CUPPING OR HIJAMA

حجامه

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

حاجی عبدالجلیل علی

التفسير

کەڵە شاخ

حیجامە

کەڵە شاخ

حیجامە

نوژداری پێغەمبەران وچارەسەری هاوچەرخ

به شێوازی نوژداری سه رده م

ئامادەکردنی :حاجی عبدالجلیل علی

التفسير

کەڵەشاخ - حیجامە

ئامادەکردنی	حاجی عبدالجلیل علی
پێداچوونەوەی	شارەزالە بواری حیجامە : شاکر عمر
بلاوکردنەوەی	نوسینگەی تەفسیر بۆ بلاوکردنەوەو ڕاگەیاندن
نەخشەسازی نـاوەوە	مصعب ملا یوسف
خـــە ت	نـە وزاد کۆیـــی
بــــــەرگ	محمد سیامند
نۆرە و ساڵی چاپ	سێیەم ١٤٣٥ك - ٢٠١٤
تـــــیراژ	١٥٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی

سپاردنی (١٩٢٠) ساڵی ٢٠٠٨ پێدراوە

©

مافی لە چاپدانەوەی پارێزراوە

نوسینگەی تەفسیر

بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن

هەولێر - شەقامی دادگا - ژێر تونێلی شیرین پالاس

Mob: +964 750 460 51 22

Tel: +964 750 818 08 66

www.tafseer-pub.com

tafseeroffice@yahoo.com

پێشکەشە

پێشکەشە :

بە گیانی پاکی پێشەوای مرۆڤایەتی ویارو یاوەرانی هەتا ڕۆژی دوایی.

بە گیانی خوا لێیان خۆشبێت دایك وباوکی خۆشەویستم وهەمیشە لەبیرو هزرم.

بە هەموو ئەوانەی بە دەم نەخۆش وئازارەوە شەونخونی دەکەن.

بە هەرکەسێك کە بەدوای نوشداری ڕابردوو داهاتوودا دەگەڕێ.

پێشەکی:

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور انفسنا ومن سيئات اعمالنا، من يهديه الله فهو المهتد، ومن يضلل فلا هادي له، واشهد ان لا الة الا الله وان محمدا عبده ورسوله ﷺ.

لەوەتی خوای گەورە مرۆڤی لەسەر زەوی پیادە کردوە، ناخۆشی ونەهامەتی ونەخۆشیش لەگەڵیدا ئەفراندوە وبە جۆرەها نەخۆشی نەوەکانی ئادەمی بەسەر کردۆتەوە، لەبەر ئەوەش هەر لەسەرەتای دەستپێکی ژیانەوە مرۆڤ ویستویەتی بەرەنگاری نەخۆشی یەکان بێتەوە وخۆی لیێ دەرباز بکات، بۆیە پەنای بۆ جۆرەها چارەسەری وداو ودەرمان بردوە، لەوانەش هەروەکو گیا دەرمانەکان وهەروەها (کەڵەشاخ) وێڕای وەرزشی جەستەیی وروحی هەتا دوا جار گەیشتۆتە ئەو ئەزموونەی کەوا (حیجامە) کەڵەشاخ گرتن لە چاکترین چارەسەرەکان دابنێ.

جا ئەگەر لە هەندێك سەردەم وبارودۆخدا (حیجامە) چارەسەری تەواویشی نەدابێ ئەوە بەلای کەمی بۆتە هۆکاری کەمێك چارە لە ئێش وئازارەکانی نەخۆش وشەوخونی مرۆڤ.

زۆر لەمێژە نوژداری رۆژهەلات ورۆژ ئاوا بانگەشەی گەڕانەوە دەکەن بەرەو چارەسەری سروشتی وچارەسەری بەکار هێنانی گیا دەرمانەکان، لەوانەش بە تایبەتی بەکار هێنانی (حیجامە) کە لەسەروەری خۆشەویستمان ونوژداری مەزنی دڵان پێغەمبەرمان لەو پەری بایەخ وگەشەدا بووە ونازدار ونوژداری خۆشەویستمان ﷺ چەندان جارخۆی کەڵەشاخی بەکار هێناوە وداوای لە هاوەڵان کردوە کە پەنای بۆ ببەن بۆ چارەسەری، هەروەها پێغەمبەرﷺ چەندان فەرموودەی بەرز وبەپێزی دەربارەی حیجامە فەرمووە، کە لە حەفتا فەرموودە زیاترە.

هەروەکولە کاتی ژەهر خواردیان کرد فەرمانی دا سێ جار حیجامەیان لە نێو شانی بۆی کرد، خۆ ئەگەر باسی کوردەواری خۆمان بکەین لە بابەتی حیجامە بەکار هێنان، ئەوە بەڕاستی هەروەکو تەمەندارەکانمان بۆمان باس دەکەن کە حیجامە لە کوردەواری خۆماندا هەر لە کۆنەوە باوی هەبووە وباب وباپیرانمان کەم زۆر بۆ چارەسەری ئێش ودەردو ئازارەکانیان پەنایان بۆحیجامە بردووە لە گوند وشارەکانی کوردستان لە کاتی زوودا خەڵکێك هەبووە وەکو نوشداری میللی چارەسەری خەڵکیان بە (حیجامە)کردووە، بەڵام زۆر جار لەبەر نەبوونی زانستی تەواو لەلایەن حیجامەکارەکانەوە ئامانجی چارەسەری وەدی نەهاتووە لەبەر چەند هۆکارێك لەوانەش:

١- نەبوونی شارەزایی دەربارەی کاتە تایبەتەکانی حیجامە کردن.

٢- نەبوونی شارەزایی دەربارەی شوێنە تایبەتیەکانی حیجامە کردن، چونکە هەر نەخۆشیەك شوێنی تایبەتی خۆی هەیە، هەروا بە هەڕەمەکی نابێ.

٣- زۆر جار ئەو کەرستانەی کە بەکاریان هێناوە مەرجی تەندروستیان تێدا ڕەچاو نەکردوە، ڕەنگە دەرئەنجامی خراپیشی لێ کەوتبێتەوە و بوو بێتە هۆکاری گواستنەوە هەندێك نەخۆشی لە کەسێکی نەخۆش بۆ کەسێکی لەش ساغ بەهۆی پیسی وچەپەڵی وشێوازی کارەکە ودووبارە بەکار هێنانەوەی کەرەستەکانی حیجامە بە پیس وچەپەڵی ویان سوتانی پشتی نەخۆش بە هۆی بەکار هێنانی ئاگر کردنەوە لەسەر پشتی، لەبەر ئەم هۆکارانە وچەندان هۆکاری تر کاری حیجامە لە ناو کوردەواری بەرەبەرە پوکایەوەوبەرەو لەناو چوون چوو وتاوای لێ هات هەر نەما بۆیە لەم سەردەمەدا ولەناو کوردەواری دا بە شتێکی نامۆ وسەیر وسەمەرە وسوك تەماشا بکرێت وخەڵکی بایەخی پێ نادەن و لەم سەردەمەدا دابڕێ، تاساڵی ٢٠٠٠.

لەم کتێبەدا دەمانەوێ ئەم نوشـــداریە بەرز وپیرۆزە دووبارە جارێکی دی بەنەوەی نوێی خۆمان شارەزا بکەینەوە وپێیان بناسێنینەوە، بۆ ئەوەی لەم سەردەمە جەنجاڵەدا کە زۆربەی خەڵکی گرفتاری چـــەندان دەردو ئازار بووینە، ســـوود لەم زانســـتە بەرزە وەربگرنـــەوە ولێی بـەهرەمـەنـد ببنەوە وســـارێژی دەردو ئازارەکانیان پێ بکەن وئەم فەرموودە بەرزەی خۆشـەویستمان ﷺ بکەینە دروشمی چارەسەری وبەرچاو ڕوونی بۆ

چـارەســەریی، کە دەفەرمووێت: «ما مررت لیلة أُسریَ بي بملء الاَّ قالوا: یامحمد مُر اُمتَك بالحجامة»(١)

واتە: لـەشـەوی (ئیسراو میعراج) کە شەو ڕەویم پێکرا بۆ ئاسمانەکان، بەلای هەر کۆمەڵەیەکدا ڕەت بووبم، ئیلا پێیان دەگوتم ئەی محمد ﷺ فەرمان بە ئومەتەکەت بکە بە حیجامە کردن.

ئەم فەرموودەیەش لـە ئیبن عەباسەوە گێڕدراوەتەوە، کە دەڵێ:لـە خۆشەویستم بیست صلی اللـه علیه وسلـم، کە فەرموی: «مامررت لیلة أسری بی مملأ من الملائکة الا کلهم یقولون لی علیك یا محمد بالحجامة». رواه الترمذی ومسلم.

واتە: لـە شـەوی ئیسراو میعراج بەلای هەر کۆمەڵـە فریشتەیەك ڕەت دەبووم، پێیان دەگوتم: ئەی موحەممەد کەڵـەشاخ بگرن.

ئیدی بە ئومێدی چارەسەری هەموو دەردو ئێش وئازارەکانتان وژیانێکی ئاسوودە وپڕ تەندروستی بۆ هەموو لایەك وهەر خواش سارێژکار وشیفا دەری گشت دەردانە.

نوسەر ٢٠٠٨/٦/٢٨

٠٧٥٠ ٤١٣٨٩٦١

---

(١) سنن ابي داود: جزء الرابع.

بەشی یەکەم

پێناسەی کەڵەشاخ (حیجامەکردن)

حیجامە کردن: بریتیە لە هەڵمژینی خوێن لە جەستەی مرۆڤ بەهۆی ئامێری تایبەتی وبە عەرەبی پێی دەگوترێ (حجامە) وبە کوردی پێی دەگوترێ (کەڵەشاخ) بەهۆی ئەوەی کە لە کۆنەوە لە کوردەواری شاخی ئاژەڵ واتە (قۆچیان)بۆئەم مەبەستە بەکارهێناوە، بەڵام ئەمڕۆ کەرستەی پزیشکی تایبەتی پەیدابووە بۆ ئەم مەبەستە.

حیجامە لە ڕووی پزیشکییەوە بریتیە لە کرداری هەڵمژینی خوێن لە چەندان شوێنی تایبەت لە جەستە بە هۆی بەتاڵ کردنی هەوا لەو شوێنەدا بە بەکارهێنانی (کاسە)یان پەرداخی تایبەت، بەهۆی ئاگرکردنەوە لەناو پەرداخەکە یان بەهۆی ڕاکێشان وبەتاڵ کردنی هەوا بەهۆی ئامێری تایبەت (پەمپ)کە لە بازاڕەکان دەفرۆشرێ.

ئەو کەسەی حیجامە دەکات پێی دەگوترێ حیجامەکار وئەوەی بۆی دەکرێ پێی دەگوترێ (حیجامە بۆکراو).بێگومان چەندان فەرمودەی بەرزو بەرێز لە نوشداری مرۆڤایەتی پێغەمبەران ﷺ گێڕدراوەتەوە وبایەخی زۆریشی پێ دراوە، وە هاوەڵانی بەرێزی ڕێنمای کردووە کەوا حجامە بکەن وچارەسەری خۆیانی پێبکەن هەروەکو فەرمویەتی: «عم العبد الحجام يذهب بالدم ويخف الصلب ويجلو البصر». رواه الترمذي و مسلم و إبن ماجه.

واتە: چاکترین بەندە حجامەکارە کە خوێن لادەبات وکازەرای پشت ڕەقی سوك دەکات وچاو ڕۆشن دەکاتەوە.هەروە ئیبن عەباس (ڕەزای خوای لێ بێ)دەفەرموێت: ئەگەر شیفا لە شتێك دا هەبێ ئەوە لە هەلمژینی حیجامە دایە. هەروەها ئیبن عەبباس دەگێڕێتەوەودەڵێ: (أن رسول الله إحتجم وهو محرم في رأسه من شقيقة كانت به) رواه البخاري. واتە:پێغەمبەری خوا صلى الله عليه وسلم لە ئیحرام دابوو، کەحیجامەی لە سەری خۆی گرت، کە ژانە سەری لێبوو.

جۆرەکانی حیجامە(کەڵەشاخ)

حیجامە بریتیە لە دووجۆر:

١- حیجامەی وشك.
٢- حیجامەی تەڕ.

یەکەم: حیجامەی وشک

بریتیە لە بەکارهێنان وبەتاڵ کردنی شوێنی تایبەت لەسەر جەستەی نەخۆشەکە بەبەکارهێنانی کاسەی حجامە بەبێ بریندارکردنی ئەمەش تەنها بەمەبەستی کۆکردنەوەی خوێنی پیس وخڵتە لەو شوێنە تایبەتەدا بۆ کەم کردنەوەی ئێشو ئازار لەو شوێنە بەهۆی ڕاکێشان وهەڵمژینی خوێنی پیس لە قوڵایی شوێنەکە بۆ سەرووی جەستەو کەم کردنەوەی ئێشو ئازارەکانی یان نەهێشتنی بەیەکجارەکی.

حیجامەی وشکیش دەکرێتە دووبەش:

١- حجامەی وشکی جێگیر

٢- حیجامەی وشکی جوڵێنەر .

١- **حیجامەی وشکی جێگیر**: بریتیە لەبەتاڵ کردنی هەوای ئەو شوێنەی کەمەبەستەو بەبێ بریندارکردن وتاسەکە دەخرێتە سەری وهەواکەی لێ بەتاڵ دەکرێ وبۆ ماوەی(٣-٥) خولەك کاسەکە لەسەریدا دەهێڵدرێتەوە وپاشان لەسەری لادەبردرێ.

٢-حیجامەی جوڵێنەر: ئەم جۆرە حجامەیە شوێنەکە بە ماددەیەکی چەور چەوردەکرێتوکاسەکە دەخرێتە سەر ئەم شوێنە (پاش هەوا بەتاڵکردنی) وپەرداخەکە دەجولێترێتەوە لەسەر ئەو شوێنە ماسولکە ئێشانە بۆ ووشك کردنەوەو خاوکردنەوەی ماسولکەکان بۆ ئەوەی بە تەواوی خوێن تێیدا گوزەر بکاتوگرژبونەوەی دەمارەکان خاوبکاتەوە، بەزۆریش ئەم شێوازە جوڵێنەرە لەحاڵەتی شەلەل وپشت ئێشە ولاوازی ماسولکەکان، ئەم شێوازە بەکاردەهێنرێت.

دووەم: حیجامەی تەڕ

ئەم جۆرە بریتیە لە بریندارکردنی شوێنی تایبەت بە شەقارشەقارکردنی پێستەکەی بەموسێکی پاك بەمەبەستی هەڵمژین ودەرهێنان وڕاکێشانی خوێنی پیس ولەکارکەوتوو.

ئەم جۆرەش دەکرێتە دووبەش:

١- حجامەی تەڕ بۆ بەرگری لەش.
٢- حجامەی تەڕ بۆچارەسەری

ئەم جۆرە حجامە ئەنجام دەدرێت بۆ چالاککردنی سوڕانەوەی خوێن وبەهێز کردنی بەرگری جەستە دژی نەخۆشی جۆراوجۆر وهەروەها کاریگەری هەیە بۆ چالاك کردنی مێشك وبەهێز کردنی بیروهۆش وهزر، ورزگارکردنی لەش لە پاشەبەرەکانی خۆراك لەناو خوێن دا، ودەبێتە بەرگریەك بۆ توش نەبوون لە ڕووداوی مێشك وەستان (جەڵتە)وەخورپە ودڵـــەکوتێی نائاسایی و دڵ وەستان، هەروەکو خۆشەویستمان ﷺ دەفەرموێ: با گوشاری خوێنتان فشار نەکا چونکە دەیکوژێ.ئەمەش فەرمودەیەکی دروستە، بێگومان کاتی دیاریکراویش بۆ حجامەکردن هەیە کەوا پێویستە هەموو کەس پێوەی پابەند بێت، ئەویش بریتیە لە ڕۆژەکانی نیوەی دووەمی مانگی (قەمەری) کە دەکاتە (١٧- ١٩- ٢١- ٢٣- ٢٥- ٢٧) ئەمەش بۆ وولاتە گەرمەکان وەکو سعودیەو کەنداوی عەرەبی، بەلاّم بۆ ولاّتانی فێنك وەکو شام(١)[1] .

واچاکترە بۆ مەبەستی بەرگری لەش لەبەهاردا حیجامە ئەنجام بدرێت بەتایبەتی لە هە ردوو مانگی (نیسان وئایار) یان لە هەردوو مانگی (ئەیلول وتشرین) لە پایزدا.بەلاّم لە بەهاردا چاکترە لەبەر بەرەو گەرمایی هاوین چوون، هەروەکو پێغەمبەرمان ﷺ

---

(١) بێطومان ولاّتی کوردستانیش فێنکة وةکو شام.

فەرمویەتی: (لە تاوی گەرمی خۆتان بە حیجامەکردن بپارێزن)

حجامەی چارەسەری: بەڵام حجامە بۆ چارەسەری لە نەخۆشی ولە ناچاری لەهەر کاتێکدا ئەنجام دەدرێ، ولەهەر مانگێکدا بەڵام نیوەی دووەمی مانگی قەمەری چاکترە، واتە نیوەی پاش (١٥)ی مانگی عەرەبی.

پێغەمبەر و حیجامەکردن

بێگومان ئاینی پاکی ئیسلام مرۆڤی هانداوە وداوای لێکردووە کەوا هەمیشە بە دوای چارەسەری وتیماردا بگەڕێ، چونکە خوای گەورە بۆ هەر دەردێك دەرمانی داناوە، لەوانەش خۆ چارەسەرکردن بەهۆی هەنگوین وهەروەها بەهۆی خۆراك جا چ بەخواردنی یان پارێزی لێکردنی، یان بەهۆی بەکارهێنانی حجامە کردن ودواجاریش داغکردنی بەدوا چارەسەری داناوە. هەروەکو خۆشەویستمان محمد ﷺ کە هەر لە خۆوە فەرمودەی نەفەرمووە بەڵکو هەموو هەواڵێکی بۆی لە لایەن خوای کاربەجێ بۆ هاتووە، بەهۆی جبریلەوە سەلامی خوای لێبێ کە لە ئیبن عەباسەوە ڕیوایەت کراوە دەفەرموێت: «الشفاء فى ثلاثة: شربة عسل وشرطة محجم وكية نار وانا انهى أمتي عن الكيّ» رواه البخارى.

واتە: سارێژ وشیفا لە سێ شت دایە: خواردنەوەی هەنگوین وڕوشاندنی حجامە کردن وبە ئاگر داخ کردن بەڵام داوا لە ئومەتەکەم دەکەم نەکەن داخ کردن بەکاربهێنن.

هەروەها حجامە کردن مرۆڤ ڕزگار دەکات لە زیادە خوێن لەلەشی دا کە لە مولولەی خوێن پاڵەپەستۆ دەکەن، جا کاتێك تاوی گڕی گەرما بەرز دەبێتەوەڕەنگە ئەم پەستانە ببێتە مایەی دەرد و بەڵا بۆ جەستەی مرۆڤەکە لە ئەنجامی تەوژمی گوشاری خوێنەکە لە گەرمایەکە. هەروەکو لە ئەنەسەوە ﷺ گێڕدراوەتەوە کە خۆشەویستمان

ﷺ فەرمویەتی: «استعینوا ڤ شدّة الحر بالحجامة لا یتبیغ دم احدکم فیقتله» ضعیف، السلسلة الضعیفة(٢٣٣١).

واتە: پشتیوانی بە حجامە کردن وەرگرن لە گری گەرما با خوێنتان گوشار نەکا بیکوژێ.

هەروەکو ئەنەس ﷺ دەگێڕێتەوە کە لە پێغەمبەری بیستووە ﷺ فەرمویەتی: «ان کان ڤ شيء من ادویتکم خیر ففي شرطة محجم او شربة عسل او لذعة نار، توافق الداء (وما احب ان اکتوی)» رواه البخاري.

واتە: ئەگەر لە داودەرمانی ئێوە چاکیەك هەبێ لە ڕوشاندنی کەڵەشاخە یان خواردنەوەی هەنگوین یان سوتاندنی داخکردن دایە وفەرمویەتی حەزناکەم داخ بکەم.

هەروەها لە فەرمودەیەکی تردا کە عومەر ﷺ دەگێڕێتەوە فەرمویەتی: «ان کان فی شیء من ادویتکم شفاء ففی مصة الحجام»

واتە: ئەگەر لە داودەرمانی ئێوە هیچ شیفا هەبایە ئەوە لە هەڵمژینی کەڵەشاخ دایە. هەروەها خۆشەویستمان ﷺ فەرمویەتی: لە سونەتی پێغەمبەران ئەمانەن: شەرم وشکۆ نەرم ونیانی وحجامە کردن وسیواك وخۆ بۆن خۆشکردنە. هەروەها ئیبن عەباس لە پێغەمبەرمان ﷺ دەگێڕێتەوە کە فەرمویەتی:

«ان خیر ما تداویتم به اللدود والسعوط والحجامة والمشی وخیر أکحلتم بهِ الاثمد فانه یجلو البصر وینبت الشعر» حدیث حسن، رواه الترمذی

لێرە خۆشەویست ﷺ باسی حیجامەو ڕۆیشتن و بەکارهێنانی کل دەکات کە دەفەرموێت ەچاو ڕۆشن دەکات وموو دەڕوێنێ. هەروەها فەرمویەتی: «خیر ماتداویتم به الحجامة والفصد» اخرجه البخاری و مسلم

واتە: چاکترین چارەسەریتان حیجامەکردن وخوێن بەردانە. هەروەها ئەگەر باسی ژیاننامەی هاوەڵانی بەڕێزی پێغەمبەرمان بکەین، بەڕاستی بۆمان دەردەکەوێ کەوا

ئەوانیش زۆر بایەخیان بە حیجامەکردن داوەکە لێرەدا تەنها چەند کەسێکیان بۆ نمونە باس دەکەین: عبدالرحمانی کوری ئەبی نعم دەڵێ چوومە لای ئەبو هورەیرە ﷺ کە خەریکی حیجامەکردن بوو گوتی: حیجامە بکە، دەڵێ منیش گوتم: قەت نەمکردووە فەرموی: لە خۆشەویستم بیست ﷺ کەفەرمویەتی: «اخبرني جبريل ان الحجم انفع ماتداوي به الناس»جامع الصحيح.

بێگومان حەزرەتی جبریل (پێی فەرمووە بەڕاستی چاکترین و بە سودترین چارەسەری کە خەڵکی بەکاری بهێنێ حیجامە کردنە، هەروەها لە (کتێبی الفتح) هاتووە دایکی علقمە دەڵێ: ئێمە لەلای دایکمان عائیشە حیجامەمان دەکرد وقەدەغەی نەدەکردین.

ئەو شوێنانەی کە پێغەمبەرمان

حیجامەی لە جەستەی پیرۆزی خۆی کردووە

بێگومان هەمومان دەزانین کە خۆشەویستمان ﷺ چاکترین نوژدارو پێشەنگ وچاوساغی موسڵمانانە لەسەر رووی زەوی، بۆیە هەمومان حەزدەکەین کەوا بزانین چۆن ولەکوێی لەشی پیرۆزی خۆی خوێنی بەرداوە وحیجامەی کردووە بۆئەوەی چاوی لێبکەین ڕوحمان بەقوربانی بێ. بە ڕادەیەك نوشدارانی غەیرە موسڵمانیش زۆرجار لێکۆڵینەوەیان لەسەر ئەمە کردووە کە بزانن پێغەمبەر لەکوێی کردووە؟ چونکە بێگومان کارەکانی ئەو هەر لە خۆوە نەبووە بەڵکو هەمووی لەخواوە (بەسروش) بۆی هاتووە، هەروەکو خوای گەورەش شایەدی بۆی دەدات ودەفەرموێت: ﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾

واتە: ئەم محمدە ﷺ هەر لە هەوەستی خۆی قسە ناکات بەڵکو ئەوەیە هەیە کە تەنها وەحی (سروشە) بۆی دێت. جا لێرەدا پشت بەخوا باسی ئەو شوێنانە دەکەین کە پێغەمبەرمان ﷺ لە جەستەی پیرۆزی حیجامەی کردیە ئەویش بە بەڵگەی فەرموودە:

١- حیجامەی لە پشتەی ملی ونێوشانی کردووە.
٢- حیجامەی لەسەرووی ڕانی پیرۆزی کردووە.
٣- حیجامەی لە پشتە سەری پیرۆزی خۆی کردووە.
٤- حیجامەی لە پێی پیرۆزی خۆی کردووە.
٥- حیجامەی لە تەوقی سەری پیرۆزی خۆی کردووە.
٦- حیجامەی لە نێوچەوانی پیرۆزی خۆی کردووە.

یەکەم ـ حیجامە لە پشتەمل ونێوشان:

خۆشەویستمان ﷺ لە نێوشانی پیرۆزی وپشتە ملی خۆی حیجامەی دەکرد بۆچی؟ چونکە ئەم دوو شوێنە پڕە لە مولوولەی خوێن وچالاکی وشوێنی ڕاوەستانی خوێن هەروەها نێوشان هەتا ئێستاش نوشدارەکانی چینیەکان بۆ چارەسەری ئەو شوێنە دەرزی بەکار دەهێنن.

هەروەکو ئەنەس دەگێڕێتەوە کە پیغەمبەر ﷺ نوشداری حیجامەی لە پشتە مل ونێوچاوانی بۆ چارەسەری خۆی دەکرد.

هەروەها لە سونەنی ئیبن ماجە هاتووە کە عەلی دەڵێ: حەزرەتی جبریل هاتە لای پێغەمبەر ﷺ بە حیجامە کردنی پشتە مل ونێو شانی پیرۆزی فەرمانی پێ کرد.

عەبدوڵلای کوڕی عومەر ﷺ دەڵێ پیغەمبەرمان ﷺ حیجامەی پشتە ملی خۆی ونێو هەردوو شانی پیرۆزی خۆی کرد وکرێی دایە حیجامە کارەکە جا ئەگەر حەرام بایە نەیدەدا.

جا زۆر جار ﷺ لەپشتە ملی حیجامەی دەکرد (ئەو دوو شوێنە بەرزەیە کە دەکەوێتە پشت هەردوو گوێ واتە کەمێك لەسەرەوەی موی پشتە مل لەهەردوولای بەرزایی ملی.

بێگومان حیجامەش لەو شوێنە سوود بەخشە بۆ نەخۆشیەکانی سەرو دەم وچاوو ددان وگوێ وچاوو کەپوو گەروو وقوڕگ بە تایبەتی ئەگەر خوێنی پیس وبێ کەلك لەو شوێنانە هەبێ ئەوە حیجامە چارەسەری گرفتەکانی دەکات.

دووەم: حیجامەی سەری پێغەمبەر

بەڕاستی پێغەمبەر ﷺ بەسێ جۆر ژانە سەری خۆی چارەسەر دەکرد ئەویش یان بە حیجامە کردن یان بە خەنە لەسەر نان یانیش بە توند بەستانی سەر نێوچاوانی مێزەری، بوخاری وئەبو داود دەگێڕنەوە ودەڵێن: «ان رسول الله ﷺ ما شكا اليه احد وجعاً في رأسه الا قال له احتجم ولا شكا اليه وجعاً في رجليه الا قال له اختضب بالخناء»(١)

واتە: هەرکەس گلەیی ژانە سەری لای بکردایە ئیلا پێغەمبەر ﷺ پێی دەفەرموو حیجامە بکە وهەر کەس گلەیی ئێشێکی لە پێیەکانی بکردایە پێ دەفەرموو خەنە بە کار بێنە واتە لە پێتی بنێ.

هەروەها «ان النبيَّ ﷺ احتجم (بلحى جمل) وهو محرم وسط رأسه»(٢)

واتە: پێغەمبەر ﷺ لە ناوچەی (لحى جمل) کە دەکەوێتە نێوان مەککەو مەدینە بە ئیحرامەوە بوو لە ناوەڕاستی سەری خۆی حیجامەی کرد.

هەروەها عەبدوڵلای کوری عومەر ﷺدەڵێ پێغەمبەرم دیت لە پێشەوەی سەری پیرۆزی خۆی حیجامەی گرت. هەروەها لە فەرموودەیەك هاتووە «عليكم بالحجامة

---

(١) بوخاري ومسلم.

(٢) اخرجه البخاري واحمد والترمذي.

فی جوزه القمحدوة فانها شفاء من اثنتین وسبعین داءً». (١)

واتە: پێویستە لەسەرتان حیجامە بگرن لە خڕکەی پشتە سەر بەڕاستی لەوێ ساریژی حەفتا ودوو دەردانە.

بەڵام پزیشك ولێکۆڵەرەوەکان دەربارەی خوارەوەی ئەم شوێنە جیاوازی بیرو ڕایان هەیە هەندێکیان دەڵێن بۆ چارەسەری باشە وهەندێکیان دەڵێن دەبێتە هۆی لەبیر چوونەوە.

سێیەم: حیجامە لەسەروی ڕان

جابر ﷺ دەڵێ: «ان رسول الله ﷺ احتجم علی ورکه من وثء کان به»(٢)

واتە: پێغەمبەر ﷺ حیجامەی لەسەروی ڕانی گرت، کەوا شێن هەڵگەڕا بوو واتە کوترا بوو.

هەروەها تەبەڕانی دەڵێ: خۆشەویست ﷺ لەسەر پشتی ولاخەکەی کەوتە خوارێ ولە تاوئازار حیجامەی لەسەروی ڕانی پیرۆزی کرد.

چوارەم: حیجامەی پێی پێغەمبەر ﷺ:

ئەنەس دەڵێ: «ان رسول الله ﷺ احتجم وهو محرم بملل علی ظهر قدمه»(٣)

واتە: پێغەمبەر ﷺ لە ئیحرامدا بوو لە (ملل کە ناوچەیەکە دەکەوێتە نێوان مەککە ومەدینە) لە دووری (١٧) میل لە مەدینەوە دوورە ئا لەو شوێنە پێغەمبەر ﷺ

(١) اخرجه البخاري.

(٢) ابو داود والنسائي وصححة الالباني فی صحیح ابی داود.

(٣) ابو داود.

حیجامەی لەسەر پشتی پێی پیرۆزی خۆی گرت.

وا دیارە خۆشەویست ﷺ لە ئەنجامی دوری نێوان ئەم دوو شارە شیرینە لەبەر ماندوو شەکەتی پێیەکانی توشی ئازارێك بووبن، بۆیە بە حیجامە چارەسەری کردووە.

هەروەها لە کتێبەکانی بابەتی حیجامە هاتووە، کەوا خۆشەویست ﷺ حیجامەی لە تەوقی سەری پیرۆزی خۆی کردووە.

چاکترین ڕۆژەکانی مانگ بۆ حیجامە کردن

بێگومان ئەگەر بۆ هەر ڕووداوێك ڕۆژو بەرواری تایبەتی هەبێ وبۆ هەرکارێك کاتێکی دیاری کراو هەبێ دەی کەوایە پێویستە حیجامە کردنیش کات وسات وڕۆژانی تایبەتی خۆی هەبێ.

جا چەندان ڕۆژیش لەوانە هەن کە پێغەمبەر ﷺ دیاری کردینە وبایەخی پێ داون بۆ حیجامە تێدا کردن.

هەروەکو لەم فەرموودەیە کە کوڕی عومەر ﷺ دەگێڕێتەوە: «خیر ماتحتجمون فیه یوم سابع عشرة وتاسع عشرة واحدى وعشرين»[1]

واتە: چاکترین ڕۆژ کەوا حیجامەی تێدا بکەن، ڕۆژانی حەڤدە ونۆزدە وبیست ویەکە (لەناو مانگی قەمەری، واتە: عەرەبی).

هەروەها لە فەرموودەیەکی دیکەدا دەفەرمووێت: هەر کەس دەیەوێ حیجامە بکات، با لە ڕۆژانی حەڤدە یان نۆزدە یان بیست ویەکدا بگەڕێ، با توشی پەستانی خوێن نەبێ، چونکە دەیکوژێ.[2]

هەروەها ئەبو داوود دەڵێ: خۆشەویستمان ﷺ فەرموویەتی هەر کەس لە ڕۆژی حەڤدە یان نوزدە یان بیست دا حیجامە بگرێ، بۆی دەبێتە شیفا بەخشی هەموو

---

(١) احمد وابن ماجة والترمذي.

(٢) ابن ماجة.

دەردێك.(١)

ئەنەسی كوڕی مالك ﷺ دەڵێ: پێغەمبەر ﷺ حیجامەی خوار پشتە مل وناوشانی پیرۆزی دەكرد، لە ڕۆژی حەڤدە ونۆزدە وبیست ویەكی مانگی قەمەری.(٢)

ئیبن قەیم ﷺ دەفەرمووێ: نوشداران هەموویان كۆكن لەسەر ئەوەی كەوا نیوەی دووەمی مانگی قەمەری بۆ حیجامە كردن چاكترە وبەسوودترە لە ڕۆژانی سەرەتای مانگ. (واتە ١٧-١٩-٢١)ی مانگی عەرەبی.

كاتەكەی سەعاتێك پاش ڕۆژ هەڵاتن هەروەها لە نیوە ڕۆژیش بێ خراپ نیە وهەر كاتێكیش بێ پشت بەخوا زیانی نیە، هەروەها وا چاكە حیجامە لەسەر خورینی بێ، یان پاش دوو سەعات نان خواردن بێ، وحیجامە لەسەر تێری خراپە چونكە دەبێتە مایەی چەندان دەرد ونەخۆشی بە تایبەتی ئەگەر هاتوو خۆراكەكە قورس وگران بوو لە هەرسكردندا بووە مایەی ماندوو كردنی گەدەی مرۆڤ ئەوە خراپتریشە.

هەروەكو زانایان گوتویانە : حیجامە لەسەر خورینی دەرمانە، ولەسەر تێری دەردە لە ڕۆژی حەڤدەی مانگی قەمەریش شیفا بەخشە بۆ هەموو دەردێك.

---

(١) اخرجه ابو داود.

(٢) احمد ابو داود والترمذي.

چاکترین ڕۆژەکانی حەفتە بۆ حیجامە گرتن

چاکترین ڕۆژ لە حەفتە ڕۆژانی دووشەممەیە، بۆ حیجامەکردن، کە زۆربەی فەرموودەکانی پێغەمبەر ﷺ هاتووە وخراپترین ڕۆژیش ڕۆژانی چوارشەممەیە وزۆربەی فەرموودەکان قەدەغەی چوارشەممە دەکەن کە حیجامەی تێدا نەکرێ.

