دیكۆری سەر مێزی نانخواردن

خانمان زیاتر دەتوانن بە جوانترین شـێوەی رازاوەی جوانكاری دیمەنێكی شایسـتە بۆ ماڵ هەڵبژێرن، بەو پێیەی كە ماڵ دەبێت لە چەندین بەش و ژوور پێك بێت، بۆیە بەردەوام خانمان بیر لە داهێنانی تازە و جوان دەكەنەوە، لایەنێـك لە دیكۆری مـاڵ، بریتییە لە بوونی سـەرمێزی نان خواردن، بـەڵام زیاتر بۆ نان خواردن لە ژووری چێشـت لێنـان دەبێت، هەروەها بۆ خواردنەوەی شلە و چای و قاوە، لە شوێنێكی خۆشی ماڵ دادەنرێت، وەك لە باخچەكاندا، یان لە بالكۆن و پێشـەوەی ماڵ، سەرمێز، لەگەڵ ئەوەی جێگەیەكـە بۆ نان خواردن، هەروەها دیكۆرێكی جوان و رازاوەی هەیە، بە تایبەت لـە دوای نان خواردن كاری ئەو سـەرمێزە نامێنێت، بەم رێگەیە دەكرێت بە دیكۆرێك بۆ زیاتر گەشانەوەی ماڵەكە، دەكرێ تازەترین شێوەی گوڵ و مەركانە و كەرەسـتەی دیكە دابنێین، هەروەها دەكرێ بە چەندین ئێكسسـواری دیكە برازێنرێتەوە، وەك دانانی گوڵ و كەرەستەی بچووك لەسەر مێزەكە، یان دانانی سـفرەیەكی جوان كە هێمای جوانی ببەخشێت، هەروەها دەبێ خانمان ئاگاداری پاك و خاوێنی مێزەكە بن.

دوو ستایلی جلوبەرگ بۆ زستان

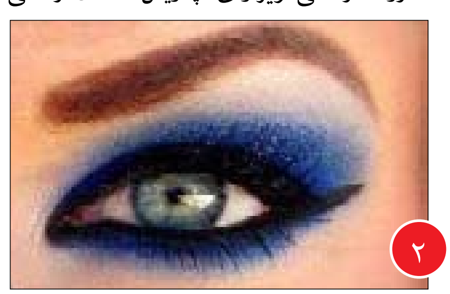
جلوبەرگی زستانە، وەك هەر وەرزێكی ساڵ پێویستی بە چەندین دیكۆر و دیمەنی تایبەت و جوان دەبێت، لە دانان و ئامادەكردنی دیزاین و ستایلی نوێ، بۆیە خانمان وەك ئەركێكی بواری جوانكاری دەبێ لەو لایەنە ئاگادار بن و بتوانن چ جۆرە مۆدەیەك لە جلەكان هەڵدەبژێرن ساڵی رابردوو مۆدەی پانتۆڵـی جینز، بە یەكێك لە سـەرەكیترین مۆدەكانی ئـەو وەرزە دادەنرا، كەچی ئەو سـاڵ، مۆدەیەكی دیكە جێگەی ستایلە كۆنەكەی گرتۆتەوە و بەمەش یەكێك لە جوانترین ئاستەكانی جوانی تۆمار دەكەن، لە مۆدەی ئەوساڵدا، دوو ستایلی سەرەكی رۆڵی خۆیان دەبینن لە تێپەڕكردنی وەرزی زسـتان، سـتایلی یەكەمیان كە چاوێكی زۆری لەسەرە و هەردەم جوانی خۆی دەنوێنێت، ئەویش پۆشینی (سترێج)ە لەگەڵ تەنوورەی كورت، جگە لەوەی خۆشە بۆ لەبەركردن، بەڵام دیمەنێكی سەرنجڕاكێش وجوانی هەیە، لەگەڵ ئەوەشـدا شێوەی باڵای كچان و ئافرەتان بە روونی دیار دەخات و رێكی دەكات، سەبارەت بەو رەنگانەی كە بۆ وەرزی زستان بەكاردەهێنرێن، ئەویش رەنگە تۆخەكانە، وەك :رەش-رەساسی- سپی- سوور-شین، هەر یەكە لەو رەنگانە دیمەنێكی رازاوە و جوان دەبەخشێت، ستایلی دووەمیش بریتییە لە پانتۆڵ بە تەنیا، كە ئەویش هێمایەكی جوان دەردەخات.

