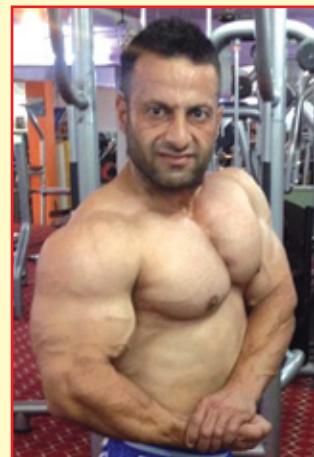


نەجمەدىن عەبدوﻟﻻ ياريزانى پېشووې ھەلبۇزاردەى عىراق لە لەشجوانى:

توانىم لەسەر ئاستى جىھان لە يەكئىتى IFBB پلەى پىنجەم بەدەستبەينەم



وەرزشە نەتوانىم زىياتر پېشكەوئىت، چونكە كەردنەوھى خول بە ھەردوو شىوازى تىوۆرى و پراكتىكى دەبىتتە ھۆكار بۇ پېشكەوتنى ئاستى وەرزشى ئەم يارىيە كە لە ئىستادا زۇر پىويستە بۇ راھىنەرانى ئەم يارىيە بۇ ئەوھى بە ياسا و بابەتە نوئىيەكانى ئەم يارىيە ئاشنا بن و گرنكى بەم ياريزانانە بدن كە لە ژۇردەستيان پەرورەدە دەبن و ئەوانىش سوود بە كەسانى تر بگەينەن.

*** كەردنەوھى ئەم ھۆلانە تا چەند لاىەئىكى خزمەتە و ئەوى تىرى بارزگانىيە؟**

-ھەتا ھۆلى لەشجوانى بگرتتەوھە ئەوھ سوود و بايەخى خۆى ھەيە، ئەوكات چ بارزگانى بىت، ياخود نا، چونكە وەرزشكاران سەردانى دەكەن و سوودىشى دەبىت بۇ ئەوان.

*** پىتوايە ھۆكارى چىيە ئەم يارىيە زىياتر لە ناو چىنى گەنجان پەرى سەندوھە؟**

- بىگومان لە ئىستادا ئەم وەرزشە زىياتر لە ناو گەنجان پەرى سەندوھە، چونكە لە رىگەى تەندروستىيەوھە زۇر كارىگەرە بۇ رىكىبى لەش و لەبەركردنى جل و بەرگىش بە ستايلى پېشكەوتو لەشكى رىك و جوانى پىويستە، ئەمەش وا لە گەنجان دەكات كە تامەزرۆى ئەم يارىيە بن بۇ جوانى و رىكى خۆيان بە لىشاو روو لە ھۆلەكانى لەشجوانى بگەن.

*** بەرنامەت بۇ داھاتو چىيە ؟**
-وھو كە ياريزانىكى ئىودەوئەتسى تەنيا بىر لەوھ دەكەمەوھە چۆن بەشدارى بگەم لە پالەوانىتتەكانى داھاتو و ئەنجامى شاىستە بەدەستبەينەم.

*** برپارى وازەيتانى يەكجارت نەداوھ لەم يارىيە؟**
-نەخىر، تا بتوانم بەردەوام دەبم لە خزمەتكردن بە وﻻتەكەم لە رىگەى وەرزشەكەم و ھاندەرەنم بۇ ئەوھى زىياتر فېرىم بۇ زىياتر خزمەتكردنى ياريزانانى خۆم.

*** تاچەند بەكارەيتانى دەرمانى وزبەخش كارىگەرى**

*** ئاستى يارىى لەشجوانى بە شىوھىەكى گشتى لە كوردستان چۆن دەبىنى؟**

-لە ئىستادا يارىى لەشجوانى لە ئاستىكى زۇر بەرزدايە، گەنجان و ئافرەتانى ئەم وﻻتە گرنكىيەكى زۇرى پىدەدەن، ئەم گرنكى پىدانەش ماناى پېشكەوتنى يارىيەكەيە لە شارەكانى كوردستان، كە لە ئىستادا لە ھۆلەكانى لەشجوانى ھەوادارىكى زۇرى لە دەورى خۆى كۆكردۆتەوھە.

