چۆن ئێکسسواری زۆر و گەورە دەپۆشیت

ئێکسسوارەکان بەشێکی سەرەکییە لە خۆڕازاندنەوەی خانمان و لەگەڵ جلوبەرگدا دیمەنێکی ناوازە دەبەخشن، شێوە و قەبارەی ئێکسسوارەکانیش بەپێی مارکە و مۆدەکانیان جیاوازن، هەندێکیان ورد و ناسکن و هەندێکی دیکە گەورە و قەبەن، بەشێکی زۆری کچان حەز بە ئێکسسواری گەورە دەکەن، ئێکسسوارە بچووکەکان زیاتر لەلای خانمانی گەورە تەمەنەوە جێی پەسندن، تۆی خاتوونیش رەنگە بیر لەوە بکەیتەوە کە پۆشینی ئێکسسواری گەورە و زۆر کاریگەری خراپی لەسەر جوانیت هەبێ، بەڵام ئەوە تێڕوانینێکی هەڵەیە، لێرەدا روونی دەکەینەوە کە چۆن ئێکسسواری زۆر و قەبارە گەورە بپۆشیت بەبێ ئەوەی جوانیت بشێوێنێت. هەروەکو لە گۆڤاری (ئۆپێرا)دا ئاماژەی پێکراوە و تیایدا هاتووە: ملوانکەی گەورە هیچ کێشەیەك بۆ جوانیت دروست ناکات، ئەگەر لەگەڵ جلێکی سینگ کراوە، یان بەبێ یەخە لەبەری بکەیت، وەك کراس و بەدی، هەروەها نەشیاوە ئەگەر زنجیر و بەشە ئێکسسوارەکەی ملوانکەکەت هەردووانیان گەورە بن، بەڵکو پێویستە پێچەوانەی یەکتر بن لە قەبارەدا. گوارەی گەورە ئاساییە، بە مەرجێك قژت کراوە بێت و بەشێکی ون بکات و لایەکی دەربکەوێت، بەڵام هەڵگرتنی قژ و لە گوێ کردنی گوارەی گەورە، نەشیاوە. سەبارەت بە بازن، دەتوانی بازنی گەورەی تاك لە دەست بکەیت بەبێ هیچ کێشەیەك، بەڵام کاتێك ویستت زنجیرەیەك بازن لە دەست بکەیت، هەوڵبدە جلەکەت بە قۆڵ بێت. لە بارەی ئەڵقە و ئەنگوستیلەوە، هەوڵبدە ئەگەر ئەڵقەکانت زۆربوون یان گەورەبوون، با سادەبن و رەنگاورەنگییان پێوە دیار نەبێت.

وانە و هەنگاوەکانی گرنگیدان بە جوانیت

وانەکانی جوانی، یان داهێنان لە جوانیدا رێگایەکە هەموو کەسێك پێی نازانێت، ئەوە وتەی کچە نمایشکاری ئەمریکی (کایلی جێنەر)ـە، هەروەها دەڵێ: گرنگە بتوانیت لە خۆتەوە داهێنان لە جوانیی جلوبەرگ و گرنگیدان بە جەستە و ماکیاژی تازە و نهێنی جوانیت بزانیت. ئەو خانمە دەڵێ: لە رێگەی هەنگاو و وانەکانی جوانیدا دەتوانیت ببیتە شازادەیەك، کە ئەوانەن: بۆ جوانیی قژت، پێویستە خەوی باش بکەیت و هەروەها ڤیتامینەکانی (A، C) بخۆیت کە لە نێو رۆنی گوێزی هیندی و هێلکە و شیردا هەیە. هەڵبژاردنی ئەو جۆرە کرێم و شامپۆیانەی کە لە ماوەی بەکارهێنانیدا بۆت دەردەکەوێت کامەی لەگەڵ تۆ دەگونجێت، شاردنەوە و ونکردنی وردە خاڵ و زیپکە بە رێگەی ماکیاژ هەنگاوێکی گرنگی بەهرەمەندیتە. لە هەڵبژاردنی جلوبەرگدا، پێوانەی خۆت بە هەند وەربگرە، جلەکانت بەپێی قەبارە و جەستەی خۆت بێت و پێچەوانەش دەبێتە هۆی نەشیاوی جوانیت. خۆپاراستن لە تیشکی خۆر و هەوای وشك و بەتین، هەنگاوێکی دیکەیە بۆ جوانیت و زیاتر گەشانەوەت.

