هەڵەباوەکانی بۆنە و یادەکانی شەوانە

ئێستا زۆربەی بۆنەکان لە شەودا ساز دەکرێن، وەك: رۆژی لەدایکبوون، ساڵیاد و یادی دامەزراندن و بۆنەی تایبەت و زەماوەند و هاوسەری، تەنانەت وەك نەریتێکی لێهاتووە و زیاتریش لە هۆڵ و شوێنە داخراوەکان ئەنجام دەدرێن، لەو شوێنانەش بەهۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرما و پیسبوونی ژینگەی بۆنەکە، رەنگە جوانیت لە دەست بدەیت کە زیاتر لە رووی ماکیاژ و جوانی ئارایشتی پرچ و جلەکانیشەوە بێت، بۆیە لە یاد و بۆنەکانی شەوانە ئاگاداری هەڵە باوەکان بن کە لەم خاڵانەی خوارەوە روون کراونەتەوە:

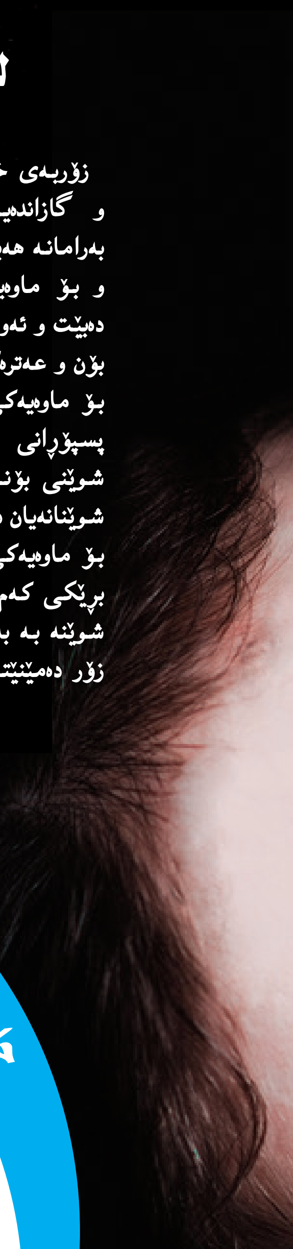
هەڵەکانی ماکیاژ، ئەگەر ماکیاژەکەت سادە بێت، رەنگ و رووت زیاتر سادە دەردەکەوێت و بەمەش تەمەنت ون دەکات و شێوەشت دەگۆڕێت، ئەگەر ماکیاژی تۆخیش بکەیت، دەبێتە رەنگدانەوەی رووناکی، بۆیە ماکیاژێك بکە زیاتر لە رەنگە کزەکان تا لەگەڵ رەوش و رووناکی یادەکە گونجاو بن، واتە ماکیاژی میتالیك و زێڕی بکەیت شیاوی جوانیت دەبێت.

ئارایشتی قژ، لە یاد و بۆنەکانی شەوانە، نابێت رەنگی پرچت گەشاوە و زەق بێت، چونکە رەنگ و جوانی روخسارت ون دەکات و تەنیا پرچت دەردەکەوێت، هەروەها ئارایشتت با خاو نەبێت، چونکە لە شەودا سێبەرت دەبێت و بەمەش جوانی خۆت و سێبەریشت لەسەر روخساردا دەرناکەوێت، هەوڵبدە لە یادو بۆنەکانی شەوانەدا پرچت هەڵبگریت یان ئەو ئارایشتانە بکە کە پرچی هەڵگیراون.

جل و بەرگ، جلەکەت، شێوازی جوانیت دیاری دەکات، چونکە لە بۆنەی شەوانەدا زیاتر جلەکەت باو و شیاو دەبن، نابێت جلەکان زێدە لە خۆیان بە بریقە و باق بن، بەڵکو برێکی کەمی ئێکسسوارە رەنگدانەوەکانیانی پێوە بێت، بەڵکو وا جوانە ئەو جلانە لەبەر بکەیت کە لە کراسی درێژ و نەرم و نیان بێت، هەروەها شاڵ و ملپێچەی سەر شانیش بپۆشە.

