خۆشی و بەختەوەری لە ژیانتدا

هەمیشە دەگوترێ خۆشی و بەختەوەری مایەی تەندروستییەکی باش و روخسارێکی گەش و جوانە، خانمانیش هەردەم بە دوای جوانی و خۆشییەوە وێڵن، بۆیە تۆی خانمیش هەندێ جار رەنگە بە دوای خۆشیدا بگەڕێیت، بەڵام لە نزیکتەوەیە و بێئاگای، لێرەوە بە چەند رێنمایییەك دەتوانیت ژیانت پڕ لە خۆشی و شادی بکەیت: هەوڵبدە ئەوەندە خەم لە کێشە و گرفتەکان نەخۆیت، هەروەها چارەسەریشیان دوا مەخە، چونکە مانەوەی هەر کێشە و گرفتێك زیان بە هەست و دەروونت دەگەیەنێت، هەمیشە بە گەشبینی بیر بکەوە، تەنانەت لەکاتی کێشە و ناکۆکیشدا. هەوڵبدە هەردەم سوپاسگوزاری ژیانت بیت، ئەوەی لە دڵتە بۆ کەسێکی باس بکە، یان لەسەر کاغەزێك بینووسەوە و بیسووتێنە. لەگەڵ کەسانی نزیکت زیاتر کات بەسەر ببەن، لە کاتی دڵتەنگیت، دەرچوونێك بکە، یان خۆت بە خوێندنەوە و گوێگرتن لە میوزیك خەریك بکە، هەوڵبدە رۆژانە شت فێر بیت لە رێگەی خوێندنەوە و سەیرکردن. ماوە ماوە وەرزش بکە و پێشبینی هەموو شتێکی باش و خراپ بکە لە ژیاندا و خەوت باش بکە.

چۆنیەتی پارێزگاری لە رەنگی سرووشتیی نینۆک

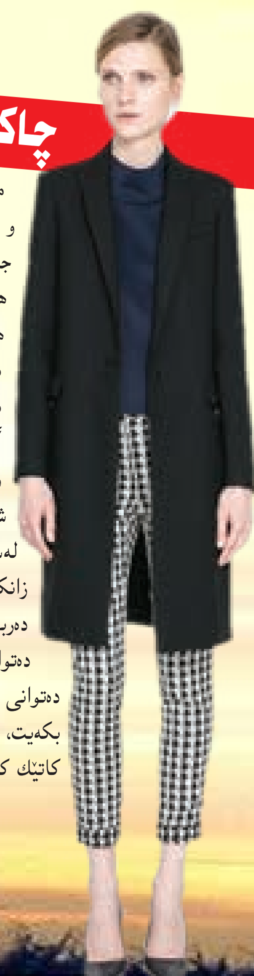
نینۆکەکانی پەنجە بە چەندین هۆکاری دەرەکی کاریگەر دەبن و تێکدەچن، ئینجا چ کاریگەری لەسەر رەنگ، یان شێوە و نەخشەکانیان دەبێت، بەڵام زیاتر کاریگەری لەسەر رەنگی دەبێت و لە سپییەوە دەیگۆڕێت بۆ زەرد، یان تەنێکی لەسەر دەنیشێت، یەکێك لەو هۆکارانە بریتیین لە خراپیی خواردن و بەکارهێنانی دەستەکانت لە نێو ئاو و پاککردنەوەی ماڵدا. پسپۆڕی پێست (رافایل ماریانۆ)ی ئیسپانی ئاماژە بەو لایەنە دەکات و دەڵێ: هەندێ لە نەخۆشییەکانی پێست وەك ئەکزیما هۆکارەکەی کوارگەکانە، یان ئەوەی بە فتریات ناسراوە، هەندێ جار کاتێك نینۆکت بۆیە کردووە و لەلای جگەرەکێشێك دادەنیشیت، دووکەڵی جگەرەکە چۆن ددانەکان زەرد دەکات، بەم شێوەیەش کاریگەری لەسەر رەنگی نینۆکت دەبێت و تەنێکی زەرد دروست دەکات، هەروەها بەرکەوتنی نینۆك بۆ مادده کیمیاوییەکان وەك: فاس و زاهی کەرەستەی چێشت پاککردنەوە دەبێتە هۆی گۆڕینی رەنگی نینۆکەکانت، بۆ چارەسەربوون لەو کێشەیە دەتوانی لە رێگەی گیراوەیەکی سرووشتی رەنگی گۆڕدراوی نینۆکت بگەڕێنیتەوە بۆ دۆخی ئاسایی خۆی، پێکهاتە و گیراوەکە بریتییە لە: نیو کوپ ئاوی لیمۆ، لەگەڵ چارەگێك کوپ سرکەی سێو بۆ ماوەی (٣٠) خولەك تێکەڵی یەکیان بکە، پاشان بە فڵچەیەك لەسەر نینۆکەکانتی بسوێنە و وەك ماسکێك با لەسەر بێت بۆ ماوەی کاتژمێرێك، ئەو کارە دووبارە بکەوە (٢) جار لە هەفتەیەکدا.

