ڕێنمایی بۆ ماکیاژکردن لە کەشی سەرمادا

لە وەرزی سەرمادا، ماکیاژەکان هێندە جوان و بەرچاو نابن، وەك ئەوەی لە هاوین و بەهاردا بەرچاو دەبن، ئەوەش بەهۆی وشکبوونی ماددەکانی ماکیاژە، بۆ دەربازبوون لەو گرفتە گۆڤاری (بی بیوتیفول) چەندین ڕێنمایی دەربارەی ماکیاژکردن لە کەشی سارد و بۆ پێستی وشك و چەور خستووەتەڕوو کە دەتوانن سوودی لێ وەر بگرن.

سەرەتا پێویستە کریمی دژە وشکبوون و چرچ بەکار بهێنن کە بریتییە لە وردە پۆدرە، بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە پێستیان وشکە، بۆ ئەوانەش کە پێستیان چەورە، دەکرێت ئەو کرێمە بەکارنەهێنن، ئەو کرێمە تەواوی پاشماوەکانی ماکیاژی پێشوو لادەبات. دوای ئەوە پێویستە سیرۆم بەکاربهێنیت، کە کرێمێکە بۆ نەرمکردن و تەڕکردنی خانەکانی پێستت گونجاوە، هەوڵبدە دواتر پرایمەر بکەیتە بەشێکی سەرەکیی ماکیاژەکەت، چونکە دەبێتە تەنێکی بەرگریکار لە بەرامبەر سەرما، هەروەها کرێمی پرایم پێستت لە وشکی دەپارێزێت و کاریگەری لەسەر ماددەکانی ماکیاژیشت دروست ناکات .ئەوانەی پێستیان چەورە پێویستیان بە کرێمێکی گونجاو بۆ پێست دەبێت، تا چەوری پێست بپارێزێت و نەهێڵێت زیاتر چەورتر بێت، وا چاکە کرێمەکانی وەرزی سەرما کرێمی شل بن، نەوەك وشك، گرنگترین ڕێنمایی بریتییە لەوەی کە لە کاتی ماکیاژکردندا نابێت پەنجەکانت بەکاربهێنیت، بەڵکو چاکترە بە فلچە و بلێندەر ماکیاژەکەت بکەیت.

ئەو کار و ئەرکانەی لە ماڵدا ئەنجام دەدرێن

کارکردن بۆ پیاوان و ئافرەتان گرنگە، لە کۆمەڵگەی ئێمەدا زیاتر پیاوان کاردەکەن، بەشێکی زۆری ئافرەتان زیاتر کاری ماڵەوە دەکەن، ئەو کچانەی زانکۆیان تەواو کردووە، یان ئەو ئافرەتانەی کە دانەمەزروان، زۆربەی کاتەکانی ژیانیان لە ماڵن و هەردەم لە نێو چواردیواردا دەبن، ئەگەرچی حاڵەتێکی بێزارکەر و ناهەموار دروست دەکات، بەڵام ئەوە مانای ئەوە نییە کە نەتوانێت لە ماڵدا کار بکات.

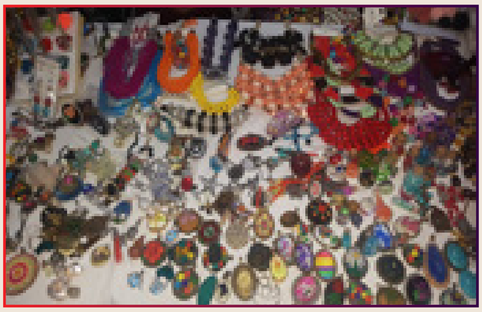
هەندێ کار هەن، دەتوانرێت لە ماڵیشدا ئەنجامی بدەن، بۆ ئەوانەی کە ئەرکی ماڵەوەیان زۆرە، یان ناتوانن بچنە دەرەوە، پێگەی (womensday) چەندین بواری کاری بۆ ئافرەتان لە ماڵدا خستۆتەڕوو، کە جێگەی سەرنجن، لەوانە: نووسین و کاری وەرگێڕان، کارێکی سانایە و دەتوانیت لە هەموو شوێنێکدا بیکەیت، کە تەنیا کاتی دەوێت و ئەو کاتە ئەگەر لە ماڵیشدا بیت، دەتوانیت ئەنجامی بدەیت، کارێکی دیکە دەتوانیت وەك نوێنەری ئۆنلاینی کۆمپانیاکان کار بکەیت، کاروباری ئەو شوێنەی کاری بۆ دەکەیت لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە جێبەجێ بکەیت. کاری ژمێریاری، کە زیاتر لەسەر کاغەز و کۆمپیوتەرە، بوارێکە دەتوانرێت جگە لە شوێنی کار لە ماڵیشدا ئەنجامی بدەیت. دیزاینەری جلوبەرگیش، دەتوانیت لە هەموو شوێنێك کار بکەیت، واتە تەنیا دیزاینەکانت نەخش بکە و پاشان بیدە بە کۆمپانیا و شوێنەکانی تایبەت بە دیزاین، کاری بەرگدروو، یەکێکە لەو کارانەی کە شوێنێکی بێدەنگی پێویستە، تۆش دەتوانیت ماڵەکەت بکەیتە کارگەیەکی بچووکی بەرگدروو، کاروباری کۆمپیوتەر و بەشی ئایتی، زیاتر لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە ئەنجام دەدرێت، دەتوانیت سوود لەو بوارە وەربگریت کە لە ماڵەکەتدا ئەنجامی بدەیت.

