ئێکسسوارە جوانەکانی ماڵ

ئێکسسوارەکانی ماڵ هەرچەندە بە پێی شێوە و قەبارەیان بچووك یـان گەورە بن، دەتوانن کاریگەری دروسـت بکەن لــە جوانکردنی دیکۆری ماڵدا، چونکە هەریەکە شێوەیەکی جوانــی هەیە، ئەمەش لــە ڕێگەی دانانی کەرەستەکان لەو شوێنانە دابنرێن کە شیاوی جوانی و ناسکی بن، کەرەستەکانیش هەر یەکە بەپێ جوانی خۆی دەبێ دابنرێ.

لە هەندێك شــوێنی ماڵ پێویستی بە کەرەستە بچووکەکانە، بۆیە کاتێك کەرەستە بچووکەکان دادەنێن، دەکرێ جوانییەکی ڕازاوەیان لێوە وەربگریــن، وەك مەرکان و گوڵدانەکان، یان کەرەســتەکان ئەوانەی وەك ئێکسسوارێك دەردەکەون، بەمەش دیمەنێکی کراوە و ناسك دەردەخەن، بە مەرجێك دەبێ ئەو کەرەستانە لە شوێنی تەواوی خۆیــان دابنرێن بۆ ئــەوەی ببنە دیمەنێکی جوان و ناسك لە دیکۆری ماڵ.

کراسەکان مۆدەیەکی ناسکن

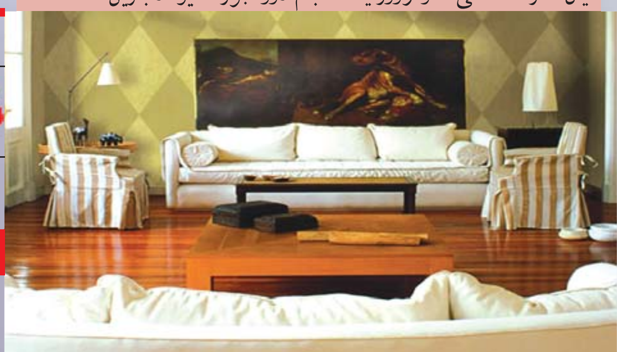
جلوبەرگەکان هەر یەکــە بە پێی جوانی خۆی دەپۆشــرێ، تەنانەت بۆ پۆشــین لــە هەندێك حاڵەتدا دەبــێ لەگەڵ کات و شــوێنەکاندا گونجــاو بــن، یەکێك لە جلوبەرگــە هــەرە جوانــەکان بریتییە لە کراس، ئەمەش وەك جلێکی کراوە و ناسك کە لەگەڵ جەستەی خانمان دەگونجێ و زیاتریش وەك جلێکی ڕازاوە دەپۆشــرێ، ئەمەش وا دەکات ببێتە یەکێك لە جوانترین کراســەکانی خانمــان. جۆرکانی کراس چەندین شــێوەی هەیە، بەمەش دەبێ ئەو شــێوازە هەڵبژێرین کــە لەگەڵ جوانی و ڕازاوەیی جەســتە دەگونجێ، بەمەش کار دەکات بــۆ دانانی جوانییەکــی گەورە، بەتایبەت ئەگەر کراسەکە بە تەنیا بپۆشرێ بەبێ هیچ جلێکی دیکە، بۆیە کراسەکان وەك مۆدەیەکی جــوان و بەردەوام لەلایەن خانمان دەپۆشرێن.

مۆدە تازەکانی کراسی بووک

کراس و بەدلەکانی بووک دەبێ بە شـــێوەیەك ئامـــادە کرابێ کە جێگەی جوانی و رازاوەیی بێ، بەمەش دەبێتـــە یەکێك لە هۆکارەکان بۆ ئەوەی خانمان بەراستی وەك بووك دەربکەون. جلوبەرگی بووک لەم رۆژەدا جێگای سەرنجی هەمووانـــە، هەربۆیە دەبێ کراســـی بووك لە چەندین ســـتایل و شێوە دروست بکرێ، بۆیە خانمان ئەو شێوە هەڵدەبژێرن کە لەگەڵ جوانی جەســـتەیان بگونجـــێ. مۆدەیەکـــی تازە لە کراسەکانی بووك بریتییە لە کراسی بە نەخش، لەگەڵ ئەوەشدا شێوەی سەرەوەی تەسکە وەك بۆدی دەردەکەوێ، هەروەها شێوەی خوارەوەشی وەك شێوەی (پەری) وایە، لە سەرەوە دوو تەڵی هەیە دەچێتەوە ســـەر شانەکان، بەمەش دەبێتە یەکێك لە کراسە جوانەکان بۆ خانمانی بووك.

