دەزگای ڕۆشنبیریی شە فە ق - کەرکووک
بۆ تەمەنی ٩ تا ١٤ ساڵ
تەمموز ٢٠١١
١٣

حاجیلە

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

مێرووله‌یه‌ک له‌ نێوان رووپه‌ره‌کانی ئه‌م گۆڤاره‌دا ونبووه‌ ، تۆی ئازا ئه‌گه‌ر دۆزیته‌وه‌ ، ئێمه‌ خه‌لاتێکت ده‌که‌ین .

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

میخەک 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 ڕووناکیی زۆر و ئاودانی بەردەوامە. تیشکی ڕاستەوخۆی 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 (ڕووەکی دێو)

شاسوار حسێن – کەلار

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

ڕافلیسیا ئارنۆڵدی (گوڵە بۆگەنەکە)

شامێر عەلی – جەلەولا

نیشتمانی ئەم گوڵە دەگمەنە دارستانە چڕەکانی 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 هاوڕێمە
دەنگم دەهێنێ وڕدەبات
ڕێی دوورم نزیک دەکات
ئای کە بەسود و کەڵکە
بۆ ئیش وکاری خەڵکە
منیش منالی وریام
نرخی مرۆڤ وا لە لام
نابێ کارێکی وا بکەم
هاوڕێ 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 نەڕەنجێنین

جریوەی بەیان

هەمەوەند – کەرکووک

گوێم لە جریوە جریوە
بەیانییە و ڕەنگ زیوە
ڕمبازیی 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
دڵخۆش 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 خوارووی 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

ڕیش

ئەو تووکەیە کە لە دەوری شەویلاگە و چەنەگەی پیاو دەڕوێ.

بیت beat

لێدان، یان بردنەوە

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

بیوتیفول beautiful

جوان

ئەگەر دڵت بە دیمەنێ کەسێک یان شتێک کرایەوە و حەزت کرد سەیری بکەی یان گوێی لێ بگری. بەو شتە یان بەو کەسە دەگوترێ جوان.

بێد bed

پێخەف

ئەو شتەیە کە ڕادەخرێ و مرۆڤ لەسەری ڕادەکشێ یان دەنوێ.

بێدروم bedroom

ژووری نوستن

ئەو ژوورەیە کە بۆ خەو تەرخان کراوە.

بی bee

مێشهەنگ

مێرووەیەکی 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: پاڕانەوە

مزگین: مژدە

هەڤژی: پەسەند

یەڤەن: جوان

هەنەس: هەناسە

ڤێنوار: هاوینەهەوار

ڤیستینا: پەپوولە

دێداو: زەویی خەکراو بۆ کشتوکاڵ

ئۆرهان پاموک

ژیر ئەورەحمان – چەمچەماڵ

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

پاموک لە ٧ی تەمموزی ١٩٥٢ لە ئیستامبوڵ لە خێزانێکی ڕۆشنبیری تورکیا لەدایک بووە.

خوێندنی لە بواری بیناسازی و ڕۆژنامەوانی کردووە و پاشتر ڕووی کردووەتە ئەدەب و نووسین و بووەتە یەکێ لە گرینگترین نووسەرەکانی ئەم سەردەمەی تورکیا و تا ئێستا نووسینەکانی بۆ ٣٤ زمان وەرگێڕاون و خەڵک لە زیاتر لە ١٠٠ وڵات دەیانخوێننەوە. دوای ئەوەی کە پاموک بە ڕۆژنامەیەکی سویسرای ڕاگەیاند کە لەسەر خاکی تورکیا یەک ملیۆن ئەرمەنی و ٣٠ هەزار کورد کوژراون، ڕووبەڕووی هەڕەشە بووەوە و ناچار ساڵی ٢٠٠٧ بەرەو ئەمەریکا ڕایکرد.

گرینگترین کارەکانی پاموک بریتین لە ڕۆمانەکانی: جەودەت بەگ، ماڵی ئارام، قەڵای سپی، کتێبی ڕەش، گوڵ لە دیمەشق، ژیانی نوێ، ناوم «سوور»ە، بەفر و یەک ڕۆمانێکی لەسەر ژیانی خۆی لە ئیستامبوڵ نووسیوە.

پاموک لەسەر زاری یەکێ لە کەسایەتییەکانی نێو ڕۆمانی ژیانی نوێ دەڵێ «ڕۆژێک کتێبێکم خوێندەوە و، لەو کاتەوە ژیانی من گۆڕا».

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 کێشیان جیا بێ لە بەرزییەکەوە بخرێنە خوارەوە ئەوا تەنە قورسەکە پێشتر دەگاتە زەوی، بەڵام ئەم سەلماندی کە ئەوە هەڵەیە و بە بەر چاوی خەڵکەوە لەسەر 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 دەسووڕێتەوە. بەڵام کەنیسە ئەم دۆزینەوانەی بەلاوە پەسەند نەبوو و شکاتی لێی کرد. هەرچەندە گالیلۆ توانیی خۆی لە سزا ڕزگار بکا بەڵام ملکەچی بڕیاری کەنیسە کرا بەوەی نابێ جارێکی تر لەو جۆرە نووسینانە بڵاو بکاتەوە.

گالیلۆ ١٦ ساڵ بێدەنگ بوو، ئینجا کتێبێکی نوێی نووسی و بەرگریی لە بۆچوونەکانی کرد و گوتی کە ئەوان دژی کەنیسە و کتێبی پیرۆز نین، ئەم جارەش کەنیسە ناچاری کرد دان بەوەدا بنێ کە زەوی لە جێی خۆی چەقی بەستووە و ناجووڵێ. خۆشی دوورخرایەوە و لە ماڵی خۆی دەستبەسەر کرا تا لە ٨ی حوزەیرانی ١٦٤٢ مرد و لە فلۆرانس نێژرا و لە ساڵی ١٩٨٣ کەنیسە داوای لێبووردنی لە گالیلۆ کرد. لە ساڵی ٢٠٠٨یش و وەک هەوڵێک بۆ ڕاستکردنەوەی ئەو هەڵەیەی بەرامبەری کرا، فاتیکان پەیکەرێکی گالیلۆی لە ناوەوەی دیوارەکانی دانا.

مراوییە ناشیرینەکە

تاتیانا سادق – عەرەفە

مراوییــە دایکانەکــە هێلکەیەکــی زۆری کرد. بەڵام یەکێ لــەو هێلکانە زۆر لەوانــەی تــر گەورەتــر بــوو و، لــە هەڵهاتنیــش دوای ئەوانەی تر بــە ماوەیــەک هەڵهــات و، مراوییەکی ناشــیرینی لێــوە دەرهات.

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

بێچــووە مراوییــە ناشــیرینەکە بەهــۆی ئــەو مامەڵــە ناشــیرینەوە تووشــی نائومێدی بــوو و، کێڵگەکــەی بەجــێ هێشــت. هەرچەنــدە وەرزی زســتان بەرێــوە بــوو.

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

پیرەژنەکــە پشــیلە گورپەیەکــی هەبــوو. ئــەو گورپەیــە کــە دیــی مراوییەکــە ئــەو هەمــوو نــازەی پــێ دەدرێ، ئیرەییی پێ بــرد. بۆیە دەســتی بە پیلانگێــڕی کرد بۆ ئــەوەی مراوییەکە تووشــی گێچەڵ بکا.

