چەند ڕێنمایی بۆ چارەسەری وشکیی پرچ

قژ، تاجی جوانی ئافرەتەو پسپۆڕان بە تاجی شاهانەی جوانی دادەنێن. کاتێك پرچت جوان و سەرنجڕاکێشە، وەك شاژنێك دەردەکەویت، بەتایبەت کە قژت نەرمونیان و تەڕ و بە بریقەیە، پێچەوانەی ئەو حاڵەتەش کاتێك بەشێکی زۆری قژت وشك و بێ ڕەنگ دەردەکەون، جوانیت کەم دەکاتەوە. ئەوانەی بە دەست کێشەی پرچ وشك بوونەوە دەناڵێنن، دەتوانن سوود لەم زانیارییانەی خوارەوە وەربگرن کە هۆکارەکانی وشکیی قژ نیشان دەدات و هەروەها چۆنیەتی چارەسەرکردنی ئەو گرفتەش دەخاتەڕوو:

ئەگەرچی چەندین کەرەستە و بۆیە و دەرمانی دژە پرچ وشك بوون هەن، بەڵام زۆربەیان زیانیان لە سوودیان زیاترە، چاکترین ڕێگەچارە، مەساجکردنی پێستی سەرە، بە ڕۆنی زەیتوون کە دەکرێت هەندێك ڕۆنەکە گەرم بکەیت و پاشان لە پێستی سەرتی بدەیت. ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی وشکی و دڕی پرچ بریتین لە: بەکارهێنانی زۆری ئامێری کەوی کردنی پرچ، بەرکەوتنی سەرما و گەرمای زۆر، پرچ شووشتن بە ئاوی زۆر گەرم، شانە کردنی پرچ لە شێوەیەکی توند کە لەگەڵ ڕاکێشانی مووەکان، ڕەگی مووەکە ئەزیەت دەخوات و مووەکەی وشك دەبێت و دەمرێت، هەوڵبدە هەفتەی جارێك پرچت بە ڕۆن نەرم بکەیتەوەو مەساجیشی بۆ بکەیت، هەروەها تا پرچت بریقەدار بێت، لە دوای شووشتنی پرچت، ڕاستەوخۆی مەساجی پێستی سەرت بە پەنجەکانت بکە و ڕۆنی گەرمیش لە پرچت بدە.

باوی بلووزی پەمووی نەرم و نیانە

مۆدی جلوبەرگ لەوەرزی سەرماو زستانەدا، هەمیشە لەگۆڕانکاریدا دەبێت و هەر جلێك بۆ شوێن و کاتێك دەپۆشرێت، تا جلەکانت لە ڕووی شێوازەوە نەرم و نیان بن و بۆ لەش و لاریشت گەرم و گوڕ بن، لەو کاتە مۆدێکی شایستەت لە جوانی و بەسوود بۆ جەستەت هەڵبژاردووە. هەر ئافرەتێك ئارەزوو و حەزی لە جۆرە جلێکە تا لەو وەرزەدا لەبەریان بکات، بەڵام دەبێ خانمان لەوە ئاگادار بن کە هەر جلێك بۆ شوێنی خۆی لەبەر دەکرێت. بلووز، یەکێکە لە جلە باوەکانی وەرزی سەرما، ئەو پۆشاکە لەگەڵ زۆربەی جلوبەرگەکانی دیکەدا دەگونجێت، مۆدێکی شیکیان دەبێت، چونکە دەتوانی لەژێر چاکێت و کراس لەبەریان بکەیت، یان لە سەر عەزی وەك شێوازێکی ئەورووپی و ڕۆژئاوا ڕێکیان بکەیت. دەتوانیت بۆ ماوەیەك لە قەمیس دوور بکەویتەوە و بلووز بپۆشیت، جگە لەوەی مۆدێکی سەرنجڕاکێشە هەروەها لەبەرکردنیشی خۆشە. ئەو شێوازە بلووزانەی زیاتر باون بە بلووزی پەموو، یان بلووزی نەرم و کراوە ناسراون. دەتوانی بۆ دەوامی فەرمی لەگەڵ چاکێتێك لەبەری بکەیت، هەروەها بۆ زانکۆ لەگەڵ چاکێتی کورت، یان هەر بە تەنیا بلووزێك بێت، بۆ چوونە دەرەوەش دەکرێت لەگەڵ کابۆی جینز، یان تەنوورە بیپۆشیت و مۆدێکی شیکی لێی دەردەچێت.

