چۆن و کەی پێڵاوی پاژنە بەرز لەپێ دەکەیت؟

ئەگەر چی ماوەیەکە خانمان ئەوەندە گرنگی بە پێڵاوی پاژنە بەرز نادەن، بەڵام تا ئێستاش لە بۆنە و یاد و ئاهەنگ و چوونە دەرەوە لەلایەن زۆربەی خانمانەوە لەپێ دەکرێن. جاران بۆ هەموو کات پاژنە بەرزیان لەپێ دەکرد، ئێستا ئەو ڕێژەیە کەم بۆتەوە، چونکە وێڕای ئەوەی پێڵاوی پاژنە بەرزە جوانە و باڵات بەرز دەکات، کەچی زیانی بۆ تەندروستیت هەیە و شێوەی ڕۆیشتنیشت تێکدەدات و نەشیاوی دەکات. پسپۆڕانی جوانکاری لە بارەی ئەو بابەتەوە دەڵێن: پێویست ناکات بەردەوام پێڵاوی پاژنە بەرزت لە پێ بێت، لێرەوەش ئەو ئامۆژگارییانە بۆ خانمان دەخەنەڕوو کە حەز بە پێڵاوی پاژنە بەرز دەکەن:

- بەهۆی ئەوەی پێڵاوی پاژنە بەرز پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر ماسوولکەکانی پێ، دواتریش کاریگەریی دەخاتە سەر ئەژنۆ و چۆك، بۆیە شێوازی ڕۆیشتنت تێکدەدات، واچاکە کاتێك پێڵاوی پاژنە بەرزت لەپێ بوو، بە هێواشی و لەسەرخۆ بڕۆیت.
- ئەگەر حەزت کرد پێڵاوی پاژنە بەرزت لە پێی بێت، وا چاکە پێڵاوەکە تەسك نەبێت، چونکە بەرزی و تەسکی فشاری زیاتر دەخەنە پێیەکانت و زیانی تەندروستیشی هەیە.
- پاژنەکەی با زیاتر نەبێت لە (٣) سەنتیمەتر، چونکە

چۆن هاوڕەنگیی ئێکسسوارەکان ڕێکدەخەیت؟

هەنـــدێ جار بە هۆی هەڵەی ڕێکخســـتن و گونجاندن لە نێوان ئێکسســـوار و خشـــڵ و جـــل و بەرگ، جۆرێك لە نەشیاوی لە کەرەســـتە و جلەکانی خانمان دەبیندرێ، ئـــەوەش لە کاتێکدایە کـــە لەوانەیە ئێکســـوار و جلی گرانبەهـــا و جوانیش بۆ خۆیـــان دابین کردبێت، بەڵام لە ڕێکخستنی شـــێواز و ڕەنگی کەرەستەکان هەڵە دەکەن و ناتوانن هاوڕەنگ و هاوشێوەیان بکەن.

گرنگتریـــن شـــت لـــە ئێکسســـوارەکاندا، چۆنیەتی ڕێکخســـتنی ڕەنگەکانن، کاتێك گوارەیەکت لە گوێچکە دەبێ لە ڕەنگی شین بێت، ئەگەر ملوانکەکەی ملیشت لە ڕەنگی پەمەیی بێت، لێرەدا دیمەنی ئێکسسوارەکان نەشیاو دەبێـــت، چونکە ڕەنگەکان پێچەوانەن. ئەگەرچی دەتوانی ڕەنگی ئێکسســـوارەکانت هەمەچەشـــن بن، بەڵام مەرجە ڕەنگەکانیان نزیکی یەکتر بن، وەك ڕەنگی سوور و سووری جەرگی، پســـپۆڕان دەڵێن: وا چاکە ئێکسســـوارەکەت لە زیاتر لە ڕەنگێك بێت، واتە دوو ڕەنگ و سێ ڕەنگ بن، تا ئەگەر لەگەڵ ئێکسسوارێکی دیکەشدا لەبەریان بکەیت، ڕەنگـــەکان ئاوێتەی یەکتر بـــن و خۆیان بگونجێنن، بۆیە تۆی خانمیش لە چۆنێتی ڕێکخســـتنی ئێکسسوارەکانت باشـــترە هاوڕەنگ بوونیان لەبەر چاو بگریت. ئەگەر ئەو کارەشت بۆ نەڕەخسا، دەتوانی ئێکسسواری ڕەنگاوڕەنگ هەڵبژێریت.

