پشتێنی زیوو بۆ کراسی کوردی

لەگـەڵ کراسـی کوردیـدا، زۆربەی کەرەسـتە و ئێکسسـوارەکانیش جوان و رازاوە دەبن، بەهۆی جوانی ئەو کراسەوە، کە شایستەی ستایلێکی جیهانییە، کاتێك ئامادەکاری بۆ کراسـێکی کوردی دەکرێت، لە پاشان هەوڵـدەدرێ کە گرنگی بە کەرەسـتەی دیکە بدرێ، ئەمەش وەك ڕازاوەیی ئەو کراسـە، کە نشـونمایەکی ڕەهای هەیە لە نێو جلوبەرگ و سـتایلی پۆشین لەناو جلوبەرگـی کوردیدا، بەمـەش کاری دواتر لە دوای ئامادەکاری، دانانی ئێکسسـوار و بەشەکانی دیکەی جوانییـە، وەك: پشـتێن – ئێلـەگ – کڵاو، لێرەدا گرنگترین بەشـی ڕازاوە کە لەگەڵ جوانی کراسـی کوردیدا هاوشـێوە دەبێ، پشـتێنە، رواڵەتی پشتێن لە چەندین شـێوەدا خۆی نیشان دەدا، بەڵام ئەوەی زیاتر باوە و گرنگی پێدەدرێت، پشـتێنی زیووە بۆ ناوقەدی خانمان، پشـتێن چەندین شـێوەی هەیە، یەکێکیان لە ئێکسسـواری زیوو دروسـت دەکرێ، وەك مۆدەیەکی رازاوە لەسـەر کراسـی کوردی جێگەی جوانی خۆی دەنوێنێ، گرنگی ئەو پشـتێنەش لە رەنگەکەیەتی، کە رەنگێکی رەساسـی لە خۆ دەگرێ و بەمەش لەگەڵ گشت جۆرە رەنگێکی جلی کوردی دەگونجێ.

ئەڵقە و ئەنگوستیلەی پەنجە

ئێکسسوارەکان کاریگەری خۆیان دەردەخەن لەسەر جوانی سـتایلی هەر خانمێك کە بیەوێ گرنگی بە ئێکسسـوار بدات، تەنانەت شێوەیەکی مۆدێرن دەبەخشێ و گرنگییەکی کارامـەی دەبێ لەسـەر گۆڕینی شـێوەی رووخسـار و جوانیدا، سـەبارەت بە مۆدەکانی ئێکسسوار، چەندین شێوە و دیکـۆری جۆراوجۆری هەیە، بـەڵام زیاتر گرنگی بەو ئێکسسوارانە بدەن کە بە ڕێژەیەکی بەرچاو لەسەر جەستەدا دەردەکـەون و دەبن بە ڕێگەیەك بـۆ کێبڕکێ کردن لەگەڵ جوانی بەشـەکانی دیکەدا، وەك جلوبـەرگ و ماکیاژ و ئامادەکاری بۆ جوانکاری. ئەنگوسـتیلە و ئەڵقەی پەنجە، دیمەنێکی جوان بە پەنجەکانی دەست دەبەخشن، بە گوێرەی ڕێڕەوی ئامـادەکاری لە بـواری جوانکاریـدا، دەتوانین شـێوەی ئەنگوسـتیلە و ئەڵقە هەڵبژێرین، کە هەر یەکەو بۆ مەبەسـتێکی تایبەت دەپۆشـرێن، کچان زیاتر گرنگی بە ئەنگوسـتیلە دەدەن، کە ئەوەش شێوازێکی ناسك لە خۆ دەگرێ بۆ گرنگیدان بە جوانـی پەنجە، هەروەها ئەڵقەش لە دوای هاوسـەرگیری یان تەنانەت جار جارەش بۆ کاتی ئاسـایی دەپۆشـرێت، کە هەریەکە وا جوانە لە شێوەیەکی بچووك هەروەها بە نەخشەوە بێ.

کراسی کراوە و درێژ!

