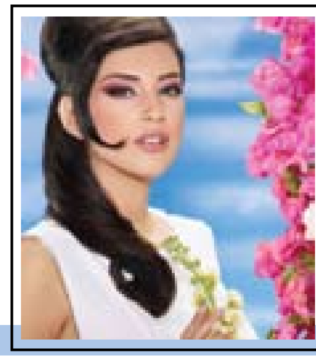
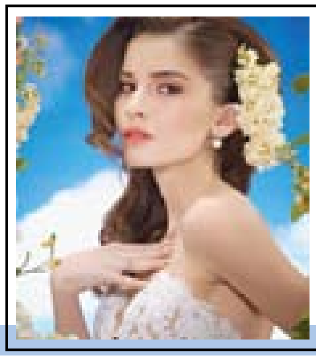


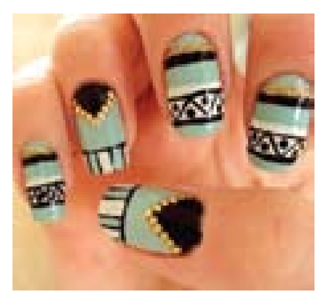


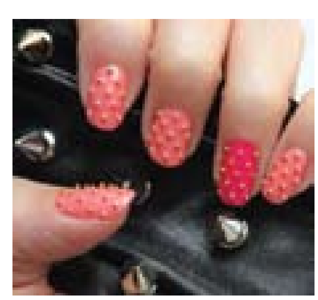
ستایلەکانی وێنەگرتنی یادگاری بـ

کچـــان وخانمان گرنگییەکی تەواو بـــە یادگاری و رابردوو دەدەن، ئەوەش وەك گوزارشـــت لە هەست ناسکی و بەسۆزی رەگـــەزی ئافرەتە، یەکێك لەو لایەنانـــەی کە کچان گرنگی پێدەدەن و جێگەی بایەخە، ئەویش وێنەگرتنە بۆ یادگاری یان بۆ مەبەستی تایبەت کە ئەو کەسە وێنەیەك یان زیاتر دەگرێ، تەنانەت ئـــەو وێنەیەش جگە لەوەی ئاوێنەی جوانیت دەبێ و هەردەم دەتوانیت لە ڕێگەی وێنەدا پێوەرێك بۆ جوانی جەستەو شـــێوازی ڕووخســـار و جوانی دیاری دەکرێ، لەم ڕێگەیەدا دەتوانین بە شـــێوازێکی جوان وێنەکە بگرین، چونکە جوانی وێنە، لە جوانی شێوازێکی دانیشتن یان وەستانە لە وێنەکەدا، زۆربەی خانمان گلەیی لەوە دەکەن کە لە وێنەدا جوانی خۆیان دەرناکەوێ، هۆکاری ئەوەش لە نەشیاویی وێنەگرتنەکەیە، لە وێنەدا نابێ پێکەنینێکی زۆر بە ڕووخسارت دیار بێ، هەروەها ماکیاژێکی ســـادە بکەن بـــۆ وێنەگرتن، چونکـــە لە کاتی

