بۆن و بەرامت جوانیت گەشاوەتر و سەرنجڕاکێشتر دەکات

بۆنخۆشی، یەکێکە لە هەنگاوەکانی جوانکاری، کاتێك بۆن و بەرامەت خۆش دەبێت، سەرنجی هەمووان ڕادەکێشی، لەگەڵ ساڵی تازەو وەرزی نوێدا، بۆنەکان لەلایەن کۆمپانیایەکانی بەرهەمهێنەری بۆن و بەرامە گۆڕانکارییان بەسەردا دێت، هەندێکی دیکەیان تەنیا گۆڕانکاری لە پێکهاتەکانیان دەکەن، بۆ باشترکردنی بەرهەمەکانیان، هەر ئافرەتێك حەز و خولیای بە جۆرە بۆنێك، یان زیاتر لە بۆنێکە، تا ئێستا زیاتر لە (١٥٠) جۆر بۆنی مارکە و بەناوبانگ هەن، ئەوانەی ئێستا باون و دیارن، زیاتر بەهۆی ڕاگەیاندن و ڕێکلامەوە دەرکەوتوون، مەرج نییە بۆنەکەت لە مارکەیەکی گرانبەها بێت، گرنگ ئەوەیە بۆنێکی خۆش و جێی سەرنج بێت، هەوڵبدە ئەو بۆنانەت دەستکەوێت کە ڕێژەیەکی زۆری چەوری تێدایە، چونکە بۆن چەند زیاتر چەور بێت، زیاتر دەمێنێتەوە، ئەگەر پێکهاتەی بۆنی (شانێل) وەك نموونە وەربگرین، لە چەندین بەش پێکدێت لەوانە: تەنی سەرەتایی کە بریتییە لە (فلۆرال ئەلدەهاید)، ئەو تەنە پێکهاتووە لە داری (کنانگا و ڕۆنی داری نەیرولی)، دوای ئەو تەنە، بەشێکی دیکە دێ کە بریتییە لە (گوڵ و یاسەمین)، ئەو بۆنەلە سەرەتای دروستکردنیدا داری سەندەڵ و فیتیڤێر و فانیڵای تێدەکرێت. ئەگەر (٣) جۆرە بۆنت هەبوو، دەتوانی گۆڕانکاری لە بۆنەکەتدا بکەیت، هەرسێ ڕۆژ جارێك بۆنەکەت بگۆڕە، یان دەتوانی هەفتەی جۆرە بۆنێك بەکاربهێنیت.

چۆن هەمیشە گەنج و جوان دەردەکەویت؟

چوونە ناو تەمەن و پیربوون، دیاردەیەکی سرووشتی و تۆقێنەرە بۆ لەناوبردنی جوانی و ناسکیی ئافرەتان، چونکە تا ئافرەتان بچنە نێو تەمەنەوە جەستە و پێستیان زووتر پیر و پڕ چرچ و لۆچ دەبێ، بۆ ئەوانەی ئارەزوویانە بەردەوام گەنج بمێنن و روخسارێکی گەشیان هەبێت، پێویستە ئەو هەڵانە نەکەن، وەك لە پێگەی (ئەفریدای هێلت) ئاماژەی بۆ کردووە، کە هۆکارن بۆ خێرا پیربوون و چوونە ناو تەمەنی پیرییەوە.

بۆئەو مەبەستەش پێویستە ئەم خاڵانە ڕەچاو بکرێن:

- فەرامۆشکردن: پێستی مرۆڤ پێویستی بە گرنگی پێدانە، کاتێك جەستەت فەرامۆش دەکەیت، جوانیت وەکو ئەو کاتە نییە کە گرنگی پێدەدەیت، بۆیە بەردەوام چاودێریی جەستە و پێست و روخسارت بکە.

