# شێوازە باوەکانی ماکیاژی چاو

شێوازەکانی ماکیاژی چاو زۆرن، بەڵام هەندێکیان زیاتر باو و دیارن و مۆدێکی نایاب و سەرنجڕاکێشیان هەیە. وەك خانمێك لێرەوە دەتوانی یەکێك لەو شێوازانەی ماکیاژی چاو هەڵبژێریت، بە مەرجێك شیاو بێت لەگەڵ شێوەی چاوت، شێوازی یەکەم ماکیاژە سێ ڕەنگەی چاو: لەم ماکیاژەدا، هەر یەکە لە ڕەنگەکانی (سپی و قاوەیی و سەوز) بەکار دێن، دوای ئەوەی پۆدرە لە برژانگ دەدرێ و پاشان ڕەنگی قاوەیی و دواتریش ڕەنگی سەوز و لە کۆتاییشدا ڕەنگە سپییەکەی لەسەر دەدرێت. شێوازی دووەم ماکیاژی چوار ڕەنگەی چاو: لێرەدا جیاوازی ڕەنگەکان لە یەك ڕەنگدایە، کە ئەویش ڕەنگی وەنەوشەییە، لەگەڵ هەر یەك لە ڕەنگەکانی سپی و پەمەیی و ڕەش بۆ ماکیاژی چاو بەکاردەهێنرێت، دوای ئەوەی ڕەنگی سپی لە ژێر برۆ دەدرێ، پاشان ڕەنگی وەنەوەشەیی لەژێر سپییەکەوە دەبێت، دواتر بە لاینەر ناوەڕاستی برژانگەکان ڕەنگ دەکرێ، پاشان ماسکارە بۆ برژانگ دەکرێت. شێوازی سێیەم ماکیاژی چاو لە ڕەنگی سپی و وەنەوشەیی تۆخ و کاڵ: جۆرە ماکیاژێکی دیکەی چاوە، کە تەنیا لە ڕەنگی سپی و وەنەوشەیی دەکرێ، دوای لێدانی پۆدرە پاشان ڕەنگی وەنەوشەیی لەسەر برژانگی سەرەوە دەدرێت، لەگەڵ بەشی دەرەوەی برژانگی خوارەوە کە جێگیرە، پاشان ڕەنگی سپی لە ناوەڕاستی برژانگت دەدرێت.

# شێوازەکانی بەستنی شاڵ و ملپێچ

گرنگە ڕۆژانی سەرما شاڵێك، یان ملپێچێکت لە مل بێت، بەسوودە بۆ تەندرووستی و جوانییەکی تایبەتیشی هەیە، لێرەوە ئاشنای شێوازەکانی بەستنی ملپێچ و شاڵ بە، ملپێچ و شاڵی گەورە و درێژ: دەکرێت لە شێوەی سپرینگ بێت و هەردوو سەری بکەوێتە سەر سینگ و خولێك بە دەوری مل بپێچرێت و هەندێك بە شلی ببەسترێت. ملپێچ و شاڵی سادە: دەکرێ لە ناوەڕاستەوە بیگرێت و پاشان لە مل بئاڵێندرێت و هەردوو سەری کۆتایی بخرێتە ناو یەکتر، وەك بەستنی جامانە وایە. ملپێچ و شاڵی ڕەنگاورەنگ: بەستنی ئەو جۆرە ملپێچە پێویستی بە دەرخستن هەیە، دەتوانی بە شێوەیەکی شل و لای سەری بەردەیتەوە و سەرەکەی دیکەی ملپێچەکە بخەیتە سەر سینگ و بێتە خوارەوە. ملپێچ و شاڵی باڵێرمۆ: مۆدێکی ناسك و سادەیە، لە ملت دەئاڵێندرێت و هەردوو سەری لای پێشەوە و لە ژێر گەردن گرێ دەدرێت و دیار دەبێت. ملپێچ و شاڵی شارما: دوای ئەوەی ملپێچ، یان شاڵەکە لە مل دەئاڵێندرێت، هەردوو سەری دەخرێتە ژێر پشتێن، یان قایشی پانتۆڵ و تەنوورە، مۆدێکی ناسك و نایابی هەیە لە جوانیدا.

