جلوبەرگ و کەسایەتیی ئافرەتان

ئەگەرچی جلوبەرگ پێوەندی بە کەسایەتی و بیرکردنەوە و هەستی ئافرەتانەوە نییە، بەڵام پسپۆڕانی جوانکاری لە زانکۆی لشبۆنە، توێژینەوەیان لەسەر چەند لۆك و ستایل و شێوازێکی جل و پۆشاك کردووە، لەوەی ئەو شێوازە جلانە گوزارشت لە ستایلی جوانی ئەو کەسە دەکەن کە لە بەری دەکات، ئەو شێوازانەشیان بەسەر چەند مۆدێك دابەش کردووەو تۆش بتوانە ستایل و شێوازەکەت لە نێو ئەو لۆکانەدا بدۆزیتەوە:

شێوازی سادە و کار: بریتییە لە ستایلی هەڵبژاردنی ڕەنگەکانی بێجی و قاوەیی و شین، کە ڕەنگی سادەن و بۆ کاتی کار و دەوام و شوێنی فەرمی دەپۆشرێت، هەروەها زیاتر قەمیسی سپی لەگەڵدا لەبەر دەکرێت.

شێوازی هەست ناسك: بۆ ئەوانەیە کە هەردەم ڕەنگی ڕەش لە جلەکانیدا بەدی دەکرێت، زیاتریش حەز بە تەنوورە دەکەن، هەروەها نەخش و نیگاریش لە نێو پۆشاکەکانیاندا دەبینرێت.

شێوازی نادیار (ون): ئەو شێوازەیە کە هەر ڕۆژ و کاتێك جۆرە مۆدێك لەبەر دەکات، هەندێ جاریش کەس تێناگات ستایلەکەی چۆنە، چونکە کۆمەڵێك ڕەنگ و نەخش لە جلەکانیدا بەدی دەکرێت.

شێوازی سەرنجڕاکێش (دیار): مۆدێکی سەرنجڕاکێشە، بۆ ئەوانەیە کە زیاتر بایەخ بە ڕەنگی سوور و هەناری (فۆشیا) دەدەن، هەروەها جلی کورتیش گرنگە بەلایەنەوە، تەنانەت جلیماڵەوەشی لە ڕەنگی سوور و هەنارییە.

چاکێتی کاسواڵ بۆ دەوام و شوێنی کار

زۆربەی ئەو خانمانەی خاوەن پیشەو دەوامی فەرمین، نیگەرانن لە هەڵبژاردنی جلەکانی ئەو وەرزەیاندا، بەتایبەتی کاتێك بەیانیان دوای ماکیاژ و ئارایشتەکەیان، ئیدی دوودڵی دەیاندەگرێت لەوەی چ جلێك گونجاوە بۆ شوێنی کار و دەوامەکەیان، چونکە هەموو خانمێك هەمیشە بیر لەوە دەکاتەوە ئاخۆ ئەو ستایلەی لەگەڵ شوێنەکەی گونجاوە، یان جیاوازە، چارەسەری ئەو گرفتەش لەلایەن مارکەکانی (بالینسیاگا و H&M) دیاری کراوە، کە کۆمەڵێك چاکێتی کاسواڵی بۆ خانمان ئامادە کردووە، تا لەو کێشەیە بە دوور بن و جلێکی ناوازە و جوانیشیان بۆ دابین بکات.

بەهۆی دابەزینی پلەکانی گەرماو ئەو کەشە سەرماو سۆڵە، چاکێتەکان باشترین پۆشاکە تا بۆ چوونە دەوام و سەر کارت لەبەر بکەیت، ئەو چاکێتانەش هەمە چەشنن، لەوانە: چاکێتی پێست، چاکێتی دەنیم، یان پەموو، چاکێتی جینز، چاکێتی حەریر و کشمیر، هەر یەکە لەوانە مۆدێکی نایابی هەیە. سوودێکی دیکەی چاکێتەی گەورەی کاسواڵ ئەوەیە، کاتێك چاکێتت لەبەردا دەبێت، بە دڵی خۆت دەتوانیت جلی دیکە لە ژێرەوەی چاکەتەکە لەبەر بکەیت، هەروەها کاتێك دەگەیتە شوێنی دەوامت، یان سەر کارەکەت، دەتوانی چاکێتەکەت لەبەر بکەیتەوە و مۆدێکی دیکەت بۆ فەراهەم دەبێت.

