# سەنتەری بابان مژدەی چاکبوونەوە بە نەخۆشەکانی دڵو بەرزە پەستانی خوێن دەدات

**ئا: نیاز**

د. سامی عەزیز: "لە ڕێی ئەم بەرنامە وەرزشییەوە دەتوانین هەندێ لە نەخۆشیەکانی دڵو بەرزە پەستانی خوێنو زیادبوونی کۆلیسترۆڵو ناجێگیری لێدانی دڵ چاك بكەینەوە بێ بەكارهێنانی دەرزیو دەرمان".

د. سامی عەزیز بەڕێوەبەری گشتی وەرزشو لاوانو پسپۆڕو پزیشکی وەرزشی لە سلێمانی، بەم ووتەیەی سەرەوە ئەو هاوڵاتیانە دڵنیادەکاتەوە کە وەرزش ناکەنو لە سەروو تەمەنی ٣٥ ساڵیەوە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیەکانی دڵو سووڕی خوێن زۆر دەبێت وەك بەرزە پەستانی خوێن، زیاد لێدانی دڵ، بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێنداو زیادبوونی کێشی لەش. لە ڕێی بەرنامەیەکی وەرزشیو بەچەند ئامێرێکی سادەی وەرزشی دروستکراو لە سلێمانی، بەڵام پێوەری ئەمەریکی تێیدا ڕەچاوکراوە، بەو جۆرەی هەر ئامێرێکی وەرزشی کاریگەری بۆ چاککردنەوەی یەکێك لەو نەخۆشیانە بێت.

وەرزشەوانێک لە کاتی مەشقدا

ناوبراو سەرپەرشتی ئەم بەرنامەیە دەکات، باس لە تایبەتمەندی ئەو ئامێرانە دەکاتو دەڵێت "ئەم وەرزشە لەگەڵ ئەوەی جووڵەو مەشقێکی زۆری تێدایە، بەڵام بەکارهێنانی پێویستی بە ڕاگرتنی هاوسەنگی لەش هەیە، کە نەخۆش ناچار دەکات بیر لە نەخۆشیو گرفتەکانی تری ژیانی نەکاتەوە، بەمەش لە دڵەڕاوکێو ئاڵۆزی دەروونی ڕزگاری دەبێت کە هۆکارێکن بۆ نەخۆشیەکان".

ئەم بەرنامەیە لە چوارچێوەی چالاکیە وەرزشیەکانی سەنتەری بابانە، کە ناوەندێکی ڕۆشنبیریو کۆمەڵایەتیو پەروەردەییەو ئامانج لە چالاکیەکانی بوژاندنەوەی کەلەپوری کوردیە، لە زانستو وێژەو هونەرو وەرزش. بەرنامەی (وەرزش بۆ هەموان) یەکێکە لە چالاکیە وەرزشیەکانی ئەم سەنتەرە، کە هەموو ڕۆژانێکی سێ شەممانو هەینی لە پارکی ئازادیو بە مەبەستی بەکلتورکردنی وەرزش لە کوردستانداو بۆ پاراستنی تەندروستی گشتی، ڕێکدەخرێت. هەروەها جگە لە ڕاکردنو مەشقی سویدی نمایشی سەرکەوتن بەسەر چیاو بەم دواییانەش بەرنامەکەی د. سامی بووە بەشێکی تری بەرنامەکانی سەنتەری بابان. سامی عەزیز لە ڕوونکردنەوەی بەرنامەکەدا باسی ئەوەی کرد کە ئەم وەرزشە ماوەی ٧٤ ڕۆژ دەخایەنێت، واتە دوو مانگو ١٤ ڕۆژ، کە سەرەتا خوزیاران پێی لە سەنتەری بابانەوە بەشداری دەکەنو دواتر ڕەوانەی نەخۆشخانەی چەمی ڕێزان دەکرێن بۆ ئەنجامدانی هەندێ پشکنینی وەك: پەستانی خوێن، لێدانی دڵ، ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا،پێوانەکردنی کێشی لەش.

هەنگاوی دواتر هەندێ مەشقی سویدییە کە پێش بەکارهێنانی ئامێرەکان ئەنجام دەدرێت.

ناوبراو گەشبینی خۆی بە بەرنامەکە دەردەبڕیو جەختیشی لە گرنگیی کردەوەو وتی "ئەم بەرنامەیە بابەتی نامەی دکتۆراکەمە کە ئێستا ئامادەکاری بۆدەکەم".

