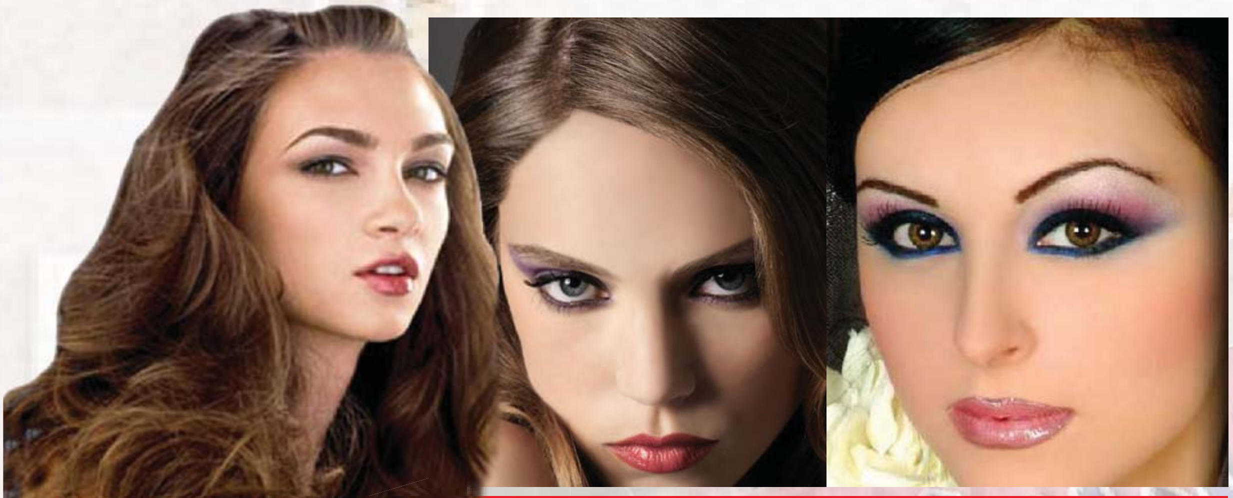


گرنگییەکانی جوانی ماکیاژی رووخسار

خاتوو شەرمین ، لە سالۆن ستۆکهۆڵم لە هەولێر بۆمان ئامادە دەکات

دەکرێت سوود وەربگریت لە کاری جوانکاری بۆ دەم و چاوەکانت، تەنانەت دەبێ لە رێگەی جوانی رووخسار و دانانی رەنگێکی ئەساس بۆ ماکیاژی رووخسار، دەبێ لە نزیکەوە ئاگاداری لایەنەکانی دانانی رەنگی کراوە و تێکەڵەکان بۆ پێستی دەم و چاو.

لە پێش دانانی هەر ماکیاژێکی رووخسار، دەبێ سەرەتا دەم و چاو پاك بکرێتەوە لە ماکیاژ و بۆیەی پێشوو، دواتریش رێگەیەکی سادە و نەرمی پێویستە بۆ کاری شێلانی بۆ کاتێکی کەمی دیاری کراو. لەم رێگەیەشدا بە جوانی و بە هێواشی رەنگەکان تێکەڵ دەکرێن و هۆکارێکی تایبەتیش دەبێ لەسەر دانانی رەنگی سەرەکی هەر ماکیاژێکی رووخساری خانمان. رەچاو کردنی هەندێك هەنگاو پێویستە و بۆیە دەبێ ئاگاداری ئەو لایەنانە بین :

- ئاگاداربوون لە پاك و خاوێنی رووخسار یان پێستی دەم و چاو بەر لە ماکیاژ کردن.
- رەنگی سەرەکی بە رێژەیەکی نەرم و سادە بەکاردەهێنرێت لە هەنگاوی یەکەم، لە دواتریش زیاتر گرنگی پێدەدەرێت.
- تێکەڵ نەکردنی رەنگەکان بە جۆرێك جێگەی جوانی و ناسکی ببەخشێت، بە رێژەیەك بەکاربهێنرێت نەبێتە هۆی تێکدانی پێست و یان دەرکەوتنی هەستیاری (حەساسیە).
- دوای دانانی هەر رەنگێك یان ماکیاژێك وەستانی پێویستە بۆ ئەوەی رەنگەکە بە جوانی جێگەی خۆی بگرێت و جوانتر دەربکەوێت.

