ڕەنگە سەرنجڕاکێشەکانی قژ لە وەرزی پاییزدا

وەرزی خەزان و گەڵاوەرین، یەکێکە لە جوانترین وەرزەکانی ساڵ، تیایدا دەتوانیت کۆمەڵێك گۆڕانکاری لە جلوبەرگ و شێوازی ماکیاژ و ڕەنگی قژت بکەیت، چونکە سەرەتای درەوشانەوەی جوانیت دەبێت، لەو وەرزەدا گەڵای دارەکان و زەوی و کەشوهەوا زەرد و نارنجی دەردەکەون، با تۆش ڕەنگی قژت لەو وەرزە نزیك بێت، ئەویش هەڵبژاردنی ڕەنگێکی قژە لەگەڵ جوانی و نەشونمای ڕووخسارت گونجاو بێت، ڕەنگە پاڵێوراوەکانیش بریتیین لە:

ڕەنگی برۆندی: ڕەنگێکی تێکەڵی نێوان ڕەنگی قاوەیی و زەردە، ئەو ڕەنگە زیاتر کچانی هونەرمەند و ناودارەکانی جیهان پەرەیان بەو پێداوە، بە تایبەت لە وەرزی پاییز و زستاندا ئەو ڕەنگەیان هەڵبژاردووە.

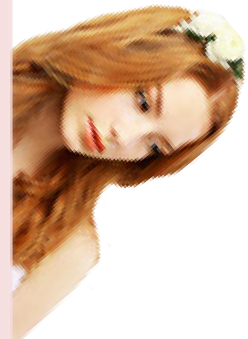
زەرد: ڕەنگێکی دیکەی باوە بۆ پرچ، بە تایبەت زەردی کرێمی کە زەردەکەی تۆخترە لە ڕەنگی زەرد، بەڵام هێمنتر خۆی دیاردەکات. زەردی کاڵ و ڕەنگی ئاگری : ڕەنگێکی نەوازەیە بۆ ڕەنگی پرچی خانمان لەو کاتەدا، کە دەتوانی لەگەڵ هەر جلێکی دیکەدا لەم وەرزەدا لەبەر بکەیت.

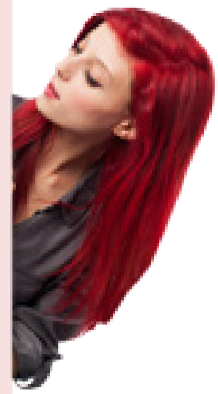
ڕەنگی سوور و قورِفە: ڕەنگێکی سەرنجڕاکێش و بەهێزە لەو وەرزەدا، کە ڕەنگی سووری ڕەساسی و بە بریقە دەبێتە شای ڕەنگی پرچ لە وەرزی پاییز و زستاندا.

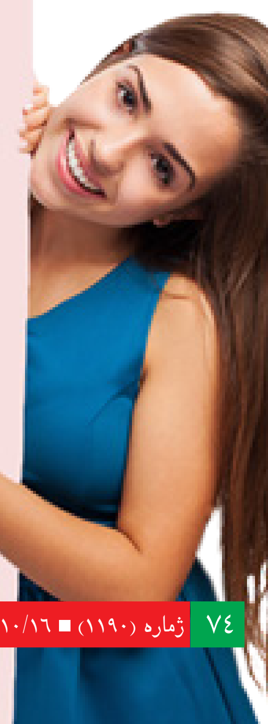
ڕەنگی قاوەیی: ڕەنگێکی دیکەی جوان و ناسکە، بە تایبەت کاتێك ڕەنگی قاوەیی لە ڕەنگی شکۆلاتە بێت، کە ڕەنگێکی سرووشتی و نەرم لە خۆ دەگرێت، بۆ هەموو پێستێکیش گونجاوە.

ڕەنگی قاوەیی تۆخ: شێوەیەکی دیکەی ڕەنگی پرچە لەو دوو وەرزەدا، بە تایبەت ئەگەر قاوەیی تۆخ بێت، زیاتر جێگەی سەرنج دەبێت و لەگەڵ هەموو ڕەنگێکی پێست دەگونجێت.

ڕەنگی ڕەش: ناکرێت لەو وەرزەدا ڕەنگێکی ڕەشی تۆخ بۆ قژت هەڵبژێریت، چونکە ڕەنگت دەمژێ و جوانیت تێکدەدات، بەڵام دەتوانی ڕەنگی ڕەشی کاڵ بۆ قژت بەکاربهێنیت.

