# ڕەنگی هەڵبژێردراوی لێو بۆ ساڵی تازە

هەڵبژاردنی ڕەنگی لێو هەنگاوی یەکەم و سەرەکیی ماکیاژە، ڕەنگی لێو بەشێکی تایبەتە لە جوانیی سەر و سیما، چونکە لێو گوزارشت لە جوانیی ڕوخسار دەکات و بە نهێنیی مێینەیی ئافرەتان دادەنرێت، تەنانەت لە جوانی و سەرنجڕاکێشیدا لێو لە پێش چاویش دادەنرێت. لێرەوە تیشك دەخەینە سەر ئەو ڕەنگانەی کە لە ساڵی نوێدا باو دەبن:

ڕەنگی شکۆلاتە: ڕەنگێکی نایابە لە جوانیدا، هەروەها سەرنجڕاکێشە لە شێوەدا، ئەگەرچی ئەو ڕەنگە لە ساڵانی (١٩٩٠)ـەکانی سەدەی ڕابردووەوە باوی نەماوە، بەڵام لە ساڵی ٢٠٢٠ ـەوە مۆدی گەڕایەوە و پسپۆڕانیش بە سەرەکیترین ڕەنگی لێوی دادەنێن، کە بۆ کاتی چوونە سەرکار و دەوام و زانکۆ لە لێو دەدرێت.

ڕەنگی گێلاس و کەرەز: ئەو ڕەنگە زیاتر لە وەرزی هاویندا باو بوو، بەڵام ئێستا بۆتە ڕەنگی لێوی هەموو وەرزەکانی ساڵی، ڕەنگێکی زەقە و لەسەر لێو کراوەیە، بۆ ئاهەنگ و زەماوەند لە لێو دەدرێت.

ڕەنگی ڕەش: بەهۆی دەرکەوتنی ڕەنگی ڕەش وەك ڕەنگی سەوز لەسەر لێو ماوەیەك ئەو ڕەنگە پشتگوێ خرابوو، بەڵام چارەی ئەو کارەش کراوە کە ڕەنگی ڕەشی لێو ئەگەر تۆخ بێت و هەر بە ڕەشی دیار دەبێت، بۆ ئەوانەی خولیای ڕەنگی ڕەشن بۆ دەرچوون و شوێنی تایبەت بەکاردەهێنرێت.

ڕەنگی برۆنزی میتالیکی: لەسەر لێو ڕەنگێکی زەق و کراوەیە، لە جوانیدا نایابە و شێوازێکی ناسکی هەیە، لەگەڵ زۆربەی ڕەنگی ماکیاژەکاندا دەگونجێت، بۆ بۆنە و یادەکان بەکاردەهێنرێت.

ڕەنگی بۆردۆ و سووری تۆخ: گوزارشت لە کەسایەتیی هێمن و بێدەنگی دەکات، دەتوانی بە شێوەیەکی سادە و سەربەخۆ لە هەموو کاتێکدا ئەم ڕەنگە لە لێوەکانت بدەیت، بە تایبەت لە ماڵ و کاتی پشوودان.

