هەڵبژاردنی رەنگ و بۆیە بۆ قژی خانمان

رەنگی قژ، یەکێکە لەو هەنگاوانەی کە ماوە ماوە، گۆڕانـــکاری بەســـەردا دێ و خانمانیش دەبێ لەو لایەنە ئـــاگادار بن لە چۆنییەتـــی بەرنامەڕێژی بۆ بەدەســـت هێنانی شێوەیەکی جوان لە رەنگ و تەســـریحەی قژ، بۆیە هەر رەنگێك هێمایەك لە کۆمەڵێك بنەماکانی جوانی دەبەخشێ. شێوەی رەنگ، پێویستییەکی سەرەکییە لە جوانی قژ، هەروەها رازاندنەوەی سیما و رووخساری خانمان، لە کاتێکدا هەر مۆدەیەکی رەنگ گوزارشت لە جوانییەك دەکات، لەگەڵ هەر رەنگێکدا، کۆمەڵێك شێوازی جۆراجۆرمان بە دەست دەکەوێت لە جوانی و رازاوەیـــی، هەندێك لە خانمان گرنگییەکی زۆر بـــە بۆیە و رەنگی قـــژ دەدەن، لە کاتێکدا قژی هەندێکیان پێویستی بە بۆیە و رەنگ کردن نییە، ئەو رەنگانەی لەم ماوەیەدا وەك رەنگێکی تایبەت و جوان دادەنرێن بـــۆ بۆیەکردنی قژ ئەوانەن : ســـووری ئاگری – زەردی کاڵ و تێکەڵ بە سپی – ســـووی تۆخ – رەنگی زێڕی وەك زەردی کاڵ وایە – زەرد و سپیی تێکەڵ، هەر یەکە لەو رەنگانە مۆدەیەکی رازاوە و جوانە بۆ قژی خانمان.

ملوانکەی ناسک بۆ رازاندنەوەی مل

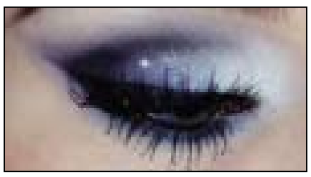
شێوەی جوانیی ملوانکە لەو کاتەدا دەبێ کاتێك سەرتاپای مل دادەپۆشێت و بە زنجیرە جوانـــە و دەنکە خڵخاڵەکەی دەدرەوشـــێتەوە و دەبێتە کەرەســـتەیەك کە سەرنجی گشت لایەك بۆ خۆی رابکێشـــێت و لە مۆدەیەکی قەشەنگدا جوانیی خۆی ببەخشێت، ملوانکە سەرنجڕاکێشـــترین بەشـــی جوانکارییە لە بواری ئێکســـسوارەکاندا، چونکە شـــێوە و نمایشێکی تایبەت بە خۆی هەیە، لە کاتێکدا ئێکســـسوارەکانی دیکە، ملوانکە شێوەیەکی بەربڵاو و گـــەورەی هەیە، ئەوەش وادەکات کە لە دوور و نزیکدا دەربکەوێ، ســـەبارەت بە ئێکسسوارەکانی دیکە، کە ئەوەندە بەرچاو ناکـــەون، بۆیە شـــێوەی ملوانکـــە هەردەم بەرچاو و سەرنجڕاکێشە، مۆدەکانی ئێستای ملوانکـــە، زیاتر لەو جۆرەیە کە بەشـــێکی ملوانکەکە بە سادەیی دەهێڵنەوە، واتە بەبێ نەخش دەبێ، تەنیا بەشێکی دەبێتە نەخش، نەخشـــەکانیش زیاتر لە گوڵی بچووك دەبن، ئەمەش لەو شوێنەی کە بەیەکتر دەگەنەوە و نزیك دەبن، واتە بەشی کۆتایی ملوانکەکە، بۆیە شـــێوەیەکی ناسك و رازاوەبەخش دەبێ، کاتێك، ملوانکە بەم جۆرە مۆدەیە دەبێ.

