

### راهینرا وهرزشا نافرەتان (نە سماء بەدیج) دبیزیت:

## دەستخۆشی ژى بۆ مە نینە!!

ب/ دلمار رەشاقە



نە سماء بەدیج نیکە ژ راهینەرین وهرزشا نافرەتان ل سۆران دەریارەى حەزا وئ بۆ ئەفی کاری و قیروونا وئ دبیزیت: ئەز ژ دایکا خۆ یا قیرو ئەفی کاری بوومە، چونکی تەمەنی من حەفت سال بوون دەمی دایکا من ب ناقی (هیداد ئیسماعیل) دەست ب وهرزشی کری و گەلەك هاریکاری من دکەت ژ بۆ ئەفی کاری و نوکە ژى بەرپرسا چالاکیین وهرزشیین نافرەتانه ل سۆران و ئەفە ۲۴ ساله کاری وهرزشی دکەت. ئەم ل ساللا ۱۹۹۸ ل ئیرانی قەگەریان ومە ل کوردستانی دەست ب ئەفی کاری کر ئەز و خویشکا خۆ ب تنی بوون لی کەسی پشتهفانیا مە نەکر ژبەر هندی خویشکا من دەست ژى بەردان لی من بەردەوامی دایی هەتا نھا، لی یا بی مفایه چونکی کەس بهایی وئ نزانیت. \* تو چاواوه‌رزشا نافرەتان دبینی ل کوردستانی؟

– وهرزش پەيامەکا ناشتیانه و سەرکەفتنی یه ژلایی هەمی نەتەویەکی قە ژ بەر هندی ئەز داخوای ژ هەمی کەسان دکەم کو پویەکی باش بدەنه وهرزشا نافرەتان ژى وەکو هەمی ولاتین دی.

\* کی هاریکاری مەوه دکەت؟

– تنی لیژنا ئولومپیا هاریکاری مە دکەت و ئەم گەلەك سوپاسیا وان دکەین ژ بۆ پشتهفانیا وان بۆ وهرزشا نافرەتان ل سۆران .

\* مەوه چ ئاریشه مەته ؟

– مە گەلەك ئاریشه بین هەین چونکی کەس پویته ب مە ناکەت ئاریشا مە یا مەره سەرەکی ئەوه مە (دەزگا- هول ) نین ئەم کاری خۆ ب شیوهیەکی باش تیدا ئەنجام بدەین، ئەگەر مە باشترین راهینەر هەنه بۆ ئەفی جوژه وهرزشی ل کوردستانی .

\* چ جوژه وهرزشەکی دکەن ؟

– ( جمناسٹیک – لەشجوانی – کاراته – یوگا – ئیربیک –

پایسکسواری – تەپادەستی )

\* هوین ل سەر چ بنیات قوتابیان وەرڤگرن؟

– زاروکیین (۲) سالی هەتا (۷) سالی بۆ وهرزشا جمناسٹیک و (۷) سالی هەتا (۱۸) سالی بۆ لەشجوانی و کاراته هەرکەسی بقیته ئەم وەرڤگرن وراهینانان پی دکەین و مەر هەپقی ئەم (۱۰) هزار دیناران ژى وەرڤگرن لی زاروکیین هەژار و شهیدان ئەم ژى ناستین.

\* چ دام و دەزگایەك هاریکاری مەوه دکەت؟

– مخابن ژلایی دام و دەزگایا نفه دەستخۆشی ژى بۆمە نینە، و ئەز داخوای ژ هەمی دام و دەزگەهان دکەم تابیته بین وهرزشی کو دبوارى وهرزشی دا ئاوریەکی ل نافرەتین سۆران بدەن بۆ دابینکرنا هولەکی بۆ نافرەتین سۆران بۆ سازدانا مەشق و راهینانانی.

## رەنگی سۆر دناقبەرا دابین کرنا شه‌نسی و خرقة کرنا خالاندا

ماجد بوتی



ل خولا یاریین ئولومپی ل بەکین رەنگی سۆر رەنگی سەرەکی بی چلکین یاریکەرین چینی بوو ئەفە ژى بۆ وئ دچیت کو دکولتووری چینیا دایه، وەسا خویا دکەت کو ئەف رەنگە دبیتە ئەگەرەك بەختە وەری و شەنس بهیتە ریکا وی کەسی ئەوی ل بەرخۆ کری.

هەروەکی قەکولینەکی دیار کری دەمی یاریکەر رەنگی سۆر دکەتی و کرتیکرنی ل سەر بریارین دادفانی دکەت و نەشیت ب

دروستاهى بریاری ل سەر چرکا بکەت و دبیت هندهك جارن بریارا بدەت دبەرژە وەندا یاریکەرئ رەنگی سۆر ل بەر . چینی ل گەلەك هەلکەفتان رەنگی سۆر ل بەر دکەن مینا یاریین وهرزشی و داوەتان و مەر هەلکەفتەکا گریدای ب شه‌نسی قە .

هەروەکی یاریکەرئ کولفا ئەمریکی (تایگر وورز ) یاریین خویین دوماهی و چاره‌نقیسی دکەت رەنگی سۆر ل بەر خۆ دکەت ژبو هندی شه‌نس پشتهفانیا وی

بکەت . زانا بین دەروتی ( نوربەرت هاگمان و بیرند شتراس و یان لیسینگ ) ژ زانکویا مونستر یا ئەلمانی دیار کر کو دادفان خالین پتر بۆ یاریکەرین تایکوندوی ئەوین رەنگی سۆر دکەنی د هژمیرین، پشتهی خواندنهك ل نوژ (۴۲) دادفانان دا کری و یاریهك نوو جارن ب فلمین قیدوی نیشاندای و چ گهورین لی نەکرین ژ بلی رەنگی جلکا و ئەدانا یاریکەرانی هەر وەکی خۆ بوو یا خالا چاوا ل بەرکرنا رەنگان بوو . دیار بوو کو دادفان پتر دگەل رەنگی سۆرن .