ڕەنگی لێو بۆ چوونە سەرکار و کاتی دەوام

پێویستە ڕەنگی لێو و ماکیاژ و شێوازی جل و بەرگ بۆ کاتی چوونە سەر کار و دەوام و شوێنی فەرمی جیاواز بن لە هەموو شوێنێکی دیکەدا تا جوانیت شێواو نەبن، ناکرێت ماکیاژ ئاهەنگ بۆ کاتی دەوام بکەیت، یان جلێکی ڕەنگاورەنگی زەقت لەبەر بکەیت بۆ چوونە شوێنی فەرمی، چونکە کاریگەری لە کەسایەتیت دەکات، ڕەنگی لێو بەشێکە لە ماکیاژت، بۆیە پێویستە ڕەنگی لێوت بۆ کاتی دەوام و سەرکار جیاواز بن لەگەڵ هەموو کاتێکی دیکەدا، ئەو ڕەنگە باوانەی بۆ کاتی دەوام گونجاون بریتیین لە: ڕەنگی وەنەوشەیی، کە ڕەنگێکی سەرنجڕاکێشە، بەڵام نابێت هێندە تۆخ بێت و کاریگەری لەسەر کەسایەتیت بکات، لەگەڵ جلی ڕەنگ کراوە ئەو بۆیە دەکرێت، ڕەنگی خۆخ، مۆدێکی دیکەی ڕەنگی لێوە، لەگەڵ جلی کاتی ڕۆژانە بۆ لێو دەکرێت، بۆ هەموو جۆرە ڕەنگێکی پێست دەگونجێت، ڕەنگی بۆیەی بێجی، یان زەردی کاڵ، دەکرێت بە سادەیی بکرێت، لەگەڵ جلی فەرمی وەك ڕەش و سپی دەگونجێت، ڕەنگی مەرجانی، شێوازێکی سەرنجڕاکێشە پێویستە بە فڵچەکانەوە پەرت بکرێت، پەمەیی و ڕەنگی گوڵ جوانترین ڕەنگن بۆ کاتی دەوام و چوونە سەر کار، ڕەنگی سووری کاڵ، یان جەرگی، بۆ شوێنی فەرمی و کاتی کۆبوونەوە گونجاوە.

پێڵاوی سپی

جوانترین کەرەستەکانی وەرزی گەرما پێکدەهێنن

پێڵاوەکان هەمیشە بەشێکن لە جوانیی جەستە و مۆدی جلەکان رازاوەتر دەکەن، بەتایبەت هەندێکیان کە بە ستایل و رەنگێکی جوان دەنەخشێندرێن، وەك خانمێکی جوانپۆش کاتێك پێڵاوەکەت لەگەڵ جلەکەت شیك دەبن، ئەو کاتە جوانیی ستایلێك بەدەست دەهێنیت. پێشتر پێڵاوی وەرزشی جوانترین مۆدەکانی وەرزی هاوینەیان پێك دەهێنا، بەڵام ئەمجارەیان گرنگی بە رەنگی پێڵاو دراوە، کە تەنیا رەنگی سپییان بۆ هەڵبژاردووە، بەهۆی ئەوەی رەنگی سپی لەگەڵ هەموو جۆرە رەنگی جل و ستایلێکی دیکەی ئێکسسوارەکان دەگونجێت، بەم چەشنە پێڵاوی سپی جوانترین کەرەستەکانی وەرزی گەرما پێك دەهێنێت، شێواز و جۆرەکانی پێڵاوی وەرزی گەرما بریتین لە: سەندڵی پاشنە باریك و بەرز کە مارکەی پرادا رێکلامی بۆ دەکات، هەروەها پێڵاوی سپیی قەیتاندار، پێڵاوی فلات لە رەنگی سپی، پێڵاوی سپی لە شێوەی نەخش و وێنەی گیاندارن و خشۆکەکان، سەندڵ و پێڵاوی راست، کە شێوە و دیزانیان راستە و خواروخێچ بوونەوەیان پێوە دیار نییە، ئەو جۆرە پێڵاوە سپییانە بۆ کاتی دەوام و گەشت و دەرچوون گونجاون.

