ئارایشتەکانی قژی بووک لە ساڵی تازەدا

زۆر لە کچان، رۆژانە بیر لە رۆژی زەماوەندەیان دەکەنەوە و ئاواتیانە کە لەو رۆژە بووکێکی رازاوە و جوان و سەرنجڕاکێش بن، بەڵام دەبێت بزانن جگە لە کراسێکی نایابی بووك و ماکیاژێکی ناوازە، هەروەها پێویستیان بە ئارایشتێکی ناسکیش دەبێت، بۆیە دەتوانن یەکێك لە مۆدەکانی ئارایشتی قژی خانمانی بووك لە ساڵی تازەدا هەڵبژێرن کە بەم جۆرەن:

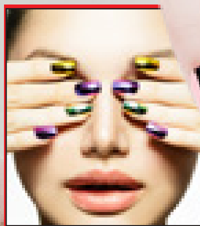
- ئارایشتی خاو، ئەوەی بە کلکی ئەسپ ناسراوە، یەکێکە لە باوترین مۆدەکانی ئارایشتی قژ، کە بە شێوەیەکی کلاسیك ناسراوە و تەنیا ماوەی (٥) خولەکی دەوێت تا ئامادەی بکەیت، بۆیە لە سەرەتای ساڵی تازەدا بە جوانترین و شایستەترین مۆدەکانی قژی خانمانی بووك دادەنرێت.

- ئارایشتی نیو بەستراو: مۆدێکی دیکەی ئارایشتی خانمانی بووکە، بە مۆدێکی رۆمانسی دادەنرێت و زۆربەی کچانی ئەکتەر ئەو شێوازە دەبەستن، واتە نیوەی قژ دەبەسترێت و ئەوەی دیکە هەڵدەگیرێت بەرەو پشتەوەی سەر، بۆ هەموو شێوەی روخسارێکیش دەبێت.

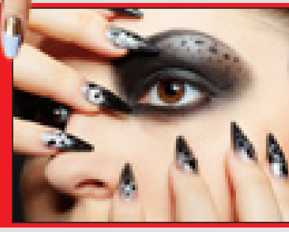
- ئارایشتی هەڵگیراوی شێوەی کێك: بە مۆدێکی نایابی ئارایشت دادەنرێت، بۆ هەموو بۆنە و یادەکان دەبێت، بریتییە لە هەڵگرتنی قژ بەرەو دواوە و لەوێشەوە بە شێوەی کێك دەبەسترێت و بەشەکەی دیکە بە خاوی دەکەوێتە سەر شان و پشت.

- ئارایشتی کاریۆ: بۆ ئەو خانمانە گونجاوە کە قژیان کورتە و ناتوانن مۆدەکانی دیکەی لەسەر جێبەجێ بکەن، بە شێوەی کلاسیك ناسراوە، بۆ هەموو جۆرە قژێکی کورت دەبێت، بەڵام پێویستە ماکیاژەکەی لەگەڵ شیك بکرێت.

- ئارایشتی بەستراوی درێژ: مۆدێکی تازەیە و بە یەکێك لە ئارایشتە سەرنجڕاکێشەکان دەناسرێت، لە بەشی سەرەوەی سەر دەبەسترێت و لە خوارەوە لە شێوەی کلکە ماسی خاو دەکرێتەوە و فراوان دەبێت، مۆدێکی ناسکە و سەرنجی هەموان رادەکێشێت.



ڕەنگە باوەکانی نینۆک بۆ (٢٠١٨)



