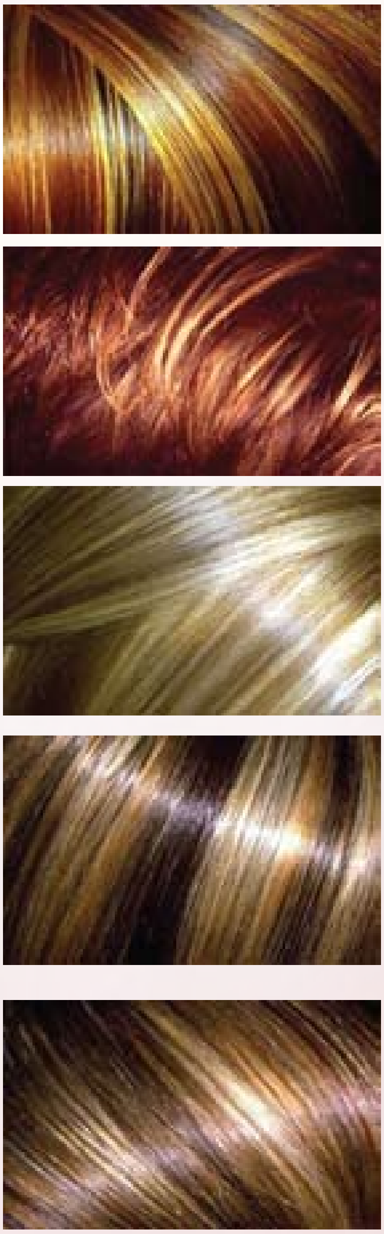
قایش ئێکسسوارێک بۆ جوانییەکی سەربەخۆ

گشت ئێکسسوارەکان جوانیت پێ دەبەخشن، لە کاتێکدا شێوازی ئێکسسوارەکان جیاوازیان هەیە، بە تایبەت کاتێك بە پێوەری ڕەنگ یان دیکۆرەوە جیاکاری نێوانیان دەکەین، ئەمەش لە کاتێکدا ڕەنگە کاتێك لەکاتی دیکۆر دەبێ، ئەو جوانییە نابەخشێ کە لەسەر جەستە دەبێ، ئەو ئێکسسوارانەش تەنیا لە کاتی تاقیکردنەوەدا جوانییان دەردەکەوێ، یەکێك لەو ئێکسسوارانە بریتییە لە قایش، کە جوانییەکی بێ هاوتای هەیە و لەگەڵ گشت جۆرە جلێك گونجاندنی خۆی دەردەخات، لێرەدا باس لە ئاوێتە کردنی قایش دەکەین کاتێك لەگەڵ جینز یان لەسەر تەنوورەوە دەپۆشرێ، یەکێك لە جوانترین ڕێگاکانی قایش ئەوەیە کاتێك بە تەنیا دەبێ، واتە لەسەر جلەکەوە دەخسترێ و بێ ئەوەی لەگەڵ جلەکە بگونجێ، ئەمەش خۆی سەرنجراکێش دەردەخات و شێوازێکی بڵاوی دەبێ، لەگەڵ ئەوەشدا بە گوێرەی ئەو شێوازە دەبێ کە قایشەکەی لەسەری نەخشی بۆ کراوە.

گرنگی و هەنگاوەکانی بۆیەکردنی قژ



زۆربەی خانمان کاری ڕەنگکردن و سوبغ کردن بۆ قژیان ئەنجام دەدەن، بە تایبەت ئەوانەی ڕەنگی قژی خۆیان پێ جوان نییە، یان لە ستایلێکی تازە دەگەڕێن کە گۆڕانکاری لەسەر شێواز جوانیان بکات و دیمەنێکی شایستە بە قژیان بدات، لێرەدا چەند ئامۆژگاری و ڕێگەی سەرکەوتوو هەن کە بە سوودن بۆ خانمان بۆ ڕەنگکردنی قژ، ئەویش بریتییە لە:

ئەو ڕەنگە هەڵبژێرە کە لەگەڵ شێوازی ڕووخسارت و جوانیت دەگونجێ، یان لەگەڵ ڕەنگی پێستت خۆی دەگونجێنێ، ئەمەش دەبێ لە کەسێکی شارەزا و پسپۆر پرسیار بکەی یان خۆت وەڵامەکەی بزانی.

