گوارەی باریک و درێژ لە گوێ بکە

چۆنیەتی پاراستن و ماسککردنی رووخسار لە هاویندا

لە وەرزی گەرما، گەرمایی و رادەیەکی زۆری شێ رووخساری خانمان ئازار دەدات، ئەوانەش گەورەترین دوژمن و نەیاری جوانی ئافرەتن. پێستی رووخساری زۆربەی ئافرەتان لە وەرزی هاویندا تووشی تێکچوون و قڵیشان و گرفتی جوانی دەبن، هەموو ئەوانەش هۆکاری بەرزی پلەی گەرمایە، بەتایبەت هەوای وەرزی هاوین، کە کاریگەری راستەوخۆی لەسەر دەم و چاوی خانماندا هەیە. بۆیە ئەو گرفتانەی وەك: پەڵەی رەش و وردە خاڵی بچووکی رەش و سپی، گرێ ناو پێست لە ئەنجامی ئەو گەرمایە تووشی خانمانەوە دەبێ و بەمەش سەر و چاویان تووشی تێکچوون دەبێت و جوانیان دەشێوێنێت، ئێستا چارەسەری بۆ ئەو گرفتە دۆزراوەتەوە، کە ئەویش بە چەند هۆکارێکی خۆپاراســتن و گرتنەوەی ماسکی تایبەتە تا لەو وەرزە دەم و چاوت پارێزراو و دوور بێت لە گەرما، ئەو رێنماییانەش لە بەرچاو بگرە:

- هەوڵبــدە دوور بکەویتــەوە لە گەرما، بە تایبەت لە کاتژمێرەکانی (١ تا ٤ی) ئێوارە، چونکە لەو ماوەیەدا تیشــکی هەتاو لە بەهێزترین و بەتینترین کاتیــدا دەبێ بۆیە کاریگەریی دەبێ بۆت، ئەگەر کارێکت هەبوو، یان چوونە دەرەوەیەك وا چاکە خۆت لە گەرما بپارێزیت و زیاتر لەبەر سێبەردا ببیت.

- ئەگەر چوویتە دەرەوە، ســەیوانێك هەڵبگرە و خۆت لە تیشکی هەتاو بپارێزە، یان دەتوانی کڵاوی کچانە لەســەر بنێیت تا لە گەرما و هەوای گەرم بە دوور بیت، چونکە ئەوانە چاکترین خۆ پاراستنی روخسارتە لە تیشکی بەتینی خۆر.

- بەر لە دەرچوونت، دەتوانی کرێمی دژە هەتاو بەکاربهێنیت، تا ئەگەر لە دەرەوەش بوویت، رووخسارت بە تیشکی هەتاو تێکنەچێ و شتێکت بەسەر بێ، وا چاکترین لەم ماوەیەدا ماکیاژ کەم بکەیتەوە و زۆر بە سادەیی بیکەیت.

- دەتوانی لە رێگەی چەند ماسکێکەوە، کاریگەریی تیشکی خۆر لەسەر دەم و چاوت لابدەیت، لەو کاتەی رۆژێك چوویتە دەرەوە و ئەو رۆژە بە درێژایی کات لەبەر تیشــکی هەتاو بووی، لێرەدا ئەو ماســکانە ئامادە بکە و لەسەر دەم و چاوتی دابنێ.

- ماسکی شیر و ئاوی گوڵ : هەندێك ئاردی سفر بهێنە، لەگەڵ برێك شیر و ئاوی گوڵ، تێکەڵی یەکتریان بکە و تا دەبێتە هەویر، پاشان دەم و چاوت بشۆ، لەو کاتەی دەگەڕێتەوە ماڵەوە لە دەرەوە، دواتر هەویرەکە بکە ماسکێك بۆ ماوەی (٢٠ تا ٣٠) خولەك لەسەر دەم و چاوت دابنێ.

- ماسکی شەربەتی خەیار و شیر، ئەوەیان کاریگەریی زۆرە و ئەنجامیشی چاکە، خەیار بهێنە و لەناو ئامێری عەســارەی بدە، تا دەبێتە شلە، پاشان شــیر بهێنە و تێکەڵیان بکە، دواتر (٣) دڵۆپە رۆنی زەیتوون تێبکە ناو گیراوەکە، دواتر جوان تێکەڵیان بکە تا ببێتە گیراوەیەك، ئەو گیراوەیە هەفتانە دوو جار (١٥ — ٢٠) خولەك لە شێوەی ماسکێك لە دەم و چاوتی بدە.

