هەنگاوەکانی گرنگیدان بە برۆکان

برۆ، تەواوکەری جوانیی چاوە، چونکە بەیەکەوە دیمەنێکی سەرنجڕاکێش دەبەخشن، کاتێك چاوێکی گەش و جوانت هەبێ، بەڵام مۆدی برۆت شایستە نەبێ، ئەوا چاوەکانیش بە جوانی دەرناکەون، کاتێکیش دەستکاریی برۆت بکەیت، بەو مەبەستەی زیاتر بەرزتر بێت، ئەوا دواتر هاتنەوەی مووەکان لە کێشەت بۆ دروست دەکەن، چونکە کاتێك بەشی سەرەوی برۆت دەستکاری دەکەیت، ئەو کاتە وردە مووی دەوروبەری ئەو شوێنەش چالاك دەبن، پاشان بە رەقی و بە ئەستووری دێنەوە، بەم چەشنە کاتێك مەبەستتە برۆت بەرز بکەیتەوە، مووە بەرزەکانی دیکەش چالاك دەبن و جوانی برۆ دەشێوێت، تویلانی گۆنزالیس، بەرپرسی بەشی نەخۆشیی پێست لە نەخۆشخانەی (ماونت سانای وێست) دەڵێ: « مووی برۆت تا ڕێژە و سنووری خۆی دیاری بکە، چونکە کاتێك زیاتر لە ئاستی خۆی دەردەچیت، ئەو کاتە کلێشەی برۆت دەگۆڕێت و تێك دەچێت.

مۆد و شێوازەكانی چاویلكە بۆ زستان

چاویلكەكان، تەنیا بۆ كەشی گەرما و
هەتاو لە چاو ناكرێن، بەڵكو لە وەرزی زستانیشدا
گرنگیی خۆیان هەیە، چونكە وەك قەڵغانێك چاو لە تۆز و
خۆڵ و باران دەپارێزن، جگە لەوەی لە وەرزی سەرمادا هەندێ
كات خۆر بەدەردەكەوێت و لەوكاتەدا پێویستت بە چاویلكە دەبێت،
هاوكات چاویلكە ئێكسسوارێكی جوانییە و ناسكی و سەرنجڕاكێشی
بە چاو دەبەخشێت. بۆیە تۆی خانمیش دەتوانیت وەك خشڵێك لەگەڵ
دەستە جلەكانت شیكی بكەیت، تا مۆدێكی نایاب ببەخشێت، هەر
یەكە لە ماركەكانی (گوتچی و سان لۆرێنت و ستیلا ماكارتی)
شێوازی نوێی چاویلكەكانیان دیاری كردووە، گوتچی پێی وایە
چاویلكەی چاو پشیلە بۆ ئەم وەرزە گونجاوە، بەڵام سان لۆرێنت
چاویلكەی ڕەنگ سپی ئامادە كردووە، ستیلا ماكارتییش
چاویلكەی چوارچێوەی پیانی ڕەنگ ڕەشی داناوە.

تاخمە جلوبەرگی كەشی سەرما

لەم ماوەیەدا كەشوهەوا جێگیر نییە، هەندێ كات ساردە و هەندێ كاتی
دیكەش گەرمە، بۆیە ئەگەر جلێكی پۆشتەت لەبەر بێت و بۆ كاتی سەرما
گونجاوە، بەڵام دواتر كە گۆڕانكاری لە پلەكانی گەرمادا ڕوو دەدا، لێت دەبێتە
بەڵا و گەرمات دەبێت، بۆیە پێویستە پۆشاكێك هەڵبژێریت كە لەگەڵ گۆڕانكاریی
كەش و هەوادا بگونجێت، لێرەوە چەند تاخمە جلێك هەن بۆ ئەو ڕەوشە، ئاشنایان بە:
مۆدی (كاب) بۆ ئەوانەیە كە بەیانیان دەچنە دەرەوە، یان بۆ دەوام دەڕۆن،
پێویستە جلەكانیان ئەستوور بێت، هەروەها چاكێتێكیان لەبەر بێت
لەگەڵ قەمیسێكدا، تا لە كاتی گۆڕانكاری، یان گەیشتن بۆ
شوێنی دەوام چاكێتەكەیان داكەنن. كەنزەی خووری: كەنزە لە
شێوەی چاكێتدایە بەڵام نەرمتر و شۆڕترە، تا سەر ئەژنۆ و
ران دەبێت، لەسەر بلووز و قەمیسەوە لەبەر دەكرێت، جلێكی
ناسك و سەرنجڕاكێشە، بۆ هەردوو كەشی سارد و گەرم
گونجاوە. چاكێتی درێژ: بۆ كەشی سەرما گونجاوە، وەك
دەرچوونی شەوان و گەڕان و گەشت. كاردیگان مۆدێكی
دیكەیە: بلووزی ئەستوورە و بە تەنیا دەپۆشرێت.
بلیزەریش لە شێوەی بلووز و چاكێتە كە
دوو مۆدە و تێكەڵ كراوە.

