خشلە ڕەنگاوڕەنگەکان باوترین مۆدی هاوینەن

بەشێکی زۆری ئافرەتان گرنگی زۆر بە خشل و ئێکسسوارەکان دەدەن، هەر یەکە زیاتر لە ١٠ تا ١٥ پارچە ئێکسسواری جۆراوجۆری هەن، تەنانەت ئەگەر کانتۆری هەڵگرتنی خشلەکان پڕ بن، هێشتا زیاتر پێویستت بە خشلەکان دەبێت، چونکە ئەو ئێکسسوارانە لەناو ناچن و هەمیشە بەردەستن، لە وەرزی هاوینیش زیاتر گرنگی بە خشلەکان دەدرێنە، بەهۆی ئەوەی لەو وەرزەدا بەشێکی زۆری خشلەکان هەڵدەبژێدرێن و دەبنە مۆدەی سەرەکی و لەگەڵ جلوبەرگ شیك دەکرێن، ملوانکەی ئەو وەرزە پێویستە کورت بێت و هەروەها ڕەنگیشی بەپێی جلەکەت ڕێکبخە، سەبارەت بە ئەڵقە و ئەنگوستیلەکان بەپێی خواستی خۆتە، بەڵام باوترین وایە کە بچووك بێت و بۆ بۆنە و ئاهەنگەکان پێویستە گەورە بن، ڕەنگەکانی پێستی گیانداران و سرووشتی باوترین مۆدەکانیان دەبن. گوارەکانیش زیاتر لەگەڵ ڕەنگی جەنتا و ئێکسسوارەکانی دیکە ڕێکدەخرێت، بازنیش دەکرێت ڕەنگاوڕەنگ و هەمە جۆر بن.

کراسی بۆنە و یادەکان

لەو وەرزەدا بۆنە و یادەکان بە جۆرێك زۆر دەبن، کە کچان دوودڵ دەبن چ جۆرە جلێك بۆ ئەو شوێنانە هەڵبژێرن، دیزاینەری جلوبەرگ (تۆنی ئەترەش) کە پسپۆڕە لە ئامادەکردنی جلی بۆنە و یادەکان، ئامۆژگاریی ئەو پسپۆڕە بۆ ئافرەتان ئەوەیە: جلەکانی بۆنە و یادەکانی ئەو وەرزە پێویستیان بە سەرنجڕاکێشیی زۆر نییە، بەڵکو ماکیاژ و ڕەنگەکان ئەو کارە دەگرنەئەستۆ، بەڵام سادەیی و ناسکیی کراسەکەت دەبێتە هێمایەك بۆ جوانیت، بەتایبەت ئەوانەی ڕەنگی سپی و قاوەیی و ڕەش و سوورن، هەر یەکێك لەو ڕەنگانە بۆ کراسەکانی بۆنە و یادەکان، جوانترین و ناسکترین دیمەنیان دەبێت، هەروەها لە بارەی شێوازی کراسەکانەوە، تۆنی دەڵێ: ناکرێت کراسەکانی بۆنەو یادەکان هێندە تەسك بن کە نەتوانی بە ئارەزووی خۆت جووڵە و هاتوچوو بکەیت، هەروەها پێویستە کراسەکەت بەپێی قەبارەی خۆت بێت، چونکە گەورەیی و بچووکی لە قەبارەی کراسەکەتدا، دەبێتە مایەی تێکدانی شێوەی خۆت و کراسەکەت، هەروەها نایابترین مۆدی کراسەکانی بۆنە و یادەکان بریتین لەوانەی کە لە بەشی سەرەوە تەسکن و لە خوارەوەش فراوان دەبنەوە، هاوشێوەی مۆدە کراسەکانی سەندرێلای شاژن.

