خەبات XEBAT
#SupportKurdistan
The, 12. Oct. 2017 No: (5368)

KHABAT www.xebat.net info@xebat.net
Daily Newspaper Kurdistan - Iraq
Organ of KDP
Concessioner: Ali Abdulla
Editor-in-chief: Salam Abdulla

خاوەنی ئیمتیاز
عەلی عەبدوڵڵا

سکرتێری نووسین
دلشاد مستەفا وەسانی
dilshadmstafa@yahoo.com

سەرنووسەر
سەلام عەبدوڵڵا
tel: 0750 445 9940 selam@xebat.net
0770 2969696

بەڕێوەبەری هونەری
شکار نەقشبەندی
shkaraffan@gmail.com

بۆ ڕیکلام کردن پەیوەندی بکەن بە:
0750 906 9595
یان ئیمەیلی:
reklam@xebat.net
بەشی ئاگادارییەکان:
0750 588 1616

ناونیشان: هەولێر- شەقامی سەرەکی مەسیف سەلاحەدین - بەرامبەر وەزارەتی پێشمەرگە . میدیا سەنتەر
کارگێڕی: 07504514857 دهۆک: 07504688380 - 07504456553 کەرکووک: 07702196361 سلێمانی: 07501124578 زاخۆ: 07504503475 سۆران: 07504744231

سلێمانی .. پێنجەمین کەرنەڤاڵی بالی بەڕێوەدەچێت

وریشە عومەر: روبارئەحمەد مارسیدسی شانۆکار بە «خەبات»ی گووت: بەبۆنەی رۆژی جیهانی بالێ کە دەکەوێتە 2-10 هەموو ساڵێک گروپی لەیزین بەم بۆنەیەوە پێنجەمین کەرنەڤاڵی بالێ ساز دەکات . لە هۆڵی کۆمەڵەی هونەرە جوانەکان سلێمانی لەبەرواری ١٥و١٦ / ١٠ / ٢٠١٧ کاتژمێر (٧) ئێوارە کەهاتن بۆهەموانەو بەهاتنتان خۆشحاڵ دەبین.

عەبدولوەهاب شوانی بە «فڕین» لە سلێمانی نیشتەوە

کورتە فیلمی فڕین (Frin)ی دەرهێنەر عەبدولوەهاب شوانی دوا بەدوای ئەو پێشوازییە گەرمەی لێیکرا لەفستیڤاڵە جیهانییەکان و نمایشکردن و بەشداریکردنی لەبەشی کێبڕکێی فستیڤاڵەکان لەوڵاتانی ئاسیا و ئەورووپاو ئەمریکا، لەکوردستانیش و لەفستڤاڵی فیلمی نێودەوڵەتی سلێمانی بەشداریکرد و لەشاری سلێمانی نمایشکرا بۆ بینەرانی کورد و بیانی.

دەرهێنەر عەبدولوەهاب شوانی لەبارەی نمایشکردنی فیلمەکەی رایگەیاند "فیلمی "فڕین" لەریزبەندی فیلمەکانی بەشداربووی فێستڤاڵ، بۆ بینەرانی ناوەوە و دەرەوەی کوردستان، نمایشکرا".

لەژێر دروشمی (کلتوورێک بۆ پێکەوە ژیان)، دووەمین خولی فێستیڤاڵی فیلمی نێودەوڵەتی سلێمانی بەمیوانداری سینەماکار و دەرهێنەر و پسپۆڕانی ناوخۆ و بیانی، بۆ ماوەی حەوت رۆژ چالاکییەکانی خۆی ئەنجام دا.

سەبارەت بەچیرۆکی فیلمەکەشی، شوانی وتی "فیلمەکە باس لەدوو قەناس بەدەستی پێشمەرگە و داعش دەکات، لەگەڵ کۆترێکی سپی کە رۆڵێکی گرنک دەبینێت وەک سیمبولێکی جیهانی".

وتیشی "فیلمەکە لەو چیرۆکە راستەقینانە رەنگیداوەتەوە کە لەشەڕەکانی دژ بە

تیرۆرستان رویانداوە، کە تیایدا پرسیارگەلێک لە زیهنی بینەر دروست دەکات و ناچار بە وەڵامی دەکات".

ئەو ئاماژەی بەوە کرد کە ئەمە چوارەم بەرهەمی ئەوە لەبواری سینەمادا و وتی " (فڕین)بەسپۆنسەری رێکخراوی (JKH) و (بەڕێوەبەرایەتی هونەری سینەمای هەولێر) و لەبەرهەمهێنانی کۆمپانیای (سکای ئارت)ە".

لەبارەی ئەکتەرەکانی فیلمەکەش ، عەبدولوەهاب شوانی وتی "لەفیلمەکەدا شاخەوان مستەفا رۆڵی پێشمەرگە و ئیبراهیم رەمەزان رۆڵی داعش بەرجەستە دەکات".

سەبارەت بەستافی بەرهەمهێنانی فیلمەکەش، شوانی وتی "ئەم فیلمە لەوێنەگرتن و مونتاژی شوکری عەلی و سەرپەرشتی بەرهەم ئارین کوردی و لاوەند حەمەد و کاری دەنگ و موزیک لەلایەن توانا خاڵە حەمرین، ئەنجامدراوە". وتیشی "فیلمەکە لەمیحوەری خازر لەگوندی حەسەن شام وێنەی گیراوە".