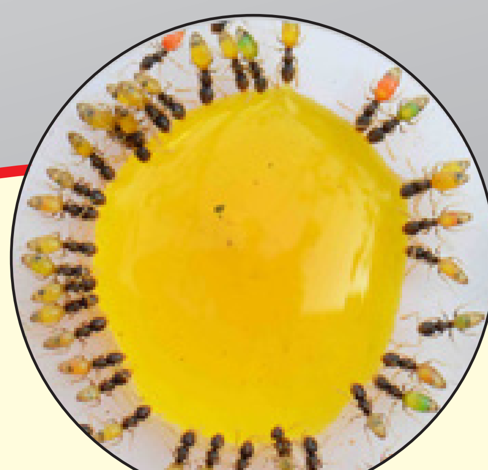
هەڵبژاردنی ڕەنگی نینۆك، زۆربەی جار دەبێتە هۆی نیگەرانی و دوودڵیی ئافرەتان، لەو کاتەی دەیانەوێت ڕەنگێك بۆ نینۆکی پەنجەی دەست و قاچیان هەڵبژێرن، دەکەونە دوودڵی و نازانن کامەی گونجاوە، تەنانەت هەندێ جار بۆیەکردنەکە چەند جارێك دووبارە دەکەنەوە تا بەو ڕەنگە دەگەن کە بە دڵیانە. لە ساڵی تازەدا چەندین ڕەنگ هەڵبژێردراون، تا خانمان لەو نیگەرانییە بە دوور بگرێت و بەر لە بۆیەکردن ڕەنگەکانیان لەبەرچاو بێت، یاخود شارەزای بن، ڕەنگەکانیش بریتین لە: ڕەشی تۆخ، مۆدێکی ناوازەیە و بۆ کاتی دەرچوون و گەشت و زانکۆش گونجاوە. مۆر، ڕەنگێکی دیکەی ناوازەیە و بۆ ئاهەنگ و یادە و بۆنەکان لە پەنجە دەدرێت. دەتوانی ڕەنگی شین هەڵبژێریت کە ڕەنگی شینی دەریا و زەریاکانە، بۆ کاتی دانیشتن و میوانداری لە دەستت بدەیت. پەمەیی کراوە، مۆدێکی ناسکە بۆ گەشت و دەرچوون و زانکۆ دەبێت. زەردیش ڕەنگێکی ناوازەیە بۆ گەشت و سەیران گونجاوە، ڕەنگی نیۆد ڕەنگێکی ناوازەیە بۆ سەردان و زانکۆ. ڕەنگەکانی سپی و سوور، مۆدێکی نایاب و کلاسیکن، لەگەڵ هەموو جلێك دەگونجێن.

جلوبەرگی کاجوال

مۆدەکانی جلوبەرگ ناوازەترین مۆدی شێوەکان تۆمار دەکەن، شێوازێکی سەرنجڕاکێش لەخۆ دەگرن، کاجوال، مۆدێکی ناوازەیە لە بواری جلوبەرگ، هەمیشە جێگەی سەرنجی هەموانە، پسپۆڕی جلی سعوودی (ئایە فەیسەڵ) دەربارەی مۆدی کاجوال دەڵێت: جلی کاجوال مۆدێکی نایابە و بۆ هەموو کچێك دەبێت، تەنانەت هەموو جەستەیەك قبوڵ دەکات و جێگەی سەرنجی هەموانیش دەبێت، شێوازەکانی ئەو مۆدەیە لە چوار جلی وەرزشی و کاجوال پێکدێت، کە بریتین لە: سەرەتا دەتوانی مۆدی پانتۆڵی جینز و چاکێت بەیەکەوە لەبەر بکەیت، لەگەڵ بلووز، یان بۆدەییەکی ناسك و تەنك. مۆدی دووەم بریتییە لە تەنوورە لەگەڵ سنترێجێکی تا سەر ئەژنۆ، هەروەها دەکرێت سوود لە پێڵاوی وەرزشی وەربگریت بۆ ئەو مۆدەیە، مۆدی سێیەم بریتییە لە پانتۆڵی جینز لەگەڵ کراسی درێژ کە تا سەر چۆك و ڕانە لەگەڵ پشتێنێکی پان، بەمەش شێوازێکی ناسکت بۆ دەردەچێت. مۆدی چوارەم بریتییە لە چاکێتی درێژ لەگەڵ پانتۆڵی پێست، کە مۆدێکی گەنجانە و کچانەیە، دەتوانی بۆ دەرچوون و گەشت و دەوامی فەرمی لەبەری بکەیت.

