جوانی و ڕەنگی برژانگ بپارێزە

دەڵێن، جوانی خانمان تەنیا جلێکی نایاب و ماکیاژێکی ناسك نییە، بەڵکو جوانی زیاتر لە چاوەکانی بەرجەستە دەبێت. تۆی خانمیش کاتێك بە ماکیاژێکی پڕ ڕەنگ برژانگی چاو و برۆت دەگەشێتەوە، لەوکاتە وەك شۆخێك دێتە بەر چاوی هەموان. سەرەڕای ئەوەی کە خزمەتکردنی برۆ و برژانگ، ماندووبوونێکی زۆری دەوێ و پێویستە لە پاراستنی ڕەنگ و ڕاست ڕاگرتنیان دەبێت وریا بیت. بەتایبەتی کە بە هۆی بەرزبوونی پلەی گەرما خانمان زیاتر پێویستیان بە خۆشۆردنە، هەر خۆشووشتنێکیش ڕەنگ و شێوازی برژانگ تێك دەدات. ئەم چەند هەنگاوەش بۆ قەشەنگی برژانگەکانت بەسوودن:

- سەرەتا گرنگە بزانیت کە فڵچەی برژانگ چاککردن، دەبێ بە نەرمی بێت، هەروەها دەنکەکانی گەورەش بن تا بە نەرمی تەڵەمووەکانی برژانگت لە یەکتر جیا بکاتەوە.

- لەو کاتەی برژانگت ڕێك دەکەی، یان ماسکارای بۆ دەکەیت، ئەنیشکی دەستت لە سەر مێزێك دابنێ تا دەستت نەجووڵێت و بتوانی ڕاستەوخۆ کارەکە بکەیت و دەستت نەلەرزێت.

- کاتێك دەتەوێت برژانگت بۆیە و ماسکارە بکەی، واچاکە ئاڕاستەی چاوت بەرەو خوارەوە بێت و تەماشای پێشی خۆت بکەیت، لە هەمان کاتیشدا لە ژێرەوەی ڕەگی برژانگت ماسکارە بکە، یان فڵچەی پێدا بخشێنە بۆ ڕاست و چەپ، تا ڕاست دەبێ، دواتر چاوەڕێ بە تا وشك دەبێتەوە.

- دواتر هەمان هەنگاو دووبارە ئەنجام بدەوە، بەم شێوەیە برژانگت پڕ و ناسك و یەکسان دەبن، لەگەڵ یەکتریش گرێ دروست ناکەن.

تا ماکیاژێکی جوانیش بۆ برژانگ و چاوانت بکەیت، سەرەتا هێڵێکی ڕەش لە ژێر برژانگی خوارەوە بکە، پاشان بەشی ناوەوەی برژانگی سەرەوە بە قەڵەمی ڕەش ڕەنگ بکە، دواتر بەشی سەرەوەی هێڵی برژانگی سەرەوە بە قەڵەمی هیلامی یان تەڕ ڕەنگ بسووێنە، لە کۆتاییشدا ماسکارە بە برژانگتدا بخشێنە بۆ چەند جارێك، ئینجا سەیری برژانگەکانت بکە.

دەستەوانە و بەروانکە بۆ پاکڕاگرتن و جوانیت بەسوودن

زۆربەی ئافرەتان کە خەریکی ئیشوکاری ماڵ دەبن، بە هۆی پاککردنەوە و ئامادەکردنی چێشت و چاککردن و جوانکردنی دیکۆر و بەهۆی ئەو جووڵە و کارانەوە هەر جلێکیان لەبەردا بێت، پیس دەبێت و تەنانەت هەندێ جاریش جلەکانیان تێکدەچێ و دەدڕێت، بۆ چارەسەری ئەو گرفتە، بەراونکە و ئێلەگی تایبەت بە کار و ئیشی ماڵەوە هەیە، بەتایبەت لە کاتی پاککردنەوەی نێو ماڵ و ئامادەکردنی چێشتدا پێویستت پێی دەبێت. وا باشە خانمان جلێکی تایبەت بە کاتی ئیش و کاری ماڵ لەبەر بکەن، تا بە پاك و خاوێنی بمێننەوە و جلەکانیشیان پیس نەبێ. کاتێك خەریکی ئامادەکردنی چێشت دەبیت، بەروانکەی چێشت لەبەر بکە، بەروانکە وا باوە لە نایلۆن دروست دەکرێت، کە بە ئاستەم پیس دەبێ و پیسی و چەوریش لەخۆناگرێ، خۆ ئەگەر پیسیش بێ، بە سانایی پاك دەبێتەوە. بە پێچەوانەی جل و بەرگ کە پاك نابێتەوە. بۆ سەلامەتی دەستەکانیشت، دەستەوانە لە دەست بکە، تا نینۆکەکانیشت نەشکێن و دەست و پلیشت بە دوور بن لە پیسی و هەر کاریگەری و بەرکەوتنێك لە کاتی کارکردندا.

