چەند نەریت و هەڵەیەک جوانیت دەشێوێنن

زۆربەی ئافرەتان هەمیشە گلەیی لەوە دەکەن کە ئەگەرچی گرنگیی تەواو بە پێست و جوانییان دەدەن، کەچی هەردەم دووچاری ڕەخنەی جوانکاری دەبنەوە، تەنانەت هەندێ جاریش دەکەونە داوی هەڵەی نەریت و هەوڵەکانیان بۆ جوانی، پسپۆڕانی جوانکاری لە بەریتانیا ئەو هەڵانەیان دیاری کردووە و ڕوونیان کردۆتەوە تا وەك وانەیەك بێت و کەس نەیکات و دووبارەیان نەکاتەوە:

کرێمی دەم و چاو: مەهێڵە کرێمەکەت بەسەردا بچێت و بەردەوامیش بە لە بەکارهێنان، کاتێك چەند ڕۆژێك کرێم لە دەم و چاوت نادەیت، یان هەندێ ڕۆژ ئەنجامی دەدەیت و بۆ ماوەیەکی دیکە فەرامۆشی دەکەیت، ئەوەیان کاریگەری خراپی لەسەر پێستی روخسارت دەبێت.

کلینکسی تەڕ: ئەو جۆرە کلینکسە ئەگەرچی لەلایەن کۆمپانیا گەورەکانی جیهان بەرهەم دەهێنرێت، کەچی زیانی بۆ پێست هەیە، هەندێ جار هۆکارێکە بۆ گواستنەوەی بەکتیریا و ڤایرۆس کە دەم و چاو تێکدەدەن. واچاکە پارچە قوماشێك بە ئاوی گەرم تەڕ بکەی و پاشان پێستت پێی پاك بکەیتەوە.

کەرەستەکانی ماکیاژ: هەڵگرتن و پارێزگاری لەو کەرەستانە هەنگاوێکی گرنگە و پێویستە لە شوێنێکی پاك و پلەی گەرمای نزم بن، واتە نابێت شوێنەکانیان گەرم بێت، چونکە هاوشێوەی داو و دەرمانە، بۆیە شوێنێکی فێنکیان بۆ هەڵبژێرە.

گرنگیدان و پاکراگرتنی جەستە: هەوڵبدە لە کاتی دیاریکراوی خۆتدا خۆت بشۆیت و چەند کاتێکی تایبەتی بۆ دیاری بکەیت، گۆڕانکاری و فەرامۆشکردن کاریگەری خراپی لەسەر جوانیی روخسار و جەستەت دەبێت.

پشوودان بە قژ: هەوڵبدە ماوە ماوە پشوو بە قژت بدەیت، لە لێدانی کرێم و سپرای و ڕەنگ و مجففەی سیشوار و شانەی هیتەر، وا چاکە ڕۆژێك لە هەفتەدا بۆ پشووی قژت دیاری بکەیت و هیچ شتێك لە قژت نەدەیت.

