چۆن خۆت لە بۆنی ناخۆشی قژ دەپارێزیت؟

ڕەنگە بە بۆنی ناخۆشی قژت بێزار بیت، هەرچەندە باشترین شامپۆ و موکەیەف و سیشواریشی بۆ دەکەیت، بەڵام دوای چەند ڕۆژێك هەست بە بۆن ناخۆشی قژت دەکەیت، کە ئەوەش جگە لەوەی هەستێکی بێزارکەرت پێ دەدات، هەروەها نیگەرانیشت دەکات کاتێك کە قژت پیسە.

هۆکاری دەرکەوتنی بۆنی ناخۆشی قژ بریتیین لە: نەشووشتنی قژ بۆ چەند ڕۆژێك، پاك ڕانەگرتنی قژت و بەرکەوتنی بە کەشوهەوای ئالوودە بە تۆز و خۆڵ و پیسی، برین و نەخۆشیی پێستی سەر، گۆڕانکاریی هۆرمۆنی جەستە، ئارەقە کردن، هەموو ئەوانە هۆکارن کە قژت بۆنی پیس بێت، بەڵام هەندێ لایەن هەن کە یارمەتیدەرن لە بۆن خۆشکردنی قژ، بۆیە تا دەتوانی ئەو هەنگاوانە بگرە بەر، تا قژت هەمیشە بۆن خۆش بێت، سەرەتا هەوڵبدە هێندە دەست پێستی سەرت نەدەیت، دوور بکەوە لە خوراندن، لەگەڵ بەکارهێنانی زەیتی زەیتوون، زەیتی گوێزهیندی، ئاوی لیمۆ، سرکەی سێو، هەروەها هەوڵبدە کە قژ شووشتنت ڕێکخراو بێت، واتە سێ تا چوار جار، لە هەفتەیەکدا، جلی تەنك لەبەر بکە و ڕەفتەی ئەستوور مەپۆشە، هەمیشە لە کاتی کەشوهوای پیسدا شتێك بەسەر سەرتدا بدە.

جوانی و ناسکیی پرۆشەکانی سەر سینگ

کەرەستە و خشڵەکان، هەمیشە جوانترین مۆدە دیاری دەکەن، بەتایبەت کاتێك خشڵەکە بەرچاو بن، وەك ملوانکە و گوارە، پرۆشەکانیش چییان لە ملوانکە و گوارە کەمتر نییە، چونکە لەسەر سینگ و لەسەر جلوبەرگ دەدرێن، بەمەش شوێنیان بەرچاوە و دیارە، پروش ئەو خشڵەیە کە لە شێوەی هێمای مارکەی پۆشاك، یان گوزارشت لە براندێکی ناودار دەکات کە لەسەر سینگ دەدرێت، زیاتر لە بەشی لای چەپە دەدرێت، مۆدە تازەکانی پرۆشەکان چەندین مارکەی جیهانییان هەیە، لەوانە: ئیزابێل مارانت، دۆڵس ئەند گابانا، گوتچی. پروشی ئیزابێل گوزارشت لە شارستانێتیی ڕۆژهەڵات دەکات، هەروەها تایبەتە بە شێوەی مانگ و وردە ئەڵماس، دۆڵس ئەند گابانا گرنگی بە ئەستێرەکانی دەریا دەدات لەگەڵ پارچە مووروو و مرواری، گوتچی لە دوا مۆدەی پرۆشەکانیدا گرنگیی بە بەردینەکان داوە، کە شێوەیان پانە و لە چەندین نەخشی جۆراوجۆرن.