پشتێن و کەمەربەند بۆ جوانی لەش و لارت

هەر کەرەستەیەك لە ئێکسسوارەکانی جوانکاری، جێگەی بایەخی خانمان و کچانن، هەندێ لەو کەرەســـتانە شیاون لەگەڵ جل و بەرگدا بپۆشرێن، هەندێکی دیکەش دەکرێ سادە و ســـاکار لەبەر بکرێن. کاتێك خانمان مەبەستیانە کەرەســـتەیەك هەڵبژێرن، ســـەرەتا بیر لـــە ڕەنگەکەی دەکەنـــەوە، بۆ هەندێ کەل و پەل ئەو بیرۆکەیە گونجاوە، وەك ڕەنگـــی جل وبـــەرگ، بەڵام بۆ ئێکســـوارەکان ڕەنگە ئەو هەڵبژاردنە دروســـت نەبێت، چونکە تا بتەوێت ئێکسســـوارێك، یان کەرەســـتەیەکی جوانت لەبەر بێت، پێویست دەکات لە شێواز و ڕەنگەوە گونجاو بن بۆ جوانیت، پشـــتێن و کەمەربەند، ئەو ئێکسسوارەیە، لە دوو لایەنەوە سوودی بۆت هەیە، یەکێکیان لەش و لارت توند و تۆڵ و جوان دەکات، بەتایبەت ئەگەر لەگەڵ جلێکی شیاودا لە پشتیان بکەیت، هەروەها لە ڕووی شێوازیشەوە لە دەرەوەدا لەگەڵ ڕەنگی جلەکاندا دەگونجێن و شیاو دەبن، پشتێن و کەمەربەند لە قایش و نایلۆن و پێستە، هەیانە ئەستوور و هەیانە باریکە، خانمان بە پێی حەزی خۆیان شێوازەکەی هەڵدەبژێـــرن، بەڵام دەبێ بزانن کە لەگەڵ چ جۆرە جلێك پشتێنی ئەستوور، یان باریك بەکاربهێنن.

دەرکەوتووە کە تا (٣) سەنتیمەتر کاریگەریی ئەوتۆی نییە و شێوازی ڕۆیشتنی کچان و خانمانیش تێکنادات.

- ئەگـــەر هەر حەز بە لە پێ کردنی پێڵاوی پاژنە بەرز دەکەیـــت، وا چاکە دواوەی ژێرەوەی پێـــڵاوەکان لە تەلی باریك و ناســـك بێت، تا زیاتر قاچەکانت ناســـك بەرچاو بکەن.

- دوای لە پێ کردنـــەوەی پێڵاوی پاژنە بەرز، هەوڵبدە ژێرەوە و ســـەرەوەی قاچت بشێلی، تا دەمارەکانی خوێنی پەنجەکانی پێت چالاك ببنەوە و کاری خۆیان بکەنەوە.

- بـــاش نییە بەر لە پێ کردنی پاژنە بەرز، کرێم و پۆدرە لە قاچت بدەیـــت، چونکە دواتر لەگەڵ ئارەقەکردن دەبێتە شلەیەك و ڕەنگە زۆر جار ناو پێت لووس ببێت و بکەویت.

کێکە سەرنجڕاکێش و بە تامەکان

کێـــك، خواردنێکی دڵگیرە، زۆر کـــەس حەز بە خواردنی دەکات، لە ساتەوەختی خۆشی و بۆنە و یادەکانیشدا پێشکەش دەکرێت، هەروەها لە کاتی ئاسایی لە ماڵەوە و هەندێ جاریش لە پێش میوانان دادەنرێت. شـــێوەی کێك زیاتر بازنەییە، تا بە ئاســـانی ببڕدرێت و کاری خانمان ئاســـان بکات، بەڵام ئەوانەی دەیبینن کۆمەڵێك شـــێوەی جۆراوجۆری کێکن کە لەلایەن کارگەی شیرنەمەنی (مایك) لە شاری واشنتۆنی ئەمریکا درووست کراون. خاوەنی کارگەکە ناوی مایك ـە، ناوی شوێنەکەشی ناوە: (کێکە جوان و خۆشەکانی مایك)، دواتریش نووســـیویەتی، ئەگەر جارێـــك تامی کێکەکانمان بکەیت، هەرگیز ناچیتە لای کەسێکی دیکە، جگە لەوەی تامی کێکەکانی خۆشـــە، هەروەها شێوەی کێکەکانیش زۆر جێی سەرنجن.

