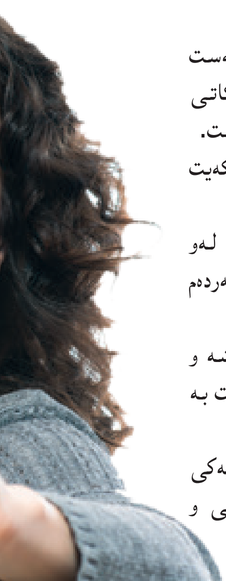
# هەست و خۆشەویستیی ڕاستەقینەی نێوان خۆشەویست و هاوسەران

ڕۆژی (١٤-٢) بە ڕۆژی خۆشەویستی و خۆشەویستان ناسراوە، کە لەو ڕۆژەدا پێویستە هەموو ئەوانەی خۆشەویستن یان هاوسەر و کەسوکاری یەکترن، پەیامی خۆشەویستی بۆ یەکتر دووپات بکەنەوە و پشتگیری و هاوسۆزی خۆیان بۆ یەکتر تازە بکەنەوە، هەروەها پێویستە خانمان ئاشنای ئەو جۆرە خۆشەویستییە بن کە بوونی هەیە، چونکە هەندێکیان زارەکی و هەندێکی دیکەش لە دڵەوە، تەنانەت هەندێکیشیان تەنیا بۆ بەرژەوەندییە، لێرەوە هەست نیشانەکانی ئەو خۆشەویستییە بکە کە ڕاستەقینەیە:

- وا هەست دەکەیت کە ئەو کەسە وەك منداڵێکی بچووك مامەڵەت لەگەڵدا دەکات و دڵی نایەت ئەزیەتت بدات و هەرچی لە دڵتە بۆت دابین و جێبەجێی دەکات.
- هەست بە خۆشی و شادی دەکەیت لەگەڵیدا، تەنانەت ئەگەر لەلاشت نەبێت بە تەنیا بیر کردنەوە لەگەڵ ئەو کەسە، دڵت خۆش دەبێت.
- کاتێك لەگەڵ ئەو کەسەدا دەبیت، جار جارە هەست بە ئازار و ژان لە گەدەتدا دەکەیت، چونکە لە کاتی خۆشەویستی گەدە کاری خۆی ناکات و تێکدەچێت.
- کاتێك کەسێکت بە دڵەوە خۆشدەوێت، وا هەست دەکەیت لە مێژە دەیناسیت و شارەزایی ئەو کەسە بوویت.
- هیچ کارێکی دیکە هۆشت خەریك ناکات، جگە لەو کەسە، کە هەمیشە بیری لێ دەکەیتەوە و وا دەزانیت هەردەم ئەو کەسە لە مێشکتە.
- خۆی لەگەڵت دەگونجێنێت و تەنانەت ئەگەر کێشە و ناخۆشیشتان هەبێت، هەر زوو چارەی دەکەن و کارەکانت بە جوانی جێبەجێ دەکەن.

هەست بە ئەمان و خۆشی لەگەڵیدا دەکەیت و متمانەیەکی گەورەش لە نێوانتان دروست دەبێت، هەروەها قوربانی و تەنازول کردنیش لە نێوانتان دەردەکەوێت.



# چۆنیەتی گونجاندنی ڕەنگ و ئارایشتی قژ بەپێی تەمەن

زۆربەی ئافرەتان لە جوانی و ئارایشتی شێوازی قژیان ڕازی نین، ئەگەرچی بەردەوام کاری لەسەر دەکەن و گرنگی پێیدەدەن، بەڵام ئەنجامی هەنگاوەکانیان بە دڵ نییە و تامەزۆری شێوازی جوانترن، هەندێ جاریش بەهۆی هەڵەی هەنگاوەکانیانەوە، شێوازی پرچیان دەبێتە هۆکارێك بۆ نیشاندانی شێوەی ڕووخساریان بە تەمەنێکی زیاتر و گەورەتر لە تەمەنی ئاسایی خۆیان. هەندێ لەو هەڵە و هەنگاوانەی خانمان گەورەتر نیشان دەدەن بریتین لە:

- کورتی و درێژی پرچ: هەندێ جار پرچ ئەوەندە درێژ دەبێت کە دەگاتە سەر ناوقەد و ژێر سمت، ئەوەش کاریگەری لەسەر شێوەی تەمەن (٢٠) ساڵان دروست دەکات، وەك ئەوەی تەمەنیان زیاترە چونکە وا دەکەونە بەرچاو کە کچێکی لەم تەمەنە چۆن قژی ئەوەندە درێژە و بەڵکو وا دەزانرێت لە تەمەنی خۆی گەورەترە، هەروەها بۆ ئەوانەی کە تەمەنیان لە سەرووی (٣٠) ساڵە پێویست ناکات قژیان ئەوەندە کورت بکەنەوە وەك ئەوەی دەستیان لە ژیان بەردابێت.
- شێوازی ئارایشت: گرنگە شێوازی ئارایشتت لەگەڵ ڕووخسارت هاوشێوە وگونجاو بن، نەوەك شێوەی ئارایشتت مۆدی ئافرەتێکی بە تەمەن بێت و ڕووخساریشت بچووك بێت، بۆیە دەبێ ئەو گونجاندنە دروست بکەیت، ئەوەش لەلایەن ئارایشتکاران بۆت جێبەجێ دەکرێت.
- ستایلی تازە و سەردەم: کاتێك ئارایشتێك دەکەیت کە مۆدی بەسەر چووە، یان مۆدی شێوازەکانی ساڵانی پێشووە، بەمەش جیاواز دەبیت لەگەڵ کەسانی دیکە، بە تایبەت ئەگەر ئارایشتەکەت گوزارشت لە مۆدێکی کۆن بکات، بەم چەشنە شێوەت گەورەتر دیار دەبێت و تەمەنت زیاتر دەردەکەوێت.
- ڕەنگی قژ: ڕەنگە تۆخ و داخراوەکان، شێوەی زیاتر بە تەمەنتر نیشان دەدەن، بە تایبەت بۆ ئەوانەی کە ڕەنگی پێستیان کراوە و سپیە، بۆیە مەرج نییە تەنیا ڕەنگی ڕەش لە پرچت بدەیت، بەڵکو گۆڕانکاری لە ڕەنگی پرچت لە ڕەنگە تۆخەکان بۆ ڕەنگە کاڵەکان، مۆدێکی ناوازە دەبێت.

# ڕەنگ و نەخشی نینۆکەکانت بۆ ڕۆژی ڤالانتاین

٢/١٤ ڕۆژی ڤالەنتاینە و بە ڕۆژی خۆشەویستان ناسراوە، لەو ڕۆژەدا ڕەنگی سوور باو دەبێت و هەر یەکە پارچەیەك لە جلەکانی سوور دەبێ، هەر کچێك حەز دەکات لەو ڕۆژە ڕەنگێکی سووری پێوە دیار بێت، بەڵام هەندێ جاریش زۆربەی ئافرەتان یان خانمان حەز ناکەن لەو ڕۆژە ڕەنگی جلیان سوور بێت، بەڵام دەتوانن بەلایەنێکی دیکە قەرەبووی بکەنەوە، وەك دەتوانن نەخش و نیگاری نینۆکەیان ڕەنگ بکەن، دەکرێت ڕەنگی سوور لە نینۆکەکانیان بدەن بۆ ئەو ڕۆژە تا لەگەڵ ڕەنگ و شێوازی ئەو ڕۆژە هاوشێوە بن و شیك بن. جوانترین ڕەنگیش بۆ نینۆکەکان لەو ڕۆژەدا، بریتییە لە ڕەنگی پەمەیی گوڵ، سووری جەرگی، سوور، بەڵام زیاتر ڕەنگی سوور لەو ڕۆژەدا مۆد و باو دەبێت، هەروەها دەتوانی نەخش و نیگارێکی شێوەی دڵ و خۆشەویستی لەسەر نینۆکەکانت چێ بکەیت، وەك ئەوەی گوزارشت لەو ڕۆژە و بۆنەیە بکات، چونکە هەست و دڵی ئافرەتان پڕە لە خۆشەویستی و ڕۆمانسی، بۆیە ئەگەر لەو ڕۆژە بە لایەنێك یادی بکەیتەوە، شتێکی جوان و ناوازە دەبێت.