مۆدی ئێکسسوارەکانی ساڵی تازە ڕەنگدار و بە نەخشن

لە مۆدەکانی پێشووی ئێکسسوارەکاندا، زیاتر گرنگییان بە شێوە و قەبارە دەدا، بەڵام لە شێوازەکانی ئەمساڵدا بایەخیان بە نەخش و ڕەنگی ئێکسسوار داوە، لەسەرەتای ساڵی تازەوە زۆربەی مۆدەکان دیار دەکرێن لەوەی کامەیان دەبێتە لوتکەی باوی کەرەستەو ئێکسسوارەکان، هەموو چەشنەکانی ئێکسسوارەکان وەك: ملوانکە، بازن، دەسبەند، گوارە، ئەڵقە، ئەنگوستیلە، خڵخاڵ، گۆبەرۆك و نقێمی سەر و نێوچەوان، لە شێوازی پێشوویان ناچن و دیزاینی تازەیان بۆ کراوە. لە مۆدە تازەکانی ئەمساڵدا پسپۆڕانی جوانکاری زیاتر بایەخیان بە نەخشداریی ئێکسسوارەکان داوە، هەروەها بوونی کۆمەڵێك ڕەنگی جۆراوجۆر لە ئێکسسواردا، کە ئەوەندە قەرەباڵغ نابێت دیمەن و جوانیی سەرەکی بشێوێنێت. لە مۆدە تازەکانی ئەمساڵی ئێکسسوارەکاندا، بازنی بە نەخش و ملوانکەی ڕەنگدار و ئەڵقە و ئەنگوستیلەی سادەو بە نەخش، ملوانکەی شێوەی گەورەو ڕەنگاوڕەنگ، لە لوتکەی مۆدی ئێکسسوارەکانی ساڵی (٢٠١٧)دا دەبێت.

ئارایشتی سەرو پرچ بۆ گیانداران

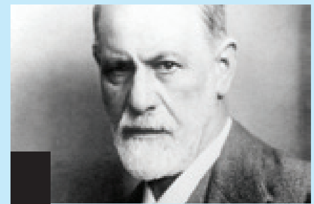
ئاژەڵ و گیاندارانی کێوی و خۆماڵی، هەر یەکەو شێوەیەکی هەیە، هەندێکیان جوان و سەرنجڕاکێش، هەندێکی دیکەش ناکەونە بەر دڵ، یەکێکە لەو ئاژەڵە شیردەرە خۆماڵییانەی کە لە ئەمریکای باشوور دەژی ناوی (ئەلبکە)یە، یە یەکێك لە سەیرترین گیانداران دادەنرێت، بەهۆی ئەوەی لە نێو خورییەکەیدا نزیکەی (٥٢) جۆرە ڕەنگ و جۆرە خوری هەن، هەندێکیان لوول و هەندێکی دیکەش خاون، هەر بۆیە شێوەی ئەو ئاژەڵە جێگەی سەرنجە، وەك ئەوەی ئارایشتی بۆ کرابێت، ئەو ئاژەڵە بە سەرچاوەیەکی گرنگی خوری دادەنرێت، چونکە خورییەکەشی پڕەو بەتێنە، هەر ئاژەڵێکی ئەلبکە ساڵانە نزیکەی (١٢ تا ١٦) کیلۆ خوری لە جەستەی دەبڕدرێتەوە، ماوە ماوەش لەلایەن خاوەنەکانیان نمایش بۆ سەرو پرچی ئەو گیاندارە دەکەنەوە، دواجار لە نمایشێکی بچووکدا ئارایشتیان بۆ زۆربەی ئاژەڵەکانیان کردو لەلایەن وێنەگران و خەڵکەوە وێنەیان گیراوە.