پۆشاکی ڕەش و سپی نموونەی شیکیی مۆدە پێک دەهێنێت

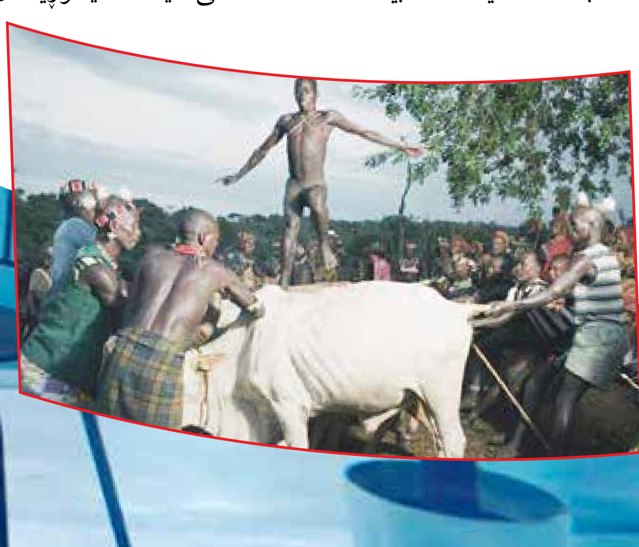
لە هەڵبژاردنی جلوبەرگدا دوو لایەنی گرنگ هەن، یەکێکیان شێوەی جلەکانە و دووەمیشیان ڕەنگە، ئەوەی یەکەم بەندە بە خواست و هەستی ئەو خانمەی کە جلەکە هەڵدەبژێرێت، بەڵام دیاریکردنی ڕەنگی جل، پێویستی بە شیککردنە لەگەڵ بەشەکانی دیکە کەلوپەل و ئێکسسوارەکان، بۆ نموونە: کاتێك ڕەنگی جلێك هەڵدەبژێریت، پێویستە ڕەچاوی ڕەنگی خشڵەکانتیشت بکەیت، هەروەها پێچەوانەش ڕاستە، هەندێ ڕەنگی جل هەن کە لەگەڵ هەموو ڕەنگەکانی دیکەی خشڵ و کەرەستەکانی جوانکاریدا دەگونجێن، ئەو ڕەنگانەش بریتیین لە: ڕەش، سپی، قاوەیی، ئەو سێ ڕەنگە سەرنجڕاکێشە، ڕەنگی پەسندکراون بۆ جلوبەرگی وەرزی پاییز، هەروەها دەتواندرێت جلەکان لە دوو ڕەنگ لەم ڕەنگانە هەڵبژێرێن، دیاریترینیان ڕەنگی ڕەش و سپیە بۆ جلوبەرگ، کە بە شێوازی (سپۆرت-شیك) ناسراوە، واتە هەم جلێکی وەرزشییە لە شێوەدا، هەروەها لە کوالێتیدا شیك و بەرزە، تۆی خانمش هەوڵبدە زیاتر بەشی خوارەوەی جلەکات ڕەش بێت و بەشی سەرەوەش سپی، یان جلی تێکەڵاو لە هەردوو ڕەنگی ڕەش و سپی بپۆشە.

نمایشی ٤٤٠ پێڵاوی ئافرەتان

لە زۆر وڵات مافی ئافرەت پێشێل دەکرێت، تەنانەت لە هەندێك لەو وڵاتانەشی کە بە ناو دیموکراسین ژمارەی کوشتن و ماف پێ نەدانی ئافرەتان ڕۆژ بە ڕۆژ زیاتر دەبێت، ئەگەر تورکیا وەك نموونە وەربگرین، دەبینین ستەمێکی زۆر لە ئافرەتان دەکرێت، هەر بۆیە هونەرمەندێکی ئەو وڵاتە بە ناوی (فاهیت تونا) لە ناوچەی کاباتش لە شاری ئیستەنبول سەیرترین نمایشی ئەنجام داوە، کە گوزارشت لە داکۆکیکردن لەو ئافرەتانە دەکات کە لەو وڵاتەدا کوژراون، نمایشەکە بە ناوی (بێ ناونیشانە)ـە کە (٤٤٠) پێڵاوی ئافرەتانی بە دیواری باڵەخانەیەکی بەرزی ئەو ناوچەیەدا هەڵواسیوە، بە مانای ئەوەی ئەوەندە ئافرەت لەو وڵاتە کوژراون، هونەرمەندەکە دەڵێت: «لە هەموو شوێنێك پیاوان ستەم لە ئافرەتان دەکەن، منیش بۆیە ئەو کارەم کردووە، تا وانەیەك بێت و خەڵکیش لە هۆشیاری و مافی ئافرەت ئاگادار بکەمەوە».