# هەساری دەریای شین

یەکێکە لە جوانترین شاکارەکانی حەوزە ماسی، کە دەکەوێتە وڵاتی دانیمارك، بە گەورەترین ناوچەی گەشتیاری و سەرسوڕهێنەری مرۆڤ، کە هەزاران جۆرە گیانداری دەریا و ئاوی تێدایە، ئەو حەوزە بەناوی (ئەکوامارینی نێودەوڵەتی دانیمارك)ە، دەکەوێتە ناوچەی (دێنبلا) و لە شاری (چارلۆتێن لۆند)ە، لە ساڵی (١٩٣٩) بیرۆکەی بۆ دانراوە و تا لە دواجار بە تەواوی گەورە کراوە، زیاتر لە (٢٠٠٠٠) جۆرە گیاندار و ماسی نێو دەریای تێدایە، لە ناوچەیەکی گەورە پێکدێت و لە ژوورەوە وەك تونێلێکە، حەوزەکە لە شووشە دروست کراوە و درێژی دەگاتە (٥٥) مەتر، کە لە شێوەی بازنەیی و خوولانەوە دروست کراوە، رووبەری ئەو شوێنە دەگاتە (١٥) هەزار مەتر دووجا، جێگەی (٤٥٠) کەس دەبێتەوە، بۆتە شوێنێکی گەشتیاری، گەشتیارانیش لە سەراپای وڵاتانی جیهان، سەردانی ئەو شوێنە دەکەن، رۆژانە لە کاتژمێر (١٠) تا (٥) ی ئێوارە کراوەیە.

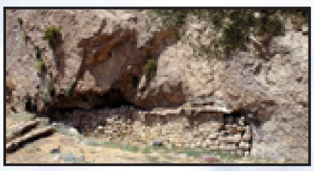
# ئایسکرێمێک بخۆ و ئەڵقەیەکی ئەڵماس بەدەستبهێنە

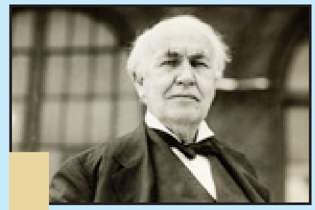
ماوەیەك لەمەوبەر گرانترین خواردنمان بڵاو کردەوە، کە هەندێ لە خواردن بوون تیایدا وردە زێڕ و ئەڵماسیان بەکارهێنابوو، نرخی هەر یەکێکیان لە (٤٠٠) دۆلار کەمتر نەبوون، بەڵام ئەمجارەیان نۆرەی ئایسکرێمە، ئەگەرچی وەرزی سەرمایە و زستانە ئایسکرێمیش باوی نییە، بەڵام هەمیشە جەماوەری خۆی هەیە و تەنانەت لە چێشتخانەیەکی شاری نیویۆرکی ئەمریکی گرانترین ئایسکرێم پێشکەش دەکرێ، چێشتخانەیەکی فەڕەنسی بە ناوی (باگاتێل – Bagatelle) هەیە، هەر ئایسکرێمێکت بە (١٠٠٠) دۆلار پێدەدات، واتە دەکاتە (١٠) وەرەقە، ئەو ئایسکرێمە ئاسایی نییە بەڵکو ئەڵقەیەکی ئەڵماسیشی لەگەڵە، جگە لەوەی بە خۆشترین و بە تامترین بۆن و ڤانیلا و ترۆڤەڵ بە شیکۆلاتە و شیرینی مەعکرۆنی فەڕەنسی و شیرینی بەراونێز) لە ئایسکرێمەکە کراوە، جۆرێکی بەناوی (ماوبۆسین – Mauboussin)ە و وەك لە ناوەکەیدا هاتووە کە خاوەنەکەی ناوی (مێگا سونDای) یە، کاتێك ئایسکرێمەکە نۆش دەکەیت، لە ناکاو ئەڵقەیەکی ئەڵماسیش بەر دەمت دەکەون و دەبیتە خاوەن ئەڵقەیەکی ئەڵماس.