پێڵاوە ناسکەکان لە رەنگی پەمەیی

چەندین جار باسی مۆدەکانی پێڵاوە جوانەکانمان کردووە، چەندەها مۆدە و جوانی لە شێواز و نەخشەکانی پێڵاوەکان، بەڵام هەریەکە لە جوانی پێڵاوەکان شێوازێکی تایبەتی هەیە و لەگەڵ هەر جوانییەك دەگونجێت، دەکرێت لە گۆڕانکاری پێڵاوەکان نەوەستین، لە رێگەی شێوە و رەنگ و نەخشی پێڵاوەکان بە جوانترین شێواز دیکۆری دیکەی بۆ هەڵبژێرین.

رەنگ و شێوازی ئەو جۆرە پێڵاوە، لە رەنگی پەمەیی ئامادەکراوە و شێوەیەکی ناسك و کراوە دەردەکات، لایەنێکی سەرنجراکێش و کراوەیی لە شێوازەکانی پێڵاوەکاندا دەردەکەوێت، ئەو پێڵاوە بە ناسکی دەردەکەوێت بەهۆی نەخشە جوان و کراوەکەی لە جوانی پێڵاوەکەدا.

کراسەکان زیاتر خانمان رازاوەتر دەکەن

هەندێك لە جلەکان دەبنە هۆکارێکی تایبەت بۆ جوانی و ناسکی خانمان، بە تایبەت لە دوای هاوسەرگیری، چونکە لەم کاتە خانمان دەبێ زیاتر گرنگی بە جوانی و جلوبەرگ بدەن بۆ ئەوەی بە ناسکترین شێوە دەربکەون، ئەمەش لە ڕێگەی کراسە ناسکەکان دەبێتە ڕێگەیەك بۆ رازانەوەی جەستە و زیاتریش سەرەنجراکێشی بە خانمان دەبەخشێت.

لەم کاتە گرنگی کراس بێ سنوور دەبێ لەوەی جوانییەکی کراوە و ناسك ببەخشێت، دەکرێت لە کراسەکان تەنکی و کراوەیی لە نەخشەکانی کراسەکە دەبێتە جوانترین ڕێگە بۆ رازاندنەوەی جەستەی خانمان، خانمانیش دەتوانن سوود لە کراسە ناسکەکان وەربگرن بۆ ئەوەی بە ناسکترین شێوە دەربکەون.

ئێکسسواری تابلۆیە قوماشەکان لە ماڵ

ماڵەکان دەبێ بە جوانترین شێوازەکانی ئێکسسوارەکان برازێنرێتەوە، لەگەڵ ئەو پەڕی هەنگاوەکانی جوانی و پاك ڕاگرتن، پێویستی بە جوانی کەرەستە ناسەرەکییەکان دەبێ بۆ ئەوەی لە ڕێگەی ئەو ئێکسسوارانەوە بە ڕەنگێکی کراوەتر بدرەوشێتەوە.

ڕێگەیەکی تایبەت دەکرێت سوودی لێوە وەربگرین بۆ ئەوەی لە نزیکەوە سوود لە دیوارەکانی ماڵ وەربگرێت بۆ ئەوەی ببێتە ڕوویەکی جوانی زیاتر لە جوانی دیکۆرەکانی ماڵەکەت.

سوود وەرگرتن لە تابلۆیە قوماشەکان، دەبێتە کەرەستەیەکی سەرەکی بۆ جوانی دیوارەکان، مەبەست لەوەش دوورکەوتنەوە لە وشکی و سادەیی دیوارەکانی ماڵ، تابلۆکان هێمایەکی نەرم بە نەخش و وێنەکانیان دەبەخشن و تەنانەت وەك ئاوێنەیەك دەبێت بۆ وەرگرتنی جوانی ژوورەکە و سەرەنجراکێشی پێوە دەردەکەوێت.

قاچی دەستکرد بۆ فیل

کاتێك گیاندارەکان تووشی کارەساتێك یان نەخۆشییەك دەبن، ئەگەر مرۆڤ چارەسەریان بۆ نەکات ئەو تووشی کاری خراپتر و رەنگە نەخۆشییەکە یان کارەساتەکە ببێتە هۆی مردنی گیاندارەکان، بۆیە ڕێکخراوی گیاندار پارێزی جیهانی دامەزراوە بۆ ئەوەی ئاگاداری گیانداران بێت.

