وەرزش و تەندروستی

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

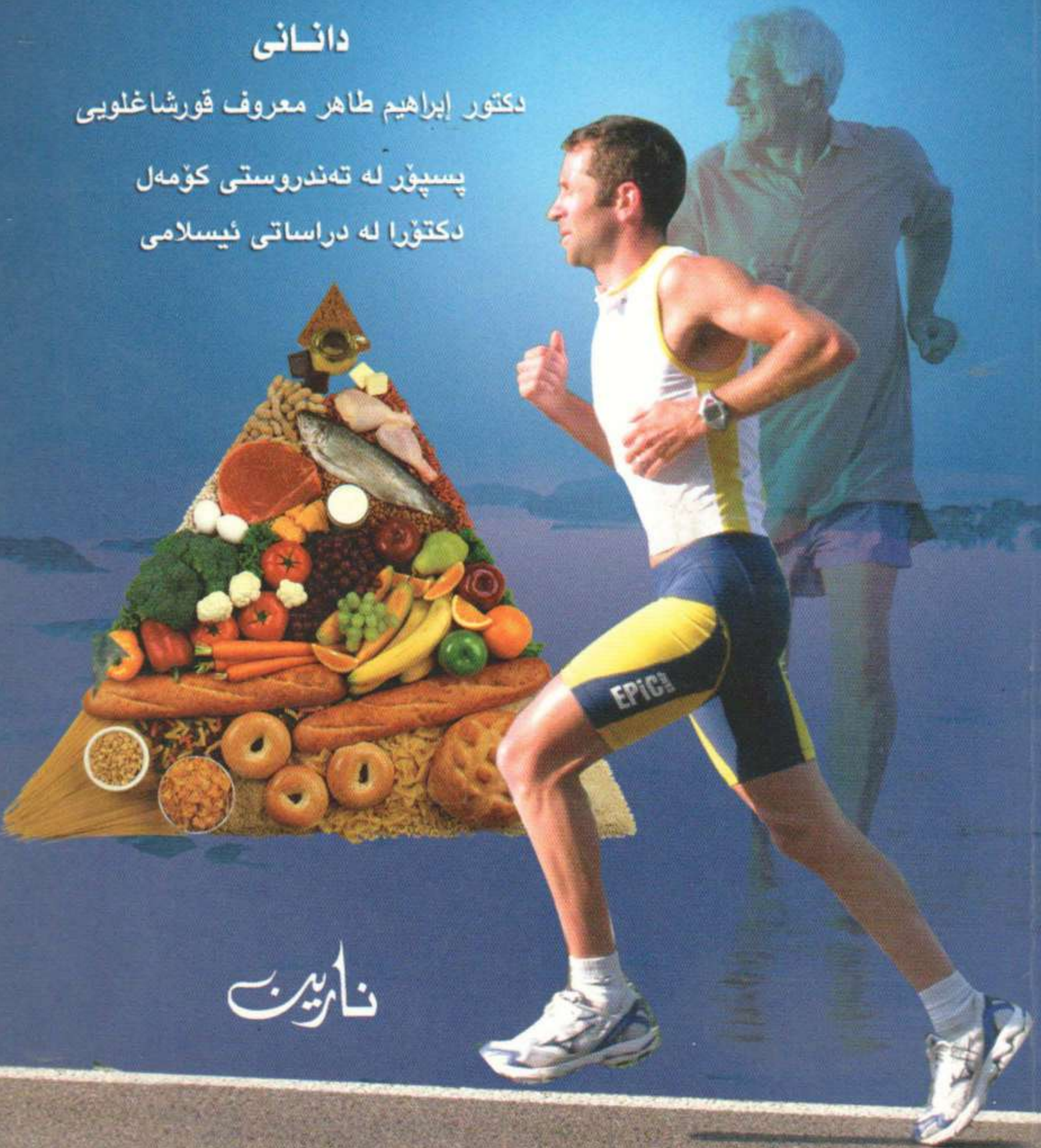
کــوڕان و کچــان و بەســاڵاچوان

دانــانی

دکتور إبراهيم طاهر معروف قورشاغلويى

پسپۆڕ لە تەندروستی کۆمەل

دکتۆرا لە دراساتی ئیسلامی



نارین

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com

بسم الله الرحمن الرحيم

نارین

وەرزش وتەندروستی

مافی لە چاپدانی پارێزراوە بۆ نارین

نـــاوی کتێــــــب: وەرزش‌و تەندروستی

نووسیـــنـــــــی: د.ابراهیم طاهــر معروف

نـەخشەسازی ناوەوە: کۆمپیوتەری نارین (کامران رفیق عمر)

ســـاڵی چـــــاپ: ٢٠١١ ز

ژمـــــارەی سپـــاردن: (٦٢٨)ی ساڵی (٢٠١١)ی پێدراوە.

مافی لە چاپدانی پارێزراوە بۆ نوسەر

نارین

بۆ چاپ‌و بڵاوکردنەوە

بازاڕی زانست بۆ کتێب و چاپەمەنی

Website: www.nareenpub.com

E-mail: info@nareenpub.com

تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢ ٦٦ (٠٠٩٦٤)

مۆبایل: ٠٠٩٦٤ ٧٥٠٤٠٦٤٦١٠

وەرزش وتەندروستی

کوڕان و کچان و بەساڵاچوان

دانانی

دکتور إبراهیم طاهر معروف قورشاغلویی

پسپۆر لە تەندروستی کۆمەل

دکتۆرا لە دراساتی ئیسلامی

نارین

﴿ قَالَ إِنَّ ٱللَّهَ ٱصْطَفَىٰهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُۥ بَسْطَةً فِى ٱلْعِلْمِ وَٱلْجِسْمِ ﴾

البقرة: ٢٤٧

﴿ ۞ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ قُوَّةٍ
ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۚ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ ۖ وَهُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾ ﴾

الروم: ٥٤

(العقل السليم في الجسم السليم)

پێشکەشە بە:

١- دایـــکی خۆشەویســـتم

٢- گشـــت منداڵـــەکانم

٣- بە هەوادارانی وەرزشی ڕاســـت وبەسوود، لە کوڕان و کچان و بەساڵاچوان.

٤- گشت ئەو خوشك وبرایانەی بەردەوامن لەسەر وەرزشی ڕاست ودروست وبەسوود

٥- گشت ئەو بەرپرسانەی هەوڵی بەرەو پێشەوە بردنی ڕەوشی وەرزشت دەدەن و باخچەو یاریگەکانیش ئاوەدان دەکەنەوەو بەرەو پێشەوەی دەبەن.

سوپاس و پێزانین

سوپاسی خۆم ئاراستەی هەموو ئەو بەڕێزانە دەکەم کە هاوکاریان کردم بۆ ئەوەی ئەو پەراوە بگاتە دەستی خوێنەرانی بەڕێز بەتایبەتی کاك دکتۆر شیرزاد علی (بۆرد لە تەندروستی کۆمەڵ)

پێشـەکی

پیادەکردنی وەرزش لەدێر زەمانەوە باو بووە، لەهەر سەدەیەك وکاتێك جۆرێك یان چەند جۆرە وەرزشێك زیاتر باو بووە لەجۆرەکانی ترو گرنگی زیاتری پێدراوەو شوێنی تایبەت وشیاوی بۆ دروست کراوە. گرنگی دان بەجۆرێك وەرزش لە کۆمەڵگەیەك بۆ کۆمەڵگەیەکی تر دەگۆڕێ ، هەروەها جۆرو چۆنیەتی وەرزش کردن لە نێوان ڕەگەزی نێرینەو مێینە، کە ئەویش بەندە بە داب و نەریتی ئەو کۆمەڵگەیە، لەوانەیە هەندێ جۆری وەرزش لەناو کۆمەڵگەیەك گرنگی زۆری پێدرابێ بەڵام لەناو کۆمەڵگەیەکی تر قەدەغە کرابێ لەبەر هەر هۆکارێکی کۆمەڵایەتی، ئاینی بێت، هەتا هۆکاری سیاسیش کاریگەری خۆی هەیە.

لە بەر گرنگی وەرزش لە ژیانی هەموو ئادەمیزادێك ولە هەموو تەمەنێکدا، بۆیە بە پێویستم زانی کەوا ئەم پەڕاوە بنووسم لەسەر وەرزش وسوودەکانی بۆ هەردوو ڕەگەز، لەگەڵ ڕوونکردنەوەی زیانەکانی وەرزشی توندوتیژ لەسەر کچان وئافرەتی دووگیان وبەساڵاچوان، گەر بەبێ ڕێنمایی پزیشك بکرێت بەتایبەتی کاتی بوونی نەخۆشی.

لەم پەڕاوەدا نەچوومەتە ناو ناوەڕۆك ووردەکاریەکانی وەرزش چونکە ئەوە پسپۆڕو شارەزای خۆی هەیەو پەڕاوو نوسراوی زۆریشی لەسەر هەیە، هەروەها نەچوومەتە ناو ناوەڕۆك ووردەکاریەکانی گشت جۆرەکانی شکست و بریندار بوون و ڕووداوەکانی تر کە ڕووبەڕووی وەرزشەوان دەبێتەوە، بەڵکو مەبەستی سەرەکیمان ئەوەیە کەوا خوێنەری بەڕێز ئاگاداری سوودە تەندروستیەکانی وەرزش بێت بەگشتی بۆ هەموو چینێك. هەندێك ڕاهێنانیش هەن کەوا لەناو خەڵك باون بەڵام چونکە بە شێوەیەکی نادروست پیادە دەکرێت ئەمەش وا دەکات کەوا زیانی زۆر زیاتر بێ لە سوودەکانی، هەر بۆیە ڕووە ڕاستەکەو شێوە دروستەکەمان بۆ خوێنەران ڕوون کردۆتەوە بەهیوای سوود وەرگرتن. هەروەها باسێکی کورتی مەلەو یۆگاو ڕاهێنانی کشان وتوندو تۆڵ کردنی ماسولکەو جومگەمان کردووە، لەگەڵ دانانی بەشێکی تایبەت بە ئازاری بربرەکانی پشت وملی (أمراض الفقرات) دانراوە کە تیایدا هۆیەکان و جۆرەکانی وچارەسەری باسکراوە بە وێنەی جوان وقەشەنگەوە.

هەوڵی زۆرم داوە کەوا زانیاریەکان لە سەرچاوەی باوەڕومتمانە پێکراوو نوێی پزیشکی وەرزشی وەربگرم تاوەکو سوودمەندتر بێت.

هیوادارم هەر لەگەنجیەوە وەرزش پیادە بکەن تاوەکو توشی نەخۆشی نەبن و زوو نەکەونە ناو پیری ماسولکەو جومگەو بربرەکان هەر لە تەمەنی سەرەتای پیری وبەساڵاچوون، چونکە وەرزشەوان کاتی تەمەنی پیری هەرگیز پەککەوتە نابن وتوشی ئەو نەخۆشیانە نابن کە خەلکانی تر بەدەستیەوە دەناڵێنن. بە هیوای لەشێکی ساغ و ژیانێکی پڕ لە چالاکی وخۆشی وکامەرانی.

دانەر: د. ئیراهیم تاهیر مەعروف ڕەباتی
هەولێر ٢٠١١/٣/٢٥

دەروازەی یەکەم

چۆنیەتی وەرزش کردن و سوودەکانی

بەشی یەکەم: مەبەستەکانی وەرزش وجۆرەکانی وچۆنیەتی ئەنجامدانی

بەشی دووەم: سوودەکانی وەرزش و نەخۆشیە باوەکانی ناو کۆمەڵگە

بەشی سێیەم: وەرزش و ئافرەتان ولاوان

بەشی چوارەم: وەرزش وبەساڵاچوان

بەشی یەکەم
مەبەستەکانی وەرزش وجۆرەکانی وچۆنیەتی ئەنجامدانی

باسی یەکەم: مەبەستەکانی وەرزش و جۆرەکانی

باسی دووەم: قۆناغەکانی وەرزش کردن

باسی سێیەم: وەرزشی لە سنوور دەرچوو ورووداوەکانی وەرزش

باسی یەکەم
مەبەستەکانی وەرزش و جۆرەکانی

بەندی یەکەم: مەبەستەکانی وەرزش

بەندی دووەم: جۆرەکانی وەرزش

بەندی سێیەم: زیانەکانی وەرزش نەکردن

بەندی یەکەم
مەبەستەکانی وەرزش

وەرزش لە ژێر زۆر ناوو نیشاندا خۆی دەنوێنێ وجۆرەکانی ئەوەندە زۆر بوون لەم سەردەمەدا کە لە ژمار نایەن، بەردەوامیشە لە زۆر بووندا. هەموو کەسێك دەتوانێت بەگوێرەی ئارەزوو وتوانای جەستەیی ودەرونی وتەمەنی، خۆی لەیەکێك یان لەچەند جۆریان بدۆزێتەوەو ئەنجامی بدات.

وەرزش یان جولەی جەستەیی: ووشەیەکی فراوانە و زۆر شت لە خۆدەگرێت و بریتیە لە جولانەوەی ژمارەیەکی زۆر لە ماسولکەی گەورە وەك : وەرزش وسەماو یاریەکانی گۆرەپان و کارکردن و جولەی ڕۆژانە. زۆر جار جولەی جەستەیی و وەرزش بەیەك مانا بەکار دێت تاوەکو زۆر دووبارە نەکرێنەوەو زیاتر بەتام بێت.

وەرزش بۆ چەند مەبەستێك ئەنجام دەدرێت:

١- مەبەستی کات بەسەر بردن لای ئەو کەسانەی بێ ئیش وکارن.

٢- مەبەستی تەندروستی و لەش ساغی.

٣- مەبەستی خۆشی و تەسلیەی دەرونی.

٤- وەیان بە مەبەستی گەیشتن بە پلەیەکی بەرزی لێهاتوویی بۆ بەربەرەکانی و پێشبڕکێ (Competitive Athletes).

٥- بەمەبەستی خستنە بەری (التعویض-Compensation)، هەروەك چۆن قوتابیەك لەخوێندن زیرەك نەبێ ودوا بکەوێ وناوی نەبێ لە پۆل وقوتابخانە، لە بری ئەوە هەڵدەستێ بە ئەنجامدانی جۆرێك لەوەرزش وخۆ ماندوو کردن تیایدا بۆ پڕ کردنەوەی ئەو بۆشایی یە دەرونیەی کە لای دروست بووە بەهۆی دواکەوتنی لە خوێندن.

٦- مەبەستی ئابووری وسیاسی.

٧- چەند مەبەستێك لەمانە پێکەوە گرێ بدرێت.

بەندی دووەم
جۆرەکانی وەرزش

وەرزش ووشەیەکی گشتگیرە هەروەکو خواردن، چۆن خواردن دەگۆڕێ بە گوێرەی تەمەن ورەگەزو باری ئەو کەسە بە هەمان شێوە وەرزش دەگۆڕێ بە گوێرەی تەمەن ورەگەزو باری ئەو کەسە لە ڕووی تەندروستی وکات ومیزاج وشوێن وباری گوزەرانی. هەر بۆیە وەرزشی تایبەت هەیە بۆ منداڵ، گەنج، پیر، ئافرەتی ئاسایی، ئافرەتی دووگیان، دوای منداڵبوون، ئافرەتی پیر، وەرزش بۆ ئەوانەی کاسبیەکی وا دەکەن کە هەر جوولەی تیا نیە، وەرزش بۆ ئەوانەی کارەکەیان زۆر قورسە لە ڕوی دەرونیەوە (لأصحاب المهن المرهقة)، وەرزش بۆ ئەوانەی نەخۆشی دڵ وشەکرەیان هەیە، ئەوانەی دەرمان وەردەگرن وجۆری دەرمانەکەیان، بۆیە واچاکە وەرزش بۆ ئەوانەی باری تایبەتیان هەیە بە پرس ورای پزیشك بێت ئەمانەش بۆ ئەوەیە کەوا تاوەکو بە شێوەیەکی زانیاری سوود مەند بن.

مەرجەکانی وەرزش: وەرزش هەرچۆنێك بکرێت پێویستە ئەم خاڵانە لە خۆ بگرێت:

١- هاوسەنگ بێت بۆ هەموو لەش.

٢- ڕێك بێت وبەردەوام بێت، کەمتر نەبێت لە ٣ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا.

٣- بەکەمی دەست پێبکات ودوایی ماوەکەی زیاد بکات بە شێوەیەکی هێواش وپلەیی (التدريجي)، کە گونجاو بێت لەگەڵ تەمەن ورەگەزو باری جەستەیی ودەرونی.

٤- خۆت بەراورد بکە لەگەڵ خۆت نەوەك لەگەڵ خەلکی تر، چونکە هەرکەسەو تواناو باری تایبەتی خۆی هەیە .

٥- دەست پێکردن بە ڕاهێنانی سووك بۆ ماوەیەکی کەم ودوایی زیاد کردنی ماوەکەو توند کردنی ڕاهێنانەکە.

٦- وا باشترە هەموو لەش بجولێنی و لێدانی دڵ و ژمارەی هەناسە زیاد بکات وجۆری توێنەرەوە بێت. بەڵام ئەوانەی کە یەکەم جار وەرزش دەکات نابێ ئەو گۆرانکاریە فسیۆلۆژیانە بە خێرایی ڕووبدات.

٧- کاتەکەی بەیانیان یان هەرکاتێکی تر کە فێنك بێت بەڵام پاش نان خواردن نەبێت.

٨- خۆ شووشتن پاش وەرزش باشە.

٩- هەوڵ مەدە خواردەمەنی شیرین بخۆیت دوای وەرزش چونکە دووبارە کێش زیاد دەکاتەوە.

١٠- ئامانجت لە وەرزش کردن بۆ لیاقەی جەستەیی بێت نەوەك تەنها بۆ کێش دابەزین بێت.

لەڕووی تەندروستیەوە وەرزش دەکرێ بەدوو جۆری سەرەکی(بەبێ پابەند بوون بە ناوی ئەم وەرزشەو شوێنی ئەنجامدانی وتەمەن ورەگەزی ئەو کەسانەی ئەنجامی دەدەن).

جۆرەکانی وەرزش

یەکەم: جۆرەکانی وەرزش لە ڕووی توندیەوە

١- وەرزشی مام ناوەندی (Moderate physical activity): ئەو وەرزشەیە کەوا چالاکی ڕۆژانە لەخۆ دەگرێت: وەك ڕۆیشتن و بەسەر کەوتنی پلیکانەو یاری گۆلف وڕاوەماسی ویاری بلیارد. ئەمەش بریتیە لە وەرزشی ئاستی یەکەم، ئەویش ئەم خاڵانەی دەبێ تیا بێتە جێ: توندی وەرزشەکە مام ناوەندیە ولە ٣٠ خولەك کەمتر نیەو هەفتەی ٥ ڕۆژە.

٢- مام ناوەندی بەرەو توند(Moderate to vigorous): ئەمەش وەرزشێکی هەواییەو ئەمانە لەخۆ دەگرێتەوە: ڕاکردن وسوارپایسکلی وتێنس وتۆپی سەبەتەو تۆپی باڵاو تێنسی زەوی ئەوانەی لەم شێوەن. ئەمەش مەرجەکانیەتی: توندی وەرزشەکە لە مام ناوەندی بەسەرەوەیە وماوەکەی ٢٠ خولەك بەسەرەوەیەو هەفتە ٣-٥ ڕۆژە.

٣- وەرزشی نێوان ئەو دوو بەشەی سەرەوە کە بریتیە لە کشانی سویدی وجوانکردنی ماسولکەو جەمبازو سەنگ هەلگرتن (Stretching and muscle overload). ئەمەش بەم

مەرجانەی خوارەوە: توندیەکەی تەنها کشانی ماسولکەکانەو ماوەکەی لە نیوان چەند چرکەو خولەکێکەو دووبارە بوونەوەی تیایە.

وەرزشی جۆری یەکەم وسێیەم و نیوەی دووەم سوودی جەستەیی ودەرونی زۆری هەیە کاتی ئەنجامدانی بە شێوەیەکی زانستیانەو بەردەوام، بۆ هەموو تەمەنێك گونجاوە ورەگەزی نێرو مێ لە سوودەکانی بەشدارن. لەهەموو جیهان باوەو گرنگی زۆری پێدراوە لە ڕووی پزیشکی یەوە و سەنتەری تایبەتی بۆ دروست کراوە، بەتایبەتی بۆ بەساڵاچوان وئەوانەی هەڵدەستنەوە لە دوای نەخۆشی، یان بۆ چارەسەری هەندێ نەخۆشی زگماك.

٤- وەرزشی توند(vigorous): ئەو وەرزشانەیە کە زۆر توندەو ناهەواییەو هەندێ جار زیانی تێدەکەوێتەوە بەتایبەتی لە ئافرەتان. هەروەك بۆکسێن وزۆرانبازی وتۆپی پێ.

٦- نەجولانەوە (Inactivity): وەك تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و یاریەکانی ڤیدیۆ، ئەمەش ماوەکەی کورتەو توندی زۆر کەمەو پچرپچرە.

نەجولانەوەو نارێکی لەباری خۆراك دەبێتە توشبوون بەنەخۆشی زۆر ولە ئاستی دووەمی هۆکارەکانی مردنە لە ئەمەریکا، هەروەك لەو خشتەی ژمارە (١) بۆمان دەردەکەوێت .

دابەش کردنێکی تری توندی وەرزش:

لە ڕووی توندیەوە وەرزش ٣ جۆرە:

١- سووك (Light): ئەو وەرزشەیە کەوا جولەی کەمترە لە ٣ جاری باری ئاسایی کەسێك (METs٣) وەك: بەکارهێنانی کۆمپیوتەرو یاری کۆمپیوتەر وقاپ شووشتن وپیانۆ.

MET: بریتیە لەو ووزەیەی کەوا لەش پێویستیەتی لە کاتی ئاسایی (پشوو وئیستراحەت).

٢- مام ناوەندی(Moderate): ئەو وەرزشەیە کەوا جولەی ٣-٦ جاری باری ئاسایی کەسیکە (٣-٦ METs). وەك: یاری تێنس ودارتاشی ورۆیشتنی خێرا.

٣- توند (Strenuous Vigorous – Exercise): ئەو وەرزشەیە کەوا جولەی زیاترە لە ٦ باری ئاسایی کەسێك (above 6- METs) وەك: یاریەکانی تۆپی پێ ومشتەکۆڵەو زۆرانبازی. ئەم جۆرەیان زۆر باوە لەگشت وڵاتانی جیهان، پێشکەوتوو بێ یان دواکەوتوو لە رووی تەکنولوجی وئابووری ورۆشنبیری. زیاتر لە یەك ملیار سەرقاڵ وخولیاو شەیدای ئەم جۆرە وەزشانەن جا بۆ هەر مەبەستێك بێت لەو مەبەستانەی کە لەسەرەوە باسمان کرد. ئەم جۆرە وەرزشە سوودی جەستەیی ودەرونی وئابووری زۆری هەیە بۆ تاك وکۆمەڵ وبگرە بۆ وولاتیش سوودی ئابوری و راگەیاندنی وسیاسی تیایە جگە لەوەی کە هۆکارێکی ناو دەرکردنە لەجیهان. بەڵام نابێ ئەوەمان لەیاد بچێت کە هەندێکی زۆر لەم جۆرە وەرزشانە زیانی تەندروستی زۆری هەیە بۆ سێ چین لە کۆمەڵگا گەر بە شێوەیەکی بەردەوام ئەنجام بدرێت، وەئەم سێ چینەش ئەمانەن:

١- کچان لەتەمەنی پێش بالغ بوون ولە تەمەنی زاوزێ(Before puberty & Reproductive life).

٢- ئافرەتی دووگیان- سکپڕ (Pregnant women).

٣- بەساڵاچوان لە هەردوو رەگەز.

خشتەی (١): هۆکارەکانی مردن وڕێژەکانیان لە ئەمەریکا

ژ	هۆکاری مردن	ڕێژەکەی
١	جگەرەکێشان	١٨.١
٢	نەجولانەوەو خواردنی خراپ	١٦.٦
٣	مەی خواردنەوە	٣.٥
٤	هەورکردنی ئۆرگانەکان (سیەکان)	٣.١
٥	ماددەی ژەهراوی	٢.٣
٦	ڕووداوی هاتوچۆ	١.٨
٧	ئاگرکەوتنەوە	١.٢
٨	ڕوداوی جینسی	٠.٨
٩	دەرمان بەکارهێنان	٠.٧
١٠	هی تر	٠.٥

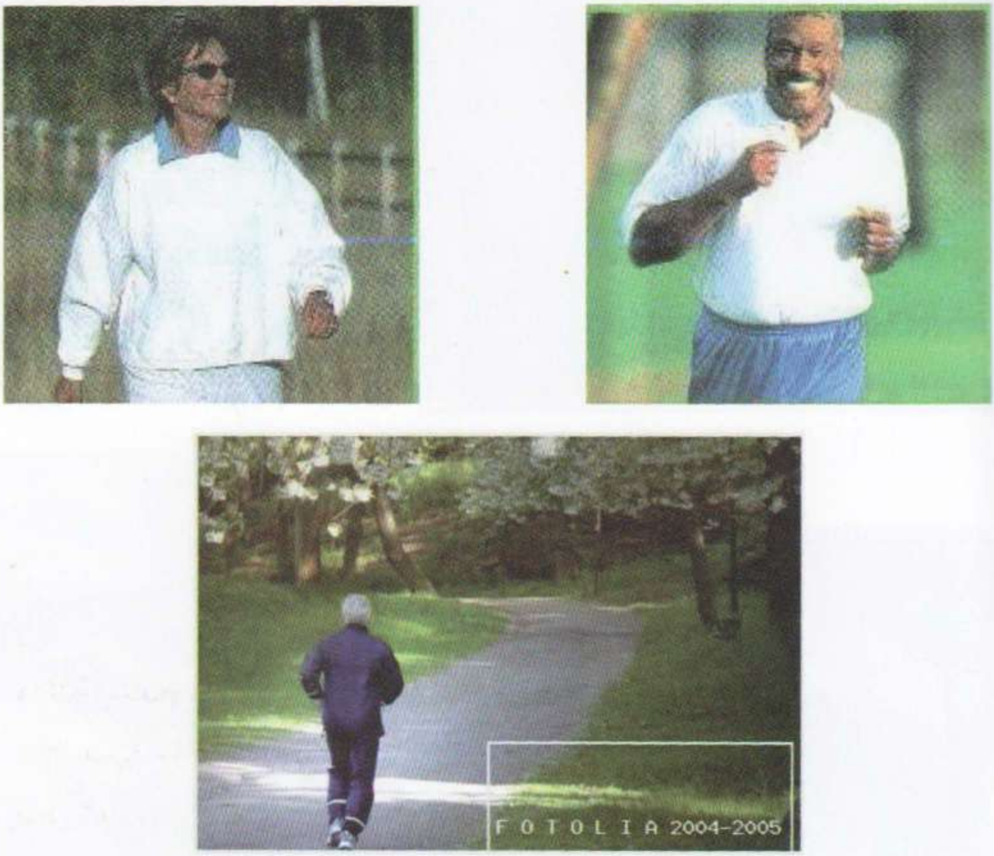
هەندێ پێناسەو ووشە کە پەیوەستن بە جۆرەکانی وەرزشەوە:

١- دووبارەکردنەوە(چەند جارە -Frequency –How often): بریتیە لە ژمارەی ئەو ڕۆژانەی کەوا وەرزش تیایدا ئەنجام دەدرێت لە یەك هەفتەدا.

٢- توندی (چەند ڕەق وزبرە -Intensity-How hard): توندی وەرزشەکە کە بتوانێ ئەندامەکان بجولێنێ وبخرۆشێنێ تاوەکو زیاتر سوود بەدەست بهێنن.

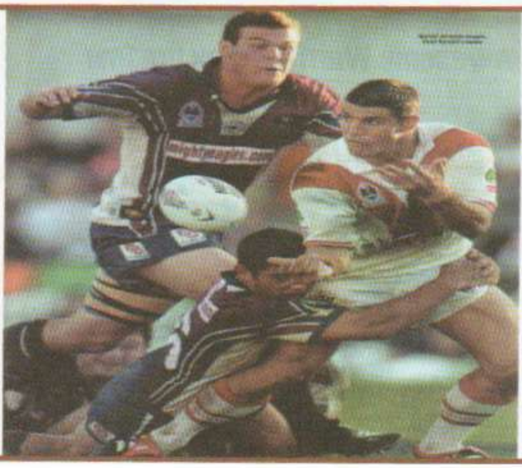
٣- کات (چەند درێژە ماوەکەی -Time-How long): کات وماوەی وەرزش پەیوەستە بە جۆری وەرزشەکە، دیاری کردنی بۆ ئەوەیە تاوەکو باشترین سوودی هەبێت.

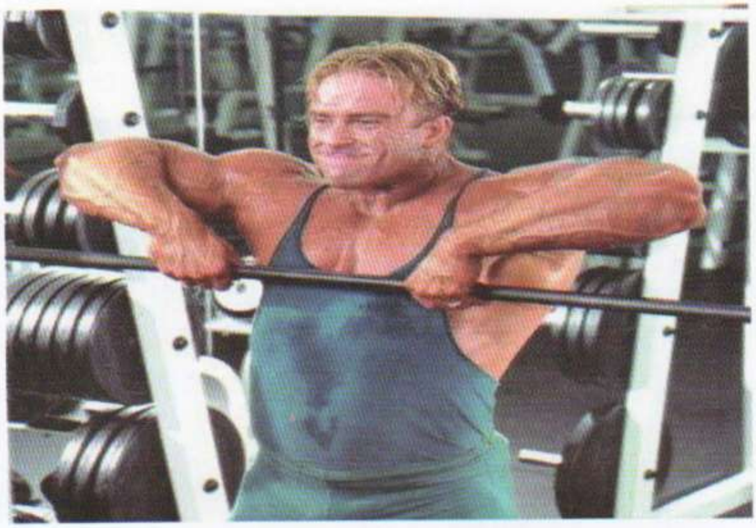
٤- جۆری وەرزش -Type-Kind of activity : هەرجۆرە وەرزشێك توندی وكات وماوەی ڕۆژەكانی تایبەتە هەروەك وەرزشی مام ناوەندی ماوەكەی ٥ ڕۆژە لە هەفتەیەك و ٣٠ خولەكە هەر جارێك.



وێنەی (١): چەند نمونەیەك لە وەرزشی مام ناوەندی

وێنەی (٢): چەند نمونەیەك لە وەرزشی توندو تیژ





دووەم: جۆرەکانی وەرزش لە ڕوی توانای جەستەی لەش

١- وەرزشی هەوایی (Aerobic physical exercise):

واتە بوونی ئۆکسجین، ئەو وەرزشەیە کەوا لەش توانای دابین کردنی ئوکسجینی تەواوی هەیە بۆ خانەکان تاوەکو بتوانن ماوەیەکی درێژ تر لەسەر وەرزش بەردەوام بێت.

ئەویش دوو جۆرە:

جۆری یەکەم: بریتیە لەوەی کەوا ئەو کەسە بەبەردەوامی وەرزش دەدات بەڵام زۆر توند نیە وپشوودانی تیا ناکات وپێی دەڵێن (وەرزشی هەوایی بەردەوام- Continuous).

جۆری دووەم: ماوەیەك وەرزشی توند دەکات وماوەیەکی کورتیش پشوودەدات وپێی دەڵێن وەرزشی هەوایی پچر (Intermittent).

٢- وەرزشی ناهەوایی(Anaerobic physical exercise):

واتە بێ ئۆکسجین، ئەو وەرزشەیە کەوا لەش پێویستی بە ئۆکسجینی زۆر زیاتر هەیە لە پێویستی خۆی چونکە وەرزشەکە زۆر قورسەو بەردەوامەو ماوەکەشی درێژە.

بڕی ووزەی پێویست بۆ وەرزشەکان:

بڕی ئەو ووزەی کەوا یەکێك خەرجی دەکات بە هەنگاو پێوان بە دەزگای هەنگاو پێو (Pedometer) وەك ئەم خشتەی خوارەوە:

١- نەجولانەوە: واتە ووزەی یەکێکی نەجولاوە دەکاتە ووزەی کەمتر لە ٥٠٠٠ مەتر ڕۆیشتن.

٢- جولەی کەم: ووزەکەی دەکاتە ٥٠٠٠-٧٥٠٠ مەتر ڕۆیشتن.

٣- کەمێك چالاکی: ووزەکەی دەکاتە ٧٥٠٠- ٩٩٠٠ مەتر ڕۆیشتن.

٤- چالاك: ١٠٠٠٠-١٢٥٠٠ مەتر ڕۆیشتن.

٥- زۆر چالاك: زیاتر لە ١٢٥٠٠ مەتر ڕۆیشتن.

سێیەم: وەرزش وتەمەن

لە منداڵان: لە نێوان یەك کاتژمێر تاوەکو چەند کاتژمێرە ڕۆژانەو گشت جۆرەکانی وەرزش دەگرێتەوە لە ڕووی توندی وجۆرو کات. ئەمەش سوودی هەیە چونکە کاتی گەورەبوون دوور دەبن لە کێش زیادی و نەجولانەوەو سستی ونەخۆشیەکانی پەیوەستن پێوەی.

لە پیرەکان: دەبێت وەرزشەکان زیاتر بەرەو هاوسەنگی ونەرمی ببات و وەرزشەکە هەوایی بێت وزۆر توند نەبێت.

چوارەم: هەندێ لە وەرزشەکان

١- ڕۆیشتن (Walking):

پێویستە بە خێراییەکی ئەوتۆ بێت ببێتە هۆی زیادکردنی لێدانی دڵ وهەناسە تاوەکو زیاتر سوودمەند بێت. لە ئەمەریکا نزیکەی ١٠ ملیۆن ئافرەت و٦ ملیۆن پیاو وەرزشی ڕۆیشتن ئەنجام دەدەن بە بڕی ١٠٠ ڕۆژ لە ساڵێکدا. بەدرێژی باسی دەکەین.

٢- ڕاکردن (Running):

ئەوەی باشە لە هەموو کات وشوێنەکدا ئەنجام دەدرێت وکەل وپەلی زۆری ناوێت. لە ئەمەریکا ٢٥ ملیۆن کەس ڕاکردن وەك وەرزش ئەنجام دەدات بەڵام تەنها ١٠ ملیۆن کەس بەبەردەوامی ئەنجامی دەدات (٦ ملیۆن نێرینەو ٤ ملیۆن مێینە).

