شێوازە جۆراوجۆرەکانی تەنوورە بۆ وەرزی هاوین

تەنـوورە هێنـدەی پانتـۆڵ و جینـزەکان سەرنجڕاکێشـە لـە جوانـی و فـراوان و خۆشـن بـۆ لەبەرکـردن، بـە تایبـەت ئەوانـەی کـراوە و درێـژن، چونکـە ئافرەتـان بێـزار نـاکات و کەشی گەرمـاش نایگرێتـەوە، پێچەوانـەی پانتۆڵـەکان کـە هەمیشـە مایـەی بێزارییـە. لـە مـۆدە تازەکانـی تەنـوورەدا بـۆ وەرزی هاوینـە (٣) جـۆری دیاریکـراو بوونەتـە مـۆدە و لێـرەوە ئاشـنایان بـە:

١- تەنـوورەی پێـچ و قـەد: شـێوازێکی سەرنجڕاکێشـە مـاوەی (٥) مانگـە ون بـووە و لـە ئێستادا دەرکەوتۆتـەوە، ئـەو جـۆرە تەنووریـە هەیانـە پێـچ کراوەیـە و هەروەهـا شـێوازی قـەدیشـی هەیـە، کـە خۆشـە بـۆ لەبەرکـردن و ئـەو ڕەنگەکانـی ئـەو شـێوازەدا بـاون: شـین، نیللـی، سـپی، ڕەش.

٢- تەنوورەی پارچـە: شێوازێکی دیکەیـە لـە زیاتـر لـە پارچـە قوماشـێك پێکدێـت، هەروەهـا فـراوان و کراوەیـی پێـوە دیـارە، کـە هەندێکیـان درێـژ و کورتیـش لەخـۆ دەگرێـت، بـۆ کاتـی گەشـت و دەرچـوون لەبـەر دەکرێـت، ئـەو ڕەنگانـەی بـاون بـۆ ئـەو شـێوازە بریتیـن لـە: پەمەیـی و سـوور، سـەوز و بێجـی، ڕەش و شـین، نیللـی و قاوەیـی.

تەنـوورەی بـە دوگمـە: مۆدێکـی ناسـکە، کـە لـە نێـو تەنوورەکـەدا چ لـە پێشـەوە یـان دواوەیـدا چەندیـن دوگمـەی جوانـکاری هـەن، ئـەو دووگمانـە وەك ئێکسـسـوارێك بـۆ ڕازاندنـەوەی دانـراون و دیمەنێکـی ناسـکیش دەبەخشـن.

چۆن پارێزگاری لە جوانیی دەم و ددانت دەکەیت؟

پێویستە ئافرەتان گرنگی بە هەموو رووکارێکی جوانی بدەن، تا بە جوانترین شێوە لە نێو هاوڕێیان و هاوەڵانیان دەربکەون، هەر بۆیە دەبێ لە هەموو بوارێکدا دەستڕەنگین بن، بگرە لە جوانیی سەر و پرچ و ماکیاژ و جلوبەرگ، تەنانەت لایەنێکی دیکەش هەیە کە هێندەی ئەو بەشانەی سەرەوە گرنگە، جوانی و سپێیتی دەم و ددانەکانە کە چی لەوانەی دیکە کەمتر نییە. بۆیە دەبێ خانمان بایەخ بە جوانیی ددانیان بدەن، تا وەك کریستاڵێك لەناو دەمیان بریقە بداتەوە و سەرنجی دەوروبەر راکێشێت، وێڕای ئەوەی کە رۆژانە دەبێ ددانەکانت بشۆیت و پاکی بکەیتەوە، چەند رێگەیەك هەن کە ددانەکانت زیاتر جوانتر و سپیتر دەکەن، تۆش دەتوانی سوود لەم رێگایانە وەربگریت تا ددانەکانت وەك بەفر سپی و جوان بن:

واباشە لەو خواردن و خواردنەوانە دوور بکەویتەوە کە ددانەکانت رەنگدار دەکەن، وەك: چای، قاوە، خواردنەوە گازییەکان، وا چاکە دوای ئەوانە بنێشتێك بخەیتە دەمت تا ددانەکانت پاك بکاتەوە. دوای هەر نانخواردنێك، دەم و ددانت بشۆ، هەروەها داوی ددان پاککردنەوە بەکاربهێنە، کە زیاتر و جوانتر نێوان ددانەکانت پاکتر دەکاتەوە. دەتوانیت سوود لە پەلکی لیمۆ و پرتەقاڵ و مۆز وەربگریت، هەریەکە لەم میوانە، پەلکەکانیان چارەسەرێکە بۆ سپیبوونەوەی ددانت، هەر کاتێك ئەو میوانەت بەرچاو کەوت، پەلکەکەیان لێ بکەوە بە ددانتدا بسووێنە، تا ماوەیەك دەبینی ددانەکانت چەندە جوان دەبن. دەشتوانی سوود لە رۆنی زەیتوون وەربگری بۆ تەندروستی و جوانیی ددانەکانت، فلچەیەکی ددان بهێنە و بیخەرە ناو رۆنی زەیتوون، پاشان ددانەکانتی پێ تەڕ بکە، چونکە رۆنی زەیتوون هەرچی پەڵەیە لەسەر ددانەکانت لادەدات و پووەکانیشت جوانتر دەکات.

رێگاکانی تێگەیشتن و گوێگرتن لە یەکتر

لە نێوان هاوسەران و هاوڕێیان و کەسانی نزیکدا، ناکرێت کەسێك رای خۆی بسەپێنێت و گوێ بۆ رای کەسی بەرامبەر نەگرێت، کە ئەوەش مایەی گەورەترین کێشە و گرفتەکانە، هەروەها هۆکارێکە بۆ دارمانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و سەرەتای خاڵی تێنەگەیشتنە، بۆ خۆپارێزی لەم جۆرە رەفتارە دەتوانیت سوود لە رێنماییەکانی پسپۆڕان وەربگریت تا لەگەڵ کەسی بەرامبەر نەکەویتە کێشە و گرفت:

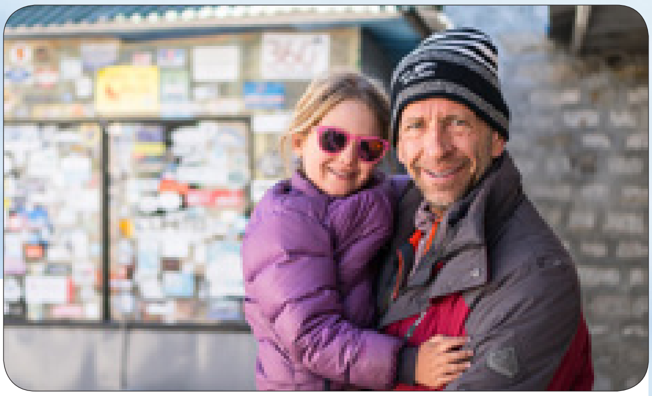
- رێگەگرتن: کاتێك کەسی بەرامبەر دەیەوێت شتێك، یان کارێك بکات، هەوڵمەدە رێگەی لێ بگریت و نەهێڵێت بە ئاسوودەیی خۆی ناخی دەرببڕێت، چونکە لە کاتی دەربڕیندا رەنگە زۆر شتت بۆ دەربکەوێت کە لە پێشوودا چاوەڕوان بوویت.

- سەپاندن: هەوڵمەدە راو و بۆچوونی خراپی خۆت بسەپێنیت، چونکە کاریگەری زیاتری لەسەر کەسەکە دەبێت و بە هیچ ئەنجامێك ناگەن، بۆیە هەوڵبدە کەسەکە تێبگەیەنیت لەوەی مەبەستی تۆ چییە لە را و بۆچوونەکەتدا.

