ژینا کەمانگەر پاڵەوانی جیمناستیک:

وەرزش پەرە بە تەندروستی و کەسایەتی دەدات

ژینا کەمانگەر لەدایکبووی ساڵی (٢٠٠٥)ـە و دانیشتووی شاری سنە-ی ڕۆژهەڵاتی کوردستانە و دوو جار میدالیای پاڵەوانی پاڵەوانانی لە گەردن کردووە، لە ئاستی خوێندنیشدا وەک خۆی باسی دەکات، هەموو ساڵێک یەکەمی بێ ڕکابەر بووە و لە کارنامەکانیدا هیچ ژمارەیەک جگە لە (٢٠) واتە (١٠٠ لە سەر ١٠٠) نابیندرێت. ئەو کچە وەرزشوانە لە دیدارێکیدا لەگەڵ گۆڤاری گوڵان بەمجۆرە باسی خولیا و ئاواتەکانی و چۆنێتی سەرکەوتنەکانی دەکات.

دیمانە: کارزان کانەبی

*** وەك یەكەم پرسیار دەمانەوێت بزانین چۆن تێكەڵ بەجیهانی وەرزش بوویت؟**

-بێگومان هاندان و کاریگەریی دایکم هۆکاری سەرەکی بوو، چونکە دایکم پشتێنی ڕەشی لە کاراتی هەیە و هەمیشە هاندەری من و خوشکەکەشم بووە بۆ ئەوەی وەرزش بکەین.

*** بۆچی لە ناو هەموو بوارەكانی وەرزش جیمناستیكت هەڵبژارد؟**

- سەرەتا زۆر حەزم لە هونەری جەنگی وەك کۆنگ فۆ و کاراتی بوو. زۆر سەرسام بووم بە تواناکانی دایکم لە کاراتی، بەڵام دواتر کە لە ساڵۆن (هۆڵ)ی وەرزش کچانی شارەکەم بینی، وەرزشی جیمناستیك دەکەن، حەزی ئەو وەرزشە لام دروست بوو. دایکم و باوکم و خوشکە گەورەکەیشم هەمیشە هاندەر و پشتیوانم بوون.

*** وەك باست كرد، دایكت وەرزشوان بووە و لەگەڵ باوكیشت بەردەوام هاندەر و پشتیوانت بوون، ئەمە لەكاتێكدایە كە زۆر لە خێزانەكان ڕێگری لە وەرزشكردنی كچان دەكەن، چ پەیامێكت بۆ ئەو دایك و باوكانە هەیە؟**

- داوا لە دایك و باوکان دەکەم، جیاوازی لە نێوان کچ و کوڕی خۆیان نەکەن. چۆن ئاسانکاری بۆ کوڕیان دەکەن و ڕێگری لە وەرزشکردنی ناکەن، پێویستە لەوە زیاتر بۆ کچی خۆیان بکەن. چونکە وەرزش هۆکاری تەندروستیی مرۆڤە و کەسایەتیی بەهێز دروست دەکات.

*** كۆسپەكانی بەردەم وەرزشكردنی خۆت و خانمان لە ئێراندا چییە؟**

- کێشەی گەورەمان هەیە، بە ماوەی زیاتر لە تەمەنی من، تیمی ئێران لە قارەمانەتییەکانی جیهانی بەشداری نەکردووە. ڕاستە، ئێمە موسڵمانین و پابەندین بە بەهاکانی ئایینی، بەڵام دەکرێت بە حیجابیشەوە وەرزش بکرێت، یان لە ناوخۆی ئێرانیش لە کاتی کێبڕکێی پاڵەوانێتییەکان تەنانەت باوکیش

ناتوانێت وەك بینەر و هاندەرێك بەشدار بێت، تەنیا لە كاتی وەرگرتنی میدالیا دەتوانێت ئامادە بێت.