شاڵی سەر و ملپێچە لوتکەی مۆدی جلوبەرگە

پاراستنی قژ لە تۆز و خۆڵ، گەرم ڕاگرتنی ملت لە کەشی سەرمادا، دوو هەنگاوی گرنگن و پێویستە هەموو کات لەبەرچاو بگریت و نەهێڵیت قژت پیس بێت و ملیش سەرمای پێبگات، بۆ چارەسەری ئەو گرفتە ڕێگەیەکی ئاسان و سادە هەیە، ئەویش پۆشینی شاڵی قژ و ملپێچەی ملە، شاڵ پۆشاکێکی بەسوود و سادەیە بۆ پۆشین، بۆ پاراستنی سەر و پرچت دەتوانی لەسەرت بکەیت، هەروەها بۆ پاراستنی ملت تەنیا لە مل ئاڵاندنی پێویستە، جگە لەوەی بەسوودن، هەروەها مۆدێکی جوان و ناسکیش بە سەر و مل دەبەخشن، ئێستا بۆتە لوتکەی مۆدی جلوبەرگ، هەروەها دەتوانی لە ڕێگەی شاڵەوە بەشێکی پێشەوەی قژت ڕابکێشیت بۆ دواوە، تەنانەت دەتوانی بەشی کۆتایی پرچت بە شاڵ و پێچەیەکی ڕەنگاوڕەنگ ببەستیتەوە، ئەوەش جوانییەکی نایابت بۆ دەستەبەر دەکات. زیاتر شاڵ وەك ملپێچ دەپۆشرێ تا لەگەڵ جلەکان مۆدێکی شیك دەربخات، بەتایبەت ئەو شێوازەی کە بەشێکی زۆری سینگ و بەرۆك دادەپۆشێت، هەروەها دەتوانی شاڵەکە بە شلی و توندی بپۆشی، سەبارەت بە ڕەنگی شاڵیش، ئەو لایەنە دەکەوێتە سەر خواست و حەزی خانمان لەوەی چ ڕەنگێك هەڵدەبژێرن، بەڵام پسپۆڕانی جلوبەرگ دەڵێن: چاکترە شاڵەکەت ڕەنگاوڕەنگ بێت، تا لەگەڵ هەر بەشێکی جلوبەرگەکانی دیکە گونجاو بێت.

چاکێتی تەنک بۆ کاتی گۆڕانکاری لە کەشوهەوا

ماوەی نێوان وەرزی هاوین و پاییز، ماوەی گواستنەوەی پلەی گەرمی بۆ ساردییە و لەو نێوەندەدا پێویستە ئافرەتانیش گۆڕانکاری ئەنجام بدەن، بە تایبەت لە ڕووی جلوبەرگ و جۆری ماکیاژەوە، تا جەستە و پێست و ڕوخساریان لەگەڵ هاتنی سەرمادا ڕابهێنن، چونکە گۆڕانکاری لە کەشوهەوادا ناکرێت بە هەمان شێوەی پێشووی گەرما مامەڵەی لەگەڵدا بکەن، لەبەر ئەوەی زیان بە ڕوخسار و پێست و جەستە دەگەیەنێت، هەندێ جاریش دەبێتە هۆی نەخۆشی، بۆیە لە سەرەتای ماوەی نێوان ئەو دوو وەرزەدا، تۆی خانمیش گۆڕانکاری لە جلوبەرگت بکە، بەتایبەت لە کاتەکانی بەرەبەیان و درەنگانی شەودا، ڕەنگە پۆشینی جلی زستانە لەم ماوەیەدا شیاو و گونجاو نەبێ، بەڵکو دەتوانیت بە پۆشینی جلێکی دیکە لەسەر جلی هاوینەدا خۆت لە سەرما بپارێزیت، بۆ ئەوانەی دەوامی زانکۆ، یان ئیش و کاری فەرمییان هەیە و بەیانیان زوو پێویستە دەربچن، چاکترە چاکێتێکی تەنك، یان کەنزەیەك بپۆشن، هەروەها دەتوانن ئێلەگ و بەدییەکی پێش کراوە لەگەڵ جلی هاوینەدا بپۆشن. دەتوانی چاکێتی تەنك و پێش کراوە لەگەڵ قەمیس، یان بەدی لەبەر بکەیت، لەو کاتەی هەست بە سەرما دەکەیت با لەبەرت بێت، هەروەها کاتێك کەشەکە گەرم بوو، دەتوانی لەسەر دەستت دایبنێیت.



