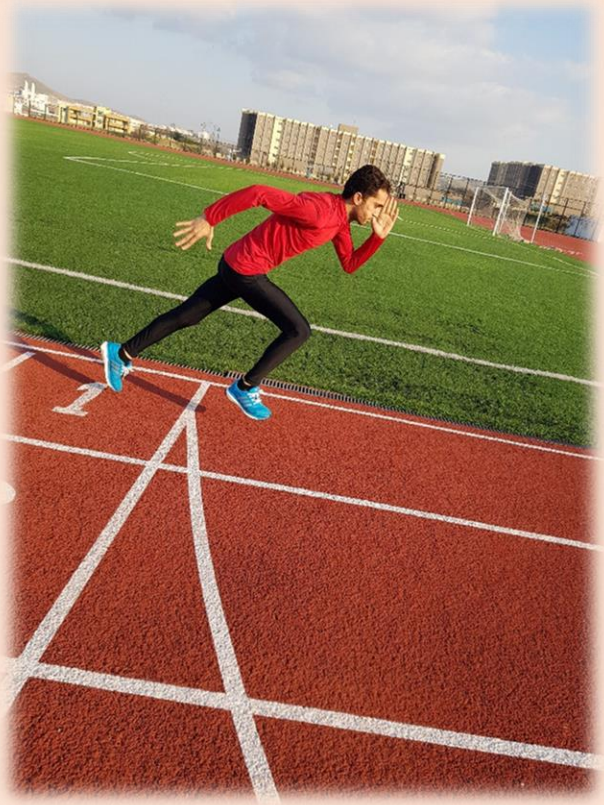




ناوی نامێلکە : ڕاکردن بەگشتی

ئامادەکردن و نووسین

م . رجب عبدالرحمن محمد

ڕاکردن: بریتییە لە چەند جولەیەکی جەستەیی و بۆ بڕینی مەودایەکی دیاری کراو یاخود دیاری نەکراو بەکەمترین کات، بەمەبەستی تەندروستی یاخود پێشبڕکی دێتە ئەنجامدان مرۆڤ گەنج بێت یاخود پیربێت پێویستی بە وەرزشی ڕاکردن هەیە زیاتر بۆ مانەوەی گەنجیەتی مرۆڤ لە لۆچ بوونی جەستە.





مێژوویی ڕاکردن :

لەچەرخی سێی پێش زاینی سەرەتایی ڕاکردن بریتی بوو لە گرتنی پەتێک لەسەر هێلی راست پەتەکەیان بەردەدا دەستیان بە ڕاکردن ئەکرد، سەرەتایی پێشبڕکی بە وەستاوی ئەکرا تا وەکو سالی ١٨٨٩، دوای ئەوە بۆ یەکەمین جار یاریزانیکی ئەمریکی سەرەتایی دانیشتنی بەکارهێنا بەم شێوەیە دوو کۆرت (چال)ی ئەکرد پی خۆیی دەخستە ناوی تا پالی پێوە بنێت ، لە ١سالی ١٩٢٧ز بۆ یەکەمین جار بلۆک بەکارهێنرا تاوەکو ئیستا بەردەوامە ستاند کێشی ١٠ کیلوگرامە.

جۆرەکانی ڕاکردن..؟

- کورت
- ڕاکردنی یەک میل.
- مام ناوەند
- درێژ
- ڕاکردن بە کۆمەڵ.
- نیو ماراسۆن.
- ماراسۆن .
- پۆستە بە هەموو جۆرەکانیەوە.



تێبینی :

لە سەرجەم ڕاکردنەکان لە کاتی پێشبرکێدا , دەست و پێ(قاچ) ئەژمارناکرێت, دەست و پێ بە براوە هەژمار ناکریت یاخود بڵێن هیچ گرنگی پێ نادرێت.

لە پێشبرکیدا سینگ , مل , سەر , ئەژمارەدەکریت بۆ کەسی براوە لە پێشبرکی دا زۆر جار دەبینن یاریزانیک بەشێکی زۆری پی لە هێلی کوتایی (فینش) دەربازکردووە کەجی بەراوە حساب(ئەژمار ناکریت) جونکە منافسەکەی سینگی لە پێشووتر بووە یاخود مل یاخود سەری.