عەبدوڵلای کوڕی عومەر ﷺ دەڵێ: گوێم لە پێغەمبەر ﷺ بوو دەیفەرموو: «**الحجامة تزيد الحافظ حفظاً والعاقل عقلاً فاحتجموا على بركة الله ولا تحتجموا الخميس والجمعة والسبت والاحد واحتجموا الاثنين وما كان من الجذام او بَرص الا تنزل يومَ الاربعاء**»(١)

واتە: حیجامە کردن بۆ ئەزبەر لەبەری زیاد دەکات وبۆ ژیر وعاقل ژیری پتر دەکات، کەوایە بەناوی خوا حیجامە بکەن، ولە ڕۆژانی پێنج شەممە وهەینی ویەك شەممە حیجامە مەکەن، ڕۆژی دوو شەممە بیکەن هەرچی نەخۆشی بەلەکی وگوڕێتی یە، ئەوە لە ڕۆژانی چوار شەممە دێتە خوارێ.

هەروەها کیسەی کچی ئەبو بەکر ﷺ دەڵێ: باوکی نەهی دەکرد کەوا حیجامە لە ڕۆژانی سێ شەممە دا بکرێ، لە ئەحمەدی کوڕی حەنبەلیان پرسیار کرد: ئایا هیچ ڕۆژێك هەیە حیجامە کردنی تێدا پێت خراپ بێ، فەرمووی: ڕۆژانی چوار شەممە وشەممە هاتووە هەروەها دەڵێن ڕۆژی هەینی.

کەواتە چاکترین ڕۆژانی حیجامە کردن ڕۆژی دووشەممە وپێنج شەممە وسێ شەممەیە، لە سوننەتی پێغەمبەر ﷺ نەهاتووە کەوا ساڵێ چەند جار حیجامە بکرێت، بەلاّم لە ئیمامی ئەحمدی کوڕی حەنبەلدا هاتووە کەوا هەر کاتێك خوێن فشاری بۆ بهێنایە

---

(١) ابن ماجة.

دەیفەرموو وەرن حیجامەم بۆ بکەن ئەگەر کاتی حیجامەش نەبووایە.

بەلاّم لە لێکولینەوە زانستیە پزیشکیەکانی ئێستا دەرکەوتووە کەوا ئەوانەی نەخۆشیە درێژ خایەنەکانیان هەیە دەبێ ساڵانە چەند جارێك حیجامەیان بۆ بکرێت، ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە بە تواناو بەهێزبوو، دەتوانی هەموو مانگێك حیجامەیان بۆ بکرێت، چونکە هەر نەخۆشیەکی درێژ خایەن چەندین شوێنی حیجامەی هەیە نەخۆشی هەیە زیاتر لە بیست شوێنی هەیە ئەوەش زیاتر لە پێنج مانگی دەوێت خوێنیش بەردەوام لە کارکەوتن ولە نوێ بونەوە دایە.

بەلاّم کردنی دوو حیجامە ساڵی بۆ نەخۆش نابێتە چارەسەری نەخۆشیەکانی (شەلەل، فشاری خوێن، دەردەدڵ ڕەبۆ، شەقیقە، شەکرە، رۆماتید) وگەلێکی دی.

بەلاّم دەربارەی ئەوەی کەوا چەند جار حیجامە بکرێت لەساڵێکدا هیچ شتێك لە سوننەتی پێغەمبەر نەهاتووە لەم بارەوە، بەلاّم واباوە کەوا حیجامە یەك جار باشە لە ساڵێکدا، ئەگەر پێویستی پێی هەبوو، هەروەکو گوتراوە: (خۆتان لە گەرما بە حیجامە کردن بپارێزن)، بەلاّم ئەوانەی هەموو مانگێك حیجامە دەکەن ئەمە لە ڕووی پزیشکیەوە دروست نیە چونکە تەمەنی خڕۆکە سورەکان(١٢٠) ڕۆژە، واتە هەر چوار مانگ جارێك خوێن خۆی تازە دەبێتەوە، هەروەها پێست ماوەیەکی دەوێ هەتا دووبارە دروست دەبێتەوە یەکدی دەگرێتەوە بە تەواوی.

حیجامە و ڕۆژوو گرتن

عەبدوڵلای کوڕی عومەر ﷺدەگێڕێتەوە کەوا پێغەمبەر ﷺ لە ئیحرام دابوو هەروەها بە ڕۆژوو بوو کاتێك حیجامەی کرد لە هۆش خۆی چوو. بەڵام فەرموودەکان بە گوێرەی توانای حیجامە بۆ کراو ڕێگایان داوە کە دەتوانێ بە ڕۆژوو بێ یانیش بیشکێنێ واتە بە گوێرەی توانای خۆی هەروەکو ئەبو سەعیدی خودری دەڵێ: پێغەمبەر ﷺ مۆڵەتی داوە بۆ کەسێ حیجامە بۆ کراو بە ڕۆژوو بێ یانیش بە ڕۆژوو نەبێ جا کەسەکە چ حیجامە کار بێ یانیش حیجامە بۆ کراو بێ بە تایبەتی بۆ ڕۆژووی سوننەت.

هەروەکو پێغەمبەر ﷺ فەرموویەتی: «ثلاث لا يفطر الصائم الاحتلام والقيئ والحجامة»

واتە: سێ شت ڕۆژوو ناشکێنێ ئەویش خەون دیتن وڕشانەوە وحیجامە کردن.

لە ئیبن مەسعودیان پرسی گوتیان ئەگەر بەڕۆژوو بێ وحیجامە بکات؟ فەرمووی قەیدی نیە. هەروەها عەبدولڵای کوری عەبباس وعبدوڵلای کوڕی عومەر وئەنەسی کوری مالك بە زمانی بە ڕۆژوو حیجامەیان دەکرد ونەیان دەشکاند.

هەروەها ئیمامی شافعی دەفەرمووێ: حیجامە گرتن ڕۆژوو بەتاڵ ناکات ومەسەلەی حیجامە کارو حیجامە بوکراو ڕۆژوو بشکێنن ئەوە مەنسوخە.

کرێی حیجامە وەرگر

بێگومان پێغەمبەری خۆشەویست ﷺ لە کاتی حیجامە بۆ کردنی هەق دەستی داوە، ئەمەش بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کەوا کرێی حیجامە حەڵاڵە وئەگەر حەرام بایە پێغەمبەر ﷺ نەیدەدا، لەم بابەتەش بەڵگە زۆرن، بەڵام لێرەدا ئەم باسە کورت دەکەینەوە وبە چەند فەرموودەیەك کۆتایی پێ دەهێنین.

ئیمامی عەلی ﷺ دەڵێ: «ان النبي ﷺ احتجم وأمرني فاعطيت الحجام اجره»(١)

واتە: پێغەمبەر ﷺ حیجامەی کردو فەرمانی بەمن کرد حەقی حیجامەکارەکە بدەم.

هەروا ئیبن عەبباس گوتویەتی:(إحتجم النبي صلى الله عليه وسلم وأعطى الذي حجمه ولوكان حراماً لم يعطه) رواه البخاري

واتە: پێغەمبەر ﷺ لەخوار پشتە ملی ونێوان هەردوو شانی حیجامەی کرد وکرێی حیجامەکارەکەی دا ئەگەر کرێی حەڕام بایە نەیدەدا.بەڵام نابێ ئەم فەرمودەیە بکرێتە پاساو بۆ بازرگانیکردن و قۆرخکردنی کرێی حیجامە گرتن.

ئیبن قەیم دەڵێ: ئەم فەرموودانە بەڵگەن لەسەر ئەوەی کەوا ڕەوایە حیجامەکار، دەست حەقی وەربگرێ (ئەگەر ویستی). بەڵام لێرە لەو شارەی خۆمان هەولێر، بەڕاستی زۆر کەسی دڵسۆز هەن کەوا قۆڵ وباسکیان لە حیجامەکردن هەڵماڵیوە، وبەبێ کرێ ئەم کارە پیرۆزە دەکەن، تەنها مەبەستیان ڕەزامەندی خواو بۆ زیندوو کردنەوەی ئـــەم سوننەتە پیرۆزە وبەرێزەیە، خوا پاداشتیان بداتەوە ودەستیان خۆش بێت.

(١) ضعيف اخرجه ابن ماجة.

حیجامە وخۆشوشتن

بێگومان لە شەریعەتی ئیسلامدا خۆشوشتن لە هەندێك حاڵەتدا فەرز دەبێ هەروەکوخوایگەو رەدەفەرمووێ: ﴿وَإِن كُنتُمۡ جُنُبٗا فَٱطَّهَّرُواْۚ﴾ المائدة.

واتە: ئەگەر لەشتان پیس بوو جەنابەتتان لەسەر بوو خۆتان بسمیل بکەن.

هەروەکو خۆشەویست ﷺ دەفەرمووێ کە بوخاری وئیمام ئەحمد ڕیوایەتیان کردوە ودەفەرموێ: ئەگەر ئەندامی نێرینە ومێینە پێك گەیشتن (واتە کاری سەرجێیان کرد) ئەوە خۆ بسمیل کردن فەرز دەبێ، هەروەها ئەگەر کەسێك بووە موسڵمان پێویستە وواجبە خۆی بشوات، بەم نییەتە غوسل دەربکات.

هەروەها پێویستە مردوو بشورێ، هەروەکو خۆشەویستمان ﷺ کە زەینەبی کچی کۆچی کرد فەرمانی کرد کە بیشۆن.

هەروەها پێغەمبەر ﷺ دەفەرمووێ: خۆ شوشتن لە ئەنجامی خەون بینین لەسەر هەموو موسڵمانێك واجبە، هەروەها لە کاتی ئیحرام بەستان بۆ حەج یان عومرە، سوننەتە موسڵمان سوننەتی غوسل لە خۆی دەرکات بەم نییەتە، بەڵام خۆ شوششتن لە پاش حیجامە واجب نیە بەڵکو شتێکی چاکە، هەروەکو ئەنەس دەگێڕێتەوە/ کەوا پێغەمبەر ﷺ حیجامەی کرد وخۆی نەشوشت ونوێژی کرد ودەست نوێژی هەڵنەگرتەوە.

بەشی دووەم

کاریگەریەکانی حیجامە لە ڕوی فسیۆلۆجیەوە

یەکەم: کاریگەری حیجامە لەسەر پێست

پێستە بریتیە لـە بەرگێك کەوا ڕووی جەستەی دەرەوەی لـەش تەواو دادەپۆشێ، ولـە ئەندامە سەرکییەکانە لـە جەستەدا، لـەبەر ئەوە چالاکی وتەندروستی مرۆڤــ بەڕادەیەکی زۆر لـەسەری دەوەستێ، پێست هەر ئەوە نیە کە خاوەنەکەی لـە هۆکارەکانی سروشت وکەش وهەوا بپارێزێ وبەس، بەڵکو ئەندامێکی سەرەکی یە بە دەمارەکان ومووولـەلولـە خوێنیەکانیەوە، ولـە جەستەی مرۆڤی تەواو وپێگەیشتوە ڕێژەی ١/١٠، لـە قورسایی مرۆڤەکە پێك دەهێنن، ئەستوری و پتەوی بە گوێرەی مرۆڤەکان وڕەگەز وتەمەن وڕەچەڵەك جیاوازە ولـە دوو چین پێك دێت ولـە هەندێك شوێن تەنکە ولـە هەندێك شوێنی جەستەش ئەسورە، هەروەکو بنەوەی پێ مرۆڤ (پێستەی ژێر پێی).

هەروەها پێستە چەندان فەرمانی هەیە: لـەوانەش پاراستنی جەستە وڕێك خستنی گەرمی لـەش وگواستنەوەی هەستەوەری وجولـە وئازار وهەست بە ساردی وگەرمی کردن.

ڕۆڵی میکانیکی حیجامە لـەسەر پێست لـە میانەی هەڵمژین وبریدار کردنی وحیجامە کردنی، لـە کاتی هەڵمژینی وپالـەپەستۆی ڕاکێشانی شوێنەکە بەوەش کاریگەریەکی ڕاستەو خۆی لـەسەر کردنەوەی مولـولـە دەزولـە خوێنەکان دەبێ و فراوانیان دەکات بۆ ئەوەی خوێن بەئاسانی هاتوو چۆی تێیاندا بکات.

مەبەست لە حیجامە لابردنی مادده کیمیایە زیادەکانی ناو خوێن وئەنزیمە زیان بەخشەکان وچەوری زیان بەخشەکان وخرۆکە سورە مردوەکانی خوێن ونیشتوە ڕێگرەکانی ناو موولولەکانی خوێنە، هەروەها چالاك كردنەوەی سوڕی خوێن، هەروەها كاریگەری هەیە بۆ بەتاڵ كردن ولابردنی چەوری، بەوەش كرداری دەردانی چەوری ئاسان دەكات، وجولەی شلەكان لە ناو پێستەكە چالاكتر دەكات، هەروەها هەڵمژینی حیجامە ڕۆڵی هەیە لە دەرهێنانی ولێك كردنەوەی پێوە نوسانەكانی نێوان پێستە وچنراوەكانی بن پێستە، بێگومان مەبەستیش لە حیجامە دەرهێنانی خوێنی پیسە نەك خوێنی پاك وئاڵ.

لەبەر ئەوە پێویستە شەقار شەقار كردنی شوێنی حیجامە سادە وسوك بێ نەك وقول وگەورە، نابی لە (٥، . سم) پتر بێ لە ڕوی پێستە، چونكە ڕووی سەرەوەی پێستە توانایی دووبارە چاك بوونەوەی زووتر وچالاكتری هەیە.

دووەم: كاریگەری حیجامە لەسەر ماسولكەكان:

لە جەستەی مرۆڤدا دوو جۆر ماسولكە هەیە، ماسولكە بە ئاگاكان وماسولكە بێ ئاگاكان، بێگومان حیجامە كردن كرداری هەستەوەری ماسولكەكان زیاتر دەكات وهەوەرها كاریگەری هەیە لەسەر ڕزگاركردنی ماسولكەكان شەكەتی وماندوو بوون، كە دەبێتە هۆكاری گەڕانەوەی دووبارە هێز وگوری ماسولكەكان، وهەروەها كاریگەری هەیە بۆ چارەسەر كردنی نەخۆشیەكانی ماسولكەكان وگرژبوونیان.

هەروەها حیجامە ڕۆڵی كاریگەری هەیە لەسەر دەرهێنانی ئەو ترشەڵۆكانەی كەوا لە ماسولكەكاندا كۆبوونەتەوە و دووبارە چالاك كردنەوەی سوڕی خوێن تێیاندا.

سێیەم: کاریگەری حیجامە لەسەر سوڕی خوێن

بێگومان خوێن مادەیەکی سەرەکی یە لە جەستەدا وبەبێ خوێن ژیان ناگوزەرێ ومرۆڤـــ دەمرێ وخوێن پیس بوون یان تێکەڵبوونی بە هەندێك خڵتە، خوێن دەبێتە هۆکاری گرفتی تەندروستی و نەخۆشی کاریگەر.

جا خوێن لەگەڵێك خڕۆکەی سور پێك دێت ویرای هیمۆگلۆبین وخڕۆکەی سپی وپلازما وشتی تر، وهەریەك لەمانەش بە ڕێژەیەکی تایبەت لەناو خوێندا هەنە وخوێن پێك دەهێنن، جا گۆڕانی هەریەك لەم ڕێژانە دەبێتە گرفتی تەندروستی وکێشە لە ناو جەستەدا.

بەڵام حیجامە وکاریگەری لەسەر خوێن بریتیە لە بەتاڵ کردنی موو دەزولە خوێنەکان بە خوێنی تازە وچالاك کردنی وپاك بوونەوەی لە پیس بوون وسست بوون، ودەرباز بوونی جەستە لە چەوریەکان، هەروەها کرداری هەڵمژینی بە هێزی حیجامە دەبێتە هـــۆکاری هەڵمژین وڕاکێشانی خوێن لە شادەمارەکان، کار لە دڵ دەکات بۆ ئەوەی دیسان خوێن زیارت پاڵ پێوەنێ وسوڕی گشتی خوێن چالاك تر بکات، هەروەها تێبینی کراوە کەوا پاش کرداری حیجامە ژمارەی خڕۆکە سورەکان زیارت دەبن، ئەویش لە دەرئەنجامی دروست بوونی دووبارە خڕۆکەی تازە لە موخی ئێسك ولە ئەنجامی ڕاکێشانی خڕۆکە وەستاوەکان بەرەو دەرەو وفڕێ دانیان.

بەڵام دەربارەی دابەزینی پاڵە پەستۆی خوێن لە هەندێك کەسدا لە کاتی حیجامەکردندا ئەمە هەندێك جار ڕوو دەدات وشتێکی زۆر سروشتیە وبە ڕاکشانی حیجامە بۆ کراوەکەو بڵند کردنی هەردوو قاچەکانی وخواردنەوەی شەربەتی شیرین و واز هێنان لە حیجامەکە دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی سروستی خۆی ومەترسی نیە وبا نەخۆش نەترسێ بۆی چاکترە.

چوارەم:کاریگەری حیجامە لەسەر ئەندامی دەمارەکان

بێگومان حیجامە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر دەمارەکان ودەبێتە هۆکاری بێدار کردنەوەی دەمارە هەستیارە وەرگرەکان لە پێستەدا، هەروەها ماسولکەکانیش لەلای خۆیان ئەم ئاماژانە لە ڕێگای نوخاعی موخی شەوکی دەنێرن بەرەو مێشك بەمەش دەبێتە مایەی هەست کردن بە حەسانەوە وخۆشیەك.

هەروەها حیجامە کاریگەری هێور کردنەوەی هەیە بە هۆی کەم کردنەوەی هەستەوەری دەمارەکان بەرانبەر ئێش وئازارەکان، ئەویش بەهۆی دروست کردنی پاڵە پەستۆ لەسەر کۆتاییەکانی هەستەوەری بزوێنەر، بە دروست بوونی پاڵە پەستۆ لەسەر کۆتاییە هەستەوەرەکان هۆکاری بێدار کردنەوە لە کاتێکی کەمدا چەند جار دووبارە دەبێتەوە ئەمەش وا دەکات هەستەوەرەکانی مێشك لە بێدار کردنەوەی هەستەوەرەکانی ئەم ئەندامە ڕابگرێ و ئازارەکانیش لەگەڵی دەوەستێت.

پێنجەم: کاریگەری حیجامە لەسەر ئەندامی هەرس

بێگومان حیجامە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر کرداری هەرس کردن هەیە، بەهۆی کاریگەری لەسەر سوڕی خوێن وسوڕی لە مفەکان ودەمارەکان، هەروەها کاریگەری لەسەر سوڕی خوێن هەیە لە دەرگای گەدە بەوەش فەرمانەکانی (جگەر) چالاك دەکات، بەهۆی کاریگەری لەسەر خوێن هێنەری جگەر وچالاك کردنی سوڕی خوێن تێدا.

هەروەها حیجامە کاریگەری هەیە لەسەر دەمارە خۆنەویستەکان لە دیواری ڕیخۆڵەکان وکار دەکاتە سەر خودی جولەی ڕیخۆڵەکان هەروەها حیجامە دەبێتە هۆی زیاتر دەردانی هۆڕمۆنەکانی تایبەت بە هەرسکرن لەبەر ئەوەش پاش حیجامە ڕاستەوخۆ نەخۆش هەست بە برسیەتی دەکات، هەروەها حیجامە لەسەر هەردوو لا زگ (ناوچەی کۆلۆن) کرداری ڕیخۆلەکان چاك وچالاك تر دەکات.

چەند ڕێنمایەیەکی پێویست بۆ حیجامە کردن

١ـ شێوازی شەق کردنی شوێنی حیجامە:

ڕوشاندن وشەقار کردنی حیجامە بە سێ ئاڕاستەیی دەبێ (بە درێژی وبە پانی وبە خواریی) ئەویش بە گوێرەی شوێنەکە یان بە ئاراستەی کونەکانی بێت ونابێ پێچەوانە، یان بە شێوازی(×) بێت، واتە یەکتر ببڕن، چونکە ئەگەر وا بکرێ ئەوە ئاسەواری ناشیرین لەسەر پێست بە جێ دێلی وخەڵکی لێی دەڕەونەوە.

٢ـ ژمارەی شەق کردنەکان بە موس:

پێویستە لە نێوان (٧-٢٠) شەقار بێت لە (٥٪ نیو سم) قوڵتر نەبێ، و لە ڕووی پێستە پتر نەچێتە خوارێ، چونکە ئەگەر قوڵتر کرا ئەوە شوێنەکە درەنگ چاك دەبێتەوە شوێنەواری لێ بەجێ دێڵێ.

٣ـ ماوەو کاتی حیجامە کردنەکە:

ماوەی نێوان هەڵمژینەکە وشەقار کردنەکە جیاوازی هەیە وپێویستە ماوەی مانەوەی هەڵمژینەکە کەمتر بێ لە ماوەی هەڵمژینی خوێنی کەسەکە لە ڕەگەز وجۆری پتەوی پێستە وتەمەن وشوێنێك بۆ شوێنێك جیاوازی هەیە، (هەروەها پێویستە لە ئافرەتان ماوەکەی کورتر بێ)، یان ئەگەر (پێستەکەی سپی بوو ماوەکەی کەمتر دەبی لە بەرانبەر کەسێك پێستە ڕەش وپتەو).

بەگشتی دانانی پەرداخی حیجامە لەسەر جەستە پێش شەق کردن، پێویستە ماوەکەی لە نێوان (٢-٣) خولەك بێ، وماوەی مانەوەی دووەم جاری، واتە ماوەی هەڵمژینی خوێنەکە پێویستە لە نێوان (٥-٧) خولەك بێت ئەمەش بۆ شوێنە ناسکەکان بۆ نموونە

وەکودەم و چاو (ڕوخسار).

بەڵام بۆ ئەو شوێنانەی کەوا ماسولکەی گەورەی تێدایە وەکو پشت وڕان، پێویستە هەڵمژینی یەکەم جار ماوەکەی (٣-٥) خولەك وپاشان لە (٧-١٠) خولەك بێت.

٤ـ پاك وخاوێنی:

بێگومان بایەخ دان بە پاك وخاوێنی لە کاری حیجامەدا بنەمایەکی زۆر پێویستە وگرنگە، چونکە زۆربەی نەخۆشیە درمەکان لە ئەنجامی پیس وچەپەڵی وبایەخ تەدان بە پاکو خاوێنی گشتی پەیدادەبن وزۆر جۆرە ڤایرۆس ومیکرۆب هەنە کەوا بەرگەی گەرمیەکی زۆر دەگرن وبەهۆی خوێنەوە لە کەسێك بۆ کەسێك نەقل دەبن، هەروەکو (نەخۆشی گزاز وزوهری وئایدز)، لەبەر ئەوە پێویستە کەرستەکانی حیجامە تەنها بۆ جارێك بە کار بهێنرێن ولەوانەش (پەنجەوانە وپەرداخ ولەفاف وپلاستەر ولۆکە وهتد..)، هەروەها پێویستە ماددەی پاککەرەوە بە کار بهێندرێت وەکو (یۆد ئەکهول وئەلیتادین).

٥ـ ڕادەی خوێنی حیجامەکە:

چەندەی خوێن، بەردانی حیجامە ڕێژەیەکی دیاری کراوی نیە، لەوانەیە تەنها چەند دڵۆپێك بێت یانیش چەندان جار پەرداخەکە پڕ بێ، ودووبارە بکرێتەوە، بەڵام بە گشتی (١٠٠) ملم خوێن دەبێ، بەڵام واباشە هەڵمژینەکە بەردەوام بێ هەتا خوێنێکی گەش یان چەند دڵۆپێك ماددەی زەرد دەردەچێ ئەمەش لە نەخۆشێك بۆ نەخۆشێك دەگۆڕێ ومەبەستەکەش هەڵمژینی خوێنی پیسە کە سەرچاوەی نەخۆشیەکانە نەك خوێنی گەش وپاك.

٦ـ کەرستەکانی حیجامە:

پێویستە کەرستەکانی حیجامە تەنها بۆ جارێك (یەکجار) بەکار بهێندرێت، ودووبارە نەکرێتەوە بۆ بەکار هێنان، وپێویستە زۆر ئاگاداری پاکو خاوێنی خۆمان و شوێن وکەرستە ودەستمان بین وهەمیشە پاککەرەوە لەبەر دەست بێ وبەکار بهێندری، هەروەها سەڵەی داپۆشراو بۆ تێ فرێدانی کەرستە بەکار هاتووەکان لای بێ.

کەرستەکانی حیجامە ئەمانەن:

أ- بەرداخی حیجامە (کأس) کە پێویستە بۆ یەك کەس بەکار بهێنرێ.

ب- پەمپی تایبەت بۆ هەڵمژینی هەوای ناو کاسەکە (کە کاسەی تایبەت هەیە بۆ مەبەستی حیجامە ولە بازار دەفرۆشی، ئێستا ئاگر کەم بەکار دێ).

ت- موس کەوا پێویستە (تەنها یەك جار بەکار بهێنرێ وتازە بێ.

پ- لۆکەی پزیشکی یان قوماشی پاکی پزیشکی (شاش) بۆ جارێك.

ج- پلاستەر بۆ بەستانەوەی شوێنی حیجامەکە (ئەگەر پێویست بوو).

ح- ئەلکهولی پاك کردنەوە بۆ سڕینەوەی برینەکە.

خ- شلەی پاککردنەوە وەکو (بیتادین - دیتۆل - سافلۆن).

د- مەرهەمی دژە ڤایرۆس (مفاد حیوی).

ژ- مەکینە، (یان موسی سەفەری) پرچ ومو تاشین، کە دەبێ بۆ جارێك بەکار بهێنرێ.

ئامادە کردنی نەخۆشەکە

بێگومان پێویستە بە گوێرەی پێویست حیجامە کار خۆی ڕووت کاتەوە ودروست نیە (ژن وپیاو) لـەیەك جێگا حیجامەیان بۆ بکرێ ونابێ ئافرەت زۆر ڕووت بکرێتەوە وا چاکە بە گوێرەی پێویست شوێنەکە ڕووت بکات وژن بۆ ژنان وپیاویش بۆ پیاوان حیجامە ئەنجام بدەن.

شێوازی حیجامە بۆ کردن:

بێگومان پاش ئەوەی بە گوێرەی پێویست کەسە نەخۆشەکە شوێنی حیجامەکە ڕووت دەکاتەوە، با لـەسەر کورسیەکی پاك دابنیشێ یان درێژ بێ (پاڵ بداتەوە) ودوو جۆرە پاڵ دانەوە هەیە:

١- پاڵدانەوە لـەسەر پشت: ئەم پاڵدانەوەیە بۆ ئەو کەسانەیە کە لـەلای پێشەوەی جەستەیان حیجامەیان بۆ دەکرێ، وپێویستە سیسەمی پزیشکی تایبەت هەبێ.

٢- پاڵدانەوەی سەر زگ: ئەم جۆرە پاڵدانەوەیەش بۆ ئەو کەسانە دەبێ کەوا حیجامەیان بۆ لـە پشتەوە دەکرێت یان لـە جێگای هەستیار یان ئەوانەی ترسی دابەزینی پاڵە پەستۆی خوێنیان هەیە، هەروەها بەڕاستی کەسی حیجامە کار پێویستە شارەزاییەکی تەواوی لـەم پسپۆرییە حیجامە کردن هەبێ وکەرستەکانی لـەبەر دەستی نزیك بێ ولـەسەر مێزێکی گەڕۆك "بزوێن" دایان بنێ بە شێوەیەك ڕابوەستێ بەسەر کارەکەی دا زاڵ بێ وشێوازی لێدانی ئاراستەی موسەکەی دەستی بزانێ وئاگاداری ووردی جولـەی نەخۆشەکە بێ ولـە حالـەتی لـە هۆش خۆ چوون (بوورانەوە)، چونکە هەندێك کەس پالـەپەستۆی خوێنیان دادەبەزێ پێویستە ئاگادار بێ ولـەو کاتەدا لـەسەر سیسەمێکی تایبەتی درێژی بکات ودڵی بداتەوە وئامۆژگاری بکات ونەشێوێ.

مەترسیەکانی حیجامە و ڕێنمایی حیجامە کار:

پێویستە لەسەر حیجامە کار کەوا هەنگاوەکانی کارەکە وشوێنەکانی حیجامەکە پێش دەست پێ کردنی حیجامە کردنەکە بۆ نەخۆشەکە ڕوون بکاتەوە، وسوودی هەر شوێنێك کەوا حیجامەی لەوێ بۆ ئەنجام دەدات باس بکات، بەلاّم لە کاتی ڕوودانی هەر بارێکی نائاسایی لە نەخۆشەکە بە تایبەتی لەوانەی کەوا ئاگر بەکار دەهێنن یان پتر لە پێویست گوشاری هەڵمژینەکە دەکەن یان بە هۆی زۆر ئێشان لە شوێنی موس لێدانەکە، یان خوێنی زۆر لێبەردان بە تایبەتی لەو کەسانەی کەوا جەستەیان لاواز وبێ هێزە یان دەترسێن یان بەهەڵە لەسەر شادەمارەکان وخوێن بەرەکان بۆیان دەکرێ پێویستە ئەم نیشانانە لە نەخۆشەکە بخوێننەوە کەوا نیشانەی هاتنی ڕوودانێکی ناسروشتین ومەترسی لێ دەکرێت وەکو:

١- زەرد هەڵگەڕانی ڕووخسار ولێوەکان وزمان وگەروو ووشك بوون تینوو بوون.

٢- هەست بەسەر سوڕان وهەست بە هەناسە بڕکێ بۆ هەوای ساف.

٣- ئارەقە کردنێکی سارد وزۆر بە تایبەتی لە نێو چەوان.

٤- هاتنە خوارەوەی گوشاری خوێن (نزم بوونەوەی پاڵە پەستۆ).

٥- لەسەرەتادا دڵە کوتەی کەمە، بەلاّم پاشان دڵە کوتەکە زیاد دەبێ، تا دەگاتە (١٠٠) جار لەیەك خولەکدا.

چارەسەریی و فریاکەوتنی ئەم حاڵەتانە:

١- لا بردنی پەرداخی حیجامەکە ودرێژ کردنی نەخۆش بە مەرجێك سەری لە لاشەی نەویتر ونزم تر بێ بۆ گەڕانەوەی خوێن بۆ مێشك.

٢- پەنجەرە کردنەوە بۆ هاتنە ژوورەوەی هەوای ساف.

٣- لەکاتی لە هۆش چوون، پێویستە بە ئاوی ساردەم و چاوی ئاو پرژێن بکرێ.

٤- ئەگەر نەخۆشەکە لە هۆش نەچوو بوو، بەڵام هەستی بەسەر گێژ بوون دەکرد، پێویستە سەری شۆڕکاتەوە (بە دانیشتنەوە) وسەری لە نێوان هەردوو چۆکی (ئەژنۆی) دابنێ بۆ گەڕانەوەی خوێن بۆ ناو مێشکی.

٥- ئەگەر لە هۆش چوونەکە لە چەندان خولەك تێپەڕی، پێویستە نەخۆش بگەینرێتە لای پزیشك بۆ چارەسەریی.

قەدەغەکانی حیجامە

١. نابێ کەرستەکان وموسی حیجامە لەیەك جار زیاتر بەکاربێ.

٢. نابێ حیجامە لەسەر زۆر تێری بکرێ ودەبێ لەسەر خورێنی بێ.

٣. نابێ حیجامە لەسەر کەسێکی زۆر برسی بکرێ.

٤. نابێ حیجامە لەسەر ماسولکەی زۆر توند بە تەڕی بکرێ.

٥. نابێ حیجامە بۆ منداڵی نابالغ بکرێ، بەڵام لە کاتی پێویست حیجامە بۆ منداڵ دەکرێت

٦. نابێ حیجامە بۆ کەسێك بکرێ کە گورچیلەی شۆرا بێ (الغسل الکلوی).

٧. نابێ حیجامە بۆ ژنی دوو گیان لەسەر زگی بکرێ لە سێ مانگی سەرەتایی.

٨. نابێ حیجامە لەسەر خوێن بەر وخوێن هێنەرە گەورەکان بکرێ.

٩. پێویستە زۆر بە ووریایی حیجامە بۆ نەخۆشەکانی (شەکرە، وپاڵە پەستۆ، وناعور) بکرێت.

١٠. نابێ حیجامە لە نزیکی دەوالی لە قاچەکان بکرێ.

١١. نابێ حیجامە لەسەر برێنداری بکرێ.

١٢. نابێ حیجامە لەسەر چۆکێك بکرێ کە هەوی کردبێ یان ئاوسابێ.

١٣. نابێ حیجامە بۆ نەخۆشێك بکرێ کە خوێنی کەم بێ و لەڕولاواز بێ.

١٤. نابێ حیجامە بۆ کەسێك بکرێ لەسەر سەفەرێکی دوور وشەکەت هاتبێ تا دەحەسێتەوە، چونکە حیجامە لەسەر حەسانەوەی تەواو ئەنجام دەدرێ.

١٥. نابێ حیجامە لە شەوو ڕۆژی چوار شەممان بکری، چونکە لەبەر بەڵەکی وگوڕوێتی خراپە.

١٦. نابێ سپیاتی و بەرهەمی ئاژەڵ وشیرنەمەنی لە پاش وپێش حیجامە بخورێتەوە.

١٧. نابێ حیجامە ڕاستەوخۆ پاش ڕشانەوە بکرێ.

١٨. نابێ حیجامە لە پێش ولە دوایی سەر جێی (سێکس) بکرێ.

سوودەکانی حیجامە

١- چالاك کردنەوەی سوری خوێن، ئەمەش بە هەڵمژینی خوێنی مەیی ولەکار کەوتوو ووەستا وپڕ بوونەوەیان بە خوێنی تازە لە دایك بوو، لە ناو مولولە دەزووو لە خوێنەکاندا وپڕ بوونەوەیان بە خوێنی ئاڵ وساف. (خوێنی تازە).

٢- بەهێز کردنی بەرگری جەستە، ئەویش بە چالاك کردنەوەی خڕۆکە سپیەکان ورووژاندنی هۆڕمۆنەکانی بەرگری گشتی وچالاك کردنەوەی دووبارەی مۆخی ئێسك بۆ دروست کردنەوەی خڕۆکە سورەکان.

٣- هێور کردنەوەی ئێش وئازار، وگوشار خستنە سەر شوێنەکانی ئازار ولابردنی گوشار لەسەر هەندێك لە ئەعسابەکان وسوك کردنی هەستیاری عەسەبی.

٤- هەڵمژینی هەندێك لە ترشەلۆکەکانی زیادەی لەش کە ڕەنگە زیاد بونیان ببێتە هۆکاری زل بوون وگەورە بوونی قەبارەی خڕۆکە سورەکان، وهەروەها زیاد بوونی چڕی وخەستی خوێن کەوا دەکات تەواو نەگاتە هەندێك خانەکان بە ڕێك وپێکی.