ئەو بە دڵنیاییەوە دەڕوانێتە دەرئەنجامەکانی ئەم پرۆگرامە، بەوەی کە پێشتر هەمان بەرنامە لە وولاتی ئەردەن سەرکەوتوانە ئەنجام دراوەو بەشداربوان کە سەرەتا ٣٤٠٠ کەس بوونو دواتر بوونەتە ٩٠٠٠ بەشداربوو، جگە لەوەی کە ئەو بێگومانە لە دەرئەنجامەکانی سلێمانی، بە تایبەتی دوای پشکنینی نەخۆشە بەشداربووەکان هەموو دوو هەفتە جارێكو ئەو گۆڕانکاریانەی لە بارودۆخی نەخۆشیەکانیان ڕوویدابوو: خەویان باش بووە، کێشی لەشیان دابەزیوەو ئازاری قاچەکانیان نەماوە.

بۆ سەرکەوتنی ئەم پرۆگرامەش سامی عەزیز پێی وایە "پێویستە نەخۆشەکە بەردەوام بێت لەسەر مەشقەکانو بە ووردی گوێڕایەڵی پزیشكو مەشقپێکەرەکەی بکاتو هەفتانە ٢-٣ جارو بۆ ماوەی ٤٥ خولەك لەسەر ئامێرەکان وەرزش بکات".

بەشێک لە ئامێرەکانی بەرنامە وەرزشییەکەی سەنتەری بابان

## گیا دەرمانی

### سێو

**ئا/فەرزانە عەلی**

ڤیتامینی A,C تێدایە.

١- خواردنی سێوی شیرین بۆ بەهێزکردنی دڵ باشە و دەبێتە هۆی شادمانی مرۆڤ .

٢- خواردنی سێوی کوڵاو (سێوی قوتو،"کامپوت") کۆکەی وشك چارەسەر دەکات.

٣- بەماوەی حەوت ڕۆژ، هەموو ڕۆژێك یەك کیلۆی بەباشی بجون وبیخۆن، بۆ ئەو ژنانەی کەبەهەر هۆیەك دوگیان نابن، سودبەخشە.

٤- پاشماوەی توێکڵی سێوی سور تێکەڵ بەهەنگوین بکرێتو شەو لەکاتی خەودا بخورێت، یان لەکاتی خەودا ٢-٣ دانە سێوی سور بخورێت، هەورەها دەشتوانرێت لەکاتی خەودا بەرداخێك ئاوی سێوی سور بخورێت، بێ خەوی دەرمان دەکات.

٥- لەهەر ڕۆژێکدا، چەند جارێك، چەند دانەیەك سێو کەرت کەرت بکرێت ولەنێو ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی کاتژمێرێك دابنرێت ودواتر بخورێت، بۆ گورچیلە سودبەخشە.

# شەترەنج.. سەرباری مێژوویەکی دورو درێژ نەبووەتە یارییەکی ئۆڵۆمپی

**ئا: نیاز عومەر**

یاری شەترەنج بە گوێرەی هەندی سەرچاوەی شارەزا، یەكێكە لەو یاریانەی کە مرۆڤ لە چاخە کۆنەکانەوە ناسیوێتیو قۆناغ بە قۆناغیش لەگەڵ هەموو کەلوپەلە بە نرخەکاندا پاراستویەتی. زۆر قسەو باسیش سەبارەت بە کاتو شوێنو قۆناغەکانی گەشەسەندنو پاڵەوانانی بەناوبانگی ئەم یاریە دەکرێتو کە دواهەمینیان مامەڵەو کێبەرکێکردنێتی بە کۆمپیوتەر ، لە زۆر ڕۆمانو داستانیشدا ڕای جیاواز دەبینرێ دەربارەی سەرتای دروستبوونی ئەم یاریە، هەندێك دەیگێڕنەوە بۆ وولاتی هیند، کە پێی ووتراوە (شەترنجا) واتە (چوار لاشەکە). هەروەها دەوترێت کە لە فارسیەوە هاتووەو پێی ووتراوە (شاە- ترەنج)، هەرچەندە لە ساڵی ١٩٧٢ جووتێ عەسکەری شەترەنجی لە عاج دروستکراو لە یەکێ لە هەرێمەکانی ئۆزبکستان دۆزرایەوە، کە ئەگەڕێتەوە بۆ ٢٠٠ ساڵ پێش لەدایکبوونی مەسیح. ئەم یاریە ساڵی ١٢٠٠ گەیشتە ئەوروپاو لە ساڵی ١٩٢٤ یەکێتی نێودەوڵەتی شەترەنج دامەزرێنرا.