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

مۆز

جیهان _ سوید

مۆز یەکێکە لەو میـــوە هەرە کۆنانەی
کە بەزۆری لە باشـــووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیادا
دەڕوێنرا، لە ســـەرەتادا لە ناوچەکانی هێڵی ناوەڕاستدا
و لە دارســـتانە چڕەکاندا ڕوواوە. پاشـــانیش لـــە ناوچە گەرم و
باراناوییەکاندا ڕوێنراوە.

مۆز بە دار دانانرێت بەڵکو بـــە 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 دروێینەدا 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 ســـێ جۆری هەیە، ئەو جۆرەی کە هەموومان دەیخۆین کە شـــەکر 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.

جۆرێکـــی تری مۆز ئەوانەن کە بە کاڵـــی ناخورێن بەڵکو دەبێ بکوڵێنرێن یان ســـوور بکرێنەوە.

جۆری ســـێیەمی مۆز ئەوانەن کە بۆ خواردن بەکار نایەن، ئەمانە مادەی ڕیشـــاڵییان 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

کـــە دارێک لە ماڵەو یان هەر شـــوێنێکی تر بچێنـــی، ئەمە تەنیا ئەوەندە نییە کـــە دیمەنێکی جوان
بەو شـــوێنە دەبەخشـــی. بگرە ئۆکســـجینی ژینگە زیاد دەکەیت و دووانە ئۆکسیدی کاربۆن کەم
دەکەیتەوە.

هەروەها بۆ منداڵ، باخچە شـــوێنێکی پڕ ســـەیر و ســـەمەرەیە کاتێ چاودێریی گوڵ و ڕووەکی
جۆراوجۆر و پەپوولە و باڵدار و شـــتی تری تیا دەکا. هەروەهـــا گوتراوە کە چاندن ژیانی منداڵ
دەڕەنگێنێ بە بینینی ڕەنگە جیاجیاکانی گوڵ و گەڵا و ڕووەکەکان.

هەروەهـــا کاتـــێ ڕووەکێکی تـــازە دەچێنی هەســـت دەکەی کـــە بۆنەیەکە وەک ســـەرکەوتن لە
تاقیکردنەوەکانی قوتابخانە و، کە ئەو ڕووەکە گەشـــە دەکا و گەورە دەبێ هەســـت بە شـــانازی
دەکەی چونکە دەبینی ئەوە بەرهەمی کارەکەی تۆیە وا گەشە دەکا و سوود دەبەخشێ.

دار گوێز

ڕێواس _ سوید

دار گوێز لە زۆربەی ناوچەکانی باشـــووری ڕۆژهەڵاتی ئەورووپا و هیند و ئاســـیادا دەڕوێنرێـــت، 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 ســـەرەتادا توێکڵێکی سەوزی هەیە، پاشان ئەم توێکڵە قاوەیی دەبێت و ناوی گوێزەکـــە پێدەگات. کە توێکڵە قاوەییەکە وشـــک دەبێـــت ئیتر توێکڵێکـــی ڕەق دەردەکەوێـــت. ئەوجا ناوی گوێزەکە پێی دەوترێت کاکڵە گوێز کە تەواو پێگەیشتووە.

لەســـەدا ٦٠ی کاکڵە گوێز، چەورییە، توێکڵی فەریکە گوێز بۆ دروســـتکردنی ڕەنگ بەکار دەهێنرێت و دارەکەشی بۆ دروســـتکردنی مۆبیلیا و تەختەســـازی بەکار دەهێنرێت.

کاکڵەی گوێز زیاتر بۆ خواردن بەکار دێت.

لەســـەردەمی ڕۆم و گریمکەکاندا گوێز سیمبولی زاوزێ بـــووە و تەنانەت لە کاتی ئاهەنگدا ئەو زەوییەی کە بووک و زاوای پێدا دەڕۆیشـــت کاکڵەی گوێزیان بەســـەردا بڵاو دەکـــردەوە، لە ســـەردەمی ڕۆمەکاندا بەگوێـــزی یوپیتر ناســـراو بوو، ئەمەش ئـــەوە دەگەیەنێت کـــە گوێز بەرز دەنرخێنرا.

گوێز لە زۆربەی ناوچە شاخاوییەکانی کوردستاندا هەیە، گوێـــزی هەورامانیـــش بەناوبانگە، گوێز لە کوردســـتاندا بۆ خواردن بەکاردێت و زیاتریـــش بۆ نانی بەیانی لەگەڵ هەنگویندا دەخورێت.

٢٠ باڵندەیەک بە شێوە دەخوێنێ

دایکی کۆژان-کەرکووک

ئەم باڵدارە بچکۆلانەیە سەر بە خێزانی جۆرە باڵندەیەکە پێـــی دەوتـــرێ (دەرســـە) ئەمیـــش وەک هەریەکێکیان بەجوانیـــی ڕەنگەکان و نزیکبوونـــەوەی لە ڕەنگی ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژێت ناسراوە.

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

بـــەڵام لـــە وەرزی دووەمدا زانـــاکان تەواو تووشـــی سەرســـوڕمان هاتـــن دەمـــێ بۆیـــان دەرکـــەوت ئەم باڵنـــدە بچووکە دەتوانێ نزیکەی بیســـت جۆرە ئاوازی جۆراوجۆر بخوێنێ و هەندێ لەو خوێندنانە نیشانەیەکی تیژیان پێوە دیـــارە کە بۆ ئاگەدارکردنەوەی نێرینەکانی تر بەکاری دەهێنێ تا لە مێیینەکەی نزیک نەکەونەوە یان نزیکی هێلانەکەی نەبنەوە.

ئەوەی زیاتر زاناکانی سەرســـام کـــرد ئەوەبوو کە ئەم باڵندەیە زیاتر لە ســـەد نۆتەی مۆسیقا لە خوێندنەکانیدا بەکار دەهێنێ، و هەر باڵندەیەک جۆرە ئاوازێکی تایبەت بەخۆی هەیە کە وەکو ناســـنامەیەک بۆ ئاشـــکراکردنی 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 دەقەرەی 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

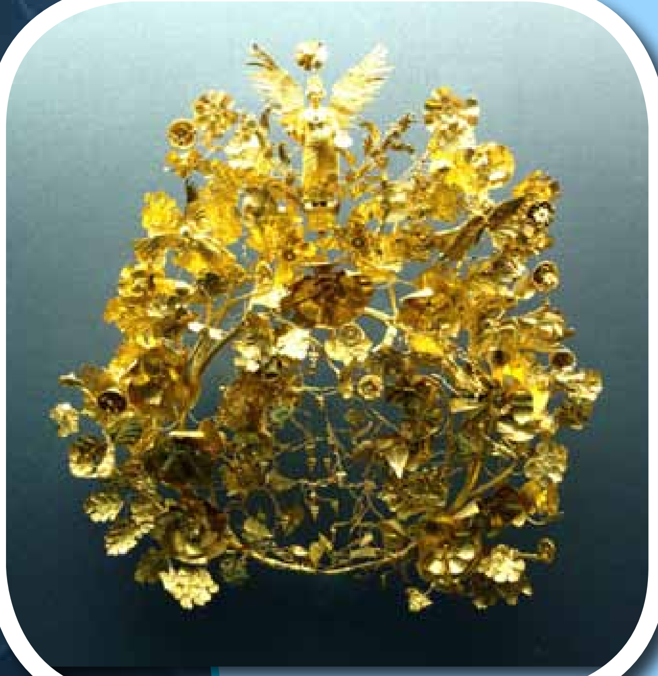
ئاشکرایە کە خەڵکی سەرگۆی زەوی بەزمانی جۆراوجۆر قسە دەکەن، زمانیش بەهۆی وشەکانییەوە. هۆکارێکە بۆ لەیەکگەیشتن.