ئەندازیاری بەرد دانان

ئەستەمە بتوانین دوو بەردە چیا، یان ئەو بەردانەی خڕ و لووسن لەسەر یەکتریان دابنێین و یەکسانییەك دروست بکات و نەکەون، بەڵام بەهرەی ئەو کوڕە گەنجە جێگەی سەرسوڕمانە لەوەی ئەو کۆمەڵە بەردە لەسەر یەکتر ریز دەکات و بەبێ ئەوەی هیچیان بکەون، یان فێڵ و کارێکی وا بکات. (مایکل گراب) ئەو گەنجەیە کە بەرگری یاسا و راکێشانی فیزیا بۆتەوە و ماوەیەکی زۆرە خەریکی ئەو کارەیە، تەنانەت لە چەندین شوێنی گشتیدا جێگەی تایبەت بۆ کارە نەوازەکانی کراوەتەوە، کە کۆمەڵێك بەردی هێناوە بە جۆرێك لەسەر یەکتری داناوە، بۆتە جێگەی سەرنجی خەڵك، تەنانەت وێنەش لەگەڵ ئەو بەردە لەسەر یەکانە دەگرن بۆ یادگاری، وەکو خۆی دەڵێ: ئەوە نە سیحرە و نە فێڵە، بەڵکو بیرۆکەیەو یەکسانی مێشکمە دەیخەمە سەر شێوەی بەردەکان تا بەم جۆرە لەسەر یەکتر دەوەستن.

