2020

پزیشکی وەرزشی

SPORTS MEDICINE

دکتۆرە

شنۆ ظاهر حکیم

پـزیشـکی وەرزشـی

Sports Medicine

د.شنۆ ظاهر حکیم
مامۆستای زانکۆی سلێمانی

2020

ناوی کتێب : پزیشکی وەرزشی
نوسەر : د.شنۆ ظاهر حکیم
دیزاینی ناوەڕۆك وبەرگ : د.شنۆ ظاهر حکیم
چاپخانە : چاپخانەی دێکان- سلێمانی/کوردستان- عیراق
نۆرەی چاپ : یەکەم
ساڵی چاپ : 2020
تیراژ : 500 دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (1155)
ساڵی (2020) ی پیٚ ی دراوە

مافی لەبەر گرتنەوەو دووبارە چاپکردنەوەی تەنها بۆ نوسەرە

پێشەکی :

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

زۆر خۆشحاڵم پێشەکی یەك بۆ بەرهەمێکی زانستی ترم دەنوسم کە ماوەیەکی زۆر لەهەوڵ وکۆشش وشەونوخونی زۆردا بووم بۆ پێگەیاندنی ئەم بەرهەمە نوێ یەم، داڕشتن وهێنایەکایەی هەر پەرتوکێك بەتایبەت بەزمانی کوردی لەسەر بابەتی پزیشکی وەرزشی بەشێوەیەکی زانستیانەو ئەکادیمیانە پێویستی بە بڕیارێکی بوێرانەو چاونەترسانە هەیە تاوەکو نوسەر لە دامێنی هزری هەموو زانیارییە کەڵەکە بووەکانی خۆیەوە پێشکەشی ژیانی کتێبخانەی نەتەوەکەی بکات، هاوکات ئەرکی هەموو تاکێکی خاوەن ویژدان وبەرێزە بەسینەیەکی فراوانەوە پڕ بەدڵ ودەروونی پاکەوە ئەو هەوڵە بەگەورەی بنرخێنێت .

مەبەست لەنوسنی ئەم پەرتوکەم جێگرتنی کاری پزیشکی نیە بەڵکو زیادکردنی ئاستی ڕۆشنبیری هەموانە لەم زانستەدا، لەلایەکی ترەوە گرنگی بابەتەکە وکەمی سەرچاوەی وەها بە زمانی شیرینی کوردی لە کتێبخانەکاندا ، هیوادارم بتوانم لەڕێگەی ئەم پەرتوکەوە خزمەتێك بە کۆمەڵگەی کوردی بەتایبەتی بواری وەرزش بکەم بەشێوەیەکی زانستیانەو ئەکادیمیانە .

لە کۆتایدا.....سوپاس گوزاری خودای گەورەو میهربانم لە هاوکاری کردنی ئەم پەرتوکەم داواکارم بەتێشوویەکی پڕ خێر بۆ ڕۆژی دوایی لێم وەربگرێت .

لەگەڵ ڕێز و سوپاس دا

نوسەر

نـــــــاوەرۆك

بەرگ وناونیشان 1
پێشەکی 2
ناوەرۆك 3-12
بەشی یەکەم/ زانستی پزیشکی وەرزشی وگرنگی وبەشەکانی 13
زانستی پزیشکی وەرزشی 14
گرنگی زانستی پزیشکی وەرزشی 15
کارەکانی زانستی پزیشکی وەرزشی 15
خەسڵەتەکانی پزیشکی وەرزشی 15
بەشەکانی زانستی پزیشکی وەرزشی 16
بەشی دووەم/ فریاگوزاری سەرەتایی 17
فریاگوزاری سەرەتایی 18
بنچینە گشتی یەکانی فریاگوزاری سەرەتایی 18
جۆرەکانی فریاگوزاری سەرەتایی 19
یەکەم/ فریاگوزاریە سەرەتایەکان لە ژیانی وەرزشی 20
گیرانی ڕێڕەوی هەناسەدان 20
هەڵگەڕانەوەی زمان بۆ دواوە 20
هۆکارەکانی 20
چارەسەرکردن 20
گیرانی ڕێڕەوی هەناسە بەهۆی خۆراك 21
هۆکارەکانی 21
نیشانەکانی 21
چارەسەرکردن 21-22
وەستانی هەناسەدان 23
هۆکارەکانی 23
چارەسەرکردن 23-24
وەستانی لێدانی دڵ 25
نیشانەکانی 25

چارەسەركردن 25
خوێن بەربوون 26
نیشانەكانی 26
چارەسەركردن 26
شكان 27
هۆكارەكانی 27
نیشانەكانی 27
چارەسەركردن 28
خنكان لەئاودا 29
هۆكارەكانی 29
چارەسەركردن 29
فریاگوزاریە سەرەتایەكان لە ژیانی گشتی 30
گەشكە 30
هۆكارەكانی 30
نیشانەكانی 31-30
چارەسەركردن 31
گەرما بردن (تاوبردن) 31
هۆكارەكانی 32
نیشانەكانی 32
چارەسەركردن 32
ژەهراوی بوون 33
هۆكارەكانی 33
نیشانەكانی 33
چارەسەركردن 34
سوتان 34
هۆكارەكانی 35
چارەسەركردن 35
چەند تێبینی یەكی گرنگ لەسەر سوتان 35
لێدانی تەزووی كارەبا 36

هۆکارەکانی 36
چارەسەرکردنی 36
دووپشك ومار پێوەدان 37
هۆکارەکانی 37
نیشانەکانی 37
چارەسەرکردن 38
بەشی سێ یەم/ پێکانی وەرزشی 39
پێکانەکان 40
هۆکارەکانی پێکان 40
جۆرەکانی پێکان 41
چارەسەری پێکانەکان 41
نیشانە فسیۆلۆژیەکانی پێکان 41
بە گشتی چەند تێبینی یەکی گرنگ بۆ دوورکەوتنەوە لە پێکان 42
پێکانە وەرزشی یەکان 43
جۆرەکانی پێکانە وەرزشی یەکان 43
پێکانەکانی جومگەکان 44
پۆلێنی جومگەکان 44
جومگەکانی ڕیشاڵی 45
جومگەی کڕکڕاگەیی 45
جومگەکانی ئاوگەشلی 45
هەوکردنی جومگە 46
جۆرەکانی هەوکردنی جومگە 46
هۆکارەکانی هەوکردنی جومگە 47
چارەسەرکردن 47
جومگەی ئەژنۆ 48
پێکهاتەکانی جومگەی ئەژنۆ 48
کلاوەی ئەژنۆ 49
خەسڵەتەکان وگرنگی کلاوەی ئەژنۆ 49
جووت کڕکڕاگەی کەوانەیی 50

فرمانەکانی جووت کرکراگەی کەوانەیی 50
پێکهاتەکانی جووت کرکراگەی کەوانەیی 50
بچڕان و دڕانی کرکراگەی کەوانەیی 51
هۆکارەکانی 51
نیشانەکانی 51
چارەسەرکردن 52
بەستەرەکانی جومگەی ئەژنۆ 53
شێوەکانی بەستەرەکانی جومگەی ئەژنۆ 53
بەراورد نێوان شێوەکانی بەستەرەکانی جومگەی ئەژنۆ 54
بەستەری خاچی (سەلیبی) 55
هۆکارەکانی 56
نیشانەکانی 56
چارەسەرکردن 56
جومگەی شان 57
هۆکارەکانی 57
نیشانەکانی 57
چارەسەرکردن 57
سوڕانی جومگەی قولە پێ وبەستەرەکانی 58
شێوەکانی بەستەرەکانی قولە پێ 58
جۆرەکانی سوڕانی قولە پێ 59
نیشانەکانی 59
چارەسەرکردنی 59
لەجێ چوون (ترازان) جومگە 60
هۆکارەکانی 60
نیشانەکانی 60
چارەسەرکردن 60-61
پێکانەکانی ماسولکە 61
ئاستەکانی پێکانی ماسولکە 62
جۆرەکانی پێکانەکانی ماسولکە 62

کەشەنگ بوونی (شەکەت بوون) ماسولکە 62
هۆکارەکانی 63
نیشانەکانی 63
چارەسەرکردنی 63
کشان وبچڕانی ماسولکە 64
کشانی ماسولکە 64
هۆکارەکانی کشانی ماسولکە 64
نیشانەکانی کشانی ماسولکە 65
چارەسەرکردنی کشانی ماسولکە........ 65
بەوێنە ڕوونکردنەوەیەك لەسەر ئەنجامدانی چەند ڕاهێنانێكی وەرزشی لەدوای چارەسەر بۆ
کەم کردنەوەی ئازاری کشانی ماسولکە 65-66
بچڕانی ماسولکە 67
هۆکارەکانی بچڕانی ماسولکە 67
نیشانەکانی بچڕانی ماسولکە........ 67
چارەسەرکردنی بچڕانی ماسولکە........ 67
بەوێنە ڕوونکردنەوەیەك لەسەر ئەنجامدانی چەند ڕاهێنانێكی وەرزشی لەدوای چارەسەر بۆ
کەم کردنەوەی ئازاری بچڕانی ماسولکە 68
کوترانی ماسولکە 69
هۆکارەکانی 69
نیشانەکانی 70
چارەسەرکردن 70
کشانی ماسولکەی دووخەری ڕان 70
هۆکارەکانی 71
نیشانەکانی 71
چارەسەرکردن 71
بەوێنە ڕوونکردنەوەیەك لەسەر ئەنجامدانی چەند ڕاهێنانێكی وەرزشی لەدوای چارەسەر بۆ
کەم کردنەوەی ئازاری کشانی ماسولکەی دووخەری ڕان 72
خوێن بەربوون وبریندار بوون 73
جۆرەکانی خوێن بەربوون 74

خوێن بەربوونی دەرەکی 74
خوێن بەربوونی دەرەکی پێکهاتووە لە دوو بەش 74
هۆکارەکانی 75
نیشانەکانی 75
چارەسەرکردن 75
خوێن بەربوونی ناوەکی 76
هۆکارەکانی 76
نیشانەکانی 76
چارەسەرکردن 76
بەراورد لەنێوان جۆرەکانی خوێن بەربوون 77
چەند جۆرێك لەو پێکانەی کە دەبێتە هۆی خوێن بەربوون 78
خوێن بەربوونی لووت 78
شێوەکانی خوێن بەربوونی لووت 78
هۆکارەکانی 79
چارەسەرکردن 79
خوێن بەربوونی چاو 80
هۆکارەکانی 80
چارەسەرکردن 80
شکان 81
جۆرەکانی شکان 81
شێوەکانی شکان 82
هۆکارەکانی 83
نیشانەکانی 83
چارەسەرکردن 83
چەند جۆرێك لە پێکانەکانی شکانی ئێسك 84
شکانی مەچەك 84
هۆکارەکانی 84
نیشانەکانی 84
چارەسەرکردن 85

شکانی بڕبڕەی پشت 85
هۆکارەکانی 85
نیشانەکانی 86
چارەسەرکردن 86
شکانی ئەژنۆ 86
جۆرەکانی شکانی ئەژنۆ 87
هۆکارەکانی 87
نیشانەکانی 87
چارەسەرکردن 88-87
پێکانەکانی بڕبڕەی پشت 88
بەشەکانی نەخۆشی بڕبڕەی پشت 88
هۆکارەکانی 89
نیشانەکانی 89
چارەسەرکردن 90
چەند جۆرێك لە پێکانەکانی بڕبڕەی پشت 90
دیسکی بڕبڕەی خلیسکاو 90
هۆکارەکانی 91
نیشانەکانی 91
چارەسەرکردن 91
بەراورد لەنێوان ئازاری پشت وبڕبڕەی خلیسکاو 92
پێکانی دڕکەپەتك 92
بەشەکانی پێکانەکانی دڕکەپەتك 93
ئیفلیج بوونی چواری 93
ئیفلیج بوونی نیوەی چێوەیی 93
پێکانی بەشێکی دڕکەپەتك 93
بەوێنە ڕوونکردنەوەیەك لەسەر ئەنجامدانی چەند ڕاهێنانێکی وەرزشی بۆ کەم کردنەوەی ئازاری بڕبڕەکانی پشت 95-94
پێکانەکانی دەماخ 96
هۆکارەکانی 96

نیشانەکانی 96
چارەسەرکردن 97
کاریگەری پێکانەکانی سەر دەماخ 97
بەشی چوارەم/چارەسەری سروشتی و ئامادەبوونەوە 98
چارەسەری سروشتی وئامادەبوونەوە........................ 99
چارەسەری سروشتی 99
گرنگی چارەسەری سروشتی 99
سودەکانی چارەسەری سروشتی 100
ئامادەبوونەوە 100
گرنگی ئامادەبوونەوە 101
چارەسەری سروشتی وئامادەبوونەوە پێش وپاش نەشتەرگەری 101
چارەسەری ئاوی 102
گرنگی چارەسەری ئاوی 102
تایبەتمەند یەکانی چارەسەری ئاوی 103
کاریگەری بەرزبوونەوەی نمرەی گەرمی 103
نمرەی گەرمی ئاو بۆ چارەسەرکردن 103
جۆرەکانی گەرماوی ئاوی وەرزشوان 104
چارەسەری کارەبایی 104
ئامانجی چارەسەری کارەبایی 105
جۆرەکانی چارەسەری کارەبایی 105
چارەسەری فیزیایی 106
شێوەکانی چارەسەری فیزیایی 106
چارەسەری موگناتیسی 106
چارەسەر بە لێزەر 107-106
چارەسەر بە دەرزی ئاژنینی سینی 107
چارەسەر بەرێگەی گەرمی یان ساردی چی یە ؟ کامیان باشترە ؟ 108
چارەسەر بەئاوی سارد یان کیسی سەهۆڵ 109-108
چارەسەر بەگەرمی 109
گرنگترین ئامێری پزیشکی بۆ چارەسەرکردنی سروشتی وئامادەبوونەوەی پێکان...... 110

بەوێنە ڕوونکردنەوەی چەند ئامێرێکی پزیشکی وەك چارەسەری سروشتی......110-114
بەشی پێنجەم/خۆگەرم کردن وهێوربوونەوە 115
خۆگەرم کردن وهێوربوونەوە 116
خۆگەرم کردن (نەرمش کردن) 116
بەگشتی گرنگی خۆگەرم کردن 116
جۆرەکانی خۆگەرم کردن 117
هێوربوونەوە 117
بەگشتی گرنگی هێوربوونەوە 118
بەراورد لەنێوان خەسڵەتە فسیۆلۆژیەکانی خۆگەرم کردن وهێوربوونەوە................ 118
بەشی شەشەم/ خۆراك وگرنگی پزیشکی 119
خۆراك 120
پیکهاتەکانی خۆراك 120
کاربۆهیدرات 121
گرنگی کاربۆهیدرات 121
چەورییەکان 121
گرنگی چەورییەکان 121
پرۆتینەکان 122
گرنگی پرۆتینەکان 122
ڤیتامینەکان 122
گرنگی ڤیتامینەکانی (K,E,D,A) کەلە چەوریدا دەتوێنەوە 122
گرنگی ڤیتامین (A) 122-123
گرنگی ڤیتامین (D) 123
گرنگی ڤیتامین (E) 123
گرنگی ڤیتامین (K) 123-124
گرنگی ڤیتامینەکانی (هەمووC, B) کە لەناو ئاودا دەتوێنەوە 124
گرنگی ڤیتامین (B) 124
گرنگی ڤیتامین (C) 124
خوێ (کانزاییەکان) 125
گرنگی خوێ (کانزاکان) 125

ئاو 125
گرنگی ئاو 126-125
ئەو مەرجانەی کە پێویستە لە خواردنی وەرزشوان دا هەبێت 126
پلانی سیستەمی خۆراك لە پێشبڕكێ دا 126
خۆراك لە پێش پێشبڕكێ 126
خۆراك لە ڕۆژی پێشبڕكێ 126
خۆراك لەدوای پێشبڕكێ 127
کاریگەری خۆراك لەسەر پێکانە وەرزشیەکان 127
داواکاری ڕۆژانەی وزەی گەرمی وجۆری چالاکی 127
بەشی حەوتەم/ پێداویستی وەرزشی 128
جل وبەرگ و پێلاوی وەرزشی 129
جل وبەرگی وەرزشی 129
گرنگترین سودەکانی کەل وپەلی وەرزشی 130-129
پێلاوی وەرزشی 130
گرنگی پێلاوی وەرزشی 130
بەوێنە هەندێك لە پێلاوی وەرزشی بەپێی جۆری یاری یەکان 131
بەشی هەشتەم/ وەرزشی یۆگا 132
وەرزشی یۆگا 133
جۆرەکانی وەرزشی یۆگا 133
گرنگی وەرزشی یۆگا 134
ڕاهێنانی وەرزشی یۆگا وسودی تەندروستی.. 135-134
بەشی نۆیەم/ وەرزشی زومبا 136
وەرزشی زومبا 137
گرنگی وەرزشی زومبا 138-137
سودەکانی وەرزشی زومبا 138
چارەسەری نەخۆشی لەڕێگای وەرزشی زومبا 138
بەشی دەیەم/ بەوێنە کۆمەڵێك وەرزشی (دروست ونادروست) 139
بە وێنە ڕوونکردنەوەی کۆمەڵێك جووڵەی دروست ونادروست 141-140
بە وێنە ڕوونکردنەوەی کۆمەڵێك وەرزش بۆ بەهێزکردنی توانای جەستەیی.......145-142

بەشی یەکەم

زانستی پزیشکی وەرزشی وگرنگی وبەشەکانی

زانستی پزیشکی وەرزشی وگرنگی وبەشەکانی :

زانستی پزیشکی وەرزشی :

پزیشکی وەرزشی لقێکە لە پسپۆرییەکانی پزیشکی، ئەم زانستە بەشێوەیەکی تایبەت گرنگی بەوەرزشوان دەدات، ئەم گرنگیدانە تەنها لەلایەنی چارەسەرکردنی پێکان وگێڕانەوە وئامادەکردنەوەی وەرزشوان نیە بۆ گۆڕەپانی یاری، بەڵکو هاوکات گرنگی بە خۆراک پێدان وپشکنینە پزیشکییە تایبەتیەکانی بەشێوەیەکی بەردەوام دەدات، هەروەها هەڵسەنگاندنی فسیۆلۆژی وچارەسەری، هاوکات پارێزراوبوون لە پێکانەکان .

کەواتە پزیشکی وەرزشی : بریتی یە لەو زانستە پزیشکیانەی کە بەدواداچوون بۆ ئامادەکردن وگەشەپێکردنی توانا فسیۆلۆژی یەکانی تاك لەپێناو گەیشتن بەئاستێکی گونجاو بۆ بەشداریکردن لەڕکابەرێتی یەکاندا دەکات، لەلایەکی ترەوە هەوڵدان بۆپێدانی زانیاری بۆ دوورکەوتنەوە لە پێکان وپێدانی چارەسەر وگێڕانەوە وئامادەکردنەوەی کەسی پێکاو بۆ یاری ئاسایی پێش پێکانەکەی .

یان دەتوانین بڵێین پزیشکی وەرزشی : بریتی یە لەو زانستەی گرنگی بە چۆنیەتی پەیڕەوکردنی چالاکی جەستەیی وەرزشوان دەدات، هەروەها دیاریکردنی ئاستەکانی توانای جەستەیی ولایەنی خۆراك پێدانی وەرزشوان .

وێنەی (1)

گرنگی زانستی پزیشکی وەرزشی :

1- پارێزگاری کردن لە وەرزشوان وپێدانی هۆشیاری دروست .
2- پێدانی زانیاری دروست دەربارەی جۆری خۆراك وخۆراکی دروست بۆ تاکی دروست .
3- پاراستن و دورکەوتنەوەی وەرزشوان لەپێکانە وەرزشیەکان وچارەسەرکردنیان .
4- ڕۆشنبیریکردنی وەرزشوان بۆ ڕەچاوکردنی پرۆگرامی وەرزشی و بەردەوامبوونی وەرزشوان لەسەر چالاکییەکان .
5- گەشە پێدانی توانای فسیۆلۆژیەکانی تاك .
6- بەدواداچوون لە بوارەکانی (چارەسەر، گەشەکردن، باشترکردن) وەرزشوان دەکات.
7- زانستی پزیشکی وەرزشی پەیوەندیەکی پتەوی لەگەڵ زانستەکانی تردا هەیە، وەك (زانستی ڕاهێنان، زانستی فسیۆلۆژی، زانستی توێکاری، زانستی دەروناسی وەرزشی،...هتد) .

کارەکانی زانستی پزیشکی وەرزشی :

1- سەرپەرشتی کردن ودەست بژێرکردنی وەرزشوان وئامادەکردنی بۆ گەڕانەوەی ناو یاریگاو بەردەوام بوونی لە ڕاهێنان وچالاکیەکانی .
2- پارێزگاری کردن لە نەخۆشی یەکان وپێکانەکانی وەرزشوان وڕێگری لە ڕوودانیان .
3- هەوڵدان بۆ چارەسەری خێرای نەخۆشی وپێکانەکان .
4- ئامادەبوونەوەی وەرزشوان دوای پێکانەکان و گەڕانەوەیان بۆ ناو یاریگا وڕاهێنان وچالاکیەکانی .

خەسڵەتەکانی پزیشکی وەرزشی :

1- فسیۆلۆژیای وەرزشی .
2- پێکانەکانی وەرزشوان .
3- تەندروستی گشتی لە بواری وەرزش .
4- پزیشکی وەرزشی (چارەسەرکردن وئامادەبوونەوە) .

بەشەکانی زانستی پزیشکی وەرزشی :

بەشەکانی زانستی پزیشکی وەرزی پۆلێن دەکرێت بە دوو بەشەوە :

بەشی یەکەم/ بایۆلۆژیای پزیشکی وەرزشی : ئەم جۆرەیان بریتی یە لە (زانستی پزیشکی، بایۆلۆژی، نەخۆشی، چارەسەر بە نەشتەرگەری، پارێزی تایبەت بە پزیشکی وەرزشی) دەگرێتەوە .

بەشی دووەم/ پێکانەکان وچارەسەری سروشتی : ئەم جۆرەیان بریتی یە لە (پارێزی، دیاریکردن، چارەسەر جگە لە نەشتەرگەری، ئامادەبوونەوە) دەگرێتەوە .

وێنەی (2)

بەشی دووەم

فریاگوزاری سەرەتایی

فریاگوزاری سەرەتایی :

بێگومان هەریەك لەئێمە بەشێوەیەکی نەخوازراو تووشی دۆخی ڕووداوی کتوپڕ دەبین، بۆیە پێویستە لەهەندێك دۆخی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خۆمان یاخود کەسی بەرامبەر بکەین .

کەواتە فریاگوزاری سەرەتایی : بریتی یە لەو پرۆسە پێشوەختەی کە ئامادەبووان لەشوێنی ڕووداوەکە یان لەکاتی گواستنەوی بەرکەوتووەکە بۆ نەخۆشخانە ئەنجامی دەدەن .

یان فریاگوزاری سەرەتایی : بریتی یە لەچاودێری کردن وپێشکەشکردنی یارمەتی کتوپڕ بۆ کەسێك توشی پێکان بووبێت پێش گەشتنی فریاگوزاری ویارمەتی پزیشکی .

وێنەی (3) فریاگوزاری سەرەتایی

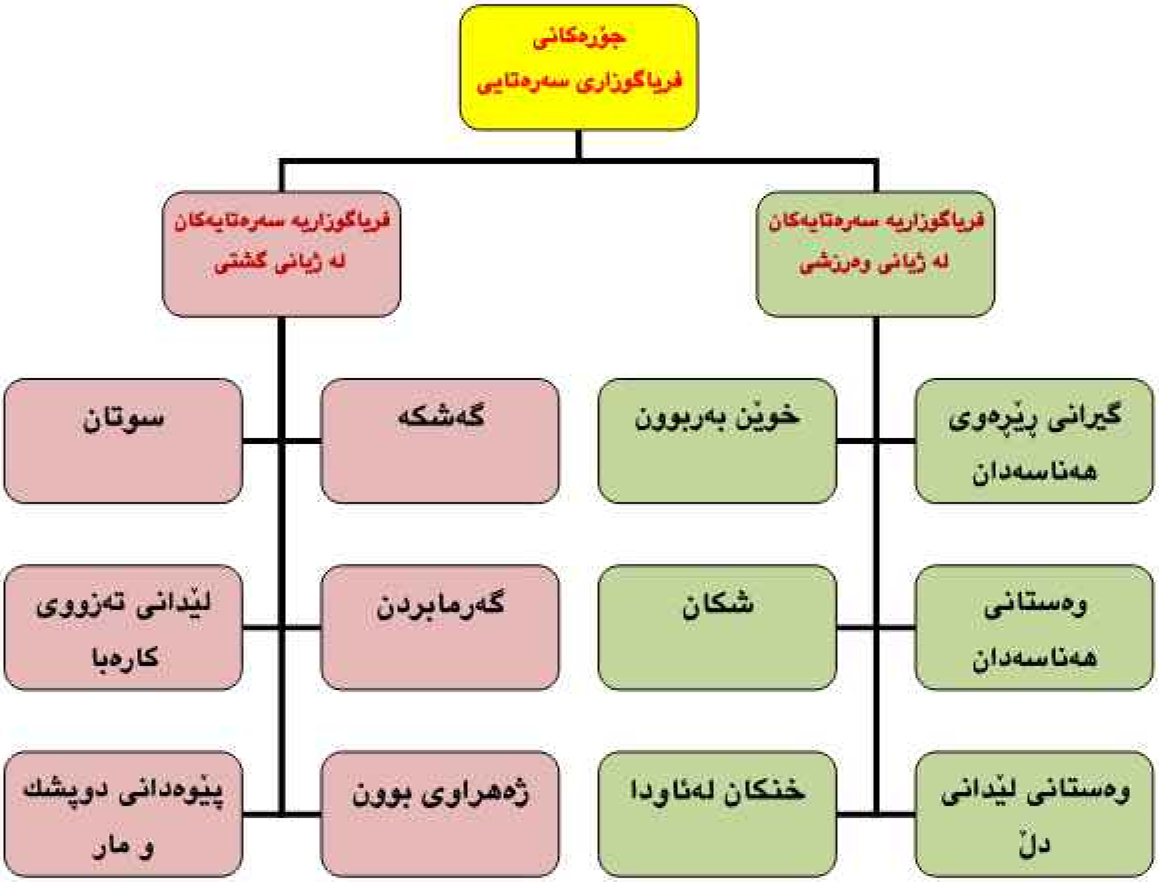
بنچینە گشتی یەکانی فریاگوزاری سەرەتایی :

- **چاودێری کردنی کەسی پێکراو بەشێوەیەکی بەتواناو خێراو ئامادەیی .**
- **نەشڵەژانی فریاگوزار وهەڵسوکەوت کردنی بەشێوەیەکی ئارام .**
- **فریاگوزار دەبێت وردبێت لە تێبینی کردنی بەرکەوتووەکە تا بتوانێت بارودۆخی کەسەکە دیاری بکات بەگوێرەی ئەو بارە ڕەفتاری لەگەڵدا بکات .**
- **ڕوونکردنەوەی ڕووداوەکە بەشێوەیەکی گونجاو بۆ کەسانی دەورووبەر .**
- **متمانە بەخۆبوون وخۆڕاگری وچاونەترسی بەتایبەت لەکاتی بینینی خوێن .**

• هەوڵبدرێت بەزووترین كات بەركەوتوەكە بگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە بەتایبەتی لەكاتێكدا هەست بكەیت بەركەوتووەكە تووشی خوێنبەربوونی ناوەكی (نزيف داخلي) بووە.

جۆرەكانی فریاگوزاری سەرەتایی :

دەتوانین فریاگوزاری سەرەتایی پۆلێن بكەین بە دوو جۆرەوە، وە چۆنێتی ئەنجامدانی فریاگوزار ڕوونبكەینەوە لەكاتی ڕووداوەكاندا، كەئەمەش زۆر گرنگە چونكە لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕووبەڕووی ئەم جۆرە ڕووداوانە دەبینەوە تاوەكو بتوانین بەشێوەیەكی زانستیانە مامەڵە لەكاتی ڕووداوەكاندا بكەین، ئەوانیش بریتین لە :



یەکەم / فریاگوزاریە سەرەتایەکان لە ژیانی وەرزشی :

ا/ گیرانی ڕێڕەوی هەناسەدان :

گیرانی ڕێڕەوی هەناسەدان بە دوو هۆکار دەبێت ئەوانیش بریتین لە :

1- هەڵگەڕانەوەی زمان بۆ دواوە :

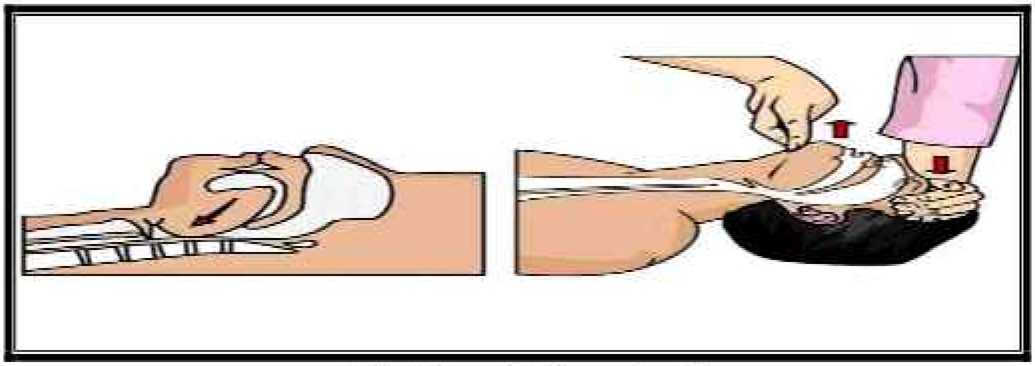
هەڵگەڕانەوەی زمان بۆ دواوە دەبێتە هۆی داخستنی بۆری هەوا، ئەمەش کاریگەری لەسەر ژیانی کەسەکە هەیە، ئەگەر لەکاتی خۆیدا فریاگوزاری بۆ نەکرێت لەوانە ببێتە هۆی گیان لەدەست دانی، ئەم جۆرە بەزۆری تووشی وەرزشوان دەبێت هەندێکجاریش کەسانی ئاسایی .

هۆکارەکانی :

1- بەهۆی وشکبوونەوەی بۆری هەوا ئەویش لەئەنجامی هەناسەدانی خێرا بەدەم .
2- بەهۆی ماندوبوون وهیلاکی زۆر .
3- سستبوونی دەمارە ڕاگەیاندن ودەرچوونی لەژێر کۆنترۆڵی کۆئەندامی دەمار .
4- بەهۆی بوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکان .
5- بەهۆی بەرکەوتنی هێزێکی توند بەتایبەتی کەللەی سەر .

چارەسەرکردن :

پێویستە بەزوترین کات فریاگوزاری بۆ کەسەکە ئەنجام بدرێت، ئەویش بە دەستێکت چەناگەی کەسەکە بۆ سەرەوە بەرزبکەیتەوە وە بەدەستەکەی ترت کەللەی سەری بۆ دواوە ببەیت، بەمەش زمان دەگەڕێتەوە شوێنی خۆی وکەسەکە دەتوانێت هەناسەی بۆ بگەڕێتەوە، دوای ئەوە دەبێت کەسە چاکبووەکە بخرێتە سەر لای ڕاست بۆ ئەوەی بەباشی هەناسە بدات، پێویستە ئەم کردارە بەزوترین کات ئەنجام بدرێت چونکە لەنێوان (10-15) چرکەدا فریاگوزاری بۆ نەکرێت ئەوە مەترسی زیاتر دەکەوێتە سەر ژیانی کەسەکە .



وێنەی (4) هەڵگەڕانەوەی زمان بۆ دواوە

2- گیرانی ڕێڕەوی هەناسە بەهۆی خۆراک :

هەوا لەگەڵ خۆراک هەردووکیان لەڕێگەی قوڕگ تێدەپەڕن، بەڵام لە قورقوڕاگەوە دەبێتە دوو ڕێڕەوی جیا کەبۆ خۆراک بۆری سورێنچك و بۆ هەناسە بۆری هەوا تاوەکو خۆراک نەچێتە بۆری هەوا زمانەیەك هەیە کەلەکاتی قوتدانی خۆراك دەمی قورقوڕاگە بۆری هەوا دادەخات بەشێوەیەکی ڕێك وپێك .

هۆکارەکانی :

بەهۆی هۆکارێك خۆراك یان هەر تەنێکی تر دەچێتە ژوورەوە بۆ بۆری هەوا ئەمەش دەبێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوی هەناسەدان .

نیشانەکانی :

1- دروست بوونی کۆکە .

2- نەمانی توانای قسەکردن .

3- هاتنە خوارەوەی لیك بەدەمدا بەتایبەت لە منداڵ دا .

4- هەستکردن بە نائارامی کەسەکە وتووشبوون بە هەناسە سواری .

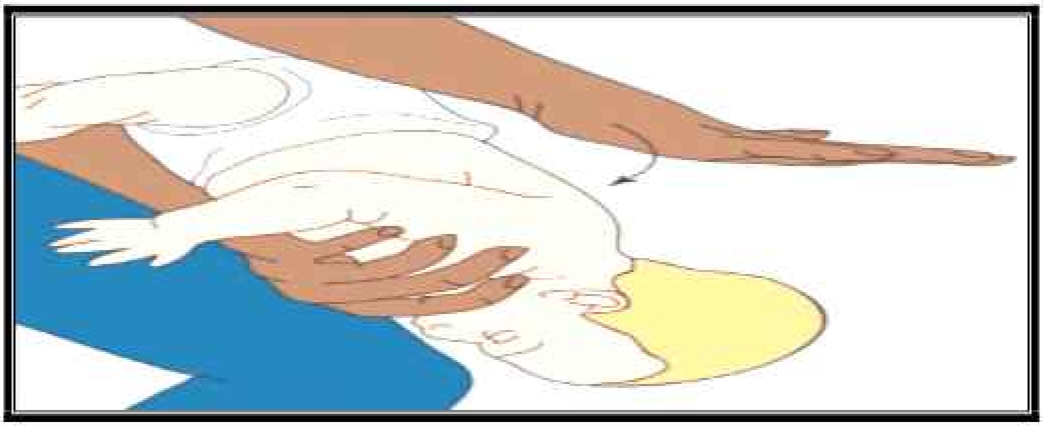
5- شین هەڵگەڕانی لێو و دەمووچاو وە دەرپەڕینی چاو .

6- ئەگەر بە زووی فریاگوزاری بۆ نەکرێت ئەوە دەبێتە هۆی بێهۆش بوون دواتر مردن .

چارەسەرکردن :

دەتوانین بەم شێوازانە فریاگوزاری بۆ کەسی توشبوو بکەین ئەوانیش بریتین لە :

- **شێوازی لێدان لەپشت :** چەند جارێك بەمشت یان لەپی دەست لێدان دەدرێت لە نێوان هەردوو ئێسکی دەفەی شانی کەسەکە هاوکات نوشتانەوەی کەللەی سەر بۆ پێشەوە دەبێت.



وێنەی (5) شێوازی لێدان لە پشت

➢ **شێوازی هیملش :** ئەمەش بە لەباوەش گرتن وهەڵگرتنی کەسەکە دەبێت، بەمەرجێك هەردوو دەست لەسەروو وورگ بێت لەکاتی بەرزکردنەوەو گوشاردنی، تاوەکو فشارێك لەسەر بۆشایی هەناو دروست بکات وسییەکان بکەونە ژێر هێزێکی زۆرەوە هەوای ناو سییەکان بەوروژم بێتە دەرەوە هەرچی یەك لە ڕێڕەوی هەناسەدا هەبێت بێتە دەرەوە .

وێنەی (6) شێوازی هیملش

➢ ئەگەر کەسەکە تەنها بوو هیچ فریاگوزارێك نەبوو فریاگوزاری بۆ بکات ئەوە دەبێت هەوڵبدات زۆر بە توندی وبەهێز بکۆکێت، هاوکات خۆی بچەمێنێتەوە بەسەر کورسیەك بۆ پێشەوە دەستی ڕاستی بەمشت ولەسەر گەدە (لەسەروو ناوك لەسك) دابنێت و بەدەستی چەپ تادەتوانێت بەخێرایی وبەهێز پەستان بخاتە سەر سك بەرەو سنگ بۆ (5–10) جار تاوەکو خۆراکەکە یان هەرتەنێك بێت لە قورگ دێتە دەرەوە .

وێنەی (7)

ب/ وەستانی هەناسەدان :

لەکاتی وەستانی هەناسەدا پێویستە بەخێرای فریاگوزاری بۆ کەسەکە بکرێت، ئەویش بەهۆی فشاری هێزێکی دەرەکییەوە دەکرێت کەپەستان دەخاتە سەر بەشی سەرەوەی ورگ.

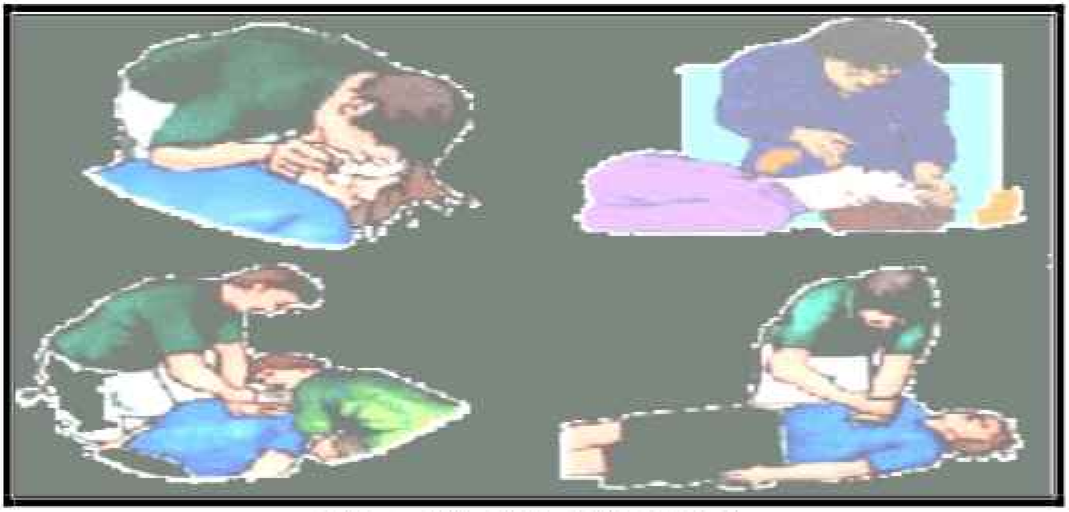
هۆکارەکانی :

کاتێك بە هەر هۆکارێك بێت هێزێکی زۆر دەکەوێتە سەر کەسەکە تۆرێك دەمار هەیە، کۆنترۆڵی جولاّنەکانی ماسولکەی ناوپەنچك دەکەن، لەهەندێك باردا بۆماوەیەك لەکار دەوەستن لەم کاتەدا ماسولکەکانی هەناسەدان تووشی ئیفلیجی دەبن وهەناسەدان بۆ ماوەیەکی کاتی دەوەستێت .