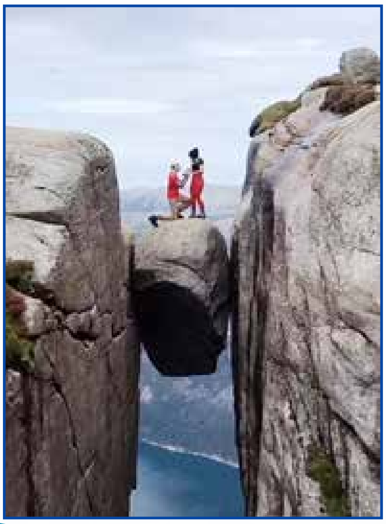
خواردنەوەی خوێنی مانگا

هەندێ نەتەوە و هۆز لە جیهان هەن کە داب و نەریتی سەیریان هەیە، هەندێك لەو نەریتانەشیان قیزەون و بێزارکەرن، وەك ئەو سێ هۆزەی کە لە وڵاتی ئەسیوبیا دەژین کە ناویان (هەمەر و کارا و مرسی)یە، ئەو هۆزانە لە ناوچەیەکی (ئەدیس بابا)ی پایتەختی ئەسیوبیا دەژین، وێنەکان لەلایەن وێنەگرێکی سعودی بە ناوی (محەمەد سلێمان فالح) گیراوە، کە بە گەشتێك سەردانی ئەو هۆزانەی کردووە، وەك خۆی دەڵێ: «نەریتێکی باو هەیە لەلای ئەو هۆزانە کە خوێنی مانگا بە خاوی و بەبێ هیچ دەستکارییەك دەخۆنەوە، لەلای ئەوان کات و تەمەن گرینگ نییە، تەنیا ژیان گرنگە، خواردنەوەی خوێنی مانگاش بە مەبەستی دەرکردنی ڕۆحە شەڕانگێز و پیسەکانە لە ناخیاندا. نەریتێکی دیکەیان هەیە کە شتێکی باشە و ڕۆژێك لە هەفتەدا ئاڵوگۆڕ بە کاڵا و شتومەکەکەنیان دەکەن، وەك: خوێ بەرامبەر بە دار، گەنم بەرامبەر بە بزن و مەڕ، هەر کەسێك شتێکی پێویست بێت لەگەڵ کەسی دیکە دەیگۆڕێتەوە.



هاوسەرگیری لە بەرزی (٣٠٠٠) پێ

پێشنیاری هاوسەری و خوازبێنیی لە ئافرەتان ڕێگەی جۆراوجۆری هەیە، هەندێکیان هێندە سەیرن، کە دڵی ئافرەت دەتوێنێتەوە و ئەگەر ڕازیش نەبێت، بە حاڵەتەکە ڕەزامەند دەبێت و بەڵێ بە کاکی داواکار دەدات، ئەو پیاوە ناوی (کریستین ریچارد)ە و تەمەنی (٣٣) ساڵە، خاتوونیش ناوی (بێکس مۆرلی)یە، بە داوەتێکی فەرمی کە لەلایەن کۆمەڵێك هاوڕێی کچەکەوە ڕێکخرابوو، کە کوڕەکە پلانی بۆ دانابوو، هەڵسان بە گەشتێك بۆ هەردوو گاشە بەردی چیای (ئیسل ئۆف شیبی لە کیراگبۆڵتین) لە وڵاتی نەرویج، کە دوو گاشە بەردی گەورەن لە شێوەی دوو کەرتە شاخدا و دەکەونە بەرزایی (٣٠٠٠) پێ لەسەر ئاستی زەوی، کاتێك کچەکە دەگاتە سەر ئەو گاشە بەردە، کوڕەکەش لەوێ دەبێت، ئەڵقەیەکی پێشکەش دەکات و پێی دەڵێت: «ئەگەر ڕازی نەبیت، یان ئەڵقەکە بکەوێت، ئەو ئەڵقەیە هەرگیز نادۆزرێتەوە، بۆیە ڕەزامەندیی خۆت بدە، کچەکەش بە بەڵێ وەڵامی کوڕە دەداتەوە و ڕەزامەندیی خۆی بۆ هاوسەرگیری دەردەبڕێت.



