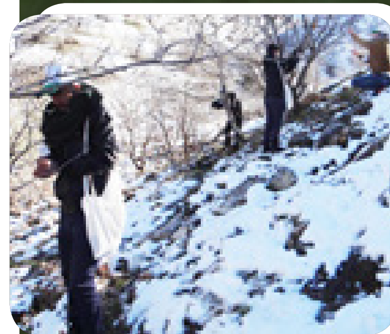
سرووشتی باڵندەکان لە کوردستان

بالّندەکان، بەشێکن لە سرووشت، وێڕای ئەوەی هەر یەکێك ئەرك و کارێك لە سرووشتدا دەگرێتە ئەستۆ، هەروەها دیمەنێکی جوان و جێی سەرنجی مرۆڤن، کاتێك گوێت لە دەنگ و شەقەی باڵەکانیان دەبێت، هەستێکی خۆشت پێدەدات، لە کوردستاندا هەزاران جۆر باڵندەی کێوی و خۆماڵی هەن، بەشێکیان بۆ جوانی و زینە بەکاردەهێنرێن و بەشێکی دیکەیان وەك ژەمە خۆراك گۆشتەکانیان نۆش دەکرێن، وێڕای ئەوەی ڕێکخراوی (سرووشتی کوردستان) هەیە، کە داکۆکی و پارێزگاری لە باڵندە کێوی و خۆماڵییەکان دەکات، هەروەها مرۆڤی بە ئەمەك و دڵ بە سۆزیش هەن، کە لە رووی پێدانی دان و دانەوێڵە و خۆراك لە شوێنی نیشتەجێ و مانەوە یارمەتی باڵندەکان دەدەن، دواجار ڕێکخراوی سرووشتی کوردستان کە چەندین بەشە، وەك ئەرکێکی مرۆڤایەتی و پارێزگاری لە مانەوەی باڵندەکان دانەوێڵەی لە دەشت و دەر بۆ داناون، لەلایەکی دیکەوە چەندین خێرومەند هەن کە رۆژانە باڵندە راوکراوەکان ئازاد دەکەن، تا نەبنە خۆراکی مرۆڤ و بگەڕێننەوە سرووشتی خۆیان، یەکێك لەوانە ناوی (عەلی رەشوێلەیە)، کە رۆژانە زیاتر لە (٥٠٠) رەیشۆڵە ئازاد دەکات، رەشوێلەکانی لە نێو قەفەزێکدا داناوە لەلایەن کارمەندەکانیەوە بە نێو شۆست و شەقامەکاندا دەگەڕێن، هەر کەسێکیش بیەوێ کاری خێر بکات، بڕە پارەیەك بەو کەسانە دەدات و لە بەرچاوییەوە باڵندەکان ئازاد دەکەن، ئەو باڵندانەی لە کوردستان هەن بریتین لە: بولبول، قەتێ، کەو، پۆڕ، رەشوێلە، سوێسکە، کۆکتێل، خورماخۆرە، خەندوور (تەفرە رەنگ)، باڵندەی خۆشەویستی، کۆتر، و بازو...هتد، هەموو ئەوانە لە سرووشتی کوردستان و مەیدانەکانی باڵندەفرۆشان دەست دەکەون، بە تایبەت لە رۆژانی هەینیدا کە مەیدانی باڵندەکان جمەیان دێ لە خەڵك و باڵندەی هەمە جۆر، هەندێ جاریش نرخی ئەو باڵندانە دەگاتە زیاتر لە (٥) هەزار دۆلار، ئەو کار و پیشە وەك کلتوورێکی لێهاتووە کە کڕیاران و فرۆشیارانی باڵندەکان بۆ دەستکەوتنی جوانترین و ناوازەترین باڵندەکان رۆژانی خۆیان بەرێ دەکەن.



