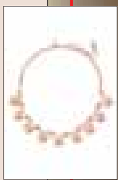
# متمانە بە خۆبوون گەشاوەتر و جوانترت دەکات

متمانە بە خۆ بوون، جگە لەوەی هەستێکی ئەرێنی لە نێو هەست و ژیانی ڕۆژانەتدا بۆ دروست دەکات، هەروەها کاریگەری لەسەر جوانی جەستە و روخسار و تەندروستیشت دەبێت، بۆیە تا چەند متمانەت بە خۆت بێت، ئەوەندە زیاتر لە ژیانێکی خۆش و گەشبیندا خۆت دەدۆزیتەوە، چەند هەنگاوێك هەن ئەگەر پەیڕەویان بکەیت، لە قۆناغی بێ متمانەوە بەرەو متمانەبوون بە خۆت دەچیت کە ئەوانەن: لە هەموو کاتێکدا کێشە و گرفتەکانت بە جددی وەرمەگرە، بەڵکو بە سادەیی مامەڵەیان لەگەڵدا بکە، ئەگەر ماوەیەکیش کێشە و گرفتت بەردەوام بوو، مانای ئەوە نییە کەسێکی بەدبەختی، بەڵکو ئارام بگرە و گەشبینانە بیر بکەوە. ئاساییە ئەگەر هەڵەیەك بکەین و هەوڵبدە بۆ جاری داهاتوو ببێتە وانەیەك بۆت، نەوەك متمانەت لە دەست بدەیت. زۆربەی کات بۆ خۆت بژی و خۆت پەیوەست مەکە بە کەسانی دیکەوە، ئەگەر کەسێك نەیویست لەگەڵت بێت، پێویست ناکات بە زۆری خۆت پێوەی شۆڕ بکەیتەوە، بەڵکو ئازادی بکە. بە گەشبینیەوە روو لە ژیان بکە، تەنانەت ئەگەر زۆربەی کاتەکان بە خراپە بۆت بگەڕێتەوە، ژیانی ڕۆژانەی خۆت بە خۆشی و سادەیی بەڕێ بکە، گەڕان و خەوی باش و گەشتکردن و بازاڕی و پێکەنین و گوێ گرتن لە میوزیك زیاتر دڵخۆشت دەکەن.

## خشل و ئێکسسوارەکانی بووک

بووکەخان، تا چەند رازاوە و جوان بێت، جێگەی سەرنجی هەموان دەبێ. لە رۆژی زەماوەند و ئاهەنگدا، بووك شاجوان و شای شوێنەکە دەبێت، چاوی هەموانی لەسەرە، بۆیە پێویستە هەنگاوە جوانەکان لەبەرچاو بگرێت و هەرچی پێویستە لەسەری ئەنجامی بدات تا بووکێکی ناسك و شاجوان بێت. تۆی بووکە خانیش دوای ئەوەی کراسێکی نایاب و ماکیاژێکی شایستە هەڵدەبژێریت، دواجار پێویستت بە ئێکسسوارەکانە، کە چەندین جۆر لە خۆ دەگرن لەوانە: تەوقە و تاجە سەر، گوارە، ملوانکە، بازن و ئەڵقە، پشتێن و گۆبەرۆك، هەموو ئەوانە دیمەنێکی ناسك بە جەستە و لەش و لارت دەدەن. گۆڤاری (برایدز) دەڵێ: ئێکسسوارەکانی بووك هێندەی جلوبەرگ و ماکیاژ گرنگە، بۆ ئەوەی بووکێك بیت کە لە نێوان هەردوو مۆدی کلاسیك و ئێستادا بیت، پێویستت بە چەند جۆرە ئێکسسوارێکە، گرنگە بزانیت کە ئێکسسوارەکانت بە پێی نەخش و رەنگی جلوبەرگ و ماکیاژت هەڵبژێریت، نەوەك جیاوازیان هەبێت و لەگەڵ یەکتر گونجاو نەبن. هەوڵبدە ئێکسسواری ئەو رۆژەت لە رەنگی زێڕی و زەرد و سپی بن، چونکە هەموو کەرەستەکانی دیکەت لەو رەنگانەن یان لەم رەنگانە نزیکن.