مۆدەکانی بۆیەی نینۆک بۆ پایز

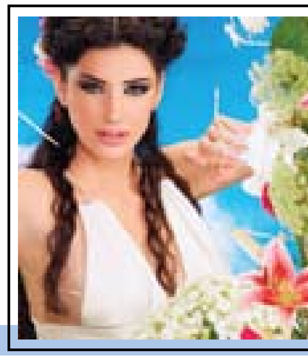
شـــێوازە جوانەکانی بۆیەکردنـــی نینۆك، یـــان جوانکاری و ئامـــادەکاری بۆ پەنجـــەی خانمان، هەنگاوێکـــی جوانکارییە، هەماهەنگـــی و کارامەیی دەنوێنێ کاتێـــك نینۆکی پەنجەی خانمان بە جوانترین و ناســـکترین ڕەنگ بۆیە دەکرێن، بە تایبەت لەو کاتەی پێویستە خانمان بزانن چۆن مامەڵە لەگەڵ شێوازەکانی جوانکاریی نینۆکدا دەکەن، ڕەنگەکانی نینۆك لە شـــێوەیەك بۆ دیمەنێکـــی دیکە جیـــاوازی هەیە، هەروەهـــا لەگەڵ گۆڕانی وەرزەکان، هاوشـــێوەی وەرزەکان گۆڕانـــکاری بەســـەر مۆدەی ڕەنگەکانی نینۆکیشـــدا دێ، چونکە جیاوازییەکی زۆر هەیە لە نێوان ئەو ڕەنگانەی لـــە وەرزی هاوین لە نینۆك دەدرێن لەگەڵ ئەو ڕەنگانەی لە وەرزی زستان بەکاردەهێنرێن، ئەو ڕەنگانەی لە وەرزی هاوین یان وەرزی پاییز لە نینۆك دەدرێن ئەوانەن : ســـەوز – شـــین – ســـوور – پەمەیی – نارنجی یان پورتەقاڵی، ئەو ڕەنگانەش دەکرێ بە تەنیا لە نینۆك بدرێن یان لەگەڵ ڕەنگێکی دیکە تێکەڵ بکرێن، هەروەها لە مۆدە تازەکانی نینۆکی پەنجە، دانانی نەخشـــە لەسەر نینۆك، کە چەندین نەخش و شێوی جوان دادەنرێن و ئەمەش لە ڕێگەی تێکەڵ کردنی ڕەنگەکان یان دانانی چەند نەخشێکی قەشەنگ.





پەردە قژی

شێوازی جوانکاری و ئامادەکاری بۆ دیکۆری ماڵ، کۆتایی نییە، چونکە تاوەکو چەند کاری لەســـەر بکرێ، پێویســـتی بەجوانـــی زیاترە و بەمەش ڕەنگدانـــەوەی جوانی لە دیکۆری ماڵدا هەنگاوێکی گرنگە لە بواری جوانکاریدا، دوای ئەوەی کەرەســـتەکان بۆ ماڵ ئامادە دەکرێن و دادەنرێن، دەبێ بیر لە گشـــت بەشـــەکانی دیکەی ماڵ بکرێتەوە، بە تایبەت کاتێك دیوار و پەنجەرەکانی ماڵ پێویســـتیان بە جوانییەکی تایبەت دەبێ، لەو کاتەی پەنجەرەکانیش پێویســـتیان بە جوانی دەبێ، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستی بە دانانی پەردەیەکی شایستە هەیە، پـــەردە وەك قژی ئافرەت وایە لە دیکـــۆری ماڵدا، چۆن قژ جوانیەکی تایبەتی هەیە بۆ خانمان، بەم شێوەیەش پەردە قژی



ـــــــــۆ کچان

ڕەنگدانەوەی ڕووناکیی کامیرا، دەبێتە هۆکارێك بۆ تێکچوونی ماکیاژ، هەوڵبدە سـەیری ناو زوومی کامیرا بکەیت، لەگەڵ بەرز کردنەوەی سـەر کە لە ئاسـتی کامێراکەدا بەرزتر بێ، یان لە ئاسـتی زوومی کامیرادا بێ، بتوانە لەلای شـتێکەوە بوەستیت ئەگەر وێنەکە بە وەستان بوو، یان ئەگەر بە دانیشتن بوو، هەوڵبدە دەسـتێکت دەربچێ و لەسەر جەستەت بێ، وەك سەر سینگ یان سەر دەست و قۆڵ.

دیکۆری ماڵە!

