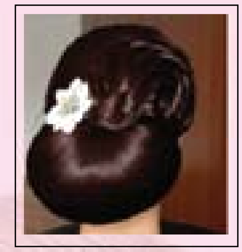
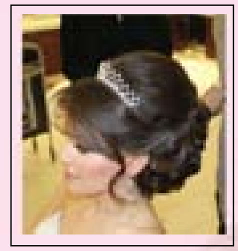
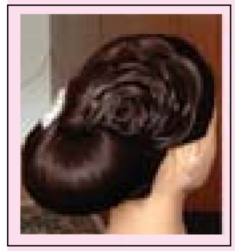






تەسریحـــــەی بووکان

خانمانی بووك پێویســـتیان بە گشـــت ئامادەكاری و گرنگی پێدانە، تاوەكو لە ڕۆژی ئاهەنگی خۆیان ببن بە شـــازادەیەك و خـــاوەن جوانییەكی ڕەها بن و بەمەش ڕۆژێكی پـــڕ جوانی بەڕێ دەكەن، بۆیە هەر خانمێك پێویستی بەو جۆرە گرنگیدانەیە كە لە سەرتاپای جەستەدا بەدی بكرێ، لە یەكێك لە سەرەكیترین بـــواری جوانكاریی بووك تەســـریحە كردنی قژیەتی، كە یەكێكە لە ڕووخســـاری دەرەوەی جوانیی بووك، لە ڕێگەی تەســـریحەدا ئەوەش بە چەندین شـــێوازی جۆراوجۆر ئامادە دەكرێ، هەروەها ئەو تەســـریحانە جوانییەكی تایبەت دەردەخەن و لەو كاتەی بووك پێویســـتی بەو جۆرە تەســـریحەیە دەبێ كە لەگەڵ شێوەی قژ و ڕووخساری بگونجێ، گرنگترین بەشی تەسریحەی قژی بووك پێشەوە و دواوەی تەسریحەكەیە، بۆیە هەردوولای گرنگییەكی ئەوتۆیان هەیە و بەمەش دەتوانین شێوازێكی ڕازاوەی بۆ بێنینەدی و بە تایبەت لە دواوەی ســـەر، كە ئەوەش هێمایەكی جوانی هەیە، بەمەش بووكان دەبنە خاوەن تەســـریحەیەكی شیاو كە لەگەڵ ڕووخســـار و ماكیاژیـــان یەك دەگرێتەوە.

دیمەنی ڕازاوەبەخش

پەردەی ماڵ، وەك قژی خانمان وایە بەرانبەر بە جوانی ڕووخسار و هەمان جوانیشـــی هەیە بۆ ماڵ، بۆیە جوانیی پەردە بەشێكی گرنگە لـــە دیكۆر، هەروەها لە كاتی پەردە بەســـتان یان دانانی پەردەدا، چەندین پێویســـتی و كاری تایبەتی دەوێ، وەك دانانی گیرەی پەردەكە كە لە دیوار دەدرێ، بەمەش هەنگاوێكی گرنگ لە جوانی هەڵواســـینی پەردەدا بەدی دەكەین، هەروەها لەو كاتەی پەردە هەڵدەواسرێ و ئامادە دەبێ بۆ دیكۆر، دەبێ بە شێوەیەك كە نەخشـــێك دەربخات و ئەمەش پێویستی بە ئێكسسوارەكانی بەستن

