هەنگاوە دروستەکانی بۆیە کردنی نینۆک

کێشـەیەکی گـەورەی خانمانـە، بـە تایبـەت لـەو کاتـەی کـە خەریکی بۆیەکردنـی نینۆکەکانیان دەبـن، بـە چەشنێك زۆربـەی جار هەڵـە دەکـەن، یـان ڕەنگەکانیـان بـە جوانـی لـە نینۆکەکانیـان نـادەن، ئەمـەش وایکـردووە کـە سـواندنی بۆیـەکان ببێتـە کێشـەیەك، چارەسـەری ئـەو حاڵەتـەش بـە هەنـگاوە دروسـتەکانی بۆیـە کردنـە، بـەم شـێوەیەی خـوارەوە: سـەرەتا پێویسـتە بۆیـەی پێشـوو لـە نینۆکـت نەمێنێـت، ئـەوەش بـە جوولـەی بازنەیـی تـا بـە تـەواوی بۆیەکـە لـێ دەبێتـەوە، دواتـر پەنجەکانـت بخـەرە نـاو ئاوێکـی شـلەتێن، کـە پارێـزگاری لـە شـکانی نینۆکەکانیـش دەکات، پێسـتی مـردووی دەوروبـەری نینۆکەکانـت لێبکـەرەوە، پاشان نینۆکـت وشك بکـەرەوە، ئەگـەر نینۆکەکانت پێویستیان بـە کرتانـدن بـوو، بەشـێکی بچووکیـان بکـە، یـان بـە مەوورەدەکـە ڕێکیـان بخـە، بەپێـی حـەزی خـۆت شـێوەیەکیان بـۆ هەڵبـژێرە کـە بازنەیـی و چوارگۆشـەیە، پاشان کرێمـی بریقـەدار لـە نینۆکەکانـت بـدە، کـە تەنێکـی سـادە بێـت، دواتـر کرێمـی تەڕکـردن بەکاربهێنـە، لـە کۆتاییـدا بۆیەکـە لـە نینۆکەکانت بـدە، مەهێڵـە بـەر پێسـتت بکـەوێت وا چاکە دوو تەنـی لەسـەر یەکـی لێبـدە، تـا بـە جوانـی بۆیەکـە نینۆکـت دەگرێـت.

کراسی درێژ
بۆ ئاهەنگ و بۆنە و یادەکان

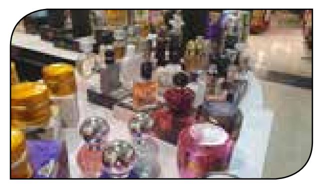
لـە وەرزی زسـتاندا، گۆڕانـکاری بەسـەر تـەواوی جلەکانـدا دێـت، بەتایبـەت ئەوانـەی دەرەوە، هەروەهـا هەمـان شـتیش بـۆ جلوبەرگـی ئاهەنـگ و بۆنـە و یـادەکان، ئـەو جلانـەی بـۆ ئاهەنـگ و بۆنـەکان لـە پێشـوودا دەپۆشـران، زیاتـر جلـی کـوردی و عـەزی کـورت بـوون، بـەڵام ئـەو جلانـە بـۆ وەرزی زسـتان نابـن، چونکـە تەنکـن ئەگـەر بـەو جلانـەوە بچیتـە شـوێنێکی کـراوە وەك هـۆڵ و یـان بۆنەیەکـی دەرەوە، سـەرما دەتگرێـت و خۆشـییەکەت تێکـدەدات، بۆیـە پێویسـتە جلێکـی گونجـاو بـۆ ئـەو بۆنـە و یـادەکان هەڵبژێریـت، کـە کراسـی درێـژ گونجاوتریـن جلـە، مارکەکانـی جیهـان، لـە وەزری زسـتاندا هـەر یەکـە کراسـە درێژەکانـی بـۆ بۆنـە و یـادەکان نمایـش دەکات، کـە وەك جلێکـی فەرمـی و تایبـەت دەکرێـت لـە بۆنـە و یـادە تایبەتـەکان بپۆشـرێن، لەوانـە: مارکـەی مۆنیـك لۆلیـە، کراسـی درێـژی ساتانی هەڵبـژاردووە، کـە لـە دواوە بـە تەلـی قومـاش لـە هەمـان ڕەنگـی جلەیەکـە لـە کەمـەر دەبەسـترێت، مارکـەی پرۆفۆنـاس، کراسـی درێـژی نەرمـی بـە تێکەڵـی هـەردوو ڕەنگـی پەمەیـی و شـین ئامـادە کـردووە، ڕۆزا کلاراش کراسـی درێـژ لەگـەڵ تەنوورەی کـراوەی داناوە، سـان پاتریـك، کراسـی درێـژی سـوور و لـە سـەرەوە تەسـك و لـە خـوارەوە بەریـن، کـە لـە ڕەنگەکانـی شـین، سـەوز، سـوورن، مارکـەی گوتچـی، کراسـی درێـژ لـە ڕەنگـی گۆڵـد کـە کـراوە لـە خـوارەوە و لـە سـەرەوەش تەسـك.

