به چ پێوانەیەک جلوبەرگت هەڵدەبژێریت؟

ڕەنگە جلەکانت لە مارکەیەکی باش و ناوازە بن، یان خاوەن جەستەیەکی ناسك و جوان بیت، کەچی کاتێك جلێك دەپۆشیت، هەست بە جوانیی جلەکەت ناکەیت و وادەزانی کە جلێکی هەڵەت هەڵبژاردووە، لەوانەشە شێوەی جلەکە، یان ستایلەکەت بە دڵ نابێت، بەڵام ئەو کاتە هەست بەوە ناکەیت کە پێوانەی جلەکەت بۆت نەشیاوە، چەندین ڕێگە هەن کە یارمەتیت دەدات بۆ هەڵبژاردنی جلەکەت بەپێی پێوانەی خۆت بەم شێوەیە:
سەرەتا پێویستە پێوانەی جەستەت بزانیت و لەو جلە بگەڕێی کە پێوانەی خۆتە، زۆربەی مارکەکانی جلوبەرگ، پێوانەیان تەواو نییە و بەڵکو پێویستە جلەکە تاقی بکەیتەوە تا بە پێوانەی گونجاوی جەستەت دەگەیت. پێویستە جلەکەت کاتێك لەبەری دەکەیت، سەر شانەکانی نەبێتە لۆچ و لە سەر ناوقەدیش گرێ دروست نەکات. هەروەها ئەوانەی حەز بە جلی کراوە و فراوان دەکەن، پێویستە قوماشەکەی نەرم بێت وەك حەریر و پەموو، تا خوار و خێچ نەبێت لەسەر جەستەت. گرنگە پێڵاوەکەشت پێوانەی پێت بێت، چونکە گەورەتر بێت، نەشیاو دەبێت و بچووکیشت بێت بێزارت دەکات.

چۆنیەتی هەڵبژاردنی خشل و ئێکسسوارەکان بۆ وەرزی سەرما

ڕێنماییەکانی دوای وەرزشکردن بۆ ئافرەتان

وەرزش بۆ خانمان پێویستە و ئێستا بەشێکی زۆری رەگەزی مێینە گرنگی بە لەش و لار و تەندروستیی جەستەیان دەدەن، تا لە نەخۆشی و قەڵەوی بە دوور بن، هەر بۆیە وەرزشکردن یەکێکە لەو ڕێگایانەی بۆ جوانترکردن و ڕێککردنی لەش و لارە، لە کاتی وەرزشیش ماندووبوون و ئارەقەکردن هەیە، ئەوەش بۆ جوانیت نێگەتیڤە و ڕەنگە ببێتە هۆی شێواندنی جوانیت، بەڵام چەند ڕێنماییەك هەن بۆ دوای وەرزشکردن دانراوە کە پێویستە خانمان رەچاوی بکەن، لەوانە:

دەگوترێ دوای وەرزشکردن بە ئاوی سارد خۆت بشۆیت، بەڵام ئەوە هەڵەیە و پێویستە پێستت خۆیشت لە مادده چەورییەکان بە دوور بگرێت، هەروەها خۆشووشتن بە ئاوی شلەتێن بۆ دەم و چاو و جەستەت بەسوود دەبێت.

کاتێك ئارەقە دەکەیت، نابێ دەست لە پێستی دەم و چاوت بدەیت، بەتایبەت پێستی روخسار، چونکە لە کاتی ئارەقەکردن بەکتیریای هەموو جەستەت دەردەکەوێت و بەمەش نابێت بەر پێستی دەم و چاوت بکەوێت.

خاولی و کلینکسی تەڕ، لە داوی وەرزشکردن، سەراپای جەستەت تەڕ دەبێت و کاتێك خاولی، یان کلینکسی تەڕ بەکاردەهێنێت، ماددەکانی نێوانیان کاریگەریان لەسەر جەستەت دەبێت و بەمەش دووچاری کێشە و گرفتی پێست دەبیتەوە.

دوای وەرزشکردن پێویستە کرێمی وشککەرەوەی پێست Skin toner بەکاربهێنیت، تا کاریگەرییەکانی وەرزش لەسەر جەستەت نەهێڵێت.