## کاتژمێر بۆ رازاندنەوەی دەستەکانت

هەندێ لە ئێکسسوارەکان، جگە لەوەی بۆ سوودوەرگرتن بەکاردەهێنرێن، ئەمڕۆ بوونەتە مۆدێکی سەرەکی لە نێو بواری جوانکاریدا، ئەگەر کاتژمێر بە نموونە وەربگرین دەبینین کە ئەو هەموو چەشنە ناوازەی کاتژمێرەکان لە شێواز و رەنگ و شێوەی کاتژمێرەکانی دەست بوونەتە پێویستییەکی پۆشاك و خشلەکان، تەنانەت هەندێ جار وەك پێویستی بۆ رازاندنەوە و پڕکردنەوەی لایەنێکی جوانی لەگەڵ جلوبەرگدا لە دەست دەکرێن، مۆدە تازەکانی کاتژمێر بۆ وەرزی پاییز لەژێر ناوی (Champagne) دەردەکەون، جگە لەوەی کاتژمێرێکە هەروەها بە نەخشی بەردینی و رەنگی گوڵ و کلاسیك رازاوەتەوە، دەتوانی سوود لە نەخشی کاتژمێرەکان وەربگریت تا شیك بکرێت لەگەڵ ئێکسسوارەکانی دیکە، لە بارەی رەنگەکانیشەوە دەکرێت بەسوود بن تا لەگەڵ رەنگی جلوبەرگ بگونجێت. لە شێوازەکانی تازەی کاتژمێردا، گرنگی بە زنجیرەکانی دراوە، کە بەشێکیان لە ئاسن و ئەوەی دیکەش لە قایش و پێستە، پسپۆڕان پێیان باشە کاتژمێری زنجیر لە دەستت بێت تا ببێتە رەنگدانەوەی بریق و تروسکەی رووناکی بۆ رازاندنەوەی دەست و مەچەکت.

## باوی مۆدی پانتۆڵی پێست گەڕایەوە

بە گۆڕانی کەش و هەوا و نزمبوونەوەی پلەکانی گەرما، وا پێویست دەکات کە تۆش گۆڕانکاری لە جلەکانت بکەیت، ئەو گۆڕانکارییە تەنیا لە جۆری ماددەی جلەکانتە نەوەك لە رەنگ و شێوەدا، وادەی گۆڕانکاری لە مۆدەکانی جلەکانت هێشتا ماوە، تا ئەو کاتەی سەرمای بەتێن کەش و هەوا داگیر دەکات، پانتۆڵ چ قوماش یان جینز بێت، مۆدێکی پێویستە و زۆربەی ئافرەتان دەیپۆشن، کارێکی هەڵە دەکەیت کاتێك پانتۆڵەکانی وەرزی پێشوو لەم وەرزەدا بپۆشی، جگە لەوەی مۆدی نەماوە هەروەها تووشی سەرما بوونی بەشی خوارەوەی جەستەشت دەکات. ئەگەرچی مۆدی پانتۆڵی پێست، یان بە بریقە لە مۆدەکانی پێشوودا نزمی و کزی پێوە دیار بوو، بەڵام لە ئێستادا لەلایەن پسپۆڕانی مۆدە و جلوبەرگدا گرنگی پێدەدرێت، لە مۆدەکانی (فاشینیستا)دا تەنیا پانتۆڵەکانی پێستیان نمایش کردووە، کە بە(لەیدی فوزازا) ناسراوە، ئەو مۆدە تاقی بکەوە، ئەگەرچی نشونمایەکی گەنجانە و هەرزەکارانەی پێوە دیارە، بەڵام مۆدێکی نایاب دەبێت لە جوانی و خۆشیش دەبێت بۆ پۆشین، ئەو رەنگانەی بۆ ئەو جۆرە پۆشاکە نیشانکراون بریتین لە: رەش، سوور، رەساسی، قاوەیی.

