شێوازە و مۆدە تازەکانی جلی بووک

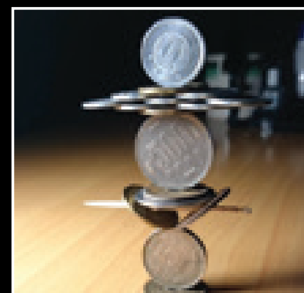
گۆڤاری برایدز، جوانترین مۆدەو کراسەکانی جلی بووکی بۆ ساڵی (٢٠١٨) نمایش کرد، کە ئەو جلە بووکانە بۆ وەرزی هاوین و پاییز تەرخان کراون، زۆربەیان لە بەشی سەرەوە کراوە و لە خوارەوە فراوان بوونەتەوە. شێوازەکانی کراسی بووك زۆرن، بەڵام ماوە ماوە لەلایەن دیزاینەرانەوە چەند شێواز و مۆدێکی دەخرێنەڕوو تا کچان لە رۆژی زەماوەندیان بیپۆشن و نازی پێوە بکەن، ئەوەی بۆ وەرزی هاوین و پاییز دانراوە بریتین لە مۆدەکانی: فلۆرافێر، کە کراسێکی درێژە و زیاتر لە بەشی دواوەوە دەردەکەوێت، پێویستە ئەو مۆدەیە بۆ شوێنی هۆڵ، یان بۆنە و زەماوەندی تایبەت بپۆشرێن. شێوازێکی دیکە بریتییە لە جینیڤەر بێر، کە بریتییە لە خشل و ئێکسسوارەکان بۆ قژی بووك، مۆدێکی ناسك بە قژ و سەری بووکە خان دەدات. ڤاڵد بیوتی، مۆدێکی ئینگلیزییە، لە مۆدی ساڵانی بیستەکانەوە وەرگیراوە، بۆ ئەوانەیە کە حەز دەکەن وەك شازادە دەربکەون. جیجی بۆریس، ئەو مۆدەیە کە بەشی شانەکانی کراوەیە و بەشێکی روخساریش دەگرێت تا بەرۆك، بە نەخشی گوڵ و پارچەی جۆراوجۆر رازاوەتەوە. گرێس لافز، سادە و ناسکە لە جوانی، سەرنجڕاکێشە لە مۆدە و نەخشدارە لە پێشەوە و دواوەی بەشی خوارەوە. ئای راکیم، مۆدێکی ناوازەیە، سادە و بەبێی نەخشە. ئۆن دە موون، شێوازی کلاسیکی پێوە دیارە و قژی بووکەکەش بە تەوقە و ئێکسسوار دەڕازێنرێتەوە.

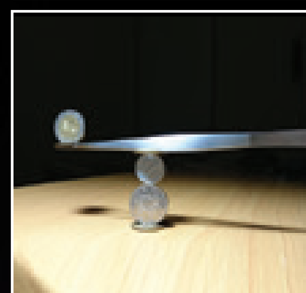
خشل و ئێکسسوارە قاش گەورەکان

خشل و ئێکسسوارەکان لە وەرزی هاویندا زیاتر دەردەکەون، بەهۆی ئەوەی زۆربەی خانمان جلی کراوە و بێ قۆڵ و سینگ کراوە دەپۆشن، بەم چەشنە خشل و ئێکسسوارەکان زیاتر بەرچاو دەکەون، هەر بۆیە پێویستە لەو وەرزەدا گرنگی زیاتر بە ئێکسسوارەکان بدرێت، مارکەی (تیفانی ئەند کۆ) دیارترین شێوازەکانی خشلەکانی بۆ ئەو وەرز خستۆتە روو، زیاتر لەو ئێکسسوارانە پێکدێن جێگەی سەرنجی هەمووانن، هەروەها لە وردە مۆروو و بەردی خنجیلانە و پارچە شووشەی ورد پێکهاتوون کە جگە لەوەی ڕەنگاوڕەنگیی ئەو خشلانە جوانترین دیمەن بە لەش ولار و جلەکانت دەبەخشن، بازنەکانیان قاش گەورە و ڕەنگاوڕەنگ و سەرنجڕاکێشن، گوارەکانیش بە زنجیرێکی بچووك و قاشێکی گەورە رازاوەتەوە، ئەڵقە و ئەنگوستیلەی باریك و ناسك بۆ پەنجەکانی دەست دانراون، ملوانکەی درێژ و زنجیر ئەستوور و قاشی پان کە دەکەوێتە سەر بەرۆك و سینگ، ئەو ئێکسسوارە ڕەنگاوڕەنگانە لەگەڵ زۆربەی جلەکاندا دەگونجێن و ئەو مۆدانە جوانترین شێوە بە جلەکان و جەستەت دەبەخشن، بە گشتی مۆدی خشل و ئێکسسوارەکان لە وەرزی هاوینەدا زیاتر باوە و بەرچاوتر دەکەون.