مۆدە تازەکانی جلی بووک بۆ ساڵی (٢٠١٩)

لەگەڵ هاتنی ساڵی تازە، زۆربەی مارکەکانی جلوبەرگ بەرهەمە تازەکانیان نمایش دەکەن، جلی بووک کە لەگەڵ هەر وەرز و ساڵێکدا مۆدی تازەی دەردەکەوێ، ئەمساڵیش لە سەروبەندی ساڵی تازەدا، چەندین مۆدی نوێ دەرکەوتن، ئەو مۆدانەش بریتین لە:

- مۆدی بوس، مۆدێکی ناوازەی شێوازی فیۆنکایە، کە لە ناوەڕاستدا تەسك دەبێـەوە، هەروەها لە بەشی سینگدا کراوە دەبێت، لە خوارەوەش نەخشێکی ناسك رازاوە دەبێت.
- مۆدی سێبەری شین، بە کراسی شاهانە دەناسرێت، مووروو و کریستاڵی شین لە نێو پێکهاتەی کراسەکە دانراوە، ئەو مووروانەش سێبەرێکی شین دروست دەکەن، وەك ئەوەی کراسی سەندرێلا بێت.
- مۆدی ئاف شولدەر، کراسی بووکی بێقۆڵە، واتە بەشی سەرەوەی رووت و کراوە دەبێت، بۆ ئەوانەیە کە حەز بە کراسی کراوە دەکەن، مۆدی تازەی لە بەرهەمەکانی (مۆریلی) رەنگی داوەتەوە.
- مۆدی کاپ، مۆدێکی ناسکە، لە زۆربەی وڵاتانی عەرەبی و رۆژهەڵات ئەو جۆرە کراسە دەپۆشرێت، مۆدەکانی لە بێرتا زیاتر دەردەکەوێت، لە رەنگی گوڵی سپییە، بە کریستاڵی بچووکیش رازاوەتەوە.
- مۆدی مۆنیك لۆلیە، ئەو جۆرە کراسە لە رەنگی زیوییە، واتە سپی نییە و زیاتر رەنگێکی رەساسی و سیلڤەر وەردەگرێت، وەك مۆدەکانی (گالیا لاهاڤ)، پێگە و پایەکی بەرزی هەیە لە نێو مۆدی کراسەکانی بووکدا.
- مۆدی سەردەست (پووف)، وەك مۆدەکانی (ئەنیس دی سانتۆ)، کە سەر دەستی بووك بە مۆدێکی ناسك رازاوەتەوە و بەشێکی زۆری دەستەکانی بووك دەشارێتەوە، هەندێکیشیان لە شێوەی لارە و بەشێکی دەستەکان دەردەکەوێت.