٥- چالاك کردن ووروژاندنی شوێنەکانی کاردانەوە لە جەستەدا بەوەش دەبێتە بێدار کردنەوەی هەستیارەکانی مێشك وهۆی تەرکیزی مێشك بۆ چارەسەری ئەویش فەرمان دەکات بۆ چارەسەری کەم وکوڕیەکانی ئەو ئەندامە نەخۆشە.

٦- چارەسەری سڕ بوون لە دەرئەنجامی گوشاری ئەعساب بە هۆی گوشاری خوێن وگرژ بوونی ئەعساب.

٧- حیجامە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر خاو کردنەوەی ئەعسابە هەمیشە گرژ بووەکان، ئەویش بە هۆی پاك بوونەوەی ئەو خوێنەی کە ئاوێتە بووە بە ترشەلۆك وسوێریەکانی لە ڕادەبەدەر وەکو ترشەلۆکی شیر. (لاکتیك ئەسیر).

٨- چالاك کردنی کاری هۆرمۆنی جنسی (پیاوەتی) بەوەش هێزی ڕەپ

بوونی وهەستانی ئەندامی نێرینە زیاد دەکات.

٩- چارەسەری هەندێك نەخۆشی ژنانە ورێك خستنی سوری مانگانەی کچان.

١٠- چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی سینگ وەکو ڕەبۆ وکۆکەی درێژ خایەن.

١١- دەردانی هۆرمۆنی بەرپرس لە مادەی کۆرتیزۆنی سروشتی وپاڵدانی لە خوێن، بەوەش دەبێتە هۆی ئازار دامرکانەوە کە سوود بەخشە بۆ چارەسەری هەوکردنی جومگەکانی لەش و ڕەبۆ و دەمار گرژ بوونی (عەرەقی ژنانە).

١٢- حیجامە دەبێتەهۆی فراوان بوونی بۆڕیە خوینەکان وبەوەش دەبێتە هۆکاری سوك کردنی گوشار لەسەر جوملەی مەڵبەندی ومسولکەکانی دڵ بەمەش ڕوودانی گرفتەکانی دڵ کەم دەکاتەوە (بە تایبەتی بۆ ئەوانەی ساڵانە حیجامە ئەنجام دەدەن).

١٣- حیجامە دەبێتە هۆکاری زیاتر بێدار کردەنەوەی هەستی عەسەبی گون، بەوەش دەبێتە هۆکاری پتر دەردانی سپێرم (تۆوی پیاو) واتە هەستی پیاوەتی پتر دەجولێنی) بەوەش گرفتی سستی جنسی کەم دەکاتەوە یان چارەسەری دەکات، بە تایبەتی ئەگەر حیجامە کار پسپۆر وشارەزا بێ لە شوێنە هەستیارەکان کەوا پێویستە حیجامەی لێ بکرێ، چونکە نزیکەی (٩٨) شوێن لە جەستەی مرۆڤدا دەتوانرێ حیجامەی لێ بکرێ، هەر شوێنە وتایبەتی خۆی هەیە وبۆ چارەسەرێك بە کار دێت.

١٤- حیجامە ڕێژەی کۆلسترۆلی زیان بەخش (LDL) لە خوێن کەم دەکاتەوە وکۆلسترۆلی سوود بەخش (HDL) زیاد دەکات.

١٥- حیجامە ڕێژەی (البولینا) لە خوێن کەم دەکاتەوە.

١٦- حیجامە ڕێژەی مۆرفینی سروشتی (Endorphins) لە خوێن زیاد دەکات.

چۆنیەتی حیجامە گرتن

بەم هەنگاوانە دەست پێ دەکەین:

١. شوێنی تایبەتی حیجامە دیار دەکەین کە مەبەستمانە بۆ مەبەستێك بیکەین.

٢. پەرداخەکە لەسەر شوێنەکەدا دادەنێین وبە دەستی چەپە ڕایدەگرین، پاشان بە دەستی ڕاستە بە (پەمپەکە) هەوای ناو گلاسەکە بەتاڵ دەکەین وپاشان (هەوا کێشە) لا دەبەین.

٣. پەرداخەکە بۆ ماوەی (٥ خولەك) لەسەر شوێنەکە دەهێڵینەوە یان (بە گوێرەی شوێنەکە) پاشان پەرداخەکە ڕادەکێشین وبەرە وسەرەوە لێی دەکەینەوە.

٤. دیسان شوێنەکە بە ماددەی پاك کەرەوە دەسڕینەوە.

٥. شوێنەکە بە موسێکی نوێ شەق شەق دەکرێت ونابێ قوڵ بێ وپێویستە بە ئاراستەی پێستەکە بێ.

٦. پەرداخەکە دیسان لەسەر شوێنەکە دادەنرێ ودیسان هەوای ناوی بە هۆی پەمپەکە بەتاڵ دەکرێ وسەرنجی چەندو چۆنیەتی خوێن هاتنەکە دەدەین.

٧. ماوەی (٧-١٠ خولەك) چاوەڕێ دەکەین، هەتا خوێنەکە خەست دەبێ یان ڕادەوەستێ یان پەرداخەکە پڕ دەبێ ونابێ لە دەخولەك پتر پەرداخەکە لەسەری بمێنێتەوە وپۆرگ دروست بکات.

٨. پاشان پەرداخەکە بە زانایی لێ دەکرێتەوە بە شێوەیەك خوێن بەسەر کەسەکە یان بە حیجامە کارەکە دانەڕژێ وپەرداخ لا بردنەکە بەم شێوەیە دەبێ: بە دەستی ڕاستە پەرداخەکە دەگیرێ وبە دەستی چەپە پارچە کلینسێك یان شاشێکی پزیشکی پاك دەخرێتە بنی پەرداخەکە ونابێ خوێنەکە برژێتە سەر لاشەی کەسەکە وپەرداخەکە دەبێ فڕێ بدرێتە ناو سەللەی سەر داپۆشراو نابێ دووبارە بە کار بێتەوە.

٩. دەبێ شوێنەکە بە ماددەیەکی پاك کەرەوە بسڕێتەوە.

١٠. دیسانهەمان کردار وهەنگاوەکان دووبارە دەکەینەوە وەکوخاڵی (٧-٨-٩) هەتا خوێن هاتنەکە تەواو ڕادەوستێ یان دڵۆپی زەرد پەیدا دەبێ لە جیاتی خوێنەکە.

١١. شوێنەکە بە شلەیەکی پاك کەروە پاك دەکەینەوە بە شاشێکی پزیشکی وبە مەرحەمی دژە زیندوەکان دەبەسترێتەوە.

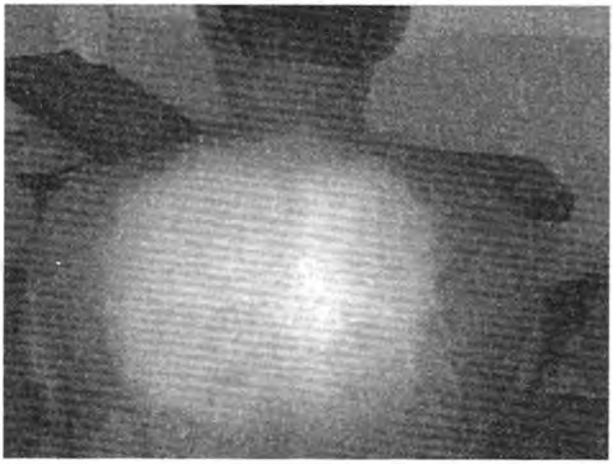
١٢. نەخۆشەکە ماوەی دەخولەك چاوەڕێ دەکات بۆ ئەوەی دڵنیا بین لە ڕوونەدانی خوێن بەربوون یان گێژ بوون لەگەڵ خواردنەوەی پەرداخێك شەربەتی تایبەت.

١٣. فڕێدانی هەموو کەرستەکانی بەکار هاتوو لەبەر چاوی نەخۆشەکە وخستنە ناو سەڵلەیەکی سەر داپۆشراو.

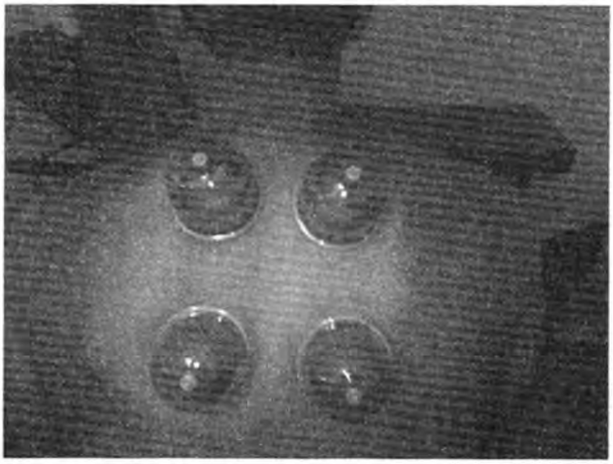
١٤. هەڵدەستینبە پاك کەرەوە دەست وشوێن وکورسیەکە جوان پاك دەکەینەوە.

ئەمەش هەنگاوەکانی حیجامە کردنە بە وێنە ڕوون دەکرێتەوە بۆ بەر چاو ڕوونی:

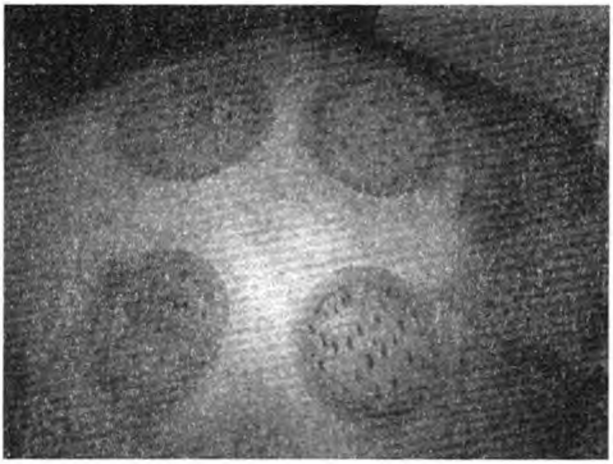
١-قۆناغی دیاری کردنی وشوێنەکەو تاشینی.



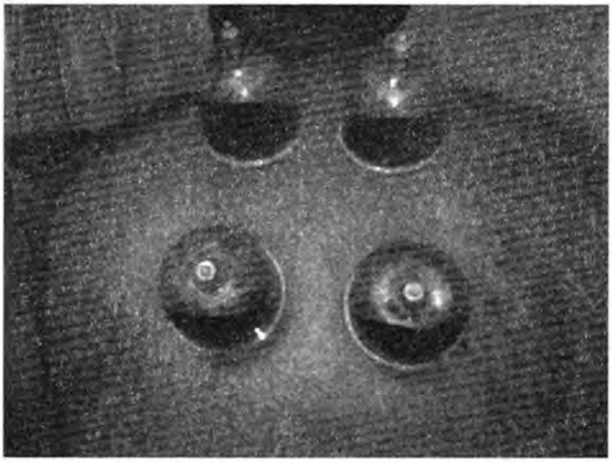
٢-قۆناغی خوێن کۆ کردنەوە.



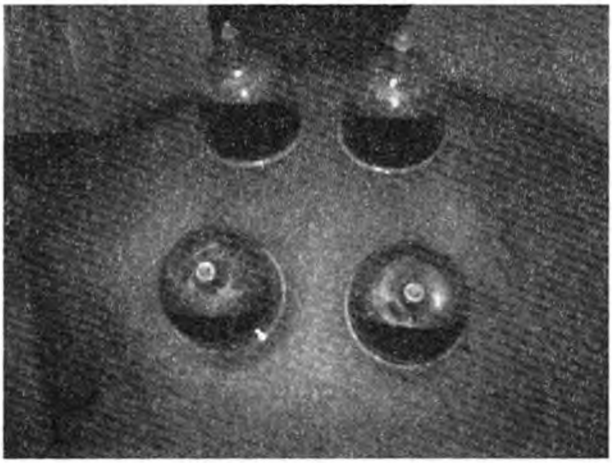
٣- قۆناغی موس لێدان



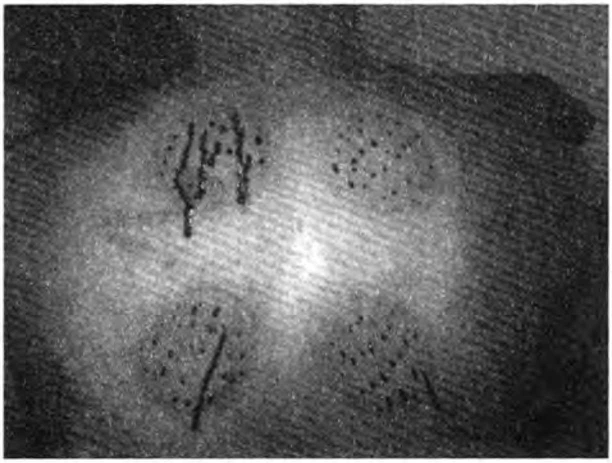
٤- قۆناغی خوێن هەڵمژین



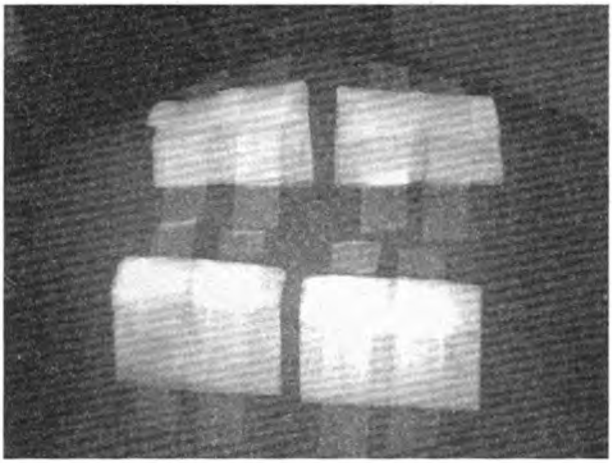
٥- قۆناغی هەڵمژینی خوێن هەتا دەوەستێ



٦- شوێنەواری حیجامەکە لەسەر پشتی نەخۆشەکە



٧- قۆناغی پاککردنەوە وبەستانەوەی شوێنی حیجامەکە



بەشی سێیەم

نەخۆشیەكانی ئێسك

نەخۆشیەكانی هەناو

سەرئێشان (ژانە سەر)

ئیفلیجی ونەخۆشیەكانی ئەعساب

كۆئەندامی میزەڕۆو زاوزێ

نەخۆشیەكانی پێست

نەخۆشیەكانی دەرونی

حیجامەی بەرگریی

ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی حیجامە چارەسەر دەبن:

١. ئازارەکانی ڕۆماتیزمی چوارپەل وئازارەکانی هەوکردنی جومگەکان.
٢. ئازاری چۆك ورەق بوونی.
٣. ئازاری ڕەقبوونی ماسولکە وسڕ بوونی باسك ودەست وپێ وئازاری جومگەی دەست.
٤. ئازاری ڕەقبونی گەروو شان وملی.
٥. ئازاری درێژخایەنی نیوە سەر (شەقیقە).
٦. ئازاری ددان وهەکردنی وپوك و(پدو).
٧. ئازاری پشت وئازاری دەردە لاق(عرق النسا).
٨. ئازاری زگ وسینگ بە گشتی.
٩. ئازاری حەوز (لە کاتی سوڕی بێ نوێژی ئافرەتان).
١٠. ئازاری ژانە گورچیلەی درێژخایەن.
١١. حالەتە دەرونیەکان، وەکو دڵە ڕاوکێ وخەمۆکی وخەولێ نەکەوتن وزوو هەڵچوون وتوڕە بوون.
١٢. هەوکردنی مەرازە ونەمانیبەرگری نەبوون.
١٣. نەخۆشیەکانی دڵ ودڵ وەستان وجەڵتە.
١٤. گوشار بەرزی ونزمی خوێن.
١٥. نەخۆشی شەکرە.
١٦. نەخۆشیەکانی سینە تەنگی، وەکو ڕەبۆ وسیل وهەکردنی سینگ.
١٧. نخۆشیەکانی گەدە: وەکو ژانە گەدە وقورحە وقۆلۆن، وخراپ هەرس کردن وڕەوانی وقەبزی وپەنکریاس وجگەر وزەرداو ومایەسیری...هتد.
١٨. نەخۆشیەکانی ئەندامی میز کردن: وەکو هەوکردنی میزڵدان ومیزگیران

وبەردی گورچیلە ومیز لەخۆکردنی شەوان.

١٩. گرفتەکانی کۆ ئەندامی زاوزێ: وەکو هەوکردنی پرۆستات وبێ هێزی جنسی ونەزۆکی پیاوان وسستی هێلکەدان ورەپ نەبوونی ئەندامی نێرینە ودەوالی پیاوان.

٢٠. نەخۆشیەکانی ئەندامی عەسەبی: وەکو بێ هێزی بیر ولەبیر چوونەوە ونیمچە گێلی ولەهۆش خۆ چوون، وبێ عەقلی وهەکردنی عەسەبی پێنجەم وئیفلیجی.

٢١. نەخۆشیەکانی ئافرەتان: وەکو سوڕی مانگانە وبڕانی بێنوێژی وخوێن بەربوونی ڕەحم وهەوکردنی ڕەحم وبۆنی ڕەحم ومەمك بچوکی.

٢٢. گرفتەکانی چاو: وەکو گوشاری چاو ودووربینی ونزیك بینی وخێلی چاو.

٢٣. نەخۆشیەکانی گوێچکە: وەکوهاژە هاژو هەوکردنی گوێچکەی ناوەڕاست ونەبیستن وئیدی.

٢٤. نەخۆشیەکانی کەپوو ولوت: وەکو هەوکردنی جیوب کە دەبێتە ژانە سەر وئازاری درێژخایەن.

٢٥. نەخۆشیەکانی پێستە: وەکو زیپکە وقونێر وکیسی چەوری وخورشت وسوتانەوەی پێستە و(ئەکزیما) ودەردە ڕێوی وپرچ هەڵوەرین ورِوتانەوە وهتد.

ئازارى پشت وئازارى دەمار وتوندبونى دەمارى ژنان

بەڕاستى ژانى بڕبڕەى پشت لەهەموو نەخۆشیەکان زیاتر بلاّو ترە لە ناو خەڵکى کە لە ٨٠٪ ى خەڵك گرفتیان لە پشتیان هەیە وهەست بە ئازارێك دەکەن هەرنا بەلاى کەمى لە قوناغێکى تەمەنیان هەندێك لە هۆکارەکانیش دەگەڕێتەوە بۆ ماندوو بوون یان قورسایى هەڵگرتن یان پێلاوى نەگونجاو(تەسك) لە پێکردن) یان قەلەوى لە ڕادەبەدەر.

ئەو شوێنانەى حیجامەیان لىَ دەکرێت:

(١) ناو شان کە دەکاتە بڕبڕەى یەکەمى پشت بە شى سەرىَ: سوودەکانى بۆ ئازارى شان وملی وسڕبوونى قۆڵ وباسك کەم دەکاتەوە وسوودى هەیە بۆ ئێشى گەدە وملی ودەردانى هۆڕمۆن بۆ کردارى هەموو ڕژێنەکانى سەما.

(١١) ناوەندە پشت: سوودى کەم کردنەوەى ئازارى خوارەوەى پشت وماسولکەکانى حەوز.

(٥٥) بڕبڕەى سێیەمى پشت بەشى سەرىَ: سوودى کەم کردنەوەى گرژ بوونى ماسلکە نیمچە وچەماوەکان وسڕبوونى دەست وقۆل وباسك وووروژێنەرى هۆرمۆنى سەمایە.

(٥١-٥٢)سەروى ڕان: ئازارى هەردوولا کەم دەکاتەوە ڕەقى جومگەکان ناهێلىَ.

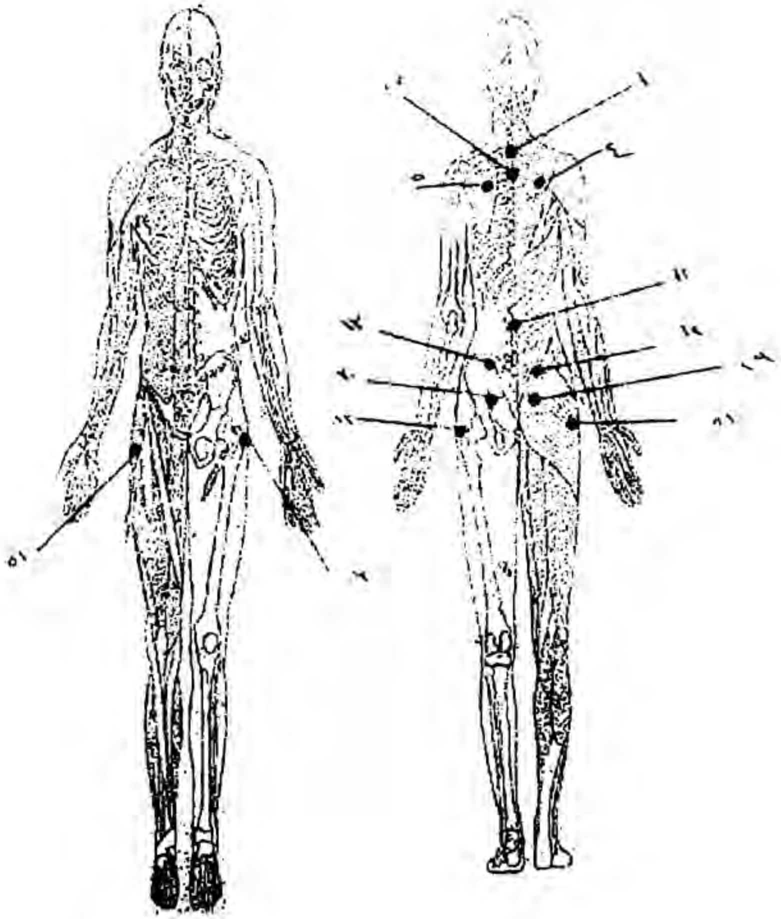
(٢٩-٣٠) دەکەوێتە سەرەوەى سمت: سوودى بۆ سوك کردنى ئازارەکانى خوارەوەى پشت ونەخۆشى ژنانەو حەوز وژانە پشت هەیە.

(٤-٥) دەکەوێتە ڕاست وچەپى بڕبڕەى پێنجەمى پشت: سوودى زۆرە بۆ لابردنى ئازارەکانى شان وملی وپشت وڕەبۆو ودڵ.

(١٢-١٣) دەکەوێتە ڕاست وچەپى دووەمى بڕبڕەى پشت بەشى خوارىَ: سوود بەخشە بۆ لابردنى ئازارەکانى حەوز وپشت ونەزۆکى وبىَ هێزى جنس ومیزڵدان.

الام الظهر وعرق النســا

پشت ئێشان ودەمار ڕەق بوونی ژنانە



ئازاری چۆك ڕەقبوون

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ دەکرێت بۆ کەم کردنەوەی ئازاری جومگەکانی چۆك وئەژنۆ ئەمانەن:

(٥٣) شوێنەکەی دەکەوێتە پشتەوە بەرانبەر چۆك لای ڕاست: سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ماسولکەکانی پشتەوەی ڕانە، وبۆ کەم کردنەوەی ڕەق بوونی جومگەی چۆك وبەستێنەرەکانی پشتەوە.

(٥٤) دەکەوێتە پشتەوەی چۆکی چەپە: سوودی بۆ نالەباری ماسولکەکانی پشتەوەی ڕان وجومگەی چۆك وسوودی بۆ ئازاری بەستێنەرەکانی پشتەوەی ڕان هەیە.

(١٢٧) دەکەوێتە سەر تەنیشت جومگەی ڕووی ناوەوەی چۆکی ڕاستە: سوودی بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکانی هەوکردنی بەستێنەرەکانی ئەو شوێنە باشە.

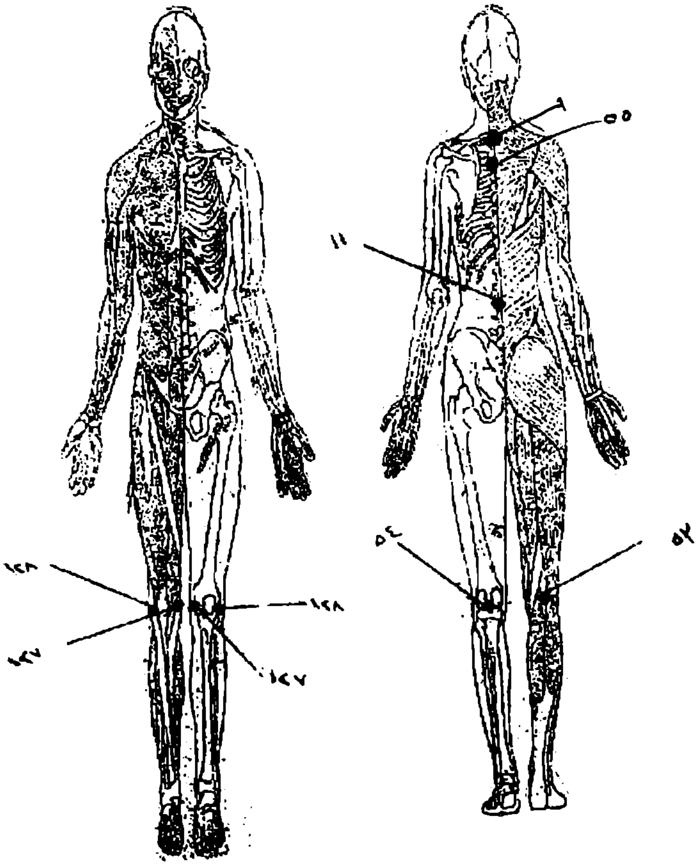
(١٢٨) دەکەوێتە سەر جومگەی چۆکی چەپە لای دەرەوە: سوودی هەیە بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکانی هەوکردنی بەستێنەرەکانی هەیە.

(١١) ناوەندی پشت بڕبڕەی دووەمی قتنی: سوودی بۆ کەم کردنەوەی ئازاری خوارەوەی پشت وعەسەبەکان وشەکەت وماندوو بوونی جنسی هەیە ئەویش بە هۆی وورژاندنی کرداری هۆرمۆنی وبەرپرسی لە دەردانی کورتیزۆنی سروشتی.

(٥٥) بڕبڕی سێیەمی پشت بەشی سەریێ: سوودی بۆ کەم کردنەوەی گرژ بوونی ماسولکە نیمچە چەماوەکان وسڕبوونی دەست وقۆل وباسك وووروژێنەری هۆرمۆنی سەمایە.

أوجاع وخشونة الركبتين

ئازار ورەقبوونی چۆك



هەوكردنی جومگەكان

هەوكردنی جومگەكان لە نەخۆشیە پڕ ئازارەكانە، ئەگەر كەسێك توشی بێ تەواو بە دەستیەوە دەناڵێنێ وسەد جۆر هەوكردنی جومگەكان هەیە وەكو هەوكردن جومگە وڕۆماتیوید وڕۆماتیزم.

ئەو شوێنانەی كەوا حیجامەیان بۆ دەكرێت لە كاتی هەوكردنی درێژخایەن لە جومگەكاندا:

(١) ناوشان كە دەكەوێتە سەر بڕبڕەی یەكەمی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ كەم كردنەوەی ئازاری شان وسڕبوونی قۆڵ وباسك وگەرو وملی ووروژێنەری هۆرمۆنێكە بۆ كرداری دەردانی گلاندی سەما.

(٥٥) بڕبڕی سێیەمی پشت بەشی سەریێ: سوودی هەیە بۆ كەم كردنەوەی گرژ بوونی ماسلكە نیمچە چەماوەكان وسڕبوونی دەست وقۆڵ وباسك ووورووژێنەری هۆرمۆنی سەمایە.

(١٤٧) سوود بەخشە بۆ بەهێز كردنی جەستە وشەكەتی جومگە كەم دەكاتەوە.

(٢٠-٢١) شوێنەكەی دەكەوێتە سەر هەردوو شان: سوود بەخشە بۆ سوك كردنی نارەحەتی هەردوو شان وبێ هێزی سوری خوێن وسڕبوونی چوار پەل ویارمەتی كەم كردنەوەی هەڵچوون دەدات.

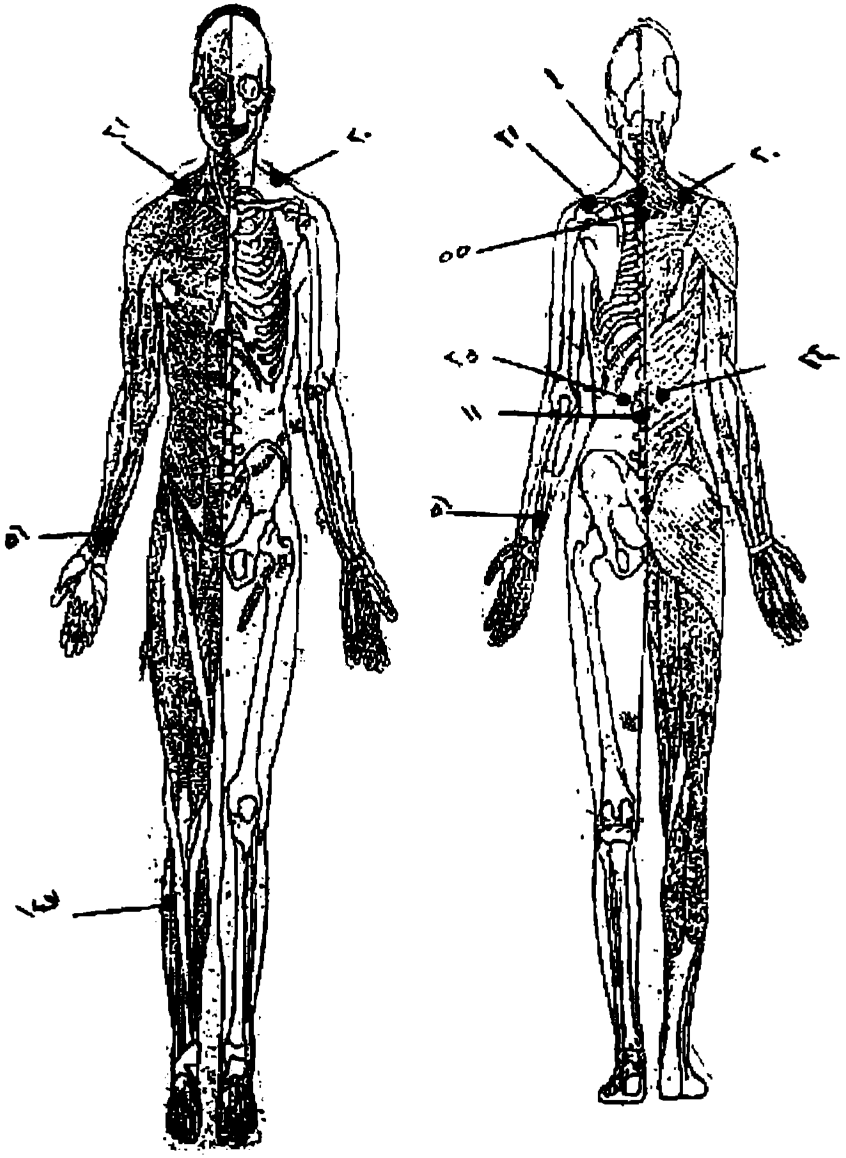
(٢٤-٢٥) شوێنەكەی دەكەوێتە سەر دووری (٥)سم لە بڕبڕەی كۆتایی پشت: سودی هەیە بۆ سوك كردنی ئازاری بڕبڕەی پشت وهەوكردنی جومگەكانی ڕۆماتیزم.

(٥٦) دەكەوێتە ناوەوەی باسك: سوود بەخشە بۆ سوك كردنی ئازاری ڕۆماتیزم وهەوكردنی خڕكەی دەست.

(١١) ناوەندی پشت بڕبڕەی دووەمی قتنی: چالاكی دەداتە هۆرمۆنی ڕژاندنی كۆرستڕۆلی سروشتی لەناو خوێندا بۆ كەم كردنەوەی ئازار یارمەتی دەرە.

علاج التهاب المفاصل

چارەسەری ئازاری جومگەکان



شوێنەکانی حیجامە بۆ هێور کردنەوەی ئازارەکانی مل ئەم شوێنانەن:

(١) ناوشان کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی ئازاری شان وملوسڕبوونی قۆڵ وباسك وگەرو وقوڕگ وورووژێنەری هۆرمۆنێکە بۆ کرداری دەردانی گلاندی سەما.

(٢-٣) پشتە مل، دەکەوێتە سەر بەرزایی هەردوو لا ملی پشتەوە: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی هەوکردنی هەردوو جومگە وحالەتی سەر ئێشەو سەر سوڕان وگەروو ووشك بوون گرفتی عەسەبی وچاو ماندوو بوون.

(٤٣-٤٤)دەکەوێتە هەردوو لامل خوار نەرمی گوێ: سوودی هەیە بۆ کە مکردنەوەی ئازاری مل و وشك بوونی ئازاری شان وحاڵەتی سەر ئێشە.

