وەزارەتی ڕۆشنبیری
فیستیڤاڵێک بۆ ناجی ئاکرەیی ساز دەکات

بڕیارە لە کۆتایی ئەم مانگە وەزارەتی ڕۆشنبیری حکومەتی هەرێمی کوردستان فیستیڤاڵێک بۆ نووسەرو ڕۆژنامەنووس ناجی ئاکرەیی ساز بکات، بە ئامادەبوونی ژمارەیەک کەسایەتی ئەکادیمی شایانی باسە ناجی ئاکرەیی توانیویەتی خزمەتێکی گەورە بە نەتەوەکەی بگەیەنێ.

لەمبارەیەوە سەبارەت بە بیرۆکەی سازکردنی ئەم فیستیڤاڵە (دیار بەهجەت ئاکرەیی) بۆ گۆڤاری هەرێمی کوردستان گوتی: بیرۆکەی ئەم فیستیڤاڵەم لەلای خۆم بوو پێشکەشم بە وەزارەتی ڕۆشنبیری کرد لەلایەن خۆیەوە بەڕێز فەلەکەدین کاکەیی وەزیری ڕۆشنبیری بە سوپاسەوە سازکردنی ئەو فیستیڤاڵەی خستە ئەستۆی، بڕیارە ئەم فیستیڤاڵە ٣ ڕۆژ بخایەنێ، دوو ڕۆژ لە هەولێر دوارۆژیش لە شاری ئاکرێ، دیار بەهجەت لە درێژەی قسەکانیدا گوتی: دوا بەدوای کۆچی دوایی نووسەر لیژنەیەک بە ناوی لیژنەی وەفا هەڵساوە بە کۆکردنەوەی سەرجەم نووسین و بەرهەمە بەپێزەکانی نووسەری کۆچکردوو، بەنیازن لە پەرتووکێکدا کۆبکەینەوە، چاوەڕوانیش دەکرێ لە ڕۆژی فیستیڤاڵەکە پەرتووکەکە بەسەر ئامادەبووان دابەش بکرێ، هەروەها بڕیارە لە شاری ئاکرێ پەیکەرێکی بۆ دروست بکرێت، شایەنی باسکردنە لەکاتی ئەنجامدانی فیستیڤاڵەکە (٦) کەسایەتی ئەکادیمی بەشداری لە فیستیڤاڵەکەدا دەکەن کە بریتین لە:

* پرۆفیسۆر عەبدولئیلاه سائیغ سەرۆکی لیژنە
* پرۆفیسۆر نەسیر لالوس ئەندام
* دانا جەلال نووسەر و ڕۆژنامەنووس ئەندام
* نیهاد قازی ئەندام
* پارێزەر کوردە ئەمین ئەندام
* د. منیرە ئومێد ئەندام

شایانی باسە هەریەک لەو بەشداربووانە وتارێک بۆ ڕۆحی پاکی ئەو نووسەرە دەخوێننەوە.

شیڤان نانەکەلی

ئۆباما: خەڵاتی نۆبلی ئاشتی پێبەخشرا

باراک ئۆبامای سەرۆکی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کەماوەی کەمتر لەساڵێکە پۆستەکەی وەرگرتووە، خەڵاتی نۆبڵی ئاشتی بۆ ئەمساڵ ٢٠٠٩ بەدەستهێنا کەئەویش بەهۆی هەوڵ و کارەکانییەوەیە بۆ کەمکردنەوەی چەکی ناوەکی و کارکردن بۆ ئاشتی لەسەر ئاستی جیهاندا.

یەکێک لەهۆکارەکانی تر کەبوونە هۆی ئەوەی ئۆباما خەڵاتەکە بەدەست بهێنێت، کارکردنیەتی لەپێناوە دەسپێکردنەوەی دانوستانەکان لەنێوان ئیسرائیل و فەلەستینییەکاندا، ئەمەش یەکەمینجارە کە هاوولاتییەکی ئەمریکی بەڕەگەز ئەفریقی خەڵاتی نۆبڵ بەدەستبهێنت، خەڵاتەکەش ١٠ ملیۆن کرۆنی سویدییە کەدەکاتە نزیکەی ملیۆنێک و ٤٠٠ هەزار دۆلاری ئەمریکی.

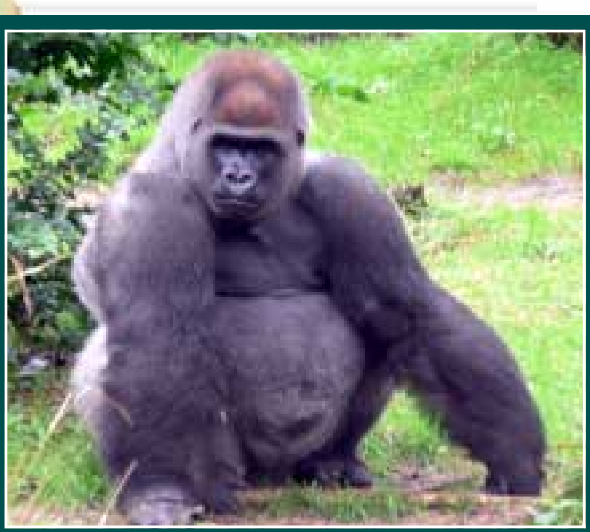
بریتنی سپێرز لە لوتکەی لیستی جوانترین ١٠ ئافرەت لە جیهانا دەگیرسێتەوە