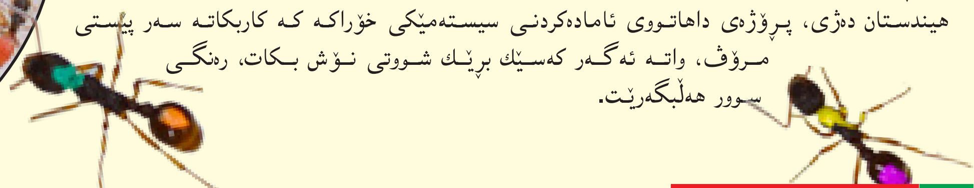
تەواوی جەستەی بە تاتوو داپۆشیوە

لە وڵاتانی ڕۆژهەڵات، ئافرەتان بایەخ بە جلوبەرگ و ماکیاژ دەدەن، کەچی لە وڵاتانی ڕۆژئاوا و ئەورووپا خولیایان بۆتە تاتووکردنی جەستە، بە ئەستەم ئافرەتێکی ڕۆژئاوا و ئەورووپی دەبینیت کە تاتووی نەکردبێت، تەنانەت ئێستا پێشبڕکێ دەکەن لەسەر کامەیان زۆرترین تاتووی لەسەر جەستەی کوتاوە، ئەوەتا ئافرەتێك بە ناوی (شارلۆت گۆتێنبێرگ)، تەواوی جەستەی لە تاتوو داپۆشیوە، ئەو ئافرەتە تەمەنی (٦٩) ساڵە، لە دوای بەدەستهێنانی نازناوی زۆرترین تاتووە لە جەستەیدا، دواجار ڕێژەی لە (٩٨٪)ی جەستەی بە تاتوو داپۆشیوە. هەموو ئەو تاتووەی لە ماوەی (٣) ساڵی ڕابردوودا کردووە، یەکەم جاری لە ساڵی (٢٠١٥) دەستی پێکردووە، ئێستا تەنیا چەند سانتیمەترێك لە جەستەی بەبێ تاتوویە، ئافرەتێکی دیکەش بە ناوی (ماری ویکهام) دەیەوێت پێشبڕکێی شارلۆتە بکات و بە تەواوی جەستەی بە تاتوو داپۆشێت و نازناوەکە لە شارلۆت بستێنێتەوە.



مێرووڵەی ڕەنگاوڕەنگ !

هەندێ لە مێرووڵەکان جەستەیان ڕوونە و بەشێکی زۆری لەش و لاریان دیارە، تەنانەت جۆرێکیان هەن کە ڕەنگی ڕەش نییە و بەڵکو زەرد و ئاوییە، زانایەکی هیندستانی بە ناوی (محەمەد بابۆ) بیری لەوە کردەوە ئاخۆ ئەگەر ئەو مێرووڵانە خوراکێك بخۆن بکەن لە ڕەنگێکی دیکە، یان هەمان ڕەنگی جەستەی خۆیان بێت، لەنێو جەستەیاندا ڕەنگ دەداتەوە! ئەو بیرۆکەیەی لەو کاتە هات، کاتێك مێرووڵەیەکی ڕەنگ زەرد بڕێك شیر دەخواتەوە، ئیدی گۆڕانکاری بەسەر جەستەیدا دێت لە ڕەنگی خۆیەوە بەرەو ڕەنگی سپی دەچێت. ئەو ڕووداوە بچووکە وای کرد کە زانای هیندستانی هەندێك شەکر بهێنێت و ڕەنگیان بکات، دواتر بیدات بەو مێرووڵانە و ئایا کاریگەری لەسەر ڕەنگی جەستەیان دەکات یان نا، بیرۆکەکەی جێبەجێ کرد و دوای ئەوەی بە مێرووڵەکانی بەخشی، تەواوی ڕەنگی مێرووڵەکان گۆڕا بەپێی ڕەنگی ئەو شەکرەی پێیدابوون. ئەو زانایە لە ناوچەی (مایسۆری) لە باشووری هیندستان دەژی، پڕۆژەی داهاتووی ئامادەکردنی سیستەمێکی خۆراکە کە کاربکاتە سەر پێستی مرۆڤ، واتە ئەگەر کەسێك بڕێك شووتی نۆش بکات، ڕەنگی سوور هەڵبگەڕێت.



