نوێترین جۆرەکانی برژانگی دەستکرد

زۆربەی خانمان حەز دەکەن برژانگەکانیان پڕ و درێژ بێ، تا شێوەی بە جوانی دەربکەوێ، چونکە بەشێکی زۆر لە ئافرەتان برژانگەکانیان پڕ و درێژ نییە، بەڵام ماسکارە و برژانگی دەستکرد ئەو لایەنە چارەسەر دەکات و دەتوانێت لە ڕێگەی دانانی برژانگی دەستکردەوە، دیمەنێکی جوان وسەرنجڕاکێش بە چاوانت بدەیت، بەتایبەت بۆ بۆنە و ئاهەنگەکان، برژانگی دەستکرد هەروەها بە (ئەکستێنشن و Lash lifting) دەناسرێت، هێندە کارێکی قورس نییە، بەڵکو چەند کەرەستەیەکی بچووکە و دەخرێتە سەر و ژێر برژانگی ڕاستەقینەی خۆت، لێرەوە ئاشنای جۆرەکانی برژانگی دەستکردبە:

- برژانگی دەستکردی سادە، ئاسایی: مۆدێکی نایابە و بەرزە، هاوشێوەی برژانگی ڕاستەقینە وایە، بۆ کاتی بۆنە و یادەکان بۆ برژانگ دادەنرێت، هەروەها گونجاوە بۆ ئەوانەی کە چاویان گەورەیە و برژانگیان کورت و تەنکە.
- برژانگی دەستکردی پڕ: ئەو جۆرە برژانگە چاوانت گەورە و برژانگەکانیش بریقەدارن، ئەو جۆرە برژانگە بۆ کاتی وێنەگرتن و ئاهەنگی دەرچوون و ناو هۆڵ و دانیشتن گونجاوە، شێوازێکی زۆر و بۆری پێوە دیارە.

برژانگی دەستکردی تاك: جۆرێکی دیکەیە و بە سادەیی لە برژانگ دەخرێت، بە شێوەی تاك تاك دروست کراوە، دەتوانیت لەلایەکی برژانگت بدەیت، واتە ناچار نیت لە هەموو بەشەکانی برژانگت بدەی، ئەو شێوازە بۆ گەشت و دەرچوون گونجاوە.

کەرەستەی جوانکاریی باش و خراپ لەیەکتـ

بەهۆی زۆربوونی مارکەکانی دروستکردنی کەرەستەی جوانکاری، ڕۆژانە چەندین ئافرەت تووشی کەرەستە خراپەکانی جوانکاری دەبنەوە، کە بە شێوەیەکی خراپ و بێ کوالیتی دروست کراون، هەندێکیان کارەساتن کاتێك بەکاریان دەهێنیت، کە بۆتە جێگەی نیگەرانیی خانمان لەوەی چەندین جار پێستی ڕوخسار و شێوازی ماکیاژیان نەشیاو دەبن، لەو کاتەی کەرەستەکانیان بە نرخێکی گرانیش کڕیوە، لێرەوە جیاوازیی نێوان کەرەستەی ڕاستەقینە و فەیکەکان بزانە و هەوڵبدە خۆت لەو گرفتە بە دوور بگریت، کاتێك نیازت وایە کەرەستەیەکی جوانکاری بکڕیت، سەرەتا سەیری بەرگی کەرەستەکە بکە، کە تەنیا بە چاوان دەزانیت جۆر و کواڵێتی بەرگەکەی چۆنە کە چەندە گرنگیان پێداوە لە ڕووی نووسین و بریقەداری نەخش و قەرەباڵغی لە شێوازەکانی سەر بەرگەکە، هەروەها بزانە لە چ وڵاتێك دروست کراوە، وێڕای ئەوەی کە سەیری ڕێکەوتنی دەرچوونەکەی بکە و هەروەها بەرواری ئێکسپایەریش لە بیر مەکە. هەوڵمەدە ئەو کەرەستانە لەسەر عارەبانە و شوێنی گواستراو بکڕیت، بەڵکو لە شوێنی جێگیر بەدەستیان بهێنە، تا ئەگەر کەرەستە خراپیش بێت، بتوانیت

