گۆرەوی فەرامۆش مەکە

دەست ڕەنگینیی خانمان و ئافرەتان، لە زۆر بواردا ڕەنگدانەوەی خۆی دەبێ، لەگەڵ هەر هەنگاوێك لە کارەکانتدا بیر لە ڕەهەندی جوانی ئەو کارە بکەوە، واتە ئەگەر کار لەسەر جوانکردنی بەشێکی ماڵەکەت دەکەی، بزانە بۆ چ مەبەستێك ئەو کارە دەکەی، یان خواستت چییە لە گۆڕانکارییەکە. وەك ئاشکرایە سەلیقەی جوان لە هەر کارێکی خانماندا، گەیشتنە بە لووتکەیەکی جوانی و شۆخ و شەنگی، یەکێك لەو کارانەی بۆ ئافرەتان و دایکان فەرزە، ئەویش گرنگی دانە بە ڕاگرتنی نازی کۆرپە و منداڵان. هەموو لایەنێك تایبەتمەندی و بەرچاو ڕوونی شیاوی دەبێت. هەڵبژاردنی گۆرەوی جوان و گونجاو بۆ منداڵ یەکێکە لە ئەرکەکانی دایك. دوو شتی گرنگ هەن لە جوانی گۆرەوی منداڵان، ئەوانیش : ڕەنگ و نەخشە، ئەو دوو لایەنە مەرجێکی گرنگن لە وەدەرخستنی سەرنج و سەلیقەی جلی

گوارەی گەورە جوانترت دەکات

بەهای جوانی ئێکسیسوار، پەیوەستە بە چەند لایەنێکەوە، لەوانە : شێوەی ئێکسیسوار،هەروەها نەخشی ئێکسسوارەکە. هەر جۆرە نەخشێك جوانیی و ڕەونەقی خۆی هەیە، بەتایبەت ئەگەر نەخشەکە سەرنج ڕاکێش بێت. ڕەنگیش لایەنێکی دیکەیە لە جوانی خشل و ئێکسیسواردا. جۆرەکانی ئێکسیسوار زۆرن بگرە لە : گوارە و بازن و ئەڵقە و ئەنگوستیلە هەر یەکە لەوانە جوانی خۆیان هەیە. جاران گرنگی دەدرا بە ئێکسیسواری شێوە بچووك، کەچی ئێستا گرنگی بە ئێکسیسواری قەبارە گەورە دەدرێ. بەهۆی ئەوەی کچان لە وەرزی زستاندا جل و بەرگی زۆر دەپۆشن، گوارە

بە جلوبەرگی فەرمی ئاشنا بە

پەندێکی پێشینان هەیە دەڵێ : ئەوەی لەبەر چاوانە لەبەر دڵانە، ئەم پەندە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە بواری جوانی و جل و بەرگدا، هەیە بەهۆی ئەوەی لە جوانکاریدا زیاترگرنگی بە شێوەی دەرەوە دەدرێ، هەر کچێك یان خانمێك بە جل و بەرگەکەی دەتوانێت خۆی خۆشەویست بکات و بکەوێتە بەر دڵان. ئەو کچانەی یان ئەو ئافرەتانەی کارمەند و فەرمانبەرن، ڕۆژانەی ژیانیان لە دەوام بەسەر دەبەن، پێویستیان بەوەیە کە بە بەرگ و پۆشاکێکی جوانەوە دەربکەون. ڕێك پۆشی یەکێکە لە بنەما جوانەکانی سەرکەوتن و کارامەیی هەر خانمێك، چونکە کەسانی دیکە زیاتر لە جوانیت دەڕوانن و بەتایبەتیش کاتێك سەیری جلەکانت دەکەن و جێگەی بایەخیان دەبێ. چەندین جۆر لە شێوەی جلی دەوام هەن، هەڵبەت پسپۆرانیش چەند مەرجێکیان بۆ جلی دەوام داناوە و دەڵێن: جلی دەوام، دەبێ ڕێك و پێك و پوخت بێت، بۆ جووڵەکردنیش ئاسایی بێت، توند و تۆڵ و گونجاو بێت بۆ کارکردن. لە وێنەکاندا ئاماژە بۆ چەند جلێکی دەوام کراوە، شێوەیان ڕێك و جوانە، خانمانیش دەتوانن ئەو جلانە بکەن بە نموونەیەك بۆ هەڵبژاردنی جلی داهاتوویان.

