خشڵی مرواری شایستەی هەموو ستایلەکانە

خشڵ و ئێکسسوارەکان، تەواوکەری جوانیی جەستە و لەش و لارن، لەگەڵ جلەکاندا مۆدێکی ڕێك و شیك دەبەخشن، بە مەرجێك خشڵ و ئێکسسوارەکان لەگەڵ شێوازەکانی جلوبەرگدا گونجاو بن، لە تازەترین بەرهەمی مارەکەکانی جیهاندا، گرنگی بە خشڵی مرواری لەسەر ئێکسسوارەکان دەدەن، وەك دیمەنێکی خنجیلانە و ناسك تا ببنە ڕەنگدانەوەی بریقەی ترووسکی ڕووناکی، دوای هەڵبژاردنی بەشەکانی جلوبەرگ وەك، جلی سەرەوەی و بەشی خوارەوە، هەروەها پشتێنی نەخشدار و جانتایەکی ناوازە، ئەو کاتە پێویستت بە خشڵ و ئێکسسوار دەبێ، بۆ هەڵبژاردنی مۆدێکی شیك لە جلوبەرگ و ئێکسسوار، پێویستت بەو کەرەستانە دەبێت، سەرەتا پێویستت بە جانتایەکی ڕەش، کە بە مرواری داپۆشرابێت، هەروەها سەندڵێکی پێست بە خشڵی مرواری ڕازاوە کرابێت، دواتر هەوڵدە لەو جلانە بگەڕێت کە بە خشڵی مرواری لەسەر سینگ و شانەکانیدا چێ کراوە، لە بیریش مەکە کە ئێکسسوارەکانی وەك تەوقەی پرچ و بازن و ملوانکەش ئەگەر بە مرواریەوە هەبوون، بێ دوودڵی بیانپۆشە و ئەنجامەکەشی مۆدێکی شیکی خشڵی مرواریت دەست دەکەوێت.

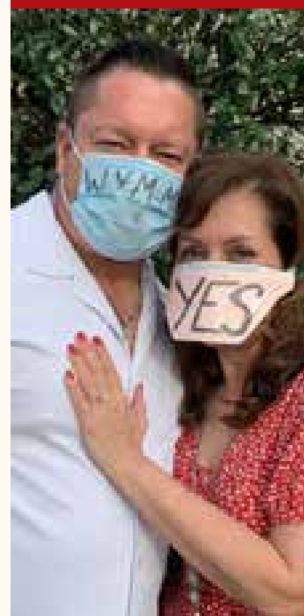
تێکەڵکردنی شێواز و ستایلی دوو وەرز

بەرەو کۆتایی وەرزی گەرما دەچین، کە لەو وەرزەدا کۆمەڵێك مۆد و ستایلی هەمە چەشن باو بوون، بۆ دووربوون لە گەرما و پۆشینی جلێکی ناوازە لەو کەشەدا، ئەگەرچی گەرمای بەتێنی هاوین نامێنێت، بەڵام مانای ئەوە نییە کە ڕاستەوخۆ لە جلەکانی ئەو وەرزە دووربکەویتەوە و لە ناکاو مۆدێکی دیکە بهێنیتە کایەوە، چونکە بەم جۆرە هەڵدانێك لە مودی جلوبەرگت دەردەکەوێ و بەم جۆرە لە نێوان شێوازی پێشوو و تازەتدا تووشی هەڵە دەبیتەوە، نمایشکاری جلوبەرگ (ڕۆمی ستێگید) دەڵێ: هێشتان ماوەی پۆشینی جلی کراوە و مۆدی وەرزی گەما ماوە و تا کۆتایی وەرزی پاییزیش بەردەوام دەبێ، بەڵام دەتوانی تێکەڵی نێوان جلەکانی هەردوو وەرزدا بکەیت، بەبێ ئەوەی شێوازی ستایلت بشێوێنیت، وەك ئەوەی تێکەڵی نێوان مۆدی هەردوو وەرز لە شێوازێکی جل و بەرگدا بهێنیتە کایەوە، بۆ نموونە: دەتوانی کراسێکی کراوەی وەرزی هاوین لەگەڵ پانتۆڵێکی تەسکی شێوەی بەدی بپۆشیت، کە یەکێکیان مۆدی وەرزی هاوینەیە و ئەوەی دیکەش پاییزانە، لەگەڵ چاویلکەیەکی هاورەنگی پانتۆڵەکە، لەگەڵ گۆڕینی کەشەکە بۆ سەرما، دەتوانی لە جێگەی کراسەکە، بلووزێکی تەنك بپۆشیت و بەم چەشنە ستایلت بە هێواشی گۆڕانکاری بەسەردا دێت.