ئێکسسوار و زنجیری دەستی کیژۆڵان

شێوازی ئێکسسوارەکان بەپێی جوانیی ئەو شێوەیە دەبێت کاتێك لەگەڵ هەر مۆدیەکی شایستەدا ڕەنگدانەوەی خۆی دەنوێنێت، لەسەر جیاوازیی بۆچوونی خانمان لە هەڵبژاردنی چ جۆرە ئێکسسوارێك بۆ پۆشین لەسەر جەستە، هەندێك لە کیژۆڵان حەز بە ئێکسسواری شێوە بچووك و ناسك دەکەن، هەندێکی دیکەش دڵیان بۆ شێوە ئێکسسواری گەورە و قەبارە کراوە دەکەن، وەك لە ئێکسسوارەکانی سەردەست و گوارە و ملوانکەدا زیاتر دیارە. جگە لە بازنگ، ئێکسسواری دیکەش هەن لە دەست بکرێن، زیاتریش لەلایەن کیژۆڵە و کچانی تازە پێگەیشتوو، ئەو ئێکسسوارانە دەردەکەون، ئەمەش زنجیر و دەست بازنگی ناسك و بچووك لە خۆ دەگرێت، جوانیی ئەو جۆرە ئێکسسوارانە زیاتر بە جوانیی کەرەستەکەوە بەندە، بە تایبەت کاتێك لەگەڵ هاوشێوەی دەست یان شێوازی تێکەڵ و ڕەنگاوڕەنگ لەو ئێکسسوارانە زیاتر بەدی بکرێن، لە کاتێکدا بازنگ بۆ شوێنە فەرمی و بۆنە و ئاهەنگەکان لە دەست دەکرێن، بەڵام ئەو جۆرە ئێکسسوارە دەکرێت لە گشت کاتێکدا لە دەستی کیژۆڵان ببینرێن.

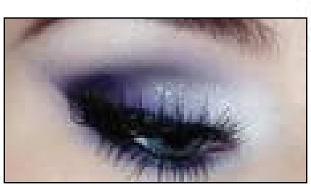
گرنگی ئاوێنە لە دیکۆری ماڵ

هەر دیکۆرێکی ماڵ، پێویستی بە ڕازاندنەوە و ئامادەکاری دەبێ لەو کاتەی دیکۆر دەبێ لەسەر نەخش و نمایەکی سەربەخۆوە دابنرێت، بەمەش گرنگییەکی تایبەتی دەبێت، هەر کەرەستەیەك دەبێ بەپێی گرنگی و بەکارهێنانی خۆی مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، بەمەش دەبێتە کەرەستەیەکی سوودبەخش لەماڵەکەدا، هەر کەرەستەیەك بۆ مەبەستێکی تایبەت بەکاردەهێنرێت، لەوانە دانانی ئاوێنە لە ماڵدا، جگە لەوەی سوودی تەماشاکردنە، هەروەها دیکۆرێکی جوان و ناسکیشە، لەو کاتەی کە شوێنی دانانی ئاوێنە گرنگییەکی ئەوتۆی هەیە لە دیکۆردا، جوانی دیکۆر پەیوەستە بە ئامادەکاری ئەو کەرەستەیەی کە بە ڕێکی و جوانی دادەنرێت، لە کاتێکدا زۆربەی دیکۆرەکان هەڵەی تێدا بەدی دەکرێ و چونکە لە شوێنی گونجاوی خۆیان نابن، دانانی ئاوێنە زیاتر لەلای شوێنە چۆڵەکانی ماڵ دادەنرێت، وەك دیواری ژووری گەرماو، شوێنی نزیك لە دەستشۆرین، ژووری نووستن، هەر یەکە لەو چەند شوێنە پێویستی بە ئاوێنە هەیە، بەڵام بە مەرجێك ئاوێنەکە بەشێوەیەکی جوان و ڕازاوە دابنرێت.