چەند ستایلێکی جل و بەرگ بچووکترت نیشان دەدەن

هەمیشە ئافرەتان نایانەوێت گەورە دیار بکەون، چ بە تەمەن یان بە شێوە، چونکە گەورە بوون و پیری کاریگەری لەسەر ناخ و هەستی ئافرەتاندا هەیە، بەتایبەت ئەوانەی کە تەمەنیان زۆرە و بەرزە، ئەم گرفتەش بە هەڵبژاردنی جلەکانەوە چارەسەر دەکرێت، بە پۆشینی هەندێ ستایل و رەنگی جل و بەرگ، شێوە و تەمەنت بچووکتر دەردەکەوێت، جگە لە بەکارهێنانی کرێم و سیرۆمەکان، دەتوانی بە جلەکانیش خۆت بچووکتر نیشان بدەیت، سەرەتا هەوڵدە لە رێگەی هەڵبژاردنی رەنگی گەنجانە و زەق بۆ جلەکانت هەنگاو بنێ، ئەو رەنگانەی کە زەق و کراوەن بریتیین لە: رەنگی سوور، پەمەیی، جەرگی، سەوز. بە هەڵبژاردنی کراسێکی درێژ یان کورت لە شێوەی عەزی لە رەنگی زێڕی یان سەوز، کە بۆ بۆنە و ئاهەنگەکان گونجاوە، مۆدێکی شایستە بە شێوەی جەستەت دەدەیت کە وەك کچێکی تازە پێگەیشتوو دەردەکەویت، یان دەتوانی جلەکەت رەنگاورەنگ بێت، واتە لە چەندین رەنگ پێکهاتبێت، وەك جلی هەرزەکاران و تازە پێگەیشتووان، ئەو جلە بۆ دەرچوون گونجاوە، جلی تەسك هەمیشە بچووکترت نیشان دەدات، چاکێتی کورت نموونەی جلێکە کە بچووکترت نیشان دەدات، تەنوورەی لار، واتە شێوەی دیزاینەکەی لار بێت و راست نەبێت، پانتۆڵەکانی شێوەی سکینی، چەقۆ، کە لە خوارەوە تەسك دەبنەوە، نموونەی جوانترین جلن کە بچووکترت نیشان دەدات.