منداڵان. تۆی خانمیش لەو لایەنە پێشەنگ بە و بزانە چ جۆرە جلێك بە گشتی و چ گۆرەوییەك بۆ منداڵەکەت هەڵدەبژێری، هەروەها بچووکی و گەورەیی لە قەبارەی گۆرەوی فەرامۆش مەکە کاتێك گۆرەوییەك بۆ منداڵەکەت دەکڕی، چونکە گرنگە دەست ڕەنگینی تۆ لە دەرەوشانەوەی جوانی منداڵەکەتدا دەربکەوێ.

کەمتر دەکەوێتە بەرچاو، بە پێچەوانەی وەرزەکانی دی کە خانمان جلی کەمتر دەپۆشن و هەر لە دوورڕا دیارە گوارەی گوێیان دەردەکەوێ. جوانی گوارە پابەندە بە شێوە و نەخش و ڕەنگ، بەڵام ئەوەی زیاتر جەختی لەسەر دەکرێت، هەڵبژاردنی گوارەی گەورەیە کە بەڕاستی نموونەیەکە بۆ ڕەونەق و جوانیت.

شیر بۆ جوان کردنی پێستت بەکاربهێنە

پسپۆڕانی بواری جوانی ئامۆژگاری خانمان دەکەن و دەڵێن : بەکارهێنانی بەروبوومی سرووشتی سوودی زیاترە لە بەکارهێنانی بۆیە و دەرمانی جوانکاری، زیاتریش پسپۆران جەخت لەسەر خواردن و بەکارهێنانی شیر و میوە و سەوزە دەکەنەوە. بەڵگەشیان لەم بارەیەوە ئەوەیە، شاژنی دێرینی میسر(کیلۆپاترا) بووە، کە شیری بۆ جوان کردنی جەستەی بەکارهێناوە. بۆیە دەڵێن بەکارهێنانی شیر پێستی خانمان جوانتر دەکات. سوودی شیر لەم چەند خاڵەدا دەردەکەوێت:

- کرانەوە و گەشاوەنەوەی خانەی پێست.
- نەرم کردنەوەی پێست.
- دژی چورچی و لۆچیە.
- پەڵە و گرێی لە پێستی رووخسار لادەبات.
- خانەکانی پێست هێور دەکاتەوە و هەستەوەر ناهێڵێت.
- خۆراکی گونجاو بۆ پێست دابین دەکات.

خانمی بەڕێز، بۆ سوود وەرگرتن لە شیر بۆ روخسار و پێستت، دەتوانین ئەو گیراوەیە ئامادە بکەین :

سەرەتا دوو کەوچەك شیر، لەگەڵ کەوچکێك هەنگوین بهێنە، دواتریش هەندێك ئاوی شلەتێن ئامادە بکە، تێکەڵیان بکە و وەك هەویر بیان شێلە، ئەو گیراوەیە لە پێست و ناوشانت هەڵسووە، ئەم گیراوەیە بە لای کەمەوە بۆ ماوەی بۆ ماوەی (١٥) خولەك لەسەر پێستت بمێنێتەوە، ئەوەش ماوەیەکی گونجاوە تا وشك دەبێتەوە. پاشان بە ئاوێکی کەمێك گەرم پێستت بشۆ.

ڕێورەسمە جیاوازەکانی ژنهێنانی کریستیان لە کوردستان

ژن هێنـــان و دروســـت کردنـــی خێزان لەلای هـــەر نەتەوە و پێکهاتەیەك تایبەتمەندیی خۆی هەیە، لە پاڵ ئەوەشـــدا گەلێ ڕێوڕەسمی زەماوەند و ژن هێنان لە نێوانی نەتەوە و پێکهاتەکاندا پێکدەچن، بەتایبەتی ئەو گەل و پێکهاتانەی کە دراوسێی یەکن یان لە یەك وڵاتدا دەژین.کاتێك کە دوو کەس لە گرێبەســـتێکی پیرۆزدا بەیەکتر دەبەسترێنەوە، بۆ بەسەر بردنی ژیانێکی خۆش و پڕ ڕێز و متمانە. کریستیانانی کوردستان لە ڕووی زەماوەند و ژن هێنانەوە ڕێوڕەسم و تایبەتمەندی خۆیان هەیە. بۆ ئاشنا بوون بە دابو نەریتی هاوســـەری لەلای کریستیانی کوردستان قەشە (ساند باسێل) لەکەنیسەی مارگورگیس پێی گوتین :