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.

ئیتالیا یەکەم دەوڵەتە لە جوانکاریی زێڕدا

داود خۆشابا–شەقڵاوە

لە مێژووی مرۆڤایەتیدا هیچ کانزایەک هێندەی زێڕ جوان و بەنرخ نەبووە، زێڕ یا ئاڵتوون، هێما کیمیاییەکەی Au و ژمارەی گەردیلەیی ٧٩ لەبەر ئەوەی چڕییەکەی 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 زێڕ ڕووپۆشکرابوو لەژێر زەریای ئەتڵەسیدا و لە نێوان ئەوروپا و ئەمریکادا سەرکەوتوو بوو.

زێڕ بە کیلۆگرام پێوانە دەکرێت لە بازارەکانی جیهاندا. زێڕی 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.

لازوردیک و داماس دوو کۆمپانیای بەنێوبانگی بەرهەمهێنانی زێڕن و ئیتالیا یەکەم دەوڵەتە لە جوانکاریی زێڕدا.

هەڵە و ڕاست

لاڤە وەسمان - پردێ

نیشانەی هەڵە یان ڕاست لەم ڕستانەی خوارەوە بدە.

١- میسرییەکان یەکەمین جار کاغەزیان لە زەل دروست کرد.
٢- مۆلە، دەرمانی DDT دۆزییەوە.
٣- برنجۆک بە زمانی نێچیر دەگرێت.
٤- تاگور بە زمانی بەنگالی ئەدەبەکەی نووسیوە.
٥- ڕووباری نیل دەرژێتە دەریای سپیی 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.

گلاس فیش

شێنێ شۆڕش - کۆیە

ئەم جۆرە ماسییانە، خاوەن جەستەیەکی ڕوونن، قەبارەیان لە ٨ تا ٩ سانتیمەترە، ماسییەکی زۆر چکۆلەن و خاڵی ڕەش و سوور پوولەکەکانی داپۆشیوە. زۆر بە ساناییە لەنێو ئاوی خاوێنی کانییەکانی تەنیشت حەوزەکان و ناو کێڵگەی چاندنی برنج مەلە دەکات. پێویستی بە پلەی گەرمیی ٢٦ - ٣٠ سەدییە، لەناو ژینگەی سروشتیدا گۆشتخۆرن و هەر بۆیە لەنێو حەوزیشدا حەزیان بە گۆشت و خۆراکی زیندووە. حەزیان لێیە بە کۆمەڵ بژین و لەنێو حەوزیشدا بەکۆمەڵ بەخێو بکرێن.

ماست

ئاران عومەر - شوان

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

ماست سەرەتا شیرنە دوایی ترش دەبێت بەهۆی ئەوەی گلوکۆزەکەی نامێنێ. دوای خواردنی گۆشتی ئاژەڵ پێویستە کەوچکێک یان زیاتر لە ماست بخورێت، چونکە لە کاتی سەربڕینی ئاژەڵ لە ترسا 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 بەرزببێتەوە.

چاویلکە

شالاو ئەمین-قۆجەلەر

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 پێشقەچوونی زانستی و پزیشکی و بەکارهێنانی لێزەر و لێزەک بۆ چێکردنەوەی چاو وای کردووە کە پێشبینی ئەوە بکرێت لە ٢٠ ساڵی داهاتوودا بەکارهێنانی ئەم چاویلکانە بەتەواوەتی کەم بێتەوە بەتایبەت گەر هاتوو پارەی تێچووی ئەم جۆرە چاککردنەوانە بەرێژەیەکی بەرچاو بێتە خوارێ لە چاویلکە کەمتری تێبچێت.

ئەی ئێمە لە تۆمان دەوێت ئەوەیە پێکەوە بیرکەینەوە کە چەند شتێک بۆ چاویلکە زیاد بکەین کە نەک تەنیا 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- زیادکردنی شاشەیەکی تایبەت کە بتوانێ کەناڵە ئاسمانییەکان وەربگرێت.. ئەمە یارمەتیی ئەو کەسانە دەدات کە گەشت بە ترومبێلی بچووک و پاس دەکەن تووشی بێزاری نەبن.
٤- کۆمپیوتەرێکی 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 سوور لە دیوی دەرەوەی پەلکەزێڕینەیە و، دوای ئەو ڕەنگەکانی پرتەقاڵی و زەرد و سەوز و شین و شینی تۆخ (نیلی) 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

مێروویەکی چکۆلەی سێ سانتیمەترییە، ڕەنگێکی زەردی بەرەو قاوەیی هەیە، دوو شاخی درێژی هەن و قاچەکانی زۆر بەتوانن بۆ ئەوەی یارمەتی فرینی 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 مێیینەکانە 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 دەڕوا.

خۆراکی کوللە برێتییە لە گەڵای سەوزی ڕووەک بە شێوەیەکی سەرەکی و، ڕەوە کوللەیەک لە یەک کیلۆمەتری چوارگۆشەدا (نزیکەی ٥٠ ملیۆن کوللە) و لە یەک ڕۆژدا دەتوانێ سەد هەزار تۆن ڕووەکی 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 قاڵۆچە 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 برێتییە 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 تیادا 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، ئەمان 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 .

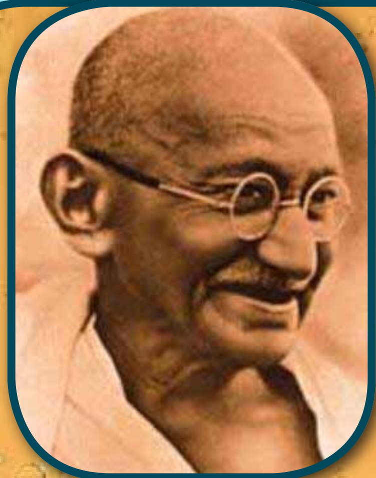
نامەی ئەلیکترۆنی مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٩٧١ ، لەسەر دەستی ئەندازیارێکی ئەمەریکی بەناوی (ڕۆی تۆملینسۆن) دروست کرا ، ئێستاش لە خۆرایی لە بەردەستی هەموو کەسێکە و دەیان کۆمپانیای گەورەی جیهانی پێشبڕکێ دەکەن بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریی جۆراوجۆر بۆ بەشداربووانیان .

راستەوانەکان تەمەن درێژترن لە چەپەوانەکان

نەوزاد عەزیز – کەرکووک

دوو زانا یەکێکیان ئەمەریکایی و ئەوی تریان کەنەدی، لێکۆڵینەوەیەکی هاوبەشیان ئەنجام دا و بۆیان دەرکەوت، تێکرای تەمەنی ئەو کەسانەی ڕاستەوانەن درێژترە لە ئەوانەی چەپەوانەن و نێزیکەی ١٠ ساڵیان بەینە. ئەگەر تێکرای تەمەنی ڕاستەوانەکان ٧٢ ساڵ بێ، ئەوا تێکرای 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 تووشی ڕووداو دەبن لە ڕاستەوانەکان. هەروەها ئەوەشیان ڕوون 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 فشارخستنە سەر ڕێکخراوەکانی قوتابیان و سەندیکا و حزبە سیاسییەکان پێڕەوی دەکەن و، وەکو مانگرتنێکی بێ دەنگ وایە، بە بێ جووڵە 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.