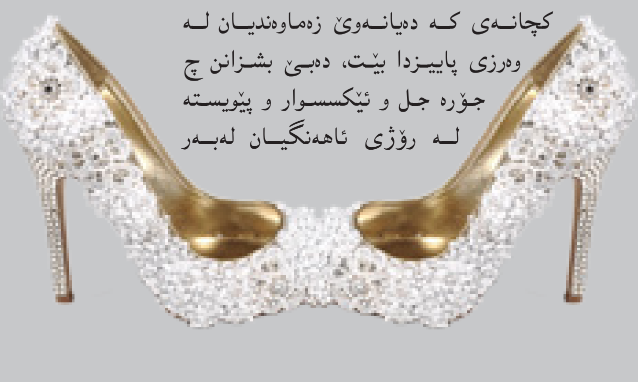






مۆدی پێڵاوە پاژنە بەرزەکانی بووک

لە ڕۆژی زەماوەندا پێویستە خانمانی بووك بە جوانترین شێوەی جوانی دەربکەون، ببنە جێگەی سەرنجی هەمووان، ئەو جوانییەش بەو شێوەیە بەدەست دێت ئەگەر کراسێکی جوان و ماکیاژ و ئارایشت و کەرەستەکانی دیکەت بەدەست بهێنیرێت، یەکێك لەو بەشانەی کە ڕەنگە زۆر بەرچاو نەکەون، بە تایبەت ئەگەر کراسی بووکینی کراوە بێ، بەڵام دەکرێت لەگەڵ کراسی تەسك و بەدیدا بەدەربکەوێت، بۆیە پێویست بە جووتە پێڵاوێکی ناسك و ڕازاوە دەکات، لوتکە جوانییە، بۆ ئەو کچانەی کە دەیانەوێ زەماوەندیان لە وەرزی پاییزدا بێت، دەبێ بشزانن چ جۆرە جل و ئێکسسوار و پێویستە لە ڕۆژی ئاهەنگیان لەبەر



ڕۆب جوانترین مۆدی جلیماڵەوەیە

مەرج نییە تەنیا گرنگی بە جلوبەرگی دەرەوە بدەیت، راستە جلەکان لە دەرەوە بەرچاو و دیار دەبن، بەڵام جلەکانی ماڵیش بۆ حەسانەوە و پشوودانن، پێویستە جلەکانی ماڵەوەت سادە و ناسك بن، لەگەڵ کەشی ماڵ و پشوودانت بگونجێن، لەم کاتەدا، کەش و هەوا ناجێگیرە بەتایبەت لە شەواندا، کە زیاتر پلەکانی گەرما نزم دەبێتەوە و بەمەش کەشەکە سارد دەبێت، بۆیە تا جلێکی نایاب بپۆشیت کە نەبێتە هۆی سەرما بوونت، واچاکە رۆبێك لە شەوانە و کاتی خەوتندا لەبەر بکەیت، رەنگە زۆربەی خانمان بە لەبەر کردنی قاتە بیجامەوە بێزار و نیگەران بن، چونکە خەوی شەوانە پێویستی بە جلێکی نەرم و نیانە، بە تایبەت لەم وەرزی ساڵدا کە کەشوهەوا ناجێگیرە و رەنگە لە چەند چرکەیەدا سەرما لە جەستەت بدات و نەخۆش بکەویت، بە تایبەت لە دوای خۆشووشتن و بەر لە خەوتن، دەتوانی رۆبێکی نەرم لەبەر بکەیت، جوانی و سوودی رۆب لەوەدایە کە لەبەر کردن و لەبەرکردنەوەی ئاسانە، هەوڵبدە ئەو رۆبانە لەبەر بکەیت کە کێشیان سووکە و قورس نین، لە بارەی رەنگیشەوە دەتوانی چەند رۆبێکی رەنگاورەنگت هەبن، بەڵام هەوڵدە لە رەنگەکانی رەش و قاوەیی دوور بکەویتەوە کە گەرما رادەکێشن.