سترانبێژی پۆپی ئەمریکای بریتنی سپێرز (٢٧ساڵ) لیستی جوانترین ١٠ ئافرەتی لەجیهانا بۆخۆی داگیرکرد کە لەلایەن ڕۆژنامەی (بیلد)ی ئەڵمانی کە زۆر بە فراوانی بڵاودەبێتەوە، ئامادەکرابوو. کایلی مینوج سترانبێژی ئوسترالی بەپلەی دووەم هات و ئەوجا (کیت مۆس) کە نمایشکاری بەریتانی جلوبەرگە بەپلەی سێیەم هاتووە. ڕۆژنامەی ناوبراو ئاماژەی کردووە بە ژیانی داهاتووی سپێرز کە بە (میری پۆپ) بەناوبانگە کە چەندین خاڵی سەرکەوتن و دابەزینی تێدایەو ژیانی کەسایەتی سپێرز دامەزراو نییەو پشێوەو هەروەها ئاماژەی کردووە بەدووایین هەوڵەکانی بۆدەرچوون لە تەنگژە یەک لە دوای یەکەکان و گەڕانەوە بۆ ڕێگای سەرکەوتن.

ئا: هیوا

کورتە باڵاکان چەندین خانوو لە کوارگ دروست دەکەن!

بە ئەنجامدانی پرۆژەیەک کورتە باڵاکان لە چین گەشتیاری زیاتر بۆ وڵاتەکەیان رادەکێشن، دانیشتوانی گوندی (کۆنمینگ)ی ئەو وڵاتە کە باڵای هەموویان نزیکەی مەترێک و ٣١ سانتیمەترە، بە گۆڕینی شێوازی خانووەکانیان خوازیارن کە گەشتیارێکی زیاتر بۆ ولاتەکەیان بە تایبەتی گوندەکەی ئەوان کە لێی نیشتەجێن، بە بیرۆکەی خۆیان دەیانەوێت سەرنجی جیهان بۆ خۆیان رابکێشن، هەروەها ڕۆژنامەی (چاینا دەیلی) چینی راپۆرتێکی لە مبارەیەوە بڵاوکردۆتەوە، کە تیادا باس لە دانیشتوانی ئەم گوندە دەکات، هەر لە راپۆرتەکەدا دەڵێت: دانیشتوانی ئەم گوندە بە (لی لی پوتییەکانی) وڵاتی چین ناسراون، لە ماوەی رابردوودا خاوەن چەندین خانووی کۆن و ناشیرین بوون، بەڵام ئێستا بە شێوەیەکی دیکە کار بۆ دروستکردنی گوندێکی مۆدێرن و خاوەن چەندین خانووی تازە دەدەن، هۆکاری ئەو گۆڕانکارییەش دەگەڕێننەوە بۆ هاتنی گەشتیاران لە وڵاتانی جیهان.



گۆرێلاکانیش ئاشق دەبن!!

ڕۆژنامەی (ساندی تایمز) لە بابەتێکدا، باس لەو گۆرێلایانە دەکات، کە پێشتر لە باخچەی ئاژەڵانی لەندەن فرۆشرابوون و ژمارەشییان ٣٠ گۆرێلا بوو، هەمووشییان رەگەزییان نێر بوو، خاوەنەکانیان نەیتوانیبوو رەگەزەکەیان دیاری بکات، بەو هۆیەوە، بەرپرسانی باخچەی ئاژەڵان لە لەندەن بڕیاریاندا سێ گۆرێلای مێینە لە باخچەی ئاژەڵانی فەرەنسا بکرن.

شیاوی باسە دەروونناسانی باخچەی ئاژەڵان لە لەندەن باس لەوە دەکەن کە گۆرێلاکانی باخچەی ئاژەڵانی پاریس دەتوانن هاوتا بەریتانییەکانی خۆیان هانبدەن بۆ زاوزێکردن و بەمەش ژمارەیان زیاد بکات.

دەوەن نەوزاد: نەمدەزانی کارەکانی هونەریی پشت کامێرا ئەوەندە زەحمەتن

ئا: سامان بریفکانی

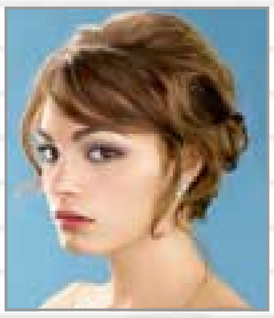
ماوەیەکە دەوەن نەوزادی خانمە ئەکتەر دەنگی نییە و هەواڵە هونەرییەکانی نابیسترێت، دوای رۆڵبینینی لە فیلمی دۆکۆمێنتاریی (ئەفسانەی شاخ) کە کەناڵی ئاسمانیی ئەلسۆمەرییە لە حەفت زنجیرەدا پێشکەشی بینەرانی کرد، خانمە هونەرمەند لە چەند چالاکییەکی دیکەدا بەدی کراوە.