ئاهەنگی میللی و شەوانەی نێو خەڵک لە کوردستان

ئاهەنگ و بۆنەی نێو خەڵك نەریتێکی کۆنە لە پێشوودا لە شوێنە گشتییەکاندا ئەنجام دەدرا، کە هونەرمەندان و میوزیك ژەنان لە شوێنێکی گشتیدا کۆدەبنەوە و بە دەنگە زوڵاڵ و ئاوازی ئامێرەکانیان، چێژی تایبەت بە ئامادەبووان دەبەخشن، شەوانەی کوردستان بەگشتی و هەولێر بەتایبەتی لەو بۆنە و یادانە بێبەش نییە، ئەوەتا دەنگ زوڵاڵێك زۆربەی شەوان لە شەقام و شوێنە گشتییەکانی هەولێر کە خەڵکی لێ کۆدەبنەوە، ئاهەنگ و گۆرانییە خۆشەکانی خۆی و هونەرمەندانی کورد دەڵێتەوە، ئەو پیاوە ناوی (سدیق ئیسماعیل)ە و خەڵکی ڕۆژهەڵاتی کوردستانە، لەگەڵ میوزیك ژەنەکەی کە بە هەردوو ئامێری (تەپڵ و بلوول و جووزەلە و شمشاڵ)، ئاوازی کوردانە و گۆرانییە ڕەسەنەکان بە گوێچکەی خەڵك ئاشنا دەکاتەوە، ئەو ئاهەنگە میللییەی گۆرانیبێژەکە بە خۆڕاییە و بەبێ ئەوەی لەلایەنێك پاڵپشتی بکرێت، بەڵکو وەك کارێکی میللی و خێرخوازی و بۆ دڵخۆشی ئەو کارە دەکات، لەو بۆنە و ئاهەنگە بچووکەدا، گەنجان و خەڵك لە دەورەی کۆ دەبنەوە، هەندێ جار بە شایی و هەڵپەڕکێ و هەندێ جاریش بە شاباش بەسەر ناو و ناتۆرەیان زەماوەندە بچووکەکە خۆشتر و ناوازەتر دەکەن.

پێڵاوی ئەڵماس بۆ دیاری

لە ساڵیادی هۆتێلی (رافلزی دوبەی)، بەم سەیرترین دیاری لەو هۆتێلە ئامادە کرا، دیارییەکەش بریتییە لە پێڵاوێکی ئافرەتانە کە لە زێڕ و ئەڵماس دروست کراوە، لە (١٠٠٠) پارچە ئەڵماس و پلاتین و زێڕی عەیار (٢٤) دروست کراوە. بڕی ئەڵماسەکە (٣) قیراتە بۆ هەر پارچە ئەڵماسێك، کۆتایی نرخی ئەڵماسەکە دەگاتە (٤,٥) ملیۆن دۆلار، هەروەها دوو پارچە ئەڵماسی شین کە هەریەکەیان قیراتێکە ئەویش بە بڕی (٢) ملیۆن دۆلار، جگە لەوەش (٤) پارچە ئەڵماسی سپی بە کێشی (٣) قیرات لەو پێڵاوەدا بەکارهێنراوە. دیزاینەری ئەو پێڵاوە کچێکە بە ناوی (دیبی وەینگهام) کە توانیویەتی جگە لەو پێڵاوە ئەڵماسە چەندین کەرەستەی دیکەی گرانبەها دروست بکات، لەوانە: گرانترین کراس لە ئەڵماس و جوانترین عەبای زێڕ و کێکی ئەڵماس و زێڕ.

