

نیان یاسین:

٢-٢ رۆژ مەشق لە هەفته یە کدا زۆر کەمە بە تاییه تی بۆ یانه یە ک که پله ی یە کە می له یاریزانه کانی بویت

نیاز عومەر

نیان یاسین ی خۆتندکارو وەرزشهوان، که چالاکی وەرزشی له چه مندین بواری له هه مان کاتدا هه یه، وه یاری گۆرهبانو مه یدان، باسکه، باله، تۆپی پی، بیگومان له کۆمه لگایه ک که تازه روو له کرانه وه ده کات وه کۆمه لگای کوردی، هه ندی بواری یاری وەرزشی هه ن به گۆرهبی شاره زایان تا چه ند سالی ک له مه و بهر مه حال بوو ژن نه ک هه ر به شداریان تێدا بکات، به لکو گرنگی یه کی نه وتۆشی پێنه ده را.

یه کێک له وه بوارانیه ی نیان سه رکه وتنی تیا به ده سته پناوه باسکیلسواریه، که به یه کهم که چه پاسکیل سواری له سلیمانی نه ژمار ده کۆرتو و بریاره له مانگی ٨ نه مسال به شداری له خولی سیهه می پالنه وانیتی پاسکیل سواری له سه ر ناستی عێزاق له سلیمانی بکاتو له هه مان مانگیشدا به نیازه به شداری له دوو پالنه وانیتی تێده وه لته تی عه ره بی له چه زانیرو لوپاندا بکات.

حه زو ئاره زووی نه وه بۆ دونه ی یاری وەرزشی ده گه رتیه وه بۆ سه رده می خۆتندگا، نه وه کات نیان هه ست به توانای خۆی ده کاتو له پینگای چالاکی یه وەرزشیه کانی خۆتندگا به ره ده کی گه شه ده کاتو

ده بیته جی سه رنجی مامۆستا کانی، که نه وانیش به هه مان شیوه درک به تواناو سه لیه ی نه م که چه ده کن، بۆیه هه ول نه دات له پێش سه ر کێکانی تێوان خۆتندنگا کان خۆی سه له لمینتی، وه وەرزشه وانیکێ خولیا ی نه م ئاره زووه توانا کانی بخاته گه ر له چه ند بواریکی جیاوازا، له سالی ٢٠٠٣ ده بیته نه دامی تیبی باسکه ی کجانی سه ر به یانه ی که مال سه لیم له سلیمانی و ئازواری باشترین یاریزانی باسکه ی پێده درت، "سالانه بۆ ماوه ی ٣ سالی یه ک به دوای یه کدا پله یه کمان به ده ست هیتاوه". جگه له به شداری وونی له تیبی باله ی کجانی یانه ی که مال سه لیم که پله یه کمان به ده سته پناوه، له سه ر ناستی یانه کانی کوردستان، هه روه ها له هه مان یانه بۆ یاری تۆپی پێی کجان پله دوو به ده ست نه هینن. نه وه له گه ل په رشو بلاوی توانا کانی درکیش به زانی خۆ هه لکو تانده ی له زیاد له یارییه کدا ده کاتو هه میشه نه م پرسپاره ئاراسته ی خۆی ده کاتو وه وه له وه لامیدا ده لیت "دلنیا م که نه م یاریانه مانه دووم ده که نو له توانا کانم که م ده که نه وه".

نیان هیمای بۆ نزمی ناستی نه م یاریانه وه که می یاریزانی کچ له م بوارانده ا کردو پێی وایه کجان به گشتی هه زیان له م جۆره یاریانه هه یه، به لام نه بوونی گۆرهبانی مەشق

و بی پشتیوانی ناچار یان ده کات به رده وام نه بن، نه وه هه ر چه ون له وه رزشدا سه رکه وتوه، له خۆتندنی سیدا به هه مان شیوه که تێستا خۆتندکاری پۆلی چواره می وێره یی دوانا وه ندی سه فینی کجانه و به نیازی سه رچکه ی خۆتندو سپۆر په که ی هه مان رێچکه ی وەرزشی وه رگرتو کۆلیژی په روه ده ی وەرزشی ته واو بکات. کاته که م له نیوان وەرزشو خۆتندنا به شه کردوه، ته نانه ت وەرزش زۆر یارمه تیه م ده دات بۆ خۆتندن. به دلنیا ییه وه ده لیت "به م جۆره ش سه رکه وتو ئاینده یه کی باش چاوه رێم ده کات".