بۆن و بەرامەکەت
لەسەر ئەو شوێنانەی جەستە زیاتر دەمێنێتەوە

زۆربەی خانمان گلەیی و گازاندەیان لەو بۆن و بەرامانە هەیە کە لە خۆیان دەدەن و بۆ ماوەیەکی کاتی بۆنەکەی ون دەبێت و ئەوەندە کاریگەری نامێنێت. ڕەنگە زۆربەی بۆن و عەترەکانیش لە مارکە بەناوبانگەکان بن، کەچی بۆ ماوەیەکی زۆر خۆیان ناگرن و بۆنیان نامێنێت، پسپۆڕانی جوانکاری ئاماژە بۆ لێدانی هەڵەی شوێنی بۆنەکان لە جەستەدا دەکەن، هەر بۆیە ئەو شوێنانەیان دیاری کردووە کە ئەگەر بۆنیان لێ بدەیت بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە: پشت گوێ: دەتوانی بڕێکی کەم لە پشت گوێیەکانت بدەیت، ئەوێ تاکە شوێنە بە بەردەوامی بۆن دەپارێزێت و بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە. تەنیشتەکانی مل، ئەوێ شوێنێکی گرنگە تا بۆنەکەی بڵاو ببێتەوە و هەم بۆ خۆت و بۆ کەسی بەرامبەریش، مەچەکی دەستیش، شوێنێکە بۆ مانەوەی بۆن و بەرامت تا درەنگانی شەو، سینگ و بەرۆك، ئەوێش بۆنەکە بە جلەکانت و خۆت و دەوروبەریش دەبەخشێت. ناوقەد و کەمەر، لەو دوو شوێنە پلەی گەرمی جەستە دەردەکەوێت و بەمەش بۆنەکە لەگەڵ تەڕی لەش تێکەڵ دەبێت و دەمێنێتەوە. نێو لەپی دەست، بەهۆی ئەوەی کەمتر هەوای بەردەکەوێت و بەمەش بۆنەکە پارێزراو دەبێت، دەشتوانی لە پرچت بدەیت، بەڵام ڕاستەوخۆ نا، بەڵکو بۆنەکە لە هەوادا پەرت بکە و سەرت بەرەو ناو بۆن و هەواکە ببە.



جلی شیک و ستایلیش بۆ کار و دەوام

ستایلش Stylish – ماناکەی لە ئینگلیزیدا، واتە شیك و ڕێکپۆشی، ڕەنگە هەندێ جار ئافرەتێك بە جلەکانیەوە سەرسامت بکات، ڕەنگە زۆر بیر لەوەش بکەیتەوە ئاخۆ چۆن ئەو کەسە لە هەڵبژاردنی جلەکانی سەرکەتووەو مۆدە ستایلش و شیکەکانی ڕێکدەکات، ئەو حاڵەتەش زیاتر لە کاتی دەوام و سەر کار ڕوودەدەن، بەهۆی ئەوەی زیاتر لەبەرچاون و ڕۆژانە سەیری ستایل و جلەکانی یەکتر دەکەن، تۆش دەتوانی بەو چەند ستایلانەی خوارەوە، سەرنجی هەمووان بۆ خۆت ڕاکێشیت:

- ستایلی کراسی درێژ و عەزی، شێوازێکی ناسکە و نایابە بۆ کار و کاتی دەوام، ئەگەر کراوەش بێت، زیاتر جێی سەرنجی هەمووان دەبێت، لەگەڵ پێڵاوێکی پاژنە کلاسیك مۆدێکی شیك و نایاب دەبێت، ئێکسسواری سادەش لە بیر مەکە.
- ستایلی بلووز، شێوازێکی ڕۆژئاوایی و ئەوروپییە، کە بلووز لە کاتی دەوام و سەر کار لەبەر دەکرێت، هەوڵبدە لەگەڵ پانتۆڵێکی کراوە لەبەریان بکەیت و دیمەنێکی نایابی دەبێت.
- ستایلی تەنوورەی هێڵدار: سەرنجڕاکێشی تەنوورە لەوەدایە کە فراوان و نەرم بێت، یان کورت و تەسك بێت، لەگەڵ چاکێتێکی پەموو لەبەری بکە.
- ستایلی بەدلەی کلاسیك: دەکرێت لەکاتی دەرچوون لە کار و دەوامدا، بەدلەیەکی ناسك هەڵبژێریت و لەگەڵ پێڵاوێکی شێوازی ئۆکسفۆرد تا نایاب و ڕازاوە دەربکەون.