لە بواری جلوبەرگدا، شێواز و ستایل زیاتر پاپەند دەبن بە بواری داهێنان و جوانی لە شێوەی جلەکەدا، زیاتریش ڕەنگدانەوە و گەشاوەی جلەکە، بریتی دەبێ لە جوانی شێوازی جلەکە، بەمەش گرنگی شـێواز و سـتایلی جلوبەرگ بە چۆنیەتی ئامادەکاری بۆ نەخش و دیکۆرەکەیەتی، لە ڕوانگەی سەیرکردندا جلەکە دەبێ گوزارشت لە مانایەکی جوانـی بکات، هەروەها هێمایەك بێ بۆ مەبەسـتێك کە لەو هەنگاوەشـدا گرنگی سـتایلی جلوبەرگ بە تەواوی کاریگەری خۆی دەردەخات، خانمان لە هەڵبژاردنی جلوبەرگ بۆ بۆنە و یادی تایبەت سەرسـوڕمانی دەیانگرێت، بە تایبەت لە یادی کەسیی وەك سـاڵڕۆژی لە دایك بوون، مارەبڕین، سازدانی ئاهەنگی خێزانی و تایبەت، دانیشـتن لەگەڵ هاوڕێکاندا، هەر یەکە لەوانە پێویسـتی بە ئامادەکارییەکی تەواوە لەلایەنی جوانکاریدا، یەکێك لە جوانترین هەڵبژاردنەکان بۆ جلوبەرگ، کراسی کراوە و درێژە، کە شێوازێکی کاریگەرو گوزارشت لە جوانییەکی ڕەها دەکات، بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە ستایلێکی جوان لەگەڵ ئەو کراسـە بەکاردەهێنن، وەك تە سـریحە یە کی قـژی جـوان یان ماکیاژێکی کراوە.

چۆنیەتی گونجانی ستایل لە جوانکاریدا

یەکێـك لە گرنگتریـن و سـەرکەوتووترین ڕێگە لە بواری جوانکاریدا، ڕێگـەی هەڵبژاردن و گونجاندنی ئەو کەرەسـتەیە یە، بەمەش گەورەترین شـێوازەکانی جوانکاری بەدەسـت دەهێنیـن، بە تایبـەت لایەنی گونجاندن ئـەوەش گەورەترین کاریگـەری هەیە، لە ڕێگەی گونجاندنی کەرەستە و شێوازەکان، لەو کاتەی کەرەستەیەکی سادە بەرچاوت دەکەوێ و بە دڵت دەبێ، بەمـەش بیرۆکەی زۆرت بۆدێ کـە چۆن و لەگەڵ چی و بە چ شـێوازێك کاری لەسـەر بکەی و سـتایلێکی بۆ ئامادە بکـەی، ئەمەش لە ڕێگەی ئامادەکردن و شێوازێکی ڕازاوە و جوان بەو کەرەستەیە، لەگەڵ چەند کەرەستەیەکی دیکەدا ڕێگەیەکی تایبەت دەگـرن، بۆ نموونە: لە دوو ڕێگەدا دەتوانین گەورەترین جوانی بـۆ پێڵاو یان ڕەنگ و سـتایلی پێڵاو بەدی بکەین، کە ئەوەش بەشێکی گەورەی جوانی جەستەیە، لە ڕێگەی یەکەمدا دەتوانین لەگەڵ ڕەنگی جلوبەرگ هاوشـێوە بکرێن یان گونجاندنیـان بۆ بکرێ، وەکو لە وێنەکەدا دەبینرێ، کە هەمان ڕەنگ و ستایلی جلەکە وەکـو ئەوەی پێڵاوەکـە وایە، لە ڕێگـەی دووەمیش دەتوانین ڕەنگی بۆیەی لێو لەگەڵ ڕەنگ و سـتایلی پێڵاو هاوشێوە بن، بەمەش یەکسانی جوانی بۆ جەستە دەردەخـات و نشـونمایەکی تایبەت و ڕازاوە دەبەخشێ و بەمەش ڕازاوەترین دیمەن دەبەخشن.

قاقایانێ !

