وەرزش بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان

نوسینی:
د.شنۆ ظاهر حکیم

2021

د.شنۆ ظاهر حکیم
وەرزش بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان

وەرزش بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان

نوسینی

د.شنۆ ظاهر حکیم
مامۆستا لە زانکۆی سلێمانی

2021

ناوی کتێب : وەرزش بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان
نوسەر : د.شنۆ ظاهر حکیم
تایپ ودیزاینی ناوەڕۆك وبەرگ : د.شنۆ ظاهر حکیم
چاپخانە : چاپخانەی دێکان- سلێمانی/کوردستان- عیراق
نۆرەی چاپ وبەرگی: یەکەم
ساڵی چاپ : 2021
تیراژ : 500 دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (1126)
ساڵی (2021) ی پێ ی دراوە

مافی لەبەر گرتنەوەو دووبارە چاپکردنەوەی تەنها بۆ نوسەرە

پێشکەشـــــه ....

بـــــــه.......

دایکی میهرەبانم ...... باوکی ئازیزم

خوشکان و برایانم

هاوڕێیانم...وەرزشکاران...مامۆستایانم...خوێندکارانم

سەرجەم خوێنەرانی ئەم پەرتوکە

پێشەکی :

سوپاس وستایشی بۆ خودای گەورە ومیهربان، درودی خودا لەسەر گیانی پاکی پێغەمبەری ئازیزمان (د.خ) یارو یاوەرانی تا ڕۆژی دوایی .

نوسینی هەر بەرهەمێکی نوێ سەرەتا لە بیرۆکەیەکی بروسکە ئاساوە سەر هەڵدەدات دواتر دەبێتە خەون وخەیاڵی بەردەوام لە بیرو هزری نوسەردا لە هەموو زانیارییە کەڵەکەبووەکانی خۆیەوە پێشکەشی ژیانی کتێبخانەی نەتەوەکەی بکات.

زۆر خۆشحاڵم پێشەکی بۆ بەرهەمێکی تری زانستیم دەنوسم کە ماوەیەکی زۆر لەهەوڵ وکۆشش وشەونوخونی زۆردا بوم بۆ تەواوکردنی، مەبەست لەنوسنی ئەم پەرتوکەم جێگرتنی کاری پزیشکی نیە بەڵکو زیادکردنی ئاستی ڕۆشنبیری هەموانە لەم زانستەدا بەتایبەتی چۆن بتوانین وەرزش بکەین بە سەرچاوەیەك بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان، لەلایەکی ترەوە گرنگی بابەتەکە ونەبونی ئەم سەرچاوانە لە کتێبخانەکاندا.

هەروەها زۆر گرنگە بزانین وەرزش بەشێوەیەکی زانستی ودروست ئەنجامبدەین وشارەزایی تەواومان هەبێت لەسەر جۆری وەرزشەکان بە تایبەت لەکاتی نەخۆشییەکاندا، چونکە وەرزش زانستە و دەبێت بەشێوەی زانستی ئەنجامبدرێت.

هیوادارم بتوانم لەڕێگەی ئەم پەرتوکەوە خزمەتێك بە کۆمەڵگەی کوردی بکەم بەشێوەیەکی زانستی وئەکادیمی لەڕێگەی کتێبخانەکانەوە زانستی وەرزش زیاتر بناسێنین .

لە کۆتایدا.....دووبارە سوپاس گوزاری خودای گەورەو میهربانم لە هاوکاری کردنی ئەم پەرتوکەم، داواکارم بە گەورەی خۆی بەتێشویەکی پڕ خێر بۆ ڕۆژی دوایی لێم وەربگرێ، چاوەڕوانی دەستی بەرزو دەرونی پڕ لە نزاکانی خوێنەری ئەم بەرهەمەم.

لەگەڵ ڕێز و سوپاس دا

نـوســـەر

نـــــاوەڕۆك

بەش	بابەت	لاپەڕە
	بەرگ وناونیشان	2-1
	پێشەکی	4
	ناوەڕۆك	13-5
یەکەم	ئازاری پشت	15
	ئینزلاق (خلیسکان) پشت	15
	نیشانەکانی	16
	فەقەراتی پشت	16
	نیشانەکانی	17
	هۆکارەکانی ئینزیلاق وفەقەراتی پشت	17
	چارەسەری ئینزیلاق وفەقەراتی پشت	17
	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە نەخۆشییەکانی پشت دەتوانرێ وەك چارەسەر بۆ کەمکردنەوەی ئازار ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، گرنگترینیان بریتین لە	25-18
	گرنگترین جۆری ئەو وەرزشانەی کە دروستن (شیاون) بۆ نەخۆشییەکانی پشت، ئەوانیش بریتین لە	25
	جۆری ئەو وەرزشانەی کە نادروستن (شیاونین) بۆ نەخۆشییەکانی پشت، بریتین لە:	26
	بە وێنە شێوازی خەو بۆ ئەو کەسانەی کە ئازاری پشتیان هەیە	26
دووەم	ئازاری مل	27
	هۆکارەکانی	27
	چارەسەر	28
	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە نەخۆشییەکانی مل دەتوانرێ وەك چارەسەر بۆ کەمکردنەوەی ئازار ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، گرنگترینیان بریتین لە	32-28

بەش	بابەت	لاپەڕە
	بە وێنە شێوازی خەو بۆ ئەو کەسانەی کە ئازاری ملی هەیە	32
سێیەم	ئازاری ماسولکە	33
	جۆرەکانی ئازاری ماسولکە	34
	کەشەنگبونی (شەکەتبون) ماسولکە	34
	هۆکارەکانی	34
	نیشانەکانی	34
	چارەسەر	34
	کوترانی ماسولکە	35
	هۆکارەکانی	35
	نیشانەکانی	35
	چارەسەر	35
	کشان وبچڕانی ماسولکە	36
	کشانی ماسولکە	36
	هۆکارەکانی	36
	نیشانەکانی	36
	چارەسەر	36
	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە ئازاری کشانی ماسولکەی ڕان ، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە	40-37
	بچڕانی ماسولکە	41
	هۆکارەکانی	41
	نیشانەکانی	41
	چارەسەر	41
	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە بچڕانی ماسولکەی ڕان، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە	47-42

لاپەڕە	بابەت	بەش
48	کشانی ماسولکەی دووخەری ڕان	
48	هۆکارەکانی	
49	نیشانەکانی	
49	چارەسەر	
56-49	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە کشانی ماسولکەی دووخەری ڕان ، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە	
57	نەخۆشی جومگەکان	چوارەم
57	جۆرەکانی نەخۆشی جومگەکان	
57	هەوکردنی جومگە	
57	جۆرەکانی هەوکردنی جومگە	
58	داخورانی (سەوەفان) جومگەکان	
58	لەجێ چوونی (ترازان) جومگە	
58	بەستەرەکانی جومگەی ئەژنۆ	
58	شکان	
59	جۆرەکانی شکان	
59	شکانی سادە	
59	شکانی ئاڵۆز	
59	نەخۆشییەکانی جومگەی پەلەکانی سەرەوە و چارەسەریان بە وەرزش	
59	جومگەی مەچەك ودەست	
59	هۆکارەکانی	
65-60	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە شکان ونەخۆشییەکانی جومگەی مەچەك ودەست، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە	

بەش	بابەت	لاپەڕە
	جومگەی شان	66
	هۆکارەکانی	66
	جۆرەکانی ئازار لە جومگەی شان	67
	شکانی جومگە	67
	داخورانی جومگە	67
	لەجێ چونی شان	67
	ماسولکەی شان	67
	دڕان وبچڕانی بەستەری ماسولکەکانی دەوری شان	67
	هەوکردنی لە ناکاوی بەستەرەکان	68-67
	هەوکردنی بەستەرەکان	68
	هەوکردنی کیسی لینجی نێوان جومگەی شان	68
	چارەسەر	68
	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بەجۆری نەخۆشییەکانی جومگەی شان، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە	77-69
	نەخۆشییەکانی جومگەی پەلەکانی خوارەوە و چارەسەریان بە وەرزش	78
	جومگەی ئەژنۆ	78
	هۆکارەکانی	78
	چارەسەر	79
	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە جۆری نەخۆشییەکانی جومگەی ئەژنۆ، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین	88-79
	جومگەی قولە پێ	89
	نیشانەکانی	89

لاپەڕە	بابەت	بەش
90	چارەسەر	
97-90	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە جۆری نەخۆشییەکانی جومگەی قولە پێ ، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین	
98	پێی تەخت (Flat Foot)	پێنجەم
99	چارەسەر	
102-99	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە پێی تەخت وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت ڕۆژی (2) جار، گرنگترینیان بریتین لە	
103	هەوکردنی بنی پێ (ئێسکە زیادەی بنی پێ)	شەشەم
103	هۆکارەکانی	
103	نیشانەکانی	
104	چەند پاڵنەرێك ڕێگا بۆ پەرەسەندنی هەوکردنی بنی پێ زیاد دەکات، ئەوانیش بریتین لە	
104	چارەسەر	
106-104	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە هەوکردنی بنی پێ (ئێسکە زیادەی بنی پێ) وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، گرنگترینیان بریتین لە	
107	نەخۆشی شەکرە	حەوتەم
107	جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە	
107	شەکرەی جۆری یەکەم	
108	شەکرەی جۆری دووەم	
108	شەکرەی کاتی دووگیانی	
108	نیشانەکانی	
111-109	گرنگترین جۆری ئەو وەرزشانەی بۆ نەخۆشییەکانی شەکرە دروستن، ئەوانیش بریتین لە	

لاپەڕە	بابەت	بەش
111	چەند ئامۆژگارییەکی گرنگ بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە لەکاتی وەرزشکردن	
112	**نەخۆشی دڵ**	**هەشتەم**
112	پێکهاتەی دڵ	
113	نەخۆشیەکانی دڵ	
113	نارێکی لێدانی دڵ	
113	جەڵدەی دڵ	
114	هۆکارەکان	
114	نیشانەکانی	
114	چارەسەر	
121–115	هەندێك مەشقی وەرزشی گرنگ وتایبەت پێویستە یەك مانگ دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەی دڵ ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە	
122	گرنگترین جۆری ئەو وەرزشانەی بۆ نەخۆشییەکانی دڵ دروستن، ئەوانیش بریتین لە	
123	**کۆلیسترۆل**	**نۆیەم**
123	چەوری خوێن	
124	جۆرەکانی کۆلیسترۆل	
124	کۆلسترۆلی خوێن	
124	کۆلسترۆلی زیانبەخش (LDL)	
124	کۆلسترۆلی سودبەخش (HDL)	
124	چەوری سیانی (ترایگلیسراید)	
124	هۆکارەکانی کۆبوونەوەی کۆلیسترۆلی خوێن	
124	چۆن بتوانین کۆلسترۆلی باش (HDL) زیاد بکەین وکۆلسترۆلی خراپ (LDL) کەم بکەین	

لاپەڕە	بابەت	بەش
125	گرنگترین جۆری ئەو وەرزشانەی ئاستی کۆلسترۆڵی خوێن نزمدەکاتەوە ، ئەوانیش بریتین لە	
126	شەلەلی (ئیفلیجی) دەماری حەوتەم	دەیەم
127-126	نیشانەکانی	
127	چارەسەر	
132-127	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە نەخۆشی دەماری حەوتەم، وەك چارەسەری سروشتی دەتوانرێ ئەنجامبدرێت لە ڕێگەی کەسەکە خودی خۆی یان یارمەتیدەرێك، بۆ ماوەی (10) ڕۆژ بەردەوام دەبێت ڕۆژی (2) جار، گرنگترینیان بریتین لە	
133	هەوکردنی گویٚ	یازدە
133	هۆکارەکانی	
134	نیشانەکانی	
134	چارەسەر	
137-134	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە هەوکردنی گویٚ بۆ چارەسەرکردنی گێژبون (سوڕانی سەر)، گرنگترینیان بریتین لە	
138	کۆئەندامی هەناسەدان	دوازدە
139	قۆناغەکانی هەناسەدان	
139	هەناسەدانی دەرەوە	
139	هەناسەدانی ناوەوە	
139	ڕاهێنانی هەناسەدان	
142-139	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە زیادکردنی توانای هەناسەدان وپاککردنەوەی سییەکان، ئەوانیش بریتین لە	

بەش	بابەت	لاپەڕە
سیازدە	نەخۆشی دەوالی	143
	نیشانەکانی	144
	هۆکارەکانی	144
	چارەسەر	144
	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە نەخۆشی دەوالی وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت ڕۆژی (2) جار، گرنگترینیان بریتین لە	149-145
چواردە	نەخۆشی ڕۆماتیزم	150
	نیشانەکانی	150
	هۆکارەکان	151
	چارەسەر	151
	چەند وەرزشێکی گرنگ بۆ کەمکردنەوەی ئازاری نەخۆشییەکانی ڕۆماتیزم وبەهێزکردنی جومگەکانی لەش، گرنگترینیان بریتین لە	152
پازدە	چاو (کۆئەندامی بینین)	153
	نەخۆشییەکانی چاو	153
	هەوکردنی چاو	153
	ئاوی سپی	153
	ئاوی ڕەش	154
	خێلی چاو	154
	چاو کزی	154
	کورتبینی	154
	دوربینی	154
	ناڕێکی لە کوڕی چاو	154
	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە بەهێزکردنی ماسولکەکانی چاو ، دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە	158-155

لاپەڕە	بابەت	بەش
159	ئافرەتی دووگیان	شازدە
159	گرنگی وەرزش بۆ ئافرەتی دووگیان	
160-159	سودەکانی وەرزشکردن بۆ ئافرەتانی دووگیان	
160	بەڵام لەهەندێك کاتدا وەرزشکردن بۆ ئافرەتانی دووگیان زیانی دەبێت ئەوانیش بریتین لە	
170-161	هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بۆ ئافرەتانی دووگیان، دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە	
172-171	گرنگترین جۆری ئەو وەرزشانەی کە دروستن (شیاون) بۆ ئافرەتانی دووگیان، ئەوانیش بریتین لە	
173	شێلان	حەڤدە
174-173	جۆرەکانی شێلان	
174	گرنگی وسودەکانی شێلان	
174	شێلان لەم کاتانەدا نادروستە (شیاو نیە)، ئەوانیش بریتین لە	
175	بە وێنە شێوازی ئەنجامدانی شێلانی دروست، بریتین لە	
176-175	شێوازی شێلانی ڕوخسار (دەموچاو)	
180-177	شێوازی شێلانی مل وپشت	
182-181	شێوازی شێلانی پێ	
184-183	سەرچاوەکان	
185	کورتەیەك لە ناسنامەی نوسەر	

وەرزش ونەخۆشییەکان

یەکەم/ ئازاری پشت

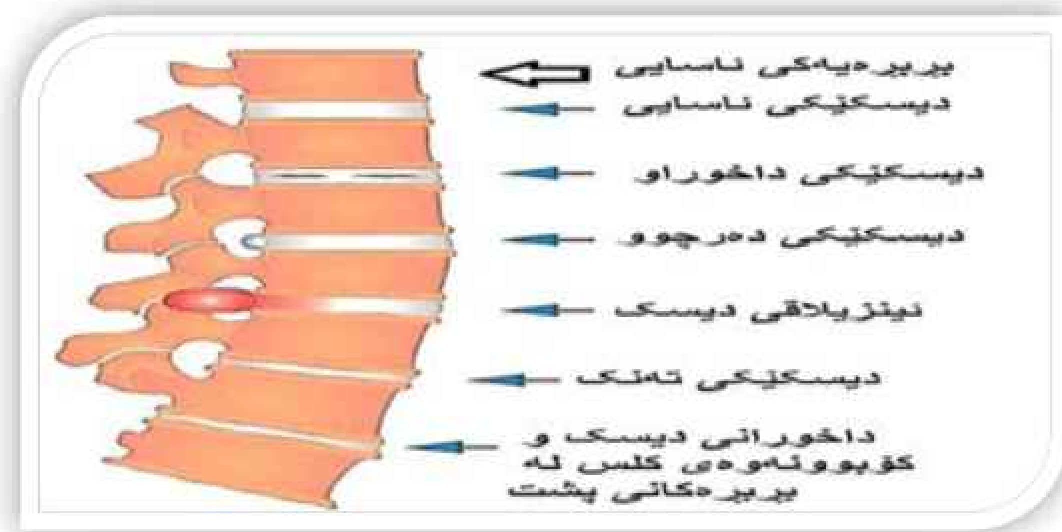
ئازاری پشت یەکێکە لە ئازارە بڵاوەکان کە توشی هەموو تەمەنەکان دەبێت، زۆرجار بەهۆی هەڵگرتنی شتێکی قورس یان وەرزشێکی بەهێز یان بەرکەوتنی تەنێك یان کەوتن توشی ئەم ئازارە دەبی.

کەواتە ئازاری پشت: بریتی لە دروستبونی ئازار لە پشدا بەهۆی هەڵگرتنی شتێکی قورس یان ئەنجامدانی چالاکییەکی بەهێزی جەستەیی و وەرزشی.

ئینزلاق (خلیسکان) پشت :

واتە خلیسکانی (خزان) دیسکی نێوان بڕبڕەکان، ئەو دیسکەی لە نێوان هەردوو بڕبڕەیەکی پشدا هەیە توشی تێکشکان دەبێت وسەرئەنجام فشار دەخاتە سەر دڕکەپەتك یان لقە دەمارەکانی، ئەمەش کاریگەری دەبێت لەسەر (پشت ئێشە،مل ئێشە، ئازارو سڕبون، مێرولەکردن)، هەروەها لاوازبون لەو ناوچانەی دیکەی لەش کە دەمارە پەستێوراوەکە هەستیان پێدەبەخشێ بەتایبەت پەلەکان.

کاتێك توێکڵە ڕیشاڵییەکەی دیسکەکە لە شوێنێکەوە تەنك ولاواز دەبێت، ناوەنەرم وشلەکە لەو شوێنەوە دەردەپەڕێ وەك (فتق) وپەستان دەخاتە سەر ئەو دەمارەی بە تەنیشتیدا تێپەڕ دەبێت وسەرئەنجام لەو شوێنەی جەستە کە ئەو دەمارە هەستی پێدەبەخشێ (بەزۆری پەلەکان) ئازار وسڕبون ومێرولەکردن ولاوازبون دروست دەبێت، هەندێك جار دیسکەکە لە شوێنی دەرپەڕینی ناوکەکەیدا هەو دەکات وئازارەکە توند تر دەکات، ئەوانەی زۆرتر توشی ئەم نەخۆشییە دەبن تەمەنیان لە (30-50) ساڵەو پیاوان لە خانمان زۆرتر توش دەبن.



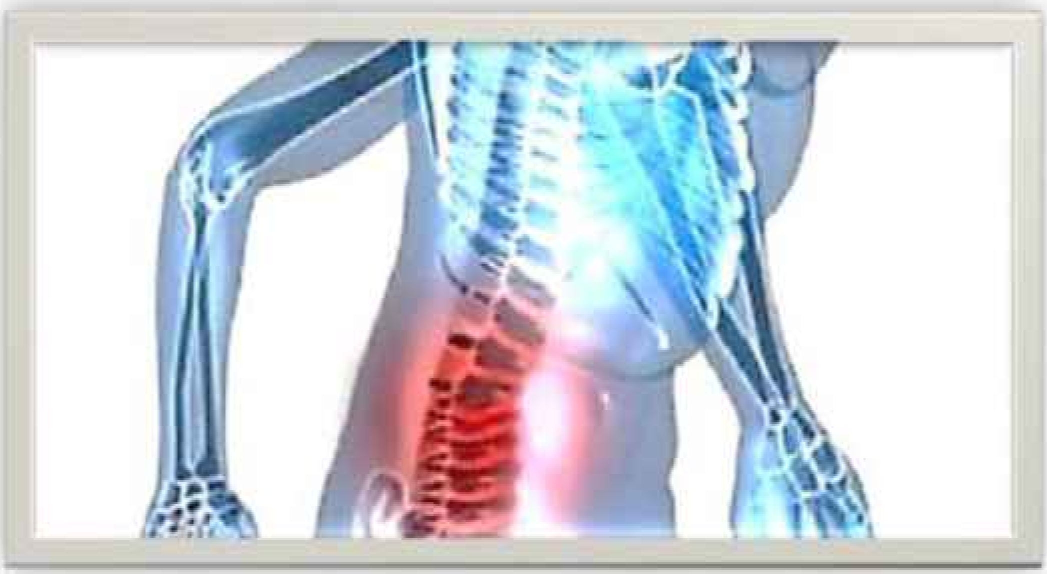
وێنەی (1) نەخۆشییەکانی ئینزیلاق وفەقەراتی پشت

نیشانەکانی:

1- پشت ئێشە: ئازارەکە توندەو لەپڕ دێت، بەچەماندنەوەی پشت یان زۆر دانیشتن وبەپێوە وەستانی بێ جوڵە هەروەها بە پژمین وکۆکە زیاد دەکات، بەڵام بە پاڵکەوتن کەم دەکات.
2- ئازاری پەلەکان: ئەو دەمارەی لە دڕکەپەتکەوە دێت بۆ پەلەکانی خوارەوە (ڕان، پوز، پێ) دەکەوێتە ژێر پەستان بەکاری دیسکە دەرپەریوەکە یان ئەو هەوکردنەی توشی هاتووە و دوور نیە لەگەڵ ئازارەکەدا سڕبون ولاوازبونی پەلەکەش هەستی پێبکرێ.
3- تێکچونی میزکردن وپیسایی کردن: ئەمە دەگمەنە وکاتێك دەبێت دیسکەکە فشار بخاتە سەر ئەو دەمارانەی بۆ ڕیخۆڵە ومیزڵدان دەچن، پزیشکان لەم بارەدا بڕیاری نەشتەرگەری دەدەن بۆ لابردنی فشاری سەر دەمارەکە.
4- هەندێك کەس ئازاریان نییە، هەندێك کەس دیسکەکانیان دەرپەڕیون وهیچ ئازاریان نییە وا دیارە لەو کەسانەدا دەرپەڕینەکە فشاری نەخستووەتە سەر دەمارەکانیان.

فەقەراتی پشت :

ئازاری پشت یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان کە خەڵکی بۆ چارەسەر سەردانی پزیشك دەکەن، هەر ئازارێکی پشت لە چەند ڕۆژێك بۆ چەند هەفتەیەکی کەم بخایەنێ بە ئازاری پشتی نوێ دادەنرێت، هەر ئازارێکیش کە زیاتر لە (3) مانگی خایاند بە ئازاری پشتی درێژخایەن دادەنرێت، زۆربەی ئازارەکانی پشت خۆبەخۆ بەرەو باشی دەڕۆن و لەماوەی (4-6) هەفتەدا نامێنن.



وێنەی (2) ئازاری ئینزیلاق وفەقەراتی پشت

نیشانەکانی:

1- بوونی ئازاری بەردەوام وسەخت بەتایبەت لە شەو لەکاتی ڕاکشاندا.

2- ئازارەکە بۆ بەشی پێشەوەی ڕان دەکشێ وبلاّودەبێتەوە.

3- بوونی ئازار وبێ هێزی لە پەلەکانی خوارەوە هەروەها مێرولەکردن لە یەك قاچ یان هەردوو قاچ.

4- هەندێك جار بونی دابەزینی کێش.

هۆکارەکانی ئینزیلاق وفەقەراتی پشت :

1- هەڵگرتنی قورسایی بە شێوەی نادروست.

2- ڕاوەستان بێ جوڵە بۆ ماوەیەکی زۆر.

3- دانیشتن بەشێوەیەکی نادروست.

4- قەڵەوی (زیادبونی کێش).

5-بەرکەوتنی زەبرێکی بەهێزی بڕبڕەی پشت.

6- بێ هێزی ماسولکەکانی پشت وداخوران وخلیسکانی بڕبڕەکانی پشت.

7- نەخۆشی شێرپەنجە.

چارەسەری ئینزیلاق وفەقەراتی پشت :

1- بەکارهێنانی دەرمان بە ڕێنمایی پزیشکی پسپۆر.

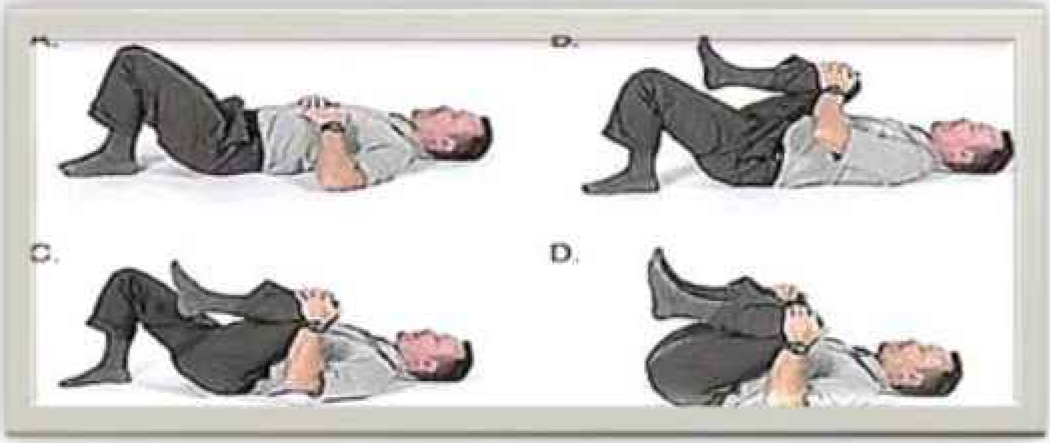
2- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی وفیزیایی بە لێزەر.

3- چارەسەرکردن بە نەشتەرگەری ئەویش بە بڕیاری پزیشکی پسپۆر.

4- چارەسەکردن بە وەرزش ئەویش لە ڕێگەی ڕاهێنان ومەشقی تایبەت.

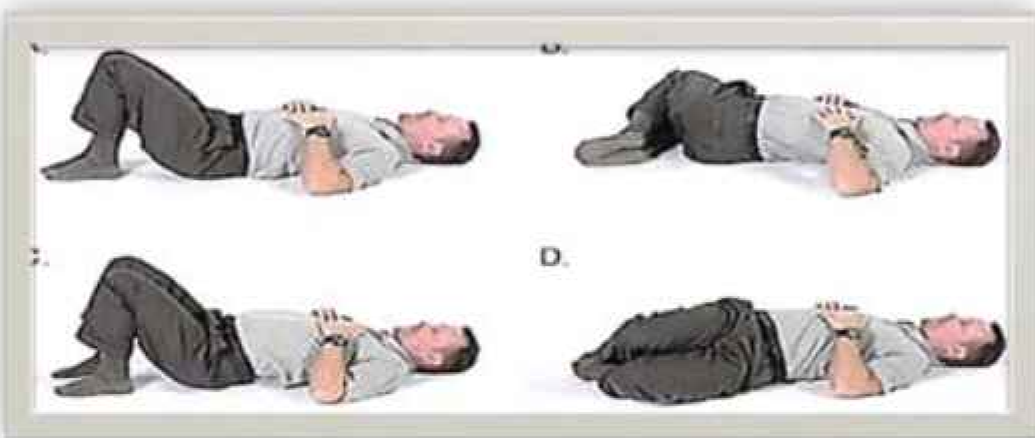
هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە نەخۆشییەکانی پشت دەتوانرێ وەك چارەسەر بۆ کەمکردنەوەی ئازار ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، گرنگترینیان بریتین لە :

مەشقی یەك/ لەسەر پشت پاڵبکەوە، بە هەردوو دەست ئەژنۆی ڕاست ڕاکێشە بۆ لای سك، پاشان سك گرژ بکەو پەستان بخەرە سەر بڕبڕەکان، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە ، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بە پێچەوانەوە بۆ لاکەی تر، پاشان بەکارهێنانی هەمان مەشق بۆ هەردوو قاچ، وەك وێنەی ژمارە (3).



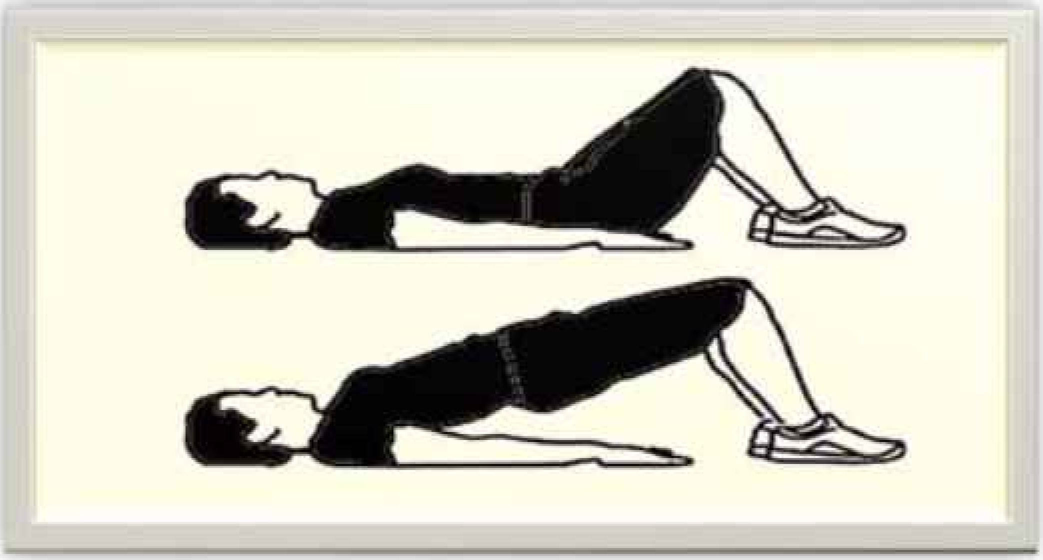
وێنەی (3) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ لەسەر پشت پاڵبکەوە، ئەژنۆ بنوشتێنەوە، پاشان بردنی قاچ بۆ لای ڕاست و توندکردنی لە زەوی بەمەرجێك سەرو سنگ وسك ئاراستەی سەرەوە بێت بێ جوڵان، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بەپێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (4).



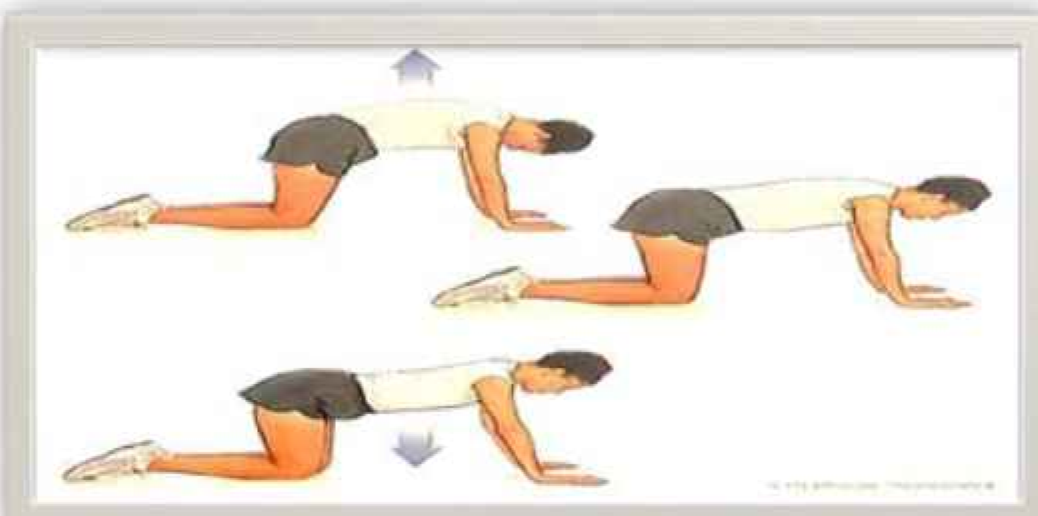
وێنەی (4) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ لەسەر پشت پاڵبکەوە وئەژنۆ بنوشتێنەوە، پاشان سك وپشت وسمت بەرز بکەرەوە بۆ سەرەوە بە مەرجێك شان وسەر ودەست لەسەر زەوی بێت، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە ،ئەم مەشقە (3) جار دووبارە،پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (5).



وێنەی (5) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ لەسەر دەست وئەژنۆ بوەستە، پاشان پشت وسك بۆ سەرەوە بەرز بکەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، دوای ئەوە پشت وسك بۆ خوارەوە دەهێنی ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (6).



وێنەی (6) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ لەسەر کورسیەك دادەنیشی، قاچی ڕاست بخەرە سەر قاچی چەپ، پاشان ناوچەی کەمەر بسوڕێنە بۆ لای ڕاست و دەستی چەپ توند بکە لە قاچی ڕاست، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بەپێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (7).

وێنەی (7) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ لەسەر کورسیەك دادەنیشی، پاشان هەردوو شان بۆ پشتەوە پاڵ پێوەبنێ، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (8).

وێنەی (8) مەشقی شەش

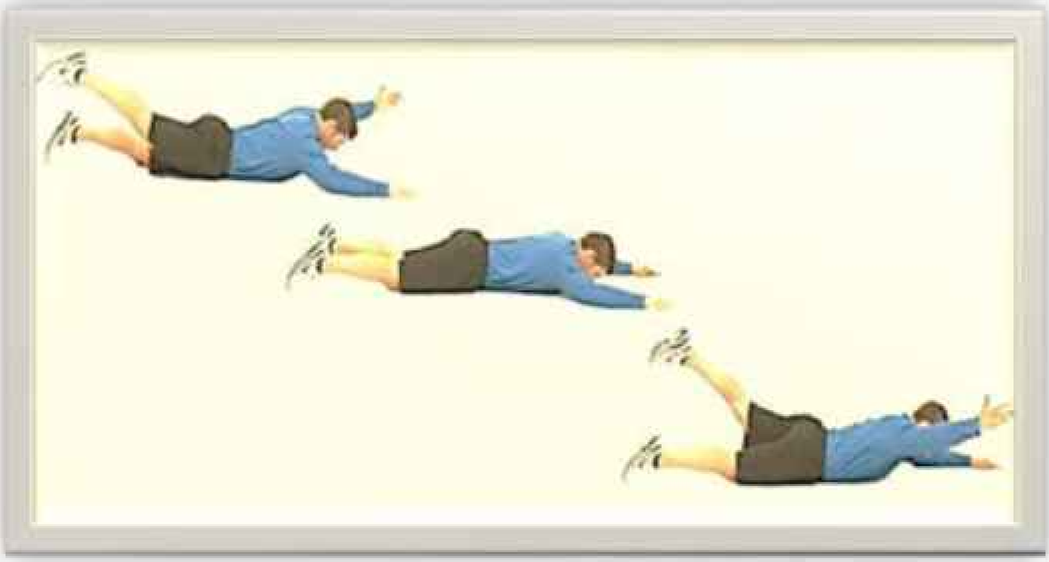
مەشقی حەوت/ لەسەر دەم پاڵبکەوە، پاشان لەسەر هەردوو دەست بوەستە وپشت بچەمێنەوە بۆ دواوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (9).

وێنەی (9) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ لەسەر زەوی پاڵبکەوە، قاچی چەپ بنوشتینەوە پاشان قاچی ڕاست بخەرە سەر قاچی چەپ و بە هەردوو دەست قاچی چەپ ڕاکێشە بۆ لای سك، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بەپێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (10).

وێنەی (10) مەشقی هەشت

مەشقی نۆ/ لەسەر زەوی پاڵبکەوە، پاشان دەستی ڕاست وقاچی چەپ بەرزبکەرەوە بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بەپێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (11).



وێنەی (11) مەشقی نۆ

مەشقی دە/ لەسەر زەوی پاڵبکەوە، پاشان درێژکردنی هەردوو دەست بۆ دواوە وبەرزکردنەوەی هەردوو قاچ لەگەڵی، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (12).

وێنەی (12) مەشقی دە

مەشقی یازدە/ وەستان بە پێوە، پاشان دەست دەخەیتە کەمەر وچەماندنەوەی پشت بۆ دواوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (13).

وێنەی (13) مەشقی یازدە

مەشقی دوازدە/ وەستان بە پێوە، پاشان چەماندنەوەی پشت بۆ خوارەوە لەگەڵ درێژکردنی هەردوو دەست بۆ پێ، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (14).

وێنەی (14) مەشقی یازدە

مەشقی سیازدە/ دانیشتن لەسەر کورسی، پاشان دانانی هەردوو دەست لە پشتەوە هاوکات چەماندنەوەی پشت بۆ دواوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە،ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (15).

وێنەی (15) مەشقی سیازدە

مەشقی چواردە/ لەسەر زەوی پاڵبکەوە، پاشان ڕاکێشانی قاچی ڕاست بۆ لای قاچی چەپ و گرتنی بە دەستی چەپ وپاشان جوڵاندنی سەر بۆ لای ڕاست، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3)جار دووبارە،پشوی نێوان (5) چرکە، وە بە پێچەوانەوە وەك وێنەی ژمارە (16).

وێنەی (16) مەشقی چواردە

مەشقی پازدە/ لەسەر دەم پاڵبکەوە، نوشتانەوەی ئەژنۆ لەسەر قاچ دادەنیشی وپاشان درێژکردنی هەردوو دەست بۆ پێشەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (17).

وێنەی (17) مەشقی پازدە

گرنگترین جۆری ئەو وەرزشانەی کە دروستن (شیاون) بۆ نەخۆشییەکانی پشت، ئەوانیش بریتین لە:

- **وەرزشی ڕۆشتن: یەکێکە لە وەرزشیە گرنگەکان بۆ نەخۆشییەکانی پشت، یارمەتی کەمکردنەوەی ئازاری پشت وبەهێزکردنی ماسولکەکانی دەدات، هەروەها وەك چارەسەرێکی گرنگ دادەنرێت بۆ ئەم نەخۆشییە، باشتر وایە ڕۆژانە بۆ ماوەی (30) خولەك ئەم جۆرە وەرزشە ئەنجامبدرێت.**
- **وەرزشی مەلەوانی: یەکێکە لە جۆری وەرزشە باشەکان بۆ مرۆڤ چونکە دەتوانێ هەموو جەستەی بجوڵێنێ، یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری پشت هەروەها وەك چارەسەرێکی گرنگ بەکاردەهێنرێت بۆ کەمکردنەوەی ئازاری پشت.**
- **وەرزشی بەرزکردنەوەی قورسایی: ئەم جۆرە وەرزشە یارمەتی کەمکردنەوەی ئازارەکانی پشت دەدات، بەڵام نابێت جۆری ئەو ڕاهێنانە بکرێت کە نوشتانەوە یان هەڵگرتنی قورسایی بەهێز ومەشقی قورسی تێدایە و چونکە کاریگەرێکی نەرێنی دەبێت لەسەر ئەم نەخۆشییە، پێویستە ئەوانەی ئازاری پشتیان هەیە بە شێوەیەکی دروست ئەم جۆرە وەرزشە ئەنجامبدەن.**

جۆری ئەو وەرزشانەی کە نادروستن (شیاونین) بۆ نەخۆشییەکانی پشت، بریتین لە:

- **وەرزشی شاخەوانی :** ئەم جۆرە وەرزشە بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشییەکانی پشتیان هەیە شیاو نیە ونابێت ئەنجامبدرێت چونکە لەکاتی سەرکەوتن بۆ شوێنێکی بەرز فشار دەچێنە سەر بڕبڕەکانی پشت وکاریگەرێکی نەرێنی دەبێت لەسەر نەخۆشەکە.
- **وەرزشی بەهێز:** وەك ڕاکردنی بەهێز وئەنجامدانی ڕاهێنانی بەهێزی بەرز.
- **وەرزشی هونەرە بەرگرییەکان:** ئەم جۆرە وەرزشە پێویستی بە جوڵە وهێزێکی زۆر هەیە لە کاتی ئەنجامدانی بۆیە کاریگەری نەرێنی وپەستانی زیاتر لەسەر بڕبڕەکان دروست دەکات.
- **یارییە وەرزشییەکان:** وەك یاریە بەکۆمەڵەکانی (تۆپی پێ، تۆپی دەست، تۆپی بالە، تۆپی باسکە،............ هتد)، هەروەها یارییە بەهێزەکان وەك (بازی بەرز، سێ باز، بازی درێژ......هتد).

بە وێنە شێوازی خەو بۆ ئەو کەسانەی کە ئازاری پشتیان هەیە :

دووەم/ ئازاری مل

ئازاری مل یەکێکە لە گرفتە باوەکان زۆر کەس توشی ئەم ئازارە دەبێت، زۆرجار ماوە ماوە سەرهەڵدەداتەوە و دووبارە ئازارەکە دروست دەبێتەوە، ئازاری مل سەرەتا دەبێتە هۆی سەر ئێشە، ئەمەش لە کاتێکدا دەمارەکانی مل دەکەوتە ژێر فشاری دیسکەکانی نێوان بڕبڕەکانی مل کاتێك توشی خلیسکان (ئینزیلاق) دەبن، خودی بڕبڕەکانی مل توشی زەبر یان چونە تەمەن دەبن، کاتێك ئازارەکە بۆ ماوەی (3) مانگ و زیاتر درێژە بکێشێت پێی دەوترێت ئازاری درێژ خایەن .

