# بلوتوس لەچیەوە هاتوە؟

بلوتوس واتە ددانی شین ئەو ئامێرەی کە ئێستە لە زۆرێک لە ئامێرە نوێکانی وەک کۆمپیوتەر و مۆبایلدا هەیە و توانای بەیەکەوە گرێدانی چەند ئامێرێکی هەیە لەیەککاتدا لەڕێگەی شەپۆلەکانی رادیۆوە نەک وایەر و کێبڵ.

بەڵام ووشەکە چۆن هاتوە و چۆن ئەم ناوە لەم ئامێرە نراوە چیرۆکێکی هەیە:

بنچینەی ئەم ناوە دەگەڕێتەوە بۆ پادشا هیراڵد بلوتوسی مەلیکی دانیمارک بوە و لە ساڵەکانی ٩١٠ بۆ ٩٤٠ حوکمڕانی ئەو وڵاتەی کردوەو لە جەنگێکدا لەنێوان خۆیی و کوڕەکەیدا کوژراوە.

هۆکاری ئەوەش کە ئەم ناوە بۆ ئەم ئامێرە دیاریکراوە ئەوەیە کە زۆرێک لەو کۆمپانیایانەی هەستاون بە بەکارهێنانی ئەم ئامێرە لە وڵاتانی ئەسکەندەنافیان بۆنمونە نۆکیا فینلەندیە و ئەریکسۆن سویدیە.

بۆچی ئەم ناوەشیان لە مەلیک ناوە؟ لەبەرئەوەی کابرایەکی زۆر دیار و جیاوازبوە لەناو گەلەکەیدا و سەوزەی شینی خواردوە و بەهۆیەوە دانەکانی شین بوون.

# هۆشەنگ جەمیل بناسە؟

**ناوی سیانی و نازناوت ؟**

- ناوم هۆشەنگ جەمیل ە نازناوم نیە

**کاری هونەریت و وە لە ساڵی چەند دەستت بە کاری هونەری کردووە ؟**

-- کاری هونەری ئێستام کارکردنە لەبواری مناڵان و هەندێک جاریش کاری دەرهێنانی ڤیدیو کلیپیش ئەنجام دەدەین لەساڵی ٩٨ خەریکی کاری هونەریم

**یەکەم بەرهەمی هونەریت چی بوو؟**

-- یەکەم بەرهەمی هونەریم لەگەڵ تیپی هونەری بێداری لەساڵی ٢٠٠٠ بەناوی خەندەی مزگێنی بوو

**ئێستا خەریکی چیت ؟**

-- ئێستا خەریکی خۆ ئامادەکرنین بۆ کۆنسیرتێکی مناڵان و دەرهێنانی ڤیدیۆ کلیپێک

**هاوسەرگیریت کردووە مناڵتان هەیە؟**

-- هاوسەرگیریم کردووە مناڵمان نیە

**ئایا هونەری ئیسلامی جیاوازی هەیە لەگەڵ هونەری تر؟**

-- بەڵێ جیاوازی هەیە بەڵام لە ناو هونەری ئیسلامیش مەجالی زۆر زۆر هەیە بۆ کارکردن کەچی تائێستاش هەندێک کلیپ دەبینیت نەهی ئەوەیە تەماشا بکەیت نە گوێ بگریت نە هیچ إحساسەک لەوکەسە دەبینیت چونکە ئیستا وەکو ساڵانی پێشترنیە کامیرای باش کوالیتی هەیە ستۆدیۆی دەنگی باش هەیە بەرنامجی باش هەیە بۆ گرافیک مونتاژ , جاری وا هەیە لەڕووی مادیشەوە زۆری ناوێت کارەکە زیاتر زەوق و سەلیقەیە دەتوانی مادەیەکی نوڕمال بەرهەم بێنیت, بەڵام لەگەڵ ئەوەش بیرۆکەو بەهێزی مادەکە دەوردەبینێت بۆ ئەوەی ببێتە بەرهەمەکی نەمر

وە هونەرمەندان ئەگەر هەوڵی ئەوە بدەن سبونسەر بۆ بەرهەمەکانیان بدۆزنەوە ئەوا کوالیتی بەرهەکەیان باشتر دەبێت و

