پەمەیی بۆ رازانەوەی رووخسارت

مۆدەکانی ماکیاژی رووخسار و دەم و چاو، کاریگەری تەواوی هەیە لەسەر جوانی و رازانەوەی جەستە و ناسکی خانمان، بۆیە دەبێت بە هەر رێگەیەك شێوازێکی تایبەت و دیاری کراو دەبێ ئامادە بکرێت بۆ ئەوەی ماکیاژی رووخساری لەسەر دابنرێت. لەگەڵ ئەوەی چەندەها مۆدەی ماکیاژ هەیە، تەنانەت دەکرێت رێگەیەك هەڵبژێرین بۆ ئەو مەبەستەی رازاندنەوەی رووخسار.

مۆدەکان زیاتر لەوەی یەکێکیان هەڵبژێردرێن بۆ ماکیاژی دەم وچاو، مۆدەیەکی ناسك و جوان، تیایدا جوانترین شێوازی رازانەوەی دەم و چاو هەڵدەگرێت بریتییە لە مۆدەی ماکیاژی پەمەیی، کاتێك دەڵێن پەمەیی، واتە رەنگی ئەساس و رەنگە سەرەکی و رەنگی ماکیاژ لە رەنگی پەمەیی دەربکەوێت و ئامادەبکرێت. تەنانەت نەوەك رەنگی ماکیاژی رووخسار، دەتوانین رەنگی نینۆکەکانیش هەمان رەنگی ماکیاژی رووخسارەکە بێت.

سەرنجڕاکێشترین کراس لە وەرزی هاوین

لەگەڵ وەرزی هاوین و جوانی شەوانەی ئەو وەرزە گەرمە، دەکرێت جلوبەرگە ناسکەکان جێگەی سەرەنجراکێشی و بە تایبەت ئەو جلوبەرگانەی بە ناسکی و کورتی دەردەکەوێت، بە هەر رێگەیەك بێت دەبێت کاری جوانکاری بۆ شەوانە یان شوێنی تایبەت دەپۆشرێت.

کراسی کورت یان بۆ شەوانە بە جلێکی تایبەت و سەرەنجراکێشترین جل دادەنرێت بۆ ئەوەی لە کاتێکی ناسکی ئەو وەرزە بپۆشرێت. جلی کورت ناسکییەکی گەورە لە خۆ دەگرێت و، ئەوەی جوان بێت لە کراسی کورت، ئەو شێوازەی بە کراوەیی و ناسکی دەردەکەوێت. ئەو مۆدانەش بە نەخشی جوان و دیزاینی سەرەنجراکێش دەردەکەوێت و لە چەندەها رەنگ ئامادە دەکرێت.

بووک بە نەخشی گوڵ

یەكێك لە ڕۆژە جوان و خۆشەكانی لەلایەن هەر خانمێك ڕۆژێكی تایبەتە لە ژیانیدا، ئەویش ڕۆژی ئاهەنگی بوونی بە بووكێكی جوان و ڕازاوە، یان پۆشینی بەدڵلەیەكی جوانی بووكێنی، لەوەی جوانییەكی گەورە بە جەستە و ڕازاوەیی بە خانمانی بووك بدات. چەندەها بەدڵلەی بووك ئامادەكراوە و نەخشی بۆ كراوە، تەنانەت گشتیان لەلایەن چەندەها خانمان دەپۆشرێن، كەچی ئەگەر سەیرێكی ئەم مۆدەیە بكەین بە جوانترین شێواز دەردەكەوێت.

جوانی ئەو جلە لە بوونی نەخشێكی شێوە گوڵی هەیە لە گشت پارچەیەكی كراسەكە، نەخشەكەش بریتییە لە شێوەی گوڵ لە هەمان قوماشی كراسەكە دروست كراوە، لە ژێر سینگی نەخشێنراوە و تاوەكو خوارەوە دادەنرێت. بەمەش دیمەنێكی سەرەنجراكێش و جوان دەردەخات.