چارەسەرکردن :

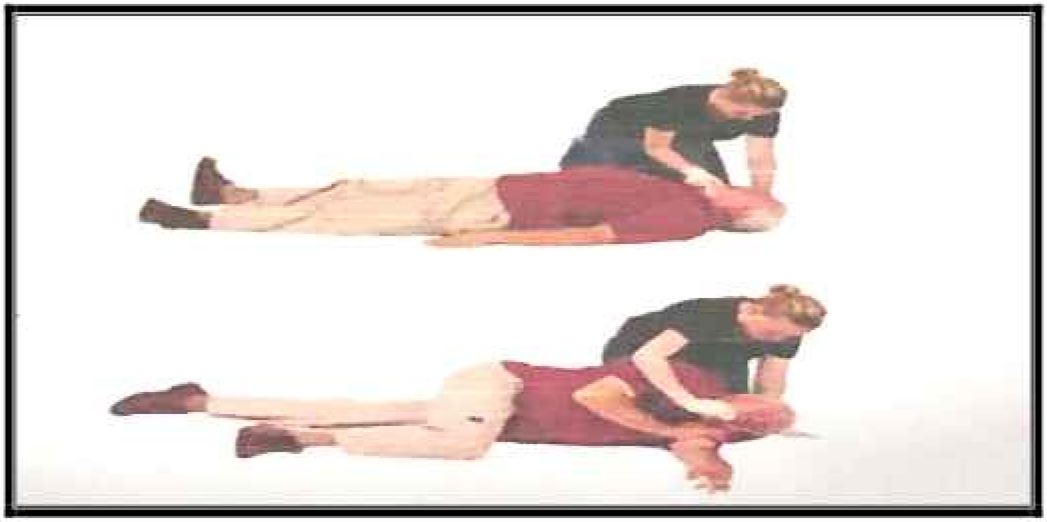
بەچەند شێوازێك دەتوانین فریاگوزاری ئەنجام بدەین ئەوانیش بریتین لە :

- **شێوازی هەناسەپێدانی دەستکرد** : سەرەتا فریارگوزار پێویستە کەسەکە بخاتە سەرپشت پاشان دەم ولووتی پاك بکرێتەوە لەهەر جۆرە تەنێك کەتیایدا بێت، وکەللەی سەری کەسەکە پاڵپێوەبنرێت بۆ دواوە بۆ ئەوەی یارمەتی کرانەوەی ڕێڕەوی هەناسەدان بدات، پاشان گرتنی کونە لووتەکانی بەیەکێك لەپەنجەکانی دەست وبەرزکردنەوەی دەمی بەدەستەکەی تر وهەواکردنە ناودەم بەشێوەی ماچی ژیان لە (10–12) جار لە هەر خولەکێکدا، وفشار بەر هەردوو دەست دەخرێتە سەر بەشی سەرەوەی ورگ قەفەزەی سنگ .



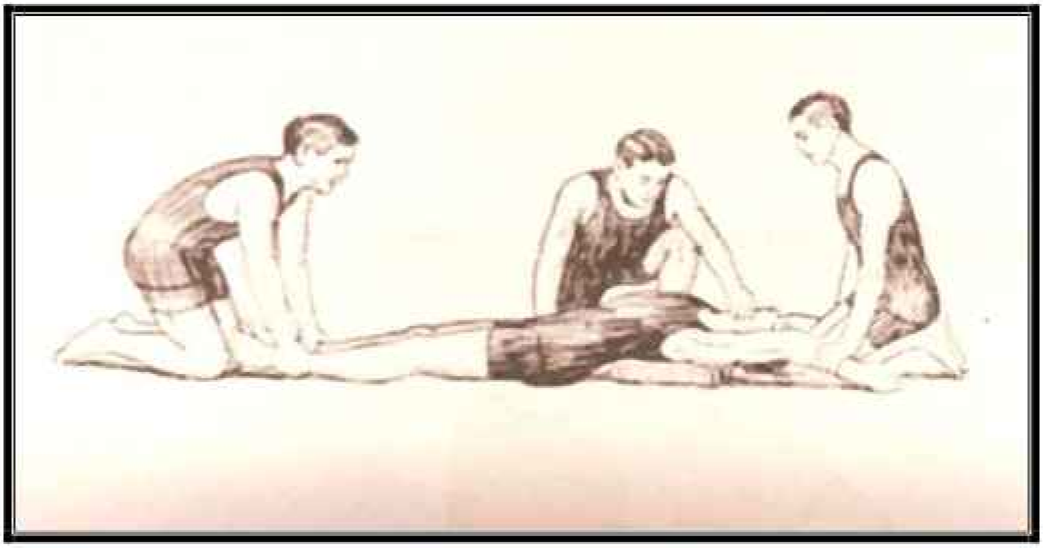
وێنەی (8) شێوازی هەناسە پێدانی دەستکرد

➢ **شێوازی هۆلگرنلسن :** ئەم شێوازە بەڕاکێشانی کەسەکە دەبێت لەسەر ڕوو بە لاتەنیشتێکی دا بەهێواشی پەستان دەخرێتە سەر پشتی وهەواکردنە دەمیەوە کە (10−12) جار دووبارە کردنەوەی لە خولەکێکدا .



وێنەی (9) شێوازی هۆلگرنلسن

➢ **شێوازی سلفستەر :** فریارگوزار لەسەر ئەژنۆ دادەنیشێت لەسەر زەوی، پاشان کەسەکە دەخرێتە سەرپشت وکەللەی سەری لەنێوان هەردوو ڕانی فریاگوزاردا دەبێت، هەردوو دەستی بەرزدەکاتەوە تاوەکو هەناسە وەرگرێت و هەردوو دەستی دەهێنێتە خوارەوە بۆ ئەوەی هەناسە بداتەوە .



وێنەی (10) شێوازی سلفستەر

ج/ وەستانی لێدانی دڵ :

لەم كاتەدا پێویستە زۆر بەخێرای فریاگوزاری بۆ كەسەكە ئەنجام بدرێت چونكە لەكاتی وەستانی لێدانی دڵ خوێن وخۆراك وئۆكسجین ناگات بەخانەكانی دەماخ، بەمەش مەترسی زیاتر دەكەوێتە سەر ژیانی كەسەكە .

نیشانەكانی :

1- لەهۆش چوون (بورانەوە) .
2- وەستانی هەناسەدان .
3- خاوبوونەوەو لێنەدانی دڵ، دەبێت لێدانی دڵ لە (10)چركە جارێك كەمتر نەبێت .
4- كردنەوەی زیادی چاوەكان .

چارەسەركردن :

فریاگوزار بەشێوەیەكی شاقوڵی بەهەردوو دەستی فشار لەسەر سنگی كەسەكە دەكات بۆ (15) جار، پاشان دووجار فوو لەدەمی دەكات بەمەبەستی پڕكردنەوەی سییەكانی وە جەخت كردنەوە لەسەر ئەم كردارە بە ڕێژەی (80٪-100٪) تا دڵەكەی دەكەوێتەوە كار، ئەگەر بەركەوتۆكە منداڵ بوو ئەوا بە گوێرەی قەبارەی سنگی پەنجە یاخود یەك دەست بەكاردەهێنرێت .

وێنەی (11) وەستانی لێدانی دڵ

د/ خوێن بەربوون :

ئەمەش بەهۆی بەرکەوتن یان ڕووداني هەر هۆکارێکەوە بێت دروست دەبێت، پێویستە بەخێرای فریاگوزاری بۆ کەسی تووشبوو بکرێت .

نیشانەکانی :

1- زەرد هەڵگەڕانی پێست .

2- زیادبوونی لێدانی دڵ .

3- گێژبوون وسوڕانەوەی سەر .

4- نزم بوونەوەی فشاری خوێن .

5- هەناسە تووندی .

چارەسەرکردن :

1- هەوڵدان بۆ کۆنترۆڵ کردنی خوێن بەربوونەکە .

2- داپۆشین وگەرم ڕاگرتنی جەستەیی کەسەکە .

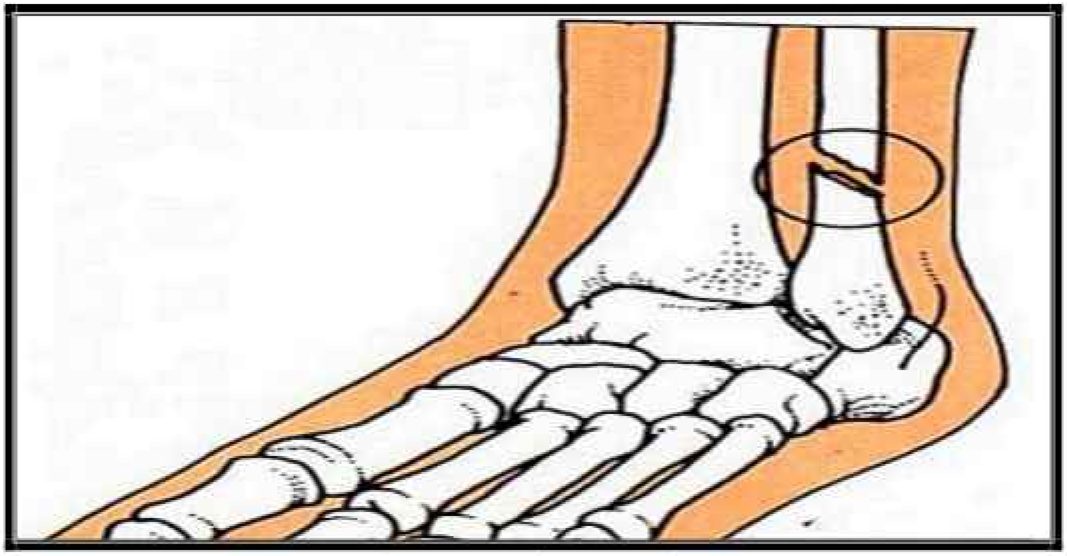
3- خستنە سەر پشت وپەلەکانی بەرزدەکرێتەوە .

4- ئەگەر کەسەکە ئێلنجیدا ئەوا دەبێت بخرێتە سەر لاتەنیشت بۆئەوەی هیچ تەنێك ڕێڕەوی بۆری هەناسەی نەگرێت.

وێنەی (12) خوێن بەربوون

ه/ شكان :

شكان بریتی یە لەقڵیشان ودرزبردن ولەتبوونی ئێسكی لەشی مرۆڤ لەیەك شوێن یاخود لەچەند شوێنێكی جەستە .



وێنەی (13) شكان لە قولە پێ

هۆكارەكانی :

بەهۆی بەركەوتنی هێزێكی بەرامبەر یان تەنێكی بەهێز یان كەوتن دەبێتە هۆی شكانی ئێسكی مرۆڤ .

نیشانەكانی :

1- بوونی ئازارێكی زۆر لەشوێنی شكانەكە .

2- توانای جوولاندنی نامێنێت .

3- ئاوسان وشین بوونەوەی شوێنەكەی .

4- زۆر جار پێست وەك خۆی دەمێنێتەوە وهەندێك جاریش پارچە ئێسك پێستەكە دەدرێت ودێتە دەرەوە .

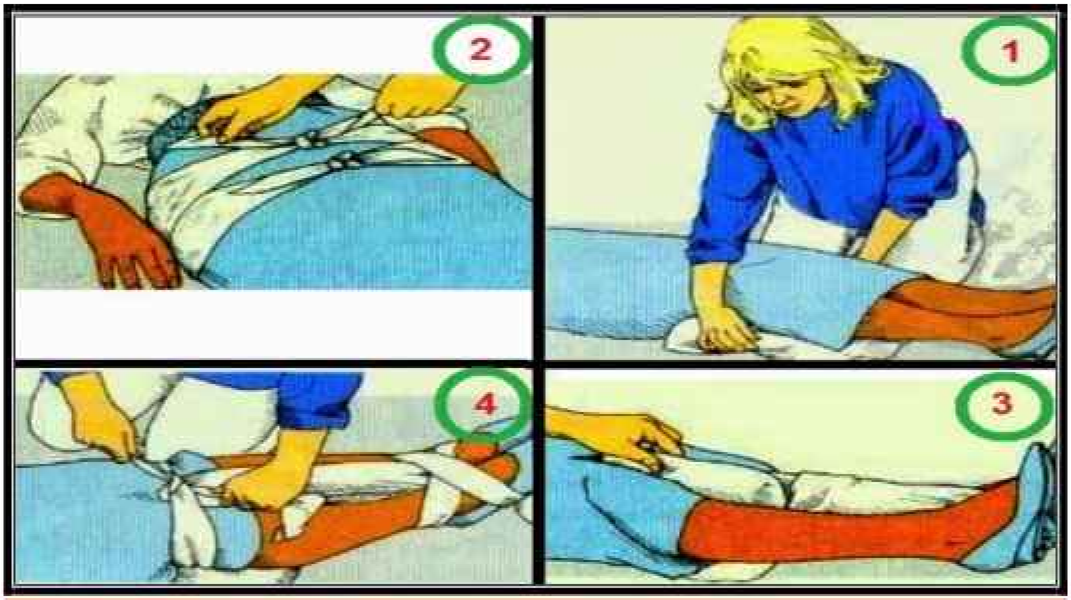
چارەسەرکردن :

1- نەجولأندنی بەرکەوتوەکە تاوەکو شوێنی شکانەکە نەبەسترێت .

2- پێنەدانی خواردن وخواردنەوە بە بەرکەوتوەکە بەتایبەت لەکاتی شکانی قورسدا .

3- دەست لێنەدان ونەخستنەوە جێگای ئیسکە شکاوەکە چونکە ئەوە کاری پزیشکی پسپۆرە .

4- ئەگەر شکانی بڕبڕەی پشت بوو ئەوا دەبێت بۆ گوێزانەوەی کەسەکە کەلوپەلی ڕەق یان بەتانی بەکاربهێنرێت، بەلأم ئەگەر نەبوو ئەوا باشتر وایە نەجولێت .



وێنەی (14) فریاگوزاری شکان

تێبینی/ شێوازی شکانەکان جیاوازن چەند جۆرێك شکان هەیە ئەوانیش وەك (شکانی سووك، شکانی قورس، شکانی بڕبڕەی پشت،.... هتد)، دەبێت بەپێی جۆری شکاندنەکە فریاگوزاری بۆ ئەنجام بدرێت .

و/ خنکان لەئاودا :

بریتی یە لەوەستانی کرداری هەناسەدان بەهۆی چوونە ناوەوەی ئاو بۆ بۆری هەناسە وقورقڕاگە، ئەمەش کاردانەوەی زۆر توند بۆ قورقوراگە دروست دەکات، بەکۆکە وگیران وقەپات بوونی هەناسە کاریگەری لەسەر دڵە ڕاوکێ دەبێت.

هۆکارەکانی :

1- بەهۆی نەزانینی مەلەکردن .

2- ماندوبوونی زۆری ماسولکەکان لەکاتی مەلەکردندا .

3- خۆگەرم نەکردن بەشێوەیەکی دروست، ئەمەش دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسولکەکان .

4- بەهۆی بوونی ترس لەکاتی مەلەکردن .

5- مەلەکردن لەئاوی ساردا .

6- مەلەکردن لەئاوی سوێردا .

7- بوونی پێکان لەبەشی سەرەوەو خوارەوەی کەسەکە.

8- بەهۆی ڕوودانی نەخۆشی کتوپڕی وەستانی دڵ لەناکاو جەڵتەی دڵ .

چارەسەرکردن :

1- دورخستنەوەی کەسەکە لەشوێنی ڕووداوەکە .

2- بەرکەوتوەکە دابنیشێنە وهەردوو قاچی درێژبکرێت کەمێك بچەمێتەوە بۆ پێشەوە .

3- کردنەوەی دەمی کەسەکە وبەشێوەیەکی ئارام هەناسە بدات کۆکەی لەگەڵ بێت .

4- ووشککردنەوەی کەسەکە وداپۆشینی ئەگەر سەرمای بوو .

5- ئەگەر کەسەکە هەناسەدانی وەستاو بێهۆش بوو، ئەوا دەبێت زۆر بەخێرایی فریاگوزاری وەستانی هەناسەدانی بۆ بکرێت .

6- پێویستە پشکنینی لێدانی دڵی لای ملی بۆ بکرێت، ئەگەر دڵی وەستابوو ئەوا پێویستە فریاگوزاری وەستانی لێدانی دڵی بۆ بکرێت .

وێنەی (15) خنکان لەئاودا

فریاگوزاریە سەرەتایەکان لە ژیانی گشتی :

أ/ گەشکە :

گەشکە بریتی یە لە تێکچوونی سیستەمی کاری دڵ و دەمارەکان بەشێوەیەك نەتوانی خوێن وبڕی پێویست لە ئۆکسجین بگەیەنێتە کۆئەندامی هەستیارەکانی لەشی مرۆڤ .

وێنەی (16) گەشکە

هۆکارەکانی :

1- تێکچوونی کارەبایی مێشك .

2- خاوبوونی کاری دڵ لەناردنی خوێن بۆ ئەندامانی لەش .

3- خوێن بەربوون بەڕێژەیەکی زۆر (خوێن بەربوونی دەرەکی یان ناوەکی) بێت .

4- کەمبوونی ڕێژەی خوێن وشلەمەنی لەشی مرۆڤ .

5- فراوانبوون وکشانی دەمارەکان بەشێوەیەك دەبێتە هۆی کەمبوونی ڕێژەی ئۆکسجین لەخانەکانی لەش بەتایبەت

6- تووشبوون بە نەخۆشی جەڵتەی دەماخ .

7- بوونی کیسی وەرەم لەناو مێشك .

نیشانەکانی :

1- لەدەستدانی کۆنترۆڵی جەستەو وڕێنەکردن .

2- کرداری هەناسەدانی خاو وخێرا .

3- تێکچوونی لێدانی دڵ (لێدانی خێرا و لێدانی خاو) .
4- نزم بوونەوەی فشاری خوێن .
5- کردنەوەی ئارەقێکی زۆر ولەشێکی سارد .
6- ڕشانەوەو تێکچوونی باری گەدە .
7- هەستکردن بەتینوێتی لاوازبوونی چالاکی جەستەیی .
8- فراوانبوون وناڕێکی قەبارەی گلێنەی چاو .
9- بوورانەوەو لەهۆش چوون .

چارەسەرکردن :

1- پاڵخستنی کەسەکە وقاچەکانی لەئاستی دڵ بەرزتر بێت .
2- هەوڵبدە کەسەکە بەشێوەیەکی قوڵ هەناسە وەرگرێت وهەناسە بداتەوە .
3- پارێزگاریکردن لەڕێژەی پلەی گەرمی لەشی کەسەکە، پێویستە لەش داپۆشرێت تاوەکو پلەی گەرمی لەشی کەسەکە لەگەڵ پلەی گەرمی سروشتی دەوروبەر یەکسان بێت .
4- هەوڵدان بۆ دواندنی کەسەکە تاوەکو دێتە سەرخۆ .
5- پێدانی ئاو وشلەمەنی بەکەسەکە پێویستە نەزۆر سارد نەزۆر گەرم بێت .
6- داوای یارمەتی لەکەسی پسپۆر بکە،یاخود بەزوترین کات بیگەیەنە نزکترین نەخۆشخانە

ب/ گەرما بردن (تاوبردن) :

ئەم ڕووداوە لەئاکامی کەمبوونەوەی ڕێژەی (ئاو، خوێ، کانزاکان، خوێن) لەناو لەشی مرۆڤدا دروست دەبێت، ئەویش بەهۆی بەرزبوونی پلەی گەرمی لەش .

وێنەی (17)

هۆکارەکانی :

بەهۆی زیادبوونی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش کە کەش وهەوا شێدار دەبێت ڕەشەبای نابێت، بۆیە مرۆڤ ئارەق دەرێژێت تاوەکو پلەی گەرمی لەش لەخواروو (40پلە) رابگرێت، بەلأم ئەگەر هاتوو کەسەکە بەردەوام بوو لەئارەق ڕژاندن لەژێر ئەو پلە گەرمییە زۆرەوە، کاتێك لەئارەقکردن دەوەستێت تووشی گەرما بردن دەبێت .

نیشانەکانی :

1- تێکچوونی کارو کاردانەوەی ئەندامانی لەش وخانەکانی مێشك .

2- گرتنی زمان وتێنەگەیشتن لەکەسەکە لەکاتی قسەکردن.

3- جوڵەی نامۆ و لەسەرخۆنەبوون لە ڕەفتاریدا .

4-ڕەنگی پێستی سور هەڵدەگەڕێت .

5-خێلبوونی چاوەکانی وسوڕانی گلێنەی چاو.

6- کۆنترۆڵی جەستەیان نامێنێت .

چارەسەرکردن :

1- گوێزانەوەی بەرکەوتوەکە بۆ شوێنێکی فێنك بەمەرجێك سێبەر بێت یان ژورێکی تاریك .

2- پاڵخستنی بەرکەوتوەکە وبەرزکردنەوەی قاچەکانی زیاتر لەئاستی دڵ .

3- داپۆشینی بەرکەوتوەکە بەپارچەك قوماش یان بەتانی تەڕبێت، بۆئەوەی پلەی گەرمی لەشی دابەزێت بەمەرجێك پلەی گەرمی لە (38پلە) کەمتر نەبێت .

4- پێدانی ئاو وخوێ وشلەمەنی بەشێوەیەکی لەسەرخۆ .

5- بەهیچ جۆرێك بەکارنەهێنانی دەرمانی ئازار شکان .

6- گوێزانەوەی بەرکەوتوەکە بۆ نەخۆشخانە چونکە پێویستی بەئاوی کانزایی (مغذي) لەڕێگای دەمارەکانەوە هەیە، بەمەبەستی قەرەبووکردنی ئەو کانزایانەی لێی ڕۆشتووە .

وێنەی (18) گەرما بردن (تاوبردن)

ج/ ژەهراوی بوون :

ژەهراوی بوون بریتی لەچەند مادەیەك (ڕەق، شلەمەنی، گازی) كە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە، دەبێتە هۆی تێكچوونی كاری كۆئەندامەكانی ناو لەش زۆر جار دەبێتە هۆی لەدەستدانی ژیان .

وێنەی (19) ژەهراوی بوون

هۆكارەكانی :

1- ژەهراوی بوون بەهۆی خواردەمەنیەكان .
2- ژەهراوی بوون بەهۆی گاز .
3- ژەهراوی بوون بەهۆی دەرمان .

نیشانەكانی :

1- سك چوون .
2- سەرسوڕان وگێژبوون .
3- ڕشانەوە .
4- ئازاری سك بە ڕێژەیەكی زۆر .
5- تتێكچوونی مەودای بینین وتەسكبوونی گلێنەی چاو .
6- زیادبوونی ڕێژەی لێدانی دڵ وهەناسەدان .
7- كردنەوەی ئارەقێكی زۆر و هەندێك جار بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش .
8- ڕەقبوون و وشكبوونی ماسولكەكانی لەش .

چارەسەرکردن :

1- پێویستە بەزوترین کات کەسەکە (بەرکەوتووەکە) بگەیەنرێتە نەخۆشخانە .

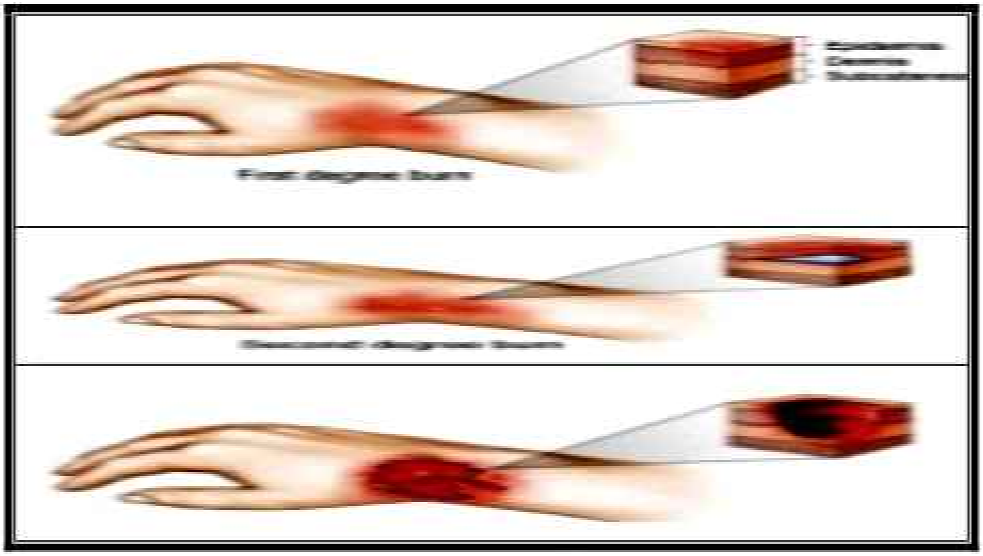
2- خواردن وخواردەمەنیەکانی بەرکەوتوەکە بپارێزە تاپشکنینی بۆ ئەنجام بدرێت، بۆئەوەی جۆری ژەهراوی بوونەکە دیاری بکرێت .

3- ئەگەر جۆری ژەهراوی بوونەکە بەخۆراك یان دەرمان بوو ئەوا پێویستە فریاگوزار هەوڵبدات کەسەکە بڕشێتەوە، پاشان پەرداخێك یان دووپەرداخ شیری پێبدات، چونکە شیر ڕێژەی مژینی ژەهر بۆ ناو دەمارەکان کەم دەکاتەوە .

4- ئەگەر جۆری ژەهراوی بوونەکە بەمادده پترۆکیمیایەکانی وەك (نەوت، بەنزین، گاز،....هتد) بوو ئەوا نابێت کەسەکە برشێتەوە، بەڵکو دەبێت فریاگوزار هەوڵبدات پەرداخێك ڕۆنی زەیتی پێبدات، تاوەکو مادده پترۆکیمیایەکان لەناو گەدە نەمێنێت و لەڕێگەی سکچوون بێتە دەرەوەی لەش .

د/ سوتان :

سوتان بریتی یە لەتێکچوونی پێست وپێکهاتەکانی بەهۆی بەرکەوتنی لەش بەئاگر و پلەیەکی زۆر گەرمی، سوتان بەپێی جۆرەکانی دەگۆڕێت کەئەوانیش (سوتانی پلەیەك، سوتانی پلە دوو، سوتانی پلە سێ) دەگرێتەوە .



وێنەی (20) سوتان

هۆكارەكانى :

1- بەهۆى بەركەوتنى لەش بە ئاگر .
2- بەهۆى بەركەوتنى لەش بەپێكهاتەكانى پترۆكيميايەكانى وەك (نەوت،بەنزين،گاز،..هتد)
3- بەهۆى بەركەوتنى ئاوى گەرم وهەڵم .
4- بەهۆى بەركەوتنى تەزووى كارەبا .

چارەسەركردن :

1- دوورخستنەوەى كەسى سوتاو لەسەرچاوە سوتانەكە .
2- فێنككردنەوەى شوێنى سوتاوەكە بە بەكارهێنانى ئاوى سارد بۆ ماوەى (10) خولەك.
3- لابردن هەر ئامرازێكى ئاسن بەلەشى سوتاوەكەوە وەك (كاتژمێرى دەستى، ئەنگوستيلە، بازنگ،.....هتد) .
4- داپۆشينى شوێنى سوتاوەكە بەپارچە قوماشێكى پاك يان بەتانى .

چەند تێبينى يەكى گرنگ لەسەر سوتان :

- بەهيچ شێوەيەك جلوبەرگى كەسى سوتاوەكە دامەكەنە تا نەبێتە هۆى تێكدانى دەمارەكان وخانەكانى پێست .
- دەست نەدان لەشوێنى سوتاوەكە تاوەكو پێست پيس و ژەهراوى نەبێت .
- نەتەقاندنى بلقەكانى پێست .
- بەكارنەهێنانى برين پێچ (پلاستەر) بۆ شوێنى سوتانەكە .
- بەكارنەهێنانى (سەهۆڵ، ماست، دەرمانى ددان) تەنها ئاوى سارد بەكاربهێنە .

وێنەى (21) چارەسەرى سوتان

ە/ لێدانی تەزووی کارەبا :

بەرکەوتن بە تەزووی کارەبا بریتی یە لە بڵاوبوونەوەی تەزووی کارەبا لەناو لەشی مرۆڤ بەشێوەیەك دەبێتە هۆی ڕاگرتنی کرداری (لێدانی دڵ، کرداری هەناسەدان، تێکدانی کرداری مێشك)، هەندێك جاریش دەبێتە هۆی سووتانی لەشی بەرکەوتوەکە .

وێنەی (22) لێدانی تەزووی کارەبا

هۆکارەکانی :

بەهۆی لێدان وبەرکەوتنی تەزووی کارەباوە بەهەر هۆکارێك بێت .

چارەسەرکردنی :

1- کوژاندنەوەی سەرچاوەی سەرەکی کارەباکە .

2- دورخستنەوەی کێبڵی کارەباکە بەهۆی بەکارهێنانی (داری ووشك یان پلاستیك یان لاستیك) تاوەکو فریاگوزار تووشی تەزووی لێدانی کارەبا نەبێت لەکاتی ئەنجامدانی فریاگوزاریدا .

3- دورخستنەوەو گوێزانەوەی بەرکەوتوەکە ئەویش بەبەکارهێنانی دەستکێش یان پەرۆ یان پەمووی ووشك .

4- بەکارهێنانی ڕێگای فریاگوزاری کرداری هەناسەدان و وەستانی لێدانی دڵ .

و/ پێوەدانی دووپشك ومار :

زۆرجار بەهۆی گەشت وسەیران یان چوون بۆ شوێنێکی چۆڵ وسەوز مرۆڤ تووشی ئەم بارە دەبێت، بەڵام ئەمەش بەهۆی جۆرو شێوەی پێوەدانەکان دەگۆرێت .

وێنەی (23) دووپشك ومار

هۆکارەکانی :

بەهۆی پێوەدانی دووپشك ومار کەدەبێتە هۆی گەستنی پێست یان کونکردنی ماسولکە .

نیشانەکانی :

1- ئازارێکی زۆر وئاوسان ومۆربونەوەی شوێنی پێوەدانەکە .

2- کەم بوونەوەی مەودای بینینی چاوی بەرکەوتوەکە هەندێکجاریش بەشێوەیەکی کاتی پێش چاوی خۆی نابینێت .

3- سەرسوڕان و ڕشانەوە .

4- ئارەقکردنەوەیەکی زۆر هەندێکجاریش هاتنە خوارەوەی لیك بەدەمی بەرکەوتوەکە .

5- هەستکردن بە تینویەتی .

6- توانای نەمانی نەجولاَندنی ماسولکەکانی لەش .

7- توانای نەمانی هەناسەدان لەهەندێك کاتدا .

چارەسەرکردن :

➢ **دووپشك پێوەدان :**

- هەوڵدان بۆ ئارامکردنەوەی بەرکەوتوەکە .
- شتنی شوێنی پێوەدانەکە بەئاو وسابوون .
- نزمکردنەوەی شوێنی پێوەدانەکە لەئاستی دڵ کەمتر .
- بەستنی شوێنی پێوەدانەکە بە مەودای (5سم) سەروتر .
- ساردکردنەوەی شوێنی پێوەدانەکە بەسەهۆڵ بۆ ماوەی (10 خولەك) .
- گوێزانەوەی بەرکەوتوەکە بۆ نەخۆشخانە بەمەستی بەکارهێنانی دەرمانی دژە ژەهر .

➢ **مارپێوەدان :**

- دوورخستنەوەی بەرکەوتوەکە لەشوێنی ڕووداوەکە .
- هەوڵدان بۆ هێمنی وئارمکردنەوەی بەرکەوتوەکە .
- لابردنی مادده ئاسنیەکان وەکو (بزنگ، ئەنگوستیلە...،هتد) یاخود جلوبەرگی تەسك .
- جێگیرکردنی شوێنی پێوەدانەکە بەپارچە دارێك یان برین پێچ، بۆئەوەی جوڵەی بەرکەوتوەکە کەمبکرێتەوەو ژەهرەکە بلأونەبێتەوە .
- نەرۆشتنی بەرکەوتوەکە لەسەر قاچی خۆی .
- هەڵنەمژینی شوێنی پێوەدانەکە بەمەبەستی دەرهێنانی ژەهر .
- بەکارنەهێنانی سەهۆڵ .
- گوێزانەوەی بەرکەوتوەکە بۆ نەخۆشخانە بەمەستی بەکارهێنانی دەرمانی دژە ژەهر .

تێبینی / مار پێوەدان دوو جۆری هەیە ئەوانیش بریتین لە :

ماری ژەهراوی: واتە لەکاتی پێوەدان دووکونی بچووك لەشوێنی پێوەدانەکە بەجێ دەهێڵێت.

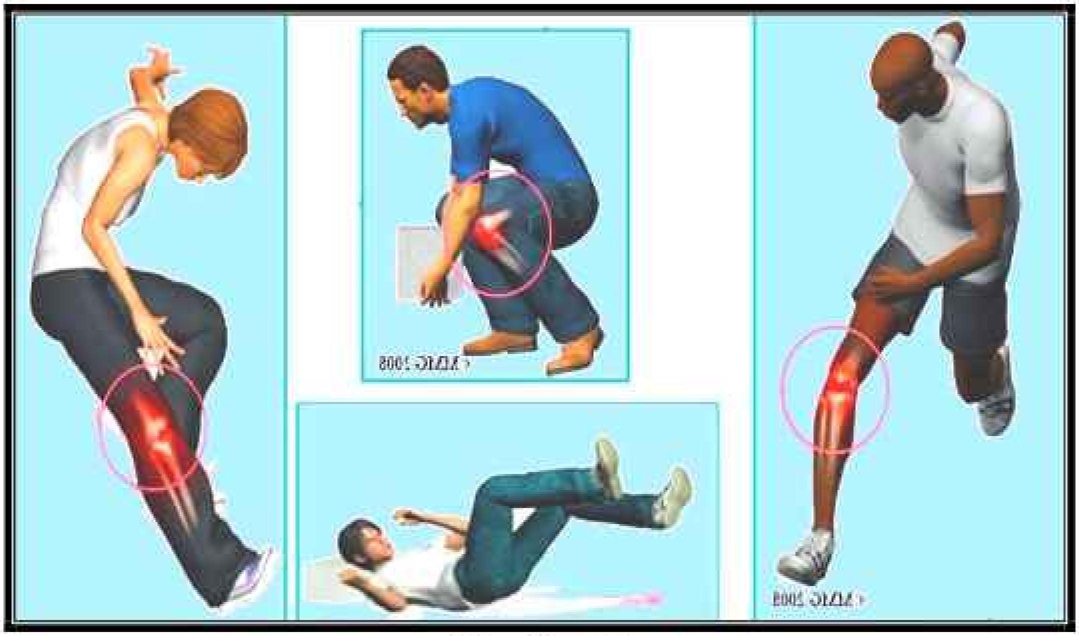
ماری بێ ژەهر : واتە لەکاتی پێوەدان شوێنەکە دەگەزێت وپێستەکە دەروشێنێت .

بەشی سێ یەم

پێكانی وەرزشی

پێکانەکان :

پێکانەکان زیاتر توشی کەسانی وەرزشوان دەبێت، ئەویش بەهۆی بارگرانی مەشق و ڕاهێنان یان لەناو یاریگا بەهۆی کۆششی زیاتر لەتوانای خانەو شانەکانی جەستەوە یان کۆششی زیاتر لە توانای فسیۆلۆژی خۆی دەکات، ئەم پێکانە دەگۆڕێت زۆرجار بەشێوەی پێکانی سەرەتایی یان مام ناوەند یان ماوەدرێژ دەبێت .



وێنەی (24) پێکان

هۆکارەکانی پێکان :

1– هۆکارە ناوەکی یەکان : ئەمەش بەهۆی نارێکی باری لەش نەبوونی هاوسەنگی لەنێوان پەلەکانی سەرەوەو بڕبڕەی پشت هەروەها نەبوونی تەواوکار و هاوسەنگی کاری نێوان ماسولکەکانی لەش واتە جەستەیی مرۆۋ هۆکارە، ئەم جۆرە بە هۆکاری خودی ناودەبرێت .

2– هۆکارە دەرەکیەکان : ئەمەش بەهۆی بەهەڵە ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی مەشق وبەکارهێنانی ئامێرو دەزگاو کەلوپەلە وەرزشییەکان بەشێوەیەکی هەڵەو نەزانین، هەروەها نەشیاوی یاریگا وەرزشییەکان وخراپی باری کەش وهەوا، ئەم جۆرەیان خودی دانانرێت چونکە مرۆۋ هۆکار نیە .

جۆرەکانی پێکان :

1- پێکانە سەرەتایی یەکان : ئەم جۆرە پێکانە بۆ یەکەم جار توشی شوێنێکی لەش دەبێت، ئەم جۆرە پێکانە مەترسیدار نیە، نابێتە ڕێگر لە جوڵانەکانی وەرزشوان، نمونەی ئەم جۆرەش وەکو (ڕووشان، کوتران، بریندار‌بوون) .

2- پێکانە چەند بارەبووەکان : ئەم جۆرە پێکانە چەند جارە توشی هەمان شوێن لە لەشدا دەبێتەوە، ئاستی ئەم پێکانە مام ناوەندە بۆ ماوەی (1-2 هەفتە) کاریگەری لەسەر باری جەستەیی ولێهاتووی کەسەکە دەبێت، نمونەی ئەم جۆرە وەك(دڕانی ماسولکە، بەستەر، جومگە) .

3- پێکانە لاوەکی یەکان : ئەم جۆرەیان بەهۆی پێکانیەکی ترەوە ڕوودەدات، ئاستی مەترسی ئەم پێکانە زۆر بەرزە کە بۆماوەی (4 هەفتە) زیاتر کاریگەری لەسەر باری جەستەیی ولێهاتووی وەرزشوانەکە دەبێت، نمونەی ئەم جۆرە وەکو (شکان، دەرچوون، ترازانی کرکڕاگەیی) .

چارەسەری پێکانەکان :

- ئەنجامدانی فریاگوزاری سەرەتایی .
- بەستن بۆ نەجوڵان و زیادنەبوونی زیان .
- پشوو پێدان بۆ نەهێشتنی ئازار .
- ئامادەکردنەوە ئەویش بە ئەنجامدانی ڕاهێنان .

نیشانە فسیۆلۆژیەکانی پێکان :

- سنورداربوونی جوڵەی جەستەیی .
- بوونی ئێش وئازار لەشوێنی پێکاوی جەستە .
- بوونی ئاوساوی یان سوربوونەوە وسڕبوون .
- پێوانەی لێدانی دڵ لەباری ئاسایدا زیاتر یان کەمتر (70٪-85٪) لێدان/خولەك .
- پێوانەی چەند جارەی هەناسەدان لەباری ئاسایدا زیاتر یان کەمتر (16-20)جار/خولەك.
- هەژمارکردنی فشاری خوێن (فشاری بەرز-فشاری نزم) لەباری ئاسایدا زیاتر یان کەمتر لە (100/50 بۆ 120/80) ملم/جیوە .
- پێوانەکردنی پلەی گەرمی لەکاتی پشوودا زیاتر یان کەمتر (36.5-37) یان (37-37.5) پلەی سەدی بێت .
- زەردبوونی ڕەنگی پێست مانای بوونی کێشەیەکی تەندروستییە .

