ماكیاژی خێرا و لەناكاو

لە تاوێكدا كارێكت دێتە پێش، یان سەردانییەكت بۆ دەڕەخسێت، هەندێ جار دەرچوونێكی پێشبینی نەكراوت دێتە بەردەم، یان كاتت نییە بۆ خۆ ئامادەكردن و ماكیاج، لەو حاڵەتانەدا پێویستە بە پەلە پەل خۆت ئامادە بكەیت، هەر هێندە بە خۆ گۆڕین و هەڵبژاردنی جلێكەوە پێڕادەگەیت، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستت بە ماكیاژێكە، چونكە زۆربەی ئافرەتان بەبێ ماكیاژ، یان خۆڕازاندنەوە بێزاری و بێتاقەتییان پێوە دیار دەبێت، بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو حاڵەتە لەناكاوە، دەتوانی ئەو ڕێگەیە بگریت و خۆت دەرباز بكەیت كە ئەوانەن: پێویستە ئەو كەرەستانە بەدەست بهێنیت بۆ ماكیاژی خێرا، وەك: شامپۆی وشك، فڵچەی بچووك، ماسكارا، تەنی ئەساس، هەروەها پێویستت بە كۆنسیلەری داپۆشەری گرفتەكانە، كە لە شێوەی قەڵەم وایە بۆ ئەو حاڵەتانە دەتوانیت بە خێرایی لە نێو ئۆتۆمبێل، یان لە ڕێگادا بەكاربهێنیت بۆ شاردنەوەی گرفتەكانی پێست و ڕەشیی ژێر چاوەكان، كە پێویست ناكات لە هەموو ڕووخسارت بدەیت، تەنیا ئەو شوێنانەی كە هەست دەكەی دیارن. سەبارەت بۆ كوڵم و ڕوومەتەكانت، دەتوانیت ڕەنگی بریقەداری نێوان ڕەنگی خاكی و پەمەیی بەكاربهێنیت، كە زوو دەم و چاوت گەش دەكات، دواجار تەڕكەری لێو بە نمرەیەكی كەم و لە ڕەنگێكی زەق بێت، بەم شێوەیە وا هەست دەكرێت كە تۆ ماكیاژی تەواوت كردووە، هەموو ئەو هەنگاوانەش لە ماوەی (٥) خولەكدا دەكرێن.

ڕاهێنان و مەساجی دەم و چاو

ڕەنگە ئەوەندە کاتت نەبێت کە بچیتە سەنتەرەکانی ماکیاژ و مەساج، بۆ خاوکردنەوە و زیندووکردنەوەی خانەکانی روخسارت، بۆیە پسپۆڕان چەند هەنگاوێکیان داناوە کە خۆت لە ماڵەوە دەتوانیت مەساج و ڕاهێنان بۆ دەم و چاو و پێستی روخسارت بکەیت، کە تەنیا نیو کاتژمێرت پێویستە، بەم چەشنە دەتوانیت تەواوی روخسارت گەش بکەیتەوە و پێستی دەم و چاویشت لە پیربوون بپاریزت و گەنجتر دەربکەویت، ئەو لێکۆڵینەوەیە لە زانکۆی (نۆرت وێسترن) ئەنجامدراوە و سەرکەوتنیشی بەدەستهێناوە، لێرەوە ئاشنای هەنگاوەکان بە:

یەکەم: مەساج و ڕاهێنانی دەوروبەری چاوەکان، هەردوو دەستەکانت بە شێوەی ئاسۆیی لە ژێر هێڵی برژانگی خوارەوەت دابنێ، واتە بکەوێتە سەر رووومەتەت، بە هێواشی پاڵەپەستۆ بخەرە سەر پێست بۆ ماوەی (٥) چرکە، دواتر رووومەتت بەرەو سەرەوەی هەڵکشێنە، واتە بەرزی بکەوە، لەو کاتەش چاوەکانت بەرەو پێشەوە بن، دیسان (٥) چرکە بوەستە و ئەمەش بۆ (٥ تا ٦) جار دووبارەی بکەرەوە.