- راستگۆیی: هەمیشە لە قسە و رەفتارەکانتدا راستگۆ بە، چونکە بوونی شتی ناڕاست و نادروست دەبێتە مایەی تێکدانی متمانە و باوەڕی نێوانتان، بۆیە ئەوانەی دەتەوێت بیڵێیت و بیکەیت، هەوڵبدە راستگۆیانە بێت.

- پەیمان: کاتێك پەیمانێك بە کەسی بەرامبەر دەدەیت، هەوڵبدە پارێزگاری لە پەیمانەکەت بکەیت، شکاندن و دواخستنی دەبێتە ئەنجامی سەرهەڵدانی کێشە و گرفت، کە ناتوانیت پەیمانێك بدەیت، هەر لە سەرەتاوە دەری مەبڕە.

- گرنگیدان: هەوڵمەدە لە رێگەی فەرامۆشکردن کەسی بەرامبەر بۆ خۆت راکێشیت، چونکە ئەو لایەنە دەبێتە مایەی دوورکەوتنەوەی زیاتر و ساردبوونەوە لە پەیوەندییەکانتان.



بچووکترین شاخەوان گ

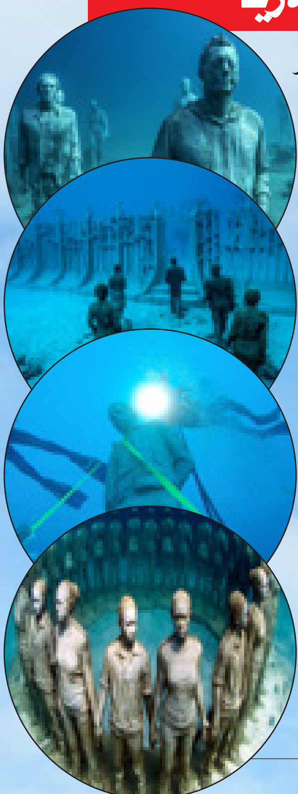
ئەگەرچی سەرکەوتن بەسەر چیای ئێڤرێستی بەرز سەرکێشییەکی گەورەیە و هەموو کەسێك ناتوانێت بە ئەنجامی بگات، تەنانەت زۆربەی ئەندامەکانی تیمەکان تووشی ڕووداو و گرفت دەبنەوە، بەڵام ئەو کچە بچووکە ئوسترالییە توانی بە چیای ئێڤرێست شاد بێت، کە ناوی (مایا بریستۆ)ـەو تەمەنی (٦) ساڵە، ئێستا بچووکترین شاخەوانە کە سەر ئێڤرێست

نەریتە سەیرەکانی سەرکردە سەرشێتەکانی جیهان

بە درێژایی مێژوو جگە لەوانەی کە توندوتیژییان بەرامبەر خەڵکی خۆیان بەکارهێناوە، زۆربەی سەرکردەکانی جیهان خزمەتیان بە خاك و خەڵك و نیشتمانی خۆیان کردووە، بەڵام هەندێکیان هێندە نەریتی سەیریان هەیە، وەك ئەوەی سەرکردەش نەبن، لەوانە: (سابار مۆرات نیازۆف) کە سەرۆکی پێشووی کۆماری تورکمانستان بووە، سەیریی ئەو سەرۆکە لەوەدا بوو کە شێتی مەزنیی خۆی بوو، تەنانەت هەموو شەقامەکانی بەناوی خۆی کردبوو. جارێکیان بەردێك لە ئاسمانەوە کەوتبووە زەویی وڵاتەکەی، ئەویشی بەناوی خۆی کرد، پەیکەر و وێنەش بێ سنوور بووە. یەکێکی دیکە (فرانسیسکۆ ماسیاس نگویما)یە کە سەرۆکی پێشووی گینیا بووە، ئەو سەرۆکە بڕوای بە خوێندن نەبوو، تەواوی قوتابخانەکانی وڵاتەی داخست، هەروەها کاتێك دادەنیشت لەگەڵ کورسیی بەتاڵ قسەی دەکرد. ڕەفائێل ترۆگیۆ، سەرۆکی پێشووی کۆماری دۆمینیکان، کوڕێکی خۆی کە تەمەنی (١٥) ساڵ بووە بە پلەی عەمید لە سوپای وڵاتەکەی جێگیری کردووە، تەنانەت گەندەڵی کردووە بۆ ئەوەی هاوسەرەکەی خەڵاتی نۆبڵ وەربگرێت. نی وەن، سەرۆکی پێشووی بۆرما، خووی بە ژمارە (٩) هەبوو، زۆربەی شەقام و شوێنە گشتییەکانی بە ناوی ژمارە (٩) کردبوو، هەروەها خوێنی دۆلفینی دەخواردەوە.

