# چەند نەریتێکی ڕۆژانە زیـــــــ

زۆربەی خانمان، وێڕای ئەو خزمەتە گەورەیەی بە پرچیان دەکەن، بەڵام لە ئەنجامی جوانی و شێوازی قژیان رازی نین و ئەوەی مەبەستیانە بەدڵیان نییە، تەنانەت هەندێ جاریش هەر خۆیان هۆکارن بۆ تێکچوون و نەشیاوی شێوەو ئارایشتی قژیان، یان بۆ هەڵوەرین و شێواندنی مۆدی ئارایشتەکەیان، لێرەوە ئەو زانیاریت لەسەر ئەو نەریتانە بێت کە دەبێتە هۆی زیان پێگەیاندنی قژت : کاتێك وا هەست رۆژانە پرچت بشۆیت زیاتر جوانتر دەبێت، ئەوە هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە زۆر شووشتن دەبێتە هۆکارێك بۆ وشکبوونی رەگ و مووەکان پرچ، چاکترە هەفتانە دوو تا سێ جار پرچت بشۆیت. لەلایەکی دیکەوە بەکارهێنانی رۆنی پرچ، هۆکارێکە بۆ زیان پێگەیاندنی پرچت کە ڕێگە خۆشکەرە بۆ هەڵوەرین، هەروەها

## پانتۆڵی کراوە و فراوان لوتکەی جلوبەرگە

ئەگەرچی مۆدی ساڵانی حەفتاو هەشتاکان بوو، بەڵام ئەمساڵ لەلایەن پسپۆڕان و دیزاینەرانی جلوبەرگەوە ئەو مۆدە زیندوو کرایەوە تا ئافرەتان لە مۆدەی تەسکی پانتۆڵەکان رزگاریان ببێت، بۆیە داوایان کردووە روو لەو شێوازە نەوازیەی پانتۆڵی کراوەو فراوان بکەن. (تۆپات)، ئەو شێوازەی پانتۆڵی کراوە، لە ئێستادا لە ژێر مۆدی (Wide leg Pants) هاتۆتەکایەوە، لەم بارەیەوە پێگەی (ئەنا زەهرە)، رێنماییەکانی بۆ ئەو جۆرە پانتۆڵە لە (٤) خاڵدا دەستنیشان کردووە:

- رەنگی تاریك: کاتێك پانتۆڵی فراوان و کراوە هەڵدەبژێریت، پێویستە رەنگەکەی تۆخ و تاریك بێت، وەك سەوزی تۆخ، رەشی کل، قاوەیی، یان رەش، تا زیاتر شێوەت گەورەتر نیشان نەدات.
- پێوانەی پانتۆڵی کراوە: لەم جۆرە مۆدەدا، تەنانەت سەنتیمەترێك تەسکتر، یان بەرینتر، دەبێتە هۆی شێواندنی جەستە و لەش و لارت، بۆیە گرنگە پێوانەی خۆت هەڵبژێری ئەگەر زۆریش ماندووت بکات.
- بەشی جلی سەرەوە: کاتێك ئەو جۆرە پانتۆڵەت هەڵبژارد، پێویستە بەشی سەرەوەی جلەکەت پێچەوانەی ئەو مۆدە بێت، ئەگینا وەك کیسەیەك دەردەکەویت، وەك بلووز و کراسی تەسك و بێ قۆڵ.
- پێڵاوی پاژنەبەرز: ئەگەرچی دەگوترێت پانتۆڵی کراوەو پاژنەبەرز پێچەوانەن، بەڵام ئەوە راست نییە، بۆیە پێویستە باڵات بەرزتر دەربکەوێت کاتێك پانتۆڵی کراوەت لەبەر دەبێ، بەم چەشنە پاژنەبەرز هەڵبژێرە.