ئەپلیکەیشنی ئافرەتێکی ٨٣ ساڵە بۆ دۆزینەوەی شازادەی خەونەکان

لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا، ئافرەتان لە هەموو تەمەن و بوارێکدا توانا و لێهاتوویی خۆیان لە کار و پیشەکانیاندا دەخەنەگەڕ، کە هەندێکیان، پێش پیاوان کەوتوون، دواجار ئافرەتێکی ژاپۆنی کە تەمەنی لە لێواری کەوتن و پیربووندایە، داهێنانێکی لە بواری تەکنەلۆژیای (ئای تی) دا کردووە، ئەو ئافرەتە ناوی (ماساکو واکامیا)یەو تەمەنی (٨٣) ساڵە، ماوەی (١٧) ساڵە لە بواری (ئای تی) کاردەکات و چەندین کار و چالاکیی لە بواری کارەکەیدا تۆمار کردووە، دواجار ئەپلیکەیشنێکی بەناوی (هینادان — Hinadan) داهێناوە، ئەو بیرۆکەیەی لە کاتی وەرگرتنی مووچەی لە بانکدا بۆ هاتووە، لەو کاتەی بینیویەتی کە کەسانی دیکەی وەك خۆی لەسەر ئامێرەکانی مۆبایل و ماك و ئایپاد خەریکی یارین. ئاپەکەی ئەو ئافرەتە پیرە بریتییە لە یارییەك کە بیرۆکەکەی لە فیستیڤاڵی (هینا ماتسووۆری) وەرگرتووە، لەو فیستیڤاڵەدا کە بۆ سەدەکانی (٩ و ١٢) دەگەڕێتەوە، پێویستە شا و شاژنی گونجاو بۆ یەکتر دیاری بکرێن، بیرۆکەکەی ئەو ئافرەتەش ئەوەیە کە چۆن ئافرەتێك لەو تەمەنە بتوانێت شایەکی گونجاو بۆ خۆی بدۆزێتەوە، تا ئێستا ئەپەکەی ئەو ئافرەتە (٤٢) هەزار جار داونلۆد کراوە.

مۆدی پێڵاوی پیس

لەو هەستە ناخۆشتر نییە کە لە شوێنێکی فەرمی بیت و پێڵاوەکانت پیس بن، کە هەموو هەوڵێك دەدەیت بۆ ئەوەی ئەو تۆز و پیسییەی سەر پێڵاوەکانت لابەریت و دیمەنێکی جوان نیشان بدەیت، دواجار کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی شتومەك، کاری وادەکەن کە یارمەتیدەری ژیانی رۆژانەی مرۆڤ بێت، ئەو شاکارە سەیر و تازەیەی مارکەی (گوتچی) بۆتە جێگەی سەرنجی هەموان، کە جۆرە پێڵاوێکی پیاوان و ئافرەتانی دروست کردووە، وەك ئەوەی تازە لەناو چڵکاو و قوڕاوەوە هاتبێت، ئەو پێڵاوە بە ناوی (سکرینەر- screener) دەرکەوتووە، بۆتە تازەترین مۆدەکانی پێڵاو، شێوەی سەرەوەی پێڵاوەکە بە جۆرێکە کە نەخشێکی رەش و قاوەیی تێکەڵ کراوە، وەك ئەوەی پیس بێت، ئەوەی سەیرە نرخی ئەو پێڵاوە بە (٨٧٠) دۆلارە، لەلایەن پسپۆڕی دیزاینی ئیتاڵی (ئەلیساندرۆ میشێل) بیرۆکەی بۆ دانراوە.

سەرکێشیی هەنگوین برینەوە

هەنگوین یەکێکە لەو خۆراکە سرووشتییانەی کە هەزاران سوودی بۆ تەندرووستی و هێز و توانای مرۆڤ هەیە، شوێنی شانە سرووشتییەکانی هەنگەکان هەمیشە شوێنە بەرز و نادیارەکانن، چێژ و تامی ئەو هەنگوینانە وایکردووە راوکەران و عەودالانی هەنگوین کاری سەرکێشی و مەترسیدار ئەنجام بدەن، خۆشترین و بەناوبانگترین هەنگوین لە شاخەکانی کوردستان و ولاتی نیپاڵە، ئەوەی لە کوردستان هەیە، زیاتر لە بناری شاخ و کێوەکاندا دەبینرێت، یان ئەوەتا لە رێگەی هەنگەوانانەوە مێشهەنگەکانیان لە نێو سەندووقەکانی مێشەنگوین بەخێو دەکەن، کەچی هەنگەوانانی گوندی بۆجانگ) لە ولاتی نیپاڵ ماوەی زیاتر لە دوو سەدەیە دەچنە بەرزاییەکانی چیای (هیمالایا) کە بەدووری (٨٠) کیلۆمەتر لە پایتەختەکەیان (کاتماندۆ)وە دوورە، تەنانەت هەندێ جار بۆ بەدەستهێنانی هەنگوین خۆیان بە جۆرێك هەڵدەواسن کە مەترسیدار و سەرکێشییە، سەیرترین سەرکێشی تا ئێستا لەو کارەدا تۆمارکرابێت، خۆهەڵواسینە بە گوریس لە بەرزی (٥٠) مەترەوە کە چەندین قوربانیی لەو کارەدا هەبووە.