*** ئاستی یاریی جیمناستیك لە كوردستان و ئێراندا چۆن دەبینی؟**

- لە ئێران ئەم وەرزشە ئاستێكی بەرزی هەیە و كوڕان و كچانیش تێیدا بەشدارن و قارەمانی زۆریشی هەیە كە لە كێبڕكێیەكان بەشداری دەكەن. لە شارە كوردەكانیش بەراورد بە ساڵانی رابردوو ئەم وەرزشە زیاتر بایەخی پێ دراوە، كچانیش بە رێژەیەكی بەرچاو روویان لەم وەرزشە كردووە، راهێنەری بەتوانا و وەرزشكاری سەركەوتووشمان زۆرە و بەگشتی هەست دەكەم ئایندەی روونتریشمان دەبێت.

*** تا ئێستا لە كۆی كێبڕكێ و پاڵەوانێتییەكان چ دەستكەوتێكت هەبووە؟**

- چەندین میدالیام وەرگرتووە. لەوانە: دوو میدالیای قارەمانی قارەمانەكان، چوار میدالیای یەكەمی پارێزگاكان، هەروەها پێنج میدالیای دووەمی پارێزگاكان و لە ئاستی هەڵبژاردەی ئێران چوار میدالیای یەكەم و سێ میدالیای دووەمم هەیە، پلەی سێهەمم نەبووە.

*** دیارە ئەو هەموو دەستكەوتە كاتی زۆریشی پێویست بووە كە بۆی تەرخان بكەیت، ئایا ئەوە گرفتی بۆ خوێندنەكەت دروست نەكردووە؟**

- وەرزش هیچ كێشە و گرفتێكی دروست نەكردووە، من گرنگیی تەواوم بە هەر دوو بواری خوێندن و وەرزش داوە، تا ئێستاش كە پۆلی حەوتم كۆی نمرەكانم لە بەرزترین ئاست بووە واتە بیست كە دەكاتە (١٠٠ لە سەر ١٠٠).

*** وەك پاڵەوانێكی وەرزشی خەونی گەورەت چییە و بۆ دوارۆژت چ بەرنامەیەكت هەیە؟**

- ئاواتی گەورەم ئەوەیە لە هەردوو بواری زانست و وەرزش بگەمە لوتكە و قۆناغی زۆر گەورە ببڕم.

*** ئایا حەزدەكەیت وەك یاریزانێكی هەڵبژاردەی كوردستان بە ئاڵای كوردستانەوە لە پاڵەوانێتی جیهانی بەشداری بكەیت؟**

-ئەوە خەونی هەموو وەرزشكارێكە كە بە ئاڵای نەتەوەی خۆیەوە لە پاڵەوانێتییەكان بەشداری بكات، منیش ئەگەر لە ئێران رێگەم پێ بدەن، حەزدەكەم بە ئاڵای كوردستانەوە میدالیاكانم وەربگرم.

*** زیاتر بە كام پاڵەوانی جیهان لە بواری یاریی جیمناستیك سەرسامی؟**

- بە نادیا كۆمانچی، كە لە تەمەنی ١٤ ساڵیدا بوو بە قارەمانێكی ئەفسانەیی و بۆ یەكەم جار لە مێژووی ئەم وەرزشەدا ئیمتیازی تەواوی ١٠ی وەرگرتووە.

*** وەك دواوتە دەتەوێت باسی چی بكەیت؟**

-سەرەتا سوپاسی دایكم و باوكم و خوشكی گەورەم دەكەم كە هەمیشە پشتیوانم بوون، سوپاسی راهێنەركانم دەكەم كە زۆر لەگەڵم ماندوو بوون، هەروەها سوپاس بۆ گۆڤاری گوڵان كە گرنگی بە وەرزشی كچان دەدات، ئەوەش هاندەرێكی زۆر باشی وەرزشكارانە تا هەست بە بوونی خۆیان بكەن.