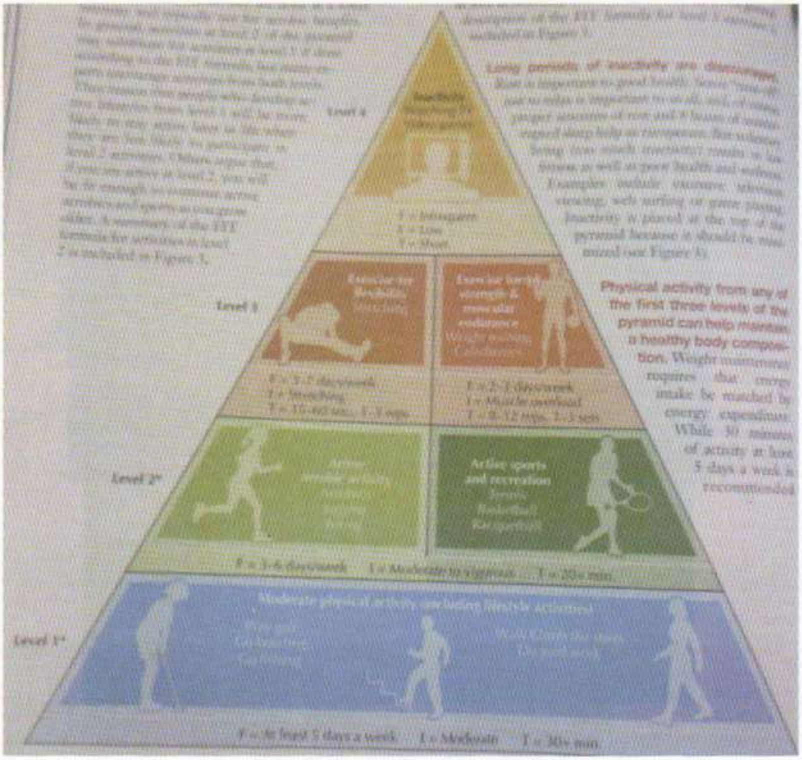
٣- یاریەکانی ناو ئاو (Water exercise):

زۆر جۆری هەیە ولەهەمموان باوتر مەلەیە. مەلە (Swimming): لە ئەمەریکا تەنها ٢,٥ ملیۆن کەس مەلەی وەك وەرزش ئەنجام دەدات بەبەردەوامی ولەو چەند ساڵەی دوایی ئافرەتان زیاتر ئەنجامی دەدەن. سوودی زۆری هەیە بە تایبەتی بۆ ئەوانەی کێشەیان هەیە لە جومگە وئێسقانەکان چونکە ئاو لەشی مەلەوانەکە هەڵدەگرێ وزۆر پەستان نابێت لەسەر جومگەکان وئازاریان نابێت وەك ئەوەی توشی دەبێت لە کاتی (ڕاکردن و وەرزشی تر) بەڵام مەلە سوودی کەمترە بۆ بەهێزکردنی دڵ وبۆڕیەکان. وەك یاریەکانی وەك تۆپی دەست وزۆر یاری تر.

٤- **سوارپایسکلی** (Bicycling): ئەگەر یەکێك ڕابکات خێراییەکەی تەنها ٥ میل بێت لەیەك کاتژمێردا ئەوا دەبێت سوارپایسکل خێراییەکەی ٣ جاری ئەو خێراییە بێت واتە ١٥ میل/ کاتژمێر تاوەکو هەمان سوودی هەبێت. لە ئەمەریکا بە گشتی ١٥-٥٠ ملیۆن کەس سوارپایسکلی دەکات بەڵام تەنها ٢,٥ ملیۆن کەس بەبەردەوامی وەك وەرزش بەکاری دەهێنێ. لەو یاریە هەمانە بە گروپ ئەنجام دەدرێت وپێی دەڵێن (Spinning).

٥-**خشین لەسەر بەفر وئاو** (Skiing & inline skating) زۆر جۆری هەیەو هەموویان سوودبەخشن بەڵام مەترسی کەوتنی تیایە وبرینداربوون تیایدا زۆرە.

٦- **وەرزشی هونەری شەڕکردن** (Martial Arts Exercise): بریتیە لە جودۆ وکاراتی ومشتەکۆڵەو زۆرانبازی وتایکواندۆ زۆری تر، لەگەڵ بوونی سوودی زۆر بەڵام مەترسی وبریندارى زۆری تیایە



وێنەی (٣): جۆرەکانی وەرزش و هەرەمی دابەش بوونیان

چوار پلەی هەرەمەکە:

١- ئاستی یەکەم: بنکەی هەرەمەکەیە کە بریتیە لە جولەکانی ڕۆژانە و وەرزشێکی مام ناوەندیە (ڕۆیشتن، گۆلف، سەرکەوتنی پلیکانەی ڕۆژانە). لە هەمووان زیاتر باوەو پیادەدەکرێت. سوودی هەیە بەڵام ناگاتە ئاستی دووەم وسێیەم.

٢- ئاستی دووەم: وەرزشی بەرەو توندی کە (ڕاکردن وتێنس وياریەکانی تۆپی باسکەو سەبەتە دەگرێتەوە). سوودی زۆری هەیە.

٣- ئاستی سێیەم: کشان وبەهێزکردنی ماسولکەکانە (لە دەروازەی دووەم باسکراوە) سوودی زۆری هەیە.

٤- ئاستی نەجولانەوە (دانیشتن وتەماشاکردنی تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەر). زیانی زۆری هەیە.

بەندی سێیەم
زیانەکانی وەرزش نەکردن
(Sedentary – الجلوس)

١– دابەزینی ئاستی ئەنجامدانی کارو فەرمانەکانی خانەو شانەو ئۆرگانەکانی لەش بە گشتی.

٢– ئەگەری توش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ وبۆریەکانی خوێن وبەرزی پەستانی خوێن.

٣– قەڵەوی (Obesity).

٤– خانەی لەش بەرگری لە وەرگرتنی ئینسولین دەکات (Insulin Resistance)، بەمەش ئەگەری توش بوون بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات.

٥– داخورانی وپوکانەوەی ئێسقانەکان(Osteoporosis) وبێ هێزی ماسولکەکان.

٦– شکانی سمت ودەرەنجامەکانی (Hip Fracture).

هەموو کەسێك سوود لە وەرزش وەردەگرێت لە هەر تەمەنێکدا بێت وهەر ڕەگەزێك بێت، گەر زۆر پیریش بێت. وادیارە بەساڵاچوان کەمتر ئارەزوو خولیای وەرزشن بەبەراورد لەگەڵ گەنجەکان، بەڵام پێویستە هان بدرێن بەبەردەوامی لەلایەن پزیشکان و ستافی پزیشکی وکەس وکارو برادەری نزیك، بەڕوون کرنەوەی سوودەکانی بەشێوەیەکی زانستیانەو لەسەرخۆ، هەروەها ڕوون کرنەوەی زیانە بەرچاوەکانی وەرزش نەکردن.

باسی دووەم
قۆناغەکانی وەرزش کردن

بەندی یەکەم: ئەزمایشی توانستی وەرزشی

بەندی دووەم: پێداویستیەکانی وەرزشەوان

بەندی سێیەم: قۆناغەکانی ئە نجامدانی وەرزش

بەندی چوارەم: سوودەکانی خۆ گەرم کردن

بەندی پێنجەم: بنەماکانی وەرزش

بەندی یەکەم
ئەزمایشی توانستی وەرزشی

١- (Exercise Tolerance Test)

ئەم ئەزمایشە بەهۆی بایسکلی دووچەرخە وەیان دولابی سوڕاو ئەنجام دەدرێت(Bicycle or Treadmill).

هەندێ کەس ولە هەر تەمەنێکدا بێ لەوانەیە نەخۆشیەکی هەبێ وخۆشی نەی زانیبێ، یان-زۆر بە سووکی وەریگرتووە، یان پشت گوێی خستووە، گەر بێتە ناو کۆڕی ڕاهێنان و وەرزشەوان بەبێ بڕیاری پزیشك یان چاودێری تەواوو نزیك، دووچاری زیانی زۆری جەستەیی یان مردنی کتوپڕ دەبێت بەتایبەتی لە بەساڵاچوان. بۆیە ئەم ئەزمایشە پێویستە ئەنجام بدرێن پێش بڕیاری وەرزش کردن، تاوەکو ئەم نەخۆشیانە دیاری بکرێن، پزیشکی تایبەت چارەسەری بکات وڕێنویی بکات پێش وەرزش.

خۆ ئامادەکردن پێش وەرزش وا دەکات وەرزشەکە بەتام و کاریگەرو سەلامەت وبێ زیان بێت.

ماکە خراپەکانی پێشگر لە وەرزش کردن:

کۆلیژی ئەمەریکی بۆ تەندروستی وەرزشی ئەم ماکە خراپانەی دیاری کردوە:

(بوونی نەخۆشی دڵ لەناو خێزان، بەرزی پەستانی خوێن، شەکرە، قەلەوی، نەجولانەوە، بەرزی کۆلیسترۆل وکەمی چەوری چڕی بەرز).

چۆن ئاستەکانی ماکە خراپەکان دیاری دەکەین:

ماکی خراپی کەم:

یەکێکە لە ٤٥ ساڵ کەمترە لە پیاوان ولە ٥٥ کەمترە لە ئافرەتان و هیچ نیشانەی نەخۆشی دڵی نیە وتەنها یەك ماکی خراپی هەیە کە لە سەرەوە باس کراوە.

ماکی خراپی مام ناوەندی:

یەکێکە لە ٤٥ ساڵ بەسەرەوەترە لە پیاوان لە ٥٥ ساڵ بەسەرەوەترە لە ئافرەتان و دوو یان زیاتر لەو ماکە خراپانەی هەیە کەلە سەرەوە باسکراون.

ماکی خراپی بەرز:

ئەو کەسەیە کەوا نەخۆشی دڵ یان سیەکانی هەیەو هەندێ لەو ماکە خراپانەشی هەیە کە لە سەرەوە باس کران.

نەخۆشیەکانیش ئەمانەن:

ئەو کەسەی ئەم نەخۆشیانەی هەبوو بە هیچ شێوەیەك بەبێ ڕاوێژکاری پزیشکی پسپۆڕ وەرزش ئەنجام نادات چونکە توشی زیانی جەستەیی زۆر دەبێت ولەوانەشە گیانی لەدەست بدات.

٢- سینگە کوژی ناجێگیر(Un stable Angina).

٣-جەڵتەی دڵی تازە ڕوداو(Recent M.C.I).

٤- زیاد لێدانی دڵی ناڕێکی و کونترۆل نەکراو(Un controlled Arrhythmia).

٥- تەسك بوونەوەی شا خوێنبەر(Sever Aortic Stenosis).

٦- تەزو پچڕانی دڵی پلە سێ یەم (Third degree Heart Block).

٧- داڕوژانی دیواری ناوەوەی شاخوێنبەر(Dissecting Aneurism).

٨- هەوکردنی ماسولکەو پەردەی دڵ (Pericarditis &Myocarditis).

٩- جەڵتەی موولولەی خوێنی سیەکان(Pulmonary Embolism).

١٠- فراوان بوونی دڵ ولەکار کەوتنی(عجز القلب الاحتقاني – Congestive Heart Failure).

١١- نەخۆشیە دەرونیە بەرچاو دیارەکان.

١٢- جەڵتەی بۆڕیەکانی تری خوێن.

١٣- نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەمارو جولان کە کاربکاتە سەر جولانەوەی دروستو تەواو.

بەندی دووەم
پێداویستیەکانی وەرزشەوان

ئەم پێداویستیانە دەگۆڕێن بەگۆرانی:

* جۆری وەرزشەکە.
* تەمەن ورەگەزی وەرزشەوان.
* وەرزەکانی ساڵ.
* کاتی وەرزش کردنەکە(بەیانیان، نیوەڕۆ، شەو).

یەکەم: جل وبەرگی وەرزشی گونجاو

لەبەرکردنی جل وبەرگی وەرزشی گونجاو دروست لەڕووی قەبارەو گونجاو لەگەڵ کەش وهەوا. پێویستە لە وەرزەکانی گەرمادا جلی سووك لەبەر بکرێت بۆ ئاسانی ئارەقەکردن وساردبوونەوەی لەش، زستانەش جلی ئەستوور بۆ بەرگری لە بەفیرۆچوونی گەرما، نابێت پاش گەرم بوون جلەکان دابکەنێ چونکە دوایی دووچاری هەوای سارد دەبێت ئازاری زۆری پێ دەگەیەنێ.

هەڵبژاردنی جل وبەرگی گونجاو بۆ وەرزش:

١- دوور کەوتنەوە لە جلو بەرگی زۆر تەسك کەوا بەربەستە بۆ جولانەوە.

٢- ئەو جلوبەرگانەی کە ڕاستەوخۆ بەر پێستە دەکەوێت پێویستە ئارەقە پیایدا تێپەڕێت نەوەك هەمووی نایلۆن بێت وئارەقە نەداتە دەرەوە.

٣- پێویستە لەش لە باو باران بپارێزێ بەڵام گەرمی بداتەوەو کرداری بەهەڵم بوون بدات.

٤- جلەکە دەتوانرێ دوو بەش بێت وئەوەی پێویست نەبوو دەتوانرێ دایکەنی کاتی لەش گەرم داهاتن.

٥- پێویستە گۆرەوی لە پێ بکرێت تاوەکو بەرگری لە دروست بوونی پفکەو برینداربوون وخشانی زۆر بکات.

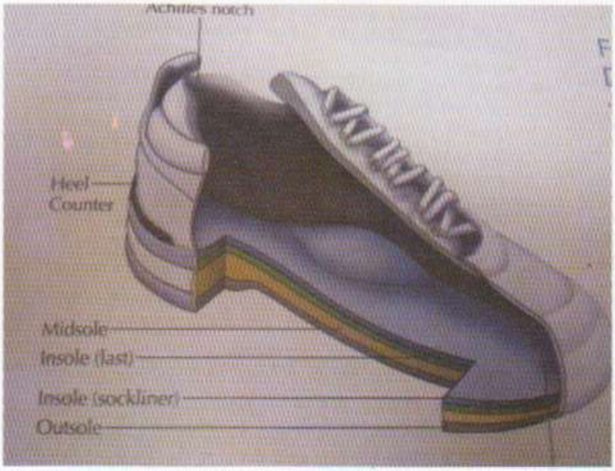
٦- گۆرەویەکە ئارەقە وئاو بمژێ و گونجاو بێت لەگەڵ ژمارەو قەبارەی پێ.

٧- دوورکەوە لەو جلانەی کەوا ئارەقە نادەنەوە ولەش سارد ناکاتەوە وئەو کەسە ئارەقەیەکی زۆر دەکات بەمەبەستی ئەوەی گوایە کێش دادەبەزێنێ.

٨- هەندێ یاری ناو ئاو پێڵاوی تایبەتی دەوێت وهەندێ یاری تر پێویستی بە کلاوو دەستەوانەو پشت بەند هەیە.

٩- وەرزش لە شوێنی زۆر گەرم یان سارد یان زۆر شێدار ڕێنمایی تایبەتی هەیە بەڵام چونکە وڵاتی ئێمە کەش وهەواکەی مام ناوەندیە بۆیە وەرزشی بەیانیان یان کاتی شەو زۆر گونجاوە لە ڕوی پلەی گەرماو شێداریەوە.

دووەم: بەکارهێنانی پێڵاوی وەرزشی گونجاو لەسەر ژمارەی پێی خۆی وەنابێ تەسك بێت. وێنەی یەکێك لە گونجاوترین پێڵاوی وەرزش کەوا بە هیچ شێوەیەك پێ ئازار نادات وکاردانەوەی نیە لەسەر ئیسقانەکان و ئارەقە دەمژێ وبۆنی نیە.



وێنەی (٤): پێڵاوی وەرزشی گونجاو

سێیەم: شوێنی گونجاو بۆ ئەنجامدانی وەرزش و ڕاهێنان، وەك: یاریگە گشتیەکان ویاریگەی تایبەت و باخچە گشتیەکان لەکاتی گونجاودا.

وێنەی (٥): دوو شوێنی گونجاو بۆ وەرزش

بەندی سێیەم
قۆناغەکانی ئەنجامدانی وەرزش

بۆ ئەوەی لەگەڵ وەرزش خۆت ڕابهێنی لەڕووی جەستەیی ودەروونیەوە دەبێت هەفتەی لەسێ جار کەمتر نەبێت و لە پێنج جاریش زیاتر نەبێت. بە (٢٠) خولەك وەرزش کردن دەست پێ بکات ودوایی زیاد بکرێت بۆ (٣٠-٦٠) خولەك. پاش ڕاهاتن وگونجان، ڕۆژانەی وەرزش بەتێکڕایی (٣٠) خولەك بێت باشە.

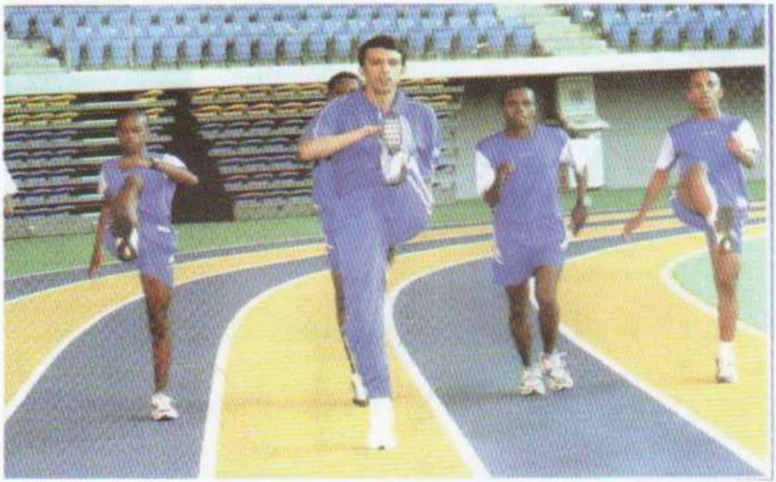
وەرزش کە ڕۆژانە ئەنجام دەدرێت لەڕووی تەندروستیەوە بەسێ قوناغ دەست پێ دەکرێت. بەڵام پێش ئەوان پێویستە ئەم خاڵانە ڕەچاو بکرێت:

١- ئامادەکاری وەرزشەوان لەڕووی جەستەیی ودەروونیەوە.
٢- گرنگی دان بەخواردنی چاك وگونجاوو هاوسەنگ بۆ دروست کردنەوەی خانەکان.
٣- ڕێنمای وچاودێری پزیشکی لە ماوەی وەرزش کردندا.

قۆناغی یەکەم: قۆناغی خۆ گەرم کردن وڕاکشانی ماسولکەکان(Warming up &Stretching). ئەم قۆناغە (٥-١٠ خولەك) دەخایەنێ. هەر جۆرە وەرزشێك خۆ گەرم کردنە تایبەتی خۆی هەیە.

وێنەی (٦ :) قۆناغی خۆ گەرم کردن

قۆناغی دووەم: بریتیە لە(٢٠-٣٠) خولەك لە وەرزشی تاودانی هەوایی(-Aerobic Resistance Exercise). جولانەوەی بەتاوو وەرگرتنی هەوای گونجاوو پێویست وئارەقە کردن وزیادبوونی ژمارەی لێدانی دڵ وخێرابوونی هەناسە.



وێنەی (٧) : قۆناغی دووەم- وەرزش کردن

قۆناغی سێیەم: بریتیە لە سارد کردنەوەی لەش (Cooling down Period) ، ئەویش بە ڕۆیشتنی ئاسایی و ڕاکشانی ماسولکەکان(Walking& Stretching).

ئەگەر وەرزش ئەنجام بدرێت بە شێوەیەکی دروست وبۆماوەیەکی دیاری کراوو توندیەکی گونجاو ئەوا باشترین کاریگەری تەندروستی دەبێت و پێی دەڵێن **(ناوچەی ویستراو)**، واتە ئەو مەبەستەی ئێمە دەمانەوێت پێی بگەین کە تەندروستیەکی باش و ژیانێکی ئاسوودەو گونجاو سوود بەخش. لەو وێنەیەدا ئەم کاریگەریەمان بۆ دەردەکەوێت .

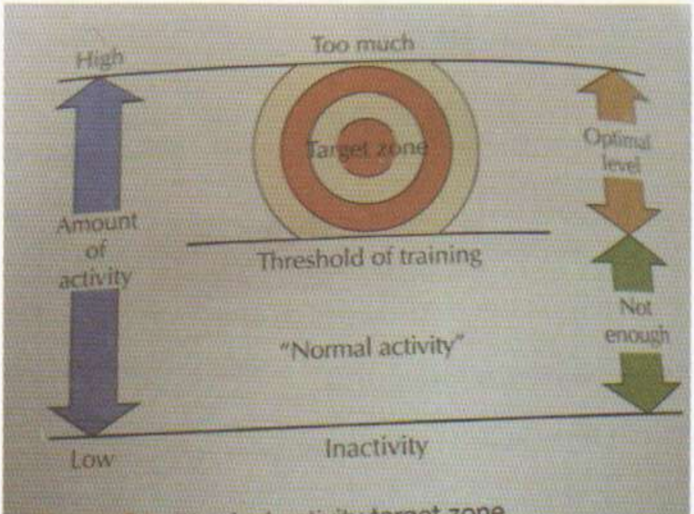


Figure 2 ▶ Physical activity target zone.

وێنەی (٨) : ناوچەی ویستراو لە کاتی وەرزش کردن

بەندی چوارەم
سوودەکانی خۆ گەرم کردن

١- پلەی گەرمی لەش بەرز دەکاتەوەو مولولەکانی خوێن فراوان دەکات لە ماسولکەو سیەکان بەمەش زیاتر ئوکسجین دەچێتە ناوخانەکان.

٢- وروژان وهاندان وئامادەکردنی ناوەندە دەمارەکانی هەست وجولە وزیاترو کۆمەك کردن وخۆگونجانیان وتەنسیق لەگەڵ ماسولکەکان.

٣- زیاد کردنی ژمارەی هەناسەدان وئاڵوگۆر کردنی هەوا.

٤- زیاد کردنی کارلێکردنە کیمیاویەکانی لەش لە ووزە بەکارهێنان وپاشەڕۆ دەرکردن.

٥- زیادکردنی جولەی میکانیکی لەش بەکەم کردنەوەی بەرگری ماسولکەکان بۆجولان ونەرم کردنی جومگەکان.

٦- ئارەقە کردن وکەم کردنەوەی پلەی گەرمی لەش لەگەڵ بەردەوام بوونی وەرزش.

بەندی پێنجەم
بنەماکانی وەرزش

١- بنەمای کرداری زیاد لە ئاستی ئاسایی (Overload Principle): واتە دەبێت ڕۆژانە جولانەوەی هەر کەسێك زیاتر بێت لە ئاستی ئاسایی و چەند زیاتر بجولێتەوە ئەوە سوودی زیاترە بۆ ئەو کەسە.

٢- بنەمای بەرەوپێشەوەچوونی پلەیی (Principle of progression): پێویستە وەرزش بەرەو پێشەوە بڕوات وبە پلەیی توندتر بکرێت نەوەك بە شێوازی تر.

٣- بنەمای تایبەتمەندی (Principle of specificity): هەرجۆرە وەرزشێك سوودێکی تایبەتی هەیە بۆ کۆمەڵە ماسولکەو جومگە، واتە هەر یەك جۆر وەرزش ناتوانێ هەموو سوودەکان جێبەجێ بکات. بۆ نموونە هەموو وەرزشی کشان وجوانکاری کۆمەڵە ماسولکەیەك سوودی تەواوی نیە بۆ بەرگری لە نەخۆشیەکانی دڵ.

٤- بنەمای هەڵگەڕانەوە (Principle of reversibility): ئەگەر یەکێك وەرزش نەکات ئەوا ماسولکەکانی وهەندێ لە ئۆرگانەکانی بەرەو بێ هێزی ولاوازی دەڕوات وسیس دەبێتەوە، هەروەها ئەوەی هەندێ وەرزشی کردبێ دوای بەردەوام نەبێت ئەوا سوودەکانی بەرەو نەمان دەڕوات.

٥- بنەمای پەیوەندی لە نێوان بڕو توندی وەرزش و سوودەکانی (Dose-Response Relationship): ئەمەش وەك ئەوەیە کەوا چۆن دەرمان بڕەکەی زیاد بکرێت کاریگەری زیاد دەبێت، بە هەمان شێوە وەرزش بڕەکەی کاریگەری هەیە لەسەر بڕی سوودەکانی.

٦- بنەمای کەم بوونەوەی سوودەکان (Principle of diminished returns): واتە کاتێ گەیشتیە باشترین سوود لە وەرزش مانای ئەوەنیە هەرچەندە زیاتر توندتر بێت ئەوا سوودەکانی زیاترە بەڵکو دەگاتە ئاستێك و دەوەستێت و لەوانەیە چیتر سوود نەگەیەنێ یان زیان بگەیەنێت.

٧- بنەمای پشوودان وگەڕانەوە بۆدۆخی ئاسایی(Principle of Rest and Recovery) پشوودان دوای وەرزش پێویستە تاوەکو خانەو شانەکان دەگەڕێنەوە دۆخی جارانی وئەوانەی مردوون شوێنیان دەگیرێتەوە بە خانەی نوێ.

٨- بنەمای کەسایەتی تاکی (Principle of Individuality): گەر تاکە کەسەکان یەکسان بوون لە سیفەتەکانی جەستەیی ودەرونی ئەوا سوودمەندیان لە وەرزش نزیکە لەیەك ویەکسانە. هەرچەندە زۆر دەگمەنە دوو کەس یەکسان بن. لەبەر ئەو جیاوازیانە سوود وەرگرتنیش لە وەرزش بڕەکەی جیاوازە لە یەکێك بۆ یەکێکی تر.

باسی سێیەم

وەرزش وراهێنانی لەسنوور دەرچوو (لە سنوور بەدەر)

بەندی یەکەم: نیشانە دیارەکانی

بەندی دووەم: ڕەچاو کردنی هەندێ خاڵ

بەندی سێیەم: زیانەکانی وەرزش وتوش بوون بە ڕووداو

بەندی چوارەم: دوور کەوتنەوە وخۆپاراستن لەم زیانە چاوەڕوان کراوانە

وەرزش وڕاهێنانی لەسنوور دەرچوو
(الإفراط في التمرين- Excessive Exercise)

لێرەدا مەبەستمان ئەوەیە کە وەرزش وڕاهێنانی ئاسایی بەشێوەیەکی زیاد لەپێویست ئەنجام بدرێت، کە ئەمانە دەگرێتەوە:(بەردەوام بوون لەسەر یەك بار، زۆر توندی، وزۆر بە خێرایی، لەکاتێکی زۆر زوو لە تەمەن، بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ – **وتيرة عالية جداً، بشدة عالية جداً، بسرعة عالية جداً، في وقت مبكر جداً، لمدة طويلة جداً**). بەمەش لەجیاتی سوود توشی زیان و ئازار دەبین. پزیشکانی وەرزش پێناسەیان بەم شێوە کردووە:(پاڵنان بە لەش وئارەزوی خۆت بۆ دووبارە چوونەوە ناو وەرزش وڕاهێنان پێش ئەوەی لەش بەگشتی بگاتە خاڵی تەواو تێربوون لە پشوو وحەسانەوە وگەڕانەوەی بۆ دۆخی جارانی خۆی لە ئەنجامی وەرزش وڕاهێنانەکانی پێشوو). چونکە لەش پێویستی بەماوەیەکی تەواو هەیە بۆ پشوودان وگەیشتنی خواردنی پێویست بۆ نویێ کردنەوەی خانەکانی. ئەگەر ماوەی نێوان ڕاهێنانەکان وەك پێویست نەبێت دەبێتە هۆی بۆ دواوە گەڕانەوەی توانای جەستەیی و نەتوانینی ئەنجامدانی کارو چالاکیەکان بەشێوەیەکی گونجاو، زیاد بوونی هەڵچوون، زیادبوونی هۆرمون ومادده کیمیاویەکانی پەیوەستن بە ماندوو بوون، کەم بوونی بەرگری لەش. ڕێژەی ١٠% لە وەرزشوانان توشی ئەم بارە دەبن.

بەندی یەکەم
نیشانە دیارەکانی

١- خاو بوونەوە.

٢- ماندوو بوون وزیاد هەڵچوون.

٣- کەم بوونەوەی ئارەزو و گرنگی نەدان بە ڕاهێنانەکانی تر کە لە دوایی دێن.

٤- زڕانی خەوو پچڕ پچڕی.

٥- کەم بوونەوەی توانای لەش بۆ گەیشتن بە خاڵی حەسانەوە (الاسترخاء التام).

٦- خەمباری وپشێوی.

٧- کەم بوونی ئارەزوی خواردن.

٨- دابەزینی کێشی لەش.

٩- هەست کردن بە سووتانەوەو ڕەقبوونی ماسولکەو جومگەو ژێ.

١٠- زیاد بوونی تێکڕای توشبوون بە نەخۆشی.

١١- پچڕانی سووڕی مانگانە لە ئافرەتان.

١٢- زیاد بوونی تێکڕای توش بوون بە شکان وکەم وکوڕی ماسولکەکان.

١٣- بێ هێزی درێژ خایەن.

١٤- کەم وکورتی بەرهەمی وەرزشی(التراجع في الأداء).

تاوەکو بەرگری لەم بارە نائاسایی یە بکرێت، پێویستە لەسەر وەرزشەوان وڕاهێنەرو پزیشکی تایبەتی خۆی، ئاستی توانستی وباری جەستەیی ودەرونی بخوێننەوە پێش ڕاهێنان و لەدوای ڕاهێنان تاوەکو بزانن لەش بەگشتی چیت پێ دەڵێت وچیت لە توانایە.

بەندی دووەم
ڕەچاو کردنی هەندێ خاڵ

١- دوور کەوتنەوە لەیەك جۆر بابەت ڕاهێنان لە هەموو کاتدا وبە بەردەوامی، بەڵکو گۆڕینی شێوازو جۆرەکانی و ڕاددەی توندیەکەی.

٢- بەشێوەیەکی ڕێك وبەردەوام ئاگاداری سەرهەڵدانی نیشانەکانی بکە تاوەکو بە زوویی چارەسەری بکەیت.

٣- زیاد کردنی ماوەو توندی ڕاهێنان بەشێوەیەکی هێواش وپلە بە پلە. گەر ماوەی ڕاهێنانەکەت زیاد کرد توندیەکەی کەم بکەوە، گەر توندی ڕاهێنانەکەت زیاد کرد ماوەکەی کەم بکەوە، وەك هاوکێشەی پێچەوانە.(المدة والشدة يكون عكسياً لا طردياً).

٤- بەرنامەی وەرزش وڕاهێنان پێویستە ڕۆژانی پشوودان و حەسانەوەی تەواوی لە نێواندابێ.

٥- داکۆکی کردن لەسەر خواردنی باش لە ڕووی تەندروستی وتێر خەوتن.

٦- ڕاکردن وبازدان وهەڵپەڕین پێویستە لەسەر زەوی نەرم ئەنجام بدرێت نەوەك لە سەر زەوی ڕەق، چونکە کرداری گەڕانەوەی ئورگانەکان وفەرمانیان بۆ دۆخی جارانی خۆی دوا دەخات.

٧- بەرنامەی ڕاهێنان بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك ڕابگرە ئەگەر هەست بە شەکەتی وماندی بوون کرا.

وا دەردەکەوێ کەوا پشوودان و حەسانەوەی تەواو باشترین چارەسەرە بۆ لابردنی نیشانەکانی ڕاهێنانی ڕاددە بەدەر، کەم کردنەوەی چالاکیە وەرزشیەکان بە ڕێژەی ٣٠-٥٠% بۆماوەیەك تاوەکو جەستەو دەرون باری ئاسایی خۆیان وەردەگرنەوە(إستعادة اللّياقة)، بەلام نابێت واز بهێنرێت لە وەرزش وڕاهێنان بۆماوەیەکی درێژ وەیان بەیەکجاری، چونکە کاردەکاتە سەر توانای وەرزیشی ودابەزینی ئاستی چالاکیەکان وئەنجامدانیان.

بەندی سێیەم
زیانەکانی وەرزش وتوش بوون بە ڕووداو

وەرزش هیچ زیانێك ناگەیەنێ لە هیچ لایەنەکانیەوە: جەستەیی، دەروونی، ئابووری، کومەڵایەتی... هتد. بەڵام هەندێك ڕووداو توشی وەرزشەوان دەبێت کە ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ:

١- باری نالەباری یاریگەکە.

٢- ئامادە نەکردنی پێداویستیەکانی وەرزش لە جل و پێڵاو، یان نەبوونی مەرجەکانی دروستی تیایاندا.

٣- ئەنجامدانی وەرزش وڕاهێنانەکان بە شێوەیەکی هەڵەو دوور لە ڕێنمایی تەندروستی وەرزشی.

٤- نەگونجانی جۆری خواردن و بەد خۆراکی وجۆر وماوەی وەرزشەکە.

٥- ئەنجامدانی وەرزشەکە بە شێوەیەکی توندوتیژو بەردەوام ولە ڕاددە بەدەر(هەروەك باسمان کرد).

٧- نەگونجانی وەرزشەکە لەگەڵ تەمەن وڕەگەز وکەش وهەوا.

بەساڵاچوان زیاتر توشی زیان وڕووداو دەبن لەوانی تر، بەدرێژی باسی لێ دەکەین لەداهاتوو.

بەندی چوارەم
دوور کەوتنەوە وخۆپاراستن لەم زیانە چاوەڕوان کراوانە

لەم باسەماندا ناچینە ناو ووردەکاریەکانی ڕووداوەکانی ناو یاریگە وەك: شکان وپچڕانی ژێ ولێکدابڕانی جومگە (خلع المفصل– Dislocation) ونیشانەکانی هەریەك لەمانەو چۆنیەتی چارەسەری، چونکە پەڕتوکی تایبەت هەیە سەبارەت بەم باسانەوە.

خۆپاراستن بەگشتی بەم شێوەیە دەبێت.

١– هەر هەفتەیەك ڕێژەی تەنها ١٠% زیاد بکە لە ماوەو توندی وەرزش و ڕاهێنانەکەت.
بۆ نموونە: گەر توانات هەبوو هەفتەی یەکەم ٣٠ خولەك یاری بکەیت، هەفتەی دووەم تەنها ٣٣ خولەك یاری بکە، واتە ٣ خولەك بۆ هەر هەفتەیەك کەدەکاتە ١٠٪.

٢– ئەنجامدانی قۆناغی خۆ گەرم کردن پێش وەرزش.

٣– دەست پێ کردن بە چڕی کەم وتوندی گونجاو لەگەڵ توانای لەش.

٤– خەوتنی تەواو پێش وەرزش کردن.

٥– ڕاهێنان بەشێوەیەکی ڕێك وپێك(منتظم).

٦– ڕاهێنان بەشێوەیەکی گونجاوو ڕاست ودروست.

٧– پێڵاوو جلی گونجاو لەگەڵ کەش وهەوا.

٨– لە کاتی هەست کردن بەهەر پشێویەك وسووتانەوەی ماسولکەکان دەبێت هەر ئەو دەم ڕاهێنان کەم بکرێتەوە.

٩– خواردنەوەی ئاوی پێویست.