بە گشتی چەند تێبینی یەکی گرنگ بۆ دوورکەوتنەوە لە پێکان :

- ئەنجامدانی پشکنینی پزیشکی بۆ دانانی بەرنامەیەکی وەرزشی گونجاو تاوەکو بزانین ئایا جەستە وکۆئەندامەکانی وەرزشوان ئامادەیی وشیاوی بۆ ئەم جۆرە وەرزشەیان هەیە .
- پێویستە وەرزشوان پێش ئەنجامدانی هەر جوولەیەکی وەرزشی یان چالاکی بۆماوەی نزیکەی (10-15) خولەك بەشێوەیەکی باش خۆگەرمکردنی جەستە بەپێی جۆری وەرزشەکە ئەنجامدات، تاوەکو گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکانی لەش ئامادەکاری تەواو بەلەش بۆ چالاکی وەرزشیەکان بدات.
- بەکارهێنانی جلوبەرگ وپێڵاوی وەرزشی گونجاو بەپێی جۆری وەرزشەکان و وەرزەکانی ساڵ، بۆ دوورکەوتنەوەو پاراستنی وەرزشوان لە تووشبوون بەپێکان و پارێزگاری کردنی تەندروستی .
- پاراستنی هاوسەنگی شلەی لەش، چونکە لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش زۆرێك لەشلەی لەش لە ڕێگەی ئارەقکردن بەفیرۆ دەچێت، ئەمەش کاریگەری لەسەر هەموو کردارە فیسۆلۆژیەکانی لەش دەبێت، بۆیە پێویستە دوای ئەنجامدانی هەر جۆرە چالاکییەك قەرەبووی کەمبونەوەی شلەی لەش بکرێت ئەویش لەڕێگەی خۆراك یان خواردنەوە .

وێنەی (25) پێکان

پێکانە وەرزشی یەکان :

پێکانە وەرزشیەکان لەمەیدانە جۆراو جۆرەکانی وەرزشدا بەتایبەتی ئاست بەرزو پیشەگەراندا ڕوودەدات، کە وەرزشوان بۆماوەیەك یان بەتەواوی لەمەیدانی وەرزش و ڕکابەرێتی کردن دوور دەخاتەوە .

وێنەی (26) پێکانی وەرزشی

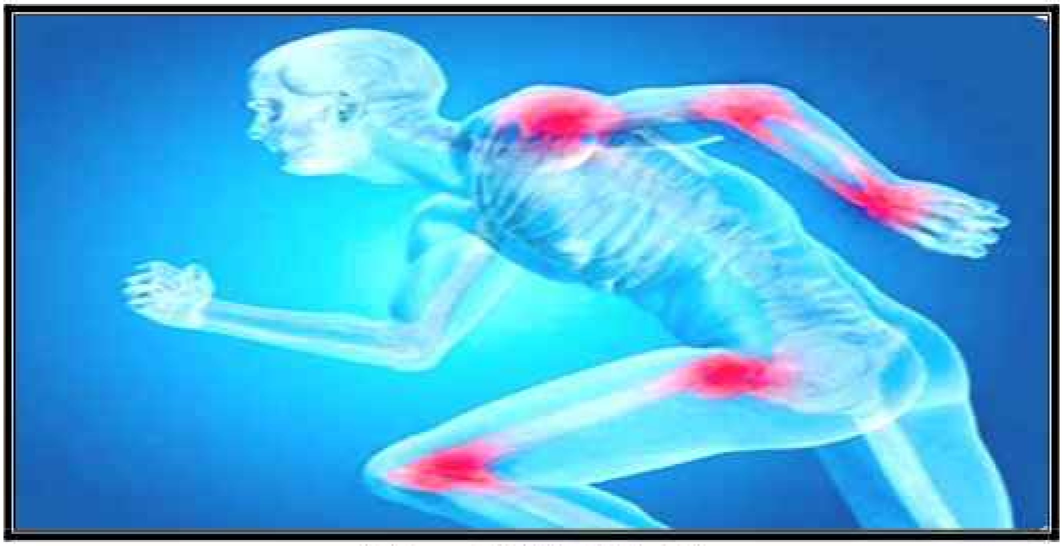
جۆرەکانی پێکانە وەرزشی یەکان :

بەشێوەیەکی گشتی پێکانە وەرزشی یەکان دەکرێت بەم بەشانەی خوارەوە، کە بریتین لە:

یەکەم / پێکانەکانی جومگەکان :

یەکێکە لەپێکانە باوەکان کە زیاتر توشی وەرزشوان لە یاریگادا لەکاتی مەشق وچالاکی وەرزشی یان ڕکابەریتی دەبێت.

جومگەکان: بریتی یە لەشوێنی بەیەک گەشتنی دووئێسك یان زیاتر، کە بەگوێرەی پێکهاتەو شوێنیان لە لەشدا جولاّن وفرمانەکانیان دەگوڕێت .



وێنەی (27) پێکانەکانی جومگەکان

پۆلێنی جومگەکان :

جومگەکان پۆلێن دەکرێن بە سێ بەشەوە، ئەوانیش :

ا/ جومگەکانی ڕیشاڵی :

- جومگە ڕیشاڵیەکان ئێسکەکان بەشانە ڕیشاڵیەکانەوە دەبەستنەوە .
- ڕیشاڵەکان نامێنێت دەگۆڕێت بۆ جۆرێك بەستەری ئێسکی بەهۆی گەورەبوونی تەمەنەوە.
- کاری جومگە بەیەك گەیشتنی دووئێسکە وەك تێهەڵکێشی ئێسك لەنێوان دوو ئێسکدا دەبێت.
- شێوەی ڕیشاڵی باریکە ناو دەبرێت بەدرزەکان .
- ناجوڵێن واتە (هیچ جولانێکیان نیە) .
- نمونەی ئەم جۆرە وەك (جومگەی نێوان ئێسکەکانی کاسەی سەر، پێکەوە لکانی ددانەکان بە کاکیلەوە) .

ب/ جومگەی کرکراگەیی :

- دەکەوێتە کۆتایی هەردوو ئێسکی هاوسێ لە جومگەدا .
- داپۆشراوە بەچینێکی کرکراگەیی سپی .
- جوڵەیان زۆر کەمە .
- نمونەی ئەم جۆرە وەك (جومگەی قوڵگەی بۆشایی، جومگەی نێوان بڕبڕەکانی پێست، جومگەی نێوان پەراسووەکان، کۆڵەکەی سنگ) .

ج/جومگەکانی ناوگەشلی :

- ئەم جۆرەیان بلاوترین جۆری جومگەیە لە لەشدا .
- پەردەی پلازمی تێدایە .
- توانای جوڵەیان زۆرە .
- نمونەی ئەم جۆرە وەك (جومگەی گۆو قوڵگە، جومگەی قفل وکلیل، جومگەی خلیسك) .

هەوکردنی جومگە :

بەکارهێنانی جومگەکان لە کارەکانی ڕۆژانەدا یان ڕاهێنانی جەستەیی و وەرزشکردندا نابێتە هۆی لەناوچوون و لاوازبوونی جومگە وهەوکردنی، چونکە جولاَن وچالاکی هۆکارێکە بۆ زیادبوونی تەوژمی خوێن وجومگەکان .

کەواتە هەوکردنی جومگە: بریتی یە لەسووربوونەوەو گەرمبوون وئاوسانی جومگە و تێکچوونی فرمانەکانی .

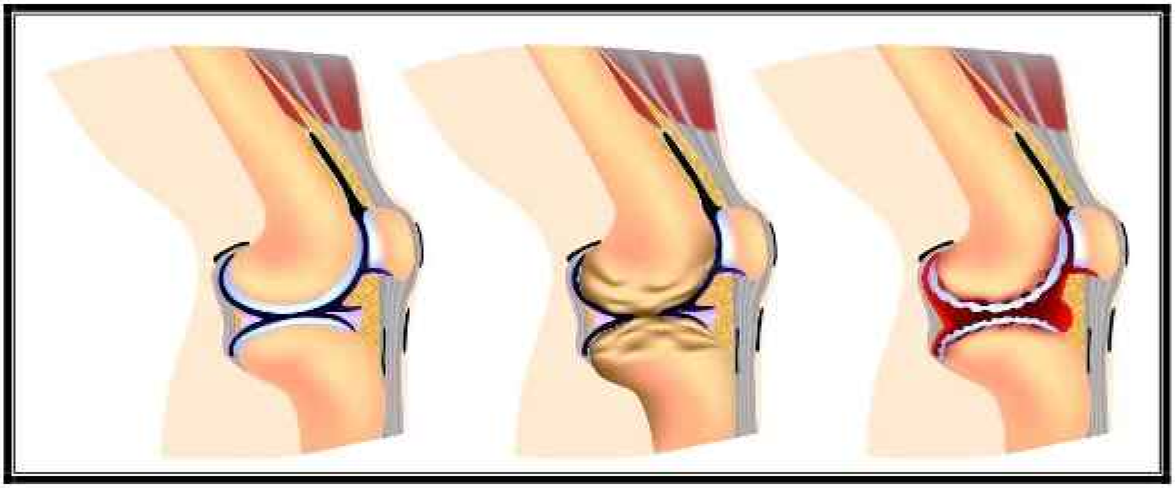
جۆرەکانی هەوکردنی جومگە :

یەکەم/ ئەنجامدانی چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانە لەو کاتەی کەمیکانیزمەکانی پاراستنی جومگە لاواز دەبن، دەبنە هۆی لێکخشانی ئێسك لەسەر ئێسکێکی دیکەو بوونی ئازار و ئاوسانی جومگە وگۆڕانی شێوەی جومگەو کەمبونەوی ئەرکە فرمانەکانی جومگە، باوترین نمونەی ئەم جۆرە بریتیە 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 زیادبوونی ترشی یوریك لە خوێندا و دروستبوونی کریستاڵی ترشی یوریك لەناو جومگەدا، ئەمەش دەبێتە ئەگەری هەوکردن کە نیشانەکانی بریتین لەئازارێکی توندو کتوپڕی جومگە کە هاوکاتە لەگەڵ ئاوسان وسووربوونەوە کە زیاتر لەپەنجە گەورەی پێ دا بەدی دەکرێت .

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



وێنەی (28) جۆرەکانی هەوکردنی جومگە

هۆکارەکانی هەوکردنی جومگە :

1- زیادبوونی تەمەن بەتایبەتی دوای 45 ساڵ .

2- هۆکارەکانی بۆماوەیی .

3- زیادبوونی کێش وقەڵەوی .

4- ڕەگەز، مێ زیاتر توشی ئەم نەخۆشیە دەبێت وەك لە نێر .

5- پێکانەکانی جەستەیی لەکاتی ئەنجامدانی مەشق وچالاکییەکان .

6- ئەو نەخۆشیانەی خەسڵەتی کرکراگەکان دەگۆڕێت .

چارەسەرکردن :

- **بەکارهێنانی دەرمانی دژە هەوکردن :** چەند جۆرێك لە دەرمانی جۆراو جۆر بۆ کەمکردنەوەی ئازار هەیە، بەڵام بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە تەنها بۆ کۆنترۆڵکردنی ئازارە نەوەك چارەسەر، پێویستە لەم بارەدا بەکارهێنانی دەرمان بەپێی ڕێنمایی پزیشکی پسپۆری تایبەت بێت .
- **بەکارهێنانی ساردی وگەرمی :** لەسەرەتای هەوکردندا ئاوی سارد بەکاردەهێنرێت کە کاریگەری بۆ کەمکردنەوەی ئازار هەیە، دەتوانرێت ڕۆژانە کیسی سەهۆڵ بەکاربهێنرێت چەند جارێك لەسەر شوێنی ئازارەکەدا دادەنرێت بۆماوەی (10-15) خولەك، دوای نەمانی هەستی ئازار دەبێت کیسە سەهۆڵەکە بگۆڕدێت بۆ ئاوی گەرم، چونکە ئاوە گەرمەکە یارمەتی خاوبوونەوەی ڕیشاڵەکانی ماسولکەکانی دەوری جومگە دەدات .

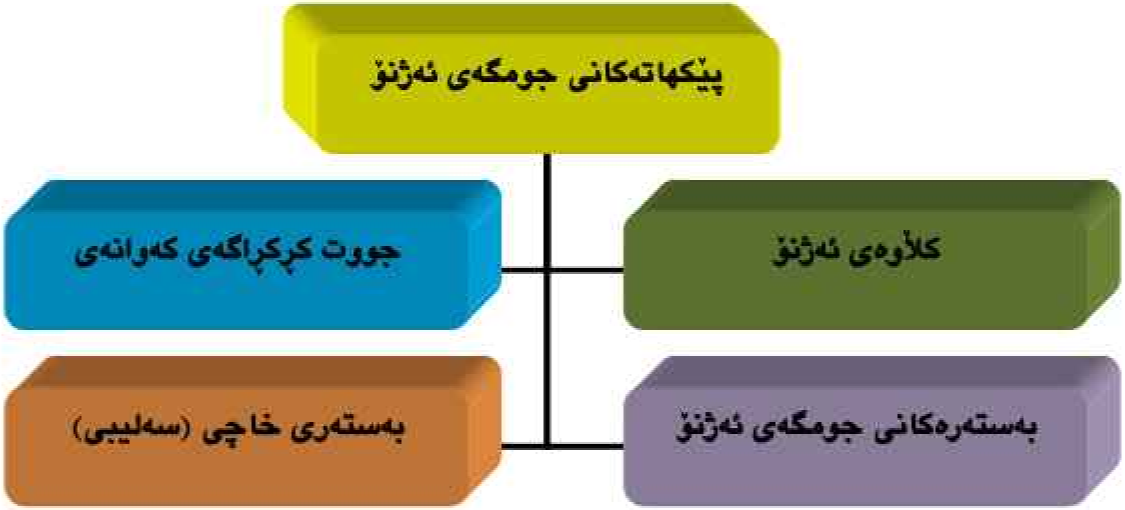
جومگەی ئەژنۆ :

واتای جومگەی ئەژنۆ : جومگەی ئەژنۆ گەورەترین وئالۆزترین جومگەیە لە ڕووی پێكهاتەو فرمانییەوە، ئەم جومگەیە پێكهاتووە لەبەیەك گەشتنی كۆتایی خوارەوەی ئێسكی ڕان وسەرەتایی سەرەوەی ئێسكی قامیشە و زۆرێك لەبەستەری گرنگ، ژێی پێكەوە بەستنی ماسولكەكان بەئێسكی لاقەوە (قامیشە، تەڵەزمە) یارمەتی زیاتر بەهێزبوونی جێگیری وئاسان بوونی جوڵەی جومگەكە دەكەن .

وێنەی (29) جومگەی ئەژنۆ

پێكهاتەكانی جومگەی ئەژنۆ :

دەتوانین جومگەكانی ئەژنۆ پۆلێن بەم بەشانەی خوارەوە بكەین، كە بریتین لە :



ا/ كلاوەی ئەژنۆ :

یەكێكە لە پێكهاتەكانی جومگەی ئەژنۆ، بریتی یە لەئێسكێكی شێوە سێگۆشەیی دەكەوێتە پێشەوەی جومگەی ئەژنۆ وەك خلۆكەیەك كار بۆ گۆڕینی ئاراستەی جولانەكانی ئەژنۆ دەكات، ئەمەش سەرەڕای ئەوەی وەك پارێزێكی بەهێز بەرامبەر بەپیاكێشانەكان، جومگە لێواری خوارەوەی ئێسكی كلاوەی ئەژنۆ بەستراوە بەژێی بەهێزی كۆتایی ماسولكەی ڕان كەبەستراوە بەنوكەكانی ڕووكاری پێشەوەی ئێسكی لاق.

وێنەی (30) كلاوەی ئەژنۆ

خەسڵەتەكان وگرنگی كلاوەی ئەژنۆ :

جومگەی ئەژنۆ (13دانە) تورەكەی پڕۆتنی تێدایە، وەك پاڵپشتێكی نەرم بەدەوری جومگەدا كاردەكات، چوار لەو تورەكانە دەكەونە بەشی پێشەوەی جومگەو چواری تریشیان دەكەوێتە دواوەی جومگە، هەروەها پێنجیان دەكەوێتە ناوەوەی جومگە، هەندێك جار ئەم تورەكانە توشی هەوكردن دەبن بەهۆی لێدانێكی ڕاستەوخۆی جومگە بەتایبەتی لێدانێكی توند كە ببێتە هۆی ڕوودانی شكان لەپێكهاتەكانی جومگە، زیاترین جۆری ئەو تورەكەی كەتوشی پێكان دەبێت تورەكەی پێشەوەی ئێسكی كلاوەی ئەژنۆیە دەكەوێتە نێوان ئێسكی كلاوەو پێستی سەر جومگەی ئەژنۆیە .

ب/ جووت کرکڕاگەی کەوانەیی :

ئەم کرکڕاگانە لەبەستەرە شانە پێکهاتوون کەماددەیەکی چڕی ریشاڵی تێدایە ،ناودەبرێت بەکۆلاجین پتەوی بەخشیوە بەکرکڕاگەکان .

فرمانەکانی جووت کرکڕاگەی کەوانەیی :

1- لە ڕاگرتنی جێگیری جومگەی ئەژنۆ ڕۆلێکی گرنگی هەیە .

2- وەك دوو پارێزەر بۆ کەم کردنەوەو لێکخشانی کۆتایی هەردوو سەری ئێسکی ڕان وقامیشە کاردەکەن.

3- دەورێکی گرنگی هەیە لەدابەشکردنی ملأوگی ناو جۆگە تاوەکو بەیەکسانی خۆراك بگاتە هەموو کرکڕاگەی کەوانەیی .

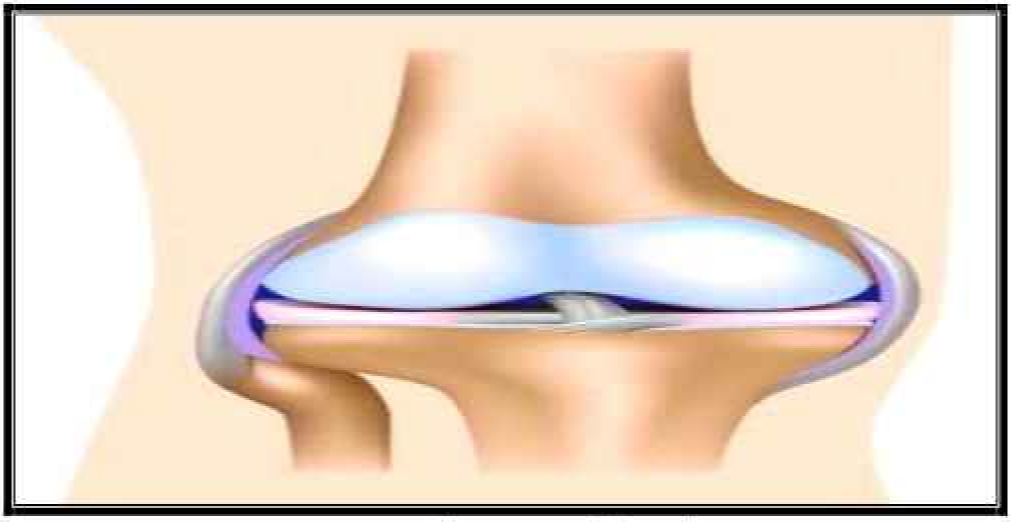
4- لێپرسراوە لەمژین و ونکردنی هێزی بەرکەوتنەکان لە ئەژنۆدا .

5- یارمەتی گواستنەوەی ئەو پەستانە دەدات کە دەکەوێتە نێوان (ئێسکی ڕان، ئێیکی لاق)

پێکهاتەکانی جووت کرکڕاگەی کەوانەیی :

❖ **کرکڕاگەی کەوانەیی ناوەکی :** شێوەی کەوانەیی هەیە، نوساوە بەبەستەری تەنیشتی ناوەکییەوە، ئەم شێوە لەکاتی سوڕانەوەی ئەژنۆ بۆ دەرەوە زۆرترین فشاری دەکەوێتەسەر.

❖ **کرکڕاگەی کەوانەیی دەرەکی :** شێوەی بازنەیی هەیە، نەنوساوە بەبەستەری تەنیشتی دەرەکییەوە، لەکاتی نوشتاوەوەی ئەژنۆ فشاری زۆر دەکەوێتە سەر لەبەر ئەوەی بواری جولأنی زیاترە وەك لە کرکڕاگەکانی ناوەکی، لەپێشەوە دووجووت کرکڕاگەی لەباری پانی دا بەهۆی بەستەرێکەوە لەپێشەوە پێکەوە دەبەسترێتەوە .



وێنەی (31) جووت کرکڕاگەی کەوانەیی

بچڕان ودڕانی کرکڕاگەی کەوانەیی :

ئەم جۆرە پێکانە یەکێکە لەبەربلاوترین جۆری پێکانەکان لەناوەندی وەرزشیدا، بەجۆرێك دەبێتە بەربەستێك بۆ بەردەوامی وەرزشوان وکاریگەری لەسەر ئەنجامدانی چالاکییە وەرزشیەکان دەبێت.

هۆکارەکانی :

1- بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەڕێگەی وەرزشوانی ڕکابەرەوە .

2- سوڕانی جومگەکانی بەتایبەتی لەکاتی ئەنجامدانی چالاکی وەرزشی یان ڕۆشتن .

3- سوڕانی جومگە لەکاتی نوشتانەوە .

4- کەوتن لەسەر ئەژنۆ .

5- تەمەن بەتایبەتی بەساڵاچوو بەهۆی داخورانی کرکڕاگەکان ولاوازبوونیان .

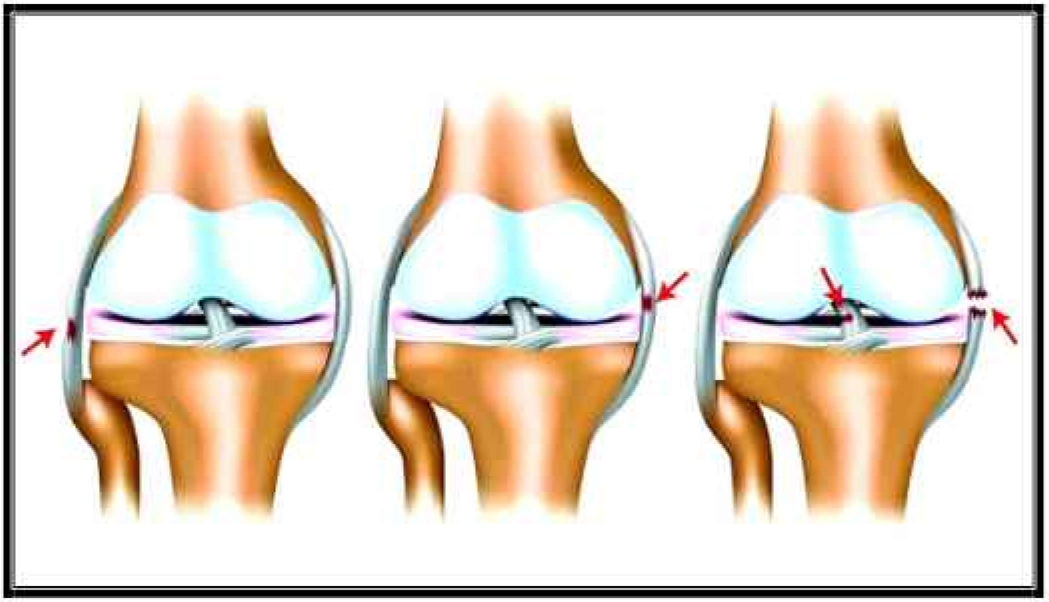
نیشانەکانی :

1- هەستکردن بەئازارێکی زۆر لە جومگەدا .

2- ئاوسان وئەستوربوونی جومگە .

3- توانای نەمانی نوشتانەوەی جومگە .

4- هەندێك جار قفل بوون و لەکارکەوتنی لەناکاوی جومگە .



وێنەی (32) بچڕان و دڕانی کرکڕاگەی کەوانەیی

چارەسەرکردن :

دەتوانرێت بەدوو ڕێگا چارەسەر بۆ ئەم جۆرە پێکانە بکرێت، ئەویش بەندە لەسەر ئاستی پلەی پێکانەکەوە، کە بریتین لە :

ا / چارەسەر بەبێ ئەنجامدانی نەشتەرگەری :

- وەرگرتنی پشوو .
- بەکارهێنانی ساردکەرەوە وسەهۆڵ .
- بەرزکردنەوەی لاق زیاتر لەئاستی دڵ .
- بەستنەوەی ئەژنۆ بۆ ڕێگری کردن لەئاوسانی زیاتر .
- بەکارهێنانی دەرمان بۆ کەمکردنەوەی ئازار، ئەویش بە ڕێنمایی پزیشکی پسپۆر .
- ئەنجامدانی ڕاهێنان بۆ بەهێز کردنەوەی ماسولکەکانی دەوری جومگەی ئەژنۆ .

ب / چارەسەر لەڕێگەی ئەنجامدانی نەشتەرگەری :

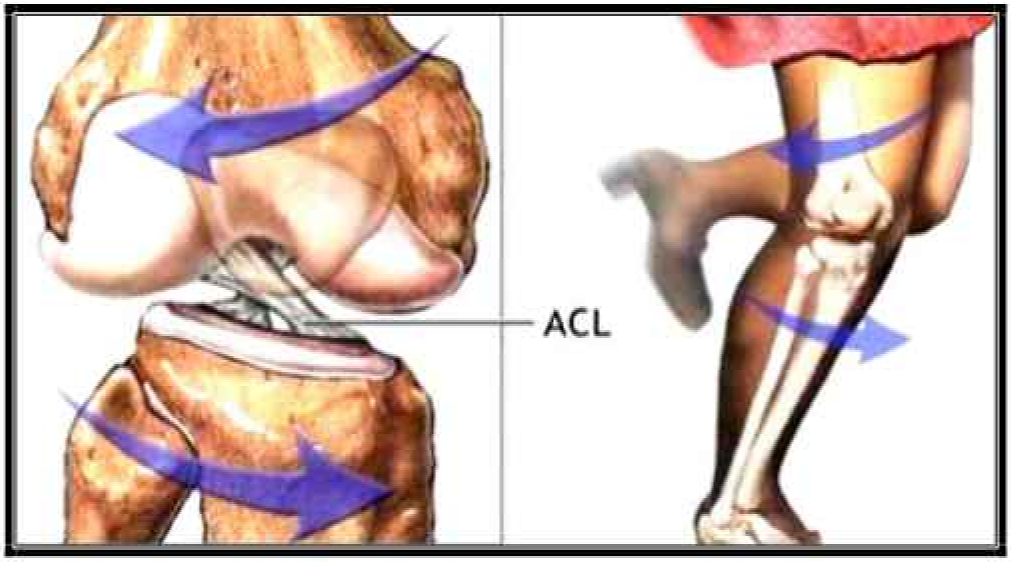
ئەم چارەسەرەیان بەهۆی بەکارهێنانی بینەری ناو ئەژنۆ دەبێت، چونکە یارمەتی کەسی پێکراو بەخێرایی بگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی پێش پێکان دەدات، بتوانێت چالاکی ڕۆژانەی خۆی جێبەجێ بکات، بەڵام ئەم سارێژبوونەوە بەپێی تەمەن وجۆر وپلەی پێکانەکە دەگۆڕێت.

چارەسەری ئەم پێکانە لەڕێگەی نەشتەرگەری یەوە بەچەند شێوازێك دەکرێت، ئەوانیش :

- لێکردنەوەی کرکڕاگەی کەوانەیی .
- دورینەوەی کرکڕاگەی کەوانەیی .
- چاندنی کرکڕاگەی کەوانەیی واتە دروستکردنەوەی کرکڕاگەکە .

ج/ بەستەرەكانی جومگەی ئەژنۆ :

بەستەرەكان بەشێوەیەكی گشتی بریتین لە ڕیشاڵە شانەی بەهێز لەباری درێژیدا لە جومگەدا كۆتایی ئێسكەكان پێكەوە دەبەستنەوە .



وێنەی (33) بەستەرەكانی جومگەی ئەژنۆ

شێوەكانی بەستەرەكانی جومگەی ئەژنۆ :

خشتەی (1)

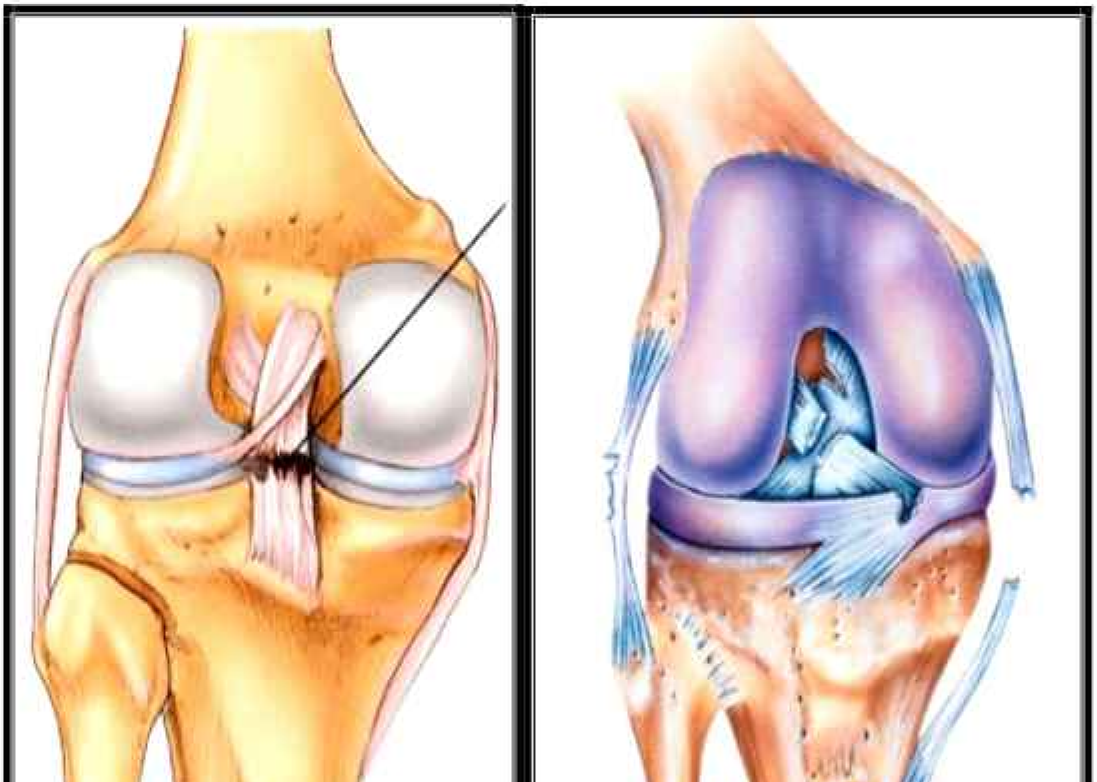
بەراورد لەنێوان شێوەکانی بەستەرەکانی جومگەی ئەژنۆ (بەستەری تەنیشت ناوەوە و دەرەوە)ی جومگەی ئەژنۆ

ژ	بەستەری تەنیشت ناوەوەی جومگەی ئەژنۆ	بەستەری تەنیشت دەرەوەی جومگەی ئەژنۆ
1	یەکێکە لەچوار بەستەری ڕاگری جێگیربوونی ئەژنۆ	یەکێکە لەچوار بەستەری ڕاگری جێگیربوونی ئەژنۆ
2	لەکۆتایی ئێسکی ڕانەوە درێژبوەتەوە تاوەکو سەرەتای ئێسکی قامیشە	لەکۆتایی ئێسکی ڕانەوە درێژبوەتەوە تاوەکو سەرەتای ئێسکی تەڵەزمە
3	پێکانەکان زیاتر لەم جۆرەیاندا ڕوودەدات	پێکانەکان کەمتر لەم جۆرەیاندا ڕوودەدات
4	بەهۆکاری بەرکەوتنی هێزێکی دەرەکی لە دەرەوەی لەش بۆ ناوەوە دەبێت	بەهۆکاری بەرکەوتنی وەرزشوانی ڕکابەر بەهێزێکی زۆر لەناوەڕاستی لەشەوە بۆ دەرەوە دەبێت
5	نمونەی ئەم پێکانە وەك : بەرکەوتنی وەرزشوانی ڕکابەر دەبێتە هۆی بچڕان یان دڕانی بەستەری ناوەوەی جومگەی ئەژنۆ	نمونەی ئەم پێکانە وەك : بەرکەوتنی وەرزشوانی ڕکابەر دەبێتە هۆی بچڕان یان دڕانی بەستەری دەرەوەی جومگەی ئەژنۆ

د/ بەستەری خاچی (سەلیبی) :

ئەم جۆرە پێکانە لەناو وەرزشواندا بەربڵاوە نزیکەی لە 20٪ هەموو جۆرەکانی پێکانەکانی ئەژنۆ دەگرێتەوە، ئەمەش لەکاتی ئەنجامدانی جووڵە وەرزشیەکان یان چالاکی جەستەیەکان ڕوودەدات، ئەم جۆرە پێکانە مەترسی وتووشبوونی لەوەدایە کە وەرزشوان ناچار دەکات دووربکەوێتەوە لەیاریگاو وەرزشکردن، چونکە کەمترین ئاستی ئەم پێکانە بۆ ماوەی (6مانگ) وەرزشوان لەیاریگا دوور دەخاتەوە، ئەم جۆرە پێکانە زیاتر لەیاریە بەکۆمەڵەکاندا بەربڵاوترە، ئەمەش بەهۆی بەریەك کەوتن وتێك هەلچوون لەنێوان وەرزشوان و ڕکابەران، گرنگترین نیشانەی ئەم پێکانە دەرچوونی دەنگی قرتەیەکی زۆر بەرزە لەکاتی ڕوودانی ئەم پێکانە لەگەڵ نەمانی جێگیری لە ئەژنۆدا .

پێکانی بەستەری خاچی شێوەکانی پێکانی بەستەری خاچی پێشەوە وپێکانی بەستەری دواوە دەگرێتەوە بەهەموو ئاستەکانی (شیتەڵ بوون، دڕان، بچڕان) .



وێنەی (34) شێوەکانی پێکانی بەستەری خاچی

هۆكارەكانى :

1- جولآنێكى بەهێزى ناسروشتى زياتر لەتواناى بەستەرو ماسولكەكانى جومگەى ئەژنۆ سەرئەنجام بەرگەى ئەم بەرگرييە گەورە ناگرن وئەم پێكان ڕوودەدات .

2- بەهۆى ڕوودانى ليێدانێك يان بەركەوتەيەك يان هۆكارێكى دەرەكييەوە .

3- كاتێك پىَ لەسەر زەوى جێگير يان بنيشێت لەسەر زەوى وجولآنێكى بەهێز بەشەكانى سەرەوەى جەستە بەخێراييەكى زۆربێت دەبێتە هۆى پێكان .

نيشانەكانى :

1- بوونى ئازارێكى زۆر لە جومگەدا .

2- نەمانى جێگيرى جومگەى ئەژنۆ .

3- ئاوسانێكى خێراى كتوپڕ دواى ڕوودانى پێكانەكە .

4- كەمبوونەوەى تواناى ئاراستە گۆرين لە جومگەى ئەژنۆدا .

5- بۆ ماوەى (2-4) هەفتە ئازار بەردەوام دەبێت .

چارەسەركردن :

ا / پێكانەكە لەئاستێكى كەمدا بوو (واتە شيتەڵ بوونى كەمى بەستەرى خاچى):

- بەكارهێنانى ساردى بۆ ماوەى (48) كاتژمێر دواتر بەكارهێنانى گەرمى .
- بەستنەوەى شوێنى پێكانەكە بۆ نەجولآنى ئەويش بە (بەستەرى گۆشەر، ڕاگرى پلاستيكى، گەچ) .
- پشوو پێدان بۆ ماوەى (2-4) هەفتە .
- ئەنجامدانى ڕاهێنانى ماسولكەى لەدواى نەمان ئازار وئاوسان، ئەويش لە ژێر چاودێرى پسپۆرى ڕاهێنانى تايبەت .

ب/ پێكانەكە لەئاستێكى بەرزدا بوو (واتە بچڕانى تەواوى بەستەرى خاچى):

- نەشتەرگەرى بۆ پێكەوە بەستنەوەى بەستەرى خاچى .
- نەشتەرگەرى بۆ چاندن (دروستكردنەوە) بەستەرى خاچى .
- ئەنجامدانى چارەسەرى سروشتى بۆ ماوەى (6-12) هەفتە لەژێر چاودێرى پزيشكى پسپۆر .

جومگەی شان :

بریتی یە لەخاڵی بەیەك گەیشتنی هەردوو ئێسكی باڵ ودەفەی شان، قەبارەیەكی گەورەی پێكدەهێنێت، لەڕێگەی چەندین ماسولكەو بەستەرەوە كەللەی سەری جومگە لەسەر ڕاگیراوە، بەمەش زۆرترین مەودای جوڵەكردن بە لەشی مرۆڤ دەدات.

هۆكارەكانی :

1- بەركەوتنی هێزێك یان كەوتن لەكاتی ئەنجامدانی ڕاهێنان و ڕكابەرێتی .
2- لەدەستدانی توندوتۆڵی جومگەی شان بەهۆی لاوازبوونی ماسولكەكانی شانەوە .
3- ماندوبوونی زۆری جومگەی شان بەهۆی ڕاهێنانی بەهێز بۆماوەیەكی درێژ .
4- كەمبونەوەی توانای جووڵە بەهۆی ئاوسان وهەوكردنەوە .
5- بەهۆی بوونی كێشە لە ملدا بەتایبەتی داخزانی دیسكی نێوان بڕبڕەكانی مل .
6- دروستبوونی كلس وئێسكی زیادە لەپێكهاتەی ڕیشاڵی لە جومگەی شان .

نیشانەكانی :

1- هەستكردن بەئازارێكی زۆر لەجومگەی شان .
2- ئاوسانی جومگەی شان .
3- كەمبوونەوەی مەودای جومگەی شان لەكاتی جولاًندن بەلاكانی لەشدا .

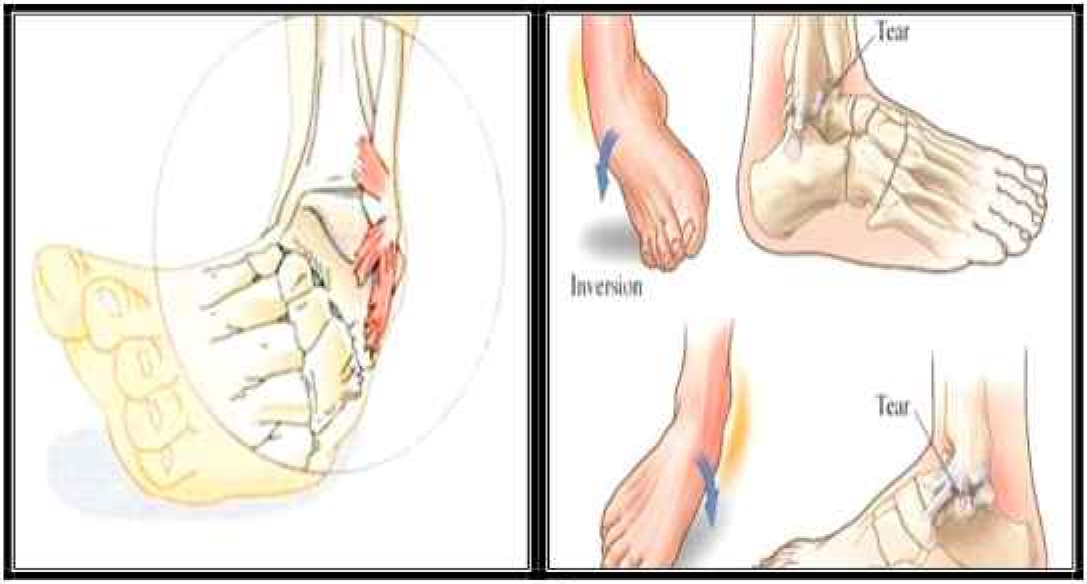
چارەسەركردن :

1- گرتنی تیشك بۆ دیاریكردنی جۆری پێكانەكەی جومگەی شان .
2- پێدانی پشوو بەپێكاوەكە .
3- بەكارهێنانی دەرمانی پزیشكی بۆ كەمكردنەوەی ئازار .
4- بەكارهێنانی چارەسەری سروشتی(فیزیایی، كارەبایی).
5- ئەنجامدانی ڕاهێنانی تایبەت بۆ بەهێزكردنی ماسولكەكانی دەوری جومگەی شان .