شێواز و هەمە چەشنی ئێکسسوار، وای لە کچان و ئافرەتان کردووە، کە هەردەم دوو دڵ دەبن لە هەڵبژاردنی یەکێك لەو ئێکسسوارانە تا لەگەڵ نەشونما و جوانیاندا بگەشێتەوە، گرنگترین هەنگاو لە جوانیدا، ئەوەیە کە خانمان چۆن بتوانن شیاوترین ئێکسسوار و جل و بەرگ هەڵبژێرن، گونجاو و شیك بێت لەگەڵ جەستە و لەش و لار، ئەو ئێکسسوارانەی زیاتر لە وەرزی هاویندا بەرچاو دەبن، گوارە و بازنگە، چونکە جلی کەم لەبەر دەکرێن و زۆربەی بەشی مەچەك و مل و بەرۆك بە دەردەبن، بۆیە پسپۆرانی جوانکاری و ئێکسسوار دەڵێن: لە هاویندا، زیاتر ئێکسسواری گەورە لەبەر بکەن و بە گوێچکە و مەچەکتانەوە بێت، لێرەدا مۆدە و شێواز و ڕەنگی گوارە روون دەکەینەوە تا خانمان بتوانن گوارەیەکی جوان هەڵبژێرن و لە گوێ بکەن.

لە وەرزی هاویندا، باوی مۆدی گوارەی باریك و درێژ دەبێ، بەڵام چاکترە دەنکەکانی گوارە و درشت بن، چونکە دوو شێوازی گوارە هەن، هەندێکیان گەورە و ئەستوورن، دەنکەکانیشیان وردن، ئەوەی بۆ ئەو وەرزە باوە، دەبێ باریك و درێژ بن و دەنکەکانیشی گەورە بن، لە بارەی ڕەنگەوە، گوارە لە کۆمەڵێك ڕەنگی جۆراوجۆر هەن، خانمان ئازادن چ جۆرە ڕەنگێك هەڵبژێرن، بەڵام گرنگە لەگەڵ جل، یان لەگەڵ ڕەنگی ماکیاژ ڕێك بخرێت و شیك بن.

تیشێرت و بەدی مۆدەی باوی هاوینەیە

جلی کچانە، هەردەم لەبەر دڵ و دەستانە، کچان ئەوەندە خولیای جل و بەرگن، ئەوەندە خولیای بەشەکانی دیکەی جوانی و جوانکاری نین، کاتێك دەیانەوێ خۆیان جوان بکەن، سەرەتا بیر لە جلێکی کەشخە و جوان دەکەنەوە، پاشان دەچنە سەر ماکیاژ و ئێکسسوار. ئافرەتان گرنگی تەواو بە جل دەدەن، چونکە جل و بەرگ ئاوێنەی جوانیتە، مەرجە جلەکەت لەگەڵ لەشولارت گونجاو و شیك بن، چونکە تا ئەگەر جلەکەشت لە مارکەیەکی چاك بێت، ڕەنگێکی جوانیشی هەبێ، بەڵام کە لەگەڵ جەستەت نەشیاو بوو، ئیدی چ گرنگییەکی ئەوتۆی نابێت بۆت، لەم وەرزەدا، ئەو جلانە باو دەبن کە تەنك و ناسك و کورتن، بە تایبەت (تیشێرت و فانیلە) دوو جلی گونجاون تا لەگەڵ ریتم و گەرمای هاوین لەبەر بکرێن، ئەو کچانەی دەیانەوێ ناسك وسەرنجڕاکێش بن، دەتوانن بەدییەکی نیو قۆڵی ناسك لەبەر بکەن، یان تیشێرتێکی فراوان، کە بە هەردوو شێوەی بەدی و کراوە هەن، هەندێ لە کچان حەز بە تیشێرتی تەسك و بەدی دەکەن، هەندێکی دیکەش فراوانیان پێی خۆشە، تۆش دەتوانی یەکێك لەو جلە لەبەر بکەیت، تەنانەت خانمانیش دەتوانن لە ماڵدا ئەو جلە لەبەر بکەن، یان کاتێك دەچنە پیاسە و گەڕان و چوونە دەرەوە، تیشێرتێکی ناسك لەبەر بکەن، کە لەگەڵ هەموو جلێکی بەشی خوارەوە دەگونجێ، وەك پانتۆڵ و تەنوورە و ستریج و کۆلۆن.