١٠– لە کۆتایدا نابێ قۆناغی سارد کردنەوەت لەیاد بچێت.

بەشی دووەم

سوودەکانی وەرزش و نەخۆشیە باوەکانی ناو کۆمەڵگە

- باسی یەکەم: سوودەکانی وەرزش
  - بەندی یەکەم: لە گشت بوارەکانی ژیان
  - بەندی دووەم: لە بواری تەندروستیەوە

- باسی دووەم: نەخۆشیە باوەکانی ناو کۆمەڵگەو وەرزش

بەندی یەکەم
سوودەکانی وەرزش لە گشت بوارەکانی ژیان

گرنگی وسوودەکانی وەرزش لەم بوارانەی خوارەوە خۆی دەنوێنێ

یەکەم: لە بواری جەستەییەوە

١- ئامادەکردنی جەستە بۆ بەرەنگاربوونەی سەربازی و پاراستنی وولات وسەروەری.

وەرزش هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ ئەوەی گەنجان پەروەردە بکرێن لەسەر ڕاهێنانی سەربازی تایبەت تاوەکو جەستەو لەشیان توند وتۆڵ بێت کاتی ڕۆیشتن وچوونە پێش وسەرکەوتنی شوێنی بەرزو دابەزین و بەرگرە گرتنی ساردی وگەرمی شوێنی سەخت وقوڕاوی وڕۆیشتن لەسەر سك وئەژنۆ وگشت کارەکانی تر کە پێویستن بۆ جەنگاوەر لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوە، ئەم هەموو دەست کەوتانەش بە وەرزش دێتە کایەوە.

هەموو شارستانیەت وئیمپراتۆریەتانی جیهانی کۆن ونوێ بە بازووی توندو تۆڵی ئەم گەنجە بە هێزانە دروست بووە لە چینەوە بگرە تاوەکو یۆنان وئەسپارتەو ئەسیناو فارس ورۆم وئیسلام ...هتد.

خوای پەروەردگار دەفەرموێ (وأعدوا لهم من ما استطعتم من قوة)

پێغەمبەر ئیسلام دەفەرموێ (المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)

عمر سليمان ئەشقەر دەڵێ: لێرەدا ووشەی هێز: ووشەیەکی گشتگیرەو هەموو جۆرەکانی هێز و هۆکارەکانی بەدەست هێنانی دەگرێتەوە.

هەروەها دەڵێ: بەربەرەکانی وڕووبەڕووبوونەوە بە هێز نەبێت ناکرێت.

دکتۆر يسرى محمد هانى دەڵێ: مەبەست لە هێز کە لەقورئاندا باسی لێوە دەکات بریتیە لە هێزی جەستەیی وروحیە.

هەروەها زۆربەی زانایای ئیسلامی لەگەڵ ئەوەدان کەوا وەرزش وڕاهێنان بەشێکی گرنگن لە لە ئامادەکاری وهێز بەدەست هێنان. وەك (محمد قطب وأبوالحسن الندوى) وزۆری تر.

٢- پارێزگاری لە لیاقەی جەستەو بەرگری لە کۆبوونەوەی چەوری وخۆراکی زیاد:

ئیبن قەیم دەڵێ: وەرزش باشترین هۆکارە بۆ توانەوەی ئەو چەوریە زیادەی ناو لەش و بەردەوامی تەندروستی باش. هەروەها زانایانی تر دەڵێن: وەرزش باشترین هۆکارە بۆ بەرگری لە تەمەڵی و قەڵەوی وخاوی لەش.

٣- بەشدارە لە بەرگری کردنی لەش لە زۆر لە نەخۆشیەکانی سەردەم:

دووەم: گرنگی وسوودەکانی وەرزش لە ڕوی دەرونیەوە

١- لادانی نەفس لە مەلەل: پێویستە ئادەمیزاد ژیان وکاتەکانی خۆی ڕێك بخات لە نێوان خواپەرستی وکارو کاسبی و خوێندنەوەو وەرزش وڕابواردنی شەرعی تاوەکو توشی بێزاری ومەلەل نەبێت ، هەروەك پێغەمبەری پێشەوامان فەرمووی بە حەنزەلە (ساعة وساعة).

٢- کەمکردنەوەی شەهوەی جینسی:

وەرزش وجولانەوە وادەکات ئەو ووزە زیادەی ناو لەش خەرج بکرێت وشەهوەی جینسی کەم بێتەوەو بیر لە شتی لابەلا نەکاتەوە، هەروەك بە ڕۆژو بوون هەمان کاریگەری هەیە.

٣- هاوکارە بۆ کەم کردنەوەی نەخۆشیەکانی میزاج.

میزاج وبیروهۆش دێتەوە سەرەخۆ بەهۆی زیکری خوای گەورە بەڵام وەرزشیش هۆکارە بۆ گێربوونی میزاج.

٤- تەهزیبی نەفس و پاڵنانی بۆ وەرگرتنی هەق وڕاستی لە وەرزش بردنەوەو دۆڕاو هەیە و ماندوبوون و کێشەی تیایە بۆیە وەرزش وا دەکات کەوا ئادەمیزاد فێری سەبرو ئارام گرتن وخۆڕاگری بێت، فێر دەبێت چۆن هەق وەربگرێ تەحەمولی بکات.

سێیەم: گرنگی وسوودەکانی وەرزش لە ڕوی کۆمەڵایەتیەوە

١- بەشدارە لە پاراستن ولەنگەرگرتنی خێزان ونیزامی پەروەردەیی لە کۆمەلگە:

ئەمەش بە پەروەردەی منداڵ کەوا ژیانی ڕێکبخرێ لە نێوان خوێندن وخواپەرستی و وەرزش ورۆیشتن وچوونە دەرەوەو یاری کردن، هەریەکە لە کاتی خۆی و بەشێوەیەکی دروست.

٢- بەهێزکردنی کۆمەلگە لە نەوەی بەهێزو ئیشکەر

وەرزش دوورکەوتنەوەیە لە تەمەڵی و زۆر خەوتن وقەلەوی بەمەش کۆمەلگە بەهێز دەبێت لە زۆر ڕووەوە.

٣- هاوکارە بۆ پاراستنی کۆمەلگە لە کێشەکانی کۆمەڵایەتی

ئەمەش بە هۆی ئەوە دەبێت کەوا وەرزش دووریان دەخاتەوە لە سینەماو یاری بێ سوود و گەران لەکوچەو کۆڵان و وەستان لەسەر شەقامەکان بۆ کاری نا دروست بە فیرۆدانی کات ونەخوێندن ودروست کردنی کێشە بۆ خۆیی وبۆ خێزانی و تێکدانی بیرۆهۆش و مەشغول کردنی بە بیرکردنەوەی پوچەل.

چوارەم: گرنگی وسوودەکانی وەرزش لە ڕوی ڕامیاریەوە

گەر گەنجانی کۆمەلگەیەك بەهێز بوون وخاوەنی هۆش ومیزاجەکی جێگیرو بە هێز بوون ئەوا پانتایی بیرکردنەویان زیاد و فراوانتر دەبێت و بەمەش وولاتەکەیان بە هێز دەبێت و لەڕووی ڕامیاری وسەربازیەوە، کەس ناتوانێت چاویان تێببڕێت. هەروەك ووتراوە: **(العقل السليم في الجسم السليم)**

پێنجەم: گرنگی وسوودەکانی وەرزش لە ڕوی ئابوریەوە

١- ئەوەی لەشی ساغەو تەندروستی دروستە توانای کارکردنی باشترەو زیاتر بەرگری نەخۆشی دەکات وکەمتر مۆلەت وەردەگرێ و بەمەش بەرهەمی زیاتر دەبێت.

٢- زۆر لە وەرزشەوانان دەچن لە وولاتانی تر یاری دەکەن بەمەش ئابووریەکی باش بۆ خۆی و وولاتەکەی بەدەست دەهێنێ.

بەندی دووەم
سوودەکانی وەرزش لە ڕووی تەندروستیەوە

١- زیاد کردنی توانای خانە ماسولکەکان بۆ بەکارهێنانی ووزە بەڕێگای هەوایی (Aerobic Capacity).

٢- زۆرترین بەکارهێنانی ئوکسجین (Maximum Oxygen Consumption).

٣- زیاد کردنی بارستەی ماسولکەکان وتوندوتۆڵیان(Muscle Mass & Strength).

٤- زیاد کردنی چڕی وپڕی ئێسقان(Bone Density) وزیادکردنی گەشەی کرکڕاگەکان.

٥- زیاد کردنی ڕاکشان وتوندی ژێ وجومگەکان(Flexibility).

٦- زیاد کردنی ڕێژەی کولیسترۆلی چڕی بەرز (الكولسترول جيد التركيز" High Density Cholesterol). کە ئەمیش جۆرە کۆلیسترولێکی چاکە لەبەرگری کردن لە نەخۆشیەکانی دڵ وبۆری خوێن و بەرزی پەستانی خوێن. بەرامبەر ئەوەش کولیسترولی چڕی کەم(LDL) وچەوری ترایگلیسراید(TG) کەم دەکات کە زیان بەخشن بۆ لەش.

٧- زیاد بوونی هەست کردن بە تەندروستی باش وچالاکی(Well-being) وکەوتنە خۆشی وبەرزی ووره بەهۆی زیاد هێنانە بەرهەمی گەیەنەرەکانی دەمار، وەك(ئەندروفینات).

٨- باش بوونی خێرایی وجوانی ڕۆیشتن(Gait Velocity).

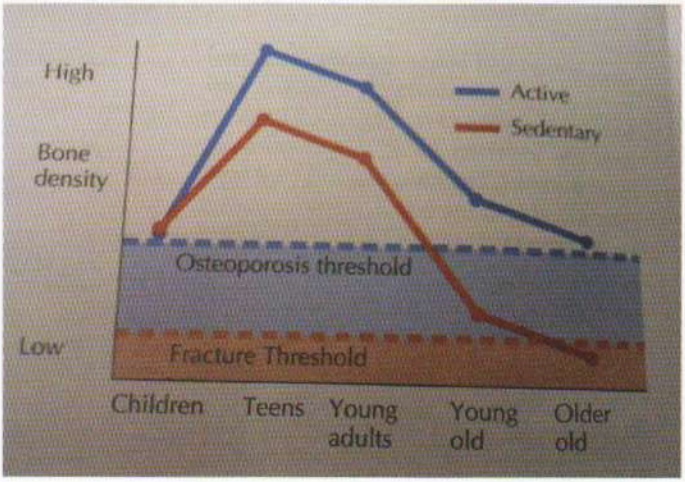
٩- کەم کردنەوەی تێکڕایی پەستانی خوێنبەرەکان(Mean Arterial Blood Pressure).

١٠- کەم کردنەوەی ژمارەی لێدانی دڵ کاتی حەساوە(Resting Heart Rate).

١١- کەم کردنەوەی یەکگرتنی خەپلەکانی خوێن (Platelet Adhesiveness) ئەمەش بەرگری لە گیرانی بۆریەکانی خوێن (الجلطة) بەتایبەتی لە دڵ ومێشك دەکات.

١٢- هەوکردنی جومگەو پوکانەوەی ماسولکەکان ڕادەگرێ کە بەهۆی بەکار نەهێنانەوە دروست دەبێت(Osteoarthritis &Disuse Atrophy).

هۆکاری توشبوون بە نەخۆشی داخورانی ئێسقان بریتیە لە: جگەرە کێشان، قاوە خواردنەوەی زۆر، کەم خواردنی شیرەمەنی (الألبان) کە کالیسیۆمی تیایە، زۆر کەوتنە ناو بێ نوێژی، کەمی ڕێژەی چەوری لەش، بێ نوێژی نەبوون، کەوتن لەناو جێگە بۆماوەیەکی زۆر. ئافرەتان زیاتر توشی ئەم نەخۆشیە دەبن بەتایبەتی دوای لە بێ نوێژی کەوتن. بەڵام ئەوانەی وەرزش دەکەن چڕی ئێسقانەکانیان زیاد دەکات وبەرگەی داخوڕانی ئێسقان دەگرن کەمتر توشی شکان دێن کاتی کەوتن بەتایبەتی کاتی پیری. لەو هێڵە بەیانیە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کەوا چۆن چڕی ئێسقان لەوەرزشەوان زۆر بەرزترە بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی دانیشتوون و وەرزش ناکەن.



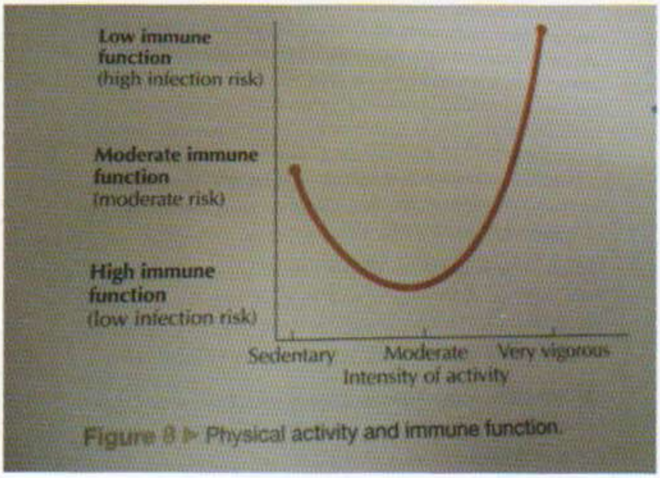
وێنەی (٩): بە زیادکردنی وەرزش چڕی ئێسقانەکان زیاد دەکات

١٣- کەم کردنەوەی توش بوون بە نەخۆشی(خەمۆکی- الكآبة-Depression). لە ڕێگەی ڕێکخستنی کاری نێوان هەردوو گەیەنەرە دەمارەکانی ناو خانەکانی مێشك(الناقلات العصبية)، وەك: (سیروتۆنین ونورئیبینیفرین).چونکە هەر پشێوی و نا هاوسەنگیەك لەنێوانیان دەبێتە هۆکار بۆ توش بوون بەم نەخۆشیە.

١٤- کەم کردنەوەی هەست بەماندوبوون کردن وناجێگیری وپشێوی(الاجهاد والقلق والارتباك- Tiredness & Irritable). لە ڕێگەی کەم کردنەوەی ڕێژەی ماددەی (إنترليوكين - ٦). زیاد کردنی بەرگری لەش وهەست کردن بە هێمنی ئارامی وخاوبوونەوە.

١٥- چاکردنەوەی باری شێواوی خەوو میزاج .

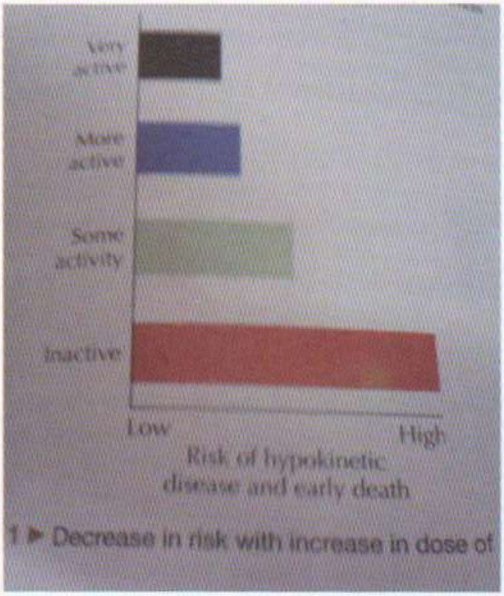
١٦- لەکاتی ئەنجامدانی وەرزشی ئاسایی وڕاهێنانی مام ناوەندی سوڕانی (خانەکانی بەرگری) لە شوێنە جۆراوجۆرەکانی لەش زیاد دەکات، بەمەش توانایان بۆ لەناوبردنی بەکتریاو ڤایرۆس زیاد دەکات. ڕێژەی ٢٠-٣٠% توش بوون بە هەوکردنی بەشی سەرەوەی دەزگاکانی هەناسەدان کەم دەکاتەوە. هەروەك لە زانکۆی کارولینای خوارو لە ولایەتی فلوریدای ئەمەریکا سەلمێنراوە. بەڵام لە هەندێ کەس وەرزشی توندوتیژو قورس بەپێچەوانەوە لەوانەیە بەرگری کەم بکاتەوەو بێتە مت بوونی (كبت) دەزگای بەرگری.



وێنەی (١٠): لە وەرزشی مام ناوەندی بەرگری لەهەموو کاتدا زیاترە

لەو وێنەیەدا بۆمان دەردەکەوێت کەوا وەرزشی مام ناوەندی وا دەکات بەرگری لە ش دژی میکرۆب وڤایرۆس زیاد بکات، بەڵام گەر وەرزشی توندوتیژ و لە ئاستی ئاسایی دەرچوو بە بەردەوامی ئەنجام بدرێت ئەوا بەرگری دووبارە کەم دەبێتەوە. ئەو بەرگریەش جۆرەکەی (بەرگری وەرگیراوە).

١٧- زانایان لە لێکۆلینەوەکان بۆیان دەردەکەوتووە کەوا چەند وەرزش زیاتر بکرێت و جولەو چالاکی ڕۆژانە بەردەوام ورێك بێت ئەوا مەترسی توشبوون بە نەخۆشی و مردنی پێشوەختە کەم دەبێتەوە. لە ژێرەوە هێلە سوورەکەیە کەوا ڕێژەی نەخۆشی زیاترە لەو کەسانەی کەوا نەجولاوەن و هێلە ڕەشەکەش بۆ ئەوانەیە کەوا ڕۆژانە چالاکن.



وێنەی (١١): وەرزش نەخۆشی و مردنی پێشوەختە کەم دەکاتەوە

١٨- سوودی وەرزشی ئاسایی بۆ ئافرەتی دوو گیان:

گەر ئافرەتەکە پێش سکپڕی وەرزشی دەکرد دەتوانێ هەر بەردەوام بێت لەگەڵ کەم کردنەوەی توندی ڕاهێنانەکان ودوور کەوتنەوە لە وەرزش لە شوێنی گەرم چونکە کاردەکاتە سەر کۆرپەلە.

باشترین وەرزش بۆ ئافرەتان بریتی یە لە: (ڕۆیشتن و مەلەوانی وڕاهێنانی سووکی هەوایی).

- لە نیشانە جەستەو دەرونیەکانی پێش بێ نوێژی کەم دەکاتەوە(**Pre-menstrual syndrome**).
- بەرگری کێش زیادی دەکات.

- هاوكاره بۆ گەشەی كۆرپەلە. پێشتر وا باو بوو كەوا وەرزش هۆكاره بۆ لەبارچوون وبریندار‌بوونی ئەمەش بیردۆزەكی هەڵە بوو.
- هەست كردن بە خۆشی وساغی و ووره بەرزی وگەڕانەوەی كێش وتوش نەبوون بە ئازاری پشت ورەق بوونی ماسولكەو ئاوسانی سك بەهۆی با دەرنەچوون(الانتفاخ والإمساك)،
- هەروەها هەست نەكردن بەماندوو بوون و زیاد كردنی هێزی بەرگری ماسولكەكان وباشتر ئامادە بوون بۆ كرداری منداڵ بوون وكەم كردنی ئازارەكان وزیانە لاوەكیەكانی كاتی منداڵبوون وماكە خراپەكانی.
- ئافرەت پاش سكپڕی گەڕانەوەی بۆ دۆخی جارانی بە شێوەیەكی دروست وخێراتر دەبێت.

وێنەی (١٢): ڕاهێنانێكی ئاسایی

باسی دووەم
نەخۆشیە باوەکانی ناو کۆمەڵگاو وەرزش

وەرزش بەرگری لە توش بوون بەم نەخۆشیانە دەکات، وەیان هاوکارە بۆ چارەسەریان.

پەستانی خوێن(Hypertension):

وەرزشی بەردەوامی درێژ خایەن لەکەش و هەوای پڕ لە ئۆکسجین، پەستانی خوێن کەم دەکات کە پەیوەست نیە بەدابەزینی کێشی لەش و کەم کردنەوەی ڕێژەی چەوری. چەند مانگێك وەرزش ١٠ ملمتر جیوە پاڵەپەستۆ دادەبەزێنێ و میکانیزمەکەشی بەم شێوەیەیە:

– کەم کردنەوەی لێدانی دڵ کاتی حەسانەوە. لێدانی دڵ ٧٠-٧٥ جارە/ یەك خولەك بۆ کەسێکی ئاسایی بەڵام لێدانی دڵی وەرزشەوان زۆر لەوە کەمترە دەگاتە ٣/٢ ئەم ژمارەیە بەهۆی بەهێز بوونی دڵ وماسولکەکانی بەمەش دڵی ماندوو نابێت.

– دابەزاندنی چالاکی دەزگای دەماری سمپەساوی. کە بەشێکە لە کۆئەندامێکی خۆکارە (لا ارادیة) و پەیوەندی ڕاستەو خۆی هەیە بە زیادی وکەمی لێدانی دڵ وهەناسەو هتد.

– کەم کردنەوەی بەرگری خوێنبەرەکانی دەوروبەر بەگشتی.

– بەهێز بوونی دڵ وماسولکەکانی. گەر دڵی ئاسایی ٣٥٠-٤٥٠ مل٣ خوێن بگرێت دڵی وەرزشەوان نزیکەی ١٠٠٠مل٣ دەگرێت.

ئەم میکانیزمە زیاتر سەرکەوتوو دەبێت لەگەڵ:

- کەم کردنەوەی مەی خواردنەوە، یان واز لێ هێنانی.
- کەم کردنەوەی کێشی لەش.
- گۆڕینی جۆری خواردن لە چەوری بۆ میوەو سەوزە.

١- **نەخۆشیەکانی دڵ وبۆری خوێن (CAD):**

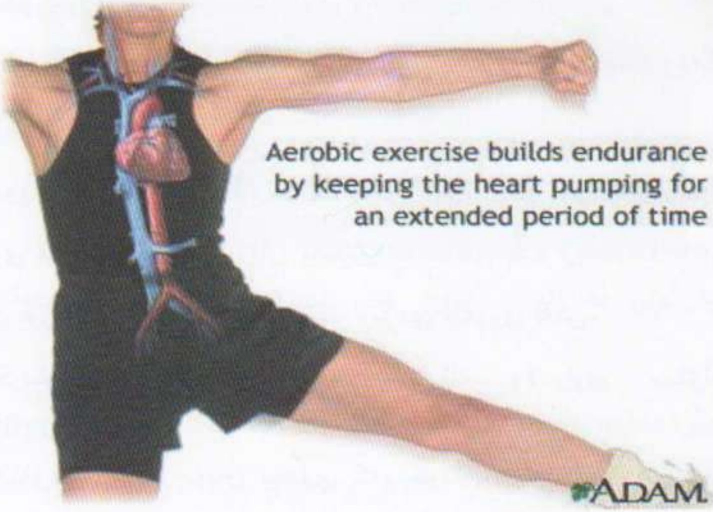
نیو سەعات وەرزشی تەواو ڕۆژانە بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا لەگەڵ وازهێنانی جگەرە لەش ڕزگارت دەکات لە:

- توش بوون بە جەڵتەی کتوپڕی دڵ، بەهۆی کەم کردنەوەی چەوری و کەم کردنەوەی نیشتنی چەوری زیان بەخش(Low Density Lipoprotein) لە دیواری ناوەوەی بۆرییەکانی خوێن، ڕێکخستنی ڕێژەی چەوری لەش.
- کەم کردنەوەی نەخۆشی لێدانی نارێك ولادراوی سکۆڵە(Eccentric V.Arrhythmia).
- کەم کردنەوەی خۆێن مەیین بەهۆی کەم کردنەوەی پێکەوە نوسانی خەپلەکانی خوێن وزیادکردنی مادده توێنەرەوەکانی ڕیشاڵی.
- کەم کردنەوەی پێویستی خانەکانی ماسولکەی دڵ بۆ ئۆکسیجین کاتی چالاکی ئەنجامدان.

خشتەی (٢): جیاوازی نێوان کۆئەندامی سوڕان ودڵی وەرزشەوان وناوەرزشەوان

ژ	باسەکان	ناوەرزشەوان	وەرزشەوان
١	لێدانی دڵ	٧٠ جار	٤٠
٢	کێشی دڵ	٣٠٠ گم	٣٥٠-٥٠٠
٣	هەڵدانی بڕی خوێن	٧٠ سم٣	٢١٠
٤	قەبارەی دڵ	٧٠٠ سم٣	٧٥٠-١٠٠٠
٥	پەستانی خوێن	زیاترە	کەمترە

پاڵەپەستۆی خوێن کاتی وەرزش کردن وکاری قورس زیاد دەکات، بەڵام لە وەرزشەوان پاش چەند خولەکێك دێتەوە باری ئاسایی و لە ناوەرزشەوان ماوەی زۆرتری دەوێت.



وێنەی (١٣): بە هێزبوونی دڵ بە هۆی وەرزش و ڕاهێنانەوە

٢- قەڵەوی(Obesity):

چەوری سادەی وەك گلیسیرایدی سیانی(Triglyceride) کۆدەبێتەوە لەوناو ڕیشاڵەکانی ماسولکەو ژێر پێستەو ڕیخۆڵەکان لەئەنجامی خواردنی زۆری چەوری وشیرینی وپرۆتین.

لەژنان زیاتر باوە وەك لە پیاوان، پاش تەمەنی ٣٠ ساڵی دەردەکەوێت لەئەنجامی کەم بوونەوەی چالاکی. هۆکارەکانی زۆرن لەوانە: بۆماوەیی یە، کەم بوونەوە ولەکارکەوتنی ناوەندی تێر خواردنە لەناو مێشك (Satiety Center) ، هۆکاری دەرونیە کەتام وچێژ وەردەگرێ لە زۆر خواردن، هۆکاری دەوروبەری بەدەست هێنراوو ژینگەیە، بەهۆی پشێوی میکانیزمی داکردنی چەوری یە لەناو لەش.(بگەڕێوە بۆ کتابی **قەلەوی وڕێژیم**- دانەر)

کاری وەرزش لەسەر قەڵەوی.

- هاوسەنگی کێشی لەش بەشێوەیەکی گونجاوو نموونەیی ڕادەگرێ بەهۆی سووتانی ووزە.
- چاك دابەش کردنی چەوری لەناو لەش.
- وا گومان دەکرێت کە چەوری ناوچەی سەروی هەناو بجولێنێ بۆ ژێر پێستەی دەوروبەر(باڵەکانی سەروو خوارو).

ڕۆیشتن وەیان هەر وەرزشێکی تر بۆ ماوەی نیو سەعاتی ڕۆژانە وادەکات بتپارێزێ لەنەخۆشی ترسناکی قەڵەوی.

٣- نەخۆشی شەکرە (DM):

وەرزشی بەردەوام وڕێك هاوکات لەگەڵ پارێزی خواردن دەبێتە بەرگریەك بۆ توش بوون بە نەخۆشی شەکرەی جۆری (پەیوەست نەبوو بە ئینسولین – Non Insulin Dependant DM). ئەم جۆرە شەکرەیە زۆر باوەو ڕێژەکەی ٩٠% دەبێت و زیاتر پاش تەمەنی ٥٠ساڵی توش دەبێت . وەرزش بەم میکانیزمەی خوارەوە ڕێژەی شەکر لەخوێن کەم دەکاتەوە:

– هەستیاری خانەی ماسولکەکانی لەش زیاد دەکات بۆ ئینسولین.

– تێپەڕ بوونی چاڵاکانەی شەکری گلوکوز لەدیواری خانەکانی لەش زیاد دەکات وبەمەش شەکر زیاتر سەرف دەبێت.

– کەم بوونەوەی کێشی لەش وچەوری.

٥- داخورانی ئێسقان (Osteoporosis):

ئێسقان لە ئەوپەری توندو تولێدا دەبێت لە ٢٠-٣٠ ساڵی تەمەندا، پاشان ساڵ بەساڵ بەرەو بێ هێزی دەڕوات بە تایبەتی لە ئافرەت بەهۆی کەم بوونی ڕێژەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین دوای وەستانی تەمەنی زاوزێ وبێ نوێژی. بەڵام وەرزشی بەردەوام وخواردی پڕ لەڤیتامین وکانزاکان ڕۆڵی سەرەکیان هەیە لە ووڕژان وجولاندنی مادە کانزایی یەکان بۆناو ئێسقان وتوندو تۆڵ کردنی(Bone Integrity)، هەروەها بەهۆی کاریگەری لەسەر ڕژێنە گلاندی پاراثایرود وڕژاندی زیاتری کالیسیوم بۆ ناو خوێن.

٦- نەخۆشیەکانی ئێقسان وجومگەو شکان:

هەوکردنی ئێسقانو جومگە (Osteoarthritis) وچەمانەوەی پشت (Ankylosingspondylitis) وئازاری ماسولکەی ڕیشاڵی (Fibromyalgia).

وەرزشی بەردەوامی ڕێکی هەوایی ڕۆژانە کە دەبنە زیاتر جولەی جومگەو توندو تۆڵ کردنی ماسولکەو ژێ یەکان، هاوکات لەگەڵ کەم کردنەوەی کێشی لەش دەتپارێزێ لەم نەخۆشیانە، هەروەها ڕێگایەکی چارەسەرە پاش توش بوون بەم نەخۆشیانە.

پاش ڕوودانی شکان لەهەر شوێنەکی لەش، ئەو شوێنە بۆ ماوەیەکی کاتی لە جوولە دەکەوێت ، ئەمەش دەبێتە هۆی:

- ئاوسان وئەستوور بوونی ئەم شوێنە لە ئەنجامی کۆبونەوەی شلە لەناو خانەو شانەکانی ئەم شوێنە.
- لاوازبوون وپوکانەوەی ماسولکەکان.
- ڕەق بوونی جومگەکانی نزیك بە شوێنی شکانەکە.

گەر دەست بکرێت بە جولەی لەسەرخۆ لەلایەن نەخۆشەکەو وەرزش پێکردنی لەلایەن سەرپەرشتیارانی نەخۆش پێش وپاش خۆگرتنەوەی شکانەکە، جولەو وەرزشی جومگەکان هۆکاری سەرەکین بۆ زوو چاك بوون و گەڕانەوە بۆ باری ئاسایی(Rehabilitation) بەتایبەتی بۆ ئەوانەی توشی ئیفلیجی بوون وخۆیان توانای جولەیان نیە. ئەگەر ئەم وەرزشە نەکرێت بێگومان توشی پەککەوتویی تەواوو بەردەوام دەبێت.

٧- خەمۆکی وپەشێوی وخەوزڕان (Depression& Insomnia):

وەرزشی ئاسایی بەگشتی وڕاکردن بەدەوری گۆڕەپانی وەرزشگە کاتی پێشبڕکێ، خۆشی وشادی وسەرفرازی (Euphoria & Exhilaration) دەبەخشێت بە وەرزشەوان و بەهۆی ڕژانی مادەی(Opiate) لەناو خانەکانی مێشك، هەروەها لە ڕێگەی ڕێکخستنی لەنگەرو کاری نێوان هەردوو گەیەنەرە دەمارەکانی ناو خانەکانی مێشك(الناقلات العصبية)، وەك: (سیروتۆنین ونورئیبینیفرین)، یان بەهۆی کاریگەریەکی دەروونی تایبەتی نادیار.

٨- بێ هێزی لەش بەگشتی:

لوتکەی گەشەی هێز لە ٢٠ ساڵی دەست پێ دەکات تا وەکو ٣٠ ساڵێ، لە ٣٥ ساڵێ دەست بەدابەزین دەکات. بەڵام ڕاهێنان و وەرزش وا دەکات ئەم ڕێژەی ئەم ماددانە زیاد بکات کە لاستیکی ماسولکەکان زیاد دەکات وەك: فایبرولین وسارکوپلازمین (Fibrolin&Sarcoplasmin)، زیاد کردنی ژمارەیەك لەماددەی ئورگانی ونائورگانی وەك: کالیسیوم ومەگنیسیوم و ئاسن و فوسفۆرو ترشی لاکتیك وهتد، هەروەها بە لابردنی چەوری خانەکانی ماسولکە.

بارستایی وتوندی ماسولکەکان ١٧% زیاد دەکات پاش (٦) هەفتە لە وەرزشی بەردەوام. ئەمەش دەوەستێ لەسەر جۆری وەرزش و تەمەن وباری جەستەیی ودەروونی وەرزشەوان.

٩- شێرپەنجە:

باری نالەباری ژینگەو جۆری ژیانی خەڵك وخواردنی چەوری زۆرو جگەرە کێشان ومەی نۆشین وکەم خواردنی میوەی تازەو سەوزەو زۆر بوونی خواردەمەنی پەیین کراو بە مادەی کیمیاوی، گشتیان هۆکارن بۆ توش بوون بە شێرپەنجەی کوڵون وگەدەو پرۆستات و مەمك وکۆئەندامی زاوزێ وهتد.

وەرزش وکەم کردنەوەی ڕێژەی شێرپەنجە:

وەرزش ڕێژەی توشبوون بە هەندێ شێرپەنجە کەم دەکاتەوە لەمانە:

١- کۆلۆن: وەرزش خێرایی دەرچوونی خۆراك وماددەی توشبوون بەشێرپەنجە لە ریخۆلەکان زیاد دەکات و وادەکات دەرهاویشتنیان ئاسان بکات، لەهەمان کاتیشدا ماددەی پرۆستاگلاندییش کە هۆکاری شێرپەنجەیە کەم دەکاتەوە بەمەش ڕێژەی ئەم نەخۆشیە زۆر کەم دەبێتەوە.

٢- شێرپەنجەی مەمك: وەرزش وا دەکات برو ڕێژەی بەرکەوتنی مەمك بە هۆرمۆنی ئیسترۆجین کەم بکاتەوە(ئەم هۆرمۆنە هۆکاری توشبوون بەشێرپەنجەیە)، هەروەها وەرزش چەوری کەم دەکاتەوە بەمەش بری ئیسترۆجین کەم دەبێتەوە. هەروەها شێرپەنجەی منداڵان کەم دەکاتەوە.

لە بەساڵاچوانی ئافرەت بە هۆی کەم بوونەوەی بڕی چەوری لەش کە هۆکارە بۆ ڕژاندنی هورمونی ئیستروجین کە ئەویش هۆی سەرەکی یە بۆ توش بوون بەم شێرپەنجانە.

٣- شێرپەنجەی ڕاستە و کۆم (ریکتەم): وەرزش وەك ڕێکخەری جولانەوەی کۆلۆن و کەمکردنەوەی کاتی پێدا تێپەربوونی پیسایی وادەکات ئەم نەخۆشیە کەم بکاتەوە.

٤- شێرپەنجەی پرۆستات: ئەو شەکەت وماندوبوونەی ئەم گلاندە توشی دەبێت بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەکانی چارەسەری هاوسانی پرۆستات بەهۆی وەرزش ئەم شەکەتیە کەم دەبێتەوە هەر بۆیە کەمتر توشی شێرپەنجە دەبێت، لە مەمکی ئافرەتیش بە هەمان شێوە.