قەڵەم بۆ ماکیاژی چاوەکانت
کلی شل و ئای لاینەر و

ماکیاژی چاوەکان، تا جوان و ناوازە بن، دەبێتە مایەی گەش نیشاندانی چاوەکانت، ماکیاژی چاویش بە کەرەستەکانی جوانکاری دەکرێن و ماوەیەکە دەیان جۆرە کەرەستەی ئەو ماکیاژە دەرکەوتوون، ئەمەش وایکردووە ببێتە مایەی دوودڵی و نیگەرانی بۆ خانمان لە هەڵبژاردنی کام لەو کەرەستانە، بەتایبەتی لە بەکارهێنانی کلی شل و ئای لاینەر و جەلی و قەڵەمی چاودا، گۆڤاری (بۆڵد سکای)، تایبەت بە خانمان، جیاوازی نێوان ئەو دوو کەرەستەیە کردووە و تیایدا هاتووە: پسپۆرانی ئەو گۆڤارە، وایان پێباشە کە زیاتر کلی شل بەکاربهێنرێت، هەندێکی دیکەش دەڵێن: قەڵەمی چاو چاکترە لە کلی شل بەهۆی زوو لادان و نەڕژانی بەسەر پێستی چاودا، لایەنە چاکەکانی ئای لاینەریش ڕەنگێکی ڕەشی جوانتر بە هێڵێکی ڕاست دەبەخشێ، کە ئەوەش چاوەکان جوانتر دەکات، لە هەمان کات لایەنی خراپیشی هەیە کە دەبێت بە خێرایی ئای لاینەر بەکاربهێنیت. سەبارەت بە قەڵەمی چاو، کە لەکاتی لێداندا پێویستی بە وشك بوونەوە نییە، دەتوانیت لەهەموو کات و شوێنێك بەکاریبهێنیت، بەڵام خراپی قەڵەم ئەوەیە کە هێڵی تەواوت بۆ دەستەبەر ناکات و دەبێت ماوە ماوە بۆ تیژکردنەوەی هێڵی چاو بەکاریبهێنیت، هەروەها زوو دەسڕێتەوە.

سەربەخۆیی و دەوڵەتی کوردستان دەستکەوتێکە بۆ هەموو کوردستانییان

«ئەو دەوڵەتەی دروستی دەکەین، دەوڵەتی کوردی نییە، بەڵکو دەوڵەتی کوردستانەو لەسەر بنەمانی شەراکەتی ڕاستەقینە و پاراستنی مافی نەتەوە و ئایینەکان دەبێت، ئەگەر ئینشاڵڵا ریفراندۆم سەرکەوت، ئەوکات دەستکەوتی هەموو خەڵکی کوردستانەو چۆنیان دەوێت وا بەڕێوەی ببەن.» ئەوە وتەی مەسعود بارزانی سەرۆکی کوردستانە، کە دەخوازێ ئەو خەونە نەتەوەییە بێتەدی و لە سایەیدا هەموو پێکهاتەکانی کوردستان بحەوێنەوە، لەو پێناوەشدا هەوڵ و کۆششی بێوچانیان هەبووە، هەتا لە ناوەندە نێودەوڵەتییەکان و لە ناو کۆشک و تەلاری وڵاتان دۆزی کورد و مافەکانی بەرجەستە بکرێت، کوردستانیش وەك نموونەیەکی درەوشاوەی فرەنەتەوە و فرەئایینی و پێکەوەژیان و ئاشتەوایی سەیر بکرێت.
ریفراندۆم بۆ سەربەخۆیی هەموو ئەو تاکانە کۆ دەکاتەوە و تا بە دەنگەکانیان مافی سەربەخۆیی و رزگاری لە بندەستی مسۆگەر بێت، لێرەشدا دەربارەی سەربەخۆیی و ریفراندۆم راوبۆچوونی ژمارەیەك هاووڵاتی دەخەینەڕوو.