پاش چالاکیی لە ئەفسانەی شاخ، دەوەن لە دوو فیلمی سینەمایی گەورەدا رۆڵی بینی. یەکەمیان فیلمی (شوێنێک بۆ یاری) لە دەرهێنانی هونەرمەند شەوکەت ئەمین و ئەوی دیکەشیان فیلمی (گەڕەکی داهۆڵەکان) لە دەرهێنانی هونەرمەند حەسەن عەلی و چیرۆکی نووسەر شێرزاد حەسەنە. دەوەن لەم فیلمەدا وەک ئەکتەر و یاریدەدەری دەرهێنەر کاری کرد. گەڕەکی داهۆڵەکان لەم دواییەدا لە وێنەگرتنی تەواو بوو، کە لە دەوروبەری هەولێر و لەسەر قەڵات وێنەکانی فیلمەکە گیران و ماوەی ۳ مانگی خایەند. دەوەن دەڵێ بە بۆچوونی من فیلمێکی زۆر سەرکەوتووە و بە یەکێک لەو کارە زەحمەتانەی دادەنێم کە بەشداریم تێدا کردبێت و هەمیشە شانازیی پێوە دەکەم.

دەوەن نەوزاد گوتی: پێشتر وەک ئەکتەر لە بەردەمی کامێرا کارم دەکرد و هەستم نەدەکرد لە پشت کامێراوە چی روو دەدات، بەڵام ئێستا دەزانم کارەکانی پشت کامێرا سەختن.

دوا چالاکیی خانمە شۆخ بەشداریکردنە لە خولێکی خوێندنی بواری سینەما و دەرهێنان کە بەڕێوەبەرایەتیی سینەمای سلێمانی سەرپەرشتیی دەکات. لەو خولەدا دەوەن نەوزاد و جەبار محەمەد بۆ ئەرکی دەرهێنانی کورتە فیلمی (نهێنییەکی رەش) دەستنیشان کراون. ئەم فیلمە لە سیناریۆی سەلاحە رەشە و کاتەکەی ۸ تا ۱۰ خولەک دەبێت و ئێستا لە کاری مۆنتاژدایە.

دەوەن نەوزاد یەکێکە لە ئەکتەرەکانی شاری سلێمانی لە ساڵی ۱۹۸۵ لە تووی مەلیک لە خێزانێکی هونەریدا هاتۆتە دونیا. لە ساڵی ۲۰۰۲ دا دەستی بە کاری هونەری کردووە. لە ۳۳ کاری هونەریدا بەشداریی کردووە. لە چەندین فیستیڤاڵدا وەک ئەکتەر و لاوی ساڵ و باشترین گەنج لە بواری سینەما خەڵات کراوە و ژیانی بە کاری هونەری سەرقاڵ کردووە وەک ئەکتەر و مکیاژ و یاریدەدەری دەرهێنەر.



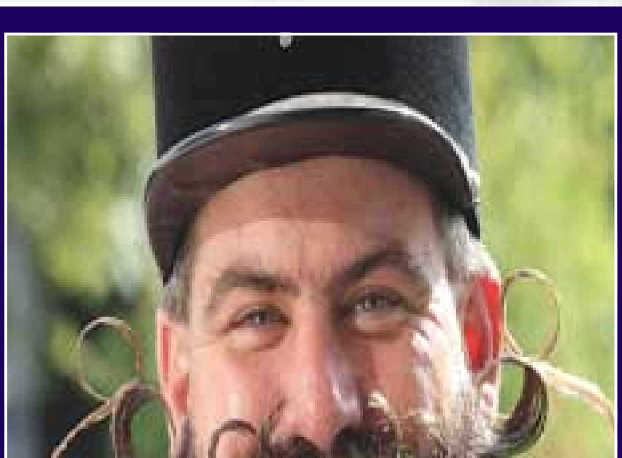
بۆ جوانی دەست و پێیەکان

بۆ ئەوەی دەستەکانت نەرم بێ هەفتەی جارێک یان دووجار دەستەکانت بخەرە ناو شیری شلەتێنەوە بۆ ماوەی ١٠ خولەک هەروەها ئەگەر ناتەوێ دەستەکانت زۆر لۆچی تێبکەوی ئەوا لە تیشکی خۆر بیپارێزە تایبەت لە مانگەکانی هاوین هەمیشە کرێمی دژە خۆر بەکاربهێنە بەم جۆرە لەتەمەنی پیریش کەمتر لەکەی لەسەر دیار دەبی.