وێنەی (35) جومگەی شان

سوڕانی جومگەی قولە پێ وبەستەرەکانی :

پێکانی جۆری سوڕانی قولەپێ یەکێکە لەپێکانە بڵاوەکان بەگشتی و لەوەرزشواندا بەتایبەتی، ئەم پێکانە بەهۆی (وەرگەڕان، لاربوونەوەی شانەکانی بۆ دەرەوە یان ناوەوەی پێ) ڕوودەدات، لەکاتی پەیڕەوکردنی ڕاهێنان یان ڕێگەڕۆشتن لەسەر زەویەکی نارێك وبەرزم ونزم، هەندێکجار لەکاتی ترازاندنی ئێسکەکان وبچڕانی بەستەرەکانی نێوان ئێسکەکان دەنگی دەبیسترێت .



وێنەی (36) سوڕانی جومگەی قولە پێ وبەستەرەکانی

شێوەکانی بەستەرەکانی قولە پێ :

❖ **بەستەری ڕوکار دەرەوە :** لەچوار گورزە ڕیشاڵی پێکهاتووە گورزەی (دواوە، پێشەوە، خوارەوە) لەپاژنەی پێوە دێژە تا ئێسکی تەڵەزمە لە لاقدا .

❖ **بەستەری ڕوکار ناوەوە :** بەشێکە لەبەستەری شێوە پیتی (د) بەهێزترین بەستەری جومگەی قولە پێیە زۆر بەکەمی توشی دڕان دەبێت، تەنها لەهەندێك باری شکانی ئێسکەکانی پێدا .

❖ **بەستەری ناوەوە :** بەستەرێکی شێوە سێ گۆشەیە، بەستراوە بەڕووکای ناوەوەی ئێسکەکانی جومگە .

جۆرەکانی سوڕانی قولەپێ :

پلەی یەکەم : سوڕانی سادە

پلەی دووەم : دڕانی بەشی بەستەرەکان .

پلەی سێ یەم : تێکچوونی درێژ خایەن .

نیشانەکانی :

1- هەستکردن بەئازارێکی کتوپڕ .

2-ئاوسانی شوێنی پێکاوەکە بۆ ماوەی (40) کاژێر .

3- توانای نەمانی ڕۆیشتن بە ئاسانی .

4- گۆڕانی ڕەنگی پێ بۆ شینی تۆخ .

5- زیادبوونی ئازار لەکاتی فشار خستنەسەر قولەپێ .

6- نەمانی هاوسەنگی جەسەیی وبەرگە نەگرتنی بارستایی لەش .

چارەسەرکردنی :

1- بەکارهێنانی کیسی ئاو یان سەهۆڵ لەکاتی ڕوودانی پێکان بۆ ماوەی (72) کاژێر .

2- بەرزکردنەوەی شوێنی پێکاوەکە زیاتر لەئاستی لەش .

3- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی .

4- بەکارهێنانی شەپۆلەکانی سەروو دەنگ .

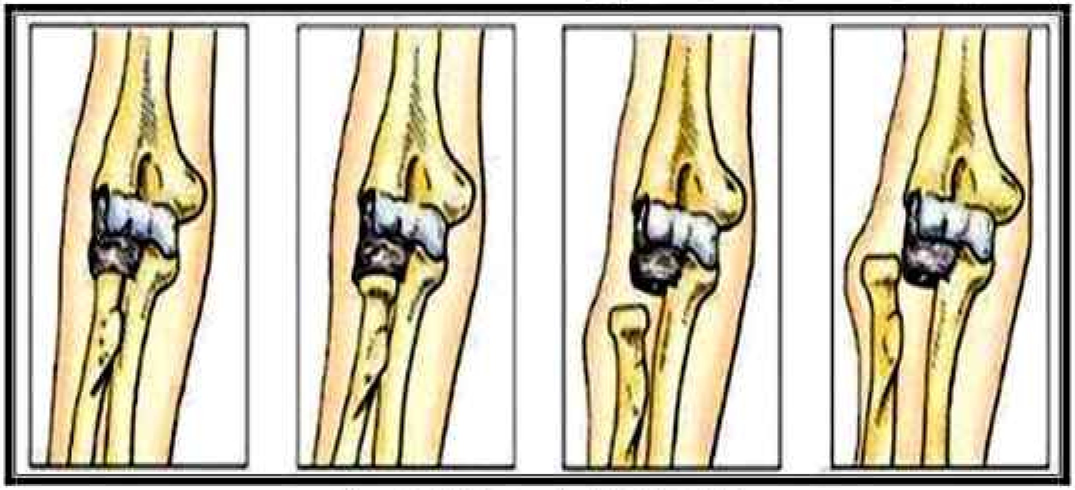
5- بەکارهێنانی گەرماوی گەرم .

6- ئەنجامدانی ڕاهێنانی جومگەکانی قولەپێ بەهەر چوار لادا .

7- چارەسەرکردن بەپێی جۆری پێکانەکان دەگۆڕێت .

لەجیٚ چوونی (ترازان) جومگە :

لەجیٚ چوونی جومگە : بریتی یە لەترازان ودەرچوونی ئیٚسك لەشویٚنی ئاسایی خۆی لە ئەنجامی کاریگەریٚکی توند وخیٚرایی جومگەکان کەبەشیٚوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ ڕوودەدات، نمونەی ئەم جۆرە پیٚکانە وەك دەرچوونی (پەنجەکان، جومگەی مەچەك، جومگەی شان، جومگەی قولە پیٚ، ....هتد) .



وێنەی (37) لەجیٚ چوون (ترازان) جومگە

هۆکارەکانی :

بەهۆی بەرکەوتیٚکی توندی خیٚرای جومگەکان، ئەویش بەشیٚوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ .

نیشانەکانی :

1– هەستکردن بەئازاریٚکی زۆر لەشویٚنی پیٚکانەکە .

2– کەمبوونەوەی توانای جوولەکردن .

3– ئاوسانی شویٚنی پیٚکانەکە .

4– گۆڕانی شیٚوەی جومگە لەشویٚنی دەرچوونی ئیٚسك .

چارەسەرکردن :

1– هەولبدریٚت جومگەکە بخریٚتەوە شویٚنی خۆی، بەلاٚم پیٚویستە لەلایەن کەسی پسپۆر یان پزیشکی تایبەتییەوە بیٚت .

2– ڕانەکیٚشانی جومگەی دەرچوو، چونکە ڕەنگە درز بیٚت بەهۆی ڕاکیٚشانەوە توشی شکان ببیٚت .

3- نەشێلانی شوێنی پێکاوەکە .

4- نەکردنی مەشق و ڕاهێنانەکان .

5- بەکارهێنانی کیسی سەهۆڵ بۆ شوێنی پێکاوەکە .

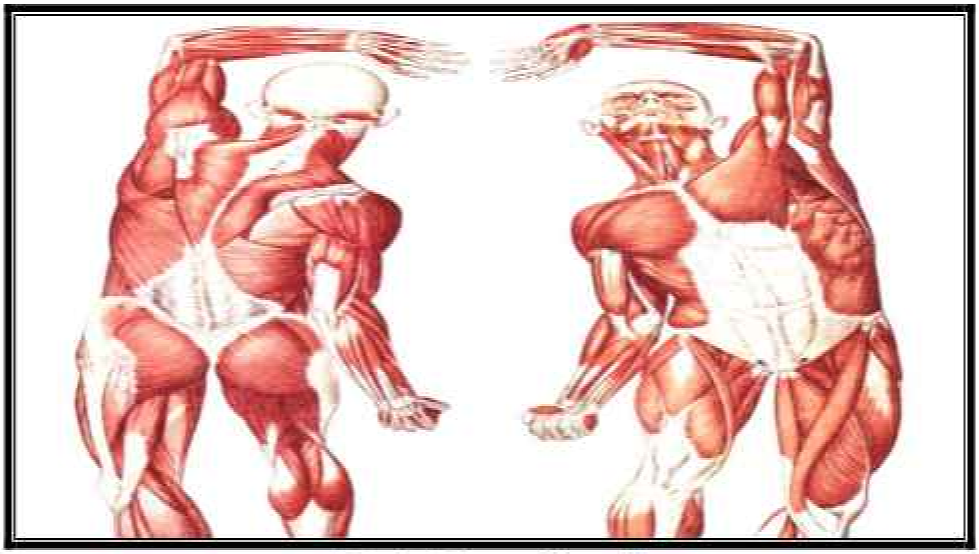
6- پێدانی پشوو بۆ ماوەی (5-7) ڕۆژ .

7- بەکارهێنانی چارەسەری سروشتی .

دووەم / پێکانەکانی ماسولکە :

ماسولکەکان : لەشی مرۆڤ لە کۆمەڵێکی زۆر ماسولکە پێکهاتووە کۆنترۆڵی جووڵە ودانیشتن وڕاوەستان وجووڵەی خوێن وچەندین پرۆسەی دیکە دەکەن، بەڵام ئەو ماسولکانەی زیاتر پەیوەندی بەوەرزش ولێهاتووی جەستەییەوە پەیکەرە ماسولکەن هەیە، ماسولکە لەچەندین ریشاڵ پێکهاتووە هەر ڕیشاڵێکیش لەچەندین ڕیشاڵۆچکە و ڕیشاڵۆچکەش لەیەکەی بچوکتر کە بە سارکۆمیر ناسراون، ڕیشاڵ بە ماسولکە خانەش ناودەبرێت بەوە جیادەکرێتەوە کە بەهاریکاری دەمارەکان توانای گرژبوون وخاوبوونەوەی هەیە، هەر ئەوەشە تایبەتمەندی دەداتە ماسولکەکان .

پێکانەکانی ماسولکە : ماسولکەکان پەیکەری لەشی مرۆڤ دادەپۆشن، هەر ماسولکەیەکی لەشی مرۆڤ جۆرە هێزێکی تایبەتی خۆی هەیە ئەم هێزەش ماسولکەکە لە کاریگەریەکانی دەرەوە دەپارێزێت، هەرکاتێك هێزی دەرەوە لەهێزی ماسولکە زیاتربێت ئەو کاتە ماسولکە تووشی پێکان دەبێت، چەند گۆڕانکارییەکی فسیۆلۆژی لە ماسولکەدا ڕوودەدات .



وێنەی (38) ماسولکەکانی لەش

ئاستەکانی پێکانی ماسولکە :

☑ پێکانی ماسولکە بەشێوەی ساکار .

☑ پێکانی ماسولکە بەشێوەی مام ناوەند .

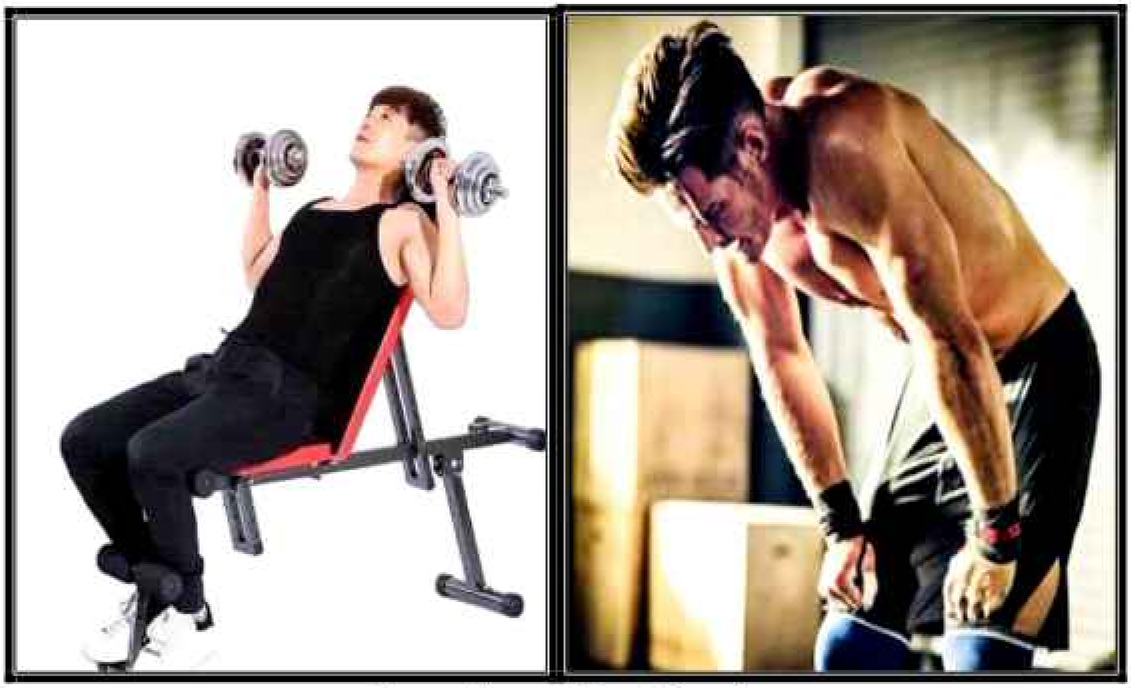
☑ پێکانی ماسولکە بەشێوەی دڕان وبچڕان .

جۆرەکانی پێکانەکانی ماسولکە :

دەتوانین بڵێین چەند جۆرێك پێکانی ماسولکەکان هەیە، بەڵام لێرەدا گرنگترین و بەربڵاوترین پێکانەکانی ماسولکە دەخەینە ڕوو، ئەوانیش بریتین لە :

أ/ کەشەنگ بوونی (شەکەت بوون) ماسولکە :

کەشەنگ بوونی ماسولکە لەدوای هیلاکبوونی ماسولکەوە ڕوودەدات، ئەمەش بەهۆی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی بەهێز یان وەستان وپشوویەکی زۆری جووڵە وەرزشیەکان دەبێت، بەمەش جەستە تووشی هیلاکی وکەشەنگبوون دەبێت، هەست بەئازاری ماسولکەکانی لەش دەکات .



وێنەی (39) ڕاهێنانی جەستەیی وەرزشی

هۆکارەکانی :

1- گەڕانەوە بۆ ڕاهێنان وچالاکی وەرزشی دوای پشوویەکی زۆر .

2- کۆبونەوەی ترشی ماست (ترشی لاکتیك) لەناو ماسولکەدا .

3- ڕوودانی گۆڕانکاریە کیمیایەکان لەئەنجامی جموجۆڵی زۆری وەرزشی .

4- ووشکبوونەوە بەهۆی کەمی خواردنەوەی ئاو شلەمەنیەکان .

5- خۆگەرمنەکردنی لەش بەپێی پێویست وئەنجامدانی ڕاهێنانی بەهێز .

نیشانەکانی :

1- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش .

2- هەست کردن بە کەشەنگی (شەکەت) لەش بەگشتی .

3- هەست کردن بەئازاری ماسولکەکانی لەش لەدوای مەشق وڕاهێنانەکان .

4- گێژبوون وسوڕانەوەی سەر .

چارەسەرکردنی :

1- بەکارهێنانی گەرمی بۆ ماسولکەکان لەدوای تەواوبوونی ڕاهێنانەکان .

2- شێلانی ماسولکەکان .

3- بەکارهێنانی گەرماوی گەرم وجاکوزی دوای ڕاهێنان .

4- دەست پێکردنەوەی ڕاهێنان وچالاکی وەرزشی دوای دابڕان لەسوکەوە بۆ گران بەتایبەت ماوەی ئامادەکردنی گشتی .

5- خۆگەرمکردن وئامادەکرنی لەش بەپێی جۆری تایبەتی وەرزشەکە .

6- بەردەوامبوون ودانەبڕان لە مەشق وڕاهێنانەکان .

ب/ كشان وبچڕانی ماسولكە :

ئەم جۆرە پێكانە زۆرجار بەهۆی بەكارهێنانی هێز وفشارێكی زۆر لەسەر ماسولكە لەكاتی ئەنجامدانی چالاكی جەستەیی وڕاهێنانەكاندا بۆماوەیەكی درێژ خایەن دروست دەبێت .

▪ **كشانی ماسولكە :** ئەم جۆرە پێكانە بەزۆری لەناو وەرزشواندا ڕوودەدات، ئەویش لەكاردانەوەیەكی كشانی توندی دەماری وبوونی ئازارێكی زۆر لە ماسولكەدا كەچەند چركەیەك دەخایەنێت، لەئەنجامی مەشق وڕاهێنانی زۆر وماندووبوونی ماسولكە ڕوودەدات.

وێنەی (40) كشانی ماسولكە

هۆكارەكانی كشانی ماسولكە :

1- گرنگی نەدان بەخۆگەرمكردن بەشێوەیەكی باش .

2- ئەنجامدانی جوڵەیەكی كتوپڕی بەهێز بەبێ ئامادەبوونی ماسولكە، ئەمەش دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی ئۆكسجین ڕوودانی كاردانەوەی دەماری لەماسولكەدا ڕوودەدات .

3- كەمووكوڕی لەگەیشتنی خۆراك بەماسولكە .

4- ڕۆشتن لەشوێنێكی گەرمەوە بۆ شوێنێكی سارد .

5- بەهۆی بوونی لاوازی ماسولكە .

6- بەهۆی كەمی كانزاكان وڤیتامینەكان لە ماسولكەدا .

نیشانەکانی کشانی ماسولکە:

1- وەستانی کتوپڕی ماسولکە لە جووڵە .

2- هەستکردن بەئازار لەکاتی ڕۆشتن یان جووڵەدا .

3- ئاوسانی بەشی سەرەوەی ماسولکە پێکاوەکە .

4- کەمبوونەوە یان نەمانی توانای جوڵانی شوێنی پێکانەکە .

چارەسەرکردنی کشانی ماسولکە :

1- نەشێلانی ماسولکە لەم کاتەدا .

2- دەبێت شوێنە پێکاوەکە لەسەرخۆ ونەرم بکێشرێت وڕێك بکرێتەوە .

3- بەرزکردنەوەی شوێنی پێکانەکە بۆ سەرەوە بەرزتر لەئاستی دڵ .

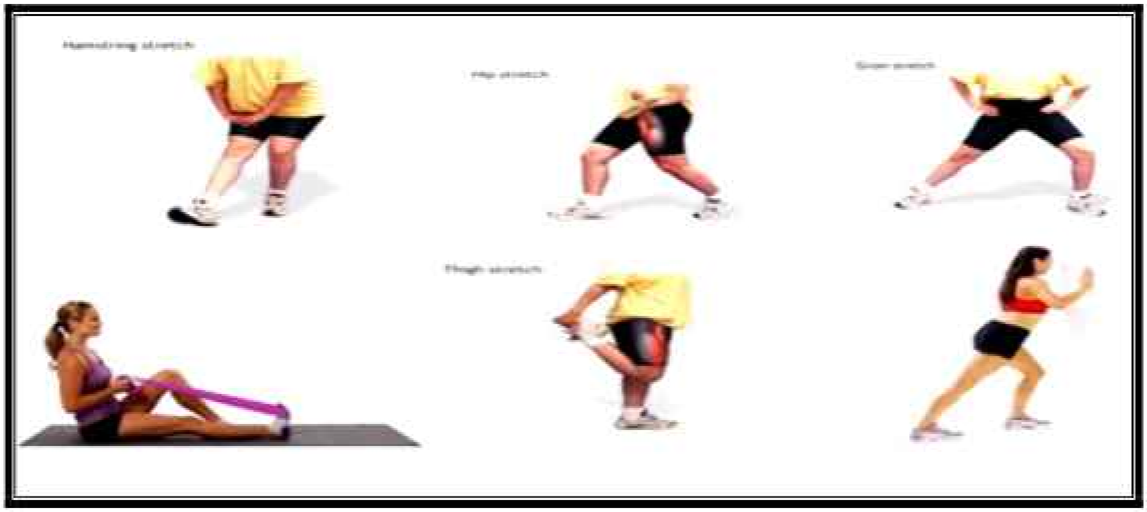
4- پێدانی پشوو بۆماوەی (2-3) ڕۆژ .

5- ئەنجامدانی ڕاهێنانی ئاسان لەدوای ماوەی پشووەکە .

6- بەکارهێنانی ساردی وگەرمی لەدوای پێکانەکە .

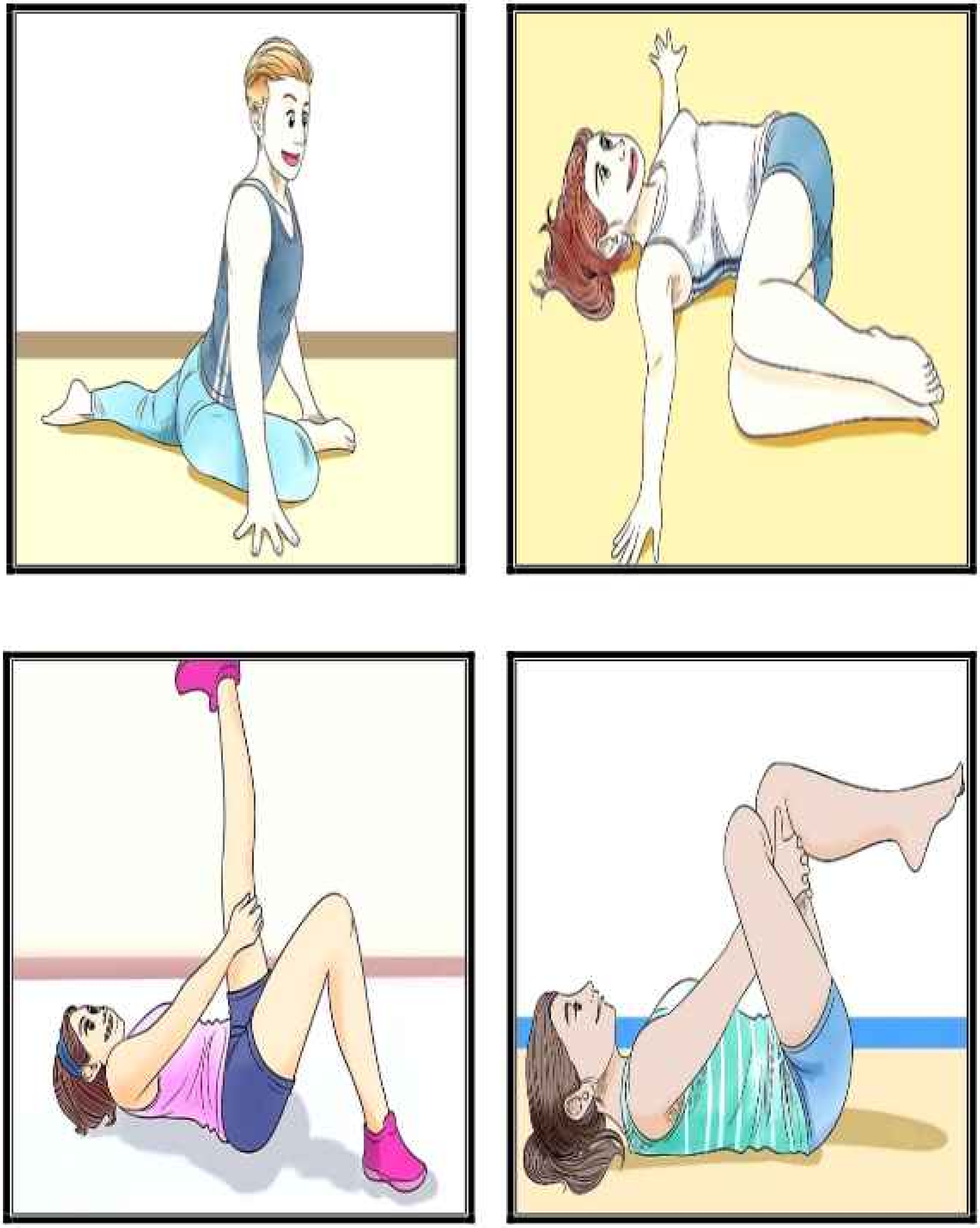
بەوێنە ڕوونکردنەوەیەك لەسەر ئەنجامدانی چەند ڕاهێنانێکی وەرزشی لەدوای چارەسەر بۆ کەم کردنەوەی ئازاری کشانی ماسولکە

- ڕاهێنانەکان بۆ (5) جار، هەرجارێك ماوەی (30) چرکە بەردەوام بێت، (3) چرکە پشوو بۆ هەر جارێك وەردەگرێت.



وێنەی (41) ڕاهێنان بۆ پێکانی کشانی ماسولکە

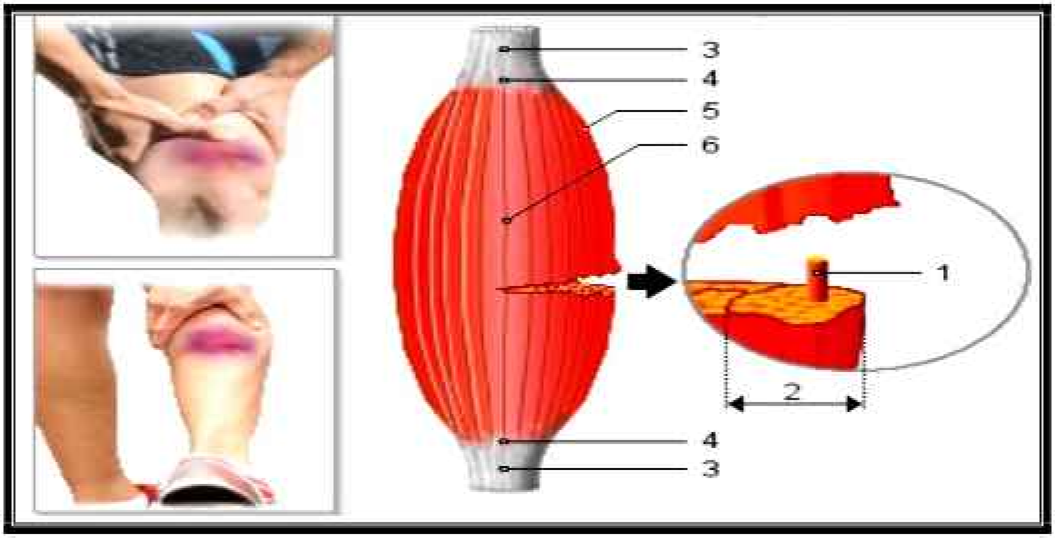
➢ ڕاهێنانەکان بۆ (5) جار، هەرجارێك ماوەی (30) چرکە بەردەوام بێت، (3) چرکە پشوو بۆ هەر جارێك وەردەگرێت.



وێنەی (42) ڕاهێنان بۆ پێکانی کشانی ماسولکە

▪ **بچڕانی ماسولکە :**

بریتی یە لەجووڵەیەکی نادروستی خۆنەویست هەندێکجار لەناکاو بەهۆی کەوتن یان بەرکەوتنی وەرزشوان ڕوودەدات، زۆرجار ماسولکە توانای ئەنجامدانی ئەو جووڵەیەی نیە بۆیە ماسولکە تووشی بچڕان یان دڕان دەبێت، ئاوسان وسووروشین بوونەوەی شوێنی پێکانەکە، کەسی پێکاو توشی ئازارێکی زۆر دەبێت، توانای جووڵە کەمدەبێتەوە خوێن بەربوونی ناوەکی لەشوێنی پێکانەکەدا ڕوودەدات .



وێنەی (43) بچڕانی ماسولکە

هۆکارەکانی بچڕانی ماسولکە :

بەهۆی بەرکەوتنێکی بەهێز یان کەوتن لەکاتی ئەنجامدانی مەشق و ڕاهێنانەکان و ڕکابەرێتی بەکارهێنانی ماسولکە زیاتر لەتوانای خۆی بچڕان ودڕانی ماسولکە ڕوودەدات .

نیشانەکانی بچڕانی ماسولکە :

1- **هەستکردن بەئازار لەکاتی ڕۆشتن یان جووڵەدا .**

2- **ئاوسانی بەشی سەرەوەی ماسولکە پێکاوەکە .**

3- **خوێن بەربوونی ناوەکی لەشوێنی پێکانەکە .**

4- **سووروشین بوونەوەی شوێنی پێکانەکە .**

5- **دروستبوونی بۆشایی لەشوێنی بچڕان ودڕان ماسولکەکە بەدەست هەستی پێدەکرێت.**

6- **کەمبوونەوە یان نەمانی توانای جوڵانی شوێنی پێکانەکە .**

چارەسەرکردنی بچڕانی ماسولکە :

1- پێدانی پشووی پێویست بەکەسی پێکاو .

2- بەکارهێنانی ساردی وگەرمی .

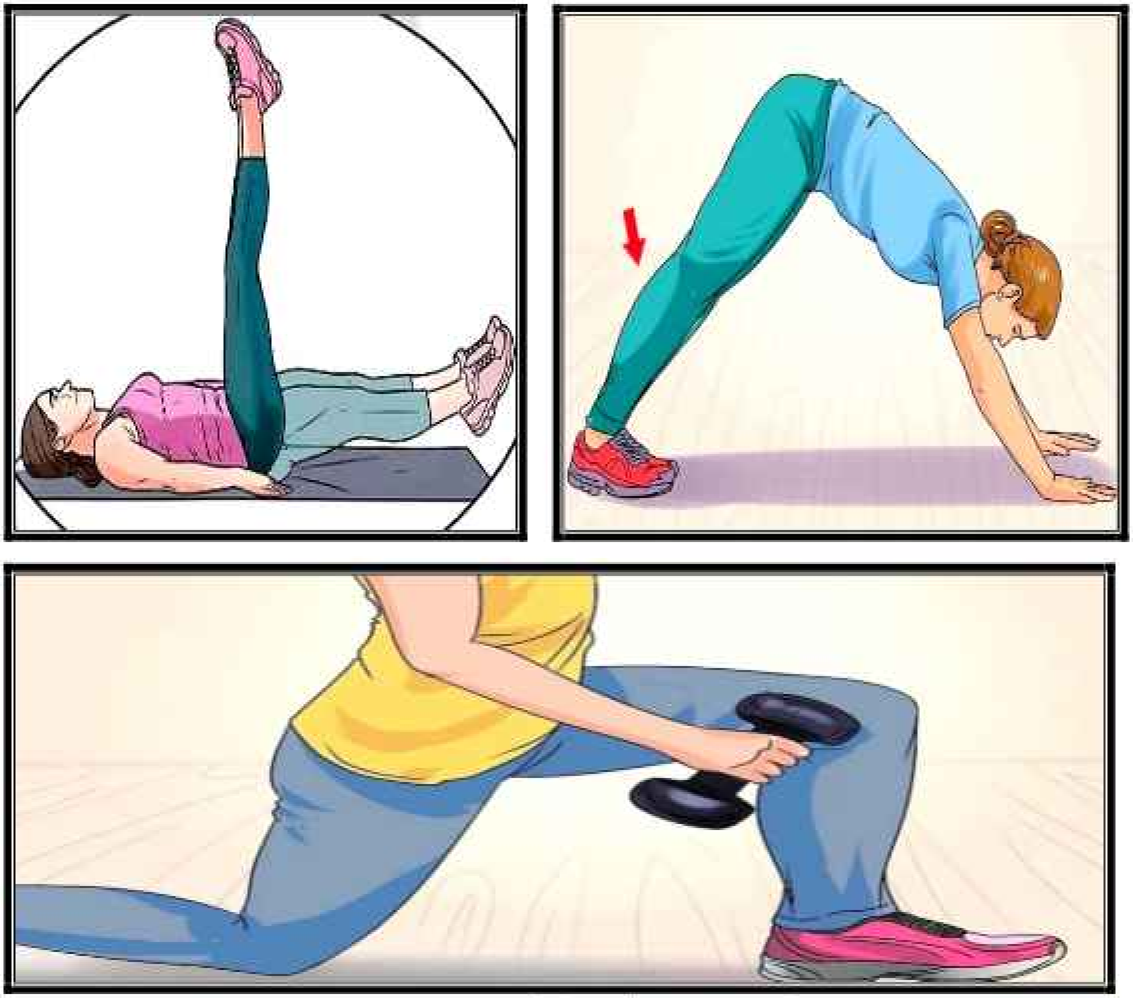
3- بەکارهێنانی بەستەری کێشدار بۆ بەستنی شوێنی پێکاو .

4- لەگەچ گرتنی شوێنی پێکانەکە لەکاتی پێویست .

4- بەکارهێنانی چارەسەری فیزیایی .

بەوێنە ڕوونکردنەوەیەك لەسەر ئەنجامدانی چەند ڕاهێنانێکی وەرزشی لەدوای چارەسەر بۆ کەمکردنەوەی ئازاری بچڕانی ماسولکە

➢ ڕاهێنانەکان بۆ (6) جار، هەرجارێك ماوەی (30) چرکە بەردەوام بێت، (4) چرکە پشوو بۆ هەر جارێك وەردەگرێت.



وێنەی (44) ڕاهێنان بۆ پێکانی بچڕانی ماسولکە

ج/ کوترانی ماسولکە :

کاتێك لەشی وەرزشوان بەرشتێکی پتەو بەهێز دەکەوێت ماسولکە توشی کوتران دەبێت، ئەم جۆرە پێکانە زۆرجار لەشێوەی ڕووشان یان برینداربوون ڕوودەدات، کە زیاتر لەناو وەرزشدا زۆر بڵاوە بەتاییەت لەوجۆرە وەرزشانەی بەرکەوتنی تێدایە، بەمەش زۆرترین ماسولکەکانی لەش تووشی کوتران دەبێت، نمونەی ئەم جۆرە پێکانەش وەك ماسولکەکانی (بازو، ڕان،....هتد) هەندێکجار ماسولکەکانی کەللەی سەر دەگرێتەوە چونکە پێستی سەر بەشێوەیەکی توند وکشاوە کەللەی سەری داپۆشیوە .

کەواتە کوترانی ماسولکە : بریتی یە لەکوترانی ماسولکە لەئەنجامی بەرکەوتنی هێزێکی پتەو لەکاتی ڕکابەرێتی یان مەشق وڕاهێنانەکان، دەبێتە هۆی ڕووشان یان بریندار بوونی ماسولکەو بوونی ئازارێکی توند لەشوێنی پێکانەکە .

وێنەی (45) کوترانی ماسولکە

هۆکارەکانی :

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

نیشانەكانی :

1- بوونی ئازارێكی توند لە شوێنی پێكانەكە .

2- ئاوسانی ماسولكەی پێكاو .

3- ڕەقبوونی شوێنی پێكانەكە .

4- خوێن بەربوون وكۆبوونەوەی لەژێر پێست .

5- كشان یان بچڕان ودڕانی ڕیشاڵەكانی ماسولكەی پێكاو .

چارەسەركردن :

1- بەكارهێنانی كیسی سارد بۆ ماوەی (48) كاتژمێر بۆ (5-7) جار ڕۆژانە بۆ هەرجارێك (20) خولەك .

2- بەستنەوەی شوێنی پێكراو بەبەستەری كێشدار .

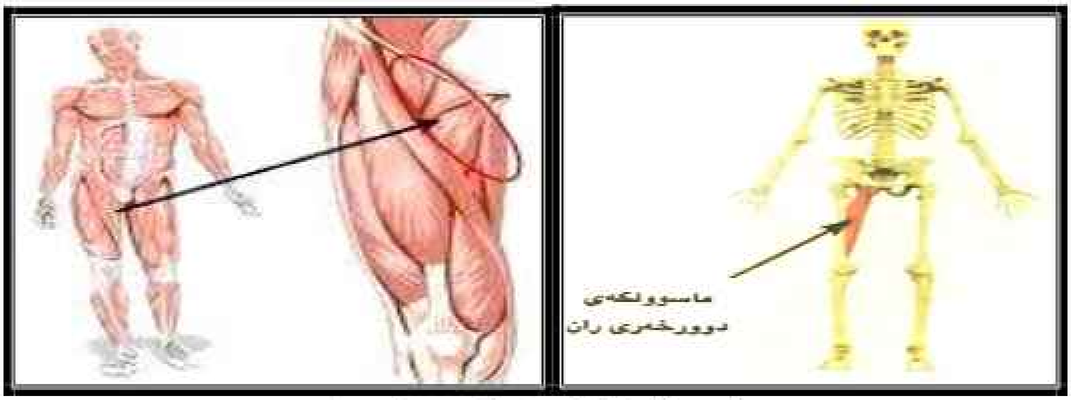
3- بەرزكردنەوەی شوێنی پێكان بەرزتر لەئاستی دڵ .

4- دوای (48) كاژێر بەكارهێنانی كیسی گەرمی .

5- شێلانێكی سووك بۆ دەوروبەری ماسولكە بەبێ بەكارهێنانی هیچ فشارێكی ڕاستەوخۆ بۆ سەر ماسولكە .

د/ كشانی ماسولكەی دووخەری ڕان :

یەكێكە لەباوترین پێكانەكان كەبە (پێكانی فەتح) ناسراوە بەزۆری تووشی وەرزشوان دەبێت، بەهۆی ڕاهێنانێكی بەهێز بەبێ ئامادەبوونی ماسولكە بۆ ئەو جوڵەیە یان كەم ئەنجامدانی خۆگەرمكردنی لەش وبەكارهێنانی جوڵەیەكی زیاد لەتوانای ماسولكە ڕوودەدات، كەسی پێكاو ئازارێكی توندی دەبێت زۆرجار دوور دەكەوێتەوە لە وەرزشكردن بۆ ماوەیەكی كاتی .



وێنەی (46) كشانی ماسولكەی دووخەری ڕان

هۆكارەكانی :

1- بەهۆی كەمی ئەنجامدانی خۆگەرمكردن بەشێوەیەكی دروست .
2- بەكارهێنانی جوڵەی ماسولكە زیاتر لەتوانای خۆی .
3- هەستكردن بەئازارێكی توند ونەمانی توانای جوڵە .
4- ئەنجامدانی جوڵەی لەناكاو لەكاتی مەشق وڕاهێنانەكان وگۆڕینی ئاراستەی جوڵەی وەرزشی .
5- بەركەوتنی ناوەوەی ڕان بەتەنێكی ڕەق زۆرجار بەهۆی ركابەرێتی نێوان وەرزشوان تووشی ئەم پێكانە دەبن .

