لە هەڵبژاردنی جلوبەرگ و جلی بووکدا کارامە بە

وەك خانمێك بە پێی شێوەی جەستەت پۆشاك هەڵبژێرە، جەستەی ئافرەتان جیاوازن، هەر یەکە و لەسەر چەند شێوەیەکی ستانداردی جەستە پۆڵین دەکرێن، بۆ ئەو خانمانەی نیازی کڕینی جلوبەرگیان هەیە، یان ئەوانەی کە لە سەروبەندی هاوسەرگیریدان، پێویستە بەپێی شێوازی جەستەیان پۆشاك هەڵبژێرن. سەرەتا بەو کەسانە دەست پێ دەکەین، کە شێوەی جەستەیان وەك کاتژمێری خۆڵ وایە، واتە لە سەرەوە گەورە و ناوقەد باریك و لە بەشی خوارەوەی جەستەش پڕن، پێویستە ئەو کەسانە پۆشاك لە شێوەی پەریی دەریا بپۆشن، کە جەستەیان ڕێکدەخات و بەشی خوارەوەی جەستە کە پڕە، ونی دەکات، ئەوانەی شێوەی جەستەیان وەك سێو وایە و، لە سەرەوە و خوارەوە جەستەیان پڕە، پێویستە کراسی شێوەی یەخە حەوت، یان ڤی (V) ئینگلیزی هەڵبژێرن، ئەوانەی جەستەیان لە سەرەوە پڕە و لە خوارەوە باریکە، پێویستە جلەکانیان پێچەوانەی خۆیان بێت، واتە لە سەرەوە تەسك بێت و خوارەوەش کراوە، یان بەرین، ئەوانەی شێوەی جەستیان لاکێشەییە، کە لە سینگ و ران وەکو یەکە، پێویستە کراسەکانیان شەقی تێدا بێت و، خواروخێچی بۆ لەشولاریان دروست بکات، بۆ ئەوانەی باڵایان کورتە، پێویستە کراسەکانیان درێژ بێت، لە خوارەوە تەسك بێت و لە سەرەوەش کراوە بێت، تا جەستەیان بەرزتر نیشان بدات، ئەوانەی باڵایان بەرزە، پێویستە هانا ببەن بۆ کراسی پەریی دەریا، یان ئەو کراسانەی کە ملیان لە شێوەی بازنەییە، تا جوانی بە بەژن و باڵیان بدات.

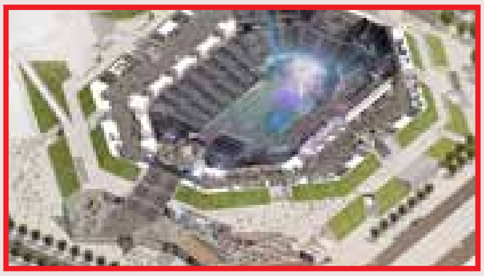
چۆن بە ئیکسسوارەکان پێستت لە گەرمای هاوین دەپارێزیت

بەهۆی ئەوەی لە وەرزی هاویندا جلوبەرگی کورت و بێ قۆڵ و تەنك دەپۆشرێت و، بەشێکی زۆری دەست و مەچەك دەردەکەوێت، هەر بۆیە ئێکسسوارەکانیش ڕۆڵی خۆیان دەبینن لە پاراستنی پێست، بۆیە کاتژمێر و ئێکسسوارەکان لەم ماوەیەدا زیاتر دەردەکەون، مارکەی باڤلگەری – Bvlgari، چەندین جۆرە کاتژمێری بۆ وەرزی هاوین داناوە، تا ببێتە کەرەستە و خشڵی سەرەکی بۆ ئەو وەرزە گەرمە، ئێستا جگە لە کاتژمێری ئاسایی، کاتژمێری ئەلیکترۆنییش هەن، کە شێوەیان سەرنجڕاکێش و ناسکە، کە دەتوانیت ئەوانیش وەك مۆدێك بەکاری بهێنیت، ئەو ڕۆژانەی کە جلێکی بێ قۆڵ لەبەر دەکەیت، هەوڵ بدە کاتژمێری گەورە لە دەست بکەیت، ئەو کاتانەش کە جلەکانت قۆڵ و سەردەستی هەیە، هەوڵ بدە کاتژمێرێکی بچووك لە دەست بکەیت، بەم جۆرە دەتوانیت خشڵی دەسبەند و کاتژمێرەکان وەك ئێکسسوارێکی سەرەکی لە پێکهاتەی جلەکانتدا دابنێیت، هەوڵ بدە ڕەنگی کاتژمێرەکەت جیاوازیی هەبێت لەگەڵ جلەکانت، تا لە دوور و نزیکەوە دەربکەوێت، کاتژمێرەکان جگە لەوەی ئامێرێکن بۆ زانینی کات، هەروەها خشڵێکن بۆ جوانکاریی دەست و مەچەکی خانمان.