بۆ جوانكاری دیكۆری ماڵەكەت

كارەكانی گرنگی دان بە جوانكاری ماڵ و هەر ئێكسسوارێكی ماڵ، دەبێ لە نزیكەوە كاری تازە و ئامادەكاری بۆ بكرێت. وەك ئەو ڕێگایانەی بۆ كاری ئامادەكاری و نوێكاری لە ماڵ ئامادە دەكرێت، تەنانەت دەكرێت بە شێوازێكی تایبەت كاری نەخشكاری بۆ بكرێت.

یەكێك لەو ئێكسسوارانەی بۆ ماڵ زیاتر جوانكاری لە دیكۆر، ئەوەی مەبەستمانە بریتییە لە گوڵدان و گوڵدانی تایبەت، ئەمەش دوو شێواز لە خۆ دەگرێت، گوڵی سرووشتی و دەستكرد، ئەوەش وا دەكات دیمەنێكی جوان و ناسك لە دیكۆری ماڵ هەبێت، بەڵام زیاتر گوڵە سرووشتییەكان جێگەی و جوانی و سەرەنجراكێشی لە خۆ دەگرێت.

ماچی پاشـــا

ئەوەی دەیبینن دیمەنێکی ترسناکە، کەچی لەلای ئەو پیاوە شتێکی ئاساییە و، وەك ئـــەوەی هاوڕێیەکی خۆی ماچ بکات، گیانداری شێر لەگەڵ ئەوەی دڕندەیە و بە پاشای دارستان دەناسرێت و کـــەس ناتوانێت لێوەی نزیك بێت، کەچی ئەو پیاوە بەبێ ترس ناو دەمی ماچ دەکات وەك ئەوەی چەندەها ســـاڵە بەیەکەوە دەژین. (فولەر) ئەو پیاوەیە لـــە وڵاتی دانیمارك دەژیێت، لە تەمەنی منداڵی حەزی بە نزیك بوونەوە بووە لە گیانداری شێر، بە جۆرێك ئەوەنـــدە هاوڕێتی کردووە تا ئێستا دەتوانێت یاری و گاڵتە و ماچ گۆڕینـــەوە لەگەڵ شـــێر بکات، ئەمەش بەبێ ئـــەوەی ئازارێکی پێبگات یان هێرشی بۆ بکات .

قوتابخانەیەکی سەیر بۆ نمایشکردن

ئـــەوەی دەیبینن چەندین نمایشـــی تایبەت و ســـەیرە، لە کاتێکـــدا ئەوەی سەیری بکات وا هەســـت دەکات دەست و قاچی ئەو کەســـانە هەمووی شکاوە و چونکە نمایشکە ترســـناکە، تەنانەت نمایشەکە شێوەیەکی بەهێزی پێوە دیارە، لەوەی پیاوێك بە مۆتۆرســـکێل بەســـەر جەســـتە و دەســـت و قاچی کەســـانی دیکە دەکەوێت بەبێ ئەوەی کەســـێکیان ئازارێکیـــان پێبـــگات. ئەمـــەش وەك قوتابخانەیەکی نمایـــش کردن کراوەتەوە، و ڕۆژانە نمایشـــی خۆیـــان لێوە بەدی دەکرێت، ئەم نمایشە لە وڵاتی هیندستان ئەنجام دەدرێت بەسەرپەرشـــتی پیاوێك بە ناوی (هینشـــان)، بۆیە بە سەیرترین نمایش دادەنرێت تاوەکو ئێستا.