# پەرستگای زەردەشت

دەربارەی ئایینی زەردەشتی، چەندین زانیاری هەمە چەشن هەن، بەڵام دیارترینیان ئەوەیە کە لە ویکیپێدیا ئاماژەی پێکراوە، دەگوترێت زەردەشت فەیلەسووفێکی ئاسیا بووە و دامەزرێنەری ئەو ئایینە بووە، لە ناوچەکانی ئازربایجان و ئێران و کوردستاندا بانگهێشتی بۆ ئایینەکەی کردووە، زمانی ئایینەکەی ئاڤێستا بووە وکە هەمان ناوی کتێبەکەی بووە، دەربارەی ناوەکەی چەندین تێڕوانین هەیە یەکێکیان (زاراوسترا) یان (زرادتشت) بووە، لە کتێبە کوردییەکانیش هەر بە ناوی زەردەشتەوە ئاماژەی پێکراوە، زانتوسیش لە کتێبی لیدیکیا و ئەفلاتونیش لە کتێبی ئەلکیبیادس و لەلای یۆنانییەکانیش بە ناوی (زۆرۆاستراس) ناوزەند کراوە، زیاتر ئاماژە بە ناوەکەی کراوە کە پێکهاتەی ناوی زەردەشت لە دوو بڕگەیە و (زرت و ئۆشترە)یە، بە مانای (زێڕ و جوانی) دێت. زەردەشت لەشاری ئازربایجانی ئێران لە دایك بووە و ناوی باوکی (بورۆز هازیۆ) و دایکیشی (دۆگدما) یە، لە هۆزی (سپیتاما) بوون، دیارترین

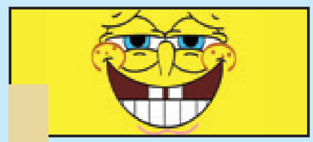
ئاسەوارەکانی زەردەشتی، پەرستگای زەردەشتە دەکەوێتەلە سەروی شاری ئاکرێ و ٢٢٠م لە خوار قەڵاکە پەرستگای زەردەشتیەکان هەیە. پەرستگاکە لە ناو ئەشکەوتێکدایە و بەناوی پەرستگای ئاگری، ئەو ئەشکەوتە لە (٣) ژوور پێکدێت و بە دەرگا بەیەکتر بەستراوەتەوە، درێژی ژوورەکان (١٢) مەتر درێژی و (٤) مەتر بەرزی و (٢) مەتر پانە، هەر سێ ژوورەکە دەرگای تایبەتی خۆی هەیە و بەڵام لە ژووری سێیەم ئاو هەڵدەقوڵێت، لە ژووری دووەم و سێیەمدا، سەکۆیەکی بەردینی هەیە کە درێژییەکەی (٧) مەتر دەبێت و هەروەها کورسییەکی بەردینی وا دیارە تراشراوە و لە ژوورەکە دانراوە.





# پەنـد و وتە

**تۆمـاس ئەدیسـۆن، فیزیانـاس و زانـای بـواری زانسـت، لـە سـاڵی (١٧٨٣) لـە شـاری لۆنگبینتـۆن لـە بەریتانیـا لـە دایـك بـووە و لـە سـاڵی (١٨٦٠) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی هیوا گوتویەتی:** کەسانی گەورە و پایەدار لـە خـۆوە دروست نابـن، بەڵکـو هیـوا و ئاواتـە گەورەکانیان، وا دەکەن کە کەسانی مەزن و ژیر بێننە کایەوە و پایەی بەرزیش بـە دەسـتبهێنن.