هەڵبژاردنی ئێكسسوار بۆ ڕازاندنەوەی دەست

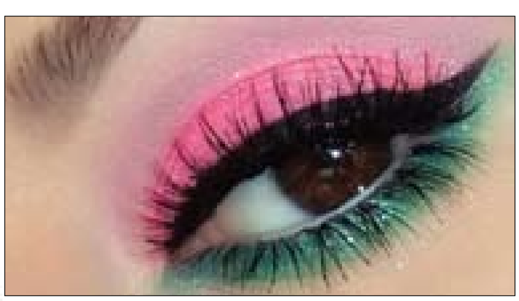
بەهۆی پەیدابوونی ئەو ڕێژە زۆرەی ئێكســـوار، كە هەر یەكە بە دیزاین و ســـتایلێكی نوێ دەردەكەون و دیمەنێكی ڕازاوەشـــیان هەیە لەســـەر جەســـتەی خانمان، بەڵام ئەوەش وادەكات كە ئەوەی بیەوێ ئەو ئێكســـوارانە بپۆشێ، لەســـەرەتادا تووشی كێشەی چۆنییەتی هەڵبژاردنی ئەو ئێكســـوارانە دەبێت، بەڵام ئـــەوەش ڕێگە چارەی هەیە و هەڵبژاردنی ئێكسسوار، بە ڕێگەیەكی سادە و ئاسان دەكرێ، هەرچەندە خانمان لە كاتی هەڵبژاردنی ئێكسسوارەكان، لە كڕینی لە بازاڕەكاندا یان لەو كاتەی دەپۆشـــرێن، دەبێ لە لایەنی هەڵبژاردنی شـــێوەی ئێكســـوارەكە و هەروەها چۆنییەتی پێویستیی جەستە بە نشونمای ئەو ئێكســـوارەوە دەبێ، هەر شوێنێكی جەستە پێویستی بە جۆرە ئێكســـوارێكە، بە تایبەت لـــە وەرزی هاویندا كە زۆربەی بەشـــەكانی جەســـتە لە دەرەوە بەدەر دەكەون، یەكێك لەو شوێنانەی كـــە دەردەكەوێ و بە بەردەوامی دیار دەبێ، دەســـتە، كە ئەویش لەو وەرزەدا زیاتر لە دەرەوە دەبێ و بەهۆی كورتی و یان تەنكی جلەكان، بۆیە هەڵبژاردنی ئێكســـوارێك بۆ ئەو لایەنە، جێگەیەكی بایەخ و بە ئەمەك دەنوێنێ، جگە لەوەش چەندین شـــێوەی ئێكسسوار هەن كە لەگەڵ دەستدا دەپۆشرێن.

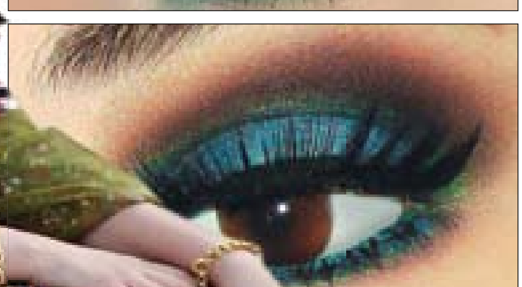
ـــــی ئێکسسواری پەردە

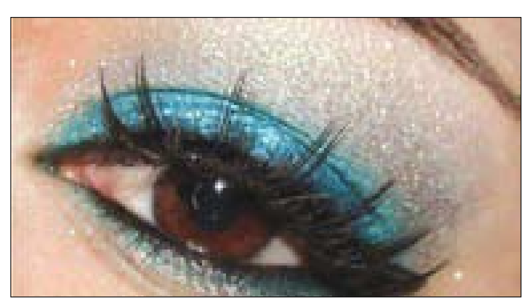
دەبێ، کە لە شێوەی تۆقەی قژی ئافرەتانە و کاری بەستنی پەردە دەکات و تاوەکو بە جوانی بوەستێ وکە زیاتر لە ناوەڕاستی پەردە دەخرێ، یان دەخرێتە بەشی خوارەوە، کاری ئەو بەستنە بە پەڕپەڕە کردنی پەردەکەیە، کە زیاتر وادەکات دیمەنێکی سەرنجڕاکێشتر دەربکات و جوانییەکی دیکەی هەبێ، ئێکسسواری پەردە لە چەندین شێوەدا دادەنرێ، هەروەها دەبێ ڕەنگی ئێکسسواری پەردە لەگەڵ ڕەنگی پەردە جیاواز بێ، ئەمەش بە مەبەستی دەرکەوتنی ئێکسسوارەکانە تاوەکو لەگەڵ ڕەنگی پەردەکە تێکەڵ نەبێ.