کۆماری کوردستان

نیشتمانێک بۆ هەموو نەتەوە و پێکهاتەکان

سەربەخۆیی مافێکی ڕەوای هەموو نەتەوەیەکی خاوەن خاك و زمانی و مێژووی هاوبەشە، بۆیە هیچ هێزێك نابێت ئەو مافە زەوت بکات و پاشان بە مننەت و مەرج پێی بفرۆشێتەوە. مرۆڤەکان بە ئازادی لە دایك دەبن و مافی خۆیانە زمان و نەتەوە و ئایین و شوێن و وڵاتێك بۆ ژیان هەڵبژێرن، کوردیش یەکێکە لەو نەتەوانەی کە سەدان ساڵە هەموو ئەو مافانەی پێشێل دەکرێت، بەڵام ژێردەستی و کۆیلەیەتی بەسەرچووە و جیهانی ئازاد و گەلانی خەباتکار قبووڵی ناکەن، بۆیە کوردیش بەرهەمی خوێن و خەباتی سەدان ساڵەی تەنیا لە دامەزراندنی دەوڵەتێکی سەربەخۆدا دەبینێت کە تیایدا هەموو پێکهاتە و نەتەوەکان بە یەکسانی و دادپەروەری بژین. هەر لەوبارەیەوە ژمارەیەك لە هاووڵاتیان راوبۆچوونی خۆیان بۆ گوڵان دەخەنەڕوو.

رائید فایەق:

خەبات و قوربانیدانی کورد لەپێناوی دروستبوونی وڵاتێک بووە بە ناوی کوردستان

هەموو نەتەوەیەك مافی هەیە بڕیار لە چارەنووسی خۆی بدات و چارەنووسی خۆی دیاری بکات، گەلی کورد گەورەترین نەتەوەی رۆژهەڵاتی ناوەڕاستە کە هەموو تایبەتمەندییەکانی دەوڵەتبوونی لەخۆ گرتووە، بەڵام خاوەن وڵاتی خۆی نییە، ئەویش بە هۆی دابەشکردن و داگیرکردنی خاك و نیشتمانەکەی بووە کە لە هەموو مافە رەواکانی بێبەش کراوە. نەتەوەی کورد ماوەی سەد ساڵە بۆ بەدەستهێنانی مافەکانی و پاراستنی خاکەکەی قوربانی دەدات، بۆیە دەبێ نەتەوەی کوردیش وەکو هەموو نەتەوەکانی دنیا سەربەخۆ بێت و بۆ خۆی چارەنووسی خۆی دیاری بکات. لە جاڕنامەی جیهانیدا هاتووە هەموو نەتەوەیەك مافی ئازادی و سەربەخۆیی هەیە، بۆیە نابێ ڕێگری بکرێ لە سەربەخۆیی هیچ نەتەوەیەك، خەبات و قوربانیدانی سەد ساڵەی نەتەوەی کوردیش لەپێناو ئازادی و دروستبونی وڵاتێك بووە بە ناوی کوردستان، بۆیە دنیا دەبێ بزانێ سەربەخۆیی بۆ نەتەوی کورد مافێکی رەوایە.» ■

گرووپی دەنگی گەل:

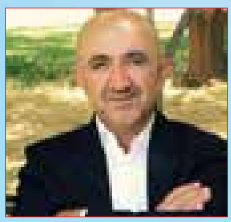
ئیتر کاتی ئەوە هاتووە کوردیش وەک هەر گەلێکی سەر رووی ئەم زەمینە بە ئازادی و سەربەخۆیی ببێت بەخاوەنی دەوڵەتی خۆی

