سوودەکانی مەلەوانی (فوائد السباحة):

مەلەوانی وەرزشێکی میللیەو زۆربەی میللەتان ئەم وەرزشە دەکەن وەرزشێکە گونجاوە بۆ سەجەم تەمەنەکان (منداڵ ، گەنج، پیر) لە هەردوو ڕەگەزدا،وەئەو وەرزشەیە کەمندالآن لە تەمەنی (3-4) ساڵی بگرە (6) مانگی یەکەمی تەمەنیان ئەنجامی دەدەن، ئاشکرایە منداڵ هەر لەسەرەتی تەمەنیەوە حەزی بەناو ئاوە بەتاییەتی ئەگەر ئاوەکە شیرتێن بێت گونجاوبێت لەگەڵ پلەی گەمی لاشەیان، لێرەدا چەند سودێکی تەندروستی مەلەوانی دەخەینە ڕوو:

1- **مەلەوانی کاردەکاتە سەر بەرزبوونەوەی لێدانەکانی دڵ وچالاك کردنی سوڕی خوێن و گەورەکردنی قەبارەی دڵ.**
2- **مەلەوانی کاریگەری هەیە لەسەر زیادبوونی کشان ونەرمی جومگەگان وپاڕێزگاری لەشۆخ وشەنگی لاشە دەکات ڕێگرە لەرەقبوونی جومگەکانی لاشەو ڕۆڵی هەیە لەچارەسەری نەخۆشیەکانی برەبڕەی پشت (القگنیه).**
3- **مەلەوانی یارمەتیدەرە بۆ چارەسەری تووشبوون بە نەخۆشیەکانی پێست کاتێك کەلاشە بەرامبەر ڕۆژ دەبێت.**
4- **مەلەوانی وادەکات قەفەسەی سینگ فراوان بێت وماسولکەکانی بەهێزبێت، ئەمەش وادەکات کەسییەکان فراوانترین وبڕێکی زۆرتری هەوای تێدا جێ ببێتەوە و کرداری هەناسەدان چالاکتر بێت.**
5- **مەلەوانی ڕێژەی هیمۆگلۆبین لەخوێندا زیادەکات.**
6- **مەلەوانی کاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر ماسولکەکانی سك وبەشاکانی ناوەوەی سك (جەرگ و فاتەرەشە) بەمەش کرداری هەرسکردن ئاسان دەکات.**
7- **لەکاتی مەلەوانی ئاو کرداری شیلان بۆ لاشە ئەنجام دەدات.**
8- **مەلەوانی کاریگەری هەیە لەسەر بەرزکردنەوەی متمانەو ئازایەتی، بۆیە هەندێ ووڵات کەرەستەو پێداویستی تاییەت بەمەلەوانی بۆ نەوەکانیان ئامادە دەکەن تا بەباشی پەروەردەیان بکەن وئامادەیان بکەن بۆ خزمەتکردنی ووڵات وبەرگری لێکردنی، بۆیە وەرزشی مەلەوانی بەیەکێك لەوەرزشە جەنگیەکان هەژمار دەکرێ.**
9- **مەلەوانی ڕۆڵی هەیە لە بەرزکردنی ئاستی مرۆڤانەی تاکەکان بۆ بەهاناوەچونی خنکاوێك ورزگارکردنی، بۆیە فێربوونی مەلەوانی ڕێگایەکی زۆر باشە بۆ کەمکردنەوەی ڕووداتی خنکان.**
10- **مەلەوانی ڕۆڵدەبینێت لەکەمکردنەوەو نەهێشتی خەمۆکی وبێتاقەتی وبیرئاڵۆزی، لەبەرامبەردا چێژبەخشە بەتاییەتی لەکاتی خۆنقوم کردن ومەلەکردن وخۆدانەبەرڕۆژو وەرگرتنی هەوای پاکی سەرکەنارەکان.**
11- **مەلەوانی هەماهەنگی نێوان دەمار وماسولکە بەهێز دەکات.**
12- **مەلەوانی وادەکات لاشە بەرکەوتنی هەبێت لەگەڵ ئاو و هەواو و ڕۆژ چونکە مرۆڤ بەردەوامی پێویستی بەم شتانە هەیە بۆ ئەوەی سود بەلاشەی بگات.**