ناکرێت دوای وەرزشکردن راستەوخۆ ماکیاژ بکەیت، بەڵکو پێویستە ماوەیەك چاوەڕێ بکەیت تا تەواوی پێستت وشك دەبێتەوە و پاشان ماکیاژەکەت بکە.

پشوودان، هەوڵبدە دوای وەرزشکردن، خۆت بشۆیت و پاشان پشوویەك بدە، تا جەستەت سوود لە وەرزشەکە وەربگرێت و جوانیشت بگەڕێتەوە باری جارانی خۆی.

بەهۆی ئەوەی لە وەرزی سەرما و زستانەدا، زۆربەی بەشەکانی جەستە بە دەرەوە نابن، تەنیا هەندێ بەش کە پێویستە دیار بن، وەك: گوێچکە و روخسار و مل و دەستەکان و هەندێ جاریش بەشێکی بەرۆك بەدەرەوە دەبن، بەم چەشنە دەتوانی سوود لە جوانی ئەو خشل و ئێکسسوارانە وەربگریت کە بۆ ئەو بەشانەوە تەرخان کراون، بەم جۆرەش بێت، پێویستت بە: گوارە و خەزێم و سەر و بەست و ملوانکە و ئەنگوستیلە و دەسبەند دەبێت، دەتوانی بەم شێوازانە جلوبەرگ و ئێکسسوارەکانت شیك بکەیت، بۆ نموونە: کاتێك چاکێت و بلووزی یەخە گەورە لەبەر دەکەیت، پێویستە گوارەکەت گەورە بن، یان کاتێك بلوز و بەدی لەبەر دەکەیت، دەتوانیت ملوانکەکەت بخەیتە سەر جلەکەوە، تا دەربکەوێت و نەوەك بکەوێتە ژێر جلوبەرگ. سەر و بەست دەتوانیت بۆ بۆنە و یادەکان لە نێوچەوانت ببەستیت، ئەنگوستیلە و دەسبەند لەگەڵ جلی قۆڵ درێژ لە دەست دەکرێن، هەوڵبدە دەستبەندەکەت لە رەنگی جلەکەت جیاواز بێت تا بە جوانی دەربکەوێت. ئەڵقەکەشت با لە شێوەی ماکیاژت، یان جل و جەنتاکەت نزیك، یان هاوڕەنگ بێت، بەمەش مۆدێکی نایاب لە جوانیدا ئامادە دەکەیت.

تەسبێح خشڵێک بۆ دەست و مەچەکی گەورە و گەنجان

ئێستا لە زۆربەی شارەکانی کوردستان، بازاڕێکی گەورەی تەسبێح هەن، پیاوان و گەورە و بچووك تەسبێح لە دەستیانە، نرخیان لە نێوان (٥) هەزار دینار تا (٤) وەرەقە دەبێت، مێژوونووسان، باس لە بەکارهێنانی تەسبێح دەکەن و دەڵێن: بەکارهێنانی تەسبێح دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی کریستیانەکانی پێشوو کە ئەوان تەسبێحیان لە شووشە دروست کردووە و بۆ ناوهێنانی خوداوەند و کاری ئایینی بەکاریان هێناوە، کە لەلایەن قەشەکانی (نیسترۆن) بۆ گوتنی (ئەورادەکان) بەکارهێناوە، هەروەها کاسۆلیکەکانیش بۆ هەمان مەبەست بەکاریان هێناوە. بەڵگەنامەکان دەڵێن: تەسبێح لە مەسیحییەتەوە بۆ موسڵمانان هاتووە. لە کوردەواریدا، تەسبێح وەك مۆرکێکی خۆمانە دادەنرێت و دەیان جۆر تەسبێح لە کۆندا دروست کراون و تا ئێستاش بە دەست پیاوان و تەنانەت ئافرەتانیش زیکری پێدەکەن، یان وەك نەریتێك بەکاری دەهێنن. چەندین جۆر تەسبێح