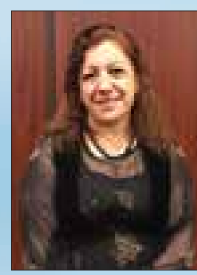
کاروان میرانی:

دەنگدان بە سەربەخۆیی واتە ڕێزگرتن لە خوێنی شەهیدو فرمێسکی دایکی شەهیدان

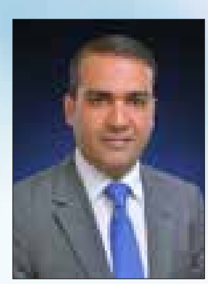
بۆ ڕێزگرتن لە خوێنی شەهیدو فرمێسکی دایکی شەهیدان و خانەوادەکانیان و خەباتی سەرکردەکانمان، ئامادەین بەشدار بین لە گشتپرسی ڕۆژی ٢٥/٩ و بە (بەڵێ) بەشدار دەبین و پەنا بە خوای گەورە دڵنیام لەو ڕۆژە زۆربەی زۆری خەڵکی کوردستان بەشدار دەبن بە گشت پێکهاتە و ئایینەکان و دەبینە خاوەن دەوڵەتی کوردستان، نەوەك دەوڵەتی کوردی، هەر وەك جەنابی سەرۆك گوتی: کە دەبێتە وڵاتی هەموو پێکهاتەمان بێ جیاوازی و هەر گەلیش خۆیان دەتوانن بەڕێوەی ببەن. بەڵام بە رای من هەر کەسێك بەشدار نەبێت، یان دژی بێت، مێژوو ڕوحمی پێ ناکات، بۆیە هەموومان دەنگمان بە بەڵێ دەبێت و تا ئەو پرۆسەیە سەربکەوێت و ببین بە خاوەن شوناس و ناسنامەی کوردانەی خۆمان، کە چەندین ساڵە لە پێناویدا خەبات دەکەین، بۆیە سەربەخۆیی کوردستان، خەونی دێرینەی هەمووانەو سەدان ساڵە کارو خەباتمان لە پێناودا کردووە، تا بتوانین بەو ئاستە بگەین کە ببین بە خاوەن دەوڵەتێکی سەربەخۆ و دوژمنانی ئەو مافە ڕەوایەش تەنیا سەرشۆڕی مێژوو دەبن. ■

مەحبوبە حوسەینی:

ریفراندۆم بۆ سەروەری و سەربەخۆییە و پێویستە تامەکەی بچێژین



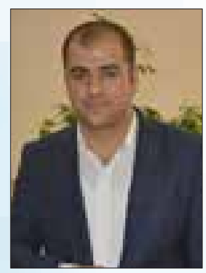
سەربەخۆیی واژەیەك یان وشەیەکە کە هەر مرۆڤێك هەست بە ئازادی و هەستی سەروەریی خۆی دەکات، بۆ بە دەستهێنانی کوشش دەکات، واتە هەر یەکەو بە جۆرێك بۆی تێدەکۆشێت، تا ئازاد بێت. بۆ نموونە منداڵێك کە دەیەوێت لە سەر پێی خۆی بوەستێت، بەم جۆرە نیازی بە دەستگرتن و پارێزگاری دایك و باوکی دەبێت، تا بکەوێتە سەرپێ و بۆ هەنگاونان سەربەخۆ بێت، ئەگەرچی تا لە سەر پێی خۆی دەوەستێت، چەندین جار تووشی گرفتی زۆر دەبێت و دەکەوێت، هەڵسانەوەی بە ئازار دەبێت و زۆر سەختە تا لە سەر سەقامگیری خۆی دەوەستێت و دەڕوات، سەربەخۆییش ئەوهایە و ئەنجامەکەی زۆر شیرینە. ئەگەر لە بواری سیستەمی حکومەتداری وڵاتێك پێی نایە قۆناغی سەربەخۆیی، هەر ئەو منداڵەیە کە دوچاری سەختی و گرفتی زۆر دەبێت بۆ ماوەیەك، بەڵام ئایندەیەکی پڕ لە سەروەریی چاوەڕوانیەتی، لە جیهانیشدا میللەتانی زۆر هەبوون کە بە دوای سەربەخۆیی و دەوڵەتەوە بوون و بە دەستیان هێنا، ئەگەرچی هەندێك وڵاتیشیان لە بواری ئابووری و سیاسی کێشەی زۆریان هەبووەو ئێستاش هەیانە، بەڵام پاش بوونی ئەو هەموو کێشەو گرفتانەوە، کەچی هەر دڵخوشن بە سەربەخۆیی خۆیان و شانازی پێوە دەکەن، ئێمەی کوردیش چەندین دەیەیە وەك گەلێکی ستەم لێکراو لە هەر چوارپارچەی کوردستان خەریکی بەرگری و خەبات بووین و تا ئێستاش بەردەوامە. گەرچی کورد یەکەم دەوڵەتی بۆ ماوەیەکی زۆر کورت ڕاگەیاند و تامی سەربەخۆبوون و دەوڵەتبوونی چەشت، ئەوەش کۆماری جوانەمەرگی کوردستان بوو لە مەهاباد کە بە چەندین هۆکار لەبارچوو، بەڵام خۆشبەختانە ئاگری کۆماری خامۆش نەبووە و نابێت و ڕۆڵەکانی ئیدامەدەری ڕێگەی کۆمارن، تا ئەمجارە دەوڵەتی کوردی وا بنیاد بنێن، تا هەتایی بۆ نەوەکانی داهاتوو جێگای شانازی و سەربڵندی بێت، دەبێت گەلی ستم لێکراومان تامی ئازادی و سەربەخۆیی بچێژن و وەك هەر میللەتێك هەست بە سەروەریی خۆیان بکەن. هیوادارم بە یارمەتی و پیشتیوانی هەرکام لە ئێمە لە هەر چوار پارچەی کوردستان بتوانین ببین بە خاوەنی دەوڵەتی کوردستان و سەرکەوتوو بین. ■



زانا مەلا خالید

ریفراندۆم وەک پرسێکی نیشتمانی گەڕانەوەیە بۆ رای خەڵک

بە رای من پێویستە هەر تاكێك مەبدەئی ئەوەی هەبێت كە پێویستی بە بونیادنانی بەردی بناغەی دەوڵەت هەیە، بۆیە باشترین رێگا هەنگاونانە بۆ ئامانجە سەرەكییەكە كە مومارەسەكردنی مافی بە خاوەن دەوڵەت بوونە. لە روانگەی پابەندبوونمان بە بنەما دیموكراسییەكان ریفراندۆم وەك پرسێكی نیشتمانی گەڕانەوەیە بۆ رای خەڵك و پیادەكردنی ئەو سیستەمە دیموكراسییەیە كە ئەم پرۆسەیە وەك هۆكار (وەسیلە) بۆ بیستنی رای خەڵك و گەیشتنمان بەو ئامانجەیە كە مێژوو ئەو شاهیدییە دەدات كە قەبارەی قوربانی و نەهامەتییەكانی گەلەكەمان پێمان دەڵێت كاتی مومارەسەكردنی ئەو مافەیە كە مافی بەدەوڵەت بوون و سەربەخۆییە، هەموو بە دەنگێكی زوڵاڵ داوا دەكەین كە وڵاتمان سەربەخۆ بێت، تا بتوانین رێگای داهاتوومان بە ژیانێكی خۆش و پڕ شادی بێت، تا هەموو تاكێكی كورد بە ناسنامەی خۆیەوە دەبێتە یەكێك لە ئەندامانی وڵاتێكی جیاواز و دیموكراسی و پڕ لە خۆشی و بەختەوەری.



