دەزگای ڕۆشنبیریی شەفەق - کەرکووک
بۆ تەمەنی ٩ تا ١٤ ساڵ
تەمموز ٢٠١١
١٣

حاجیلە

گوڵی حاجیلەکانی دەشتی هاموون
نەکەی بیدەی بە نێرگیز جاری گەردوون
حاجی قادری کۆیی

مێروولەیەک لە نێوان ڕووپەرەکانی ئەم گۆوارەدا ونبووە، تۆی ئازا ئەگەر دۆزیتەوە، ئێمە خەڵاتێکت دەکەین.

بێچووی ئاژەڵان

دەندووکێکی چەماوەم هەیە دەتوانم دەنکە فستقی پێ بشکێنم. گیانیشم بە پەڕی جوانی ڕەنگاوڕەنگ پۆشراوە.
دەزانن من بێچووی کێم؟
دایکم بە «تووتیی ماکاو macaw» ناسراوە و من بێچووی ئەوم. زۆریش حەز دەکەین لاسایی ئەو وشانە بکەینەوە کە خەڵک دەیڵێن و، قسەکردن خۆشترین یارییە لە لامان.

ئا: زەریف

گاردینیا

مێخەک نووری – دەربەندیخان

ئەم گوڵە چەند جۆرێکی هەیە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی گەڵاکانیان تەریب و هێلکەیین و گوڵەکانیان سپی و بۆنخۆشن. گاردینیا لەکاتی گەشەکردندا پێویستی بە هەوای گەرم و شێدار و رووناکیی زۆر و ئاودانی بەردەوامە. تیشکی راستەوخۆی خۆر زیان بەم گوڵە دەگەیەنێ. پێویستی بە پەین هەیە و دەبێت گەڵاکانی شێدار رابگیرێت و ئینجانەکەی لە شوێنێکی گەرم کە پلەی گەرمییەکەی ١٨-٢٢ پلەی سەدی بێت دوای وەرینی گوڵەکان پێویستە لقەکان تا ئەو رادەیەی دەکرێ کورت بکرێتەوە و ئینجانەکەی بگۆردرێت، گوڵی گاردینیا ئەگەر لێبکرێتەوە و لەناو ئاو دابنرێت ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە. لە کۆتایی زستاندا بەقەڵەم زیاد دەکرێ.

دراسینیا (رووەکی دێو)

شاسوار حسێن – کەلار

نیشتمانی ئەم جۆرە رووەکە دەکەوێتە خۆرئاوای ناوچە ئیستوائییەکانی ئەفریقیا. دراسینیا چەندان جۆری هەیە کە بۆ چاندن بەکار دێن و رەنگی هێڵەکانی ناو گەڵاکانیان جۆراوجۆرە. ئەم گوڵە حەزی لە رووناکیی تەواوە و دەبێ شوێنەکەی گەرم و گەرمێکی مامناوەندی بێ و لە وەرزی گەشەدا کە لە ناوەراستی بەهارەوە تا ناوەراستی هاوینە، دەبێ بەردەوام ئاو بدرێ و هەفتەی جارێک پەینی بدرێتێ. ئەم گوڵە لە وەرزی زستاندا گەشەی دەوەستێ.

رافلیسیا ئارنۆڵدی (گوڵە بۆگەنەکە)

شامێر عەلی – جەلەولا

نیشتمانی ئەم گوڵە دەگمەنە دارستانە چرەکانی دورگەی سومەترایە لە ئیندۆنیسیا و، ساڵی ١٨١٨ لە لایەن کەسێکەوە بە ناوی ستامفۆرد رافلس دۆزرایەوە.
لە کاتێکدا کە زۆربەی گوڵەکانی ئەم دنیایە بۆنی خۆشی خۆیان بەکار دێنن بۆ بەکێشکردنی مێشهەنگ و پەپوولە بۆ ئەوەی لە پرۆسەی پیتاندنا هاوکاریان بن، ئەم گوڵە بۆنە ناخۆشەکەی خۆی کە بە بۆنی گۆشتی گەنیو دەچێ، بۆ بەکێشکردنی مێش بەکار دێنێ.
شتێکی تری سەیری ئەم گوڵە ئەوەیە کە گەڵێ گەورەیە و تیرەکەی دەگاتە یەک مەتر و کێشی نزیکەی ١١ کیلۆگرام دەبێ.

مۆبایل

فەرهاد ئەحمەد بەرزنجی – سلێمانی

تەلەفۆنی گیرفانم
بەسوودە بۆ ژیانم
ئەمرۆ لەدنیا باوە
بە مۆبایل ناسراوە
دەچمە هەر جێیەپێمە
لەتەنگانە هاورێمە
دەنگم دەهێنێ ودەبات
رێی دوورم نزیک دەکات
ئای کە بەسود و کەڵکە
بۆ ئیش وکاری خەڵکە
منیش منالی وریام
نرخی مرۆڤ وا لە لام
نابێ کارێکی وا بکەم
هاورێ لەخۆم بێزار کەم
بەیانی زوو وەختی خەو
یا بە بێ هۆ نیوە شەو
زەنگ بۆ هیچ کەس لێنادەم
حەوانەوەی تێک نادە م
مۆبایل داهێنراوە
بۆ هەموومان کراوە
با چاک بەکاریبێنین
کەسی پێ نەرەنجێنین

جریوەی بەیان

هەمەوەند – کەرکووک

گوێم لە جریوە جریوە
بەیانییە و رەنگ زیوە
رمبازیی ئەو تەیرانە
یانی هاتنی میوانە
بەخێربێ سەرچاوانمان
ئەو.. ئازیزە لە لامان
ئێمەش دەبین بە تەیرێ
لە پۆلا جریوەمان بێ
پۆلێ جریوەی بیرکاری
پۆلێ لە زمانی کوردی
پۆلێ وەرزشکارانە
پۆلێ خەریک قورئانە
کاتێ شەوێ دێتەوە
گشت پشوو دەدەینەوە
بە جریوەی چۆلەکەکان
دلخۆش دەبینەوە بە ژیان
جریوە جریوە جریوە
ئەم جوانییەتان بینیوە
جریوە جریوە جریوە
لە دەستان نەچێ کازیوە

مەتەڵ

عوسمان دەروێش – کەرکووک

لە کا و قور دروست دەکرێ
کونێ لە خواروری دەکرێ
خرە و ورگ ئاوساوە
سەری دانەپۆشراوە
نەوت یا چیلکەی تیا ئەکەن
ئاگری تیا بەردەدەن
کاتێ سوور دەبێتەوە
گری دەمرکێتەوە
ئەو کاتە سووک و ئاسان
دەبرژێنێ نانەکان
چییە ئەو مەتەڵەی وا..
لە بەردەستی نانەوا

فەرهەنگی حاجیلە

بێلان - کەرکووک

بیرد beard

ریش

ئەو تووکەیە کە لە دەوری شەویلاگە و چەنەگەی پیاو دەڕوێ.

بیت beat

لێدان، یان بردنەوە

ئەگەر بە دارێک بکێشـی بە کەسێکدا دەگوترێ لێی دا، هەروەها ئەم وشـەیە بە مانای ئەوە دێ لە بەریکانەدا پێش کەسێک بکەوی و لێی ببەیتەوە.

بیوتیفول beautiful

جوان

ئەگـەر دڵت بە دیمەنێ کەسـێک یان شـتێک کرایەوە و حەزت کرد سـەیری بکەی یان گوێی لێ بگری. بەو شـتە یان بەو کەسە دەگوترێ جوان.

بێد bed

پێخەف

ئەو شتەیە کە رادەخرێ و مرۆڤ لەسەری رادەکشێ یان دەنوێ.

بێدروم bedroom

ژووری نوستن

ئەو ژوورەیە کە بۆ خەو تەرخان کراوە.

بی bee

مێشهەنگ

مێروویەکی باڵدارە کە هەنگوین دروست دەکا.

نیشانە

جوان کەریم - تاسلووجە

ئەم گیاندارانە هەریەکە و نیشانەیە بۆ شتێک:

پەپوولە ، نیشانەی بەهار و خۆشی

تاووس ، نیشانەی جوانی

کۆتر ، نیشانەی ئاشتی

لەقلەق ، نیشانەی شادی

هەڵۆ ، نیشانەی فیز و لوتبەرزی

قەلەڕەش، نیشانەی شووم و نەگبەتی

کەو ، نیشانەی لەنجەولار

داڵ ، نیشانەی خۆپەسندی

تووتی ، نیشانەی لاسایی و بێبیری

پەپوولە سلێمان ، نیشانەی موژدە و هەواڵ

بولبول ، نیشانەی دەنگخۆشی و شەیدایی

ناوی کچانەی نوێ

شارا ئەحمەد-دارەتوو

لێزمە: بارانی بەخوڕ

لاڤینا: پاراناوە

مژگین: مژدە

هەژی: پەسەند

یەڤەن: جوان

هەنەس: هەناسە

ڤێنوار: هاوینەهەوار

ڤیستینا: پەپوولە

دیداو: زەویی خەتکراو بۆ کشتوکاڵ

ئۆرهان پاموک

ژیر ئەورەحمان - چەمچەماڵ

ئۆرهان پاموک ئەو رۆماننووسە تورکەیە کە ساڵی ٢٠٠٦ خەڵاتی نۆبڵی بواری ئەدەبی پێ بەخشرا.

پاموک لە ٧ی تەمموزی ١٩٥٢ لە ئیسـتامبوڵ لە خێزانێکی رۆشنبیری تورکیا لەدایک بووە.

خوێندنــی لە بواری بیناســازی و رۆژنامەوانی کردووە و پاشــتر رووی کردووەتە ئەدەب و نووسین و بووەتە یەکێ لە گرینگترین نووسەرەکانی ئەم سەردەمەی تورکیا و تا ئێستــا نووســینەکانی بۆ ٣٤ زمــان وەرگێڕاون و خەڵک لــە زیاتر لە ١٠٠ وڵات دەیانخوێننەوە. دوای ئەوەی کە پاموک بە رۆژنامەیەکی سویسرای راگەیاند کە لەسەر خاکی تورکیا یەک ملیۆن ئەرمەنی و ٣٠ هەزار کورد کوژراون، رووبەڕووی هەڕەشە بووەوە و ناچار ساڵی ٢٠٠٧ بەرەو ئەمەریکا رایکرد.

گرینگتریــن کارەکانی پاموک بریتین لە رۆمانەکانی: جەوددەت بەگ، ماڵی ئارام، قەڵای سپی، کتێبی رەش، گوڵ لە دیمەشق، ژیانی نوێ، ناوم «سوور»ە، بەفر و یەک رۆمانێک لەسەر ژیانی خۆی لە ئیستامبوڵ نووسیوە.

پاموک لەســەر زاری یەکێ لە کەسایەتییەکانی نێو رۆمانی ژیانی نوێ دەڵێ «رۆژێک کتێبێکم خوێندەوە و، لەو کاتەوە ژیانی من گۆڕرا».

گالیلۆ گالیلی

هاژە هاوڕێ - کەرکووک

گالیلۆ زانایەکی فەلەکناس و فەیلەسووف و فیزیکزانێکی ئیتالیاییە، لە ١٥ی شوباتی ١٥٦٤ لە پیزا لە ئیتالیا لەدایک بووە. شارەزا بوو لە ماتماتیک و موزیکدا بەڵام زۆر هەژار بوو.

پێش گالیلۆ زانایان پێیان وا بوو ئەگەر دوو تەن کێشـیان جیا بێ لە بەرزییەکەوە بخرێنە خوارەوە ئەوا تەنە قورسـەکە پێشـتر دەگاتە زەوی، بەڵام ئەم سـەلماندی کە ئەوە هەڵەیە و بە بەر چاوی خەڵکەوە لەسـەر تاوەری پیزاوە دوو تەنی فڕێ دایە خوارەوە و خەڵکەکە بینییان کە هەردووکیان بە یەکەوە گەیشتنە سەر زەوی.

دوای ئەوە لە شاری بادوڤای سەر بە کۆماری ڤینیسیا یەکەمین گەرمپێوی ئەندازەیی داهێنا.

ساڵی ١٦٠٩ دەستی بە دروستکردنی یەکەمین دووربین کرد و، وردەوردە پێشی خست و دەستی بە فرۆشتنی دووربین کرد. بەمەش ناوبانگی بە هەموو ئەورووپادا بڵاو بووەوە.

دوای ئەمە گالیلۆ کتێبێکی دانا، تیایدا سەلماندی کە زەوی چەقی گەردوون نییە و تەنیا هەسارەیەکی بچووکە بە دەوری هەتاودا دەســووڕێتەوە. بەڵام کەنیسە ئەم دۆزینەوانەی بەلاوە پەسەند نەبوو و شکاتی لێی کرد.

هەرچەندە گالیلۆ توانیی خۆی لە ســزا رزگار بکا بەڵام ملکەچی بڕیاری کەنیسە کرا بەوەی نابێ جارێکی تر لەو جۆرە نووسینانە بڵاو بکاتەوە.

گالیلۆ ١٦ ســاڵ بێدەنگ بوو، ئینجا کتێبێکی نوێی نووسی و بەرگریی لە بۆچوونەکانی کرد و گوتی کە ئەوان دژی کەنیســە و کتێبی پیرۆز نین، ئەم جارەش کەنیســە ناچاری کرد دان بەوەدا بنێ کە زەوی لە جێی خۆی چەقی بەســتووە و ناجوولێ. خۆشــی دوورخرایەوە و لە ماڵی خۆی دەستبەســەر کرا تا لە ٨ی حوزەیرانی ١٦٤٢ مرد و لە فلۆرانس نێژرا و لە ســاڵی ١٩٨٣ کەنیســە داوای لێبوردنی لە گالیلۆ کرد. لە ساڵی ٢٠٠٨یش و وەک هەوڵێک بۆ راســتکردنەوەی ئەو هەڵەیەی بەرامبەری کرا، فاتیــکان پەیکەرێکی گالیلۆی لە ناوەوەی دیوارەکانی دانا.