نیشانەكانی :

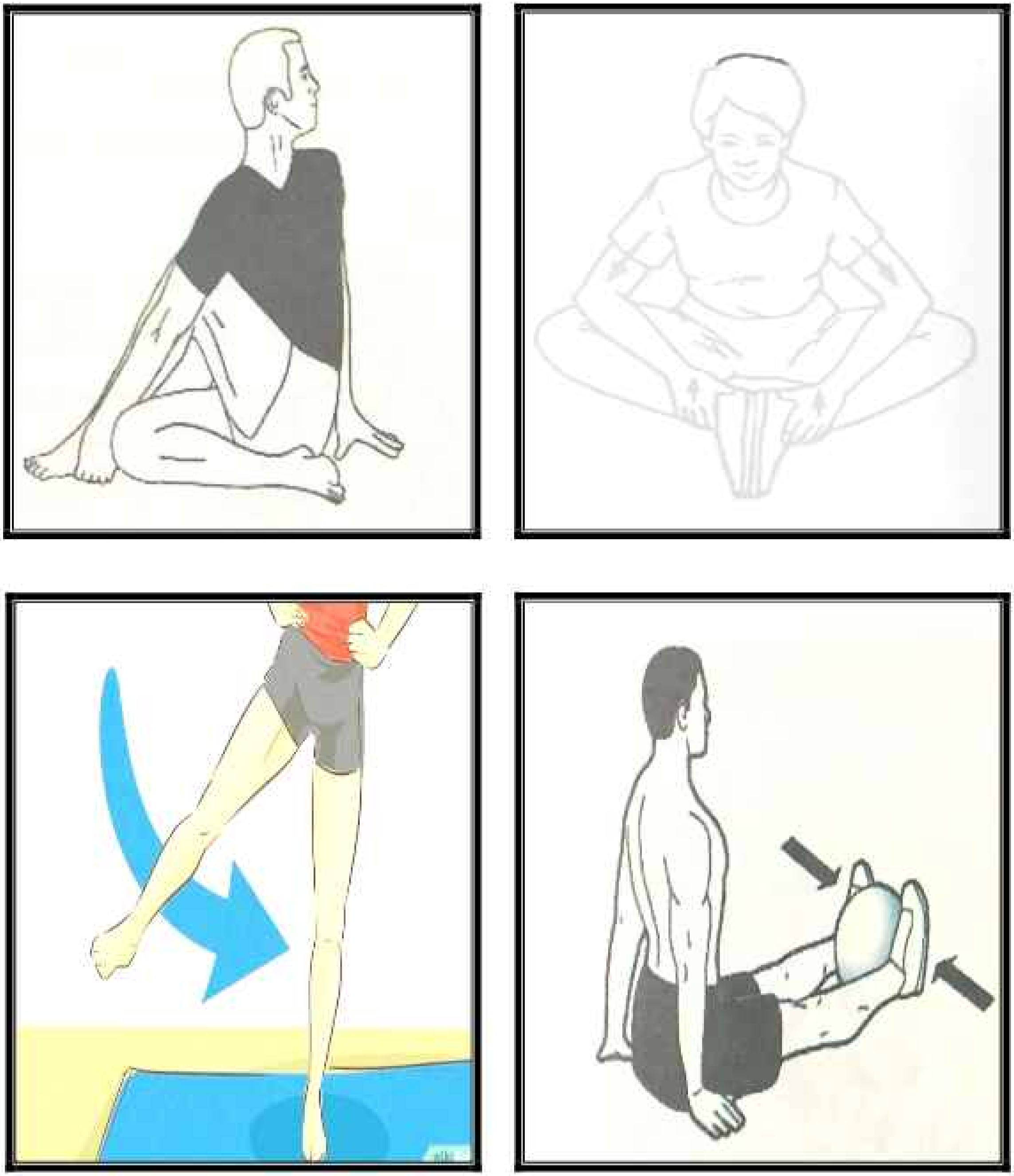
1- هەستكردن بەئازارێكی توووند لەشوێنی پێكانەكە .
2- نەمانی توانای جوڵە زۆرجار دوركەوتنەوە بۆ ماوەیەكی كاتی لە ڕاهێنان .
3- هەستكردن بە لاوازی ماسولكەكانی ڕان لەكاتی ئەنجامدانی جوڵە وەرزشیەكان .
4- هەندێك جار ئاوسان یان شین بوونەوەی شوێنی پێكانەكە .

چارەسەركردن :

1- پێدانی پشووی پێویست بە كەسی پێكاو .
2- بەكارهێنانی ساردی بۆ ماوەی (24) كاژێر لەسەر شوێنی پێكانەكە .
3- بەكارهێنانی بەستەری كێشدار .
4- ئەگەر پێكانەكە زۆر توندبوو، ئەوا پێویستە كەسە پێكاوەكە بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشخانە.

بەوێنە ڕوونکردنەوەیەك لەسەر ئەنجامدانی چەند ڕاهێنانێکی وەرزشی لەدوای چارەسەر بۆ کەمکردنەوەی ئازاری کشانی ماسولکەی دووخەری ڕان

❖ ڕاهێنانەکان بۆ (6-8) جار، هەرجارێك ماوەی (30) چرکە بەردەوام بێت، (5) چرکە پشوو بۆ هەر جارێك وەردەگرێت.

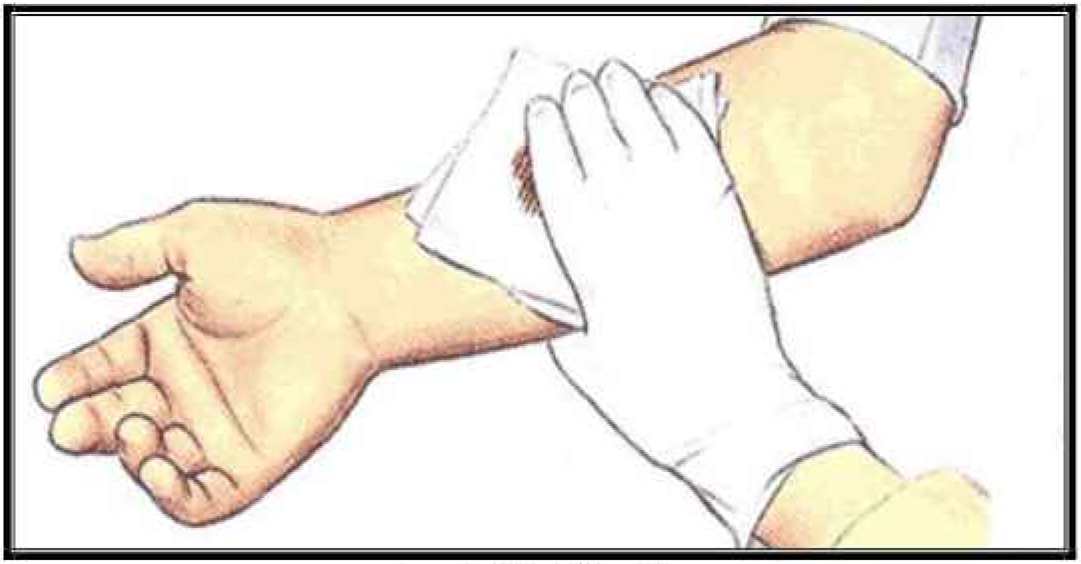


وێنەی (47) ڕاهێنان بۆ پێکانی کشانی ماسولکەی دووخەری ڕان

سێ یەم/ خوێن بەربوون وبریندار بوون :

• **خوێن بەربوون** : بریتی یە لەدزەکردنی خوێن بۆ دەرەوەی لوولەکانی خوێن لە ئەنجامی بریندابوون وتەقینی لوولەکان ڕوودەدات .

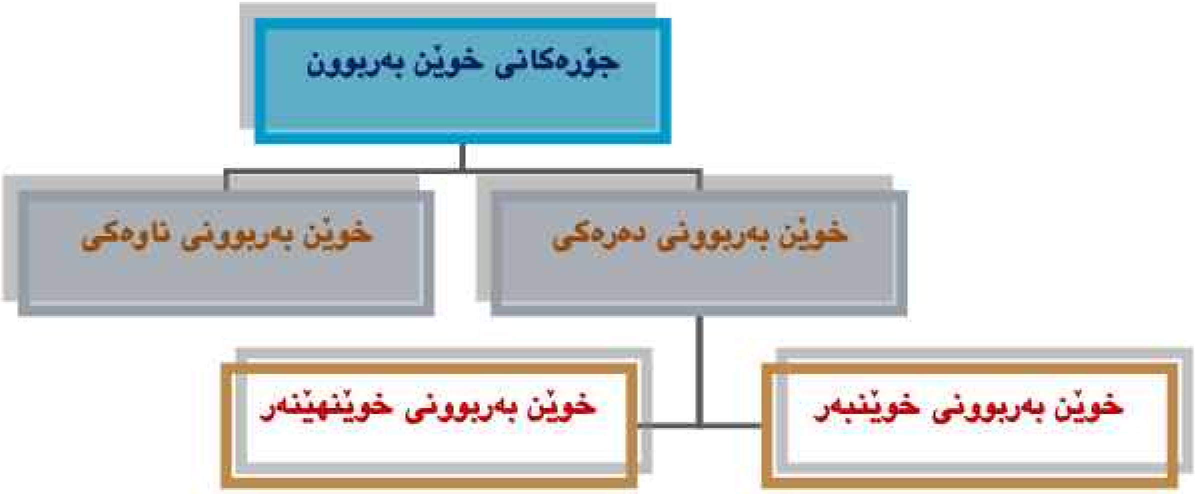
یان خوێن بەربوون : بریتی یە لەدەرچوونی خوێن لەبۆرییەکانی لەئەنجامی بەرکەوتنی تەنێکی بەهێز یان بەهۆی بریندار بوون وڕووشانەوە ڕوودەدات .



وێنەی (48) خوێن بەربوون

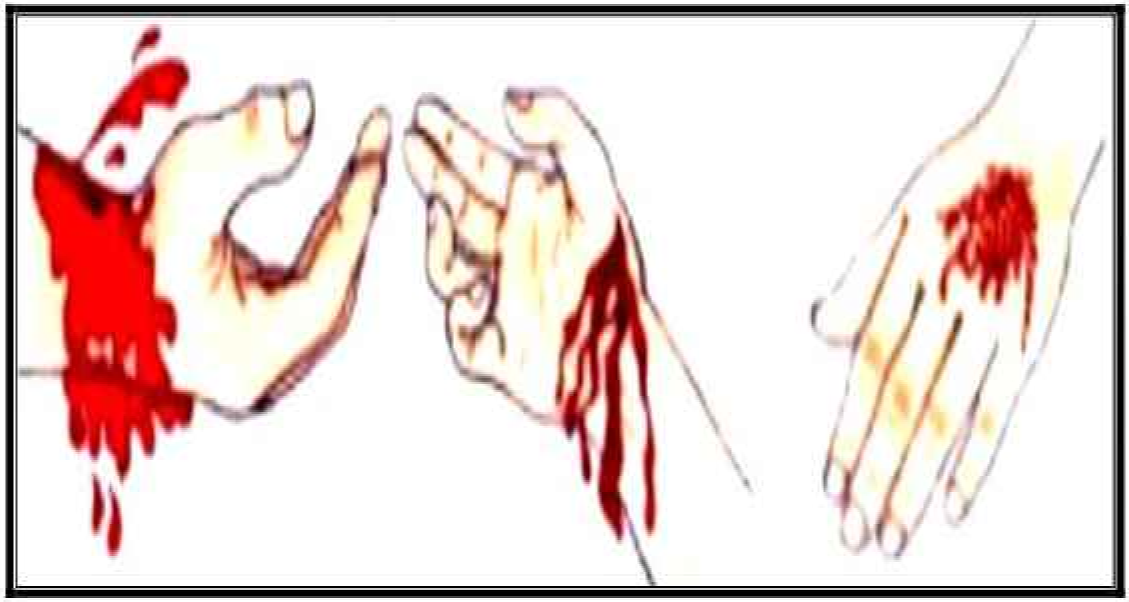
جۆرەکانی خوێن بەربوون :

خوێن بەربوون پۆلێن بە چەند جۆرێکەوە دەکرێت، ئەوانیش بریتین لە :



ا/ خوێن بەربوونی دەرەکی :

کاتێك مرۆڤ بریندار دەبێت بەهەر هۆکارێك وەك (ڕووداوەکان، پێکانە وەرزشیەکان، برینداربوون،.....هتد) ئەوا کەسی پێکاو بڕێکی زۆر خوێن لێ دەڕوات لەوانەیە ترس لەسەر ژیانی کەسەکە دروست بکات.



وێنەی (49) خوێن بەربوونی دەرەکی

خوێن بەربوونی دەرەکی پێکهاتووە لە دوو بەش ئەوانیش :

- **خوێن بەربوونی خوێنبەرەکان** : ئەم جۆرەیان سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ تەقینی خوێنبەرەکان کە دەوڵەمەندن بەئۆکسجین ولەژێر کاریگەری پەستانی دڵن، چونکە خوێن لە دڵەوە دەگوازنەوە بۆ هەموو بەشەکانی لەش، بۆیە خوێن بەربوونێکی زۆر ڕوودەدات، لێشاوێکی ناجێگیری دەبێت، بەخێرایی بڕێکی زۆر خوێن لەدەست دەدات .

- **خوێن بەربوونی خوێنهێنەرەکان** : سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ تەقینی خوێنهێنەرەکان کەخوێن لەهەموو ئەندامەکانی لەش دەگەڕێنەوە بۆ دڵ، بەوەجیادەکرێتەوە کە خوێن بەربوونەکە لێشاوی جێگیری هەیە، بەبەراورد لەگەڵ خوێنبەرەکان ئاسانتر کۆنترۆڵ دەکرێت.

هۆکارەکانی :

بەهۆی بەرکەوتنی تەنێکی تیژ یان کەوتن ڕوودەدات .

نیشانەکانی :

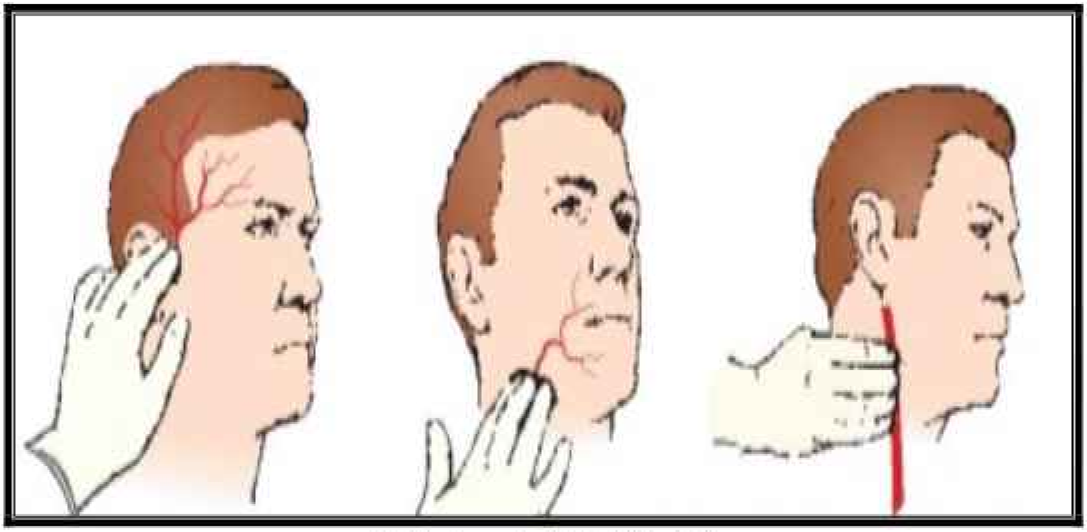
1- زەرد هەڵگەڕانی لێو ودەم وچاو .
2- ساردبوونی دەست وقاچەکان .
3- گێژبوون وسوڕانی سەر .
4- خێرابوون ولاوازی ترپەکانی دڵ .
5- هەستکردن بە نائارامی کەسی پێکاو .

چارەسەرکردن :

1- پاککردنەوەی شوێنی برینەکە لەهەر تەنێك لەسەری بێت .
2- پەستان خستنە سەر شوێنی خوێن بەربوونەکە بۆ ڕاگرتنی .
3- بەستنی شوێنی برینەکە بەپارچەیەك قوماشی پاك یان برینپێچ .
4- چاودێری کردنی شوێنی برینەکە بۆ هەر (10)خولەك جارێ .
5- پێوانە کردنی لێدانی دڵی کەسەکە بۆ دڵنیابوون لەکاری کۆئەندامی سوڕانی خوێن.
6- ئەگەر کەسەکە خوێن بەربوونی بەردەوامبوو پێویستە بگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە .

ب/ خوێن بەربوونی ناوەكی :

ئەم جۆرەیان خوێن بەربوون لەناوەوەی لەشدا ڕوودەدات، نایەتە دەرەوەی پێست ئەم جۆرە بەخوێن بەربوونی گەورە ناسراوە، چونكە لە ناوەوەی جەستەدا ڕوودەدات .



وێنەی (50) خوێن بەربوونی ناوەكی

هۆكارەكانی :

بەهۆی ڕووداوێكی توند یان بەركەوتنی تەنێكی بەهێز ڕوودەدات .

نیشانەكانی :

1- ڕەنگی ڕووخسار زەرد هەڵدەگەڕێت .
2- ڕشانەوە .
3- سكچوون .
4- گۆڕان لە پەستانی خوێن .
5- زۆرجار بێهۆشی وبوورانەوە .

چارەسەركردن :

ئەم جۆرەیان لەلایەن پزیشكی تایبەتەوە چارەسەری بۆ دەكرێت، زۆرجار لەرێگەی ئەنجامدانی نەشتەرگەری ئەویش بەپێی جۆری پێكانەكە چارەسەركردنەكە دەگۆڕێت .

خشتەی (2)

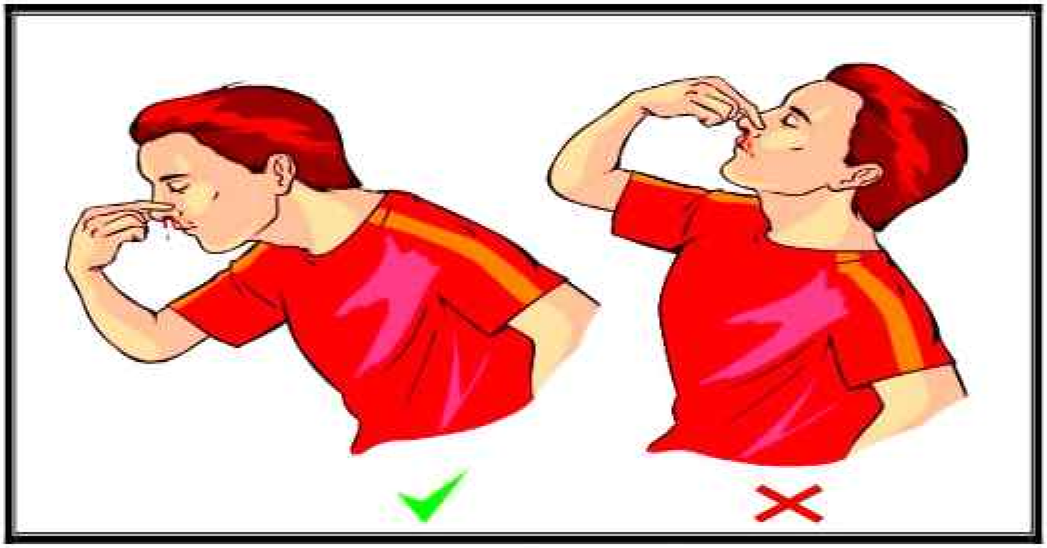
بەراورد لەنێوان جۆرەكانی خوێن بەربوون

ژ	خوێن بەربوونی خوێنبەر	خوێن بەربوونی خوێنهێنەر	خوێن بەربوونی ناوەكی
	خوێن بەربوونی دەرەكی		
1	ڕەنگی خوێنەكەی سووری ئاڵە	ڕەنگی خوێنەكەی سووری تێرە	خوێن بەچاو نابینرێت
2	رووژمی خوێنەكەی زۆر خێرایە	رووژمی خوێنەكەی بەشێوەیەكی هێواشە	لەڕێگەی نیشانەكانیەوە هەستی پێ دەكرێت ئازارێكی زۆری هەیە بەبێ ئەوەی خوێن هەبێت
3	بەبەستەرێكی پزیشكی دەبەسترێت وبەرز دەكرێتەوە بۆ زیاتر لەئاستی دڵ	بەفشار خستنەسەر شوێنی خوێن بەربوونەكە دەتوانرێت ڕێگری لێ بكرێت	هەستكردن بە تینویەتی
4	زۆر مەترسیدارە	زۆر مەترسیدار نیە	زۆر مەترسیدارە پێویستە بەزووترین كات بگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە
5	بۆ نمونە وەك خوێنەبەربوونی لوولەكانی خوێن	بۆ نمونە وەك خوێنەبەربوونی لووت	بۆ نمونە وەك خوێنەبەربوونی دەماخ و گەدە

چەند جۆرێك لە نمونەی ئەو پێكانەی كە دەبێتە هۆی خوێن بەربوون وەك :

أ/ خوێن بەربوونی لووت :

لووتی مرۆڤ ژمارەیەكی زۆر مولوولەی خوێنی تێدایە ئەكەونە بەشی ناوەوەی پێشەوەو كۆتایی لووت كە زۆر ناسكن وتووشی زەبر دەبن، ئەم جۆرە لەناو وەرزشدا باوە زۆرجاریش كەسانی ئاسایی توشی ئەم جۆرە خوێن بەربوونە دەبن، ئەمەش بەهۆی بەركەوتنی لووت بە (زەبرێك، تەنێكی ڕەق، لەشی ركابەرێك،....هتد) كەدەبێتە ترس و نارەحەتی، بەشێوەیەكی گشتی بوونی مەترسی لەكاتی خوێن بەربوونی لووتدا زۆر كەمە.



وێنەی (51) خوێن بەربوونی لووت

شێوەكانی خوێن بەربوونی لووت :

- **خوێن بەربوونی پێشەوەی لووت** : ئەم شێوە خوێن بەربوونە لەبەشی پێشەوەی لووتدا دروست دەبێت، بەهۆی بریندارنبوونی مولوولەكانی بەشی پێشەوەی لووتە وئەم شێوەیان كەمتر مەترسیدارە .
- **خوێن بەربوونی بەشی پشتەوەی لووت** : ئەم خوێن بەربوونە لەبەشی پشتەوەی لووت یان قولاّیدا دروست دەبێت، كەزۆرجار خوێن دەگەڕێتەوە قورگ، دەكرێت ئەم شێوەیان مەترسی داربێت، لەهەندێك بواردا خوێنبەربوونی لووت پەیوەندی بەنەخۆشیەكی دیاریكراوە هەیە .

هۆکارەکانی :

1- بریندار‌بوون بەهۆی بەرکەوتنی زەبر یان کەوتن .

2- بەهۆی هەوای وشك وگەرم یان هەوای زۆر سارد .

3- بوونی هەستیاری .

4- بەهۆی بەرزی پەستانی خوێن .

5- هەوکردنی بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەناسەدان .

6- بەهۆی بوونی کێشەی نەمەینی خوێن .

7- نەخۆشی ڕەقبوونی دەمارەکانی خوێن .

8- بەکارهێنانی بڕێکی زۆر لە دەرمانی ئەسپرین .

چارەسەرکردن :

1- چارەسەری خوێن بەربوونی پێشەوەی لووت : باوترین هەڵە لەکاتی خوێن بەربوونی پێشەوەی لووتدا بەرزکردنەوەی سەرە بۆ پشتەوە، چونکە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی خوێن بۆ گەدە و دروست بوونی کێشەی ڕووشان وهەوکردن، باشترین چارەسەر بۆ ئەم جۆرە دانیشاندنی کەسی بەرکەوتوەکە ودانانی شتێکی ساردە لەسەر پردی لووت واتا بەشی پێشەوەی نەرمەی لووت ونێوچەوان وگرتنی بەشی نەرمایی لووت بۆ ماوەی (10) خولەك، لەهەمانکاتدا چاودێریکردنی لووت بۆ زانینی وەستانەوەی خوێنبەربوون، ئەگەر خوێن بۆ زیاتر لە (20) خولەك نەوەستایەوە پێویستە بەرکەوتوەکە بگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە .

2- چارەسەری خوێن بەربوونی بەشی پشتەوەی لووت : ئەم جۆرەیان کەمتر باوە بەڵام لەکاتی ڕوودانیدا پێویستە بەرکەوتوەکە بگوازرێتەوە بۆ نەخوشخانە، چونکە مەترسیدارە بەهۆی گەڕانەوەی خوێن بۆ ناوەوەی قورگ دەکرێت هەستی پێنەکرێت و زیان بەگەدە بگەیەنێت .

3- چارەسەر بەکەوی : ئەم چارەسەرە لەلایەن پزیشکەوە ئەنجام دەدرێت بۆ ئەو کەسانەی خوێن بەربوونی دووبارە وبەردەوامیان هەیە، کەبریتی یە لەسووتاندنی سەری ئەو مولوولانەی کەدەبنە هۆی خوێن بەربوونی دووبارە .

ب/ خوێن بەربوونی چاو :

ئەم جۆرە خوێن بەربوونە زۆرجار تووشی وەرزشوان دەبێت، بەهۆی بەرکەوتنی زەبرێك یان تەنێك بەمەش مولوولەکانی خوێن لەناو چاودا دەتەقن خوێن بەربوونی چاو ڕوودەدات، زۆرجار پەڵەیەکی سور لەناو چاودا دروست دەبێت کە مەترسی زۆری نیە پێویستی بەپشوودانە تاوەکو چاوە پێکاوەکە باش دەبێت، بەڵام ئەگەر ئاوسان وشین بوونەوەو ئازار هەبوو دەبێت لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆردا بێت چونکە مەترسیدارە .

وێنەی (52) خوێن بەربوونی چاو

هۆکارەکانی :

1- بەهۆی بەرکەوتنی زەبر زۆرجار لەکاتی وەرزشکردندا .

2- بەهۆی بەرزی پەستانی خوێن .

3- بوونی زۆری ڕێژەی چەوری لە خوێن .

4- کۆکەی توند وپژمین .

5- تووشبوون بە هەوکردنی چاو لەرێگەی ڤایرۆسی هەوا .

چارەسەرکردن :

1- بەکارهێنانی پاککەرەوەی چاو بە ڕێنمای پزیشکی پسپۆر .

2- پێدانی پشوو بەچاو .

3- چارەسەر بە نەشتەرگەری ئەگەر پێکانەکە لە ڕێگەی زەبری بەهێزەوە بوو .

چوارەم/ شكان :

ئێسك سەرەكیترین پەیكەری جەستەی مرۆڤە زۆرجار تووشی جۆرەها كێشەی تەندروستی دەبێت، یەكێك لەو جۆرەیان شكانی ئێسكە، ئەمەش بەجۆرێك لەجۆرەكانی تری پێكانە وەرزشیەكان ئەژماردەكرێت بەتایبەت لە یاریە (بەكۆمەڵەكان، جمناستیك، بازدان، بەرزكردنەوەی قورسایی،....هتد) ڕوودەدات .

كەواتە شكان : بریتی یە لەدابڕانی پێكەوەبوونی بەردەوامی خانەكانی ئێسك بەهۆی (پیاكێشان، زەبری بەهێز، سوڕان ونوشتانەوە،.....هتد) كە بەشێویەكی بەشی یان بە تەواوی دەشكێت .

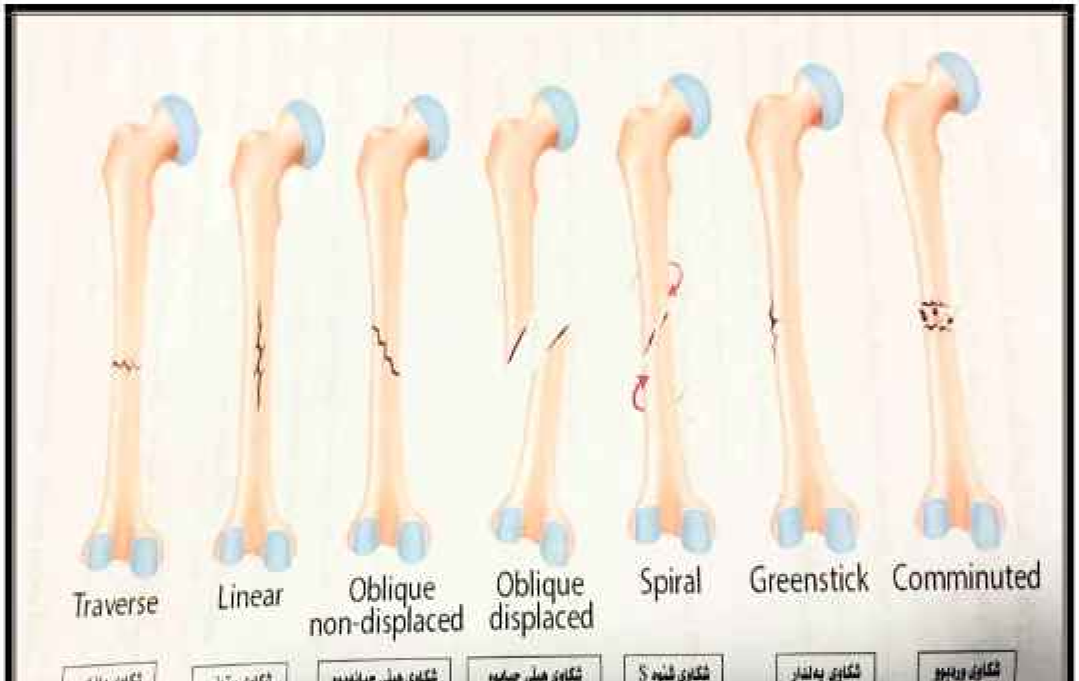
وێنەی (53) شكان

جۆرەكانی شكان :

- **شكانی سادە :** بریتی یە لەو جۆرە شكانە لەناوەوە ڕوودەدات، پێست نادڕێت واتە برینداربوونی نیە .
- **شكانی ئاڵۆز :** بریتی یە لەو جۆرە شكانە بۆ دەرەوە ڕوودەدات، پێست دەدڕێت واتە برینداربوونی هەیە .

شێوەكانی شكان :

- **شكانی ناتەواو :** ئەم شێوە شكانە خانەو شانەكانی ئێسك جیانابنەوە، واتە شێوەی درزێك وەردەگرێت، بەهۆی كرداری كلس بوونەوە پڕ دەبنەوە .
- **شكاوی كوتراو :** ئەم جۆرە شكانە زیاتر لە ئێسكە پانەكاندا (دەفەی شان، كەللەی سەر) ڕوودەدات، ئێسك دەكوترێت .
- **شكانی مشاری :** كۆتایی هەردوولای ئێسك شێوەی دەمی مشاری لێدێت بەهۆی لێدانی ڕاستەوخۆ بەئێسك ڕوودەدات .
- **شكانی پێچاوپێچ :** ئەم جۆرە شكانە جیابوونەوەی خانە وشانەكانی ئێسك لەشێوەی لوپێچیدایە یان شێوەی پیتی S .
- **شكانی پانایی :** ئەم جۆرە شكانە ئێسك لەباری پانیدا بەشێوەی هێڵێك (ئاسۆیی، ستونی) لە ناوەڕاستدا لێك جیا دەبێتەوە .
- **شكانی ووردبوو :** ئێسك دەبێت بەچەند پارچەیەكەوە (دوون سێ) پارچە بەهۆی كەوتنە خوارەوە یان كەوتن بەسەریدا ڕوودەدات .



وێنەی (54) شێوەكانی شكان

هۆكارەكانی :

1- بەركەوتنی زەبرێكی بەهێز وتوند .

2- بەركەوتنی ئامێرو كەلوپەلی قورس .

3- كەوتنە خوارەوە لەشوێنێكی بەرز .

4- لێدانی ڕاستەوخۆ ئێسك لەكاتی یاری وركابەرێتی .

5- بەهۆی سوڕان ونوشتانەوەی ئێسك لەكاتی جوولە خۆنەویستەكان .

6- تووشبوون بەهەندێك نەخۆشی وەك ئێسكەنەرمە .

7- هەڵچوونی تەمەن وبەساڵاچوون .

نیشانەكانی :

1- بوونی ئازارێكی زۆر لەشوێنی شكانەكە .

2- ئاوسان وزیادبوونی سات بەسات بەهۆی خوێن بەربوونی ناوەكییەوە .

3- نەمانی توانای جووڵانی شوێنی پێكانەكە .

4- گۆڕینی ڕەنگی پێستی ناوچەی شكان بۆ شینی تۆخ .

5- هەندێكجار خوێن بەربوونی دەرەكی ڕوودەدات .

6- كورت بوونەوەی ئێسك ولاربوونی .

چارەسەركردن :

1-دیاریكردنی جۆری شكان لەڕێگەی پزیشكی پسپۆر ئەویش بەئەنجامدانی گرتنی تیشك.

2- بەستنەوەی شوێنی ئێسكە شكاوەكە بە (گەچ، قالبی پلاستیك) بۆ یەك گرتنەوەی ئێسكەكە بەشێوەیەكی ڕێك وبەهێز .

3- بەرزكردنەوەی شوێنی شكان بەرزتر لەئاستی دڵ .

4- پێدانی پشووی گونجاو بەپێی جۆری شكانەكە .

5- لەدوای لێكردنەوەی گەچ ویەكگرتنەوەی ئیسكە شكاوەكە پێویستە چارەسەری سروشتی بۆ شوێنی شكانەكە بكرێت، ئەویش بە :

- ڕاهێنانی گرژی جێگیری ماسولكە .
- ڕاهێنانی گرژی جولاوی ماسولكە .
- پەیڕەوی كردنی ڕاهێنانی ماسولكەیی .
- شێلان وجولانی خانەو شانەكانی دەوری شوێنی شكانەكە .

چەند جۆرێك لە نمونەی پێكانەكانی شكانی ئێسك، وەك :

أ/ شكانی مەچەك :

لەكاتی جووڵە وەرزشیەكان وئەنجامدانی چالاكی جەستەیی فشارێكی زۆر دەچێتە سەر ئیسكەكانی لەش، جولأنی دەست لەكاتی وەرزشەكاندا مەچەك پەستانێكی زۆری لەسەر دەبێت، هەندێكجار بەهۆی بەركەوتنی هێزێك یان زیادبونی فشار لەسەر دەماری ناوەند لەمەچەكدا شكان ڕوودەدات، نمونەی ئەم جۆرە پێكانە وەك لە یاریەكانی (بۆكسێن، كاراتی، تۆپی دەست،......هتد) .

وێنەی (55) شكانی مەچەك

هۆكارەكانی :

بەهۆی زیادبونی فشار لەسەر شانەكانی دەست ومەچەك لەڕێگای بەركەوتنێك یان هێزێكی توند مەچەك تووشی شكان دەبێت .

نیشانەكانی :

1– هەستكردن بەئازارێكی زۆر لەمەچەكدا .
2– لاوازبوون وسڕبوونی شوێنی گەشتنی دەست ومەچەك .
3– نەمانی توانای جولأنی دەست ومەچەك .
4– داڕووشانی پێست ومۆربوونەوەی شانەكانی دەست ومەچەك .

چارەسەرکردن :

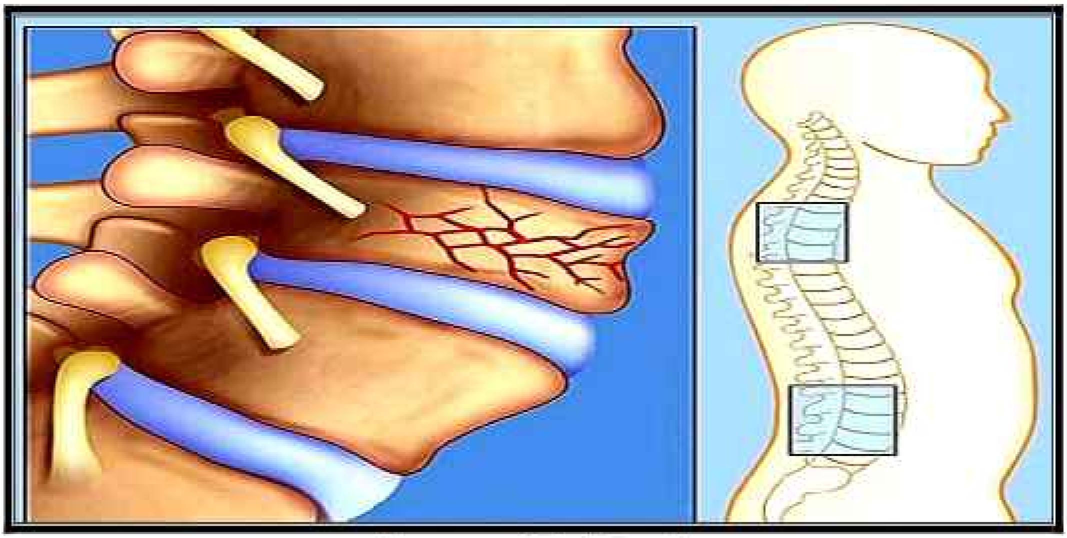
1- بەستنی شوێنی پێکانەکە بە بەستەری تایبەتی مەچەك .

2- بەشتنەوەی شوێنی پێکانەکە بە (گەچ، قالبی پلاستیك) ئەگەر پێویست بوو .

3- لەدوای چاکبوونەوەی شوێنی پێکانەکە پێویستە چارەسەری سروستی بکرێت .

ب/ شکانی بڕبڕەی پشت :

ئەم جۆرە شکانە بەهۆی (زەبرێکی بەهێز، کەوتنە خوارەوە لەشوێنێکی بەرز، رووداوی هاتووچۆ) ڕوودەدات، لەکاتی شکانی بڕبڕەی پشت دەبێت زۆر بە وریاییەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسی پێکاوە بکەین، چونکە هەر هەڵەیەکی بچووك لەوانەیە بێتە هۆی ئیفلیج بوون یان مردن، بۆیە باشتروایە لەکاتی ئەم جۆرە پێکانە بەرکەوتوەکە لەشوێنی خۆی نەجوڵێنرێت بەشێوەیەکی پسپۆریانە یان کەسانی ڕاهێنراو مامەڵەی لەگەڵ بکەن .



وێنەی (56) شکانی بڕبڕەی پشت

هۆکارەکانی :

1- بەهۆی بەرکەوتنی تەنێکی قورس وبەهێز .

2- بەهۆی کێبڕکێی بەهێز لەنێوان یاریزانان .

3- بەهۆی کەوتنە خوارەوە لەشوێنێکی بەرز .

4- بەهۆی ڕووداوی هاتووچۆ .

نیشانەكانی :

1- لاوازی ونەمانی توانای جوولە لە دەست وقاچەكانی كەسی پێكاو .

2- هەست نەكردن بەئەندامەكانی ژێر شوێنی پێكانەكە .

3- هەستكردن بە سڕی دەست وقاچەكان، ناتوانێت كۆنترۆلیان بكات .

4- شلبوون وخاوبوونەوەی دەست وقاچەكان .

5- هەناسە وەرگرتن بەسەختی .

چارەسەركردن :

1- **چارەسەركردن بەنەشتەرگەری :** ئەویش لەدوای گرتنی تیشك بۆ كەسی پێكاو دیاریكردنی جۆری پێكانەكەی .

2- **چارەسەری سروشتی :** ئەویش لەدوای دیاریكردنی جۆری پێكانەكە بەتایبەت دوای نەشتەرگەری زۆر گرنگە .

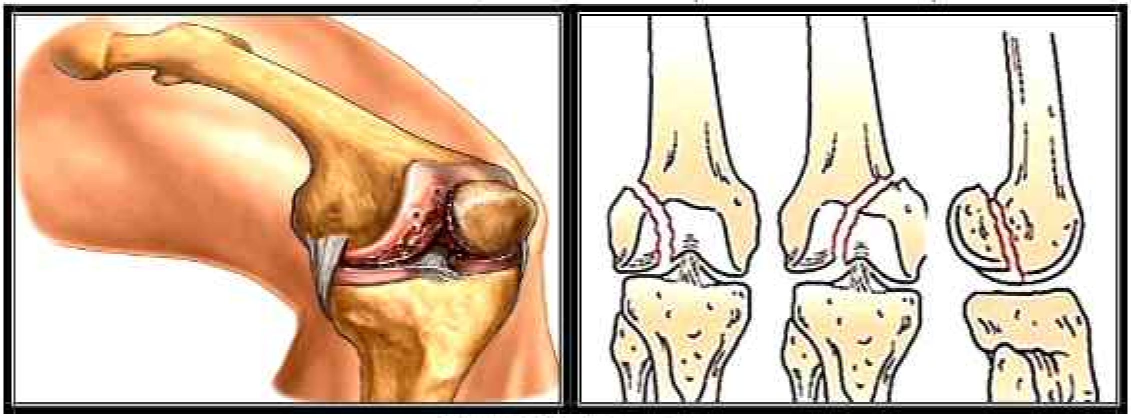
3- **پێدانی پشوو :** پێویستە ماوەی پشوو بەپێی جۆری پێكانەكە دیاری بكرێت .