لە وڵاتی باشووری ئەفریقیا کاتێك فیلێك قاچێکی بەر تەڵەی گیانداران دەکەوێت، بۆیە دەبێتە هۆی بڕینەوەی ئەو قاچەی، کەچی لەلایەن ئەو ڕێکخراوەوە توانیان قاچی دەستکرد بۆ فیلەکە دانێن، بۆ ئەوەی پێوەی بڕوات، ئێستا فیلەکە بەو قاچە دەستکردە بە ئاسانی دەتوانێت وەك هەر فیلێك جووڵە بکات و بڕوات.

پیاوێکی پیر جەستەی وەک جمناستیک وایە

کاتێك مرۆڤ بەرەو تەمەنێکی زۆر دەچێت، ئەوەندە هێز و توانای پێشووی نامێنێت کاتێك لە گەنجێتی یان لە هەر تەمەنێکی کەمتری هەبێت. کەچی هەندێك لە مرۆڤەکان هەن دەتوانن لە تەمەنێکی گەورەشدا خاوەن توانایەکی چاك و بەهێز بن.

وەك ئەو پیاوە پیرەی لە وڵاتی ژاپۆن دەژیێت، سەرەڕای ئەوەی تەمەنی لە نزیك (١٠٠)ساڵیدایە، کەچی دەتوانێت وەك یاریزانێکی جمناستیك یاری بە جەستەی بکات، ئەوەی سەیرتر بێت ئەو پیاوە لە پێشوودا کاری وەرزشی ئەنجام نەداوە و خاوەن توانا و هێزێکی سەیرە.

نمایشی بەردەکان لەنێو شەقام

کاتێك هەر مرۆڤێك بەهرەیەکی دەبێت، دەتوانرێت سوود لە بەهرەیەکەی وەربگرێت بۆ ئەوەی کارێکی جوانی پێ ئەنجام بدات، لەگەڵ ئەوەی بەهرەکە هەر کارێکی شیاو بێت بۆ نیشاندانی لەبەر چاوی گشت کەسێکی دیکە. (ڕۆلان کریستۆڤەر) وەك حەزێکی منداڵی توانای دانانی بەرد لەسەر یەکتری هەیە، بە شێوەیەك دەتوانێت بەردی بچووك وگەورە لەسەر یەکتر دابنێت بەبێ ئەوەی بکەوێت.

بۆیە لە بەرچاوی گشت خەڵکێك ئەو کارە دەکات بۆ ئەوەی جێگەی متمانە و باوەڕی جەماوەر بێت، تەنانەت نمایشەکانی لەنێو شەقام و شۆستەکان ئەنجام دەدات.

مۆدەی قژە سەیرەکان بەردەوامە

مۆدە سەیرەکانی قژ لەلای گشت کەسێکی جیهان بە گوێرەی حەز و هەستی خۆی ئامادەی دەکات، کەچی لە هەندێك حاڵەکان دەبێتە جێگەی سەرسوڕمانی گشت مرۆڤێکی دیکە، وەك ئەوەی هەندێك تەسریحەی ناشایستە ئەنجام دەدەن، لە کاتێکدا بە گوێرەی خۆیان جوانترین مۆدەی قژە. تەنانەت کەسایەتییە بەناوبانگەکانیش وەك هونەرمەندەکان کاری لەم جۆرە ئەنجام دەدەن، چەند وێنەیەکی قژە سەیرەکانمان دەست کەوتووە و دەکرێت جێگەی جوانی و سەیری ئێوە بێت.

یەکێك لە خاوەن تەسریحە سەیرەکان گۆرانبێژی ئینگلیزی (کریستینا ئەگولێرا)یە!

ئەو دارە بەروبوومەکەی ئاوە!

ئەو دارە دەبێتە سەیرترین دار لە جیهان، بەهۆی ئەوەی لە گشت دارێك جیاوازترە و شێوەیەکی جوان و سەرنجڕاکێشی لە خۆگرتووە، چونکە هەر دارێك وشکە و بە شێوەیەکی سادە دەڕوێت، کەچی ئەو دارە وەك کانییەك وایە و ئاو لەناو دارەکە دەردەکەوێت.

