بۆن و بەرام بەشێکی سەرەکی جوانیتە

ستایلی دەستە جلی دەرچوون و دەرەوە

کاتێك ئافرەتان بەنیازی دەرچوون و بازاڕکردنن، هەمیشە تا خۆیان ئامادە دەکەن، کاتێکی زۆر بە خۆیانەوە سەرقاڵ دەبەن، ئەوەش جگە لەوەی دەبێتە مایەی دوودڵی و پەلەپەلی خۆیان، هەروەها دەبێتە هۆی بێزارکردنی کەسانی دیکەش کە چاوەڕانیان دەکەن، بەتایبەت کاتێك نیازیان وایە دەرچوونێك لەگەڵ هاوڕێیان و دەستە خوشکانی خۆیان ئەنجام بدەن، کاتێك دۆلابی جلەکانیان دەکەنەوە و نازانن کامە دەستە جل هەڵبژێرن. لێرەوە ئاشنای ئەو (٥) مۆدە بن بۆ جلی دەرەوە کە شارەزایان پێشنیاریان کردووە و بەریتین لە:

- دانتێل : بریتییە لەو جلانەی کە هەستێکی ڕۆمانسی و مێینە بە خانمان دەدەن، کە زۆربەیان لە تەنوورە و عەزیە و تۆب پێکهاتوون، هەروەها بە نەخش و نیگارەوەش ڕەنگین کراون.

- وەرزشی: مۆدێکی دیکەی جلی دەرچوون و دەرەوەیە، کە گرتەیەکی ناسك بە جەستەی خانمان دەدات، بەتایبەت کە پانتۆڵێکی شێوازی وەرزش، یان بلووز و بەدییەك بێت، هەروەها هێمای وەرزشی و نووسینی لەسەر بێت.

- سادە: هەندێ لەوانەی حەز بە جلی سادە دەکەن، دەتوانن یەکێك لەو مۆدانە هەڵبژێرن کە سادە و ناسکن، کاتێك لەگەڵ پێڵاوێکی فلات لەبەر دەکرێن، مۆدێکی شایستەی جلی دەرەوەن.

- قەمیس و بەدی گرافیك: ئەو جۆرە جلانەن کە بە نەخش و نیگاری سەیر و جوانەوە داپۆشراو و ڕەنگ کراون، مۆدێکی نایابە بۆ جلی دەرەوە، دەتوانی لەگەڵ پانتۆڵ و تەنوورە و ستریجیش لەبەریان بکەیت.

- پانتۆڵ: هەمیشە خانمان لە هەڵبژاردنی جلی دەرچوون هەڵە دەکەن، کە زۆربەیان تەنوورە، یان ستریچ و کیلۆت لەبەر دەکەن، کە ئەوەش دەبێتە مایەی بێزارییان، بۆیە چاکترە لە بری ئەوانە پانتۆڵ هەڵبژێرن، هەروەها پانتۆڵی قوماش فراوانتر و ساناترە لە پانتۆڵی کاوبۆی جینز.

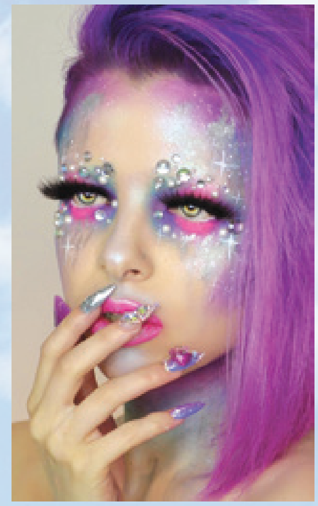
بۆن و بەرامە، یەکێکە لە سەرەکیترین هۆکار و هەنگاوەکانی جوانکاری، ئەگەر خانمێك جلێکی پۆشتەی لەبەر بێت و گرنگی تەواویشی بە خۆی دابێت، ئەگەر بۆنی شایستەی نەبێ، ئیدی هەوڵەکانی بە هەدەر ڕۆیشتوون و تەنیا ماندووبوونی بۆ ماوەتەوە، چونکە بۆن سەرچاوەی سەرنجڕاکێشان و مەستکردنە، وەکو دەزانین لە هەر وەرز و کاتێکدا جۆری بۆنەکان گۆڕانکارییان بەسەردا دێ و مۆدی تازە دەردەکەون. گرنگە لە بارەی بۆنەوە ئەو (٣) لایەنە ڕەچاو بکەیت: پێکهاتەی بۆن، جۆر و هێزی بۆنەکە. هەروەها دەبیت زانیاریشت لە بارەی ئەو بۆنەوە هەبێت، ئاخۆ بۆ شەو، یان بە ڕۆژ بەکاریدەهێنیت. لە دواترین بژاردەکانی بۆن و بەرامەدا، کە لە وڵاتی بەریتانیا ئاماژەی بۆ کراوە، ئەو بۆنانەی خوارەوەن:

خەونی پەرت -SCENT OF A DREAM یەکێکە لەو بۆنانەی کە زیاتر لەلایەن خانمانی ڕۆژهەڵات بەکاردەهێنرێن، بۆ کاتەکانی ڕۆژ بەکاردەهێنرێت. برۆبێری ڕەش، MY BURBERRY BLACK جۆرە بۆنێکی دیکەیە و دەکرێت لە بەیانیان و ئێوارەشدا بەکاربهێنرێت، چونکە بۆنێکی ناسك و سووکە. تاینگەر Tangier Vanille_ شێوازێکی بۆنی ناوازەیە، بۆ شەوانە و یادەکانی ئێوارە لە جەستە دەدرێت. ئێرین – AERIN هەستێکی شیاوی هەیە، بۆ شەوان و ئێوارانیش بەکاردەهێنرێت.

ڕێگاکانی چارەسەری قژی وشک

وشکی پرچ، هۆکارێکی لەناوبردنی جوانییە و نەرمی و سرووشتی قژ تێکدەدات، بەتایبەت لە لاتەنیشەکانی سەردا، بۆ چارەسەری قژی وشك، دەتوانی ئەو ڕێگایانە پەیڕەو بکەیت تا لە وشکی قژ بە دوور بیت:

نابێت پرچت زۆر بشۆیت، واتە پێویست ناکات ڕۆژانە دەستت لەناو پرچت بێت، بەڵکو وا باشە هەفتانە (٢ تا ٣) جار بیشۆیت، هەروەها مەرجە شامپۆکەت دەوڵەمەند بێت بە ڕۆنی سرووشتی وەك زەیتوون و کەرە. هەروەها سیشوار و بەلسەمکردنی پرچت هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە ئەگەر ماوەیەك فەرامۆشی بکەیت، وشك بوونەکەت بەرەو ڕەگی مووەکان دەچێت و زیاتر وشك دەبێت. کاتێك پرچیشت وشك دەکەیتەوە، وا چاکە بە خاولی و وشککەرەوە نەبێت، بەڵکو چاوەڕێ بکە تا وشك دەبێتەوە و پاشان ڕۆن و شانە بەکاربهێنە. هەوڵبدە ئەو خواردنانە بخۆی کە ماددەی ئۆمیگا (٣)ی تێدایە، وەك ماسی سەلەمۆن و مەکارێل، هەروەها هێلکەش لە بیر مەکە.