- هەوڵبدە لە کاتی بۆیە کردن، لە ڕەگی مووەکانەوە ڕەنگەکە بیگرێ و بۆ ئەوەی سەرتاپای تەڵە مووەکان بە سوبغەکەوە بێ و بە جوانی ڕەنگەکەی بگرێ.

- لە کاتێك کاری بۆیە کردن یان ڕەنگ بکە، کە قژت دوور بێ لە هەڵوەرین و یان هەر نەخۆشییەکی پێست کە لەپێستی سەرت هەبێ، ئەمەش چاکترە لە وەرزەکانی بەهار و پاییز و زستان بێ، لە هاوین چاکترە لە بۆیە کردن دوور بی بەهۆی زۆری پلەی گەرما.

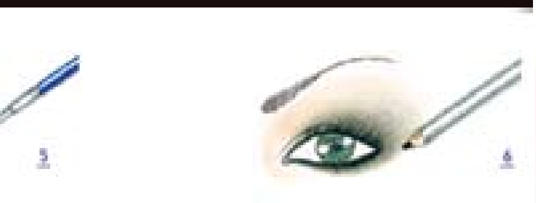
- لە دوای بۆیە کردن کە تەواو دەبێ، ڕاستەوخۆ کاری شانە کردن مەکە، یان وشك کردنەوە، چونکە لەو کاتە قژت ناسك دەبێ و تەنك دەبێ و ئاسان دەبێ بۆ کەوتن و وەرین.

- بەردەوام شووشتن و گرنگی دان بە قژ لە دوای بۆیە کردنەوە، کە هەنگاوێکی پێویستە و هەروەها ئەنجامدانی (حەمام زەیت) کە هەفتانە بێ، سوودی زیاتر بە قژت دەبەخشێ.

- هەوڵبدە ڕەنگەکان زیاتر لە نێوان زەرد و ڕەنگی زێڕی و قاوەیی بێ، بە شێوەیەك کە چین چین بێ و ڕەنگەکان بە جوانی دەربکەون.

هەنگاوەکانی ماک

هەنگاوەکانی ماکیاژکردنی چاوەکان، پێویستی بە کات و کارێکی گرنگ هەیە، بە تایبەت هەندێك جار هەنگاوەکان کە لە دوای یەکتر هەڵەی تێدا دەکەین،



گوارەکان ئاوێنەی

مەرج نییە ئێکسسوارەکان دووبارە بن، یان ئەگەر شێوەیەکی تازە هەبێ لە ئێکسسوارەکان کە شێوەی تازە بێ و دوور بێ لە مۆدەکانی پێشوو، چونکە لەم ڕێگەیەوە دەکرێ تازەگەری لە بواری جوانکاری و مۆدە بەدی بکەین، بە تایبەت کاتێك ئێکسسوارەکان دیمەنێکی

ئێکسسوارەکانی ماڵ دیمەنێکی رازاوە دەبەخشن

دیکـۆری ماڵ پێویسـتی بە گشت جۆرە ئێکسسوار و کەرەسـەکان دەبێ، بە تایبەت ئەو خانمانەی حـەز بە کەرەسـەی زۆر دەکەن کە لـە ماڵەکاندا هەبێ، زۆر جـار تەنیا بە بوونی کەرەسەیەك دەکرێ تەواوی لایەنێك لە دیکۆری ماڵ گۆڕانکاری بەسـەردا بێ و شـێوازێکی دیکەی هەبێ، بە تایبەت هەندێك لە کەرەسـە و کەلوپـەل هەن شـێوازێکی تایبەت لە جوانی

خۆیانەوە دەبەخشـن، ئیتر دەکـرێ لە رێگەی ئێکسسواری تایبەتەوە سـوود لە جوانترکردنی دیکـۆری ماڵەکانـدا وەربگریـن و دیمەنێکی دیکـەی پێببەخشـین، هەندێك لـە مەرکان و ئێکسسـوارە بچووکـەکان دەبنـە رێگەیەك بۆ رازاوە کردنی شـوێنێکی دیاریکـراو لە جوانی مـاڵ، ئـەوەی دەیبینن تەنیا دوو کەرەسـەی بچووکن، کەچـی ئەگەر لەو شـوێنە دابنرێ

