چۆنیەتی هەڵبژاردنی کراسی بووک

ئەو خانمانەی لە سەرووبەندی هاوسەرگیری و زەماوەنددان، زیاتر خەریکی ڕێکخستن و ئامادەکاری دەبن بۆ ڕۆژەی ئاهەنگەکەیان، ڕەنگە زۆر جار بەهۆی لە بیرچوون و نەبوونی زانیاری و شارەزایی لەو ڕۆژەدا دووچاری هەڵەی ببنەوە، بۆ نموونە: هەڵبژاردنی ئارایشتی قژ پێویستە لەگەڵ جۆری کراسی بووك گونجاو بێت، ڕێکخستنی ئەو دوو لایەنە مایەی جوانی و سەرنجڕاکێشین و مۆدێکی نایاب دەبەخشن. خاوەن ساڵۆنی (سافیانۆ) لە نیۆیۆرك (نویزیۆ سافیانۆ) بۆ ئەو مەبەستە دەڵێ: «کاتێك بەشی شانەکانی کراسەکەت لە دەرەوە و کراوە دەبێ، پێویستە ئارایشتی قژی هەڵگیراو هەڵبژێریت، بۆ ئەوانەی خوازیاری کراسی یەخە حەوتن، پێویستە بەشێکی قژیان هەڵگیراو بێت و بەشێکی دیکە بکەوێتەوە سەر سینگ. هاوکات ئارایشتی کلکە ئەسپ بۆ ئەو جۆرە کراسانەیە کە تاك شانێکیان رووتە و ئەوەی دیکە داپۆشراوە. ئەوانەی کراسەکانیان سادەیە، پێویستە قژیان بهێننە سەر لایەکی سەرشانیان و بەشێکی قژیان ببەسترێت. بۆ ئەو کراسانەی کە مل دادەپۆشن پێویستە قژت بە تەواوی بەستراو بێت. جۆرێکی دیکەش بریتییە لە بەستانی قژ لە بەشی پشتەوە لەو کاتەی کە کراسی بووك شانەکان دادەپۆشێت.

گوارەکان بە جوانی هەڵبژێرە

هەڵبژاردنی ئێکسسوارەکان ئەرکێکی ئەستەمە، بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە حەز بە پۆشین و لەبەر کردنی ئێکسسوار و خشڵی زۆر دەکەن، هەندێ جار بۆ هەڵبژاردنی خشڵێك ماوەیەکی زۆریان دەوێ، بۆیە کاتێك دەچیتە نێو هاوڕێکانت و ئێکسسوارێکی ناشایستەت پۆشیوە، یان ئێکسسوارەکەت نەگونجاوە و ماوەشی بەسەر چووە، هەستێکی ناخۆشت لا دروست دەبێت. گوارە یەکێکە لە ئێکسسوارە سەرەکییەکان کە هەمیشە دەبێ لە گوێت بێت، بۆ کاتی دەوام و شوێنی کار و زانکۆ و تەنانەت ماڵەوەش گوارەکان پێویستن، تەنیا لە کاتی نووستندا نەبێت کە نابێت گوارەت بە گوێوە بێت، دواترین مۆدەکانی ئەو خشڵە ناسکە بۆ وەرزی سەرما بریتین لە گوارەی ڕەنگ زەرد و زێڕین، مەرج نییە گوارەکەت تەنیا لە ئەڵماس و زێڕ بێت، بەڵکو ئەگەر لە زیوو و پلاستیك و مووروو و مەرجانیش بێت ئاساییە، بەڵام هەوڵبدە ڕەنگەکەی لەو ڕەنگانە بێت کە لەگەڵ کەشی سەرما و سۆڵەدا گونجاون، هەندێ لە گوارەکان لە شووشە دروست کراون، جگە لەوەی شێوەیەکی بەرچاو و سەرنجڕاکێشیان هەیە، هەروەها دەبنە ڕەنگدانەوە و بریسکەی ڕووناکی و ڕەنگی جل و قژ و ماکیاژ.