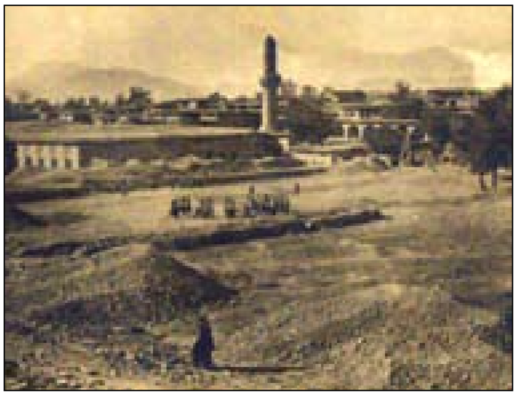
دیکۆری ماڵە، شـێوازەکانی پەردە زۆرن و هەمان شـێوەی تەسـریحەی خاو واتە سەرحی خانمان بۆ پەردەی ماڵ پەیڕەو دەکرێ، لە ئێستادا مۆدەکانی پەردە لە گشت دیکۆرەکاندا بە پەردەی گەورە و کراوە و پەڕ پەڕ یان لوولی سـادە دادەنرێ، کە ئەوەش نشـونمایەکی خولاوەی هەیە، تەنانەت جوانییەکی هێمن و ناسکیش لە خۆ دەگرێ، شێوازی ئەو جۆرە پەردانەش دەبێ زیاتر لە پەردەیەك بێ، چونکە لەسەر یەکتر دادەنرێ یان دەچێتە نـاو یەکتر، هەروەها دەبێ ڕەنگی پەردەکان جیاواز بن لەگـەڵ یەکتر و بە مەرجێك ڕەنگـەکان لە یەکتر نزیك بن و بگونجێن، بەمەش قژێکی جوان بۆ دیکۆری ماڵ دابین دەبێ و جوانییەکی هێمنیشی دەبێ.

جلی کوردی بۆ پەپوولەکان

جلی کوردی، یەکێکە لەو جلانەی کە بۆ کەسـێك لـە هەر قوناغێکی تەمەن بێت، دەتوانێ بیپۆشـێ، چونکە جلێکی کراوەیە لە جوانی، هەروەها ڕازاوەیی لە شێوازەکانیدا بەدی دەکرێ، ئـەوەی جێگەی جوانییە لەو جلەدا، چەندین لایەنی پڕ بایەخی هەیە، وەك ڕەنگ و نەخش و شێوازی پۆشینی لەسەر جەسـتەدا، لایەنێکی دیکەی جوانی لەو جلەدا ئەوەیە خۆی لەگەڵ گشت جەسـتەیەکدا دەگونجێنێ و بە پێوانەوە لەسەر جەستە دەوەستێ، کاتێك خانمان ئەو جلە دەپۆشـن، سیمایەکی جوان لە گەشاوەیی و جوانیی ڕووخسار و جەستەدا دروست دەبێ، هەمان ئەو جلەش بۆ کچانی تەمەن بچووك یان پەپوولە جوانەکان دەبێ، واتە کراسـی کوردی کاتێك منداڵانیش لەبەری دەکەن، شـێوەیەکی ناسك دەبەخشێتە جوانییان، بۆیە لەهەر بۆنە و یادێکدا بە تایبەت یادەکانی منداڵان و سـاڵرۆژی لە دایك بوون و جەژنەکاندا، دەکرێ کچانی پەپوولە ئەو جلە جوانە بپۆشن، کە هەنگاوێکی گرنگ و گەورە دەبێ لە ژیانیان و تەنانەت هەست بە جوانی ئەو جلە دەکەن.

