مۆدی جلی کچانی زانکۆ و خــانمان لە دەوام

ئێستا زۆربەی ئافرەتان، قوتابی زانکـــۆ و کارمەند و خاوەن کارن، کارەکانیشـــیان ڕۆژانەیە و هەر یەکەو خەریکی کاری خۆیەتی، شــوێنی خوێندن و کارکردن جیاوازە لە دەرچوون و بازاڕ و گەشـــت کردن، چونکە پێویســـتە بە جۆرە جلێکە کە وەك کەســێکی فەرمی بناســرێت و جلەکە شیاوی ئەو شوێنە بێت، هەرچی ئەوانەی لە کۆلێژ و پەیمانگاکاندا دەخوێنن،

ڕێنمایی دروست بۆ ماڵەکەت

ماڵەکەت هەردەم پێویستی بە گرنگیدان و پاکڕاگرتن هەیە، تا چەند ماڵەکەت جوان و ڕەنگین بێت، مانای کارامەیی و خاتوونی تۆ دەردەخەن، هەر بەشێکی ماڵەکەت پێویستی بە جێی دەستت هەیە، تا ئەو کاتەی دڵت بە هەر لایەك و بەشـــەکانی ماڵەکەت خۆش دەبێت و هەر کەسێکیش بێتە ماڵەکەت بە جوانی ســـەرنج دەدات و دەستخۆشیت لێدەکات، چەند ڕێنمایی و هەنگاوێك هەن، ماڵەکەت زیاتر جوانتر و قەشەنگتر دەکەن لێرەوە بیانزانە:

- بۆ نەهێشـــتنی بۆنی ناخۆش لە هەندێ شـــوێنی ماڵەکەت، دەتوانی کەمێك خوێ بەو شوێنە بڕێژیت کە بۆنی ناخۆشی لێ پەیدادەبێت، بە تایبەت ژێر کاوەنتەرەکانی ژووری ناندێن و گەرماو، دواتریش بۆ زیاتر بۆن خۆشـــکردنی ئەو شوێنانە، دەتوانی خەلی سپی بەکاربهێنیت، کە ئەوەش بۆ ماوەی (١٥) خولەك بێت و دواتر ئاوی بەسەردا بکە.
- ئـــەو کاتەی نیازت وایە قەنەفەکانی ژووری دانیشـــتن و میوان بگۆڕیت، کە ئەوەش ئەرك و ماندووبوونێکـــی زۆری دەوێ، چاکترە، بەرگێکی قەنەفە دابین بکەیت و بەســـەر قەنەفەکانی دابدەیت و بەمەش دیکۆرێکی تازەی بۆ دەبێت.
- زۆر جار شانە و کەرەستەکانی ماکیاژت پڕ دەبن لە تاڵە موو، کە ئەوەش دەبێتە هۆی قیزەوەنی و

چ جۆرە نەخش و ڕەنگێکی جانتای دەستت هەڵدەبژێریت

جانتای دەستی خانمان، بە کەرەستەی نهێنی ئافرەت دادەنرێ، کە هەم بۆ هەڵگرتنی کەرەستە تایبەتەکانیانە و هەمیش بۆ جوانییە، هەندێ لە کچان دەڵێن: جانتاکانمان تەنیا خۆمانی تێدا نییە، بەڵکو هەموو شتێکی تێـــدا بەدی دەکرێت، هەرگیزیش پیاو دڵی نایەت ســـەیری جانتای کچان و ئافرەتان بکات، ئەو جانتایەی وەك مۆدێکی شیاو دادەنرێ، لە هەر وەرزێکدا جۆرە شێوازێك دەکەوێتە ئاراوە و خانمانیش سوود

