ڕێنماییەکانی گەورە نیشاندانی چاوەکانت

کچە پسپۆڕی جوانکاری ئیسپانی (ئیزابێل پیدرۆ)، بۆ گەورە نیشاندانی چاوەکان چەند ڕێنماییەك ئاراستەی ئافرەتان دەکات و دەڵێ: بۆ گەورەکردنی چاوەکانت دەکرێت سوود لە پڕی برژانگەکانت وەربگریت، یان دەتوانی برژانگی دەستکرد دابنێیت، هەنگاوەکانی گەورەکردن و گەورە نیشاندانی چاوەکانت دەکرێ بەم ڕێگەیەوە بێت: سەرەتا پێویستە وردە مووەکانی دەوروبەری چاوت بکەیت، نابێت کلی چاو لە نێو چاودا بدرێت، چونکە قەبارەی چاوەکانت بچووك دەکاتەوە، بۆیە باشترە لە دەرەوە بدرێت، بەم هۆیەوە پێویستە ئایلاینەر لە دەرەوەی برژانگ بدرێت تا چاوەکانت گەورەتر دەربکەون. لە جێگەی قەڵەمی ڕەش، دەتوانیت قەڵەمی سپی لە نێو چاودا بدرێت و هەروەها دەکرێت ڕەنگی کراوەش بەکاربهێنیت، پێویستە قەڵەمی سپی لە چیوە چاوی ناوەوەی لای لووت بدرێت، دوای ئەو هەنگاوانە پێویستە هێڵی چاو کە بەرەو دەرەوەی چاو دەچێت، دەبێت بەرەو سەرەوە بچێت و شێوەی لاریشی پێوە دیارە، هەروەها پێویستە تا کۆتایی هێڵەکە باریکتر ببێتەوە.

چۆن دەزانی کەسێک تۆی خۆشدەوێ و دڵی لاتە

زۆربەی خانمان ئەو پرسیارە لە خۆیان و دەستە خوشك و نزیکەکانی خۆیان دەکەن، ئاخۆ هاوسەر و خۆشەویست و کەسە گرنگەکانیان، ئەویان خۆشدەوێت و دڵیان لای ئەوە، ئەوەش زۆرجار بۆتە کێشە بۆ ئەوانەی دەیانەوێت وەڵامی ئەو پرسیارە بزانن، چەند زانیارییەك هەن کە وەڵامی ئەو پرسیارە دەدەنەوە کە ئەوانەن: کاتێك هەستت کرد ئەو کەسە هەمیشە گرنگیت پێدەدات و بەردەوامیش دڵ و هەستی لەلاتە، وەك ئەوەی پلەت لەلای ئەو کەسی یەکەمە، ئەو کاتە بزانە خۆشەویستی بۆت هەیە و دڵی بۆ تۆیە. هەموو کات دەیەوێت لەگەڵت بێت چ لە ماڵ و چ لە دەرەوە لە نزیك تۆوە بێت، هەموو شتێکی ژیانت دەپرسێت تەنانەت لە شتی سادەش دەکۆڵێتەوە، گوێڕاڵتە و لە قسەکانت دەرناچێت، هەر بڕیارێك بدات پێشتر ئاگادارت دەکاتەوە. هەندێ نهێنی و شت هەیە تەنیا بە تۆی دەڵێت و بە کەسانی دیکەی نەگوتووە و ناڵێت، چاوی لە کەسی دیکە و تەنیا داوا لە تۆ دەکات، لە گفتوگۆکانت ڕاناکات و وەڵامت دەداتەوە، قیمەتی تۆ دەزانێت و بەردەوام دەتپارێزێت.

