاك دەکاتەوە و رایدەماڵێـــت. ئەگەر توانیت هەفتانە دوو کووپی گەورە گیراوەی شـــێلم بگرەوە و نۆشی بکە، ئینجا ئەنجامەکەی دەزانیت.

- ئەگەر توانیت و پێت خورایەوە، شـــەربەتی کەرەوز ئامادە بکـــە، چونکە ســـوودێکی زۆری هەیە بۆ جوانی پێســـت و بریقەی نینۆکەکان و تەنانەت نینۆکەکانت بەهێزتر و چالاکتر دەکەن، هەروەها ڕەنگی ســـپیتی بۆ ددان و نینۆکیش جوانتر دەردەخات.

- خەیاریش دەتوانی بە دوو جۆر سوودی لێوە وەربگریت، کە وەك پارچەی بچووك لەســـەر چاوانت دایبنێیت، بۆ لابردنی پەڵەی ژێر و ســـەرەوەی چاوەکانت، هەروەها ئەگەر بیکەیت بە شەربەتی خەیاریش، نەرمی و ناسکی بە پێستت دەدات و پرچیشت خاو دەکاتەوە و مووەکانی نەرم دەکات.

- گیراوە و شـــەربەتی ئەناناس هەم تامێکی خۆشی هەیە و هەم دژە ئۆکســـیدی تێدایە، وردە خاڵی ڕەش و گرێ و قۆڵت و چاڵی پێست لادەدات و بە سرووشتی پڕ دەکاتەوە، بەمەش دەتوانی وردە چاڵەکانی ڕووخسارت چارەسەر بکەیت.

- شـــەربەتی تەماتە، جۆرێکی دیکەی ئەو شەربەتانەیە کە ســـوودی هەیە بۆ جوانی دەســـتەکانت، کە بە دژە ئۆکسید بەناوبانگە و ئەو خاڵە بچووکانەی لە نێو پێســـتی دەســـت و قاچە ڕادەماڵێت و بەشێوەیەکی سرووشتی پڕیان دەکاتەوە.

جوانترین و سەیرترین نمایشی فڕۆکەوانی !

کراسی بووک لە کاغەزی جیابوونەوە و تەڵاق!

دیاردەی جیابوونەوە و تەڵاق ماوەیەکە لە کوردستان ڕێژەی بەرز بۆتەوە و ئەوەش بەهۆی ئەو بارودۆخە نەخوازراوەی بەسەرماندا سەپاوە، بەڵام ئەو دیاردەیە هەر تەنیا لە کوردستان نییە، بەڵکو لە زۆربەی وڵاتانی جیهانیش جیابوونەوە هەیە و بەردەوامە، کچێکی بەریتانیش توانیویەتی سوود لەم کارە وەربگرێت و تا بتوانێ ببێتە جێگەی سەمەرەی هەموان، ئەو کچە تەمەنی (١٥) ساڵە، سەرەڕای ئەوەی ناڕەزایی خۆی دەربڕی بۆ جیابوونەوەی هاوسەران، هەر بۆیە بیرۆکەیەکی بۆ هات کە چۆن بتوانێ سوود لە کاغەزی جیابوونەوە و ئیمزای وەرەقەی تەڵاق وەربگرێت، ئەو کچە ناوی (دیمی بارنیس)ـە، دوای ئەوەی داوای لە چەندین کەنیسە و دادگا کرد کە ئەو کاغەزانەی لە ماوەی ئەوساڵدا بۆ تەڵاق و جیا بوونەوە دانراون، پێیبدەن، ئەویش بیکات بە کراسێکی بووکی جوان، ئەوە بوو ڕەزامەندی وەرگرت و نزیکەی (١٥٠٠) کاغەزی جیابوونەوەی لە یەکتر دووری و کردی بە کراسێکی بووکێنی، مەبەستیش لەو کارەی ئەوە بوو کە ئیدی با جیابوونەوە نەمێنێت و دووبارە بایەخ بە پێکەوە ژیانی نێوان هاوسەران بدرێت.

