

هیلاری داف هونەر مەندیکێ شوخ و دەنگیکێ نەشاز

پیش ئەو فیلمی (By the Dozen Cheaper) له ساڵی ۲۰۰۶ له گەل ئەمیرە (ستیف مارتن)، له دایک بووی (تکساس) ه و خۆشەویستی زۆری هەیه بەرامبەر خوشک و دایکی که له کالیفۆرنیا دەژین، خۆی به بهخته‌وهر دەزانێ له تەمەنی هەرزەکاری خاوەنی ناوبانگ و دەولەمەندیە، گەلێک پرۆژەیی به دەستەوہیە که دەیه‌وێت له داهاتوو ئەنجامیان بدات، له کاتی که له کاتەکان هیلاری بوو به گفتوگۆی هوليوود، به‌هۆی ناکۆکی له‌گەڵ گۆرانیبێژی لای (لیندسی لوهاث) و چەند برادەریکی تر به‌تایبەتی (بریتنی سپیرز)، هۆیه‌کی دەگەریتەوه بۆ ئیرەیی هونەری، له کاتی که داوا ئەلبومی هیلاری ساڵی ۲۰۰۵ به‌ناوی (Most Wanted) له سه‌روی لیسته‌کانی فرۆشیاره له بۆاری میوزیکی ئەمەریکا.



ئەگەر ژنیك جوان بیٔت مانای ئەوہنیە خواوەنی دەنگیکێ خوش بیٔت، ئەوہ دەربیرینی لیکۆنەوہی پۆژنامەوانی و چاودێرانی هونەری ئەمیریکە، که هیرشیکێ توندیان کردە سەر هیلاری داف، داوایان لیکرد بگەریتەوه بلاتوهای هوليوود واز له گۆرانیبێژی بهینیت، چونکه دەنگی دەبیٔتە هەراسان بوونی گوئیگره ئەمیریکەکان به‌هۆی گۆرانی ئەلبومی (Dignity) و له‌گەڵ ئەوہش ئەم دەربیرینه سەیر بوو بۆ هیلاری داف که خواوەن سی ئەلبومی سەرکه‌وتووێ ساڵانی پیشوو بوو به‌پیتی لیسته‌کانی میوزیکی ئەمیریکە و جیهانی، وه له بۆاری سینەما سەرکه‌وتنی باشی هەیه، ساڵانه چەندین فیلمی یه‌ک له داوی یه‌ک بلۆده‌کاتەوه، یه‌کیک له‌و فیلمانه له‌گەڵ خوشکەکی به‌ناوی (هائیلی داف) به‌ناونیشانی (Girls Material) وه

ئەگەر دەتەوێت پیستیکی جوانت هەبیٔت



بۆ ئەوہی پیستیکی بریقەدارو گەشاوہو سەرنج پاکیشت هەبیٔ به‌تیپەر بوونی قۆناغەکانی تەمەنت خواردنەوہی یه‌ک لیترۆ نیو ئاو له رۆژیکدا، خواردنی زۆر له سەوزەو میوہو شیلانی دەم و چاوی به‌پۆتی سروشتی، ئەم ئامادەکراوہ به‌کاربهینە بۆ نەمانی لۆچ و پەیدانەبوونی، له هەفتەیه‌ک دوو جار بۆماوہی (۲۰ تا ۳۰) خولەک له سەر دەم و چاوت دابنێ، جگه له دەوری چاوه‌کانت .

ئەم گیراوه‌یه له تیکەلکردنی ئەم ماددانە پیک دیت :

- یه‌ک که‌وچکی گەورە هەنگوین .
- یه‌ک که‌وچکی بچوک خومرە ی نان .
- یه‌ک که‌وچکی گەورە پوونی بادام .
- یه‌ک که‌وچکی گەورە شیرێ وشک .
- یه‌ک که‌وچکی گەورە گوشراوی خۆخ .
- یه‌ک فنجانی بچوک ئاوی کولاو .