# پێڵاوی فلات ناسک و تەندروست بۆ خانمان

لە ڕۆژی ئاهەنگ و ئامادەکاریی پێشوەختە، خانمان ماندووبوونیان پێوە دیار دەبێت، نەوەك تەنیا خانمانی بووك، بەڵکو هاوەڵان و دەستە خوشکانی بووکیش هەمان کەش دەبینن و هەست بە ماندووبوونێکی زۆر دەکەن، بەمەش بێهێز دەبن، وێڕای ئەوەی لەم ڕۆژەدا هیلاك و ماندوو دەبن، بەڵام هەموو ماندووبوونی ئەو ڕۆژە ناگاتە ماندووبوونی پێڵاوێکی پاژنە بەرز، چونکە پسپۆڕان و پزیشکان دەڵێن: پاژنە بەرز زیاتر ماندووت دەکات لە هەر کارێکی دیکەدا، چونکە پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر پشت و ئازاری دەبێت و هیلاکت دەکات، پسپۆڕانی جوانکاری پێشنیار بۆ خانمانی بووك دەکەن لە بارەی ڕۆژی ئاهەنگ و زەماوەندەوە، کە بووکان دەتوانن پێڵاوێکی بێ پاژنە لە پێ بکەن، چەندین هۆکار بۆ لەپێکردنی پێڵاوی فلات هەن، وەك: ئەوانەی باڵایان زۆر بەرزە ئەگەر پاژنە بەرز لەپێی بکەن، درێژتر دەردەکەون، هەروەها ئەوانەی ئازاری پشتیان هەیە، با لەو ڕۆژەدا لە ئازار دوور بن، هەندێکی دیکەش هاوسەرەکانیان کورتن و ئەگەر خۆیان پێڵاوێکی پاژنەبەرز لە پێ بکەن، لە هاوسەرەکانیان درێژتر دەردەکەون، سوودێکی دیکەش ماندووبوونت پێوە دیار نابێت و شێوەی ڕۆیشتنیشت جوان دەبێ، بۆیە لە ڕۆژی زەماوەند و ئاهەنگدا پێڵاوێکی بێ پاژنە (فلات) لە پێ بکە.

# سەرنجڕاکێشیی جلی سپی لە وەرزی زستاندا

بەپێی گۆڤاری (ئین ستایل)ی ئەڵمانی ئەگەر جلی ئەم وەرزە لە ڕەنگی سپی بێت، ئەوا مۆدێکی نایاب و ستایلێکی سەرسامی دەبێت، پسپۆڕانی جوانکاریی ستافی ئەو گۆڤارە دەڵێن: ئەگەرچی ڕەنگی سپی، ڕەنگی باوی هاوینە، بەڵام لە جلی زستانەشدا لە جوانیدا جێی خۆی دەکاتەوە، دیزاینەرێکی جلوبەرگ بە ناوی (ئایان سایمون) دەڵێ: لەگەڵ هاتنی ساڵی تازە گرنگییەکی تەواو بە ڕەنگی سپی دراوە، تا لەگەڵ زۆربەی جلەکانی ئەو وەرزەشدا بگونجێت، بۆیە وا جوانە پۆشاکەکانی ئەم وەرزە تێکەڵەیەکی نێوان هەردوو ماددەی حەریر و تریکۆ و لە ڕەنگی سپیش بێت، ئەوانەی دەیانەوێ جلیان سپی بێت مەرج نییە هەموو پارچەکانی دەستە جلەکانیان لە ڕەنگی سپی بێت، بەڵکو دەتوانن سوود لە ڕەنگە کلاسیکەکان وەربگرن، وەك: بێجی و قاوەیی و ڕەساسی، بۆئەوەی لەگەڵ ڕەنگی سەرەکی کە سپییە، بکرێنە دەستە جلێکی تەواو، جوانترین ئەو جلانەی هەڵبژێدراون تا لە ڕەنگی سپی بن، بریتین لە: چاکێتی درێژ، بلووزی کورت، کەباتی دووگمە کراوە، کراسی درێژ، بەڵام مەرجی سەرەکی بۆ جلی سپی ئەوەیە کە دەبێ لەلای سینگ و ناوەقەد تەسك بێت و لە خوارەوەش کراوە و بەرین بێت.

