## پشتێنی نەخشێنراو بۆ ڕازاندنەوەی کراسی بووکێنی

کاتێک خانمان دەگەن بە ڕۆژی ئاهەنگی هاوسەرگیریان، کە ڕۆژێکە لە ژیانیان و دەبێتە مایەی خۆشی و شادی، لەو کاتەشدا دەبێ بووک لە نزیك و دوورەوە، بە جوانترین شێوەدا ڕازاوە و جوان بێت و دیمەنی جلوبەرگ و ئێکسسوارەکانی جوان بن، گرنگترین بەش لە ڕۆژی ئاهەنگدا بریتییە لە کراسی بووك، کە شێوەی خانمی بووك دادەپۆشێت و هەر بۆیەش دەکرێت سوود لە نەخش و نیگاری سەر کراس وەربگرین، کە دەبێ نەخشی بچووك و ورد لەسەر کراس هەبێ، لەگەڵ ئەوەشدا دیزاینەرانی جلوبەرگی کراسی بووك، هەردەم هەوڵ دەدەن کە کراسی تازە و جوان ئامادە بکەن، بە جۆرێك دیمەنێکی ڕازاوە و جوانی هەبێ بۆ بووك، لە ڕێگەی ئەو جلە سپییە جوانەدا، هەروەها دانانی پشتێن بۆ سەر جلی بووك، کە ئەویش مایەی ڕێکخستن و توندکردنی کراسەکە دەبەخشێت، لە هەمان کاتیشدا، شێوەیەکی ڕازاوە و جوانی دەبێت، بەم جۆرە کراسی بووك لە نزیك و دوور ڕازاوە دەکرێت.

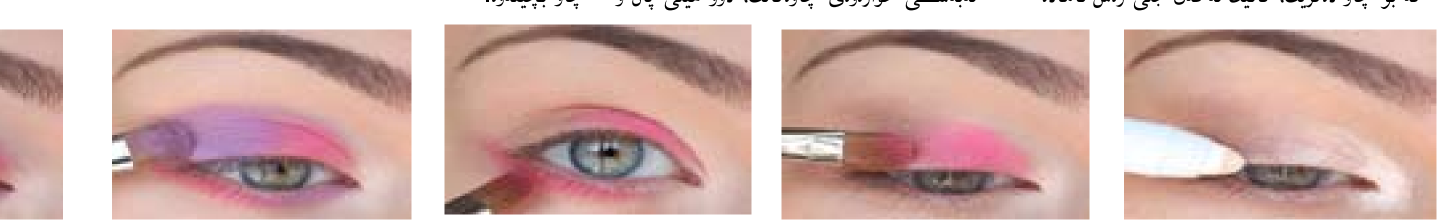
## ستایلە تازەکانی قژ

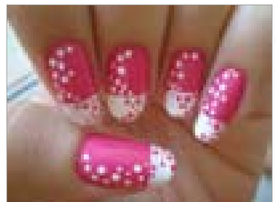
ستیلەکانی قژ، هەر تەسریحە و بە جۆرێکە، هەر جۆرە قژێك، مانایەکی جوانی خۆی هەیە، هەندێکیان وەك دیمەنێکی هێمن و هەندێکی دیکەش وەك شێوەیەکی دیار و بەرچاو دەبێ، هەر جۆرە تەسریحەیەك شێوازێکی تایبەت بە خۆیەوە هەیە، تەنانەت دەکرێ ئەو مۆدانە بەپێی شوێن و کاتی خۆی ئامادە بکرێن و ببن بە ستایلێك بۆ قژی خانمان، لەگەڵ هەر ستایلێکی تازەدا، دەبێ خانمان بزانن کە جۆرەها ستایل و شێواز هەیە، تا بتوانن لە ڕێگەی ئەو دیمەنەوە کاری لەسەر بکەن و ببێتە یەکێك لە جوانترین تەسریحەکانی قژ، بەڵام گرنگە کاتێك تەسریحە بۆ قژ دادەنرێ، دەبێ بگەڕێنەوە سەرەتای ئەو کارە، ئەویش بڕینی قژە، کە بە چ جۆرە مۆدەیەك کاری بڕینی بۆ بکرێ، هەر تەسریحەیەك بۆ جۆرە قژێك دەکرێ و خانمانیش دەتوانن جۆری ئەو ستایلەی قژیان بدۆزنەوە کە دەبێتە مۆدەیەکی ڕێك بۆ قژیان، بەڵام ناکرێ تۆ ئەو جۆرە تەسریحەیە دابنێی کە لەگەڵ شێوازی ڕووخسار و ڕەنگی دەم و چاوت ناگونجێ، بۆیە چەندین مۆدە و ستایلی تازە دەرکەوتوون و هەر یەکە شێوازێکی تازە لە خۆ دەگرێ، خانمانیش دەتوانن یەکێك لەو شێوازانە هەڵبژێرن، بە مەرجێك لەگەڵ جۆری قژیان گونجاو بێ و لە نزیکەوە دیار بێ و هەر یەکە لە تەسریحەکە و قژبڕینەکە گونجاو بن.