ڕێگاکانی دەربازبوون لە شەرم و شکانەوە

زۆربەی کچان شەرمنن، بەتایبەت لەو کاتانەی کە دوچاری کەشێکی لەناکاو و ناخۆش دەبنەوە، هەندێ لە ئافرەتانیش شەرم و تەریقبوونەوەیان پێوە دیارە، لەو کاتەی کە داوای شتێك، یان گفتوگۆ لەسەر کار و ئەرکیان دەکەن، کە ئەوەش بۆتە بەربەستێك لەبەردەم ژیانی ڕۆژانەیان و ناتوانن بەرامبەر هەموو هەنگاوێك و بەبێ تێپەڕبوون بەسەر بەربەستی شەرم و خۆشاردنەوە مەبەستی خۆیان بپێکن. حاڵەتێکی دیکەش هەیە کە کچان شەرم لەوشتانە دەکەن کە هەیانە وەك: ناو و کەرەستە و جلوبەرگ و جوانی، هەموو ئەوانە کاریگەری نێگەتیڤی لەسەر کەسایەتی و بیرکردنەوەی کچان دەبێ، دواجار کاریگەرییەکە دەبێتە هۆی متمانە نەبوون و شکانەوە، بەمەش جوانی و کەسایەتیت لە دەست دەدەیت. هەوڵبدە بەسەر شەرم و شکاندنەوە زاڵ بیت، چونکە ئەو حاڵەتە لە زۆر ئەرك و کارت بێبەش دەکات، پێویستە متمانەت بە خۆت بێت، هەروەها شانازی بەو شتانە بکە کە هەتە، کەسایەتیی خۆت دەربخە، خۆت جێگر بکە، کە زانیت مافی تۆ دەخۆن، قسە بکە و وەڵامت هەبێت، خۆت بێدەنگ مەکە بەرامبەر ئەوانەی دژایەتیت دەکەن، کاتێك دەزانیت شوێنێك بۆت باش نییە، یان بە ڕەفتارێکی کەسێك بێزاری، هەوڵبدە لێی دوور بکەویتەوە، هەروەها دەکرێت ڕێگری لێ بکەیت کە دەستوەردانی ژیانی تایبەتیت نەکات، هەمیشە داکۆکی لە خۆت بکە، کە شتێك بە دڵت نەبوو، پێویستە لێی دوور بکەویتەوە، ئەو کاتەی هەستت بە شەرم کرد، شوێنەکە بەجێ بهێڵە و بڕۆ، کە تووشی حاڵەتێکی شکانەوە بووی، خۆت بە شتێکی دیکە خەریك بکە تا کاریگەریت لە سەر نەکات.

ـــــر جیا بکەنەوە

بۆیان بگەڕێنێتەوە. دەربارەی نرخی کەرەستەکانیش ئاگادار بە کە زۆربەی کەرەستە خراپەکان بە نرخێکی کەم دەفرۆشرێن. هەروەها دەتوانیت لە ڕێگەی جیاوازی ئاڕمەکانی کەرەستەکانەوە بزانیت کە ئەو کەرەستەیە راستەقینەیە یان فەیکە، لەو کاتەی خەریکی کڕینی کەرەستەیەکی، لە مۆبایلەکەت ناو و مارکەی کەرەستە لە ئینتەرنێت بگەڕێ و بەراوردی یەکتریان بکە بۆت دەردەکەوێت.

شەوچەرە لە ژێــــ

دابونەریتی جارانی باب و باپیرانمان جێگەی سەرنج بوون، زۆربەیان بە جۆرێك دانرابوون وەك ئەوەی لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت تا ژیانی رۆژانەی پڕماندوویی خەڵك بڕەوەنێتەوە، وەك ئەو دابونەریت و یاری و کۆبوونەوە لە دیوەخان و ماڵاندا هەبوون، یەکێك لەو یادە دێرینانە کە تا ئێستاش ساز دەکرێت، بریتییە لە شەوچەرە، یادێکی شەوانەی زستانی سارد و سڕە، کە دڵی هەمووان و کەشی دیوەخان گەرم و گوڕ دەکاتەوە، لەو شەوچەرەدا چەندین خواردنی چەرەز و کەرەستەی دروستکراوی خۆماڵی و کوردەوارینۆش دەکرێت. (سامان سادق) خاوەن چەرەزاتی مەلیك، لەو بارەیەوە دەڵێت: لە ئێستادا زیاتر هەنگوین و نانە قەیسی و شیرینی وشککراو خۆمانەن، ئەگینا زۆربەی ئەو کەرەستانە بیانین و لە دەرەوە بۆمان دێ، چەرەزیش جاران بازاڕیی باش بوو، بەڵام ئێستا خەڵك هێندە رووی تێناکەن، ئەوەی

