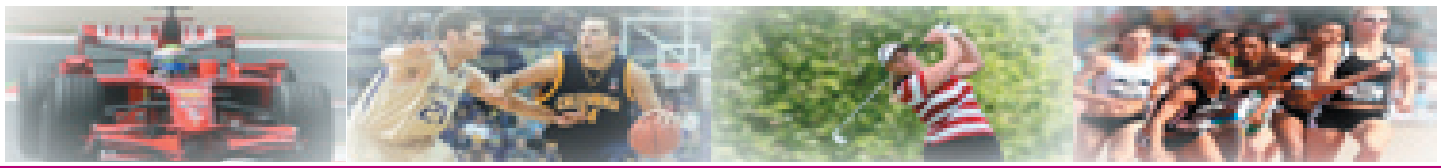
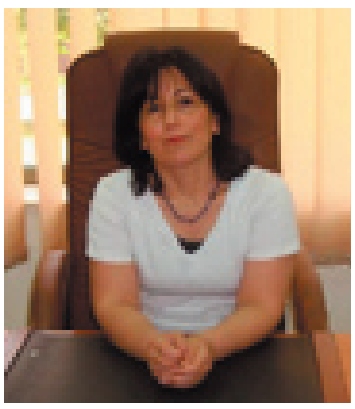


ھەولێر وەرزش
یەکشەممە 2010/8/29
ژمارە 293

بۆ زیاتر نزیکبوونەوە لە بواری وەرزشیی نێوان کوردستان و کۆریا سیمینارێکی وەرزشی لە هەولێر بەڕێوەچوو



شەرمین کەریم

جۆن

ناز فەلەکەدین

ڕاپۆرت: نەجیبە کەریم

لە هۆڵی پێشەوای قەدەم خێر لە وەزارەتی ڕۆشنبیری و لاوان سیمینارێکی وەرزشی ئەنجامدرا بۆ زیاتر نزیکبوونەوە لە بواری وەرزشی لە نێوان کوردستان و کۆریا، هەر لەو سمیناره چەندین کورتە فلیم لە بارەی یاری تایکواندۆ پێشکەش بە ئامادەبووان کرا، دواتر ئامادەبووان لە ڕاپۆرتێکدا بۆ خەباتی وەرزش دوان.

سەرەتا خاتو ناز فەلەکەدین کە سەرپەرشتیاری سیمینارەکەی دەکرد، ئاماژەی بە گرنگی ڕۆڵی وەرزش کردو گوتی: وەرزش یەکێکە لەو خاڵە گرینگانەی کە دەتوانێت ڕوح و جەستە پەروەردە بکات، ئەگەر هەر تاکێک لە ڕووی دەروونی و جەستەیی ئارام و بە هێز بێت، تێروانینی بەرامبەر بە کۆمەڵگا تێڕوانینێکی دڵسۆزانە دەبێت و تەنها بیر لە بەرژەوەندی تاک ناکات بەڵکو مرۆڤدۆست دەبێت، وەرزش دەتوانێت ڕوح لە کینەو ناحەزی پاک بکات و جەستە ئامادە بکات بۆ کارکردن، لە پێناو ژیانێکی بەختەوەر.

یۆگا یەکێک لەم جۆرە وەرزشانەیە کە لە وڵاتانی ئاسیای دوور بایەخی زۆری پێدەدرێت، هیوادارم لە کوردستانیش زیاتر پەرە بسەنێت، ئەو زیاتر جەختی لەسەر گرنگی وەرزش لە ژیانی ڕۆژانەدا کردەوە کە دەبێت ڕۆژانە بەرنامەیەکی پوختە دابڕێژیت ئەو ڕاهێنانە ئەنجامبدەین کە جەستەمان پێویستی پێیەتی، گوتیشی وەرزش هەموو کات مرۆڤ ئاسودە دەکات، لە خەمۆکی دووری دەخاتەوە. دواتر گوتی: من زۆر حەز لە وەرزشی یۆگا دەکەم و دۆستایەتییەکی باشم هەیە لەگەڵ وەرزشی یۆگا، وە وەرزش وەک خۆراک وایە بۆ جەستە.