خۆگەرمکردن (احماء):

ئەو بنەمایە لە کۆمەڵێک ڕاهێنانێین جەستەیی پێک دێت، ئامانج لە ئامادەکردنی هەردوو جیهازی عەسەبی و ماسولکەیی و جیهازی کارە بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکی وەرزشی دیاری کراو، واتە ڕاهێنان کردنێکی هێواش و لەسەر خۆ بەمەبەستی گەرمکردنی ماسولکەکان و ئامادەکردنیان بۆ مەبەستی جولە(حرکە) ئەمە وادەکات ئەو ماسولکانەی ئێمە دەیان جولێنین هەست بە ئازار نەکات و ئامادەبێت بۆ هەموو جولەیەک (حەرەکەیەک) ئەمەش بەوە ئەبێت کاتێک جولە دەست پێ دەکەین وردە وردە لەسەر خۆ وا ئەکات ماسولکەکان گەرم بێت ، لەش گەرمکردن لە سەرەتاوە بە شێوەی هێواش بێت وردە وردە خێرایی زیاد بکرێت ، هەولبدەین کە کێش بەکارنەهێنین لەکاتی ئەنجامدانی و تەنیا بە جولە لەشمان گەرم بکەین هەموو ئەو ماسولکانە بجولێنین کە پێویستە ئامادەیان بکەین بۆ یاریەی دەمانەویت ، گەرمکردن پێویستە بەلایەنی کەمەوە لە ١٠ خولەک کەمتر نەبیت ، گەرمکردن بە پێی کەش و هەوا دەگۆڕێت (گۆڕانکاری بەسەردادێت) دنیا سارد بێت دەبێت کاتی زیاتری بۆ تەرخان بکەین ، پێجەوانەش ئەگەر دنیا گەرم بێت کاتی کەمتری بۆ تەرخان دەکەین ، گەرمکردن لەشمان دەپارێزیت لە پێکان ، توانای بەرگری کردن زیاد دەبێت.



گەرمکردن بەشێوەیەکی گشتی دەبێتە دوو جۆر:

- **گەرمکردنی گشتی (عام)**
- **گەرمکردنی تایبەت (خاص)**

▲گەرمکردنی گشتی:

پێش هەموو جۆرە یاریەک ئەنجام دەدرێت بە هەموو جۆرەکانیەوە بۆ ئەوەی کەسی وەرزشکار ئامادەی هەموو حالەتێک یان جولەیەکی لە ناکاو بێت کە لەش بەهەموو ئاراستەیکدا ئامادەبێت ، ئەو گەرمکردنە پێک دێت لە لە ڕووشتن و هەروەلە ، لێرەدا گەرمکردن بۆ گشت بەشەکانی لەش ئەنجام دەدرێت.

▼گەرمکردنی تایبەت:

لە دوایی گەرمکردنی گشتی گەرمکردنی تایبەت دەست پێدەکات پێویستە ئەو شوێنانە زۆر جولەیان لەسەرە وەکو پێویست چالاکیان بکەی بۆ ئەوەی بەباشترین ئاست ئامادەبێ بۆ نموونە فۆڵی بۆڵ زیاتر پێویستمان بە چامپ و دەست دەبێت بۆیە گەرمکردنی تایبەت دەبیت تایبەت بەم یاریە گەرمکردن ئەنجام بدەین ، ١٥ بۆ ٣٠ خولەک باشترین کاتە بۆ گەرمکردن، هەروەها پێویستە خۆمان بپارێزین لە کاتی ساردی بە پۆشینی جل و بەرگی پێوێست.

چەند خاڵێک بۆ ئەوەی ڕاکردنێکی بەسوود ئەنجام بدەی..؟

بۆ ئەوەی بتوانی سوود لە ڕاکردن وەربگریت پێویستە ئەو خاڵانەی خوارەوە جێ بەجێ بکەیت.



١- دیاری کردنی شوێن.

٢- دوای نانخواردن بە (١ - ١:٣٠)کاتژێر ئینجا ئەنجامدان ڕاکردن .

٣- جل وبەرگی تایبەت بە ڕاکردن لەبەر بکە.

٤- ئەنجامدانی خۆگەرمکردنێکی باش.

٥- خێرا دەست پێ مەکە.

٦- ئەنجامدان و وەرگرتنی پشووی پێویست و گونجاو.