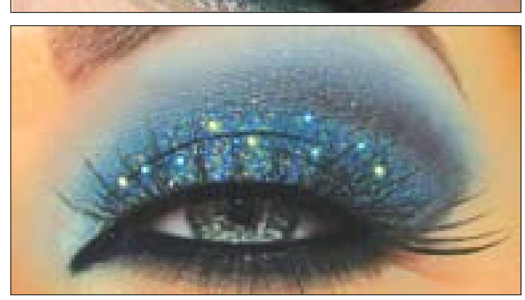
ماکیاژی پشت چاو بۆ وەرزی هاوین

ماکیاژی هەر شوێنێکی جەستە، دیمەنێکی ڕازاوەی دەوێ بۆیە لەم جۆرە مۆدانە دەبێ شارەزایی هەبێ لەکاتی ماکیاژی هەر بەشێك، بەمەش مۆدەی ماکیاژەکە تایبەتمەندییەکی بەخۆوە دەبینێ و ڕازاوەیی خۆی دەردەخات، لێرەدا باس لە مۆدەی ماکیاژی پشت چاوەکان دەکەین، کە لە وەرزی هاویندا گۆڕانکارییەکی ئەوتۆی بەسەردا دێ بە بەراورد لەگەڵ وەرزەکانی دیکەدا، بەهۆی ئەوەی لە وەرزی هاویندا تیشکی خۆر بەهێزە و گەرمە، دەبێ ماکیاژی پشت چاو تۆخ و زۆر بێ، زیاتریش لەو کاتەی گەرما کار دەکاتە سەر توانەوەی ماکیاژ و بۆیەی پشت چاو، دەبێ بە گرنگی بزانین کە لە دوای هەر ماکیاژێك، بۆیەی دژە توانەوە لێبدەین تاوەکو بۆیەی سەرەکی بپارێزێ و نەکەوێ بەمەش ماکیاژێکی جوان و ڕازاوەمان دەست دەکەوێ کە پشت چاوەکان ڕازاوەتر دەکات و کاری خۆی لەو وەرزە گەرمەدا دەکات، گرنگ نییە چ جۆرە ڕەنگێك بەکاردەهێنرێ، بەڵام ئەو ڕەنگانەی پێشنیاز دەکرێن ئەوانەن : سەوز- پەمەیی- وەنەوشەیی – شەزەری کاڵ و تۆخ – شین، هەر یەکە لەو ڕەنگانە شێوازێکی تایبەت و ناسك وەردەگرێ .



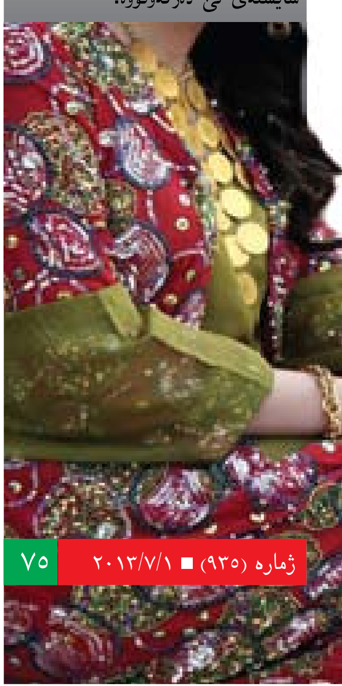






جلی کوردی بە نەخش و گوڵدار

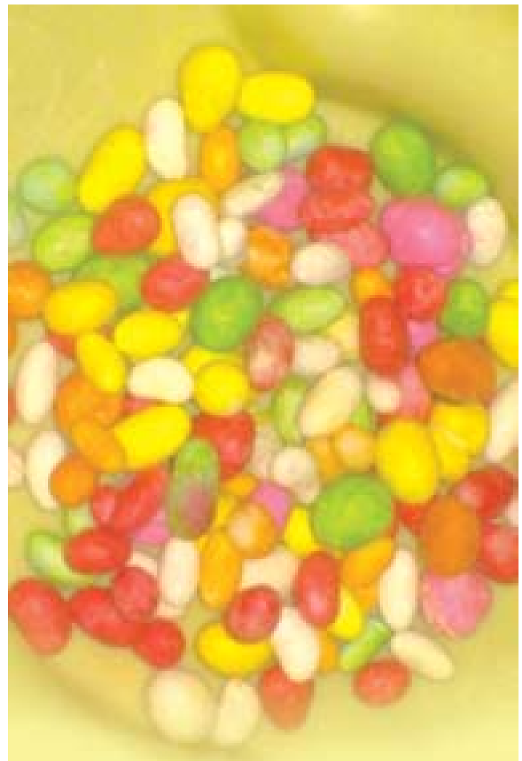
شێوازەکانی جلی کوردی، هێمایەکی پڕ مانا دەبەخشن و لە کاتێکدا دەتوانین شێوازی ئەو جۆرە کراسانە بە چەندین مۆدە و نەخشی جیا جیا ئامادە بکەین، نەخش دانان بۆ کراسی کوردی، پێویستی بە ئامادەکاری سەرەتایی هەیە، کە ئەوەش دەکەوێتە سەر خواستی ئەو خانمەی کراسەکە دەپۆشێ، واتە هەر خۆی بە ئارەزووی هەستەکانی دەتوانێ ئەو جۆرە نەخشە لە کراسەکەیدا بەدی بکات یان داوا بکات، دانانی نەخش لە جلی کوردی، بە چەندین شێوەی جیاوازە، واتە دەتوانین زیاتر لە نەخشێك لە کراسێکدا ببینینەوە، بەمەش هەر کراسێك دیمەنێکی خۆی دەبێ، هەندێك لە خانمان حەز بە قوماشی گوڵدار دەکەن بۆ جلی کوردی یان هەندێکی دیکە نەخشی دیکەی وەك بازنەیی و چوارگۆشەیی دادەنێن و ئەمەش جیاوازییەکان دروست دەکات و شێوەی کراس لە شێوەیەك بۆ جۆرێکی دیکە تایبەتی خۆی هەبێ و جیاکاری بکات، ئەم جۆرە نەخشانە، لەگەڵ دیکۆری جلی کوردی دەگونجێ و تایبەتمەندیی خۆی دەردەخات و بەمەش هەر خانمێك بە نەخشێکی دیاری کراوەوە جلەکەی دەپۆشێ، لەم کراسەدا کە لە پەیجی جلی کوردی وەرگیراوە، مۆدەیەکی نایاب لە جلی کوردی دروست کراوە، کە لە ڕەنگی سوور و سەوزی کاڵیش ڕەنگی کراسی ژێرەوەیە و کە مۆدەیەکی شایستەی لێ دەرکەوتووە.