گەورەترین ماسی لە جیهان راوکرا

دواجار راوچییەکانی ژاپۆن توانییان گەورەترین ماسی لە جیهان راو بکەن، ئەو ماسییە لە کەناری ناوچەی (تسونکیجی) کە دەکەوێتە ناوەڕاستی شاری تۆکیۆی ژاپۆنی، لەلایەن ماسیگرەکانی ئەو وڵاتەوە راو کراوە، ماسییەکە ئەوەندەی (١٠٠) ماسیی (٢) کیلۆیی دەبێت، کە لە جۆری تۆنەیەو کێشی (٢١٢) کیلۆگرامە، دوای ئەوەی هەواڵی ماسییە گەورەکە بڵاوکرایەوە، دواتر لە فرۆشتنی ئاشکرای تسونکیجی نرخی لەسەر دانرا، لە کۆتاییدا بە نرخی (٦٤٠) هەزار دۆلار فرۆشرا. جگە لەو ماسییە گەورە، کە دووەمین گەورەترین ماسییە راو کراوە، لە ساڵی (٢٠١٣) ماسییەکی دیکەی هەمان قەبارە راوکرا، بەڵام ئەوەیان بە گەورەترین ماسی سەدەی (٢١) دادەنرێت، کە درێژییەکەی (٢) مەتر و نیو بوو.

کەنارێکی دەریا لە وردە شووشە

هەمیشە کەنارەکانی دەریا و رووبارەکان، پڕن لە خۆڵ و زیخ و لم کە ئەوەندە نەرم و نیانە خەڵك وەك شوێنێك بۆ پاڵدانەوە و حەسانەوە پەنا بۆ دەبات، تەنانەت زۆربەی کەنارەکانی دەریا لە وڵاتان، کراوەتە شوێنی گەشتیاری و کات بەسەربردن، بەڵام ئەو کەنارە لەگەڵ هەموو کەنارێکی دیکەدا جیاوازە، بەهۆی ئەوەی ئەو خۆڵ و خاشاکی ئەو

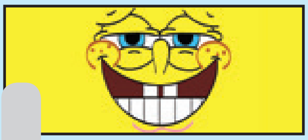
کەرەستە و کەل و پەل لە شیکۆڵاتە

شیکۆڵاتە جگە لەوەی خواردنێکی خۆشە، هەروەها شێوەی هەستی چێژ و نۆش لەلای مرۆڤ رادەکێشێت، تەنانەت ئەگەر لە شێوەی دیکەش دروست بکرێت، بێگومان دەناسرێتەوە، شیکۆڵاتە لە سەرچاوەدا لە زمانی (ناواتل)ی ئیسپانی وەرگیراوە کە لە بنەڕەتدا بە ناوی (شوکولاتل - chocolātl) بووە، کە لەلایەن شارستانیەتی (ئەزتیك) دۆزراوەتەوە، هەروەها ناوێکی دیکەی هەیە لە دوو بڕگە پێکدێت، یەکێکیان (xócoc) بە مانای تاڵ دێت و بڕگەی دووەمیش (ātl) واتە شلە، بە هەردوو برگەکە واتە (شلەی تاڵ)، هەندێکیش دەڵێن، وشەیەکی مەکسیکییە و سەرەتا لەلایەن مەکسیکیەکان دۆزراوەتەوە، لە زمانی (مایا) بە مانای شلەی گەرم دێت، دواجار وشەکە لە پێکهاتەی (caca و huatl) بە مانای کاکاوی گەرم هاتووەو دواتر بۆتە chocolatl و پاشان شیکۆڵاتە. دواجار، شیکۆڵاتەیان لە دروستکردنی کەرەستە و کەل و پەلدا بەکارهێناوە، وەك ئەو وێنانەی دەیبینن، کە هەندێکیان بیرت بۆی ناچێت لە شیکۆڵاتە بێت، ئەو کارە سەیرە یەکێکە لە بەرهەمەکانی شیرینی (بایك) کە لە وڵاتی بەریتانیا کاری بۆ کراوە و بۆ نمایش و خواردنیشە.