مەرجە جلێکی سەرنجڕاکێش و جوان لەبەر بکەن، کە زیاتر جلی ناسـك و رەنگاورەنگ بێت، سەبارەت بە ئافرەتانیش یـان ئەوانەی لـە دەزگا و فەرمانگاکانـدا کار دەکەن، پێویسـتیان بە جلێکی فەرمییە تا لەگەڵ کەسی دەوامیان گونجـاو بێت، لەم وەرزەدا زیاتر بـۆ ئەوانەی لە زانکۆن، دەتوانن جینزی هەمە چەشن لەبەر بکەن، لەگەڵ کراس و بۆدی کراوە، کە چاکترە بۆدی و بلووزەکانیان تەسك نەبن، چونکە مۆدی وەرزی پاییز وایە، کە زیاتر جلی کراوەن بە پێچەوانەی وەرزی هاوین کە زۆربەی جلەکان تەسك بوون، هەورەها دەشـتوانن تەنووری کورت بپۆشن، کە مۆدێکی تازەیە لەگەڵ وەرزی پاییزدا شـیاوە، بـۆ ئەو خانمانەی لـە فەرمانگە و شـوێنی دەوام کار دەکـەن، دەکرێ قات و پانتۆڵی قوماش بپۆشـن، هەروەها تەنوورەش مۆدێکی نایابە لـە کاتی دەوامدا، وا چاکە جینـز بۆ کاتی دەوام لەبەر نەکرێت، چونکە جلێکی تایبەتە بە دەرەوە و گەشـت و بازاڕەوە.

بێزارکردنت، تەنانەت هەندێ لە ئەندامانی ماڵەکەت پێوەی نیگەران دەبن، بۆ چارەسـەری ئەو گرفتە دەتوانی سـەرەتا شـانەکان بهێنیت و بەڵام دەستەوانە لە دەستت بێت، پاشـان گیراوەی ئەمۆنیاك بهێنە و شانەکانی بە دەستت پاك بکەرەوە و پاشان بیخەرە ناو گیراوەکە، بۆ ماوەی (٣٠) خولەك، دواتر شانەکان دەربهێنە و بە ئاوی شلەتێن بیانشۆ، ئەو کاتە شانەکانت جوانتر و پاکتر دەبنەوە.

- بۆ پاکڕاگرتن و بە بریقە کردنی زۆربەی بەشـەکانی ماڵەکەت، رۆژانە بە پارچە قوماشێکی نەرم، هەندێ تەڕی بکە و کەمێك شامپۆی بەسەردا بکە، دواتر بەسەر ئەو شـوێنانەدا بهێنە کە دەتەوێ بە بریق و باق بن، بە تایبەت ئەو شـوێنانەی کە رووبەرووی پیسبوونی زیاترن، لەوانە پەردەکان و دەرگا و پەنجەرەکان.

- ئەو ژوورانەی کە بڕیکی کەم تیشـك و رووناکیان پێدەگات، دەتوانی رەنگی ئەو ژوورانە یان ئەو شوێنانە لە رەنگی کراوە بن، واتە ئەگەر مەبەستت بوو رەنگی شین لەو ژوورە بدەیت، چاکترە رەنگی شینی کاڵ یان شینی ئاسمانی بێت، ئەگەریش ئەو ژوورەش کـە رووناکی زۆر بەردەکەوێت، دەتوانی رەنگێکی تۆخی بۆ هەڵبژێریت تاوەکو رووناکەیەکە هەڵدەمژێت و کەمی دەکاتەوە.

- تا ئامێری سـاردکەرەوەکەت چاکتر کاری خۆی بکات و سـارد بێت، هەوڵبدە سێ چارەکی ناو ساردکەرەوەکەت شت و خواردن تێبکەیت و با پڕ نەبێت، تا هەوای سارد لە ناوەوە هاتوچۆ بکات و هەموو کەرەسـتەکان سارد بکات، هەروەها هیچ پارچە قوماش و نایلۆن لەنێوان نێوان تەبەقەکانی دامەنێ تا هەوای سـارد بۆ هەموو بەشـەکانی دیکە بچێت.

لەو کەرەسـتەیە وەردەگرن، تا لەگەڵ مۆدی جل و بەرگ و دەسـت و مەچەکیان بڕازێتەوە، لە وەرزی پاییزیشدا، کە وەرزی زەرد بوون و وەرینی گەڵای دارەکانە، تەنانەت لەو وەرزەدا رەنگەکان ئەوەندە بە سرووشتەوە دیار نامێنن، ئەگەر رەنگێکی زەق هەبێ، لە دوورەوە دەبینرێت، چونکە سـەراپای باخچە و باغ و پارکەکان و داروبارەکان، زەردن یان هەڵوەریون، پسپۆران دەڵێن: ئەگەر خانمێك جانتایەکی دەسـتی لە رەنگێکی وەك شـەکەری یان زەردی کاڵ بێت، چ سوودێکی نابێت لەو وەرزەدا، چونکە نە لە دوور و نە لە نزیکدا دەرناکەوێت، بۆیە ئامۆژگاری کچان و خانمان دەکەین، کە ئەگەر جلەکانیان لە رەنگی پاییزن، وەك رەنگەکانی: قاوەیی و رەساسـی و رەش و سپی، با جانتاکانی دەستیان رەنگاورەنگ بێت، مەبەست لەوەشدا کە جیاوازییەك لە رەنگەکاندا هەبن، دەتوانن ئەو جۆرە جانتایانە هەڵبژێرن کە لە نەخشـێکی کەم و رەنگێکی تۆخ و زەقن.