4- **پێدانی خۆراكی تەندروست :** كەسی پێكاو پێویستی بەخۆراكە تەندروستیەكان دەبێت، بەتایبەت فیتامینەكانی وەك كالیسۆم وفیتامین D .

5- **چاودێری پزیشكی :** پێویستە كەسی پێكاو لەژێر چاودێری پزیشكی پسپۆڕدا بێت، تاوەكو بەتەواوی چاك دەبێتەوە .

ج/ شكانی ئەژنۆ :

یەكێكە لە جۆرەكانی شكان كە زۆركات لەناو یاریگادا تووشی وەرزشوان دەبێت، بەهۆی بەركەوتنی زەبرێكی توندی ڕاستەوخۆی ئەژنۆ ئەم شكانە ڕوودەدات، هەندێك جاریش بەهۆی ڕووداوەكانی وەك (ڕووداووی هاتووچۆ، كەوتن لەسەر ئەژنۆ،....هتد).



وێنەی (57) شكانی ئەژنۆ

جۆرەكانی شكانی ئەژنۆ :

- شكانی شێوەی درزی جیانەبوو .
- شكانی لێك ترازاوی جیابوو .
- شكانی ووردبووی جیابوو .

هۆكارەكانی :

1- بەهۆی پیاكێشانی هێزێكی دەرەكی .

2- بەهۆی لێدانی ڕاستەوخۆی ئەژنۆ لە یاریزانێكی ڕكابەر .

3- بەهۆی كەوتن لەسەر ئەژنۆ .

4- بەهۆی بەركەوتنی ئامێرێكی وەرزشی .

5- بەهۆی ڕووداوەكانی هاتووچۆ .

نیشانەكانی :

1- بوونی ئازارێكی زۆر لە ئەژنۆ .

2- نەمانی توانای وەستان لەسەر پێیەكان .

3- ئاوسانی ئەژنۆ بەهۆی كۆبوونەوەی ئاو .

4- شینبوونەوەی جومگەی ئەژنۆ .

چارەسەركردن :

چارەسەری ئەم پێكانە لەڕێگەی نەشتەرگەرییەوە ئەنجام دەدرێت، لەدوای گرتنی تیشك بۆ جومگەی ئەژنۆ لەلایەن پزیشكە پسپۆڕەوە دیاریكردنی جۆری شكانەكە وئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ پێكەوە بەستنەوەی بەشە جیابووەكانی ئێسك وپاككردنەوەی ناوچەی پێكانەكە، لەدوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری پێویستە ئەم كارانە بۆ بەركەوتوەكە بكرێت :

1- لەگەچ گرتن یان پلاستیكی ئامادەكراو بۆ جومگەی ئەژنۆ بۆماوەی (6) هەفتە بۆ نەهێشتنی جوڵانی جومگەكە .

2- بەكارهێنانی دەرمان بۆ كەمكردنەوەی ئازار بە ڕێنمایی پزیشكی پسپۆر .

3- بەكارهێنانی گۆچانی پزیشكی بەمەبەستی كەمكردنەوەی فشاری جومگەی ئەژنۆ .

4- سەردانكردنوەی پزیشكی پسپۆر لەدوای (7-10) ڕۆژ بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی باری چارەسەركردنی پێكانەكە .

5- دوای (6-8) هەفتە لابردنی (گەچ، پلاستیك) چونكە شكانی جومگەی ئەژنۆ لەو ماوەیەدا یەك دەگرێتەوە .

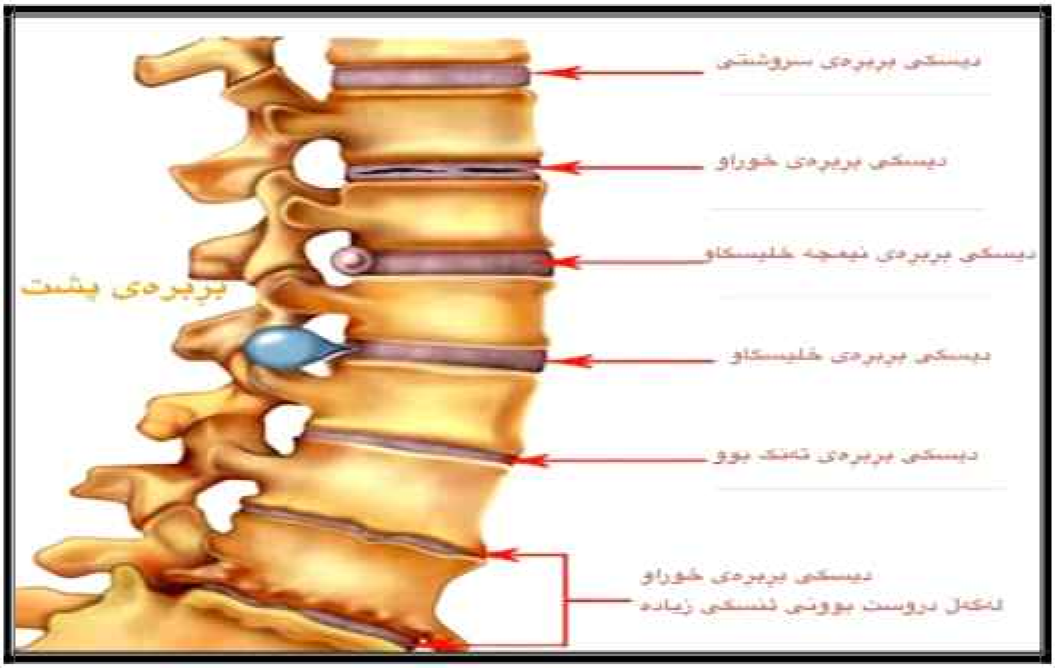
6- ئەنجامدانی چارەسەری سروشتی .

پێنجەم / پێكانەكانی بڕبڕەی پشت :

بڕبڕەی پشت : بڕبڕەی پشت پێكهاتووە لە (28) بڕبڕە، كە بڕبڕەكانی مل لە(7) بڕبڕە وبڕبڕەكانی سنگ لە (12) بڕبڕە وبڕبڕەكانی كەلەكە لە (5) بڕبڕە وبڕبڕەكانی كلێنچكە لە (4) بڕبڕە پێكدێن، لەنێوان بڕبڕەكاندا پەیكەی ڕیشاڵی هەیە كەیارمەتی جیری بڕبڕەكانی پشت دەدات وەك (چەمانەوە، سوڕان،....هتد) .

بەشەكانی نەخۆشی بڕبڕەی پشت :

- دیسكی بڕبڕەی سروشتی .
- دیسكی بڕبڕەی خوراو .
- دیسكی بڕبڕەی نیمچە خلیسكاو .
- دیسكی بڕبڕەی خلیسكاو .
- دیسكی بڕبڕەی تەنك بوو .
- دیسكی بڕبڕەی خوارو ئێسكی زیادە .



وێنەی (58) بەشەكانی نەخۆشی بڕبڕەی پشت

پێکانەکانی بڕبڕەی پشت : بریتی یە لەدروست بوونی ئازار لەپشت و تووشبوون بەشکانی پشت لەکاتی بەرکەوتنی زەبرێکی بەهێز یان هەڵگرتنی تەنێکی قورس پێکانەکان ڕوودەدات.

وێنەی (59) بڕبڕەی پشت

هۆکارەکانی :

1- بەهۆی بەرکەوتنی زەبرێکی بەهێز یان هەڵگرتنی تەنێکی قورس .

2- کەوتنی وەرزشوان لە بەرزاییەوە وەك لەیاری (بازی زانا، بازی بەرز، .....هتد) .

3- بێهێزی ماسولکەکگانی پشت .

4- بەهۆی ڕکابەرێتی بەهێز .

5- بەهۆی ڕووداوی هاتووچۆ .

نیشانەکانی :

1- نەمانی توانای جووڵەی پشت .

2- هەستکردن بەئازارێکی زۆر .

3- کەمبوونەوەی توانای جولآنی قاچەکان .

4- کەمبوونەوەی توانای هەناسەدان .

5- هەندێکجار لەهۆشچوون وبوورانەوە .

چارەسەرکردن :

1- گوێزانەوەی بەرکەوتووەکە بۆ نەخۆشخانە .

2- بەکارهێنانی دەرمان بۆ کەمکردنەوەی ئازار .

3- پێدانی پشوو بەپێی جۆری پێکانەکە .

4- چارەسەرکردن لەڕێگەی نەشتەرگەری ئەگەر پێویست بوو .

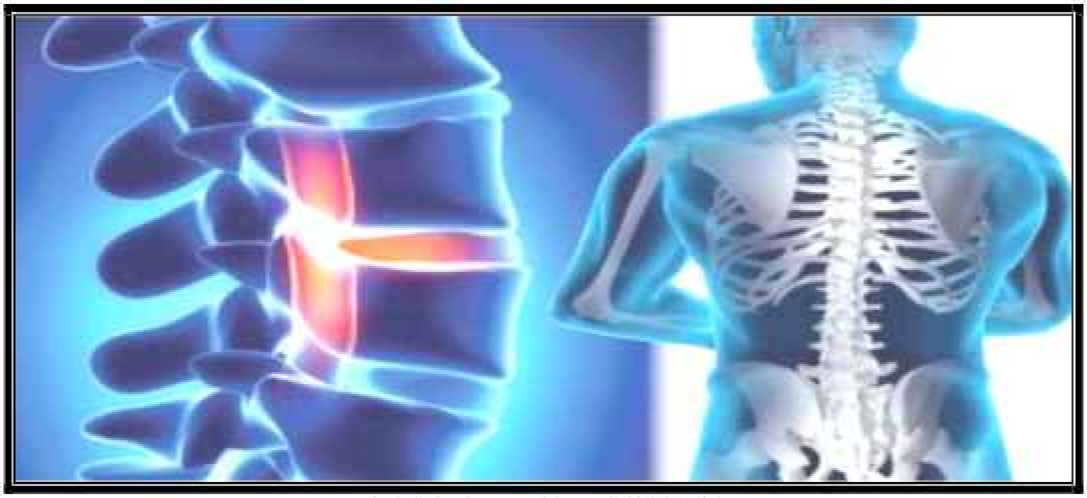
5- چارەسەری سروشتی ئەویش بە :

- ڕاهێنانی جێگیری پشت وماسولکە .
- ڕاهێنانی جوڵاوی پشت وماسولکە .
- ڕاهێنانی تایبەت بە پشت بۆ پەرەپێدانی جووڵەی زیاتر .

چەند جۆرێك لە نمونەی پێکانەکانی بڕبڕەی پشت، وەك :

أ/ دیسکی بڕبڕەی خلیسکاو :

یەکێکە لەدیارترین پێکانەکانی بڕبڕەی پشت زۆر لە وەرزشوان یان کەسانی ئاسایی تووشی ئەم جۆرە پێکانە دەبن، ئەویش بەهۆی خۆگەرم نەکردنی پێویست بەپێی جۆری یاریەکان یان مەشق وڕاهێنانەکان بەشێوەیەکی بەردەوام ئەنجام نادەن بەتایبەتی ئەو ڕاهێنانەی کە تایبەتن بە بەهێزکردنی ماسولکەکانی پشت یان زۆرجار بەهۆی هەڵگرتنی کەرەستەیکی قورس بەشێوەیەکی نادروست، بەمەش فشارێکی زۆر دەکەوێتە سەر بڕبڕەکانی پشت خلیسکانی دیسکی بڕبڕەکان ڕوودەدات، نمونەی جۆری ئەم پێکانە وەك یاریەکانی (بەرزکردنەوەی قورسایی، جمناستیك، بازدان، ....هتد) .



وێنەی (60) دیسکی بڕبڕەی خلیسکاو

هۆكارەكانی :

1- خۆگەرم نەكردنی تەواو وئامادەنەبوونی ماسولكەكانی پشت بۆ جوولە .

2- ئەنجام نەدانی مەشق وڕاهێنان بەشێوەیەكی بەردەوام .

3- هەڵگرتنی كەرەستەی قورس بەشێوەیەكی نادروست .

4- دوركەوتنەوە لەمەشق وڕاهێنانەكان دەست پێكردنەوەیان بەشێوەیەكی كتوپڕ .

نیشانەكانی :

1- هەستكردن بەئازاری پشت بۆ خوارەوە .

2- هەستكردن بەسڕبوونی قاچەكان .

3- كەمبوونەوەی توانای جوڵانی پشت .

4- گرژبوونی ماسولكەكانی پشت .

چارەسەركردن :

1- بەكارهێنانی گەرمی بۆ شوێنی پێكانەكە .

2- بەكارهێنانی دەرمان بۆ كەمكردنەوەی ئازار بەڕێنمایی پزیشكی پسپۆڕ .

3- ئەنجامدانی نەشتەرگەری بەپێی پێویستی وجۆری پێكانەكە .

4- وەرگرتنی پشووی پێویست بەڕێنمایی پزیشكی پسپۆڕ .

5- بەكارهێنانی چارەسەری سروشتی .

6- ئەنجامدانی ڕاهێنانی تایبەتی پشت .

7- ئەگەر پێكانەكە توند وبەهێزبوو ئەوا پێویستی (3-4) مانگ پشوو بۆ گەڕانەوەی ناو یاریگا دەبێت، گرنگە دەست پێكردنەوەی مەشق وڕاهێنانەكانی بەجۆری پایەپایەیی بێت .

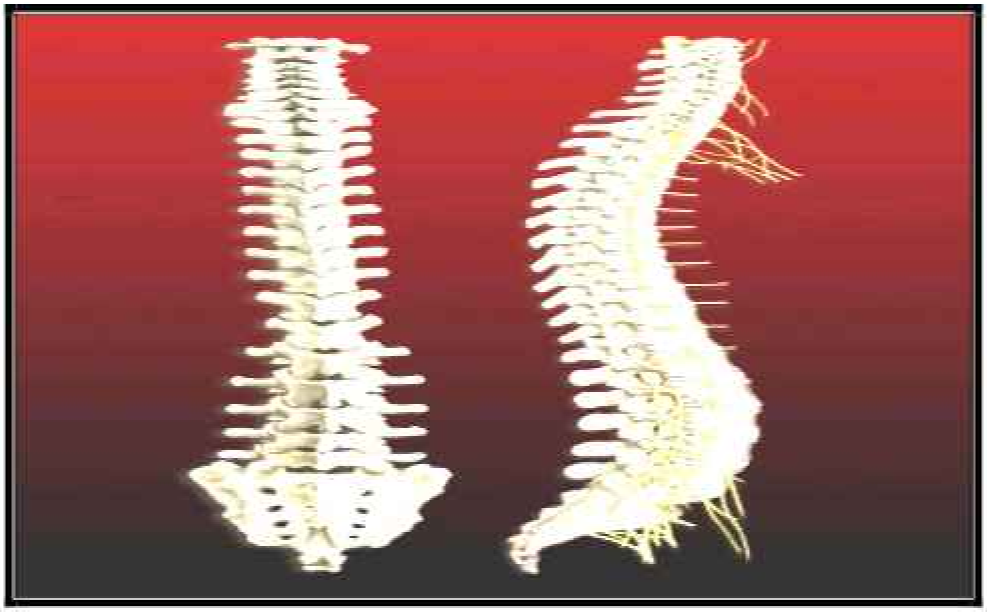
خشتەی (3)

بەراورد لەنێوان ئازاری پشت وبڕبڕەی خلیسکاو

ژ	ئازاری پشت (پشت ئێشە)	ئازاری بڕبڕەی خلیسکاو
1	ئازار تەنها یەك شوێن دەگرێتەوەو كۆدەبێتەوە	بوونی ئازاری پشت وسڕبوونی قاچەكان
2	زۆرجار لەڕێگەی نەشتەرگەریەوە چارەسەر دەكرێت	زۆرجار لەڕێگەی ڕاهێنانی وەرزشیەوە چارەسەر دەكرێت
3	هەموو جۆرەكانی نەخۆشی بڕبڕەكانی پشت دەگرێتەوە	تەنها ترازاندنی دیسكی بڕبڕەی پشت دەگرێتەوە

ب/ پێكانی دڕكەپەتك :

دڕكەپەتك بەشێكە لەكۆئەندامی دەماری مەركەزی كە لەدەماخەوە گەیاندنی دەمارە ڕاگەیاندنەكانە لەنێوان لەش ودەماخدا بۆ ئاراستەكردنی كاری ماسولكەكان، لەكاتی پێكانی دڕكەپەتكدا هەست بەئازار ناكرێت، بەڵام كاریگەری تەندروستی نەرێنی لەسەر لەشی وەرزشوان دەبێت.



وێنەی (61) دڕكە پەتك

بەشەکانی پێکانەکانی دڕکەپەتك :

1- ئیفلیج بوونی چواری :

- نەمانی توانای خواردن وخواردنەوە بە باشی .
- توانای نەمانی جولآنی ماسولکەکانی لەش هەندێکجار جوڵەی بچڕچڕ دەبێت .
- توانای نەمانی جووڵەو ڕۆشتن .
- توانای نەمانی جولآنی شان ودەستەکانی بەباشی، بەلآم ئەم جولآنە بەپێی جۆری پێکانەکە دەگۆڕێت .
- کەمبوونەوەی توانا سێکسیەکان .

2- ئیفلیج بوونی نیوەی چێوەیی :

- توانای نەمانی زاڵبوون بۆ نەمانی جووڵە میکانیکیەکان .
- توانای نەمانی جولآنی قاچەکانی بەباشی .
- توانا سێکسیەکانی دیاریکراوە .

3- پێکانی بەشێکی دڕکەپەتك :

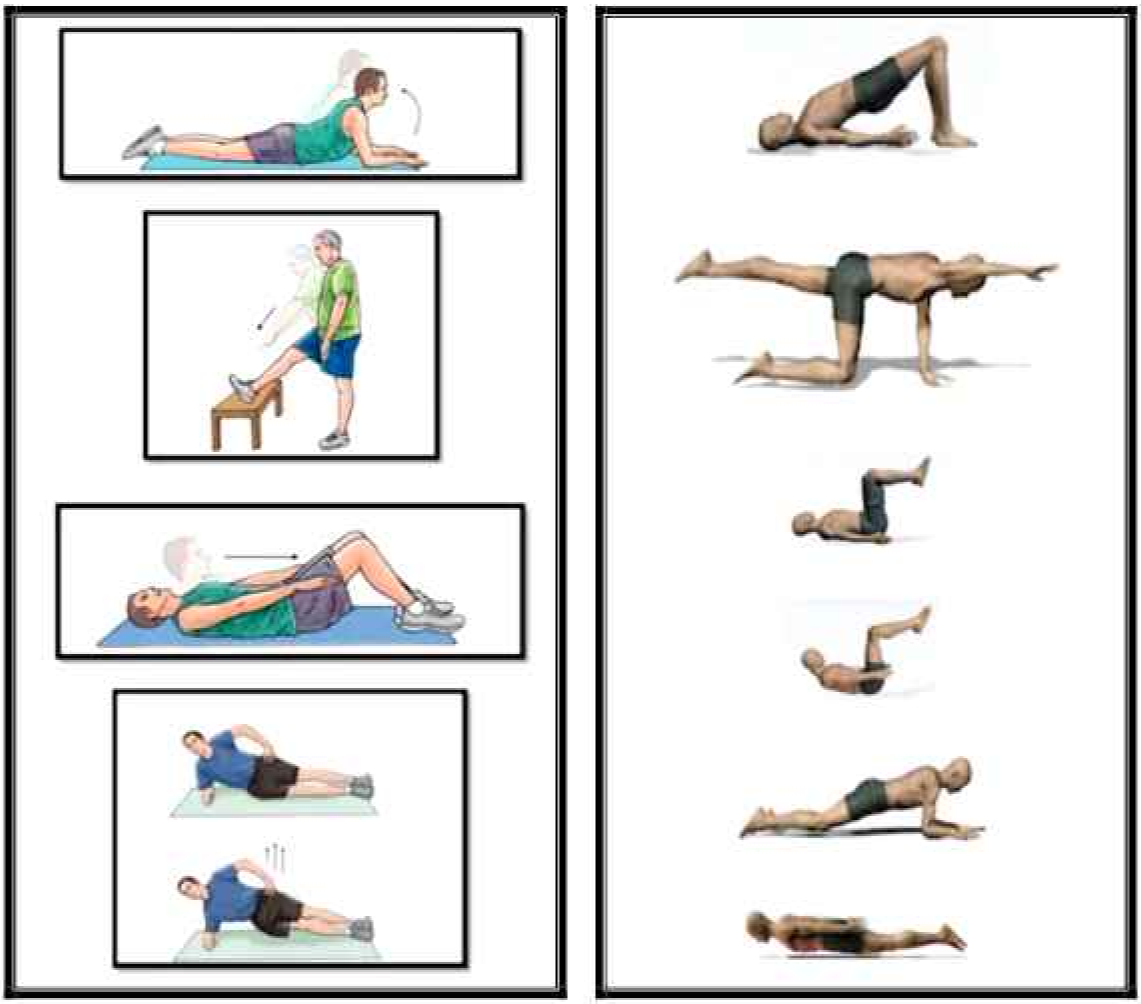
ئەم جۆرە پێکانە بەشێکی دیاریکراو لە دڕکەپەتك دەگرێتەوە نەك هەمووی کە لەیەك تەنیشتی لەش یان هەردوو تەنیشت ڕوودەدات، نیشانەکانی کەمی هەستکردن وجوڵە دەبێت .

بەوێنە ڕوونکردنەوەیەك لەسەر ئەنجامدانی چەند ڕاهێنانێکی وەرزشی بۆ کەمکردنەوەی ئازاری بڕبڕەکانی پشت

➢ ڕاهێنانەکان بۆ (5–7) جار، هەرجارێك ماوەی (30) چرکە بەردەوام بێت، (5) چرکە پشوو بۆ هەر جارێك وەردەگرێت.

وێنەی (62) ڕاهێنانی وەرزشی بۆ کەم کردنەوەی ئازاری بڕبڕەکانی پشت

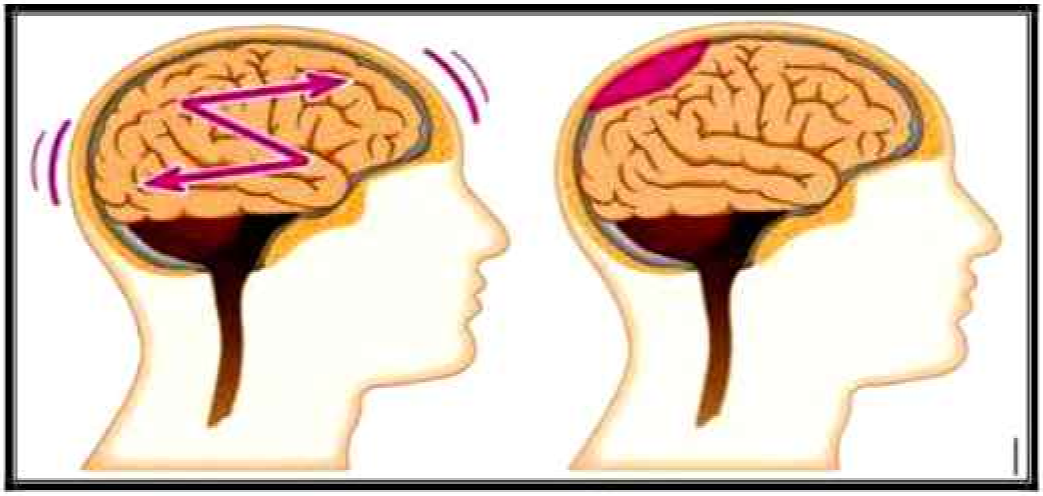
- ڕاهێنانەکان بۆ (5–7) جار، هەرجارێك ماوەی (30) چرکە بەردەوام بێت، (5) چرکە پشوو بۆ هەر جارێك وەردەگرێت.



وێنەی (63) ڕاهێنانی وەرزشی بۆ کەمکردنەوەی ئازاری بڕبڕەکانی پشت

شەشەم/ پێکانەکانی دەماخ :

یەکێکە لەجۆرەکانی پێکان هەندێك جار وەرزشوان لەناو یاریگادا دووچاری پێکانی سەر دەبێت، ئەویش بەهۆی (بەرکەوتنی زەبرێکی توند، بوونی ڕکابەرێتی بەهێز، ڕووداوی هاتووچۆ) کە ئەمەش کاریگەری لەسەر دەماخ دەبێت، هەندێکجار مردنی بەدوادا دێت.



وێنەی (64) دەماخ

هۆکارەکانی :

بەهۆی بەرکەوتنی زەبرێکی توند وبەهێزی کەللەی سەر .

نیشانەکانی :

1- هەستکردن بە سەر ئێشەی زۆر توند .
2- ڕشانەوە .
3- سەرسوڕان وبێهۆش بوون .
4- ئیفلیج بوون یان سڕبوونی ئەندامێکی لەش .
5- دەرچونی ئاوێکی ڕوون لە لوت وگوێچکە .
6- هەندێکجار کەسی پێکاو لە ماوەی (24) کاژێر نیشانەی دەبێت .

چارەسەرکردن :

1- گرتنی تیشك بۆ دیاریکردنی جۆری پێکانەکە .

2- ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ دەرهێنانی کۆبونەوەی خوێن لەناو کەللەی سەر .

3- دانانی ئامێری هەناسەدانی دەستکرد .

4- چاودێریکردنی لێدانی دڵی پێکاوەکە .

5- پێویستە کەسی پێکاو لەژێر چاودێری پزیشکدا بێت بۆماوەی (24) کاژێر، چونکە هەندێکجار لەو ماوەیەدا نیشانەکانی پێکانەکانی سەر دەردەکەوێت .

کاریگەری پێکانەکانی سەر دەماخ :

1- شلەقاندنی مێشك : کۆنترۆڵی لەش لە مێشکدایە هەموو کارەکانی لەشی مرۆۆ بە تەزووی کارەبایی ئەنجام دەدرێت، تەوژمی پێکانی سەر بەهۆی (لێدان، کەوتن، شەپۆلی دەنگی تەقینەوەی بۆمب،....هتد) کە ئەمانە دەبنە هۆی تێکچوونی کاری مێشك و وەستانی تەزووی کارەبایی ناو مێشك، بەمەش بێهۆشی ڕوودەدات، لەکاتی پێکانەکە بۆماوەیەکی کەم کەسی پێکاو بێهۆشی دەبێت، بەڵام بەهۆش دێتەوە بێجگە لەسەر ئێشە نەبێت نیشانەی تری نابێت بەم کردارانەش دەوترێت شلەقاندنی مێشك .

2- خوێن بەربوونی ناوەکی کەللەی سەر : بوونی خوێن بەربوون یان دەرچونی ئاوێکی ڕوون لە لوت وگوێچکە مەترسی نیشانەی شکانی ئێسکی بنی کەللەی سەری هەیە، بۆیە کەسی پێکاو پێویستی بەچاودێری وردی پزیشکی لەنەخۆشخانەی فریاکەوتن دەبێت، دووشێوازی خوێن بەربوونی کەللەی سەر هەیە، کەئەوانیش بریتین لە :

ا/ خوێن بەربوونی خێراو کتوپڕ : کەسی پێکاو لەوانەیە بەئاگا نایەتەوە وهەندێکجار بە ئاگا دێتەوە، بەڵام لەماوەی چەند کاژێرێك ئاستی هۆشیاری تێکدەچێت بەهۆی کۆبونەوەی خوێن لەناو کەللەی سەر پەستان دەخاتەسەر مێشك، ئەگەر بەخێرایی نەشتەرگەری بۆ دەرکردنی ئەو خوێنە نەکرێت ئەوا ژیانی پێکاوەکە مەترسی وەستانی دڵ وهەناسەدانی هەیە، هاوکات پێویستی بەئامێری هەناسەدانی دەستکرد دەبێت .

ب/ خوێن بەربوونی درێژ خایەن : ئەم جۆرە پێکانە لەوانەیە لەدوای چەند (ڕۆژێك، هەفتەیەك، مانگێك، ساڵێك) ئەو خوێنەی کە لە مێشك کۆبۆتەوە کاربکاتە سەر کاری مێشك وکتوپڕ نیشانەکانی کاری مێشك ڕوودەدات، پێویستی بەنەشتەرگەری هەبێت .

بەشی چوارەم

چارەسەری سروشتی و ئامادەبوونەوە

چارەسەری سروشتی وئامادەبوونەوە :

چارەسەری سروشتی : یەکێکە لەچارەسەرە گرنگەکانی کە بۆ لەشی مرۆڤ ئەنجام دەدرێت، لەکاتی بوونی ئیش وئازار و دوای پێکان ونەشتەرگەریەکان، هاوکات وەك چارەسەرێکی فسیۆلۆژی بۆ کەمکردنەوەی نەخۆشیەکانی کۆئەندامەکانی جەستەو ئامادەکردنەوەی مرۆڤ بۆ دووبارە گەڕانەوە بۆ ژیانی ئاسایی خۆی .

وێنەی (65) چارەسەری سروشتی

گرنگی چارەسەری سروشتی :

1- چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی ماسولکە وەك نەخۆشی (جومگەکان، بربڕەی پشت، ئێسکەکان،.....هتد) .

2- چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەمار وەك نەخۆشی (مێشك، دەروونی، دڕکەپەتك،......هتد) .

3- چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی هەناسەدان وەك نەخۆشی (سییەکان، بۆری هەوا، قورگ،......هتد) .

4- چارەسەرکردنی کێشەکانی تەمەن .

5- چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی منداڵ .

سودەکانی چارەسەری سروشتی :

1- بەکارهێنانی ئامرازە سروشتیەکان هیچ کاریگەریەکی خراپی نییە بۆ لەشی مرۆڤ .

2-ئامرازەکانی چارەسەری سروشتی جۆراوجۆرن بەکاردێن بۆخۆپاراستن وچارەسەرکردن، واتە پێشگری لەدووبارە نەبوونەوەی پێکان دەکات.

3- ئەندامە زیندەگیەکان لەش دەپارێزێت لە کەمبوونەوەی لێهاتوویی جەستەیی بەتایبەتی کە بۆماوەیەکی زۆر لەکارە وەرزشیەکان دابڕاون بەهۆی نەخۆشی یان پێکانەوە.

4- کاردەکات بۆ پلە بەپلەی بەرزبوونەوەی توانای وەرزشوان لەبواری کرداری ئەندامەکانی لەش وجووڵە بۆ گەیشتن بە ئامانج .

ئامادەبوونەوە : واتا گەڕانەوەی تەواوی فرمانە فسیۆلۆژیەکانی بۆ خانە وشانەکانی جەستە دوای پێکانیان ئەمەش بەهۆی بەکارهێنانی هۆکارە جۆراو جۆرەکان، بەئامانجی گەڕانەوەی پێکاوەکە بۆ ئەنجامدانی کارەکانی ڕۆژانە وەك (هەستان، دانیشتن، ڕۆشتن،.....هتد) .

کەواتە ئامادەبوونەوە : بریتی یە گەڕانەوە توانا فرمانی یەکانی جەستەیی بۆ شانە پێکراوەکە بەشێوەیەك پێکاوەکە، تابتوانێت جولآنی کارەکانی ڕۆژانەی بەشێوەیەکی ئاسایی ئەنجام بدات .

وێنەی (66) ئامادەبوونەوە

گرنگی ئامادەبوونەوە :

1- گەڕانەوەی مەودای جووڵە جومگەکان .

2- گەڕانەوەی هێز وفرمانە فسیۆلۆژیەکان بۆ ماسولکە .

3- ڕزگاربوون لە ئازار .

4- کەمکردنەوەی ئازاری (کشان، بچڕان، ئاوسان)ی ماسولکە .

5- زیادبوونی تێکڕایی پێکەوە نوسانی ئێسک .

چارەسەری سروشتی وئامادەبوونەوە پێش وپاش نەشتەرگەری :

- چارەسەری سروشتی وئامادەبوونەوەی دوای شکان .
- چارەسەری سروشتی وئامادەبوونەوەی دوای چاندنی ئێسکی دەستکرد .
- چارەسەری سروشتی وئامادەبوونەوەی پێش ودوای نەشتەرگەری زۆرێك لەبەشەکانی لەش وەك (کۆئەندامی ماسولکە، کۆئەندامی دەمار،........ هتد) .
- ئامادەبوونەوەی ئافرەتان پێش ودوای منداڵبوون .

وێنەی (67) چارەسەری سروشتی وئامادەبوونەوە پێش وپاش نەشتەرگەری

چارەسەری ئاوی :

هەموو ئەو شتە دەرەكیانە لەخۆدەگرێت كەپاڵپشتی شلەكانن لەبواری چارەسەردا لەبەرئەوە (ئاو) دادەنرێت بەگرنگترین و باشترین جۆری شلەمەنی كە تایبەتمەندی بەوە هەیە گۆڕانكاری بەسەر شێوەكەیدا بەئاسانی دێت، هەروەها توانای مژینی گەرمی ودانەوەی گەرمیش بە چاكی هەیە.

ئاو بەكاردێت بۆ چارەسەری زۆربەی پێكانەكان ... بۆنموونە چالاككردنی سوڕی خوێن و بەهێزی لەش.

وێنەی (68) چارەسەری ئاوی

گرنگی چارەسەری ئاوی :

1- كاتێك كەنەخۆش لەناو ئاودا بۆ چارەسەر دەبێت، هەست بەخاوبوونەوەی ماسولكەكانی لەش دەكات .

2- یارمەتیدەرە بۆ ڕاهێنانی جیڕی جومگەكان وئیسكەكان .

3- بەكارهێنانی بەرهەڵستی ئاو بۆ مەشقی هێز .

4- كەمكردنەوەی پاڵە پەستۆی كێشی لەش لەناو ئاودا، چونكە لەسەر زەوی دوو ئەوەندە پاڵە پەستۆیان ئەكەوێتە سەر .

5- ئاسانكردنی چارەسەر بە دەست لەناو ئاودا.

6-زیادكردنی توانای كۆئەندامی سوری خوێن و هەناسەدان .

تایبەتمەندیەكانی چارەسەری ئاوی :

1- هێزی سەرئاوكەوتن : بریتی یە كەمكردنەوەی پاڵە پەستۆی كێشی لەش لەسەر ئێسكەكان، بەمەش كەسی پێكاو هەست بەسووكی كێشی لەش لەناو ئاودا دەكات، دەتوانێت ئەو پرۆگرامی ڕاهێنانەی كە بۆی دانراوە بەباشی ئەنجامی بدات .

2- پاڵە پەستۆی ئاو : پاڵە پەستۆی ئاو دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی ئاوساوی، لەبەرئەوە یارمەتیدەرە لەگەڕاندنەوەی بڕی خوێن بۆ دڵ، هاوكات تێكڕای لێدانی دڵ كەمدەكاتەوە و هەناردەی خوێن بۆ لەش ڕیكدەخات .

3- لینجی ئاو : دەبێتە هۆی یارمەتیدەر بۆ زیادبوونی كاریگەری ڕاهێنانی هیز .

كاریگەری بەرزبوونەوەی نمرەی گەرمی :

- نمرەی گەرمی ڕووی لەش .
- كاریگەری میكانیكی وكیمیایی جیاواز .
- پێكهێنانی جەستەیی وفسیۆلۆژی تاك .

نمرەی گەرمی ئاو بۆ چارەسەركردن :

- ئاوی زۆر سارد .... لە 10-20 نمرەی سەدی .
- ئاوی سارد .... لە 12-30 نمرەی سەدی .
- ئاوی مام ناوەند .... لە 30-33 نمرەی سەدی .
- ئاوی یەكسانی گەرمی .... لە 34-36 نمرەی سەدی .
- ئاوی شیلەتێن .... لە 36-38 نمرەی سەدی .
- ئاوی زۆر شیلەتێن .... لە 38-40 نمرەی سەدی .
- ئاوی گەرم .... لە 40-45 نمرەی سەدی .

جۆرەكانی گەرماوی ئاوی وەرزشوان :

- **گەرماوی زۆر سارد:** پێویستە ئاو نمرەی گەرمی كەمتر لە 30 نمرەی سەدی بێت، بەبەكارهێنانی گەرماوی هەوای گەرم یان هەڵمی گەرماو .

- **گەرماوی سارد :** پێویستە ئەم جۆرە نمرەكەی لەنێوان (30–33) نمرەی سەدی بێت، بۆنمونە گەرماوی دووەم ئۆكسیدی كاربۆن .

- **گەرماوی ئاسایی :** پێویستە نمرەی گەرمی ئاسایی بێت، بۆنمونە گەرماوی ژێر ئاو.

- **گەرماوی شیلەتێن :** بەبەكارهێنانی ئامرازێكی یاریدەدەر زۆرجار .

- **گەرماوی گەرم :** پێویستە نمرەی پێویست لە سەرو (40) نمرەی سەدی بێت، بۆماوەی كورتی ڕێژەی .

- **گەرماوی پێچەوانەیی گەرمی :** بریتی یە لە گەرماوی نێوان گەرمی ئاو لە سارد بۆ گەرم .

- **گەرماوی بەرزبوونەوەی پلە بەپلەی نمرەی گەرمی :** بریتی یە لەگەرماوی نمرەی یەكسانی فسیۆلۆژی بەرێژەی لەش بەرزبوونەوەی پلە بەپلە .

چارەسەری كارەبایی :

بریتی یە لەبەكارهێنانی شەپۆلی كارەبایی جۆراوجۆر لەنێوان وزەی كارەبایی (ماوەكانی كارەبایی، موگناتیسی) بەئامانجی چارەسەرو ئامادەبوونەوە، چارەسەری كارەبایی كاریگەری (گەرمی، میكانیكی، كیمیایی، موگناتیسی) لەسەر شانەكان و گەڕانەوەی خێرایی كردارەكانی لەش دەكات .

وێنەی (69) چارەسەری كارەبایی

ئامانجی چارەسەری کارەبایی :

1- زۆری چوونە ناوەوەی خوێن بۆ ناوچەی چارەسەر .
2- گەرمکردنی شوێنی پێکانەکە .
3- کەمکردنەوەی ئازاری شوێنی پێکانەکە .
4- کەمکردنەوەی گرێ .
5- گەڕانەوەی کەسی پێکاو بۆ باری ئاسایی خۆی .
6- گەڕانەوە وئامادەبوونەوەی ماسولکە .

جۆرەکانی چارەسەری کارەبایی :

1- چارەسەری کارەبایی نزمی لە (سفر-1) کیلۆ/شەپۆل .
2- چارەسەری کارەبایی مام ناوەند لە (1-300) کیلۆ/شەپۆل .
3- چارەسەری کارەبایی بەرز لە (300) کیلۆ/شەپۆل .

چارەسەری فیزیایی :

یەکێکە لەچارەسەرە گرنگەکانی پزیشکی کە لەڕێگەی چارەسەری تیشکی ئەنجام دەدرێت بۆ زاڵبوون بەسەر خانەکانی جەستەدا گەڕانەوەی کەسی پێکاو یان کەسی نەخۆش بۆ باری ئاسایی خۆی .

وێنەی (70) چارەسەری فیزیایی

شێوەكانی چارەسەری فیزیایی :

یەكەم/ چارەسەری موگناتیسی :

یەكێكە لەچارەسەرە گرنگەكان كە بۆ كەسانی پێكاو یان نەخۆش بەكاردەهێنرێت، لەش ودەرونی مرۆڤ بریتی یە لەكاییەكی موگناتیسی گەورە كەبڕێكی زۆر خولگەی تێدایە، هەر لەخولگەی ئەو ژمارە زۆرەوە ناو ئەتۆم وگەردی پێكهێنەری خانەو شانەكان تادەگاتە خولگەی سوڕەكانی خوێن ودەرون وكارەبایی مێشك ودەمارەكان، هەموو سوڕو خولگەیەك بە گوێرەی تیشك دەردەهاوێت یان لەرەلەر یان دەردراوی دەرونی لەرۆح كە بەهەموویان دەوترێت وزەی ژیان، ئەمەش هەموو چارەسەرەكانی وەك (میكانیكی، ئامێری شێلان، ئێسك ولەرەلەر، چارەسەری پاراسایكۆلۆژی) دەگرێتەوە .