یەکێك لە یاریە کۆن و بەجۆشەکان، کە یارییەکی کچانەیە و زیاتر کچان ئـەو یارییە دەکەن، کچان زیاتر گرنگی بە یاری دەدەن، ئەو یاری و گەمەی کە زیانی نییە و سادەیە، کەچی کوران زیاتر گرنگی بە گەمە گەورە و بەهێزەکان دەدەن، (قاقایانێ)، ئەو یارییە بە دەست دەکرێ و یارییەکی خۆشە و بە جۆشە، کە شێوازی یاریەکە بەم جۆرەیە، (٥) بەردی خڕ دەهێندرێ و دەخرێتە ناو دەست، یەکێك لە بەردەکان دەبێتە (دەست کەلا)، واتە ئەو بەردە کارە گرنگەکە دەکات، یارییەکەش بەم جۆرەیە، ئەو کەســەی یاری دەکات، دەبێ دەست کەلایەکە یان بەردێك فڕێ بداتە ئاسـمان بەڵام زۆر بەرز نەبێ، دواتر بە هەمان دەســت بەردێك لە بەردەکانی دیکە هەڵبگرێ لەناو دەســتی، پاشــان بیکات بە دوو بەرد، ئەگەر دەست کەلایەکە بەربۆوە یان بەردەکانی دیکە لەناو دەست بکەوێ، ئەوە بە دۆڕاو یان سووتاو دادەنرێ، دەبێ هەر (٤) بەردەکە لەناو دەستت بێ و ئەوەی دیکەش فڕێ بدەیتە سەرەوە، ئەوە پێی دەڵێن : یەك یەکانێ، دوو دووانێ هەیە، کە ئەوجارە دەبێ دوو بەرد لە خوارەوە بەیەکەوە هەڵبگری لە ماوەیەکی نێوانیان هەبێ و کە لەسەر زەوی دادەنرێ، یان بەردەکان فڕێ دەدرێتە سەر زەوی و چەندە لە یەك دوور بن، دەبێ ئەو کەســە بە دەستێك هەمووی کۆبکاتەوە و بیخاتە ناو دەستی خۆی، ئەگەر بەم شـێوەیە سـەرکەوتوو بووی، کەسەکە دەبێتــە خاوەن گەمەیەك یان یارییەك.

کراسی بووک لە خووری مەڕ

کاری جوان هەردەم لە بیرۆکەی جوانەوە دەردەکەوێ، بەپێی ئەو خواست و ویستەی ئەو کەسانە دەبێ کە بیرۆکەیەکی سەیر دەهێننە ئاراوە و بە وردترین ڕێگە کاری لەسەر دەکەن، کچێکی جووتیار لە وڵاتی ئیرلەندا، لەگەڵ ئەوەی سـاڵانێکە لەگەڵ مەڕەکانــی دەژی و چەندیــن بەرخ و مــەڕی هەیە، کە لە تەمەنی منداڵیدا بەیەکەوەن لەگەڵ مەڕ و بەرخەکانی، دوای ئەوەی ئەو کچە جووتیارە کە ناوی (لیویز فایبۆرن)ە و گەورە دەبێ و بە نیازی هاوســەرگیری دەبێ، بۆیە بۆ هەڵبژاردنی کراسی بووك، هەڵساوە بە دروست کردنی کراسەکەی لە خووری مەڕەکانی، وەك وەفایەك بۆ گیاندارەکانی، ئەوەی ســەیرە ئەو کراســە نزیکەی (٣٠٠٠) دۆلاری تێچووە و بە ماوەی (٣) هەفتە کاری لەسەر کراوە.

دروێنەی دەغڵ

هە دروونە دروونە، دەسکێ داسم بە روونە !

ئەوە بەستەیەکی خۆشە، لەکاتی دەغڵ و دان و دروێنەدا دەوترا، ئێستا کاتی دروێنەیە، جووتیاران ماوەی چەنــد مانگە لە چاوەڕوانــی وەرگرتنی پاداشتی ماندووبوونەکانیان، کە ماوەیەك بەر لە ئێستا دانەوێڵەیان چاندووە و ئەمڕۆش لە چاوەڕوانی پاداشتن، تەبارە ئەو دەغڵ و دانەیە کە تەواو پێگەشتووە و کاتی دروێنەی هاتووە، هەندێك ساڵ کە دەغڵ پنجی گەورە دەبــوو پێیدەگوترا (پێژینگ)، دوای ئەوەی تەبارە ئامادە دەبێ بۆ دروێنە، سەپان دەست بە دروێنە دەکات، سەپان ئەو