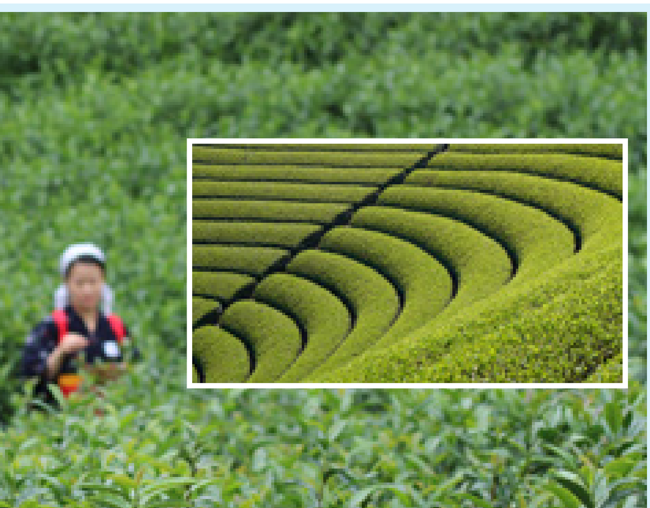
(چاكێت)ی بلیزەر بۆ هەموو كات و شوێنێک گونجاوە

هەندێك لە ڕۆژەكانی وەرزی زستان هێندە سارد نییە كە جلی زۆر لەبەر بكەیت، ڕەنگە بەیانییەكەی سارد بێت و دواتر كەشەكە گەرم بێت، ئەوانەی دەوامی فەرمی و زانكۆیان هەیە، پێویستیان بە جلوبەرگێكە كە بۆ هەموو كەشێك گونجاو بێت، بلیزەر، كە جلێكە نێوان قەمسەڵە و بلووزە، ناوەكەی تێكەڵەیەكە لە هەردوو ناوەكە، بلیزەر بریتییە لە چاكەت و پانتۆڵ، هەروەها دەكرێت تەنیا چاكێتێك لەگەڵ بلووز و بەدی بپۆشرێت. چاكێتی بلیزەر، جلێكی ناوازەیە، بۆ هەموو كات و شوێنێك گونجاوە، بەتایبەت بۆ دەوامی فەرمی و زانكۆ دەتوانی ئەو جلە لەگەڵ كراس و تیشێرت بپۆشی، لە كەشی سەرمادا دەتوانی لەژێر چاكێت و قەمسەڵەی درێژ بیپۆشیت، بلیزەر چەندین ڕەنگی هەیە، لەوانە: ڕەنگی سادە، كە ڕەنگە تۆخەكانن وەك: (ڕەش، سپی، ڕەساسی) هەروەها ڕەنگی تێكەڵی هەن لەوانە: (ڕەساسی و ڕەش، سوور و ڕەش) جگە لەوەی بە ئارەزووی خۆت دەتوانیت بلیزەرە ڕەنگاوڕەنگ و تاك ڕەنگەكان هەڵبژێریت. هەوڵبدە ئەو جلەت بەردەوام هەبێت، تا بۆ هیچ كات و شوێنێك پێویستت بە جلی فەرمی نەبێت، ئەو چاكێتە كەسایەتی و هەیبەت بە لەشولار و جەستەی ئافرەتان دەدات.

- نیگەرانی و دڵەڕاوكێ: كاتێك مرۆڤ نیگەرانە و تووشی دڵەڕاوكێ دەبێت، هۆرمۆنەكانی جەستەی بە تەواوی كار ناكەن، لە سەرەتادا كاریگەری لەسەر پێست و روخسار دروست دەكات، بۆیە سەرەڕای بوونی كێشە و گرفت لە ژیاندا، پێویستە بە ئارامی بژیت.
- تەنیایی: كاتێك تەنیا دەبیت و لە پێكەنین و زەردەخەنە دوور دەبیت، كە ئەوانە سەرچاوەی جوانی و دڵخۆشین، لە بری ئەوانە بیركردنەوەی زۆر و لێكدانەوەی كێشە و گرفتەكان و بێزاری و ماندوێتی مێشك و دەروونت دادەگرێت، بۆیە لە تەنیایی خۆت بەدوور بگرە.
- خواردنی ناتەندروست: جگە لەوەی كاریگەریی لەسەر تەندروستیت دەبێت، هەروەها كاریگەریی لەسەر جوانیی روخسار و شێوەی لەشولارت دەبێت، شیرینی و چەوری دەبنە هۆی دەركەوتنی پەڵەی ڕەش و زیپكە لە روخسارت بەمەش پێستی روخسارت دەشێوێت.
- شەونخونی و نەخەوتن: خەو كاریگەریی لەسەر تەندروستی و جوانیت هەیە، كاتێك خەوێكی تەندروست دەكەیت، جەستەت ئارام و چالاك دەبێت، هەروەها كەمخەوی و شەونخوونی كاریگەریی نێگەتیڤی لەسەر جەستە وجوانیت دەبێت.

