چۆن گرنگی بە برژانگەکان بدەین؟

برژانگەکانت دەروازەی جوانیی چاو و ڕوخسارەتە، بە برژانگت دەتوانیت جوانییەکی ناوازە بە چاوەکانت بدەیت، چ برژانگی سرووشتی بن، یان برژانگی دەستکرد کە نموویەکی زیندووی کەرستەکانی جوانکارین، ئەگەر چی برژانگی دەستکرد گرنگی تەواوی پێویستە، هەروەها برژانگی سرووشتی زیاتر پێویستی بە ئاگاداربوونە، بۆیە تا دەتوانی بە وردی لەگەڵ برژانگەکانت مامەڵە بکە، چونکە ناسکن و بەرگەی هێز و پاڵەپەستۆ ناگرن، بەم ڕێگەیە هەوڵبدە برژانگەکانت پاك بکەیتەوە، هەروەها دوای لێکردنەوەی برژانگە دەستکردەکان گرنگی بە برژانگی سرووشتی و دەستکردەکەت بدە، بۆ پاککردنەوەی برژانگی سروشتی، سەرەتا پارچە پەموویەك بهێنە، بە ئاوی شلەتێن تەڕی بکە و بە برژانگەکانتدا بخشێنە، تا بە جوانی پاك دەبێتەوە و پاشان ماوەیەك بوەستە تا وشك دەبێتەوە.

سەبارەت بە برژانگی دەستکرد، پێویستت بە لێکەرەوەی ماکیاژ و پارچە دارێکی بچووکی پەمووی پاککردنەوەی گوێچکە و گیرەیەکی بچووکی وەك مەقەستی لێکەرەوەی برژانگ دەبێت، سەرەتا کەرەستەی لێکەرەوەی ماکیاژ لەسەر پەموەکە دابنێ، پاشان برژانگە دەستکردەکان لەسەر دارەکە دابنێ، دواتر پارچە پەموویەکی دیکەی بخە سەر، پاشان هەردووانیان بخەرە سەر برژانگەکانت و بۆ ماوەی خولەکێك بوەستە تا جوان پاك دەبێتەوە.

ڕێگاکانی پۆشین

لە کەشی سەرمای زستاندا پێویستت بە چەندین جلی جۆراوجۆر دەبێت، تا خۆت لە سەرما بە دوور بگریت و مۆدێکی جوانپۆشی بۆ جەستەت دابین بکەیت، بلووز و فانیلا (کەنزە) دوو جلی کەشی سەرمان و مۆدێکی نایاب و ناسکن، بە تایبەت بۆ کاتی دەرچوون و زانکۆ و دەوامی فەرمی، لێرەوە ئاشانی ڕێگاکانی پۆشینی بلووز و کەنزە بن:

- بلووز و تەنوورە: مۆدێکی ناسکە، ئەگەر لەگەڵ تەنوورەیەکی چەرم لەبەری بکەیت، بە مەرجێك بلووزەکە درێژ بێت و بەشێکی زۆری بکەوێتە