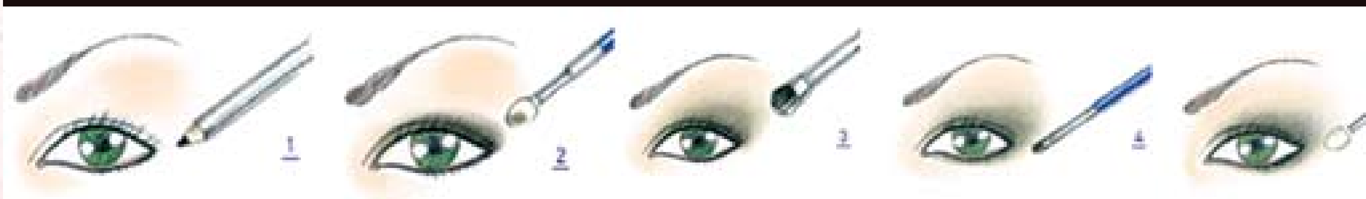
کـە جێگەکەی بەپێی جوانـی خۆی بێ، واتە دەکـرێ لە کۆڕنەیەکی ماڵدا لەسـەر مێزێکی بچـووك دابنرێ، یان لـە لای پەنجەرەوە نزیك بێ، بێگومان دەبێتە دیمەنێکی جوان و رازاوە لە دیکۆری ماڵ، ئەو ئێکسسوارانەش دوو جۆریان هەیە، یەکێکیان لە شووشەیە و ئەوەی دیکەش لە ئاسن و ماددەی دیکەیە، بەڵام زیاتر شووشەکان جوانتر و کراوەترن.

ـــــیاژی چاوەکان هەنگاو بە هەنگاو

ئەمەش لە کاتی دانانی ماکیاژی سەرەکی (ئەسـاس) بۆ رووخسـار و چاوەکان، بۆیە چاکترە رێگەیەکی **دیاریکراو** هەبێ و لەسەر ئـەم رێچکەیە هەنگاوەکانی بـۆ دابنرێ،

چاکترین رێگـەش بە شـارەزایی بوون لە جـۆری ماکیاژ، **یان دانانـی** وێنەیەك کە گشـت **هەنگاوەکان دیاری بکات** و لە دواتر کاری لەسـەر بکرێ، ئەم وێنەیەش بریتییە

لە هەنگاوەکانـی ماکیاژکردنی چاوەکان، هەنـگاو بـە **هەنـگاو تا کۆتایـی**، لە هەنگاوەکانیش **شێوەی بەکارهێنانی** قەڵەم و فڵچە **دیاری دەکات.**



ــــــەک بۆ جوانی رووخسار

ســەرنجڕاکێش و تازە لەخۆ دەگـرن، لێرەدا جوانی ئێکسســوارەکان پابەندە بەو مۆدەیەی کە لــە جوانییەوە دەردەکــەوێ، بە مەرجێك ئێکسســوارەکان لەگەڵ نشــونما و شێوازی رووخســارت یــان جلوبەرگــت بگونجێ و ئاوێنەیەك لە جوانی نیشان بدەن، هۆکارێکی

گرنگە کاتێك ئێکسسوار و جلەکان گونجاندن لە نێوانیان دەبێ، ئەمەش بە تایبەت لەلایەنی رەنگ و نەخش و شێوەوە دەبێ، گوارەکانیش یەکێکن لــەو ئێکسســوارانەی کە گرنگی تەواویان هەیە لە جوانی رووخسار، بە تایبەت لــە وەرزی هاوین کە مل و گوێچەکەکان بە تەواوی دەردەکەون، لێرەدا دەکرێ ســوود لە

جوانی گوارە وەربگرین، کاتێك شـێوەیەکی تایبەت و جوانی دەبـێ، نەوەك پێچەوانەی مۆدە و یەکنەختستنی مۆدەکانەوە بێ، چارەش بـۆ ئەو لایەنە هەڵبژاردنی ئەو گوارانەیە کە شێواز و رەنگێکی جوانی هەیە و بە کراوەیی دەردەکەوێ.