دوو شێوازی دیکۆری ژووری دانیشتن

هەر شوێنێکی ماڵ پێویستی بە گرنگی دان و رازاوەکردن هەیە، لە هەندێك شـــوێندا گرنگی زیاتر دەردەکـــەوێ بۆ ئەوەی بە جوانترین شـــێوە دەربکەوێ، یەکێك لەو شوێنانەی پێویستیان بـــە گرنگی دانـــە بریتییە لە ژووری دانیشـــتن، یان ژووری ساڵۆن کە شوێنێکی بەرچاوە، تەنانـــەت دەبێتـــە دیکۆرێك بۆ جوانی ماڵ. دانانی شـــوێنی دانیشـــتن بە جۆرە شـــێوازێك دەبێتە هۆکارێك بۆ جوانی دیکۆرەکە، بە تایبەت ئەگەر ژووری دانیشـــتن بە شێوەیەکی نزیك لە یەکتر یان شێوەیەکی بازنەیی لە خۆ بگرێ، بەمەش دەبێتە دیکۆرێکی ســـەرەنجڕاکێش، یـــان دەکرێ دیکۆری ئەو ژوورە بە شێوەیەکی چوارگۆشـــە دابنرێ، لێرەدا مەبەستمان دانانی قەنەفەکانە، یان کەرەستەکانی ئەو ژوورەیە کە بەم دوو جۆرە شێوە دابنرێن.



ئێکسسواری گوارە بە نەخشەکان

گشـــت جۆرە ئێکسسوارەکان جێگەیەکی تایبەت لە جوانی جەستەی خانمان دەگرێ، بەڵام هەندێکیان شێوەیەکی بەرچاو و جوانیان هەیە، ئەمەش وەك رێگەیەك بۆ ئەوەی کەرەســـتەکان بە شـــێوەیەکی ناسك و رازاوە دەربکەون، بۆیە دەبێ کەرەســـتەکانی ئێکسسواری خانمان بە جوانترین و رازاوەترین شێواز هەڵبژێردرێن.

ئێکسسواری گوارە یەکێکە لە ئێکسسوارە ناسکەکان، کە گوێچکەی خانمان دەڕازێنێتەوە، بەمەش دەبێتە یەکێك لە کەرەستەکانی جوانی و رازاوەیی، بەڵام دەبێ لە مۆدەکانی گوارەکان یەکێکی سەرەنجڕاکێش و جوان هەڵبژێرین بۆ ئەوەی بە ناســـکی دەربکەوێ، ئەو جۆرە مۆدە لە گوارانە، شـــێوەیەکی بە نەخشی زۆری هەیە، ئەمەش مۆدەیەکی نوێیە.

دزی پێڵاوەک

دزی رەوشتێکی ناپەسەندە و بێزراوە، بەڵام دزی وا هەیە گاڵتە و پێکەنینت بە شێوازی دزی کردنەکەی دێت، لە وڵاتی کۆریا کاتێک مرۆڤ دەچێتە شوێنە ئاینییەکان دەبێ پێڵاوەکەی دابکەنێ، دیارە لە وڵاتانی ئیسلامیش هەروایە کەسێک دەچێتە مزگەوت، یان شوێنێکی پیرۆز پێڵاوەکەی دادەکەنێ. کەچی سەیرە دوای ئەوەی زیارەتکەران دەهاتنە دەر دەیاندیت پێڵاوەکانیان نەماوە و دزراوە، دوای ئەوەی دزەکە ئاشکرا دەبێ، دەزانن ئەو دزە فرۆشگایەکی پێڵاو فرۆشتنی هەیە، لە ماوەی (٤) ساڵی دزی کردن نزیکەی (١٢٠٠) جووت پێڵاوی لە شوێنە گشتییەکان دزیوە، ئێستاش داوا لە خەڵک دەکەن ئەوانەی پێڵاویان دزراوە بێنە ئەو فرۆشگایە بۆ ناسینەوەی پێڵاوەکانیان بۆ ئەوەی بیبەنەوە!