# هەنگ و هەنگەوانی لە کوردستان

هەنگ سەرچاوەیەکی خۆراکە بۆ مرۆڤ، لە زۆربەی وڵاتان پەرە بە بواری هەنگ و هەنگەوانی دەدرێت، لە کوردستان سەدان هەنگەوانی بەتوانا و پڕبەهرەمان هەن، کە هەموویان خەریکی هەنگەوانین و بە مێشەنگینەکانیان هەنگوین بەرهەم دەهێنن، عەلی مەلا زراری، یەکێکە لەو هەنگەوانانەی لە ساڵی (١٩٩١)ەوە دەستی بەو کارە کردووە، ئێستا نزیکەی (٨٠) سەندووق هەنگی هەیە، دەربارەی هەنگ و هەنگەوانی دەڵێ: جاران لە کوردەواری پێی دەگوترا مێشەوان و ئێستاش بە هەنگەوان بەناوبانگە، هەنگەوان دەبێ بە حەزی خۆی کار بکات و خولیش ببینێت، خول دەکرێتەوە لەلایەن کۆمەڵەی هەنگەوانی کوردستان و وەزارەتی کشتوکاڵ، لەو خولانەدا زۆر شت فێر دەبێت، جاران هەنگ لە نێو خەرێڤ بەخێو دەکرا، کە پێی دەگوترا (شوو) دوور و درێژ بوو لە دار و لقی باریك و درێژ دروست دەکرا، دەیانچنی وەك عەسیر، وەك تۆڕێکی لێدەکرا و قوڕ دەدرا، ئەو قوڕەش بۆ پارێزی لە سەرما و گەرما، ئێستا بۆتە سەندووق کە شێوەی چوارگۆشەیە و کارەکەی ئاسانە بۆ دەستنیشانی نەخۆشی و شوێنی مەلیکە، هەر سەندووقێك کۆمەڵێك چوارچێوەی تێدایە، هەر سندووقێك نێوان (٥) تا (٢٠) هەزار دەنکە مێشی تێدایە، ئێمە ئێستا بە ئیتار دیاری دەکەین، باشترین سندووق (١٠) ئیتار بێت. خەڵك دەڵێن: هەنگوین لە دواوەی هەنگ دێتە دەرەوە کەچی ئەوە ڕاست نییە، ڕاستییەکەی بەم جۆرەیە: کاتێك هەنگ بە ڕۆژ شیلە لەسەر گوڵەکان دەمژێت و دەهێنێت و هەمان کات پێتاندن بۆ گوڵەکەش دەکات، ئەو شیلەیە ڕۆن ڕۆنە و دوای ئەوەی دەچێتە نێو جەستەی پاشان لە ژوورەوە ئاوەکەی لێی دەڕوات و خەستەکەی دەمێنێتەوە و لەنێو تورەگەك دایدەنێت کە دەکەوێتە گەرووی، تا ئەو تورەگەیە پڕ دەکات و دێتەوە لەناو خانەکان دادەنێت، ئەوەش دوای مەغریبە، زیاتر مێیەکان کار دەکەن و نێرەکانیش تەنیا بەهاران کار دەکەن، ئەوانیش تەنیا کاریان پیتاندنی مەلیکەیە، تیایاندا هەیە نێرەمووکە، ئەوەی کە مەلیکە بە کازیلە، یان درۆزن هەیە، ئەو کاتی ئەو هەنگە نە نێرە و نە مێیە و زیاتر دەکرێتە پاسەوان، لە نێو سەندووقی هەنگدا، سیستەمێکی ڕێکوپێك هەیە، کە مەلیکە زۆربەی کارەکان دەکات، مەلیکە گەڕا دادەنێت و نزیکەی (٢٥٠٠) هێلکە دەبێت بۆ ماوەی (٢١) ڕۆژ دەمێنێتەوە و دەبێتە قلە مێشێك، هەنگ سەرەتا پێلووەکان دروست دەکات کە لە ئارەقەی جەستەی دروست دەکرێت و پێدەگوترێت (شەمێ)، پاشان هەنگوینەکە دەخرێتە ناو شەمێیانە و شەمێش دەخورێت و بۆ زۆر نەخۆشی باشە. هەنگوێن بۆ کاتی خرێن باشە بیخۆیت، واتە لە کاتی برسی بوون، بە تایبەت بەیانیان زوو و زۆریش نەخورێت، بۆ نموونە: (٣) کەوچەکی زەڵاتە، زیاتر نەبێت لەو کاتەی کەسێك (تا)ی هەبێت نابێ هەنگوین بخوات.