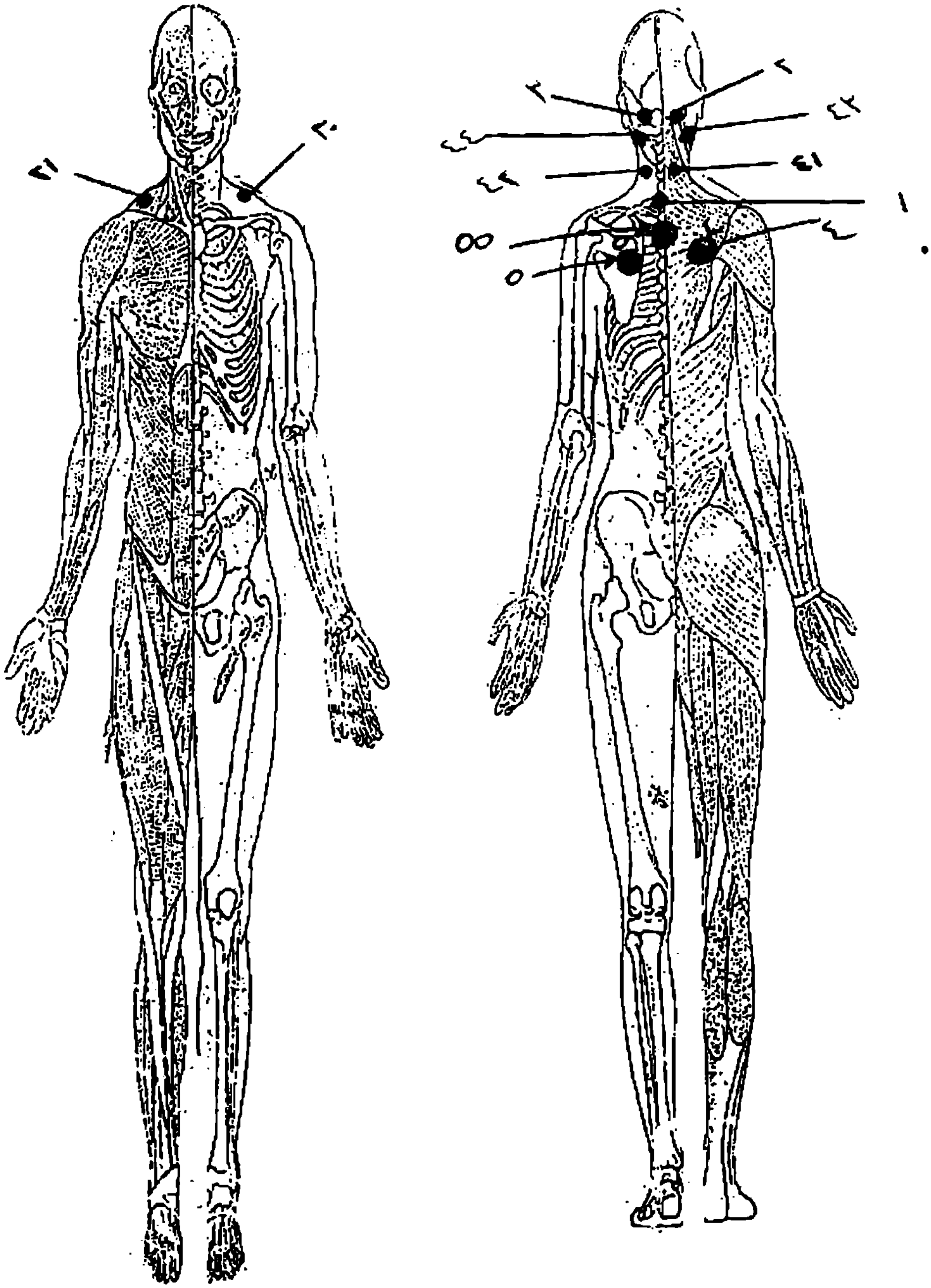
(٢١-٢٢) دەکەوێتە خالی سەرەوەری شان لە دووری (٥)سم لە تەنیشت مل: سودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ووشك بوونی مل ویارمەتی شانی بێ هێز وسۆری خوێن وهێور کردنەوەی عەسەبی وهەڵچوون دەدات.

(٤١-٤٢) دەکەوێتە خوارەوەی بنکەی کەللە سەر لە دووری (٢)سم لە دەرەوەی زنجیرەی ئەستۆی مل: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی حالأتی شەکەتی وخەمۆکی وهەناسە تەنگی وگرانبوونی سەر وماندوویەتی.

(٤-٥) دەکەوێتە نێوان هەردوو شانی بەشی سەری: سوود بەخشە بۆ تەنگە نەفەسی وئازاری شان وملوقورگ وکۆکە.

(٥٥) دەکەوێتە بڕبڕەی سێیەمی پشت بەشی سەروو: سوودی بۆ شان وملوفشاری خوێن ودابەزینی فشاری خوێن وڕەبۆ هەیە.

ئازاری مل



ئازاری شان

زۆربەی زۆری خەڵکان بە دەم ئازاری شان وملیان دەناڵێنن وچارەسەریان بۆ ناکرێت، بەڵام بە حیجامە لەو شوێنانەی کە بۆی دیاری کراوە ئەم ئازارە بەیەك جار لا دەبات، ئەگەر چەند جارێك حیجامە دووبارە بکاتەوە:

(١) ناو شان کە دەکاتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بە شی سەریː سوودەکانی بۆ ئازاری شان ومل وسڕبوونی قۆڵ وباسك کەم دەکاتەوە وسوودی هەیە بۆ ئێشی گەدە ومل ودەردانی هۆرمۆن بۆ کرداری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٥٥) دەکەوێتە بڕبڕەی سێیەمی پشت بەشی سەروو: سوودی بۆ شان ومل وفشاری خوێن ودابەزینی فشاری خوێن وڕەبۆ هەیە.

(٢-٣) دەکەوێتە هەردوولای پشتە سەر خوار گوێː سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی ئازاری سەرو مڵ وفشاری خوێن وئازاری چاوەکان.

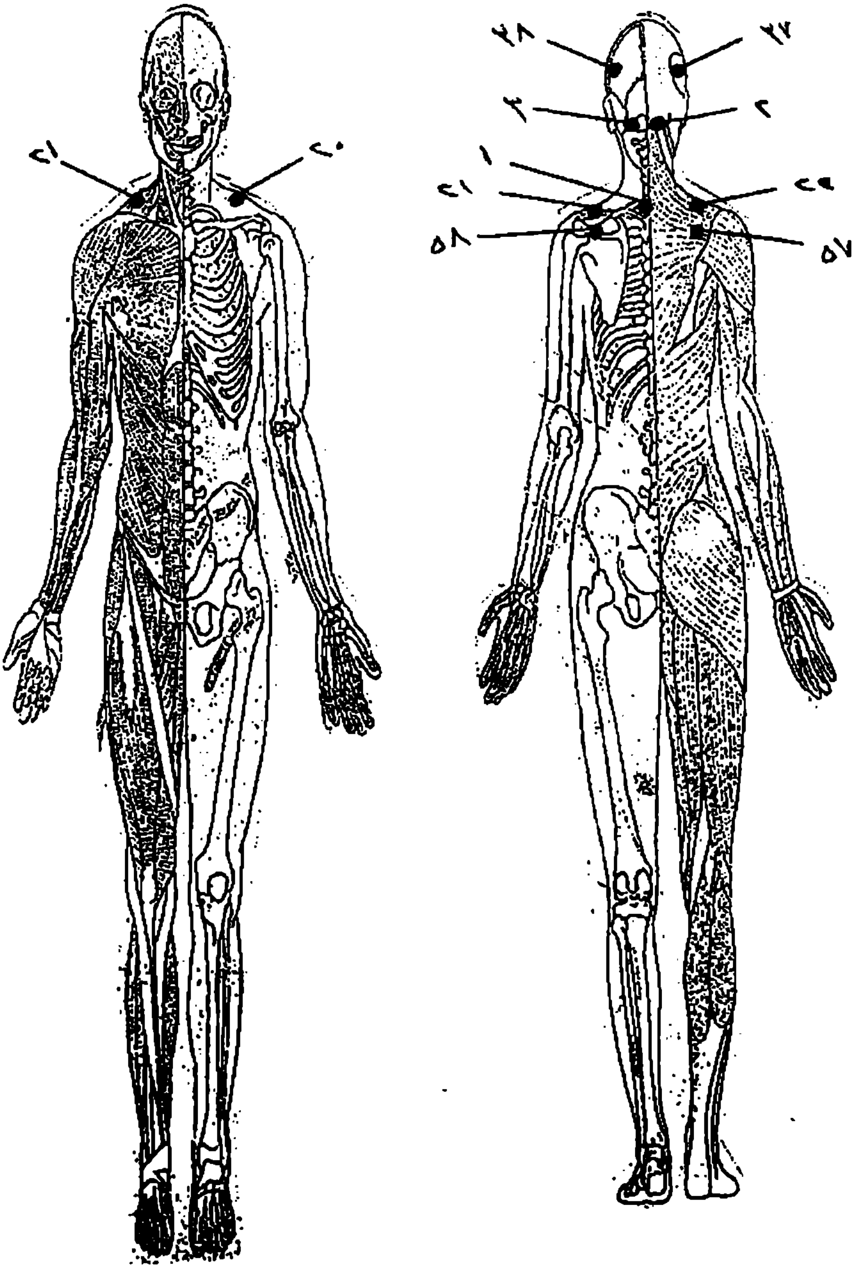
(٤٣-٤٤) دەکەوێتە هەردوو لامل خوار نەرمی گوێː سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری مل و وشك بوونی ئازاری شان وحاڵەتی سەر ئێشە.

(٢١-٢٢) دەکەوێتە خالی سەرەوەری شان لە دووری (٥)سم لە تەنیشت مل: سوودی هەیە بۆ کەم کردنەوەی ئازاری شان ومل وبێ هێزی مەچەك.

(٥٧-٥٨) دەکەوێتە سەر ناوەڕاستی شان لە ڕووی دەریː سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی ئازاری شان ومل وقورگ وڕەبۆ.

علاج توتر الكتفين

چارەسەری ئازاری شان



ئازاری پێیەکان

ئەو شوێنانەی کەوا حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ هێور کردنەوەی ئازاری پێیەکان:

(١٣٠) دەکەوێتە دووری (٣)سم لە خوارەوەی گۆزینگ لە ڕووی ناوەوە: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئاوسانی پێ و ئازاری ڕان ورۆماتیزم لە جومگەکانی پێ.

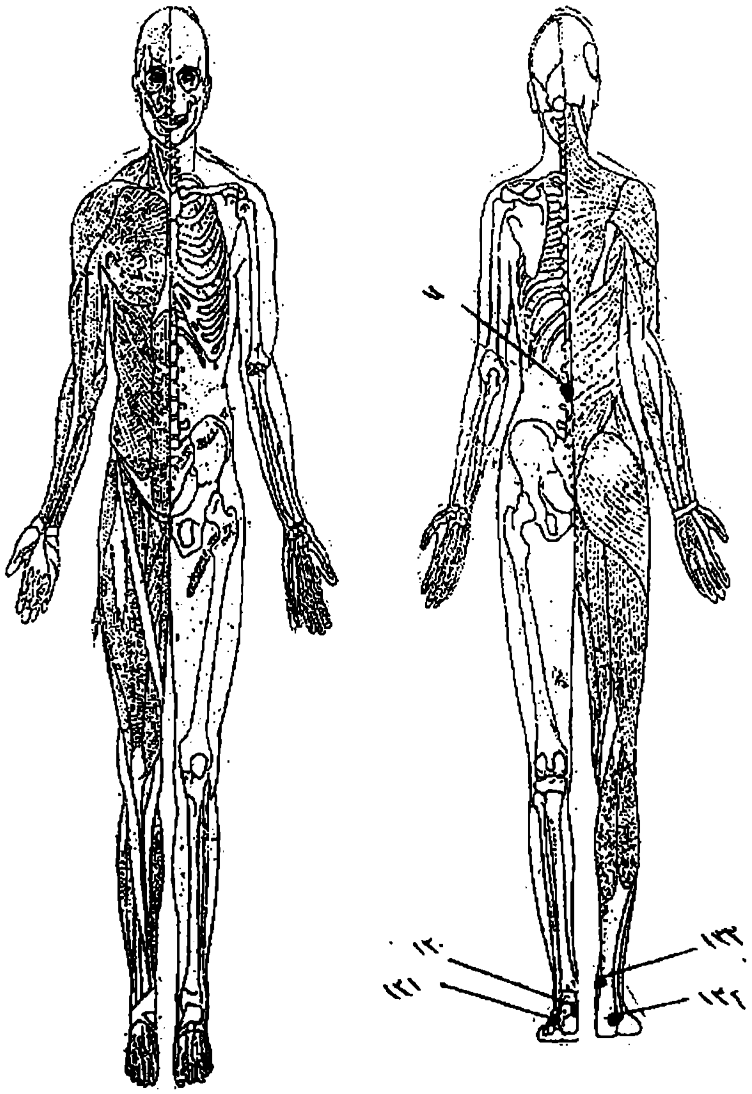
(١٣١) دەکەوێتە سەر پشتە پێ: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی ئاوسانی پێ وژانی ڕان ورۆماتیزم وجومگەکانی پێ وئازاری خوارەوەی پشت.

(١٣٢) دەکەوێتە قولایی سەر پشتی پاژنەی پێ لە ڕووی پشتەوە: سوود بەخشە بۆ هێورکردنەوەی ئازاری پاشپانی وئازاری پێ بە گشتی.

(١٣٣) سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری ئاوسانی پێ وبەهێز کردنی جومگەی پاژنە.

(١١) شوێن ناوەندی پشت: سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆرمۆنی کۆرتیزۆن کە بۆم کەم کردنەوەی ئازار سوود بەخشە.

چارەسەری ئازاری پێیەکان



نەخۆشیەکانی دڵ وهەناو

دڵ: ماسولکەیەکی بەهێزە بە بەردەوام وبێ ڕاوەستان لە کاردایە، لەیەك خولەك دا نزیکەی حەفتا جار لێ دەدات. جا ئەمرۆ بەڕاستی لەم ڕۆژگارە سەختەدا نەخۆشیەکانی دڵ زۆر بلاو بووە وەکو ئامارەکان دەڵێن نزیکەی ٢٥٪ خەڵك بە نەخۆشیەکانی دڵ سەر دەنێنەوە.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ هێورکردنەوەی نەخۆشیەکانی دڵ:

(١) نێو شان: دەکەوێتە سەر بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرو: سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆرمۆنی چالاك کەری غوودەی سەما.

(٥٥) دەکەوێتە سەر بڕبڕەی سێیەمی پشت بەشی سەرو: سوود بەخشە بۆ دەردانی غوودەی چالاکی سەما.

(١٩) دەکەوێتە ناوەڕاستی شەبکەی ئێسکی شانی چەپە: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی هەوکردنی ماسولکەی دڵ وهەوکردن وسووتانەوەی گەدە.

(١١٩) دەکەوێتە سەرووی مەمکی چەپە: سوود بەخشە بۆ ماسولکەی دڵ وهەوکردنی ماسولکەکانی دڵ.

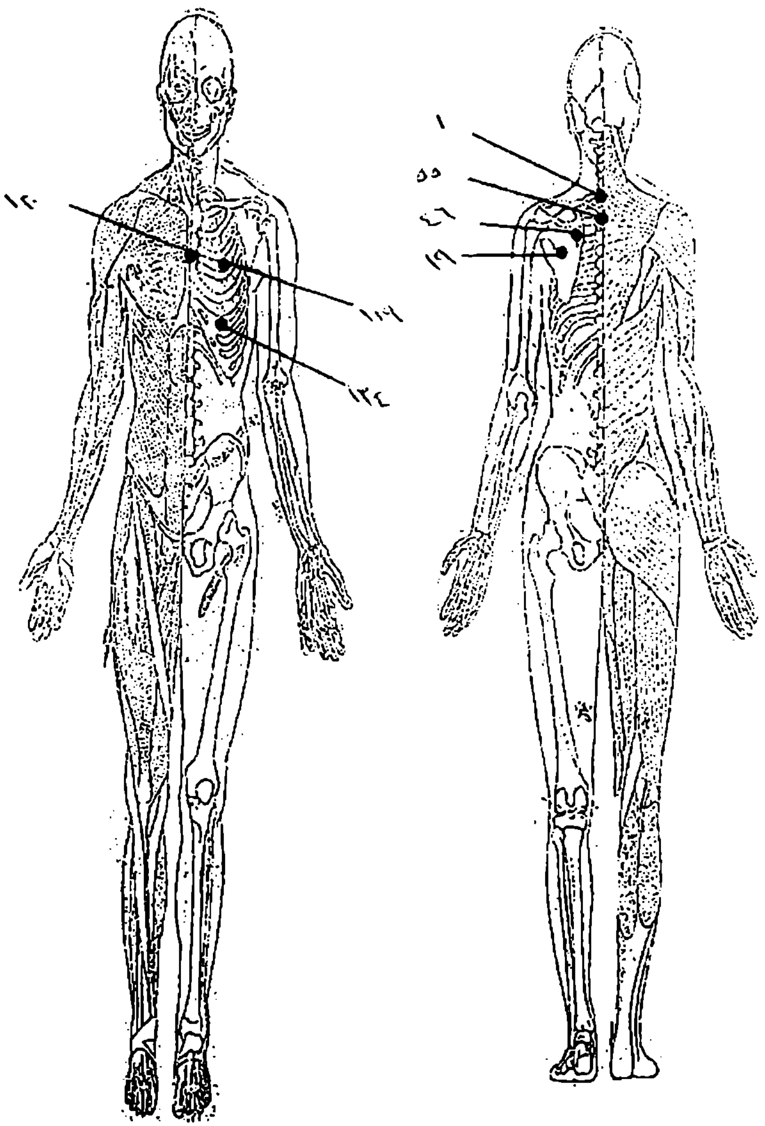
(٤٧) دەکەوێتە لای سەرەوەی شەپکەی ئێسکی شانی چەپە: سوودی هەیە بۆ هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ وگرژ بوونی ماسولکە نیمچە خوارەکان.

(١٣٤) ڕاستەوخۆ دەکەوێتە خوارەوەی مەمکی چەپە: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی لێدانی دڵ (دڵە خورپێ).

(١٢٠) دەکەوێتە نێوان هەردوو مەمك لە قولی قەفەسەی سنگ: هۆڕمۆنی سەعتەری ڕێك دەخات وکرداری ئەندامی بەرگری چالاك دەکات.

علاج أمراض القلب

چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵ



ژانی گەدە وسوتانەوەی گەدە

هۆکارەکانی ژانی گەدە زۆرن لەوانەش خراپ هەرس کردن، بەهۆی خواردنی قورس وچەور کە بەگرانی هەرس دەکرێن، یاخواردن زۆری وجۆرا وجۆر لە یەك ژەمدا وەکو شیرینەمەنی وسوێری وترشی وهتد، بەتایبەتی لەشەوان وپێش نوستن وتەمبەلی و وەرزش نەکردن بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکانی گەدە، هەروەها زۆر بەکار هێنانی داو دەرمان بەتایبەتی وەکو ئەسپرین وکورتیزۆن وزوو چارەسەر نەکردنی گەدە وپارێزی نەکردن وخراپ بە کار هێنانی چارەسەر.

ئەوانەی توشی برینی گەدە دەبن پێویستە لەم شتانە پارێزی بکەن:

١- چاو قاوە ومەی نەخواردنەوە.

٢- دوور کەوتنە لە خەل ولەیمۆندزی وتەماتە.

٣- دوورکەوتنەوە لە مرەبایی ترش وبیبەر وخەیار.

٤- نەخواردنی دەرمانی ئەسپرین وکۆرتیزۆن ودەرمانی ڕۆماتیزم.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەی لێ دەکرێ بۆ هێور کردنەوەی ژانە گەدە وسووتانەوەی دەرکی گەدە وبرینی گەدە:

(١) سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆرمۆنی چالاکی گلاندی (سەما).

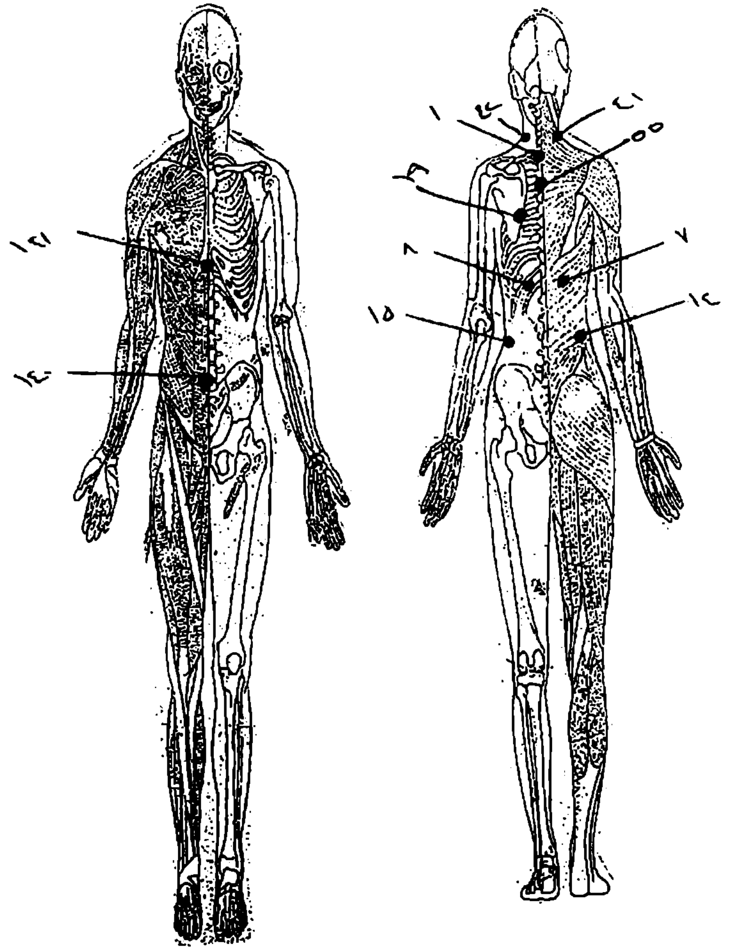
(٧-٨) دەکەوێـە خوارەوەی پشت بەرانبەر پەراسوی کۆتایی: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی نارەحەتی وهەرس نەکردن وژانە گەدە.

(١٢١) دەکەوێتە سەر پەردەی ناو پنچك: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری گەدە وگرژبوونی زگ وهەرس نەکردن وسووتانەوەی گەدە.

(١٤٠) دەکەوێتە خوار ناوك بە (٥)سم: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ژانی زگ وئازاری خوارەوەی پشت وباوو وبژ (غازات) وخراپ هەرس کردن ونەخواردن.

علاج المغص وحرقة المعدة

چارەسەری سووتانەوە وژانی گەدە



بەرزی فشاری خوێن

ئەم نەخۆشیە لەهەر مەترسیدارترین نەخۆشیەکانی ئەم سەردەمەیە، بە زۆری توشی تەمەندار دەبێ وکەمتر لە منداڵاندا هەیە، حیجامە کردن ڕۆڵی زۆری هەیە لە کەم کردنەوەی گوشاری خوێن وزۆر نەخۆش هەبووە بە یەکجاری بە حیجامە چاك بۆتەوە.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەی لێ دەکرێت بۆ گوشاری خوێن:

(١) چالاك كار ودەردەری هۆرمۆنی غوودەی سەمایە.

(٢-٣) پشتە سەر هەردوو لای بەشی خواریێ پشت گوێ: سوودی هەیە بۆ هەوکردنی ماسولکە وسەر ئێشە وسەر سوران وملّ ڕەق بوون وماندووی چاو.

(٥٥) دەکەوێـە سەر برِبرِەی سێیەمی پشت وبەشی سەرو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژ بوونی ماسولکە نیمچە خوارەکان وسڕبوونی قۆل وباسك.

(١١) ناوەندە پشت: فەقەرەی قوتنی دووەم: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری خوارەوەی پشت ونارەحەتی ماسولکەکانی حەوز وئازاری عەسەبی پشت.

(٤٨) دەکەوێتە سەر شانی لای ڕاستە لای برِبرِەی پشت: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی هەو کردنی جگەر وزراوو ودەردانی ئەوسۆلین وهەروەها گوشاری خوێن کەم دەکاتەوە.

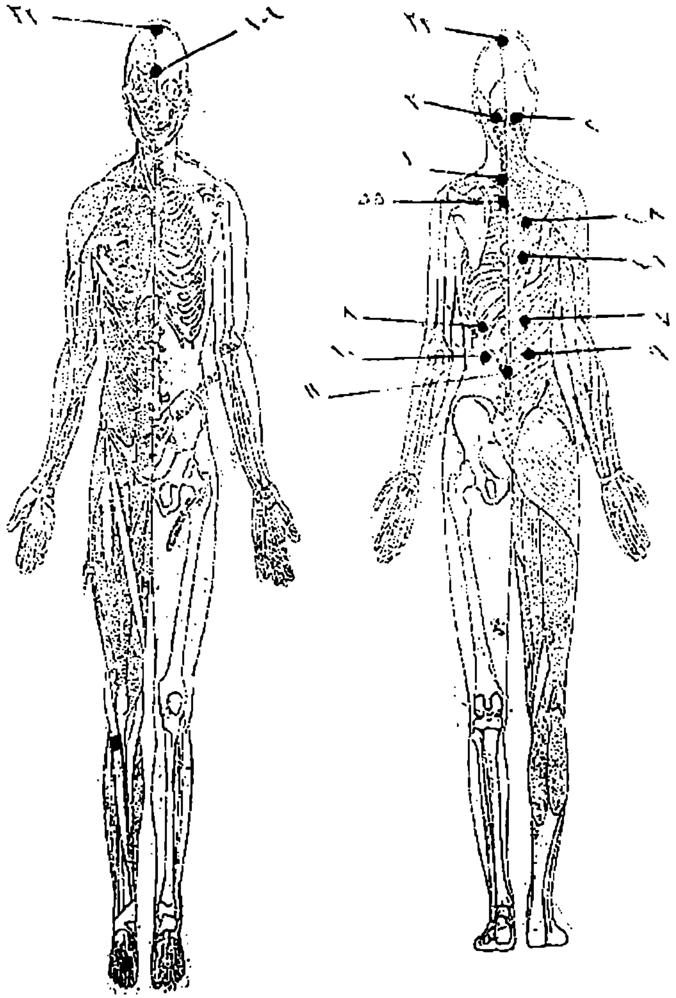
(٧-٨) دەکەوێتە خوارەوەی پشت لە دووری (٥)سم لە برِەبرِەی پشت: سوود بەخشە بۆ حاڵەتی هێور کردنەوەی خراپ هەرس کردن وژانە زگ.

(٩-١٠) لە پشتەوە بەرانبەر هەردوو گورچیلەکان: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ژانە گورچیلە (كلیە) وچالاکی گورچیلە زیاد دەکات.

(٣٢) دەکەویچتە تەوقی سەر: سوود بەخشە بۆ چارەسەری پاڵەپەستۆی خوێن وبەهێز کردنی مێشك وهێور کردنەوەی نۆرە ژانە سەر.

ارتفاع ضغط الدم

چارەسەری پاڵە پەستۆی خوێن



بەرزی ڕێژەی شەکرە لە خوێن (سوکەری)

بێگومان خەڵکێکی زۆر لەم سەردەمەبە دەست نەخۆشی سوکەری دەناڵێنن بەهۆی زیاد بوونی ڕێژەی شەکرە، پارەیەکی زۆریش بۆ چارەسەری وداو ودەرمان خەرج دەکەن.

هۆکارەکانی تووش بوونی ووەرزش نەکردن وبایەخ بە خوراکی تەندروست نەدان وزۆر خواردنی چەوراتی وژەم لەسەر ژەم کە دەبێتە هۆی قەڵەو بوون وهەروەها هۆکاری (بۆ ماوەیی) وشێوازی بژێوی ڕۆژانە (توش بوون) ڕۆلیان هەیە وئەمەش ئەو شوێنانەیە کە حیجامەیان لیٚ دەکرێت.

(١) نێوشان، دەکەوێتە سەر بڕبڕەی کۆتایی مل ویەکەم بڕبڕەی پشت.

(٦) دەکەوێتە سەر شەپکی شان ونزیك بڕبڕەی پشت لای ڕاست: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی هەو کردنی جگەر وزراو ورژاندنی (ئەنسۆلین) لە خوێندا وپالەپەستۆی خوێن کەم دەکاتەوە.

(٢٢-٢٣) دەکەوێتە تەنیشت هەردوو لا پشت ونزیك بڕبڕەی حەوتەم: سوود بەخشە بۆ چالاٚك کردنی ڕژێنی لوی پەنکریاس لەسەر دەردانی ئەنسۆلین.

(٤٩) دەکەوێتە سەر بڕبڕەی پێنجەمی پشت لە نێوان شان: سوودی بۆ بەهێزکردنی بەرگری (مەناعە) ی جەستە هەیە.

(١٢٠) سوود بەخشە بۆ تەرکیز بەهێز کردن وچارەسەری نەخەوتن وخەمۆکی ودڵە ڕاوکیٚ وخوێن تێزانی سینە دەکات.

(٢٤-٢٥) دەکەوێتە خوارەوەی پشت لە دووری بڕبڕەی (ق١١) لە هەردوو لا: سوودی کرداری پەنکریاس چالاٚك دەکات وئازاری گورچیلە وپشت ئێشە هێور دەکاتەوە.

(٣-١٠) دەکەوێتە پشتەوەی بەرانبەر گورچیلە: سوودی: ژانە گورچیلە هێور

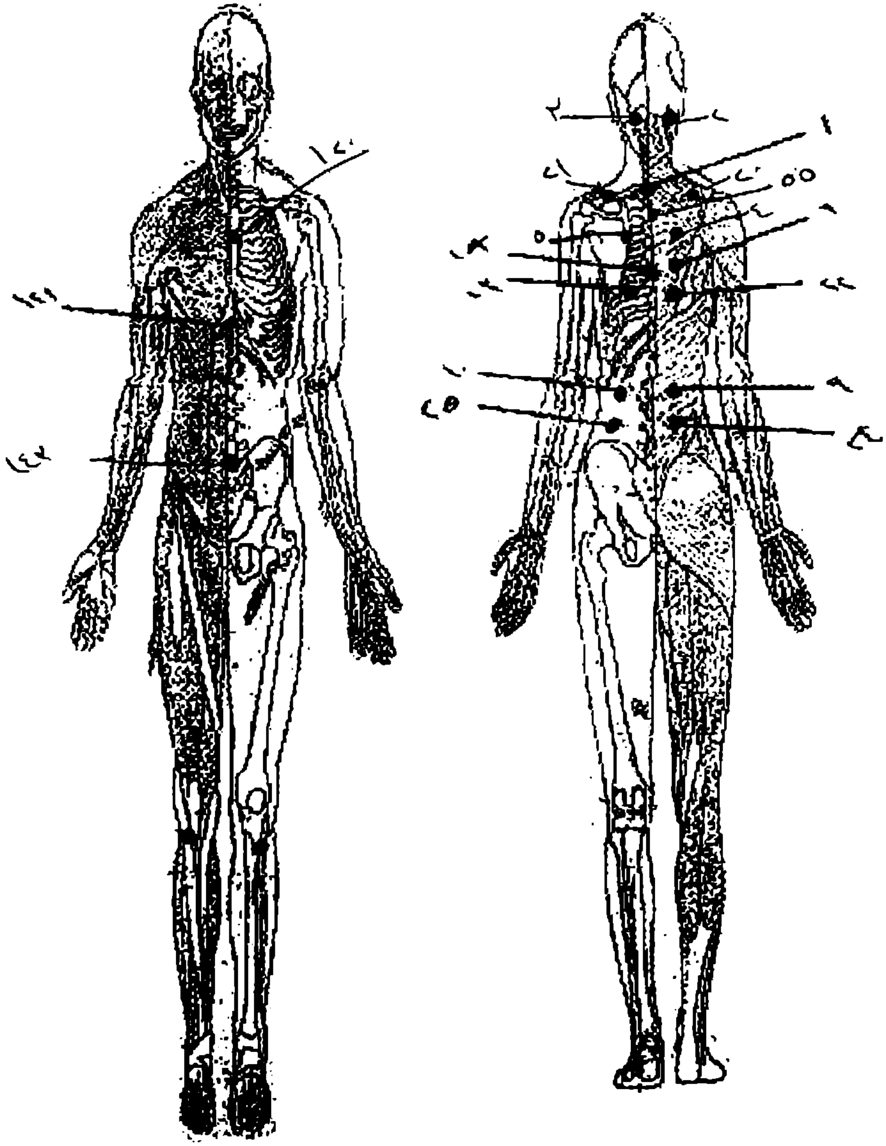
دەکاتەوە وچالاکی دەکات بۆ جێبەجێ کردنی ئەرکی گورچیلە.

(١٢١) دەکەوێتە ناوەڕاستی بڕبڕەی دووەمی سینگ بەشی خوارێ: سوود بەخشە بۆ زیاد کردنی بەرگری لەش.

(١٤٣) دەکەوێتە بەشی پێشەوەی خوار ناوك: سوود بەخشە بۆ ئازاری ڕیخۆڵە وقەبزی وچالاك کردنی ڕژێنی پەنکریاس.

چارەسەری بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکرە (سوکەری)

علاج ارتفاع نسبة السكر في الدم



قـــــەبـــــزی

قەبزی بە هۆی کەم جولـە کردنی قۆلۆن وسستی ڕوو دەدات ئەویش بەهۆی نەکردنی وەرزش وجولـە هەروەها توش بوونی ماسولکەکانی قۆلۆن وگرژ بوونیان یان خاو بوونەوە کەوا دەکات قۆلۆن وەکو پێویست کار نەکات، بەمەش هەندێك جار وا ڕوو دەدات کەوا کۆلۆن بگیرێ وببێتە هۆکاری قەبزی.

چارەسەری ورەزش کردن بەشێوەیەکی ڕێك وپێك، وخواردن بە ڕێك وپێکی وبایەخ دان بە جۆرەکانی مێوە وسەورزەی تازە وخۆراکی چاك وتەندروست.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ چارەسەری قەبزی:

(١١) دەکەوێتە بەشی خوارەوەی بڕبڕەی دووەمی قتنی پشت: سوود بەخشە بۆ هێور کردەنەوەی ئازاری خوارەوەی پشت ودەماری سمت وگرژێتی حەوز وقەبزی.

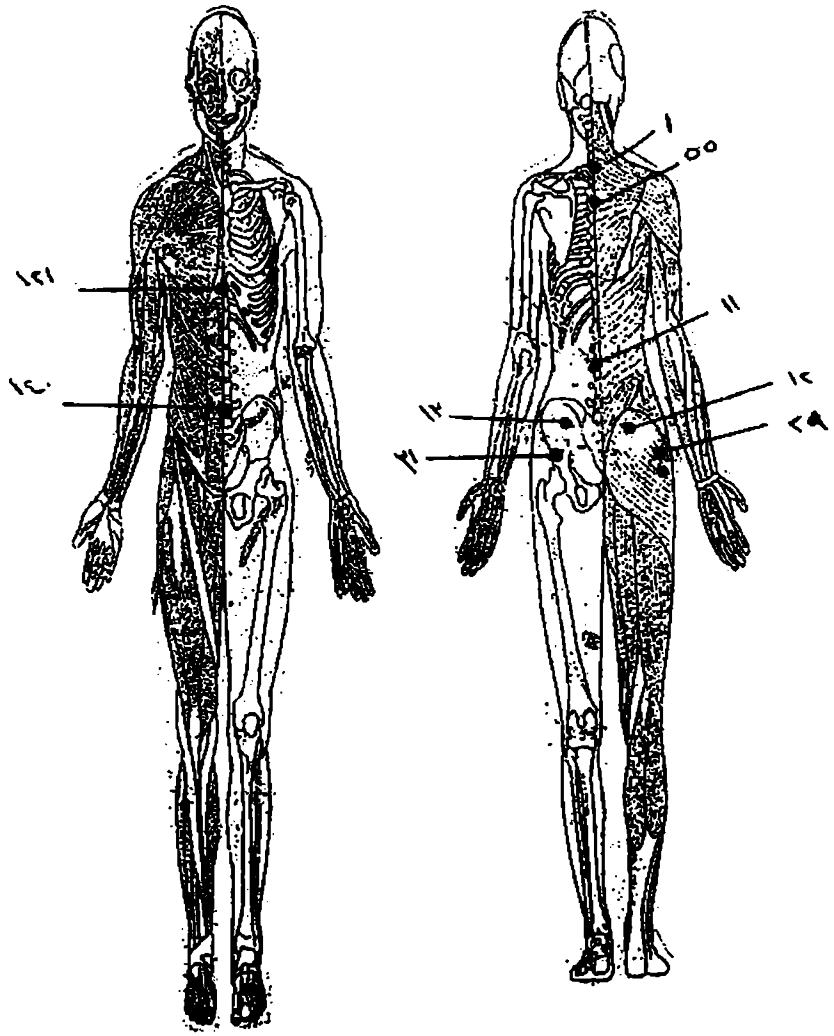
(١٢-١٣) دەکەوێتە ڕاست وچەپی دووەمی بڕبڕەی پشت بەشی خوارێ: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری خوارەوەی پشت وئازاری دەماری سمت وحاڵەتی بێ هێزی (سێکسی).