هەروەها بۆ پێیەکانیش ئەگەر هات و ماوەیەکی زۆر لەسەر پێ دەمێنیتەوە یان زۆر بەپێ دەڕۆی ئەوا بەرلەوەی گۆرەوی وەرزی لەپی بکەی (کرێمی وازەنین) بدە لە پێیەکانت بە رادەیەکی زۆر ئەوا لەدوای گەڕانەوە هەستی بە نەرمی و ئارامی پێیەکانت دەکەی ئەگەر پێیەکانت وشک دەبن ئەوا (کرێمی وازەنین) بەکار بهێنە بە شێوەیەکی زۆر بەتایبەت لەشەوان بەر لە نووستنی ئینجا جووتێک گۆرەوی پەمۆ لەپی بکە بۆئەوەی چەوریەکە لە ژووری بمێنێتەوە ئەگەر پاژنەی پێت دەتەقی ئەوا دووپاکەت چای سەوز بکوڵێنە بیکەرە ناو جامێکی پڕ لە ئاوی شلەتێن لەگەڵ نیو لتر شیر قاچەکانت بۆماوەی ٣٠ خولەک بخەرە ناوی ئینجا بەردی تایبەتی لێبخشێنە دواتر بەکرێمێک چەوری بکە.

ئا: شەیدا

ڕێوڕەسمی جوانترین سمێڵ بەڕێوەچوو



لە کۆتایی هەفتەی رابردوو کێبڕکێی جوانترین ریش و سمێڵی جیهانی لە ئەڵمانیا بەڕێوەچوو. لە کێبڕکێی ئەمساڵدا کە لە شاری فرانکفۆرت بەڕێوەچوو ١٦٠ کەس لە سەرانسەری ئەوروپا و جیهان بەشداریان تێدا کرد، کە دێڤێد تراڤێر خەڵکی ئەلاسکایە و توانی ١٠ پلە بەدەستبهێنێت و خەڵاتی یەکەمی بەرکەوێت.

پاشان کارڵ هاینزی ئەڵمانیا بەپلەی دووەم دەرچوو توانی ٨ خاڵ لە کۆی ١٠ پلە وەرگرێت، ناوبژیوانانی پڕۆسەکە دەڵێن: ئەرکی ئێمە لەو پڕۆسەیەدا کارێکی ئاسان نییە، وەکو ناوبژیوانی یاری ئۆلۆمپی وایە، چونکە زۆر ستایلی جۆراو جۆر لەو کێشمەیەدا بەرچاو دەکەوێت، بۆ نموونە لە کێبڕکێی ئەمساڵ ١٧ جۆر ستایلی ریش و سمێڵ نمایشکران، ناوبژیوانان رایانگەیاند دێڤید تراڤێر بەهۆی بەکارهێنانی جێڵ و رێکوپێکی سەر ریش و سمێڵی مایەی سەرنجی ئامادەبووان بوو، توانی ١٠ پلە کۆ بکاتەوە.

هەروەها هارڤی دایبۆڵتی فەڕەنسا و تاد سادمان لە ئینگلتەڕا پلەی سەرکەوتنیان بەدەستهێنا ،لە کۆتاییدا بەشداربووانی کێبڕکێی ئاشکرایانکرد کەئامانجی بەشداربوونیان لەو کێبڕکێیە ئەوەیە بۆ خەڵکی بسەلمێنن کە بایەخێکی تایبەت بە جوانکاری ریش و سمێڵ دەدەن.

شاکیرا: هیچ نەشتەرگەری جوانکاریم ئەنجام نەداوە

بەپێی ئاژانسەکانی هەواڵی ئەڵمانیە رایانگەیاندووە، کەوا خانمە گۆرانیبێژی بەناوبانگی ئەمریکای لاتین (شاکیرا) کە تاوەکو ئێستا هیچ نەشتەرگەرییەکی جوانکاری ئەنجامنەداوە، هۆکارەکەشی گەڕاندۆتەوە بۆ تێکچوونی رووخساری لە کاتی بەسەرچوونی تەمەنییەوە، هەروەها هونەرمەندی ناوبراو دەڵێت: من وەکو هونەرمەندێک پێویستیم بەو جۆرە نەشتەرگەرییە نیە، ئەو هونەرمەندانەی کە نەشتەرگەری بۆ جوانکردنی رووخسارییان ئەنجامدەدەن پێویستە دوارۆژی ئەو نەشتەرگەرییەش بزانن، کەوا یەکێکە لە هۆکارەکانی تووشبون بە نەخۆشی شێرپەنجە، من زۆربەی کاتەکانم وەرزش دەکەم و زۆر ئارەزووی یاری تێنس دەکەم و سوود لەم جۆرە یارییە وەردەگرم، بەردەوامی وەرزشکردنم بۆتە رێگر لە بەردەم زیادنەکردنی کێشم، ئەمەش سوودێکی تەواوی هەیە بۆم کە لە نەخۆشی بە دوورم دەخاتەوەو هەردەم تەندروستیم باشە.

چوار ژنی بەیەکجار هێنا!!