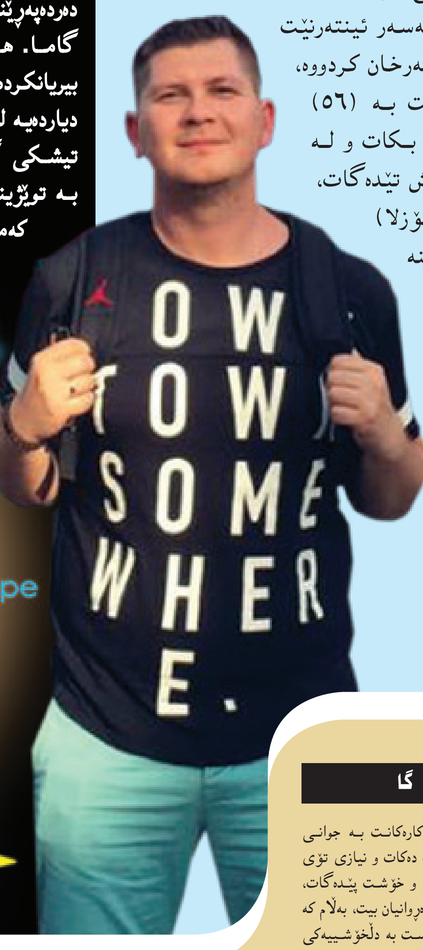


# نوکـــتە

جارێکیان پیاوێك یەکەم جاری دەبێت بچێتە سینەما، لەوێ فیلمێك دەبێت لەسەر (گا)ی سەرشێت، ئەویش هەڵدەستێتەوە و دەڵێ: دەچمە دەرەوە، ئەو گایە ناوەستێت، خەڵکەکەش دەڵێن: کاکە دانیشە، ئەوە فیلمە، ئەویش دەڵێ: من دەزانم ئەوە فیلمە، بەڵام ئەو گا سەرشێتە چ دەزانێ فیلم و سینەما چییە!

# بە (٥٦) زمان قسە دەکات

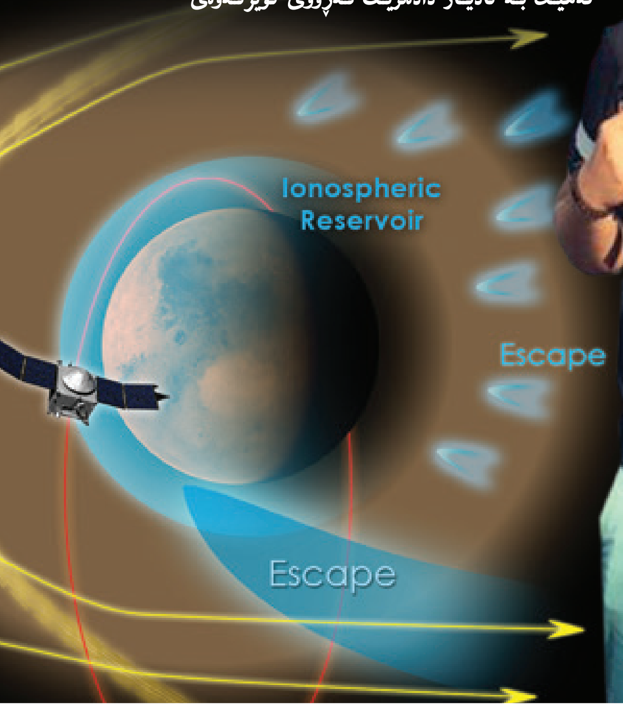
لەوە خۆشتر نییە کۆمەڵێك زمانی بیانی بزانیت و بچیتە هەر شوێنێك، لەگەڵ خەڵکی ئەو شوێنە بە زمانی ئەوانیشەوە قسە بکەیت، زۆربەی مرۆڤ زیاتر لە زمانێك دەزانێت، بەڵکو هەندێکیش (٤) تا (٥) زمانی بیانی دەزانن، کەچی کەس وەکو ئەو کوڕەی وڵاتی بۆسنە نییە، چونکە خاوەن بەهرەیەکی ناوازەیە لە فێربوونی زمان و قسە کردن بەو چەشنە زۆرەی زمان، ئەو گەنجە ناوی (موحەمەد میسیتش)ە و تەمەنی (٣٢) ساڵە، لە منداڵیەوە سەیری فیلمی بیانی کردووە و تەنانەت زۆربەی کاتەکانی لەسەر ئینتەرنێت بۆ فێربوونی زمان تەرخان کردووە، لە ئێستادا دەتوانێت بە (٥٦) زمانی بیانی قسە بکات و لە (٧٠) زمانی دیکەش تێدەگات، خەڵکی شاری (تۆزلا)یە لە وڵاتی بۆسنە و هەرسك.



