

## فیسټه څالا و ورزشی یا په روهردا نامیدنی یا سالا خاندنی ۲۰۰۷ - ۲۰۰۸

د چارچوښی بزاډ و چالاکیټین ریځه بهریا چالاکیټین و ورزشی و دیده څانی ل پارټیزگه ما دهوکی و ب چاډ دیریا هیژا (اسماعیل محمد) قائمیقامی قهزا نامیدنی و ب ناماده بونا هیژا (وارکیس موسیس) ریځه بهری گشتی په روهردا دهوکی و (لقمان عمر) ریځه بهری په روهردا قهزا نامیدی و به برسیټین دام و ده رگه هین میری ل نامیدی و نوینه ریټین پارټین سیاسی ل ده څه را نامیدی و همزه ماره کا مهزنا جه ماوړی ده څه ری . فیسټه څالا و ورزشی یا سالا خاندنی ۲۰۰۷ - ۲۰۰۸ یا په روهردا قهزا نامیدی و ل روژا

دووشه می ریځه فټی (۲۱ / ۲۰۰۸/۴) روژا نیکی یا فیسټه څالی ده ست پی کر . ب پشکداریا (۷۲) قوتابخانا ژوان (۲۰) قوتابخانیټین بنه رتی بین کورا ژ پولا ۱ تاکو ۶ و (۱۵) قوتابخانیټین بین کچان بون ل هه مان قونناغ ، و (۱۷) قوتابخانیټین بنه رتی ژ پولا (۷ تا ۹) بین کوران و (۹) بین کچان ل هه مان قونناغ ، و (۸) ناماده بین کوران و (۴) ناماده بوټین کچان . هژی گوتنی په هیژا (محمد محسن) به برسیټی لقی ۱۸ ل روژا دووی یا فیسټه څالی ناماده بو و (۱۸) خه لاتیټین به رکه فټی بو (۱۸)

ماموستایټین و ورزشی بین سرکه فټی پیټشکیټش کرن . نه ف فیسټه څاله ب شپوه کی گشتی یا سرکه فټی بو لی جهی دل نه خوشیا هه می قوتابیټین و ورزشقان و ماموستا و ده سته کا دادفانا و جه ماوړی به ریژ نه و بو چ گوره پانینین به رفره ه و پیځه ریټین ده ولی تیدابن کو ب شپوه کی باشتر چالاکیان نه نجام بدن هیڅیا مه گوره پانه کا نیف ده ولی په چونکی ل سرانسه ری قهزا نامیدی گوره پانه کا ب فی شپوه ی نینه ، له وا خالا لواز د دیتنا هه می پشکدارا دا هه رنه څه بو .



## Tai chi تاي تشی



تای تشی نیکی ژ هونه ریټین شهری بین که څن و بناؤ و دهنگه د روشنبریا چیني دا، که فنیا وی د ژرفیته بو بهری ( ۲۰۰۰) سالا تانوکه ټیک هونه رکه کی ملی یه و به ربه لاقه دنناډ چینیا دا و نه نجامداناوی دبیته سه ده ما بهیژ کرنا هیژا ماسولکا و وهاریونا وان و قورتالکرنا مروفی ژ نیټشین دهرونی و مهژی و بهین کورتیبونی و چه ندین نیټشین دی .

نه ف هونه ره ل قینین و ورزشی و ب لقیټه کا بازنه یی دگه ل بیټن هه لکیټشانه کا کویر و هه سته کا نارام په یدا دبیت ل ده می نه نجامدانی و هزرکرن د لقیټا له شی خودا، هونه ریټی تای تشی گه له ک جارن دهنټه هه ژمارټین ب (هیسفا لڼوک) MEDITATION INMOTION نامانجا تای تشی وهک هه می جورټین دی بین یاریا و لقیټا باش کرنا ته ندروستیا له شی مروفی په . هه روه کی دگه له ل څه کولینا دا هاتی کو تای تشی دبیته سه ده ما وه که څی و گونجاندا هه می که رستا دنناډ له شی دا . و به رهنګاریا له شی ل دژی نیټشان بهیژ د نیټخیت و باشترین چاره یه بو نیټشین دووم دريژ .