ئەو دارە لە وڵاتی گانایە، لە نزیك دارەکە رووبارێکی بچووك هەیە، بە ماوەی (٩) مەتر لێی دوورە، وادیارە ئاوی رووبارەکە لەژێر زەوییەوە دەچێتەوە ناو دارەکە و دواتر دێتە دەرەوە. ئەوەی سەیر بێت ئەو دارە چۆن بەو ئاوە نەڕزیوە و ماوەتەوە! تەنانەت ئاوەکەش لەناو جەرگەی دارەکە دێتە دەرەوە.

گەورەترین بەردی گورچیلەی مرۆڤ

کاتێك مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەبێتەوە، لە هەندێك نەخۆشییەکان شتی سەیری لێوە دەردەکەوێت، لەگەڵ ئەوەی شێوەیەکی سەیریش نیشان دەدات، بۆیە دەبێتە یەکێك لە حاڵەتە سەیرەکان. لەلای گشتمان ئاشکرایە گورچیلەی مرۆڤ تووشی دروست بوونی بەردی بچووك یان هەندێك گەورە دێت، ئەمەش وەك کۆبوونەوەی بەردی بچووك لەناو گورچیلەکان.

کەچی تا ئێستا سەیرترین حاڵەتی گەورەترین بەردی گورچیلە تۆمار کرا، ئەمەش لە وڵاتی ئوسترالیا بوو، شێوەی بەردەکە ئەوەندەی سەری منداڵێکی بچووك بوو، نزیکەی (١٢) سەنتیمەتر درێژە، هەروەها کێشی دەگەیشتە (٣٥٦) گرام.

ئەوە دەبێ ماسی بێت یان نەهەنگ

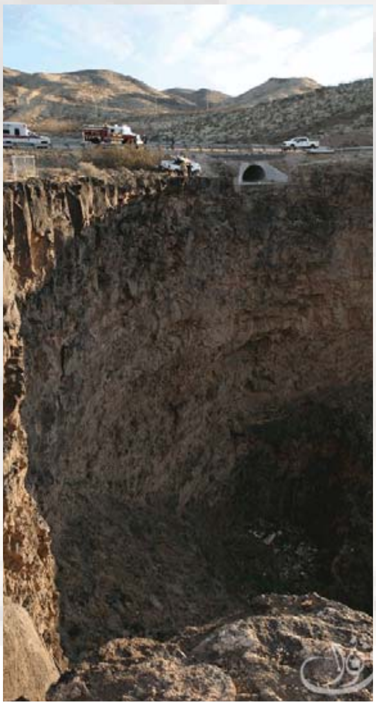
گیاندارەکان هەندێکیان بە ڕێژەیەکی زۆر و بێ سنووره گەشە دەکەن، ئەمەش لە کاتێکدا دەردەکەون و دەبن بە حاڵەتێك لە حاڵەتە سەیرەکان، ئەوەی دەیبینن بریتییە لە درێژترین و گەورەترین ماسی سادە، ماسی سادە مەبەستمان نەهەنگ و یان جۆرە گەورەکانی دیکە نییە.

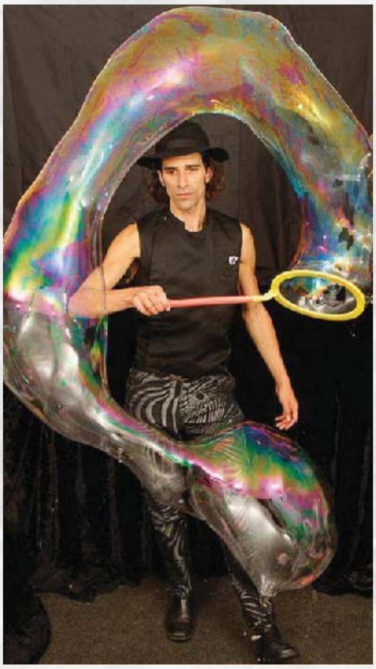
لە وڵاتی مالیزیا توانیان گەورەترین ماسی ڕاو بکەن، درێژییەکەی دەگاتە زیاتر لە (٤) مەتر، بەمەش دەبێ بە (٧) کەس هەڵیبگرن بۆ ئەوەی لە شوێنێك بگوازرێتەوە بۆ شوێنێکی دیکە، هەروەها کێشی دەگاتە نزیکەی (٩٧) کیلۆگرام.