کاریکاتێر

ئەو کاریکاتێرە، باس لە سەرقاڵیی ئافرەتان دەکات بە ئامێرەکانی مۆبایل و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە، لەو کاتەی بەشێکی گرنگی ژیانیان فەرامۆش کردووە کە هاوسەرەکانیانە و خۆیان بە تەکنەلۆژیا و یارییەکانەوە خەریك کردووە.

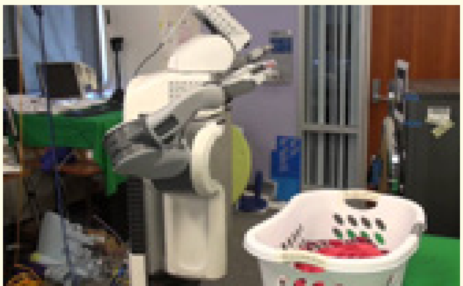
پوختەی فیلم

بالندەی تاریك - Dark Phoenix

فیلمێکی زانستی و ئەکشنە، باس لە ڕووبەڕووبوونەوەی کارێکتەری ناوداری (X-men) دەکات، بۆ دوژمنەکانی کە دیانەوێ کۆنترۆڵی هەموو جیهان بکەن، لەو کاتەی (جەین گرەی) بە دەستی ئەوانەوە دەبێتە قوربانی، بەڵام نامرێت، دووبارە و دوای گەڕانەوەی بۆ تۆڵە و زاڵبوون بەسەر دوژمنەکانیدا ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، پاشان بەهاوکاری لەگەڵ ئێکس مێن هاوپەیمان دەبن تا بەسەر بوونەوەرە ترسناکەکاندا زاڵ بن، فیلمەکە لە وڵاتی ڕووسیا وێنەی گیراوە، لە دەرهێنانی (سیمۆن کینبێرگ)ە، ماوەی فیلمەکە دووکاتژمێر و پێنج خولەکە، لە نواندنی (سۆفی تونەر و جەسیکا جەستاین و جینڤەر لۆرێنزە.

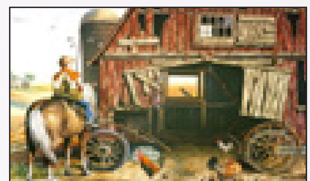
کۆترێك بە (١,٤) ملیۆن دۆلار

لەلاتان سەیر نەبێت کە کۆترێك بە نزیکەی ملیۆنێك و نیو دۆلار فرۆشراوە، ئەو کۆترە ناوی (ئەرماندۆ)یە، لەلایەن خاوەنەکەی کە کەسێکی چینییە بەخێو کراوە و بە ناوی خۆی کردووە کە ناوی (ئەرماندۆ)یە، ئەو کۆترە لە گشت پێشبڕکێکانی کۆتر و کۆتربازیدا پلەی یەکەمی بەدەستێناوە، دواجار لە پێشبڕکێی ناسینەوە و گەڕانەوە بۆ خاوەنەکەی لە وڵاتی بەلجیکا توانی پلەی یەکەم بەدەستبهێنێت، هەر بۆیە لێهاتوویی ئەو کۆترە بە لێهاتوویی یاریزان (میسی) هاوشێوە کراوە، ئێستا بە کۆتری میسی دەناسرێت، دواجار لە مەزادخانەی (ماڵی بیبا) لە بەریتانیا بە نرخی یەك ملیۆن و چوارسەد هەزار دۆلار فرۆشرا، خاوەنەکەی ئێستا خەریکی بەخێوکردنی کۆتری دیکەیە تا لە داهاتوودا بە نرخی خەیاڵی و لەم چەشنە بیانفرۆشێت.