دوای ئـــەوەی کچ و کوڕێك ڕێکدەکەون بۆ پێکهێنانی ژیانی هاوســـەری، ئـــەوەش چ لە ڕێگـــەی پەیوەنـــدی هاوڕێتی و خۆشەویســـتی نێوان ئەو دوو کەسە، یانیش بە ڕێکەوت بڕیاری هاوســـەری دەدەن، پاشـــان دەبێ کوڕەکـــە بچێتە لای کەس و کاری کچەکـــە، واتە دایك و باوکی کچـــە، داوای ئەو کچە لە کـــەس و کاری دەکات، بـــە زاراوەی کریســـتیانەکان پێی دەگوترێ (حجز) واتە نیشـــان کردن، واتـــە کچەکە یەکجاری بۆ ئەو کوڕەیـــە. دوای ڕەزامەندی کەس و کاری کچە، ڕێگە دەدەن بە کەس و کاری کوڕەکە دانیشـــن و قســـە بکەن، دوای ڕێکەوتنی نێـــوان هەردوو خێزان، ئینجـــا ڕۆژەك بۆ مارەکردن دادەنێـــن کە پێی دەڵێن (بوراخ) واتـــە مارەبڕین، ئەویش دەبێ هەر یەکە لە کوڕ و کچەکە بچنە کڵێســـە، بە ڕەزامەندی کەس و کاری کچە و کوڕە، هەروەها بە ئامادەبوونی خزم و کەســـانی نزیکی هەردوولا، لە کاتی مارەبڕیندا لە کڵێســـەدا قەشـــە لە کچە و کوڕە دەپرسێ کە ئایا پێك ڕازین؟ بۆ ئەوەی قەشە دڵنیا بێت کچە و کوڕە بە یەك ڕازین. دوای بیســـتنی ڕەزامەندی هەردووکیان، گرێبەستی هاوسەریان بۆ ئامادە دەکات، کـــە بریتییە لە بەڵگەنامەیەك کوڕە و کچەش واژۆی دەکەن و پاشان ناوی هەردووکیان لە لاپەڕەیەکی تۆماری کڵێســـەدا دەنووسرێت،دوای بەجێگەیاندنی سرووتی نوێژ، قەشە بڕیار دەدات ئەم دوو کەسە بوونە هاوســـەری یەك و پیرۆزباییان لێ دەکات. پاشان کەسوکاری بووك و زاوا لەگەڵ دۆست و هاوڕێیان بەرەو شوێنی تایبەت دەچن، شیاوی باسە بووك دەستە خوشکێکی وەك بەربووك لەگەڵدا دەبێ و زاواش هاوڕێیەکی خۆی وەك برازاوا لەگەڵیاندا دەبن و لەم خۆشـــی و شادییەدا دەبنە هاوبەشیان. پاشان بەپێی بەرنامەڕێـــژی ئاهەنگیان یان دەچن بۆ هۆڵی ئاهەنگ و زماوەند دەگێڕن، یان بۆ شوێنێکی دیکە. بەپێی ئایینی کریســـتیانی ژن تـــەڵاق دان نییە، واتە هاوســـەران لە یەك جیا نابنـــەوە، بەڵام ئەگەر هاتو لەگـــەڵ یەکتردا نەگونجان، دێنە لای قەشـــە بۆ ئەوەی ئاشتیان بکاتەوە، خۆ ئەگەر هات و کێشـــەی نێوانی هاوســـەران نەبڕایەوە، قەشە لە یەکیان جیا دەکاتەوە، ئەمجارە دوای گەڕانەوەی ئەو دوو هاوسەرە بۆ لای یەکدی، ئەگەر هاتو دیســـان لەگەڵ یەکدا نەگونجان قەشـــە گرێبەستی هاوسەرییەکەیان هەڵدەوەشـــێنێتەوە. هەروەها بەپێ ئایینی کریستیان پیاو تەنیا دەتوانێ یەك ژن بهێنێ.