بازنی قاش گەورە و پان بۆ دەست و مەچەکت

مۆدەکانی ئێکسسوارەکان بەپێی جلوبەرگ دادەنرێت، هەندێکیشیان بەپێی ڕەنگی ماکیاژ و ڕەنگی پێست و قژ هەڵدەبژێردرێت، تا شێوازێکی هاوشێوە، یان دژە یەك پێکبهێنن و ستایلێکی شیك دروست بکەن. گەشانەوەی ئێکسسوارەکانت بە دوو ڕێگەو شێوە دەبێت، یەکێکیان لە ڕێگەی گەورەیی قەبارەی ئێکسسوارەکەت، دووەمیش بەپێی ڕەنگەکەیەتی، دەبێ خانمان وریا بن لە هەڵبژاردنی ئێکسسوارەکانیان، بەتایبەت لە وەرزی ئێستادا، کە جلی زۆر دەپۆشرێت، هەر بۆیە ئێکسسواری بچووك دەکەونە ژێر جلەکان و دەرناکەون، یان ئەوانەی بە چەندین ڕەنگی هەمە چەشنن بەهۆی زۆری ڕەنگی جلەکانەوە ون دەبن، هەر بۆیە گۆڤاری ئین ستایلی ئەڵمانی و مارکەی (بولگەری) ئامۆژگاری ئافرەتان دەکات کە ئێکسسواری قەبارە گەورە هەڵبژێرن. لەم وەرزەدا بازنەکان، گرنگترین ئێکسسوارن، چونکە تەنیا دەستەکان بەدەرەوەن و کاتێك بازنێکی قاش گەورە و پانت لە دەست دەبێ، هەر جلێکت لەبەر بێت، بەشێکی بازنەکە دەردەکەوێت، ئەگەر بازنەکەت لە قەبارە گەورە و لە شێوەی پان بێت، شێوازێکی شیك و جوان بە دەست و مەچەکت دەدات.

چای سەر خەڵووز

لە نێو کوردەواریدا چەندین داب و نەریتی کۆن هەبوون کە لە ژیانی ئێستادا ڕەنگدانەوەی پێوە دیارە، وەك کەلتوورێك لە لادێ و گوندەکانەوە بەرەو ئاوەدانی و شار دەگوازرێنەوە، ئەوەش وەك سامانێکی میللی و دەستکەوتێکی نەتەوەیی دەمێنێتەوەو زیاتریش پەرەی پێدەدرێت. لە ئێستادا هەزاران نەریتی کۆن وەك پۆشینی جلوبەرگی سەردەمی کۆنی کوردەواری و ئامادەکردنی چێشت و خواردن و خواردنەوەکانی لە پێشوودا هەبوون و هەروەها لاساییکردنەوەی هەستان و دانیشتنی باو و باپیرانمان لە نێو دڵی گەنج و لاوەکاندا زیندوو بۆتەوە، یەکێك لەوانەی بە زەقی دیارن بەتایبەت لە شەوانەی شوێنە گشتییەکاندا بریتییە لە نۆشکردنی چای سەر خەڵوز. جاران کترییەکی چایان لەسەر چەند بەردێك دادەناو کۆڵکە دارێکیان دەخستە ژێری، کە بۆنی سووتاندنی دار و بارەکەو بۆنی چایەکە تێکەڵی یەکتر دەبوون و ئیدی ئەو کەسانی لە چاوەڕوانی پیاڵە چایەکدا بوون، سەرمەستی دەکردن.

خۆشیی چای سەر خەڵوز لە گەرمی ئاگرەکە و تێکەڵبوونی خەڵووزو دارەکەیە، ئێستا لە زۆربەی شوێنە گشتییەکاندا چای خەڵوز بەسەر عارەبانە و تەنانەت لە چایخانەکانیش هەن، وەکو ئەوانەی لە شەقامی ئیسکان و چێشتخانە میللییەکانی ناوچەی تەعجیل و چایخانە بە ناوبانگەکانی نێو شاری هەولێر و شارەکانی دیکەی کوردستان کە هەموویان چای خەڵووزیان داناوە. هەروەك چایچییەکی خاوەن چای خەڵوز ئاماژەی پێدا، نرخی چای خەڵوز جیاوازە لەگەڵ چای ئاسایی، زیاتر بە (٥٠٠) تا هەزار دینارە، بەڵام ئەوەی چایەکی خەڵووز بخواتەوە، بێگومان دەیکاتە سێ و چواران، وەك ئەوە چای فرۆشە باسیکرد زیاتر گەنجەکان دێن و داوای چای گەرمی سەر خەڵووز دەکەن، لەگەڵ گوڵەبەڕۆژە و چەرەزات بە دیار سەرمای ئەو کەشەوە دادەنیشن و چەندین چای نۆش دەکەن. گوتیشی: جارێکیان کەسێك یەکەم جاری بوو لەلای من چای خەڵووز بخواتەوە، هەر دووبارەی کردەوە تا گەیشتە (٨) چای لەسەر یەکی خواردەوە، ئێمە چای خۆمانە بەکاردەهێنین و لەگەڵ سووتاندنی دار و بار، کە ئاگرێکی نزم و هێواشی هەیە، ئەمەش وا دەکات کە چایەکە بەتامتر بێت.

