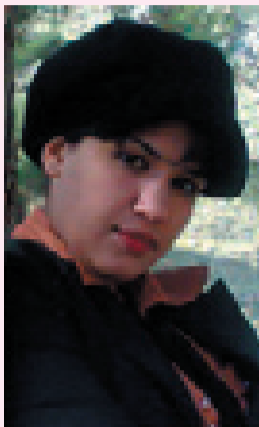


با به‌رنامه‌یه‌کی توکمه بو وه‌رزش داب‌رێژین



هه‌موومان باش ده‌زانین که وه‌رزشکردن سوودی زوره‌ بو له‌شمان، به‌لام له‌هه‌مان کاتدا نه‌نجامی ناده‌ین به‌ بیا‌نووی جو‌را‌وجو‌ر پاساو ده‌هینینه‌وه، به‌کێک له‌و بیا‌نووانه‌ که زو‌ر گرینگ‌ی پی ده‌ده‌ین که‌می کاته، هه‌ریه‌ک له‌ ئیمه‌ رو‌ژانه‌ گویمان لی ده‌بی یاخود به‌ر چاو‌مان ده‌که‌وێت که وه‌رزش کردن زو‌ر باشه‌ و هه‌روه‌ها زو‌ریش هه‌زمان لێیه‌تی، به‌لام به‌داخه‌وه‌ که‌می کات بو‌وه‌ته‌ هۆی داب‌رانه‌مان له‌م به‌شه‌ گرنگه‌. به‌هه‌ر حال ئه‌گه‌ر بێت و به‌رنامه‌یه‌کی باش و توکمه‌ دارێژین، هه‌زار به‌هانه‌ش بێته‌کایه‌وه‌ به‌لام دوای ناخه‌ین.

ئیمه‌ 7 رێگه‌مان داناه‌وه‌ بو‌ ئه‌وه‌ی ئاشناتان بکه‌ین به‌ وه‌رزش و کاتی زو‌ریشی ناوێت و پێویستی‌ش به‌ شوێنی تاییه‌ت نییه‌ به‌و هیوا‌یه‌ی وه‌رزش بکه‌نه‌ هاو‌ری هه‌میشه‌یتان

*خو‌ش ده‌فترای:

تا ئیستا بو‌وه‌ دوای گه‌رانه‌وه‌ت له‌ کاریک‌ی قورسی رو‌ژانه‌ت و هیلاکی و ئالو‌زی با‌ری ده‌روون، تو‌ره‌ نه‌بیته‌ و له‌گه‌ل ده‌وربه‌رت به‌ خرا‌بی مامه‌له‌ نه‌که‌یت؟

له‌وانه‌یه‌ خو‌شتان هه‌ز نه‌که‌ن به‌م شیوه‌یه‌ بن به‌لام به‌ده‌ست خو‌ت نییه‌ له‌و کاتدا کو‌نترو‌لی خو‌ت له‌ده‌ستدا‌وه، تو ده‌توانی به‌ نه‌نجامدانی رێگه‌رو‌شتن بو‌ ما‌وه‌ی نیو کاتزیمیر ئه‌م با‌ره‌ ئالو‌زه‌ بره‌وینیه‌وه‌ و بێته‌وه‌ سه‌ر با‌ری ئاسایی، بگه‌ر زو‌ر خو‌ش ده‌فترتیش بن.

جی و هه‌بیر هه‌ینه‌وه‌یه‌ وه‌رزش، له‌گه‌ل ئه‌و ماده‌ه‌ کیمیا‌یه‌یه‌ که‌ له‌ نیو مێشکدا‌یه‌ له‌گه‌ل شادی و شادمانی په‌یوه‌ندیان هه‌یه‌ و به‌کاریان ده‌خات و ئه‌و که‌سه‌ هه‌ست به‌ ئارامی و خو‌شی ده‌کات. که‌واته‌ با هه‌موومان پێش نه‌نجامدانی کاری رو‌ژانه‌ به‌ تاییه‌ت ئه‌گه‌ر کاره‌که‌تان زو‌ر ده‌راوکی تێدا بو‌و که‌میک وه‌رزش بکه‌ین، وه‌رزشیک‌ی ریک ده‌توانی هه‌ستیکی باش درووست بکات و با‌وه‌ر به‌خو‌بوون له‌ ناخماندا بچینی، ته‌نانه‌ت وه‌رزش خه‌موکی و ده‌راوکی ده‌گه‌یینه‌ت لانی که‌م و له‌ ناوی ده‌بات.