شاجوانە تازەکەی کوردستان بەڕێوەیە

لە نێو کورددا هەزارەها کچە شۆخ و شـەنگ هەن، ئەگەر بەشـداری پێشـبڕکێکانی شـاجوانی بکـەن، ئەگەر نازناوەکـەش بـە دەسـت نەهێنن، لـە جوانییان کەم نابێتەوە، لە رابردووشـدا دوو خولـی شـاجوانی بۆ شـاجوانی کوردستان بەڕێوەچوو، ئەمجارەشیان کچـە کوردێکـی دیکە خـۆی دەپاڵێوێـت بـۆ شـاجوانی هەردوو وڵاتی نەرویج و ئیکوادۆر، ئەو کچە نـاوی (فاتیمە)یە و لە دایکبووی (١٩٩٧) ی شـاری مەهابادە و لە منداڵییەوە چۆتـە نەرویج. کچێکی شۆخ و شەنگە و چاو و برۆیەکـی گەورە و رەنگێکی پێستی ناسـکی هەیە. ئەمساڵ بەشـداری کردووە لە پێشـبڕکێی شـاجوانی نەرویج، ئەگەر نازناوەکەی بە دەست هێنا دواتر خۆی لە پاڵەوانییەتی شاجوانانی جیهان بەشداری دەکات، ئێستا لە قۆناغی دووەمی ئەو پێشبڕکێیەدایە، کە لە نێو (٥٠) هاوەڵی هاوشـێوەی خۆیدا پێشبڕکێ دەکات، کە بەشـی قۆناغی دووەمیش لە مانگی ٨ بەڕێوە دەچێت، ئێستا تەنیا لەگەڵ (٧) شـاجوانی دیکە پێشـبڕکێ دەکات، تا ئێستا ئەوەندەی بەشـداری کردووە، توانیویەتی بە جلی کوردییەوە بەشداری بکات و جلی نەتەوەکەی بە بەشـداربووانی دیکە بناسـێنێت، لە دوای ئەو پێشبڕکییەوەش، بەشداری لە پێشـبڕکێیەك دەکات کە لە وڵاتی ئیکوادۆر ئەنجام دەدرێ، بۆ ئەو وڵاتانەی هێشـتا هەرێمن و سەربەخۆ نین، ئەویش بەناوی کوردستانەوە بەشداری دەکات و جلی کوردیش لەبەر دەکات.

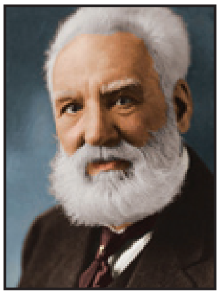
توانا و بەهرەی
ئافرەتێکی بێ دەست و قاچ

زۆرن ئەوانەی ئەندامێکی جەستیان نییە، یان بە هۆی ڕووداوێکەوە بەشێکی لەش و لاریان نەماوە، نابێ هیوایان بە ژیان نەمێنێ و واز لە هەموو شتێك بهێنن، چونکە مرۆڤ بە عەقڵ و بیرکردنەوە دەتوانێ پێشبکەوێت نەوەك تەنیا بە جەستە)، ئەوە قسەی ئەو ئافرەتە ئەرژەنتینییەیە کە هەردوو قاچەکانی نییە، تا ئێستا وەك هەر ئافرەتێك ژیانی خۆی بەڕێوە دەبات و توانیویەتی وەك ئەکتەرێك بەشداری چەندین زنجیرە و دراما بکات، ئەو کچە ناوی (کارین کریسپۆ)یە، تەمەنی (٣٥) ساڵە، بۆ ماوەیەك توانی بەشداری لە چەندین نمایشی جلوبەرگدا بکات، دواتر حەزی بە کاری نواندن و ئەکتەری بوو، ئێستاش خەریکی چەند درامایەکی تەلەفزیۆنییە، بەهۆی کارەساتی ئوتۆمبێلەوە هەردوو قاچەکانی لە دەست داوە و بەڵام بێ هیوا نەبووە لە ژیاندا، تەنانەت لە ماوەیەکی داهاتوودا بڕیاری داوە کە هاوسەرگیری بکات، لەگەڵ ئەکتەرێکی هاوڕێی خۆی، هاوسەرەکەشی کەمئەندام نییە و هیچ گرفتی تەندروستیشی نییە، بەڵام کارین توانیویەتی دڵی داگیر بکات و بیکات بە هاوسەری خۆی.