ناوساجی و ماست

لە ســـەردەمی زووتردا کاتێك نانەواخانەو سەمونخانەکان وەك ئێســـتا بەشـــێوەیەکی زۆر بوونیان نەبوو، کابانی کورد بەدەستی خـــۆی و لەماڵەوە هەڵســـاوە بە ئامادەکردنـــی بەرچایی و ئەو پێویســـتیانەی بۆ نانی بەیانی یان ئێوارە پێویســـتە، یەکێك لەو پێویستیانەش ناوسێڵی یان ناوساجی بووە، کە تا ئێستاش هـــەر ئامادەکرێت و دروســـت دەکرێت، ناوســـێڵی بریتییە لە هەویری لەرۆندا برژاو بەشـــێوەیەك کە هەویرێکی تارادەیەك نەرم و شل ئامادە دەکەن بۆ ئەوەی بەئاســـانی ســـوور ببێتەوە، پاش ئامادەکردنی هەویرەکە لەسەرتەختەیەك یان ســـینیەك پارچە پارچە رادەخرێت بەشێوەی بازنەیـــی دواتـــر دەخرێتـــە نـــاو رۆنێکی ســـوورەوەکراو دوای تەواو ســـووربوونەوەی دەردەهێنرێت، دروست کردنی ناوساجیش زۆر جار جیاوازی بەخۆیەوە دەبینێت و رەنگە تەنها بەو شـــێوە ســـادەیە نەبێت، هەندێك جار لایەکی ناوسێڵییەکە بە کونجی دەکرێت ئینجا سووردەکرێتەوە، دەکرێ گوێزیشی پێدا بکرێت، یان لە هەندێك شوێن وا باوە ناوکی گوڵەبـــەرۆژەی پێدادەکەن. ناوســـێڵی بە تەنها لەگەڵ چای دەخورێت بۆخواردنی بەیانی یان ئێوارە بەڵام دەکرێ لەگەڵ ماست و پەنیر و بەرهەمە شیریەکانیش بخورێت و تام و چێژێکی تایبەتی هەیە.



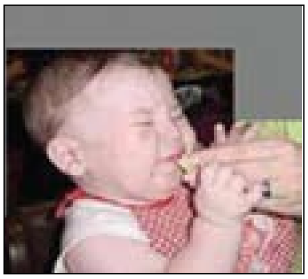
وێنەیەکی کۆنی شاری سلێمانی

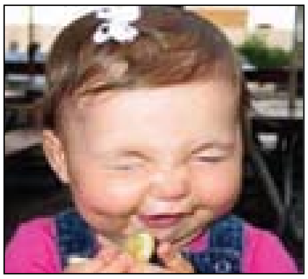
سلێمانی شارێکی فراوان و دڵرفێن و خنجیلانەی کوردستانە، لەگەڵ ئەوەی بـــەم دواییە نازناوی پایتەختی رۆشـــنبیری پێ بەخشـــرا، مێژوویەکـــی کۆنی هەیـــە و دەگەڕێتەوە بۆ ســـەردەمێکی دێرین، بەهۆی ئەوەی ســـلێمانی لە چیاکانەوە نزیکە، بۆیە بەشـــێکی ئەو شـــارە هەوراز و نشێوە، مێژووی شـــاری سلێمانی دەگەڕێتەوە بۆ ســـاڵی (١٧٨٤)زایینی کە لەلایەن میر (ئیبراهیم پاشـــا) دروست کراوە، یەکێك لە شوێنە کۆنەکانی ئەو شـــارە بریتییە لە مزگەوتی گەورەی شـــاری ســـلێمانی کە مێـــژووی دەگەڕێتەوە بۆ ســـاڵی (١٧٨٥)ی زایینی، ئەو مزگەوتە دەکەوێتە ناوەڕاستی شاری سلێمانی و لە یەکێك لەو وێنانەی ئەم مزگەوتە گیراوە، ئەویش لە ساڵی (١٩١٩)ی زایینـــی بووە، ئەو کاتەش ســـلێمانی ژمارەیەکی کـــەم خەڵکی لێ ژیـــاوە، وەکو لە وێنەکـــەدا دەبینرێ کە لە دەوروبـــەری مزگەوتی گەورە ژمارەیەکـــی کەم خانوو هەیە، ئەمەش وێنەیەکی مێژوویی شاری سلێمانیە.