هەنگاوەکانی خۆشی و بەختەوەری

خۆشی ناکڕدرێت، بەڵکو دەتوانی بە دەستی بهێنێت، زۆربەی ئافرەتان گلەیی لەوە دەکەن و دەڵێن: هەرچی دەکەین دڵمان خۆش نابێت و خۆشی لێمان دوورە، بەڵام سەدان هەنگاو و هەوڵ هەن کە خۆشیت پێدەبەخشن و ژیانت بەرەو خۆشی دەبەن، وەك ئەو چەند زانیارانەی خوارەوە کە هەنگاوەکانی خۆشبژێی لە خۆ دەگرن کە بریتین لە: لە کاتی کێشە و گرفت مەڕووخێ و بەردەوام بە لە چارەسەری، وا هەست مەکە کەسێکی بەد و بێ بەختی، بەڵکو متمانەت بە خۆت بێت. لە بارەی ژیانی خۆتەوە لۆمەی کەسانی دیکە مەکە و بڵێ بۆ وا و بۆچی وا چوو، بەڵکو چاو لە داهاتووت بکە و کاریان بۆ بکە. ئارام بگرە لەسەر بەدیهێنانی خەون و ئاواتەکانت، چونکە بە ڕۆژ و شەوێك بۆت بەدی نابن. گۆڕانکاری لە ژیان و کاروبارت بکە، چونکە گۆڕانکاری بچووك خۆشی گەورەی بە دوادا دێت. هەوڵمەدە شتێك بکەیت کە بۆت ناکرێت و یان ئەستەمە بۆت. هێندە ڕەخنە لە خۆت مەگرە و ئەگەر هەڵەیەکت کرد ئەوەندە سەرزنشتی خۆت بکە، بەڵکو هەولبدە دووبارەیان نەکەیتەوە. لە هەڵە و گرفتەکانت رامەکە و بەڵکو ڕووبەڕوویان ببەوە، کە چارەسەر دەبن، ئەوکاتە هەست بە خۆشی دەکەیت. لە ئێستای ژیانت بژی و بیر لە رابردوو مەکەوەو تەنیا بەرەو داهاتوو هەنگاو بنێ. لەگەڵ خۆت لێبووردە بەو ئەوانەی لەسەرتە جێبەجێیان بکە تا بە ئامانجەکانت دەگەیت.

چ ماکیاژێک لەگەڵ جلوبەرگی سوور شیکە؟

جلی سوور، رەنگی مێینە و ناسکیی ئافرەتان دەردەخات، هەر بۆیە زۆربەی کچە ناودارەکانی جیهان لە بۆنە و یادەکاندا رەنگی سوور دەپۆشن، جگە لەوەی سەرنجڕاکێش دەبن، هەروەها چاوی هەمووانیان لەسەر دەبێت، ئەوانەی شەیدای جلوبەرگی سوورن زۆر جار لە هەڵبژاردنی ماکیاژەکانیان هەڵە دەکەن، گۆڤاری (ستایل کریز)ی تایبەت بە ئافرەتان ئەو ماکیاژانەی باس کردووە کە لەگەڵ جلی سووردا شیکن کە بەم شێوەیەن:

لە کاتی بۆنە و یادەکاندا: کاتێك جلێکی سوور هەڵدەبژێریت، دەتوانی ماکیاژێکی سادە بکەیت، چونکە سەرنجی دەوروبەر زیاتر دەکەوێتە سەر جلەکەت نەوەك ماکیاژەکەت، دەکرێت ماکیاژی برۆنزی هەڵبژێریت و لەگەڵ رەنگاوڕەنگکردنی ڕوومەتەکانت، هەروەها دەبێ کرێمی تەڕکردنی رەنگاوڕەنگ لە جیاتی کرێمی ئەساس لێبدەیت، لەگەڵ هەندێ پۆدرە لەسەر ڕوومەتت و رەنگی لێویش با رەنگێکی تۆخ نەبێت و مات بێت.

شێوازی کلاسیك: دەتوانی ئەو شێوازە بۆ کاتی بۆنەی شەوانە و شوێنە داخراوەکان و سەردانی ئامادە بکەیت، کاتێك جلێکی سوورت لەبەر دەبێ، کرێمی ئەساس بە سادەیی لێبدە، هەروەها رەنگی لێوانت با هاوشێوەی رەنگی سووری سێو بێت، ماکیاژی چاوەکانیش بە تۆخی بکە، برژانگی دەستکردیش بەکاربهێنە.

شێوازی کچ و خانمە ناودارەکان: ئەو شێوازە بۆ ئاهەنگی گەورە و دەرچوون و گەشتکردن دەتوانیت بەکاربهێنیت، کە بریتییە لە سواندنی کۆنسیلەر و کرێمی ئەساس بە یەکسانی لە روخسارت، کە پێشتر دەبێ جوان تێکەڵیان بکەیت. پۆدرەی دەم و چاو با هاوشێوەی رەنگی پێستت بێت و ئای شادۆی پشت چاوەکانیش لێبدە و پاشان بەسەر برژانگەکانت پەرتی بکە، دواتر بە ئایلاینەر هێڵێك بکە کە هاوتەریب بێت لەگەڵ برژانگەکانت. ماسکاراش بە تۆخ و پڕی بکە، رەنگی لێویش با تاریك و بریقەدار بێت.