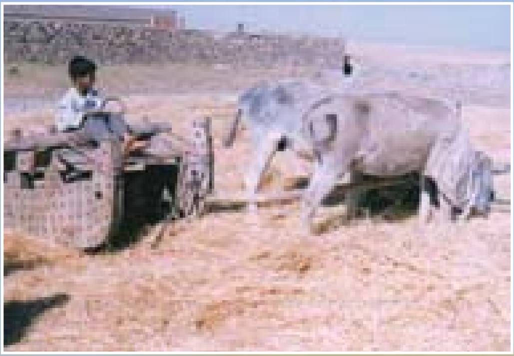
جلوبەرگ لە میوە و سەوزە

ئامـــادەکاران و داهێنەران لە کاری تازە ناوەســتن و هەر ڕۆژە و بە جۆرێکی تازە بیرۆکەیەکی جوان ئامادە دەکەن و پاشـــانیش جێبەجی دەکەن، شـــێوەی ئەو کارانە لە بیرۆکەیەکی ســـادە دەست پێدەکات و بـــە ئەنجامێکی گەورەش کۆتایی پێدێ، لـــە وڵاتی ئەڵمانیا لەلایەن چەند دیزاینەرێکی جلوبەرگدا، توانرا ســـوود وەربگرن لە گەڵای سەوزە و میوە، تاوەکو جلێکی جوانی لێوە دروست بکەن، زیاتریش ئەو کارە دەگونجێ بۆ دروست کردنی کراسی خانمان کـــە لە پەلك و گەڵای میوە و ســـەوزە، ئەمەش وەك یەكێك لە ســـەیرترین کارە تازەکان و هەروەها ڕێگەیەك بۆ وەدەســـت هێنانی نازناوێك لە دروست کردنی کراس لە میوە و سەوزە.

گەورەترین گێزەر

گێزەر خۆراکێکی زۆر بە تامە، زیاتریش ســـوودی بۆ چاو هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا بۆ کۆئەندامی هەرس بەسوودە و گیانداری کەروێشك حەزی لێدەکات، بەڵام کێ گەورەترین گێزەری بینیوە؟! وەکو دەزانین شێوەی گێزەر بچووکە، کەچـــی بەم دواییە لە وڵاتی لوبنان گەورەترین گێزەریـــان دۆزیەوە. لە ناوچەی عەکاری باکووری وڵاتی لوبنان، لەلایەن باخەوانێك گەورەترین گێزەری لە کێڵگەکەی دۆزییەوە، کە درێژی دەگاتە (١٣٠) ســـەنتیمەتر، وەکو خـــاوەن کێڵگەکە دەڵێت: بچووکتریـــن گێزەر لـــە کێڵگەکـــەم دەگاتە (٦٠) ســـەنتیمەتر، بەڵام ئەوەیان گەورەترینیانە وتا ئێستاش گێزەری لەم جۆرەم نەبینیوە!

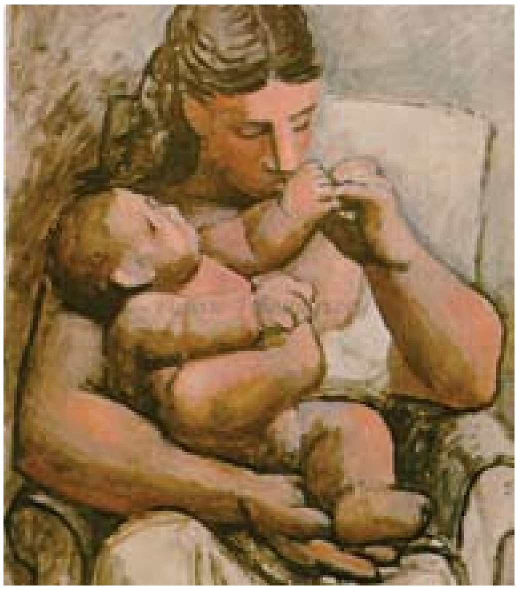
و دان (تەبارە)