ماکیاژێکی نموونەیی بۆ جوانکاری چاو و ڕووخسار

ماکیاژی چاو، چەندین ڕێگە و کاری ئامادەکاری دەوێ تاوەکو بگەین بە ماکیاژێکی دروست، یان ئەو ماکیاژەی کە پێویستە بۆ ڕووخسار و چاوەکانمان ئەنجام بدرێن، ئەمەش وادەکات کە خانمان زۆر جار لە کاتی ماکیاژکردندا، بیر لە ئەنجامەکەی بکەنەوە، لەوەی ئەگەر ئەو ماکیاژە تەواو دەرنەچوو، یان شێوەیەکی دیکەی بەخشی کە لە شێوەی خۆیدا گونجاو نەبوو، بۆیە دەتوانین سوود لە شێوازەکان وەربگرین و دیمەنێکی ڕازاوەی پێ بدەین، ئەمەش بە ڕێگەی دروستی ماکیاژی چاوەکان، هەروەها ئەو وێنەیە یەکێکە لە نموونەی جوانترین ماکیاژی چاو بۆ خانمان.



قەزوان.. ناوکێکی بەتام

ڕەوەند بەختیار

وشـــەی قەزوان یان دار قەزوان هاوتایە لەگەڵ وشەی قەتەناز،داربنیشـــت،دارچاچکە، داروەن،دارەبەن،چونکە جگە لە قەزوان ئەو ناوانەشی هەیە، داری قەزوان جگە لەوەی بەرێکی هەیە بە ناوی قەزوان بۆ زۆر مەبەست بەکاردێت لە قەدەکەشی بنیشتی کوردی لێ وەدەست دێت.

داری قەزوان دارێکی خۆڕسـکی سروشـتی کوردسـتانە و تاکو (١٥) مەتر بەرز دەبێت و ئەستووریشـی لە نیو مەتر زیاتر پان دەبێت کە قەدەکەی پڕە لە گرێ و لۆچ . بە زۆری لەکوێستانەکانی کوردستان دەڕوێت بە تایبەتی لە ناوچەی هەورامان و ئەو شوێنانەی (٦٠٠) تاکو (١٠٠٠) مەتر لە سەرئاستی رووی دەریاوە بەرزن.

قەزوان چەندین جۆر و شـێوە و رەنگی هەیە کە بەکاردێ بۆ دروسـت کردنی تەسـبیح و هەندێك لە قەزوانەکان گرانبەهان زیاتر لە دروست کردنی تەسبیح، وەك خواردن بە کاردێت و سـوودی زۆری هەیە بۆ گەدە و خۆشـکردنی دەنگ و زیادکردنی چالاکی سێکسـی، لە ناوەکەشی رۆنی جۆری ئەشکنەی لێوەدەردێت، لەگەڵ ئەوەش دەکرێتە ناو ماستاوەوەو تامی زۆر خۆشدەکات، جیا لەمانەش لە قەدەکەشی جۆرە چەوییەك دەردێت کە لە دروست کردنی رەنگ و رۆن بەکار دێت و دەشکرێ بە بنیشت کە بە هەورامی پێی دەڵێن « جاچەکوێمانە ». قەزوان بەر لەوەی پێبگات، نەرمە و رەق نییە، دواتر کە پێدەگات و رەق دەبێ، بۆیە کاتێك دەخرێتە دەم دەبێ بشکێنرێ و کەسێك بیخوات کە دەم و ددانێکی باشی هەبێ و چونکە قەزوان رەقە و بەهێزە.

نانی تیری و نانی مەزرەقە !