لە ڕەفتار و زمانی منداڵەکەت ئاشنا بە

زۆربەی دایك و باوكان بە دەست داواكاری و ناز و خواستی منداڵە بچووکەکانیانەوە دەناڵێنن. هەندێ جار بۆ ئەوەی منداڵەکەیان ڕازی بکەن، یان لە گریان کڕی بکەنەوە، هەموو شتێك دەکەن، تەنانەت کەرەستە و کەل و پەل و هەرچی بەردەست بێت بە منداڵەکەیان دەدەن، تەنیا بۆ ڕەزامەندی کۆرپەکەیان. دەگوترێ دایك و باوكان بەهۆی نەشارەزابوونیان لە چۆنیەتی تێگەشتن لە زمان و حاڵی منداڵ ناتوانن منداڵی یەکەمیان بە پێی پێویست پەروەردە بکەن. پسپۆران دەڵێن: بەهۆی ئەو خۆشەویستییە سەرەتاییەی دایك و باوك بۆ منداڵەکەیان هەیانە، بۆیە دڵیان نایەت کە داواکاری منداڵەکانیان پشتگوێ بخەن، هەر بۆیە چی بوێت بۆی دەکەن، ئەوەش گەورەترین هەڵەی پەروەردەکردنی منداڵە، چونکە وادەکات زیاتر زاڵ بێت و کۆنترۆڵکردنی ئاسان نەبێت. واتە منداڵەکە وای لێدێت کە شتی وا داوا بکات لە ئاست دابینکردنی نەبێ، بۆیە پسپۆڕان ئەم چەند زانیارییە دەخەنەڕوو تا منداڵەکەت بە جوانترین شێوە پەروەردە بکەیت:

تەمەنی (٦) مانگی تا (٣) ساڵان، بنچینەی پەروەردەکردنی منداڵەکەتە، چۆن ئامادەی بکەیت بەم جۆرە دەردەچێ، چارەسەریش ئاسانە، کە هەندێك توندی و کۆنترۆڵی دایك و باوکی دەوێ، تەنانەت هەندێ جاریش دەبێ دان بە خۆتدا بگریت و توندڕەوانە مامەڵە بکەیت، تا بە منداڵەکەت بڵێی ئەوە سنوورە و نابێ بیبەزێنێت. منداڵ زیرەك و ژیرە، ئەو کاتەی دەزانی تۆ بە چی تێکدەچی، یان بێزار دەبیت، ئەو لەسەر ئەو کارە بەردەوام دەبێ و دووبارەشی دەکاتەوە، ئەگەر کەرەستەیەکی ویست تۆش پێت نەدا، ڕەنگە هاوار بکات، یان گریانێکی زۆر بکات، یان بنووزێتەوە، دەتوانی چارەسەری ئەو حاڵەتە بکەیت لە دوورەوە، واتە لەلای منداڵەکە مەبە و تەنیا چاوت لەسەر بێت، هێواش هێواش منداڵەکە واز لەو ڕەفتارانەی دەهێنێت و ڕەزامەند دەبێت، هەوڵمەدە منداڵەکەت بە کار و پاداشتی بەردەوام ڕازی بکەیت، وەك ئەوەی بڵێ: وامەکە ئینجا دەتبەمە دەرەوە، یان بۆ شاری یاری، یان شتێکت بۆت دەکڕم، ئەوەیان تەنیا لە کارە باشەکاندا بەکاربهێنە.

