یەکگرتوو

ڕۆژنامەیەکی سیاسی هەفتانەیە یەکگرتووی ئیسلامیی کوردستان دەریدەکات

خاوەنی ئیمتیاز: زوهێر محەمەد ئەمین
سەرنووسەر: عەبدولکەریم ئەحمەد
Email: Akam72k@yahoo.com Cell:.07504558431

بەڕێوەبەری نووسین: حەیدەر جەمیل جاف
Email: haidarjaf@yahoo.com Cell:07504477602

www.yakgrtu.org
Yakgrtu1994@yahoo.com
تەلەفۆن: ٠٦٦٢٥٣١٧٥٢ - ٠٦٦٢٥٦٢٤٤
ناونیشان: هەولێر - گەڕەکی تەیراوە - بەرامبەر گەراجی باکوور - تەنیشت مەڵبەندی دووی یەکگرتووی ئیسلامیی کوردستان

ئەو چوکلێتەی کەس پێی ناخورێت

کۆمپانیایەکی چوکلێت دروست کردن هەڵسابوو بە دروستکردنی جۆرە چوکلێتێکی زۆر سەیر، کە چوکلێتەکان لەسەر شێوەی منداڵی ساوا بوون.

بەڵام لەو لێکۆڵینەوەیەی کۆمپانیاکە لەسەر بەرهەمەکەی ئەنجامی دا، ئەنجامێکی چاوەڕواننەکراوی دەستکەوت، ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە بۆی دەرکەوت هیچ یەکێك لەوانەی ئەو چوکلێتەیان کڕیوە، نەیانخواردووە. ئەمەش بەهۆی جوانی و سەرنجڕاکێشییەکەی، هەروەك کەسانێك نەیانخواردبوو، چونکە حەزیان نەکردبوو منداڵ بخۆن!

ئەرێ ئێوە بوونایە، دەتانخوارد ؟!

سەرچاوە:
www.lybianyouths.com

لە مزگەوتی (ڕێندسبێرگ)ی ئەڵمانیا یەکەم بانگ درا

لە مزگەوتی ناوەندیی (ڕێندسبێرگ)ی سەر بە (کۆمەڵگەی ئیسلامیی ئەڵمانیا) لە ویلایەتی (شلێسویگ ـ هۆلستێین)ی ئەڵمانیا، یەکەم بانگ بۆ نوێژی هەینی لەلایەن (حەمدی ئویگون)ی ئیمامی مزگەوتەکەوە درا.

ڕۆژێك پێشتر (ئەندریاس برێیتنێر)ی سەرۆکی شارەوانیی ڕێندسبێرگ ئەوەی ڕاگەیاندبوو کە لە چوارچێوەی ئازادییە دەستووری و ئاینییەکاندا، بڕیار دراوە ڕێگە بە موسڵمانان بدرێت لە منارەکانەوە بانگ بدەن. ئەنجوومەنی شارەوانیی ویلایەتەکە، مۆڵەتی بانگدانی داوە لە هەر حەوت ڕۆژی هەفتە و هەر پێنج فەرزەکەدا.

لە هەنگاوی یەکەمدا و تا ئەو کاتەی کۆمەڵگە ڕادێت، بڕیارە هەفتانە تەنها لە نیوەڕۆی ڕۆژی هەینییاندا بانگ بدرێت و لە ساڵی داهاتووشدا لە سەرجەم ئەو نوێژانەی دەکەوێتە نێوان (٦ی بەیانی تا ١٠ی ئێوارە) بانگ بدرێت، ئەگەرچی مۆڵەتی تەواویش هەیە.

ئەو مزگەوتە لەسەر شێوازی بیناسازیی عوسمانی و سەلجووقی بنیات نراوە و دوو منارەی (٢٦) مەتری هەیە و بیناکردنی (١٠) ساڵی خایاندووە. تەنها بە کۆمەکیی موسڵمانان بنیات نراوە و لە هیچ بانکێك یارمەتی بۆ وەرنەگیراوە، کە لە

ڕێوڕەسمێکی بەرفراواندا و بە ئامادەبوونی (پیتەر هاری کارستێنسن)ی سەرۆك وەزیرانی ویلایەتەکە کراوەتەوە.