دەسترەنگینی رستن و چنینی کچان و ئافرەتانی کوردستان

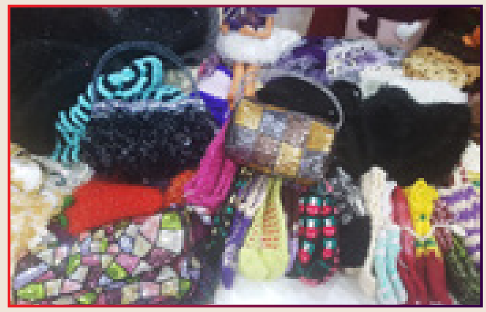


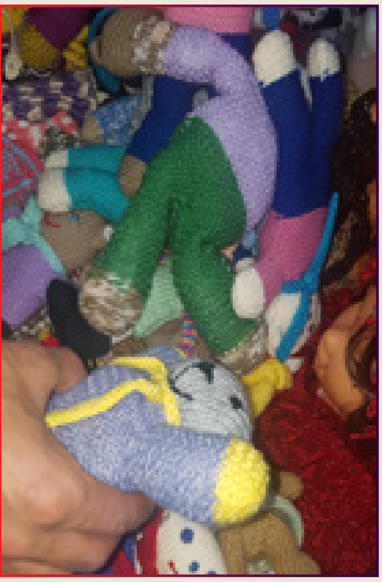
ئافرەتانی کوردستان لە کۆنەوە بە دەستڕەنگینی لە بواری رستن و چنین بەناوبانگن، بەرهەمەکانی پێشوو و ئێستا بەڵگەن، کە بە دەستە رەنگینەکانی ئافرەتانی کورد جل و کەرەستە و ئێکسسوار و خشلی جۆراوجۆر دروست دەکرێن و دەچنرێن، کە بوونەتە جێگەی سەرنجی خەڵك و گەشتیاران، جگە لەوەی کەسانێك بە تاك و لە خۆیانەوە ئەو کارە دەکەن، هەروەها چەندین گرووپی دەستڕەنگینی هەن، وەك گرووپی (سارە) کە لە (١٠٠) ئەندام پێکهاتوون، خانمانی ئەو گرووپە بە کارە جوانەکانیان سەرنجی خەڵکیان راکێشاوە، ئەوەش بە دروستکردنی بووکۆڵە، خشڵەکانی وەك ملوانکە، بازن، دەستبەند، کەرەستەی دیاری، ناونووسین و کاری نەخشین لەسەر روخسار و جەستەو.. هتد، سەرپەرشتیاری ئەو گرووپە ناوی (سەوزە سوارەیە دەبارەی ئەو گرووپە دەڵێ: سەرەتای دروستبوونی ئەو گرووپە وۆرکشۆپ بوو تا خانمانی تەمەن (١٦ تا

میوزیک و سەمای فیل

میوزیك یەکێکە لە جوانترین هونەرەکانی ژیان، وێڕای ئەوەی مرۆڤ بەردەوام حەز بە گوێگرتن لە میوزیك دەکات، کەچی گیاندارانیش بەو هونەرە کاریگەر دەبن، وەك لە زۆربەی سێرك و نمایشەکان گیانداران و ئاژەڵان لەگەڵ نۆتەکانی میوزیکدا سەما و جوولەی جۆراوجۆر دەکەن، پۆل پارتۆن میوزیکژەنی پیانۆی بەریتانی، پێیوایە کە گیاندارانیش مافیانە گوێ لە میوزیك بگرن، پۆل تەمەنی (٥٧) ساڵە، لە سەردانێکی بۆ وڵاتی تایلەند کاتێك میوزیکی بە ئامێری مۆبایلەکەی لێدەدا، لەولاوە فیلێکی گەورە لەگەڵ دەنگی میوزیەکە سەمایەکی بچووکی دەکرد، پۆل دواتر پیانۆی بۆ ئەو فیلە هێنا و دوای ژەنینی چەند پارچە میوزیك، کاردانەوەی فیلەکە بە سەماکردن دەستی پێکرد، ئەو فیلە لە باخچەی ئاژەڵانی نیشتمانیی تایلەند دەژی و ناوی لێ نراوە: (لامدوان)، پۆل بۆ ئەوەی بیرۆکەکەی بسەلمێنێت، پیانۆی بۆ ئەو فیلە بردووە و میوزیکی بۆ ژەنیوە و وێنەشیان بە یەکەوە گیراوە.

شێوەی ئەو قاوەخانە وەك بەندیخانەیەك وایە، تایبەتە بۆ ئەو تاوانبارانەی کە حەز بە نۆشکردنی قاوە و خواردنەوەیەك دەکەن، بێتاوانەکانیش بۆیان هەیە سەردانی ئەو قاوەخانەیە بکەن، تەواوی ئەو قاوەخانەیە لە شێوەی بەندیخانە دەچێت، کاتێك سەردانی دەکەیت، سەرەتا دەبێ جلی بەندی لەبەر بکەیت، پاشان دەچیتە ژوورەوە، دیزاینی ژوورەوەی بە ئاسنین کراوە، ناوی ئەو قاوەخانەیە «هافت»ە و لە شاری یالوفا لە وڵاتی تورکیا دروست کراوە، شێوەی ئەو قاوەخانەیە بەم چەشنەیە تا خەڵکی ئاسایی نێو بەندیخانەکان ببینن و بزانن ژیان لە نێو ژوورەکانی بەندیخانە چۆنە، خاوەنەکەی دەڵێ: زیاتر لە (٥٠٠٠) هەزار کەس سەردانی قاوەخانەکەی ئێمەیان کردووە، جگە لەوەی لە (١٥٠) دەزگای راگەیاندنی خۆماڵی و بیانی باسمان کراوە، بیرۆکەکەی لەلایەن خۆمەوە بەرجەستە بوو، پێموایە کارێکی تازەیە و ئێستاش بۆتە شوێنێکی گەشتیاری.