وێنەی (18) ئازاری مل

هۆکارەکانی :

1- بونی شکاوی یان درز لە ئێسکی فەقەراتی ملدا .
2- بەهۆی هەڵاوسان یان لێکترازانی کرکراگەی کۆتایی ئێسکی فەقەراتی مل.
3- لێکترازان یان خلیسکانی دیسکی نێوان فەقەراتی مل.
4- تەسکبونەوەی بۆشایی دڕکەپەتك بەهۆی نەخۆشی سەوەفانەوە.
5- گۆڕان لە گرژی ماسولکەکانی شان ومل.
6- قەلەقی وسترێس کاریگەری دەبێت لەسەر گرژی ماسولکەکانی مل.
7- هیلاکی زۆر و نوشتانەوەی سەر بەهۆی کاری ڕۆژانە کاریگەری دەبێت لەسەر ماسولکەکانی مل.

چارەسەر :

1- بەکارهێنانی دەرمان و دەرزی بە ڕێنمایی پزیشکی پسپۆڕ.

2- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی وفیزیایی.

3- هەندێکجار بەکارهێنانی گەرمی وساردی.

4- بەکارهێنانی شێلانی ماسولکەکانی مل لە کاتی نەخۆشی سەوەفان وئینزیلاق.

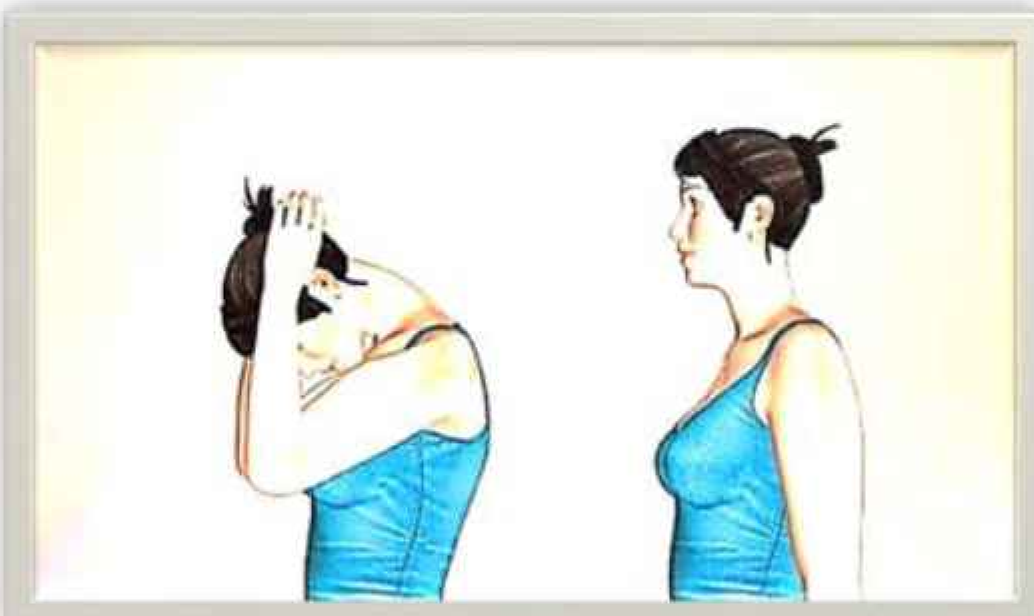
5- بەکارهێنانی کۆلار بۆ ڕاگرتنی بڕبڕەکانی مل.

6- چارەسەر بە وەرزش ئەویش لە ڕێگەی ڕاهێنان ومەشقی تایبەت.

7- چارەسەر بە نەشتەرگەری، بەبڕیاری پزیشکی پسپۆڕ.

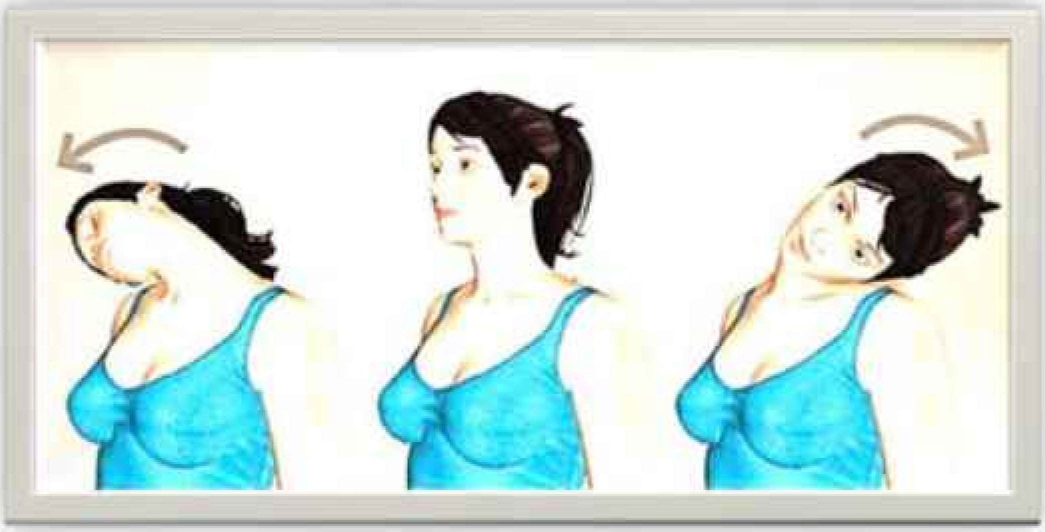
هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە نەخۆشییەکانی مل دەتوانرێ وەك چارەسەر بۆ کەمکردنەوەی ئازار ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، گرنگترینیان بریتین لە :

مەشقی یەك/ ڕاکێشانی مل بۆ خوارەوە پەستان خستنە سەر بڕبڕەکانی مل، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (19).



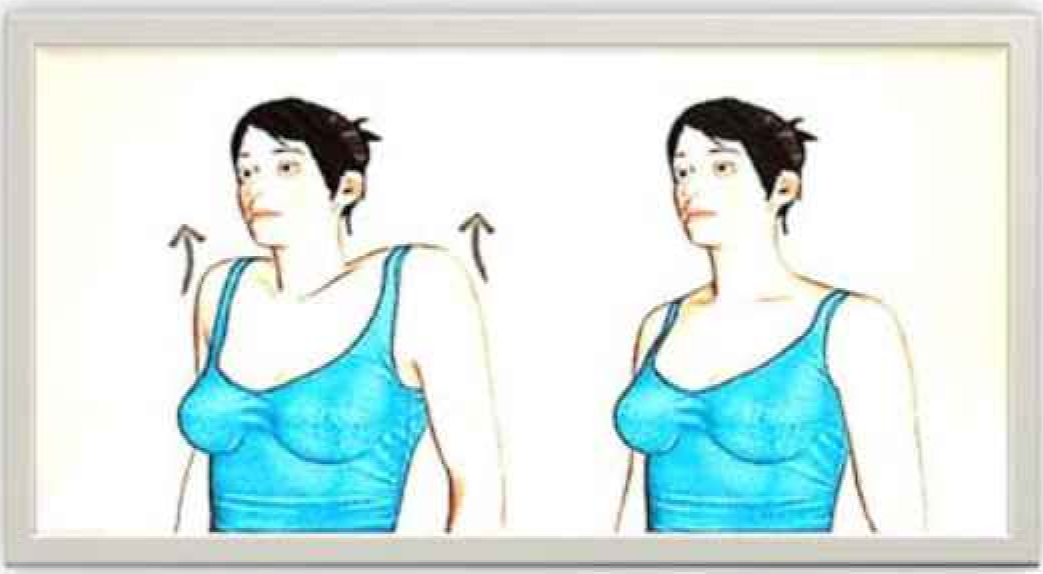
وێنەی (19)مەشقی یەك

مەشقی دوو/ ڕاکێشانی مل بۆ تەنیشت (سەرشان) لای ڕاست وپەستان خستنە سەر بڕبڕەکانی مل، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بەپێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (20).



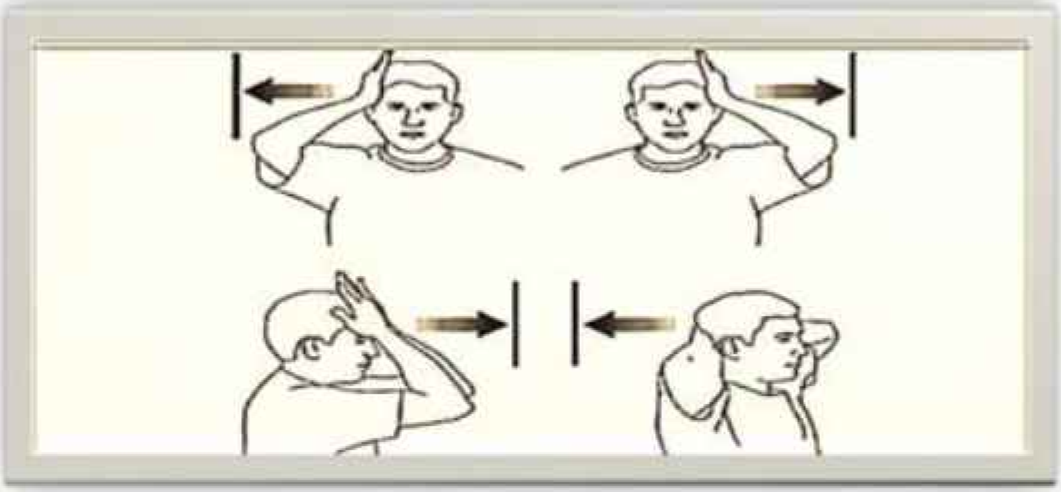
وێنەی (20)مەشقی دوو

مەشقی سێ/ شان لەگەڵ پشت ڕێك دەکەیت، پاشان هەردوو شان بەرز دەکەیتەوە بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (21).



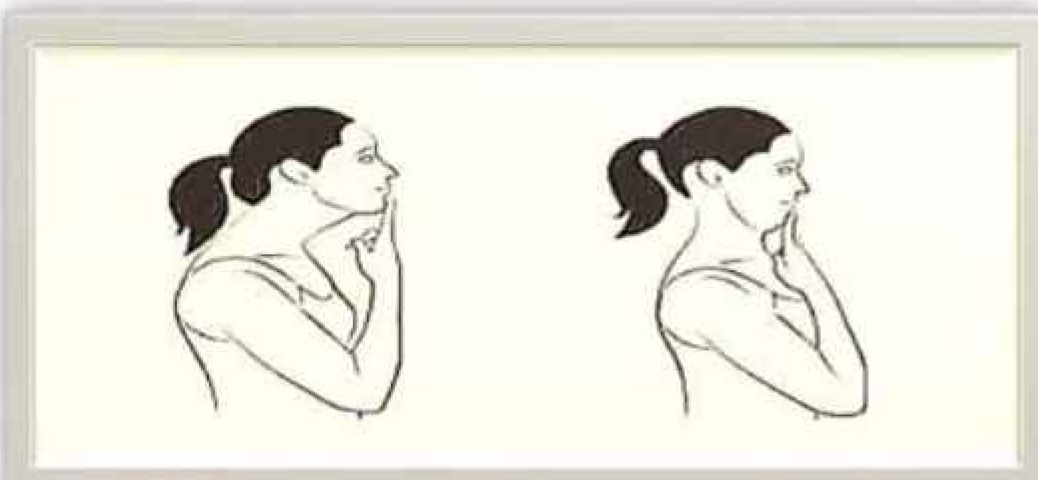
وێنەی (21)مەشقی سێ

مەشقی چوار/ بە دەستی چەپ پەستان دەخەینە سەر لای ڕاست وپاڵ بە سەرەوە دەنێی بۆ لای چەپ ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، وە بەپێچەوانەوە، پاشان هەردوو دەست دەخەینە سەر ناوچەوان وپاڵ بە سەرەوە دەنێی بۆ پێشەوە ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، پاشان هەردوو دەست دەخەینە پشتەسەر وپاڵی پێوە دەنێی بۆ دواوە ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقانە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (22).



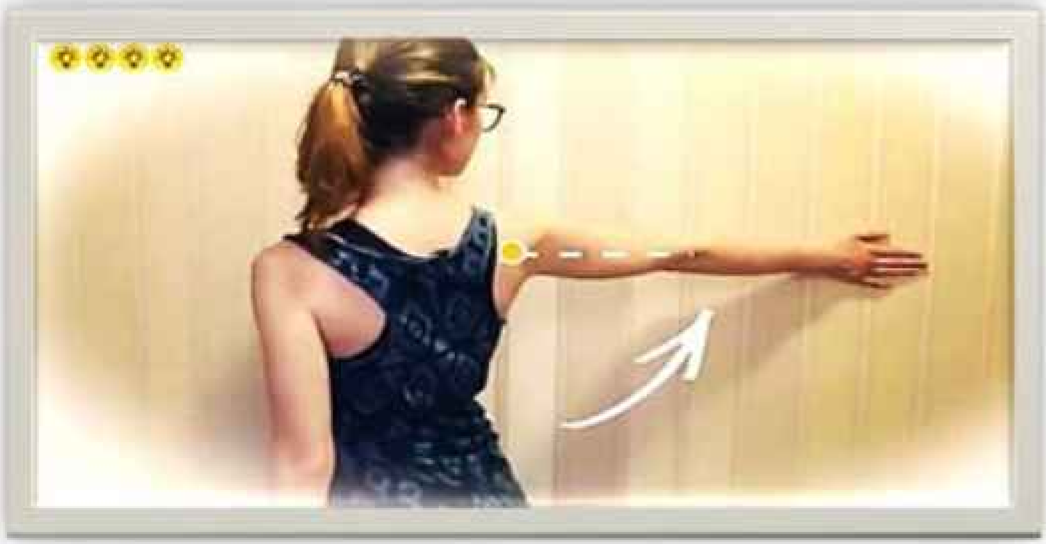
وێنەی (22)مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ پەنجە ئەخەیتە سەر چەناگە، مل ڕادەکێشی بۆ پێشەوە پاشان پەستانی دەخەیتە سەر بۆ ناوەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە ، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە وەك وێنەی ژمارە (23).



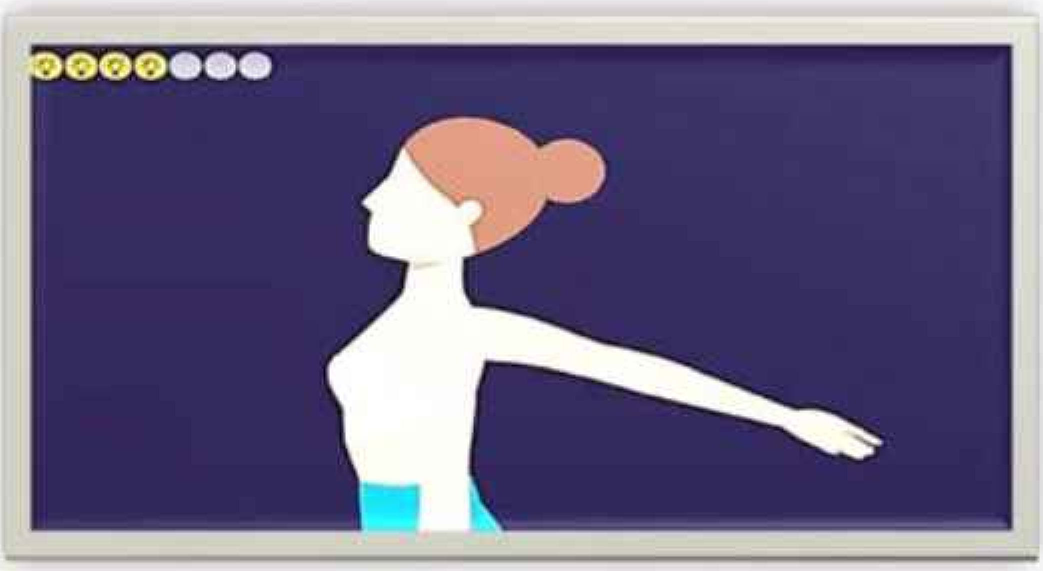
وێنەی (23)مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ وەستان لە تەنیشت دیوار، پاشان دەست درێژکردن بۆ سەر دیوارەکەو ئاراستەی سەر وەمل بۆ دواوەو سەیرکردنی دەست، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە ، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (24).



وێنەی (24)مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ وەستان لە تەنیشت دیوار، پاشان دەست درێژکردن بۆ سەر دیوارەکەو ئاراستەی سەرو مل بۆ پێشەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە ، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە وەك وێنەی ژمارە (25).

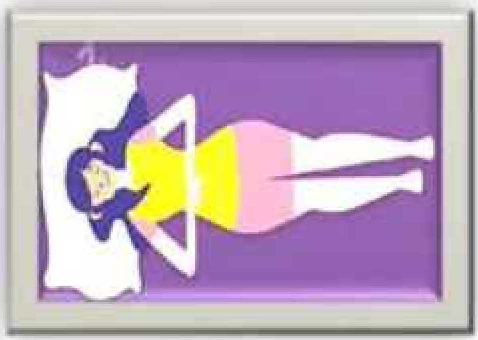


وێنەی (25)مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ هەردوو دەست بەرێکی بۆ سەرەوە و ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، پاشان هەردوو دەست دەهێنی بۆ خوارەوە بردنی بەنوشتاوەیی بۆ دواوە وپەستان دەخەیتە سەر شان ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (26).

وێنەی (26)مەشقی هەشت

بە وێنە شێوازی خەو بۆ ئەو کەسانەی کە ئازاری ملی هەیە :



سێیەم/ ئازاری ماسولکە

لەشی مرۆڤ لە کۆمەڵێکی زۆر ماسولکە پێکهاتوە کە کۆنترۆڵی جوڵە ودانیشتن وڕاوەستان وجوڵەی خوێن وچەندین پرۆسەی دیکە دەکات، بەڵام ئەو ماسولکانەی زیاتر پەیوەندی هەیە بە وەرزش ولێهاتویی جەستەییەوە پەیکەرە ماسولکەن، ماسولکە لە چەندین ڕیشاڵ پێکهاتووە هەر ڕیشاڵێکیش لەچەندین ڕیشاڵۆچکە وڕیشاڵۆچکەش لەیەکەی بچوکتر کە بە سارکۆمیر ناسراون، ڕیشاڵ بە ماسولکە خانەش ناودەبرێت بەوە جیادەکرێتەوە کە بەهاریکاری دەمارەکان توانای گرژبون وخاوبونەوەی هەیە وهەر ئەوەشە تایبەتمەندی دەداتە ماسولکەکان.

ماسولکەکان پەیکەری لەشی مرۆڤ دادەپۆشن، هەر ماسولکەیەکی لەشی مرۆڤ جۆرە هێزێکی تایبەتی خۆی هەیە ئەم هێزەش ماسولکەکە لە کاریگەریەکانی دەرەوە دەپارێزێ هەرکاتێك هێزی دەرەوە لەهێزی ماسولکە زیاتر بێت ئەو کاتە ماسولکە توشی پێکان دەبێت و چەند گۆڕانکارییەکی فسیۆلۆژی لە ماسولکەدا ڕوودەدات.

وێنەی (27) ماسولکەکانی لەش

جۆرەکانی ئازاری ماسولکە:

ا/ کەشەنگبونی (شەکەتبون) ماسولکە :

کەشەنگبونی ماسولکە لە دوای هیلاکبونی ماسولکەوە ڕوودەدات ئەمەش بەهۆی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی بەهێز یان وەستان وپشویەکی زۆری جوڵە وەرزشیەکان و کاروبارەکانی ڕۆژانەوە دەبێت، بەمەش جەستە توشی هیلاکی وکەشەنگبون دەبێت وهەست بە ئازاری ماسولکەکانی لەش دەکات .

هۆکارەکانی :

1- گەڕانەوە بۆ ڕاهێنان وچالاکی وەرزشی یان کاروباری ڕۆژانە دوای پشویەکی زۆر .
2- کۆبونەوەی ترشی ماست (ترشی لاکتیك) لەناو ماسولکەدا .
3- ڕوودانی گۆڕانکاریە کیمیایەکان لەئەنجامی جموجۆڵی زۆری وەرزشی.
4- وشکبونەوە بەهۆی کەمی خواردنەوەی ئاو وشلەمەنیەکان .
5- خۆگەرمنەکردنی لەش بەپێی پێویست وئەنجامدانی ڕاهێنانی بەهێز .

نیشانەکانی :

1- بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش .
2- هەستکردن بە کەشەنگی (شەکەت) لەش بە گشتی .
3- هەستکردن بەئازاری ماسولکەکانی لەش لەدوای مەشق وڕاهێنانەکان یان ئیش وکارەکان.
4- گێژبون وسوڕانەوەی سەر .

چارەسەر :

1- بەکارهێنانی گەرمی بۆ ماسولکەکان لە دوای تەواوبونی ڕاهێنانەکان یان ئیش وکارەکان.
2- شێلانی ماسولکەکان .
3- بەکارهێنانی گەرماوی گەرم وجاکوزی دوای ڕاهێنان .
4- دەستپێکردنەوەی ڕاهێنان وچالاکی وەرزشی دوای دابڕان لەسوکەوە بۆ گران بەتایبەت ماوەی ئامادەکردنی گشتی .
5- خۆگەرمکردن وئامادەکرنی لەش بەپێی جۆری تایبەتی وەرزشەکە .
6- بەردەوامبون ودانەبڕان لە مەشق وڕاهێنانەکان وکارەکانی ڕۆژانە.

ب/ کوترانی ماسولکە :

کاتێك لەشی مرۆڤ بەرشتێکی پتەو بەهێز دەکەوێت ماسولکە توشی کوتران دەبێت، ئەم جۆرە ئازارە زۆرجار لەشێوەی ڕوشان یان برینداربون ڕوودەدات کە زیاتر لەناو وەرزشدا زۆر بڵاوە بەتایبەت لەو جۆرە وەرزشانەی بەرکەوتنی تێدایە بەمەش زۆرترین ماسولکەکانی لەش توشی کوتران دەبێت نمونەی ئەم جۆرە پێکانەش وەك ماسولکەکانی (بازو، ڕان،....هتد) هەندێك جار ماسولکەکانی کەللەی سەر دەگرێتەوە چونکە پێستی سەر بەشێوەیەکی توند و کشاوە کەللەی سەری داپۆشیوە .

کەواتە کوترانی ماسولکە : لەئەنجامی بەرکەوتنی هێزێکی پتەو لەکاتی ڕکابەرێتی یان مەشق و ڕاهێنانەکان وکارەکانی ڕۆژانە ماسولکە توشی ڕوشان یان بریندار بون دەبێت و بەمەش ئازارێکی توند لەشوێنەکەی دروست دەبێت.

هۆکارەکانی :

بەهۆی بەرکەوتنی هێزێکی پتەو ماسولکە توشی کوتران دەبێت لەکاتی ئەنجامدانی مەشق و ڕاهێنانەکان یان ڕکابەرێتی وپێشبڕکێکان .

نیشانەکانی :

1- بونی ئازارێکی توند لە شوێنی پێکانەکە .

2- ئاوسانی ماسولکەی پێکاو .

3- ڕەقبونی شوێنی پێکانەکە .

4- خوێنبەربون وکۆبونەوەی لەژێر پێست .

5- کشان یان بچڕان ودڕانی ڕیشاڵەکانی ماسولکەی پێکاو .

چارەسەر :

1- بەکارهێنانی کیسی سارد بۆ ماوەی (48) کاتژمێر بۆ (5-7) جار ڕۆژانە بۆ هەرجارێك (20) خولەك .

2- بەستنەوەی شوێنی پێکاو بە بەستەری کێشدار .

3- بەرزکردنەوەی شوێنی پێکاو بۆ بەرزتر لەئاستی دڵ .

4- دوای (48) کاتژمێر بەکارهێنانی کیسی گەرمی .

5- شێلانێکی سوك بۆ دەوروبەری ماسولکە بەبێ بەکارهێنانی هیچ فشارێکی ڕاستەوخۆ بۆ سەر ماسولکە .

ج/ کشان وبچڕانی ماسولکە :

ئەم جۆرە ئازارە زۆرجار بەهۆی بەکارهێنانی هێز وفشارێکی زۆر لەسەر ماسولکە لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی وڕاهێنانەکاندا بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن دروست دەبێت، دەتوانین بەشێوەیەکی ڕونتر باسی ئەم دووجۆرە ئازارە بکەین :

- **کشانی ماسولکە :**

ئەم جۆرە پێکانە بەزۆری لەناو وەرزشواندا ڕوودەدات ئەویش لە کاردانەوەیەکی کشانی توندی دەماری وبونی ئازارێکی زۆر لە ماسولکەدا کە چەند چرکەیەك دەخایەنێت لەئەنجامی مەشق وڕاهێنانی زۆر وماندوبونی ماسولکە ڕوودەدات .

هۆکارەکانی:

1- گرنگی نەدان بەخۆگەرمکردن بەشێوەیەکی باش .

2- ئەنجامدانی جوڵەیەکی کتوپڕی بەهێز بەبێ ئامادەبونی ماسولکە، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبونەوەی ئۆکسجین ڕوودانی کاردانەوەی دەماری لە ماسولکەدا ڕوودەدات .

3- کەموکوڕی لەگەیشتنی خۆراك بە ماسولکە .

4- ڕۆشتن لە شوێنێکی گەرمەوە بۆ شوێنێکی سارد .

5- بەهۆی بوونی لاوازی ماسولکە .

6- بەهۆی کەمی کانزاکان وڤیتامینەکان لە ماسولکەدا .

نیشانەکانی:

1- وەستانی کتوپڕی ماسولکە لە جوڵە .

2- هەستکردن بەئازار لەکاتی ڕۆشتن یان جوڵەدا .

3- ئاوسانی بەشی سەرەوەی ماسولکە پێکاوەکە .

4- کەمبونەوە یان نەمانی توانای جوڵانی شوێنی پێکانەکە .

چارەسەر:

1- نەشێلانی ماسولکە لەم کاتەدا .

2- دەبێت شوێنە پێکاوەکە لەسەرخۆ ونەرم بکێشرێ وڕێك بکرێتەوە .

3- بەرزکردنەوەی شوێنی پێکانەکە بۆ سەرەوە بەرزتر لەئاستی دڵ .

4- پێدانی پشوو بۆ ماوەی (2-3) ڕۆژ .

5- ئەنجامدانی ڕاهێنانی ئاسان لەدوای ماوەی پشووەکە .

6- بەکارهێنانی ساردی وگەرمی لەدوای پێکانەکە .

هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە ئازاری کشانی ماسولکەی ڕان ، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە:

مەشقی یەك/ لەسەر پشت پاڵبکەوە، ئەژنۆ بنوشتێنەوە، پاشان قاچ بۆ لای ڕاست توند بکە لە زەوی بەمەرجێك سەرو سنگ وسك ئاراستەی سەرەوە بێت بێ جوڵان، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە ، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (28).

وێنەی (28) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ لەسەر پشت پاڵبکەوە وئەژنۆ بنوشتێنەوە، قاچ دەخەیتە سەر قاچە پێکاوەکە، پاشان ڕاکێشانی قاچە پێکاوەکە بۆ لای سك وسنگ، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (29).

وێنەی (29) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ لەسەر پشت پاڵبکەوە، نوشتانەوەی قاچەکەی تر وقاچە پێکاوەکە و بەرزدەکەیتەوە بە ڕێکی بۆ سەرەوە گرتنی بە هەردوو دەست، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (30).

وێنەی (30) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ دانیشتن لەسەر ئەژنۆ وهەردوو دەست لەسەر زەوی دادەنێی، پاشان بردنی قاچ بە نوشتاوەیی بۆ لای قاچەکەی تر، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وە بەپێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (31).

وێنەی (31) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ لەسەر پشت پاڵبکەوە خاولیەك بخە ژێر پشت، پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ و هێنانی سەرو شان بۆ لای سنگ، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (32).

وێنەی (32) مەشقی پێنج

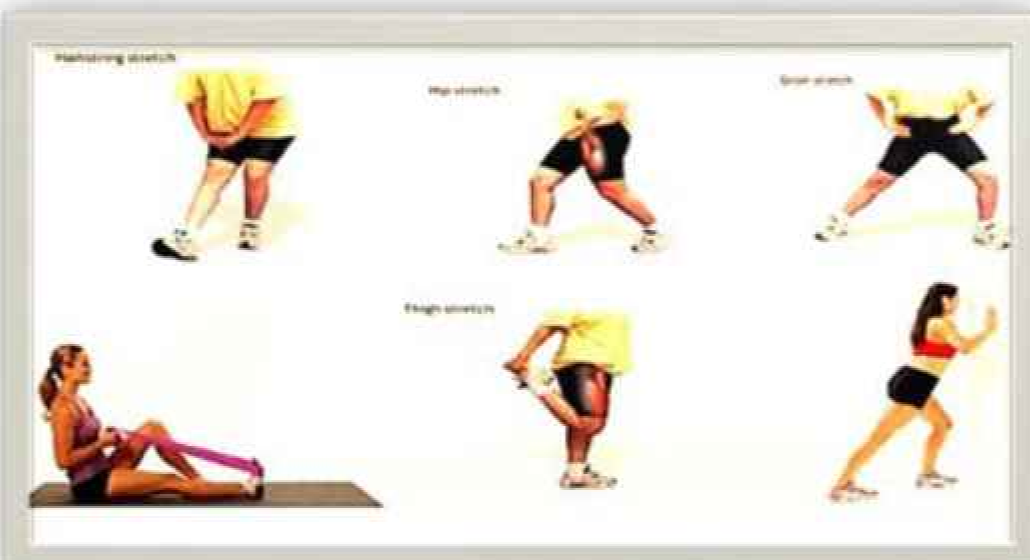
مەشقی شەش/ دانیشتن لەسەر زەوی، درێژکردنی قاچی پێکاو ونوشتانەوەی قاچەکەی تر بۆ ناوەوە، پاشان بە دەست قاچە پێکاوەکە ڕادەکێشی بەبێ نوشتانەوەی ئەژنۆ، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (33).

وێنەی (33) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ دانیشتن لەسەر زەوی، پاشان نوشتانەوەی قاچی پێشەوە بۆ ناوەوەو درێژکردنی قاچەکەی تر بۆ دواوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (34).

وێنەی (34) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ کۆرسێك مەشقی تایبەت بە کشانی ماسولکەکانی ڕان، هەر مەشقێك بۆ ماوەی (30) چرکە، (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (35).



وێنەی (35) مەشقی هەشت

- **بچڕانی ماسولکە :**

بریتی یە لە جوڵەیەکی نادروستی خۆنەویست هەندێك جار لەناكاو ڕوودەدات بەهۆی كەوتن یان بەركەوتنی وەرزشوانێك، زۆرجار ماسولكە توانای ئەنجامدانی ئەو جوڵەیەی نیە بۆیە ماسولكە توشی بچڕان یان دڕان دەبێت، هەروەها دروستبونی ئاوسان وسوروشین بونەوە لە شوێنی پێكانەكە، كەسی پێكاو توشی ئازارێكی زۆر دەبێت وتوانای جوڵە كەمدەبێتەوە خوێنبەربونی ناوەكی لەشوێنی پێكانەكەدا ڕوودەدات .

هۆكارەكانی:

1- بەهۆی بەركەوتەیەكی بەهێز یان كەوتن لەكاتی ئەنجامدانی مەشق و ڕاهێنانەكان یان ڕكابەرێتی نێوان وەرزشوان لەكاتی چالاكی وەرزشی.
2- بەكارهێنانی ماسولكە زیاتر لەتوانای خۆی دەبێتە هۆی بچڕان ودڕانی ماسولكە.

نیشانەكانی:

1- هەستكردن بەئازار لەكاتی ڕۆشتن یان جوڵەدا .
2- ئاوسانی بەشی سەرەوەی ماسولكە پێكاوەكە .
3- خوێنبەربونی ناوەكی لەشوێنی پێكانەكە .
4- سوروشین بونەوەی شوێنی پێكانەكە .
5- دروستبونی بۆشایی لەشوێنی بچڕان ودڕان ماسولكەكە بەدەست هەستی پێدەكرێت.
6- كەمبونەوە یان نەمانی توانای جوڵانی شوێنی پێكانەكە .

چارەسەر:

1- پێدانی پشوی پێویست بە كەسی پێكاو .
2- بەكارهێنانی ساردی وگەرمی .
3- بەكارهێنانی بەستەری كێشدار بۆ بەستنی شوێنی پێكاو .
4- لەگەچ گرتنی شوێنی پێكانەكە لەكاتی پێویست، ئەویش بە بڕیاری پزیشكی پسپۆر .
5- بەكارهێنانی چارەسەری فیزیایی .
6- ئەنجامدانی ڕاهێنانی وەرزشی دوای چارەسەر كردنی پێكانەكە.

هەندێک مەشقی وەرزشی تایبەت بە بچڕانی ماسولکەی ڕان ، وەک چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە:

مەشقی یەک/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، نوشتانەوەی قاچە پێکاوەکەو ڕاکێشانی بۆ سەر سنگ، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، پاشان ڕاکێشانی هەمان قاچ بۆ تەنیشت وسوڕانی مل بە پێچەوانەی قاچەوە ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەک وێنەی ژمارە (36).

وێنەی (36) مەشقی یەک

مەشقی دوو/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، نوشتانەوەی ئەژنۆ، پاشان ورگ وڕان بەرزدەکەیتەوە بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەک وێنەی ژمارە (37).

وێنەی (37) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، پاشان بەرزکردنەوەی هەردوو قاچ بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی(30) چرکە، ئەم مەشقە (5)جار دووبارە،پشوی نێوان(7)چرکە، وەك وێنەی ژمارە(38).

وێنەی (38) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ وەستان لەسەر دەست، پاشان بەرزکردنەوەی قاچ وناوچەی حەوز وپشت بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (39).

وێنەی (39) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ وەستان بەڕێکی ودرێژکردنی هەردوو دەست بۆ پێشەوە، پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ ونزمکردنەوەی لەش بۆ خوارەوە وڕێکردنەوەی بۆ سەرەوە بە بەردەوامی، بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (40).

وێنەی (40) مەشقی پێنج

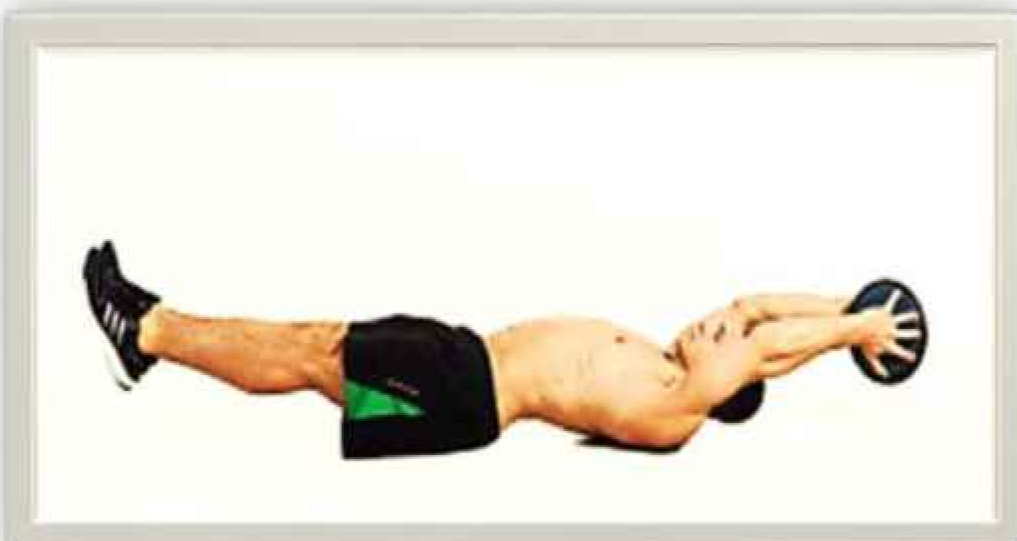
مەشقی شەش/ وەستان بەڕێکی، بردنی قاچێك بۆ پێشەوەو قاچێك بۆ دواوە، پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ ونزمکردنەوەی لەش بۆ خوارەوە وڕێکردنەوەی بۆ سەرەوە بە بەردەوامی، بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (41).

وێنەی (41) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ وەستان بەرێکی ودرێژکردنی هەردوو دەست بۆ پێشەوە، پاشان نوشتانەوەی قاچ ودرێژکردنی قاچەکەی تر، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (42).

وێنەی (42) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ پاڵکەوتن لەسەر پشت وبەکارهێنانی قورسایی، قورساییەکە بە دەست دەگریت و پاشان بە یەکەوە قاچ ودەست بەرزدەکەیتەوە بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (43).



وێنەی (43) مەشقی هەشت

مەشقی نۆ/ وەستان بەڕێکی وبەکارهێنانی قورسایی، قورساییەکە بەدەست دەگریت، بردنی قاچێك بۆ پێشەوەو قاچێك بۆ دواوە، پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ ونزمکردنەوەی لەش بۆ خوارەوە وڕێکردنەوەی بۆ سەرەوە بە بەردەوامی،بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (44).

وێنەی (44) مەشقی نۆ

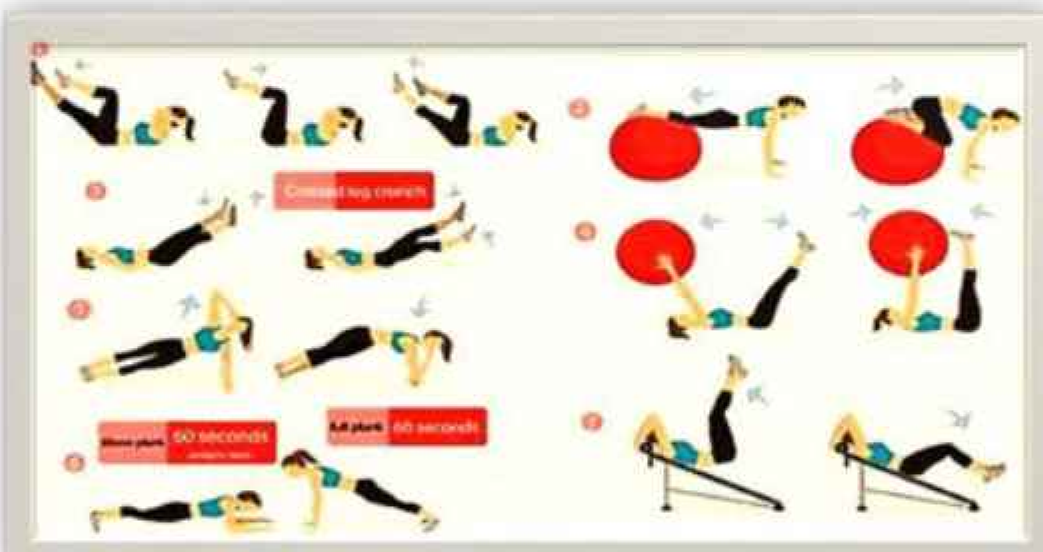
مەشقی دە/ وەستان بەڕێکی وبەکارهێنانی قورسایی، قورساییەکە بەدەست دەگریت لەسەرشان، بردنی قاچێك بۆ پێشەوەو قاچێك بۆ دواوە، پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ و نزمکردنەوەی لەش بۆ خوارەوە وڕێکردنەوەی بۆ سەرەوە بە بەردەوامی،بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5)جار دووبارە، پشوی نێوان (4)چرکە، وە بە پێچەوانەوە،وەك وێنەی ژمارە (45).

وێنەی (45) مەشقی دە

مەشقی یازدە/ وەستان بەڕێکی وبەکارهێنانی بەربەستی بچوک، ڕاکردن بەسەر بەربەستەکە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (46).

وێنەی (46) مەشقی یازدە

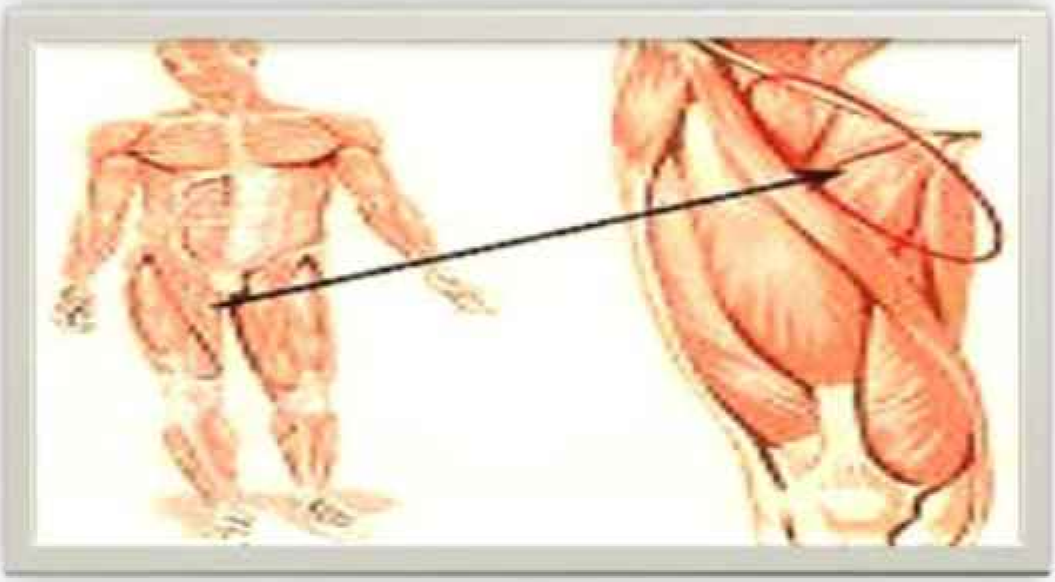
مەشقی دوازدە/ کۆرسێك مەشقی تایبەت بە بچرانی ماسولکەکانی ڕان، هەر مەشقێك بۆ ماوەی (30) چرکە، (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (47).