نمایشکاری جلوبەرگ لە نێو ئاودا

هەمیشە نمایشەکانی جل و بەرگمان لەسەر ستێج و دەرچەی شانۆکاندا بینیوە، کە کۆمەڵە نمایشکارێك بە جلە تازە و سەرنجڕاکێشەکانیان لە بەردەم ئامادەبووان بە جوولە سەیرەکانیان سەرنجی هەمووان ڕادەکێشن، کەچی ئەو وێنەگرە پۆڵەندییە، بیرکردنەوەیەکی دیکەی هەیە بۆ بواری نمایشکاری، دواجار جۆرە نمایشێکی جل و بەرگی هێنایە کایەوە کە پێشتر بیری لێ نەکراوەتەوە، ئەو وێنەگرە ناوی (ڕافایل مەکیلە)یە، ئێستا لە شاری دوبەی ئیمارات دەژی، هەر لەوێش نمایشە سەیرەکەی ئەنجام داوە، وێنەگرەکە کۆمەڵێك نمایشکاری جل و بەرگی هێناوەتە ژێر ئاو، لەوێوە نمایشی جل و بەرگی پێکردوون، ئەوەی سەیرە نمایشکاران نەیاندەتوانی هەناسەی تەواو بدەن، هەندێکیان بە ئامێری هەناسەدان و هەندێکی دیکەش بۆ چەند چرکەیەك دەچوونە ژێر ئاو تا وێنەیان بە خێرا دەگیرا و پاشان سەر ئاو دەکەوتنەوە.

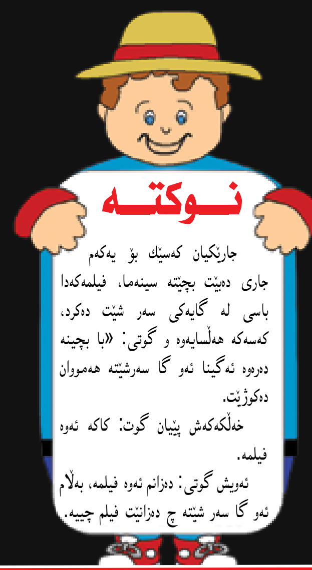
بۆ زانیاریت

چینی ئۆزۆن

بەگوێرەی لێکۆڵینەوەیەکی ناسا ئەو کونەی لە چینی ئۆزۆندا دروست بووە، قەبارەی بچووکترە لەوەی کە پێشتر تێبینیان کردبوو، چینی ئۆزۆن کە بەشێکە چینی ستراتۆسفیرە بەرگری لە هاتنە ژوورەوەی تیشکە زیانبەخشکان بۆ ناو زەوی دەکات. ئێستا زاناکان بۆیان دەرکەوتووە کە ئەو کونەی لە چینی ئۆزۆندا هەیە، بچووکترە لەوەی لەساڵی ١٩٨٢ زانایان لێکۆڵینەوەیان لە بارەوە کرد. بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان قەبارەی کونەکە ٢٠ ملیۆن کیلۆمەتر دووجا بوو. بەڵام لەمساڵدا لە ٨ی مانگی ٩ قەبارەی کوونەکە بووە بە ١٦,٤ کیلۆمەتر دووجا ئەمەش لەکاتێکدایە لە کۆتاییەکانی مانگی نۆ و دە کەمتربووە لە ١٠ کیلۆمەتر دووجا. زاناکان لەساڵی ١٩٨٩ هەڵسان بە بەکارهێنانی شەپۆلی گەرمی بۆ چارەسەرکردنی چینی ئۆزۆن، وە پێشبینییان کرد تا ساڵی ٢٠٧٠ بەتەواوی چینی ئۆزۆن چاك ببێتەوە. هەرچەندە ئەمساڵ چینی ئۆزۆن کونەکەی بچووکتر بۆتەوە، بەڵام بەداخەوە هێشتا ئەمە کاریگەریی نەبووە لەسەر پلەی گەرمی و گۆڕانی کەش و هەوا، بەڵام جێگای خۆشبەختییە کە چینی ئۆزۆن بەرەبەرە رووەو چاکبوونەوە دەڕوات.

کاریکاتێر

کاریکاتێرێکی کاریگەرە، باس لە گرنگیی ژینگە و ئاو دەکات، بە جۆرێك کە نەبوونی ئاو و ئاوەدانی واتە وشکانی و نەهامەتی، بوونی ئاو واتە خۆشی، بۆیە پێویستە نرخی ئاو بزانین و بە فیڕۆی نەدەین.