سۆهام رواندزی

کاریگه‌ری مه‌عه‌ه‌نووس له سه‌ر جه‌سته‌ی مروّق

مه‌عه‌ه‌نووس یه‌کێکه له‌و سه‌ه‌وزانه‌ی ده‌بیته هوی به‌هێزکردنی کوئنه‌ندامی زاوژی و میشک ریژه‌یه‌کی زۆرله ڤیتامینی تیدایه، که سی به‌رامبه‌ر به میوه‌ی له‌یمونه، ریژه‌یه‌کی باش له ڤیتامین (C) تیدایه که ده‌بیته هوی به‌هێزکردنی بینین له چاو سه‌ره‌رای ئه‌مه سه‌رچاوه‌ی ڤیتامین (A) یه‌و ریژه‌یه‌کی زۆر ئاسنی تیدایه.

سوودی زۆری هه‌یه بو چهنده نه‌خۆشیه‌ک بو نمونه : ژانی گه‌ده، له‌ناوبردنی کرمی ریخۆله، که‌م بوونه‌وه‌ی کولیسترول، ریکه‌ستنی سووری مانگانه له ژن، که‌م خوینی، به‌هێزکردنی موولوله‌کانی خوین، سک چوون، چونکه ریژه‌یه‌کی زۆر له ڤیتامینی تیدایه جه‌سته له نه‌خۆشیه‌کانی سه‌رما ده‌پاریزیت.



له ئیته‌رنیته‌وه: سوهم رواندزی

مه‌عه‌ه‌نووس له بواری جوانکاری به‌کاردیته به تاییه‌تیش بو لابردنی په‌له‌ی سه‌ر پێست و نه‌هیشتنی زیکه. له خواردنی (۳۰) گرام مه‌عه‌ه‌نووس بو ماوه‌ی (۲۴) کاتژمێر ڤیتامین (C) پێویستت ده‌ست ده‌که‌وی له‌گه‌ل (۱۲) ملگرام له ڤیتامین (A)، وا باشه مه‌عه‌ه‌نووس به‌پارچه کراوی و وشک کراوی نه‌خوریت چونکه پیکهاته سه‌ره‌کیه‌کانی له ده‌ست ده‌دات.

ئه‌ستیره‌ی به‌خت

ته‌رازو ۹/۲۱ - ۱۰/۲۰
له‌خۆ بابی بونت بوته مایه‌ی دلته‌نگی هاوړیکانت په‌یوه‌ندیشت له‌گه‌ل خۆشه‌ویسته‌که‌ت به‌ره‌و ساردی ده‌چیت.



دویشک ۱۰/۲۱ - ۱۱/۲۰
هه‌لچونی بی ئه‌ندازه‌ت زه‌ره‌ری زۆری لی داوی، هه‌ولده هیمن به‌و ده‌وربه‌رت زیاتر لیت رازی ده‌بیته.



که‌وان ۱۱/۲۱ - ۱۲/۲۰
پێویستیت به‌پشودانه، له‌به‌ر پر ئیشی ئاگات له ژانی هاوسه‌ری نه‌ماوه، ئه‌مه‌ش بوته کێشه‌یه‌ک که پێویسته چاره‌سه‌ری بکه‌ی.



گیسک ۱۲/۲۱ - ۱/۲۰
شکستی ئه‌م ماوه‌یه‌ت کاتیه‌و بی هیوا مه‌به، چونکه تواناو ووزه‌یه‌کی باشت هه‌یه ده‌کرێ به‌سه‌ر به‌ریه‌سته‌کاندا زال بیت.



سه‌تل ۱/۲۱ - ۲/۲۰
هه‌رگیز دوو دل مه‌به له خۆشه‌ویسته‌که‌ت، به‌هیمنی هه‌ولده کێشه‌کانت چاره‌سه‌ر بکه‌ی، بیر له‌کرداری خراپ مه‌که‌یه‌وه.