# چوار شێوازە باوەکەی چاکێت بۆ کەشی سەرما

گرووپی جوانکاری (ستایلیش – Stylish)، باسیان لە چوار جۆر جلی سەرەوە کردووە، کە گرنگ و ناوازەن تا لە وەرزی زستاندا بپۆشرێن، چاکێت -parka: جلێکی سەرەکییە، بەتایبەت بۆ ڕۆژانی سەرما، یان ئەو کاتەی دەچیتە دەرەوە و کاتی دەوام، بۆئەوەی شیکپۆش دەربکەویت هەوڵبدە هەردەم چاکێتت لەگەڵ خۆت ببەیت، تەنانەت ئەگەر پێویستیشت نەبوو لەسەر دەستەکانت دابینێ مۆدێکی جوانی دەبێ، دوور بکەوە لە چاکێتی ڕەش و با چاکێتەکەت لە ڕەنگی زەق و کراوە بێت، خۆ ئەگەر پشتێنیش لەسەر چاکەتەوە ببەستیت ئەوا ناوقەدتت باریك و جوانتر دەردەکەوێت. فیست- Wrap: جلێکی نایابە لەگەڵ هەموو جۆرە جلێکی دیکەدا دەگونجێت، کە زۆربەیان لە فەروە و تووکی گیانداران دروست کراون، شێوەیان گەورەیە و کراوەیە و ستایلێکی جوانیان دەبێ کاتێك لەگەڵ جلی تەسك و پانتۆڵ لەبەر دەکرێن. مۆتوو- kiamono : مۆدێکی دیکەی جلوبەرگە کە زۆربەیان لە چەرم و پێستە دروستکراون، کە جلێکی تەسکە و وەك بەدی لەسەر جەستە دەوەستێت، دەکرێ لەگەڵ تەنوورە و پانتۆڵی قوماش لەبەریان بکرێت، ستایلێکی مۆدێرنە. پیا و ترانش- Pea &Trench : دوو جۆری چاکێتە و لە شێوەی نیو چاکێتە کە بە سترە ناسراوە، نەرم و نۆڵە، پیا تا سەر ناوقەدە و ترانش تا سەر ئەژنۆیە، بۆ شوێنی داخراو و ماڵ لەبەر دەکرێن.

# وێنەی تابلۆ بزمارڕێژ

هونەرمەندێکی وێنەکێشی ئەمریکی بە ناوی (جۆن ببسبی) ماوەی (٦) ساڵە خەریکی ئەو کارە ناوازەیەیە کە ئێستا وەك بەرهەمێکی نایاب سەیر دەکرێت، ئەو وێنەکێشە ڕۆژێك بە ڕێکەوت کۆمەڵە بزمارێکی ژەنگاوی دەبینێت و بیرۆکەی ئەوەی بۆ دێت کە چۆن بزمار لە بواری وێنەکێشاندا بەکاربهێنێت، دواتر توانی سوود لە چەماندنەوە و چەقاندن و دانانی (٦٠٠٠) بزمار ببینێت، تا جوانترین تابلۆی وێنەکێشانیان لێ دروست بکات، بە بەکارهێنانی بزماری ژەنگاوی توانی (١٥) تابلۆی جۆراوجۆر بکێشێ، کە هەر هەمووانی لە نمایشگەی تایبەتی خۆی لە شاری (بنسلڤانیا)ی ئەمریکا نمایش کردووە، وا بڕیارە لە ساڵی ٢٠١٦ دا نمایشگایەکی دیکە لە موزەخانەی (سکاد)ی هونەری لە ویلایەتی ساڤانای ئەمریکا بکاتەوە، بەم تابلۆ بە بزمار نەخشێندراوانەوە بۆتە خاوەنی داهاتێکی زۆر، کە داواکاری لەسەر کارەکەی زۆرە و داواکارانیش پارەیەکی زۆر بەرامبەر بە تابلۆکانی دەدەن.

