هەنگاوەکانی بەر لە نووستن بۆ جوانی پێست

هەندێ لە خانمان گلەیی ئەوە دەکەن کە بۆچی ئەوەندە گرنگی بە پێستیان دەدەن، کەچی ئەنجامەکەیان بە دڵ نییە. ڕەنگە لەوە بە ئاگا نەبن کە چەند نەریتێکی ڕۆژانە هەن، زیانی بۆ جەستە و پێست هەیە، بەمەش جوانییان تێکدەچێ، بەتایبەت بەیانییان کە زۆربەی خانمان لە پێستی ڕووخساریان ڕازی نین، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ گرنگینەدانی ڕۆژانە و بەتایبەت شەوان بەر لە نووستن. پسپۆڕانی جوانکاریش چەند ڕێنمایی و هەنگاوێکی بەر لە نووستن بۆ ئافرەتان ئامادەکردووە تا پێستیان لە بەرەبەیان زیاتر گەشاوەتر و جوانتر بێ.

پسپۆڕان دەڵێن: دەبێ ڕۆژانە دەم و چاوت بە ئاو بشۆیت و بەتایبەت بەر لە نووستن، هەروەها پێویستە تەواوی ماکیاژیش لابەریت، ئەگەر کرێمی ڕووخسارت هەبوو، دەتوانی بەکاریبهێنیت. هەنگاوێکی دیکەش دانانی ماسك و کرێمە، دەتوانی بەر لە نووستن ئەو کارە بکەیت تا بە درێژایی شەودا پێستی ڕووخسارت سوود لە ماسك و کرێمەکە وەربگرێت. خەوێکی باش گەورەترین دەستکەوتە بۆ جوانی و نەرمی پێستت، هەوڵدە شێوازی نووستنیش گونجاو بێت، بۆ نموونە : ڕووخسارت بەر سەرین و دۆشەك نەکەوێت و چاکترین هەنگاویش خەوتنی سەر پشت یان لەسەر لاتەنیشتیك و دەستیشت لە ژێر ڕوومەتت بێت.

چۆن پرچت لە لوولبوون دەپارێزیت؟

زۆربــەی ئافرەتــان رۆژانــە لــە هەوڵدان تــا پرچێکی نــەرم و خاویان هەبــێ، تەنانەت ئەو گرفتــە کاتێکی زۆر لە خانمــان دەبــات بــەوەی کە هەردەم خەریکی ئارایشــتکردن و داهێنانی پرچیان دەبــن، ئەوانەی پرچیان خاوە، دەتوانن بە کەمترین ماوە قژیان خاو بکەنەوە، بەڵام ئەوانەی پرچیان لوول و زوو زوو گنجی دەبێت، پێویستیان بە چەند هەنگاوێکە تــا لــەو کێشــەیە رزگاریــان بێت. واچاکــە ســەرەتا بزانیــت ئــەو هۆکارانە چیــن کە پرچت گنجی و لــول دەکەن، بەرکەوتنی بە هەوای وشــکە، یان جۆر و شــێوازی شووشــتنە، ئاگاداری شــانەکانی ئارایشتیشت بە کە دەبێ دانەی شانەکات فراوان و گەورە بن، چونکە هەندێکیان لەگەڵ پێکهاتەی پرچت ناگونجێن و بەمــەش جوانــی قــژت دەشــێوێنن، ئەوەنــدە پرچت مەخەرە بە ئامێری سیشــواری، باشــترە لــە کورتتریــن ماوەدا سیشــوارەکەت تــەواو بکەیت، کاتێك کرێمی پــرچ بەکاردەهێنێت، وا چاکــە راســتەوخۆ دابــەش و شــانەی بکەیــت، بۆ شووشــتنی پرچ، ســابوونی کەوانە بەکاربهێنە هەروەها شامپۆکانیشت با لەگەڵ جۆری پرچ و پێســت گونجاو بێت، رۆژانەش ئارایشت و داهێنانی پرچت بیر نەبێت و دوای جێبەجێکردنی ئەو هەنگاوانە، لە ئەنجامدا ئاشنای جوانی و نەرم و خاوی پرچت دەبیت.