لە ئاهەنگێکی شایستەدا و بەئامادەبوونی سەدان هاووڵاتی ئەفریقیای باشوور، پیاوێک لە یەک کاتدا چوار ژنی هێنا. مێلتۆن مۆبیلی تەمەن ٤٤ساڵان کە دانیشتووی ئەفریقیای باشوورە، رۆژی یەک شەممەی رابردوو ٩/٢٧ لە زەماوەندێکدا و لە یەک کاتدا ٤ ژنی هێنا، ناوبراو میوانێکی زۆری لە کەسوکار و هاوڕێی خۆی بۆ رێوڕەسمەکە بانگهێشت کردبوو، دیارترینیان ژنەکەی پێشووی بوو کە کاتژمێرێکی زێڕینی بەو بۆنەوەیە پێشکەش بە مۆبیلی کرد، مێلتۆن سەرۆکی شارەوانی شاری ئیندیکایە، پێشتر چەند ژنێکی دیکەی هێناوە و ١١ منداڵیشی هەیە، سەبارەت بەژنهێنانی ئەمجارەی ناوبراو گوتی: رەنگە ئەم پرۆسەیە بەلای زۆر کەسەوە لە جیهاندا سەیر و سەمەرە بێت، بەڵام بۆ من شتێکی ئاساییە، چونکە لە کلتوری خێڵەکەمان (زولا) کارێکی سروشتییە، جگەلەوەش ئاهەنگی چوار ژن هێنان لە یەک کاتدا تێچوونی کەمترە، ئاماژەی بەوەشدا کە ماوەی ٣ ساڵە سەرقاڵی ئەم کارەیە. جێی ئاماژەیە یاسا لە وڵاتی ئەفریقیای باشوور رێگە بە فرەژنی دەدات، جاکۆب زومای سەرۆکی ئەو وڵاتە خۆی٣ ژنی هەیە و پشتگیری لە فرەژنی دەکات.

فیستیڤاڵی ئازادی لە ئەڵمانیا سازکرا

لە ئەڵمانیا و جیهان بە گشتی ساڵانە چەندین فیستیڤاڵی جوان سازدەکرێن،لە یەکێک لە فیستیڤاڵەکانی ئەمساڵ رۆژنامەنووسی هاوکارمان (سامی کاکە) وێنەگر و دەرهێنەری کەناڵی نەورۆز لە کاتی گەشتەکەی بۆ وڵاتی ئەڵمانیا ، چەندین گرتەی جوانی لە فیستیڤاڵی ئازادی ماکیاژ و هەڵگرتنی خەنجەر گرتووە ، وەک ئەوەی لەو وێنانەدا دەرکەوتووە، لەو فیستیڤاڵەدا هەزاران گەنج و پیر و کچی شۆخ بەشدارییان تێداکرد، هەریەکەیان بەشێوەیەک گوزارشتیان لە جوانی ئەو رۆژەدەکرد.

گەورەترین کاڵەک لە جیهان!

لە ویلایەتی ئۆهایوی ئەمریکی، هاوڵاتییەک خاوەنی گەورەترین کاڵەکە لە جیهان، کە کێشی ئەو کاڵەکە گەیشتۆتە ٧٠٠ کیلۆگرام، (بیل نبتۆن)ی خاوەنی ئەو کاڵەکە دەڵێت: خەریکم ئێستا خۆم ئامادەبکەم بۆ بەدەستهێنانی خەڵاتی گەورەترین کاڵەکی جیهان لە فیستیڤاڵی ساڵانەی شاری (بارنسفیل)ی ویلایەتەکەمان، متمانەش بەخۆم دەکەم کە دەتوانم ئەم خەڵاتە دەستبەسەر بکەم و میژوویەک بۆ ویلایەتەکەمان لە لاپەڕەکانی کتێبی گینسی جیهان تۆماربکەم.

یەشار مشکۆ:
زۆر گۆرانی باوکم هەیە هێشتا بڵاوم نەکردۆتەوە

یەشار مشکۆ هەر لەساڵی ١٩٧٤وە تۆمارگایەک بەناوی باوکی لەشەقامی باتای شاری هەولێر کردۆتەوە، ئێستاش خاوەنی ئەو تۆمارگایەیە، کە زۆر گرنگی بەو بەرهەم وگۆرانیانە دەدات، کە بەگۆرانی رەسەنی کوردی دەناسرێن.تۆمارگای مشکۆ چەندەها بەرهەمی هونەرمەندە کۆنەکانی پاراستووە بۆیە دەڵێت: بەحوکمی ئەوەی خۆم ئەندازیاری دەنگم چەندەها گۆرانیم بۆ هونەرمەندان محەمەد عارف و رەسول گەردی و تاهیر تۆفیق وبورهان خورشید و عارەب عوسمان ونیزام شوکر تۆمار کردووە ، بۆیە ئەو گۆرانییە کۆنانە لای من ماون و زۆر گرنگیم پێداون و نایابن.زۆر گۆرانی و ئاهەنگی نایابی هونەرمەند مشکۆی باوکم هەیە هێشتا بڵاوم نەکردۆتەوە، چونکە مشکۆ لەساڵی ٢٠ گۆرانی گوتووە، هەروەها ئاهەنگی تایبەتی هونەرمەندانی دیکەشمان هەیە کە نامانەوێ بڵاویان بکەینەوە وەک تاهیر تۆفیق و رەسول گەردی تەحسین تەها چونکە پێشتر زوو زوو ئەو ئاهەنگانە رێکدەخراوگۆرانییان دەگووت: تەنها ئەو ئاهەنگانەش هەبوون .هونەرمەند ناسر رەزازی گۆرانی خانم خانم وتاکەی تاکەی مشکۆی گوتۆتەوە ئاماژەی بەناوی باوکم نەداوە،هەروەها چۆپی فەتاح و لەیلا فەریقی ومیکائیل گۆرانییەکانی باوکم دەڵێنەوە و ئەوانیش ناوی باوکمیان نەهێناوە، بەڵام ئێمە گلەییان لی ناکەین ولەبرِی ئەوە دەستخۆشیان لێدەکەین .لەبەر ئەوەی زۆر بەجوانی دەیڵێنەوە وباوکیشم موڵکی هەموو خەڵکە.