جلی وەرزشی مۆدێکی نایابە بۆ کاتی ئاسایی و دەرچوون

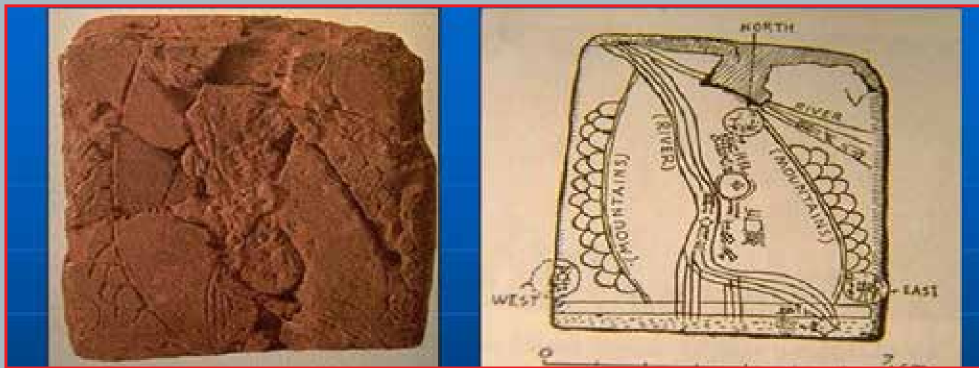
جلی وەرزشی هیچی لە جوانیی جلی کاسواڵدا کەمتر نییە، بە هۆی ئەوەی تەسکە و جەستە دەگرێت و بەم چەشنە مۆدێکی نایاب بە جەستە دەدات، هەروەها بەهۆی ئەوەی جلی وەرزشی جەستە دەگرێت و ڕەنگی جۆراوجۆری هەیە زۆر لە خانمان حەز بە پۆشینی جلی وەرزشی دەکەن، بەڵام بۆ هەموو شوێنێك گونجاو نییە، لەو بارەیەوە گۆڤاری (ستایل کاستەر) لە بابەتێکدا نووسیویەتی: بە گونجاندنی لەگەڵ جلەکانی دیکەت دەتوانی سوود لە جلوبەرگی وەرزش وەربگریت، بۆ نموونە: ئەگەر پانتۆڵێکی وەرزشی لەبەر بکەیت و جلی دیکە بپۆشیت بە جۆرێك کە بەشی سەرەوەی پانتۆڵەکە ون بکەیت، بەمەش هیچ کەس هەست ناکات کە پانتۆڵەکەت وەرزشییە، یان دەتوانی لەگەڵ جلی فەرمی وەك تەنوورە، یان جینز، پێڵاوی قوماش و کاڵا لەبەری بکەیت، هەروەها دەتوانی ئێکسسوارەکانی وەرزشی لەگەڵ جلوبەرگی زانکۆ و دەرچووندا بگونجێنیت، بۆ نموونە: لەو کاتەی تیشێرتێکی وەرزشیت لەبەرە، دەتوانی چاکێتێك لەسەر تیشێرتەکە بپۆشی و بەمەش هەم جلی وەرزشی و هەم جلی ئاساییت لەبەر دەبێت.

کاری نمایش لە نێو زبڵ و خاشاکدا

ئەو هەموو زبڵ و خاشاکانەی کۆدەکرێنەوە لە شوێنێك دادەنرێن تا فڕێ بدرێن و لەناو ببرێن، کەچی ئەو شوێنە بۆتە ژینگەی وێنەگرتنی ئەو وێنەگرە چینییەی کە دەیەوێت داهێنانێك لە بواری وێنەگریدا بکات، ئەو وێنەگرە ناوی (وان یۆنفینگ)ە و ئەو هەلەی قۆزتۆتەوە کە زبڵدانەکان بکاتە شوێنێکی نایاب بۆ وێنەگرتن، چەندین نمایشکاری جلوبەرگی هێناوە بە کەرەستەی کۆن و بە زبڵەوە وێنەی گرتوون، سەرنجڕاکێشیی کارەکە لەوەدایە وێنەکان دەبنە جێگەی تێڕامانی هەموو ئەوانەی کە دەیانبینن. ئەو وێنەگرە کارەکەی بە ژینگەپارێزی ناودەبات و دەڵێت: «پێویستە هەموو خەڵکی جیهان بتوانن ژینگە بپارێزن و زبڵ و خاشاك بە ڕێکی فڕێ بدەن، تا جیهانێکی پاك و ژینگەیەکی تەندروستمان هەبێت».