نیان له برابوونی به خۆی و توانا کانی له نیو هه موو نه و یاریانه ی که به شداری و پله یی باشی تێدا به ده سته پناوه، جه خت له سه ر یاری پاسکیل سواری و گۆرهبانو مه یدان ده کاتو وه "خۆم له م دوو یارییه ده بینمه وه چونکه به تاکه که سی داده بزیته مه یدانو یه که م کچ له سلیمانی له سه ر ناستی عێزاق یاری بکه م". هه روه ها هیواداره له ئاینده یه کی نزیکدا تۆنه رایه تی عێزاق بکات بۆ یارییه کانی ده روه ی ولات، ئارائه خوازی شه گروپیکسی پاسکیل سواری له یانه کانی سلیمانی پیکه ییت. کچه پاسکیل سواری سلیمانی هه ول و پشتگیری باوک و یانه و



نیان یاسین

راهینه ره کانی ناشارته وه شو شانازیان پشه ده کات که هه میشه هانده رین بۆ مه شق کردنی له شه قامه کانی ده روه ی شار "یارم هه یب یان نه یی، له مه شق دانسا برێم به یارمه تی باوکم راهینه ره کانه له شه قامه کانی ده روه ی شار مه شق ده که م، چونکه چۆل و بی گرفت". بوئری نیان له پاسکیل سواریدا هۆکارێکه بۆ بوونی به هه لژ یاری عێزاق له لایه ن ناوه ندی پاسکیل سواری عێزاقه، پاش نه وه له پالنه وانیتی یانه پاسکیل سواریان له سه ر ناستی عێزاقو له قۆناغی یه که مدا که له که رکوک به رپوه چوو، که دوو ره یه کی ١٥ کم بوو نه وه ٢٤،٥ خوله ک بری و پله یی پێنجه می تیا به ده سته پناوه هه لده بێژێرته وه بۆ قۆناغی دووم که له هه ولێر ساز کرا.

گیا درمانی

گه لای نه عنا

نا/هه رزانه

تاییه تهمه ندیه ده مانیه کان: ١- له ئاودا بیکولینن و بیخۆنه وه، سه کچوون چاره سه رده کات، وروژنه ره، تا له ناو ده بات، سوپی مانگانه ی خۆین به گه ر ده خات و عاره قه ش زۆر ده کات. خۆین ره وان ده کاتو چه ره ی خۆین له ناو ده بات، هه لامه تو ئانفلوئانزا و کۆکه وه سه رتیشه چاره سه ر ده کات، بۆ بی ئیشه تهای دوا ی نه خۆشی سو ده به خشه و نازاری سک له ناو ده بات، هه ناسه خێرا ده کات و چه سه ته گه رم ده کات، نه گه ر هه شه رات پێتانه وه بدات نه عنا دژه ژه ره و نازاری روخسار، نه خۆشی ده ماری مندا لان چاره سه ر ده کات، مانده یی ده رپه ییته وه به رگری له خۆین به ربوونی لوت و نه خۆشیه کانی لوتو قورگ ده کات. ٢- هه مو شه وێک له کاتی نو ستندا بیخۆن، مرۆف به هیتز ده کاتو گه نه جی ده پارێزیتو پیری دور ده خاته وه. ٣- نه وه که سه انه ی خۆین ده هیننه وه (له سه یه کان یان گه ده وه) نه گه ر زۆر توند نه ییت، هه روه ها نه و ژانسه ی سوپی مانگانه ی ئاناسایان هه یه، ده توان نه عنا ی تازه بکو تنو ئاوه که ی بگرنو بیخۆنه وه چاره سه ر ده بن. ٤- جووتنی نه عنا نازاری ددان له ناو ده بات. ٥- له گه ل میوژ بیکوتنو له سه ر ناوسانی جووته گۆنه کانی پیاو دا بینن، نه گه ر ناوسانه که سو رنه ییت و به توندی نه خۆرت، واته له ناوسانه گه رمه کان نه ییت، چاره سه ری ده کات. ٦- ٢٠ تا ٣٠ گرام له گۆله وشک کراوه که ی له لیترێک ئاودا بۆ ماوه ی ١٠ خوله ک بکولینن دواتر بیسالیو نه وه هه نگوین شیری بکه نه و رۆژی ٣ په رداخی لیبخۆنه وه، تیکچوونی ده ماری و تیک، کپ بووه یی ده ماره کان چاره سه ر ده کات و بیخه ویش له ناو ده بات. ٧- ناوه کولاوه که ی له گه ل ٦ گرام تۆوی شیلی کوتاو تیکه ل بکه ن و بیخۆن، به ردی گورچیه له میز لدان له ناو ده بات. ٨- به شیوه یه کی یه کسان له گه ل چای سپی بیکولینن و ناوه که ی، سه کچوون ده وه ستینیت. ٩- له گه ل دۆشاری ترشی هه نار یان ئاری هه نار ی مزر بیخۆن، نزه ره له ناو ده باتو به ر له ره شانوه ده گرت. ١٠- ناوه کولاوه که ی تیکه ل به ناوی بانو بکه نه و تیییدا خۆتان بشۆرن، پێست جوان ده کات. ١١- نه گه ر به ناوی تازه ی نه عنا سه رتان بشۆن، رشکو نه سپی له ناو ده بات. ١٢- نه عنا ی تازه بکو تنو بیکه نه هه توان، مایه سپری و نازاری جووته گۆنه کانی پیاو له ناو ده بات. ١٣- ناوه تازه که ی له گه ل هه نگوین تیکه ل بکه ن و چه ند دلۆپیک بکه نه ناو گۆنچکه وه نازاره که ی له ناو ده بات.