کـــ

مۆدەکانـــی جیهان لـــە هەموو بوارێك تایبەتمەندی خۆی هەیە لەلای هەر وڵات و نەتەوەیەك، وەکو ئەو جلوبەرگانەی لەلای هـــەر نەتەوە و وڵاتێك جێگەی گرنگی و پیرۆزی خۆیانە، ئەوەی دەیبینن چەندین

شێوازێکی نوێ بۆ گواستنەوە

بیرۆکە سەیرەکان رۆژانە دەردەکەون لەوەی چۆن کارێکی لەم جۆرە بیرۆکانە ببێتە ئەنجامی کەرەستەیەکی سەیر و جوان، ئەوەی دەیبینن یەکێکە لەو بیرۆکە سەیرانەی تا ئێستاش بە جوانترین تێکەڵی سروشت و تەکنۆلۆژیا بێت. وەك ئەوەی کارێکی تایبەت و جوانیان بۆ ئامادە کردبێت.

دیمەنەکە بریتییە لە ئوتۆمبێلێك لە دواوە و لە پێشەوەش ئەسپێکی تێهەڵکێشراوە بۆ ئەوەی وەك هەر ئوتۆمبێلێك بڕوات و جوڵە بکات. ئەو پیاوە لە وڵاتی (سیربیا) توانی کارەکەی بە ئەنجام بگەیەنێت دوای ئەوەی پارچەیەك لە وئوتۆمبێل دەهێنێت و ئەسپەکەشی لێوە دەبەستێت و ئێستاش وەك ئوتۆمبێلێك دەردەکەوێت.

کڵاوە پیرۆزەکان

کڵاوی سەیر و گەورەیە لەسەری ئەو پیاوانە.

وەکو مۆدەیەکی تایبەت و پیرۆز لەسەری خۆیان دەکەن و ئەمەش لە وڵاتی هیندستان، وەك مۆدەیەکی تایبەت دادەنرێت و شێوازێکی جوان و سەیری هەیە. وەکو دەبینن کڵاوەکان ئەوەندەی منداڵێکی (٥) ساڵان دەبێ و ئەوەی سەیر بێت چۆن ئەو پیاوانە دەتوانن ئەو بارە گرانە هەڵبگرن.

درەختیش لاسایی مرۆڤ دەکاتەوە

ئەوەی دەیبینن یەکێکە لە سەیرترین دار و بارەکانی سرووشت، بە جۆرێك گەشەی کردووە وەکو ئەوەی بە دەست دانرابێت بۆ ئەوەی پەیکەر یان شێوەیەکی لێوە دەربچێت، شێوەی دارەکە دەچێتە سەر شێوەی مرۆڤێك خۆی چەماندبێتەوە بۆ شتێك.

وەکو لە وێنەکەدا دەبینن، جوانی و سەیری ئەو دارە لە شێوەی روانەکەیەتی، ئەو دارە لە وڵاتی ئوسترالیا دۆزراوەتەوە و بەبێ ئەوەی کەسێك دەستکاری بکات، بەم شێوەیە گەورە بووە. تەنانەت کەسێك دەستکاری ئەو دارەی نەکردووە بۆ ئەوەی شێوەیەکی واسەیری لە خۆ بگرێت. بەمەش دەبێتە سەیرترین دار لە جیهان لەوەی ئەو شێوەیەی وەرگرتبێت.

شاخی ئافرەتێك دەبڕدرێتەوە

ئەوانەی تووشـــی نەخۆشی و کاری سەیر دەبن، دەبێت لە نزیکەوە چارەسەریان بۆ بکرێت و کاری لـــەم جۆرە جێگەی سەرســـوڕمانی

کەسانی دیکە دەبێت.

ئـــەوەی دەیبینـــن ئافرەتێکـــە تووشـــی نەخۆشـــییەکی گـــەورە بـــووە، ســـەیری نەخۆشـــییەکەی لەوەدایـــە، بـــە جۆرێك لە پێشـــەوەی ســـەری گۆشـــتە زیادەکی لێوە دەرچووە، وەکو ئەوەی شاخی هەبێت.

ئەنالینـــدا لـــە وڵاتی کەنـــەدا دەژیێت و نزیکەی (١٠) ساڵێکە ئەو پارچە گۆشتەی لەسەری گەشـــە دەکات و ئێستاش بە هۆی نەشـــتەرگەرییەکی تاییەت خەریکی لادانی ئەو شـــاخەیە. بە جۆرێك کارەکە ئەنجامێکی چاکی دەبێت لە داهاتوو.