(٢٩-٣١) دەکەوێتە سەرووی ڕانەکان لـە هەردوولا.

(١٤٠) دەکەوێتە خوارەوەی ناوك لـە زگ بە (٥) سم: سوودی هەیە بۆ چارەسەری ژانە زگ (بەهۆی ڕیخۆلـەکان) وماسولکەکانی زگ بەهێز دەکات.

علاج حالات الإمساك

چارەسەری قەبزی



هەناسە سواریی (ڕەبۆ)

ڕەبۆ: تەنگە نەفەسی تووشی ئەندامی هەناسەی دەبێت وکەسەکە هەست بە هەناسە تەنگی دەکات، وێڕای کۆکەی درێژ خایەن لەگەڵ بەڵغەمێك بە تایبەتی لەکەش وهەوای تەپ وتۆزاوی، ئەویش بە هۆی تەسك بوونەوەی بۆڕیەکانی هەناسە، بەوەش هەناسەدان و وەرگرتنی بە زەحمەت دەبیَ وزۆر جاریش دەبێتە هۆی خنکان و مردنی نەخۆشەکە.

بێگومان گرژ بوونی سۆزداری وگرفتی هۆرمۆنی پەیوەندی بە زیاد بوونی نۆرە لێدانی ڕەبۆ هەیە، وحیجامەش یارمەتی هێور کردنەوەی نۆرەی ڕەبۆی هەیە وئەویش بەهۆی خاو کردنەوەی ماسولکەکانی پەیوەست بە هەناسە وهەروەها چالاَك کردنی ڕژێنی (سەعتەریە) ڕۆلی هەیە لە هێمن کردنەوەی حاڵەتەکە.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ ڕەبۆ لیَ دەکرێت:

(١) دەکەوێتە کۆتایی بڕبڕەی مل بەشی خواریَ.

(٤-٥) دەکەوێتە هەردوو لا شان ونزیك بڕبڕەی سێیەمی پشت: سوود بەخشە بۆ چارەسەری ڕەبۆ وکۆکە وپژمین وگرژ بوونی شان وملِ.

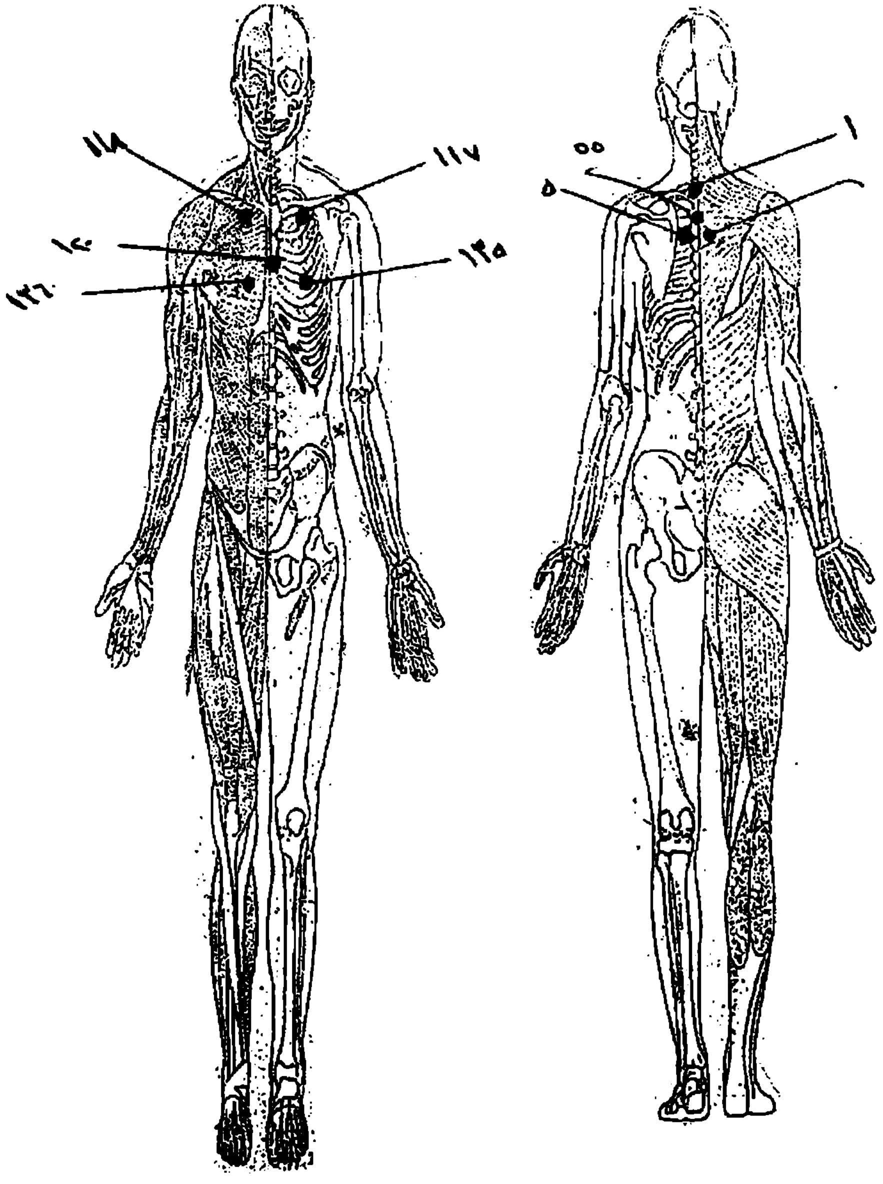
(١١٧-١١٨) دەکەوێتە هەردوو لا سەر سینگ ولەسەرەوەی مەمك: سوودی هەیە بۆ چارەسەری خوێن تێزانی سینە وڕەبۆ وهەناسە تەنگی وڕاڕایی.

(١٣٥-١٣٦) دەکەوێتە نێوان هەردوو مەمك لەهەردوولا: سوود بەخشە بۆ چارەسەر کردنی سیەکان وگرژ بوونی ماسولکەکانی سینگ وڕەبۆ.

(١٢٠) دەکەوێتە ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوودی هەیە بۆ ئالوی (سەعتەریە) و وروژاندنی وبەرگری لاشەی مرۆڤ بەهێز دەکات.

(٥٥) دەکەوێتە سەر بڕبڕەی پشت بەشی سەرووی ناو شان: سوود بەخشە بۆ ئازاری ناو شان وڕەبۆ وفشاری خوێن.

چارسەری نەخۆشی ڕەبۆ (هەناسە سواری)



ژانە سەری ئاسایی

مرۆڤ لە ئەنجامی چەندان هۆکار توشی ژانە سەری ئاسایی دەبێ، جا یان بە هۆی گوشاری بەرزی خوێن یان دڵەڕاوکێ وخەم وئەنفلۆنزا یان گرفتی هەرس کردن وسوتانەوەی جیوب وچاو ماندوو بوون.

بەزۆریش بەهۆی کەم بوونەوەی ئۆکسجینە لە خانەکانی مێشك دەبێتە هۆکاری گرژ بوونی ماسولکەکانی شان وملی وسەر بەمەش دەبێتە هۆکاری وێك هاتنەوەی دەزو لە خوێنەکانی ناو سەر وکەم بوونەوەی ئۆکسجین لە ناو سەردا، لەوانەش ژانە سەر بەهۆی کۆسپێکی سۆزداری یان ڕۆحی ڕوودەدات، جا بۆ چارەسەری ژانە سەر بەهۆی حیجامە پێویستە چارەسەری گرژ بوونی شان وملی بکرێت ووێڕای شوێنەکان هێور کردنەوەی حاڵەتی دڵەڕاوکێ وخەم،

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ دەکرێ:

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نیمچە چەماوەکان.

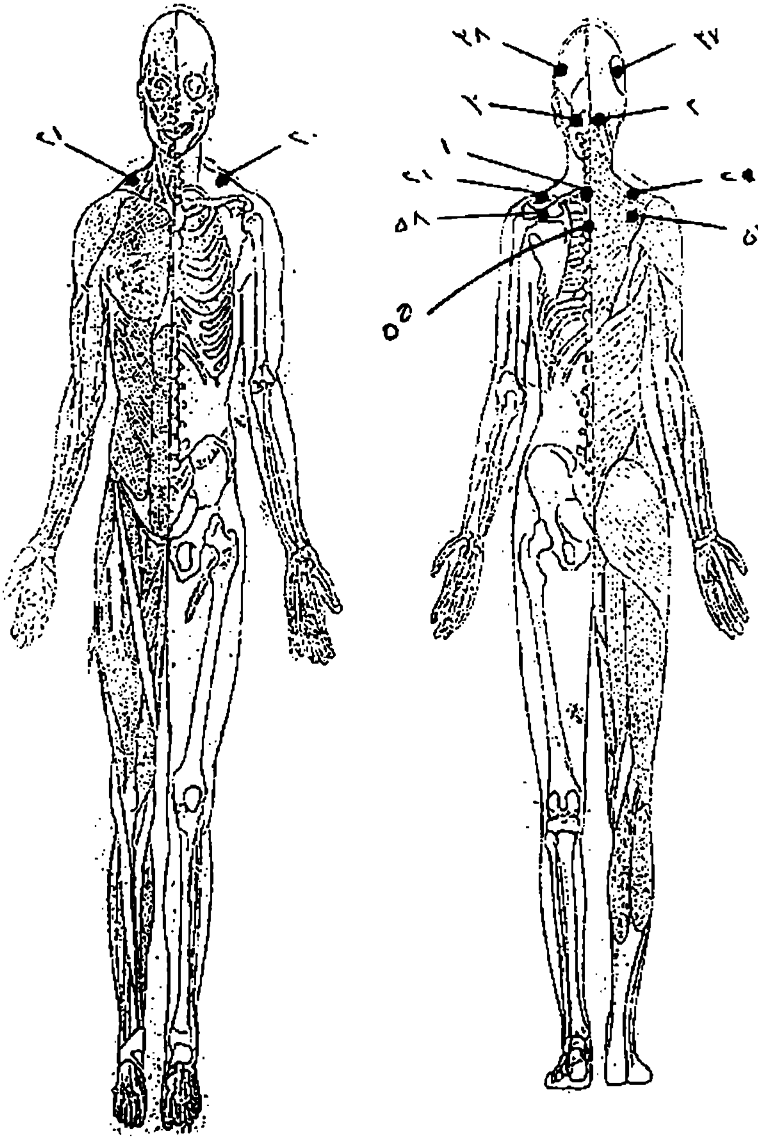
(٢-٣) هەردوو لا پشتە سەر: سوود بەخشە بۆ هێورکردنەوەی هەو کردنی ماسولکەیی وحاڵەتی ژانە سەر وسەرسوڕان وملی وشکی وئازاری چاو ماندوو بوون.

(٢٠-٢١) هەردوو لا سەر شان (٥)سم لە دووری ملی: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ژانە سەر وملی ڕەق بوون وگرژ بوونی شان.

(٥٧-٥٨) هەردوو لا شان لە دووری (٢)سم لە خوارەوەی سەر شان: سوود بەخشە بۆ گرژ بوونی ماسولکەیی وملی ڕەق بوون وئازاری شان وژانە سەر.

(٣٧-٣٨) دەکەوێتە سەر گوێچکەکان بە بەرزی (٢)سم لەلای ڕاست وچەپی سەر: سوودی هەیە بۆ کزی بیستن وچاککردنی بیر وهۆش وچارەسەری (شقیقە) وسەر ئێشانی گشتی وزرینگانەوەی گوێ وشەلەل و شەپڕە.

چارەسەری ژانەسەری ئاسایی



ژانی لاسەر (شەقیقە)

شەقیقە: بریتیە لە ژانە سەرێکی دەوری توشی جۆرەها کەس دەبێ لە هەموو تەمەنێکدا، ئەم ژانە سەرە لەناکاو دەست پێ دەکات وبەبێ پێشەکی وهیچ ئاگادارییەك لەوانەشە هەندێك جار ڕشانەوە دڵ تێکچوونی لەگەڵدا بێت.

شەقیقە لە شێوەی ژانە سەری پرتە کار لە لا سەر دەست پێ دەکات وهێدی هێدی زیاد دەکات هەتا لە ماوەی سەعاتێك کەمێك زیاتر بگاتە ئەوپەڕی ژان، کەسی توش بوو پێویستە لەو شتانە دوور کەوێتەوە کە ژانەکە زیاتر دەکەن، هەروەها نابێ شلەمەنیەکانی هۆشیارکەرەوە وەکو (چایەو قاوە وئاوی گازی) لەپێویست زیارت بخواتەوە.

چارەسەری سروشتی پێویستە بۆ شەقیقە کە کەمامەی ساردی بەفر بەکار بهێنی لە ژوورێکی نیمچە ڕووناك دابنیشیێ، وحەبی (ئەسپرین) بخوات.

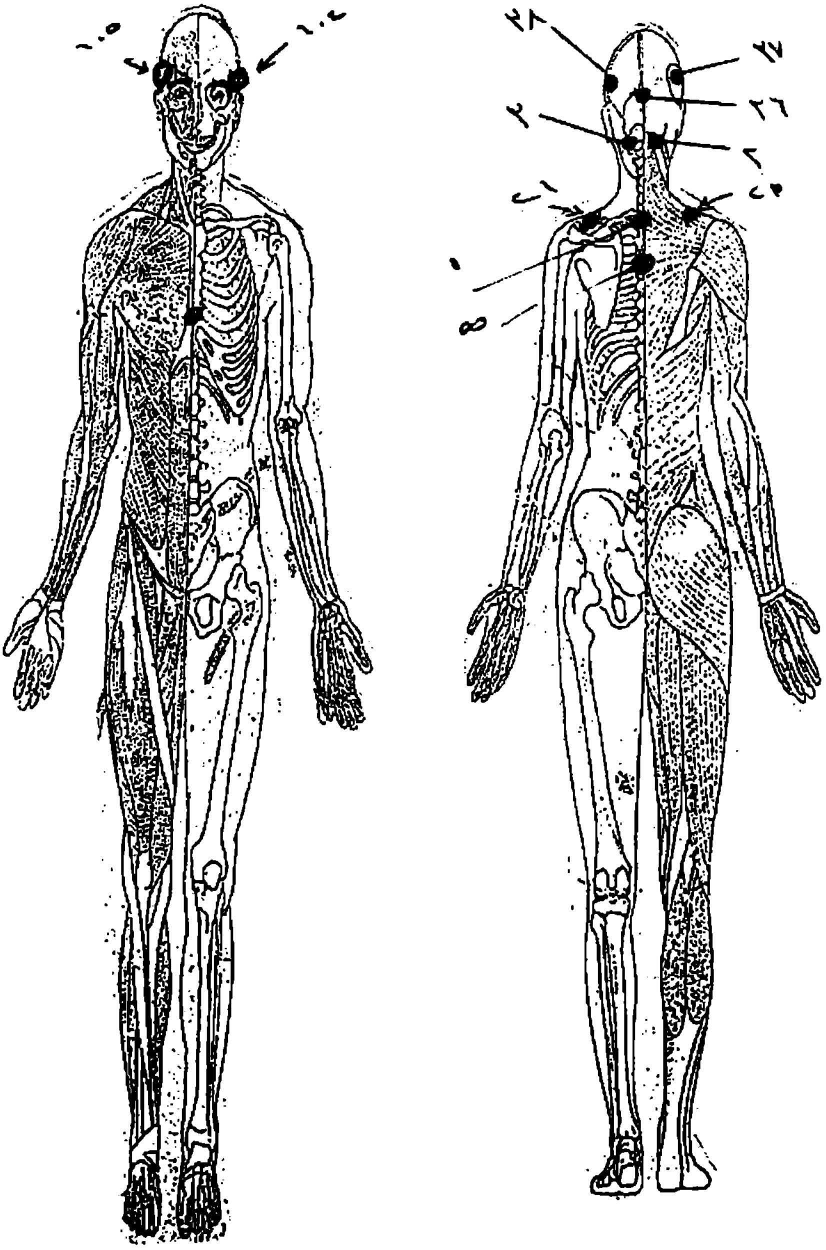
ئەو شوێنانەی کە بۆ شەقیقە حیجامەیان لێ دەکرێت:

(٢-٣) هەردوو لا پشتەوەی سەر: سوود بەخشە بۆ هێورکردنەوەی هەوکردنی ماسولکەیی وحالەتی ژانە سەر وسەرسوڕان ومل ڕەق بوون.

(٣٦) دەکەوێتە ناوەڕاستی پشتی سەر لەسەروی چالی ناوەندی پشتە سەر بەبەرزی (٣)سم: سوود بەخشە بۆ نەنوستن وسەر سوڕان وژانە سەری درێژ خایەن وکەم وکوڕی (زیهنی) بیر وهۆش.

(١٠٤-١٠٥) دەکەوێتە هەردوولا تەنیشتی سەر بەشی پێشەوە تەنیشت چاو: سوود بەخشە بۆ ئازاری چاوو (شەقیقە) وتەرکیز بەهێز دەکات.

چارەسەری ژانی لاسەر (شەقیقە)



ژانە سەر بەهۆی گوشاری خوێن

بێگومان گوشار بەرزبوونەوەی خوێن دەبێتە هۆی ژانە سەر ولـە سەرەتایی بەیانی بە توندی دەست پێ دەکات بە تێپەرش بوونی کات بەرەبەرەکەم دەبێتەوە، بەرز بوونەوەی پاڵە پەستۆ دەبێتە هۆی گرژ بوونەوەی خوێنبەرەکانی سەر ئەویش دەبێتە هۆی سەر ئێشە.

چارەسەرەکەشی بەوە دەبێ کەوا گوشاری خوێنەکە چارەسەر بکرێ ئەویش بەسروشتی (زۆر نەخواردنەوەی ماددە ئاگادار کەرەوەکان ونوستن بە شێوەیەکی تەواو گۆڕینی شێوازی ژیان) ئەگەر ئەمانەش بەکەلکی نەهات دەبێ دەرمانی پالەپەستۆی کەم کردنەوەی فشاری خوێن بەکار بهێنێ.

بەلاّم حیجامە بۆ کردنی باشترین چارەسەرە بۆ ڕاگرتن وبەسروشتی کردنەوەی پاڵە پەستۆی خوێن.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ دەکرێت بۆ چارەسەری ژانە سەرە کە بە هۆی گوشاری خوێن تووش دەبێ ئەمانەن:

(٣٢) تەوقی سەر (ناوەندە سەر): سوود بەخشە بۆ تەرکیزی مێشك وبیر وهۆش وچالاّك كردنی حالـەتی سەر سوڕان وژانە سەر.

(٣٦) سێگۆشەی پاشە سەر: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی حالّەتی ژانە سەر وسەر سوڕان وخەوزڕان وبێ خەوی وکەم تەرکیز کردن.

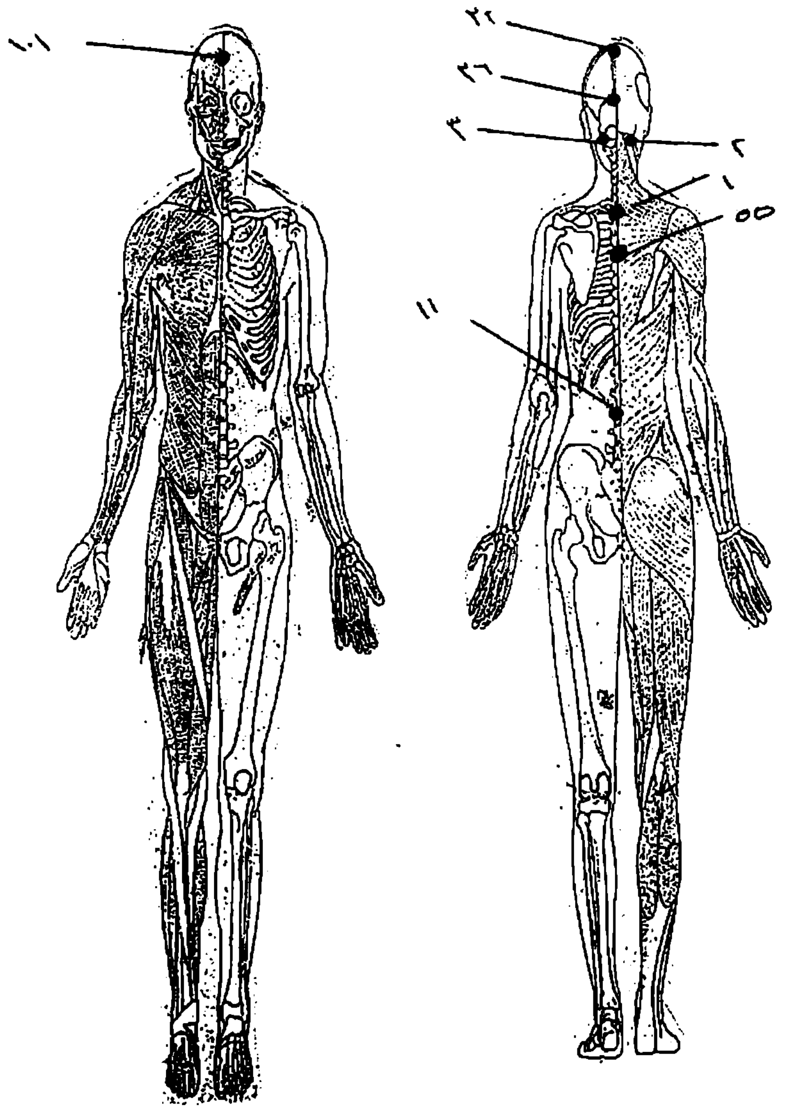
(٢-٣) هەردوو لا پشتە مل: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ژانە سەر ومل ڕەقبوون وگرفتی ماسولکەیی.

(١١) سەرەوەی سمت کە دەکاتە سەر بڕبڕەی دووەم لـە خوارەوەی پشت: سوود

بەخشە بۆ دەردانی ئالۆی بەر پرس لە ڕژاندنی کۆرتیزۆنی سروشتی لەناو خوێندا کە ئەویش یارمەتی دەرە بۆ هێور کردنەوەی ئازارەکان.

(١٠١) سەرەوەی نێوچەوان: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ژانە سەر وئازارمی جەستەیی وهەڵچوون.

چارەسەری ژانە سەر بەهۆی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن



نیوە ئیفلیجی (الشلل النصفی)

پێغەمبەر ﷺ دەفەرموویت «داء الانبیاء الفالج واللقوە» واتە: دەردی پێغەمبەران ئیفلیجی ودەم خوار بوونە.

سروشتی ئەم حالـەتە کاتێك لای ڕاستی دەماغ تووشی دەبیٚ، ئیفلیجی لای چەپە ڕوودەدات، کاتێکیش لـەلای چەپی دەماغ ڕوودەدات ئیفلیجیەکە لـەلای ڕاست دەبیٚ.

هۆکارەکەی دەگەڕیتەوە بۆ ڕوودانی خوێن بەربوون لـە مۆخ یان بە هۆی بەرز بوونەوە گوشاری خوێن یان بە هۆی توش بوونی تەنگ وچەلـەمەی ئەندامی هەناسەدان.

بێگومان کەسی ئیفلیج پێویستی بە چەندان دانیشتنی چارەسەری سروشتی هەیە لـە شێلان وڕاهێنانی بەهێز کردنی ماسولکەکان، هەروەها حیجامە بۆ کردن ڕۆلێکی گەورەی هەیە بۆ سوك کردن وبەسروشتی کردنەوەی نیشانەکانی جەڵتەی دەماغی وزوو چاك بوونەوە.

ئەمەش ئەو شوێنانەیە کە حیجامەی بۆ دەکرێت بۆ چارەسەری جەلتەی دەماغ:

(١) نێو شان، دەکەویتە سەر بڕبڕەی حەفتەمی پشت: سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆڕمۆنی وچالاك کردنی کرداری هەموو ڕژێنە سەمائەکان.

(٢-٣) پشتە مل: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوە فشاری ژانە سەر کە دەبێتە هۆکاری نەنوستن وگێژ بوون وخەمۆکی.

(١١) سمت کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی پشت ئێشەو دەردانی ڕژێنی کورتیزۆن کە دەبیـتە مایەی کەم کردنەوەی ئازار.

(١٢-١٣) هەردوولا تەنیشت بڕبڕەی قوتنی دووەم لـە ڕووی ژێرەوەی پشت: سوود بەخشە بۆ کپ کردنەوەی پشت ئێشان وژانە عەسەبی سمت وشەکەتی جنسی (سێکسی).

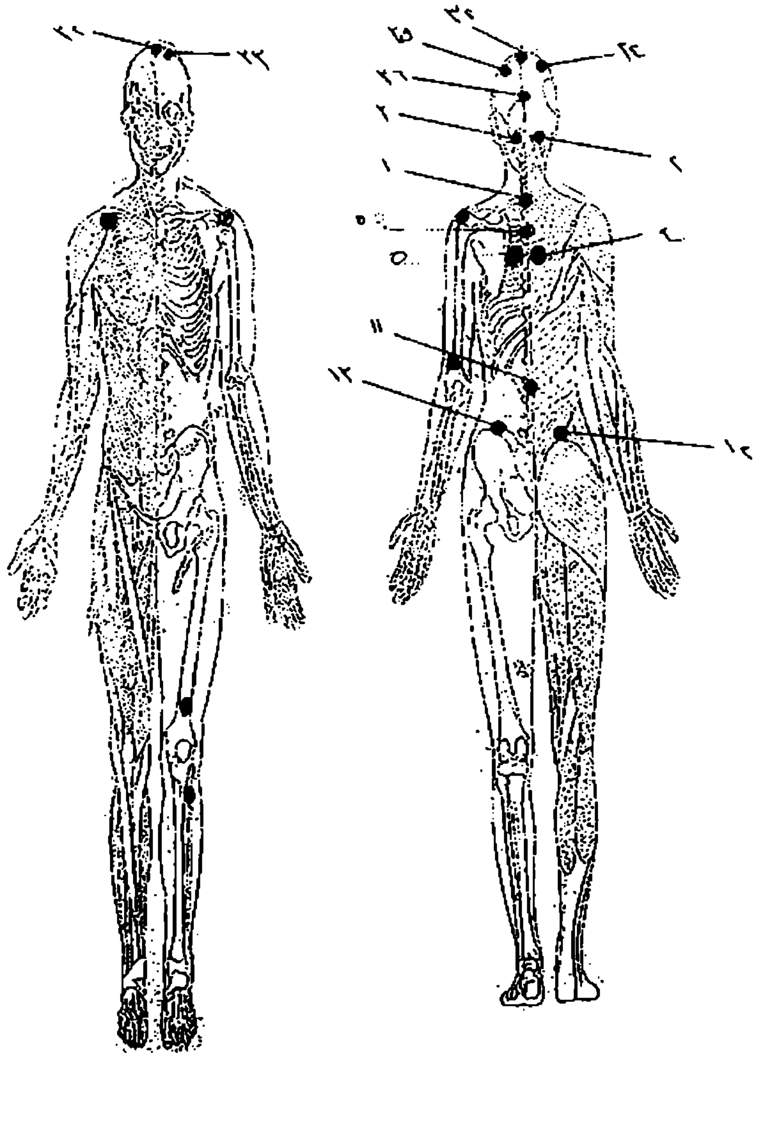
(٣٢) تەوقە سەر: سوود بەخشە بۆ بیر وهزر بەهێز کردن و ووردەکاری زەین وهێمن

کردنەوەی فشاری ژانە سەر ورۆژ بردن (ضربة الشمس).

(٣٤-٣٥) هەردوولا سەر بەبەرزی (٣)سم لەسەرووی گوێ: سوود بەخشە بۆ سووك کردنی فشاری ژانە سەر وزەین ڕۆن کردنەوە.

(٣٦) سێگۆشەی سەر سەرەوەی چالي پشتە سەر: سوود بەخشە بۆ سووك کردنی حاڵەتي ژانە سەر وگێژ بوون وبێ خەوی وکەم تەرکیزی.

چارەسەری لایەکی جەستە



دەم خوار بوون
ئیفلیج بوونی عەسەبی حەفتەم

ئیفلیجی (بیل) بریتیە لە خوار وگێڕبوونی دەم وچاو کە ئەمەش بەڕاستی سەیر وسەمەرە نیە وبەهۆی هەوکردنی گوێچکەی ناوەڕاست ڕوو دەدات یان بە هۆی سارد وگەرمیەکی بەهێز ڕوودەدات، حیجامە ڕۆڵی سەرەکی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ئەم نەخۆشیە.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ ئەم نەخۆشیە لێ دەکرێت:

(١) دەکەوێتە کۆتایی بڕبڕەی مل وسەرەتایی بڕبڕەی پشت لە بەشی سەرەوەی پشت: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وچالاك کردنی ڕژێنی سەما وچارەسەری هەوکردنی عەسەبی حەفتەم.

(١١٠) خوارەوەی هەردوو گوێ: سوودی هەیە بۆ سوك کردن وهەوکردنی عەسەبی حەفتەمی دەم وچاو وعەسەبی پێنجەم.

(١١٤) بنەوەی چەناگە: سوودی هەیە بۆ ددان ئێشان وچەناگەو ئیفلیج بوونی عەسەبی حەفتەم.

(١٠٨-١٠٩) بەگوێرەی پێویستە شوێنی تووش بووەکە، یان نزیك کونی لوت: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری (جیوب) وخوێن تێزان وئیفلیج بوونی دەم وچاو (دەم خوار بوون).

(١١١) خوارەوەی چاو: سوود بەخشە بۆ چارەسەری هەوکردنی عەسەبی ڕووخسار (دەم وچاو).

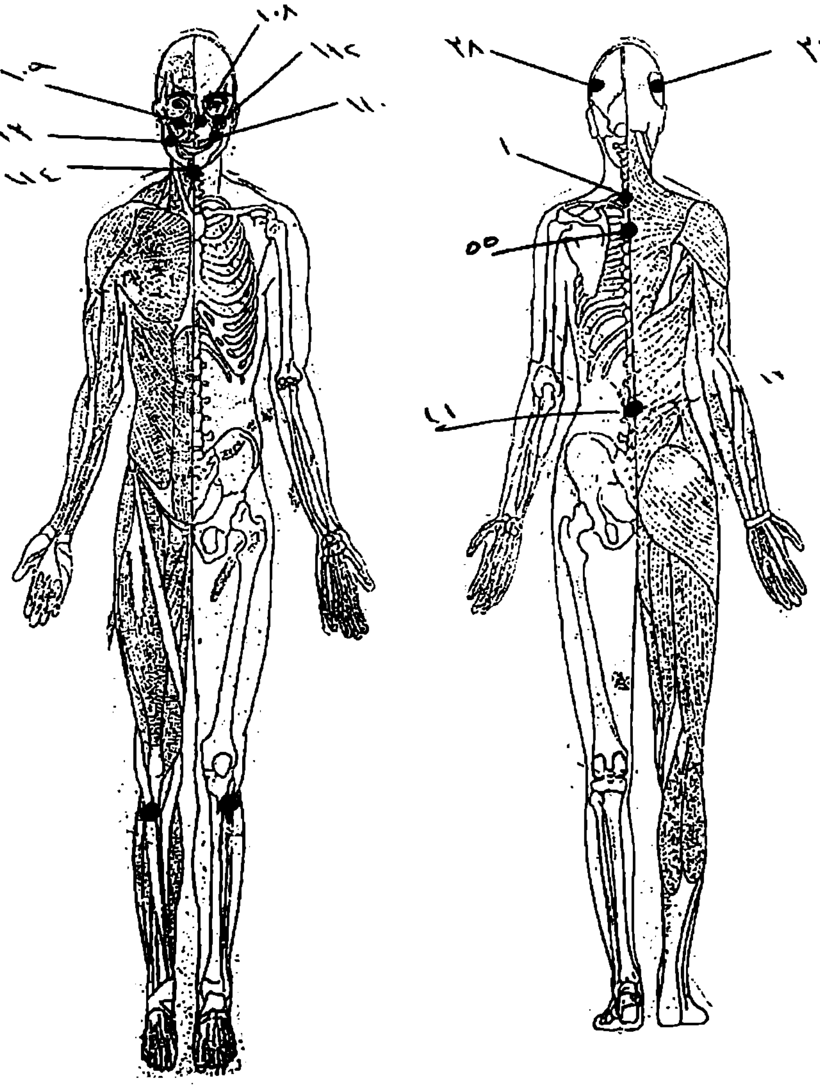
(١١٢) خوارەوەی ڕوومەت (گۆنا):سوود بەخشە بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنی عەسەبی حەفتەمی ڕووخسار وژانی ددان وخوێن تێزان وچارەسەری (جیوب).

(١١٣) تەنیشت کەپوو (لوت): سوودی هەیە بۆ چارسەری هەوکردنی عەسەبی

حەفتەم.

(٣٧-٣٨) دەكەوێتە سەر گوێچكەكان بە بەرزی (٢)سم لەلای ڕاست وچەپی سەر: سوودی هەیە بۆ كزی بیستن وچاككردنی بیر وهۆش وچارەسەری (شقيقە) وسەر ئێشی گشتی وزرینگانەوەی گوێ وشەلەل هەوكردنی عەسەبی حەفتەم.

چارەسەری هەوكردنی عەسەبی حەفتەم



نەخۆشی جیوب (الجیوب الانفیة)

ئەم حالـەتە بە شێوەیەکی سروشتی بەهۆی باداری دەئاوسیێ، بەلاَم لـە هەندێك کەس بەهۆی ئەنفلونزا یان سەرما بوون نەخۆش هەست بە ئێشێکی زۆر لـەسەری دەکات، جا حیجامە بۆ کردنی یارمەتی دەدات بۆ بەتاڵ کردنی وڕاکێشانی ئەو شلـەیەی کە لـە جیوبەکە دایە، بەبی نەشتەر گەری بۆ کردن، بە کردەوەش سەلماوە کە حیجامە سەرکەوتنێکی باشی بە دەست هێناوە بۆ چارەسەری جیوب بەبیێ بەجیێ هێشتنی ئاسەواری برین لـە دەم وچاوی نەخۆشەکە.