شەربە و گۆزە دوو کەرەستەی کوردەواری و کۆن

شەربە: یەکێك لەو کەلوپەلە رەسەن و فۆلکلۆرانەیە کەوا لە کۆندا بەهۆی نەگەیشتنی ئاو بۆ ماڵەکان و بۆ گواستنەی ئاو لە کانی و کارێز و رووبارەکان بۆ ماڵەکان بەکاردەهێنرا و چەندین سوودی تری لێوەرگیراوە، بەڵام لە ئێستادا بەهۆی ئەو هەموو پێشکەوتنانەی کەوا لە شارستانیەت و مرۆڤایەتی روویداوە، شەربە باوی نەماوە تەنیا ئەگەر لە ناوچە شاخاوییە زۆر کۆنەکان بەکاربهێنرێت.

گۆزە: لە کۆندا یەکێك بووە لە پێداویستیە هەمیشەیی و گرنگەکانی ماڵ، گۆزە لە کۆنەوە تا ئێستا زۆر سوودی بە مرۆڤ گەیاندوە جگە لەوەی لە ئێستاشدا بۆ کاری رازاندەوەو گوڵ و گوڵداری بەکاردێ لەکۆنیشدا بۆ هەڵگرتن و پارێزگاریکردنی خواردن و خواردنەوەکان بەکارهاتووە، لەکۆندا دەتوانرا رۆن و کەرەو ئاو و چەندین شتی دیکەی تێدا هەڵبگیرێت، ئەوەی شایەنی باسە هەندێ لە گۆزە و شەربەکان مێژوویەکی زۆر کۆنیان هەیەو وەك کەلوپەلی فۆلکلۆر و رەسەن هەژمار دەکرێن، لە ئەنتیکەخانەی هەولێر گۆزەی تەمەن زیاتر لە ١٠٠ ساڵی تێدایە کە تا ئێستا ماوەتەوە.

ئا: رەوەند بەختیار

ئەمە کوڕە یان کچە!

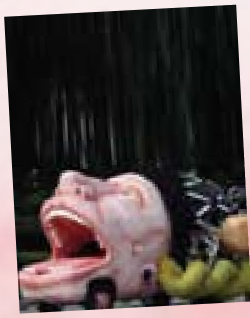
زۆرن ئەو کچانەی کە لاسایی هونەرمەندان و ئەکتەرانی جیهان دەکەنەوە بەشێوە و جلوبەرگەوە، یان ئەو کلوپەلە بەکاردەهێنن لەلایەن خانمانی بەناوبانگی جیهان بەکارهاتووە، بەڵام ئەوەی جێگەی سەیرە ئەوە بۆ دووەم جارە لەلایەن کوڕەکانیشەوە لاسایی هونەرمەندە ئافرەتەکان دەکرێتەوە، ماوەیەك بەر لە ئێستا کوڕێکی ئیماراتی لاسایی (نانسی عەجرەمی) کردبۆوە بە نەشتەگەری و جوانکاری، ئەوەی دەیبینن کوڕە و کچ نییە کە گەنجێکی جوانە بە نیازە ئەمجارە خۆی بکات بە (ئەلیسا) یان وابکات کە شێوەی بچێتە سەر شێوەی رووخساری ئەلیسا، کە ناوی (یاسر)ە و خەڵکی وڵاتی مەغریبە، بە چەندین کاری نەشتەرگەری و جوانکاری شێوەی رووخساری لە ئەلیسای گۆرانیبێژ نزیك کردۆتەوە.

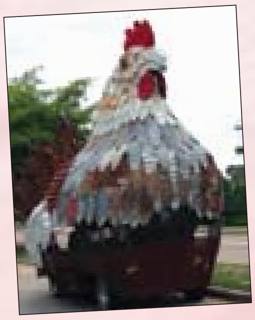
ئافرەتێک دوو ئەوەندەی مێردەکەیەتی!

بەژن و باڵای مرۆڤ بەپێی کەسەکان دەگۆڕێ و لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دیکە جیاوازی هەیە، ئەگەر بە رێژەیەکی گشتی وەریبگرین هەردەم پیاوان لە ئافرەتان بە بەژن و باڵا درێژتر بوونە، کەچی وادیارە ئەو هاوسەرە دەبن بە سەیرترین هاوسەری جیهان، کە ئافرەتەکە دوو ئەوەندەی مێردەکەی دەبێ، ئەوەش لە وڵاتی بولگاریایە کە ئافرەتێکی بەژن درێژ شووی بە پیاوێك کردووە کە نیوەی خۆی دەبێ، ئەوەی سەیرە ئەو هاوسەرگیرییە بە خۆشەویستی پێکهاتووە، کاتێك (رانا) چاوی بەو پیاوە دەکەوێ و دەبن بە هاوڕێ و ئیتر بەرەو خۆشەویستی و دواتریش هاوسەرگیری، (بیتۆڤیش) کە پیاوەکەیە، دەڵێ: گرنگ ئەوەیە دڵمان خۆشە نەوەك جەستە هیچ گرنگییەکی نییە.