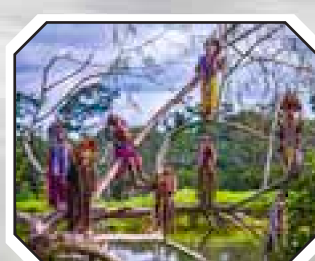
ڕۆژنامەنووسان ئۆتۆمبیلە نوێیەکان تێست دەکەن

لە ئاهەنگێکدا کە بەبۆنەی خستنە بازاڕی ئۆتۆمبیلەکانی سازی کردبوو، کۆمپانیای کیا مۆتۆرز نوێترین ئۆتۆمبیلی جۆری (کیا سۆرینتۆ)ی بە ئامادەبوونی ژمارەیەک ڕۆژنامەنووسی میدیاکانی کوردستان نمایش کرد و یەکەم تێستیشی لەلایەن ڕۆژنامەنووسانەوە بوو.

ئەم ئۆتۆمبیلە نوێیە چەندین تایبەتمەندی هەیە لەوانە بزوێنەرەکەی قەبارەی ٣٥٠٠ لتر، هەشت گێڕی، لایتەکانی جۆری LED و زینۆن، شاشەی هەشت ئینجی، کامیرای دواوە، هەستیاری پێشەوە و دواوە، دەرگای سندوقی ئۆتۆماتیکە ، Drive mode، Cruise control، پانۆراما و چەندین تایبەتمەندی دیکە.

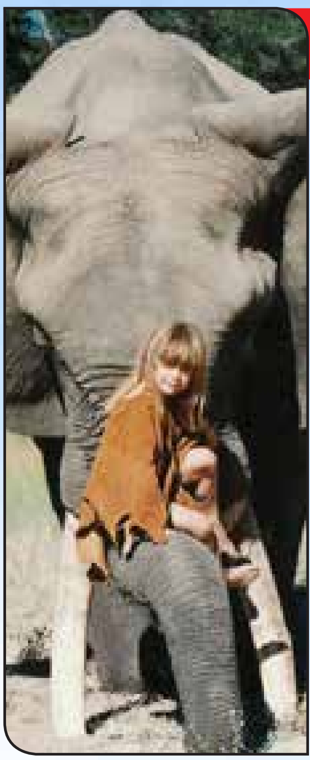
شایەنی باسە ئاهەنگەکە لەلایەن کۆمپانیای نیم دابەشکەری سەرەکی لە هەرێمی کوردستان و گشت پێداویستی یەدەگیش دابین دەکات.

هۆزێکی بێ ئاگا لە جیهان

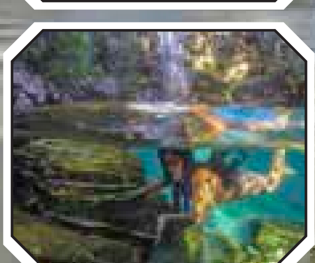


هۆزی (کامایۆرا) یەکێکن لەو هۆزانەی کە بێ ئاگان لە جیهانی دەرەوە و تەنیا کاریان ڕاوکردن و خواردن و مەلەکردنە، ئەو هۆزە لە ناوچەی (شینگۆ)ی سەرووی دەریاچەی (ئیباقۆ) لە وڵاتی بەرازیل دەژین، ژمارەیان نزیکەی (٥٠٠) کەس دەبێت و دواجار کە خەڵك بەو هۆزە ئاشنا بوو، ساڵی (١٨٨٤) بوو، دوای ئاگادارکردنەوەی ئەو هۆزە لە جیهان و ژیان، کەچی بڕوایان بە جیهانی دەرەوە نییە و تەنیا لەو ناوچەیە دەژین کە نزیك دارستانەکانی ئەمازۆنە، خواردنی ئەو هۆزە تەنیا (ماسی و بیبەر و مۆز)ە، بەهۆی ئەوەی لەو شوێنەدا تەنیا ئەو خواردن و شتانە دەست دەکەون، ڕۆژانە مەلە دەکەن و لە دیوی دیکەی دەریاچەکە شوێنێکی تایبەتیان هەیە بۆ کات بەسەربردن و ڕاوکردن، جار جاریش لەلایەن تیمی پزیشکی و تەندروستی ئەو وڵاتە سەردانی ئەو هۆزە دەکرێت بۆ پشکنین لە سەرهەڵدانی نەخۆشی تا چارەسەریان بکەن، ئەو وێنانە لەلایەن وێنەگرێکی بەرازیلی بە ناوی (ریکاردۆ ستاکێرت) گیراوە و دەڵێ: تا ئێستاش نازانم ئەو هۆزە چۆن بەم شێوەیە دەژین.

