هەنگاوەكانی دەستنیشانكردنی كراسی نیشانكردن و مارەبڕین

بەر لە رۆژی نیشان و مارەبڕین، كچان خواستیانە لە رۆژی زەماوەند كراسێكی جوان و نایابیان لەبەر بێ، تا وەك شۆخێك لە پێش چاوی هاوڕێیان و میوانان و ئامادەبووان دەربكەون، چەندین رێنمایی هەن ئەگەر پەیڕەویان بكەیت، دەتوانی كراسێكی ناسك و جلێكی رازاوەت دەست بكەوێت، بۆ نموونە: باشترە ئەو جلەی مەبەستتە ماوەیەك بەر لە رۆژی مارەبڕین دەستنیشانی بكەیت، چونكە لەو ماوەیەدا كارەكانت زۆر دەبن و رەنگە نەتوانی لە دوا ساتەكاندا بە پەلەپەل كراسێك هەڵبژێریت، بۆیە پێویستە جلەكەت پێشتر دەستنیشان بكەیت. دەكرێ لە رۆژی مارەبڕیندا زیاتر لە جلێك لەبەر بكەی بۆ ئەوەی بزانیت چ جۆرە پۆشاكێك ئەو جوانییەت پێ دەبەخشێت كە خۆت مەبەستتە، سەرەتا كراس و عەزیە، یان جلی كوردی، یان كراسێك لە رەنگێكی دیكە. مەرجە جلەكەت لە رەنگێك بێت لەگەڵ رەنگی پێستت، یان رەنگی پرچ و ماكیاژەكەشت بگونجێت. ئەوانەی كێشان زۆرە و جەستەیان پڕە، وا باشترە ئەو جۆرە جلانە هەڵبژێرن كە تەسكن و لەو رەنگانەن كە جەستە بچووك و ورد و رێك نیشان دەدەن، بۆ ئەو كەسانەش كە لاوازن، پێویستە جلێكی كراوە هەڵبژێرن، تا جەستەیان پڕتر دەربكەوێت. لە بارەی نەخشەوە، هەریەك حەز و خواستێكی تایبەتی خۆی هەیە، هەندێك كراسی سادە و نەخشداریان لا پەسەندە، هەندێكی دیكەش لەو پۆشاكە یە كە لە بەشی سینگ و سەرەوە نەخشدارە و لە خوارەوە سادەیە، بەڵام ئێستا مۆدی پۆشاكی بووك لە سەرەوە تەسكە و لە خوارەوەش كراوە و سادەیە.

رێگاكانی پۆشینی چاكێت لە كەشی سەرمادا

چاكێت لە وەرزی زستاندا باوە و بە یەكێك لە گرنگترین پۆشاكەكان دادەنرێت، لەگەڵ چاكێت چەندین كەرەستەی دیكەش دەپۆشرێن، كە پێكەوە مۆدێكی شیك و سەرنجڕاكێش نیشان دەدەن، چاكێتەكان كورت و درێژیان هەیە، ئەوانەی كە درێژن دیمەنێكی سەرنجڕاكێشیان هەیە، چاكێت لەگەڵ قەمیس و بلووز شیك رێك دەخرێن، هەروەها لەگەڵ بەدیی كورت و جمبسوتیش دەپۆشرێن، جوانترە كە چاكێت سادە و ساكار بێت، تا لە دوور و نزیكەوە دەربكەوێت. ئەو كەسانەی كە حەز بە چاكێتی نەخشدار و جۆراوجۆر دەكەن، دەتوانن چاكێتە سادەكان بەلاوەبنێن و نەخشدارەكان هەڵبژێرن. رەنگەكانی وەك (رەش، قاوەیی، شین، سوور و زەرد) جوانترین رەنگن تا لە وەرزی زستاندا بپۆشرێن، تۆش دەتوانیت چاكێت بە تەنیا لەبەر بكەیت، كە ئەوەش مۆدێكی ناسكە بۆ ناماڵ و پشوودان گونجاوە، چاكێت مۆدێكی فەرمییە بۆ جلی دەرەوە و ماڵەوە و دەوامی زانكۆ گونجاوە، هەروەها بۆ دەرچوون و گەشت كردنیش یەكێكە لە نایابترین جلەكان تا لە سەرما بە دوور بیت و مۆدێكی شیكیش دەستەبەر بكەیت.