تورشی خەیار

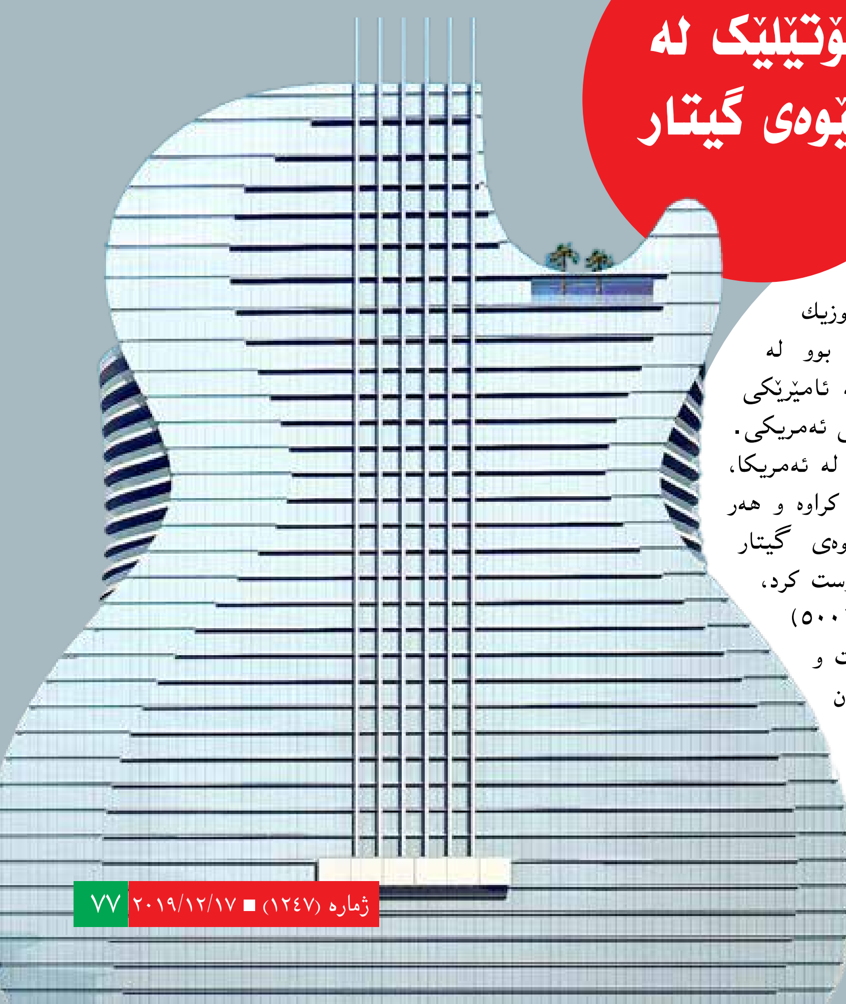
یەکێکە لە خواردنە بە جۆشەکان، کە خیار دەکرێتە تورشی، بە موخەللەلات ناسراوە، ناوچەیەك لە وڵاتی ئەڵمانیا بە سەرچاوەی دەرکەوتنی تورشی خەیار دادەنرێت، ئەو ناوچەیە ناوی (سبریوالد)ە لە ئەڵمانیا، ناوی لەو تورشی خەیارە ناوە (گیرکین)، کە مێژووی سەرهەڵدانی بۆ (١٥٠) ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە، بەهۆی ئەوەی لەو ناوچەیە ڕێژەیەکی زۆری خەیار بەرهەمدەهێنرێت، هەر بۆیە خەڵکی ئەو ناوچەیە جگە لەوەی داهێنەری ئەو جۆرە تورشییەن و هەروەها تورشیەکەیان هەناردەی زۆربەی وڵاتانی ئەوروپا دەکەن، ئەوەی سەیرە لەو ناوچەیە خەیار بە چەندین شێواز ئامادە دەکرێت، یەکێك لەوانە: سوورکردنەوەی خەیار وەك باینجان و تەماتە و پەتاتە.