وێنەی (47) مەشقی دوازدە

د/ کشانی ماسولکەی دووخەری ڕان :

یەکێکە لەباوترین جۆرەکانی ئازار کە بە (پێکانی فەتح) ناسراوە بەزۆری توشی وەرزشوان دەبێت بەهۆی ڕاهێنانێکی بەهێز بەبێ ئامادەبونی ماسولکە بۆ ئەو جوڵەیە یان کەم ئەنجامدانی خۆگەرمکردنی لەش وبەکارهێنانی جوڵەیەکی زیاد لەتوانای ماسولکە ڕوودەدات، کەسی پێکاو ئازارێکی توندی دەبێت زۆرجار دوور دەکەوێتەوە لە وەرزشکردن بۆ ماوەیەکی کاتی .



وێنەی (48) کشانی ماسولکەی دووخەری ڕان

هۆکارەکانی :

1- بەهۆی کەمی ئەنجامدانی خۆگەرمکردن بەشێوەیەکی دروست .

2- بەکارهێنانی جوڵەی ماسولکە زیاتر لەتوانای خۆی .

3- هەستکردن بەئازارێکی توند ونەمانی توانای جوڵە .

4- ئەنجامدانی جوڵەی لەناکاو لەکاتی مەشق وڕاهێنانەکان وگۆڕینی ئاراستەی جوڵەی وەرزشی .

5- بەرکەوتنی ناوەوەی ڕان بەتەنێکی ڕەق زۆرجار بەهۆی ڕکابەرێتی نێوان وەرزشوان توشی ئەم پێکانە دەبن .

نیشانەکانی :

1- هەستکردن بەئازارێکی توند لەشوێنی پێکانەکە .

2- نەمانی توانای جوڵە زۆرجار دورکەوتنەوە بۆ ماوەیەکی کاتی لە ڕاهێنان .

3- هەستکردن بە لاوازی ماسولکەکانی ڕان لەکاتی ئەنجامدانی جوڵە وەرزشیەکان .

4- هەندێك جار ئاوسان یان شین بونەوەی شوێنی پێکانەکە .

چارەسەر :

1- پێدانی پشوی پێویست بە کەسی پێکاو .

2- بەکارهێنانی ساردی بۆ ماوەی (24) کاتژمێر لەسەر شوێنی پێکانەکە .

3- بەکارهێنانی بەستەری کێشدار .

4- ئەگەر پێکانەکە زۆر توند بوو ئەوا پێویستە کەسە پێکاوەکە بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشخانە.

هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە کشانی ماسولکەی دووخەری ڕان ، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە:

مەشقی یەك/ دانیشتن لەسەر زەوی، نوشتانەوەی قاچ بۆ ناوەوەو جوتکردنی هەردوو پێ بەیەکەوە، پاشان کردنەوەی قاچ بۆ دەرەوە وگرتنی پێ بە هەردوو دەست، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (49).

وێنەی (49) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ دانیشتن لەسەر زەوی، نوشتانەوەی قاچ بۆ ناوەوەو جوتکردنی هەردوو پێ بەیەکەوە، پاشان کردنەوەی قاچ بۆ دەرەوە ودرێژکردنی هەردوو دەست بۆ پێشەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (15)چرکە، ئەم مەشقە (3)جار دووبارە، پشوی نێوان(3)چرکە، وەك وێنەی ژمارە (50).

وێنەی (50) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ دانیشتن لەسەر زەوی، نوشتانەوەی قاچی چەپ بۆ ناوەوە وبردنی قاچی ڕاست بۆ تەنیشت، پاشان سوڕانی مل وشان بە پێچەوانەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەبە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (51).

وێنەی (51) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ دانیشتن لەسەر زەوی وبەکارهێنانی تۆپی پزیشکی، درێژکردنی هەردوو قاچ بەرێکی وتۆپە پزیشکەکە دەخەیتە نێوان پێ، پاشان پەستان دەخەیتە سەر تۆپەکە، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە(52)

وێنەی (52) مەشقی چوار

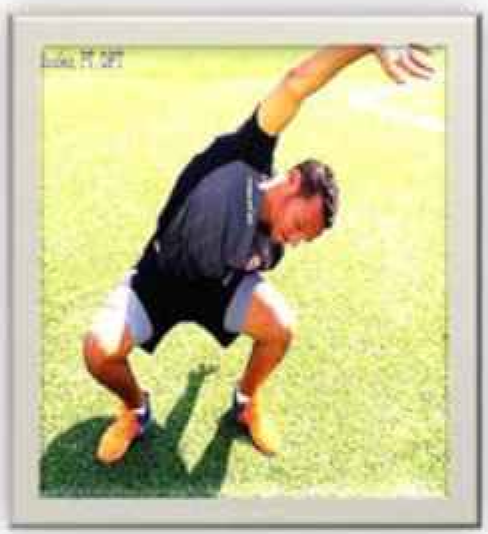
مەشقی پێنج/ وەستان بەرێکی، پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ ونزمکردنەوەی لەش بۆ خوارەوە و ڕێکردنەوەی بۆ سەرەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار بەڵام هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (53).

وێنەی (53) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ وەستان بەرێکی، پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ وبردنی دەست بۆ پێشەوە نزمکردنەوەی لەش بۆ خوارەوە و ڕێکردنەوەی بۆ سەرەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار بەلاّم هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (54).

وێنەی (54) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/نوشتانەوەی ئەژنۆ وکردنەوەی قاچ زیاتر لە ئاستی شان، پاشان جولاّندنی دەست بە پێچەوانەی یەکتر بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار بەلاّم هەرجارێك (3)چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە،پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (55).

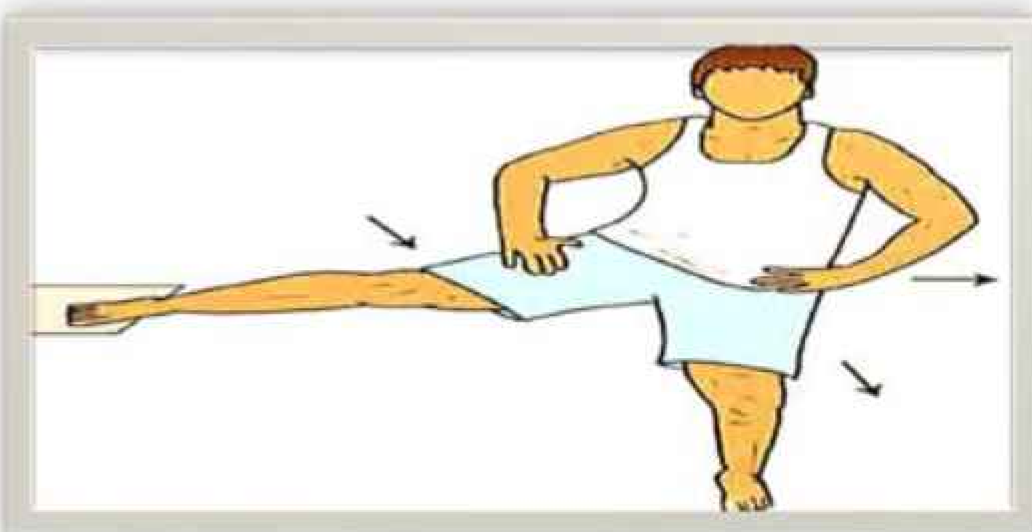


وێنەی (55) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ وەستان بەرێکی، نوشتانەوەی ئەژنۆ و ڕاکێشانی قاچی ڕاست بۆ دواوە و گرتنی بە دەستی چەپ، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) چرکە ، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (56).

وێنەی (56) مەشقی هەشت

مەشقی نۆ/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی سندوق، پاشان بەرزکردنەوەی قاچ بۆ سەر سندوقەکە، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3)چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (57).



وێنەی (57) مەشقی نۆ

مەشقی دە/ وەستان لەسەر دەست ولای تەنیشت بە بەکارهێنانی سندوق، قاچێك لەسەر سندوقەکە وقاچەکەی تر لە خوار سندوقەکە دابنێ، پاشان جولأندنی قەچەکەی خوارەوە بۆ لای قاچی سەرەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10)جار بەڵام هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە،پشوی نێوان (3)چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (58).

وێنەی (58) مەشقی دە

مەشقی یازدە/ وەستان لەسەر دەست،پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ بەرزکردنەوەی قاچ بۆ سەرەوە وهێنانەوەی بۆ خوارەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار بەڵام هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3)چرکە، وە بەپێچەوانەوە،وەك وێنەی ژمارە (59).

وێنەی (59) مەشقی یازدە

مەشقی دوازدە/ وەستان لەسەر دەست، پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ وکردنەوەی قاچ بۆ دەرەوە وپەستان خستنە سەر سمت وحەوز، بۆ ماوەی (15) **چرکە، ئەم مەشقە** (3) **جار دووبارە، پشوی نێوان** (3) **چرکە، وەك وێنەی ژمارە** (60).

وێنەی (60) مەشقی دوازدە

مەشقی سیازدە/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، پاشان بەرزکردنەوەی قاچ کەمێك بۆ سەرەوە کردنەوەی بۆ تەنیشت وجوتکردنەوەی قاچ بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) **جار بەلاَم هەرجارێك** (3) **چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە** (3) **جار دووبارە، پشوی نێوان** (3) **چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە** (61).

وێنەی (61) مەشقی سیازدە

مەشقی چواردە/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ وبەرزکردنەوەی قاچ بۆ سەرەوە کردنەوەی بۆ تەنیشت وجوتکردنەوەی قاچ بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار بەڵام هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (62).

وێنەی (62) مەشقی چواردە

مەشقی پازدە/ کۆرسێك مەشقی تایبەت بە کشانی ماسولکەی دووخەری ڕان بە بەکارهێنانی لاستیکی کشاو، هەر مەشقێك بۆ ماوەی (15) چرکە، (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (63).

وێنەی (63) مەشقی پازدە

چوارەم/ نەخۆشی جومگەکان

جومگە شوێنی بەیەك گەیشتنی دوو یان چەند ئێسکە لە لەشی مرۆڤدا، ئەو ناوچەیە سەری دوو ئێسك بەیەکەوە دەگەیەنێ وتێدا بواری لە باری بۆ جوڵانەوە کەم تا زۆر هەیە.

جومگەکان: بریتی یە لەشوێنی بەیەك گەشتنی دووئێسك یان زیاتر، کە بەگوێرەی پێکهاتەو شوێنیان لە لەشدا جوڵان وفرمانەکانیان دەگۆڕێت .

جۆرەکانی نەخۆشی جومگەکان:

چەند جۆرێك لە نەخۆشی جومگەکان هەیە ئەوانیش بریتین لە:

أ/ هەوکردنی جومگە :

بەکارهێنانی جومگەکان لە کارەکانی ڕۆژانە یان ڕاهێنانی جەستەیی و وەرزشی نابێتە هۆی لەناوچون ولاوازبونی جومگە وهەوکردنی چونکە جوڵان وچالاکی هۆکارێکە بۆ زیادبونی تەوژمی خوێن وبەهێزکردنی جومگەکان .

کەواتە هەوکردنی جومگە : بریتی یە لە سوربونەوەو گەرمبون وئاوسانی جومگە و تێکچونی فرمانەکانی .

جۆرەکانی هەوکردنی جومگە :

یەکەم/ ئەنجامدانی چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانە لەو کاتەی کەمیکانیزمەکانی پاراستنی جومگە لاواز دەبن، دەبنە هۆی لێکخشانی ئێسك لەسەر ئێسکێکی دیکە و بونی ئازار وئاوسانی جومگە وگۆڕانی شێوەی جومگەو کەمبونەوەی ئەرکە فرمانەکانی جومگە، باوترین نمونەی ئەم جۆرە بریتی یە لە (داڕووشان یان سەوەفانی ئەژنۆ) .

دووەم/ هەوکردنی نامیکرۆبی جومگە واتە سیستمی بەرگری پەلاماری شانەکانی خودی لەش دەدات، بەمەش هەوکردنی جومگە وبەشی جیاوازی لەشدا پەیدا دەبێت .

سێ یەم/ هەوکردنی جومگە لەئەنجامی گرفت لە میتابۆلیزمی مادده کیمیاییەکانی لەشدا، (گاوت– Gout) باوترین نمونەیە لەبەر زیادبونی ترشی یوریك لە خوێندا و دروستبونی کریستاڵی ترشی یوریك لەناو جومگەدا ئەمەش دەبێتە ئەگەری هەوکردن کە نیشانەکانی بریتین لەئازارێکی توندو کتوپڕی جومگە کە هاوکاتە لەگەڵ ئاوسان وسوربونەوە کە زیاتر لەپەنجە گەورەی پێ دا بەدی دەکرێت .

چوارەم/ هەوکردنی میکرۆبی جومگە بە بەکتریاو، ڤایرۆس یان کەڕوو .

ب/ داخورانی (سەوەفان) جومگەکان:

داخوران (سەوەفان) حاڵەتێکی درێژخایەنی جومگەکانە وبەهۆی داخورانی کرکراگەی کۆتایی ئێسکەکان ڕوودەدات، زیاتر پەیوەندی بە تەمەنەوە هەیەو بە نەخۆشییەکی بەربڵاو دادەنرێت لە نێو کەسانی بە تەمەندا.

کەواتە سەوەفان : بریتی یە لە هەڵئاوسانی جومگەکان بەهۆی داخوران وکەمبونەوەی بڕی کرکراگەی جومگەکان کە کاریان پاراستنی جومگەکانە لە پەستان، لە ئەنجامی زیادبونی تەمەن یان بەرکەوتنی زەبرێکی بەهێز دەبنە پاڵنەرێکی تر بۆ خێراتربونی داخورانی کرکراگەکان وتوشبون بە سەوەفان.

زۆرجار بەهۆی چەند پاڵنەرێکەوە جومگەکان توشی نەخۆشی سەوەفان دەبێت ئەوانیش:

- بەهۆی داخورانی ئاسایی کرکراگەی جومگەکان، ئەمە یەکێکە لەپاڵنەرەکان کە لە زۆر کەسدا بەپێی تێپەڕبونی تەمەن یان بەرکەوتنی زەبرێکی بەهێز ڕوودەدات.
- بەهۆی بەرگری دژ بەخۆ، ئەمە یەکێکی ترە لە پاڵنەرەکان بەهۆی هێرشکردنە سەر خانەکانی جەستە لەلایەن سیستمی بەرگری جەستە خۆیەوە، لەم حاڵەتەدا خرۆکە سپیەکان هێرش دەکەنە سەر ئەو بەشەی جومگە بەر پرسیارە لە دروستکردنی شلەی جومگەکان.

ج/ لەجێ چونی (ترازان) جومگە :

بریتی یە لە ترازان ودەرچونی ئێسک لەشوێنی ئاسایی خۆی لە ئەنجامی کاریگەرێکی توند وخێرایی جومگەکان کە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ ڕوودەدات، نمونەی ئەم جۆرە پێکانە وەك دەرچونی(پەنجەکان، جومگەی مەچەك،جومگەی شان،جومگەی قوڵەپێ.هتد)

د/ بەستەرەکانی جومگەی ئەژنۆ :

بەستەرەکان بەشێوەیەکی گشتی بریتین لەڕیشاڵە شانەی بەهێز لەباری درێژی لە جومگەدا کۆتایی ئێسکەکان پێکەوە دەبەستنەوە .

ه/ شکان:

ئێسک سەرەکیترین پەیکەری جەستەی مرۆڤە زۆجار توشی جۆرەها کێشەی تەندروستی دەبێت یەکێك لەو جۆرەیان شکانی ئێسك وجومگەکانە، شکان تێکچونی یەکپارچەیی ئێسك و جومگەیە کە بەشێوەی لێبونەوەی بەشێك یان پەیدابونی درز لە ئێسك وجومگەدا.

کەواتە شکان : بریتی یە لە دابڕانی پێکەوە بونی بەردەوامی خانەکانی ئێسك وجومگە بەهۆی (پیاکێشان، زەبری بەهێز، سوڕان ونوشتانەوە،.....هتد) کە بەشێویەکی بەشی یان بە تەواوی دەشکێت.

جۆرەکانی شکان :

- **شکانی سادە:** بریتی یە لەو جۆرە شکانە لەناوەوە ڕوودەدات پێست نادڕێت واتە بریندار بونی نیە .
- **شکانی ئاڵۆز:** بریتی یە لەو جۆرە شکانە بۆ دەرەوە ڕوودەدات پێست دەدڕێت واتە بریندار بونی هەیە .

نەخۆشییەکانی جومگەی پەلەکانی سەرەوە وچارەسەریان بە وەرزش :

1- جومگەی مەچەك ودەست:

لەکاتی جوڵەکان ئەگەر جوڵەی ئاسایی بێت یا وەرزشیەکان وئەنجامدانی چالاکیە جەستەییەکان بێت فشارێکی زۆر دەچێتە سەر ئیسکەکانی لەش، جوڵانی دەست لەکاتی کارەکاندا مەچەك پەستانێکی زۆری لەسەر دەبێت هەندێکجار بەهۆی بەرکەوتنی هێزێك یان زیادبونی فشار لەسەر دەماری ناوەند لەمەچەکدا شکان ڕوودەدات.

وێنەی (64) شکانی مەچەك ودەست

هۆکارەکانی :

بەهۆی زیادبونی فشار لەسەر شانەکانی دەست ومەچەك لەڕێگای بەرکەوتنێك یان هێزێکی توند مەچەك توشی شکان دەبێت .

هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە جۆرەکانی نەخۆشییەکانی جومگەی مەچەك ودەست، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە:

مەشقی یەك/ شێلان وجولانی خانەو شانەکانی دەوری شوێنی شکانەکە، بەمەرجێك شێلانەکە لە خوارەوە بۆ سەرەوە بێت، بۆ ماوەی (3) خولەك، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (15) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (65).

وێنەی (65) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ بەرزکردنەوەی دەست بۆ سەرەوە، پاشان کردنەوەی پەنجەکان وداخستنی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە،پشوی نێوان (3) چرکە،وەك وێنەی ژمارە (66).

وێنەی (66) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ نوشتانەوەی مەچەك ودەست بۆ خوارەوە ڕایگرە بۆ ماوەی (15) چرکە، پاشان بەرزکردنەوەی دەست بۆ سەرەوە ڕاگرتنی بۆ ماوەی (15) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (67).

وێنەی (67) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ هەردوو دەست دەخەینە نێو دەست ولەسەر مێزێك دایدەنێی پاشان دەجوڵێنی بۆ لای (ڕاست، چەپ، سەرەوە) بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (68).

وێنەی (68) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ بەکارهێنانی تۆپی پزیشکی، بەرزکردنەوەی تۆپەکە بۆ سەرەوە پاشان گرتنەوەی بۆ ماوەی (10) جار،ئەم مەشقە(3)جار دووبارە،پشوی نێوان(3) چرکە،وەك وێنەی ژمارە (69).

وێنەی (69) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ بەکارهێنانی تۆپی پزیشکی، تۆپەکە دەخەینە نێو دەست بە پەنجەکان بە لەپی دەست پەستانی دەخەیتە سەر بۆ ماوەی (10) جار، پاشان هەمان مەشق بەلاَم بەسەری پەنجەکان پەستان دەخەیتە سەر تۆپەکە بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (70).

وێنەی (70) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ بەکارهێنانی لاستیکی کشاو، لاستیکەکە دەخەینە نێو هەردوو دەست پاشان بە دەستە شکاوەکە (پێکاوەکە) ڕادەکێشی بۆ تەنیشت (10) جار، پاشان هەمان مەشق بەلاّم لاستیکەکە ڕادەکێشی بۆ سەرەوە (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (71).

وێنەی (71) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ بەکارهێنانی لاستیکی کشاو، لەسەر کورسیەك دادەنیشی دەستە شکاوەکە (پێکاو) دەخەینە سەر ڕان وسەرێکی لاستیکەکە دەگریت وسەرەکەی تر بە دەستەکەی ترمان لە خوارەوەی ئەژنۆ دەگریت، پاشان ڕادەکێشی بۆ سەرەوە بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (72).

وێنەی (72) مەشقی هەشت

مەشقی نۆ / بەکارهێنانی چەکوش یان هەر پێداویستیەکی تر بەمەرجێك یەك سەری قورس بێت، چەکوشەکە بە دەستە شکاوەکە (پێکاو) دەگریت، دەست دەخەینە سەر مێزێك پاشان چەکوشەکە بە دەست بۆ لای (ڕاست، سەرەوە، چەپ) دەجولێنی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (73).

وێنەی (73) مەشقی نۆ

مەشقی دە/ بەکارهێنانی قورسایی (دمبلس)، دمبلس بە دەستە شکاوەکە (پێکاو) دەگریت، دەست دەخەیتە سەر مێزێك پاشان ئاراستەی دەست بۆ (سەرەوە، خوارەوە، تەنیشت) دەجولێنی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (74).

وێنەی (74) مەشقی دە

2- جومگەی شان :

جومگەی شان بریتی یە لە خاڵی بەیەک گەیشتنی هەردوو ئێسکی باڵ ودەفەی شان، قەبارەیەکی گەورە پێکدەهێنێ لە ڕێگەی چەندین ماسولکە وبەستەرەوە کەڵلەی سەری لەسەر ڕاگیراوە، بەمەش زۆرترین مەودای جوڵەکردن دەدات بە لەشی مرۆڤ .

وێنەی (75) جومگەی شان

هۆکارەکانی :

1- بەرکەوتنی هێزێك یان کەوتن لەکاتی ئەنجامدانی ڕاهێنان ورکابەرێتی .

2- لە دەستدانی توندو تۆڵی جومگەی شان بەهۆی لاوازبونی ماسولکەکانی شانەوە .

3- ماندوبونی زۆری جومگەی شان بەهۆی ڕاهێنانی بەهێز بۆ ماوەیەکی درێژ .

4- کەمبونەوەی توانای جوڵە بەهۆی ئاوسان وهەوکردنەوە .

5- بەهۆی بونی کێشە لە ملدا بەتایبەتی داخزانی دیسکی نێوان بڕبڕەکانی مل .

6- دروستبونی کلس وئێسکی زیادە لە پێکهاتەی ڕیشاڵی لە جومگەی شان .

جۆرەکانی ئازار لە جومگەی شان :

- **شکانی جومگە:** شکانی جومگە دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر وئاوسان وبریندارbون لە جومگەکەدا، بەتەمەنەکان زیاتر بەهۆی کەوتنەوە توشی دەبن، بەلاَم گەنج زیاتر لە کاتی وەرزش یاخود ڕووداوی هاتوچۆ توشی دەبێت.

- **داخورانی جومگە:** ئەمیش کاتێك کە کڕکڕاگە دەوری جومگەکەی داوەو پارێزگاری لە ئێسکی جومگەکە دەکات بریندار دەبێت وتوشی داخوران دەبێت، ئازار وئاوسان ورەقبونی دروست دەکات، ئەم حاڵەتە زیاتر لە دوای (40) ساڵیەوە ڕوودەدات، هەروەها بەهۆی جوڵەی هەڵەو خراپ بەکارهێنانی جومگەکە، وردە وردە بەرەو خراپبون دەڕوات.

- **لەجێ چونی شان:** بەهۆی بەرکەوتن یا کەوتن لەوانەیە ببێتە هۆکاری ئەم حاڵەتە کە زۆر جار دووبارە دەبێتەوە بەهۆی بچڕانی بەستەرەکانی دەوری جومگەکە یاخود ماسولکەکان کە دەبێتە هۆی ناجێگری جومگەکە.

- **ماسولکەی شان:** ئەو کۆمەڵە ماسولکانەن کە دەوری جومگەی شان دەدەن هەندێکجار هەودەکەن و دەئاوسێن و دەکەونە نێوان ئەو دوو بەشەی ئێسکی جومگە، کە دەبێتە هۆی بریندارbونی ماسولکەکان وهەوکردنی بەستەرەکان، ئازارێکی زۆر لە جومگەکەدا دروست دەبێت.

- **دڕان وبچڕانی بەستەری ماسولکەکانی دەوری شان:** لەکاتی ئەنجامدانی جوڵەیەکی کتوپڕی هەڵە یان چەمانەوەی شان ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی ئازارو نەمانی توانایی جوڵەی جومگە، ئەگەر بەستەرەکە بە تەواوی ببچڕێت ئەوا ماسولکەکان جیا دەبنەوەو دوور دەکەونەوە لە ئێسکەکە وماوەیەکی زۆریان دەوێت تا چاك دەبێتەوە، ئەگەر دڕان یان بچڕانەکە کەمتر بێت ماوەیەکی کەمتری دەوێت.

- **هەوکردنی لە ناکاوی بەستەرەکان:** زیاتر توشی ئەو کەسانە دەبێت کە وەرزشوانن بەتایبەت یارییە بە کۆمەڵەکانی (تۆپی باسکە، تۆپی باڵە، تۆپی دەست) هەروەها یارییە تاکەکانی (تێنسی سەرزەوی، هەڵدانەکان لە یارییە بەهێزەکان، مەلەکردن بەشێوەی هەڵە) لە ئەنجامی

خۆگەرمنەرکردن وئامادەنەبون بۆ جۆری وەرزشەکە یان بەردەوامبون و وەرنەگرتنی پشوو توشی ئەم هەوکردنە دەبن.

• **هەوکردنی بەستەرەکان:** لە ئەنجامی خراپ بەکارهێنانی بەردەوامی جومگە بۆ نمونە ئەنجامدانی کاریماڵەوە بە بەردەوامی بۆ کاتێکی زۆر یان وەرزشکردنی بەهێز بۆ ماوەیەکی زۆر کە دەبێتە هۆی هەوکردنی بەستەرەکە وردە وردە وهەندێکجاریش داخورانی زۆری جومگە دەبێتە هۆی ئەم هەوکردنە.

• **هەوکردنی کیسی لینجی نێوان جومگەی شان:** لە نێوان جومگەکەدا کیسی لینجی تایبەت هەیە کە وەکو بالیف وان جوڵەی جومگەکە ئاسان دەکەن، هەندێکجار ئەم کیسانە دەئاوسێن یان هەودەکەن، کە زیاتر لەو کەسانەدا ڕوو دەدات کە جوڵەیەکی تایبەت دووبارە دەکەنەوە بۆ نمونە یارییە بە کۆمەڵەکانی (تۆپی باسکە، تۆپی دەست، تۆپی بالە) یان ئەو کەسانەی کە بەشێوەیەکی بەردەوام شت بەرزدەکەنەوە بۆ ئاستی سەریان، کاتێك ئەم حاڵەتەی توش دەبێت کەمترین جوڵە ئازار دروست دەکات.

چارەسەر:

1- پشودان بە جومگە وشێلانی.

2- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی

→ چارەسەری فیزیایی

→ چارەسەری کارەبایی

→ چارەسەر بە ڕاهێنانی وەرزشی

3- بەکارهێنانی دەرمان بە ڕێنمایی پزیشکی پسپۆر.

4- بەکارهێنانی دەرزی بۆ ناو جومگە کە بەپێی جۆری هۆکارەکە ئەوانیش بریتین لە (ستیرۆید، پرۆلۆتیراپی، پلازما) بەڵام دەبێت بە بڕیاری پزیشکی پسپۆر بێت.

5- ئەنجامدانی نەشتەرگەری لە کاتێکدا بەستەرەکە هەموی بچرابێت یان شکاوی، ئەویش بە بڕیاری پزیشکی پسپۆر.

هەندێک مەشقی وەرزشی تایبەت بەجۆری نەخۆشییەکانی جومگەی شان، وەک چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە:

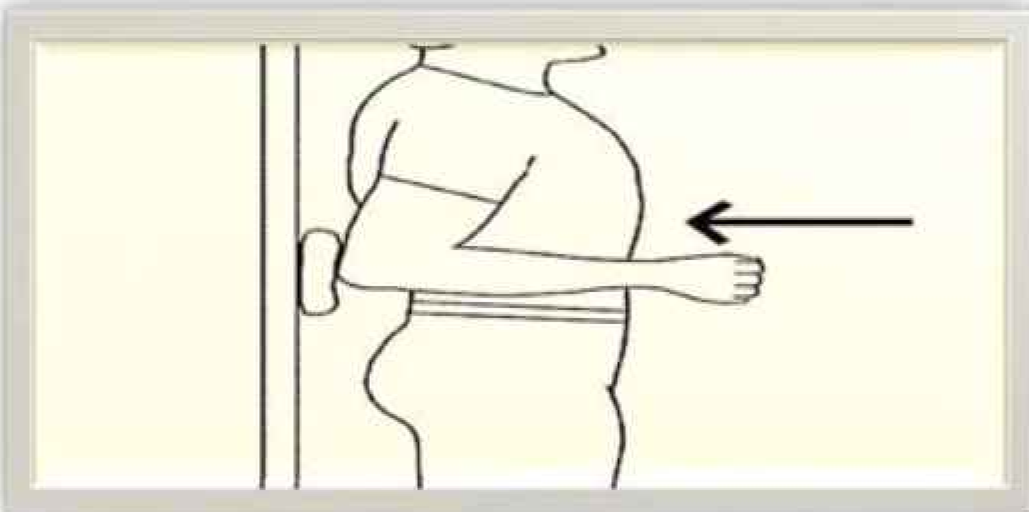
مەشقی یەک/ وەستان بەرێکی، دەستە پێکاوەکە بەرز دەکەیتەوە بۆ سەر سنگ وپاشان گرتنی ئانیشک بە دەستەکەی تر و ڕاکێشانی بۆ تەنیشت، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەک وێنەی ژمارە (76).

وێنەی (76) مەشقی یەک

مەشقی دوو/ وەستان بەرێکی بەرامبەر دیوار، پاشان بردنی دەستە پێکاوەکە بۆ دیوار، ڕایگرە بۆ ماوەی(10)چرکە،ئەم مەشقە(6)جار دووبارە،پشوی نێوان(3)چرکە،وەک وێنەی ژمارە (77).

وێنەی (77) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ وەستان بەرێکی وپشت دەکەیتە دیوار، پاشان دەستە پێکاوەکە ڕادەکێشی بۆ دواوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (78).



وێنەی (78) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ وەستان بەرێکی ونوشتانەوەی پشت بۆ خوارەوە، پاشان درێژکردنی دەستە پێکاوەکە بۆ خوارەوە وجوڵاندنی بۆ پێشەوەو دواوە، بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (79).

وێنەی (79) مەشقی چوار

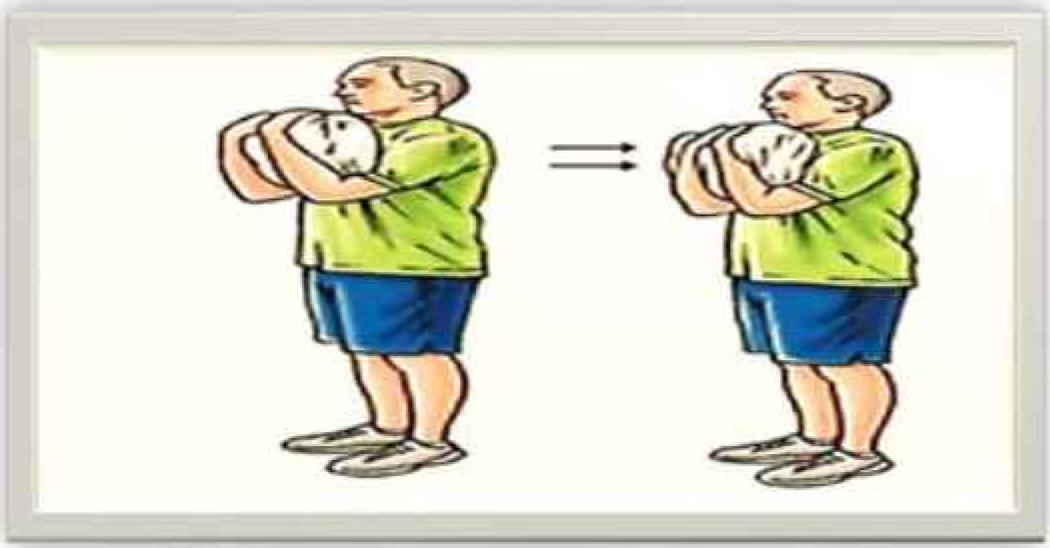
مەشقی پێنج/ وەستان بەرێکی ونوشتانەوەی پشت بۆ خوارەوە، پاشان درێژکردنی دەستە پێکاوەکە بۆ خوارەوە وسوڕانی بە بازنەیی بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (80).

وێنەی (80) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ وەستان بەرێکی بەرامبەر دیوار، پاشان درێژکردنی دەستە پێکاوەکە بۆ سەر دیوارەکەو جولاندنی پەنجەکان بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە،پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (81).

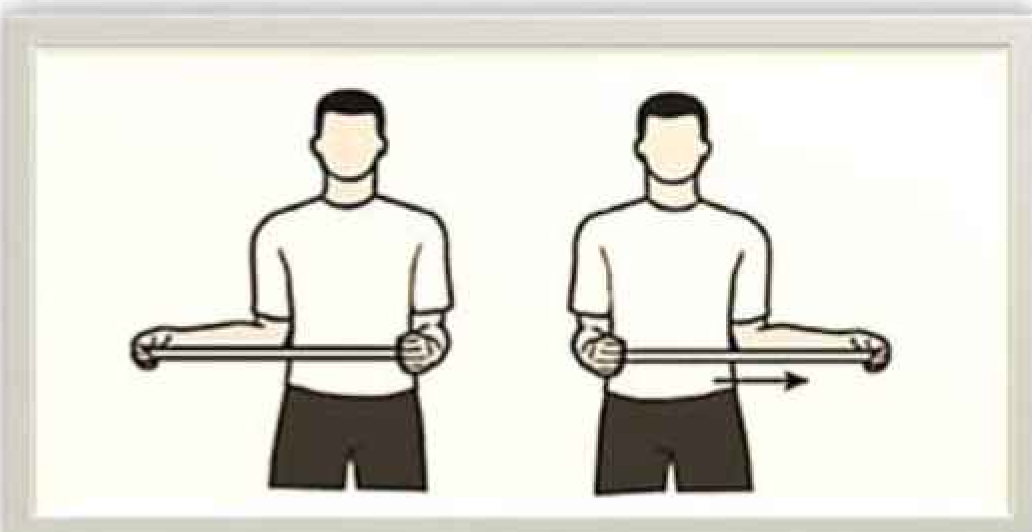
وێنەی (81) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی سەرین، پاشان سەرینەکە دەخەیتە باوەش و پەستانی دەخەیتە سەر، بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (82).



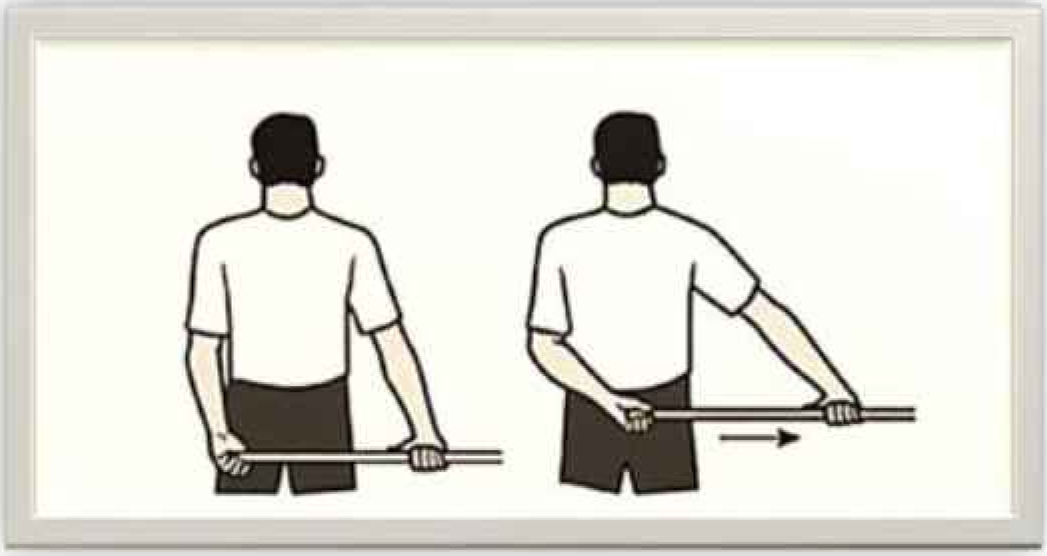
وێنەی (82) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی دار، پاشان جولاندنی دەست ودارەکە لەسەر ئاستی سك بۆ تەنیشت، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (83).



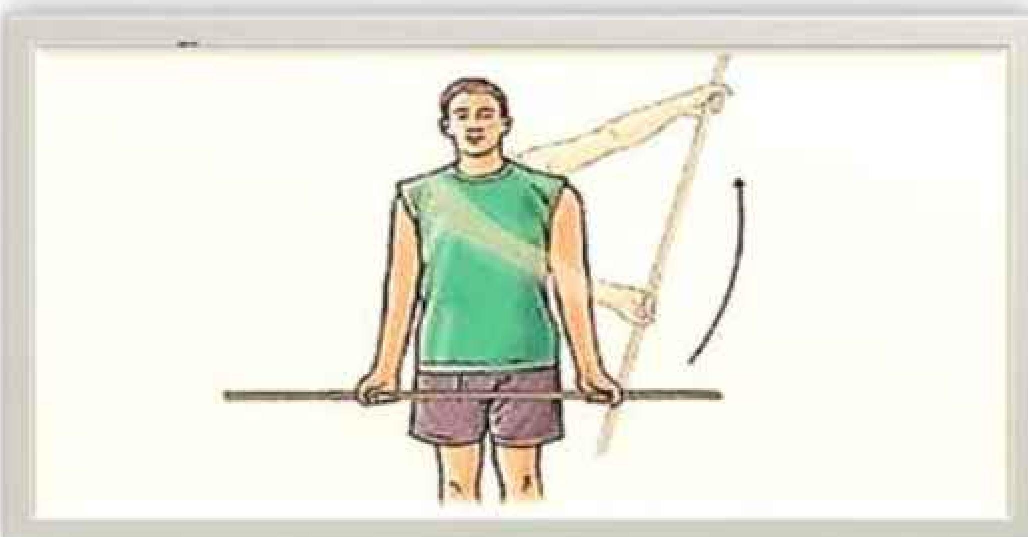
وینەی (83) مەشقی هەشت

مەشقی نۆ/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی دار، پاشان دارەکە دەخەیتە پشتەوەو دەست درێژ دەکەی بۆ تەنیشت وگەڕانەوەی بە بەردەوامی، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (84).



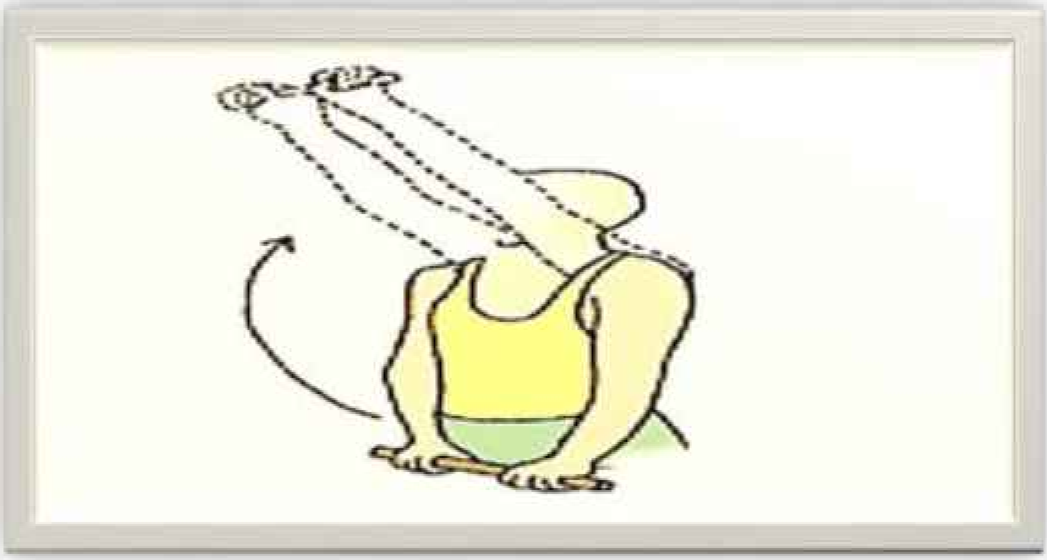
وێنەی (84) مەشقی نۆ

مەشقی دە/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی دار، پاشان درێژکردنی دەست بۆ تەنیشت و گەڕانەوەی بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (85).