وە ڕێکلامێکیشە بۆ کۆمپانیا

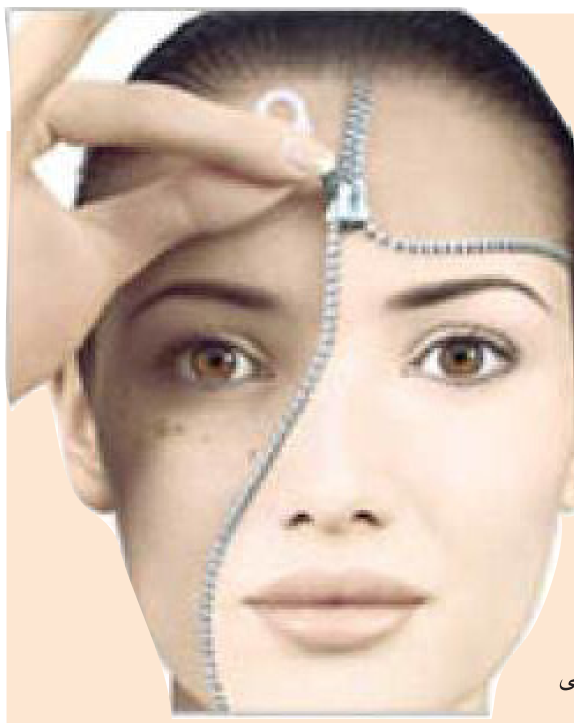
**دوایین بەرهەمت ؟**

بەرهەمی تیپی پەپوولەکان بوو کۆنسێرتیشمان بۆی کرد وە پێنج تراکی بەرهەمەکە ئاوازی خۆم بوو

**حەز بەدەنگی کام هونەرمەند دەکەیت ؟**

عدنان کریم , کازم الساهر , سامی یوسف

# پارێزگاریی لە گەنجێتیت بکە



**شنۆ محەمەد ـ هەولێر**

پارێزگاری لە پێستت بکە و نیشانەی ماندوبوون لە ڕووت لابەرە، بە ڕەچاوکردنی ئەم ئامۆژگارییانە، کە کۆبووەتەوە لەنێوان ئاسانیی جێبەجێکردنی و ئەو سوودە زۆرەی تیایدا بەدەستی دەهێنێت.

١ ـ ڕوونییەکی خێرا:

بۆئەوەی روخسارت روون و گەشاوە بێت و هیلاکی پێوە دیار نەبێت، دەموچاوت بە ئاو و سابوون بشۆ، بۆ زیاتر هاتوچۆکردنی سووڕی خوێن و گەڕانەوەی ڕوونی و جوانی بۆ پێستت.

٢ـ داپۆشینی ئاڵتوونی:

بۆ شاردنەوەی ئەو ڕەنگە ڕەشەی کە زۆر جار نزیکە لە ڕەنگی شین، کە دەوری چاو دەگرێت، ئەو ڕەنگە هەڵبژێرە کە دەبێتە هۆی شاردنەوەی، ئەویش نزیکە لە ڕەنگێکی ئاڵتوونی گەرم.

٣ـ پشتییەکەت: هەوڵ بدە کە پشتییەکی زیادە بەکاربێنیت بۆ خۆپاراستن لە هەڵئاوسانی چاوت لە بەیانیاندا، چونکە

هەتا پشتییەکەت کە لەسەری دەنویت، بەرز بێت، یارمەتی هاتوچۆکردنی سووڕی خوێن دەدات و پێستت گەش دەکات.

٤ـ ترێ میوەیەکی باشە بۆ پێست:

هەموو ئەو بەرهەمە گرانبەهایانە لەبیرکە کە بەکاردەهێنرێت بۆ پاککردنەوەی پێست، هەوڵ بدە ترێ بەکاربێنە، چونکە پاککەرەوەیەکی بێوێنەیە و بۆ هەموو پێستێک بەکاردێت، بەم شێوەیەش بەکاریبهێنە.

چەند دانە ترێیەک بێنە و دەموچاو و ملتی پێ پاکبکەرەوە، چونکە پێستت پاکدەکاتەوە و یارمەتی پێستت دەدات، کە زۆرترین ڕادەی ئۆکسجین وەربگرێت و هەناسە بدات، دواتر دەموچاوت بە ئاوی سارد بشۆ.