# شێوازی ئارایشتی قژ بۆ داهاتوو

مۆدەی پرچ و شێوازە جۆراوجۆرەکان رۆژ لە دوای رۆژ لە ستایلی تازە و نوێدا رێچکە دەگرن و دیزاینەران و ئارایشتوانانی پرچ نموونەی تازەی بۆ دەردەهێنن، ساڵ بە ساڵ شێواز و تەسریحەی تازەی پرچ دێتە کایەوە، هەر مۆدەیەك گوزارشتە لە بیرۆکەیەك دەکات، هەروەها هەردوو ئارایشتکاری قژی خانمان (ماریا مۆنیتس و مانویل مۆن) ی ئیسپانی، شێوازێکی نوێیان بۆ ساڵی تازە هەیە، کە پێی دەگوترێت (خەنەی خەونە رەنگاوڕەنگەکان - Colorful Dreams – XANA)، وا بڕیارە ئەو شێوازە پرچە رەنگاوڕەنگە کە وەك ئەوە وایە پرچێك لە خەودا ببینیت، بۆ ساڵی نوێ ببێتە مۆدی بەستنی قژ، شێوازێکی جوان و نایابە، بەڵام ئەوە گرنگە کە ئایا خانمان بەم جۆرە ستایلەی قژ رازین تا لە ماڵ و دەرەوە و شوێنی کار و زانکۆدا پرچیان بەم چەشنە بێت؟

## سارا نەدیم کچە ناوداری سۆشیاڵ میدیا و هاوەڵی شاجوان:

# پێویستە شاجوان خاوەن کەسایەتییەکی بەهێز بێت

سارا نەدیم، سەرەڕای ئەوەی ئێستا هاوەڵی وەك شاجوان نەماوە، کەچی رۆڵ و پێگەیەکی بە ناوبانگی لە نێو سۆشیال میدیا و خەڵکدا هەیە، بەو پێیەی کچێکی رۆح سووک و تێکەڵی خەڵکە، بۆیە جەماوەریش زیاتر لێی نزیك دەبنەوە و رۆژانە لە شوێنە گشتی و دیارەکان سەردانی دەکەن و وێنەی لەگەڵ دەگرن، ئێمەش وەك گۆڤاری گوڵان بە پێویستمان زانی چەند پرسیارێك ئاراستەی ئەو خاتوونە بکەین.

*** چ پێوەرێك گرنگە تا خانمێك ببێت بە شاجوان، یان نمایشکاری جلوبەرگ؟**

- پێویستە ئەو خاتوونە کەسایەتییەکی بەهێزی هەبێ، حەز و ئارەزووشی بۆ ئەو بوارە هەبێت، هەندێ لە خانمان هەر لە منداڵییەوە حەز دەکەن ببنە شاجوان و نمایشکار، من لە منداڵییەوە حەزم دەکرد و دواتر بینیم کە مەرجەکانی شاجوان لە خۆمدا دەبینم و متمانەشم بە خۆم هەبوو، لە ماڵەوەش خوشکم هانی دام.

*** بوونی کچان بە شاجوان و نمایشکار تا چەند سەرکەوتوو دەبێت لە کوردستان و رۆژهەڵاتی ناوەڕاست؟**

- تا ئاستێکی باش سەرکەوتوو دەبێت، بەڵام پێویستە هەموو لایەك هاوکار و یارمەتیدەر بن، تا ئەو خاتوونە بتوانێت لەسەر پێی خۆی بوەستێت و دژایەتی نەکرێت، چونکە بە بێ بوونی جەماوەر شاجوان ناتوانێت کارەکانی جێبەجێ بکات.

*** بۆچی زۆربەی کچان دوای ئەوەی دەبن بە شاجوان و نمایشکار، روو لە کاری ریکلام و بازرگانی دەکەن؟**

- ئەوە ئاساییە، چونکە کەسەکە بەناوبانگ دەبێت و لە نێو خەڵکدا دیار دەبێت، ئەگەر بەشداری لە کاری ریکلام و بازرگانییشدا بکات، کارێکی جوان و ئاساییە، بۆ نموونە خۆم بەشداریم لە کاری ریکلامدا کردووە.

*** ئاستی خوێندواریت چەندە و باوك و دایکت خەڵکی کوێن؟**

- دەرچووی پەیمانگای گەشتیاریم، بڕوانامەم لە گەشتیاریدا هەیە، لەدایکبووی ساڵی١٩٩٧م، دایکم عەرەبە و باوکم کوردە.

