کراسی درێژ جوانی و کەسایەتی بەرزت بەرجەستە دەکات

ئەگەرچی پانتۆڵەکانی جینز و قوماش، پێشەنگی جلی دەرەوە و دەرچوون و دەوامیان گرتووە، بەڵام لە بۆنە و ئاهەنگ و یادەکاندا هێندە جێی بایەخ نین، لێرەدا کراسی درێژ ڕۆڵی خۆی دەبینیت و دەبێتە لوتکەی جلوبەرگەکان، لە یاد و بۆنەکاندا پۆشینی پانتۆڵی جینز و قوماش، دەبنە مایەی بێزاری، هەروەها کەسایەتی ئافرەتانیش بچووکتر نیشان دەدات، بەڵام کراسی درێژ پێچەوانەیە و هێمای جوانی و کەسایەتییەکی بەرز بە ئافرەتانەوە دەدات. بۆیە هەمیشە لە بۆنە و یاد و ئاهەنگەکاندا، کراسی درێژ یان ئەوانەی تا ژێر و سەر چۆکن بپۆشە، چونکە مۆدێکی نایاب و سەرنجڕاکێشی هەیە، هەروەها دەتوانی کراسی درێژ بۆ وێنەگرتن و گەشت کردنیش بپۆشیت، جگە لەوەی جلێکی فراوانە و لەبەرکردنی هەستێکی خۆشت پێدەبەخشێت، هەروەها ناسك و سەرنجڕاکێشە، ئەو ڕەنگانەی بۆ کراسی درێژ لەو وەرزەدا دانراون بریتیین لە: سەوز، زەرد، وەنەوشەیی، سوور و ڕەش وسپی. سەبارەت بە شێوازەکانی کراسی درێژ چەندین مۆدیان هەن لەوانە: کراسی درێژ بە سەرشان (کەتافە)، سادەی بەبێ سەر شان، بە نەخش و گوڵدار، سینگ کراوەی شێوەی حەوتی ئینگلیزی و بازنەیی، کراسی ناوقەد باریك و تەسك، کراسی کراوە، بە پشتێن و بەبێ پشتینیش جوانترین مۆدەکانی ئەو وەرزەن.

ئێکسسوار و خشلەکانی پێ و قاچ

ئەگەر دەست و مەچەکت پڕ ئێکسسوار و بازن و دەستبەند بن، دەتوانیت هەمان ڕێگە پەیڕەو بکەیت بۆ پێی و قاچت، بە پۆشینی کۆمەڵێك ئێکسسوار و خشڵی جۆراوجۆر کە دیمەنێکی ناسك و جوانتر بە قاچەکانت دەبەخشن، لە ئێستادا قاچەکان بەدەرەوەن، هەندێ جاریش پێیەکانیش زیاتر دەردەکەون بە هۆی پۆشینی سەندڵ و پێڵاوی وەرزی گەرما کە زۆربەیان پێیەکان دیار دەکەن. جاران خلخاڵ نایابترین خشلەکانی پێ بوون، بەڵام لە مۆدی ئێستادا بەشێکی زۆری ئێکسسوارەکان لە گۆزینگ و سەر پێیەکان دادەنرێن. زیاتر خڵخاڵ لەسەر پێیەکان دەبسترا، بەڵام خشلەکانی دیکە لە دەوری گۆزینگ و بەشێکی سەر پەنجەکانیش دادەنرێن، دەتوانیت ئەو خشڵانە لە بۆنە و ئاهەنگەکاندا بپۆشیت، هەروەها لە کاتی وێنەگرتن و دەرچوون بۆ گەشت و سەیران، جوانترین مۆدی ڕازاوەکردنی قاچەکانت دەبن، بۆ هەڵبژاردنی خشڵەکانی سەر پێ و قاچ، هەوڵدە بچووك و ورد بن، هەروەها ڕەنگێکی زەقیان هەبێت کە لە ڕەنگی پێستەوە جیاواز بێت، دەتوانیت ڕەنگی ئەو ئێکسسوار و خشلانە لەگەڵ ڕەنگی کەرەستەیەك یان یەکێك لە جلەکانت هاوتاو و هاوڕەنگ بکەیت.