دەگوترێ ترسناکترین نمایش کە مرۆڤ ئەنجامی دەدات، نمایشی ئاسمانییە بە فڕۆکە، چونکە لە کاتی نمایشدا چەند جووڵە و نمایشـــی مەترسیدار دەکرێت، کە جیاوازن لە کاتی ئاسایی. لە دواترین نمایشـــەکانی ئاسمانی و فڕۆکەوانی لە وڵاتی کرواتیا بە سەرپەرشـــتی کۆمپانیای (رید بوول) ئەنجام درا، ســـاڵانەش لـــەو وڵاتە ئەو نمایشـــە دەکرێت، وێڕای ئەوەی کە لەم نمایشەدا (٥٤) فڕۆکەی جۆراوجۆر بەشـــدارییان کردبوو، کە نمایشـــەکەیان بە جۆرێك کردبوو، بووە جێگەی سەرسامی ئامادەبووان و تەنانەت دەزگاکانی ڕاگەیاندنیش، چاکترین فڕۆکەوانیش، فڕۆکەوانێکی وڵاتی نەمسا بوو بە ناوی (هانییس ئەرچ) کە توانی نازناوەکە لە فڕۆکەوانی ئوستراڵی (مارتن سۆنکا) بستێنێتەوە کە خاوەن پلەی یەکەمی نمایشکاری بوو.

ئافرەتێکی تەمەن (٦٥) ساڵ دەبێتە دایکی (٤) منداڵ

ماوەیەك لەمەوبـــەر هەواڵی ئەوەمان بـــڵاو کردەوە کە ئافرەتان نابێ بێئومێد بـــن کە دەگوترێ لە دوای (٤٠) ســـاڵی بەرەو ســـەرەوە، دووگیان نابن، ئەوەتا ئافرەتێکی ئەڵمانی ئەو ڕێچکەیەی شـــکاندووە و لە تەمەنی (٦٥) ساڵی دووگیان بووە و کۆمەڵە منداڵێکی بەیەکەوەی بووە. (ئەنگرید ڕۆنینگ) ئەو ئافرەتەیە کە لە شاری بەرلینی ئەڵمانیـــا دەژی، ماوەیەکی زۆر بـــوو دووگیان نەدەبوو، کە وێڕای ئەوەی کۆمەڵێـــك منداڵی دیکەی هەیە، بەم دواییەش لەو تەمەنەوە کۆمەڵە کۆرپەیەکی دیکەی هێنایە دنیا! وەك خۆی دەڵێ: بڕوام نەدەکرد کە لەو تەمەنە سکپڕ ببم، لەوەش خۆشـــتر کە (٤) منداڵـــی جوانم لە ڕۆحی خـــۆم هێنایە دەرەوە، هەروەها دەڵـــێ: دوای ئەوەی زانیم کە دووگیانم و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ شـــێوەی سکم گەورەتر دەبوو، تا ئەو کاتەی ســـۆنارم کرد و هەواڵێکی خۆشیان پێگوتم کە سکەکەم بریتییە لە (٤) منداڵ، ئێستاش هەر چواریان بە تەندروستییەکی باشەوە دەژین.

ئاهەنگی هاوسەرێتی لە ژێر ئاودا!

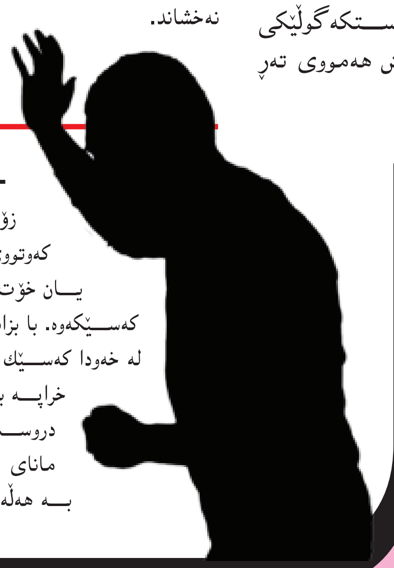
لەو کاتەی بەڵێنیان بە یەکتر دابوو کە ببنە هاوسەری یەکتر، بڕیاری ئەوەشیان دا کە ئاهەنگی زەماوەندیان لە ژێر ئاودا بێت، چونکە لە سەرەتاوە لەسەر کەناری ئاودا یەکتریان ناسی و دەیانەوێت بەم جۆرە ببنە هاوسەری یەکتر، (مەجدی و مارینا)، لە وڵاتی میسر، ئەو کارەیان ئەنجام دا. ئەوەش ماوەیەکە بووەتە شتێکی باو، کە زۆربەی ئەوانەی ڕۆژی هاوسەری بەڕێ دەکەن، یان دەیانەوێ وێنەی هاوسەری و دەستگیرانیان بگرن، دەچنە ژێر ئاو بە واتای ئەوەی هاوسەری و خۆشەویستیان وەك ئاوی دەریا قووڵە، ئەو بیرۆکەیەش لە وڵاتانی ئەوروپا و ئەمریکا وەرگیراوە، ئەوەی سەیرە ماکیاژی بووك لە ژێر ئاودا هیچی پێوە نامێنێت و بووکەخان بەبێ ماکیاژ دەمێنێتەوە، لەم چەند وێنەیەدا زاوا، دەستەگوڵێکی پێشکەشی بووك کردووە و گوڵەکەش هەمووی تەڕ بووە و بە کەڵکی هیچ نایەت.