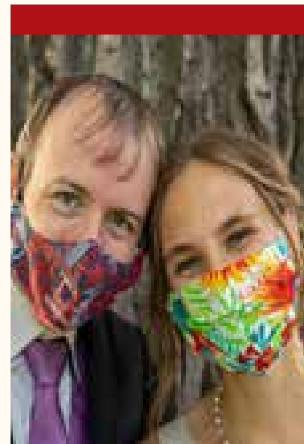
جلی زەرد بۆ دەرچوون و گەشت

کاتێك کۆمەڵەی دەستەخوشکان پلان بۆ دەرچوون دادەنێن، هەروەها ئەو ئافرەتانەی نیازی گەشت و سەفەریان هەیە، لەو کاتە بە دوودڵییەوە لە جلەکانیان دەڕوانن و نیگەرانیش دەبن لەوەی چ مۆد و جلێك شایستەی گەشت و دەرچوونە، تەنانەت زۆربەی جاریش بەهۆی هەڵبژاردنی جلی هەڵەی گەشت و دەرچوون، خۆشی لە هەستی پۆشاکەکانیان نابینن و پەشیمانیش دەبن، گۆڤاری (ئیللی)ی ئەڵمانی لە دواترین ڕاپۆرتیدا دەربارەی ڕەنگ و جلە شایستەکان بۆ گەشت و دەرچوونی بڵاوکردۆتەوە و ئاماژە بەوە دەکات: بۆ ڕامالینی هەستی نەرێنی و سترێس، پێویستە خانمان جلی ڕەنگ کراوە و شێوە فراوان بپۆشن، کاتێك نیازت دەرچوونە، یان بەرەو گەشتێك بەڕێ دەکەوێت، ئەگەر جلێکی تەسکت لەبەر بێ و، ڕەنگەکەشی کراوە نەبوو، ئەو کاتە لە خۆتەوە بێزاری دەتگرێت و چێژ لە گەشتەکەت ناکەی، هەربۆیە ئامۆژگاری پسپۆڕانی ئەو گۆڤاریە ئەوەیە: بەر لە گەشت و دەرچوونەکەت، پێویستە زیاتر لە دەستە جلێك ئامادە بکەیت، شیکترین مۆدی ئەو جۆرە، پێویستە کراوە و فراوان بێت، وەك: کراسی درێژ، قەمیسی کراوە، پانتۆڵی قوماش، بەدی و تیشێرتی مل گەورە، هەروەها لە بارەی ڕەنگەوە، جوانترین و سەرنجڕاکێشترین ڕەنگەکانی جلی گەشت و دەرچوون، زەرد بە هەموو نمرەکانیەوە.