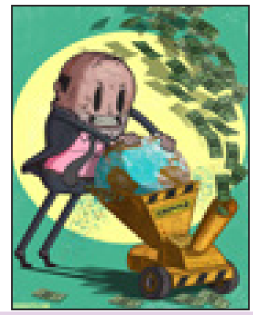
٢٠) ساڵی فێری کاری دەستڕەنگینی بکەین، دواتر پیشانگامان کردەوە و گرووپەکە گەورەتر بوو، ئەوەش بە زیادبوونی ئەندامانی دیکە، ئێمە وەك گرووپێکی خۆبەخش کار دەکەین، ماوەی (٣) ساڵە ئەو گرووپە بەردەوامە لە کار و چالاکییەکانی، تا ئێستاش چەندین نمایش و پیشانگامان کردۆتەوە، شوێنی پیشانگاکانمان زیاتر لە فیستیڤاڵی زانکۆ و شوێنە گشتییەکانی وەك مۆڵە و یادەکانی گشتییە، ئەو کارانەی ئێمە بەرهەمی دەهێنین و کاری لەسەر دەکەین بریتین لە: کەرەستەی ناوماڵ، کەرەستەی فۆلکلۆری کوردی، جلوبەرگ و بووکۆڵە و خشڵ و ئێکسسوار، هەروەها کەرەستە کۆنەکان بە شێوەی تازە نوێ دەکەینەوە، هەروەها کاری رستن و چنین، کە زیاتر خوری و موروو و بەرد و شووشە و زیو بەکاردەهێنین، کەلوپەلی منداڵانیش بەشێکی دیکەی کارەکانمانە، کەرەستەی دیاری و بەخشینیش ئامادە دەکەین، کە لە تەختە دار و گڵۆپ و خشڵەکان پێکدێن، لایەنێکی دیکەی کاری گرووپەکەمان بریتییە لە بۆن و بەرامی خۆمانە، کە خۆمان ئامادەی دەکەین، جلی کوردیش گرنگترین کاری ئێمەیە، جگە لە جلی کوردی ئێلەگ و پشتێن و کڵاوی سەریش دەچنین و دروست دەکەین، خواردنی کوردەواری و بیانیش لە نمایشەکانمان ئامادە دەکەین، کاری نەخشی سەر روخسار و دەستمان هەیە کە بە خەنە ئەو کارە دەکەین، ئەو کەرەستانەی ئێمە سوودیان لێوەدەرگرین بۆ دروستکردنی بەرهەمەکانمان بریتین لە: خوری، مەرز، موروو، قەنەفل، قوماش، ئامانجی گرووپەکەشمان دەستڕەنگینیی زیاتری ئافرەتانی کوردە، هەروەها زیندووکردنەوەی بەرهەمەکانی کۆنی کوردەواری و پاراستنی کەلەپووری نەتەوەییمان، پرۆژەی داهاتووشمان بریتییە لە ناردنە دەرەوەی کەرەستەکانمان و هەروەها دامەزراندنی کۆمپانیایەك بۆ کاری دەستی و دەستڕەنگینیی ئافرەتانی کورد.

تێچووی یارییە ئاگرینەکانی سەری ساڵ

یارییە ئاگرینەکانی شەوی سەری ساڵ، لە هەموو وڵاتانی جیهان بە دەوڵەت و هەرێمەکانیشەوە تێچوویەکی زۆر و ماندووبوون و ئەرك و کارێکی پوختەی ویستووە، کوردستانیش لەو لایەنە بێبەش نەبووە، کە شەوی سەری ساڵ بە رازاندنەوەی شوێنە گشتییەکان و دانانی داری کریسمس و رازاندنەوەی بە ئینارە و رووناکی جێگەی سەرنجی گەشتیاران بوو، لە جیهانیشدا نمایشەکانی یاریی ئاگرینی وڵاتان بەپێی جوانیی نمایشەکە و تێچووی پۆلێن کراوە، جوانترین یاریی ئاگرینی ئەمساڵیش بەر وڵاتی ئوستراڵیا کەوت، کە نمایشێکی رازاوە و جوانی یاریی ئاگرینیان پێشکەش کرد، لەو شەوەدا شاری سیدنی (١١) هەزار پارچە یاریی ئاگرینی ئاسمانی ئەو شارەی رووناك کردەوە، کە بڕی (٦) ملیۆن دۆلاری تێچووە، یارییە ئاگرینەکانی شاری هۆنگ کۆنگی چینی ماوەی (٢٣) خولەك بەردەوام بوو، کە بڕی (٨) ملیۆن دۆلاری بۆ تەرخان کرابوو، نزیکەی (٢٢) هەزار پارچە یاریی ئاگرینی بۆ دابین کرابوو، شاری لەندەنی بەریتانی کە جوانترین نمایشی پێشکەش کرد ماوەی (١١) خولەك بەردەوام بوو، نزیکەی (٧٠٠٠٠) یاریی ئاگرین لەندەنی رازاوە کرد، کە بڕی (١٤) ملیۆن دۆلاری بۆ تەرخان کرابوو، ریۆدیجانێریۆی بەرازیلی نمایشێکی (١٢) خولەکی پێشکەش کرد و زیاتر لە (٥٠) هەزار پارچە یاری ئاگرینی تەقاند، ئاسمانی شاری پاریسی فەڕەنسی بە (٥٩٢) هەزار دۆلار و بە زیاتر لە (٣٠٠٠) یاریی ئاگرین تاوەری ئیڤلیان رووناك کردەوە، نمایشەکەی شاری دوبەی ئیماراتی و سەر تاوەری خەلیفە، ماوەی (١٠) خولەك بەردەوام بوو، هەروەها زیاتر لە (٤٠٠) ملیۆن دۆلاری بۆ تەرخان کرابوو، بەڵام کارەساتترین یارییە ئاگرینەکانی شاری لاهای هۆڵەندی بوو، کە بووە هۆی ئاگرکەوتنەوە و سووتانی قژ و جلی خەڵك، ئەوەش بە هۆی نەسووتان و کەوتنی یارییە ئاگرینەکان لە ئاسمانەوە.