## ـــــــان به قژت دەگەیەنێت

تەوقەی توند و بەهێز، یان تەوقەی قوماش، هۆکارێکن بۆ ڕاکێشانی ڕەگی پرچ، بەمەش بێهێزی دەکات. بەکارهێنانی موکەیف و بەلسەم، دەبێتە هۆی دروستکردنی تەنێکی زیانبەخش بۆ پرچ، کە ئەستەمە واز لە موکەیف بهێنیت، بۆیە واچاکە خواردنت باش و تەندروست بێت، نابێت قژت تەڕ بێت و تۆش شانەی بکەیت، چونکە لەو کاتە پرچت بەهێزە و تەڕە، شانەکردنی دەبێتە هۆی ڕاکێشانی ڕەگەکانی و بەمەش هەڵدەوەرێت، هەروەها ئەوەندەش دەست لێدان لە پرچ، ناتەندرووستە و زیانی هەیە.

# ئێکسسواری وەرزی خەزان و گەڵاوەرین

ئێکسسواری وەرزی خەزان و گەڵاوەرین

پاییز، بە وەرزی مۆد و ئێکسسوارەکان ناسراوە، هەمیشە لەو وەرزەدا مۆدی ساڵی پێشوو و داهاتووی دەردەکەون و دەبنە هەوێنێك بۆ مۆدی ساڵی نوێ، ئێکسسوارەکانیش هەمان ڕۆڵی جوانیی جلوبەرگ دەبینن، سەرنجڕاکێش و ناسکن کاتێك ئافرەتان هەڵیاندەبژێرن و بەکاری دەهێنن. لە وەرزی گەڵارێزان و خەزانیشدا، مۆدی ئێکسسواری زیاتر بایەخیان پێدەدرێت، بەهۆی ئەوەی لە وەرزی زستاندا کەمتر دەردەکەون. مارکەی (ئێکسسواریز)، مۆدە تازەکانی بۆ پاییزی (٢٠١٦) نیشان دا، کە لەلایەن خانمە نمایشکاری ئەمریکی (دری هەمنگوای) پۆشراوە. لەم مۆدەیەدا، زیاتر بایەخ بە ملوانکە و بازنی گەورە دراون، لەلایەکی دیکەشەوە مارکەی (ڤینتاج- Vintage) پێیانوایە شای ئێکسسوارەکانی ئەو وەرزە، بریتییە لە گوارە و بازن، ئەوەی هاوبەشە لە نێوان هەردوو ستایڵدا، بریتییە لە بازن. مارکەی (دۆچیش)، ئێکسسواری تەوقە و شاڵ و گوارەی درێژیان بە مۆدی ئەو وەرزە ناساندووە، خانمانیش سەربەرستن لەوەی کام لەم مۆدانە هەڵبژێرن تا ببنە ستایلی ئێکسسوارەکان لە وەرزی پاییزدا.

# فیستیڤاڵی هەنار لە کوردستان

سالانە چەندین فیستیڤاڵی خواردن و خۆراك لە زۆربەی وڵاتانی جیهان دەکرێنەوە، خۆ هەر تەنیا فیستیڤاڵەکان بۆ کەرەستە و کەلوپەل و نمایش و جووڵە و سێرك نین، بەڵکو زۆربەی جاریش بۆ خواردن و خواردنەوە تەرخان دەکرێن. کوردستانیش هاوشێوەی وڵاتان، ماوە ماوە فیستیڤاڵی جوان لە ئامێز دەگرێ، ماوەیەك لەمەوبەر فیستیڤاڵی خواردن لە هەولێر بەڕێوەچوو، ئەمجارەیان فیستیڤاڵی هەنار لە شاری هەڵەبجە کرایەوە، فیستیڤاڵی ئەوجارە بە دووەمین فیستیڤاڵی هەنار بۆ بەرهەمە خۆماڵییەکانی پارێزگای هەڵەبجە دادەنرێت، بە بەشداریی میوانان و جەماوەرێکی زۆرەوە قڕدێلەی فیستیڤاڵەکە کرایەوەو چەندین میوە و خواردن و بەرهەمی خۆماڵ نمایش کران. وەکو دەزانین هەناری هەڵەبجە و هیران و نازەنین، خۆشترین و بەچێژترین هەنارە، چونکە دەنك و ڕەنگی هەناری ئەو دەڤەرانە جوان و خۆش و بەتامن، جگە لە هەنار کە فیستیڤاڵەکەی بەناو بوو، هەروەها ئەو بەرهەمە کشتوکاڵییانەی ئەمساڵیش نمایش کران، ئەوانیش بریتی بوون لە (گوێز، زەیتوون، ترێ، شێلم، سەوزە، هەنجیر، مێوژ، خەیار، تەماتە، سرکە و دەنکەهەنار)، جگە لە میوە و سەوزە هەروەها بەرهەمە خواردنەوە و خواردەمەنیەکانیش لە