زاڤی ئەرکی راهینەرایەتی تاقیدەکاتەوە

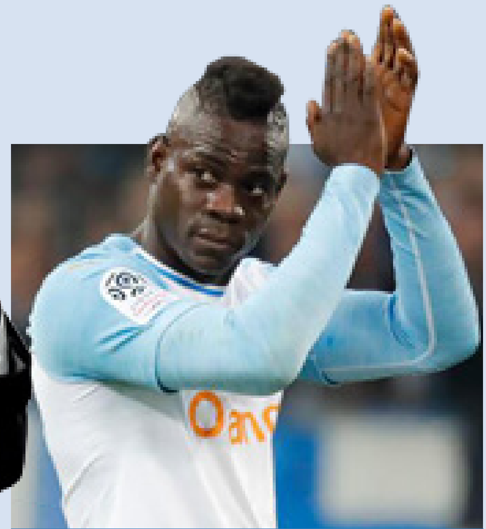
بەفەرمی زاڤی هێرناندێز وەرزی داهاتوو دەبێتە راهێنەری سەدی قەتەری، یەکەمین کەمپی مەشق و راهێنانیش لەگەڵ یانە قەتەرییەکە لە شاری بەرشلۆنە ئەنجام دەدات.

یانەی سەدی قەتەری لە بەیاننامەیەکی فەرمی رایگەیاند، لە سەرەتای وەرزی داهاتوو زاڤی هێرناندێزی ئیسپانی و یاریزانی ئێستای سەد دەبێتە راهێنەری یانەکەیان.

لە بەیاننامەکەدا ئاماژە بۆ ئەوەش کراوە، کە هاوشانی زاڤی هەشت کەسی دیکە وەك یاریدەدەری لەگەڵی دەبن و لەیەکەمین ئەزموونی راهێنەرایەتی یارمەتی دەدەن.

ئاماژە بۆ ئەوەش کراوە زاڤی یەکەمین کەمپی مەشق و ئامادەکاری لەگەڵ یانەی سەدی قەتەر لە شاری بەرشلۆنە ئەنجام دەدات.

زاڤی هێرناندێ، کە لە سالی ٢٠١٥ـەوە یاری بۆ سەدی قەتەری دەکات، شوێنی جیزواڵدۆ فێرێرای راهێنەری پۆرتوگالی دەگرێتەوە، کە چەند مانگێك پێش ئێستا رایگەیاند کۆتایی وەرز دەست لە پۆستی راهێنەرایەتی سەد هەڵدەگرێت.



ئامارێکی سەیری بالۆتێلی ئاشکرا کرا

ماریۆ بالۆتێلی، هێرشبەری ئیتالی یانەی مارسیلیای فەرەنسی، بووە توندوتیژترین یاریزان لەنێو سەرجەم یاریزانانی ٥ خولە گەورەکەی ئەوروپا، دوای ئەوەی لە کۆتا هەفتەی خولی فەرەنساد کارتێکی سووری لە بەرانبەر یانەی مۆنپێلیێ وەرگرت.

بەپێی تۆڕی ئۆبتای تایبەت بە ئامارەکانی تۆپی پێ، ئەمە چوارەم کارتی سوورە یاریزانە ئیتالییەکە وەریدەگرێت لەوەتەی پەیوەندی بە خولی فەرەنساوە کردووە.

ئۆبتا ئاماژەی بۆ ئەوە کرد، کە بالۆتێلی لەوەتەی وەرزی ٢٠١٦ ـ ٢٠١٧ەوە زۆرترین کارتی سووری لە نێو پێنج گەورە خولی ئەوروپا وەرگرتووە.

بالۆتێلی یەکێکە لەو یاریزانانەی زۆرترین کارتی ڕەنگاوڕەنگ وەردەگرێت، کە تاوەکو ئێستا ١١٨ کارتی زەردی وەرگرتووەو ٦ کارتی سووریشی بەشێوەی راستەوخۆ وەرگرتووە.