عەبدولوەهاب شوانی، نوسەر و دەرهێنەر، هەڵگری بڕوانامەی ماستەر لەکارگێڕی گشتی و بەڕێوەبەری کارگێڕی لەبەڕێوەبەرایەتی هونەری سینەمای هەولێر، نوسەرو سیناریستی یەکەم زنجیرە درامای منداڵان بەناوی (وانە) ساڵی (2012)یە هەروەها دەرهێنەری هەر سێ کورتە فیلمی (بیگەر، بەردەکانی سەر رێگە، مێگەل)ە، لەساڵی (2000) وە دەستی بەنوسین و کاری هونەری کردووە و دواکاریشی کورتە فیلمی (فڕین)ە.

شیوەکەت بە خوێ تێک مەدە

بە گوێرەی زۆربەی توێژینەوە زانستییەکان، خوێ چەند سوودی هەیە ئەوەندەش زیانی هەیە ، جارێ لە رووی زانستییەوە کلۆریدی سۆدیۆم (NaCl) واتە خوێی چێشت لێنان ئەم جۆرە کانزایە زیاتر بۆ چێشت لێنان و پاراستنی خۆراک بەکاردێت. بێگومان هەموو شتێک ئەگەر زیاد لە پێویست بەکارهات، زیانی زیاتر دەبێت، مەترسیەکانی زیاد بەکارهێنانی خوێی چێشتیش زۆرن، بەپێی تەمەن و رەگەز ستایلی ژیان دەگۆرێت، یەکێک لەزیانە بەرچاوەکانی هۆکاری سەرەکی زیاد بونی ناسروشتی کێشی لەشە، لە زیانەکانی دیکەی دەبێتە هۆکاری کۆکردنەوەی ئاو لەلەشدا و پاشان بەرزبونەوەی گوشاری خوێن و قەڵەوی، هەروەها نەخۆشییەکانی دڵ وگیرانی خوێنبەرەکان و وەستانی مێشک و پەککەوتنی گورچیلەکان .

دکتۆر هیوا پسپۆڕی خۆراکی: خواردنەوەی ئاوی جۆ گورچیلەکان چالاک دەکات و مرۆڤ لە نەخوشییەکانی گورچیلە دەپارێزێت

وریشە عومەر

دکتۆر هیوابەکر پسپۆری گشتی ولێکۆڵەر لەبواری خۆراکە گیاییەکان لەلێکۆڵینەوەیەکی پزیشکیدا تیشک دەخاتە سەر سوودە نەزاندراوەکانی جۆ ودەڵێت:

جۆ کۆمەڵێک سوودی تەندروستی هەیە کە بریتین لە: کوڵاندنی جۆ و خواردنەوەی ئاوەکەی بەردی گورچیلە لەناو دەبات و گورچیلەکان چالاک دەکات و مرۆڤ لە نەخوشییەکانی گورچیلە دەپارێزێت، جۆ هۆکارێکی باشە بۆ هێورکردنەوەی سەر و چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان، ئاوی جۆ پێستی جەستە ناسک دەکات.هەروەهائاوی جۆ بەسوودە بۆ تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە کە ناتوانن نانی گەنم بخۆن بەهۆی بەرزبوونەوەی رێژەی شەکر لە خوێندا،خواردنەوەی ئاوی جۆ یارمەتی دابەزینی کێشی جەستە دەدات و کاریگەرییەکی خێرای هەیە. پلەی گەرمای

جەستە دادەبەزێنێت، دژی سکچوونەکان و هەروەها برینەکانی گەدە چارەسەر دەکات، ماسولکەکانی دڵ بەهێز دەکات و چالاکی دڵ زیاتر دەکات، رێ دەگرێت لە کاریگەری دەرمانەکان لەسەر شیری دایک، چارەسەری سەرئێشان دەکات بەتایبەتی شەقیقە،رێ لە بەرزبوونەوەی رێژەی ترش لەناو خوێندا دەگرێت و جەستە لە خوێی زیانبەخش رزگار دەکات.

لەدوماهی لێکۆڵینەوەکەیدا ئەوپسپۆرە دەڵێت: گرنگە لەخواردنەوەی ئاوی جۆ دانەبڕێن و بەردەوام بیخۆینەوە.

نەوال زوغبی

گێچەڵ بە ئەحلام دەکات

سابیر:

لە هەواڵێکی هونەری گۆڤاری (ئەلفنون) بڵاو کراوەتەوە، کەوا خانمە گۆرانی بێژی شۆخی لوبنانی نەوال زوغبی لە بەرنامەیەکی کۆمیدی ئامێزی میسری کە کەسایەتییەکی کۆمیدی لە شێوەی بووکەڵە پێشکەشی دەکات، کێچەڵ بە ئەحلام گۆرانی بێژی بەحرێنی دەکات، نەوال زوغبی لە کاتی دیدارەکەیدا بە گاڵتەجاری بە پێشکەشکاری بەرنامە کۆمیدیەکە دەلێ: ئەم تیتلەو بیبلەیە چییە خۆت پێ رازاندۆتەوە هەر بە ئەحلام مەلیکە دەچیت. ئەمەش وەکو ئاماژەو رەخنەیەک بۆ ئەو ئیکسیسواراتانەی کە خانمە بەحرینیەکە بۆ رازاندنەوە لەبەریان دەکات، شایەنی باسە ئەم گاڵتە کردنەی نەوال زوغبی زۆر هەوادارانی ئەحلامی تورە کردووە و ئەگەری هەیە ئەحلام بە توندی لە میدیاکان هێرش بکاتە سەر نەوال زوغبی.

دیمەنێکی دەڵەمەرزی سەولاوای مەریوان- کوردستانی ڕۆژهەڵات