*** ئەى لە شارى سلىمانى چۆنە و گەنجان تا چەند پىشوازى لىدەكەن؟**

-لە شارى سلىمانىش گەنجان بە شىوھىەكى زۇر باش ئەم يارىيە ئەنجام دەدەن، بە شىوھىەكى تەندروست ھەولەدەن ئاستى خۆيان پېشكەوتن، جگە لەمەش پالەوانى زۇر باشمان ھەيە كە لەسەر ئاستى كوردستان ئەنجامى بەرچاويان بووھ.

*** وھو پالەوانىك پىت باشە بۇ بەرەپىشچوونى ئەم يارىيە چى بگرت؟**

-ھەموو كاتىك باس لەوھ كراوھ كە ئەم وەرزشە پىشكەوتن، بەلام بەداخوھە ھىچى بۇ نەكراوھ، دەبىت دەستى ئەو پالەوانانە بگرن، بە پارە پىشتگىرى بگرتن و يارمەتى بدرىن و ھاوكارى بگرتن بۇ بەشدارىكردن لە پالەوانىتتەكان كە ئەوانە زۇر بە كەمى دەبىنەم.

*** كەردنەوھى پالەوانىتتى سالاڤە بۇ يەك جار نايا دەبىتتە ھۆكار بۇ پىشوھوچوونى ئەم يارىيە؟**

-پىويستە سالاڤە تا سى پالەوانىتتى ئەنجام بدرىت، چونكە ياريزانان بە بەشدارىكردن لە يەك پالەوانىتتى زىياتر پىش ناكەون.

*** گرتى يارىى لەشجوانى زىياتر لە چىدا رەنگ دەداتەوھە؟**

- نەبوونى خولى راھىنەرايەتى بۇ راھىنەران بە مامۆستايانى دەرەوھى وﻻت، ئەوھ گرتتە بۇ ئەوھى ئەم

دەبىمانە: كارزان كانەبى

بۆچی بەرازىل تانەى لەبېرىارى راگرتتى

پېي ئەمەرىكاي باشوور. دواى ئەودى لەسەرەتا وابلوكرايهوه
(CONMEBOL) ئەيمارى بۇ تەنھا يەك يارى راگرتووه،
بەلام دواى پېداچوونەوه بەرپاڤورتى ناوېژيوان سزاي ئەيمار
بۇ چوار يارى زيادكرا لەسەرەتا يەكيتتى تۆپى پېي بەرازىل
نېگەرانى خۆى نیشاندا لەم بېرىارهى يەكيتتى تۆپى پېي
ئەمەرىكاي باشوور (CONMEBOL)، بەلام دواتر هېچ
كاردانەوههكى فەرمى لەلایەن يەكيتتى تۆپى پېي بەرازىل
نەبېنرا. لەئىستاشدا دواى بەكۇتا هاتنى پالەوانىهتیهكە والتر
فیلدمان ئەمىندارى گشتى تۆپى پېي بەرازىل ناشكرايەكرد
راھیتەر كارلۆس دۆنگا داواى لەیهكيتتى ولاتەكەى كرد

دواى ئەودى لە ماویدى رابردوو پالەوانىهتیهكى كوپا
ئەمەرىكا بەكۇتا هات و بۆیهكەمجار هەلبۇاردەى چیلی
توانى نازناوهكە بەدەست بېنیت. لەم پالەوانىهتیهدا چەند
هەلسوكەوتیهكى دوور لەگیانى وەرزشى لەلایەن چەند
ياريزانیکهوه روويدا كە بەهۆیهوه لەپالەوانىهتیهكە دوورخرانهوه.
ئەستیرهى يانەى بەرشلۆنە و هەلبۇاردەى بەرازىل نيمار دا
سېلفا دواى ئەودى لەبەرامبەر كۆلۇمبیا دووچارى دۆراندى
هاتن لە دووم يارى پالەوانىهتیهكە لەكۇتايى ياریهكە
لیدانیهكى تۆپى بەهیزی لەپشت ياريزانیهكى كۆلۇمبیا
بەهۆیهوه بۇ چوار يارى راگيرا لەلایەن يەكيتتى تۆپى