جوانترین باڵندەکانی جیهان

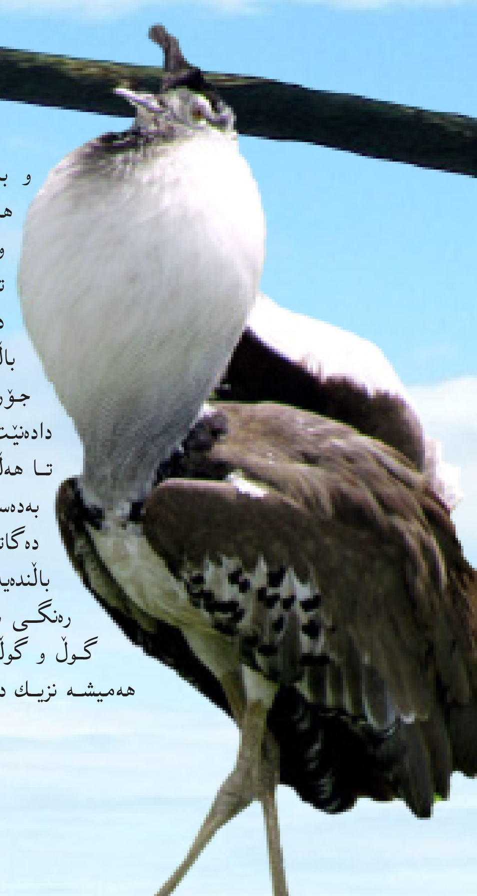
مۆزەخانەی ئەتلانتیکۆی ژێردەریا



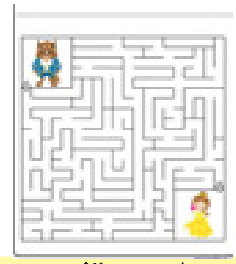
ڕەنگە بەلاتانەوە سەیر بێت، چۆن مۆزەخانە لە ژێر دەریادا هەبێ، ئەگەرچی خەڵك لێرە لەسەر زەوی ناچنە مۆزەخانە ئینجا لەژێر دەریاشدا بێت. بەڵام ئەو مۆزەخانە ڕاستییە و دەکەوێتە ژێر دەریاوە، شوێنی ئەو مۆزەخانەیە دەکەوێتە کەنداوی (لانزاروت) لە وڵاتی ئیسپانیا، کە لەلایەن هونەرمەندێکی بەریتانی بیرۆکەی بۆ دانراوە و لە ئێستادا کارەکانی تەواو بووە، ئەو هونەرمەندە ناوی (جەیسۆن تایلۆر)ە، زۆربەی پەیکەر و کەرەستەکانی سەرەتا دروست کردووە، بە جۆرێك کە سەر ئاو نەکەوێت و هەروەها نەکەون، دواتر شوێنی ئەو مۆزەخانەیەی دیاری کردووە، ئەوانەی بیانەوێ سەردانی ئەو مۆزەخانەیە بکەن، پێویستە کەرەستەکانی هەناسەدان لەگەڵ خۆیان ببەن تا لە گەشتێکی بچووکی ژێر دەریاوە تەواوی کەرەستە و پەیکەرەکانی مۆزەخانە ژێر دەرياییەکە ببینن و کاتێکی خۆشیش لەژێر ئاودا بەسەر ببەن. نزیکەی (٣٠٠) پارچە لەوێدا دانراوە و کە لەژێر (١٥) مەتر ژێر دەریاوە دەتوانیت سەردانی بکەیت.