٧- لە کاتی ڕاکردن ئەو مەودایەی داتناوە تا تەواوی نەکەیت هەرگیز مەوەستە

٨- ئەگەر سک(زگ)ت ژانی کرد ڕاکردنەکەت هێواش بکەوە، ئەگەر ژانەکە هەر بەردەوام بوو ئەوا بوەستە بۆ نزیک (٢) خولەک، دواتر دەست پێبکەوە.

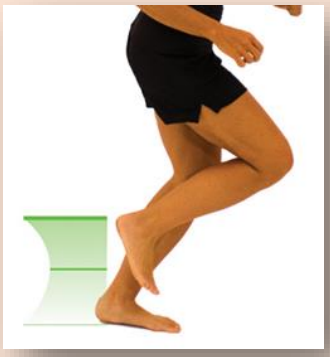
٩- بزانە چۆن ڕاکردن ئەنجام دەدەی نموونە :

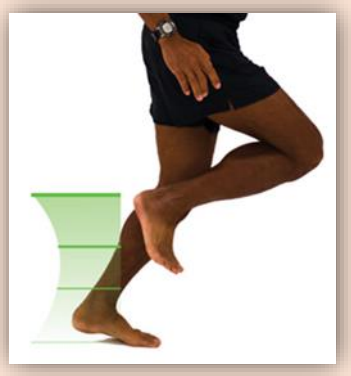
- ڕاکردنی کورت بێت بەسەری پەنجەکانت ڕابکە .

- ڕاکردنی ١٥٠٠ مام ناوەند مەتر بوو سێ بەشی پێیەکانت لەسەر زەوی دابنێ.

- ئەگەر زیاتر بوو پێیەکانت بە کاملی دابنێ. سەیری وێنە (١)بکە.

- ئەگەر ڕاکردنەکەت لە (٣٠) خولەک زیاتر بوو لە نیوەی کاتەکەت قومێک ئاو بخۆرەوە.







وێنەی ژمارە(١)

ڕاکردنی کورت	ڕاکردنی مام ناوەند	ڕاکردنی درێژ

وەرزشکردن یەکێکە لە چالاکییە بەسوودەکان بۆ لەش و پێویستە هەموو مرۆڤێک ئەنجامی بدات لەپێناو مانەوەی تەندروستی لەشی خۆیدا بۆ بوونی لەش و لارێکی ڕێک.

ڕێنماییەکان ئەمانەن:

هەرگیز خێرا دەست بە ڕاکردن مەکە، لە سەرەتادا هەندێک وەرزشی تایبەت وەک خۆگەرمکردن ئەنجام بدە.

ئاوێکی زۆر بخۆ (١,٣٠) پێش وەرزشکردن.

لەپێکردنی کالەی تایبەت و گونجاو بۆ ڕاکردن، بۆ ئەوەی هەست بە بێزاری نەکەیت و پێیەکانت بریندار نەبن جلی (پۆشاکی) تایبەت بە وەرزشکردن بپۆشە.

سوودەکانی لەبەرکردنی جلی وەرزشی:

١- یەکێک لە گرنگترین سوودەکان بۆ تاک لە کاتی وەرزشکردندا ئەوەیە کە ئازادی تاک ، توانای جوڵە بە ئاسانی و کاریگەر دەدات و تاک دەتوانێت بە کارامە و کاریگەرانە وەرزش بکات.

٢- ئەگەر کەسێک بە پانتۆل ڕابکات، بۆ ئەوەی بە خێراییەکی دروست و بە ڕێگای ڕاست ڕابکات ، تاک ناتوانێت پاڵ بە جەستەیەوە بنێت لەکاتی وەرزشکردندا.

٣- یەکێک لە گرنگترین سوودەکانی لەبەرکردنی جلی وەرزشی گونجاو ئەوەیە کە لەکاتی ئەنجامدانی چالاکی وەرزشیدا زۆر هەست بە متمانە بە خۆکردن بکەیت و تاک هەست بە هاندان و چێژ وەرگرتن لە چالاکییە وەرزشییەکان بکات.

٤- هەڵبژاردنی کالەی باش کاریگەری هەنگاوەکانی زەوی کەم دەکاتەوە و بەشێوەیەکی بەرچاو یارمەتی هەڵمژینی کاریگەریەکان دەدات لەزەوی.

٥- پێشخستنی ئەدای تاک لەکاتی چالاکییە وەرزشییەکان.



ڕاکردنی ئاسایی و ڕاکردن لەسەر ئامێر جیاوازیان چیە و کامیان باشترە:

☜ئامێر و باشیەکانی!!

