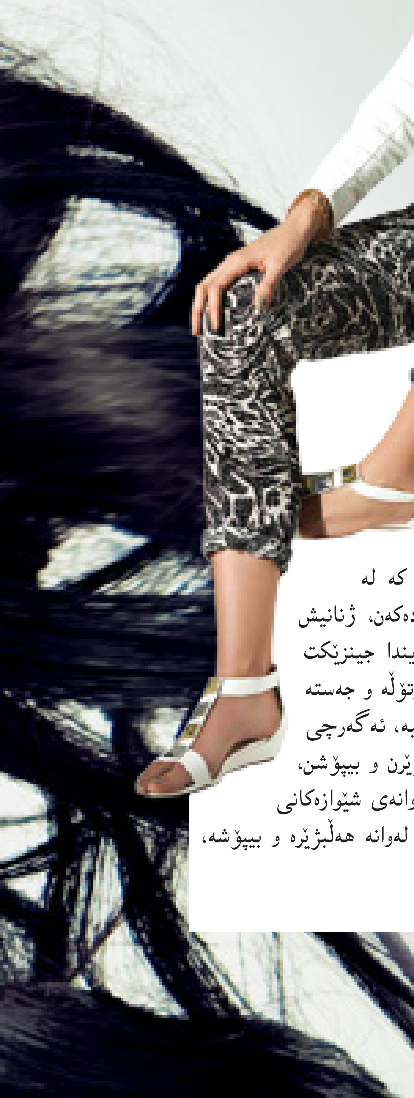
# تەوقە ناسکەکان بۆ بەستن و ئارایشتکردنی قژ

ئەگەرچی لەو وەرزەدا بایەخی زیاتر بە ئێکسسوار و کەرەستەکانی پرچ دەدرێن، بەڵام خۆ ناکرێ خانمێك کۆمەڵە ئێکسسوارێك لە پرچی بدات و بێزاری بکات، تەنیا ئەوە شیاوە کە ئێکسسوارێك بێت سوودبەخش بێت، لە مۆدی پێشوو ئێکسسواری بچووك بەکاردەهێنران، کە زۆربەیان لە نێو تەڵەکانی پرچدا ون دەبوون، ئێستا ئەو مۆدەیە گۆڕانکاری بەسەردا هاتووەو بووە بە ئێکسسواری قەبارەو شێوە گەورە، ئەگەر تەوقەی پرچ وەك نموونەیەك وەربگرین، لە پێشوودا زیاتر ئێکسسواری بچووك و ورد لە پرچ دەدرا، ئەو شێوازانەی ئێستا قەبارە و شێوەی گەورەن، زۆربەشیان شێوە نەخشێکی گەورەی لەسەر ئێکسسوارە تەوقەکە هەیە، لەوانە: نەخشی گوڵ و پەپوولە و ئەستێرە و مانگ، هەموو ئەوانە گوزارشت لە جوانی و پاکی خانمان دەکەن، بەڵام دیارترین و جوانترینیان بوونی نەخشی گوڵە لە سەرەوەی ئێکسسوارەکە، بە چەندین ڕەنگی هەمە چەشنیش ڕەنگ کراوە، دەتوانی ئەو ڕەنگەی تەوقەکەی پرچت لەگەڵ ڕەنگی جلت، یان ڕەنگی ماکیاژەکەت هاو ڕەنگ و یەك ڕەنگیان بکەیت.