# بۆ زانیاریت

**ئەستێرەی موگناتیسی - Magnetar**

**جۆرێکە لە ئەستێرەی نیوترۆنی و سیفەتێکی جیاکەرەوەی هەیە، بریتییە لە بوونی بوارێکی موگناتیسی زۆر بەهێزی تایبەت بەخۆی، هێندە بەهێزە بواره موگناتیسیەکەی دەگاتە ١٠٠ ملیار تێسلا، کە ئەمەش سەد هێندە بەهێزترە لە بواری موگناتسی ئەستێرەیەکی نیوترۆنی ئاسایی، لە هەندێ ئەستێرەی تریشدا توندی بواره موگناتیسیەکەی دەگاتە تریلیۆنها گاوس. بەهۆی ئەو بواره موگناتیسیە توندەوە شەپۆلێکی کارۆموگناتیسی وزە بەرز دەردەپەڕێنێت، بەتایبەتیش تیشکی ئێکس و تیشکی گاما. هەردوو زانا ( دنکان - کریستۆڤەر تۆمسن ) بیریانکردەوە بۆ دانانی بیردۆزێك بۆ لێکدانەوەیەی ئەم دیاردەیە لە ساڵی ١٩٩٢، وە دنکان یەکەمین تەقینەوەی تیشکی گامای تۆمارکرد. ئەم ئەستێرەیە پێویستی بە توێژینەوەی تەواو هەیە و لە زەویەوە دوورە، بۆیە کەمێك بە نادیار دادەنرێت لەڕووی توێژنەوەی**



## کاوڕ

هەوڵبدە کارەکانت لە ڕێگەی خۆتەوە جێبەجێ بکرێت و ئەو کێشانەی پێشووت لە بیر بکە، کەسێکی زیرەکی و دەتەوێت دەستکەوتی زیاتر بەدەست بێنیت بە بەراورد کردن لەگەڵ ساڵی ڕابردوو، هەندێك گرفت دێنە سەر ڕێگای خەونەکانت، بەڵام بەهۆی خۆڕاگری و تواناکانت چارەسەری پێویستیان بۆ دەدۆزیتەوە.

## گا

خەمی داهاتووت نەبێت و کارەکانت بە جوانی جێبەجێ بکە، کەسێك چاودێریت دەکات و نیازی تۆی هەیە، چەند هەواڵێکی گرنگ و خۆشت پێدەگات، مەرج نییە هەر لە ئێستاوە چاوەڕوانیان بیت، بەڵام کە کاتی خۆی هات، ئەو کات هەست بە دڵخۆشییەکی زۆر دەکەیت و سەرەتایەکی نوێ دەست پێدەکات.

## جمک

بیر و هەستت ئاڵۆزە و پێویستیت بە پشوودانە، ئەو کەسەی هەوڵی لەبیرکردنی دەدەیت و پێتوایە ناتوانی لەبیری بکەیت، هەوڵ بدە کاردانەوەی کەسی بەرامبەر بزانی، ئایا ئەویش دەیەوێت لەبیرت بکات، ئەو کاتە بۆت روون دەبێتەوە کە ئایا وا باشترە لەبیری بکەی یان نا.

## قرژاڵ

لەگەڵ کەسانی دەورەبەرت نەرم و نیان بە و مەهێڵە کێشەکانت کاردانەوەیان لەسەرت هەبێت، لەوانەیە ئەم ماوەیە پێوەندی نێوان خۆت و کەسی بەرامبەرت زۆر بەهێز نەبێت، بەڵام بە تێپەڕ بوونی کات زیاتر یەکترتان خۆشدەوێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی پێوەندی نێوانتان دوای ماوەیەك زۆر بەهێزتر بێت.