نەخش و نیگار لەسەر ڕووخساری مرۆڤدا

ڕەنگە لە داهاتوودا ببێتە مۆدێکی باو لەسەر دەم و چاوی کوڕان و کچان نەخش و نیگاری جۆراوجۆر ببینن و لە شوێنە گشتییەکاندا کەسانێك بکەونە بەرچاو کە سەراپای رووخساریان لە ڕەنگی جۆراوجۆر و ڕەنگاڵە بۆیە کراوە، ئەو جۆرە ماکیاژە بیرۆکەی ئەو خانمە ئەمریکییەیە کە ناوی (لیزا فرانك)ـە و لە سەرەتای بیرۆکەکەیدا روخساری منداڵانی بۆیە و ماکیاژ دەکرد، دواتر بیرۆکەکەی بۆ گەورەکان گواستەوە و تا ڕادەیەك سەرکەوتنی بەدەست هێناوە. لە دواترین کارەکانیدا روخساری نمایشەکارانی جل و بەرگی بۆیە کردووە، کە بووە جێگەی سەرنجی هەموان، تا ئێستا (٣١) نمایشی بۆیە و ماکیاژی ڕەنگاوڕەنگی سەر رووخساری کردۆتەوە. ئەو خانمە تەمەنی (٤١) ساڵە و هەمیشە حەز بە ڕەنگەکان دەکات، هەر لەو بارەشەوە دەڵێ: وەك چۆن سرووشت بەو ڕەنگانەوە دەوڵەمەندە و ڕازاوەتەوە، با مرۆڤیش لەو جوانییە بێبەش نەبێت و روخسار و دەم و چاو بە ڕەنگی هەمەچەشن بۆیە و ماکیاژ بکرێن.

جەنتا ڕەشەکەی ئۆباما

جەنتا ڕەشەکەی کەسایەتییە سیاسی و بازرگانەکان و هونەرمەندان و یاریزانان، هەمووانی سەرقاڵ کردووە ئاخۆ چی لەناو ئەو جەنتایانەیاندا هەبێت، زیاتریش بیرۆکەمان بۆ پارە و پوول دەچێ، بەڵام لە ڕاستیدا وانییە و جگە لە بەڵگەنامەی نهێنی و چەند کۆد و ئامێر و کاغزێك، هیچی دیکەی تیا بەدی ناکەیت. جەنتا ڕەشەکەی سەرۆکی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (باراك ئۆباما)، هەمیشە لەلایەن پاسەوانێك، یان بە دەست خۆیەوە دەبێت، ئەو جەنتایە ناوی (جەنتای تۆپی ناوەکی - Nuclear Football Case) دەناسرێت، لەم جەنتایەدا چەند کۆدێك و بەڵگەنامەیەکی تێدایە، کە تەنیا سەرۆك دەتوانێت ناوەوەی جەنتاکە ببینێت و بەکاریانبهێنێت بۆ کاری تایبەت و لێدانی ناوەکی و ناردنی کۆد و ژمارە. جگە لەوانەش (٤) کەرەستەی دیکەی تێدایە کە ئەوانەن: کتێبێکی ڕەش لە (٧٥) لاپەڕە پێکهاتووە دەربارەی جەنگی ناوکی، کتێبێکی دیکەش دەربارەی شوێنەکانی نیشتەجێی سەرۆك لە کاتی جەنگدا، هەروەها نامیلکەیەك بە ناوی (مانیلا)ی (١٠) لاپەڕەیی دەربارەی چۆنیەتی ڕاگەیاندنی باری نائاسایی، هەروەها کارتەکانی دڵنیاکردنەوە لە کۆد و ژمارەی تایبەت بە سەرۆك.