کراسێکی بووک تەمەنی (١٢٠) ساڵە

ئەو خانمانەی لە سەرووبەندی هاوسەرگیرین و دەیانەوێ لە ڕۆژی زەماوەندا، وەك بووکێکی جوان دەربکەون، ئیدی بە دوای جوانترین و تازەترین کراسی بووکێنیدا دەگەڕێن تا لەبەریان سەرنجڕاکێش و جوان بێت، بەڵام ئەو قسانەی سەرەوە پێچەوانەی بیرکردنەوەی ئەو کچەیە کە لە شاری ویلزە و ناوی (ئەبیگال کینگستۆن)ی تەمەن (٣٠) ساڵە، کە نیازی وایە کراسێکی بووك لەبەر بکات کە لە ساڵی (١٨٩٥) دروست کراوە، ئەو کراسە لەلایەن داپیرە گەورەی ئەبیگال لەبەر کراوە بۆ ڕۆژی هاوسەری خۆی، دواتر کراسەکە ماوەتەوە، تا ئەو کاتەی دایکی ئەبیگالیش لە ڕۆژی هاوسەری خۆی لەبەری کردووە، دوای (١٢٠) ساڵ تا ئێستا ئەو کراسە ماوە، دواجار لە ساڵی (١٩٩١) لەبەر کراوە و هەڵگیراوە، کراسەکە لە ماددەی حەریر و ساتان دروست کراوە، وا بڕیارە لەم ماوەیە کراسەکە بۆ جارێکی دیکە لەبەر ئەبیگالی بووك ببینرێتەوە.

ئەو خانمەی هەرگیز پیر نابێت!

جوولە سەرمەستەکانی کچە لاستیک!

لە تازەترین نمایشـــی جمناســـتیکی خۆیدا، ئامادەبووان و دەزگاکانی میدیـــا و رۆژنامەوانی سەرمەســـت کرد، کاتێك بە جوولە سەیر و سەرکێشەکانی جەستەی خۆی بە جۆرێك لار دەکردەوە و دەخســـتەوە ناو یەکتر، ســـەرنجی هەمووانی بۆخۆی راکیشابوو، ئەوەی باسی دەکەین کچە جمناستیکی رووســـی (مارگرییێتا مامون)ە، کە بە (ریتا) ناسراوە، جەستە و لەش ولاری هیچ کەســـێك ئەوەندە نەرم نییە بەم چەشـــنەش ناچەمێتەوە وەك جەســـتەی ئەو کچە نمایشـــکارە، ریتا لە دایك بووی (١٩٩٥) ی شـــاری مۆسکۆی رووسیایە، درێژی باڵای دەگاتە (١٦٥) ســـەنتیمەتر و کێشـــی دەگاتـــە (٤٥) کیلۆگرام، دوای پێشکەشـــکردنی چەندین نمایشـــی لەم جۆرەدا، لەلایەن یانەی (گازپرۆم)ی رووســـی بە پارەیەکی زۆرەوە داوا کـــراوە کە نمایش بۆ ئەو یانەیە بکات، تا ئێستاش چەندین پاڵەوانێتی جمناستیکی بەدەست هێناوە، دایکی دەڵێت: ریتا لە منداڵیەوە جوولەی وایدەکرد سەرسامی دەکردم و دەمگوت شوێنێکی دەشکێ، بەڵام تا ئێستا ئەو نمایشە سەیرانە دەکات هیچی بەسەر نەهاتووە و بۆیە لە منداڵییـــەوە ناومان ناوە کچە لاستیك!