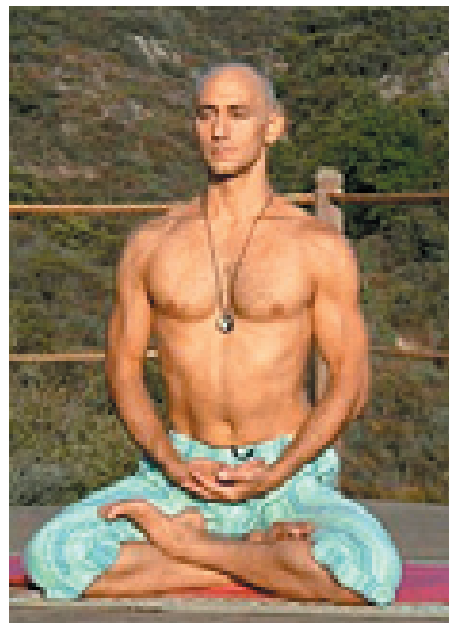
شەرمین کەریم فەرمانبەر لە بەشی پەیوەندییەکانی وەزارەتی ڕۆشنبیری و لاوان ئاماژەی بەوە کرد کە زۆر وڵات هەیە لە ڕێگای وەرزشەوە بە جیهان ناسراوەو وەرزشی بە خاڵێکی گرنگ دانا بۆ ئاسودەیی مرۆڤ و ئەو فەرمانبەرە جەختی لەسەر ئەوە کردەوە کە لە وڵاتان لە هەر شارێک چەندین یانەی تایبەت بە ئافرەت هەیە کە دەستەی کارگێڕیش ئافرەتن و تیایدا ئافرەتان بە ئازادی و ئارەزووی خۆیان ڕاهێنانە وەرزشییەکان ئەنجام دەدەن، ئەو کە زۆر ئارەزووی وەرزش دەکات هەروەک خۆی باسی لێوەکرد ژیان بێ وەرزش تامی نییە ڕۆژانەش بە پێی دەرفەت وەرزش دەکات لەگەڵ خانەوادەکەی سەیری یارییە گرنگەکانی تۆپی پێ دەکات، هیواشی خواست لە کوردستان زیاتر گرنگی بە یارییە وەرزشییەکانی ئافرەتان بدرێت و زوو زوو خولیان بۆ بکرێتەوە، چونکە کردنەوەی خولی وەرزشی و بەشداری لە پاڵەوانێتییەکان ئەنجامی بەرەوپێش چوونی وەرزشەو دروستبوونی یاریزانی باشە.

مستەر جۆن کە لەبەشی پەیوەندییەکانی کوردستان و کۆریایە لە وەزارەتی ڕۆشنبیری و لاوان باسی لە گرنگی وەرزشی تایکواندۆ کرد کە یەکێکە لە وەرزشە بەناوبانگەکان و ئەو یارییە زیاتر لە تەکنیک و چالاکیی ڕۆحی پێک دێت، هاوکات لەسەر بنەمای نەتەوەیی بونیات نراوە کە خەڵکی بەرگری لە نەتەوەی خۆی بکات، وە مرۆڤ بێ ڕاهێنانی وەرزشی ناتوانێت لە کارەکانی پێشبکەوێت، مستەر جۆن باسی لە ڕۆحی تایکواندۆ کرد کە ڕاستەوخۆ کاریگەری هەیە لەگەڵ بیرو هۆشی نەتەوە کە دەگەڕێتەوە لەگەڵ سروشتی شێوەی ڕۆح و دەروون کە بە گشتی دەستکەوتێکی پڕ لە دڵخۆشییەوەک تورەیی، لێبوردەیی، چێژ وەرگرتن لە نێوان تەمەنێک بەدیار دەکەوێت، هاوکات قوتابیان لە وەرزشی تایکواندۆ هەموو کاتێک سەرنج ڕاکێش و خۆشەویست و مۆدێلی تایبەتیان هەیە بێ ئەوەی هەست بە دوو دڵی و یان دڵەڕاوکێ بکەن، لەگەڵ پێشکەوتنی ڕۆحی و دەروونی،ئەو جەختی لەسەر ئەوە کردەوە کە لە یاریی تایکواندۆ هەموو بەشەکانی جەستەی تیادا بەکار دێت، بۆ بەرگری کردن و هێز لە جەستە دەردەچێت، هەروەها قۆڵ و پێی و ڕانەکان لە چەندین زاویە بەکار دێت، وە دەست و پێ کلیلی ئەو تەکنیکەیە،

ئەو ئاماژەی بە چەندین خاڵی گرنگ کرد کە لە تایکواندۆ دەست دەکەوێت وەک پەروەردەکردنی مێشک، بەهێزکردنی تواناکان، زالبوون بەسەر دڵە ڕاوکێ .... هتد.