چەند ڕێنماییەک بۆ پاراستنی نەرمونیانیی قژ

هەندێ جار ئافرەتان تووشی سەرسوڕمان دەبن لەوەی بۆچی قژیان لە ناکاوێك هەڵدەوەرێت، یان ئەو جوانی و نەرمونیانییەی لە دەست دەدات کە ماوەیەکی زۆرە خەریکی بوون، تا پێی گەیشتوون، بێگومان خەون و ئاواتی هەموو کچێکە کە قژێکی بەهێز و بریقەداری هەبێ، بۆیە پێویستە بۆ ڕێگریکردن لە تێکچوون و هەڵوەرین و شێواندنی قژت، ئەو کارانە ئەنجام بدەیت:

بەستن، قژ بە پاڵەپەستۆ و هێز کاریگەر دەبێت، بۆیە تا دەتوانی لە بەستنی قژت نەرم بە، چونکە راکێشان و توندی زۆر دەبێتە هۆی شێواندنی جوانیی مووەکان و هەروەها بێهێزکردنی ڕەگەکانیش، بۆیە تا دەتوانی بە نەرمی مامەڵە لەگەڵ قژت بکە.

نیگەرانی و باری دەروونی، پسپۆڕان پێیانوایە نیگەرانی و دوودڵی و بارگرژیی دەروونی هۆکارێکن بۆ هەڵوەرین و وشککردنی مووەکانی قژت، بۆیە تا دەتوانی کێشە و باری دەروونی لەسەر خۆت ئاسان بکە و بە هەندیان وەرمەگرە.

جگەرکێشان، بە هیچ شێوەیەك بیر لە جگەرەکێشان نەکەیتەوە، هەروەها هەوڵبدە لەو شوێنانە دوور بکەویتەوە کە جگەرە و نێرگەلەی لێ دەکێشرێت، چونکە زیانی بۆ قژت دەبێت.

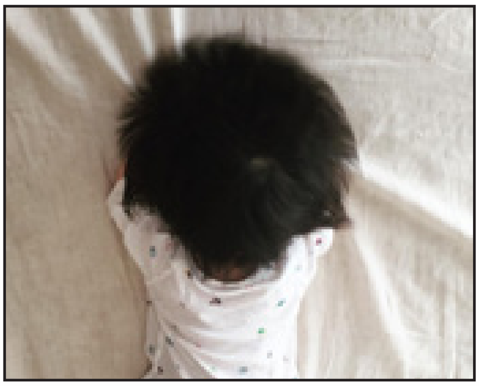
ئاوی گەرم، گەرماوکردن و شووشتنی قژ بە ئاوی گەرم، هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تێکدان و شێواندنی قژت، بۆیە تا دەتوانی ئاوی زۆر گەرم بەکار مەهێنە و شووشتنی قژت بە ئاوی شلەتێن بێت. هەروەها نابێت لە کاتێکدا قژت تەڕبێت بیبەستیت.

تیشکی خۆر، کاریگەری تیشکی خۆر لەسەر قژ بەهێزە و بۆیە بەرکەوتنت بۆ بەر خۆر، کاریگەری خراپی لەسەر قژت دەبێت.

خوراندنی قژ، بە هەر هۆکارێك بێت، نابێت هێندە دەست لە قژت بدەیت و هەروەها خوراندن و دەست لێدانی زۆری قژ، دەبێتە هۆی تێکدانی جوانیی قژت.