ئەو کارانەی جوانی ڕووخسار و جەستەت دەشێوێنن

چەندین هەڵە هەن کە کاریگەریی خراپیان لەسەر جوانیت دەبن لەوانە: دەست لێدانی ڕووخسار و دەم و چاو، زۆربەی کچان و خانمان لە خۆیانەوە خولیای ئەوەن کە دەست لە ڕووخساریان بدەن، کەچی ناشزانن کە ئەوە هۆکارێکە بۆ تووشبوونی پێستی ڕووخسار بە چەندین نەخۆشییەوە، بەتایبەت ئەو کاتەی کە دەستیان پیس دەبێ و ئاگاداریش نین دەست لە لێو و ڕوومەت و چاویان دەدەن و پاشانیش دەبێتە پەڵە و زیپکە و وردە خاڵ و گرێ. لێو گەستن و مژین، وەك خولیا و خووێك زۆربەی کچان لێوی خۆیان دەگەزن، هەندێکیش لە دوای ماکیاژ و بۆیەی لێو، لێوی خۆیان دەمژن و بە مەبەستی پەرت کردنی بۆیەکە، یان لێویان دەبەنە ژوورەوە، دواتریش ڕەنگە بڵێن ئاخۆ بۆ لێومان شەقی بردووە و یان وشك دەبێ، هۆکارەکەش ئەوەیە کە ئاوی دەمی بەردەکەوێ، ئاوی دەمیش ڕێژەیەکی زۆری ترشی تێدایە.

وردە خاڵ و گرێ و خاڵ: یاری کردن بەو بەشەکانی پێست، کاریگەری خراپی هەیە لەسەر جوانیت، چونکە کاتێك دەتەوێت زیپکەیەکی بچووك بتەقێنیت، ئەوە دەرهاوێشتەی ناو زیپەکە بەسەر پێستت پەرت دەبێ و لە جیاتی کەمتر ببێتەوە، زیاتر دەبێت.

دەست لە پرچ دان، زۆربەی خانمان و ئافرەتان کاتێك داڵغەیەك لێدەدەن، یان بیر لە شتێك دەکەنەوە، دەست لە قژیان دەدەین یان ڕووخساریان، هەندێ جاریش ئاگاداریش نین کە دەستیان بە هەر ماددەیەکە یان بە شتێکە، کە خراپە بۆ تاڵەمووەکانی پرچ زیانی هەیە، یان کاتێك دەستت لە نێو پرچت دەبێ، ئەو بەکتیریا و ڤایرۆسانەی دەستت دەچێتە ڕەنگی مووەکانی پرچت و تووشی هەڵوەرینی دەکات.

قۆریات ئاوازێکی پڕ هەست

یەکێك لە جۆرەکانی مەقام قۆریاتە، کە زیاتر لە نێو تورکمانە ڕەسەکانی کوردستاندا بەناوبانگە و وەك بەستە و مەقام و حەیران وایە، بە ئاوازێکی نەرم و دەنگێکی زوڵاڵ و بەرز شوێنەکە دەتەنێت، قۆریات لە دێرزەمانەوە گوتراوە و شوێنی تایبەتی خۆی هەبووە، بەتایبەت شەوانە لە دانیشتن و ئاهەنگ و بۆنە و یادەکاندا گوتراوە. پێشتر کە لە ماڵێکدا لە کاتی هاوسەرگیری، یان بۆ یادی لەدایکبوون ئاهەنگ دەگێڕدرا، لەو سەروبەندەدا کەمان و عود دەهێنران و دەست بە قۆریاتگوتن دەکرا کە زیاتر باس لە عیشق و خۆشەویستی دەکات. قۆریاتی ڕووبەڕوو هەیە کە وەك ئەوەی پێشبڕکێیەك بێت، دوو کەس بەرامبەر یەکتر دەیڵێن. بە ناوبانگترین قوریاتبێژان لە کوردستان و لە شاری هەولێر بریتین لە: مشکۆ، هابە عەبدولوەهاب، موحەمەد ئەحمەد ئەربیللی. جاران شوێنی تایبەت بە قۆریاتبێژان هەبووە کە هەندێ جار لەو شوێنە کۆ دەبوونەوە و جار جارە لە ناکاوێك قوریاتبێژێك لە ناخی دڵە قۆریاتێکی دەگوت.