کراسی درێژ و فراوان
جوانترین مۆدی وەرزی گەرمایە

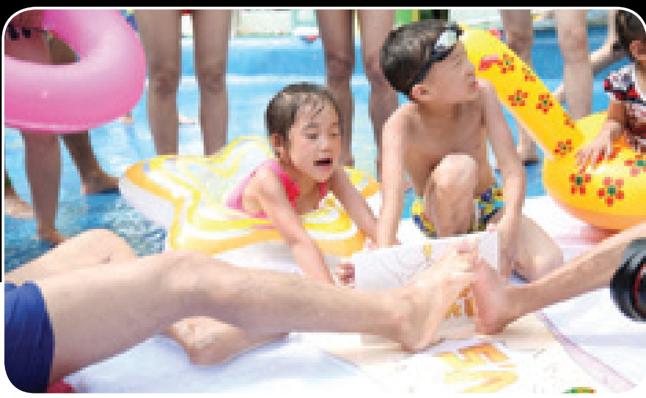
لەگەڵ گەرمای هاوینەدا، پێویستە جلەکانت فراوان و کراوە بن، تا هەوا بەر جەستەت بکەوێت و لە ئارەقەکردن و بەربوونی شلە و هۆرمۆنی جەستە رزگارت ببێت، بۆیە دەتوانیت لە جلوبەرگە تەسکەکان دوور بکەویتەوە و جلی کراوە لەبەر بکەیت. کراسی درێژ، جوانترین و چاکترین نموونەی جلەکانی وەرزی گەرمایە، کە جگە لەوە کەسایەتی و گەورەیی بە خانمان دەدات، هەروەها بەسوودە بۆ فێنکی و گەرم نەبوونی جەستەیان. مۆدەکانی کراسی (ئاناە هاریر)، جوانترین نموونەی کراسی درێژن، کە بۆ بۆنە و یاد و شوێنە گشتییەکانیش لەبەر دەکرێن، تەنانەت دەتوانن کراسی درێژ بۆ دەوام و زانکۆش بپۆشن، لە بارەی ڕەنگی کراسی درێژەوە، دەتوانن بە پێی خواستی خۆتان ئەو جۆرە ڕەنگە هەڵبژێرن کە جێگەی سەرنجی خۆتانە، هەروەها شێوازەکانی کراسی درێژ زۆرن، لەوانە: کراسی درێژی بە قۆڵ و نیو قۆڵ، بە نەخش و سادە، پەڕپەڕ و ئاسایی، فراوان و تەسك، هەموو ئەوانە مۆدە دیارەکانی جلی کراسی درێژن، چاکترە لەگەڵ پێڵاوێکی ڕەش، یان سوور و خاکی و سەوز شیکیان بکەیت، جەنتایەکی بچووکیش جوانترین مۆدی جلەکانت دەبن.