وێنەکێشان لەسەر

ئەوانەی بیر لە داهێنان و کاری تازە دەکەنەوە، هەمیشـــە بە دوای سەرکێشـــی و نەهامەتیدا دەگەڕێن، چونکە هەر کارێکی بەنرخ پێویستی بە ماندووبوون و سەرکێشی هەیە. ئەوەتـــا هونەرمەند و ێنەکێشـــێکی بەریتانی کە رۆژانەی ژیانی بە وێنەکێشـــان بەســـەر دەبـــات، ئەوجارەیان جۆرە وێنەیەکی کێشـــاوە کە جێگەی ســـەرنجە. (سایمۆن بێك) ئەو وێنەکێشەیە کە ساڵانێکە لەسەر تابلۆ و کاغەزدا وێنە دەکێشێت، کەچی ئەوجارەیان لەسەر بەفر و بەستەڵەك وێنەی

ئۆتۆمبێلە کلاسیکەکەی کوردستان

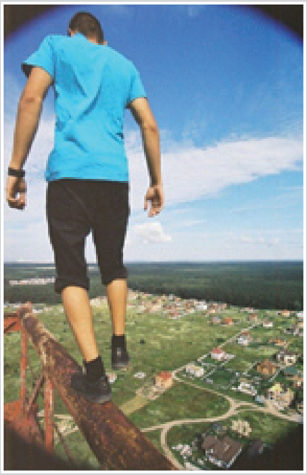
زۆر کەس هەن لە هەموو بوارەکانی ژیاندا دەســـتڕەنگین و کارامەن، تەنانەت لە پیشەســـازی و داهێنان و کاری تازە، لە کوردستانیش داهێنانی زۆر سەریانهەڵداوە، ئەوەتا ئۆتۆمبێلێك لە کوردســـتان دروستکراوە، کە شـــێوازی بۆ ساڵانی سی و چلەکان دەگەڕێتەوە، ئێستاش وەك ئۆتۆمبێلێکی کلاسیك لە شەقامەکانی کوردستان دەسووڕێتەوە، کە دروستکراوی دەست وەستایەکی دانیشتووی هەولێرە.

سەرکەوت تاهیر، لە دایکبووی (١٩٦٨)ـە و لە منداڵییەوە بیرۆکەی دروستکردنی ئەو ئۆتۆمبێڵەی بۆ هاتووە. دواتریش توانی ئەو ئۆتۆمبێلە دروســـت بکات. وەك خۆی باسیدەکات، تەنیا ماشـــێنەکەی وەرگرتووە، ئیدی شێواز و کاری بەدەن و دەرەوەی ئۆتۆمبێلەکە دروســـتکراوی دەستی خۆیەتی. هەر لەو بارەیەوە بۆ گوڵان وتی: «سەرەتا لە دوو پارچە شاسیمان دروســـت کرد، پاشـــان گێڕ و ئەکســـەلمان بۆی دانا، دواتر مەکینەیەکی جێب کە (٦) پستۆنە بۆمان دانا، دواتر دەستمان کرد بە دروستکردنی بەشـــی دەرەوەی ئۆتۆمبێلەکە، هەموو کارەکانی بە کاری دەســـتی کراوە، زۆربەشـــی بە چەکۆش چاککراوە، ئۆتۆمبێلەکە نـــاوی (SKT)ـە و کورتکراوەی ناوی خۆمە، تا ئێستا (٤) ئۆتۆمبێلم دروستکردووە، دووانیان لەسەرەتاوە دروستکردووە، ئەوەشـــیان تەواو بووە، ئۆتۆمبێلی داهاتووشم لەم ئۆتۆمبێلە کلاسیکانەیە، بەڵام نەخشی دەرەوەی لە ئاڵای کوردســـتان دەبێت، دروســـتکردنی ئەو ئۆتۆمبێلە نزیکەی (١) ساڵ و (٦) مانگی خایاند، سوپاسی ئەوانەش دەکـــەم هاوکارییان کردم، تا ئێســـتا زۆر کەس داوایان کردووە کە ئـــەو ئۆتۆمبێلە بفرۆشـــم، بەڵام جـــارێ دەمەوێ لەلام بمێنێتەوە.