بۆ سەلماندنی دڵسۆزیی سەرۆکێك بۆ گەلەکەی کە بووە مایەی شۆك بۆ هەموو وڵاتانی دنیا، تەنیا ئەوەندەی بەسە ئاماژە بەوە بکەین کە هەموو دوژمن و ناحەز و نەیارانی دەرەوەو ناوخۆ نەیانتوانی بیوەستێنن تا بە کردار ٢٥/ ٩ی لە مێژوودا تۆمار کرد، تا ببێتە وانەیەك بۆ هەموو گەلێکی چەوساوە بۆ ئەوەی متمانە بە کێ بکەن و کێ بکەن بە سەرکردە و سەرۆکی خۆیان، وانەیەکشی بەخشی بە هەموو سەرۆکێك لە سەرۆکی کوردستانەوە فێری دڵسۆزی بن بۆ میللەتەکەیان و کوردستانییانیش ئەو هەوڵ و کۆششە جیهانییەی سەرۆك بارزانی بۆ پشتیوانی لە سەربەخۆیی کوردستان لە یاد ناکەن.

سەربەخۆیی و بوون بە خاوەن دەوڵەت مافێکی رەوای گەلی کوردە کە بە درێژایی مێژووی دووری هەر بە چەوساوەیی لە ژێر ستەمی رژێمە داگیر کەرو ستەمکارە یەك لە دوای یەکەکان ژیاوە، ئیتر کاتی ئەوە هاتووە کوردیش وەك هەر گەلێکی سەر رووی ئەم زەمینە بە ئازادی و سەربەخۆیی ببێت بەخاوەنی دەوڵەتی خۆی، بۆیە کوردستانییان دەنگی خۆیان خستە پاڵ دەنگی سەرۆکی خۆیان و سەربەخۆییان هەڵبژاد. ■

بابەکر حسۆ کانیەلەنجی:

لە کۆتاییدا ئیرادەی میللی سەرکەوت



لەگەڵ ئەنجامدانی ریفراندۆم لە هەرێمی کوردستان چ ئەو دەوڵەتانەی کە دژ و چ ئەوانەی لەگەڵ سەربەخۆیی کوردستاندان لە سەرتاسەری جیهان ئەم باسەیان زۆر گەرم کردووە. هەڵبەت دروستکردنی دوڵەتانەش تازەی کوردی لە ناوچەیەك و لە نزیك دەوڵەتانی داگیرکەری خاکی کوردستان، بێ شك بێ کێشە نابێت، بەڵام ئەو دەوڵاەتانەش چیدی ناتوانن رەشەکوژیی کورد بکەن. کورد پشتیوانی جیهانی هەیە.

لێرەدا دەرفەتیك هاتۆتەپێش بۆ کوردانی باشوور و سەرکردایەتی کوردیش هەموو پێشهات و خەتەرەکانی لەبەرچاو گرتبوو، تەنانەت مەترسییەکانی شەڕی تازەو بە شێوەیەکی گشتی کاریگەری لەسەر ناوچەکە و زیادبوونی حەساسییەت لە ناوچە و جیهاندا، لەگەڵ ئەمانەشدا گرنگیی ئەم خواستە مێژوییە بۆ کورد و سەرۆك بارزانی کە زیاتر لە هەموو کەسێك ئامادە نەبوو ئەم دەرفەتە مێژووییە لە دەست بچێت، ئەوە بوو کە ئیرادەی میللی سەربکەوێت. بۆیە سەرەڕای ئەوەی کە هەموو دنیا پێداگری ئەوەیان دەکرد کە کاتەکەی گونجاو نییە، بەڵام لە کۆتاییدا ئیرادەکە سەرکەوت و بوو بە دیفاکتۆ و ئەمری واقیع. ■

ڕەهێڵ جاف:

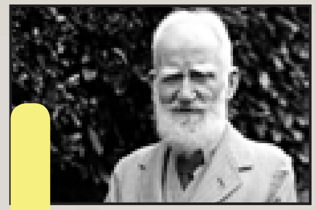
دەوڵەتداریی سەخت نابێت، ئەزموونێکی سەرکەوتوومان لەو بوارەدا هەیە