نیسک بە پونگە

رەوەند بەختیار

هەندێــك خۆراك هەن هەر لە كۆنەوە بوونیان هەبووەو تایبەتمەند نین بە گەل و نەتەوەیــەك بەڵام بە پێی شــێوازی بەكارهێنانــی لە لایەن ئــەو نەتەوە و گەلانەوە ئــەوا مۆركی ئەو شــوێنە وەردەگرن، نیســك جگە لەو شێوازەی كە هەیەتی واتە بە ڕەنگی ئاســایی خۆی لــە ناو خواردنــی كوردەواریدا یــان دەكرێ بوترێ لە ناو ئەو شــێوە خۆراكانــەی كــە لە لایەن كــوردەوە ئامــادە دەكرێت و مۆركی فۆلكلۆری وەردەگرێت نیســك بە پونگەیە چونكە لەگــەڵ تێكــەڵ كردنی بــە پونگە ڕەنگەكەشی دەگۆڕێت، نیسك بە پونگە تامێكــی زۆر جیاواز و تایبەتی هەیە جیا لە نیســكی ئاسایی لەبەر ئەوەی لەگەڵ تەماتە و پونگە تێكەڵدەكرێت، سەرەتا نیسكەكە ئاسایی دەكوڵێنرێت و پاشــانیش پونگە و ئاوی تەماتەكەی تێدەكرێــت، لەبەر ئەوەی بەو شــێوازە شووشــەییە جیایە ئامــادە دەكرێت بە خواردنێكی كوردەواریی دادەنرێت و لە فیستیڤاڵ و كۆبوونەوە فۆلكلۆریەكان نمایش دەكرێت.



رازیانە چەرەزاتێكی بەتام!

رازیانــە و رازیانــێ و ئەو گوڵــە بە رێحانێ یــار بۆ دەنگــی نایێ لەو ســەر و هەیوانێ