کەنارە، لە زیخ و خۆڵ و لم نییە، بەڵکو لە وردە شووشەی بچووك و قەشەنگە، ئەو کەنارە دەکەوێتە ناوچەی (فۆرت براگ) لە ویلایەتی کالیفۆرنیای ئەمریکی، لە سەرەتای سەدەی بیستەمەوە شوێنی فڕێدانی خۆڵ و خاشاك بوو، بەڵام دوای ئەوەی هیچ خاشاکێکی لێی فڕێ نادرێت، ئاوی دەریایەکە سەراپای کەنارەکەی پاك کردۆتەوە، کە پیسی و کەرەستەکانی دیکەی بردووەو تەنیا وردە شووشەکان ماون، بەمەش ئێستا کەنارێکە تەنیا لە وردە شووشە و خۆڵ پێکدێت، کاتێك رۆژ لەو کەنارە دەدات، یان رووناکی مانگی بەردەکەوێ، دەبێتە شوێنێکی بریقەدار و رەنگدانەوەی تریسکەی رووناکی مانگ و خۆر، بۆیە بە جوانترین کەناری وردە شووشە دادەنرێت.

پەنـد و وتە

چارڵز جۆن هوفام دیکنز، نووسەر و ڕەخنەگری کۆمەڵایەتی ئینگلیـزی لـە بـارەی هیـوا و هەنگاونان گوتوویەتی: گرنگتریـن و سـەرکەوتووترین کـەس ئەوەیـە کـە نەڵێ: هیـواو ئاواتـم وایـە، بەڵکـو لـە جێگـەی ئـەوەدا بڵێ: وادەکـەم و وا هەنـگاو دەنێم!



نوکـــتە

دزێـك نووسـراوێكی بینـی لەسەری نووسرابوو: (بانكی....)، ئەویش بـە پەلە خـۆی كـرده ژوورەوه و دەمانچەكـەی دەرهێنـا و هـاواری كـرد، هەرچی پارەیـە بـۆم بخەنـە نـاو ئـەو گونییـە، خەڵكەكـەش دەسـتیان كـرد بـە پێكەنیـن، ئەویـش گوتـی: بـۆ پێدەكەنـن؟ ئەوانیش گوتیان: ئێرە بانكی خوێنە نـەك پـارە!

کچێکی بچووک هەزاران کتێبی خوێندۆتەوە

بەهەوڵی دایکی کە ناوی (هال)ـە کچەکە بچووکەکەی تەنیا (٤) ساڵ ی تەمەنە کەچی هـەزاران کتێبی پێی خوێندۆتـەوە، ئـەو منداڵە لـە ئەمریکا دەژی و تەنانـەت کاتێك لـە زگـی دایکیشـی بـوو، دایکـی بـە دەنگێکی بـەرزەوە کتێبـی بـۆی دەخوێندنەوە، تاوەکو لەو کاتەوە فێرە زانیاری و کتێب خوێندنەوە بێت، ئێستا لەم تەمەنەدا زیاتر لـە (١٠٠٠) کتێبـی خوێندۆتـەوە و زۆربـەی کاتەکانی ئـەو منداڵـە لـە نێـو کتێبخانەکانی کۆنگرێسـی ئەمریکـی و (کارلا هایدن)ـە، ئـەو منداڵـە نـاوی (دالیها)یـە و تەنانەت خودی خۆشی حەز بە خوێندنەوە دەکات، بەڵام لـە هەمـوو زانیارییەکانی کتێبەکان ئـاگات و بۆیـە داوای ڕوونکردنـەوە لـە دایکـە ڕۆشـنبیرەکەی دەکات.