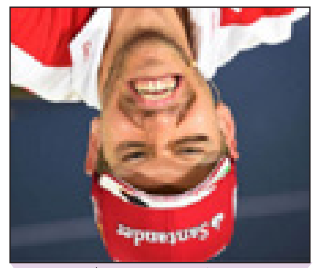
زەماوەند و هاوسەرگیریی سەگ

ئیرین بانکستۆن، یەکێکە لە وێنەگرە پرۆفیشناڵەکانی وڵاتی ئەمریکا، زۆربەی کارەکانی بە سەرنجڕاکێش و سەیر دەناسرێت، چونکە وێنەکانی پێچەوانەی سرووشت و ژیانن، دواجار ئەو وێنەگرە ئافرەتەی لە ویلایەتی تێکساس دەژی، هەڵسا بە وێنەگرتن بۆ ئاهەنگی زەماوەندی دوو سەگ، ئەوەی سەیرە لە پێشوودا کاری وێنەگری بۆ ڕۆژی هاوسەریی دوو باڵندە کردبوو، لەم ئاهەنگەشدا بووك و زاوای سەگ بە جلی سپی و ڕەش ڕازاندۆتەوە، لەگەڵ دانانی کێك و بانگهێشتی میوانان و ئامادەبووان، ئەگەر لە دوورەوە سەیری ئەو ئاهەنگەکەت کردایە، خەیاڵت بۆ هاوسەری گیانداران نەدەچوو، وێنەکانیشی لە زۆربەی دەزگاکانی ڕاگەیاندن بڵاوکرایەوە و بووە هەواڵێکی سەرەکیی میدیا و خەڵك.



کاریکاتێر

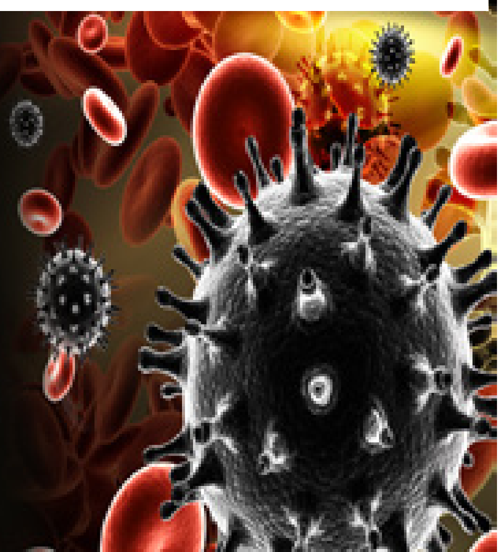
ئەم کاریکاتێرە، باس لە هەندێ مرۆڤ دەکات، کە بەردەوام خەریکی ئاژاوە و ناکۆکین، تا لە ڕێگەی ئەو کارانەوە سەروەت و سامانیان دەست بکەوێت و مرۆڤیش تووشی هیلاکی و گرفت بکەن.



یاریی وێنە

ئەم وێنەیەی یاریزانێکە، ئەگەر بەم شێوەیە سەیری بکەیت، وادەزانیت کەسێکە ڕوخسارێکی دەم بە خەندە و جوانی هەیە، بەڵام ئەگەر وێنەکە سەراوژێر بکەیت، ئەو کاتە شێوەی ڕاستەقینەی خۆی دەبینیت.

بۆ زانیـــــــ



ڤایرۆس لە لەشی مرۆڤدا

ڤایرۆسەکان بۆ یەکەم جار لە ساڵی ١٨٩٢ی زایینیدا ناسران و تا ئێستاش توێژەران توێژینەوەیان لەسەر دەکەن. ڤایرۆسەکان لە بەشێکی پرۆتینی لە ژێر ناوی کەپسید و بەشێکی بۆماوەیی کە ترشی ناوکییە و لە RNA یان لە DNA پێکهاتووە. جینەکانی ڤایرۆسەکان لە بەشە زیندووەکان وەك لەشی مرۆڤیشدا دەبینرێن.