بە (٢٧) مەقەست کاری سەرتاشین دەکات

ئارایشتکاران و سەرتاشان، کاریان لەگەڵ مەقەست و مووسە، کە هەردووانیان جێگای مەترسین، کاتێك لە بەردەستی ئارایشتکاراندا دەبین، هەمیشە ئاگاداری دەست و مەقەستیان دەبین، تا لە کاتی سەرتاشین تووشی بڕین و کارەسات نەبینەوە، زۆربەی سەرتاشان تەنیا بە مەقەستێك کار دەکەن، بەڵام ئەو سەرتاشە پاکستانییە زیاتر لە مەقەستێك بەکاردەهێنێت، ئەو سەرتاشە تەمەنی (٢٦)ساڵەو ناوی (موحەمەد عەویس)ـە و بە مەبەستی خێراترکردنی سەرتاشینەکەی لە یەك کاتدا (٢٧) مەقەست بەکاردەهێنێت، چونکە ئەوەی بەو کۆمەڵە مەقەستە دەکرێ، بە مەقەستێکی ئاسایی ناکرێت، ئەو سەرتاشە دانیشتووی ناوچەی (راهوالی)یە کە دەکەوێتە شاری (گوجرانوالا)ی وڵاتی پاکستان و بە یەکێك لە بەناوبانگترین سەرتاشانی وڵاتەکەی دەناسرێت، ماوەی (١٠) ساڵە ئەو کارە دەکات.



کێڵگە سەیــــــ

چای وەك یەكێك لەو ڕووەكانەی لە هەندێ وڵاتانی جیهان دەڕوێت، دەکرێتە ماددەی هۆشبەر بۆیە مرۆڤ ئەوەندە گرنگی بە چای دەدات، چای جگە لە لایەنی سوود و بەجۆشییەکەی، هەروەها ماددەیەکی ئاڵوودەیە، کێڵگەکانی چای لەو وڵاتانەی ژینگەیان گونجاوە بە جوانترین شێوە چێ کراوە، یەکێك لە جوانترین کێڵگەکانی چای دەکەوێتە وڵاتی چین، ئەو کێڵگانە بە ناوی (ئۆبۆبۆ فارمس) ناسراوە، دەکەوێتە

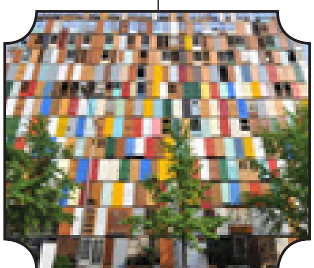
هوتێلی بەستەڵەک

بیرت لەوە کردۆتەوە کە شەوێك لەناو بەفر و بەستەڵەکدا بخەویت؟ ڕەنگە وا بیر بکەیتەوە کە لە سەرمادا ڕەق ببیتەوە. بەهۆی سەرمای ئەمساڵەوە کە تەواوی جیهانی گرتۆتەوە، لە ئێستادا ئەو حاڵەتە بەرجەستەیە و بوونی هەیە، دواجار لە وڵاتی سوید هۆتێلی بەستەڵەکیان بە تەواوی لە بەستەڵەك دروست کردووە، کە ناوی (İce hotel)ـە و دەکەوێتە گوندی (جوکاس) لە شاری کیرۆنا لە باکووری وڵاتی سوید، ئەو هۆتێلە تەنیا (٢٠٠) مەتر لە جەمسەری باکوور دوورە و لە (١٠) تەن بەفری بەستەڵەك دروست کراوە، هوتێلەکە لە چەندین شوێن پێکهاتووە، لەوانە: ژووری نووستن، دانیشتن، پشوودان، تەنیا ژووری گەرماوی نییە، چونکە بوونی ئەو ژوورە دەبێتە هۆی توانەوەی بەستەڵەکەکە، خواردن و خواردنەوەی تایبەتی بۆ دانراوە کە لەگەڵ کەشی سەرما و هوتێلەکەدا بگونجێت.