خشتەی شووشتنی قژت لە هەفتەیەکدا

قـژ شووشـتن هەنگاوێکـی گرنگـی جوانیتـە، هەمیشـە دەبێـت پێـوەی پابەنـد بیـت، هەفتانـە یـان لـەو کاتانـەی هەسـت دەکەیت قـژت پیسـە و پێویستی بـە شووشـتنە، بـەڵام زێدەڕۆیـی لـە شووشـتنیدا زیانـی دەبێـت بـۆت، بۆیـە دەبێـت خشـتەیەکی دیاریکـراوی بـۆ دابنێـت و تـا زیـان بـە سـەر و پرچـت نەگەیەنیت، هەروەها گرنگە ئاشنای جۆری قژ و پێستت بیت، تا ڕێگە لە کێشە و گرفتەکانی قژ بگریت، هەروەها پێویستە ئەوەش بزانیت کە هەفتانە پێویستە چەند جار قژت بشۆیت:

ئەوانەی قژیان نەرمە، پێویستە ڕۆژانە قژیان بشۆن، هەروەها ئەو جۆرە شامپۆ و کرێمانە بەکاربهێنن کە کونیلەکانی پێست پڕ دەکەنەوە، هەروەها لە شامپۆ و کرێمی کیمیایی دوور بکەوە.

قژی ڕەق و دڕ، ئەوانەی قژیان دڕە پێویستە (٢) ڕۆژ جارێك قژیان بشۆن لەگەڵ شانەکردنی بەهێز تا دەگەیتە ڕەگی مووەکان، ئەو شامپۆیانەش بەکارهێنە کە ماددەی چەوریان تێدایە.

قژی لوول، ئەو جۆرە قژی پێویستە (٣) تا (٤) جار لە هەفتەیەکدا بشۆردرێت، هەروەها ئەو جۆرە شامپۆیانە بەکاربهێنرێت کە دەوڵەمەندە بە ڕۆنی گوێزی هیندی.

قژی خاو، ئەوانەی قژیان خاوە کە خەونی هەموو ئافرەتێکە، پێویستە ڕۆژێك نا ڕۆژێك بیشۆیت، هەروەها شامپۆ و بەلسەمی سادە بەکاربهێنیت، لەگەڵ ئەوەی ڕۆژانە جارێك شانەی بکە.

قژی چەور، ئەوانەی هەست دەکەن قژیان چەورە و کە دەست لێدەدەیت دەستت چەور دەبێت، پێویستە ڕۆژانە قژت بشۆیت، هەروەها شامپۆی پڕ لە نەعناع و کالیتۆس و ڕۆنی داری چای بەکاربهێنە.

قژی بۆیەکراو، دەتوانیت ئەو جۆرە قژی بەپێی جۆری بۆیەکە بشۆیت، کە زیاتر لە (٢) جارە لە هەفتەیەکدا، بۆ ئەوەی ڕەنگەکەی نەڕوات و ون نەبێت.