نه‌هنگ ۲/۲۱ - ۳/۲۰
هه‌ولده زیاتر په‌ره به‌تواناو به‌هره‌کانت بده‌ی، کێشه‌ خیزانیه‌کان با نه‌بنه به‌ریه‌ست له‌به‌رده‌م کاره‌که‌تدا.



کاوړ ۳/۲۱ - ۴/۲۰
پێویستت به‌هاوړی تازه هه‌یه، له‌م ماوه‌یه‌دا سه‌فه‌ریکت دیته پێش و سوودمه‌ند ده‌بی.



گا ۴/۲۱ - ۵/۲۰
بارو گوزه‌رانی ژیان زۆر دلته‌نگی کردوی بی ئومید مه‌به ده‌رگای خۆشیت بو ده‌کریته‌وه.



دوانه ۵/۲۱ - ۶/۲۰
باری سۆزداریت باش نیه، چونکه نه‌ت توانیوه دلی خۆشه‌ویسته‌که‌ت راگری، پێویستت به‌راویژه بو چاره‌سه‌رکردنی کێشه‌کانت.



قرژال ۶/۲۱ - ۷/۲۰
چاوه‌ری هه‌ندی گۆرانیکاری بکه که له قازانجی تو ده‌بن، دوو دلی هه‌میشه ژیاونت به‌ره‌و ئالۆزی و کێشه ده‌با.



ه‌شیر ۷/۲۱ - ۸/۲۰
کێشه‌ی خیزانیه‌کانت چاره‌سه‌ر بکه و له‌گه‌ل لێپرسراوه‌که‌ت که‌مێک به‌خشنده‌به.



فه‌ریک ۸/۲۱ - ۹/۲۰
ئه‌م ماوه‌یه به‌خت یاوړته، هه‌ولده پڕۆژه‌کانت به‌خته بواری جی به‌جی کردن.



گرفتی و ورزشی

له شارۆچکەى ديانا که وەرزش دەورێکی کاریگەری بینیوه له ناو گەنج و لاوانی ئەو شارۆچکەیه، زۆر وەرزشوانانی چاکى تێدا هەلکەوتوو، هەر له تۆپی پی و تۆپی سەرمیز و تۆپی سەبەتە (سەلە) و تۆپی بالە دا که دەورێکی گەرم دەبینن له یانە وەرزشی یەکانی ئەم سنوورە، له گەل ئەوشدا ديانا له بواری وەرزش زۆر فەرمانۆش کراوه، بۆ نمونە تاکو ئیستا دەستى وەرزشی دەقەرى سۆران نەیان توانیوه یەکیک لەم خزمەت گوزاریانە پێشکەش بە گەنج و لاوانی شارى ديانا بکەن، وەک کردنەوهی گۆرەپانى فریزی دستکرد و مەله وانگە .

تاکە هیواى یاریزانانى ديانا گۆرەپانى ديانا بوو، که هەمیشە ئەم یاریگایە خۆشەویستی بەرچاوی گشت وەرزش وانانى ديانا بوو له بەدبەختی ئەوان کرا بە خۆیندنگا .

هەر وهها کۆمەله یاریزانێکی دێرین له ریزیلینانى وەرزشی بی بەش کراون، ئایا کى بەرپرسياره لەم گرفتانه؟

وهزارەتى وەرزش و لاوانى یان دەستەى بەرپرسانى وەرزشى دەقەرى سۆران .