وێنەی (85) مەشقی دە

مەشقی یازدە/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی دار، پاشان جوڵاندنی دەست ودارەکە بۆ سەر ئاستی سەر بۆ سەرەوە، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (86).

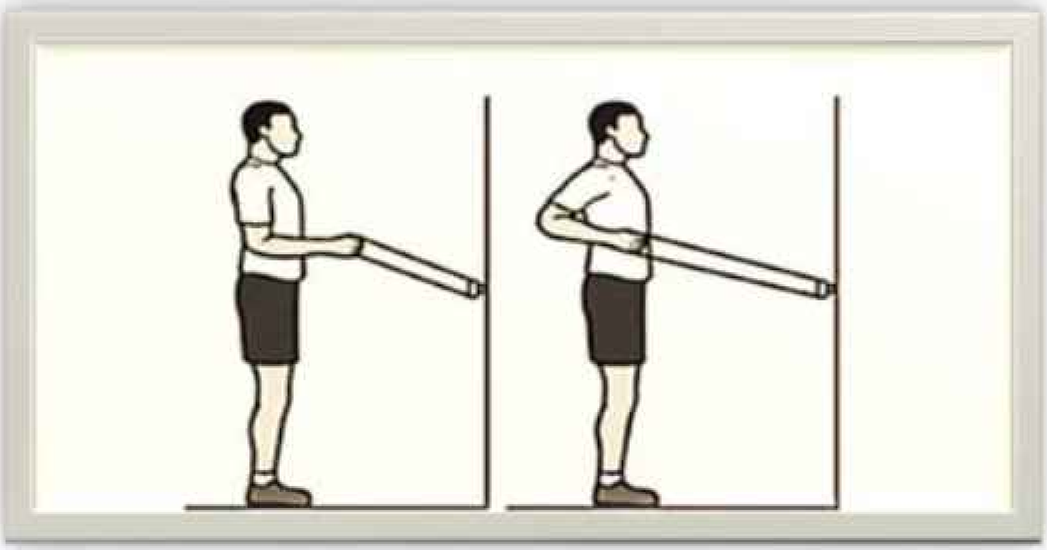


وێنەی (86) مەشقی یازدە

مەشقی دوازدە/ پاڵکەوتن لەسەر زەوی وبەکارهێنانی دار، پاشان جوڵانی دەست ودارەکە لەسەر ئاستی شان بۆ تەنیشت، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (87).

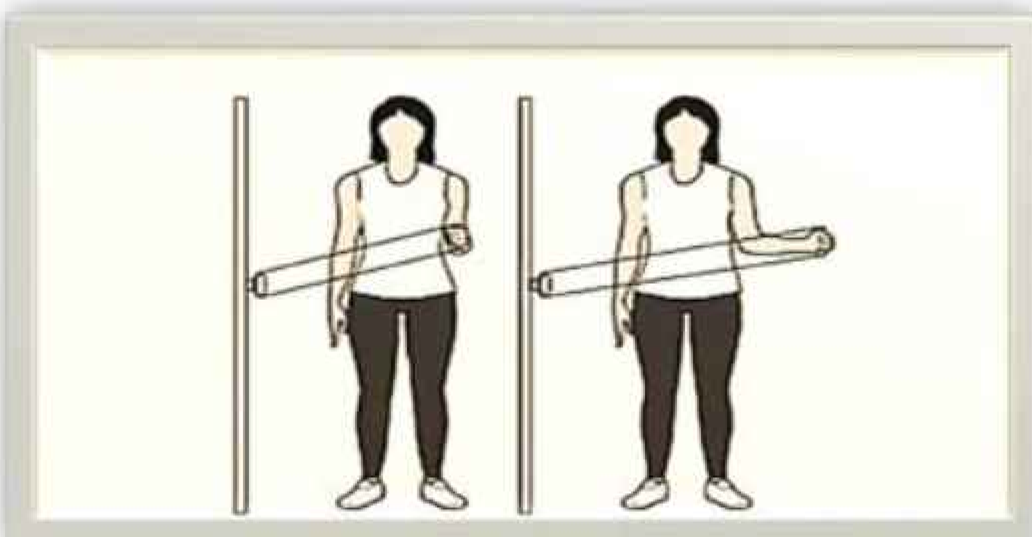
وێنەی (87) مەشقی دوازدە

مەشقی سیازدە/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی لاستیکی کشاو، پاشان بە دەستە پێکاوەکە لاستیکەکە ڕادەکێشی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (88).



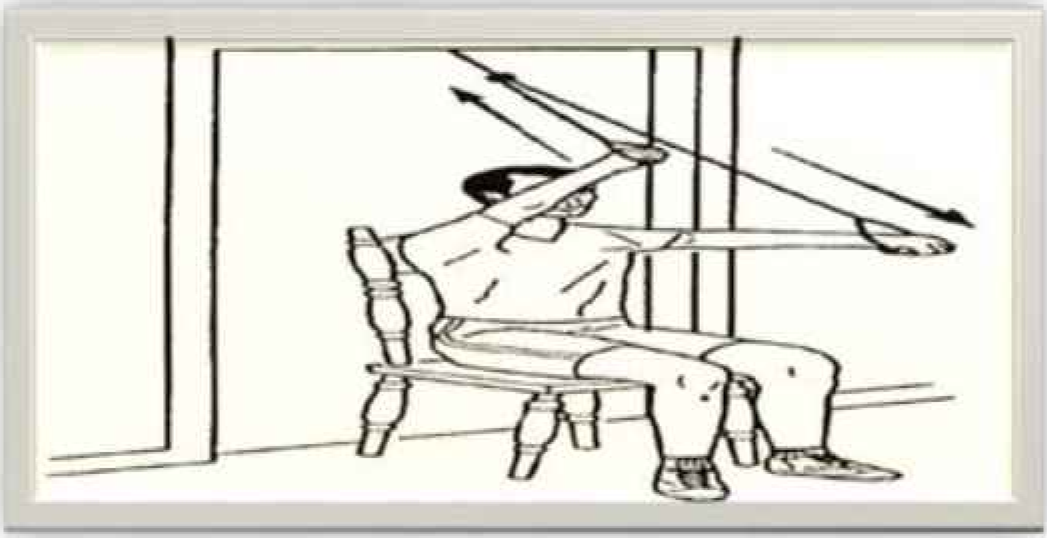
وێنەی (88) مەشقی سیازدە

مەشقی چواردە/ وەستان لە سەر لای تەنیشت وبەکارهێنانی لاستیکی کشاو، پاشان بە دەستە پێکاوەکە لاستیکەکە ڕادەکێشی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (89).



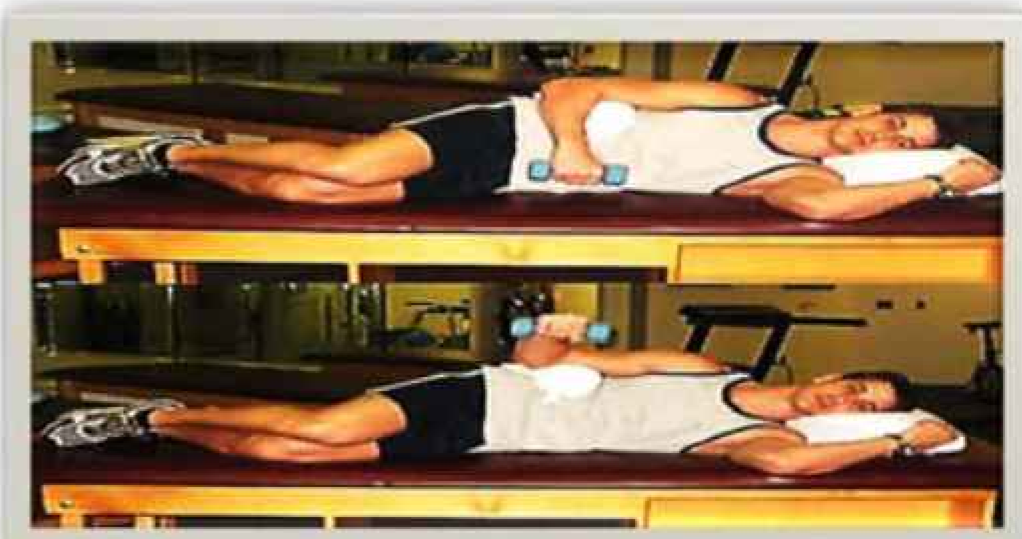
وێنەی (89) مەشقی چواردە

مەشقی پازدە/ دانیشتن لەسەر کورسی وبەکارهێنانی لاستیکی کشاو، پاشان لاستیکەکە ڕادەکێشی بۆ پێشەوە جارێك بە دەستی ڕاست جارێك بە دەستی چەپ بەپێچەوانەی یەکترەوە، بۆ ماوەی(10)چرکە،ئەم مەشقە(6)جار دووبارە،پشوی نێوان(3)چرکە،وەك وێنەی ژمارە (90).



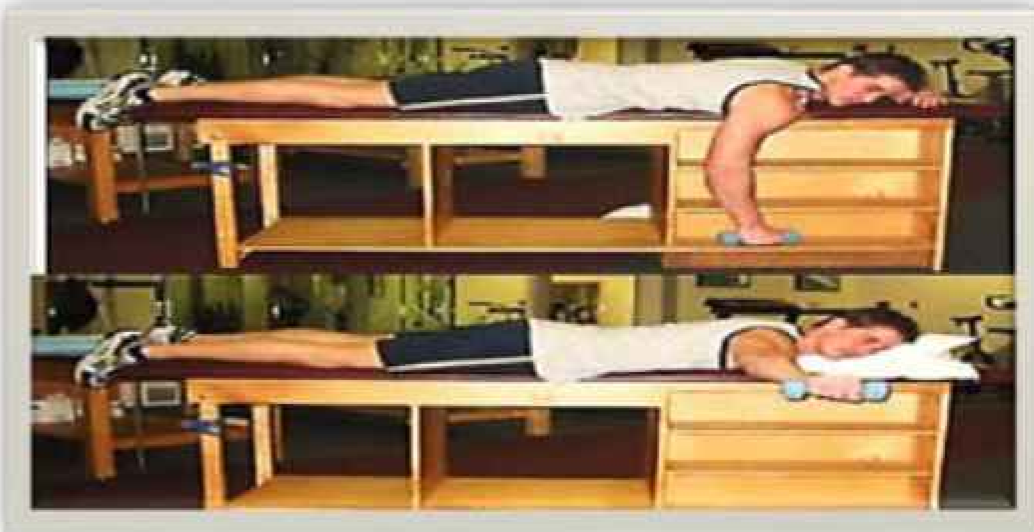
وێنەی (90) مەشقی پازدە

مەشقی شازدە/ بەکارهێنانی قورسایی، پاڵکەوتن لەسەر شوێنێکی بەرز وخاولیەك دەخەیتە ژێر قۆڵ، پاشان قورساییەکە بەرز دەکەیتەوە بۆ تەنیشت، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (91).



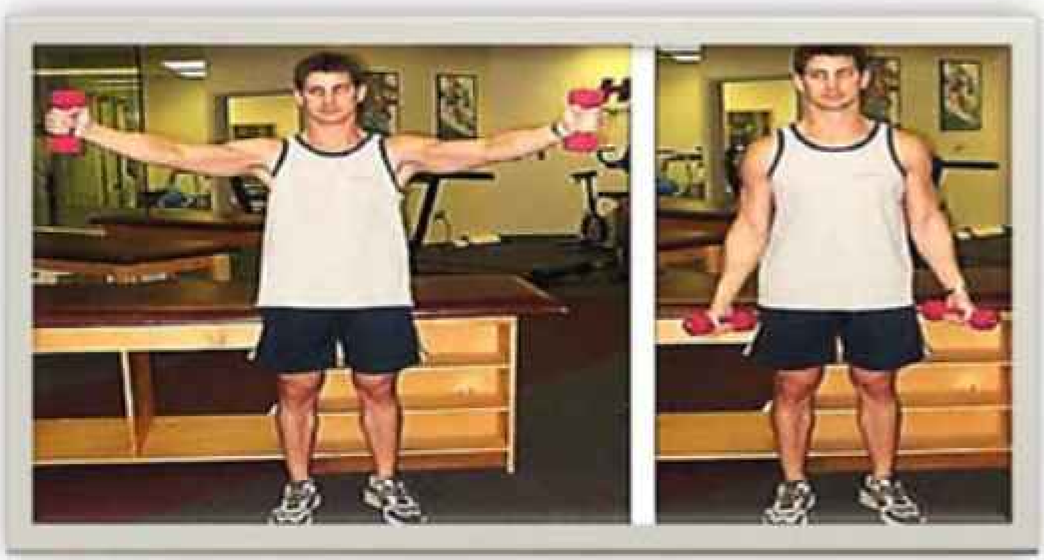
وێنەی (91) مەشقی شازدە

مەشقی حەڤدە/ بەکارهێنانی قورسایی، پاڵکەوتن لەسەر دەم لە شوێنێکی بەرز، پاشان قورساییەکە بەرز دەکەیتەوە بۆ تەنیشت، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (92).



وێنەی (92) مەشقی حەڤدە

مەشقی هەژدە/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی قورسایی، پاشان قورساییەکە بەرز دەکەیتەوە بۆ تەنیشت، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (93).



وێنەی (93) مەشقی هەژدە

نەخۆشییەکانی جومگەی پەلەکانی خوارەوە وچارەسەریان بە وەرزش :

1- جومگەی ئەژنۆ:

جومگەی ئەژنۆ گەورەترین وئالۆزترین جومگەیە لە ڕووی پێکهاتەو فرمانییەوە، ئەم جومگەیە پێکهاتووە لە بەیەك گەشتنی کۆتایی خوارەوەی ئێسکی ڕان وسەرەتای سەرەوەی ئێسکی قامیشە و زۆرێك لەبەستەری گرنگ، ژێی پێکەوە بەستنی ماسولکەکان بەئێسکی لاقەوە (قامیشە، تەڵەزمە) یارمەتی زیاتر بەهێزبونی جێگیری وئاسانبونی جوڵەی جومگەکە دەکەن.

وێنەی (94) جومگەی ئەژنۆ

هۆکارەکانی:

1- بریندار‌بونی کرکراگەی ئەژنۆ وکەمبونەوەی شلەی نێوان ئێسکەکان ولەجێ چونی جومگەی ئەژنۆ یان شکانی کلاوەی ئەژنۆ.

2- تەمەن: هەڵکشانی تەمەن کاریگەری نەرێنی هەیە لەسەر نەخۆشییەکانی ئەژنۆ.

3- پتەونەبونی ئێسك.

4- هەوکردنی جومگەو داخورانی ئێسکی جومگە.

5- بێهێزبونی ماسولکەکان.

چارەسەر:

1- بەکارهێنانی دەرمان بە ڕێنمایی پزیشکی پسپۆڕ.

2- چارەسەر بە ساردی وگەرمی.

3- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی ← چارەسەری فیزیایی / چارەسەر بەڕاهێنانی وەرزشی

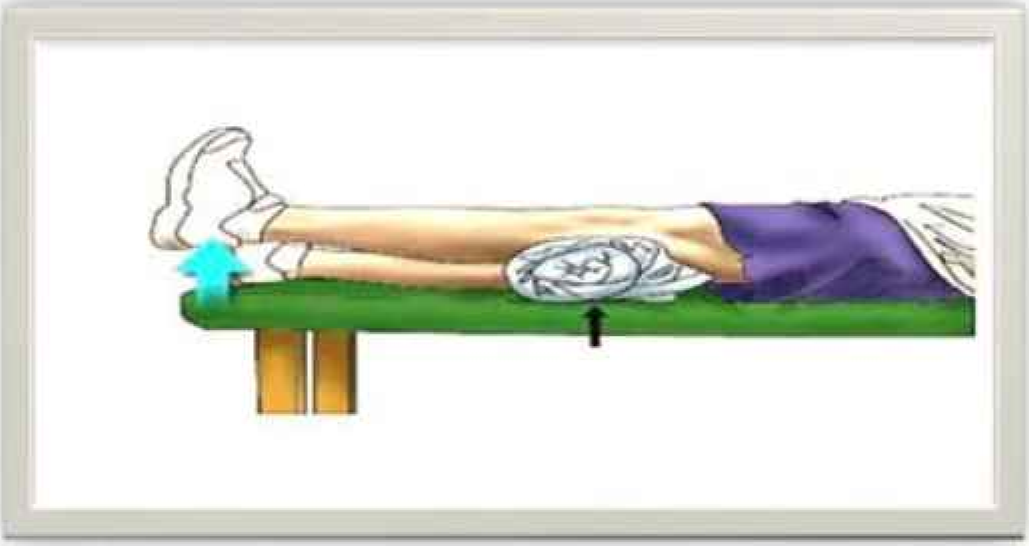
4- ئەنجامدانی نەشتەرگەری، بە بڕیارو ڕێنمایی پزیشکی پشپۆڕ.

هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە جۆری نەخۆشییەکانی جومگەی ئەژنۆ، وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە:

مەشقی یەك/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، خاولیەك دەخەیتە ژێر ئەژنۆ وپاشان پێ بۆ ناوەوە ڕادەکێشی، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (95).

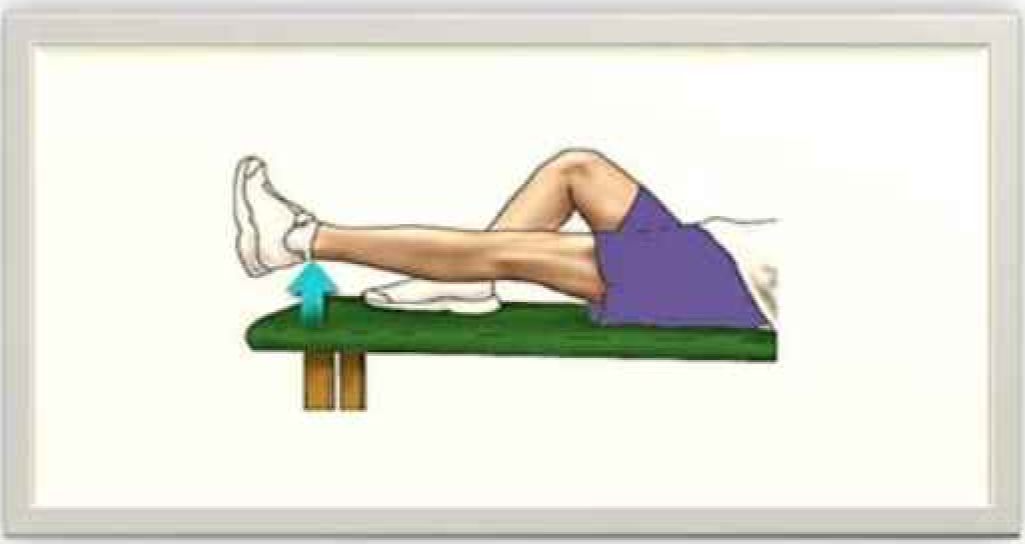
وێنەی (95) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، خاولیەك دەخەیتە ژێر ئەژنۆ پێکاوەکە، پاشان قاچ بەرزدەکەینەوە بۆ سەرەوە بەبێ بەرزکردنەوەی ئەژنۆ، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (96).



وێنەی (96) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، پاشان نوشتانەوەی قاچەکەی تر وبەرزکردنەوەی قاچە پێکاوەکە بۆ سەرەوە بەبێ نوشتانەوەی ئەژنۆ، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (97).



وێنەی (97) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ پاڵکەوتن لەسەر تەنیشت، دەست دەخەیتە ژێر سەر وپاشان قاچە پێکاوەکە بەرزدەکەینەوە بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (98).

وێنەی (98) مەشقی چوار

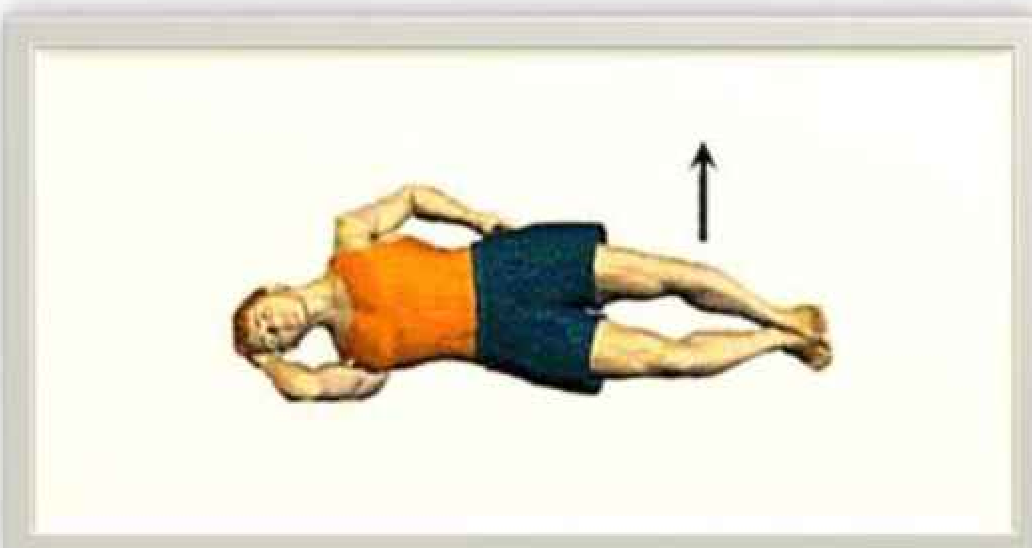
مەشقی پێنج/ پاڵکەوتن لەسەر تەنیشت، پاشان نوشتانەوەی قاچەکەی تر بۆ دواوە وقاچە پێکاوەکە بەرزدەکەینەوە بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (99).

وێنەی (99) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ پاڵکەوتن لەسەر تەنیشت، دەست دەخەیتە ژێر مل وپاشان قاچەکەی تر دەنوشتێتەوە بۆ پێشەوە وقاچە پێکاوەکە بەرزدەکەینەوە بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (100).

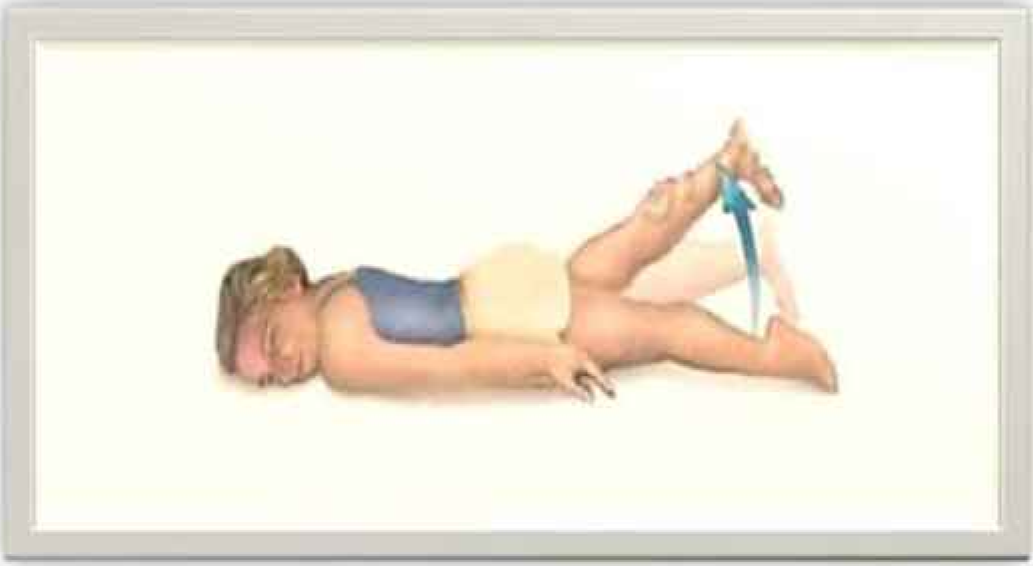
وێنەی (100) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ پاڵکەوتن لەسەر تەنیشت، دەست دەخەیتە ژێر سەر وپاشان کردنەوەی ئەژنۆ پێکاوەکە بۆ دەرەوە بەمەرجێك پێ بە یەکەوە جووت بن، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (101).



وێنەی (101) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ پاڵکەوتن لەسەر دەم، پاشان قاچە پێکاوەکە بەرزدەکەینەوە بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە،ئەم مەشقە(6) جار دووبارە،پشوی نێوان(3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (102).

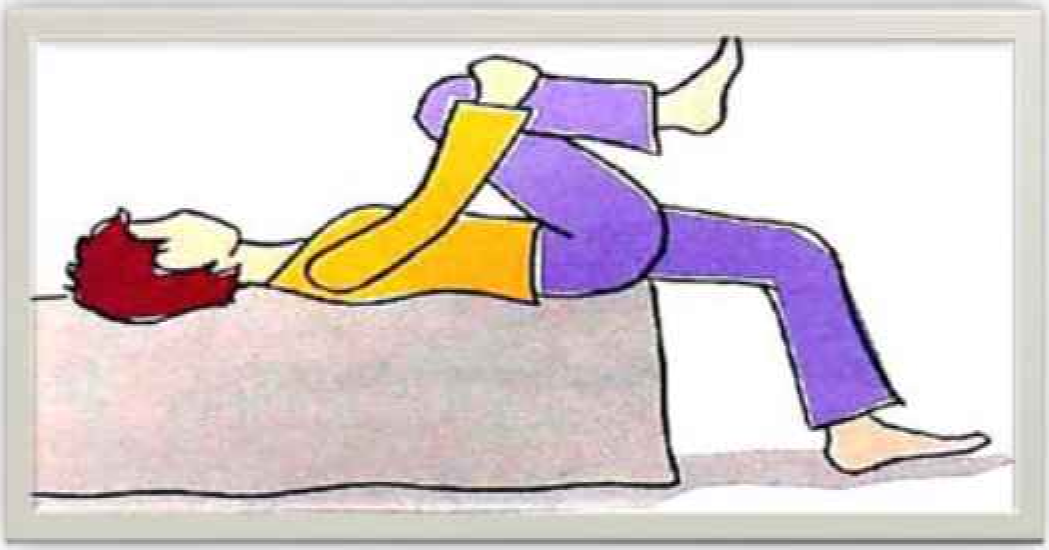


وێنەی (102) مەشقی هەشت

مەشقی نۆ/ پاڵکەوتن لەسەر دەم، پاشان هەردوو قاچ بەرزدەکەینەوە بۆ دواوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (103).

وێنەی (103) مەشقی نۆ

مەشقی دە/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، پاشان نوشتانەوەی قاچە پێکاوەکە و ڕاکێشانی بە هەردوو دەست بۆ سەر سنگ، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (104).



وێنەی (104) مەشقی دە

مەشقی یازدە/ دانیشتن لەسەر کورسی، پاشان بەرزکردنەوەی قاچە پێکاوەکە بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (105).

وێنەی (105) مەشقی یازدە

مەشقی دوازدە/ دانیشتن لەسەر کورسی، پاشان ڕاکێشانی قاچە پێکاوەکە بۆ دواوە، ڕایگرە بۆ ماوەی(10) چرکە،ئەم مەشقە(6) جار دووبارە،پشوی نێوان(3) چرکە،وەك وێنەی ژمارە(106).

وێنەی (106) مەشقی دوازدە

مەشقی سیازدە/ دانیشتن لەسەر کورسی وبەکارهێنانی سندوق، قاچە پێکاوەکە دەخەیتە سەر سندوقەکە وسەری پەنجەکان بۆ پێشەوە ڕادەکێشی، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، پاشان بەرزکردنەوەی هەمان قاچ بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (107).

وێنەی (107) مەشقی سیازدە

مەشقی چواردە/ دانیشتن بەرێکی وبەکارهێنانی لاستیکی کشاو یان پارچە قوماش، قاچە پێکاوەکە درێژ دەکەیت و لاستیکە کشاوەکە لەسەر پەنجەکانی پێ دادەنێی، پاشان بە هەردوو دەست ڕادەکێشی، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (108).

وێنەی (108) مەشقی چواردە

مەشقی پازدە/ دانیشتن لەسەر کورسی وبەکارهێنانی سەرینی پزیشکی، سەرینەکە دەخەینە نێوان هەردوو قاچ پاشان بە ئەژنۆ پەستانی دەخەیتە سەر بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (109).

وێنەی (109) مەشقی پازدە

مەشقی شازدە/ دانیشتن لەسەر کورسی وبەکارهێنانی لاستیکی کشاو، لاستیکەکە دەخەیتە نێوان هەردوو قاچ پاشان ڕایکێشە بۆ تەنیشت، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (110).

وێنەی (110) مەشقی شازدە

مەشقی حەڤدە/ وەستان بە ڕێکی، دەست دەگریت بە کورسییەوە وپاشان نوشتانەوەی قاچ بۆ دواوەو ڕاکێشانی بە دەستەکەی تر، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (111).

وێنەی (111) مەشقی حەڤدە

مەشقی هەژدە/ ڕۆشتن، یەکێکە لە مەشقە باشەکان دوای پێکانەکان، بۆ ماوەی (60) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (10) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (112).

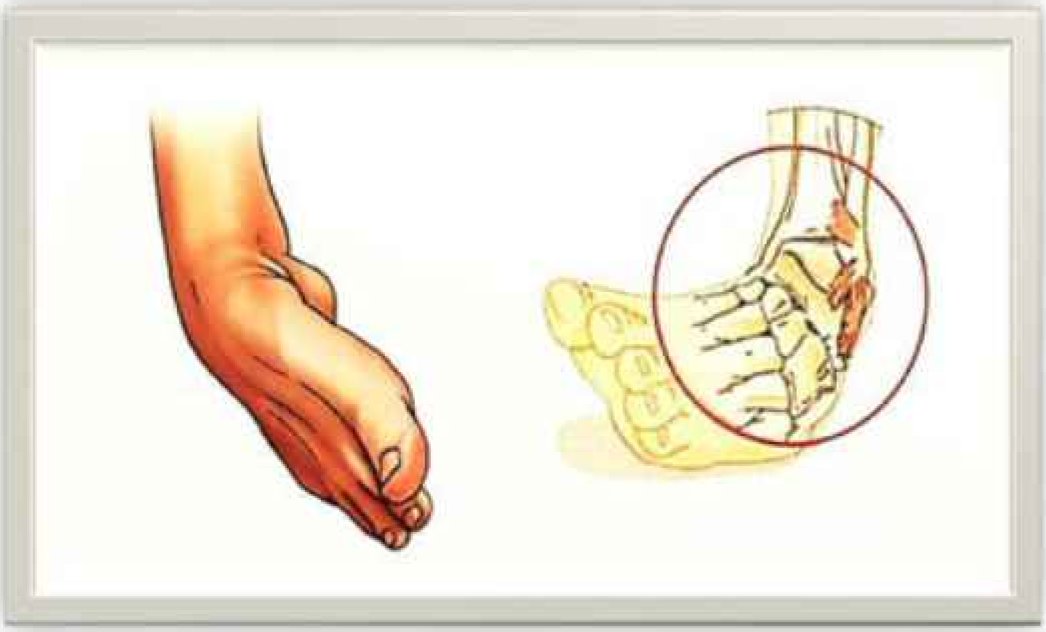
وێنەی (112) مەشقی هەژدە

مەشقی نۆزدە/ بەکارهێنانی پایسکل، بەبەردەوامی بۆ ماوەی (60) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (10) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (113).

وێنەی (113) مەشقی نۆزدە

2- جومگەی قولە پێ:

سوڕانی قولە پێ یەکێکە لە پێکانە بلأوەکان بەگشتی و لە وەرزشواندا بەتایبەتی، ئەم پێکانە بەهۆی (وەرگەڕان، لاربونەوەی شانەکانی بۆ دەرەوە یان ناوەوەی پێ) ڕوودەدات لەکاتی پەیرەوکردنی ڕاهێنان یان ڕێگە ڕۆشتن لەسەر زەویەکی نارێك وبەرز ونزم، هەندێکجار لەکاتی ترازاندنی ئێسکەکان وبچڕانی بەستەرەکانی نێوان ئێسکەکان دەنگی دەبیسترێت.



وێنەی (114) جومگەی قولە پێ

نیشانەکانی :

1- هەستکردن بەئازارێکی کتوپڕ .
2-ئاوسانی شوێنی پێکاوەکە بۆ ماوەی (40) کاتژمێر .
3- توانای نەمانی ڕۆیشتن بە ئاسانی .
4- گۆڕانی ڕەنگی پێ بۆ شینی تۆخ .
5- زیادبونی ئازار لەکاتی فشار خستنە سەر قولە پێ .
6- نەمانی هاوسەنگی جەسەیی وبەرگە نەگرتنی بارستایی لەش .

چارەسەر:

1- بەکارهێنانی دەرمان بە ڕێنمایی پزیشکی پسپۆڕ.

2- بەکارهێنانی کیسی ئاو یان سەهۆڵ لەکاتی ڕوودانی پێکان بۆ ماوەی (72) کاتژمێر .

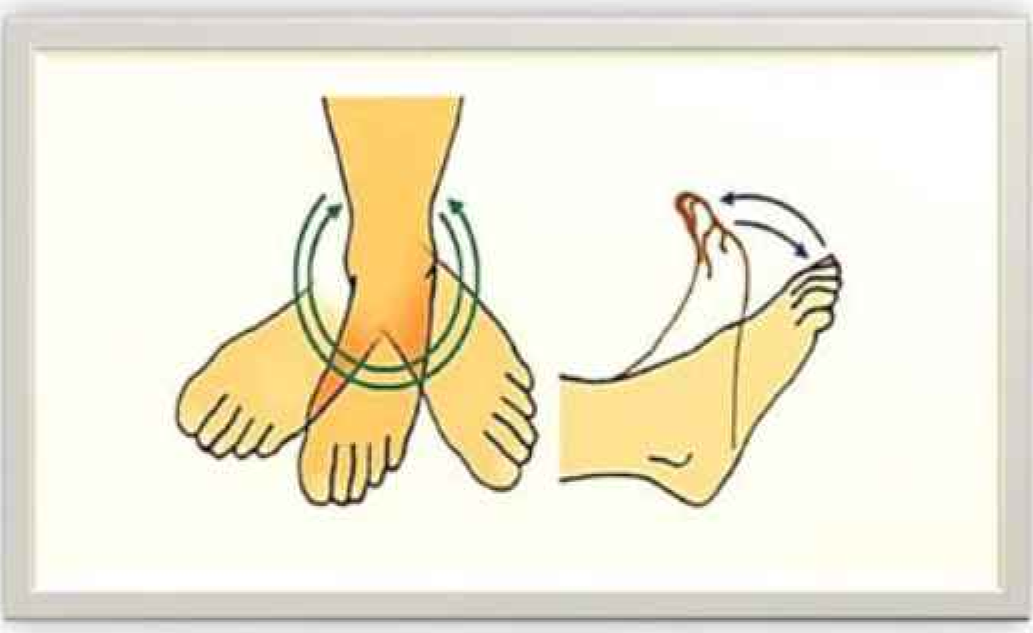
3- بەرزکردنەوەی شوێنی پێکاوەکە زیاتر لەئاستی لەش .

4- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی ← بەکارهێنانی شەپۆلەکانی سەروو دەنگ ← بەکارهێنانی ڕاهێنانی وەرزشی

5- ئەنجامدانی نەشتەرگەری، بە بڕیارو ڕێنمایی پزیشکی پسپۆڕ.

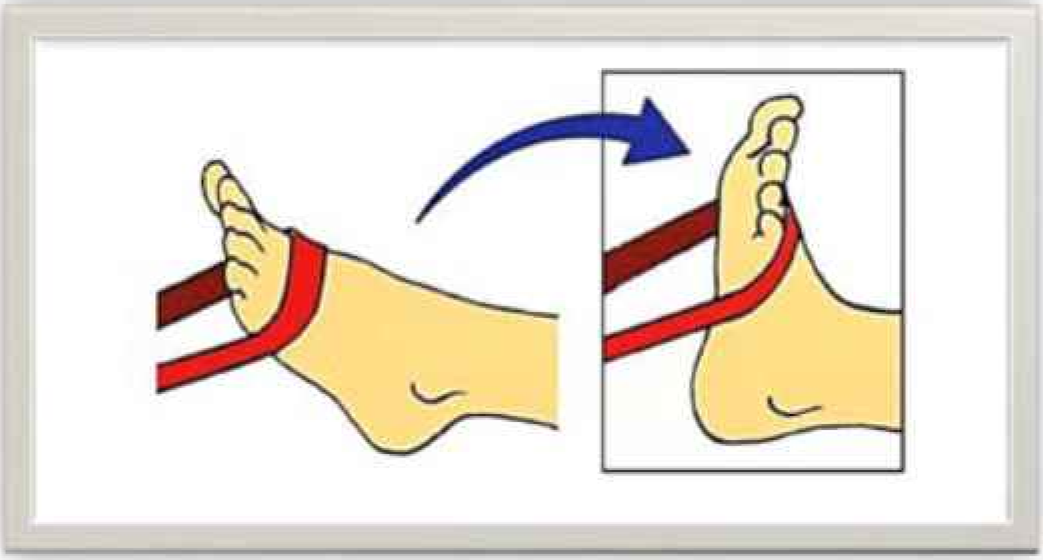
هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە جۆری نەخۆشییەکانی جومگەی قولە پیێ ، وەك چارەسەر دەتوانریێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە:

مەشقی یەك/ درێژکردنی قاچ و ڕاکێشانی پیێ بۆ پێشەوەو دواوە بۆ ماوەی (15) جار، پاشان ڕاکێشانی پیێ بۆ لای ڕاست ولای چەپ بە بەردەوامی بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (115).



وێنەی (115) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ بەکارهێنانی لاستیکی کشاو، ڕاکێشانی پێ بۆ پێشەوەو دواوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی(15)جار، ئەم مەشقە (5)جار دووبارە، پشوی نێوان(5)چرکە،وەك وێنەی ژمارە (116).

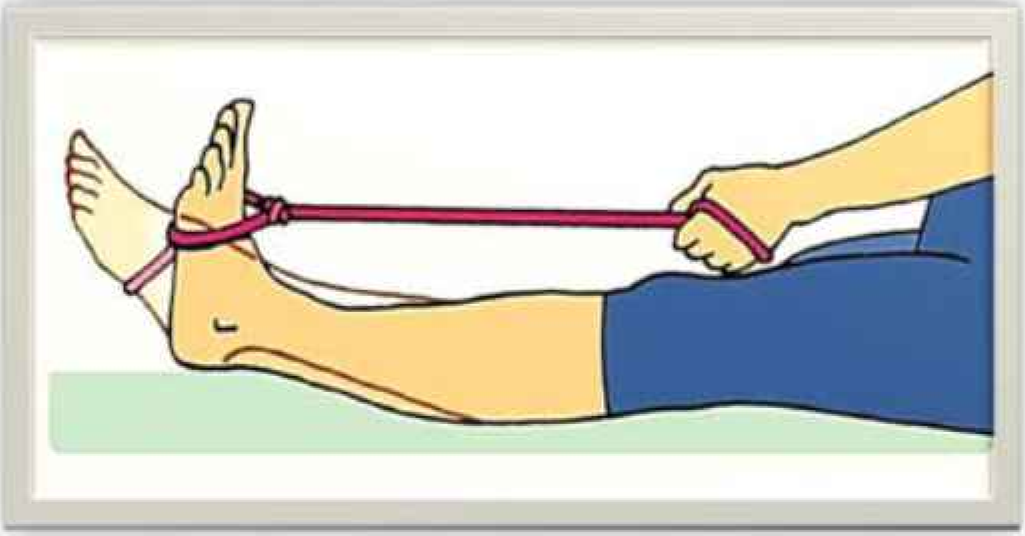


وێنەی (116) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ بەکارهێنانی لاستیکی کشاو یا پارچە قوماشێك، لاستیکەکە دەخەینە سەر ناوەڕاستی پێ پاشان بەهەردوو دەست ڕادەکێشی بۆ ناوەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (117).

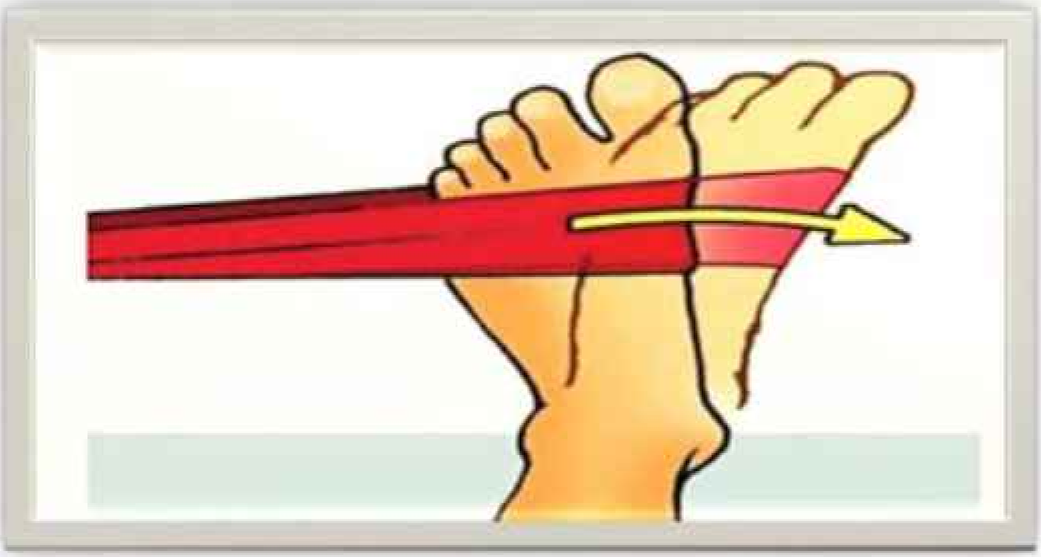
وێنەی (117) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ بەکارهێنانی لاستیکی کشاو، لاستیکەکە دەخەینە سەر ناوەڕاستی پێ پاشان ڕاکێشانی پێ بۆ پێشەوەو دواوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (118).