## ماکیاژی چاو و جلی ڕەش

بێگومان شێوازی دانانی ماکیاژ و پۆشینی جلوبەرگ، دەبێ لەگەڵ یەکدی گونجاو و ڕەخساو بێت، چونکە کاریگەریی هەر یەکە لەسەر ئەوەی دیکە هەیە، بەو پێیەی کە جلوبەرگ جۆرە ڕەنگ و شێوەیەکی هەیە، هەروەها ماکیاژیش ڕۆڵی خۆی دەبینێت لە ڕەنگدانەوەی لەسەر جوانی شێوازی پۆشینی جل و ماکیاژەکە، یەکێك لەو ماکیاژانەی کە بۆ چاو دەکرێت، کاتێك لەگەڵ جلی ڕەش ئامادە بکرێت، ئەویش ئەو جۆرەیە کە لە چەند خاڵێکدا ڕوونی دەکەینەوە :

- سەرەتا هەندێك سێبەری سپی لە گۆشەی ناوەوەی چاوەکانت بدە و واتە ئەوەی لەلای لووت نزیکە.
- دواتر سێبەری چاو بە ڕەنگی پەمەیی بریقە دار لەسەرەوەی بەشی چاوەکانت بدە و تاوەکو بە جوانی ڕەنگەکەی دیار دەبێت.
- لەبەشی خوارەوەی چاوەکانت، دوو هێڵی پان و گەورە لە ڕەنگی پەمەیی ژێر برژانگی خوارەوەی چاو بدە، ڕەنگەکە رابکێشە بەرەو کۆڕنەی دەرەوەی چاو، واتە بۆ دەرەوە بێتەوە.
- پارچەیەك لە ڕەنگی سێبەری چاو لە ڕەنگی وەنەوشەیی لە برژانگی سەرەوەی چاو بدە و جوانتریش دەبێ کە بەرەو دەرەوەی چاو بچێت، هەروەها بە پێچەوانەوە لە ژێر برژانگی خوارەوە، بۆ ژوورەوەی چاو بچێتەوە.





## جۆرەکانی ڕەنگی نینۆک بۆ مۆدەی ئێستا و داهاتوو

گشت لایەنێك لە جوانی جلوبەرگ و ئێکسسوار و کاری تەسریحە گرنگی خۆی هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ هەر یەکێك لەو لایەنانە کاریگەری خۆی ببەخشێ لەسەر جوانی خانمان، بەشێکی دیکەی جوانی هەیە، کە زۆر جار فەرامۆش دەکرێ، لە کاتێکدا ئەو بەشە گرنگییەکی ئەوتۆی هەیە و جوانییەکی شایستە و سەرنجڕاکێشی هەیە، ئەویش دانانی ڕەنگە بۆ نینۆکەکانی پەنجە و قاچ، هەڵبژاردنی ڕەنگ یەکێکە لە هەنگاوە گرنگەکان تەنانەت دانانی نەخش ڕێگەی دووەمە تاوەکو نینۆکەکان سەرنجڕاکێش و جوان بن، لێرەدا مۆدەی ئەو ڕەنگانە دەخەینە ڕوو کە مۆدەی سەردەمە و هەر یەکە لە چ کاتێکدا بەکاردەهێنرێ.