جلێکی شیک بۆ رۆژانی جەژن هەڵبژێرە

رۆژی جەژنە و گەورە و بچووك خۆیان پۆشتە و جوان دەکەن، تا بۆ پێشوازی لە ئەندامانی ماڵ و میوانان ئامادە بن، کە بۆنەیەکی گشتییە و هەمووان بە جوانترین شێوە جلێکی ناوازە لەبەر دەکەن، تۆش وەك کچ و خانمێکی ماڵ، ئەگەرچی لەو رۆژەدا خەریکی پێشوازی و ئامادەکاری بۆ جەژن دەبیت، هەروەها پێویستە خۆشت رازاوە بکەیت، تا وەك شاژنێك دەربکەویت. بەڵام زۆربەی ئافرەتان لەو رۆژەدا سەرلێشێواو دەبن لە هەڵبژاردنی جلێکی پۆشتە و شیك، هەر بۆیە (دیمە عەیاد) کە پسپۆڕێکی جوانکارییە، چەند رێنماییەك بۆ جلی جەژن دەخاتەڕوو، تا خانمانیش بتوانن لەسەر ئەو رێنماییانە جلێکی شیك بۆ رۆژی جەژن هەڵبژێرن:

- بۆ ئەوانەی حەز بە پۆشینی جلی کوردی دەکەن، لەو رۆژەوە و لە بەرەبەیانی جەژنەوە جلە کوردییەکەت لەبەر بکە و ماکیاژێکی نەرمیشی لەگەڵدا بکە، ئەو رەنگانەی بۆ جلی کوردی لەو رۆژەدا ناوازەن، رەنگی شین و سەوز و شەکەری و سوور نایابترین رەنگی جلی کوردییە، بۆ ئەوانەشی حەز بە جلی کاجواڵ و بیانی دەکەن، پێویستە پێشتر جلەکەت هەڵبژاردبێت، بەڵام هەوڵبدە لە رەنگی رەش بە دوور بیت.
- گرنگە جلی رۆژی جەژن لە قوماشێکی نەرم و فراوان بێت، تا لەو رۆژە بە ئاسانیی جوولە و هاتوچۆ بکەیت، بەتایبەت بۆ دانیشتن لەگەڵ میوانان، هەروەها لەگەڵ کەش و هەوای ئەو رۆژەش گونجاو بێت، واتە جلێکی تەنك ئەگەر کەشەکە گەرم بوو، پێچەوانەشی دروستە.
- ئەگەر نیازت وایە لە ماڵ بیت، وا چاکە کراسێکی درێژ، یان عەزی هەڵبژێریت، یان دەتوانی تەنوورە لەبەر بکەیت، ئەگەر نیازی دەرچوونیشت هەیە، وا چاکە کراسێك، یان بۆدیەك لەگەڵ پانتۆڵ و جینز لەبەر بکەیت، هەوڵبدە جلەکەت لە رۆژانی جەژن دووبارە نەبن.
- ئێکسسوارەکان لە بیر مەکە، دەستە ئێکسسوارێکی شیك هەڵبژێرە، مەرجە ملوانکە و گوارە و بازنی لەگەڵدا بێت، بەڵام زێدەڕۆیی مەکە لە ئێکسسواری زۆر، بەڵکو بە پێی پێویست بێت.
- وا جوانە رەنگی جل و بەرگی جەژن، رازاوە و بە بریقە و رەنگاوڕەنگ بن، دوودڵ مەبە لە هەڵبژاردنی رەنگی جلەکەت، بەڵکو وا چاکە رەنگی جلت رێك بێت لەگەڵ رەنگی ماکیاژ، یان رەنگی پرچ.