ئەو شوێنانەی کەوا حیجامەیان لـیێ دەکرێت بۆ چارەسەری (جیوب):

(٤١-٤٢) لـە دووری (٢)سم لـەخوارەوەی مل.

(٣٢) تەوقە سەر: سوود بەخشە بۆ بەهێزکردنی تەرکیز وزیرەکی وچارەسەری ژانە سەر وخوێن تێزان وجیوب.

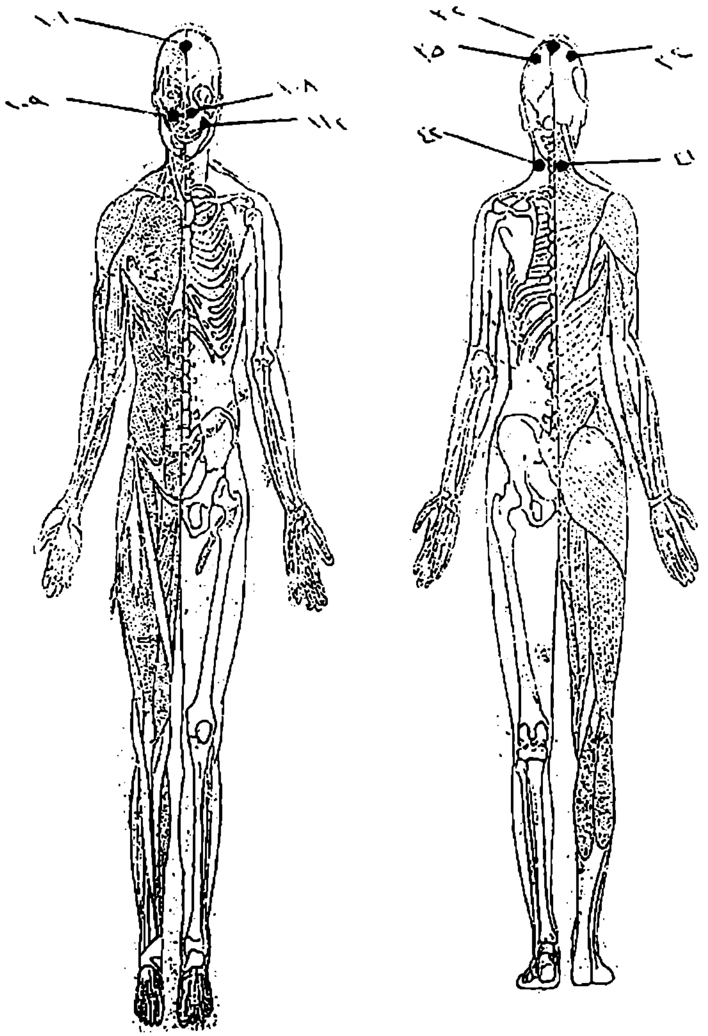
(١٠٨-١٠٩) دەکەوێتە لای هەردوولا کونە کەپوو: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری جیوب وخوێن، تێزان وئیفلـیجی عەسەبیێ حەفتەم.

(١١٢) خوارەوەی ڕوومەت: سوود بەخشە بۆ چارەسەری هەڵامەت وخوێن تێزان وکەپوو ددان ئێشان وچاوتێك چوون.

(١٠١) ناوەڕاستی نێوچەوان: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی حاڵـەتی ژانە سەر وجیوب وهەڵچوون.

(٣٤-٣٥) سەرەوەی هەردوو گویێ بەبەرزی (٤)سم: سوود بەخشە بۆ چارەسەری فشاری ژانە سەر وخوێن تێزانی سەر وهێزی تەرکیز زیاد دەکات.

چارەسەری جیوب (الجیوب الانفیة)



لوت پژان- خوێن لە کەپو بەربوون

خوێن لـە کەپو هاتن بەهۆی نەزیف بوونی موولـوولـە خوێن روودەدەن، جا بەهۆی دەست تیَ وەردانی لـوت یان زەبر پیَ کەوتن یان وشکی ناو کەپو یانیش گرژ بوون.

جا ئەگەر ئەم حالـەتە زۆر لـەسەر یەك ڕووی دا ڕەنگە ببێتە هۆکاری توش بوون بە فشاری خوێن، یانیش توش بوون بە سەرەتانی خوێن یان ڕەقبوونی خوێن بەرەکان یان توش بوون بەکەم خوێنیَ.

بۆیە پێویستە نەخۆش زوو چارەسەر بکریَ لـەو چارەسەریانەش حیجامە چارەسەرێکی چاکە بۆ ڕاگرتنی بەتەواوی خوێن پژان، بەلاَم ئەگەر موولـولـە خوێنێکی پچڕا بوو دەبیَ لای دکتۆر داخ بکریَ واتە (کەوی بکریَ)، هەروەها بە کار هێنانی (زەیتی ڕەشکە) بەیانی وئێواران دوو دلۆپ لـە لوتی بکات چارەسەرێکی چاکە (بە ئەزموون سەلماوە).

شوێنەکانی حیجامە بۆ کردن بۆ چارەسەری خوێن لـە کەپوو هاتن:

(١) نێو شان: دەکەوێـتە سەر بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرو: سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆڕمۆنی چالاَك کەری غوودەی سەما ولـوت پژان.

(٥٥) دەکەوێتە سەر بڕبڕەی سێیەمی پشت بەشی سەرو: سوود بەخشە بۆ دەردانی غوودەی چالاکی سەما وخوێن لـوت ڕادەگریَ.

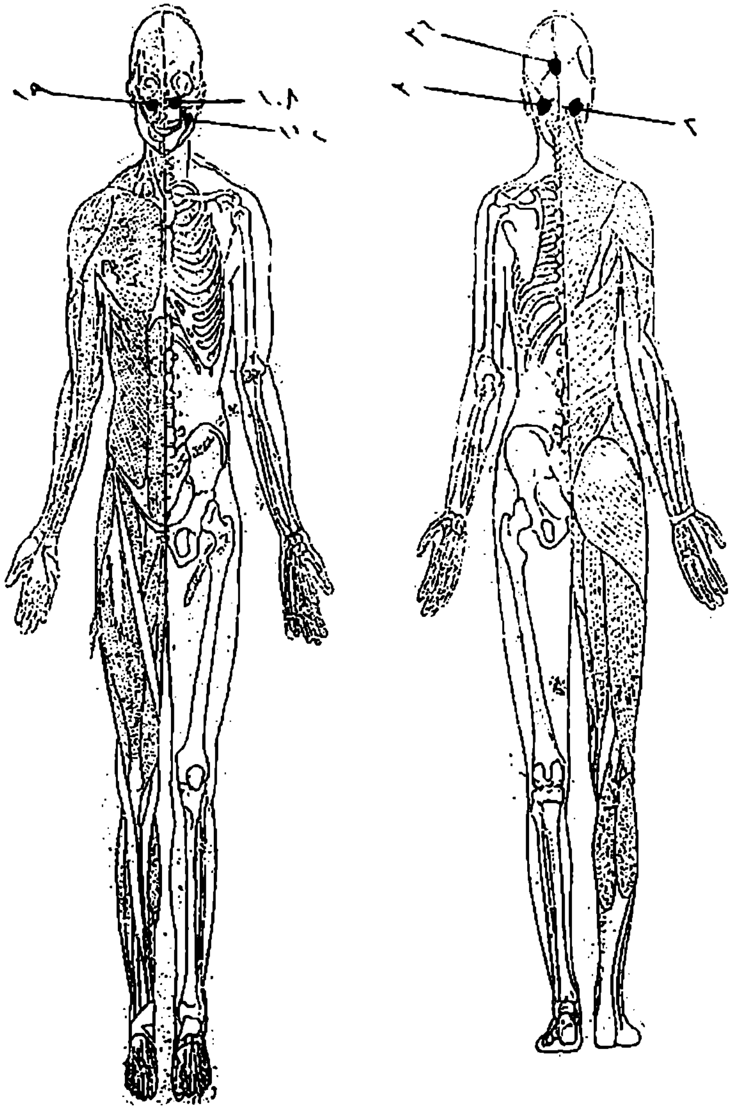
(٣٦) دەکەوێتە ناوەڕاستی پشتی سەر لـە سەرووی چالی ناوەندی پشتە مل بە (٣)سم لـە سەروی چالی ناوەندی: سوودی هەیە بۆ ئازاری پشتە سەر وفشاری خوێن وکزی بیستن وبیَ خەوی وبیَ زەینی وجلـتەی مێشك.

(٢-٣) لـەسەر هەردوولا لـە بەرزایی پشتە سەر: سوودی هەیە بۆ چارەسەری گرژ بوون وشەکەتی وسەر گران بوون.

(١١٢) دەکەوێتە ژێر چاوەکان بە دوری (٣) سم لـە نزیك لـووت: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری جیوب وئیفلیجی ودەم وچاو خوێن تێزانی کەپوو (لـووت).

(١٠٨-١٠٩) تەنیشت هەردوو لا کونە لوت: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی خوێن تێزانی جیوب وئیفلیجی ودەم وچاوو خوێن بەر بوونی کەپو (لوت پژان).

چارەسەری خوێن لە کەپو هاتن



کۆئەندامی زاووزێی ومیز

بەڕاستی یەکێك لە هۆکارەکانی کەم وکورِی پەیدا بوون لە گورچیلە دەگەڕێتەوە بۆ بەرکار هێنانی زۆر دەرمان بە تایبەتی دەرمانە دژە زیندوەکان ودەرمانی هەندێك نەخۆشی کە ڕەنگە لە هەندێك نەخۆش بچێتە هۆی فەوتانی گورچیلەکانی یان پەك کەوتنیان.

هەروەها زۆر خواردنی خۆراکی پرۆتینی دەبێتە مایەی دروست بوونی بەردی گورچیلە، جا حیجامە ڕۆلێکی گەورەی هەیە لە چالاك کردنی گورچیلە وکار کردنی بە شێوەیەکی سروشتی.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێ بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلە:

(١) نێو شان، دەکەوێتە سەر بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وچالاك کردنی کاری ڕژێنی ئالوە سەما.

(٩-١٠) لەبەرانبەر هەردوو گورچیلە لە پشتەوە: سوودی هەیە بۆ چارەسەری ژانە گورچیلە ونەخۆشیەکانی پشت.

(١٤٠) لەخوارەوەی ناوك بە (٥)سم: سوودی هەیە بۆ پەککەوتەی سێکسی وگرفتەکانی میز کردن وزاوزێ ورژێنەکانی ڕەحم.

(٢٦-٢٧) ناوقەد لە هەردوولا کەلاکە: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی گرفتەکانی گورچیلە وکرداری ڕژێنی سێکسی زیاد دەکات.

(٣٤-٣٥) لەسەر هەردوو لا سەر: سوودی هەیە بۆ کەم کردنەوەی فشاری ژانە سەر وتەرکیز زیاد دەکات وژانە گورچیلە هێور دەکاتەوە.

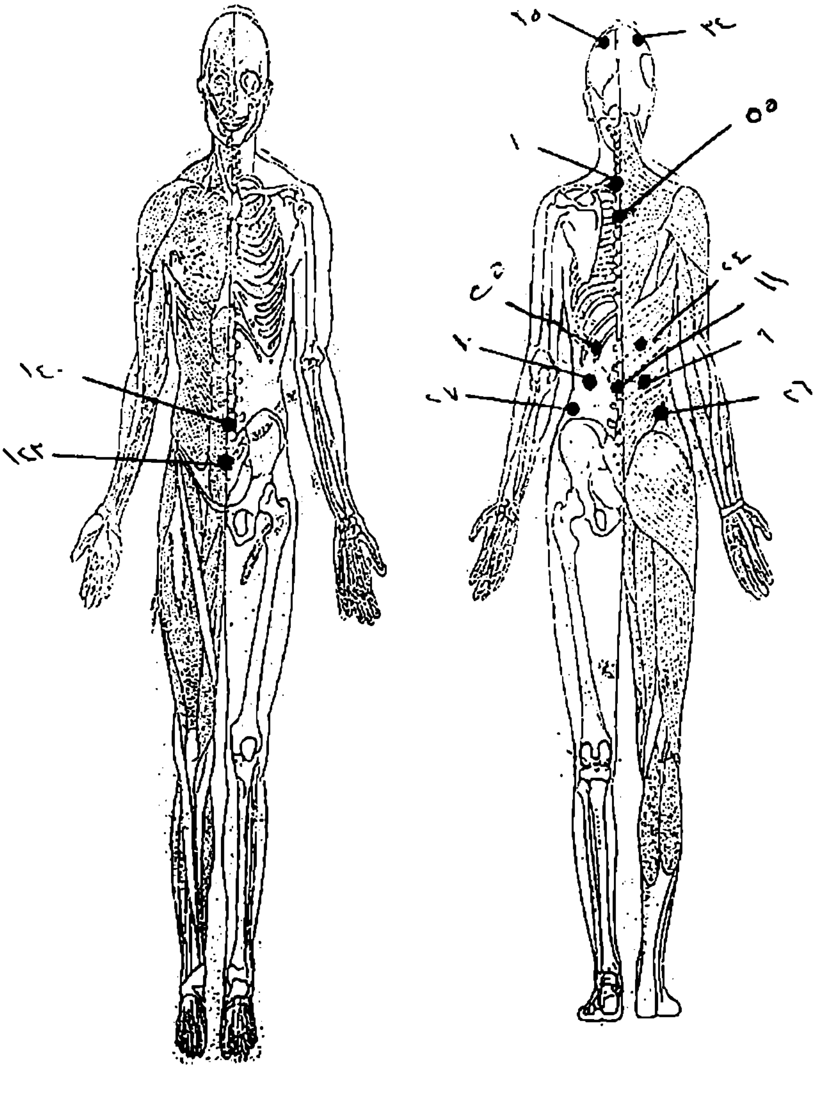
(١١) سمت کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی پشت ئێشەو دەردانی ڕژێنی کورتیزۆن کە دەبێـە مایەی کەم کردنەوەی ئازار وئازاری گورچیلەکان.

(٢٤-٢٥) دەکەوێتە خوارەوەی پشت لە دووری بڕبڕەی (١١) لە هەردوو لا:

سوودی کرداری پەنکریاس چالاك دەکات وئازاری گورچیلە وپشت ئێشە هێور دەکاتەوە.

(٥٥) <u>یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو:</u> سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان.

چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلە



پرۆستات

ئەم نەخۆشیە توشی پیاوان دەبێ بە تایبەتی لەتەمەنی پیری، لە نیشانەکانی ژانی بن زگ وزەحمەتی کاری سێکسی ونەنوستن بەهۆی زوو میز هاتن کە ڕەنگە لە شەودا (٥-٦) چار هەستی بۆ میز کردن.

زۆر جار بە نەشتەرگەری چارەی دەکرێ، بەڵام هەندێك جار دەبێتە هۆکاری لە دەستدانی پیتاندنی گون ورەق نەبوونی ئەندامی پیاو، بەڵام حیجامە بۆ کردن چارەسەرێکی زۆر کاریگەرە بە تایبەتی ئەگەر لەسەرتای توشبوونەکە بکرێ، وپێویستە پرۆستات نەخۆش چەندان جار حیجامەی بۆ بکرێ.

ئەو شوێنانەی کە بۆ چارەسەری پرۆستات حیجامەیان لێ دەکرێت:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٦) دەکەوێتە سەر شەپکەی لای ڕاستی پشت: سوودی هەیە بۆ چارەسەری هەو کردنی جگەر وزەرداو وهەوکردنی پرۆستات.

(١٨) دەکەوێتە سەر کۆتا بڕبڕەی پشت: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ژانی پشت وپرۆستات.

(١٢-١٣) دەکەوێتە سەر هەردوو لای بڕبڕەی دووەمی قتنی بەشی خواری: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی سروشتی بەهۆی دەردانی کورتیزۆنی سروشتی لەناو خوێن.

(١٤٢) دەکەوێتە خوار سك لەسەر میزڵدان: سوود بەخشە بۆ چارەسەری پەککەوتنی سێکسی وهەوکردنی ئالوە پرۆستات.

(١٤٠) خوارووی ناوك بە (٥)سم: سوود بەخشە بۆ چارەسەری سکچوون وژان وهەوکردنی پرۆستات.

(١٦٢) دەکەوێتە سەرەوەی باسك لە دووری (٥)سم لە دەست: سوودی هەیە بۆ

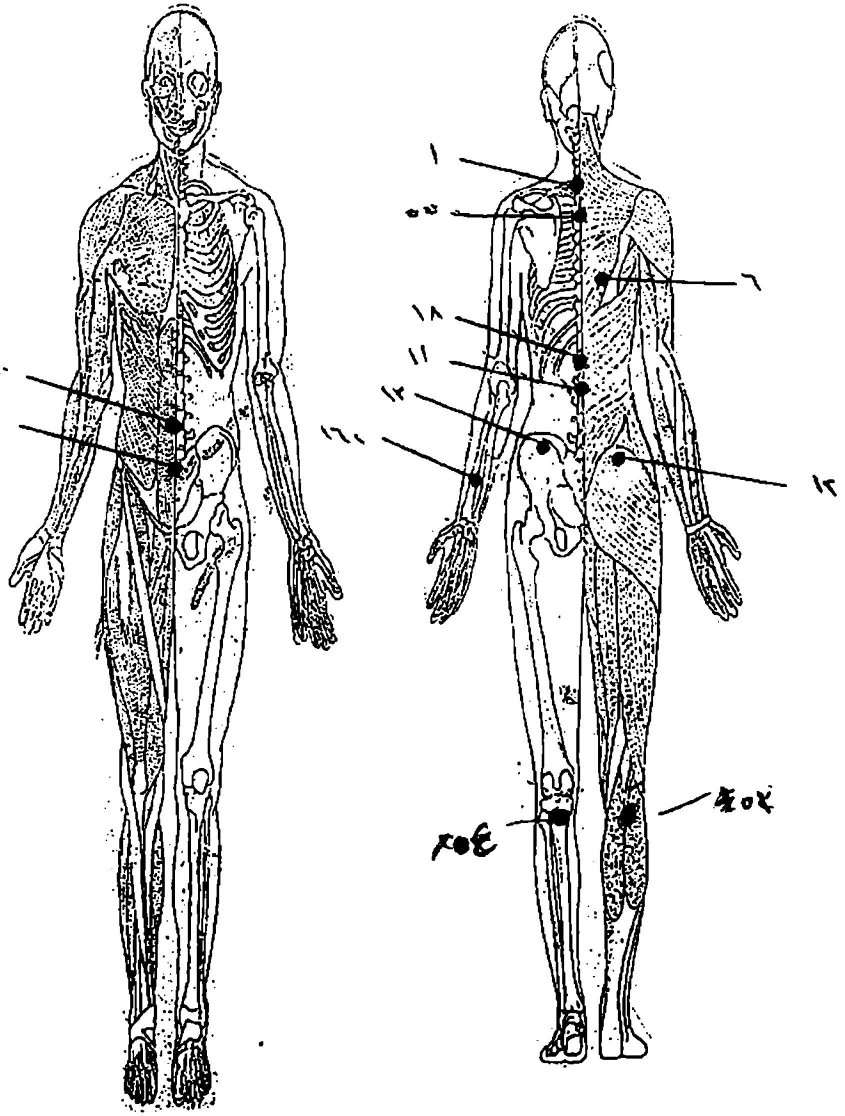
هێورکردنەوەی ڕۆماتیزم ودەمار ڕەق بوون وهەوکردنی پڕۆستات.

(١١) که دەکەوێتە سەر بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی پشت ئێشەو دەردانی ڕژێنی کورتیزۆن کە دەبێـە مایەی کەم کردنەوەی ئازار وئازاری گورچیلەکان وچارەسەری پڕۆستات.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکەنێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان وچارەسەری پڕۆستات.

(٥٣-٥٤) دەکەوێتە ڕووی ناوەوەی ژێر چۆك: سوود بەخشە بۆ لابردنی ئازارەکانی چۆك وقاچەکان وپڕۆستات وهەوکردنی عەسەب بە گشتی.

چارەسەری هەوکردنی ئاڵوی پرۆستات



چارەسەری پەککەوتنی جنسی

بێگومان کاری سەرجێی لە نێوان زۆربەی هاوسەران کردارێکە گوزارشت لە پێکەوەی وحاڵەتێکی دەرونی پڕلە خۆشەویستی وهۆگری نێوان ژن ومێردان دەکات، بەڵام ڕەنگە ئەم کردارە بە شێوەیەکی دروست بەردەوام وچێژدار نەبێ بە هۆی هەندێك گوشاری کار ودڵەڕاوکێ وگرژی سێکسی یان بەهۆی کێشەی هاوسەری بەوەش دەبێتە هۆی بێ هێزی کشانی یان زوو ڕێشتن یان ڕوودانی پەك کەوتنی جنسی پێش تەواو بوونی کردارەکە بە تایبەتی لە پیاواندا، هەروەها پەیوەندی سێکسی پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی بە تەندروستی یەوە هەیە، جا ئەگەر ئەندامی زاوزێ نەخۆش بوو یان کەم وکوڕی هەبوو یان کەسەکە خۆی بە گرفتی دەرونی وسۆزداری گرفتار بوو، ئەوکاتە ناتوانێ بەردەوام بێ لە چێژ وەرگرتن لە کاری جنسی خۆیّ.

جا بۆ ئەوەی کرداری زوو ڕژان وکۆنترۆلی بەخێرایی خۆی کۆنترۆل بکات، پێویستە مێرد خۆی لە دڵەڕاوکێ ڕزگار بکات وخێرایی ئارەزووی خۆی هێمن بکاتەوە، ئەگەر نا بازۆر بیر لەکاری سێکسی نەکاتەوە، سەرەڕای ئەنجامدانی هەندێك ڕاهێنانی وەرزشی، یان خوێندنەوەی کتێب و گۆڤار.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ چالاك کردنی گلاندە سێکسیەکان ورێکخستنی کرداری زوو ڕژانی سپێرم:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەریّ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(١٢-١٣) دەکەوێتە سەر هەردوو لای بڕبڕەی دووەمی قتنی بەشی خواریّ: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی سروشتی بەهۆی دەردانی کورتیزۆنی سروشتی لەناو خوێن

(١١) سمت کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازار وچالاك کردنی کرداری گلاندی سێکسی.

(١٢٥-١٢٦) دەکەوێتە سەروی هەردوولا نێك لە ڕووی سك: سوودی هەیە بۆ

چارەسەری وپەككەوتەی سێكسی وگرژ بوونی هێلكەدان وژانە سك.

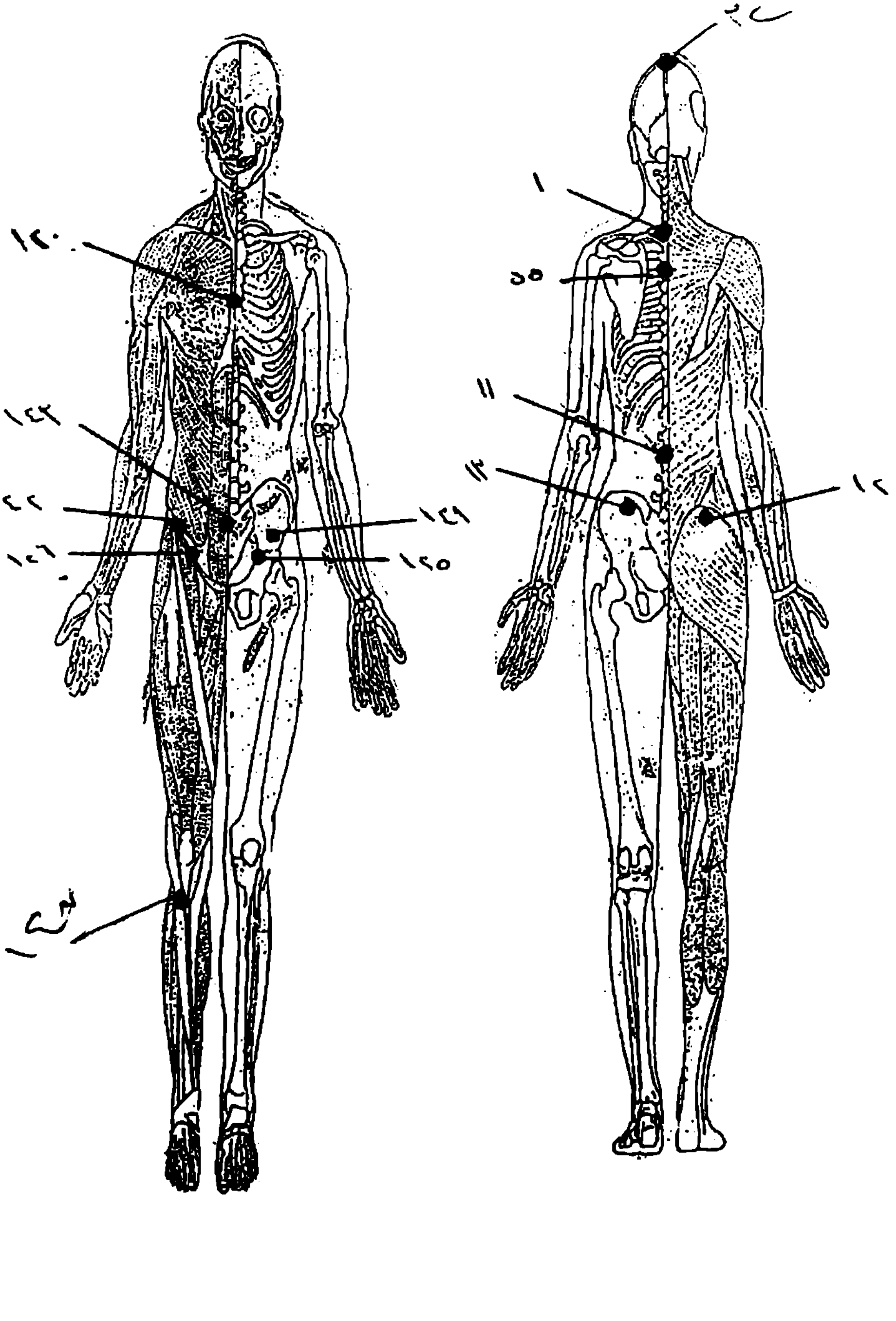
(١٤٣) دەكەوێتە سەر میزڵدان: سوودی هەیە بۆ پەككەوتەیی سێكسی وگرفتەكانی میز وئەندامی زاوزێ ودەردراوەكانی ڕەحمی ناسروشتی.

(١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوودی هەیە بۆ ڕێكخستنی گلاندی سەعتەریە وزوو هەڵچوون ودڵەڕاوكێی وگرژ بوون.

(١٤٧) دەكەوێتە خوارەوەی كلاّوەی چۆك بە (١٠)سم: سوودی هەیە بۆ بەهێز كردنی جەستە بەگشتی وسوودی هەیە بۆ چارەسەری كۆئەندامی زاوزێ.

(٣٢) دەكەوێتە سەر تەوقی سەر: سوود بەخشە بۆ كەم كردنەوەی فشاری خوێن وهێور كردنەوەی باری دەروونی.

چارەسەری پەکەوتەیی جنسی



نـــەزۆكــیـی

زۆربەی دایك وباباب زۆربە بێ ئارامی چاوەڕێی مژدەی ڕۆڵەی داهاتویان دەكەن، وخۆزگەی بیستنی (دایە وبابە) دەكەن، بەڵام دەستی قەدەری خوا شتێكی دیكەیە وچەندان كەس هەیە بەبێ هیچ بەربەستێكی تەندروستی وجەستەی منداڵیان نابێ وبە وچاخ كۆری دەمێنێنەوە.

چارەسەری ئەم حاڵەتە بە حیجامە زیاتر بایەخ بە خوار زگ ودەوروبەری بەری مرۆژ دەدات، هەروەها بایەخ بە كەم كرنەوەی گرژی حەوز وئازاری سمت دەدات، هەروەها شوێنەكانی وروژاندنی گلاندەكانی سەما، چونكە كاری گەری بەهێزی لەسەر كراوە غوددەی سێكسی (جنسی) جا بۆ مەبەسی منداڵ بوون، بەڕاستی حیجامەمان لەسەر ژن وپیاوێكی تەندروستی تاقی كردەوە كە بەدەست نەزۆكی درێژخایەن دەیان ناڵاند كە دەساڵ بوو هاوسەرگیریان كرد بوو هیچ منداڵیان نەدەبوو وبەڵام پاش چەندان ئەنجامدانی حیجامە لەسەریان سوپاس بۆ خوا ژنەكە زگی بوو پاشان چاویان بە ڕۆڵە گەش بۆوە.

ئەو شوێنانەی كە حیجامەیان لێ دەكرێ بۆ چارەسەری نەزۆكی:

(١) نێوشان، كە دەكەوێتە بڕبڕەی یەكەمی پشت بەشی سەرێ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وكاری هەموو ڕژێنەكانی سەما.

(١١) سمت كە دەكەوێتە سەر بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوود بەخشە بۆ هێور كردنەوەی ئازار وچالاك كردنی كرداری گلاندی سێكسی.

(٢٩-٣٠) دەكەوێتە بەشی خوارەوەی ئێسكی گەورە لە بڕبڕەی پشت: سوود بەخشە بۆ هێوركردنەوەی ژانە پشت ودەمار ڕەق بوونی ئافرەتان وگرژ بوونی حەوز وسمت هێشان وگرژبوونەكان.

(١٢٥-١٢٦) دەكەوێتە سەروی هەردوولا نێك لە ڕووی سك: سوودی هەیە بۆ چارەسەری وپەككەوتەی سێكسی وگرژ بوونی هێلكەدان وژانە سك.

(١٤٣) شوێنەكەی لە خوارەوەی ناوك بە (٧-١٠)سم: سوودی هەیە بۆ

چارەسەری پەککەوتەی جنسی ودەردانەکانی ڕەحم وگرفتەکانی میز وزاوزێ.

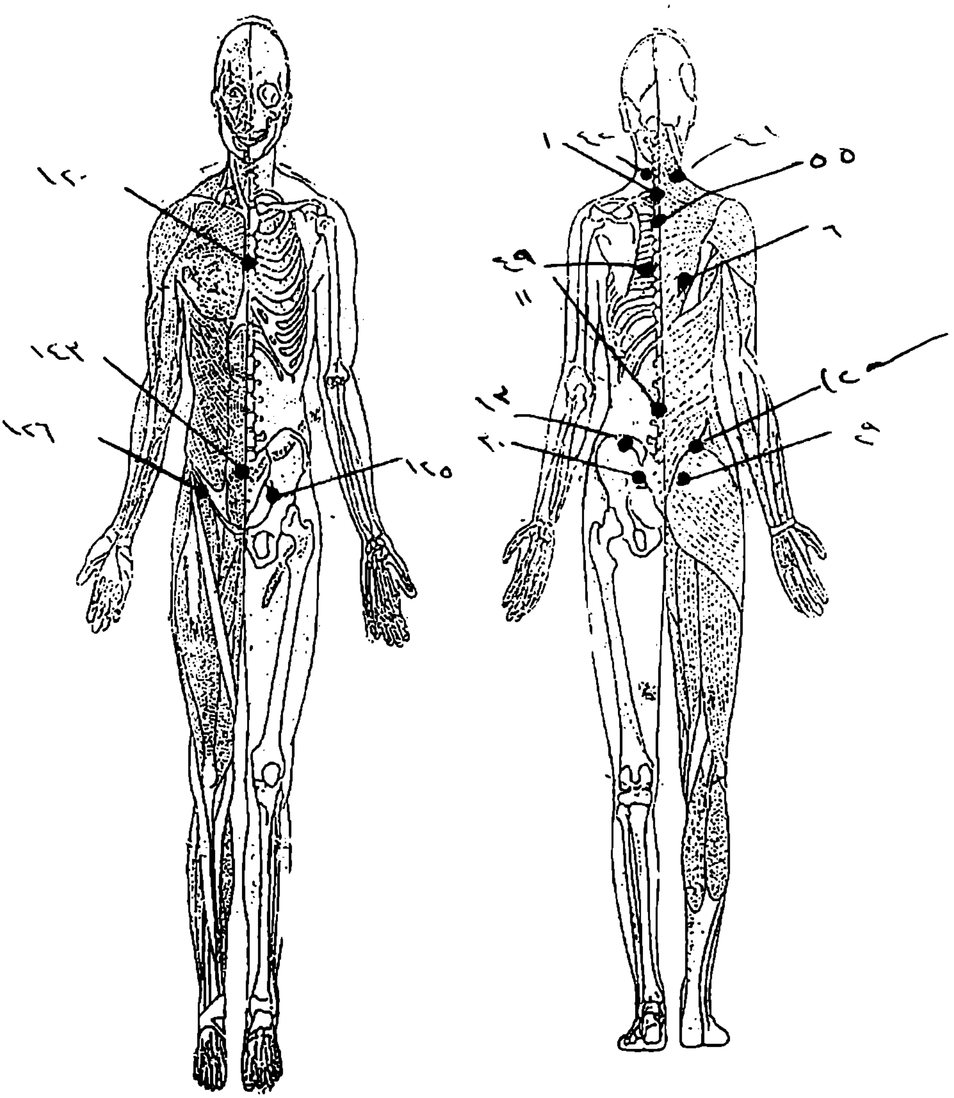
١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوودی هەیە بۆ ڕێکخستنی گلاندی سەعتەریە وزوو هەڵچوون ودڵەڕاوکێی وگرژ بوون.

(١٢-١٣) دەکەوێتە سەر هەردوو لای بڕبڕەی دووەمی قتنی بەشی خواریێ: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی سروشتی بەهۆی دەردانی کورتیزۆنی سروشتی لەناو خوێن

(٤٩) دەکەوێتە سەر بڕبڕەی پێنجەمی پشت لە نێوان شان: سوودی بۆ بەهێزکردنی بەرگری (مەناعە) ی جەستە هەیە.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نیمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان.

چارەسەری نەزۆکی



ناڕەحەتیەکانی دووگیانی ئافرەتان

لەکاتی سك پڕی ئافرەت چەندان گۆڕانکاری جەستەی لە ژن ڕوودەدات، بۆ نموونە هەروەکو سێ مانگەی سەرەتای سك پڕی زۆربەی ئافرەتان توشی ئازاری مەمك دەبن لە کاتی دەست لێ دان وهەروەها توشی ڕشانەوە وبورانەوە دەبن، وهەروەها لە مانگەکانی کۆتایی دووگیانی ژن زۆر میز دەکەن لەبەر گەورە بوونی کۆپەڵە، وهەروەها بەهۆی گۆڕانی هۆرمۆنی لە جەستەی ئافرەت ڕەنگە بن زگی وپشتی هەردوو پێی تووشی ئاوسان بێ.