چۆن پارێزگاری لە ڕەنگی بۆیەی قژ بۆ ماوەیەکی درێژ دەکەیت؟

خانمـان گلەیـی لـەوە دەکـەن، لـە
دوای بۆیەکردنی قژیان، ڕەنگەکەی زوو دەگۆڕێت،
یـان کاڵ دەبێتـەوە، کـە ئـەوەش چەندیـن هـۆکار هـەن وادەکـەن
ئـەو گۆڕانکارییـە ڕووبـدات، بەتایبـەت ئەوانـەی کـە قژیـان ڕەنگێکـە
بـۆ ڕەنگێکـی دیکـەی دەگـۆڕن، یـان ئەوانـەی تاڵـە مـووی سـپی لـە قژیـان
دەرکەوتـووە، بـۆ پارێزگاریکردنـی بۆیـەی قـژ بـۆ ماوەیەکـی زۆر دەتوانـی ئـەو
هەنگاوانـە بگریتـە بـەر:

سـەرەتا دەبـێ بۆیەکـەت لـە مارەکـە و جۆرێکـی بـاش بێـت کـە ڕەنگەکـەی زوو کاڵ
نەبێتـەوە، دواتـر ڕێگـەی لێدانـی بۆیەکـە لـە قـژت کاریگـەری هەیـە، بەتایبـەت کاتێـك
ڕەنگەکـە بـۆ ماوەیەکـی کـەم دەمێنێتـەوە دوای بۆیـە کـردن، هەروەهـا زۆری و پـڕی قـژت
ڕەنگەکـە زووتـر کاڵ دەکاتـەوە، هەوڵبـدە ڕەنگـی بۆیەکـە لـە ڕەنگـی قـژت نزیـك بێـت،
بـەم چەشـنە زیاتـر دەمێنێتـەوە، دوای بۆیەکـردن، نابێـت بـە ئـاوی زۆر گـەرم قـژت
بشـۆی، چونکـە دەبێتـە هەڵوەراندنـی تەنـی بۆیەکـە لەسـەر داوە مووەکانـی قـژت،
هەروەهـا ڕەگـی مووەکانیـش وشـك و سسـت دەکات، نابـێ تـا دوای (٢٤)
کاتژمێـر لـە دوای بۆیـە کـردن قـژت بشـۆیت، تـا ڕەنگەکـە بـە تـەواوی
پێکهاتـەی مـووەکان دەگرێـت، هەروەهـا لـە دوای بۆیەکـردن، وا
چاکـە هەفتـەی (٢) جار خـۆت بشـۆیت، دووریـش بکـەوە
لـە سیشـوار و مەجففـەی گـەرم و شـوێنی
پلـەی گـەرم.