برووسلی زیندوو بۆتەوە!

هەموومان ئەکتەر و مامۆستای بواری کۆنگ فۆ و کاراتێ (جاکی شان) دەناسین کە بە جووڵە سەیرەکانی هەمووان سەرسام دەکات. ساڵانێك بەر لە دەرکەوتنی جاکی شان، برووسلی هەبوو، کە ئەویش ئەکتەر و ڕاهێنەر و یاریزانێکی بەهێزی کۆنگ فۆ بوو. برووسلی لە ساڵی ١٩٤٠ لە دایك بووە و لە ساڵی ١٩٧٣ بە نەخۆشی جەڵتەی مێشك کۆچی کردووە، بەڵام وادیارە برووسلی-یەکی دیکە هاتۆتە کایەوە، کە ئەویش کوڕە گەنجێکە لە وڵاتی ئەفغانستان دەژی. ئەو کوڕە هەر لەو کاتەی لە دایك دەبێت، هەموو پێدەڵێن ئەوە بە خەڵکی چین و ژاپۆن دەچێ، دوای چەند ساڵێك دەبینن کە شێوەی تەواو دەچێتەوە سەر شێوەی برووسلی، ئەو کوڕە ناوی (عەباس عەلیزادە)یە، تەمەنی (٢٠) ساڵە، خولیای خۆشی لە یاری تایکواندۆ و کۆنگ فۆیە، کەسوکاری دەڵێن ڕەنگە ڕۆحی برووسلی هاتبێتە ناو ڕۆحی عەباس، بۆیە لە شێوە و جووڵەشدا بە برووسلی دەچێت.

گەورەترین و سەیرترین

کڵێسایەك دەبێتە گەورەترین و سەیرترین پەرستگا، کە ساڵانێکە پێوەی خەریکن، تا ئێستا کاری تەواو نەبووە، هەرچی کەرەستەی سەیر و کۆن و کەلتووری تایبەتە بە ئایینی کریستانەکان، لەو شوێنە دادەنرێ. ڕەنگە ببێتە سەنتەری ئایینی کریستیان، ئەو کڵێسایە، یان ئەو پەرستگایە، بە کڵێسای (خێزانی) دەناسرێ و دەکەوێتە شاری بەرشەلۆنەی ئیسپانیا، کە بیرۆکەی دروستکردنی ئەو کڵێسایە بۆ ساڵی (١٨٨٢) دەگەڕێتەوە. لەو کاتەوە دەستیان بە کار کردن کردووە تا شتێکی وا دروست بکەن، ببێتە یەکێك لە (٧) شتە

ئۆتۆمبێلە دژە ئەتۆمییەکەی رووسیا

ئەگەر بە بیرکردنەوەی ســەرۆکی رووســیا بێت، لە داهاتوودا جەنگی ئەتۆمی و کیمیاوی دەست پێدەکات، چونکە ئەوەتا سەرۆکی رووسیا سەیرترین و بەهێزترین ئۆتۆمبێلی بۆ دروست کــراوە، ئــەوەی جێگەی نیگەرانییە کە ســەرۆکی ئەو وڵاتە خــۆی داوای کردووە، دوای ئەوەی ســەرۆکی ئەمریکا ئۆتۆمبێلێکی سەرۆکایەتی لە جۆری کادیلاکی پڕ مواسەفاتی بۆ دروســت کرا، وادیارە ڤلادیمیر پۆتینی سەرۆکی رووســیا بەو کارە نیگەران بووە، بۆیە دەستبەجێ داوای لە کۆمپانیایەکی دروستکردنی ئوتۆمبێلی وڵاتەکەی کردووە، سەیرترین ئۆتۆمبێلی بۆ دروست بکات. ئەو ئۆتۆمبێلەی سەرۆکی رووسیا، ناوی (زیل لیمۆ)یە، کە لەلایەن کۆمپانیای زیلی رووسی دروست کراوە لەسەر شێوەی لیمۆزینی ئەمریکی، کە ئەو ئۆتۆمبێلە گوللەنەبڕ و دژە ئەتۆم و هەموو جۆرە چەکێکە، لەگەڵ ئەوەشدا ناوەوەی ئەو ئۆتۆمبێلە هەموو شتێکی تێدا بەدی دەکرێ، تەنانەت سەرۆکی رووسیاش دەتوانێت لەناو ئەو ئۆتۆمبێلەوە جەنگ بەرپا بکات و بڕیار بدات. ئەو ئۆتۆمبێلە نزیکەی (٦) ساڵی خایاندووە تا دروست کراوە و (٦) دەرگای هەیە و کێشی نزیکەی (٣) تەن دەبێت.