* دو‌ورکه‌وتنه‌وه‌ له‌ نه‌خو‌شی:

گه‌ر نیکه‌رانی به‌شتیک که‌وا هه‌ست بکه‌یت نه‌خو‌شی یان نه‌خو‌ش ده‌که‌ویت، نه‌خو‌شی دل گه‌رفترتان ده‌کات؟ یان دو‌چار یو‌کانه‌وه‌ی ئیسک ببن و په‌کتان بخت؟

که‌واته‌ ئه‌وه‌ بزانی وه‌رزشکردن به‌شیوه‌یه‌کی هه‌میشه‌یی یارمه‌تیمان ده‌دات نه‌ ته‌نها له‌ نه‌خو‌شی ده‌مانپاریزی، به‌لکو ده‌توانیت هه‌ندیک له‌ نه‌خو‌شیه‌کان کو‌نترو‌ل بکات و ده‌کو فشاری خو‌ین، شایه‌نی باسه‌ راهاتن له‌سه‌ر وه‌رزش ده‌بیته‌ هۆی کو‌نترو‌لکردنی چه‌وری خو‌ین و له‌ هه‌مان کاتدا پێشگیری ده‌کات له‌ نه‌خو‌شی شه‌کره‌، وه‌ ئه‌گه‌ری دابه‌زاندنی هه‌ندیک نه‌خو‌شی بکات و ده‌کو شێرپه‌نج و یو‌کانه‌وه‌ی ئیسکه‌کان.

* ریکه‌ستنی ئه‌ندامه‌کانی له‌ش:

ئه‌گه‌ر ده‌تانه‌وێت کیشی له‌شتان دابه‌زین و کیشیک‌ی نو‌رمالتان هه‌بیته‌، ده‌بی وه‌رزش بکه‌ن، چونکه‌ وه‌رزش ده‌بیته‌ هۆی توانده‌وه‌ و له‌ ناو‌بردنی کالو‌ری و له‌ش پێشگیری له‌ به‌رزبو‌ونه‌وه‌ی کیشی له‌ش ده‌کات. بو‌ ئه‌وه‌ی که‌ کیشمان به‌رز نه‌بیته‌وه‌ پێویست ناکات کاتیکی زو‌ر بو‌ وه‌رزش کردن ته‌رخان بکه‌ین بو‌ نمونه‌ له‌ بری ئه‌وه‌ی به‌ (ئاسانسو‌ر) ئامیزی به‌رزکه‌روه‌ هاتو‌چو‌ ئی بکه‌ین باشتره‌ به‌سه‌ر پلێکانه‌کاندا هاتو‌چو‌ بکه‌ین، نانی نیوه‌رو‌ که‌متر بخو‌ و کاتیکی بو‌ ریکا رو‌شتن به‌پێ دیاری بکه‌، ته‌له‌فۆنه‌که‌ بکو‌ژینه‌روه‌ له‌بری ئه‌وه‌ی خو‌تان به‌ به‌رنامه‌یه‌که‌وه‌ سه‌رقال کردو‌هکه‌ په‌یوه‌ندی به‌ ئیوه‌وه‌ نییه‌ باشتره‌ برۆیت پیا‌سه‌ بکه‌یت و کلو‌ری له‌شت له‌م رێگه‌یه‌وه‌ له‌ ناو ببه‌یت.

* به‌هه‌یز کردنی ماسو‌له‌کان:

تا ئیستا به‌سه‌رت هاتو‌وه‌ له‌ کاتی چو‌ونه‌ با‌زار و که‌رسته‌ هه‌لگرتن هه‌ناسه‌ت ته‌نگ بێت؟ هه‌یج کات له‌ کاتی سه‌رکه‌وتن به‌ هه‌وازا‌دا بو‌وه‌ زوو زوو راهه‌ستی و هه‌ناسه‌ت تازه‌ بکه‌یته‌وه‌؟ ده‌زانی بو‌ وات لی دیت، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی وه‌رزش نا‌که‌یت ده‌تزان‌ی وه‌رزش کردن هه‌ناسه‌ لێدان ئاسانه‌تر ده‌کات؟ وه‌رزش کردن هۆکاره‌ بو‌ ئه‌وه‌ی ئوکسجین باشت‌ر بگاته‌ خانه‌کانی له‌ش و سیبه‌کان ده‌کاته‌وه‌، هه‌روه‌ها وه‌رزشی به‌رده‌وام ده‌بیته‌ هۆی به‌هه‌یز کردنی دل و باشت‌ر کارا کردنی هاتو‌وچو‌ی خو‌ین له‌ ته‌واوی ئه‌ندامه‌کانی له‌شمان.

* خه‌ویکی خو‌ش:

گه‌ر له‌ کاتی خه‌ودا گه‌رفتران هه‌یه‌؟ که‌م ده‌خه‌ون و دوای نو‌وستن ماندو‌ویتان ده‌رنا‌چی؟ وه‌رزش بکه‌ن، ئه‌نجامی دانی وه‌رزش و به‌کار خه‌ستنی ئه‌ندامه‌کانی له‌ش له‌ رو‌ژدا ده‌توانی خه‌ویکی ئارام و هه‌یمنمان پێ ببه‌خشی ده‌توانین بلێین وه‌رزش کلیلێ خه‌ویکی خو‌شه‌.

وه‌رزش هۆکاره‌ بو‌ئه‌وه‌ی زوو خه‌و بمانباته‌وه‌ هه‌روه‌ها خه‌ویکی قولمان ده‌داتی و کاتیکی هه‌له‌ده‌ستین هه‌ستیکی ئارامان هه‌یه‌، له‌بیرتان نه‌چیت دوای نه‌نجامدانی وه‌رزش به‌ شیوه‌یه‌کی سروشتی 5-6 کاتزیمیر بخه‌ون .

* وه‌رزش و کاریکه‌ری له‌ نیوان هاوسه‌رانه‌دا:

گه‌ر که‌سیکت کیشه‌ت له‌گه‌ل خه‌زاندا هه‌یه‌ یان وا بیر ده‌که‌یته‌وه‌ ناتوانی سه‌رنجی هاوسه‌رکه‌ت راکیشی به‌ هۆی ئه‌وه‌ی له‌شتان جوانیه‌که‌ی له‌ده‌ست دا‌وه‌، ده‌توانی به‌ وه‌رزش کردن چیژ له‌ ژیان ببه‌یت به‌ هاویه‌شی خه‌زانه‌که‌ت، به‌لی وه‌رزشیک‌ی ریک و پیک ده‌توانی هۆکار بێت شیوه‌یه‌کی سه‌رنجراکیشتان پێ بدات، ته‌نانه‌ت کاریکه‌ریه‌کی باشی ده‌بی له‌سه‌ر په‌یوه‌ندییه‌ جێسییه‌کان.

لیکولیه‌وه‌کان وای نیشان ده‌ده‌ن ئه‌و پیا‌وانه‌ی که‌ به‌ به‌رده‌وامی وه‌رزش ده‌که‌ن که‌متر تو‌وشی خه‌له‌له‌ جه‌سته‌یه‌یه‌کان ده‌بن به‌تاییه‌ت له‌ کاتی چو‌ونه‌ سه‌روه‌ی ته‌مه‌نیاندا .

* که‌پان و چو‌ونه‌ ده‌روه‌ به‌ خه‌زان:

ئه‌گه‌ر نازانن پشو‌وه‌کانی کوتایی هه‌فته‌ چو‌ن به‌سه‌ر به‌رن ئه‌مه‌ بخو‌ینه‌روه‌، باشت‌ره‌ وایه‌ له‌ کاتی پشو‌ودا له‌گه‌ل خه‌زانه‌که‌تاندا به‌ تاییه‌ت مندا‌له‌کان چه‌نه‌ ده‌روه‌ بو‌ پیا‌سه‌ کردن له‌ پارکه‌کان یان بچه‌ شاخه‌وانی، ئیستا که‌ وه‌رزی هاویه‌ ده‌توانن پاش نیوه‌رو‌یان برۆنه‌ ده‌روه‌ و ده‌توانن بینه‌ دوو گرو‌پ و یاری تو‌پی پێ بکه‌ن، یان هه‌ر یارییه‌کی تر که‌ هه‌مووتان کو‌بکاته‌وه‌ وه‌رزشیک‌ بکه‌ن که‌ چیژی لێوه‌ربگرن و هۆکار بێت بو‌ ئه‌وه‌ی به‌ ته‌واوی شادتان بکات و پێکه‌نن، ئه‌م وه‌رزشه‌ نه‌ ته‌نها ده‌بیته‌ هۆی سه‌لامه‌تی و پارستنان له‌ نه‌خو‌شیه‌ ده‌روونی و نه‌خو‌شیه‌کانی دی، به‌لکو هه‌ستیکی دۆستانه‌ له‌ نیوانتاندا دروست ده‌کات.