یاری شەترەنج زۆر ناوو پێناسەی لەخۆگرتووە، لەگەڵ ئەوەی کە وەرزشێکە جووڵەی جەستەی تێدا بەکانایەت، هەندێ کەس بە وەرزشی بلیمەتەکان، یاخود بە بەرزترین وەرزشی عەقڵ ناوزەدی دەکەن، هەروەها (یاری پاشایان)یشی پێدەوترێت، چونکە سەرەتا یاری پاشاکان بووەو بریتیشە لە جەنگین لە نێوان دوو لەشکر کە دوو پاشا سەرکردایەتیان دەکاتو کۆتایشی بە دۆڕاندنو کەوتنی یەکێك لەو دوو پاشایە دێت، لەسەر ڕووبەرێك کە لە ٦٤ خانەی چوار گۆشە پێکهاتووە. ئەو یاریەی کە یاریزانە بەناوبانگەکانی وەك: (ناپلیۆن بۆناپارت، کابابلانك، بوبی فیشر، گاری کاسارۆف...هتد)یە، بەردەوام گۆڕەپانێکی کێبەرکێیە لە نێوان مرۆڤو مرۆڤ یان مرۆڤ کۆمپیوتەر.

بێگومان میلەتی کوردیش کەم تا زۆر بە یاری شەترەنج ئاشنا بووەو بەکاری هێناوە وەك میلەتەکانی تری دونیا، بەڵام بەوتەی یاریزانی کورد هێشتا نەبووتە یاریەکی گشتگیرو میلی لە ناو خەڵکیدا. ئەسعەد ئیسماعیلی سەرۆکی یەکێتی شەترەنجی کوردستان لە سلێمانی، باس لە میکانیزمی یاریەکە دەکاتو دەڵێت "یاری شەترەنج بریتی‌یە لە پێشبڕکێی نێوان دوو یاریزان کە هەڵدەستن بە جووڵاندنی داشەکان لەسەر ڕووبەرێکی چوارگۆشە کە پێی دەوترێت (بۆردی شەترەنج)، ئەم یاریە دەستپێدەکات بە جووڵەی ئەو یاریزانەی کە داشی سپی هەیە، پاشان ئەو یاریزانەی کە داشی ڕەشی هەیە جووڵەی خۆی دەکات...". هەروەها ناوبراو ئاماژە بە بەربڵاوی یاری شەترەنج لەسەرتاسەری جیهاندا دەدا، لەگەڵ ئەوەی کە تا ئێستا نەچۆتە نێو یاریەکانی ئۆڵۆمپیەوە، "وا بڕیارە لە ئۆڵۆمپیاتی ئاسیا کە لە وولاتی (قەتەر) ئەنجام دەدرێ یاری شەترەنج بخرێتە ناوەوە، کە لە مانگی ١٢ی ئەمساڵدا ئەنجام دەدرێت".

ئەندازیار تاریق نەواف ئەندامی

یاری شەترەنج راوێژکردنە لەگەڵ ئەقڵ

یەکێتی شەترەنجی سوریا، لە نوسراوێکدا ئاماژەی بە کاریگەری یاری شەترەنج دا لەسەر بونیادی فیکریو کۆمەڵایەتیو پەروەردەیی نەوەکانو دەڵێت " یاری شەترەنج لەگەڵ ئەوەی کە ڕاوێژکردنە لەگەڵ مێشك، یارمەتیدەرێکی عەلمانیە بۆ ڕێکخستنو جوانکردنی هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان"، لەو ڕووەشەوە پەنجە دەخاتە سەر چەند سوودو بایەخێکی ئەم یاریە وەك (هەست بەلێپرساویکردن بەرامبەر هەڵسوکەوت، بڕوابەخۆ بوون، توانای ئارامگرتن، خەیاڵ فراوانی، بیرکردنەوەی وورد، بەتواناکردن لە ڕێکخستنەوەی ئیشوکارو پلەبەندکردنی بیرو لۆجیك، سەرکەوتنی عەقڵ بەسەر هەستو عاتیفە، پشت نەبەستن بە بەخت، گەشەسەندنی توانای هەڵکردن لەگەڵ شوێنی نوێدا، گەشەکردنی توانای هەڵبژاردنی باشتر،...هتد).