خۆشەویستی لە سەردەمی کۆلێرا و کۆرۆنادا



لێکچوونێکی تەواوی نێوان هەردوو سەردەمی کۆلێرا و کۆرۆنایە، کە ئەوەی یەکەم باس لە پێشوو دەکات، ئەوەی دووەمیش دەردی ڕۆژانەی ئێستای جیهانە، خۆشەویستی لە سەردەمی کۆلێرەدا، ڕۆمانێکی نووسەری مەکسیکی (گابریەل گارسیا مارکیز)ە، کە بە زمانی ئیسپانی نووسراوە، لە ساڵی (١٩٨٥) بڵاو کراوەتەوە و دواتر کراوەتە فیلمێکی سینەمای لە ساڵی ٢٠٠٧ بە چێژ، چیرۆکەکە باس لە دوو خۆشەویست بە ناوی (فلۆرینتینۆ ئەریزا) و (فێرمینا دازا) دەکات لە تەمەنی هەرزەکاریدا یەکتریان بە دڵە، بەهۆی ڕێگریی باوکی کچە بۆ کوڕەکە، لە یەکتر جیا دەبنەوە، کە باس لە سەردەمی جەنگی ناوخۆی ناوچەی کاریبی دەکات لە کۆتایی سەدەی ١٩، دوای چەندین ساڵ کوڕەکە هەر نیازی کچەکەی دەبێت تا ئەو کاتەی کچەکە هاوسەری دەمرێت و ئەو کوڕەش بۆی دەگەڕێتەوە کە بە گەشتێکی بچووک دەچنە نێو کەشتییەك، لەو کاتەش ئەوەی ئاڵای زەردی هەڵکردایە بە مانای نەخۆشی کۆلێرا هەیە نزیك مەبنەوە، بەم چەشنە لە دوا تەمەنیان بە یەکتر شاد دەبنەوە، لە ڕۆژگاری ئەمڕۆش زۆربەی وڵاتانی جیهان دووچاری نەخۆشی کۆرۆنا بوون، لە وڵاتی کۆریای باشوور ئاهەنگی بە کۆمەڵ سازدرا کە تەواوی بووك و زاوا دەمامکیان لە دەم بوو، هەروەها لە وڵاتی ئیتاڵیا کە شوێنی بەسەر بردنی مانگی هەنگوینی و خۆشەویستییە، ئەوانیش بە دەمامکەوە سەیر و ماچی یەکتر دەکەن، لە کوردستانیش چەندین بووك و زاوا کە لەو ماوەیە ئاهەنگیان ڕێکخستبوو، کەچی بەهۆی داخستنی هۆڵەکان بە ئاهەنگێکی بچووکەوە و بە دەمامکی دەمەوە ڕۆژی هاوسەرگیرییان بەڕێ کرد.



ئاهەنگەکانی دەرچوون بە سپ

ئاهەنگی دەرچوونی قوتابیان، کە ساڵانێکە چاوەڕێی ئەو ڕۆژەن تا لەو ڕۆژەدا ماندووبوونی چەند ساڵەیان بە خۆشی و شادی و وێنە جوانەکانەوە بەڕێ بکەن، کەچی کۆرۆنای (٢٠٢٠) ئەو خۆشییەی لە قوتابیان زەوت کرد و، نەیهێشت چێژ لە وێنەگرتن و ئاهەنگەکانی دەرچوون وەربگرن. لە سەرەتای ئەو پەتایەوە خوێندن لە زۆربەی زانکۆکانی جیهان وەستێنرا، دوای کردنەوە و دیاریکردنی ڕۆژی ئاهەنگی دەرچوون، بە زانکۆکەکانی کوردستانیشەوە،

کۆرۆنا دەمامکی لە دەم و چاوی هەمووان بە زۆرە ملێ پۆشی، ئەو دەمامکەی وەك بەرگرییەك تا لەو نەخۆشییە بەدوور دەپۆشرا، دەمامکی پزیشکیی ئاسایی هەن، کە لە ڕەنگی شین و سپییە، لە وڵاتی لیتوانیا کە ئەوانیش قوربانییەکی دەستی کۆرۆنا بوون، کۆمەڵێك هونەرمەندی ئەو وڵاتە هەڵسان بە دانان ستایل بۆ دەمامکەکان، کە چەندین شێوازی جۆراوجۆری هەن،