خاوەنی فەیسبووک
لە چاوەڕوانی منداڵێکە

خاوەن و دامەزرێنەری تۆڕی کۆمەڵایەتی فەیسبووك هەموو ئەو خەڵکەی بە تۆڕەکەی خەریك کردووە، خۆشی ئەددی بۆ منداڵێك ناردووە تا ببێتە منداڵی خۆی، (مارك زوکریبرگ)ی دامەزرێنەری و خاوەنی ئێستای فەیسبووك، دوای ئەوەی لەگەڵ کچێکی چینی بە ناوی (بریسیلا چان) لە ساڵی (٢٠١٢) هاوسەرگیری کرد، ئێستاش هاوسەرکەی دووگیانە و خۆی و هاوسەرەکەی لە چاوەڕوانی یەکەمین منداڵیانن، وا دیاری کراوە کە لە مانگی (٨) منداڵەکەیان ببێت و ببن بە یەکەمین منداڵی خاوەنی فەیسبووك، ئەوەی جێگەی سەیرە لە پێشوودا هاوسەرەکەی مارك بۆ (٣) جار منداڵی لەبەر چووە و بۆی نەبووە، بەڵام ئەمجارەیان بە وریایی و پشکنینێکی زۆرەوە چاودێری منداڵە تازەکەیان دەکەن، مارکیش دەڵێ: ئەوەندە دڵم بە هاتنی ئەو منداڵەم خۆشە، ئەوەندە دڵم بە داهێنان و دروستکردنی فەیسبووك خۆش نەبوو، چونکە ئەوەیان پارچەیەکە لە من و دەبێتە مرۆڤێك، بەڵام بیرۆکەی فەیسبووك تەنیا داهێنانێك و بیرۆکەیەکی مێشکم بوو.

پەند و وتە



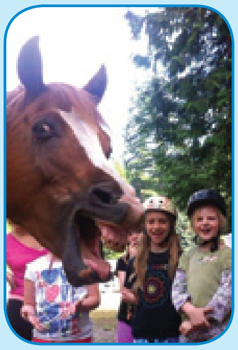
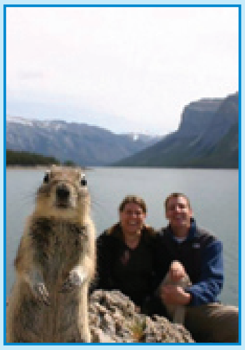
- گراهام بێل، لە بارەی ڕێگەی کەسانی دیکە و دیاریکراو دەڵێ:
ئەگەر دەتەوێ سەرکەوتوو بیت لە ژیاندا، هەرگیز لە سەر ڕێگە و ڕیتمی کەسانی دیکەوە مەڕۆ، چونکە دەتگەیەنێتە هەمان ئەو ئەنجامەی کەسانی دیکە پێی گەیشتوون، ڕەنگە بەنیازی سەرکەوتن بیت، بەڵام لە کۆتایی ڕەنگە کارەسات بۆ دروست بکات، بۆیە ڕێگەی خۆت بگرە، یان دروستی بکە.

سووره مـــۆز!

ڕەنگــە لە پێشــوودا مــۆزی زەرد و ســەوزتان بینیبێت، کە ئەوانــەی زەردن، مانای ئەوە مۆزێکــی تەواوە و جوان پێگەیشــتووە، ئەوانەشــی ســەوزن، واتە هێشــتا کاڵکن و پێنەگەیشتوون، کە لە بنەڕەتدا مۆز مۆز سەوزە و دواتر زەرد دەبێت. ئەی ئەگەر ڕۆژێك مۆزێکی سوورتان بینی سەرسام مەبــن مەڵێن ئەو مــۆزە بۆ وایە و چۆن دەبێ ســوور بێت هەر بۆیە حاڵەتە ئاســایی وەربگرن، چونکە سووره مۆزیش پەیدابــووە، ئەو جــۆرە مۆزە بەهێزتر و بــە تامترە، کە هەر مۆزێك لەم ســووره مۆزە هاوشێوەی (٣) مۆزی زەردە، کە ڕێژەی زیاتر لە (٤٠٠) ملیگرام پۆتاسیۆمی تێدایە، هەروەها بڕێکی زۆر لە ڤیتامین (سی) تێدا بەدی دەکرێ، ئەو مۆزە نزیکەی (٩) مانگی دەوێ تا تەواو پێدەگات، لە وڵاتانی کۆستاریکا و مەکســیك و تە نز ا نیـا دەڕوێت.