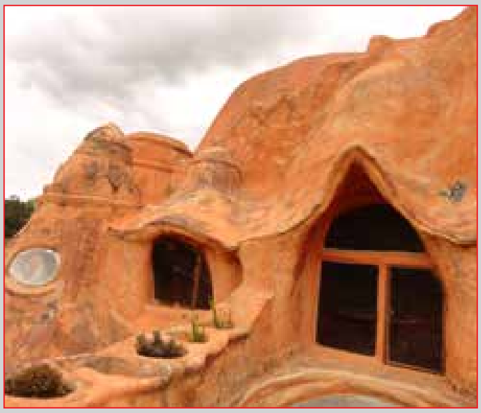
کۆرۆنا
بۆن و بەرامی نەهێشت



جاران شوێن و بازاڕی بۆن و بەرام جمەی دەهات، تەنانەت بۆنە گرانبەهاکانیش خواست و داوای زۆریان لەسەر بوون، بەڵام لەگەڵ هاتنی کۆرۆنا کە هەندێك دەڵێن ڤایرۆسێکی بێ بۆنە، بۆن و بەرامی نەهێشت و لە پێشوو و ئێستادا بازاری بۆنەکان کز و سستی پێوە دیارە، هەروەها بەهۆی پۆشینی دەمامکەوە ئێستا ناتوانی بە ئاسانی بۆنی کەسانی دەیکەت بۆ بێت، (دونیا ڕەئوف) لە شوێنی (عتور دوبەی) دەڵێ: «وەك دەزانین کۆرۆنا لە ڕێگەی هەناسەوە بڵاو دەبێتەوە، بۆنیش وەك کەرەستەیەك کە بە هۆی پەمپەوە لە خۆ دەدرێت، هەروەها دەبێتە سەرچاوەی هەڵگرتنی ڤایرۆس، بۆیە لە دوای کەرەنیتینەوە کە مۆڵ و شوێنەکان داخران، بەم چەشنە ئێمەش زەرەرێکی زۆرمان کرد، جاران ئاسایی بوو، خەڵك بۆنەکان بە دەستی خۆی بگرێت و تاقییان بکاتەوە، بەڵام ئێستا پێویستە ئێمە لەسەر شتێکی تاقیکردنەوە بۆنەکە وەك نموونە لێ بدەین و، پاشان بیدەن بەوانەی سەردانمان دەکەن، جگە لەوەش ئێستا زۆربەی خەڵك دەمامکی لە دەم و لووتە، بۆیە ئەگەر بۆنیش لە خۆت بدەیت، کەسانی دیکە هەستی پێ ناکەن، باری داراییش کاریگەری تەواوی هەیە لەسەر کڕینی بۆن، پێشتر خەڵك بۆنی گران، یان چەند بۆنێکی دەکڕی، ئێستا زیاتر خوازیاری بۆنی هەرزانن و بەشێکی زۆری خەڵکیش تەنیا بۆنەکان تاقی دەکەنەوە و نایکڕن.»

خانووی بەردین لە ترسی کۆرۆنا

لە ترسی کۆرۆنا و بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشییە، کەسێك لە ئەمریکا، تا لەو نەخۆشییە بە دوور بێت و تووشی نەبێت، هەستاوە بە دروستکردنی خانوویەك لە دەرەوەی شار، خانووەکەشی لە کاشە بەردێکی چیایی دروست کردووە. ئەو خانووە دەکەوێتە شاری (مالیبۆ) لە ویلایەتی کالیفۆرنیای ئەمریکا، کە لە نێو گاشەبەردێکی گەورە چێ کراوە. سەرەتای ئەو بیرۆکەیە لەلایەن ئەندازیارێك بووە بە ناوی (وایز جەیمس)، کاتێك ئەو بەردەی بینیوە، بیری لەوە کردۆتەوە کە بیکات بە چێشتخانە، یان کافتریایەك، بەڵام دواتر لەلایەن ئەندامانی خێزانەکەیەوە داوای لێ کراوە کە بیکات بە خانووێك بۆ خۆیان، دوای ئەوەی بەردە گەورەکە هەڵدەکۆڵن تا شێوەی وەك خانوویەك بێت، ئەو خانووە بەردە دەکەوێتە سەر کێوێك کە دەوروبەرەکەی (٢٣) دۆنم چۆڵەوانییە، خانووەکە بەناوی (فلیستۆن) ناسراوە، هاوشێوەی ئەو خانووەی لە فیلمی کارتۆنی فلیستۆن بینراوە.