مراوییە ناشیرینەکە

تاتیانا سادق – عەرەفە

مراوییــــە دایکانەکــــە هێلکەیەکــــی زۆری کرد. بەڵام یەکێ لــــەو هێلکانە زۆر لەوانــــەی تــــر گەورەتــــر بــــوو و، لــــە هەڵهاتنیــــش دوای ئەوانەی تر بــــە ماوەیــــەک هەڵهــــات و، مراوییەکی ناشــــیرینی لێــــوە دەرهات.

مراوییە بچووکەکانی تر یارییان لەگەڵ ئەم خوشکە ناشیرینەیان نەدەکــرد، چونکە ئەو لەوان جیاواز بــوو و، گاڵتەیان پێی دەکرد.

بێچــووە مراوییــــە ناشــــیرینەکە بەهــــۆی ئــــەو مامەڵــــە ناشــــیرینەوە تووشــــی نائومێدی بــــوو و، کێڵگەکــــەی بەجــــێ هێشــــت. هەرچەنــــدە وەرزی زســــتان بەرێــــوە بــــوو.

مراوییە ناشــــیرینەکە خەریک بوو لە سەرما بمرێ. بەڵام لەو کاتەدا پیرەژنێک دۆزییەوە و بردیەوە ماڵی خۆی و، گەرمی کردەوە و خواردنێکی باشــــی دایێ.

پیرەژنەکــــە پشــــیلە گورپەیەکــــی هەبــــوو. ئــــەو گورپەیــــە کــــە دیــــی مراوییەکــــە ئــــەو هەمــــوو نــــازەی پــــێ دەدرێ، ئیرەییی پێ بــــرد. بۆیە دەســــتی بە پیلانگێــــڕی کرد بۆ ئــــەوەی مراوییەکە تووشــــی گێچەڵ بکا.

هەر چۆنێک بوو، زستان ڕۆیشت و بەهار هات و، بەچکە مراوییە ناشیرینەکە بووە سۆنەیەکی سپیی گەردن بەرزکە جێی سەرسامیی هەموو کەســێک بــــوو و، دەیتوانی بــۆ هەموو شــــوێنێک بفرێ.

مۆز

جیهان _ سوید

مۆز یەکێکە لەو میوە هەرە کۆنانەی کە بەزۆری لە باشووری رۆژهەڵاتی ئاسیادا دەڕوێنرا، لە سەرەتادا لە ناوچەکانی هێڵی ناوەڕاستدا و لە دارستانە چڕەکاندا ڕوواوە. پاشانیش لە ناوچە گەرم و باراناوییەکاندا روێنراوە.

مۆز بە دار دانانرێت بەڵکو بە ڕووەکی گیایی دادەنرێت. ئەوەی وەک قەدی ڕووەکەکە دیارە لە ڕاستیدا قەد نییە بەڵکو کۆمەڵە گەڵایەکی لێکپێچراون و شێوەی قەدیان وەرگرتووە، قەدی ڕووەکەکە لەنێو زەویدایە.

گەڵای مۆز لەوانەیە چەند مەترێک درێژ بێت، لەنێو ئەو قەدە درۆیینەدا چڵێک گوڵ دەردەکەوێت و پاشان دەبێت بە مۆز.

بەشی سەرەوەی ڕووەکی مۆز پاش ئەوەی بەرەکەی لێ دەکرێتەوە دەبڕێتەوە، لەبەر ئەوەی یەک جار بەردەگرێ، ئێتر ساڵی داهاتوو جارێکی دی هەمان قەدی شاراوەی ناو زەوییەکە گەڵای تازە دەردەکاتەوە.

مۆز تۆوی نییە و پێش سەدان ساڵ تۆی مۆز نەماوە.

مۆز سێ جۆری هەیە، ئەو جۆرەی کە هەموومان دەیخۆین کە شەکر و پرۆتین و چەوریی تێدایە. ئەم جۆرە بەشێوەیەکی گشتی پێش ئەوەی بە تەواوەتی پێ بگات لێ دەکرێتەوە و دەینێرن بۆ وڵاتانی تر، ئیتر بە ڕێگەوە پێ دەگەن، هەر بۆیە تامی ئەو مۆزانە هێندەی ئەو مۆزانە خۆش نییە کە بە گەییوی لێ دەکرێنەوە.

جۆرێکی تری مۆز ئەوانەن کە بە کاڵی ناخورێن بەڵکو دەبێ بکوڵێنرێن یان سوور بکرێنەوە.

جۆری سێیەمی مۆز ئەوانەن کە بۆ خواردن بەکار نایەن، ئەمانە مادەی ڕیشاڵییان زۆر تێدایە هەر بۆیە بۆ دروستکردنی قوماش و پەت بەکار دێن. وڵاتی فلیپین یەکێکە لەو وڵاتانەی کە بەم جۆرە مۆزانە بەناوبانگە.

دارێک بچێنی ژیانت دەڕەنگێنی

دانەر کەریم – کەرکووک

کە دارێک لە ماڵەو یان هەر شوێنێکی تر بچێنی، ئەمە تەنیا ئەوەندە نییە کە دیمەنێکی جوان بەو شوێنە دەبەخشی. بگرە ئۆکسجینی ژینگە زیاد دەکەیت و دووانە ئۆکسیدی کاربۆن کەم دەکەیتەوە.

هەروەها بۆ منداڵ، باخچە شوێنێکی پڕ سەیر و سەمەرەیە کاتێ چاودێریی گوڵ و ڕووەکی جۆراوجۆر و پەپوولە و باڵدار و شتی تری تیا دەکا. هەروەها گوتراوە کە چاندن ژیانی منداڵ دەڕەنگێنێ بە بینینی ڕەنگە جیاجیاکانی گوڵ و گەڵا و ڕووەکەکان.

هەروەها کاتێ ڕووەکێکی تازە دەچێنی هەست دەکەی کە بۆنەیەکە وەک سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەکانی قوتابخانە و، کە ئەو ڕووەکە گەشە دەکا و گەورە دەبێ هەست بە شانازی دەکەی چونکە دەبینی ئەوە بەرهەمی کارەکەی تۆیە وا گەشە دەکا و سوود دەبەخشێ.

دار گوێز

ڕێواس _ سوید

دار گوێز لە زۆربەی ناوچەکانی باشووری ڕۆژهەڵاتی ئەوروپا و هیند و ئاسیادا دەڕوێنرێت، داری گوێز لەو ناوچانەدا دەڕوێنرێت کە ئاو و هەواکەی فێنکە.

دار گوێز دارێکی گەورە و جوانە و گەڵاکانی بۆندارە، زیاتر بۆنی داری پرتەقاڵی لێدێت، بەری ئەم دارە لە سەرەتادا توێکڵێکی سەوزی هەیە، پاشان ئەم توێکڵە قاوەیی دەبێت و ناوی گوێزەکە پێدەگات. کە توێکڵە قاوەییەکە وشک دەبێت ئیتر توێکڵێکی ڕەق دەردەکەوێت. ئەوجا ناوی گوێزەکە پێی دەوترێت کاکڵە گوێز کە تەواو پێگەیشتووە.

لەسەدا ٦٠ی کاکڵە گوێز، چەورییە، توێکڵی فەریکە گوێز بۆ دروستکردنی ڕەنگ بەکار دەهێنرێت و دارەکەشی بۆ دروستکردنی مۆبیلیا و تەختەسازی بەکار دەهێنرێت. کاکڵەی گوێز زیاتر بۆ خواردن بەکار دێت.

لەسەردەمی ڕۆم و گریمکەکاندا گوێز سیمبولی زاوزێ بووە و تەنانەت لە کاتی ئاهەنگدا ئەو زەوییەی کە بووک و زاوای پێدا دەڕۆیشت کاکڵەی گوێزیان بەسەردا بڵاو دەکردەوە، لە سەردەمی ڕۆمەکاندا بەگوێزی یوپیتر ناسراو بوو، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە گوێز بەرز دەنرخێنرا.

گوێز لە زۆربەی ناوچە شاخاوییەکانی کوردستاندا هەیە، گوێزی هەورامانیش بەناوبانگە، گوێز لە کوردستاندا بۆ خواردن بەکاردێت و زیاتریش بۆ نانی بەیانی لەگەڵ هەنگویندا دەخورێت.

باڵندەیەک بە ٢٠ شێوە دەخوێنێ

دایکی کۆژان–کەرکووک

ئەم باڵدارە بچکۆلانەیە سەر بە خێزانی جۆرە باڵندەیەکە پێی دەوترێ (دەرسە) ئەمیش وەک هەریەکێکیان بەجوانیی ڕەنگەکان و نزیکبوونەوەی لە ڕەنگی ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژێت ناسراوە.

ئەم باڵندەیە چیرۆکێکی پڕ چێژی هەیە. کاتێک ئاشکرا بوو کە دەستەیەک لە زانایان کەوتنە چاودێریکردن و تۆمارکردنی دەنگی، کاتێ.. لە وەرزی بەهاردا لە یەکێ لە ناوچەکانی ئەمەریکادا دەیخوێند.

بەڵام لە وەرزی دووەمدا زاناکان تەواو تووشی سەرسوڕمان هاتن دەمێ بۆیان دەرکەوت ئەم باڵندە بچووکە دەتوانێ نزیکەی بیست جۆرە ئاوازی جۆراوجۆر بخوێنێ و هەندێ لەو خوێندنانە نیشانەیەکی تیژیان پێوە دیارە کە بۆ ئاگادارکردنەوەی نێرینەکانی تر بەکاری دەهێنێ تا لە مێیینەکەی نزیک نەکەونەوە یان نزیکی هێلانەکەی نەبنەوە.

ئەوەی زیاتر زاناکانی سەرسام کرد ئەوەبوو کە ئەم باڵندەیە زیاتر لە سەد نۆتەی مۆسیقا لە خوێندنەکانیدا بەکار دەهێنێ، و هەر باڵندەیەک جۆرە ئاوازێکی تایبەت بەخۆی هەیە کە وەکو ناسنامەیەک بۆ ئاشکراکردنی شوێن و تەمەن و دەرخستنی بەهرەی خوێندن بەکاری دەهێنێ.

گوڵی شوکران چییە ؟

شیلان محەمەد – تەیناڵ

ڕووەکێکی گوڵ سپیی ژەهراوییە بۆنێکی ناخۆش دەردەکات، زۆرتر لە نێوچە شێدارەکاندا دەڕوێ. ژەهرەکە لە تۆ و ڕەنگەکانیدایە، بە خواردنەوەی هەموو ئەندامانی جەستە لەکار دەکەون و کەسە دەمرێت، بەر لە ٢٥٠٠ ساڵ سوکرات گەورە فەیلەسووفی یۆنان، گەنجانی فێردەکرد بە شێوەیەکی دروست بژین فەرمانڕەواییان ئەو دەڤەرەی ئەم خەسڵەتەیان بەدڵ نەبوو بۆیە حوکمی مردنیان بەسەر دادا بە خواردنەوەی پەرداخێک شەرابی شوکران.

تویکڵی پرتەقاڵ

ئارەزوو عەلی – کەرکووک

پرتەقاڵ ئەو میوە خۆش و بەتامەیە کە هەمووان حەزمان لە خواردنی هەیە، وەک پرتەقاڵ یاخود شەربەتی پرتەقاڵ بەڵام سوودەکەی لە شوێنێک شاردراوەتەوە کە کەم کەس ئەمە دەزانێت، ئەویش توێکڵەکەیەتی کە ڤیتامین c لە توێکڵەکەی خۆی شاردووەتەوە، توێکڵی پرتەقاڵ دوای کوڵاندنی لە هەندێک ئاو ئینجا لە پارچە قوماشێک دەکرێ دوایی دەگوشرێت پاشان لەگەڵ ئاوی سارد و شەکر و لیمۆندوزی تێکەڵ دەکرێت دەبێت بە باشترین شەربەتی سروشتی دەوڵەمەند بە ڤیتامین C.

ڕێکردن لە قەراغی ئاودا

چیمەن عەلی – ڕانیە

جگە لەوەی چەندان شێوازی وەرزشمان هەیە، زانایان جۆرێ وەرزشی بەسوودیان دۆزیوەتەوە، ئەویش ڕێکردنە لە قەراخ و کەناری ئاودا، ئەم جۆرە یاری و ڕێکردنە لە هاوینەهەوارەکاندا وەرزشێکی ئاسانە ماسوولکەی پێیەکان و کرکراکەی چۆک بەهێز دەکات، دواتر ڕێکردن لە قەراخ ئاودا کاتی بەیانیان یاخود پێش مەغریب، دەبێتە هۆی بەهێزکردنی خانەکانی مێشک و یادگە بەهێز دەکات.

دەوڵەمەندترین زمان لە ڕووی وشەوە

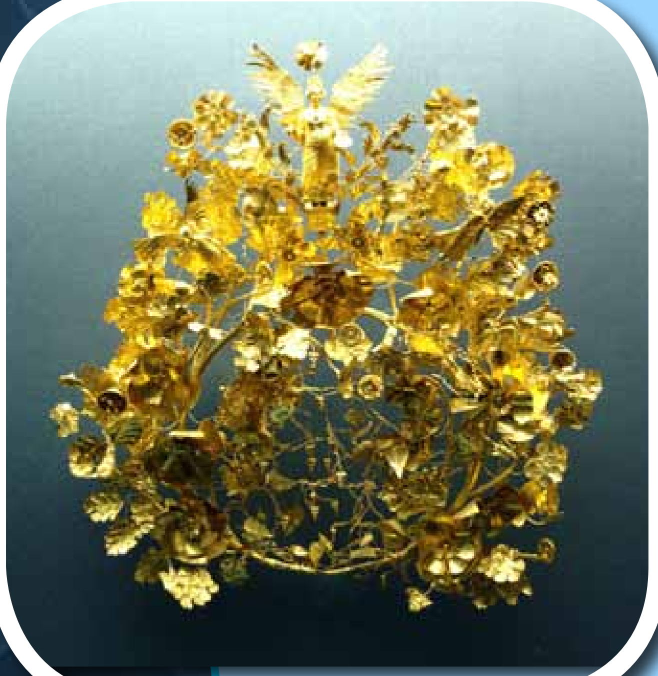
ناسکە قادر–سۆران

ئاشکرایە کە خەڵکی سەرگۆی زەوی بەزمانی جۆراوجۆر قسە دەکەن، زمانیش بەهۆی وشەکانییەوە. هۆکارێکە بۆ لەیەکگەیشتن.
شارەزایانی زمان دەڵێن نزیکەی ٥٠٠٠ زمان هەیە هەر لە هیندستان ژمارەی زمان و دیالێکتەکان نزیکەی ٨٤٥ زمان و دیالێکتن. هەموو زمانێک کۆمەڵێک ئەلفا بێی خۆی هەیە کە بەپێی یاسایەکی دیاری کراو بە خستنە سەر یەکی ئەو پیتانە وشەکانمان بۆ چێ دەبن. زمانی ئینگلیزی دەوڵەمەندترین زمانە لە ڕووی وشەوە ٧٩٠ هەزار وشە لەخۆ دەگرێت و ٤٩٠ هەزار وشەی ئاساییە و ٣٠٠ هەزار زاراوەی هونەرییە، ٤٠٠ ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهان قسەی پێ دەکەن.

