پێڵاوی وەرزش وەک مۆدێکی سەرەکیی جلی وەرزی بەهار

مۆدی جلەکانت رۆژ بە رۆژ بە شێوازی تازە و ئاراستە جیاوازەکانەوە دەردەکەون، لە وەرزی بەهاریشدا کۆمەڵێك دەستە جل و کەرەستەی تازە هاتوونەتە نێو شێوازەکانی جلوبەرگ، بەم چەشنە ئافرەتان با لە مۆدەکان دوانەکەون، تۆی خانمیش کاتێك جلەکەت لەگەڵ شێوازەکانی ئێستادا یەك ناگرنەوە، ئەو کات دەکەویتە بەر رەخنە و قسەی دەستەخوشك و کەسانی دەوروبەرت، یەکێك لە کەرەستە تازەکانی مۆدی بەهار هەڵبژاردنی پێڵاوی سووك و ناسك و وەرزشییە، کە لەگەڵ هەموو جلوبەرگێك گونجاوە، تەنیا لەگەڵ کراسی کوردی نەبێت، ئەگینا دەتوانی بیکەیتە مۆدەی سەرەکی بۆ هەموو دەستە جلەکانت، پێڵاوی وەرزشی کە خانمە ئەکتەر (جیجی حەدید) وەك مۆدێکی سەرەکی بەکاری دەهێنێت، لە ئێستادا پێشەنگی پێڵاوەکانی گرتووە، بەتایبەت مۆدی (ریبووك) کە جوانترین پێڵاوە وەرزشییەکانی پێشکەشی خانمان کردووە، لە بارەی رەنگەوە (جیجی) دەڵێ:
وا جوانە رەنگی پێڵاوە وەرزشییەکان لە رەنگی سپی بن، بەڵام هەندێ جاریش خانمان حەز بە رەنگەکانی دیکە دەکەن، ئەو کاتە دەتوانن رەنگەکانی (سوور و شین و تەنانەت رەنگاوڕەنگ) وەك رەنگی سەرەکیی پێڵاوە وەرزشییەکانیان هەڵبژێرن کە لەگەڵ هەموو رەنگێکی جلوبەرگدا گونجاون.

چۆن پەند لە هەڵەكان وەربگرین و هەست بە پەشیمانیش نەكەین

هەر ئافرەتێك لە ژیانیدا چیرۆكێك هەیە كە جێگەی سەرنج و تێڕامانە، ئەویش بە هۆی ئەوەی تاكێكی چالاكی كۆمەڵگەیە و زۆرجاریش تووشی كێشە و گرفت و هەڵە دەبێتەوە. هەندێ جار هەڵەكانیش دەبنە هۆی پەشیمانی و بێزاری، بەمەش كاریگەری نێگەتیڤی لەسەر جوانی و روخساری دەبێت، چونكە جوانی و تەندروستیی مرۆڤ بەندە بە هەست و گوشاری دەروونی..
پێگەی (سایكۆلۆج تودەی) كە دكتۆر (جێریمی شێرمان) سەرپەرشتی دەكات، باسی لەو ڕێگایانە كردووە كە پەند لە هەڵە وەربگرین و هەست بە پەشیمانیش نەكەین، بەم چەشنە ڕێنماییمان دەكات: سەرەتا پێویستە مرۆڤ بزانێت كە تووشی كێشە و گرفت دەبێتەوە و لەو كاتەش پێویستە ئارام بگرێت و بە هێمنی مامەڵە لەگەڵ كێشە و گرفتەكان بكات، گەیشتن بە هەر هەنگاو و پایەیەكیش ڕێگەی هەوراز و نشێوی هەیە، كاتێك مرۆڤ هەڵەیەك دەكات، نابێت دنیا لەسەر خۆی خراپ بكات، بەڵكو دەبێت وانە وەربگرێت و دووبارەی نەكاتەوە، بۆیە تۆش وەك تاكێكی چالاكی كۆمەڵگە بیر لە رابردوو مەكەوە و هەمیشە گەشبینانە روو لە ژیان بكە، كارەكانت دیاری بكە و بەرەو ئامانجەكانت هەنگاو بنێ، هەروەها خۆت بە كەسێكی بچووك مەزانە، بەڵكو لە خۆت ببوورە و ئەوەی بەسەرتدا تێپەڕ دەبێت فەرامۆشی بكە و بەردەوام بە.