سەیرترین ڕووداوی هاتوچۆ!

یەکێك لە سەیرترین ڕووداوەکانی هاتوچۆ لە جیهاندا، ئەو ڕووداوە دەبێت، کاتێك لەسەر لێوارێکی بەرزی پردێك وەردەگەڕێت و دەکەوێتە شوێنێك ئەوەی سەیری بکات پێی سەرسام دەبێت. لە وڵاتی مەکسیك لە نزیك تونێلێکی بچووك بۆ دەرکردنی ئاو نێوان دوو چیای بەرز، ئوتۆمبێلێك وەردەگەڕێت و دەکەوێتە ئەوبەری تونێلەکە، شێوازی کەوتنەوە و وەستانی ئوتۆمبێلەکە وەك موعجیزەیەك وایە.

ئەمەو ئەو ڕووداوە بووە جێگەی سەسوڕمانی گشت خەڵکی ئەو وڵاتە و تەنانەت جیهانیش، چونکە هەر وەرگەڕانێکی بەرەو خوارەوەی تونیلەکە ببوایە، دەبوایە پارچەی شۆفێرەکە بە دەرزی کۆ بکرایەوە.





گلۆپەکانی گیراوەی سابوون و تایت

ئەوانــەی خــاوەن بەهرە و کاری ســەیرن، ژمارەیەکــی کەمیان هەن لــە نێو خەڵکدا بۆ ئەوەی شــتێکی جــوان و بە نرخ پێشــکەش بکــەن، تەنانەت کارەکانیــان جێگەی جوانی و دەستخۆشــی خەڵك دەبێت کاتێك نیشــانی خەڵکــی دەدەن. ئەو کــوڕە گەنجە توانایەکی گەورەی هەیــە لە دروســت کردنی گلۆپی گیراوەی سابوون و تایت.

لە وڵاتی کەنەدا (رۆدی کراوش)، چەندەها گلۆپــی گەورە لە گیراوەی ســابوون و تایت دروســت دەکات، دەتوانێت ئەوەندەی مرۆڤێك گەورەی بکات و نیشانی خەڵکی بدات.

تەلەفزیۆن لە (WC) دادەنرێت

وڵاتــی چیــن بــە سەیرترین وڵات دادەنرێت لە جیهاندا، لەوەی چەندەها حاڵەتی ســەیر و سەمەرەی لێــوە دەردەکەوێــت، لەگەڵ ئەوەشــدا دەبێتــە وڵاتێکــی پێشــکەوتوو، کە بیر لە گشــت شتێکی ســەیر و جوان دەکەننەوە، بــۆ ئــەوەی بوارێکی پێشکەوتن تۆمار بکەن.

لە تازەترین بیرۆکە ســەیرەکانیان، دانانی تەلەفزیۆن و ئینتەرنێتــە لە ژوورەکانی ئاودەســت (WC)، بۆ ئەوەی مرۆڤەکان کاتێك دەچنە ئەو ژوورە ئاگاداری تەلەفزیۆن و یــان بە پەلە نەبن کاتێك خۆیان بەتاڵ دەکەن، ئەمەش وەك رێنماییەکی تەندرووســتی بۆ ئەوەی خەڵك پەلە نەکەن لە (WC)!

پشیلەیەک شیر بە مشک دەدات

لە سەیرترین حاڵەتە سەیر و سەمەرەکانی جیهان، کاتێك ئەوانــەی پێچەوانــە و دوژمنی یەکترن لــە یەکتر نزیك دەبنــەوە و پێکەوە دەبن، وەك ئەوەی بڵێن گورگ و مەڕ بەیەکەوە ئاو بخۆنەوە ! کەچی ئەو حاڵەتە ســەیرە بریتییە لە مشــك و پشیلە نەوەك گورگ و مەڕ، تەنیا لە فیلمە کارتۆنییەکان مشك و پشــیلە دەبنە هاوڕێ یەکتر، بەڵام ئەوجارەیان بەڕاستی بوون بە هاوڕێ یەکتر.

لە وڵاتی فلیپین بۆ یەکەم جار بینرا، پشــیلەیەکی تازە دایك، دوای ئەوەی بێچووەکانی دانا، لە رۆژێکدا بینیان مشکێك لەگەڵ بێچووە پشــیلەکانی دیکە شیری دایکە پشیلە دەخوات وەك ئەوەی بێچووێك بێت.