بکەن، ئەمجارەیان دێینە سەر پێڵاوی بووکەخان، زیاتر لە رۆژی زەماوەند بووکان پێڵاوی پاژنەبەرز لەپێ دەکەن، تا بەژن و باڵایان درێژ و بەرچاو بێت، ئەوانەی باڵایان درێژە، تەنیا وەك مۆدەیەك لەپێی دەکەن تا جوانتریش شێوازی جلی بووکی لێ دەربچێت. ئەوانە چەندین نموونەی پێڵاوی پاژنە بەرزی بووکانن، ئێوەی کچانیش دەتوانین یەکێك لەو شێوازانە لە رۆژی زەماوەندەکەتان لە پێ بکەن، بەڵام دەبێ لە شێوەی نەخش و رەنگی پێڵاو دڵنیا بن، تا بە جوانی لەگەڵ کراسی بووك شیاو بێت، ئەگەر توانیت ئەو کارە بکەیت، بێگومان هەر خۆت بووکێکی شۆخ و شەنگ دەبیت لە رۆژی زەماوەندەکەت.

زبڵ و خاشاک بۆ فرۆشتن

ئێستا لە جیهاندا گرنگی تەواو بە ریسایکڵ دەدرێت، کە کردارێکی سوود وەرگرتنە لە زبڵ و پاشماوەکان، چ بۆ سوود وەرگرتن لە پاشماوەی لاستیك و نایلۆن و ئاسن، هەروەها بەشێکی دیکەشیان وەك پەینی کیمیاوی بۆ بواری کشتوکاڵ و ئاودێری، دواجار وڵاتی تایوان توانی گەورەترین داهێنان لەو بوارەدا بکات، ئەویش بە دروست کردنی ئامێرێك کە زبڵ و پاشماوەت لێ وەردەگرێت و لەبەرامبەردا بڕە پارەیەکت پێدەبەخشێت. ئەو ئامێرە بە ناوی (ITRASH)ە، کاتێك قوتێکی بەتاڵ یان هەندێ زبڵ دەخەیتە شوێنی تەرخان کراو بۆ کۆکردنەوەی، ئەویش بەپێی سکانێکی ئەلیکترۆنی بۆ کەرەستە و زبڵەکان پارەت بۆ دادەنێت و پێتدەدات. ئەو هەنگاوە جگە لەوەی سەرچاوەیەکە بۆ کۆکردنەوەی کەرەستە و پاشماوەکانی زبڵ و کەرەستەی فڕێدراو، هەروەها ڕێگەیەکی ڕۆشنبیری و هۆشیارییە تا خەڵك کەرەستە و زبڵ لە شوێنە گشتییەکان فڕێنەدەن و لە شوێنێکدا کۆی بکەنەوە.

جەستەیەکی لاواز و ئێسقان بە دەرەوە

باری تەندروستی هەندێ کەس وادەکات هێندە قەڵەو بن نەتوانن بە سادەیی جوولە بکەن، هەندێکی دیکەش تووشی بەدخۆراکی و لاوازییەکی زۆر دەبن، بەختی ئەو کچە رووسییە لەوەدایە بەبێ ڕێجیم کێشی جەستەی گەیشتۆتە ئاستێك ژیانی خستۆتە مەترسی، ئەو کچە ناوی (کریستینا کاریناینا)یە، تەمەنی (٢٦) ساڵە، لەو کاتەی دەستی بە ڕێجیم کرد، کێشی (٦٠) کیلۆگرام بوو، دوای ڕێجیم و لەدەستدانی هەستی خواردن، ئێستا تووشی حاڵەتێك بووە کە لێی بۆتە نەخۆشی، بەمەش کێشی (١٧) کیلۆگرام هاتۆتە خوارەوە، شێوەی ئێستای جەستەی ترسێنەرە، کە هەموو ئێسقانەکانی جەستەی بە دەرەوەیە، خواردنی ئێستای زیاتر مۆز و سێوە، دڵ و هەستی بۆ هیچ خواردنێکی دیکە ناچێت، زۆربەی کەسانی نزیکی وا هەست دەکەن کە دەمرێت و ناتوانێت بەم جەستە لاوازە ژیان بەسەر ببات، کەچی (کریستینا) هیوای بە ژیان هەیە و لە هەوڵی چاکبوونەوەدایە.