...ەیشتە سەر ئێڤرێست

کەوتبێت. لە گەشتێکی مەیدانیدا بۆ سەر ئەو چیایە بە هاوەڵی هەر یەکە لە (فاکۆرین کاترین و دەیڤید بریستۆ)ی دایك و باوکی کە ماوەی (١٩) ڕۆژی خایاند، توانییان دواجار خۆیان لەسەر بەرزاییەکانی ئێڤرێست ببینەوە و چەندین وێنەی یادگاریش بگرن. بەم چەشنە ئەو شاخەوانە کچە بچووکە بووە بچووکترین شاخەوان کە لە تەمەنی منداڵیدا سەر چیای بەرزی ئێڤرێست ببینێت.



ساڵانە پۆلێنێکی پسپۆڕانی گیانداران و باڵندەکان هەیە، تیایدا جوانترین و ناسکترینیان هەڵدبژێرن، کە ئەوەش لە تیمێکی نێودەوڵەتی پێکهاتووە و سەردانی زۆربەی کیشوەرەکان دەکەن، بە دوای باڵندەی تازە، یان جوانترینیدا دەگەڕێن، بۆ ئەمساڵیش جوانترینیان دیاری کردووە. ئەوەی پێشەنگی جوانترینی وەرگرتووە، بریتییە لە باڵندەی (نیکۆبار)، باڵەکانی ڕەنگاوڕەنگە و درێژیی (٤٠) سەنتیمەتر دەبێت، ئەو جۆرە باڵندەیە لە ڕۆژهەڵاتی ئاسیا دەژی، باڵندەی نیکۆبار هێلانەکانی لە تەلی وشك دادەنێت و هەر یەکە لە نێر و مێی ئەو جۆرە باڵندە بە سەرە لەسەر هێلکە کڕدەکەون تا هەڵیدێنن. کاردینال، وەکو بەناوبانگترین و جوانترین باڵندەیە پلەی دووەمی بەدەستهێنا، کە ڕەنگی سوورە و هەروەها بە باڵندەی سوور دەناسرێت، درێژیی دەگاتە (٢١) سەنتیمەتر و کێشی (٤٥) گرامە. ماگپای تایوانی، باڵندەیەکی دیکەیە و جوانترینە، لە فڕیندا دەگاتە (١٢٠٠) مەتر، ڕەنگی شینە و درێژیی (٦٤) سەنتیمەتر دەبێت. بەنانکویت، زیاتر گوڵ و گوڵزار هەڵدەمژێت، بۆیە هێندە جوانە، لە مرۆڤ ناترسێت و هەمیشە نزیك دەبێتەوە، درێژیی (٣٠) سەنتیمەتر دەبێت.



یاری وێنە

لەم یارییەدا، گیاندارێك دەیەوێت بگاتە لای کچەکە، هەوڵبدە لە ماوەی یەك خولەکدا ڕێگەی ڕاست و دروست دەستنیشان بکەیت و بیدۆزیتەوە.

درێژترین قژ

ئەو پێشبڕکێیە ناوەستێت بۆ ئەوانەی دەڵێن خاوەن درێژترین قژین، ماوە ماوە لە وڵاتێك ئافرەتێك دەردەکەوێت خۆی بە خاوەن درێژترین قژ دادەنێت، دواجار ئافرەتێکی چینی بە ناوی (نی لەینماڵ) ی تەمەن (٥٧) ساڵ خۆی بە خاوەن درێژترین قژ دەزانێت، ئەو خانمە ماوەی (٣٣) ساڵە قژی نەبڕیوە و تا ئێستا خزمەتی دەکات، درێژیی ئێستای قژی دەگاتە (٢) مەتر و (١٧) سەنتیمەتر، واتە درێژترە لە بەژن و باڵای، وەك خۆی دەڵێ: ماوەی (٣) کاتژمێر تەنیا بە شووشتن و وشککردنەوەی قژم خەریك دەبم و کاتێکی زۆرم دەبات و کەچی هێشتا کەس نازانێت خاوەن درێژترین قژم.