هەنگاوەكانی نوێكردنەوەی ماكیاژ

نوێكردنەوەی ماكیاژەكان ئەركێكی ئاسانە، بەڵام هەندێ جار لە كاتی تازەكردنەوەی ماكیاژەكان، ماكیاژە سەرەكییەكەش تێكدەدرێت، ئەگەرچی نوێكردنەوەی ماكیاژ وەك پێویستییەك دەزانرێت لە كاتی دەرچوون و بەر باران و هەوای پیس و كەوتنە نێو تۆز و خۆڵ، یان كاتی پێكەنین و گریان، هەندێ لە ئافرەتانیش بۆ نوێكردنەوەی ماكیاژەكەیان، سەرلەنوێ ماكیاژێكی تازە دەكەن، كە ئەوەش كات و ماندووبوونی دەوێت. لێرەوە بە سانایی فێری هەنگاوەكانی نوێكردنەوەی ماكیاژ ببە، تا بە كەمترین ماوە و بە بێ ماندووبوون ماكیاژەكەت تازە بكەیتەوە: سەرەتا دەبێ بۆیە و سووراوی لێو نوێ بكەیتەوە، ئەویش بە دانانی تەنێكی پان لە سەر تەواوی لێوت، كە تەنیا دوو جار بە سەریدا بیسوێیت، بەم چەشنە ماكیاژی لێوت تەواو دەبێت، دواتر نوێكردنەوەی برژانگەكان، پێویستە ڕەنگێكی زەق و كراوە لە سەرەوەی برژانگت بدەیت، ئەگەر كاتت هەبوو، پشت چاویش بكەیت، بەوەش ماكیاژەكەت بە تەواوی خۆی نوێ نیشان دەدات، هەروەها هێڵكاریی چێوی چاوانت بكە، ئەوەش بە قەڵەمێكی قاوەیی بە درێژایی هێڵی برژانگ، كە ئەوەش زیاتر گەشاوەیی چاو نیشان دەدات، بە مەرجێك لە چێوی چاوەكانت دەرنەچیت، دواجاریش سووراوی كوڵمەكانت بە ڕەنگی سووری ئاوی بكە كە وا نیشان دەدات تازە ماكیاژت كردووە.

سەماکەری یەک قاچ

کەسانێك هەن سەرەڕای بوونی کێشە و گرفت لە جەستە و ژیانی ڕۆژانەیاندا، کەچی بۆ بەدیهێنانی خەونەکانیان دەستەوەستان نابن و بەم هۆکار و گرفتانە نارووخێن، ئەوەی ئەو گەنجە سەماکەرە ئەنجامی دەدات، کارێکی بێ وێنە و ناوازەیە، ئەو گەنجە ناوی (ئیڤان ڕۆگیرۆ)یە، ئێستا بۆتە سەماکارێکی بەناوبانگ کە زۆربەی ڤیدیۆکانی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بوونەتە جێگەی سەرنجی خەڵك، بەهۆی نەخۆشیی شێرپەنجەی ئێسکی ڕانیەوە قاچێکی بڕاوەتەوە، ئەو گەنجە تەمەنی (١٩) ساڵە و دەرچووی بەشی هونەرە جوانەکانی کۆلێژی میوزیکاڵە لە زانکۆی مۆنتکلایەریە لە ویلایەتی نیوجێرسیی ئەمریکا، ئێستا یەکێکە لە ئاوازدانەر و سەماکەرەکانی بواری کلیپ و گۆرانییەکان، کە زیاتر لە شەش کلیپی سەمای بە یەك قاچەوە هەیە، سەماکردنەکەشی بۆتە جێگەی سەرسوڕمان کە چۆن دەتوانێت جەستەی لەسەر یەك قاچ ڕابگرێت و بەم چەشنەش سەما بکات.