### ڕەنگی تۆخ و سەرنجڕاکێش

بریتین لەو ڕەنگانەی کە ڕەنگێکی مێینەیە و سەرنجڕاکێشە لەوانە وەك :سووری تۆخ – وەنەوشەیی تۆخ، هەروەها دەکرێ ئەو ڕەنگانە بە بریقەدار بکرێن، چونکە زیاتر جوانتر دەردەکەوێ.

### ڕەنگی سرووشتی و نەرم

بریتین لەو ڕەنگانەی کە هێمن و لەسەرخۆن بۆ نینۆکی پەنجە، لەوانە (ڕەساسی و پەمەیی ئاچوغ)، ئەم جۆرە ڕەنگانە لەگەڵ جاکێت و بلووزی لە پەمۆ جوانە و بەکاردەهێنرێ، باشتریشە ڕەنگی نینۆك لەگەڵ ڕەنگی پێست نزیك بێ.

### تێکەڵی نێوان ڕەنگەکان

دەتوانین جگە لەو جۆرە ڕەنگانە، هەروەها تێکەڵی نێوان ڕەنگەکان ئامادە بکەین و دواتریش لە نینۆکەکان بدرێن، ئەمەش کاتێك ڕەنگێك دادەنرێ و دواتر ڕەنگێکی دیکەی بە بریقەدار لەسەری دادەنرێ، یان ڕەنگێکی دیکە کە لە ڕەنگی یەکەم تۆختر بێ، ئەمەش وادەکات کە خۆی لە دوو ڕەنگ بنوێنێ.

### نەخش و وێنەی ڕەنگی

دەکرێ خانمان، لە ڕێگەی ڕەنگی بۆیەی نینۆکە، جۆرێك لە نەخش و دیمەنی جوان لەسەر نینۆکەکان ئامادە بکەن، کە ئەمەش وەك بەهرەیەکی جوان و شایستە دادەنرێ و دەبێتە مۆدەیەکی جوان و سەرنجڕاکێش.

### ڕەنگی مۆدەی میتالك

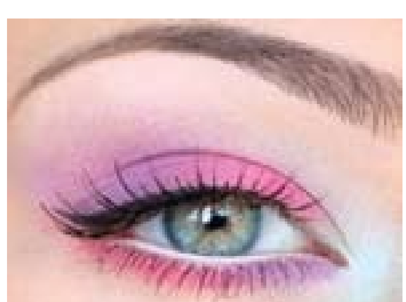
ئەمەش یەکێکە لە مۆدە جوانەکانی نینۆکی پەنجە، ئەمەش وەك جێگرتنەوەی ڕەنگی دیکە لە شوێنی ڕەنگی (ڕەساسی و زێڕی)، کە ئێستا توانراوە ڕەنگەکانی وەك : شین و ڕەش دابنرێ لە جێگەی ڕەنگە میتالەکانی پێشوودا.

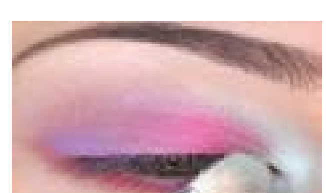
- دواتر ڕەنگە وەنەشەکە زیاتر بکە، بە تایبەت لەسەر برژانگی سەرەوە.

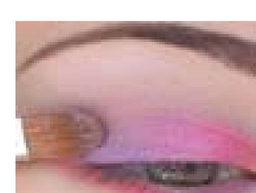
- بڕێك لە ڕەنگی سێبەری سپی بریقەدار لە هەردوو بەشی ژوورەوەی چاو بدە، واتە بۆ ناوەوە و بەرەو لووت.

- هەوڵبدە پێش کۆتایی کاری ماکیاژەکە، دوو هێڵی ڕەش لەسەر بەشی سەرەوەی سەر برژانگ بە دیار بکەوێت، ئەویش بە فلّچەی ماکیاژ بیکە.

بڕێك کلی سپی لە ژوورەوەی چاو بدە، هەروەها دوو پارچە ماسکارا بۆ سەر برژانگەکانت ئەنجام بدە .