وێنەی (118) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ بەکارهێنانی لاستیکی کشاو، لاستیکەکە دەخەینە لا تەنیشتی پێ پاشان ڕاکێشانی پێ بۆ تەنیشت وگرژکردنی پەنجەکان بە بەردەوامی بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (119).



وێنەی (119) مەشقی پێنج

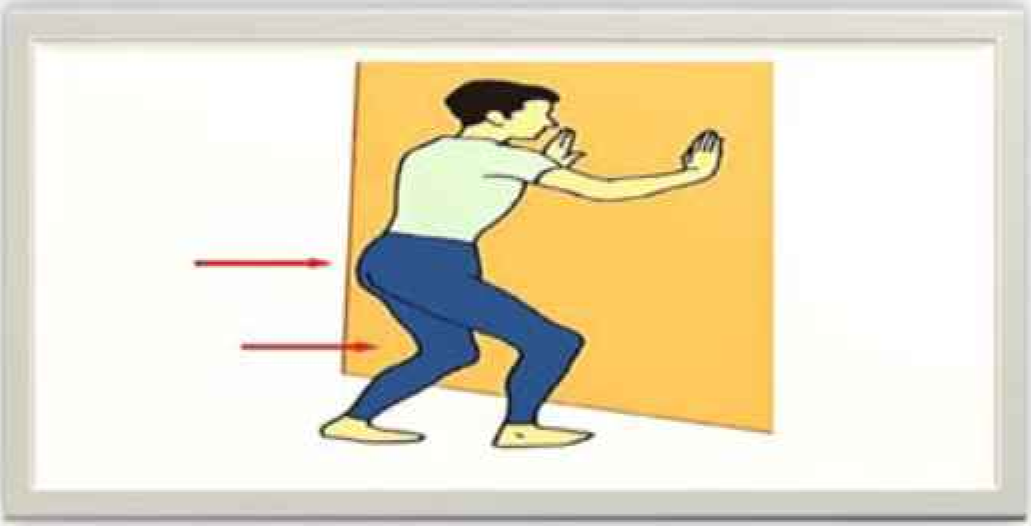
مەشقی شەش/ بەکارهێنانی لاستیکی کشاو، لاستیکەکە دەخەینە لا تەنیشتی پێ وبەپێ یەکەی تر دەیگریت پاشان لاستیکەکە بەپێیە پێکاوەکە ڕادەکێشی بۆ تەنیشت ڕایگرە بۆ ماوەی(15)چرکە، ئەم مەشقە(5)جار دووبارە،پشوی نێوان (5)چرکە،وەك وێنەی ژمارە(120).

وێنەی (120) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ وەستان بەرامبەر دیوار بە دوری (30)سم، پاشان هەردوو دەست دەخەینە سەر دیوار ومەیلانی لەش بە ئاراستەی دیوارەکە دەبەیت وئەژنۆی قاچی پێشەوە (قاچی پێکاو) کەمێك نوشتاوە وقاچەکەی تر بەڕێکی دەبێت، ڕایگرە بۆ ماوەی (15)چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (121).

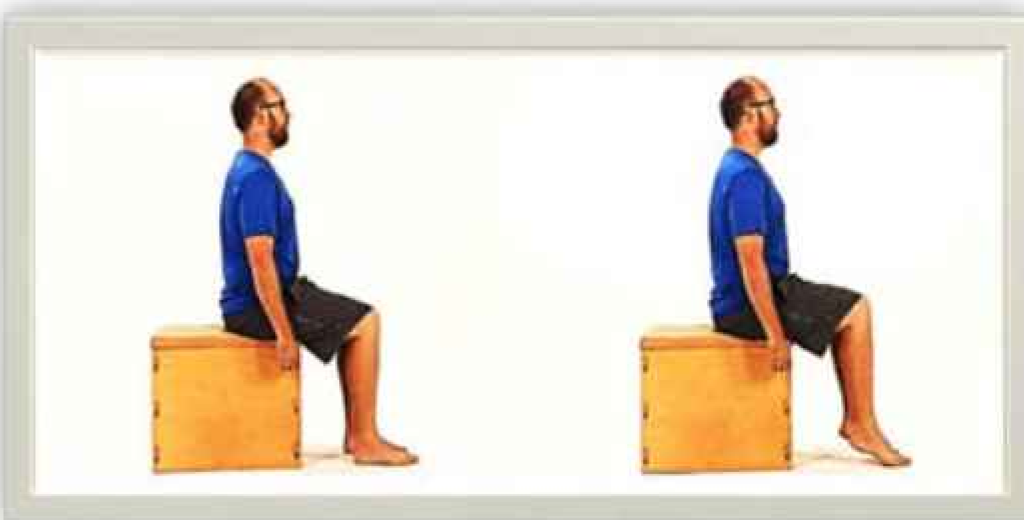
وێنەی (121) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ وەستان بەرامبەر دیوار بە دوری (30)سم، پێ بە پانی شان دەکەینەوە و هەردوو دەست دەخەینە سەر دیوار مەیلانی لەش بە ئاراستەی دیوارەکە دەبەیت وپاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (122).



وێنەی (122) مەشقی هەشت

مەشقی نۆ/ دانیشتن لەسەر کورسی، پاشان بەرزکردنەوەی هەردوو پێ لەسەر پەنجەکان، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (123).



وێنەی (123) مەشقی نۆ

مەشقی دە/ وەستان بە ڕێکی، پاشان بەرزکردنەوەی هەردوو پیێ وەستان لەسەر پەنجەکان بۆ ماوەی (15) جار بەلاّم هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (124).

وێنەی (124) مەشقی دە

مەشقی یازدە/ بەکارهێنانی پلیکانە یا سندوق، پاشان وەستان لەسەر پەنجەکان و بەرزکردنەوەی هەردوو پیێ، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (125).

وێنەی (125) مەشقی یازدە

مەشقی دوازدە/ پاڵکەوتن لەسەر لای تەنیشت، پاشان بەرزکردنەوەی قاچە پێکاوەکە بۆ سەرەوە و خوارەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (15) جار، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (126).

وێنەی (126) مەشقی دوازدە

مەشقی سیازدە/ مەشقی هاوسەنگی، وەستان لەسەر پێیە پێکاوەکە وبەرزکردنەوەی قاچەکەی تر، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (127).

وێنەی (127) مەشقی سیازدە

مەشقی چواردە/ مەشقی هاوسەنگی، وەستان لەسەر سەرین بە پێیە پێکاوەکە هاوکات نوشتانەوەی ئەژنۆ و درێژ کردنی دەست بۆ پێشەوە ولەش بە هاوسەنگی ڕاگرە بۆ ماوەی (15) چرکە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (128).

وێنەی (128) مەشقی چواردە

مەشقی پازدە/ مەشقی هاوسەنگی، بەکارهێنانی تەختەی هاوسەنگی و وەستان لەسەر تەختەکە جولآنی بۆ ماوەی (15) جار بەلآم هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (5) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (129).

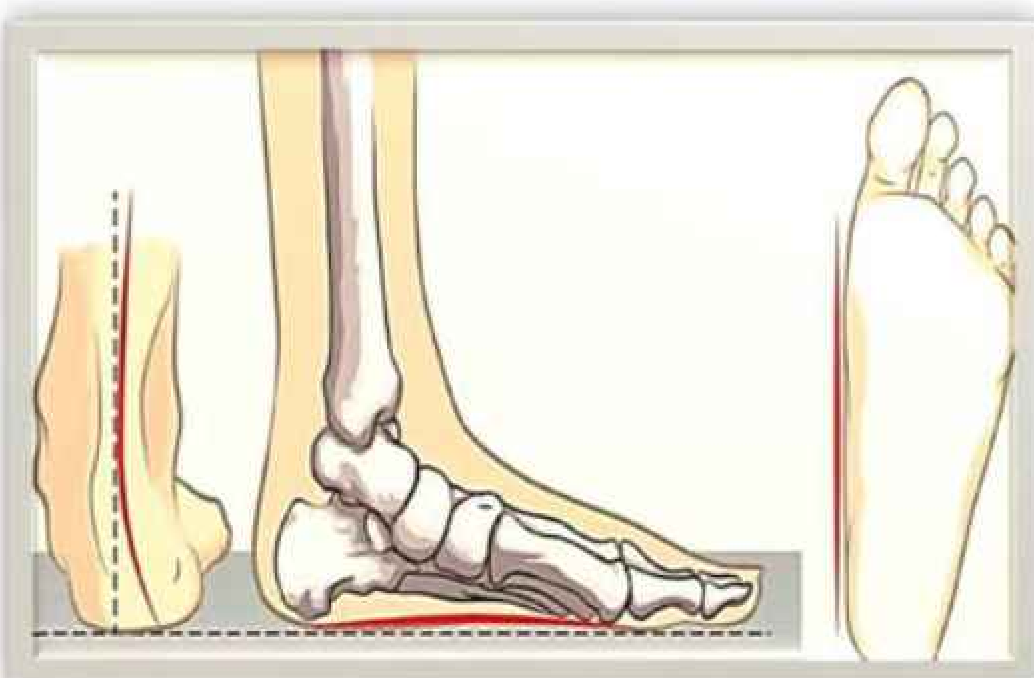
وێنەی (129) مەشقی پازدە

پێنجەم/ پێی تەخت (Flat Foot)

پێی تەخت واتە کەسەکە کەوانەی پێی کۆم نیە وتەختە، کەوانەی ژێر پێی فشاری ئەو هێزانە کەمدەکاتەوە کە زەوی دەیخاتە سەر لەش وناهێلێ ئەو هێزانە لەشی مرۆۆ ئازار بدەن، بەڵام لەکەسانی پێ تەختدا ئەم هێزانە بەهۆی نەبونی کەوانەی ژێر پێ دەبنە هۆی سەرهەڵدانی زنجیرە ئازارێك لە جومگەکانی لەش بە تایبەت بڕبڕەکان.

تەختی بەری پێ زۆرتر زکماکییە و بە جومگەی شلیش دەناسرێت، شلبونی جومگەی بەری پێ دەبێتە هۆی لاچونی کەوانەی ژێر پێ، کاتێك نەخۆش بەسەر پێوە دەوەستێ هەروەها کەموکوڕی لە پێکهاتنی یەك یان دوو ئێسك لە مەچەکی پێ و بەری پێ یا پێکەوە نوسانی زکماکی ئێسکەکان لە فەوتانی کەوانەی پێدا کاریگەرە.

لە درێژایی تەمەندا تەختی پێ دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ئازاری (پاژنەی پێ، قاچەکان، ئەژنۆ، کەمەر، خوارەوەی پشت، ژانە سەر)، ئەم نەخۆشییە هەندێکجار تەختی یەك پێ یان هەردوو پێ دەبێت.



وێنەی (130) پێی تەخت (Flat Foot)

چارەسەر :

1- بەکارهێنانی چارەسەری فیزیایی لە ڕێگەی کەسی پسپۆڕە .

2- وەرگرتنی پشوو ئەگەر هەستی بە ئازار کرد وبەکارهێنانی کیسی سارد بۆ کەمکردنەوەی ئازار.

3- داگرتنی کێشی زیادە بە تایبەت لەکەسی پێگەشتوو.

4- بەکارهێنانی پێلاوی وەرزش ونەرم بە تایبەت پێلاوی پزیشکی تایبەت بە پێی تەخت.

5- بەکارهێنانی دەرمانی ئازار شکێن بە ڕێنمای پزیشکی پسپۆر.

6- بەکارهێنانی چارەسەر بە ڕێگەی نەشتەرگەری ئەویش لە ڕێگەی پزیشکی پسپۆر.

7- بەکارهێنانی مەشقی وەرزشی تایبەت بە پێی تەخت.

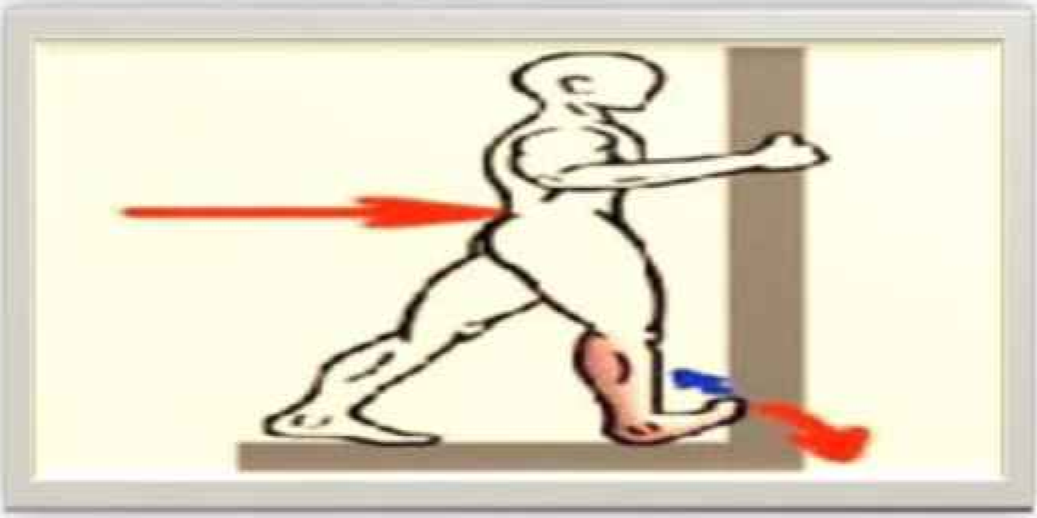
8- بەکارهێنانی بەرگری پاژنەی پیێ یان ناوکەفی تایبەتی پزیشکی بۆ کەمکردنەوەی پەستان لەسەر پیێ.

هەندێک مەشقی وەرزشی تایبەت بە کەسانی پیێ تەخت وەک چارەسەر دەتوانریێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت ڕۆژی (2) جار، گرنگترینیان بریتین لە :

مەشقی یەک/ بەکارهێنانی بەستەری کشاو یان پارچە قوماش، دادەنیشی لەسەر زەوی و قاچ درێژ دەکەیت، پاشان بەستەرەکە دەخەینە سەر ناوەڕاستی پیێ وبە هەردوو دەست ڕادەکێشی بۆ ناوەوە بۆ ماوەی (20) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەک وێنەی ژمارە (131).

وێنەی (131) مەشقی یەک

مەشقی دوو/ وەستان بەپێوە بەرامبەر دیوارێك یان بەربەستێك، پاشان پێ دەنوسێنی بە دیوارەکەوە پەستان بەهێواشی دەخەیتە سەر پەنجەکان وناوەڕاستی پێ، بۆ ماوەی (20) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (132).



وێنەی (132) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ بەکارهێنانی پارچە قوماش، پێ دەخەینە سەر پارچە قوماشەکە و ڕادەکێشی بەسەری پەنجەکان بۆ ناوەوە، پاشان بەسەری پەنجەکان پاڵ بە پارچە قوماشەکە دەنێنینەوە بۆ دەرەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (20)چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (133).

وێنەی (133) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ بەکارهێنانی تۆپ، تۆپەکە لە ژێر پێ دادەنێی وپاشان لە ژێر پێ دەجوڵێنی بە بەردەوامی زیاتر تەرکیز دەخەیتە سەر ناوچەی ناوەڕاستی پێ، بۆ ماوەی (20) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (134).

وێنەی (134) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ بەرزکردنەوەی ناوەراستی پێ بۆ سەرەوە وگرژ کردن و وەستانی بۆ ماوەی (20) چرکە، بەڵام نابێت هیچ بەرزکردنەوەو گۆڕانکاریەك لەسەری پەنجەکاندا هەبێت، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (135).

وێنەی (135) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ وەستان لەسەر پەنجەکان بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (136).

وێنەی (136) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ شێلانی پێ :

أ/ گرتنی سەری پێ وپەنجەکان ڕاکێشانی بۆ ناوەڕاستی پێ، ڕایگرە بۆ ماوەی (20) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (137).

ب/ شێلانی سەری پێ بە هێواشی وپەستان خستنە سەر ماسولکە ودەمارەکانی، بۆ ماوەی (20) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (138).

وێنەی (137) مەشقی حەوت (أ)

وێنەی (138) مەشقی حەوت (ب)

شەشەم/ هەوکردنی بنی پێ (ئێسکە زیادەی بنی پێ)

ئێسکە زیادەی بنی پێ دیاریدەیەکی تاڕادەیەك بڵاوە، بریتی یە لە نیشتنی کالسیۆم لەسەر ڕوکاری بنەوەی ئێسکی پاژنە، هەندێکجار هیچ نیشانەیەکی نیە وبەڕێکەوت لە تیشکی سینی پێدا دەبینرێ، بەڵام هەندێکجار ئازارێکی توند دروست دەکات،ئەویش بەهۆی ئازاردانی ئەو شانە ڕیشاڵییەی پاژنە بە ناوەڕاستی بنە پێ دەبەستێتەوە، کە بەهۆی ئێسکە زیادەکەوە توشی هەوکردن دەبێت وئازارێکی زۆر دروست دەکات.

وێنەی (139) هەوکردنی بنی پێ (ئێسکە زیادەی بنی پێ)

هۆکارەکانی:

- بەهۆی نیشتنی چەند مانگی زیاد لە پێویستی کالسیۆم ڕوودەدات، زیاتر دوای ئەوەی ماسولکە وژێ وبەستەرەکانی پێ توشی فشارێکی زۆر دەبن.
- هەندێکجار بەهۆی هەندێك نەخۆشی گشتی وەك ڕۆماتیزم.

نیشانەکانی:

1- بونی ئازاری ماوە بە ماوە یان ئازاری درێژ خایەن.

2- هەستکردن بە ئازار لە کاتی ڕۆشتندا.

3- هەستکردن بە ئازار لە دوای هەستان لەخەو کە پێ دەخەیتە سەر زەوی.

چەند پاڵنەرێك ڕێگا بۆ پەرەسەندنی هەوکردنی بنی پێ زیاد دەکات، ئەوانیش بریتین لە:

1- ڕۆشتنی ناسروشتی کە فشارێکی زۆر لەسەر ئێسك وژێ وبەستەر ودەماری دەوروبەری پاژنەی پێ دروست دەکات.

2- ڕاکردن لەسەر روکاری (شوێنی) ڕەق.

3- بەکارهێنانی پێلاوی نەگونجاو.

4- کێشی زۆر وقەڵەوی.

5- زیادبونی تەمەن، چونکە ڕیشاڵە بەستەرەکانی بنی پێ لاواز دەبن وخۆڕاگریان کەمدەبێتەوە وچینی چەوری ژێر پاژنە تەنك دەبێت.

6- نەخۆشی شەکرە.

7- وەستان لەسەر پێ بۆ ماوەیەکی زۆر.

8- کەوانەی بنی پێ ئاسایی نەبێت (تەخت، زۆر کەوانەیی).

چارەسەر :

1-بەکارهێنانی دەرمان بە ڕینمایی پزیشکی پسپۆر.

2-بەکارهێنانی چارەسەری فیزیایی.

3- بەکارهێنانی چەند مەشقێکی وەرزشی تایبەت.

هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە هەوکردنی بنی پێ (ئێسکە زیادەی بنی پێ) وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، گرنگترینیان بریتین لە :

مەشقی یەك/ دانیشتن لەسەر کورسی، پاشان جوڵانی سەری پەنجەکان بۆ سەرەوەو خوارەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (140).

وێنەی (140) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ شێلانی بنی پێ بە هەردوو پەنجە گەورە وپەستان خستنە سەری، لەبنی پێ بۆ سەری پێ بە بەردەوامی بۆ ماوەی (60) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (8) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (141).

وێنەی (141) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ دانیشتن لەسەر کورسی، پاشان قاچ دەخەیتە سەر قاچەکەی تر سەری پەنجەکان ڕادەکێشی بۆ دواوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە ، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (142).

وێنەی (142) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ بەکارهێنانی تۆپ، تۆپەکە لە ژێر پێ دادەنێی پاشان دەجوڵێنی لە بنی پێ بۆ سەری پەنجە بە بەردەوامی، بۆ ماوەی (60) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (8) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (143).

وێنەی (143) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ دانانی قاچ لەسەر زەوی، پاشان نوشتانەوەو گرژکردنی پێ بۆ ناوەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار بەلأم هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (144).

وێنەی (144) مەشقی پێنج

حەوتەم/ نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە یەکێکە لە باوترین نەخۆشییەکان لە جیهاندا، واتە لاوازبونی توانای جەستە بۆ بەکاربردنی گلوکۆز کە سەرچاوەی سەرەکی وزەی لەشە، ئەمیش بەهۆی نەبون (کەمبون) یان باش کارنەکردنی هۆرمۆنی ئینسۆلینەوە سەرهەڵدەدات و دەبێتە هۆی کەڵەکەبونی گلوکۆز لە لەشدا وچەندین گرفتی کاتی ودرێژ خایەن بەدوای خۆیدا دێنێت.

کەواتە نەخۆشی شەکرە: بریتی یە لە بەرزبونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا وئینسۆلین کەمدەبێتەوە لە لەش یاخود توانای کارکردنی نامێنێت، ماددەی ئینسۆلین لەگەڵ گلوکۆزدا یەکدەگرێ و دەیگۆڕێت بۆ وزە، بەڵام کاتێك گلوکۆز لە لەشدا زۆر دەبێت یاخود ئینسۆلین توانای کارکردنی نامێنێت، خانەکان گلوکۆز دەمژن وبەمەش ڕێژەی شەکر لە خانەکانی خوێندا زیاد دەکات.

وێنەی (145) پشکنینی نەخۆشی شەکرە

جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە :

1- **شەکرەی جۆری یەکەم:** لەم جۆرەدا لەش بڕێکی زۆر کەم لە ئینسۆلین دروست دەکات یان هیچ دروست ناکات، ئەو خانانەی بەرپرسن لە بەرهەمهێنانی ئینسۆلین بە تەواوی لە کار دەکەون، ئەم جۆرەیان بەهۆی بۆ ماوەیی یاخود بەهۆی کەمی بەرگری لەش لەناو منداڵ و نەوجەواناندا توشی ئەم جۆرە دەبن.

2- **شەکرەی جۆری دووەم:** لەم جۆرەدا لەش بڕێکی کەمتر لە بڕی پێویست ئینسۆلین دروست دەکات بەڵام لەش بەرهەڵستی دەکات لەوەی ئینسۆلین کاری خۆی بکات، بۆیە زۆرجار توشبوانی جۆری دووەمی شەکرە هەردوو ئینسۆلین وگلوکۆزی خوێنیان بەرز دەبێت، ئەم جۆرەیان بەهۆی جگەرەکێشان، قەڵەوی، وەرزش نەکردن، کەمی جوڵە بەتایبەت لە بەساڵاچوان توشی ئەم جۆرەیان دەبن.

3- **شەکرەی کاتی دووگیانی:** بەشێك لە ئافرەتان لەکاتی دووگیانیدا ڕێژەی گلوکۆزی خوێنیان بەرز دەبێتەوە، بەگشتی ئەم جۆرەیان کاتیەو پاش منداڵبون ئاسایی دەبێتەوە، بەڵام ئەو ئافرەتانەی توشی شەکرەی کاتی دووگیانی دەبن ئەگەر توشبونی خۆیان وکۆرپەلەکەیان بەجۆری دووەمی شەکرە لە داهاتوودا زیاترە.

نیشانەکانی :

1- زۆر میزکردن بە تایبەت لە شەودا.

2- هەستکردن بە تینوێتی ودەم وشکبون.

3- هەستکردن بە برسێتی.

4- زوو ماندوبون وهەستکردن بە بێزاری ودڵە ڕاوکێ.

5-هەوکردنی ئەندامەکانی لەش وەکو پێست ومیزەڵدان وئەندامی زاوزێ.

6- دابەزینی کێش بەشێوەیەکی زۆر.

7- درەنگ سارێژبونی برینەکان.

8- لێڵبونی بینایی و هەندێکجار لە دەستدانی.

9- لەرزین وبێهێزبون.

10- ئازاری سەر.

11- ئارەقکردنەوە.

12- لاوازبونی هەست ولەهۆشچون.

گرنگترین جۆری ئەو وەرزشانەی بۆ نەخۆشییەکانی شەکرە دروستن (شیاون)، ئەوانیش بریتین لە:

- **وەرزشی رۆیشتن** : بە یەکێك لە وەرزشە گرنگەکان دادەنرێت بۆ ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی شەکرە بون، رۆژانە بۆ ماوەی (30-45) خولەك رۆشتن بەپێ یارمەتی دابەزینی رێژەی شەکر لە خوێندا دەدات هەروەها مەترسییەکانی نەخۆشی شەکرە کەمدەکاتەوە، چونکە لەکاتی سوتاندن و بەکارهێنانی وزەی لەشدا ئەندامەکانی جەستە شەکری هەڵگیراو وەك سەرچاوەیەکی وزە بەکاردەهێنن، بەمەش رێژەی شەکر لە خوێندا بەجێگیری دەمێنێتەوە.

- **وەرزشی راکردن** : بەپێی نوێترین توێژینەوەی پزیشکی کە لە زانکۆی ئۆهایۆ ئەنجامدراوە وەرزشی راکردن بە چارەسەرێکی گرنگ دادەنرێت بۆ نەخۆشی شەکرە، چونکە یارمەتی جوڵاندنی ماسولکەکان لەش دەدات بەمەش کاریگەری ئەرێنی دەبێت لەسەر سوتانی شەکری زیادە.

- **وەرزشی مەلەوانی**: یەکێکە لە وەرزشە گرنگەکان کە یارمەتیدەرە بۆ سوتانی شەکری ناو خوێن، چونکە لەکاتی ئەنجامدانی ئەم وەرزشە هەموو جەستە دەجوڵێت بۆ ئەمەش پێویستی بە وزە هەیە پەنا دەباتە بەر شەکری هەڵگیراو وەك سەرچاوەی وزە .

▪ **وەرزشی ئایرۆبیك:** ئەم جۆرە وەرزشە یەکێکە لە وەرزشە بەربڵاوەکان، پێکهاتووە لە کۆمەڵێك جوڵەی خێرا کە یارمەتی گەشەکردنی لێهاتوی جەستەو سوتانی بڕێکی زۆر شەکری ناو خوێن دەدات، بۆیە ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەتوانن سود لەم جۆرە وەرزشە وەرگرن وەك چارەسەرێك.

▪ **پایسکل** : بەکارهێنانی پایسکل یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەو جێگیرکردن وهاوسەنگی شەکری خوێن، بۆیە ئەم جۆرە وەرزشە سودێکی باشی هەیە بۆ نەخۆشی شەکرە.

▪ **وەرزشی قورسایی:** ئەم وەرزشە بەسودە بۆ بەهێزکردن وجوڵاندنی ماسولکەکان وسوتانی شەکری هەڵگیراوی ناو جەستە بۆ دەستکەوتنی وزەی پێویست، بەڵام پێویستە ئەم جۆرە وەرزشە بەهێز ئەنجام نەدرێت، تەنها کۆمەڵێك پێداویستی وەرزشی سوك بەکاربهێنرێت.

▪ **یاری باسکە:** یەکێکە لەو وەرزشانەی کە توشبوانی نەخۆشی شەکرە دەتوانن سودی لێوەرگرن چونکە لەکاتی ئەنجامدانی ئەم وەرزشە زۆرترین ماسولکەی لەش بەشداری تێدا دەکات ودەجوڵێت ، ئەمەش یارمەتی رێکخستن وجێگیرکردنی شەکری خوێن دەدات، چونکە وزەیەکی زۆری پێویستە پەنا دەبات بۆ شەکری هەڵگیراوی خوێن.

▪ **تێنسی سەر زەوی:** یەکێکە لە وەرزشە باشەکان چونکە جوڵەیەکی زۆری تێدایە وەهەروەها رێژەی بەشداری ماسوکەکان زۆرن لەکاتی ئەنجامدانی یاریەکە بۆیە کاریگەریەکی ئەرینی دەبێت لەسەر جەستەی نەخۆشەکە.

چەند ئامۆژگارییەکی گرنگ بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە لەکاتی وەرزشکردن:

1- پێویستە نەخۆشەکە سەردانی پزیشکی پسپۆر بکات بۆ رێنمایی وپشکنین و وەرگرتنی چارەسەری پزیشکی.

2- پێویستە نەخۆشەکە پێش ئەنجامدانی وەرزش پشکنین بکەن بۆ خۆیان بۆ ئەوەی ئاگاداری بەرزی ونزمی شەکرەیان بن.

3- پێش ئەنجامدانی وەرزش پێویستە کەسەکە (5-10) خولەك خۆگەرمکردن ئەنجامبدات بۆ ئەوەی جەستە ئامادەبێت بۆ وەرزشکردن.

4- پێویستە وەرزشکردن بە پێلاوی وەرزشییەوە ئەنجامبدات بۆ دورخستنەوەو پارێزگاری کردنی قاچی کەسەکە لە برینداربون، چونکە نەخۆشی شەکرە کاریگەری هەیە لەسەر پەنجەکانی پێ.

5- خواردنەوەی ئاوی پێویست لە (پێش، کاتی، دوای) وەرزشکردن.

6- باشتر وایە لەکاتی وەرزشدا کەسەکە (15) گرام شەربەتی میوەی فرێشی پێبێت بۆ ئەوەی لەکاتی دابەزینی شەکری خوێن بتوانێت سودی لێوەربگرێ.

7- هەر کاتێك کەسەکە هەستی بە ئارەقکردنەوەیەکی زۆری نا ئاسایی یان زیادبونی خێرایی لێدانی دڵ و دوودڵی وقەلەقی کرد پێویستە لە وەرزشکردن بوەستێت.

8- باشتر وایە رۆژانە (30) خولەك وەرزش ئەنجامبدرێت، بەڵام ئەگەر کەسەکە نەیتوانی ئەو ماوەیە بە بەردەوامی وەرزش بکات، ئەوا دەتوانێ بەم جۆرە وەرزش ئەنجامبدات ئەویش :

- بەیانیان (10) خولەك.
- دوای نیوەڕوان (10) خولەك.
- شەوان (10) خولەك.

هەشتەم/ نەخۆشی دڵ

دڵ :ئەندامێکی ماسولکەیی ناوپۆشە کەکارەکەی سوڕاندنەوەی خوێنە، بەهۆی گرژبونەکانیەوە خوێن دەنێرێتە ناو لولە خوێن وبۆشاییەکانی جەستەوە، بۆیە دڵ بزوێنەرو پەمپی کۆئەندامی سوڕانەوەی خوێنە.

کەواتە دڵ : بریتی یە لە پێکهاتەیەکی ماسولکەیی ئەرکی پاڵنانە بە خوێنەوە بۆ ئەندامەکانی لەش.

وێنەی (146) دڵ

پێکهاتەی دڵ :

دڵ دەکەوێتە ناو سنگە کەلێن لە پشت ئێسکە کۆڵەی نێوان سییەکانەوە کەپاڵ بە خوێنەوە دەنێت لە ڕێی تۆڕێك لولەی خوێن. دڵ پێکهاتووە لە پەردەیەکی دوو توێی بەتین کە لە تورەکە دەچێ وپێی دەڵێن پەردەی دڵ کە دەوری دڵ دەدات شلەیەك دەردەدات بۆ کەمکردنەوەی لێکخشاندن لە کاتی گرژبونی دڵدا.

دڵ بەهۆی بەربەستێکەوە کەپێی دەوترێت بەربەستی دڵ دابەش دەبێت بۆ دوو لا، لای ڕاست ولای چەپ، هەر لایەکیش بۆ ژورێکی سەروو کە پێی دەوترێت گوێچکەلە و ژورێکی خواروو کە پێی دەوترێت سکۆڵە دابەشکراوە.

نەخۆشیەکانی دڵ :

لە ئەنجامی کەمبونەوەی لێدانی دڵ یان کەم ڕۆشتنی خوێن وئۆکسجین بۆماسولکەی دڵ، ئەمەش هۆی سەرەکییە بۆ تەسکبونەوەی خوێنبەرەکانی دڵ، کە بەهۆی چەوری ناو بۆرییەکانی خوێنەوە دروست دەبێت.

وێنەی (147) نەخۆشی دڵ

نارێکی لێدانی دڵ :

بریتی یە لە تێکچونی کرداری ئەلکترۆنی دڵ بە هۆیەوە کێشە لە لێدانی دڵ دروست دەبێت و دەبێتە هۆی نارێکی لێدانی دڵ، لە کاتی ئاسایدا کە خوێن لە بەشەکانی لەشەوە دەگەڕێتەوە بۆ بەشی سەرەوەی دڵ گوێچکەلە پاشان بۆ بەشی خوارەوەی دڵ سکۆڵە دەبێتە هۆی گرژبونێکی ئاسایی لە بەشەکانی دڵ، بەلاّم لە کاتی بونی حاڵەتێکی وەك نارێکی لێدانی دڵ ئەلکترۆنی دڵ تێکدەچێ وگرژبون وخاوبونەوە بەشێوەیەکی ئاسایی نابێت و دەبێتە هۆی نارێکی لێدانی دڵ.

جەڵدەی دڵ :

لە ئەنجامی مەینی خوێن لە یەکێك لە بۆرییەکان، بەهۆی گیرانی ئەو بۆرییانەوە خوێن بۆ بەشی خوارەوەی ئەو ماسولکەی دڵ ناچێ بەمەش ماسولکەکە بەرەو لە ناوچون ومردن دەچێ.

هۆکارەکان :

1- نەخۆشییەکانی شەکرە وپەستانی خوێن.

2- جگەرەکێشان وخواردنەوە کحولیەکان.

3- زیادبونی کێش وقەڵەوی.

4- دڵەڕاوکێ وقەڵەقی.

5- وەرزش نەکردن وکەمی جوڵە.

6- نارێکی چەوریەکانی خوێن (زیادبونی LDL وکەمبونەوەی HDL).

7- خواردنی نا تەندروست.

نیشانەکانی :

1- هەستکردن بە ئازار وتوند بونی سنگ وقورگ.

2- بونی ئازار لە پشتەوەی سنگ وکشانی بۆ هەردوو باڵەکان بەتایبەت باڵی چەپ.

3- کردنەوەی ئارەقێکی زۆر.

4- هەستکردن بە دڵ تێکهەڵهاتن لەکاتی ڕۆشتن بە بەرزایی یان لە دوای نان خواردن.

5- تێکچونی باری دەرونی.

6- هەندێکجار ڕشانەوە.

7- بەشێوەیەکی گشتی هەفتەیەك بۆ دە ڕۆژ پێش نەخۆشییەکە کەسەکە هەست بە نیشانەکانی دەکات، پێویستە نەخۆشەکە لەم کاتەدا سەردانی پزیشکی پسپۆر بکات بۆ دیاریکردنی جۆری نەخۆشییەکەی.

تێبینی/ مەرج نیە هەر کەسێك ئەم نیشانانەی هەبوو توشی نەخۆشی جەڵتەی دڵ بێت وباشتر وایە سەردانی پزیشکی پسپۆر بکرێت لەم کاتەدا، بەڵام بەشێك لە نەخۆشەکان تا ئەو کاتەی توشی جەڵتەی دڵ دەبن هەست بە هیچ ئازارێك ناکەن یان نیشانەیەکی کەمدەکەن.

چارەسەر :

بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵ پێویستە نەخۆشەکە سەردانی پزیشکی پسپۆر بکات بۆ دیاریکردنی جۆری نەخۆشییەکەی وبڕیاردان لە شێوازی چارەسەرەکە.

هەندێك مەشقی وەرزشی گرنگ وتایبەت پێویستە یەك مانگ دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەی دڵ ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە:

مەشقی یەك/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی لاستیکی کشاو، لاستیکە کشاوەکە دەخەینە ژێر هەردوو پێ، پاشان بە هەردوو دەست لاستیکە کە ڕادەکێشی بۆ پێشەوە تا سەرسنگی لەش بەرزکردنەوەی تاوەکو ئاستی دڵ، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە وەك وێنەی ژمارە (148).

وێنەی (148) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی لاستیکی کشاو، لاستیکە کشاوەکە دەخەینە ژێر هەردوو پێ، پاشان بە هەردوو دەست لاستیکە کە ڕادەکێشی بۆ تەنیشتی لەش بەرزکردنەوەی تاوەکو ئاستی دڵ، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە وەك وێنەی ژمارە (149).

وێنەی (149) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ بەکارهێنانی لاستیکی کشاو، لاستیکە کشاوەکە دەخەینە ژێر هەردوو پێ و ئەژنۆ دەنوشتێتەوە وچەماندنەوەی پشت بۆ پێشەوە،پاشان بە هەردوو دەست لاستیکە کە ڕادەکێشی بۆ سەر ئاستی سنگ، بۆ ماوەی (10)جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە وەك وێنەی ژمارە (150).

وێنەی (150) مەشقی سێ

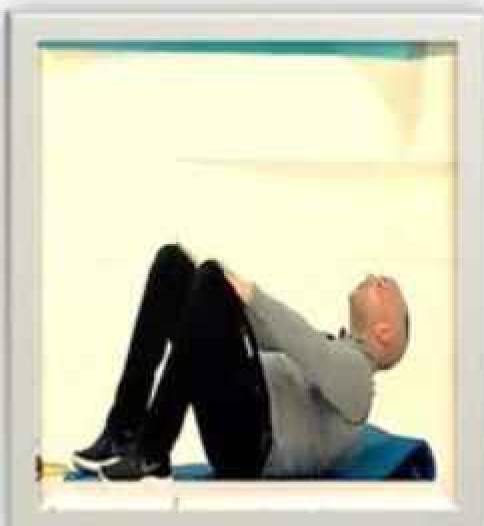
مەشقی چوار/ بەکارهێنانی لاستیکی کشاو، لەسەر کورسی دادەنیشی لاستیکە کشاوەکە دەخەینە پشتی کورسیەکەوە، پاشان بە هەردوو دەست لاستیکە کە ڕادەکێشی بۆ پێشەوە تا ئاستی سەرسنگی لەش ، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە وەك وێنەی ژمارە (151).

وێنەی (151) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ سکوات، وەستان بەڕێکی پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ و ڕێککردنەوەی بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (152).

وێنەی (152) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ پاڵکەوتن لەسەر زەوی ونوشتانەوەی ئەژنۆ، پاشان درێژکردنی دەست بۆ سەر ئەژنۆ وبەرزکردنەوەی سەروپشت بۆ پێشەوە، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (153).



وێنەی (153) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ پاڵکەوتن لەسەر زەوی ونوشتانەوەی ئەژنۆ، پاشان دەستی ڕاست بۆ لای قاچی ڕاست ودەستی چەپ بۆ لای قاچی چەپ بە بەردەوامی، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە،پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (154).

وێنەی (154) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ بەکارهێنانی سندوق، ئاراستەی لەش بۆ پێشەوە پاشان چونە سەر سندوق و هاتنە خوارەوە بە بەردەوامی، بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (10) چرکە وەك وێنەی ژمارە (155)، هەمان مەشق بەڵام لەسەر لا دەوەستی وبەردەوام دەبێت وەك وێنەی ژمارە (156).

وێنەی (155) مەشقی هەشت

وێنەی (156) مەشقی هەشت

مەشقی نۆ/ بەکارهێنانی قورسایی، بەڕێکی دەوەستی وقورسایەکە بە دەست دەگریت، پاشان بەرزکردنەوەی قۆڵەکان بۆ تەنیشتی لەش بەمەرجێك دەست تا ئاستی دڵ بەرزبکرێتەوە، ئەم مەشقە بۆ ماوەی (10)جار، (3) جار دووبارە،پشوی نێوان(4)چرکە وەك وێنەی ژمارە(157).

وێنەی (157) مەشقی نۆ

مەشقی دە/ وەستان لە تەنیشت دیوار، پاشان دەست درێژکردن بۆ سەر دیوارەکەو ئاراستەی سەرو مل بۆ پێشەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (15) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە وەك وێنەی ژمارە (158).

وێنەی (158) مەشقی دەیەم

مەشقی یازدە/ بەکارهێنانی قورسایی، پاڵدەکەوی وقورسایەکە بە دەست دەگریت، پاشان بەرزکردنەوەی قۆڵ بۆسەرەوەی لەش، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە وەك وێنەی ژمارە (159).

وێنەی (159) مەشقی یازدە

مەشقی دوازدە/ بەکارهێنانی ئامێر ئیلیپتیکاڵ، جولاندنی دەست وقاچ بە بەردەوامی بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (10)چرکە، وەك وێنەی ژمارە (160).

وێنەی (160) مەشقی دوازدە

مەشقی سیازدە/ بەکارهێنانی پایسکل، پایدەر لێدان بە بەردەوامی بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (10) چرکە وەك وێنەی ژمارە (161).