کڵاوی حەسیر و شەبقە بۆ پاراستنی قژت لەسەر بکە

لە وەرزی هاویندا، تیشکی هەتاو بەتینە، کاتێك
بە کارێك دەچیتە دەرەوە، یان شوێنەکەت بەر هەتاو بێت،
پێویستە پارێزگاری لە قژت بکەیت لە تیشکی خۆر و گەرمای
هاوین، چونکە ئەو دوو هۆکارە کاریگەرییان هەیە لەسەر سوتاندان و
لاوازکردنی تاڵە مووەکانی قژت. بۆ پاراستنی قژت، دەتوانیت شاڵی سەر
قژ، یان ڕەفتە بەکار بهێنیت، هەروەها دەتوانیت لە شوێنە گشتییەکاندا وەك
کەرەستەیەکی پارێزگاری کڵاویش لەسەر بکەیت. چەندین جۆرە کڵاو هەن کە لە
وەرزی هاویندا لەسەر دەکرێن، لەوانە: کلاوی باکیت: کە وەك کڵاوی ڕاوچییەکان
وایە، باوی هەیە لە نێو کڵاوەکاندا، ئەگەر بە کەرەستەکانی ئێکسسوارەوە
ڕازانرابێتەوە، جوانتر دەردەکەوێت، کڵاوی هاوشێوەی یاریی بەیسبۆڵ: ئەو کڵاوە
کورت و بچووکە، وەك یاریزانەکانی بەیسبۆڵ ناسکە و، دەتوانیت بە ئاسانی
لە نێو جانتاکەتدا جێگەی بکەیتەوە، کڵاوی حەسیر و شەپقە: ئەو دوانە
گەورەن و، جگە لەوەی قژت دادەپۆشێت، هەروەها سێبەریش بۆ
بەشێکی زۆری جەستە دروست دەکات، هەروەها کڵاوی
جۆری ڤیسۆر هەیە، کە تەنیا شێوەی پانە و
سەر دادەپۆشێت.

ئاهەنگی جەماوەری بۆ کۆتاییهێنان بە کۆرۆنا



ڤایرۆسی کۆرۆنا، لە سەرەتای سەرهەڵدانیەوە تەواوی جیهانی مات کرد، تەنانەت ساڵی پار لە هەموو وڵاتانی جیهان هاتوچۆ و گەڕان و سوڕان و ئاهەنگەکانیش نەمان، هەموو جۆرە گردبوونەوە و کۆبوونەوەیەك قەدەغە کرا، تا ئێستاش کۆرۆنا ماوە، بەڵام وەك جاران بە هێز و بە تین نییە، کە خەڵك ترسی لێی هەبێت، وڵاتانی ئەورووپا خۆپارێزییەکی تەواو لەو ڤایرۆسە دەکەن، بەڵام وادیارە وڵاتی فەرەنسا خۆپارێزییەکەی کراوەتر کردووە، بەهۆی سازدانی ئاهەنگێکی بە کۆمەڵ، کە لە دوای کۆرۆناوە یەکەم ئاهەنگی میوزیکی بە کۆمەڵ و جەماوەرییە ئەنجام درابێت، ئاهەنگەکە لە هۆڵی (ئیککۆر هوتێل ئەرینا) لە ناوچەی پیرسی لە شاری پاریس، بە بەشداریی زیاتر لە (٥٠٠٠) هەزار کەس و، بەبۆنەی کۆتایی هێنان و زاڵبوون بەسەر کۆرۆنادا بەڕێوەچوو، کە ماوەی ساڵ و نیوێك بوو، هیچ جۆرە ئاهەنگێکی جەماوەری لە تەواوی ئەورووپادا ساز نەکرابوو، ئەوەی سەیرە ئەوە بوو کە ئاهەنگەکە لە ژێر ناوی (مردن بۆ کۆرۆنا)دا بەرێوە چوو.