*** بەشێکی زۆری کچان هێندەی شاجوانێك جوان و سەرنجڕاکێشن، بەڵام دەرفەتیان نییە ببن بە شاجوان، چیت بۆیان هەیە و چیت بۆ کردوون؟**

- هەموو کچێك شاجوانێکە بۆ خۆی، ئەوانەی ناتوانن بەشدار بن لە پێشبڕکێی شاجوانیدا بە هۆی رێگریی کۆمەڵایەتی و خێزانییە، هەمیشە هەوڵ دەدەم یارمەتی ئەو کەسانە بدەم کە کێشە و گرفتیان هەیە، ئەگەر هیچیشم پێ نەکرێت، دڵنەواییان دەکەم تا ئەوانیش هەست بە جوانی و گرنگیی خۆیان بکەن.

*** لە ئێستادا چ پرۆژە و کارێکت لەبەردەستە؟**

- زۆر کار و پرۆژەم هەن، بەڵام ئەوەی ئێستا لە

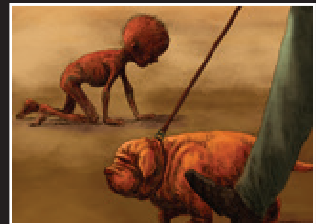
# مۆزەخانەی ئایسکریم

هەمیشە شوێنی ساردەمەنی لە شوێنە گشتییەکاندایە، بەڵام ئەوەی دەبینرێت مۆزەخانەیەکە کە پڕیەتی لە ئایسکرێم و ساردەمەنی کە دەکەوێتە شاری نیویۆرکی وڵاتی ئەمریکا و باڵەخانەیەکی گەورەی سێ نهۆمیی بۆ کراوەتەوە، کە جگە لەوەی چەندین جۆری ئایسکرێم لە خۆ دەگرێت، هەروەها شوێنی مەلەوانگەش لە نێو شیرینی و نوقڵەکاندا دانراوە، ئەو مۆزەخانەیە بۆ ئەوانەیە کە حەز بە شیرینی و ئایسکرێم دەکەن، هەموو ناوەوەی مۆزەخانەکە بە ڕەنگی پەمەیی نەخشێندراوە، ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە نرخی بەشداریکردن لە (٣٩) دۆلارەوە دەست پێ دەکات تا (١٠٠) دۆلار، تەواوی باڵەخانەکە بە ئایسکرێم و شیرینی رووپۆش کراوە، کاتێك سەردانی ئەو شوێنە دەکەیت، بۆت هەیە لە هەر شوێنێکی ئەو باڵا خانەیە کە حەزت لێیە، شیرینی و ئایسکرێم نۆش بکەیت، بەبێ ئەوەی کەس ڕێگەت لێ بگرێت.

بەردەستمە هێنانی جۆرە لینزێکە هەر بە ناوی خۆمەوەیە، کاڵایەکی بەسوودە و هیچ زیانی نییە بۆ چاو، نرخێکی کەمیشمان بۆی داناوە تا لە توانای هەموو کچێکدا بێت، بۆ ئەوەی بتوانێ بە دەستی بهێنێت کە لە زۆر شوێندا دەست دەکەوێت.

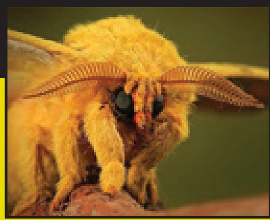
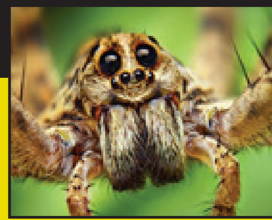
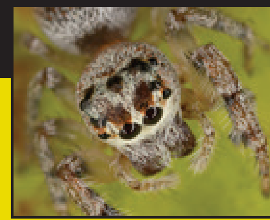
*** ئایا شاجوان و نمایشکارانی جلوبەرگ باشترە لە ناو خەڵك بن، یان لە تۆڕەکانی ئینتەرنێتەوە لەگەڵ خەڵك بن؟**