بەپېي ئامارەكان مېسى باشتىن ياريزانى كوپا ئەمەرىكا بوو

ئەگەرچى هەلبۇاردەى ئەرزەنتىن سەركەوتوو نەبوو لەبەدەست هېنانى جامى كوپا ئەمەرىكا، بەلام
ئەستیرهى هەلبۇاردەكە لېونېل مېسى ترانى نازنارى باشتىن ياريزان بەدەست بېنیت لەپالەوانىهتیهكە.
ئەمەو دەست نیشانكردنى مېسى بۇ ئەو ئامارانە دەگەرپتەوه كە مېسى شەش يارى لەپالەوانىهتیهكە
نەجامدا و تەنيا گۆلنیهكى تۆماركرد و توانيشى سەك گۆل دوست بكات. هەررەها مېسى توانىهتیهكى
بەرژەى ۴،۵ لیدان لەمەر ياریهكە ئاراستهى گۆل بكات و ۲،۳ پاسى يەكلاکەرەوه لەمەر ياریهكە
بەهاورىكانى بدات. هەررەها بەپېي ئامارەكان مېسى توانىهتیهكى بەرژەى ۷،۲ جۆلەى وەرزشى لەمەر
ياریهكە نەجام بدات و ياريزانانى تېپى ركبەر بېریت. ئەو ئامارانەى ئامازەى بۆكرا هۆكارى دەست
نیشانكردنى لۆنېل مېسى ئەرزەنتىنى بوو بەباشتىن ياريزانى كوپا ئەمەرىكاي ۲۰۱۵ چیلی.
شایانى باسە مېسى رازى نەبوو ئەم خەلاتە وەرېگرت دواى
دۆراننى هەلبۇاردەكەى لەياری كۆتاییدا.



پیمار نه دا؟!!



تانه له پریاره کسه یه کیتی توپی پیی
 نه مهربکای باشور (CONMEBOL)
 نه گرن. ههروهه ناوبراو ناماژدی
 بوتهوه کرد که دۆنگا شهو
 سزایه ی به باش زانیوه
 بو نیمار له بهرام بهر
 شهو ههلسوکه وتیه
 نه انجامی داوه بو
 شهوی په ند و وانیه
 لیوه برگریت .

نهیته سهرکهوتنی کریستیانو روئالندو له یاریگاگان



نهستیژی ههلبژاردی پورتوگال و یانیه ریال مدهردی نیسپانی کریستیانو روئالندو نهیته
 سهرکهوتنی له یاریگا جیهانیه کان له سالانی رابردو ناشکر کرد. له مباریهوه پوژنامه ی
 میرۆزی تینگلیزی بلایه کردۆتهوه له میانی تو ماریکی تایبته بو کۆمپانیای نایک تایبته
 به جل و بهرگ و کهل و پهل و ورزشی کریستیانو روئالندو دوو پاتیکردۆتهوه خه لک پیتان
 دهوت تو لاوازو بیج هیتی بۆیه نهم هۆکاره پالی پیتونا تا زیاتر مه شق و پاهینان بکات
 بو شهوی به هیژ پیت. هه ره له درۆژی قسه کانیدا کریستیانو وتی کاتج تهمه نم ۱۲ سالان
 بو هه ردهم پیتان دهوتم تو به هره ی تایبته ههیه، به لام نیگه رانیان ده کردم بهوی که
 من زۆر لاوازم، بۆیه هه موو پوژ پاهینانم نه انجام ده دا بو شهوی باشتر و به هیژ بم. شه
 یاریزانیه هه لبژاردی پورتوگال روو نی کردوه شهو نهیته ژیا نی ورزشی منه، بۆیه شهوی
 بیهوت سهرکهوتو بیت شهوا دهیته زۆر به نازایانوه شه رتی مه شق و پاهینانده کان بکات من
 هه می شه به گرو تینهوه پوژانه مه شق ده که م شهوش وای کردوه من له ناستیکی بهرزو باش دا بم
 به درۆلی سال.