جەژن و جەژنانە لە کوردستان

جاران جەژن لە نێو کورددا بە جۆش و خرۆش بوو، گەورە و بچووك و پیاو ئافرەت و کچان و کوڕان لەو ڕۆژەدا بە جوانترین شێوە خۆیان ئامادە دەکرد، تا جەژنەکەیان زیاتر پیرۆز بکەن و ڕۆژێکی پڕ خۆشی و شادی بەڕێ بکەن. لە بەرەبەیانی ڕۆژی جەژندا، پیاوان لەلایەن خانمە دەستڕەنگینەکانیانەوە خواردنیان بۆ ئامادە دەکرا، دواتر بۆیان دەبرایە مزگەوت، کە بە خواردن و شیوی جەژنە ناسرابوو. دوای تەواوکردنی نوێژی جەژن و جەژنە پیرۆزە، دواتر دەگەڕانەوە ماڵەوە، ئیدی سەردانی ماڵە خزمان و دۆست و جیرانان دەستی پێدەکرد، جار جارەش بە کۆمەڵ ڕێکدەکەوتن و دەچوونە گەشت و سەیران، جێژنانە هەبوو بۆ منداڵان کە لەلایەن کەس و کاریان

پێشبڕکێی دانیشتن

لە سەردەمی ئەمڕۆدا، هەموو تاکێك خەریکی کار و ئەرکە، ئەو کاتەی کاتێکی پشووی دەبێ، ئیدی خۆی بە ئامێرەکان خەریك دەکات، بەتایبەت ئالۆودەبوون بە مۆبایل و ئینتەرنێت. هەر بۆیە لە وڵاتی کۆریا سەیرترین پێشبڕکێی کراوەتەوە، ئەو پێشبڕکێیە ناوی (پشوودان - Space Out)ە، لەلایەن وێنەکێشێکی کۆری بە ناوی (وبس یۆنگ) دامەزراوە، کە ساڵانە لە باخچەی (ئیشۆن هانگانگ) ئەنجام دەدرێت، لە پێشبڕکییەدا ئەو کەسانەی بەشدار دەبن، دەبێ بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ جوولە و قسەکردن بن، تەنیا ئەوەیە لە شوێنی خۆت دانیشی و سەیری دەورووبەریشت نەکەیت، ئەوەی زۆرترین ماوە توانی بمێنێتەوە، خەڵات وەردەگرێت، مەبەست لەو پێشبڕکێیە پشوودانە و هەروەها ئەگەر کەسێك بتوانێت بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك لە ئامێرەکان دوور بکەوێتەوە، ئەو کاتە دەزانێ هەستی پشوودان و دوورکەوتنەوە لە کەرەستەکان چەندە بەسوودە.

جەژنانەیـان پێـدەدرا، زیاتـر پارە و نوقڵ و چوکلێت و شـیرینی بـوو، لـە کۆنیشـدا جەژنانـە زیاتـر عانە و فلـس و درهەم بوو، جەژنی پێشان زیاتر لە ڕۆژی یەکەمدا بوو، هەموو یادکردنەوە و سـەردانی و میوانـی لـە ڕۆژی یەکەمـدا دەکـران، پیـاوان و ئافرەتـان جوانتریـن جلکـی خۆیـان لەبـەر دەکـرد، زیاتـر جلی کوردییـان دەپۆشـی. (مـام ئەحمـەد مەولـود) تەمەنـی (٨٤) سـاڵە وەك خـۆی دەڵێ: جەژنی جـاران خۆش و بە جۆش بوو، خەڵکی هاوسۆز و نزیکی یەکتر بوون، دوای ئەوەی شەوانەی ڕەمەزانیـان بـە یاری خۆش و کەرەمسـتانێ و کڵاوێن و سـنی سنیانی بەڕێ دەکرد، لە ڕۆژی جەژنیش هەموویان ڕوویان لە مزگـەوت دەکـرد و پاشـانیش میوانداری و سـەردانیکردن. ئەو خواردنانـەی لـە ڕۆژی جەژنـدا ئامـادە دەکـران، زیاتـر برنج و قەیسی و مەرەگە و گۆشت بووە، جاران لە بەرەبەیانی جەژندا خـواردن و چێشـت ئامـادە دەکرا، مەبەسـت لـەوەش کە ڕۆژەکە جیاواز بێت لە ڕۆژانی پێشـووتر و تا وەك ڕۆژێکی تازەوە بێت و جیـاواز لەگـەڵ ڕۆژەکانـی دیکەدا. ئێسـتاش لە شـارۆچکە و گونـدەکان خواردنـی جەژن دەبردرێتە مزگـەوت، ئافرەتانیش دەست و مەچەکیان لە خەنە دەنێن و جلی کوردی و مێخەکبەند و خشـلی جۆراوجۆری لە دەسـت و ملیان دەکەن و جار جارەش بـە چەپڵـە و شـایی جەژنەکەیـان پیرۆزتـر دەکـەن، ئێسـتاش یادکردنـەوەی جـەژن گـۆڕاوە و نەریتـەکان بـەرەو پێشـچوون و خەڵکیش زیاتر کراوەترن.