بەکارهێنانی سەگ بۆ پشکنینی کۆرۆنا

هەستی بۆنکردنی سەگ هێندە بەهێزە کە دەکرێت بکرێتە ئامێرێکی پشکنینی کەرەستەو چەك و تەقەمەنی، بەم دواییە زانایانی بایۆلۆژی، بیریان لەوە کردۆتەوە کە چۆن بتوانن سەگ بۆ پشکنینی ڤایرۆس و نەخۆشی بەکاربهێنن، بۆیە ئەوان هەڵگرانی کۆرۆنا بە نموونە وەرگرتووە تا بتوانن سەگ وەك ئامێرێکی پشکنینی ڤایرۆسی کۆرۆنا بەکاربهێنن، بەهۆی ئەوەی هەندێ جار هەڵگرانی کۆرۆنا لە ئامێرەکانی پشکنینی ئاسایی دەرناچن و ڤایرۆسەکەیان لێدەرناکەوێت، ئەڵمانیا و بەریتانیا دوو وڵاتن کە توانیویانە سەگ وەك ئامێری پشکینی کۆرۆنا بەکاربهێنن، بەپێی راپۆرتەکانیان کۆرۆنا بۆنی هەیە، بەڵام مرۆڤ ناتوانێت بۆنی بکات، کەچی گیانداران بە گشتی و سەگ بە تایبەتی دەتوانێت کۆرۆنا بە بۆنەکەی بدۆزێتەوە، تا ئێستا ئەڵمانیا (١٤) سەگ و بەریتانیاش (٦) سەگیان ڕاهێناوە کە دەتوانێت هەڵگرانی ڤایرۆسی کۆرۆنا بدۆزنەوە و لە کەسانی ئاسایی جیایان بکەنەوە.

ترەمپ مۆمیا کرا

مۆزەخانەی (مادام توسۆ) کە دەکەوێتە شاری لەندەنی بەریتانی، مۆزەخانەیەکی تایبەتە بە مۆمکردنی کەسایەتییە ناودارەکانی جیهان، بەتایبەت ئەوانەی کە ڕۆڵێکی باڵایان بووە و، دواتر لە شوێنی خۆیان نامێنن. ئەو مۆزەخانەیە لە ساڵی (١٨٣٥) دامەزراوە، تا ئێستا نزیکەی (٨٠٠) کەسایەتیی ناسراوی جیهانی کە مردوون، یان لە ژیان ماون، پەیکەریان لە مۆم بۆ کراوە، لە دوا پڕۆژەکانی ئەو مۆزەخانەیە چێکردنی پەیکەری سەرۆکی ئێستای ئەمریکا (دۆناڵد ترەمپ)ـە کە وا بڕیارە لە مانگی یەکەمی ساڵی داهاتوو کورسیی دەسەڵات بۆ (جۆ بایدن)ی ڕکابەری بەجێ بهێڵێت. ترەمپ (٤٥)ـەمین سەرۆکی ئەمریکا بوو، لەسەر لیستی کۆمارییەکان و لە هەڵبژاردنی ٢٠٢٠دا ڕکابەرەکەی (جۆ بایدن) شوێنەکەی دەگرێتەوە، مۆزەخانەکەش وەك سەرسامییان بەرامبەر کەسایەتیی دۆناڵد ترەمپ، پەیکەرێکیان لە مۆم بۆی ئامادە کردووە و لە مۆزەخانەکەیان داناوە.