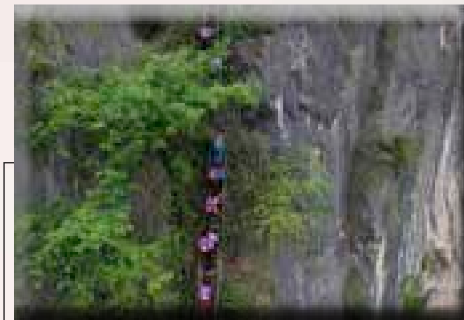
# ڕێگا دژوارەکان

قوتابیان هەمیشە لە ماوەی تەواوکردنی خوێندندا لە قوتابخانەوە تا زانکۆش، قوربانی گەورە دەدەن، بە ماندووبوون و خوێندن و هاتوچۆ، شوێن قوتابخانە و دووری لە ماڵی قوتابی، گەورەترین کێشەیان بۆ دروست دەکات، بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە بە پێی هاتوچۆ دەکەن و ئوتۆمبێلیان بۆ دابین نەکراوە، لە هەندێ وڵاتان دژوارترین ڕێگای قوتابخانە هەن، کە هەندێکیان پێویستە ڕووبار و کێوێك ببڕیت تا دەگەیتە قوتابخانەکەت، گوندی (گولۆ) کە دەکەوێتە وڵاتی چین،

# تاکسی ئاوی و ئاسمانی

هەمیشە تەکسی ئۆتۆمبێلمان بینیوە، کە ڕێگەیەکە بۆ گواستنەوەی ئەوانەی خاوەن ئۆتۆمبێلی خۆیان نین، هەندێ جاریش بەهۆی قەرەباڵغی شەقامەکان، سوود لەو گواستنەوەیە نابینیت، هەر بۆیە بیر لە تاکسی دیکە دەکرێتەوە، وەك تاکسیی ئاوی و ئاسمانی، ئەو بیرۆکەیە لەلایەن پلاندارێژەری فەڕەنسی (ئەلاین تیۆبۆلت) لە

## ـــــــی قوتابخانە



قوتابیانی ئەو شوێنە پێویستە ڕۆژانە (٣) کاتژمێر خەریکی بڕینی ڕێگەی قوتابخانەیان بن، بەهۆی ئەوەی کێوێکی گەورە دەکەوێتە نێوان گوندەکە و قوتابخانەکەیان، لە ناوچەی ڕیۆ نیگرۆ لە کۆلۆمبیا پێویستە قوتابیان پردێکی ترسناکی (٨٠٠) مەتری ببڕن تا دەگەن بە قوتابخانە، لە وڵاتی میانمار، قوتابیان بەسەر پشتی گا و مانگاوە بەهۆی دژواری ڕێگا دەچنە قوتابخانە، لە ئەندەنوسیا، کەشتی و بەخت بۆ گواستنەوەی نێو ئاوی قوتابیان دانراوە، لە وڵاتی فیلیپین، قوتابیان ڕۆژانە چووپ بۆ چوون و گەڕانەوەی قوتابخانە بەکاردەهێنن.