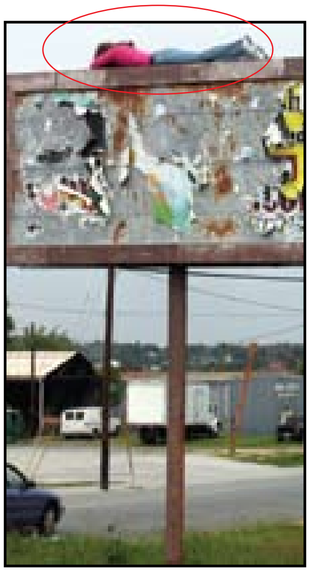
نان کردن پیشـەیەکی کۆنی ئافرەتانی کوردە و سـاڵانێکە ئەو کارە دەکەن، تەنیا لە ژیانی شار نەبێت، کە خواردنی دیکە هەیە لە جێگەی نان وەك سەمون و نانی فڕنی، بەڵام لە کۆندا نان کردن هەبوو، دوو جۆرە نان هەیە: یەکەمیان پێیدەگوترێت : نانی تەنك و نانی ئەستوور. ئەمجارەیان باسی بەشـێك لە نان دەکەین کە پێیدەگوترێت نانی تیری یان مەزرەقە دەناسـرێت، کە ئەویش بەشێکن لە جۆری یەکەم کە نانی تەنکە، نانی تیری، ئەو نانەیە کە گەورە و تەنکە، بە تیرۆك لەسـەر فەرش پان دەکرێتەوە و دواتریش لەسـەر سـێڵ بە ئاگردان دەبرژێندرێت، پاشانیش دەخرێتە سەر سەرنان و دواتریـش هەڵدەگیرێت و تاکـو رەق نەبێتەوە، هەروەها جۆرێکی دیکەی نان هەیە، ئەویش بە نانی مەزرەقـە دەناسـرێت، کە هەمان نانی تیریە بەڵام رەق دەکرێتـەوە، ئەویش بە زیاد کردنی ئاگری ئاگردانەکە و دوای ئەوەی بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە لەسـەر سـێڵ و پاشان دەخرێتە سـەر حەسـیر، بۆ ئەوەی هەوای بەربکەوێت و رەق بێ، پاشان ئەو نانە هەڵدەگیرێت و هەر کاتێك بتەوێـت بەکاریبهێنی، ئەوە بە ئاو دەیڕشـێنن و دەبێتەوە نانێکی نەرم، یان ورد دەکـرێ و دەکرێتە ناو قاپ بۆ ئەوەی ببێتە تەشـریب یان تێگووشە، نانی مەزرەقـە ماوە ماوە دەکرێـت و هەڵدەگیرێت، بەڵام هەرچی نانی تیرییە دەکرێت رۆژانە بکرێت.

منداڵێکی سپی لە دایک و باوکێکی رەش پێست !

یەکێك لە سـەیرترین حاڵەتەکانی منداڵبوون، ئەوەیە کاتێك منداڵ لە شـێوەی باوك و دایکی نەچێت، واتە شـێوەیەکی دیکەی هەبێت، لەوکاتەشـدا هـۆکارەکان دەگەڕێندرێتەوە بۆ کاری بۆماوەیـی و جینییەکان، کە ئەوانە کار دەکەن لەسـەر دەرکەوتنی شێوەی ئەو منداڵە تاوەکو بە چ شێوەیەك دەربچێت، لە ویلایەتی ویسکۆنسـنی ئەمەریکی، خێزانێکی بە رەگەز ئەفریقی و رەش پێست، کە دایك و باوك و کوڕ و کچێك دەبن، هەر چواریان رەش پێستن، بەڵام بەم دواییە منداڵێکی دیکەیان بووە، ئەو منداڵە سپی و چاو رەنگاوڕەنگە، ئەوەش بووە مایەی سەرسـوڕمانی دایك و باوکی منداڵەکـە و دکتۆرەکانی ئەو نەخۆشخانەی کە منداڵەکەی لێ بووە.

هونەرێکی سەیر!

کاتێك بەسەر شۆستەیەکدا دەڕۆیت و لە ناکاوێك کەسێك دەبینیی سەری لەناو دیوارە، یان خەوتووە، یان کەسێك لە شوێنێکی بەرز بخەوێت، گومانت بۆ دروست دەبێت لەوەی دەبێت ئەوە چی بێت، بەڵام لات ئاسایی بێت و گوێی پێ مەدە، چونکە کاری لەم جۆرە، یەکێکە لە هونەرەکانی هونەرمەندی سویسری (مارك جینگیز)، کە لەسەر شۆستە و شەقام و شوێنە گشتییەکان کاری وادەکات جێگەی سەرسوڕمان و گومانە، ئەو کارانەی لەم وێنانە دەبینرێن، کاری ئەو هونەرمەندەیە، کە لە وێنەکاندا حاڵەتی سەیر و دەگمەن لە بواری وێنەکێشاندا دەبینرێ.