زەردەخەنە و جووڵە جوانەکانی منداڵان

ئەو وێنانە دڵ نەرم کەرەوەن، هەست و سۆز دەجووڵێنن، زەردەخەنە بەسەر لێوان دەبارێنن، خۆشەویستی لە ناخدا دەردەخەن، مانای خۆشی و بەختەوەرەی دەبەخشن. ئەو چەند رستەیە گوزارشتە لە وێنەی ئەو منداڵە جوان و خنجیلانە. چرکەیەکە لە دیمەنێکی جوانی ساتە ناسکەکانی ژیانی ئەو کۆرپانە. بیرۆکەی ئەو وێنە جوانانە بۆ ئەو وێنەگرە بەریتانیە (کارین ویلتشێر)ە دەگەڕێتەوە، تەمەنی ئەو وێنەگرە بەهرمەندە (٤٦) ساڵە، دوای دەستنیشانکردنی کۆمەڵە منداڵێکی جوان، ئەم وێنانە لە ماوەی دوو رۆژدا گیراوە، کە وێنەگر لە چاوەڕاونی جووڵە و زەردەخەنە و نووستن و یان دیمەنێکی جوانی شێوەی پاڵکەوتندا، تا لە زوومی کامێرای (کارین) بە جوانترین و ناسکترین دیمەن وێنەیان بگیرێت. جێ باسە ئەو وێنانە وێڕای ئەوەی جوانترین هەستی جوانیان تێدا بەدی دەکرێ، لە ئێستاوە هەڵبژێردراون تا بە جوانترین وێنەی ساڵی (٢٠١٤) دابنرێن.

فیستیڤاڵی فیلی رەنگدار

هیندستان یەکێکە لەو وڵاتانەی کە ژمارەیەکی زۆر فیلی هەیە، خەڵکی هیندستان فیلیان خۆشدەوێ، رێزێکی زۆر لەم گیاندارە دەگرن و تا رادەی ئەوەی فیستیڤاڵی بۆ رێکدەخەن، تەنانەت لە زۆربەی بۆنە ویادی تایبەتی خۆیاندا، فیل ئامادەیە و یەکێکە لە میوانە خۆشەویستەکانی ئەم بۆنە و یادانە. ئەوەتا لە فیستیڤاڵی هاتنی وەرزی بەهاردا، کە ساڵانە لە شاری (جایبور)ی پایەتەختی ویلایەتی (راجستان)ی وڵاتی هیندستان بەڕێوە دەچێ، بەبۆنەی هاتنی وەرزی بەهارەوە، گەورەترین فیستیڤاڵی ساڵانەیان رێك دەخەن، لەو بۆنەیەشدا، فیل دەهێنن و سەرتاپای بە رەنگ جەستەی فیلەکان دەنەخشێنن. بەم شێوەیە فیلەکان چەشنی تابلۆیەکی زیندوویان لێ دێت و بە نێو ئاپۆڕای خەڵکەکەدا دەسوورێنەوە. دواتریش بەم فیلانە کەژاوەیەکی گەورە لە فیلە رەنگاوڕەنگەکان رێکدەخرێ و بە بەرچاوی خەڵکەوە بە نێو شەقامەکانی ئەو ناوچەیە دەسوورێنەوە.