بە ئاسانی دەست دەکەوێت لە هەموو شێوێنێک دادەنرێ و ئەو مەسافەیەی دەیبری و بڕی کالۆری وخێرای ڕاکردن و خێرای ترپەکانی دڵ پێدەلێ .

☜خراپیەکانی :

خێرایەکەی دیاری کراوە چۆن!.

واتە کاتێ تۆ خێرایەک دیاری دەکەی دەبێ هەر بەو خێرایە بەردەوام بی تاکو خۆت خێرایەکە دەگۆری زیان بە چۆک ئەگەینی و هۆکاریکە بۆ پشت ئێشان کاتێکی زۆر ئەنجامی بدەیت ، کاردانەوەی بۆ سەر قاچەکان زۆرە، کاردانەوەی هێزی زەوی بۆسەر لەش ئەویش بە هۆی ڕەقی ڕووی ئامێرەکە وە کاتێک قاچی پیادەدەی بە تونديەکی دیاری کراو ئەو تونديە کاردانەوەی دەبێت بۆ سەر مەفاسلەکان بە تایبەتی قاچ.

پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە لەبەر ئەوەی هەر چوار لات گیراوە لە ژوورێک.

ئەگەری پێکان زیاترە بە زەحمەت دەتوانی شێوازی ڕاکردن بگۆری و تەرکیز بکەیتە سەر ماسولکەیەکی دیاری کراو.

کاتێک هیلاک دەبیت لەناکا و ئەگەری کەوتنت توشی پێکان ببیت.



☜ڕاکردنی ئاسایی باشیەکانی:

- هەرزانە و هچی تێناچێت،
- کاردانەوەی زەوی بۆ سەر مەفسەلەکان کەمترە بەلام پێویستە لە شوێنی تایبەت ڕابکەین بە جادەی قیر و کۆنکرێت دوربکەوینەوە لەو شوێنانە ڕاکەین کە تایبەت کراون وەک یاریگا جیمەنەکان باشترە.
- کۆنترۆڵ کردنی شێواز و خێرای ڕاکردن بەو جۆرەی خۆمان دەمانەوێ تەرکیز کردنە سەر ئەو ماسولکەی دەمانەوێت وەک ڕاکردن لەسەر نوکە(سەرە) پێ یان ڕاکردن بە شێوازی ئاسایی ئەگەری پێکان کەمترە و کاتێ هلاک دەبین لە ناکاو یان ئازارێک دروست دەبێ بە ئاسانی دەوەستین، بونی هەوای پاک و پر ئۆکسجین بەمەش چەوری زیاتر دەتوێتەوە و ئارەق زیاتر دەکەیتەوە و ڕێژەیەکی باش دوائۆکسدی کاربۆن دەچێتە دەرەوە لە لەشدا، تا ئارەقەی زیاد بکەیتەوە لێدانی دڵ خێرابێت باشتر چەوری دەسوتێ

☜خراپییەکانی ڕاکردنی ئاسایی:

پێویستە بچیتە شوێنی دیاری کراو بە ڕاکردن چونکە لە ماڵەوە ناکرێ و ناتوانی بزانی مەودایی چەند ڕاتکردوە و ڕێژەی کالۆری سوتاندوتە چەندە.



هۆکارەکانی ئازار دوای ڕاکردن!...

کاتێک مەودایەکی زۆر ئەبریت و دوای ئەوە هەست بە ئازاری زۆر ئەکەیت ، هەندیک جار لەکاتی ڕاکردنەکە هەست بە ئازارەکە ئەکەیت و لەچالاکییەک ئەوەستیت.

یەکەم: ئاو

پێش ڕاکردنەکە پێویستە ئاویکی باشت خواردبێت تاوەکو جەستە ووشک نەبێت بە هۆی دەردانی ئارەقە کردنەوە یاخود پلەی گەرمی لەش، ئەمە هۆکاریکە بۆ ووشک بوونی لەش بۆیە پێویستە ئاو بەخالێکی گرنگ بزانین.

دووەم: پێڵاو

هەلبژاردنی پێلاوی گونجاو بۆ ئەنجامدانی ڕاکردن پێڵاو پێویستیەکی گرنگە بۆ ئەنجامدانی ڕاکردنێکی باش ، بە پێجەوانەوەش پێلاوەکەت گونجاو نەبێت دەبێتە هۆی ئازاری پشت و هەست کردنی بە بێزاری پێیەکان.