خانوو لەسەر هـ

ئاژانسی بۆشاییگەری ناسا لە دوایین لێدوانیدا، ئاماژەی بە شێوازەکانی خانوو لەسەر هەسارەی مەریخ کرد، کە ئەوان بەنیازن دروستی بکەن و بۆ ئەو کەسانەی خوازیارن گەشت بۆ هەسارەی مەریخ بکەن و بۆ ماوەیەك لەوێ بميننەوە، کەشی هەسارەی مەریخ لە کەشی زەوی نزیکە، مرۆڤ دەتوانێت بۆ ماوەیەك بمێنێتەوە، دروستکردنی ئەو خانووانە بە سێ تیم دراون کە کێبڕکێی لە سەر بەدەستهێنانی پرۆژەکە دەکەن، کۆمەڵەی یەکەم کە (لاپس کۆر)ە،

باڵندەی پۆستە و گەیاندن

جاران هەندێك لە باڵندەکان بۆ شت هێنان و بردن و جار جارەش بۆ سیخوڕی بەکاریان دەهێنان، بەڵام ئەمجارەیان باڵندە بۆ پۆستە و گەیاندن بەکاردەهێنن، لە وڵاتی سعودیە، لە مانگی نیساندا ڕێکلامێك بڵاو کرایەوە کە باز وەك دلیڤەری بۆ پۆستە و گەیاندن بەکاردەهێنرێت، سەرەتا وایانزانی کە درۆی نیسانە، کەچی دواتر بووە خزمەتگوزارییەکی گشتی و کاری کردووە، ئەو کەرەستانەی لەم جۆرە گەیاندنە بەکاردەهێنرێن نابێ کێشیان لە یەك کیلۆگرام زیاتر بێت، تاوەکو بازەکان ماندوو نەبن، بەهۆی ئەوەی باز خێرایە و دەتوانێت لە ماوەیەکی کەمدا بگاتە شوێنی مەبەست، بۆیە بیریان لەو کارە کردۆتەوە چونکە خێرایی بازێکی ئاسایی دەگاتە (٣٠٠) کیلۆمەتر لە کاتژمێریکدا، ئێستا ئەو گەیاندنە لە نێوان هەردوو وڵاتی سعودیە و ئیماراتدا کاری پێ دەکرێت، بە مەرجێك نابێت کەرەستەکە قەدەغەکراو بێت، کارەکەش بەم جۆرەیە، بۆ نموونە: بازێکی سعودی کە شوێنی خۆی دەناسێت دەبردێتە ئیمارات، لەوێ کەرەستە بە قاچەکانیەوە دەبەستن و پاشان بەرەڵای دەکەن و دەگەڕێتەوە سعودیە کە شوێنی خۆیەتی، لەوێشەوە کەرەستەکە بۆ کەسی داواکار دەنێردرێت.

هەسارەی مەریخ

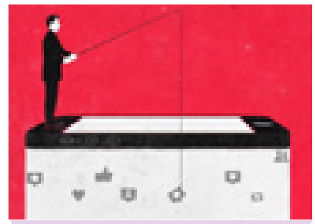
ئەوان دەیانەوێ خانووەکان چەماوە بێت، تیمی دووەم کە (زۆپ هاوس)ە، دەیانەوێ خانووەکان کونکون بێت و تیشکی خۆر بچێتە ناوەوەی، تیمی سێیەمیش دەیانەوێت خانووەکان ئاسایی بن، وەك ئەوەی لەسەر زەویدا هەیە، نموونەکان لە سەر زەوی دروست دەکەن و بڕی (١٠٠) هەزار دۆلاریش بۆ ئەو پرۆژەیە تەرخان کراوە، براوەی یەکێك لەو تیمانە کە نموونەکان لەسەر زەوی دروست دەکەن، بە گەشتێکی فەرمی دەچێتە سەر هەسارەی مەریخ و خانووەکان دروست دەکات.