پرتەقاڵی پێنج گۆشەیی نۆش بکەن

میوە و سەوزە، یەکێکن لە دوو سەرچاوەی سرووشتی، سوودی بێ پایەنی هەیە بۆ جەستە و تەندروستی مرۆڤ. وەکو ئاشکرایە هەمووومان دەزانین شێوەی میوە و سەوزە چۆنە، هەر یەکە شێوەیەکی ناسراو و باوی هەیە. بۆ نموونە: شێوەی پرتەقاڵ خڕە وەکو گۆ، شووتیش درێژکۆڵەیە وەك سەرین ! ئەگەر رۆژێکیان رێگەت کەوتە وڵاتی ژاپۆن، لەوێ پرتەقاڵی (سێگۆشە و چوارگۆشە و پێنج گۆشە)ت بینی، سەرت سوڕ نەمێنێ، ژاپۆنییەکان میوە بە کاڵکی دەخەنە نێو قاڵبی سێگۆشە و چوارگۆشە و پێنج گۆشە، ئیدی گەشە کردنی میوەکە تا پێدەگات، بە گوێرەی ئەو قاڵبە دەردەچێ، واتە بەپێ قاڵبەکان شووتی چوارگۆشە و پرتەقاڵی پێنج گۆشە دەبینین. ئەقڵی ژاپۆنییەکانە، کە نەك تەنیا لە پیشەسازی، بەڵکو لە کشتوکاڵیشدا داهێنان دەکەن.

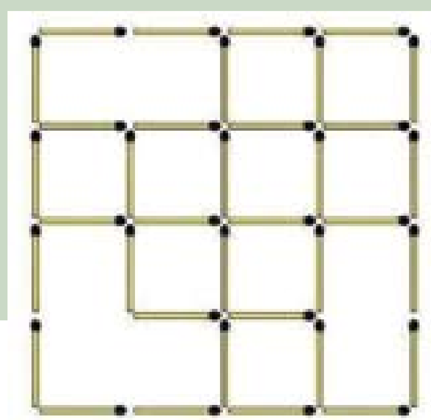
کارداشیان شوو دەکات

بەپــێ هەواڵێکــی گۆڤــاری (یو ئێــس ماگازین)ی ئەمەریکی، کە(کیم کارداشــیان) باس لە ژیانی هاوسەری خــۆی دەکات و دەڵێ: بڕیاری داوە لە هاوینی ئەوســاڵدا زەماوەند لەگەڵ خۆشەویســتەکەی بــکات، وێڕای ئەوەی چەند ساڵێکە پەیوەندی خۆشەویستی نێوان خۆی و (کاینی ویست)دا هەیە و جگە لەوەی کە کچێکیشی هەیە بە ناوی (نۆرس)، وەکو خۆی دەڵێ : شــوێنی ئاهەنگ گێرانەکە باس ناکەم و تەنیا ئەوە دەڵێم لە شــاری پاریسی فەرەنسی دەبێت. ئەوەی جێگەی سەیرە، کیم ئەوەشی گوتووە، کە بە نیازە سەردانی وڵاتی عەرەبستانی سعودیە بکات.

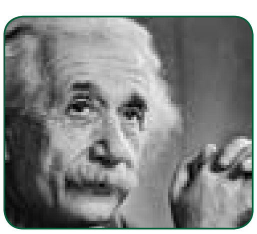
هاوڕێیەتی مەیم

وێنە و بیر کردنەوە

- لــەم وێنەیە، چەندین چوارگۆشــە هەیە، هەوڵبدە بزانی ژمارەی چوارگۆشەکان چەندە.



وتەی ناوداران



- ئەلبێرت ئەنیشتاین، سەبارەت بە ژیان دەڵێ :

لە دوێنێــوە فێربە، بۆ ئەمڕۆ بژی، هیواش بخوازە بۆ سبەی، گرنگترین شت ئەوەیە لە پرسیار کردن مەوەستە!

وتــە

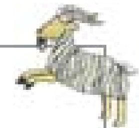
- جوانترین زەردەخەنە قوڵترین نهێنــی حەشــار داوە، جوانترین چاو زۆرترین فرمێســك دەڕێژن، میهرەبانتریــن دڵ زۆرترین ئازار دەچێژن.

- گریان هــەر لەکاتی لە دایك بوونی مرۆڤدا پەیدا دەبێ، بەڵام هەوڵبدەن خۆتــان فێرە زەردەخەنە بکەن !