ئافرەتە ئەسمەرەکە هەموو جیهان دەگەڕێت

ئەو کچە ئەسمەرە، پێی وابوو کە تەنیا کەسانی سپی پێست بۆیان هەیە هەموو جیهان بگەڕێن و گەشت بۆ زۆربەی وڵاتان بکەن، بەڵام ئەویش ئەسپی خۆی تاودا و توانی زۆرترین وڵات بگەڕێت، ئەو کچە ئەسمەرە ناوی (جیسیکا نابۆنگۆ)یە، فەرمانبەرە لە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان، دوای ماوەیەکی زۆر کارکردن، ئێستا مۆڵەتێکی وەرگرتووە تا گەشت بۆ زۆرترین وڵات بکات، دواجار توانی گەشت بۆ زیاتر لە (٦٠) وڵات بکات، بە نیازیشە تا ساڵی (٢٠٢٢) هەموو وڵاتانی جیهان کە (١٩٥) وڵاتە بگەڕێت، ئەو کچە خەڵکی شاری دیترۆیتی ویلایەتی میشیگنی ئەمریکییە، دایك و باوکی بە ڕەگەز ئۆگەندین و خاوەن ڕەگەزنامەی ئەمریکین، لەناو خەڵکدا بە کچە ئەسمەرە ئەفریقییەکە ناسراوە، خۆیشی پێی وایە یەکەمین مرۆڤی ڕەش پێستە کە هەموو جیهان بگەڕێت.

ڕێوڕەسمی پرسەی کریستیانەکان

کاتێك کەسێك لەنێو کریستیان و کلدانەکان دەمرێت، سەرەتا زەنگی کڵێسا لێ دەدەرێت، ئەویش وەك ئاگادارکردنەوەیەك کە کەسێك مردووە، دواتر خەڵکی دەوروبەر و ئەوانەی بە هەواڵەکە دەزانن، سەردانی کڵێسا دەکەن، لێدانی زەنگەکەش تایبەتە، بە جۆرێك کە گوزارشت لە مردوو دەکات، لەلای کریستیانەکان ڕۆژژمێری کڵێسا نیوەڕۆ تاوەکو کاتژمێر پێنجی ئێوارەیە، واتە تا کاتژمێر پێنج بە نیوەڕۆ دادەنرێت، مردووەکانیان لە بەیانیان تا کاتژمێر پێنج ئێوارە دەنێژرێن، واتە دوای کاتژمێری کاتژمێر پێنجی ئێوارە مردوو نانێژدرێت و تا بەیانی لە ماڵ، یان لە کڵێسا، یان لەناو سەلاجەی مردووان دەمێنێتەوە، بەیانییەکەی کەسوکاری مردوو و خزم و دۆستان، ئامادەی کڵێسا دەبن کە مردوو لە نێو تابووتدا دەبێت، ئەوان مردوو ناشۆن و بە جلێکی ئاسایی لە نێو تابووتی دادەنێن، قەشە و قەداس لەسەر مردوو ئامادە دەبن و ئایەتەکانی ئینجیلی لەسەر دەخوێنن، دوای ناشتنی مردوو خەڵك و قەشەکان دەگەڕێنەوە بۆ هۆڵی (رجا) کە هۆڵی پرسەکانە کە لەنێو کڵێسادا هەیە، هۆڵەکان گەورەن کە هەندێ جار ڕەنگە پرسەی سێ کەس لە نێو یەك هۆڵدا بێت، هۆڵی پرسەی پیاوان و ئافرەتان جیاوازن، ماوەی پرسە لە بەیانیان تا ئێوارەیە، کە تەنیا دوو ڕۆژە، جاران خەڵك و کەسوکاری مردوو خواردنیان ئامادە دەکرد، بەڵام ئێستا خواردنی نیوەڕۆ بانگ دەکرێت بۆ ئەوانەی دەمێننەوە. لە کاتی پرسەدا کاتێك کەسێك دێت، کەسوکاری مردوو دەوەستن تا دوای سڵاوکردن و خوێندنی چەند وشەیەك، دواتر دادەنیشین، لە پرسەی ئافرەتانیش تەرانیمی ئایینی و ئەوهام لە شێوەی بەستە و گۆرانی ریتمی دینی لێ دەدرێت، گریانیش ئاساییە و جلوبەرگیشیان ڕەش پۆش دەکەن.