ــــــرین کڵێسا بەڕێوەیە

سەرسوڕهێنەرەکەی جیهان، تا ئێســتا نزیکەی (١٤٤) ساڵە کاری تێدا دەکرێ، مەزەندە دەکرێ کە بۆ ساڵی (٢٠٢٦) تەواو ببێت. بەرزیی ئەو کڵێسایە دەگاتە (١٧٠) مەتر، ئێستا لەلایەن بەناوبانگترین ئەندازیارانیی ئەورووپی کاری لەســەر دەکرێ، لەوانە (ئەنتۆنی گواد و مارك بۆری). ئەو پەرستگایە لەسەر شێوازی نیۆسێنتسمی ئیسپانی دروست کراوە، واتە شێوەی لە کەرتە شــاخی تیژ دەچێ، پێدەچێــت کەتالۆنییەکان ئەو کارە سەیرە بۆ خۆیان بێت، ئەگەر لە داهاتوودا جیاش بوونەوە، ببێنە بنکەی سەرەکی ئاییینی کریستانەکان.

نوکتە

جارێکیان پیاوێك بە ڕێگەیەکدا دەڕۆیشت، لە ناوکاو پێی لە پەلکە مۆزێــــك خلیســـکا و بەربوویەوە، هەســـتایەوە و بۆ ماوەیەکی دیکە ڕێگەی گرت، ئەوجارەیان پەلکە مۆزێکـــی بینی و گوتی: توخوا تاقەتت هەبێ، دیسان بەر بیتەوە!

وێنە لە سەر پەنجەکانی دەست

پەرەپێـــدان و داهێنـــان لە هەر کارێك دەبێتە جێگەی سەرســـامی هەمـــووان، تەنانەت دەتوانی ئەو کارەی دەیکـــەت، لە داهاتوودا بە پارەیەکی زۆر بیفرۆشـــێتەوە، بە تایبەت ئەو بیرۆکانەی کە لەلایەن کەســـێکەوە لە بیرۆکەیەکـــەوە دەبێتە پرۆژەیەکی گـــەورە، وەك ئەو هاووڵاتییەیە کە لەسەر پەنجەکانی چەندین وێنەی جوانی کەسایەتی و ناوداران و سیاسەتمەدارانی جیهانی کێشاوە. ئەو کەسە ناوی (دیتۆ ڤۆن تیاس)ـە، ئەو کەســـایەتییانەی وێنەی کێشـــاون جۆراوجۆرن، لەوانە: باراك ئۆباما، ســـتیڤ جۆبز، جیفـــارا، موزارت، مۆنالیزا، ئەوەی جێگەی ســـەیرە کە جوانترین وێنەی لەســـەر پەنجەی دەست کێشاوە، بە جۆرێك وێنەیان گیراوە وەك ئەوەی تابلۆیەك بێت.