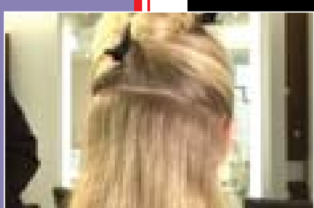




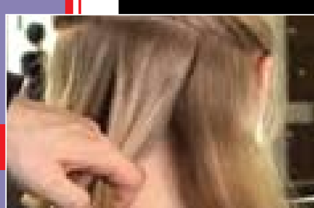
## لەف کردنی قژ لە چەند هەنگاوێکدا

خانمان پێویستیانە زوو زوو قژیان لوول یان لەف بکەن، لەفکردنی قژ، زیاتر ڕێگایەکی سەرکەوتووە بۆ توند کردن و جوان کردنی قژ، بە تایبەت وا لەقژ دەکات کە جوان دەربکەوێت و لەگەڵ گشت جۆرە تەسریحەیەك گونجاو ببێت، بەم هەنگاوانە دەتوانین ئەو جۆرە تەسریحەیەی لەفە بە دەست بهێنین :

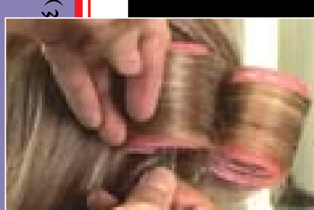
- دوای شووشتنی قژ بە شامپۆ و لێدنی کرێم، پاشان قژەکە وشك دەکەینەوە و بە هۆی بەخاخ، دەتوانین وا لە قژەکە بکەین کە بچێتە سەر شێوەی ڕۆڵ و ڕۆڵەکە بەکاردەهێنین، واتە شێوەی لوولە یان لەفە.



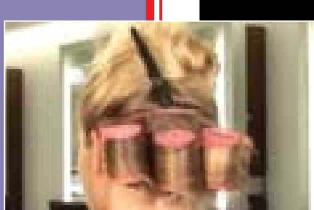
- سەرەتا دەبێت لە سەرەتای سەر دەست پێبکەین و دەبێ سەری تەڵی مووی قژ بگریت و دواتر بەرەو سەرەوە شانەی بکەیت.



- دواتر سەری تەڵەکانی قژ بگرە و لەسەر ڕۆڵەکەی دابنێ و لەگەڵ ئەوەی گرێ بۆ قژت دروست بکە، دواتر ڕۆڵەکە بخوولێنەوە لەسەر کۆتایی تەڵی قژەکە، ئەمەش بە سوڕانی ڕۆڵەکە بەرەو خوارەوە، واتە وەك ئاراستەی پێستی سەر، لەگەڵ توند کردنێکی سادە بەسەر قژت تاوەکو بە جوانی بچێتە ناو ڕۆڵەکە.



- دوای کاتێك ڕۆڵەکان دەگاتە سەر، دەبێ لە شوێنی خۆی ببەسترێت تاوەکو جێگیر بێت.



- ئەم جۆرە کارەش بۆ گشت بەشەکانی دیکەی قژ، لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ کۆتایی تەڵی لەف کردنی قژە وەکو یەك بن، دەکرێت بەخاخی قژ بەکاربهێنرێت ئەگەر قژەکە وشك بۆوە، کە بۆ ئەو شوێنانە بەکارهێنراوە.

- دوای لەف کردنی گشت بەشەکانی قژت، دەبێ بۆ ماوەیەك بمێنێتەوە، کە بە شێوەیەکی سرووشتی خۆی وشك ببێتەوە، یان بە بەکارهێنانی وشکەرەوەی قژ (مجففە)، پاشان دەبێ ڕۆڵەکانی لێ بکرێتەوە، دواتریش شانە کردنی ئەو بەشانە یەکە بە یەکە، ئینجا کاری تەسریحەی بۆ بکرێت.