نمایشێکی سەیر بۆ قژی ئافرەتـان

نمایشی تایبەت و گشتی بۆ چەندین بۆنە و کاری تایبەت دەکرێ، هەر نمایشێك گوزارشت لە کارێکی تایبەت دەکات یان ئاماژە بۆ لایەنێك دەدات، کە جێگەی نمایش کردن بێ، زیاتر بواری نمایش گرنگی بە جلوبەرگ دەدات، لەهەندێك حاڵەتدا گرنگی بە لایەنی دیکە دەدەن، بەڵام ئەوەی لە وڵاتی بولگاریا کراوە، تاوەکو ئێســـتاش سەیرترین نمایش دەبێ لە مێژووی نمایشە جیهانییەکان، لەم نمایشەدا گرنگی دراوە بە بەشێکی جەستەی مرۆڤ، ئەویش قژە، کە بە سەدەها تەسریحەی جیاواز و شێوەی قژ بۆ ئافرەتان نمایشەکە بەڕێوەچوو، تەنانەت ئەو شێوانەی بۆ قژەکان ئامادەکرابوون، گوزارشـــتی لە چەندیـــن بیرۆکە دەکرد، لەوانـــە گیانداران و دار و شـــێوەی مرۆڤ یان کەرەستەی ماڵ و بەکارهێنانی رۆژانە.

ڕووخسارە سەیرەکانی منداڵان!



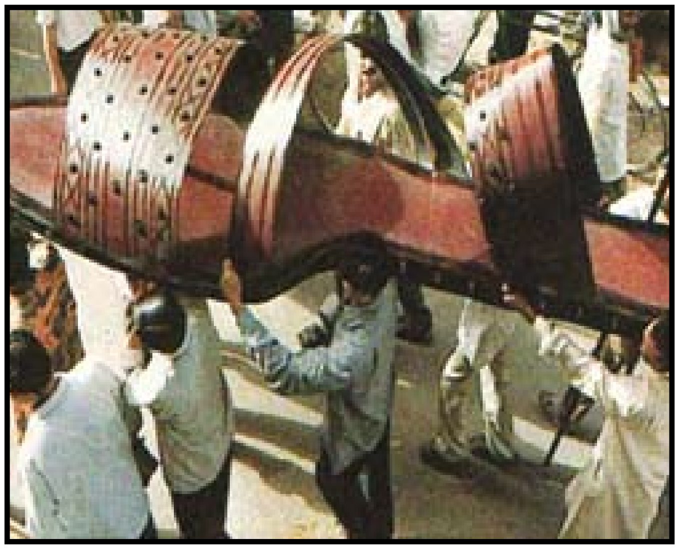


منداڵ، ئەگەر چــی منداڵ جیهانێکی پاك و بێگەردی هەیە، هەروەها چەندین دیمەن و کات و جووڵەی جوان و سەیر دەکەن، منداڵ تاوەکو بچووك بێ ئەوەندە زیاتر خۆشەویستە، لەوکاتـــەی منداڵ لە دایك دەبێ شـــێوەیەکی هەیە و دواتر شێوەی دەگۆڕێ و فێری قســـەکردن و جووڵەکردن دەبێت، منداڵ شتەکان لەیەکتر جیاناکاتەوە و بۆیە هەرچی بیەوێ ئەنجامـــی دەدات، لە کاتی خواردندا منداڵان نازانن تامی خـــواردن چۆنە و چییە، هەر ئـــەوە دەزانن خواردن بێ یان هەر شـــتێك بێ بیخەنە ناو دەمیان و بیخۆن، لەم وێنەیەدا حاڵەتێکی جوانی منداڵ وەرگیراوە، کاتێك شـــتێکی ترش یان تیـــژی وەك لیمۆیان پێدەدەن و لـــە کاتی کاردانەوەی ڕووخســـاری منداڵەکە بۆ خواردنەکـــە بزانن چۆنە و چیان بەسەر دێ.