زۆربەی ئافرەتان لەوە دەترســـن بچنە ناو تەمەنەوە ئیدی رووخساری بەرەو چرچ و لۆچ بوون دەچێ و ســـیمای پیری بە رواڵەت و شێوەیان دەردەکەوێ، نەوەك تەنیا ئافرەتان، بەڵکو ئێســـتا بەشێکی زۆری پیاوان نەشـــتەگەری و هەنگاوی جوانکاری بۆ رووخســـاری خۆیان دەکەن تا لە هێماکانی پیری و پێســـت وشـــك بوون و پیر دەرکەوتن بە دوور بن، هەندێ کەس لە تەمەنێکی کەمەوە سەر و سیمایان لە کەسێکی گەورەتر و لە تەمەنی زیاتری خۆیـــان دەردەکەون، هەندێکی دیکەش ئەگەرچی تەمەنیان زۆرە، بەڵام رووخســـار و شـــێوەیان بچووکتر دەردەکەوێ، بەڵام هیچیان ناگەن بە رووخسار و لەش و لاری ئەو ئەکتەرە ئەمریکیە، کە تەمەنی دوو ئەوەندەی شـــێوەی رووخسار و جوانیەتی (دانا ویڵیس دیلانی)، ئەگەر سەیری بکەیت، وادەزانی کە تەمەنی لە (٤٠) ســـاڵی بەرەو خوارەوەیە، کەچی تەمەنی راستەقینەی خۆی (٦٠) ساڵە، دیلانی لە دایك بووی (١٩٥٦)ە و کە ئێستا نزیکەی (٥٩) ساڵە و بەم نزیکانە یادی لە دایك بوونی (٦٠) ساڵەی دەکاتەوە، وەك ئەکتەرێکی شۆخ و شەنگ لە چەندین دراما و فیلمدا بەشداری کردووە، دیارترینیان لە زنجیرەی کۆمەڵایەتی (دیســـپرایت هاوسوایڤز)، کە بە رۆڵی (کاترین مایفایەر)ە بەشـــداری کردووە، تا ئێستا ژیانی هاوبەشی پێکنەهێناوە و خواردنی سەرەکی سەوزە و میوەیە و رۆژانە یۆگا دەکات.

کارداشیانی چینی شووی کرد

ئەگەرچی کیم کارادشیانی خانمە نمایشکاری ئەمریکی، هەموو جیهانی بە لەش و لارە سەرنجڕاکێشەی سەرقاڵ کردووە، کە ڕۆژانە لە زۆربەی میدیاکان باسی دەکرێ، وادیارە کێبڕکێی کارداشیانی ئەمریکی، کچێکی چینییە، کە ئەویش هەمان ڕەفتار و کارەکانی کارداشیانی لاسایی دەکردەوە، ئەو کچە ئەکتەر و نمایشکاری شۆخ و شەنگە ناوی (یانگ کارداشیان)ە، داخوازی و خواستی زۆربەی کوڕانی وڵاتەکەی بوو، تا ئەو کاتەی ڕازی بوو شوو بکات، کە لە ئاهەنگێکی تایبەتدا نزیکەی (٢٠) میلۆن یۆرۆی تێچوو بوو، هەر تەنیا کراسەکەی کە بە ئەڵماسەوە ڕازابووەوە، بایی (١٠) ملیۆن یۆرۆ بوو، لەگەڵ کێکێکی تایبەت کە سێ مەتر بەرز بوو.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەموو کارەکانت بە یەکەوە ئەنجام مەدە، چونکە دەبێتە هۆی شێوان و سەرنەکەوتنت لە زۆربەیان، پێویست ناکات بیر لە ڕابردوو بکەیتەوە، بەڵکو بیر لەوە بکەوە کە داهاتووی خۆت چۆن دابین بکەیت. کەسێکی نزیکت یارمەتیت دەدات و هەستێکی پاکی بۆت هەیە، فەرامۆشی مەکە و گرنگی پێبدە، بێزار مەبە لە ژیانت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کارێك مەکە کەسانی دیکە پێوەی نیگەران بن، ئەو ماوەیە هەڵەیەکت کرد خۆشت زۆر جار بیرت دێتەوە و لێی پەشیمانی، بڕیارەکانت لە جێی خۆیەتی و قسەی کەسانی دیکە وەربگرە و سیقەت بە خۆت هەبێ، ئەرکێکت لەسەر شانە و بە جوانی جێبەجێیان بکە، کەسێکی زیرەکیت لە کارەکانت و ئارام بگرە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کەسێکی نزیکت هەڵەیەکی گەورەی بەرامبەرت کرد و وای کرد متمانەت لەسەری نەمێنێت، دووبارە هەوڵبدە لێی تێبگەیت و کێشەکان چارەسەر بکەن. کەسایەتیت جێگیرە و هەوڵمەدە بگۆڕێت، ئەو کاتەی ئێستات گرنگە بۆت و لەدەست خۆتی مەدە و کارێکیان پێ ڕاسپاردووی بە جوانی جێبەجێی بکە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ماوەیەکە دوو دڵیت پێوە دیارە و شێوازی ڕەفتارت پێویستی بە گۆڕانکاری هەیە، چونکە بەهۆی ئەوەوە کەسانێکی زۆر لە خۆت زویر کردووە. هەر ئامانجێکت دەبێ سەرەتا پلانی بۆ دابنێ، بەو پلانانە سەرکەوتنەکانت مسۆگەر دەبن. بیر لە داهاتووت بکەوە کە بەرەو باشی دەچێ و ڕەشبین مەبە لە هەنگاوەکانت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ڕێگەی ژیان قورسە و پێویستیت بە هەنگاوی زیاترە، چونکە زۆرجار بیرۆکەکانت بەرەو ئاراستەیەکی چاك دەڕۆن، بەڵام لەلایەکی دیکەوە تووشی شکستێك دەبیتەوە، مەڕووخێ و بەردەوام بە. کەسێکی خۆشەویستت هەیە و فەرامۆشی مەکە، لەگەڵ یەکتر بگونجێن و ژیرانە بیر لە داهاتووتان بکەنەوە.