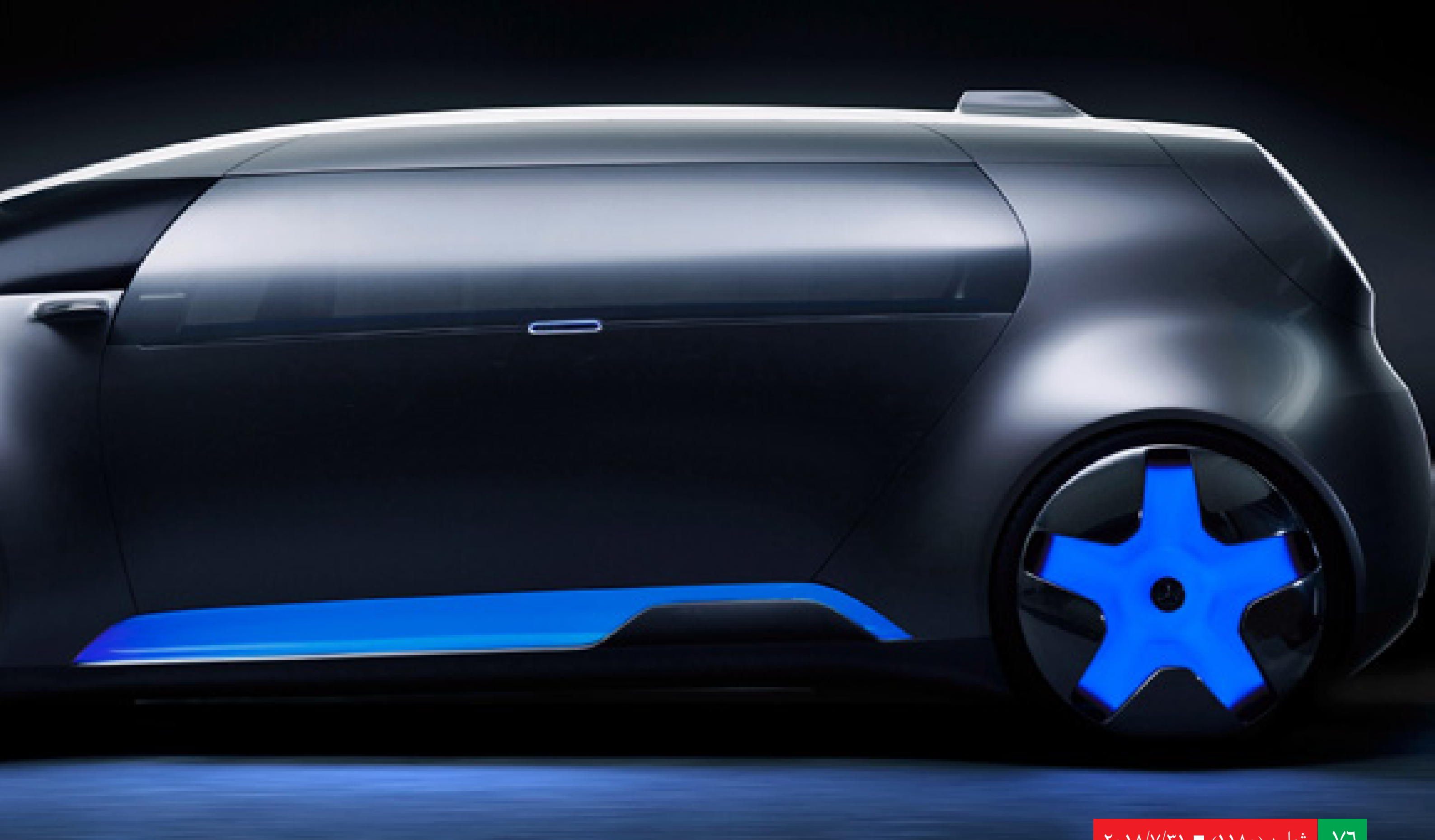
ئەندازیاری دراو لەسەر یەکتر دانان

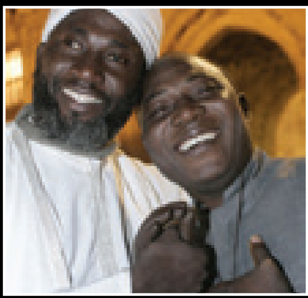
ڕەنگە ئەستەم بێت بتوانیت کەرەستەیەکی شێوە بازنەیی لەسەر رووێك بیوەستێنیت، چونکە ئەوە بەهۆی چەمانەوە و هێزی ڕاکێشانی زەوی کارێکی قورسە، بەڵام هونەرمەند و لێهاتووی ژاپۆنی، ئەو توانایەی قۆزتۆتەوە و دەیان وردە دراوی ئاسن لەسەر یەکتر دادەنێت کە دەبێتە مایەی سەرنجی هەمووان. ئەو پیاوە ناوی (تانی شیانگ)ـە و چەندین دراوی جۆراوجۆر لەسەر یەکتر دادەنێت بەبێ بەکارهێنانی هیچ مادده و لەزگەیەك، بەهرەی ئەو پیاوە لە منداڵییەوە دەرکەوتووە، کە ئێستا تەمەنی (٥٥) ساڵە، تا ئێستا چەندین نمایشی جۆراوجۆری ئەنجامداوە و توانیویەتی ببێتە یەکەمین کەس لەو بوارەدا پێشەنگ بێت. وەك خۆی دەڵێ: ئەو کارە پێویستی بە وردبینی و تیشکخستنە سەر کارەکە هەیە، هەندێ جار بۆ دانانی چەند دراوێك ڕەنگە دوو تا سێ کاتژمێری بوێت تا دەتوانم بگەم بە ئەنجامی کارەکەم.