منداڵێکی ساوا لە نەتەوە یەکگرتووەکان

حاڵەتێکی دەگمەنە منداڵێکی ساوا و بچووك بەشداری کۆبوونەوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان بکات، بەڵام ئەمە چیرۆکێکی ڕاستەقینەیە دەربارەی ژیانی سەرۆك وەزیرانی نیوزیلەندا و منداڵە تازەکەی، بەر لەوەی منداڵەکەی ببێت کە دووگیان بوو، بەشداری کۆبوونەوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکانی دەکرد، ئەو خانمە ناوی (جاسیندا ئەردێرن)ە، دوای ئەوەی پۆستی سەرۆك وەزیرانی وەردەگرێت دووگیان دەبێت، بەبێ دوودڵی بەشداری کۆبوونەوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکانی کردووە و تا دوای ئەوەی منداڵەکەشی دەبێت کە ئێستا تەمەنی (٣) مانگە، منداڵەکەی سەرۆك وەزیران ناوی (نیڤ)ە و لەسەر داوای خۆی باجی هاتنە ژوورەوەی بۆ کراوە، چونکە سکیوریتی باڵەخانەی نەتەوەیەکگرتووەکان هێندە تۆکمەیە کەس بۆی نییە بچێتە ژوورەوە جگە لە کەسانی دیاریکراو. بەم چەشنە دەبێتە یەکەمین منداڵ کە بەشداری کۆبوونەوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان بکات.

ژمارەی پێوانەیی لە مەلەکردن

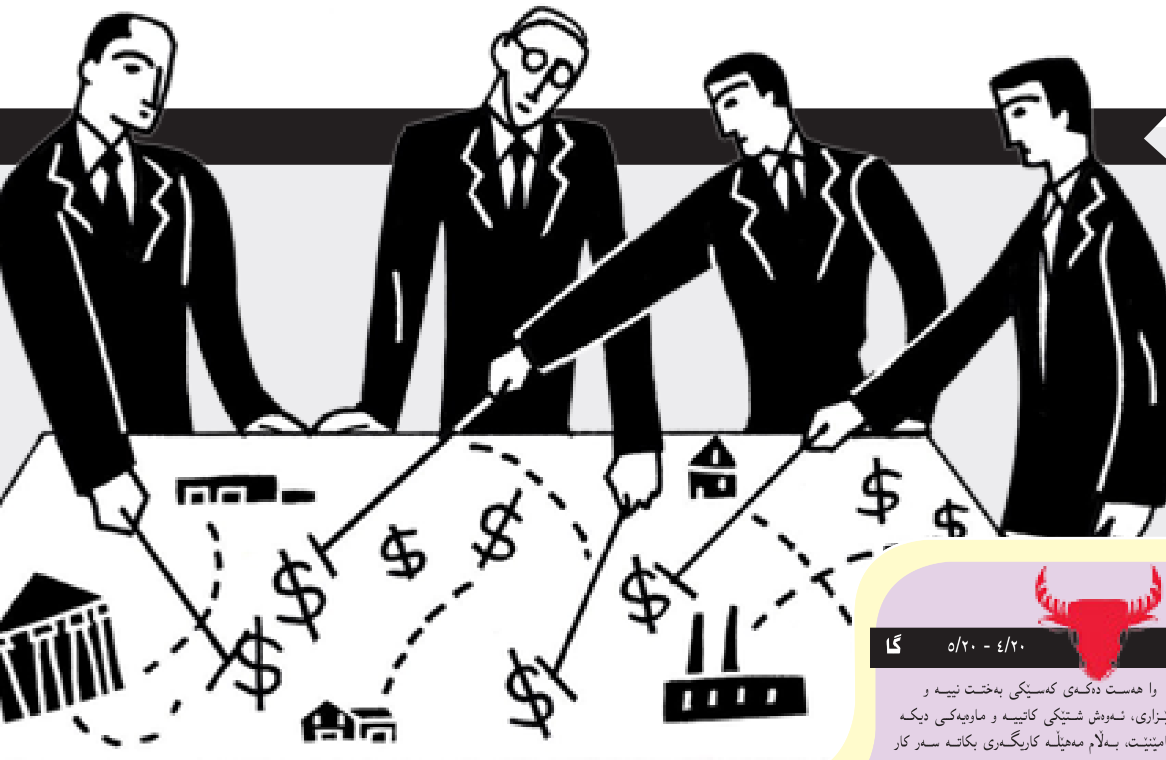
مەلەکردن بەهرە و هونەرێکە پێویستە هەموو کەسێك بیزانێت، تا لە نێو ئاوی هیچ ڕووبار و دەریاچەیەك نەخنکێت، هەندێ جاریش لە کاتی مەلەکردندا ژمارەی پێوانەیی و لوتکە تۆمار دەکەن، وەك ئەو ئافرەتە ئیتاڵییەی کە یەکەمی سەر زەمینە لە مەلەزانیندا. ئەو ئافرەتە ناوی (ئەلیسیا زەتچینی)یە، تەمەنی (٢٦) ساڵە و دانیشتووی شاری ڕۆمایە، توانی ماوەیەکی زۆر لە نێو ئاودا بمێنێتەوە و هەناسەکانی هەڵمژێت، بە گوێرەی ژمارە پێوانەیی دەکرێت مرۆڤ تا (٢) خولەك لە ژێر ئاودا بێت، کەچی ئەو ئافرەتە توانی ماوەی (٣ خولەك و نیو) بمێنێتەوە، هەروەها ماوەی قوڵایی مەلەکردنی گەیشتە (١٠٦) مەتر لەسەر ئاستی دەریادا، ڕووبەری ئەو شوێنەی مەلەی تیایدا دەکرد، لە کەنارەکانی (ئەلبەهاما)ی ئەمریکییە، سەرکێشی ئەو ئافرەتە لەوەدابوو کاتێك بەشداری پاڵەوانێتی مەلەکردنی ساڵی (٢٠١٨)ی (دیانس بلو هۆڵ)ە. تا ئێستا کەس نەیتوانیوە ئەو ئاستە تۆمار بکات، بەمەش دەبێتە یەکەمی مەلەزانی جیهان.