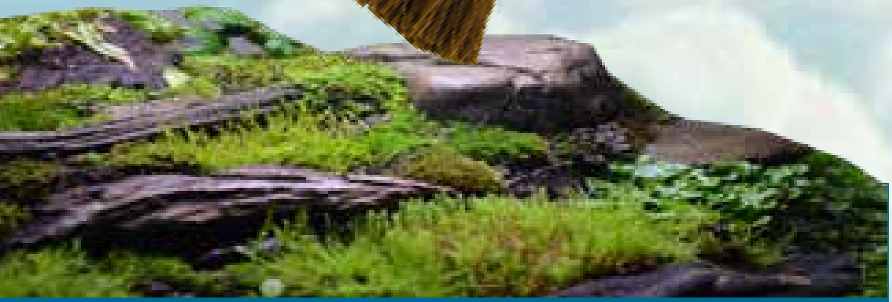
مرۆڤ و گیانداران

شوێنی نیشتەجێی مرۆڤ، وڵات و شار و گوندەکانن، شوێنی ژیانی ئاژەڵ و گیاندارانیش، دارستان و باخچەکان و شوێنی چۆڵەوانییە، چونکە تێکەڵبوونی مرۆڤ و ئاژەڵ، دەبێتە گرفت و کێشە، بەڵام لە هەندێ شار و ناوچە لە وڵاتانی جیهاندا، مرۆڤ و ئاژەڵان بەیەکەوە دەژین، وەك ئەوەی هاوڕێ و هاونیشتیمان بن، ئەو ناوچانەش بریتیین لە: شاری کەروێشکەکان، دەکەوێتە شاری ئوکنشیمای ژاپۆن، زیاتر لە (١٠٠٠) کەروێشك هەن و لەگەڵ خەڵکی ئەو شارە دەژین.

بەفراویترین ناوچەکانی جیهان

لەم ماوەیەدا بەفرێکی زۆر لە ناوچەکانی سەر سنوور و شارەکانی نزیك لە ناوچە شاخاوییەکان باریوە، بۆ نموونە لە نزیك حاجی ئۆمەرانی سەر سنوور، نزیکەی (٨٠) سەنتیمەتر بەفر باریوە، ڕەنگە بەلامانەوە ڕێژەیەکی زۆر بێت، بەڵام ئەگەر سەیری بەفربارینی هەندێ وڵاتانی جیهان بکەین، دەبێتە مایەی سەرسوڕمانمان، ئەگەر وڵاتی ژاپۆن بە نموونە وەربگرین، لە هەندێ شوێن ڕاددەی بەفربارین دەگاتە (٢٠) مەتر، ئەو ناوچەیە پێی دەگوترێت (تاتیاما کۆربۆی هانشۆ)، ساڵانە نزیکەی (١٢٠٠ تا ١٥٠٠) سەنتیمەتر بەفر لەو ناوچەیە دەبارێت، هەروەها زیاتر لە (١٠٠) تا (١٢٥) پێی بەفر دەکەوێت و دەمێنێتەوە، بە بەرفراوانترین ناوچەی سەر زەوی دادەنرێت، بەهۆی ئەوەی لە نزیك ئاوە و شوێنێکی کەش و هەوا پلە نزمە. لێواری ڕێگاکانی ناوچەکە لە جیاتی ڕەسیف و پەرژین، بەفرە و دوای ئەوەی بەفرەکە ڕادەماڵن و ڕێگای هاتوچۆ دەکەنەوە، بەمەش بەفری دەوروبەری ڕێگاکان دەبنە پەرژینەکان بۆ سەلامەتی خۆیان و ئۆتۆمبێلەکانیان.

هەن، بەڵام ئەوەی زۆر بەناوبانگە، بە چواریەك ناسراوە، ئەو جۆرە لە دار دروست دەکرێت و (٣٤) دانەی بۆ زیکر بەکاردەهێنرێت و (١٠٠) دەمێنێتەوە بۆ ناوهێنانی ناوەکانی خواوەیە، هەروەها تەسبێحی (١٠٠٠) دانەییش هەیە، کە بە تەسبێحی شێخ و دەروێشەکان ناسراوە، زۆربەی جاریش لە دەستیانە، یان دەیکەنە ملیانەوە. ئەو تەسبێحانەی لە کوردستان بەکاردەهێنرێن بریتین لە: تەسبیحی قەزوان، دار و درەخت، شووشە، بەردین، کەهرەب ئەڵمانی، کە گرانترینە و کرماڵیش هەیە، هەروەها سەندەلووسیش، باوترین تەسبێح لە نێو کوردەواری قەزوانە، تەسبێحی کوردەواری بە توند و تۆڵییەوە ناسراوە، کە بەتێنە و بە ئاسانی ناپچڕێت.