دووەم: مەساج و ڕاهێنانی رووخسار و رووومەت: پەنجەکانت بخەرە سەر نێوچەوان، هەندێ پاڵەپەستۆی بخەرە سەر، چاوەکانیشت دابخە و لێویشت بەیەکەوە بێت، دەستەکانت بەرەو خوارەوە بێنە و بەردەوام بە لە پاڵەپەستۆ، تا بەرەو خوارەوە دێت و دەگەیتە سەر گەردن، ئەوجارەیان بەپێچەوانە بەرەو سەرەوە دەستت بخزێنە و چاوەکانت بکەوە و دەمیشت کراوە بن، هەوڵبدە ماسوولکەکانی گەردەنیشت بەرز بکەیتەوە بۆ ماوەی (١٠) چرکە، ئەو ڕاهێنانە (٣ تا ٥) جار دووبارەی بکەرەوە.

سێیەم: مەساج و ڕاهێنانی ژێر گەردن، دەستت بخەرە ژێر گەردنت، زمانیشت لە ناو دەم بە بەشی سەرەوە بکەوێت، هەروەها دەمیشت داخراو بێت، گەردنت بەرەو سەرەوە هەڵکیشە و ئەمەش بۆ ماوەی (٥) چرکە، ئەوجارە دووبارەی بکەرەوە و دەمیشت کراوە بێت، دواجار گەردنت بەرەو خوارەوە ڕاکێشە، ئەو ڕاهێنانە (٣) جار دووبارەی بکەرەوە و پاشان ئەنجامەکانی جێگەی سەرسوڕمان دەبن.

شێوەکانی پۆشینی پانتۆڵی سپی

لەگەڵ هاتنی کەشی گەرمادا، پێویستت بە جلی فراوان و فێنك دەبێت، کاتێك جلێکی تەسك و قوماشێکی ئەستوور و رەنگێکت لەبەر بێت کە ببێتە مایەی گەرما بوون و ئارەقە کردن، بەم چەشنە جوانیت دەشێوێت جگە لەوەی بێزارییشت پێوە دیار دەبێت. پسپۆڕانی جلوبەرگ پێشنیاری رەنگ و جلێك دەکەن کە نابێتە هۆی گەرمابوون و بێزارکردن، ئەو رەنگەش سپییە، بەتایبەت بۆ جلی خوارەوە وەك تەنوورە و پانتۆڵ، لێرەدا باس لە هەڵبژاردنی ڕێگاکانی لەبەرکردنی پانتۆڵی سپی دەکەین کە نایابترین جلە چ لە لایەنی جوانی و هەروەها لە فێنکی و فەراحیدا. (فانیشیستا) کۆمەڵێك نمایشکاری جلوبەرگن، ئەوان پێیانوایە: پۆشینی پانتۆڵی فراوان باشترە و خۆشترە لە پانتۆڵی تەسك، هەروەها ئەگەر رەنگیشی سپی بێت، کە دژە گەرما و هەتاوە، کەشێکی خۆشت بۆت دروست دەکات، تەنانەت وەك جلێکی پێشنیازکراوە بۆ ئەوانەی حەز بە پۆشینی جلی سپی دەکەن، ئەو کۆمەڵە نمایشکارە دەڵێن: دەکرێت پانتۆڵی سپیی کراوە و فراوان بۆ پشوو و دەرچوون بپۆشرێت، کە لەگەڵ بلووز و بەدی، هەروەها لەگەڵ پێڵاوێکی وەرزشی جوانترین مۆدە دەبێت. هەروەها دەکرێت پانتۆڵی سپی بۆ کاتی دەوام لەگەڵ چاکێت، یان قەمیسێك بپۆشرێت، بۆ زانکۆ و دەرچوونیش پێویستە لەگەڵ پێڵاوی سوور، یان رەش شیك بکرێت، بەڵام جوانترین مۆدە کە لەگەڵ پانتۆڵی سپی بگونجێت، قەمیسی پەمەیی کراوە و سەوز و سوورە.