کاریکاتێر

ئەو کاریکاتێرە باس لە ژیانی ڕۆژانەمان دەکات، کە کۆمەڵێك تۆڕی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی لە ئینتەرنێتدا، سەرچاوەن بۆ بردن و تاڵانکردنی پارە و پوولی خەڵك، وەك ئەوە وایە کەسێك بە تۆڕەکانی مۆبایل و ئینتەرنێت گوللەباران بکرێ.

فێڵکاریی چاو

بۆ زانینی زیرەکی و هەستی بەهێزی چاوت، لە ماوەی (١) خولەکدا پشیلەیەکی نێو وێنەکە بدۆزەوە، بۆ زیاتر ئاسانکاری سەیری بەشی پێشەوەی وێنەکە بکە.



دوو کەس بۆ جاری یەکەمیان دەبێت بە فڕۆکە گەشت بکەن، دوای ئەوەی دەگەن بە شوێنی مەبەست لە خۆیانەوە دەڵێن: ئەگەر بمانزانیایە ئەوەندە نزیکە بە پێ دەهاتین.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

یارمەتیدانی کەسانی نزیکت ئەرکێکە لەسەرت، ناکرێ خۆتی لێ بەدوور بکەیت و بڵێیت کێشەی من نییە، چونکە ئەوان یارمەتی تۆیان داوە. هەستت بپارێزە و ماوەیەك چاوەڕێ بکە، تا لەگەڵ ئەو کەسە بە یەکجاری ئاشت دەبنەوە و دڵیشتان نەرم دەبێ، لە کارکەتدا گۆڕایەڵ و کەسێکی سەرکەوتووی.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

وا هەست دەکەی کەسێکی بەختت نییە و بێزاری، ئەوەش شتێکی کاتییە و ماوەیەکی دیکە نامێنێت، بەڵام مەهێڵە کاریگەری بکاتە سەر کار و ژیانی ڕۆژانەت، بڕیارەکانت بە جوانی دەدەیت و بیرکردنەوەشت بۆ داهاتوو گونجاوە، تەنیا لەگەڵ کەسێکدا کێشەتان هەیە و چارەسەری بکەن.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

هەستکردنت بە بەرپرسیاری کارێکی گونجاوە و تا دەتوانی ئەو ئەرکانەی سەرشانت جێبەجێ بکە، بڕوات بە خۆت هەبێ و کەسایەتیت بەرزە، کاتێك کێشەیەکت دەبێ، بەسەر خۆتی مەهێنە، بەڵکو بە سادەیی بیری لێ بکەوە، ڕازەکانی دڵت لە داهاتووی نزیکدا جێبەجێ دەبن، خۆت ڕەشبین مەکە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