ئا:سەرهەنگ نەجمەدین

پەخشەنامەی قوتابخانە

لە قوتابخانەی دەوەنی بنەڕەتی بەڕێز(سەید فەخرەدین هەولێری) دوو دانە کتێبی ڕێسا بۆ فێربوونی ئەلفوبێی کوردی بە پیتی لاتینی کردۆتە تابلۆی ئەو قوتابخانەیە وە پێشکەشی ئەم قوتابخانەیەی کردووە، شەیانی باسە ڕێسا لە نووسینی نووسەر و ڕۆژنامەنووس (محەمەد وەسمان)ە لە چاپوبڵاوکراوەکانی وەزارەتی ڕۆشنبیرییە.

چی دەزانی سەبارەت بە:

فرمێسک

بەشی دووەم

ـ گریانی ناخۆشی: زاناکان زۆرجار دەڵێن ئەگەر مرۆڤ نەتوانێ بگرییێت، ئەوا چاوەڕوانی ئەوەی لێدەکرێت کە تووشی چەندین نەخۆشی بێت، چونکە لە ٢٥٪ ئەو فرمێسکە هەڵگری مادەی کیمیاوی لەشەو لەڕێگەی فرمێسکەوە لەش لێی رزگاری دەبێت.

توێژینەوەیەک ئەنجام دراوە، کە ژنان لەیەک ساڵدا (٦٥) جار دەگرییێن و پیاوان تەنها (١٥)، بۆیە ئافرەتان لێرەدا سوودمەندن، لەبەر ئەوەی لەشیان پارێزراوترە بە تووشبوونی نەخۆشی دەروونی، چونکە ئەوان ئەو وزە هەڵچوونانەی لەشیان لەڕێگەی فرمێسکەوە ون دەکەن..

ـ گریانی خۆشی: کە گوزارشتە لە هەڵچوونی خۆشییەکی بێ وێنە، دیاردەیەکی تەندروستییەو ئارامییەکی تەندروستی دەبەخشێت، تەنانەت زۆرجار فرمێسکی خۆشی بۆ ئەو کەسانەی لەژێر فشارێکی توند تووشی نەخۆشی بوونەتەوە بۆ نموونە نەتوانینی قسەکردن، یان ڕۆیشتن هاتوونە، ئەو گریانە خۆشییە جۆرێکە لەهەنگاونان بەرەو چارەسەریی..

* (١٠) ناویان لە فرمێسکی سۆز ناوە:

ـ فرمێسکی مەزن، کە فرمێسکی سەرکەوتنە.
ـ فرمێسکی پاک، کە فرمێسکی منداڵە.
ـ فرمێسکی کاریگەر، کە فرمێسکی تۆبەکردنە.
ـ فرمێسکی ناسک، کە فرمێسکی ئافرەتانە.
ـ فرمێسکی جوان، کە فرمێسکی وەفایە.
ـ فرمێسکی خەم، کە فرمێسکی تازیەیە.
ـ فرمێسکی خۆشی، کە فرمێسکی دڵخۆشییە.
ـ فرمێسکی دڵڕەق، کە فرمێسکی ژانە.
ـ فرمێسکی گوزارشت، کە فرمێسکی پەشیمانیە.
ـ فرمێسکی فێڵکردن، کە فرمێسکی تیمساحانەیە.

ڕۆشنا عەلی

وشەی یەکتربڕ

ئامادەکردنی:
سەفەر دۆڵەمەری

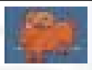
١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
	■										١
		■				■			■		٢
					■						٣
				■							٤
			■					■			٥
	■								■	■	٦
		■					■				٧
			■								٨
■						■					٩
■			■			■					١٠
						■					١١

ئاسۆیی:

١- ناوی ئەو گۆرانی بێژەی کورد.
٢- تەمەن بە فارسی- ئەندامی دیتن- ژمارەیەکە.
٣- سێقی- کەمینگەهی نیچیرڤانان
٤- ڕێکخراوێکی جیهانی بۆ زانست و پەروەردە- دەستور.
٥- نیوەی نزار- پشیلە
٦- وەکو یەکە- لۆ.
٧- ئەندامێکی خێزانە- دوو پیت لە کەس.
٨- جوان و نازدار- بە پەلە.
٩- شیما (ت) - داد و فیغان.
١٠- کیف و خۆشی- هەش- شان (پ).
١١- بوغض (پ)- پەلامار.