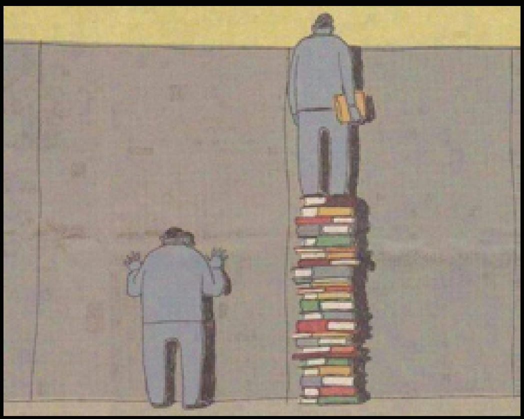
تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئەو کاتەی پێویستیت بە بیرکردنەوەیە، با ئەو ڕۆژانە نەبێ کە دڵت تەنگە و بێزاری، لەو کاتە پلانی کارەکانت دابنێ، کە دڵت خۆشە و لە هەستێکی خۆشدایت. ئارەزوو دەکەیت کە لەگەڵ کەسێکدا بیت، هەوڵبدە ئاگاداری بکەیتەوە، مەهێڵە کاریگەری کەسانی دیکە بەسەرتەوە بێت و لەسەر بیری خۆت ڕێگە بگرە.