میکانیزمی ئەم کەمکردنەوەیە ئەمانەن:

١- چاککردن وتوندوتۆڵ کردنی دەزگای بەرگری لەش.

٢- جولەو ڕۆیشتنی خواردن وهەرس کردنی لە گەدەو ڕیخۆڵەکان ئاسان دەکاتو زیاد دەکات.

٣- شێرپەنجە بەگشتی دەبێتە هۆی نەمانی ئارەزوی خواردن و لاوازی و بێ توانایی وخاوبوونەوەو کزی وپوکانەوەی ماسولکەکان، بەڵام وەرزش بەپێچەوانەوە ئەمانە لەش توندوتۆڵ وچالاك دەکات بەمەش بەرگری زیاد دەکات.

گەورەترین ڕێژەی مردن لەو کەسانەیە کە هەفتانە کەمتر لە ٥٠٠ کالۆری سەرف دەکەن، کەمترین ڕێژەش لەو کەسانەیە کە هەفتانە زیاتر لە ٢٠٠٠ کالوری خەرج دەکەن، کە دەکاتە ڕۆیشتنی سێ میل ڕۆژانە سێ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا، یان وەرزش بۆ ماوەی ٢٠-٣٠ خولەك سێ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا.

بەشی سێیەم
وەرزش و ئافرەتان ولاوان

باسی یەکەم: کاریگەری وەرزشی توندو تیژو ڕاهێنانی قورس لە سەر ئافرەتان

بەندی یەکەم: جیاوازی فسیۆلۆی نێوان نێرینەو مێینە

بەندی دووەم: کارگەریگەریە نێگەتیڤەکانی وەرزشی توند لەسەر ئافرەتان

باسی دووەم: سوودەکانی وەرزشی توند وڕاهێنانی قورس و کارگەری لەسەر گەنج ولاوان

وەرزشی توندوتیژو ڕاهێنانی جەستەیی گران وقورس وبەردەوام کەناسراوە بە بەربەرەکانی وململانێ وپێشبڕکێ ی زبر (المنافسة والتحدی والخشونة والمشاحنة)، لە ناو پزیشکان ناسراوە بە **(Exercise Strenuous- Vigorous).**

پیادە کردنی ئەم جۆرە وەرزشە لەلایەن کچانەوە پێش تەمەنی بالغ بوون ولە دوای بالغ بوون، ئافرتی دووگیان، بەساڵاچوان گەر ئەنجام بدرێت بەسەلبی بەسەریانەوە دەشکێتە بەپێچەوانەی کوڕانی گەنج.

بەندی یەکەم
جیاوازی فسیۆلۆی نێوان نێرینەو مێینە

١- جیاوازی نێوان پێکهاتەی فسیولوجی (کار ئەندام زانی) نێوان هەردوو ڕەگەز.

٢- جیاوازی لە نێوان جۆرو چەندی هۆرمونەکانی سێکسی وناسێکسی هەردوو ڕەگەز.

٣- جیاوازی لە نێوان پێکهاتەی دەروونی وعەصەبی نێوان هەردوو ڕەگەز.

ئەوەی پێویستە کە بزانین ئەم جیاوازیانەش لەخەلیقەوەیە، مانای وایە خۆڕسکی وخۆنەویستە(فطرية ولا إرادية)، هەر بۆیە ئادەمیزاد ناتوتنێت دەستیان لێ بدات و بیان گۆڕێ بە ئارەزوی خۆی تەنها بەشێوەیەکی کاتی نەبێ ئەویش بە پێدانی هەندێ هۆرمون و ووریاکەرەوە، ئەوانیش لەلای خۆیانەوە سەلبیاتی زۆریان هەیەو شێوەی جەستەی وهەڵسوکەوتی گشتی ئافرەتەکە دەگۆڕێ، ناشتوانن بیگۆڕن بۆ ڕەگەزی پیاوو نەدەتوانێت، لەهەمان کاتیشدا ناتوانێت ئەرکەکانی ئافرەتیش وەك پێشتر ئەنجام بدات.

لێرەوە ئەو جیاوازیانەی هەیە لەنێوان هەردوو ڕەگەز ڕوون دەکەینەوە بەبەڵگەی زانستی پزیشکی نوێ کەبوونەتە هۆکاری سەلبی لەسەر ئەنجامدانی وەرزشی توندوتیژ لەلایەن ئافرەتان.

١- کێشی سیەکان ٧٠٠ گرام بۆ سی لای ڕاست و٥٠٠ گرام بۆ سی لای چەپ، لە ئافرەتان سیەکان ٢٠٠ گرام سوکترن. بۆیە کاتی هەناسە وەرگرتنی قول و هەناسە دانەوەی قول پیاو دەتوانێ ٤-٥ لیتر هەوا ئالوگۆر بکات ، بەرامبەر ٣.٥-٤.٥ لیتر بۆ ئافرەت.

٢- دوو جۆر هەناسە دان هەیە، یەکیان بەهۆی هاتنە خوارەوەی پەراسوەکانە کاتی هەناسە وەرگرتن، ئەم جۆرەیان لەئافرەتان زۆر باوەو پێی دەڵێن (هەناسەدانی سنگی)، جۆری دووەم بەهۆی هاتنە خوارەوەی ناوپەنچگە کە پێی دەڵێن (هەناسەدانی سکی)، ڕەگەزی نێرینە دەتوانێ بەهەردوو شێوە هەناسە بدات.

٣- قەبارەی دڵ بە ئەندازەی مشتی دەستە کە ١٢ سم درێژو، ٩ سم پان، ٦ سم بەرزی، کێشی دڵ لە نێوان ٢٥٠- ٣٥٠ گرام. تێکڕایی کێشی لە پیاوان ٣١٠ گرام ولە ئافرەتان ٢٦٠ گرامە.

٤- تێکڕایی قەبارەی خوێن لە لەشی پیاوان ٥-٦ لترە بەرامبەر ٤- ٥ لتر بۆ ئافرەتان. ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ زیادی چەوری لە لەشی ئافرەت بەبەراورد لەگەڵ پیاوان.

٥- ژمارەی خڕۆکە سوورەکان لە پیاوان ٥.٥ ملیون خانەیە ولە ئافرەتان ٤.٨ ملیونە/یەك مل^{٣}. بڕی هیموگلوبین لە پیاوان ١٤- ١٦ گرام/١٠٠ مل^{٣} ولە ئافرەتان ١٢- ١٤ گرام دەبێت.

٦- بڕی هۆرمونی تیستوستیرون لە پیاوان ٣- ١٠.٦ نانۆگرام ولە ئافرەتان ٠.١- ٠.٩ نانۆگرامە، واتە بڕی ئەم هۆرمونە لە پیاو ١٠ جار بەقەد ئافرەتانە. ئەم هورمونە بێجگە لەوەی بەر پرسە لە دەرکەوتنی سیفاتە جنسیەکانی نێرینەیە کاتی لاوێتی، کاریگەری ڕاستەو خۆی هەیە لەسەر وەرزش وڕاهێنانی جەستەیی، لەوانە:

* ئاسان کاری دەکات لە پێکهاتەی پرۆتینی ناو ماسولکەکان، بەمەش گەشەو هێزی ماسولکەکان زیاد دەکات.

* زیاد کردنی توانای ماسولکەکان لەسەر داکردنی(خزن) گلایکوجین، کە سەرچاوەکی گرنگی ووزەیە.

* زیاد کردنی خڕۆکەی سووری خوێن، بەمەش دەبێتە هۆی هەڵگرتنی ئوکسجینی زیاتر لە ناوخوێن بۆ کاتی پێویست وەك وەرزشی توندو ڕاهێنانی قورس.

* ئاستی هورمونی تیستوستیرۆن نەگۆڕە لەپیاوان، بەڵام هۆرمونەکانی ئافرەتان لە گۆڕانکاری بەردەوامە وەك (خولی بێ نوێژی وکاتی دووگیانی ومناڵ بوون و شیر پێدان). ئەمەش وادەکات پیاوان زیاتر دامەزراو چەسپاوتر بن کاتی پێشبڕکێ وبەربەرەکان وململانێ.

٧- لە ژێر کاریگەری هورمونی(گلاندی ئەدرینالینی سەرگورچیلەو گلاندی ثایرودو هورمۆنی گەشەکردن)، بەتایبەتی هۆرمۆنی(ئەندروجین) ئەم جیاوازیانە بەدی دەکرێت:

* بەشێوەیەکی گشتی گەنجانی کوڕ درێژ ترو قورس ترن لە کێش بە بەراورد لەگەڵ ئافرەتان، بارستەی ماسولکەمانی زیاترە، هەر بۆیەش پیاوان شێوە زبر وتوندن، سیفەتی دژایەتیشیان(العدوانية) تیادا زیاتر بەدی دەکرێت.

* توانای ماسولکەو ژێ وجومگەکانی پیاو بۆ مناوەرەو سوڕانەوەی لەناکاو زۆر زیاترە لەوەی ئافرەتان، ئەمەش بەهۆی توندی ئێسقان وچڕی ماسولکەکانە.

* ئەو هۆرمۆنانە بڕێکی زۆر لە سیفاتی دژایەتی وجورئەت وهەڵچون وخێرا چالاکی ئەنجامدان دەبەخشێ بە پیاوان زیاتر لە ئافرەتان.

* توانای ناوەندە پێشوازیەکان(المستقبلات) بۆ ترشی لاکتیك زیاد دەکات کە سەرچاوەیەکی ووزەیە.

* ئەم هۆرمونە(ئەندروجین) شێ دەبێتەوەو بڕی زۆرینەی دەبێتە تیستوستیرۆن و هەمان کاریگەری ئەوی لەسەر لەش دەبێت کە لەسەرەوە باسمان کرد.

٨- تێکڕایی هێزی پیاو دوو جار بە ئەندازەی هێزی ئافرەتە ڕێژەکانیان: ٦٢/١٠٠ ، هێزی بڕبڕەی پشتی پیاو بەرامبەر ئافرەت : ٥٣/١٠٠ یە.

٩- چونکە بارستەی ماسولکە لە پیاوان زیاترە وئافرەتان چەوریان زیاترە بۆیە پیاوان توانای سووتانی ووزەیان بە ڕێژەی ١٠-٢٠% زیاترە.

١٠- لە لێکۆلینەوەیەکی پزیشکی کە زانایان(Lurian &Rubin) پێی هەڵسان لەساڵی ١٩٧٤ز، بۆیان دەرکەوت:

- کە پیاوان بەم ڕەوشت وشێوەیە ناسراون: توند ، ڕەق، گرژو بەهێز، شێوەو هەیکەل گەورە.

- ئافرەتان: ناسکی جەستەو هۆش، شێوەو ئاکاری وورد، نەرم ونیان.

١١- لە لێکۆڵینەوەیەکی تردا کە زانا(Eran) پێی هەڵسان لەساڵی ١٩٨٧ز، بۆی دەرکەوت: کە ڕەوشتی دژایەتی (العدوانية) ڕاستەوخۆ پەیوەستە بە ڕێژەو ئاستی هۆرمۆنی تیستوستیرۆن لە خوێن دا.

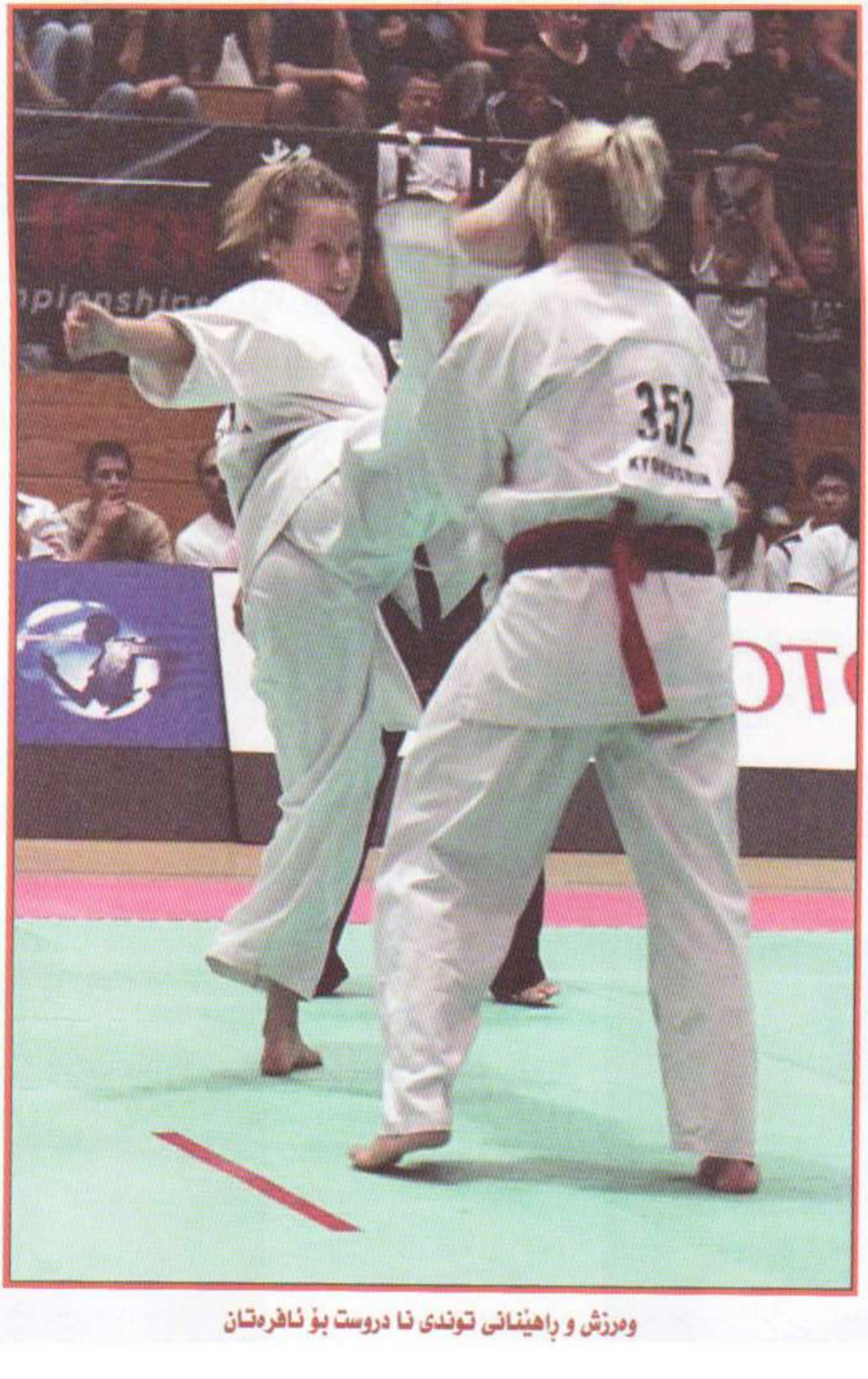
ئەم لێکۆڵینەوە لەسەر ٤٤٠٠ گەنجی کوڕ ئەنجام درا وئەنجامەکەی ڕاستەوخۆ بوو، کەوا هەرکات تیستۆستیرۆن زیاد بکرێت سیفەتی دژایەتی زیاد دەکات ولادان لە سلوکی کۆمەڵایەتیان زیاد دەکات بەتایبەتی لەوانەی کە لە تەمەنی منالّی زۆر سەرزەنشت کراون لەلایەن دایك وباوك یان بەخێوکەر.

ئەم جیاوازیە فسیولوجی وبایولوجیانە وای کردووە کوڕان زیاتر گونجاوبن بۆ وەرزشی توندوتیژو ڕاهێنان وکاری قورسی دەرەوەو پێشبڕکێ وململانێ بەردەوام. ئەمە بە شێوەیەکی گشتی وەبۆ هەموو یاسایەکیش لادان وشواز هەیە.

بەندی دووەم
كارگەریگەریە نێگەتیڤەكانی وەرزشی توند لەسەر ئافرەتان

لە لێكۆڵینەوەیەك كە لە ئەمریكا ئەنجامدراوەو سەلمێنراوە كە ڕاهێنانی ماسولكەكان بەتوندی وبەردەوامی، هەروەها ئەنجامدانی كارو چالاكی قورس دەبێتە هۆی زیاد ڕژانی هەندێ لە هۆرمۆنەكانی لەش، وەك: پرۆلاكتین(**PL**)، هۆرمۆنی گەشە(**GH**)، تیستوستیرون، هورمۆنی وریاكەرەوەی گلاندی ئەدرینالینی سەر گورچیلە(**ACTH**)، كەم كردنەوەی ڕێژەی هۆرمۆنە سێكسیەكانی مێ ینە وخەلەل وتەنگژەی میتابولیزمی ئەم هۆرمونانە ونالەباری باری دەرونی وپشێویەكی زۆر(**Stress**)، ئەمانە كار دەكەنە سەر نارێكی سووڕی مانگانەو منالّ بوون.

وێنەی (١٤): كۆمەڵێك لە وەرزش و ڕاهێنانی توندی نا دروست بۆ ئافرەتان



وەرزش و ڕاهێنانی توندی نا دروست بۆ ئافرەتان

یەکەم: کاریگەری لەسەر کچان پێش تەمەنی بێ نوێژی (پێش بالغ بوون).

١- دواکەوتنی گەشەی ئەندامەکانی زاوزێ، دیار نەکەوتنی نیشانەکانی تر، وەك گەورە نەبوون وهەڵ نەدانی مەمك ودواکەوتنی بێ نوێژی(Delay Menarche) بۆ ماوەی سێ ساڵ وەیان زیاتر، ئەگەری ڕوودانی پشێوی تەواو لە سووڕی مانگانە، بەتایبەتی لە ئەوانەی کاری سەمای باڵێ وسەمای سەردەم ئەنجام دەدەن.(البالية والرقصة العصرية- Ballet & Modern Dancing).

٢- لەباری ئاسایی لەگەڵ تەواو بوونی تەمەنی بالغ بوون گەشەی ئێسقانە درێژەکان دەوەستێت لەژێر کاریگەری هورمونی ئیستروجین، بەڵام لەم چینە کچانە گەشەی ئیسقانەکان وڕەق بوونی کوتایی ئێسقانە درێژەکان دوادەکەوێ یان ناوەستێ وماوەیەکی درێژ تر دەخایەنێ بە هۆی کەمی هورمونی ئیستروجین، بەمەش قاچ وباڵی درێژ دەبێت بەبەراورد لەگەڵ بەژن وباڵای. زیاتر توشی شکان و نارێکی بڕبڕەی پشت دەبن(Scoliosis). ئەم گۆڕانکاریانە بەهۆی کەمی هورمونی ئیستروجینەوە ڕوودەدات.

دووەم: کاریگەری لەسەر کچان پاش تەمەنی بێ نوێژی وبالغ بوون.

گەر کچان دەستیان کرد بەم جۆرە وەرزشانە پاش تەمەنی بالغ بوون گۆڕانکاریەکان جیاوازن لەوانەی پێش ئەم تەمەنە.

١- سووڕی مانگانە بەردەوام دەبێت لە زۆربەیان، بەڵام دیاردەی کەمی ژمارەی ڕۆژەکانی بێ نوێژی وکەمی قەبارەی خوێنەکە دەردەکەوێت. ئەمەش بەهۆی کەمی بەرهەم هێنانی هورمونی هاندەری تەنی زەرد(الهرمون المنشط للجسم الأصفر" Lutenizing Hormone-LH) ئەو هۆرمۆنە پاش پیتێنی هێلکەی ئافرەت هەڵدەستێ بە ئامادەکردنی دیواری ناوەوەی منداڵدان بۆ گیرسانەوەو خۆ پێوەنوسانی هێلکەی پیتێنراو، هەروەها وادەکات تورەکەی هێلکەی ناو هێلکەدان بگۆڕێت بۆ تەنی زەرد(الجسم الأصفر- Corpus Luteum)، کە ئەویش لەلایەن خۆیەوە هەڵدەستێ بە ڕژاندنی هۆرمۆنی (پروجیسترون - هورمونی سك بوون- الحمل) بەتایبەتی لە مانگی یەکەم ودووەمی سکپڕی، کە بەبێ ئەم هۆرمۆنە هەرگیز کۆرپەلە دروست نابێت. لێرەوە پێویستە ئاماژە بەوە بکەین کەوا بڕی

ئەم پشێوی وئەو نیشانانەی دروست دەبن پەیوەستە بەبڕو ڕێژەی کەم بوونی هۆرمۆنی تەنی زەرد! گەر بڕی ئەم هۆرمۆنە زۆر کەم نەبوو سووڕی مانگانە بەردەوام دەبێت لە زۆربەیان، بەڵام دیاردەی کەمی ژمارەی ڕۆژەکانی بێ نوێژی وکەمی قەبارەی خوێنەکە دەردەکەوێت، ئەگەر بڕەکەی زۆر کەم بوو ئەگەری بوونی سك پڕ بوون و گەشەی کۆرپەلە دوور دەکەوێتەوە. چونکە کەمی ئەم هۆرمەنە دەبێتە کەمی هورمونی پرۆجیسترون کە ئەویش مەرجە بۆ سك پڕ بوون و گەشەی کۆرپەلە هەرچەندە گەر هێلکەش پیتێنرابێ بە دروستی وتەواوی، بەڵام ناتوانێ خۆی هەڵواسێ بە دیواری منداڵدان ومنداڵدانیش ئامادە نیە بۆ وەرگرتنی.

٢- ئەگەر بڕو ڕێژەی ئەم هۆرمۆنە زۆر کەم بوو ئەوا دەبێتە پچڕانی بێ نوێژی - خوێن نەبینین- نەمانی بێ نوێژی(**Amenorrhea**). سووڕی مانگانە دروست نابێت و لەبڕی ئەوە خوێنەکی کەمی نارێك بەدی دەکرێت. بەمەش کرداری سکپڕی وگەشەی کۆرپەلە بەهیچ جۆرێك ڕوونادات.

٣- زۆر جار لەگەڵ کەمی هورمونی زەرد، کەمی هورمونی ئیستروجینیش بەدی دەکرێت، کە ئەویش لەم تەمەنەدا دەبێتە هۆی کەمی ڕژاندن ودەرهاویشتنی شلە لینجەکانی کۆئەندامی زاوزێ وەیان ووشك بوونیان، کە ئازارێکی زۆر دروست دەکات لەکاتی بەیەك گەیشتنی جنسی وجووتبوون.

٤- کەمی هورمونی ئیستروجین هۆکاری سەرەکی یە بۆ نەرم بوونی ئێسقانەکانی ئافرەت وشکانی بەئاسانی بەتایبەتی ئێسقانەکانی بڕبڕەی پشت(**Osteoporosis**).

٥- بەهۆی ئارەزوی- ڕاهێنەر وەیان وەرزشەوانی کچ خۆی- لە پارێزگاری کردن لە ڕاگرتنی کێشی لەشی ومانەوەی بە کێشەکی دیاری کراو وا دەبێت خۆی دابڕێ لەخواردنی جۆرەها خواردەمەنی بەسوود، بۆ نموونە وەك شیرەمەنی وپێکهاتەکانی. ئەمەش دەبێتە کەم بوون بڕو ڕێژەی کالیسیوم لەناو خوێن کە زۆر پێویستە بۆ توندو تۆڵکردنی ئێسقانەکان.

٦- ئەم وەرزشانە وەك باسمان كرد دەبێتە هۆی كەم كردنەوەی كێشی لەش و ڕێژەی چەوری. ئەگەر كێشی لەش لەكچان زیاتر لە ١٠- ١٥% دابەزی ئەمە مانای وایە ڕێژەی ٣/١ ی چەوری لەشی وون كردووە ئەمەش هۆكارەكی سەرەكی یە بۆ نەمانی بێ نوێژی ثانوی(انقطاع الطمث الثانوی -Secondary Amenorrhea). كچانی وەرزشەوانی توندوتیژ ڕێژەی چەوری لەشیان ٥٠% كەمترە لە وانی تر.

پشێوی وكورتی لە كاری تەنی زەرد (الجسم الأصفر-Luteal dysfunction) بەدی دەكرێت لە ٢/٣ ی ئەو كچانەی ڕۆچوینە لە بەربەرەكانی وپێشبڕكێی توند(المتسابقات المحترفات-Competitive Athlete).

بەڵام لەكاتی پشودانی كاتی وەیان واز هێنان لەم وەرزشانە هەموو ئەم نیشانەو پشێویانەی باسمان كردن دەگەڕێنەوە دۆخی جارانی خۆیان. بە هاوكاری خواردەمەنی بەسوود وڤیتامینات و وەرزشی نەرم وئاسایی.

سێیەم : كارگەری نێگەتیڤی لەسەر ئافرەتی دووگیان.

أ) كاریگەری لەسەر ئافرەتەكە :

١- منداڵەكەی پێش وەخت دەبێت(الخداج – Premature Labors).

٢- پەیدابوونی برینداری ماسولكەو ئێسقان.

٣- پەیدابوونی پشێوی لەكاری دڵ وبۆڕیەكانی خوێن.

٤- كەم بوونی ڕێژەی شەكری خوێن.

ب) كاریگەری لەسەر كۆرپەلە :

١- قەبارەو كێشی كۆرپەلە كەم دەبێت (Under weight).

٢- شێواوی كۆرپەلە (التشوهات الولادیة).

٣- بریندار بوونی كۆرپەلە.

٤- دواكەوتنی گەشەی كۆرپەلە.

ئەم خاڵە نیگەتیڤانەی باسمان کردن دەربارەی ئەنجامدانی وەرزشی توندوتیژو کاری قورس لەسەر ئافرەتان وکچان هیچ پەیوەندی نیە بە ئەنجامدانی وەرزشی سووك وڕاهێنانی نەرم وماوە کورت بەتایبەتی گەر لەژێر چاودێری پزیشکی تایبەت ئەنجام بدرێت وئەزمایشی ناوبەناویش بکرێت، چونکە ئەم جۆرە وەرزشانە سوودمەندن هەموو کات بۆ ئافرەتان و کچان هەروەك بۆ گەنج و بەساڵاچوانیش کە هیچ کەسێك ناتوانێ لەم ڕاستیە نکۆڵی بکات وبیشارێتەوە. هەر شتێك وکارێك باس بکرێت وبڕیار بدرێت کە دەگونجێ بۆ چینێك و ناگونجێ بۆ چینەکی تر جا چ سەلبیات وەیان ئیجابیاتی ئەو شتە بێت، دەبێت بەڵگەی زانستی پاڵپشت بێت. هەر کەسێکیش بیەوێت زانستی پزیشکی پراکتیزە کراو بشێوێنی وەیان بیشارێتەوە جا بۆ هەر مەبەستێك بێت، ئەمە خیانەت دەکات لە پیشەی پیرۆزی پزیشکی و سوێندی پزیشکی و لەسەرووی هەموویانیش خیانەتە لە گەل وکۆمەڵگە.

باسی دووەم
سوودەکانی وەرزشی توند وڕاهێنانی قورس و کارگەری لەسەر گەنج ولاوان

ئەو کارگەریە سەلبیانەی کە وەرزشی توندوتیژو وڕاهێنانی قورس هەیەتی لە سەر کچان وئافرەتان بەم شێوەیە نیە لەسەر گەنج و لاوان لەبەر ئەم جیاوازیانە فطری ولا ئیرادیانەی لەپێشەوە باسمان کردن. بەڵکو بەپێچەوانەوە کاریگەری ئیجابی وپۆزەتیڤی هەیە گەر بە شێوەیەکی زۆر لە ڕادده بەدەر نەبێت وبگونجێ لەگەڵ پێکهاتەی جەستەی وتەمەنی خۆی، لەمانە:

١- گەشە کردنی بارستەو هێزی ماسولکەکان و ژێ و جومگەکان.

٢- زیاد کردنی چالاکیە جۆراو جۆرەکانی لەش. بەمەش توش بوون بە نەخۆشیە درێژ خایەنەکان و نەخۆشیە باوەکان کەم دەکاتەوە، بەهۆی زیاد بوونی بەرگری لەش بەگشتی وکاریگەری پۆزەتیڤی لەسەر زۆربەی میکانیزمەکانی ناو لەش.

٣- زیاد بوون و گەشەی روحی ململانێ وتەحەدّی(روح المنافسة والتحدّي).

٤- زیاد کردنی برو ڕێژەی کولیسترۆلی چڕی بەرز ، کە ئەمش هۆکارێکی چاکە لەبەرگری کردن لە نەخۆشیەکانی دڵ وبۆری خوێن و بەرزی پەستانی خوێن. گەر ڕێژەکەی لە ٦٠ملگرام/سم[٣] زیاتر بێت کاریگەری چاکترو باشترە. بەرامبەر بەمەش لە ئافرەتان بوونی هورمونی ئیستروجین وا دەکات ڕێژەی ئەم کۆلیسترۆلە زیاد بکات، کە ئەمەش سیفەتەکی بایۆلۆجی تایبەتە بە ئافرەتان کە لە پیاواندا نیە. هەربۆیەش ئافرەتان لە تەمەنی زاوزێ (١٣- ٤٩) ساڵ کەمتر توشی نەخۆشی دڵ وپەستانی خوێن دەبن بە بەراورد لەگەڵ پیاوان بەتایبەتی ئەو پیاوانەی کە وەرزش ناکەن.

بەشی چوارەم
وەرزش وبەساڵاچوان
(Exercise & Elderly)

باسی یەکەم: سوودەکانی وەرزش بۆ بەساڵاچوان

باسی دووەم: زیانە چاوەڕوان کراوەکانی وەرزش

باسی سێەم: وەرزش و دەرمان وەرگرتن

باسی یەکەم
سوودەکانی وەرزش بۆ بەساڵاچوان

بەندی یەکەم
گۆڕانکاریە جەستەیی ودەروونیەکانی بەساڵاچوان

ئەو گۆڕانکاریە جەستەیی ودەرونیانەی کە ڕوودەدات لە لەشی بەساڵاچوان زۆرن، بەڵام ئەوانەی پەیوەستە بە وەرزشەوە ئەمانەن.

١- چالاکی خانەو شانەکان کەم دەبێت بە گشتی.

٢- کەم بوونی بارستەی ماسولکەو توندوتۆڵیان.

٣- داخورانی ئێسقان بەگشتی.

٣- کەم بوونی ماکزیمامی لێدانی دڵ (Maximum Heart Rate).

٤- کەم بوونی توانست و تەحەمولی وەرزشی(Exercise Tolerance).

٥- کەم بوونی توانای هەوایی سیەکان(Aerobic Capacity).

٦- زیاد بوونی ڕێژەی چەوری لەش.

٧- قاچ تێك ئاڵان وشێوانی لەنگەری لەش کاتی ڕۆیشتن.

ئەم گۆڕانکاریانە حەتمی نین و دەتوانری دوابخرێت وەیان بەرگری ڕوودانیان بکەین بەهۆی بەردەوامی لەسەر وەرزشی ئاسایی وسادەو دوور لە توندوتیژی زۆربەی ئەم خاڵە نیگەتیڤانەی سەرەوە بەرەو باشی وچاکی وچالاکی دەڕوات، ڕێژەی چەوریش کەم دەبێتەوە.

بەساڵاچوان کەمتر دەچنە ناو وەرزش لەبەر ئەوەی ماسولکەکانی بێ هێز دەبن و نەگونجاوە بۆ وەرزش و هاوسەنگی ڕۆیشتنی تەواو نیە وزیاتر دەکەوێت و کەمتر دەتوانێ خۆی بەخۆی کارەکانی ڕۆژانەی جێ بەجێ بکات. وەرزش ڕێژەی توشبوون بە نەخۆشی

(خەرفان) کەم دەکاتەوە. هەروەها دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ژمارەی ئەو ڕۆژانەی کە تیایدا نەخۆشە یان ناتوانێ کارەکانی ڕۆژانەی جێبەجێ بکات. نەك هەرئەوەندە بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو ژیانەی تیایدایە بەرەو پێشەوە دەچێت و زیاتر خۆش گوزەرانەو ئاسوودەیە.بەتایبەتی لە کاتەکانی پشوودان و ئیجازە.

ئەو هۆکارانەی کەوا ناتوانین بیگۆڕێن: تەمەن، بۆماوە، ڕەگەز

ئەو هۆکارانەی کەوا دەتوانین بیگۆڕین: چوونە ناو وەرزشی بەردەوام، خۆراکی دروست، پشێوی و نا هاوسەنگی، جگەرەکێشان، کێشی لەش وزیادبوونی، بەرزبوونەوەی چەوری وشەکرەو پەستانی خوێن، نەخۆشی.

سوودەکانی وەرزش کردن هەروەك لە سەرەتاوە باسمان لێ کردن هەموو تەمەنەکان دەگرێتەوە، لە بەساڵاچوان زیاتر چونکە زۆربەی ئەم نەخۆشیانەی ئاماژەمان بۆ کردن وەرزش بەرگریە لەبەردەم توش بوونیان یان هاوکارو فاکتەرە بۆ چارەسەریان بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، یان خودی وەرزش ڕاستەوخۆ چارەسەرە بۆیان بەتایبەتی کەم بوونی چالاکی خانەو شانەکان، کە وەرزش هۆکارەکی سەرەکی یە بۆ ڕاگرتنی میکانیزمی ئەم چالاکیە داڕوخانەدا.

بەندی دووەم
گۆرانکاری و میکانیزمەکانی دوای وەرزش

* ئێسقان لەدوای ٣٠ ساڵیەوە بەگشتی بەرەو کزی دەڕوات ونیشانەکانی پاش ٤٠ ساڵ بەدیاردەکەوێت، پاش ٨٠ ساڵی ٥٠% ی بارستایی خۆی لەدەست دەدات. بەڵام گەر وەرزشی بەردەوام ئەنجام بدات ئێسقانی تەمەن ٧٠ ساڵی وەك ئێسقانی ٢٨ ساڵی وایە لەگشت ڕوویەکەوە.

* جومگەو ژێ یەکان بەهۆی کەم بوونی ئاو تیایاندا ڕەق دەبن و نەرم و نیانی لەدەست دەدەن بەڵام وەرزش هۆکارە بۆ گەڕانەوەیان بۆ دۆخی جارانیان تا ڕاددەیەکی زۆر.

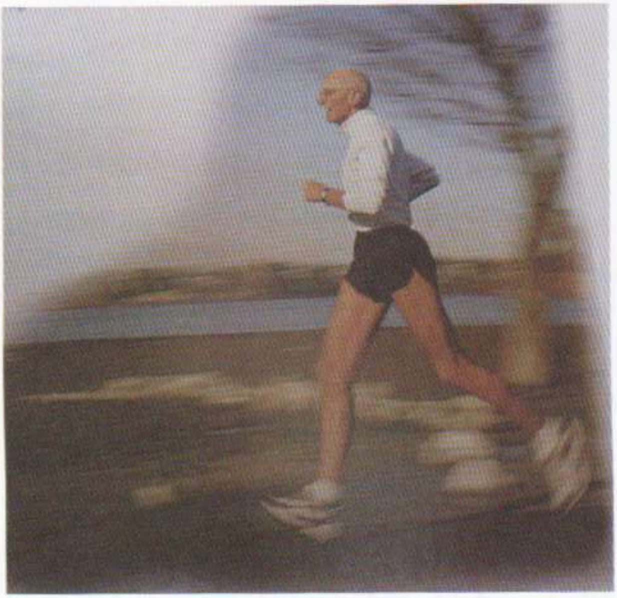
* هەوکردنی جومگەکان دوا دەخات یان بەرگری لە توشبوونیان دەکات.