شێواز و ئارایشتی قژی کورت بۆ ساڵی (٢٠١٨)

مۆد و شێوازەکانی ئارایشتی قژ، بە چەندین ڕێگە و ستایلەوە باون، کە لەسەر حەز و خواستی خانمان دەوەستێت، لە هەڵبژاردنی یەکێك لە ئارایشت و ستایلەکانی قژ، لە مۆدی تازەدا کە لەلایەن گۆڤاری (ئین ستایل) تیشکی خراوەتەسەر دەڵێ: ڕۆتین و لاساییکردنەوەی مۆدەکانی ئارایشت گۆڕانکاریان بەسەردا هاتووە و بۆ ساڵی (٢٠١٨) باوی قژی کورت دەبێت، ئەویش وەك هەنگاوێك بۆ نیشاندانی جوانی روخسار و چاوەکان، نەوەك لە پای قژەوە روخسارت بشاردرێتەوە و دەرنەکەوێت، لەمبارەیەوە پسپۆڕەکانی بواری قژ چاککردن باس لە چەند مۆد و شێوازێك دەکەن بەم شێوەیە: شێوازی (پلانێت بۆب)، کە باس لە ستایلی درێژی قژ دەکات بە (١٢) سەنتیمەتر زیاتر نەبێت، واتە ئەگەر قژ بستێك بوو مۆدێکی سەرنجڕاکێش دەبێت. کە قژ کورت بێت، پێویستە خاویش بێت، هەر بۆیە هەوڵبدە کریاتین بەکاربهێنیت بۆ خاو کردنەوەی قژت، بەڵام دەگوترێت باش نییە و بۆیە ئاماژە بە پرۆتین دەکرێت، دەتوانی پرۆتینیش بەکاربهێنیت. شێوازی (شاگی- shaggy layers) کە بە شێوازی مودەرەج ناسراوە بۆ قژت ئامادە بکەیت و تەنانەت ئەگەر قژیشت کورت بێت ناوازە دەردەکەوێت.

هەستەوەری خشڵ و ئێکسسوارەکان

خشڵ و ئێکسسوارەکان لەلای خانمان جێگەی بایەخن، هەموو خانمێك کۆمەڵێك خشڵ و ئێکسسواری جۆراوجۆری هەیە، کە بەشێکیان بۆ بۆنە و یاد و هەندێکی دیکەش بۆ ماڵ و دەرەوە و زانکۆ دەیپۆشن،کە هەندێکیان لە دڵیان هێندە جوانە بۆ ماوەیەکی زۆر لە مل و دەستیانە، ئەو خشڵ و ئێکسسوارانەی لە ئاسن و مس و کەرەستەی سادە دروست دەکرێن، هەندێ جار دەبنە مایەی دەرکەوتنی هەستەوەری و سوورهەڵگەڕان و سووربوونەوەی پێست، هەروەها حالەتیش هەیە کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکانی پێست. بە تایبەت ئەو ئێکسسوارانەی کە دەچنە نێو پێست وەك: گوارە، خەزێم، بەشێکی دیکەیان پێست دەگرن و نێوانیان نابێ، وەك: ئەڵقەو ئەنگوستیلە، کە بۆشایی نێوانیان نامێنێتەوە، بەم چەشنە ڕێگە بە هەوا نادات کە بچێتە نێوانیان و هەر بۆیە هەستەوەری دروست دەکات. چارەسەری ئەو گرفتە بریتییە لە: داکەندنی خشڵ و ئێکسسوارەکان ماوە ماوە، بە تایبەت لە شەو و کاتی خەوتندا، هەروەها کاتێك هەستت کرد یەکێك لە ئێکسسوارەکان دەبێتە مایەی سوورهەڵگەڕان و هەستەوەری، پێویستە بیگۆڕیت یان نەیپۆشیت.