سەندەڵەکانی نێو ماڵ بۆ جوانی و پاراستنی قاچەکانت

بەهۆی ئەوەی لە وەرزی زستاندا کەشوهەوای دەرەوە ساردە، بەم هۆکارە زۆربەی کچان و ئافرەتان رۆژانەی ژیانیان لە ماڵدا بەسەر دەبەن، ئەگەرچی لە ماڵدا کەشێکی گەرم هەیە، بەڵام قاچەکانت هەمیشە ساردن، بە تایبەت لەو کاتانەی کە خەریکی کار و باری ماڵ دەبیت، پێیەکانت لە نێو ئاو و ئەو شوێنانە دەبن کە گەرم نین، کەشی سەرما کاریگەریی راستەوخۆی لەسەر پێستی پێیەکان دەبێت، کە دەبێتە هۆی قلێشان و چرچو لۆچ بوون، هەروەها شێوەی پێیەکانت نەشیاو و ناشیرین دەکەن، چارەسەریش لە رێگەی پۆشینی سەندەڵی قوماش و خوری و بەنە، کە ئەو جۆرە پێڵاوە جگە لەوەی مۆدێکی ناسك و جوانە، هەروەها کەرەستەیەکە بۆ پاراستنی قاچەکانت، وێڕای ئەوەی هۆکارێکە بۆ رێگەگرتن لە کەوتن و بەربوونەوە لە نێو ماڵدا، جگە لەوەی قاچەکانت لە ساردی دەپارێزن، بە تایبەت ئەو کاتانەی کە خەریکی کاری ناو ماڵ دەبیت، ئێستا ئەو جۆرە سەندڵە لە بازاڕەکاندا هەن و نموویەکی زیندوون بۆ جوان دەرکەوتنی مۆدێکی ناسك لە قاچەکانتدا، سەندەڵ ئەرکێکی دیکەش دەگرێتە ئەستۆ کە پاراستنی قاچەکانتە لە سەرما، هەوڵبدە رەنگی سەندڵەکەت پەمەیی، سوور، شین، سەوز بێت، یان ئەوجۆرانەبن بە نەخش و قردێلە رازاوەتەوە.

ـــــــی بلووز و فانیلا

سەر تەنوورەکە، هەروەها کەنزەیەکی تەنك لەگەڵ چاکێت جوانترین مۆدەت لەگەڵ تەنوورەدا پێدەبەخشن، بۆ شوێنی فەرمی و زانکۆ گونجاوە.

- چاکێت و بلووز: مۆدێکی ناسکە، سەرنجڕاکێشە، بەتایبەت ئەگەر چاکێتەکەت کراوە بێت و بەشێکی زۆری بلووزەکە بە دەرەوە بێت، هەروەها لەگەڵ کەنزەدا کە چاکێتەکە روون و دیار بێت، بەم چەشنە مۆدێکی نایابت دەستدەکەوێت، بۆ گەشت و سەردان سەرنجڕاکێش دەبێت.

- پانتۆڵ و بلووز و فانیلا: شێوەیەکی کلاسیکی دەبێت، کاتێك پانتۆڵێکی تاك رەنگ لە رەنگە تۆخەکان و بلووزەکە یان فانیلایەکە لە رەنگێکی کراوە دەبێت و مۆدێکی ناسکی دەبێت، بۆ دەرچوون و کاتی پیاسە و گەڕان گونجاوە.

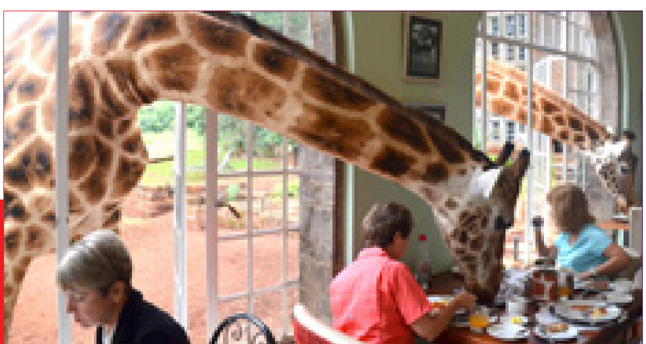
- جینز و بلووز، جینز لەگەڵ فانیلادا مۆدێکی هێندە سەرنجڕاکێش نابێت، بەڵام لەگەڵ بلووزی گەورە و کراوەدا ئەگەر کراسێکی هەمان رەنگی جینزەکە لە ژێر بلووزەکە بپۆشیت، مۆدێکی رازاوەی دەبێت، بۆ ماڵ و یاد وبۆنەکان دەبێت.