جوانترین ئافرەتی جیهان

وەك لە ڕاپرسییەكانی جیهاندا دەردەكەوێ، كە ماوە ماوە جوانترین ئافرەتی جیهان دیاری دەكرێت، ئەوەش لەسەر ڕا وەرگرتنی پسپۆڕان و دەستەی شاجوانی و ڕای خەڵك، دواجار دكتۆری پسپۆڕی جوانكاریی (جولیان دی سێلڤا) كە لە بواری جوانكاریدا كار دەكات، پێیوایە: ئێستا نازناوی جوانترین ئافرەتی جیهان شایستەی كچە نمایشكاری جلوبەرگی فەڵەستینی (بێلا حەدید)ە، بەپێی ڕا و بۆچوونی پرۆفیسۆرێكی كەنەدی بە ناوی (كیندرا شمیند) ئەویش پێی وایە كە جوانیی ئافرەت بەم جۆرە پێوانە دەكرێت، وەك یەكسانیی درێژیی لووت و پانی چاوەكان و هەروەها نێوان چاوەكان و گەورەیی و بچووكیی گوێچكە، بەپێی كێندرا، هەریەكە لە بیۆنسێ و ئامبر هێرد و ئاریانا گراندی و بێلا حەدید جوانترین ئافرەتی جیهانن.

گەشتی دەریایی نێوان زەریاكانی جیهان

لەوە خۆشتر نییە گەشت بۆ زۆربەی وڵاتانی جیهان و كیشوەر و دەریا و زەریاكان بكەیت، بە تایبەت كاتێك لە نێو زەریاكاندا ئەو زەوییە پان و بەرینەت دەكەوێتە بەرچاو، ئەو پیاوە ناوی (ڕاندال ڕیفز)ە، تاكە كەسە كە توانیویەتی بە تەنیا گەشتێكی ئاو بە نێو دوو كیشوەری ئەمریكادا بكات، ڕاندال، تا ئێستا ژمارەی پێوانەیی تۆمار كردووە كە (٥) زەریای لە ماوەی (٢٠٠) ڕۆژدا بڕیوە، دواجار لە گەشتێكدا بە ناوی (فیگەر-٨) توانی هەردوو كیشوەری ئەمریكا و جەمسەری باشوور لە وەرزێكدا ببڕێت، وەك خۆی دەڵێ: «تووشی چەندین نەهامەتی و گرفت بوومەتەوە، بەڵام خۆشی و جۆشی سەركێشییەكەم وام لێ دەكات، كە بەردەوام بم لە گەشتەكانی نێو دەریا و زەریا گەورەكانی جیهان»، ئەو پیاوە لە ساڵی (٢٠١٠) دەستی بەو سەركێشییە كردووە و تا ئێستاش بەردەوامە.

بۆ زانیاریت

کەسی نابینا چی دەبینێت ؟

ئایا تا ئێستا پرسیوتە کەسی نابینا چی دەبینێت؟ لە ڕاستیدا یەك وەڵامی تەواو نییە بۆ ئەم پرسیارە، بەڵکو لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی دیکە دەگۆڕێت، ئەو وەڵامەی لەناو خەڵکیدا بڵاوە، ئەوەیە کە نابیناکان تەنیا ڕەشی دەبینن، بەڵام لە ڕاستیدا تەنیا ١٨٪ ی نابیناکان بەم شێوەیەن. ئەگەر کەسێك بە نابینایی لەدایك ببێت، ئەوا ڕەشیش نابینێت، هیچ شتێك و ڕەنگێك نابینێت، چونکە نابینای زگماگ واتای بینین نازانێت هەتا مێشکی تەفسیری بکات کە ڕەنگی شتەکان چۆنن. یەکێك لەو کەسانەی کە لە زگماگەوە نابینا بووە دەڵێت: هیچ نابینم و واتای بینینیش نازانم، بە پێی ئەوەی پێم وتراوە سێو سوورە، باسی کەسێك بکەن کەپۆشاکی سووری پۆشیوە، لەوکاتەدا سێو و تامەکەیم بیردەکەوێتەوە، بەڵام ئەگەر کەسەکە بینایی هەبوو بێت و دواتر لەدەستی دابێت، وەك ئەوە وایە کرابێتە ئەشکەوتێکی تاریکەوە و تەنیا ڕەشی دەبینێت.