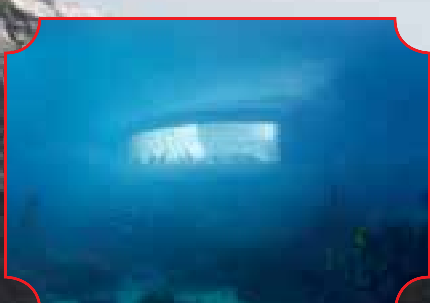
شاجوانی گەردوون بۆ ساڵی (٢٠١٧) هەڵبژێردرا

لە ڕێوڕەسمێکی ناوازە و نایابدا کە لە سەرتەختە شانۆی (دەئێکسس) لە شاری لاس فیگاسی ئەمریکی بەڕێوەچوو، تیایدا شاجوانی گەردوون بۆ ساڵی (٢٠١٧) لە دوای کێبڕکێیەکی زۆرەوە هەڵبژێردرا، شاجوانی ساڵی پێشووی گەردوون خانمە شاجوانی فەڕەنسی (ئیریس مەتینیر) تاجی شاجوانی گەردوونی خستە سەر کچە ناسك و نازداری باشووری ئەفریقیا (دیمی لیە نێل پێترز)، دیمی لە نێوان (٩١) نوێنەری شاجوانی وڵاتانی جیهان توانی زۆرترین خاڵ لە جوانی و بەهرەمەندی و کارامەیی بەدەستبهێنێت و نازناوی ئەوساڵی شاجوانی گەردوون وەربگرێت، دیمی تەمەنی (٢٢) ساڵە و خەڵکی (پێتفاسترۆم) ە لە باشووری ئەفریقیا، هەروەها دەرچووی بەشی کارگێڕی کارە لە زانکۆی (نۆرت وێست)، هەر یەکە لە شاجوانی وڵاتی کۆڵۆمبیا (لاورا گۆزالیس) وەك هاوەڵی یەکەمی شاجوان و شاجوانی وڵاتی جامایکاش (داڤینا بێنیت) هاوەڵی دوومی شاجوان دەرچوون. پێشبڕکێیەکە لەسەر ئاستی (٩١) بەشداربوو بوو، دوای پاڵاوتن (١٦) شاجوانی وڵاتان لە قۆناغی کۆتاییدا مانەوە، هەموو ساڵێك کارێکی سەیر و سەمەرە لەو پێشبڕکێیەی شاجوانی گەردووندا ڕوودەدات، ساڵی پار بێژەری ڕێوڕەسمەکە کە ئەکتەری ئەمریکی (ستیڤ هارڤی)بوو، ناوی شاجوانی بە هەڵە هێنا، ئەوساڵیش بڕیاربوو شاجوانی وڵاتی (هایتی) کە ناوی (کاساندرا چێری)بوو ببێتە شاجوان، بەڵام بەهۆی ئەوەی لە پشکنین دەرکەوت دووگیانە، بۆیە لە پێشبڕکێیەکە دوورخرایەوە و شاجوانی وڵاتی باشووری ئەفریقیا نازناوەکەی بەدەستهێنا.

کێکە بەرزەکانی زەماوەند و شەکراو خواردنەوە

ئاوات و خەونی هەموو خانمێکی بووکە، کە ڕۆژی زەماوەندەکەی بە جوانترین شێواز بەڕێوە بچێت، تا ببێتە قسە و باسی سەر زارەکی دەستە خوشکان و کەسانی ناسیاو و نزیك، هەر بۆیە داوا لە زاوای قوڕبەسەر دەکەن کە هەرچی جوانە و نایابە لە ڕۆژی هاوسەریان ئامادە و دابینی بکات، کێکی هاوسەری لە ڕۆژی زەماوەند یەکێك لە داواکارییەکانی ئەو ڕۆژەیە، ئەو کێکە تا چەند بەرزتر و جوانتر بێت، دەبێتە جێگەی سەرنجی هەمووان، تا ئێستا بەرزترین کێکی هاوسەری لەلایەن دوو هاوسەری وڵاتی ئەندەنووسیا دانراوە، ئەو بووك و زاوایە ناویان (زایان و ڕاکین) ە، کێکەکەیان لەلایەن کۆمپانیای شیرنەمەنی (لی نۆڤێل کێك) دروست کراوە، کە بەرزییەکەی پێنج مەتر بوو، لەلایەکی دیکەوە بووکێکی بەریتانی داوای کێکێکی شێوەی قەڵای کردووە و بۆی دابین کراوە، (مای میناکی) ئەو داواکارییەی بە پێویست زانیوە و کێکێکی شێوە قەڵای بە پانی (١٣) مەتر لە ڕۆژی زەماوەندیدا پێشکەشی میوانان کرد، لەلایەکی دیکەوە بووکێکی دیکە لە وڵاتی (فەنزویلا)، کێکێکی داواکردووە کە ماوەی (٣٠) ڕۆژی خایاندووە تا تەواو بووە، ئەو کێکە لە شێوەی پەیکەرێکی گوڵ وایە، بوونی ئەو هەموو نەخش و نیگارە وایکردووە کە ئەو ماوە زۆرە بخایەنێت.