پێویستە یارمەتی کەسانی دەوروبەرت بدەیت، بەتایبەت ئەو کەسەی لەلات خۆشەویستە و بە دڵتە، هەندێ جاریش دەیەوێ لێت نزیك ببێتەوە، بەڵام دواجار متمانەی پێت نییە، بە نزیکبوونەوەی زیاتر لەو کەسە متمانەی بۆ دروست بکە، ئەرکەکانت بە جوانی جێبەجێ دەکەیت و کەسێکی سەرکەوتووی.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

کارەکانت فەرامۆش دەکەیت و زۆربەیان دوادەخەیت، هەر بۆیە ناگەیتە ئەنجامەکانی کۆتایی، تەنانەت زۆر جار هەوڵ دەدەیت و شتێکی وات بۆ نابێت، هەست بە ئازاری کەسانی دیکە دەکەیت، ئەگەر ناتوانی یارمەتییان بدەیت، خۆ دەتوانی بە قسە دڵیان بدەیتەوە، کاتێکی خۆشی بەڕێوەیە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

کێشەت لەگەڵ ئەو کەسە نزیکەت، بەردەوام وات لێدەکات کە هەست بە بێزاری بکەیت، سەردانی بکە و هەرچی لە دڵتە بۆی بڕێژە، با ئەویش لێت تێبگات، ئەو کارەی ڕابردوو بەرامبەر ئەو کەسە کردت شیاو بوو، داهاتووت بیرکردنەوەی گونجاوی پێویستە و خۆت فەرامۆش مەکە.

کچە نمایشکارێکی چوار ساڵانە

زۆربەی کچان ئاواتیانە لە داهاتووی ژیانیان وەك نمایشکارێك کار بکەن، خۆیان لەسەر ستێجەکانی نمایشدا ببیننەوە، کەچی ئەو کچە بچووکە لە منداڵییەوە ئەو هەلەی بۆ ڕەخساوە کە ببێتە یەکێك لە نمایشکارەکان، ئەو کچە ناوی (میلی بێل)ە، تەمەنی (٤) ساڵە، لە ئێستادا وەك نمایشکاری جلی منداڵانە کار دەکات، بۆتە سپۆنسەری چەندین کۆمپانیای دروست کردنی جلوبەرگ، دایکی دەڵێ: بەهۆی ئەو ڕێکلام و نمایشانەی بۆ کچەم دێت، هەمیشە لە گەشت و دەرچوون و کارکردنیدایە، چونکە کچەکەم ڕووخسارێکی جوان و لەش و لارێکی ناسکی وەك پەپوولەی هەیە، بۆیە زۆربەی کۆمپانیا و براندەکان داوای ڕێکلام و نمایشی لێ دەکەن.

پەند و وتە

ئوتو ئێدوارد لیۆپۆلد شای بسمارك، کە بە ئوتوفان بسمارك ناسراوە، لەدایکبووی ساڵی (١٨١٥)ی شاری شۆنهەنسنی ئەڵمانیایە، لە ساڵی (١٨٩٨) لە ئەڵمانیا کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی درۆ دەڵێ: لە سێ کاتدا درۆیەکان زۆر دەبن، بەر لە هەڵبژاردنەکان، لە کاتی شەڕ و جەنگ، لە دوای ڕاوکردنیش.

یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا کۆمەڵێك کەروێشکی سپی و خڕپن هەن، هەوڵدە ژمارەیان بزانیت و شوێنەکانیشیان دیاری بکەیت تا سەرت لێ نەشێوێت کە چەندن.