زۆرانبازیی ش

ڕەنگە بڕوا نەکەن کە سەیرترین پێشبڕکێی زۆرانبازی دەرکەوتووە، ئەوجارەیان بە دەست و مەچەك و بازووی بەهێز نییە، بەڵکو شەڕ و زۆرانبازی پەنجەکانە، ئەو پێشبڕکێیە لە وڵاتی چین سەریهەڵداوە، کە سەرەتا لە شاری (تشونگینگ) لە ڕۆژئاوای وڵاتی چین دەستیان پێ کردووە. ئەو یارییە لە نێوان یاریزانانی ئامادە بەڕێوە دەچێت کە پەنجەکانیان بەهێز و پڕ توانان، دوو کەس بەرامبەر یەکتر درێژ دەبن و پەنجەکانی قاچیان لە پەنجەی





پیاوێک ١٠٧ ژنی هێناوە

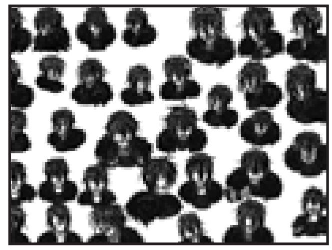
فرەژنی، هەرچەندە لە زۆر شوێن شتێکی ڕێپێدراوە، بەڵام بە دڵی ئافرەتان نییە، کەچی لە زۆربەی وڵاتان ئەو یاسایە هەیە و هەندێ لە پیاوانیش حەز بە ژنی زۆر دەکەن، بەڵام کەسیان وەکو ئەو پیاوە نایجیرییە نین کە گەڕەکێك ژنی هێناوە، ئەو پیاوە ناوی (محەمەد ئەبوبەکر)ـە و تەمەنی (٩٢)ساڵە، تا ئێستا (١٠٧) ژنی هێناوە و ئێستا ٩٧ لەلای خۆیەتی و ١٠ ژنی تەڵاق داوە، لە ساڵی (٢٠٠٨) لەلایەن وڵاتەکەیەوە زانراوە کە (٨٦) ژنی هێناوە، پیاوێکی سەرمایەدارە و لە شاری لاگوس دەژی، ئەوەی سەیرە بۆ حەوانەی ئەو هەموو ژنەی شوقەیەکی تەواوی گرتووە و جێگەی هەموانی کردۆتەوە. ئەو پیاوە بڕوای وایە کە ئافرەت بێکەس نەبێت و چاکترە ژنی پیاوێك بێت، نەوەك لەسەر شۆستە و شەقامەکان بکەون، بەهۆی هەژاری و نەداری ژمارەیەکی زۆر لە ئافرەتانی ئەو وڵاتە ڕۆژانە لەسەر شەقام و شەوانەش لە شوێنە تاریکەکان ژیانیان بەڕێ دەکەن.

ـــەڕە پەنجە

یەکتر گرێدەدەن و هەر یەکە دەیەوێت ئەوەی دیکە ببەزێنێت. بیرۆکەی ئەو یارییە وەك سەرەتا لە ساڵی (١٩٧٦) لە شاری ستافۆردشایر لە بەریتانیا سەریهەڵدا، بەڵام ئێستا لە وڵاتی چین بە یەکێك لە یارییە میللییەکان دادەنرێت، لە هەر پێشبڕکێیەکدا زیاتر لە (٨٠) کەس بەشدار دەبن بۆ بەدەستهێنانی نازناوەکان. ئەوەی سەیرە لەو پێشبڕکێیەدا کاتێك یاریزانەکان یاری دەکەن، سوور و شین هەڵدەگەڕێن بەهۆی ئەوەی هێز و توانایەکی زۆر بەکاردەهێنن.