سێیەم: خۆگەرمکردن

پێش هەریاریەک دێتە ئەنجامدان خۆگەرمکردن بە گرنگترین هۆکار دادەنرێت بۆ دوور بوون لە پێکان و تەشەنج هتدد ، بە پێجەوانە ئەگەر خۆ گەرمکردنی باش بۆ لەش ئەنجام نەدەین ئەگەری پێکان و تەشەنج زیاد ئەبێت و هاوکار نابێت بۆ ئەنجامدانی ڕاکردنیکی باش\ .

چوارەم: مەودا(ماوە)

هەلبژاردنی مەودای گونجاو بۆ ئەنجامدانی ڕاکردنەکە زۆر جار ئەبینین ئاستی کەسەکە زۆر نزمە و بەشداری (٢١)کم یاخود (٤٢،١٩٥)کم ئەکات ئەمەش هۆکاریکی تڕە بۆ ماندوو کردنی جەستە و تووش بوون بە ئازار ماوەیەکی زۆر هەست بەم ئازارە ئەکەیت دوای ڕاکردنە ، زۆر جار لە نیوەی چالاکییەکە دا ئەبرین بەهۆی هەلچوونمان بە قسەی کەسانی دەوروبەرمان پێش ئەنجامدانی ڕاکردنە خۆت ئاستی خۆت ئەزانی و وابشترە گویی بە قسەی کەس نەدەیت بۆ ئەنجامدانی چالاکییە تۆ خاوەن بریاری خۆت بە و خۆت خۆت بپارێزە لە هەموو هەلەکانی ئەیکەیت هەلبژاردنی ماوەی گونجاو بۆ ڕاکردنەکە و سوودی هەبیت بۆت هەست بەبەردەوامی بکەیت بۆ داهاتوو.

پێنجەم: هەڵەکانی دەست و قاج

ئێمە هەوڵی ڕاکردنی باش ئەدەین و ئەمانەویت سەرکەوتووبین و ئەنجامیکی باشیشمان هەبێت بێ ئەوەی بزانن ئایە راکردنەکەمان درستە یان نە بێگومان بەشی هەرە زووری ئەو کەسانەی ڕاکردن ئەنجام ئەدەن شێوازی جولەکانی دەست و قاچیان هەلە ئەجولێنن بێ ئەوەی پسیار لە کەسێکی شارەزا بکەن ئایا ڕاکردنی من گونجاوە یان نا، هەلەکانی دەست و قاچ هۆکارن بۆ دواخستنی ڕاکردن و یازاری جومگەکان بە گشتی.

ڕاکردن لە نیو لم (ڕەمل) دا..!

بەیەکێک لە باشترین ڕێگا دادەنرێت بۆ ڕاکردن بەهۆی ئەو سوودەی زۆری هەیەتی بۆ جەستەی مرۆڤ و لایەنە ئەرێنی زۆرن و لایەنی نەرێنی زۆر دەگمەنە، پێداویستی گران بەهایی پێویست نی یە، بە پێ خواسی بکریت ئەنجامە باشەکانی زیاتر دەردەکەون لەوەی بە پێلاو ئەنجام بدەی.

سوودەکانی ڕاکردن لەنیو لم (ڕەمل)..

١ -بەهێزکردنی توانای جەستە.
٢ -مرۆڤ زۆر هەست بە ماندووبوون ناکات.
٣ -ئارم بەخشی جەستە.
٤ -بەهێزکردنی ماسولکەکان.
٥ -بەرزنەبوونی پلەی گەرمی لەش بۆ ماوەیەکی درێژ.
٦ -گەرم نەبوونی بنی پییەکان.
٧ -ئاقەرەکردنەوەی(خۆدان)کەم.
٨ -پاراستی لەش لە پێکان و زیان گەیاندن.
٨ -هەست نەکردن بە تێنی بوون بۆ ماوەیەکی باش.
١٠ -چالاکردنی سەرجەم ئەجزاکانی لەش.
١١ -بۆ کێش دابەزاندن.
١٢ -ئەم تووش بوون بە پێکان.
١٣ -یارمەتیدان بۆ بەردەوم بوون.
١٤ -بەدەست هێنانی خەویکی ئارام.
١٥ -هەستکردن بە ئارامی و تام و چێژ وەرگرتن.
١٦- تدلیککردنی بنی پییەکان.