وشککردنەوەی میوە و سەوزە

وشککردنەوەی سەوزە و میوە، شێوازێکی کۆنە و بۆ هەڵگرتنی خواردنەکان بەکاردەهێنرا کە لەو وەرزانەی باویان نەدەما، وەك وشککردنەوە و هەڵگرتنی ئەو میوە و سەوزانەی لە هاویندا هەبوون، بۆ زستان و ئەوانەشی لە زستاندا پێدەگەیشتن بۆ وەرزەکانی دیکە وشك دەکرانەوە و هەڵدەگیران، بەهۆی نەبوونی کەرەستەی وەك سەلاجە و شوێنی سارد بۆ هەڵگرتنی میوە و سەوزەکان، ڕێگای وشککردنەوەیان دەگرتەبەر، بیرۆکەی وشککردنەوەی میوە و سەوزەکان کە وەك خۆڕسك لەخۆیەوە لە سروشت ڕوودەدات وەرگیراوە، کاتێك هەندێ لە میوە و سەوزەکان لە کێڵگەکاندا لەخۆیەوە وشك دەبێتەوە و بۆ ماوەیەکی درێژتر دەمێنێتەوە. وشککردنەوەی سەوزە و میوە بە دانانی لە بەردەم تیشکی خۆردا ئەنجام دەدرێت، جاران بازاڕکردن و کڕینی شتومەك وەك سەردەمی ئێستا نەبووە، هەر بۆیە ماڵەکان وەك کۆگایەکی خواردنی لێدەهات. میوە و سەوزەکان بە هەڵواسین یاخود بەریزکردنی لەسەر زەویدا بەشێوەی یەك لەدوای یەك،لەبەر تیشکی خۆردا دادەنرێت تا وشك دەبێتەوە. وشککردنەوەی سەوزە وەکو نەریتێکی لێهاتووەو ناتوانرێت دەستبەرداری بیت. جگە سەوزەو میوە، گۆشت و پەنیریش وشك دەکرێتەوە، ئەو میوە و سەوزانەی کە زیاتر شیاون بۆ وشك کردنەوە بریتیین لە: باینجان، بامیێ، بیبەر، تەماتە، فاسۆلیا، کولەکە، کەرەوز، سپێناغ و خەیار، گەڵای مێو، ترێ کە دەکرێتە مێوژ، هەنجیر، سێو و چەندینی دیکەش، ئەگەر بامیێ وەك نموونە وەربگرین سەرەتا بەشی خوارەوەی بامییە کە لێدەکرێتەوە و بە دەرزی و داو ڕیزدەکرێت. دواتر چەند ڕۆژێك لەبەردەم خۆر رادەگیرێت، شێوازی وشککردنەوەی باینجان، کولەکە، بیبەر و خەیار بکەین، بەشی ناوەوەی ئەم سەوزانە، دەردەهێندرێت. ئینجا بەرێگای داو و دەرزی ڕیزدەکرێت و بەهەمان شێوە تاوەکو وشك دەبێتەوە لە بەردەم خۆر دادەنرێت. دواتر لەشوێنێکدا کە ڕێژەی شێ-ی نەبێت بۆ وەرزی زستان هەڵدەگیرێت، ئێستا میوە و سەوزەی وشك کراوە لە بازاڕەکاندا دادەنرێن و جەماوەرێکی زۆری هەیە، تەنانەت خەڵکی بیانیش حەزی پێدەکەن و نۆشی دەکەن.

تیلیفریک لە نێوان وڵاتان

تیلیفریك، ئەو ئامێرەی بۆ گواستنەوەی مرۆڤ بەکاردێت، کە زیاتر بۆ مەبەستی گەشتیاری و لە شوێنە گشتییەکاندا و هەروەها لەسەر بەرزایی شاخ و کێوەکاندا دادەنرێت، تا مرۆڤ بە سانایی لە نێو تیلیفریکەوە دیمەنەکان بە جوانی ببینێت، وەك دەزانین ماوەی درێژایی

شێوازە سەیرەکەی قژی ئافرەتان

شێوازی ئارایشتی قژی کچان و ئافرەتان لە هەر وڵات و نەتەوە و هۆزێك جیاوازە، شێوازەکان هەر یەکە بەپێی خواست و نەریت و مۆدی ئەو کەسانەیە کە دەیانەوێت قژیان بەم جۆرە بێت، هۆزێك لە وڵاتی ئەسیوبیا بە ناوی هۆزی(هیمبا) بڕوایان وایە کە قژیان تا چەند نەشۆردرێت، زیاتر جوانتر و پیرۆزتر دەبێ، ئافرەتەکانیان لە ژیانیاندا قژیان شانە (شە) ناکەن، چونکە بڕوایان وایە شانە کردن و شووشتنی قژ زەرەری هەیە بۆ جەستە و تەمەن کورت دەکاتەوە، بەمەش ئافرەتەکان کاتێك قژیان درێژ دەبێتەوە بە قوڕ قژیان سواغ دەدەن، وێڕای ئەوەی کە قژیان ناشۆن، کەچی ئافرەتانی ئەم هۆزە لە ڕووی جەستەییەوە بە بەهێزترین ئافرەتانی جیهان هەژمار دەکرێن.