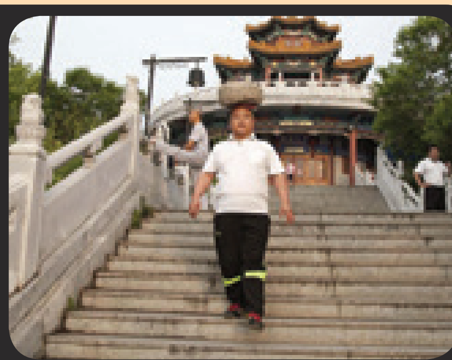
جیهانی ئۆتۆمبێلەکان لە داهاتوودا

ئۆتۆمبێل هۆکارێکی گواستنەوە و خۆشگوزەرانییە، هاووڵاتییان لە ڕۆژانەی ژیانیان بەکاریدەهێنن، بەڵام لە ئێستادا بۆتە کەرەستەیەك بۆ نمایشکردن، شێوەی ئۆتۆمبێلەکانی ئەم سەردەمە جیاوازن و هەر یەکە بە جۆر و نەخشێکە، بە گوێرەی بڕوای پسپۆڕان و دیزاینەرانی ئۆتۆمبێل، لە داهاتوودا شێواز و قەبارەی ئوتۆمبێلەکان گۆڕانکارییان بەسەردا دێت و ئەو شێوەی ئێستا نامێنێت. واتە ئۆتۆمبێلەکان لە ساڵی (٢٠٤٠) گۆڕانکاری تەواویان بەسەردا دێت، ئەوەی پێشبینی دەکرێت گۆڕانکاری لە دیوی ناوەوە و دەرەوەی ئوتۆمبێلەکان ڕوودەدەن، واتە فەراهەمکردنی کەشێکی ماڵی لە نێو ئۆتۆمبێلەکاندا هەبێت، وەك: بوونی سەلاجە و شوێنی پشوودان و خواردن و خواردنەوە، هەروەها گۆڕانکاری لە شێوە و دیزاینی دەرەوە دەکرێت کە بە شێوەیەك لە ئۆتۆمبێلی خەیاڵی دەچن، زیاتر چەماوەتر و دیکۆرێکی ناوازەی دەبێت، بەڵام هەرگیز کۆمپانیاکانی دروستکردنی ئۆتۆمبێلەکان، هەموو کارەکانیان لە مۆدێلێکی ئۆتۆمبێل ناخەنەڕوو ئەوەش بە مەبەستی بازرگانیکردن. بە گوێرەی پێشبینییەکانیش لە ساڵی (٢٠٤٥) ئۆتۆمبێل بە ئاسماندا دەفڕێت و لە بارەی سووتەمەنیش، ڕەنگە بەنزین نەمێنێت و ماددەیەکی دیکە شوێنگرەوەی بێت.



یاری وێنە

لـەم وێنەیـەدا کۆمەڵێـك کـەس هـەن، کـە هەمـان شـێوەن، بـەڵام لـە یەکێك لـە ڕوخسارەکان پێکەنیـن بـە ڕوویـەوە دیـارە، هەوڵبـدە بیدۆزیتـەوە و بزانیـت لـە کام شـێوەدا پێکەنیـوە.



ڕیجیم بە بەرد لەسەر سەر

ئێستا زیاتر لە ڕێگەی وەرزش و ئامێرە وەرزشییەکانەوە ڕیجیـم دەکـرێ بـۆ خۆلاوازکـردن، بـەڵام ئـەو پیـاوە چینییـە بـڕوای بـەم ئامێرانـە نییـە، ڕیجیمێکـی دیکـەی بەکارهێنـاوە، ئـەو پیـاوە نـاوی (سـۆنگ یـان) ـە و تەمەنـی (٥٣) سـاڵە، بـۆ ئـەوەی ڕیجیمێك بـکات تـا کێشـی لـە (١١٠) کیلۆگـرام بهێنێتـە خـوارەوە، بـەم چەشـنە بەردێکـی گـەورەی لەسـەر سـەری دانـاوە و تـا ئێسـتا توانیویەتـی (٣٠) کیلۆگـرام دابەزێنێـت. بوونـی ئـەو گاشـە بـەردە لەسـەر سـەری ئـەو کەسـە دەبێتـە مایـەی ئـەوەی کەرەسـتەیەکی قورسـی لەسـەر جەسـتەی بێـت و پاڵپەسـتۆ بخاتـە سـەر جەسـتەی و بـەم شـێوەیە وزەیەکـی زۆر سـەرف بـکات و کێشـی دابەزێنێـت.

نـوکتـە

کچێـك و کوڕێـك خۆشەویسـت دەبـن و لـە پیاسـە دەبـن، لـە نـاکاو باوکی کچەکە بەرامبەریـان دێت و کچەکـە دەڵـێ: چ بکەم و چ بڵێم، ئـەوە باوکمـە؟ کوڕەکـەش دەڵـێ: ئەگـەر باوکـت قسـەی کـرد، بڵـێ ئـەوە برامـە!