زیاتر لە چارەگە سەدەیەکە گەلی کوردستان لە باشوور (ئەو بەشەی بە عێراقەوە گرێ دراوە) دەسەڵاتێکی خۆبەڕێوەبەریی هەیە، لە ساڵانی ١٩٩٢-٢٠٠٣ هەموو پەیوەندییەکی هەولێرو بەغدا پچڕا بوو، هەرێمی کوردستان وەکو دەوڵەتێکی سەربەخۆی دانپیانەنراو بوو، بەڵام دوای رووخاندنی رژێمی بەعس سەرکردایەتی سیاسیی کوردستان گەڕانەوە بۆ بەغدا بۆ ئەوەی لەوێوە هۆکاری کارتێکەر بن بۆ تیشکدانەوەی شەوقی دیموکراتی بۆ تەواوی عێراق، چونکە بە درێژایی سەدەیەك کورد بەدەست نادیموکراتییەتی رژێمەکانی بەغداوە دەیناڵاند، هەنگاوەکان باش چوونە پێشەوە، دەستوور بەو شێوەیەی کە کورد خواستی لەسەر بوو چەسپێنرا، بڕیار درا پەیڕەوی تەوافوق و شەراکەت بکرێت، بەڵام ساڵ لەدوای ساڵ بەغدا لە پەیمان و رێککەوتنەکانی پاشگەز دەبووەوە تاکو پێکەوەژیانی گەیاندە بنبەست. ئەمڕۆ کە گەلی کوردستان لە ریفراندۆمێکدا بانگی سەربەخۆیی دا، کە دەکرێ لە ماوەیەکی دیاریکراودا ئامادەسازی بۆ راگەیاندنەکەی بکرێت، بە گفتوگۆ لەگەڵ بەغداو بە ئاگاداری هاوپەیمانانمان لە دەرەوە، دەوڵەتداریی سەخت نابێت، نەخاسمە وەك ئاماژەم پی کرد ئێمە ئەزموونێکی سەرکەوتوومان هەیە و زۆربەی کۆڵەکەکانی دەوڵەت مەوجوودن، وێڕای پێداچوونەوە، تەنیا راگەیاندنی ماوە، پێشموایە یەکێك دەبێت لە دەوڵەتە بەرچاوەکانی ناوچەکە و کوردستان وەك چۆن لە خۆڕاگری و بەرخۆداندا شۆڕشێکی خوێنی هەڵگیرساند، ئاواش لە دەوڵەتداریدا لە ناوچەکە شەوق دەداتەوە.

کاروان سابیر دزەیی:

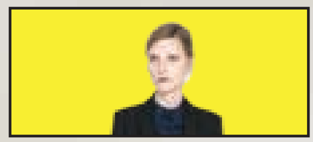
سەرکردایەتی کوردستان بەپێی هەلومەرج و بارودۆخ سیاسەتی کردووە

دەوڵەت میکانیزمی بەدیهێنانی یاساو ئازادی و مافە، هەڵگری پێناسەو هەست بە شکۆکردن و ئینتیماکردنە بۆ ئەو چوارچێوەی کە تخوبی تۆ لەگەڵ ئەوانی تر جیا دەکاتەوە، دەوڵەت ئابوورییەکی بەهێز بونیاد دەکات، ئەوە دەوڵەتە هەوڵی بەدامەزراوەیی کردن و گەشە بە سیستەمی دیموکراسی دەدات. سەربەخۆیی مافێکی ئاسایی و یاسایی هەموو نەتەوەیەکە کە بڕیار لەسەر چارەنووسی خۆی بدات و شیواز و فۆرمی سەروەریی خۆی دیاری بکات. گەلی کوردستان ماوەیەکی دوورو درێژە خەبات بۆ بەدیهێنانی ئەو مافە دەکات و سەرکردایەتی بزافی رزگاری خوازی گەلی کوردستان سیاسەتێکی پراگماتییانەی کردووە و بەپێی هەلومەرج وبارودۆخی ناوچەکە و هاوکێشە ئیقلیمییەکان، جگە لەوەی درێژەی بەخەباتی خۆی داوە، کۆمەڵێك دەستکەوتی گرنگی بۆ نەتەوەکەمان بەدەست هێناوە.



پەنـد و وتە

جۆرج بێرنارد شۆ، گەورە نووسەر و ڕۆشنبیری ئیرلەندی، لە ساڵی (١٨٥٦) لە شاری دەبڵن لە ئێرلەندا لەدایکبووە و لە ساڵی (١٩٥٠) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی فەرامۆشکردنی خەڵك دەڵێ: کاتێك ڕقت لە کەسێك دەبێتەوە، بە تاوانێکی هێندە گەورە دانانرێت، بەڵکو کاتێك فەرامۆشی دەکەیت، بە نەریتێکی وەحشیگەری دادەنرێت.