ڕۆبۆتی ئوتوکردنی جلوبەرگ

ئامێر و کەرەستەکانی ئێستای ماڵ و کاری ڕۆژانە یارمەتیدەری چالاکن بۆ مرۆڤ بە گشتی و ئافرەتان بە تایبەتی، لە ئێستادا زۆربەی کاری ڕۆژانەی ئافرەتان لە ڕێگەی کەرستە و ئامێرەکانەوە بەڕێوە دەچێت، دواجار کە هەواڵێکی دڵخۆشکەر بۆ ئافرەتان بڵاو کرایەوە، کە ڕۆبۆتی ئوتوکردنی جلوبەرگ پەیدا بووە، کە هەر خۆی جلەکان ئوتو دەکات و پاشان دەقیشی دەکات، ئەو ئامێرە ناوی (ڕۆبۆت ویرد)ە، لە بەشی میکانیکی زانکۆی (بیرکلی) لە کالیفۆرنیای ئەمریکا دروست کراوە، ئەو ڕۆبۆتە تەواوی ئەرکی ئوتوکردن و دەقکردنی جلوبەرگ لە ئەستۆ دەگرێت و لە کۆڵ خانمانی دەکاتەوە.



ڤێلکاری چاو

لەم وێنەیەدا ئامێرێکی شاراوە هەیە، هەوڵبدە لە ماوەی (١٥) چرکەدا بیدۆزیتەوە، ئەو ئامێرە ڕۆژانە لەلایەن مرۆڤەوە بەکاردەهێنرێت.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

گرنگی بە ناخی خۆت بدە و هێندە خۆت لە کێشەی کەسانی دیکە هەڵمەقورتێنە، کەسێکی زیرەکی، بەڵام بەخت لەم ماوەیە یاوەرت نییە، لایەنی سۆزداریت کێشەو گرفتی تێدەکەوێت، دەستەوەستان مەمێنە و هەوڵی بنبڕکردنی گرفتەکان بدە، تا لایەنی بەرامبەر لە ڕاستییەکان دەگەیەنیت، بەمەش ویژدانت ئاسوودە دەکەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کارێکی باشت بۆ ئەو کەسە کرد کە لە ماوەی ڕابردوودا کێشەی هەبوو، داهاتووت بەرەو خۆشی دەچێت، پەلە مەکە، سادەیی ساکاریت ئاکارو ڕەوشتی جوانتر کردوویت، لەلای کەسوکاریشت شیرینترو خۆشەویستتر بوویت، بەڵام خۆت وا هەست دەکەیت کەسانێك ئەم هەڵسوکەوتانەی تۆ بە هەڵە لێك دەدەنەوە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

خەمێکی قووڵ دایگرتوویت و وازت لێ ناهێنێت، پێویستە کاری بۆ بکەیت تا لە داهاتوودا چارەسەر بێت، کەسێکی تێگەیشتوویت و پێویستە هێمن بیت، پاداشتێکت بەدەست دەگات ء باری داراییت بەرەو باشتر دەبات، پرۆژەی گەشتێك بۆ سەردانی کەسێکی ئازیزی دوورەدەست لە مێشکت سەرهەڵدەدات، گرفتە سۆزدارییەکەشت بەرەو کۆتایی دەچێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

کەسێك چاودێریت دەکات و دەیەوێت کێشەت بۆ دروست بکات، تۆش ڕێگەی مەدە، ماوەی داهاتوو کارەکانت بەرەو ئاڵۆزی دەچێت، تۆش خۆتی بۆ ئامادە بکە، ئەم ماوەیە زۆر گرنگی بە ژیانی کۆمەڵایەتیت دەدەیت، هەروەها ئاوات و حەزەکانت زیاتر دەبێت، بەڵام بە هۆی نارۆشنی لە ئەنجامی کارەکانت کەمێك دڵتەنگ دەبیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت بە جوانی مامەڵە دەکەیت، ئەوەش نهێنیی سەرکەوتنەکانتە، هەوڵ بدە تا لە کێشەکان نەگەیت قسەی تیایدا نەکەیت، ماوەی ڕابردووت بە ناخۆشی بەڕێ کرد، خۆشی بۆت دەگەڕێتەوە، بۆیە ئاگاداری هەڵسوکەوتت بە، ئەم ماوەیە هەست بە ماندووبوون ء بێزاری دەکەیت، بەڵام داهاتووت باش دەبێت.