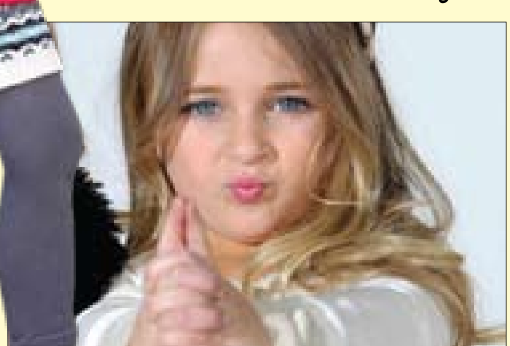


بۆیاغ ناکەیت ؟!

ئەگەر ڕێگەت بکەوێتە شاری نیویۆرکی ئەمەریکی، لە شوێنێکی بچووکی نزیك شوێنی دراو گۆڕینەوە و بۆڕسەی نیویۆرك، شتێکی سەیرت بەرچاو دەکەوێت کە لە وڵاتی خۆماندا بە شێوەیەکی دیکە هەیە، وەکو دەزانین پێڵاو بۆیەکردن، یەکێکە لەو کار و پیشە کۆنەی لە دێر زەمانەوە لە کوردستان هەیە و تەنانەت هەیە نزیکەی (١٥) ساڵە ئەو کارە دەکات، بەڵام وادیارە لە ئەمەریکا کچانیش ئەو کارە دەکەن و بۆیاغی پێڵاو دەکەن بۆ پیاو و ژن، سەرەتا بۆ ئافرەتانیان دەکرد، دواتر بوو بە گشتی و ئێستاش هەر یەکە بیەوێ پێڵاوی بۆیە بکات، ئەوە لەلای ئەو کچە شۆخ و شەنگانە بۆیەی بۆ دەکەن تەنیا بە (٧) دۆلار، سەرۆکی ئەو تیمە ناوی (کریستین)ی (٢٣) ساڵە و دەڵێت: پارەیەکی چاکمان دەست دەکەوێت لەو کارە و بێگومان کارێکی خۆشە و خۆمان بە خزمەتکار دەزانین و لە کاتێکدا خەڵکانێکی زۆریش ڕێز لە کارەکەمان دەگرن و بەڵکو بەخشیشی زیاتریشمان پێدەدەن!

شاجوان و دەوڵەمەندترین منداڵی جیهان

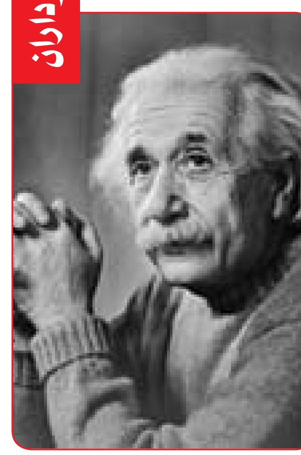
دوای ئەوی پێشبڕکێ بۆ جوانترین منداڵی جیهان ئەنجامدرا، کە ئەویش کچێکی جوان و شۆخ بوو کە نازناوەکەی بە دەست هێنا، کە ناوی (ئیزابیلا باریت)ی بەریتانی بوو، ئێستاش ئەو خانمە بچووکە بووە خاوەنی زۆرترین سەرمایە لەسەر ئاستی منداڵانی جیهان، ئەوەی سەیرە جگە لەوەی جوانترین منداڵی جیهانە، کەچی ئێستا نازناوی دەوڵەمەنترین منداڵی جیهانیشی هاتە سەر، لە بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی تەنیا بۆ بەشداری کردنی ئەو شاجوانە، نزیکەی (٥٠) هەزار دۆلاریان پێبەخشێت، جگە لەوانەش بەشداریی چەندین ڕێکلامی کەرەستە و شت و مەك دەکات و ئەمەش وایکردووە کە سەرمایەکی زیاتر لە یەك ملیۆن دۆلاری هەبێت لەسەر ئاستی منداڵان.