تیلیفریکەکان کورتە، بەڵام پرۆژەیەکی گەورەی تیلیفریك نێوان وڵاتی ڕووسیا و چین دروست دەکرێت، کە بە دەتوانی لە ڕووسیا بگەیتە چین بە تیلیفریك، کە لە شاری (خیخە)ی باکووری ڕۆژهەڵاتی وڵاتی چین دەست پێدەکات و لە شاری بیلاگوفیشیتنیکی ڕووسی تەواو دەکات، ئەو تیلیفریکە جێگەی (٦٠) کەس دەبێتەوە، لەلایەن ئەندازیارێکی هۆڵەندی بە ناوی (یۆ ئان ستۆدیۆ) سەرپەرشتی پرۆژەکە دەکات، ئەوەی سەیرە لە نێو کابینەکانی ئەو تیلیفریکە چێشتخانەیەکی بچووك و بەشی سەرەوەشی بە سەوزایی ڕازاوەتەوە.

کاریکاتێر

لەم کاریکاتێرەدا، باس لە تیمێك، یان کۆمەڵێك دەکرێت، کە هەندێ جار بە هەموویانەوە دەیانەوێت کەسێك شکست خواردوو بکەن، بۆیە بە هەموویانەوە دژایەتیی دەکەن تا سەرکەوتوو نەبێت.

نافوورەی ئاو لە بیابان

بەهۆی وشکەساڵی لە ناوچەی (داخ)ی هیندستان کە دەکەوێتە نێو دۆڵی هەردوو زنجیرە چیای بەرزی هیمالایا و کۆنلۆن، بیرۆکەی چارەسەرکردنی ئەو گرفتە لەلایەن ئەندازیارێك بەناوی (سۆنام وانگشۆك) دۆزرایەوە، ئەویش بە کۆکردنەوەی بەفری سەر چیاکان لە نێو شاخە بەردینەکانی چیاکاندا، لە سەرەوەی چیاکانەوە بەرەو ناوچەکە بۆری ڕاکێشاوە، بەو هۆیەوە لە وەرزی هاویندا کاتێك بەفرەکە دەتوێتەوە، ئاو لەسەر چیاکانەوە بەرەو ئەو شوێنە دێ کە کۆتایی بۆرییەکەیە، بەمەش کانیاوێك دروست دەبێت و بۆ (٢٤) مەتر بەرز دەبێتەوە، وێڕای ئەوەی ئاوێکی ساردە، هەروەها لە خوارەوەش دەبێتەوە بە بەستەڵەك و پاشان بۆ کاری کشتوکاڵ و ئاودێری سوودی لێ دەبینن.

نوکتە

کەسێك لەماڵەوە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی دانیشتووە، بەهۆی دەنگە دەنگی منداڵەکانەوە بێزار دەبێ و هەڵدەستێ هاوار دەکات و دەڵێت: هاکا لە داخی ئێوە خۆم بکوژم و بڕۆمە هەندەران!

بۆ زانـ

ڕۆژانە بە بێ ئاگاداری پلاستیک دەخۆین!

ڕۆژانە هەریەکەمان بەبێ ئاگایی دەیان و سەدان تەنۆچکەی زۆر وردی پلاستیك لە شێوەی مایکرۆپلاستیك لەگەڵ خواردن و خواردنەوەکانمان دەخۆین و دەخۆینەوە. لە ساڵانی پەنجاکانی سەدەی ڕابردوو تاوەکو ئێستا، بە تێکڕا مرۆڤ پتر لە ٨ ملیار تۆن پلاستیکی لە سەرانسەری جیهان بەرهەم هێناوە، واتە هەشت هەزار ملیۆن تۆن، ئەگەر هەموو ئەو بڕە زۆرە لەسەرەتاوە تاوەکو ئێستا وەربگرین، تەنیا بڕی ٩٪ی لێ ریسایکل کراوەتەوە، ئەوی دیکە تێکەڵ بە خاك و ئاو بووە، هەندێکیشی لەشێوەی تەنۆچکەی مایکرۆسکۆپی تێکەڵی هەوا بووە، زۆربەی جۆری پلاستیکەکان دوای ئەوەی فڕێدەدرێن و ماوەیەك کە لە ژینگەدا دەمێننەوە، بەهۆی تیشکی خۆر، یان گەرمی، یان کارلێکە کیمیاییەکان لەگەڵ خاك و ئاو و توخمەکانی دیکو لە ژینگەدا کارلێك دەکەن و شی دەبنەوە و دەبنە پارچەی وردتر، بڕێکیشیان دەبنە تەنۆچکەی زۆر ورد کە بە مایکرۆ پلاستیك دەناسرێن، واتە تەنۆچکەی زۆر زۆر ورد لە پلاستیك، ئەو جۆرە وردە بەئاسانی لەکاتی بەرهەمهێنانیان، یان لەکاتی هەڵگرتن و پاراستنیان تێکەڵ بە خواردنەکان دەبن و دەچنە نێو لەشی گیاندارە کێوی و ماڵییەکانەوە چ لە وشکانی بێت، یان لە ئاودا. لە نوێترین لێکۆڵینەوە کەبەم دواییە لەئەمەریکا ئەنجامدراوە و لەگۆڤاری زانستەکانی ژینگە و تەکنەلۆژیا بڵاوکراوەتەوە،