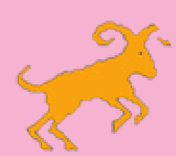
مانای خەون

- لە خەوێکی خۆشـــدا دەبیت، لە ناکاوێك گڕکانێك لە ئاگرت بۆت دێ، تۆش نازانی چی بکەیت و چۆن خۆت لەو ئاگرە دەرباز بکەی، یان هەندێ جار لە خەودا دەبینی کە شـــوێنێکت بە ئاگر سووتاوە، لێرەوە زانیاری لەســـەر ئاگری ناو خەودا پەیـــدا بکە. لە خەوننامەدا هاتووە، ئاگر مانای مزدە و ئاگادارکردنەوە و دۆڕان و کاری چاکەیە، کە بەپێی خەونەکە دەگۆڕێت، ئەوەی لە خەودا ئاگر بکاتەوە و هـــەر خەریکی ئاگرکردنەوە بێت، مانای ئەوەیە تووشـــی کاری خراپ دەبێ لە داهاتوودا، یان کێشەیەك بۆ خۆی و خێزانەکەی دروست دەکات، ئەوەی ببینێت لە خەودا کە ئاگرێکی زۆر بۆی دێ، واتە کارێکی چاکی پێدەگات و سامانێك بەرێویە بۆی. ئەوەی لە خەودا ئاگر بکوژێنێتەوە، واتە کاری چاکە دەکات بەرامبەر کەسانی نزیکی، یان ئەگەر ئاگرەکە نەکوژایەوە و هەر خەریکی بوویت، ئەوە مانای لە دەستدانی کار و هەنگاوێکە کە ئێستا پێوەی خەریکیت.

بۆ زانیاریت

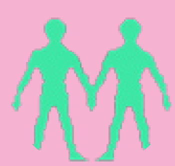
جیاوازی کات و ڕۆژەکان

بەهۆی ئەوەی گۆی زەوی شـــێوەی بازنەیی و تەنانەت زۆر زاناش دەڵێن شێوەی هێلکەیی هەیە، بۆیە لە هەر شـــوێنێك بۆ شـــوێنێکی دیکە جیاوازی لە کاتەکاندا هەیـــە، جیاوازییەکەش تەنیا لە کاتژمێرە نەوەك لە خولەکـــەکان، ئەوەتا ئەگەر لێرە کاتژمێـــر ١٠ی بەیانی بێت، لە شـــاری لەندەن (٧)ی بەیانییـــە، کە جیاوازی لە کاتـــەکان لەوەدایە کـــە بەهۆی خۆرهەڵاتـــن و خۆرئاوابوونەوەیە، هەروەها بە هۆی ســـووڕانی بەردەوامی زەوی، ئـــەوەش وایکردووە کە کاتی هـــەر وڵاتێکی لەگەڵ وڵاتێکی دیکە بەپێی بەرکەوتنی ئەو ناوچە، یان ئەو وڵاتەیە لەسەر هێڵی ئاسوویی



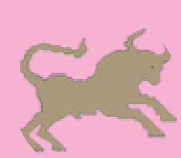
کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

پێویستت بە گۆڕانکاری و تازەبوونەوەی زۆربەی کارەکانی ژیانت هەیە. دەتوانی بەرامبەر کێشەکانت کۆڵ نەدەیت، چونکە توانایەکی زۆرت هەیە و کەسانێك هەن هاوکاریت دەکەن، ئەگەر بتوانی لەکاتی تووڕەبوون ئارام بگریت، ئەوا لە زۆر بواردا لەبەرژەوەندی خۆت دەبێت. بواری سۆزداریشت باشتر بووە.



دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ماوەی داهاتوو ســـاتێکی دژوار دەبێت بۆت، چونکە لەگەڵ کەسێکی نزیکتدا کێشەی بەردەوامتان هەیە و، ئەگەر چارەســـەری نەکەیت نێوانتان زیاتر تێکدەچێت. ئەو کەســـەی ماوەیەکە دەیەوێ لێـــت نزیك ببێتەوە، بە چەندین ڕێگە دەیەوێ هەســـتی خۆی بۆت دەربڕێ، تۆش ڕێگەی بدە و داهاتووتان باش دبێت.



گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

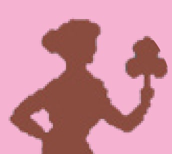
ئەو کارانەی لەم ماوەیەدا ئەنجامتداون، کاریگەری لـــە سەرکێشـــەکانت هەبووە و بەرەو چارەســـەرکردنی دەچیت. ژیانی ســـۆزداریت گۆڕانـــکاری بە خۆیەوە دەبینێت، هەوڵ بدە ڕای خۆت دەرنەبڕیت لەو بابەتانەی کە پێوەندییان بە تۆوە نییە. کەسێك لە بواری هەستەوە چاودێریت دەکات.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

بەرەو کارێکی تـــازە ڕێگە دەگریـــت و ئەوجارەیان پێچەوانەی پێشـــوو ســـەرکەوتنی بۆت دەبێت. ئەگەر نیـــازت وایـــە کارەکانت ســـەر بگرێت، پێویســـتت بە هاوکاری کەسێکی نزیکی خۆتە، لەم ماوەیەدا کاتێکی زۆر خۆش بەسەر دەبەیت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت و وەفای کەسێکیشت بۆ دەردەکەوێت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ڕێز گرتن لە هەســـت و ڕای بەرامبەرت مانای ئەوە نییە ئەو کەسە زاڵ بێت بەسەر پێوەندییەکانی نێوانتان. هەمیشـــە بە بەڵێنی خۆت پابەند بە و کەسانی دیکەش فەرامۆش مەکە. کەســـێك چاوەڕوانی ئەوەیە هەستی خۆتـــی بۆ دەربڕیـــت، ئەگەر تۆش بەنیازی قســـەی لەگەڵ بکەی، ئەوا ئێستا باشترین کاتە، گەشبین بە.



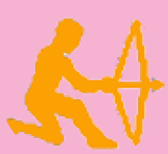
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

گرنگـــی بـــە ئەرکەکانت بدە و مەهێڵە کەســـانی دیکە دەســـتکاری بڕیارەکانت بکەن. کەسایەتیت بەرز ڕاگرتووە، بەڵام پێویستیت بە گۆڕانکاری لە هەندێك ڕەفتارت هەیـــە. زۆربەی خەونەکانت دەبنە ڕاســـتی و دەگەی بە ئاواتی خۆت، بۆیە بە باشـــترین شـــێوە بیربکەوە و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت هەنگاو بنێ.

فیلەکانی ئەو زەمانە جێگەی سەرسوڕمانن

دێر زەمانێکە زانیومانە گەورەترین گیاندار فیلە. فیل زیاتر ڕەنگی شینی کاڵ، یان تۆخە، لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا هەن، بە تایبەت لەو شوێنانەی کە دەریا و ئاویان تێدا بەدی دەکرێ، بەهۆی ئەوەی فیل بە ئاو و شینایی نەبێ، ناژی. ئایا قەت بیستووتانە فیل جگە لە ڕەنگە شینە کاڵ و تۆخەکەی ڕەنگی دیکەی هەبێ؟ بەڵام بەم دواییە جۆرە فیلێك دەرکەوتووە، بۆتە جێگەی سەرسوڕمانی زۆربەی خەڵك و نیگەرانی سەراپای زاناکان، ئاخۆ لەم کاتەدا چۆن فیلی لەم جۆرە ڕەنگە دەردەکەون، ئەو جۆرە فیلە، بە ڕەنگی سپییەوە لە دارستانەکان و کەنارەکانی ناوچەی ساڤانا لە ئەفریقیا دەرکەوتوون، سەرەتا وایانزانی کە ئەو فیلانە ڕەنگ کراون، بەڵام دوای لێکۆڵینەوە بۆیان دەرکەوت کە ڕەنگی خۆیانە. ئەوەی جێگەی سەیرە ئەوەیە کە وێنەگرەکەی ئەو فیلانە کە ناوی (شالك فاندەر)ـە، بە گاڵتەوە بە کەسانی دیکەی گوتووە: فیلەکان لە نێو زیخ یارییان کردووە، بۆیە ڕەنگیان سپی بووە.