شلق بلق

فەوزیە قادر – لەیلان

ڕۆژێک 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.

پێبکەنە تا جوانتر بیت

پرتەقاڵ

هیوا عومەر–ئاغجەلەر

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

فوتبۆڵ

لەیلا مەحمود – سەنگاو

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

مەنجەڵ

زەینەب کاکەوڵا–تەکیە

منداڵێکی هەموو ڕۆژانێک دەچوو بۆ دوکانێک و لە خاوەن دوکانەکەی پرسیار دەکرد: مەنجەڵتان هەیە؟ کابرای دوکانداریش لە وەڵامدا هەموو جارێک پێی دەگوت: نا بابە نیمانە، منداڵەکە واز ناهێنێ بەتەواوی کابرای دوکاندار بێزار دەکات، ڕۆژێک 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 منداڵەکە بە بێزارییەکەوە دەڵێت:
ئەمجا چییە ئێمەش هەمانە!

توانجێکی جوان بۆ ئەم وێنەیە بدۆزەوە

بەهرۆز سەلام – سلێمانی

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 گەڕەکی نەوروز، تێکرای نمرەکانی ٩٦ بوون کە لێم پرسی تۆ ئارەزووت لە چییە، گوتی: شەو و ڕۆژ دەخوێنمەوە و زۆرم حەز لە خوێندنەوەیە، هەر بۆیە یەکەمی پۆلەکەمـم. هەروەها حەزم بە وێنەکێشانە و دواتر وەرزش. گوتم: کۆواری حاجیلە دەخوێنیتەوە لە وەڵامدا گوتی: بەڵێ باوکم بۆم دەهێنێتەوە. گوتم حەز دەکەی لە دوا ڕۆژ ببیت بە چی؟ بۆ ئەمەش گوتی: پزیشک. گوتم: بۆ؟ گوتی: بۆ ئەوەی خزمەت بە هاووڵاتیان بکەم.

دیمانە : تاڤان – کەرکووک

سارا حەز دەکا منداڵان کۆواری حاجیلە بخوێننەوە

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 بکڕن و بیخوێننەوە.

سیزان : حەز دەکەم بێم بۆ کوردستان

کانی – ئوسترالیا

ناو : سێزان شوان سەڕاج
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.
ئاواتـ : مـن لە ئوسترالیا دەژیم بەڵام حەز دەکەم بێم بۆ کوردستان بۆ شارەکەمان کەرکوک چونکە دایکم و باوکم خەڵکی کەرکووکن و لە پاشەڕۆژ 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 گەڕۆکەکانیان 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 به 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 .

تاقیکردنەوەی ٤

تاقیگەی حاجیلە

ناز کەریم – تەکیە

پێوانی توندیی دەنگ

هەنگاوی یەکـــەم: پارچەیەک لەو نایلۆنانەی لە پێچانەوەی خۆراکدا بەکاردەهێنرێ، لەســـەر 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 ڕوون دەبێتەوە، کە دەنگە بەرزەکە دەبێتە هۆی لەرینەوەی هەوای دەوروبەری و هەرچەندیش ئەو دەنگە بەرزتر بکەینەوە لەرینەوەکە زیاتر دەبێ، بە شـــێوەیەک کە کار بکاتە ســـەر پارچە نایلۆنەکە و بیلەرێنێتەوە، بەمە پارچە کلینیکســـەکانیش دەســـت بە جوولە دەکەن. کەواتە جوولە و لەرینەوەی کلینیکسەکان توندیی دەنگمان بۆ دیاری دەکا.

هەنار هیوا – دوکان

ماڵداری

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

× بۆئەوەی کاهوو (خاس) بۆ ماوەیەکی زیاتر بە ســـەوزی و گەشـــی بهێڵیتـــەوە، کاهووەکە بکەرە ناو کیســـەیەکی کاغەز، ئینجا هەردووکیان بکەرە ناو کیســـەیەکی نایلۆنەوە و بیخەرە ناو ســـەلاجەکەوە. بەمەش کاهووەکە ماوەیەکی درێژتر بە سەوزی و گەشی دەمێنێتەوە.

حەوت جاران بەبێ وەستان بیڵێرەوە

پشتییەکەی باوکی پەری ، 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

نیشـــتمانی ئـــەم ڕووەکـــە باکوری خۆرهەڵاتی دەریای ســـپییە. ئـــەم ڕووەکە بڕێکـــی زۆر مادە گۆگردییەکانـــی تێدایە. هەروەها لە گشـــت ســـەوزییەکان زیاتر مادەی فســـفۆری تێدایە. هەروەهـــا جاوینـــی قەرنەبیت دەبێتە هۆی دروســـتبوونی مادەگەلێکی دژ بە تووشبوون بە شێرپەنجەی ڕیخۆڵەکان. قەرنەبیت بـــە برژاوی و کـــوڵاوی و ســـوورەوەکراوی و تەنانەت بە خاویش دەخورێ.

ڕەوا وشیار – پردێ

قەیسی

سالْح 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.

دارێکـــی بەردارە درێژییەکەی دەگاتە ٢ تا ٣ مەتر و گەڵاکانی لە شـــێوەی دڵـــن و نووکیان تیـــژە. بە پایزان گەڵای دەوەرێ و بەهـــاران 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 قەیســـی پێ دەگا ماوەیەکی زۆر کورتە و بەریشـــی زۆرە، بۆیە مـــرۆڤ پەنای بردووەتە بەر پاراســـتنی بەرەکە بە وشـــککردنەوە و، ئێســـتا تورکیا ٨٥٪ی قەیسیی وشککراوەی دنیا بەرهەم دێنێ.

زانایان پێیان وایە کە قەیســـی (زەردەلوو) بۆ چاوتیژی باشـــە و جگـــەر چالاک دەکا و ڕێژەی کۆلیســـترۆل لـــە خوێن کەم دەکاتەوە.

جوگرافیای ولاتان

١٣

ئەلبانیا

ڕۆشنا کەرکووکی
کەرکووک

ناوی وڵات : کۆماری ئەلبانیا

پێگەی جوگرافیایی : ئەلبانیا دەکەوێتە کەناری باشووری ڕۆژهەڵاتی دەریای ئەدریاتیک لە ئەورووپا، 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، فالۆنا، ئیلباسانا.

جۆری حوکمڕانی : کۆماریی فرە حزبی.

دراو : (لیک)ی نوێ.

زمان : ئەلبانیایی.

گرینگترین هەناردەکانی : کانزاکان، خوێی کانزایی، وزەی کارەبا، بەروبوومی 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 کارگێڕیی 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 ئەورووپای 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 کەمێك
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 دەبێتە 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 لاڵانەوە 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

لە کاتی لووت پژاندا چی بکرێ باشە؟

هەڵۆ سەلاح – قوشقایە

وا لە وەرزی هاویندایین و کەشوهەوای وڵاتەکەمان زۆر گەرمە و ڕەنگە باوترین کێشەی تەندروستیمان لووت پژان بێ، ئەگەر تووشی لووت پژان بووین چی بکەین باشە؟

وەکو ڕێسایەکی گشتی زۆربەمان لە کاتی لووت پژاندا سەرمان بەرەوە دوواوە و ڕوو لە ئاسمان دەکەین بۆ ئەوەی خوێنەکە بوەستێ، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم کردارەمان هیچ سوودێکی نییە بێجگە لەوەی کە ناهێڵین جلەکانمان بە خوێن بن. هەندێ جاریش وا ڕێکدەکەوێ خوێن لە قورگەوە بەرەو گەدە بچێ و ببێتە هۆی هێڵنج و ڕشانەوە.