ـــــــرەکانی چای

گونـدی (وازوکا و ژیجینـگ)، لـەو کێڵگەیـەدا دەیـان جـۆر چـای دەچێنرێـت و بەرهـەم دێـت، یەکێك لە جوانییەکانی ئەو کێڵگەیە کرێکارەکانن کە بە جوانترین شێوە و جلوبەرگ لە کێڵگەکەدا کاردەکـەن، ڕێـژەی بەرهەمهێنانـی چـای لـەو کێڵگەیە ساڵانە دەگاتە (٨) ملیۆن تەن، جوانیی دیمەنـی ئـەو کێڵگەیانـە وایکـردووە کـە ببێتـە شـوێنێکی گەشـتیاری و خەڵکـی ئـەو وڵاتـە بـۆ وێنەگرتـن ساڵانە سـەردانی ئـەو کێڵگەیـە دەکـەن.

باڵەخانەی هەزار دەرگا



باڵەخانـە سەرنجڕاکێشـەکان هێمـای جوانـی و نموونەیەکـی ئەندازیاریـی گرنگـن، بەتایبـەت ئەوانـەی لـە شێوەی سرووشـتیی خۆیـان دەردەچن و شێوەیەکی ئەندازەیی دیکـەی ناوازە تۆمـار دەکـەن، یەکێـك لـەو ئەندازیارانـەی کـە کارەکانـی لەسـەر ئاسـتی جیهانـدا دەنگـی داوەتـەوە، نـاوی (چـۆی جوانگ)ـە و ئەندازیـاری دروسـتکردنی باڵەخانـە و خانـووە، زۆربـەی کارەکانـی بـە سەرنجڕاکێشـی دروسـت دەکات، دواتریـن کارەکانـی بریتیـن لـە باڵەخانـەی هـەزار دەرگا، واتـە زۆربـەی بەشـەکانی ئـەو باڵەخانەیـە دەرگایـە، ئەگـەر هەڵەیـەك لـە دەرگاکانـدا بکەیـت، دەچیتـە مـاڵ و شـوێنێکی دیکـە، هەنـدێ جاریـش بـە کردنـەوەی دەرگایـەك بۆشـایی دێتـە بەردەمـت، ئەگـەر هەڵـە بکەیـت ئـەو کاتـە دەکەویت و دەمریت. ئـەو باڵەخانەیـە لـە شـاری سـیئۆل دروسـت کـراوە، کـە لـە (١٠) نهـۆم پێکدێـت و لـە هەنـدێ شـوێن لـە جیاتـی بەنجـەرە، دەرگای بـۆ دانـراوە.

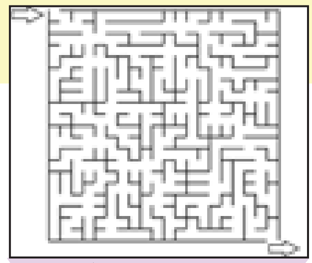
ئایسکرێمی چەماوە

لە وڵاتی کۆریا ئایسکرێمی چەماوە دروست دەکرێت، شێوەی هەندێکیان چەماوەتەوە و بۆلای یەکتر هاتۆتەوە، کەچی نە بەردەبێتەوە و نە دەکەوێت، ئەو جۆرە ئایسکرێمە بە دوو دۆلارە و درێژییەکەی دەگاتە (٣٢) سەنتیمەتر، ئەو جۆرە ئایسکریمە بە شیکۆڵاتە و شلك و شیری مانگا بەناوبانگە، گرنگیی ئەو ئایسکرێمە لەوەدایە کە تا چەند بە دەستتەوە بێت، ناتوێتەوە، چونکە پێکهاتەیەکی تێکراوە کە ڕێگرە لە چوونی هەوا و گەرما بۆ نێو ئایسکرێمەکە، بەم جۆرە دەتوانیت هەموو ئایسکرێمەکە نۆش بکەی، بەبێ ئەوەی بتوێتەوە، یان بکەوێت.

کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە، باس لە زانکۆ دەکات، کە لە ڕێگەی وانە و خوێندنەوە چۆن هزر و بیر و زانست بە قوتابیان دەدرێت و قوتابیان ئامادەکاری دەکەن بۆ ئەوەی لە زانکۆ ئەنجامی کۆتایی بەدەست بهێنن.

یاریی وێنە



لەم وێنەیەدا یاریی مازی هەیە، هەوڵبدە لە ماوەی (١) خولەکدا ڕێڕەوی ناو یارییەکە بزانیت، ئەویش بە چوونە ژوورەوە بەرەو خوارەوەی لای ڕاستی وێنەکە لە ڕێی هێمای ئاماژە کە لە سەرەوەی چەپی وێنەکەدا دیارە.