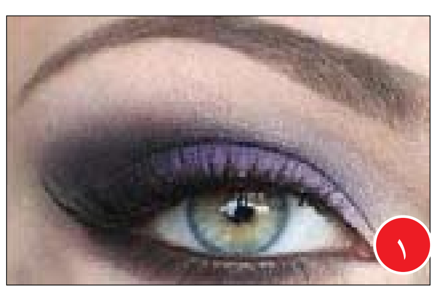
تاجی سەر جوانییەکی تایبەت بە خانمان دەبەخشێت

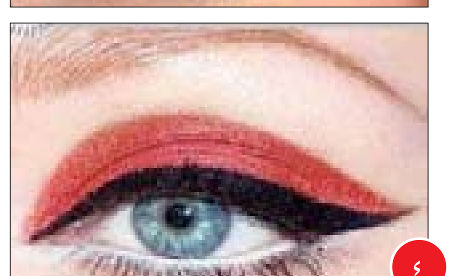
جوانی ئێکسسوار لەوەدایە، کاتێك گۆڕانکارییەك بەسەر جوانی لایەنێکی جەستەی خانماندا بهێنێ، واتە کاتێك ئەو ئێکسسوارە دادەنرێ، دەبێتە هۆی گۆڕانکاری و بەمەش دیمەنێکی شیاو و جوان دابین دەکات، دیمەنی هەر ئێکسسوارێك بەندە بە شێوەی خۆی، واتە لە کاتی دانانی هەر ئێکسسوارێك، مۆدەیەکی شایستەتر و رازاوەتر ببەخشێت، کاریگەریشی لەسەر جوانی ئەو شوێنە هەبێ، هەندێك لە ئێکسسوارەکان، بۆ دوو مەبەست دادەنرێن، یەکێکیان بۆ سوود وەرگرتنە بەمەبەستی بەستن یان دانانی ئێکسسوارەکە، وەك: تۆقەی قژ- تاجی سەر — بازنگ، یان هەندێکیش تەنیا بۆ جوانی دادەنرێن وەك : ملوانکە — گوارە- پشتێن، ئەوەی لێرەدا دەمانەوێ گرنگییەکەی روون بکەینەوە، ئەویش تاجی سەرە،وەك ئێکسسوارێکی نایاب دادەنرێت، لە پێشوودا بە شێوەیەکی ئاسایی خانمان لەسەریان دەکرد، ئەمەش کە بۆ بەستنی بەشی پێشەوەی قژ و هەروەها وەك ئێکسسوارێکی جوانیش دادەنرا، بەڵام ئێستا تەنیا بۆ خانمانی بووك دادەنرێت، کەچی تاجی قژ یان تاجی سەر، دەکرێ لە کاتی ئاسایی و یان هەر کاتێکی دیکەشدا لەسەر بکرێت، مەرجیش نییە رەنگی تاجی سەر تەنیا سپی بێ، بەڵکو دەتوانین لە رەنگەکانی: زەرد و قاوەیی و سوور و پەمەیی و رەشیش دابنێین، چونکە گرنگی زیاتری هەیە لەوەی کە تەنیا خانمانی بووك لەسەری بکەن.