# پانتۆڵی قوماش مۆدەی هەموو تەمەنێکە

مۆدی جلوبەرگ لە هاویندا، تەواو جیاوازە لەگەڵ وەرزەکانی دیکەدا، بەهۆی گەرمی و بەتێنی تیشکی هەتاو، دەبێ خانمان جلێکی وا بپۆشن کە بەرگەی گەرما بگرێ و جوانیش بێت لە جوانیدا، پسپۆڕان دەڵێن: کاتێك لە وەرزی گەرمادا، خانمێك جلێکی نەشیاوی پۆشیبێ، لە خۆیەوە هەست و دەروونی تێکدەچێ و ئیدی لە خۆی بێزار دەبێ و لەش و لاری دەست بە ئارەقە کردن دەکات و جوانیشی دەشێوێت، یەکێك لەو جلانەی کە لە هاویندا خانمان بێزار دەکات، پانتۆڵە، زۆربەی کچان حەز بە پانتۆڵی جینز دەکەن، ژنانیش خولیای پانتۆڵی قوماشن، ئەو جیاوازییە لە نێوانیان هەیە، بەڵام ئەگەر لە هاویندا جینزێکت پۆشیبێت، جیاوازە لەوەی ئەگەر پانتۆڵێکی قوماش بپۆشی، چونکە جینزکە توندوتۆڵە و جەستە دەگرێ و بێزارت دەکات، بەڵام پانتۆڵی لە قوماش، نەرمە و فەراحە و بێزارکەر نییە، ئەگەرچی کچان حەز بە جلی تەسك دەکەن، خۆ دەتوانن پانتۆڵێکی قوماشی تەسك هەڵبژێرن و بیپۆشن، وەك ئەوەی لە وێنەکاندا هەن، کۆمەڵێك مۆدی تازەی پانتۆڵی قوماشە، بە پێچەوانەی شێوازەکانی پێشوو، نەخشی ئەو پانتۆڵانە گوڵدار و بە نەخشی هەمەچەشنە، تۆش یەکێك لەوانە هەڵبژێرە و بیپۆشە، ئینجا دەزانی پۆشینی چەندە نایابە.

# ڕێنماییەکان بۆ لوولکردنی قژ

ئەوانەی قژیان لوولە بە جوانترینی سەر زەمین دادەنرێن، چونکە بەشێکی جوانییان لە قژەکانیان دەدرەوشێتەوە و هەمیشە جێگەی سەرنجن، ئەوانەی قژیان خاوە و پێویستە ماوە ماوە بە هەنگاو و ڕێنماییەکان لوولی بکەن، ئەو هەنگاوانەش لە چەند ڕێنماییەکی پسپۆڕاندا خۆی دەبینێتەوە، تۆش دەتوانی پەیڕەوی ڕێنماییەکان بکەیت تا قژێکی لوول و ناسکت هەبێت:

- پرچ لەفکردن بە ڕێگەی لەفی گەرم، سەرەتا ئامێری لەفکردن ئامادە بکە، لە هەمان کاتیشدا پرچت شانە بکە، کە ئەوەش بە مەجففە دەکرێت.
- دواتر جەلی پرچ لە پرچت بدە و تا هەموو ڕەگەکانی مووی پرچت و لقەکانیش بگرێتەوە.
- پرچت بۆ (٣) بەش دابەش بکە، دوو بەشیان بە تەوقەی پرچ ببەستە و بە شانەیەك پرچت بە نەرمی شانە بکە و هەروەها دەشتوانی بەخاخی پرچ بەکاربهێنیت.
- لەفەکانی پرچ بە دووری ١,٥ سەنتیمەتر لە سەری مووەکانی پرچت بدە، پاشان لەفەکە بخولێنەوە و تا لە لەفەکە دەئاڵێت، هەمان ئەو بەشەی پرچە لە سەرەوە بۆ ڕەگەکانەوە دەخولێندرێتەوە.
- دوای لەفکردن، تەوقەکانی پرچیشت بەکاربهێنە تا بە تەواوی دەبەسترێت و بۆ ماوەی (٢٠) خوولەك بوەستە و پاشان بە هێواشی لەفەکان لێ بکەوە، بەڵام بە نەرمی و تا تەڵەمووەکان دەقی خۆیان دەگرن و لوول دەبن.
- دوای ئەوەی پرچت لوول دەبێت، پاشان تەسریحەیەك بکە و لە دوا هەنگاویشدا بەخاخی پرچ، یان جەلی پرچ بەکاربهێنە تا لوولەکە جێگیر دەبێت بۆ زۆرترین ماوەش بمینێتەوە.