وێنەی دەرچوون لەگەڵ تیمساحدا

مرۆڤ کاتێك گیاندارە ترسناك و زەبەلاحەکان دەبینێت، تا دەتوانێت لێی دوور دەکەوێتەوە، نەوەك زیان و ئەزیەتی پێ بگەیەنێت، بەڵام ئەو کچە ئەمریکییە پێچەوانەی هەموو کەسێك، هەمیشە خۆی لە گیاندارە ترسناکەکان نزیك دەکاتەوە، ماکێنزی نۆلاند، دەرچووی کۆلێژی زانستی زیندەوەرزانی دەریایی، لە ڕۆژی ئاهەنگی دەرچوونیدا، چەندین وێنەی یادگاری لەگەڵ تیسماحێکی گەورە و زەبەلاح گرتووە و بڵاوی کردۆتەوە، هەر یەکێك لەو تیمساحانە کە بە ناوی (BIG TEX) دەناسرێن، درێژییان تا (٤) مەتر دەبێت. ئەو جۆرە تیمساحە لە دەریاچەکانی ویلایەتی تیکساسدا هەن، ژمارەیان نزیکەی (٤٥٠) دانە دەبێت، سەردان و لێکۆڵینەوەکانی ئەو کچە قوتابییە لەسەر زیندەوەر و گیاندارەکانی نێو ئاو و دەریادا وایکردووە کە شارەزای زۆربەی گیانداران بێت و هەروەها دەزانێت کە چۆن مامەڵەشیان لەگەڵ دەکات، هەر بۆیە بەبێ ترس و بە جلی دەرچوونەوە چەندین وێنەی جۆراوجۆری لەگەڵ تیمساحە زەبەلاحەکان دەگرێت و بڵاویشی دەکاتەوە.



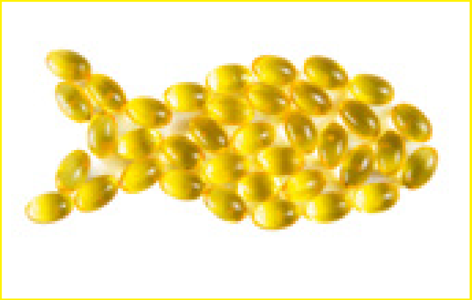
قژی منداڵێک هەمووان شۆک دەکات

کاتێك منداڵەکان لە دایك دەبن، هەر یەکە بە حاڵەتێکی ئاسایی دەبێت ئەگەر هیچ کێشە و گرفت و نەخۆشییەکی نەبێت، هەندێ جاریش حاڵەتەکانیان هێندە سەیرە کە جێگەی سەمەرەی هەموو خەڵکە، ئەو منداڵە ژاپۆنییە، قژی هێندە بۆڕ و پڕ و سەیرە، وەك ئەوەی سەرتاشێکی هەبێت و ڕۆژانە گرنگی بە قژی بدات، قژی وەك کەسێکی ئاسایی وایە، ئەو منداڵە کچە ناوی (شین ئینکۆ)یە تەمەنی (٧) مانگە، هێندە جوان و خنجیلانەیە، بۆتە جێگەی سەرنجی هەمووان، تەنانەت لە تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی هەوادارێکی زۆری هەیە وەك ئەوەی کەسێکی بەناوبانگ بێت، ماوە ماوەش دایك و باوکی وێنەی دەگرن و لە تۆڕەکاندا بڵاوی دەکەنەوە. قژی ئەو منداڵە بەهێزە و پڕە، جیاوازی لەگەڵ منداڵی ئاساییدا ئەوەیە کە قژی هیچ منداڵێك لەو تەمەنەدا بەم چەشنە نییە و نەبووە، تەنانەت دیزاینەرێکی بواری قژ بە ناوی (فیلیب کینگسلی) ئامادەیی خۆی دەربڕیوە لە ئێستاوە ئارایشتکاری ئە و منداڵە بێت تا گەورە دەبێت.