گواستنەوە و سەرخــــ

تا ئێستاش ئەو نهێنییە ئاشکرا نەبووە کە لە سەردەمی کۆندا چۆن توانیویانە ئەو هەرەمە گەورانە بگوازنەوە و سەر یەکتری بخەن، چونکە هەر یەکێکیان نێوان نیو تا چەند تەنێك دەبێت، دواجار تیمێکی لێکۆڵینەوە و شوێنەوارناسیی فەڕەنسی و ئینگلیزی، بە سەرپەرشتی دکتۆر (یانیس گۆردۆن و ورلان ئینمارش)، دواترین لێکۆڵینەوەیان لەسەر چۆنیەتی گواستنەوە و سەرخستنی ئەو هەرەمانە کرد، بیرۆکەی ئەو تیمە بۆ گواستنەوەی هەرەمەکان بریتییە لە: بۆ سەرخستنی هەرەمەکان،

وێنەکێشان بە قاوە

لێهاتوویی لە بەهرە و فێربووندا دەردەکەوێ، کەسانێك هەن کاری وادەکەن دەبێتە جێگەی سەرنجی هەمووان، وێنەکێشان لە دوو لایەنەوە لە مرۆڤ دەردەکەوێ، یەکێکیان بەهرەی کەسەکە، ئەوەی دیکە لە رێگەی فێربوون و خوێندنەوە شارەزای ئەو بواری دەبێ، ئەو کچە کە ناوی (ماریا ئەستندۆ)یە، کاری ئایتی دەکات و لە هەمان کاتیشدا بەهرەی وێنەکێشانی هەیە. ماریا ئەو وێنەکێشانە سەیرەی لە رێکەوتێکدا بۆ رەخساوە، کاتێك خەریکی قاوە نۆشکردن بووە، قاوەکەی بەردەمی رژاوە و ئەویش تێبینی رژانی قاوەکەی کردووە کە شێوەیەکی سەیری بۆ دەرچووە، ئەو رێکەوتە وایکرد، بیر لە وێنەکێشان بە قاوە بکاتەوە، چونکە پاشماوەی رژاوی قاوە وەك رەنگی تابلۆ زەیتی و کۆنەکانی وێنەکێشە ناودارەکانی جیهانە، ماریا خاوەن بڕوانامەی (ئایتی)یە لە زانکۆی مانشستەر مترۆپۆلیان و هەروەها هونەری تەندروستی لە زانکۆی سەنتراڵ لانکشایەر لە بەریتانیا.

ـــــانی کوردەواریدا

زیاتر باوە، گەزۆی سلێمانی و تەمەرهیندی و باسوق و سجووقن، خەڵکی خۆمان ئەوەندە گرنگی بەو یادە و بۆنەیە نادەن، کەچی خەڵکی بیانی و گەشتیارەکان زیاتر حەز لەو خواردنانە دەکەن. شوێنەکەم هەموو کەرەستەیەك لەخۆ دەگرێت، هەر بۆیە بۆتە شوێنی کلیپی چەندین هونەرمەند و گەشتیارانی بیانیش وێنەی یادگاری لەگەڵ چەرەز و کەرەستە و شیرنەمەنی کوردەوارەی دەگرن، چەندین کەناڵی بیانی وەك بی بی سی و کەناڵەکانی عەرەبی سەردانی شوێنەکەمان دەکەن و راپۆرت لەسەر ئەو خواردنانە دەکەن، کەرەستەی خۆمانەش زۆر بەسوود و بەنرخن، کەچی لە ناوخۆدا بایەخیان پێ نادرێت، جۆرێك لە چەرەز هەیە پێی دەگوترێت شەوچەرە، کە نانەقەیسی و قەیسی و گوێز و گازۆ و باوی تێکەڵن، تایبەتن بۆ شەوانی شەوچەرە تا لە دیوەخان و شەوانی زستانەدا نۆش بکرێن.

