# ئەو هەڵانەی جوانی پێستت دەشێوێنن

خەون و ئارەزووی هەموو ئافرەتێکە، تا پێستی بە جوانی و ناسکی و سرووشتی خۆی بمێنێت، هەردەم رووخسار و دەست و مەچەکی نەرم و نیان بێت، زۆربەی خانمانیش هەوڵ بۆ ئەو هەنگاوانە دەدەن، بەڵام زۆر جار بەو ئامانجە ناگەن و لە جوانی پێستی خۆیان ناڕازین. ڕەنگە ئەوەش بەهۆی ئەو هەڵانەوە بێت کە ڕۆژانە ئەنجامی دەدەن، پێستیان تووشی نەشیاوی و شێواندان دەبێتەوە، چونکە چەندین هەنگاوی هەڵە هەن کە نەرمی پێستی رووخسار و دەست و مەچەک تێکدەدەن، هەر وەکو پسپۆری جوانکاری (کایا سکۆت) باسی ئەو هەنگاوانە دەکات، واباشە ئاشنایان بیت و دووبارەیان نەکەیتەوە:

- ئەو کاتەی نیازت وایە گەرماوێك بکەیت، هەندێ جاریش پلەی ئاوی خۆشۆردنەکە زۆرە و بەمەش تەنیا بۆ جەستە باشە، واچاکە لەو کاتەدا دەم و چاوت بپارێزیت و بە هەمان ئاو پێستی رووخسارت نەشۆیت یان بەر کاریگەری ئەو ئاوە گەرمە نەکەوێت.
- لە شوێنی زۆر گەرم دامەنیشە و مەوەستە، ئەگەر هەستت کرد شوێنەکە داخراوە و پلەی گەرما لەوێ زۆرە، هەوڵبدە بۆ چەند خولەکێك شوێنەکەت بگۆڕیت.
- زۆربەی خانمان بەر لە نووستن دەم و چاویان ناشۆن، ئەمەش گەورەترین کاریگەری لەسەر پێستی رووخسار هەیە، پێویستە شەوانە بەر لە خەوتن، بە ئاوی شلەتێن دەم و چاو بشۆردرێت.
- ئاگاداری ئەو ئاوە بە کە بەر دەم و چاوت دەکەوێت، ڕەنگە ئاوەکە پیس بێت یان بۆ ماوەیەکی زۆر مابێتەوە، بۆیە سەرەتا هەوڵدە ئاوەکە لە نێو بەرداخێکدا بکە و سەیری بکە و بۆت دەردەکەوێت کە چۆنە.
- مەهێڵە بە هیچ شێوەیەك شامپۆ و بەلسەم و کەرەستەکانی پرچ بەر پێستی رووخسارت بکەوێت، لەو کاتەی پرچت دەشۆی، چاکترە سەرت نزم بکەیت یان پرچت بهێنیتە پێشەوە و تا شامپۆ و ئاوی پرچت بە رووخسارت نەکەوێت.
- کاتێك دەم و چاوت دەشۆیت، هەوڵدە بۆ ماوەی زیاتر لە (٥) خولەك پێوەی خەریك بیت، نەوەك هەر تەنیا ئاوێکی پێیدا بکەیت و وازی لێبهێنیت، بەڵکو بە جوانی ئاو بە رووخسارت دا بکە.