## کوودو (کولەکە) دەکرێتە بەلەم

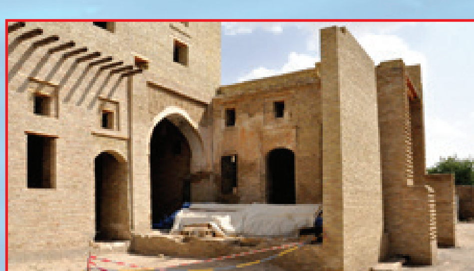
لەوە سەیرتر نابێت کە ئەگەر کوولەکەیەك لە نێو ئاودا ببینرێت کە وەك بەلەم بڕوات، پیاوێکی جووتیاری ئەمریکی ناوی (جەستین ئۆنبی)یە کوودویەکی گەورەی کردۆتە بەلەم کە کێشی (٤١٢) کیلۆگرام دەبێت، دوای ئەوەی کوودووەکەی وەك یەکێك لە بەرهەمە ناوازە و تاکەکان دادەنرێت، ئەویش هەڵدەستێت بە چێکردنی و دەیکات بە بەلەم، ساڵانە لە ویلایەتی ئیلینیۆی پێشبڕکێی بەلەم ئەنجام دەدرێت، ئەو پیاوەش بە کوودوە بەلەمەکەی بەشداری دەکات، تا بتوانێت سەرکەوتن بەدەست بهێنێت، جگە لەوەی وەك پێشبڕکێکارێك بەشداری دەکات، هەروەها کوودووە بەلەمەکەی بەم ڕێگەیەوە بە خەڵك و جیهان دەناسێنێت.

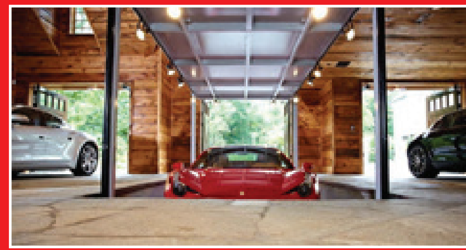
# ڕۆیشتن بە پێڵاوی پاژنەبەرز لەسەر گوریس

ڕۆیشتن لە شوێنی بەرز خۆی لە خۆیدا ترسناکە، چ جای ئەوەی بە پێڵاوی پاژنە بەرزیشەوە لەسەر گوریس ڕێگە بگریت، ئەو ئافرەتە ناوی (فیت دیکی) سانایە و خەڵکی ئەمریکایە تەمەنی (٢٦) ساڵە، دوای ئەوەی چەندین نمایشی لەسەر زەوی کرد، ئەمجارەیان بە بۆنەی یادی پاژنە بەرزەوە کە لە وڵاتی بەرازیل بەڕێوە دەچێ لە بەرزایی (٨٤٠) مەتر لەسەر ئاستی رووی دەریاوە پەڕینەوە و ڕۆیشتنی بە پێڵاوێکی بەرزەوە نمایشێکی پێشکەشی خەڵکی بەڕازیل کرد، ئەو شوێنەی نمایشەکەی تیایدا ساز کرد، پێ دەگوترێ (ئوسترۆف) دەکەوێتە زنجیرە چیایەکانی وڵاتی چیك و بەم چەشنە ترسناکترین سەرکێشیی ئەنجامدا.

# جارانی قەڵای هەولێر

قەڵای هەولێر دەکەوێتە ناوەڕاستی شاری هەولێر و سەرەتا وەك قەڵغانێکی بەرگری دروست کراوە، قەڵای هەولێر (٤١٥) مەتر لەسەر ئاستی دەریا بەرزە، هەروەها (٢٦) مەتر لەسەر ئاستی شارە بەرزترە، ڕووبەرەکەی دەگاتە (١٠٢) هەزار مەتر دووجا، جاران زیاتر لە (٢٤٠) ماڵ لە نێو ئەو قەڵایەدا دەژیان. مێژووی دروستبوونی قەڵا بۆ (٦٠٠٠) ساڵ بەر لە زایین دەگەڕێتەوە، جارانی قەڵای هەولێر لە تۆپخانە و تەکیە و سەرا پێك هاتبوون، هەروەها قەڵا سێ دەرگای هەبووە یەکەمیان بە دەرگای بچووك، یەکێکی دیکەیان کە لە بەشی سەرەکی دایە بە دەرگای گەورە ناوزەند دەکرێت، ئەوەی دیکەیان بە ئەحمەدییە ناودەبرێت کە ناوەکەی لە پارێزگار ئەحمەدەوە وەرگیراوە، پارێزگار ئەحمەد دروستکەری ئەو ڕێگایە بووە، هەروەها باوکیشی قازی بووە. لەسەر ئەم ڕێگایەدا شوێنێك بەناوی هەورازی ئافرەتان هەبوو، لە کۆتایی ڕێگاکەدا مزگەوتی قازی و دواتر خانەقا و لە کۆتاییشدا گۆڕستانێك هەبووە. ئافرەتانی ئەو سەردەمە لە هەفتەیەکدا دوو جار ئەم ڕێگایەیان بەکاردەهێنا بۆ هاتوچۆکردن. هەروەها پەرستگای یەهودییەکان لە قەڵای هەولێر هەبوو و یەهودییەکان هەموو ساڵێك تیایدا یادی دوو جەژنی تایبەت بەخۆیان کردەۆتەوە کە یەکێك لەوان بە (کەپرە شینە) ناودەبرێت. لە بەشی خوارەوەی قەڵای هەولێر گەڕەکەکانی تەعجیل و عەرەبان هەبوون و تەکیەی خەلیفە جەلیل-یش لە تەعجیل بووە. دواتر گەڕەکەکانی دیکە دروست بوون، سەرەتا گەڕەکی تەیراوە دروستبووە کە ئەو گەڕەکەش ناوی لە تاهیر ئاغای ناسراو بە (تەیرۆ) وە وەرگیراوە.