ئەندازیار دەریا جەمال:

ریفراندۆم بۆ سەربەخۆیی مافی هەموو گەلێکی سەر رووی زەمینە

ریفراندۆم بۆ سەربەخۆیی مافی هەموو گەلێكی سەر رووی زەمینە، ئێمەی كوردیش بە درێژایی مێژوو خەباتمان بۆی كردووە، ئێستاش بە رابەڕایەتی جەنابی سەرۆك بارزانی و بە سیاسەتی سەركەوتووی جەنابیان، هەلێكمان بۆ هەڵكەوتووە بۆیە ئەركی سەرشانی هەموو تاكێكی كوردە بەو پەڕی پەرۆشییەوە بچێتە سەر سندووقی دەنگدان و بە (بەڵێ) دەنگ بۆ سەربەخۆیی كوردستان بدات، وەك وەفایەك بۆ خوێنی شەهیدان بۆ خەباتی لە مێژینەی باب و باپیرانمان، دەنگی بەڵێ دەبێتە زامنی ماف و گەڵاڵەكردنی هەستی نەتەوایەتی و رێزگرتن لە خەباتی پێشمەرگە و خوێنی شەهیدان و هەموو ئەوانەی لەو رێبازەدا خەباتیان كردو شەونخوونی و داكۆكیان لەگەل و مافە رەواكانی كوردەوە كرد، بۆیە لەو رۆژەوە پەیمانی خۆمان بۆ هەموو دونیا روون دەكەینەوە و دەریدەخەین، تا ببێتە رۆژی مافی چارەی خۆنووسین و بە ئاواتی سەدان ساڵەمان بگەین.

ئازاد حاجی کاکۆل خۆشناو:

ئەوەی یاساو دەستووری دیموکراتی ئاماژەی پێکردووە، شموولی گەلی کورد دەکات بۆ ئەوەی ریفراندۆمی سەربەخۆیی ئەنجام بدات

ریفراندۆم بابەتێكی یاساییە و هاوتەریبە لەگەڵ دەستووری دیموكراتی و ئامانجی گشتپرسی بڕیاردانی راستەوخۆیە لەلایەن گەلەوە دەردەچێ بۆ دروستبوونی دەوڵەت، بۆ بەڕێوەبردنی ناوەوەی وڵات و دەرەوەی وڵات كە پێی دەڵێن خاوەن سیادە و ناچێتە ژێر ركێفی بڕیاری هیچ وڵاتێك، یان رێكخراوێكی بیانی، بۆ دروستبوونی دەوڵەتیش پێویستیمان بە سێ بنەمای سەرەكی هەیە، یەكەم گەل، دووەم هەرێم، سێیەم پارتێكی سەربەخۆی سیاسی و نەتەوەیی، سوپاس بۆ خوای گەورە ئێمەی كورد ئێستا هەموو مەرجەكانی بوون بە خاوەن دەوڵەتمان تێدا بەدی دەكرێ، ئەوەی یاساو دەستووری دیموكراتی ئاماژەی پێكردووە، شموولی گەلی كورد دەكات بۆ ئەوەی ریفراندۆمی سەربەخۆیی ئەنجام بدات. وەكو كورد چەندین ساڵە لە ژێر زەبری گرتن و كوشتن و ئازار و مەینەتی و ئەنفال و دەربەدەری ژیاوین، بۆیە بۆ ئێمەی گەلی كورد لە هەموو نەتەوەیەك زیاتر پێویستە گشتپرسی ئەنجام بدرێت بۆ دروستكردنی دەوڵەتی سەربەخۆ، ئێمەش ئاڵامان بشەكێتەوە لە پاڵ ئاڵای وڵاتانی جیهان، پێویستە هەموو هاووڵاتیان بەشداری ریفراندۆم بكەن و تا بە دەنگیان بتوانین دەوڵەتی تازەمان رابگەنن كە بڕیاری هەموو حزب و هاووڵاتیانە، بە بیروڕای منیش ئەوەی بەشداری نەكات، غەدرێكی مەزنە بەرامبەر خاك و نیشتمان و خوێنی شەهیدان، ئومێدەوارم هەموو لایەنەكان دەست لەناو دەست ئامادەبن بۆ راگەیاندنی دەوڵەتی تازەمان.