وێنەی (161) مەشقی سیازدە

تێبینی/

- پێویستە لە دوای مانگێك تێپەربون بەسەر نەشتەرگەری دڵ ئەم وەرزشانە ئەنجامبدرێت بە مەرجێك بە ڕێگە پێدانی پزیشکی پسپۆر بێت.
- پیویستە ئەم وەرزشانە زۆر لەسەرخۆ ئەنجامبدرێت وفشار نەخریتە سەر دڵ.
- پێویستە (3–5) ڕۆژ لە هەفتەیەکدا ئەم وەرزشانە بکرێت.

گرنگترین جۆری ئەو وەرزشانەی بۆ نەخۆشییەکانی دڵ دروستن (شیاون)، ئەوانیش بریتین لە:

❖ **وەرزشی ڕۆشتن** : ڕۆشتن زۆر گرنگە بۆ تەندروستی دڵ وبۆرییەکانی خوێن، بەپێی ئەو توێژینەوە زانستیانەی کە ئەنجامدراوە لەسەر نەخۆشییەکانی خوێن مەین وبۆرییەکانی خوێن دەرکەوتووە ئەو کەسانەی کە بۆ ماوەی (30) خولەك ڕۆژانە وەرزشی ڕۆشتن ئەنجامدەدەن فشاری خوێنیان ئاسایی بووە وهاوکات کۆلسترۆڵی لەشیان کەمترە، کەواتە ڕۆشتن بەپێ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو یارمەتی کەمکردنەوەی ئاستی کۆلسترۆڵ دەدات.

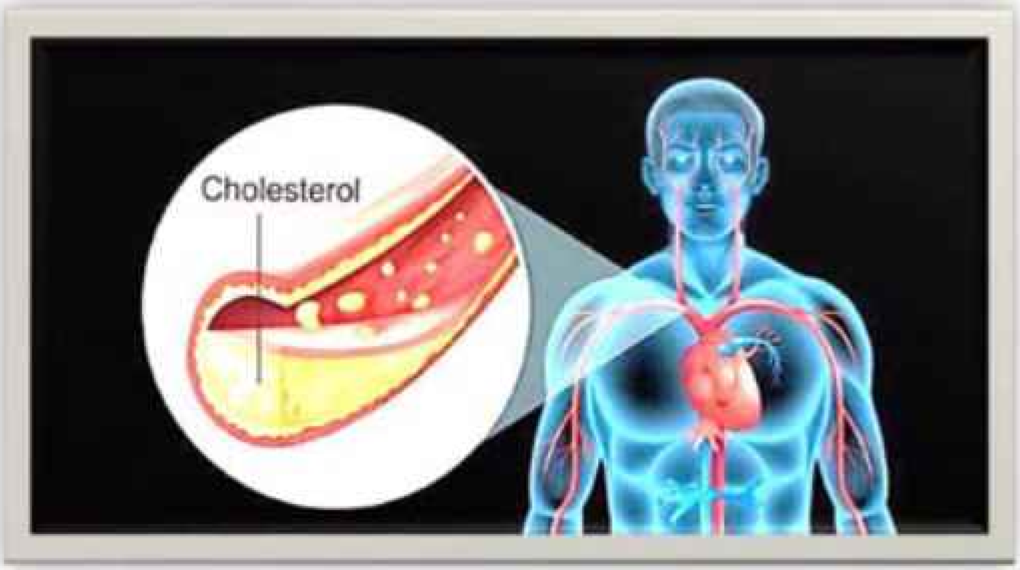
❖ **وەرزشی هەوایی (کاردیۆ)** : یەکێکە لەڕاهێنانە باشەکان کە زیاتر بە (ڕاهێنانی هەوایی) ناسراوە، کە هەندێك مەشقی تایبەت دەگرێتەوە دەتوانێت جەستە نەرم بکەیت وبیکشێنی، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ چالاککردنی خوێن وپاڵنانی خوێن بۆ دڵ وبەهێزکردنی ماسولکەی دڵ.

❖ **پایسکل** : بەکارهێنانی پایسکل یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی نەخۆشییەکانی دڵ و بەرزی کۆلسترۆڵی خوێن .

❖ **مەلەکردن** : یەکێکە لە وەرزشە گرنگەکان چونکە یارمەتیدەرە بۆ دابەشکردنی چەوری لەش و هەروەها کەمکردنەوەی کۆلسترۆڵی خراپ، بەتایبەت زۆر گرنگە بۆ نەخۆشییەکان دڵ.

نۆیەم/ کۆلیسترۆل

کۆلیسترۆل بریتی یە لە ماددەیەکی چەوری شێوە مۆمی کە لە هەموو خانەکانی لەشدا بونی هەیە، جگەر کۆلیسترۆل دروست دەکات هەروەها لە ڕێگەی خواردنەوە کۆلیسترۆلمان دەست دەکەوێت، لەشی مرۆڤ پێویستی بەبڕی پێویست وتەندروستی کۆلیسترۆل هەیە بۆ بەڕێوەچونی فرمانەکانی بەڵام کاتێك ڕێژەی کۆلیسترۆل بەرزبویەوە ولە ڕێژەی ئاسایی زیاتربوو ئەو کاتە دەبێتە هۆی مەترسی بۆ سەر تەندروستی لەش بە تایبەت بۆ ڕوودانی نەخۆشییەکانی دڵ وبۆریە خوێنەکانی دڵ.



وێنەی (162) کۆلیسترۆل

چەوری خوێن :

بریتی یە لە زۆربونی ڕێژەی کۆلسترۆل یان چەوری سیانی(ترایگلیسراید) زیاد لە ڕێژەی ئاسایی خۆی لە خوێندا کە ئەمەش دەبێتە هۆی نەخۆشی چەوری خوێن، ڕێژەی ئەم چەوریانە لە خوێندا بەهۆی بەکارهێنانی خۆراکی زیاتر لە ڕێژەی پێویست کەمی جوڵە یان بەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ وگورچیلە یان تێکچونی لە سوتانی چەوری وهەرسکردن لە لەشدا دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی چەوری خوێن .

جۆرەکانی کۆلیسترۆل :

1- کۆلسترۆلی خوێن : پێکدێت لە دووجۆر ئەوانیش :

ا/ کۆلسترۆلی زیانبەخش (LDL) : سەرچاوەی سەرەکی ئەم کۆلیسترۆلە ئەوەیە کە نیشتووە لە دیوی ناوەوەی لولە خوێنەکاندا و دەبێتە هۆی بلۆك بونیان.

ب/ کۆلسترۆلی سودبەخش (HDL) : ئەم جۆرەیان بۆیە سودبەخشە چونکە دەبێتە هۆی لابردنی ئەو کۆلیسترۆلە زیانبەخشەی کە لە ناو لولە خوێنەکان کەڵەکە بووە.

2- چەوری سیانی (ترایگلیسراید) : جۆرێکی ترە لە چەوری بەرزبونەوەی لە ڕێژەکەی مەترسی زیاتر دەکات بۆ نەخۆشییەکانی دڵ.

هۆکارەکانی کۆبوونەوەی کۆلیسترۆلی خوێن :

1- جۆرو ڕێژەی خواردن .

2- کەمی جوڵە وئەنجامنەدانی وەرزش.

3- بۆ ماوەیی وجینات .

4- تەمەن و ڕەگەز .

5- جگەرەکێشان .

6- نەخۆشییەکانی دڵ وگورچیلە .

چۆن بتوانین کۆلسترۆڵی باش (HDL) زیاد بکەین وکۆلسترۆڵی خراپ (LDL) کەم بکەین :

- وەرزشکردن : وەرزشی ڕاکردن بێت یان ڕۆشتن پێویستە (1200) وزەی گەرمی بسوتێنێت
- کەمکردنەوەی کێش : بەکەمکردنەوەی هەر نیو کیلۆ لە کێشی لەش ئەوا (1٪) لە چەوری (HDL) زیاد دەکات .
- جگەرە نەکێشان : بە نەکێشانی جگەرە بۆ ماوەی هەفتەیەك (7 پلە) لە چەوری (HDL) زیاد دەکات .
- پارێزکردن : پارێزکردن لە خواردەمەنی چەور وشیرین بڕی چەوری (HDL) زیاد دەکات.

گرنگترین جۆری ئەو وەرزشانەی ئاستی کۆلسترۆڵی خوێن نزمدەکاتەوە، ئەوانیش بریتین لە:

- **وەرزشی کاردیۆ** : وەرزشی کاردیۆ یەکێکە لە وەرزشە گرنگەکان بۆ جەستەیی مرۆڤ، سودێکی زۆری هەیە بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی کۆلسترۆڵی ناو خوێن هەروەها یارمەتیدەرە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکان و تەندروستی دڵ، ئەم وەرزشە پێکهاتووە لە (ڕۆشتن، ڕاکردن، مەلەوانی، پایسکل، بازدان بەسەر پەت،........هتد).

- **ڕاهێنانی هێز** : ئەم ڕاهێنانە زۆر گرنگە بۆ بەهێزکردن وپەستان خستنە سەر ماسولکەکان، هەروەها یارمەتی سوتانی چەوری وکۆلسترۆڵی خوێن دەدات.

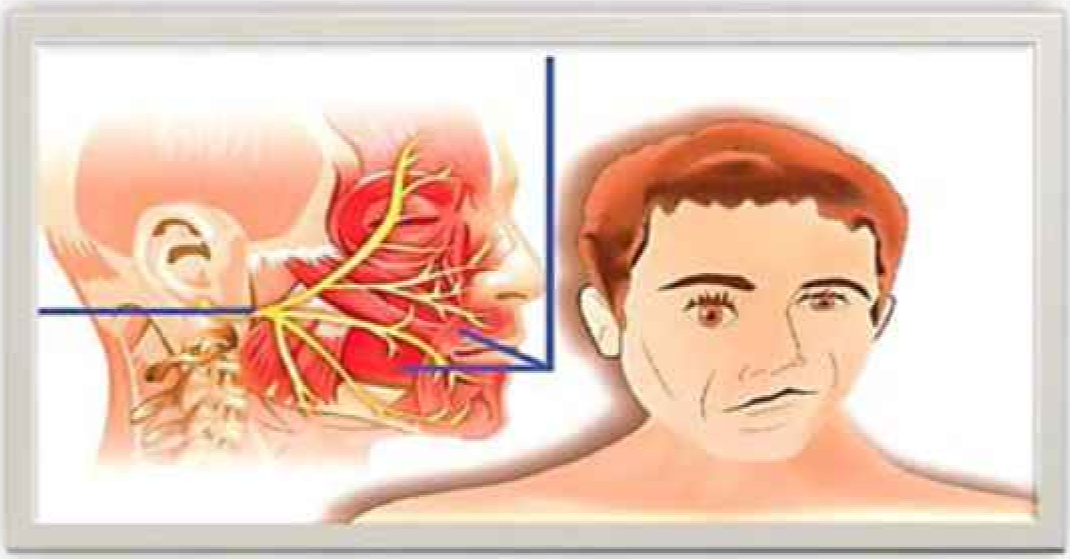
- **ڕاهێنانی نەرمی**: ئەم جۆرە ڕاهێنانە زۆر گرنگە بۆ چالاککردنی خوێن لە ناو جەستەدا هەروەها نەرمیەکی باش دەدات بە ماسولکەکان هاوکات یارمەتی سوتانی چەوری خوێن دەدات.

- **وەرزشی یۆگا** : ئەم جۆرە وەرزشە گرنگیەکی زۆری هەیە بۆ کەمکردنەوەی پەستانی دەرونی مرۆڤ و هەروەها کاریگەری هەیە لەسەر نەخۆشییەکانی دڵ وئاستی کۆلسترۆڵی خوێن، بۆیە زۆر گرنگە کە بتوانین ڕۆژانە ئەم جۆرە وەرزشە ئەنجامبدەین .

دەیەم/ شەلەل (ئیفلیجی) دەماری حەوتەم

شەلەلی دەماری حەوتەم، حەوتەمین دەمارە لە دەمارەکانی مێشك، ئەم دەمارە بەرپرسە لە جوڵەی ماسولکەکانی دەموچاو، بۆیە هەر زیانگەشتنێك بەم دەمارە کاردەکاتە سەر نائاسایی بونی جوڵەی ئەو ماسولکانە .

ئەم جۆرە نەخۆشییە بەهۆی ڤایرۆس یان هەوکردنەوە لە دەموچاو دەدات، بەمەش لایەك لە دەموچاو خوار دەکات بۆ نمونە چاو قەپات نابێت لەکاتی خەودا و دەم خوار دەبێت ناتوانێ بۆ سەرەوە بیجوڵێنێ، هەروەها ئاو خواردنەوەو نان خواردن بۆ کەسی نەخۆش زۆر قورس دەبێت .



وێنەی (163) شەلەل (ئیفلیجی) دەماری حەوتەم

نیشانەکانی :

1- وشکبونەوەی ناو دەم.
2- گۆڕانکاری لە دەنگ .
3- خراپی لە قسەکردن.
4- دەردانی لیك لە دەم فرمێسك لە چاو.
5- هەستکردن بەسەر گێژ خواردن.
6- دروستبونی گرفت لە تامکردن.
7- ئازاری گوێ لەو بەشەی دەموچاو کە زیانی پێگەشتوە.

8- لە جوڵە کەوتن یان لاوازی جوڵەی ماسولکەکانی دەموچاو.

9- وشکبونەوەی چاو بەهۆی دانەخستنی چاو کاریگەری لەسەر لەکارکەوتنی ماسولکەی چاو دەبێت .

چارەسەر :

1- بەکارهێنانی دەرمان ئەویش لە ڕێگەی پزیشکی پسپۆڕەوە دەبێت.

2- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی
- چارەسەر بە لیزەر
- چارەسەری کارەبایی
- چارەسەر بە ڕاهێنانی وەرزشی

هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە نەخۆشی دەماری حەوتەم، وەك چارەسەری سروشتی دەتوانرێ ئەنجامبدرێت لە ڕێگەی کەسەکە خودی خۆی یان یارمەتیدەرێك، بۆ ماوەی (10) ڕۆژ بەردەوام دەبێت ڕۆژی (2) جار، گرنگترینیان بریتین لە :

مەشقی یەك/ شێلانی دەموچاو، پێویستە شێلان بەهێواشی ولەسەرخۆ ئەنجامبدرێ وهیچ پەستانێك نەخرێتە سەر دەموچاوی نەخۆشەکە، ئەویش :

أ/ شێلان لە خوارەوە بۆ سەرەوە بۆ ماوەی (30)چرکە بە بەردەوامی، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە وەك وێنەی ژمارە (164).

وێنەی (164)مەشقی یەك (أ)

ب/ شێلانی ناوچەوانی نەخۆشەکە بە هەردوو پەنجە گەورە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (30)چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە وەك وێنەی ژمارە (165).

وێنەی (165)مەشقی یەك (ب)

مەشقی دوو/ ئەو بەشەی دەموچاو کە خوار بووە، پەنجە دەخەیتە سەر برۆ پاشان ڕاکێشانی بۆ سەرەوە بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (166).

وێنەی (166)مەشقی دوو

مەشقی سێ/ ئەو بەشەی دەموچاو کە خوار بووە، پەنجە دەخەیتە سەر برۆ پاشان دەموچاوت گرژ دەکەیت، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (167).

وێنەی (167)مەشقی سێ

مەشقی چوار/ ئەو بەشەی دەموچاو کە خوار بووە، پەنجە دەخەیتە تەنیشت لوت، پاشان ڕادەکێشی گرژ دەکەیت بۆ سەرەوە، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (168).

وێنەی (168)مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ ئەو بەشەی دەموچاو کە خوار بووە، پەنجە دەخەیتە تەنیشت دەم، پاشان ڕاکێشان وپێکەنین لەگەڵی، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (169).

وێنەی (169)مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ بەهاوکاری کەسێك، دەستێك لەسەر ناوچەوانی نەخۆشەکە ودەستەکەی تر لە پشتی سەری دادەنێی وبە دەست ناوچەوانی بۆ سەرەوە ڕادەکێشی، پاشان نەخۆشەکە ناوچەوانی بۆ سەرەوە گرژ دەکات بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار بەڵام هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە ، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (170).

وێنەی (170)مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ بەهاوکاری کەسێك، هەردوو دەست دەخەیتە سەر چاوی نەخۆشەکە و بە پەنجەکان دەیکەینەوە بۆ ماوەی (10) جار بەلاّم هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (171).

وێنەی (171)مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ بەهاوکاری کەسێك، هەردوو دەست دەخەینە ژێر چەناگەی نەخۆشەکە، پاشان نەخۆشەکە دەمی دەکاتەوە چەند بتوانێ وشەی (ئائا ، وو) بەکاربهێنێ، بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (172).

وێنەی (172)مەشقی هەشت

مەشقی نۆ/ بەهاوکاری کەسێك، نەخۆشەکە هەوا دەکاتە دەمی (گوپی) بۆ ماوەی (10) جار بەلاَم هەرجارێك (3) چرکە ڕایگرە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (173).

وێنەی (173)مەشقی نۆ

مەشقی دە/ بەکارهێنانی بالۆن (میزەڵاَن) ئەویش بە تێکردنی هەوا لە لایەن نەخۆشەکەوە، ئەم مەشقە بۆ ماوەی (5) جار، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (174).

وێنەی (174) مەشقی دە

یازدە/ هەوکردنی گویَ

هەوکردنی گویَ ئازار بەخشە، ئەمەش بەهۆی هەوکردن و زیادبونی شلە ماددە لە گوێی ناوەڕاستدا دروست دەبێت، ئەم هەوکردنە کاتێك ڕوودەدات بەکتریا یان ڤایرۆس کار بکاتە سەر گوێی ناوەڕاست کە بەشێکە لەو دیوی پەردەی گویَ.

ئەم هەوکردنە لەوانەیە کورت خایەن یان درێژخایەن بێت، ئەگەر کورت خایەن بێت زۆر بەئازارە بەڵام ماوەکەی کەمە، ئەگەر هەوکردنی درێژخایەن بێت لەوانەیە چەند بارەبێتەوە لەهەر کاتێکدا بێت، ئەمەش بەهۆی بونی زیانی هەمیشەیی کە بەرگوێی ناوەوە کەوتبیَ.

وێنەی (175) هەوکردنی گویَ

هۆکارەکانی:

کاتێك ڕوودەدات کە جۆگەی ئۆستاکی درێژ بوەتەوە بۆ گوێی ناوەوە هەڵدەئاوسیَ یان قەپات دەبێت ودەگیرێت دەبێتە هۆی کۆبونەوەو دروستبونی شلەیەك لە گوێی ناوەڕاست بەهۆی (هەستیاری، سەرمابون، هەڵامەت، هەوکردنی جیوبەکان، گۆڕان لە هاوسەنگی و پەستانی گۆییەکان، هەڵئاوسان وهەوکردنی ئەدینۆیدەکان لە نزیك لەوزەتێن،........هتد).

جۆگەی ئۆستاکی: بریتی یە لەو جۆگەیەی کە لە هەردوو گوێیەکانەوە دەگاتەوە بە دواوەی گەروو.

نیشانەکانی:

1- بونی ئازار لە گوێدا.

2- هەستکردن بە پەستان لە ناو گوێیەکان.

3- هاتنە دەرەوەی پیسی وکێم لە گوێیەکان.

4- کەمبونەوەی توانای بیستن.

5- گێژبون (سوڕانی سەر).

چارەسەر :

1- بەکارهێنانی دەرمان بە ڕێنمایی وچاودێری پزیشکی پسپۆر.

2- ئەنجامدانی پشکنین لە ڕێگەی ئامێر بە چاودێری پزیشکی پسپۆر.

3- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی بە پێی پێویستی نەخۆشەکە ئەویش پزیشکی پسپۆر بڕیاری لەسەر دەدات.

هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە هەوکردنی گوێ بۆ چارەسەرکردنی گێژبون (سوڕانی سەر)، گرنگترینیان بریتین لە:

مەشقی یەك/ پاڵکەوتن بەڕێکی لە سەر شوێنێکی بەرز، سەر بۆ دواوە دەبەیت وجوڵانی چاو بۆ سەرو خوارەوە بۆ ماوەی (30) چرکە، پاشان بەرزکردنەوەی سەر بۆ پێشەوە بە هاوکاری کەسێك، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (8) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (176).

وێنەی (176) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ دانیشتن لە زەوی لەسەر ئەژنۆ، پاشان هەردوو دەست لەسەر زەوی دادەنێی وەمل بەرز دەکەیتەوە بۆ سەروەو بۆ پشتەوەی دەبەیت و بەچاو سەیری سەرەوە دەکەیت، ڕایگرە بۆ ماوەی(30)چرکە،ئەم مەشقە (3) جار دووبارە،پشوی نێوان(8)چرکە،وەك وێنەی ژمارە (177).

وێنەی (177) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ دانیشتن لەسەر ئەژنۆ ودانانی سەر لەسەر زەوی، پاشان مل بۆ لای شان دەبەیت بە گۆشەی (45°)، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (8) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (178).

وێنەی (178) مەشقی سێ

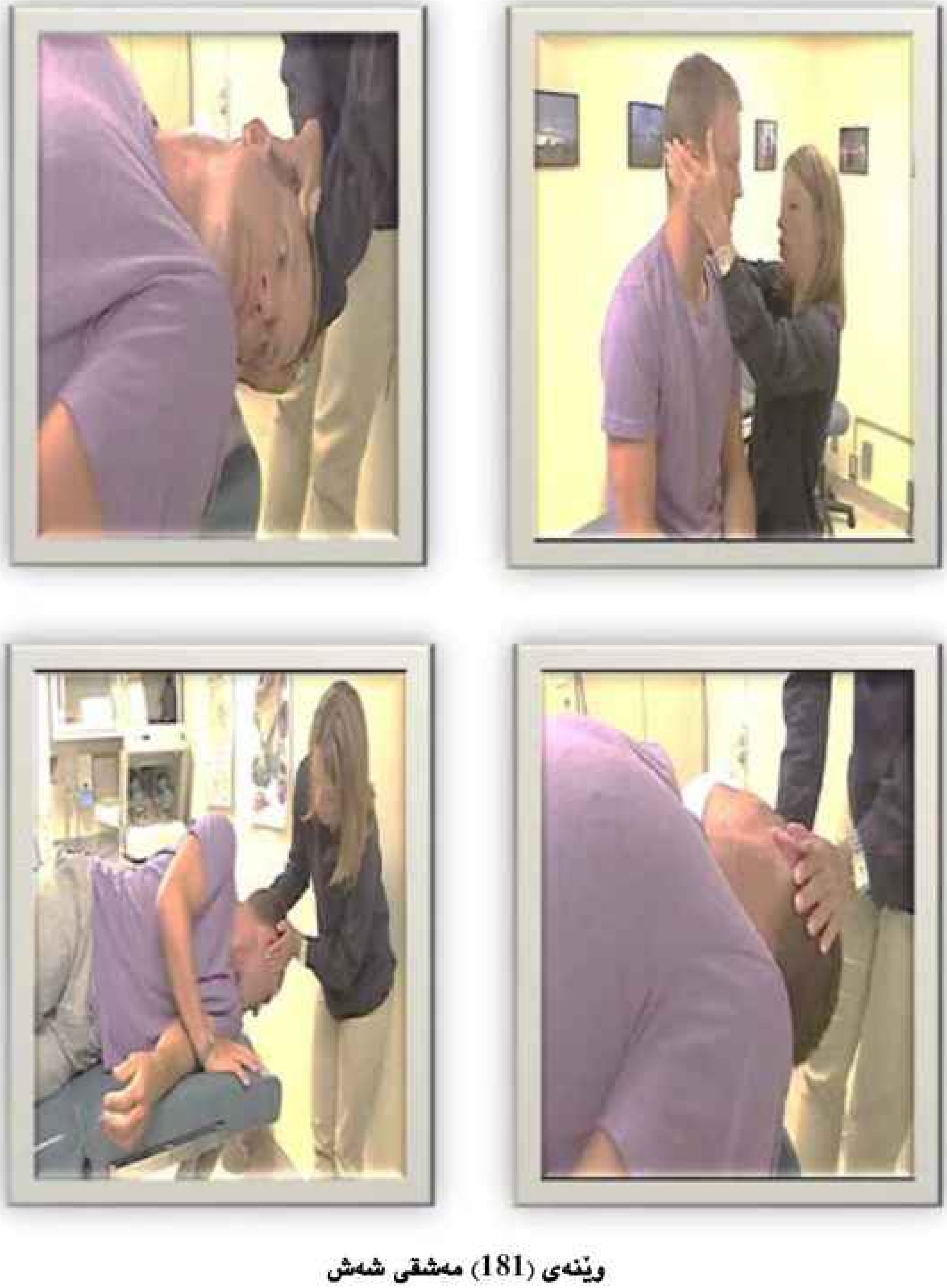
مەشقی چوار/ دانیشتن لەسەر ئەژنۆ هەردوو دەست لە زەوی دادەنێی، پاشان پشت بە نوشتاوەی بۆ پێشەوە درێژ دەکەیت وملی بۆ لای شان دەبەیت بە گۆشەی(45°)، ڕایگرە بۆ ماوەی(30)چرکە،ئەم مەشقە(3)جار دووبارە،پشوی نێوان(8)چرکە،وەك وێنەی ژمارە(179).

وێنەی (179) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ دانیشتن لە زەوی لەسەر ئەژنۆ، پاشان مل بۆ لای شان دەبەیت، ڕایگرە بۆ ماوەی(30)چرکە،ئەم مەشقە(3)جار دووبارە،پشوی نێوان(8) چرکە، وە بە بەپێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (180).

وێنەی (180) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ بەهاوکاری کەسێك، گرتنی سەری نەخۆشەکە، پاشان پاڵخستنی نەخۆشەکە و بردنی بە هێواشی ڕووی سەری بۆ لای ڕاست، ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، وە بە پێچەوانەوە هەمان مەشق بۆ لای چەپ، پاشان هەمان مەشق بۆ خوارەوە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (8) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (181).



وێنەی (181) مەشقی شەش

دوازدە/ کۆئەندامی هەناسەدان

کۆئەندامی هەناسەدان وزەی پێویست بۆ ژیانی مرۆڤ لە سوتانی خۆراك بە ئۆکسجین بەرهەم دەهێنێ، ئۆکسجین لە هەوا هەیە وکۆئەندامی هەناسە کاری سەرەکی وەرگرتنی ئەم ئۆکسجینەیە لە هەوا، وە ئەنجامی کاری سوتانی خۆراك گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بەرهەم دەهێنێ کە کۆئەندامی هەناسە دەبێت بیکاتە دەرەوەی لەش، مرۆڤی بالغ لە یەك خولەك (12-16) جار هەناسە دەدات، وەستانی هەناسەدان لە (3-5) خولەك بەسە بۆ وەستانی کاری مێشك ومردنی خانەکانی مێشك.

سەنتەری هەناسەدان لە ناو بەشی بناغەی مێشکدایە کە کۆمەڵێك خانەی دەماری پێکهاتووە و بەیارمەتی دوو دەماری سەرەکی پەیوەستە بە ماسولکەی سەرەکی هەناسەدان کە بریتی یە لە ماسولکەی ناوپەنچك کە لە نێوان سنگ وسکدایە ودەکەوێتە ژێر سییەکان و قەفەسەی سنگ لە ناو سك جیادەکاتەوە.

کەواتە هەناسەدان : بریتی یە لەپێدانی ئۆکسجین بەخانەکانی لەش و ڕزگارکردنی لە دوانەئۆکسیدی کاربۆن، ئۆکسجین لەسییەکانەوە بۆ خانەکان وهەروەها دوانەئۆکسیدی کاربۆن لەخانەکانەوە بۆ سییەکان دەگوازێتەوە، فرمانی ئاڵوگۆڕی گازەکانە لەگەڵ دڵە لولە کۆئەندام وشانەکان .

وێنەی (182) کۆئەندامی هەناسەدان

قۆناغەکانی هەناسەدان :

1-هەناسەدانی دەرەوە: بریتی یە لەئاڵوگۆڕی گازەکان لەنێوان زەپۆشی دەرەوە و خوێن .

2-هەناسەدانی ناوەوە: بریتی یە لەئاڵوگۆڕی گازەکان لەنێوان خوێن و خانەکانی لەش .

ڕاهێنانی هەناسەدان : یەکێکە لە ڕێگە گرنگەکان بۆ پاککردنەوەی سییەکان، ئەم ڕاهێنانە تەنها هەڵمژینی هەوای زۆر نییە، بەڵکو ڕاهێنانی زیادکردنی توانای هەناسەدان وبەهێزکردنی کۆئەندامی هەناسەدانە هەروەها پاککردنەوەی سییەکانە، ئەگەر لە بەیانیاندا ئەم ڕاهێنانە بکرێت بە درێژایی ڕۆژ سییەکان تەندروست دەمێنێتەوە.

هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە زیادکردنی توانای هەناسەدان وپاککردنەوەی سییەکان، ئەوانیش بریتین لە:

مەشقی یەك/ دانیشتن لەسەر زەوی بە شێوەی یۆگا وهەردوو دەست دەخەیتە سەر ئەژنۆ، پاشان هەناسە وەرگرتن لە ڕێگەی لوت ڕایگرە بۆ ماوەی (5-10) چرکە وهەناسەدانەوە لە ڕێگەی دەم، ئەم مەشقە (10) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (183).

وێنەی (183) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ دانیشتن لەسەر ئەژنۆ و وەستان لەسەر دەست لە زەوی، پاشان هەناسە وەرگرتن لە ڕێگەی لوت ڕایگرە بۆ ماوەی (5-10) چرکە وهەناسەدانەوە لە ڕێگەی دەم، ئەم مەشقە (10) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (184).

وێنەی (184) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ وەستان بە ڕێکی ونوشتانەوەی پشت و بردنی دەست بۆ ئەژنۆ، پاشان هەناسە وەرگرتن لە ڕێگەی لوت ڕایگرە بۆ ماوەی (5-10) چرکە وهەناسەدانەوە لە ڕێگەی دەم، ئەم مەشقە (10) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (185).

وێنەی (185) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ پاڵکەوتن لەسەر پشت ودرێژکردنی دەست بۆ پشتەوەی کەللەی سەر، پاشان هەناسە وەرگرتن لە ڕێگەی لوت ڕایگرە بۆ ماوەی (5-10)چرکە وهەناسەدانەوە لە ڕێگەی دەم، ئەم مەشقە (10) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەک وێنەی ژمارە (186).

وێنەی (186) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ وەستان بەڕێکی ودەست لەناو یەک دادەنێی ودرێژی دەکەیت بۆ پێشەوە جارێک بۆ لای ڕاست وجارێک بۆ لای چەپ دەبەیت، هاوکات هەناسە وەرگرتن لە ڕێگەی لوت وهەناسەدانەوە لە ڕێگەی دەم بە بەردەوامی بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (10) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەک وێنەی ژمارە (187).

وێنەی (187) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ وەستان بەڕێکی ودەست لەناو یەك دادەنێی ودرێژی دەکەیت بۆ پێشەوە و هەناسە وەرگرتن لە ڕێگەی لوت، پاشان نوشتانەوەی دەست وبردنی بۆ لای قەفەسەی سنگ و هەناسەدانەوە لە ڕێگەی دەم، بە بەردەوامی بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (10) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (188).

وێنەی (188) مەشقی شەش

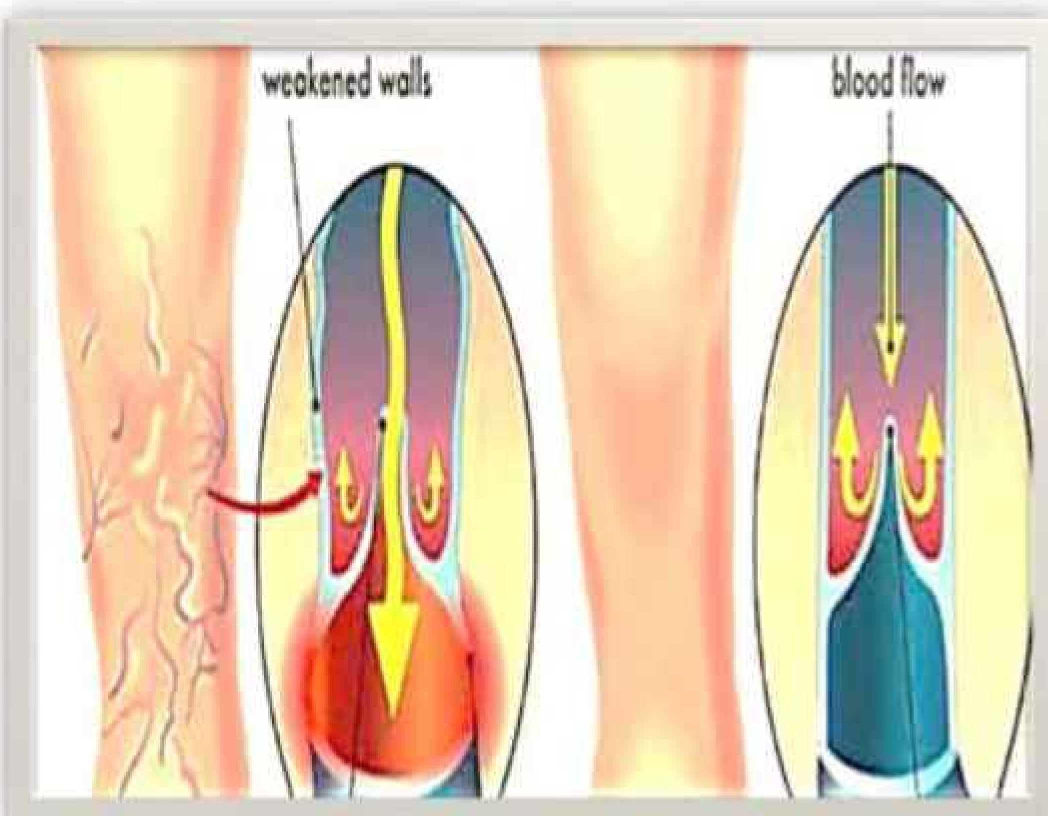
مەشقی حەوت/ وەستان بەڕێکی ونوشتانەوەی دەست لە پشتی کەللەی سەر، بە نوشتانەوەی دەست دەهێنیتەوە بۆ پێشەوە هەناسە وەرگرتن لە ڕێگەی لوت، پاشان بردنەوەی دەست بۆ پشتی سەر هەناسە دەدەیتەوە لە ڕێگەی دەم، بە بەردەوامی بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (10) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (189).

وێنەی (189) مەشقی حەوت

سیازده/ نەخۆشی دەوالی

دەوالی بریتی یە لە گەورەبون ولولخواردنی خوێنهێنەرەکان، هەر خوێنهێنەرێکی لەش ئەگەری توشبونی بە دەوالی هەیە بەلاّم پەلەکانی خوارەوە (قاچ، ڕان) لە هەموو بەشەکانی تری لەش زیاتر توشی ئەم حالّەتە دەبن .

بۆرییە خوێنهێنەرەکان ئاسایی زمانەیان تێدایە، کە ڕێگە بە بەرەوپێشچونی خوێن دەدات بەلاّم ناهێڵێ بەرەو دواوە بگەڕێتەوە، بەلاّم لە باری توشبونی بە دەوالیدا زمانەکان کارایی لە دەست دەدەن ولەئەنجامدا خوێن بەرەو دواوە دەگەڕێتەوە بە تێپەڕبونی کات خوێنهێنەرەکە لەو شوێنەدا دەئاوسێت وپێچ دەخوات.



وێنەی (190)

نیشانەکانی :

1- ئازار لە قاچە توشبووەکە بەتایبەتی لەشەوان ودوای وەرزشکردن.

2- ئازار لە قاچی توشبووەکە کاتێك لە پڕ دەجوڵێ یان هەڵدەستێتە پێ.

3- دەرکەوتنی خوێنهێنەرەکان ڕەنگی مۆری تێر یان شین وبەرزبونەوە ولولبونی خوێنهێنەرەکان.

4- خورانی دەوروبەری خوێنهێنەرەکان.

5- ئاوسانی قاچ لەگەڵ هەستکردن بە ئازار لە شێوەی سوتان وهیلاکی ماسولکەی پوزی قاچ.

6- ئازارێکی زۆر دوای دانیشتن یان وەستانێکی زۆر .

هۆکارەکانی :

1- **تەمەن** : لەگەڵ زیادبونی تەمەن مەترسی دروستبونی دەوالی زیاد دەکات، ئەویش بەهۆی شلبون و لاوازبونی زمانەی خوێنهێنەرەکان.

2- **ڕەگەز** : ڕێژەی دروستبونی دەوالی ئافرەتان زۆرترە وەك لە پیاوان، ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ بونی هۆرمۆنەکانی مێینە، لە کاتی دوگیانی وتەمەنی نائومێدی .

3- **قەڵەوی** : زیادبونی کێشی لەش دەبێتە هۆی پەستان خستنە سەر لولەکانی خوێن.

4- **بۆ ماوەیی** : ئەگەری توشبون لەو کەسانە زیاترە کە لە بۆ ماوەیدا هەیانە تاوەکو کەسانی ئاسایی.

5- **هیلاکبون** : زۆر بە پێ وەستان ودانیشتن کاریگەری زیاتری دەبێت بۆ توشبون بە دەوالی .

چارەسەر :

1- ئەنجامدانی وەرزش ڕۆژانە بۆ ماوەی (30-45) خولەك .

2- ڕێکخستنی کێشی لەش .

3- خواردنی ئەو سەوزە ومیوانەی کە ڕێژەیەکی زۆر ڕیشاڵیان تێدایە .

4- جوڵان وگۆڕینی شوێن لە کاتی ئیش وکاردا .

5- چارەسەر بە (دەرزی، لەرەلەری تیشکی، لیزەر) ئەمیش لە ڕێگەی پزیشکی پسپۆڕەوە دەکرێت .

6- لەپێکردنی گۆرەوی توندی پزیشکی تایبەت بەم نەخۆشییە بۆ قۆناغی سەرەتا.

هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بە نەخۆشی دەوالی وەك چارەسەر دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت ڕۆژی (2) جار، گرنگترینیان بریتین لە :

مەشقی یەك/ پاڵكەوتن لەسەر پشت، پاشان ناوچەی سمت وسك بەرزدەكەیتەوە بۆ سەرەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (12) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چركە، وەك وێنەی ژمارە (191) .

وێنەی (191) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ لەسەر لای چەپ پاڵدەكەویت پاشان دەستی ڕاست بنوشتێنەوە بۆ ژێر لەش، قاچی ڕاست بۆ سەرەوە بەرز بكەرەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (12) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چركە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (192) .

وێنەی (192) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ بەکارهێنانی کورسی، لەسەر کورسیەك دادەنیشی پاشان قاچی ڕاست بەشێوەیەکی ڕێك بەرز بکەرەوە بۆ سەرەوە بە مەرجێك سەری پەنجەکان بۆ ناوەوە ڕاکێشە، بە بەردەوامی بۆ ماوەی (12) جار، ، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (193) .

وێنەی (193) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ ڕاهێنانی سکوات، بەڕێکی دەوەستی پاشان دابەزین ونوشتانەوەی ئەژنۆ و ڕێککردنەوەی بە بەردەوامی بۆ ماوەی (12) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (194) .

وێنەی (194) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ بەکارهێنانی کورسی، دەست دەگریت بە کورسیەکەوە پاشان بەرزکردنەوەی پێ بۆ سەری پەنجەکانی قاچ بە بەردەوامی بۆ ماوەی (12) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، دەتوانی ئەم جۆرە مەشقە بەبێ کورسی ئەنجامبدەیت، وەك وێنەی ژمارە (195).

وێنەی (195) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، قاچی ڕاست بە ڕێکی درێژ دەکەیت وقاچی چەپ بنوشتێنەوە، پاشان بەرزکردنەوەی قاچی ڕاست بۆ سەرەوە و خوارەوە بە مەرجێك سەری پەنجەکان بۆ ناوەوە ڕاکێشە، بە بەردەوامی بۆ ماوەی (12) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (196).

وێنەی (196) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، پاشان بەرزکردنەوەی هەردوو قاچ بۆ سەرەوە بەمەرجێك سەری پەنجەکان بۆ ناوەوە ڕاکێشە، بە بەردەوامی بۆ ماوەی (12) جار بەڵام هەرجارێك (8) چرکە ڕایگرە، ، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (197) .

وێنەی (197) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، پاشان بەرزکردنەوەی هەردوو قاچ بۆ سەرەوە و پایدەرلێدان لە هەوادا بە بەردەوامی بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (198) .