# مەڕ بڕینەوە!

مەڕ گیاندارێکی بە پێز و بەسوودە لە ژیانی مرۆڤ، کە جگە لەوەی شیرەکەی دەکرێتە چەندین بەروبوومی خواردن، هەروەها پاشەڕۆی بۆ بواری کشتوکاڵی بەکاردەهێنرێت، جگە لەوانەش سوودێکی دیکەشی هەیە، کە مرۆڤ توانیویەتی سوود لە خوورییەکەی وەربگیرێت، خووریی مەڕ بۆ چەندین شت بەکاردەهێنرێت، لەوانە بۆ کاری رستن و چنین، یان پێستەکەی بە سوودە بۆ کاری دروست کردنی دەهۆڵ و تەپڵ و دەف و ئەوانە، مافوور و فەرش و جلوبەرگ و، هەروەها چەندین کەرەستەی وەك پێڵاو و ئەو شتانەی لێ دروست دەکرێت، مەڕ بڕینەوە لە دوای دروێنەوە بێ، واتە لە دوای مانگی (٥ و یان لە ناوەڕاستی مانگی ٦)، ئەمەش حیکمەتی خۆی هەیە، کە بۆیە لەو ماوەیەدا ئەو کارە دەکرێت، چونکە کەش و هەوا گەرمە و مەڕ سەرمای نابێت بە هاوین، هەروەها تاکو وەرزی زستان دێتەوە، مەڕەکەش خووروی دێتەوە و بەر سەرمای زستان ناکەوێت، مەڕ بڕینەوە بە جەو دەکرێ، کە ئامێریکە وەك مەقەس وایە، بەڵام گەورەتر و بەهێزترە، بە دوو کەس مەڕەکە دەگرن و یەکێکی دیکەش کاری بڕینەوەکە دەکات، بە ئامێری جەو کردن، لەو کاتەی مەڕ زیندووە تەنیا خورییەکەی لێدەکرێتەوە، بەڵام دوای سەربڕینی دەکرێ سوود لە پێستەکەشی وەربگرین. خووری دوای ئەوەی لێدەکرێتەوە و پاشان بە تەشی کۆدەکرێتەوە و دەکرێتە سەلکە بەن.

# ئۆباما و رۆمنی بە منداڵی

لەگەڵ دەست پێکردن وکۆتایی هاتنی پێشبڕکێی هەڵبژاردنی سەرۆکایەتی لە ئەمەریکا، کە هەردوو پاڵێوراوی لایەنە دیموکراتەکان کە (باراك ئۆباما) بوو وکۆمارییەکان کە ئەویش (رۆمنی) بوو، لە لایەکی دیکەشدا لە وڵاتی کینیا، دوای ئەوەی ئافرەتێك لەم ماوەی هەڵبژاردنە، دوو گیان دەبێت و لە رۆژی دەرچوونی ئەنجامەکانی هەڵبژاردنەکان، ئەو ئافرەتەش دوو منداڵەکەی دەبێت، ئەویش بەهۆی ئەو پێشبڕکێیەی نێوان ئۆباما و رۆمنی، ناوی هەردووك منداڵەکەی یەکێکیان دەکاتە ئۆباما و ئەوەی دیکەشیان دەکاتە رۆمنی، ئەو ئافرەتە ناوی (ملیسینت ئەورۆ)یە و تەمەنی (٢٠) ساڵە، هەر لەگەڵ زانینی ئەم هەواڵە، لەلایەن باڵویزخانەی ئەمەریکا لە کینیا، خەڵاتێکی تایبەتییان بۆ ئەو دوو منداڵە دانا.

# نمایش لە سەر جەستە!

ئەوانەی خاوەن بەهرەن، لە بوارە جیاجیاکاندا، بە چەندین جۆر و ڕێگەدا هەن، هەر یەکە بە شێوەیەکی سەیر و جواندا ئەنجام دەدرێن، لەوانە کردنەوەی نمایشی سەر جەستە، کە ئێستا بۆتە بوارێکی گرنگ لە بواری سەیر و سەمەرەدا، لەلایەن قوتابییەکی زانکۆی ژاپۆنی، توانی سەیرترین نمایش بکاتەوە لەو کاتەی کە لەسەر جەستەی مرۆڤ چەندین وێنە و تابلۆی سەیری ئەنجام دا، کە جێگەی سەرسوڕمانی گشت جیهانی لێکەوتەوە، ئەو کچە ناوی (شوو سان)ی (٢١) ساڵە و لەگەڵ نەخش و تابلۆکانی سەر جەستە، سەیرترین نمایشی ئەنجام دا، کە کاری دروێنە و زنجیر و شتی سەیر لەسەر جەستەی چەندین کەس ئامادەکردبوو.