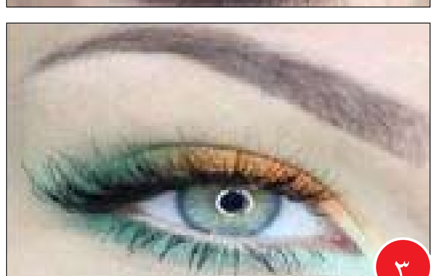
ماکیاژی پشت و ژێرەوەی چاو

ماکیاژەکانی چاو، بە چەندین رێگە و شێوەی جوان ئامادە دەکرێن، هەر یەکەیان دیمەن و کاریگەریی خۆی هەیە لە جوانکردنی رووخساری ئەو خانمەی کە ماکیاژەکە دەکات، لە مۆدە و ستایلە تازەکانی ماکیاژی چاو، زیاتر بایەخ بە ماکیاژی تۆخ دەدرێت، ئەوەی کە بە تۆخی رەنگەکان دەکرێن و یان رەنگی زەق لە چاو دەدرێت وەك: سەوز —وەنەوشیی- شین-قاوەیی، کە ئەوانەش لەو کاتەی لە پشت چاو یان لە ژێر چاوەکان دەدرێت، جوانییەکی تایبەت دەبەخشێت، چونکە ئەو رەنگانە لە دوور و نزیکدا دیار دەبن، پێشان تەنیا گرنگی بە پشت چاو دەدرا، بەڵام لە ئێستادا گرنگی ژێرەوەی چاو زیاتر بووە لە گرنگی پشت چاو، گرنترین شتیش ئەوەیە کە مەرج نییە رەنگی پشت و ژێر چاو لە رەنگی چاوەکە بن، دەکرێ گۆڕانکاری بەسەردا بێت وتەنانەت لە هەندێك حاڵەتدا رەنگی ماکیاژ و چاو جیاوازییان هەیە وهەر یەکە لە جۆرە رەنگێکە، بۆیە دەبێ خانمان ئەوە بزانن کە رەنگی پشت چاو لەگەڵ رەنگی چاو رێکدەخرێت، هەروەها رەنگی ژێرەوەی چاویش لەگەڵ رەنگی جلوبەرگ ئامادە و رێکدەخرێت.