بەرزکردنەوەی (٤)کیلۆ بە چاو

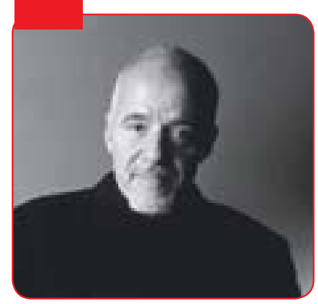
وڵاتی چەندین داهێنان و پێشـــکەوتن و کاری ســـەیرو سەمەرەو سەرنجڕاکێش، لەو وڵاتەدا ســـاڵانە چەندین نمایش و پێشبڕکێی سەیر ئەنجامدەدرێت، لە دوا پێشبڕکێدا پیاوێك بە ناوی (وانگ زیانگ) هەموو ئامادەبووانی سەرســـامکرد بەوەی توانی دوو سەتڵی چوار کیلۆیی بە پێلووی چاوەکانی هەڵبگرێت، وانگ بە ڕاگەیاندنەکانی ڕاگەیاندبوو کە ماوەیەکی زۆرە خەریکی ڕاهێنان و بەرز کردنەوەیە بە پێڵوی چاوی و لە ئاییندەدا بە نیازە کێشی ١٠ کیلۆگرامی بەرز بکاتەوە، ئەمەش بە کارێکی تایبەت دادەنرێ و بەهرەیەکی گرنگە کە کەســـێك بتوانێ بە پێڵووی چاوەکانی کەرەستەیەکی ئەوەندە قورس هەڵبگرێ.

گەورەترین سەندڵ



کاری دروست کردنی شتومەك، وەك نەریتێکی باو لە وڵاتی هیندستان، بە چەندین پێشبڕکێ و نمایشی جۆراوجۆر جێبەجێ دەکرێ و تەنانەت هەر یەکە بۆ مەبەستێکە، وادیارە ئەو سەندڵە کە گەورەترین پێڵاو لە خۆ دەگرێ، دەبێتە یەکێك لە کەرەستە سەیرەکان، نزیکەی (٤) مەتر درێژە و لە پێڵاوی ئافرەتان دروست کراوە، وەك رێزلێنانێك بۆ دایك و رەگەزی ئافرەت.

وتەی ناوداران



-پاولۆ کویلۆ دەربارەی نەگەیشتن بە خۆشەویستی و خۆشەویست دەڵێ:

کاتێ بە خۆشەویستەکەت ناگەیت ئازار مەچێژە، کەس کەسی لەکیس ناچێت، چونکە کەسمان خاوەنی کەس نین.

زاخاوی مێشك

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

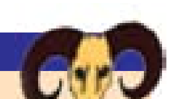
ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣+٤) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی ون)
- پیتی خانەکانی (٥+٦+٨+١) کۆ بکەیتەوە بە مانای (کەرەستەیەکی سرووشتیە و بەهێزە)
- پیتی خانەکانی (٧+٦+٤) کۆبکەیتەوە بە مانای (گیاندارێکی هێمن و لەسەرخۆیە و گوێدرێژە)
- پیتی خانەکانی (٧+٣+٨)کۆ بکەیتەوە بە مانای (بێچووی بزن)

وتــە

- گومانی خراپ لە بیری مرۆڤدا وەك بوونی شەمشەمەکوێرەیە لەناو باڵندەکاندا، هەمیشە کاتێك لەگەڵ نەمانی رووناکی و دەرکەوتنی تاریکیدا دێتە دەر و باڵ رادەوەشێنێت.



کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

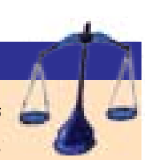
پێویستە زیاتر بایەخ بەباری ئابووریت بدەیت و بەبەرنامەیەکی رێك وپێك کارەکانت رێکبخەی، لایەنی سۆزداریشت ئەوەندە فەرامۆش مەکە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

لەبواری کاردا پێویستە زۆر بەوریاییەوە مامەڵە لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت بکەیت، چونکە کەسانێك لەبۆسە بۆت دانیشتوون، ئەمەش بەهۆی سەرکەوتنەکانت لەبواری کارەکەتدا.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

لەبواری ئیش و کاردا بەرەو پێش دەچیت و لەسەرکەوتن نزیك دەبیتەوە، هەروەها لەم ماوەیەدا پلەی کۆمەڵایەتیت دیارو گەشاوە دەبێت.