گوند و مەملەکەت

زانایان و پسپۆڕانی جینی و بایلۆجی چین، سەریان لە دانیشتووانی گوندی (یانگسی) سوڕماوە، ئاخۆ بۆچی کە زۆربەیان باڵایان هێندە کورتە، کەچی هاوشێوەی هاووڵاتیانی ئاسایی وڵاتەکەیان دەژین.

زۆربەی خەڵکی ئەو گوندە درێژیی باڵایان ناگاتە نیوەی مرۆڤێکی ئاسایی، هەر بۆیە بە مەملەکەتی کورتەباڵایان ناسراوە. ڕێژەی درێژی باڵای خەڵکی ئەو گوندە لە نێوان (٤٠ بۆ ٨٠) سەنتیمەتر دەبێت، پیاوێکی

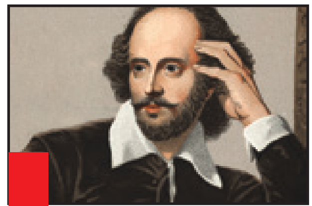
وەستان لەسەر تاوەر و باڵەخانە بەرزەكان لەسەر قاچێک

زۆربەی خەڵكی ئاسایی جۆرە ترسێكیان لە بەرزایی و شوێنی بڵند هەیە، ترسەكە لەوەدایە كاتێك لە بەرزییەكدا سەیری خوارەوە دەكەیت، ترسێك لە دڵت دروست دەبێت و تەنانەت هەندێكیش لە ترسان ئەژنۆیان دەلەرزێت، پێچەوانەی ئەو گەنجە كەنەدییە، كە لە بەرزترین شوێندا وێنە دەگرێت و جارجارەش بۆ خۆشی لەسەر قاچێك دەوەستێت. ئەو گەنجە ناوی (تۆم ریابۆ)یەو كاری وێنەگری دەكات. هەروەها وەك پاڵەوانێكی وەستانە لە بەرزاییدا، زۆربەی وێنەكانی لەسەر تاوەرە بەرزەكانی شاری تۆرینتۆی كەنەدی گرتووە، وەكو خۆی دەڵێ: ئەوەی ئەو خەڵكە لێی دەترسێت، تەنیا ئەو خەیاڵە ترسەیە لە مێشكی خۆیان دروستی دەكەن، بۆ نموونە كاتێك لەسەر تاوەرێكی بەرزدا دەبن، ئەگەر وا لە مێشكیان دابنێن لەسەر بەرزترین تاوەرن، بێگومان ئەژنۆیان دەشكێ، بەڵام ئەگەر وا بیربكەنەوە كە لەسەر سەلاجەی ماڵەكەیان دانیشتوون، هەستێكی ئاسایی دەبێت.
تائێستا ئەو گەنجە توانیویەتی لەسەر بەرزترین باڵەخانەكانی وڵاتەكەی و بە وەستان لەسەر قاچێكەوە وێنە بگرێت، تەنانەت وەك تەحەددایەكە لەوەی كەسێكی دیكە بتوانێ هاوشێوەی ئەو كارێكی لەم جۆرە بكات.

ـــــــی كورتەباڵاكان

ئەو گوندە ناوی (وانگ)ـە دەڵێ: ئەفسانەیەك لە نێو خەڵكی ئەو گوندەدا هەیە، كە لە پێشوودا باڵای خەڵكی ئەو شوێنە ئاسایی بووە، بەڵام دوای ئەوەی كیسەڵێكی رەش و خاوەن پێی سەیر دەبینن و لەلایەن

خەڵكی گوندەكەوە دەكوژرێت، لەو كاتەوە درێژیی باڵایان بەم چەشنە گەیشتووەو كورتتر دەبنەوە، زۆربەی دانیشتووانی ئەو گوندە جگە لەوەی باڵایان كورتە تەمەنیشیان لە نێوان (٣٠ تا ٨٠) ساڵیدایە.