نوکتە

- یەکێکــی ڕەزیــل بــە هاوڕێکەی دەڵێ: هیچ بەختم نییە، هاوڕێکەشــی دەڵێ : لەبەر چی؟ ئەویش دەڵێ ئــەو دەرمانخانەیە، داشــکانی لە نرخی دەرمانەکانی کــردووە و منیش نەخــۆش نیم و کەسیشمان نییە نەخۆش بێت.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

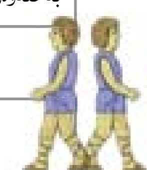


پێویستە بــەوردی بە ژیانی خۆتدا بچیتەوەو گۆڕانکاری لە بیرو ڕاکانت بکەیت چونکە لەگەڵ سەردەمی ئێستادا ناگونجێت. ئەگەر نا ژیانت بەرەو ناخۆشی دەچێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

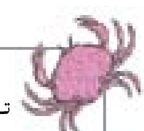
بەتاقیکردنەوەیەکی ئەڤینداریدا دەڕۆیــت، ئــەگــەر بــتــوانــیــت بە گونجاوی لــەگــەڵیدا هەڵسوکەوت بکەیت لەوانەیە بەختەوەرو دڵشادت بکات.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠



هاوڕێکەت مێشکی زۆر مــانــدووە بــەدەســت تۆو ڕەفتارەکانت، چاکتر وایە ڕاستیەکانی بۆ ڕوون بکەیتەوە، تاکو بەهەڵە تێنەگات، چونکە تۆی زۆر خۆشت دوێــت، دەبێت تــۆش دڵی نەشکێنی.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢



زۆر کــەس هــەن لێت تێناگەن. بێزار مەبە لەهەڵوێستی ئەم جۆرە کەسانە. دان بەخۆتدا بگرەو هێمنی خۆت بپارێزە، ڕۆژێك هەر دێت ئاواتەکانت بێتە دی.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

هەندێك گرفتت بۆ دروست دەبێت، وات لێدەکات تا ماوەیەك ماندووبیت، گەر بەتەمای سەفەریت داویبخە باشترە، چونکە بارودۆخەکە لەبەرژەوەندی تۆدا نییە، چارەسەری ئاسانە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئــەو کــەســانــەی کە لەچواردەوری تۆدان، واتێدەگەن کە تۆ هێشتا زۆر شت دەربارەیان نازانی. بەم زووانە زۆر شت بۆ تۆو بۆ ئەوان ڕوون دەبێتە، چاوەڕوانی ئەو ڕۆژە بە.

مانای خەون

ماچ

لە خەودا ماچ کردن زاڵ بوونە بەســـەر کەسێك کە لەگەڵت خراپ بێت لە ژیاندا، ماچ کردنی پیاو بەدی هاتنی ئاواتە، ماچ کردنی منداڵێکی ساوا یان بچکۆڵە مانـــای پەیوەندی پتەوکردنە لـــە گەڵ کەس و کاری ئەو منداڵەی خەونەکە، مـــاچ کردنی ئافرەت مانای هاوڕێیەتی و دۆستایەتی کردنە لەگەڵ هاوسەری ئەو ئافرەتە، ئەگەر کەســـێك یەکێکی جوان ماچ کات لە خەودا، مانای کەسێکی دڵ پاکە و باشە، ئەو کەسەی لە خەودا ببینێ کە کەســـێکی مردوو ماچ کەیت یان مردوو ماچت بکات هەردووکی دەســـکەوتی دارایی و پارەت بۆت دێ.

گرانترین سەگ لە جیهاندا

کڕین و فرۆشـــتنی ســـەگ لە وڵاتانی ئەوروپا و ڕۆژئاوا دیاردەیەکی بەربڵاوە و ئاساییە، بۆ هەر یەك لە جۆرە سەگێك نرخ و بەهای جیایان هەیە، بەڵام ئەمجارە جیا لە جارانی دیکە سەگێك بە نرخێکی خەیاڵی دەفرۆشرێت.

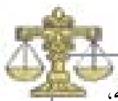
لۆ لیانگ ملیۆنێرێکی چینیە و سەگە تەمەن یانزە ساڵەکەی بە بەهای یەك ملیۆن و ٥٠٠ هەزار دۆلار فرۆشتووە بەمەش بـــوو بە گرانترین ســـەگ لە جیهاندا، لۆ لیانگ ئەوەشـــی گوتووە کە ســـەگەکەی ناوی (بیگ سەبلاچ)ە و نمونەیەکی سەرســـوڕهێنەرە لە زاوزێ و مافی خۆیەتی ئەو پارەیە بکات و گوتیشـــی پارەیەکی زۆرمان لە بەخێوکردنی ســـەرفکردووە لەگەڵ ئـــەوەی برێکی دیاری کراو کرێ دراوە بۆ شـــوێنی حەوانەوەی ئەو سەگە لە باخچەی ماستیف لەو وڵاتە.