کرداره سەیرەکانی سەرۆکە سەرشێتەکە

سەرۆکی لیبیا لەگەڵ ئەوەی سەرۆکێکی ستەمکار و دیکتاتۆرە، لەگەڵ ئەوەشدا بە سەرۆکە سەر شێتەکە دەناسرێ و تەنیا بۆخۆی دەژی، یەکێك لە لایەنە سەیرەکانی ئەو سەرۆکە ئەوەیە کە جووڵەی سەیر و سەمەرە ئەنجام دەدا لە هەر شوێنێك بێ، بە تایبەت کاتێك زوومی کامیراکانی دەکەوێتە سەر، ئەوەش (موعەمەر قەزافی)یە کە لەم دواییە وڵاتەکەی لەژێر هەڕەشە و شۆڕشدا بووە، ئەویش باشترین یاریزانی شەترەنجی داوەت کردبوو بۆ ئەوەی شەترەنجی لەگەڵ بکات، وەك ئەوەی وڵاتەکەی ئارامە، یەکێك لە سەیرترین جووڵەکانی لەم وێنەیە کە لەگەڵ سەرۆك و سەرکردەکانی عەرەبیدا وێنەی گرتووە، دەستی خستۆتە سەر شانی (حوسنی موبارك) سەرۆکی پێشووی میسر، ئەوەی سەیرە وەك کەسێکی بازاڕی وەستاوە و وێنەی گرتووە.





ئۆتۆمبێلە سەیرەکان ببینە!

بیرۆکە جوانەکان دەبنە ڕێگەیەك بۆ کارێکی ئەوتۆ کە ئەنجامی بەرهەمێکی سەیر و سەمەرە بێ، ئەمەش کاتێك کەرەستەکان لە شێوازی خۆیانەوە دەردەچن و بەرەو هەنگاوێکی دیکە ڕێگە دەگرنە بەر، وەکو لای هەمووومان ئاشکرایە کە شێوەی ئۆتۆمبێلەکان جیاوازیان هەیە لە یەکێك بۆ یەکێکی دیکە، ئەمەش لە کاتێکدا دەبێ کە شێوازی سەیر دەردەکەوێ یان گۆڕانکاری لە شێوەی ئۆتۆمبێلەکاندا دەبێ، بەڵام هەندێك جار گۆڕانکاری لە شێوازەکان دەبێتە هەنگاوێکی سەیر و جوان و حاڵەتێکی پێکەنین و سەرسوڕمان دروست دەکات، بەمەش دەکرێ سەیرترین ئۆتۆمبێلەکان بەرچاو بکرێن و شێوازێکی جوان و سەیر لە شێوەیان بەد بکرێ، ئەمەش نموونەی ئەو جۆرە ئۆتۆمبێلانەن کە بە سەیرترین شێواز دروست کراون.

ئوتووی خەڵووز لە ژیانی کورددا

هەروەك چۆن لە ئێستادا ئوتوو بەهەموو جۆرەکانیەوە وەك هۆکارێك بۆ ڕێکخستنی جلەکان بەکاردێت، لە کۆنیشدا بەهەمان شێوە بەگوێرەی ئەو سەردەمە بەکارهاتووە، لە ئێستادا ئوتووی هەڵمی و کارەبایی و ئەلیکترۆنی هەیە و بە فراوانی بەکاردێت، لە کۆنیشدا لەبری ئەوانە خەڵووز بە کاردەهێنرا بۆ ئیش پێکردن و بەکارهێنانی ئوتوو، ئەو ئوتووە خەڵوزینە ئێستا وەك هەر یەکێك لە ئامرازە کۆن و ڕەسەنایەتیەکان لە ئەنتیکەخانەی هەولێرەو بووە بە موڵکی ڕەسەنایەتی و فۆلکلۆری کوردی، کە بە خەڵووز ئیشی کردووە و بۆ ئەوەی گەرم بکرێ و کە لەسەر خەڵووز دادەنرا و دواتر کاری ئوتووکردنی جلی پێدەکرا، ئەمەش کارێکی گران بووە و زەحمەتی تێدا بووە، زیاتر کورد بەکاریهێناوە و ئێستاش بەو تەکنۆلۆژیا تازانەوە ئوتۆ کار دەکات.