دەستڕەنگینی لە مافوور و کومبار و جاجمی کوردەواری

دەستڕەنگینیی ئافرەتان و کاروباری رۆژانەی پیاوانی جاران لە نێو ژیانی کوردەواریدا، بە چەندین پیشەی خۆڕسك بەناوبانگ بوون، زۆربەیان کاری رستن و چنینی فەرش و مافوور و رایەخ و بەرماڵیان دەکرد، رۆژانەی ژیانیان بەو پیشە کۆن و دەستییانە خەریك دەکردو بەرهەمەکانیشیان جێگەی سەرنجی خەڵکی ناوخۆ و دەرەوەی کوردستان بوون. سەردەمی رستن و چنینی مافوور و کومبار و فەرش بۆ ساڵانی چلەکان دەگەڕێتەوە، ئەو کاتە بە سەردەمی بەرهەمی کاری دەستی ناسرابوو، پێشبینی دەکەن کە مێژووی کاری دەستی بۆ هەزاران ساڵ بگەڕێتەوە، زیاتر ئافرەتان کاری دەستڕەنگینی رستن و چنینیان کردووەو دەیکەن، وەك پیشەیەکیش ماندووبوونی زۆرە و پڕە لە بیرکردنەوە تا بەرهەمەیێك بێت بە دیزاینێکی جوانەوە. جاران و ئێستاش زۆربەی کارگەکانی ئەو پیشەیە پڕن لە ئافرەتانی دەستڕەنگین. نەخشکاری و دیزاینی کاری دروستکردنی فەرش و مافووری کوردەواری، گوزارشت لە داب و نەریت و کەلتوور و بۆنە و یادەکانی کوردەواری دەکات، تەنانەت ئێستا چەندین هۆڵی نمایشکردنی فەرش و مافووری کوردی هەن، زۆربەشیان دەکەونە نێو قەڵای هەولێر، نرخی مافوور و فەرشی کوردی دەستکرد نێوان (٢٠٠ تا ٥٠٠٠) دۆلار دەبێت، لە کاری دەستڕەنگیندا، هەر تەنیا فەرش و مافور بەرهەم ناهێنرێن، بەڵکو چەندین کەرەستەی نێوماڵی دیکەش دروست دەکرێن. مافوور لە خورییە و رایەخ و و جاجم و جواڵ لە مەرزی بزن دروست دەکرێت، بەڕەش هەبوو لە خوری بوو، مافوور بە دەست دەچنرێت، یان بە تەون دەکرێت، کارگەی مافووریش هەبووە کە لە دار بووە و لە ئێستادا بۆتە کارگەی تەواو، پێشتەماڵ هەبوو لە جاجم بچووکترەو لە بەتانی تەنکترە، هاوینان بەخۆدا دەرا، دەسترازەی منداڵ لە خوری دروست دەکرا بە نەخش و رەنگاوڕەنگ بوو، کەژی هەیە لە بەنی موو و خوری دروست دەکرا کە دواتر دەکرایە گوریس، رەشماڵ لە موو و بە دەست دروست دەکرا، هەروەها رایەخ و بەڕماڵ و وێنەی دیوار لە فەرشی بچووك و بەرگە سەرین و شتی دیکەی ماڵێش بە دەست دروست دەکران، لە دروستکردنی ئەو کەرەستانە پێویستە خوری بکرێتە بەن و پاشان بیهۆننەوە، مووی بزنیش پاك دەکرایەوە و چێ دەکرا تا دەبووە مەرەز.
درێژی و پانی ئەو کارە دەستکردانە دیاریکراو نەبوو، بەڵکو هەندێ جار بۆ شوێنی تایبەت دەچنراو دروستکرا، لاکێش زیاتر پانییەکەی مەترێکە و درێژییەکەی زیاترە، بەڵام پێوانەی مافوور ئەوەی کە باوە (٣ بە ٤)ـە و پێوانەی دیکەشی هەیە. نەخشکاری و رەنگەکانیش بە لێهاتوویی و دەستڕەنگینی ئافرەتانەوە پەیوەست بوو، پیاوان کەمتر لەو بوارە کاریان کردووە، بەهۆی ئەوەی خەریکی کاری دیکە بوون. بەڵام زۆر جاریش لە دانانی نەخشە و دیزایین پیاوانیش بەشدار بوون. ئەو بەرهەمانە زیاتر لە مەرزی بزن و خووری مەڕن، نەخشکاری و رەنگەکانیش لەو مەرز و خووری رەنگکراو دروست دەکرێن، دروست کردنی بەرهەمێکی کاری دەستی سەرەتا بە درووێن دەستپێدەکات و پاشان لێدانی مەرەز و خووری و قوماش، دواتر رێکدەخرێن و لەیەکتر بە تەون و کارگە ئامادە دەکرێن، ئەو کارە پێویستی بە لێهاتوویی و بیرۆکەی ژیرانە هەیە تا وێنەیەك، یان نەخشێك لە نێو کەرەستەکەدا بچنیت، بۆ نموونە: فەرشێکی رووبەر (١٢) مەتر دووجا، بڕی زیاتر لە (٨٠) کیلۆ خوری مەڕی پێویستە، هەروەها ئەگەر سەراپای بە دەست بچنرێت، ماوەی (٢) تا (٣) مانگی دەوێت، لەئێستادا فەرش و مافوور بە دەست کەمتر دروست دەکرێن و زیاتر لە کارگەی رستن و چنین بەرهەم دەهێنرێن.



پەند و وتە

- سیگمۆند فرۆید، زانا و ناوداری نەمساوی، لە ساڵی (١٨٥٦) لە شاری پریبۆر لە وڵاتی چیك لەدایك بووە لە ساڵی (١٩٣٩) لە بەریتانیا کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی یەکسانی دەڵێ: پێداویستی و لایەنە سەرەکییەکانی یەکسانی بریتییە لە پێداویستی و بنەماکانی شارستانییەت و پێشکەوتن.

نوکتە

- جارێکیان مامۆستایەك لە قوتابییەکانی دەپرسێت: کێ بوو کارەبای داهێنا؟ قوتابییەکی تەمبەڵیش دەڵێ: مامۆستا باپیرم بوو. مامۆستا گوتی: ئەی ئەدیسۆن کێ بوو؟ قوتابییەکەش گوتی: ئەدیسۆن یارمەتی باپیرەمی دەدا!