ڕاکردن لەسەر ڕێگای قێر:

وەرزش بە گشتی کاریگەریی زۆر گرنگی هەیە لەسەر تەندروستی هەروەها مرۆڤ لەچەندین نەخۆشی دەپارێزێت .

باس لەزیانەکانی ڕێگای قێر ئەکەین بۆ ئەو کەسانەی بەبەردەوامی لەسەر ڕێگای قێر ڕاکردن ئەنجام دەدەن.

زیانەکانی:

١ -پلەی گەرمی لەش بەرز ئەکاتەوە لەکات و ماوەیەکی کەمدا.

٢ -زۆر ئارەق کردنەوە.

٣ -دەبێتە هۆی بێهێزبوونی چۆک یاخود پەیدابوونی ئازار لە چۆکدا.

٤ -هەستکردن بەماندووبوونی زۆر.

٥ -دوای ماوەیەک لەئەنجامدانی هەست بە ئازاری بربرەکانی پشت ئەکەیت.

٦ -گەرم بوونی بنی پێیەکان لە کاتی ڕاکردن.

٧ -هەست نەکردن بە تام و چێژ بە هۆی بێزاربوون ، پلەی گەرمی لەش و گەرمی تیشکی خۆر.

٨ -هەستکردن بە تێنی بوون، تێنوێتی.

٩ -هەبوونی ترس و دڵە راوکی لەکاتی ئەنجامدان.

خاڵی (٧) زوونتر کەینەوە گەرمی تیشکی خۆر ئەو گەرمیشە بە هۆی تیشکی خۆرەوە بەر ڕێگاکە ئەکەویت ئەبێتە هۆی بلند بوونی هەڵمی گەرم لە ڕێگایەکەدا.



جیاوازی نێوان ڕاکردن و ماراسۆن:

ڕاکردنی بەکۆمەڵ بریتیە لە ٣٠٠٠م و٥٠٠٠م و ١٠٠٠٠م لە ئێستادا شێوەی خێراییەکی زۆری بەخۆیەوە بینیوە چونکە تەکنیکی ئەو ڕاکردنە زۆر باش بوە بەهۆی زیادبوونی جوڵەی لەش و کەم بوونەوەی لەرینەوە و زیاد بوونی خێرای و خاو بوونەوەی ماسوولکەی جوڵەکان ڕاکردنی مام ناوەند و درێژ (بەکۆمەڵ) تەنیا پەیوەندی بە شارەزاییەوە نییە بەڵکوو ڕاهێنان بە باشترین شێوە لەسەر بنەمایەکی زانستیانە هۆکارێکی گرنگە بۆ گەشەکردن و پەرەسەندنی ئەم جۆرە ڕاکردنانەو گەیشتن بە ئاستێکی بەرز ،یاریزان لەم ڕاکردنە زیاتر خێرای بەکاردێت

ماراسۆن

بریتییە لە (٤٢,١٩٥)کیلومتر بۆچی دەبێ زۆرترین مەودا بەکەمترین ماوە ببریت تاوەکو ببیتە براوە ئەمانە هەموو لە شەرێکی مێژووی کە (٤٩٠)ساڵ بەر لە زاینی شەرێک لەنێوان یۆنانیەکان براوەبوون ئەم جەنگە لە ناوچەی ماراسۆن لە یۆنان ڕوویدا بۆ ئەوەی بە زووترین کات هەواڵی سەرکەوتن بە خەڵکی ئەسیانا بەگەیەنن ڤیدیپیدیس ماوەی ٤٢،١٩٥ کیلۆمەتری بەپێ و بە ڕاکردن بری تا گەیشتە ئەپینا دوای ئەوەی هەواڵەکەی گەیاند لە ماندوێتی و تونێتیدا مرد ماراسۆن یەکێکە لە یاریە پر مەترسیەکان چونکە ڕێژەیەکی زۆری وەرزشەوان تێیدا بەشداری دەکەن و کۆنترۆڵ کردنی لەڕووی ئاسایشەوە ئاسان نیە.

ڕاکردنی بەکۆمەڵ جیاوازی چیە لەگەڵ ماراسۆن.....؟

ڕاکردنی بەکۆمەڵ بریتیە لە ٣٠٠٠م و ٥٠٠٠م و ١٠٠٠٠م بەم مەودایە نالێن ماراسۆن چونکە ناچێتە قاڵبی ماراسۆنەوە

ماراسۆن بریتیە لە(٤٢,١٩٥)کیلۆمەتر مەودایەکی تەواوی!