بەفر و بەستەڵەک

کێشاوە، دوای ئەوەی ئەو بیرۆکەیەی بۆ هات، کە چۆن بتوانێ لەسەر بەفری بەستوو، یان بەستەڵەك وێنە بکێشێ، هەوڵی دا شوێنێك بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی بەستەڵەکەکە بۆ زۆرترین ماوە بمێنێتەوە. دواتر سەردانی دەریاچەی (لویز)ی کرد کە دەکەوێتە باخچەی بانف لە شاری ئەلبێرتای کەنەدا، چەندین وێنە و نەخشی جۆراوجۆری لەسەر بەستەڵەك کێشاوە هەر وێنەیەکی نزیکەی (١٠) کاتژمێری خایاندووە.

سپایدەرمانی ڕاستەقینە!

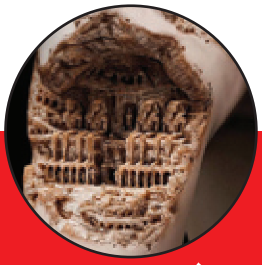


زۆربەمان فیلمی پیاوی جاڵجاڵۆکە (سپایدەرمان)مان بینیوە، کە ئەو کاراکتەرە لە شێوەی جاڵجاڵۆکە جووڵە دەکات و پەتەکەی دەهاوێژێت، بەڵام وادیارە پیاوی جاڵجاڵۆکەی ڕاستەقینە دەرکەوتووە، کە ئەویش گەنجێکی ئۆکرانییە، بە ناوی (مۆستانگ وەنتید)ی (٢٦) ساڵە، ئەو گەنجە وەك جاڵجاڵۆکەی ڕاستەقینە سەر باڵەخانە و شوێنە بەرزەکان دەکەوێ، زۆربەی ئەوانەشی دەیبینن، بە سەرنج و سەرسوڕمانەوە تەماشای دەکەن. تەنانەت چەندین وێنەی ڤیدیۆی بڵاوکردۆتەوە کە بە سەر شوێنی بەرز و ترسناك دەکەوێ و دێتە خوارەوە، وەك خۆی دەڵێت: لە منداڵییەوە حەز و خولیای بۆ شوێنی بەرز هەبووە، هەروەها دەڵێت: سەرەتا لەلایەن دایك و باوکمەوە ڕێگەیان لێدەگرتم، ئێستا لەلایەن پۆلیسەوە ناهێڵن ئەو کارە بکەم، بەڵام لە داهاتوودا نمایشی تایبەت بە کارەکانم دەکەمەوە و دەبێ هەموو ئامادەبووانیش سەرسام بکەم.

مانای خەون

ئەڵقە و ئەنگوستیلە

زۆربەی کەس ئەڵقە و ئەنگوستیلە لە خەودا دەبینین، ئەگەرچی نازانن ماناشی چییە، بەڵام زۆر بیری لێدەکەنەوە، با لێرەدا بزانین ئەڵقە و ئەنگوستیلە لە خەودا مانای چییە؟ سەرەتا با لە ئەنگوستیلە دەست پێبکەین، ئەوەی خەو بە ئەنگوستیلە ببینێت، کە لە پەنجەیەتی، یان لەلایەتی، واتە ئەو کەسە سەرکەوتوو دەبێت لە ژیانی داهاتووی، ئەگەریش لە پەنجەی بکەوێت، یان بەر ببێتەوە، مانای ئەوەیە کارەکەی لێی تێکدەچێت و تووشی کێشە دەبێت. سەبارەت ئەڵقەش، ئەوەیان مانای سەروەت و سامانە، ئەگەر ئەڵقەیان پێشکەشت کرد، واتە لە داهاتوودا سامانێك چاوەڕێتە، ئەگەر ئەڵقە لە دەستت کەوت، مانای زیان و زەرەرت پێدەگات، ئەگەریش کەسێك ئەڵقە و ئەنگوستیلەی پێشکەش کردیت، مانای ئەو کەسە نیازی چاکەیەکی بۆت هەیە.