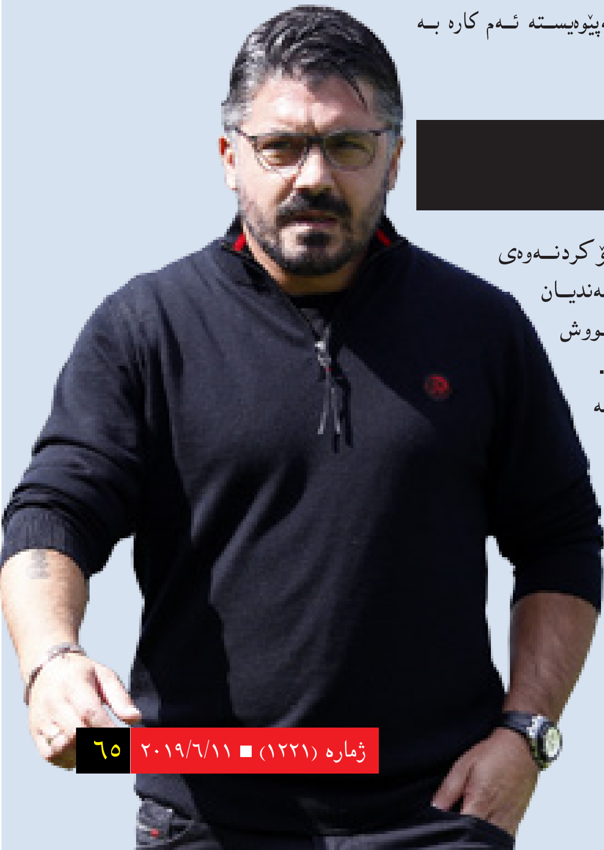
ئۆباما ئاستی هەڵبژاردەی ئەرژنتین شیدەکاتەوە

باراك ئۆباما سەرۆکی پێشووی ئەمریکا هۆکاری شکستی ئەرژنتین لە جامی جیهانی ئاشکرا دەکات، دەشڵێت: مێسی بلیمەتی تۆپی پێ نییە.

ئۆباما لەمیانی بەشداریکردنی لە کۆنگرەی ئێکسما لە کۆلۆمبیا دەڵێت ئەرژنتین هەڵبژاردەیەکە بە کۆمەڵ و بە گیانی یەك تیپ یاری ناکات سەرەڕای ئەوەی مێسی لە تیپەکەیان هەیە ناتوانن جامی جیهانی ببەنەوە.

ئۆباما دەشڵێت: ئەرژنتین ناتوانێت بە توانای تاکەکەسی نازناوەکان بباتەوە و پێویستە شێوازی یاریکردنیان بگۆڕن. سەرۆکەکەی پێشووی ئەمریکا دەشڵێت کچەکانی هاندەری مێسین و هەموو کاتێك ئارەزوو دەکەن لە نزیکەوە چاویان پێبکەوێت، بەڵام پێموا نییە مێسی بلیمەتی تۆپی پێ بێت، چونکە ناتوانێت بە تەنیا نازناوی گەورە بباتەوە، بەڵکو بەپێویستە ئەم کارە بە کۆمەڵ بکات.

گاتوزۆ ماڵئاوایی کرد



پێش ئەوەی دەستەی کارگێری یانەکە بڕیاری دوورخرانەوەی بدەن گاتوزۆ بڕیاری جیابوونەوەی لە پۆستی راهێنەرایەتی یانەی ئەی سی میلانی ئیتاڵیادا.

دوای بەدەست نەهێنانی بلیتی وەرزی داهاتووی خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا، چاوەڕێ دەکرا گاتوزۆ لە پۆستی راهێنەرایەتی میلان دوور بخرێتەوە، بەڵام پێش ئەوەی بەرپرسانی یانەکە ئەم کارە بکەن، راهێنەری میلان بە فەرمی جیابونەوەی خۆی لە راهێنەرایەتی یانەکەی راگەیاند.

ئەی سی میلان بە سەرکردایەتی گاتوزۆ لەم وەرزەی خولی ئیتاڵیا بە کۆکردنەوەی ٦٨ خاڵ پلەی شەشەمی ریزبەندیان بەدەست هێنا و بۆ وەرزی داهاتووش بەشداری یۆرۆپالیگ دەکەن.

سەرچاوەکانی نزیک لە یانەکەی شاری میلان بڵاوییان کردووە ماسیمیلیانۆ ئالێگری راهێنەری پێشووی یۆڤانتۆس ئەرکی راهێنەرایەتی ئەم یانەیە وەرگرێت.