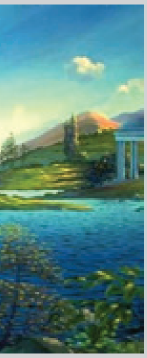
ئەو خواردنانەی لە زێڕ و ئەڵماس گرانترن

حاڵەتێکی دەگمەنە کە ژەمێك خواردن نۆش بکەیت و نرخەکەی لە و زێڕ گرانتر بێت، بەڵام ئەوە راستەقینەیەو ئێستا چەندین خواردن پەیدابوون کە نرخیان لە زێڕ زیاترە، وەك لە راپۆرتێکی (هاڤینگتۆن پۆست)دا هاتووە، جۆرە زێڕێك هەیە ئاساییە ئەگەر نۆش بکرێت و هیچ زیانێکی لەسەر تەندروستی نییەو نرخەکەشی دەگاتە (١٣٦٠) دۆلار و بۆ چەندین نەخۆشی بەسوودە، جۆرێکی دیکەی خواردن بە ناوی (کاڤیاری رۆژهەڵات) کە خواردنێکی چینییەو لە هێلانەی باڵندەیەك بە ناوی (سویفتلیت) دروست دەکرێت، دەکرێتە شلەو خواردنێکی بەجۆش و گرانبەهایە، کاڤیاری ئەڵماسیش هەیە کە نرخی (٨٤٠٠) دۆلارە.

تابلۆ

بەهەشت - Elysium

یەکێکە لە وێنەکانی وێنەکێشی ئەمریکی (جێڤری بێدریك) کە بە یەکێك لە وێنەکێشە گەنج و تازەکانی سەدەی بیستەم دادەنرێت، لە ساڵی (١٩٦٠) لە وڵاتی ئەمریکا لە دایك بووە. سەرەتای کارەکانی لەسەرەتاکانی



بۆ زانیاریت

کاوڕ

لە ماوەی رابردوو ئەوەندە فەرامۆشیت پێوە دیار بوو، کە ئێستا باجەکەی دەدەیت، بەڵام بیرۆکەو هەست کردنت بە کێشەکانت دەبنە هۆی سەرکەوتنت. لەگەڵ کەسانی نزیکت مامەڵەت خۆشتر بکە و کاری خراپ لە کەس قبوڵ مەکە.

گا

رەنگە هەست بەو تاوانە بکەیت کە ماوەیەك بەر لە ئێستا لەگەڵ ئەو هاوڕێیەت کردت، ئێستا دەتوانی رەوشەکە چاك بکەیتەوەو داوای لێبوردن بکەیت، دڵت گەورە بێت و کارەکانت بە گەشبینی ببینە، چونکە سەرکەوتن بەڕێوەیە.

جمک

هەمیشە کار لە پێناو ماندووبوونت بکەو ئەوەی بیەوێ ئازارت بدات، ناتوانێت و لێت دوور دەکەوێتەوە. کەسێك نیازێکی پاکی بۆت هەیە و تۆش ماوەیەك رێگەی بدە، ئەگەر زانیت بۆت باشە لێی قبوڵ بکە و ئەگەریش بە دڵت نەبوو لێی دوور بکەوە.

قرژاڵ

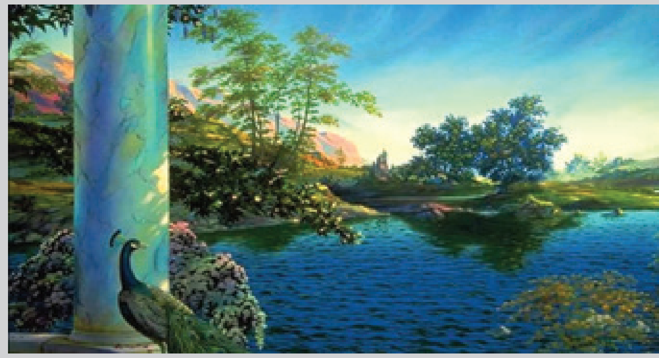
کاتێك بیر لە رابردوو دەکەیتەوە، هەست بە پەشیمانی دەکەیت، بەڵام ئەوە مانای ئەوە نییە ژیانت تاڵ بکەیت و بیر لە داهاتوو نەکەیتەوە، بەڵکو دەبێ رابردوو لە بیر بکەی و بیر لە کارەکانت بکەیتەوە، هەوڵبدە لە کارەکانت زیرەك و ژیر بیت.