ئەوەی مستەر جۆنی نیگەران کردبوو کە تائیستا نازانرێت لە یاری تایکواندۆ تەنها جلی سپی لەبەر دەکرێت بەڵام لەو یارییانەی کە سەیری کردووە بەشێک لە یاریزانەکان ڕەنگی تریان لەبەر بووە ئەوەش ئەوە دەگەیەنێت کە هێشتا لە کوردستان شارەزایی ئەوتۆ نییە لە بارەی ئەو یارییە.

یۆگا ئەو وەرزشەی کە بەسوودترە لە وەرزشی ڕێگە ڕۆیشتن



لە تویژینەوەیەکی نوێدا لێکۆڵەرەوان دەریانخستووە کە تەنها دەرمانی خەمۆکی و باری خراپی دەروون وەرزشی یۆگایە، کە دەتوانرێت لە بری ڕیگە ڕۆیشتن وەرزشی یۆگا بەکار بهێنرێت .

هەروەها تویژەرەوەکان لە تویژینەوەکەیاندا دەریانخستووە .کاردانەوە پۆزەتیڤەکانی یۆگا بۆ لە ناوبردنی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی ونەخۆشییە دەروونییەکان لە هەموو جۆرە وەرزشەکان باشترە .

لێکۆڵەرەوانی زانکۆی پزیشکی بۆستۆن لەم تویژینەوەیەدا، میشکی هەندێک لەو کەسانەیان تاقیکردەوە کە وەرزشی یۆگایان ئەنجام دابوو،لەگەڵ ئەو کەسانەی کە وەرزشی بەڕێگا ڕۆیشتنیان ئەنجام دابوو بەراورد کردووە ئەم تویژەرەوانە مادەیەکیان لە گاما-ئامینو بیوتریک (GABA)یان، لە هەر دوو گروپەکە تاقی کردەوە، بەچوونە سەری خەمۆکی وسەرچەم گرفتەکانی پێوەندیدار هاوکاتە بە زۆر بوونی دڵەڕاوکێ. گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە ئەو گروپەی کە یۆگایان ئەنجام داوە هاتنە خوارەوەی ڕیژەی دڵەڕاوکێ وخراپیەکانی باری دەروونی زیاتر بووە لەو گروپەی کە بە وەرزشی ڕێگا ڕۆشتن کە لە یەک کاتدا ئەنجامیان داوە. بە پێی ڕاپۆرتێک کە ڕۆژنامەی تلگراف، تویژەرکان دەڵێن بەلەبەر چاو گرتنی ئەنجامەکان،وەرزشی یۆگا دەبێ وەک شێوازێکی دەرمانی بەهێز بۆ چارەسەری شێوەیەکی تایبەت لە گرفتە دەرونییەکان لە بەرچاو بگیرێت.

رازاو سەعید

مەخموور بەڕێوەچوونی یاریی کلاوکلاوێن

سەدرەدین قەرەجی :

بەچاودێریی بارزان سەید کاکە قایمقامی شارۆچکەی مەخموور و ئامادەبوونی جەماوەرێکی بەرچاو، فەرهەنگخانەی مەخموور لە دریژەی چالاکییەکانیدا بەبۆنەی مانگی ڕەمەزانی پیرۆز، خولێکی یاریی فۆلکلۆری میللی کوردەواری (کلاوکلاوێنی) بۆ 12 تیپی سنورەکە کردەوە و شەوانە دوو یاری لە پارکی شارەوانی بەڕێوەدەچێت.