## ئاڵتی پەرماخەکانی بەڕازیل

لە کوردستان عەشیرەتێك هەن کە زۆربەیان تورکمانن و بە (ئەڵتی پەرماخ) ناسراون، ئەو وشەیە بە واتای ئەوە دێ کە پەنجەکانی دەستیان لە جیاتی (٥) پەنجە، هەر یەکە (٦) پەنجەی هەیە، وادیارە ئەو حاڵەتە تەنیا لە کوردستان نییە، بەڵکو لە وڵاتی بەرازیلیش خانەوادەیەك هەن، ئەو خێزانە لە (٢٣) کەس پێکدێن، هەموویان پەنجەیەکی زیادەیان لە دەستەکانیاندا هەیە. سەرۆکی ئەو خێزانە ناوی (دا سیڵفایە)ە، ئەوەی جێگەی سەیرە زیادی پەنجەکانیان بووەتە بەهرەیەك بۆیان، جگە لە پەنجەی دەستەکانیان، پەنجەیەکی پێیەکانیشیان زیاترە لە کەسێکی ئاسایی. زۆربەیان لە بوارە جیاجیاکانی ژیاندا سەرکەوتوون، کە یەکێکیان لە پیانۆ ژەنین ئاست و بەهرەیەکی بەرزی هەیە، یەکێکی دیکەیان بووەتە گۆڵچی لە یاری تۆپی پێدا، ئەوەی دیکەیان لە خواردن دروستکرندا خاوەن بەهرەیەکی ناوازەیە، حاڵەتی پەنجەی زیادە لە زانستدا بە دیاردەی (Polydactyly ) دەناسرێت.

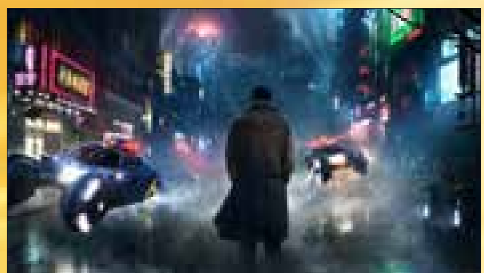
ئارادایە، تا بتوانێت بە پرۆژەکەی مرۆڤ سەرکەوتووانە سوود لە گواستنەوەی تەکسی وەربگرێت، دانانی تەکسیی ئاوی بۆ ئەو شارانەی کە ڕووبار و ئاوی تێدایە، هەروەها تەکسی ئاسمانیش تایبەت بکرێت بۆ ئەو شوێنانەی کە هەمیشە جەنجاڵی و قەرەباڵغی پێوە دیارە، یەکەم تاقیکردنەوەی لەم دوو جۆرە تەکسییەی لە کەنداوی (لاسیتۆتات)ی فەرەنسی ئەنجامدا، ماوەی چەند ساڵێکە تەکسی ئاوی هەیە و ئێستاش پرۆژەی تاکسی ئاسمانی دێتە واری جێبەجێکردنەوە، ئەو شارانەی پێویستییان بەو جۆرە تاکسییە هەیە وەك: نیویۆرك و سان فرانسیسکۆ و پاریس و ڕۆمای ئیتاڵیا و لەندەن و ئیستانبول، چونکە ڕۆژانەی ئەو شارانە بەهۆی قەرەباڵغییەوە هاتوچۆ ئەستەم و دژوار دەبێت.

## یاریی وێنە

لەم وێنەیەدا چەندین چوارگۆشە هەن، هەوڵبدە تا دەتوانی بیانژمێریت، هەروەها زۆرترین چوارگۆشە بدۆزیتەوە و دەستنیشانیان بکە، تەنیا (٣) خولەکت لە پێشە تا ئاستی زیرەکیی خۆت بزانیت.

## پەند و وتە

سێر چارلی سپێنسەر چاپلن، ئەکتەری کۆمێدی ئینگلیزی و فیلمساز، لە ساڵی (١٨٨٩) لە شاری واڵۆرت لە لەندەنی بەریتانیا لە دایکبووە و لە ساڵی (١٩٧٧) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی ژیان و خەڵك دەڵی: ژیان زۆر خۆشتر دەبێت کاتێك کەسانی دەوروبەر تەداخولی ژیانت نەکەن و ڕێگە بدەن بە سرووشتی خۆت بژیت.