ئیتاڵیا یەکەم دەوڵەتە لە جوانکاریی زێڕدا

داود خۆشابا–شەقڵاوە

لە مێژووی مرۆڤایەتیدا هیچ کانزایەک هێندەی زێڕ جوان و بەنرخ نەبووە، زێر یا ئاڵتوون، هێما کیمیاییەکەی Au و ژمارەی گەردیلەیی ٧٩ لەبەر ئەوەی چرییەکەی ئەوەندە زۆرە بە قورسترین مادە دادەنرێت لە سرووشتدا. مادەیەکی بەسوودە و لە چەندین بواردا بەکار دەهێنرێ:



نەشتەرگەری، پزیشکی دان، پیشەسازیی ئەلکترۆنیدا، گەیەنەرێکی زۆر باشی کارەبایە، ساڵی ١٩٥٦ یەکەم هێڵی تەلەفۆن جیاواز لە هێڵەکانی دی بە زێر رووپۆشکرابوو لەژێر زەریای ئەتڵەسیدا و لە نێوان ئەورووپا و ئەمریکادا سەرکەوتوو بوو.
زێر بە کیلۆگرام پێوانە دەکرێت لە بازارەکانی جیهاندا. زێری پوخت بریتییە لە عەیاری ٢٤ کە هەر یەک ئۆنسی ٣١,١ گرام عەیاری ٢٤. هەر مسقاڵێکیش ٥ گرامە.
لە وڵاتی ئێمە بە عەیاری (٢٢، ٢١، ١٨، ١٤، ١٢، ٩) مامەڵە دەکرێ.
ئەمەریکا بە دەوڵەمەندترین کیشوەر دادەنرێت لە جیهاندا، دەتوانین بڵێین ئەو زێڕەی تا ئێستا دەرهێنراوە و زانراوە ١٥٠ هەزار تۆنە. تا ڕادەیەک زۆر نییە چونکە تەنیا لە توێکڵی زەویدا ١٠٠ ملیار تۆن هەیە.
لازووردیک و داماس دوو کۆمپانیای بەنێوبانگی بەرهەمهێنانی زێڕن و ئیتاڵیا یەکەم دەوڵەتە لە جوانکاریی زێڕدا.

هەڵە و ڕاست

لاڤە وەسمان - پردێ

نیشـانەی هەڵە یان ڕاسـت لەم ڕسـتانەی خوارەوە بدە.

١- میسـرییەکان یەکەمین جـار کاغەزیان لە زەل دروست کرد.

٢- مۆلە، دەرمانی DDT دۆزییەوە.

٣- بزنمژۆک بە زمانی نێچیر دەگرێت.

٤- تاگـور بـە زمانـی بەنگالـی ئەدەبەکەی نووسیوە.

٥- ڕووبـاری نیـل دەرژێتە دەریای سـپیی ناوەڕاستەوە.

٦- شاری لد وا لە فەلەستین.

٧- یاقووت ڕەنگی سوورە.

٨- کەمخوێنی بە واتای (ئەنیمیا)دێت.

٩- قەوزە ڕووەکی یەک خانەیە.

١٠- ١٧ ماسوولەکە پێکەنین دروست دەکەن.

گڵاس فیش

شێنێ شۆڕش - کۆیە

ئـەم جۆرە ماسـییانە، خاوەن جەسـتەیەکی ڕوونن، قەبارەیان لە ٨ تا ٩ سانتیمەترە، ماسییەکی زۆر چکۆلەن و خاڵی ڕەش و سـوور پوولەکەکانی داپۆشیوە. زۆر بە سـانایی لەنێو ئاوی خاوێنی کانییەکانی تەنیشـت حەوزەکان و ناو کێڵگەی چاندنی برنج مەلە دەکات. پێویسـتی بە پلەی گەرمیی ٢٦ - ٣٠ سـەدییە، لەناو ژینگەی سروشـتیدا گۆشـتخۆرن و هەر بۆیە لەنێو حەوزیشـدا حەزیان بە گۆشـت و خۆراکی زیندووە. حەزیـان لێیە بـە کۆمەڵ بژیـن و لەنێو حەوزیشـدا بەکۆمەڵ بەخێو بکرێن.

ماست

ئاران عومەر - شوان

بەرهەمێکی شـیرە، شیرەکە تا پلەی ٦٠ -٧٠ی سەدی گەرم دەکرێت، بۆ ئەوەی میکرۆبی تیادا نەمێنێ، دوایی سـارد دەکرێتەوە تا ٤٠ پلەی سەدی، هەوێن دەکرێتە شیرەکەوە تا ٤ کاژێر لەو پلەی گەرمییەدا دەمێنێتەوە تا جوان توند دەبێت و دەبێت بەماست.

ماسـت سـەرەتا شـیرنە دوایی ترش دەبێت بەهۆی ئەوەی گلوکۆزەکـەی نامێنێ. دوای خواردنی گۆشـتی ئاژەڵ پێویسـتە کەوچکێک یـان زیاتر لە ماسـت بخورێت، چونکە لە کاتی سـەربڕینی ئاژەڵ لە ترسـا جۆرە هۆرمۆنێک دەردەدات دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ دەموچاوی چرچولۆچ بێت، بەڵام ماست دەبێتە هۆی لەناوبردنی ئەم هۆرمۆنە.

لە وەرزی هاوین پێویستە بەردەوام ڕۆژانە ماست بخورێت، چونکە بەهۆی ئەو ترشانەی کە لە پێکهاتەکانیەتی پلەی گەرمیی لەش جێگیر دەکات و ناهێڵێت بەرزبێتەوە.

چاویلکە

شالاو ئەمین-قۆچەلەر

بۆ ئەوەی زیاتر بیر بکەیتەوە و زۆرتر سوودمەند بیت ئەم نووسینەی خوارەوە وات لێ دەکات بیرت فراوانتر بکەیت بۆ ئەوەی گەشەی زیاتر بەو شتانە بدەیت کە لە ژیانی ڕۆژانەدا بەکار دێن..

چاویلکە/ یەکێکە لەو ئامرازە زانستییانەی کە وا لە مرۆڤی کەم بینا دەکات زۆرتر چاوی پڕ بکات... بەڵام پێشـڤەچوونی زانسـتی و پزیشـکی و بەکارهێنانی لێزەر و لێزەک بۆ چێکردنەوەی چاو وای کردووە کە پێشـبینی ئەوە بکرێت لە ٢٠ سـاڵی داهاتوودا بەکارهێنانی ئەم چاویلکانـە بەتەواوەتی کەم بێتەوە بەتایبـەت گەر هاتوو پارەی تێچووی ئـەم جۆرە چاککردنەوانە بەرێژەیەکـی بەرچاو بێتە خوارێ لە چاویلکە کەمتری تێبچێت.

ئـەی ئێمە لە تومـان دەوێت ئەوەیە پێکەوە بیرکەینەوە کە چەند شـتێک بـۆ چاویلکە زیاد بکەین کە نەک تەنیـا بۆ بەهێزکردنی بینین بەڵکو لەوە زیاتر بەکەڵک بێت.. من بەش بەحاڵی خۆم بیرم لەم بابەتە کردووەتەوە و بەم ئەنجامە گەیشتووم:

١-شاشەیەکی ئەلیکترۆنیی بخرێتە سەر بۆنزیک کردنەوەی شوێنە دوورەکان، بۆ ئەوەی بەکارهێنەرەکان بتوانن دوورترین شوێن بەڕوونی ببینن.

٢- چەند کەرەستەیەکی ئەلیکترۆنیی بخرێتە سەر کە توانای دوورخستنەوەی تیشکە زیانبەخشەکانیان هەبێت.

٣- زیادکردنـی شاشـەیەکی تایبەت کە بتوانێ کەناڵە ئاسـمانییەکان وەربگرێـت.. ئەمە یارمەتیی ئەو کەسانە دەدات کە گەشت بە ترومبێلی بچووک و پاس دەکەن تووشی بێزاری نەبن.

٤- کۆمپیوتەرێکـی بچووکی بخرێتە ناوەوە کە زانیاریی زۆری تێدا بێت وەک نرخی خواردن و دراو و جۆرەکانی و هەموو ئەو زانیارییانەی مرۆڤ پێویستی زۆری پێیانە.

ئەمەش ژیان ئاسان دەکاتەوە لە کاتی پێویستدا سوودی لێ دەبینرێت..

ئێستا تۆ دەتوانی بیرۆکەی فراوان بکەیت و شتی زیاتری بخەیتە سەر.

پەلکەزێڕینە

نازدار حەسەن - دووبز

پەلکەزێڕینە بریتییە لە دیاردەیەکی فیزیایی کە لە ئەنجامی شکانەوە و شیبوونەوەی تیشکی خۆر لە ناو دڵۆپەی باراندا دروست دەبێ.

پەلکەزێڕینە دوابەدوای یان لە کاتی باراندا بە مەرجێ هەتاو بە ئاسمانەوە بێ دەردەکەوێ.

ڕەنگی سـوور لە دیوی دەرەوەی پەلکەزێڕینەیە و، دوای ئەو ڕەنگەکانی پرتەقاڵی و زەرد و سـەوز و شین و شینی تۆخ (نیللی) و مۆر، لە دیوی ناوەوە، دەردەکەون. پەلکەزێڕینە لە شێوەی نیوە بازنەیەکدایە و هەندێ جار لەبەر تیشکی مانگ بە شەو دەردەکەوێ بەڵام لەبەرئەوەی ڕووناکیی مانگ کزە ڕەنگەکان بە تەواوی دەرناکەون.

جیکجیکە

فەلاح حەسەن – کەرکووک

مێرووەیەکی چکۆلەی سێ سانتیمەترییە، ڕەنگێکی زەردی بەرەو قاوەیی هەیە، دوو شاخی درێژی هەن و قاچەکانی زۆر بەتوانن بۆ ئەوەی یارمەتی فڕینی بدات، حەزیان بە کون و کەلەبەر و شوێنە گەرمەکان هەیە. لە ئیتالیا و باکوری ئەفریقیا و یابان دەخرێنە قەفەزەوە و خەڵکی حەز بە دەنگە خۆشەکانیان دەکەن. بەڵام نێرینەکانیان بەرۆژ بەلێکخشاندنی کەنار سکی بە یەکێک لە باڵەکانی پێشەوەی بەرووی باڵەکەی تریدا جیرەیەک دەردەکات ئەمەش بۆ بانگکردنی مێینەکانە و خوێندن نییە.

کوللە (کلۆ)

ئانیا سالم – قەرەهەنجیر

کوللە مێروویەکە لە مێرووە باڵڕاستەکان و نزیکەی ٢٠ هەزار جۆری هەیە. پێیەکانی دواوەی گەورە و بەهێزن و یامەتیی دەدەن لە بازداندا، کە نزیکەی بیست ئەوەندە درێژیی لەشی بە یەک باز دەروا.

خۆراکی کوللە بریتییە لە گەڵای سەوزی رووەک بە شێوەیەکی سەرەکی و، رەوە کوللەیەک لە یەک کیلۆمەتری چوارگۆشەدا (نزیکەی ٥٠ ملیۆن کوللە) و لە یەک ڕۆژدا دەتوانێ سەد هەزار تۆن رووەکی سەوز بخوا.

لەشی کوللە لە سەر و سنگ و ورگ پێک دێت. سنگەکەی ٤ باڵ و ٦ پێی پێوەیە. مێیەکەی هێلکەکانی خۆی لە چاڵ دەنێ و بە شلەیەک دایدەپۆشی بۆ ئەوەی لە سەرما بیانپارێزێ.

دوژمنە سروشتییەکانی کوللە بریتین لە باڵدار و مشک و مار و قالۆچە و جاڵجاڵۆکە. لای هەندێ لە گەلانیش، کوللە خواردنێکی خۆشە، لەوانە گەلانی ئاسیا و وڵاتە عارەبەکان.

مۆرانە

دینە وشیار – قوشتەپە

مۆرانە مێروویەکی پاککەرەوەیە و ژیانێکی پڕ نهێنیی هەیە، خۆراکەکەی بریتییە لە مادەی سیلیلۆز و، بە کۆمەڵ لە شارێکی تایبەت بە خۆیدا دەژی.

ئەم مێرووە یەکێکە لە ترسناکترین مێرووەکان و ساڵانە دەبێتە هۆی ڕمانی چەندان باڵەخانە و لەناوچوونی زۆر لە کەلوپەلی ناوماڵ و کتێب و کتێبخانە و داری بەتەمەنیش.

هەر شارەمۆرانەیەک نزیکەی سی هەزار تا دوو ملیۆن مۆرانەی تێدا دەژین. لە هەر شارێکیش یەک شاژن هەیە، کە لە یەک خولەکدا نزیکەی ٦ هێلکە دەکا و یەک شا لەگەڵیدا دەژی. جگە لە شا و شاژن، لە شارەکەدا سەربازەکان هەن کە کاری پاراستنی شارەکەیان لەسەرە، ئەمانەش کوێر و نەزۆکن.

جۆرێکی تری ئەندامانی شارەمۆرانە بریتییە لە کارکەرەکان کە خواردن دەخۆن و خواردنی ئەندامانی تری شارەکەیان دابین دەکەن و ئەمانە هۆکاری زیانگەیاندن بە مرۆڤ و کەلوپەلەکانی، ئەمانە ڕەنگیان کاڵترە و نەزۆک و کوێرن.