پەنیری بەتام و

لەگەڵ هاتنی وەرزی بەهار و گەشانەوەی سەوزایی گژ و گیا و کەشی فێنکی ئەو وەرزە، کۆمەڵێك بەروبوومی شیری ئاژەڵان و مەڕ و ماڵاتی شیردەریش دەردەکەون، ئەوانەی زیاتر لە نێو خەڵکدا باون بریتیین لە: پەنیر، ژاژی، لۆر، کەرە، قەیماغ، سەڵتوو، دۆ، ماست، فرۆ. تام و چێژی بەربووبوومی ئەو وەرزە جیاوازە لەگەڵ وەرزەکانی دیکە، چونکە لەو ماوەیەدا ئاژەڵ لە سەوزە و گیای تازەی بەهار دەلەوەڕێت، بەم چەشنە پێکهاتەی شیرەکەی بەهێز و پتەو لە ڤیتامین و کانزا پڕبەهاکان دەبێت، پەنیر یەکێکە لەو خواردنە خۆش و بەتامانەی کە زیاتر لە ژەمی بەیانیان لەگەڵ چای و نانی گەرم نۆش دەکرێت، پەنیری خۆماڵی یەکێکە لە بەناوبانگترین پەنیر لە جیهان، بەهۆی ئەوەی بە شێوازی کوردەواری بەرهەم دێت و زیاتریش بە دەست دروست دەکرێت، هەرچی پەنیری بیانی هەن، بە کارگە و لە

هۆزێکی تەمەندرێژ و پڕ منداڵ

ئاواتی هەموو کەسێکە کە تەمەندرێژ و خاوەن تەندروستییەکی باش بێت، ئەگەرچی ئێستا لە جیهان تەمەنی مرۆڤ بە ڕێژە دیاری کراوە کە نێوان (٧٠ بۆ ٨٠) ساڵ دەبێت،، بەڵام لەلای ئەو هۆزە سنووری ستاندارد و ڕێژەیان تێپەڕاندووە، (هۆنزا) ناوی ئەو هۆزەیە کە هەموو پێوەرێکی ژیانیان شکاندووە، ئەو هۆزە لە ناوچە چیاکانی هیمەلایا دەژین، ژیانێکی تایبەت بە خۆیان هەیە و دوورن لە جیهان. ئەوەی سەیرە تەمەنیان دەگاتە (١٤٥) و ئافرەتەکانیشیان تا تەمەنی (٩٠) ساڵی منداڵیان دەبێت، ڕۆژانە تەنیا (٢) ژەم خواردن دەخۆن، زیاتریش کاری دەستی و جوولە دەکەن، تا ئێستا هیچ جۆرە نەخۆشییەکی وەك: شێرپەنجە و دڵ و شەکرە و قەڵەوییان لە نێویاندا سەریهەڵنەداوە، زیاتر سەوزە و میوە دەخۆن، وەك، پەتاتە، گێزەر، سێو،

خۆخ، هەروەها گرنگی بە خواردنی مریشك و پەنیر و گەنم دەدەن و گۆشتی سوور بەهیچ شێوەیەك ناخۆن، لە مانگەکانی وەرزی بەهاردا تا هاتنی هاوین، مانگانە (٧) ڕۆژ بە ڕۆژوو دەبن، ژمارەیان (٤٠٠) کەس دەبێت و خۆشترین ژیان دەژین.

باڵەخانە و هوتێل

دروستکردنی باڵەخانە و هوتێلەکانی سەردەم بوونەتە جێگەی سەرنجی خەڵك و گەشتیاران، بەهۆی ئەو بیرۆکە تازە و سەیرانەی لەو نێو پێکهاتەی باڵەخانەکاندا بەدی دەکرێن، سەیرترین نموونەی ئەو هۆتێلە تازانە بریتییە لە تاوەری (Parinee Ism)، کە لە وڵاتانی چین و ژاپۆن و هیندستان و مالیزیا دروست کراوە، سەیریی ئەو هوتێلە لەوەدایە کە لە بالکۆنەی هەر نهۆمێك گەرماوێك و شوێنی مەلە دروست کراوە، لەوەش سەیرتر گەرماو حەوزی مەلەکە لە شووشەیە و هەموو کەس دەتوانێت ناوەوەی

ـــــــایابی کوردەواری

نێو کەرەستەی دروستکراو بەرهەم دێت.