وه رزش کردن مه ترسی توشبوون به نه خۆشی نه لزه هایمه ر که م ده کاتو وه

دانا عه بدوئلا

دەرکهوتوو. توێژینهوی درێژخایەن لێم توێژینهوهیهدا ١٧٤٠ کەس خرا نه ژیر چاودێرییهوه، له سه ره تادا نیشانه کانی نه م نه خۆشیه له هه یچ یه ک له وه که سه نه دا به دی نه ده کرا. له پاش ٦ سال ١٥٨ کەس له به شداریوانی ژیر چاودێرییه که تووشی په رتیشانی هه سه ته کان ببوون که له نیوانیاندا ١٠٧ کەسیان تووشی نه لزه هایمه ر ببوون. مه ترسی پوکانه وه ی توانای مێشک له وه که سه نه ی که هه قته ی ٣ جار یان زیاتر وەرزشیان ده کرد، ٣٠-٤٠% که متر بوو له وانیه ی که وا که متر له ٣ جار له هه قته دا وەرزشیان ده کرد. د. لارسون باوه ری وایه که وەرزش، کارکردن و کارکردنی مێشک به ره و باشتر به رت له رپه یه کی زیاتر کردنی روو جموولی خۆینه وه بۆ به شه کانی مێشک که به رپه سه له یاده وه ری. نه و ووتی لیکۆلینه وه کانی پێشوتو ته وه ی ده رخسته بوو که لاوازی جموولی خۆین، نه گه ری هه یه بیته هۆی زیان لیکه وتنی نه م به شانیه ی مێشک. له سه ر بنه مای نه م راو بوو چوونه ش ده شه ییت و وەرزش به رگری له زیان لیکه وتنی مێشک بکاتو ته نانه ت پێش ده چیت یارمه تی چاکبوونه وه ی نه م به شانیه بدات له رپه یه کی زیاتر بوونی جموولی خۆینه وه. له لیدوانه کانیدا نه وه شی زیاد کردو ووتی "ته نانه ت نه گه ر ته مه نت ٧٥ سال ییتو هه رگیز وەرزش نه کردییت، گه ر هه ر له نه م رووه ده ست به نه نجامدانی وەرزش بکه ییت، هیتستا ده توانیست له سه ووده کانی وەرزش سووده مندیبیت". نه لزه هایمه ر: خه له فاندن

وه رزش بۆ هه موان له پیناو ئاینده یه کی ته ندروست



گرتیه ک له چالاکی وەرزشی رۆژی هه ینی ٢٠٠٦/١٥/١٢ پارێزگا کرد. عومهر محهمه دی جیگر ی سه ره کی لیژنه ی ئۆلۆمپی به په رۆشه وه به ده م نه م چالاکیه وەرزشیه وه چووه رایگه یاند که مه به ست له م هه نگاوه وەرزشیه راهینانی خه لکیه له سه ر وەرزشو ناشانکردنیان به سه ووده کانی بۆ تهن دروستی مرۆف به جیاوازی ره گه زو قۆناغه کانی ته مه نه وه، نه ووتی "به و مه به سه تی وەرزش به ربینه هه مو ما لیک پێویسته له دا یکو باو کانه وه ده ستپیکه ی بۆ نه وه ی بنه باشترین نمونه بۆ هاندانی مناله کانیان له سه ر مه شق کردنی وەرزش". ناوبراو پێشینی کرد له داها تودا به رنامه که هه ندی له چالاکی وەرزشی تر له خۆ ده گرت و وه باسکیلسواری و مه له کردنو سه رکه وتنی چیا. بابان ئامازه ی به پێشوازی گه رمی خه لک بۆ نه م کاره کردو ووتی "هه قته ی یه که م نزیکه ی ٦٠-٥٠ کەس ئاماده بوون، هه قته ی سه هه م بوونه دوو نه وه نه". سه ره تای نه م چالاکیه له رۆژی هه ینی رپه که وتی ٢٨/٤/٢٠٠٦ ده ستی پیکردو و ابرپاره هه موو رۆژی هه ینیه ک له کاتر میو ٧،٣٠ ده قیقه دا له پارکی نازادی له سلیمانی سازیکریت.

ڕێوان
خاوه نی ئیمتیاز
روناک ره ئوف
سه رنووسه ر
روناک فه ره ج
جیگری سه رنووسه ر
هانا شو ان
نه خشه ساز
سه یران که مین
ناو نیشان: سلیمانی فولکه ی
عه قاری پشت ئوتیل ناشتی
ژ.ت: ٣١٣٣٠١٥ - ٣١٢٤٢٨٧
www.rewan.org
Email: rewankurd@yahoo.com