فیستیڤاڵی خواردن لە کوردستان و جیهان

هەمیشە خواردن چێژێکی خۆشی ژیانە و ڕۆژانە هەر یەکە بە جۆرە خواردن و خواردنەوەیەك هەست و گەدەی تێردەکات، جگە لەوەی لایەنێکی سەرەکیی ژیانە، هەروەها ڕێگەیەکە بۆ دروستکردنی پێوەندی و لێکتێگەیشتن لە کەلتوور و هونەری دروستکردنی خواردن و چێژ وەرگرتن لە تام و دەسترەنگینی ئافرەتان و پیاوان لە هەموو نەتەوە و وڵاتانی جیهان، هەر بۆیە ساڵانە لە زۆربەی وڵاتانی جیهان فیستیڤاڵ و خوانی تایبەت بە خواردن دەکرێنەوە، تا ئێستا لە ساڵی (٢٠١٦) نزیکەی (٤٥) فیستیڤاڵی خواردن کراوەتەوە، کوردستانیش لەو لایەنە بێبەش نەبووە، ئەوەتا دواجار ئەو فیستیڤاڵە لە شاری هەولێر و لە بەردەم پارکی شانەدەر کرایەوە. ئەو فیستیڤاڵانە بۆ کاری خەیری و یارمەتیدانی هەژاران و لێقەوماوانە، هەروەها ڕێگەیەکە بۆ یەکترناسین و ئاشنا بوون بە خواردن و بەرهەمی نەتەوە و وڵاتانی جیهان، ئەوەی لە کوردستانیش کرایەوە، بیرۆکەیەك بوو بۆ هاوکاریکردنی ئاوارەکان و کەسانی لێقەوماو. لە فیستیڤاڵەکەی خواردنی هەولێردا هەر کەسێك بۆی هەبوو لە (٥) هەزار زیاتر بە سندووقی فیستیڤاڵەکە ببەخشێ و چ خواردنێکی بەلاوە خۆش بووایە بۆی هەبوو نۆشی بکات، هەروەها مەبەست لەو فیستیڤاڵە هاندانی گەنجانە بۆ کاری خۆبەخشیی زیاتر، کە بە ئامادەبوونی جەماوەرێکی زۆر داهاتێکی باش کۆکرایەوە و میوانانیش تێر خواردنی خۆمانە و بیانی بوون. ئەو فیستیڤاڵانەی لەئەمساڵدا کراونەتەوە بریتیین لە: فیستیڤاڵی (خواردن لە هەولێر-کوردستان، ساڵۆن دی شۆکۆلا لە کیتۆ ئیکوادۆر، سپۆرتەلی ساڵانە لە ئوسکەتلەندا، وایلدفوود لە بەریتانیا، ڕووەکی کەللە لە ئۆتاوەی کەنەدا، ژەمی بۆتن لە ڕووسیا، کساتنادای کەستنا لە فەرەنسا، پیتزا لە شاری ناپۆلی ئیتاڵیا.

لارترین شەقام

لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا، چەندین شوێنی سەرنجڕاکێش و جیاواز لە شێوەکانیدا هەن، هەر یەکەو بە جۆرێك و بەپێی پێگە و شێوەی جیولۆجی خۆی کاری ئەندازیاری بۆ دەکرێت، وەك شەقام و ڕێگاکان، کە هەندێکیان ئەوەندە بەرزن مرۆڤ ماندوو دەکەن تا سەرکەوێ، هەندێکیشیان نشێو و نزمن، تەنانەت جەستەت لار دەکەنەوە، شەقام و ڕێگاکانی کوردستانیش بێبەش نییە لەو هەوراز و نشێوە، بەتایبەت لەو ناوچانەی لە چیا و کێوەکان نزیکن، بەڵام ئەوەی دەیبینن بە لارترین ڕێگا و شەقام دادەنرێت، کە ئەو شەقامە دەکەوێتە شاری (دەنیدەن) لە باشووری وڵاتی نیوزیلەندایە، کە بە (باندۆلین) دەناسرێت. درێژییەکەی (٣٥٠) مەتر دەبێت و درێژترین شەقامی جیهانە کە ڕێژەی لارییەکەی دەگاتە (٣٦٪)، ئەگەر لە بەرەو سەرەوەی ئەو شەقامە سەرکەوی، وەك ئەوەی ڕیجیمێك دەکەیت، ئەگەر لە سەرەوە بۆ خوارەوە ڕێگە بگریت، دەبێت بە وریاییەوە بڕۆیت نەوەك بکەویت، تەنانەت جار جارەش ئەو شەقامە دەکرێتە گۆڕەپانی پێشبڕکێ بۆ مرۆڤ و گلۆرکردنەوەی کەرەستە و شت و مەك.

پەند و وتە

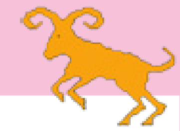
- ئەدیت سیتوێل، خانمە شاعیر و بیرمەند و ڕەخنەگرێکی بەریتانییە کە لە ساڵی (١٨٨٧) لە شاری یۆرکشایر لە دایك بووە و لە ساڵی (١٩٦٤) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی سەرشێتی و بێمێشکی دەڵێ: دەتوانم ئارام بگرم کە خۆم لە سەرشێتی و بێمێشکی بپارێزم و نەهێڵم بەو ئاستە بگەم، بەڵام ناتوانم بەرگەی ئەوانە بگرم کە شانازی بە سەرشێتی و بێ عەقڵی خۆیانەوە دەکەن.