پیاوەکانیش دەتوانن شیر بە منداڵان بدەن

پیاوانیش دەتوانن شـــیر بە منداڵان بـــدەن، ئەوەیە وتەی قوتابییەکی زانکۆی ســـتۆکهۆڵم کە زانکۆیەکە لە وڵاتـــی دنیمارك، بە ناوی (رینگر رینگســـتۆن)، تەمەنی ٢٦ ســـاڵە، لـــە وتەیەکدا دەڵێت : ماوەیەکی دیکە دەتوانم لە ســـینگم شیردەربکەم، وەکو ماوەی پێشوو توانیم بەهۆی راکێشەرێکی تایبەت توانیم شیر لە سینگم دەربهێنم!

دەمامکی خەلیجی و تەنوورەی کورت

مۆدەیەکی داپۆشراو هەیە لە وڵاتانی کەنداوی عەرەبی، ئەویش ئەو دەمامکەیە کاتێك لەسەر رووخساری ئافرەتان دادەنرێت بۆ ئەوەی دەم و چاویان دەرنەکەوێـــت، کەچی وادیارە لەلای ئەو دوو خانمـــە، ئەو مۆدەیان پابەند کردووە و کەچی لە خوارەوە بە مۆدەیەکی کراوە و رۆژئاوایی دەرکەوتوون.

یاری جوڵانەوەی پیتەکان

دەتوانن بە گۆڕینی پیتێك بۆ یەکجار لەم چوارگۆشـــانە، لە چوارگۆشـــەیەك بۆ یەکێکی تر، دەتوانـــن بگەن بە ناوی تەواو کاتێك هەنگاوەکان تەواو دەبێت.

س ل ك ب ا ا

ئاسانکاری:- گۆرانیبێژێکی عەرەبە!

وەڵامی پێشوو : نەخۆشی (سەرەتان)

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

هەواڵێکی زۆر خۆشـــت پێدەگات لەلایەن کەسێکەوە کە تۆ خۆشـــت ناوێت، ئەمە دەبێتە ســـەرەتایەك بۆ ئـــەوەی ڕوانینت بەرامبـــەری بگۆڕێت و دەبێتە یەکێـــك لە هاوڕێیە خۆشەویستەکانت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئێســـتا باشـــترین کاتە بـــۆ ئەنجامدانی چەنـــد گۆڕانکارییەکی گرنگ لەژیانی تایبەتیت دا. وەرزش کردن و پەیڕەوکردنی سیســـتەمێکی تەندروســـت لە کاتی نانخواردندا زۆر پێویستن.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەوەنـــدە ئـــازاری دەروونی خـــۆت مەدە بەهۆی شکســـتهێنانی پەیوەندیەکانت لە ڕابـــردوودا، ئەوە لەبیر بکە و دووبـــارە پەیوەندیەکانت دەســـت پێ بکەوە بەم شێوەیە هەستکردن بە خەمناکی کۆتایی پێدێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

لەوانەیە پەیوەندی هاوڕێیەتیت ئاراستەکەی بگۆڕێت و ببێتە پەیوەندییەکی خۆشەویستی لەگەڵ نزیکترین هاوڕێت، ناتوانی بە ئاسانی یادگاریەکانی ڕابردوو لەیاد بکەی هەرچەندە ئەوە بە دڵی تۆ نییە.

شێر ٣/٢٣ - ٨/٢٢

مەرج نییە هەموو شتێك بە دڵی تۆ بێت، دوورکەوتنـــەوە لەهاوڕێکانت کاریگەری نێگەتیڤـــی درووســـت کردووە لەســـەر ژیانی خۆت بەشێوازێکی تر بیر لە ژیان بکەوە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

یەکێـــك لەخەونەکانت دەبێتە ڕاســـتی بە بینینی کەســـێك کـــە ماوەیەکـــی زۆرە ئاواتەخـــوازی بیبینی و دڵت بـــە دیتنی خۆش دەبێت، نهێنییەکانت لای هەموو کەس باس مەکە.

ئا/ هێمن قەسرەیی

زانینی تەمەنت بە شیکارێکی بیرکاری!