کۆمپیوتەر

ماردین – سلێمانی

ئیمەیل
E-Mail

ئیمەیل ، یاخود نامەی ئەلیکترۆنی ، خزمەتگوزارییەکی گرنگی ئینتەرنێتە کە لە ڕێگەی ئامێری کۆمپیوتەرەوە یان مۆبایل بە کاردێت .

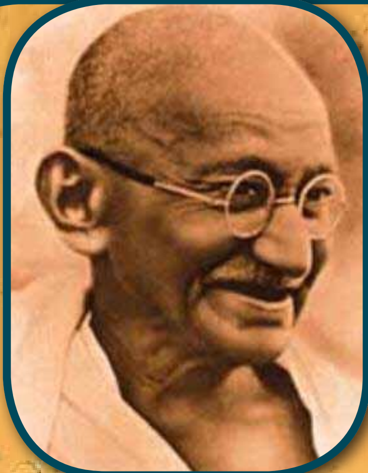
نامەی ئەلیکترۆنی مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٩٧١ ، لەسەر دەستی ئەندازیارێکی ئەمەریکی بەناوی (ڕۆی تۆملینسۆن) دروست کرا ، ئێستاش لە خۆرایی لە بەردەستی هەموو کەسێکە و دەیان کۆمپانیای گەورەی جیهانی پێشبڕکێ دەکەن بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریی جۆراوجۆر بۆ بەشداربووانیان .

راستەوانەکان تەمەن درێژترن لە چەپەوانەکان

نەوزاد عەزیز – کەرکووک

دوو زانا یەکێکیان ئەمەریکایی و ئەوی تریان کەنەدی، لێکۆڵینەوەیەکی هاوبەشیان ئەنجام دا و بۆیان دەرکەوت، تێکڕای تەمەنی ئەو کەسانەی ڕاستەوانەن درێژترە لە ئەوانەی چەپەوانەن و نزیکەی ١٠ ساڵیان بەینە. ئەگەر تێکڕای تەمەنی ڕاستەوانەکان ٧٢ ساڵ بێ، ئەوا تێکڕای تەمەنی چەپەوانەکان لە هەمان وڵات و دەوروبەردا دەگاتە ٦٢ ساڵ لە پیاوان، بەڵام لە ئافرەتاندا جیاوازییەکە کەمتر دەبێتەوە.

ئامارێکی جیهانیش دەریخستووە ١٠٪ی دانیشتوانی سەر زەوی چەپەوانەن و زیاتر توشی ڕووداو دەبن لە ڕاستەوانەکان. هەروەها ئەوەشیان روون کردووەتەوە، کە ١٣٪ی ئەندازیاران و ١٥٪ی موزیکژەنان و تەنیا ٤٪ی زانایان چەپەوانەن. لە نێو کۆمەڵگەی کوردەواریی خۆشماندا بۆچوونێکی باو هەیە و دەڵێ: چەپەوانە یان دەفرێ یان دەترێ.



ساتیاگراها چییە؟

نیاز سابیر – ڕەحیماوە

ساتیاگراها، پرانسیپێکە هیندییەکان بۆ داواکردنی مافەکانیان و فشار خستنە سەر ڕێکخراوەکانی قوتابییان و سەندیکا و حزبە سیاسییەکان پێڕەوی دەکەن و، وەکو مانگرتنێکی بێ دەنگ وایە، بە بێ جوولە و هیچ قسەیەک خۆیان نمایش دەکەن و لەو ماوەیەدا هیچ ناخۆن و دەست بە هیچ شتێکەوە نادەن تا داخوازییەکانیان بەجێ دێ.

مهاتما گاندی پێشەوای بەناوبانگی هیند بە داهێنەری ئەم پرانسیپە دادەنرێ و بۆ یەکەمین جار لە دژی داگیرکارانی ئینگلیز بۆ ماوەیەکی زۆر بەرۆژوو بوو و بەرە بەرە شوێنکەوتووی بۆ زیاد بوو و بەو مانگرتنە هێمنەیان توانیان فشارێکی گەورە بخەنە سەر ئینگلیزەکان و تا ڕۆژی ئازادبوونیان دەستیان لێ هەڵنەگرت.

پێبکەنە تا جوانتر بیت

شلق بلق

فەوزیە قادر – لەیلان

رۆژێک مامۆستای زمانی ئینگلیزی لە قوتابییەک پرسیار دەکات و دەڵێ: وەتس زە دۆ؟
قوتابیەکەش لە وەڵامدا دەڵێت:
– زە ماست ئین زە مەشکە شلق بلق ئیتس ئە دۆ.

فوتبۆڵ

لەیلا مەحمود – سەنگاو

دکتۆر: فەرموو بزانم چیتە.
نەخۆش: وەڵا دکتۆر گیان ئەوا بۆ چەند رۆژێک دەچێت هەر خەو بە تۆپێنەوە دەبینم.
دکتۆر: کەواتە بۆ ئەوەی لەو خەوە رزگارت بێت پێویستە ئەمشەو نەنویت.
نەخۆش: ئاخر دکتۆر ئەمشەو هەر دەبێت بنووم.
دکتۆر: بۆ؟
نەخۆش: دکتۆر ئەمشەو یاریی کۆتاییە.

پرتەقاڵ

هیوا عومەر–ئاغجەلەر

رەزیلێک سێ پرتەقاڵ دەکرێ و دەیباتەوە ماڵەوە، پرتەقاڵی یەکەم لەت دەکا بۆ ئەوەی بیخوا، تەماشا دەکا خراپ بووە، فرێی دەدا، دووەم شەق دەکا سەیر دەکا بە هەمان شێوە بۆگەنە. ئەویش دەخاتە تەنەکەی زبڵەکەوە. دەس بۆ سێیەم دەبا و گلۆپەکە دەکوژێنێتەوە دەست بە خواردنی دەکات.

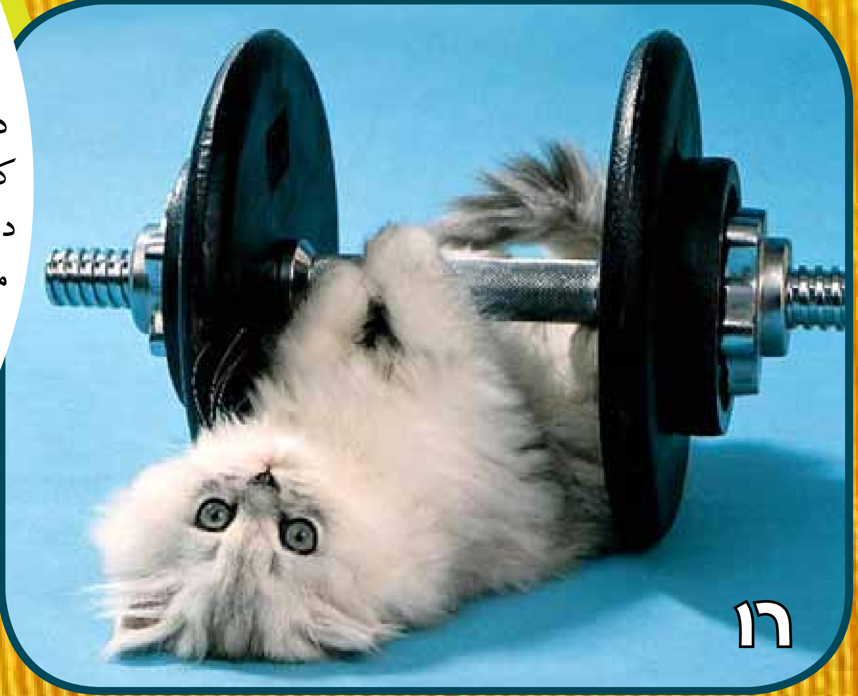
مەنجەڵ

زەینەب کاکەوڵا–تەکیە

منالێکی هەموو رۆژانێک دەچوو بۆ دوکانێک و لە خاوەن دوکانەکەی پرسیار دەکرد: مەنجەڵتان هەیە؟ کابرای دوکانداریش لە وەڵامدا هەموو جارێک پێی دەگوت: نا بابە نیمانە، منالەکە واز ناهێنێ بەتەواوی کابرای دوکاندار بێزار دەکات، رۆژێک کابرای دوکاندار لە دڵی خۆیدا دەڵێت: ئەگەر ئەمجارە بێت مەرج بێت پێی دەڵێم هەمانە، لەو کاتەدا منداڵەکە پەیدا دەبێتەوە و دەپرسێ: مامە مەنجەڵتان هەیە؟ ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت بەڵێ هەمانە منالەکە بە بێزارییەکەوە دەڵێت:
ئەمجا چییە ئێمەش هەمانە!

توانجێکی جوان بۆ ئەم وێنەیە بدۆزەوە

بەهرۆز سەلام – سلێمانی



سارا حەز دەکا منداڵان گۆڤاری حاجیلە بخوێننەوە

دیمانە : تاژان – کەرکووک

سارا فەرەیدون مەلا حەمید، کچێکی خنجیلانەی ئازا و زیرەکە، ئەم ساڵ بۆ پۆلی شەشەمی سەرەتایی دەرچووە، ئەم چرۆ گوڵەباخە هەموو ساڵێکی خوێندنی یەکەمی پۆلەکەی بووە، ئارەزووی لە گۆرانی و مۆزیکە بەتایبەتی پیانۆ.
گوتم حەز دەکەی کە گەورە بووی ببی بە چی؟ گوتی: مامۆستا. گوتم: دەخوێنیتەوە؟ گوتی: بەڵێ، هەموو مانگێ خاڵۆ دلێرم گۆڤاری حاجیلەم بۆ دێنێ و منیش دەیخوێنمەوە و سوود لە زانیارییەکانی وەردەگرم داواش دەکەم هەموو منداڵان ئەم کۆوارە بکرن و بیخوێننەوە.

لەسەر ئاستی هاوپۆلەکانی یەکەمە

گوڵێزار ئەسعەد – کەرکووک

جیهان ئاسۆ عادل، تەمەنی ١٣ ساڵە، ئەمساڵ لە پۆلی یەکەمی ناوەندی لەسەر ئاستی هاوپۆلەکانی یەکەمی پۆلەکەی بوو لە قوتابخانەی (اسماء بنت ابی بکر) لە گەرەکی نەورۆز، تێکرای نمرەکانی ٩٦ بوون کە لێم پرسی تۆ ئارەزووت لە چییە، گوتی: شەو و رۆژ دەخوێنمەوە و زۆرم حەز لە خوێندنەوەیە، هەر بۆیە یەکەمی پۆلەکەمم. هەروەها حەزم بە وێنەکێشانە و دواتر وەرزش. گوتم: کۆواری حاجیلە دەخوێنیتەوە لە وەڵامدا گوتی: بەڵێ باوکم بۆم دەهێنێتەوە. گوتم حەز دەکەی لە دوا رۆژ ببیت بە چی؟ بۆ ئەمەش گوتی: پزیشک. گوتم: بۆ؟ گوتی: بۆ ئەوەی خزمەت بە هاووڵاتییان بکەم.

سیزان : حەز دەکەم بێم بۆ کوردستان

کانی – ئوسترالیا

ناو : سێزان شوان سەراج
تەمەن : ١٢ ساڵ
قوتابخانە: Unity Grammer لە شاری (لیڤەر پوول) لە ئوستراليا.
پۆل : ٧
ئارەزوو و خولیا :وێنەکێشان. یاری کردن بە (پلەی ستەیشن) و بەکارهێنانی کۆمپیوتەر.
ئاواتت : من لە ئوستراليا دەژیم بەڵام حەز دەکەم بێم بۆ کوردستان بۆ شارەکەمان کەرکووک چونکە دایکم و باوکم خەڵکی کەرکووکن و لە پاشەرۆژ ببم بە دکتۆر و خزمەتی شارەکەم بکەم.
سوپاس بۆ حاجیلە.

نهێنییەکانی گەردوون لە چاخە بەراییەکاندا (بەشی یەکەم)

گزنگ – کەرکووک

مرۆڤی چاخە بەراییەکانی مێژوو، بە تایبەتیش بابلی و یۆنانییەکان زۆر سەرنجی دیاردە سروشتییەکانی ئاسمانی دەوروبەری خۆیانیان داوە و بە پێشەنگی گەلان دەژمێردرێن لە پۆلین کردنی ئەستێرەکان و یەکەمین کەس بوونە بە ئەستێرە گەرۆکەکانیان گوتووە (هەسارەکان).

دانیشتووانی کۆنی وڵاتی میسریش وای بۆ دەچوون کە ڕووداوەکانی گەردوون بوونەتە سەرچاوەی ئیلهامی دروست کردنی ئەهرامەکان.

لە ڕاستیشدا ئەم گەلانە هیچیان لە بارەی گەردوون نەدەزانی و زۆر بیردۆزیان لەسەر بنەمای زانیاریی هەڵە دارشتووە و زانایانی دوای خۆیان ڕاستیان کردوونەتەوە.

لەم ژمارەیەوە گرینگترین ئەو بۆچوونە بێ بنەمایانەی ئەو مرۆڤانەتان بۆ دەخەینەڕوو.

پەرستنی خۆر: میسرییەکانی چاخە بەراییەکان لەو بڕوایەدا بوون کە خۆر خواوەندێکی میهرەبانە و ڕووناکی و گەرمی بە دانیشتووان و بوونەوەرەکانی تری سەر زەوی دەبەخشێ و ناویان نابوو (ڕەع) کە ڕۆژانە بە سواری کەشتییەکەوە ئاسمان پەی دەکا و ئەو کاتانەی دەردەکەوێ ڕووناکی دەبەخشێ و لە کاتی پشوودانیدا ئاسمان و زەوی تاریک دادێن.

هەر ئەو بۆچوونە نادروستە بوو، وای لەو میسرییانە کردبوو کاتێ پاشایەکیان بمردایە کەشتییەکان بۆ دەخستە نێو گۆڕەکەیەوە بە ئومێدی ئەوەی هاوشانی خواوەندی (ڕەع) هەموو ڕۆژێ بە ئاسماندا تێپەڕێ.

قەڵەمە شینەکەی ژمارە ١١ قوتابییەکی هەڵەبجەی تازە دۆزییەوە

(تازان حەمەکەریم) پۆلی حەوتەم لە قوتابخانەی بێریڤانی کچان لە هەڵەبجەی تازە قەڵەمە شینەکەی ژمارە ١١ی دۆزییەوە دەگەڵ پیرۆزبایی و دەستخۆشیمان هیوای زیاتر سەرکەوتنی بۆ دەخوازین.