وێنەکێشان لەسەر ددان

ئەمڕۆ وێنەکێشان بۆتە هونەرێکی باو، کە زۆربەی هونەرمەندانی بیانی هەر یەکە بە جۆرە وێنەکێشانێك خەریکن، هەندێکیشیان داهێنان لە کارەکەیان دەکەن، دەڵێن (٥٠٠٠) هەزار ساڵ پێش ئێستا، هونەری وێنەکێشان لەسەر ددان هەبووە، کە ئەو کاتە مرۆڤ نەخشی لەسەر ددان دەکرد، تا یەکتر بناسنەوە و بزانن کێن، تەنانەت ئەگەر ونیش بن یان بمرن، بە ددانەکانیان دەیاناسیەوە، ئەوتا هونەرمەندێکی فەرەنسی بە ناوی (ئیڤۆری کارڤینگ) هەمان ئەو هونەرە وێنەکێشانەی تازە کردۆتەوە، کە چەند ددانێکی بە وێنەکێشان ڕازاندۆتەوە.

کاور ٣/٢١ - ٤/١٩

پێوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی نزیکت بەرەو باشە چووە. خۆت لەسەر کەسی دیکە فەرز مەکە و چاوت لە کارەکانت بێت. شێوازی بیر کردنەوەت بگۆڕە و بە ئەنجامی کارەکانت ڕەزامەند بە، چونکە پێشبینی شتێك دەکەیت و پاشان وا دەرناچێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

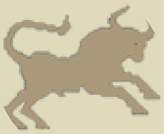
ماوەیەك بەو کارەتەوە سەرقاڵ بوویت و کاتەکانت کوشت. پێویستە بیر لە باش و خراپیی کارەکانت بکەیتەوە، چونکە هەموو شتێك بە ئاوات و خواستی تۆ نابێت، لەگەڵ ژیانی ڕۆژانەدا ڕێگە بگرەو بۆ هەر گۆڕانکاری و ئەگەرێك لە ژیانی ڕۆژانەت ئامادە بە.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

بیر لە کاروباری خۆت بکەوە و ئەوەندە نکۆڵی لە بیرۆکەکانت مەکە. ماوەیەکە گرفتێك بێزاری کردووی و ناتوانی چارەسەری بکەیت، کەسێکی نزیکت نیازی وایە یارمەتیت بدات، تۆش ڕێگەی نادەیت، ئەوەندە بە خەیاڵ مەچی و بەرنامە بۆ ژیانی داهاتووت دابنێ.

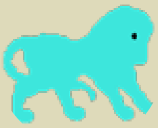
گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

کەسانی دەوروبەرت بیروڕای جیاوازیان هەیە، ڕای هەموویان ڕەت مەکەوە و تەنیا ڕای خۆت لەلات مەبەست بێت. ئەو کاتانەی هەست بە تەنیایی دەکەیت، بیر لە داهاتوو بکەوە، کێشەکەت بچووکە و مەهێڵە گەورەتر بێت، گەشبین بە لە بیرکردنەوە.



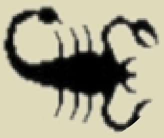
گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

پێویستە ماوەیەك بە کارو و بیرۆکەکانتدا بچیتەوە و بزانی هەڵەکانی ژیانت لە کوێ سەرهەڵدەدەن، چونکە ماوەیەکە کێشە و گرفت بەرۆکەت بەرنادەن. ئەو کەسەی لە کارەکانت هاوبەشە، دەیەوێ کارێکی باشت بۆت بکات، بەڵام یارمەتی تۆی دەوێ، ژیرانە بڕیارەکانت بدە.



شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

کارەکانت دوامەخە و هەرچی باشە ئێستا بیکە. هەنگاوی ئێستا گرنگە بۆ ئامانجەکانی داهاتووت. کاتێك بۆ هەندێ بڕیارت بە تەمای کەسێکی دیکە دەبیت، ڕەنگە بە هەڵە ڕێنماییت بکات. بۆیە چاکترە خۆت بیریان لێ بکەیتەوە و بڕیاریان لەسەر بدەیت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ڕووبەڕووی گرفتەکانت ببەوە، بەتایبەت کاتێك بەرەو کارەکانت ڕێگە دەگری، شێوازی بیر کردنەوەت گونجاوە تا لەگەڵ کاری ئێستاتدا بڕۆیت. هەمیشە بیر لە داهاتووی خۆت بکەوە و مەترسە لە کێشەکانت، چونکە زۆریان نەماوە و چارەسەر دەبن.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەمیشە وابیر بکەوە کە ئەوانەی ڕۆیشتن چیدی نایەنەوە ڕێگەت، چونکە بیرکردنەوە لە ڕابردوو بە هیچ ئەنجامێکت ناگەیەنێت. کێشەی خۆت و ئەو کەسە خۆشەویستەت زوو چارەسەر دەبێت، بەڵام پێویستی بە هاوکاری تۆیە تا لەگەڵ یەکتردا ڕێکبکەون.

یاری پیت

هەوڵبدە لە ڕیزکردنی ئەم کۆمەڵە پیتە، ناوێك دروست بکەی :

ێ ل ا گ و ژ ه

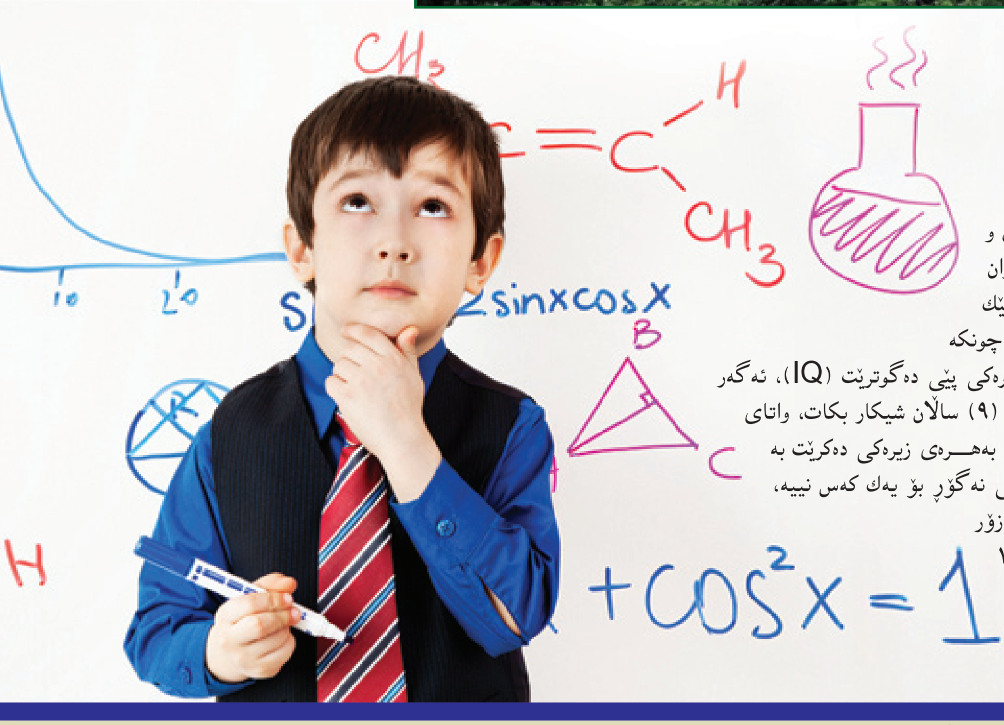
ئاسانکاری : مانگێکی ساڵی کوردییە !

بۆ زاخاوی مێشک

لەم وێنەیـەدا باڵندەیەك شـتێکی بە دەمەوەیـە و ڕاوی کردووە، ئەگەر وێنەکە سـەراوژێر بکەیـت، پیاوێك دەبینی کە ماسی ڕاو کردووە.