خەون بینین لەلایەن نابیناکانەوە، ئایا خەون دەبینن؟ نەخێر، چونکە خەو بەشێکە لە لێکدانەوەی ئەوشتانەی لە ڕۆژدا دیووتە، بەڵام ئەمە واتای ئەوەنییە هەرگیز خەون نابینن.

پوختەی فیلم

پیاوی دووانە - Gemini Man

فیلمێکی تازەی ساڵی ٢٠١٩یە و دراما و شانۆییە، باس لە بکوژێك دەکات بە ناوی (هێنری برۆگان) کە تەمەنی (٥١) ساڵە و لە کاتی ئامادەکاری بۆ ئەرکی (٧٢)هەمین، پلانەکانی تێك دەچێت، چونکە کەسێك دیەوێت ئەو بکوژە بکوژێت، چونکە کەسی دووەم لە هەموو جوولە و کارێکدا هەنگاوێك لە پێش بکوژە سەرەکیەکەوەیە، دواتر دەزانێت کە کەسێکە هاوشێوەی خۆی بەڵام گەنجترە، فیلمەکە لە فەرەنسا وێنەی گیراوە، لە دەرهێنانی (ئەنجی لی)یە و بودجەی فیلمەکە ١٥٨ ملیۆن دۆلارە، لە نواندنی (ویل سمیت، ماری ئەلیزابیت، بیندێکت یۆنگ، دۆکلاس هۆدنگ، لیندا ئیمۆند)ە.

کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە باس لەو کەسانە دەکات کە ئالوودەی ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بوون، بە جۆرێك کە ئەگەر لە بیابانیش بن، لە جیاتی داوای ئاو بکەن، داوای ئینتەرنێت دەکەن.

نـــوکتـــە

جارێك کەسێك لە ماڵەوە توورە دەبێت، لە ناکاو هاوار دەکات و دەڵێ: دەڵێی خۆم بکوژم و ئێوەش بکوژم و ئینجا بڕۆمە خاریج.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئەم ماوەیە ماندووبوونت پێوە دیارە، نابێت خۆت هێندە لاواز نیشان بدەیت کە کێشەکانت لە سەرووی خۆتەوە ببینیت، بۆیە هەوڵبدە لە داهاتوودا بەرەو خۆشبەختی بچیت، کەسێك دەیەوێت لێت نزیك ببێتەوە، تۆش ڕێگەی بدە، ماوەی داهاتووت بەرەو خۆشی دەچێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بڕیاری بەپەلە مەدە، ئەوەی لە دڵتدایە دێتە دی، بەڵام ئەگەر ژیرانە هەنگاو هەڵنەگریت، ئەوا بەرەو بێزاری دەچیت، بۆیە خۆت ئامادە بکە. کەسێك لەگەڵت کێشەی هەیە و بەمەش دڵتەنگیت پێوە دیارە، هەولب□دە لە نزیکترین کاتدا پەیوەندیی نێوانتان چاك بکەیتەوە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

کەسانێك هەن نیازی خراپەی تۆیان هەیە، لەگەڵ ئەوان ڕێگە مەگرە و لێیان بەدوور بە، کەسایەتیت بپارێزە و تا دەتوانی لە کارەکانت سەرکەوتوو بە، ئامۆژگاریی کەسانی دیکە گرنگە، بۆیە گوێڕایەڵی کەسە باشەکان بە و ئەوەی لە دەستت دێ ئەنجامی بدە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

مەهێڵە کەسانی دیکە لەبری تۆ بڕیار بدەن، نهێنییەکانت بپارێزە و ئەرکی خۆت بە کەسانی دیکە مەسپێرە، هەوڵبدە تا دەتوانی لەگەڵ دەوروبەر خۆت رابهێنیت، چونکە ماوەیەکە تەنیایت و ناتەوێت کەس لێت نزیك بێت، بۆیە دڵت کراوە بێت و گەشبین بە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