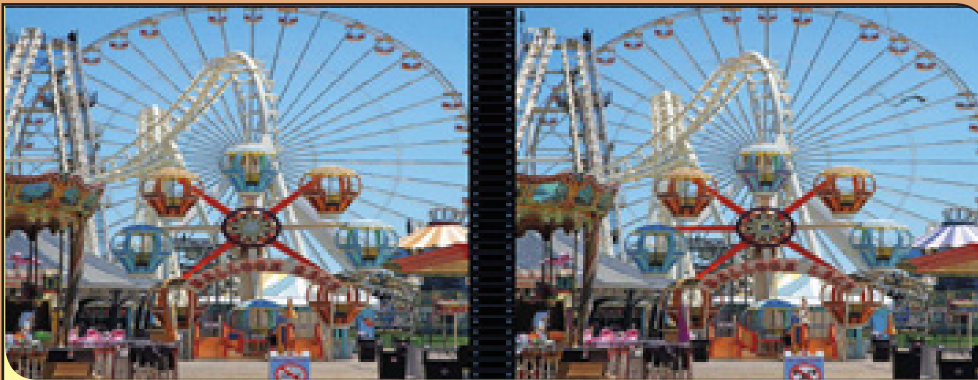
دوای ئەوەی مەڕ و ماڵات دەدۆشرێ و پاشان شیرەکە هەندێك گەرم دەکرێت، تا سارد دەبێتەوە دواتر هەوێنی تێدەکرێت، بە تێکردنی هەوێنەکە شیرەکە پەیت دەبێت، دواتر ئەو شیرە پەیتە دەخرێتە نێو جۆڕکێکی خام، یان جۆرکێك لە قوماشی کەتان و لۆکە، دواتر ئەو جۆرکە دەگوشرێت تاوەکو ئاوەکەی لێی دەچۆڕێت و دەبێتە سەلکە پەنیری گەورە و ساف، ئەوەشی دەمێنێتەوە دەکرێتە لۆر کە هەمان تام و چێژی پەنیری هەیە، دەکرێت پەنیر لە وەرزەکانی دیکەش بخورێت کە ئەگەر هەندێك خوێی پێوە بکەیت و لە شوێنێکی سارد هەڵیبگریت، دەتوانرێت بۆ زستانی داهاتووش سوودی لێ ببینرێت. لە بواری پزیشکییش پشکنین بۆ پەنیر کراوە کە پێکهاتەی باشی تێدایە، لەوانە: ماددەی پرۆتین و ڤیتامین A و Bو D کە هەموو ئەوانەش بۆ تەندروستیی مرۆڤ بە سوودە.

کێک و شیرینی لە شێوەی رایەخ و مافوور

داهێنان لە دروستکردن و بەرهەمهێنانی کێك و شیرنەمەنییەکان، بووەتە جێگەی سەرنج، کە هەندێ جۆرە شیرینی دروست دەکەن، وەك ئەوەی کەرەستەیەکی دیکە بێت، ئەوانەی لە وێنەکاندا دەبینن، کێکن، بەڵام شێوەی رایەخ و بەشێکی مافووریان وەرگرتووە، ئەو کێکە بەرهەمی دەستڕەنگینی وەستایەکی شیرینەمەنییە بە ناوی (ئەلانا جۆنیس مان) کە خەڵکی ویلایەتی لۆس ئەنجلیسی ئەمریکییە و ماوەی (٥) ساڵە خەریکی هەویرکاری و دروستکردنی کێك و شیرنەمەنییە، بەم دواییە بۆ زیاتر سەرنجڕاکێشانی خەڵك و کێك خۆران، هەڵساوە بە دروستکردنی چەند کێکێك، کە لە شێوەی خۆیان لایانداوە و شێوەیەکی دیکەی کەرەستە و شتومەکیان وەرگرتووە. ئەوەی سەیرە پارچەکانی کێکەکە وەکو تووك و ریشاڵی مافوور وایە، کە زۆربەشیان رەنگاوڕەنگ و هاوشێوەی هەر رایەخ و مافوورێکن.

ـــــــی روون لە شووشە

گەرماوەکە ببینێت، ئەو پرۆژەیە لەلایەن ئەندازیارێك بە ناوی (جەیمس لۆ) دروستکراوە، پرۆژەکەی پابەندی دابونەریتی وڵاتانی رۆژهەڵاتی تێدا نییە، چونکە ئەو بیرۆکانە لە وڵاتانی رۆژهەڵات و ئیسلامیدا رەت دەکرێتەوە، باڵەخانەکانی ئەو ئەندازیارە لە (٣٠) نهۆم پێکدێت و یەکێکە لە زنجیرە کارەکانی بە ناوی (Bandra Ohm)، کاتێك مەلە دەکەیت، یان خۆت دەشۆیت، هەموو ئەوانەی لە بەرامبەرت بن بە سانایی دەتبینن.