## پوختەی فیلم

### هەڵاتنی شمشێردار

یەکێکە لە فیلمە ئەکشنەکان، کە پڕە لە دیمەنی سەیر و سەرنجڕاکێش، هەروەها بە فیلمێکی مایستەری و فانتازیا دادەنرێت، ماوەی فیلمەکە (٢) کاتژمێر و (٤٤) خولەکە، باس لە ئەفسەرێك دەکات بە ناوی (K) کە ڕۆڵەکەی لەلایەن (ڕەیان گۆسلینگ) بینراوە، کەسێکی شمشێردارە و پۆلیسە لە شاری لۆس ئەنجلیسی ئەمریکی، دوای ئەوەی لە گەشتێدا بەدوای هاوشێوە و هاوەڵەکانی دەگەڕێ، دواتر کەسێکی دیکە دەدۆزیتەوە بە ناوی ریك دیکارد، ڕۆڵەکەی لەلایەن ئەکتەر هاریسۆن فۆرد بینراوە، دواتر بەیەکەوە بەرەنگاری تاوانباران دەبنەوە و چارەسەری کێشەکان دەکەن، فیلمەکە لە شاری لۆس ئەنجلیس وێنەی گیراوە و لە دەرهێنانی (دینیس ڤیلانیوف)ە.

## خەوێک کردی بە ملیۆنێر

لەوە خۆشتر نییە بەیانییەك هەستی لە خەو و بە ملیۆنێر بانگت بکەن، ئەوەیە ژیانی ئەو ئافرەتە کە لە شەوێکدا تەواوی ژیانی گۆڕا، ئەو کەسە ئافرەتێکی نووسەر و ئەکادیمیستی فڕەنسی ناودار (فرانسواز بیتانکۆرت مایرز)ە، کە بۆتە میراتگری دایکی ئەویش (لیلیان بیتانکۆرت)ە، کە خاوەنی مارکەی جوانکاری (Bettencourt)، ئەو ئافرەتە تەمەنی (٦٤) ساڵە و دایکی لە تەمەنی (٩٤) ساڵیدا کۆچی دوایی کرد، کە داهاتی کۆمپانیا و سەرمایەکەی (٢٩) ملیۆن یۆرۆیە، دەکاتە (٤٥) ملیۆن دۆلار، باوکی ئەو ئافرەتە ناوی (جان ڤیکتۆر مێرز)ە، دوای مردنی باوکی و نەبوونی هیچ خوشك و برایەکی، تەواوی سەرمایەکە بۆ ئەو ئافرەتەیە، لەو کاتەی کاری میراتگرییەکی بۆ دانراوە، ئەو لە خەودا بووە.

## کاریکاتێر

کاریکاتێرێکە باس لەو کەسانە دەکات، کە بە کاڵفامی و نەزانینی خۆیانەوە ژیانی کەسانی دیکەش تێکدەدەن و دەشێوێنن، تەنیا بەرژەوەندی و زگی خۆیان مەبەستە.

### کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئێستا کاتی ئەوەیە کە بۆ بڕیارەکانت لە سەر خۆت حیساب بکەیت و چاوەڕێی کەسی دیکە نەکەیت، ڕابردووت فەرامۆش بکە، ئەوەی دووبارە بیری لێ دەکەیتەوە، با ڕوو لە ئایندەت بێت و ژیرانە مامەڵە لەگەڵ کارەکانت بکە و متمانەت بە خۆت بێت.

### گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ماوەیەکە هەست بە دڵتەنگی دەکەیت و ئەمەش کاتییە و دەڕوات. هەڵەیەکت کرد، ئەوەندە بیر لێ مەکەوە، چونکە داهاتوو بە ڕابردوو نابەسترێتەوە، هەمیشە چاوەڕێ بیرۆکەی خۆت بکە و واز لە کەسانی دیکە بێنە.

### جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ڕووبەڕووی کارەکانت ببەوە و مەهێڵە کەسی دیکە بێتە ناو ژیانت، هەمیشە دڵت کراوە بێت لەبەرامبەر ئەو گرفتانەی دوچارت دەبنەوە، کاتێکی گونجاوە تا ئەو بڕیارەی ماوەیەکە لە دڵتە ئێستا بیدەیت، هەست دەکەیت کەسێکی بەختت نییە، بەڵام وانییە.

### قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

لەگەڵ کەسێکدا ماوەیەکە دەمەقاڵێتانە، نابێ تەنیا بیر لە خۆت بکەیەوە، چونکە ڕەنگە هەڵەکە لەلایەن تۆوە بێت، کاتێك دەتەوێت کارێك بکەیت، ئەوەندە باسی مەکەو یەکسەر ئەنجامی بدە، ماوەیەکی زۆرە هەستت جێگیر نییە بەڵام باشتر دەبێت.

### شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

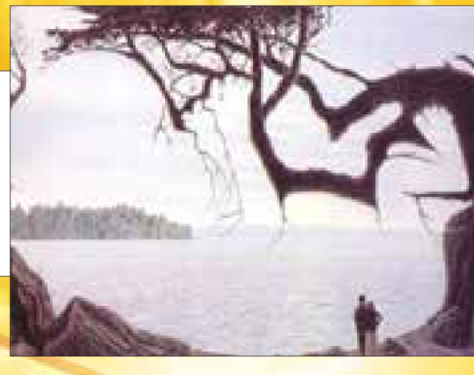
لەگەڵ بیرۆکەکانت تا ڕادەیەك کەسایەتیت گونجاندووە، بەڵام ناکرێ بیر و ڕای کەسانی دیکە فەرامۆش بکەیت، چونکە ڕەنگە ئەوان بە هەڵە بیرت لێ بکەنەوە، ئاگاداری دەروونت بە و ئەوەندە تووڕە مەبە و خۆت بگرە.

### گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئاگاداری ژیانی خۆت بە و زۆر لەگەڵ کەسانی دیکە تێکەڵ مەبە، تەنیا وەك هاوڕێیەك بن و نهێنییەکانت باس مەکە، چونکە کاتێك نهێنی باس دەکەی دواتر بە خراپە بۆت دەگەڕێتەوە، زیرەك و کارامە بە لە هەڵبژاردنی کارەکانت.

# فێڵکاریی وێنە

لەم وێنەیەدا، پیاو و ئافرەتێك لە شوێنێك وەستاون و سەیری ناو ئاوەکە دەکەن، هەوڵبدە لە وێنەکەدا منداڵێك بدۆزیتەوە، کە زۆر بە ڕوونی دانراوە.



## نوکتە

کەسێکی کەم ئەقڵ، دەیەوێ سواری پاس بێت و جێگاش نەماوە، شوفێرەکە دەڵێ: مادام وایە بە غاردان دوای پاسەکە بکەوە تا دەگەینە جێگا، کاتێك دەگاتە شوێنی خۆی پاسەکە دەداتە بەر بەرد، شوفێرەکەش دێتە خوارەوە بزانێت چییە مەسەلە، ئەویش پێی دەڵێ: دەمێکە هاوار دەکەم دابەزین هەیە، تۆ ڕایناگریت.