شێر

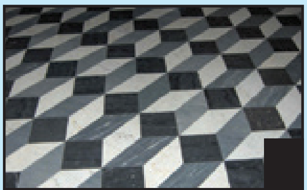
ماوە ماوە هەست بە بێزاری و بێتاقەتی دەکەیت و ئەوەش سرووشتییە و لە ژیانی هەمووان‌دا هەیە. بیر لە کارەکانت بکەوە و زیاتر خۆت ماندوو بکە، تا بەو ئاواتە بگەیت کە ماوەیەکە لە دڵتە، هەمیشە حەز و خولیایەکانت لە بەرچاو بگرە.

گوڵەگەنم

هەندێك لە بۆچوونەکانت مایەی ئەوەن کە گرنگییان پێبدەیت، بۆیە دەبێ ئاگاداری کارەکانت بیت و خۆت لە کەسانی نزیك بە دوور مەکە، هەندێ کات بیرۆکەی جوانت هەن، بەڵام بۆت جێبەجێ نابن. دڵکراوە و بە و گەشبین بە.



حەفتاكان بوو، شێوازێكی فانتازیا لەكارەكانی دەبینرا، هەمیشە بە خەیاڵ و بیرەوە وێنەی دەكێشا، ناودارترین تابلۆكانی بریتییە لە وێنەیەك بە ناوی (بەهەشت – Elysium)، ئەو وێنەی لە ساڵی (١٩٨٧) كێشاوە، بە درێژی (٦٠) سەنتیمەتر و بەرزی (٣٦) سەنتیمەتر، كارەكانی ناوازەو پڕ هەست و خەیاڵە، بیرۆكەكانی هەمەچەشنن لە وێنە و تابلۆكانیدا.

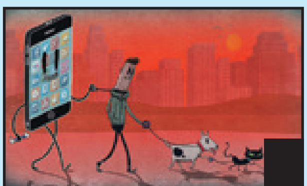


فێڵكاریی وێنە

- لەم وێنەیەدا چەندین شێوازی ئەندازەیی هەن، هەوڵبدە بزانە ڕێڕەوی ئەو شێوە ئەندازییانە لەسەرەوە بۆ خوارەوە، یان بە پێچەوانەیە، هەروەها ئایا وێنەكان بەرزن، یان تەنیا لەسەر زەوی دانراون!

- تەمەنی مرۆڤ

لە ڕاستیدا دوو تەمەن هەیە بۆ مرۆڤ، یاخود دەتوانین بڵێین دوو تێگەیشتن بۆ تەمەن هەیە، یەكەمیان ئەوەیە كە ناسراوەو خووی پێوە گیراوە (chronological age) ژمارەی ئەو ساڵانەی كە ژیاوین، دووەمیشیان تەمەنی بایۆلۆجییە (biological age) كە ئەمەش پێوانەیە بۆ زیندوویەتی و چالاكیی ماسوولكە و خانە و ئێسكی مرۆڤە، واتە ئەم تەمەنە لە ڕێگەی گۆڕانی جەستەیی و دەروونییەوە بڕیار دەدات كە تۆ لە چ تەمەنێكدایت. واتە دەگونجێت تۆ تەمەنت ٦٥ ساڵ بێت، بەڵام جەستە و دەروونت لە تەمەنی ٣٥ ساڵیدا بێت، یاخود لە تەمەنی ٣٥ ساڵیدایت، بەڵام تەمەنی بایۆلۆجیت لە ٤٥ ساڵیدایە، واتە ئەندامەكانی ناوەوەت و ماسوولكە و ئێسكەكانت گەورەترن لە تەمەنی كرۆنۆلۆجیكاڵەكەت. كە ئەمەش بەهۆی نەخۆشی بۆماوەیی بێت، یاخود كارەساتێك یاخود زیادی لەكێشدا، یان پەستانی بەرزی خوێن، یان بازدانی جیناتی هۆكاری تووشبوون بە نەخۆشی و... هتد. زانایان ئەوەیان دۆزیوەتەوە كە ١٥٠ جین هەیە كە پەیوەستن بە تەندروستی و زیندوویەتی جەستەوە كە بۆ زانینی تەمەنی بایۆلۆجی پێویستە وەربگیرێن. هەندێ لە زانایان بڕوایان وایە پێویستە ئەو جۆرە تەمەنەی كە ئێستا بەكار دەهێنرێت، بگۆڕێت بۆ تەمەنی بایۆلۆجی بۆ زیاتر ئاگادار بوون لە تەندروستی مرۆڤ .