بۆ زانیاریت

خۆراکی نەهەنگی شین

نەهەنەگی شین: نەهەنگی شین وەك یەكیك لە گەورەترین زیندەوەری ئاوی ڕۆژانە پێویستی بە نزیكەی ٣ تۆن خۆراك هەیە. بەڵام ئایا هەرگیز بیرت كردۆتەوە كە چۆن ئەو هەموو خۆراكەی دەست دەكەوێت، بەشێوەیەكی گشتی نەهەنگی شین زیندەوەریكی زۆربچووكی ئاوی دەخوات بە ناوی Krill ئەویش بە دوو جۆر ئەو زیندەوەرانەی دەست دەكەویت و دەیانخوات: نەهەنگی شین خاوەنی هیچ ددانیك نیە بەڵام لە جیاتی ئەوە پیكهاتەیەكی ریشالی هەیە لە جێیی ددانەكانی كە بە Baleen ناسراوە و پیكهاتەكەی لە كریاتین دروست بووە كە وەك پرچی مرۆڤ بەهیز و هەورەها توانای چەمانەوەی هەیە. ئەم پیكهاتەیە وەك فلتەریك وایە كاتیك لە ناو ئاودا جووڵە دەكات و زیندەوەرە بچووكەكانی لێ گیر دەبن، پاشان لە ریگەی هەلمژینەوە دەیانخوات. ڕێگەیەكی دی لە خواردنی Krill لە لایەن نەهەنگەكانەوە بریتییە لە (خۆراكداری سییەكان) ئەم ریگەیە زۆر تایبەتە بە نەهەنگی شین كە دەمی بە شیوەیەكی فراوان دەكاتەوە و پاشان بڕێكی یەكجار زۆر لە ئاو هەڵدەمژێت، كە هەندیك جار زیاترە لە كیشی خۆی و پاشان هەرچی زیندەوەرە بچووكەكانە فلتەری دەكات و ئاوەكەش دەردەكاتە دەرەوە، ئەمانەش خێراییەكی وەك هەناسەدانیكی هەیە بۆ نەهەنگەكە و لەم ڕێگەیەوە نەهەنگەكان لە ماوەی كاتژمێرێك نزیكەی یەك تۆن خۆراكیان دەست دەكەوێت.

كاریكاتێر

ئەم كاریكاتێرە، باس لە بێ دەسەڵاتی جیهان دەكات، كە ساڵێك لەمەوبەر پەتایەكە بە خێراییەكی زۆرەوە لە تەواوی جیهاندا بڵاوبوویەوە، كە وەك ئەژدیهایەك بەرۆكی جیهان گرت.

نوكتە

جارێكیان كەسێك پێی لە پەلكە مۆزێك خلیسكا و بەربوویەوە، هەڵسایەوە و هەندێكی دیكە ڕۆیشت، پەلكە مۆزێكی لە دوورەوە بینی، لە خۆیەوە گوتی: توخوا وەرە تاقەتت هەبێ دیسان بەربیتەوە!

كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

باشتر دەبێت ئەگەر سەرنجت لەسەر كارەكەت بێت و خۆت سەرقاڵ نەكەیت بە قسەوقسەڵۆكەوە لە شوێنی كارەكەت، لەلایەنی پیشەییەوە متمانە بە بڕیارەكانی خۆشەویستەكەت بكە، لەلایەنی داراییەوە ڕۆژێكی باشت دەبێت، لە ڕووی تەندروستییەوە ئەگەر هەر نەخۆشییەكت هەیە كە پەیوەندی بە دڵتەوە هەیە، پێویستە بایەخ بەخۆت بدەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بڕوات بە داهاتووت هەبێت، مەهێڵە خەونەكانی پێشووت بە ئاسانی لە دەست بڕوات، ئەگەر پلانی ئەوەت هەبوو، كەلوپەلێكی بەنرخ بكڕیت، ئەمڕۆ ڕۆژێكی باشە بۆ ئەوەی ئەو هەنگاوە بنێیت، لەلایەنی پیشەییەوە پێویستە ڕەفتار و هەڵسوكەوتت لەگەڵ كەسانی چواردەورت باشتر بكەیت، كێشە تایبەتییەكانت چارەسەر دەبن.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

بۆ ئەوەی بە چالاكی بمێنیتەوە، پێویستە ڕۆژانە ڕاهێنانی وەرزشی بكەیت و بایەخ بە سیستمی خۆراكیت بدەیت، ئەم ماوەیە پەیوەندیت لەگەڵ خۆشەویستەكەت باشتر دەبێت، لەلایەنی داراییەوە ئەگەر چاوت لەسەر خەرجییەكانت بێت، هیچ كێشەیەك ڕووبەڕووت نابێتەوە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

كەسێكی هێمن و دڵت فراوانە، بۆیە نابێت متمانە بە هەموو كەسێك بكەیت، لە ژیانی تایبەتیت هەست بە دڵخۆشی دەكەیت، لەلایەن كەسە بەتەمەنەكانی خێزانەكەتەوە پاڵپشتی دەكرێیت، لە ڕووی سۆزدارییەوە خۆشەویستەكەت سەرقاڵە و ناتوانیت بە تەواوی بایەخ بە تۆ بدات، هەوڵبدە لێی تێ بگەیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