ئــەم دوو دێڕە، گۆرانییەكی كۆنی كوردییە و لەســەر شیرینی رازیانە گوتراوە لەلایەن (برایانی زیزی) و (دارا هەورامــی) زۆر هونەرمەندی دیكە، كــە گۆرانییەكی خۆشی فۆلكلۆر بوو، رازیانە چەرەزاتێكی شیرین و بە تام و ڕەنگاوڕەنگە، لە پێشــوودا شێوەیەكی بچووك و ناسكی هەبــوو، كە كۆمەڵــە دەنكێكی بچووكە وهــەر یەكە لە ڕەنگێكە، جوانی و شیرینی رازیانە وات لێ دەكات كە بە جۆشەوە بیخۆیت و زیاتر پێشتر لەلایەن پیرەكانەوە دەدرایە منداڵان، بە بیرم دێ پیاوێكی پیر لە گەڕەكەكەمان هەبوو كــە هــەردەم رازیانەی لە گیرفان بوو، هــەر كاتێك ئەو پیاوەمان دەبینی بــە كۆمەڵ رامان دەكردە لای و داوای رازیانەمان لێ دەكرد، كە پێشــتر نرخی گران بوو، ئەوەندە شیرین و خۆش بوو، دوای ئەوەی دەخرێتە ناو دەم دەبێ بە ددان بیشكێنی و دواتر وردی بكەی و بیخۆی، تامێكی شیرین و خۆشی هەیە، بۆنێكی بە تام و بەهێزیشی هەیە، لە پێشوودا منداڵان شــەیدای ئەو خواردنە خۆشە بوون، رازیانە زیاتر لە شــەكر و گیایەك دروست دەكرێ و بۆن و بارامی تێدەكرێ و دوای ئەوەی شــەكر ورد دەكرێ و پاشان ئامادەی دەكەن لەگەڵ ئاردی سپی، دواتر تێكەڵ دەكرێ و تاوەكو دەبێتە هەویرێكی شل، پاشان لەناو قاڵبێك دادەنرێ و بە پارچەی بچووك دێتە خوارەوە و دەبێتە دەنك دەنك، دواتر وشك دەكرێتەوە و ئامادە دەبێ بۆ خواردن.

شاجوانی چێڵ!

ماوەیەكە وڵاتی بەریتانیا لە پێشبڕكێی سەیر و بەهێزدایە تاوەكــو چەند وڵاتێكی دیكە كارەكانیــان ببێتە جیهانی و هەنگاوێكی گەورە تۆمــار بكەن، بۆیە یەكێك لە تازەترین بەرهەمەكانی بریتییە لە پیشبڕكێی شاجوانی گیانداران، كە پێشبڕكێیەكە تایبەت بوو بە شاجوانی چێڵ، ئەو پێشبڕكێیە بە سپۆنســەری كۆمپانیەیەكــی بەریتانــی بەڕێوەچوو، لە شــاری لەندەنی پایتەختی ئەو وڵاتە دوای بەشــداری پێكردنی كۆمەڵە چێڵێك و هەڵبژاردن و دەستنیشــان كردن، چێڵێك بە ناوی (شای بەفرینی) نازناوەكەی وەرگرت و بوو بە شاجوانی چێڵەكان.

ناشرینترین ج

زۆر جــار ئەوانەی جوانن و بــە جوانیانەوە دەنازن و لە چەندین لایەنەوە گرنگیــان پێدەدرێ، جوانیش زۆر لایەن دەگرێتەوە لەوانە: جوانیی شــێوە – جوانیی ڕووخســار- جوانی ڕەوشــت، زیاتر بۆ ئافرەتــان گرنگی بە جوانیی ڕووخســار و جەستەیان دەدرێ، یان ئەوانەی جەستەیەكی جوانیــان هەیە، دەبن بــە نمایشــكاری جلوبەرگ یان شــاجوان یان شتی دیكە، كەچی خاوەن ناشایستەترین یان ناشرینترین جەستە، ڕێكلام و ئاهەنگ بۆ خۆی دەگێڕێ

تابلۆیەکی وێنەیی لە ئۆتۆمبێل

خاوەن بەهرەکان دەتوانن بیرۆکەی سەیر و جوان ئامادە بکەن تاوەکو ببێتە کارێکی سەیر و تەنانەت گشت جیهانیش سەرسام بکات، لەلایـــەن هونەرمەندێکی بەریتانـــی بەناوی (دەیڤید والەر)ە، کاری ئەو پیاوە هونەرییە و حەز بە دروســـت کردنی تابلۆ و وێنەی ســـەیر دەکات، لە یەکێك لە دواترین بەرهەمی ئەو هونەرمەندە، دروست کردنی تابلۆیەکی ڕەنگاورەنگییە لە ئوتۆمبێل، کە نزیکـــەی (٢٦٠٠) ئوتۆمبێلی ڕەنگاورەنگی بەکارهێناوە تاوەکو بگات بەمەبەستی تابلۆیەکی ئەفسووناوی لە شێوەی پەلکە زێڕینە، دوای ئەوەی وێنەی ئوتۆمبێلەکانی گرت و بووە یەکێك لە جوانترین و سەیرترین وێنەی سرووشتی کە لـــە ئوتۆمبێل دروســـت کرابێ، هەروەها ئێســـتا زۆری ئوتۆمبێلەکانـــی ئەو وڵاتە ڕەنگاورەنـــگ دەکرێن بۆ ئەوەی لاسایی ئەم دیمەنە جوانە بکەنەوە.