كاریكاتێر

- لەم كاریكاتێرەدا، باس لە كۆنترۆڵكردنی ئامێرەكانی پەیوەندی و مۆبایل لەسەر ژیانی مرۆڤ دەكات كە تەنانەت وای لێهاتووە مرۆڤ بەپێی خواست و ویستی ئامێرەكەی بێت و بچێت.

گۆزە

هەندێ لەو كەسانەی نزیكت ئاسوودەیی و خۆشیی تۆیان دەوێت، بۆیە دەبێ لەگەڵیان نزیك بیت و هیوایەكی گەورەش ببەخشی بە خۆت، چونكە داهاتووت بەرەو باشی دەچێت و هەستت با ئەوەندە ناسك نەبێت، چونكە بە هەڵە لێت وەردەگرن.

نەهەنگ

ماوەیەكە هەست بە ناخۆشی دەكەیت، ئەوەش كۆتاییەكەی نزیكەو كاتێك بیر لە كارەكانت دەكەیتەوە، وا هەست مەكە قورسن و بۆت جێبەجێ نابن، هەوڵدانێكی پێویستە و ئەوكاتە بە ئامانجەكانت دەگەیت. زیاتر گەشبین بە.

شایان

كاتەكانت دیاری بكە و خەم لە ڕابردوو مەخۆ، ئەوەی ڕۆیشت ئێستا نایێتەوە. هەمیشە هەست بە ئەركەكانت بكە و خۆت ئەنجامی بدە و بە كەسی دیكەی ڕامەپەڕێنە، چونكە كارەكانت خۆت لێیان تێدەگەی و كەسی دیكە وەك خۆت لێی تێناگات.

دووپشك

لەگەڵ هەندێ كەسانی دەوروبەرت ناكۆكیت هەیە، هەوڵبدە بە ئاسانی ئەو ناكۆكییانە چارە بكەیت. ڕێگەی ئاسانتر بگرە لە كارەكانت، چونكە بە زۆری و توندی هیچت بۆت نابێت، لەم ماوەیە كەسێكی زۆر باش دێتە ناو ژیانت.

كەوان

ئەو ماوەیە ناخۆش بوو بۆت، هەموو كاتێك وا هەست مەكە كە بەختت نییە و كەسێكی دڵت ناخۆشە، ئەو ناخۆشییە بەسەر هەموو كەسێكدا دێت، دەكرێ پشوویەك بدەیت و گەشتێكی بچووك بكەیت. ئەو كەسەی هەڵەی كرد، بۆت دەگەڕێتەوە.

گیسك

كاتێك بیر لە ئامانجەكانت دەكەیتەوەو وادەزانی كاتت درەنگە، بەڵام نابێ دەستبەرداریان بیت، بەڵكو پێویستە زیاتر هەوڵیان بۆ بدەیت، كارەكانت بە گوێرەی داوای هەستی خۆت جێبەجێ بكە و زوڵم لە كەس قبوڵ مەكە، داهاتووشت زۆر باش دەبێت.