بۆیە لەو کاتانەدا باشترین شت بکرێ ئەوەیە کە لەسەر کورسییەک دانیشی و کەمێک سەرت بەرەوخوار شۆرکەیتەوە بە شێوەیەک کە چەناگەت بەر سینگت بکەوێ، و بە توندی پەنجە بخەینە سەر ئەو کونە لووتەی خوێنەکەی لێ دێ تا خوێن بەربوونەکە دەوەستێ.

پزیشکانیش ئامۆژگاریمان دەکەن لە کاتی لووت پژاندا 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 عەبدولڕەحمان – کەڵەکی یاسین ئاغا

شارەزایانی بواری خواردن جەخت دەکەنە سەر ئەوەی کە گەلێک پێویستە ئەو خواردنانەی ڕەنگیان سەوزە لەسەر سفرەدا هەبن.

یەکێ لەو خواردنانە، چای سەوزە کە سوودی هەیە بۆ پاراستنی لەش لە قەڵەوی بهۆی توانای تواندنەوەی چەوری لەلایەن ئەم چایەوە. هەروەها چای سەوز پاڵەپەستۆی خوێن ڕێک دەخا و کاری کۆئەندامی هەرسیش ڕێک دەکا و، بۆ ئەوەی سوودی تەواو لە چای سەوز وەربگری پێویستە نەیکولێنی.

جگە لە چای سەوز، سەوزییەکانی وەک بەزالیا و سپێناخ و کوولەکە و ئاروو (خەیار) و فاسوولیای سەوز لە پێشەوەی 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 پێست و بەهێزکردنی قژ بەهۆی ئەو بڕە زۆرەی ئاسن کە لەم خواردنانەدا هەیە.

هەروەها میوە سەوزەکان، وەک سێوی سەوز و توو و کیوی و مۆزی سەوز پڕن لە ئاسن و ماددەی پکتین کە هاوکارە بۆ ڕێکخستنی کاری ڕیخۆڵەکان.

پشووی حاجیلە

کوردستان محەمەد – ئازادی

هەڵێبێنە

- بێ قاچ و باڵە بە مردوویی حەڵاڵە.
- بێ ڕەنگە، بێ مەرگە، بێ دەنگە.
- دەچیت بەسەریدا و ئەم ناڕوات.
- خڕە وەک هەرمێ سپییە وەک بەفر
- ڕەنگی نییە و دەنگی هەیە.

ئایا دەزانی؟

- بچووکترین هەسارەی خۆر بلۆتۆیە.
- هەڵکەندنی نۆکەندی دەساڵی 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.

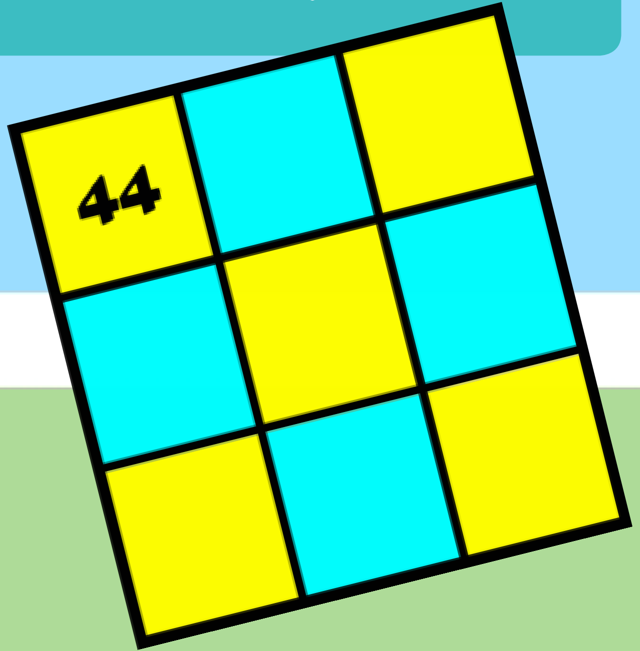
– شـــاعیر عەبدوڵڵا پەشێو لە ســـلێمانی لەدایک بووە.