سەماوەر لە ژیانی کوردەواریدا

سەماوەر کەرەستەیەکی کۆنە لە ژیانی کوردەواریدا کە بۆ چالێنان و ئاوگەرمکردن بەکارهێنراوە و لە چەندین بەش پێکهاتووە، بەشی خوارەوەی شوێنی ئاگرە کە لە خەلووز بووە و دواتر بووە بە نەوت و لەم دواییەش سەماوەری غاز پەیدا بووە، جاران لە دیوەخانەکاندا سەماوەر دادەنرا، ئەوەی دەیبینن یەکێکە لە سێ نموونەی گەورەترین سەماوەر لە کوردستان، ئێستا لە ئەنتیکخانەی قەلا لەسەر قەلا دانراوە، (خاڵس ئەنتیك) خاوەنی ئەو سەماوەرەیە و جگە لەوە دووانی دیکەشی هەیە، ئەو دەڵێ: مێژووی ئەو سەماوەرە بۆ (١٠٠) ساڵ بەر لە ئێستا دەگەڕێتەوە، لە پێنج پارچە پێکدێت و بەرزییەکەی دوو مەتر دەبێت، دووانی دیکەش بەرزییان سێ مەترە، تەواوی ئەو سەماوەرە نەخشێنراوە، بە جۆرێك کە نەخش و نیگارەکانی گێڕانەوەی چیرۆك و داستەکانی کوردن لەوانە: مەم و زین، نەورۆز و.. هتد کە بە شێوەی وێنە چیرۆك لەسەر سەماوەرەکە هەن، ئەو سەماوەرە بە خەڵووز کار دەکات، ئێستاش وەك کەرەستەیەکی کۆن و کەلەپووری لە ئەنتیکخانەکەمان دانراوە، تەنیا بۆ نمایشە و چەندین جار پارەیەکی زۆریان پێداوە، بەڵام ئێمە ڕەتمان کردۆتەوە، سەماوەرەکە ئێستاش کاردەکات و دەتوانرێت بۆ ئامادەکردنی چای بەکاربهێنرێت.

بورگری زەبەلاح و زێڕین

خواردن و خواردنەوە تا چەند رازاوە و بە جوانی ئامادە بکرێن، دەبێتە ژەمێکی نایاب و بەتام، لە زۆربەی وڵاتانی دنیا بە جوانترین شێواز گرنگی بە ئامادەکردنی خواردنەکان دەدرێت، کاتێك خواردنێکی رازاوە و بە چێژت دێتە بەردەم، بێگومان دواتر داوای ئەو خواردنە دەکەیتەوە، هەر بۆیە لە وڵاتی ژاپۆن کە سەرچاوەی خواردنەئاوی و دەریاییەکانە، خۆیان لە کارامەیی دروستکردنی بورگری ئەمریکییش بێبەش نەکردووە و دەستڕەنگینی خۆیان لە ئامادەکردنی بورگریدا نیشان داوە. ئەو جۆرە بورگرە بە (گراند) ناسراوە کە لەلایەن چێشتخانەی (Oak Door) دروست دەکرێت، سەرەوەی بورگرەکە لە شێوەی زێڕدایە وەك ئەوەی تۆ خواردنێکی نەخشێنراو لە زێڕ نۆش بکەیت، ئەو بورگرە جگە لەوەی ڕەنگی زێڕی هەیە، هەروەها کێشی دەگاتە سێ کیلۆگرام، شێفی ئەو بورگرە ناوی (پاتریك شیمادا)یە، دەڵێ: سەرەتا بیرۆکەکەم بۆ دروست بوو، پاشان خستمە بواری جێبەجێکردنەوە، ئێستاش سەرمان هێندە قەرەباڵغە دەبێ بەر لە سێ ڕۆژ داوای ئەو جۆرە بورگرە بکەیت، تا سەرەت بەر دەکەوێت.