# کووپەی ئاو

پیشە و دەست ڕەنگینی کاری گڵکاری مێژوویەکی دوور و درێژی هەیە لە شارستانیەتی مرۆڤ، مرۆڤ هەر لەسەرەتا زووەکان و لە پێش زایینەوە پیشەی قوڕکاری و گڵکاری کردووە سەرەتای گڵکاریش دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی سۆمەرییەکان هەر لە زووەوەش کورد و وەستایانی کورد ئەو کارەیان کردووە، کە لە قوڕ زۆر شتی جوان دروست دەکەن بۆ ماڵ و بۆ شوێنە گشتییەکان، یەکێك لە بەرهەمەکانی گڵکاری کووپەیە.

کووپە، کەرەستەیەکە شێوەیەکی هێلکەیی جوانی هەیە لەسەر راگرێك دادەنرێت، دوای ئامادەکردنی قوڕی خاوێن و دروست کردنی ئەو شێوەیەی کە دەویسترێت پاشان سووردەکرێتەوە باوترین شێوەشی وەك لەوێنەکەدایە شێوەی هێلکەیی گۆییە، دوای پەرەسەندنیشی،نەخش و نیگاریشیان لەسەر دەنەخشاند.

کووپە باوترین ڕێگەی ئاوساردکردنەوە بووە لە کۆندا چونکە هیچ ڕێگایەك یان ئامێرێك نەبووە بۆ ئەو مەبەستە ئەو ئاوەی لە کووپەکە دەهاتە خوارەوە ئاوێکی پاڵاوترا بوو واتە ئاوێکی تەندروست و پاك و سارد لە جیاتی ئاوی کانزایی ئێستا چونکە لە بەشی خوارەوەی کونێکی بچووکیان بە جێدەهێڵێت کە ئاوەکەی پێدا دەڕۆیشت و دەیپاڵاوت، ئاوی کووپە زۆر بەتام و خۆشە، لە هاوینان ئاوێکی خۆش و سافت پێدەدات و هەروەها لە زستانانیش بۆ کاری دیکە بەکاردەهێنرا.

# جوانترین و سەرنجڕاکێشترین کچ و ئەکتەر

کچە ئەکتەرانی تورك بە جوانی و شۆخی و شەنگی بەناوبانگن، تەنانەت لەلای خۆمانیش، کچان لاسایی ئەو ئەکتەرانە دەکەنەوە لە شێوازی جلوبەرگ و شێوەی ماکیاژ و رووخساردا، ئەمە جگە لەوەی رۆژانە سەیری ئەڵقەکانیان دەکەن، وادیارە کچە ئەکتەری بەرەچەڵەك ئەڵمانی لە دایکەوەو لە باوکێکی تورك (ویلما ئیلیس) کە رۆڵی کارۆلینی بینیوە لە زنجیرە درامای تورکی ئیزیل ئەمەو لە دوای ئەو پێشبڕکێیەی کە کەناڵێکی تورکی ئەنجامی دابوو، لەسەر جوانترین و سەرنجڕاکێشترین کچە ئەکتەرەکانی تورکیا، جێگەی باسە ئەو خانمە ڕێژەی (٤١٪)ی دەنگەکانی هێناوە لەسەر ئاستی گشت ئەکتەرەکانی دیکە، بەمەش دەبێتە جوانترین و سەرنجڕاکێشترین کچ و ئەکتەر لە تورکیا.

## هەڵەیەکی هونەری

لـــەو وێنەیەدا کە ئەکتەری نـــاوداری جیهانی (جۆنـــی دیب) رۆڵی کاپتن (جاك ســـپارۆی) بینیوە لە فیلمی (چەتەکانی دەریا)، لە کاتێکدا فیلمەکە گوزارشـــت لە بابەتێکی کۆن دەکات، بەڵام وادیارە ئەو جلەی لەبەریەتی لە مارکەی (ئەدیداس)ە و لە کاتی وێنەگرتندا لەســـەری دەرچووە و کەسیش هەستی پێنەکردووە، ئەوەی ســـەیرە، فیلمەکە دوای ئەوەی نیشـــانیش درا، ئینجا لەلایەن خەڵکەوە زانراوە کە ئەوە هەڵەیەکە دەرکەوتووە.

### جیاوازی وێنە !

بۆ زانینی ئاســـتی مێشك لەماوەی (٢) خولەكدا چەند خاڵێکـــی هاوبەش لـــەم دوو وێنەیە بدۆزەوە.