ماوكلی كچ



ئـەو منداڵـەی بەهۆی كاری دایـك و باوكیەوە ماوەیەكی زۆر لە نێو دارستانە زەبەلاحەكانی ئەفریقیا ژیاوە، ئێستا وەك ماوكلی دارستان ژیان بەسەر دەبات، ئەو منداڵە خەڵكی وڵاتی فەرەنسایە و نـاوی (تیبـی بنیامیـن ئۆكانتی)یە، كچی هـەردوو وێنەگری دیكیۆمێنتـاری و گیانـداران (سـێلفی رۆبێـرت و ئـالان بنیامین ئۆكانتی)یە، ساڵانێكە بەهۆی كاری وێنەگرتنەوە دایك و باوكی تێبی لە نێو دارسـتانەوەكانی وڵاتی نامبیا دەژین، ئەو منداڵەش هەر لەوێ لە دایك بوو، رۆژانەی ئەو منداڵە لەگەڵ گیاندارانەوە بووە، تا گەیشتۆتە ئەو ئاستەی بە فیل بڵێ برای گەورەی من و پڵنگیش برای بچووكیەتی، تیبی هەمیشـە لەگەڵ گیانداران و ئـاژەڵان بـووە، وێنەكانی منداڵـی كە زۆربەی لەگەڵ ئاژەڵاندا گرتـووە، ئێسـتا كردوویەتـی بـە ئەلبوومێكـی وێنـە و هەمیشـە هاورێـی گیانـداران و ئـاژەڵان دەكات. لـە هیـچ گیاندارێكیـش ناترسێ وەك ئەوەی ساڵانێكە لەگەڵیان ژیابێت، تەنانەت ئەوەندی لەگەڵ گیاندارانە ئەوەندە لەگەڵ دایك و باوكی نییە.

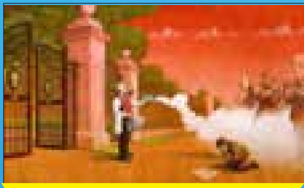


پەند و وتە

سێر ئۆلیڤەر وۆندەل هۆڵمز، پزیشك و فیزیاناسی ئەمریكی، لە ساڵی (١٨٠٩) لە شاری كابریدج لە ئەمریكا لە دایك بووە و لە ساڵی (١٨٩٤) لە بۆستن كۆچی دوایی كردووە، دەربارەی رای كەسانی دیكە لەسەر خۆت دەڵێ: ئەگەر ویستت راو و بۆچوونی كەسێك لەسەر خۆت بزانیت كە چۆنە و چییە، تەنیا تووڕەی بكە، هەموو شتێكت بۆ دەردەخات.

جیاوازی وێنە

- لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە !



كاریكاتێر

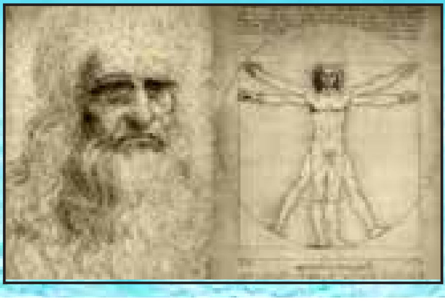
ئەم كاریكاتێرە باس لە خۆپیشاندانەكان دەكات، كە ئەوانەی برسی و هەژارن داوای ماف و نان دەكەن، كەچی لەلایەن خاوەن سەرمایەكانەوە دەچەوسێندرێنەوە و چاویان پڕ گازی فرمێسك ڕێژ دەكەن، لە وێنەكەدا گازەكە دووكەڵ و بۆنی خواردنە.