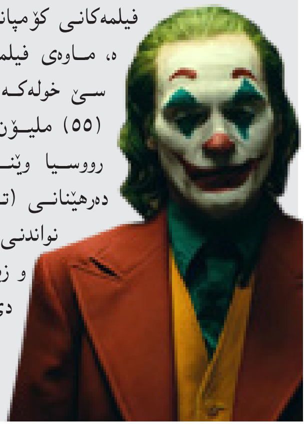
کاریکاتێر

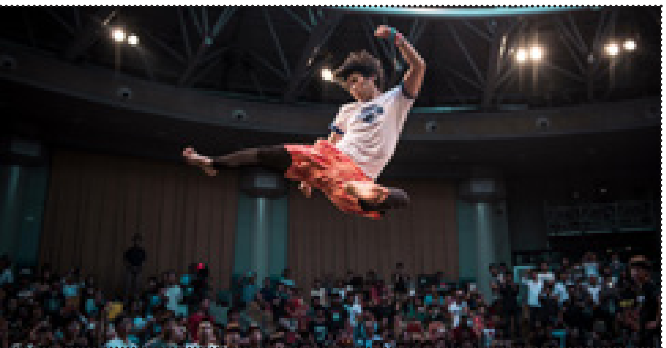
کاریکاتێرێکی سەردەمە، باس لەو کەسانە دەکات کە تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی بۆ بەدەستهێنانی خۆشەویستی و دۆزینەوەی کەسی بەرامبەر بەکاردەهێنن، کە ئەوەش نەریتێکی سەیرە و لەم چەند ساڵەی دواییدا سەریهەڵداوە، وێڕای ئەوەی نایانەوێت لە ڕاستیدا ئەو ئەرکە بگرنە ئەستۆ.

پوختەی فیلم

جۆکەر- Joker

فیلمێکی فەنتازیا و ئەکشنە، باس لە کەسایەتییەك دەکات بەناوی (جۆکەر) کە دەیەوێ لە شاری (واشنتۆن دی سی)ی ئەمریکا تاوانکاری بڵاو بکاتەوە و کەسە دەوڵەمەندەکان بکوژێت، پاشان ڕێگری لێ دەکرێت و هەوڵەکەی پووچەڵ دەکرێتەوە. فیلمەکە لە زنجیرە فیلمەکانی کۆمپانیای (وانەر بروس)ە، ماوەی فیلمەکە دوو کاتژمێر و سێ خولەکە، بودجەی فیلمەکە (٥٥) ملیۆن دۆلارە، لە وڵاتی ڕووسیا وێنەی گیراوە و لە دەرهێنانی (تۆد فیلیپس) و لە نواندنی (خواکوین فۆنێکس و زیزی بیتز و ڕۆبێرت دی نیرۆ)یە.





قاچی

تریکینگ، یەکێکە لە هونەرەکانی جەنگ و بەرگری لەخۆکردن، لە ساڵانی نەوەدەکانەوە سەریهەڵداوە، زیاتر ئەو کەسەی شەڕ دەکات، قاچەکانی بەکاردەهێنێت تا دوژمن ببەزێنێت، لە ئێستادا ئەوەی لە بوارەدا پێشەنگە، کەسێکی کۆرییە بەناوی (ئانگۆن یۆ) کە قاچەکانی ئەوەندەی چەکێکی کلاشینکۆف بەهێزن، کاتێك بەر کەسێك بکەوێت، یان لە هۆش خۆی دەبات،

فێڵکاری چاو

لەم وێنەیەدا نزیکەی (١٦) جۆر گیانلەبەر بوونیان هەیە، هەوڵبدە بیاندۆزیتەوە و ناوەکانیشیان دیاری بکەیت، بە وردی سەرنج بدە و شوێنەکانیان بەپێی شێوەیان دیاری بکە.