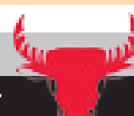
بۆ زانـــــــــ

بۆچی لە کاتی پێکەنین دەگرین؟

گریـان و پێکەنیـن دوو کـرداری لێکچوون، هەردووکیـان بەرهەمـی حاڵەتێکی کاریگـەرە لەسـەر سـۆزی مـرۆڤ، هەمووشـمان دەزانیـن فرمێسـکەکان ئەنجامـی خـەم، یـا ئـازار، یـا خۆشـیبیەکی قووڵـە، بـەڵام ئایـا ئەمـە شـتێکی باشـە یـا خـراپ ؟ لـە ڕاسـتیدا شـتێکی باشـە، چونکـە پەیوەسـتە بـە کۆرتیـزۆل و ئەدرینالینـی جەسـتە، بـەڵام ئەمـە چییـە؟ هۆرمۆنـی کۆرتیـزۆل دەردەدرێـت وەکـو کاردانەوەیـەك بـۆ هـەوڵ و نزمکردنـەوەی بـڕی گلۆکـۆز لـە خوێنـدا، هۆرمۆنـی ئەدرینالینیـش هۆرمۆنـی تەنگـەژە (گرژی)ـیـە لـە ڕژێنەکەیـەوە دەردەدرێـت و دەبێتـە هـۆی خێراکردنی ترپەکانی دڵ و ماسوولکەی دڵ بەهێز دەکات و دەبێتـە هـۆی کرانـەوەی سـییەکان و وەرگرتنـی هـەوا زیاتـر دەکات. هۆرمۆنەکانـی کۆرتیـزۆل و ئەدرینالیـن بریتیـن لـەو دوو هۆکارەی دەبنـە هـۆی دروسـتبوونی فرمێسـك لـە کاتـی خـەم و خەفـەت، یـا پێکەنینـی قـووڵ، ئەمـەش کاردانەوەیەکـی پێچەوانەیـە بـۆ کەمکردنـەوەی تەنگـەژە کـە بەهـۆی هۆرمۆنەکانـی تەنگـەژەوە ڕوودەدەن، لـە ئەنیشـت ئەمەشـدا گریـان لـە کاتـی پێکەنیـن لەوانەیـە بەرهەمـی نەخۆشـییەك بێت. نارێکییـەك هەیـە کـە ناسراوە بـە: (PLC)، پێکەنیـن و گریـان جـۆرە کاردانەوەیەکـە بۆ کاریگەرییـەك کـە ناتوانرێ

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

پەیوەندییەکانت لەگـەڵ کەسـانی نزیکـت بـەرەو باشـە چـووە، خـۆت لەسـەر کەسـی دیکـە فـەرز مەکـە و چـاوت لـە کارەکانـت بێـت، شـێوازی بیرکردنـەوەت بگـۆڕە و بـە ئەنجامـی کارەکانـت ڕەزامەنـد بـە، چونکـە پێشـبینی شـتێك دەکەیـت و پاشـان وا دەرناچێـت.



گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئامـادە بە بۆ هـەر گۆڕانکاری و ئەگەرێك لە ژیانی ڕۆژانـەت، ماوەیـەك بـەو کارەوە سـەرقاڵ بـووی و ئاواتـت ئـەوە بـوو کـە کاتەکانـت بکـوژی، پێویسـتە بیر لـە بـاش و خراپیی کارەکانت بکەیتـەوە، چونکـە هەمـوو شـتێك بـە ئـاوات و خواسـتی تـۆ نابێـت و لەگـەڵ ژیانـی ڕۆژانـەدا ڕێگـە بگـرە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەوەنـدە نکۆڵـی لـە بیرۆکەکانـت مەکـە و بیـر لـە کاروبـاری خـۆت بکـەوە، ماوەیەکـە ئـەو گرفتـە بێـزاری کـردووی و ناتوانـی چارەسـەری بکەیـت، کەسـێکی نزیکـت نیـازی وایـە یارمەتیـت بـدات و تـۆش ڕێگـەی نادەیـت، ئەوەنـدە خەیـاڵ بـە ژیانـی داهاتـووت دامەنـێ.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