# مینی جەنتا لوتکەی جوانیی ئێکسسوارەکانە

گۆڕانکاری لە مۆد و جلوبەرگدا، لە ماوەیەکی زۆر کورتدا دەردەکەوێت، ئەمەش بەهۆی زۆری دیزاینەر و ئامادەکارانی جل و بەرگە کە ماوە ماوە شێوازێکی تازە لە ئێکسسوار و جلەکاندا دەردەکەون، بەشی جوانکاری گۆڤاری (فرۆندین)ی ئەڵمانی، ئاماژەی بە مۆدی تازەترین جەنتای دەست کردووە، کە پێچەوانەی مۆدی پێشووە، ئەمجارەیان وەك ئاوڕدانەوەیەك لە مۆدە کلاسیکەکان، جەنتای بچووکیان کردۆتە ئامانج، ئەو جەنتایە بە جانتای بچووک (Mini Bag) ناسراوە، شێوەی ورد و کلاسیکە، وەك مۆدی سەرەکی بۆ وەرزی بەهار ناسراوە، لە چەندین ڕەنگی بەهاری جۆراوجۆر نەخشێراون، لەوانە: پەمەیی، وەنەوشەیی، زەرد، شین، سوور. هەر یەکە لەو ڕەنگە زەق و کراوانە بە ڕەنگی بەهاری دادەنرێن و دەکرێت ئەو جەنتا بچووکە لەگەڵ زۆربەی جلەکاندا بگونجێت کاتێك لە دەستت دەبێ، جوانی ئەو جەنتایە لەوەدایە کە پشتێنی قاییشەکەی دەکەوێتە سەر شان و لە ئاستی دەستدا دەبێت.

# پێڵاوی پاژنە بەرز و تاک ڕەنگ بۆ وەرزی بەهار

لەگەڵ هاتنی وەرزی جوانی بەهار، شێوازەکانی کەرەستە و کەل و پەل و جل و بەرگ، لە شێوە و ڕەنگ وجۆر بەرەو گۆڕانکاری دەچن، ئەوانەی پێشوو باویان نامێنێ و شێوازە تازەکان دەکەونە بەر دید و سەرنجی خانمان، لە وەرزی رابردووی زستاندا، خانمان زیاتر پووت و پێڵاوی گەرم و گوڕیان لە پێ دەکرد، بە پێچەوانەوە لە وەرزی بەهاردا ئەو شێوازانە باویان نامێنێت، بەڵکو شێوازی دیکە دەبێ لە پێی خانماندا بن، جگە لەوەش پلەکانی گەرماش بەرەو فێنکی دەچن و بەمەش ناکرێ ئەو پێڵاوانەی لە پێشوودا لەپێی دەکرا هەمان مۆدی ئێستا بن، مارکەی دیۆری فەڕەنسی لە تازەترین مۆدی پێڵاو بۆ وەرزی بەهار شێوازێکی تازەی هێناوەتە کایەوە، لە (دیۆرریسانس – Dioressence) دروست کراوە، پاژنە بەرزە و شێوەی پێشەوەی تیژ و نووك باریکە، لە تاکە ڕەنگێکە و خانمانی سەربەست کردووە لەوەی چ جۆرە ڕەنگێك هەڵدەبژێرن، شێوەی ئەو پێڵاوە، کەوانەییە پێ و پشتە پێ بە جوانی دەردەخەن، دەتوانی ئەمجۆرە پێڵاوە بۆ ئاهەنگ و زەماوەند و شوێنی دەوام و گەشت و سەیران و زانکۆش لەپێ بکەیت، بەڵام بۆ دەرچوون و دەرەوە نابێت چونکە بەهۆی پاژنە بەرزەکەیەوە ماندووت دەکەن.

# شاجوانیی پشیلەی چاوجوان

جوانی گوزارشت لە شێوە و قەبارە و ڕەنگ و نشونمای رووخسار و لەش و لاری گیانداران و بوونەوەر دەکات، پێوانەی جوانی جیاوازە لە یەکێك بۆ یەکێکی دیکەی هاوشێوەی خۆی، جوانی چاوە شین و ڕەنگ دەریا و زەریای ئەو پشیلەیە، هەموو ئەو کەسانە سەرسام دەکات کە لە ڕەواڵەتدا یان لە وێنەدا دەیبینن، جگە لە جوانی چاوەکانی، هەروەها تووکە سپی و رووخسارە نەرم و نیانەکەی، دەبێتە جێی سەرنجی هەمووان، تا ئێستا نزیکەی (٢٠٠) هەزار کەس داوای کڕینی ئەو پشیلە لە خاوەنەکەی دەکەن، ئەو پشیلە ناوی (کوبی)یە، خاوەنەکەی ناوی (جولیا هیرانز)ە دەڵێ: کاتێك کوبی لەگەڵ خۆم دەبەمە دەرەوە، خەڵکی بە سەرسامییەوە سەیری پشیلەکەم دەکەن و وێنەشی لەگەڵ دەگرن، تەنانەت لە هەموو شوێنێك خواردن و کەرەستە و کەل و پەلی بە خۆڕایی پێیدەبەخشن، تا ئێستا چەندین کەس نرخێکی خەیاڵییان پێداوم تا ئەو پشیلەیان پێی بفرۆشم، بۆیە هەموو ئەوانە ڕەت دەکەمەوە، لاشتان سەیر نەبێت ئەو پشیلەم دۆزیوەتەوە کاتێك بێچوێکی بچووك بوو لە نێو کۆڵانێکی گەڕەکەکەم خۆی لە سەرما حەشاردابوو.