## یاری پیت ریزکردن

هەوڵبدە ئەو پیتانەی ناو بازنەکان رێکبخەی بۆ ئەوەی ناوی یاریزانێکی کۆنی یانەی هەولێرت بۆ دەربچێ.

ی ر د ا ف

وەڵامی ژمارەی پێشوو : حەمكۆ

### کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

با ئیرەیـــی و گومانی نابەجێ نەبنە پاڵنەر بۆ دەرکردنی بڕیاری ناهەموار دەرهەق بە خۆشەویســـتەکەت و دەرهەق بەکەس و کارت.

### گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئەگەر دەتەوێت بەئاواتەکانت بگەیت هەوڵیان بـــۆ بدەو ئامـــۆژگاری لەکەســـانی بەئەزمـــوون وەربگرە. لەقۆناغی داهاتوودا بەخت یاوەرت دەبێت.

### دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

جیاوازی لەهەندێك بیرو بۆچووندا نابێتە هۆی دروستبوونی کێشە. هەڵە بەهەڵە چارەســـەر ناکرێت . ئاگادری باری تەندروستیت بە.

### قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

کەسانێك هەن چاوەڕوانی ئەوەدەکەن لە کارەکانتدا تووشی هەڵە ببیت و بۆئەوەی کێشەت بۆ دروست بکەن. ئـــاگادر بە مەســـەلە وردەکانیش فەرامۆش مەکە.

### شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئەو مەسەلەیەی ماوەیەکە بیری لێدەکەیتەوەو پلانی بۆ دادەڕێژیت نەتتوانیـــوە دەریببڕیت . ئەمڕۆ هەلت بۆ دەڕەخسێت بیخەیتە روو.

### گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

لەکاری بازرگانی و دارایدا متمانە بەهەر کەســـێك مەکە. ئەمڕۆ هەواڵێکی دڵخۆشـــکەرت پێ دەگات لەبواری کارەکەتەوە.

## بۆ زاخـــاوی مێشک

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (شانەدەر) بوو

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

ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

**ئاسانکاری**

- پیتی خانەکانی (١+٢) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ناوێکی دیکە بۆ مەلیك و پاشا)
- پیتی خانەکانی (٣+٤+٤+٦) کۆ بکەیتەوە بە مانای (رەنگی خوێن)
- پیتی خانەکانی (١+٢+٦) کۆبکەیتەوە بە مانای (ئەو شوێنەی خەڵك لێیدەژی وەك هەولێر-سلێمانی-دهۆك)
- پیتی خانەکانی (٣+٢+٤+٥+٦)کۆ بکەیتەوە بە مانای (خواردنێکی کوردەواریە، لە گەنم دروست دەکرێ)

# مانـــــای خـــــەون

**دابەزین یان کەوتن:** ئەگەر لەسەرەوە بۆ خوارەوە بێت مانای ئەوەیە بارودۆخ لە باشەوە بەرەو خراپ دەچێت، یان لەئافرەتێکەوە بۆ ئافرەتێکی دیکە یان لە پیشەیەکەوە بۆ پیشەیەکی دی یان لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە یان لە مەزهەبێکەوە بۆ مەزهەبێکی دیکـــە دەگۆڕدرێت، ئەگەر خواردنێکی خۆش یـــان پیاوچاکێك دابەزێتە خوارەوە مانای ئەوەیە بارودۆخ بەرەو باشـــی دەچێت، دابەزین بۆنـــاو کەلاوەیەك یان بۆ لای ئاژەڵێکی دڕندە باش نییە، ئەو کەســـەی لە سەربان بکەوێتە خوارەوەو دەست و قاچی بشکێت خۆی یان ماڵ و موڵکی یان هاوڕێیەکی زەرەریان لێ دەکەوێت.

سەرچاوە: خەوننامە !

## پەندی ناوداران

### سارتەر و خۆشەویستی

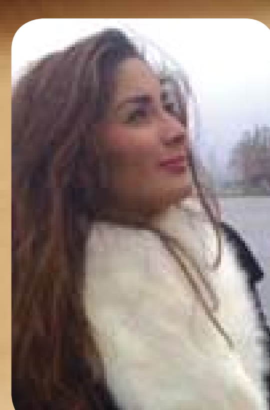
کاتێـــك لـــە ســـارتەر دەپرســـن، چـــۆن لە خۆشەویســـتیدا بەڵگە دەســـەلمێنرێت کە پاکی هەیە، ئەویش گوتی :

باشـــترین بەڵگە بۆ خۆشەویستیی کەسێك بۆ کەســـێکی دیکە ئەوەیە، کاتێك یەکێك بیەوێت بڕوات، ئەوەی دیکە ڕێگەی لێ نەگرێت !