تابلۆ

- کەروێشکە کێوی-

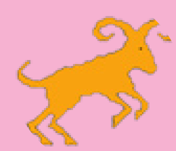
بەرهەمێکی قەشەنگ و نایابی هونەرمەند و وێنەکێشی ئەڵمانی (ئەلبیریخت دیوّر)ە، کە لە ساڵی (١٤٧١) لە شاری نۆرینبێرگی ئەڵمانی لە دایك بووە و لە ساڵی (١٥٢٨) کۆچی کردووە، بە یەکێك لە وێنەکێشە ناودارەکانی سەردەمی ڕینیساس دادەنرێ، ئەو تابلۆیەش دەچێتە ڕیزی ئەو تابلۆیانەی کە بە ڕەنگەکانی ئاوی کێشراوە و زۆربەی کارەکانیشی تایبەت بووە بە گیانداران، چونکە گیانداران لەلای بە نرخ بووە، زۆر کەسیش پێیانوابووە کە وێنەکێشانی گیانداران، وێنەکێش سەرلێشێواو دەکات و وێنەکەش جوان دەرناچێ، کەچی دیوّر، ئەو قسەیەی بە هەڵە دانا و هەر بۆیە جوانترین کەروێشکە کێوی لە تابلۆیەکی ڕەنگیندا نەخشاند.

مانای خەون



- لێدان

زۆر جار لە خەودا دەبینین بەسەر یەکێك کەوتووی و لێدانێکی خۆشی بۆ دەکەیت، یان خۆت دەکەویتە بەر لێدانی چەند کەس، یان کەسێکەوە. با بزانین لێدان لە خەودا مانای چییە؟ ئەگەر لە خەودا کەسێك لێی دای، مانای ئەوەیە ئەو کەسە بە خراپە باست دەکات و دەیەوێ کێشەت بۆت دروست بکات، ئەگەر کەسەکان زۆر بوون، مانای ئەوەیە هەڵەت بەرامبەریان کردووە یان بە هەڵە لێت تێدەگەن، ئەگەر لە خەودا تۆ لە

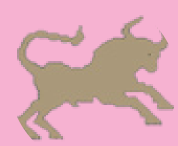


کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بڕیاری بە پەلە مەدە، ئەگینا ئەنجامەکانی بە دڵت نابن و تووشی دڵتەنگی دەبیت. کەسایەتیت جێگیرە، بەڵام ڕەفتارەکانت جێگەی گومانن، ئەو کاتەی نیازت وایە لە کەسێك نزیك ببیتەوە، دەبێ سەرەتا لە هەوڵوێستەکانی تێبگەیت و پاشان ئاشنای بیت، لە داهاتووی نزیکیش خۆشی ڕووت تێدەکات.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

کاتێك لەگەڵ هەنگاوەکانت ڕێگە دەگری و بەڵام دواتر تووشی بێئومێدی دەبی، چاکترە دووبارەی هەوڵیان بۆ بدەیتەوە. مەرج نییە لەگەڵ هەر هەنگاوێکت سەرکەوتنت مسۆگەر بێت، خەم لە کارێك مەخۆ کە بۆت نەبووە و بزانە لە داهاتوودا کارێکی دیکەی باشترت بۆ دەبێت و دڵتەنگ مەبە بۆ داهاتووت.