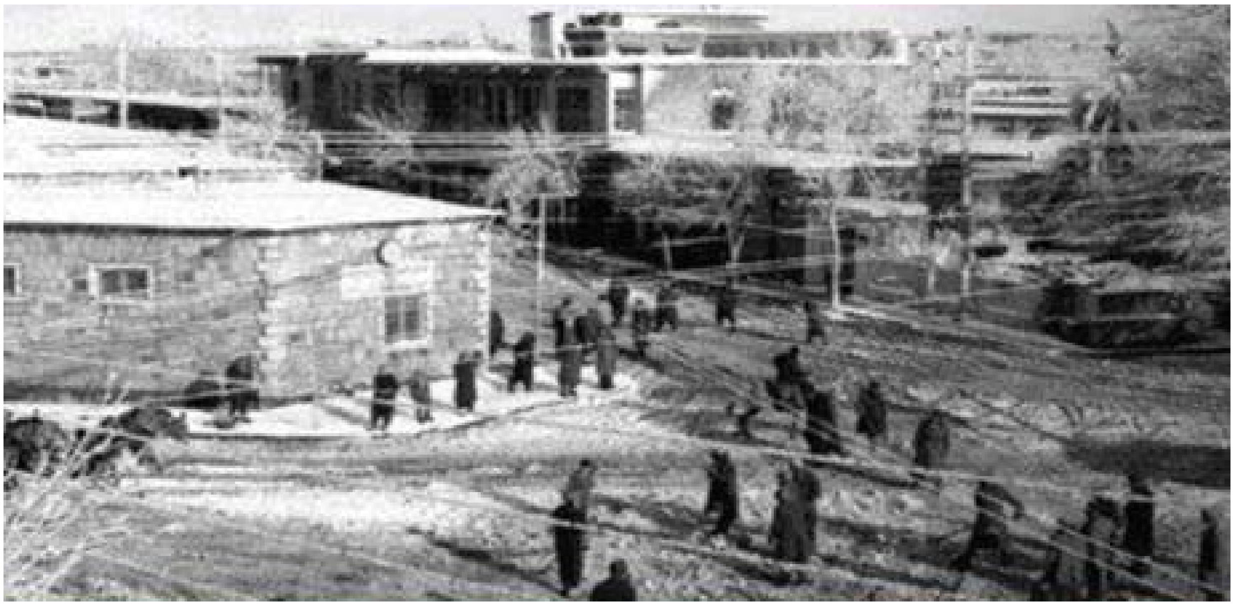






پێڵاوی شایستە بۆ خانمانی بووک

کاتێك خانمێك ئامادە دەکرێ تا ببێتە بووکێکی جوان، کە لە ئاهەنگی هاوسەرگیری خۆیەوە وەك شازادە دەربکەوێت، دەبێ گشت پێداویستی و کەرەستە و ئێکسسوار و جلی ئەو بووکە، لە نایابترین شێوە بێت، کە ببێتە جێگەی سەرسامیی گشت لایەك، خانمی بووك بەهۆی ئەوەی ئەو رۆژە خەڵکی زۆرسەیری دەکەن، پێویستە جوانترین کەرەستەکانی بۆ هەڵبژێرین، یەکێك لە گرنگترین کەرەستە سەرەکییەکانی بووك، بریتییە لە پێڵاو، لە دوو حاڵەتدا پێڵاوەکانی بووك دیار دەبن، لەو کاتەی کە کراسەکە کورتە و لە خوارەوە بۆ مۆدە والێکراوە، یان لەو کاتەی کە بووك دەچێتە ناو خەڵك و هەڵپەرکێ دەکات، لێرەشدا ئەوە ناکرێ کە سەرتاپای جلەکانی بووك جوان بن، کەچی پێڵاوەکەی ناشیاو بێت،، پێڵاوی بووکان زیاتر لە رەنگی سپی دەبێ، دەتوانین رەنگی دیکەش هەڵبژێرین، بەو مەرجەی کە لەگەڵ جلی بووك گونجاو و نزیك بێت، هەر وەکو لە وێنەکاندا شێوەی دیکەش دەبینن، شێوەیەکی باویش هەیە بۆ پێڵاوی خانمان، ئەویش پاژنەی بەرزە .



وێنەیەکی کۆنی بەفر بارینی سلێمانی

شاری سلێمانی بە شاری پایتەختی رۆشنبیری ناسرا، ئەوە جگە لەوەی مێژوویەکی کۆنی هەیە، ئەوانەی بە تەمەنن دیمەنەکانی ئەو شارەیان لە بیرە و کە رۆژانی تەمەنیان لەگەڵدا بردۆتە سەر، هەموومان بەردەرکی سەرای سلێمانیمان بینیوە یان لە تەلەفزیۆن پێی ئاشنا بووین، ئەوەی سەیرە وێنەیەکی کۆنمان دەست کەوتووە کە مێژووی دەگەڕێتەوە بۆ زیاتر لە (٥٠) ساڵ پێش ئێستا، کە لە ساڵی (١٩٥٩) وێنەیەك گیراوە لە بەردەرکی سەرا، ئەوەی جوانە لە وێنەکەدا وادیارە لە سلێمانی بەفر باریوە کە مانگی ئادار بووە، بەمەش پێدەچێ کە سلێمانی لە پێشوودا بەپێی شوێنی جوگرافی، شارێکی سارد و بە رەشەبا ناسراو بووە، وێنەیەکی جوانە ئەگەر ئەوانەی ئەو سەردەمە لە ژیان ماون و یادگارییان بیر دێنێتەوە.

بەرزترین پێڵاوی پاژنەدار

زۆرێك لە خانمان حەز بە لە پێکردنی پێڵاوی پاژنە بەرز دەکەن و ئەمەش دیمەنێکی سەیرە لە بەرچاوی خەڵك، پێڵاوی پاژنە بەرز جگە لەوەی مۆدەیەکی جوانە، کەچی زیانیشی هەیە بۆ ئازارەکانی پشت و چەند نەخۆشییەکی ئێسقان و دەمارەکانی لێدەکەوێتەوە. لە یەکێك لە کۆمپانیاکانی دروست کردنی پێڵاوی ئافرەتان لە شاری ڤیەنای پایتەختی نەمسا، توانرا بەرزترین پێڵاوی پاژنەداردروست بکرێت، کە بەرزییەکەی دەگاتە (٤٥) سەنتیمەتر، لەگەڵ ئەوەشدا رێژەی تەندروستی بۆ پێڵاوی بەرز نابێت لە (١٥) سەنتیمەتر زیاتر بێت.