# وێنەکێشان بە پەنجەکانی دەست

وێنەکێشـەران، هـەردەم بـە فلّچە و بۆیە و ڕەنگی جۆراوجۆر وێنەکانیان دەکێشـن، ئـەو بیرۆکانـەی لـە ناخیانـە و دەیهێننـە سەر تابلۆ، لە دێرزەمانەوە فلّچەی وێنەکێشان هەیە، ئەوانـەی ئێسـتاش لەوانـەی پێشـوو چاکتـر و باشـترە، بـەڵام وادیـارە ئـەو پیـاوە سەرشـێتە ئەمریکییـە، بـڕوای بـە فلّچـە نییـە، تەنانـەت داهێنانێکـی کـردووە لـە بـواری وێنەکێشـاندا، کـە هەڵسـاوە بـە بەکارهێنانـی مـۆری پەنجە لـە جیاتـی فلّچـە، کـە لـە داهێنانەکەشـی سـەرکەوتوو بـووە، ئەوەتا چەندیـن وێنـەی جۆراوجۆری بـە مـۆری پەنجەکانـی کێشـاون، هـەر دەڵێـی وێنـەی ڕاسـتەقینەیە، ئـەو پیـاوە نـاوی (جۆدێـت ئـان بـڕوان) ـەو ماوەیەکی زۆرە خۆی بەم بیرۆکەیە سەرقاڵ کردبوو، تا لە کۆتاییـدا توانـی سـوود لـە بیرۆکەکـەی وەربگـرێ، ئێسـتاش بەبـێ ئـەوەی فلّچەیـەك بەکاربهێنـێ، کۆمەڵێـك وێنـە و شێوەی وا جـوان و سـەرنجڕاکێش دەکات، کـە جێگـەی سـەرمەسـتیی هەمـووان دەبێـت.

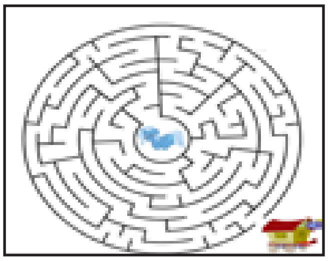
# پردی زێڕین

وڵاتـی ڤێتنـام لـە (٢٠) ساڵی رابـروودا گرنگییەکـی تـەواوی بـە بـواری ئەندازیـاری و ڕێگاوبانـەکان داوە، تەنانـەت هەنـدێ لـە پڕۆژەکانـی بوونەتـە جێگـەی سـەرنجی هەمـووان، بەتایبـەت ئەوانـەی پـرۆژەی ستراتیژی و زەبەڵاحـن، ئـەو پـردە لـە ژێـر نـاوی (زێڕیـن) دروسـت کـراوە، دەکەوێتـە سـەر بـەرزە چیاییەکانـی (ئەنامێتـی)ی بەناوبانـگ، ئـەو پـردە لـە شـێوەی ئاسایی پردەکانـدا نییـە، بەڵکـو وەك ئـەوە وایـە دوو دەسـتی گـەورە

# جوانترین ڕووخساری منداڵ

روخساری منداڵ، بە جوانترین و بێتاوانترین جوانی لەسەر رووی زەمین دادەنرێت، زۆربەیان لە شێوەی فریشتەیەکی بچووك دەردەکەون، ئەوپەڕی بێتاوانی و ناسکیان پێوە دیارە، هەندێکیشیان هێندە جوان و سەرنجڕاکێشن دەبنە مایەی سەرسامیی هەمووان، ئەو منداڵە ئەسمەرە خەڵکی وڵاتی نەیجیریایە، شێوەی هێندە جوانە وەك بووکەشووشە وایە، ئەو کچە ناوی (یارا)یە، چاوەکانی گەورە و پێستێکی ناسکی هەیە، ئەو منداڵە تەمەنی (٥) ساڵە، خۆی و براگەورەکەی کە ئەویش لە روخساردا هەمان جوانیی خوشکەکەی هەیە، ئەو دوو منداڵە بە جوانترین منداڵی جیهان دەناسرێن، کە روخساریان جێگەی سەرمەستیی گشت کەسێکە چ لە وێنە، یان لە ڕەواڵەتدا. لە پێشوودا جوانترین روخساری منداڵ لە وڵاتی پاکستان بوو بە ناوی (ئانا باقجا)، لە ئێستادا یارای وڵاتی نەیجیریا بۆتە جوانترینی منداڵانی جیهان.

پردەکەیان هەڵگرتبێت، بەرزایی هەر یەکێك لە دەستەکان دەگاتە (٣٩٩) مەتر، بە درێژایی (١٤٩) مەتریش درێژن، تێچووی ئەو پرۆژەیە دەگاتە (٢) ملیار دۆلار، لە ئێستادا بۆتە یەکێك لە سەرنجڕاکێشترین پرۆژەکانی ئەو وڵاتە بۆ سەردانی گەشتیارانی ناوخۆ و بیانی، ئەندازیاری ئەو پرۆژەیە ناوی (فی فیت ئاو)ـەو بیرۆکەی ئەو کارە بەو مەبەستە بۆی دروست بووە کە سەرنجی گەشتیاران و خەڵکی وڵاتەکەی بۆ پردەکە رابکێشێت.



## یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا بێچووە گیاندارێك دەیەوێت بگەڕێتەوە ماڵەکەی، هەوڵبدە لە ماوەی (١) خولەك ڕێگەی ڕاستی لە ڕێڕەوەکان بۆ دیاری بکەیت و بیدۆزیتەوە.

یەکێك لەسەر بیرێك دانیشتبوو، لە خۆیەوە دەیگوت: (١٢-١٢-١٢)، یەکێکی دیکەش چووە لای و سەیرێکی بیرەکەی کرد و گوتی: ئەوە چییە هەر دەڵێی (١٢-١٢-١٢)، ئەوەی دیکە پاڵێکی پێوە دەنێت و دەیخاتە ناو بیرەکە و دەڵێ: (١٣-١٣-١٣).

# لە تەمەنی (٦٥)ساڵیدا منداڵی دەبێت

ئافرەتێکی ئەڵمانی بە ناوی (ئەنگریت ڕۆنگیك) لە تەمەنی (٦٥) ساڵیدا بووە دایکی (٤) منداڵ، دوای ئەوەی کە چەندین جمکی دیکەی هەبوون، لەو تەمەنەدا دیسانەوە دووگیان بوو، پاش ئەوەی کاتی منداڵبوونەکەی دادێ، سوپرایزێکی دیکەی پێدەبەخشن، کە چوار منداڵی لە سکدا بووە، بەڵام دووانیان بەهۆی خراپی تەندرووستییانەوە مردوون و ئەوانەی دیکە سەلامەتن، واتە لە تەمەنی (٦٥) ساڵیدا جمکێکی بوو، بۆیە ئەو بیرۆکەیە ڕەت دەکرێتەوە کە ئافرەت لە دوای (٤٠) ساڵیدا هەلی منداڵبوونی نامێنێت، وەك دەرکەوت ئەو ئافرەتە بەتەمەنە گەورەترین دایکە.

## بۆ زانـــــیاریت

### ڕێکەوتە سەیرەکان

کەسانێکی زۆر باسی ڕێکەوت دەکەن، هەندێجار ڕۆژانە یا شەوانە سەیری کاتژمێر دەکەن و دەبینن کات ١١:١١ یاخود ١٠:١٠ یە، بەتایبەت ئەو کاتەی کە هەموو ژمارەکان هاوتای یەکن. لە فیلمێکی وەك (i origins) کەسێکی زانستی تێبینی دەکات لە زۆر شوێن ئەم کاتە دەبینێ (١١:١١)، کەسەکە هەست دەکات پەیامێکی ڕێنماییکەر هەیە و شوێن ژمارەکان دەکەوێت تا لە کۆتایی ئافرەتێکی ڕۆحانی دەبینێت و کەسایەتییان یەکدەگرێت. ئەمە فیلمێکی ناوازەیە دەربارەی دووبارە لەدایکبوونەوەی ڕۆح لە جەستەی کەسێکی تر، واش لە بینەر دەکات کە بیربکاتەوە.

ژمارەیەك بیردۆزی جودا هەیە بۆ لێکدانەوەی ئەم دیاردەیە و هەموو شتە پەیوەندیدارەکانیشی. باوترین بیردۆز ئەوەیە کاتێك ئەم ژمارانە دەبینی، ئەوا دەتوانی ئاواتێك بخوازیت، لەوانەیە ئەو ئاواتە بێتەدی، ئەم دیاردەیە پەیوەندی بە گەردوونیشەوە

**کریستۆڤەر ڕۆبن - Christopher Robin**

فیلمێکی دراماو فانتازیایە، باس لە پیاوێك دەکات کە لە شاری لەندەنی بەریتانیا

**کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩**

هەمیشە لە دوای ئەنجامی کارەکانت، لە هەڵەکانت دەگەیت، لەمەودوا چاکترە پێشووتر هەنگاوە هەڵەکان دیاری بکەیت، تا ئەنجامی باشت دەست بکەوێت، بیرکردنەوە لە ژیان گونجاوە لەگەڵ ژیانی تایبەتیت، هەوڵبدە لەگەڵ کەسانی نزیکت زیاتر تێکەڵ بیت. ئەو کێشەیەی ئێستات ماوەیەك دەخایەنێت تا چارەسەر دەبێت.

**گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠**

لە ڕێگەی کەسێکەوە چەند قسەیەکت پێ گەیشتووە کە ماوەیەکە بێزاری کردووی، دەبێ ئارام بگریت و بزانی لە داهاتوو چی دەبێت، چونکە بە چاکە بۆت دەگەڕێتەوە، ئەو کارەی بەرامبەرت کرا لەلایەن کەسێکی نزیکت، شیاوی کەسایەتی تۆ نەبوو، بۆیە تا ماوەیەك لەو کەسە دوور بکەوە و پشتگوێی بخە.

**جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠**

بڕیارەکانت خێرا دەدەیت و بەمەش ئاکامەکانی بە قورسی بۆت دەگەڕێنەوە، لە سەرەتای هەر کارێکت چاکترە بیر لە هەموو لایەنەکانی بکەیتەوە. شێوازی ڕەفتارت بەرەو توندی ڕۆیشتووە، لەگەڵ کەسانی نزیکت نەرمتر مامەڵە بکە، کەسایەتیت گونجاوە تا لەم کاتەدا بۆ کارەکانت هەنگاو بنێیت.

**قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢**

هەست بە ڕووداوەکان دەکەیت بەر لەوەی بەسەرتدا ڕووبدەن، دەتەوێ بەر لە هەر هەنگاوێکت کارەکانت ڕێك بخەیت، بەڵام لە دواجار بە کێشە بۆت دەگەڕێتەوە، ساتێکی ناخۆشت بەڕێ کرد و لە داهاتووشدا بەرەو هەنگاوی چاکتر دەچیت، ئێستا کارێکت لە پێشە دەبێ بە وریایی بڕیاری لەسەر بدەیت.

**شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢**

بیر کردنەوەت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت جیاوازە، ئەوەش وای کردووە کە تێنەگەیشتن لە نێوانتان ڕووبدات و زۆر جاریش دەبێتە کێشەتان، هەوڵبدە خاڵی هاوبەش بۆ تێگەیشتن لە نێوان خۆت و کەسانی دەوروبەرت دروست بکەیت، کەسێکی بیرکردنەوەت قووڵە بەڵام بە پەلە بڕیار دەدەیت و بیری لێ ناکەیتەوە.

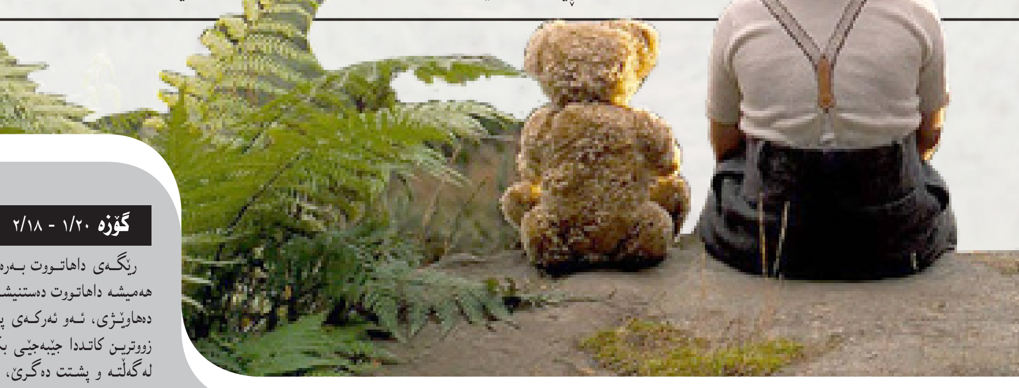
**گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢**

ئامۆژگاری کەسانی دیکە وەربگرە و لەگەڵ بیرکردنەوەی خۆت بەراوردیان بکە، کەسێك بە نهێنی چاودێریت دەکات و تۆش ماوەیەکە بەو هەنگاوەت زانیوە، شێوازی ئێستای ڕەفتارکردنت لەگەڵ بارودۆخی ژیانت ناگونجێ، بۆیە دووبارە کارەکانت دابڕێژەوە و کاریان لەسەر بکە تا داهاتووت باشتر بێت.