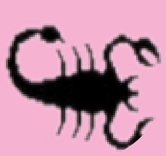


گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئەو کاتەی لەگەڵ کەسانی نزیکت ڕەفتار دەکەی، هەست دەکەیت کە نرخت نازانن و هەست بە فەرامۆشی دەکەیت، لەو بیر کردنەوانە دوور بکەوە و داهاتووی ژیانت جێگیر بکە و هەوڵی بۆ بدە، ئاشنایەتیت لەگەڵ کەسێکی باش بەڕێوەیە و یارمەتیدەرت دەبێ لە ژیانی تایبەتیتدا.

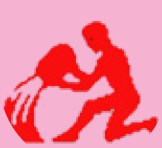
شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ماوەیەکە هەست بە بێزاری دەکەیت و وادەزانی کە ئەو هەڵە و کێشانەی ڕوودەدەن خەتای تۆی تێدایە، بەڵام ئەوە هەڵەیە، چونکە کەسی بەرامبەرت لێت تێناگات. پێویستە بە ڕوونتر و کراوەتر لە یەکتر تێبگەن، بیرۆکەیەکی جوانت داناوە بۆ داهاتووت و لەو کارە بەردەوام بە و سەرکەوتنی بۆت دەبێت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

پێویستت بە کەسێکە تا لە زۆربەی کارەکانت هەنگاوی بوێرانەت بۆ دیاری بکات و تۆش جێبەجێیان بکەیت، ئەو ماوەیە ساتێکی ناخۆش بوو بۆت، بەڵام ماوەی داهاتووت خۆش دەبێ، خەریکە ئاواتێکی زۆر لە مێژینەت جێبەجێ دەبێت و ئەگەر ئەو کارەشت بە دەست هێنا، دەستبەرداری مەبە و بەردەوام بە.



گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

بەشێك لە کەسانی دەوروبەرت بە هەڵە لێت تێگەیشتوون، بۆیە ماوەیەکە تووشی کێشە و گرفت دەبیتەوە. هەوڵبدە پاکانە و نیازپاکیی خۆت نیشانیان بدەیت، لەگەڵ کەسێکدا هاوبیر و هاوسۆزی و ئەو کەسەش نییەتی پاکە بۆت و لە ژیانی داهاتووتدا سوودی زۆری بۆت دەبێت، دڵتەنگ مەبە.

فێڵکاری چاو

- لـــەم وێنەیەدا، دارێك هەیە، لە لـــق و گەڵای دارەکەدا، چەندین ڕووخسار هەن، هەوڵبدە بیاندۆزیتەوە و بزانە چەندن !

یاری پیت

هەوڵبدە لە ڕیزکردنی ئەم کۆمەڵە پیتە، ناوێك دروست بکەی :

ی ا ژ ژ

ئاسانکاری : خواردنێکی کوردەوارییە !

ئەمریکا و ڕووسیاش لەسەر کێک شەڕیانە

وادیارە کێبڕکـــێ و ڕێککەوتن هەر لە سیاســـەتدا نییە، بەڵکو خواردن و کەرەستە و کەل و پەلیشی گرتووەتەوە، ئەوەتـــا کارگەیەکی دروســـتکردنی پێڵاو بە سەرپەرشـــتی وەســـتایەکی شـــیرنەمەنی بـــە نـــاوی (کریس کامبڵ)، هەڵســـاوە بە دروستکردنی سەیرترین پێڵاو لە شێوەی کێك، وەك ئەوەی خانمـــان حەزیان بە کێکە و با پێڵاوەکانیشـــیان لە شێوەی کێك بێت، ئەو پێڵاوە بۆ خـــواردن نییە، و بەڵکو لە پـــێ دەکرێن، نرخی هەر پێڵاوێکیش دەگاتە نێـــوان (٤٠ تا ٢٠٠) دۆلار، لە بەرامبەریشـــدا، هەویرکارێکی ڕووسی بە ناوی (ئیلینـــا رادولۆڤ)، کە بەو کارەی زانی، ئەویش هەڵسا لە پێچەوانەی ئەو پیاوە ئەمریکیـــە، چەندین کێکی دروســـت کرد لە شێوەی پێڵاو، کە بۆ خواردنە و بۆ لە پێ کردن نابێت، نرخی کێکە خۆشەکانی ئیلینا، نێوان ١٠٠ تا ٢٠٠ دۆلارە.