ورچی بێ تووک!

زۆر لە گیاندارەکان پێستیان بە موو و خوری داپۆشراوە، هەر ئەو پێستەش کە لە گەرماو سەرما گیاندارەکە دەپارێزێ، ورچ یەکێکە لەو گیاندارانە کە بە تووکێکی زۆر داپۆشراوە، هەروەک دەزانن ئەو گیاندارە لەگەڵ ئەوەیدا بەهێزە، بەڵام زوو لەگەڵ مرۆڤ رادێت، ئەگەر رۆژێک ورچێک تووکەکەی لێبکرێتەوە دەبێ چۆن بێ؟ لە باخچەیەکی ئاژەڵان لە وڵاتی ئوستراڵیا هەڵسان بە برینی تووکی ورچێک، دوای ئەوە کەس نەیدەزانی کە ئەوە ورچە، چونکە شێوەکەی بەتەواوی گۆڕاوە، هەربۆیە دەڵێن هەر گیاندارە و بە دیمەنی سروشتی خۆیەوە جوانە.

ئەمەش حەز و خولیای هونەرمەندە!

وێنەگری جیهانی (سپێنسەر تۆنێك)، یەکێك لە حەز و ئاواتەکانی وێنەگرتنی مرۆڤە بەبێ جلوبەرگ، دوای ئەوەی لە چەندین وێنەی جیاوازدا وێنەی بە کۆمەڵی مرۆڤی بە رووتی گرت، ئەو هونەرمەندە کەسایەتی ناو وێنەکە لە شوێنە بەناوبانگەکانی جیهاندا کۆ دەکاتەوە و وێنەیان دەگرێ، ئەمساڵیش لە چەندین شوێنی جیا وێنەی گرتووە، ئەمەش خەڵکێکی زۆری کۆکردۆتەوە کە لە وێنەکەدا وەك کۆمەڵە میرۆلەیەك دەردەکەون.

ژمارەی ئەم کەسانەی ئەمجارە بەشداریان لە وێنەگرتنەکەدا کردووە، نزیکەی (١٠٠٠) کەسن، وێنەی ئەمجارە لە شاری سیدنی لە وڵاتی ئوستراڵیادا وەرگیراوە، سەیرە وێنەگرتنی مرۆڤ بە رووتیش یەکێکە لە حەزەکانی هونەرمەند.

گەورەترین مەڕ لە جیهاندا!

مەڕ ئەو گیاندارە خۆماڵییە کە لەسەرەتای مێژووی مرۆڤایەتی خزمەتێکی زۆری بە مرۆڤ گەیاندووە، شێوە و قەبارەی مەڕ بۆ مرۆڤەکان دیارە، بەڵام ئەم مەڕەی لە وێنەکەدا دەیبینن لەگەڵ گشت مەڕێکی دیکە جیاوازی هەیە. لە سعودیە، دوای ئەوەی بەرخێکی بچووك بەردەوام گەشە دەکات تا دەبێتە ئەو مەڕەی لە گشت جیهاندا دەناسرێ، ئەم مەڕە بەرزییەکەی مەتر و نیوێك دەبێ، هەروەها درێژی تا سەری دەگاتە (٢) مەتر، بەمەش دەگاتە مرۆڤێکی باڵا بەرز، وەکو یەکێك لە سەیرترین مەڕەکانی جیهان دادەنرێ.

ـــــان دەستگیر کرا

ئەمە جەستەیە یان لاستیکە؟

مرۆڤ لە گۆشت و ئێسك پێكهاتووە، هەرچەندە نابێ جەستە ئاوا ئازار بدرێ، چونكە دەبێتە هـۆی بریندار بوون یان گرفت و ناخۆشـی، كەچـی وادیارە ئەو كـوڕە گەنجە ئەوەنـدە گرنگی بە جەسـتەی خۆی نادات، كاری وا لەگەڵ جەستەی دەكا كە كەس ناتوانێ كاری لەم جۆرە بكات.

لە وڵاتی هیندسـتان كوڕێك بە ناوی (ڤیجای شـارما)، كـە تەمەنی ٢٧ سـاڵە، خاوەن جەستەیەكە وەك لاستیك وایـە، تەنانـەت چەنـد جووڵەیەكی وادەكات ناچێتـە ئەقڵـی كەس، وەك ئەوەی دەتوانێ قاچەكانی لە پشتەوەی سەری بهێنێتە پێشەوە، ڕۆژانە نزیكەی (٤) كاتژمێر ئەم كارە دەكات بۆ ئەوەی زیاتر جەستەی نەرمتر بێ.