بۆ زانیاریت

ئەستیگماتزمی چاو – Astigmatism

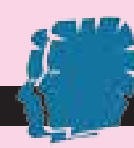
ئەستیگماتزم، حاڵەتێکی گۆڕانی بینایی چاوە و لە تەمەنی منداڵی و لاوێتی و زیاتر لە تەمەنی پیرێتی سەرهەڵدەدات، بۆیە پێویستە ئەگەر لە تەمەنی منداڵی یا لاوێتی تێبینی کرا، ئەوا زوو بە زوو چارەسەری بۆ بکرێت، لەوانەیە زیاتر تووشی چاو سەوز و شین بێتەوە چونکە ئەم دوو ڕەنگە زیاتر هەستیارن بەرامبەر ڕووناکی. هەندێ 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، سەرئێشە پاش خوێندنەوە، یا بەکارهێنانی مۆبایل و کۆمپیوتەر بۆ ماوەی (٢) کاتژمێر، زیاتر تووشی ئەم حاڵەتە دەبیت 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 کە تووشی چەمانەوە بوون. لە هەندێ جاریشدا حاڵەتەکە بەهۆی گۆڕانی شێوەی هاوێنەی ناو چاوەکان دەبێت ئەمەش ناسراوە بە (lenticular astigmatism)، ئەم حاڵەتەش جیاواز دەبێت لە حاڵەتە بەربڵاوەکانی دیکە. ئەستیگماتزیم دەکرێت بە سێ لقەوە : Hyperopic astigmatism، Myopic astigmatism،، Mixed astigmatism.

٣/٢١ - ٤/١٩ کاوڕ

لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت نەرمتر مامەڵە بکە، هەست بە ئازاریان بکەو هەروەها ئەوەندە خۆت ئەزیەت مەدە. داهاتووت نادیارەو ئارام بگرە، بزانە کە ئەم ماوەیە وەك دوێنێ نییەو زۆر زەحمەتە لەگەڵ کەسێك بگونجێی کە نایناسی، ڕەنگە بەناچاری هەندێك شتی گرنگ فەرامۆش بکەیت.

٤/٢٠ - ٥/٢٠ گا

کەسایەتی خۆت باش دەپارێزیت و هەروەها یارمەتی ئەو کەسە نزیکەت بدە کە ماوەیەکە کێشەی هەیە و خۆی ناتوانێت ڕزگاری بێت. گوێ لە هەندێك ئامۆژگاری مەگرە کە هەندێك کەس دەیانەوێت بۆ بەرژەوەندی خۆیان لەخشتەت بەرن، متمانەت بەخۆت بەهێزتر بیت.



٥/٢١ - ٦/٢٠ جمک

کەسێکی دڵت گەورەیە و بە جوانی بیردەکەیتەوە، تەنیا بۆ چارەسەری کێشەکان ناتوانی بڕیار بدەیت، ئەو ماوەیە کێشەی زۆرت هەیە، بە هەندێك کاروباری داراییەوە خەریك دەبیتء لەگەڵ کەسە نزیکەکانت لەم بارەیەوەن دەکۆڵنەوە، بیریشت هەر لای گەشتێکی خۆش دەبێت.