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کارەکانت بە باشی بەڕێوەدەچن، بۆیە نابێت شپرزە ببیت، هەوڵبدە بە بیرکردنەوەی جوان داهاتووت مسۆگەر بکەیت، ئاگاداری هەڵسوکەوتت بە و مەهێڵە کەسانێك کاریگەرییان لەسەر ژیان و بیرکردنەوەت هەبێت، چونکە بیرکردنەوەت بۆ ژیان لەگەڵ کەسانی دیکە جیاوازە، بەڵام نابێت دژایەتیی کەسیش بکەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بەهۆی ماندوبوونی پێشووتەوە لەم ماوەیەدا ئاسوودەییت پێوە دیارە، کارێك مەکە ببێتە هۆی دابڕانت لە کەسانی دەوروبەرت، کەسێك چاودێریت دەکات و تۆش ناتەوێ هەست بکات کە ئاگاداریت، پێویستە کارێکی وا بکەیت کە زیاتر خۆی لێت نزیك بکاتەوە، ماوەیەکە خۆت لە دەوروبەرەکەت بەدوور دەگریت، ڕەنگە ئەوە کارێکی باش نەبێت.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەم ماوەیە بەهۆی نەگونجانت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت کێشەت بۆ دروست بووە و ڕەنگە تا ماوەیەك بەردەوام بێت، بۆیە نابێت دڵگران بیت، کارەکانت بە جوانی جێبەجێ بکە و مەهێڵە هەستە خراپەکان کاریگەرییان لەسەرت هەبێت، کارێك مەکە کە ببێتە هۆی بەدناویت و کەسانی دەوروبەرت بە چاوێکی خراپ سەیرت بکەن.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

هەندێك لە کەسانی دەوروبەرت لە خۆباییبوونیان پێوە دیارە، بۆیە نابێت خۆت لە ئاستی ئەواندا بدۆزیتەوە، هەوڵبدە کەسێکی سادە و هێمن بیت، لەم ماوەیەدا ئەنجامی چاکەکارییەکانت بە سەرکەوتنی کارەکانت وەردەگریتەوە، بۆیە ئارام بگرە، کارێکی چاکت کرد، یارمەتیی ئەو کەسە نزیکەت دا کە پێویستی پێت هەبوو.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئەرکی خۆت بە کەسانی دیکە مەسپێرە، چونکە تەنیا خۆت بە جوانی و بە چاکی دەتوانی کارەکانت جێبەجێ بکەیت، کەسێك چاودێریی کارەکانت دەکات، تۆش ئەم ماوەیە بە وریاییەوە هەڵسوکەوت بکە و هەوڵبدە زۆرترین کاتەکانت لە خۆشیدا بەسەرببەیت، هێندە خەم لە داهاتوو مەخۆ، چونکە هێشتا زووە بۆ ئەو لێکدانەوانە.