جوانترین و سەیرترین توونێل

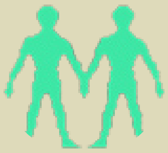
هەندێ کاری بیناسـازی و ڕێگەوبـان لە جیهاندا هەن، تەواو سەرنجمان ڕادەکێشـن، تەنانەت دەپرسین: ئاخۆ چۆن ئـەو کارانە دەکەن و بیرۆکەی وا جوانیان هەیە. ئەو تووێلە سـەیرە لە وڵاتی تایلەندە، کە ڕێگەیەکی دووری نێوان ئەو وڵاتە و وڵاتی چینە. ئەو تووێلە ناوی (هسیشوان)ـە و لە ساڵی ١٩٩١ کاری لەسـەر کراوە و لە ساڵی ٢٠٠٦ تەواو بووە. درێژییەکەی دەگاتە (١٣) کیلۆمەتر و دەکەوێتە نێوان چەنـد زنجیرە چیایەك، کە هەموو چیـاکان کون کراون تا ڕێگـەی تووێلەکە تەواو بێت، تا ئێسـتاش بە جوانترین و سەیرترین تووێل لە جیهاندا دادەنرێت.



بۆ زانیاریت

زیرەکی :

زیرەکی، واتە توانای مێشـك لە کارکـردن و کارتێکردن و وەڵامی خێرا بۆ کار و هەنـگاوەکان، بەمەش زیرەکیی نێوان کەسێك بۆ کەسـێکی دیکە دیاری دەکرێ. ڕەخنە لە کەسێك مەگرن کە درەنگ لە شـت دەگات، یـان زوو فێر نابێت، چونکە پێکهاتەی مێشکی وایە و بە دەست خۆی نییە. پێوەری زیرەکی پێی دەگوترێت (IQ)، ئەگەر منداڵێکی تەمەن حەوت سـاڵی بتوانێت ڕاهێنانی منداڵی (٩) ساڵان شیکار بکات، واتای ئەوەیـە بەهرەی زیرەکیـی بەرزتر لە تەمەنی خۆی هەیە. بەهـرەی زیرەکی دەکرێت بە ڕاهێنان و گۆڕانی ژینگە کەم، یان زۆرتر بێت، واتە بڕێکی نەگۆڕ بۆ یەك کەس نییە. بەهرەی زیرەکی بەو شـێوەیە : نمرەی ١٣١ بەرەو سەرەوە زۆر زیرەکـە، نمرەی ١٢١ بۆ ١٣٠ زیرەکە، نمرەی ١١١ بۆ ١٢٠ ناوەنـدی بەرزە، نمرەی ٩٠ بۆ ١١٠ ناوەندە، نمرەی ٨٩ بۆ ٨٠ ناوەنـدی نزمە، نمرەی ٧٠ بۆ ٧٩ نزمە، نمرەی خوار ٦٩ زۆر نزمە.



دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

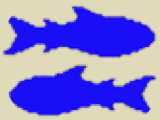
ماوەیەکە لە کارەکانت شپرزەییت پێوە دیارە، مەهێڵە کێشەیەك هەموو ژیانت تێکبدات. خەریکی ژیانی ئاسایی خۆت بە و کێشەکانیش چارەسەر دەبن. هەنگاوێکت لە پێشە و بیری لێ بکەرەوە، بڕیاری لەسەر بدە، شێوازی مامەڵەکردنت باشتر بکە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

کاتێك دەتەوێت هەنگاوێك بهاوێژی تووشی دوودڵی دەبیت، تەنانەت کاتێك دەتـەوێ بڕیارێك بدەیت، زۆر نیگەران دەبیت، پێویستیت بە یارمەتی کەسێکە تا لەو کێشانە ڕزگارت بکات، بەڵام هەوڵبدە هەموو کارەکانی خۆت نەدەیتە دەست کەسانی دیکە و خۆت دوابڕیار بدە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

پێویستە بە وردی بەدواداچوون بۆ ئەو گرفتانە بکەیت کە دێنە ڕێگەت، ئەو کێشانەی ڕابـردووت بە ئێستاوە مەبەستەوە، هەندێ کاتت پێویستە تا ئـەوەی لە دڵتە لـە بیریان بکەیت. کەسێکی بـاش دێتە نێو ژیـانت و هەماهەنگی لە کارەکانتان بکەن.



نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

مـاوەی داهـاتـووت ساتێکی خۆشـی لـەگـەڵدا دەبێت، هەمیشە وا بیر بکەوە کە لە نزیکەوە بە ئامانجەکانت دەگەیت، بیرکردنەوەت بۆ داهاتووت ڕەشبینانەیە و پێویستە هۆکارەکان دیاری بکەیت تا داهاتووت ڕوون بێت، کەسێکی باشت کردۆتە هاوڕێت و هاوکارتە.