مێژووی سەرهەڵدانی پێڵاوی پاژنەبەرز

پێڵاوی پاژنەبەرز مێژوویەکی کۆنی هەیە و تەنانەت لە سەردەمی پێش زایین هەبووە، ئەو جۆرە پێڵاوە بۆ بەرزکردنی بەژن و باڵا بەکارهێنراوە، لە ئێستادا زۆربەی ئافرەتان ئەو جۆرە پێڵاوە لەپێ دەکەن، بەتایبەت ئەوانەی باڵایان کورتە بەو پێڵاوە بەژن و باڵایان زیاتر دەبێ. مێژووی دەرکەوتنی پێڵاوی پاژنەبەرز بۆ (٣٥٠٠) ساڵ پێش زایین دەگەڕێتەوە، کە مێژوونووسان دەڵێن: ئەو جۆرە پێڵاوە بۆ سەردەمی میسرییە کۆنەکان دەگەڕێتەوە، کە ئەو جۆرە پێڵاوەیان لە پێ دەکرد، بەتایبەت بۆ ئاهەنگ و بۆنەکان، پاشان ئەو جۆرە پێڵاوە لە شاری ڕۆمای ئیتاڵیا پەرەی پێدرا، لە ساڵی (١٤٠٠)ی زایینیش وڵاتی تورکیا جۆرە پێڵاوێکی بە ناوی (قاپقاپە – chopine)داهێنا، کە دواتر لە زۆربەی وڵاتانی ئەوروپا سەری هەڵدا بڵاوبوویەوە، پاشان لە ساڵی (١٦٠٠)ی زایینی بۆ یەکەمین جار پێڵاوێکی پاژنەبەرز بۆ بووکی شای ئەوکاتەی فەڕەنسا کە بووکەکە ناوی (کاترین دی مادیس) بوو، بەهۆی کورتی باڵایەوە ئەو پێڵاوەی بۆ دروست کرا، لە ساڵی (١٧٠٠)دا، شای فەڕەنسا (لویسی چواردەهەمین) کە باڵای کورت بووە، ئەویش تا باڵای بەرزبێت پێڵاوی پاژنەبەرزی لەپێی کردووە، لەو کاتەوە ناوی پاژنە بەرزە بە ناوی (لویس هییلز) ناسراوە، واتە پاژنەبەرزی لویس، کە فەرمانێکی دەرکردبوو بۆ هەموو خزمەتکارانی شای فەڕەنسا دەبێ پێڵاوی پاژنەبەرز لەپێ بکەن، بەڵام نابێ لە پاژنەی پێڵاوی شا بەرزتر بێت.

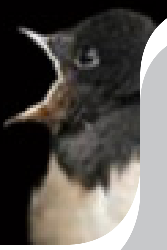
بۆ زانـــــیاریت



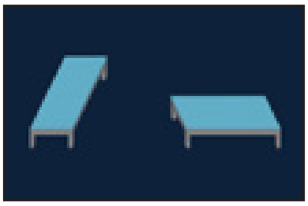
جێگرەوە و دابینکەری خۆراکەکان

توێژینەوەیەك كە سەرەتای ئەمساڵ كرابوو، ئەوەی دۆزیوەتەوە كە هەندێ لە دابینکەرە ڤیتامینیە زۆر باوەکان لە جیهاندا لەوانە ڤیتامین سی و کالیسیۆم، سوود و باشییەکی وایان بۆ تەندروستی نییە. یەکێك لە دیارترینەکانیش، بریتییە لە ڕۆنی ماسی بە شێوەی حەب – ئەم حەبە لە جیهاندا بەربڵاوە، ناسراوە بە ئۆمێگا-٣، ڕۆنی ماسی بە جۆرێك باسی دەکرێت و ڕیکلامی بۆ ئەکرێ کە پارێزەری باشە دژی نەخۆشییەکانی دڵە و بۆ مێشك باشە. بەڵام بەپێی پێداچوونەوەیەکی نوێی ڕێکخراوی (کۆکرەین) کە لە لایەن زانکۆی ڕۆژهەڵاتی ئەنگلیا بەڕێوەچووە، ئەم ڕۆنی ماسییە سوودێکی زۆر کەم بەو کەسانە دەگەیەنێت کە بەکاری دەهێنن. چەوری ئۆمێگا -٣ وەك (ئەلفالینۆلینیك ئەسید) و (ئیکۆساپەنتانۆیك ئەسید) و (دۆکۆساهێکسانۆیك ئەسید)، ئەمانە باشن بۆ تەندروستی جەستە، بەڵام بەپێی پێداچوونەوەکە، کە کۆکراوەی ئەنجامی ٧٩ تاقیکردنەوەی ئازادی جیاواز بوو، تێیدا ١١٢٠٠٠ کەس تێوە گلابوون، شارەزایان بۆیان دەرکەوت دابینکارییەکانی ئۆمێگا-٣ وەك ڕۆنی ماسی وا دیارە سوودی بۆ دڵ نییە و دڵی کەسیانی نەپاراستووە. بەشداربوانی ئەم توێژینەوەیە بە شێوەیەکی هەڕەمەکیانە داوایان لێکرا بڕی خواردنی ئۆمێگا-٣ زیاد بکەن، یاخود بڕی خواردنی ئۆمێگا-٣ ڕۆژانە لە خواردنەکانیان بوونی هەبێ، بۆ ماوەی ساڵێك، پاش تێپەڕینی ساڵەکە پشکنینی نەخۆشیی دڵ و سووڕی خوێنیان کرا. ئەنجامەکان دەریخست هیچ جیاوازییەکی گەورە لە ڕێژەی مردندا نەبووە، لەگەڵ ئەوەی لە ٨,٨٪ خەڵکی ئۆمێگا-٣ بەکاردێنن بەراورد بە لە ٠٩٪ی ئەو خەڵکانەی بەکاری ناهێنن. هەروەها هیچ جیاوازییەکی ئاشکرا نەبوو لە ڕێژەی جەڵتەی دڵ و هێرشەکانی دڵدا.

