نووسینی د .زاهیر سوران
ستۆکهۆڵم

کاریگەری شێلان بۆ سەر کۆرپە!!

ئەوەی شایانی باسە هەر لە دێر زەمانەوە دایکان کەم یان زۆر و هەر یەك بە شێوازێکی جودا کۆرپەکانیان شێلاوە . هەندێك جاربەسەر جلەوە ، هەندێك جاری دی بێ جلك یان زۆرجاران رۆنی شلەیان بەکارهێناوە .
ئەوەی لە کوردەواریدا ئەنجامدراوە لە وڵاتانی دی دا کەم یان زۆر ئەنجامدراوە و زۆرجاران بە سوودی کۆرپە گەراوەتەوە .
لەم ساڵانەی دوایدا توێژیارانی ئەم بوارە گرنگەی گەشەپێدان و لەشساخی کۆرپە و ساوا توێژینەوەیان لەمەر چەندین منداڵدا ئەنجامداوە تا رێژەی کاریگەری شێلان دیاری بکەن .
بۆ ئەم مەبەستەش کۆمەڵێك لە تویژیارانی زانکۆی میامی لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمێریکا ئاماژەیان بە سوودەکانی رۆژانەی شێلان کردووە ، **گرنگترینیان بریتیین لە** :
1- هێمنکەرەوە .
2- زیرەکتربوون .
3- گەورەتربوون .
4- زێدبوونی بەرگری دژی نەخۆشی .
5- شادتربوون .
6- بە ئاسوودەتر نووستن .
لەو توێژینەوەیەدا کە 96 کۆرپەی ساوا بەشدارییان تێداکردووە ، لە گەڵ شێلاندا نیوەیان رۆنی شلەیان بەکارهێناوە، بێ پەستان، یەك جار پێش نووستن .
نیوەیان فێری ئەوە بوون کە تەکنیکی شێلان مانای ئەوەیە کە کۆرپە لە ژێر پەستانی بێ هێزدا بشێلرێت .
پاش یەك مانگ شێلان کۆرپەکان تەنیا کێشیان زێدی نەکرد ، بگرە دووجاران لە ئاسایی گەشەیانکرد .
شارەزایانی ئەم بوارە گرنگە دەبێژن کە چالاکییەکانی ئەو دەمارەی کە مێشك بە سنگەوە دەبەستێت دەبێتە هۆیهەژاندنی دەمارەکانی کاسەی سەر . ئەم دەمارە گرنگییەکی زۆری لە تواندنەوەی خۆراك و توانای هێمنکردنەوە و خەو و زێد بوونی کێشی لەش دا هەیە .

شێوازەکانی شێلان

* منداڵ لە سەر پشت پاڵبخەو لەسەرخۆ سکی و بەشی پێشەوەی پەلەکان و پێکان بۆ ماوەی 5–10 خولەك بشێلە .

* بە سەری پەنجەکان هێدی هێدی لەسەر ریتمێمی لەسەرخۆ کۆرپە بشێلە .

* کۆرپە هەڵبگێڕەرەوە، پشتی بشێلە، دەفەی شان و پشتی باڵەکان و پێکان 5–10 خولەك بشێلە .

www.babynet.at

* باشترین و لەبارترین کار بریتییە لە پێش خەواندنی کۆرپە .

شێلان دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی ماسولکەکان و تواندنەوەی خۆراك و بێگیروگرفت دەبێتە هۆی خەوتنی کۆرپە .

سەرچاوە

سوود لە رۆژنامەی (ئافتۆن بلادێت) ی سویدی رۆژی 29ی 12 ی 2004 وەرگیراوە.