به تەمەنترین داری جیهان

دارەکانی سەر زەمین، تەمەنیان لە مرۆڤ زیاترە، بەر لە پەیدابوونی مرۆڤ لەسەر زەوی، دارەکان هەبوون، ئەو دارەش کە بە بەتەمەنترین داری جیهان دادەنرێت، ناوی دارە باوبات (جلینکۆ)یە کە بە (داری ژیان) ناسراوە. ئەو دارە تەمەنی (٣٠٠٠) ساڵ دەبێت، بە کۆنترین (١٣) داری جیهان دادەنرێت. ئەو دارە دەکەوێتە شاری لیمبوبو لە وڵاتی باشووری ئەفریقیا، بەرزییەکەی دەگاتە (١٥٤) پێ واتە (٤٧) مەترە، ئەوەی سەیرە لە راپۆرتێکی بەریتانیدا هاتووە، کە دوای ئەوەی تەمەنی دارەکان دەگەن بە (٣٠٠٠) هەزار ساڵ، کە بەپێی لێکۆڵینەوە لە تەنەکانی نێو دارەکە دیار دەبێت، دارەکان دوای ئەو تەمەنە دەمرن و وشک دەبن، لەو (١٣) دارە کۆنەی جیهان، ئێستا (٥)یان وشک بوون، واتە مردوون، ئەوانی دیکەش ماون، لە ئێستادا کاردەکەن بۆ تەمەن درێژکردنی ئەو دارە، ئەوەش بە پێدانی پەین و ڤیتامین تا نەمرێت و بمێنێت.

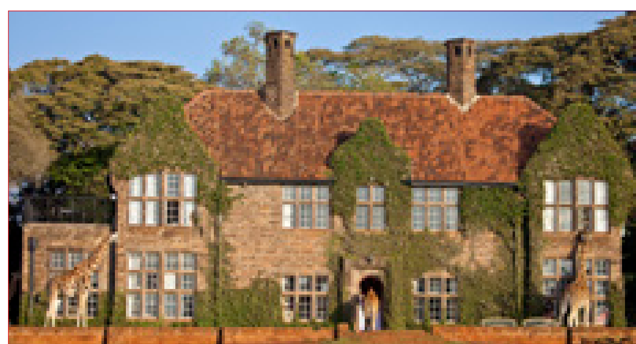
هێلکەی نەخشدار

تونێکڵ و بەرگی هێلکە ناسکە و بە بەرکەوتن و پاڵەپەستۆ دەشکێ، کەچی ئەو پیاوە سلۆڤینییە چەندین نەخش و شێوەی بە کونکردن لەسەر پەلکی هێلکەکان دروست کردووە کە جێگەی سەرنجن، ئەو پیاوە ناوی (فرانگ گروم)ە، لە ناوچەی ستارا ڤرینکا لە وڵاتی سلۆڤینیا دەژی، کارەکانی بوونەتە جێگەی سەرنجی هەمووان، کە چۆن ئەو نەخشانە بە کونکردن لەسەر هێلکە دروست دەکات بەبێ ئەوەی بشکێت، لەسەر هەر هێلکەیەک زیاتر لە (١٠٠) بۆ (٢٠٠) کونی گەورە و بچووک دەکات، بەبێ ئەوەی بشکێت، وەک خۆی دەڵێ: کارەکەم هەستیارە و سەرمی سپی کردووە، چونکە دەبێ زۆر لەسەر خۆ و بە ئارامی کارەکە بکەم، نرخی هەر هێلکەیەکی نەخشداری کونکراو بە (٢٥) دۆلارە، دەتوانرێت ئەو هێلکە نەخشدارە بکرێتە دیاری، یان وەک کەرەستەیەکی جوانکاری لە ماڵدا دابنرێت.