* بارستە وهێزی ماسولکەمان بە ڕێژەی ٧٥% دەگەڕێنتەوە، گەر ١٢ هەفتە لەسەر یەك وەرزش بکات.

* ٧٠% چالاکی جەستەیی کەم دەبێتەوە کاتی تەمەن دەگاتە ٩٠ ساڵ، بەڵام لە وەرزشەوان ئەم کەم بوونە تەنها دەگاتە ڕێژەی ٣٠%.

* تەمەنیان درێژتر دەکات بەبەراورد لەگەڵ ئەوانی تر:

- تەمەنی چاوەڕوان کراو لە وەرزشەوان زیاترە لە وانی تر.
- کاریگەری جگەرەو قەلەوی لەسەر بەساڵاچوان کەم دەکاتەوە.
- کەمتر دەمرن بەهۆی نەخۆشی دڵ و پاڵەپەستۆی خوێن.
- ڕێژەی مردن لەوانەی هەفتەی ١٢ میل دەڕۆن کەمترە لەوانەی ٣ میل دەڕۆن.
- بەرگری لە هۆکاری بۆماوەیی دەکات کە دەبێتە مردنی پێش هاتە(الموت المبكر).
- ژیانی بە خۆشی و شادی ترە لە بەساڵاچوانی تر.
- کەمتر ڕوبەڕووی کەوتن وشکان دەبن کە هۆکارەکی سەرەکی پەککەوتن و مردنە.

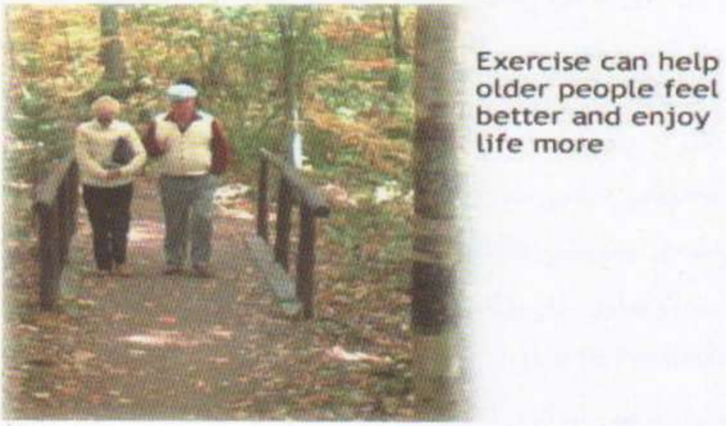


وێنەی (١٥): وێنەی دوو پیاوی پیری بەتەمەن پێداویستیەکانی وەرزشیان بەکار هێناوە

وەرزش لە بەساڵاچوان پاش ڕێگە پێدان لەلایەن پزیشك و دابین کردنی گشت پێداویستیەکانی وەرزش لەجل وبەرگ وپێڵاوی تایبەت وگونجا لەگەڵ قەبارەی لەش و وەرزی ساڵ وشوێنی وەرزش وەك یاریگە یان باخچەی تایبەت. بەساڵاچوان دەست دەکەن بە ڕۆیشتنی ئاسایی کە وەرزشەکی بەسوودو ئاسان وبێ زیانەو لە هەمان کاتدا کاریگەریشە.

ئەویش دەست پێ دەکات بە (٥) خولەك ڕۆیشتنی لەسەرخۆ وهێواش(Jogging) بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك دوای زیاتر کردنی ئەم ماوەیە چەند خولەکێك بۆ هەر هەفتەیەك بە ڕێژەی(١٠%) وەك بڕیارەکی تەندروستی، که دەوەستێت لەسەر توانای جەستەیی وتەندروستی ئەو کەسە. لە دوایی قۆناغەکانی وەرزش دەست پێ دەکات هەروەك خەڵکانی تر، بۆ خۆ گونجاندن دەبێت کەمتر نەبێت لە هەفتەی سێ جار کە لە(٢٠) خولەکەوە دەست پێ دەکات و زیاد بکرێت بۆ(٣٠-٦٠) خولەك ، دوایی بەتێکڕایی (٣٠)خولەك بۆ هەر ڕۆژێك.

ئەنجامدانی وەرزش مەرج نیە تەنها ڕۆیشتن وڕاکردن بێت بەڵکو مەلەوانی و یاریەکانی تری ناو ئاوو لێخوڕینی بایسکلی هەوایی(Bike Riding)، ڕۆیشتنی لەسەرخۆ وهێواش وهتد.



وێنەی (١٦): وێنەی دوو پیری زۆر بەتەمەن و ڕۆیشتنی ئاسایی

بەندی سێیەم
پێویستە وەرزش ڕابگیرێ وئاگاداری پزیشك بكاتەوە هەركاتێك توشی ئەمانە بوو

١- هەناسە تەنگی بوو.

٢- سەرسوڕان وكەوتن(الدوخة والدوّار).

٣- هەست كردن بە نارێكی لێدانی دڵ كاتی وەرزش.

٤- ئازاری توندی سنگ و باڵ ومل.

٥- ئاوسانی جومگەو ئازاری زۆر.

باسی دووەم
زیانەکانی وەرزش لە بەساڵاچوان

وەرزش هیچ زیانێکی بۆ بەساڵاچوان نیە گەر ڕێنماییەکانی پزیشکی جێ بەجێ بکات، پشکنینی تەواوی بۆ کرابێ پێش دەست پێ کردنی وەرزشەکان.

زیانە چاوەڕوان کراوەکان

ئەم نیشانانەی کە ئێستا باسیان دەکەین مەرج نیە ڕووبدات، گەر ڕوو بدات لە هەموو تەمەنێك دەگونجێت ڕووبدات بەڵام چونکە لە بەساڵاچوان زیاتر ڕوودەدات لەتەمەنەکانی تر بۆیە لێرە باسیان دەکەین. زۆربەی ئەم ڕووداوانە ئەنجامی نەگونجانە یان دابین نەکردنی پێداویستیەکانە بە شێوەیەکی ڕاست و تەواو، نەوەك بەهۆی خودی وەرزشەکەوە بێت.

١- ئازاری ماسولکەو جومگەو ڕەق بوون (التشنج) (Muscle ache, Strain, Sprain ,Arthralgia)

٢- برینداربون بە ڕێژەی (١٠- ١٥%) بەتایبەتی لەوەرزشی سەماو هەڵپەڕکێ(Dancing)، یان جوان بەکارنەهێنانی دولابی سوڕاو.

٣- سەریەشەی وەرزشی(Exercise Induced Cephalgia): ئەمەش پاش وەرزش کردنەکی زۆری نەگونجاوو خۆ بۆئامادە نەکراو، لەلایەن یەکێکی ئامادە نەکراو ونەشیاو ئەنجام بدرێت (Un fit Persons).

٤- کەم بوونی ڕێژەی شەکری لەش(Exercise Induced Hypoglycemia): توشی ئەو کەسانە دەبێت کە شەکرەیان هەیەو دەرمان وەیان ئینسولینیان وەرگرتووە بۆکەم کردنی شەکرە، نازانن کەوا وەرزش هۆکارە بۆ خەرج کردنی ووزەو کەم کردنی شەکری خوێن. چارەسەر دەکرێت بە کەم کردنی بڕی دەرمانەکان ئەو ڕۆژەی وەرزش دەکات بەگوێرەی جۆرو ماوەی وەرزشەکە.

٥- مردنی کتوپڕ: لەکاتی ئەنجامدانی وەرزش ڕوودەدات یان یەك سەعات دوای وەرزش، ئەمەش بەهۆی بوونی نەخۆشیەکانی دڵ وبۆڕیەکانی خوێنەوەیە بە تایبەتی(نائاسایی بۆڕیەکانی دڵ و هاوسانی ماسولکەکانی دڵ) کە نەخۆشەکە پێشتر نەیزانیوەو خۆی بۆ ئامادە نەکردووە.

باسی سێیەم
وەرزش و دەرمان وەرگرتن

هەندێك جۆر لەدەرمان کار دەکاتە سەر وەرزش وڕاهێنان، هەندێکیان ڕێڕەوی وەرزش بەرەو چالاکترو باشتر دەبات، هەندێکیان بە پێچەوانەوە زەرەرو زیانی لێ دەکەوێتەوەو لەوانەیە دەرەنجامی ترسناکی هەبێت، بۆیە بە پێویستم زانی ئاماژە بە ژمارەیەك لەو دەرمانانە بکەم کە زۆربەشیان لەلایەن بەساڵاچوان بەکار دەهێنرێت هەر بۆیە لێرە باسیان دەکەم. پێویستە لەسەر وەرزشەوان پێش چوونە ناو وەرزش وڕاهێنان بەرنامەیەکی تەندروستی ڕێك وپێك دابڕێژێ بۆ چۆنیەتی بەکارهێنانیان بەهاوکاری پزیشکی تایبەت، یان هەر کەسێکی تر کە شارەزایی تەواوی هەیە لەوبارەیەوە.

جۆری دەرمانەکان وچۆنیەتی بەکار هێنانیان

١- کۆمەڵەی نیترات وکۆمەڵەی دژە کالیسیۆمەکان وپچڕانی پێشوازە بیتاکان (بیتا بلۆکەرەکان- (Calcium Antagonist, Beta Blockers.

کە بەکاردێن بۆ کەم کردنەوەی ئازاری دڵ وفراوان کردنی بۆڕیەکانی خوێنی دڵ وبۆ نەخۆشی پەککەوتنی دڵ (قصور القلب الاحتقانی-CHF). بەکارهێنانیان دەبێتە هۆکار بۆ زیاد کردنی چالاکی وەرزشی، بەڵام هەندێ جاریش دەبێتە هۆی دابەزینی پاڵەپەستۆی خوێن پاش کۆتایی وەرزشەکە، هەندێ جاریش کەم کردنەوەی لێدانی دڵ. بۆیە چاودێری پاڵەپەستۆو ژمارەی لێدانی دڵ بەچاك دەزانرێ.

٢- دەرمانەکانی میز زیاد کردن(المدررات- Diuretics)

لە کاتی بوونی نەخۆشی پەککەوتنی دڵ(قصور القلب الاحتقانی—CHF) بەکارهێنانیان دەبێتە هۆکار بۆ زیاد کردنی چالاکی وەرزشی بەهۆی کەم کردنەوەی ئاوی ناو سیەکان کە لە ئەنجامی ئەم نەخۆشیەوە دروست دەبێت. گەر وەرزش زۆر بکەیت لەوانەیە توشی کەم ئاوی وووشك بوونەوە بیت بۆیە پێویستە بڕی پێویست لە شلەو ئیلیکترولایت(Na,Ca,P,Cl..ext) وەربگریت.

٣- دەرمانی فراوان کردنی بۆریەکانی خوێن

لە کاتی بوونی نەخۆشی پەککەوتنی دڵ (CHF) بەکارهێنانیان دەبێتە هۆکار بۆ زیاد کردنی چالاکی وەرزشی، بەڵام هەندێ جاریش دەبێتە هۆی دابەزینی پاڵەپەستۆی خوێن پاش کۆتایی وەرزشەکە. بۆ خۆپاراستن پەنا دەبردرێتە بەر زیاد کردنی قوناغی خۆ سارد کردنەوە.

٤- دەرمانەکانی چارەسەری نارێکی لێدانی دڵ

بەکارهێنانیان کار ناکاتە سەر چالاکی وەرزشی، مەگەر هەندێ جار خۆیان دەبنە هۆکار بۆ دروست بوونی نارێکی لێدانی نوێی دڵ. لێرەدا پێویستی بە چاودێری پزیشك دەبێت.

٥- دەرمانی فراوان کردنی بۆریەکانی هەوا

لە کاتی بوونی نەخۆشی هەناسە تەنگی(الربو القصبي– Bronchial Asthma) بەکاردێت دەبێتە هۆکار بۆ زیاد کردنی چالاکی وەرزشی .

٦- دەرمانەکانی کەم کەرەوەی رێژەی کولیسترولی خوێن

کاتی وەرزش وڕاهێنان بەکارهێنانیان دەبنە هۆکار بۆ دروست بوونی ئازاری ماسولکەو کەم کردنەوەی چالاکی. هەرکات هەست کرا بە ئازاری ماسولکەکان سەردانی پزیشکی تایبەت بکە.

٧- دەرمانەکانی بەربەست لە دروست بوونی گیرانی بۆری خوێن(دەرمانی دژی خوێن گیرسانەوە)

گەر لە کاتی بوونی جەڵتەی قاچەکان بەکار هێنرا(DVT) دەبێتە هۆکار بۆ زیاد کردنی چالاکی وەرزشی ورۆیشتن، بەڵام لەوانەیە ترسی توش بوون بە خوێن تێزان و خوێن بەربوون زیاد بکات.

٨- دەرمانەکانی دژە شەکرە

کاتی وەرزش رێژەی شەکر لەخوێن خۆی دادەبەزێت هەروەك باسمان کرد لە ئەنجامی سەرف کردنی خانەکان بۆ شەکر. بۆیە پێش چوونە ناو وەرزش پێویستە رێژەی شەکری خوێن بزانرێ، تاوەکو توشی کەم شەکری نەبیت کاتی وەرزش، کە ئەمەش زۆر ترسناکە. پێویستە بڕی وەرگرتنی دەرمانەکان رێك بخرێ لەگەڵ چەندو چۆنیەتی وەرزشەکە.

٩- دەرمانی داخورانی ئێسقان

بەکارهێنانیان لەکاتی وەرزش وپێش وەرزش سوودی هەیە چونکە ئێسقان توندو تۆڵ دەکات و لە شکان دەیان پارێزی.

١٠- دەرمانەکانی دژ بە شێرپە نجە

دەرمانەکانی بەکار هاتوو بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیانە بە گشت جۆرەکانیەوە دەبێتە هۆی کەم خوێنی وهەست کردن بەماندوو کردن وئازاری جومگەکان بەهۆی زیاد بوونی ترشی یوریك (Uric Acid) کەپێی دەڵێن (داء النقرص أو داء الملوك). ئەمانەش دەبنە هۆکار بۆ کەم کردنەوەی چالاکی وەرزشی. هەندێکیان دەبنە هۆی ئاوسانی ماسولکەکانی دڵ وزیان پێ گەیاندنیان. بۆیە کاتی وەرگرتنی ئەم دەرمانانە وەرزش ناکرێت.

١١- دەرمانەکانی دژی خەمباری ومت بوون و پەژارە

بەکارهێنانیان کاتی وەرزش لەوانەیە ببنە هۆکاری زیاد کردنی لێدانی دڵ وبەرز کردنی پەستانی خوێن وکەم کردنەوەی شلەی لەش. بۆیە پێویستە لە ژێر چاودێری پزیشك، زۆر بەووریایی یەوە بەکاربهێنرێن.

١٢- هۆشیار کەرەوەکان و ووزە بەخشەکان

ناچینە ناو درێژەی ئەم باسەو ناوەکانی وجۆرەکانی وسوودە کاتیەکانی هەرجۆرێك وهەر گروپێك لەم دەرمانانە، نەوەك (سوء الاستعمال والاستفادة)ی لێ بکرێت. بەڵام ئەوەندەی پێویستە بووترێ ئەوەیە هەرچەندە سوودی کاتی هەیەو خۆشی دەبەخشێ بەڵام دەرەنجامی زیانەکانی زۆر لەوە زیاترە هەر بۆیەش قەدەغە کراوە لەگشت خولی پاڵەوانیەتی جیهانی بۆ هەموو جۆرەکانی وەرزش وسەرپێچی کەرانیش سزای توند دەدرێن.

ژمارەی دەرمانەکانی ڕۆژانە بەکار دەهێنرێت لەلایەن خەڵکەوە زۆرن و لە ژمارە نایەن کەناتوانرێت گشتیان بخەینە بەر باس، بۆیە تەنها ئەوانەمان باس کرد کە زۆر باوەو گرنگن وکاردانەوو زیانیان لەسەر وەرزشەوان توندو کوتوپڕو کاریگەرە.

لە کۆتای ئەم بەشەدا داوای ژیانەکی پڕ لەخۆشی وکامەرانی وپڕ لەچالاکی ودوور لە نەخۆشی دەکەین بۆ گشت بەساڵاچوان، وهیوادارم سوودمەند بووبن لە خوێندنەوەی ئەم باسە، هەر پێشنیارو زانستێکی نوێ هەبێت بۆ خزمەت کردنی باسەکەمان بەڕێزەوە وەری دەگرین وسوپاسی هاوکاریشتان دەکەین، چونکە ئامانجی سەرەکیمان لەم باسەدا پێش کەش کردنی خزمەتە بە کۆمەلگەکەمان بەگشتی و وەرزشەوان بەتایبەتی.

دەروازەی دووەم

هەندێك وەرزش وڕاهێنانی بە سوود

بەشی یەكەم: ڕۆیشتن هەروەها ڕاكردن

بەشی دووەم: مەلە كردن

بەشی سێیەم: ڕاهێنانی كشان

بەشی چوارەم: ڕاهێنانی سویدی

بەشی پێنجەم: ڕاهێنانی یۆگا

بەشی شەشەم: ڕاهێنانی سوودمەند بۆ ئافرەت بە گشتی

بەشی حەوتەم: ڕاهێنانی سوودمەند بۆ ئافرەتی دووگیان

بەشی هەشتەم: ڕاهێنانە هەڵەو ترسناكەكان

بەشی نۆیەم: ئازاری پشت وملى وچارەسەری

بەشی دەیەم: وورگ شۆڕبوونەوە وچارەسەری

پاش ئەوەی باسی ئەوەمان کرد چۆن وەرزش ئەنجام دەدرێت وپێداویستیەکانی چی یە؟ هەروەها سوودەکانیمان لەگشت ڕوویەکەوە ڕوون کردەوە بۆ گشت چینەکانی کۆمەڵ لەگەنج ولاو لە هەردوو ڕەگەز وسوودەکانی بۆ بەساڵاچوان وتەمەندار.

لە دەروازەی دووەم باسی هەندێ جۆری وەرزش دەکەین بە شێوەیەکی زیاتر تایبەتمەندی کە سوودمەندن بۆ گەنج وتەمەندارو بەساڵاچوان و ئافرەتی دووگیان ئەمەش بە مەبەستی دابەزینی ئەستووری وورگ وچەوری لەش و دوورکەوتنەوە لە نەخۆشیەکانی سەردەم وەك شەکرەو پەستانی خوێن جومگەو وڕەقبوونی جومگەو ماسولکەکان وەوکردنی وداخوڕانی ئێسقان و سەوەفان.

قوتابخانەی زۆر هەیە بۆ وەرزش هەر قوتابخانەیەکیش بەرنامەی تایبەتی خۆی هەیەو تاقیکراوەتەوە لەسەر ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك وهەندێکیشیان زۆر لەیەکەوە نزیکن یان هەندێ ڕاهێنانیان لەیەك دەچێت، ئەوەی گرنگە ئەوەیە کەوا پێویستە وەرزش بکرێت ولەش بجولێنرێتەوە بە شێوەیەکی زانستی جا زۆر گرنگ نیە کام جۆر زۆر باشترە لەوەی تر ، هەموویان سوودمەندن و ئەنجامدانی هەندێکیان ڕۆژانەو هەفتانە پێویستە. هەرچەندە هەوڵمانداوە هەندێ لە تایبەتمەندیەکانیان باس بکەین کەوا کامەیان بۆ کام تەمەن وکام ڕەگەزو کام باری تەندروستی فسیۆلۆژی گونجاوە، بەڵا پێکانی ١٠٠% لە بواری پزیشکی نەبووە چونکە ئادەمیزاد پێکهاتەیەکی ئالۆزە لە ڕوی هۆرمۆن ودەرونیەوە.

هەروەك ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی باس لەوە دەکات کەوا باشترین بڕیار بۆ دوورکەوتنەوە وتوشنەبوون بە نەخۆشیەکانی سەردەم بریتیە لە وەرزش وخواردەمەنی کەم ووزەیە.

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی ٢٠٠٢ بڕیاریدا بە دانانی ستراتیژیەکی جیهانی بەناوی (ستراتیژی خۆراك ، جولانەوەو تەندروستی- Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health) کە پەسەند کرا لە ساڵی ٢٠٠٦ لەلایەن ٥٧ ڕێکخراوی جیهانی پەیوەست بە تەندروستیەوە ئەمەش بە مەبەستی کەمکردنەوەی نەخۆشیە نەگوازراوەکان، ئەمەش بە هۆی هەماهەنگی و کاری ئاست جۆراوجۆر. لەسەر ئاستی تاك وکۆمەڵ ودەولەت وناوچەو نیۆدەولەتی کاردەکرێت بۆ ئەوەی ئەم نەخۆشیانە کەم بکرێنەوە لە جیهان. کەواتە دانانی بەرنامەیەکی تیروتەسەل بۆ چاکسازی لە بەرنامەی خواردن و وەرزش کردن وا دەکات بەرگری بکەین لە نەخۆشیەکانی سەردەم.

بەشی یەکەم
ڕۆیشتن (المشي) و گورگە لۆقە- هەروەلە (الهرولة) وڕاکردن (الركض)

باسی یەکەم: ڕۆیشتن

باسی دووەم : هەروەلە وڕاکردن

باسی یەکەم
ڕۆیشتن (المشي)

هەندێ ئامۆژگاری بۆ ئەوانەی خۆیان بە وەرزشی ڕۆیشتن خەریك کردووە:

١- پێویستە سەرت بەرزبێت وبۆ خوارەوە نەچەمێتەوەو تەماشای پێشە خۆت بکە.

٢- سەرت لە ناوەڕاستی هەردوو شانت بێت.

٣- سنگت بۆ پێشەوە بێت و نەرمی بنوێنە.

٤- کاتی ڕۆیشتن باڵەکانت شۆڕ بکەوە، بۆ پێشەوەو دواوە بیجولێنەوە کاتی ڕۆیشتن، هەردوو دەستت دابخە وەك مشتەکۆڵە.

٥- هەوڵ بدە سکت بۆ ناوەوە بێت تاوەکو پالەپەستۆ نەخاتە سەر بڕبڕەی پشت.

٦- هەناسەت قول بکە و هەوڵ بدە هەموو هەناسەکانت لەیەك ئاستدا بێت.

٧- ئەگەر لەسەر دەزگای کارەبا ڕۆیشتنی کرد واچاکە دەستی خۆی نەگرێت باشە، تەنها گەر زانی توانای نەماوە یان سەری سوڕا.

توێژینەوە کراوە ئەگەر ڕۆیشتن تەنها بۆ ماوەی یەك چارەگە کاتژمێر بێت سوودی زۆری نیەو نابێتە هۆکار بۆ ئەوەی کێش دابەزێنێ چونکە لەو ماوە کەمەدا چەوری ناتوێتەوەو گۆڕانکاری فسیۆلۆجی زۆر ڕونادات لەلەشدا. بۆیە پێویستە ڕۆیشتن لەماوەی ٣٠ خولەك کەمتر نەبێت بۆ ئەوانەی بە خێرایی دەڕۆن و لە ٦٠ خولەکیش کەمتر نەبێت بۆ ئەوانەی هێواش دەڕۆن، پێویستە لەهەمان کاتدا خۆراکیش کەم بکاتەوە تاوەکو باشترین سوودی هەبێت بە تایبەتی بۆ ئەو ئافرەتانەی گەیشتوونەتە تەمەنی لە بێ نوێژی کەوتن.

ڕۆیشتن هەروەك گشت وەرزشەکانی تر پێویشتی بە جل وبەرگ وپێڵاوی تایبەت وشوێن وکاتی دروست هەیە، هەروەك لە دەروازەی یەکەم باسمان کرد.

وێنەی (١٧): وێنەی دوو پیاو پێداویستیەکانی وەرزشی ڕۆیشتنیان بەکار هێناوە

خاوەن وورگەکان گەر نەتوانن بچن بۆ یانەی وەرزش وباخچەکان، دەتوانن لای ماڵی خۆیان وەرزشی ڕۆیشتن بکەن کە هیچ بارگرانی نیە بۆیان لەکات وقورسی ودووری. چونکە ڕۆیشتن ووزەیەکی باش دەتوێنتەوە گەر بۆ ماوەیەکی گونجا و زیاتر لە نیو کاتژمێر ئەنجام بدرێت. بڕی ئەو ووزەی کە دەتوێتەوە دەوەستێت لەسەر کاتەکەو خێرایی ڕۆیشتنەکە. لەیەك کاتژمێردا نزیکەی ١٥٠-٢٠٠ کالۆری خەرج دەکرێت گەر بە هێواش ونەرمی بڕوات، بەڵام گەر بە خێرایی بڕوات ئەوا دەگاتە ٣٠٠-٣٥٠ کالۆری)وهۆکارە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك و ڕان ولابردنی چرچ ولۆچی پێستەی ناوچەی سك وتەنیشتەکان.

ڕۆیشتن ئەم خاڵانەشی لێ بێتە جێ باشە:

١- ڕۆیشتنەکە بەردەوام بێت و وەستانی تیا نەبێ مەگەر بۆ پێویستیەکی گرنگ نەبێت

٢- هەنگاوەکان فراوان بن ولەگەڵ جولانەوەی باڵەکان بە پیچەوانەی قاچەکان، واتە قاچی چەپ ودەستی ڕاست.

٣- سك دەرمەپەڕێنەو پشتت مەچەمێنەوە.

٤- لەسەر ناوەندی پێ بڕۆ نەوەك لەسەر سەری پەنجە وپاژنەی پێ.

٥- بە شێوەیەکی ڕێك وبەردەوام وزیادکردنی ماوەکەی بە هێواشی پلە پلەیی.

٦- گەدە بەتاڵ بێت باشترە.

٧- بۆ بەساڵاچوان واچاکە بە هێواشی بڕۆن وهەفتەی لە ٣ جار زیاتر نەبێت ودەتوانن ناوە ناوە بوەستن بۆ پشوودان.

باسی دووەم
هەروەلە(الهرولة)و ڕاکردن(الركض)

هەروەلە وڕاکردن: هەروەك وەرزشەکانی تر سوودی زۆرە بۆ دابەزینی کێش وتوندو تۆلی ماسولکەکان و هەست کردن بە میزاجی تەواو دەرون گەشی. هەروەلە ٣ جار بە ئەندازەی ڕۆیشتنی ئاسایی ووزەو توانای دەوێت، هەر بۆیە سوودی زۆر زیاترە لە ڕۆیشتن.

هەروەلە پێویستی بە کەل وپەلی تایبەت نیە تەنها جل وبەرگ وپێلاوی دروست نەبێت لەگەڵ تەندروستی تەواو. پێلاوی دروست زۆر گرنگە چونکە جولانەوەی پیٚ یەکان زۆرە گەر تەسك بێت یان فراوان ئامانجی خۆی ناپێکێ و ئازارت دەدات، بۆیە پێویستە زۆر گرنگی پیٚ بدرێ ودەبێت زۆر گونجاو بێت لەگەڵ پێیەکان چونکە پێی هەر یەکێك شێوەو ئەندازەی تایبەتی هەیە لەوانەیە هەبێت ژێر پێی فلات بێت یان چەماوەی پێی زیاد بێت لە ئاسایی خۆی.

ئەو شوێنەی کە تیایدا ئەنجامی دەدەیت گەر بکرێت جۆراو جۆر بێت وەك بەرزی ونزمی تاوەکو زیاتر سوود مەند بێت. هەروەکو وەرزشەکانی تر کاتی گونجاوی دەوێت وبە هێواشی کاتەکانی و ماوەکەی زیاد دەکەیت و واچاکە بەتەنها نەبیت نەوەك ڕوبەڕوی شکست و ڕەقبوونی ماسولکە بێیت تاوەکو هاوکاریت بکەن. هەروەها گونجاو بێت لەگەڵ شوێنەکە ئایا زەویەکە نەرمە یان چیمونتۆیە یان قیرتاوە یان بەردلویە بۆیە نەرمی ژێر پیٚ گرنگی هەیە.

گەر بۆت کرا بەیەك ئاست هەروەلە بکە لەو ماوەی کە دیاریت کردووە گەر بۆت نەگونجا دەتوانیت ڕۆیشتنی ئاسایی بکەیت لە نێوانیان تاوەکو هیلاك نەبیت ومەلەل نەتگرێت. وا چاکە پێش دەست پێکردن هەندێك ئاو بخۆیتەوە (١-٢ کوپ)، هەروەها لە نێوانی وەرزشەکەش دەتوانیت کەمێك ئاو بخۆیتەوە (١ کوپ هەر ١٥ خولەك) تاوەکو توشی ووشکبوونەوە نەبیت.

نابێت هەفتانە زیاتر لە ١٠٪ ی وەرزشەکەت زیاد بکەیت نەوەك توشی ڕەقبوون وشەکەتی بیت، واتە ٣ خولەك بۆ یەك هەفتە.

بەشـــی دووەم
مـــەلـــە

باسی یەکەم: مێژووی مەلەو وجۆرەکانی
بەندی یەکەم: مێـــــژووی مەلە
بەندی دووەم: جۆرەکانـــــی مەلە
باسی دووەم: سوودەکانـــــــی مەلە

باسی یەکەم
مێژووی مەلەو وجۆرەکانی

بەندی یەکەم
مێژووی مەلە

مەلە زۆر لە کۆنەوە هەبووە هەروەك لە وێنە تاشراوەکانی سەر بەردەکان کە لە میسر دۆزراوەنەتەوە. لە ساڵی ١٨٨٠ لە ئەوروپاوە بۆتە یاریەکی فەرمی وپیادە کراوە، بەڵام تەنها جۆری سنگە مەلە بووە لەو کات. دوایی بوو بە یەکێك لە یاریەکانی ئۆلەمپی لە ساڵی ١٨٩٦ لە ئەسینای پایتەختی یۆنان. لە ساڵی ١٩٠٨ یەکیەتی مەلەوانی دروست کراوە **(FINA)**، مەلەی پەپولەش لە ساڵی ١٩٥٢ بووە یاریەکی سەربەخۆ.

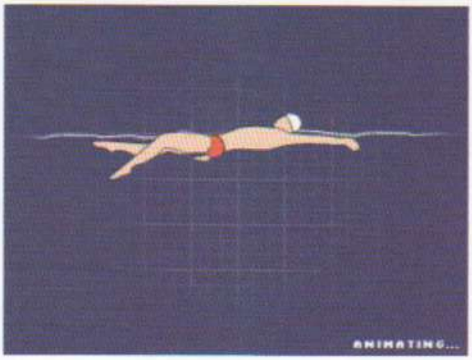
وێنەی (١٨): مەلەوانگەیەك و وەرزشەوان بە کەل وپەلی وەرزشەوە

بەندی دووەم
جۆرەکانی مەلە

یەکەم: سنگە مەلە: سباحة الصدر-(Breaststroke لەو جۆرە مەلەوان لەسەر سك بەسەر ئاو دەکەوێت، هەردوو شان وبالْ لەسەر ئاو دەبن بە ڕێکی، دەبێت بە شێك لە پشتی سەری دەربکەوێت ودەم ولووتی بە دەرەوە بێت بۆ هەناسەدان.

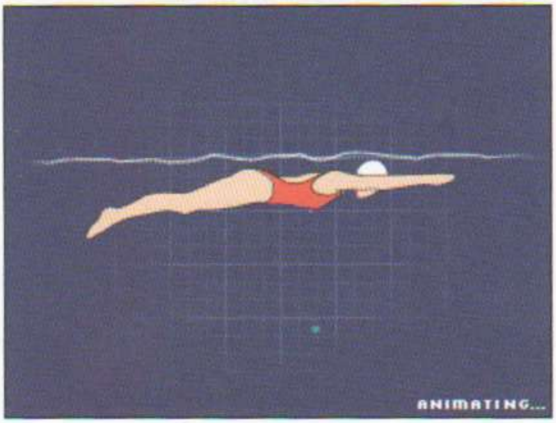
وێنەی (١٩): سنگە مەلە

دووەم: پشتە مەلە (سباحة الظهر- (Backstroke خۆی پشتاو پشت دەخاتە ناو ئاو، باڵی بە نۆرە دەجولێنی بۆ ئاو فرەدان ونابێت جومگەی ئەژنۆی لەناو ئاو بێتە دەرەوە.



وێنەی (٢٠): پشتە مەلە

سێیەم: پەپولە مەل (سباحة الفراشة - **Butterfly**) هەردوو باڵی بۆ پێشەوە دەبات لەسەر ئاوەکە ودوایی بۆ دواوەی دەبات بە بەردەوامی. ئەم جۆرەیان زۆر قورسەو ووزەو توانایەکی زۆری دەوێت.



وێنەی (٢١): پەپولە مەلە

چوارەم: مەلەی ئازاد (السباحة الحرة– **Freestyle**):

لە جۆرە زۆر باوەکانەو لە هەموویان زیاتر بەکار دێت، پێی دەڵێن ئازاد چونکە بە ئارەزوی خۆی دەتوانێ لەسەر ئاوەکە مەلە بکات. بەڵام کاتی پێشبڕکێ تەنها یەك جۆر جوولە بەکاردێنێ.

حەوزی مەلە دەگۆڕێ بە گۆڕانی بەکارهێنانی هەیانە بۆ ڕاهێنان کە درێژی ٢٠-٢٥ مەترەو پانی ٨-١٠ مەترە، بەڵام ئەوانەی بۆ پێشبڕکێ بەکاردێت درێژی ٥٠ مەترەو پانی ٢١ مەترو قولی ١.٨ مەترە.

هەروەك هەموو وەرزشەکانی تر مەلە سوودی زۆرە بەتایبەتی بۆ کێش دابەزین. مەلە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر وادەکات پەستانی خوێن دابەزێنێ و ماسولکەکانیش توندو تۆڵ بکات و ڕێژەی چەوریش دابەزێنێ بۆڕیەکانی دڵ ولەش بەگشتی فراوان بکات. ئەنجامدانی مەلە بۆ ماوەی یەك کاتژمێر ڕۆژانە ٢٥٠-٥٠٠ کالۆری ووزە خەرج دەکات کەواتە بۆ دابەزینی کێش پێویستە. ئەویش وەك جۆرەکانی تری وەرزش پێویستە بە هێواشی وجۆرە سوکەکان دەست پێبکرێت و بە پلە بەرەو زیادی بڕوات تاوەکو توشی مەلەل وبێزاری نەبێت.