بەهرە جەبار – سلێمانی

ڕانگۆ

ڕانگۆ مارمێلکەیەکی سادە و ئاساییە بە هۆی گەردەلوولێکی بەهێزەوە دەکەوێتە ناوچەیەکی دوورەدەست ، لە ئاواییەکی ئەو ناوچەیە بێ یاسایی و زیادەڕەوییەکی زۆری تێدایە و پێویستیان بە کەسێکە سەروەریی یاسایان بۆ بپارێزێت .

ئەم فلیمە لە بەرهەمی ئەمساڵە و بینەرێکی زۆری بۆ خۆی ڕاکێشاوە ، لە هۆڵی سینەماکانی جیهاندا بە پڕفرۆشترین بەرهەمی ئەمساڵ هەژمار دەکرێت .

ڕانگۆ لەدەرهێنانی (گۆر ڤێربنسکی) و نووسینی (جۆن لۆگان) ە .

دەنگی ڕانگۆش (جۆنی دیپ)ە گەورە ئەستێرەی هۆلییۆد ئەنجامی دەدات .

لە هەفتەی یەکەمی نمایشیدا توانیی بڕی ٣٨ ملیۆن دۆلار بەدەستبهێنێت .

تاقیگەی حاجیلە

ناز کەریم – تەکیە

پێوانی توندیی دەنگ

هەنگاوی یەکــەم: پارچەیەک لەو نایلۆنانەی لە پێچانەوەی خۆراکدا بەکاردەهێنرێ، لەســەر دەفرێکی گەورە دانێ و جوان بیبەستە.

هەنگاوی دووەم: چەند پارچە کلینیکسێکی بچووکی ڕەنگاوڕەنگ لەسەر نایلۆنەکەدا بڵاوبکەرەوە و ئامێرێکی ڕیکۆردەری لە نزیک دانێ.

هەنگاوی سێیەم: ڕیکۆردەرەکە داگیرسێنە و سەرەتا با بە دەنگێکی نزم بێ، ئینجا بەرە بەرە دەنگی ڕیکۆردەرەکە بەرز بکەرەوە. کاتێ دەنگەکە بەرز دەکرێتەوە دەبینی پارچە کلینیکسەکان دەست بە لەرینەوە و جوولە دەکەن. لەم تاقیکردنەوەیەدا ئەوەمان بۆ روون دەبێتەوە، کە دەنگە بەرزەکە دەبێتە هۆی لەرینەوەی هەوای دەوروبەری و هەرچەندیش ئەو دەنگە بەرزتر بکەینەوە لەرینەوەکە زیاتر دەبێ، بە شــێوەیەک کە کار بکاتە ســەر پارچە نایلۆنەکە و بیلەرێنێتەوە، بەمە پارچە کلینیکســەکانیش دەســت بە جوولە دەکەن. کەواتە جوولە و لەرینەوەی کلینیکسەکان توندیی دەنگمان بۆ دیاری دەکا.

هەنار هیوا – دوکان

ماڵداری

× ئەگەر لە ماڵەوە ویســتت هاوکاریی دایکت بکەی و پیازەکەی بــۆ ورد بکەی، بۆئەوەی لە کاتی ورد کردنی پیازەکەدا چاوەکانت لە فرمێســک دەردان بپارێزی، ئەو چەقۆیەی پیازەکەی پێ ورد دەکەی بە ئاوی لیمۆ جوان تەڕ بکە، چونکە ئاوی لیمۆ ئەو شــلەیەی لە پیازەکەوە دەردەپەڕێ بەخۆیەوە دەگرێ و ناهێڵێ ئاو لە چاوەکانت بێنێ.

× بۆئەوەی کاهوو (خاس) بۆ ماوەیەکی زیاتر بە ســەوزی و گەشــی بهێڵێتــەوە، کاهووەکە بکەرە ناو کیســەیەکی کاغەز، ئینجا هەردووکیان بکەرە ناو کیســەیەکی نایلۆنەوە و بیخەرە ناو ســەلاجەکەوە. بەمەش کاهووەکە ماوەیەکی درێژتر بە سەوزی و گەشی دەمێنێتەوە.

حەوت جاران بەبێ وەستان بیڵێرەوە

پشتییەکەی باوکی پەڕی ، پڕی پەڕی پەڕدارە، نەک پەڕۆ

ڕەوا عوسمان – کەرکووک

کوولەکە

زریان هێمن – شۆڕاو

نیشتمانی ئەم ڕووەکە وڵاتانی ئەمەریکای ناوەڕاستە. بەری کوولەکە بەگشتی سەوز یان زەردە و شێوەی بە ئاروو دەچێ.

کوولەکە بۆ خواردن وەک سەوزییەک مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێ و، بەرەکەی لە گوڵە مێیەکانەوە دروست دەبێ، چونکە گوڵی نێر و گوڵی مێیی لە یەک جیان.

کوولەکە گەرمۆکەی زۆر کەمی تێدایە و پڕە لە ڤیتامین و خوێی گۆگرد و فسفۆر و پۆتاسیۆم و کالسیۆم و ئاسن و مەگنیسیۆم، بەڵام لە کاتی کوڵاندندا زۆربەی ئەو ڤیتامینانە بەهۆی گەرماوە لەناو دەچن.

کوولەکە بۆ کەمکردنەوەی تینوویەتی گەلێک بەسوودە.

قەرنەبیت

نیشــتمانی ئــەم ڕووەکــە باکوری خۆرهەڵاتی دەریای ســپییە. ئــەم ڕووەکە بڕێکــی زۆر مادە گۆگردییەکانــی تێدایە. هەروەها لە گشــت ســەوزییەکان زیاتر مادەی فســفۆری تێدایە.

هەروەهــا جاوینــی قەرنەبیت دەبێتە هۆی دروســتبوونی مادەگەلێکی دژ بە تووشبوون بە شێرپەنجەی ڕیخۆڵەکان.

قەرنەبیت بــە برژاوی و کــوڵاوی و ســوورەوەکراوی و تەنانەت بە خاویش دەخورێ.

ڕەوا وشیار – پردێ

قەیسی

سالح حەمەمین – تەقتەق

نیشتمانی ئەم ڕووەکە وڵاتی چینە و کاتی خۆی بە شێوەیەکی کێوی لە ناوچەکانی سەر سنووری نێوان چین و ڕووسیادا ڕوواوە. لە ناوچەگەلی سارد و دەریای ناوەڕاستیشدا دەژی.

دارێکــی بەردارە درێژییەکەی دەگاتە ٢ تا ٣ مەتر و گەڵاکانی لە شــێوەی دڵــن و نووکیان تیــژە. بە پایزان گەڵای دەوەرێ و بەهــاران گوڵ دەکا و گوڵەکانی ڕەنگیان سپیی بەرەو پەمبەیین و بەرەکەی لە هاویندا پێ دەگا و ڕەنگی بەرەکەی زەردی مەیلەو پرتەقاڵییە و قەیسی تەنیا یەک ناوکی هەیە.

لەبەرئەوەی ئەو ماوەیەی کە تیایدا بەری قەیســی پێ دەگا ماوەیەکی زۆر کورتە و بەریشــی زۆرە، بۆیە مــرۆڤ پەنای بردووەتە بەر پاراســتنی بەرەکە بە وشــککردنەوە و، ئێســتا تورکیا ٨٥٪ی قەیسیی وشککراوەی دنیا بەرهەم دێنێ.

زانایان پێیان وایە کە قەیســی (زەردەلوو) بۆ چاوتیژی باشــە و جگــەر چالاک دەکا و ڕێژەی کۆلیســترۆل لــە خوێن کەم دەکاتەوە.

١٣

جوگرافیای وڵاتان

ئەلبانیا

ڕۆشنا کەرکووکی
کەرکووک

ناوی وڵات : کۆماری ئەلبانیا

پێگەی جوگرافیایی : ئەلبانیا دەکەوێتە کەناری باشووری ڕۆژهەڵاتی دەریای ئەدریاتیک لە ئەوروپا، سربیا سنووری باکور و ڕۆژهەڵاتی پێکدێنێ و لە ڕۆژئاوا و باشووری ڕۆژئاوای دەریای ئەدریاتیکە، یۆنانیش دەکەوێتە لای باشوور و ڕۆژهەڵاتییەوە.

ڕووبەر : ٢٨ هەزار و ٧٤٨ کیلۆمەتری دووجادا.

ژمارەی دانیشتووان : ٣ ملیۆن و ٤٠٠ هەزار کەس.

چڕیی دانیشتووان : ١١٨,٣ کەس لە کیلۆمەترێکی دووجا.

پێکهاتەی ئاینی : ٢٠,٥٪ موسڵمان و ٥,٤٪ کریستیان و ٧٤,١٪شیان بڕوایان بە هیچ ئاینێک نییە.

پایتەخت : تیرانا (٢٧٠ هەزار کەسی تێدا دەژی).

گرینگترین شارەکانی : دۆراسی، شکۆدێر، ڤالۆنا، ئیلباسانا.

جۆری حوکمڕانی : کۆماریی فرە حزبی.

دراو : (لیک)ی نوێ.

زمان : ئەلبانیایی.

گرینگترین هەناردەکانی : کانزاکان، خوێی کانزایی، وزەی کارەبا، بەرووبوومی کشتوکاڵ و ئاژەڵ.

گرینگترین هاوردەکانی : ئامێری قورس، هۆکارەکانی گواستنەوە، سووتەنی.

کات : گرینیتچ + ١.

مێژووی بە ئەندامبوون لە نەتەوە یەکگرتووەکان : ١٩٥٥

یانەی لیڤەرپوول

ناوی تەواوی یانەکە «یانەی لیڤەرپوول بۆ تۆپی پێ»یە و، بە «سوورەکان» ناسراوە. ئەم یانەیە ساڵی ١٨٩٢ دامەزراوە و، ناوی یارگەکەی «ئەنفیلد»ە کە لە شاری لڤەرپوولی ئینگلیزستانە و، ٤٥٣٦٢ کەس دەگرێ.

یانەی لیڤەرپوول لە خولی پلە نایاب «پریمێر لیگ» یاری دەکا. شێوەی دامەزراندنی ئەم یانەیە بریتی بوو لەوەی کاتێ ئەندامانی دەستەی کارگێڕی یانەی ئێڤەرتۆن لەگەڵ خاوەنی یاریگەی ئەنفیلد لەسەر کرێی یاریگەکە ڕێک نەکەوتن بۆیە یاریگەکەیان بەجێهێشت و تەنیا سێ یاریزانیان لەگەڵ خاوەنی یاریگەکە مانەوە و ئەمیش بڕیاری دا یانەیەکی نوێ بە ناوی لیڤەرپوول دروست بکا.

ئەم یانەیە دواتر توانیی ١٨ جار پاڵەوانی خولی ئینگلتەرا بێ و، ٧ جار جامی یانە پیشەوەرە ئینگلیزەکان بەدەست بێنێ و، ٧ جاران جامی یەکێتیی ئینگلیز و، ٣ جار جامی یەکێتیی ئەوروپای بەدەست هێنا.

شمشێربازی

قارەمان شەریف – قەرەهەنجیر

شمشێربازی یەکێکە لە وەرزشە دێرینەکان کە مرۆڤ لە هەموو تەمەنێکدا دەتوانێ بیکا. بەڵام باشترین تەمەن بۆ دەستپێکردنی مەشق و ڕاهێنان ٩ تا ١٢ ساڵانە.

شمشێربازی وەرزشی هێرشکردن و بەرگریکردنە لە نێوان دوو کێبەرکێکەردا کە هەر یەکێکیان هەوڵ دەدا چەکەکەی دەستی بەر لەشی ئەوەی تریان بکەوێ و، یەکێکە لە وەرزشە ئۆلۆمپییەکان.

جۆرەکانی چەکی شمشێربازی بریتین لە: شیش، شیری شمشێربازی و شمشێر.

ئەو شوێنانەی پێویستە شیش بەریان بکەوێ بریتین لە: قەد، سنگ، پشت و سێگۆشەی سک و، بەرکەوتنی نووکی شیشەکە بە یەک گۆڵ دێتە ژماردن.

لە شیری شمشێربازیدا هەموو شوێنێکی لەشی یاریکەر ئامانجە بە جلوبەرگیشەوە جگە لە شیرەکەی دەستی.

لە شمشێردا، تەنیا لای سەرەوەی لەش: قەد و سەر و قۆڵەکان، بە ئامانج دەژمێردرێن و لێدان بە نووک و لای شمشێرەکە بە گۆڵ دەژمێردرێ.

لەم یارییەدا بەرگی تایبەت هەیە کە پێک دێ لە بەدلەیەکی سپی و ڕووپۆش و دەستکێش. درێژیی یارگەکەشی ١٤ مەترە و پانییەکەی ٢ مەترە.

پێویستە یاریزانی شمشێربازی ئەم سیفەتانەی هەبێ: خێرایی، توانای بەردەوامبوون، لەشسووکی، گونجانی مێشک و ماسوولکەکانی، نەرمی، ئیرادەی بەهێز، وردی، ڕاستگۆیی و زیرەکی.

ئەم یارییەش بە دوو یاریزان دەکرێ بەرامبەر یەک، یان بە دوو تیم کە هەر یەکێکیان لە ٣ یاریزان پێک دێ.