چێشتخانەیەک لە ژێر ئاودا

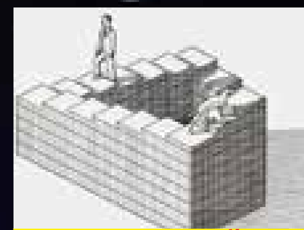


دواجار وڵاتی نەرویج بڕیاریدا کە ئەوانیش لە پڕۆژەی ناوازە پێشەنگ بن و کارێك بکەن ببێتە مایەی سەرنجڕاکێشانی هەمووان، ئەوەی لە نەرویج ئەنجامدراوە، کارێکی تازەیە و لە هیچ شوێنێکی دیکەدا نەبووە، ئەو پڕۆژەیە بریتی بوو لە کردنەوەی چێشتخانەیەك لە ژێر ئاودا، کە لەلایەن کۆمپانیای (سنۆهیتا) بۆ کاری ئەندازیاری شارستانی کراوەتەوە، چێشتخانەکە دەکەوێتە باشووری وڵاتی نەرویج، ڕووبەری شوێنەکە (٣٢) مەتر دووجایە، درێژییەکەی (٨) مەتر و پانیشی (٤) مەتر دەبێت، شوێنی (١٠٠) کەس دەبێتەوە بۆ خواردنی ژەمێك و بە نزیك لە گیاندار و ماسییەکانی نێو ئاودا، چێشتخانەکە بەناوی (ژێر – UNDER) کرایەوە، ناودارترین چێشتلێنەری دانمارکی کە ناوی (نیکۆلای ئیلیستگارد)ە لەو شوێنە کار دەکات، سەیری چێشتخانەکە لەوەدایە، کۆمەڵێك ڕاوچی لە دەوروبەری ئەو چێشتخانەیە هەن، کاتێك تۆ یەکێك لە گیاندارەکانی نێو ئاوەکە دەستنیشان دەکەیت، ئەوانیش بۆت ڕاو دەکەن و پاشان بە ژەمە خواردنێك بۆت دەهێنن.

بۆ زانياريت

بەدەستهێنانی ووزە !