سەرۆکی کرۆاتیا بایەخ به ڕەنگی دەمامک دەدات

سەرۆکی کرۆاتیا کە یەکێکە لەو سەرۆکانەی ئافرەتە، ئەگەرچی سەرۆکە کەچی لە جوانی و ناز و مەکری خۆی ناکەوێت، کولیندا جراگبار گاتیرۆفیش، یەکێکە لە سەرۆکە سەرکەوتووەکانی جیهان، لە ماوەی کەرەنیتینە و بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی کۆرۆنادا پایەندی ڕێنماییەکانی تەندروستی بوو، ئەوەی سەیرە لە بەزم و مۆدێلاتی جلەکانی نەکەوت، کە حەزی بە جلی جوان و سەرنجڕاکێشە، لە زۆربەی شوێنە گشتی و کۆبوونەوەی لەگەڵ سەرۆکی وڵاتان و دەرچوونەکانی، جلێکی سەرنجڕاکێش و شیك دەپۆشێت، هەروەها تا جلەکەی جوانتر بێت، داوای کردووە کە ڕەنگی دەمامکەکانی لە هەمان ڕەنگی جلی بێت، دواجار کە بە جلێکی ڕەنگی هەناری دەرکەوت، ڕەنگی دەمامکەکەی هەمان ڕەنگی جلەکەی هەبوو، کە ئەوەش بووە جێگەی سەرنجی خەڵك و میدیاکاران و ئەوانە بوو کە لێی نزیك دەبوونەوە.

ۆنسەری کۆرۆنا بەڕێوەچوون

دەبوایە بە ڕێوڕەسمی تایبەت بە تەندروستی و ڕێنمایی دوورکەوتنەوە و خۆپارێزی ئاهەنگەکان بەڕێوە بچن، کە ڕێنماییەکان بریتی بوون لەوەی پێویستە هەر قوتابییەك دەمامكی لە دەم بێت و هەروەها دووریی نێوانیان لە مەتر و نیوێك زیاتر بێت، وێنەگرتنی بە کۆمەڵ و لە نزیکەوە قەدەغەیە، تەنیا وێنەی سێلفی ڕێگەی پێدراوە و ئاساییە، ئەگەرچی هەندێ زانکۆکان ڕێنماییەکان بە تەواوی جێبەجێ ناکەن، کە ئەوە جێگەی نیگەرانی دەبێت.

ستایلەکانی دەمامکی کۆرۆنا

دیارترینیان دەمامکی گوڵینە بوو کە لەنێو ئافرەتان و کچاندا باو بوون، هەروەها شێوەی گیانداران و وێنەی کۆمێدی لە نێو پیاواندا خوازراو بوون، دیزاینەری سەرەکی ئەو پرۆژەیە کە ناوی (یۆلیا یانوس)ە، بیرۆکەی ئەو کارەی لەوە بۆ هات کاتێك بینی سەراپای دەمامکەکان هەمان شێوە و ستایلیان هەبوو، ئەویش پێی وابوو ئەو بیرۆکەیە بۆ ئەو کاتە گونجاوە و سەرکەوتنیشی بە دەست هێنا.

کاریکاتێر

ئەو کاریکاتێرە باس لە کاریگەری ئامرازەکانی ڕاگەیاندن، بەتایبەت تەلەفزیۆن دەکات، کە چەندە دەتوانێت هاوشێوەی دووپشکێك بە جەماوەرەکەیەوە بدات، ئەگەر ئامرازەکە بە ڕێگەیەکی هەڵەوە بەکاربهێنرێت.

نوکتە

جارێکیان یەکێك دیەوێت بچێتە هۆڵەکانی لەشجوانی، لە ڕۆژی یەکەمدا ڕاهێنەرەکەی پێی دەڵێت: لە هەفتەی یەکەمدا هەموو گیانت ڕەق دەبێت، بەڵام لە هەفتەی دووەمدا باش دەبیت، ئەویش دەڵێت: کەوایە هەفتەی یەکەم نایەم و لە هەفتەی داهاتوودا دەست بە یاری دەکەم !