هونه ریټی تای تشی دهیته فیټکر ل بنگه هین نوژداری و یانه بین و ورزشی و ل ده ف راهیټه ریټین بسپور .

تای تشی تشوان (Tai chi - chuna) که فنندا دهیته زاتین هونه رکه کی به رگریا له شکه ری هه روه کی بوکسانا سپتافکی ( Shadow box - ing) و دگه ل بورینا سالان نه ف هونه ره ده ست به ده سته هاتی څه گوهاسټن یان نه م دشین بیژین وهک میراته کی په بابی بو کوری هیلابی تا فی سرده می جهی خوکری دنناډ یاریټین جیهانی و بویه خودان جه ماوړه کی مه زن ل کیشوه ریټی ناسیا ب تایبته تی و ل جیهانی هه می ب گشتی .

تای تشی چاوا دهیته کرن ؟ ل سره دیتنا (تقریه) نه و ناماژه ب هندی دت کو به رده واما نه نجامدانا راهیټانا له ش دشیت هندک لقیټین ب له ز بکت ده می دکه څیته ده لقیټین ته نگ و نه خوش . و هه ر ژ هه مان نه گه ر دبیته

سه ده ما به داکرنا - MEDITATION INMOTION ته و دبیزنی (هیڅی ل ده می لقیټان) و دبیزن نه څه هاریکاریا چاره کرنا توره بوټی و گناشتنا خوینی و ب له س لیټانا دل . مفایین تای تشی :

دبیزن نیټشا ب ده مه کی کورت چاره دکت و زفرینا خوینی باشتر لی دکت و به رگریا له شی بهیژ د نیټخیت و ژیه رکو نه نجامدانا وی گه له ک یا ب ساناهیه دان عه مرټیک دشین مفای ژبی بیټن و بیټن کورتیی ل ده ف پیران ناهلیت هه روه کی د څه کولینه کا نه کلینیکی دا هاتی هه روه سا نه څا هه می یا هاتی په سه ند کرن د څه کولینه کا نه مریکی ل سالا ۱۹۹۵ هه روه سا ده کولینا سالا ۱۹۹۶ د هه مان بواردا کو نه ف څه کولینه (۲۰۰) دان عه مر څه گرتیبون و بو ساوی (۱۵) خه فټیان و ژبی وان د سر خه فټی سالی دابون و راهیټانین تای تشی ل سره ده ستین راهیټه ریټین بسپور ده اتنه کرن و ل دوماهییا فی که میټ راهیټه ریټی هه سته می پیرین پشکدار نه و بو کو (

۱۰ تا ۱۵) سالان بین بچویک بوین و هه ست بهیژنه کا مه زن دکن و ریژا نه هوشیا مهژی کیم بویه و گه له ک کیم بیټوش دکه څن . تای تشی هونه ریټی شهری یی که فن ل ده ف چینیا نه څه رو بویه باشترین و ورزش بو چاره کرنا نیټشان و هه روه سا دهیته خویاکرن کو ژ که فن ترین ره گه ریټین روشنبریا چینیا لی پشته د گه له ک څه کولینا دا لایه نټی نه ریټی ل سر ته ندروستیا مروفی هاتی په سه ند کرن نه څه رو بویه زانسته ک ل گه له ک بنگه هین نوژداری و نه کلینیکی تایبته څه بویه کو تای تشی نیکی یو گایی دکن و مفایه کی باش بو نه خوشی دبه خشن . ل دوماهییا نه فی بابته دبیزین چینیا ب به رده واما گرنگی پوینته دانی ب هه می جورټین هونه ری و یاریټین ملی بو هه می جیهانی سه لماندیه کو مله ته کی که فنه و خودان روشنبریا که څن و مفاداره ، به لگه ل سر هندی نه ف یاریه یه هه روه کی مه گوتی بویه چاره یه ک بو گه له ک نیټشان .