# هەنجیر Fig

**فاررووق مستەفا**

ناوی زانستی ficus carica

هەنجیر یەکێک لە میوە خۆشەکانە کە جگەلە چێژی خوش زۆر بەسودە و لەمانە پێکهاتوە

سودە کانی هەنجیر

١- ئەوانەی دەیان هەوێت قەڵەو بن یان ئەو نەخۆشانەی تازە هەستاونەتەوە زۆر بە کەڵکە بۆ کاریگەری زیاتر لە گەڵ شیری سویا تێکەڵی کەن و لە بەینی ژەمەکان بیخۆن

٢- هەنجیر قەبزی لەبەین دەبات یێکێک لە چاکترین میوەیە بۆ خاوێن کردنەوەی ڕیخەڵۆکەی گەورە

٣- کوڵاوی هەنجیری وشک دەرمان کەری کۆئەندامی هەناسە , گورچیلە , سورێژە , خوریەکە یە

٤-کوڵاوی خەستی هەنجیری وشک دەرمانی هەڵامەتە

٥- شۆربای هەنجیر شیری دایکان زۆر دەکات

٦-کوڵاوی هەنجیری زەرد لە گەڵ شیر چارە سەرە بۆ ئەستۆر بوونی قورگ وئەستور بونی پودو و زار

٧-هەنجیر بە هێز کەری جنسە وجەرگ بە هێز دوکات

٨-بۆ ئەوانەی شەکرەیان دادەبەزێت خواردنی هەنجیر باشترین خۆراکە چونکە بە خێرایی جەزبی ڕیخەڵۆکەی گچکە دەبێت

٩-هەنجیر ئەگەر لە گەڵ میوەکانی تر دا بخورێت باشە بەڵام نابێت لە گەڵ پرتەقاڵ و سندی دا بخورێت

١٠- بۆ ئەوەی موتان نەوەرێت شیری داری هەنجیر لە سەرتان بدەن دژی وەرینی موی سەرە

١١- سەرە ڕای سودە زۆرەکانی ئەگەر زیادە ڕۆی لە خورادنی دا بکرێت غازات دێنێت و زگ چونی پێدەگرن و بۆ چاو باش نیە

# گەورەترین قورئان لە قازانی رووسیە نەمایش کرا..!!

**و/ کۆچەر ئەحمەد**

هەفتەی رابردوو گەورەترین قورئان کە هێشتا لە رووسیەیەیە لە لایەن بەرپرسانی ئاینی نەمایشکرا. کۆمپانیای»ریویرا« ئیتاڵی بە ویستی سندوقی« احیای یارانیش» بە مەبەستی زیندوو بوونەوەی ئاساری کۆنی مێژووی کلتوری وڵاتی «تاتارستان» گەورەترین قورئانی چاپ کرد و دای بە «قازان»ی رووسیە. درێژی ئەم قورئانە دوو مەترە.. پانییەکەی یەک مەتر و نیوە.. لە ٦٣٢ لاپەڕ پێکهاتووە.. نزیکەی ٨٠٠ کیلۆگرام قورسلی هەیە.. لە سەر رووی بەرگەکەی هەندێ پارچە بەردی مەڕمەڕو و زیو و زێڕ نەخشێنراوە.. بە پێ ی هەواڵی «الاهرام» «الدوس فائزوف» موفتی تاتارستان لەم بارەیەوە وتی: ئەم قورئانە لە یەکێک لە مزگەوتەکانی تاتارستان هەیە و تەنها هی موسڵمانی رووسیە و قازان نییە بەڵکو هی هەموو موسڵمامانی جیهانە..