پیاو و ئافرەتێک خولیای شوێنی بەرزن

زۆربەی ئافرەتان لە بەرزایی دەترسن، تەنانەت بەشێکی زۆری پیاوانیش لە شوێنی بەرزایی دەشڵەژێن و ناتوانن بە تەواوی جوولە بکەن، بەڵام وادیارە ئەو دوو هاوسەرە ئیتاڵییە، تا ئێستا سەردانی زۆرترین شوێنە بەرزەکانی جیهانیان کردووە، (نیمیس میرۆی و هاوسەرەکەی ڕۆمانۆ بێنیت)، کە هەردووانیان حەز بە سەرکێشی و سەرکەوتن لە شوێنە بەرزەکان دەکەن، نزمترین ئەو شوێنانەی گەشتیان بۆ کردووە کەمتر نەبووە لە (٨) هەزار مەتر، گەشتی ئەو دوو هاوسەرە لە ساڵی (١٩٩٨) دەستی پێکردووە، تا ئێستا سەردانی (١٤) شوێنی بەرزترینیان لە جیهاندا کردووە، دواگەشتیان بۆ لوتکەی چیای (نانجا باربات) بوو، کە (٨١٢٦) مەترە، ئەو زنجیرە چیایە دەکەوێتە وڵاتی پاکستان.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کەسایەتیت جوانە و ڕێگە مەدە کەسانی دیکە کاریگەری لە سەر هەستت بکەن، ئەو بیرۆکانەی هەتە، خۆتی پێوە ماندوو بکە، ماوەیەکە هەست بە دڵتەنگی دەکەیت، ئەوەش کاتییە، بەڵام وریا بە لە ماوەیەکی نزیکدا کەسێك دەیەوێت بێتە ناو ژیانت و لێت نزیك ببێتەوە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ڕەنگە لەبەر ئەو کێشەیەی پێشووت، بۆ ماوەیەك بێزاریت پێوە دیار بێت، بەڵام باشترە بەهێز بیت و بتوانیت ئەوەی ڕۆیشتووە، لە بیری بکەیت. ئەو کارەی بۆ ئەو کەسە نزیکەت ئەنجامت دا، سەرکەوتوو بوو، هێواش و لەسەر خۆبە لە بیرکردنەوە و بڕیاردان.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

کاتێك دەتەوێت کارێك بکەیت، سەرەتا جوان بیری لێ بکەوە و مەهێڵە کەسانی دیکە ئەزیەتت بدەن، ئەگەر زانیت کەسێك لە دڵت گرانە، چاکترە لێی دوور بکەویتەوە، هەوڵدانت بۆ سەرکەوتن لە کارەکانت ئەنجامێکی باشی بۆت دەبێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەو ئاواتەی لە دڵتە وازی لێ مەهێنە و هەمیشە کاری بۆ بکە، ئەو ڕێگەیەی بڕیوتە، لێی پەشیمان مەبەوە و هەمیشە چاوت لە داهاتوو بێت، ڕابردووت هیچ سوودی نابێت بۆ ئێستات، کاتێك بیر لە خۆت دەکەیتەوە سەیری باشەکانیشت بکە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ماوەیەکە دوودڵی لە زۆربەی کارەکانت، ئەوەش هەندێ جار وات لێ دەکات سارد ببیتەوە و هیچ هەنگاوێك نەهاوێژی، بیرکردنەوەی داهاتووت ژیرانەیە و هەمیشە لەگەڵ کاری خۆت بە، ئەگەر ویستت لە کەسێك نزیك ببیتەوە، سەرەتا هاوڕێی بە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

خەریکە بە هێواشی کارەکانت بەرەو چاکبوونەوە دەڕوات، لەو ماوەیەی ڕابردوو زۆربەی هەنگاوەکانت پڕگرفت بوون، هەوڵبدە لەگەڵ کەسێك نزیك بیت کە جێگەی متمانەت بێت، هەردەم دڵت کراوە بێت، کاتێك کەسێکی تازە دەناسی.