کەســـەیە کە یەکەم کەســـە کە بەشـــداری لە دروێنە دەکات و کە ئەویش بە چەند قۆناغێکدا تێدەپەڕێ، لەوانە : کێشـــە و کوتانی جۆخیـــن و داکردنی (دەغڵ و دان)، لە پێشـــوودا دروێنە بە داس دەکرا، واتە بە دەست و بازووی پیاوان و ئافرەتان دەکرا، کە داسیان لە دەســـت دەبێ و لە ژێـــرەوەی دەغڵەکە یان تەبـــارە بە قان قان کۆدەکەنەوە و بە داس دەیبڕن، لە دوای خۆیانیش ســـەپانی دیکە ئەو دەغڵە کۆ دەکەنەوە و دواتر دەبردرێتە ژێر جەنجەڕ و پاشـــانیش دەبوو بە دانەوێڵە پاشـــان لەســـەر جۆخینان بە (با) دەکرا، تاوەکو دانەوێڵەکە بە تەواوی دەربکەوێ، بەڵام لە سەردەمی ئێستادا بۆتە (دەڕاســـە) کە ئەویش ئامێرێکی گەورەیە و گشت ئەو قۆناغانە جێبەجێ دەکات.

ماچێکی دایکم منی کردە وێنەکێش!

پابلۆ پیکاسـۆ، ئەو گەورە وێنەکێشـەی کە تاوەکو ئێسـتاش کارەکانی لە ژێر دیراسە کردن و شیکردنەوەن، لە کاتێکدا پیکاسۆ دەڵـێ : دایکم پێیدەگوتم : کە ئەگەر ببمە سـەرباز، دەبووم بە ژەنەراڵ، ئەگەر ببم بە پیاوی ئایین، دەبم بە پاپا، ئەگەر ببم بە وێنەکێش دەبم بە پیکاسۆ، هەروەها دەڵێ : جارێکیان منداڵ بووم و دایکم ماچی کردم، ئەوەندە ماچەکەم لەلا خۆش و جوان بوو، ویستم وێنەی دایك و کورێك بکەم کە ماچی کورەکەی دەکات، ئەوەبوو زۆر هەوڵمدا تا ئەو تابلۆیە لە ناخم بکەم بە وێنە.



بۆ زاخـاوی مێشک

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (دۆکان) بوو

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

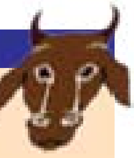
ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢) کۆ بکەیتەوە بە مانای (دانوێڵەیەکە، گوێدرێژ حەزی پێ دەکات)
- پیتی خانەکانی (٣+٤+٥+٦) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ڕەنگێکە، هێمای ئاڵای پارتی دیموکراتی کوردستان)
- پیتی خانەکانی (٨+٧+٥) کۆبکەیتەوە بە مانای (ئاگر بە زمانی عەرەبی)
- پیتی خانەکانی (٣+٢+٥)کۆبکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی کەم)

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

چاو لەو کەسانە مەکە کە هاوشـێوەی تۆ نین، بـە شـێوەیەکی مەنتیقـی هەڵسـوکەوت بکـە. چونکە ژیـان بەخەیاڵ ناچێتە سـەر، گرفتەکانت ماوەیەکی کەمی پێویستە، ئاگاداربە کار نەکاتە سەر ژیانت .

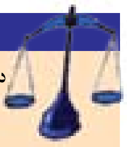


گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بەشداربوون لە بۆنەی خزمـان مانـای پابەنـد بوونتـە بەلایەنـە کۆمەڵایەتییەکان، کاری ئەمڕۆ مەخەرە سبەینێ، مەرج نییە ئەوەی ئەمڕۆ پێت دەکرێ، بەیانی پێت بکرێ.

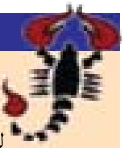
دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

پەلەکردن لە بڕیاردان پەشـیمانی زۆری لەدوایە. هەموو کاتێ نەرم بی لەوانەیە تووشی گرفتی لابەلا ببیەوە، کار بـۆ داوڕۆژی ژیانت بکە، پشت بەخەڵکی دیکە مەبەستە.