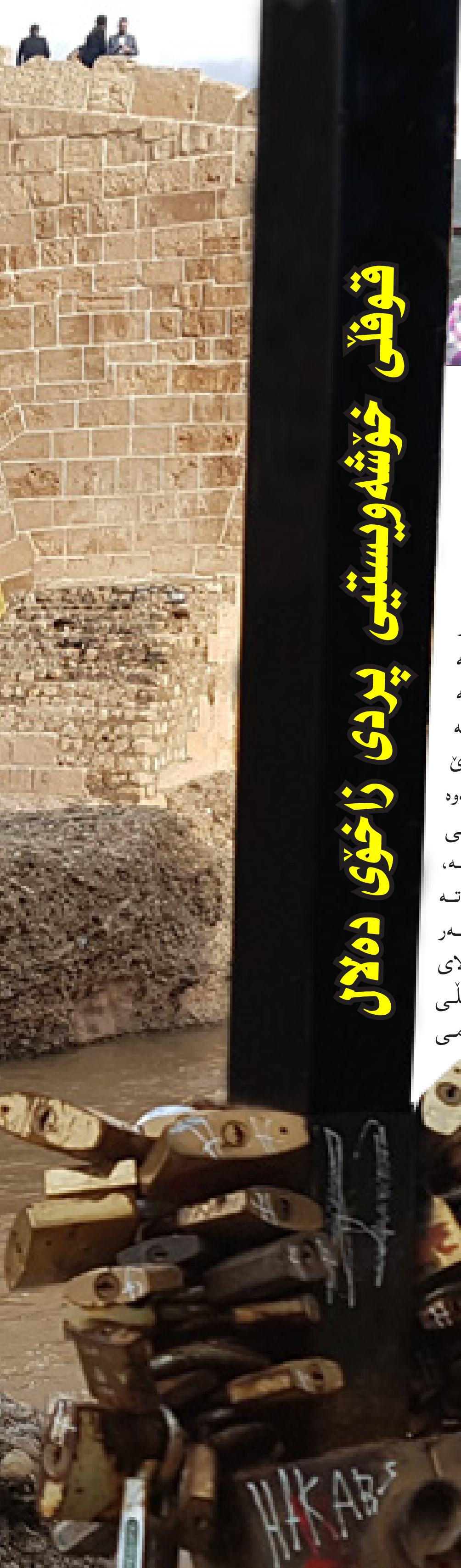
هوتێل ب

هەمیشە زانیومانە میوانخانە و هوتێلەکان بۆ مرۆڤن، بۆ گەشتیاران و ئەوانەن کە لە شوێنێکی دیکەن و بۆ پشوودان دەچنە هوتێلەکان، ئێستا هوتێل بۆ زەرافەکانیش پەیدا بووە، ئەو حاڵەتە لە کیشوەری ئەفریقیا بەدی دەکرێت، لەوڵاتی کینیا کە زۆرترین رێژەی گیاندارانی کێوی لە دارستانەکانی هەن، دەسەڵاتی ئەو وڵاتە گرنگیی تەواو بە گیانداران دەدات، بەتایبەت ئەوانەی کە لە لێواری لەناوچوونن، زەرافەی جۆری (رۆتەرشێڵد)) یەکێکە لەو گیاندارانەی کە مەترسیی لەناوچوونیان لەسەرە، ژیانی رۆژانەی ئەو زەرافەیە لەسەر

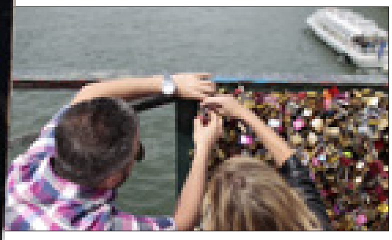


ـــــــــۆ زەڕافەکان

خواردن و گەشتکردنی نێوان هەردوو وڵاتی چاد و باشووری ئەفریقیایە، لە دارستانی نیشتمانی لە شاری نەیروبی لە وڵاتی کینیا کەشێکی ئارامیان بۆ زەڕافەکان فەراهەم کردووە، مەبەست لەو کارەش رێگەگرتنە لە گەشتی زەڕافەکان بۆ وڵاتانی دیکە، هەر بۆیە هوتێلێکیان دروست کردووە بە ناوی (گیرافم تاوەر)، جگە لەوەی شوێنێکی گەشتیارییە، هەروەها شوێنێکی تایبەتیان بۆ خواردن و خەوی زەڕافەکان کردۆتەوە، لەو کاتەی گەشتیاران سەردانی ئەو هوتێلە دەکەن، زەڕافەکانیش لە دەوروبەریان دەبن.