بچووکترین ئۆتۆمبێل لە جیهاندا

لـەو جەنجاڵـی بـازاڕ و هاتوچـووەدا، چ لـەوە خۆشـتر نییـە کـە ئۆتۆمبێلەکەت بچووك و ورد بێت، تا بتوانی بە ئاسانی لە شـوێنێکی رایبگریت، یان لەسـەر شـەقامدا لە بچووکترین شـوێندا پارکی بکەیت. بۆ ئـەو مەبەسـتە بـەم دواییە چەندین کۆمپانیا گەورەکانی ئۆتۆمبێل، دەسـتیان کرد بـە بەرهەمهێنانـی ئۆتۆمبێلی بچـووك بـە نـاوی (ژیـر - Smart) یـان ئەوانـەی بە (مینـی Mini) ناسـراون، کـە جـۆرە ئۆتۆمبێلێکە و جێگەی تەنیا کەسـێك، یـان دووان دەبێتەوە، وادیارە سـەرچاوەی ئەو بیرۆکەیە تازە نییە و بەڵکو لە سـاڵانی (١٩٦٠ تا ١٩٦٤) بچووکترین ئۆتۆمبێـل بەرهـەم هێنـراوە، ئەو ئۆتۆمبێلە بچووکە ناوی (پییل)ـە و لـە وڵاتی ئینگلتەرا دروست کراوە، کێشی (٥٦) کیلۆگرامە و درێژی (١٣٤) سەنتیمەتر و بەرزی (١٠٠) سـەنتیمەتر و پانیشـی (٩٩) سـەنتیمەترە، خێراییەکـەی تەنیـا (٦٠) کیلۆمەتر لە کاتژمێرێکـدا بـووە، جێگەی دوو کەس بە زۆری دەبێتەوە، ئەگەر ئەو جۆرە ئۆتۆمبێڵەت هەبێت، دەتوانی شەوانە بیهێنیتە ژوورەوە و لە ژووری خەوەکەتی دابنێیت.

پەند و وتە

- پێرل بوك، خانمە ڕۆشنبیرێکی ئەمریکییە لە ساڵی (١٨٩٢) لە دایك بووە و لە ساڵی (١٩٣٨) خەڵاتی نۆبڵی بە دەست هێناوە، دەربارەی تەمەن و خەم دەڵێ:

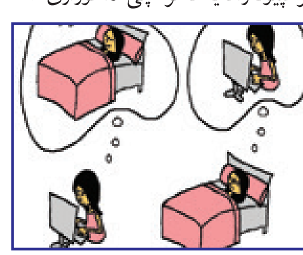
تۆ دەتوانی تەمەنی خۆت بزانیت، ئەوەش بەپێی ئەو ئازارەی دەیچێژیت، یان لە ناختدا دەگوزەرێت، کاتێك نیازت وایە بەرەنگاری بیرۆکە تازەکان ببیتەوە.