بەهێزترین ئافرەتانی جیهان

ئەوانە (١٠) بەهێزترین ئافرەتن لە جیهان، خاوەن جەستەیەکی بەهێز و ماسوولکەیان دوو ئەوەندەی ماسوولکەی پیاوێکی ئاسایی دەبێت، ئەو ئافرەتانەش جگە لەوەی جەستەیان بەهێزە هەروەها لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیاندا بەردەوامن کە منداڵ بەخێودەکەن و خواردنیش ئامادە دەکەن، ئەو هۆڵکە ئافرەتانە بریتیین لە: دێبی لاسوسکی، کە نمایشکارە و یاریزانی لەشجوانیە، لاریسا ڕەیس نمایشکاری جل وبەرگ و یاری ئاسن دەکات، ئۆسکانا گریشنای رووسی ڕاهێنەری لەشجوانییە، پریگێتا بریزۆڤیچی سلۆڤینیاش بەهێزترین ئافرەتی وڵاتەکەیەتی، کیم چیزیڤزکی پسپۆری بواری مێژووە و یاریزانی لەشجوانییە، ئەلینا پۆپای ڕۆمانی لە تەمەنی (١٢)ساڵیەوە یاری لەشجوانی دەکات، جۆلیا ڤینس و رینی کامبڵ ماوەی (٣) ساڵە یاری لەشجوانی دەکەن، دیانا کادیۆ و کریستی برۆس، دووەم و یەکەمی جیهان لە جوانی جەستەدا.

رەشپێستێک تاجی شاجوانی گەردوونی پێ بەخشرا

دوور لە هەموو پێشبینییەکان، لە ڕێورەسمی شاجوانی گەردوون ئەمساڵ کە زیاتر لە شاجوان لە ٩٠ وڵاتەوە بەشدار بوون و لە شاری ئەتلانتای ئەمریکا بەڕێوەچوو، پێشبڕکێیەکی بەهێز هەبوو، سەرەتا زۆربەی ئامادەبووان پێشبینیی دەرچوونی مادیسۆن ئەندرسۆن شاجوانی پۆرتیریکۆ و سۆفیا ئەراگۆن شاجوانی مەکسیك بوون، تا تاجی شاجوانی لەسەر بنێن، بەڵام دواجار کچە رەشپێست و شاجوانی باشووری ئەفریقیا (زۆزیبینی تزنزی) نازناوەکەی بردەوە، ئەو خاتوونە تەمەنی (٢٦) ساڵە و لەگەڵ ئەوەی کە رەشپێستە یەکێکە لە کچە جوان و سەرنجڕاکێشەکان. کچە ئەنگۆلایی (لەیلا لۆرپێز) دوای (٨) ساڵ لە دەرچوونی وەك شاجوانی وڵاتی ئەنگۆلا توانی لە ساڵی (٢٠١١) تاجی شاجوانی گەردوون لەسەر بنێت، وەك خۆی دەڵێ: «شانازی بە ئەسمەریی خۆم و کیشوەرەکەمەوە دەکەم، ئەمجارەیان تو ا نیم لە نێو کچە شۆخە سپییەکانەوە تاجی شاجوانی گەردوون بەدەست بێنم.

کاریکاتێر

باس لە سۆزی دایکایەتی دەکات کاتێك دایکێك لە منداڵەکەی تووڕە دەبێت، ڕەنگە بە هێواشی لە منداڵەکەی بدات، بەڵام کە منداڵەکە دەست بە گریان دەکات، ئەو دایکە لەگەڵ منداڵەکەی دڵتەنگ دەبێت و دەگری.