كۆنترین نەخشەی جوگرافیی لە كوردستان

زۆرن ئەو شوێنەوارانەی كە دەدۆزرێنەوە و تایبەتن بە مێژووی كورد، یەكێك لەو شانازییە گەورانە یەكەم نەخشەیە لە جیهاندا بە كۆنترین نەخشە دادەنرێت، مێژووی بۆ ساڵانی ٢٣٠٠ساڵ پ.ز، واتە ٤٣٠٠ ساڵ بەر لەئێستا دەگەڕێتەوە، نەخشەكە بریتییە لە تاتە قوڕێك كە وێنەی چەند شارێكی لەناو بازنەدا تێدا دیاری كراوە و لە ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاواوە چەند كەوانەیەك دەبینرێن، كە ئاماژەن بۆ ناوچەی شاخاوی، لە هەر چوار لاوە بەختەی بزماری ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا و باشوور و باكووری تێدا نووسراوە. نەخشەكە لە شاری (گاسور نوزی) لە باشووری كەركوك دۆزراوەتەوە، (یۆرغان تەپەی)ی شوێنەوارناس پێیوایە كە مێژووەكەی بۆ ٢٣٠٠ ساڵ پ.ز دەگەڕێتەوە. شاری نوزی یەكێك بووە لە شارە گرنگەكانی باپیرانی كورد لە سەردەمی گۆتییەكاندا، دواتر پایتەختی دەوڵەتی خوری بووە و پاشان دەوڵەتی میتانی، هەموو ئەم دەوڵەت و نەتەوانە بە مێژووی كورد و باپیرانی كورد دادەنرێن. تەنانەت لەسەر نەخشەكە ڕێگای نێوان شارەكان و چەند ڕووبارێكیش دیاری كراوە، كە پێشبینی دەكرێت یەكێك لە ڕووبارەكان زێی گەورە و یەكێكیتریان ناوی (خاسە) بێت، كە ئێستا بە كەركووكدا تێدەپەڕێت، هەروەها لە نەخشەكەدا هاتووە كە یەكێك لە ڕووبارەكان ناوی (ڕاخیئۆم)ە، بەشێكی تابلۆكە لە باشورەوە داخوڕاوە و ئاسەوارەكەی سڕاوەتەوە.

هۆتێلێک لە شێوەی گیتار



ساڵانێك لەمەوبەر چەندین باڵەخانە لە شێوەی ئامێرەكانی میوزیك دروست كران، دواترینیان باڵەخانەیەك بوو لە شێوەی كەمانچە، ئەمجارەیان (گیتار) كە ئامێرێكی بەناوبانگە، بۆتە جێگەی سەرنجی ئەندازیارانی ئەمریكی. دوای دامەزراندنی هۆتێلێك لە شاری فلۆریدا لە ئەمریكا، كە هۆتێلەكە لەلایەن سەرمایەدارێكەوە دروست كراوە و هەر خۆیشی داوای كردووە كە هۆتێڵەكە لە شێوەی گیتار بێت، ئەو هۆتێلەی بە ناوی (هارد ڕۆك) دروست كرد، نرخی دروستكردنی گەیشتە یەك ملیار و (٥٠٠) ملیۆن دۆلار، كە لە (٦٣٨) ژوور پێك دێت و بەرزییەكەی دەگاتە (٤٥٠) پێ و لەلایەن ئەندازیار (جەیمس ئێف ئەلین)ـەوە سەرپەرشتیی دروستكردنەكەی كراوە.