بەدەستهێنانی وزەی ناوەكی پاك، هەنگاوێك بەرەو پێشەوە دەچێ، توێژەران ئایۆنێكی نوێیان بۆ پێكهاتە ناوەكییەكەیان زیاد كردووە.ئەمەش ڕێگەیان پێدەدات تێگەیشتنێكی باشتریان هەبێ لەوەی چۆن تەنۆلكە بارگاوییەكان دەجوڵێن، نەك هەر تەنیا لەناو كارتیاكەرەكانی سەر زەوی، بەڵكو دەتوانرێ پێشبینی ڕەفتارپیشیان بكرێ لەناو ئەستێرەكان. تیمێك لە توێژەرانی پەیمانگای (MIT) ئەو داتایانەیان بەكارهێناوە كە لە جۆرێك كارتێكەری ناوكی بە ناوی (tokamak) سەرچاوەیان گرتووە، تا بۆیان دەركەوێ چی ڕوودەدات لە كاتی زیادكردنی ئایۆنی سێیەم بۆ پێكهاتە پلازمییەكەیان كە پێشتر لە دوو ئایۆن پێكهاتبوو. تاقیكردنەوەكە ڕێگەی بە توێژەراندا ڕێگەیەك بەرەوپێشببەن بۆ شیكردنەوەی چوستی زیادكردنی خێرایی تەنۆلكە بارگاوییەكان بە بەكارهێنانی شەپۆلی تیشكدانەوەی كارۆموگناتیسی، كە ئەمەش بایەخێكی گرنگی هەیە لە هەوڵەكەی ئێمە بۆ بەدەستهێنانی وزەی زیاتر لە كارلێكە ناوەكییەكان بە شێوەیەكی جیاوازتر لە جاران. یەكبوونی ناوكی یەكبوونی تەنۆلكەی لە گەردیلە بچووكترە بۆ پێكهێنانی گەردیلەی گەورەتر، لە ئەنجامدا بڕێك لە وزەی سودبەخش لە پرۆسەكەدا فڕێدەدرێ. سوودەكانی یەكبوونی ناوكی یەكجار زۆرن بە پێچەوانەی كەرتبوونی ناوكی، هیچ پاشماوەیەكی نییەو پێویست بە پوختكردنەوەی سووتەمەنی یان كانزای خاوی تیشكەچالاكییەكان ناكات. خراپترین شت دەرپەڕینی زۆر و خێرای نیۆترۆنەكانە لەكاتی یەكبوونی ناوكی. خۆشبەختانە نیۆترۆنەكان دەتوانرێ هەڵبمژرێن لەلایەن چینێكی لیپیۆمەوە كە دواتر دەتوانرێ بۆ دروستكردنی سووتەمەنی زیاتر بەكاربهێندرێنەوە.



فێڵكاریی وێنە

لەم وێنەیەدا چەند پەیژێك هەن، لەلایەك كەسێكە و لەلایەكی دیكە سەگێكە، هەوڵبدە بزانە كامەیان سەردەكەوێت و كامەیان دادەبەزێت!

پەند و وتە

سیاسەتوان و وێنەكێشی نیوزیلەندی (پیتەر ماكنتایر)، ساڵی (١٩١٠) لە شاری دوێندین لە نیوزیلاند لە دایك بووەو لە ساڵی (١٩٩٥) كۆچی دوایی كردووە، دەربارەی متمانە بەخۆبوون دەڵێ: متمانە بەخۆبوون بەم شێوەیە بەدەست ناهێنیت كاتێك تۆ لەسەر ڕاستی بیت، بەڵكو ئەو كاتە متمانە بە دەست دەهێنیت كە نەترسی لە هەڵەكردن.

كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ماوەیەكە پێداگری لەسەر گەیشتن بە ئامانجەكانت دەكەیت، ئەوە سوودی بۆت دەبێت، بەڵام زیاد لە پێویست متمانە بە دەوروبەرت مەكە، چونكە ڕۆژێك دێ ئەو متمانەیە بە خراپە بۆت دەگەڕێتەوە، كاتێك نهێنییەكت هەیە لەلای كەسێكی بە متمانە باسی بكە، تا چارەسەرت بۆت بدۆزێتەوە، دڵگران مەبە بۆ كێشەكانت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

كەسێك ڕێگری لە ئاواتەكانت دەكات، مەهێڵە ببیتە جێگەی بێ متمانەیی كەسانی دەوروبەرت، ئەو شێوازەی ئێستات گونجاوە تا كارەكانت جێبەجێ بكەیت، هەوڵبدە لە خاڵە ناكۆكییەكانی نێوان خۆت و خۆشەویستت بگەیت و چارەسەریش بۆ گرفتی ڕەشبینیت بدۆزەوە.