پەنـد و وتە

- ولیام شکسپیر، گەورە نووسەر و بیرەمەندی ئینگلیزی، ساڵی (١٥٦٤) لە شاری ستراتفۆردی بەریتانی لە دایك بووەو لە ساڵی (١٦١٦) هەر لە بریتانیا کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی کاریگەری کەسانی دیکەوە لەسەر تاك گوتوویەتی: کارەساتترین و ناخۆشترین جەنگ ئەو کاتەیە کە خەڵکانێك کاریگەریت لەسەر بکەن، تا کەسایەتی و ناسنامەی خۆت بگۆڕیت!

نوکـــتە

دوو کەس سەلاجەیەك بۆ باڵەخانەیەکی (١٠) نهۆمی سەردەخەن، یەکێکیان دەڵێ: دوو هەواڵم پێیە، یەکێکیان خۆشەو ئەوەی دیکەش ناخۆشە، هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە گەیشتین بە نهۆمی (٩) و هەواڵە ناخۆشەکەش ئەوەیە ئەو باڵەخانەیە ڕاست نییەو دەبێ بچینە باڵەخانەکەی دیکە!

بۆ زانیاریت

مار و کاسەکەی پزیشکی و دەرمان

یۆنانییەکان لە دەوروبەری سەدەی حەوتەمی پێش زایینی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی جۆراوجۆر زۆر باوەڕیان بە سیحر و جادوو هەبوو. لە نێوان جادووگەرەکاندا کەسێك هەبوو بە ناوی (ئەسکلیپیۆس) کە خواوەندی پزیشکیی یۆنانیش بووە، بەپێی ئەفسانەیەکی یۆنانی باسی کراوەو دەڵێت: نەخۆشەکانی چارەسەر دەکرد لە ڕێگەی دەستلێدان لە گۆچانەکەی، یاخود لێدانی دەستیان لە زمانی مارێك کە هەمیشە مارەکە لەگەڵ ئەم کەسە بووە. پاش تێپەڕینی کات ژمارەیەك شوێنەوار دۆزرانەوە کە بریتی بوون لە پەیکەری یۆنانی و چەند پەیکەر و پارچەیەك سەبارەت بەم کەسە دانایە، یەکێك لە پەیکەرەکان بریتی بوو لە پەیکەری ئەم دانایە لەگەڵ کچەکەی کە یارمەتی باوکی داوە لە ئەنجامدانی کارەکانی. لە پەیکەرێکیدا ئەسکلیپیۆس بەرجەستە بووە کە گۆچانێکی هەڵگرتووە و مارێك خۆی پێوە ئاڵاندووە، کاسێکیشی بە دەستەوەیە کە وادیارە لەناو کاسەکەدا گیراوەیەکی دەرمانی هەبێت. دواتر ئەم گۆچانە کە مارێکی بە دەوردا ئاڵاوە، بووە نیشانەیەك بۆ پزیشکی و دەرمانسازی لەسەر ئاستی جیهان بۆ ساڵانێکی دوورودرێژ، بەڵام پاش ئەوەی دەرمانسازی جیاکرایەوە لە پزیشکی و بووە بوارێکی تایبەت و نیشانەکەی گۆڕا بۆ مارێك کە خۆی ئاڵاندووە لە کاسێك و تەماشای ناو کاسەکە دەکات، ئەمەش وەك نیشانەیەك بۆ ئەو کاسەی کە کچەکەی ئەسکیلابیۆس هەڵیدەگرت و دەرمانەکەی تێدابوو.

کاوڕ

دڵنەوایی کەسانی دیکە بدەوە و مەهێڵە خەم ئازاریان بدات، ئەوەندە خەم مەخۆ و ژیان ئەوەندە ناهێنێت. بەپێکەنین و خۆشی پێشوازی لەم مانگە دەکەیت، هەست بە ئارامیء خۆشەویستی دەکەی، بەڵام پێویستە دووربکەویتەوە لەگرفتی دڵپیسی، ئەگینا خۆشییەکەت زۆر ناخایەنێت.

گا

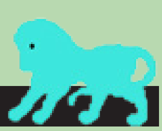
کەسانێك نیازی دڵی تۆیان هەیە و بزانە مەبەستیان چییە. ژیان پڕە لە مەینەتی و بێزاری، بەرگە بگرە و ماوەیەکی دیکە خۆشی رووت تێدەکات و بەشێوەیەکی کتوپڕیش بیرت بۆ ئەوە دەبات کە بەرەو گەشەسەندنێکی فکری بڕۆیت، کەمێکیش هەست بە ماندووبوون دەکەیت.