پێویستە شاجوان و کچان، لە نێو خەڵکدا دەرکەون و هەندێك جاریش لە ئینتەرنێت دەتوانن لەگەڵ خەڵك پەیوەندییان هەبێت تێکەڵ بە جەماوەر بن، من لە هەردوو ڕێگەوە پەیوەندیم لەگەڵ خۆشەویستان و جەماوەرەکەمدا هەیە، چ لە تۆڕەکانی ئینتەرنێت و چ رۆژانە راستەوخۆ لەگەڵ خەڵك.



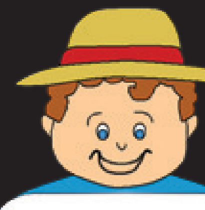
## کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە، باس لە گرنگینەدان بە مرۆڤ دەکات، لە کاتێکدا هەندێ لە خەڵك زیاتر لەوەی گرنگی بە مرۆڤی هەژار و لێقەوماو بدەن، گرنگی بە ئاژەڵان دەدەن.

## شێوە و روخساری مێش و مەگەز

شێوە و روخساری مێش و باڵدارە بچووکەکان جیاوازن، هەندێکیان ترسناك و ناشرینن، هەندێکی دیکەش جوان و سەرنجراکێشن، ئەوەتا پەپوولە خۆشەویستی هەموانە، کوللە لە هەمان ریزی پەپوولەیە کەچی زۆر کەس رقیان لێی دەبێتەوە، لە نێو ئەو گیاندارە بچووکانەدا جوانترینیان هەڵبژێردراوە، کە ئەویش باڵندەیەکی بچووکە ناوی (بۆدل مۆت - Poodle Moth)، لەلایەن زانایەکی وڵاتی فەنزیولا بە ناوی (دکتۆر ئارتەر ئەنکیر) دۆزراوەتەوە، شێوەی جوان و خنجیلانەیە، ترسناك نییە و دەکەوێتە بەر دڵی هەموو ئەوانەی لە نزیکەوە دەیبینن.



## نوکتە

دوو کەس بۆ یەکەمجاریان دەبێت بە فرۆکە گەشت بکەن، لە ڕێگادا کێشە دروست دەبێت و کاپتنەکە دەڵێ: فرۆکەکە دەکەوێت و تێك دەشکێت، ئەو دوو کەسەش لە نێوان خۆیان دەڵێن: تێك دەشکێ با تێکبشکێ، خۆماڵی باوکمان نییە!

## منداڵێکی بەهێز و لەشجوان

منداڵێك بەبێ ئەوەی مەشق و راهێنان بکات، لەش و لارێکی وەرزشیی هەیە، وەك ئەوەی چەندین ساڵ یاریی لەشجوانیی کردبێت، ئەو منداڵە خەڵکی ئوستراڵیایە و ناوی (داش میگر)ە، تەمەنی (٣) ساڵە جەستەی پڕە لە ماسوولکەی بەهێز و توند، (ئۆرسولا میگر) دایکی منداڵەکەیە و دەڵێت: هەندێ جار کاری وادەکات کە سەرسامم دەکات، لە هەڵگرتنی شت و خۆ هەڵواسین و یاریی جۆراوجۆر، داهاتووی کوڕەکەشم وەك یاریزانێکی ئۆلۆمپی و لەشجوانی دێتە بەرچاو، ئەوەی سەیرە، ئەو منداڵە بە ڕێگەی لە دایکبوونی چاندنی بلووربییەوە لەدایك بووە.

### کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کاتێك کە ڕێگای ئاسان هەبێ، بۆچی ڕێگا قورسەکان دەگریتەبەر؟ ماوەیەکە کارەکانت لە خۆت شێواندووە و ئاڵۆزت کردوون، پێویست ناکات ئەوەندە خەم لە داهاتووت بخۆیت، لەگەڵ ڕۆژانەی ژیان ڕێگە بگرە، لە کاری باش بەردەوام بە بۆ کەسە نزیکەکانت. کەسایەتیت جێگیرە و بۆ پێشکەوتنەکان هەوڵی زیاتر بدە.

### گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کەسێك بە هیوای ئەوەیە زیاتر لێت نزیك ببێتەوە و هاوبەشی کارەکانت بێت، ڕێگەی بدە تا ئەو کاتەی لە مەرامەکانی تێدەگەیت، ڕەزامەندی لەسەر هیچ کارێك مەدە تا ئەو کاتەی لە ئاکام و ئامانجەکانی کارەکانت تێدەگەیت. بیرکردنەوەت بۆ داهاتوو بەم جۆرەی ئێستا سەرکەوتوو نابێ، باشتر بیر بکەرەوە و زیاتر هەڵسەنگاندن بۆ دەوروبەرەکەت بکە.

### جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەو کارانەی ئەنجامیان دەدەیت، بۆت بوونەتە جێگەی شانازی، بەرامبەر ئەو کەسەی لە دڵتە هەڵویستت مەگۆڕە و لەسەر ئەرکەکانت بەردەوام بە، بڕیاری دروست بدە، با نەگاتە ئەو ئاستەی کە دواتر پەشیمان ببیتەوە، بە کەسانی دیکەوە مەنازە و قسە لەسەر تواناکانی کەسانی دیکە مەکە، باشتر وایە پشت بە خۆت ببەستیت و بڕوات بە خۆت هەبێت.

### قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

کاتێك دەتەوێ یارمەتی کەسانی دیکە بدەیت، هەر زوو پەشیمان دەبیتەوە، چونکە وا هەست دەکەیت کە ئەوان بەپێی پێویست لە بەرچاویان نابێ، ئەم بیرکردنەوەیە هەڵەیە و لە داهاتوو پاداشتی ئەو هەنگاوانەت وەردەگریتەوە، لە بڕیارەکانتدا ژیرانە هەنگاو بنێ، ئەگەر زانیت لەگەڵ کەسێکدا ناگەنە ئەنجام، وا باشترە لە یەکتری دوور بکەونەوە.

### شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئەوەندە بە لاساییکردنەوەی کەسایەتی و جووڵەی کەسانی دیکە کاریگەر مەبە، هەوڵبدە کاریزمایەك بۆ خۆت دروست بکەیت و خەڵك چاو لە تۆ بکەن، بڕیاری بە پەلە ئەنجامی نابێت. لە کارەکانتدا هەست بە ماندووبوون دەکەیت، ئەوەش شتێکی سرووشتییە و ئەنجامی باش ماندووبوونی دەوێت، بە کاری چاکە داهاتووت مسۆگەر بکە.

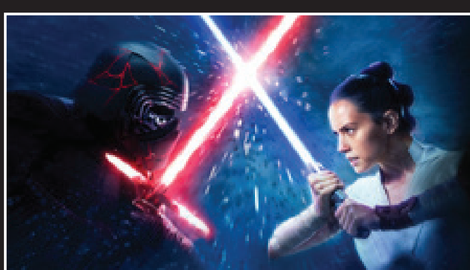
### گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

پێویستت بە کەسێکە تا لە هەموو کارەکانتدا هاوکار و هابەشت بێت، لەگەڵ کەسێکی نزیکت هەست دەکەیت بەیەکەوە دڵخۆش و کۆکن، لەم ماوەیەدا هەلێکت بۆ دێتەپێش لە دەست خۆتی مەدە، ئەگەر بە وریاییەوە رەفتار نەکەیت ئەوا لە داهاتوودا کارکردنت قورس دەبێت و ماندووبوونی زیاتری دەوێت، لە ئێستاوە خۆت بۆ کارێکی گرنگ ئامادە بکە.