بەیەکەوە دەژین

دۆڵی مەڕ دەکەوێتە وڵاتی نیوزیلەندا کە هاوشێوەی یەکتر دەژین و یاسایشیان بۆ دانراوە. شاری ئیگوانا، دەکەوێتە وڵاتی هیندۆڕاس، کە لەو شوێنە بزنمشك و مارمیلەکەی لەگەڵ خەڵکی شوێنەکە هاوڕێن و ئاسایی دەژین. شاری مارەکان، دەکەوێتە وڵاتی ژاپۆن، کە ناوی شاری (کیتسۆنی مۆرا)یە، ڕێژەیەکی زۆر لە مار هەن و کەچی ئەزیەتی مرۆڤیش نادەن. شاری تووتی، دەکەوێتە وڵاتی ئیسپانیا، بە هەزاران تووتی لەو شوێنەدا هەن.

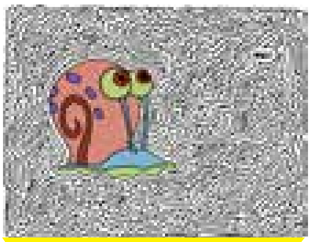
باخچەی نێو شووشە

هەمیشە باخچەکان، لە دەرەوە و لە شوێنە گشتییەکانن، هەرگیز نەمانبینیوە کە باخچەیەك لە نێو شووشەیەکی بچووکدا بێت، لە نێو ماڵەکاندا گوڵ و گوڵدان دادەنرێت، کە پێویستە تیشکی خۆری بەربکەوێت، یان هەوای بۆ بێت، بەڵام ئەو پیاوە ئەو کارە ئەستەمەی کردووە، کە باخچەیەکی بچووککراوەی لە نێو شووشەیەکدا بۆ ماوەی (٥٨) ساڵە هێشتۆتەوە، ئەو پیاوە خانەنشینە ناوی (دەیڤید لاتیمەر)ەو لە ساڵی (١٩٦٠) ئەو باخچەی نێو شووشەیەی ڕواندووە، تا ئێستاش ئەو باخچە بچووکە ماوەتەوە، دواجار کە ئەو باخچەیە ئاودراوە لە ساڵی (١٩٧٢) بووە، ئەوەی سەیرە باخچە بچووکەکە هەڵمی خۆی دەکات بە سەرچاوەی ئاو بۆ خۆی، ئەو جۆرە ڕووەکەی لە نێو ئەو شووشە ڕواوە، بە ناوی (سپایدۆرت)ە، بەپێی بیروڕای پسپۆڕان دەربارەی ئەو تاقیکردنەوە بچووکە سەیرە دەڵێن: باخچەکە ژینگەیەکی تەواوی بۆ خۆی دروست کردووە و هەموو سەرچاوەیەکی خۆی بۆ خۆی دابین کردووە.

پوختەی فیلم

پیاوی مێروولە و زەرگەتە- Ant-Man and the Wasp

دوای ئەو سەرکەوتنە گەورەیەی لە بەشی یەکەمی فیلمی پیاوی مێروولە هات، ئەوجارەیان بە هاوکاری بەرهەمهێنەرانی زنجیرە فیلمەکانی پیاوی مێروولە، بەشێکی دیکەی ئەو فیلمەیان بەرهەمهێنا، بەڵام ئەوجارە پیاوی مێروولە و زەرگەتە بەیەکەوەن، فیلمێکی زانستی و فانتازیایە، لە وڵاتی ئەمریکا وێنەی گیراوە، لە دەرهێنانی پایتۆن ریدە و ماوەی فیلمەکە (١ کاتژمێر و ٥٤) خولەکە، باس لە بەرەنگاربوونەوەی پیاوی مێروولە و زەرگەتە دەکات، تا بتوانن ئەرکێك جێبەجێ بکەن و بتوانن بەسەر خراپەکاراندا زاڵ بن.



یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا یارییەکی مازی هەیە، کە پێویستە بە نێو ڕێگاکان تێپەڕ بێت، تۆش لە کەمترین ماوە ڕێگای دروست بدۆزەوە، شوێنەکەشی دیاریکراوە لە کوێ دەست پێدەکات و لە کوێ کۆتایی پێدێت.