لەرۆژی هاوسەرگیریشیدا واز لە نێرگەلە ناهێنێت

سەرەڕای ئەوەی دەگوترێت کە جگەرە و نێرگەلە کێشان دەبێتە هۆی نەخۆشییە درێژخایەنەکان و کاریگەریی لەسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە، کەچی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك واز لەو کارە ناهێنن و زەرەر بە تەندروستی و باری маддیان دەگەیەنن، بۆیە سەیرترین حاڵەت لە بواری جگەرە و نێرگەلەکێشان ئەوەیە، کە کوڕێکی خەڵکی ئوردن، ئەوەندە خولیا وحەزی بە نێرگەلە بووە، تاوەکو لە رۆژی ئاهەنگی هاوسەرگیریشدا داوای نێرگەلەی کردووە، لە جیاتی ئەوەی دوو قسە لەگەڵ بووکێ بکات، کەچی خەریکی نێرگەلە کێشانەکەی خۆیەتی و ئەمەش بووە جێگەی سەرسوڕمانی ئامادەبووان.

سۆپـــــای دار

یەكێك لە ئامرازەكانی خۆگەرم كردنەوە بۆ پاراســـتن لە ســـەرما و گەرم بوونەوە ســـۆپای دار بوو، كە لە سەردەمی پێشـــتردا ئەو پێشكەوتنە نەبوو لە بواری دروست كردنی ئامێرەكانی گەرم بوونەوە، بۆیە لە گوند و ناوچە چیا نیشـــنەكان، كە پلەی سەرما زۆر نزمە و كەشێكی ساردی هەیە، بەمەش خەڵكی گوند پێویستی بە ئامێرێك هەبووە تاوەكو ســـوو لێوەربگرێ و لە سەرمای زســـتان رزگاری بێ، بەهۆی بوونی دارێكی زۆر لە چیاكان، لێرەدا توانیویانە سوود لەو لایەنە وەربگرن، ئەویش بە دروست كردنی ســـۆپای دار، كە ئامێرێكی هێندە بە ســـوود و كاریگەرە، خەڵك تا ئێستاش لە گوند و ناوچە چیایەكان بەكاریدەهێنن، ســـۆپای دار لە تەنەكە دروســـت دەكرێ، شـــێوەی وەك سۆپای ئێستایە، قەبارەیەكی بچووكی هەیەو لەلایەكی كوونە و دەكرێ ئـــەو كوونە بگیرێت بۆ ئەوەی دووكەڵ نەیەتە ژوورەوە، لە ناوەڕاســـتی یان لەلایەكی سۆپاكە، لوولەیەك هەیە و راستەوخۆ دەچێتە سەربان یان لە كوونێك دەچێتە دەرەوە، ئەو سۆپایە بە دار ئیش دەكات، دەبێ لە وەرزی پاییز دارێكی زۆر ببڕی و كۆبكەیەوە و هەڵبگریت بۆ وەرزی زستان، لە كوونە بچووكەكە دار دەخرێتە ناو سۆپایەكە و هێواش هێواش گڕ دەگرێت و ســـۆپاكە سوور دەبێتەوە و بەمەش گەرمییەكی زۆر دەبەخشێتە دەوروبەر و دەكرێ شـــتی دیكەشی لەسەر دابنرێت وەك : چا – خواردن، یان خوارنە خۆشەكانی وەك: بەڕوو – شاندەری و چەندین شتی دیكە.

داپیرەی نمایشكار !