كراسی بووک لە گوڵ

لە گۆرانی فۆلكلـۆری كوردیدا هەیە كە "كراسـێكت بـۆ دەكەم لـە پەڕەی گوڵ" بەڵام دیارە لـە وڵاتان بە كردەوە ئەوەیان هێناوەتە دی. كراسی بوكێنییان لە گوڵی راسـتەقینە دروسـت كردووە، هەرچەندە پێشـتریش كراسـی بووك لە چەندین شـتی دیكە دروست كراون وەك : كراسی بووك لە (كێك – خوری مەڕ – پەڕی ڕۆژنامە)، وا دەبینین كراسی بووك لەگوڵیش دروست كرا..

ئەم كراسـەی دەبینن سـەرتاپای لە گوڵ دروسـت كراوە، گوڵەكانیشی سرووشتین و تەنیا چەند پارچەیەك لـە قوماشـیان بەكارهێناوە بۆ ئەوەی گوڵـەكان یەكتر بگرێ و ببەسترێن.

ئاڵای کوردستان لە جەســـ

حەزی مرۆڤەکان جۆراوجۆرە هەموو کەسیش هەوڵدەدات ئەوەنـــدەی بۆی دەکرێ ئاوات و حەزەکانی خۆی بێنێتە دی، تەنانەت ئامادەن بۆ گەیشـــتن بە حەزەکانیان گشـــت هەوڵ و ماندووبوونێـــك بدەن، هـــەروەك حەزەکەی (ئەنریـــك). (ئەنریکی) خەڵکی بەریتانیایە،

سەیرترین پێڵاوی ئافرەتان

مـــۆدە ســـەیرەکان لـــە گشـــت جۆرە کەرەســـتەیەکدا دەردەکـــەون، جار هەیە مرۆڤ لەو مۆدانە سەری سوڕدەمێنێ، یەکێك لە کەرەستە ئاساییەکان بریتییە لە پێڵاوەکانـــی خانمان،کە لە هەندێك جۆرە پێـــڵاوەکان دەبێتە یەکێك لـــە جوانترین مۆدەکان، بەڵام لەم چەند مۆدەیەدا دەبێتە هۆکارێك بۆ سەرسوڕمانیمان لەوەی چۆن بەم جۆرە دروســـت کراوە، یان چۆن ئافرەتان دەتوانن لە پێی بکەن !

ئەوچەنـــد مۆدە پێڵاوە کە بە چەند شێوازێك دروست کراون، ئاســـتەمە لەلایەن ئافرەتان لە پـــێ بکرێن، کەچی بەم جۆرەش دروست کـــراوە و دەبێتە پێڵاوێکی ئاسایی بۆ ئەوەی ئافرەتان لە پێی بکـــەن، رەنگە لە داهاتوو ئـــەو پێڵاوە ببێتە مۆدەیەکی جیهانی.

منداڵێک چل کیلۆیە

زۆر لە منداڵان کێشـــیان بە پێی سروشتی گەشە ناکات و بگرە زیاتر لە رواڵەتی ئاسایی گەشە دەکات، ئەمەش یان بەهۆی نەخۆشییە، یـــان هۆکارێکـــی دیکەی هەیـــە، یەکێك لەو منداڵانە کە شـــێوەیەکی گەورە و کێشـــێکی زۆری هەیە، ئەو منداڵەیە کە ســـێ ئەوەندەی هەر منداڵێکی ئاسایی دەبێ. لە وڵاتی چین، منداڵێـــك لە تەمەنی دوو ســـاڵەییدا، بەردەوام لـــە گەشـــەکردن و قەڵەو بووندا بـــووە، ناوی (شـــینگ)ە و بەبێ ئەوەی چارەســـەری بۆ بکرێ، دوای ئەوەی پشکنینی بۆ دەکرێ هیچ نەخۆشـــییەکی تیادا بەدی ناکرێ، ئێستا لەو تەمەنەدا کێشی چل کیلۆیە.