کاریکاتێر

- لەم کاریکاتێرەدا باس لە گوێپێنەدانی هەست و دەروونی کەسانی بەرامبەر دەکرێ کە هەندێك تەنیا بۆ بەرژەوەندی خۆیان، بەرهەم و خەون و ئاواتی کەسانی دیکە لە گۆڕ دەنێن.

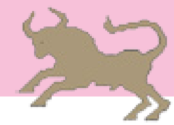
سەراپای شارێک لە نەخش و وێنە

شاری (شیربرۆك) یەکێکە لە سەیترین شارەکانی جیهان، کە سەراپای بە نەخش و وێنە ڕازاوەتەوە، دەکەوێتە باشووری ناوچەکانی (کیبێك) لە وڵاتی کەنەدا، نەریتی وێنەکێشان و نەخش لەسەر باڵەخانە و شەقام و شوێنەگشتییەکاندا بۆ ساڵی (١٩٠٢) دەگەڕێتەوە، کە سەرەتا وێنەی کاتژمێرێکیان لەسەر دیوارێکدا کێشابوو، دواتر بیرۆکەکە پەرەی سەند لە ئێستادا هەموو کوچە و شەقام و دیوارەکان، بە وێنە و نەخشی جۆراوجۆر و مانادار ڕازاوەتەوە. ڕۆژانە خەڵکی ئەو شارە خەریکی داهێنانن لە بواری وێنەکێشاندا، ئەوەی بەرهەمێکی ناوازە لەسەر دیوارێك، یان شوێنێکی گشتی بکێشێت، خەڵاتی گرانبەهای پێشکەش دەکرێت، هەر بۆیە هەمیشە ئەو شارە بە نەخشە و نیگار و دیمەنی وێنەی جۆراوجۆر ڕازاوەتەوە.



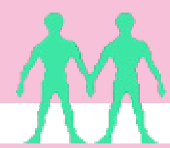
کاوڕ

هەنگاوەکانت بە وریایی بنێ و لەم ماوەیەدا هەوڵیکدا بەڵام سەرکەوتوو نەبوو، بەردەوام بە تا دواجار ئەنجامی ببێت، لەگەڵ کەسێکدا خەریکە کێشە نێوانتان دروست دەبێت، کێشەکان درێژ مەکەوە و بە زووترین کات چارەسەرییان بکە، تۆش کەسێکی دڵت گەورەیە و بە بەزەیی.



گا

لەم ماوەیەدا لەگەڵ کەسێك تووشی کێشە بوویتەوە و هەوڵدە لە یەکتر تێبگەن و بە سانایی لە هەنگاوەکانتان بڕوانن، ئەوەی مەبەستە لە دڵەوە کاری بۆ بکە، تا بە ئەنجامەکان دەگەیت، بیرۆکەی جوانت هەیە و بەڵام زۆرەبیان بە هەڵە کۆتاییان پێ دێت، بە جوانی کاریان لەسەر بکەوە.

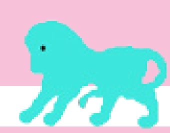


جمک

هەستەکانت فەرامۆش مەکە و لە ژیاندا نا ئومێد مەبە، خۆت لە خۆشی بێبەری مەکە و هەمیشە مایەی کامەرانی بۆ خۆت و کەسانی ماڵەوەت بە، ئەو ماوەیە خەریکی چەند هەنگاوێك بوویت، بەڵام بە خراپە بۆت گەڕاییەوە، دووبارە هەوڵی بۆ بدەوە، کەسێکی دڵ نەرمی.