خەم لە داهاتوو مەخۆ، ئایندەت بەرەو خۆشی دەچێت، ئەوەی پێویستە لەسەرت تەنیا هەوڵدانە بۆ دڵخۆشبوون، لەگەڵ کەسێك کێشەت هەیە، بۆیە نابێت ساردیی نێوانتات بەردەوام بێت، بەڵکو ڕێگە بدە تا نێوانتان چاك ببێتەوە، چونکە ناکۆکی جێگەی خۆشییەکان دەگرێتەوە .

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەم ماوەیە کارەکانت بە قورسی بەڕێوەدەچن، بەمەش وا هەست دەکەیت کەسێکی بەدبەختی، بۆیە نابێت ڕەشبینیت پێوە دیار بێت، بەڵکو هەوڵبدە لەگەڵ دەوروبەر سادە و ساکار بیت و وەك کەسێکی ئاسایی بژی، نهێنیی ژیانی خۆت بۆ کەسانی دیکە مەدرکێنە.

بیرکردنەوە و فەلسەفە

گرفتی گۆڕانکاری

نزیکەی « ٥٠٠ « ساڵ پێش لە دایکبوونی مەسیح چەند فەیلەسووفێك لە « کۆلۆنی لە ئیلیا لە خوارووی ئیتاڵیا « دەژیان بەدەست ئەم جۆرە پرسیارانەوە دەیان ناڵاند ئەویش پرسیارەکە بوو کە هیچ شتێك لە « هیچ « ـەوە دروست نابێت. بەناوبانگترین فەیلەسووف پارمێنیدس لە ساڵی٥٤٠ تاساڵی ٤٨٠ ی پێش زاینی ژیاوە. لە دیدی پارمێنیدیسەوە هەر شتێك کە بوونی هەبێت، هەمیشە بوونی هەر هەبووە، ئەمەش شێوە مەزەندەکردنێکی ئاسایی بوو لای یۆنانییەکان. ئەوان تا ڕادەی هەتا هەتای شتەکانی جیهانیان وەك شتێکی سرووشتی دەبینی، هەر بۆیە «پارمێنیدس» دەیگوت هیچ شتێك لە هیچەوە دروست نابێت و هەر شتێکیش کە بوونی هەبێت هەرگیز توانای فەوتاندنی نییە، بەڵام پارمێنیدس لە زۆربەی ئەوانی دیکە زیاتر دەڕۆیشت، بە بڕوای ئەو هیچ گۆڕانکارییەکی ڕاستەقینە ڕوونادات لەبەر ئەوەی هیچ شتێك جگە لەو شێوەی کە هەیە، ڕێی تێ ناچێت کە ببێتە شتێکی دیکە، بێگومان پارمێنیدس بەئاگابوو کە سرووشت بەردەوام گۆڕانکاریی خۆی نیشان دەدا. ئەو لە ڕێگەی هەستەکانییەوە سەرنجی گۆڕانکاریی شتەکانی دەدا، بەڵام ئەمە لە پەیامی « ئەقڵی « پارمێنیدس نەدەگونجا کاتێکیش ناچارانە کەوتە بەردەم هەڵبژاردن لەنێوان «ئەقل و هەستەکانییدا» ئەو ئەقڵی هەڵبژارد. هەر بۆیە لە دیدی پارمێنیدسەوە هەستەکان وێنەیەکی هەڵەی جیهانیمان پێ دەبەخشن، وەك فەیلەسووفێکیش بە ئەرکی سەرشانی خۆی دەزانی کە پەردە لەسەر هەموو شێوەیەکی هەڵخەڵەتاندنی هەست هەڵبماڵێت.

تێبینی تابلۆکە فەیلەسووف « پارمێنیدس «ە.

پەند و وتە

نزار تۆفیق قەبانی، نووسەر و شاعیری سووری، لە ساڵی (١٩٢٣) لە دیمەشق لەدایکبووە و لە ساڵی (١٩٩٨) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی ئاشقبوون دەڵێ: «پیاو لە ماوەی خولەکێکدا ئاشقی ئافرەتێك دەبێت، بەڵام ئافرەت سەدەیەکی دەوێت تا لە بیری بکات».