نوکتە

- جارێکیان یەکێك دەچێتە لای دکتۆر و دەڵێ: دکتۆر هەموو شەو خەو بە تۆپی پێ دەبینم و بێزاری کردووم، چارەسەر چییە؟ دکتۆریش پێی دەڵێ: ئەمشەو هەوڵبدە مەخەوە تا مێشکت ئەو کارە لە بیر بکات. ئەویش دەڵێ: دکتۆر ئەمشەو یاری کۆتاییە !

کاریکاتێر

- ئەم کاریکاتێرە باس لە ئاڵوودەبوونی مرۆڤ دەکات بە کۆمپیوتەر و ئینتەرنێتەوە، کاتێك لەسەر ئینتەرنێتی حەزت بە خەوە و کاتێکیش نیازت وایە بخەویت، بیرت لەلای کۆمپیوتەرەکەیە ئاخۆ چی دەگوزەرێ !



ماکیاژی ڕەنگاوڕەنگ

زۆربەی ئافرەتان شەیدای ماکیاژکردن و ئارایشتی پرچیانن، ماوە ماوە مۆدی ماکیاژەکەیان لە ڕەنگێك بۆ ڕەنگێکی دیکە دەگۆڕن، هەموو شێوازەکانیش لەلایەن ئارایشتکاران و پسپۆڕانی جوانکاری ئامادە دەکرێن، ئەوەتا کچە ماکیاژکەرێکی فنلەندی بە ناوی (لیکسی لازار)، سەیرترین شێوازی ماکیاژی بۆ خانمان داناوە، ڕەنگە هەموو کەسێك نەتوانێت ئەو ماکیاژە بکات، بەڵام لە داهاتوودا لەوانەیە ببێتە مۆدێکی بەناوبانگ و جیهانی، ماکیاژەکە تۆخ و پڕ ڕەنگە، ئاخۆ ئەوەی ئەو ماکیاژە بکات، دەبێ دانە ڕۆژێك خەریکی لێدانی ڕەنگ و بۆیە بێت، هەروەها ئایا کچان دەتوانن ئەو جۆرە ماکیاژە بۆ خۆیان بکەن و بچنە شوێنە گشتییەکان.

تابلۆ

- ئافرەتێك سێو پاك دەکات

وێنەکێشی هۆڵەندی (پیتەر دی هۆچ) لە ساڵی (١٦٢٩) لە شاری ڕۆتردام و ناوچەی (دلڤت) لە دایك بووە، ئەو تابلۆیەی بە ناودارترین تابلۆکانی وڵاتی هۆڵەندا دادەنرێت، کە لە ساڵی (١٦٦٣) کێشاویەتی، باس لە دیمەنی نێو ماڵێك دەکات کە تیایدا دایکێك سێو بۆ منداڵەکەی پاك دەکات. لە تابلۆکەیدا جەختی کردۆتەوە سەر ڕووناکی کە لە پەنجەرەکەدا دەردەکەوێت، ئەوەش بە مانای هیوا و ئاواتی تازە دێ، هەروەها سێویش وەك خواردنێکی بە مانا تا گوزارشت لە بەردەوامی ژیان و تام و چێژ وەرگرتنیش دێت. پیتەر لە ساڵی (١٦٨٠) کۆچی دوایی کردووە.

خەوننامە

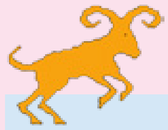
- دووکەڵ

بێگومان خەوێکی ناخۆش دەبێت کاتێك خۆت لە نێو دووکەڵدا بدۆزیتەوە و هەناسەت نەیەت، هەندێ جاریش دەتەوێ لە دووکەڵ بە دوور بیت و ناتوانی لێی رابکەی، دووکەڵ لە خەودا بە مانای ئازار و ئەشکەنجە دێ، ئەگەر لە خەودا بینیت کە ماڵەکەت، یان شوێنی نیشتەجێت