ڕامان

ناز ئامانج–دوکان

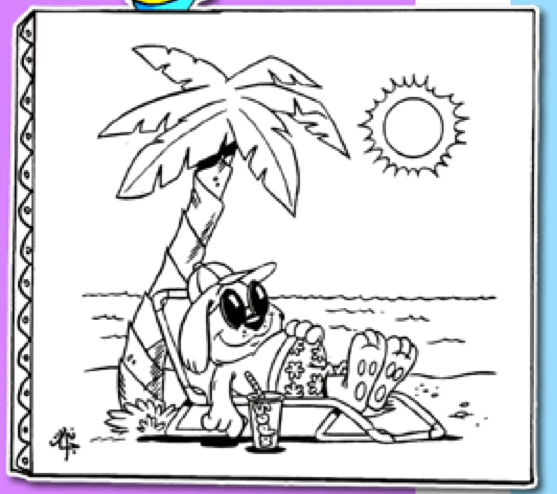
١١، ٢٢، ٣٣، ٥٥، ٦٦، ٧٧، ٨٨، ٩٩

ئـەم ژمارانە لەنـاو چوارگۆشـەکان دابنێ بەمەرجێک لە هەموو لایەکەوە بکەنە ١٦٥



بمڕەنگێنە

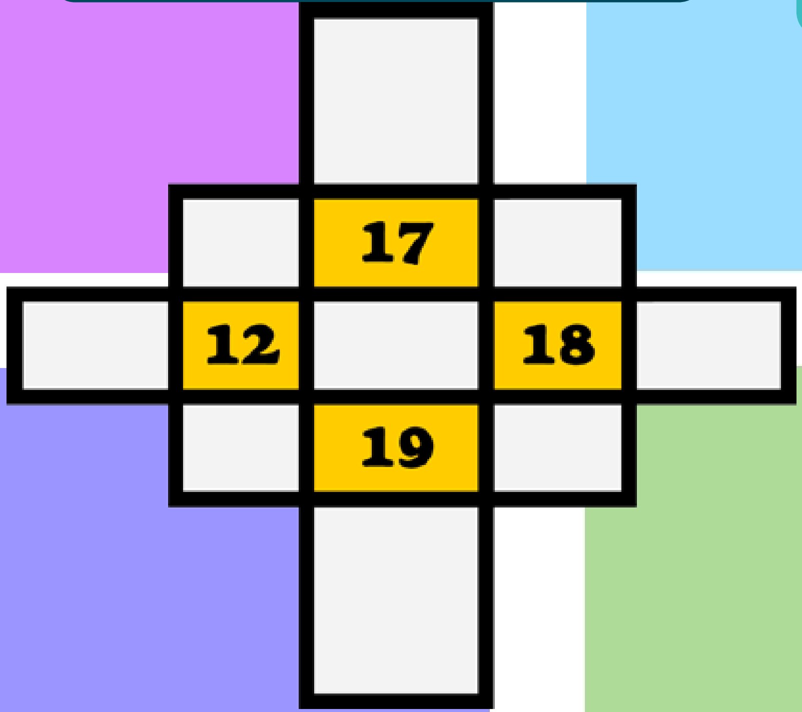
نەجات عەبدوڵڵا – کەرکووک



چوارگۆشەکان

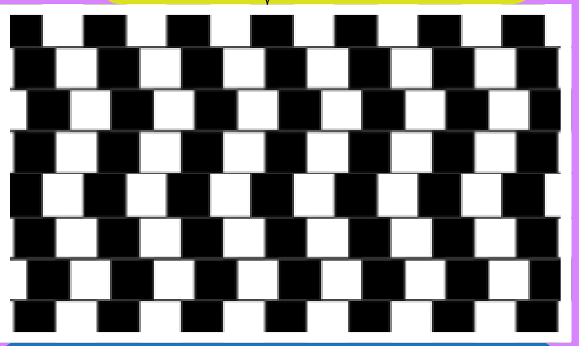
ئومێد نورەدین – پردێ

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

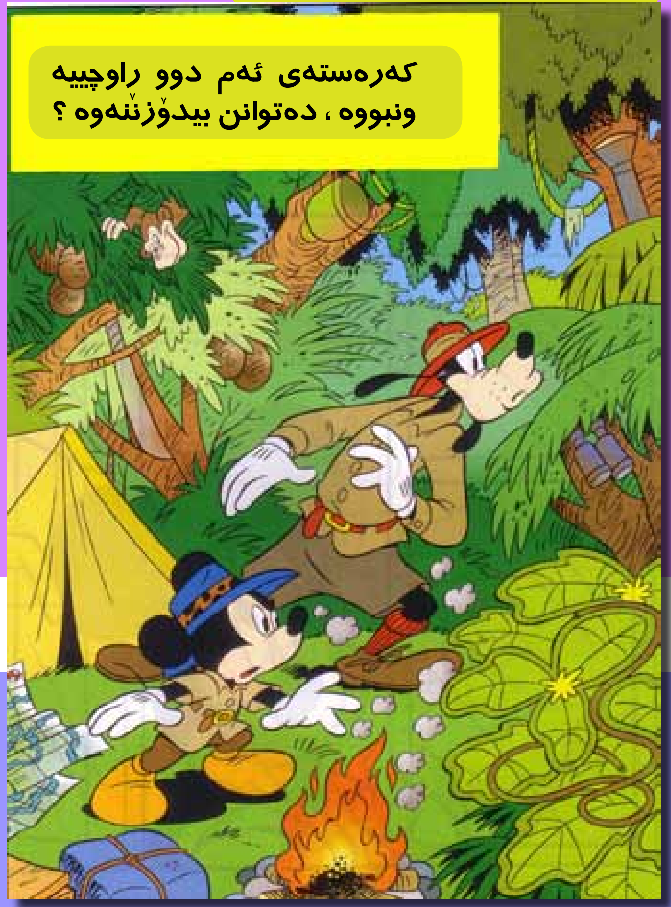
نەجات شوانی – کەرکووک

سێگۆشەکان ڕەنگ بکە

دلێر مەعروف – چەمچەماڵ

دۆزینەوە

سیروان محەمەد – کەرکووک



ئەم زانیارییە وەرزشییانە بزانە

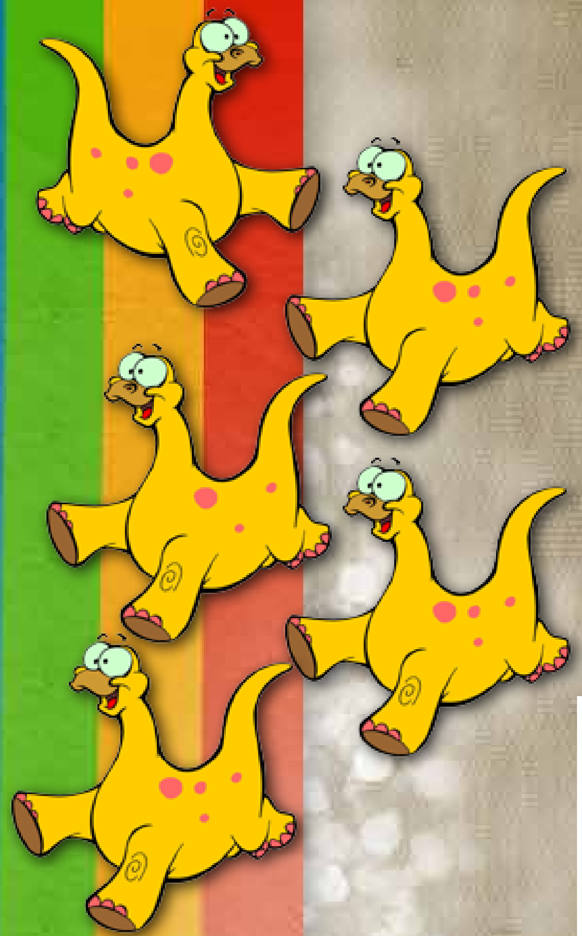
مەستی مستەفا-کفری

- 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

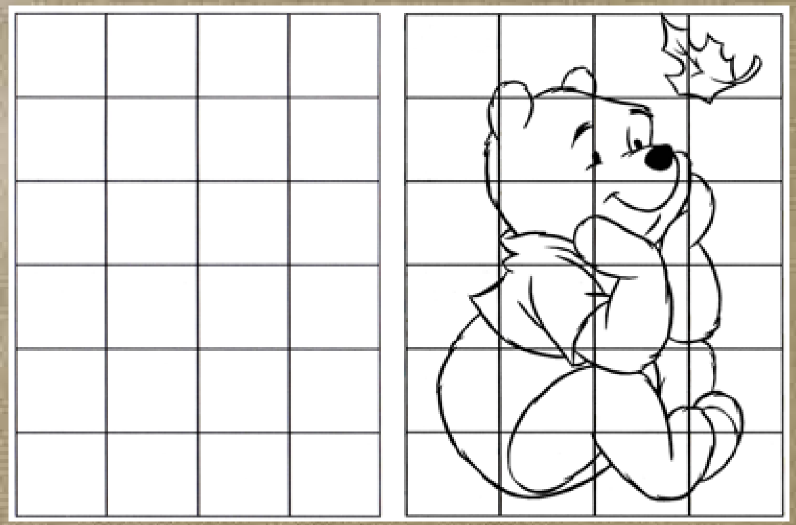
تەنیا وێنەیەک هاوشێوەی وێنەی سەرەوەیە

شەیدا شەماڵ - کەرکووک



وێنەی بە چوارگۆشە

ئالان - کەرکووک



ڕێکخستن

واژە وایسی - داقووق

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

ج	ڵ	ا	ۆ	ە	ك	ا	ڵ	ج

شرۆڤە

هەڵلە 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 بینیان هەریەکە و ماسییەکی گەورەی لەسەر شانە. چۆن؟