# جوانترین باڵەخانەی ئاسۆیی

کاتێك ئەو باڵەخانە دەبینیت، بە چاوەکانت بڕوا ناکەیت لە سەرنجڕاکێشی و سەیری دیزاین و شێوەی ئەندازەی باڵەخانە لەسەر باڵەخانەکانی ئەو شوێنە گەشتیارییەی دەکەوێتە ناوچەی (مارینا بای ساندس) لە وڵاتی سەنگافوورە. شێوەی ئەندازەیی ئەوەندە سەیرە، خەڵك تەنیا بۆ سەیرکردن و وێنەگرتنی سەردانی دەکەن، چونکە چەند باڵەخانەیەکی لاکێشەیەو لەسەر یەکتر دانراون، ئەو باڵەخانەیە لە (٣١) کەرت پێکدێت، هەر یەکە لەسەر ئەوەی دیکەیە، لەلایەن ئەندازیاری ئەڵمانی (بۆرو ئۆلی سچێرن) نەخشەی ئەندازەیی بۆ دانراوە و سەرپەرشتی کراوە. ماوەی (٣) ساڵی خایاندووە تا بە تەواوی دروستکراوە، نزیکەی (٦٠٠٠) هەزار کرێکار بە درێژایی ئەو سێ ساڵە کاریان تیایدا کردووە، زۆربەی کەرتەکانی ئەو باڵەخانە کراوەتە شوێنی گەشتیاری و مۆتێل و میوانخانە، بە سەرنجڕاکێشترین شێوەی ئەندازیاری دادەنرێت و خەڵاتی جوانترین باڵەخانەی ئاسۆیی بەدەستهێناوە. تێچووی ئەو پرۆژەیە (٢) ملیار دۆلارە.

# دووانە و جووتە خوشك

ئەگەرچی جێگەی سەرنج و باوەڕ نییە، بەڵام ئەو دیاردەیە ماوە ماوە دەردەکەوێت، تەنانەت لە نێو خێزانانی کوردیش ئەو حاڵەتە بووە، کە ڕەنگ و شێوەی منداڵانی خێزانێك وەك یەك نین، واتە هەر یەکە ڕەنگ و شێوەیەکە، وەك زانیومانە جمکەکان هاوشێوەو هاوڕەنگن، بەڵام کاتێك دووانەکان هاوشێوەی نابن، ئەو کاتە دەبێتە حاڵەتی دەگمەن، وەك ئەو دوو کچە بەریتانییەی، لە دایك و باوکێکن، بەڵام ڕەنگی پێستی هەر یەکێکیان جیاوازە لەوەی دیکە، (لوسی و دۆنا)

فیستیڤاڵەکەدا نمایش کرابوون، کە بریتی بوون لە: (شەربەتی مێوژ، شەربەتی هەنار، هێلکەی خۆماڵی، تەڕەساز، ساوەر، قەرەخەرمان، دۆینە، یاپراخ، ڕووبەهەنار، هەنگوین، شیرەمەنی)، هەروەها چەندین کاری دەستیش لە ڤیستیڤاڵەکەدا نمایش کران وەك: (کڵاش، شاڵ، ڕستن و چنین، تابلۆ، فۆتۆ، سیرامیك)، فیستیڤاڵەکەش بووە جێگەی خۆشحاڵی ئامادەبووان، هەروەها بەشێکی زۆری ئەو خواردن و خواردنەوانە کە لە فیستیڤاڵەکەدا نمایش کرابوون، لەلایان میوانانەوە نۆش کران.