زۆرترین ژمارەی هاوسەرگیری!

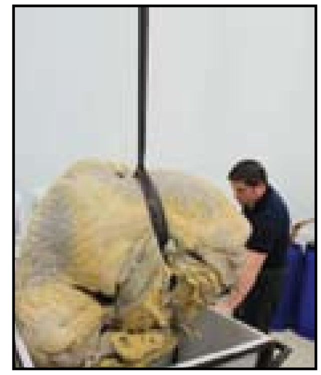
ژمارەیەکـــی زۆر لـــە پیـــاوان هەن لـــە جیهانـــدا کـــە زۆرتریـــن ڕێژەی هاوســـەرگیریان ئەنجـــام داوە، وەك ئەو پیاوە ســـعوودیەی کـــە (١٩) جار هاوســـەرگیری پێکهێنـــاوە و تەنانەت پیاوێکی ئەفریقی توانیویەتی نزیکەی (٨٩) جار ژیانی هاوسەری پێکبهێنێت، ئەوەش جگە لەوەی کە کەسانێکی دیکە هـــەن ژمارەیەکی بچووکیان لەم بوارەدا بەدەست هێناوە، بەڵام وادیارە ئافرەتێکی ئەمریکی دەیەوێت کێبڕکێ لەگەڵ ئەو کەســـانەدا بکات، ئەویـــش بە زۆرترین ئەنجامدانی پرۆســـەی هاوسەرگیری، کە ئەویش نـــاوی (لینـــدا وۆلف)ە و تەمەنی (٦٨) ســـاڵە و لـــە ماوەیەی تەمەنەیدا توانیویەتی (٢٣) جار ژیانی هاوسەرگیری پێکبهێنێت و ئێستاش لە دوا هاوســـەرگیری ژمارە (٢٤)یەتی، وەکو خۆی دەڵێت : تاکو ئێستا کەسێکم دەســـت نەکەوتووە کە بە دڵی خۆم بێ، بۆیە تاوەکو بتوانم هاوسەرگیری دەکەم ئەگەرچـــی ئاییـــن و نەتەوە و یاســـا ڕێگەی پێداوم.

درێژتـــرین ســـمێڵ ببیـــنە

زۆرن ئەوانەی ڕق یان حەزیان لە ســـمێڵە، سمێڵیش دوو شێوەی هەیە، یەکێکیان درێژ و زل، ئەوەی دیکەش کورت یان هەر نییە، کە لە پێشـــوودا سمێڵ مۆدەیەکی باو بوو، زۆربەی پیاوان ســـمێڵیان هەبوو، کەچی لەو سەردەمە بە ئاســـتەم دەبینین کە گەنجێك یان پیاوێك سمێڵێکی گەورە و زلی هەبێ، تەنیا لەلای چەند هۆز و عەشیرەتێك نەبێ هەیانە، لەلایەن پیاوێکی هیندستانی کە ناوی (شۆهان) ە وادیارە ئەو پێچەوانەی نەبوونی ســـمێڵە و بۆیە ماوەی چەند ساڵێکە ســـمێڵی هێشـــتۆتەوە، ئەو پیاوە تەمەنی (٥٨) ساڵە و درێژیی سمێڵی دەگاتە (٤٣٠) سەنتیمەتر، واتە زیاتر لە (٤) مەتر، جگـــە لەوەی ئەو پیاوە ڕۆژانە دەیشـــوات و خزمەتی دەکات، ئەوەی سەیرە لەگەڵ هەر شووشـــتنێکی (٢) شـــامپۆ و (١) دەستە ڕۆنی گوێزی هیندی بەکاردەهێنێ.

ـــــەستە لە جیهان

و بەهۆی ئەوەی جەســـتەیەکی ناشیرینی هەیە، ئەو خانمە ناوی (میگل)ە وخەڵکی ئەمریکایە و تەمەنی (٢٩) ساڵە، کێشـــی ئەو ئافرەتە (١٩٠) کیلۆگرامە و هەروەها درێژیی (١٦٢) ســـەنتیمەترە، بەهۆی ناشـــیاوی جەستەیەوە، کە شێوەیەکی نارێکی هەیە، هەڵساوە بە سازدانی ئاهەنگێکی بچووك بەبۆنەی ناشـــیرینی شێوەی جەستەیەوە، کە خۆی دەڵێ : چۆن کەسانێك هەن بۆ شتی جوان خۆیان دەردەخەن، منیش لەو بوارەی خۆمدا نازناو بەدەست دەهێنم.