هەموو جۆرە وەرزشێك سوودی هەیە، ئەوەی لە هەمووان سوکتر وئاسانترە بریتیە لە ڕۆیشتن هەرچەندە سوودی کەمترە لە وەرزشەکانی تر بۆ دڵ بۆڕیەکانی خوێن وماسولکە. لەبەر ئەوەی هەموو کەسێك دەتوانێ پیادەی بکات بۆیە ناوبراوە بە (پێوەری زێڕین)، لە دوای ئەو ڕاکردن وهەروەلە کە خەلکێکی زۆر ئەنجامی دەدەن وسوودی زیاترە لە ڕۆیشتن. لە دوای ئەوانەوە مەلە دێت کە لەم دواییە لێکۆلینەوە کراوە لەلایەن ناوەندی (کوبر کلینك) لە شاری دالاسی ئەمەریکی کەوا سوودەکانی مەلەی تیا دیاری کردووە.

ئەم لێکۆلینە لەسەر ٤٥٠٠٠ کەس کراوە کە ڕۆیشتن وڕاکردن ومەلەیان ئەنجامداوە دەرکەوتووە ئەوانەی مەلەو ڕاکردنیان ئەنجامداوە (پەستانی خوێن وکۆلیسترۆل وخەرجی ووزە) یان زۆر باشتر بووە لەوانەی تەنها ڕۆیشتنیان ئەنجامداوە، ئەوانیش باشتر بوون لەوانەی کەوا ژیانی تەمبەلی ونەجولانەوەیان هەلبژاردووە.

لە توێژینەوەیەکی تری زانستی کە لەسەر ٤٠٥٤٧ مردوو کراوە کەوا تەمەنیان لە نێوان ٢٠-٩٠ ساڵ بووە بۆ ماوەی ١٣ ساڵ دەرکەوتووە ئەوانەی مەلەیان کردووە ڕێژەکەیان تەنها ٢% بووە، بەرامبەر ٨% بۆ ئەوانەی ڕاکردنیان ئەنجامداوەو ٩% بۆ ئەوانەی تەنها ڕۆیشتنیان ئەنجامداوەو ١١% بۆ ئەوانەی وەرزشیان نەکردووە. ئەمەش لە گۆڤاری (ئینترناسیۆنال جۆرنال) بلاو کراوەتەوە.

ئەلیکسی لۆباشیف جیگری سەرۆکی ناوەندی تەندروستی لە مۆسکۆ دەڵێ: مەلە کردن لە ئاوی سارد سوودی زۆرە چونکە هۆکاری زیادبوونی بەرگری لەشە دژی هەندێ ڤایرۆس وەك ئینفلونزا وتەندروستی وا بەرز دەکات توشی کێشە نەبێت. هەندێك لە ناودارەکانی ڕۆسیا وسۆڤیەت ئەم جۆرە وەرزشەیان کردووە وەك: ئیمپراتۆر پەترۆسی گەورە، پێشەوای سەربازی ئالیسکندر سۆفۆرۆف، پێشەوای شاعیران بۆشکین، وێنەکێشی مەزن ئیلیا ریبین. هەندێکیش دەڵێن ئەم وەرزشە شتێکی بێ ماناو بێ بنەمایە.

باسی دووەم
سوودەکانی مەلە

یەکەم: سوودەکانی بۆ بەساڵاچوان

مەلە سوودی زۆرە بۆ دل و سیەکان وماسولکەی باڵ وقاچەکان وبۆ ئەوانەی نەخۆشی داخوران وهەوکردنی جومگەیان هەیە چونکە هۆکارە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکان وکەمکردنەوەی ئازار تیایاندا، کەواتە بۆ پیرو بەساڵاچوانیش سوودی زۆرە، هەروەها هۆش وبیر مەندو تیژ وساف دەکات.

زانا (تیۆدۆر شتیمبر) کە پسپۆرە لە وەرزشەوانی لە زانکۆی (بیرجیشن لە فوبرتاڵ) دەڵێ: ئاو نزیکەی ٩٠% ی لەش هەڵدەگرێ بەهۆی یاسای ئەرخەمیدس، تەنها ١٠% قورسایی لەش لەسەر جومگەکان دەمێنێ بۆیە مەلە باشترین وەرزشە بۆ قەڵەو وبەساڵاچوو، هەروەها دەڵێ سەرئاو کەوتنی جەستە بڕێکی زۆر لە هێمنی ئیستراحەت دەبەخشێ بەلەش هەرچەند گەر قەڵەویش بێت دەتوانێ زۆربەی ڕاهێنانەکان ئەنجام بدات وپەستان لەسەر جومگەکان کەم دەبێتەوە.

مەلەوان دەتوانێ پشتێنەی بەستان بۆ خۆی بەکار بهێنێ بۆ ئەوانەی کە هێشتا سەرەتان لەو وەرزشە چونکە هاوسەنگی لەش ڕادەگرێ، هەروەك (کارستن هارمانز) بەڕێوەبەری بەرهەم هێنان لە جارسلین ڕوونی کردۆتەوە. هەروەها چوونە قولایی یەك ١ مەتر لە ئاو وا دەکات پەستانی بە بڕی (یەك بار) لەسەر لەش زیاد بکات ئەمەش وەك کرداری شێلانێکە بۆ ماسولکەکان. ئەمەش چالاکی سوڕانی خوێن وچالاکی پێستەو شانە بەستراوەکان زیاد دەکات.

دووەم: سوودەکانی بۆ ئافرەتی دووگیان

ئافرەت وا دەزانێ لە کاتی سکپڕی وا چاکە تەنها پاڵ بکەوێت وبخەوێت، بەڵام ئەو جۆرە کارە زیانی زۆرە، بەپێچەوانەوە جولانەوەو ڕۆیشتن ومەلە سوودی زۆرە، بەتایبەتی گەر پێشتر مەلەی کردبێ.

ئافرەتی دووگیان پێویستی بەوە هەیە کەوا ماسولکەکانی سك وشان وپشتی بەهێز بێت بۆیە مەلە سوودی زۆری هەیە بەڵام بە شێوەیەکی نەرم وسوك وکەم ئەنجامی بدات بەتایبەتی لە مانگەکانی سەرەتای دووگیانی، هەروەها مەلە وا دەکات کەمتر توشی بەرزی پەستانی خوێن وشەکرەو چەوری بێت، وا دەکات ئازاری منداڵبوونی کەم بکاتەوە.

سێیەم: سوودەکانی بۆ منداڵ

مەلە سوودی بۆ منداڵان هەیە لە هەر تەمەنێکدا بێت چونکە وا دەکات ماسولکەو جومگەکانی بەگشتی بەهێز بکات و دڵ وبۆڕیەکانی خوێنیش بەهێز بکات وتوشی نەخۆشی نەبن کاتی پیری وتەمەنداری هەر بۆیە پێغەمبەری پێشەوا (ﷺ) فەرموویەتی: (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل).

بەشی سێیەم
کشان وبەهێز کردنی ماسولکەو جومگەکان

باســـی یەکەم: سوودەکانی وفاکتەرەکان وبنەماکانی کشان لەسەری بەندە

باســـی دووەم: ڕێگەکـــانی کشـــان و ڕاهێنانەکانی کشان

باسی یەکەم
سوودەکانی وفاکتەرەکان وبنەماکانی کشان لەسەری بەندە

بەندی یەکەم: سوودەکانی کشان

بەندی دووەم: فاکتەرەکانی کشان

بەندی سێیەم: بنەماکانی نەرم ونیانی جومگەکان.

بەندی چوارەم: لیستێك بەو کردارانەی کە پێویستە بکرێت ونەکرێت.

بەندی یەکەم
سوودەکانی کشان

کێشان وداکێشانی بەردەوامی جومگەو ماسولکەکان(Regular Stretching) ئەم سوودانەی هەیە:

١- بەرەو پێشەوەبردنی نەرم ونیانی وتوانای لاربوونەوەی جومگەکان زیاد دەکات.

٢- زۆر بەئازادی وئاسانی جولە کردنی جومگەو ماسولکەکان.

٣- کەمترین چالاکی ماسولکەی دەوێت.

٤- بە شێوەیەکی سەرکەوتوانە هەندێ چالاکی ئەنجام دەدرێت.

٥- کەمتر توشی ڕوداوو شکستەکانی بریندارببوون ولەباریەك هاتنەدەرەوە (خلع – Dislocation) دێت.

٦- نەرم ونیانی دروست وا دەکات ماسولکە بپارێزێ لە پچران و ئازاری پشت.

٧- نەرمونیانیەکی تەواو پێویستە تاوەکو لەش بتوانێ شیوەی ڕێکی خۆی وەربگرێ. بەلام کورتی ماسولکەکانی پشتی مل وسنگ وادەکات شان خڕ خۆی نیشان بدات وسەریش بۆ پێشەوە بێت. کورژی ماسولکەکانی جومگەی سمت وادەکات پشت زیاتر کوڕ بێتەوە.

٨- نەرم ونیانی وکشانی مام ناوەندی سوودی هەیە، گەر بەلای کەمی وزۆری بڕوات هەردووکیان زیانی هەیە، بەتایبەتی لە جومگەی سمت وئەژنۆو پاژنەی پێ کە قورسایی لەشیان لەسەرە.

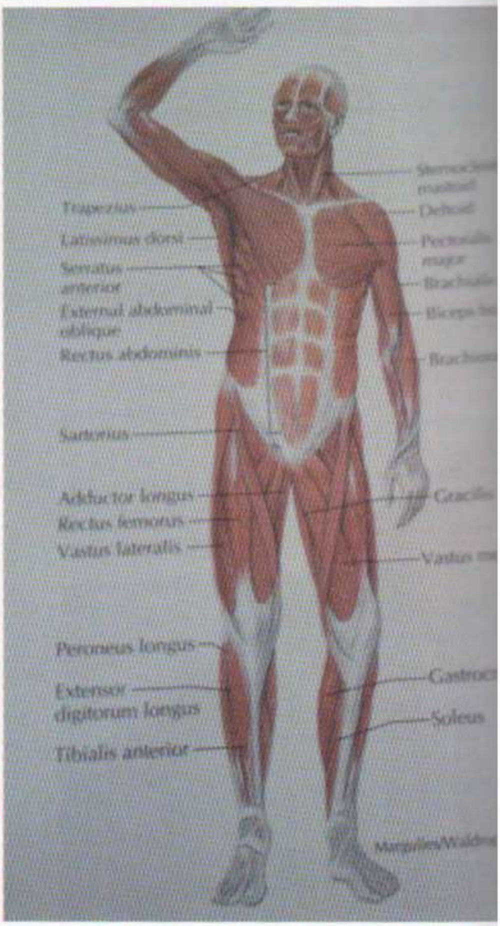
بەندی دووەم
فاکتەرەکانی کشان لەسەری دەوەستێت و پێوەی بەندە

١- یەکەی ماسولکەو کەژیەکان(Muscle-Tendon Unit): بریتیە لەو ماسولکەو کەژیەکەی کەوا بە ئێسقانەکانەوە بەندە.

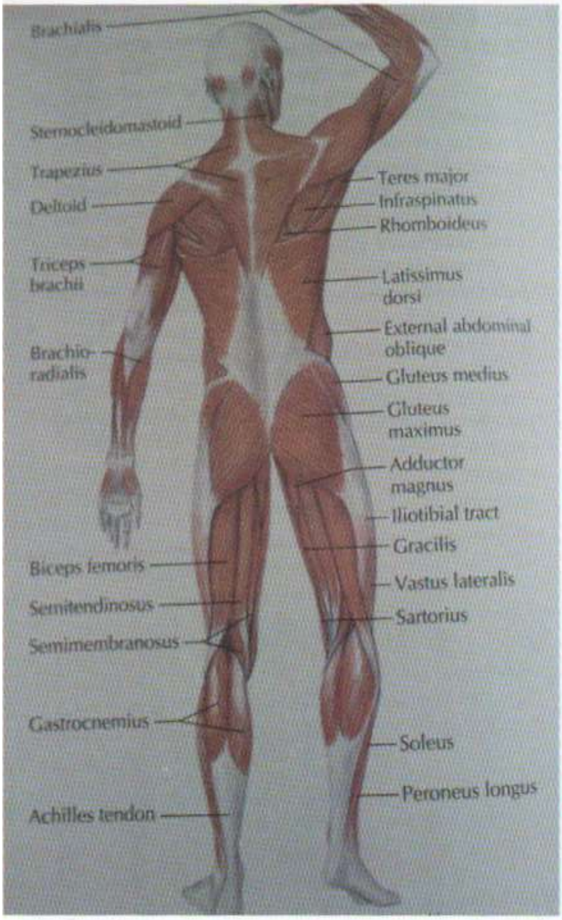
٣- ژێ (Ligament): بریتیە لە شانەی بەستەرەرە کەوا ئێسقانەکانی دەروبەری جومگە بەیەکەوە دەبەستێتەوە.

٤- کەژی (Tendons): بریتیە لە شانەی بەستەرەوە کە لە کۆتایی هەموو ماسولکەیەکەوە هەیەو ماسولکە بە ئێسقانەکەوە دەبەستێتەوە.

پێش چوونە ناو باسی کشان وداکشان و خاوبوونەوە بە پێویستم زانی وێنەی ماسولکە گرنگەکانی لەش لە ڕووی پێشەوەو پشتەوەی دیاری بکەم تاوەکو بەئاسانی لە ڕاهێنانەکان تێبگەین، کە ژمارەیان ٦٠٠ ماسولکەیە بچوکترینیان ١ میلیمەترەو گەورەکترینیان ٣ کیلۆگرامە (ئەویش ئەو ماسولکەیە کە لەسەر دادەنیشین و دەرزی چارەسەریش هەر لەوشوێنە دەدرێت).



وێنەی (٢٢): ماسولکەکانی لەش- ڕووی پێشەوە



وێنەی (٢٣): ماسولکەکانی لەش- ڕووی پشتەوە

چەند پێناسەیەك :

- **بڕی جوڵەی جومگە** (Range of Motion- ROM): بەرزترین ئاستی جوڵەی جومگەیەکە یان کۆمەڵە جومگەیەکە.

- **خاوی** (Laxity): بریتیە لە بڕی خاوی جومگەیەك کەوا وا دەکات ئەو جومگەیە لە شوێنی ئاسایی خۆی زیاتر جوڵە بکات بەهۆی خاوی ژێیەکانی دەوروبەری.

جوڵەی جومگە بەندە لەسەر شێوەی جومگەکەو کشان وداکشانی ماسولکەو کەژی و ئەو ژێیانەی بەو جومگەیە بەندە.

- **ئاستی بەرگەگرتنی کشانی جومگە وماسولکە:** بریتیە لە کەمترین ڕاکشان تاوەکو بڕێك لە نەرم ونیانی بەدەست بهێنێ. ئەمەش نزیکەی سێ ڕۆژە لە هەفتەیەکدا وماوەکەی ١٥ چرکە بێت و ٣ جار دووبارە بکرێتەوەو دوایی ٣٠ چرکە پشووی تیابێ و نابێ هەست بەئازار بکات لەبەر توندی کشانەکە. گەر بگاتە ٥-٧ ڕۆژ لەهەفتەیەکدا ئەوا دەگاتە ناوچەی خوازراو (ناوچەی مەبەست)، کە گەیشتنە نەرم ونیانیەکی بەرچاو ودیار.

تای چی(Tai Chi) ویۆگا (Yoga) و پیلایت (Pilates) بریتین لە چەند شێوازێکی کشان ونەرم ونیانیە.

بەندی سێیەم
بنەماکانی نەرم ونیانی جومگەکان

١- پێکهاتەی ماسولکەو کەژی وژێیەکان(Properties): نزیکەی $\frac{1}{4}$ ی پرۆتینی لەش بریتیە لە کۆلاجین کە لەناو ماسولکەو کەژی وژێیەکاندا هەیەو دوو فەرمانی سەرەکی هەیە: یەکەمیان بە هۆی سیفەتی لینجەی حەریریەوە وادەکات خانەو شانەکان بکشێن، دووەمیان بەهۆی سیفەتی لاستیکیەوە وا دەکات خانەو شانەکان بگەڕێنەوە دۆخی جارانی خۆی.

٢- تەمەن (Age): ڕۆڵی تەمەن زۆر بەرچاوە، لەتەمەنی منداڵی نەرم ونیانی ئاستی بەرزە، کاتی سەرەتای گەنجی دادەبەزێت بە هۆی گەشەی خێرای ئێسقانەکان و دوایی دووبارە ئاستی بەرز دەبێتەوە لە کەسێکی پێگەیشتوو تاوەکو ناوەڕاستی بیستەکانی تەمەن. دوایی دووبارە دادەبەزێت بەهۆی کەم بوونەوەی لاستیکی ماسولکە خانەکان وگۆرانکاری خانەو شانەکانی جومگە وکەژی وژێ. بەڵام وەرزشی کشان وا دەکات ئەم ئاستە زۆر دانەبەزێت.

٣- نەرمونیانی لەکاتی ئاسایی وکاتی جولە جیاوازە(Static & Dynamic flexibility): توانی جومگە بۆ جولان ولار بوونەوە وکشان کاتی جولەی هەندێ ئەندامی تری لەش وا دەکات ئەو کشانە زیاتر بکات لەوەی کاتی ئاسایی و نەجولاوەییە. بۆیە کاتی ئاسایی زۆر پالەپەستۆ مەخە سەر جومگەکان بۆ کشان تاوەکو دەگاتە ئەوەی هەست بە ئازار دەکەیت چونکە لەوانەیە بێتە هۆی پچڕان وبرینداربوونی شانەکان.

٤- جیاوازی ڕەگەزی(Gender differences): کچان لە کوڕان زیاتر توانای کشان ونەرمونیانی جومگەی هەیە، بەڵام کاتی گەیشتنە تەمەنی پێگەیشتوو یەکسان دەبن، ئەم جیاوازیەش بەهۆی جیاوازی هۆرمۆن وشێوەی توێکاری لەشە.

٥- بۆماوەیی(Genetic factors): هەندێ خێزان منداڵەکانیان جومگەکانیان توانای زیاتر کشان وفراوانبوونی هەیە(Hyper mobility) وزۆرجار پێی دەڵێن جومگەی شل وخاو هەرچەندە سوودی هەیە بۆ سەماکردن بەڵام زۆر زووتر توشی داخوڕانی جومگەو ئێسقان و ڕووداوی کەوتن و برینداربوون دەبێت.

٦- کەمی بەکارهێنان دەبێتە هۆی ڕەقبوون ونەنوشتاندنەوەی جومگە(Lack of use & misuse) : چونکە خانەو شانەی ماسولکەو کەژی وژێ بەرەو پوکانەوە دەچن وتوانایان کەم دەبێتەوە، هەروەها بەکارهێنانی نادروستیش هەمان کاریگەری خراپی هەیە.

بەندی چوارەم
لیستێك بەو كردارانەی كە پێویستە بكرێت ونەكرێت

یەكەم: ئەم خاڵانەش ئەنجام بدرێت باشە

١- ماسولكەكان گەرم بكرێت بە جولەیەكی كەم پێش ڕاهێنانی كشان.

٢- گەر هەوكردنی جومگە ولاوازی ئیسقان هەبوو بە ئاگاداریەوە كرداری كشان ئەنجام بدە.

٣- گەر سەرەتا بوویت لەو جۆرە وەرزشە تكایە تەنها جۆری كشانی ئاسایی ووەستاوی ئەنجام بدە نەوەك جۆری تریسكەو توند.

٤- ماسولكەی لاوازو بریندار بە ئاگاداریەوە كرداری ڕاكشان ئەنجام بدە.

٥- لەكاتی كەسێك هاوكاری كردی بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە تكایە لەسەرخۆو بەهێواشی ئەنجامی بدە.

٦- هەر گروپێك ماسولكە پێویستە كشانی تایبەتی بۆ بكرێت تاوەكو بگاتە نەرم ونیانی تەواو.

٧- شێوەیەكی ڕێك وگونجاو وەربگرە لەكاتی ئەنجامدانی كشان.

٨- یەكەم جار لە جومگە بچوكەكان دەست دەكرێت بە كرداری كشان و دوایی بەرەو جومگە گەورەكان دەچێت.

دووەم: ئەم خاڵانەش ئەنجام نەدرێت باشە

١- جومگە توشی پەستانی زیاد مەكە تاوەكو دەگاتە ئەوەی ئازار دروست ببێت.

٢- كاتی بوونی لاوازی ئیسقان وهەوكردنی جومگە نا بێت جۆری تریسكەو توند ئەنجام بدرێت.(لە باسی دووەم باسی دەكەین).

٣- هاوكارەكەت گەر شارەزا نەبێت نابێت جۆری بریسكەو توند ئەنجام بدرێت.

٤- ئەو ماسولکە وجومگەی کە بریندابووە یان لاوازە نا بێت جۆری تریسکەو توند ئەنجام بدرێت.

٥- ئەو جومگەی دەمێکە بەکار نەهاتووە نا بێت زۆر پەستانی بخەیتە سەر.

٦- نا بێت ماسولکە لە توانای خۆی زیاتر ڕابکێشرێ.

٧- ئەو جومگەی هاوساوە نابێت بە بێ سەرپەرشتیار ڕاهێنانی بۆ بکرێت.

٨- نابێت کۆمەڵە ماسولکەیەك کرداری کشانی بۆ بکرێت ئەگەر ئەم ماسولکانە هەریەك بەتەنها کشانی بۆ نەکرابێت. وەك کشانی جومگەی پازنەی پێ ودوایی جومگەی ئەژنۆ ودوایی هەردووکیان بەیەکەوە.

تێبینی : لەو بەشانەی داهاتوو هەر باسێك وێنەکەی خۆی لە ژێرەوەیە بۆیە ژمارەو ناوی وێنەکان نانوسین چونکە دەبێتە دووبارە.

باسی دووەم
ڕێگەکانی کشان و ڕاهێنانەکانی کشان

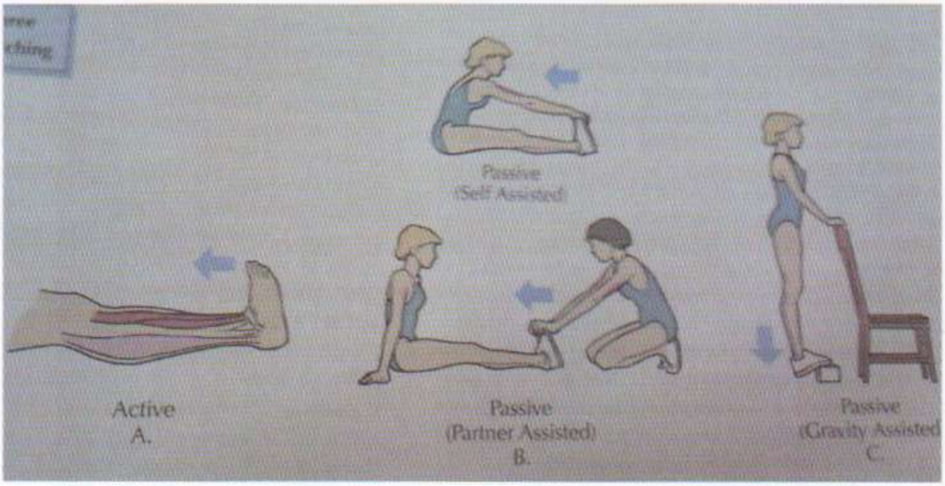
بەندی یەکەم: ڕێگــــەکانی کشان

بەندی دووەم: ڕاهێنانەکانی کشان

بەندی یەکەم
ڕێگەکانی کشان

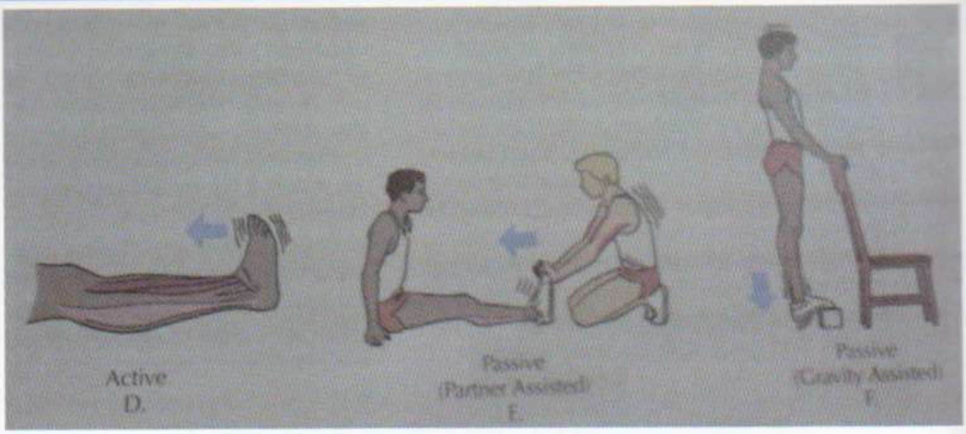
١- کشان جومگە لە کاتی ئاسایی ووەستاوی(Static flexibility):

بەهێواشی پەستان دەخرێتە سەر جومگە وماسولکەکان و بۆماوەی چەند چرکەیەك ودوای بیگەڕێنەوە دۆخی جارانی هەروەك لە وێنەکەدا دیارە. دەتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەیت بە هاوکاری هەندێ لە ئەندامەکانی تری لەشی خۆت(Self assisted) یان بە هۆی کەسێکی تر(Partner assisted).



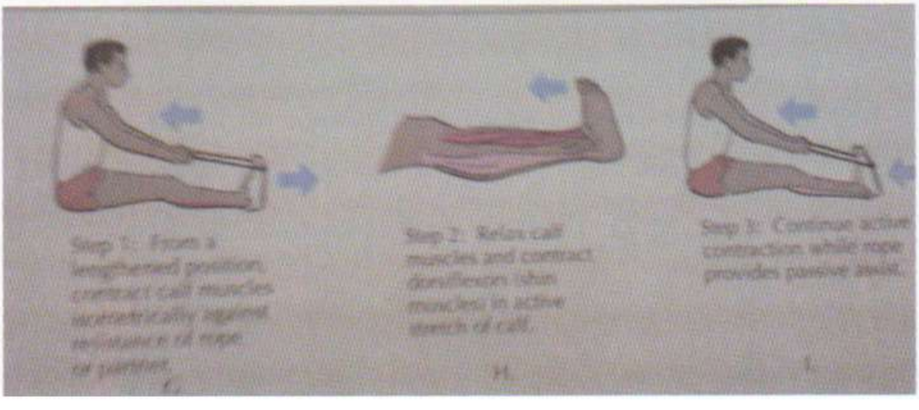
٢- کشانی جومگە لە کاتی جولە(Dynamic flexibility- Ballistic):

بەکارهێنانی هێزێکی پاڵنەر تاوەکو کشانی جومگە دروست بێت، جا ئەو هێزە بریتی بێ لە بردنە پێشەوەی لەش ودووبارە بردنە دواوەو بردنە پێشەوەی تاوەکو هێزەکی پاڵنەری کاریگەر دروست دەبێت. یان هەر جولەیەکی تری توند وبەهێز. بەڵام ئەم جۆرەیان ئێستا کەم پیادە دەکرێت بەڵکو جۆری داینەمیك بەکاردێ کە بریتیە لە جولەیەکی پلەیی وهێواش وکۆنترۆل کراوی لەش تاوەکو کشانی جومگە ئەنجام بدرێت ووئازاری نەبێت.



٣- ماسولکەو دەمارە ووروژاندنی خۆیی (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation):

کرژکردنی ماسولکەکان پێش ئەوەی کرداری کشان ئەنجام بدرێت، لەکاتی کشانەکەش ماسولکەکانی بەرامبەری دەبێت کرژ بکرێت. واتە هەر کۆمەڵە ماسولکەیەك گەر کشان بکەن ئەوا کۆمەڵەیەکی تری بەرامبەری خاو دەبنەوە. بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانین پارچەیەك پەتی نەرم (حبل) بەکاربهێنین هەروەك لە وێنەکەدا دیارە.

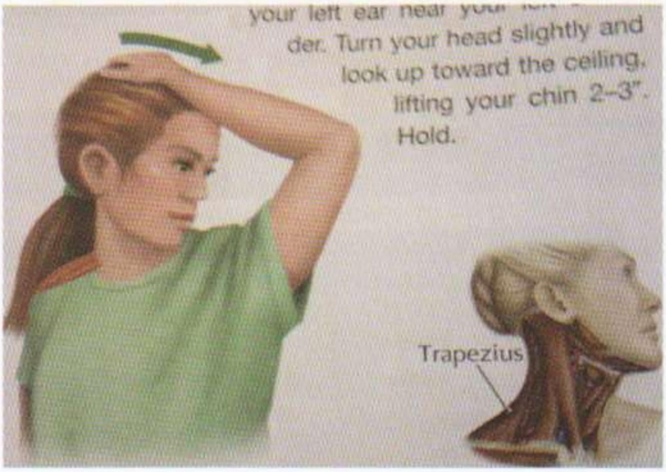


بەندی دووەم
ڕاهێنانەکانی کشان

یەکەم: ڕاهێنانی کشانی جومگەو ماسولکەکانی مل وشان وناوقەد

١- کشانی ماسولکەکانی مل وشان (Neck Stretch- Upper Trapezius):

دەست بخە سەر سەرو تەماشاکردنی باڵ، دوایی چەنەگە بۆ خوارەوە داگرە.

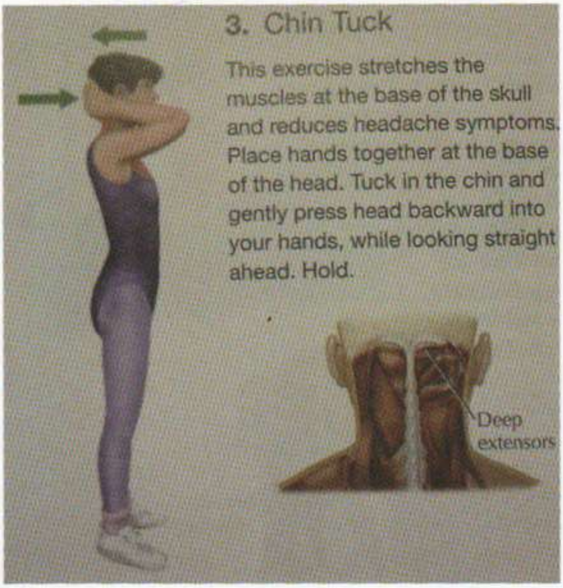


٢- کشانی ماسولکەکانی مل وچەنەگە نواندنەوە (Chin Tuck):

بەم شێوەیە لەسەر کورسی دانیشەو سەر بۆ دواوە و بۆ پێشەوە بجولێنەوە بە هێواشی.

٣- نواندنەوەی چەنەگە (Chin Tuck) :

ئەم شێوەیە وەربگرەو سەرت بۆ پێشەوەو دواوە ببە وماسولکەکانی بنکەی کاسەی سەر توند وبەهێز دەکات.



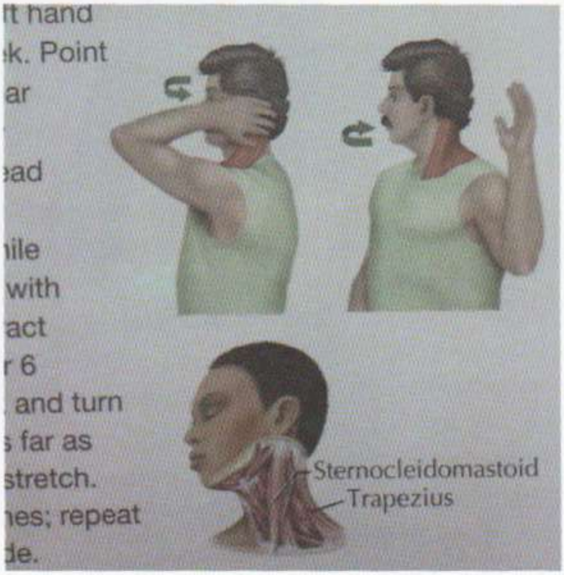
٤- ڕاهێنانی ملی یەکپێوانی (Isometric Neck Exercise):

ئەم شێوەیە وەربگرەو سەرت بە هۆی پەستانی دەستەکان بۆ پێشەوەو پشتەوەو تەنیشتەکان بجولێنە. ئەمەش هەموو ماسولکەکانی پێشەوەو پشتەوەو تەنیشتەکان بەهێز دەکات.

بە هیچ شێوەیەك نا بێت کاتێك سەرت بەرز کردەوە نا نزم کردەوە سوڕانەوەی بۆ بکەیت، چونکە زیانی بۆ بربرەی یەکەم ودووەمی مل هەیە وکاردەکاتە سەر مێشك ودەمارەکان.

٥- ڕاهێنانی سوڕانی مل (Neck Rotation Exercise) :

دەست بخە سەر گوێچکەت و سەرت بە ئاراستەی دەستت بسوڕێنە، دوایی شوێنی دەستت بگۆڕە. بەڵام دەبێت سەر ڕێك بێت بۆ خوارەوەو سەرەوە بە چەمابێتەوە چونکە کاتی چەمانەوەی سەر سوڕانەوەی زۆر ترسناکە بۆ یەکەم بربرەی مل و دەمارەکانی.

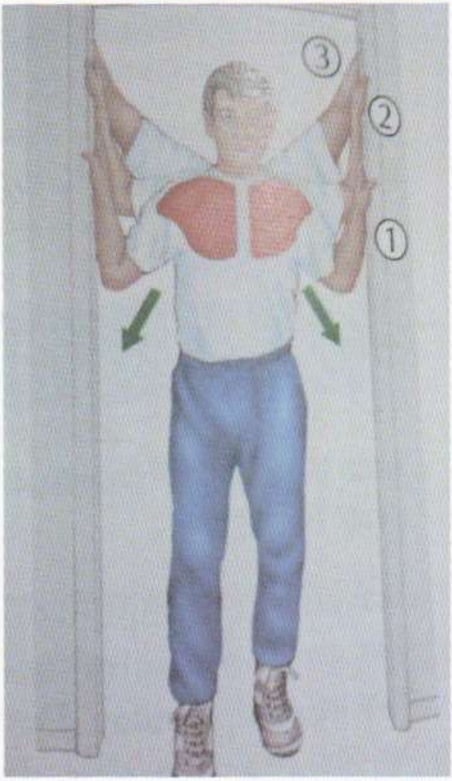


ئەم دوو ڕاهێنانەی دوایی (٣-٤) زیاتر بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی ملە.