وێنەی (71) چارەسەری موگناتیسی

دووەم/ چارەسەر بە لێزەر :

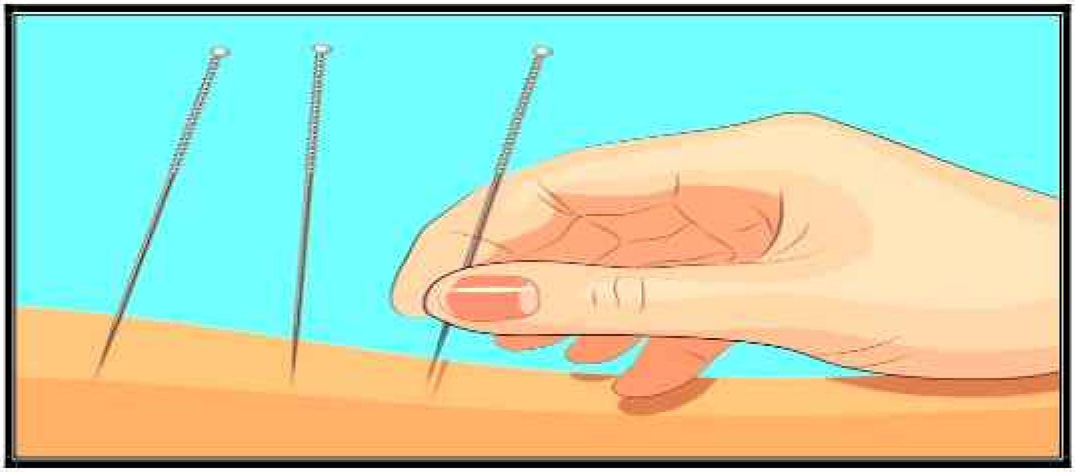
بریتی یە لە شێوەیەكی تری چارەسەر كەتیایدا تیشكی درێژە شەپۆلی دیاریكراو بەكاردێت بۆ كارلێك كردن لەگەڵ شانەكانی جەستە بۆ خێراكردنی پرۆسەی چاكبوونەوە و یارمەتیدەرە بۆ چارەسەری كەمكردنەوەی ئازارو ئاوسان وگرژبوونی ماسولكەكان و بچڕانی بەستەرەكان، هاوكات بۆ زۆر چارەسەری تریش بەكاردێت وەك نەخۆشیەكانی (چاو، پێست،

نەشتەرگەريەكانى كۆئەندامى هەناو، ....هتد) ئامانجى گەڕاندنەوەى كردارە ئاساييەكانى جەستەيە .

وێنەى (72) چارەسەر بە لێزەر

سىَ يەم/ چارەسەر بە دەرزى ئاژنينى سينى :

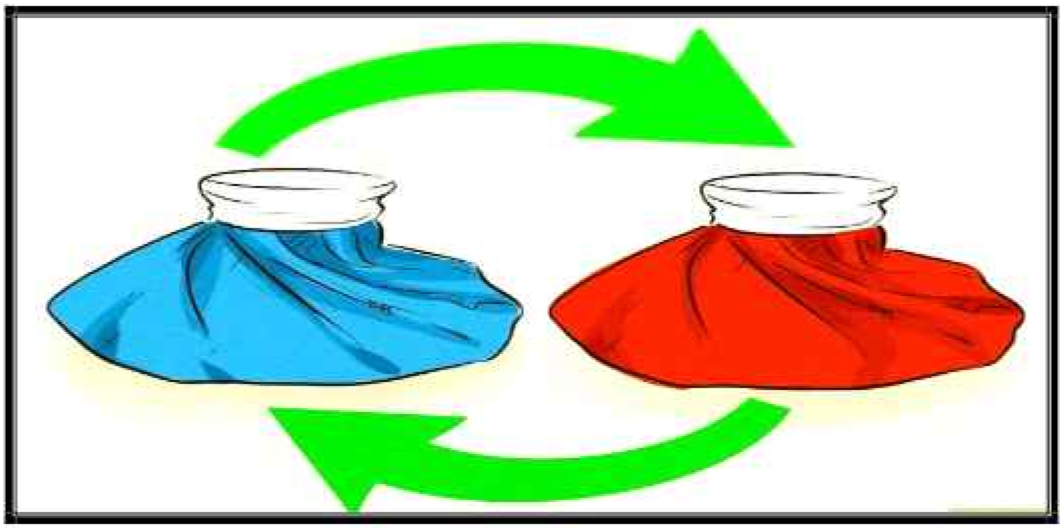
دەرزى ئاژنين شێوازێكى چارەسەركردنى كۆنى چينييەكانە كە بەبەكارهێنانى دەرزييەكى تايبەت لەسەر پێست ئەنجام دەدرێت، پێويستە ئەم جۆرە چارەسەركردنە لەلايەن كەسێكى پسپۆڕەوە بەكاربێت، چونكە شێوەيەكى زانستى تايبەتى لە بەكارهێنانى لەسەر جەستەدا هەيە، ئەمەش بۆ چارەسەركردنى كەسى پێكاو يان نەخۆش بەكاردێت، وەك نەخۆشيەكانى (بەرزى ونزمى پەستانى خوێن، هەندێك لە كێشەكانى گەدە، نەخۆشيەكانى بڕبڕەى پشت، رۆماتيزم، نەخۆشيەكانى غودە،.....هتد) .



وێنەى (73) چارەسەر بە دەرزى ئاژنينى سينى

چارەسەر بەڕێگەی گەرمی یان ساردی چی یە ؟ کامیان باشترە ؟

وەرگرتنی چارەسەر بەگەرمی وساردی زۆربەی کات لەلایەن پزیشکانەوە پێشنیار بۆ چارەسەرکردنی ئازاری ماسولکەکان وجومگەکان دەکرێت.



وێنەی (74) چارەسەر بە گەرمی وساردی

➢ چارەسەر بەئاوی سارد یان کیسی سەهۆڵ :

تایبەتمەندیەکانی :

1- یارمەتی چارەسەری ئاوسانی جومگەکان دەکات .

2- یارمەتی چارەسەری ئاوسان وئازاری ماسولکەکان دەکات .

3- پێویستە بۆ ماوەی (48) کاژێر لەکاتی پێکانەکان بەکاربهێنرێت .

بەکارهێنانی ئاوی سارد یان کیسی سەهۆڵ لەم بارانەدا تەندروستە واتە (دەتوانرێت بەکاربێت) :

- بەکارهێنانی کیسی سەهۆڵ لەکاتی پێکانەکان دەخرێتە سەر شوێنی پێکاوەکە بۆماوەی (20) خولەك هەموو (4–6) کاژێر جارێك بۆ ماوەی (2) ڕۆژ .
- دەتوانین بە سەهۆڵ شێلان بۆ جومگەو ماسولکەکان بکەین.

بەکارنەهێنانی ئاوی سارد یان کیسی سەهۆڵ لەم بارانەدا ناتەندروستە، واتە (ناتوانرێت بەکاربێت) :

- ئەگەر شوێنی ڕووداوەکە ساردبوو یان پێکاوەکە سەرمای بوو .
- کاتێك برینێکی کراوە هەبێت .
- نابێت سەهۆڵ لەبەشی ئێسکی بڕبڕەی پشت بدرێت .
- کاتێك کەسی پێکاو نەخۆشییەکانی دڵی هەبوو، چونکە سڕبوونی دەمارەکان کاریگەری لەسەر وروژمی خوێن دەبێت .
- ئەگەر کەسی پێکاو هەستیاری بە سەرما هەبوو .

➤ چارەسەر بەگەرمی :

تایبەتمەندیەکانی :

1- یارمەتی چارەسەری ئاوسان دەکات .

2- دەمارەکانی خوێن چالاك دەکات .

3- وروژمی خوێن خێرا دەکات .

4- یارمەتی هێورکردنەوەو توندکردنی ماسولکەکان دەکات .

بەکارهێنانی گەرمی لەم بارانەدا تەندروستە واتە (دەتوانرێت بەکاربێت) :

- بەکارهێنانی ئامێری پارێزراو گەرم بۆ شوێنی پێکاوەکە یان کیسی گەرمی وجەوەنە .
- شتنی شوێنی پێکاوەکە بەئاوی گەرم کەپلەکەی (37.7) پلەی سەدی بێت .

بەکارنەهێنانی گەرمی لەم بارانەدا ناتەندروستە واتە (ناتوانرێت بەکاربێت) :

- کاتێك پێست گەرمبوو بەهۆی سووربوونەوە .
- کاتێك کەسی پێکاوەکە برینێکی کراوەی هەبوو .
- شوێنی پێکانەکە سڕبوو .
- ئەگەر کەسی پێکاو هەستیاری بەگەرمی هەبوو .
- ئەگەر کەسی پێکاو نەخۆشی یەکانی دڵ یان پەستانی خوێنی هەبوو، باشتر وایە ڕێنمای پزیشك وەرگرن لەپێش بەکارهێنانی چارەسەری گەرمی .

گرنگترین ئامێری پزیشكی بۆ چارەسەركردنی سروشتی وئامادەبوونەوەی پێكان :

- ☑ ئامێرەكانی گەرمكردن .
- ☑ ئامێرەكانی كارەبایی .
- ☑ جۆرەكانی شێلان .
- ☑ ڕاهێنانەكانی جەستەیی .

بەوێنە ڕوونكردنەوەیەك لەسەر چەند ئامێرێكی پزیشكی وەك چارەسەری سروشتی:

وێنەی (75) ئامێری چارەسەری سروشتی جەستەیی

ئامێری کورسی شێلان

ئامێری شێلانی کەللەی سەروچاو

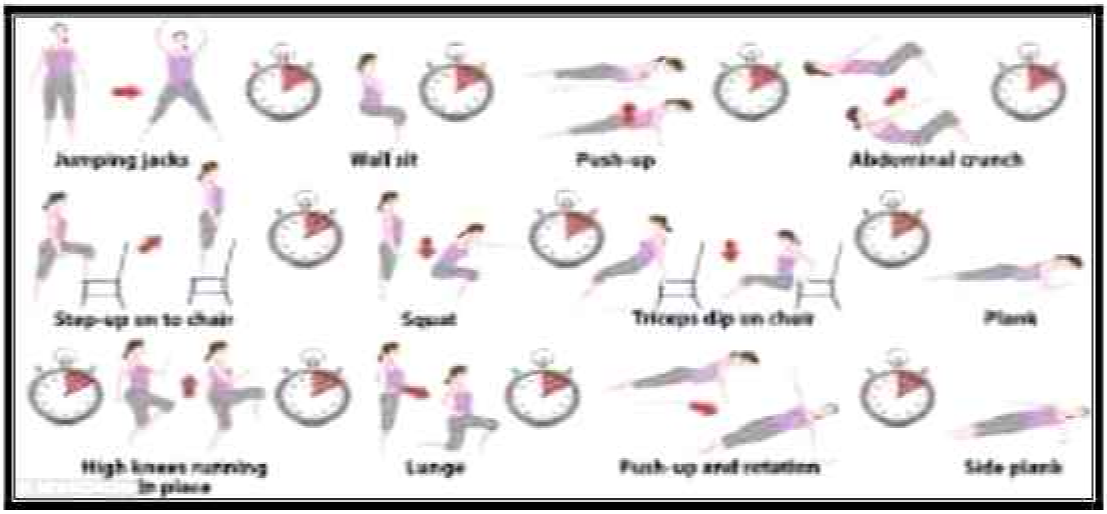
ئامێری شێلانی ئەژنۆ

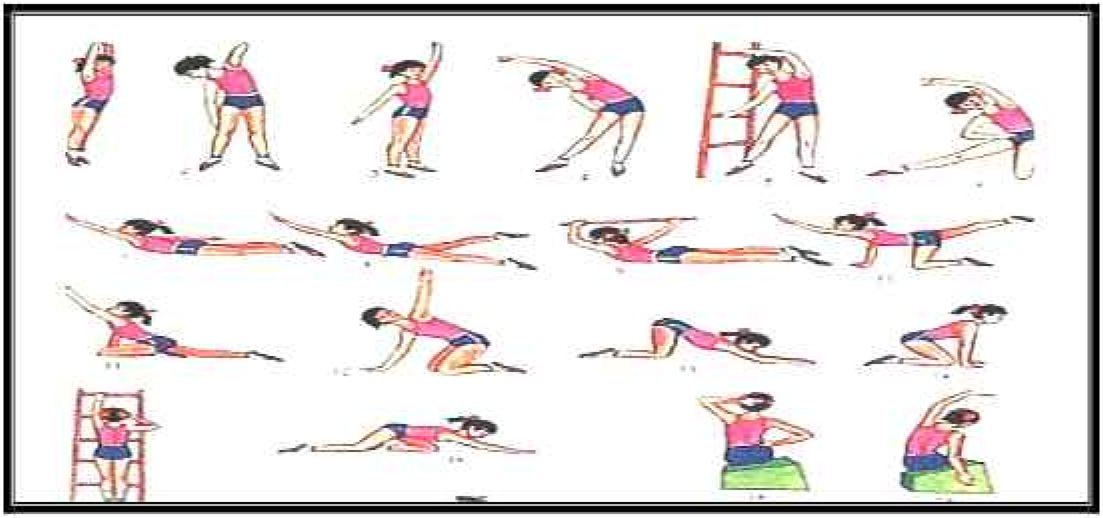
ئامێری شێلانی ماسولکە

وێنەی (76) ئامێری چارەسەری سروشتی شێلان

وێنەی (77) ئامێری چارەسەری سروشتی بەگەرمی

وێنەی (78) ئامێری چارەسەری سروشتی کارەبایی





وێنەی (79) كۆمەڵێك ڕاهێنانی جەستەیی بۆ چارەسەری سروشتی

بەشی پێنجەم

خۆگەرمكردن وهێوربوونەوە

خۆگەرمكردن وهێوربوونەوە :

خۆگەرمكردن (نەرمش كردن) : واتە پێویستە لەپێش دەستپێكردنی جوڵە وەرزشیەكان یان یارییەكان وكێبڕكیەكان وئەنجامدانی هەر چالاكییەكی وەرزشی لەشمان گەرم و ئامادە بۆ وەرزشكردن وجوڵەكردن بكەین، بۆئەوەی توشی ئازاری ماسولكەو جومگەكان وپێكانە وەرزشیەكان نەبێت، كاریگەری نەرێنی لەسەر جەستەمان دروست نەكات وكاربكاتە سەر ئەنجامی چالاكییەكان .

كەواتە خۆگەرمكردن : بریتی یە لەكۆمەڵێك ڕاهێنانی جەستە بۆ هەموو بەشە جیاوازەكانی لەش لەڕووی فسیۆلۆژی وجەستەیی ودەروونی بۆ خۆگونجاندنی لەش لەسەر ئەو ئەرك و فرمانانەی لەكاتی ڕاهێنان وكێبڕكێكاندا ئەنجامی دەدات .

یان خۆگەرمكردن : بریتی یە لە كۆمەڵێك جوڵانی بەئامانج بۆ گەرمكردن وبەرزكردنەوەی ئاستی فرمانە فسیۆلۆژیەكانی كۆئەندامەكانی جەستە وچالاكی ئەنزیمەكانی (ئۆكسجینی وبیٚ ئۆكسجینی) .

وێنەی (80) خۆگەرم كردن

بەگشتی گرنگی خۆگەرمكردن :

- بەرزكردنەوەی پلەی گەرمی لەش .
- ئامادەكردنی جەستە بۆ هەموو جۆرە جوڵانێكی كتوپڕ .
- چالاككردنی فرمانە فسیۆلۆژیەكان وئەنزیمەكان .
- پارێزی ودوورخستنەوە لەپێكانە وەرزشیەكان .

جۆرەکانی خۆگەرم کردن :

1- خۆگەرم کردنی گشتی : بریتی یە لەکۆمەڵێك ڕاهێنان بەشێوەیەکی گشتی وجیاواز بۆ هەموو بەشەکانی لەش بەمەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی چالاکی وجەستەیی لەش .

2- خۆگەرمکردنی تایبەت : بریتی یە لەکۆمەڵێك ڕاهێنانی تایبەت بۆ ئەو بەشانەی لەش ئەنجامی دەدەین کەچالاکی یان کێبڕکێی پێدەکرێت، بەمەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی جەستەو ماسولکە .

هێوربوونەوە :

ئەمەش لەدوای کۆتایی هاتنی کۆمەڵێك ڕاهێنانی وەرزشی وچالاکی جەستەیی ئەنجام دەدرێت، بەمەبەستی کەمکردنەوەی ئاستی فرمانە فسیۆلۆژییەکانی هەموو کۆئەندامەکانی لەش بەتایبەتی بۆ هێورکردنەوەی سوڕی خوێن و ڕزگاربوونی ماسولکەکانی لەش لەپاشماوە کەڵەکەبووەکانی ناو ماسولکە، لەئێستادا بەپێی زانستی نوێی سەردەمیانە هێوربوونەوە بەشێکی سەرەکی یە لەپرۆگرامی یەکەی مەشق وڕاهێنانە وەرزشیەکان .

کەواتە هێوربوونەوە : بریتی یە لە گەڕانەوەی جەستە بۆ باری ئاسایی خۆی لەدوای کۆتایی هاتنی ڕاهێنان وچالاکی جەستەیەکان، ئامانجی کەمکردنەوەی فرمانە فسیۆلۆژیەکانی هەموو کۆئەندامەکانی لەشە .

وێنەی (81) هێوربوونەوە

بەگشتی گرنگی هێوربوونەوە :

- یارمەتی کەمکردنەوەی فرمانە فسیۆلۆژیەکانی لەش دەکات .
- یارمەتی کەمکردنەوەی سوڕی خوێن دەکات .
- گەڕانەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ باری ئاسایی .
- گەڕانەوەی لێدانەکانی دڵ بۆ باری ئاسایی .
- لەخانەدا یارمەتی پاککردنەوەی پاشماوەکانی کەڵەکەبووی ناو ماسولکەکان دەکات، وەك ترشی لاکتیك .
- کەمکردنەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئەدرینالین لەخوێندا .

خشتەی ژمارە (4)

بەراورد لەنێوان خەسڵەتە فسیۆلۆژیەکانی خۆگەرمکردن وهێوربوونەوە

خەسڵەتە فسیۆلۆژیەکان	خۆگەرمکردن	هێوربوونەوە
لێدانی دڵ	زیادبوونی خێرای لێدانی دڵ	زیادبوونی خێرای لێدانی دڵ
سووڕی خوێن	ڕێکخستن وچالاککردنی کرداری سووڕی خوێن لەلەشدا	کەمکردنەوەی کرداری سووڕی خوێن لە لەشدا
کرداری هەناسەدان	ڕێکخستن وچالاککردنی کرداری هەناسەدان	گەڕانەوەی کرداری هەناسەدان بۆ باری ئاسایی
کۆئەندامی مێشك ودەمار	چالاککردنی کرداری کۆئەندامی مێشك ودەمار	هێوربوونەوەی کرداری کۆئەندامی مێشك ودەمار
لاستیکی ماسولکەکان	گەشەپێدانی هێزی لاستیکی ماسولکەکان	چوونەوەیەکی لاستیکی ماسولکەکان
ماسولکەکان	پاراستنی ماسولکەکان لە ماندوبوون وبێهێزی، توانای کۆنترۆڵکردنی ماسولکەکان زیاد دەکات	خاوبوونەوەی ماسولکەکان و ڕزگاربوونی لەپاشماوە کەڵەکەبووەکانی ناوی وەك ترشی لاکتیك
باری دەروونی	چالاککردنەوەی باری دەروونی وفشارەکان	هەست کردن بەئارامی و جێگیربوونی باری دەروونی

بەشى شەشەم

خۆراك وگرنگى پزيشكى

خـۆراك :-

خۆراك سەرچاوەیەکە بۆ ژیان کە لەچەند پێکهاتەیەك پێکهاتووە، خۆراك لەپاش خواردنی هەرس دەکرێت ودەمژرێت دەگوازرێتەوە بۆناو خوێن لەوێشەوە بۆ خانەکان و دەبێتە هۆی دەستکەوتنی وزە کە ژیانی ئێمەش لەسەر ئەم وزەیە بەندە، ئەو خۆراکانەی کەناتوانرێت بمژرێت فرێدەدرێتە دەرەوەی لەش بەشێوەی پاشەرۆ .

کەواتە خۆراك : بریتی یە لە کۆمەڵێك ماددەی گرنگ بۆ پاراستنی تەندروستی وگەشە وکرداری زیندەگیەکان لە بونەوەرە زیندووەکان .

وێنەی (82) خۆراك

پیکهاتەکانی خۆراك :

خۆراك بەم بەشانەی خوارەوە دابەش دەکرێت، کەبریتین لە :

- **کاربۆهیدرات :**

بریتی یە لەسادەترین شێوەی خۆراکی کە لەڕووەکدا هەیە، بەهۆی وزەی خۆرەوە وەدەوڵەمەنترین جۆری خۆراکە کە تاوزەی گەرمی بۆ ئەنجامدانی کاری لەش دەدات، بۆیە زۆربەی خەڵکی جیهان رۆژانە بەکاریدێنن وە برێکی زۆر شەکر و نیشاستەی گرنگی بۆ مرۆڤ تێدایە، کە دەتوانێت بەکاری بهێنێت وەك سەرچاوەی وزە بەشێکی هەڵگیراو بکات بەشێوەی گلایکۆجین وە بەشە بەکارنەهاتوەکەی ئەبێتە چەوری لە ژێر پێستدا .

گرنگی کاربۆهیدرات :

1- سەرچاوەی بەرهەمهێنانی وزەیە لەلەشی مرۆڤدا .
2- ڕێکخستنی کاری چەورییەکان دەکات .
3- توانای ڕاگرتنی بڕی پرۆتین لە لەشدا هەیە .
4- کاریگەرییەکی گرنگی لەسەر کۆئەندامی دەمار بەتایبەتی مێشك هەیە.
5- توانای خەزنکردنی ئاو وئەلکترۆنیاتی هەیە .
6- (1 گرام) کاربۆهیدرات (4) وزەی گەرمی دەدات .

- **چەورییەکان :**

بنچینەی بەرهەمهێنانی وزەیە لەلەشی مرۆڤدا، بوونی چەورییەکان بەڕێژەیەکی دیاریکراو لەخۆراکدا گرنگییەکی تایبەتی هەیە، ماددە چەوریەکان دەتوانرێت لەڕێگەی ڕووەکی یان ئاژەڵی دەست بکەوێت .

گرنگی چەورییەکان :

1- سەرچاوەیەکی گرنگی وزەیە .
2- لەپێکهاتەی خانەکانی لەشدا بەشدای دەکات .
3- لەژێر پێسدا خەزندەکرێت وهەڵدەگیرێت .
4- پلەی گەرمی لەش دەپارێزێت .
5- یارمەتی هەڵمژین وگواستنەوەی ڤیتامینەکان دەدات، کەتوانای تواندنەوەیان لە چەوریدا هەیە.
6- (1 گرام) چەوری (9) وزەی گەرمی دەدات .

▪ پرۆتینەکان :

پێکهاتەیەکە لەترشە ئەمینیەکان پێکدێت، کەلەشی مرۆڤ ناتوانێت لەخۆیدا دروستی بکات، لەڕێگەی خۆراکەکانەوە دەستی دەکەوێت .

گرنگی پرۆتینەکان :

1-بنیادنانی ماسولکەکانی لەش بەگشتی .

2- بنیادنانی ماددەی پرۆتۆپلازم .

3- چاککردنەوەی ژێیەکانی لەش لەکاتی نەخۆشی وحاڵەتی نائاسایی وەکو سووتان و بڕین و...هتد .

4- پاراستنی هاوسەنگی ئاو لەلەشدا دەکات.

5- پاراستنی هاوسەنگی ترشی وتفتی دەکات لەلەشدا .

6- بۆ دروستبوونی هەندێك ئەنزیم وهۆرمۆن گرنگە وەکو هۆرمۆنی ئەنسۆلین .

7- (1 گرام) پرۆتین (4) وزەی گەرمی دەدات .

▪ ڤیتامینەکان :

ماددەیەکی زۆر گرنگن بۆ لەش، سودێکی زۆری لە پاراستنی تەندروستی مرۆڤ ونوێ بونەوەی خانەکان هەیە، لەشی مرۆڤ توانای دروستکردنی نییە بەڕێژەیەکی کەم پێویستی پێ هەیە ، دووجۆرن بەشێکیان لەناو چەوریدا دەتوێنەوە کەڤیتامینەکانی (K,E,D,A) یە، وبەشەکەی تری لەناو ئاودا دەتوێتەوە کە ڤیتامینەکانی (هەمووC, B) دەگرێتەوە .

گرنگی ڤیتامینەکانی (K,E,D,A) کەلە چەوریدا دەتوێنەوە :

گرنگی ڤیتامین (A) :

1- هۆکارێکە بۆ شاردنەوەی چرچولۆچی دەمووچاو وڕێگا لە زوو دەرکەوتنی نیشانەکانی پیری دەگرێت، چونکە پێکهاتەیەکی دژە ئۆکسانە .

2- خانەکانی پێست ولەش نوێ دەکاتەوە، شانەکان بەهێز دەکات .

3- ڕۆڵی گرنگی لە پاراستنی قژ هەیە، ڕێگە لە وشکبوونەوەی قژ دەگرێت .

4- ئاستی بینینی چاو بەهێز دەکات، بەتایبەتی لەشەودا، چاو لە وشکبوونەوە دەپارێزێت.

5- هۆکارێکە بۆ بەهێزبوونی بەرگری لەش دژی نەخۆشییەکان، چونکە یەکسانی خرۆکە سپیەکان ڕادەگرێت، ڕێگە لەچوونی بەکتریاو میکرۆب بۆ لەش دەگرێت.

6- هۆکارێکە بۆ پاراستنی گورچیلەکان وکارەکانی چالاك دەکات .

7- ئەو خۆراکانەی کەڕێژەیەکی زۆر ڤیتامین (A) تێدایە، وەك (شیرەمەنیەکان، ڕۆنی گوڵەبەرۆژە، کاڵەك، قەیسی، بیبەری توون، مەعدەنوس،........هتد) .

گرنگی ڤیتامین (D) :

1- بەسوودە بۆ تەندروستی ئێسك و ددان دەپارێزێت .

2- بەسوودە بۆ تەندروستی مێشك، سیستەمی بەرگری بەهێز دەكات .

3- ئاستی ئەنسۆلین ڕێكدەخات، یارمەتی بەرێوەبردنی شەكر لەلەشدا دەدات .

4- یارمەتیدەرە بۆ كۆئەندامی هەناسەدان ودڵ و بۆرییەكانی خوێن بەتەندروست دەیانهێڵێتەوە .

5- ڕێگری لەبڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەكان دەكات .

6- یارمەتی بەهێز بوونی ئێسكەكانی لەش دەكات، لەپووكانەوە دەیانپارێزێت .

7- یەكێكە لە ڤیتامینە گرنگەكان بۆ لەش چونكە وەكو هۆرمۆنێكیش ڕۆڵ دەبینێت .

8- ئەو خۆراكانەی كەڕێژەیەكی زۆر ڤیتامین (D) تێدایە، وەك (ماسی، هەندێك جۆری قارچك، زەردێنەی هێلكە، دانەوێڵە، جگەری مانگا، تیشكی سەروو بنەوشەیی،.....هتد) .

گرنگی ڤیتامین (E) :

1- پاراستنی پێست لەتیشكە زیان بەخشەكان.

2- تایبەتمەندی دژە هەوكردنە.

3- یارمەتی زوو چاكبوونەوەی سوتانی پێست وبرینداربوون دەدات.

4- یارمەتی شێداركردنی پێست ولێو ووشك بوون وقڵیشاوی دەدات.

5- كەمكردنەوەی كاریگەری تەقین وچرچ بوونی پێست دەدات.

6- یارمەتی بەدەستهێنانی نینۆكی بەهێزدەكات.

7- ئەو خۆراكانەی كە ڕێژەیەكی زۆر ڤیتامین (E) تێدایە وەك (سپێناخ، ئاڤۆگادۆ، باوی، برۆكلی، تۆوی گوڵەبەڕۆژە،........هتد) .

گرنگی ڤیتامین (K) :

1- بەشداری لەپرۆسەی مەینی خوێندا دەكات .

2- دژی ڕەقبوونی خوێنبەرەكانی خوێنە .

3- دژی توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەیە .

4- ڕێگا لەچرچ بوونی پێست دەگرێت .

5- یارمەتی بەهێزبوونی ئێسکەکان دەکات، دژی نەخۆشییەکانی ئێسکەنەرمەو دڵ و شەکرەیە .

6- یارمەتی سارێژ بوونەوەی برین دەدات .

7- دووجۆر دەگرێتەوە کە بریتین لە ڤیتامین (K_1, K_2) ئەو خۆراکانەی کەڕێژەیەکی زۆر ئەم ڤیتامینەی تێدایە، وەك (کەلەرم، ئاڤۆگادۆ، سپێناخ، هێلکە، شیرەمەنیەکان،....هتد) .

گرنگی ڤیتامینەکانی (هەمووB ,C) کە لەناو ئاودا دەتوێنەوە :

گرنگی ڤیتامین (B) :

1- دەورێکی گرنگی لەپاراستنی تەندروستی لەش بەتایبەتی کۆئەندامی دەمار هەیە.

2- یارمەتی بەرزبوونەوەی ڕێژەی وزە لەجەستەدا دەدات .

3- یارمەتی چالاکبوونی کارو فرمانەکانی کۆئەندامی هەرس دەدات .

4- یارمەتی نەمانی هەوکردنی لەش دەدات .

5- دەبێتە هۆی ڕێگریکردن لە چرچولۆچی دەمووچاو وپەڵە و زیپکە .

6- یارمەتی دابەزاندنی کێشی لەش دەکات .

7- ڤیتامین (B) چەند جۆرێك دەگرێتەوە، بریتین لە (B_3, B_5, B_6, B_7, B_9, B_{12}, B_{17}, B_2, B_1)، ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامینەکانی (B) تێدایە، وەك (ماسی سەلەمون، هێلکە، تۆوی گوڵەبەرۆژە، گۆشتی مانگا، شیر، پاقلەمەنیەکان، سەوزە گەڵادارەکان،.....هتد) .

گرنگی ڤیتامین (C) :

1- یارمەتی دروست بوونی پرۆتین لە لەش دەدات، بەمەش بەشداری لەگەشەکردنی لەش دەکات.

2- لەش لەماددە زیان بەخشەکان پاك دەکاتەوە، چونکە دژە ئۆکسیدە .

3- بەرگری لەش بەهێزدەکات، یارمەتی لەناوبردنی خانە شێرپەنجەیەکان دەکات .

4- یارمەتی زووچاککردنەوەی برین دەدات، بەتایبەتی برینی ددان وئێسك وبەستەرەکان .

5- قژ بەهێزدەکات، یارمەتی بۆهێشتنەوەی پێست بەشێداری .

6- یارمەتی هەڵمژینی ماددە ئاسنەکان زیاد دەکات .

7- ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامین (C) تێدایە، وەك (بیبەری شیرین، بڕۆکلی، قەرنابیت، کێوی، مانگۆ،.....هتد) .

- **خویّ (کانزاییەکان) :**

خویّ کانزاییەکان بریتی یە لە کۆمەڵێك لە تەنی نائەندامی کە لە سروشت دا هەن، زۆر سەرەکین لە بنیادنانی خانەکانی لەشدا ، یەکێك لەکارەکانی ئەچێتە ناو پێکهاتەی ئێسك ودان وڕێکخستنی کرداری دروست کردنی خۆراك (تمثیل الغذائي)، پێویستە 4٪ی خۆراکی ڕۆژانە ئەو ماددانەی تێدابێت، بۆئەوەی کاری گەشکردنی جەستەیی بەشێوەییەکی ڕاست وئاسایی بەڕێوەبچێت، ئەگەر ڕێژەکە لە 4٪ کەمتربێت ئەوە مرۆڤ تووشی هەندێك نەخۆشی وگیروگرفتی تەندروستی دێت، بەلاّم ئەگەر ڕێژەکەی لە 16٪ زیاتربێت ئەوا کاردانەوەی خراپی بۆسەر تەندروستی دەبێت .

گرنگی خویّ (کانزاکان) :

1-ڕۆڵێکی باشی لەگواستنەوەی خۆراك بەنێو دیواری خانەکانی لەشدا هەیە.

2- پاراستنی هاوسەنگی شلەمەنی وئاو لەلەشدا دەکات.

3- یارمەتیدەرێکی گرنگی ئەنزیمەکانە لەکارلێکردنی کیمیاییدا .

4- زۆر گرنگە بۆ گرژبوونی ماسولکەکانی لەش .

5- بۆ کاری مەیینی خوێن گرنگە .

6- هیچ وزەیەکی گەرمی نادات .

7- چەند جۆرێکی گرنگ دەگرێتەوە، وەك (کالسیۆم، مگنسیۆم، پۆتاسیۆم، ئاسن) .

- **ئاو :**

ئاو نزیکەی لە 60٪-70٪ کێشی لەشی مرۆڤ پێکهێناوە، گرنگی یەکی تایبەتی بۆ بەڕێوەبردنی زۆرێك لە کردارەکانی ناو لەش هەیە، ئاو لە زۆرێك لەفرمان وکردارەکانی لەشدا بەشداری دەکات، ئاو ناوەندێکی هاوکارە بۆ جولاّن وگواستنەوەی هەموو شلەی لەش کەهەموو دەردراوەکانیش دەگرێتەوە، وەك (ئەنزیم، ترشەکانی لەش، هۆرمۆن، لیمف، شلەی خوێن، میز، تەنانەت ئاوی بوون بەهەڵمی کرداری هەناسەدانەوەش دەگرێتەوە) .

گرنگی ئاو :

1- وەك گەیەنەرێکی گرنگ لەلەشی مرۆڤدا کاردەکات .

2- یارمەتیدەرێکی زۆر گرنگە بۆ کارە کیمیاییەکانی ناو لەش .

3- ڕێژەی ماددە ژەهراوییەکان لەلەشدا کەمدەکاتەوە .

4- پلەی گەرمی لەشی مرۆڤ ڕێکدەخات .

5- وەك نەرمکەرەوەیەك بەشداری لەزۆرێك لە زیندەچالاکیەکانی لەش دەکات، وەك دروستبوونی لیك لەقوتدان وخۆراکی جویراو ئاسانتر دەکات .

6- بڕیکی زۆری شلەی جومگەکان پێکدەهێنێت .

7- بەشداری لەپێکهێنانی دەردراوەکانی دیواری ڕیڕەوی کۆئەندامەکانی (هەرس، هەناسە، زاوزێ) دەکات .

ئەو مەرجانەی کە پێویستە لە خواردنی وەرزشوان دا هەبێت :

- پێویستە خۆراکی وەرزشوان تەواوکەری یەکتربن لە بڕەکەی و جۆرەکەی.
- پێویستە خۆراکی وەرزشوان هەمەڕەنگ بێت لە سەرچاوە وجۆردا .
- پێویستە خۆراکی وەرزشوان لەو ماددانە بێت کە زوو هەرس دەبن .
- پێویستە خۆراکی وەرزشوان لەگەڵ جۆریچالاکی وەرزشی و وەرزی ڕاهێناندا بگونجێت.
- پێویستە خۆراکی وەرزشوان توخمە سەرەکیەکانی وەك کاربۆهێدرات و پرۆتین و ڤیتامین و خوێ (کانزاکان) ئاو لە خۆبگرێت .

پلانی سیستەمی خۆراکی وەرزشوان :

- **خۆراك لە پێش پێشبڕکێ :**

- پێویستە خۆراك پێش پێشبڕکێ (2-3) کاژێر بخورێت.
- پێویستە خۆراك بە پێی پێویستی بخورێت نەك زۆرو کەمی.
- خۆراك وئاو دوو توخمی زۆر گرنگن لە پێش پێشبڕکێدا.
- نابێت هیچ جۆرە خواردنەوەیەکی گازی وسوێر بخورێتەوە لە پێش پێشبڕکێ.
- خواردنی وەرزشوان لەپێش پێشبڕکێدا پێویستە بەپلەی یەکەم بڕێکی باش لە کاربۆهێدرات لەخۆبگرێت، چونکە هەرسکردنی ئاسانەو زوو دەگۆڕێت بۆ ووزە.
- لەئیستادا هەندێك لە وەرزشوانەکان لەپێش پێشبڕکێدا خۆراکی تواوە دەخۆن بە تایبەتی ئەوانەی کە کێشیان لەکۆئەندامی هەرس هەیە، لەبەرئەوە زۆر هەست بەئاسوودەیی جەستەیی ودەروونی دەکەن (ئاو+کلوکۆز) وەك (یاریزانانی ماراسۆن).

- **خۆراك لە ڕۆژی پێشبڕکێ :**

دەبینین لەو یارییانەی کە پێویستی بەئارامییەکی زۆر هەیە، وەك ماراسون، لەکاتی ڕاکردنی وەرزشوان لەڕێگای چەند خاڵێکی دیاری کراو بۆ ئەو یاریزانە دانراوە ئەتوانن یان ڕێگەپێدراون کە هەندی ئاو یان جۆرێکی تر لە شلەمەنی بخۆنەوە.

- **خۆراك لەدوای پێشبڕكێ :**

پێویستە كاربكرێت بۆ بژاردنی گەڕانەوەی ئەو بڕە كاربۆهیدرات وتوخمانەی تر كە لەكاتی پێشبڕكێدا خەرج دەكرێت، بەتایبەتی لەیاری ئارامی زۆردا، وەك (ماراسون) بەخواردنی ژەمێكی سەرەكی دوای (1) كاژێر لە پێشبڕكێ .

كاریگەری خۆراك لەسەر پێكانە وەرزشیەكان :

- خۆراك یارمەتیدەرە بۆ باشكردنی تەندروستی وجەستە، تاوەكو لەبارێكی تەندروستدا بمێنێتەوە .
- كەمكردنەوەی خۆراكە چەوریەكان وئەو خۆراكانەی كە وزەی گەرمی بەرزیان تێدایە .
- زیادكردنی ئەو خۆراكانەی كە ڕیشاڵی زۆری تێدایە .
- دوركەوتنەوە لە خۆراكە ئامادەكراوەكان .
- بەكارهێنانی ئەو خۆراكانەی كە ڕێگری زیادبوونی كێش دەكات، چونكە كاریگەری دەخاتە سەر هەموو جومگەكانی لەش، بەهۆیەوە هەستی (ئازار، ئاوسان، ووشكبوونەوە) زیاتر دەبێت .