بۆ زانین

تریبوفوبیا - (trypophobia)

بریتییە لە ترسێکی نائاسایی لە بینین، یان بەرنگاربوونەوەی شتی کونکونی وەك شانە هەنگ، یان ئیسفەنج، یان جەستە و...هتد، هەرچەندە تا ئێستا ڕێکخراوی پزیشکانی دەروونناسی ئەمریکایی بە تەواوی ئەوەیان نەسەلماندووە کە ئاخۆ ئەوەیان ترسە، یان تێکچوونی دەروون و شڵەژان و دڵتەنگی و بێزکردنە لە وێنە، یان ڕووبەڕووبوونەوەی شتە کونکونەکان، تا ئێستا زیاتر لە سەدان هەزار کەس ئەو نەخۆشییە، یان ئەو حاڵەتەیان هەیە، کاتێ ڕووبەڕووی شتێکی کونکون دەبنەوە، بەڵام کێشە ئەوەیە حاڵەتی هەمووان وەك یەك نییە، لای هەندێ کەس وەك ترسە و لای هەندێ کەسی دیکەش شتێکی قێزەون و بێ لەزەتە، هۆکاری تووشبوون بەو نەخۆشییە ڕوون و ئاشکرا نییە، بەڵام بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی ئایسکس،

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بڕیارەکانت دروستن و هەمیشە لە پێناو کاری چاکدا خۆت ماندوو دەکەیت، ڕێگە بە کەسانی دیکە مەدە خۆیان لە ناو ژیانتدا ببیننەوە، ئەوەی دژایەتیت بکات دواجار وازدەهێنێت، چونکە کەسێکی سەرکەوتووی، بۆیە خۆت بە شتی لاوەکییەوە خەریك مەکە، دڵی کەسانی نزیکت مەڕەنجێنە کە دەزانی پێویستیت پێیانە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەرچەندە ئەرکەکانت بە جوانی جێبەجێ دەکەیت و لەگەڵ کەسێکی سەرووی خۆت کێشەت هەیە، ماوەیەکی دیکە هەندێك گرفتێك دێنە ڕێگات، پێویستە هۆشیار بیت و بە وریاییەوە کارەکانت ئەنجام بدەیت، ئەم ماوەیە لەئەنجامدانی کارێك دوودڵیت پێوە دیارە، هەوڵبدە زیاتر لە بەرپرسانی کارەکەت نزیك ببیتەوە، چونکە تۆ کەسایەتییەکی بەهێزت هەیە و دەتوانیت توانای خۆت بسەلمێنیت.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

بیرکردنەوەت بۆ داهاتوو بەرەو ئەنجامی باشت دەبات، ئەم ماوەیە بێزاریت پێوە دیارە، لە کاتێکدا زۆربەی کێشەکانت چارەسەر کردوون، ماوەیەکە لە کەسێکی نزیکت دووریت، هەر بۆیە دڵتەنگیت پێوە دیارە، هەوڵبدە خۆت پەیوەندی بەو کەسە نزیکەتەوە بکەیت، دڵنیابە ئەنجامی باشی دەبێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەو کارەی کە بۆ کەسێکی نزیکت ئەنجامت دا، لە جێگای خۆیدا بوو، هەمیشە بە دڵفراوانی ناسراوی، کەسێك دەیەوێت ئەرکەکانت تێکبدات، تۆش ڕێگەی مەدە، هەوڵ بدە هەمیشە بە خۆشەویستی و ئاسوودەیی لە ژیان بڕوانیت، لە داهاتوودا ژیانی کۆمەڵایەتیت پێشکەوتنێکی بەرچاو بە خۆیەوە دەبینێ.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

پرۆژەکانی ئێستات دوامەخە و کاری لەسەر بکە، لەدەست کەسێك بێزاریت، بە ڕوونی پێی بڵێ کە کێشەتان هەیە و ناگونجێن، ئەگەر بە وریاییەوە هەڵسوکەوت نەکەیت، ڕەنگە تووشی کێشە ببیت و ئاگات لە ژیانی خۆت نەمێنێت، چونکە کەسێکی چاوکراوە و زیرەکی دەتوانیت بە سەر گرفتەکاندا زاڵ بیت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ڕابردوو لە بیر بکە و بەرەو داهاتوو هەنگاو بنێ، کەسێکیت ڕەوشتت پاکە، بۆیە لە بەرامبەر کەسانی ناحەزت بوەستە و سڵ لە کاری چاکە مەکە، ئەو ماوەیە پێویستە هێمن بیت تا کێشەکانت زۆر نەخایەنن، لە نێو ژیانی تۆدا کەسێکی ناو خێزانەکەت ڕۆڵێکی باشی هەیە، تۆش دەتوانیت پشتی پێ ببەستیت.