ئا: ڕەوەند بەختیار

ژنەکەی ئۆباما جۆلانە دەکات

سادەیی و ساکاری سیاسییەکانی جیهان بەخۆیان و خێزانەکانیان کە وەك خەڵك ڕەفتار دەکەن، ئەمەش دەبێتە حاڵەتێکی سەیر و جوان لە بەرچاوی گشت خەڵکەوە، وەك ئەوەی دەیبینن خانمی یەکەمی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (میشێل ئۆباما) هاوسەری سەرۆك (ئۆباما)یە، کە جۆلانە دەکات لەگەڵ هاوڕێ کۆنەکانی خۆی، کە پێشتر بە منداڵی لەو شوێنە گەورە بووە و یارییان بەیەکەوە کردووە، ئەم وێنەیەش بووە جێگەی سەرسوڕمانی وڵاتانی جیهان و بە تایبەت ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست، کە لە ناوەڕاستی کۆڵانێکی شاری نیۆیۆرك هاوسەری سەرۆك جۆلانە دەکات.

وشتریش وەک ئوتۆمبێل پارکین دەکرێت

وادیـــارە لە ولآتان ئەوەندە گرنگی بـــە گیانداران دەدرێ، کە وەك ئوتۆمبێل دادەنرێ، کە لە وێنەکەدا دەبینن چۆن وشـــترێك لە پارکێکـــی ئوتۆمبێل دانراوە و جێگەی ئوتۆمبێلێکی گرتووە، ئەمەش بیرۆکەیەکی جوانە بۆ پارکینی وشتر.

یاری پیت ریزکردن

هەوڵبـــدە ئەو پیتانەی ناو بازنەکان ڕێکبخەی بۆ ئەوەی نـــاوی خواردنێکی کوردیت بۆ دەربچێ .

م ۆ د ڵ ە

وەڵامی ژمارەی پێشوو (جوندیان)

نوکـته

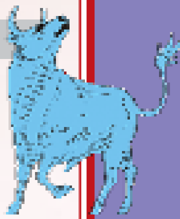
- کابرایـــەك هامەرێکـــی زەرد لێی ئەدات، دوای تـــەداوی کردن و چارەســـەر کردنی پۆلیسی لێکۆڵەرەوە لێی ئەپرسێت کە چ سەیارەیەك لێـــی دایت ئەویش ئەڵێت: بەخوا وابزانم ســـەیارە نەبوو ئەوەندە دەزانم مۆلیدەیەکی گەورە خۆی پێدادام...

* * *

- سەرخۆشـــێك براکەی خۆی سەر دەبڕێ کە خەوتوە و سەرەکەی لە تەنیشـــتیەوە دادەنێت. دوایی لە خۆیەوە پێدەکەنێ و دەڵێ ئێستا ئەگەر ئەو کەرە هەستێ لە خەو بەو شێوەیە خۆی ببێنێ دەمرێ لە پێکەنینا!!!

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

چاکـــە بکـــە و خراپەکانیـــش لـــە دڵت مەهێڵەوە، ئەوەندە چاوەڕوانی ســـوپاس و پاداشت مەبە. لەوانەیە ڕووداوێك لە ژیانت ڕووبدات. کاریگەری لەسەر دواڕۆژت بکات. دەبێ باش ئاگاداربی.

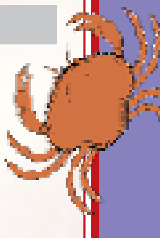


گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

گرنگیدان بە خێزانەکەت کێشەکانت کەمتر دەکاتـــەوە، چونکە تێڕوانینـــی ئەوانیش بەرامبەرت دەگۆڕێت، ئاســـایی مامەڵە بکە، ڕێزی زیاترت لێ دەگیرێت و لەلایەن گەورەکان خۆت بچووك مەکەوە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەو ماوەیە باری داراییت بەرەو باشـــی دەچـــێ و دەرفەتێکـــی چاکـــت بـــۆ دەڕەخسێ بۆئەوەی کارەکەت بگۆڕی. بەبێ ئەوەی مەغرور بی و دڵی خەڵکت لێ بێشێ.



قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

گەشـــتێکی چەند ڕۆژیـــت دێتە پێش. ئەو ماوەیـــە زۆر هەســـتیارە ئاگاداری هەڵسوکەوتی خۆت بە خۆت مەدە دەست ئارەزووەکانت، چونکە لەوانەیە مەترسی لەسەر دواڕۆژی ژیانت هەبێ.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

چاوەڕوانـــی پرۆژەیەکـــی نـــوێ بکە، بارودۆخەکە لەبارەرە بۆئەوەی لەمێشکتدایە، لەوانەیـــە لەقازانجی تۆ تەواو بێ و گرفتەکانت چارەسەر دەبن و بەکۆتایی بێن.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

دەســـت مەخە نێو ژیانـــی تایبەتی خەڵك کاریگـــەری خراپـــی لەســـەرت دەبێ، بـــەڵام پێویســـتە بڕیـــاری یەکلاکەرەوە بدەی، بۆئەوەی نەکەویتە نێو کێشـــەو گرفتەکانی خەڵکی دیکە.

بۆ زاخـــاوی مێشک

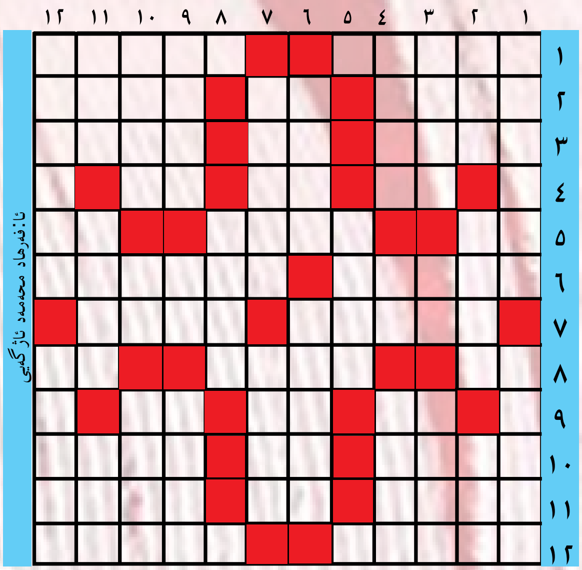
* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (مانگەشەو) بوو

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

ئەم چوارگۆشانە بە پیت پڕ بکەرەوە کە لە کۆتایدا ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لە ماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە :

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی ئاسن)
- پیتی خانەکانی (٤+٥+٦+٧) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی پیاوی بە ژن)
- پیتی خانەکانی (٥+٦+٧) کۆبکەیتەوە بە مانای (شتێکە لە خوری دروست دەکرێ بۆ دروین)
- پیتی خانەکانی (٣+٤+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (خوا بە زمانی عەرەبی)



ئاسۆیی:

١- شاعێرێکی کورد بوو(پ) – شاعیرێکی کوردبوو(پ).
٢- دراوێکـــی عەرەبییە(پ)- دراوێکـــە- گۆرانی بێژێکی کوردبوو.
٣- یاریزانێکی بەرازیلییە – تەنیشت – پایتەختی وڵاتیکی ئەمەریکیە(پ).
٤- وەکو یەك پێ(پ) – شانە.
٥- دوو پیتی بیر- جۆرە گوڵێکە- نیوەی زەوی.
٦- شـــارۆچکەیەکی کوردســـتانە(پ) – زێیەکـــە لـــە کوردستان.
٧- فەیلەســـوفێکی یۆنانـــی بوو(پ)- شـــاعیرێکی کورد بوو(پ).
٨- وەکو یەك – یاریزانێکی بەرزایلی بوو- دارێکە(پ).
٩- نیوەی هتلر- ژمارەیەکە- هەوا.
١٠- وڵاتێکـــی ئەوروپییـــە(پ) – دوو پیتی کورد – خێرا (ت).
١١- گوتی(ت)- نیوەی ساوا – وڵاتێکی ئەمەریکیە.
١٢- نووســـەرێکی شـــانۆیی فەرەنســـییە- کچە گۆرانی بێژێکە.