هەفتەی چەند جار کاکاو دەخۆیتەوە؟
پێویستە ژمارەکە لەنێوان ٠_١٠ بێت
ژمارەکە × ٢ بکە
ژمارە ٥ی بۆ زیاد بکە
ئەنجامەکە × ژمارە ٥٠ بکە
ئەگەر یادی لەدایکبوونت تێپەڕیوە ژمارە ١٧٥٩ زیاد بکە
ئەگەر تێنەپەڕیوە ژمارە ١٧٥٨ زیاد بکە
ئێستا ئەنجامەکە دەربکە لەساڵی لەدایکبوونت ئەنجامەکە-ساڵی لەدایکبوونت
٣ ژمارە دەمێنێتەوە
یەکەمیان ژمارەی خواردنەوەی کاکاوە دووەم و سێیەمیان تەمەنی خۆتە!

ژمارەی مۆبایلەکەت بە ڕێگەیەکی سەیر بزانە

سێ ژمارەی کۆدی یەکەمی مۆبایلەکەت بنووسە
ئەنجامەکە × ٨٠ بکە
ژمارە یەکی بۆ زیاد بکە
ئەنجامەکە جارانی ٢٥٠ بکە
چوار ژمارەی کۆتایی مۆبایلەکەت زیاد بکە
جارێکی تر چوار ژمارەی کۆتایی مۆبایلەکەت زیاد بکە
٢٥٠ لە ئەنجامەکە کەم بکەوە(ئەنجامەکە_٢٥٠)
ئەنجامەکە دابەش بکە بەسەر ژمارە ٢(ئەنجامەکە دابەش (٢)
ئەنجامەکە دەکاتە ژمارەی مۆبایلەکەت

ئامادەکردنی:داریۆ

بۆ زاخاوی مێشک

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

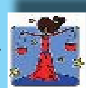
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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:

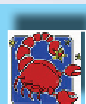
ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ئامرازی پرس بۆ ڕوودانی شتێك)
- پیتی خانەکانی (٣+٢+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پیاوەکان بە زمانی ئینگلیزی)
- پیتی خانەکانی (٢+٤+٣+٤+٥) کۆبکەیتەوە بە مانای (وڵاتێکی عەرەبیە ئیستا شەڕی تیایدایە)
- پیتی خانەکانی (١+٢+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (وڵاتێکە خاوەن زۆرترین ژمارەی دانیشتوانە)!

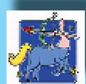
* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (حەیران) بوو



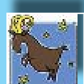
تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢
کەسی بەرامبەر دەیەوێت هەستی خۆی دەربڕێت بەڵام ناتوانێت، ئەگەر تۆ ئارەزوو دەکەی ببێتە خۆشەویستت خۆت ئەو داوایەی ئاراستە بکە، ئەو لەچاوەڕوانی تۆدایە.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١
ناکرێت هەموو کارەکانت بە تەنها ئەنجام بدەی، بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت پێویستە داوای یارمەتی لەکەسانی تر بکەی،باری داراییت باشتر دەبێت و چەند دەستکەوتێکی گرنگ بەدەست دێنیت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١
هەست بە تەنیایی دەکەیت بەڵام ئەمە ماوەیەکی زۆر بەردەوام نابێت و کۆتایی پێدێت، کەسێك دڵت داگیر دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی چیتر هەست بە تەنیایی نەکەیت.



گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩
دابڕان لەنێوان خۆت و خۆشەویستەکەت چارەسەری گرفتەکانت ناکات بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە خەمناکی بکەی، ئەوە بزانە ئاشتبوونەوە باشترین چارەسەرە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨
لەناوەڕاستی ئەم هەفتەیەدا کاتێکی زۆر خۆش بەسەر دەبەی لەگەڵ کەسانێك کە ماوەیەکی زۆرە نەتبینیون و زۆر بیریان دەکەی،بەردەوام بە لەهەوڵەکانت بۆ گەیشتن بەو ئاواتەی بەردەوام خەونی پێوەدەبینی و دڵنیابە پێی دەگەی.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠
واهەست مەکە ئیتر بەو کەسە ناگەی کە لە دڵت دایە، لەوانەیە دڵی بگۆڕێت و خۆی داوای پەیوەندیت لێ بکات، ئەم هەفتەیە بڕیاری گرنگ و یەکلاکەرەوە مەدە و دواى بخە بۆ کاتێکی تر.

hemntoni@yahoo.com