ـــــستنی ئەهرامەکان

سەرەتا بەرزاییان لە خۆڵ دروست کردووە، کە دوو قاڵدەرمەش لەلایەنەکانی جێگیرکراوە، لە هەر چەند مەترێکی قاڵدرمەکە کون کراوە، لەو کونانەوە گیرە دانراوە، تا لە کاتی پاڵدانی هەر هەرەمێك لەلایەن مرۆڤەوە و هەروەها راکێشانی لە سەرەوە، گیرەکەیان داوەتە بەر تا جێگیر بێت، ئەمەش قۆناغ بە قۆناغ بووە تا هەرەمەکە شوێنی خۆی گرتووە. دەربارەی گواستنەوەی هەرەمەکان ئەو تیمە پێیان وایە: رۆڵەی بەردینیان دروست کردووە و بەسەر ئەو رۆڵانەوە هەرەمەکانیان گواستۆتەوە.

ئافرەتێک ٤٠٠ منداڵ بەخێو دەکات

ئافرەتان دوای پێکهێنانی ژیانی هاوسەری، هەستی دایکایەتییان بۆ دروست دەبێ و دەیانەوێت منداڵ و نەوەی خۆیان بینن، بەڵام گرفتێك لە هێلکەدانی ئەو ئافرەتە بەریتانییە هەبوو کە تەواوی ژیانی گۆڕی و لە ئێستادا بۆتە کەسێکی بەناوبانگ، ئەو ئافرەتە ناوی (ڤیکتۆریا ئەندرۆز)ە و بەهۆی کێشەی (PCOS) لە جەستەیدا، منداڵی نابێت، حەزی ئەویش بۆ منداڵ هێندەیە کە وایکردووە لە منداڵییەوە بووکۆڵە و منداڵی پلاستیك و دەستکرد کۆ بکاتەوە، تا ئێستا بایی (٧٥) هەزار دۆلار منداڵ و بووکۆڵەی کڕیوە، زیاتر لە (٤٠) کوڕ و کچی دەستکردی هەیە، ماڵەکەشی پڕە لە منداڵی دەستکرد. جگە لەوەی لە تەمەنی (١٦) ساڵییەوە بووکەشووشە و منداڵی بچووك کۆدەکاتەوە، تا ئێستا زیاتر لە (٤٠٠) بووکۆڵە و منداڵی دەستکردی هەیە، نرخی هەر یەکێکیان دەگاتە (١٥٠٠) دۆلار، ئەوەی سەیرە ئەو ئافرەتە جگە لە کاری خۆی رۆژانە خەریکی ئەو منداڵانەیە و خزمەتیان دەکات.

کاریکاتێر

ئەو کاریکاتێرە باس لەوانە دەکات کە سەروەت و سامانێکی زۆریان هەیە، کەچی دڵخۆشیش نین، لە وێنەکەدا ئاماژە بەوە کراوە کە بە پارە فرمێسکەکانیان دەسڕنەوە، مانایەکی دیکەی بریتییە لەوەی کەسانێك تەخشان و پەخشان بە پارە دەکەن.

جارێکیان باوکێك بە کوڕەکەی دەڵێ: ئەمڕۆ بڕۆ کارتت وەربگرە، ئەگەر کەوتبووی ناتناسم و هیچی من نیت! کوڕەکەش دوای ئەوەی دەچێ کارتەکەی وەردەگرێتەوە و دێتەوە ماڵ، باوکی دەڵێ: کوڕم چۆن بووی؟ کوڕەکەش دەڵێ: کێیت جەنابت ناتناسم چۆن پرسیارم لێدەکەیت!