کۆمپیوتەرێک لە دار !

زۆربەی کەرەستە و شـــتەی تازە لە دار دروست دەکرێت، کە کەرەســـتەیەکی سرووشـــتییە و بەهێز و جوانە، بەڵام چی دەبێت ئەگەر گرنگییەکی تەواو بەو ماددەیە بدرێت و لە زۆربەی شـــتەکاندا بەکاربهێنرێـــت، یان چی دەبێت ئەگەر کۆمپیوتەرەکەی ژێر دەستت لە دار دروست کرابێت، ئـــەوەش گران نییـــە و ئەوەتا لە وڵاتی ئوســـترالیا، گەنجێـــك بە ناوی (ولیامس) کۆمپیوتەرێکی لـــە دار دروســـتکردووە، کـــە کیبۆرد و سەرتاپای کەرەستەکانی دارە و تەنیا کەرەســـتەکانی ناوەوە نەبێ لە وایەر و ئاسنە.

پەندی ناوداران



-ئەلبێرت ئەنیشتاین دەڵێ : ژیانێـــك بەهادارە کە بۆ کەســـانی دیکە تەرخانبکرێت.

بۆ زاخـــاوی مێشک

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (گەلاوێژ) بوو

بۆ زانینی ئاستی زیرەکیت، هەوڵبدە ئەنجامی ئەم شیکارە بدۆزیتەوە..

ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣+٤) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ڕەنگێکی جوانە، هێمای پارتی دیموکراتی کوردستان)
- پیتی خانەکانی (٤+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ژمارەیەك دوای ژمارە (٩)
- پیتی خانەکانی (٤+٥+٦+٧) کۆبکەیتەوە بە مانای (شوێنی چۆڵەوانی کە مرۆڤی لێ نەژی)
- پیتی خانەکانی (٤+١)کۆ بکەیتەوە بە مانای (ئەو کەسەی شتی خەڵك دەبات بەبێ ڕەزامەندی)

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

باشـــترە کەمێك خۆت دووركەیتەوە لەدەوروبـــەر و خۆشـــت لەکاروباری خەڵك هەڵنەقورتێنی، ئەگینـــا زیانـــت پـــێ دەگات، ئاگاداری خۆت بە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئـــاگـــاداربـــە ئـەمـرۆ فشارو پـاڵـەپـەسـتـۆت لـەسەر زیـاد دەبێت پێویستە لە هەڵسوکەوتەکانت نـەرم و هێمن ولەسەرخۆ بیت.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

بـــەهـــۆی هە ڵسو کە و تی چـەنـد کەسێکی نزیکت هەست بەناڕەحەتی دەکەیت، یـاخـود نـاکـۆکـیـەك لەژیانت سەرهەڵدەدات.

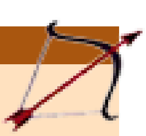
تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

شـــێوازی هەڵسوکەوتت لەگـــەڵ ئەندامانی خێزانەکـــەت بگۆڕە. خـــۆت لەکێشـــەی خەڵك بەدوور بگرەو زمانت بپارێزە تاتووشی گرفتێکی گەورە نەبوویت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

بایەخ بەکارەکانت بدە. ئەمـــرۆ لەپەیوەندیـــی ســـۆزداریدا سەرکەوتوو نابیت و بەخت لەم بارەیەوە یاوەرت نابێت. لەو کاتانـــەدا ئارام گرتن لەهەموو شتێك باشترە بۆت..

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١



ئەمـــرۆ زۆر لەخۆباییـــت، بۆیە کەسانێك بەرەنگارت دەبنەوە، دان بەخۆتدا بگرە، چونکە لەوانەیە تووشی بێزاربوون بیت.