ســـتوونی:

١- شـــاعیرێکی کـــورد بـــوو- مۆســـیقا ژەنێکـــی کوردە(پ).
٢- سێ پیتی یاسین – هەل – بەشێکە لەسەر.
٣- شـــاعیرێکی کوردبوو- بازنەیی- فەیلەسووفێکی ئەڵمانییە.
٤- کچە گۆرانیبێژێکی کوردە(پ) – نیوەی ساقی- یاریزانێکی ئیتالیە.
٥- چیایەکی کوردستانە(پ).
٦- شاعیرێکی کوردبوو(پ)- ڕاهێنەری هەڵبژاردەی عێراقە.
٧- چیایەکی کوردستانە(پ)- چیایەکی کوردستانە.
٨- جۆرە ئۆتۆمبێلێکە.
٩- شـــاعیرێکی کوردبـــوو(پ)- تیـــر- پایتەختی ئازەربایجان.
١٠- پێنوس- نیوەی ویزە- کچە گۆرانیبێژێکە(پ).
١١- سێ پیتی بەیت- جۆرە شیرنەمەیەکە- برا(ت).
١٢- ڕووبارێکە لەکورستانە – کچە گۆرانی بێژێکە.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

دڵـــت بۆ هەموو کەســـێك والا مەکە مەرج نییـــە هەموویان راســـتگۆبن بەرامبەرت. دەرفەتێکی باشـــت لەبەر دەستدایە بۆئەو پرۆژەیـــەی کەماوەیەکـــی زۆرە بیـــری لێ دەکەیتەوە، پێوەندیت لەگەڵ دەوروبەرت باش بکە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

جڵەوشـــلکردن بۆهەندێ ڕەفتاری هەڵە، تووشـــی لێپرســـینەوت دەکات لەگـــەڵ دەوروبەرەکەت، درۆیەکی شـــیاو سپی باشترە لەراســـتیەك کە بریندار کـــەر بێت بۆ خەڵك، خۆت لەو شتانە بەدوور بگرە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

شتێك لەتوانات دانییە بۆخۆتی پێوە خەریك دەکەیت. هەوڵبدە ژیانت نەخەیتە مەترسی و بیر لەداهاتووی خۆت بکەوە. گۆڕانکاری لە ژیان گرنگە بەمەرجێك ســـەر لەخۆت نەشێوێنی.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

پەلەکـــردن لە بڕیاردان پەشـــیمانی زۆری لەدوایە. هەموو کاتێ نەرم بی لەوانەیە تووشـــی گرفتی لابەلا ببیەوە، کار بۆ دوارۆژی ژیانـــت بکە، پشـــت بەخەڵکی دیکە مەبەستە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

بەشـــداربوون لە بۆنـــەی خزمان مانای پابەند بوونتە بەلایەنە کۆمەڵایەتییەکان، کاری ئەمـــڕۆ مەخەرە ســـبەینێ مەرج نییە ئـــەوەی ئەمڕۆ پێـــت دەکـــرێ، بەیانی پێت بکرێ.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

چاو لەو کەسانە مەکە کە هاوشێوەی تۆ نین، بە شێوەیەکی مەنتیقی هەڵسوکەوت بکە، چونکە ژیان بەخەیاڵ ناچێتە سەر، گرفتەکانت ماوەیەکی کەمی پێویســـتە، ئاگاداربە کار نەکاتە سەر ژیانت.

مانای شتەکان لە خەون

شـــێت بوون: لـــە خـــەودا ســـەربەرزی و شـــکۆمەندی و دەوڵەمەندی و خۆشـــی و کامەرانییە، ئەگەر لەخەودا بەهۆی دەســـت لێوەشانەوە تێك چێت، ئەوە پارە بە فایز ئەداتە خەڵکی، هەروەها شـــێت بوون مانای چوونە بەهەشـــتە یان دەسکەوتی پارەیەو زوو خەرج ئەکرێت، شـــێت بوونی منـــداڵ دەوڵەمەند بوونـــی باوکییەتی، شـــێت بوونی ئافرەت ساڵێکی خۆش و بە بەرەکەتە.

سەرچاوە: خەوننامە!

وێنەی جیاواز و خاڵی هاوبەش

بۆ زانینی ئاستی زیرەکی مێشك لەماوەی (٢) خولەکدا چەند خاڵێکی هاوبەش لە نێوان خاڵە جیاوازییەکاندا بدۆزەرەوە