گەمە لەگەڵ تیمساح

ئەگەر گیاندارە ترســـناکەکان لێمان نزیك بن، تا دەتوانین لێـــوەی دوور دەبین، کەچی ئەو دوو کوڕ و کچـــەی دەیبینن جیاوازن لە رەفتارەکانـــی ئێمە لەوەی چۆن لە گیانداران نزیك دەبننەوە و، ئەو گەنجە لە وڵاتی کۆریا ژیاوە و ئێســـتاش لە ئەمەریکا دەژییێت و لە باخچەیەکـــی ئـــاژەڵان کار دەکات، خولیای (مایۆنـــگ) نزیك بوونەوەیـــە لە گیانداری تیمساح.

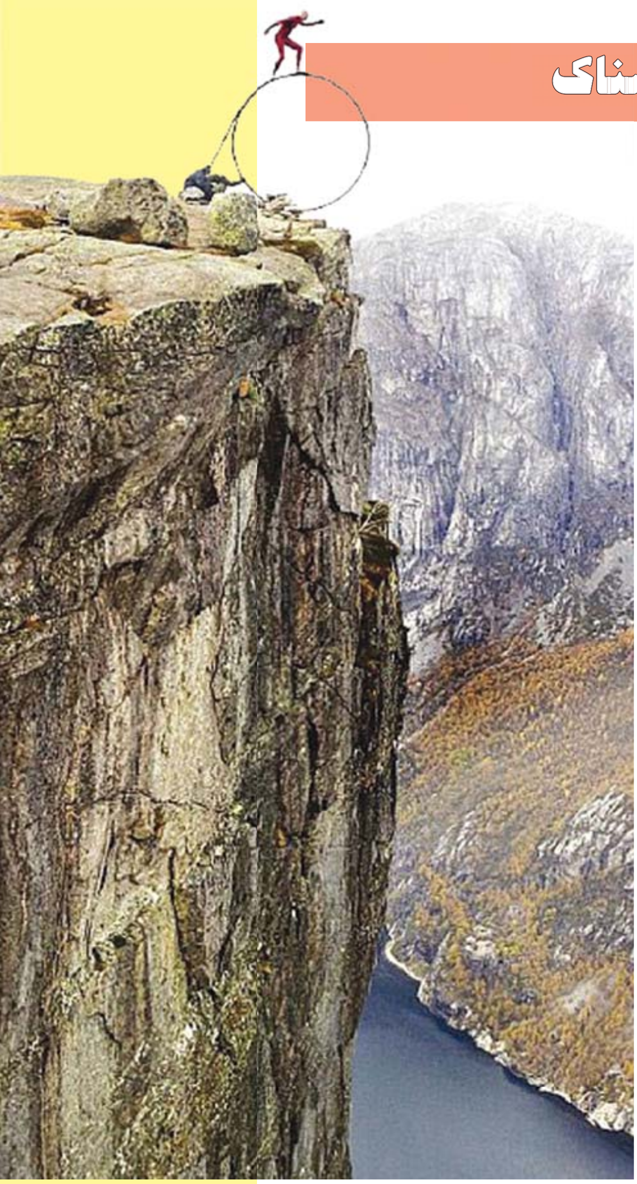
ئـــەو خانمـــەی دەیبینن لەنـــاو کۆمەڵێك تیمساح وەســـتاوە و گاڵتەیان لەگەڵ دەکات، ناوی (ئەناســـتازیا)یە و لـــە وڵاتی بەرازیل دەژییێت. هەر یەك لـــەم دووانە حەز بە نزیك بوونـــەوە لە تیمســـاح دەکەن بەبـــێ ئەوەی ئازارێکیـــان پێبگات لە کاتـــی گەمەکردن لەگەڵ تیمساحە ترسناکەکان.