شەقامەکان دەبـــــنە مەلەوانگە

باران بارین زیاتر لە رێژەی خۆی کارەسات دەخولقێنێ، لە زۆر وڵاتدا بەهۆی باران بارینی زۆرەوە ئـــاو ئەوەندە زۆر دەبێ کە شـــەقامی شـــارەکان وەك گۆمێکی لێ دێ. لە وڵاتی فەنزویلا دوای ئەو شـــەپۆڵە بـــاران بارینەی ئەو وڵاتەی گرتەوە، بووە هۆی بەرزبوونەوەی ئاو لە گشـــت شۆستە و شەقامەکان نزیکەی یەك مەتر ئاو وەستابوو، گەنجێکی ئەو وڵاتە بە نـــاوی (میرس)، ئەو هەلـــەی قۆزتەوە و شـــەقامەکانی کردە مەلەوانگـــە. پڕ بە دڵی خۆی مەلەی کرد. رەنگە ئەو گەنجە هەمیشە بڵێ: "خوایە باران بباریٚ..."

ـــتەی بەریتانییـــەک

هەڵســاوە بە دانانی نەخشــی گشت جیهان لەســەر جەستەی خۆی، ئەمەش لە ڕێگەی تاتۆی جەســتەدا، لەســەر هەر وڵاتێکیش ئاڵای تایبەت بەو وڵاتەی داناوە، یەکێك لە ئاڵاکان بریتییە لە ئاڵای کوردســـتان کە بە شێوەیەکی جوان و بەرچاو دەردەکەوێ.

ئوتۆمبێل لە دار

هەمـــوو دەزانین دەبێ ئوتۆمبێـــل لە ماددەی ئاسن یان ئەلەمنیۆم دروست بکرێ تا بەرگەی ڕێگای ناخۆش و گەرما و سەرما بگرێ، جگە لە مادەی ئاســـن یان ئەلەمینیۆم دەبێ چەند مادەیەکی دیکەی پتەویش هەبێ. بەڵام ئەگەر ســـەیرێکی ئەو ئوتۆمبێلە بکەین، لە ماددەیەك دروست کراوە جیاوازی هەیە لەو ماددانە.

ئەو ئوتۆمبێلە لە (دار) دروســـتکراوە و وڵاتی ئۆکرانیـــا دارتاشـــێك ئـــەو ئۆتۆمبیلەی بە هاوکاری کارێکی ئوتۆمبێـــل بەرهەم هێناوە، شـــایانی ئاماژە پێدانە ئوتۆمبێلێکە لە جۆری (ئۆپڵ – ڤێکترا)یە.

کەلـوەکان

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ڕۆژێك دێت پەشیمان دەبیتەوە و باجی هەڵەکانت دەدەیەوە، پێویستە ئەوەندە زوو گۆرانکاری گەورەت بەسەر دا نێت. دڵی خەڵك لەخۆت مەڕەنجێنە. لەگەڵ ئەوەی هەفتەیەکی خۆش دەبێت لەهەمان کاتیشدا چەند دەستکەوتێك بە دەست دێنیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەســـت بە دڵتەنگی دەکەی کاتێك دەبینی کەســێکی بــاوەر پێکراو دەیەوێـــت گرفـــت بخاتـــە نێـــوان تۆ و خۆشەویســـتەکەت. بە شێوەیەکی گونجاو داوای مافەکانـــت بکە و زۆرجار مەرج نییە هەموو داواکاریەکانت جێبەجێ بکرێن. ئەم هەفتەیە چەند گۆڕانکاریەکی نوێی تێدایە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەوەنـــدە دوودڵ مەبـــە بۆ ئەو وەڵامەی کە دەمێکە چاوەڕوانی دەکەی،دڵنیابە زۆر بەدڵت دەبێت و ژیانت دەگۆڕێت. پێش ئەنجامدانی هەر کارێك بە باشـــی بیری لێ بکەوە و ئەوەش بزانە زۆر جـــار پەلەکردن خەونی گـــەورە لەناو دەبات. هاوڕێ و کەسە نزیکەکانت لەیاد مەکە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

لـــە ڕووی دەروونـــی و مادییەوە چەنـــد گۆڕانکاریـــەك ڕوودەدەن و چـــاوەڕوان نەکـــراون. دیدارێکی ڕۆمانســـی لەڕێگادایە هەوڵ بدە سوودی لێ ببینیت. ئێســـتا کاتی ئەوە هاتـــووە بۆ دووبارە ڕێکخســـتنەوە و پێداچوونـــەوەی بەرنامەی ژیانـــی خۆت و خۆ ئامادەکردن بۆ قۆناغێکی نوێ.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