چەک

یان دەیکوژێت، هەر بۆیە بە (قاچی چەك) ناسراوە، تا ئێستا لە کاتی ڕاهێنانەکاندا چەندین کەسی لە هۆش خۆی بردووە، وەك خۆی دەڵێ: «ئەگەر هێزی زیاتر بەکاربهێنم، ڕەنگە کەسەکە ببێتە قوربانی و بمرێت، ئەو هێزی لە قاچەکانمدا هەیە، بریتییە لە شێوازی بەکارهێنان و لێدان لە کەسی بەرامبەر کە زۆرترین تێکشکان بە بەرامبەرەکەت بگەیەنیت».

جلوبەرگی بۆیە

هەمیشە جلەکان لە مەرەز و خوری و قوماش و گەڵای دار و پێستی گیانداران دروست دەکرێن، هەر جلێك لە پێکهاتە و ڕەنگێك دەنەخشێنرێت و پاشان لەبەر دەکرێت، بەڵام بەپێی بۆ چوونی ئەو پیاوە ئیسپانیایە کە ناوی (مینال تۆریس)ە لە مەودوا پێویستە گرنگی بە بۆیەکان بدەین تا ببنە سەرچاوەی جلوبەرگ، جۆرە جلێکی داهێناوە کە بە بۆیە لە جەستە دەدرێت، ئەو جلەش بریتییە لە بۆیەی پێکهاتوو لە وردە پەمووی وشککراو، دوای ئەوەی لە جەستە دەدرێت وەك جلێك دەردەکەوێت، تەنانەت بەرگەی ساردی و گەرمیش دەگرێت، جلەکە لە ماوەی (١٥) خولەکدا ئامادە دەکرێت و دەتوانیت بە جلی بۆیەوە بچیتە دەرەوە و هەر ڕەنگ و شێوازێکت بوێت لەلایەن ئەو وەستا کارامەیە بۆت دەکرێت.

پەند و وتە

ماری ئەلیزابیت پایفەر، بە (ماری پایفەر) ناسراوە، نووسەر و پسپۆڕی سایکۆلۆژی ئەمریکی لە ساڵی (١٩٤٧) لە دایك بووە و چەندین کتێبی لەبارەی سایکلۆژیا و هەیە، لەوانە کتێبە بەناوبانگەکەی کە ناوی (گرین بۆت)ـەو دەربارەی تێگەیاندنی گەنجانی ئەو سەردەمە دەڵێ: پێویستە گەنجانی ئەم سەردەمە وا پەروەردە بکرێن کە تاوان و ئەتککردن و توندوتیژی، کردارێکی بێزراوە و وەك ئەوە وایە گۆشتی مرۆڤ بە خاوی بخۆیت.

پیاوێك بە ژنەکەی دەڵێ: تۆ دوو کاتژمێر خەریکی ئامادەکردنی خواردنێك دەبیت و منیش بە (١٠) خولەك دەیخۆم، ئافرەتەکەش دەڵێ: تۆش یەك مانگ رادەکەیت و مووچە وەردەگریت، منیش بە دوو ڕۆژ هەمووی سەرف دەکەم !

ـــاريت

ئەوە خراوەتەڕوو کە هۆکارەکەی بریتییە لە بینینی وێنە و چۆنێتی لێکدانەوەی وێنە، کە چۆن تاك دەیبینێت و چۆن شرۆڤەی دەکات. هەر بو دڵنیابوونەوەی ئەو نەخۆشییە زانکۆی ئایسکس هەڵدەستێ بە چەندین تاقیکردنەوە لەسەر ئەم نەخۆشییە، یەکێك لە تاقیکردنەوەکانیش بریتی بوو لە هەڵبژاردنی (٦٨٦)کەس بە شێوەیەکی هەڕەمەکی لەو کۆمەڵە کەسە هەمووان یەك جۆرە وێنەیان پیشان دەدان کە بریتی بوو لە وێنەی (پەنیری کونکون، شانەی هەنگ، وێنەی هەندێ گیاندار کە کونی وردوردیان تێدایە، یان وێنەی دەستکردی جەستە) تا وەکو بزانن دەرئەنجامی چی دەبێت؟ ڕێژەیەکی زوری بەشداربووان هەستیان بە نائارمی و دڵەڕاوکێ کرد، لە ١٦٪ی بەشداربووانیش بە شێوەیەکی هەندەسی سەیری وێنەکانیان دەکرد.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