# بۆ زانیاریت

**نزمترین پلەی گەرمی**

**بۆچی نزمترین پلەی گەرمی کە پێی گەیشتبین ٢٧٣,١٥ پلەی ژێر سفرە، سفری پەتی «٠ گلڤن»، ئەوەی کە بە شێوەیەکی تیۆری زانراوە دەتوانین لەپلەی کوڵاندا بگەین بە پلە گەرمییە بەرزەکان، کە بە بلیۆنەها پلەی سیلیزییە و هیچ سنوورێکی نییە، بەڵام بۆ پلەی بەستن دۆخێکی جیاواز روو دەدات، نزمترین پلەی بەستن کە تا ئێستا پێی گەیشتبین C ٢٧٣,١٥ پلەی ژێر سفری سیلیزییە واتە «٠ پلەی گلڤن». ئەو پلە گەرمییەی کە لە گەردەکانەوە بەرهەمدێت و لە ئەنجامی جووڵە، یان بەریەککەوتنی نێوان گەردیلەکانەوە دروست دەبێت، هەرکات جووڵەی گەردیلەکان زیاتربێت پلەی گەرمی ماددەکە بەرزتردەبێتەوە، بەپێچەوانەشەوە بە کەم بوونەوەی جولەی گەردیلەکان ماددەکان دەست دەکەن بە ساردبوون تا گەردیلەکان لە جووڵەی سەربەخۆی خۆیان دەوەستن و بەشێوەیەکی تەواو دەگەن بە کۆتا پلەی بەستن کە دەگاتە سفری پەتی «٠گلڤن»، لەوەش زیاتر ناتوانرێت ماددەکە ساردتر بکرێتەوە، ئەوانەی کە لە سەرەوە باسمان کرد هەمووی بەشێوەیوکی تیۆری لە زانستدا جێگیر بووە و بەشێوەی کرداریش توانراوە بگەن بە نزمترین پلەی بەستن، کە ئەویش بەشێکە لە ملیۆنێك بەش لە سفری پەتی.**



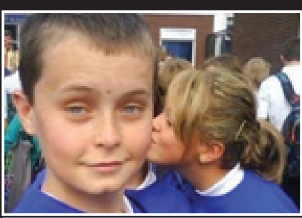
# پوختەی فیلم

**شەڕی ئەستێرەکان – Star wars**

فیلمێکی خەیاڵی و زانستییە، باس لە رزگاربوونی سەرکردە (رای) دەکات کە رووبەڕووی فین و پۆی لە گەشتەکەیاندا دەبێتەوە، لەگەڵ هێزی زانینی نەوەی پێشوو، شەڕی نێوانیان دەست پێ دەکات، ماوەی فیلمەکە دوو کاتژمێر و (٢٢) خولەکە و لە وڵاتی بەلجیکا بەرهەم هێنراوە، لە دەرهێنانی (جەی جەی ئەبرامز)ـە، کە یەکێکە لە زنجیرە فیلمەکانی شەڕی ئەستێرەکان و لە نواندنی (دەیزی )یە

# پەند و وتە

کچە شاعیر و رۆماننووسی هیندی، رۆبی کور، کە یەکێکە لەوانەی پەندەکانی وەك پەندی کەسایەتییە دێرینەکانی مێژوو دادەنرێت، لەدایکبووی (١٩٧٣)ی شاری دیلهییە، دەربارەی پیاو دەڵێ: ئەو پیاوەت هەردەم لە یاد بێت، کە بۆ هەمیشە باسی کەسانی دیکە ناکات کە ئەوان لەلات نین، ئەو کەسە دەتوانێت لە جیاتی بەرد پەمووت پێ بەخشێت و لە جێگەی تاڵی شەکرت پێ بدات لە شێوەی ئاوی گوڵ، ئەو کەسانە مایەی مانەوە و متمانە پێکردنن.