نوکتە

جارێکیان پیاوێك گوێدرێژەکەی لێ ون دەبێت و زۆر دەگەڕێت و نایدۆزیتەوە، پاشان کوڕ و کچێکی خۆشەویستی یەکدی دەبینێت و کوڕەکە بە کچەکە دەڵێ: لە چاوی تۆ هەموو دنیا دەبینم، پیاوەکەش دەڵێ: بزانە گوێدرێژەکەی منیش دیار نییە!

بۆ ژنان

هێماکانی ناو داشبۆردی ئۆتۆمبێل بناسە

(٥)

هێماکانی سەر داشبۆردی ئۆتۆمبێل زۆرن، هەندێکیان زۆر سادە و ساکارن کە پێویست بە ڕوونکردنەوە ناکات، بۆ نموونە گڵۆپی ئیشارەت یان بەنزین، بەڵام زۆر هێمای دی هەن کە ماناکانیان نازانین، زۆربەی ئەو هێمایانە ئاماژە دەکەن بە بوونی هەڵەیەك لە ئۆتۆمبێلەکەت، لە چوار بەشی ڕابردوو هەندێك لەو هێمایانە و لە بەشی پێنجەمیش باسی چەند هێمایەکی دیکە دەکەین:

٥١- دەرگای کراوە: یەکێك لە دەرگان کراوەیە.

٥٢- بۆنێت کراوەیە.

٥٣- سووتەمەنی کەمە.

٥٤- کێشە لە گێڕبۆکسی ئۆتۆمبێل هەیە: واتە کێشە لە گێرگۆڕین، یان کێشەیەکی دیکە لە گێڕ هەیە. پێویستە خێرا پشکنینی بۆ بکرێت، پێش ئەوەی بشکێت، یان بە تەواوی تێك بچێت.

٥٥- کۆنترۆڵکردنی خێرایی، یان قوفڵکردنی خێرایی: خێرایی ئۆتۆمبێل دیاریکراوە، واتە ناتوانیت لە خێرایی دیاریکراو زیاتر تێپەڕیت و خێرایی لە ئاستێك دیاریکراوە بە گوێرەی ویستی شۆفێر.

٥٦- ئاگاداری دەربارەی دەبڵی ئۆتۆمبێلەکەت.

٥٧- ئاگادارکردنەوە لە کەمیی ڕۆن: ئاماژەیە کە ڕۆنی مەکینەکەت زۆر کەمە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کاتێك بەرەو کارەکانت ڕێگە دەگری، دەبینی کۆمەڵێك کۆت و بەند هەن، زۆربەشیان لە نزیك خۆتن، بەڵام مانای ئەوە نییە دەستبەرداری کارەکانت بیت، هەمیشە بیر لە داهاتووت بکەوە، ماوەیەکە خۆت لەگەڵ کەسێکدا نزیك کردووە، بەڵام ئەو هەستی بۆت نییە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

شێوازی ڕێکخستنی کارەکانت دووبارە پێویستی بە چاککردنەوەیە، دەبێ بە وریاییەوە سەیری داهاتووت بکەیت، ماوەی ڕابردووت ساتێکی ناخۆش بوو، بەم زووانە ڕێگەی تازەت بۆ دەکرێتەوە، پێویستیت بە کەسێکە و ئەویش نایەوی لێت نزیك ببێتەوە و فەرامۆشی بکە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