بچووکترین هێلکە

ڕەنگە ئەو هێلکە بچووکە لە کتێبی ژمارە پێوانییەکانی گینس تۆمار بکرێت، بە بچووکترین هێلکە، کە لەلایەن کچی خاوەنی کێلگەیەك لە وڵاتی بەریتانیا بە ناوی (جۆرجیا کرۆشمان)ی تەمەن (٢٢) ساڵ دۆزراوەتەوە. ئەوان لە کێڵگەکەیاندا تەنیا (٢٠) مریشکی هێلکەکەریان هەیە، سەرەتا ئەو کچە وایزانی بەردە و دوای ئەوەی نزیکی دەبێتەوە و هەڵیدەگرێت، دەبینێت هێلکەیە، تیرەی ئەو هێلکەیە تەنیا (١٥) ملیمەترە، بچووکتر لە هاوتا پێشووەکەی هێلکەیەکی جووتیارێکی ئەمریکی (١٨) ملیمەتر بوو، جۆرجیا دەڵێ: نازانم چی لەو هێڵکە بچووکە بکەم، تەنانەت دڵیشم نایێ بیکەم بە هێلکە و ڕوونێك و نۆشی بکەم.

دووکەڵی لێوە هەڵدەستێ، مانای ئەوەیە کە تووشی زەرەر دەبیت، ئەگەر بکەویتە ناو دووکەڵ مانای ئەوەیە تەندروستیت ناجێگیرە و ئاگاداری خۆت بە. دووکەڵی زۆر بە مانای شەڕ و ئاژاوە دێت، ئەگەر لە خەودا دووکەڵێکی زۆر بەرچاوی تۆی گرت، بە مانای ئەوەیە داهاتووت بەرەو کێشە و گرفت دەچێت.

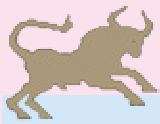


کاوڕ

بێزاریت پێوە دیارە و ئەوەش ئەنجامی بیرکردنەوەی زێدەڕۆیانەیە لە ژیانی داهاتووت، بۆ ئێستات بژی و هەوڵی خۆیشت بۆ ئامانجەکانت بدە. لەگەڵ کەسێکدا دڵخۆش و بەیەکەوەن، لە دەستی مەدە و پارێزگاری لێ بکە، کارێکی چاکتر بۆ یارمەتیدانی کەسانی ماڵەوەت بکە.

شایان

بڕوات بە خۆت بێت و متمانەت لە دەست مەدە. داهاتووت بەرەو باشی دەچی و هەنگاوەکانی ئێستات وەك پاداشتێك دەبن بۆ داهاتووت. کەسێك چاوەڕێی یارمەتیتە، لەگەڵ کەسانی ماڵەوە بە جوانی ڕەفتار دەکەیت و ئەوانیش لێت ڕازین و هەوڵبدە متمانەیان لە دەست نەدەیت.

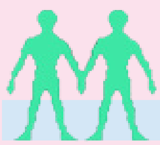


گا

مەزەندەی خۆت بۆ کەسانی دیکە دامەنێ و تیشك بخەرە سەر کارەکانی خۆت، کەسایەتیت بەرزە و خۆت لە هەموو جۆرە قسە و قسەلۆکێك هەڵمەقوڵتێنە. بڕیارەکانت هەندێ جار تووشی کێشەت دەکەنەوە، ئەوەش بەهۆی ئەوەی بیریان لێی ناکەیتەوە، هەستت کراوەتر بکە.

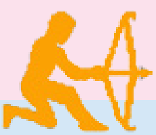
دووپشک

ئەو کاتەی پێویستت بە هاوکاری و یارمەتییە، پێویست ناکات شەرم بکەیت، بەڵکو داوای بکە لەو کەسە نزیکەی هەمیشە چاوی لە تۆیە و بەو داواکارییە دڵخۆش دەبێ. کەسانێك دژایەتیت دەکەن لە کارەکەت، بەڵام گوێیان پێی مەدە و بەردەوام بە لە هەنگاوەکانت.



جمک

پەلە مەکە لە ئەنجامدانی کارەکانت، چونکە وەکو ئەو جارە تووشی گرفت بوویتەوە دووبارە دەبێتەوە. لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت بە هێمنی ڕەفتار بکە، چونکە ئەوان تۆیان بە کەسێکی دانا داناوە، هەستت بۆ ئەو کەسە نزیکەت بکەوە، چونکە ئەو تۆی مەبەستە و هاوخەمیشی بکە.