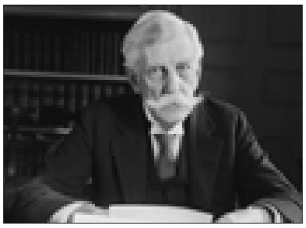
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بە دەست کەسێکەوە ئازاری زۆرت چێشتووە، هەوڵبدە لێت تێبگات، چونکە ئەو بە خراپە بیری لە تۆ کردۆتەوە، ئەو بیرکردنەوەی ئێستاشت بۆ داهاتوو ڕاست نییە و هەڵەی، چونکە بەرەو باشی و خۆشی ڕێگە دەگریت، کەسێك دەیەوێت لێت نزیك ببێتەوە، تا بە تەواوەتی لە مەرامەکانی دڵنیا نەبیت، ڕێگەی مەدە بێتە ناو ژیانتەوە.

پوختەی فیلم

دزەکردن – Crawl

باس لە کچێك دەکات، کە ناوی (هایلی)یە، دوای ئەوەی لافاو و زریان لە ویلایەتی فلۆریدای ئەمریکا دەدات، لەوکاتەوە باوکی ون دەبێت و هەواڵی نابێت، ئەو کچە لە پێناو دۆزینەوەی باوکیدا بە دزەکردن دەچێتە نێو شارەکە، کە هیچ کەسێك جگە لە تیمەکانی پۆلیس و فریاگوزاری بۆیان نییە بچنە نێو شارەکەوە، دوای دۆزینەوەی دەیڤی باوکی، لە هەوڵی چارەسەرکردن و ڕێگەگرتن لە ڕێڕەوی زریان و لافاوەکە هەوڵی خۆیان دەدەن و دەتوانن کۆنترۆڵی بکەن، فیلمەکە لە وڵاتی ئەندەنووسیا وێنەی گیراوە، لە دەرهێنانی (ئەلیکساندەر ئەجا)یە، بودجەی فیلمەکە (١٣) ملیۆن دۆلارە، لە نواندنی (کایا سکۆدیلاریۆ و باری پێپەر و ئیمی ماتکاڵف و ئەنسۆن بۆم و مۆرفید کلارك)ـە.



پەند و وتە

ئۆلیڤەر ویندڵ هۆڵمز، گەورە فیزیاناسی ئەمریکی، هەروەها شاعیر و نووسەر، لە ساڵی (١٨٠٩) لە ویلایەتی ماساشیوتیش لە ئەمریکا لەدایکبووە و لە ساڵی (١٨٩٤) لە بۆستن کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی ویژدان دەڵێ: ویژدان شتێکی ڕۆحییە و لە نێو ناخدایە، ئەگەرچی هەموو مرۆڤێك ناخی هەیە، بەڵام هەموو مرۆڤێك ویژدانی نییە.

فێڵکاریی چاو

لەم وێنەیەدا گژوگیای سەوز هەن، وێنەکە هێندە روون نییە تا بە ئاسانی لێی تێبگەیت، هەوڵبدە ڕاست و دروستیی وێنەکە بزانیت و بزانە لە چ گۆشەنیگایەکیشەوە گیراوە.

یاریت

دەرکەوتووە هەر تاکێك لەئەمەریکا ساڵانە لەگەڵ جۆرەکانی خواردن و شلەمەنیەکان نزیکەی ٧٠ هەزار تەنۆچکەی مایکرۆ پلاستیك دەخوات و دەخواتەوە، ئەو بڕەش ساڵانە دەکاتە چەند گرامێك پلاستیك، لێکۆڵینەوەکە دەڵێت: تاوەکو ئێستا وردەکاریی زیانەکانی خواردن و خواردنەوەی مایکرۆپلاستیك لەسەر تەندروستی مرۆڤ نازانین، بەڵام بەدڵنیاییەوە زیانی هەیە، چونکە ئەو تەنۆچکە پلاستیکییانە جۆرەها ئاوێتە و توخمی ژەهراوی لەناو لەشی گیانداراندا دروست دەکەن و هەندێکیشیان دەمێننەوە، لەئێستادا باشترین جێگرەوەی پلاستیك بۆ هەڵگرتن و پاراستنی خواردەمەنییەکان ئاو شوشە و سیرامیکە، زەرفی کاغەزیش جێگرەوەیەکی زۆرباشتری زەرفی پلاستیکە، بەڵام کێشەکە ئەوەیە ئەم جێگرەوانە گرانترن و پلاستیك زۆر زۆر هەرزانترە، بۆیە هێشتا ناتواندرێت بڕیار لەسەر دەستبەرداربوونی پلاستیك بدرێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