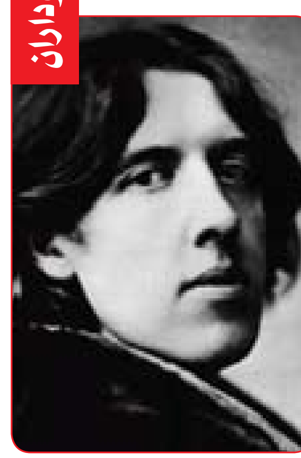
دڵ گەورە کێیە!

کەسانێك هەن پێیان دەڵێن ئەوانە (دڵ گەورە)ن، وەك مانایەك لە باشی و چاکی ئەو کەسانە، بەڵام دەبێ ئەوە بزانین کە کێ خاوەن گەورەترین دڵی راستەقینەیە، واتە لە قەبارە و شێوەدا نەوەك لە باشیدا، دوای چەندین لێکۆڵینەوە، بۆیان دەرکەوتووە کە دڵی نەهەنگ، گەورەترینە و تاوەکو ئێستاش دڵی هیچ گیانداریك گەورەتر نییە، ئەوەی سەیرە نەهەنگ درێژی دەگاتە نزیکەی (٣٠) مەتر و کێشی دەگاتە (٢٠٠) تەن، کێشی دڵی نەهەنگ دەگاتە (٩٠٧) کیلۆگرام، هەروەها لە خولەکێکدا (٥ تا ٦) جار لێدەدات و لە دووری (٣) کیلۆمەترەوە گوێت لە ترپەی دڵی نەهەنگ دەبێ.

تەماتەی وەنەوشەییش پەیدا بوو!

یەکێك لە سەیرترین کارەکانی مرۆڤ ئەوەیە، کاتێك دەستکاری بەروبوومی سرووشتی دەکات، وەك ئەوەی لە وڵاتی بەریتانیا لە دوای هەوڵێکی زۆر، توانیان رەنگی تەماتە بگۆڕن، وەکو دەزانین تەماتە رەنگی سوورە و لە رەنگی خوێن نزیکە، زیاتریش بەهۆی ئەوەی کاتێك تەماتەیەك بەسەر جلێکەوە دەبێ، بیرمان بۆ ئەوە دەچێ کە ئەوە خوێن بێ، بۆیە بەریتانییەکان لە هەوڵی ئەوەدان کە رەنگی تەماتە لە سوور بۆ وەنەوشەیی بگۆڕن و لە بەزمی خوێن رزگارمان بێ.

پەندی ناوداران



- (ئۆسکار وایڵد)

پیاوەکان هەمیشە حەزدەکەن یەکەم خۆشەویستی ئافرەت بن، بەڵام ئافرەتەکان هەمیشە حەزدەکەن دوا خۆشەویستی پیاوێك بن!

بۆ زاخاوی مێشک

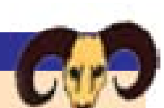
* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (**بازیان**) بوو

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) کۆ بکەیتەوە بە مانای (سەوزەیەکی بۆن بەهێزە)
- پیتی خانەکانی (٤+٥+٦) کۆ بکەیتەوە بە مانای (شارێکی کوردی کوردستانی تورکیایە)
- پیتی خانەکانی (٦+٥+١) کۆبکەیتەوە بە مانای (خەڵك بە زمانی عەرەبی)
- پیتی خانەکانی (٤+١)کۆ بکەیتەوە بە مانای (ناوێکی دیکە بۆ بێدەنگ)



کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

چەند پێشنیارێکت بۆ دەکرێت کە دەبێتە هۆی شادبوونت و رەنگە لایەنی سۆزداریشت پێشکەوتنێکی بەرچاو بەخۆیەوە دەبینێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئەمڕۆ بەختت باش دەبێت و سەبارەت بەهەندێك پرۆژە یان پرسیارێك وەڵامی دڵخۆشکەر دەبیستیت و خەمەکانت سووك دەبن.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

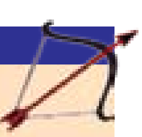
بەهۆی راستگۆیی و سۆزی بێ وێنەتەوە بەسەر چەند کۆسپێك زاڵ دەبێت و بەماوەیەکی هێمن و بێ گیروگرفت تێپەڕ دەبێت.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

کات لەبارە بۆ بەستنی پەیوەندی دەستگیرانی و هاوسەری ئەم هەلە لە دەست خۆت مەدە، چونکە بەخت بەشێوەیەکی چاك یاوەرتە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ئاگاداری هەڵسوکەتتبە، چونکە لەم یەك دوو رۆژە هەست بەماندووبوون و هیلاکی دەکەیت و باری دەروونیت ئاڵۆز دەبێت.