٦/٢١ - ٧/٢٢ قرژاڵ

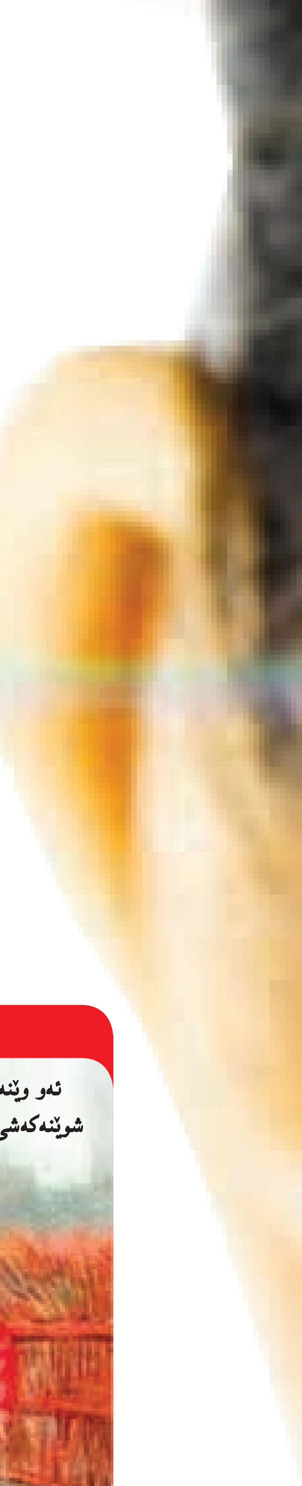
ڕێگەچارەسەری کێشەکانت دۆزیوەتەوەو تەنیا ماوە بڕیار لەسەر ئەنجامدانی هەنگاوەکانت بدەیت، چاودێریت لەسەرە و ئاگاداربە، سەرنجڕاکێشیتء ئەوەش ڕۆڵکی باش دەگێڕێت بۆ ئەوەی کەسانێك لێت نزیك ببنەوە، یاخود لە سەرکەتنء بەدیهێنانی هیواکانت نزیك ببیتەوە.

٧/٢٣ - ٨/٢٢ شێر

هەرگیز لە هەنگاوەکانت پەشیمان مەبەوە، تا دەتوانی دووبارە و باشتر هەوڵیان بۆ بدە، گرفتەکانی ئەو ماوەیە بە زەحمەت بەسەرتا تێپەڕ دەبن، یاخود کاروبارەکانت بەسەریەکدا کەڵەکە دەبن و تووشی بێزاری و نائومێدیت دەکەن، بەڵام کەسێکی بەتوانایت و بە سەریدا زاڵ دەبیت.

٨/٢٣ - ٩/٢٢ گوڵەگەنم

ڕێگەیەکی سادە لە مامەڵە لەگەڵ ئەو کەسە نزیکەت هەڵبژێرە، چونکە ماوەیەکە هەست بە بێزاری یەکتر دەکەن و تا دێ ناکۆکیتان زیاتر دەبێ، یەکێك لەکەسە نزیکەکانت پێشنیارێکی چاکت بۆ دەکات و سوودێکی باشی لێوەردەگریت، لەم ماوەیە کارەکانت زۆر دەبنء هاورێکانیشت هاوکاریت دەکەن.



نەخشی جیهان لەسەر شانەی هەنگ

نەخشەی جیهان، ماوە ماوە گۆڕانکاری بەسەردا دێ، بەهۆی جیابوونەوە یان لکاندنی چەند وڵات و هەرێم و ناوچەیەك، بەڵام ئەوەی بە شێوەیەکی گشتی لەسەر کتێب و ئینتەرنێتدا ئاماژەی پێدەکرێت، ئەو شێوەیە کە هەمووومان چاومان پێیکەوتووە، دواجار هونەرمەند و وێنەکێشێکی چینی بە ناوی (رین لی)، پرۆژەیەکی بچووکی ئەنجامداوە کە ئەویش بە نەخشاندنی نەخشی جیهان بە شانەی هەنگ، دوای ئەوەی پارچەیەکی گەورەی شانەی هەنگی دەستدەکەوێت، کار لەسەر جیاکردنەوە و نەخشکردنی هێڵ و سنووری وڵاتان دەکات، دواجار سەراپای نەخشی وڵاتانی جیهانی نەخشاندووە، لە بەشێکی دیکەی کارەکانیدا نەخشی هەر وڵاتێکی بە جیا نەخشاندووە، وەك ئەوەی هەر وڵاتێك داوای بکات پێی بفرۆشێت یان پێشکەشی بکات.