پەیکەرسازی بە سلیکۆن

ئەوەی دەیبینن بەرهەمە ناوازەکانی وێنەکێشی ئوستراڵی (سام جێنکس)ـە، کە جگە لە وێنەکێشان ماوەیەکە پەرەی بە بواری پەیکەرتاشی داوە، ئەو وێنەکێشە جۆرە پەیکەرتاشییەکی هێناوەتە کایەوە کە بۆ هەمووان جێگەی سەرسامییە، کارەکەی بریتییە لە دروستکردنی پەیکەر بە ماددەی سلیکۆن، ئەمە هەرچەندە پەیکەرتاشێکی دیکە لە وڵاتی کەنەدا بە ناوی (جەیمی سەلامۆن) هەیە و کارەکانی ئەویش چی لە سام جێنکیس کەمتر نییە، بەڵام کارەکانی سام لە زۆربەی فیلمە سینەماییەکاندا سوودی لێ بینراوە، ئەویش بەهۆی ئەو وردەکارییەی کە لە دروستکردنی پەیکەرەکاندا ئەنجامی دەدات و کەس هەست ناکات کە ئەوانە دروستکراون تا ئەو کاتەی لە نزیکەوە دەیبینێت، یان دەستی لێ دەدات.

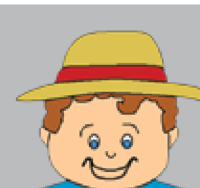
پوختەی فیلم

چەقۆ وەشاندن - Knives Out فیلمێکی دراما و شانۆییە، باس لە مردنی رۆماننووسێکی تاوانکار دەکات، کە دوای ساڵیادی (٨٥) ساڵەی لەدایکبوونی لێکۆڵەرێك دەچێتە شوێنی رۆماننووسەکە و لە بابەت و نووسینەکانی دەکۆڵێتەوە، کە زۆربەیانی وەرگرتووە، یان بە درۆ نووسیبوونی، فیلمەکە لە کەنەدا وێنەی گیراوە، بودجەی فیلمەکە (٤٠) ملیۆن دۆلارە و لە دەرهێنانی (رایەن جۆنسۆن) و لە نواندنی (کریس ئیڤانس، ئان دی ئارامس، دانێیل کرێگ)ـە.

کاریکاتێر

کاریکاتێرێکە باس لەو کەسانە دەکات کە خۆیان ستەم دەکەن، کەچی کەسی بەرامبەریان بە تاوانبار دادەنێن، دادوەر پێستی ورچێکی لە پشتی خۆیەوە داناوە، بەڵام ورچێکی بەرامبەر بە تاوانبارەکە داناوە.

نوکتە



کوڕێك و کچێك خۆشەویست دەبن، کچەکە بە کوڕەکە دەڵێ: گیانەکەم بەم سەرمایە وشەیەکم پێ بڵێ گەرمم بکاتەوە و هەست و سۆزم پێ بدات، کوڕەکەش بە هێواشی دەڵێ: قەمسەڵە!

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کەسێکی هەستیار و بە سۆز و دڵگەورەیت و پێویستە بەرگری لە خۆیشت بکەیت، ئەم ماوەیە لایەنی سۆزداریت کێشە و گرفتی تێ دەکەوێت، دەبێت دەستەوەستان نەبیت و هەوڵێ بنبڕکردنی گرفتەکان بدەیت و کەسی بەرامبەرت لە راستییەکان تێبگەیەنیت، بەمەش ویژدانت ئاسوودە دەکەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

رێگە بە کەسانی دیکە مەدە ژیانت تێك بدەن و کاریگەری لەسەرت دروست بکەن، سادە ء ساکاریت ئاکار و رەوشتی جوانتر کردوویت، لەلای کەسوکاریشت شیرینتر و خۆشەویستر بوویت، بەڵام هەست دەکەیت کەسانێك ئەم هەڵسوکەوتانە بە هەڵە لێك دەدەنەوە، بۆیە پێویستە خۆت لە بەریەککەوتن بپارێزیت.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