ئەو دوو ڕۆژنامەنووسەی هەڕەشەیان لێ کرابوو سکاڵایان تۆمارکردووە

خەباتی وەرزش - هەڵۆ: لە دواییاریی خولی پلە یەکی کوردستاندا بۆ تۆپی پێ، یانەی برایەتی و زاخۆ بە یەک گەییشتن و دوای ئەوەی یانەی زاخۆ بە سوودوەرگرتن لە بەرانبەربوونی یارییەکە بە ئەنجامی 1 – 1 گەیشتە پلەنایابی کوردستان، هاندەرانی یانەی برایەتی ڕژانە نێو یاریگە و بە وتنی قسەی ناشیرین و شەقوەشاندن ڕووبەڕووی ناوبژیوانی یارییەکە نیزام یاوەر بوونەوە، لەو کاتەدا کە ستافی ڕۆژنامەی هەولێر وێنەی ئەو دیمەنانەیان دەگرت، سەرەتا هەڕەشەی ئەوە لە مامەیارە ئەحمەد کرا کە وێنە نەگرێت و قسەی ناشیرینان پێ وت، دواتر ڕووبەڕووی وێنەگرەکەیان ئەردەلان قادر بوونەوە و دوای ئەوەی کامێراکەیان لێ ستاند، زۆر بە تونديش لێیان دا. دوای ئەو ڕووداوەیش، ستافی ڕۆژنامەی هەولێر سکاڵای یاساییان تۆمار کرد و چاوەڕێی بڕیاری دادگا دەکەن. جێی سەرنجە هەر لەوێدا، بەو هۆیەوە وێنەگری کوردستان تیڤی وێنەی ڕووداوەکەی دەگرت، لە لایەن هاندەران و ستافی یانەی برایەتییەوە کامێراکەیان شکێندرا شریتەکەیشیان بردن، هەروەها هەڕەشەیان لێ کرا و ئیهانەیش کران، بۆیە ئەوانیش داوای یاساییان تۆمار کردووە.

لاوەکانمان بەهرەمەند و بەتوانان

نەشیل محەمەد

زۆرترین لایەنگری جودای هەیە لە بوارەکانی تر ئەویش دنیاجوان و بێگەردەکەی بواری وەرزشە، لە جیهاندا، هەروەها سەرجەم وڵاتانی جیهان گرنگی زۆر بەبوارەکە دەدەن، بە تایبەتیش ئەو وەرزشانەی کە نیودەوڵەتین و لە سەر ئاستی جیهان بەشداری تێدا دەکرێت، وڵاتانی جیهان لە ڕێگای وەرزشەوە کلتوری وڵاتەکەیان بە فەرهەنگ و فۆلکلۆری نەتەوەکەیان نیشانی جیهان دەدەن، پێشکەوتنی هەر وڵات ئەمڕۆ زۆر بە ئاسانی لە ڕێگەی وەرزشەوە دەتوانرێ پێشەنگایەتی بکات بۆناساندنی تواناکانی وڵات و بگرە بە سیاسەتی وڵاتیشەوە، باشتر وایە بڵێم باشووری کوردستان ئاماژە بکەین بە دوای پرۆسەی ئازادیی ئێراق بدەین، کە توانرا لەو ماوە کورتەدا توانیویانە چەندین دەسکەوت بەدەستبهێنن، بەڵام جێگەی ئاماژەپێکردنە وەک لەبەر ئەوەی، ئێمە دەتوانین لە ڕێگای بواره جیاجیاکانی وەرزش بتوانین پەیوەندییە دبلۆماسییەکان لە ڕێگەی توانا وەرزشییەکانمانەوە کە خاوەن چەندین لاوی بەهرەمەندی بەتواناو وەرزشکاری لێهاتووین، کە بەهەردوو ڕەگەزەوە، بۆیە هاوکاریکردنیان لە ڕووی مادی و مەعنەوییەوە، ئەوانیش دەتوانن سەری وڵاتەکەیان بەرز بکەنەوە و دەتوانن ببنە پێشەنگ بۆ دەرەوەی کوردستان لەسەر ئاستی جیهان، بتوانن ئالای کوردستان شانبەشانی ئالاکانی دیکەی وڵاتانی جیهان بشەکێنەوە.