دیوی ڕۆشن

وەرگێڕان : ئالان عەزیز - ڕەواندز

دوای کەمێک
شادمانم کە ئەمڕۆ توانیم قەرزەکانم بدەمەوە!
ئۆی، وا دیارە تایەکەم تەقی...
بووف!
بەڵام قەی ناکا چونکە ڕۆژێکی خۆشە بۆ پیاسە!
من شادترین مراویم!
چیی؟؟
مەرە، قەت نەمزانیوە ئەوەندە ڕازی بی...
میمی ئەمە شێوازی نوێی ژیانمە..
هەوڵ دەدەم بەردەوام دیوی ڕووناکی شتەکان ببینم
بەراستی بەمە دەبیتە ڕێ نیشاندەرمان
من ڕووناکی دەبەخشمەوە. با بڕۆم بۆ..
وای.. ڕەنگە ئەم داماوە کێشەی هەبێ

قوربان بێ ئومێد مەبە، بە دوای دیوە ڕۆشنەکەدا بگەڕێ، سەرت بەرز بکەوە بەرز..
چی؟
مامۆستا؟ چیت لێ قەوماوە؟
ژنەکەم جێمی هێشت و ماڵەکەم سووتا و خۆم نەخۆشم!!
دەی واز لە لالآنەوە بێنە و بە دوای دیوە ڕۆشنەکەدا بگەڕێ...
هیچ دیوێکی ڕۆشن نەماوە
دەبێ مابێ
نییە!
هەیە!
مەرە، مامۆستا، بەسە
لە شەڕدا دیوی ڕووناک نییە
نا، هەیە
چونکە مەشقێکی بەهێزە
دە بگرە، ئەمەش، یەکێ تریش
دەک سندان لەو حاڵە بدا
بووف!
بووف!

لە کاتی لووت پژاندا چی بکرێ باشە؟

هەڵۆ سەلاح - قوشقایە

وا لە وەرزی هاویندایین و کەشـــوهەوای وڵاتەکەمان زۆر گەرمە و رەنگە باوترین کێشـــەی تەندروســـتیمان لووت پژان بێ، ئەگەر تووشـــی لووت پژان بووین چی بکەین باشە؟

وەکو رێســـایەکی گشتی زۆربەمان لە کاتی لووت پژاندا سەرمان بەرەوە دوواوە و روو لـــە ئاســـمان دەکەین بۆ ئەوەی خوێنەکە بوەســـتێ، بەڵام لە راســـتیدا ئەم کردارەمان هیچ ســـوودێکی نییە بێجگە لەوەی کە ناهێڵین جلەکانمان بە خوێن بن. هەندێ جاریـــش وا رێکدەکەوێ خوێن لە قورگەوە بەرەو گەدە بچێ و ببێتە هۆی هێڵنج و رشانەوە.

بۆیە لەو کاتانەدا باشـــترین شت بکرێ ئەوەیە کە لەســـەر کورسییەک دانیشی و کەمێک ســـەرت بەرەوخوار شۆرکەیتەوە بە شـــێوەیەک کە چەناگەت بەر سینگت بکەوێ، و بە توندی پەنجە بخەینە ســـەر ئەو کونە لووتـــەی خوێنەکەی لێ دێ تا خوێن بەربوونەکە دەوەستێ.

پزیشـــکانیش ئامۆژگاریمان دەکـــەن لە کاتی لووت پژانـــدا هەرگیز فینگ نەکەین، چونکە لەوانەیە ئەو کردارە ببێتە هۆی زیاد کردنی خوێن بەربوونەکە و ئەگەریش دووبارە و سێبارە بووەوە، دەبێ سەردانی پزیشک بکەین.

شتی سەوز بخۆ تەندروستیت باش دەبێ

هێمن عەبدولرەحمان - کەڵەکی یاسین ئاغا

شارەزایانی بواری خواردن جەخت دەکەنە سەر ئەوەی کە گەلێک پێویســـتە ئەو خواردنانەی رەنگیان ســـەوزە لەسەر سفرەدا هەبن.

یەکـــێ لەو خواردنانە، چای ســـەوزە کە ســـوودی هەیە بۆ پاراســـتنی لەش لە قەڵەوی بهۆی توانای تواندنەوەی چـــەوری لەلایەن ئەم چایـــەوە. هەروەها چای ســـەوز پاڵەپەســـتۆی خوێـــن رێـــک دەخـــا و کاری کۆئەندامی هەرسیش رێک دەکا و، بۆ ئەوەی سوودی تەواو لە چای سەوز وەربگری پێویستە نەیکوڵێنی.

جگە لـــە چـــای ســـەوز، ســـەوزییەکانی وەک بەزالیا و ســـپێناخ و کوولەکـــە و ئـــاروو (خەیار) و فاســـوولیای ســـەوز لە پێشـــەوەی ئەو خواردنانە دێن کە شارەزایان ئامۆژگاریمان دەکەن بەردەوام بیانخۆین، چونکە پڕن لە جۆرەکانی ڤیتامین و خوێی کانزایی و ئەنزیمی یاردەدەری هەرسکردنی پرۆتینەکان و توێنەرەوەی بەردی گورچیلە و گەشکردنی پێســـت و بەهێزکردنی قژ بەهۆی ئەو برە زۆرەی ئاسن کە لەم خواردنانەدا هەیە.

هەروەها میوە ســـەوزەکان، وەک سێوی سەوز و توو و کیوی و مۆزی ســـەوز پڕن لە ئاسن و ماددەی پکتین کە هاوکارە بۆ رێکخستنی کاری ریخۆڵەکان.

پشووی حاجیلە

کوردستان محەمەد - ئازادی

هە لێبێنە

- بێ قاچ و باڵە بە مردوویی حەڵاڵە.
- بێ رەنگە، بێ مەرگە، بێ دەنگە.
- دەچیت بەسەریدا و ئەم ناروات.
- خڕە وەک هەرمێ سپییە وەک بەفر
- رەنگی نییە و دەنگی هەیە.

ئایا دەزانی؟

- بچووکترین هەسارەی خۆر بلۆتۆیە.
- هەڵکەندنی نۆکەندی دە ساڵی پێ چوو.
- باکووری کوردستان لە ١٣٧ قەزا پێکهاتووە.
- درێژیی شوورای چین ٢٤٠٠ کیلۆمەترە.

پەندی بەرینان

بەم وشەگەلە ئەم پەندانەی خوارەوە تەواو بکە

سەر، کەر، مەییو، گۆزە، دۆ

- .... کە جۆی دی کا ناخوا.
- ماڵی زیادە .... ناشکێنێ.
- نانی بە.......... ناگات.
- وەکو ماستی .... وایە.
- .... ی تازە ئاوی خۆشە.

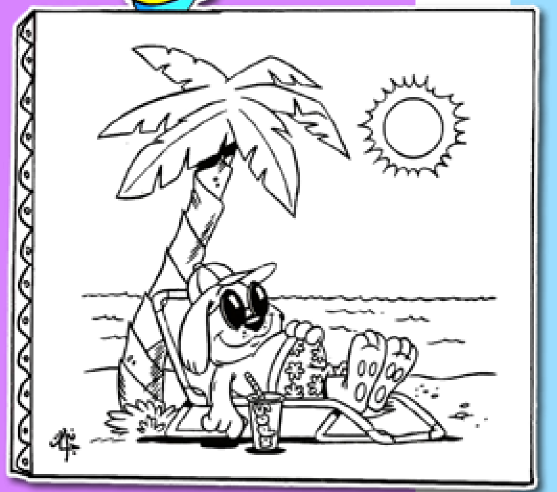
وەڵامی ڕاست هەڵبژێرە

بەناز عوسمان–سەنگەسەر

– نەفەرتیتی هاوسەری (ئەخناتون)ی فیرعەونی میسر بوو.
– ئاسیا گەورەترین کیشوەرە لە جیهاندا.
– بە لۆکە دەوترێت زێڕی سپی.
– زەڕافە درێژییەکەی دەگاتە ٦ مەتر.
– چین یەکەمین وڵاتی بەرهەمهێنەری برنجە.
– یەک مسقاڵ پێنج گرامە.
– دووپشک هەشت پێی هەیە.
– پایتەختی تونس قورتوبەیە.
– شـــاعیر عەبدوڵڵا پەشێو لە سـلێمانی لەدایک بووە.

بمڕەنگێنە

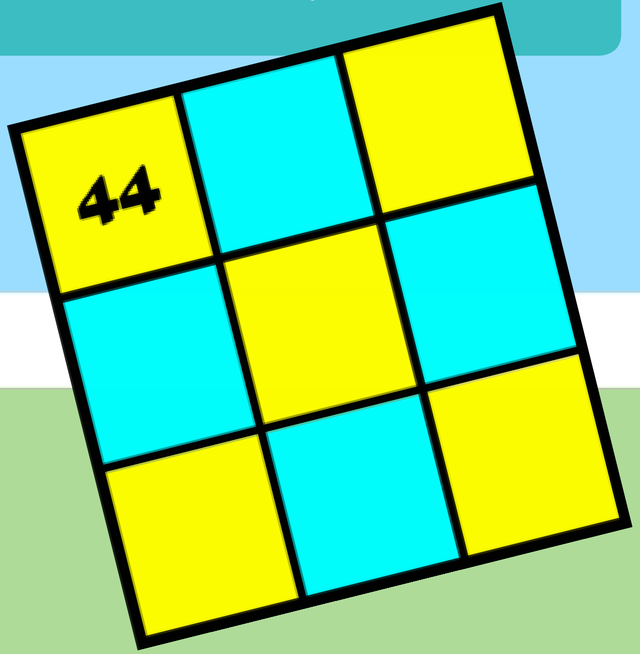
نەجات عەبدوڵڵا – کەرکووک



ڕامان

ناز ئامانج–دوکان

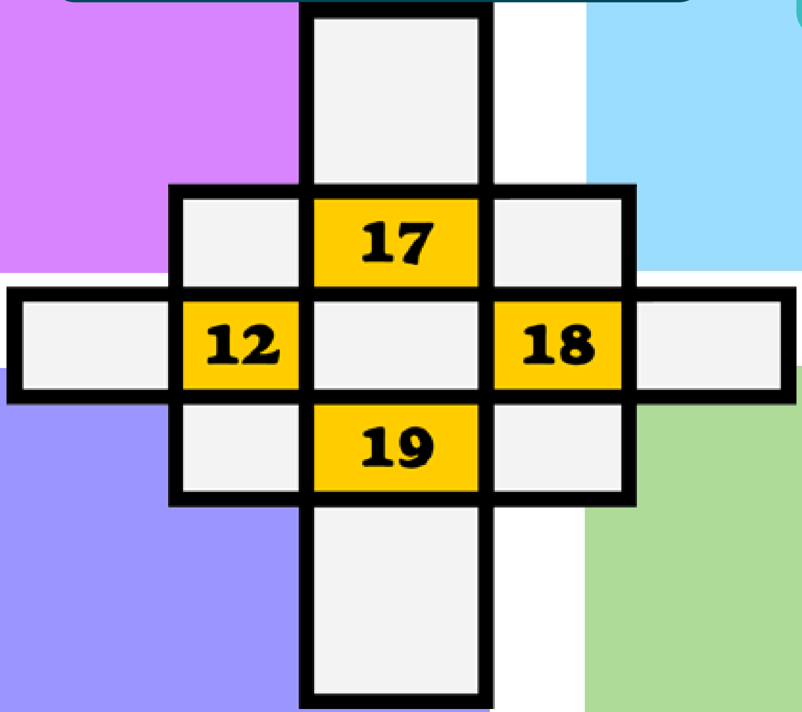
١١، ٢٢، ٣٣، ٥٥، ٦٦، ٧٧، ٨٨، ٩٩
ئـەم ژمارانە لەنـاو چوارگۆشـەکان دابنێ بەمەرجێک لە هەموو لایەکەوە بکەنە ١٦٥



چوارگۆشەکان

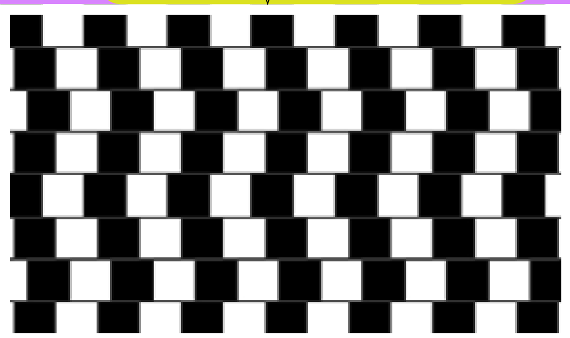
ئومێد نورەدین – پردێ

لە ١ تا ٩ لەناو ئەو چوار گۆشـە بەتاڵانە دابنـێ بەمەرجێک کە ژمـارە دانراوەکان کۆی هەر چوارگۆشەکان بن.



چاوتیژی

شیلان بەکر – ڕەحیماوە



جوان لەم وێنەیـەی خوارەوە وردبەرەوە و بزانە ئـەو هێڵە ئاسـۆییانەی ڕیزەکان لەیەک جیا دەکەنەوە، هێڵی ڕاسـتن یان چەوت؟ ئەگـەر هەر نەتزانی تەماشـای ڕیـزەکان مەکـە بـە یەکـەوە، ڕیـز ڕیز جەختی لەسـەر بکە و بزانە ئێستا چیت بۆ دەردەکەوێ؟