## ـــــێکی ڕەش و سپی

ئێلمەر، ئەو دوو کچە (١٨)ساڵە، لە دایکبووی (١٩٩٧) و لە دایکێکی بە ڕەگەز جامایاکی و باوکێکی بەریتانیی چاویان بە دنیا هەڵهێناوە، وەکو (ماریا و فینس ئێلمەر)ی دایك و باوکی جمکە دوو ڕەنگەکە دەڵێن: بیرمان بۆ ئەوە نەدەچوو کە جمك بن و هەر یەکەش ڕەنگێك بێت، دوای پشکنین بۆمان دەرکەوت کە دووانەن، بەڵام دوای لە دایکبوون تووشی سەرسوڕمان بووین، لە جیاوازی ڕەنگی پێستی هەردوو کچەکەمان، کە یەکێکیان سپی پێست و پرچ زەرد و چاو شینە، ئەوەی دیکەش ئەسمەر و چاو قاوەیی و پرچ لولە، تەنانەت تا ئێستاش بەیەکەوە دەچنە دەرەوە و قوتابخانە و هەموو کاتەکانیان بەیەکەوەیە و کەسیش بیری بۆ ئەوە ناچێت کە دووانە و خوشك بن.

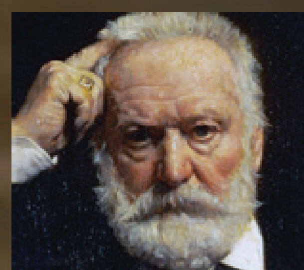
## کەنداوێک لە شێوەی ناڵی ئەسپ

بە پڕ گەشتیارترین ناوچەی گەشتیاری دادەنرێت، ڕۆژانە بە هەزاران گەشتیار لە وڵاتانی جیهان سەردانی ئەو کەنداوە بچووکە دەکەن، سەیری ئەو کەنداوە لەوەدایە، هاوشێوەی (ناڵی ئەسپە – Horse Bend )، دەکەوێتە ناوچەی (تاج) شاری (گلێن کانیۆن) بە دووری (٦) کیلۆمەتر لە باکووری ویلایەتی ئەریزۆنای ئەمریکی، ئەوەی سەیرە ئەو کەنداوە لە ڕووی جیولۆجییەوە دروست بووە و دەستکاری کەسی بۆ نەکراوە، وەك ئەوەی ئەسپێکی گەورە بەو شوێنە تێپەڕ بووە و پێی لەو کەنداوەدا ناوە. بەرزی ئەو کەنداوە دەگاتە (١٣٠٠) مەتر لەسەر ئاستی دەریا، هەروەها بە بەرزی (٩٨٠) مەتر لەسەر ئاستی ڕووباری کۆلۆرادۆ، گردێکی بەرز و گەورەی لێی دروست بووە، ئاوی ڕووباریش بە دەوروبەری ئەو گردەدا دەخوولێتەوە، وەك ئەوەی بە دەست دروست کرابێت، درێژی دەگاتە (٤) میل، لە نێو ئاوەکەیدا چەندین بەلەم و کەشتی بچووکی گەشتیاری دەخوولێنەوەو خەڵکیش بە دیار دیمەنە سەرنجڕاکێشەی ئەو کەنداوە خۆشی وەردەگرن و وێنەش دەگرن.

## وێنەیەک جیهانی سەرسام کردووە

ئەو وێنەیەی هەموو جیهانی سەرسام کردووە، تا ئێستاش لێکدانەوەی جۆراوجۆری بۆ دەکرێت، کە ئاخۆ بوونی ئەو حاڵەتە سەیرە لەو وێنە کۆنەدا چییە و چۆنە، ئەو وێنەیە کە (١٥) کچی کرێکاری تێدایە، لە ساڵی (١٩٠٠) گیراوە، لە کارگەیەکی وڵاتی ئێرلەندا، لەو کاتەدا تەنیا وێنەی ڕەش و سپی هەبووە، کەچی لە وێنەکەدا، دەستێك لەسەر شانی یەکێك لە