# یاری وێنە

لەم وێنەیەدا، منداڵ و ئافرەتێك دەرکەوتوون، سەری منداڵەکە (٣) هێندەی سەری ئافرەتەکەیە، لە کاتێکدا سەری منداڵ بچووکە، هەوڵبدە لە راست و دروستیی وێنەکە تێبگەیت و لە ماوەی (١٠) چرکەدا هۆکارەکەی ئاشکرا بکەیت.

### گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

وا هەست مەکە کەسایەتیی خۆتت لە دەست داوە، چونکە ناتوانی تێبینیی هەست و کارەکانی خۆت بکەیت و پێوەریان بۆ دابنێیت، لە مامەڵەکردنت لەگەڵ کەسانی نزیك و دەورەبەرت هەوڵەکانت دروستن و لە جێگەی خۆیانن، ئەو کەسە هاوسۆزتە لە دەستی مەدە، چونکە زۆربەی کات بەیەکەوە دلخۆشن و پشتیوانێکی باشیشە بۆت.

### نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

فەرامۆشکردنی کەسانی دەوروبەرت کاریگەریی خراپی دەبێت بۆت، ئەو کەسەی پێویستی بە تۆ هەیە، لەگەڵی بە و پشتگوێی مەخە، هەر هەنگاوێکت پێویستی بە بیرکردنەوە و راگۆڕینەوە لەگەڵ کەسانی شارەزا و دڵسۆز دەبێت. لە دڵەوە هەست بە ئازار دەکەیت، بەڵام لە روخساردا دەم بە پێکەنین خۆت نیشان دەدەیت، لە هەوڵدان بێ هیوا مەبە.

### شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

کارەکانت قورسن و دەبێ خۆت زیاتر ماندوو بکەیت، بڕوات بە تواناکانی خۆت هەبێ، لە بیر کردنەوە و مامەڵە کردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت کەسێکی شیاویت، کەسێك گرنگیت پێ دەدات و نیازی ئایندەسازیی هەیە لەگەڵت، تۆش هاوکاریی زیاتری بکە و بەپێی پێویست گرنگی پێ بدە، چونکە شایستەی ئەوەیە لێت نزیك بێت.

### دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ئەم ماوەیە هەنگاوەکانت بەرەو ئامانجی خۆیان رێگە ناگرن، ئەگەر بەم شێوەیە بڕوات، لە کۆتاییدا ئامانجەکان لەدەست دەدەیت، پێویستە دووبارە چاو بە سەرەتای هەنگاوەکاندا بخشێنیتەوە و گرفتەکان دیاری بکەیت، بەبێ هۆ هەوڵی نزیکبوونەوە لە کەسانی دیکە مەدە، باشترە چاوت لەسەر هەنگاوەکانی خۆت بێت.

### کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بۆ چارەسەری کێشەکانی کەسانی دیکە هەمیشە بیرۆکەی جوانت هەیە، بەڵام بۆ خۆت ناگەیتە ئەنجام و زۆربەی جار کارەکانی خۆت تێك دەدەیت، وا باشترە راوێژ بە کەسێکی نزیك و جێی متمانە بکەیت، تا بتوانن بە یەکەوە چارەسەرێك بۆ هەنگاوەکان ببیننەوە، کەسێکی دڵگەورەی و پارێزگاری لە کەسایەتیت بکە.

### گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بیر لە هەنگاوەکانی خۆت بکەوە و لەم ماوەیەدا واز لە کێشەی کەسانی دیکە بیهێنە، چونکە خۆت گرفتت کەم نییە، سەرەتا کارەکانی خۆت چارەسەر بکە، پاشان بیر لە دەوروبەرەکەت بکەرەوە، پێشبینییەکانت بۆ داهاتوو زۆر جار راست دەردەچن، بەڵام چاکترە لەگەڵ رووداوەکانی رۆژانە رێگە بگریت و ئەوەندەش زیاد لە پێویست بیر نەکەیتەوە.