وێنەی (198) مەشقی هەشت

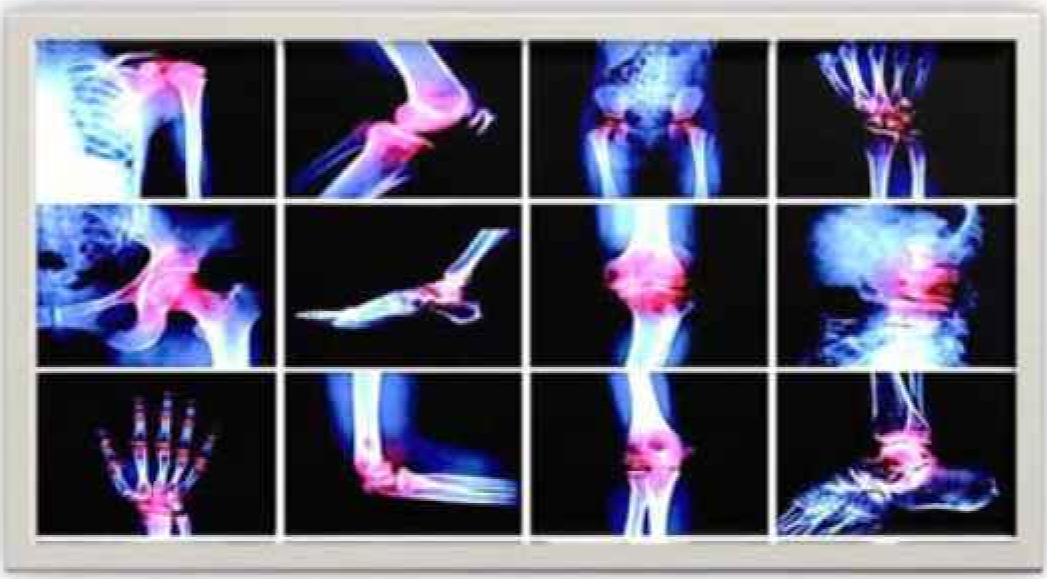
مەشقی نۆ/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، پاشان بەرزکردنەوەی هەردوو قاچ بۆ سەرەوە پاڵنان بە پێ وجولاندنی بۆ پێشەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (199) .

وێنەی (199) مەشقی نۆ

چواردە/ نەخۆشی ڕۆماتیزم

نەخۆشی ڕۆماتیزم بریتی یە لە هەوکردنی (ئیلتهاب) درێژخایەنی جومگە، بەشێوەیەکی سەرەکی کاردەکاتە سەر جومگە بچوکەکانی دەست وقاچ. ئەم نەخۆشییە کاردەکاتە سەر دیوی ناو پۆشی جومگەکان وئازارو ئاوسان دروست دەکات، دوای تێپەڕبونی چەندین ساڵ دەبێتە هۆی تێکچونی شێوەی جومگەکە.

نەخۆشی ڕۆماتیزم کاتێك ڕوودەدات کە کۆئەندامی بەرگری لەش بەهەڵە پەلاماری خانەو شانەکانی لەشی خۆت دەدات ودەبێتە هۆی دروستبونی گرفت لە جومگەکاندا، هەروەها کاردەکاتە سەر هەموو ئەندامەکانی لەش وتوشی بێهێزی دەبێت.



وێنەی (200) نەخۆشی ڕۆماتیزم

نیشانەکانی:

1- دروسبونی ئازار لە جومگەکاندا بەتایبەت لە کاتی جوڵان وئیشکردن.

2- ئاوسان وگەرمبونی جومگە بەتایبەت کاتێك بە دەست پەستانی بخەیتە سەر.

3- ڕەقبونی جومگەکان بەتایبەت لە بەیانیاندا یان دوای ماوەیەکی زۆر لە پشوو ونەجوڵاندنی جومگە کە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك بەردەوام بێت.

4- توانای نەمانی جوڵەی جومگە بەشێوەی ئاسایی خۆی.

5-دروستبونی ئاوسان لە ژێر پێستەوە بەتایبەت لە قۆڵدا کە پێی دەوترێت (گرێی ڕۆماتیزم).
6- دابەزینی کێشی لەش.
7- ئەم نەخۆشییە سەرەتا توشی جومگەکانی دەست وقاچ دەبێت، بەڵام بەتێپەڕبونی کات کاردەکاتە سەر جومگەکانی (ئانیشك، شان، ئەژنۆ، حەوز، پاژنەی پێ).

هۆکارەکان :

1- تەمەن: لە هەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات، بەڵام زیاتر لە تەمەنی نێوان (40-60) ساڵیدا.
2- ڕەگەز: ڕێژەی توشبون بە ئافرەتان زیاترە وەك لە پیاوان.
3- بۆ ماوەیی: ئەوانەی لە بۆماوەیدا هەیانە کاریگەری دەبێت لەسەریان.
4- جگەرە کێشان: ئەوانەی جگەرەکێشن ئەگەری توشبونیان بەم نەخۆشییە زیاترە.

چارەسەر:

هەرچەندە تاوەکو ئێستا بە پێی توێژینەوە پزیشکیەکان چارەسەری تەواوی ئەم نەخۆشییە نیە، بەڵام دەتوانرێ ئەم چارەسەرانە بەکاربهێنین بۆ کەمکردنەوەی ئازار، ئەوانیش:
1- بەکارهێنانی دەرمان بەپێی ڕێنمایی پزیشکی پسپۆڕ.
2- گۆڕینی جومگەکان لە ڕێگەی نەشتەرگەری، ئەویش بە بڕیار پزیشکی پسپۆڕ.
3- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی وفیزیایی کە یەکێکە لە چارەسەرە گرنگەکان بەڵام پێویستە بەچاودێری کەسی پسپۆڕ بێت.
4- بەکارهێنانی گەرمی وساردی .
5- بەکارهێنانی چەند وەرزشییەکی گرنگ بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی جەستەو کەمکردنەوەی ئازاری جومگەکان.

تێبینی/ پێویستە کەسی نەخۆش چارەسەری ڕۆماتیزم بکات وپشت گوێ نەخات، چونکە چارەسەرنەکردنی دەبێتە هۆی نەخۆشییەکانی(دڵ، گورچیلە، مێشك، سیەکان،.........هتد).

چەند وەرزشێکی گرنگ بۆ کەمکردنەوەی ئازاری نەخۆشییەکانی ڕۆماتیزم وبەهێزکردنی جومگەکانی لەش، گرنگترینیان بریتین لە:

• **وەرزشی یۆگا:** یەکێکە لە وەرزشە باشەکان یارمەتی کەمکردنەوەی ئازارەکانی جومگە دەدات، هەروەها بەسودە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی لەش، هاوکات کاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر دەرونی نەخۆشەکە.

• **وەرزشی نەرمکردن وکشان:** ئەم جۆرە وەرزشە زۆر گرنگە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری جومگەکان، دەتوانرێ ڕۆژانە بۆ ماوەی (20) خولەك وەرزشەکانی نەرمکردن وکشان ئەنجامبدرێت بۆ ئەوەی ماسولکەکانی جەستە بەهێز بکات و یارمەتی کەمکردنەوەی ئازارەکانی جومگە بدات.

• **وەرزشی مەلەکردن:** یەکێکە لە وەرزشە گرنگەکان بەتایبەت ئەو جوڵە وەرزشیانەی کە لە ناو ئاودا ئەنجامدەدرێت چونکە یارمەتی بەهێزکردنی ماسولکەکان و کەمکردنەوەی ئازاری جومگەکان دەدات.

پازدە/ چاو (کۆئەندامی بینین)

چاو یەکێکە لە کۆئەندامەکان بینین گرنگییەکی تایبەتی هەیە بۆ ژیان بۆیە پێویستە لەسەر مرۆڤەکان بایەخێکی تایبەتی پێبدەن وپارێزگاری لێبکەن.

چاو ئەندامی بینینە، چاوەکان ڕووناکی دەناسن ودەیگۆڕن بۆ سەر تەحریکێکی کیمیایی ئێلیکتریکی لە دەمارەخانەکاندا، چاو تیشك لە دەوروبەر کۆ دەکاتەوە لە ڕێگای کۆرنیا و لێنزەوە موتەمەرکزی دەکاتە سەر تۆڕی چاو، لە تۆڕی چاو لە ڕێگای دەمارەخانەکان کە هەست بە تیشك دەکەن، ئەم وێنەیە موتەمەرکز کراوە دەگۆڕێت بۆ سەر سیگنالێکی کیمیایی ئێلێکتریکی لە ڕێگای دەماری بیناییەوە ڕەوانەی مێشك دەکرێت.

وێنەی (201) چاو

نەخۆشییەکانی چاو:

▪ **هەوکردنی چاو:** یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان کە توشی چاو دەبێت، بەهۆی هەوکردنی پێڵووەکانەوە یان ماندوبونی چاو یا کەموکوریەك لە بینینی چاودا هەبێت، بەتایبەت بەکارهێنانی تەکنەلۆژیاو ئامێرە ئەلیکترۆنیەکانەوە.

▪ **ئاوی سپی:** بریتی یە لە لێڵبونی هاوێنەی چاو کە دەکەوێتە پشت بیلبیلەی چاوەوە و ڕوناکی کۆ دەکاتەوە وتەرکیز دەکاتە سەر تۆڕی چاوەکە، کەسەکە لە ڕۆژدا بینینی باش نابێت ولەشەودا شتەکان پەرش وبلاْو دەبێتەوە لە بەرچاوی چەند وێنەیەکی شتەکان دەبینیٚ لە یەك کاتدا.

▪ **ئاوی ڕەش:** پەستانی چاوە کە ڕێژەکەی لە (2–9) ئاساییە لە بەیانیاندا کەمێك بەرز دەبێتەوەو لەئێواراندا نزم دەبێتەوە، ئەو ئاوەی کە لە چاودا دروست دەبێت شوێنێك لە ناو چاودا هەیە دەی پاڵێوێت کاتێك ئەو ئاوە زۆر بێت، ئەو پاڵێورانە دەگیرێت وتەسك دەبێتەوە یان توشی هەوکردن دەبێت ئەو کاتە ڕێژەکەی بەرز دەبێتەوە وکۆنترۆڵ ناکرێت ئەگەر لە (20) پلە بەرزتر بێتەوە کاریگەری دەخاتە سەر دەمارەکانی چاو لاوازیان دەکات.

▪ **خێلی چاو:** سوڕانی گلێنەی چاو یان ڕەنگێنەی چاوە ئەویش بۆ دەرەوە یا ناوەوە، زۆرێك لە منداڵان لە کاتی لە دایکبونیدا بەهۆی بەرکەوتنی چاوی بەشتێك دەبێتە هۆی لاوازبونی ماسولکەی چاو، یا زۆربەی منداڵان کە توشی ئەو حاڵەتە دەبنەوە بەهۆی ناهاوتای پلەی چاوەکانییەوە کە چاوێکیان پلەی بەرزترە لە چاوێکی تریان.

▪ **چاو کزی:** یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە لە ڕێگەی بەکارهێنانی چاویلکەوە چارەسەر دەکرێت، بەهۆی ناتەواوی شکانەوەی ئەو تیشکانەی کە لە دەرەوە و دوروبەر دێن بۆ سەر تۆڕی چاو دروست دەبێت، ئەمەش وا دەکات کەسە نەخۆشەکە ڕادەی بینینی لە شەش مەتر کەمتر بێت، چەند جۆرێك چاو کزی هەیە ئەوانیش:

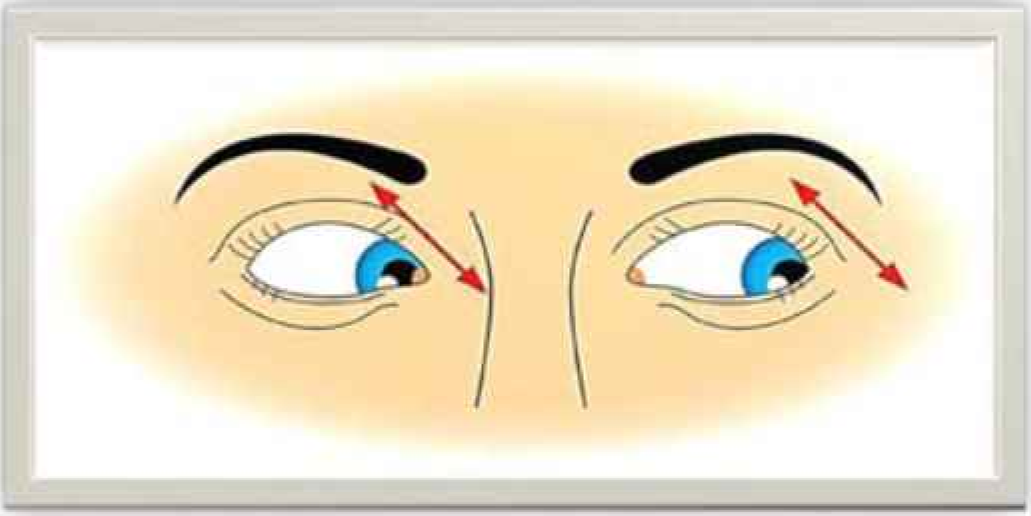
- **کورتبینی:** ئەمەش بەهۆی ئەوەی گلێنە یان ڕەشێنەی چاو زۆر کوڕە یا تۆپی چاو بۆ پێشەوە درێژترە لە حاڵەتی ئاسایی، یان هاوێنەی چاو چڕی هێزەکەی زیاترە لەبەرئەوەی ئەو وێنەیەی دروستی دەکات پێویستە بچێتە سەر تۆڕی چاو بۆ ئەوەی وێنەی تۆڕی چاویش بگوازرێتەوە بۆ مێشك ولێی تێبگەن، ئەم وێنەیەش ناگاتە تۆڕی چاو لە پێش تۆڕی چاو دروست دەبێت.

- **دوربینی:** بە پێچەوانەی کورت بینیەوەیە یان ئەوەی کوڕی کەمترە یان درێژی چاو کەمترە لە ئاستی ئاسایی خۆی یاخود ئەوەیە هاوێنەی چاو تواناکەی کەمترە، لەبەرئەوەی وێنەکە بە تەواوی دروست نابێت بۆیە وێنە لە پشت تۆڕی چاوەوە دروست دەبێت، بە شێوەیەکی خەیاڵی بە لێڵی دەبینیٚ.

- **نارێکی لە کوڕی چاو:** واتە کوڕی ڕەشێنەی چاو نایەکسانە لە تەوەرێك بۆتەوەرێکی تر بۆ نمونە تەوەری ستونی وئاسۆی کوڕی چاو نایەکسانە لەبەرئەوەی ئەو وێنەیەی کە دەردەچیٚ ئەگەر خاڵێك بێت وێنەی هێلکەیەکی بۆ دەکێشیٚ لە تۆڕی چاودا لەبەرئەوەی بە لێڵی دەبینیٚ.

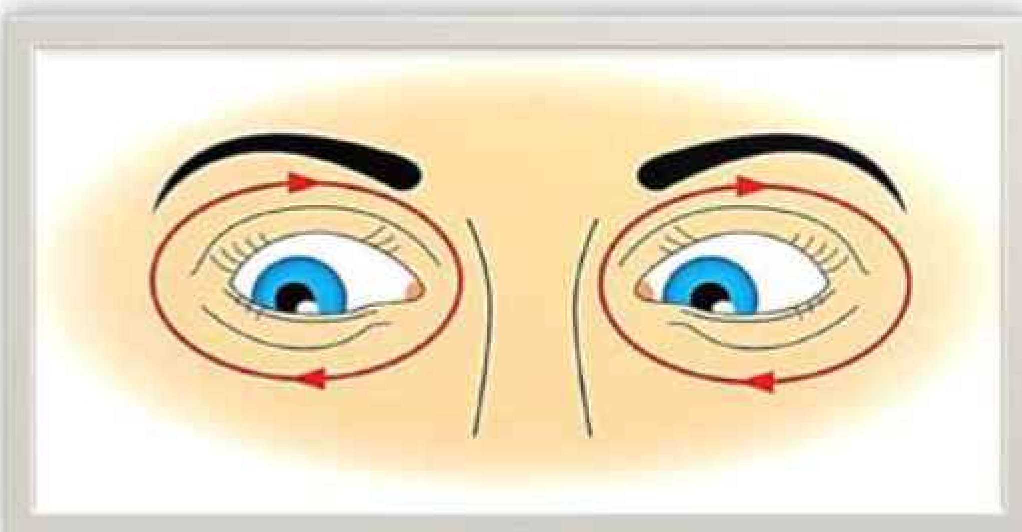
هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بۆ بەهێزكردنی ماسولكەكانی چاو ، دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە:

مەشقی یەك/ جوڵاندنی چاو بە هێواشی بۆ لای ڕاست وچەپ بە گۆشەی لار وخوار، بۆ ماوەی (10) چركە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چركە، وەك وێنەی ژمارە (203).



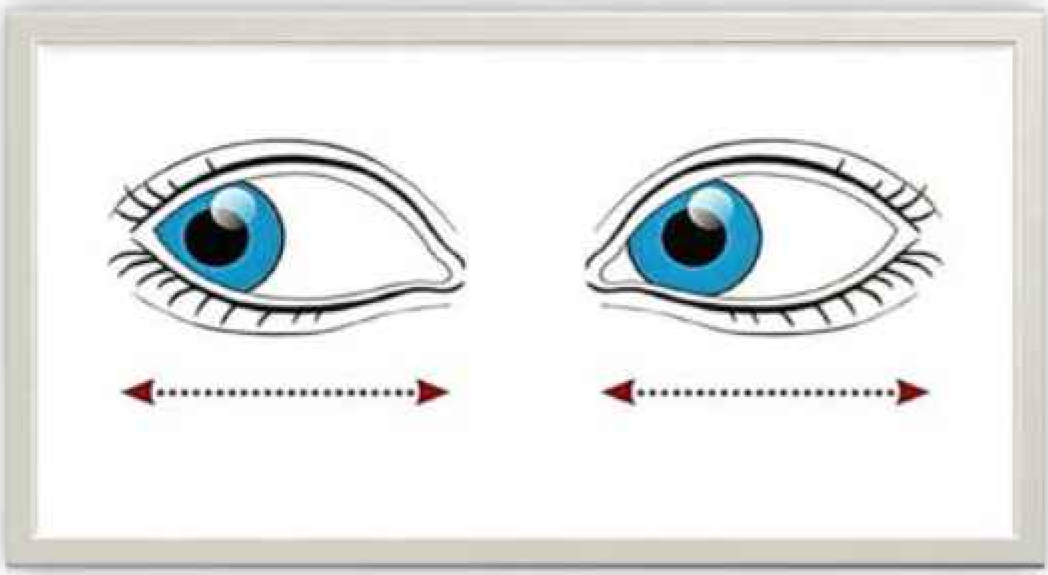
وێنەی (203) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ جوڵاندنی چاو بە هێواشی بە شێوەی بازنەیی، بۆ ماوەی (10) چركە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چركە، وەك وێنەی ژمارە (204).



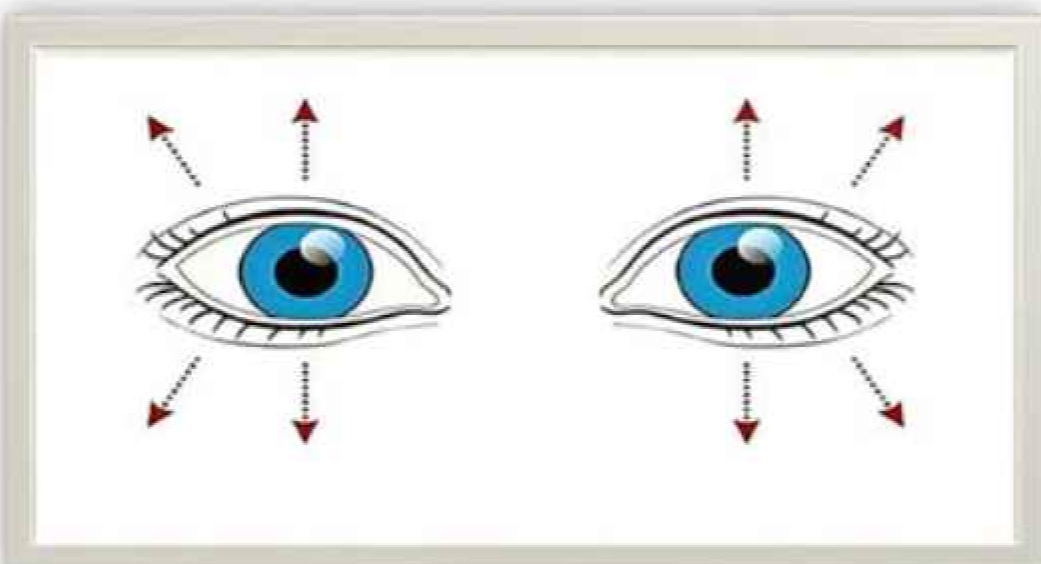
وێنەی (204) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ جوولاندنی چاو بە هێواشی بۆ تەنیشت بە لای ڕاست وچەپ ، بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (205).



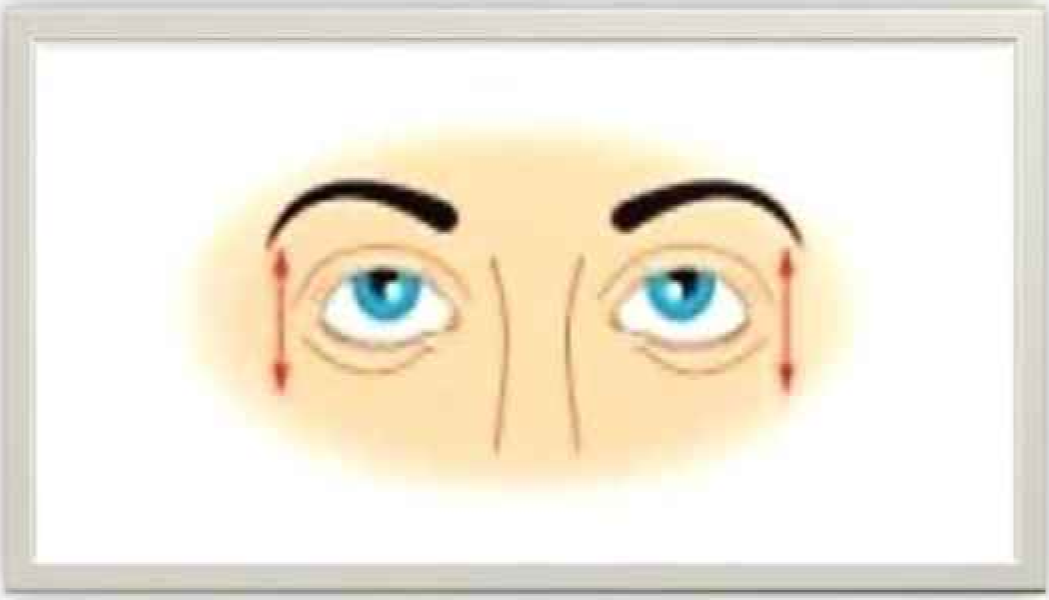
وێنەی (205) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ داخستن وکردنەوەی چاو بە بەردەوامی، بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (206).



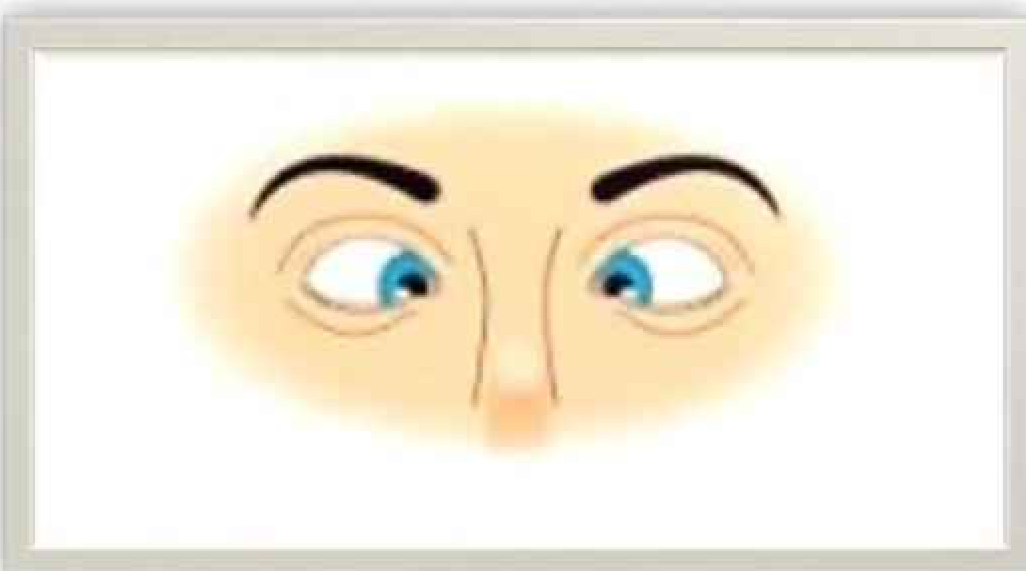
وێنەی (206) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ جوڵاندنی چاو بۆ سەرەوەو خوارەوە، بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (207).



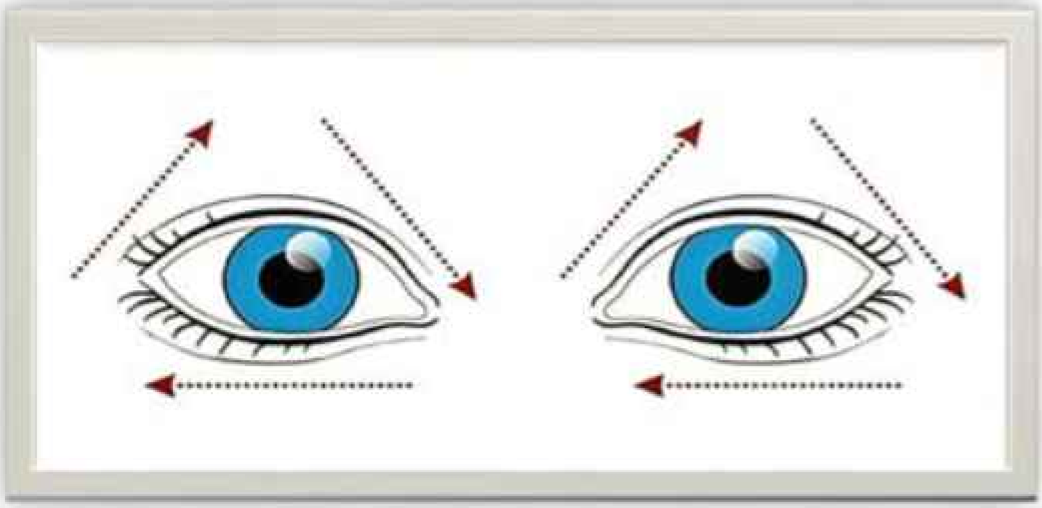
وێنەی (207) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ جوڵاندنی چاو بۆ لای تەنیشت وسەیرکردنی لوت، وەستاندنی بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (208).



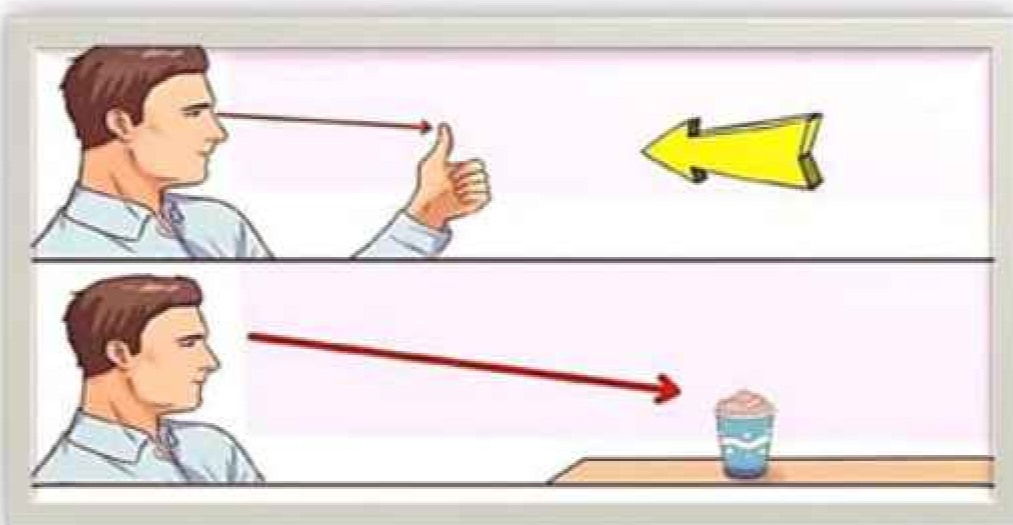
وێنەی (208) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ جوڵاندنی چاو بۆ سەرەوەو خوارەوە ولای ڕاست وچەپ بە بەردەوامی، بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (6) جار دووبارە، پشوی نێوان (3) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (209).



وێنەی (209) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ سەیرکردنی پەنجە گەورە بە دوری (20–30) سم وتەرکیز خستنە سەری بە چاو، پاشان دانانی پەرداخێك یان خاڵێك لە دوری یەك مەتر سەیرکردنی وتەرکیز خستنە سەری بە چاو، ئەم مەشقانە بۆ ماوەی (60) چرکە ڕایگرە، (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (10) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (210).



وێنەی (210) مەشقی هەشت

شازدە/ ئافرەتی دووگیان

گرنگی وەرزش بۆ ئافرەتی دووگیان :

وەرزشکردن بۆ هەموو کەسێك گرنگە بەڵام بۆ ئافرەتی دووگیان تایبەتمەندی خۆی هەیە کەهۆکارە بۆ کەمبونەوەی بەشێك لەگرفتەکانی دووگیانی، ئەو بیرکردنەوەی کەپێیوایە ئافرەتانی دووگیان دەبێت بخەون وپشوی زیاتر وەربگرن وکەمتر جوڵەی جەستەیی ئەنجامبدەن هەڵەیە چونکە جوڵەی جەستەیی ڕۆڵی گرنگی هەیە لەگەشەی کۆرپەدا، بەڵام دەبێت جۆری جوڵەکان دیاریکراو بێت چونکە هەندێك جوڵەی وەرزشی بۆ ئافرەتانی دووگیان نەگونجاوە لەبری سوود زیانی دەبێت .

دەتوانین بڵێین دیارترین جوڵەکان بۆ ئافرەتانی دووگیان ڕۆیشتن ومەلەکردن وهەندێك جوڵەی ئاسان کە سود بەدایك وکۆرپەکەی سکی دەگەیەنێ.

وێنەی (211) ئافرەتی دووگیان

سودەکانی وەرزشکردن بۆ ئافرەتانی دووگیان :

1- ئازاری پشت کەمدەکاتەوە : لەگەڵ زیادبونی ماوەی دووگیانی قورسایی بۆ سەر بڕبڕەی پشتی ئافرەتانی دووگیان زیاتر دەبێت کەئازار دروست دەکات، وەرزشکردن ئەو ئازارە کەمدەکاتەوە وماسولکەکانی بڕبڕەی پشت بەهێز دەکات ودەتوانێ باشتر بەپێوە بوەستێ .

2- زیادکردنی توانای مێشك : وەرزشکردن ئافرەتانی دووگیان لەرۆتینی ڕۆژانە دوور دەخاتەوە چونکە رۆتینات کاریگەری نەرێنی لەسەر دەرونی ئافرەتانی دووگیان بەجێدەهێلێ وەك خەمۆکی ودڵەڕاوکێ کە زیانی بۆ گەشەی کۆرپە هەیە، وەرزشی ڕۆژانە هەوەس (مزاج) باشتر دەکات و زیاتر دەرون ئارام دەکاتەوە.

3- سودی بۆ کۆرپە دەبێت : وەرزشکردنی ئافرەتی دووگیان سود بەکۆرپە دەگەیەنێ چونکە خوێن باشتر دەچێ بۆ کۆرپە وچانسی لەدایکبونی تەندروستی دەبێت، زۆرجاریش ئافرەتانی دووگیان بەهۆی خواستی خواردنەوە ناتوانن کۆنترۆڵی کێشی لەشیان بکەن کە زیانی بۆ کۆرپەکە دەبێت، وەرزشکردن ڕێگەیەکی باش دەبێت بۆ زیادنەبونی کێشی لەش لەگەڵ هاوسەنگبونی فشاری خوێن وتوشنەبون بە نەخۆشی شەکرە.

4- یارمەتیدەرە بۆ گەڕانەوەی کێشی لەش : ئافرەتان لەقۆناغی دووگیانی دا کێشی لەشیان زیاد دەکات لەدوای لەدایکبونی کۆرپە دابەزینی کێشی لەش ئاسان نابێت هەر بۆیە وەرزشکردن لەقۆناغی دووگیانی یارمەتیدەرە دەبێت لەزوو گەڕانەوەی کێشی لەش لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانێ خواردنی تەندروست بخوات کە سودی بۆ خۆی ومنداڵەکەی دەبێت و گەشەی مێشکی باشتر دەکات.

5- یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی کێشەکانی کۆئەندامی هەرس : بەهۆی گۆرانکارییەکانی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن توشی ئاوسان وبەدهەرسی دەبن بەلاّم لەگەڵ وەرزشکردن دەتوانرێ کاریگەرییە لاوەکییەکانی ئەو هۆرمۆنە نەهێلێ.

بەلاّم لەهەندێك کاتدا وەرزشکردن بۆ ئافرەتانی دووگیان زیانی دەبێت ئەوانیش بریتین لە :

1- دایکەکە پێشتر منداڵی لەبار چوبێت .

2- فشاری خوێنی بەرزبێت .

3- سکەکەی دوانە بێت .

4- پێشتر منداڵی بوبێت پێش کاتی ئاسایی خۆی .

هەندێك مەشقی وەرزشی تایبەت بۆ ئافرەتانی دووگیان، دەتوانرێ ئەم مەشقانە ئەنجامبدرێت، ئەوانیش بریتین لە:

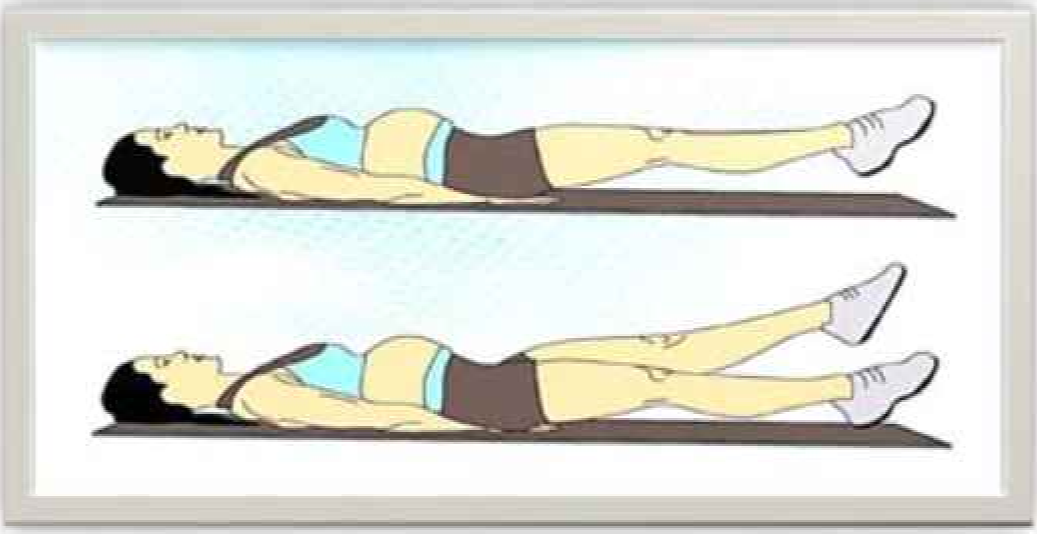
مەشقی یەك/ دانیشتن لەسەر زەوی بەشێوەیەکی ڕێك، پاشان هەناسە هەڵمژین وهەناسە دانەوە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (212) .

وێنەی (212) مەشقی یەك

مەشقی دوو/ قاچەکان کۆبکەرەوە بەشێوەی پەپولەیی دادەنیشیٚ پاشان جەستە دەبەیت بۆ لای قاچ وسەر وشان بنوشتێنەوە بۆ پێشەوە ڕایگرە بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (213) .

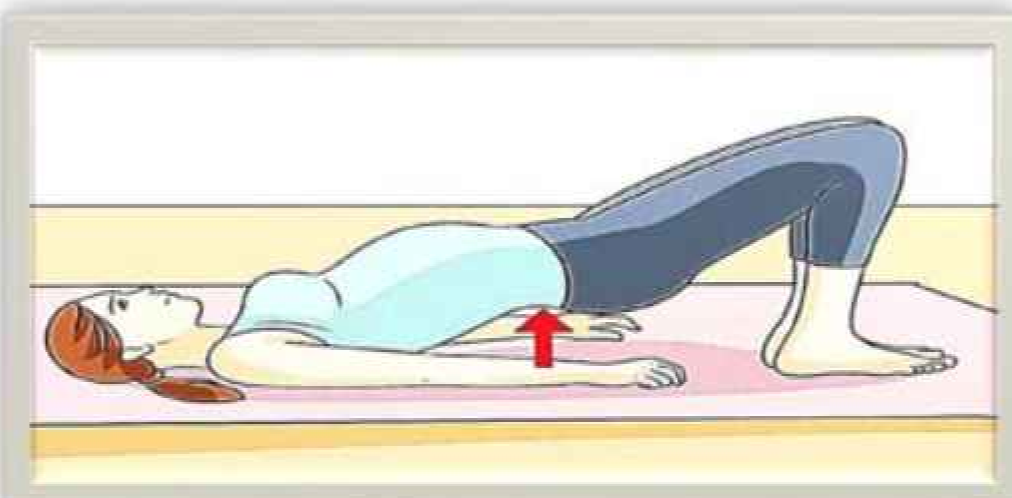
وێنەی (213) مەشقی دوو

مەشقی سێ/ پاڵکەوتن لەسەر پشت، دەست دەخەیتە ژێر سمت وهەردوو قاچ دەجوڵێنی بۆ سەرەوەو خوارەوە بۆ ماوەی (10) جار، پاشان جولاندنی قاچی ڕاست وچەپ بە پێچەوانەی یەکەوە بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (214).



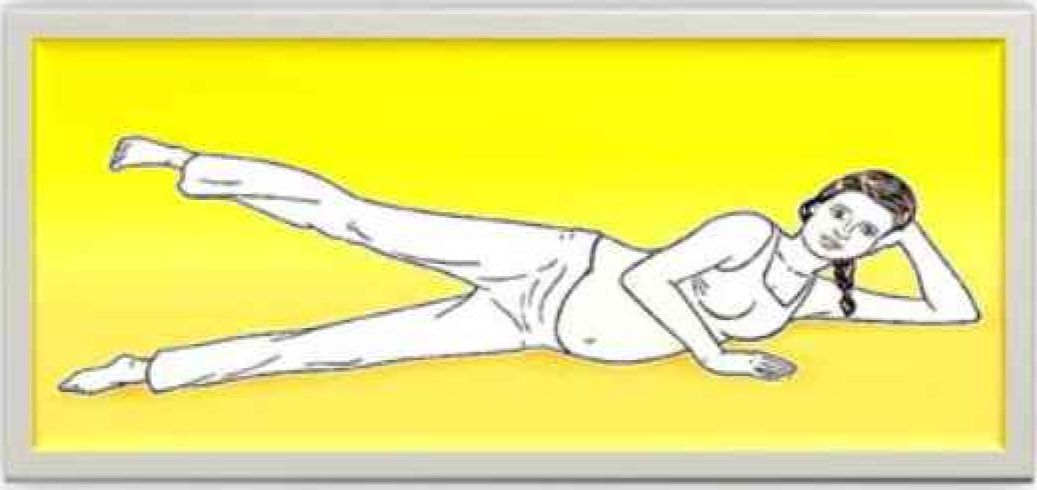
وێنەی (214) مەشقی سێ

مەشقی چوار/ پاڵکەوتن لەسەر پشت ونوشتانەوەی ئەژنۆ، پاشان بەرزکردنەوەی سمت و ورگ بۆ سەرەوە وخوارەوە بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (215).



وێنەی (215) مەشقی چوار

مەشقی پێنج/ دەکەویتە سەر لای تەنیشت بەشێوەیەکی ڕێك دەستی چەپ دەخەیتە ژێر سەرو دەستی ڕاست لەسەر زەوی دادەنێی، بەرزکردنەوەی قاچی ڕاست بۆ سەرەوەو خوارەوە بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (216) .



وێنەی (216) مەشقی پێنج

مەشقی شەش/ دانیشتن لەسەر زەوی ونوشتانەوەی ئەژنۆی چەپ ودانانی دەستی چەپ لەسەر زەوی ودرێژکردنی قاچی ڕاست بۆ تەنیشت، پاشان ڕاکێشانی دەست ڕاست لەسەر سەرەوە بۆ تەنیشت وجولاندنی بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بە پێچەوانەوە،وەك وێنەی ژمارە (217) .

وێنەی (217) مەشقی شەش

مەشقی حەوت/ لەسەر دەست و ئەژنۆ بوەستە، پاشان قاچی ڕاست ڕاکێشە بۆ دواوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وە بەپێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (218).

وێنەی (218) مەشقی حەوت

مەشقی هەشت/ لەسەر دەست و ئەژنۆ بوەستە، پاشان دەستی ڕاست وقاچی چەپ بەرزبکەرەوە بۆ سەرەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وە بەپێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (219).

وێنەی (219) مەشقی هەشت

مەشقی نۆ/ وەستان لەسەر دەست ونوشتانەوەی ئەژنۆ، پاشان بەرزکردنەوەی قاچی ڕاست بۆ سەرەوە بە نوشتاوەیی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (220).