تـابلۆ

منداڵ و قەندی جگەرە

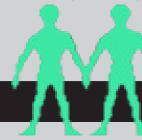
یەکێکـە لـە وێنـە گرنـگ و نایابەکانی گـەورە وێنەکێشی ئیسـپانی (پابلـۆ ڕوێز پیکاسـۆ) کـە لـە سـاڵی (١٨٨١) لـە شاری مـەلاگای ئیسـپانی لـە دایك بـووە و ئـەو وێنەیەی لـە سـاڵی (١٩٠٥) کێشـاوە، پرفرۆشـترین تابلۆیـە کـە بـە نرخی (١٤٨) ملیـۆن دۆلارە و لـە مـەزادی ئاشـکرای نیویـۆرك نمایش کراوە، باس لە منداڵێکی جل شین دەکات و سەریشـی بـە دەسـتە گوڵێکـە و دەسـتێکی دیکـەی بـە گلیۆنـی جگەرەیـە، وێنەکـە بـە بـەرزی، یـان درێـژی (١) مەتـر و پانـی (٨١) سـەنتیمەترە، پیکاسـۆ لـە سـاڵی (١٩٧٣) کۆچـی دوایـی کـردووە.

کاوڕ

کەسێکی بە پلانەوە بیر دەکەیتەوە، بەڵام هەندێ کات تووشـی گرفـت دەبیتـەوە لـە جێبەجێکردنـی کارەکانت، ئـەوەی لـە مێشـکتە کاری لەسـەر بکـە و بـەردەوام بـە لەسـەری، ئەو ڕابردووەی دەمێکـە دەتەوێت لەبیر خۆتی بەریتەوە، بەناچاری جارێکیتر دیکە دووچاری دەبیتەوە، بۆیە پێویستە لە پێشوو زیاتر خۆڕاگرتر بیت.

گا

ڕەنگـە لـە هەڵبژاردنـی ئەرکەکانت بـەرەو چەندیـن کێشـە و ناکۆکـی بچیـت، بەڵام متمانـەت بە خۆت بێت و بەردەوامبـە، لـەم ماوەیـە تووشـی دەمەقاڵییەك دەبیت لەگـەڵ یەکێـك لـە ئەندامانـی خێزانەکەت، پێویسـتە بە هێمنـیء زیرەکی هەڵسـوکەوتی لەگەڵ بکەیت، مەهێڵە تووڕەبوونء هەڵچوون بەسەرتدا زاڵ بێت.



جمک

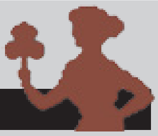
خەریکـی کار و بـاری خـۆت بـە و مەهێڵە کەسانی دیکـە دەسـتکاری کارەکانـت بکەن، ئەو ماوەیـە بێزاریت پێـوە دیـارە، بۆیـە بـەم زووانـە چەنـد هەڵوێسـتێکی سەرسوڕهێنەر دەبینیت، لەوانەیە بۆتۆ جێگای مەترسی بێـت، هەمـوو کەس هەڵە دەکات، بەڵام زۆر کەس ددانی پێدانانێت.

قرژاڵ

ئەوانـەی دژایەتـی تۆیـان دەکرد، ئێسـتا پەشـیمانن، بۆیـە گرنگـی بـە کەسـانی دەوروبـەرت بـدە، ئـەو ڕووداوەی هەفتـەی ڕابـردوو کە زۆر ماندووی کردووی، زۆری پێناچێـت بـۆت ڕوون دەبێتـەوە کەخـۆت بەهەڵـە هەڵسـوکەوتت کـردووە، سـوود لـە هەڵەکانـت وەربگرە بۆ ئەوەی لە داهاتوودا تووشی هەمان هەڵە نەبیتەوە.