نوکتە

جارێکیان کەسێك بۆ یەکەم جاری دەبێت بچێتە سینەما، فیلمەکەدا باسی لە گایەکی سەر شێت دەکرد، کەسەکە هەڵسایەوە و گوتی: «با بچینە دەرەوە ئەگینا ئەو گا سەرشێتە هەمووان دەکوژێت.

خەڵکەکەش پێیان گوت: کاکە ئەوە فیلمە.

ئەویش گوتی: دەزانم ئەوە فیلمە، بەڵام ئەو گا سەر شێتە چ دەزانێت فیلم چییە.

تاڤگەی بەستوو

هەمیشە تاڤگەکانمان بینیوە بە جوانترین وناسکترین دیمەن ئاو لە لێوارەکانیان بەرەو خوارەوە شۆڕ دەبێتەوە، کەچی ئەو تاڤگەیە جیاواز لەگەڵ هەر تاڤگەیەکی دیکە وەك قاڵبە بەفرێکی بەستوو وایە، ئەو شوێنە بە زەوی ئاگر ناسراوە، کەچی بەهۆی نزمیی پلەکانی گەرمییەوە بە تەواوی بەستوویەتی، شوێنەکە دەکەوێتە وڵاتی ئازربیجان لە گوندی (گرێز)ی ناوچەیەکی شاخاوی لە بەرزایی (٢٢٠٠) مەتر لەسەر ئاستی دەریاو، ناوچەکە لە (٥٠) ماڵ پێکهاتووە و هەروەها زیاتر لە (٣٠٠) کەس لەوێدا دەژین، بەڵام بەهۆی بوونی تاڤگە بەستووەکە، بۆتە ناوچەیەکی گەشتیاری کە گەشتیاران بۆ وێنەگرتن و بینینی تاڤگەکە ناوچەکەیان ئاوەدان کردۆتەوە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئەم ماوەیە کارەکانت بە زەحمەت جێبەجێ دەبن، بۆیە پێویستە ئارام بگریت، ماوەیەکە کێشەت زۆر بووە و توانای چارەسەریشت نەماوە، سەرقاڵی ژیانی خۆت بە و واز لە کەسانی دیکە بهێنە، ئەرکەکانت بە جوانی جێبەجێ بکە، تا بە ئامانجت دەگەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

لە ژیاندا هەموو هەنگاوەکان بە دڵی تۆ نابن، بۆیە نابێت خۆت بێتاقەت بکەیت، هەوڵبدە لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت چێژ لە ژیانت وەربگریت و دڵت خۆش بێت، بۆ ماوەیەك ئەو کارە دوابخە کە دەتەوێ جێبەجێی بکەیت، چونکە کەسانێك دژایەتیت دەکەن.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

هەندێك کێشەت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت هەیە، هەوڵبدە لەو کەسانە بە دوور بیت، کەسێك چاودێریت دەکات، تۆش بە وردی لێی بکۆڵەرەوە و بزانە نیازی چییە، هەوڵ بدە کاتەکانت زیاتر لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت بەسەر ببەیت، چونکە ئەوان سەرچاوەی ئارامین بۆت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ماوەیەکی زۆرە خەمێکت لە دڵدایە و بێزاری کردوویت، کەسێك دەیەوێت یارمەتیت بدات، تۆش نابێت فەرامۆشی بکەیت، پێویستە سەردانی کەسە نزیکەکانت بکەیت و ئاگاداریان بیت، کەسێك لەگەڵت باشە، قەدری بگرە و هەوڵبدە گوێ لە ئامۆژگارییەکانی بگریت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئەو بێزارییەی ئێستات کاتییە و دەڕوات، هەوڵبدە لەگەڵ هاوکارەکانت بە ئارامی رۆژانی ژیانت بەرێ بکەیت، ئەرکی خۆت بە کەسانی دیکە مەسپێرە، رەنگە ئەم ماوەیە هەندێك گرفت بێنە رێت بۆیە چاوکراوە بە، لە هەوڵدان دڵسارد مەبە و بەردەوام بە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئارامگربە و بڕیاری خێرا مەدە، لە جیاتی کەسانی دیکە کار مەکە، چونکە دەبێتە مایەی بەرپرسیارێتی و دەردیسەر بۆت، خەریکە بە ئاواتەکانت دەگەیت، لە کاری چاکە بەردەوام بە و بیرکردنەوەت با ئەرێنی بێت، دوودڵ مەبە لە هەنگاوەکانت.