نەخش و شێوە سەیرەکانی نینۆکی پەنجە

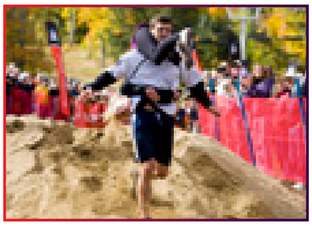
ماوە ماوە شێوە و نەخش و نیگارەکانی نینۆك بە چەندین مۆدی جۆراوجۆر دەردەکەون و ون دەبنەوە، هەندێ جاریش بۆ سەرنجڕاکێشان روو دەکەنە نەخش و شێوەی ناوازە تا ببێتە لوتکەی مۆدەکانی نینۆك، ئەو شێوانەی زیاتر بوونەتە مۆدە و سەرنجڕاکێشن بریتیین لە: تووك و خوری گیانداران، باڵ و دەست و مەچەکی باڵندە، پێستی خشۆکەکان، شێوەی خواردن، ڕەنگی بەردین. ئەو مۆدانە لە نمایشێکی وڵاتی سویسرا نیشاندرا کە لەلایەن کۆمەڵێك نەخشێنەر و دیزاینەری نەخش و ڕەنگی نینۆك بە ناوی (نایلمپیا) ئامادە کرابوو، نمایشەکە لە ژێر ناوی (نەخشی نینۆکت بکە)، باوترین ئەو نەخشانەی لەو نمایشەدا داواکاری لەسەر بوو بریتیی بوون لە: شێوەی پەنیری سویسڕی، ڕەنگی پشتە کیسەڵ، نەخشی وایەری کارەبا، دەستی باڵندەکان، نرخی هەر نەخشێك بە (١٠) یۆرۆ بوو، داهاتی ئەو نمایشەش بۆ تێچووی چارەسەر تووشبووانی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان تەرخان کرابوو.

بۆقی شووشە

بۆق، یەکێکە لەو گیاندارانەی کە دەتوانێت هەم لە سەر وشکانی و هەم لە نێو ئاودا بژییێت، شێوەی زیاتر خڕ و ڕەنگی سەوزە و ڕەشە، هەندێکیان شین و پەمەیی و ڕەنگی دیکەشیان هەن، بەڵام ئەو جۆرە بۆقەی کە ماوەیەکە دۆزراوەتەوە بۆتەی جێگەی باس و خواس، وێنەکەشی لەلایەن وێنەگرێکی بەریتانی بەناوی (جیمی کۆلیبراز) گیراوە، لە میانەی ئەو گەشتەی کە بۆ ناوچەی (ماشبی) لە وڵاتی ئیکوادۆر ئەنجامی دابوو، لە کاتی وێنەگرتندا بۆقێکی بەرچاو دەکەوێت کە لەشی ڕوونە و دەتوانیت هەموو ناوەوەی جەستەی ببینیت، ئەو وێنەگرە چاودێری ئەو بۆقەی کردووە تا چۆتە شوێنی خۆی، لەوێوە کۆمەڵێکی دیکەی دۆزیوەتەوە کە هەمان شێوەن، ئەو جۆرە بۆقە بە شووشە دەناسرێت، ئەگەر سەیری جەستەی بکەیت دەتوانیت هێلکەکان بە چاوی روون ببینیت کە چۆن دروست دەبێت، تا ئێستاش نەزانراوە هۆکاری بوونی ئەو جۆرە بۆقە لە چیدایە.

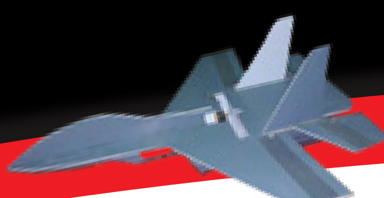
پێشمەرگەیەکی بەهـ

فاروق مام ساڵح، پێشمەرگەیەکی بەهرەمەندە و خاوەن بەهرە و توانایەکی بێ وێنەیە لە دروستکردنی کەرەستەدا، ساڵانێکە خەریکی دروستکردنی کەرەستە و کەلوپەلی هەمە چەشنە، زۆربەی کارەکانی بیرۆکە و خولیای خۆیەتی و لێهاتوویی لە کاریدا بۆتە جێگەی سەرنجی هەمووان، وەك خۆی ئاماژە بە کارەکانی دەکات و دەڵێ: خولیای منداڵیمە، لە ساڵی ١٩٨٠ کە هیچ کەرەستەیەك نەبوو، هەستام بە دروستکردنی دەڕاسەیەکی لاڤێردا کە دروێنەی دەکرد و گەنم و قەسەڵی لەیەك جیا دەکردەوە، هەروەها فڕۆکەیەکی هەلیکۆپتەرم بوو کە بە هۆی وایەرێکی درێژ هەڵمدەستاند و نزیکەی ٣ مەتر بەرز دەبۆوە، هەموو هەیکەلەکانیش بە تەنەکەی ڕۆنی ڕاعی بوو، تەنیا فڕۆکەکە بە فافۆن بوو، چەندین تەسجیل و