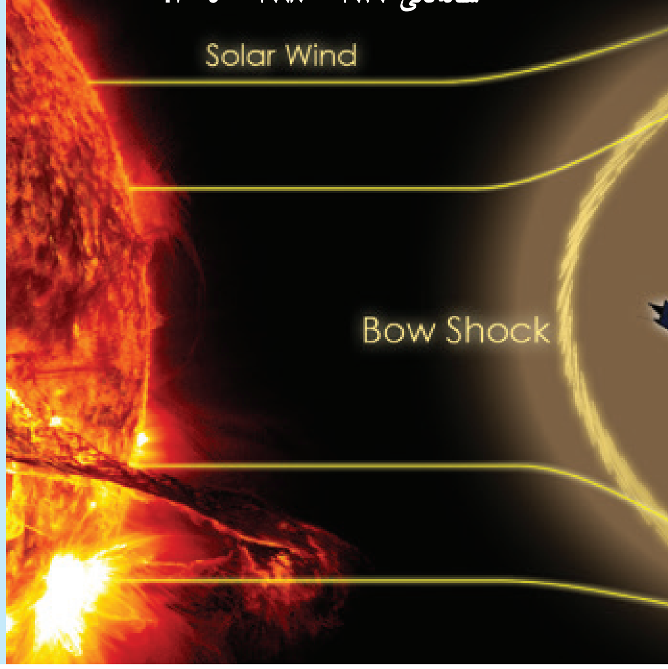
## شێر

ئەوەندە گلەیی مەکە و لەسەر کەسایەتی خۆت حیساب بکە، ئەگەر کەسێك هەیە زۆر بیری لێدەکەیتەوە و خۆشت دەوێت و پێت نەوتووە، ئەو چۆن بزانێت کە خۆشت دەوێت، هەستی خۆتی پێ بڵێ، ئەگەر پێتوایە ناتوانیت بە خۆت پێی بڵێی، داوای یارمەتی لە هاوڕێیەکت بکە.

## گوڵەگەنم

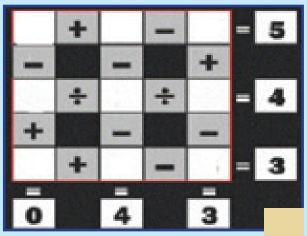
خەریکی کاری خۆت بە و واز لە دەورەبەر بهێنە، ئەوەی لە مێشکتە جێبەجێی بکە و سەردەکەویت، لەوانەیە لەماوەی داهاتوودا یەکێك لە خەونەکانت ببێتە راستی کە ماوەیەکی زۆرە چاوەڕوانی دەکەی، لەهەمان کاتدا پێشبینی دەکرێت ئاسوودەیی و سەرکەوتن ببێتە ناونیشانی ماوەی داهاتووت.

تەواوەتیەوە، یەکەم ئەستێرەی موگناتیسیشە کە لە ساڵی ١٩٨٩ دۆزراوەتەوە. تیرەکەی ٢٠ کیلۆمەترە و بارستاییەکەی زۆر گەورەترە لە بارستایی خۆر، چڕی مشتێك لەم هەسارەیە یەکسانە بە سەد ملیۆن بۆ یەك ملیار تەن لەسەر زەوی مادەکەشی پێیدەڵێن: نیوترۆنیۆم، خێرایی سوڕانەوەی بەدەوری خۆیدا هێندە بەرزە لەماوەی یەك بۆ دە چرکە تەواوی دەکات. کاتێك ئەستێرەیەك کە بارستاییەکەی گەورەترە لە خۆر و نزیکی کۆتای تەمەنێتی دەگۆڕێت بۆ ئەستێرەی موگناتیسی، ئەوکات بوارە موگناتیسیەکەی لاواز دەبێت لە دوای ١٠٠٠٠ ساڵ پاش ئەوەی تیشکی ئێکسی وزە بەرز کەم دەکاتەوە. بەپێی خەملاندنەکان بێت زیاتر لە ٣٠ ملیۆن ئەستێرەی موگناتیسی هەیە لە گەل ئەستێرەی ڕێگەی شیری. کاتێکش زەمین لەرزەیەکی لەسەر ڕوودەدات گۆڕان لە بوارە موگناتیسیەکەی ڕوودەدات و دەبێتەهۆی دەربەڕاندنی شەپۆلێکی چڕی تیشکی گامای وزە بەرز، ئەو ڕووداوانەش تۆمارکراون لە ساڵەکانی ١٩٧٩ - ١٩٩٨ - ٢٠٠٤.



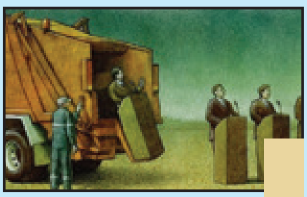

## فۆتۆگراف

- ئەم وێنەیە لەلایەن وێنەگرێك بە ناوی (دەیڤید بۆردینی) گیراوە، توانیویەتی هەر چوار لایەنەکانی ژیان دەربخات و ئاسمان، زەوی، چیا، تاریکی و ڕووناکی لە وێنەکەیدا بگرێت کە ئەمەش ئەستەمە ئەو چوار لایەنەی ژیان لە وێنەیەکدا کۆ بکەیتەوە.