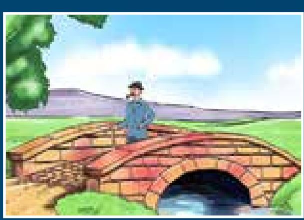
كەسێكی زیرەكی، بۆیە پێویستە لەلایەنی پیشەییەوە زۆر هەوڵ بدەیت بۆ ئەوەی ئەنجامێكی باش بەدەست بهێنیت، هەروەها چاوپێكەوتنێكی گرنگ ئەنجام دەدەیت، لەلایەنی سۆزدارییەوە هیچ گرفتێكی گەورەت لەگەڵ خۆشەویستەكەت نییە، بایەخ بە تەندروستیی ئەندامانی خێزانەكەت بدە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

هەوڵ بدە خۆت كارەكانت بكەیت، لەلایەنی سۆزدارییەوە هەندێك گۆڕانكاری ئەنجام بدە، بۆ ئەوەی ڕۆتین بشكێنیت، هەروەها كاتی زیاتر لەگەڵ خۆشەویستەكەت بەسەر بەرە، لەلایەنی داراییەوە بڕیارەكانت بە وریایی بدە، لە پاڵ كارەكەت پێویستە گرنگی بە تەندروستیت بدەیت.

پەند و وتە

ئەلیس ستۆکس پاوڵ، داکۆکیکەری ئافرەتانی ئەمریکی، لە ساڵی (١٨٨٥)، لە مۆنتیریاڵ ئەمریکا لە دایك بووە، لە ساڵی (١٩٧٧) لە نیوجێرسی کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی یەکسانی بۆ ئافرەتان دەڵێ: بێگومان بڕوا ناکرێت و ناکەم کە دەگوترێت، یەکسانی لە هەموو جیهان بەرپا کراوە، بەڵام ئەوەی من دەیبینم کە ئافرەتان فەرامۆش کراون لە زۆربەی بوارەکان بەتایبەت کۆمەڵایەتی، سیاسی، ئابووری.



یاری وێنە

لەم وێنەیەدا پیاوێك بەسەر پردێکدا دەپەڕێتەوە، کەچی لە دیمەنەکەدا هەڵەیەك هەیە، کە هەڵەیەکی ڕاستەقینەیە و وێنەکێشەکە لە بیری کردووە، هەوڵ بدە بیدۆزیتەوە.

گەورەترین خێزان

لەو سەردەمەی کۆرۆنا کە خەڵك ناتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات، کەچی ئەو دایك و باوکە هێشتا خەریکی زۆربوونی منداڵەکانیانن، ئەو دایك و باوکە (١٩) منداڵیان هەیە و لەئێستاشدا چاوەڕانی منداڵی (٢٠) هەمینن، ئەو دایك و باوکە ناویان (سوو و نۆێل رادفۆرد)ە، لە ناوچەی مۆریکامبی لە شاری لانکشایەری بەریتانیا دەژین، لە ئێستادا پاسێکی بچووکیان هەیە بۆ هاتوچۆیان، چونکە لە نێو ئۆتۆمبێل یان دوو ئۆتۆمبێل جێگەیان نابێتەوە، دوا منداڵیان ناوی (ئالفی)یە لە دایکبووی (٢٠١٥)یە، ئێستاش دایکەکە دووگیانە و لە چاوەڕانی دوا منداڵیانن، وەك خۆیان دەڵێن: تا بتوانین منداڵمان بێت، دەبین بە خاوەن زۆرترین منداڵ، کێشەی ئەو دایك و باوکە ئەوەیە کە ساڵرۆژی لە دایك بوونی منداڵەکانیانە، کە ماوە ماوە ئاهەنگێك ساز دەکەن، ساڵانە (٣٠) هەزار دۆلار تەنیا بۆ ئاهەنگەکانی لەدایکبوونی منداڵەکانیان خەرج دەکەن.