بۆ زانیاریت

یەكێك لە بەناوبانگترین نیگارە هونەرییەكان

نیگاری (Vitruvian man) دیمەنێك پیشانی بینەر دەدات كە بریتییە لە بەرجەستەكردنی هونەر و زانست پێكەوە لە یەك نیگاردا. لە ساڵی ١٤٩٢ لە لایەن (لیۆناردۆ داڤینشی)ـیەوە كێشراوە، بە دووەم بەناوبانگترین كاری داڤینشی دادەنرێت. نیگارەكە پەیوەندی بە بۆماوەزانییەوە هەیە، ڕێژەی درێژی ئەندامەكان و ماوەكانیان بە جەستەوە.

بۆ نموونە: ماوەی نێوان بنكی ڕوانی تاڵەكانی قژ تا دێتە خوارەوە بۆ خوار چەناگە هەمان ماوەی دووری نێوان مەچەكە بۆ بەرزترین خاڵی پەنجەی ناوەندی دەست، ئەمەش دەكاتە (١ لەسەر ١٠)ـی درێژی جەستەی مرۆڤ، ماوەی نێوان چەناگە بۆ بەرزترین خاڵی كەللەی سەر دەكاتە (١ لەسەر ٨)ی درێژی جەستی مرۆڤ، لە بەرزی سنگەوە بۆ بنكی ڕوانی قژ دەكاتە (١ لەسەر ٦)ـی درێژی مرۆڤ، لە نیوەی سنگەوە بۆ بەرزی كەللەی سەر دەكاتە (١ لەسەر ٤)ـی درێژی مرۆڤ، ئەمە دابەزینەش پەیوەندی بە درێژی مرۆڤەوە هەیە. درێژی پێیەكان (١ لەسەر ٦)ـی درێژی مرۆڤە دەربارەی باسكیەوە دەكاتە (١ لەسەر ٤)ـی درێژی مرۆڤ ئەمەش هەمان ڕێژەیە بۆ فراوانیی سینگ، ئەندامەكانی تریش بە هەمان شێوە ڕێژەیەكی گونجاویان هەیە لەگەڵ درێژی مرۆڤ.



كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بڕیاری خێرا دەبێتە هۆی پەشیمان بوونەوە، بۆیە تا دەتوانی هەوڵ بدە سەرەتا بیر لە بڕیارەكە بكەیتەوە، وەك ئەو گرفتەی ئێستا تووشت بووە، ئەنجامی پەلەكردنت بوو. هەستت ناسكە و ناكرێ كەسانێك بە دڵی خۆیان یاری پێبكەن، بیركردنەوەت بۆ ژیان گۆڕاوە و دەبێ ژیرانەتر ڕەفتار بكەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ماوەیەكە كێشەكانت روویان لە زیادبوون كردووە، چاكترە داوای یارمەتی لە نزیكترین كەست بكەیت تا بۆت چارەسەر بكات، ئامانجێك ماوەیەكی زۆرە لە دڵتە و بەم زووانە بۆت دێتەدی، كەسێكی نزیكت نایەوێت یارمەتیت بدات و دوای ئەوەی داوای هاوكاریشت لێ كردووە، فەرامۆشی بكە.

جمك ٥/٢١ - ٦/٢٠

یارمەتی دانت بۆ كەسانی دیكە، بە چاكە بۆت دەگەڕێتەوە، ڕەنگە هەندێ جار پاداشتەكەی نەزانیت، بەڵام لە داهاتوو بۆت دەردەكەوێت، كەسێكی شیاو لە دڵتە و هەوڵی خۆتی بۆ بدە، ئەگەرچی ئەویش ئاگادار نییە لێت، چاكترە گوزارشت لە هەستەكانت بكەیت بۆی، كەسێكی كراوەی لە ڕەفتاردا.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