ڕکابەریی چاکێتی هاوسەرانی جۆ بایدن و دۆناڵد ترەمپ

کەسانی ناودار چ خۆیان، یان هاوسەر و منداڵەکانیان، کاتێك لەسەر شاشەکانی تەلەفزیۆن و لە کامێرای ڕۆژنامەنووسانەوە دەردەکەون، یان کاتێك بەشداریی نێو ئاپۆڕای خەڵك و شوێنە گشتییەکان دەکەن، خەڵکی ئاسایی بە چاوێکی وردەوە سەرنج دەدەنە شێوەی ڕۆیشتن و جلوبەرگ و کەرەستەکانی دەست و ئامێرەکانی پەیوەندییان. هاوسەری سەرۆکی ئەمریکا (جێڵ بایدن) بە چاکێتێکی سەرەوە دەرکەوت و، بووە جێگەی سەرنج کە لە پشتەوەی چاکێتەکەی وشەی خۆشەویستی (love) بەکارهێناوە، وەك پەیامێك وایە بۆ هاوسەرەکەی، کە زۆربەی پسپۆڕان وای بۆ دەچن، بەم چەشنە چاکێتەی هاوسەری جۆ بایدنی سەرۆکی ئەمریکا، بووە جێگەی مشتومڕی خەڵك، هەندێکی دیکەش پێیان وابوو کە ئەوە وەڵامێکە بۆ میلانیای هاوسەری ترامب، کە لە پێشوودا بە هەمان شێوە لەسەر چاکێتەکەی نووسرابوو (I do not care and you?) واتا من گرنگی نادەم ئەی تۆ!

جیهانی تەکنەلۆژیا لە کوردستان ڕەنگ دەداتەوە

لە بواری تەکنەلۆژیا و بەکارهێنانی ئامێرەکانی جیهانی تەکنەلۆژیای سەردەمدا، کوردستان بەرەوپێشوەچوونێکی بەرزی بەخۆوە بینیوە، تەنانەت زۆربەی کەرەستە و ئامێرە تەکنەلۆژییەکان کە لە جیهاندا هەن، بەشێکی زۆریان لە کوردستان کاریان پێ دەکرێت، لەوانە: کامێراکانی چاودێری، کەرەستەکانی تەکنەلۆژیای میری و خەڵك، گلۆپ و لیدەکانی ڕووناکی، ئەوەش وایکردووە کە پیشانگای تایبەت بە تەکنەلۆژیا لە هەرێمی کوردستان بکرێتەوە، پیشانگای هایتێکس یەکێك بوو لە سەرنجڕاکێشترین پیشانگاکانی تەکنەلۆژیا لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا، کە بە بەشداریی ٧٠ کۆمپانیا لە (١٠) وڵاتەوە، کەرەستە و بەرهەمەکانیان لە پایتەختی کوردستان نمایش کردبوو، لە پیشانگاکەدا نزیکەی (١٠٠) براندی جیهانی بەشدار بوون، کە چەندین کەرەستە و بەرهەمی دەرەوە و ناوخۆیی نمایش کران، سەرنجڕاکێشترینیان ڕۆبۆتەکان بوون، کە دوو کەس لە ناویاندا جووڵەیان بە ڕۆبۆتەکان دەکرد، هەروەها چەندین کەرەستەی تەکنەلۆژیای پێشکەوتوو هەبوون، بە جۆرێك کە بۆئامادەبووان مایەی سەرسوڕمان بوون، وەك: تەلەفزیۆنێك کە شاشەکەی تەنیا تەل بوو، وێنەی دروست دەکرد، هەروەها ئوتۆمبێلە بچووکەکان و کەرەستەکانی بەکارهێنان لە ژیانی ڕۆژانەدا.