جمك ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەوەندە گرنگی بە كەسێك مەدە كە قەدری ئەو گرنگیدانەت نازانێت، هەست بە بێزاری دەكەیت و ئەوەش پێویستی بە كاتە تا كەمتر دەبێتەوە، كەسێكی نزیكت هەوڵدەدات لێت نزیك ببێتەوە و ئامانجێكی لەگەڵ تۆدا هەیە، بیركردنەوەت بۆ ڕۆژانی ئێستا گونجاو نییە و بە بیركردنەوەتدا بچۆوە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

هەر هەنگاوێك پێویستی بە پێشبینی سەرەتاییە كە بزانی لە دواتر چ روو دەدەن، هەمیشە بە دوای هەنگاوەكانی خۆتدا ڕێگە بگرە، كەسایەتیت شیاوە، ماوەیەكە شێوازی بیركردنەوەت باشتر كردووە، هەر بۆیە دەبێ لە ئاستی خۆتدا دەست بە ئەنجامدانی كارەكانت بكەیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

بوێربە لە بڕیارەكانت، چونكە پێویستیت بە هەنگاوێكە تا جێبەجێیان بكەیت و هەمیشە بیركردنەوەت بەرەو گەشبینی ببە، كەسێكی نزیكت نیازی هەیە هاوكارت بێت لە كارەكانت، بەڵام مەبەستێكی هەیە و دەیەوێ لێت نزیكتر ببێتەوە، ئاواتەكانی داهاتووت پشتگوێ مەخە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەگەر بەم شێوازە بیر بكەیتەوە، ڕەنگە زۆر شت لە دەست بدەیت، چونكە ماوەیەكە دژایەتی كەسانی نزیكت دەكەیت، ئەو هەنگاوانەی ئێستات، پێویستیان بە پشتگیری كەسێكە تا جێبەجێ ببێت، ماوەیەكە هیوایەك هەیە لە دڵت، بەڵام بۆت جێبەجێ نابێت. هەوڵی زیاتری بۆ بدە.

كاریكاتێر

ئـەم كاریكاتێـرە بـاس لـە ژیانـی نێـو زینـدان دەكات، بـە تایبـەت ئەوانـەی تاوانـی گـەورە ئەنجام دەدەن و حوكمی درێژخایـەن و زۆر وەردەگـرن، لـە كاریكاتێرەكـەدا هاتـووە، كـە ئەوانـەی دەچنـە زیندانـەوە، وەك ئەوەیـە بچنـە ژێـر گلـەوە.

نوكتە

مامۆسـتایەك بـە قوتابییەكانـی دەڵـێ: كـێ دەزانـی بۆچـی گێـزەر بۆ چاو باشـە؟ قوتابییـەك وەڵام دەداتـەوە و دەڵـێ: چونكـە تـا ئێسـتا كەروێشـكم نەبینیـوە چـاوی زەعیـف بێـت و چاویلكـە لـە چـاو بـكات !

جیاوازیی وێنە

- لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە !

داپیرە و سێلفی

وێنـەی سـێلفی سـاڵانێكە دەركەوتـووە وزۆربـەی گەنجـان خوویان پێـوە گرتووە، ئەگـەر رۆژانـە (٤ تـا٥) وێنەی سـێلفی نەگـرن، بێگومان دڵیان ناحەسـێتەوە، ئەو دەردە هـەر تەنیـا گەنجانـی نەگرتۆتـەوە بەڵكو گەورەكانیش تووشـبوون، ئەوەتا ئەو ئافرەتە پیرە ناوی (كیمیكۆ نیشیمۆتۆ)یە، تەمەنی (٨٩) ساڵە و كەچی رۆژانە وێنـەی سـێلفی دەگرێـت و بڵاویشـی دەكاتەوە، وێنە سـێلفییەكانی ئـەو ئافرەتە پیـرە هەر سـێلفی ئاسـایی نین، بەڵكو لـە لەقتە و گۆشـەنیگای جۆراوجۆرەوە وێنە سـێلفییەكانی دەگرێت، تەنانەت لە هەندێ وێنە سـێلفییەكانیدا، لاسـایی گیانـداران و ئـاژەڵان دەكاتـەوە، ئـەو ئافرەتە ئێسـتا داپیرەیە و نەوەشـی هەیە كەچی رۆژانەی ژیانی بە وێنەگرتنی سێلفییەوە بەسەر دەبات.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