وێنەی سێلفی لەگەڵ زەرف

هونەری گونجاندن و تێکهەڵکێش نەك هەر تەنیا بۆ وێنەگران، بەڵکو بۆ خەڵکی ئاساییش بۆتە هونەرێك و کاری ناوازەی تێدا دەکرێ، بۆ ئەو مەبەستەش کۆمپانیایەکی دروستکردنی کتێب و نامیلکە و زەرف بە ناوی (شابنێم) لە وڵاتی نەرویج، ئەو لایەنەی قۆزتۆتەوە و داهێنانێکی تازەی لە بواری کیس و زەرفدا تۆمار کرد، ئەویش بە دانانی نیو شێوە و ڕوخساری مرۆڤ لەسەر زەرف و کتێبەکان، دوای ئەوەی ئەو بەرهەمانە بە خەڵك دەگەن، ئەوانیش دەتوانن شێوەی ڕوخساری خۆیان لەگەڵ وێنەکانی سەر کتێب و زەرفەکان بگونجێنن و بیکەن بە هونەرێکی وێنەگرتن و یادگاریی لەگەڵدا تۆمار بکەن.

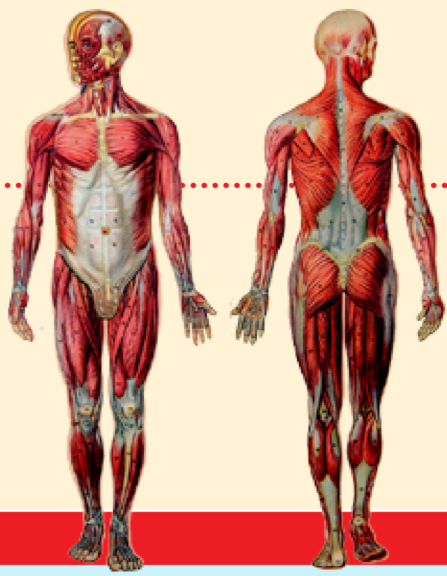
نوکتە

جارێکیان کەسێك بە ڕێگەیەکدا دەڕوات، پێی لەسەر پەلکە مۆزێك دادەنێت و دەخلیسکێ و بەردەبێتەوە، دواتر هەڵدەستێتەوە و هەندێکی دیکە دەڕوات، پەلکە مۆزێکی دیکە دەبینێت، لەبەر خۆیەوە دەڵێ: توخوا وەرە تاقەتت هەبێت دیسان بەربییتەوە.

بۆ زانین

بۆچی مرۆڤ داهێنەرە؟

ئالفرێد ئادلەر دەڵێت: «گەشەسەندنی ئاگایی و لایەنی بایەلۆجی و جەستەیی مرۆڤ، شان بەشانی یەك نەبووە، بەڵکو ئاگایی مرۆڤ، بە بەراورد لەگەڵ لایەنی جەستەیی، زۆر زیاتر پەرەی سەندووە، ئەمەش سەرچاوەی زۆرینەی گرفتەکانی مرۆڤە، مرۆڤ بونەوەرێکە کە کەشتی ئاسمانی دروست دەکات و گەشت بۆ هەسارەکان دەکات، جۆرەها ئامێر و تەکنەلۆجیای دروست کردووە، تەکنیك خەریکە دەگاتە لوتکە، زیرەکیی دەستکردی دروست کردووە، بەڵام سەر ئێشە، یان ئازارێکی گەدە، دەیخاتە جێگە و بڕستی لێ دەبڕێ، لەوانەشە لە ژیان نائومێدی بکات، بەڵام گەشەسەندنی لایەنی جەستەیی و ئاگایی ئاژەڵ بە پێچەوانەی مرۆڤەوەیە، واتە لایەنی جەستەیی ئاژەڵ زیاتر گەشەی کردووە وەك لە لایەنە ئاگاییەکەی، سەرەنجام ئەوەش لە سوودی ئاژەڵ شکاوەتەوە. نمونەیەکی سادە ئەمە زیاتر ڕوون دەکاتەوە: یەکێك لە ئامانجە سەرەکییەکانی ڕۆحانییەت ئەوەیە؛مرۆڤ بۆ ئەوەی بتوانێ دەروونێکی ئارام و ئاسوودەی هەبێ



کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کارێك مەکە کەسانی دەوروبەرت دڵیان لێت بشکێت، بەڵکو هەوڵبدە گرنگیی زیاتریان پێ بدەیت، ئەو کەسەی کە کێشەی لەگەڵتدا هەبوو، ئێستا بیرکردنەوەی گۆڕاوە و هەستێکی دیکەی هەیە، بۆیە پێویستە تۆش لێی تێ بگەیت. کەسێکی ماندووی و زۆر بیر دەکەیتەوە، پێویست ناکات هێندە ژیان بە قورسی بگریت، سادە و ساکار بە، چونکە داهاتووت بەرەو خۆشبەختی دەچێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

لە ئێستادا وا هەست دەکەیت کەسێکی فەرامۆشکراویت، چونکە ئەو ماوەیە کەسانی دەوروبەرت خەریکی ژیانی خۆیانن، ئەوە تەنیا بیرکردنەوەی خۆتە و ئەوان لێت غافڵ نین، لەگەڵ کەسێکدا بیرکردنەوەتان هاوشێوە و تا ڕادەیەك وەك یەکە، بۆیە لە دەستی مەدە و پارێزگاریی لێ بکە، هەوڵبدە ئەم ماوەیە گرنگیی زیاتر بە کارەکانت بدەیت، تا تواناکانی خۆت بۆ هەموان بسەلمێنیت.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

بۆ داهاتووی ژیانی خۆت بڕیارێکی باشت داوە، کەسایەتیت بپارێزە و گرنگیی زیاتر بە پێگەی خۆت بدە، ماوەیەکە کەسێك زۆر بیرت لێ دەکاتەوە، بەڵام ناتوانێت لێت نزیك ببێتەوە، بۆیە هەوڵبدە زیاتر لە ئاماژەکان تێبگەیت و خوێندنەوەیەکی دروستیان بۆ بکەیت، گرفتەکانت بەرەو کۆتایی دەچن و باری دەروونیت تا ڕادەیەك ئارام دەبێتەوە، دڵتەنگ مەبە، باری سۆزدارییشت دەچێتە قۆناخێکی نوێوە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

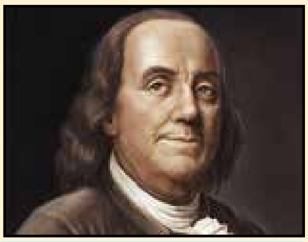
ئەم ماوەیە هەندێك کێشە و گرفت بەرۆکیان گرتوویت و ماندووبوونت پێوە دیارە، ئەوەش کاتییە و تێپەڕ دەبێت، تەنیا خۆڕاگر بە، چەندە ئارامی و هێمنیی خۆت بپارێزیت، زووتر بە ئامانجەکانت دەگەیت، خۆت بە شتی بچووك و بێ بەهاوە خەریك مەکە، ئەم ماوەیە بەخت یاوەرتە و خۆشی ڕووت تێ دەکات، پێویست ناکات لەسەر ڕابردوو سەرزەنشتی خۆت بکەیت، تەنیا بۆ داهاتوو بژی.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

کەسێکی نزیکت پێویستی بە هاوکاریی تۆ هەیە و تۆش ماوەیەکە فەرامۆشت کردووە، خەڵك وا بیر دەکەنەوە کە کەسێکی دڵڕەقیت، بەڵام پێویستە تۆش بۆیان بسەلمێنی کە وانییە، بێ ئومێد مەبە، چونکە بەم زووانە دەرفەتێکی دیکەت بۆ دەڕەخسێ ء ئەگەر تۆزێك خۆت ماندوو بکەیت، سەرکەوتن بەدەست دەهێنی، ئەوەی کە ئێستا گرنگە ئەنجامی بدەیت، تەنیا دەرخستنی توانا و لێهاتوویی خۆتە .

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

هەرگیز بیر لە ڕابردوو مەکەوە و تەنیا وانەیان لێ وەربگرە و دووبارەیان مەکەوە، کەسێکیت کە هەستت جوانە و مەهێڵە سەختیی ژیان بیرۆکەکانت لە بیر بباتەوە، ئەم دوودڵی ء ڕاڕاییەت هیچ پێویستی بە پاکانەکردن نییە و ئەم ترسەت تەنیا لە خۆڕایە، ئامۆژگاریی خێزانەکەت زۆر بەسوود دەبێت بۆت، گوێ بۆ قسەی کەسە دڵسۆزەکانت بگرە و خۆت بە گەورە مەزانە، چونکە ئەوان چاکەی تۆیان دەوێت.