کەسانێك لە دەوروبەرەکەت دەیانەوێت ژیانت تێك بدەن، پێویستە بڕوات بە خۆت هەبێت و توانای خۆت بسەلمێنیت، پاداشتێکت بەدەست دەگات ء باری داراییت باشتر دەبێت و گرفتی سۆزدارییشت بەرەو کۆتایی دەچێت، بەپێی کەلووەکەت ئەم ماوەیە سەردانی ئازیزێکی دوورەدەست هزرت داگیر دەکات.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ماوەیەکە بێزاریت پێوە دیارە و متمانەت بە خۆت لاواز بووە، پێویستە گرنگی بە ژیانی کۆمەڵایەتیت بدەیت و خولیا و ئاواتەکانیشت فەرامۆش نەکەیت، ئەم ماوەیە بە هۆی نارۆشنیی ئەنجامی کارەکانت رەنگە کەمێك دڵتەنگ بیت، بەڵام ئەوە کاتییە و بەخت یاوەریت دەکات و سەرکەوتوو دەبیت، تەنیا کەمێك ئارام بگرە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

هەرچەندە بەدەست چەند کەسایێك ئازاری زۆرت چەشتووە و دڵیان رەنجاندوویت، بەڵام پێویستە بیر لە تۆڵە نەکەیتەوە و هەوڵی سەلماندنی راستییەکان بدەیت، بیریشت نەچێت دڵی دۆستەکەت مەڕەنجێنە و گرنگیی پی بدە، چونکە ئەو تۆی زۆر خۆشدەوێ و بەردەوام هەوڵ بۆ سەرکەوتنت دەدات.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

دوودڵیت و وا هەست دەکەیت کە دۆستەکەت زۆر شتی لێت شاردۆتەوە، بەڵام بیرت نەچێت تۆش زۆر شتت لەو شاردۆتەوە و هەمیشە بە بیرکردنەوەی خۆت کارەکانت کردووە، پێویستە تێگەیشتن لە نێوانتاندا هەبێت و متمانە بەیەکتر بکەن، ئەم ماوەیە لە بواری ئەڤینداریییەوە هەست بە دڵتەنگی دەکەیت، ئەمەش کاتییە و زوو تێپەڕ دەبێت.

بیرکردنەوە و فەلسەفە

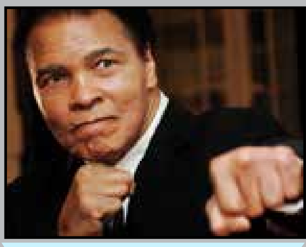
نەخۆشی!

بە بڕوای یۆنانییەکان نەخۆشی بە هۆی دەستتێوەردانی خواکانەوە روو دەدات، زۆرجار کە نەخۆشی بڵاودەبووەوە، ئەوان وەك جۆرە سزایەکی خودایانە دەیانبینی، لە لایەکی دیکەشەوە لەو بڕوایەدا بوون کە خودا خۆی دەتوانێت چارەسەری نەخۆشییەکە بکات، بەو مەرجەی بە شێوەیەکی ڕێکوپێك قوربانییان پێشکەش بکردایە. هەرچەندە ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە تەنیا تایبەت بە یۆنانییەکان نییە، بەڵکو تا رادەیەك لە هەموو شوێنێك دەبیندرێت، پێش ئەوەی زانستی مۆدێرن بێتە کایەوە مرۆڤ هۆی نەخۆشیی بۆ دیاردەکانی سەرووی سرووشت دەگەڕاندەوە، بەم شێوەیە فەیلەسووفە یۆنانییەکان جۆرە بیرکردنەوەیەکی نوێیان هەبوو، دوای ئەوەشی کە زانستی پزیشکیی یۆنانیش هاتە ئاراوە، ئەم زانستەش بە شێوەیەکی سرووشتی هەوڵی چاکبوونەوەی نەخۆشییەکانی دەدا. هیپۆکراتس بەردی بناغەی زانستی پزیشکیی یۆنانی دامەزراند، گرنگترین شێوەی ژیان بەلای ئەوەوە ژیانێکی ئاسایی و مامناوەندی و خۆپاراستن بوو لە نەخۆشی، هەر لەو بارەیەوە گوتوویەتی: «لەشساغی دیاردەیەکی سرووشتیی مرۆڤە و رۆحی ساغ لە ناو لەشێکی ساغدایە، ئێمە کاتێك نەخۆش دەبین، لەش و روحمان لە ڕێڕەوی خۆی لادەدات».