دووەم: ڕاهێنانی کشان وبەهێزکردنی جومگەو ماسولکەکانی شان وناوقەد وسەروی پشت

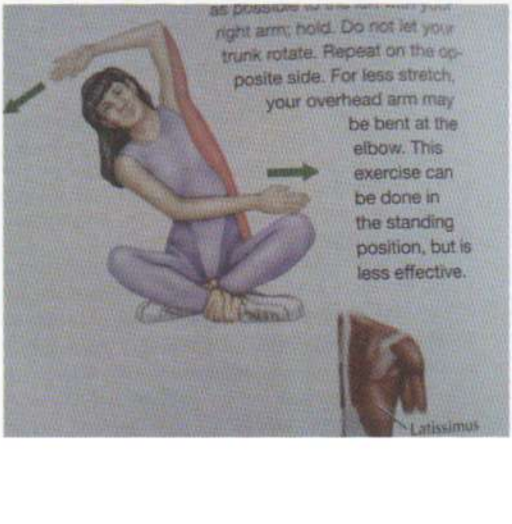
١- کشانی ماسولکەی سەرەوەی سنگ (Pectoral Stretch):

بەم شێوەیە لە ناو دەرگایەکی کراوە بوەستە و دەستت ٣ شێوە وەربگرێ، باری یەکەم: جومگەی ئەنیشك گۆشە ٤٥ پلە بێت لەگەڵ شان وپەستان بخە سەر هەردوو لای دەرگاکە ودوایی دەست وشان گۆشە ٩٠ بێت ودوای گۆشە ١٣٥ پلە وهەمان پەستان بخە سەر دەرگاکە.

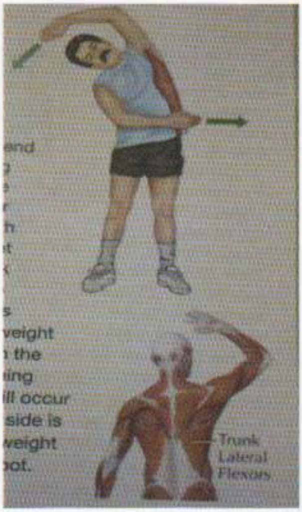


٢- کشانی ناوقەد ڕووی دەرەوە(**Lateral Trunk Stretch**):

ئەم شێوەیە وەردەگرێت وبالّی چەپ وڕاست لەیەکتری دوور بخرێتەوە بە پێی توانا ودوایی شوێنی دەستەکان بگۆڕی. ئەمەش سوودی هەیە بۆ ماسولکەکانی سنگ وسك وبن بالّ.

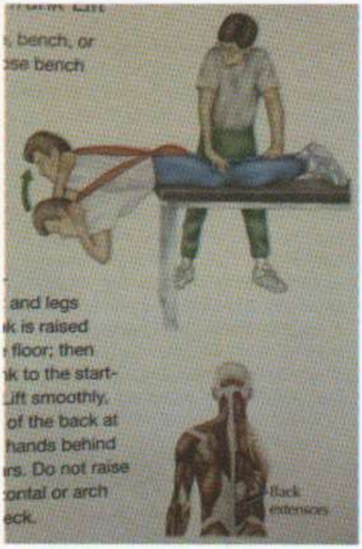


٣- لاربوونەوە بۆ تەنیشت (Side bend): ئەم شێوەیە وەربگرەو خۆت لار بکەوە بەلای چەپ وڕاست.

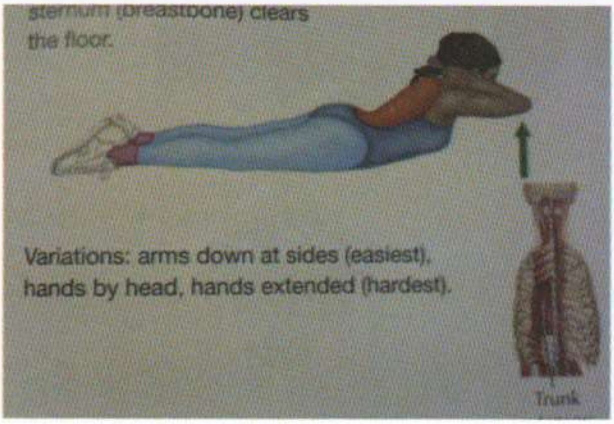


٤- سوڕانی ناوقەد کاتی پاڵدانەوە (Supine Trunk Twist): لەسەر پشت پاڵدەوەو بسوڕێ بە لای چەپ وڕاست.

٥- بەرز كردنەوەی سەرەوەی پشت (**Upper Trunk Lift**): ئەم شێوەیە وەربگرەو سەرت بۆ سەرەوە خوارەوە بجولێنە. ئەمەش ماسولكەكانی سەرەوەی پشت بەهێز دەكات.

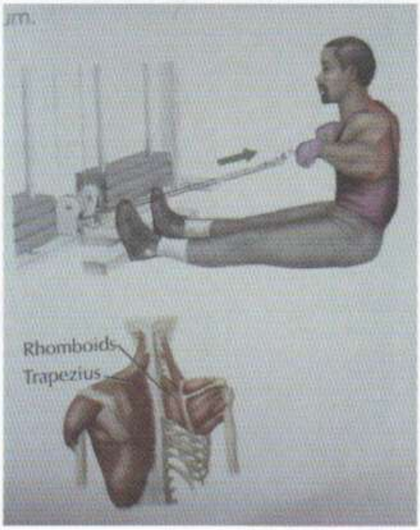


٦- پشت بەرز كردنەوە (**Trunk Lift**): لەسەر سك درێژ بەو دەستت بخە پشت سەرت و بۆ سەرەوەو خوارەوە بیجولێنە. ئەمەش ماسولكەكانی گشت پشت بە هێز دەكات.

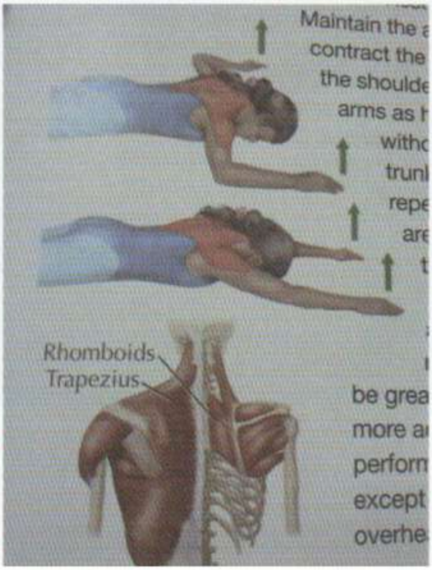


٧- ڕاکێشانی سپرینگ- التجديف عند القعود- Seated Rowing) :

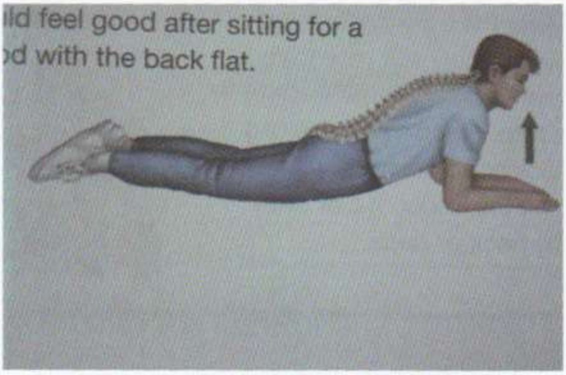
ئەم شێوەیە وەربگرە و ئەو سپرینگە ڕاکێشە و ماسولکەکانی سنگ وپشت وشان فراوان و بەهێز دەکات (توسيع الصدر- Chest Expansion).



٨- هەڵسانەوە بەهۆی بازوەکان (Arm Lift): ئەم شێوانە وەربگرەو بە هۆی بازوەکان سنگت بەرز بکەوە لەسەر زەوی.

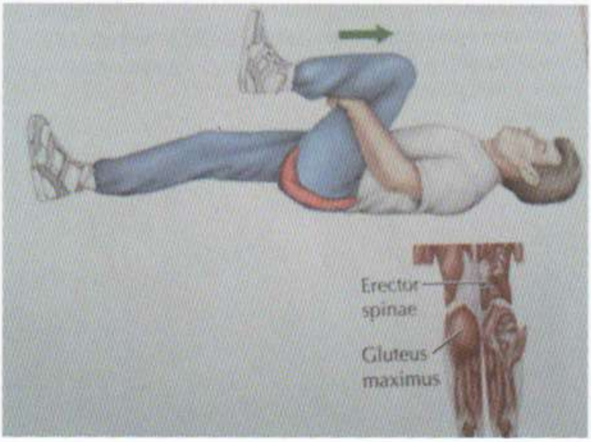


٩- ڕاهێنانی میکنزی (McKenzie Exercise): ئەم شێوەیە وەربگرەو خۆت بەرزو نزم بکە وبۆ ئەوانە باشە کەبربرەی پشتیان تەختە.



سێیەم: ڕاهێنانی کشان وبەهێزکردنی جومگەو ماسولکەکانی سمت وڕان وخواروی پشت

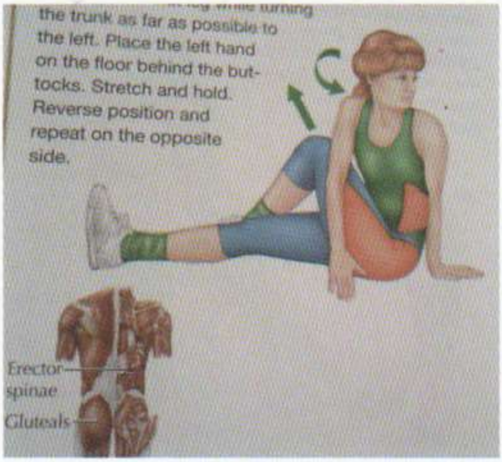
١- هەڵواسینی لاق لە ئەژنۆوە(Leg Hug): بەهەردوو دەستەکان ئەژنۆ ڕادەکێشرێ بە ئاراستەی سنگ بۆ ماوەیەکی کورت، دوایی شوێنی دەست وقاچی دەگۆڕێ. سوودی بۆ ماسولکەو جومگەی پشت وسمت هەیە.



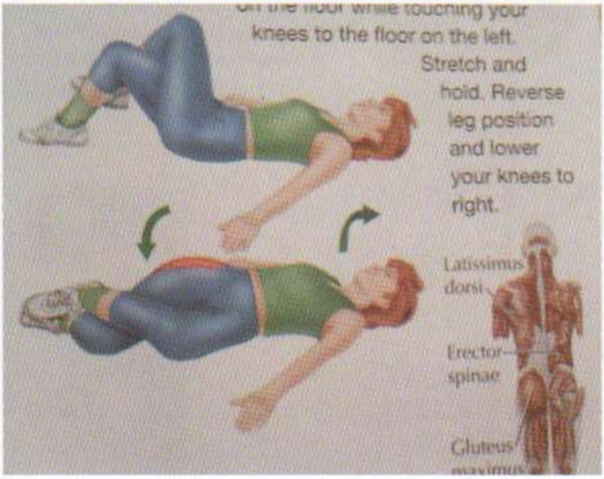
٢- دانیشتن لەسەر پاژنەی پێ (Heel Sit): ئەم شێوەیە وەردەگرێ وپاشان پشتی خۆی بەرەو لای پاژنەی پێی دەبات. سوودی بۆ ماسولکەو جومگەی خوارەوەی پشت هەیە.

٣- بەرزکردنەوەی خوارەوەی پشت (Lower Trunk Lift): ئەم شێوەیە وەربگرە لەسەر تەختەیەك وقاچەکانت بۆ سەرەوەو خوارەوە بجولێنە. سوودی بۆ ماسولکەو جومگەی خوارەوەی پشت هەیە.

٤- سوڕانی ناوقەد (Trunk Twist): ئەم شێوەیە وەردەگرێ و شانی خۆی بۆ لای سنگی دەسوڕینێ ودوایی شوێنی قاچ ودەستی و چۆکی دەگۆڕێ. سوودی بۆ ماسولکەکانی ڕووی دەرەوەی سنگ وسمت وڕان.



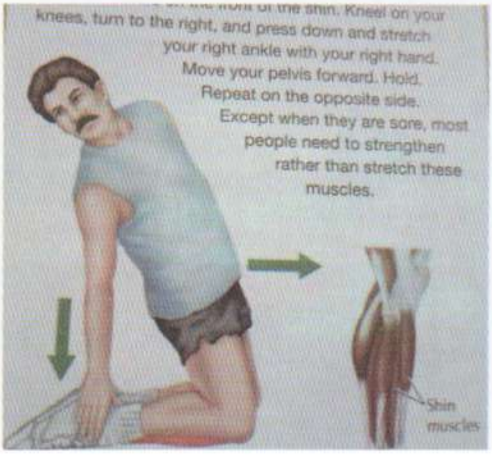
٥- سوڕانی بڕبڕەی پشت(Spine Twist): ئەم شێوەیە وەردەگری وسەر بۆلایەك وناوقەد بۆ لاکەی تر دەسوڕێنی و دوایی شوێنی قاچ ودەست دەگۆڕی وبەرەو لاکەی تر خۆت دەسوڕێنی.



چوارەم: ڕاهێنانی کشانی جومگەو ماسولکەکانی قاچ وڕان

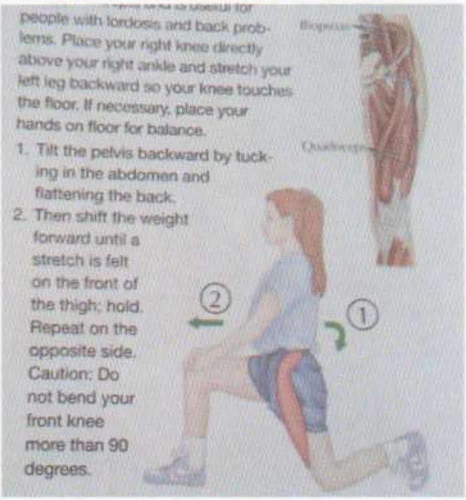
١- کشانی رەفیسك – ماسولکەی ڕووی پشتەوەی قاچ(Calf Stretch): ئەم شێوەیە وەردەگرێ وسنگی بەرەو دیوارەکە پاڵ دەدات بەهۆی هێز وپەستان خستنە سەر ماسولکەی قاچ ڕوی دواوەی (Gastrocnemius Muscle).

٢- کشانی ماسولکەی ڕووی پێشەوەی قاچ (Chin Stretch) قاچ ئەم شێوەیە وەردەگرێ و پەستان دەخاتە سەر پێیەکانی وسکی بۆ پێشەوە پاڵدەدات. ماسولکەی (Tibialis Anterior) بەهێز دەکات.

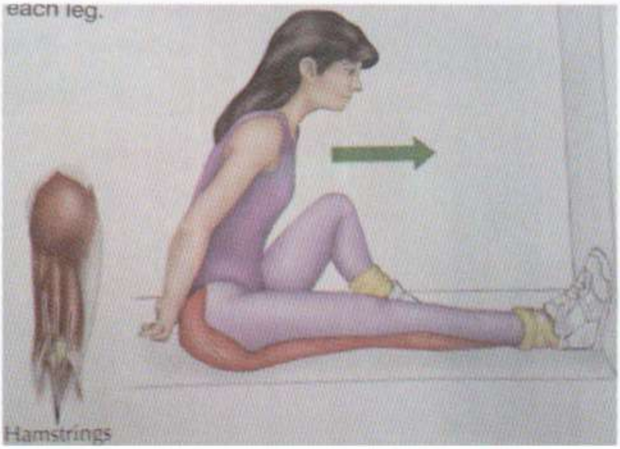


٣- کشانی ماسولکەکانی دواوەی ڕان وسمت (Back- Saver Hamstring Stretch):

ئەم شێوەیە وەردەگرێ وسنگی خۆی بۆ پێشەوە دەبات، دوایی شوێنی قاچی دەگۆڕێ.



٤- کشانی جومگەی سمت وڕان (Hip and Thigh Stretch): ئەم شێوەیە وەردەگرێ بەلام گۆشەی جومگەی ئەژنۆ لە ٩٠ پلە کەمترەو پشت گۆشە ١٨٠ وەردەگرێ. سوودی بۆ ماسولکەکانی ڕووی پێشەوەی ڕان هەیە ودوایی شوێنی قاچەکانی دەگۆڕێ.

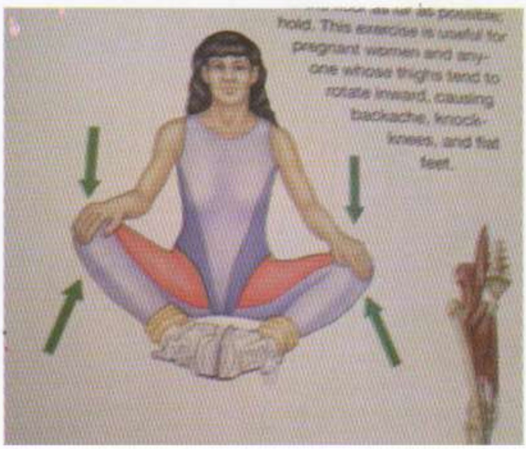


٥- کشانی ماسولکەی ڕان وسمت ڕووی دەرەوە (Lateral Thigh and Hip Stretch):

ئەم شێوەیە وەردەگرێ و ناوقەدی بەرەو دیوارەکە دەبات و باڵی بەرامبەری بۆ خوارەوە شۆڕ دەکاتەوە، دوایی شوێنی قاچی ودەستی دەگۆڕێ.

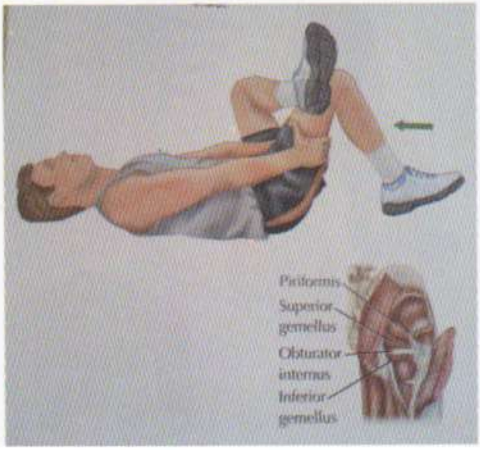
٦- کشانی ماسولکەکان کاتی دانیشتنی ئاسایی (Sitting Stretch):

ئەم شێوەیە وەردەگرێ وپەستان دەخاتە سەر جومگەی ئەژنو ونزیکی دەخاتەوە لە زەوی. ئەم ڕاهێنانە سوودی زۆرە بۆ سکپڕ وکرداری منداڵبوون ئاسان دەکات، هەروەها بۆ ئەوانەی کاتی ڕۆیشتن ڕانیان بۆ ناوەوە دێتەوە وئەوانەی جومگەی ئەژنۆیان کرتەی دێ کاتی ڕۆیشتن (Knock -Knees).

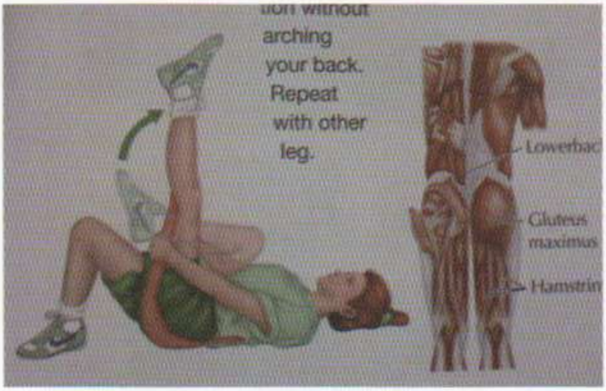


٧- کشانی ماسولکەکانی ڕووی ناوەوەی ڕان (**Inner Thigh Stretch**): ئەم شێوەیە وەردەگرێ و پەستان دەخاتە سەر ئەژنو وخۆی بەرەو پێشەوە دەبات، دوایی شوێنی قاچەکانی دەگۆڕێ.

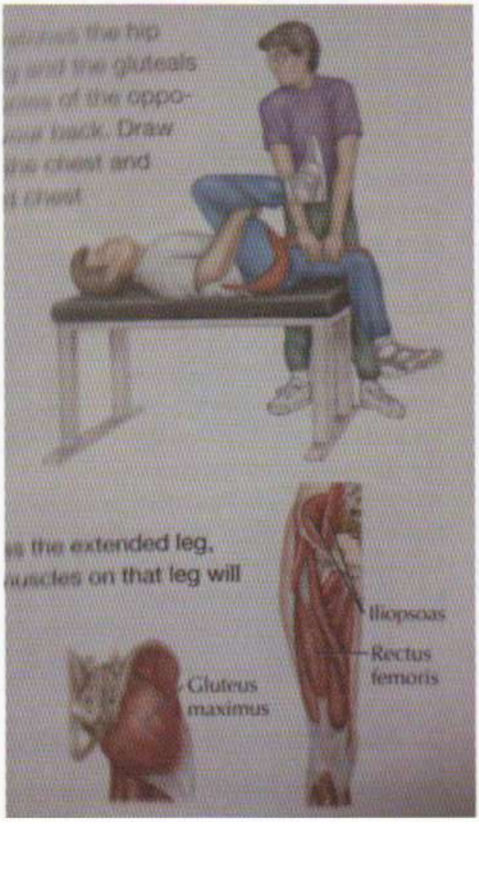
٨- کشانی ماسولکە قواەکانی ناو جومگەی سمت (**Deep Buttock Stretch**): ئەم شێوەیە وەردەگرێ و بە هەردوو دەستی ڕانی خۆی بۆ ئاراستەی سك کێش دەکات ودوایی شوێنی قاچەکانی دەگۆڕێ.



٩- کشانی ماسولکەکانی خواروی پشت (Single Knee- to- Chest): ئەم شێوەیە وەردەگریّ یەك قاچی بەرز دەکاتەوەو بە هەردوو دەست ڕایدەکێشیّ ودوایی شوێنی قاچ ودەستی بگۆڕیّ. سوودی هەیە بۆ ماسولکەی سمت وخوارەوەی پشت وپشتەوەی ڕان.

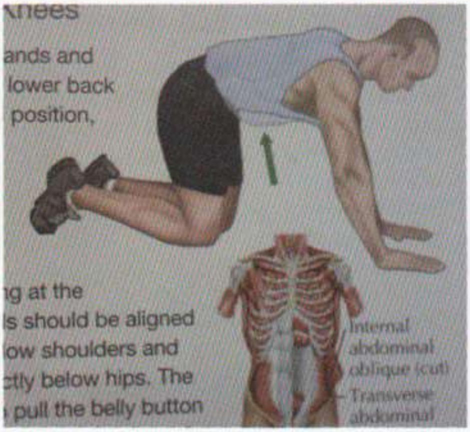


١٠- کشانی ماسولکەی خواروی پشت (Hip & Lower Back Stretch): ئەم شێوەیە وەردەگریّ و ئاژنۆی دەچەمێنتەوەو بۆ ئاراستەی سنگی دەبات. سوودی بۆ گشت ماسولکەکانی پشتەوەی ڕان و خوارەوەی پشت هەیە.

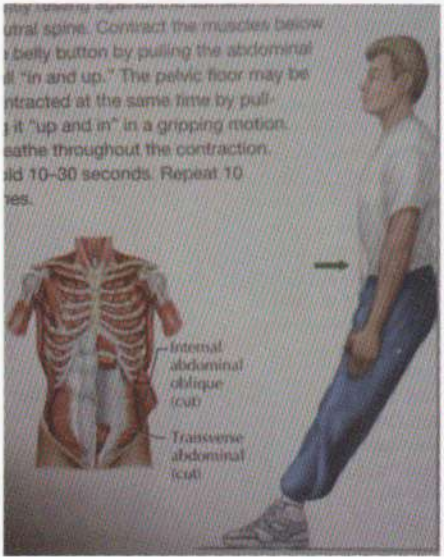


١١- قولکردنەوەی سك (Abdominal Hollowing on Hands and Knee)

ئەم شێوەیە وەربگرەو سکت قول بکە بەهۆی ئەم جۆرە دانیشتنە پاشان سکت بەرزو نزمی بکە و توندی بکەو ١٠-٣٠ چرکە بەم شێوەیە بمێنەوەو دووبارەی بکەوە ١٠ جار.



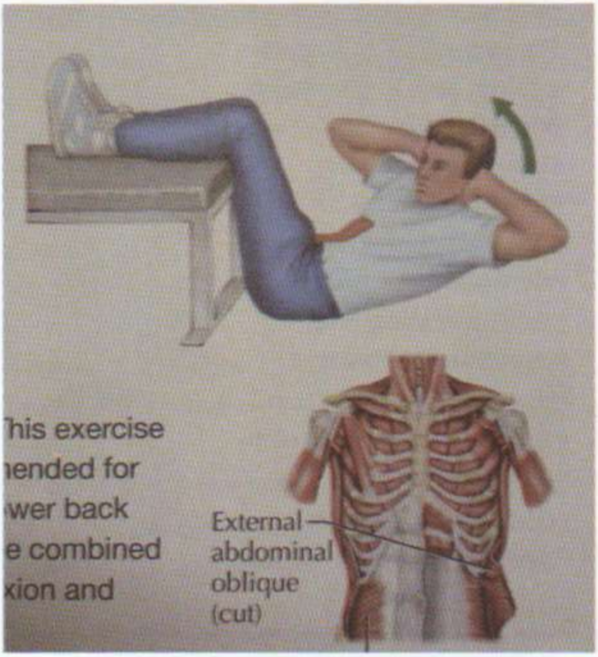
١٢- سك قولکردنەوە (Abdominal Hollowing in Wall Support): ئەم شێوەیە وەربگرە وپشت بدە دیوارو سکت قول بکە وتوندی بکە بۆ ماوەی ١٠-٣٠ چرکەو ١٠ جار دووبارەی بکەوە.



١٣- خۆڕاستکردنەوە لەسەر تەنیشت (**Horizontal Side Support**): ئەم شێوەیە وەربگرەو خۆت بەرز بکەوە لە ناوچەی سمتەوە تاوەکو شان وقاچت یەك ئاست بێت بۆ ماوەی ١٠ چرکە بمێنەوەو ١٠ جاریش دووبارە بکەوە.

١٤- سەر نواندنەوە (**Head Nod**): لەسەر پشت پاڵکەوەو سەرت لەسەر زەوی بێت وسەرینی لە ژێر نەبێت و سەرت بەرز بکەوە بەئاراستەی سنگ و ماوەی ١٠-٣٠ چرکە بوەستەو دووبارەی بکەوە ١٠ جار. ماسولکەکانی پێشەوەی مل بەهێز دەکات.

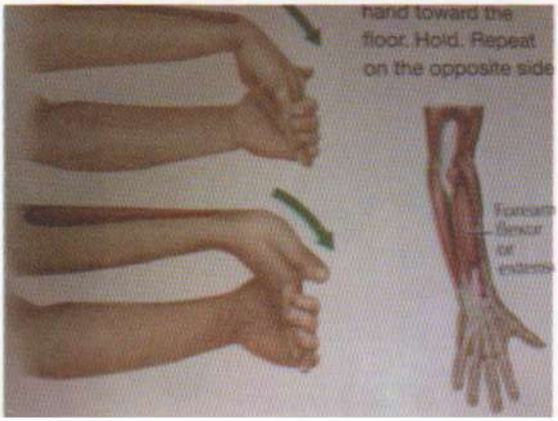
١٥- نزیك خستنەوەو سوڕان (Crunch With Twist): ئەم شێوەیە وەربگرەو قاچەکان بخە سەر مێزێکی نزم وئەژنۆ گۆشە ٩٠ وەربگرێ ودەست بخە ژێرسەر وشانی ڕاست بەرتر لە چەپ وبە ئاراستەی ئەژنۆ پاڵی بدە ودوایی بەلای تری دووبارە بکەوە. ئەمەش ماسولکە درێژو لارەکانی سك توند دەکات.



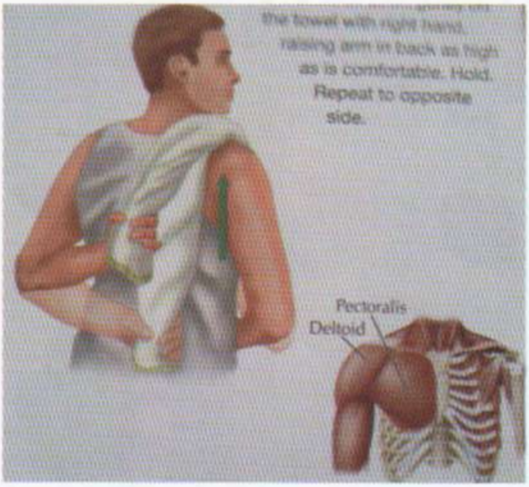
ڕاهێنانی ٩-١٥ زیاتر بۆ بە هێزکردنە

پێنجەم: چوار ڕاهێنانی کشانی جومگەو ماسولکەکانی شان و باڵ

١- کشانی باڵ بەشی خوارەوەی (Forearm Stretch): ئەم شێوەیە وەردەگرێت ودەستی بەرەو خوارەوە ڕادەکێشێ، دوایی شوێنی دەست دەگۆڕێ.

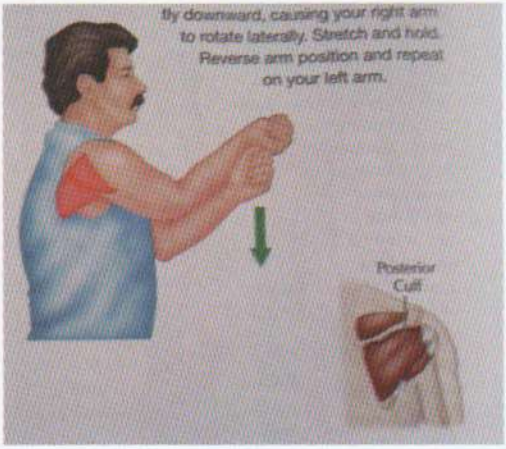


٢- کشانی ماسولکەکانی باڵ ڕوی پشتەوەی (**Back Scratcher**): ئەم شێوەیە وەردەگرێ و خاولیەکە لە ڕوی پێشەوەو پشتەوە ڕاکێشێ.



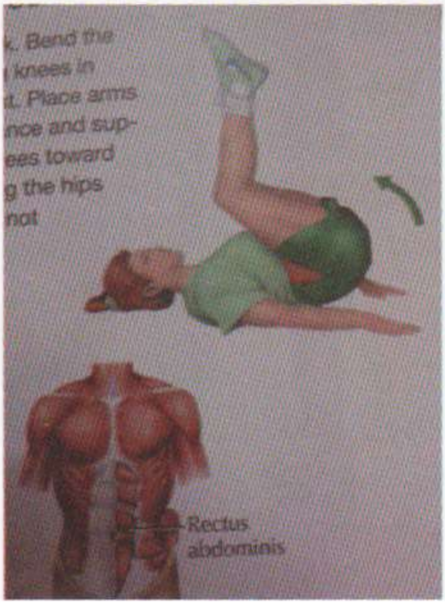
٣- کشانی باڵ بە دەست هاویشتنە سەر سەر (**Over Head Arm Stretch**): ئەم شێوەیە وەردەگری وبە دەستی جومگەی ئەنیشك دەگریت ڕایدەکێشێ بۆ لای بەرامبەری.

٤– کشانی ماسولکەکانی شان (Arm Pretzel): ئەم شێوەیە وەربگرە بە دانیشتن یان وەستان وپەستان بخە سەر مەچەك بۆ خوارەوە، دوایی شوێنی دەستەکانت بگۆرە.

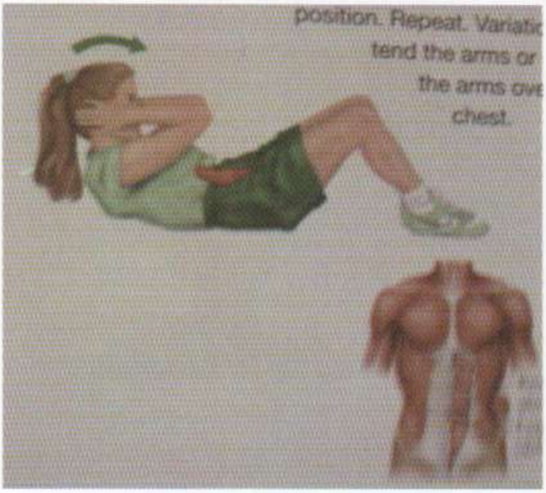


شەشەم: ڕاهێنانی بە هێزکردنی سك

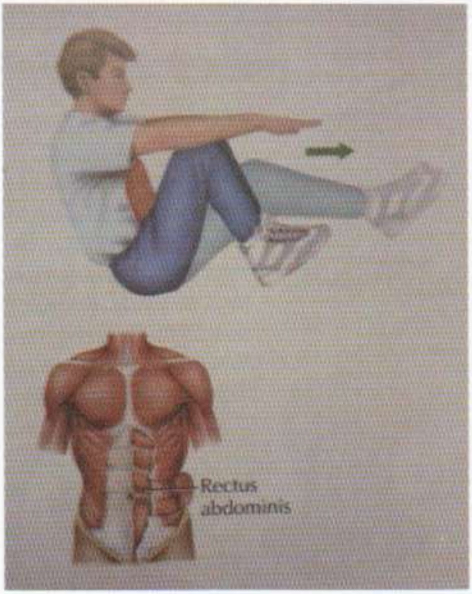
١- خۆ هێنانەوەیەکی پێچەوانە (Reverse Curl): لەسەر پشت پاڵکەوتن وبەرزکردنەوەی هەردوو قاچ بە ئاراستەی سنگ.



٢- خۆهێنانەوەیەکی ڕاست (Curl-Up): لەسەر پشت پاڵکەوتن دەست خستنە
سەرو بەرزکردنەوەی سەر بە ئاراستەی سنگ.



٣- چەمانەوە بەدانیشتنەوە (Sitting Tucks): دانیشتن ودرێژکردنی باڵەکان
وچەمانەوە بە ئاراستەی قاچەکان.



تێبینی: هەندێك لەو كشان وڕاهێنانە یەكچوونیان هەیە لەگەڵ ڕاهێنانی سویدی ویۆگا وڕاهێنانەكانی تر، بەڵام گرنگ ئەوەیە هەموویان سوودیان هەیە بۆ ماسولكەو جومگەكانی لەش بە گشتی.

بەشی چوارەم
ڕاهێنانی سویدی

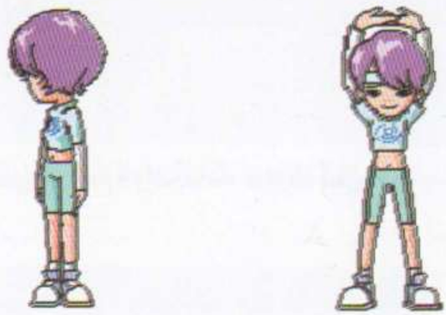
باسی یەکەم: ڕاهێنانە سووکەکان

باسی دووەم: ڕاهێنانە مام ناوەندیەکان

باسی سێیەم: ڕاهێنانە توندو بەهێزەکان

باسی یەکەم
ڕاهێنانە سووکەکان

ڕاهێنانی یەکەم: بە شێوەیەکی ڕاست وقیت بوەستە، سەرت بەرزبێت و بۆ خوارەوە نەچەمێتەوەو تەماشای پێشە خۆت بکە. سەرت لە ناوەڕاستی هەردوو شانت بێت، سنگت بۆ پێشەوە بێت و نەرمی بنوێنە، بالەکانت شۆڕ بکەوە و دەستت دابخە، ئینجا بۆ لای چەپ وڕاست خۆت بسوڕێنە بەهێواشی.