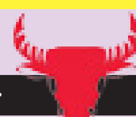
بۆ زانـــــ

جنۆکە لە ڕووی زانستییەوە

لە لێکۆڵینەوەیەکی تازە کە لەلایەن بنکەی EPFL researchers in Switzerland ئەنجام دراوە، توانراوە بۆ یەکەمجار ئەو نیورۆنانەی مێشك دەستنیشان بکرێت کە ئەو هەستە دروست دەکات: «هەستکردن بە بوونی کەسێکی دی لە دەوروپشت بەبێ ئەوەی هیچ کەسێکیش لە دەوروپشت بوونی هەبێت.» هۆکاری دروستبوونی ئەو هەستە بەهۆی کۆبوونەوە و بەریەك کەوتنی (زانیارییە دژ بە یەکەکانن) لەناو مێشکدا. بەتایبەت لەناو مێشکی ئەو کەسانەی کە تایبەتمەندیی (شیزۆ فرینیا) schizo-phrenia یان (ئیپلەپسی) (epilepsy) یان هەیە. زانای نیورۆلۆجی Olaf Blanke لە بنکەی Swiss Federal Instituteسەبارەت بە بوونی کەسێکی دی لە دەوروپشت دەڵێت: ئەم تایبەتمەندییە لەو کەسانەی کە تێکەڵاوکردنی سیگناڵەکانی مێشکیان زۆرە، بەرجەستەترە وەك لە مێشکێکی سادە. بە لێکۆڵینەوە لەسەر ئەو کەسانەی کە تایبەتمەندیی - epilepsy،ئیپلەپس-یان هەیە، (واتە وەك نەخۆشیی پەرکەم وایە کە بەردەوام ئەو کەسە هەیبێت) دۆزراوەتەوە کە کێشە لە سێ بەشی مێشك دا-tempo-roparietal junction (TPJ)، the insula and the frontal-parietal cortex دەبێتە هۆکار، نەك بە تەنیا بۆ تێکەڵاوکردنی هەستکردن بە شتێکی (دەرەوە) لەگەڵ هەستکردن بە شتێکی (ناوەوە)، بەڵکوو تێکەڵاوکردنی ئەو سیگناڵانەی مێشك کە تایبەتن بە جیاکردنەوەی جووڵەکانی دەرەوەی لەش لەگەڵ جووڵەکانی ناو لەش. بۆ ئەوەی ڕاستی و دروستیی ئەو بیرۆکەیە دەربخەن، ئەو گرووپە تاقیکردنەوەیەکی تایبەتیان ئەنجام دا، لەو ئەزموونەدا ڕۆبۆتی تایبەتییان بەکارهێنا، بۆ ئەوەی

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئەرکەکانت ماندووت دەکەن، بەڵام داهاتوویان بەسوود دەبێت، بۆیە خەمی لێ مەخۆ و لە ئەرکەکانت بەردەوام بە، کارێکی نوێت پێ ڕادەسپێرن، پێویستە بەباشی بیری لێ بکەیتەوە و بەجوانی لێی ورد ببیتەوە، هەوڵبدە لەگەڵ هاوڕێکەت پڕۆژەکەت دوا نەخەیت و بە زوویی جێبەجێی بکەیت، چونکە ئێستا کاتەکەی گونجاوو لەبارە.



گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

تەنیا بیر لە کێشە و گرفتەکانت مەکەوە، بەڵکو دەست بە چارەسەرەکانیش بکە، لەلایەن کەسانی دەرەوەی خێزانەکەتەوە ئاسۆی پەیوەندییەکی نوێ دیارە، خوازیاریت پەیوەندییەکی ڕاستەقینەی لەو چەشنەت هەبێت کە ئێستا کات لەبارە و لەدەرگات دەدات، بەڵام تۆ نازانی چۆن دەرگای لێ بکەیتەوە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ماوەیەکە بێزاریت پێوە دیارە و خەمێکی قووڵیش بێزارت دەکات، ئارام بگرە و چارەسەر نزیکە، بیر لە داهاتوو بکەرەوە و ئاگاداری باری هەستت بە و خۆت لە ناکۆکی بەدوور بگرە، لە ڕووی سۆزدارییشەوە پێویستت بە کەسێکە کە لە ژێر باڵەکانیدا بحەسێیتەوە و بەرەو ژیانێکی جێگیرت ببات.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