جەكیم جەمال

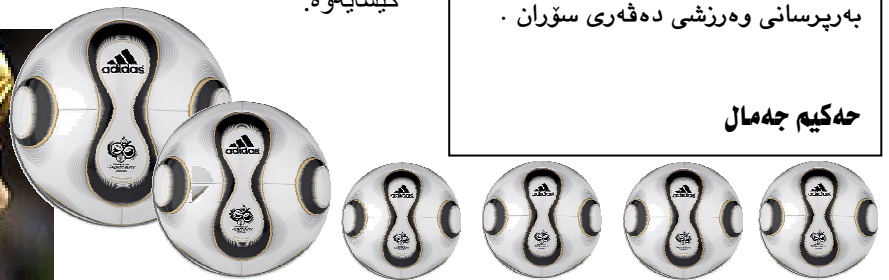
بەهۆى نەخۆشى و پێکانهوه هەردوو کچه یاریزان ماریا شارابوفا و ئەمیلی مۆریسمۆ بەشداریی له پالەوانیەتى ئیتالیا له یاری تینسدا ناکەن. ریکخەرانى پالەوانیەتى کراوهی ئیتالیا له یاری تینسى سەرزەوى رایانگەیاندا که ئەمیلی مۆریسمۆ کچه یاریزانى فەرەنسى و پۆلینکراوى یەکەمى جیهان لەسەر ئاستى ئافرەتان، بەهۆى نەخۆشییەوه بەشداری له پالەوانیەتى ئیتالیا ناکات و بەرگری له نازناوەکەى ناکات. هەر وهها ریکخەرانى پالەوانیەتى ناوبراو ئەوشیان راگەیاندا که ماریا شارابوفا کچه یاریزانى شوخ و شەنگى روسى بەهۆى پێکانهوه ئەویش بەشداری لەم پالەوانیەتیه ناکات. مۆریسمۆ له دوو سالى

شارابوفا و مۆریسمۆ بەشداری له پالەوانیەتى ئیتالیا ناکەن



رابردودا ئەم پالەوانیەتیهى بەدەستەیناوه، بەلام شەممەى رابردوو دوو چاری شکستى گەرە هات بەرامبەر بە کچه یاریزانى بەلژیکى جۆستن هینان، له میانەى پالەوانیەتى ئەلمانیا، که لەسەر یاریگە خۆلەکان بەر یۆمچوو، بەبەشداری نەکردنى مۆریسمۆ، کچه یاریزان کیم کلایستەرز دەبیتە پۆلینکراوى یەکەم لەم پالەوانیەتیه. هەر وهها کچه یاریزان شارابوفاش بەهیواى ئەومبوو که بەشداری له پالەوانیەتى ئیتالیا بکات، بۆ ئەوهى وەکو خۆئامادەکردنیک بۆ پالەوانیەتى کراوهى فەرەنسا سوودى لێوەر بگێریت، که ۲۹ى ئەم مانگە دەستپێدەکات، بەلام دوو چاری پێکان هات له قاچى راستەى و خۆى کێشایهوه.

له ئینتەرنێتەوه: ئیسماعیل محەمەد



یاریزانى بەناویانگى ئەرژەنتینى (لیونیل ميسى) یاریزانى بەناویانگ ئەرژەنتینى له بەروارى ۱۹۸۷/۱/۲۴ له ئەرژەنتین له دایک بووه، بە باشترین یاریزانى لاوی ئەرژەنتین دەژمێردریت .

خاوهنى ۱۱ گۆله له خولى لیگای ئیسپانیا یاریزانى هێرشبەرە .