بیرکردنەوە و فەلسەفە

نووسینەوەی مێژووی مرۆڤایەتی

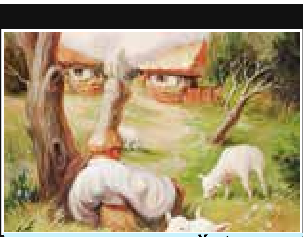
لە لای یۆنانییەکان چارەنووس تەنیا ژیانی مرۆڤی دیاری نەدەکرد، بەڵکو لەو بڕوایەشدا بوون کە تێکرای پاشەڕۆژی جیهان بەدەستی چارەنووسە، ئەوان دەیانوت پێدەچێت چارەنووسی شەڕێك خەتای دەستتێوەردانی خواکان بێت، تەنانەت بە درێژایی مرۆڤایەتی خەڵکانێك پێیان وابووە کە خودا، یان هێزێکی نهێنی ڕەوڕەوەی مێژوو بەڕێوە دەبات، بەڵام ڕێك لەوکاتەدا فەیلەسوفە یۆنانییەکان هەوڵی دۆزینەوەی لێکدانەوەیەکی سروشتییان بۆ پرۆسێسی سرووشت دەدا، تا زانستێکی نوێ بە ناوی زانستی مێژووەوە سەریهەڵدا و هەوڵی دۆزینەوەی هۆکارە سرووشتییەکانی پشت ڕەوڕەوی مێژوویان دەدا، واتە لەوە بەدواوە کاتێك دەوڵەتێك جەنگی دەدۆڕاند، چیتر بەو شێوەیە لێکدانەوەیان بۆ نەدەکرد کە جۆرە سزایەکی خوداییانە بێت. بەناوبانگترین مێژوونووسی یۆنانیش هیرۆدۆت بووە، مێژووی هیرۆدۆت پڕە لە زانیاری و بەڵگەی مێژوویی، سەرجەمی بەرهەمەکانی لە نۆ کتێب پێك هاتوون، هێرۆدۆت هەرکام لە کتێبەکانی پێشکەش بە خواوەندێکی سەردەمی دێرین کردوە و گشت مێژوونووس و توێژەر و کەسانی ئەکادیمی، هێرۆدۆت وەك باوکی مێژوو دەناسێنن. هێرۆدۆت بۆیە لێکۆڵینەوەی خستۆتەروو بۆ تا بە تێپەڕبوونی ڕۆژگار بەرهەمی مرۆڤەکان لەیاد نەچێتەوە و شەڕە سەرنجڕاکێشەکانی نێوان یۆنانییەکان و بەربەرەکان لەبیر نەچنەوە، ئەو پێی وابووە کە نابێت هۆیەکانی پێکدادانی ئەو دوولایەنە فەرامۆش بکرێن.

بە جلوبەرگ گوزارشت لە دڵیان دەکەن

دوو هاوسەرە لە وڵاتی ژاپۆن دەژین، کە جگە لەوەی ڕۆژانەی ژیانیان بەیەکەوە بەسەر دەبەن، خۆشەویستی و هەستێکی زۆریش لە نێوانیان بەدی دەکرێت، تەنانەت جلەکانیشیان هاوشێوە و هاوڕەنگن، ئەو دوو هاوسەرە ناویان (لیس بۆنپۆن و مایمی بۆنپۆن)ە، هەردووانیان ئێستا تەمەنیان (٦٠) ساڵە و بە درێژایی ساڵانی هاوسەرێتیان کە (٣٧) ساڵە، هەموو ڕۆژێك هەمان شێوە و ڕەنگی جلی یەکدی دەپۆشن، کاتێك یەکێکیان جلێك دەکڕێت، دەبێ ئەوەی دیکەش لەسەر هەمان ئەو جلە بکڕێت و لەبەری بکات، ئەگەر دەستیشی نەکەوێت، یەکێکیان دەچێتە کارگە، یان شوێنەکانی جلوبەرگ دروستکردن و لەوێوە داوای ئەو جلە دەکات کە هاوسەرەکەی هەڵیبژاردووە.