سەرچاوە« اخبار جهان اسلام

جهان اسلام

Islam world news

Department of news

# کاریگەری جوینی بنێشت لەسەر کارکردنی مێشک..!!!

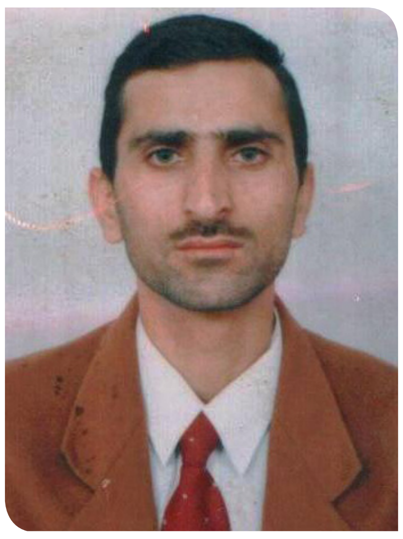
**و/ لە فارسییەوە.. هەردی ئەنوەر**

بە پێ ی هەواڵی »خبر انلاین« دکتۆر زەمانی وتی: جوینی بنێشتێک کە کافاینی تێدایە.. تا رادەیەک دەبێتە هۆی بێ خەوی.. هەروەها ئەو کەسانەی کە ددانی بە املگام »پێکهاتەیەک لە مس« پڕکردۆتەوە.. لە راستیدا هەندێک جیوە دەچێتە ناو لەشیان.. هەروەها رایگەیاند کە پێش نەشتەرگەری «گەدە« دەبێتە هۆی زیادبوونی تەرەشوحاتی گەدەی کە زیانی بۆ گەدە هەیە.. لە سوودەکانی بنێشت رایگەیان: بەشی پێشەوەی تۆڕ»کورتیکس» مێشک چالاکتر دەکات.. دەبێتە هۆی زیادبوونی زانیارییەکانی مێشک.. کاریگەری نەک تەنها لەسەر ماسولکەکانی دەم هەیە بەڵکو کاریگەری هەیە لەسەر ماسولکەکانی زمان و ئەو مادده ژەهریانەی کە لە ماسولکەکانی لەش هەیە یارمەتی فڕێ دانی دەدات..!!

**سەرچاوە: سایتی تابش**

**Tabesh.net**

# پێنەدانی میرات بەکچان لەلایەن پیاوانەوە



شۆرش كۆیی /هەولێر

پێنەدانی میرات بەکچان لەلایەن پیاوانەوە ئەو دیاردە دزێوەی کە لە دێر زەمانەوە لە ناو کۆمەڵگای کوردەواری بەدی کراوە، تاوەکو ئێستاش لێرەو لەوێ ئەودیاردەیە هەرماوە، ئایا ئاینی پیرۆزی ئیسلام چۆن لەو دیاردەیە دەڕوانێت، لەرووی کۆمەلایەتیەوە چۆن سەیر دەکرێت، لەم بارەیەوە (دکتۆر مەحمود زمناکۆیی ) پسپۆڕ لە بواری ئاینی وتی : مەسەلەی میرات چونکە مافە و خوای گەورە فەرزی کردووە لە سەر موسڵمانان هیچ کەسێک ناتوانێت ببێتە ڕێگر لە پێنەدانی ئەو مافە بە کوران و کچان ، پیاوان و ئافرەتان هەردوولا بەشیان هەیە هەرچەندە میرات بەعەدالەت دابەش کراوە نەک بەیەکسانی، چونکە ئەگەر بەیەکسانی بێت دەبێت بەزووڵم و خوای گەورە بەشی ئافرەتی دیاری کردووە جا دایک بێت یان کچ یان خێزان بێت و دەبێت و ئەوەش بزانین پێش ئاینی ئیسلام ئافرەتان وەکو کاڵا مامەڵەیان لەگەڵ دەکراو ئەوانیش دابەش دەکران وەکو میرات، بەڵام بەهاتنی ئاینی پیرۆزی ئیسلام مافێکی زۆری پێدان ئەگەر کەسێک بەویژدانەوە سەیری دابەش کردنی میرات بکات لەئاینی ئیسلام بۆی دەردەکەوێت چەند عەدالەت لەم ئاینەدا هەیە و چەندە ریز لە ئافرەت گیراوە، ئێمە وەک مامۆستایانی ئاینی ئامۆژگاریمان بۆ باوکان و برایان ئەوەیە کە خوای گەورە ئەو مافەی داناوە کەس خۆی گوناهبار نەکات بۆماڵی دونیا ، پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت) لە فەرمودەیەک دەفەرموێت (یەکسانی بکەن لە نێوان منداڵەکانتان) ، بێگومان ئەوە ئەگەر باوکەکە مابوو دەفەرموێت ئەگەر من گەورەیی لایەنێک بدەم بەسەر لایەنێکی تر گەورەیی ئافرەتانم دەدا بەسەر گەورەیی پیاوان یان نێرینە، ئەم دیاردەیە لەبەر چەند هۆیەک تائێستاش هەر ماوە.

یەکەم: بابەشی روون نەکراوەتەوە بۆ خەڵک.

دووەم/ ئافرەتانیش کەمتەرخەمن نازانین مافەکانیان چیە لەمیرات.