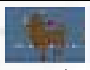
ستوونی:

١- دین- بناغە.
٢- تیرە- مانا.
٣- چنین- سەربەخۆیی.
٤- پایتەختی یۆنان (پ)- گرفت (پ).
٥- دوو پیت لە مەکر.
٦- کەنیشک- بەرسینگ.
٧- هەوارگە- رسالە.
٨- هیوی (ت) - داری لەرزان
٩- پایتەختی ئازربایجان- زۆردار.
١٠- ئەندامێکی لەشە- کلی چاوان.
١١- گۆرانییەکی ئەو گۆرانی بێژە.



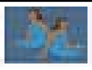
کاوڕ

ڕوانین بۆ ئایندەتان بە ڕوویەکی گەشەوە نهێنی بەدەستهێنانی سەرکەوتنە بۆتان، بەهۆی فشاری هەسارەکانەوە بۆ ماوەیەک بەشێک لە ئێوە جۆرە ڕەشبینییەک بەسەریدا زاڵ دەبێت.



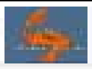
گا

سەفەرکردن بۆ ئەم کاتەی ئێستاتان کارێکی بەجێیە هەندێکتان بیر لە گۆڕانکاری دەکەنەوە کە لە ژیانی خۆتاندا ئەنجامی بدەن، بەڵام دەبێت لە هەموو ڕوویەکەوە ئەم گۆڕانکاریانە هەڵبسەنگێنن لە پێش پیادەکردنیدا.



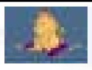
دووانە

لە دوای هەوڵ و ماندووبونێکی زۆر لەم ڕۆژانەدا نزیک دەبنەوە لە گەیشتن بە ئاواتەکانتان بەڵام دەبێت ئەو ڕاستییەش لە یاد نەکەن کە قۆناغی داهاتوو ماندووبونی پتری دەوێت لێتان.



قرژاڵ

پەشیمان بوونەوە لە هەندێک کاتدا ئەگەر زیانیشی تێدا هەبێت باشترە لەوەی لەسەر هەڵەکانتان سووربن لەم ماوەیەدا بەهۆی کاریگەری شەپۆڵەکانەوە هەست بە جۆرە سەرسەختییەک دەکەن.



شێر

گرژییەکی کاتی لەنێوانی ئێوەو کەسە خۆشەویستەکانتاندا ڕوودەدات، بەڵام گرنگ ئەوەیە بە هۆشمەندانە و بە هێمنی ڕەفتار بکەن تاوەکو ئەو گرژییە خاوبکەنەوە و خۆشەویستەکانتان لەدەست نەدەن.

ڕەبەن

لە ڕووی ئابوورییەوە دەبێت سیستەمی خەرجییەکانتان بگۆڕن بەو شێوەی لەگەڵ تواناکانی ئێستاندا بگونجێت لەم چەند ڕۆژە گوێبیستی هەواڵی دڵخۆشکەر دەبن ئاگاداری باری تەندروستیتان بن.

جێگری سەرنووسەر
محەمەد وەسمان

دەستەی نووسەران
ئیسماعیل خالید گەلاڵی - محەمەد سەعید کوردە - هاوژین عومەر - سەباح شێخانی - محەمەد رەشاد - ئەژی چەتۆ حەسەن - بەهرام محەمەد (کاکل) - عەلی شێخانی- هێمن نوری- عیماد قادر

بەڕێوەبەری هونەری
کاوە فاروق

بەڕێوەبەری کارگێڕی
نەهرۆ عوسمان

نەخشەساز
تەحسین جەلال – سەنگەر حوسێن
شاخەوان جەعفەر – سۆزان محەمەد

پەیوەندییەکان
یاسین تەها

وەرگێڕ: هاوڕێ ڕەشید

ژمێریاری : نەجیبە سەلیم

سەرۆکی پەیامنێران : هێمن حەساری

پەیامنێران
شێروان عبدالخالق - هێمن محەمەد- شیڤان شێرزاد- هەولێر -ئاوات مەحموود- سلێمانی، سەردار زەنگەنە- کەرکووک، حەکیم بۆتانی- دهۆک، نزار گزالی- شەقلاوە- سۆران، حەمید قەلادزەیی-رانیە، دڵشاد سۆران- هولەندا

سەرپەرشتی چاپ
سەعد شکاک
سەید فەخرەددین
IT : هیوا یەحیا

هەفتەنامەی هەرێمی کوردستان
لەسەر ئەم سایتە بخوێنەوە:
www.heremikurdistan.com
E-mail:heremi_kurdistan@yahoo.com