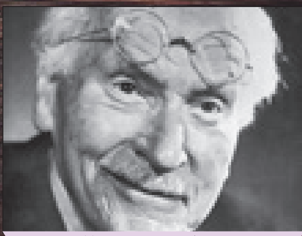
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ماوەیەکە بێزاریت پێوە دیارە و کێشەکانت زۆر کەڵەکە بوون، کەسانێك دەیانەوێت یارمەتیت بدەن، تۆش فەرامۆشت کردوون، ئەم ماوەیە هەست بە دڵتەنگی دەکەیت، ئەمەش بەهۆی دوودڵیتەوەیە لە بەرامبەر بە دۆستەکەت کە وا هەست دەکەیت زۆر شت هەیە لە تۆی دەشارێتەوە، بەڵام پێویستە تۆش لەو ڕووەوە ڕاستگۆ بیت.

بۆ زانیاریت

بۆتۆکس Botox

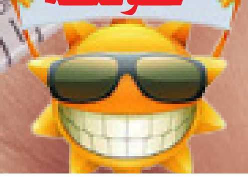
باوترین ڕێگاکانی جوانکاری بەبێ نەشتەرگەری بەکارهێنانی بۆتۆکسە. بۆتۆکس بریتییە لە جۆرە ژەهرێکی ئامادەکراو لە بەکتریای گزاز، کە ڕێژەیەکی زۆر کەم لەگەڵ جۆرە پرۆتینێکدا تێکەڵ کراوە ئامادە کراوە بۆ بەکارهێنانی پزیشکی، هەڵبەت بەکارهێنانی بۆتۆکس ئێجگار بەرفراوانە و لە زۆر بوواری پزیشکیدا بەکار دەهێنرێ، بەڵام لە ئێستادا لە جوانکاریی پزیشکیدا زۆرترین بەکارهێنانی هەیە. مەبەست لە بەکارهێنانی بۆتۆکس لە جوانکاریدا بریتیە لە: کەمکردنەوەی چرچی روخسار، بە تایبەتی چرچیی ناوچەوان، چوار دەوری چاو، چوار دەوری دەم و بەشەکانی دیکەی دەموچاو، دەشتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ بەرزکردنەوەی برۆ و گۆڕینی شێوازی پێکەنین، بە تایبەت لەو کەسانەی کە لە کاتی پێکەنیندا بەشێکی زۆر لە پووکیان دەرئەکەوێت. هاوکات دەتوانرێت بەکار بهێنرێت بۆ ئەو کەسانەی تووشی ئیفلیجی روخسار بوون، چ بەهۆی ڕووداوێکەوە، یان ئیفلیجی زگماك، یان بەهۆی جەڵتەی مێشکەوە بێت. ئارەقکردنی لەپی دەست یان ئارەقکردنی زۆری ژێرباڵ گرفتێکی باوە لەناو خەڵکدا، دەتوانرێت بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتەش بۆتۆکس بەکار بهێنرێت، هەڵبەتە بەکارهێنانەکانی بۆتۆکس ئێجگار فراوانە، بەڵام ئەوەی پێویستە بزانرێت ئەوەیە کە چارەسەر بە بۆتۆکس تەنیا بە شێوەیەکی کاتییە و پێویستە سێ بۆ شەش مانگ جارێك دووبارە بکرێتەوە، ئەم ماوەیەش لە کەسێکە و بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت. بەکارهێنانی بۆتۆکس لەڕێی لێدانی دەرزییەوە دەدرێت لەوبەشەی کە مەبەستە، بۆیە هەموو کات پێویستە لەلایەن پزیشکی پسپۆڕی جوانکارییەوە ئەنجام بدرێت، لەبەر ئەوەی بۆتۆکس تەنیا لێدانی چەند دەرزییەك نییە و تەواو، بەڵکو کاتی تایبەتی خۆی هەیە، چەند حاڵەتێك هەن کە بە هیچ جۆرێك نابێت بۆتۆکسیان تیا بەکاربێت، ئەمە جگە لەوەی کە زۆربەی ئەو گرفتانەی لە ڕێی بۆتۆکسەوە توشی کەسەکە دەبن، دەگەڕێتەوە بۆ ناشارەزایی لە بەکارهێنانی بۆتۆکسدا.