کاریکاتێر

ئەم کاتریکاتێرە باس لە سەرقاڵبوونی دایك و باوك دەکات، منداڵ کاتێك دەبێتە قوربانی ئەگەر هەر یەکە لە دایك و باوك بەرەو ئاراستەیەکی پێچەوانە بڕۆن.

گەشتێک لە سکی دایـــــ

لەوە خۆشتر نییە هەمیشە گەشت بکەیت، تەنانەت لە تەمەنی منداڵیشدا بتوانی زۆربەی وڵاتانی جیهان ببینیت، ئەو دایکە بەریتانییە ئەو خەونە ناوازەی بۆ کچە بچووکەکەی بەدیهێناوە، کە تا ئێستا زۆربەی وڵاتانی جیهانی بینیوە، ئەو دایکە ناوی (کارین ئێدواردز)ە و لەگەڵ هاوسەرکەی (شۆن) لە ساڵی (٢٠١٥) کچێکیان دەبێت و لەوکاتەوە گەشتی وڵاتان دەکەن، ئێستا کچەکەی نزیکەی دوو ساڵ و نیو دەبێت، کە ناوی (ئێمی)یە و لە هەموو وێنەکانیدا لەگەڵ باوك و دایکی پێدەکەنێت، ئەو بیرۆکەیەش بۆ ئەوەیە تا ئەو منداڵەیان لە کەشێکی خۆشدا بژیت، چونکە دایکەکەی لە منداڵییەوە هێندە گەشتی نەکردووە و ئەو خەونەی بۆ کچە بچووکەکەی جێبەجێ کردووە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بڕیاری بەپەلە مەدە، ئەگینا ئەنجامەکانی بەدڵت نابن و تووشی دڵتەنگی دەبیتەوە، کەسایەتیت جێگیرە، بەڵام ڕەفتارەکانت جێگەی گومانن، ئەو کاتەی نیازت وایە لە کەسێك نزیك ببیتەوە، دەبێ سەرەتا لە هەڵوێستەکانی تێبگەیت و پاشان ئاشنای بیت، ئەو ماوەیەی داهاتووت ساتێکی خۆشی بۆت دەبێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

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

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

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

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

فەرامۆشکردنی هەندێ لەو ئاوات و هەنگاوانەی کە ساڵانێکە نیازت وایە جێبەجێیان بکەیت، هەنگاوێکی هەڵەیە کە ماوەیەکە لەسەری ڕێگەت گرتووە، بڕیاری پێشووت ئێستا جێبەجێ مەکە، بەڵکو دووبارە بیر لە هەنگاوەکان بکەوە و ئینجا بڕیاریان لەسەر بدە، کەسێك نیازی وایە لە دڵت نزیك بێت و دەزانی کێیە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

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

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

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 قسەی لەگەڵ بکەیت بۆ ئەوەی لەیەکتر تێبگەن، بیرۆکەیەکی جوانت داناوە بۆ داهاتووت و لەو کارە بەردەوام بە و سەرکەوتنی بۆت دەبێت.

ئۆتۆمبێلی بزوێنەری سەگ

لەوکاتەی زۆربەی کۆمپانیاکانی جیهان، خەریکی دروستکردنی تازەترین مۆدەکانی ئۆتۆمبێل بوون، پێشکەوتووترین بزوێنەر و تەکنەلۆژیای تیایدا بەکاردەهێنن، بەڵام ئەو دوو هاوسەرە لە وڵاتی چین، بەرەو چەرخی دواوە دەگەڕێنەوە و ئێستا لە جێگەی ئۆتۆمبێل، سەگ بەکاردەهێنن بۆ گواستنەوەی خۆیان و شت و مەکەکانیان، ئەو جۆرە ئۆتۆمبێلە بە سکۆتەر دەناسرێت، ئەو دوو هاوسەرە ناویان (واینگ و مارا)یە، لە ناوچەی (شیانگ لە ڕۆژهەڵاتی چین) دەژین، پیاوەکە خانەنیش بووە و ئێستا توانای ئەوەی نییە ئۆتۆمبێل بکڕێت، بۆیە ئەو جۆرە ئۆتۆمبێلەی داهێناوە، کە شوێنی خۆی و هاوسەرەکەی دەبێتەوە و بە دوو سەگیشەوە لە پێشەوە ڕادەکێشرێن.