قرژاڵ

مەترسە لە داهاتوو، چونکە ڕابردووت پڕ ناخۆشی بووە، بۆیە داهاتووت بەرەو خۆشی دەچێت، هەمیشە کاتەکانت دیاری بکە و گرنگی بە کەسانی ماڵەوە بدە، کێشەکانت چارەسەر بکە و ئەوەندە گرنگی بە ڕابردوو مەدە، کەسێکی شیاوی تا لە کارەکەتدا بەردەوام بیت.



شێر

ئەو کەسەی ماوەیەکە کێشەتان هەیە لەگەڵیدا و بۆ ماوەیەکی کاتییە و چارەسەر دەبن، بەڵام هەوڵدە لە دەستی مەدە و ئەوەندە هەستیار مەبە بەرامبەر کێشەکان وریای کەسانی دەوروبەرت بە و مەهێڵە نهێنیەکانت باس بکەن، ئەو ماوەیە تووشی کێشە دەبیتەوەو هێمن ولەسەرخۆ بە.

گوڵەگەنم

خەیاڵت گەورەیە و بەڵام بە کردار بۆت نایەنە دی، پێویستە لەگەڵ ژیانی ڕاستەقینەدا خۆت بگونجێنیت و هەمیشە لەگەڵ ئەو کەسانە مامەڵە بکە کە هاوسۆز و هاوخەمی تۆن، کارێکت لە بەردەستە و بە جوانی جێبەجێ بکە، مەهێڵە ڕێگەی ڕاستت لێت ون بێت و کەسێکی ڕاستگۆی.

ژیانی شاعیران

کوردی

ناوی مستەفایە و کوڕی مەحمود بەگی ساحێبقڕانە، لە ساڵی ١٨١٢ز لە شاری سلێمانی لەدایك بووە، هەر لەوێش خراوەتە بەر خوێندن، هەندێك زانستی ئیسلامیشی لە حوجرەی فەقێیان خوێندووە. کوردی یەکێکە لەو سێ شاعیرە بەناوبانگانەی کە ڕۆڵێکی باشیان گێڕاوە لە ئەدەبیاتی کلاسیزمی کوردی بە شێوەی کرمانجی خواروو، لە ڕەوانبێژیدا شاسوارێکی بێهاوتا بووە، لە ساڵی ١٨٥٠ یان ١٨٥١ز کۆچی دوایی کردووە و لە گردی سەیوان لە سلێمانی نێژراوە.

گرانترین کـــــتری چا

ئەگەر ڕۆژێك کترییەکی چای کەوتە بەرچاوت و لەسەری نووسرابوو نرخی ئەو کترییە (٣) ملیۆن دۆلارە، وا هەست نەکەی کە ئەوە تەنیا گاڵتەیەکە، بەڵکو ئەوە ڕاستەقینەیە، چونکە لە دوا بەرهەمەکانی کۆمپانیای (لاکسوری لانچس – Luxury launches)، گرانترین کتریی چایان دروست کردووە. ئەو کترییە ناوی (ئیگویست- Egoist) کە لە زێڕ و ئەڵماس دروست کراوە، کترییە گرانبەهاکە لەلایەن کۆمپانیای (سکاڤیا)ی ئیتاڵی کاری لەسەر کراوە، بری (١،٦) پارچە ئەڵماس، (٣٨٨) یاقووتی سووریان تیایدا بەکارهێناوە، هەروەها یاقووتێکی گەورەش بە کێشی (١،٢) گرامی بۆ دانراوە. جگە لەوەش زۆربەی بەشەکانی دیکەی لە زێڕ دروست کراوە، نرخیشی دەگاتە (٣) ملیۆن دۆلار.