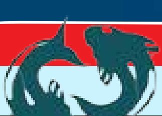
فیلم

هۆلیدات – Holidate

فیلمێکی رۆمانسی و کۆمێدییە، باس لە دوو کەس دەکات، کە هەردووانیان سینگڵن، وەك ڕێکەوتنێك بۆ ماوەی ساڵێك دەبن بە خۆشەویستی یەکتر، ئاخۆ بزانن هەستی پێکەوە بوون و خۆشەویستی چۆنە، هەروەها بزانن هەستەکانیان چ گۆڕانکارییەکی بەسەردا دێت، ماوەی فیلمەکە (١) کاتژمێر و (٤٣) خولەکە، لە وڵاتی ئەمریکا و بەریتانیا وێنەی گیراوە، لە دەرهێنانی (جۆن واتسوێل)، لە نووسین و سیناریۆی (تیفانی هارلبوت)ە، لە نواندنی (ئێما رۆبێرتس، لوك باراسی، کرستین جینیوش، جیسیکا چاپساو)ە.

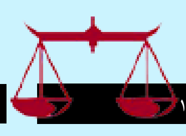
گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ئاگاداری ژیانی خۆت بە، مەهێڵە کەسانی دیکە دەستکاری کاروبارت بکەن، کۆنترۆڵی تووڕەییەکانت بکە، بۆ ئەوەی کارێك نەکەیت لە داهاتوو پەشیمان ببیتەوە، لەلایەنی سۆزدارییەوە دەتوانیت کۆتایی بە کێشەکانت بهێنیت، ئەمەش دڵخۆشت دەکات، نیگەرانی تەندروستیت مەبە و ئەمڕۆ هەست بە باشی دەکەیت.



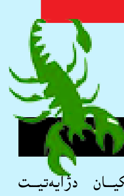
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

لەلایەنی پیشەییەوە چەند بەربەستێك دێتەپێشت و پێویستە بەرەنگاریان ببیتەوە، ئەگەر بیر لەوە دەکەیتەوە هەندێك چالاکیی نوێ ئەنجام بدەیت، ئەمڕۆ ڕۆژێکی باش نابێت، باشترە دوای بخەیت، لەلایەنی سۆزدارییەوە هەوڵبدە بە ڕوونی لەگەڵ خۆشەویستەکەت بدوێ، بۆ ئەوەی هیچ بەهەڵە تێگەیشتنێك ڕوو نەدات.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

خەمەکانی پێشووت فەرامۆش بکە، لەگەڵ داهاتوو ڕێگە بگرە، ڕۆژێکی زۆر گرنگ دەبێت، گەورەترین ئەرکت بە ئەنجام دەگەیەنیت، ئەمەش سترێس و دڵەڕاوکێت کەم دەکاتەوە، هەروەها ئەمڕۆ زۆر چالاکیت، لەلایەنی سۆزدارییەوە و لەپێناو پاراستنی پەیوەندیتان هەوڵبدە کێشە بچووکەکان گەورە نەکەیت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کەسانی دەوروبەرت هەندێکیان دژایەتیت دەکەن، لەلایەنی پیشەییەوە ڕۆژێکی تایبەتت دەبێت، دەتوانیت بەهرە و تواناکانت نیشان بدەیت، پەیوەندیت لەگەڵ خۆشەویستەکەت زۆر باشە، دەربارەی جۆری خواردن و خواردنەوەکانت و لە ڕووی تەندروستییەوە کەمتەرخەم مەبە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کەسایەتیت بپارێزە و مەهێڵە دەستکەوتەکانت لە دەست بچن، لە ژیانی تایبەتیت هیچ گرفتێکت نابێت و چانسی ئەوەت دەبێت کات لەگەڵ خۆشەویستەکەت بەسەر بەریت، لەلایەنی پیشەییەوە خاوەن کارەکەت چاوەڕێی پڕۆژەی زۆر باشت لێ دەکات، بێ هیوا مەبە و لەلایەنی داراییەوە ئەمڕۆ ڕۆژی بەختت دەبێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بڕوات بە کارەکانت بێت و هەمیشە دڵ خۆش بە، لەلایەنی تەندروستییەوە ڕۆژێکی زۆر باشت نابێت، هەست بە شەکەتی و ماندووبوون دەکەیت، لەلایەنی سۆزدارییەوە پەیوەندی تۆ و خۆشەویستەکەت بەرەو باشی ناڕوات، هەر بۆیە پێویستە کێشەکانی ڕابردوو لەبیر بکەن و لاپەڕەیەکی نوێ هەڵبدەنەوە.