بیرکردنەوە و فەلسەفە

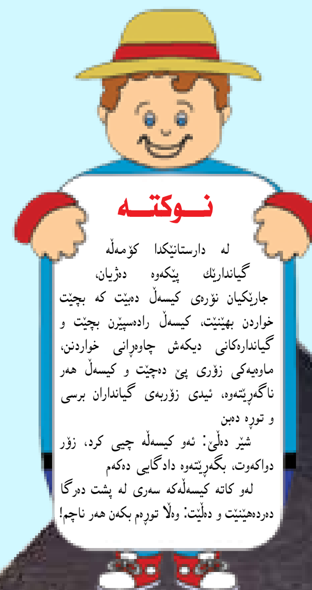
هەرەمەکانی میسر

فیرعەون «خۆفۆ» لە دەوروبەری ساڵی ٢٥٥١ پ.ز فرمانی کرد بە بنیاتنانی یەکەم و گەورەترین هەرەمەکانی گیزە، پاشان هەرەمی دووەم لە ساڵی ٢٥٢٠ پ.ز لەبەر فیرعەون خفرع دروستکرا، کە بچووکترە لە هەرەمی گەورەی خۆفۆ، بەڵام بەرزیی زیاترە، ئەمەش بەهۆی بەرزیی بنکەکەی لەسەر رووی زەوی، هەرەمی سێیەمیش لە ساڵی ٢٤٩٠ پ.ز دروستکرا بۆ فیرعەونی منقرع (منکاورع) کە بچووکترینیانە و، بەرزییەکەی تەنیا ٦٥ مەترە. هەرەمی گەورە بۆ ماوەی ٣٨٠٠ ساڵ بە بەرزترین بینا مایەوە لە جیهاندا، واتە لە زۆرینەی مێژووی تۆمارکراوی مرۆڤایەتیدا، ئەم هەرەمە لە نزیکەی ٢,٣ ملیۆن پارچە بەردی لەسەریەك بەستراو پێك هاتووەو، لەسەر تاکە بناغەیەك هەڵچنراوە، توێژینەوەکانی سەردەمیش ئەوەیان دەرخستووە کە میسرییە کۆنەکان، ئەربەی سەر خۆڵیان بەکارهێناوە کە خۆڵەکە ئاو پرژێن کراوە و، پاشان ئەربەکە لەسەری راکێشراوە، تا لێکخشان کەم بکاتەوە، ئەم هونەرەش کە بەکاریان هێناوە بە رێژەی ٥٠٪ کارەکانی بۆ ئاسان کردوون، تا راکێشانی بەردەکان گران نەبێت لەسەریان، هەرەمی گەورە دروستکردنی نزیکەی ٢٣ ساڵی خایاندووە، زۆرێك گومانیان وابوو کە کرێکارە میسرییەکان ناتوانن بیناکە تەواوبکەن، گەر یارمەتی دەریان نەبێت، بەڵام بە شیکاریی ورد، دەرکەوتووە کە ئەمە شتێکی مەحاڵ نییە، بۆ دروستکردنی هەرەمێك پێویست بووە هەفتانە هێندەی رووبەری مەلەوانگەیەکی ئۆلۆمپیك زەوی هەڵکەندرێت، بۆ ئەم ئەمەش تەنیا ١٢٠٠ کرێکار پێویستبووە، نەك ٢٠٠٠٠ کرێکار، کە لە نێو خەڵکدا ئەمە باوە، بەجۆرێك کە پاش ئەوەی بەردەکان ئامادە دەکران، بەهۆی راکێشان لەسەر لمی تەڕکراو، بەهۆی ئەربەکانەوە دەگوازرانەوە بۆ بنکەی هەرەمەکە. ئەندازیارانی سەردەم بۆچوونیان وابوو کە هەرەمەکە بە رێگەی حەلەزۆنی دروستکراوەو، بە دەوری هەرەمەکەدا لە بنکەکەیەوە دەستی پێ کردووە و، شان تەسك بووبێتەوە، تا دەگاتە کۆتایی هەرەمەکە، ئەنجا کرێکارەکان لە پێش و دواوە بەردەکانیان راکێشاوە و بە بەکارهێنانی تۆپەڵەیەك لە بەردی بورکانی جێگیریان کردوون.