هاوار مه‌لا محه‌مه‌د و نه‌واف سه‌لال پالیئورا‌ون یانه‌ی هه‌ولێر گو‌رانکاریی تازه‌ له‌ ریزه‌کانیدا نه‌نجام ده‌دا



هه‌تۆ که‌رکو‌کی:

دوای ته‌واو‌بوونی یارییه‌کانی خولی نایابی ئێراق، یانه‌ی هه‌ولێر چه‌ند یاریزانیکی دو‌ور ده‌خاته‌وه‌ و هه‌ندیک یاریزانی تازه‌ ده‌هینیه‌ت ریزه‌کانیه‌وه‌، که‌ له‌وانه‌یه‌ به‌شیک‌ی زو‌ر له‌ یاریزانه‌ عه‌ره‌به‌کانیش له‌ ریزی دو‌ورخرا‌وه‌کاندا بێت. سه‌رچاوه‌یه‌کی نزیک له‌ یانه‌ی هه‌ولێر، له‌ لیدوانیک‌یدا رایگه‌یاندا: ئیستا که‌ خولی ئێراق کو‌تایی هاتو‌وه‌، له‌ رو‌ژانی داها‌تو‌ودا یانه‌ی هه‌ولێر کو‌بو‌ونه‌وه‌ی خو‌ی نه‌نجام ده‌دات و بریاری مانه‌وه‌ی چه‌ند یاریزانیکی و دو‌ورخه‌سته‌وه‌ی چه‌ند یاریزانیکی دیکه‌ ده‌دات. سه‌رچاوه‌که‌ ئه‌وه‌یشی ئاشکرا کرد، که‌ له‌وانه‌یه‌ یانه‌ی هه‌ولێر هه‌ردو یاریزان هاوار مه‌لا محه‌مه‌د و نه‌واف سه‌لال به‌هینیه‌ت ریزه‌کانیه‌وه‌.

یانه‌ی ئارارات نازناوی خولی براهه‌تی برده‌وه‌



نیواری پێنجه‌مه‌مه‌، له‌ هاویه‌هه‌واری پیرمام، یاریی کو‌تایی خولی براهه‌تی نه‌نجام درا و یانه‌ی ئارارات بو‌وه‌ پاله‌وانی خوله‌که‌. له‌ یاریی کو‌تایی ئه‌و خوله‌دا، که‌ له‌ نیوان یانه‌کانی ئاسق و ئاراراتدا نه‌نجام درا، یانه‌ی ئارارات به‌ 4 - 1 گۆل له‌ یانه‌ی ئاسقی برده‌وه‌ و بو‌وه‌ پاله‌وانی خوله‌که‌، گۆله‌کانی ئارارات دلو‌فان شیئو 2 گۆل و عه‌لی عه‌زیز و هۆشه‌نگ ره‌زا تو‌ماریان کرد، گۆله‌که‌ی ئاسق یاریزان هه‌کار جیهاد تو‌ماری کرد. به‌و پێیه‌ یانه‌ی ئارارات بو‌وه‌ پاله‌وانی ئه‌مسالی خولی براهه‌تی. له‌ کو‌تایییدا خه‌لات به‌سه‌ر تیب و یاریزانه‌ سه‌رکه‌وتو‌وه‌کاندا دابه‌ش کرا. بو‌ زانی ئه‌و خوله‌ سالانه‌ له‌لایه‌ن لقی هه‌ولێری یه‌کیته‌ی تو‌پی پێ نه‌نجام ده‌دریت.