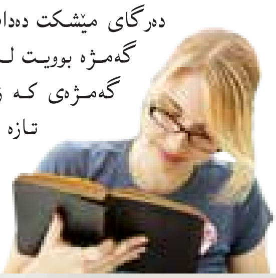
نوکـتە

جارێکیان، باوکێك بە کوڕەکەی دەڵێ: ئەگەر کارتت وەرگرتەوە و کەوتی، ئەوە لە دوورەوە بە و ناتناسم و نامناسی! کوڕەکە دەچێ کارتەکەی وەردەگرێتەوەو دێتەوە، باوکی دەڵێ: ها کوڕم چ بوو نەتیجەکەت؟ کوڕەکەش کەوتووە و دەڵێ: کێی جەنابت؟!

بۆ زانیاریت

کتێب خوێندنەوە !

کاتێك ١٠ کتێب دەخوێنیتەوە و باش لێیان تێگەیشتوویت لەوانەیە هەستێکت لادروست بێت کە یەکێکی لە تێگەشتووترین کەسەکانی جیهان و لە تواناتدا هەیە بەرامبەر شارەزاترین کەس یاخود فەیلەسووفێك دانیشیت. کاتێك ٥٠ کتێب دەخوێنیتەوە، هەست دەکەیت دەچیتە ئاستێکی بەرزتر و حەز بە خواردنەوەی قاوە و خوێندنەوەی زیاتر دەکەیت لەسەر مێزێك! پاش خوێندنەوەی ٢٠٠ کتێب هەست دەکەیت دەتوانی هەموو جۆرەکانی کتێب لەیەکدی جوودا بکەیتەوە و هەڵسەنگاندن بۆ کتێبی جیاواز بکەیت، پاشان توانای ڕەخنەگریت زۆر زیاد دەکات، دەفتەرێکی بچووك و قەڵەمێك هەڵدەگریت و تێبینی و ڕایەکانی خۆت دەنووسیتەوە، لەوانەیە پاش ئەم ٢٠٠ کتێبە چاویلکەیەکی پزیشکیشت کڕیبێت و جانتایەکیشت پێبێت، کەسێکی زۆر هێمنیش بیت. پاش خوێندنەوەی ٢٥٠ کتێب تووشی گۆشەگیرییەکی سەخت دەبیت، ئەگەری زۆرە چیتر حەزت بۆ گۆرانی نەمێنێت، یاخود بەرنامەکانی تەلەفزیۆن، زۆر شتی تر. وات لێدەکات لە جیهانێکی تایبەت بەخۆت بژی، لەوانەیە وەکو شێت بگەڕێیت بۆ کەسێکی هاوشێوەی خۆت. پاش ئەوەی ٣٥٠ کتێب دەخوێنیتەوە پاشان ئەقڵت تەقە لە دەرگای مێشکت دەدات و پێت دەڵێت چەندە گەمژە بوویت لە ڕابردوودا و ئێستاش گەمژەی کە زیاتر نازانی، چونکە تازە شتێکی کەم فێربوویت و دەزانیت. پاش ٥٠٠ کتێب، لەوانەیە ببیتە نووسەر.



سمۆرە وێنەگـــــــــــ

سمۆرە، یەکێکە لەو گیاندارە بە جووڵە و جوانانەی کە هەمیشە جێی سەرنجی مرۆڤە، کچە باخەوانێکی ڕووسی بە ناوی (ڤادیم ترۆنۆڤ)، شەیدای ئەو گیاندارەیە، هەر بۆیە هەر چوار وەرزی ساڵ بە دوای وێنەگرتنی سمۆرەوەیە، وەك دەڵێ: جوانترین و سەیرترین گیاندارە، توانایەکی زیرەکی مێشك و جووڵەیەکی لە ڕادە بەدەری جەستەی

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کەسایەتیت جوانە و ڕێگە مەدە کەسانی دیکە کاریگەری لە هەستت بکەن، ئەو بیرۆکانەی هەتە خۆتی پێوە ماندوو بکە، ماوەیەك 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 ئەوەی ڕۆیشت لە بیری بکەیت، هێواش و لەسەر خۆبە لە بیرکردنەوە و بڕیاردان و ئەو کارەش کە بۆ ئەو کەسە نزیکەت ئەنجامت داوە سەرکەوتوو دەبێت.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