پەند و وتە

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

یاری وێنە

ئەو وێنەیە، ماوەیەکی زۆرە زۆربەی خەڵکی سەرقاڵ کردووە، لە نێو وێنەکەدا گیانداریك هەیە، هەوڵدە بیدۆزیتەوە و شوێنەکەشی دیاری بکەیت، بۆ ئاسانکاری زیاتر، گیاندارەکە بۆ پێشبڕکێی و سوارچاکی بەکاردەهێنرێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

مەترسە و بڕیار لە ژیانت بدە، ئەوەندە چاوەڕێی گۆڕانکاریت کرد، کەچی هیچت بە هیچ نەبوو، بۆیە دواجار هەوڵی چاککردنی ژیانت بدەوە، هەوڵ دەدەیت لەگەڵ دولبەرەکەت بگەیتە لێکگەیشتن و ناکۆکییەکان بەلاوە بنێن، بێگومان ئەگەر لە کۆششکردنت بەردەوام بیت سەردەکەویت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

خولیای چەندین هەنگاوی باش بووی، بەڵام ئەنجامی زۆربەیان بە خراپە بۆت هاتەوە، کەسێکی هەستت ناسکە، بەڵام کێشەکان زیاتر دڵت دەشکێنن، بۆیە بەهێز بە و بەردەوام بە، بەهۆی سەرنجراکێشیت لەبواری ئەڤینداریییەوە دڵخۆش دەبیت. دەستکەتی داراییشت دەبێت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

چاو لە کەسانی دیکە مەکە، لەسەر بیرکردنەوە و کەسایەتی خۆت هەنگاو بنێ، ماوەیەك کەسێك چاودێری تۆی دەکرد، بەڵام ئێستا وازی هێناوە، کەسێك کە دەمێکە ململانێت لەگەڵ دەکات، تووشی سەرئێشەت دەکات و پەرێشان دەبیت، بۆیە پەنا وەبەر دولبەرەکەت دەبەیت و داوای هاوکاری لێ دەکەیت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ڕێگەی داهاتووت لەگەڵ ئەو کەسە قورس دەبێت، بۆیە ئارام بە و داکۆکی لە کەسایەتیت بکە، هەوڵێك بۆ ژیانی داهاتووت بدە و لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت نەرم و نیان بە، لە زۆربەی بوارەکانەوە سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت و دڵخۆش دەبیت، هەروەها لەوانەیە دەستکەوتی ماددی چاکت بێتە دەست.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت بە جوانی کارەکانت بەڕێ دەکەیت، کەچی ئەوان ماندووبوونی تۆیان لەبەرچاو نییە، تەنیا بەرژەوەندیی خۆیان دەوێت، پەنا دەبەیتە بەر توانستە هێزی خۆتە بەئەنجامی باشیش دەگەیت، بەڵام نەکەی بەگوێی هەندێك کەس بکەیت کە بەنیازن بە لاڕێتدا ببەن.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

لە کارکردن کارامەی و تەنیا ئەوە نەبێت کە کێشەیەکی ئەو ماوەیە زۆر بێزارت دەکات و بە قووڵی بیری لێی بکەوە، یان بۆ ماوەیەك فەرامۆشی بکە تا لەسەر هەستت سووك دەبێت، ڕۆژێکی گونجاوە بۆ ئەوەی بیر لەبەرنامەیەك بکەیتەوە بۆ باشترکردنی باری دارایت، گەشتێك دەکەیت ە کامەران دەبیت.