## بۆ زانیاریت

**بەرزترین پلەی گەرمی**

بەرزترین پلەی گەرمی لە گەردووندا تا ئێستا تۆمارکرابێت لەسەر زەوی بووە، ئەویش لە تاقیگە زەبەلاحەکەی (CERN) - ئەمەش لە کاتێکدا بوو لە تاقیکردنەوەیەك زاناکان هەستان بە پێداکێشانی ئایۆنەکانی ڕەساس بۆ دروستکردنی تەنۆلکەیەکی بچووکتر لە گەردیلە کە ناسراوە بە پلازمای (quark-gluon) پلەی گەرمیەکەش گەشتە ٥,٥ تریلیۆن پلەی سیلیزی لە ماوەی کەمتر لە ٠,٠٠٠٠٠٠٠٠١ چرکە - گەرمتر بە ڕێژەی ١٠٠٠٠٠ هێندەی چەقی خۆر. ئەمە دروستکردنی دۆزەخێك بوو بۆ ماوەیەکی ئێجگار کورت لە ناو ئامێرێکدا. ئێمە وەکو مرۆڤ، کە لەسەر تەنۆلکەیەك دەژین لە گەردوونێك کە کۆتایی وونە، بە ڕێگە و شێوازی جیاواز توانیومانە سەرکەوین بەسەر هەموو دیاردە ماددیەکان لە گەردووندا کە تا ئێستا ناسرابن و توانیومانە ببینە بەهێزترین و نامۆترین بوونەوەر کە خودی خۆمان درکمان پێکردوە. لە هەر جارێکدا بیر لەمە دەکەمەوە ئەوا بە شێوەیەکی زۆر ڕەهایی هەست بە بەهێزی مرۆڤ دەکەم - لە لایەکی تریشەوە هەست بە خرابی و سامناکی مرۆڤ دەکەم.

### گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

گەر دەتەوێ بەسەر کێشەکانتدا زاڵ بیت، دەبێ ئارام بگریت و بە هێواشی چارەسەری کێشەکانت بدۆزیتەوە، چونکە ماوەیەکە بیر و هەستت جێگیر نییە و شێوازی ڕەفتارت توندە، چاکترە ئارام بیتەوە و کەسێکی باشت ناسیوە.

### نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کارەکانت بە جوانی ڕێکخستووە و تەنیا ئەوە نەبێ پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی نزیکت لەو ئاستە نییە کە خۆت دەتەوێ، چاکترە لەگەڵیان زیاتر نزیك ببیتەوە، بەڵام ڕێگە مەدە کەس دەست بخاتە ناو ژیانت، ئەو کەسەی ماوەیەکە لێت نزیکە مەبەستێکی پاکی بۆت هەیە.

### شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

بیری ڕابردوو مەکە، چونکە دەبێ داهاتووت جێگیر بکەیت و هەمیشە خۆت بە داهاتوو ببەستەوە، ماوەیەکە بیر و هەستت جێگیر نییە، ئەوە بەهۆی ئەوەیە زۆر بیر دەکەیتەوەو کارەکانت پشتگوێ خستووە، هەوڵبدە لەگەڵ کەسانی دەوروبەت نزیکتر بیت.

### دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ڕێگای داهاتووت چەندین کار و ئەرکی تێدا دەبێ، بەڵام دەبێ زیرەکانە کاریان بۆ بکەیت، هەمیشە دڵخۆش و گەشبین بە، کاتێك بیر لە کارەکانت دەکەیتەوە وادەزانی کە زۆر هیلاك و ماندووی، ئەوەش پەیوەندی بە خۆتەوە هەیە نەوەك کارەکانت.

### کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

هەندێ جار بیر لە داهاتووت دەکەیتەوە و تووشی بێ ئومێدی دەبیت، بەڵام پێویستە ئەوە بزانی کە داهاتووت گەشە، چونکە ماوەیەکی ناخۆشت بەڕێ کرد، ئێستاش نۆرەی ئەوەیە دڵخۆش بیت، ئەو کارەی ئێستات سەرکەوتنی بۆت دەبێت.

### گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

شێوازی ڕەفتارت باشتر بووە و کاتێکت پێویستە تا بیر و هۆشت باشتر دەبێت، ئەو کێشەیەی ڕابردوو زۆر ماندووی کردووی، بۆیە پێویستت بە پشووە، دەبێ ئارامیت پێوە دیار بێت، تا بتوانی بە ئاسانی کێشەکانت چارەسەر بکەیت.