جێگا وەبیرهێنانەوەیە ئەم هەرەمانە بە کۆیلە و کەسانی ژێردەستە دروست نەکراون، بەڵکو ئەندازیاران و کرێکارەکان خاوەن پیشە بوون و، لە ناو کۆمەڵگای میسردا رێزی زۆریان لێ گیراوە.

کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە، باس لەو کەسانە دەکات کە ماوەیەکی زۆر دوای کۆرۆنا، هێشتا لە ترسی ئەو ڤایرۆسە، ناتوانن بێنە دەرەوە و، خۆیان لە ژوورەکانیان ناوە، ئەوەش بە چاکترین خۆپارێزی دادەنرێت لە رووی تەندرووستییەوە.



کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بە کارەکانت سەرنجی هاوپیشەکانت رادەکێشیت، بە هەمان شێوازی ئێستات کارەکانت ئەنجام بدە، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی زۆر دەرفەتی نوێ بێتە بەردەمت و چەندین دەرگا بەڕووتدا بکرێتەوە، ئەو گرنگییەی لەلایەن خۆشەویستەکەتەوە پێت دەدرێت، وات لێ دەکات هەست بکەیت کەسێکی زۆر تایبەتیت، ئەمە هۆکار بۆ بەهێزبونی پەیوەندییەکەتان.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

رەنگە بیر لە پلانێك بکەیتەوە بۆ ئەوەی سوپرایز بۆ خۆشەویستەکەت بکەیت، باشترین بیرۆکە ئەوەیە واز لەو رەفتارانەی بهێنیت کە دەبێتە هۆی بێزارکردنی، هەوڵ بدە زیاتر پەیوەندیی سۆزداریتان بەهێز بکەن، ئەمڕۆ ئەرکێکی زۆرت لەسەر شان دەبێت، هەوڵ بدە لە کاتی خۆیدا ئەنجامیان بدەیت، لە پێناو پاراستنی تەندروستیت زیاد لە پێویست خۆت ماندوو مەکە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

بە نیگەرانبون و بیرکردنەوە لە بارودۆخە سەختەکان هیچ قازانجێك بەدەست ناهێنیت و، تەنیا لە کاتە بەنرخەکانت دەڕوات، باشتر کار بکە و هەنگاو بنێ، خۆشەویستەکەت زۆر هەست بەباشتی ناکات، هەوڵ بدە هۆکاری خەمبارییەکەی بزانیت و بۆ لەبیرکردنی خەمەکانی، یارمەتی بدەیت، ئەمڕۆ کارەکانت ئەنجامێکی باشیان دەبێت و رۆژەکەت بە دڵخۆشیت کۆتایی دێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەمڕۆ بۆ کەسانی خاوەنی ئەم بورجە رۆژێکی باشتر دەبێت لە رۆژەکانی دیکە، تۆ کە خاوەنی ئەم بورجەیت، ئەم چەند رۆژە ئەرکێکی زۆرت لەسەر شان دەبێت و، بە تەواوی سەرقاڵ دەبیت، بۆیە لە ئێستاوە تا ئەو کاتە پشوو وەربگرە و، وزەت بۆ ئەو کاتە هەڵبگرە، لەلایەنی پیشەییەوە بارودۆخەکە بە خواستی تۆ دەبێت،و هەمو شتێك بە رێڕەوی ئاسایی خۆیدا دەڕوات.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