سێیەم: دابونەریتێکی خراپ لەناو کوردەواریدا هەیە لە هەندێک کاتدا کە دەڵێن بۆچی پارە بدەین بە زاوامان، باشترین ڕێگە چارە ئەوەیە کە باوکان بگەڕێنەوە بۆ سەر ئاینی پیرۆزی ئیسلام و خوای گەورە و پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت) چۆنیان فەرمووە باوا بکەن، لەکاتێکدا کە باوکەکە ماوە دەزانێ ئەگەر بمرێت کوڕەکانی بەشە میرات نادەن بە خوشکەکانیان واباشە باوکەکە بەشی کچەکان جیابکاتەوەو بیانداتێ.

کاتێک باوکەکە مابێت دەتوانێت بەعەدالەت یان بەیەکسانیش ئەو سەروەت و سامانە دابەش بکات بە ئارەزووی خۆی، چونکە ئەو ماڵە هێشتا نەبۆتە میرات و دەتوانێت چەند دەدات بە کوڕەکان ئەوەندش بدات بە کچەکان مادام بۆ خۆی ماوە، باوکەکە دەشتوانێت زیاتر بدات بە کوڕەکانی یان بە کچەکانی لەکاتێکدا کە دەبینێت بارودۆخی ئابوری یەکێکیان خراپترە لەوانی تر واتە رەچاوکردنی پێویستی ئەوەش پێدەڵێن عەدالەت.

هەروەها (دیمەن محەمەد) توێژەری کۆمەلایەتی هەر سەبارەت بەم باسە لە رووی کۆمەلایەتیەوە وتی: ئەو دیاردەیە زیاتر بۆ نەبوونی هۆشیاری و ئاستی رۆشنبیریە تێنەگەیشتنی ئەو باوکەکانە دەگەڕێتە، لەلایەکی تر ئێمەش پێش ئەوەی لە هەر کۆمەڵگایەک دابین موسڵمانین و ئەمە پەیوەندی هەیە بەو ویژدانیش من پێم وایە دەزگاکانی راگەیاندن و رێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی کەم تەرخەمن لەو بوارە، بۆیە پێویستە دەزگاکانی راگەیاندن زیاتر خەڵک هۆشیار بکەنەوەو مامۆستایانی ئاینیش پێویستە دەورەی باشیان هەبێت لەم بابەتەدا لەکاتێکدا ئەو ئافرەتەی شووی کردوەو ئەگەر میراتی پێنەدرێت لەوانەیە لەلایەنی پیاوەکەشی بەچاوێکی تر سەیری بکات و دەبێت ماڵی باوکت مافەکەی خۆتان نەدا، بۆیە هیچ مافێکیش لای من نیە.

هاوڵاتیەک زۆر بەئاشکرا وتی من میرات نادەم بە زاواکەم تەنها بۆ خۆم و براکانمە.

کوڕێکی تر وتی من مافەکانی خوشکەکانم خواردووە، بەڵام ئێستا پەشیمانم بە پشتیوانی خوا گەورە هەموویان دەدەمەوە لەداهاتوودا.

ئافرەتێک کە شووی کردووە وتی ئێمە یەک برایمان هەیە بۆیە هەموومان گەردەنی براکەمان ئازاد کرد، بەڵام ئێستا پەشیمانم چونکە براکەم بێوەفا دەرچوو لەگەڵم .

ئافرەتێکی تر کەخاوەنی سێ منداڵە و بێوەژن ماوەتەوە تەنها یەک برای هەیە ، باوکی پێش ئەوەی وەفات بکات وەسیەتی کردبوو براکەی مافی خوشکەکەی بدات ، بەڵام پاش وەفاتی باوگیان براکەی ئەم ئافرەتە هیچی