قوفڵی خۆشەویستیی پردی زاخۆی دەلال



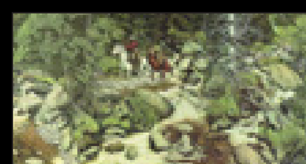
لە زۆربەی وڵاتانی جیهان قوفڵی خۆشەویستی هەیە و ئەوەی باوە و بەناوبانگە قوفڵەکانی خۆشەویستیی نێوان خۆشەویستان و هاوسەرانە کە ئەو قوفڵە لە شوێنێکی دیاریکراو ئاوێزان دەکەن. پردی (بۆنت دی ئارت) لە شاری پاریسی وڵاتی فەرەنسا، یەکێکە لەو شوێنانە ئەو قوفڵانە هێمای داخستی دڵی خۆشەویستانە بۆ یەکتر تا کەسی دیکە نەتوانیت بچێتە دڵیانەوە، تەنیا دوو کەسن، کاتێک دەکەونە داوی یەکترەوە دەچنە سەر ئەو پردە و لەوێ قوفڵێک بە پیتی یەکەمی ناوەکانیانەوە لەسەر قوفلەکە دەنووسن و دایدەخەن، کلیلی قوفڵەکەش دەخەنە نێو ئاوی ژێر پردەکە، ئەو دیاردەیە لە ساڵی (٢٠٠٨)ەوە لەو وڵاتە هەیە، لە کوردستانیش هەمان حاڵەت لەسەر پردی دەلالی زاخۆ بەدی دەکرێت، کە لەلای راستی پردەکەوە کۆمەڵێک قوفڵ هەن، قوفڵی ئەو کەسانەیە کە خۆشەویستن و پیتی یەکەمی ناوەکانیان لەسەر قوفڵەکان نووسیوە و کلیلکەش لەلای خۆیانە، یان ئەوەتە خستوویانەتە نێو ئاوی ژێر پردی دەلالی زاخۆ.

كاریكاتێر

كاریكاتێریكی واتاداره، باس لەو كەسانە دەكات كە زۆر دەخەون، خەو واتە سەرفكردنی پاره و لە دەستدانی سەروەت و سامان، ئەوانەی زۆر دەخەون، هەمیشە لە كەشێكی دارایی خراپدا دەژین.

پێڵاوی شكۆڵاتە

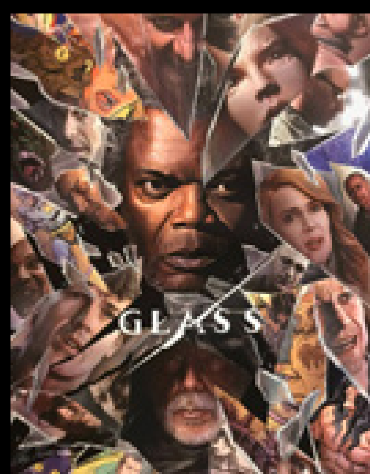
كۆمپانیای (نایكی ئایر فۆرس) لە (٢٥) ەمینساڵیادی دامەزراندنیدا، وەك ڕیكلامێك بۆ پێڵاوەكانی تا زۆرترین خەڵك سەرنجی بدەن، هەمووانی لە شكۆڵاتە دروست كرد، ئەوەش بە داواكردن لە كارگەیەكی شیرینی بۆ دروستكردنی پێڵاوی شوكولاتە، چونكە كاتێك خواردنێك دەخۆیت، بێگومان سەیریشی دەكەیت، بەم جۆره سەرنجی ئامادەبووان و خەڵكی دیكەشیان لە پێڵاوە شوكولاتەییەكان وەرگرت، ناوی پێڵاوە شكۆڵاتیەكانیش بریتین لە: ئایر تێرنەر، نایكی دانك، بلێزەر، هەموو ئەوانە لە نمایشێكی تایبەتیی كۆمپانیای (نایكی پیشاندرا)نمایش كران، وێڕای ئەوەی كە پێڵاوی خانمانیشیان لە شوكولاتە نەخشاندبوو بۆ ئەو ئافرەتانەی سەردانی دەكەن.



یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا جگە لە (٢) سوارچاكەكە، چەندین ڕوخسار هەن، هەوڵبدە زۆرترینیان بدۆزیتەوە، هەروەها بزانە لە كام لای وێنەكەدا دانراون.