شێر

هەمیشە لە بڕیاردان دوودڵ مەبە و سەرەتا بیری لـێ بکـەوە و پاشـان جێبەجێـی بکە، ئـەوەی بیری لێـی دەکەیتـەوە کارەکانی خۆتە و نابێت هەر ڕۆژەو بڕیارێکـت هەبێـت، خـۆت یەکلایی بکـەوەو دوودڵ مەبە، پێویستە زیاتر بڕوات بەتوانای خۆت هەبێت.



گوڵەگەنم

ماوەیەکـە هەنـدێ لە کارەکانت پشـتگوێ دەخەیت و بڕیـاری نابەجێـش دەدەیت، هەڵەیەك مەکـە ببیتە هۆی پەشـیمانت لـە داهاتـوودا، ئەو سـەردانەی کە خەریکیت ئەنجامـی بدەیـت، دوای نەخەیـت، ئەنجامـی بـدە بـە زووترین کات، چونکە دەسـکەوتی باشـی دەبێت ئەگەر بە وریایی ئەنجامی بدەیت.

کورتە فیلم

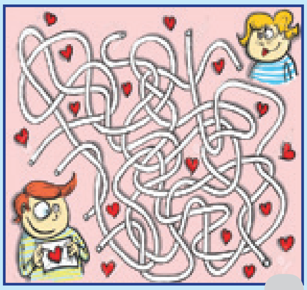
John Wick - جۆن ویك

ئەو فیلمە باس لە کەسێکی سەر بە مافیاکان بە ناوی (جۆن ویك) دەکات، کە تازە لە مۆڵەتی خانەنشین گەڕاوەتەوە تا دەستبەسەر سەندیکا و بکوژانی وڵاتەکەی بگرێت، کە لە گەشتێکدا بەرەو شاری ڕۆمای ئیتاڵیا بەرێ دەکەوێت و لەوێ گەورەترین شەڕی خوێناوی ئەنجام دەدات، ئەو فیلمە لە ڕۆڵگێرانی ئەکتەری ئەمریکی (کیانۆ ریڤیز)ـە و لە وڵاتی رووسیا بەرهەمهێنراوە، ماوەی فیلمەکە (٢) کاتژمێر و (٢) خولەکە، لە دەرهێنانی (چاد ستاهیلسکی)یە و فیلمێکی ئەکشن و تاوانە.

بۆ زانیاریت

هەستیاری بە ئاو

زۆربەی زۆری بوونەوەرەکان پشت بە ئاو دەبەستن، بەجۆرێك ئاو لە ٧٠٪ی دەماخ و دڵمان و لە ٨٠٪ی سییەکان و هەروەها ٣٠٪ی ئێسکیشمان پێکدێنێت، بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ژیاندا بمێنێتەوە بە تەندروستی پێویستی بە ٢,٤ لیتر ئاو خواردنەوەیە لە ڕۆژێکدا. لێرەدا پرسیارێکی نامۆ دەکەین: چی دەبێت ئەگەر کەسێك هەستیاریی بە ئاو هەبێت؟ هەرچەندە توشبوونی مرۆڤ بە هەستیاری لەبەرانبەر ئاو زۆر دەگمەنە، بەڵام ئەم دۆخە هەیە و پێدەڵێن « Aquagenic Urticaria » یەکەم حاڵەتی هەستیاری بەرانبەر بە ئاو لە ١٩٦٣ تۆمارکرا، ئەویش کچێکی بچووکی تەمەن ١٥ ساڵ بوو، تووشی برینی پێست هات، دوای ئەوەی هەڵخلیسکایە ناو ئاو، دوای ئەوە حاڵەتەکەی دیاریکرا بەوەی هەستیاریی هەیە بەرانبەر بە ئاو، نیشانەکانی بریتی بوو لە خوران و سووربوونەوەی ئەو ناوچەیەی ئاوی بەردەکەوێت لە دوای چەند خولەکێك. لە ساڵی ٢٠١٣ حاڵەتێکی تری هاوشێوە تۆمارکرا لە (ئەلیکسەندرا ئالێن) کە نەوجەوانێکی ئەمریکی بوو، بە جۆرێك هەستیاربوو دەبوایە هەفتانە دووجار و بۆ ماوەی تەنیا ٥ خولەك خۆی بە ئاوی سارد بشۆردایە، پێویست بوو پرچی کورت کردایەتەوە، کەسێکی رووەکیش بووایە.