بیرۆکەی ئاکاری پزیشکی واتە پزیشك لە کاتی ڕاپەڕاندنی کارەکەیدا دەبێت وەك ئەرکی سەرشانی پابەندی یاسای کارەکەی بێت. بیرۆکەی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ هیپۆکراتس کە بە قوتابییەکانی دەوت بەم شێوەیە دەبێت سوێند بخۆن: «سوێند دەخۆم کە هەموو چارەسەرێك کە بە نەخۆشەکانمی دەدەم لە بەکارهێنانی هەموو هێز و توانایەکمەوە هەڵقوڵابێت، لەهەمان کاتدا خۆم لە زیانبەخشین و ئازاردانیان بە دوور دەگرم، سوێند دەخۆم بە هیچ جۆرێك بە ئەنقەست ژەهر نەدەمە هیچ مرۆڤێك و بە هیچ جۆرێکیش نەبمە سەرچاوەی هیچ جۆرە ئامۆژگارییەك دەربارەی ژەهر، لە هەمان کاتدا هیچ شتێك نادەمە ئافرەتێك کە زیانی پێ بگەیەنێت، سەرڕاست و پاك ژیانم بەسەردەبەم و هونەرەکەم بەکاردەهێنم».

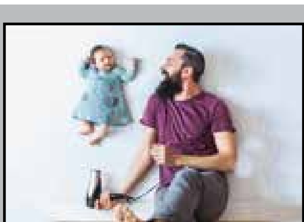
دەمی دۆزەخ!

ئەو شوێنە بە دەمی دۆزەخ دەناسرێت، دەکەوێتە کەنداوی وڵاتی ئایسلەند، کە بە دوورگەی ئیسلەندا ناسراوە، شوێنەکە دەکەوێتە گوندی (هاڤینار فیۆردۆر) و (٢٥) کیلۆمەتر لە شاری (ریکیاڤیك)ی پایتەختەوە دوورە، کاتێك بەرەو ئەو شوێنە دەچیت، وا هەست دەکەی بەرەو ناخی زەوی ڕێگەت گرتووە، چونکە سەرەتای دەراوزەکە بەرەو جەرگەی زەوی دەچێ و نزیکەی سێ هەزار پێ دەبێت، تا زیاتریش بچیتە نێو قووڵایی شوێنەکە رەنگی دەوروبەرەت وەك رەنگی پاشماوەی خەڵووز و ئاگر دەردەکەوێت، ئەو شوێنە بە دەمی (لیارندی) یان دەمی دۆزەخ ناسراوە و تەنیا ڕێگەیەکە کە بەرەو جەرگەی زەوی دەچێت و یەکێکە لە شوێنەوارەکانی پاشماوەی گڕکانەکانی وڵاتی ئیسلەند، کە ئەو وڵاتە بە سەرچاوەی گڕکانەکانی زەوی دادەنرێت.



پەند و وتە

محەمەد عەلی کلای، بۆکسێنگی ئەمریکی، لە ساڵی (١٩٤٢) لە ویلایەتی کنتاکی لەدایکبووە و لە ساڵی (٢٠١٦) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی سەرکەوتن لە ژیاندا دەڵێ: «کاتێك دەتەوێت لە ژیاندا سەرکەوتن بەدەست بهێنیت، سەرەتا متمانەت بە خودا هەبێ، پاشان خۆت، دواتر گرنگی بە کەسێك مەدە کە دەڵێت ئەستەمە و ناکرێت، بەڵکو متمانەت بە عەقڵ و کردەوەکانی خۆت هەبێت، کە سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت».