ک بۆ هەموو جیهان

پەند و وتە

عەلی ئەحمەد سەید ئەسبەر، ناسراو بە ئەدۆنیس لە ساڵی (١٩٣٠) لە سووریا لەدایکبووە و دەربارەی سەرهەڵدانی بیرکردنەوە دەڵێ: بیرکردنەوەی مرۆڤ لە خۆیەوە دەرناکەوێت، بەڵکو کاتێك ڕووبەڕووی بیرکردنەوەی کەسانی دیکە دەبێتەوە، لەو کاتەوە سەرهەڵدەدات، ئەگەر ڕووبەڕووبوونەوەی بیرکردنەوە نەبێت، دەبێتە لاسایی و چاولێکەری، لێرەدا باشترین بیرکردنەوە ئەوەیە کە لە حاڵەتەکانی شیکردنەوە و ڕوونکردنەوەی بیرۆکەکان دروست دەبن.

دوو کەم ئەقڵ بەیەکەوە قسە دەکەن، یەکێکیان دەڵێ: گوێم لێ بووە دەڵێن نانخواردنی شەوانە قەڵەوت دەکات، ئەوەی دیکەش دەڵێ: نانی داماو چۆزانێت شەوە، یان ڕۆژە تا قەڵەوت بکات!

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەندێ لە کارەکانت پێویستی بە دووبارە بیرکردنەوە هەیە، چونکە هەندێکیان بێ ئەنجام بوون لە کاتێکدا زۆر پێوەیان ماندوو بوویت، کەسێك پێویستی بە تۆیە و هەوڵبدە فەرامۆشی مەکە، داهاتووت بەرەو گۆڕانکاری گەورە 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 پێویستت بە پشووێك هەیە تا بتوانی بەسەر کێشە و گرفتەکانتدا زاڵ بیت، لەگەڵ بیر و بۆچوونی کەسێکی نزیکت ناکۆکیتان هەیە و دەبێ بگەنە چارەسەرێك بۆ ئەو گرفتانە، لە بواری هەست و سۆزەوە، چاکترە زیاتر گرنگی بەو کەسە بدەیت کە لە دڵتە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کارەکانت هەنگاوی باشیان بڕیوە و پێویستە لەسەر ئەو شێوازی ڕەفتارت بەردەوام بیت و هەوڵبدە هەڵە نەکەیت، ماوەیەکی دیکە هەست بە سەرکەوتنێکی باش لەو هەنگاوانەت دەکەیت، کەسێکی شیاو و گونجاو لەگەڵتە و یارمەتی بدە، لە ئاستی کەسانی دیکەدا ژیرانە بیر لە داهاتووی خۆت دەکەیتەوە و بەردەوام بە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هیچ کەسێك ناتوانێ ناچارت بکات واز لەو کارەی ئێستات بهێنیت، چونکە ساڵانێکە دەتویست جێبەجێی بکەیت و ئێستاش کاتێکی باشت هەڵبژاردووە، هەوڵبدە تا کۆتایی لەگەڵی بڕۆیت، چونکە ئەنجامەکەی بەدڵت دەبێ، شێوازی ڕەفتارت توندە و پێویستە نەرمتر مامەڵە لەگەڵ کەسانی نزیکت بکەیت.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

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 لەمێژینەت جێبەجێ دەبێت، ئەگەر ئەو کارەشت بەدەست هێنا، دەستبەرداری مەبەو بەردەوام بە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کەسانێکی دەوروبەرت بە هەڵە لێت تێگەیشتوون، بۆیە ماوەیەکە تووشی کێشە و گرفت دەبیتەوە، هەر ئەو کەسانەش کێشەت بۆ دروست دەکەن، هەوڵبدە پاکانە و نیازپاکیی خۆت نیشانیان بدەیت، لەگەڵ کەسێکدا هاوبیر و هاوسۆزن و ئەو کەسەش نیازی پاکە و بە سوود دەبێت لە ژیانی داهاتووتدا، دڵتەنگ مەبە.