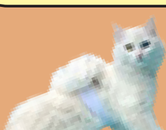


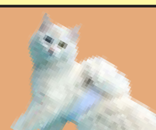
جیاوازیی وێنە

- لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە !

پەند و وتە

ویلیام شەکسپیر، نووسەری ئینگلیزی و سیناریۆنووسی شانۆ و ئەکتەر، لە ساڵی (١٥٦٤) لە شاری سترافۆرد لە بەریتانیا لەدایکبووە، لە ساڵی (١٦١٦) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی گومان دەڵێ: هەمیشە گومان هەست و بیری تاوانبار ڕاو دەکات، چونکە دز هەمیشە وادەزانێت لە پشت دارێکەوە پۆلیسێك هەیە.





جوانترین پشیلە

ئەگەر قەدەر و ژیان بۆت هەڵبکەوێت، کەس نازانێت چۆن بۆت دێت، ئەوەیە چیرۆکی ئەو پشیلە دەربەدەرەی شاری وان لە وڵاتی تورکیا، کە لە نێو پاشماوەی زبڵ و خاشاکدا بە دوای خواردنی کەوتوو و فرێدراودا دەگەڕا، جوانیی ئەو پشیلە سەرنجی ئەو ئافرەتەی ڕاکێشا بە ناوی (یاسمین ئۆزدەمیر) کە پشیلەکەی بە فێڵی خواردن گرت و هێنایە ماڵەکەی خۆی، دوای پاککردنەوەی و جوانکردنی شاجوانێکی پشیلەی بۆ دەرچوو، ئەوەش وایکرد کە بەشداری پێبکات لە پێشبڕکێی شاجوانی ئاژەڵان کە لە زۆربەی وڵاتانی عەرەبی و ڕۆژهەڵات دەکرێن، جوانیی ئەو پشیلەیە لە جوانیی چاوەکان و تووك و کلکە درێژەکەیەتی، ئەو پشیلەیە بووە شاجوانی پێشبڕکێی شاری وان و پلەی یەکەمی بەدەستهێنا، ئەو پشیلەیە حەز بە یاریکردن لە نێو ئاو و لەگەڵ خاوەنەکەیدا دەکات، خەڵاتی پێشبڕکێیەکە بریتیی بوو لە (١٠) لیرە.

فێڵکاریی وێنە

لەم وێنەیەدا، دوو شێوە دەبینرێت، هەوڵبدە هەردووانیان بدۆزیتەوە، یەکێکیان کەسێکە ساکسفۆن دەژەنێت و ئەوەی دیکەش وێنەی ئافرەتێکە، بە لێڵکردن و کزکردنی چاوەکانت هەردوو شێوەت بۆ دەردەچێت.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ماوەیەکە پێداگیری لە هەنگاوەکانت دەکەیت، ئەوەندە زیاد لە پێویست متمانە بە کەسانی دەوروبەرت مەکە، چونکە ڕۆژێك دێ ئەو متمانەیە بە خراپە بۆت دەگەڕێتەوە، دڵگران مەبە بۆ کێشەکانت، کاتێك نهێنییەکت هەیە، لەلای کەسێکی بەمتمانە باسی بکە، تا چارەسەرت بۆت بدۆزێتەوە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کەسێك ڕێگری لە ئاوتەکانت دەکات، مەهێڵە ببیتە جێگەی بێ متمانەیی کەسانی دەوروبەرت، ئەو شێوازەی ئێستات گونجاوە تا کارەکانت جێبەجێ بکەیت، هەوڵبدە لە خاڵە ناکۆکییەکانی نێوان خۆت و خۆشەویستت بگەیت و چارەسەریش بۆ گرفتی ڕەشبینیت بدۆزەوە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەوەندە گرنگی بە کەسێك مەدە کە قەدری ئەو گرنگیدانەت نازانێت، هەست بە بێزاری دەکەیت و ئەوەش پێویستی بە کاتە تا کەمتر دەبێتەوە، کەسێکی نزیکت هەوڵدەدات لێت نزیك ببێتەوە و ئامانجێکی لەگەڵ تۆدا هەیە، بیرکردنەوەت بۆ ڕۆژانی ئێستا گونجاو نییە و بە بیرکردنەوەتدا بچۆوە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