لی هۆپەر، توێژەر لە زانکۆی ڕۆژئاوای ئەنگلیای نۆرویچ لە سکوڵی پزیشکی، کە پێشەوایەتی توێژینەوەکەی کردووە، دەڵێت: ئەنجامەکان ئەوە پیشان دەدەن، بەڵگەی کەم هەیە کە حەبی ئۆمێگا-٣ سوود بە دڵ بگەیەنێت، یاخود مەتری مردن لە هەر هۆکارێك کەم بکاتەوە. هەروەها بە گۆڤاری تایمزی گوتووە: زۆر باشترە لە ژەمە خۆراکییەکاندا ئەو ماسییانە بخۆن کە بە زەیت دەوڵەمەندن، نەك لەوەی حەبی زەیتی ماسی بخۆن بە تەنیا، چونکە ئەوە تەنیا ئۆمێگا -٣ نییە کە دەیخۆن.

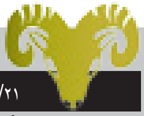


جارێکیان کوڕ و کچێك خۆشەویست دەبن، دەچنە شوێنێکی چۆڵ بۆ ژووان، کچەکە بە کوڕەکەی گوت: پێم بڵێ بیر لە چی دەکەیتەوە؟ کوڕەکەش بە زەردەخەنەوە گوتی: ئێستا لێرە بتکوژم پارچە پارچەت بکەم کەس پێی نازانێت.



یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا دوو لاکێشە هەیە، سەرەوەی هەر لاکێشەیەك هاوشێوە و یەکسانە بە یەکتر، بەڵام بەهۆی لارکردنەوە یەکێکیان لەوەی دیکە لە چاودا بە شێوەیەکی دیکە دەبینرێت.

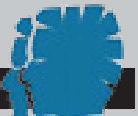


کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بە هۆی کێشەت لەگەڵ کەسێکی نزیکت خەریکە شپرزەییت پێوە دیار دەبێت، زیاتر بایەخ بە تەندروستی خۆت بدە، زیاد لە پێویست خۆت ماندوو مەکە، لە ئایندە زیاتر بایەخی تەندروستی خۆت دەزانیت و ئەو کات هەست دەکەی دەبوایە ئەو خاڵە گرنگەت لە بیر بووایە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەندێ کات بۆ خۆت و کەسانی نزیکت تەرخان بکە، تا ماوەیەك لە نزیکەوە لەگەڵ یەکتر بن و دووری مەهێڵن، دەبێت سوود لەم کاتە گرنگە وەربگریت بۆ بەدیهێنانی ئاواتەکانت، بەخت دەبێتە هاوڕێت و زۆربەی شتەکان لە بەرژەوەندی تۆ کۆتاییان پێدێت. دەبێت بە شێوەیەکی زانستی بەرنامە بۆ خۆت دابنێی.