قۆناخ بە قۆناخ وێنە بکێشە

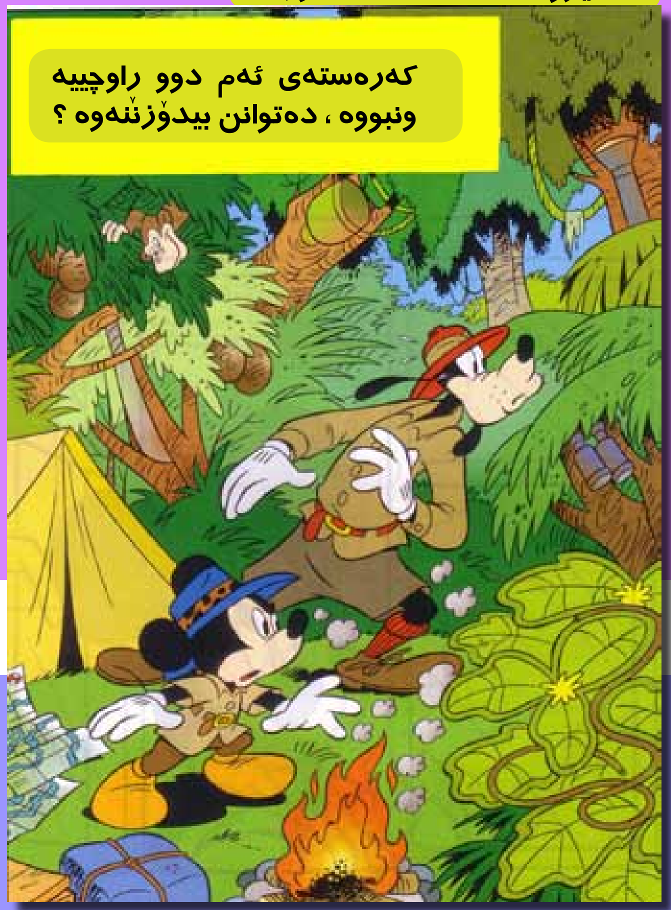
نەجات شوانی – کەرکووک

سێگۆشەکان ڕەنگ بکە

دلێر مەعروف – چەمچەماڵ

دۆزینەوە

سیروان محەمەد – کەرکووک



ئەم زانیارییە وەرزشییانە بزانە

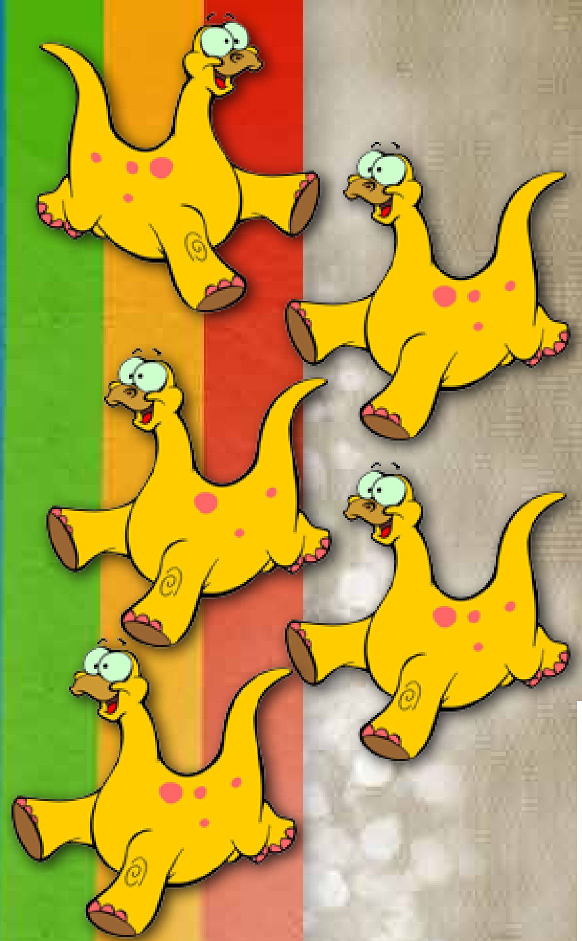
مەستی مستەفا-کفری

- یارییەکانی ئۆلۆمپیاد بۆ یەکەمین جار ساڵی ١٩٠٠ ئەنجام درا
- خانەکانی شەترەنج ٦٤ خانەن.
- ڕۆناڵدۆ باشترین یاریزانی ١٩٩٦-١٩٩٧ بوو.
- میسر پاڵەوانێتیی تۆپی باسکەی ٢٠٠٠ی بردەوە.
- یاریی جۆدۆ حەوت پشتێنی هەیە.
- ماوەی یاریی تایکواندۆ ٩ خولەکە.

هاوشێوە

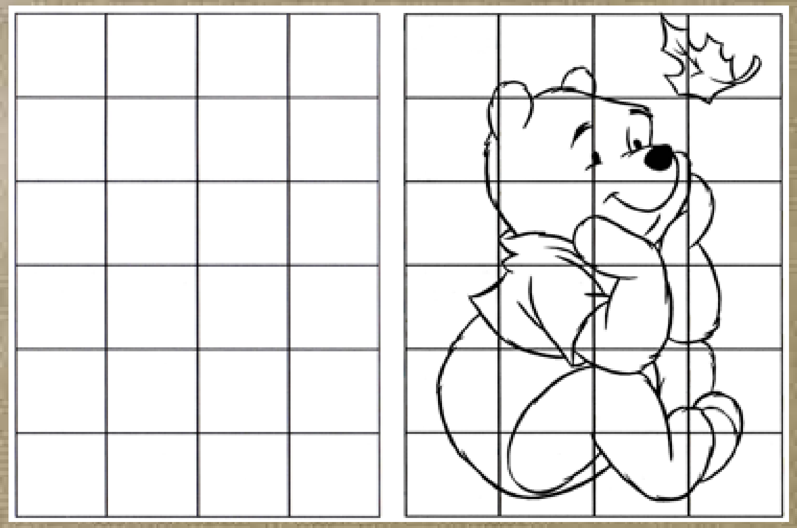
تەنیا وێنەیەک هاوشێوەی وێنەی سەرەوەیە

شەیدا شەماڵ - کەرکووک



وێنەی بە چوارگۆشە

ئالان - کەرکووک



ڕێکخستن

واژە وایسی - داقووق

ئەم پیتانە ڕێک بخە مێروویەکت لا ئاشکرا دەبێت پێش ئەوەی نێچیرەکەی ڕاو بکات بێهۆشی دەکات.

ج	ڵ	ا	ك	ه	ۆ	ا	ڵ	ج

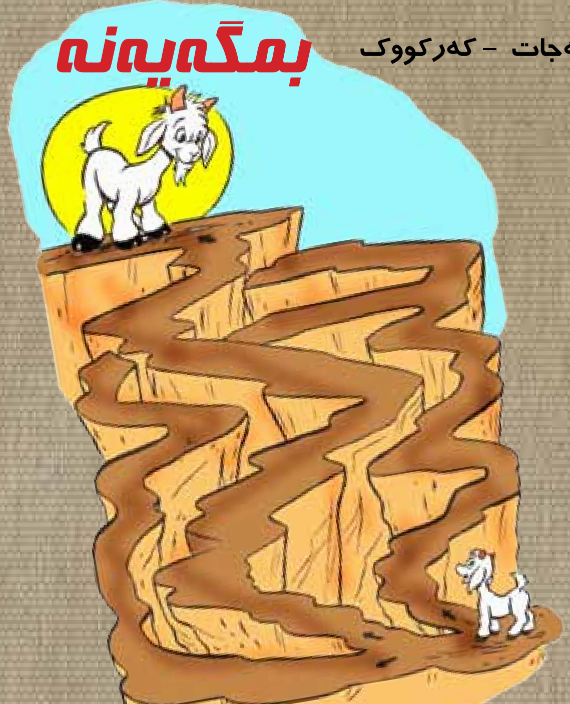
شرۆڤە

هەڵاڵە سەرتیپ - چەمچەماڵ

هەردوو باوکەکە و دوو منداڵەکەیان ڕووەو ڕووبارەکە بۆ ڕاوەماسی بەڕێکەوتن لەوێندەر ماوەیەکی زۆر مانەوە بەڵام لە سێ ماسی زیاتریان بۆ نەگیرا. کەچی کە نزیکی گوندەکەیان بوونەوە، خەڵکەکە بینییان هەریەکە و ماسییەکی گەورەی لەسەر شانە. چۆن؟

بمگەیەنە

نەجات - کەرکووک



خاوەنی ئیمتیاز

بەدران ئەحمەد حەبیب

سەرپەرشتیار

عوف عبدالرحمن

سەرنووسیار

حەمە سەعید زەنگنە

٠٧٧٠١٣١٠٥٤٢

hamatal_ z@yahoo.com

جێگری سەرنووسیار

نەبەز ڕۆستەم

بەڕێوەبەری هونەری و نەخشەسازی

پەروەر

تایپ

دلێر ڕەفیق

ناونیشان

کەرکووک - شەقامی کۆماری

تەلاری صیدلی فخری

وەڵامی ژمارەی پێشوو

ل٣
مەتەڵ : مێخەکبەند .

ل٣٠
ڕامان : ٩

ل٣١
من چیم :کوندە پەپو

ل٣٣
ڕێکخستن : گورگەیی

ل٣٤
گەیاندن : ١٩٦٧/١١/١٨

شقارتە : ٥٩ + ٣٣ = ٩٢

ل٣٦
کوێرکردنەوە : قاوەیی .

شیکاری : جەوەجەوە .

ل٣٧
خەڵات : دایک

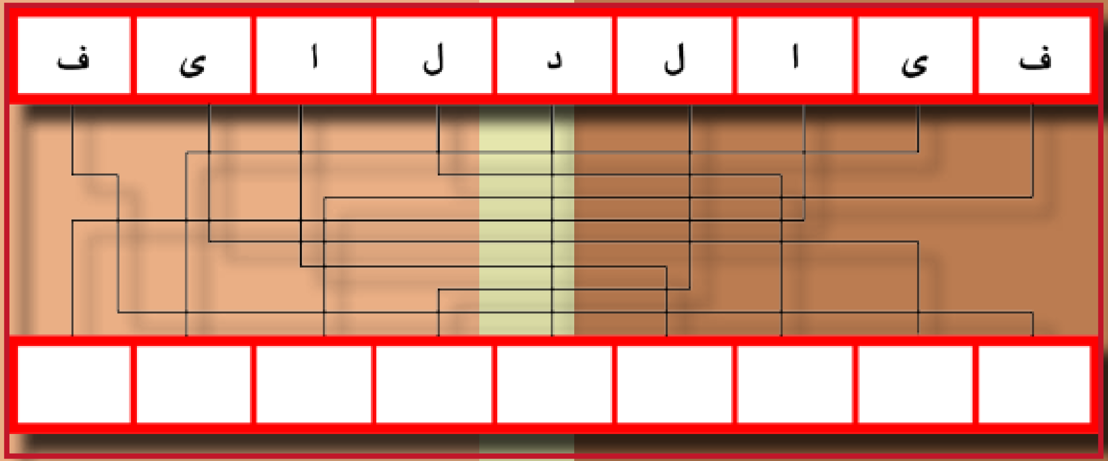
ل٣٨
بیرکاری : ٤٠ - ١٥

ماتماتیک : ١.٩٩٠

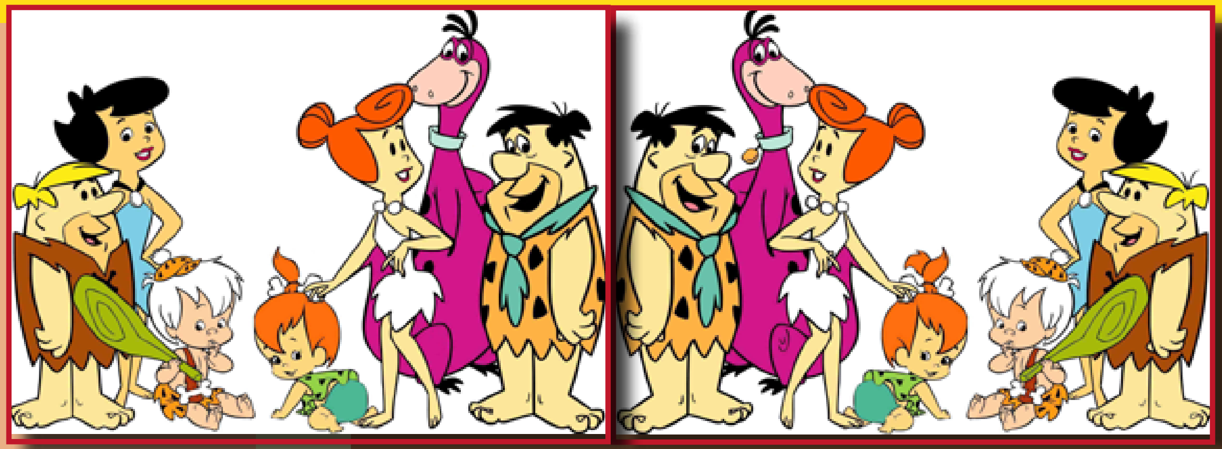
گەیاندن

جوان محەمەد – خەلیفان

بە گەیاندنی هێڵەکان بـۆت دەردەکەوێـت کـە شـاری عەممـان پێشـان ئـەم ناوەی هەبووە.



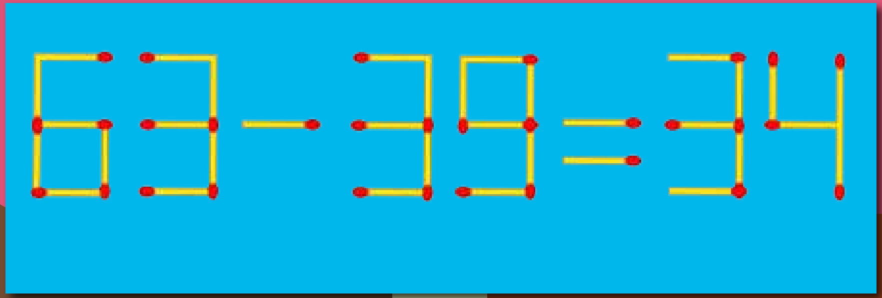
١٠ جیاوازی لە نێو ئەم دوو وێنەیەدا هەیە . . . . . دەتوانیت دەستنیشانیان بکەیت ؟



پروشە جەبار – سلێمانی

یاریی شقارتە

جێگۆڕکێ بە یەک تەڵە شقارتە بکە تا ئەنجامی هاوکێشـەکە بکاتە سی و چوار .



ڕۆژ دلێر – ئازادی

هاوبەشی

دلێر – چەمچەماڵ

لە نێـوان ئـەم دوو وێنەیەدا پێنج شتی هاوبەش هەیە . بیاندۆزەوە

جێگۆڕکێ

جێگۆڕکـێ بـە دوو ژمـارە بکە تا بە سـتوونی و ئاسـۆیی کۆی ریزەکان بکاتە ٢١

5	4	1	3	2	6
3	6	2	1	5	4
1	3	5	4	6	2
4	2	6	5	3	1
2	5	4	6	1	3
6	1	3	2	4	5

هێشوو جوامێر–سەنگەسەر

ئەشکەوتە بەنێوبانگەکانی جیهان

سەربەست جەلال–کۆیە

– ئەشکەوتی ئاگتکەک، لە وڵاتی مەجەڕ دایە و درێژییەکەی ٥ کیلۆمەترە.
– ئانتی پاروس، کەوتووەتە یەکێک لە دورگەکانی یۆنان.
– بلوگروتوو، کەوتووەتە دورگەی کابری لە ئیتالیا ڕەنگی ناوەوەی شینە.
– کارلسیاد، لە مەکسیکە و گەورەترین تونێلی ژێر زەوییە.
– فینگال، لە دورگەی ستانایە لە وڵاتی سکۆتلەندە.
– ئەشکەوتی سەهۆڵی لە چیکۆسلۆڤاکیایە لەبەر سپێتی وەی پێدەڵێن.
– ئەشکەوتی کەنت، لە بەریتانیا.
– ئەشکەوتی لورای، نێزیکی ناوچەی ڤیرجینیای ئەمەریکا.
– ئەشکەوتی جعیتا، لە لبنان کاندید کراوە ببێتە یەکێک لە حەوت عاجباتییەکانی دنیا.