هەیە، دەشێ شتانێك هەبن لە گەردووندا کە کاریگەری لەسەر ژیان و دەروونی ئێمە دروست بکەن، بەڵام ئێمە هەستیان پێناکەین و ئاگادار نین و ناشزانین چۆنن و لە کوێن. هەندێ خەڵك بانگەشەی ئەوە دەکەن بینینی ئەم ژمارانە وەك جۆرێك لە کردنەوەی پەنجەرە وایە بۆ ژیانی تۆ و پێویستە لەو کاتەدا بە دروستی بیر لە بریارەکانت و ئەنجامدانی کارێك بکەیتەوە بە هەستیاری. بیردۆزەکانی دی دەڵێن: شتێکی گەورە و گرنگ هەیە کە ڕوودەدات لەو ساتەی کە تۆی تێدایت و دەبێ وریا بیت لەوەی لە دەوروبەرت چی دەگوزەرێ. بیردۆزێکی دیکە دەڵێ: دەبێ لەو ساتەدا بوەستیت و هەوڵبدەی شتێکی گرنگ بناسیتەوە، بە هەر جۆرێك بێت. لە بیرکردنەوەی هەندێ کەس، باوەڕ وایە کاتێك تۆ ١١١١ دەبینی لەسەر کاتژمێر یا ژمارەی ئۆتۆمبێلێك یا لەسەر کاغەزێك یا لە شوێنێك کە چاوەگێڕی و ئەو ژمارەیە تێبینی دەکەیت، ئەوە وەك نیشانەیەکی بچووك وایە لە ڕۆحەوە یا لە هێزێکی سەرووی سرووشتەوە کە لە گەردوون سەرچاوە بگرێ، هەر شتێك کە تۆ ناوی بنێیت ئەوە لە هێڵێکی جووتکراودایە و تۆ لەو شوێنەی کە پێویستە لەوێ بیت، تا ئەو ژمارانە ببینی وەك نیشانەیەك، ڕێك لەوێدا و هەر ئێستا. بەپێی ژمارەزانی، ژمارە ١١ ئاستی چۆنیەتی ئارامی مرۆڤ دەردەخات، ڕاستگۆیی، ڕۆحانی و هەستیاری و بیرتیژی و ئەو باوەڕەی کە تەنیا ئەو بیرۆکانە دروستن کە لە واقیعدا هەن. سەرچاوە هەیە بانگەشەی ئەوە دەکات ١١:١١ وەك سەرەداوێك وایە لە قاڵبی ژیاندا و ڕێگەیەکی زۆر ڕاستە تا هۆکارێکی نەزانراو و نەبینراو بیەوێ سەبارەت بە شتێکی پێشوەختە پەیوەندی بە تۆوە بکات.

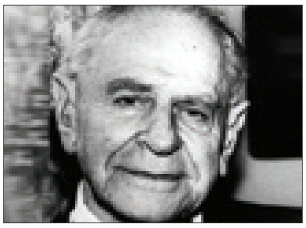
## پوختەی فیلم

دەژی، دوای ئەوەی تەمەنی ژیانی منداڵی بە ناخۆشی بردۆتەسەر، چەندین هاوڕێی کارێکتەرە کارتۆنییەکان دەدۆزێتەوە و پاشان سەرکێشی دەکات و بە دوای کاری ناوازە لەو شارەدا دەگەڕێت. فیلمەکە لە دەرهێنانی (مارك فرۆستەر) و لە وڵاتی ئەندەنووسیا وێنەی گیراوە، ماوەی فیلمەکە (٢) کاتژمێرە و لە بەرهەمهێنانی (براهام تایلۆر و کریتسین بۆر)ـە، بە بەشداریی (ئیوان ماکریگۆر و جیم کومینگس و هایلی ئەتوێل و براد گارێت).



## کاریکاتێر

کارێکاتێرێکە و باس لە پەیداکردنی پارە و سامان دەکات، کە ئەویش بەندە بە کاتەوە، کاتێك سەروەتێکت دەستدەکەوێت، دەبێت کاتێکی زۆری تەرخان بکەیت، لێرەدا کاتیش واتای تەمەنی مرۆڤ دەدات.