هەر هەنگاوێك پێویستی بە پێشبینی سەرەتاییە کە بزانی لە دواتر چ ڕوو دەدات، کەسایەتیت شیاوە و هەمیشە بە دوای هەنگاوەکانی خۆتدا ڕێگە بگرە، ماوەیەکە شێوازی بیرکردنەوەت باشتر کردووە، هەر بۆیە دەبێ لە ئاستی خۆتدا باشتر دەست بە کارەکانت بکەیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

بوێربە لە بڕیارەکانت، چونکە پێویستیت بە هەنگاوێکە تا جێبەجێیان بکەیت. هەمیشە بیرکردنەوەت بەرەو گەشبینی ببە، کەسێکی نزیکت نیازی هەیە هاوکارت بێت لە کارەکانت، بەڵام مەبەستێکی هەیە و دەیەوێ لێت نزیك ببێتەوە، ئاواتەکانی داهاتووت پشتگوێ مەخە.

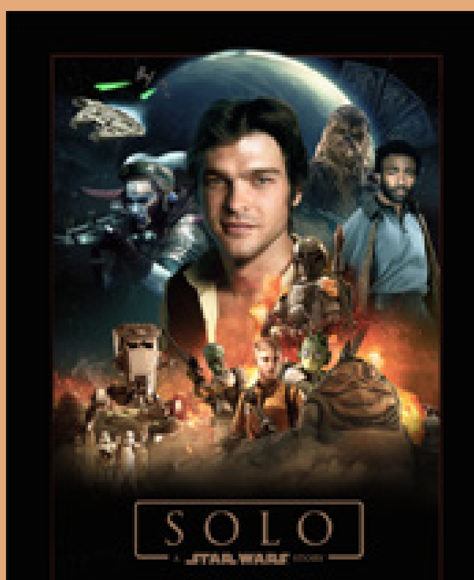
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەگەر بەم شێوازە بیر بکەیتەوە، ڕەنگە زۆر شت لە دەست بدەیت، چونکە ماوەیەکە زۆر دژایەتی کەسانی دیکە دەکەیت، ئەو هەنگاوانەی ئێستات، پێویستیان بە پشتگیریی کەسێکە تا جێبەجێ ببێت، هیوایەك هەیە لە دڵت، ماوەیەکە دەتەوێ، بەڵام بۆت جێبەجێ نابێت.

یاریی وێنە

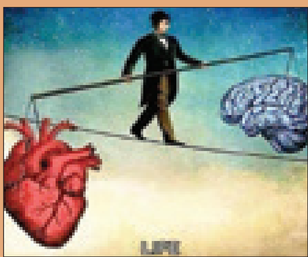
لەم وێنەیەدا دوو کەس یاری چەماندنەوەی جەستە دەکەن، کە هەردووانیان بە جۆرێك چوونەتە ناو یەکتر کە سەر و قاچیان ون بووە، هەوڵبدە لە دروستی وێنەکە بگەیت و بزانیت قاچی کامەی لە کوێیە و ئەوەی دیکەش چۆن وەستاوە!

پوختەی فیلم



سۆلۆ، چیرۆکی شەری ئەستێرەکان- Solo: A Star Wars Story

فیلمێکی زانستی و فەنتازیایە، باس لە زنجیرەیەك کاری ترسناك و سەرکێشی دەکات، کە دەربارەی گەنجێکە بە ناوی (هان سۆلۆ)، کە فرۆکەوانێك لە داهاتوو دەبینێت و پاشان بەسەر دوژمنە هاتووەکانی نێو گەردوون و ئەستێرەکاندا زاڵ دەبن، ماوەی فیلمەکە (٢) کاتژمێر و (٢٣) خولەکە، فیلمەکە لە وڵاتی سوید تۆمار کراوە، لە دەرهێنانی (ڕۆن هاوارد) و نواندنی (ئەڵدین ئێهرینێچ و ئیمیڵیا کلارك و دۆناڵد گلاڤۆر)ە، یەکێکە لە زنجیرە فیلمەکانی (star wars)، سیناریۆی فیلمەکە لەلایەن (لاورێنزی کاسدان و جۆن کاسدان) نووسراوەتەوە.