و ستوونی جیاواز بێت، چونکە سەرەتای دەستپێکردنی کات لە گوندێکی بەریتانیایە بە ناوی گرینچ کە بە GMT ناسراوە و کورتکراوەی GREENWHICH MEAN TIME، کە تا بەرەو خۆرهەڵاتی ئەو شوێنە بڕۆیت، کاتژمێرەکان زیاتر پێشدەکەون و زیاد دەبن، تا چەند بەرەو خۆرئاوای ئەو شوێنە بڕۆیت، کاتژمێرەکان بەرەو کەمبوونەوە دەچن و جیاواز دەبن. سەیرترین زانیاری لەسەر کاتژمێر و ڕۆژەکان ئەوەیە، ئەگەر بتەوێت لە وڵاتی ژاپۆن لە ڕۆژی یەکشەممە گەشتێك بکەیت بۆ ویلایەتی هاوایی ئەمریکا، ئەو کاتەی دەگەیتە ئەمریکا ڕۆژی شەممەیە، واتە ڕۆژێك بەرەو دواوە دەچیت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

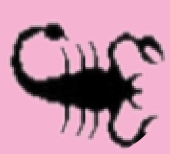
بڕیاری کۆتاییت لەسەر کێشەکانت بدە و چاکترە بە زوویی چارەسەریان بکەی، چونکە ئەگەر درێژە بکێشی کاریگەری لەسەر کاروباری ڕۆژانەت دەبێت. ماوەی داهاتووت بەرەو ڕێگەیەکی سەرکەوتوو دەبێت، دوای ماندووبوونێکی زۆر ئێستا کاتی پشوودانە، ئەم هەفتەیە بڕیاری گرنگ مەدە و بۆ کاتێکی دیکە دوای بخە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

شێوازی ئێستات شیاوە لەگەڵ ژیانی ڕۆژانەت و ڕەفتاریشت بەرەو چاك بوون دەچێ. پێویست ناکات زیاد لەپێویست کاتی خۆت تەرخان بکەی بۆ ئەو کارانەی پێوەندییان بە تۆوە نییە، لەجیاتی ئەوە کۆنترۆڵی خۆت بکە و ژیرانە مامەڵە بکە. ماندووبوونت لە کارەکانت ئەنجامەکانی داهاتووت باشتر دەکات.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەر بەربەستێك لە کارەکانت، شێوازی کارکردن و بڕیارەکانت بەرەو گۆڕانکاری دەبات. بڕیاری داهاتووی ژیانت با لە دەستی خۆت بێت و مەهێڵە کەسانی دیکە کاری تێدا بکەن. ئەم ماوەیە بە باشترین شێوە خۆت ئامادە بکە و گشت توانای خۆت بەکاربێنە بۆ ئەوەی لەو ئەرکە نوێیەتدا سەرکەوتوو بیت.

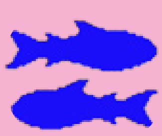


دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

خۆت مەهێنە ئاستی ئەو کەسانەی کە دژایەتیت دەکەن، خۆت لە ئاستی بەرزتر ببینە. هەنگاوەکانت بەرەو کاری باشتر ڕێگەیان گرتووە، لە هەندێ کاری تازەت پێویستیت بە ڕاوێژی کەسانی دیکە هەیە، لەم ماوەیەدا لەگەڵ کەسێکی نزیکت ڕێکدەکەون و بڕیارەکانتان هاوبەش دەبن. دڵت خۆش بێت و خەم مەخۆ.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

پێویستە ئەرکەکانت باشتر جێبەجێ بکەیت، ماوەیەکە هەنگاوەکانت پشتگوێ خستووە و بە مەزەندەی خۆت کارەکانت بە جوانی بەڕێ کردووە، بەڵام پێویستیت بە کاری زیاترە، کەسێك لەکاتی پێویستدا بەهاناتەوە دێت و یارمەتیت دەدات، باری داهاتت باشتر دەبێت و پێویستە تەنیا لە کارەکەت جددیتر بیت.



نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

پێویستە شێوازی کارەکانت زیاتر پەرەی پێبدەیت، کەسێك پێویستی بە تۆیە و هەوڵبدە یارمەتی بدەیت، ئەو ماوەیە، بەر لەوەی کارێك ئەنجام بدەیت، پێویستە بە وردی بیر لە بڕیارەکانت بکەیتەوە. ئەوەندە بە ڕەشبینی لە کار و ژیانت مەڕوانە، چەند کەسێك یارمەتییان داوی و لە بیریان مەکە. کەسێکی بە سۆزی و بەڵام بێ بەختی.