کەسێکی هەستت بەهێزە و دەتوانی لە کەسانی دەوروبەر و بەرامبەرت تێبگەیت، کێشە لەگەڵ کەس دروست مەکە و ئەگەر ڕوویشیدا پارێزگاری لە کەسایەتیت بکە، هەستی شەشەمت بەکار بیەنە بۆ ڕوانین لە دوارۆژت ء بێ دوودڵی هەنگاوەکانت جێبەجێ بکە، چونکە تۆ تەنیا کەسی کە بە تەواوی تێی دەگەی.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

گرنگی بە خۆت بدە و بڕیاری هەڵە و بەپەلە مەدە، هەتا پەشیمان نەبیتەوە. کەسێك چاودێریت دەکات و دەبێتە هۆی نانەوەی کێشە بۆت، بە هۆی هەڵسوکەوتی چەند کەسێکی نزیکت هەست بە ناڕەحەتی دەکەیت، یان ناکۆکییەك لە ژیانت سەر هەڵدەدات.

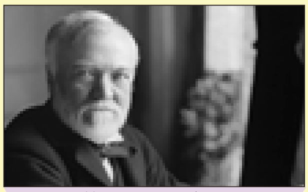
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

کەسێکی نزیکت دژایەتیت دەکات و بەمەش ماوەیەکە لەنێوانتاندا دروست بووە، چارەسەر ئاسانە و تەنیا فەرامۆشی بکە، هەندێك شتت بۆ ڕوون دەبێتەوە کە ماوەیەکی زۆرە هۆشی داگیرکردووی، ئەوەش دەبێتە هۆی گوشارێکی زۆر بۆ باری دەروونیت کە خۆزگە دەخوازی هەر لە بابەتەکان تێ نەگەیشتبایت.

پوختەی فیلم

Aladdin – عەلائەدین

فیلمێکی ڕۆمانسی و فەنتازیاییە کە باس لە هاتنی عەلائەدین دەکات، فیلمێکی میوزیك ئامێزە کە باس لە ژیانی ڕۆمانسی ئەو کارێکتەرە دەکات کە بەهۆی میوزیکەوە دەکەوێتە داوی خۆشەویستیی کچێك، چیرۆکەکەی لەلایەن (جۆن ئۆگست) نووسراوە، لە دەرهێنانی (جوی راچەیل)ـە و لە ئەمریکا وێنەی گیراوە، ماوەی فیلمەکە (١) کاتژمێر و (٤٢) خولەکە، لە نواندنی (ویل سمیت، مینا مەسعود، مەروان کانزێری، نەسیم پێدراد و بیلی ماگنیسۆم)ـە، پێدەچێ ببێتە یەکێك لە فیلمە کاندیدکراوەکان بۆ خەڵاتی ئۆسکار، چونکە بە شێوەیەکی جوان و سیناریست و دەرهێنانێکی بەهێزەوە کاری بۆ کراوە.



پەند و وتە

ئەندرۆ کارینگی، پیشەوەری سکۆتلەندی ئەمریکی، لە دایکبوویساڵی (١٨٣٥) لە شاری دونفیرلایەن لە شانشینی یەکگرتووی بەریتانیا، لە ساڵی (١٩١٩) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی بەهێزی دەڵێ: لوتکەی بەهێزیی مرۆڤ لەوەدایە کە بە هیوا و ئاواتەوە پارێزگاری لە ڕۆح و هەستی بکات، خۆی ئامادە بکات تا بەسەر هەموو کێشە و گرفتەکاندا زاڵ بێت کە دێنە بەردەمی و لە هەوڵی تێپەڕاندنی کێشەکانی کۆڵ نادات.

جارێکیان پیاوێك لە خەو هەستا، بە هاوسەرکەی گوت: ئافرەت لە خەونمدا ژنم بەسەردا هێنابوویت، ئاهەنگ و زەماوەند بوو. ئافرەتەکەش گوتی: دەبێ ئێستا بخەویتەوە و بچی ژنەکەی دیکە تەڵاق بدەی، ئینجا لە خەو هەستی!