پێشبڕكێی هەڵگرتنی خێزانەكان

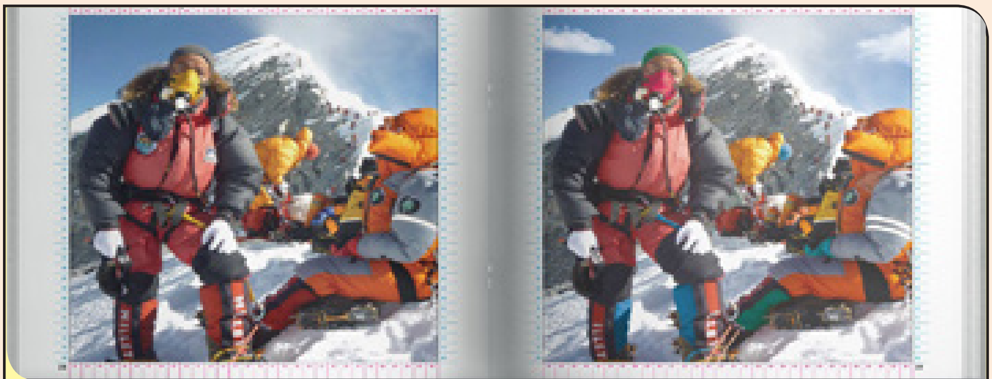
چەندین پێشبڕكێی فەرمی و سەیر هەن، هەندێكیان جێگەی سەرنجی هەمووان دەبێت، وەك ئەو پێشبڕكێی جۆراوجۆری ساڵانە كە لە وڵاتانی ئەورووپا ئەنجام دەدرێت، هەندێك پێشبڕكێیش زۆر سەیرن، لەوانە هەڵگرتنی هاوسەر، كە سنوورێك دیاری دەكەن و پێویستە لە هێڵی سەرەتاوە تا هێڵی كۆتایی هاوسەرەكەت بەسەر شان و پشتت بێت، تا ئێستا ئەو پێشبڕكێیە لە (١٢) وڵات ساز كراوە، لەوانە: رووسیا، فینلەندا، بەریتانیا، سوید ئیستوانیا، هەنگاریا، یۆنان، سویسرا، ئۆكرانیا، ئایسلەندا، دانیمارك، بەم دواییەش لە وڵاتی ئوستراڵیاش بەڕێوە چوو. مەرجێكی ئەو پێشبڕكێیە ئەوەیە كە نابێت كێشی ئافرەتەكە یان خێزانەكە لە (٥٠) كیلۆ گرام كەمتر بێت. ماوەی (٥) ساڵە هەردوو هاوسەری رووسی (دیمیتری ساگال) و كە هاوسەرەكەی (ئەناستازیا لۆجۆنیۆفا) ی لەسەر پشتی هەڵدەگرێت و پلەی یەكەم بەدەست دەهێنێت، كە توانی ماوەی (٢٥٣) مەتر لە ماوەی خولەكێك و (٢) چركە ببڕێت.