**مامۆستایەكی ئاینی :**

**خوای گەورە ئەو مافەی داناوە با کەس خۆی گوناهبار نەکات بۆ ماڵی دونیا .**

**كۆمەڵناسێک :**

**من پێم وایە دەزگاکانی راگەیاندن و رێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی کەم تەرخەمن لەو بوارە .**

**پیاوێک :**

**من میرات نادەم بە زاواکەم تەنها بۆ خۆم و براکانمە.**

**ئافرەتێک :**

**هەموومان گەردەنی براکەمان ئازاد کرد، بەڵام ئێستا پەشیمانم چونکە براکەم بێوەفا دەرچوو لەگەڵم .**

chyaabdullah@yahoo.com

# ترسی تاقیکردنەوە

لەم رۆژانەدا خوشکێکی ئازیز پەیوەندی پێوە کردم داوای رێنمای سەبارەت بە زاڵبوون بەسەر دڵە راوکەی کاتی تاقی کدنەوەیدا منیش چەند پرسیارێکم لێکرد، وتم لەچی دەترسیت ؟وتی لەوەی دەرەجەی کەم بهێنم لەتاقی کردنەوەدا .وتم: بۆئەوەی دەرەجەی بەرز بهێنی دەبێت چی بکەیت ؟وتی دەبێت بەتەواوەتی بخوێنم لەوبابەتەدا، بەڵام من بەتەواوەتی خوێندومەتەوەو هەوڵی خۆمم تەواو کردووە لەگەڵ ئەوەشدا دەترسم .ئەگەر بێین ئەو ترسەو پرسیاری ئەو بەرێزە روون بکەینەوە ،بەو ئومێدەی ئەو قوتابیەی دەیخوێنێتەوە سودی لێببینێت، قوتابی بەرێز ئەوەی لەسەر شانتە سەعیەکی زۆر باشە بەمێشکێکی سافەوە بیر لەئایندەی ناوپۆل و وەرگرتنی دەرەجە مەکەرەوە، چونکە دڵنیام بە ئیجابی بیری لێناکەیتەوە، لەبەر ئەوە هەموو تەرکیزو هەستت ئاراستەی سەعی کردنەکەت بکە دوای ئەوە کەم نوستن هۆکار نیە بۆ سەرکەوتنی ئێوە شەوان درەنگ نوستن و بەیانی زوو هەستان جەستە و بیرتان ماندوو دەکات، لەبەر ئەوە کاتی خەو بەئاسودەی بخەوە کاتی بەخەبەر بونیشت تەرکیزی تەواو بخەرەو سەر سەعیەکەت، بەڵام دەبێت تۆ خۆتت ناسیبێت لەوبوارەدا کە ئایا تۆ لەو کەسانەی کە زوو بێزار دەبیت لەوجۆرە مانەوەیەدا، روونتر بڵێم کاتێک خەریکی سەعی کردنیت کە بێزار بویت و زانیت بە باشی شتەکان وەرناگریت یەکسەر ئەو شوێنە بەجێبهێڵەو بچۆرە بەر ئەو هەواساردە و چەند هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژەو بیر لەخۆشیەکت بکەرەوە یا یەکێک لە هیوایەتەکانت ئەنجام بدە (قاپ شتنە ،هێلکەو رۆنێکە ،وەرزشێکە ،قسە کردنە ، خوشتنە ،خۆگۆرینە ،سەیر کردنی تیفیە ،هتد)دوای چەند خولەکێک بگەڕێرەوە سەر سەعیەکەت،لە رۆژی تاقی کردنەوەشدا بەتەواوەتی خۆت ئاسودە بکە دەزانم دەڵێی بەخوا قورسە، بەڵام دەتوانیت وابکەیت. خۆت تەڵقین بدە (من بەتەواوەتی سەعیم کردوە متمانەم بەخۆم هەیە ئەوەی لەسەرشانمە ئەنجامم داوە هەرئەوش دێتەوە کە لەپەرتوکەکەدا هەیە پشت بەخوا سەرکەوتوو دەبم ) کەچویتە تاقی کردنەوەشەوە پێش سەیرکردنی وەرەقەی تاقی کردنەوە نزا بۆ خۆت بکەو داوای سەرکەوتن لەخوا بکە، ئەو کاتەشی کە سەیری پرسیارەکانت کرد کامەیان لەبەردەگای مێشکتدا وەڵامەکەی ئامادە بوو یەکسەر وەڵام بدەرەوە، واتە پەیوەست مەبە بە قۆناغ بەندی پرسیارەکانەوە بەڵکو پەیوەست بە بەو وەڵامەی یەکسەر ئامادەیە، چونکە رۆشتنی ئەو وەڵامە بۆ سەر کاغەز کلیلی کردنەوەی وەڵامەکانی ترە،رەنگە بڵێیت زووە بۆ ئەم باسە، بەڵام تۆ لە ئێستاوە دەتوانی خۆت رابهێنی لەسەر ئەو جۆرە ئامادە سازیە بۆ ئەوەی مێشکت رابێت لەسەر ئەو ئارامیەو توشی فۆبیای تاقی کردنەوە نەبیت .بەهیوای سەکەوتنت لەژیاندا پێش خوێندنت! چونکە دەکرێ لەخوێندن سەرکەوتوو بیت، بەڵام لەژیان وانەبیت دەبیتەزەرەرمەند، لەبەرئەوەی خوێندن بەشێکە لەژیان نەک هەموو ژیان ،خۆگەر لەهەردووکیان سەرکەوتوو بیت ئەوا لەبەختەوەرانیت .