بۆ زانياريت

سەندرێلا

زۆرینەمان چیرۆکی سەندرێلا دەزانین، لەوانەیە کچانێکی زۆریشی بە چیرۆکەکەیەوە سەرقاڵکردبێت. سەندریلا ئەو کچە شۆخ و کۆڵنەدەرە کە چاوەڕێی دەکرد سوارچاکێك فریای بکەوێت و ڕزگاری بکات لە نەهامتییەکانی ژیانی و ئەو زۆردارییە بەرامبەری دەکرا لە لایەن زڕ دایکیەوە و خوشکەکانی. بەڵام بۆچی سەندریلا ڕووبەڕوی کێشەکانی نەدەبویەوە و بەرگری لە خۆی بکات؟ نووسەر و شارەزای دەروونی ئەمریکی (کۆلیت داولینگ) لە کتێبی (The Cinderella Complex) لێکدانەوەی لەسەر ئەم حاڵەتە داوە، وە باسی دەکات کە زۆرێك لە کچان تووشی ئەم حاڵەتە دەبن لە سەدەی ئێستادا. چاوەڕێی هێزێکی دەرەکی دەکەن تا حاڵیان بگۆڕێت، لە چیر ۆ کی سەندریلا (شازادە) و هێزەکەش شازادە بوو تا بە هانای سەندریلاوە بێت. ئەم شتە تەنها پشت نابەستێ بەوەی پیاوێکی وەها بێتە ژیانی کچێك و وابزانێ ئەم هێزە بەسە بۆ ئەوەی لە هەموو شتێك ڕزگاری بکات، بەڵکو پاش ئەم پیاوەش، ئەم ئافرەتە هەر پێویستی بە چاودێریکردن و گرنگی پێدانی دەوروبەری هەیە. ئەبێ وای لێبکرێت هەست بە گرنگی خۆی و بەرپرسیارێتی بکات. گرێی سەندریلا کاریگەری نەرێنی و جێگەی داخی هەیە لەسەر کچەکە و وە کۆمەڵگاکەی، توانای تازەگەری لە دەستدەدات: وا دەزانێ دەبێ هەمیشە وەکو دەسەڵاتدارێك وابێت، لە کارەکەیدا یا لە خوێندندا، گرنگی بە بیرۆکەی نوێ نادات و نایەوێ تازەگەری بکات. کاتێکیش هەڵبژاردە و بریار دێتە دەستی ئەوا تووشی سەر لێشێوان دەبێت. متمانەی بە ڕەگەزی هاوشێوەی خۆی کەم دەبێتەوە: ئەو کچانەی تووشی گرێی سەندریلا دەبن زۆرجار هێرش دەکەنە سەر کچەکانی تر و لە توانا و نرخیان کەم دەکەنەوە لە ناو کۆمەڵگادا.

کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە، باس لە کاریگەریی مرۆڤ لەسەر تێکدانی ژینگە دەکات، بڕینەوەی هەر دارێك وەك ئەوە وایە منداڵێك لە نێو زگی دایکی بکوژیت، چونکە دار و بار ژینگە پاك دەکەنەوەو بڕینەوەی زیان بە ژینگە دەگەیەنێت.

دزێك دەچێتە سەر ماڵێك و تەنیا ژن و پیاوێکی لێ دەبێت، دزەکە دەمانچەی لەلا دەبێت و دەڵێت: ئەوەی جووڵە بکات دەیکوژم، تا دزەکە کەرەستە و شتەکانی دەدزێت و دەڕوات، پیاوەکەش لە خۆیەوە پێدەکەنێت، ژنەکە دەڵێ: بە چی پێدەکەنی؟ ئەویش دەڵێ: چەندین جار پەنجەم جوڵاند کەچی پێی نەزانی و منی نەکوشت!

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کەسێکی هەست گەورە و لێبوردەی و هەنگاوەکانت ڕێگەی باشیان بڕیوە، چونکە ژیرانە مامەڵە لەگەڵ دۆخی ژیانت دەکەیت و بیرکردنەوەت بۆ داهاتوو زیرەکانەیە، کاتێك گرفتێکت دێتەپێش ئەوەندە پێیان کاریگەر مەبە و پێویستە هەوڵی چارەسەریان بۆ بدەیت، چونکە بە خەمخواردن گرفتەکان چارەسەر نابن.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ماوەیەکە دەروونت جێگیر بووە و بەهۆی ئەوەی لە پێشوودا بە دروستی مامەڵەت کردووە، سەرکەوتنی کارەکانت لە ماندووبوون و هەوڵدانت خۆتەوە دێت، هەر کارێك لە سەرەتاوە قورسە و بەڵام داوتر کە کەوتیتە ناو جێبەجێ کردنیان ئاسان دەبێ، هەوڵبدە ژیانت خۆشتر بکەی.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ماوەیەکی تایبەت تەرخان بکە تا لەگەڵ کەسەکانی خێزانەکەت مامەڵەی زیاتر بکەیت کە ماوەیەکە لەگەڵ زۆربەیان دووریت، پێشبینییەکانت بۆ داهاتووت ڕەنگە زۆر جار نەگاتە ئامانجەکانت، هەوڵی ئێستات داهاتووت دابین دەکات و پرۆژەکانی ئێستا دەست پێبکەو ئەوەش بزانە کە کەسێك چاودێریت دەکات.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