کەوان

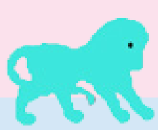
پلانی شیاو بۆ داهاتووت دادەڕێژیت، بەڵام لە جێبەجێکردندا تووشی کێشە و گرفت دەبیتەوە، هەوڵبدە کەسانی دیکە لە بیر و باوەڕت تێبگەن و هاوسۆز و هاوخەمیان بە. گرنگی بە کێشەی کەسانی دیکەش بدە، چونکە لەلای تۆ چارەسەری شیاو بۆ ئەوان هەیە.

قرژاڵ

بڕیاری کۆتایی لەسەر کێشەکان مەدە و کەمێك ئارام بگرە. ئەو کەسەی ماوەیەکە دژایەتیت دەکات، هەر خۆی پەشیمان دەبێتەوە و بۆت دەگەڕێتەوە. شیاوی خۆشی و هەستی بەرزی، بەڵام ماوەیەکی زۆرە خۆت فەرامۆش کردووە و گرنگی بە هەستەکانت نادەیت.

گیسک

ئەوەندە خەم لە کەسانی دیکە مەخۆ و هەوڵبدە یارمەتییان بدەیت، بە هۆی ئەو هەستە قووڵەی بۆ کەسێك هەتە، ژیانی خۆت تێکداوە. لەگەڵ کەسانی دەورەبەرت زیاتر نەرم و نیان بە و گوێیان بۆ بگرە. هەوڵبدە هێمنتر بیت. داهاتووی گەش چاوەڕوانت دەکات.

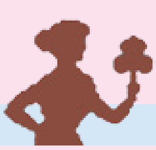


شێر

خەریکە بەرەو داڕووخانی هەستەکانت دەچیت، بەهێز بە و هەڵسەوە و بەرامبەر بە گرفتێك خۆت مەڕووخێنە و بەرنگاری ببەوە. کەسایەتیت بەرزە و هەوڵبدە خۆت لەگەڵ کەسانی دیکە لە کارەکەتدا بگونجێنیت. پێویست ناکات ئەوەندە خەم لە داهاتووت بخۆیت و تەنیا چاوەڕێی ئەنجامی هەنگاوەکانت بە.

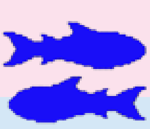
گۆزە

هەر هەنگاوێك لەم کاتەدا بە ئەنجامێکی خراپە بۆت دەگەڕێتەوە، گۆڕانکاری لە ژیانتدا بکە و هەمیشە کارێك بکە کە جێگەی بڕوای کەسانی دیکە بێت. ئەوەندە بێزار مەبە و هەوڵبدە کاتی خۆش بۆ خۆت تەرخان بکەیت، لەگەڵ کەسێك کێشەتان هەیە و چارەسەر دەبێت.



گوڵەگەنم

لەگەڵ کەسێك کێشەیەکی سادەتان هەیە، بەڵام هەردوولا گەورەتان کردووەتەوە، چونکە بە هەڵە لە یەکتر تێگەیشتوون. هەوڵبدە دەستپێشخەری بکەیت و پەیوەندیتان چاك بکەیتەوە،. هەستت ناسکە و کەسێکی بەبەزەییت بۆ دەوروبەرت. هەنگاوەکانت بەرەو ئاسوویەکی ڕوون و باش دەڕۆن.



نەهەنگ

دەستکاری ژیانی کەسانی دیکە مەکە و خۆت لە کارەکانیان بەشدار مەکە. ئەو ماوەیەی ڕابردوو چاکەیەکت بۆ کەسێك کرد، بەڵام بە خراپە بۆت گەڕایەوە. ماوەیەکە کەسێکی نزیکی خۆت فەرامۆش کردووە و هەوڵبدە ئاشنای هەست و سۆزت ببێتەوە و بە سادەیی ڕەفتار بکە.