هەر هەنگاوێك دەهاوێژیت، پێویستە بزانی کە گەڕانەوە ئەستەمە، کاروبارت بە باشی ڕێکخستووە هەمیشە چاوت لە داهاتووی خۆت بێت، خۆت بە کەسانی دیکە مەبەستەوە. چەند ڕۆژێکی ناخۆشت دەبێت کە ئەویش کاتییە. ئەو کارەی ئێستات ئەنجامێکی گەورەی بۆت دەبێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

وریابە لەوەی کەسێك دەیەوێ کێشەت بۆت دروست بکات، بەڵام لە ئەنجامدا هەر خۆی پەشیمان دەبێتەوە و دەگەڕێتەوە، ئەو کارەی ئێستات پێوەی خەریکی، سەرکەوتوو دەبیت و باری دەروونیت هەندێك ماندووە و پێویستیت بە پشوو هەیە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

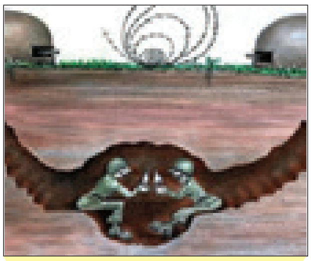
ئەو کاتانەی هەست بە تەنیایی دەکەیت، چاکترە خۆت بە کارێکەوە سەرقاڵ بکەیت، کاتێك زۆر بیر لە ڕابردووت دەکەیتەوە، بێ ئومێد دەبیت، هەستێکت لەلات دروست بووە کە داهاتووت ناخۆش دەبێت، کەچی وانییە و ژیانت بەرەو باشتر دەچێت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەوەندە دوودڵ مەبە لە کارەکانت، بە تایبەت کاتێك نیازت وایە کارێك بکەیت، هەر زوو پەشیمانی دەتگرێ و بێ هیوا دەبیت، ئەو ماوەیەی ڕابردوو کەسێك ئازارت زۆری پێگەیاندی، تۆ لە بەرامبەری بێدەنگ بە، هەر خۆی بۆت دەگەڕێتەوە، هەمیشە وریای کارەکانت بە.

کتێبی بەرگکراو لە پێستی مرۆڤ

پسپۆڕانی زانکۆ هارڤرد، وای بۆدەچن کە هەندێ کتێب هەبێ لە پێستی مرۆڤ بەرگ کرابێت، بیرمەندی فەرەنسی (ئەرسین ئۆسای) دەڵێت: کتێبێکم لە سەدەی (١٩) دۆزیوەتەوە هەست دەکەم لە پێستی مرۆڤ بەرگ کرابێت، بە گوێرەی سەرچاوەکان، هەندێ لە تاوانباران و خۆبەخشان لە خۆشەویستییان بۆ کتێب دوای مردنیان پێستی خۆیان بەخشیوە بۆ بەرگکردنی کتێبەکانی ئەو سەردەمە، لەوانە: جۆرج کۆدمۆر، ویلیام کۆردەر، کە هەر یەکە لەوانە هاوسەرەکانیان خۆیان کوشتووە و لە پەشیمانییان لەو کارە پێستی خۆیان بەخشیوە بۆ بەرگی کتێبەکان.



کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە باس لەو سەربازانە دەکات کە بڕوایان بە شەڕ نییە، بەڵکو لە بەرەکانی جەنگدا دۆستایەتی لەگەڵ هێزی بەرامبەر دروست دەکەن، تا ئەو کاتەی شەڕی راستەقینە دروست دەبێت.

پەند و وتە

چارڵیس هێنری دەیڤس، فەرماندە لە سوپای دەریاوانیی ئەمریکی و نووسەر، لە ساڵی (١٨٠٧) لە دایکبووە و لە ساڵی (١٨٧٧) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی دڵ دەڵێت: کاتێك دەتەوێت بەختەوەر بیت، دڵت بخەرە سەر ئەو شتە و ئەو شوێنە لەگەڵیدا دەگونجێت.