خشتەی (5)

داواكاری ڕۆژانەی وزەی گەرمی وجۆری چالاكی

تەمەن	جۆری چالاكی	وزەی گەرمی پیاوان	وزەی گەرمی ژنان
8–34 ساڵ	چالاكی لەسەرخۆ	2510	2000
	چالاكی مام ناوەند	2900	2200
	چالاكی بەهێز	3350	2500
35–64 ساڵ	چالاكی لەسەرخۆ	2400	2400
	چالاكی مام ناوەند	2750	2750
	چالاكی بەهێز	3350	1900
65–74 ساڵ	چالاكی لەسەرخۆ	2400	2150
	چالاكی مام ناوەند	2750	
75 ساڵ بۆ سەرەوە	چالاكی لەسەرخۆ	2150	1680

بەشی حەوتەم

پێداویستی وەرزشی

(جلوبەرگی وەرزش، پێڵاوی وەرزش)

جلوبەرگ و پێڵاوی وەرزشی :

جلوبەرگی وەرزشی :

جلوبەرگ وکەلوپەلی وەرزشی گرنگیەکی تایبەتی خۆی بۆ وەرزشوان هەیە، ئەمەش بەپێی جۆری یارییەکان وڕاهێنانەکان دەگۆڕێت، ئەم پێداویستیە بەشێوەیەك دروست کراوە زیاترین پارێزی لە وەرزشوان بکات، دورخستنەوەی لەپێکانەکان وەك لەهەندێك یاری یان کێبڕکێدا دەبینین وەرزشوان کلاو یان چاویلکەی تایبەتی وەرزشی یان جلوبەرگی تایبەتی بەکاردەهێننن، هاوکات هەموو وەرزشەکان ڕێساو یاسای تایبەتی بەخۆی هەیە، بەپێی ئەوەش جلوبەرگ وکەلوپەل بەکاردێت، لەبنچینەدا یاساکە بۆ پاراستنی گیانی وەرزشوانان.

وێنەی (83) جل وبەرگی وەرزشی

گرنگترین سودەکانی کەلوپەلی وەرزشی :

1- پارێزی وەرزشوان لە پێکانەکان دەکات.

2- پارێزی وەرزشوان لەپێکدادان وبەرکەوتوەکان دەکات.

3- پارێزی لەپاراستنی گیانی وەرزشوان دەکات .

4- پارێزی لە ڕووداوە کتوپڕەکان دەکات، بۆنمونە لەکاتی پاسکیل سواری کلاوی تایبەت بەکاردەهێنرێت .

5- پارێزی لە وەرزشوان لەکاتی گۆڕانی کەش وهەوا (گۆڕانی وەرزی) دەکات.

6- یارمەتیدەرە بۆ باشكردنی ئاستی وەرزشوان لەكاتی ئەنجامدانی مەشق وڕاهێنان وكێبركێكان .

7- بەركارهێنانی كەلوپەلە وەرزشیەكان بەپێی جۆرەكەی دەگۆڕێت بۆ نمونە :

- كەلوپەلی وەرزشی مەلەوانی تەنكەو تایبەتە، دەبێت لەگەڵ ئاودا بگونجێت .
- كەلوپەلی جمناستیك تەسك وئاسودەیە، دەبێت لەگەڵ جوڵەی ماسولكەكاندا بگونجێت .
- كەلوپەلی وەرزشی تۆپی پێ پێویستە بەجۆرێك بێت، لەگەڵ جوڵەی یاریزانان بگونجێت.

تێبینی/ پێویستە پۆشینی كەلوپەلی وەرزشی لەكاتی مەشق وڕاهێنان لەگەڵ كێبڕكێكان جیاوازبێت، بەپێی جۆری وەرزشیەكان كەلوپەل وپێداویستیە وەرزش بەكاربهێنرێت، لەگەڵ گۆڕانكاریەكانی كەش وهەوادا بگونجێت .

پێلاوی وەرزشی :

پێلاوی وەرزشی گرنگی یەكی تایبەتی هەیە بۆ وەرزشوان و دورخستەوەی لەپێكانەكان ولێكخشاندنی جومگەكان وئازاری ماسولكەكان، پێویستە پێلاوی وەرزشییەكان بەپێی جۆری وەرزشەكە بەكاربهێنرێت چونكە كاریگەری زۆری هەیە لەسەر ئاستی پێشكەش كردنی چالاكییە جەستەیەكان وئەنجامە وەرزشیەكان هاوتا لەڕووی دەرونییەوە دەورێكی كارا دەبینێت بۆ كەم كردنەوەی پەستانە دەروونیەكان .

گرنگی پێلاوی وەرزشی :

1- دورخستنەوەی وەرزشوان لەپێكانەكان .

2- پارێزی لە لێكخشاندنی جومگەكان وئازاری ماسولكەكان .

3- باشكردنی باری دەروونی وكەمكردنەوەی فشاری مێشك .

4- پارێزی لە پێیەكان وپێست وتووشبوون بەبریندار‌بوون .

5- جۆری پێلاوە وەرزشیەكان دەگۆڕێت، بەپێی یارییە وەرزشیەكان وەك :

- پێلاوی وەرزشی ڕۆیشتن .
- پێلاوی وەرزشی ئاسایی .
- پێلاوی وەرزشی ڕاكردن .
- پێلاوی وەرزشی كێبڕكێكان .

بەوێنە هەندێك لە نمونەی پێلاوی وەرزشی بەپێی جۆری یاری یەکان :

پێلاوی وەرزشی ئاسایی

پێلاوی وەرزشی گۆرەپان ومەیدان

پێلاوی وەرزشی تۆپی باسکە

پێلاوی وەرزشی تۆپی بالە

پێلاوی وەرزشی تۆپی پێ

پێلاوی وەرزشی تۆپی دەست

وێنەی (84) پێلاوی وەرزشی

بەشی هەشتەم

وەرزشی یـۆگـــــا

وەرزشی یۆگا:

وەرزشی یۆگا لە ئێستادا یەکێکە لە وەرزشە باوەکانی سەردەم، ئەم وەرزشە لەچەندین جووڵە پێکدێت، کەکار لەسەر ئارامکردنەوەی ڕۆح وبیری کەسەکە دەکات، بەدەرلەوەی ئەم وەرزشە سودێکی گرنگی لەڕووی تەندروستی بۆ مرۆڤ هەیە، دەتوانرێت وەك چارەسەری پزیشکی بەکاربهێنرێت.

وەرزشی یۆگا ڕۆژ لە ڕۆژ لەپەرەسەندنی بەردەوامدایە تاقیکردنەوەو توێژینەوەی زانستی نوێ لەسەر سوود و چۆنیەتی ئەنجامدانی دەکرێت .

وێنەی (85) وەرزشی یۆگا

جۆرەکانی وەرزشی یۆگا :

وەرزشی یۆگا چەند جۆرێکی هەیە کە ئەوانیش بریتین لە :

1- ڕاجا یۆگا : ئەم جۆرەیان زیاتر لایەنی دەرونی دەگرێتەوە نەك جەستەیی، ناودەبرێت بەیۆگای سەرەکی .

2- کریا یۆگا : ئەم جۆرەیان زیاتر جووڵەی وەرزشی گرتۆتە خۆی ئامانجی بەهێزکردنی جەستەیە، ناودەبرێت بەیۆگای کردارەکی .

3- هاتا یۆگا : ئەم جۆرەیان زیاتر گرنگی بە کۆئەندامی هەناسەدان دەدات .

گرنگی وەرزشی یۆگا :

- یۆگا ئارامی بەمێشك ولەش دەبەخشێت .
- یارمەتی مرۆڤ لەكۆنترۆڵی هەناسەدان دەدات، تاهەناسە بەشێوەیەكی رێكوپێك وەربگرێت
- یۆگا وزە بەمێشك ولەشی مرۆڤ دەبەخشێت .
- یارمەتی پاراستنی هاوسەنگی لەش دەدات .
- یارمەتی دابەزینی زۆری كێشی لەش دەدات .
- یۆگا تەندروستیەكی باش وچالاك بەلەش دەدات .
- یارمەتی زیادكردنی چالاكی سووڕی خوێن ودابەزینی فشاری خوێن دەدات .
- یۆگا وەك چارەسەرێكی سروشتی پزیشكی بەكاردێت .
- یارمەتیدەرە بۆ باشكردنی دەروونی مرۆڤ و ڕزگاربوون لە پەستانی دەروونی .
- یارمەتی كەمكردنەوەی دڵەڕاوكێ وماندوبوونی جەستە دەدات، ئاسودەیی پێدەبەخشێت.

ڕاهێنانی وەرزشی یۆگا وسودی تەندروستی :

دەتوانین بەر لەخەوتن سێ جوڵەی وەرزشی یۆگا ئەنجام بدەین، بۆ ئەوەی بتوانین هەموو شەوەكە بە ئاسودەیی وئارامی وبەبێ ئازاری پشت بخەوین، ئەوانیش بریتین لە :

- **ڕاهێنانی یەكەم/** لەسەر پشت پاڵدەكەویت وقاچەكانت لەباوەش بگرە، بەم جۆرە بوەستە وهەناسەی قوڵ هەڵ دەمژێت، بۆماوەی (1 خولەك)، وەك لەوێنەی ژمارە (86) ئاماژەی پێكراوە .

وێنەی (86)

- **ڕاهێنانی دووەم/** سەرینەکەت بخەرە ژێر خۆت وقاچەکانت بە دیوارەکەوە بەرز ڕابگرە، بەم جۆرە دەوەستیت، بۆماوەی (1–2 خولەك)، وەك لەوێنەی ژمارە (87) ئاماژەی پێکراوە .

وێنەی (87)

- **ڕاهێنانی سێ یەم/** خاولییەك بخەرە ژێر ملتەوە، دەست وقاچەکانت بە ئاسودەی بلأوبکەرەوە، بەم جۆرە پشوو وەربگرە، بۆماوەی (2 خولەك)، وەك لە وێنەی ژمارە (88) ئاماژەی پێکراوە .

وێنەی (88)

بەشی نۆیەم

وەرزشی زومبا

وەرزشی زومبا :

وەرزشی زومبا بە وەرزشیەكی نویّ دادەنریّت، لەسالّی (1990) زاینی گرنگییەكی زۆری پیّدراوە، بەلاّم لەئیّستادا پیّشكەوتنیّكی بەرچاوی بەخۆیەوە بینیوە یەكیّكە لە وەرزشە بەربلاّوەكان، پیّكهاتووە لەكۆمەلّیّك جوولّەی خیّرا كەیارمەتی گەشەكردنی لیّهاتووی جەستەو چاكبوونی كردارە فسیۆلۆژیەكان و دەروونییەكان دەكات، ئەم جۆرە وەرزشە لەگەلّ مۆسیقادا ئەنجام دەدریّت .

ویّنەی (89) وەرزشی زومبا

گرنگی وەرزشی زومبا :

1- دابەزینی كیّشی لەش : یارمەتی دابەزینی كیّشی لەش دەدات، ئەم وەرزشە زۆر گرنگە بۆ ئەو كەسانەی كە دەیانەویّت كیّشی لەشیان دابەزیّن، چونكە ئەنجامدانی بۆماوەی یەك كاژیّر نزیكەی (400-500) یان (500-800) وزەی گەرمی دەسوتیّنیّت .

2- باشكردنی باری دەرونی : ئەنجامدانی ئەم وەرزشە یارمەتیدەرە بۆ ڕژاندنی زیاتری هۆرمۆنەكان بەتایبەت هۆرمۆنی ئەندرۆفین، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆئەوەی دەرونیّكی ئارام بە مرۆڤ ببەخشیّت.

3- یارمەتیدەرە بۆ ڕێكخستنی لەش و ڕێككردنی لەشولار، كاریگەری لەسەر كەمكردنەوەی دەركەوتەكانی پیری ومانەوە بەگەنجی دەكات .
4- تەندروستیەكی باش بەجەستەیی مرۆڤ دەبەخشێت، چونكە جوڵە وەرزشیەكان لەگەڵ مۆسیقا ئارامیەكی باشتر بەمێشك دەبەخشێت .
5- یارمەتی نەرمی ماسولكەكانی لەش دەدات .
6- سوڕی خوێن چالاك دەكات، یارمەتیدەرە بۆ بەهێزكردنی تەندروستی دڵ .

سودەكانی وەرزشی زومبا :

1- بەكارهێنانی ئەم وەرزشە بۆ دبەزاندنی كێشی لەش .
2- یارمەتیدەرە بۆ بەهێزكردنی كۆئەندامی بەرگری .
3- یارمەتیدەرە بۆ كەمكردنەوەی نەخۆشییەكانی دڵ .
4- یارمەتیدەرە بۆ بەهێزكردنی جومگەكان .
5- یارمەتیدەرە بۆ سوتانی خۆراكی زیادەی جەستە .
6- یارمەتیدەرە بۆ كەمكردنەوەی فشاری دەرونی .

چارەسەری نەخۆشی لەڕێگای وەرزشی زومبا :

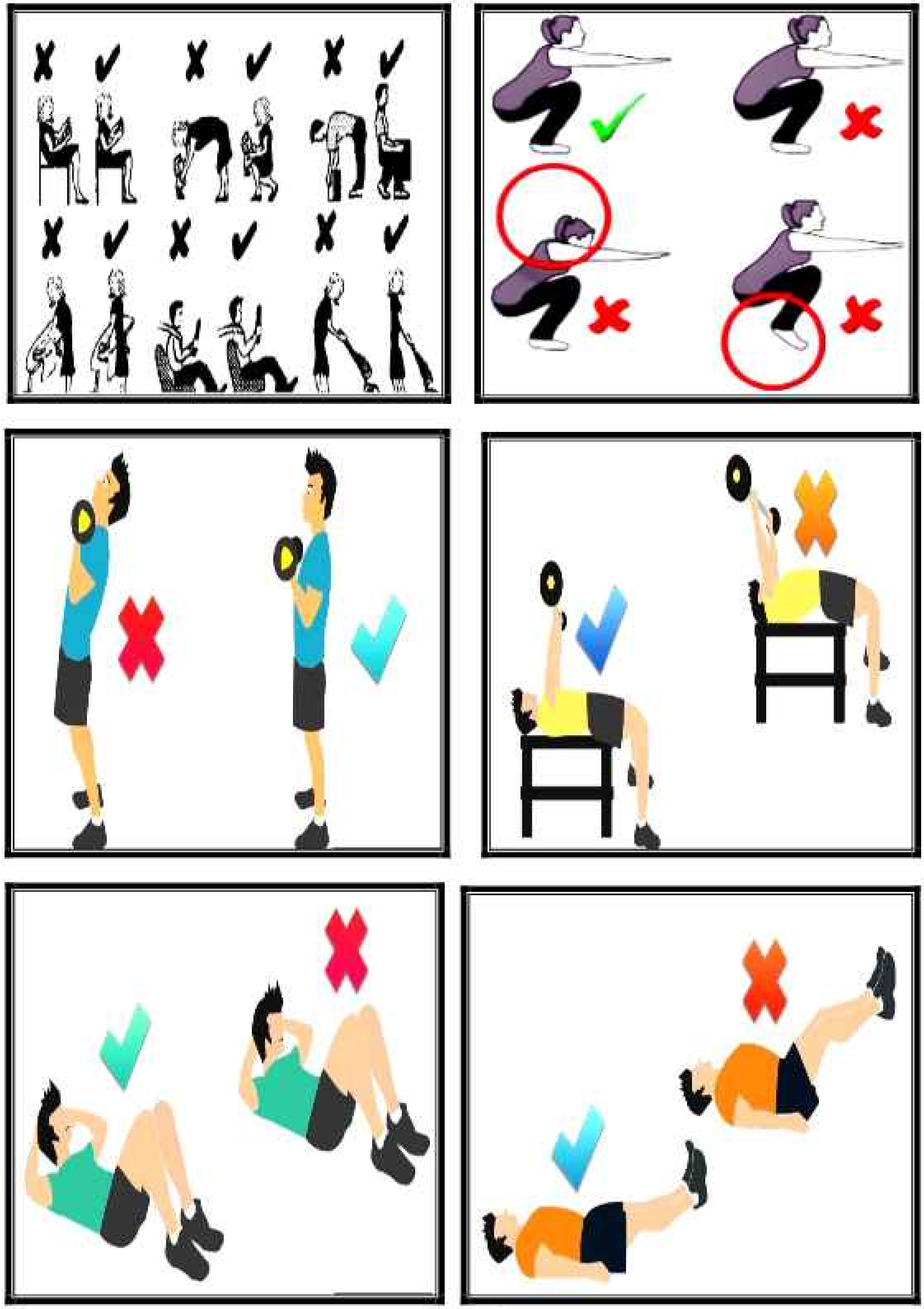
1- چارەسەركردنی نەخۆشییەكانی دڵ .
2- چارەسەركردنی پێكانەكانی جومگە .
3- كەمكردنەوەی چەوری كۆلسترۆڵی خراپی لەش .
4- چارەسەركردنی نەخۆشییەكانی شەكرە لەجۆری دوو .
5- زومبای ئاوی دەتوانرێت وەك چارەسەری سروشتی بەكاربهێنرێت.

بەشی دەیەم

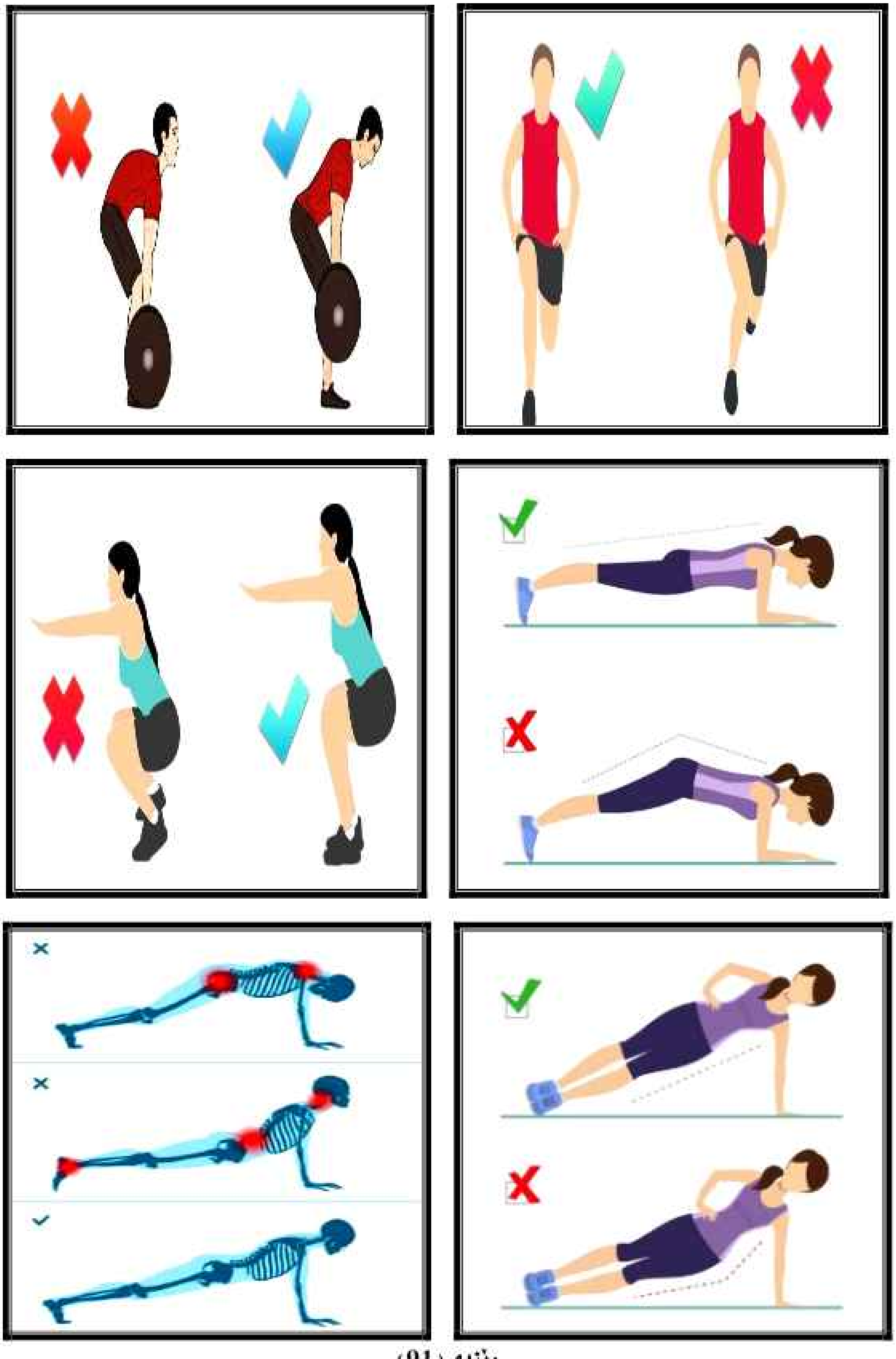
بەوێنە كۆمەڵێك وەرزشی

(دروست ونادروست)

➢ بە وێنە ڕوونکردنەوەی کۆمەڵێك جووڵەی دروست ونادروست :

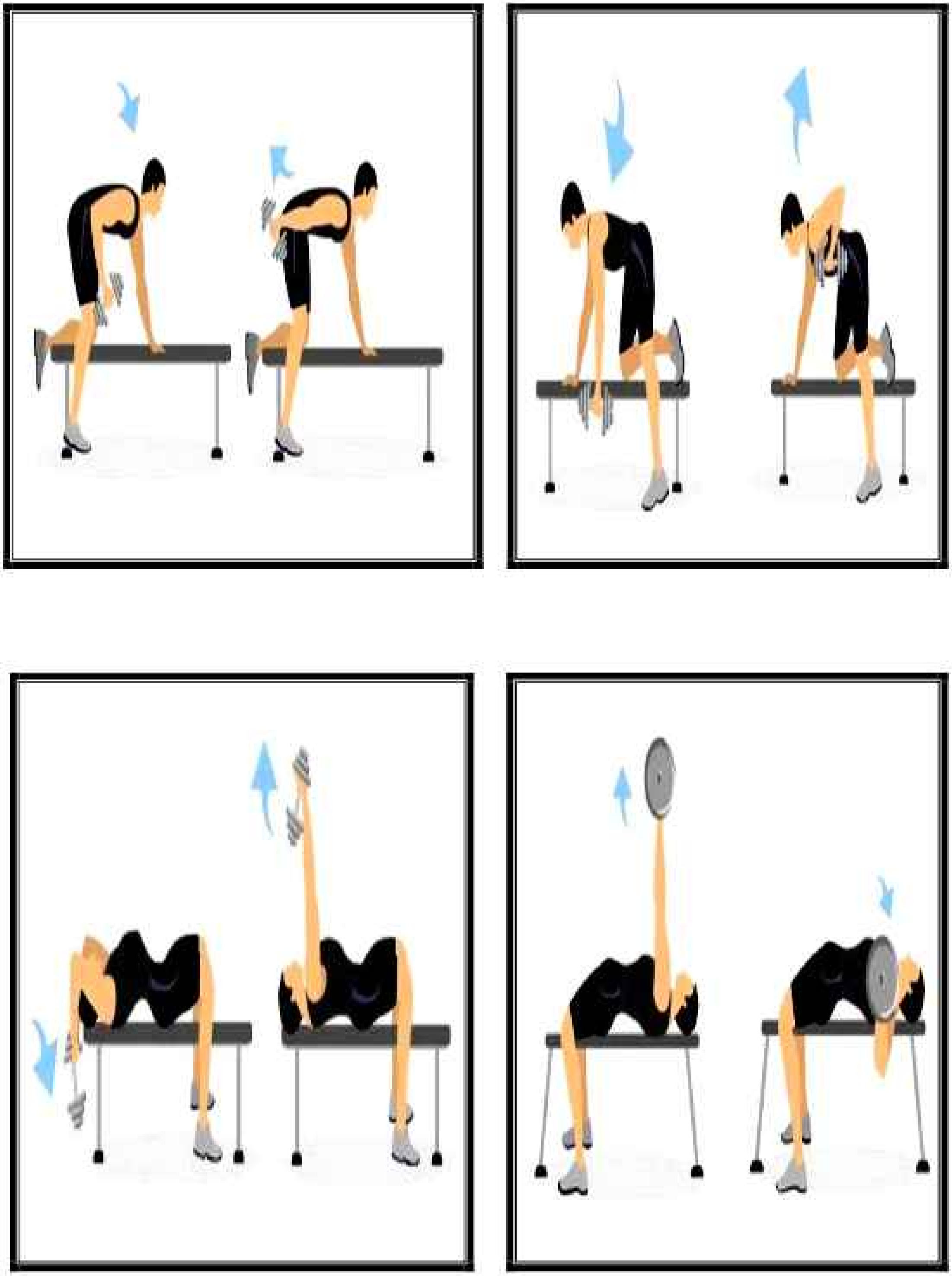


وێنەی (90)

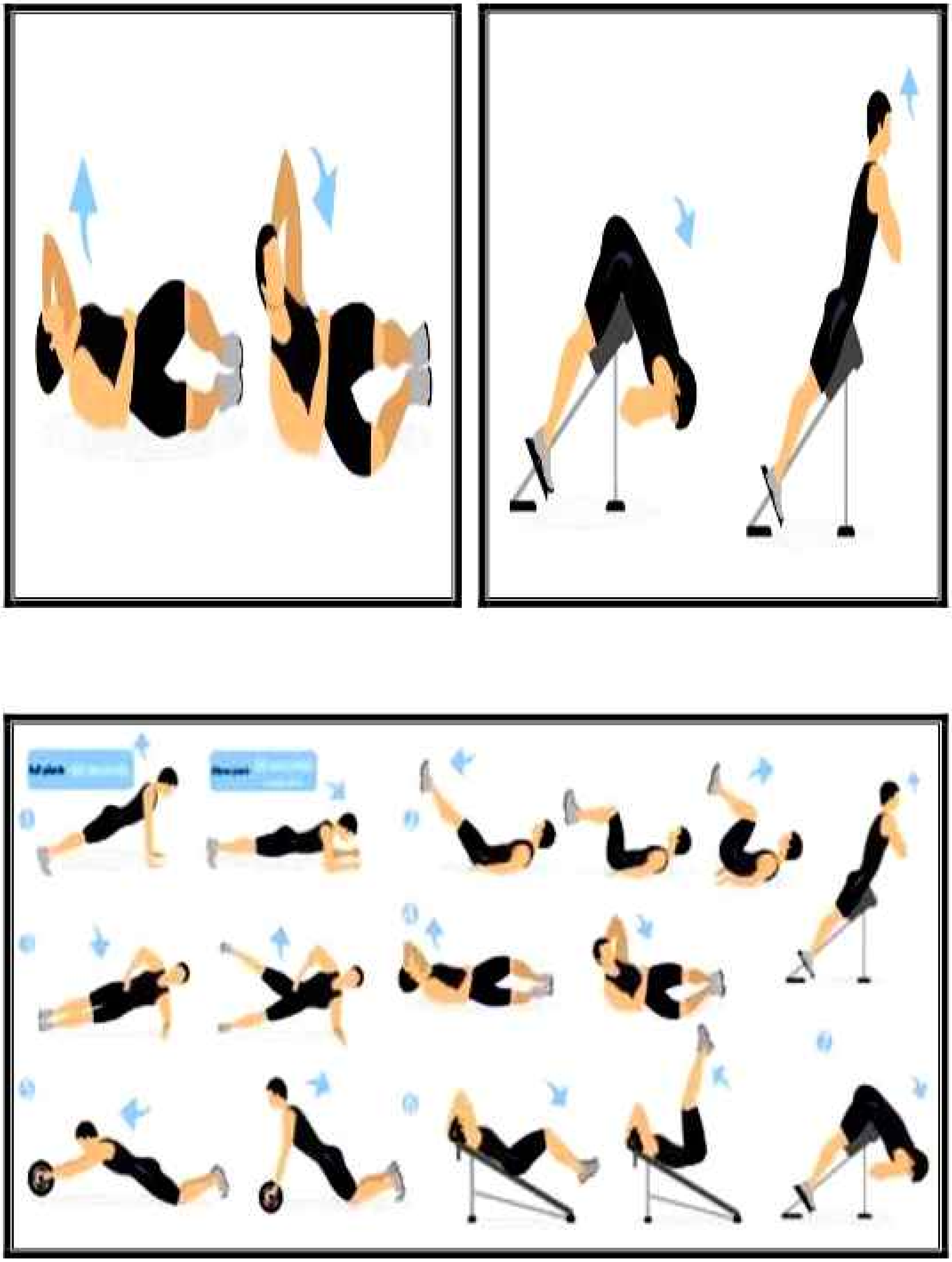


وێنەی (91)

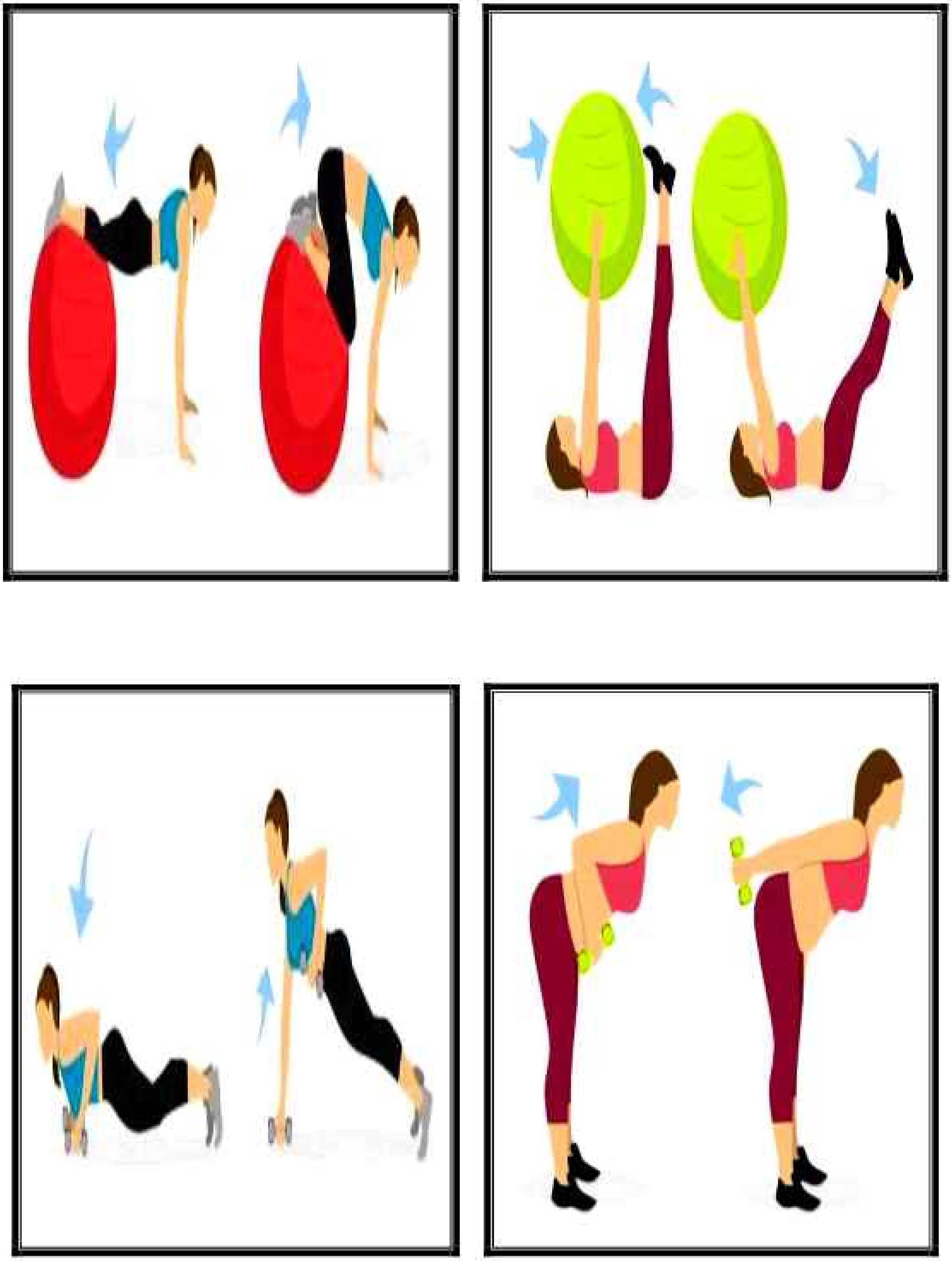
➢ به وێنه ڕوونکردنەوەی کۆمەڵێك وەرزش بۆ بەهێزکردنی توانای جەستەیی :



وێنەی (92)



وێنەی (93)



وێنەی (94)

وێنەی (95)

سەرچاوەکان

(کوردی، عەرەبی، ئینگلیزی)

▪ سەرچاوەی کوردی :

1- ئاسۆ محمود ڕەزا، پزیشکی وەرزشی، (بەرگی یەکەم، چاپخانەی ئاسیا، 2017) .
2- ئیمان نجم الدين عباس، شنۆ ظاهر حكيم، زانستی فسیۆلۆژیای ڕاهێنان، (چاپی یەکەم، سلێمانی، 2019) .
3- سەلاّح سۆفی، تەندروستی وەرزشوان ، (چاپی یەکەم، هەولێر ،2015) .

▪ سەرچاوەی عەرەبی :

1- احمد توفيق منصور، الطب البديل فن التدليك والعلاج الانعكاسي، (ط1،الاردن،الاهلية للنشر والتوضيع،2004) .
2- اسامة رياض، الطب الرياضي وألعاب القوى،(ط1،القاهرة،دارالفكر العربي،2003) .
3- أسامة رياض، العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين،(الطبعة الاولي،القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
4- أسماء محمد صالح، الاسعافات الأولية، (الاردن،دار الجنادرية للنشر والتوضيع، 2008) .
5- أبو العلا احمد عبدالفتاح،محمد صبحي حسانين، تطبيقات الطب البديل، (ط1،القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) .
6- زينب زكي زكريا،سحر محمد الشناوي،مباديء في الاسعافات الأولية،(الطبعة الاولي، دار وائل للنشر، 2010).
7- سميعة خليل محمد، العلاج الطبيعي الوسائل والتقنيات،(جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية للبنات، 2010).
8- عبدالعظيم العوادلي، العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية،(ط2،القاهرة،دار الفكر العربي، 2004) .
9- عصام موسى الحسنات، علم الصحة الرياضية،(ط1،عمان، حقوق الطبع محفوظة للناشر، 2009) .
10- وليد توفيق قصاص،الطب الرياضي، (الطبعة الاولي،بيروت ، الدار المتوذجية للطباعة والنشر، 2009).

▪ 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-william D.McArdel,Frank I.Katchm,Victor L.Katch.Exercise Physiology nutrition Energy and Human Performances:(seventh ed,Philadelphia,2010)

ناسنامەی دکتۆرە شنۆ طاهر حکیم

- مامۆستا لە زانکۆی سلێمانی / کۆلێجی پەروەردەی وەرزش
- خوێندنی سەرەتایی لە قوتابخانەی رووخۆشی تێکەڵاو-سلێمانی تەواوکردووە
- خوێندنی ناوەندی وئامادەیی لە سۆلاقی کچان-سلێمانی تەواوکردووە
- بڕوانامەی بەکالۆریۆس لە پەروەردەی وەرزشی زانکۆی سلێمانی سالی 2005 .
- بڕوانامەی ماستەر لە زانستی ڕاهێنان - زانکۆی سلێمانی سالی 2013 .
- بڕوانامەی دکتورا لە فسیۆلۆژیای ڕاهێنان -زانکۆی سلێمانی سالی 2018.
- بڕیاردەری بەشی پەروەردەی وەرزش-زانکۆی سلێمانی سالانی
(2015-2014) و (2019-2018)
- بەشداری چەندین کۆنگرەی زانستی زانکۆکانی کوردستان وعێراقی کردووە
- خاوەنی بلاوکراوەی چەندین توێژینەوەی زانستی لە ناوەوەو دەرەوەی عێراق
- بەشداری چەندین وۆرک شۆپی زانستی کردووە .
- خاوەنی ئەم ئەنجامانە بووە لەسەر ئاستی وەرزش :
- لەسالی 2000-1996 پالەوانی گۆرەپان ومەیدان ویاریزانی هەلبژاردەی پەروەردە لە (گۆرەپان ومەیدان ،تۆپی باسکە ، تۆپی بالە ،تۆپی دەست) لەسەر ئاستی خوێندنگاکانی پارێزگایی سلێمانی .
- لەسالی 2005-1995 پالەوانی گۆرەپان ومەیدانی یانەکانی کوردستان لە یاری ڕاکردنی (400م، 800م ، 1500 م ، سێ باز) ژمارەی پێوانەی تۆمارکردووە بۆ کوردستان لەم چوارەدا
- یاریزانی هەلبژاردەی کوردستان وسلێمانی لە یاریەکانی (گۆرەپان ومەیدان ،تۆپی باسکە ،تۆپی بالە ،تۆپی دەست ،تۆپی فوتسال)
- بەشداری حەوت ڕاکردنی ماوە درێژی کردووە پلەی یەکەمی سەرجەمیانی بەدەست هێناوە .
- لەسالی 2005 بانگهێشتی ریزی هەلبژاردەی عێراق کراوە بۆ یاری فوتسال .
- لەسالی 2011-2003 یاریزانی هەلبژاردەی عێراق لە یاری تۆپی باسکە دا بەشداری چەندین پالەوانیەتی جیهانی و عەرەبی و سەربازگەی مەشق وڕاهێنانی کردوە لە دەرەوەی عێراق لەوانە :
  - پالەوانێتی باسکەی جیهانی بەناوی (بطولة تضامن الاسلامی) سالی 2005 لە تاران-ئێران
  - پالەوانێتی باسکەی یانەکانی عەرەبی لەدبی-ئیمارات عەرەبی سالی 2006
  - پالەوانێتی باسکەی ڕۆژئاوای ئاسیا لە حلب- سوریا سالی 2007.
  - پالەوانێتی باسکەی دەورەی عەرەبی لە دیمشق- سوریا سالی 2008.
  - پالەوانێتی باسکەی بەشی عەرەبی لە سویداء – سوریا سالی 2008.
- بەشداری چەندین سەربازگەی مەشق وڕاهێنانی کردووە لە ناوەوەو دەرەوەی عێراق
- لەسالی 2011-2004 ڕاهێنەری تیپی باسکەی کچانی یانەکانی سلێمانی یانەی (کەمال سەلیم، نەورۆز ، ئافرۆدیت) .
- بەشداری چەند خولێکی ڕاهێنانی جەستەی نێودەوڵەتی لەیاری تۆپی باسکەدا کردووە بڕوانامەی بەشداری نێودەوڵەتی هەیە
- بڕوانامەی کوردستانی ناوبژیوانی پلە دوو لە تۆپی باسکەدا
- سالی 2008 وەك یەکەم یاریزانی کورد بانگهێشت کراوە بە نوێنەرایەتی عێراقی بۆ بەشداری کردنی لە بەرنامەی (رمیە العمر) کەنالی جزیرە سپورت سەرپەرشتی کردووە
- چەندین جار وەك باشترین یاریزان لەسەرئاستی سلێمانی وکوردستان وعێراق هەلبژێراوە چەندین خەلاتی تایبەتی پێدراوە.
- ئەندامی دەستەی کارگێری یانەی وەرزشی کەمال سەلیم بووە سالی 2005-2003 .
- ئەندامی دەستەی کارگێری وبەرپرسی دارایی یانەی وەرزشی ئافرۆدیت بووە سالی 2015-2013 .
- ڕاهێنەری هەلبژاردەی زانکۆی سلێمانی لە یاریەکانی (تۆپی باسکە ،تۆپی دەست ،تۆپی فوتسال ،گۆرەپان ومەیدان، تۆپی سەرمێز ، شەطرەنج)
- یاریدەدەری ڕاهێنەی هەلبژاردنی عێراق بۆ تیپی باسکەی تازە پێشکەوتوانی کچان .
- ئەندام ودەستەی دامەزرێنەری ڕێکخراوی گەشە پێدانی وەرزش- کوردستان