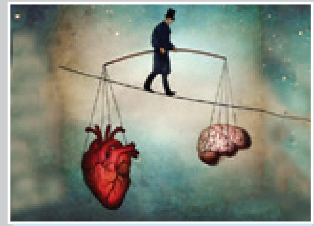




# ئۆتۆمبێل لە جەرگەیماڵدا

هەندێ ئەوانەی ئۆتۆمبێلی گرانبەهایان هەیە، ڕەنگە نرخیان هەزارەها دۆلار بێت، بۆیە بیرۆکەی تازەترین پارکی ئوتۆمبێل لە نێو ماڵان و خانوودا دروست کراوە، کە بیرۆکەکە ئەوەیە ئۆتۆمبێلەکان لە ژوورەوەی ماڵ دابنرێت، کە لەلایەن بۆ سەلامەتی و پاکی ئوتۆمبێلەکە باشە، هەروەها دیکۆرێکی جوانیشە

ئەگەر ئۆتۆمبێلە جوانەکەت لە ژووری میواندا دابنێ، ئەوە یەکێکە لە بیرۆکەکانی دیزاینەری جیهانی (هارتمان باڵدوێن)ە، کە چەند ئامێرێکی هەیدرۆلیکی دروست کردووە، ئۆتۆمبێلەکان لە دەرەوەی حەوشەی ماڵەکەت بۆت دەهێنێتە ژووری میوان یان هەر شوێنێك مەبەستت بێت دایدەنێت تا ئەو کاتەی دەیبەیتە دەرەوە.



## کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە ئاماژە بە یەکسانکردنی گوێڕایەڵی نێوان دڵ و عەقڵ دەکات، واتە دەبێ هاوسەنگییەك لە نێوان دڵ و عەقڵ بەدی بکەیت، چونکە تاك لایانە بە دوای هەر یەکێکیان بکەویت، زەرەرمەند دەبیت.

## پوختەی فیلم

چەکی لوتکە - Top Gun: Maverick یەکێکە لە فیلمە ئەکشن و دراماکان، کە تەواوکەری فیلمی تۆپ گەنی پێشووە، کەچی ئەمجارە نازناوی ماڤریکی بۆ دانراوە، دوای (٣٠) ساڵ لە خزمەتکردن، پیتی میشێل بۆ شوێنەکەی کە هێزەکانی ئاسمانی ناڤییە دەگەڕێتەوە و پەرە بە بواری فرۆکەوانیی ئەو شوێنە دەدات، ماوەی فیلمەکە (٢) کاتژمێر و (٣) خولەکە، لە دەرهێنانی (جوزێف کۆسینکی)یە و لە وڵاتی سەنگاپوورە وێنەی گیراوە، بودجەی فیلمەکە ١٥٢ ملیۆن دۆلارە و لە نواندنی تۆم کروز و ڤال کلیمەر و مایلز تێلیرە.

## نـــوکتـــە

دوو کوڕ هاوڕێی یەك دەبن، یەکێکیان نازانێت چۆن لەگەڵ کچ قسە بکات، ئەوەی دیکە پێی دەڵێت: بڕۆ لای کچەکە بەڵام دەبێ بە سیاسەت قسە بکەیت!، کوڕەکەی دیکە چووە لای کچێك گوتی: پێت وایە دۆناڵد ترامپ لە هەڵبژاردنی داهاتوودا ببێتەوە سەرۆکی ئەمریکا؟!

### کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بەهۆی کێشەت لەگەڵ کەسێنی نزیکت خەریکە کارەکانت شپرزەییان پێوە دەردەکەوێت، بۆیە زیاتر بایەخ بە تەندروستیی خۆت بدە و زیاد لە پێویست خۆت ماندوو مەکە، لە ئایندە زیاتر بایەخی تەندروستی خۆت دەزانیت، ئەو کات هەست دەکەی کە چەندە بێهودە خۆت ڕەنجاندووە.

### گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەندێ کات بۆ خۆت و کەسی نزیکت تەرخان بکە، تا ماوەیەك لە نزیکەوە لەگەڵ یەکتر بن و دووریی نێوانتان مەهێڵن، دەبێت سوود لەم کاتە گرنگە وەربگریت بۆ بەدیهێنانی ئاواتەکانت، بەخت دەبێتە هاوڕێت و زۆربەی شتەکان لە بەرژەوەندیی تۆ کۆتاییان پێ دێت. تەنیا بەشێوەیەکی زانستی بەرنامە دابنێ.

### جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

تا دەتوانی خۆت لە ئازار و خەم بە دوور بگرە و هەوڵبدە کەسێکی بەسوود بیت، ئەم ماوەیە چەند کارێکی گرنگ ئەنجام دەدەی و هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت، چونکە ماوەیەکی زۆر ئارەزووی وەها کارێکت دەکرد و کاتت نەبووە، هەر ئەمەش وا دەکات لە ئایندەیەکی نزیکدا دەستکەوتی گرنگ بەدەست بهێنیت.

### قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

کەسێکی نزیکت بەجۆرێك مامەڵەت لەگەڵ دەکات کە تۆ شایستەی ئەو جۆرە مامەڵەکردنە نیت، بۆیە چارەسەری ئەو کێشە بکە، بە بێ ئەوەی چاوەڕوان بکەی. لەلایەنی سۆزدارییەوە گۆڕانکاریت بەسەردا دێت، کەسێکیش دەیەوێت زیاتر بایەخی پێ بدەیت، بۆیە هەوڵ دەدات زیاتر سەرنجت رابکێشێت.

### شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ڕێگە لە کەسێك مەگرە کە نیازی چاکەی تۆی هەیە و هێندەش بیر لە ژیان مەکەرەوە، بێ هیوا مەبە و خۆت وا پیشان بدە کە توانات هەیە ڕووبەڕووی هەر گرفتێك ببیتەوە، زۆر جار ئەو هەستە وات لێ دەکات کە زیاتر گەشبین بیت و بە ئاسانی کێشە و گرفتەکانت چارەسەر بکەیت، بۆیە خۆت بەبێ دەسەڵات مەزانە.

### گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

هەرچەندە زۆر بێ ئارامیت پێوە دیارە، بەڵام پێویستت بە کاتە تا ئەو کارەی ئێستات جێبەجێ ببێت، دەبێ پەلە نەکەیت لە کارەکانت، ئێستا لە زۆربەی بوارەکاندا گۆڕانکاریت بەسەر هاتووە و هاوڕێکانت هەست بەمە دەکەن، چاوەڕوان بە لە سەرەتای هەفتەی داهاتوو هەواڵێکی خۆشت پێ دەگات.