جمک

بڕیاری دروست بۆ ژیانت بدە و ئەوەی لەسەرتە جێبەجێی بکە، ماوەیەکت پێویستە تا بەسەر ئەو کێشە و ناخۆشییانەدا تێدەپەڕیت، ئەم ماوەیە گۆڕانکارییەکان لە بەرژەوەندی تۆدا دەبن، ماوەیەکی بەسوودو بەبەرهەم دەبێت، دووربکەوە لە دڵەڕاوکێی خۆشەویستی، هەواڵێکی خۆشت لەناکاو پێدەگات.

قرژاڵ

کەسانێك شایستە نین تۆ پارێزگارییان لێی بکەیت، بۆیە وا چاکە لێیان دوور بکەویتەوە و بیرۆکە تازەکانیشت جێبەجێ بکە، هەندێ کەس لۆمەت دەکەن کە هۆش و ژیرییەکی زۆرت هەیە، بەڵام ئازایەتییەکی کەم، هەوڵبدە پێچەوانەی ئەمە بسەلمێنیت، لەوانەیە کەمێك بێ ئومێد بیت.



شێر

ماوەیەکە خەمێك لە دڵتە و بۆت چارەسەر ناکرێت، چاکترە ڕاوێژ بە کەسێکی نزیکت بکەیت تا بەیەکەوە هەوڵی چارەسەری کێشەکەت بدەن، هەرچەندە مێشکت بەزۆر شت جەنجاڵە، لەگەڵ ئەوەش بە بەشی خۆت ڕازیت، بەڵام ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە هیچ ترسێکت لە پاشەڕۆژت نییە.

گوڵەگەنم

بەختت باش دەبێت، بەڵام پێویستە کارەکانت ڕێکبخەیت و مەهێڵە ئەو کەسانەی دژایەتیت دەکەن بۆیان بچێتە سەر، خەریکی کاروباری خۆت بە، هیچ ئامۆژگارییەك فەرامۆش مەکە کە هاوڕێ یان دۆستەکەت پێشکەشت دەکات، تەندروستیت بەرو باشی دەچێت.

پردێکی گوڵ و گوڵزار

دروستکردن و بنیادناتی پرۆژی سەیرو ستراتیژییەکان، هەمیشە جێگەی سەرنجی خەڵکن، بەتایبەت ئەوانەی بەشێوەیەکی ئەندازەیی کاری لەسەر دەکرێت. ئەوەی دەیبینن پردێکە لە وڵاتی بەرازیل، جگە لەوەی پردێکە بۆ پەڕینەوە، هەروەها بەشێکی سەرەوەی کراوەتەوە باخ و بە گوڵ و گوڵزار رازاوەتەوە. ئەو پردە دەکەوێتە شاری ساوپاولۆ، لە نێوان کەناڵی پاولۆ و رووباری (بین هیرۆس)، پانی پردەکە دەگاتە (٥) مەترو بە کەرەستەی کۆنکرێت و خوراسان چێ کراوە، ئەو پردە ناوی (فریدریك بایر)ـەو لەلایەن ئەندازیارێکی ئەو وڵاتە بە دیاری بۆ وڵاتەکەی دروست کراوەو بە ناوی خۆیشی کردووە، بە جوانترین پردی دروستکراوی ساڵی (٢٠١٦) دادەنرێت، کە هیچ زیانێك بە ژینگە ناگەیەنێت.

نمایشی موزەخانەی سرووشتی

دۆڵی (ڤاڵ سێلا)، یەکێکە لە دۆڵە بێدەنگ و گەرمەکانی ناوچەی (تێرینیتینۆ) لە وڵاتی ئیتاڵیا، لە ساڵی (١٩٨٦) دوای ئەوەی چەندین پەیکەرتاش و هونەرمەندی وێنەکێشان بە دار و باری سرووشتی لەو ناوچەیە دەردەکەون، کارەکانیشیان هەر لە نێو جێگەی دارستەکانی ئەو ناوچەیەدا بوو، بۆیە موزەخانەی (ئارت سێلا) لەو ناوچەیەدا نمایشێکی سرووشتی لەکارەکانی ئەو پەیکەرکێشانە ئامادەکردووە، کە وەك ئەوەی گوزارشت لە جوانیی سرووشت بکات، دواجار لە ساڵی (١٩٩٦)، ئەو موزەخانەیە پەرەی پێدرا و ئێستا زۆربەی کاڵا و بەرهەم و کەرەستەکانی ئەو ناوچەیە کە لە شێوەی پەیکەرتاشی لە داروبار دروستکراون، بۆتە جێگەی سەرنجی گەشتیاران کە رۆژانە سەردانی ئەو موزەخانە سرووشتییە دەکەن.