بۆ زانیاریت

ئاگر

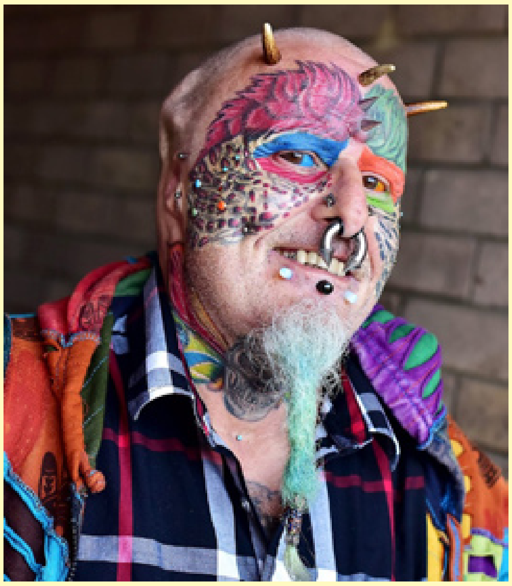
بریتییە لە هێزێکی گەرمی و ڕووناکی، کە لە ئەنجامی کارێکەری کیمیاوی و بە دەرهاوێشتەی ئەکسەدەبوون دەردەکەوێ، هەر بۆیە لە دوای هەر سووتانێك یان کارلێکەری ئاگر لە هەر پاشماوەیەك ژەنگ دروست دەکات و نابێتە ئاگر، بەهۆی پەیوەست بوون بەو ماددەی دەسووتێ و لەگەڵ گەردیلەکانی ئەو ژینگەیەی لێی دروست دەبێ، ڕەنگ و هێزی ئاگر جیاواز دەبێ، هەندێ جاریش گەردیلەکانی پلازما لە پلەیەکی گەرمی دیاری کراو دروست دەکات، سەرەتای دروست بوونی ئاگر لەسەر زەوی بەهۆی برووسکەوە بووە، دواتر لەلایەن مرۆڤەوە بەهۆی لێکخشاندنی دوو ماددەی ئاسن لە خۆ گرتوو، وەك بە بەردی چیایی ئاگر دروست کراوە، لێکۆڵینەوەی زانایان دەرکەوتووە کە ڕەنگی ئاگر پەیوەندی بە پلەی گەرمیەوە هەیە، بەڵام ڕەنگی سەرەکی ئاگر سوورە، ئەگەر پلەکەی زیاتر بێت، ڕەنگی دەگۆڕێت بۆ سپی، وەکو ئەو ئاگرەی لەلایەن وەستاکانی مز و ستیل دروست کردن بەکاردێت، ئەگەر پلەی هێشتا زیاتر بکرێتەوە، ئەو کاتە ڕەنگی ئاگر ڕەش دەبێت.



کاریکاتێر

- لەم کاریکاتێرەدا، باس لە خوێندەواری و نەخوێندەواری دەکات، کە ئەوانەی ڕوویان لە کتێب و ڕۆشنبیری کردووە، کەسانێکن لە ڕووناکی دەژین و لە سەرەوەن، ئەوانەشی کتێب ناخوێننەوە و گرنگی بە خوێندن نادەن، بەرچاویان تاریکە و هیچ نابینن.

ڕووخساری خۆی کردە تووتی!



خۆشەویستی و گرنگیدانی خەڵکی وڵاتانی جیهان بە گشتی و ئەورووپا بە تایبەتی بە گیانداران، وای کردووە کە زۆربەی خەڵکی ئەو وڵاتانە ئەگەر دوو گیانداریان لەماڵەکەیاندا نەبێ، بێگومان یەکێکیان هەیە، ئینجا هەندێك حەز بە سەگ دەکەن و هەندێکیش پشیلە و ئەوانەی دیکەش باڵندە، ئەوەی سەیرە ئەو پیاوەیە کە ئەوەندە خولیای باڵندەی تووتییە، چەندین نەشتەگەری کردووە تا شێوەی ڕووخساری بە تووتی بچێ، ئەو پیاوە لە شاری بیریستۆلی بەریتانییە، ناوی (تید ریتشارد)ە و دوای چەندین نەشتەرگەری جوانکاری، کە (١١٠) تاتوو، لەگەڵ (٥٠) کون و دەرەزی لە ڕووخساریدا کردووە، تەنیا بۆ ئەوەی شێوەی بچێتە سەر شێوەی تووتی، ژیانی ڕۆژانەی ئەو پیاوە لەگەڵ چوار تووتییە، وەك ئەندامی خێزانەکەی سەیریان دەکات، لە هەمووی سەیرتر، گوێچەکەکانی خۆی بڕیوە، چونکە تووتی گوێچکەی ورد و بچووکە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بێزاریت پێوە دیارە و مەهێڵە کەسانی دیکەش هەستت پێبکەن. ماوەیەکی دوودڵی لە کارەکانت، بەڵام ئەو کارەی ئێستات گرنگی پێبدە و سەرکەوتوو دەبێ. هەمیشە هەوڵی ئەو لایەنە بدە کە دڵخۆشت دەکات، تۆش بەوە دڵخۆشی کە گرنگی بە کەسێکی خۆشەویستت بدەیت، هەنگاوەکانت بۆ داهاتوو لە بیر مەکە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەگەر ناتوانی کارێك جێبەجێ بکەیت، فشار بۆ خۆن دروست مەکە بەوەی کە دەتوانی بیکەیت. ئەو ماوەیە بەرەو گرفتێك ڕێگەت گرتووە کە بێزاری کردووی، هەوڵی چارەسەری لەلای کەسێکی نزیك و خۆشەویستی خۆتە، هەوڵبدە داوای لێبکەیت ئاسانکاریت بۆ بکات. کاریگەری کەسانی دیکەت بەسەرەوە دیارە و نیگەرانی داهاتوو مەبە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