فێڵکاریی چاو

لەم وێنەیەدا، کەسێك هەیە کە دوو پارچەیە، هەوڵبدە لە ماوەی (٣٠) چرکەدا، فێڵکارییەکە بزانیت و بزانە چۆن ئەو کارەی کردووە.

بوتڵی ئاو زێڕ

وا بڕیارە وڵاتی بەریتانیا لە ئەندامییەتی یەکێتی ئەورووپا دەربچێت، بەم جۆرە ماوەیەکی داناوە تا ئاهەنگ بۆ ئەو ڕۆژە بگێڕێت، کۆمپانیایەکی فەڕەنسی تایبەت بە خواردنەوەکان بە ناوی (Gold Emotion، جۆرە بوتڵێکی لە ئاوی زێڕی عەیار (٢٤) دروست کردووە و ناوی ناوە (بریکسیت، ئێمە مێژوومان دروست کرد)، نرخی ئەو بوتڵە (١٧٣) دۆلارە، بە نەخش و دیزانی جۆراوجۆر و بە ئاوی زێڕ چێ کراوە، کە چەندین خواردنەوەی بە تامی جۆراوجۆری تێدایە، یەکێکە لە جۆرە خواردنەوە بەناوبانگەکانی وڵاتی فەڕەنسا و ئەورووپا.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ماوەیەکە لەگەڵ کەسێکی نزیکت کێشەتان لە نێواندا دروست بووە، هەوڵبدە دووبارە کاری لەسەر بکەیت تا لێت تێبگات و هاوڕێیەتیتان بگەڕێتەوە، چونکە کەسێکی شایستەیە و دەتوانێ لێت تێبگات، با هەمیشە دڵت فراوان بێت و خەم لە ڕابردوو مەخۆ.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ئەگەر بە وریاییەوە هەڵسوکەوت نەکەیت، ئەوا ئاراستەی ژیانت بەرەو کێشە و گرفت دەچێ، ئەم ماوەیە بێزاریت پێوە دیارە، بەمەش ئامانجەکانت دەشێوێن، بڕیاری بە پەلە مەدە و بە وریاییەوە ئەو ئامانجەی لە دڵتدایە جێبەجێی بکە، کەسێك دەیەوێت لێت نزیك ببێتەوە، بزانە مەبەستی چییە، هێمن و لەسەرخۆبە تا لێی تێدەگەیت.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

کارەکانت بە جوانی جێبەجێ بکە، ئەوەی لەسەرتە و دەبێ کاری بۆ بکەیت تا بە ئەو ئامانجە دەگەیت، ئەوەیە کە کەسایەتیت بپارێزیت، مەهێڵە کەسانی دەورووبەر کاردانەوەیان بەرامبەرت هەبێت، ماوەیەکە لەگەڵ کێشەکانت بێزاریت پێوە دیارە، خەم مەخۆ هەرزوو چارەسەر دەبن.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

بە دوای ئامانجەکانت بکەوە وهەوڵی بۆ بدە، ئەوەی لە داهاتوودا بۆت دێتەپێش کارێکی ناوازە و باشە، بۆیە هەوڵی زیاتری بۆ بدە، تا بە دەستی دەهێنیت، بیر لە خۆت بکەوە و کارێك مەکە کە ببێتە مایەی بێزاریت، کاردانەوەت نەبێت بۆ کێشەکان چونکە چارەسەر دەبن.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

پێویستە بیر لە خۆت بکەیتەوە، بۆیە دەبێت سوود لەو کاتانە وەربگریت کە بێهودە دەگوزەرێن، چاو لە کەسانی دیکە مەکە کە چۆن ژیانت بەسەر دەبەن، بەڵکو بۆ ژیانی خۆت هەوڵ بدە، لە کێشەی کەسانی دیکە خۆت هەڵمەقوڵتێنە و گرفت بۆخۆت دروست مەکە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

خەمێکی گەورە دڵی گرتووی، نیگەران مەبە و لە ماوەی داهاتوودا دەڕوات، لەگەڵ کەسانی ناو خێزانەکەت بە جوانی ڕەفتار بکە و پێگەی خۆت لە دەست مەدە، ئەرکەکانی سەرشانت بە باشی جێبەجێ بکە و مەهێڵە کەسانێك یاری بە هەستەکانت بکەن.