سێبەر

دیاری – کەرکووک

سـێبەری ئەم خانـووە ونبووە ، دەتوانیت بیدۆزیتەوە ؟

وشەی بزر

داستان - کەرکووک

دوای ئـەوەی بـە هێڵێکـی ڕاسـت ئـەم ناوانـەی لای خوارەوە دەسـڕیتەوە، ناوی شـارێکت بـۆ دەمێنێتـەوە لە پێنـج پیتان پێکهاتووە.

جەزائیر، فەرەنسا، ئێران، مەغرب، غانا، هندستان، میسر، کوبا، چین، مەکسیک، مۆسکۆ، یۆنان، شیلی، فینلەندە

ج	ه	ز	ا	ئ	ی	ر	ق	ی
ف	ئ	ێ	ر	ا	ن	م	ێ	ۆ
ه	م	غ		ك	چ	ه	و	ن
ڕ	ه	ا	ر	و	ی	ك	ك	ا
ه	غ	ن	س	ب	ن	س	س	ن
ن	ر	ا	ی	ا		ی	ۆ	ی
س	ب	ع	م	ا	ر	ك	م	ل
ا	ه	ن	د	س	ت	ا	ن	ی
ف	ی	ن	ل	ه	ن	د	ه	ش

کوێرکردنەوە

شاتوو خەسرەو-سەرچنار

دوای ئـەوەی بە هێڵێـک پیتەکانی ئەم ڕەنگانە کوێر دەکەیتەوە: (حوشـتر، مایین، فیل، کەر، ورچ، هێستر.) ئاژەڵێکت بۆ دەمێنێتەوە لە هەموو ئەم ئاژەڵانە جوانترە کە کوێرت کردنەوە.

ه	ل	ف	ن	ی	ا	م	ر	ت	ش	و	ح
گ	ه	چ	ا	ی	ێ	ك	ر	ت	س	و	ا
م	ا	گ	ن	ی	ا	ر	ر	م	ن	گ	ا

شیکاری

ئانیا وەلی – چەمچەماڵ

پـاش شـرۆڤەکردن گوندێکـت بـۆ دەردەچێـت لـە شـەش پیتـان پێکهاتووە:

5	-	1	=	
12	+	3	=	
6	+	4	=	
3	+	1	=	
7	+	8	=	

ش	-	
ق	-	
ه	-	

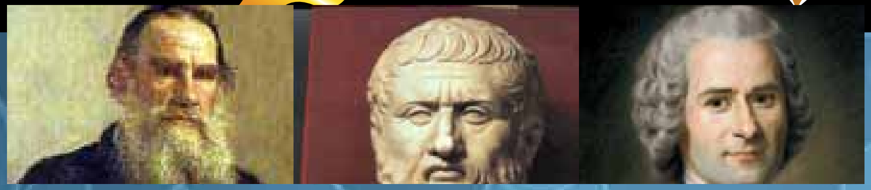
خەڵات

مۆز میوەیە یان سەوزە؟

دوو دەلیقە ٨/٢٥

گوتەی نێوداران

ئازاد خورشید-کەسنەزان



- دەروونی پیاوی توورە پڕە لە ژەهر. — کۆنفۆشیۆس
- ئەستەمە ئەو کەسەی خەڵک خۆشی بوویت نەیاری نەبێ — ڤیکتۆر هۆگۆ
- ڕق و کینە ئەو توورەیییەیە کە بەسەر یەکدا کەڵەکە بووە — سیسرۆن
- لە هەر شوێنێک خۆشەویستییەکی مەزن هێلانەی کردبێت توورەیییەکی گەورەش نیشتەجێیە

شاژنە نێودارەکانی مێژوو

محەمەد عوسمان-هەڵەبجە

ئەلیزابێتی یەکەم	سەدەی ١٧ی زایین	بەریتانیا
ئۆژنی	سەدەی ١٩ی زایین	فەرەنسا
ئیزابێلا	سەدەی ٦ی زایین	ئیسپانیا
زەنوبیا	سەدەی ٣ی زایین	تەدمور
جولیانا	سەدەی ٢٠ی زایین	هۆڵەندە
سەمیرامیس	سەدەی ٢٠ی پێش زایین	بابل

سودوکو

			3		5
			4	2	
		2		4	4
6					
	2	6			
1		5			

هیوا عەلی – چەمچەماڵ

تۆڕی سۆدۆکۆ پێکهاتووە لە ٣٦ چوارگۆشەی بچووک و ٦ لاکێشەی گەورە. ئەوەی پێویستە لێرە لەسەر تۆ چوارگۆشەکان بەژمارە (١-٦) پڕبکەیتەوە بەمەرجێک هیچ ژمارەیەک لە ریزی ئاسۆیی و ستوونیی لاکێشەکاندا دووبارە نەبێتەوە.

بیرکاری

شیرین حەمەشین- ڕەحیماوە

ئەگەر ژمارەی دانیشـــتووانی ولاتێک ئێستا ١٤ ملیۆن و ٨٠٠ هەزار کەس بێ و ســـالانە زیادبوونی دانیشتووانی بە ڕێکوپێکی زیاد بکا و لە هەر ســـالێکدا بگاتە ٢٢٠٠٠٠ کەس، ئایا پاش ٦ ســـالی تر ژمارەی دانیشـــتووانی ئەو ولاتە دەگاتە چەند؟

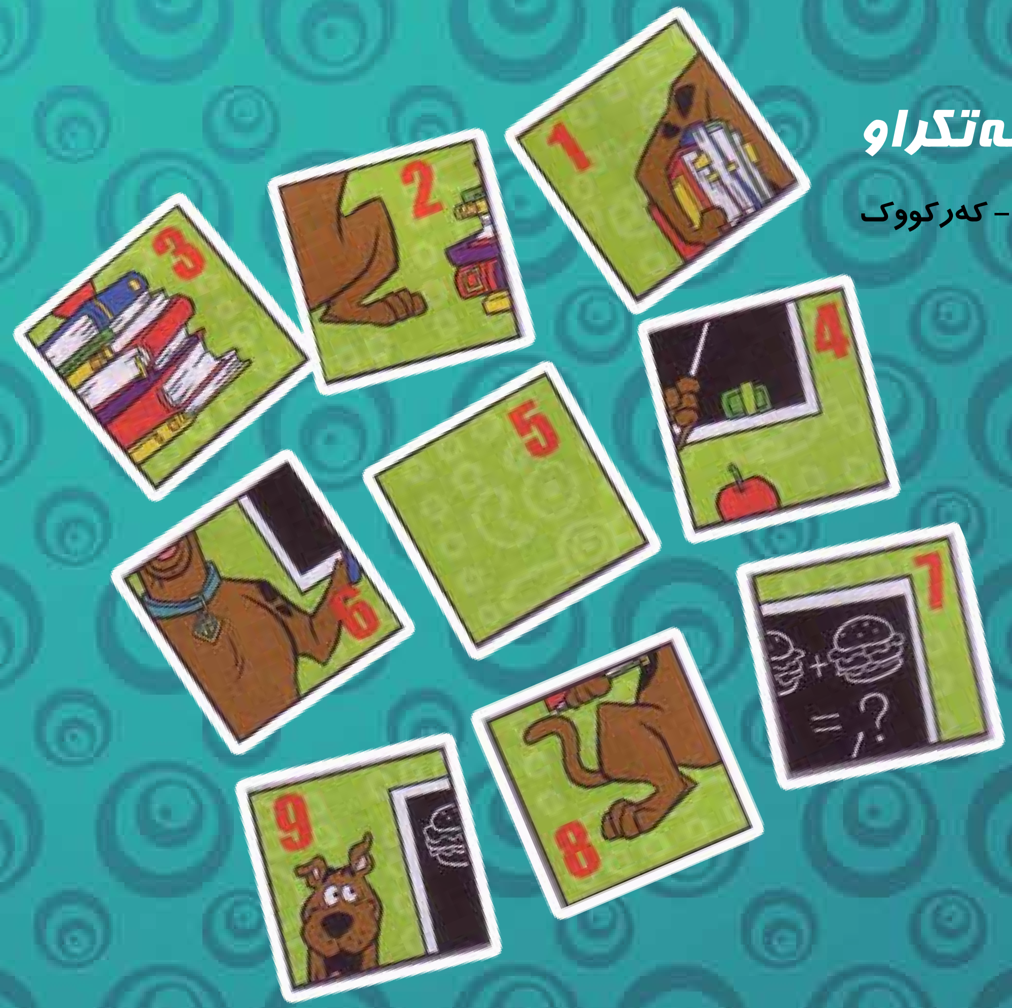
ماتماتیک

ڕۆژ ئاری – دووبز

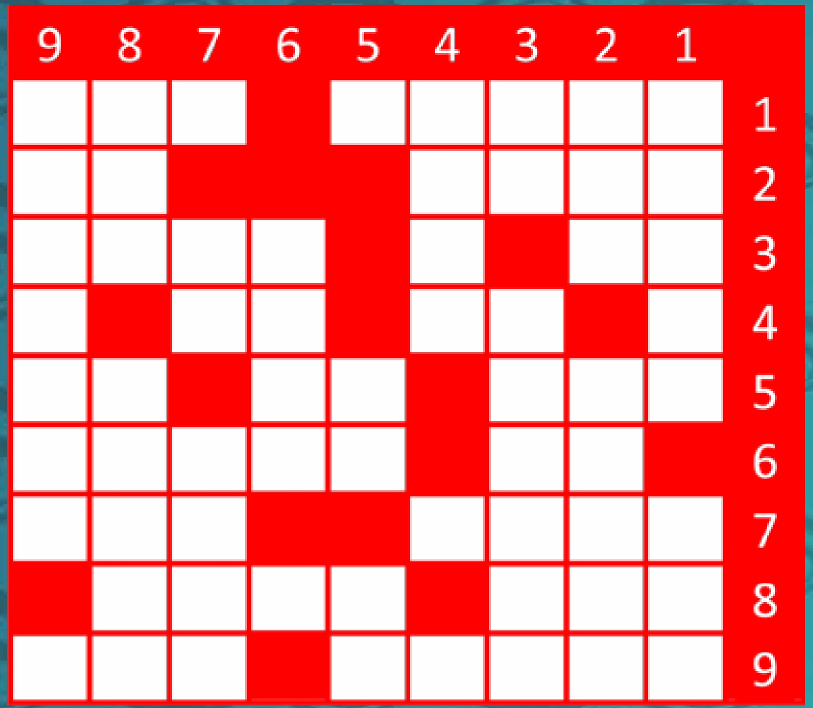
لـــە تـــۆ ٢٥٠ دۆلارم قەرز کرد و لـــە براکەشـــت ٢٥٠ دۆلار، کەواتە لە هەردووکتـــان ٥٠٠ دۆلارم وەرگرت. دوای ئـــەوە چوومە بازاڕ و ٤٥٠ دۆلارم خەرج کرد و، ٥٠ دۆلارم لە لا مایەوە.
کە هاتمەوە ١٠ دۆلارم دایەوە بە تۆ و ١٠ دۆلام دایەوە بە براکەت و ٣٠ دۆلارم لا مایەوە. باشە لەو ٥٠٠ دۆلارەی لێتانم قەرز کردبوو چەندتان لام ماوەتەوە؟

وێنەی لەتکراو

یوسف عەلی – کەرکووک



وشەی یەکتربڕ



ستوونی

ئامادەکردنی: ئارا ئاری

١ـ چاوپێکەوتن ـ زمان(پ).
٢ـ ئازار ـ ئاسان.
٣ـ نیوەی وریـــا ـ پایتەختـــی هەرێمی کوردستانە.
٤ـ خۆزگە(پ).
٥ـ ورچ بە عەرەبی ـ ئالیکی ئاژەڵە(پ).
٦ـ ناوێکی کچانەیە.
٧ـ نیوەی وانە ـ زەماوەند(پ).
٨ـ گەنج ـ ماعبەین(پ).
٩ـ بینی.

ئاسۆیی

١ـ ســـەخت ـ کورتکراوەی ناوێکـــە(پ). ٢ـ گەمە ـ دوو پیتی بزووێنی ڕێزمانـــی کوردین. ٣ـ دوو پیت لە دینار ـ قازانـــج. ٤ـ دوو پیـــت لە بەهار ـ وەکوو یەکە. ٥ـ کەلە(ت) ـ پیتێکی ئینگلیزییە ـ پاڵ(پ). ٦ـ (داو)ـی بێ ســـەر ـ ناوێکـــی کورانەیـــە. ٧ـ بێ دەنگ(پ) + بۆ بیناســـازی بەکاردێت ـ ماددەیەکی کانزایە.٨ـ ســـێ پیت لە ئایار ـ قانوون(پ). ٩ـ منداڵ ـ سروە.

تێبینی: ــ حەوتی سەروژێری وشەکان لە نووسیندا گرفت نییە. ـ (پ) پێچەوانە. ـ (ت) تێکەڵاو.

دەست ڕەنگینی

گوڵی بەهار

چیت پێویستە ؟

کاغەزی ڕەنگاوڕەنگ
ماجیک و پاستیل
مقەست
کەتیرە

لەرین شەماڵ – سلێمانی

هەنگاوی کار

کاغـــەزی پرتەقاڵی بە شـــێوەیەکی بازنەیی ببڕە بە ئەنـــدازەی ٥ ســـانتیمەتر و دواتـــر بازەنی زەردی قەبارە بچووکتری پێوە بلکێنە .

کاغـــەزی ڕەنگاوڕەنـــگ ببـــڕە بـــە ئەندازەی ٢ ســـانتی مەتر پانی و ١٠ سانتی مەتر درێژە

بەم شێوەیە بە کەتیرە بە یەکەوە بیان لکێنە بە یەکەوە و گوڵێکی ڕەنگینت دەستدەکەوێت .