چارەسەری بەحیجامە بۆ چارەسەری گرفتەکان لە هەر یەکێك لە قۆناغەکانی.

ئەو شوێنانەی بۆ ناڕەحەتیەکانی کاتی دووگیان ژن حیجامەی لێ دەکرێت:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

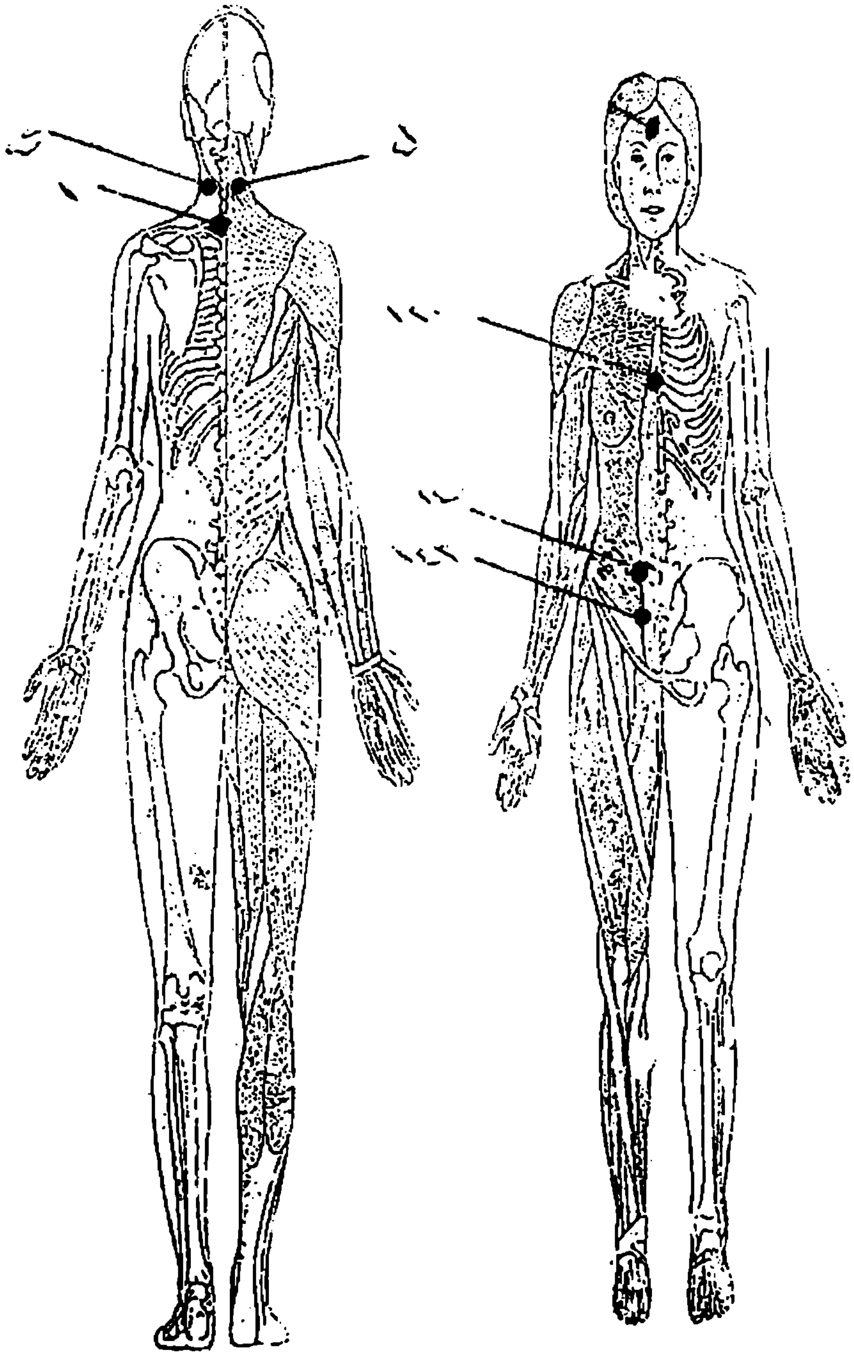
(٤١-٤٢) دەکەوێتە خوارەوەی بنکەی کەڵە سەر لە دووری (٢)سم لە دەرەوەی زنجیرە ئەستۆی مل: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی حاڵەتی شەکەتی وخەمۆکی وهەناسە تەنگی وگرانبوونی سەر وماندوویەتی گرفتەکانی کاتی دووگیان کە لە ژنان باوە.

(١٤٠) دەکەوێتە خوار ناوك بە (٥)سم: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ژانی زگ وئازاری خوارەوەی پشت وباوو وبژ (غازات) وخراپ هەرس کردن ونەخواردن سکچوون ودڵ تێکچوون لە کاتی سکپڕی.

١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوودی هەیە بۆ ڕێکخستنی گلاندی سەعتەریە وزوو هەڵچوون ودڵەڕاوکێی وگرژ بوون بەهێزکردنی تەرکیز وخوێن تێزانی سینگ.

(١٤٣) دەکەوێتە سەر میزڵدان: سوودی هەیە بۆ پەککەوتەیی سێکسی وگرفتەکانی میز وئەندامی زاوزێ ودەردراوەکانی ڕەحمی ناسروشتی گرژبوونی سوڕی مانگانەی ژنان .

چارەسەری ناڕەحەتیەكانی دووگیانی ژنان



زیپکەی گەنجان(حَبّ الشباب)

زۆربەی گەنجان لە تەمەنی هەرزەکاری بەدەست هەندێك زیبکە وقنچکەوە دەناڵێنن لەلایەنی دەرونی پێی نارەحەت دەبن لەبەر جوانی لەدەست دان، ئەمەش هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ شپرزەیی هۆرمۆنی لە ناو جەستەدا وهاندانی جۆراو جۆری هاوسەنگی پیشەکانی جەستە.

جا حیجامە بەتەنها بەس نیە بۆ چارەسەری جوانکەی لاوان بەڵکو پێویستە پارێزگاری بکات لە هەندێك خۆراك لەوانەش:

١- نەخواردنی خۆراکی چەور.

٢- نەخواردنی شیرینیەکان وقاوە وسپیاتی ئاژەڵ.

٣- زۆر خواردنی مێوەجات وسەوزەوات.

ئەو شوێنانەی کەحیجامەیان لێ دەکرێت بۆ هیور کردنەوەی نیشانەکانی جوانکە وزیپکەی لاوان ئەمانەن:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەریَ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٤١-٤٢) دەکەوێتە خوارەوەی بنکەی کەلە سەر لە دووری (٢)سم لە دەرەوەی زنجیرە ئەستۆی مل: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی حاڵەتی شەکەتی وخەمۆکی وهەناسە تەنگی وگرانبوونی سەر وماندوویەتی.

(٢٤-٢٥) شوێنەکەی دەکەوێتە سەر دووری (٥)سم لە بڕبڕەی کۆتایی پشت: سوودی هەیە بۆ کپ کردنەوەی جوانکەی لاوان وئەگزیما ولەککە.

(٤٣-٤٤)دەکەوێتە هەردوو لامل خوار نەرمی گویَ: سوودی هەیە بۆهاوسەنگ کردنی گلاندی دەرەقی ورەنگی پێستە جوان دەکات.

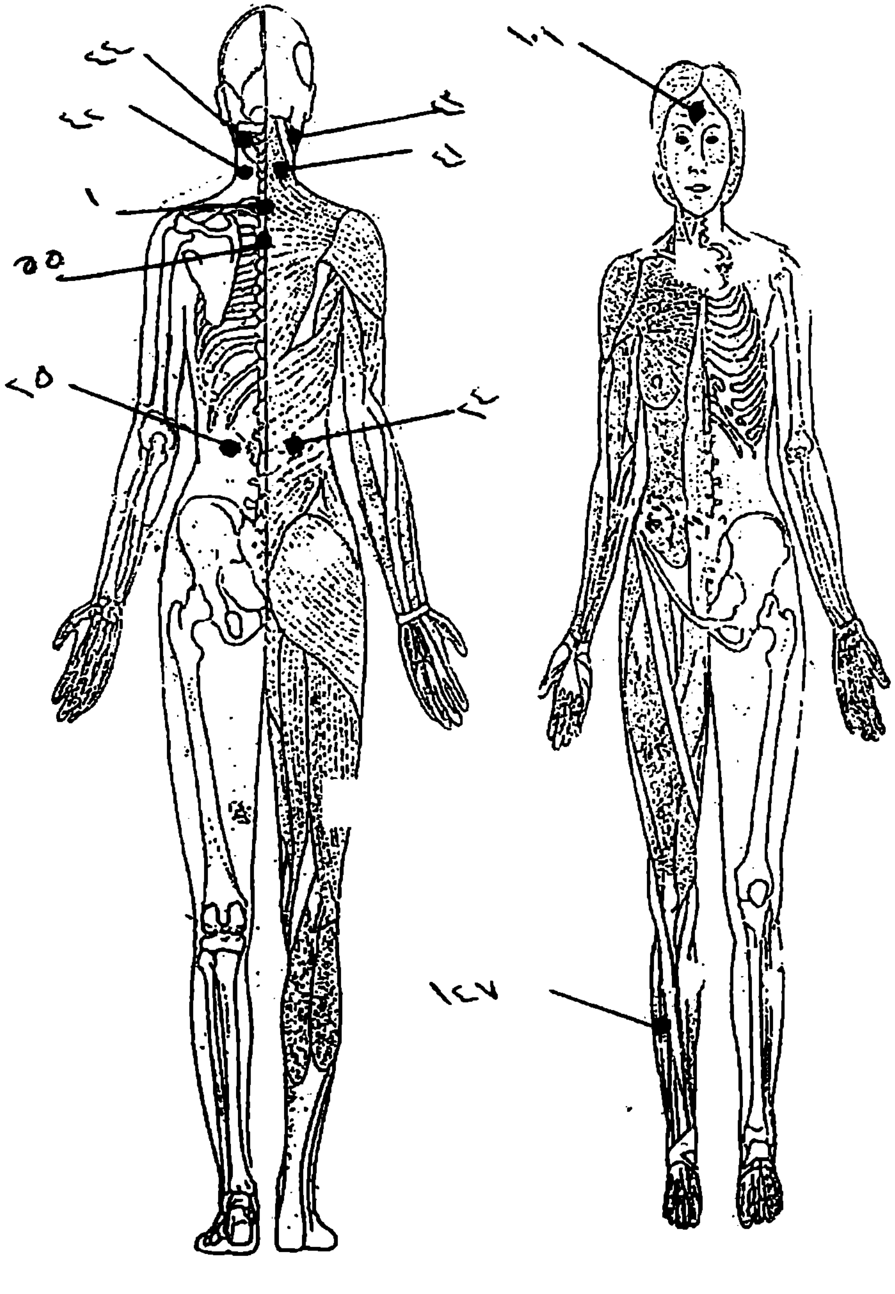
(١٠١) ناوەندی نێوچەوان سەرەوەی هەردوو برۆ بە (٥)سم: سوودی هەیە بۆ

هۆشداری گلاندی نوخاعی کە گلاندێکی زاڵە بەسەر هەموو گلاندەکاندا بۆ جوان کردنی پێستە بەگشتی.

(١٤٧) دەکەوێتە خوارەوەی کلاوەی چۆك بە (١٠)سم: سوودی هەیە بۆ بەهێز کردنی جەستە بەگشتی وسوودی هەیە بۆ چارەسەری کۆئەندامی زاوزێ بەهێز کردنی وچالاك کردنی ماسولکەکان وجوان وچاك کردنی حاڵەتی گشتی پێستەی لەش.

(٥٥) یەکەم برِبرەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نیمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان چاککردنی حالەتی پێستەی لەش.

چارەسەری جوانكەی لاوان



ئەگزیما وهیشکە بیرۆ

هیشکە بیرۆ نەخۆشیەکی پیستەیە ودرم نیە بە زۆری بەهۆی حاڵەتی دەرونی توشی جەستە دەبێ، بە زۆری لە لەپی دەست وچۆك وباسك وپشتە پێ وهەندێك جار لە پشت وهەندێك جار لە پێستەی سەر دەردەکەوێ، ئەمەش حاڵەتێکی خراپ لەسەر مرۆڤەکە دروست دەکات بە تایبەتی لەسەر تەمەنە گچکەکان جا حیجامە کاریگەری زۆری هەیە بۆ چارەسەری ڕاستەخۆی بە ڕێگای ئەنجامدانی لە شوێنەکانی ووروژاندن وبەهێز کردنی بەرگری لەش (مناعە).

ئەو شوێنانەی حیجامەیان بۆ ئەگزیما وهیشکە بیرۆ لێ دەکرێت:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٢٤-٢٥) لەخوارەوەی پشتەوەی کەمەر تەنیشت بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوودی هەیە بۆ چارەسەری جوانکەی لاوان وهیشکە بیرۆ.

(٤٣-٤٤) چاڵی پشتەوەی نەرمەی گوێ ڕاستەوخۆ: سوود بەخشە بۆ هاوسەنگ ڕاگرتنی گلاندی دەرەقی وبەبریقە کردنی پێستە.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان چاککردنی حاڵەتی پێستەی لەش.

(١٠١) ناوەندی نێو چەوان: سوود بەخشە بۆ چالاك کردنی گلاندی نەخاعی (کە زاڵە بەسەر هەموو گلاندەکان).

چەند ئامۆژگاریەکی گرنگ

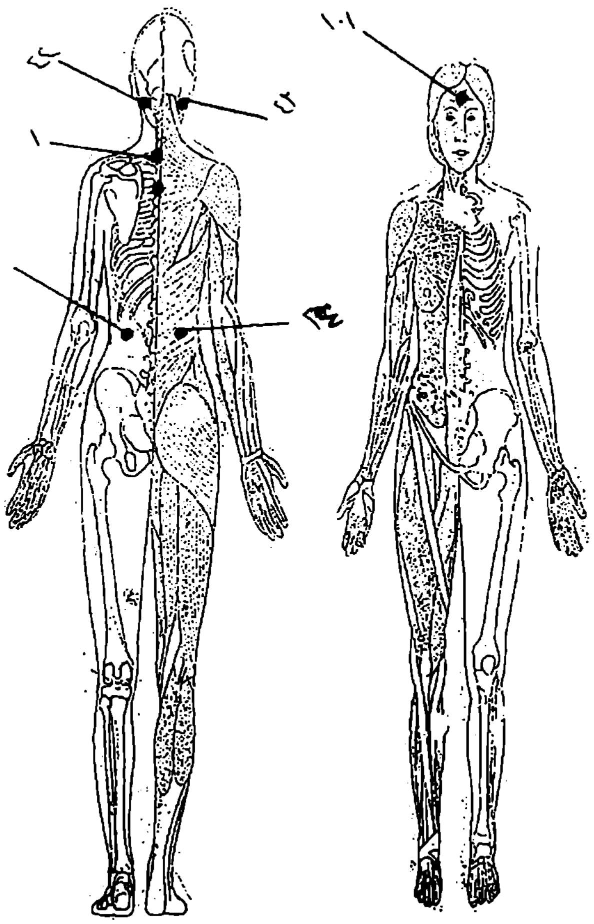
١- دوورکەوتنەوە لە خواردنی ماسی وگۆشتی دەریاییەکان.

٢- زۆر خواردنی سەوزەوات ومیوەجات.

٣- چاکترین داو دەرمان بەکارهێنانی کۆرتیزۆنە وبێگومان دەبێ بە ڕێنمایی پزیشك بێ.

٤- ئەنجامدانی حیجامەی وشك هەر حەفتەی جارێك لەسەر شوێنی توشبووەکە هەتا چاك دەبێتەوە.

چارەسەری نەخۆشی هیشکە بیرۆ



سوتانەوە وخورشتی ناو ڕان وناو گەلأن

زۆر کەس هەیە بە دەست سوتانەوەی ناو ڕان دەناڵێنێ بەهۆی زۆر ڕۆیشتن وگەرماوە، جا ئەم حالەتە توشبووەکە بێزار دەکات وهەندێك جار پەکی دەخات، جا بۆ چارەسەری ئەم توشبووە بەدوو قۆناغ دەبێ:

١- بەهێز کردنی بەگری لەش بەگشتی.

٢- هاندانی وروژاندنی ئەو شوێنانەی کە بەرپرسن لە تووش بوونەکە، وهەروەها زۆر خواردنی سەوزەوات ومێوەجات وخۆراکی دەولەمەند بە ڤیتامین وکانزاکان وپێویستە سەردانی دکتۆری پسپۆری ئەم بوارە بکات بۆ پشکنینی حالەتەکە.

ئەو شوێنانەی حیجامەی لێ دەکرێت:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(١٢٩) سەر پشتی پێی چەپە: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی خورشت وناو گەلان ودونگ سوتانەوە.

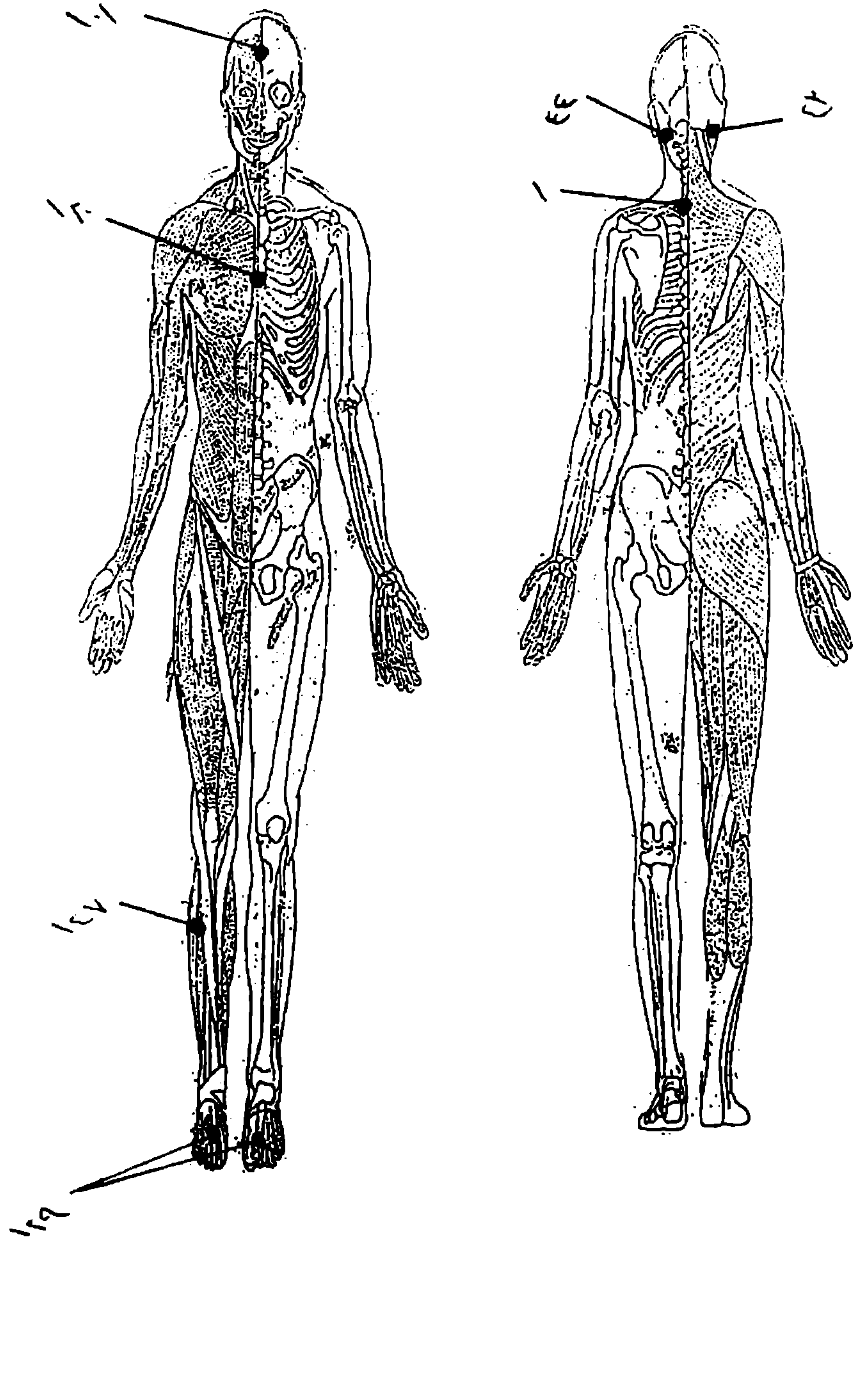
(١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوودی هەیە بۆ بەهێزکردنی تەرکیز وچارەسەری هەڵچون وبەهێزکردنی بەرگری گشتی جەستە.

(١٠١) سەرەوەی نێوچەوان: سوودی هەیە بۆ بێدار کردنەوەی گلاندی نوخاعی کە بەسەر گلاندەکانی تردا زاڵە.

(١٤٧) لە دوری ١٠سم لە چۆك بەرەوە لای دەرەوەی لولاق: سوودی هەیە بۆ بەهێز کردن وچالاك کردنی ماسولکەکان وجوان کردنی پێستە بەگشتی.

(٤٣-٤٤) چاڵی پشتەوەی نەرمەی گوێ: سوودی هەیە بۆ هاوسەنگ کردنی گلاندی دەرەقی وجوان وڕۆشن کردنی پێستە.

چارەسەری خورشت وسوتانەوەی ناو گەلان



شپرزەیی دەرونی وتوڕەیی

لە دەرئەنجامی ئەو بارودۆخە ئابوری وکۆمەڵایەتی یە سەختەی کەوا ڕۆژهەڵات بەگشتی ئێمە پێیدا تێ دەپەرین زۆر جار دەبێتە هۆکارێك بۆ توشبوون بە شپرزەیی دەرونی وزوو هەڵچون وگرژی بەردەوام لە مرۆڤ، بەڕادەیەك لە هەندێك کەس دەبێتە هەناسە سواری سینە تەنگی لە ئەنجامی خەم وخەفەتێکی بەردەوام بەهۆی بێ ئومێدی یان پەك کەوتەی وئازاری دەرونی، جا لەگەڵ تێ پەر بوونی ڕۆژگار ودرێژە کێشانی ئەم بارودۆخە دەبێتە درێژخایەنی وهاوڕێ ژیان وبەم هۆیەشەوە کەسەکە مەیلی گۆشەگیری وخەم وخەفەت وهەست بە شپرزەیی بەردەوام دەکات.

جا حیجامە بەڕاستی یارمەتی دەرێکی چاکە بۆ کەم کردنەوەی هەڵچون وشپرزەیی دەرونی ئەویش بە ئەنجامدانی حیجامە لەچەند شوێنێکی تایبەت لەسەر جەستە بۆ چالاك کردنی سوڕی خوێن لە جەستەو یارمەتی دانی لەسەر گۆڕانکاری خاو بوونەوەی گشتی، ئەوەش یارمەتی دەدات بۆ لابردنی ونەهێشتنی هەڵچون وشپرزەیی دەرونی.

ئەو شوێنانەی حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ چارەسەری شپرزەیی دەرونی وهەڵچوون وتوڕەیی:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەریێ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان چاککردنی حالەتی پێستەی لەش.

(٤١-٤٢) سەرهەردوو کۆپەڵانی پشتە مل: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی گرژی وشەکەتی وزۆر ونەنوستن وگرانی سەر وچاو ماندویەتی وملِ ڕەقی وهەوکردنی گەروو (قوڕگ).

(٢٠-٢١) ناوەڕاستی هەردوو سەرشان: سوودی هەیە بۆ چارەسەری گرژی

هەڵچوون وگرژی مل وهەروەها بەرگری دژی سەرما بردن زیاد دەکات وبۆ ئەنفلونزا وسیەکان سوودی هەیە.

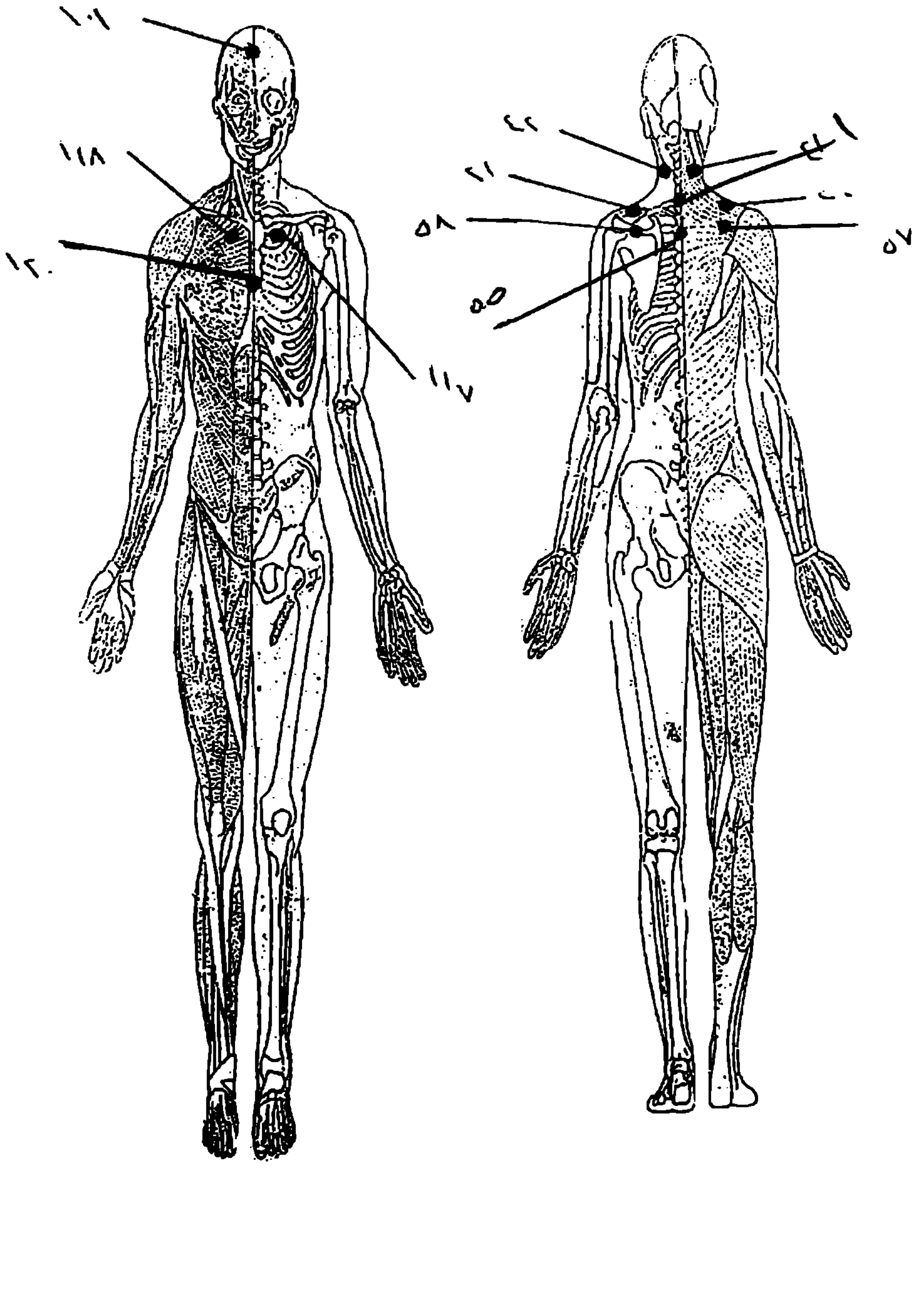
(١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوود بەخشە بۆ چارەسەری هەڵچون وشپرزەیی دەرونی وگرژی سینە وهەست بە دڵە ڕاوکێ کردن.

(١٠١) ناوەڕاستی نێوچەوان: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی جەستە وهەڵچوون.

(١١٧-١١٨) قوڵی نێوان پەراسوی یەکەم ودووەم: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژی وخوێن تێ زانی سینگ وسکچون وڕەبۆ وهەروەها بۆ هێور کردنەوەی شپرزەیی دەرونی ودڵە ڕاوکێ.

(٥٧-٥٨) سەروی ناوەڕاست سەر شان لە هەردوو لا: سوودی هەیە بۆ چارەسەری گرژی وملڕەقی وشان ئێشان.

چارەسەری شپرزەیی دەروونی و گرژبوون



دڵتەنگیی (خەمۆكی)

حاڵەتێكی نەفسی یە بەخەم وپەژارە وكەم چالاكی وهەست ناسكی وبێ تەركیزی ودووره پەرێزی دەناسرێ.

بێگومان زۆر جار ئەم حاڵەتە ئەگەر زۆر توندی كرد وكەسیش بە دەمیەوە نەچوو رەنگەخوانەخواستە بە سوتان وخۆ كوشتن كۆتایی بە خۆی بهێنێ، بەڵام حیجامە كردن رۆلێكی گەورەی هەیە لە رزگار بوون لەم حاڵەتە ویارمەتی دەرە بۆ گەڕاندنەوەی توشبووەكە و بەرەو چالاكی وزیندویەتی لەشە.

ئەو شوێنانەی كە حیجامەیان بۆ دەكرێت بۆ چارەسەری دڵتوندی:

(١) نێوشان، كە دەكەوێتە بڕبڕەی یەكەمی پشت بەشی سەرێ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وكاری هەموو رژێنەكانی سەما.

(٥٥) یەكەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور كردنەوەی گرژبوونەكانی ماسولكە نێمچە چەماوەكان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەكان چاككردنی حاڵەتی پێستەی لەش.

(٢٢-٢٣) سەر شەپكەی هەر دوولا شان لەبەرانبەر دڵ: سوودی هەیە بۆ هێمن كردنەوەی حاڵەتی گرژی ویارمەتی دەرە بۆ هاوسەنگ كردنی سۆزداری (عاتفی).

(٢-٣) دەكەوێتە هەردوولا بەرزایەكانی پشت گوێ سەر هەردوولا كۆپەلانەی مل: سوود بەخشە بۆ هێور كردنەوەی دڵتوندی وفشاری ژانە سەرو گێژبوون وگەروو ڕەق بوون.

(٤١-٤٢) خوارەوەی هەردوولا مل: سوودی هەیە بۆ چارەسەری هەناسە سواری وشەكەتی نەفسی وخەمۆكی وبێزاری وسەرگران بوون.

(٣٢) دەكەوێتە سەر تەوقی سەر نێوان ئێسكەكانی كەللە سەر: سوود بەخشە بۆ خەمۆكی وفشاری ژانە سەر وگێژ بوون ومێشك بەهێز دەكات.

(٣٤-٣٥) سەرەوەی هەردولا سەر لە ئاستی گوێچكەكان: سوودی هەیە بۆ یارمەتی

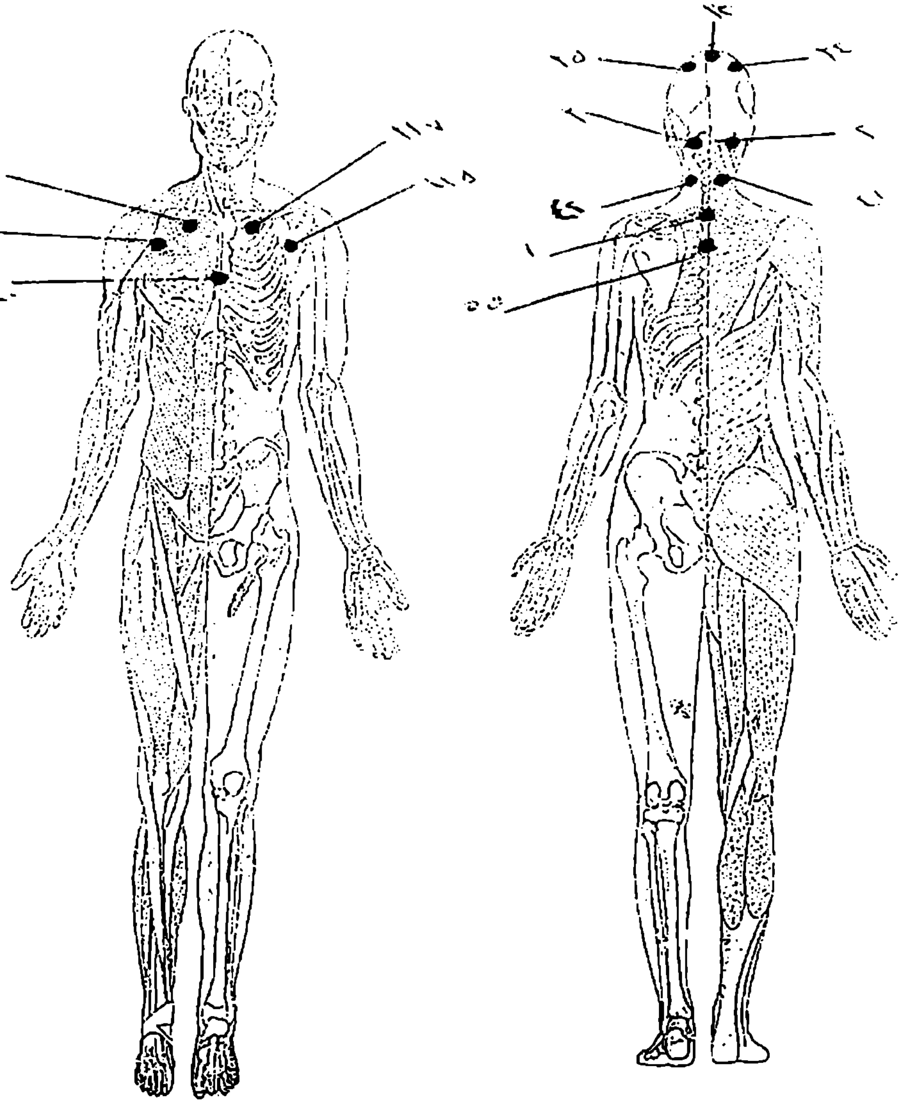
دانی هێور کردنەوەی خەمۆکی ونەهێشتنی ژانە سەر وزاکیرە چالاك دەکات.

(١١٧-١١٨) قوڵی نێوان پەراسوی یەکەم ودووەم: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژی وخوێن تێ زانی سینگ وسکچون ورەبۆ وهەروەها بۆ هێور کردنەوەی شپرزەیی دەرونی ودڵە ڕاوکێ.

(١١٥-١١٦) لەبەشی سەرەوەی سینگ نزیك بن هەنگڵ: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی دڵتوندی وخەمۆکی وگرژی وخوێن تێزان.

(١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسەی سینگ: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی هەڵچوون ودڵتوندی وغەمباری.