# به كێ دەڵێن كەسێكی خەمۆك؟

بەخۆشحاڵییەوە دەتوانین بڵێین بەراورد بەساڵانی پێشوو، ئاسانترین هۆشیاری خەڵک بەرامبەر بە نەخۆشییە دەروونیەکان بەرزبووەتەوە و روو لە چاکبوونەو ئەو بیرۆکەیە نەماوە کە نەخۆشی دەروونی یان شێتی.

لەمڕۆدا بۆ خەڵک دەرکەوتوە کە قەلەقیو خەمۆکی جۆرێکە لەنەخۆشی خەمۆکی و کەئابەیی.

سەرەتا دەتوانین بڵێن جیاوازیی هەیە لەنێوان خەمۆکیو هەست بەناڕەحەتی کردن. ئەگەر ئەم خاڵانەی خوارەوەن هەبێت ئەوە دەتوانین بڵێن توشی نەخۆشی دەرونی بوویت.

١- دابەزاندنی ئاستی کارو خوێندن.

٢- تێکچوونی پەیوەندیە کۆمەلایەتیو کەسە نزیکەکان.

بەئاسانی دەتوانین بڵێن لەم حاڵەتانەدا توشی خەموکی بووە.

کەسێک هەیەکە زۆر بەخۆشی دەژی و کارەکانی بەباشی ئەنجام دەدات و زۆر بەئاسانی کارە رۆژانەکەی بەرێوەدەبات،بەڵام ئێستا دڵ نادا بەکارەکانی هەتا ناچار نەبێت کارەکەی ئەنجام نادات، ئەو کەسە ئێستا پێوایە دەست بەکارکردن زۆر بێ تاقەتی دەکات و حەزی لێ نییە بیکات.

- کەسێک پێ□شتر لەپەیوەندی لەگەڵ خەڵکدا زۆر بەشەوقەوە هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکردنو زۆر سەرو زمانی لەگەڵ خەڵک باش بووە، بەڵام ئێستا زۆر ساردوسڕەو خۆی لەسوچێکدا حەشار دەدات.

- کەسێک پێشتر زۆر تەحەمولی هەبووە لەکارەکانیداو زۆر بە هێمنیو ئاسایی روبەرووی کێشەکان دەبووەوە، بەڵام ئێستا زۆر حەساس بووە بەبچوکترین شت تورە دەبێتو هەڵ دەشاخێتەوەو دواتر زوو پەشیمان دەبێتەوە.

- خۆی دەرکەوتنی ئەم حاڵەتانە دەبێ تا چەند هەفتە درێژە بخایەنێت، بەڵام ئەگەر یەک دوو رۆژ بێت ئەوە خەمۆکی نییە.

- یان ئەگەر بەهۆی رووداوێکەوە یەک دوو رۆژ هەست بەناڕەحەتی بکەیتو دڵی بگیرێتو دواتر باش بێتەوە، خەمۆکی نییە.

- نیشانەکانی خەمۆکی:

- هەست دەکەی خەمێک هەمیشە لەگەڵتایەو هەموو گیانت داگیر دەکات، بەتایبەت کاتێ کە تەنیایت، یان لەکار هاتیتەوە یان لەگەڵ برادەرکانتدا بوویتو دواتر تەنیا کەوتیت.

- رێژەی خەمۆکیو نیشانەکانی جیاوازە. هەندێ نیشانە لە لەشدا دەردەکەوێت.

- خواردنیان کەم دەبێت یان هەندێ□ کەس زۆر خۆر دەبن.

- کەم خەویو بینینی خەوی ناخۆش و بەیانیان هەست بەهیلاکی دەکەن.

- سەر ئێشە، زەختی خوێن بەرز دەبێتەوەو توشی قورحە دەبێتو بڕوات بەخۆت کەم دەبێتەوە.

- ئەمانە نیشانەکانی کەسێکی خەمۆکە.

سەرچاوە: ایرانیان انگلستان

# لە چاوەڕوانی ڕاستیەکان...