لە ئێستادا فشار و پاڵپەستۆ لەسەر ژیانت هەیە، بۆیە دەبێت ئارام بگریت تا بە ئامانجەکانت بگەیت، بە دوای خەونەکانتدا بڕۆ و خەریکی کاری خۆت بە و پڕۆژەکانیشت فەرامۆش مەکە، چونکە داهاتووت ڕوونە و بەرەو سەرکەوتنی باش هەنگاو دەنێت، ئەگەر کارێك نیگەرانی کردوویت، هیچ نیگەران مەبە، بە تێپەڕبوونی کات هەموو شتێك چارەسەر دەبێت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ئەگەرچی لە پەیوەندیکردن و ڕەفتارکردن لەگەڵ کەسانی دەورووبەرت کەسێکی لێهاتووی، بەڵام تا دەتوانی سەرقاڵی ژیانی خۆت بە، بە ئەندازەیەك کە پێویست بێت یارمەتیی کەسانی دیکە بدە، بۆ ئەوەی لە ڕێگەی وتە و بیرکردنەوەکانتەوە ڕێگەی چارەسەر بۆ گرفتەکانیان بدۆزیتەوە، بەڵام ژیانی خۆت لە بیر مەکە.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئاماژەکانی ژیانت بەرەو باشی دەڕۆن، مەهێڵە سادە کاری کاریگەریی لەسەرت هەبێت، ئەم ماوەیە پێویستە زۆر هێمن و لەسەرخۆ بیت، کەسانی دەورووبەرت تۆیان بە کەسێکی گەورە و باش داناوە، تۆش هەوڵبدە لەو ئاستە دانەبەزیت و لە کاری چاکە بەردەوام بە، تا پێگە و کەسایەتیت لەدەست نەدەیت و بە گەورەیی بمێنیتەوە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

بە جوانی ڕەفتار بکە و کارێك مەکە ببێتە هۆی بێزاری و کێشە بۆت، ئەگەرچی کەسێکی زیرەکی، بەڵام وا هەست دەکەیت کە بەختت نییە، چونکە تا کارێك بە ئەنجام دەگەیەنیت، زۆر پێوەی ماندوو دەبیت، لە داهاتوودا ئەنجامی کۆششەکانت بە باشی وەردەگریتەوە، مەهێڵە کەسانی دیکە دەستوەردان لە ژیانت بکەن.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئەرکەکانت زۆرن و ماندووبوونت پێوە دیارە، هەوڵبدە ماوەیەك پشوو بدەیت، تا ئەوکاتەی بە ئامانجەکانت دەگەیت، کەسایەتیت بەرزە و کەسێکی لەسەرخۆی، بیرکردنەوەت بۆ داهاتووت دروستە، بۆیە لە هەوڵەکانت بەردەوام بە و کۆڵ مەدە، بەرەو هەنگاوی گەورە و باشتر دەچیت، با بیرکردنەوەت ئەرێنی بێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ئەم ماوەیە هەڵسوکەوتی نەگونجاوی کەسانی دیکە نیگەرانی کردووی، پێویست ناکات هێندە لەگەڵ ئەو کەسانە گفتوگۆ بکەیت، کە لێت تێناگەن، بۆیە واچاکترە کە فەرامۆشیان بکەیت، هەوڵبدە لەگەڵ کەسانی تێگەیشتوو نێوانتان بەهێز بێت، تا بە دڵنیاییەوە بەرەو ئایندە هەنگاو بنێیت، ئەم ماوەیە بەختێکی باش چاوەڕوانت دەکات.