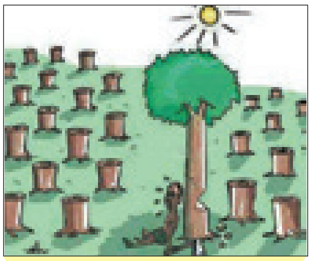
کەسـانی دەوروبـەرت بیـروڕای جیاوازیـان هەیـە، ڕای هەموویـان ڕەت مەکـەوە و تەنیـا ڕای خۆت لـەلات مەبەست بێت، ئـەو کاتانـەی هەست بـە تەنیایی دەکەیـت، بیـر لـە داهاتـوو بکـەوە، کێشـەکەت بچووکـە و مەهێڵـە گەورەتـر بێـت، گەشـبین بـە لـە بیرکردنـەوە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

پێویسـتە بـە کارو و بیرۆکەکانتـدا بچیتـەوە بـۆ ئـەوەی بزانـی کـە هەڵەکانـی ژیانـت لـە کـوێ سـەرهەڵدەدەن، چونکـە ماوەیەکـە کێشـە و گرفـت بەرۆکـەت بەرنـادەن، ئـەو کەسـەی لـە کارەکانـت هاوبەشـە، دەیـەوێ کارێکـی باشـت بـۆت بـکات، بەڵام یارمەتی تـۆی دەوێ، ژیرانە بڕیارەکانت بدە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

هەمیشـە کارەکانـت دوا مەخـە و هەرچـی باشـە ئێسـتا بیکـە، کاتێـك بـە تەمـای کەسـێکی دیکـە دەبیـت بـۆ هەنـدێ بڕیـارت، ڕەنگـە بـە هەڵـە پێـت بڵێـن، بۆیـە چاکتـرە خـۆت بیریـان لـێ بکەیتـەوەو بڕیاریـان لەسـەر بدەیـت، هەنگاوی ئێسـتات گرنگـە بـۆ ئامانجاکـی ژیانـی داهاتـووت.

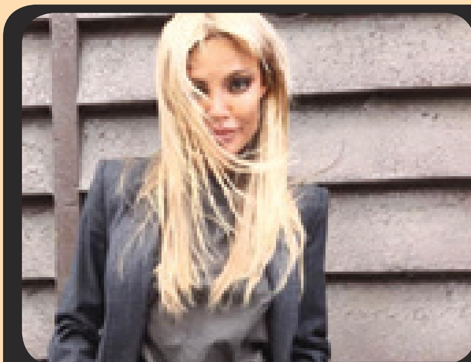


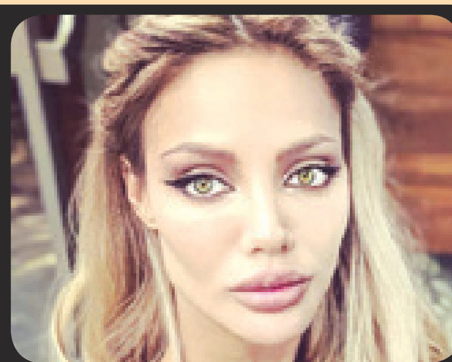
کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە باس لەو کەسانە دەکات، کە هەمیشە زەرەر بە ژینگە دەگەیەنن، کەچی دەیانەوێت بۆ پشوو و خۆشیی خۆشیان لەبەر ژینگە بحەسێنەوە.

پەند و وتە

چارلس ئەندرێ جۆزێف ماریا دی گاول، گەورە نووسەری فەرەنسی و سەرۆك وەزیرانی پێشوو، لە ساڵی (١٨٩٠) لەدایکبووە، لە ساڵی (١٩٧٠) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی هەست بۆ نیشتمان گوتوویەتی: نیشتمانپەروەی واتە خۆشەویستیت سەرەتا بۆ گەلەکەت بێت، بەڵام نەتەوایەتی واتە رقت لە هەموو گەلێك ببێتەوە، تەنیا نەتەوەکەی خۆت نەبێت.



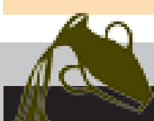


بۆ ریش چوو سمێڵیشی لەسەر دانا

سەرسامییەکەی بۆ خانمە ئەکتەری جیهانی (ئەنجلینا جولی) وایکرد کە زنجیرەیەك نەشتەرگەری بۆ روخسار و شێوەی بکات، ئەو خانمە ناوی (ئاسمیر ئۆمبرۆڤا)یە، بۆ ئەوەی لە ئەنجلینا بچێت، دوای چەندین نەشتەرگەری هەڵە، کەچی شێوەی ئێستای لە مایکل جاکسۆن دەچێت، ئاسمیر سەماکەرە و لە پێشوودا بە ئەنجلینا ناوزەند دەکرا، کەچی دوای (٣) نەشتەرگەری بۆ لووت و (٤) بۆ لێوەکانی، بەڵام شێوەی یەکجاری تێکچوو و شێوا، تا گەیشتۆتە ئەوەی پێدەڵێن بۆ ریش چوو سمێڵیشی لەسەر دانا.