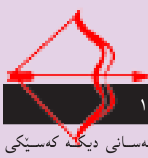
بۆ کەسانی دیکە سەرچاوەی خۆشی و شادیت، کەچی لە ناخی خۆتدا خەمگین و دڵپڕیت، نابێ بەم جۆرە بژیت، بەڵکو هەوڵبدە چارەسەری کێشەکانت بکەیت، زۆر ئاساییە داوای یارمەتی لە کەسانی دیکەش بکەیت، دەبێ بە ورياییەوە مامەڵە لەگەڵ خێزانە دەوروبەرەکەت بکەیت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کەسێکی لێهاتووی، بیرکردنەوەت جوانە بۆ ژیان، هەوڵبدە کەسانی دیکەش لە سەر هەمان بیرۆکەی خۆت رابهێنیت، ئەو پرۆژانەی کە دەیخەیتە بەرچاوی دەوروبەرت دەبێتە هۆی سەرنجڕاکێشانیان، یارمەتی کەسانی دیکە بدە، بەڵام خۆت مەکە بە قوربانی بۆ کێشەیەك کە پەیوەندی بە تۆوە نییە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

گرنگی بە خەونەکانت بدە، ماوەیەك بوو بێزاریت پێوە دیار بوو، بەڵام ئێستا کاتی هەستانەوە و کاری تازەیە، لەگەڵ کەسێکدا کۆکن و بە یەکەوە کارەکانتان ئەنجام دەدەن، پێویستە پشتی یەك بگرن، ئەم ماوەیە گشت تواناکانت بخەرە گەڕ تا بگەیت بە خەونەکانت، بە هیواوە سەیری دوارۆژ بکە، بەرامبەر هەموو کەسێك دڵساف مەبە.

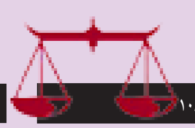


کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بۆ باشکردنی ژیانی کەسانی دیکە کەسێکی چالاکیت، هەوڵبدە ژیانی خۆیشت باشتر و چاکتر بکەیت، کەسێك دەیەوێت یارمەتیت بدات و تۆش هاوکاری بە، هەوڵبدە کەسانی دەوروبەرت فەرامۆش نەکەیت، چونکە پێویستیان بە یارمەتیی تۆ هەیە، هاوکات هەوڵیش بدە چارەسەر بۆ گرفتەکانی خۆیشت بدۆزیتەوە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کاتەکانت بە سەقاڵبوون بە ژیانی کەسانی دیکەوە بەفیرۆ مەدە، خۆیشت شایەنی ژیانێکی باشتر و خۆشتریت، کەسێکی سادە و ساکاری، ئەو ماوەیە کەسێك چاودێریت دەکات، تۆش ئاگاداری خۆت بە. گۆڕانکارییەکانی لە ژیانت ڕوو دەدەن، خۆتی بۆ ئامادە بکە تا لە بەرژەوەندیی خۆتدا بن.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەندێك لەو کەسانەی کە ماوەیەك لەگەڵت بوون ئێستا تۆیان جێهێشتووە، ئەو کاتەی پێویستت بە کەسێکە کە هاوکاریت بکات کەم کەس ئامادەیە، زۆربەیان بەرژەوەندی پەرستن، پێویستە دڵی کەسە باشەکان رابگریت. هەوڵبدە کێشە بۆ خۆت دروست نەکەیت، چونکە پێشتر کێشەی زۆرت هەبووە، پێویستت بە پشووە تا هەندێك بێزاریت برەوێتەوە.