## دیـوانە شـیعر

ساندرا قەرەداغی - کچە شاعیرێکی تازە پێگەیشتووە لە وڵاتی سویسرا دەژی:

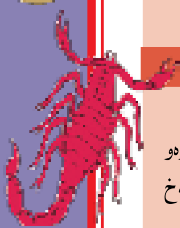
من پێم خۆشە ئەستێرە بم
لە ئاسمانی شاری تۆدا چاو دابخەم
پەڵەهەورێکی چاو تەڕ بم
لە سوچێکی دڵی تۆدا بەخوڕ داکەم
نەمامێك بم لە سۆزی تۆ
...ڕەگی ڕۆحم بژێتەوە
زوڵفی خاوم وەك گەڵای دار
بە هەناسەت بشنێتەوە
دە تۆ وەرە منی خانم
قاوە تاڵەکەی ژیانت شیرین بکەم



وەرە بیمە کڵۆ بەفری ناو پێکەکەت
شەوانی تەنیا ژیرت کەم...

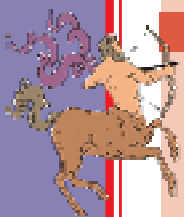
**تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢**

بـــاری دارایـــت خراپە ئـــاگاداری خەرجیەکانـــت بـــە . چاوەڕوانـــی گۆڕانکارییەکـــی لەنـــاکاو بـــە لـــە پیشەکەتدا.



**دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١**

لەدایك بووی کەلووی دووپشك ئەمڕۆ پەیوەندی سۆزداری لەبەرنامەتدا بسڕەوەو بەخت لەمبارەیەوە یـــاوەرت نابێت. بایەخ بەکارەکانت بدە.



**کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١**

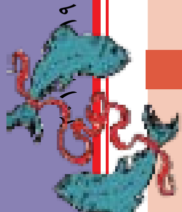
ئەگـــەر کێشـــەکانت لەگـــەڵ خۆشەویستەکەتدا کارگیەریان بەسەر پیشـــەکەتەوە هەبێت پێویســـتە بڕیار بدەیت و خۆت یەکلا بکەیتەوە.

**گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩**

پێویســـتە لەگـــەڵ بارودۆخـــدا خـــۆت بگونجێنیت . ئەمڕۆ لە دڵەڕاوکێدا دەژیت هۆیەکەشـــی بۆ خراپـــی بەڕێوەچوونی کارەکانت دەگەڕێتەوە.

**گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨**

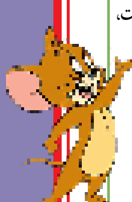
هاوڕێیەکی دڵسۆزت پەیوەندیت پێوەدەکات و دەرفەتی قازانجێکی باشـــت بۆ دەڕەخســـێت. ئەم دەرفەتە لەدەست خۆت مەدە.



**نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠**

لـــەڕووی پیشـــەییەوە پلانەکانـــت گۆڕانکاریان بەسەر دادێت. بەیارمەتی دۆستێکی دڵسۆزت ئاواتێکت دێتە دی. هەواڵێکی خۆشیشت پێ دەگات.

## نوکتە



- کابرایـــەك گوێدرێژێکی دەبێت و زۆری خۆش دەوێت، ڕۆژێکیـــان کابرا گوێدرێژەکەی لە شـــار لێ ون دەبێت،
ئەویـــش کە دەگەڕێتەوە ماڵـــەوە مەڕێك دەکات بە خێر.
ژنی کابرا پێی دەڵێت:
«سەیرە، سەرەڕای ئەوەی کەرە خۆشەویستەکەشت لە دەست چووە خێریش دەکەی؟»
ئەویش دەڵێت:
«خێـــر بۆ ئەوە دەکەم کە بەس نەبوو خۆمی بە ســـەرەوە نەبووم، ئەگینا خۆشم ون دەبووم.