ئۆتۆمبێل لە شێوەی پێڵاو

کەرەســـتە جوانەکان بە جوانترین شێواز دروست دەکرێن، تەنانەت لە شێوەی دیکەش دروست دەکرێت بۆ ئەوەی وەك کەرەستەیەکی ســـەرەنجراکێش و جوان بەرچـــاو بکەوێت. ئەوەی دەیبینـــن ئۆتۆمبێلێکـــە وەك هەر ئۆتۆمبێلێك کار دەکات و کەرەستەی هەیە، بـــەڵام جیاوازییەکی گـــەورەی لێوە بەدی دەکرێت، ئەویش لە شێوەی دەرەوەیەتی.

ئـــەو ئۆتۆمبێلـــە لە وڵاتـــی دانیمارك دروســـت کـــراوە و لە شـــێوەی (پێڵاو)ی وەرزشی دروســـت کراوە، ئەگەر لە دوورەوە ســـەیری بکەیـــت، وەك تاکـــە پێڵاوێکی گـــەورە دێتە پێش چاو، بـــەڵام لە نزیکدا وەك هەر ئۆتۆمبێلێکی ئاسایی وایە، تەنیا جیاوازییەکەی لە شـــێوەی دەرەوەی بەدی دەکرێت.

بەهرە و خولیایەکی ترسناک

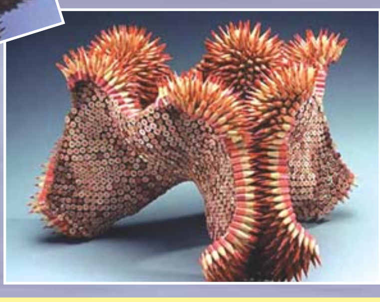


ئەوەی ئەو پیاوە ببینێت وادەزانێت ناتوانێت بەسەر لۆ فەیەك بکەوێت، کەچی ئەگەر سەیرێکی بەهرەکانی دەکەیت، بە کەسێکی بە بەهرەی دادەنرێت لەوەی جووڵەی سەیر و ترسناك ئەنجام دەدات. ئەم پیاوە ناوی (ڕۆبیرت مۆر)ە، خەڵکی وڵاتی کەنەدایە، لە چەندین نمایش و کاری تایبەت کارەکانی دەردەخات. وەکو دەبینن لە نێوان ئەو دوو کێوە بەرزە نمایشی جوولانەوە تەواو دەکات بەبێ ئەوەی شتێکی بەسەر بێت.

یان لە توانایدا هەیە بە پایسکیل لەسەر تەلێکی باریك بپەڕێتەوە نێوان دوو کەرتە چیای بەرز. بەمەش دەتوانێت کاری وا بکات ببێتە جێگەی سەرسوڕمانی گشت لایەنێك، لەگەڵ ئەوەشدا چەندەها نمایشی ئەنجام داوە لەسەر لێواری چیا و کێوە بەرزەکان.