بـــۆ زانـیـاریـت

تەکنۆکراسی - Technocracy

حکومەتە خاوەن تەکنیکەکان جۆرە حکومەتێکە لەگەڵ سەردەمی پێشکەوتنی هونەری و زانستی دا بڕوات . لەم سەردەمەدا پێویستە هەموو سەرچاوە ئابورییەکان و تەواوی کۆمەڵ لە لایەن کەسانی زیرەك لە ڕووی توانای هونەری کارەوە لەگەڵ کەسانێك لە بواری توانای مرۆیی و ئەکادیمی هەماهەنگ بەڕێوەببرێت. هەر بۆیە کەسانی تەکنۆکرات لە دوای شکستی حوکمڕانی سیاسی و ئابووری و سەربازی دێنە پێشەوەوە لەدوای جەنگی یەکەمی جیهانی دەستیان بە لێکۆڵینەوە کرد، لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا توانیان ڕۆڵی خۆیان بگێڕن. ئەم کەسانە لەم باوەڕەدا بوون کە پێشکەوتنی باری تەکنیك بەتایبەتی لە ئەمەریکای خاوروو کە لەسەر بنەمای میکانیزمی نرخ و بەها دامەزرا بوو لەناوی بردووە، هەر بۆیە کۆمەڵگە لە سیستەمی نرخ و بەهادا زۆرتر دووچاری قەرز دەبێت، هەر بۆیە لە ئەنجام دا توانای کڕین و فرۆشتن لە ئاستی پێشکەوتن بواری تەکنیك کاریگەری نابێت و ئابووری دەکەوێت، ئەم دۆخە وا دەکات خەڵك زیاتر تووشی ناسەقامگیری ببێت لە ڕووی نرخ و بەهای پارە ڕوو لە خەڵك دەکات، هەر بۆیە لە هەر بوارێك کەسانی تەکنۆکرات و لێهاتوو بێنە پێشەوە کاریگەریان دەبێت و ئاستی شکستەکە چەندە بەهێزبێت دەتوانن ئەم دۆخە تێپەڕبێنن و سەرکەوتووبن لە تێپەڕاندنی قەیرانەکان.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەر کارێکت دەکەیت سەرەتا بیری لێ بکەرەوە، تا پێشبینیی زۆربەی ئەنجامەکانی بکەیت، کەسانی نزیکت فەرامۆش مەکە و نزیکتبوونەوەت لەگەڵیان زیاتر دڵخۆشت دەکات و بڕیاری دروست بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانت بدە، ئەوەش زیاتر سەرکەوتووت دەکات، واز لە بیرکردنەوە لە ڕابردوو بێنە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

وا هەست دەکەیت لە ئاوات و خەونەکانت دواکەوتووی و کێشەکانت بە ئاسانی چارەسەر نابن، بەڵام واز لەو بڕوایە بێنە و هەوڵی دووبارە ڕاپەڕاندنی کارەکان و چاککردنی باری دەروونیت بدە، ماوەیەکە گرنگی بە ژیانت نادەیت و خۆت فەرامۆش کردووە، لەگەڵ کەسێکدا دڵت خۆشە و بەردەوام بە لەگەڵی.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئەگەر لەگەڵ ئەو کەسە خۆشەویستەت هەست بە بێزاری دەکەیت، هەوڵبدە پەیوەندی پێوە بکەیت و کێشەکان چارەسەر بکەن، ئەگەریش ئەو ئامادە نەبوو، بە یەکجاری فەرامۆشی بکە، چارەسەری کێشەی کەسانی دیکەت پێدەکرێ، بەڵام لە کێشەکانی خۆت چەقیوی، کەسێکی زیرەکی و بەختت نییە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ماوەیەکە هاوسۆزیت لەگەڵ کەسێکدا ئوناغێکی باشی بڕیوە، مەهێڵە کەسانی دیکە دەست لە نهێنییەکان و کارەکانی نێوانتان بدەن، هەوڵەکانت بۆ داهاتووت گونجاوە و زیاتر پەرەی پێی بدە، بیر لە کەسێك مەکەوە کە ئەو ئاگاداری تۆ نییە و هەستت پێناکات، بڕیاری داهاتووت قورس دەبێ و بوێر بە.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەر کارێك دەیکەیت پاشان پەشیمان مەبەوە. کەسێکی ژیر و چاوکراوەی، لە هەستی کەسانی دیکە تێدەگەیت و بڕوات زیاتر بە خۆت بێت، یارمەتی لە کەسانی دیکەوە وەربگرە و مەهێڵە کەسیش بەشداری کارە نهێنییەکانت بکات، تاوەکو لەلای خۆت پارێزراو بێت، هەست و دڵت فەرامۆش مەکە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ڕابردووت لەبیر بکەو داهاتووت پێویستی بە بیرکردنەوە هەیە، هەوڵێك بدە تا لە ئاست کەسانی دیکە بەرزتر ببیتەوە و خۆت مەهێنە ئاست کەسێك کە شیاوی تۆ نییە، بڕیاری جوان و شیاو دەدەیت، پێویست ناکات ئەوەندە دەمارگیر بیت، خۆت کەسێکی هێمن و لەسەرخۆی، گەشبین بە.