ناوی پەنجەکانی دەست

- پەنجەی گچکە پێیدەڵێن (توتە)
- پەنجەی تەیشت گچکە پێیدەڵێن (براتوتە)
- پەنجەی درێژە پێیدەڵێن یان لۆقن پێدەڵێن (ئەژنۆ رووتە)
- پەنجەی شادە پێیدەڵێن (دۆشاو مژە)
- پەنجەی گەورە پێیدەڵێن (ئەسپێ کوژە)

مۆدەی قژێکی جوان

ئەوە لە دوورەوە ســەیرێکی ئەو برادەرە بکات، وا هەســت دەکات کە خشۆکێك لەسەر ســەریەتی و کەچی ئەگەر زیاتری نزیکی بکەوێتەوە و شــێوەی قژێکی ســەیر دەبێنێت، شێوەی قژی ئەو گەنجە لە شێوەی خشۆکێکی رەنگاورەنگە، کە جگە لەوەی قژی بەم شــێوە چاککردووە کە شێوەی خشۆکێکە، هەروەها رەنگیکی کردووە تاوەکو هەمان رەنگی خشۆکەکەی نیشان بدات.

بە مانگی لە دایک بوونت خۆت بناسە

لــە دایــك بــووی مانگی (٤):

کۆمەڵایەتییە- خۆشەویستە - ڕاستگۆیە- کەسایەتیی بە هێزە -چاو نەترسە - تەسلیم نابێت - حەزی لە تەحەدییە - ئـیـرەیی زۆر دەکـات - بەنـاڕەحەت قەناعەتی پێ دەکرێت - دوودڵـە- هەموو خەڵکی خۆش دەوێت.

یاری پیت ریزکردن

هەوڵبدە ئەو پیتانەی ناو بازنەکان ڕێکبخەیت ناوی یانەیەکی وەرزشی کوردستانت بۆ دەردەچێت :

ێ ر گ پ هـ م ش ە

وەڵامی ژمارەی پێشوو : ڕووبار

- کوڕێك بە باوکی دەڵێ: باوکە بۆ کچ لە ئاهەنگی هاوســەریدا جلی سپی لەبەر دەکات ؟
باوکەکــە نەیزانــی چــی بڵێ و گوتــی: لەبەر ئەوەی خۆشــترین ڕۆژی ژیانیەتی!
کوڕ : ئەها ئێستا تێگەیشتم کوڕیش بۆ جلی ڕەش لەبەر دەکات!

- یەکێك زۆر لە ڕووداوی هاتوچۆ دەترســێت ، بــۆ یەکەمین جاری دەبێ دەست لە تاکسییەك ڕادەگرێ و بە شــوفێرەکە دەڵێــت : توخوا لەســەرخۆ لێبخوورە و ئاگاداربە، پاش ماوەیەك شــوفێرەکەش دەڵێت: منیــش یەکەمین جارمە ئوتۆمبێل لێدەخوورم مەترسە!

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئــا گ ا د ا ر ی تەندروســتیی خۆت بە. ئەمــڕۆ خەریکی ڕێکخســتەنەوەی کارەکانــت دەبیت و ئەرکــە دواخــراوەکان جــێ بەجێ دەکەیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئەوەندە خۆت بەکەساس نـەیـەتـە بـەرچـاو. لای هــەر کەسێك باس لەگرفتەکانی ژیانت مەکە. باری داراییت باشتر دەبێت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بەرێزەوە مامەڵە لەگەڵ هـاورێـکـانـت بـکـە . با گـرفـتـە لاوەکـیـەکـان کـاریـگـەری نـەکـەنـە سەر بـەخـۆشـەویـسـتـەکـەتـەوە، ئاگاداری مامەڵەکردنت بە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بەهۆی ڕاستگۆیی و ســۆزی بێ وێنەتەوە بەسەر چەند کۆسپێك زاڵ دەبێت و بەماوەیەکی هێمن و بێ گیروگرفت تێپەڕ دەبێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ئەمــڕۆ بەختت باش دەبێــت و ســەبارەت هەندێــك پــرۆژە یان پرســیارێك وەڵامــی دڵخۆشکەر دەبیســتیت و خەمەکانت سووك دەبن.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

چەند پێشنیارێکت بۆ دەکرێت کە دەبێتە هۆی شادبوونت و ڕەنگە لایەنی سۆزداریشت پێشکەوتنێکی بەرچاو بەخۆیەوە ببینێت.