بەهۆی ئەو كێشـەیەوە زۆربـەی بیركردنەوەت بەرەو ئەنجامـی نەخـوازراو رێگەیـان گرتـووە، هەوڵبـدە كە كەسـێكی شـیاو بێتـە نـاو ژیانتـەوە، پێویسـتە ژیانت بگـۆڕی و بـەم چەشـنە بۆت ناچێتە سـەر، كەسـێك چاوەڕێتـە و دەیـەوێ هەنـگاوی بـۆ بهاوێژێـت، بڕیارەكانت لە كاتی خۆی بدە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

كاتـت پێویسـتە تـا بـە جوانـی كارەكانـت جێبەجێ بكەیت، هەمیشـە بڕیاری شـیاو بدە، گرفتێكت هەیە كـە لـە كاتـی خـۆی كارەكانـت جێبەجێ ناكەیـت و فەرامۆشـیان دەكەیت، ئەو كەسەی دەیەوێ لێت نزیك بێـت، نیازی پاكە و خواسـتی چاكـەی بۆ تۆ هەیە، ماوەیەك رێگەی بدە.

كەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

لـە زۆربـەی كارەكانـت كاتێـك دەگەیتە كۆتایـی، لێـت تێكدەچـێ، هـەر بۆیـە لە زۆربەیان پەشـیمانیت پێوە دیارە، ئاواتێكی چەندەهـا سـاڵەت لـە دڵـە بـەڵام بـۆت جێبەجێ نابێت، پێویسـتیت بە كەسـێكە تا لـە بیركردنەوەت بـگات، داهاتـووت بەرەو باشی و چاكبوونەوە دەچێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

خەریكـە هەسـتەكانت بـەرەو بێ ئومێدی دەچن و بەمـەش زۆربـەی بیركردنـەوەت بـەرەو بـێ ئەنجامی دەڕوات. لـەم ماوەیـەدا كارەكانـت پشـتگوێ مەخـە و گرنگـی تەواویـان پـێ بـدە، رێز لە هەسـتی كەسـی بەرامبـەرت بگـرە، چونكە ئەویش وای دەوێت، ژیرانە رەفتار بكە كاتێك كە كەسانی تازە دەناسیت.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

بڕیارەكانت لە خۆتەوە مەدە، سەرەتا بیری لێ بكـەوە و ئینجـا جێبەجێیان بكە، ئەو شـێوازەی كاری ئێسـتات جێگیرە و لەسـەری بەردەوام بە، كەسـێكی شـیاو هاتۆتـە نێـو ژیانـت و بڕیاری هاوبـەش پێكـەوە بدەن، ژیر بە لـە رەفتاركردنت لەگەڵ كەسانی دەوروبەرت، كێشەیەكت لەگەڵ كەسێك هەیە و چارەسەر دەبێت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەنـدێ جـار بیركردنەوەكانـت ئەنجامی باشـیان دەبێت، بەڵام جار جارەش پێویستیان بە گۆڕانكاری هەیە، كەسـایەتیت شـیاوە تا لەنێو كەسانی دیكەدا خاوەن قسە و پێگەی خۆت بیت، هەمیشە داكۆكی لە مافت بكە و هەنگاوەكانت فەرامۆش مەكە، لە رەشبینی دوور بكەوە.