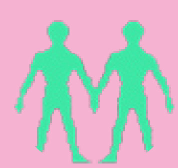
یەکێك بدەیـــت، مانای ئەوەیە ئەو کەســـە گلەیی لێت هەیە و ڕازی نییـــە لێـــت، یاخود بە خراپە باسی ئەو کەسەت کردووە، لێدان لە شـــت و مەك و کەرەستە، واتە دەستکەوتنی سامان و دارایی، ئەگەر لە کاتی لێدانەکەدا خوێنت بینی، مانای خەوەکە بەتاڵە، ئەگەر هەســـتت کرد لە کاتی لێدان شوێنێکت دەشـــکێ، واتە ئەو شـــوێنەی لەش و لارت پێویستی بە چارەسەری هەیە.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

یارمەتیدانی کەسانی دیکە، لەو کاتە دەبێت کە ئەو کەسانە لە داهاتوودا قەدری یارمەتیت بزانن، کەسێکی یارمەتی زۆر کەسانی دیکە دەدەیت و هەندێ جاریش بە خراپە بۆت دەگەڕێتەوە، کێشـــەت لەگەڵ کەسێکی نزیکـــت هەیە و چاکترە خۆتی لێ نزیك بکەیتەوە و لە کێشەکەی تێبگەیەنە و چارەسەری بکە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

فەرامۆشکردنی هەندێ لەو ئاوات و هەنگاوانەی کە ســـاڵانێکە نیازت وایە جێبەجێیان بکەیت، هەنگاوێکی هەڵەیە کە ماوەیەکە لەسەری ڕێگەت گرتووە، بڕیاری پێشووت ئێســـتا جێبەجێ مەکە، بەڵکو دووبارە بیر لە هەنگاوەکان بکـــەوە، ئینجا بڕیاریان لەســـەر بدەرەوە، کەسێك نیازی وایە لە دڵت نزیك بێت و دەزانی کێیە.

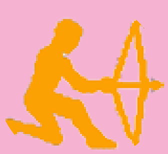


دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

کارەکانت هەنگاوی باشیان بڕیوەو پێویستە لەسەر ئەو شێوازی ڕەفتارت بەردەوام بیت و هەوڵبدە هەڵە نەکەیت، ماوەیەکی دیکە هەســـت بە ســـەرکەوتنێکی باش لەو هەنگاوانە دەکەیت، کەسێکی شیاو و گونجاو لەگەڵتە و یارمەتی بدە، لە ئاســـتی کەسانی دیکەدا ژیرانە بیر لە داهاتووی خۆت دەکەیتەوە و بەردەوام بە.

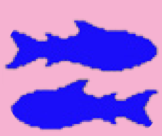
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

هیچ کەسێك ناتوانی ناچارت بکات واز لەو کارەی ئێستات بهێنیت، چونکە ساڵانێکە دەتویست جێبەجێی بکەیت و ئێستاش کاتێکی باشت هەڵبژاردووە. هەوڵبدە تا کۆتایـــی لەگەڵی بڕۆیت، چونکە ئەنجامەکەی بە دڵت دەبێ، شێوازی ڕەفتارەت توندە و پێویستە نەرمتر مامەڵە لەگەڵ کەسانی نزیکت بکەیت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

هەندێ لە کارەکانت پێویستیان بە دووبارە بیرکردنەوە هەیە، چونکە هەندێکیان بێ ئەنجام بوون، لە کاتێکدا زۆر پێوەیـــان مـــاندوو بـــوویت، کەسێك پێویستی بە تۆیە و هەوڵبدە فەرامۆشی نەکەی، داهاتووت بەرەو گۆڕانـــکاری گـــەورە ڕێگە دەگرێت و هەمیشە بۆ داهاتووت گەشبین بە و لە دوودڵی دوور بکەوە.



نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ماوەیەکە بە دەست ئەو گرفتەوە، بێزاریت پێوە دیارە و پێویســـتت بە پشوویەك هەیە تا بتوانی بەسەر کێشە و گرفتەکانتـــدا زاڵ بیت، لەگەڵ بیـــر و بۆچوونی کەســـێکی نزیکت ناکۆکیـــت هەیە و دەبـــێ بگەنە چارەسەرێك بۆ ئەو گرفتە، لە بواری هەست و سۆزەوە، چاکترە زیاتر گرنگیی بەو کەسە بدەیت کە لە دڵتە.