ـرەمەند و لێهاتوو

رادیۆی نوێم تێك دەدا، تەنیا بۆ دینەمۆیەكانی و قاعیدەی پاترییەكان. لە ساڵی ١٩٨١ دەراسەیەكم هێنا قوتابخانەی مەخموور و لەوێ مایەوە، دواتر پاداشتێكی (١٥) دیناری ئەوكاتەیان پێدام. ئەو فڕۆكانەی ئێستا دروستیان دەكەم، زیاتر قیاساتی لە گوگڵ و یوتووب وەردەگرم، هەندێكیش دیزاینی خۆمن، ئێستا ئەوانەی لەبەردەستمدایە بە هەموو جۆرەكانیەوە دەتوانرێ كاری وێنەگرتنی پێبكرێ و بۆ كاروباری سەربازی و مەدەنی بەكاربێت، ماوەی مانەوەی لە ئاسمان دەكەوێتە سەر جۆری پاترییەكەی لە دە دەقیقەوە هەیە تا دوو كاتژمێر، ماوەی فڕینی دووری دەكەوێتە سەر كۆنتڕۆڵ لە ٥٠٠ مەترەوە تا ٢٠ كم، بەڵام كۆنترۆلە مەودا دوورەكان گرانن و پارەی زۆری دەوێ، لە ٢ كم بترازێ، لەچاو ون دەبێ پێویستە ئەوكات بەهۆی كامێراو jps لەگەڵ شاشەی مۆبایل، یان لاپتۆپەكەت تەشكیلی بكەیت، تاكو بتوانی بەئاسانی كاری پێ بكەیت، هەموو مەوادو كەرەستەكان لە وڵاتی چین دێت، وەك ماتۆڕ- خەریتە، پاتری، پەروانە، كۆنتڕۆڵ، سێرڤۆ، بەڵام بە پچڕپچڕی هەر شتێك لە برادەرێك دەكڕم. هەندێك جاریش خۆم هەندێ شت پێكدێنم هەیكەلەكەی لە ماددەی فووم دروست دەكرێ و لێرە هەیەو هەرزانە، ئەگەر ئیمكانیات هەبێ، دەتوانم لەجیاتی پاتری بیكەم بە بەنزین و قورسایی زۆر هەڵگرێ، بەڵام مەسروفاتەكەی لەتوانای مندا نییە، ئەگەرنا هەموو بیرۆكەكانم هەیەو لەسەر كاغەز نووسیومەتەوە بۆ داهاتوو، ئەگەر ئیمكانیەت هەبوو، یان دەستی هاوكارییان بۆ درێژ كردم، دەتوانم دروستیان بكەم.

جیاوازیی وێنە



-لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە !

پەند و وتە

مارجرێت مەید، نووسەر و رۆشنبیری ئەمریكی، بابەتەكانی زیاتر لەسەر رۆژنامەگەری بڵاودەكردەوە، لە ساڵی (١٩٠١) لە شاری فیلادلفیا لە ئەمریكا لە دایكبووە و لە ساڵی (١٩٠١) لە نیۆیۆرك كۆچی دوایی كردووە، مارجرێت دەربارەی گومان لە خاوەن بیرۆكەكان گوتوویەتی: هەرگیز گومان لە توانای كۆمەڵە كەسێكی خاوەن بیرۆكە مەكەن كە لە توانایاندایە جیهان بگۆڕن.

خاوەنی زیاتر لە ٤٠٠ پێڵاوە

هەمیشە كچان و ئافرەتان حەز بە پۆشینی زۆرترین جل و بەرگ و هەبوونی كۆمەڵێك پێڵاوی جۆراوجۆر دەكەن، كە هەر ئافرەتێك زیاتر لە (٤) تا (٥) جووتە پێڵاوی هەیە، بەڵام كەسیان ناگەن بەو كچە بەریتانییەی خاوەنی خانوویێك لە پێڵاوە، ئەو كچە ناوی (كاتی پۆرتەر)ە، تا ئێستا نزیكەی (٢٨) هەزار دۆلاری لە كڕینی (٤٠٠) جووتە پێڵاوی سەرف كردووە، خولیای ئەو ئافرەتە بە پێڵاوی گرتووە و هەر رۆژێك زیاتر لە سێ تا چوار جووتە پێڵاو لە پێی دەكات، شوێنێكی تایبەتی بە پێڵاوەكانی تەرخان كردووە كە (٢٠) مەتر دووجا دەبێت. خووگرتنی ئەو ئافرەتە بەو پێڵاو، لە تەمەنی (١٢)ساڵییەوە دەستی پێكردووە و تا ئێستا بەردەوامە.

كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

هەندێ لە هەست و نهێنییەكانت بپارێزە و مەهێڵە كەس ئاشنای بێت، ئەو كاتەی دڵت تەنگە و پێویستیت بە كاتە، پێویستە بچیتە دەرەوە و دوور بكەوە لە بیركردنەوە، شێوازی رەفتارت جوانە و هەمیشە لەو كەسانە نزیك بە كە بۆ داهاتووت بیرۆكەی جوانت بۆ دەخەنەروو.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئازایەتی بەوە نییە بەرنگاری كەسانی دیكە ببیتەوە، بەڵكو باشترە فەرامۆشیان بكەیت، تا خۆیان پەشیمان دەبنەوە، هەر كاتێك هەستت بە دڵتەنگی كرد، بیر لە رابردووە جوانەكانت بكەوە، چونكە ماوەیەكە بە رەشبینی و دڵت تەنگ دەكەیت.

جمك ٥/٢١ - ٦/٢٠

رێگەیەكی شیاوت هەڵبژاردووە لەگەڵ ئەو هەنگاوانەی ئێستات، رابردووش باشترە لە بیر بكەیت، كەسێكش نیازێكی پاكی بۆت هەیە و ماوەیەكە خۆی لێت نزیك دەكاتەوە، پێشبینی كارەكانت بكە و دڵت كراوەتر بێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

هەنگاوەكانت رێگەی باشیان بریوە، گرنگە لە ئەنجامەكانی دڵنیا ببیتەوە، هەندێ كاتت ماوە تا بە ئەنجامی ئەو كارەت دەگەیت، رێگەی داهاتووت سەختە، بەڵام كاتییە و دواتر كۆتایی دێت، پەیوەندیی نێوان خۆت و كەسانی خێزانەكەت باشتر بكە، چونكە پێویستیان پێتە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ماوەیەكە كێشەت لەگەڵ كەسێكی نزیكت هەیە، هەوڵبدە تۆ بۆی بچیتەوە و مەهێڵە ئەو كارەت زۆر بخایەنێت، هەنگاوێكی چاك رۆیشتووی و لەو ماوەیە بیركردنەوەت بەرامبەر ئەو كەسە دەگۆڕێت، ماوەیەكە لە كارەكانت دوادەكەویت، خۆت رێك بخەرەوە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

كاتێك كارەكانت بۆ داهاتوو ئەنجامی نابێت، دەبێ دووبارە بیر لە كارەكانت بكەیتەوە، چونكە رەنگە رێگەی هەڵەت هەڵبژاردبێت، شێوازی رەفتارەت بۆتە جێی سەرنجی دەوروبەرت، كاتت پێویستە تا ئەو كەسە زیاتر بناسیت و ئینجا رێگەی بدە لێت نزیك بێت.

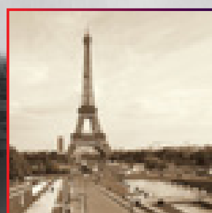
فێلکاری وێنە

لەم وێنەیەدا، کەسێك خۆی هەڵواسیوە، کەچی لە پیشتیەوە خانووێکی ئاسایی هەیە، هەوڵدە ڕاستی و دروستی وێنەکە بزانیت ئاخۆ چۆن گیراوە و چ فێلکارییەکی بۆ کراوە، کە هەمان وێنە لە پشتی کەسەکەوە دووبارە بۆتەوە.

جارێکیان شوفێری شەمەندەفەرێك دێتە خوارەوە و شەمەندەفەرەکە لە خۆیەوە دەست بە ڕۆیشتن دەکات، سەرنشینەکانی ناوی کۆمەڵێك کەسی گاڵتەچی دەبن و لە دواوەی شەمەندەفەرەکە دانیشتوون و کاتێك کابرا دەبینن بە دوایان کەوتووە پڕ بە دڵ پێیدەکەنن و گاڵتەی پێدەگەن، پێدەڵێن: ئەوە بۆچی وا بەدوای شەمەفەندەر کەوتووی و وازناهێنیت؟ ئەویش دەڵێ: من شۆفێری شەمەفەندەرەکەتانم و لە خۆیەوە دەڕوات.