یاریت

٥٨- پاککردنەوەی تەمومژی جامی پێشەوە.
٥٩- سندوقی ئۆتۆمبێل کراوەیە.
٦٠- مەترسیی خلیسکان: ئەگەر ئۆتۆمبێل مەترسیی خلیسکانی لەسەر بێت، یان یەکێك لە ویلەکانی تەواو نەبێت، ئەوا ئەم هێمایە دادەگیرسێت.
٦١- هەستیاریی باران.
٦٢- پشکنینی مەکینە: ئەم هێمایە ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە کێشەیەك لە مەکینە، یان سیستەمی بەنزین هەیە. لە زۆرێك لە ئۆتۆمبێلەکانی کوردستان زۆربەی کات ئەم هێمایە داگیرساوە، ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ خراپیی بەنزین بەتایبەتی لە ئۆتۆمبێلە ئەمریکییەکان، بەڵام مەرج نییە بەهۆی خراپیی بەنزین بێت، لەوانەیە کێشە لە مەکینە هەبێت، بۆیە پێویستە دڵنیا بیتەوە و پشکنینی بۆ بکەی.
٦٣- پاککردنەوەی تەم و مژی جامی دواوە.
٦٤- خاوێنکردنەوەی جامی پێشەوە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ماوەیەکە دەتەوێت کارێك ئەنجام بدەیت و بە پەرۆشەوە چاوەڕێ دەکەیت، بۆ ماوەیەك فەرامۆشی بکە و خۆی بۆت دەبێ، کەسێك چاودێرێت دەکات و دەیەوێ لە دڵت نزیك بێت، لە رەشبینی دوور بکەوە و داهاتوویەکی باش چاوەڕێتە، لەو کەسەش تێبگە کە دڵی تۆی دەوێت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

بیرۆکەکانت بۆ داهاتووی خۆت سەرەتا لەلای خۆت بپارێزە، پاشان لەلای کەسانی نزیکت باسی بکە، ماوەی رابردووت چەندین کێشە و گرفتی بۆت دروست کرد، لەگەڵ ئەو کەسە نزیکەت تێنەگەیشتن روویداوە و خۆشت چارەسەری کێشەکە بکە و گەشبین بە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

رابردووت بە ئێستا مەبەستەوە و هەمیشە چاوت لە کارو باری خۆت بێت، ماوەیەکە کەسێك دەیەوێ لێت نزیك ببێتەوە و نیازی باش نییە، ئەو کەسەی ماوەیەکە کێشەتان هەیە لەگەڵ یەکتر، هەوڵبدە راستییەکان بزانێت و تا لە ناوەڕۆکی گرفتەکان تێبگەن.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ئەرکی تۆ نییە کە بچیتە لای ئەو کەسەی بە هەڵە لێت تێگەیشتووە، رێگەی بدە ماوەیەك بیر بکاتەوە و پاشان رێگەی چارەسەر هەڵبژێرە، ماوەیەکە بیر لە داهاتووی خۆت دەکەیتەوە، بەڵام لە بیرکردنەوەکاندا بێ ئومێد دەبیت، ئەو کاتەی دەتەوێ لە کەسێك نزیك بیت، سەرەتا بیناسە.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئەو نیازەی لە دڵتە بۆ ئەو کەسە، لەم کاتەدا هیچ ئەنجامێکی نابێت، بۆیە دەبێ ماوەیەکی دیکە هەوڵی بۆ بدەیت، بیروڕای خۆت بە کەس مەڵێ و هەمیشە بیانپارێزە، هەر هەنگاوێك دەهاوێژی سەرەتا بیری لێ بکەوە و پاشان کاری لەسەر بکە، دوودڵ مەبە لە ئیش و کارەکانت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ساتەوەختێکی ناخۆش رووی تێکردووی، ئەوەش کاتییە و بەم دواییە تەواو دەبێ، هەست بەو کەسە ناکەی کە ئەویش ئەوەندە دەیەوێ لێت نزیك ببێتەوە، رێگەی چارەسەری گرفتەکانت بگۆڕە، چونکە ماوەیەکە لە چارەسەری بێسوود بووی و نەگەیشتیتە ئەنجام.