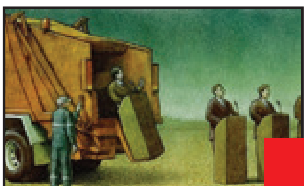
3 + 3 x 3 - 3 + 3 = ?

ئاسانکاری

18
12
3
6

یاری وێنە

- لەم وێنەدا شیکارێکی هەڵەی بیرکاری هەیە، هەوڵبدە وەڵامی راست هەڵبژێریت کە لە ئاسانکارییەکان بۆمان داناون، ئەوەش پاش دۆزینەوەی وەڵامە راستەکە.



کاریکاتێر

- لەم کاریکاتێرەدا باسی هەندێ کەسایەتی دەکرێت، کە سەرچاوەیان لە خاشاکە، کەچی لەسەر مەنسەکانەوە قسەی گەورە و موزایەدەچییەتی دەکەن!

گۆزە

دوودڵ و نیگەرانی، بێزاریشت پێوە دیارە. هەوڵبدە بەسەر ئەو گرفتانەی ئێستاتدا زاڵ بیت و رێگەی داهاتووت روون بکەیتەوە. ئەم ماوەیە بەهیچ شێوەیەك دوا نەکەوی لەوەی کە جوانییەکەت بەدەربخەی بەتایبەتی بۆئەو کەسەی کە دەمێکە سەرنجتی راکێشاوە، ئاگاداربە زیاد لەپێویست سۆز کارت تێنەکات.

نەهەنگ

ئەرکەکانت قورسە و ماندووبوونت پێوە دیارە، بڕیارێکی بەپەلە مەدە کە دواتر پەشیمانت بکاتەوە، لە کاروبارەکانت بەرەو پێش دەچیت، بەڵام کەمێك ماندووبوون بەسیماتەوە دیار دەبێت، هەوڵدانت بۆ کارەکانت ئەنجامی دەبێت، متمانەت بە خۆت بێت و لەگەڵ کەسانی نزیك پێوەندیت باشتر بکە.

شایان

کەسانێك چاودێریت دەکەن و نیازیان وایە لێت نزیك ببنەوە، ئەوەی ماوەیەکە کارت لەگەڵدا دەکات، بەرژەوەندی تۆی دەوێت و تۆش رێز لە هەستەکانی بگرە، هەروەها لێمەگەڕێ داهاتووت ئەوەندە لەچاوەڕوانی تۆدا بێت و لەبیری مەکە، لەوانەیە ئارامیت لەدەست بدەیت.

دووپشک

ڕووبەڕووی کێشەو گرفتی کارە تازەکەت ببەوە و بە جوانی جێبەجێیان بکە و سەر لە نوێ بیرکردنەوەیان بۆ بکە، داهاتووت روونەو لە ئێستاوە هەوڵی زیاتری بۆ بدە تا بە ئەنجامەکانت دەگەیت، هەروەها خەریکی پلان دانانیت بۆئەوەی گەشتێك بکەیت.

کەوان

بڕیاری دروست دەدەیت، بەڵام لە جێبەجێکردنی هەنگاوەکان بۆت ناچێتە سەر، وا چاکە سەرەتا بیر لە چۆنیەتی رێگەی ئەنجامدانی کارەکانت بکەیتەوە و پاشان دەستیان پێبکەیت. تا ئێستا گرفتی ورووژاندنی سەرەنجڕاکێشان لەبیرتایە و بەشێکی زۆری هۆشی داگیرکردووی، وەك ئەوەی بڕوات بەخۆت نەبێت.

گیسک

کۆمەڵێك بیرۆکەی جوانت هەن دەتەوێت بۆت جێبەجێ بن، بەڵام چەندین تەگەرە دێنە بەردەمت، بەمەش ئامانجەکانت لێت دەشێوێت، ویست و ئارەزووەکانت ئاسانکاریت بۆ دەکەن و دەرگای زۆرت بۆ دەکەنەوە بۆ گەیشتن بۆ ئاواتەکانت و لە بواری پێوەندییەکانت نەرم و نیان بە و یارمەتی کەسانی نزیکت بدە.