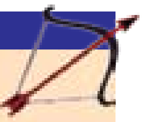
تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

دەسـتت مەخە نێو ژیانی تایبەتـی خەڵکـی، کاریگەری خراپی لەسەر دەبێ. بەڵام پێویستە بڕیاری یەکلاکەرەوە بدەی، بۆئەوەی نەکەویتە نێو کێشەو گرفتەکانی خەڵکی دیکەوە.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

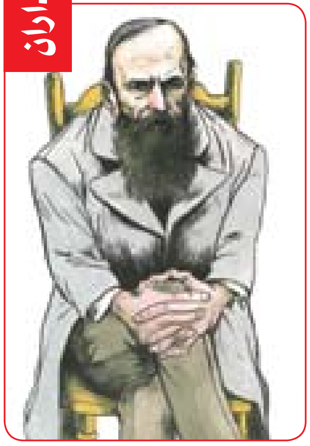
چاوەڕوانـی پرۆژەیەکی نوێ بکـە. بارودۆخەکە لەبـارە بۆئـەوەی لەمێشـکتدایە، لەوانەیـە لەقازانجی تۆ تـەواو بێ و گرفتەکانت چارەسەر دەبن و بەکۆتایی دێت .



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

گەشتێکی چەند ڕۆژیت دێتە پێش . ئەو ماوەیە زۆر هەستیارە ئاگاداری هەڵسوکەوتی خۆت بە خۆت مەدە دەست ئارەزووەکانت، چونکە لەوانەیە مەترسی لەسەر داوڕۆژی ژیانت هەبێ.

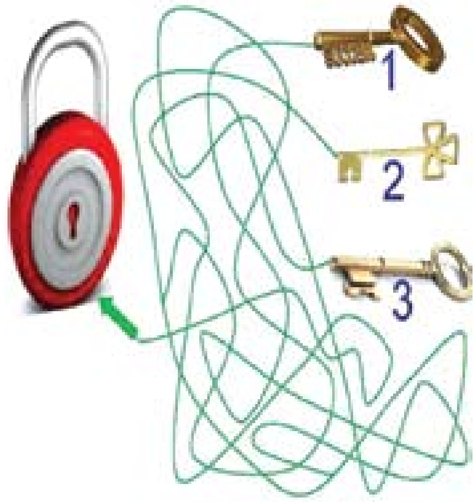
پەندی ناوداران



- (داستایۆفسـکی)، بـۆ درۆ و ڕاستی دەڵێ:
کەسـێك لەگەڵ خۆی درۆ دەکات و گوێـداری درۆکانی خۆی بێت، سـەرئەنجام دەگاتە شـوێنێك کە (ڕاسـتی) نە لە خـۆی و نە لە کەسانی تردا نابینێت..

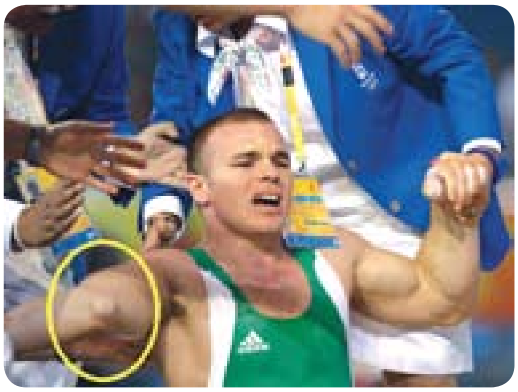
یاری وێنه

لەم وێنەیەدا تۆپێکی کلیل و چەند کلیلێك هەیە، هەوڵبدە بزانە کامە کلیك ڕاست و دروستە و ئەمەش تەنیا بە هێڵکاری چاو لەگەڵ هێڵی نێوان کلیل و تۆپەکلیلەکە برۆ.



دەست شکان

بەرز کردنەوەی قورسایی، یەکێکە لە یارییە وەرزشییە و بەهێزەکانی جیهان، کە ساڵانە چەندین پاڵەوانێتی دەکرێتەوە و کارەکانی بەڕێوە دەبەن، لە پاڵەوانێتی بەرزکردنەوەی قورسایی لە وڵاتی چین، یاریزانێکی وڵاتی هەنگاریا کارەسات ڕوویدا، چونکە لە کاتی بەرز کردنەوەی قورساییەکە، دەستی دەخزێ و لە دەستی دەکەوێ و دەستی ڕاستەی دەشکێنێ، وەك لە وێنەکەدا بە ڕوونی و جوانی دەبینن دەستی چی بەسەرهاتووە.