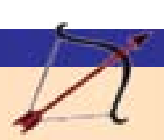


تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

توانایەکی باشت هەیەو دەرفەتیش لەبارە بۆئەوەی بارودۆخی داراییت بەرەو باشتر ببەیت، لەبواری سۆزدارییەوە کەسێك بەداوی ئەوەیە گرفتێکت بۆ دروست بکات.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

زۆر لەهەوڵی ئەوەدای کە هەر چۆنێك بێت و بەهەر شێوەیەك بێت راوبۆچوونەکانی خۆت بەسەر خۆشەویستەکەت بسەپێنی، ئەمەش کاریگەری خراپی دەبێت لەسەر پەیوەندیەکانتان.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

لەبواری ئەڤیندارییەوە گومان و دوودڵی بەرەو کارەساتت دەبات، بۆیە کەمێك ژیرانە سەرنج لەدەوروبەرەکەت بدە، ئینجا تێدەگەیت کە تۆ چەند کەمتەرخەمی.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١												
٢			■	■							■	
٣							■		■			
٤					■	■				■		
٥			■								■	
٦			■		■		■					
٧		■						■				■
٨				■		■						
٩	■	■							■			
١٠						■				■		
١١							■				■	
١٢		■		■								

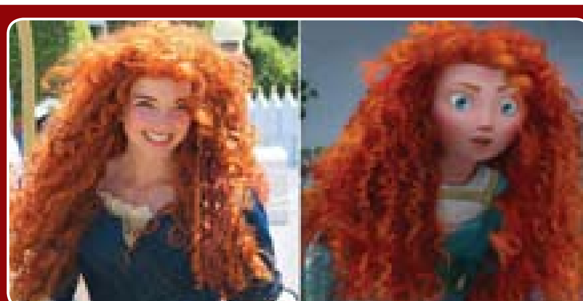
ئا: فەرهاد ناز گەیی

ئاسۆیی:

١-وەزیری دارایی لە حکومەتی شێخ مەحموددا.
٢-ژمارەیەکە (پ)-گەڕەکێکی شاری بەغدایە(پ).
٣-جۆرە جگەرەیەکە — بەشێکە لەسەر.
٤-تیمی (ت) - هۆر(ت) - خواردنی ئاژەڵە.
٥-تیر (پ) - چیایەکە نزیك کۆیە.
٦-نیوەی دبلن - شارێکی کوردستانی ڕۆژهەڵاتە.
٧-جۆرە قوماشێکە (پ) - رم.
٨-(گارە)بێ سەر - پادشایەکی میدیاکان بوو(پ).
٩-شارێکی کوردستانی ڕۆژئاوایە - وەرە بە فارسی.
١٠-چیایەکە لە ڕۆژهەڵاتی شاری کەرکوك - سەرچاوەی ژیانە — هێند.
١١-جۆرە شیرینییەکە - ئامێرێکی مۆسیقایە(پ).
١٢-ئەو شۆڕشگێڕەی لە دەرسیم لە سێدارەدرا.

ستوونی:

١-وەزیری پۆست لە حکومەتی قازی محەمەددا - وەکو یەك.
٢-دورگەی شەیتان (پ) - نیوەی هەڵۆ .
٣-وەکو یەك - جۆرە گوڵێکی پزیشکییە.
٤-دەوڵەتێکی کۆنی کورد بوو - بەو(ت).
٥-سێ پیتی نەمام - بە فارس کردن.
٦-نین(ت) - کورت کراوەی ناوێکە - وەکویەك.
٧-دووپیتی عود - نیوەی وەرە — بەشی سەرەکی جەستە(پ).
٨-شارێکی کوردستانی ڕۆژهەڵاتە(پ) - شارۆچکەیەکی کوردستانە.
٩-نیوەی هەڵە - دورگەیەکە لە ئەمریکا - وڵات.
١٠-خەندە(پ) - پێنج پیتی بەرلین - نیوەی نەمر.
١١-بێ دەنگ(پ) - شارۆچکەیەکی کوردستانە(پ).
١٢-یەکەم خەلیفەی ئەمەوی(پ) - ناوی کۆنی هەولێر.