پێدەڵێن ماراسۆن لەڕووی مەوداوە و لەڕووی شێوازی ڕاکردنەوە زۆر جیاوازە ماراسۆن پێویستە لەڕووی دەروونی و جەستەی ولەڕووی شارەزای بەتوانا بیت بۆ بڕینی ئەو مەودا درێژەی بە کەمترین کات.



ماراسۆنی جیهانی لندن



ڕاکردنی بە کۆمەڵ

لەج کاتدا وەرزشکردن زیان بەخشە!.

١ -ئەنجام نەدانی خۆگەرمکردن.

٢ -ئەنجامدان دوای نانخواردن.

٣ -بەردەوام بوون لە سەر ڕێگای قێر.

٤ -لەبەرکردنی جلی تەسک.

٥ -پێلاویک لە پێی تۆ بچووتر بێت لەبەری بکەی، تەسک(توند)بێت .

٦ -ئەنجامدانی زیاد ئاستی خۆیی.

٧ -خێرا دەستپێکردن.

٨ -جولەی دەست و پێ(هەنگاوەکان)و خۆ لاڕکردنەوە بۆ پێشتەوە.

٩- گرێ دانی لاستیک یان باندج بەتوندی.



بۆچی کاتێک وەرزش ئەکەین ماسولکە گرژ ئەبێت.؟

گرژبوونی ماسولکە هەندیک جار تەنها یەک ماسولکە گرژ ئەبێت هەندێک جار زیاتر لە یەک ماسولکە ، لە کاتی گرژبوونی ماسولکە ئازارێکی زۆر دروست دەبێت و کەسی تووشبوو ناتوانێ ماسولکە گرژبووەکەی بجوڵێنێت.

چۆن ماسولکە تووشی گرژبوون ئەبێت (بەهۆی فشار خستنە سەر ماسولکە بەشێوەیەکی زۆر).

نیشانەکانی گرژبوونی ماسولکە :

هەست کردن بە ئازارێکی زۆر و کتوپڕ هەندێ جاریش جوڵەی لەرزێنەر ڕووەدات لە لەش و ماسولکە گرژبووەکە ڕەق دەبێت و دەردەکەوێت لە ژێر پێست.

هۆکارەکانی گرژبوونی ماسولکە:

١ -ئەنجامدانی ڕاهێنانی زۆر یان ڕاکردنێکی زۆر.
٢ -بەرزی پلەی گەرما.
٣ -ئەنجامدانی وەرزشێکی زۆر بێ وەرگرتنی پشوو.
٤ -لاوازی ماسولکە.
٥ -نا هەوسەنگی لە ماسولکەدا.
٦ -بەکارهێنانی وزەبەخش.
٧ -پشتگوێی خستنی خۆگەرمکردنی باش.
٨ -ئەنجامدانی چالاکی لە کەش و هەوای گەرمدا.
٩ -لاوازی جەستە.



خۆپاراستن لە گرژبوونی ماسولکە:

١ -زۆر خواردنەوەی ئاو.

٢ -ئەنجامدانی خۆگەرمکردنی لەش.

٣ -خواردنی پێویست بۆ لەش وەک ڤیتامین و کانزاکان.

٤ -ئەنجام نەدانی چالاکی لە کەش و هەوای گەرمدا بێت.

٥ -خۆ بەدوورگرتن لە خواردنی دەرمانی وزەبەخش.

چارەسەرکردن:

١ -پشوودان بە ماسولکە.

٢ -شێلانی شوێنی گرژبوونەکە.

٣ -لەکاتی گرژبوون وەستان لە وەرزشکردن.



تهدئه (ساركردنەوە یان هێورکردنەوە)ی لەش :

دوای هەر یاریەک دێتە ئەنجامدان وەکو ڕۆشتن یان ڕاکردنیکی هێواش(خفیف) یان هەروەلە یان ڕاهێنانی گشتی .

ئارمانج لە هێورکردنەوە یان تهدئه چی یە!..

تاوەکو لەش بگەڕێتەوە سەر باری ئاسایی خۆی بە شێوەیەکی تقریبی ئانکو هەندێک ئازاری ماندوو بوون دەمێنیتەوە لە لەشدا بەشێوەیەکی گشتی ناگەڕیتەوە سەر باری سەرەتایی پێش دەستپێکردنی چالاکی.