## پەند و وتە



- ڤیکتۆر هۆگۆ، گەورە بیرەمەندی فەڕەنسی لە ساڵی (١٨٠٢) لە دایکبووە و لە ساڵی (١٨٨٥) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی بیرۆکە و کاتی ئەنجامدانی گوتوویەتی: هیچ هێز و توانایەك ناتوانێت ئەو بیرۆکەیە بوەستێنێت، بەتایبەت ئەگەر بیرۆکەکە بۆ جێبەجێکردن و ئەنجامدانی کاتی خۆی هاتبێت.

## ترسناکترین پرد

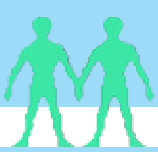
ئەو پردە سادەو ترسناکە، دەکەوێتە باکووری وڵاتی پاکستان، ناوی ئەو پردە (حۆسەینی)یە، لە ساڵی (١٩١٠) دروست کراوە، کە گوندێکی بناری چیایەك بە ئاوەدانی دەبەستێتەوە. زۆربەی بەشەکانی پردەکە لە دار و تەل دروست کراوە، تەنانەت ئەوەندە ترسناکە ئەوانەی بەسەریدا تێدەپەڕن، بڕواناکەن دەربازیان ببێت و مردنی خۆیان دەبینن. پردەکە دەکەوێتە سەر ڕووباری (بۆریت) و درێژییەکەی دەگاتە (٨٣٠) مەتر، تا ئێستا نۆژەن و کاری چاککردنەوەی بۆ نەکراوە، تەنانەت حکومەتی ئەو وڵاتە بیر لەوە ناکاتەوە کە پردێکی سەلامەت بۆ خەڵکی ئەو ناوچەیە دروست بکات، تەمەنی ئەو پردە سەدەیەك دەبێت، تەنیا لە ساڵی (١٩٧٨) پیاوێکی ئەو ناوچەیە هەندێ کاری چاککردنەوە و توندکردنی بۆ کردۆتەوە.

### کاوڕ

هەوڵەکانت دەست پێبکە و لەسەر کاری خۆت بەردەوام بە، ئەوەی هەتە لە دەستی مەدە و گرنگی بە خۆت بدە. زۆر کەس هەن لەپێشەوە ئافەرینت لێ دەکەن،بەڵام لەپاشەمل سەرزەنشتت دەکەن. بڕوات بەکەسێك نەبێت کەهانت دەدات بۆ ئەنجامادنی کاری خراپ، پێویستە بە جددی بە خۆتدا بچیتەوە.

### گا

ئامادە بە بۆ هەنگاوەکانی داهاتووت، کارێك مەکە ببێتە هۆی پەشیمان بوونەوەت، ئەوەی لە پێشتە هەنگاوێکی سادەیەو هەڵوێستەکانیشت لەوانەیە ئاوات و ئامانجی ژیانیشت بگرێتەوە. لایەنی سۆزداریت گەشەیەکی خێرا بەخۆیەوە دەبینێت. هەوڵ بدە نهێنییەکانی ژیانت بۆ هەموو کەس باس نەکەیت.



### جمک

ماوەیەکە بیرۆکەی جوانت بۆ دێت، بەڵام لە داهاتوو دەترسیت، خەمی داهاتووت نەبێت و ئەوەی پێویستە لەسەرت ئێستا ئەنجامی بدە. ئاواتە خۆزگەت زۆرە، بەدڵنیاییەوە ئێستا کاتێکی گونجاوە بۆ جێبەجێکردنی پرۆژەکەت، باری داراییت بەرەو باشتر دەچێت.

### قرژاڵ

لەو هەنگاوەی ڕابردوودا هەوڵی خۆت دا، هەمیشە پارێزگاری لە کارەکانت بکە و مەهێڵە کەس بە نهێنییەکانت بزانێت، لەم ڕۆژانە بیری ڕابردووت دەکەیتەوە، بەهۆی ئەوەش دەست دەکەیت بە گۆڕانکاری لە هەڵوێستەکانت کە لەوانەیە ئاواتە ئامانجی ژیانیشت بگرێتەوە.