ـــــیاریت

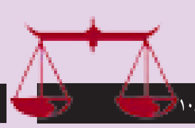
بزانن ئایا دەتوانن هەمان تێکدان و تێکەڵاوکردنی سیگناڵەکانی مێشك دروست بکەن لە کەسێکی تەندروستدا، لە ئەنجامدا دەردەکەوت کە مێشك تووشی (چەواشەکاری) دەبێت لە نێوان تەوژمە دەمارییەکانی ناو لەش لەگەڵ ئەو جووڵانەی کە لە دەرەوەی لەشدا ڕودەدات. ئەو هەستکردنەش بە (بوونی کەسێکی نادیار) لە دەوروپشتدا ڕوو دەدات، بەتایبەت لەو کاتانەدا کە هەماهەنگیی کاری بەشەکانی مێشك دەشێوێت. ئەمەش ئەو دیاردەیە شیدەکاتەوە کە بۆچی ئەو کەسانەی تووشی (شیزۆفرێنیا) بوون، ئەو کارانەی کە خۆیان ئەنجامیان داوە، بە هی کەسێکی دیکەی دەزانن.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ئەرکی خۆت بە کەسانی دیکە مەسپێرە، وەك چۆن پێشتریش تووشی ئەو هەڵە گەورەیە بوویت، کەسێکی زیرەکیت، بەڵام کارەکانت بۆ جێبەجێ نابن، هەستت بەرەو باشی دەچێت ء هەست بە ئارامی دەکەیت، هەندێك لە هاوڕێکانت سەرکەوتنەکانت دەسەلمێنن، لەبواری سۆزدارییشەوە کات لەبارە بۆ پڕۆژەیەکی یەکتر ناسین.

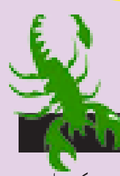
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

بڕیارێکی دروستت داوە تا ژیانت بەرەو گۆڕانکاری ببەیت، لەو پڕۆژەیەی کە ئەنجامەکەی لات روون نەبوو، قازانجێکی باش دەکەیت، لەبواری سۆزدارییەوە لێ مەگەڕێ غروور و لووتبەرزی راستییەکانت لێ بزر بکات، ئەگەر دڵت بۆ خۆشەویستەکەت بکەیتەوە، سوودمەند دەبیت.



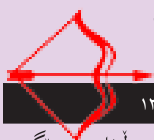
شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ماوەیەکە لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت لێك تێنەگەیشتنتان هەیە و زۆربەی کێشەکانت لەگەڵ ئەوانەیە کە خۆیان لە تۆ بەرزتر دەبینن، کەمێك کاتت تەرخان بکە بۆ یارمەتیدانی کەسێك لە ئەندامانی خێزانەکەت، پەیوەندیی هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسانی نەناس بەتایبەتی لەلایەنی ڕۆشنبیرییەوە سوودی بۆت دەبێت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

داهاتووت بەرەو باشی دەچێت و کەسایەتیت جێگیرە، مەهێڵە کەسانی دیکە بەشداریی ژیانت بکەن، بەڵکو خۆت بۆ هەنگاوکانی داهاتوو ئامادە بکە، کات گونجاو نییە بۆ بڕیاردان، بۆیە پەلە مەکە و زیاتر لێکۆڵینەوە لە کێشەکانت بکە، تا چارەسەری باشیان بۆ دەدۆزیتەوە، چەند ساتێکی خۆش لەگەڵ هاوڕێکەتدا بەسەر دەبەیت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کەسێکی ڕاڕایت لە هەڵبژاردنی ڕێگەی داهاتووت، هەوڵبدە ئەو دڵەڕاوکێیە کەم بکەیتەوە کە ماوەیەکە بەسەرتدا زاڵە، ناخۆشییەك ڕووت تێدەکات، بەڵام کاریگەریی خراپی نابێت، کات گونجاوە بۆ کاری هاوبەش و هەوڵبدە لەو دەرفەتە سوود وەربگریت،

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

کەسانێك هەن بە نهێنی چاودێریت دەکەن و لە هەڵەیەکی تۆ دەگەڕێن تا بیکەن بە کێشە بۆت، بۆیە ئاگاداری هەنگاوەکانت بە، لەلایەنی سۆزدارییشەوە بە گەشبینییەوە سەیری خۆشەویستەکەت بکە، چونکە خۆشەویستەکەت نییەتپاکیی خۆی پێ ڕاگەیاندووی.