بۆ زانیاریت

ئەستیگماتزمی چاو – Astigmatism

حاڵەتێکی گۆڕانی بینایی چاوە و لە تەمەنی لاوێتیدا دەشێ سەرهەڵبدات یا تەمەنی پیرێتی زیاتر، بۆیە پێویستە ئەگەر لە تەمەنی منداڵی یا لاوێتی تێبینی کرا، ئەوا زوو بە زوو چارەسەری بۆ بکرێت، لەوانەیە زیاتر چاو سەوز و شین ببێتەوە، چونکە ئەم دوو ڕەنگە زیاتر هەستیارن بەرامبەر ڕووناکی. هەندێ کەس لە ناوەکە دەترسن و وا دەزانن حاڵەتێکی مەترسیدارە، بەڵام لە ڕاستیدا جێگەی نیگەرانی و ترس نییە. ئەم حاڵەتە وا لە چاوی هەندێك دەکات کە بیناییان لێڵ بێت، کێشەی دووربینی و تەرکیزیان تێدا دەرکەوێت. ئەو کەسانەی تووشی دەبن، ئەوا چەند نیشانەیەکیان هەیە، لەوانە سەرئێشە و قورسبوونی چاوێك، یا هەردووکیان، سەر ئێشە پاش خوێندنەوە، یا بەکارهێنانی مۆبایل و کۆمپیوتەر بۆ ماوەی (٢) کاتژمێر، زیاتر تووشی ئەم حاڵەتە دەبن، بەهۆی نارێکی شێوەیی ئاسایی تۆڕی چاو (cornea)، لە جیاتی ئەوەی تۆڕەی چاو شێوەی ئەندازەیی وەك گۆیی بێت، وەکو تۆپێکی بەیسبۆڵ ئەوا شێوەی گۆڕاوە بۆ تۆپێکی پێ کە بە ئاشکرا لایەکانی تۆڕی چاو دەبینرێت تووشی چەمانەوە بوون. لە هەندێ جاریشدا حاڵەتەکە بەهۆی گۆڕانی شێوەی هاوێنەی ناو چاوەکان دەبێت ئەمەش ناسراوە بە (lenticular astigma-tism)، ئەم حاڵەتەش جیاواز دەبێت لە حاڵەتە بەربڵاوەکانی دیکە. ئەستیگماتزیم دەکرێت بە سێ لقەوە : Myopic astigmatism،، Hyperopic astigmatism، Mixed astigmatism.

پوختەی فیلم

گەنجە سەرنجڕاکێشەکان -The Nice Guys

فیلمێکی تاوان و ئەکشن و مایستەرە، باس لە دوو کەسایەتی دەکات، یەکێکیان بە ناوی (هۆلاند مارچ)ە کە ڕۆڵەکەی لەلایەن ئەکتەر (ڕاین گۆسیلێنگ) بینراوە، دژی ئەو کەسە دەوەستێت کە ژیانی خۆی، تاوان لە خەڵك دەکات بە ناوی (جاکسۆن هەیلی) لە نواندنی (ڕۆسەڵ کرۆ)یە، دواتر ئافرەتێکی ناسیپاوی نێوانیان دەردەکەوێت، کە یارمەتی مارچ دەدات تا بەسەر جاکسۆن زاڵ بێت، ماوەی فیلمەکە (١) کاتژمێر و (٥٦) خولەکە، لە دەرهێنانی (شانی بلاك)ە و بودجەی فیلمەکە (٥٧) ملیۆن دۆلار بووە.

پەند و وتە

دیل کارینگی، نووسەری و وانەبێژی ئەمریکی، کە بەوە ناسراوە زۆربەی وتارەکانی لە قسەکانی خۆیدا بوون، لە دایکبووی ساڵی (١٨٨٨)ی شاری مارڤێلی ویلایەتی مەیسووری ئەمریکایە، لە ساڵی (١٩٥٥) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی دەستپێکردنی ژیانێکی تازە دەڵێت: ئەگەر ویستت واز لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ بهێنیت و لە نیگەرانی بە دوور بیت، هەروەها کاتێك نیازت وایە ژیانێکی تازە دەست پێ بکەیت، پێویستە سەیری لایەنە چاکەکانی خۆت بکەیت، نەوەك ماندووبوون و هەڵەکانت.