پوختەی فیلم



شووشە- Glass

یەكێكە لە فیلمەكانی دەرهێنەر (ئیم نایت شایلمان)ە كە باس لە گەڕانەوەی دوو كارەكتەری سەرەكی لە فیلمەكانی (ناشكێت)ی ساڵی (٢٠٠٠) دەكات، كە (بروس ویلس و سامویل ئێل جاكسۆن)ن، لەو فیلمە نوێیەدا برۆس وێلس ڕۆڵی دەیڤید دون و سامویێلیش ڕۆڵی ئیلیجا پراس دەبینن، كە بە شووشە ناسراوە، هەروەها ڕۆڵی (كیڤن كادوێڵ) لەلایەن جێمس ئاكڤۆی بینراوە، ئانیا تایلۆریش ڕۆڵی جەیسی كۆكی بینیوە، هەر چوار كارەكتەرەكە شەڕ لە ناو تارماییەكدا دەكەن لە شێوەی شووشەدایە، تا ئەو كاتەی دەتوانن لە ناوی ببەن، فیلمێكی دراما و فەنتازیایە، ماوەی فیلمەكە (٢) كاتژمێره و (١٢) خولەكە، لە وڵاتی ئەمریكا وێنەی گیراوە لە دەرهێنانی (ئیم نایت شایلمان)ە، بودجەی فیلمەكەش (٢٠) ملیۆن دۆلار بووه.

كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بێزاریت پێوە دیاره، بەڵام ئەوە كاتییە و زوو دەڕوات، ماوەیەكە وەك ڕۆژانی پێشوو دڵت خۆش نییە و پێكەنین هاوڕێت نییە، نابێت چەند كێشەیەكی بچووك ببنە هۆی ئەوەی بەردەوام خەم هەڵبگریت، هیچ كاتێك بێ هیوا مەبە و بە گەشبینیەوە سەیری ژیان بكە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

گرنگی بە خۆت بدە و كەسانێك فەرامۆش مەكە كە خەمی تۆیانە، هێشتا كات ماوە و درەنگ نییە بۆ ئەوەی ئەو شتە بەدەست بێنیت كە خەونی پێوە دەبینی، ئەم ماوەیە بە هۆی بەشداریكردن لە بۆنەی كۆمەڵایەتی و بینینی چەند كەسێكی نزیك و خۆشەویستت هەست بە ئاسوودەیی دەكەیت.

جمك ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئێستا كاتی كێبڕكێ نییە و خۆت لە كێشەكانی دەوروبەر بپارێزە، چاوەڕوان بە لەماوەیەكی نزیكدا پرۆژەیەك ئەنجام دەدەیت و ئەنجامێكی باشی بۆت دەبێت، دوودڵیش مەبە ئەم گرفتەی ئێستات چارەسەر دەبێت، ماوەیەكە گۆڕانكاری بەسەر هەنگاوەكانتدا هاتووە و سەركەوتووش دەبیت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

كاتێكی زۆر تێپەڕیوە هێشتا نهێنی و قسەی ناخی دڵت بەو كەسە نە وتوە كە زۆر بیری لێدەكەیتەوە، ناكرێت چاوەڕوانی وەڵامی ئەو بیت، لەبەر ئەوەی ئەو نازانێت تۆ چیت ئەوێت، واباشترە قسەی بۆ بكەیت ئەمە لە بەرژەوەندی ئێوەدایە، كەسێكی زیرەك و لێهاتووی بۆ بیركردنەوە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئەگەر بە نیازی ئەنجامدانی چەند گۆڕانكارییەكیت لە ژیانتدا، چەند ڕۆژێك چاوەڕوان بە، لەوانەیە ئەو كاتە هەست بە هەندێك بیرۆكەی گرنگتر بكەیت. ئەو كەسە لەیاد مەكە كە لەبیری كردوویت، ئەو دواتر هەست بە هەڵەی خۆی دەكات و داوای لێبووردنت لێدەكات.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

لەوانەیە داوات لێبكرێت بۆ ئەنجامدانی كارێكی گرنگ، ئەو كاتە بەخت دەبێتە هاوڕێت و بە سەركەوتوویی كۆتایی دێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی پلەت بەرزتر بكرێتەوە. بەردەوامبە لەسەر ئەو بەرنامەیەی پەیڕەوی دەكەیت، دەستكەوتی گرنگ لە ڕێگادایە.