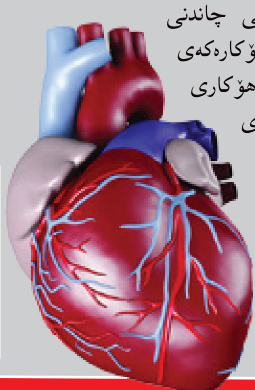
# شەکسپیر زیندوو بۆتەوە

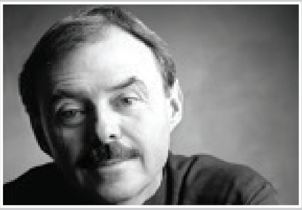
نووسەر و بیرمەندی ئینگلیزی (ویلیام شەکسپیر) کە چەندین بەرهەم و داستان و نووسینی جوانی هەبووە، لە ساڵی (١٥٦٤) لەدایك بووە و لە ساڵی ١٦١٦ لە شانشینی یەکگرتووی بەریتانیا کۆچی دوایی کردووە، بەم دواییە کەسێکی چینی بە ناوی (ژانگ یای ئی) نزیکەی (٢٢٥) هەزار دۆلاری لە نەشتەرگەریدا خەرج کردووە تا شێوەی بە شەکسپیر بچێ، تا ئێستاش پزیشکەکان کارێکی وایان کردووە کە شێوەی هەندێك لە شێوەی شەکسپیر بچێت، ئەو کارەشی کردووە تەنیا لە خۆشەویستی و سەرسام بوونی بە نووسەری گەورەی جیهانی ویلیام شەکسپیر.

## بۆ زانیاریت

**دڵی پیاو و دڵی ئافرەت**

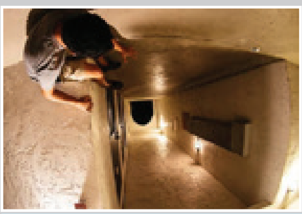
زانستی نوێ دەریخستووە، کە دڵی پیاو لە ڕووی قەبارە و شێوازی کارکردنی فیزیایی و دەردانی هۆرمۆنات و چەندین لایەنی دیکەوە لە دڵی ئافرەت جیاوازە، زانست بەردەوام لە دۆزینەوە و دەرخستنی جیاوازییە جەوهەرییەکانی نێوان پیاو و ئافرەتدایە، لە کاتێکدا کە دەرکەوتووە قەبارەی مێشکی ئافرەت بە ڕێژەی لە ١٠ — ١٥٪ لە مێشکی پیاو بچوکترە، هەروەها شێوازی کارکردنی مێشکی ئافرەت لە شێوازی کارکردنی مێشکی پیاو جیاوازە، ئەمەش بووەتە هۆی دروستبوونی جیاوازی لە نێوانیاندا لە شێوازی بیرکردنەوە و شیکار و لێکدانەوەی زانیارییەکاندا، هەروەها جیاوازیی لە کاردانەوە دەرەکییەکاندا، ئەم جیاوازییانە سەلماندویانە کە نێرینە لە مێینە جیاوازە و هەرگیز ناکرێت وەکو یەك بن، ئەمەش بەڵگەیە لەسەر پوچەڵکردنەوەی بۆچوونی ئەوکەسانەی بانگەشە بۆ یەکسانیی نێوان پیاو و ئافرەت دەکەن. ئێستا لە نێوان دڵی پیاو و دڵی ئافرەتدا لە هەموو کاروبارێکدا زانایان جیاوازیی جەوهەرییان دۆزیوەتەوە و لە هەواڵێکی زانستیدا توێژەرە ئەمریکاییەکان دانیاننا بەو ڕاستییەدا ناوە و بڵاویان کردووە، کە هەموو ئەو پیاو و ئافرەتانەی نەشتەرگەریی چاندنی ئەندامەکانیان بۆ ئەنجامدراوە، ئەگەری مردنیان زیاترە ئەگەر ئەو خۆبەخشەی ئەندامەکەی پێبەخشیوە لە ڕەگەزی دووەم بێت، بۆ نموونە: پیاوێك نەشتەرگەریی چاندنی دڵی بۆ کراوە، بەڵام ئەو کەسەی دڵەکەی پێ بەخشیوە ئافرەت بووە. توێژەرانی زانکۆی هوبکنز لە بالتیمور ئاماژەیان بەوە کردووە کە هۆکاری ئەگەری مردن بۆ ئەو کەسانەی نەشتەرگەریی چاندنی ئەندامیان بۆ کراوە، دەڵێن: هۆکارەکەی ڕوونییە، بەڵام دەگونجێت هۆکاری سەرەکی بوونی جیاوازیی قەبارەی دڵ بێت، چونکە ئەوانیش لەو بڕوایەدان کە دڵی پیاو گەورەترە لە دڵی ئافرەت لە ڕووی قەبارەوە کاریگەری هۆرمونات و دژەتەنەوە جیاوازن.