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 دەکەی بە هۆی ئەوەی ماوەیەکە ئارەزووت دەکرد و کاتت نەبووە، هەر ئەمەش وا دەکات لە ئایندەیەکی نزیکدا دەستکەوتی گرنگ بەدەست بهێنیت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

شایستەی ئەو جۆرە مامەڵەکردنە نیت کە ئەو کەسە بەرامبەرت دەیکات، بۆیە چارەسەری ئەو کێشەیە بکە، بە بێ ئەوەی چاوەڕوان بکەیت. کەسی بەرامبەرت دەیەوێت زیاتر بایەخی پێ بدەیت، بۆیە هەوڵدەدات زیاتر سەرنجت ڕابکێشێت. لەلایەنی سۆزدارییەوە گۆڕانکاریت بەسەردا دێت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ڕێگە لە کەسێك مەگرە کە نیازی خۆشیی تۆی هەیە. لە هەستەکانت قووڵ مەبەوە و بە سانایی بیر لە ژیان بکەوە، خۆت وا پیشان بدە کە توانات هەیە ڕووبەڕووی هەر گرفتێك ببیتەوە، زۆر جار ئەو هەستە وات لێدەکات زیاتر گەشبین بیت و بە ئاسانی کێشە و گرفتەکانت چارەسەر بکەیت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

پێویستت بە کاتە تا ئەو کارەی ئێستات جێبەجێ ببێت و تۆش ئارامت نەماوە، دەبێ پەلە نەکەیت لە کارەکانت، ئێستا گۆڕانکاریت بەسەر هاتووە لە زۆربەی بوارەکاندا و هاوڕێکانت هەست بەمە دەکەن، چاوەڕوان بە لە سەرەتای هەفتەی داهاتوو هەواڵێکی خۆشت پێدەگات.

پوختەی فیلم

بێ ئامانج – Adrift

فیلمێکی دراما و شانۆیە، باس لە دوو کەس دەکات بەناوی (تامی ئۆڵدام و ریچارد شارب)، کە لە گەشتێکی دەرياییدا تووشی گەورەترین تۆفان دەبنەوە، دوای ئەوەی کارەسات ڕوودەدات و تامی بە ئاگا دێتەوە، ریچاردیش بە برینی قووڵەوە هاواری بۆ دەهێنێت، دواتر تامی هەموو هەوڵی خۆی دەدات و بێ ئامانج دەبێت لە ڕزگارکردنی خۆی و ریچاردی خۆشەویستی، ماوەی فیلمەکە (١) کاتژمێر و (٣٩) خولەکە، لە دەرهێنانی (بالتاسەر کۆرماکور)ە، لە وڵاتی هیندستان وێنەی گیراوە، بودجەی فیلمەکە (٣٥) ملیۆن دۆلارە، لە نواندنی (شەیلان وودلی و سام کالَفن و ئەلیزابیت هاوتۆرن و تامی ئەشکرافت)ـە.

گیاندارانیش بە نۆبەت نان نۆش دەکەن

خواردن بەشێکی گرنگی ژیانی مرۆڤ و گیاندارانە، سەرچاوەی هێز و بازووە، هەر یەکێك شێواز و نەریتی خۆی هەیە بۆ نۆش کردنی خواردن، ئەوەی لەم وێنەیەدا دەبینرێت کە چۆلەکەیەك بێچووەکانی نان دەدات، کە لەو کاتەدا بە نۆبەت نانی بێچووەکانی، وێنەگری ئەو وێنەیە ناوی (ریچارد بۆلەر)، کاتێك وێنەی ئەو حاڵەتەی گرتووە، ئەو جۆرە باڵندەیە ناوی (سنونو)یە، درێژی نێوان (١٨-٢٠) سەنتیمەتر دەبێت، ڕۆژانە (٢) جار خواردن بە بێچووەکانی دەدات، بێچووەکانیش بە نۆبەت وەستاون و چاوەڕێی دایکیان دەکەن تا خواردنەکانی نێو دەمیان پێ بدات.

کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە باس لەو کەسانە دەکات کە ئالوودەی ئامێرەکانی مۆبایلن، تەنانەت دیمەنە سرووشتییەکە لە بەردەمیانە، کەچی لە ئامێرەکانەوە وێنەکان تۆمار دەکەن.

پەند و وتە

جاك کانفێلد، گەورە نووسەری ئەمریکی و وتەبێژ و ڕاهێنەر، ساڵی (١٩٤٤) لە ویلایەتی تیکساس لە دایکبووە، دەربارەی کەسانێك کە بە هانات دێن و یارمەتیت دەدەن، دەڵێ: ئەو کەسەی کە لە ناخۆشترین و سەختترین کاتدا بە هاناتەوە دێت و دڵخۆشت دەکات، ئەو کەسە شایەنی گشت شتێکە بۆی بکەیت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کارێك مەکە کە دواتر لێی پەشیمان ببیتەوە، هەر بڕیارێکت لەم ماوەیە باش نییە و بۆ ماوەیکی دیکە دوای بخە، بە بێ هیچ ترسێك هەستی خۆت بە کەسی بەرامبەر بڵێ، ئەم ماوەیە لایەنی سۆزداری لە بەرژەوەندیتدایە. بەڵام کات و شوێنی گونجاو هەڵبژێرە کاتێك ویستت ئەو داوایەی ئاراستە بکەیت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

هەنگاوی تەواوت بڕیوە تا لەگەڵ کارەکانت بەرەو ئامانجت ڕێگە بگریت، کەسایەتیت گونجاوە لەگەڵ ڕەفتارەکانتدا، بەڵام زیاتر ئارام بە و هێمنی خۆت بپارێزە کاتێك تووڕە دەبیت، هەرچەندە زۆربەی کەسانی خاوەنی ئەم بورجە بە خێرایی تووڕە نابن، بەڵام کە تووڕەبوون، تووڕەبوونەکەیان بە ڕێژەیەکی زۆرە، چارەسەرێك بدۆزەوە.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئاراستەی بیرکردنەوەت بۆ کارەکانت گونجاوەو لە جێگەی خۆیەتی، تەنیا ئەوە نەبێ کە بەسەر چارەسەریدا زاڵ نابێت، هەست دەکەی ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زۆربەی شتەکان لە بەرژەوەندیتدان، بەتایبەتی کاتێك دەبینی بە شێوەیەکن وەك خۆت دەتەوێت، ئەمەش وات لێدەکات زۆر هەست بە ئاسوودەیی بکەیت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەر کارێك دەکەیت وا چاکە ڕاوێژ بە کەسانی دیکە بکەیت، بەتایبەت ئەو کەسەی لەلات گرنگن، خۆت قسە لەگەڵ کەسی بەرامبەر بکە و ئەوەی لە دڵتدایە پێی بڵێ، نەك کەسی سێیەم بێتە نێوانتان، دەکرێت ئێوە قسەی ناخی دڵتان بکەن، بە بێ ئەوەی کەسێکی دیکە نهێنییەکانتان بزانێت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بیر کردنەوەت بۆ داهاتوو جوانە و هەر بەم جۆرە ڕەفتار بکە، دوور بکەوە لەو کەسانەی هەوڵ دەدەن پەیوەندیی نێوان خۆت و نزیکترین هاوڕێت تێك بدەن، بە قسەی کەس مەکە و خۆت زیاتر لە هەر کەسێك هاوڕێکەت دەناسیت، بۆیە مەهێڵە ئەو قسانە هیچ کاریگەری لەسەرت دروست بکات.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ماوەیەکە بڕوا و متمانەت بە خۆت نەماوە و وا هەست دەکەی کەسێکی فەرامۆش کراوی، ئەمەش بیرکردنەوەیەکی هەڵەیە، ئەمە هەندێك هەڵەی تۆی تێدا بوو، دەبوایە ڕۆژێکی وەك ئەمڕۆت لەبەر چاو بووایە، کاتێك بیرت لە داهاتووت دەکردەوە، بەڵام لە ئایندەیەکی نزیك باری هەست و خۆشەویستیت باشتر دەبێت.