یاری وێنە

- لەم وێنەیەدا دوو خۆشەویست هەن، ڕێگەیان لە یەکتر ون کردووە، هەوڵبدە لە ماوەی (١) خولەکدا ڕێگەی دروستیان بۆ بدۆزیتەوە.

کاریکاتێر

- ئەم کاریکاتێرە، باس لەو کەسانە دەکات کە تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی بۆ مەرامی چاودێریکردنی خەڵکی دیکە بەکاردەهێنن، لەوەی چی دەنووسێت و چی بڵاو دەکاتەوە تەنانەت ژیانی راستەقینەشی فەرامۆش کردووە کە دەرگاکەیە و کراوەتەوە.

گۆزە

کەسێکی زیرەك و بەتوانای، بەڵام کێشە و گرفتت بۆ دروست دەکرێت و ژیانت ئاڵۆز بووە، هەوڵبدە بە هێمنی چارەسەری بدۆزیتەوەو وا بەئاسانی بڕوا بەو کەسە مەکە کە دەمێکە خۆت لێ نزیك دەکاتەوە و دەیەوێت بەشێوازێکی باش خۆی نیشانی تۆ بدات، چونکە لەوانەیە تووشی سەرئێشەت بکات.

نەهەنگ

ماوەیەکە لەگەڵ چەند کەسێك کێشەو گرفتت بۆ دروست بووە، هەوڵبدە خۆت لە کێشە بەدوور بگریت و کارەکانت بە جوانی جێبەجێ بکە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە داهاتووی خۆت لەبەر چاو بگریت، وریای داهاتووی خۆت بەو بە ئاگاییەوە کارەکانت ئەنجام بدە.

شایان

مەهێڵە هەندێ کێشە و گرفت ژیانت تێبکدەن و بەهۆی ململانێشەوە تووشی دوورکەوتنەوە لەگەڵ چەند کەسێکی نزیکت بیت، بڕوات بە خۆت هەبێت و راکردن لەکێشەکان هەرگیز چارەسەر نییە، کێشەکان پشتگوێ مەخەو هاناش بۆ دوژمنات مەبە، تەنیا پرس بەدڵخوازەکەت بکە.

دووپشک

هەوڵبدە نێوەندگیری نێوان ئەو کەسانە بکە کە کێشەیان لەگەڵ تۆدا هەیە، بەڵام نایانەوێت کاریگەرییان لەسەرت هەبێت، بۆیە کەسەکان رووبەڕوو بکەوە و هەڵەکانیان دەستنیشان بکە، لەم رۆژانە داوای چەند کارێکت لێ دەکرێت، پێویستە بە زیرەکانە ئەنجامی بدەیت، ئەگینا کاریگەری خراپی لەسەر رەوتی ژیانت دەبێت.

کەوان

خەمی داهاتووت نەبێت و کەسێکی بەهێزی و دەتوانی بە چەند هەنگاوێك رەوشەکە لە بەرژەوەندی خۆتە بقۆزیتەوە، لە رۆژانی داهاتوودا رادەی زیرەکیء لێهاتوویيت بەدەر دەکەوێت، پێویستە باری ئارامیء هێمنی خۆت لەدەست نەدەیت، خۆشت لێ نەگۆڕێت.

گیسک

ئەوەی پێویستە لەسەرت تەنیا ئارامگرتنە بۆ ئەنجامی هەنگاوەکانت، چونکە بە جوانی بیردەکەیتەوە و ئەو کەسەی هاوسۆزتە، هەمیشە دڵی لەلای تۆیە، پێویستە خۆت یارمەتی خۆت بدەیت، لەوانەیە ناچار بیت بەهەندێك چارەسەر رازی بیت، کە پێشتر بیریشت لێ نەکردبووەوە.