قهیرانی ئابووری دهیته ئاستهنگ بو فوتسالی ئافرهتانی ههولیر

رۆژانهی تیبی فوتسالمان راگرتووه، تاكو دواى جهژن، نه گهر بارى داراييمان باشتر بيهت، نهوا دهست به مهشقهكان دهكهينهوه و كه مپىكى مهشقى نهجم دههيسن، نه گهر بارهش نهيهت، نهوه مهشقهكان به تهواوى راڤه گيرين. داواشم له دهستهى كارگيرى يانهى ئافرهتان كردوه، بو نهوهى پيداويستيهكان بو ياريزانان داين بكهين، بو نهوهى بتوانين بهشدارى له خولى عيراق و كوردستان دهكهين، له بارى بهشدارى نهكردنى له پالنهوانتیهكانيش مهزن وتسى: «يارى نهكردن له پالنهوانتیهكان نهو برياره بو ياريزانانكه ده گهرتسهوه، نه گهر يانهكش نهبتوانى ههساره پاره پهيدا بكات، نهوه پرنگه نهتوانين بهشدارى كينر كيهكان بكهين، چونكه نهو پالنهوانتیهكان پنويسى به پارهيه و هه مسوو كارهكانيش به پاره بهرپوه دهچيت، ماوهيه كيش نامادهكاريمان كردبوو، ياريزانانيش به نووتومبيلى خويمان هاتوچو پيكردوه.

له ئيستادا قهيرانىكى قولى دارايى سهرحهم جومگهكانى ههريكى كوردستانى گرتوتهوه، وهرشيش له قهيرانه داراييهدا پشكى شيرى بهركهوتوه بويه بهشيك له يانهكان نهوانه تيبى فوتسالى كچانيان ههيه و خهريكى نامادهكارى بوون بو بهشدارىكردن له ههردوو خولى فوتسالى كوردستان و عيراق، بهلام پرنگه به هوى قهيرانى دارايى له پالنهوانتیهكان بيههش ين. تيبى فوتسالى ئافرهتانی ههوليريش كه ماوهيهك بهر له ئيستادا نامادهكاريمان دهكرد بو نهوهى شهري بهدهستهينانى نازناوى خولى نايابى فوتسالى عيراق بكهين. كه هه لگري نازناوهكه بوون له وهزى رابردوو، بهلام ماوهى چهند رۆژيكه تيبهكه سهرحهم مهشقهكانى راگرتوه بههوى نهبوونى توانى دارايى پنويسى، له بارى راگرتنى مهشقهكانيش مهزن محهمهده راهينهى تيبى فوتسالى ئافرهتانی ههولير به گوڤارى گولانى راگهياند. ماوهيهكه بههوى نهبوونى توانى دارايى مهشقى



دواى نهوهى وهزى رابردوو يونس شوكر گوڤارى يانهى وهزشى زاخو له ههردوو خولى نايابى يانهكانى كوردستان و عيراق بهشدارى له گهه تيبى تۆپى پى يانهى زاخو كردو توانى به هوى ئاسته بهرزهكهيهوه له ياربيهكان بيهته جينگهى متمانهى دهستهى راهينهرانى تيبهكه و خو شهويستى يانهى وهزشى زاخو، له ههردوو خول به دريسى يانهكه دهدهكهوت و چهنديسن گوڤى له ههردوو خولهكه بو يانهى زاخو تۆماركرد، هه بويهش دهستهى كارگيرى يانهى زاخو دهستهبردارى يونس شوكرى ياريزانى كوردى شارى كهركوك و يانهكه نهبووه و دهيهويت نه مساليش درتزه به ياريكردن بدات له ههردوو خول بو نهوهى نهجمى شايستهتر له گهه زاخو بهدهستهيهيت له خولهكانى كوردستان و عيراق. يونس شوكر وهزى رابردوو چهندين گرپههستى پيشكەش كرابوو، بهلام ناوبراو