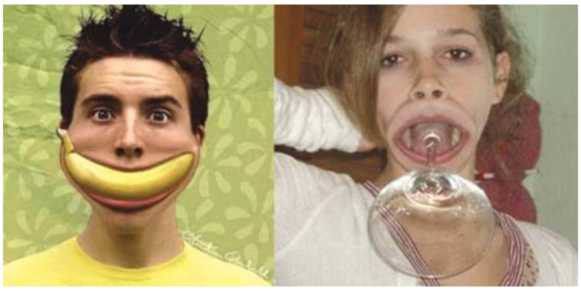
کەرەستە جوانەکان لە قەلەم

دروست کردنی کەرەستە سەیرەکان، یان سوود وەرگرتن لە چەند کەرەستەیەك بۆ دروست کردنی کەرەستەی دیکە، تەنیا بیرۆکەی دەوێت و دەکرێت چەندین شێوەی دیکەی لێوە دروست بکرێت. لەگەڵ ئەوەشدا بیرۆکەکان دەبێتە ئەنجامی چەندین کاری دیکە بە شێوازێك سەیرتر لە کەرەستەی پێشوو دەربکەوێت. ئەوەی دەیبینن چەند قەلەمێکی بچووکە، بریتییە لە قەلەمی ڕەساس، لە چەندین ڕەنگ دروست کراوە و بەهۆی ئەو قەلەمانە توانیویانە چەندین شێوەی دیکەی لێوە دروست بکەن. ئەمەش تەنیا بە قەڵەم دروست کراوە و ئەمەش بەهۆی بەستنی قەلەمەکان و دروست کردنی شێوەیەکی دیکە لێوەی، ئەمەش دەبێتە کارێکی سەیری دەستکرد.



کورسی لە شێوەی ئافرەت

شـێوەی ئافـرەت وەکو شـێوەیەکی جوان و ناسك دادەنرێت، لەگـەڵ ئەوەی چەندین شـێوەی جوانییان لەسـەر دروسـت کردووە و لاساییان کردۆتەوە، ئەوەی دەیبینـن کەرەسـتەیەکی تازەیە و لەسـەر شـێوەی جەسـتەی ئافرەت دروست کـراوە. بەمـەش دەبێتـە یەکەم کەرەستەی لەم جۆرە لە شـێوەی مـرۆڤ بێت. تا ئێسـتاش دەبێتە یەکەم کەرەسـتە تەنانـەت وەك ئافرەتێك دەردەکەوێت.



خاوەن گەورەترین دوو دەم

ئەوانەی دەیبینن دوو مرۆڤن، کوڕێك و کچێکن، بە سەیرترین دوو کەس دادەنرێن و کەسیش ناتوانێت کارەکانی ئەوانە لاسایی بکاتەوە. تەنانەت ئەگەر لاسـاییان بکرێتەوە، کەسـی لاسایی کەرەوە زەرەر مەنـد دەبێت، ئەمەش بەهۆی گەورەیـی دەمی ئەو کوڕ و کچە، کوڕەکە لە وڵاتی بەلجیکایە و کچەکەش لە ئەمریکا دەژییێت، وەك دەبینن بە خاوەن گەورەترین دوو دەمن لە جیهان.

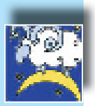
ڕێگەیەک بۆ پارێزگاری لە دزین

یەکێـك لە بیرۆکە جوانەکان بریتییە لـە دانانی قوفل بۆ نەعلەکان، ئەمەش بۆ ئەوەی لە دزین دوور بێت و کەس نەتوانێت بیبات، یان لە پێ بکات. ئەوەی دەیبینن بیرۆکەیەکی سەیرە لەوەی چۆن قوفلێکی بە کلیل کـە بۆ دوکان بەکاردەهێنرێت، ئەمڕۆ لە بەسـتنەوەی قوفلەکانی نەعل بەکاردەهێنرێت. ئەوەی دەیبینن سەیرترین دیمەنی نەعل قوفل دانە !

بۆ ئاســـوودەیت

☺- کوڕێــك دوای ئــەوەی دەچێتە خوازبێنی کچێك، کاتێك دەگەن بە باسی مارەیی و مارەکـــردن، باوکی کچەکە لە سەرەتاوە دەڵێت: داوای (٥) دەفتەر دۆلار مارەیی دەکەین...
کوڕەکـەش بــە وەڵام دێــت و دەڵێت: هەر ببورە خۆ ئێمــە نەهاتوین خانوەکەتان بکرین!

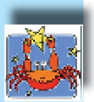
☺- کوڕێــك بۆ یەکــەم جاری بوو تعارف بکات لەگەڵ کچێك، دوای ئەوەی یەکتر دەناسن و کوڕەکە لە جیاتی بڵێت: خۆشحاڵ بووم، گوتی (خەنی بووم)!



کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩
ئەگەر هەڵەیەکت کرد داوای لێ بوردن بکە ئەمە زۆر ئاساییە و هیچ زیانی تێدانییە بەپێچەوانەوە پلــە و پایەت لەلایەن دەوروبەرت بەرزتر دەکاتەوە، پەیوەندیەکی سۆزداری لەرێگادایە.