کەسانێك دەبینیت کە ئارەزووی بینینیان ناکەیت، ئەمەش رەنگە نیگەرانت بکات، وا باشترە ئەم بیرکردنەوەیەت بگۆڕیت، خۆت بە کەسانی دیکەوە نیگەران مەکە، هەموانت خۆشبوێت و بە رووی هەمواندا پێبکەنە، پەیوەندیی سۆزداریت لەگەڵ خۆشەویستەکەت زیاتر بەهێز دەبێت، بۆ ئەوەی بە تەندروستییەکی باش بمێنیتەوە، خۆت لە جگەرە و مادە کحولییەکان دووربکەوەرەوە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەم ماوەیە ژینگەی ماڵەوەت زۆر هێمن و لەسەرخۆ دەبێت، کە دەتوانیت بە تەواوی پشووی تێدا وەربگریت، لە شوێنی کارەکەشت سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت، ئەو کاتانەی لەگەڵ خۆشەویستەکەت بەسەری دەبەیت، پرچیژ دەبێت و، وەك یادگاری لە بیرەوەریتدا دەمێنێتەوە، ئەمڕۆ لەلایەنی داراییەوە هیچ سترێسێکت نییە، هەوڵ بدە زیاتر گرنگی بە تەندروستیت بدەیت.

باڵندەی تووڕە

باڵندە تووڕەکان (Angry Birds) ئەو یارییە بەجۆشەی ساڵانێکە دەرکەوتووە، کە کۆمەڵە بەرازێك هێلانەی کۆمەڵێك باڵندە تێك دەدەن و هێلکەکانیان دەبەن، ئەوانیش بۆ تۆڵەسەندنەوە خۆیان دەخەنە ناو دارلاستیك و، وەك خۆکوژێك خۆیان بە ماڵ و حاڵی بەرازەکاندا دەدەن، ئەو یارییە نزیکەی دوو ملیار بەرگی لێی فرۆشراوە. دواجار باڵندە تووڕەکە بە راستەقینە دەرکەوت و وێنەی گیرا، ئەو باڵندەیە ناوی (کاردینال)ە و زیاتر لە باکووری وڵاتی ئەمریکا دەژی، بەم دواییە وێنەگرێك بە ناوی (براین کۆشنەر) ئەو جۆرە باڵندەیەی بینیوە و، وێنەشی گرتووە، وەك خۆی دەڵێت: «سەرەتا کە باڵندەکەم بینی، هەستم کرد پێشتر بەرچاوم کەوتووە، دواتر بیرم کەوتووە کە لە یاریی باڵندە تووڕەکاندا بینیومە، هەر بۆیە وێنەی ئەو باڵندە تووڕەیەم گرت».

پەند و وتە

نووسەر و پیانۆژەنی ئێرلەندی (ئۆسکار فینگاڵ ئۆفلاهێتی ویلز وایلد) لە ساڵی ١٨٤٥ لە دەبلن لەدایکبووە و لە ساڵی ١٩٩٠ لە فەرنسا کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی داهاتوو و داخستنی دەرگاکان لەسەر مرۆڤ دەڵێت: «کاتێك لە بابەتێك، یان کێشەیەکدا دەرگاکانت لەسەر داخرا، هەوڵ مەدە لە کونی دەرگاکەوە سەیر بکەی، چاکترە جێیبهێڵیت، یان بیشکێنیت.

یاری وێنە

لەم وێنەیەدا دوو کەس لەسەر پردێك سەما دەکەن، هەڵەیەکی باو و گەورە لە وێنەکەدا بەدی دەکرێت، هەوڵ بدە بیدۆزیتەوە و، بزانیت هەڵەکە چییە!

فیلم

باوکایەتی — Fatherhood
درامایەکی کۆمەڵایەتییە و، باس لە پیاوێك دەکات کە کچێکی بەخێو دەکات، لە سەرەتای لەدایکبوونی کچەکەوە واپێشبینی دەکرا کە دایکەکە بمرێت، بەڵام دوای ساڵێك دەمرێت، ئەو پیاوە هەڵدەستێ بە بەخێوکردنی کچەکە، ماوەی فیلمەکە یەك کاتژمێر و (٤٩) خولەکە، لە وڵاتی بەلجیکا وێنەی گیراوە، لە دەرهێنانی (پاول ویتنز)ە، لە نواندنی (کێڤن هارت، ئەنتۆنی کاریگان، میلۆدی هێرد، دبیۆرا ئایۆریندی)ە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