هـــەردەم زانیومانە كە ئەوانەی كاری نمایشـــكاری دەكەن، دەبێ خاوەن جەســـتە و لەش و لارێكی جوان و ناســـك بن، تەنانـــەت ئەوانەی لەم بوارەدا كار دەكەن، دەبێـــت لە ســـەرەتای پەیوەندی كردنیان بە چەند مەرجێكی تەمەن و جەســـتە تێپەڕن ئینجا دەكرێن بە نمایشـــكار، بەڵام لەلای ئـــەو ئافرەتە بەتەمەنەی چیـــن، ئەو یاســـایانەی رەت كردۆتەوە و لەلایـــەن نەوەیەكی خۆیەوە كە كچێكە و لە فرۆشگایەكی جلوبەرگ كاردەكات، كاتێك كچەكە داوا لە داپیرەی دەكات كە نمایشـــی بۆ جلەكانی بكات، ئەویش رازی دەبێت و بە چەندین وێنە و نمایشـــی ســـەیر دەركەوتووە، ئەو ئافرەتە ناوی (ســـوانگین)ە و تەمەنی (٧٢) ساڵ دەبێت، تەنانەت لە وێنەكانیشدا بە جوانترین وەســـتان و جووڵە نمایش دەكات، ئەوەی سەیرە بازاڕی ئەو كچەی كە نمایشـــی بۆ كـــردووە، لە (٥٪) بەرهەمەكانی زیاتر فرۆشراوە.

منداڵێكی بچووک كچێكی (٣٠) ساڵانەیە

لەگەڵ ئەو پێشكەوتنەی لە بواری تەكنەلۆژیا و داهێنان لە گشـــت بوارەكانـــدا، بەڵام هەندێك كـــەس تا ئەمڕۆش كێشـــەیان هەیە و ناتوانرێت چارەســـەری بۆ بكەن، یەكێـــك لەوانە كچێكی بەڕازیلییـــە، لە دایكبووی ســـاڵی (١٩٨١)ە و كەچی شێوەی وەك منداڵێكی بچووك وایە، ئەو كچە ناوی (ماریا ئودیتۆ دۆ ناسكیمۆتۆ)یە و جگە لەوەی لە خێزانێكی هەژارە، بەڵام ئێســـتا ناتوانن چارەســـەری بۆ بكەن، چونكە جەستەی وەستاوە و گەشـــە ناكات و خانەكانیشی پەكیان كەوتووە، ئەمەش وادەكات كە شـــێوەی بچووك دیار بێت و لەگەڵ ئەوەشدا دڵی بە ژیان خۆشە و لەگـــەڵ خێزانەكەیدا رۆژانـــە وەك منداڵێكی بچووك نازی هەڵدەگرن و ئاگاداری دەبن.

هەڵەکە بدۆزەوە !

- لەم وێنەیـــەدا کۆمەڵێك کچ وێنەیان گرتووە، کە ژمارەیان (٩) کچە، بەڵام کوڕێك هەیە لە وێنەکەدا، لە جێگەیەکی سەیر خۆی شاردۆتەوە، هەوڵبدە ئەو کوڕە بدۆزیتەوە و نەهێڵی لەگەڵ کچەکان تێکەڵ بێت و چونکە وێنەکە تەنیا بۆ کچانە، لە هەندێك حاڵەتی وێنەگرتندا خەڵك هەیە، خۆی دەکاتە ناوی و بە زۆرییش بێ خۆی دەردەچوێنێت.

یاری پیت ریزکردن

هەوڵبدە ئەو پیتانەی نـــاو بازنەکان ڕێکبخەی بۆ ئەوەی ناوی کچە بێژەرێکی کۆنی کوردت بۆ دەربچێ .