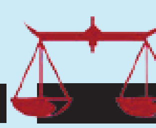
## پەند و وتە

جۆن تول، نووسەر و سیکریپتی سینەمای هۆلیوود و ئەمریکا، لە ساڵی (١٩٥٢) لەدایکبووە و دەرهێنەری فیلمی Brave) heart، Legend of fall، the thin red line، cloud atlas) ـە دەربارەی سیاسەت دەڵێ: سیاسەت بوارێکی هێندە بێزارکەرە تەنانەت لە خەمۆکییش کاریگەرترە.



## فیلکاری وێنە

لەم وێنەیەدا کەسێك دانیشتووە، کە سەیری دیمەنێکی بەرامبەر خۆی دەکات، هەوڵبدە بزانە ئەو کەسە سەیری خوارەوە، یان سەرەوەی خۆی دەکات.



### شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئاراستەی بیرکردنەوەت بۆ کارەکانت گونجاوە و لە جێگەی خۆیەتی، هەست دەکەی ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زۆربەی شتەکان لە بەرژەوەندیت تەواو دەبن، بەتایبەتی کاتێك دەبینی بەشێوەیەکن وەك خۆت دەتەوێت، ئەمەش وات لێ دەکات کە زۆر هەست بە ئاسوودەیی بکەی، بۆیە هیچ کات لوتبەرز مەبە و بە سادەیی هەڵسوکەوت بکە.

### دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

بۆ هەر کارێك وا چاکە ڕاوێژ بە کەسانی دیکە بکەیت، بە تایبەت ئەو کەسەی لەلات گرنگە، خۆت قسە لەگەڵ کەسی بەرامبەرت بکە و ئەوەی لە دڵتدایە پێی بڵێ، نەك کەسی سێیەم بێتە نێوانتان، دەکرێت ئێوە قسەی ناخی دڵتان بکەن بە بێ ئەوەی کەسێکی دیکە نهێنیەکانتان بزانێت، هەوڵبدە نهێنییەکانت پارێزراو بن.

### کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بیرکردنەوەت بۆ داهاتوو جوانە و هەر بەو جۆرە ڕەفتار بکە، دووربکەوە لەو کەسانەی کە هەوڵ دەدەن پەیوەندیی نێوان خۆت و نزیکترین هاوڕێت تێك بدەن، بە قسەی کەس مەکە، چونکە خۆت زیاتر لە هەر کەسێکی دی هاوڕێکەت دەناسیت، بۆیە مەهێڵە ئەو قسانە هیچ کاریگەریی خراپ لەسەرت دروست بکەن.

### گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بیر لە هەنگاوەکانی خۆت بکەوە و لەم ماوەیەدا واز لە کێشەی کەسانی دیکە بیهێنە، چونکە خۆت گرفتت کەم نییە، سەرەتا کارەکانی خۆت چارەسەر بکە، پاشان بیر لە دەوروبەرەکەت بکەرەوە، پێشبینییەکانت بۆ داهاتوو زۆر جار ڕاست دەردەچن، بەڵام چاکترە لەگەڵ ڕووداوەکانی ڕۆژانە ڕێگە بگریت و ئەوەندەش زیاد لە پێویست بیر نەکەیتەوە.

### گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کارێك مەکە کە دواتر پەشیمان ببیتەوە، بڕیاردان بۆهەر کارێك لەم ماوەیە باش نییە و بۆ ماوەیکی دیکە دوای بخە، بە بێ هیچ ترسێك هەستی خۆت بە کەسی بەرامبەرت بڵێ، ئەم ماوەیە لایەنی سۆزداری لە بەرژەوەندیتدایە. بەڵام کات و شوێنی گونجاو هەڵبژێرە و لە بڕیاردان پەلە مەکە، تا کاتێکی گونجاوت بۆ دەڕخسێت.

### نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کەسایەتیت لەگەڵ ڕەفتارەکانتدا گونجاوە، بەڵام کاتێك تووڕە دەبیت، پێویستە هێمنیی خۆت بپارێزی، هەرچەندە زۆربەی کەسانی خاوەنی ئەم بورجە بە ئاسانی تووڕە نابن، بەڵام کە فشارێکی ناڕەوایان لەسەر دروست ببێت، تووڕەبوونەکەیان بە ڕێژەیەکی زۆرە، بۆیە باشترین ڕێگا ئەوەیە خۆیان بە کێشەی کەسانی دیکەوە سەرقاڵ نەکەن.