پەند و وتە

ڕوزان چێری بار، ئەکتەری کۆمێدی و نووسەر و پرۆدیسەری ئەمریکی، لە ساڵی (١٩٥٢) لە دایکبووە، دەربارەی هێز و توانای ئافرەتان دەڵێ: «پێویستە ئافرەتان ئەو شتە بزانن، کە کەس ناتوانێت هێز و کارامەییان پێ بدات، پێویستە خۆیان لە دوای بن و هەوڵی بۆ بدەن، نەوەك چاویان لە دەست کەسانی دیکە بێت.



فێڵکاریی چاو

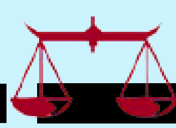
لەم وێنەیەدا چەند کەسێك و هەندێك گیاندار هەن، هەوڵبدە لە ماوەی یەك خولەکدا کەسەکان دیاری بکەیت و ژمارەی گیاندارەکانیش دیاری بکەیت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

بۆ هەندێك لە هەنگاوەکان پێویستت بە گۆڕانکاری هەیە، ئامانجەکانت بە شێوەیەکی خێرا بەدی دێن، پێویستە یارمەتیی کەسانی دیکە بدەیت، بیر لە شێوازی ژیانت بکەرەوە، بەڵام زۆر توند مەبە، هاوکاریی کەسانی دیکە بکە، ئەگەر داوای هاوکارییان لێ کردیت.

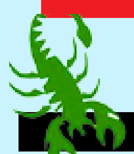
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

لەم کاتەدا چالاکیت زۆرە، بەڵام خۆت لە گومان بپارێزە، چونکە توانات هەیە کە گرفتەکان چارەسەر بکەی، خۆت لە کێشەی کەسانی دیکە بەدوور بگرە و کات بەفیڕۆ مەدە، نهێنیی خۆت بپارێزە و ژیانی تایبەتیت بە کەس مەدە، کارێك مەکە کە دواتر پەنجەی پەشیمانی بگەزیت.



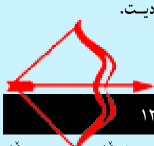
شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئەم ماوەیە ئەرکی قورست لە سەرشانە، بۆیە نابێت دەستەوەستان بیت، خەریکە کێشەکانی دەوروبەرت بێزارت دەکەن، ئەگەر خۆڕاگر نەبیت، گەنگاوەکان دەبنە مایەی دڵناخۆشی و ڕەشبینی بۆت، سەردانی کەسە نزیکەکانت بکە تا کەشی دەروونیت باشتر دەبێت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

بیرۆکەکانت لەگەڵ کێشەکان ناگونجێن، بۆیە دەبێ چارەسەریان بکەیت و ئەرکی خۆتیش بە کەسانی دیکە مەسپێرە، پلان بۆ داهاتووت دابنێ تا بە هەنگاوەکانت دەگەیت، هەوڵبدە پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی دیکە ڕێکخراو و بەپێی پێویست بێت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کەسێکی کۆمەڵایەتیت و تێکەڵاویت زۆرە، بەڵام نابێت کەسە نزیکەکانت فەرامۆش بکەیت، ئەگەر کێشەت لەگەڵ کەسێك هەیە، پێویستە چارەسەری بکەیت، کات زۆر بە خێرایی دەڕوات و تۆش بە کارەکانت ناگەیت، پێویستە بەپێی خشتەیەك کارەکانت ڕێکبخەیت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

لەگەڵ هەر هەنگاوێك وانەیەك فێربە، خۆت زۆر ماندوو مەکە تا بێزاریت پێوە دیار نەبێت، لە کەشێکی خۆشدا دەژیت، پارێزگاری لەو ژیانەت بکە و چاو لە کەسانی دیکە مەکە، لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەر گرفتێکدا تەنیا پشت بە کەسانی ناو خێزانەکەت ببەستە.