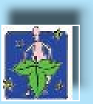
گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠
ئەگەر هەسـتێکی تایبەتـت لەدڵدایە بەرامبەر ئەو کەسەی خۆشـت ئەوێت پێویستە لەزووترین کاتـدا پێی بڵێی، چەند کەسـێك دەناسـیت و پەیوەندییەکانت بەهێزتر دەبن.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠
دەبیتە جێگای سـەرنجی بەڕێوەبەرەکەت بەهۆی سـەرکەوتنە یەك لەدوای یەکەکانت، بەڵام دەبێت ئەوە لەیاد نەکەی پرۆژەیەکی تر دێتە بەردەمت کە جێبەجێکردنی زۆر قورسە لەئێستاوە خۆت ئامادە بکە.



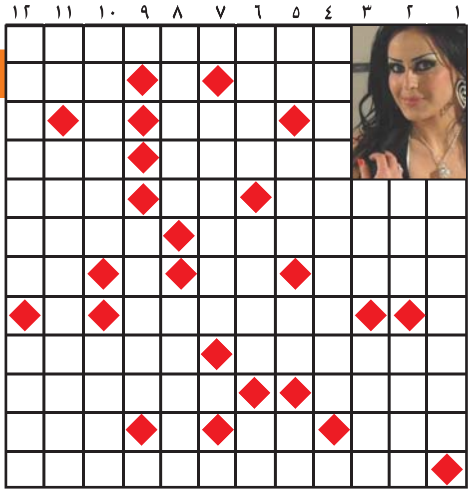
قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢
ماوەیەکە وەك جاران پێکەنین هاورێت نییە، نابێت چەند کێشـەیەکی بچووك ببنە هـۆی ئەوەی بەردەوام خەم هەڵبگریت و پێکەنین لەیاد بکەی.

شێر ٣/٢٣ - ٨/٢٢
دەرفەتێکت دێتە پێش بۆ گەیشتن بە خەونەکەت ئەویش خۆشەویسـتییە، ماوەیەکی تر کەسـی بەرامبەر داوای پەیوەندی سۆزداریت لێ دەکات.



گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢
ئـەو کارەی حەزت لێیە و بـەدوای دا دەگەرێی لەوانەیە بوونی نەبێت یان زۆر قورس بێت پێویستە تۆ سەرەتا لەشتە بچووکەکانەوە دەست پێ بکەی.

ئا/ هێمن قەسرەیی



ئاســـۆیی:

١- کچە گۆرانیبێژێکی کوردە خاوەن وێنەکە.
٢- ئامێرێکی مۆسیقایە(پ)- سێ پیتی ساوا.
٣- سێ پیتی نیسان.
٤- چیایەکی کوردستانە- سیم(ت).
٥- وەزیرێکی فیرعون بوو- وەکو یەك- مرۆڤ.
٦- هاوینەهەوارێکی کوردستانە(پ)- وردەی دۆلار(پ).
٧- ناوێکی کورانە(پ)-خواردنی ئاژەڵ- وەکویەك.
٨- موشەکێکی ژێر ئاوە.
٩- رووبارێکە لە ئێران- رووبارێکە لەبەریتانیا(پ).
١٠- وریا(ت)- کێشورێکە.
١١- کێو- بەشێکە لە لەش- ئاژانسی دەنگ و باسی روسی(پ).
١٢- سەرۆکی ئاژانسی وزەی ئەتۆمی.