گیاندارانیش حەزیـــــــــ

لــە چەندین وێنەی جیا جیادا، کــە گیراون، کۆمەڵێك گیاندار دەردەکەون، هەندێکیان بە ڕێکەوت بووە و هەندێکی دیکەش گیاندارەکان خۆیان خستۆتە بەر زوومی کامێراکان، ئەو وێنانە نزیکەی (٥٠) وێنەیەك دەبن، کە لە هەموویان جۆرە گیاندارێك سەیری یان جەســتەی دەرکەوتووە، وەك ئــەوەی خۆی بــۆ وێنەگرتنەکە ئامــادە کردبێت و تا لە وێنەکە دەربچێت، ئەوەی ســەیرە لە وێنەکاندا، ڕووخساری

مانای خەون

- ئاو

لە هەندێ خــەودا، ئەوەندە تینووتە، کە بۆ پەرداخێك ئاو، دنیا کاول دەکەیت، یان لە خەودا لەناو ئاوێکی زۆردا خۆت دەدۆزیتەوە، هەموو ئەوانە بینینی ئاوە لە خەودا، با بزانین مانای چییە؟
ئەگەر کەســێك لە خەودا ئاوێکــی زۆری هەبوو، یان ئاوی دەفرۆشت و دەیدا بە خەڵك، مانای کەسێکی چاکەت بۆ خەڵك هەیە و دەوروبەرت لێت ڕازین، یان ئەگەر داوای ئاوت لە کەسێك

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

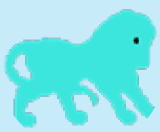
هەمیشە لە دوای ئەنجامی کارەکانت، لە هەڵەکانت دەگەیت، لەمەودا چاکترە سەرەتا هەنگاوە هەڵەکان دیاری بکەیت، تا ئەنجامی باشت دەست بکەوێت. بیرکردنەوە لە ژیان گونجاوە لەگەڵ ژیانی تایبەتیت، هەوڵبدە لەگەڵ کەسانی زیاتر تێکەڵ بیت و ئەو کێشەیەی ئێستاشت ماوەیەك دەخایەنێت تا چارەسەر دەبێ.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

لە ڕێگەی کەسێکەوە چەند قسەیەکت پێ گەیشتووە کە ماوەیەکە بێزاری کردوویت، دەبێ ئارام بگریت و بزانی لە داهاتوودا چی دەبێت، چونکە بە چاکە بۆت دەگەڕێتەوە، ئەو کارەی بەرامبەرت کرا لەلایەن کەسێکی نزیکت شیاوی کەسایەتی تۆ نەبوو، بۆیە تا ماوەیەك لەو کەسە دوور بکەوە و پشتگوێی بخە.

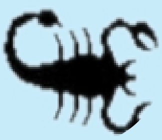
گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بیرکردنەوەت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت جیاوازە، ئەوەش وای کردووە کە تێنەگەیشتن لە نێوانتان ڕووبدات و زۆر جاریش کێشەتان بۆ دروست بکات. هەوڵبدە خاڵی هاوبەش لە نێوان خۆت و کەسانی دەوروبەرت دروست بکەیت، کەسێکی بیرکردنەوەت قووڵە، بەڵام بە پەلە بڕیار دەدەیت و بیری لێ ناکەیتەوە.



شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئامۆژگاری کەسانی دیکە وەربگرە و لەگەڵ بیرکردنەوەی خۆت بەراوردیان بکە. کەسێك بە نهێنی چاودێریت دەکات، تۆش ماوەیەکە بەو هەنگاوەت زانیوە. شێوازی ئێستای ڕەفتارکردنت ناگونجێ لەگەڵ بارودۆخی ژیانت، بۆیە دووبارە کارەکانت دابڕێژەوە و کاریان لەسەر بکە تا داهاتووت باشتر بێت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەست بە کێشەی کەسانی دیکە بکە و یارمەتیشیان بدە، چونکە بیرکردنەوەت بۆ چارەسەری گرفتەکان ژیرانەیە، ماوەیەکە کێشەکانت کەمتر بووە، ئەوەش بۆ ئازایەتی خۆت دەگەڕێتەوە کە بە شێوازێکی شیاو مامەڵە لەگەڵ ژیانت دەکەیت، تەنیا ئەوە نەبێت لەگەڵ کەسێك هەردەم کێشەتان هەیە و لە یەکتر ناگەن.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کاتەکانت بە خێرایی دەڕۆن و تۆش بە زۆربەی هەنگاوەکانت راناگەیت، ماوەیەکە بیر لە داهاتووت دەکەیتەوە و ترسێك لە بڕیارەکانت کەوتووە، بۆیە نیگەران مەبە لە پێشبینی خراپ، ئەگەر هەنگاوەکانت بە بڕیاری ژیر جێبەجێ بکەیت، داهاتووت باش دەبێت، کەسێکیش دەیەوێت لێت نزیك بێتەوە، ڕێگەی مەدە.

ـــــــــان بە وێنەگرتنە

گیانـــدارەکان وەك ئەوە وایە کە زەردەخەنە و پێکەنین بە دەم و چاویاندا دیاربێت، بە مانای ئەوەی کە چۆن مرۆڤ لە کاتی وێنەگرتندا بزەیەك یان خەندەیەك دەکات، ئەوانیش بە هەمان شێوە لە وێنەکاندا دەرکەوتوون، هەندێك لە پسپۆڕانی وێنەگرتن دەڵێن : ڕەنگە بۆ ڕەنگدانەوەی فلاشی کامێراکان وا بکەن، ئەوەش لە بیر نەکەین کە هەندێك لە وێنەکاندا، بە ڕۆژی ڕووناك گیراون و فلاش کار ناکات !

کرد، ئەویش پێتی بەخشی، یان نا، مانای پێویستیت بە هاوکاری ئەو کەسە هەیە کە لە خەوەکەدا داوای ئاوت لێکردووە. بە گشتی ئـاو مانای چاکە و کاری باشــە دێ لە خــەودا، بەڵام ئەگەر کەســێك ئاوێکی پیسی پێت بەخشـــی و تۆش خواردتەوە، بزانە لەلایەن ئەو کەســەوە تووشی ناخۆشی و گرفت و کێشە دەبیتەوە، ئەگەریش تۆ ئاوی پیست بە خەڵك دا، لە داهاتوودا تووشی کێشە و گرفت دەبیت.

بۆ زانیاریت

- ڕەنگی چاو

ڕەنگی چاوی هەر کەسێك لەگەڵ کەسێکی دیکە جیاوازە، بەڵام وا باشە بزانی کە ڕەنگی چاوت لەڕاستیدا، نە قاوەییە، نــە هەنگوینییە، نە ڕەشــە، بەڵکو ڕەنگی ڕاســتی چاوت (شین)ـە، ئەم ڕەنگانەش تەنیا رووکەشن بە هۆی (میلانین) ـەوە دەردەکەون، دەتوانی ئەم (میلانین)ـە بە نەشــتەرگەری لێژەر لاببەی و ڕەنگی چاوت دەبێتە شــینی ڕاستی خۆی، ئەگەر ڕێــژەی میلانین زۆر بێت، دەبێتــە قاوەیەکی تۆخ، ئەگــەر زۆر کەم بێت دەبێتــە قاوەیی ئاچوغ، بەڵام میلانین پرۆتینێکی پارێزەرە بۆ تیشــکی خــۆر، ئەگەر لاببرێت بە نەشــتەرگەری، ئەوا دەبێتە هۆی کزبوونی توانای بینین و بە هیچ نەشــتەرگەریەکی تریش ناتوانێت بیهێنێتەوە ســەر ڕەنگی پێشــتری، هەروەها ڕێژەی ســەرکەوتنی ئەم جۆرە نەشــتەرگەریەش زۆر کەمــە و مەترســیدارە. ڕەنگی چاو دەکرێ بە دوو بەش، یەکەمیان ڕەنگاوڕەنگە، کە ئەو ڕەنگانە لە خۆ دەگرێ : سەوز و هەنگوینی (کاڵ)، قاوەیی، بەشی دووەمیش بێ ڕەنگە واتە تەنیا لە ڕەنگی شین و ڕەشە.