سەرچاوە: www.zaman.com.tr

تاوتوێکردنی ماستەر نامەیەک

لە ڕێکەوتی (٢٠١٠/١/١٨) لە هۆڵی کۆلیژی زانکۆی لوبنانی فەرەنسی - بەڕێوەبردنی بزنس (BMU) قوتابی خوێندنی باڵا/ ماستەر (سازان بەکر ئەحمەد) تاوتوێکردنی ماستەرنامەکەی بە ناونیشانی (بەڕێوەبردنی ستراتیجیانەی زانیاری و داتاکانی کەرتی کشتوکاڵ لە هەرێمی کوردستانی عێراقدا) "Strategic Management of Information on Agriculture Sector in Kurdistan Region" ئەنجام درا، بە سەرپەرشتی پ. د. ئەنتوان عەساف، پ. د. ڕیاز خوری و ئەندام ئیدی سەدر.

زانکۆی لوبنانی فەرەنسی زانکۆیەکی باوەڕپێکراوە لە لایەن وەزارەتی خوێندنی باڵای حکومەتی هەرێمی کوردستانەوە و هاوبەشێتی هەیە لەگەڵ زانکۆی فەرەنسی پیکاردی جولێس ڤێرنی "University of Picardie Jules Verne" کە بڕوانامەی ماستەری نێودەوڵەتی لە بەڕێوەبردنی کار (اداره الاعمال) دەبەخشێت.

چوارین

چریکەی بولبول جارجار دەبیستم
دەچرپێتە گوێم دەنگی وەکو نەی
بەڵام ناوی تۆم هەر لەسەر زارە و
دڵم هەمیشە پڕە لە ئۆخەی

نەجات ئەسپینداره‌یی

شەپۆلەکانی مۆبایل یادگە دەپارێزن و ڕێگری دەکەن لە تووشبوون بە (ئەلزەهایمەر)

بە پێچەوانەی ئەوەی تائێستا دەربارەی مۆبایل وتراوە، چەند توێژینەوەیەك کە لە لایەن چەند پزیشك و پسپۆڕێکی ئەمریکییەوە لە زانکۆی (فلۆریدا) ئەنجام دراوە و ئەنجامەکەی لە مانگی ڕابردوودا بڵاوکراوەتەوە، ئەوە دەردەخەن کە بەکارهێنانی مۆبایل یادگە (ذاكرة) بەهێز دەکات و نایەڵێ کەسەکە تووشی نەخۆشی (ئەلزەهایمەر) ببێت.

(چوان چاو) کە یەکێکە لە سەرپەرشتیارانی ئەو توێژینەوانە، وتی: "تاقیکردنەوەکان بەو ئەنجامەی گەیاندین کە شەپۆلەکانی مۆبایل نەك هەر زیان بە مێشك ناگەیەنن، بەڵکو یادگە بەهێز دەکەن و زاڵ دەبن بەسەر پرۆتینی (بێتا ئەمیلۆید) کە هۆکاری نەخۆشیی ئەلزەهایمەرە".

ئێستاش پسپۆڕان لەو زانکۆیەدا سەرقاڵی جیاکردنەوەی ئەو شەپۆلە کارۆموگناتیسییانەن کە لە مۆبایلەوە دەردەدرێن، تا بتوانن بۆ ئامانجی پزیشکی بەکاریان بهێنن.

سەرچاوە:
www.rtarabic.com

دیعایەی ئینتخابی

تەوەقوع دەکرێت سبەینێ شەڕە پەڕۆ لە ئیقلیم دەست پێبکاتەوە. حروبی پەڕۆ لە کوردستانی عەزیزدا تاریخێکی قەدیم و نوێ و موتەنەویعی هەیە، کە دەڵێم قەدیمە واتا تاریخەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئینتخابی (١٩٩٢)، کە لەو ئینتیخاباتەدا ئەنواع فاس و ئەدەواتی موتەهیر بەکارهات بۆ لادانی مۆری دەست، هەروەها کاتێك دەڵێین جەدیدە مەبەستمە بڵێم کە ئەو شەڕە بەردەوامە و جار بەجاریش گەرم دەبێتەوانێ، کە دوایین شەڕە پەڕۆ لە ئینتیخابی (٧/٢٥) ڕوویدا، بەڵام لەو ئینتیخاباتە پێویستی نەدەکرد هیچ ئەدەوات و موتەهیر و تایتێك بەکار بهێنرێت، چونکە مۆرەکە فوول عادی بوو و، بە هەوای شڕە موبەڕیدەیەك لادەچووو..