ئەوەی شـــایەنی باسە ئەو سەگە ناوی (ســـەبلاچ)ە، تەنیا گۆشتی مریشـــك و ئاژەڵ و گوێچکە ماسی دەخوات.

ـــــــوون و مریشک

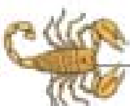
هاوڕێیەتی و خۆشەویستی، دوو بەهێزترین پەیوەندی نێوان دوو کەس یان دوو لایەن دروست دەبێ. وادیارە ئەو پەیوەندییە لەلای گیاندارانیش بەرچاو دەکەوێ. ئەوەتا لە کەنداوی (جاوا)ی وڵاتی ئەندوونیســـیا، مەیمـــوون و مریشـــکێك وەك دوو گیانداری نزیك لەیەکتر مامەڵە دەکـــەن، ڕۆژانەش بەیەکەوە یاری و گەڕانی خۆیان دەکـــەن. وەك خاوەنی ئەو دوو گیاندارە هەســـتی پێکردووە، کە هاوســـۆزییەکی بەهێـــز لە نێوان ئەو مریشـــك و مەیموونە هەیـــە، تەنانەت زۆربەی کات بەیەکـــەوەن، وەك ئەوەی پەیوەندییەکی خۆشەویســـتی لە نێوانیان هەبێت.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢



خاوەن هەڵوێستێکی نەگۆڕیە، چونکـە بـــڕوات بـەخـۆ زۆر پتەوە لەسەر ڕێگای ڕاست دەڕۆیت، بەدڵنیاییەوە ئەم ماوەیە بەختیار دەبیت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١



پێویست ناکات سارد بیتەوە لـەم کـارەی کە ماوەیەکە خەریکیت و نەخشەیەکی باشت بۆ کێشاوە، چونکە کەسانێك هـەن بۆ بەرژەوەندی خۆیان دەیانەوێ پەشیمانت بکەنەوە، بەقسەی کەس مەکە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

دەمـێـکـە لـە خـزم و هاوڕێکانت خۆت بەدوور گرتووە، هەوڵبدە سەردانیان بکەیت و هۆکارەکانیان بۆ ڕوون بکەرەوە، با چیتر گلەییت لێ نەکەن.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ڕۆژ لە دوای ڕۆژ خەرمانی تەمەنت بـەرەو کەمی دەچێت، بۆیە پێویست ناکات ئەوەندە خەم لە ڕابردووت بخۆیت، ئازابەو ڕووبەڕووی کۆسپەکانی ژیان بەرەوە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەنگاوەکانت بەرەو ڕێگەیەکی تـازە دەچـن و کەسێکی تازەش دێتە ناو ژیانت، ئارامیت پێوە دیار بێ، کاتێك مامەڵە لەگەڵ دۆست و هاوڕێیانت دەکەی، ئەو کێشەیەی لەم ماوەیە بەرۆکت بەرنادات، بەم زوانە کۆتایی پێ دێت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ڕاستە لەناو خەیاڵی خۆتدا زۆر شتی باشت داناوە، بەڵام کاتێك کە خەریکی جێبەجێکردنی خەونەکانت دەبیت لەسەر ئەرزی واقع ئینجا تێدەگـەی کە چەند هەڵەی.

زاخـــاوی مێشک

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

ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتاییدا ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، بەسوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (٥+٤+١) کۆ بکەیتەوە بە مانای (خەڵك بە زمانی عەرەبی)
- پیتی خانەکانی (٣+٤+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی درێژی بۆ شێوەی ئەندازەیی)
- پیتی خانەکانی (٣+٤+١) کۆبکەیتەوە بە مانای (ئامرازێکی گواستنەوەی مرۆڤە)
- پیتی خانەکانی (١+٢+٥)کۆ بکەیتەوە بە مانای (خۆر بە زمانی ئینگلیزی)

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