ر ج ێ ب ا ح و ز ی ی

وەڵامی ژمارەی پێشوو :چەتۆ حەسەن

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئەم هەفتەیــە گۆڕانکارییەکـــی بەرچاو لەگشـــت بوارەکانی ژیانتدا دەبینیت، بەڵام دەبـــێ بەوورياييەوە مامەڵـــە لەگەڵ خێزانء دەوروبەرەکەتدا بکەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئەو پڕۆژانەی کە دەیانخەیتە بەرچاوی دەوروبەرت دەبنە هۆی سەرنج ڕاکێشانیان، هەوڵبـــدە دڵی خۆشەویســـتەکەت ڕازی بکەیت، پێویســـتە کات بەفیڕۆ نەدەیت بەئاگادارییەوە بڕوانە پڕۆژەکانت.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەم ماوەیە گشت تواناکانت بخە گەڕ تـــا بگەیت بە خەونەکانـــت، بەهیواوە سەیری دوارۆژ بکە، بۆ هەموو کەسێك دڵساف مەبە چونکە هەموویان دۆستی تۆ نین تا خۆشیی تۆیان بوێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەمڕۆ پەیوەندیت لەگەڵ خۆشەویستەکەت یاخود لەگەڵ کەسء کارتدا بەرەو خراپی دەچێت، کە ئەمەش وات لێدەکات پەست بیت لەژیـــان، هەوڵبدە فەرامۆشـــیان نەکەیت، بەڵکو چارەســـەری گرفتەکانت بدۆزیتەوە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

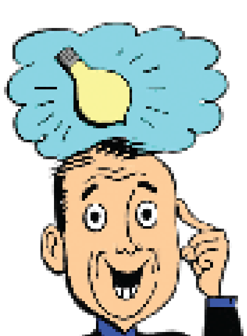
گشـــت ئـــەو گۆڕانکاریيانـــەی کە لەژیانتـــا ڕوودەن لەبەرژەوەندیی تۆدا دەبـــن، توانایەکی زۆرت هەیـــە بۆ بەرەو پێش چوون و ســـەرکەوتن،ماوەیەکی باشە بۆبەستنی پەیوەندی خۆشەویستی .

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

لەکارەکانتدا گرفت بۆ خۆت دروست مەکە، هەروەها لەبواری خۆشەویستیشدا هەوڵدە کێشە بۆ خۆت دروست نەکەیت، چونکە لەوانەیە ببێتە هـــۆی جیابوونەوەتان، هاوڕێیەکت پێویستی پێتە.

بۆ زاخـــاوی مێشک

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (دوویز) بوو



بۆ زانینی ئاستی زیرەکیت، هەوڵبدە ئەنجامی ئەم شێوە شیکارە بدۆزیتەوە..

ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢) کۆ بکەیتەوە بە مانای (خواردنێکە گوێدرێژ دەیخوات)
- پیتی خانەکانی (٣+٤+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (کانزایەکی جوانە، وەك زێڕە و لە زێڕ هەرزانترە)
- پیتی خانەکانی (٣+٦+٥+٤) کۆبکەیتەوە بە مانای (ئەو شوێنەی خەڵك لەسەری دەژی-هەسارەیەکە)
- پیتی خانەکانی (١+٣)کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی بە شەوق بۆ ڕووناکی)

ئاهەنگێک بۆ کورتەباڵاکان

ئاهەنگی بە کۆمەڵ، یەکێکە لەو بیرۆکە جوان و خۆشانەی کە بۆ کۆمەڵێك کوڕ و گەنج ئەنجام دەدرێن، لە کوردستانیش ئەو کارە کراوە و جێگەی خۆشی گشت لایەکە، لە وڵاتی ئێرلەندا، وەك داکۆکی کردنێك لە کورتە باڵاکانی ئەو وڵاتە، ئاهەنگێکی بە کۆمەڵ بۆ گشت کورتەباڵاکانی ئەو وڵاتە ڕێکخرا، کە ئەوانەی بیانەوێ هاوسەرگیری بکەن، دوای ئەوەی (٩) هاوسەر بڕیاری هاوسەرگیریی نێوان خۆیان دابوو، بۆیە ئاهەنگێکی بە کۆمەڵ سازکراو چەندین دیاری و خەڵاتی گەورەشیان پێشکەشکرا.