شێوازی تازەی قژی پیاوان

ئەوانەی بەشێکی زۆری پرچیان رووتاوەتەوە، یان ئەوانەی لە تەمەنی منداڵیدا سەریان دەڕووتێتەوە، دەکرێ دڵخۆش بن، چونکە چارەسەری هەیە. کەسێك لە وڵاتی بەریتانیا بە ناوی (فیلیت لیڤین) چارەسەری بۆ ئەو حاڵەتە دۆزیوەتەوەو بیرۆکەیەکی تازەی داهێناوە بۆ داپۆشینی ئەو دیاردە سرووشتییە، ئەویش بە دانانی پارچەیەك لە کریستاڵ و ئێکسسوار بۆ دانانی مۆدێکی تازە تا لەسەر سەر و شوێنی پرچت کە هاوشێوەی پرچە و لە سەر سەر دادەنرێت، بەمەش شوێنی کەچەڵی و رووتانەوەکە ون دەکات، چەندین جۆرە نەخش و وێنە هەن، لەوانە وەك وردە کریستاڵ، نەخش و وێنە، ئێکسسواری بچووك، وەك دەنکە قاوە، شێوەی ماچ، نەخش و نیگاری رەنگاوڕەنگ.

پەند و وتە

ماری تیریسی ماکارتی، رۆمانووسی ئەمریکی و رەخنەگری سیاسی، ساڵی (١٩١٢) لە شاری سیاتل لە واشنتۆنی ئەمریکا لە دایکبووە، لە ساڵی (١٩٨٩) لە مانهاتن لە نیویۆرك کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی بەکارهێنانی هێز لە فکر و دەست و بازوودا دەڵێ: مرۆڤ لە هەموو کاتێکدا خۆی دەناسێت و دەزانێت کێیە، تەنیا لەو کاتە نەبێت کە بە فکر و دەست هێز بەکاردەهێنێت، خۆی ناناسێت و خۆی لە بیر دەکات.

بۆ زانیــــــــــــاریت

کرۆمۆسۆم لە زانستی پەرەسەندندا

ئەگەر مرۆڤ و ئەیپە گەورەکان یەك بنەچەیان هەیە، بۆ ژمارەی کرۆمۆسۆمەکانی شامپابزی ٤٨ەو و مرۆڤ ٤٦ە ؟ کرۆمۆسۆمی ٢ لە مرۆڤدا کە دووەم گەورەترین کرۆمۆسۆمێتی لە ئەنجامی یەکگرتنی دوو کرۆمۆسۆمی تر دروست بووە، کە هەردوو کرۆمۆسۆمی (2q و2p)ن کە لە بنەچەکانیدا هەبوون و ئێستاش لە شامپانزی و ئەیپە گەورەکانی تر دەتوانین بیبینن. بە حوکمی ئەوەی لە هەموو کرۆمۆسۆمێك دوو وێنە هەیە، ئەو یەکگرتنە ژمارەی کرۆمۆسۆمەکانی لە ٤٨ەوە کردووە بە ٤٦، ئەگەر هەردوو کرۆمۆسۆمی 2q و 2p ی شامپانزی سەراوسەر بەیت لە یەك، هەمان شێوە و پێکهاتەی کرۆمۆسۆمی ٢ی مرۆڤ پێکدەهێنن، هەروەها تێلۆمەر بەشی کۆتایی کرۆمۆسۆمن، با بڵێین کلکەکەین، تێلۆمەرەکان پێکهاتەیەکی تایبەتیان هەیە، ئێستا بە روونی پاشماوەی تێلۆمەری 2q و 2p لە ناوەڕاستی کرۆمۆسۆمی ٢ی مرۆڤدا دەبینین لە شوێنی یەکگرتنەکە، روونتری بکەینەوە. پێکهاتەی تێلۆمەر لە هیچ شوێنێکی تری کرۆمۆسۆمدا نییە، بەڵام کرۆمۆسۆمی٢ لە ناوەڕاستەکەیدا پێکهاتەی تێلۆمەری تێدایە.