جۆرەکانی ڤایرۆس لە لەشی مرۆڤدا:

١- ڤایرۆسێکی دێرین لە مێشکی مرۆڤدا، جینی ئەم ڤایرۆسە لە مێشکی ئاژەڵە چوارپەلەکاندا بینراوە و کاریگەریی لەسەر بیرکردنەوەیان و چۆنیەتی ئەو پرۆسەیە هەیە.

٢- ڤایرۆسەکان لە ئاسمانەوە دەوەرن، لەو بەشانەی زەوی کە زۆر لە یەك دوورن ڤایرۆسی هاوشێوەی جینێتیکی دەبینرێت، نیشانەی سەفەری ڤایرۆسەکانە لە ڕێگەی تەوشك یان ئەتمۆسفێرە. بەم پێیە ڤایرۆسەکان سواری دەنکەکانی ئاو دەبن و دەچنە سەرەوە و دواتر دەکەونە خوارەوە.

٣- نەخۆشیی ئەلزایمر و ڤایرۆسەکان، بە لێکدانەوەی جینەکانی مێشکی کەسانی مردووی تووشبوو و تووشنەبوو بە ئەلزایمێر، دەرکەوت کە کەسانی خاوەن نەخۆشییەکە جینی ڤایرۆسی هێرپێسیان بووە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کاروباری ڕۆژانە ماندووت دەکەن و بەمەش فریای بیرکردنەوە ناکەویت بۆ داهاتووی ژیانت، کاتێك بە خۆت بدە و پشوویەك وەربگرە، هەندێك پێشەوەچوونی کارەکانت ڕوودەدات و دڵخۆش دەبیت، بەڵام یەکێك لە کەسە نزیکەکانت ڕەنگە دووبارە پەرێشانو خەمگینت بکاتەوە، بۆیە دەبێت زۆر ئاگاداری خۆت بیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کەسێکی نزیکت دژایەتیت دەکات و هەمیشە کێشەتان هەیە، مەهێڵە کەسانێك هەبن لەگەڵت نەگونجێن، هەوڵبدە کەسێکی کارامە بیت، بیرو مێشکت بخەرە کارو لەگەڵ دەوروبەریش ململانێ مەکە، چونکە ماوەیکە هەندێ ئاماژەت بۆ دەکرێت و خۆت تێی دەگەیت، پێویستە بەپەلە چارەسەریان بکەیت.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

کێشەکانی ڕابردوو هۆکارێك بوون بۆ ئەوەی ماوەیەك بێزاریت پێوە دیار بێت، ڕێگەی داهاتووت بەرەو خۆشی دەچێ و نەرمونیان بە، هەست بە ئارامی و گەشبینی دەکەیت و چالاکیت بەرەو باشتر دەچێت، ئەوەش بارودۆخ و ژیانت لا شیرین دەکات و لەوانەشە دەستکەوتی دارایی و سۆزداری لەگەڵ بێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

دڵنیابە ئەو هەنگاوانەی ئەنجامیان دەدەیت بەرەو کەشێکی باش و بە ئامانج دەچن، پەیامی خۆت بەو کەسە بگەیەنە کە ماوەیەکە کێشەت لەگەڵی هەیە، ئەگەر ئەمڕۆ گفتوگۆت کرد دەربارەی کارەکانت، ئەوا زۆر وریا بە، چونکە بارودۆخ زۆر ناڕێك و ناگونجاوە بۆ ئەم جۆرە کارانە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ڕاستە ئێستا خۆشترین کات نییە لە ژیانت، بەڵام مەرج نییە هەموو ساتەکان وەك یەك بن، گەشبین بە و هەموو توانای خۆت بەکار بهێنە بۆ تەواوبوونی ئەم قۆناغە سەختە و دڵنیابە کۆتایی پێدێت و خۆشترین ساتەکان لە ڕێگادان.

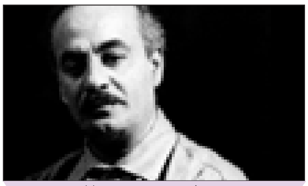
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بڕیاری چارەنووسساز مانای ئەوەی نییە کە بیرکردنەوەت بگۆڕیت، بەتایبەت ئەو کاتەی بڕیارەکەت جێگەی خۆی ناگرێت و سەرناگرێت، چاو بە پەیوەندیە کۆمەڵایەتییەکانتدا دەخشێنیتەوە، باری داراییت بەسەر کۆسپێکدا زاڵ دەبێت و بەرەو باشتر هەنگاو دەنێیت، چاودێری تەندروستیشت بکە.

جیاوازی وێنە

- لـەم دوو وێنەیـە چەنـد جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە !

پەند و وتە



جوبـران خەلیـل جوبـران، نووسـەر و شـاعیری لوبنانـی، لەدایکبـووی سـاڵی (١٨٨٣) شـاری بەشـیری لوبنانـەو لـە سـاڵی (١٩٣١) لـە نیویـۆرك لـە ئەمریـكا كۆچـی دوایـی كـردووە، دەربـارەی خـەم و ناخۆشـی دەڵـێ: گەورەتریـن سـەركەوتن ئەوەیـە لـە نێـو ناختـدا خـەم و ناخۆشـیت هەبـێ، كەچـی پێكەنیـن و زەردەخەنـە لەسـەر دەمـت بێـت، هەروەهـا ناخۆشـترین هەسـتیش ئەوەیـە كـە كەسـێكی نزیكـت هەسـتت پێنـەكات.

نـوكتـە

جارێكیـان پیاوێكـی بەسـاڵاچوو گوێدرێژێكـی لێـی ون دەبێـت، بـە دوایـدا دەگەڕێـت و نایدۆزێتـەوە، كـچ و كوڕێكـی خۆشەویسـت دەبینێـت و كوڕەكـە بـە كچەكـە دەڵـێ: لـە چـاوی تـۆدا هەمـوو دنیـا دەبینـم! ئەویـش دەڵـێ: توخـوا بزانـە گوێدرێژەكـەی منیـش نادۆزیتـەوە!

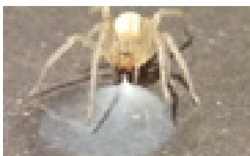
ـــــاریت

٤- ڤایرۆسـە زەبەلاحـەكان جینەكانـی خۆیـان دەخولقێنـن، ڤایرۆسـە زەبەلاحـەكان زیاتـر لـە دوو جـار لـە ڤایرۆسـی ئاسایی گەورەترن و جینەكانیان ئاڵۆزە و بە پاندۆڤایرۆسەكان ناسـراون. جینەكانـی ئـەم ڤایرۆسـانە لەنـاو ڤایرۆسـەكەدا سازدەكرێن و لـە ڤایرۆسـێكی پێشـووترەوە سـەرچاوە دەگرن.

٥-جینـە ڤایرۆسـییەكان ھنگـە لـە گیرۆدەبووندا كاریگـەر بن، بەپێی توێژینەوەكان، جینی ڤایرۆسـی HK2 لە كەسانی گیـرۆدەی دەرمـان لەچـاو كەسـانی گیرۆدەنەبـوو زۆر زیاترە. پاشـماوەی ئەم ڤایرۆسـە تەنیا لە ٥ بۆ ١٠ لەسـەدی خەڵكدا ماوە و ئاماژە بە تووشـبوونێكی ڤایرۆسـیی ٢٥٠ هەزار سـاڵ لەمەوبـەر دەكات. زانیارییـە جینێتیكییەكانـی ئـەم ڤایرۆسـە ڕەنگە لەسـەر ئازادبوونی دۆپامین، كە دروستكەری هەسـتی خۆشی و شادی لە مێشكدایە، كاریگەر بێت.

٦- هێرپێـس ڤایـرۆس، ڤایرۆسـی هێرپێـس لـە ٨٠ لەسـەدی خەڵكـی جیهانـدا هەیـە. ئـەم ڤایرۆسـە دەتوانێـت بچێتـە دۆخێكـی هاوشـێوەی خەولێكەوتـن. توێـژەران ئەوەیـان دۆزیوەتـەوە كـە چـۆن ڤایرۆسـەكە بخەنـە دۆخـی خـەوەوە هـەر بـۆ ئـەوەش پرۆتینگەلێكیـان دۆزیوەتـەوە كـە بەشـدارن لـە هەڵسـتاندنی ڤایرۆسـەكەدا. هـەر بۆیـە بـە ڕێگرتـن لـەو ڤایرۆسـانە ناهێڵـن كـە ڤایـرۆس لـە خـەو هەڵسـێت و نیشـانەكانی نەخۆشـی دەربكـەون.