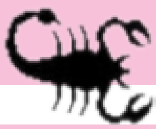
تابلـــــــــــــــــۆ

گوڵ:

شاکارێکی جوان و پڕ ڕۆمانسی وێنەکێشی ئەمریکی (تۆماس پۆلۆك ئەنچۆتز)ـە کە لە ساڵی (١٨٥١) لە شاری نیوپۆرتی کینتکاتی ئەمریکا لەدایك بووە، جگە لەوەی وێنەکێش بووە، هەروەها مامۆستاش بووە کە لە بواری هونەردا وانەی دەوتەوە. ئەو بەرهەمەی بە ناوی (گوڵ)ـە و لە ساڵی (١٩٠٧) کێشاویەتی بە درێژی (١٤٧) سەنتیمەتر و پانی (١١١) سەنتیمەترە، بە تابلۆی زەیتی سەر کانڤاس دادەنرێت، ئێستا لە موزەخانەی نێودەوڵەتی ئەکادیمی لە ئەمریکا پارێزراوە. تۆماس، لە ساڵی (١٩١٢) کۆچی دوایی کردووە.

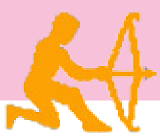
شایان

کەسێك گرنگییەکی ئەوتۆت پێدەدات و تۆش فەرامۆشی دەکەیت، بیرۆکەکانت جوانن و شایستەی پێگەیەکی بەرزتری، کەسایەتیت جێگیرە و مەهێڵە هەنگاوەکانت لێت تێکبچێت، ئەو کەسەی ماوەیەکە کێشەت لەگەڵدا هەبوو، بە هەنگاوێکی لە ناکاو بۆت دەگەڕێتەوە و ئاشنا دەبنەوە.



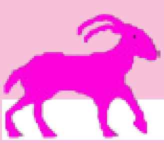
دووپشک

هەوڵی خۆت بۆ هەنگاوەکانت بدە و چاوەڕێ ئەنجامەکان بکە، بەڵام پێشبینی هەموو ئەنجامێکی باش مەکە، ڕەنگە زۆربەی کۆتاییەکان بە دڵی خۆت نەبن، خەریکە ژیانت تێکەڵ و ئاڵۆز دەبێت، کەسایەتیت بەرزە و ژیانت بەرەو خۆشی دەچێت و ماوەی داهاتووت ساتە وەختێکی خۆشی دەبێ.



کەوان

ئەو ئەرکەی لەسەرتە بە جوانی جێبەجێ بکە، ڕەنگە نەتوانی بەو ئەنجامانە بگەیت کە تۆ مەبەستتە، شیاوی کەسێکی باشی و بۆیە ڕێگە لە خەونەکانت مەگرە، ماندووبوونت پێوە دیارە و بەڵام خۆت ئەزیەت مەدە و تا بە ئەنجامەکانی ژیانت دەگەیت، ئەو ماوەیە بەرەو گرفت ڕێگە دەگریت.

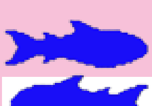


گیسک

لەگەڵ ڕۆژانەی ژیانت ڕێگە بگرە و ڕۆڵێکی گەورە ببینە لە ناکۆکی نێوان کەسەکان، ئەم ماوەیە لەگەڵ کەسانی نزیکدا تووشی گرفت بوویتەوە و بەڵام دەبێ دڵت گەورە بێت و قوربانی بدەیت، ڕێگەیەکی سادە بگرە لە هەنگاوەکانت، هەوڵی خۆت بدە و تا بە خەونەکانت دەگەیت.

گۆزە

لەم ماوەیەدا تووشی دوو دڵی بووی، نازانیت لە نێوان ئاوات و ئامانجەکان کامەیان هەڵبژێریت، کەسێك یارمەتیت دەدات و بەرژەوەندی تۆی دەوێت، تۆش گوێڕاڵی ببە و لەگەڵ کەسانی دەوروبەر بە سانایی ڕەفتار بکە، کەسێکی ژیر و بە هەست و سۆزی، پارێزگاری لە نهێنییەکانت بکە.



نەهەنگ

کێشەکانت بەرەو چارەسەری دەڕۆن، ئەوەندە بە قوڵی بیر لە ژیان مەکەوە، شتەکان بە سادەیی وەربگرە، کەسێکی نزیك بەرژەوەندی تۆی دەوێت و بەڵام تۆ لە خۆتی دووردەکەیتەوە، بڕیاری خێرا مەدە و سەرەتا بیریان لێی بکەوە، هەمیشە بە دڵێکی گەورەوە لە ژیاندا بڕوانە.