هەموو کرۆمۆسۆمێك، یەك سێنترۆمێری هەیە، بەڵام کرۆمۆسۆمی ٢ لە مرۆڤدا دوو سێنترۆمێری تێدایە، کە تەنیا یەك دانەیان کارایە و بەرامبەر کرۆمۆسۆمی 2pی شامپانزییە، بەڵام ئەو سێنترۆمێرەی بەرامبەر کرۆمۆسۆمی 2qی شامپانزییە، کارا نییە.

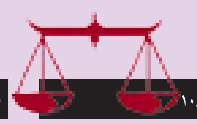
کچ و کوڕێك خۆشەویستی یەکتر دەبن، کچەکە دەیەوێ کوڕەکە قسەی رۆمانسی و خۆشەویستیی بۆ بکات، دەڵێ: گیانەکەم وشەیەکم پێ بڵێ هەموو گیانم گەرم بکاتەوە! کوڕەکەش دەڵێ: قەمسەڵە!

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

دوای چاوەڕوانییەکی زۆر کاتی ئەوە هاتووە یەکێك لە خۆشترین ساتەکانی ژیانت بەسەر ببەیت لە پەیوەندیی سۆزداری، بەڵام ئەوەی حەز لە بەدەستهێنانی دەکەی و خەونی پێوە دەبینی، مەرج نییە بە زووترین کات بۆت ئامادە بێت، بۆ ئەمەیان ماوەیەك چاوەڕوان بە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

خەونەکەت دێتەدی بە بینینی ئەو کەسەی کە حەزت دەکرد چاوت پێی بکەوێت و ماوەیەکی زۆرە چاوەڕوانی بینینی دەکەی، هاوڕێیەکت داوای یارمەتیت لێ دەکات، ئەگەر بتوانی یارمەتی بدە، لەوانەیە تۆش رۆژێك پێویستت بە یارمەتیی ئەو هەبێت.

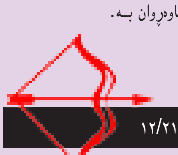


شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئێستا خۆت و خۆشەویستەکەت پێتانوایە دابڕان لە بەرژەوەندیی ئێوەدایە، راستە ئێستا زۆر یەکترتان خۆش ناوێت، بەڵام پێویستە ئارام بگرن و ماوەیەك چاوەڕوان بن تاکو پەیوەندییەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی، ئەگەرنا پەشیمان دەبنەوە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەواڵێکی گرنگت پێدەگات سەبارەت بە هاوڕێیەکی نزیکت، ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی پەیوەندیی نێوانتان زۆر بەهێز بێت، بەرژەوەندیی ئێوە لەوەدایە کە پەلە نەکەن و بە شێوەیەکی زانستی هەنگاو بنێن بۆ ئەوەی پرۆژەکە بە سەرکەوتوویی کۆتایی پێ بێت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

دوای ئەوەی لەگەڵ کەسی بەرامبەر چەند کێشەیەکی بچووك لە نێوانتان روویان دا و بووە هۆی ساردبوونەوەی پەیوەندیتان، راستیەکە روون دەبێتەوە و پەیوەندییەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی، نابێت کێشەیەکی بچووك کار بکاتە سەر پەیوەندیی نێوانتان.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ئەگەر هەر کەسێك هەوڵ بدات بێبەشت بکات لەو خۆشییەی ئێستا تێیدای، دڵگران مەبە و بایەخ بە قسەکانی مەدە، ئەمە دەبێتە هۆی سەرنەگرتنی هەوڵەکانی، لەهەمان کاتدا هەست بە شکستی خۆی دەکات و دووبارەی ناکاتەوە، لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت بە نەرمی مامەڵە بکە.