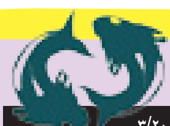
شیری جاڵجاڵۆكە



هـەردەم شـیری مانـگا و مـەڕ و بـزن بوونەتـە سـەرچاوەی خواردن بۆ مـرۆڤ شیر، لـە دواتریـن راپۆرت و لێكۆڵینەوەیەكدا لـە وڵاتـی چیـن دەریانخستووە، كـە شیری گیانداریێگـی دیكـە (٤) ئەوەنـدەی شـیری مانـگا و مـەڕ بەسـوودترە بـۆ مـرۆڤ، هەروەهـا پێكهاتـەی خۆراكـی (٢) كەوچـەك شـیری ئـەو گیانـدارە كـە هەرگیـز لـە خەیاڵتـدا نەبـووە، شیریشـی هەبێـت، دەوڵەمەندتـرە لـە هەمـان بـڕە شـیری مانـگا و مـەڕ و مـاڵات، ئەو شیرەی لە ماوەی (٢٠) ڕۆژدا لەلایـەن جاڵجاڵۆكـەی دایك دەریـدەكات، بریتییـە لـە ماددەیـەك پێـی دەگوترێـت: (تۆكسیاس ماگنـاس)، كـە هاوشـێوەی شـیر وایـە، بەپێـی راپۆرتەكـەی (زانگـی تشـین)، دوای ئـەوەی لێكۆڵینەوەیـان لەسـەر بێچـووە جاڵجاڵۆكەیەكـی نووسـاو بـە زگـی دایكەكەیـەوە كـردووە، ئـەو ماددەیەمـان دۆزیوەتـەوە كـە بـە شـیری جاڵجاڵۆكـە دادەنرێـت.

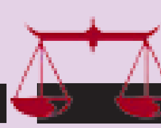
گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

لەگـەڵ كەسـانی دەوروبـەرت بـە جوانـی رەفتـار بكـە و ئـەوەی پێویسـتە لەسـەرت ئەنجامـی بـدە و بـە هێمنـی هەنـگاو بنـێ، خـۆت لـە كێشـە بـە دوور بگـرە، بەخـت خەنـدەت بـۆ دەكات و ئەزموونـی زیاتـر وەردەگریـت، لـە ئەنجامـی چەنـد تاقیكارییـەك وانەیەكـی بـاش وەردەگریـت، رەنگـە دڵـت بـۆ كەسـێك بكەوێتـە دڵەخورپـە.



نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ڕێگـەی چـارەی كێشـەكان بـە جوانـی بـۆت دێنـەدی، بـەڵام ئـەوە مانـای ئـەوە نییـە كـە فەرامۆشـیان بكەیـت، بۆیـە لەگـەڵ كارەكانـت هەنـگاو بنـێ و داهاتـووت دابیـن بكـە، زیاتـر لـە مـاوەی پێشـوو خـۆت بـە حیسـاباتی خۆتـەوە خەریك دەكەیت و بیر لـە داهاتـی زۆرتر دەكەیتـەوە، پێویسـتە هاوسـەنگییەك بـۆ خەرجییەكانـت دابنێـت.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەسـتەكانت ئامـاژە بـە داهاتوویەكـی بـاش دەكات، بـەڵام ئـەوە ناتگەیەنێتـە ئـەو خواسـتەی كـە خـۆت مەبەسـتتە، مـاوەی داهاتـووت شـپرزەییت پێـوە دیـار دەبێـت و هـەر زوو هەسـتەوە و مەڕووخـێ، كەسـێكی نـاودار لـە ژیانـت بـە توانـا و فكـری پیشـەییت كارگـەر دەبێـت، تـۆش بەمـە سـوودمەند دەبیـت، لایەنـی دارایـی و سـۆزداریت جێـی دڵنیاییـە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەمـوو كەسـێك تووشـی گرفـت و كێشـە دەبێتـەوە، گرنـگ ئەوەیـە نەڕووخێـت و بـەردەوام بێـت، ئـەو ماوەیـە لەگـەڵ كەسـێكی نزیكـت كاتێكـی خۆشـتان بەسـەر بـرد، نەیەڵـی دووبـارە ڕەشـبینی باڵـی بـە سـەر ژیانتـا بكێشـی، ڕاسـتە كەمێـك دوودڵ دەبیـت، بـەڵام ئەمـە زۆر ناخایەنێـت و ئـەم فشـارە دەروونییـە نامێنێـت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

كاتێكـی زۆرت لـە پێشـە تـا ئـەو هەنگاوانـات بـە جوانـی جێبەجـێ بكەیـت، خەریكـی ژیانـی خـۆت بـە و هەوڵـێ زانینـی نهێنیـی كـەس مـەدە، زۆر بـە پەرۆشـەوە كاردەكەیـت و لەهـەر كاتێـك زیاتـر ئارەزووی كۆكردنـەوەی پـارە دەكەیـت، لەوانەیـە لـەم بارەیـەوە بڕیارێكـی گرنـگ و یەكلاكـەرەوە بدەیـت و ئەنجامێكـی باشـی دەبێـت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەمیشـە بیركردنـەوەت گەشـبین بێـت، هەنـدێ مـاوە بـە خراپـی دەبینرێـی و ئەمـەش بـۆ كەسایەتیت نەشـیاوە، كێشـەیەكی بچـووك زۆربـەی ژیانـی تێكـداوی، ئەوەنـدە بـە گرنگـی وەرمەگـرە، بەخێرایـی گۆڕانكارییەكـی بەرچـاو لـە بـواری كارەكـەت ڕوو دەدات، لـە ڕۆژانـی داهاتـووش گرفتێكـت بـەرەو چارەسـەری تـەواو دڕوات.