ســـتوونی:

١- وەزیرێکی سەلاحەدین ئەیوبی بوو.
٢- سێ کاوە- گردێکە(پ).
٣- وڵات(پ)- شارۆچکەیەکی کوردستان.
٤- رۆمانووسێکی روسییە.
٥- نیوەی وانە- سێ پیتی جیاواز- نیوەی ویلز- پیتێکی ئینگلیزیە.
٦- جۆرە گولێکە- دەنگی نەخۆش(پ)- تەنیشت.
٧- زمانی سەرەکی ئەفغانی(پ).
٨- هۆشیاری- زیوە-(ت).
٩- شارێکی کۆنە لە یەمەن.
١٠- سەرکردەیەکی ڤێتنامی بوو- چوار پیتی سایلو.
١١- ژمارەیەکە(نۆرە) چیایەکی کوردستانە.
١٢- سەرۆکیس یەکێتی ئەوروپایە- نەخشەی سەر لەش.

ئا/ فەرهاد محەمەد ئاژگەیی

بۆ زاخـــاوی مێشك

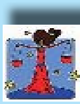
بۆ زانینی ئاستی زیرەکیت، هەوڵبدە ئەنجامی ئەم شێوە شیکارە بدۆزیتەوە..

ئەم چوارگۆشانە بە پیت پڕ بکەرەوە لە کۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لە ماوەی (٣) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (بەشێکی گرنگە لە جەستەی مرۆڤ، تیایدا کۆنترۆڵی جەستە دەکات)
- پیتی خانەکانی (١+٢+٦) کۆ بکەیتەوە بە مانای (گیاندارێکی ماڵی و کێویە، بە وەفایی دەناسرێت)
- پیتی خانەکانی (٤+٦) کۆبکەیتەوە بە مانای (بەشێك لە جەستەی مرۆڤ، دەکەوێتە ژێر سینگ)
- پیتی خانەکانی (٦+٢+١) کۆ بکەیتەوە بە مانای (خواردنێکە لە بازاڕەکان ئامادە دەکرێت)!

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

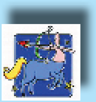


تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئـــەم ماوەیـــە کاری زۆرت دەبێت و ســـەرقاڵ دەبیت ئەمـــەش لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی دڵی چەند کەســـێکت لێ برەنجێـــت، ئاگاداری باری تەندرووستیت بە و بایەخی زیاتر بە پاراستنی خۆت بدە.

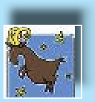
دووپشك ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ئەگەر هەســـتی خۆشەویســـتیت هەیە بەرامبەر کەســـێك و پێـــت نەگوتووە ئەوا باشـــترە پێی بڵێی، ئەوەش بزانە خۆشەیستی سەرتاپای ژیانت دەگۆرێت و بەچاوێکی تر دەروانیتە ژیان.



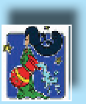
کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

پێویستە ئەوە بزانیت مەرج نییە هەموو هاورێکانت دڵســـۆز بن بەرامبەرت هەندێ لەهاورێکانت حەز ناکەن تۆ ســـەکەوتوو بیت، تـــۆش جیاوازی بکە لەنێوان هاورێ دڵسۆزەکانت و ئەوانەی دڵسۆز نین.



گیسك ١٢/٢٢ - ١/١٩

خەڵك بروای تەواویان پێت هەیە لەبەر ئەوە ئەگەر داواکاریەکت پێشکەش کرا جێبەجێی بکە بۆ ئەوەی خەڵـــك متمانەیان بە تۆ زیاتر بێت، ســـەفەرێکی خۆش و بەسوود دەکەیت.



گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

خۆشەویســـتەکەت بە هەموو شـــێوەیەك ئامادەیی بڕوات بە خـــۆت هەبێت و ئەو کارە ئەنجام بدە کە خۆت حەزت لێیە نەك بەقسەی دەوروبەرت بکەی، هەموو کاتێك ئەوە هەڵبژێرە کە دڵنیابیت تێیدا سەرکەوتوو دەبیت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ماوەیەکی زۆرە بێدەنگی بۆتە هاورێت و لەهەواڵی هاورێ و کەسە نزیکەکانت ناپرسی، ماوەیەکی تر دێیەوە ســـەر باری ئاسایی خۆت، نامەیەکی پڕ لە نهێنیت بۆ دێت.

hemntoni@yahoo.com