کە دەشڵێم موتەنەویعە.. مەقسەدمە بڵێم کە ڕەنگەکان دەگۆڕێن، زەمەنێك بوو (کەسك و زەرد) وەکو سارد و گەرم و قاعیدە و ئەمەریکا وابوون، بەڵام ئێستاکە وەزعەکە گۆڕاوە، شەڕەکە لە بەینی مۆر و کەسکە..

خوێنەران.. گوێگران.. بینەران.. حکومەت لە وەرزی دیعایەی ئینتیخابیدا دڵی نەرم دەبێت وەکو (فەرهادی عاشق) و سەخاوەتی (حاتەمی تائی) فێر دەبێت و نەرمونیانی (غاندی) دەنوێنێ..

ئەحبابەکان.. ئیعتیبارەن لە بەیانی گوێبیستی وەعد و قسەی زۆر خۆش دەبن، چاوەڕێ بکە بە وەعد ڕاتبەکەت لە (٢٠٠)هەزار دینارەوە ببێتە (١) ملیۆن دینار، هەروەها لەوانەشە ئەرزیش تەوزیع بکرێت و، حکومەت هەموو کۆنە قەرزەکانیش دەداتەوە بە مامۆستایان و سوجەنای سیاسی و ئەهل و عەوائیلی ئەنفالکراو و شەهیدانی ئەکەرەمومیننا جەمیعەن..

سوودە تەندروستییەکانی مۆز

زانا ساڵەیی

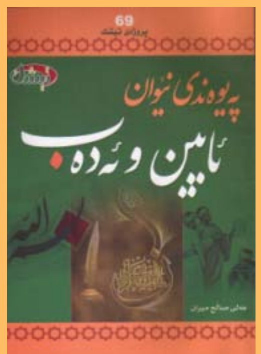
مۆز هەر ئەوە نییە تامی خۆش بێت، بەڵکو سوودیشی زۆرە. مۆز وەکو میوەکانی تر هیچ چەوری و سۆدیۆم و کۆلیسترۆڵی تێدا نییە. ئەوەش لای هەمووان ئاشکرایە کە چەوری هۆیەکی سەرەکیی تووشبوون بە جەڵتە و چەند جۆرێکی شێرپەنجەیە.

مۆز سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ڤیتامین (B6) و سەرچاوەیەکی باشی ریشاڵ و ڤیتامین(C) و مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆمە. ڤیتامین (B6) ڕۆڵی هەیە لە ڕێگریکردن لە لاوازی و خەوزڕان. پۆتاسیۆمیش دەبێتە هۆی پاراستنی ئاستی فشاری خوێن و ڕێگری لە جەڵتە، هەروەك بەسوودە بۆ کارایی ماسولکەکان.

مۆز ڕێژەیەکی زۆریش کاربۆهیدراتی تێدایە، کە سەرەکیترین سەرچاوەی وزەی جەستەیە و زۆریش بەئاسانی دێتە هەرس کردن.

لێکۆڵینەوە نوێکان ئاماژە بەوە دەدەن کە ڕێژەیەکی باشی (ئەدرینالین) و (سیرۆتۆنین) لە مۆزدا هەن، کە ئەم دوو ماددەیەش ڕێگری دەکەن لە تووشبوون بە خەمۆکی.

دوای مەشقی دوور و درێژ، جەستە ڤیتامین و کانزاکان لەدەست دەدات، بە خواردنی یەك مۆز قەرەبووی ئەو لەدەستدانە دەکرێتەوە و ڕێژەیەکی باش وزەی پێویست بەدەست دەهێنرێت.

منداڵان، بەهۆی تامە خۆشەکەیەوە زۆر حەز لە خواردنی مۆز دەکەن و بەمەش خواردنێکی باش بۆ گەشەی جەستەیان بەدەست دەهێنن.

چاپکراوی نوێ