فێڵکاریی وێنە

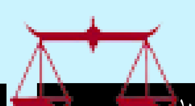
لەم وێنەیەدا، دوو کەس دەبینرێن، یەکێکیان ئافرەتێکی پیرە و ئەوەی دیکە کچێکی گەنجە، هەوڵبدە بە دوو نیگاوە سەیری واتاداری وێنەکە بکەیت، ئەو کاتە هەردوو کەسەکە بەرچاوت دەکەوێت!

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەست دەکەی دڵت تەنگە و زۆر بیر دەکەیتەوە لەوەی کە کارەکانت سەر ناگرن، واباشترە دووبارە بەرنامەیان بۆ دابنێی و ئەوەی لە خەیاڵتە بیکە بە ڕاستەقینە. گەشبین بە بۆ ژیانی تایبەتیت و ئەو ماوەیەی داهاتووت بۆ تۆ ساتەوەختێکی باش دەبێت.

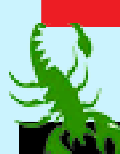
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

پەلە مەکە لە هەنگاوەکانت، چونکە هەندێکیان پێویستیان بە کاتە و تۆش دەتەوێ زوو بۆت ببن، ماوەیەکە لەگەڵ کەسێکی نزیکت کێشەت هەیە، هەوڵبدە بە ئارامی ڕاستییەکانی تێبگەیەنیت، تا ئەویش پەشیمان ببێتەوە، بۆ ژیانی خۆت ژیرانە بیر دەکەیتەوە.



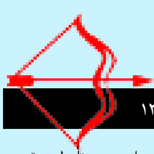
شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

وریای هەنگاوەکانت بە، چونکە ماوەیەکە هەڵەی وا دەکەیت خۆیشت بڕوا ناکەیت، ئەو کاتەی پێویستیت بە کەسێکە بە هێمنی تێی بەگەیەنە و هاواری بۆ مەبە، لەگەڵ کەسانی خێزانەکەت ڕەفتارت نەرمتر بکە و ماوە ماوە پێکەوە دانیشن و کارەکانیشت دوا مەخە.



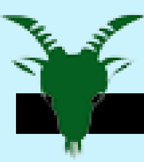
دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەر کێشەیەکت هەبێ، بۆ ماوەیەکی کاتییە و دەڕوات، ئەگەر لەم ڕەفتارانەی خۆت بەردەوام بیت، ڕەنگە کێشە بۆ ژیانی تایبەتیت دروست بکەیت، هەر کەسێك تۆی نەویست، تۆش ئەوت نەوێت. کارەکانی داهاتووت بەرەو باشتر دەچێت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

شێوازی ڕەفتار و کارەکانت جوانە و مەهێڵە لەم ڕێرەوەی خۆی تێکبچێت، کاتێك هەنگاوێك بەرەو پێشەوە دەنێیت، تووشی گرفت دەبیتەوە و ئەوەش شتێکی ئاساییە، ئەو گرفتانەی نێوان خۆت و کەسی نزیکت چارەسەر دەبن، بەڵام دەبێ هێمن و لەسەرخۆ بیت.



گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەندێك لە بیرۆکەکانت جێگەی سوودمەندی تۆ دەبن، بۆ ئەو کاتە پێویستیت بە پشووە، لەگەڵ کەسی خۆشەویستت نەرمتر ڕەفتار بکە، هەوڵبدە کاتەکانت دیاری بکەیت و لە خۆت مەشێوێنە، بڕیارەکانیشت با دوای بیرکردنەوەیەکی قووڵ بێت.