# گەورەترین و کۆنترین ژووری کتێبخانە

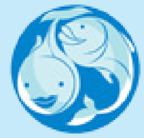
سەرەڕای ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی تەکنەلۆژیا و ئامێر و کەرەستەکانی خوێندن و خوێندنەوە، کەچی ئێستا لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا گرنگیی تەواو بە کتێب خوێندنەوە و کتێبخانە دەدرێت، تەنانەت وەك سەرچاوەیەکی مەعریفی و زانست و توێژینەوە هەمیشە بۆ سەرچاوە کۆنەکانی کتێب و بڵاوکراوەکانی سەر کاغەز دەیگەڕێننەوە، هەر بۆ ئەو مەبەستە گەورەترین و کۆنترین ژووری کتێبخانە لە جیهاندا، دەکەوێتە زانکۆی (ترینیتی لە شاری دبلن)ی ئیرلەندا، مێژووی ئەو ژوورە گەورە و کتێبخانەیە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (٨٠٠)ی زایینی، کە لەلایەن پیاوێکی ئایینی کریستیانی شاری سەلتیك دروست کراوە. درێژی ئەو ژوورە دەگاتە (٦٥) مەتر، پانییەکەشی نزیکەی (٦) مەتر دەبێت، واتە ڕووبەری ئەو کتێبخانەیە دەگاتە (٣٩٠) مەتر دووجا، پاشان لە ساڵانی نێوان (١٧١٢ و ١٧٣٢) کراوەتە گەورەترین کتێبخانە، ئێستا نزیکەی (٢٠٠٠٠٠٠) کتێبی کۆن و تازەی تێدایە، بە گەورەترین کتێبخانە و کۆنترین و درێژترین ژوور دادەنرێت.

# هاوسەرگیری بە کۆمەڵ

ساڵانی پێشوو لە کورستانیش ئەو بۆنە و زەماوەندە بە کۆمەڵە بۆ کوڕان و کچانی کورد ئەنجام دراوە، بەهۆی ئەو ڕەوشە ناهەموارەوە ئێستا ئاهەنگی بە کۆمەڵ بەڕێوەناچێت، وادیارە کۆریای باشوور دەیانەوێ لەو نەریتە دوور نەکەوننەوە و ئەمساڵیش لە ئاهەنگێکی گەورەو قەشەنگدا توانیان ژمارەیەکی پێوانەیی لە ئاهەنگی بە کۆمەڵ ساز بکەن. ئاهەنگەکە بۆ (١٢) هەزار بووك و زاوا بوو، بەشداری کردن لەو ئاهەنگە بۆ هەموو خەڵکی جیهان بوو، تەنانەت بووك و زاوای زیاتر لە (٦٢) وڵاتی دیکە خۆیان ناونووس کردبوو تا لەو کەرنەڤاڵە بەشدار بن، ئاهەنگەکە لەلایەن کڵێسای (تاك) بەڕێوە چوو، لە شاری (جابیۆنیگ)ی بە دووری (٧٥) کیلۆمەتر لە شاری سیۆلی کۆریای باشوور، بەرپرسی کڵێسایەکە لە کاتی ئاهەنگەکەدا بەخێرهاتنی هەموو بووك و زاوای وڵاتی کۆریای باشوور و سەرجەم بەشداربووانی وڵاتانی دیکە کرد، ئاماژەشی بۆ ئەوەکرد کە نزیکەی (١٢) هەزار بووك و زاوا لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە پەیوەندییان بەو ئاهەنگە کردووە، هەر بووك و زاوایەکیش لە دوای ئاهەنگەکە بڕی (٥٠٠٠) دۆلار واتە (٥٠) وەرەقەیان وەك دیاری وەردەگرت.

**گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨**

هەنگاوەکانت با لە ڕێگەی خۆتەوە دەست پێبکەن و کارەکانت فەرامۆش مەکە، ئەگەر ناتوانی کارێك بکەیت، هیچ بەڵێنێك مەدە کە گومانت هەبێت لە جێبەجێکردنیان، بۆیە هەوڵبدە لەگەڵ ژیانی ڕۆژانەدا مامەڵە بکە و باشترە لە خەیاڵ و بیرکردنەوەی قووڵ دوور بکەویتەوە.

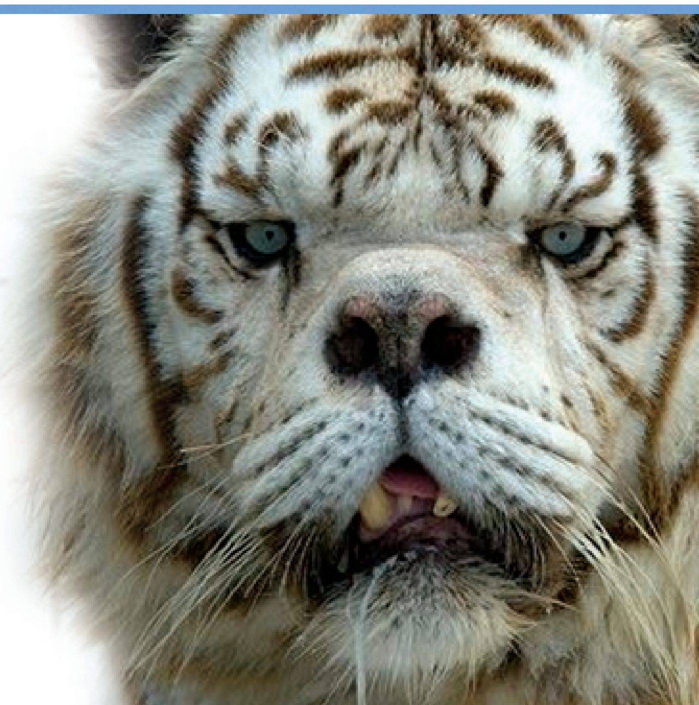


**نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠**

هەمیشە لە دوای ڕاست و دروستی ڕووداوەکان بە و بیر لە کارە ناڕاستەکان مەکەرەوە. کەسایەتیت بەرزە و لەگەڵ کەسانی دیکەدا بە جوانی مامەڵە دەکەیت. مەهێڵە کەسانی دیکە لە سەر کارەکانت بڕیار بدەن، پشت بە خۆت ببەستە و بە زیرەکی و پشووفراوانی هەڵسوکەوت بکە، با دوایی پەشیمان نەبیتەوە.

**کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩**

کێشە و ناکۆکی هەردەم دەبن و کۆتاییان نایەت، واباشترە خۆت لێی بە دوور بگریت و یارمەتی کەسانی دیکەش بدەیت، ئەم ماوەیە بە کێشەیەك سەر قاڵ دەبیت کە ڕەنگە ببیتە هۆی ئەوەی زۆر لە کەسانی نزیکت لەبیر بکەیت، تێڕوانینت بۆ داهاتووت باش نییە و بە خراپە بیر دەکەیتەوە، گەشبین بە ژیان.