پێشبینى دەکریت که له ئاییندهدا جیگای مارادونا بگێرتهوه

خەندە عەبدوللا (تەننات كىردم) كلىپ

كەس لە ئىمە نىە بە گسومان نە پىند لە عەشەرو
خۆشەويستى، بە تايىبەتى نەو كاتانەى گومانى
خۆشەويستاز دەسپىدەكاتو بە تراژىدىا
كوتايى نىت، خەندە خانى گورانىيىز نەو
تراژىدىاي بە گورانى "بە گومانى" تىمار
كردووه، خەندە عەبدوللا كچە هونەر مەندى
گەنج، خەلكى شارى مەوايزەو لە
مەمالە يەكى هونەر دوستو رۇشنىبىر لە
دايك بووه. دەرچوى بە پمانگاي تەكنىكى
بەشى كارگىرىو ياسايە لە هەوليز، ئىستا
قوتابىە لە كۆليزى هونەرە جوانەكانى زانكوى
مەلاخە دىپىز، خولياي گورانى گوتن مەر لە
مەدالپەوه لە بىرىدا چەكەرىى كردووه. خەندە
عەبدوللا دەنگ خۆش و ناسك، لە سالى ۲۰۰۳
يەكەم بەرھەمى بۆ شەھىدانى مەلەبجە بووه،
ئىستىتاش خاوەنى چوار گسورانىيە، لەوانە
بە ئاوبانگەرىنيان بە گورانى (بە گومانى)، لە كارە
تازەكانى بۆ گسورانى (كۆيستان) رايگەياند:
"كە مەرقالى گورانىيەكەم بە نەوى "تەننات كىردم"
ئەم گورانىيە تىنكستو ئاوازي هونەر مەند
(كاروان رزگان)، كە كۆمەلەك زەننارى
بە توانا لە ستۆدىيوى ميلۆدى بە شەداريان
كردووه، مەروەما (مېسەن خوسەن) كارى
سېكوئەنسىرى بۆ كسردووه."

دە پىم بلى كى بە قەد من بۆ عەشقى تۆ برىنداره
كى وهكو من گشت ژيانى بۆ تۆ داوه لە سىداره

هونەر مەجمەد

داواكارم گۆرانىيە كانم بۇ كلىپ بىكەن

لە شەقلاۋە لە تەك شەنەباكانى چىيى سەفەن، لەناو باخچە سەوزايىيەكانى ئەم دەقەرە، دەنگىكى گەنج بە گۆرانىيە ناسك و جوانەكانى ھەست و گوئيەكان مەست دەكات، بە دوو زمانى جياواز كە زۆربەمان لىي تىدەگەين، بەردەوام لە ھەستەۋەرى مېشكماندا دەنگى ئەو دەزىنگىتەۋە، ئەمىش ھونەر مەندى لاو (رۇقان) ە، بە "ئەۋەتا خۆشەۋىستەكەم" بەرھەمى خۆى بلاۋدەكاتەۋە، گۆرانىيىز رۇقان گۆرگىس لە دايك بوى ۱۹۸۸ى شەقلاۋەيە، يەكەمىن بەرھەمى تازەى گۆرانىيەكە بە زمانى سريانى خستە بەردەستى ھونەر دۆستان و گوگرانى، گۆرانىيەكە بەرھەمى سىدىيىكە لە زىرناۋى (ئەۋەتا خۆشەۋىستەكەم) كە لە چەند گۆرانىيەك پىك ھاتوۋە، رۇقان بە ھەر دوو زمانى كوردى و سريانى گۆرانى دەچرىت، جگە لەم بەرھەمە چەند گۆرانىيەكى ترى سريانى بۇ تەلەفزيۇنەكان تۆمار كىردوۋە، بە نىيازە لەم نىكانە لە بەرھەمىكى تردا بە زمانى كوردى گۆرانى بلىت، سەبارەت بە كلىپى گۆرانىيەكانى بۇ گۇقارى (كويستان) گوتى: "گۆرانىيەكانم لە تىقى عەشتار بلاۋدەبنەۋە، ھەرۋەھا گۆرانىيەكى تىرم بە ھاوكارى يەككىتى ھونەر مەندى كوردستان لە گەل كەنالى ھەولير تىقى كلىپ كىرد، بە لام بە داخەۋە سىدىيەكەيان لى وون كىردم." لە كۆتايىدا رۇقانى ھونەر مەند داۋاى ھاوكارى ئەكات كە ھەر لايەنك يارمەتى بىدات، بۇ ئەۋەى گۆرانىيەكانى ترى لە ئايندەدا كلىپ بىكات.

دەشاد كاۋانى