کچەکاندا دەردەکەوێت، بەبێ ئەوەی دەستی کەسێك بێت، تەنانەت کەسیشی لە تەنیشت نییە، ئەوەی جێگەی سەرنجە لەو سەردەمەدا هیچ پرۆگرامێکی فۆتۆشۆپ و دەستکاری وێنە نەبووە، پرسیارەکە لەوەدایە، ئاخۆ ئەو دەستە چییە لەسەر شانی ئەو کچە، ئایا بیر بۆ جنۆکە و دەستی شەبەحەکانە کە لە وێنەکەدا تەنیا دەستێك دیارە؟!

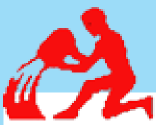
# بۆ زانیاریت

### مێشوولە بۆ پێمانەوە دەدەن؟

چەندین جار بینیوتە، یان ڕوویداوە کە لە ژوورێکدا یان شوێنێکدا کاتێك لەگەڵ چەند کەسێکی دیکەدای، مێشوولەیەك لە ناو ئەواندا تۆی هەڵبژاردووەو بە پێوەدانەکانی بێزارت دەکات، یان بە پێچەوانەوە مێشوولەکە ئەوانی تری هەڵبژاردووەو دەسبتەرداری تۆ بووە. بۆ شیکردنەوەی ئەم دیاردە لێکۆڵەرانی بەریتانی لە ساڵانی پێشوو هەستان بە لێکۆڵینەوە بۆ شیکردنەوەی ئەم حاڵەتە. هەرچەندە لێکۆڵینەوەکانی پێشتر هۆکاری ئەم دیاردەیەیان دەگەڕاندەوە بۆ هەندێ شت وەك جیاوازی گروپی خوێن، یان جۆری ئەو بەکتریای بە جەستەی مرۆڤەکەوەیە، یان بونی گازی دوان ئۆکسیدی کاربۆن کە لە کاتی هەناسەداندا دەری دەکات، بەڵام ئەم لێکۆڵینەوە نوێیە هۆکارەکە دەگەڕێنێتەوە بۆ جینات، بەتایبەت بۆنی جەستە، کە لە بنەڕەتدا پشت دەبەستێت بە DNA. بۆ سەلماندنی ئەمەش زاناکان هەستان بە تاقیکردنەوە لەسەر کۆمەڵێك ئافرەت. کە دابەشیان کردن، ١٨ جووتی هاوشێوە « واتە DNA یان هاوشێوەیە - دووانە «، لەگەڵ ١٩ جووتی ناهاوشێوە « واتە DNA یان جیاوازە» . تاقیکردنەوەکەش پشتی بەستبوو بە ڕاکێشانی مێشوولەکان بۆ نموونەی ئارەقی دەستەکانیان «وەك سەرچاوەی بۆنی جەستە».لە تاقیکردنەوەکەدا دەرکەوت کاتێك مێشوولەکە بۆنی ئارەقی دەستی یەکێك لە کچە جووتە هاوشێوەکان ڕایدەکێشا بۆخۆی، ئەوا بە خێرایی دەیتوانی بۆنی ئارەقی دەستی کچەکەی دیکەی هاوشێوەی بکات، کە ئەم حاڵەتەش لەلای کچە جووتە ناهاوشێوەکان زۆر بە کەمی ڕووی دەدا.

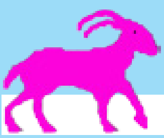
## نەهەنگ

هەوڵەکانت بەرەو ئەنجامی باش و سەرکەوتنت دەبەن، لەگەڵ کەسێکدا بیرۆکەی جوانتان هەیە و هەوڵدەن سوودی بۆ هەردوولاتان هەبێت. ڕاستییەك بێئومێدو بێ ورەت دەکات، بەڵام ڕۆژانی داهاتوو لەگەڵی ڕادێیت و خۆشحاڵ دەبی، بۆیە بە زیرەکی و پشووفراوانی هەڵسوکەوت بکە، با دوایی پەشیمان نەبیتەوە.