کاریکاتێر

کاریکاتێرێکی پڕ مانایە، کە باس لە هەڵبژادن و دەستنیشانکردنی هەنگاو و کەس و ڕێگاکانی ژیانە، پێویستە ئەو هەڵبژاردنە بە یەکسانی نێوان عەقڵ و دڵ بێت، ئەوانەی بە دڵ هەڵبژاردنەکانیان دیاری دەکەن، دواتر زەرەر دەکەن، ئەوانەشی بە عەقڵ هەڵدەبژێرین، تام و چێژ لە هەنگاوەکانیان وەرناگرن، بۆیە چاکترە بە عەقڵ و دڵ هەڵبژاردنەکانت دیاری بکەیت.

نوکتە

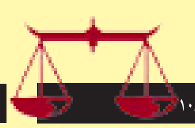
کەسێك دەیویست سەرنجی خەڵك ڕابکێشێ، دووکانێکی پێڵاوفرۆشی دانا، لەسەر دووکانەکی نووسیبووی: تاکێك بکڕە و تاکێکیش بە خۆڕایی وەربگرە !

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

بەهۆی کێشەیەکەوە زۆربەی بیرکردنەوەت بەرەو ئەنجامی نەخوازراو ڕێگەیان گرتووە، هەوڵبدە کەسێکی شیاو بێتە ناو ژیانتەوە، پێویستە ژیانت بگۆڕی و بەم چەشنە بۆت ناچێتەسەر، کەسێك چاوەڕێتە و دەیەوێ هەنگاوی بۆ بهاوێژیت، بڕیارەکانت لە کاتی خۆی بدە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کاتت پێویستە تا بە جوانی بیرکردنەوەت لە کارەکانت جێبەجێ بکەیت، هەمیشە بڕیاری شیاو بدە، گرفتێکت هەیە کە لە کاتی خۆی کارەکانت جێبەجێ ناکەیت و فەرامۆشیان دەکەیت، ئەو کەسەی دەیەوێ لێت نزیك بێت، نیازی پاکە و خواستی تۆی هەیە، ماوەیەك ڕێگەی بدە.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

بڕیارەکانت لە خۆتەوە مەدە، سەرەتا بیری لێ بکەوە و ئینجا جێبەجێیان بکە، ئەو شێوازەی کاری ئێستات جێگیرە و لەسەری بەردەوام بە، کەسێکی شیاو هاتۆتە نێو ژیانت و بڕیاری هاوبەش پێکەوە بدەن، ژیر بە لە ڕەفتارکردنت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت، کێشەیەکت لەگەڵ کەسێکی بنەماڵەت هەیە و چارەسەر دەبێت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەندێ جار بیرکردنەوەکانت ئەنجامی باشیان دەبێت، بەڵام جار جارەش پێویستیان بە گۆڕانکاری هەیە، کەسایەتیت شیاوە تا لەنێو کەسانی دیکەدا خاوەن قسە و پێگەی خۆت بیت، هەمیشە داکۆکی لە مافت بکە و هەنگاوەکانت فەرامۆش مەکە، لە ڕەشبینی دوور بکەوە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ماوەیەکە لە زۆربەی کارەکانت کاتێك دەگەیتە کۆتایی، لێت تێکدەچێ، هەر بۆیە لە زۆربەیان پەشیمانیت پێوە دیارە، ئاواتێکی چەندەها ساڵەت لە دڵە، بەڵام بۆت جێبەجێ نابێت، پێویستیت بە کەسێکە تا لە بیرکردنەوەت بگات، داهاتووت بەرەو باشی و چاکبوونەوە دەچێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

خەریکە هەستەکانت بەرەو بێ ئومێدی دەچن و بەمەش زۆربەی بیرکردنەوەت بەرەو بێ ئەنجامی دەڕوات، لەم ماوەیەدا کارەکانت پشتگوێ مەخە و گرنگی تەواویان پێبدە، ڕێز لە هەستی کەسی بەرامبەرت بگرە، چونکە ئەویش ڕێز لە هەستی تۆ دەگرێت، ژیرانە ڕەفتار بکە کاتێك لەگەڵ کەسانی تازە دەیناسیت.