## هوتێلێک لە نێو زەریادا

ئەوانەی حەز بە ئاوی ڕووبار و دەریاکان دەکەن، تەنانەت هەردەم حەز و خولیای ئەوە دەکەن کە لە سەر لێواری دەریا و زەریاکاندا، سەیری ئەو دیمەنە فراوانەی شەپۆل و گوێبیستی دەنگی ئاو بن. ئێستا دەتوانن شەوێکیش لە نێو زەریا گەورەکانی جیهاندا بخەون، ئەو بیرۆکەیە لەلایەن پیاوێکی سەرمایەداری ئەمریکی بە ناوی (ریشارد نەیل)ە، کە لە فرۆشتنی ئاشکرادا بە بڕی (٨٥) هەزار دۆلار ئەو تاوەرەی کڕیوە کە پێشتر بارەگای پاسەوانانی هێزی دەریایی ئەمریکی بووە، تاوەرەکە دەکەوێتە ناو (زەریای ئەتڵەسی - Atlantic Ocean)،بە دووری (٣٤) میل لە دووری وشکانی ویلایەتی کارۆلینای باکوور، ئێستاش کردوویەتی بە هوتێل بە ناوی (فراینگ پان- Frying Pan) کردووە و ئەوانەی حەز بە نێو زەریاکاندا دەکەن، دەتوانن سەردانی ئەو شوێنە بکەن و لەناو هاشەهاشی دەنگی ئاوی زەریادا ڕۆژ بکەنەوە.

## وتە

**- شارلز سیمنەر، دەربارەی پارە و جەنگ دەڵێت:**

تەنیا ئەو پارانەی لە شەڕ و کاولکاری خەرج دەکرێن، بیدەن بە من، ئەو کاتە نەوەك تەنیا گەورەکان، بەڵکو منداڵەکانیش بە جلی پاشا و شانشینەکان دەڕازێنمەوە و کاری دیکەشی پێ دەکەم!

## خەوننامە

**- هەڵاتن و ڕاکردن**

هەندێ جار لە خەودا کۆمەڵە کەسێك بە دواتدا ڕادەکەن و تۆش بە هەموو هێز و تواناتەوە ڕادەکەیت و کەچی هەر لە شوێنی خۆتی یان ناتوانی بە پێی پێویست ڕابکەیت، با بزانین ڕاکردن و هەڵاتن لە خەودا بە مانای چ هاتووە، بە گشتی هەڵاتن و ڕاکردن مانای دوو دڵی و بێزاری و خەمۆکی دەبەخشێ، ئەگەر لە خەودا تۆیان ڕاو دەنا یان لە خەوەکەدا خەریکی هەڵاتن بووی لەلایەن کەسانی دیکەوە، مانای ئەوەیە کە تۆ لە ژیاندا بێزاری و دەتەوێت لە ڕاستی و ڕەواڵەتدا ڕابکەیت. ئەگەر تۆ لە دوای کەسانی دیکەوە ڕابکەیت، مانای ئەوەیە چەندین ئامانجت هەن کەچی جێبەجێ نابن و پێویستت بە یارمەتی

## یاری پیت

هەوڵبدە لە ڕیزکردنی ئەم کۆمەڵە پیتە، ناوێك دروست بکەی :

| | | | |
|---|---|---|---|
| ر | ل | و | ب |

ئاسانکاری : دراوێکی جیهانییە !

**شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢**

هەنگاوەکانت بە جوانی بەڕێ دەکەیت و شێوازی بیرکردنەوەشت گۆڕاوە، ئێستا کاتی ئەوەیە کە بەرەوپێشەوەچوون لە کارەکانت ببینیت و لە بەرامبەر دژایەتی کەسانی دیکە بوەستەوە، بەڵام نەگاتە ئاستی ئەوەی لە خۆباییت بکات. کەمێك هەستەکانت ئاسوودە بکە و کەسانی نزیکیشت لەبیر مەکە.

**گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢**

پێویست ناکات ئەوەندە بە وردی لە هەموو هەنگاوەکانی ژیان بڕوانیت، مامەڵەکردنت لەگەڵ کەسێکی نزیك و خۆشەویستت بۆتە جێگەی نیگەرانیت، هەروەها پێویستە خۆت بپارێزی لە دەمەقاڵی لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت. ژیرانە داهاتووی خۆت بنیاد بنێ و هەمیشە بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانت هەنگاو هەڵبگرە.

**تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢**

کەسایەتیت بەهێزە و ژیرانەش مامەڵ دەکەیت، پێداگیری لەسەر مافەکانی خۆت بکە و مەهێڵە کەسانی دیکە کۆنترۆڵت بکەن. هەمیشە بیر لە کارە جوانەکانت بکەوە و واز لە ڕەشبینی بهێنە. واباشترە بێ دەنگی هەڵبژێری بەرامبەر ئەوانەی هەڵەیان بەرامبەرت کردووە، تا لە خۆیان و لە تۆش تێدەگەن.

### گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ماوەیەکە لەگەڵ کەسێك کێشە و ناکۆکیتان هەیە و بەردەوام یەکتر سەرزەنشت دەکەن. ماوەیەکی بێدەنگی بنوێنە، تا هەست و میزاجت باشتر دەبێت. هەوڵبدە بڕیارەکانت یەکلایی کەرەوە بێت و ئەوەندە دوودڵ مەبە. کەسێکی نزیکت دەیەوێ چارەسەری کێشەکانت بکات و ڕێگەی بدە.

### دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەو ماوەیە هەست بە بێزاری و دڵتەنگی دەکەیت، کەسانێکی نزیك لە خۆت بەردەوام قسەت لەسەر دەکەن، فەرامۆشیان بکە و هەوڵبدە گرنگی زیاتر بە کارەکانی خۆت بدەیت. هەمیشە هەوڵبدە ئارام و هێمن بیت، هەتا داهاتووت بەرەو ساتێکی خۆش ڕێگە بگرێت.

### قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ماوەیەکە ئاگاداری ژیانی خۆت نیت و زۆربەی کات و کارەکانت فەرامۆش کردووە، ئەو کارەش ئەنجامی خراپی دەبێت و لە بەرژەوەندی تۆدا نابێت. هەوڵ بدە هەستی خۆت بۆ ئەو کەسە دەرببڕیت کە هەست دەکەیت لەگەڵ یەکتر گونجاو و شیاون، یان لە یەکتر تێدەگەن.

## ناشیرینترین و نەشیاوترین ڕووخساری پڵنگ

زۆربەی ئەوانەی سەردانی باخچەکانی ئاژەڵان دەکەن، بۆ بینینی زۆرترین جۆرەکانی گیانداران، هەروەها بۆ جوانترین ئەو گیاندارانە کە لە نێویاندا وەك نموونەیەك هەڵبژێردراون، بەڵام ئەگەر سەردانێکی باخچەی ئاژەڵانی (داون سایندرۆم) بکەیت، جگە لەوەی ترس لەو پڵنگە سپییە دەکەیت، هەروەها قێزەونی شێوەی ڕووخساریشی زیاتر بێزارت دەکات، ئەو پڵنگە ناوی (کیننی)یە، کە لە جۆری پڵنگی سپییە، لە ڕاستیدا دەبووایە جوانترین پڵنگ بێت، بەڵام بەهۆی کێشەی جینی و وەرسەی دروست بوونی ئەو پڵنگە، بۆتە ناشیرینترین گیاندار لە جیهاندا. نەشیاوی شێوەی ئەو پڵنگە لە ڕەنگی شینی چاوی و زۆری چرچ و لۆچ لە ڕووخساریدا بەدی دەکرێت.

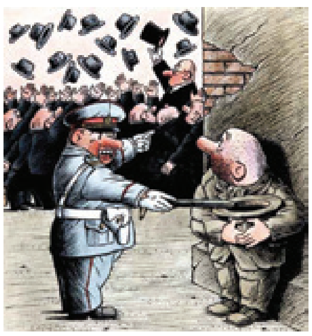
کەسانی دیکە هەیە، ئەگەر لە خەودا ڕاکردنەکەت بووە هۆی کەوتن و بەربوونەوەت، مانای ئەوەیە بەرەو ڕووی چەند کێشە و گرفتێك دەبیتەوە و لە داهاتوودا بۆت دروست دەبن، ئەگەر زیاتر لە جارێك خەو بە ڕاکردن و هەڵاتن ببینیت، مانای ئەوەیە هەڵەت هەن و پێویستە چارەسەریان بکەیت.