یاریت

دەستی بەسەردا بگیرێت، تووشبوی ئەم نەخۆشییەش تووشی حاڵەتێکی نائەقڵانی دەبێت کە تێکەڵبوون لە نێوان گریان و پێکەنین دروستدەکات، ئەمەش بەهۆی زیانکەوتنە بە ناوچەیەك لە بەرگی مێشك لە بەشی خوارەوە ئەویش (brainstem)ە، لەم ناوچەیەدا رووبەرێکی هاوبەش لە نێوان هەستی گریان و پێکەنین دروست دەبێت. هەروەها ئەو حاڵەتەش هەیە لە هەندێ خەڵکدا کە تووشی گریان دەبن لە ئەنجامی پێکەنینی توند، ئەوەش بەهۆی فشار لەسەر جۆگەکانی فرمێسك رژێن، کاریگەری دەرەکیش لەسەر چاوەکان هۆکارێکی دیکەیە، بەمەش فرمێسك لە چاو دێتە خوارەوە. بیریشمان نەچێ فرمێسك بەهۆی کاریگەری هەست و سۆزیشەوە دەرژێنرێت، بە یارمەتی هۆرمۆنی جیاواز لە جەستە کە وەکو هێورکەرەوەی سرووشتی وان بۆ ئێش و ئازاری جەستەیی و دەروونی.



گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

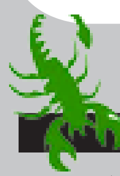
پێویستە بە جوانی بە دواداچوون بۆ ئەو گرفتانە بکەیت کە دێنە سەر رێگەت، ئەو کێشانەی رابردووت بە ئێستاوە مەبەستەوە، هەندێ کاتت پێویستە تا ئەوەی لە دڵتە لە بیریان بکەیت، کەسێکی باش دێتە نێو ژیانت و یارمەتی بدە و هەماهەنگی لە کارەکانیدا بکە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ماوەی داهاتووت ساتێکی خۆشی لەگەڵدا دەبێت، هەمیشە وا بیر بکەوە کە لە نزیکەوە بە ئامانجەکانت دەگەیت، بیرکردنەوەت بۆ داهاتووت رەشبینانەیە و پێویستە هۆکارەکانی دیاری بکەیت، تا داهاتووت روون بێت، کەسێکی باشت کردۆتە هاورێت و هاوکارت دەبێت.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

رووبەرووی گرفتەکانت ببەوە بە تایبەت کاتێك بەرەو کارەکانت رێگە دەگری، شێوازی بیرکردنەوەت گونجاوە تا لەگەڵ کاری ئێستاتدا برۆیت، هەمیشە بیر لە داهاتووی خۆت بکەوە و مەترسە لە کێشەکانت، چونکە زۆریان نەماوە و چارەسەر دەبن.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەمیشە وابیر بکەوە کە ئەوانەی رۆیشت چیدی نایەتەوە رێگەت، چونکە بیرکردنەوە لە رابردوو بە هیچ ئەنجامێکت ناگەیەنێت، کێشەی خۆت و ئەو کەسە خۆشەویستەت زوو چارەسەر دەبێت، بەڵام پێویستی بە هاوکاری تۆیە تا لەگەڵ یەکتردا رێکبکەون.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ماوەیەکە لە کارەکانت شپرزەییت پێوە دیارە، مەهێڵە کێشەیەك هەموو ژیانت تێکبدات، خەریکی ژیانی ئاسایی خۆت بە و کێشەکانیش لە خۆیانەوە چارەسەر دەبن، هەنگاوێکت لە پێشە و بیری لێ بکەرەوە و بڕیاری لەسەر بدە، شێوازی مامەڵەکردنت باشتر بکە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

کاتێك دەتەوێت هەنگاوێك بهاوێژی، تووشی دوودڵی دەبیت، تەنانەت کاتێك دەتەوێ بڕیارێك بدەیت، زۆر نیگەران دەبیت، پێویستیت بە یارمەتی کەسێکە تا لەو کارانەت رزگارت بکات، هەوڵبدە کارەکانی خۆت نەدەیتە دەست کەسانی دیکە، لەگەڵ کەسانی ماڵەوە هێمن و نەرم بە.