

Tenêti

Lê di demên karantîna navmalîn û "tecrîda civakî" de ji bo ku em tenê nebin gelo em dikarin çî bikin?

- **Rojnivîska** xwe wekî ku hûn di demên normal de diniwisînin dagirin. Mînakî, roja Yekşemê plansaziyek heftane çêbikin ku ji bo xwe bi çalakiyan dagirin, wek (karên rojane yên wekî xwarin, paqijkirin an temaşekirina Televîzyonê jî tê de) qeyd bikin. Wê hingê hûn dikarin biryar bidin ku ji bo kîjan rojan dibe ku hûn hê jî hewceyê hêmanên bernamêyê bin.
- **Sport, di xwezayê de:** Bi gerandin, meş an bîsîklet acotin. Di nexşeya xwe de Hêfte de car kî li Dêr mêşandin plan bikin. Mirovên ku êdî li ser piyên an ku Nigen wan ne baş in dikarin ji yên din bipirsin ku bi we re çend metroyan li kolanê hilkişin û dakêşin.
- Bi cîran, heval û dapîran re xwe re li ser Pencereyê, li ser balkonan an li ser kolanêre **bipeyivin**. Her waha, Mîna ku hûn ji bo civînên din tîn helahev, li vê civînê an ku hevdfîniye jî xwe dîr ve bigrin, neyên nizîke hev, ji bo parastina xwe.
- Ma hûn ne ji koma rîskê de nîn, lê hûn nekarin vê gavê bixebitin? Dûv re di sazîyên civakî de, wekî Tafel, bipirsin gelo **hevkarîya we** li wir dikare hewce be. Karkerên dirûnê û karmendên supermarketê jî di vê gavê de timûtim têne lêgerîn, ji van deran ji bo Kar bipirsin.
- **Bang an ku Telefonê li kesên ku hûn dixwazin bi wan re biaxivin bikin.** Kesê ku hûn dixwazin bang lê bikin nizanin an ku tunen, lê dîsa jî hûn dixwazin bi kesekî re biaxifin? Ji bo wî yeke ji şaredarî an rêveberiyên bajêr ên li herêma xwe bipirsin. Gelek Bajar xwedî karûbarên axaftina tîlefonê ya herêmî ne.
- **Tenêbûn û Xerîbî** yek **nîne**. Her waha, fêr bibin ku hûn ji tenêbûnê xwe jî kêfxweş bibin li Jiyana xwe de û tîra xwe bikin.

Yên ku tenê najîn jî dikarin tenê bimînin û Xerîbî bikişînin.

Niha gelek kes xwe tenê hîs dikin. Hinek di jiyana xwe de yekemî carê. Gelek forme Tenêbûn e heye. Ew jî dikare çêbibe dema ku, ji derve tê nerîn, we xuya dike ku gelek tîkilî û peywîrên we hene.

Her waha li xwe binêrin. Ma hûn çawanî? Bi eşkerekirin û qebûlkirina hestên xwe mîrov dikare xwe bi xwe re alîkarî bike. Dibe ku hingê wê Hûn diwêrin bixwe nêzîkê yên Din bibin û li dijî wê stratejiyan pêşbixin.

Bala xwe bidin mirovên dora xwe. Bi rastî ji Hevalen dora xwe bipirsin, ma ew ji wî rewşê çî hîs dikin. Ji bo wî yeke gelek kî Kes dikarin xwe tenê hîs bikin, hevûdu bifikirin, çend mînanan wek:

- Mirovên pîr, mirovên Kal û Pîr li Xaniyên hemşîretiyê Kal û Pîr de
- Dêûbav, nemaze dêûbavên yekta, dibe ku bi mezinên din re tîkilî alîkarî bê.
- Zarok û Ciwan dikarin bi hevalên xwe re tîkilî de bimînen, ew jî alîkarî dide.
- Singles dibe ku tîkiliya bi hevparên hevale van re wek romantîk re tune be.
- Kesên ku heta nuha bi gelekên din re Dixebitin û naha jî tenê dixebitin, her waha di wî xale de dikarin bêriya hevalên xwe bikin.
- Dîsa, Mirovên Kare lînêrîne dikin, divê ku ji bo Kare zêde tîkiliya vana bi cîhana derve re were qêtandine ji bo ku êv li kesê hewcedarê lêdihêrîne. [„Telefonlênêrîne“: **030 20179131**]