بمگەیەنە

نەجات - کەرکووک

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 : ١٠٩٩٠

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

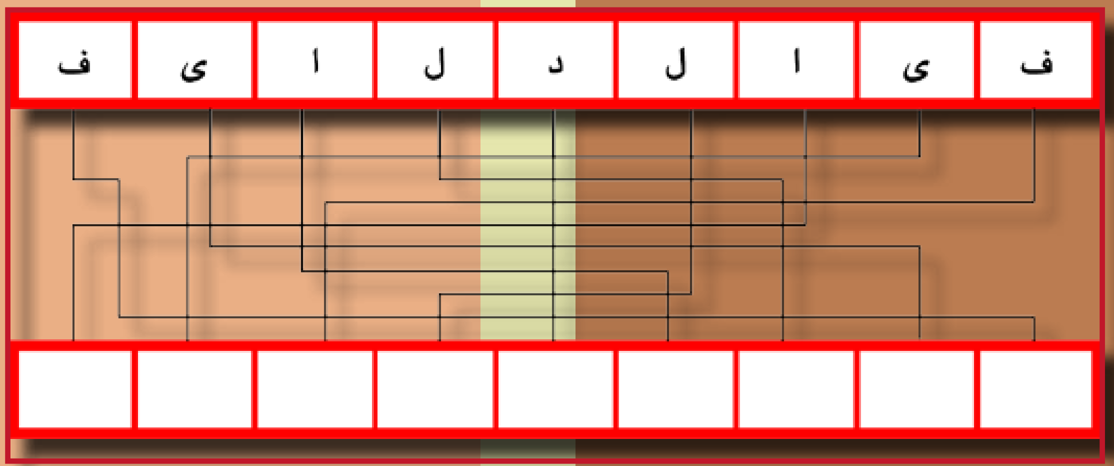
کەرکووک - شەقامی کۆماری

تەلاری صیدلی فخری

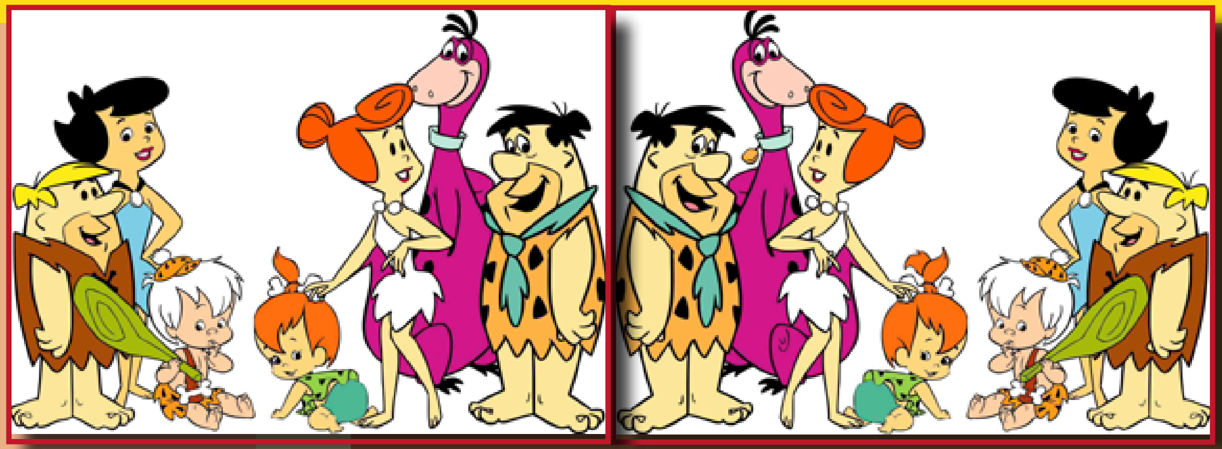
گەیاندن

جوان محەمەد – خەلیفان

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



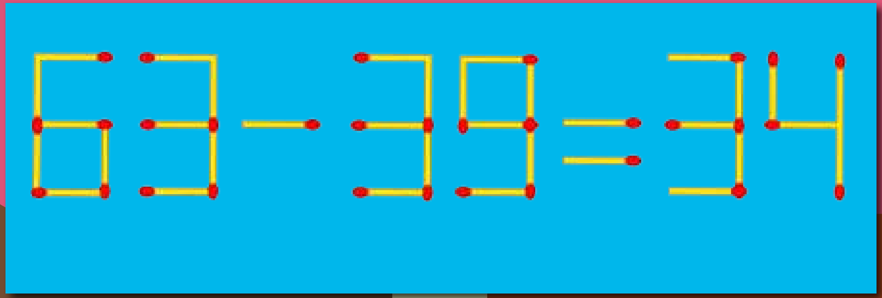
١٠ جیاوازی لە نێو ئەم دوو وێنەیەدا هەیە . . . . . دەتوانیت دەستنیشانیان بکەیت ؟



پرۆشە جەبار – سلێمانی

یاریی شقارتە

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



ڕۆژ دلێر – ئازادی

جێگۆڕکێ

جێگۆڕکـێ بـە دوو ژمـارە بکە تا بە ستوونی و ئاسۆیی کۆی ڕیزەکان 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

هاوبەشی

دلێر – چەمچەماڵ

لە نێـوان ئـەم دوو وێنەیەدا پێنج شتی هاوبەش هەیە .

بیاندۆزەوە

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 نێوانـەی 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

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

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.

ح	و	ش	ت	ر	م	ا	ی	ن	ف	ل	ه
ا	و	س	ت	ر	ک	یٚ	ی	ا	چ	ه	گ
ا	گ	ن	م	ر	ر	ا	ی	ن	گ	ا	م

شیکاری

ئانیا وەلی - چەمچەماڵ

پـاش شـرۆڤەکردن گوندێکـت بـۆ دەردەچێـت لـە شـەش پیتـان پێکهاتووە:

	-	ش
	-	ق
	-	ه

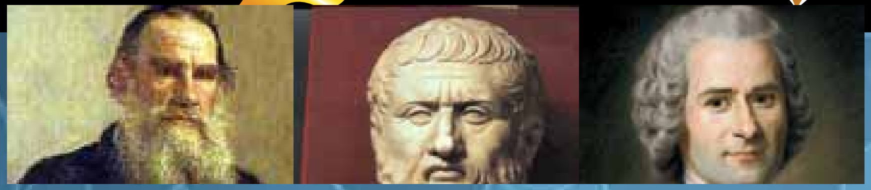
	=	1	-	5
	=	3	+	12
	=	4	+	6
	=	1	+	3
	=	8	+	7

خەڵات

مۆز میوەیە یان سەوزە؟

دوا دەلیقە ٨/٢٥

گوتەی نێوداران



ئازاد خورشید-کەسنەزان

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

شاژنە نێودارەکانی مێژوو

محەمەد عوسمان-هەڵەبجە

ئەلیزابێتی یەکەم	سەدەی ١٧ی زایین	بەریتانیا
ئۆژنی	سەدەی ١٩ی زایین	فەرەنسا
ئیزابیللا	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 ڕیزی ئاسۆیی و ستوونیی لاکێشەکاندا دووبارە نەبێتەوە.