پەند و وتە

بنیامین فرانکلین، دامەزرێنەری ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و سیاسەتوان و یەکێکە لە سەرۆکەکانی ئەمریکا، لە ساڵی (١٧٠٦) لە شاری بۆستن لەدایک بووە، لە ساڵی (١٧٩٠) لە فیلادیلفیا کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی کردەوە و وتە دەڵێ: «کردەوەکان بەهێزترن لە وتەکان، ئەوەی دەبینیی بڕوای پێ بکە، ئەوەشی دەبیستی لە بیری بکە».

یاری وێنە

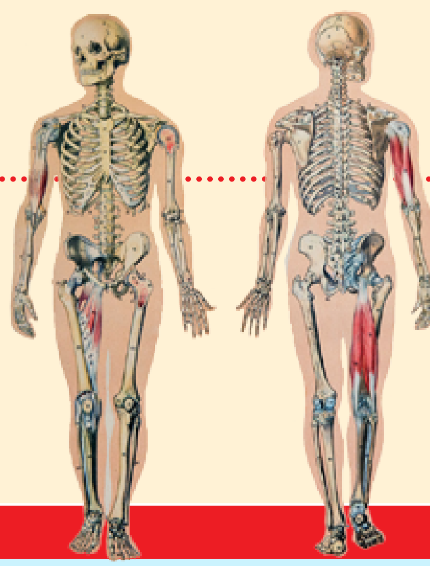
لەم وێنەیەدا چەند زەڕافەیەك هەن، هەوڵبدە لە ماوەی یەك خولەکدا ژمارەیان بزانیت.

جانتای گرانبەها

لە ساڵی (١٩٦٩) کاتێك پیاوی بۆشاییگەری ئەمریکی (نیل ئەرمسترۆنگ) چووە سەر مانگ و هاتەوە، جانتایەکی پێ بوو، دواتر لە ماڵی (سوزبێز) کە تایبەتە بە دانان و زیاکردنی نرخی کەرەستە گرنگ و گرانبەهاکان لە شاری نیویۆرکی ئەمریکا، جانتاکە نمایش کرا و نرخەکەی گەیشتە زیاتر لە (٤) ملیۆن دۆلار، نرخی سەرەتایی ئەو جانتایە لە (١) ملیۆن دۆلارەوە دەستی پێکرد و پاشان بە زیادکردنی ئاشکرا گەیشتە (٤) ملیۆن دۆلار و ڕەنگە هەر بەو نرخەش بفرۆشرێت.

ـــــــاریت

و دواجار خۆی بناسێ، دەبێ بتوانێت لە چرکەساتی ئێستا (present moment) دا بژی. ئەمەش بۆ دابڕانە لە بیر و هەست و ئەزموونەکانی ڕابردوو، بەڵام ئەمە پێویستی بە هەوڵێکی زۆرە لە ڕاهێنان و ئەنجامدانی یۆگا و مێدیتەیشن. ئەوەی وای کردووە کە گەیشتن بەم دۆخە قورس بێت، بوونی یادگەیە، مرۆڤ بە هۆی گەشەسەندنی مێشکی و ئاڵۆزبوونی سیستەمی دەماری و بەهێزبوونی یادگەیەوە، ناتوانێ بەردەوام لە ئێستادا بژی، چونکە یادگە لە ڕوی فیزیۆلۆجییەوە ڕابردوو و داهاتووی دروست کردووە، ڕابردوو و داهاتوش بەردەوام چرکەساتی ئێستا پڕ دەکەن لە خۆیان و بیرکۆیی مرۆڤ دەشێوێن، بۆیە هەرچەندە یادگە لە لایەکەوە هۆکارێکی گرنگ بووە لە مێژوودا بۆ مرۆڤ بۆ فێربوون و ناسینەوە، بەڵام لە ڕووی خۆداماڵین لە بیر و هەست و ئەزموونەکانی ڕابردوو، دوژمنی مرۆڤە. یادگە وا دەکات زۆر جار مرۆڤ بە ڕابردووەوە پەیوەست بێ و بەردەام خۆی گیرۆدەی نۆستالۆجیا بکات و نەتوانێ ئەزموونی نوێ و چرکەساتی نوێ بخولقێنێ.



گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

بڕیاری بە پەلە مەدە، ئەگینا دوچاری گرفتی زیاتر دەبیتەوە، کەسێکی هێمن و لەسەرخۆی، بەڵام نیگەرانیت پێوە دیارە، هەوڵبدە بە سادەیی بیر بکەیتەوە و مامەڵە بکەیت، چونکە هەموو شتێکت لە خۆت ئاڵۆز کردووە و ئەنجامی ئەم کارانەی ئێستاشت ڕوون نییە، بۆیە پێویستە دووبارە هەوڵ بدەیتەوە و بە هێمنی بەرنامەڕێژی بۆ کارەکانت بکەیت، تا پەرشوبڵاوی و سەرگەردانییەکانت چارەسەر بکەیت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

وا باشترە خۆت سەردانی ئەو کەسە بکەیت کە ماوەیەکە کێشەتان هەیە، کێشەکانی بۆ ڕوون بکەوە بۆ ئەوەی بتوانیت متمانە بۆ خۆت بگەڕێنیتەوە، لە نێو کەسانی دەوروبەرتدا بەوە بەناوبانگیت کە نهێنی لای کەس نادرکێنیت، باشترە هەر بەو جۆرە هەڵسوکەوت بکەیت و پارێزگاری لە نهێنییەکانت بکەیت. ئەم ماوەیە پێویستت بە پشووە تا بە باشی بەرنامەڕێژی بۆ کارەکانت بکەیت.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت بە توندی مامەڵە دەکەیت و بڕیاری لەناکاویش دەدەیت، خۆت لە کێشەی کەسانی دیکە بە دوور بگرە و تەنیا ڕێگەچارەیان بۆ پێشنیار بکە، هەوڵ مەدە رای خۆت بە سەر کەسانی دەوروبەرتدا بسەپێنی، ڕەنگە ئەمە زیانت پێ بگەیەنێت و گلەیی ء گازاندەی هاوڕێکانیشت بێتەسەر، ئەم ماوەیە کەسێك پێویستی بە هاوکاری هەیە، هەوڵبدە لێی تێبگەیت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەمیشە وەك کەسێکی ژیر و بە سەلیقە ناسراویت، پێویستە ئەو متمانەیە لە دەست نەدەیت، کەسێك چاودێریت دەکات و دەیەوێت لێت نزیك ببێتەوە، بەڵام لە ڕووی هەڵنایەت ڕاستەوخۆ بابەتەکانت پێ بڵێت، تۆش بواری بۆ بڕەخسێنە، هەنگاوەکانی پێشترت ئەنجامی باشیان هەبووە و بەرەو ئاراستەیەکی دروست ڕێگات گرتووە، بەم زووانە هەواڵی خۆشت پی دەگات، پێویستە زیاتر چاوکراوە بیت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بەردەوام بیر لە داهاتوو دەکەیتەوە و ژیانی ئێستات فەرامۆش کردووە، پێویستت بە چەند هەنگاوێکە تا بە ئەنجامی کارەکانت بگەیت، بە بیرکردنەوە لە هەڵەکانی ڕابردووت کاتی خۆت بەفیڕۆ مەدە، چونکە ڕابردوو ناگەڕێتەوە و تەنیا پەند لە هەڵەکان وەربگرە، هەوڵ بدە کارەکانت بە باشی جێبەجێ بکەیت تا بە خەونەکانت بگەیت، ئایندەیەکی ڕوون چاوەڕێت دەکات، متمانەی خۆت لەدەست مەدە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

لە نێو ئەو کەسانەی کە بەیەکەوە دەژین، زۆرجار کێشە و گرفت سەرهەڵدەدات، بۆیە لات ئاسایی بێت کاتێك گرفتی خێزانیت بۆ دروست دەبێت، کێشە خێزانییەکانت شتی ڕۆتین و ئاساییین و ئەگەر زیرەکانە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت، بەم زووانە کۆتاییان پێ دێت و خۆشی لە دەرگات دەدات، کلیلی چارەسەری گرفتەکان لای خۆتە و مەهێڵە ئەندامانی خێزانەکەت بە هۆی تۆوە ئازار بکێشن.