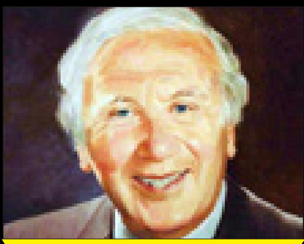
هەوڵبدە سوود لە زۆربەی ئەو هەلانە وەربگریت کە دێنە نێو ژیانت، سوود لە بیرۆکەی کەسانی دیکە وەربگرە کە ئامۆژگاریت دەکەن، لە پەیوەندییەکانت کراوە بە و لە ڕەخنە لە کەسانی نزیکت دوور بکەوە. تۆ کەسێکی ڕاستگۆی و هەر بۆیە سەرکەوتنت پێوە دیارە، بەڵام لەبواری سۆزداری بە پاش کەوتووی.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

وامەزانە هەر کارێکت ئاسانە بۆت، چونکە ئەگەر هەنگاوێك پێوەی ماندوو نەبیت، دەبێتە هۆی سەرنەکەوتنت، سەرسام مەبە بەوەی کەسانێك دەیانەوێ لێت نزیك ببنەوە، چونکە زۆربەیان نیازی تایبەت بە خۆیان هەیە، کەسێکیان بناسە و ڕێگەی بدە بێتە ناو ژیانت، لە ژیانی ڕۆژانەت بیرکردنەوەت سەرکەوتووانەیە.

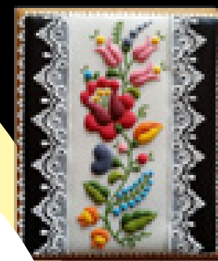
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

لە جێگرەوەی چارەسەر بۆ کێشەکانت بگەڕێ، چونکە هەوڵدانت تا ئەو کاتەی دەگەیتە ئامانجەکانت پێویستە بەردەوام بێت و کار نەکاتە سەر ژیانی تایبەتیت، کەسایەتیت بەهێزە و بۆ بیرکردنەوە لە داهاتووت پێشبینی چەند هەنگاوێك بکە لەکارەکانت کە تووشی گرفت دەبیتەوە، کەسێکی دڵت گەورەیە بەڵام بەختت کەمە.



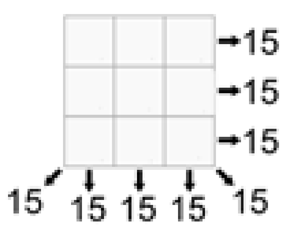
پەند و وتە

نزار تۆفیق قەبانی، دیپلۆماتکار و شاعیر و نووسەری سووری، ساڵی (١٩٢٣) لە شاری دیمەشق لە سووریا لەدایکبووە و لە ساڵی (١٩٩٨) لە لەندەن کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی خۆشەویستیی پیاو بۆ ئافرەت دەڵێ: ئەگەر پیاوێك دەناسی و پێی دەزانیت لە من زیاتر تۆی خۆشبوێت، پێم بڵێ تا پیرۆزبایی لێی بکەم و پاشان بیکوژم!



ڕستن و چنین لەسەر بسکویت

ڕەنگە ناونیشانێکی سەیر بێت، ئاخۆ چۆن ڕستن و چنین لەسەر بسکویت و کێك دەکرێت، ئەو کارە بیرۆکەی کچێکی وڵاتی هەنگاریایە، تا بتوانێت بەشی سەرەوەی کێکەکانی بە چنین بڕازێنێتەوە و ببێتە جێگەی سەرنجی هەمووان. ئەو کچە ناوی (جودیت چزینکا)، ئەو کچە هەنگارییە توانی جوانترین و سەیرترین کێکی چێنراو بە نەخش و نیگار ئامادە بکات، ئەو جۆرە نەخشانەی کە لەسەر سەرین و بەتانی و مافوور و مۆکێتەکان هەن، هەمان ئەو نەخش و نیگارەی لەسەر کێکەکانی بەدی کردووە، بەمەش بە نایابترین کێك دادەنرێن و بۆتە داوای زۆربەی خەڵك. نەخش و نیگارەکە بە کرێم و قەڵەمێکی دەست دەنەخشێنێت، ماوەیەکی زۆریش خەریك دەبێت تا نەخشی سەر کێکەکانی تەواو دەکات.