کوردستانیش وەك ئەوەی چەند ساڵێکە لە جموجووڵو چالاکیەکی وەرزشی بەردەوامدایە، توانیویەتی لەسەر ئاستی نێودەوڵەتی لە زۆر وڵاتو لە هەندێ یاریدا ئامادەییو پلەو ئاستی بەرچاوی خۆی هەبێ، بەشێک لەو سەرکەوتنانەش لەلایەن کچانەوە بەدەست هاتون، فرمێسکی وریا قانع یەكێکە لەو کچانەی کە چەند مەدالیایەکی زێڕینی لەم یارییەدا بەدەست هێناوە.

بە تایبەتی لای چەند یانەیەك یاری شەترنج بووەتە جێ مەبەستو ئامانج، وەك یانەی پێشمەرگە کە بۆ چەند ساڵێکە بەشداریو سەرکەوتنی باش لەسەر ئاستی عێراقو وولاتانی دەرەوە بەدەست دەهێنێتو بەم دوایانەش یانەی ناوبراو لە پاڵەوانێتیەکی عەرەبی لە شاری یەمەن، تەنها بە تیپی شەترەنجی کچان بەشداری کردو توانی پلەی یەکەمی پاڵەوانیتیەکە بە دەستبهێنێتو میدالیای زێرو جامی پاڵەوانێتیەکەش بەرێت بۆ خۆی، کچە بەشداربووەکانیش بریتی بوون لە (دڵپاك ئیبراهیم، زینە باسل، زوحا محەمەد، مەها عەبدولسەلام). لەم بارەیەوە ئەسعەد ئیسماعیل، کە وەك دادوەرێکی وەرزشی هاوەڵی تیپە بەشداربووەکە بوو لە یەمەن وتی " لەم پاڵەاونێتیەدا دڵپاك ئیبراهیم بە باشترین یاریزانی پاڵەوانێتیەکە هەڵبژێردرا دوای ئەوەی توانی ٢ میدالیای زێڕ بەدەستبهێنێ".

دڵپاك خۆشحاڵە بە سەرکەوتنەکانی ئەم دواییەو، گوزارشت لە خۆشەویستی خۆی بۆ یاری شەترەنج دەردەبڕێتو دەڵێت "لە ڕووی کۆمەڵایەتیەوە مایەی شانازیو هەستی باوەڕکردن بە خۆمم لا زیاد دەکات، هەست بە بوونی خۆم دەکەم". هەروەها بە ڕای ئەو یاری شەترەنج یاریەکی شیاوە بۆ کچان، " یاریەکی هێمنەو ئاسوودەیی دەدات بە مێشكو فێری ئارامیت دەکات ".

ناوبراو سەبارەت بە تواناکانی کچان لە یاری شەترەنجدا، پێی وایە ڕۆڵی کچانیش لە کوڕان کەمتر نیەو گرنگ ئەوەیە کەسەکە حەزو ئارەزووی بۆ یاریەکە هەبێتو لەم ڕووەشەوە وتی "لە یاری شەترەنجدا جیاوازی لە نێوان یاریزانی کورو کچدا نیە، کێ ماندووتر بێتو مەشقی زیاتر بکات پلەی باشترو سەرکەوتنی زیاتر بەدەستدەهێنێت".

سەلیم ئەبو عەزیزی یاریزانی بەناوبانگی عەرەبیش لەم ڕووەوە لە یەکێ لە کەناڵەکانەوە باس لەوە دەکات "مەرج نیە یاریزانی شەترەنج زیرەك بێت لە ژیانیدا بەڵام دەبێت لێهاتوو بێت لە شەترەنجدا"، ئەسعەد ئیسماعیلیش بۆ بەرز نرخاندنو پەرەدان بەم یاریە پێشنیار دەکات ( یاری شەترەنج بچێتە پرۆگرامی خوێندنەوەو وەك وانەیەك لە خوێندنگەکاندا بخوێنرێت".

ڕێوان
خاوەنی ئیمتیاز
روناک رەئوف
سەرنووسەر
روناک فەرەج
جێگری سەرنووسەر
هانا شوان
نەخشەساز
سەیران ئەمین ئەحمەد
ناونیشان: سلێمانی فولکەی عەقاری پشت ئوتێل ئاشتی
ژ.ت: ٣١٢٤٢٨٧ – ٣١٣٣٠١٥
www.rewan.org
Email: rewankurd@yahoo.com