چارەسەری دڵتوندی ودڵەڕاوکێ



نەنوستن: خەو زڕان

هەموو مرۆڤێکی پێگەیشتوو ڕۆژانە پێویستی بە هەشت سەعات نوستن هەیە بۆ حەسانەوەی ماسولکەکانی جەستەی لەشەکەتی وماندووبوونی ڕۆژگار، خەوی شەو سوودی زیاترە لە خەوی ڕۆژان، چونکە کپی وبێ دەنگی کاریگەری هەیە بۆ خاو بوونەوەی جەستە، بەڵام ڕۆژگار دەنگە دەنگ وژاوە ژاوی تێدایە.

زانست سەلماندوویەتی کەوا گلاندی سنوبەری لە مێشك هەڵدەستێ بە ڕژاندنی ماددەی میلاتۆنین کە کار دەکاتە سەر نوستن وتاریکیش ڕژێنی ئەم گلاندە زیاد دەکات بە پێچەوانەی ڕۆناکی، جا ئەگەر مرۆڤ مەرجی تەواوی نوستنی لێ نەهاتە دی ئەوە دەبێتە مایەی هەڵچوون وتوڕەیی ئەمەش ڕەنگە کار بکاتە سەر تەندروستی گشتی.

خۆراکی پڕ لە چەوری وکۆلسترۆل ڕێژەی کۆلسترۆل لە خوێن زیاد دەکات، هەروەها خوێن بە ڕۆڵی خۆی ئەم مادە نیشتوانە لە ناو دەمارەکانی خوێن دەسورێنێتەوە، زۆر جار دەبێتە هۆکاری تەسك بوونەوەی دەمارەکانی دڵ، بەوەش دڵ ماندووتر دەبێ بۆ توشبون بە پاڵە پەستۆی خوێن، هەروەها ساغی ماسولکەکانی دڵ کاریگەری زۆری هەیە بۆ خاو بوونەوە وهەست بەخەوی قوڵ کردن.

جا بەڕاستی حیجامە ڕۆڵی گەورەی هەیە بۆ نەهێشتنی شپرزەیی ودڵتوندی وچالاك کردنی سوڕی خوێن وخاوبوونەوەی ماسولکەکان وهەروەها خەو لێ کەوتنی تەواو بە خەوێکی هێمن وقوڵ.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ خەوێکی قوڵ وهێمن:

(١) <u>نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرێ:</u> سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٥٥) <u>یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو:</u> سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان چاککردنی حالەتی پێستەی لەش.

(٢-٣) هەردوولا پشتە سەر: سوودی هەیە بۆ چارەسەری دڵتوند بوون وفشاری ژانە سەر کە دەبێتە هۆی نەنوستن وگێژ بوون.

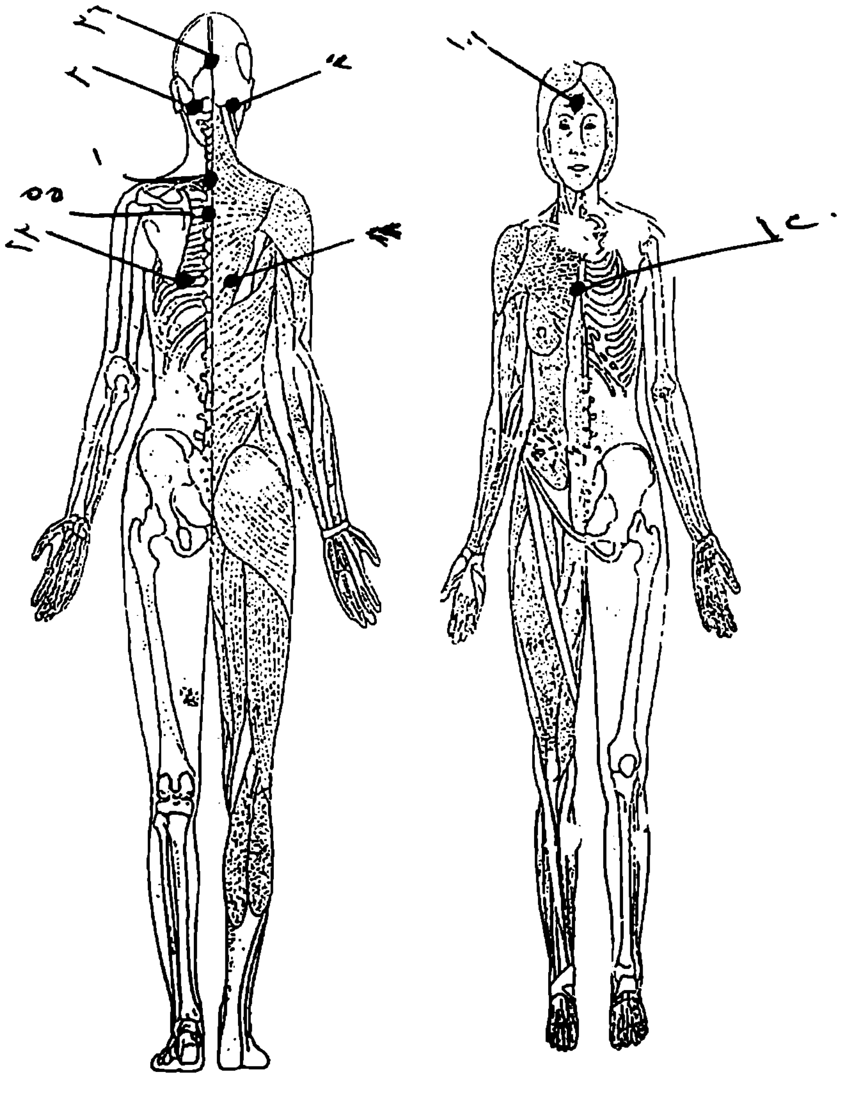
(٣٦) خوارەوەی کەلـلە سەر: سوودی هەیە بۆ چارەسەری نەنوستن وکەم وکوڕی هۆش وبیر ولەگەرمی خۆر بردن دەپارێزێ.

(١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسەی سینگ: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی هەڵچوون وسینگ خوێن تێزان ودڵ توندی وخەمۆکی وبێ خەوی وشپرزەی دەرونی.

(٢٢-٢٣) نێوان شەپکەی شان وبڕبڕەی پشت بەرانبەر دڵ: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی دڵە ڕاوکێ وبێ خەوی وسۆزداری توند هێمن دەکاتەوە.

(١٠١) سەرووی نێوچەوان: سوودی هەیە بۆ خاو کردنەوەی ئەندامی عەسەبی ناوەندی وکەم کردنەوەی دڵە ڕاوکێ ونەنوستن وشپرزەیی دەرونی.

چارەسەری نەنوستن



چالاك كردنی هزر وبیر وبەهێز كردنی تەركیزكردن

بێگومان زیرەكی وزەین ڕوونی وبیر تیژی خەلاتێكە لەلایەن خوای گەورە بۆ مرۆڤ، ئەویش لە كەسێك وكەسێكی دی جیاوازی هەیە، ئەم قسەیەش ڕاست نیە كە دەڵێن لەگەڵ تەمەنداری بە رەوو كەم وكورتی دەڕوات، بەلاّم چەند هۆكارێك هەیە ڕەنگە كار لە زیرەكی وزەین ڕوونی بكات لەوانەش: وەكو گرژ بوونی درێژ خایەنی شان ومل ویان توش بوون بە هەندێك نەخۆشی دڵ یان گوشاری خوێن وهەندێك جاریش زەین بەهۆی هەڵسان ودابەزینی ڕێژەی شەكرە لە خوێن دەڕوات.

بێگومان حیجامە هێزی هزر وبیر زیاد دەكات، وتوانای مرۆڤ لەسەر بیر كردنەوە بەهێز دەكات، ئەویش بە نەهێشتنی ئەو گرژ بوونانە وكەم كردنەوەی دڵە ڕاوكێ وچالاّك كردنی سوڕی خوێن، بەتایبەتی لەناوچەی سەری مرۆڤ.

ئەو شوێنانەی كەحیجامەیان لێ دەكرێت بۆ چالاّك كردنی بیر وهۆش وزیرەكی:

(١) نێوشان، كە دەكەوێتە بڕبڕەی یەكەمی پشت بەشی سەریَ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وكاری هەموو ڕژێنەكانی سەما.

(٥٥) یەكەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور كردنەوەی گرژبوونەكانی ماسولكە نێمچە چەماوەكان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەكان چاككردنی حالەتی پێستەی لەش.

(٣٢) لەتەوقی سەر لەنێوان كەللە سەر: سوود بەخشە بۆ بەهێز كردنی هزر وبیر وتەركیز كردن وچارەسەری ژانەسەر.

(٢-٣) خوارەوەی كەللە سەر لەسەر ماسولكەكانی مل: سوود بەخشە بۆ چارەسەری گرژی وهیلاكی وشەكەتی زۆر وگرانبوونی سەر.

(٤١-٤٢) خوارەوی كەللەسەر كە دەكەوێتە سەر گێژەی مل: سوود بەخشە بۆ چارەسەری ژانە سەرو بیر وهزر بەهێز دەكات.

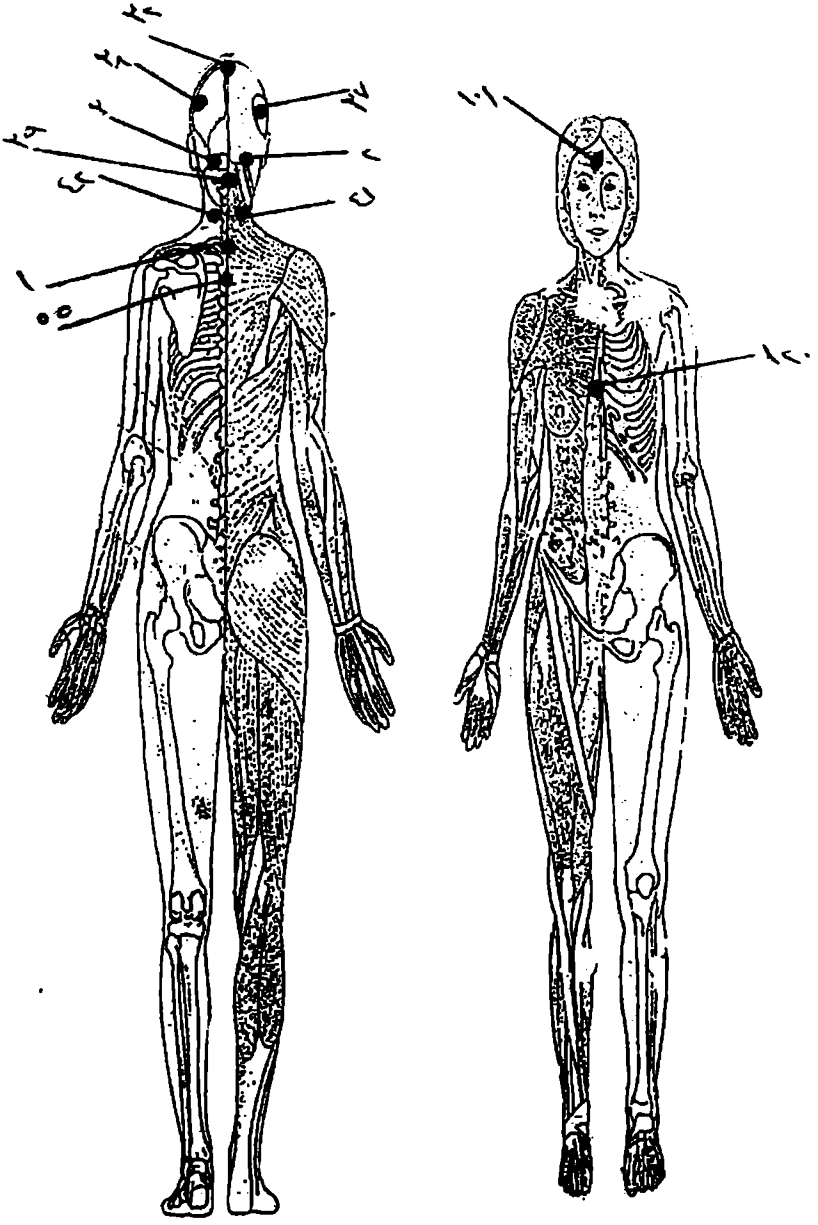
(٣٧-٣٨) هەردوو لا سەر لە دووری (٣) سم لەسەرووی گوێ: سوود بەخشە بۆ چالاك کردنی بیرو هزر وبەهێز کردنی تەرکیز وچارەسەری گرژی زەین وگێژ بوون.

(١٠١) کەمێك سەرەوەی ناوەڕاستی نێو چەوان: سوودی هەیە بۆ ساف ورۆن کردنی زەین وگیانی وورە بەرزی بەرز دەکات وهزر وبیر ڕۆشن دەکات.

(١٢٠) چەقی ناوەڕاستی قەفەسەی سینگ: سوود بەخشە بۆ بەهێز کردنی تەرکیز وچارەسەری هەڵچوون وتوڕەیی وخوێن تێزانی سینگ وبێ خەوی وخەولێ نەکەوتن ودڵە ڕاوکێ وپەشوکاوی دەرونی.

(٣٩) چاڵی ناوەڕاستی مل: سوود بەخشە بۆ بەهێز کردنی هزر، "بەڵام حیجامە لەو شوێنە مەترسی زۆری هەیە بۆیە نەکردنی باشترە با لە جیاتی لە ناوچەی (٤١-٤٢) بکرێ".

چارەسەری و چالاك كردنی هزروبیرو هۆش



بەهێز کردنی بەرگری لەش

لەبەخششەکانی خوای گەورە بۆ مرۆڤ ئەوەیە کەوا بەرگری بۆ مرۆڤ داناوە کەوا پارێزگاری لەلەشی مرۆ دەکات لە دژی ئەو ئازار وزیانانەی کە بەرەو ڕووی دبنەوە، ئەم ئەندامەش پێی دەگوترێ بەرگری.

ئەرکی کرداری بەرگری لەش بریتیە لە پاراستنی بونیاتی جەستە وبە هێز کردنی ووزە پێ دانی بەردەوام، بەڵام هەندێك هۆکار هەن کەوا ئەم بەرگری یە بێ هێز بکەن یان لەناوی ببەن، بەوەش وای لێ دێ کەوا ئەگەر جەستەکە توشی هەر کێشەو نەخۆشیەك بوو ئەوە شیفای بە ئەستەم وبەزەحمەت دەبێ.

بەڵام دەکرێ (جیهازی بەگری) بەهێز وچالاك بکرێتەوە بەهۆی حیجامە، ئەویش بە ئەنجامدانی لە چەند شوێنێکی تایبەت بە بەهێز کردنی کرداری بەرگری وهاندانی.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەی لێ دەکرێ بۆ بەهێز کردنی بەرگری لەش:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان چاککردنی حالەتی پێستەی لەش.

(١١٧-١١٨) لە نزمایی خوارەوەی ئێسکی سەرەوەی پەراسوو: سوود بەخشە بۆ بەهێز کردنی کرداری بەرگری وسینە خوێن تێزان وهەناسە سواری و ڕەبۆ و کۆخە (کۆکە).

(١٢٠) چەقی ناوەندی قەفەسەی سینگ: سوود بەخشە بۆ دڵە ڕاوکێ وخەمۆکی وکاری گلاندی سەعتەری ڕێك دەخات وبەرگری لەش بەهێز وچالاك دەکات.

(١٤٠) ڕاستەوخۆ (٥) سم لەخوارەوەی ناوك: سوود بەخشە بۆ بەهێز کردنی بەرگری لەش وئەندامەکانی هەناو وهەروەها بۆ ژانە زگ ودەوا کردنی زگ وبێ هێزی

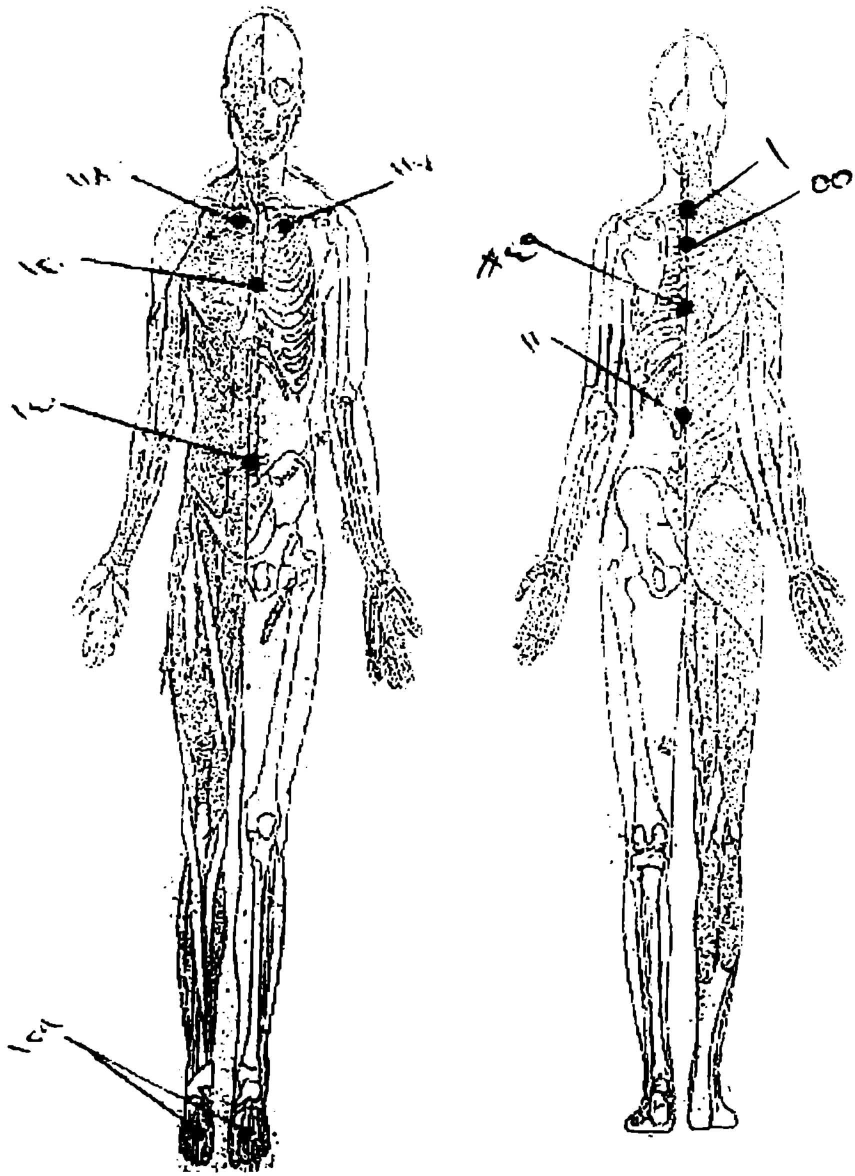
گشتی سوود بەخشە.

(١١) سەر بڕبڕەی قوتنی دووەم کە لە وێنەکەدا دیارە واتە (کەمەر): سوود بەخشە بۆ دەردانی گلاندی بەرپرس بۆ دابەش کردنی کورتیزۆنی سروشت لە خوێندا وهەروەها ئازار بە زووی لا دەبات بە بێ ئاسەواری خراپ بەجێ هێشتن لە جەستەکەدا.

(٤٣) سەر بڕبڕەی پێنجەمی پشت لە نێوان هەردوو شەپکەی شان: سوود بەخشە بۆ چالاك کردنی کرداری بەرگری لەش.

(١٢٩) لەسەر پشتی پێ لە قولی نێوان پەنجە گەورەی پێ وپەنجەی دووەم: سوود بەخشە بۆ چارەسەری (بورانەوە) لە هۆش خۆ چوون ودەردەکانی پێستەو هەروەها بەرگری جەستە بەهێز دەکات.

بەهێز کردنی بەرگری لەش



حیجامەی خۆ پارێزیی

ئەم حیجامەیە بۆ خۆ پارێزی لەشە لە نەخۆشی ودەرد بەگشتی، وبەتایبەتی ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی خوێن توش دەبن، ئەویش ئەگەر ساڵێ جارێك ئەنجام بدرێت بەسە، هەروەکو خۆشەویست ﷺ فەرموویەتی: «استعینوا علی شده الحر بالحجامه» ئەویش بە ئەنجام دانی لەنۆ شوێنی سەرەکی لە لەشدا.

حیجامەی پارێزی لە پێناوی ئەمانە دەکرێت:

١- چالاك کردنی سوڕی خوێن وتازە کردنەوەی خوێنی مولولە دەزو لەخوێندا.

٢- چارەسەری ئازاری بنەوەی زگ ئەویش بەچالاك کردنی دەردانی گلاندی بەرپرس لە دابەش کردنی کورتیزۆنی سروشتی لەناو لەشدا.

٣- چارەسەری ژانە سەر وبەرزی پەستانی خوێن.

٤- چالاك کردنی هزر وبیر وبەهێز کردنی زەینی تەرکیز کردن.

٥- چالاك کردنی کرداری گلاندی جنسی.

٦- چارەسەری زۆر نوستن وخاوی وسستی وشەکەتی گشتی.

٧- چارەسەری خەو زڕان وگرژیەتی ودڵە ڕاوکێ وپەشۆکاوی.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ خۆپارێزی واتە بەرگری لە نەخۆشی:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرێ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما وسڕبوونی قوڵ وباسك چارسەر دەکات.

(٢-٣) هەردوو لا پشتە مل: سوود بەخشە بۆ چارەسەری هەو کردنی ماسولکەیی وژانە سەر و گێژی وملە ڕەقە وخوێن تێژانی سەر.

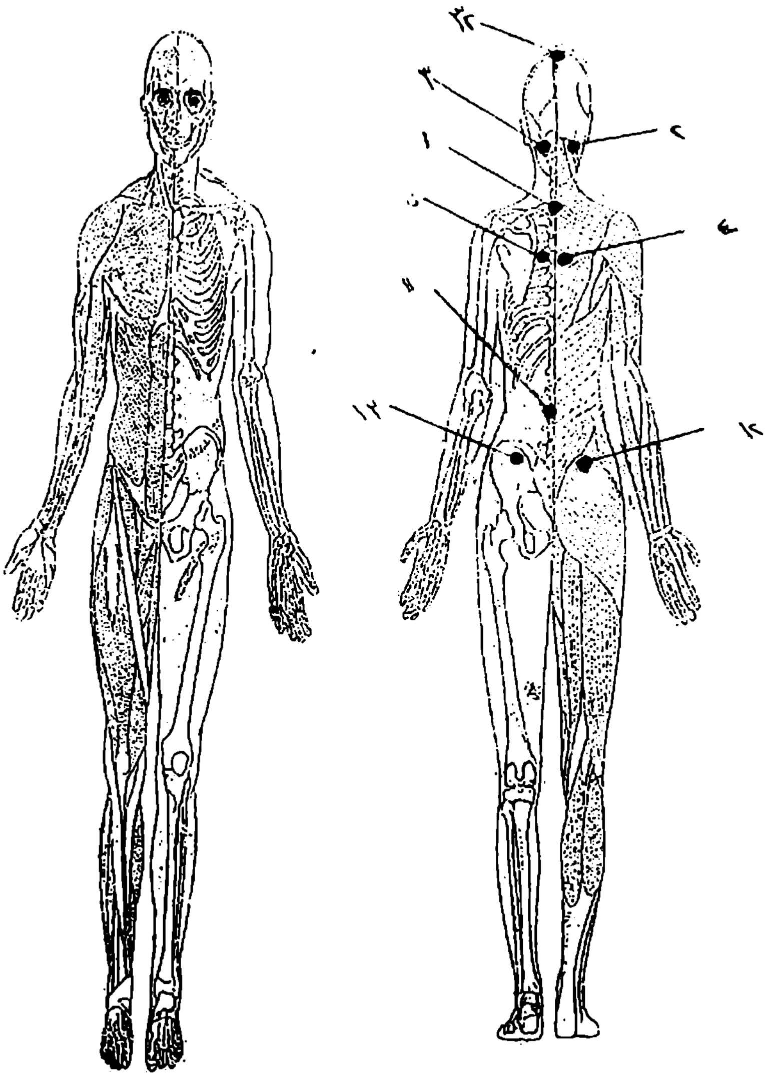
(٤-٥) لە دووری (٣) سم لە خوارەوەی گۆشەی باڵای شان ونێوان بڕبڕەی پشت وشەپکەی شان: سوود بەخشە بۆ چارەسەی ڕەبۆ وکۆخەو زۆر گرژ بوونی لاشان ومل.

(٣٢) تەوقی سەر کەدەکاتە شوێنی لول خواردنی مووی سەر: سوود بەخشە بۆ چالاك کردنی هزر وبیر وبەهێز کردنی تەرکیز وهێور کردنەوەی فشاری ژانە سەر ولێدانی تیشك وگەرمی.

(١١) سەر بڕبڕەی قوتنی دووەم کە لە وێنەکەدا دیارە واتە (کەمەر): سوود بەخشە بۆ دەردانی گلاندی بەرپرس بۆ دابەش کردن وکورتیزۆنی سروشت لە خوێندا وهەروەها ئازار بە زووی لا دەبات بە بێ ئاسەواری خراپ بەجێ هێشتن لە جەستەکەدا.

(١٢-١٣) لا تەنیشتی هەردوو لای بڕبڕەی قوتنی پێنجەم: سوود بەخشە بۆ چارەسەری ئازاری دەمار سمتی وهێور کردنەوەی گرژ بوونی ماسولکەکانی حەوز.

حیجامەی بەرگری



بە پشتیوانی خوای گەورە لە (٢١)ی ڕەمەزانیساڵی ١٤٢٩ی کۆچی ئەم کتێبە تەواو بوو، بە ئومێدی پاداشتی خوای گەورە وشیفا وسوودمەند بوونی هەموو لایەك...

عبدالجلیل

٠٧٥٠٤١٣٨٩٦١

لە نوسراو و وەرگێردراوەکانی نوسەر کە چاپ کراون ئەمانەن:

١- بەسەر هاتی تۆبەکاران
٢- چاکسازی دڵان
٣- پەروەردەی منداڵان وئاسودەیی خێزان
٤- کەڵەشاخ (حیجامە)

توێشوی بانگخوازان کە چل (٤٠) دانە نامیلکەیە:

١-پەیامێك بۆ کچانی زانکۆ.
٢- تا ببیتە بەختەوەرترین کەس.
٣- دادگای دادپەروەری.
٤-چۆن دەبیتە موسڵمان؟
٥- چۆن ورە بەرز دەکەی؟
٦- خۆشەویستی پێغەمبەر ﷺ
٧- نەخۆشیەکانی دڵان.
٨- شەمەندەفەری ڕۆژگار
٩-ئیسلام بەبێ ئاینزا.
١٠- ژیر وبێ ئاگا.
١١- لە نهێنیەکانی قورئان.
١٢- ترس وتکا.
١٣- لێبوردەیی.
١٤- سەلیقە.
١٥-بەروبومەکانی گوێڕایەڵی.

١٦- بەروبوومەکانی زیکر.

١٧- سوپاسگوزاری ونزا.

١٨- پەیێی بەختەوەری.

١٩- دڵپاکەکان.

٢٠- چارەسەری ڕك وحەسودی.

٢١- نزاو نوێژ.

٢٢- زیکری ڕاستەقینە.

٢٣- گوێڕایەڵی وسەرپێچی خودا.

٢٤- پەندی مردن.

٢٥- ژیانی دڵان.

٢٦- مردنی دڵان.

٢٧- حیکمەتی تاقیکردنەوەی خودا.

٢٨- هاوسەرگیری سەرکەوتوو.

٢٩- ڕوو وەرگێڕانی خودا لەبەندەی.

٣٠- نەنگی ونهێنیەکان.

٣١- بەربەستەکانی وەرگیرانی خوا پەرستی.

٣٢- پیاوان تەنیا چوار جۆرن.

٣٣- براوە ودۆڕاو.

٣٤- سوپاسگوزاری نیعمەتەکان.

٣٥- کات.

٣٦- لەهەرە پێشەوەی شارەزا بوون بەرپرسیاری یە.

٣٧- زمانی خۆت بگرە.

٣٨- تورە مەبە.

٣٩- هیوا درێژی.

٤٠- ئایا پیشەکەی خۆت لەبیر چووە؟

دیوانی «سۆزێك بۆ خۆشەویست ﷺ» لە ژێر چاپ دایە

بۆ نوسینی ئەم کتێبە سودێکی زۆر لە کتێبی

(تجربتي في الحجامة)

لە نوسینی د/ ابراهیم شعبان الضامن وەرگیراوە

ناوەرۆك

پێشکەشە: ٥
پێشەکی: ٧
پێناسەی کەڵەشاخ (حیجامەکردن) ١٠
جۆرەکانی حیجامە(کەڵەشاخ) ١٢
یەکەم: حیجامەی وشك ١٣
دووەم: حیجامەی تەڕ: ١٤
پێغەمبەر و حیجامەکردن ١٥
ئەو شوێنانەی کە پێغەمبەرمان حیجامەی لە جەستەی پیرۆزی خۆی کردووە ١٧
یەکەم ـ حیجامە لە پشتەمل ونێوشان: ١٨
دووەم: حیجامەی سەری پێغەمبەر ١٩
سێیەم: حیجامە لەسەروی ڕان ٢٠
چوارەم: حیجامەی پێی پێغەمبەر ﷺ: ٢٠
چاکترین ڕۆژەکانی مانگ بۆ حیجامە کردن ٢١
چاکترین ڕۆژەکانی حەفتە بۆ حیجامە گرتن ٢٣
حیجامە و ڕۆژوو گرتن ٢٥
کرێی حیجامە وەرگر ٢٦
حیجامە وخۆشوشتن ٢٧

بەشی دووەم

کاریگەریەکانی حیجامە لە ڕوی فسیۆلۆجیەوە ٢٨
یەکەم: کاریگەری حیجامە لەسەر پێست ٢٨
دووەم: کاریگەری حیجامە لەسەر ماسولکەکان: ٢٩
سێیەم: کاریگەری حیجامە لەسەر سوڕی خوێن ٣٠
چوارەم:کاریگەری حیجامە لەسەر ئەندامی دەمارەکان ٣١
پێنجەم: کاریگەری حیجامە لەسەر ئەندامی هەرس ٣١
چەند ڕێنمایەیەکی پێویست بۆ حیجامە کردن ٣٢
١ـ شێوازی شەق کردنی شوێنی حیجامە: ٣٢
٢ـ ژمارەی شەق کردنەکان بە موس: ٣٢

٣ـ ماوەو کاتی حیجامە کردنەکە: ٣٢
٤ـ پاك وخاوێنی: ٣٣
٥ـ ڕادەی خوێنی حیجامەکە: ٣٣
٦ـ کەرستەکانی حیجامە: ٣٣
کەرستەکانی حیجامە ئەمانەن: ٣٤
ئامادە کردنی نەخۆشەکە ٣٥
شێوازی حیجامە بۆ کردن: ٣٥
مەترسیەکانی حیجامە وڕێنمایی حیجامەکار: ٣٦
چارەسەریی وفریاکەوتنی ئەم حاڵەتانە: ٣٧
قەدەغەکانی حیجامە ٣٨
سوودەکانی حیجامە ٣٩
چۆنیەتی حیجامە گرتن ٤١
ئەمەش هەنگاوەکانی حیجامە کردنە بە وێنە ڕوون دەکرێتەوە بۆ بەر چاو ڕوونی .٤٣

بەشی سێیەم

ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی حیجامە چارەسەر دەبن: ٤٨
ئازاری پشت وئازاری دەمار ٥١
وتوندبونی دەماری ژنان ٥١
ئازاری چۆك ڕەقبوون ٥٣
هەوکردنی جومگەکان ٥٥
شوێنەکانی حیجامە بۆ هێور کردنەوەی ٥٧
ئازارەکانی مل ئەم شوێنانەن: ٥٧
ئازاری شان ٥٩
ئازاری پێـیـەکان ٦١
نەخۆشیەکانی دڵ وهەناو ٦٣
ژانی گەدە وسوتانەوەی گەدە ٦٥
بەرزی فشاری خوێن ٦٧
بەرزی ڕێژەی شەکرە لە خوێن (سوکەری) ٦٩
قـــەبـــزی ٧٢
هەناسە سواریی (ڕەبۆ) ٧٤

ژانە سەری ئاسایی ٧٦
ژانی لاسەر (شەقیقە) ٧٨
ژانە سەر بەهۆی گوشاری خوێن ٨٠
نیوە ئیفلیجی (الشلل النصفی) ٨٢
دەم خوار بوون ٨٤
ئیفلیج بوونی عەسەبی حەفتەم ٨٤
نەخۆشی جیوب (الجیوب الانفیە) ٨٦
لوت پژان- خوێن لە کەپو بەربوون ٨٨
کۆئەندامی زاووزێی ومیز ٩٠
پرۆستات ٩٢
چارەسەری پەککەوتنی جنسی ٩٥
نـــەزۆکـیـی ٩٧
نارەحەتیەکانی دووگیانی ئافرەتان ١٠٠
زیپکەی گەنجان(حَبّ الشباب) ١٠٣
ئەگزیما وهیشکە بیرۆ ١٠٦
چەند ئامۆژگاریەکی گرنگ ١٠٧
سوتانەوە وخورشتی ناو ڕان وناو گەڵان ١٠٨
شپرزەیی دەرونی وتوڕەیی ١١٠
دڵتەنگیی (خەمۆکی) ١١٣
ئەنوستن: خەو زڕان ١١٦
چالاك كردنی هزر وبیر وبەهێز کردنی تەرکیزکردن ١١٩
بەهێز کردنی بەرگری لەش ١٢٢
حیجامەی خۆ پارێزیی ١٢٥
لە نوسراو و وەرگێڕدراوەکانی نوسەر کە چاپ کراون ئەمانەن: ١٢٨

لـەم کتێبـەدا دەمانـەوێ ئـەم نوشـداریە بـەرز وپیـرۆزە دووبـارە جارێکـی دی بەنـەوەی نوێـی خۆمـان شـارەزا بکەینـەوە وپێیـان بناسـێنینەوە، بـۆ ئـەوەی لـەم سـەردەمە جەنجاڵـەدا کـە زۆربـەی خەڵکـی گرفتـاری چەنـدان دەردو ئـازار بووینـە، سـوود لـەم زانسـتە بـەرزە وەربگرنـەوە و لێـی بەهرەمەنـد ببنـەوە و سـارێژی دەردو ئازارەکانیان پێ بکەن...

Tafseer Office

Mobile : +964 750 818 08 65
www.al-tafseer.com

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن
هەولێر - شەقامی دادگا - ژێر تونێلی شیرین پالا
Mob:+964 750 818 08 66
www.tafseer-pub.com
tafseeroffice@yahoo.com

COVER DESIGN