بیرکاری

شیرین حەمەشین- ڕەحیماوە

ئەگەر ژمارەی دانیشـــتووانی وڵاتێک ئێستا ١٤ ملیۆن و ٨٠٠ هەزار کەس بێ و ســـاڵانە زیادبوونی دانیشتووانی بە ڕێکوپێکی زیاد بکا و لە هەر ســـاڵێکدا بگاتە ٢٢٠٠٠٠ کەس، ئایا پاش ٦ ســـاڵی تر ژمارەی دانیشـــتووانی ئەو وڵاتە دەگاتە چەند؟

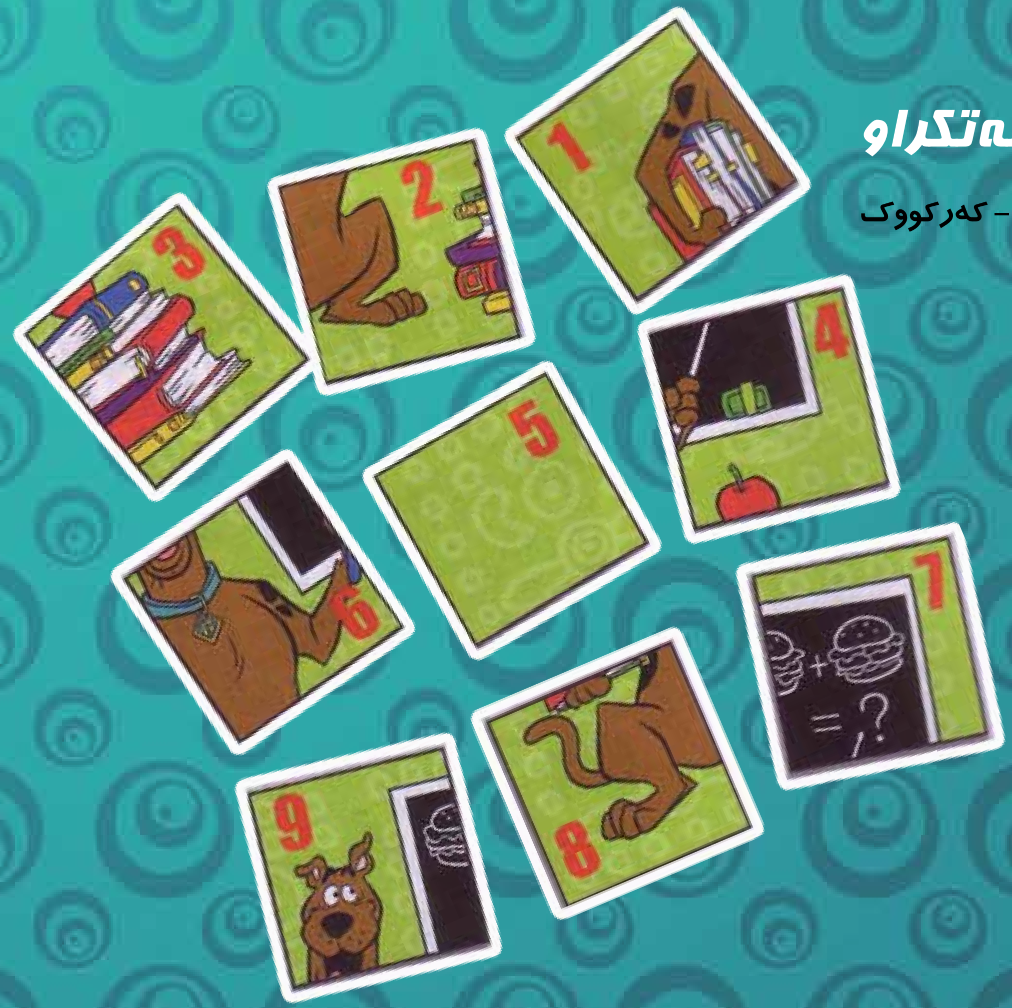
ماتماتیک

ڕۆژ ئاری – دووبز

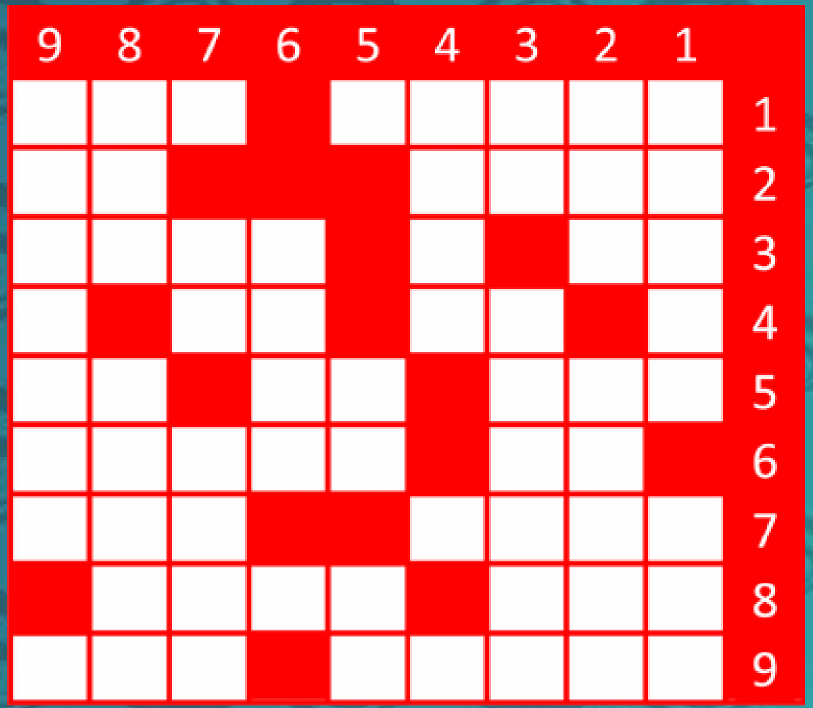
لـە تـۆ ٢٥٠ دۆلارم قەرز کرد و لـە براکەشـت ٢٥٠ دۆلار، کەواتە لە هەردووکتـان ٥٠٠ دۆلارم وەرگرت. دوای ئـەوە چوومە بازاڕ و ٤٥٠ دۆلارم خەرج کرد و، ٥٠ دۆلارم لە لا مایەوە.
کە هاتمەوە ١٠ دۆلارم دایەوە بە تۆ و ١٠ دۆلام دایەوە بە براکەت و ٣٠ دۆلارم لا مایەوە. باشە لەو ٥٠٠ دۆلارەی لێتانم قەرز کردبوو چەندتان لام ماوەتەوە؟

وێنەی لەتکراو

یوسف عەلی – کەرکووک



وشەی یەکتربڕ



ئامادەکردنی: ئارا ئاری

ستوونی
١ـ چاوپێکەوتن ـ زمان(پ).
٢ـ ئازار ـ ئاسان.
٣ـ نیوەی وریـا ـ پایتەختـی 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 ســەخت ـ کورتکراوەی ناوێکـە(پ). ٢ـ گەمە ـ دوو پیتی بزووێنی ڕێزمانـی کوردین. ٣ـ دوو پیت لە دینار ـ قازانـج. ٤ـ دوو پیـت لە بەهار ـ وەکوو یەکە. ٥ـ کەلە(ت) ـ پیتێکی ئینگلیزییە ـ پاڵ(پ). ٦ـ (داو)ی بێ سـەر ـ ناوێکـی کورانەیـە. ٧ـ بێ دەنگ(پ) + بۆ بیناسـازی بەکاردێت ـ ماددەیەکی کانزایە.٨ ـ سـێ 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 باستیل
مقەست
کەتیرە

لەرین شەماڵ – سلێمانی

هەنگاوی کار

کاغـەزی پرتەقاڵی بە شـێوەیەکی بازنەیی ببڕە بە ئەنـدازەی ٥ سـانتیمەتر و دواتـر بازەنی زەردی قەبارە بچووکتری پێوە بلکێنە .

کاغـەزی ڕەنگاورەنـگ ببـڕە بـە ئەندازەی ٢ سـانتی مەتر پانێ و ١٠ سانتی مەتر درێژە

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