یاریی وێنە

لەگەڵ کۆمەڵێك دۆست و هاوڕێیانت خەریکی پڕکردنەوەی ئەو شیکارە بکەن، کە بە هەموو لایەك ئەنجامەکەی بکاتە ژمارە (١٥)، ماوەی (١٠) خولەکتان لەپێشە.

جیاوازی وێنە

- لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە!

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کەسێکی زیاد لە پێویست نیگەرانیت بۆ داهاتووت، واچاکترە ئەو نیگەرانییە بکەیتە هەوڵ و ماندووبوون و چەند هەنگاوێك کە داهاتووتی پێی باش بکەیت، کاتەکانی ئێستات گرنگە و مەهێڵە لە دەستت بچێت، لەگەڵ کەسێکدا ئاسوودەی و هەوڵبدە لە دەستی نەدەیت، داهاتووت ڕوونە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

وا هەست دەکەی چەند کەسێك دژایەتیت دەکەن و ڕەنگە ئەو کارەش جێگەی نیگەرانیت بێت، بۆیە بە سادەیی وەریبگرە و تەنیا هەوڵی خۆت بدە، تا لە داهاتوودا کەس نەتوانێت گرفتت بۆت دروست بکات. شێوازی بیرکردنەوەت بۆ داهاتووت گونجاوە و کێشەی ئێستات چارەسەر بکە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بیر لە ئامانجەکانت بکەوە و مەهێڵە ڕەنگدانەوەی گرفتەکانت بەسەر ژیانتدا کاریگەریی هەبێت، کاتێك بە چارەسەری کێشەکانت دەگەیت، وامەزانە گرفتی دیکەت نییە، بۆیە دەبێ بیر لە ئەرك و هەنگاوەکانت بکەیتەوە و بتوانی لە ژێر کۆنترۆڵی خۆت بێت، کەسێك ماوەیەکە لێت دوورە و هەوڵبدە پەیوەندی پێوە بکەیت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئەو بڕیارانەی ئێستا دەتەوێ بۆ داهاتووتی بدەی، دروستە و تۆش خاوەن کەسایەتییەکی سەرکەوتووی لە نێوان کەسانی دەوروبەرت، بۆیە هەوڵبدە یارمەتی هەندێ کەسی دەوروبەرت بدەیت کە پێویستیان پێتە، بیر لە داهاتووی خۆت بکەوە، کەسێك دیەوێ لە هەستت نزیك بێت و تۆش ڕێگەی بدە و بزانە چۆن دەبێ.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

دوچاری کۆمەڵێك تاقیکردنەوە و گرفت دەبیتەوە، بەتایبەت لە کارەکانت، چونکە ماوەیەکە کەسانێك دیانەوێ لە ئەرکەکەت سەرنەکەویت، بەڵام لە کۆتاییدا سەرکەوتن بۆ تۆ دەبێ و دەتوانی بەسەر گرفتەکانی ژیانتدا زاڵ بیت کە چارەسەری تەواویان بۆ بدۆزیتەوە، لە داهاتووت نیگەران مەبە.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

گرنگی بە ئامانجەکانت بدەو بزانە یارمەتیدانی کەسانی دیکە کارێکی باشە، بەڵام مەرجە ئەوانیش یارمەتیت بدەنەوە و کارت بۆ بکەنەوە. پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت گونجاو و سەرکەوتووانەیە، ئەو گرفتەی ئێستا بۆت دەرکەوتووە، کاتییە و ماوەیەکی دیکە چارەسەر دەبێ و هەوڵی خۆتی پێویستە