وێنەی (220) مەشقی نۆ

مەشقی دە/ لەسەر دەست بوەستە وکردنەوەی قاچ لە ئاستی شان زیاتر، پاشان نوشتانەوەی ئەژنۆ ولەسەر قاچ دادەنیشی ودرێژکردنی هەردوو دەست بۆ پێشەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (221).

وێنەی (221) مەشقی دە

مەشقی یازدە/ ڕاهێنانی سکوات، بەڕێکی دەوەستی پاشان دابەزین ونوشتانەوەی ئەژنۆ و ڕێککردنەوەی بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (222) .

وێنەی (222) مەشقی یازدە

مەشقی دوازدە/ بەکارهێنانی سندوق، ئاراستەی لەش بۆ پێشەوە پاشان چونە سەر سندوق و هاتنە خوارەوە بە بەردەوامی، بۆ ماوەی (30) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (7) چرکە وەك وێنەی ژمارە (223).

وێنەی (223) مەشقی دوازدە

مەشقی سیازدە/ وەستان بەرامبەر دیوار، پاشان بردنی لەش بۆ پێشەوەو نوشتانەوەی دەست بە بەردەوامی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (224).

وێنەی (224) مەشقی سیازدە

مەشقی چواردە/ وەستان بەرێکی وبەکارهێنانی تۆپی پزیشکی، پاشان تۆپە پزیشکێکە دەخەیتە پشت ونوشتانەوەی ئەژنۆ بۆ خوارەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (225).

وێنەی (225) مەشقی چواردە

مەشقی پازدە/ دانیشتن لەسەر زەوی وبەکارهێنانی تۆپی پزیشکی، پاشان تۆپەکە دەخەیتە پشت وسەر وپشت بۆ دواوە دەبەیت، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (226).

وێنەی (226) مەشقی پازدە

مەشقی شازدە/ دانیشتن لەسەر تۆپی پزیشکی، پاشان ڕاکێشانی دەستی ڕاست بۆ تەنیشت، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (227).

وێنەی (227) مەشقی شازدە

مەشقی حەڤدە/ بەکارهێنانی تۆپی پزیشکی وقورسایی، لەسەر زەوی دادەنیشی تۆپەکە دەخەیتە پشت، پاشان قورساییەکە بە هەردوو دەست دەجوڵێنی بە پێچەوانەی یەکترەوە بۆ ماوەی(10)جار، ئەم مەشقە (3)جار دووبارە، پشوی نێوان (5)چرکە، وەك وێنەی ژمارە (228).

وێنەی (228) مەشقی حەڤدە

مەشقی هەژدە/ بەکارهێنانی کورسی وقورسایی، قاچی ڕاست بە نوشتاوەی دەخەیتە سەر کورسیەکە و بە دەستی چەپ قورسایەکە بۆ سەرەوەو خوارەوە دەجوڵێنی بۆ ماوەی (10) جار، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (5) چرکە، وە بە پێچەوانەوە، وەك وێنەی ژمارە (229).

وێنەی (229) مەشقی هەژدە

مەشقی نۆزدە/ وەستان بەڕێکی وبەکارهێنانی کورسی، پاشان کردنەوەی قاچ لە ئاستی شان زیاتر نوشتانەوەی ئەژنۆ وجولاندنی لەش بۆ خوارەوە، ڕایگرە بۆ ماوەی (10) چرکە، ئەم مەشقە (3) جار دووبارە، پشوی نێوان (4) چرکە، وەك وێنەی ژمارە (230).

وێنەی (230) مەشقی نۆزدە

گرنگترین جۆری ئەو وەرزشانەی کە دروستن (شیاون) بۆ ئافرەتانی دووگیان، ئەوانیش بریتین لە:

- وەرزشی ڕۆشتن : یەکێکە لە وەرزشە گرنگەکان یارمەتی ئافرەتانی دووگیان دەدات بۆ سوتانی چەوری زیادەو چالاکی سوڕی خوێن ونەرمبونی ماسولکەکان وجومگەکان .

- وەرزشی یۆگا : ئەم جۆرە وەرزشە زۆر بەسودن بۆ ئافرەتانی دووگیان چونکە یارمەتی کەمکردنەوەی پەستانی دەرونی دەدات، هەروەها دەتوانیٚ لە مانگەکانی کۆتاییدا ئەو جۆرانەی یۆگا ئەنجامبدات کە پەستان دەخاتە سەر سك.

- **مەلەوانی** : یەکێکە لە وەرزشە باشەکان بۆ ئافرەتانی دووگیان چونکە دەتوانیْ هەموو جەستەی بجولێنیْ و میکانیزمی جەستە گەشە پێدەدات، هەروەها یارمەتیدەرە بۆ دابەشکردنی چەوری لەش وباشترکردنی دەرون و زیاد کردنی وزە، یارمەتی جەستە دەدات بۆ کاتی منداڵبون.

- **پایسکل** : بەکارهێنانی پایسکل بەسودە بۆ سوتانی چەوری زیادەو بەرزی کۆلسترۆڵی خوێن، هەروەها یارمەتی بەهێزکردنی جومگەکانی پەلەکانی خوارەوە دەدات.

- **بەرزکردنەوەی قورسایی** : ئەم جۆرە وەرزشە بەسودە بۆ ئافرەتانی دووگیان بەمەرجێك کێشی سوك هەڵبگریْ بەڵام بە دوبارەکردنەوەی زۆرتری مەشقەکان.

تێبینی/

- پێویستە ئەنجامدانی وەرزش لە کاتی دووگیانی دا بە ڕێنمایی ورێگەپێدانی پزیشکی پسپۆر بێت.
- پێویستە پاش تێپەڕبونی (3) مانگ لە دووگیان بون دەست بکرێت بە وەرزشکردن.
- پێویستە ئەو مەشقانەی کە پەستان دەخاتە سەر ناوچەی حەوز وپشت لە مانگەکانی کۆتایی دووگیانی دا ئەنجامبدرێت چونکە یارمەتی ئافرەتان دەدات لە کاتی منداڵبونی سروشتی دا.

حەڤدە/ شێلان

یەکێکە لە چارەسەرە باشەکان بۆ کەمکردنەوەی ئازاری جەستە وباشکردنی باری دەرونی بەتایبەت کەمکردنەوەی سترێس، هەروەها ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە چالاککردنی سوڕی خوێن وکەمکردنەوەی خەستی خوێن چونکە یارمەتیدەرە بۆ هاتوچۆکردنی خوێن بەناو مولولەکانی خوێن.

شێلان باشترین ڕێگەیە بۆ بەهێزکردنی توانای بەرگری لەشی مرۆڤ و وزەی جەستە زیاد دەکات، هەروەها بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی ڕەقبونی دەمارو ماسولکە، یارمەتیدەرە بۆ نویێ بونەوەی خانەکانی لەش وپێست جوان دەکات.

وێنەی (231) شێلان

جۆرەکانی شێلان:

- شێلانی سویدی.
- شێلانی شانە قوڵەکان.
- شێلانی وەرزشی.
- شێلانی پێش مناڵبون.
- شێلانی تایلاندی.
- شێلانی شانە نەرمەکان.
- شێلانی شیاتسۆ.

- شێلانی پەرچی (پەرچاوە).
- شێلانی جوانکاری.
- شێلانی خۆیی.
- شێلان بە زەیت وگولاو.
- شێلان بە ئامێر.

گرنگی وسودەکانی شێلان:

1- شێلان سودی ئەرێنی هەیە بۆ باشکردنی باری دەرونی وپشوی جەستە هەروەها باشکردنی کرداری خەو لە شەواندا.
2- سوڕی خوێن چالاك دەکات وهاتوچۆکردنی خوێن بەناو لولەکانی خوێن باشتر دەکات.
3- وزەی جەستە زیاد دەکات وخەستی خوێن کەمدەکاتەوە.
4- توانای بەرگری لەشی مرۆڤ بەهێز دەکات.
5- ئازاری جەستە کەمدەکاتەوە، یارمەتیدەرە بۆ خاوکردنەوەی دەمارو ماسولکەکان لە کاتی ڕەقبوندا.
6- جەستە ئارام دەکاتەوەو هەستێکی باشتر بە کەسەکە دەبەخشێ.
7- یارمەتیدەرە بۆ زیادکردنی نەرمی لەش.
8- هاوکارە بۆ دابەشکردنی چەوری لەش وکەمکردنەوەی چەوری سیلولیت.

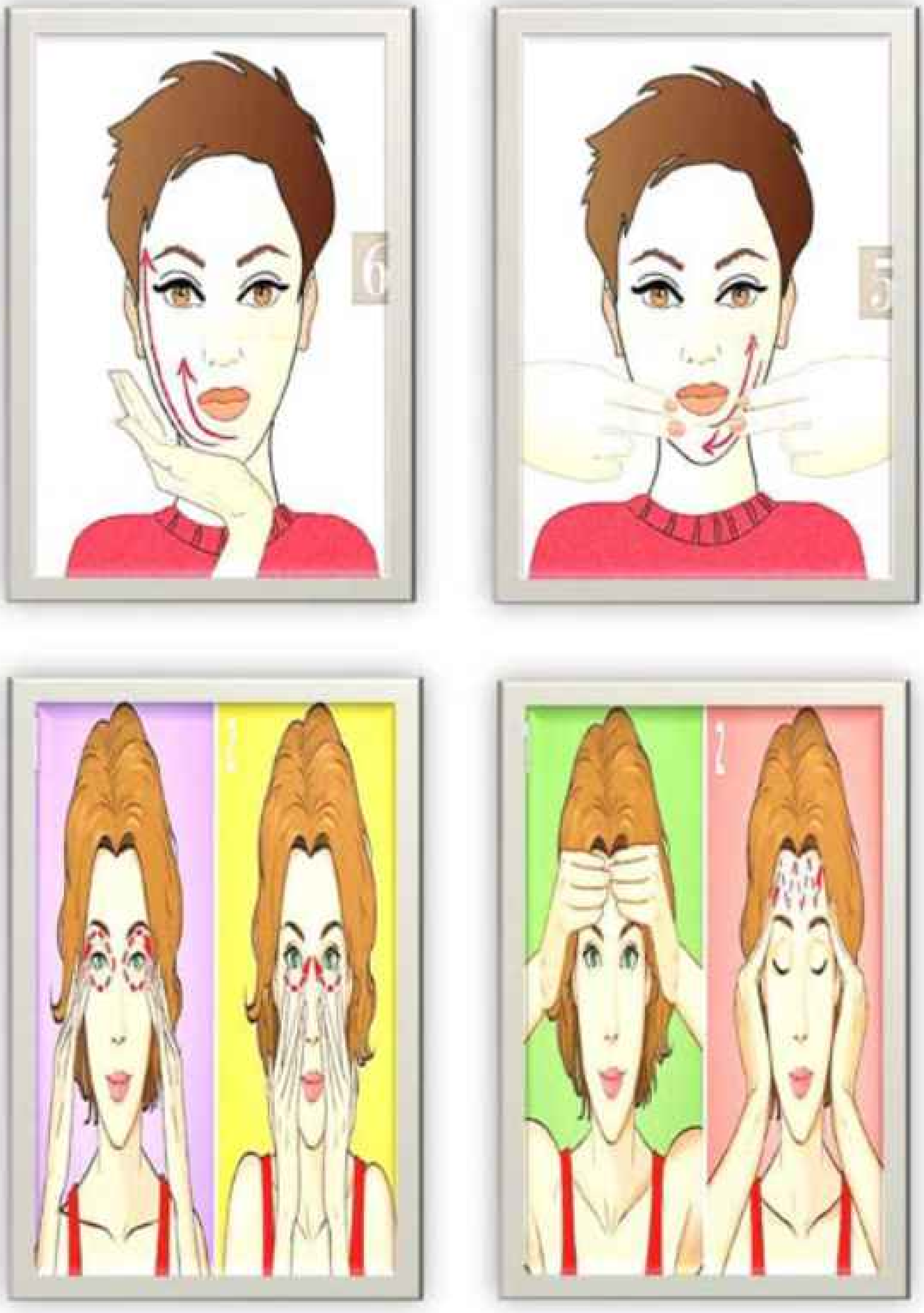
شێلان لەم کاتانەدا نادروستە (شیاو نیە)، ئەوانیش بریتین لە:

1- بونی پێکان لە بڕبڕەی پشت.
2- لە کاتی هەوکردنی (ئیلتهاب) ناوەکی یان دەرەکی.
3- بونی درز یان وردبونی ئێسك.
4- لە کاتی نەخۆشی شێرپەنجە.
5- لە کاتی بچران (تمزق) لە ماسولکەدا.
6- بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش.
7- بونی نەخۆشی دەوالی لە جەستەی مرۆڤدا.
8- نەخۆشی گەشکە یان ڕەبۆ.
9- لە کاتی هەناسە تەنگی (هەناسە سواری).
10- لە کاتی خوێنبەربون لە (دڵ، مۆخ، سییەکان، میزەڵدان).

بە وێنە شێوازی ئەنجامدانی شێلانی دروست، بریتین لە:

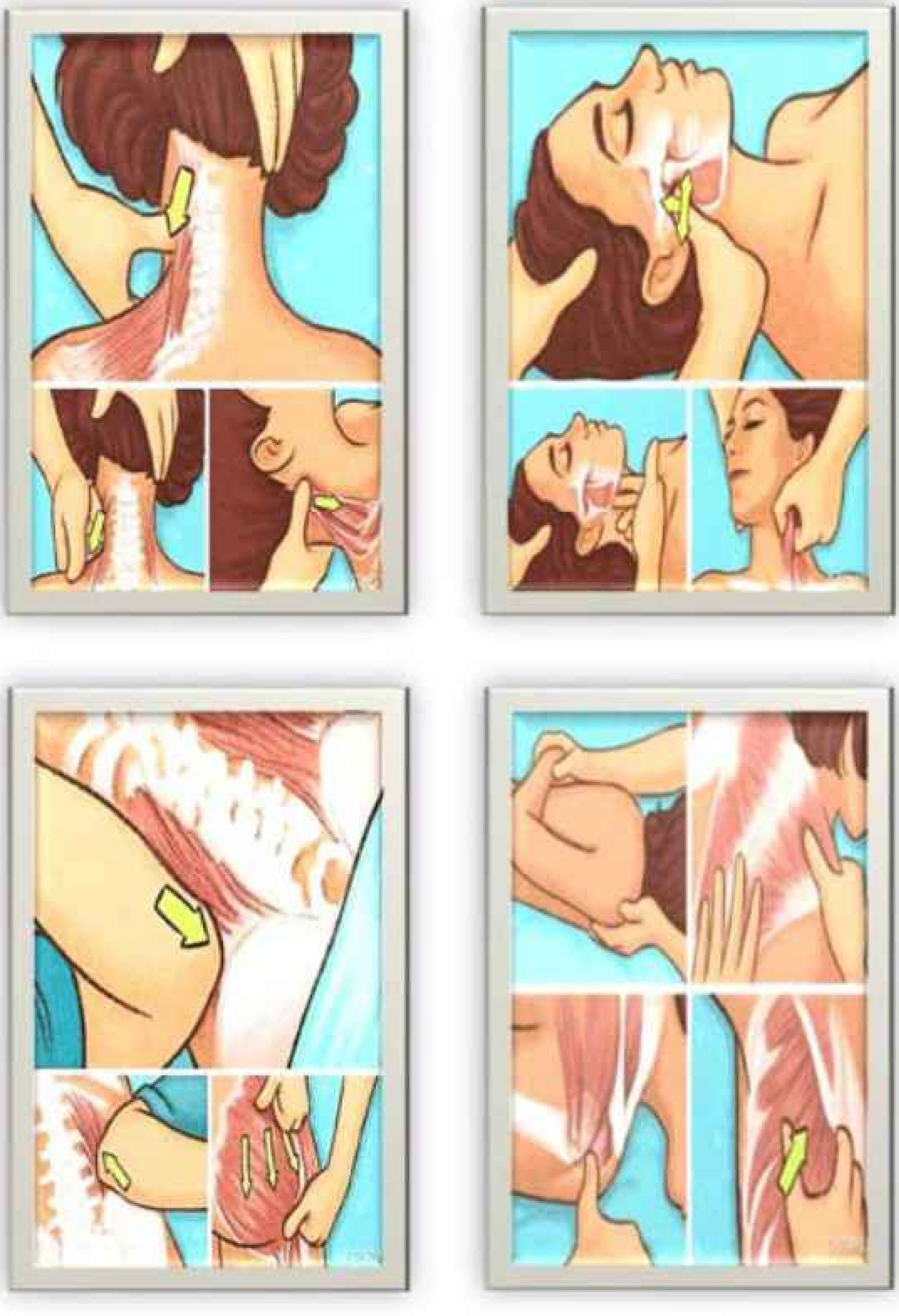
➢ **شێوازی شێلانی ڕوخسار (دەموچاو):**

وێنەی (232) شێلانی ڕوخسار

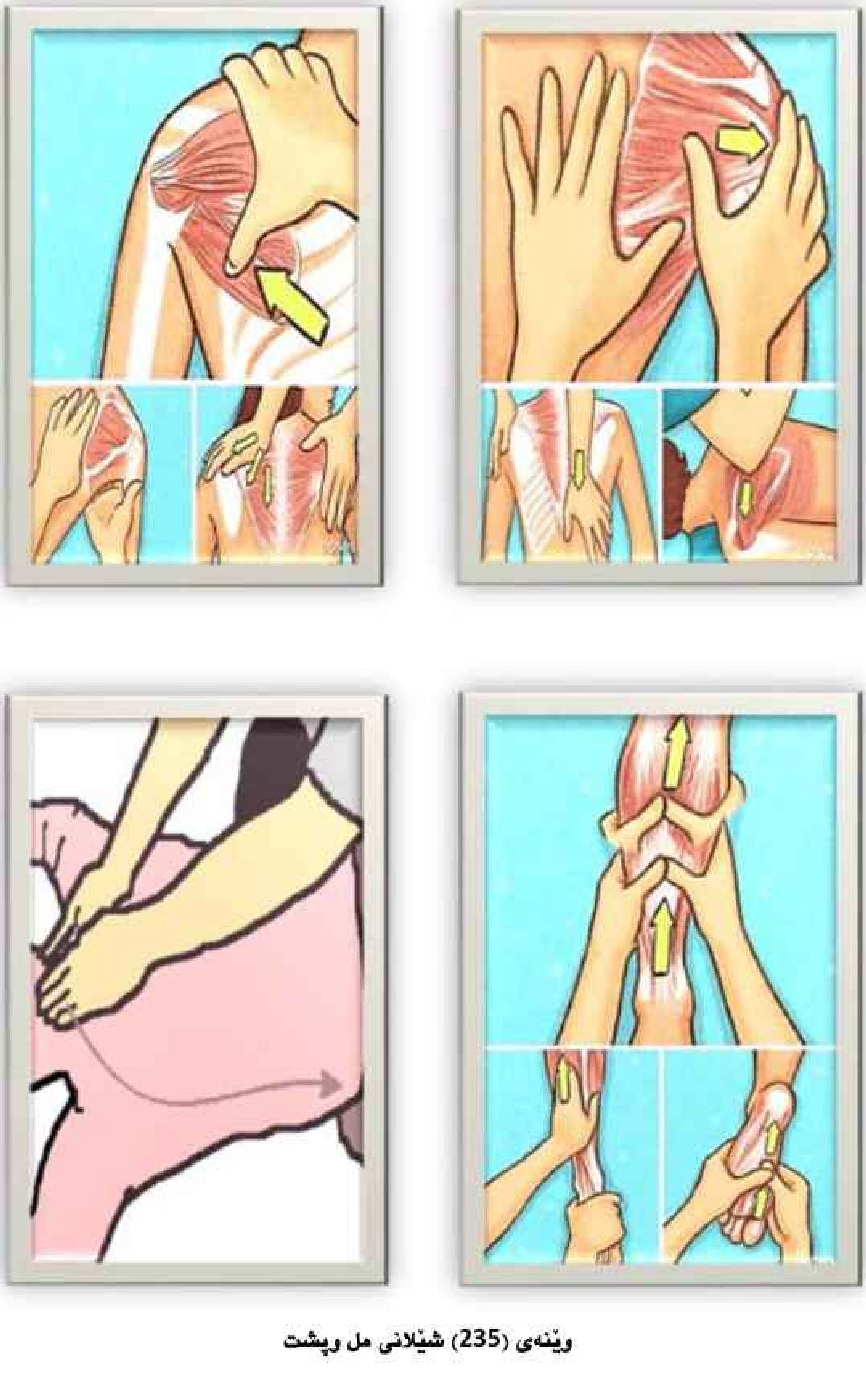


وێنەی (233) شێلانی ڕوخسار

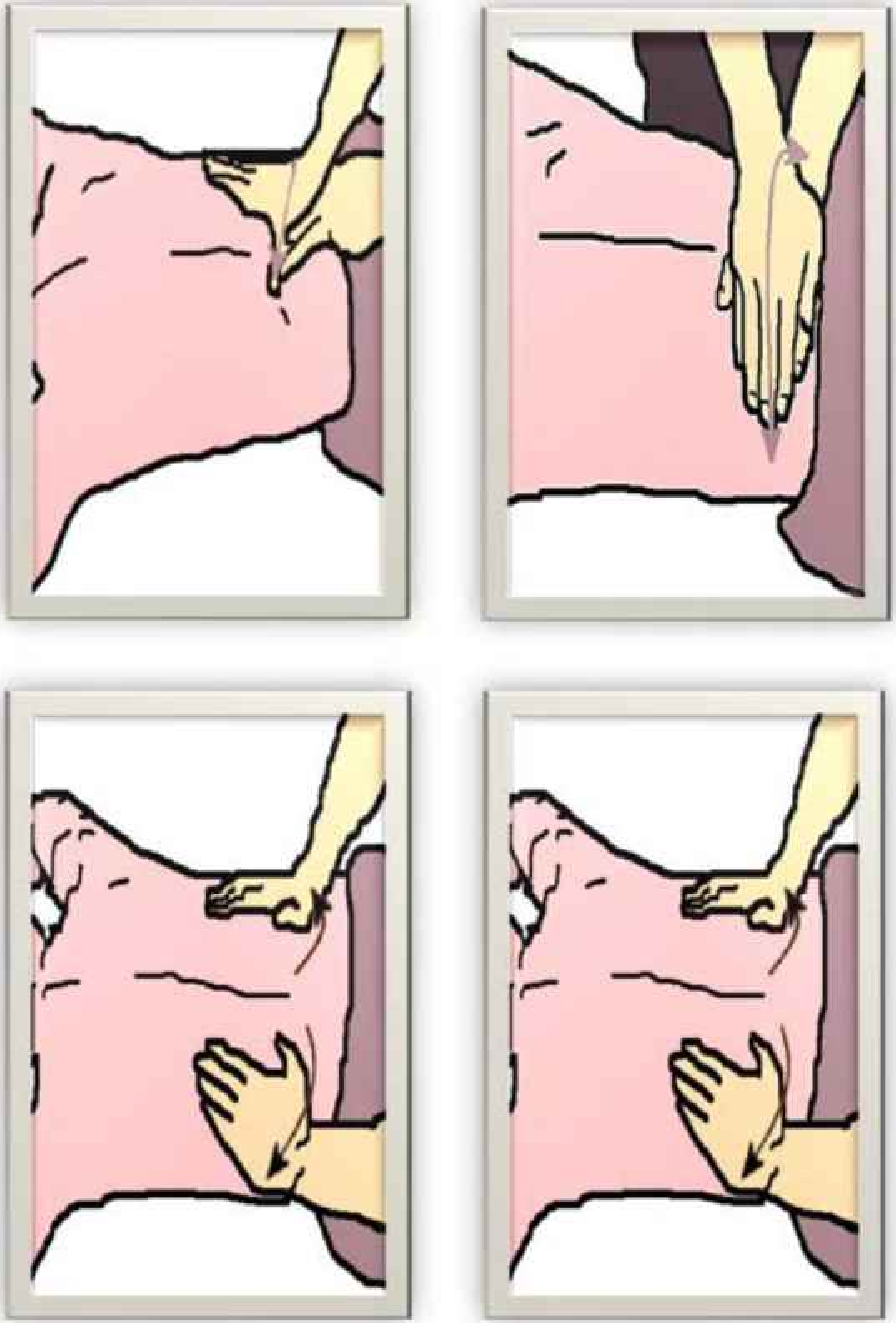
➢ شێوازی شێلانی مل وپشت:



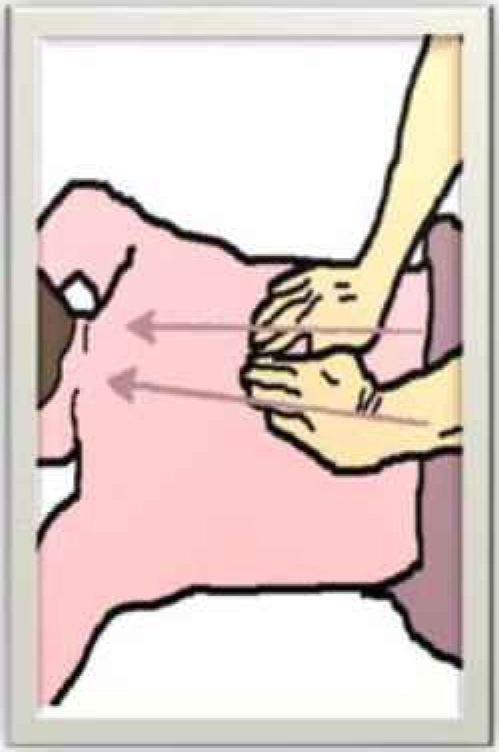
وێنەی (234) شێلانی مل وپشت

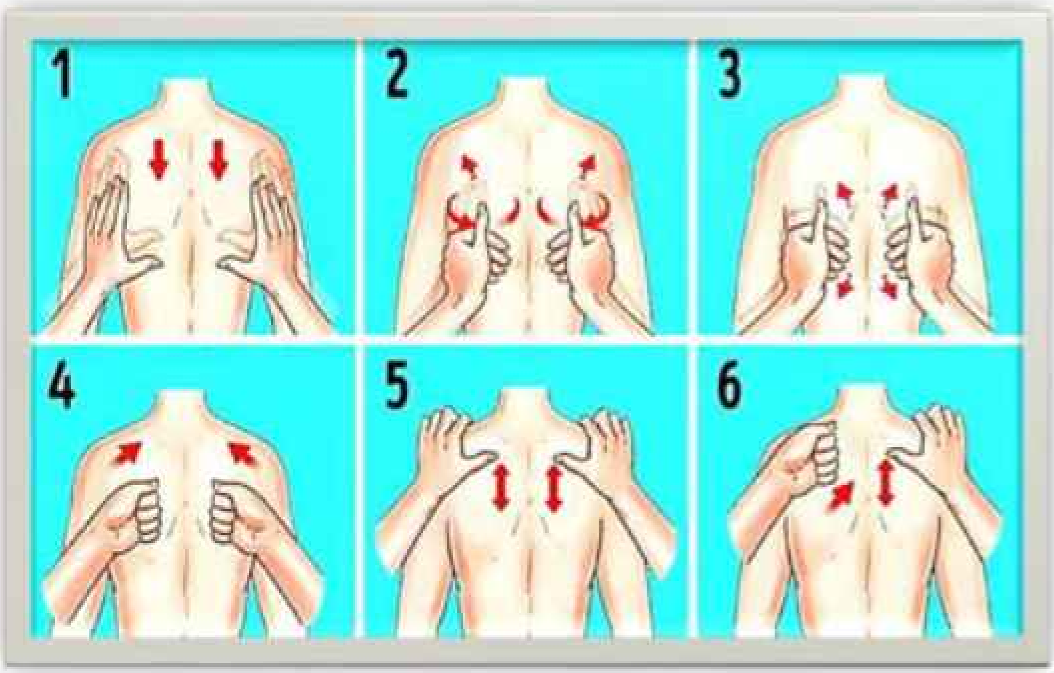


وێنەی (235) شێلانی مل وپشت



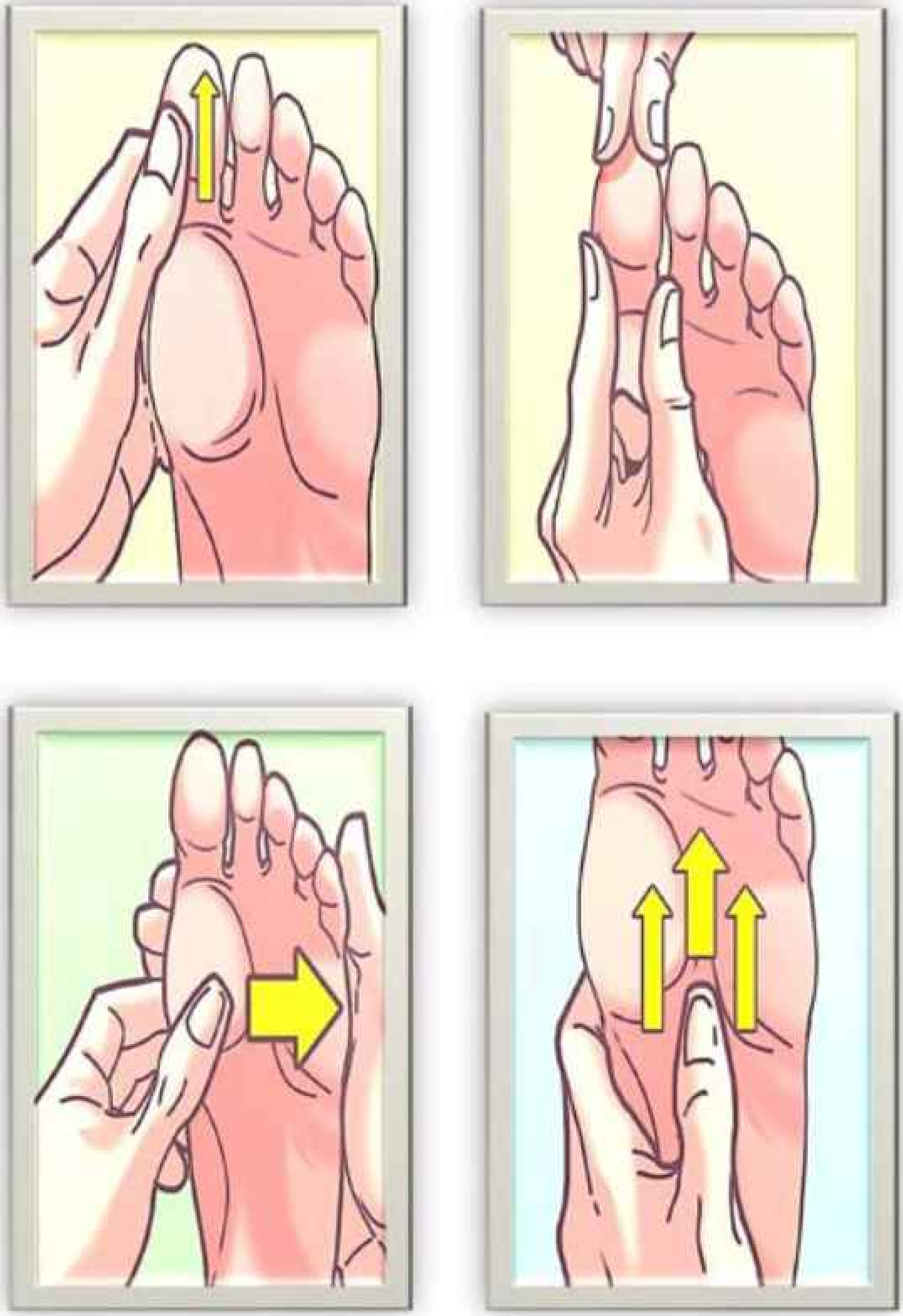
وێنەی (236) شێلانی پشت





وێنەی (237) شێلانی پشت

➢شێوازی شێلانی پێ:



وێنەی (238) شێلانی پێ

وێنەی (239) شێلانی پێ

چەند تێبینییەکی گرنگ :

- پێویستە پێش ئەنجامدانی وەرزش نەخۆشەکە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات بۆ دیاریکردنی جۆری نەخۆشییەکەی.
- لە دوای دیاریکردنی نەخۆشییەکان پاشان پێویستە کەسی نەخۆش دەست بکات بە وەرزشکردن.
- پێویستە جۆری مەشق وڕاهێنانەکان پلە بە پلە زیاد بکرێت واتە (ماوە، دووبارە، پشوو)، لە دوای بەردەوامی لەسەر وەرزشەکان.
- پێویستە لە کاتی بونی هەندێك لە نەخۆشییەکان بە بڕیاری پزیشکی پسپۆڕ وەرزش ئەنجامبدرێت.
- دەتوانرێ ئەم مەشق وڕاهێنانە وەرزشیانە سودی لێوەبگیرێت بۆ (چارەسەری نەخۆشیەکان، کەمکردنەوەی ئازار، بەهێزکردنی ماسولکەکان، ئامادەبونەوە).
- مەرج نیە هەندێك لە مەشقەکان تەنها بۆ کەسی نەخۆشبێ، بەڵکو دەتوانرێ سودی لێوەربگیرێت بۆ بەهێزکردنی جەستەو ماسولکەکانی لەش.

سەرچاوەکان

▪ سەرچاوەی کوردی :

1- ئیمان نجم الدين عباس، شنۆ ظاهر حكيم، زانستی فسیۆلۆژیای ڕاهێنان، (چاپی یەکەم، سلێمانی، 2019) .

2- شنۆ ظاهر حكيم، پزیشکی وەرزشی، (چاپی یەکەم، سلێمانی، 2020).

3- شنۆ ظاهر حكيم، زانستی وەرزش وتەندروستی لەش، (چاپی یەکەم، سلێمانی، 2020).

4- کامەران ئەمین ئاوە، زانستی پزیشکی بە زمانێکی ساکار، (چاپی یەکەم، هەولێر،2014).

5- نەبەز مجيد، ئارام ناریمان" نەخۆشییەکان ، (هەولێر، 2019) .

▪ سەرچاوەی عەرەبی :

1-احمد توفيق منصور، الطب البديل فن التدليك والعلاج الانعكاسي، (ط1،الاردن،الاهلية للنشر والتوضيع،2004) .

2- أسامة رياض، العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين،(الطبعة الاولي،القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

3- أرنولد جي.نيلسون جوكو كوكونين، تشريح إطالة العضلات، (الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية،2009).

4- أشراف محمود، الإصابات الرياضية، (الطبعة الأولى،المكتبة الرياضية الشاملة،2016).

5- جعلاب يعقوب، دور التحضير البدني في التقليل من إصابة مفصل الركبة لدى لاعبي كرة القدم، (رسالة الماجستير،جامعة محمد بوضياف-المسيلة،2015).

6- سميعة خليل محمد، العلاج الطبيعي الوسائل والتقنيات، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2010).

7- اغصان عبدالحميد ابراهيم، أثر برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التنبيه الكهربائي والتدليك على تحسين الأداء البدني لدى طالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية،(رسالة الماجستير،جامعة النجاح الوطنية في نابلس-فلسطين،2016).

8- عبدالعظيم العوادلي، العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية،(ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).

9- وليد توفيق قصاص، الطب الرياضي، (الطبعة الاولي، بيروت، الدار المتوذجية للطباعة و النشر، 2009).

10-ريسان خريبط مجيد، مجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضية، (ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2014).

11- سعد كمال طه، الرياضة ومبادئ البيولوجي، (الطبعة الأولى،القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع،2009).

12- شنو ظاهر حكيم، تأثير استخدام الاستشفاء وفق مؤشرات نبض مختلفة في مطاولة السرعة القصيرة والخاصة وتركيز حامض اللاكتيك و زمن ركض 800متر للطالبات،(رسالة الماجستير، جامعة السليمانية،2013).
13- شنو ظاهر حكيم، تأثير منهج تدريبي البدني الحسي في تطوير بعض القدرات البدنية والبصرية ودقة التسليم والاستلام وإنجاز ركض التتابع 4x100م تحت 20 سنة ،(الاطروحة دكتوراه،جامعة السليمانية،2018).
14- صباح ناصر العلوجي،علم وظائف الأعضاء،(عمان،دار الفكر ناشرون وموزعون، 2014).
15- فالح محمد عباس، تاثير تمرينات خاصة باستخدام الشبكة التدريبية في بعض المتغيرات الكيموحيوية، (بحث منشور، مجلة جامعة الانبار،المجلد الثاني-العدد الثامن،2013).
16- فائزة عبدالجبار، ليزا رستم" أساسيات اللياقة (بدنية-وظيفية-ميكانيكية)، (بغداد، مكتب نور للطباعة والنشر، باب المعظم، 2016).
17- مخلدي محمد، مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي، (رسالة الماجستير، الجزائر،2014).
18- مدحت قاسم،الاصابات الرياضية والتاهيل الحركي،(المصر،جامعة ام القرى، 2014).
19- هند عبدالسلام العنزي، التواء الكاحل،(جامعة الملك سعود، قسم العلاج الطبيعي،2015).
20- هزاع بن محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني،2015 .

- سەرچاوەی ئینگلیزی :

1- Ganong,W.F. review of medical physiology, Calfornia, 2003.
2- James& David& Rod, physical Activity for Health and Fitness, Biochemweb .org,2013.
3- Lippincott Williams&Wilkins, Acsms guidelines for exercise testing and prescription, American College of sport medicine, 2014.
4-william D.McArdel,Frank I.Katchm,Victor L.Katch.Exercise Physiology nutrition Energy and Human Performances:(seventh ed,Philadelphia,2010)

- تۆڕی ئەلەکترۆنی ئەنتەرنێت : (کوردی، عەرەبی، ئینگلیزی) .

کورتەیەك لە ناسنامەی (د.شنۆ ظاهر حکیم)

- مامۆستا لە زانکۆی سلێمانی/کۆلێجی پەروەردەی جەستەیی و زانستە وەرزشیەکان.
- خوێندنی (سەرەتایی، ناوەندی، ئامادەیی) لە سلێمانی تەواوکردووە.
- بڕوانامەی بەکالۆریوس لە پەروەردەی وەرزشی– زانکۆی سلێمانی.
- بڕوانامەی ماستەر لە پسپۆری زانستی ڕاهێنانی وەرزشی.
- بڕوانامەی دکتۆرا لە پسپۆری فسیۆلۆژیای ڕاهێنانی وەرزشی.
- بەشداری چەندین کۆنگرەی زانستی و وۆرك شۆپ کردووە، هەروەها خاوەنی چەندین بلأوکراوەی توێژینەوەی زانستی لە ناوەوەو دەرەوەی عیراق.
- خاوەنی چەند پەرتوکێکی زانستی وەرزشیە بەزمانی کوردی ئەوانیش: (زانستی فسیۆلۆژیای ڕاهێنان، گۆرەپان ومەیدان، پزیشکی وەرزشی، زانستی وەرزش وتەندروستی لەش).
- لەساڵی (1995–2005) پاڵەوانی گۆرەپان ومەیدانی یانەکانی کوردستان لە ڕاکردنی (400م، 800م، 1500م، سێ بان)، ژمارەی پێوانەی تۆمارکردوە بۆ کوردستان لەم چوارەدا.
- یاریزانی هەلبژاردەی کوردستان وسلێمانی لە یاریەکانی(گۆرەپان ومەیدان، تۆپی باسکە، تۆپی بالە، تۆپی دەست، تۆپی فوتسالْ) .
- لەساڵی (2003–2011) یاریزانی باسکەی هەڵبژاردەی عێراق بووە بەشداری چەندین پاڵەوانیەتی جیهانی وعەرەبی و ڕۆژئاوای ئاسیا وسەربازگەی مەشق وڕاهێنانی کردوە لە دەرەوەی عیراق.
- ڕاهێنەری کچانی تیپی باسکەی یانەکانی(کەمال سەلیم، نەورۆز، ئافرۆدیت)، هەروەها هەڵبژاردەی زانکۆی سلێمانی بووە.
- ئەندامی دەستەی کارگێری یانەی وەرزشی (کەمال سەلیم، ئافرۆدێت، ڕێکخراوی گەشەپێدانی وەرزش– کوردستان) بووە.
- بەشداری چەندین خولی ڕاهێنانی ناوخۆیی ونێودەولەتی کردووە ئەوانیش:(ڕاهێنانی جەستەیی، تۆپی باسکە، گۆڕپان ومەیدان) بڕوانامەی بەشداری وەرگرتوە.
- یاریدەدەری ڕاهێنەی هەڵبژاردنی عێراق بۆ تیپی باسکەی تازە پێشکەوتوانی کچان، بەشداری ئەم پاڵەوانیتیانەی کردووە:

پاڵەوانیەتی هەرێمی عەرەبی بۆ تازە پێگەیشتوانی کچان لە عمان–ئەردەن ساڵی 2019.

پاڵەوانیەتی ڕۆژئاوای ئاسیا بۆ تازە پێگەیشتوانی کچان لە دیمەشق–سوریا ساڵی 2019.

د.شنۆ ظاهر حکیم

وەرزش بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان

SPORTS

FOR TREATMENT AILMENTS

Dr. Shno Dhahr Hakim