بڕیاری بە پەلە تووشی کێشە و گرفتت دەکات. ماوەیەکە بیرکردنەوەت سەخت بووە لە کارەکانت و وادەزانی کە شکست دەهێنیت. کارێك مەکە کە لە سەرەتاوە دوودڵی لە ئەنجامەکانی. توانیوتە مامەڵەکردنت لەگەڵ کەسانی دەوروبەر جێگیر بکەیت، ئەوەش بە تێگەیشتن لە کەسانی دیکە و ڕێزی بەرامبەرەکانتە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کاتێك کێشەیەکت دەبێ، هەردەم کەسێکی دیکە تاوانبار دەکەیت، ڕەنگە زۆر جاریش لە ئەنجامی هەڵەی خۆتەوە بێت. ئەو بڕیارەی ئێستا داوتە، کارێکی چاکە و لەسەری بەردەوام بە، هەندێك لە جێبەجێکردنی کارەکانت بە هێواشی هەنگاو دەنێت، بەڵام بەم جۆرە سەرکەوتنی زیاترە لە خێرابوونت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کەسێك لە دڵتە و دەتەوێ لێی نزیك بیتەوە، پێویستە گرنگی پێبدەیت و تا ئەویش هەست بە ناخت دەکات. بڕیارێك مەدە دواتر کێشەت بۆت دروست بکات. بە گەشبینی لە ئایندەت بڕوانە و متمانەی زیاترت بە خۆت هەبێت. باری داراییت باش دەبێت و داهاتتت زیاتر دەبێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەموو کاتێك لەسەر جۆرێك بیرکردنەوەی ڕەشبینانەی، ئەوە زیانی پێ گەیاندووی. پێویستە بیرکردنەوەت وردبینانە بێت و بەرەو ئامانجەکانت ڕێگە بگریت. سەرەتای کارەکانت بە جوانی دەست پێبکە و دڵنیابە لە ئەنجامەکەی. هەر هەنگاوێك پلانی پێویستە و دەبێ بە ڕێگەیەکی دروست بۆیان بچیت. شێوازی کارکردنت گونجاوە و دەستکاری مەکە.

مانای خەون

دزی کردن

هەندێ جار لە خەودا دزێك دەبینین و بە هەموو دەنگت هاوار دەکەی، یان دەتەوێ دزەکە بگریت، بەڵام نە دەنگت دەردەچێ و نە دەتوانی جووڵەیەك بکەیت، هەبوونی دز لە خەودا چەندین مانای هەیە، کاتێك لە خەودا دزێکت بینی خەریك بوو کەرەستەو شتت لێ بدزێت، مانای ئەوەیە ئاگاداری حاڵ و ژیانی خۆت بە و خۆت فەرامۆش مەکە، یان ئەگەر لە خەودا کەسێك کەرەستەیەکی بە نرخی لێت برد، مانای ئەوەیە کە ئەو کەرەستەیە کەسێك چاوی لە دوایە و دەیەوێ بیگەڕێنێتەوە، ئەگەر لەخەودا دزێکت گرت مانای ئەوەیە بەسەر کێشە و گرفتەکانت زاڵ دەبیت، ئەگەر وا ڕێککەوت خۆت لە خەودا دزی دەکەیت، مانای ئەوەیە ژیانت جێگیر نییە و پێویستیت بە خۆ چاککردنەوە هەیە، کاری دزیکردن لە خەودا زیاتر مانای بردن و گەڕاندنەوە و تۆڵە سەندنەوەیە، بەتایبەت ئەگەر کەسێکی ناسراوت دزیت لێت بکات، مانای ئەوەیە دەیەوێ لە کارێکدا تۆڵەت لێ بکاتەوە.

نوکتە

یەکێك بۆ یەکەم جاری دەبێت گەشتێکی وڵاتانی بەریتانیا بکات، کە گەڕایەوە لێیان پرسی چ شتێکی سەیرت لەو وڵاتە بینی؟ ئەویش گوتی: زۆر سەیرە خەڵکی ئەو وڵاتە زمانی ئینگلیزیان فوولە، منداڵی پێنج ساڵان ئینگلیزییەکی تەواو قسە دەکات!