جیهان سەدەیەک لەمەوبەر

شارستانی مرۆڤایەتی لە سەد ساڵەی رابردوودا پێشکەوتنی گەورەی بەخۆوە بینیوە، مرۆڤایەتی لەم سەدەیەدا توانی لە هەموو بوارەکاندا پەرە بە بوارەکانی ژیان بدات، لەوانە، ئەندازیاری، تەکەنەلۆژیا، زانست، فێربوون، ژیانی ڕۆژانە، جل و بەرگ، بەڵام سەیرترین پێشکەوتنی مرۆڤایەتی، لە باڵەخانە و شەقام، ئەگەر ١٠٠ ساڵ لەمەوبەر بە نموونە وەربگرین، ئەو کاتە چەند باڵەخانەیەکی بەرز هەبوون لە هەموو جیهاندا، بەڵام ئێستا ژمارەیان هێندە زۆرە ناژمێردرێن، بۆیە زانایان پێشبینی دەکەن لە (١٠٠) ساڵی داهاتوودا، تەواوی شارەکانی وڵاتان قەرباڵغ و پڕ بن، کوردستانیش بەرەو پێشچوونی بەخۆوە بینیوە و ئەگەر شاری هەولێر وەك نموونە وەربگرین، کە لە وێنەکاندا دیارن، پێشکەوتنی سەیری بەخۆوە بینیوە و کەچی تەنیا مرۆڤەکان دەگۆڕێن.



نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ئەو کارانەی ئێستات ئەنجامێکی گەورەی دەبێت بۆ داهاتووت، ئەو گرفتەی بۆت دروست بووە ئەنجامی بێئاگایی خۆتە لە کارەکانت، مەهێڵە کەسانی دەوروبەرت بە نهێنییەکانت بزانن، چونکە دواتر لە دژت بەکاری دەهێننەوە، لە کارەکانی ڕۆژانەتدا زیرەکیی خۆت بەکاربهێنە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ئاگاداری ڕەفتارت بە، چونکە کەسێك بە نهێنی چاودێریت دەکات، هەندێ لە هەنگاوەکانت پێچەوانە بۆت دەگەڕێنەوە، ئەو کەسەی ماوەیەکە لێت دوورە لەم کاتەدا بۆت دەگەڕێتەوە. گەشبین بە بۆ داهاتووت، زۆر بیر دەکەیتەوە و ئەوەش هەندێ جار ئازارت دەدات.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ئەم ماوەیە بەهۆی گرفتێکەوە بێزاریت پێوە دیارە، بەڵام چارەسەری لەلای خۆتە، ڕێگەیەکی جوانت هەڵبژاردووە بۆ کارەکانت، ئەو کاتەی پێویستیت بە یارمەتییە، لەو کەسە داوا بکە کە ڕۆژانە لەگەڵتە، کێشەکانی رابردووت بە داهاتوو مەبەستەوە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

هێشتا کاتت پێویستە تا ئەو کارەی ئێستات بە تەواوی بۆت جێبەجێ ببێت، نزیکبوونەوەت لەگەڵ ئەو کەسە مانای ئەوە نییە داهاتووتان بە یەکەوەیە، پێویستە زیاتر ئاشنای یەکتر بن، هەندێ لە کارەکانت بە خراپە بۆت دەگەڕێنەوە، واز لە بیر کردنەوە و خەیاڵ بهێنە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەندێ لەو کارانەی ئەنجامی دەدەیت بۆ ئەو کەسە، کەچی ئاگاداری نییەو ماندووبوونت بەفیڕۆ دەڕوات، کاتێك هەست بە کێشەکانت دەکەیت، کە بیر لە ڕابردوو دەکەیتەوە. داهاتووت بەرەو ئەنجامێکی باش دەچێت و ئەوەندە دوودڵ مەبە.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

زۆربەی کەسانی دەوروبەرت نیازیان پاکە بۆت، تەنیا یەکێکیان نەبێت کە دەیەوێ گرفتت بۆت دروست بکات و لە ئەنجامدا خۆی پەشیمان دەبێتەوە، ئەو گرفتەی ئێستات کاتییە و چارەسەر دەبێ، بەڵام وریابە لە مامەڵەکردنت لەگەڵ هەنگاوەکانت، پێویستت بە گەشتێکە.