تهدئه : پشت دەبەستێت لەسەر بەرزی چالاکی و کاتی چالاکی هەروەها کەش و هەوا کاریگەری لەسەر دەکات دنیا سارد بێت زیاتر پێویستی بە هێورکردنەوە دەبێت یان ئەگەر دنیا گەرم بێت یان لیاقەی ئەوان کەم بێت یان لیاقە یان باش بیت ئەوا زیاتر پێویستی پێ دەبێت ، هەروەها جل و بەرگیش کاریگەری لەسەر دەبێت هەروەها تۆ لە داخلی هۆڵ بی جیاوازە لە گەل تۆ لە دەرەوەی هۆل بی دەبێت تۆ هەموو ئەو خالانەی سەرەوە لە بەر چاو بگریت.

چۆنیەتی ئەنجامدانی هێورکردنەوە :

١-(٣٠ بۆ ٦٠)ڕاکردنیکی خفیف (٣ - ٥) خولەک ڕۆشتن.

٢- (٥ - ١٠) خولەک هەروەلەک خفیف دوای ئەوە ڕاهینانی گشتی و طمطینە.

٣ -ڕاهینانی بلندکردنی پێ و دەست و هەلکێشانی بێن و بەردانی ئەوەش هۆکاریکە بۆ هێورکردنەوە.

٤ -لەکۆتایی دا ئەنجامدانی هێورکردنەوە بە پێ پەتی (پێ خواسی) وەکو ڕۆشتن بۆ چەند خولەکێک.

سوودی تهدئیە(ساردکردنەوە یاخود هێورکردنەوە) چی یە:

١ -خێرا لابردنی ماندوو بوون مرۆڤ زوو ناروات بەلام بە تهدئه زوو ئەروات خوێنیش زوو ئەروات بۆ بەشەکانی لەش.

٢ -خوێنی بەردەوام لەلەش دا بۆ نموونە ئەگەر تۆ زۆر لەسەر پێ خۆت راوەستی ئاوا خوین زیاتر لەپێیەکان دەمێنن تۆ هێورکردنەوە ئەنجام دەدەیت بۆ ئەوەی خوێن کۆم(خر)نەبێتەوە.

چۆن و چەند وەرزش بکەین ؟

١- بۆ کەسێکی لەش ساغ و بەردەوامیدان بە لەش ساغی پێویستە بە لانی کەم رۆژانە نیو کاتژمێر لە هەفتەیەک پێنج رۆژ وەرزش بکات واتە دوو کاتژمێرو نیو لە هەفتەیەکدا.

٢- بۆ کەسی نە خۆش، نەخۆشییە درێژخایەنەکان یا قەڵەوی، پێویستە بەگوێرەی ئامۆژگاری پزیشکەکەی وەرزش بکات.

وەرزشی قورس یا ئاسن بۆ کەسی لەش ساغ بۆ مەبەستی لەش جوانی:

١.بەشێوەیەکی تەندروست هەفتانە ٣ - ٤ رۆژ وەرزشی قورس بکات هەر رۆژەی ٣٠ بۆ ٤٥ خولەک.

٢.بەهیچ جۆرێک یاری قورس لە یەک کاتژمێر زیاتر مەکە چونکە لەو حاڵەتەدا کاریگەری پێچەوانەی دەبێت و دەبێتە هۆی دروستکردنی ستریس لەسەر لاشە و دەردانی هۆرمۆنی ستریس کە دەبێتە هۆی کۆکردنەوەی چەوری زیاتر لە بری سووتاندنی چەوری، هەروها کەمکردنەوەی ئەو هۆرمۆنانەی بۆ گەورەبوونی ماسوولکە پێویستن.

٣.خواردنت رێک بخە بەپێی خشتەیەکی دیاریکراو، ئەوە بزانە بەبێ رجیمکردن بە تەنها وەرزشکردن ناتوانی بە ئامانجت بگەیت.

سوپاس و ستایش بۆ خودا هێزی پێدام بۆ دروستکردنی ئەم نامیلکەیە

رجب عبدالرحمن محمد

دەرچووی بەشی پەروەردەی وەرزش زانکۆی – زاخۆ

یاریزانی گۆرەپان و میدان

ڕاکردنە درێژەکان بە گشتی