بۆ زانینی ئاستی زیرەکی مێشك لەماوەی (٢) خولەکدا چەند خاڵێکی هاوبەش لەم دوو وێنەیە بدۆزەوە.

■ پیاوێك شەوانە زۆر پرخەی دەکرد، ژنەکەی زۆر لێ بێزار دەبێ و لەلای دراوسێکەیان باس دەکات، ژنەکەی دراوسێیان پێیدەڵێ: ئەگەر پیاوەکەت پرخەی هات، هەندێك بیبەری تیژ بخەرە ناو دەمی و پرخەی نامێنێ!
ژنەکەش شەو وادەکات و دواتر دەبینێ، پیاوەکەی لە جیاتی پرخە پرخ بکات دەڵێ: خخخ وی وی وی وی!!

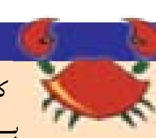
■ کۆمەڵە دزێك دەیانەوێ بانکێکی پارە ببرن، بەپێ پیلانەکەیان دەبێ سەرەتا پاسەوانی بانکەکە لە هۆش بچوێنن دواتر بڕۆنە ژوورەوە، کە شەو دەچن بۆ بڕینی بانکە کە دەبینن پاسەوانەکە لەوێ نییە، ئینجا دزەکان دەڵێن : پلانەکان فەشەلی هێنا و با بگەڕێنەوە پاسەوانەکە لەوێ نییە!

■ بە یەکێکیان گوت : لە کەیەوە خۆت نەشووشتووە؟!
ئەویش گوتی : پرسیاری مێژوویم لێ مەکەن !

یاری پیت ریزکردن

هەوڵبدە ئەو پیتانەی ناو بازنەکان ڕێکبخەی ناوی شارۆچکەیەکی کوردستانە بە ترێ و هەنار و هەنجیر بەناوبانگە بۆ دەردەچێت:

ی ا س ل ب ن ا

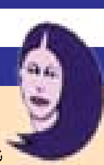


قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

کەمێك ویژدانت بەکاربێنە لەهەڵسوکەتت بەرامبەر دڵدارەکەت، لەدەرنجامی گفتوگۆکەیدا دەگەیت بەچەند ڕاستییەك کە پێشتر بەهەڵە تێگەیشتبووی.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئەمڕۆ زیاتر بایەخ بە تەندروستیت بدە، لەبواری کاریشدا ئاگاداربە گرفتە خێزانییەکانت لەئیش و کاردا ساردت نەکەنەوە، بیرکردنەوە ڕەشەکان لەخۆت دووربخەرەوە.

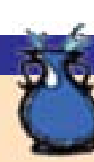


گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەمڕۆ کەمێك پەستی و نیگەرانی ڕووت تێدەکات و باری دەروونیت ئاڵۆز دەکات، بۆیە وا باشترە زیاتر تێکەڵی هاوڕێکانت بیت و قسەکردنیش لەگەڵ دۆستەکەت خەمەکانت سووك دەکەن.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

گشت مرۆڤێك لەژیانیدا تووشی ناخۆشی و دارمان دەبێت، بۆیە نائومێد مەبەو خۆشت بەدەستەوە مەدە لەهەوڵدانت بەردەوام بە.



گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هاوڕێیەکی خۆشەویست پێویستی بە بایەخدانی تۆ هەیە، تۆش کە بەکەسێکی وەفادار ناسراوی فەرامۆشی مەکەو هاوکاری بکە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

وا پێویست دەکات ئەو کێشەیەی ئێستات بەبێ دەنگی چارەسەر بکەیت، لەم گۆڕانکارییانەی کە لەماوەی ڕابردوو بەسەر ژیانتدا هاتوون کەمێك باری سۆزداریتی شێواندووە، بەڵام بێ ئومێد مەبە لەم ماوەیەدا بەخت دەبێتە یاوەرت.