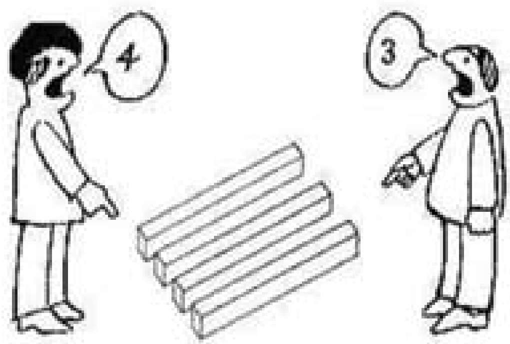


کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

رووداوێکی گرنگ کاریگەریی لەسەرت دەبێت و وات لێدەکات شەڕ لەگەڵ خۆشت بکەیت، بۆیە پێویستیت بەهێمنی زیاتر هەیە.

وێنە و بیر کردنەوە

- لەم وێنەیەدا چەند پارچە دارێك دانراوە، بزانە چەند پارچەن!



یاری پیت ریزکردن

هەوڵبدە ئەو پیتانەی ناو بازنەکان ڕێکبخەی ناوی ئامێرێکی میوزیکی کوردیت بۆ دەردەچێت :

ل و ب ر یـ

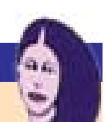
وەڵامی ژمارەی پێشوو : عەوێنە

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەمڕۆ زۆر لەخۆباییت، بۆیە کەسانێك بەرەنگارت دەبنەوە، دان بەخۆتا بگرە، چونکە لەوانەیە تووشی بێزاربوون بیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئەمڕۆ تەندروستیت زۆر باشە بەخت تا ڕادەیەکی زۆر لەگەڵتە، بواری خۆشەویستیت لەوپەڕی باشیدایە، بەڵام واز لە خەیاڵ بێنە.



گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

دڵت زۆر ناسکە بەیەك وشەی ناخۆش پەست و غەمبار دەبیت هەوڵبدە مێشکت کراوە بێت، چەند کێشەیەك دەوری داویت، بەڵام ئارام بە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بەهۆی هەڵسوکەتی چەند کەسێکی نزیکت هەست بەناڕەحەتی دەکەیت، یاخود ناکۆکییەك لەژیانت سەرهەڵدەدات.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ئاگاداربە ئەمڕۆ فشارو گوشارت لەسەر زیاد دەبێت پێویستە لە هەڵسوکەوتەکانت نەرم و هێمن و لەسەرخۆ بیت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

باشترە کەمێك خۆت دوورکەیتەوە لەدەوروبەر و خۆشت لەکاروباری خەڵك هەڵنەقوڵتێنی، ئەگینا زیانت پێ دەگات، ئاگاداری خۆت بە.

بە مانگی لە دایک بوونت خۆت بناسە

لە دایکبووی مانگی (١٢)

هەستی جوانە- بەتوانایە - دەتوانێت هەموو ناڕەحەتیەکانی ژیان بەرێ بکات- هەستیارە - خۆشەویستە- بە ئارامە- زۆر دڵ گرانە- زوو بێ تاقەت دەبێت- کۆمەڵایەتییە - حەز دەکات سەرنجی دەورو بەری خۆی ڕاکێشێت- ژیان بە جوانی دەبینێ — زوو بڕیار دەدات.

- کابرایەك هامەرێکی زەرد لێی دەدات لە گەورەکان، دوای تیمارکردن و چارەسەر کردنی، پۆلیسی لێکۆڵەرەوە لێی دەپرسێت کە چ سەیارەیەك لێی دایت ئەویش دەڵێت: هەر ئەوەندەم بینی مۆلیدەیەکی کارەبا بۆم هات و بەر چاوم تاریك بوو !

- منداڵێك لە باوکی دەپرسێت:
«بابە بۆ وا سەرت سپی بووە؟»
ئەویش دەڵێ:
لە داخی هاروهاجی تۆ.
منداڵەکەش دەڵێ:
کەواتە تێگەشتم بۆ باپیرەم سەری هەموو سپی بووە !