## پەند و وتە

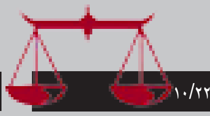
سێر کارل رایمۆند پووپەر، فەیلەسووفی وڵاتی نەمسا، ساڵی (١٩٠٢) لە شاری ڤیەننا لەدایکبووەو لە ساڵی (١٩٩٤) کۆچی دوایی کردووە، سەبارەت بە نەخوێندەواری و نەزانین دەڵێ: نەخوێندەواری و نەزانینی ڕاستەقینە ئەوە نییە کە دوور بیت لە خوێندن و خوێندنەوە، بەڵکو ڕاستییەکەی ئەوەیە کاتێك خوێندن ڕەتدەکرێتەوە.

### گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ڕێگەی داهاتووت بەرەو چاکتر و ڕوونتر دەچێ، هەمیشە داهاتووت دەستنیشان بکە و بزانە چ هەنگاوێك دەهاوێژی، ئەو ئەرکەی پێت سپێردراوە، وا باشە لە زووترین کاتدا جێبەجێی بکەیت، ئەو کەسەی هەردەم لەگەڵتە و پشتت دەگرێ، تۆش یارمەتی بدە و کاری هاوبەش بکەن، ئەویش پێویستی بە تۆیە.

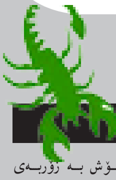
### نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

هەر هەنگاوێکت دەبێ بە وریایی و ژیرانە کاری لەسەر بکەیت، ئەو ماوەیە لە ئەرکەکانتدا هەڵەت کرد، ئەوەندە پێویست ناکات خەمی پێوە بخۆیت، دەتوانی لە داهاتوودا قەرەبووی بکەیتەوە، کەسێکی باشت هەڵبژاردووە تا پێکەوە بن و لە یەکتر تێبگەن، لە ماوەی داهاتوو بەرەو خۆشی و کاری باش ڕێگە دەگری.



### شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەست بە کێشەی کەسانی دیکە بکە و یارمەتیشیان بدە، چونکە بیرکردنەوەت بۆ چارەسەری گرفتەکان ژیرانەیە، ماوەیەکە کێشەکانت کەمتر بووە و ئەوەش بۆ ئازایەتی خۆت دەگەڕێتەوە کە بە شێوازێکی شیاو مامەڵە لەگەڵ ژیانت دەکەیت، تەنیا ئەوە نەبێت لەگەڵ کەسێك هەردەم کێشەتان هەیە و لە یەکتر ناگەن.



### دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کاتەکانت بە خێرایی دەڕۆن و تۆش بە زۆربەی هەنگاوەکانت ڕاناگەیت، ماوەیەکە بیر لە داهاتووت دەکەیتەوە و ترسێك لە بڕیارەکانت لات دروست بووە، بەڵام نیگەران مەبە و پێشبینی خراپ مەکە، ئەگەر هەنگاوەکانت بە بڕیاری ژیرانە جێبەجێ بکەیت، داهاتووت باش دەبێت، کەسێك دەیەوێت زۆر لێت نزیك ببێتەوە و تۆش ڕێگەی مەدە.

### کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئەوانەی پێشتر دژایەتی تۆیان دەکرد، ئێستا پێچەوانە بوونەتەوە و هەنگاوەکانت بەرەو چاکتر ڕێگەیان گرتووە، هەمیشە بیر لە داهاتووی خۆت بکەوە و خۆت بە ڕابردوو خەریك مەکە، کە بڵێی بۆ وا بوو، یان بۆچی وام بەسەر هات، مرۆڤی ژیر زیاتر بیر لە داهاتوو دەکاتەوە، نەوەك لە ڕابردوو، گەشبین بە.

### گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بڕیاردانت بۆ ئەوەی لەگەڵ کەسێکدا بیت، ئەوە پێویستی بە بیرکردنەوەی تەواو هەیە، تا لە داهاتووی خۆت بڕوانی و بزانیت کە ئاراستەی ژیانت بەرەو کوێ دەچێ، ئەو کارەی ئێستا پێوەی خەریکی سەرکەوتنی بۆ دەبێت، چونکە هەوڵی تەواوت بۆی داوە، کەسێکی نزیکت دەیەوێ لێت نزیك ببێتەوە، بەڵام تۆ ڕێگەی نادەیت.