



ورزش



دو مروفتين فرهنگسى (جاك پالما) و (دكتور باكار ۹۱ ساللا ۱۷۸۶) ئى
ب سەر كۆپى چىيايەكى كەفتن و ب قى كرىارا خۇ يارپەكا
دى ل يارپىين وورزشى زىدە كر: ئەو زى "ھلباسكېوون" بوو.
لى ئەف يارى يە ب تەننى بوو مەزنانە وناجىبىت بچووك
بىكەن.

ل سالىن ھەفتىن وورزشا ھلباسكېوونا ب دەست ولەپان
دەركەفت. نانكو يارىكەر د بىسەر كەفتنى دا چ ئالاقان وەك
وهرىسى، پىيەلۇك و تەفشوويان ب كار نائىن.
وورزشا ھلباسكېوونى د ئاف ھۆلەن گرتى و د سروسىتى زى دا
دەيتە كرن.

* دى چەوا زانى كا تو ب كىر قى وورزشى دەيى يان ئە؟
ئەو مروفتين دلى خۇ دىنەنە قى وورزشى دقيا د سقك بن و
لەشنى وان يى نەرم بىت.

زىلى قى زى تەندروستيا وان گەلەكا باش بىت و زلايى
دەروونى زى قە چ ئارىشە نەبن.

ئەگەر تە بقتى زى تو بزانى كا تو ز وانى يان ئە:
ھەول بدە د سەمەتەكى دا پتر ز (۷۰۰) لقىنن
خۇھلاويستنى ئەنجام بدە. ھەر وەسا بۇ ماودىن چەند
دەقىقەيان زى ب تەلەكى خۇ بھلاويسە. ئەگەر تو شىاي، ئەفە
تە بىچىبوون ھەنە كو تو د باشەرۇزى دا بىيە يارىكەرەكى قى
وورزشى.

رىكۆرد...

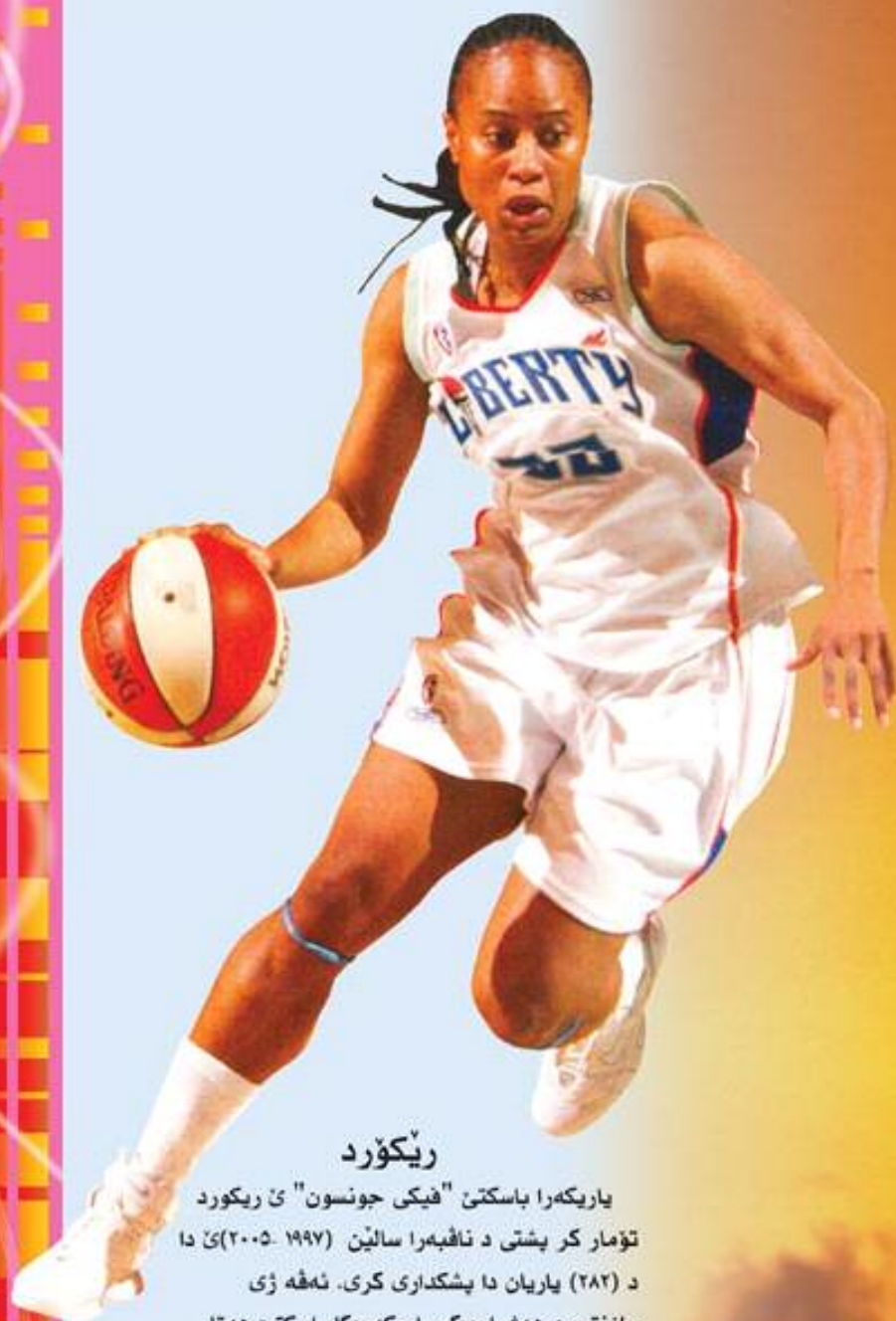
بلندترين كۆپىن چىياي، كۆپى ئەفەرئىستە ل
چىايىن "ھىمالايا" كو بلندھيا وى (۸۸۴۸) مېترن.
ز ھەميا زووتر ب سەر قى كۆپى كەفتى
مروقتەكى نىپالى بوو ئافى وى "بابۇ شەيرى" بوو
كو ل رۇزا (۲۱ گولانا ۲۰۰۰) ئى ب ماوى (۱۶)
سەمەت و (۵۶) دەقىقەيان گەھشتە سەرى وى.



ھالباسكېوون
(ب سەر چىيا كەفتن)

كەپىر ۵۹





رېكۆرد

يارىكهرا باسكتى "فيكى جونسون" ئ رېكۆرد
تۆمار كر پىشتى د نافىهرا سالىن (۱۹۹۷-۲۰۰۵) ئ دا
د (۲۸۲) ياريان دا پىشكدارى كرى. ئەفە ۋى
مازىنترين هەژماره كو يارىكهردكا باسكتى هەتا
نوكه كرى.

(لېبرۆن جېمس) ى ۋى د تەمەنى (۲۰) سالىن دا
(۵۰۰) خال د ياريا باسكتى دا تۆمار كرىنه. ب فى
چەندئ ئەو ۋى دىبىتە پەگەمىن يارىكهەر ھىندە
خالان د فى تەمەنى دا تۆمار دكەت.



۵۹ كەمپەر