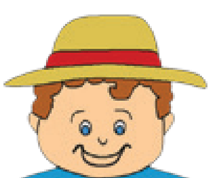
## مۆبایل بۆ کچان قەدەغەیە

لەم سەردەمی پێشکەوتنەی تەکنەلۆژیا و گۆڕانکاری لە پێشوەچوونی ئامێرەکانی گەیاندن و مۆبایل، کەچی تازە بە تازە لە وڵاتی هیندستان مۆبایل لە کچانی هەرزەکار و گەنج قەدەغە دەکرێت، لە شاری (گوجارت) کە دەکەوێتە ڕۆژئاوای هیندستان، لە هەمان کاتیشدا شوێنگەی نیشتەجێی (ناریندرا مۆدی) سەرۆك وەزیرانی ئێستای ئەو وڵاتەیە، بە بڕیارێکی فەرمی، مۆبایل لە کچانی هەرزەکار و کچ قەدەغە دەکرێت تا تەمەنیان دەگاتە (١٨) ساڵ، بە پێچەوانەوە ئەوانەی مۆبایلیان لە دەست بێت یان ئاشکرا بن کە مۆبایل هەڵدەگرن بە بڕی (٣٠) دۆلار غەرامە سزا دەدرێن، بە پێچەوانەوەش ئەوانەی مۆبایل بەکارناهێنن، بۆ هەر مانگێك بە بڕی (٢٥) دۆلار پاداشت دەکرێن.

## کاریکاتێر

- ئەم کاریکاتێرە باس لە ڕاستەقینەی ئێستای ژیان دەکات، کە هەمیشە هەژار و لێقەوماوان سەرگەردانن و جگە لەوەش تاوانبار دەکرێن، لەبەرامبەردا کەسانی دیکە دڵخۆشن و لە شکۆمەندیدا دەژین.





## نوکتە

- جارێکیان دوو بەندکراوی گەمژە دەبن، شەوێکیان پیلان دادەنێن تا لە بەندینخانە رابکەن، ئیدی شەو کارەکەیان ئەنجام دەدەن و دەگەڕێنەوە بۆ نێو بەندیخانەکە، دواتر پرسیاریان لێ دەکەن بۆچی گەڕانەوە، ئەوانیش گوتیان: ئەوەی ئەمشەو تاقیکردنەوە و پڕۆڤە بوو، سبەی شەو ڕادەکەین !

### دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەمیشە بە دڵگەشیی لە داهاتووت بڕوانە و هەردەم پێشبینی کاری باشتر بکە تا بە باشە بۆت بگەڕێتەوە. لە ئەنجامی ئەو ناکۆکییەی نێوان خۆت و کەسێکی نزیکت، ماوەیەکە بێزاریت پێوە دیارە، بۆیە هەوڵبدە ئاشتی بکەیتەوە و بە هێمنی لەگەڵ کەسانی ماڵەوە ڕەفتار بکە و متمانەت لە دەست مەدە.

### کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کارێك مەکە لە داهاتوو ببێتە مایەی بێزاری و دڵتەنگیت. کەسێکی هێمن و لەسەرخۆ بە لە ڕەفتار و قسەکردنت. بۆ داهاتووی ئەنجامی کارەکانت بە پەرۆشی، واچاکە هێمنیت پێوە دیار بێت و کارەکانت بە جوانی بەرێ بکەیت. دڵنیابە ئەو هەنگاوانەی ئێستات ئەنجامی باشی بۆت دەبێت

### گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

مەرج نییە هەموو کارەکانت ئەنجامێکی باشی هەبێت، هەمیشە بیر لە کارەکانت بکەرەوە و تایبەتمەندی بە خۆت و کەسانی نزیکت بدە، لە بواری کاریشدا پێویستە زیاتر خۆت هیلاك بکەیت ئەو ئاواتانەی لە دڵتە لە ماوەیەکی داهاتوودا بۆت جێبەجێ دەبن، لە قسە و ڕەفتارت کەسێکی هێمن و لەسەرخۆ بە.