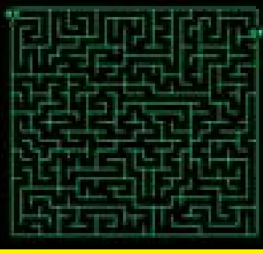
لە دڵەوە هەست بە تەنگی دەكەیت و چارەسەریش گەشبینییە. ئەگەر كارێكت سەركەوتوو نەبوو، نابێ دەستبەرداری بیت، پێویستە بۆ دواجار هەوڵی بۆ بدەیتەوە، لەكەڵ كەسێكی نزیكت بۆتە كێشە و ناخۆشیتان كە بە هۆی تێنەگەیشتنی ئەو كەسە بووە، هەوڵبدە ڕووبەڕوو بۆی شی بكەیتەوە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

كارەكانت بەرەو باشتر ڕێگەیان گرتووە، ئەو خاڵانە دەستنیشان بكە كە ژیانت بەرەو ناخۆشی دەبەن، بەتایبەت كێشە و گرفتەكانت كە ماوەیەكە بەرۆكت بەرنادەن، هەر كارێك دەكەیت سەرەتا بیری لێ بكەوە و باشتریشە ئەگەر راوێژ بە كەسێكی دیكە بكەیت تا لە ئەنجامەكەی سەركەوتوو بیت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەوەندە متمانە بە كەسانی دیكە مەكە، چونكە متمانەی زۆر كێشت بۆت دروست دەكات، وەك ئەو كێشەی پێشووت كە بووە هۆی دوور كەوتنەوەت لە كەسێكی نزیكت، پێویستیت بە داهاتوویەكی گەش هەیە، بۆیە بە جوانی بەرنامەی ژیانت دابنێ و ژیرانە بڕیار بدە و ئاواتەكانت فەرامۆش مەكە.

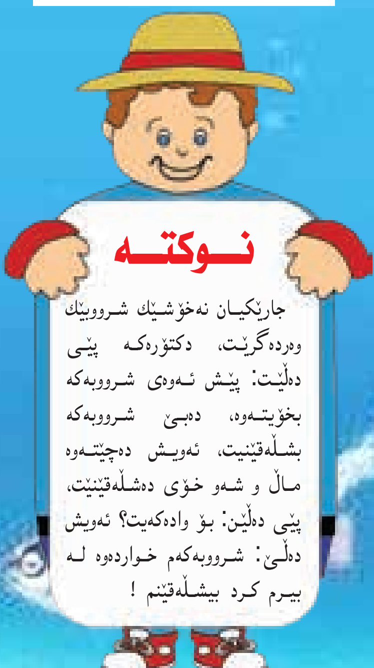


یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا یارییەکی مازی هەیە، چوونە ژوورەوە و دەرچەیەکی هەیە، هەوڵبدە ڕێگەی ڕاست لە ماوەی (٣) خولەکدا بدۆزیتەوە و دیاری بکەیت.

فێڵکاریی وێنە

لەم وێنەیەدا ئافرەتێك وەستاوە و بەشێکی جەستەی وەك ئەوەی روون بێت، هاوشێوەی وێنەیەکە و بەبێ ئەوەی کاری فۆتۆشۆپیش بێت، هەوڵبدە بزانە وێنەکە چۆن گیراوە و چ فێڵکارییەکی چاویان بەکارهێناوە.



نوکتە

جارێکیان نەخۆشێك شرووبێك وەردەگرێت، دکتۆرەکە پێی دەڵێت: پێش ئەوەی شرووبەکە بخۆیتەوە، دەبێ شرووبەکە بشڵەقێنیت، ئەویش دەچێتەوە ماڵ و شەو خۆی دەشڵەقێنێت، پێی دەڵێن: بۆ وادەکەیت؟ ئەویش دەڵێ: شرووبەکەم خواردەوە لە بیرم کرد بیشڵەقێنم !