گوڤارهكهى زاخو وازناهييت

پيشمه‌رگه‌ی هه‌ولير ياريزانى خو‌ی پيراده‌گه‌يه‌نى

بەمەبەستى زياتر گرنگيدان بە ياريزانانى لاوى يانه‌که و سەرخسەتنيان بۆ تيبى يەکه‌مى يانه‌که بۆ خولى نايابى يانه‌کانى کوردستان، دەستەى راهينه‌رانى يانه‌ى پيشمه‌رگه‌ى هه‌ولير له پيشاوى هانانە‌بردنى يانه‌که بۆ ياريزانانى بيانى و دەرەوه، هه‌روه‌ها بۆ ئەوه‌ى زياتر پشت بە يانه‌ى وەرزشى پيشمه‌رگه‌ى زياتر گرنگى بە ياريزانانى لاو د‌دات. هه‌ر له‌و باره‌يه‌وه سەمير بابۆ راهينه‌رى تيبى تۆبى پى خولى نايابى يانه‌ى پيشمه‌رگه‌ى هه‌ولير بۆ گوڤارى گولان وتى: «ئيمه‌ له‌ يانه‌ى پيشمه‌رگه‌ى هه‌ولير

پلانسى خۇمان هه‌يه بۆ گرنگيدان بە ياريزانانى خۇمان له تيبى لاوان، ئەمساليش ئيمه‌ وه‌کو دەستەى راهينه‌ران بربارى ئەوه‌مانداوه‌ که‌وا ژماره‌يه‌ک له ياريزانانى تيبى لاوان سەربخه‌ين بۆ تيبى يەکه‌م بۆ ئەوه‌ى له‌ بېرى ياريزانانى بيانى، زياتر پشت بە ياريزانى کوردى هه‌ولير بيه‌ستين، ئەمساليش هه‌ولده‌دين ئەنجامى شايسته‌ له‌ ياربه‌کانى خولى نايابى کوردستان پيشکەش بکه‌ين، له‌ ئيستاشدا گرفتیکى وامان نييه‌ که‌ شايه‌نى باسکردن بێت، دەستەى کارگيرى يانه‌کەش هاوکارى باشمان ده‌کەن بۆ سەرخستنى زياترى تيبه‌که‌مان له‌ خولى کوردستان.



ناماده‌ نه‌بوو دەستبه‌ردارى يانه‌ى زاخۆ بێت، له‌ باره‌ى مانه‌وه‌شى له‌ ريزى يانه‌ى زاخۆ بۆ گوڤارى گولان وتى: «من له‌ ماوه‌ى ياريکردنم له‌ ريزى يانه‌ى زاخۆ زۆر ئاسووده‌ بووم، له‌ کاتيکدا من له‌ دوو خولى جياواز به‌ درئسى يانه‌ى زاخۆ دەرکه‌وتووم و دەستەى کارگيرى و هانده‌رانى يانه‌کەش ريزىکى زۆرم ده‌گرن و هه‌ستده‌که‌م له‌ مالى خۆم يارى ده‌که‌م، بۆيه‌ ناتوانم دەستبه‌ردارى يانه‌ى وەرزشى زاخۆ بيم، له‌ ئيستاشدا من گريبه‌ستم له‌ گه‌ل يانه‌ى زاخۆ ساوه‌ بۆ ئەوه‌ى به‌رده‌واميش بيم په‌يوه‌ست دهبم به‌م گريبه‌سته‌ى له‌ گه‌ل يانه‌که‌ کردوومه‌، هه‌چ به‌رنامه‌يه‌کيشم دانەناوه‌ بۆ ئەوه‌ى له‌ داهاوو دەستبه‌ردارى يانه‌ى وەرزشى زاخۆ بيم له‌ خولى نايابى يانه‌کانى عيراق و کوردستان، هه‌روه‌ها ده‌مه‌وى له‌ ماوه‌ى ژيانى وەرزشيم زياتر خزمەت به‌ شارى زاخۆ و يانه‌ى زاخۆ بکه‌م، يانه‌ى زاخۆش خاوه‌نى کۆمه‌ليک ياريزانى به‌توانايه‌ له‌سەر ئاستى کوردستان و عيراق پيگه‌يه‌کى جه‌ماوه‌رى گه‌وره‌ى هه‌يه‌، له‌ داهاوویدا هه‌رچى له‌توانام بێت بۆ سەرخستنى يانه‌که‌ ئەنجامى ده‌دم.»