فێڵکاریی چاو

لەم وێنەیەدا پیاوێك و منداڵێك هەن، منداڵەکە ساوایە و بەبێ ئەوەی کەسێك هەڵیگرتبێت، یان بە شتێك هەڵواسرابێت، وەستاوە، پیاوەکەش پێچەوانەی گۆشەی سێگۆشەی ئەو راکشاوە، هەوڵبدە لە راست و دروستیی وێنەکە تێبگەیت و فێڵکارییەکە ئاشکرا بکەیت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

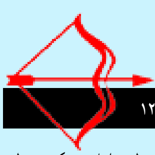
لە کۆژانی کەسانی دەوروبەرت تێبگە و سەر لە خۆشت مەشێوێنە، کارەکانت بە متمانەوە ئەنجام بدە، ئەو کێشەیەی کە ئێستا بێدەنگیت لێ هەڵبژاردووە پێویستە چارەسەری بکەیت، چونکە ناحەزت زۆرە و هەوڵ دەدەن کێشەکەت ئاڵۆزتر بکەن، تۆش ورەی خۆت لەدەست مەدە، چونکە ئەو دۆخە ماوەیەکە و کۆتایی دێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

دوودڵ مەبە لە بڕیارەکانت و ئەوەی لە سەرتە جێبەجێی بکە، بیرکردنەوەکانت جیاوازن و کەسێکی ژیریت، دەتوانیت بە لێهاتوویی خۆت هەموو راستییەکان بسەلمێنیت، کەسێك هەڵویستی بەرامبەرت خراپە و پێی وایە تێکچوونی پڕۆژەکانی بەهۆی تۆو بووە، کەمێك ددان بە خۆتدا بگرە پەشیمان دەبێتەوە و لە راستییەکان تێدەگات.

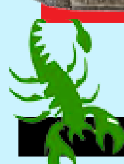
گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

رەنگە ئەم ماوەیە لایەنی سۆزداریت کێشە و گرفتی تێ بکەوێت، چونکە کەسێك دەیەوێت بە خراپی سوود لە میهرەبانیت وەربگرێت، تۆش لێی قبووڵ مەکە، دەستەوەستان دامەنیشە ء هەوڵی بنبڕکردنی گرفتەکانت بدە، تا کەسی بەرامبەرت لە راستییەکان دەگەیەنیت، بەمەش ویژدانت ئاسوودە دەکەیت.



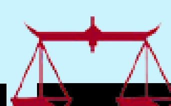
کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

رابردوو لە بیر بکە و بیر لە داهاتوو بکەرەوە، لە رووبەڕووبوونەوەی هەندێ هەڵوێست مەترسە کە پەیوەندیی بە خۆشەویستەکەتەوە هەیە، پێویستت بە بڕوابەخۆبوون هەیە تا بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێیت، ئامۆژگاریی دەوروبەرەکەت وەربگرە و بەرەو ئایندە هەنگاو بنێ، بەخت یاوەرت دەبێت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ئەو پرۆژەیەی کە بۆ دوارۆژ بیرت لێ کردۆتەوە کارێکی دروستە و تەنیا پێویستە دەست بە جێبەجێکردنی بکەیت، ئەوەی دیکە خۆی بە ئاسانی جێبەجێ دەبێت، ئەم ماوەیە لە زۆر بواردا گۆڕانکاری روو دەدات، بەڵام ژیان لێوانلێوە لە هەوراز و نشێو، بۆیە پێویستە لە رووبەڕووبوونەوە نەترسیت و هەموو توانای خۆت بەگەڕ بخەیت.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ماوەیەکە لە ناخی دڵەوە هەست بە سۆزێکی ئێجگار قووڵ دەکەیت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بە پارێزەوە لە خۆشەویستەکەت نزك دەبیتەوە، پێویست بەو هەموو گومانە ناکات ء دوودڵیش مەبە، رێگایەکی راستت هەڵبژاردووە و نابێت دوودڵی و گومان رێگات لێ ون بکەن و جوانییەکان بشێوێنن.