سندووقی پۆستە لە ژێر ئاودا

لە کەنارەکانی کەنداوی (ڤانواتۆ) کە دەکەوێتە باشووری زەریای هێمن، سەیرترین کاریان لە ژێر ئاوی ئەو زەریایەدا داناوە، کارەکەش بریتییە لە دانانی سندووقی پۆستە لە ناو ئاودا، سندووقەکە دەکەوێتە قوڵی (٥٠) مەترەوە، ناوی ئەو سندووقە (پۆستی ڤانواتۆ)یە، کە بۆ خۆشی لەو شوێنە دانراوە، ئەوانەی نامەیەك، یان پۆستێکیان هەبێت، دەبێ بە ئامێری ئۆکسجینی هەناسەدان و جلوبەرگی مەلە بچنە ژێر ئاوەکە و نامەکانیان بخەنە ناو سندووقی پۆستەکە، ئەو کارە بیرۆکەی کەسێکە بە ناوی (مایك کراوفۆرد)ە، نامەکان بە جۆرە حەبرێك دەنووسرێت کاتێك نامەکە دەخەیتە نێو سندووقەکە تەڕ نابێت. بیرۆکەکەش تەنیا بۆ خۆشییە و وەك تاقیکردنەوەیەکی تازە لە بواری پۆستە و نامەگەیاندنە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ناکرێ بە ئاسانی کەسانی نزیکت فەرامۆش بکەیت، هەوڵی یارمەتیدانی کەسانی دیکە بە چاکە بۆت دەگەڕێتەوە، ئەو کەسەی دەیەوێ لێت نزیك بێت، شیاوی ئەوەیە ڕێگەی بدەیت و تۆش کەسێکی کارامە و بەهرەداری، لە کێشەکانت زووتر چارەسەریان بۆ بکە و بڕیارەکانیشت بە پەلە مەدە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ماوەیەکە بە ڕەشبینی دەڕوانیتە ژیان، بەهۆی ئەوەی لەو کاتەدا کۆمەڵێك کێشە و گرفتت بۆت دروست بوون، پێویست ناکات خەمیان لێ بخۆیت و چاکترە چارەسەریان بۆ دابنێیت، و کەسێکی هێمنی بەڵام ئاگاداری وتەکانت بە، بەتایبەت کاتێك بەرامبەر کەسانی نزیکت قسە دەکەیت، تا کەس ئەزیەتیان پێ نەخوات.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئێستا خەریکی بڕیارێکی گرنگی لە ژیانتدا، چاکترە بە جوانی بیری لێ بکەیتەوە و پاشان جێبەجێی بکەیت، کەسێکی نزیکت هەست بە کێشەکانت دەکات، کەچی ناتەوێ بێتە ناو کارەکانت، ڕێگەی بدە تا بتوانن پێکەوە بەسەر گرفتەکانتدا زاڵ بن، وێڕای ئەوەی لە کارەکانت سەرکەوتووی، بەڵام کێشەت هەر دەبێ.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کاتێك بیر لە داهاتووت دەکەیتەوە، نابێت بە ڕەشبینی لێی بڕوانی، ڕێگە لەو کەسانە مەگرە کە دەیانەوێ یارمەتیت بدەن، چونکە چاکە و باشیی تۆیان دەوێ، خەریکە لە کێشەیەکدا زۆر شتت لە دەست بدەیت، هەوڵبدە بۆ چارەسەری کێشەکانت ژیرانە بڕیار بدەیت و گەشبین بە بۆ داهاتووت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

نیازێکی چەند ساڵەت لە دڵە، ئێستا کاتی هاتووە کە جێبەجێی بکەیت، بەتایبەت کە ئەگەر کەسی بەرامبەر هەست بەو نیازەت بکات و بە یەکەوە ئەنجامی بدەن، یارمەتیی ئەو کەسەت دا، کارێکی چاکت کرد و لە داهاتوودا ئەنجامی باشی بۆت دەبێت، لە ڕابردووت پەشیمان مەبە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بێزاریت پێوە دیارە و دەبێ لە مانای دووبارەبوونەوەی کێشەکانت بگەیت، چونکە ماوەیەکە کۆمەڵێك کێشەت بۆت دروست بوون، هەر هەنگاوێك جێبەجێ دەکەیت، پێشبینی ئەنجامەکانیشی بکە، کەسێکی شیاو و سەرکەوتووی لە کارەکانت، تا دەتوانی خۆت لە کێشەی کەسانی دیکە بە دوور بگرە.