ناونیشان :
هەولێر -40 مەتری، نزیک فولکەی کشتوکاڵ
تەلەفون: 2531391

نرخ (500) دینار

دەق و نۆتە

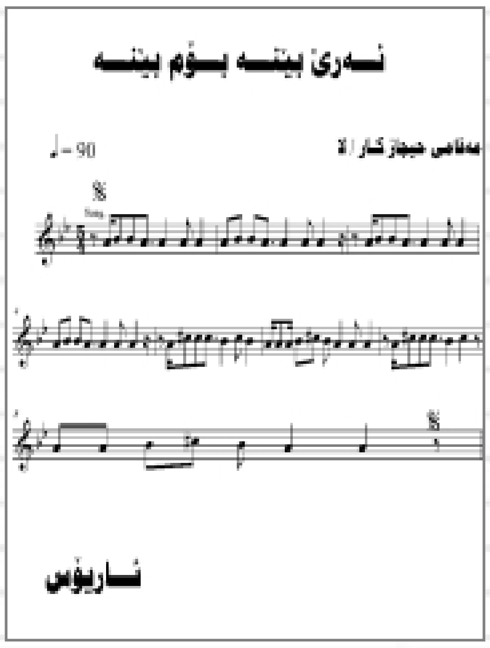
تێکست و میلۆدی و ووتنی/
حەسەن زیرەک
بە نۆتەکردنی/
ئاریۆس حەمە سەعید

ئەرێ بێنە

ئەرێ بێنە بۆم بێنە
ئەو گەردنە زەردەت بێنە
کابانی دەوڵەمەندی
مەرد بە دڵەکەم مەشکێنە

بازی کەوی کۆتری
ڕۆژ لە ڕۆژێ جوانتری
دە با لە سێدارەم دەن
با بمرم لە خاتری

کەوی یان کەوباری
شەهێنی یان شمقاری
با لە سەر تۆ بمکوژن
وەک کابرای لە بازاری



ئا/حەمە سەعید ئیبراهیم

ژمارەی پێوانەیی لە بارەی خێرایی گیاندارانەوە

* (پەڕەسێلکە) لە کاتی فڕیندا لە کاتژمێرێکدا ١٧١ کیلۆ مەتر دەبڕێت.
* (کەرکەدەن) لە کاتژمێرێکدا لە بەر قورسی لەشی تەنها ٨ کیلۆ مەتر دەبڕێ.
* (باز)ی ڕاوکەری ئەڵمانی لە کاتی فڕین ونێچیرگرتندا لە کاتژمێرێکدا ٣٥٠ کیلۆ مەتر دەبڕێ.
* (ماسی فلۆریدا) لە کاتژمێرێکدا ١٠٩ کیلۆ مەتر دەبڕێ.
* ماری ڕەش (مامبا) لە کاتژمێرێکدا ١٩ کیلۆ مەتر لە سەر زەوی تەخت دەبڕێ.
* خێراترین گیاندار(کەنگەر)ە دەتوانێت بێچووەکەش لە ناوکیسەی سکی دابێت لە کاتژمێرێکدا ٦٤ کیلۆ مەتر ببڕێ و بەرزترین بازو خۆهەڵدانیشی دەگاتە ١٢مەتر .
* (کیسەڵی ئاوی) لە کاتژمێرێکدا ٣٥ کیلۆ مەتر دەبڕێ.

نەجیبە سەلیم

تەرازوو
پەیوەندییەکانی تایبەتی خۆتان پێویستی بە چاوپێداخشاندنەوە دەبێت باشتروایە لەم ڕۆژانەدا هاوڕێ و دڵسۆزە نزیکەکان ڕووبەڕووی ئەزموونێک بکەنەوە تاوەکو دڵسۆزی ڕاستەقینەی خۆتان بناسن.

دووپشک
نهێنی سەرکەوتنتان لەو کارانەدا کە ئەم ڕۆژانە پێی هەڵدەستن بە تەنها بوونی بڕوایەکی پتەوە لە ناو ناختاندا بەو کارو هەڵوێستانەی کە ئەنجامی دەدەن بە پشتی پەروەردگار هەواڵی دڵخۆش و چاوەڕواننەکراو بە ڕێگاوەیە.

کەوان
لە نزیکی خۆتاندا کەسانێک هەیە کە دەتوانن ڕۆڵێکی سەرەکی ببینن لە بەختەوەربوونتاندا ئەگەر هاریکاری ئەو کەسانە بکەن بەبێ دوودڵی دەتوانن هەنگاوێک بەرەوپێشکەوتن بهاوێژن.

گیسک
لە ڕووی سۆزدارییەوە چاوتان بە کەسێکی خۆشەویستی خۆتان دەکەوێت لەم نزیکانەداو دەتوانن لەگەڵیاندا لاپەڕەیەکی نوێ بکەنەوە کات بەگوێرەی ئێوە زۆر گرنگەو نابێت بەفیڕۆی بدەن.

گۆزە
دوورکەوتنەوە لە خەیاڵ واتای نزیک بوونەوەیە لە ڕاستییەکان لەم هەفتەیەدا داوای وەرگرتنی بڕیاری چارەنووسازتان لێدەکرێت باشتروایە بە ژیری و ڕاوێژی کەسانی خاوەن ئەزموون بڕیار وەربگرن.

نەهەنگ
هەوڵبدەن کێشەکانتان بەشێوەی کاتی چارەسەر بکەن لەبەر ئەوەی ئەگەری سەرهەڵدانەوەی لێدەکرێت بەهۆی فشاری هەسارەکانەوە دەرفەتی گوێڕایەڵی خەڵکی بۆ ئێوە دەرەخسێت سوودی لێوەربگرن.