پەند و وتە

کارل یونگ، فەیسلەسووف و فیزیا ناسی سویسری، لە ساڵی (١٨٧٥) لە شاری کیسوێل لە سویسرا لە دایکبووەو لە ساڵی (١٩٦١) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی هەستکردن و ئازار دەڵێ: هیچ کاتێك ناتوانیت بەرەو ویژدان و هۆشمەندیی خودی خۆت بگەڕێتەوە، تەنیا ئەو کاتانە نەبێت کە هەست بە ئازارەکانت دەکەیت، ئەوکاتە لە هۆشیاریت تێدەگەیت.

نوکتە



دوو هاوڕێ دەبن، یەکێکیان باوکی نەخۆشە، ئەوەی دیکە بە هاوڕێکەی گوت: باوکت چۆنە؟ ئەویش گوتی: دوێنی ئاویان بۆ هەڵواسی و ئەمڕۆش کارەبایان لێدا، ئەوەی دیکەش گوتی: ئەی کەی قیرتاوی دەکەن؟!

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ماوەیەکی زۆرە کێشەت لەگەڵ کەسێکدا تەواو نابێت، تۆش کەسێکی زیرەك و بەویژدانیت، مەهێڵە کێشەکان ببنە هۆی دوورکەوتنەوەتان لە یەکتری، ئەو کەسەی لێت دوورە، ڕۆژێك دێت هەڵویستی بەرامبەرت دەگۆڕێت و پەشیمان دەبێتەوە، کەمێك هێمن بە و ئارام بگرە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کاتێکی زۆرت لەپێشە بۆ جێبەجێ کردنی ئەو پرۆژەیەی کە ماوەیەکە سەرقاڵی کردوویت، ئەرکەکانت بە جوانی جێبەجی بکە، کەسێکی شیاوی بۆ کارەکەت توانای خۆشت نیشان بدە، وا پێویست دەکات ئەو کێشەیەی ئێستات لێی بێدەنگی چارەسەری بکەیت، چونکە ناحەزت زۆرە و هەوڵ دەدەن کێشەکەت ئاڵۆزتر بکەن.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

بیرکردنەوەت قووڵە و کێشەکانت ڕوویان لە ئاڵووزی کردووە، کەسێکی هێمن و لەسەرخۆی، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە بە جوانی سەیری ڕووداوەکان بکەیت، کەسێکی نزیکت دڵی لای تۆیە، تۆش هاوکاری بە، تا لەگەڵت دەگونجێت، کەسێکی زیرەکیت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کێشەت زۆر بۆ دروست دەبێت، بڕوات بە خۆت هەبێت، پێویست بەو هەموو گومانە ناکاتء دوودڵیش مەبە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ڕێچکەیەکی جوان و دیاریکراوت بۆ ژیانت هەڵبژاردووە، ئاشنای کەسێکی تازە بوویت، لە داهاتوودا ئەویش ڕۆڵی گرنگی لە ژیانتدا دەبێت، ئەو پرۆژەیەی کە بۆ دوارۆژ بیرت لێ کردۆتەوە، تەنیا ئەوەندەی پێویستە دەست بە جێبەجێکردنی بکەیت، ئەوەی دیکە خۆی بە ئاسانی جێبەجێ دەبێت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کەسێکی زیرەك و چاوکراوەی، گۆڕانکارییەکان وات لێدەکەن کە لە ڕووبەڕووبوونەوە نەترسی، لە ڕووبەڕووبوونەوەی هەندێ هەڵوێست مەترسە کە پەیوەندیی بە خۆشەویستەکەتەوە هەیە، لە رابردوو دوور بکەرەوە تا بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێیت، ئامۆژگاری لە دەوروبەرەکەت وەربگرە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت تووشی کێشە بوویت، بەڵام نابێت لێیان دوور بکەویتەوە، هەوڵبدە لێت تێبگەن و بە جوانی نیازەکانی خۆتیان بۆ ڕوون بکەرەوە، هەرچەندە ئەوان دژایەتیت دەکەن، بەڵام تۆ هەوڵی بنبڕکردنی گرفتەکان بدە و لایەنی بەرامبەر لە ڕاستییەکان بگەیەنە، بەمەش ویژدانت ئاسوودە دەکەیت.