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

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 لەداهاتوو بێت، ڕابردووت هیچ سوودی نابێت بۆ ئێستات، کاتێك بیر لە خۆت دەکەیتەوە سەیری توانا و باشیەکانیشت بکە با ئاسوودە بیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ماوەیەکە دوودڵی لە زۆربەی کارەکانت، ئەوەش هەندێ جار وات لێدەکات کە سارد ببیتەوە و هیچ هەنگاوێك نەهاوێژی، بیرکردنەوەی داهاتووت ژیرانەیە و هەمیشە لەگەڵ کاری خۆت بە، ئەگەر ویستت لە کەسێك نزیك ببیتەوە سەرەتا تاقی بکەوە و دواتر بڕیار بدە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

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

ـــــــــر و گاڵتەجارە

هەیە، لەو وێنانەی بە نهێنییەوە گرتوومە، کە سمۆرە یاری دەکات و وێنەش دەگرێت، وەك ئەوەی وەك مرۆڤێك ڕەفتار بکات، ئەوەی سەیرە ئەگەر تۆپەڵە بەفرێك دروست بکەیت و لەبەردەمی دایبنێیت، ئەویش یان بۆت دەهاوێژێت، یان یاری پێدەکات، ئەوەش بەهرەیەکی خۆڕسکە و کەسیش فێری نەکردووە، یان ڕاهێنانی پێنەکردووە.

فۆتۆگراف

وێنەیەکی فۆتۆگرافی وێنەگری ئەڵمانی و خاوەن ڕەگەزنامەی هۆڵەندی (فریتز مێجیست)ـە کە لەدایکبووی ساڵی (١٩٦٩)یە، لە ساڵی (١٩٩١) لە کاتی کۆچڕەوەکەی کورد لە کوردستان بووە، ئەو وێنەیەی لە کاتی کۆچی خەڵك گرتووە، وێنەکە لە دواوەی خەڵك گیراوە، کە لە کەمپێکی نێو دۆڵیکدا کۆبوونەتەوە، تەنیا منداڵێك سەیری کامێرا دەکات، وێنەکە بە کامێرای کۆداك گیراوە، دواتر وێنەکە براوەتە هۆڵەندا لەوێ شووراوەتەوەو پاشان لە نێو دەزگاکانی ڕاگەیاندن بڵاوکراوەتەوە، بۆتە یەکێك لە وێنە کاریگەرکان دەربارەی کۆچی کوردان لە ژێر هێرشی حکومەتی ئەو کاتەی عێراق.

یاری وێنە

لەم وێنەیەدا، کەسێك لە هەوادا وەستاوە، وادیارە لەسەر باڵەخانەیەکی بەرز بێت و تەنیا بە دەستێك لەلایەن کەسێکی دیکەوە دەستی ڕاگیراوە، هەوڵبدە ڕاستی و دروستی وێنەکە بزانیت.

کاریکاتێر

ئەو کاریکاتێرە باس لەوانە دەکات کە ئاڵوودەی ماددە هۆشبەرەکان بوون، جەستەیان وەك منداڵێك هاواری ماددە قەدەغەکراوەکان دەکات، تا ئەو کاتەی مەمەیەکی پڕ لە ماددەی بێهۆشکەری پێدەدەیت و لە گریان دەوەستێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

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

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ژیرانە بیردەکەیتەوە بۆ ژیانی خۆت، بەڵام 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.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

وریای هەنگاوەکانت بە، چونکە ماوەیەکە هەڵەی وا دەکەیت خۆشت بڕوا ناکەیت، کارەکانت دوا مەخە. ئەو کاتەی پێویستیت بە کەسێکە بە هێمنی تێبگەیەنە و هاواری بەسەردا مەکە، لەگەڵ کەسانی خێزانەکەت ڕەفتارت نەرمتر بکە و زیاتر پێکەوە دابنیشن.

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 ڕێڕەوەی خۆت تێکبچێت، کاتێك هەنگاوێك بەرەو پێشەوە دەنێیت، تووشی گرفت دەبیتەوە، ئەوەش شتێکی ئاساییە، ئەو گرفتانەی نێوان خۆت و کەسی نزیکت چارەسەر دەبن، بەڵام دەبێ هێمن و لەسەر خۆ 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.