پێڵاوی شێوە ماچ

دواجار پێڵاوی شێوە ماچیش دەرکەوت. ئەوەش بیرۆکەی ڕۆجیێ ڤیڤەر بوو.ئەو پیاوە فەڕەنسییەی کە یەکەمین داهێنەری شێوازی پێڵاوە، یەکێکە لە بەرهەمە تازەکانی کۆمپانیای (ڕۆجیە ڤیڤەر) کە کۆمەڵێك نەخشی هەمەچەشنن لەسەر رووی پێشەوە و دواوەی پێڵاوی ئافرەتاندایە، ئەوەی سەیرە هەندێك لەو نەخشانە هیچ پەیوەندییەکی بە نەخش و ستایلی پێڵاودا نییە، بەڵکو ستایلێکی تازەیە و گوزارشت لە سووراو و دەمی ئافرەتان دەکات، ئەو پێڵاوە بە مۆدی (گۆمێت) ناسراوە، لەگەڵ پێڵاوەکە جۆرە ماددەیەك بە ناوی (ئەبزیم) داندراوە، ئەگەر بتەوێ شێوەی ماچەکە لابدەیت، دەتوانی ئەو ماددەیە بەکاربهێنیت تا وێنەی ماچەکە نامێنێت.

بە شێوە ئافرەت و بە ڕەفتار منداڵ

لەلات سەیر نەبێ ئەگەر کەسێکت بینی روخساری پڕبوون لە چرچ و لۆچەوە، کەچی جلێکی منداڵانەی لەبەردا بێ، ئەوە یەکێکە لە ڕەفتارە سەیرەکانی ئەو ئافرەتە تەمەن (٩٣)ساڵە ژاپۆنییەیە، کە هەردەم جلی منداڵان لەبەر دەکات، ئەو ئافرەتە ناوی (سینامی مۆری)یە، لە بری لەبەرکردنی جلێك کە لەگەڵ شێوەی ئافرەتێکی پیر بگونجێ، بەڵکو هەردەم جلەکانی بە وێنەی کارتۆنی و تیشێرتی ڕەنگاوڕەنگی لەبەرە، وەك خۆی دەڵێ : لە سەردەمی منداڵی ئێمەدا ئەو جلە جوانانە نەبوون، تەنانەت ئەو کارتۆنە خۆشانەش نەبوون و بێبەش بوون، منیش لە دایکبووی (١٩٢٢)م، بەڵام دڵم و هەستم وەك کچێکی (١٠) ساڵان وایە، خۆشەویسترین کەسایەتیی کارتۆنیش (میکی ماوس)ە، هەردەم وێنەکی میکی ماوس لەسەر جلەکانم و لە نێو دڵمدایە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بەرگری لە خۆت بکە و مەهێڵە هەنگاوەکانت بە چەند قسەیەك لەناو ببەن، یارمەتی کەسانی دیکە بدە و ئاگاداری باری ژیانی خۆت بە. ئەو کارانەی ماوەیەکە ئەنجامی دەدەیت، ڕێگەی داهاتووت ئاسان دەکەن و بیرۆکەی جوانت بۆت دروست دەکەن، دڵنیابە داهاتووت بەرەو باشی دەچێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کارێکە مەکە لە ئەنجامدا پەشیمانی بتگرێ، ئەوەندە خوو بە شتی ڕۆژانە مەگرە و هەوڵبدە کۆنترۆڵی خۆت بکەیت، بڕیارەکانت بە پەلەن و هەر ئەوەشە بۆتە کێشە و گرفت بۆت، کەسێکی کارامەی لە کارکردندا. لەگەڵ کەسێکدا دڵخۆشی و ڕێگەی بدە زیاتر لە دڵت نزیك ببێتەوە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

کارەکانت بە جوانی بەڕێ دەکەیت، بەڵام زۆر جار دژایەتیت دەکرێت و ئەمەش وایکردووە بێزاریت پێوە دیار بێت، هەوڵبدە خۆت لە کێشەی کەسانی دیکە دوور بخەیتەوە، ڕێگەی کەسێك بدە بێتە نێو ژیانت کە ماوەیەکە خەریکە، بڕوا بە کەسانێك مەکە کە قسەت لەسەر دەکەن.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

هەموو کەسێك شایستەی ئەوە نییە بێتە نێو هەست و سۆزت، تەنیا ئەو کەسە نەبێت کە لە دڵت گرنگە و شیاوی تۆیە، کارەکانت ڕێگەی چارەسەریان بڕیوە و بەرەو ئەنجامەکان دەچن، هیوات بە داهاتوو هەبێت و گۆڕانکاری لە مامەڵەکردنتدا بکە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

هەوڵی هاوکاریی ئەو کەسە بدە کە لە ژیانت هاوکاریی تۆی کردووە، لەگەڵ خەم و ئازارەکانی ڕابردووت مەژی و باشترە فەرامۆشیان بکەیت، پێداگری لەسەر مافی خۆت بکە و ڕێگەی کەسێك مەدە بە بیرۆکەکانی تۆ کاری خۆی باشتر بکات، داهاتوویەکی ڕووناك چاوەڕێتە.