پێویستت بەوە هەیە کە چەند کەســێکی نوێ بناسیت بە تایبەتی دوای ئەوەی هەست بەتەنیایـــی دەکەیت و پێویســـتت بە کەســـانێکە تـــا لەکاتی پێویســـت دا یارمەتیـــت بدەن. ئەم هەفتەیە هەواڵێکی خۆش ت پێ دەگات و بە دیداری هاوڕێیەکت دەگەی.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بۆ دەرکردنی هەر بڕیارێك پێویستە تەنیا بایەخ بە قسەی دەوروبەرت نەدەیت بەڵکو پێویســـتە خۆشـــت بڕوات پێی هەبێت.هەســـتی شەشەمت بەهێزتـــر دەبێت و یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بڕیـــار لەچەنـــد شـــتێکی گرنـــگ بدەی.چەند کێشـــەیەکی کۆمەڵایەتیت هەیە پێویستە بە وریایی چارەسەریان بکەیت.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

لەوانەیـــە کێشـــەیەك یـــان لێکتێنەگەیشـــتنێك هەبێـــت لەنێـــوان تـــۆ و هاوڕێیەکـــی نزیکت دا هەتا بتوانی هەوڵ بدە بە نارامی چارەسەری بکە. ئەگەر دەتەوێت گۆرانکاری بەســـەر دیکۆری ماڵەکەت بێنیت ئەوا دەســـتی پێ بکە و گۆرانکاری لـــەزۆر بواری تریش دا لەڕێگایە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ئەم ماوەیە واهەست دەکەی کاتەکان خێراتر تێپەڕ دەبن ئەمەش کاریگەری دەبێـــت لەدەرکردنی چەنـــد بڕیارێکی گرنگ. کاتێکی خۆش لەگەڵ خۆشەویستەکەت بەســـەر دەبەیت ئەمەش وای لێ دەکات زیاتر هۆگرت بێت. هەندێك پرۆژەی خۆت بۆ هەفتەیەکی داهاتوو دوا بخە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

هەوڵدانـــت بـــە شـــێوەیەکی زیرەکانەیە بە تایبەتی لەبواری بازرگانیـــدا ئەمـــەش دەبێتە هۆی بەدەســـتهێنانی چەند دەســـکەوتێك. پێشـــوازی لە هاوڕێیەکت دەکەیت کە چەند هەواڵێکی نوێ و خۆشی پێیە بۆ تۆ.بڕوا بە قسەی هەموو کەسێك مەکە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

کارەکانـــت بەشـــێوەیەکی زۆر باشـــتر لە ڕابـــردوو بەڕێوە دەچن.لەچەند بوارێکەوە دەبیتە خاوەنـــی هیوایەکـــی زۆر و بەئاسانی ســـەرکەوتن بەدەست دەهێنی. لەوانەیە کەسێکی نوێ بناسیت و پەیوەندیەکی سۆزداری درووست بێت.ئەوەش بزانە مەرج نییە هەموو شتێك بە دڵی خۆت بێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ئـــەم ماوەیە پێشـــبڕکی لەگەڵ کات دەکەیت و بەرپرســـیاریەتیت زیاتـــر دەبێـــت. کاتەکانت بە شێوەیەکی هێمن و خۆش بەسەر دەبەی بەتایبەتی لەگەڵ نزیکترین کەســـت دا. هەست بە دڵخۆشی دەکەی کاتێك دەبینی زۆربەی خەونەکانت خەریکە دەبن بە ڕاستی.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

بە هۆی هەڵوێستی کەسێکی نزیکـــی خۆتـــەوە هەســـت بـــە خەمناکی دەکەیت بەڵام پێویســـت ناکات تـــۆ ئەوەندە خەم هەڵبگریت لەبـــەر ئەوەی تۆ هیـــچ تاوانێکت نییە، هەوڵ بدە ئـــارام بگریت و ئەوە لەبیر خۆت بەریتەوە، هەواڵێکی خۆشت پێ دەگات و لەوانەیە ئاڕادەیەك چاوەڕوان نەکراو بێت.

ئا/ هێمن قـــەسرەیی
hemntoni@yahoo.com