نوکتە

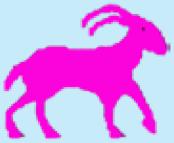
- جارێکیان یەکێك بۆ یەکەمجاری دەبێ بنێشت بجوێت، درەنگانی شەو دادێ و دەبینن هەر خەریکی بنێشت جووینە، پێیدەڵێن ئەوە چی دەکەی ؟ ئەویــش دەڵێ: تا لەنــاو دەمم خەڵاسی نەکەم وازی لێ ناهێنم !

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

بڕیارەکانت خێرا دەدەیت و بەمەش کارەکانت بە قورسی جێبەجێ دەبن. شێوازی ڕەفتارت بەرەو توندی ڕۆیشتووە، لەگەڵ کەسانی نزیکت نەرمتر مامەڵە بکە. سەرەتای هەر کارێکت چاکترە بیر لە هەموو لایەنەکانی بکەیتەوە و دواتر بۆ ئەنجاکدانی کارەکانت هەنگاو بنی. پێویستە متمانەت بە خۆت زیاتر بێت.

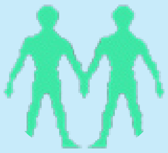
گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەست بە ڕووداوەکــان دەکەیت بەر لـەوەی لـە ژیانتدا ڕووبـدەن. دەتـەوێ بەر لە هەر هەنگاوێکت کارەکانت ڕێك بخەیت، دواجار بە سەر کێشەکانتدا زاڵ دەبیت. ساتێکی ناخۆشت بەڕێ کرد، لە داهاتووشدا بەرەو هەنگاوی چاکتر دەچیت، ئێستا کارێکت لە پێشە دەبێ بە وریایی بڕیاری لەسەر بدەیت.



دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

هەنگاوەکانت بـەرەو چاکتر ڕێگـەیان گـرتـووە و ئەوانەی پێشتر دژایەتی تۆیان دەکـرد، ئێستا ڕایان پێچەوانە بووەتەوە. هەمیشە بیر لە داهاتووی خۆت بکەوە و خۆت بە ڕابردوو خەریك مەکە. مرۆڤی ژیر زیاتر بیر لە داهاتوو دەکاتەوە نەوەك لە ڕابردوو، گەشبین بە و بە متمانەی زیاترەوە هەنگاوە هەڵ بگرە.

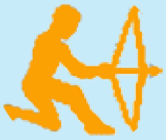


گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بڕیاردانت لە پرۆژەیەکت پێویستی بە بیر کردنەوەی تەواو هەیە، ئەو کارەی ئێستاش پێوەی خەریکی سەرکەوتنی بۆت دەبێت، چونکە هەوڵی تەواوت بۆی داوە. کەسێکی دڵسۆزت دەیەوێ لێت نزیك بێتەوە، بەڵام تۆ ڕێگەی نادەیت. پێویستە لە داهاتووی خۆت بڕوانی و بزانیت ئاڕاستەی ژیانت بەرەو کوێ دەچێ.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ڕێگەی داهاتووت بەرەو چاکتر و ڕوونتر دەچێ، هەمیشە داهاتووت دەستنیشان بکە و بزانە چ هەنگاوێك دەهاوێژی، ئەو ئەرکەی پێت سپێردراوە، وا باشە لە زووترین کاتدا جێبەجێی بکەیت، ئەو کەسەی هەردەم لەگەڵتە و پشتت دەگرێ، تۆش یارمەتی بدە و کاری هاوبەش بکەن، ئەویش پێویستی بە تۆیە.



نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

هەر هەنگاوێکت دەبێ بە وریایی و ژیرانە کاری لەسەر بکەیت، ئەو ماوەیە لە ئەرکەکانتدا هەڵەت کرد، ئەوەندە پێویست ناکات خەمی لێ بخۆیت. دەتوانی لە داهاتوودا قەرەبووی بکەیتەوە، کەسێکی باشت هەڵبژاردووە تا پێکەوە بن و لە یەکتر تێبگەن، لە ماوەی داهاتوو بەرەو خۆشی و کاری باش ڕێگە دەگری.