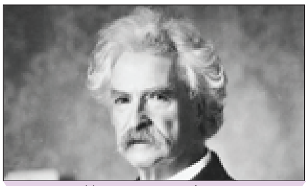
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەگەرچی لە کەسێك تووڕەی و دڵت شکاوە، بەڵام ڕابردوو لە بیر بکە و هەوڵبدە لێی خۆش بیت و چاك ببننەوە، فەرامۆشکردنی ژیانی تایبەتی خۆت کاریگەری خراپی لەسەر هەست و دەروونت دەبێ، بڕوا بەو تۆمەتانە مەکە کە خراونەتە پاڵت، هەوڵبدە کێشەکانی پێشوو لە بیر بکەیت.

جیاوازی وێنە

- لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە!

پەند و وتە



مارك توین، ناوی ڕاستەقینەی (سامویڵ لانگرۆمی کلیمینس)ە و نووسەری ئەمریکی و مامۆستای زانکۆ بووە. ساڵی (١٨٣٥) لە فلۆریدا لە ئەمریکا لەدایکبووە و لە ساڵی (١٩١٠) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی کەسانی شکستخواردوو دەڵێ: پێویستە مرۆڤ سوپاسی ئەو کەسانە بکات کە هەمیشە شکستخواردوون و هەوڵی هیچ نادەن، چونکە ئەگەر ئەوان نەبن، کەواتە کەسانی سەرکەوتووش نابن.

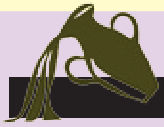
بۆ زانیاریت

گریمانەی پەرەسەندنی پێستی مرۆڤ

میلانین ئەو پیگمێنتەیە کە ڕەنگی پێست دیاری ئەکات. تا میلانین زیاتر بێت، پێست تۆختر یا بڵێین ڕەشتر دەبێت. میلانین پێست دەپارێزی لە تیشکی سەروو وەنەوشەیی. تیشکی سەروو وەنەوشەیی کە لەگەڵ تیشکی خۆردا دێت و ئۆزۆن زۆربەی بلۆك دەكات، سەرەڕای زیانەکانی، سوودێکی زۆرمان پێدەبخشێت بە ئەنجامدانی کارلێکێکی ڕۆشنە کیمیایی لە پێستدا، کە ئەنجامەکەی دوای دوو سێ ڕۆژ، دروستبوونی ڤیتامین (D) لە گوورچیلەدا K ڤیتامین دی کە لە خۆراکدا کەمە. یەکێکە لە گرنگترین ڤیتامینەکان و ڕۆڵێکی باڵای هەیە لە مێتابۆلیسمی کالیسیۆمدا. لە بەر ئەوەی میلانین، تیشکی سەروو وەنەوشەیی بلۆك دەكات، مرۆڤە ڕەشپێستەکان قوورسترە بۆیان ڤیتامین دی درووست بکەن، ڕەشپێستێك شەش ئەوەنەی سپیپێستێکی پێویستە لە بەر خۆردا بۆ ئەوەی هەمان ڕێژەی ڤیتامین دی درووست بکات، هیچ کێشە نەبووە بۆ ڕەشپێستەکان، کە لە ناوچە ئیستیوایيەکان ژیاون، کە خۆر بەهێزە و گۆڕانی وەرزیش هیچ لە مەسەلە ناگۆڕێ، بەڵام ئەی ڕەشپێستەکانی بنەچە سپی پێستەکان، کە لە ناوچە ساردەکانی باکووری ئەورووپا ژیاون؟ دیارە کە لە زستاندا، بە هەفتە خۆر دەرناکەوێ، ئەگەر دەریشبکەوێ، ئەوانە جلی زۆریان پۆشیوە بەهۆی سەرما، هەر سوودیان لە خۆر نەبینیوە. کەواتە پێستی ڕەش بە هیچ جۆرێك گونجاو نەبووە، چونکە پێستی ڕەش واتە میلانینی زۆر. میلانینی زۆر واتە زیاتر بلۆککردنی تیشکی سەروو وەنەوشەیی، بۆ بنەچەی سپیپێستەکان کە خۆیان کەم تیشکی خۆرییان بەرکەوتووە، ئەمە واتە کەمیی ڤیتامین دی، کەمیی ڤیتامین دی واتە مێتابۆلیسم نەکردنی کالیسیۆم، ئەمەش زۆر جار واتە مردن. لە بەر ئەوە بۆ ئەو ژینگە ساردە کەم تیشکی خۆرە، کێ کاڵتر بووبێ، گونجاوتر بووە.

یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا ڕوخسارێکی مرۆڤ هەیە، کە کۆمەڵێك گیانداری جۆراوجۆر لە نێو سەری مرۆڤەکەدا دەبینرێت، هەوڵبدە جۆر و ژمارەی ئاژەڵەکان بزانیت و هەر یەکێکیان دیاری بکەیت کە چ جۆرە ئاژەڵێکە.

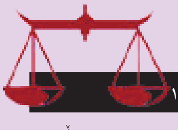


گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ڕەفتارەکانت جێگەی بایەخی کەسانی دەوروبەرن و کاریگەر مەبە بە کەسانی دیکە و هەمیشە کارێکی وا بکە لە داهاتوودا بێزار و پەشیمانت نەکاتەوە، پێویستت بەکاتە تا لەگەڵ ئەو کەسە نزیکەت لە یەکتر تێبگەن. ژیرانە هەست بە کەسانی دیکە بکە و گەشبین بە.

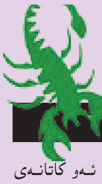
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

لەلایەن خۆتەوە ئامادەیی بۆ ئەو کەسە نزیکەت دەرببڕە کە ماوەیەکە کێشە و گرفتی هەیە و دەیەوێ هانات بۆت بهێنێت، بەڵام نەوەك تۆ ڕەتی بکەیتەوە، لە دڵەوە کەسێکی بەسۆزی و بەڵام لە شێوەدا ڕەق دیاری، هەستەکانت بپارێزە و بیرۆکەکانت بۆ داهاتوو بپارێزە و کاتی خۆی دێت.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ڕێگەیەکی شیاوت هەڵبژاردووە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت، ئەو شێوازە مامەڵە کردنەت هۆکارێکە بۆ سەرکەوتنت لە کارەکان، ئەو کەسەش دڵنیا بکەوە کە دڵ و هەستی ئەوت مەبەستە.. تا ئەویش متمانەی بە تۆ تازە ببێتەوە و هەست بە دڵنیاییت بکات.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کەسێکی گەشبین بە، تەنانەت ئەو کاتانەی کە دڵت تەنگە و بێزاری، وا نیشان مەدە خەم دەخۆیت و کەسانی دیکە دڵگران دەکەیت، کارێکی قورست لە پێشە و کەسێکی نزیکت هەمیشە ئاواتی خۆشی تۆی دەوێت، ئاواتەکانت فەرامۆش مەکە و هەوڵبدە لە نزیکەوە ئاشنایان بیت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئەو هەنگاوانەی لەم ماوەیەدا ئەنجامەکانیان بە دڵی تۆ نین، ڕەنگە هۆکاری چۆنیەتی ئەنجامدانی کارەکانە، لەگەڵ کەسانی دەورەبەر جار جار دەبێتە دەمەقاڵێتان، هۆکارەکەش تێنەگەیشتنی نێوانتانە، لەو بڕیارە پەشیمان ببەوە کە بۆ کەسێکی نزیکت داوە، چونکە دڵی لەلاتە و هەستی بۆ تۆیە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەر کارێك دەکەیت، سەرەتا بەرنامەی بۆ دارێژە و بە پلانێك جێبەجێی بکە، پێویستیت بە چەند هەنگاوێکە تا بەو کەسە دەگەیت، ئەو کارەی ڕابردووت ئەنجامت دا، ئەمڕۆ بە چاکە بۆت گەڕاوەتەوە، ئەنجامی هەر هەوڵێکت وا بە زوویی نابێت، دەبێ ئارام بگریت و ماوەیەك چاوەڕێ بکەی.