



# ووېرزش



## كاراتې

نيزيكي (۲۰) هونەرین شهركرنې هه نه، ژ هه ميا  
نافدارتر كاراتې، جودو، كونگ فو نه.  
كوكا فو وهرزشي ژاپون و چينه.  
كاراتې، په يښه كا ژاپوني په ب واته يا ددستين رويس.  
نهف ياري په ل سهر ددستين كا هن و ساموراين  
پيشكهفتي په. گه له ك جوريين كاراتې هه نه ژ هه ميا  
به ربه لا فتر ترشوتوكان و كيوكوشينگانه.

راهينانين فو ياري د سې بيا فان دا دهينه كرن:  
كي هون، كاتا و كوميتي.  
كي هون، لفينين بنهره تي نه.  
كاتا، زنجيردك لفينانه.  
كوميتي ژي شهره.  
فو ياريين چلكين تاييه ت هه نه كو ژ كراس و شهلواله كي  
سې و كه مهره كي پيك دهيت.  
رهنگي كه مهره پله و پايه يا ياريكه ري ديار دكه ت. حه فت  
رهنگين كه مهره هه نه.  
ژ سې ددست پي دكه ت پاشي زهر، پرته قالي، كه سك، شين،  
فه هواني و رهش.  
هنده ك ياريكه ر - ن گه له ك كي م - دگه هه نه كه مهره سوره زي.  
ياريكه ر د فو ياريين دا ددست و پين خو ب كار دئينن.  
ل كوردستانن ژي نهف ياري په يا به ربه لافه و ل دهوكي  
هنده ك ژ كاراتي بازان گه هشتينه هه لېزارتي عيراقن.





ئىجتىسان جەسەن

## جوان جىھاد مەدھەت

## ل دىدارا كەپرەق

ناق و دەنگ و د قارەمانىيىن جىھانى دا  
پىشكدار بىيىت.

جوان سوپاسيا خىزان و ھەشائىن خۇدكەت ژ  
بۇ ھاندانا وان يا بەردەوام.

جوان دىيىژىت: "نەو وەرزششانى بىيىت يى  
سەرکەفتى يىت دىقيا گوھداريا راھىنەرى خۇ  
بکەت و بەردەوام راھىنانى بکەت."

ل دويمايىن سوپاسيا كەپرەق دكەت ژ بۇ قى  
دىدارى و كەپرەق داخووا سەرکەفتى بۇ وى  
و ھەمى وەرزششانىن كوردستانى دكەت.

جوان نىك ژ يارىكەرەين خودان ناھە د  
تەنسا نەردى دا. نەقە دو سالە دىيىتە  
قارەمانا دھۆكى و ل سەر ناستىن عىراقى ژى  
ل رىزا دووى يە د ناق يارىكەرەين د بن (۱۴)  
سالىن دا.

جوان ل سالا (۱۹۹۵) ئى ژدايك بوويە. نوکە  
قوتابى يە ل ناھنجيا نالا يا نموونەيى.  
ھىشقا وى نەو کو بىيىتە يارىكەرەکا ب

## ژ يانەيىن كوردستانى

### يانەيا نامىدىگ

يانەيا نامىدىن، نىك ژ يانەيىن پارىزگەھا دھۆكى يە. ل سالا (۱۹۹۶) ئى  
ھاتىيە دامەزراندن و د پىشكداريىن خۇ دا د قارەمانىيىن پارىزگەھى و  
كوردستانى دا يا بەردەوامە.

ل قى يانەيى، نەقە يارى يە دھىنە كرن:

فوتبول، باسكىت، فۇلبول (كچ و كور)، تەپا مىزى (كچ و كور)، يارىيىن  
گۆرەپانى، كاراتى، پايىسگل، تاىكواندو، لەشجوانى، مەلەفانى و شەترەنج  
(كور و كچ).

ژ تىمىن، زىرەكىن قى يانەيى، تىما فۇلبول يا كور و كچان كو د خۇلا  
پلا نىكى يا ھەرىما كوردستانى دا يارىيى دكەت. زىدەپارى ھەر دو  
يانەيىن شەترەنج و تەپا مىزى كو نەو ژى د خۇلا پلا نىكى دانە.

ژ وەرزششانىن ناھدارىن قى يانەيى، بەرى: مەھمەد محسن، نىبراھىم مەھموود و  
نازاد عزالدين.

نوکە:

ودفاء شەرىق، نەھمەد  
عەبدولعەزىز، فەرىد  
مەجىد، رۇژىنا فائز.



يانەيا نامىدىن  
سەر ب نەنجۇمەنا  
ئولۇمپيا دھۆكى  
قە يە.