مانای خەون

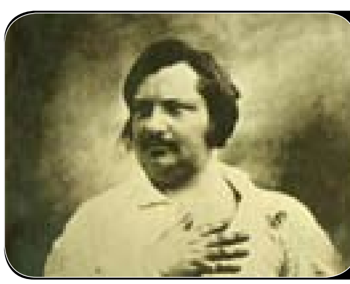
پیسیی : لە خەودا پیسیی لەسەرگیان یان لەسەر جل وبەرگ یان لەسەر پرچ ببیندرێت غەم و خەفەتە، جل وبەرگی پیس تاوان و گوناهە، ئەو کەسەی جل و بەرگی بشوات و پاکی کاتەوە تۆبە دەکات، پاك کردنەوەی گوێچکە مانای مژدەی هەواڵێکی خۆشە، مردوو جل وبەرگی پیس بێت باش نییە و کەسێکی باش نەبووە پێشتر، ئەگەر گیانت پیس بێت، لە داهاتوودا کارێکی باشت بۆ دێت.

پەندی ناوداران

بلزاك دەڵێ :

- سێ شتم لە ژیاندا خۆشویستووە و لێیان تێنەگەشتووم...

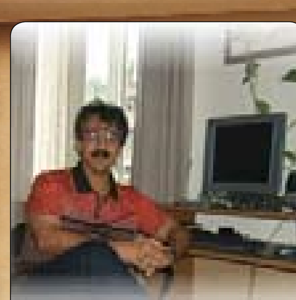
ساز - ئافرەت - وێنە



دیوانە شیعر

-پارچە شیعری ئیسماعیل خۆرماڵی:

ئاو لەچاوم تاوی شەستە
عەینی چاوی لالەزارە
ئەتۆش بێ باك لەژێر کەپری
دڵ ڕەقیدا وەکو جاران
دورە حەسرەت
هەر بزەت دێ..
قریوەت دێ وەکو جاران



تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئەو کێشەو گرفتانەی کە ماوەیەکە هەتبوون وردە وردە بەرەو نەمان دەچن دەمەقاڵێت لەگەڵ هاوڕێیەکت دەبێت، دەبێ زۆر هێمن بیت تا زۆر نەخایەنێت، خۆشەویستەکەت رۆڵێکی ئیجابییانە لە قسەکانت دەگێڕێت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

بەهۆی ئەو هەوڵانەی کە ماوەیەك لەمەو پێش ئەنجامت دابوون لەبواری کارەکەتدا، دەبنە هۆی ئەوەی کە ئەمڕۆ سوودی لێوەربگریت، ئەو کێشەیەی کە تووشت دەبێت وات لێدەکات ئاگات لەخۆشەویستەکەت نەمێنێت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بەهۆی بەهێزیی توانات چەند پڕۆسەیەك ئەنجام دەدەیت کە سوودێکی زۆرت پێ دەگەیەنێت، لەبواری داراییدا ئاسوودەییەکی زۆر لە ڕێگاتە، ژیانی کۆمەڵایەتیشت پیشکەوتنێکی بەرچاو بەخۆیەوە دەبینێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ئەوەندە بەتەماعیت کە دەتەوێت بەزووترین کات ببیتە خاوەنی گەورەترین سامانء داهات، ئەمەش بۆ هیچ کەسێك ڕووی نەداوە تا بۆ تۆ ڕوو بدات، بۆیە دڵتەنگ دەبیت و فشارێکی زۆر دەخەیتە سەر خۆشەویستەکەت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

تۆ کەسێکیت کە هەمیشە بڕوات بەسەرکەوتنی خۆت هەیە لەگشت بوارەکاندا، بەڵام ئەمڕۆ لەئەنجامدانی کارێکدا دوو دڵیت، هەولبدە زیاتر لەخۆشەویستەکەت نزیك ببیتەوە تا لەئازارەکانی بگەیت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ئەوەندە مێشکت بەشتی پڕوپووچ خەریك مەکە، رەنگە باری تەندروسیت روو لەخراپی بێت، دڵی خۆشەوییستەکەت مەڕەنجێنە کە دەزانیت پێویستیت پێیەتی.

نوکتە

- دوو هاوڕێ دەبن، یەکێکیان دەڵێت: ئەگەر رووبار و دەریاکان وشك بن و ئەدی ماسی چی دەکەن و دەچنە کوێ، ئەوەی دیکەش دەڵێت: دەچنە سەر دارەکان دەژین، ئەوەی یەکەمیش دەڵێت: خۆ وشتر نییە بچێتە سەر دار!