به مانکی له دایک بوونت خۆت بناسه

له دایك بووی مانگی (٩)

کەسێکی شەرمنە – دڵ سافە- زیرەك و عینادە - حەکیمە - بەوەفایە - ڕێگە بەهیچ کەسێك نادات بێ ڕێزی پێ بکات - ڕقی لەدرۆیە - حەز دەکات باڵا دەست بێت - زۆر واقعیە - تانە دەدات لەڕێگەی نەسیحەتەوە- مەزاجیشە و هەستی ناسکە و زوو تورە دەبێ و زوو سارد دەبێتەوە – قسە خۆشە.

□ پیاوێك و ژنێك لەسەر شتێك تورە دەبن و هەر بە نووسین قسە دەکەن لەگەڵ یەکتر، بەیانییەك ژنەکە بۆ پیاوەکە دەنووسێ: ئەمڕۆ دەبێ بچینەوە ماڵی باوکم، پیاوەکەش دەنووسێ: ناتوانم، ژنەکە دیسانەوە بە گەورەیی بۆی دەنووسێ (هەر دەبێ ئەورۆ بچین)، پیاوەکەش دەڵێ: باشە هاوار مەکە!

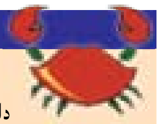
□ کوڕێك بە کچێك دەڵێ: داوای خۆشەویستیت لێ دەکەم و حەز دەکەم قبوڵم بکەی، کچەکەش دەڵێ: ببورە ناتوانم، کوڕەکەش دەڵێ: بۆ ناتوانی خۆ فەردە ئاردت پێ هەڵناگرم تا نەتوانی.

یاری پیت ریزکردن

هەوڵبدە ئەو پیتانەی ناو بازنەکان ڕێکبخەی ناوی ئەکتەرێکی کورد بۆ دەردەچێت :

ه ح ۆ م ك

وەڵامی ژمارەی پێشوو : ژاڵە



قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

شتێك لەتوانات دانییە بۆچی خۆتی پێوە خەریك دەکەیت . هەوڵبدە ژیانت نەخەیتە مەترسی و بیر لەداهاتووی خۆت بکەوە. گۆڕانکاری لە ژیان گرنگە بەمەرجێك سەر لەخۆت نەشێوێنی.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

جەڵەوشلکردن بۆهەندێ ڕەفتاری هەڵە، تووشی لێپرسینەوەت دەکات لەگەڵ دەوروبەرەکەت، درۆیەکی شیاوی سپی باشترە لەڕاستیەك کە بریندارکەر بێت بۆ خەڵك، خۆت لەو شتانە بەدوور بگرە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

دڵت بۆ هەموو کەسێك واڵا مەکە، مەرج نییە هەموویان ڕاستگۆبن بەرامبەرت. دەرفەتێکی باشت لەبەر دەستدایە بۆئەو پرۆژەیەی کەماوەیەکی زۆرە بیری لێ دەکەیتەوە، پێوەندیت لەگەڵ دەوروبەرت باش بکە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ئەو ماوەیە باری داراییت بەرەو باشی دەچێ و دەرفەتێکی چاکت بۆ دەرەخسێ بۆئەوەی کارەکەت بگۆڕی. بەبێ ئەوەی مەغرور بی و دڵی خەڵکت لێ بیەشێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

گرنگیدان بە خێزانەکەت کێشەکانت کەمتر دەکاتەوە، چونکە تێروانینی ئەوانیش بەرامبەرت دەگۆڕێت، ئاسایی مامەڵە بکە، ڕێزی زیاترت لێ دەگیرێت و لەلایەن گەورەکان خۆت بچووك مەکەوە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

چاکە بکەو بیدە بەدەم ئاوەوە، ئەوەندە چاوەڕوانی سوپاس و پاداشت مەبە. لەوانەیە ڕووداوێك لە ژیانت ڕووبدات. کاریگەری لەسەر دواڕۆژت دەبێ. دەبێ باش ئاگاداربیت.