لەلایەنی پیشەییەوە هەمو شتێك بە خواستی تۆ دەبێت، ئەمرۆ لە شوێنی کارەکەت هەندێك هەواڵی خۆشت پێ دەگات، ئەگەر کەسێکیت لە پیشە کەتدا خاوەن بیرۆکەی خۆتیت، ئەوا بڕیارێکی گرنگ دەدەیت، بۆیە وریابە، وا باشترە لەگەڵ خۆشەویستەکەت پلان بۆ داهاتوتان دابنێن، ئەمرۆ بۆ ئەوەی تواناکانت بسەلمێنیت، چانسێکی نوێ دێتە بەردەمت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

بۆ کەمکردنەوەی سترێسەکانت، رۆژانە چەند خولەکێکی کاتەکانت بۆ پیادەڕۆیی تەرخان بکە، دانیشتن زیاتر توشی خەمباریت دەکات، وا باشترە لە شوێنی کارەکەت لەگەڵ هاوڕێکەت کات بەسەر ببەیت، پێویستە هاوسەنگی لە نێوان پیشە و خێزانەکەت رابگریت، ئەو ناکۆکییانەی لەگەڵ خۆشەویستەکەت هەتبوو، بەزویی کۆتایی دێت و هەست بە ئاسودەیی دەکەیت .

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ئەو کێشانەی لەم چەند رۆژەدا هەبوو، ئەنجامێکی دڵخۆشکەریان نابێت، بۆیە ددان بەخۆتدا بگرە و هێمنیت بپارێزە، گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسێکی نزیکت کە جێگەی متمانە بێت، دەبێتە هۆی ئەوەی کەمێك لە سترێس و خەمەکانت کەم ببێتەوە، رۆژێکی باش دەبێت بۆ ئەوەی بەتەنیا دابنیشیت و بە وردی بیر لە ژیانی سۆزداریت بکەیتەوە، بەڵام بە خێرایی بڕیار مەدە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئەمرۆ بەراورد بە رۆژەکانی دیکە زیاتر هەست بە وزە دەکەیت، لەلایەنی پیشەییەوە کارەکانت زۆر بە باشی بەڕێوە دەچن و، لەلایەن هاوپیشەکانتەوە پاڵپشتی دەکرێیت، ئەو بەرپرسیارێتییانە لەبیرمەکە بەرامبەر بە خۆشەویستەکەت کە لەسەر شانتە، بۆ تەندروستییەکی باش پێویست دەکات لە رۆتینی رۆژانە دووربکەویتەوە، زیاتر گرنگی بەو خواردن و خواردنەوانە بدە کە دەیانخۆیت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

لە کۆتاییدا لەو هەوڵانەی ماوەیەکە زۆرە سەرقاڵیان کردویت، سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت، بەرەنگاری هەندێك بارودۆخ دەبیتەوە، کە رەنگە بەو شێوەیە نەبێت کە ئارەزوی دەکەیت، بەڵام نیگەرانیی ناوێت و، وەك دۆخێکی ئاسایی لێی بڕوانە، کە بۆ داهاتوو بەهێزت دەکات، لەلایەنی پیشەییەوە زیاتر ئاگاداربە، خۆشەویستەکەت پاڵپشتیت دەکات، ئەمەش وادەکات زیاتر متمانەت بە خۆت هەبێت.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئەگەر هاوسەرگیریت کردووە، ئەوا هاوسەرەکەت زیاتر بایەخت پێ دەدات، هەڵسوکەوتی باشتر دەبێت بەرامبەرت و، کاتی زیاترت لەگەڵدا بەسەر دەبات، لەلایەنی پیشەییەوە هەندێك بەربەست دێنە بەردەمت، بەڵام ئەمە واناکات تووشی شکستت بکات، چونکە تواناکانت لەوە زیاترن، لەلایەنی داراییەوە ئەو پلانانەی داتنابوو، باشترە تا کاتی گونجاو بۆ چەند رۆژێك دوای بخەیت.