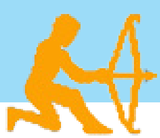
## گۆزە

بە وردی لە هەنگاوەکانت بڕوانە و ئەوەی لە پێشتە چەند هەنگاوێکی قورسە و بە ماوەیەك تێپەڕ دەبن، هەندێك گۆڕانکاری بەرەو کێشەت دەبەن، بەتایبەتیش لەبواری داراییەوە، بۆیە ئاگاداری خۆت بەو لەهەموو کارێك نزیك مەبەرەوە و خەرجییەکانت کەم بکەرەوە.



## گیسک

خەمێك لە دڵتەو زۆر بیری لێی دەکەیتەوە، شایستەی لە کارکردندا و کەسێکی جێگەی متمانەی، لەبواری خێزانیدا بەرەو باشتر هەنگاو دەنێیت، زۆربەی کێشەکانت بەرەو چارەسەر کردن دەڕۆن، بۆیە ئەمەش وات لێدەکات کە باری دەروونیت ئارام ببێتەوەو خۆشی ژیانت داگیر بکات.

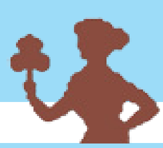


## کەوان

پێویست ناکات ئەوەندە خۆت ماندوو بکەیت لە پێناو هەنگاوێك کە شایستەی تۆ نییە، هەنگاوێکت لەپێشە تا بگەیتە ئەنجامەکانت، ئەمڕۆ کەمێك وەرس دەبیت، لەوانەیە لە بەڵێنێکیشت پەشیمان ببیتەوە کە بە خۆشەویستەکەت داوە، بۆیە هەست بە ئارامیی دەروون و ویژدانیت ناکەیت.

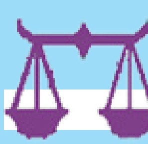
## شێر

ئەوەی لەبەر دەستە و دەستکەوتی تۆیە شایستەی خۆتن، ئەنجامی کارەکانت بەرەو چاکی دەچن و هەمیشە دڵنەوایی کەسانی دیکە بکە. کەسێکی بە سۆزی، ئەمڕۆ کەسێ کە دەمێکە ململانێت لەگەڵ دەکات تووشی سەرئێشەت دەکات و پەرێشان دەبیت، بۆیە پەنا وەبەر کەسێکی دڵسۆزت ببەء داوای هاوکاری لێ بکە.



## گوڵەگەنم

یاری بە هەستی خۆت مەکە و لەسەر بڕیارێك ڕێگە بگرە. هەمیشە لەگەڵ ئەو کەسانە بە کە بەرژەوەندیی تۆیان دەوێت. ئەم هەفتەیە گۆڕانکارییەکی بەرچاو لەگشت بوارەکانی ژیانتدا دەبینیت، بەڵام دەبێ بە وریاییەوە مامەڵە لەگەڵ خێزان و دەوروبەرەکەت بکەیت.



## شایان

بڕوات بە خۆت بێت و سەرکەوتنت لە داهاتوودا مسۆگەر دەبێت، ئەوەی هەمیشە چاوەڕێت دەکرد، لە ئێستادا بۆت دەبێت. لایەنی سۆزداریت گەشەیەکی خێرا بەخۆیەوە دەبینێ و سۆزو خۆشەویستییەکی لە ڕادەبەدەر ڕووت تێدەکات، لەوانەیە دیارییەکی بەنرخیشت بەدەست بگات.

## دووپشک

کەسێکی دڵت گەورەیەو بەسۆزی، بەڵام زۆرجار دەبێتە هۆی قوربانیدانت، لەوانەیە ئەمڕۆ نەگەیتە هیچ چارەسەریەك بۆ گیروگرفتەکەت، بەڵام خۆشترین ساتەکانت بەڕێوەیە و گوێگرتن لە ئامۆژگاری ئەوانەی لە بورجی تەرازوون، کەڵکی هەیە بۆت و قازانجی لێ دەکەیت.