## یاری وێنە

- لەم وێنەیەدا شێوەیەك هەیە، چەند ئەنجامێك دانراون و هەوڵدە بە دانانی ژمارەی تەواو لە خانە بەتاڵەکان، تا ئەنجامەکان ڕاست و دروست دەربچن.



## كاریكاتێر

- ئەم کاریکاتێرە، باس لەوە دەکات کە ئەگەر کەسێك بیەوێ ماڵی کەسێکی دیکە تێکبدات، تۆڵە کردنەوە و بەرگری کردن هەر دەبێت، تەنانەت ئەگەر لایەنەکە بچووك و سادەش بێت.

### گۆزە

بڕیاری دروست بدە و بوێر بە، مەترسە لە داهاتووتدا و لە ئێستادا بژی. بەخت دەبێتە هاوڕێت، بۆیە ئەوەی پێتوا بوو زۆر سەختە ڕەنگە بەماوەیەکی کەم ببیتە خاوەنی، تەنیا پێویستە لەسەر کەسانی خاوەنی ئەم بورجە زۆر ئاگاداری وردەکاییەکان بن و متمانە بە هەموو کەسێك نەکەن.

### نەهەنگ

پێشبینی دەکرێت وەڵامی ئەو پرسیارەت دەست بکەوێت کە ماوەیەکی زۆرە چاوەڕوانی دەکەی، ئێستا پێوەندی نێوان خۆت و خۆشەویستەکەت وەك جاران نییە، بەهۆی یارمەتی هاوڕێیەکت پێوەندییەکە ئاسایی دەبێتەوە، کەسێکی بیرمەندی و بڕیاری جوانیش دەدەیت.

### شایان

کەسایەتیت بەهێزەو کەس بە قسە و توانج ناتوانێت کاریگەریت تێبکات، بەڵام زیاتر کەسێکی هێمن و لەسەرخۆ بە وفەرامۆشیان بکە، کات زۆر درەنگە و هەوڵ بدە ئەو نهێنییەی ماوەیەکی زۆرە بەنیازی بە کەسی بەرامبەرتی بڵێی، قسەی بۆ بکە، مافی خۆیەتی ئەویش ئەم شتە بزانێت. باری داراییت لە ڕۆژانی داهاتوو باشتر دەبێت.

### دووپشک

کەسێکی سادە بە لە ڕەفتار و بە بیرکردنەوەش بەهرەمەند بە، ڕابردووت پاکە و شانازی بە خۆتەوە بکە، ئەوەی ماوەیەکە بێزارت دەکات، فەرامۆشی بکە، ناکرێت بەم شێوەیە ئازاری هەستی کەسی بەرامبەرت بدەیت، ڕێگا مەدە گرفتێکی بچووك کاربکاتە سەر پێوەندیت لەگەڵ هەر کەسێك.

### کەوان

کەسانێك هەن ئیرەیی بە تۆ دەبەن و نایانەوێت لە کارەکانت سەربکەویت، بۆیە کێشە و گرفتت بۆت دروست دەکەن، بەو شێوەیە سەیری ئایندەت مەکە و ڕەشبین مەبە، لە ئایندەیەکی نزیکدا هەواڵێکی خۆشت پێدەگات و بۆت ڕوون دەبێتەوە کە دەکرێت زۆر دەستکەوتی گرنگ بە دەست بهێنیت، پێویستە گەشبین بیت.

### گیسک

هەمیشە بە جوانی بیر بکەوە و داهاتووت بەرەو خۆشی و باشی دەچێت، بۆیە ئارام بگرە، لە زۆربەی بوارەکاندا هەست بە ئاسوودەیی و بەختەوەری دەکەی، پێویستە زیاتر هەوڵی بەهێزکردنی پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بدەیت، لەبەر ئەوەی هەندێك لە هاوڕێکانت پێیانوایە ئەوانت لەبیر کردووە.