ڕاهێنانی دووەم: جارێکی تر بەهەمان شێوە بوەستەو خۆت بچەمێنەوە لە ئاستی ئەژنۆ

راهێنانی سێیەم: بەهەمان شێوەی یەکەم بوەستەو دەستت بخە سەر سەرت، دوایی بەرەو لای چەپ وڕاست خۆت لار بکەوە.

راهێنانی چوارەم: لەسەر تەنیشت پاڵ بکەوە خۆت بخە سەر(جومگەی ئەنیشك) ولە زەوی بەرز بیتەوەو باڵەکەی ترت لەسەر قاچت دانێ بە گۆشە ٩٠، ئینجا قاچت بەرز بکەوە ئەوەندەی دەتوانی بە بێ چەماندنەوە (نوشتاندنەوە)دوای بگەڕێوە دۆخی جارانت، پاشان شوێنی قاچەکانت بگۆڕە.

راهێنانی پێنجەم: لەسەر پشت درێژبەو باڵەکانت لەگەڵ لەشت جووت بکەو جومگەی ئەژنۆت بچەمێنەوەو دوایی هەردوو چۆکت بگەینە سنگت ودوایی بگەڕێوە دۆخی جارانت .

راهێنانی شەشەم: هەمان باری پێشوو وەربگرە، بەڵام جومگەی ئەژنۆت مەچەمێنەوەو دوایی هەردوو قاچت بە ڕێکی بەرز بکەوەوە بیگەیەنە سنگت ودوایی بگەڕێوە دۆخی جارانت .

راهێنانی حەوتەم: لەسەر پشت پال بکەوەو دەستەکانت بخە ژێر سەرت وجومگەی ئەژنۆی ڕاستت بەرز بکەوەو هەوڵ بدە بگاتە جومگەی ئانیشکت، دوای بەهەمان شێوە جومگەی ئەژنۆکەی ترت بەرز بکەوەو بیگەیەنە جومگەی ئانیشکت.

ڕاهێنانی هەشتەم: لەسەر سك پاڵ بکەوەو قاچەکان تەواو درێژ بکەو هەردوو باڵەکانت لەگەڵ لەشت جووت بکەو دوای بەرزیان بکەوە لەسەر زەوی و جومگەی ئەژنۆشت لە دواوە بچەمێنەوەو بە ئاراستەی پشت، دوایی بگەڕێوە دۆخی جارانت.

ڕاهێنانی نۆیەم: لەسەر سك پاڵ بکەوەو قاچەکان تەواو درێژ بکەو هەردوو باڵەکانت بەرەو پێشەوە درێژ بکە دوای بەرزیان بکەوە بۆ سەر سەرت و جومگەی ئەژنۆشت بچەمێنەوەو بە ئاراستەی پشت، دوایی بگەڕێوە دۆخی جارانت.

ڕاهێنانی دەیەم: لەسەر دەستت وئانیشکت دانیشەو هەر جارێك یەکێ لە قاچەکانت بەرز بکەوە.

باسی دووەم
ڕاهێنانە مام ناوەندیەکان

ڕاهێنانی یەکەم : بەم شێوەیە بوەستەو ئینجا لەسەر پەنجەی پێ بوەستە وبەرز بۆوە و
جار دووبارە بکەوە.

ڕاهێنانی دووەم: لەسەر کورسیەك دانیشەو هەر جارێ یەکێك لە قاچەکانت بەرز بکەوە
ئاستی کورسیەکە بۆ ١٠ جار بۆ هەر قاچێك.

ڕاهێنانی سێیەم: لەسەر هەمان بار دانیشە بەڵام ئەمجارەیان خۆت بسووڕێنە جارێك بەلای ڕاست وجارێك بەلای چەپ.

ڕاهێنانی چوارەم: لەسەر پشت پاڵ بکەوەو دەست بە ئاراستەی قاچەکان درێژ دەکرێتەوە، دەست بکە بە بەرز کردنەوەی سەرو درێژ کردنەوەی بالەکان بۆ پێشەوە.

هەمان ڕاهێنان لەگەڵ دانانی دەست لە ژێر سەر و بەرزکردنەوەی بە پێی توانا.

باسی سێیەم
ڕاهێنانە توندو بەهێزەکان

ئەمانەش ژمارەیەکی ترن لەڕاهێنانی سویدی کەسوودیان هەیە بۆ گشت ماسولکەکان بەڵام هەندێك ووزەی زیاتر وهێز ولێزانین وئامادەباشی ولیاقەی دەوێت واتە بۆ ئەوانەی کە هەندێك چوونەتە پێش لە ڕاهێنان ووەرزش.

أ- ئەم چەند ڕاهێنانەی خوارەوە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەو جومگەی باڵەکانی سەرەوەیە (Upper region) کە بریتیە لە مانەی خوارەوە:

Standard push-up, Uneven pushup, Diver bomb pushup, Walking pushup, Elbow pushup , Triangle pushup, Wide arm pushup, Finger tip pushup, One armed pushup, Hand stand pushup, Hindu pushup, Table pushup, Dip, .Decline pushup

١- لەسەر دەست وپێ دەوەستی و پێیەکان جووت بن و پشت وباڵەکان گۆشە ٩٠ پلە بن و سنگ وسك بەرەو زەوی بچەمێنەوە.

Standard Push-up (ئاسایی)

٥- وەستان لەسەر دەستێك و ئەنیشکێك وخۆ چەماندنەوە بەرەو زەوی.

Uneven Push-up(نا یەکسانی لە جولان)

٣- هەمان شێوەی پێشوو لەگەڵ دانانی هەردوو ئەنیشك لەسەر زەوی.

Elbow Push-up (ئەنیشك دانان)

٤- لەسەر زەوی دانیشەو قاچەکان درێژ بکەوە بۆ پێشەوەو لەسەر دەستەکانت ناوچەی حەوز وسمت بەرز بکەوەو ئەژنۆ بچەمێنەوە.

Table Push-up (شێوەی مێز)

٥- لەسەر دەست وپێ دەوەستی و پێیەکان جووت بێت وباڵەکان دەکەیتەوە سنگ وسك بەرەو زەوی شۆڕ دەکرێتەوە(باڵەکانت زۆر بکەوە).

Wide arm Push-up

٦– ئەم شێوەیە وەردەگرێ و خۆی بەرز دەکاتەوە بەڵام ئەژنۆ نا چەمێتەوەو بەڕاستی دەمێنتەوە.

Dip (چەمانەوەو نقوم بوون)

٧– دانانی کورسیەك لە ژێر قاچ وخواربوونەوە بۆ گەیشتن بە زەوی.

Decline Push-up (دابەزین وشۆڕبوونەوە)

٨– لەسەر دەست وپێ دەوەستی و پێیەکان جووت بن و پشت وباڵەکان گۆشە ٩٠ پلە بن ، بەڵام پشت لار دەکەویتەوە لەگەڵ پێیەکان گۆشە ٤٥ پلە بن و سنگ وسك بەرەو زەوی بچەمێنەوە.بەڵام هەروەك شێوەی ڕۆیشتن واتە هەرجارێك لایەکی لەشی لار دەکاتەوە.

Walking Push-up

٩– لەسەر دەست وپێ دەوەستی وپێیەکان لێك بکەوەو پشت وسمت بەرز دەکاتەوە و ڕاستەوخۆ نزم دەبیتەوەو بەرز دەبیتەوە وسنگ دەگاتە زەوی.

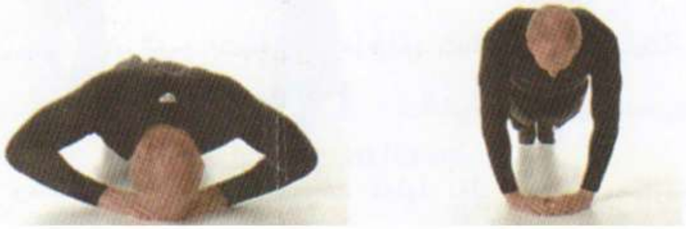
Hindu Push-up (هیندی)

١٠- هەمان شێوەی یەکەمە، بەڵام سمتی بەرز دەکاتەوەو پشت وباڵەکان گۆشە ٩٠ وەرناگرن وخۆی بەزەویدا دەخشێنێ.

Diver bomb Push-up (دابەزین وخۆخشان بە زەوی)

١١– هەمان شێوەی ٨ بەڵام دەستەکان ڕویان لەیەك دەبێت وبەیەکەوە دەنوسێن لەسەری پەنجەکان، دوای خۆی بۆ سەر زەوی نزیك دەکاتەوە.

Triangle Push-up (شێوەی سێگۆشە)



١٢– لەجیاتی ناو لەپ لەسەر پەنجەکان دەوەستی و سنگ وسکی دەگەینەتە زەوی.

Finger tip Push-up

١٣– دانانی هەردوو دەست لەسەر زەوی ، دوای خۆ چەماندنەوە تاوەکو سنگ بگاتە زەوی دوایی بەرزبوونەوە ولێدانی چەپلەیەك و دووبارە کردنەوەی ڕاهێنانەکە.

Clap Push-up

١٤– لەسەر هەردوو دەست دەوەستیّ و قاچەکانی بەرز دەکاتەوە بۆ سەرەوەو پێیەکانی بە دیوارێك ئەنوسێنیّ پاشان خۆی بەرزو نزم دەکاتەوە لەسەر دەستی.

Hand stand Push-up

١٥– لەجیاتی وەستان لەسەر دوو دەست تەنها یەك دەست بەکاردێنیّ و دوایی شوێنیان دەگۆڕیّ و بۆ سەر زەوی نزم دەبێتەوە.

One armed Push-up

ب- ئەم چەند ڕاهێنانەی خوارەوە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەو جومگەی باڵەکانی ناوقەدە (Mid region) کە لەمانە پێکهاتووە:

Crunch – standard, Legs out crunch, Straight legged sit-up, Fludder kick, Leg out crush, Oblique crunch, Elbow twist V-up

١- لەسەر پشت پاڵ کەتن وبەرزکردنەوەی سەرو قاچەکان لەیەك کاتدا لەگەڵ جووت کردنی پێیەکان.

Crunch – Standard

٢- پاڵ کەتن لەسەر پشت ودانانی ئەژنۆ لەسەر ئەژنۆ و سوڕان بەلاری بەلای چەپ وڕاست لەکاتی بەرز کردنەوەی سەرو سنگ.

Oblique Crunch

٣- پاڵ کەوتن لەسەر پشت وقاچ جووت بێت، درێژ کردنەوەی باڵ لەگەڵ لەش وبەرزکردنەوەی سەر بۆ باری دانیشتن.

Straight legged Sit-up

٤- هەمان ڕاهێنانی یەکەم لەگەڵ کردنەوەی هەردوو قاچەکان بە تەواوی (واتە دوورخستنەوەی ئەژنۆکان)

Legs out Crunch

٥- پاڵ کەوتن لەسەر پشت ودرێژکردنەوەی دەست بۆ دواوەی سەر بەرزکردنەوەی یەکێك لە قاچەکان ڕاست وچەپ.

Fludder kick

٦- وەستان لەسەر یەك دەست و دانانی دەست لە پشت سەرو و خۆ چەماندنەوە بۆ سەر زەوی وگەیاندنی ئەنیشك بە دەستەکەی تر.

Elbow Twist

٧- پاڵ کەوتن لەسەر پشت و بەرزکردنەوەی سەرو قاچ هەردوو قاچ ڕاست وچەپ و درێژکردنەوەی دەستەکان بە ئاراستەی چۆك وەرگرتنی شێوەی -V -

V-up

ج- ئەم چەند ڕاهێنانەی خوارەوە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەو جومگەی قاچەکان وپشت(Lower Region) کە بریتین لەمانەی خوارەوە:

Mountain climbers, Grass hoppers legged squat ،Lunging plyo-drill ، One

١- چەماندنەوەی یەکێك لە جومگەی ئەژنۆ، دوایی سنگ نزیك کردنەوە لە زەوی ولەسەر دەست وەستان هەروەك چۆن بتەوێ بەسەر شاخ بکەویت.

Mountain climbers

٢- هەمان ڕاهێنانی پێشوو لەگەڵ لار کردنەوەی ئەژنۆ بۆ لای بەرامبەری، واتە ڕۆیشتنی کوللە.

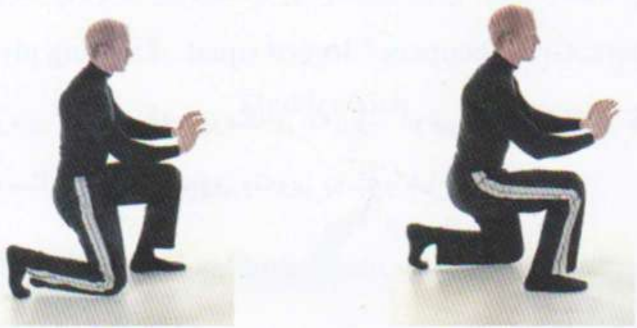
Grass Hoppers

٢- شێوەی شناو وەردەگرێ و خۆی بەزەویدا دەخشێنێ و لووتی دەگاتە زەوی.

Hindu squat

٤- وەرگرتنی ئەم باری جەستەیی خوارەوە(پاڵدانی ئاش) کە دانیشتنە لەسەر ئەژنۆ بە گۆشە ٩٠ پلەو درێژ کردنەوەی دەستەکانە، دوایی گۆرانی شوێنی قاچەکان ودووبارە کردنەوەی

Lunging plyo-drill



٥- وەستان لەسەر یەك قاچ ودرێژ کردنەوەی باڵەکان بۆ پێشەوەو دوایی چەماندنەوەی لەش ودانیشتن لەسەر ئەژنۆ ودریژ کردنەوەی یەك قاچ، لەگەڵ دووبارە کردنەوەی بۆ قاچەکەی تر.

One-legged squat

د- هەندێ شێوەو باری تر کە سوودی بۆ گشت ماسولکەکان هەیە

Bicycle, Pyramid, Bridge, Bear walk, Spider crawl, Bridge pushup, Crap walk

١- پاڵ کەتن لەسەر پشت وبەرزکردنەوەی دەستی چەپ وقاچی ڕاست ودوایی بە پێچەوانەوە(وەك لێخوڕینی بایسکل)

Bicycle

٢- وەرگرتنی شێوەی هەرەمەکان

Pyramid

٣- وەرگرتنی شێوەی پرد

Bridge

٤- ڕۆیشتن لەسەر شێوەی وورچ

Bear walk

٥- ڕۆیشتن لەسەر شێوەی جاڵجاڵۆکە

Spider crawl

٦- ڕۆیشتن لەسەر دەست وپێ (پردی)

Bridge pushup

٧- ڕۆیشتنی لەسەر شێوەی قرژاڵ

Crap walk

٨- هەردوو باڵەکان وقاچەکان بەتەواوی دووردەخاتەوە لە یەکتری ئینجا بەرەو زەوی دەچەمێتەوە

X Push-up

٩-خۆ درێژکردنەوە دوورخستنەوەی دەست لە ئاستی سەر و خشان لەسەر زەوی

Stretch Push-up

١٠- دانانی کورسیەکی بچوك لە ژێر قاچ وخواربوونەوە بۆ گەیشتن بە زەوی (شێوە ئەسپ).

Horse pushup

بەشی پێنجەم
ڕاهێنانی یۆگا
رياضة اليوغا (Yoga)

باسی یەکەم: مێژووی یۆگاو جۆرەکانی

باسی دووەم: هەندێ باری یۆگاو سوودەکانی

باسی سێیەم: ڕاهێنانەکانی یۆگا

باسی یەکەم
مێژووی یۆگاو پێناسەو جۆرەکانی

بەندی یەکەم
مێژووی یـۆگـــا

ئەو وەرزشە پێش هەزارەها ساڵ لە هیندستانەوە هاتوتە کایەوە کە هۆکارە بۆ بەرەو پێشەوەبردنی جەستەو مێشك وهۆش وبیر. یەکێك لەماناکانی یەکتایی جەستەو روحە.

ڕاهێنانەکان پەیوەندی بە ئاینەوە نیەو هەموو کەسێك لەسەر هەر دین وباوەڕێکدا بێت دەتوانێ سوود وەربگرێ لەم ڕاهێنانە.

لە ساڵانی پەنجاکانی سەدەی بیستەم گەیشتە بەریتانیا وبەرەو پێشەوە چوو تاوەکو گەیشتە پلەی وەرزشی سەردەم.

هەر ڕاهێنانی ١٠ چرکەیەو پشووی ٥ چرکەیە.

بەندی دووەم
پێناسەی یۆگا

بریتیە لە کۆمەڵێك جولانەوەی ماسولکەو باری جەستەیی بە شێوەیەکی بەردەوام و دووبارەکردنەوە لەگەڵ هەناسەی قول و تێڕامان و بیر کردنەوە، زۆر جاریش مۆسیقای لەگەڵ بەکاردێت یان ڕوناکی تیشکدەرو جۆراوجۆر لەگەڵ بڵاوکردنەوەی بخور وشتی تر.

ئەم شتە زیادانە لەهەموو وڵاتێك وشوێنەك بەکارناهێنرێ چونکە بەمانە زۆر جار لە وەرزش دەچێتە دەرەوە سەرهەڵدەدات بۆ سەماو خۆبادان ودانسی جۆراوجۆرو چونە ناو خەیاڵ و جادوگەریەتی.

بەندی سێیەم
جۆرەکانی یۆگا

یەکەم: یۆگای شاهانە (اليوغا الملكيه– راجـا – يوغـا) ئەم جۆرە پەیڕەوکارانەی کەمن کە بریتین لە پیاوە هۆشمەندەکانی جیهان، کەچەند هەنگاوێك هەیە پێویستە پیادەی بکات تاوەکو بگاتە ئەو پلەیە (هەشت هەنگاوە). لەو بابەتەی ئێمەوە پێویست بە باسکردنی ناکات.

دووەم: یۆگای زانستی (يوغا المعرفه– جناني–يوغا)

ئەمەیان بۆ ڕۆشنبیرو فەیلەسوفەکانە .

سێیەم: یۆگای گونجاندن (يوغا الانسجام– بهاكتي – يوغا)

لەڕێگەی خۆشەویستی وئیخلاصەوە دێتە جێ.

چوارەم: یۆگای کارکردن (يوغا العمل– كرما – يوغا)

کارکردن بۆ خەلکی تر بەبێ ئەوەی هیچ بەرژەوەندی تیابێ بۆ ئەو کەسەی کارەکە دەکات.

پێنجەم: یۆگای بۆنە ئاینیەکان (يوغا الطقوس و الشعائر– مانترا – يوغا)

ئەو وەرزشانە دەگرێتەوە کە بەبۆنە ئاینیەکانەوە بەستراوەو مۆسیقای لەگەڵە.

شەشەم: یۆگای توانەوە (يوغا الانصهار– لايا – يوغا)

گوایە ووزەی سروشتی دەخاتە ژێر کۆنترۆل ئەمەش شتێکی ترسناکەو لە ڕاستیەوە نزیك نیە، دێتە ڕێزی سیحرو جادەگەری گەر شێ بکرێتەوە.

حەوتەم: یۆگای ووزەی جەستەیی (يوغا الطاقه الجسديه– هاثا – يوغا)

کۆنترۆل کردنی جوولەی گشت ماسولکەکانە.

باسی دووەم
هەندێ باری یۆگاو سوودەکانی

بەندی یەکەم
بارەکانی یۆگا

ناوی هەندێك لە ڕاهێنانەکان

١- " Iyengar" لە هەمووان باو ترە

٢- " Astanga" بۆ جەستە بەکاردێت

٣- "Viniyoga" بۆ چارەسەر بەکاردێت

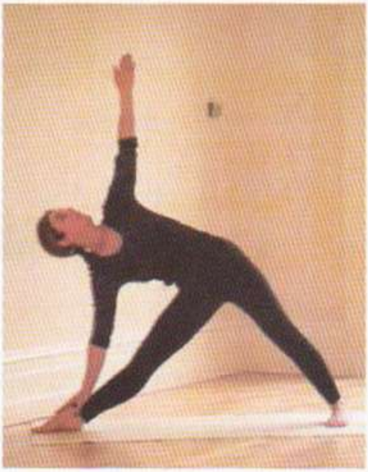
٤- "Bikearm" ئەم جۆرەیان لە شوێنی زۆر گەرم ئەنجام دەدرێت و کارێکی قورسە. پێویستی بە ڕاهێنەر هەیە.

ئەم پێنج بارەی (الوضع) خوارەوە سەرەکین ڕۆژانە ٢-٣ جار دووبارە دەکرێتەوە.

یەکەم: سەرت ڕێك بۆ پێشەوە بێت وچاوت بکەوەو بە شێوەیەکی بازنەیی بیسوڕێنە.

دووەم: هەروەك ئەم دوو شێوەیەی خوارەوە وەربگرە.

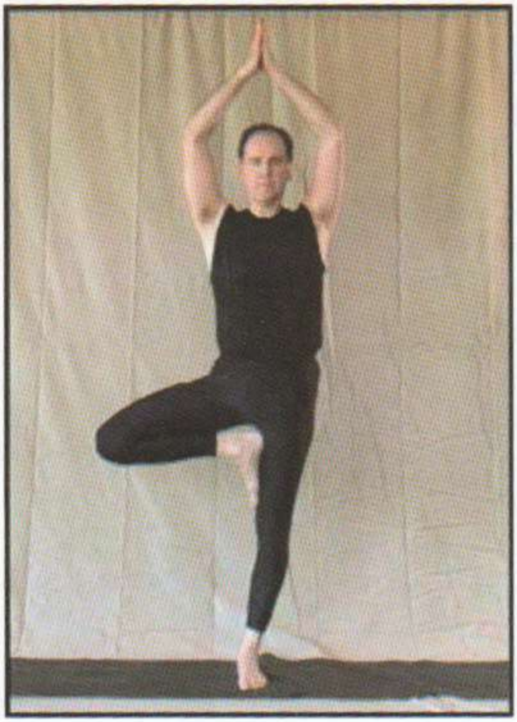
سێیەم: ئەم شێوەیەی خوارەوە وەربگرە.



ئەم چەند ڕاهێنانە زیانی هەیە بۆ بربرەکانی پشت هەروەك لە بەش هەشتەم باسی دەکەین بۆیە تەنها گونجاوە بۆ ئەو کەستنەیە کەوا زۆر ڕاهێنانی کشان وتوندو تۆڵیان ئەنجامداوە.

چوارەم: ئەم شێوەیەی خوارەوە وەربگرە

پێنجەم: هەروەك ئەم شێوەیەی خوارەوە وەربگرە



یۆگا زۆر باری تری هەیە کە زۆر باون ولەش تیایدا سود مەند دەبێت

باری یەکەم: **Breathing Pose**

باری دووەم: **Arm Stretch**

باری سێیەم: **Kneeing Twist**

باری چوارەم: **Triangle Pose**

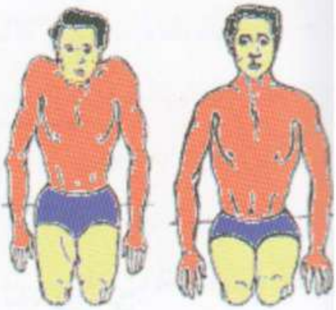
باری پێنجەم: **Tree**

باری شەشەم: **Warrior**

باری حەوتەم: **Mountain Pose**

باری هەشتەم: **Prayer Pose**

باری نۆیەم: **Shrug**



باری دەیەم: **Lying Twist**

باری یانزەم: **Downward Dog**

باری دوانزەم: **Seated Forward Bend**

باری سێزدەم: **The Locust**

باری چواردەم: **The Bridge**

باری پانزەم:**Pose Extended Child's**

باری شازدەم: **Forward Bend Standing**

باری حەڤدەم: **The Boat**

بەندی دووەم
سوودەکانی یۆگا

دوو جۆری سەرەکین

١- سوودی جەستەیی بە هۆی خاوکردنەوەی ماسولکەکان.

٢- پارێزگاری لە نەخۆشیەکانی دەرونی وگەشەپێدانی تەندروستی.

یۆگا لەش دەپارێزێ لە زیاد بوونی کێش، ئەوانەی تەمەنیان بەسەرەوەی پەنجا ساڵە زۆربەیان کێشیان دەدەبەزێ لە ماوەی ١٠ ساڵ وەرزشی یۆگا، بەلاّم ئەوانەی گەنجن لەوانەیە ئەم دابەزینە بەدی نەکەن یان کێشیان زیاد بکات، چونکە لە یۆگا ووزەی کالۆری زۆر خەرج ناکرێت، هەروەك توێژەرەوە (ئالان کریستال) لە ناوەندی فرد هتشینسۆن بۆ توێژینەوەی شیرپەنجە ئەم بابەتەیان سەلماندووە.

یۆگا وا دەکات پارێزگاری لە کێشی لەش بکات و هەندێ خوی خراپی وەك زۆر خواردن لە کاتی بوونی کێشەی دەروونی کەم بکاتەوە، بەمەش کێش زیاد ناکات وهاوسەنگ دەبێت. ئەمەش لە توێژینەوەك دەرکەوتووە کە لەسەر ١٥٥٠٠ کەس کراوە (تەمەنی ٥٣-٥٧ ساڵ) کاتی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە کێشیان هاوسەنگ بووەو دوورکەوتوونەتەوە لە خواردنی زیاد و کێشەی دەرونیان کەمتر بووە.

یۆگا پێویستە لەسەر دەستی ڕاهێنەر ئەنجام بدرێت، ئەگەر نەگونجا دەتوانرێ سوود لە پەڕاو وەربگیرێ بەلاّم ڕەچاوی ئەو خالاّنە بکرێت:

١- بەزۆر مەچۆ بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە گەر نەفست ئارەزوی نەبوو.

٢- بە شێوەی هێواش ولەسەرخۆ وپلەبەندی دەست پێبکە، تاوەکو لەش خۆی بۆ ئامادە دەکات.

٣- ڕۆژانە ئەنجامی بدەو بەبەردەوامی تاوەکو بگەیتە پلەیەکی نەرمی لەش.

٤- هەر ڕاهێنانەك ئازاری بۆ دروستکردی ئەنجامی مەدە، پرسی پزیشکی تایبەت بکە.

٥- دەبێ گەدە بەتاڵ بێت وکەمتر نەبێ لە ٣ کاتژمێر لە نێوان خواردن و وەرزش کردن.

٦- جلی تەسك و خشل و کاتژمێر داکەنە پێش وەرزش کردن.

٧- هیچ پێداویستیەکی ناوێت تەنها بەرماڵێکی بچوك نەبێت.

وەرزشی یۆگا باشترین وەرزشە بۆ تەمەنداری سەرەوەی پەنجا چونکە لەسەر هەموو شێوەو بارێکدا ئەنجام دەدرێت (بەدانیشتن لەسەر زەوی یان لەسەر کورسی)، بەمەش ماسولکە وجومگەکانی بەهێز دەکات وچڕی ئێسقانەکان زیاد دەکات و بالآنس وتەرازووی ڕۆیشتنی ڕێکدەخات ودەبێتە هۆی دابەزینی شەکرە وپەستانی خوێن و هاتنە سەرەخۆی بیروهۆش وزاکرە. ئەم وەرزشە نەك تەنها بۆ تەمنداران باشە بەڵکو بۆ گەنج ولاوانیش بە سوودە.

باسی سێیەم
ڕاهێنەکانی یۆگا

پێنج ڕاهێنان بۆ بەهێزکردنی ماسولکەو ئێسقانەکان کە زیاتر بەکاردێن بۆ بەساڵاچوان چونکە هەموو کەسێك دەتوانێ ئەنجامی بدات

ڕاهێنانی یەکەم: بەهێزکردنی جومگەکانی دەست وشان

ئەمەش دوای دانیشتن بە شێوەیەکی ئاسایی و کردنەوەی هەردوو باڵ دێت و ناو لەپ بۆ سەرەوە بێت هەردوو پەنجەی گەورەو شهادەت بگەینیە یەکتری وهەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشە. هەروەك ئەو دوو وێنەی خوارەوە.

لە دوایدا باڵ بسوڕێنرێ ناو لەپ ڕوو لە دەرەوە و پشتەوە بکات کاتی هەناسە دانەوە.

ئەم ڕاهێنانە ١٠ جار دووبارە بکرێتەوە.

ڕاهێنانی دووەم: خاوبوونەوەی جومگەکان وبەهێزکردنی دەمارەکان (الأعصاب)

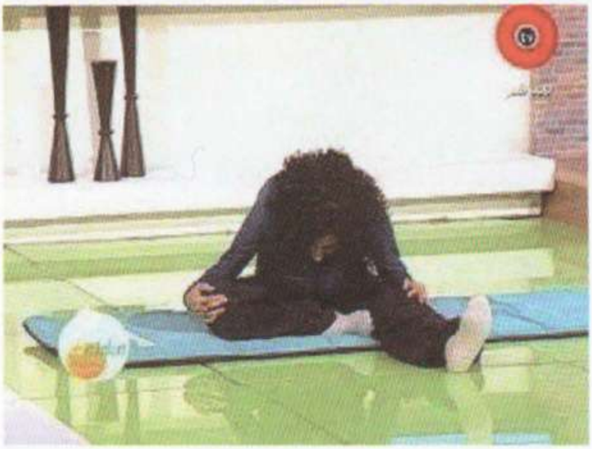
کردنەوەی دەست بۆ دەرەوەو ڕاگرتنی بەشێوەیەکی ئاسۆیی و لەئاستی شان، ناو لەپ ڕووی لە دەرەوە بێت وپەنجەکان بۆ سەرەوە بێت. ئەمەش ١٠ جار دووبارە دەکرێتەوە.

دوای بە هەمان شێوە دووبارە بکرێتەوە تەنها دەست ڕووی لە لەش بێت وپەنجەکان بۆ خوارەوە ئاراستە کراون.

هەروەها دەتوانێ دەستی بۆ پێشەوە درێژ بکات و دەستی بۆ سەرەوەو بۆ خوارەوە ئاراستە بکات، هەروەك لەو دوو وێنەدا دیارە.

راهێنانی سێیەم: ئەم راهێنانە بۆ بەهێزکردنی برِبرِەکانی پشت ودەمارەکانە: کاتی دانیشتنی ئاسایی ودرێژکردنی قاچی چەپ بەتەواوی لەگەڵ چەماندنەوەی قاچی راست، ئەوەی لەسەر کورسی دانیشتووە دەتوانی نیو چوارچەمکی دانیشێ واتە قاچەکی بچەمێنتەوەو قاچەکی درێژ بکات وهەردوو دەستی لەسەر چۆکەکانی بێت. هەروەك لەو دوو وێنەی خوارەوەدا دیارە.

دوایی خۆی درێژ دەکاتەوە بۆ پێشەوە وهەوڵ دەدات سەری بگاتە ناو کۆشی لەهەمان کاتدا هەناسە بداتەوەو خۆی بۆ دۆخی ئاسایی بگەڕێنتەوە، ئەمە دووبارە دەکاتەوە چەند جارێك، دوای شوێنی قاچی چەپ وڕاستی دەگۆڕێ و سەری خۆی بۆ پێشەوە درێژ دەکاتەوە. هەروەك لەو وێنەی خوارەوەدا دیارە.



ڕاهێنانی چوارەم: بۆ نەرمبوونەوەی جومگەی چۆك كە دوای ٥٠ ساڵی دەست پێدەكات.

کە چۆك بەرز دەکرێتەوە بە ئاستی سینگ و شان وجوولانی پەنجەکانی پێ و وەرزش پێکردنیان وبەرز کردنەوەی پێ بە گوێرەی توانا. ئەوەی لەسەر کورسیە بە هەمان شێوە ڕاهێنانەکان ئەنجام دەدات. هەروەك لەو چوار وێنەی خوارەوەدا دەردەکەوێ. دوایی شوێنی پێیەکان دەگۆڕێ و ڕاهێنانەکان دووبارە دەکرێتەوە.

ڕاهێنانی پێنجەم: سوودمەندە بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی ڕۆیشتن

ئەنجام دەدرێت بە ڕاوەستان لەسەر یەك قاچ و دەستی بگرێت بە دیوارێك وبۆ ماوەیەك بوەستێ و هەناسەیەکی قول وەربگرێت و دووبارەی بکاتەوە چەند جارێك و دوایی شوێنی قاچەکانی بگورێت بۆ سوود وەرگرتنی هەموو جومگەکان. هەروەك لەو دوو وێنەی خوارەوەدا دیارە.

بەشی شەشەم
ڕاهێنانی سوودمەند بۆ ئافرەت بە گشتی

باسی یەکەم: سوودەکانی وەرزش بۆ ئافرەت بەگشتی

باسی دووەم: چەند ڕاهێنانێك

باسی یەکەم
سوودەکانی وەرزش بۆ ئافرەت بەگشتی

زۆر جۆر وەرزش هەیە کەوا ئافرەت سوودیان لێوەردەگرێت هەندێکیان بۆ دابەزینی ...ورگ و هەندێکیان بۆ هاوسەنگی لەش. قوتابخانەی زۆر هەیە لەم بارەیەوە هەریەکیان چەند جۆرێك وەرزش دیاری دەکەن وهەر هەمووشیان سوود مەندن بۆ لەش بەگشتی وبۆ کۆمەڵێك ماسولکەی لەش.

تکایە ئەم خاڵانە لە یاد مەکەن:

١- پۆشینی پۆشاکی تایبەت بە وەرزش.

٢- خۆگەرم کردن پێش دەست کردن بە ڕاهێنانەکان.

٣- لەسەرەتاوە ڕاهێنانەکان ٣-٤ جار دەکرێت دوای بەرەبەرە زیاد دەکرێت.

ئەم ڕاهێنانە ئەم سوودانەی خوارەوەی هەیە:

١- زیادکردنی بەرگری لەش.

٢- کەمکردنەوەی پشێوی دەرونی وئازار.

٣- دابەزینی ڕێژەی کۆلیسترۆل.

٤- ڕێکخستنی پەستانی خوێن.

٥- سووتانی چەوری و دابەشکردنی لە لەش بە شێوەیەکی ڕێك وهاوسەنگ.

٦- چالاککردنی سوڕانی خوێن.

٧- چالاکی مێشك وچڕی بیرکردنەوە.

٨- زیندەگی لەش زیاد دەکات و ماسولکەکان نەرم دەکاتەوە.

٩- لەشێکی هاوسەنگ وگەشەنگ دەست دەکەوێت.

باسی دووەم
چەند ڕاهێنانێك بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی لەشی ئافرەت

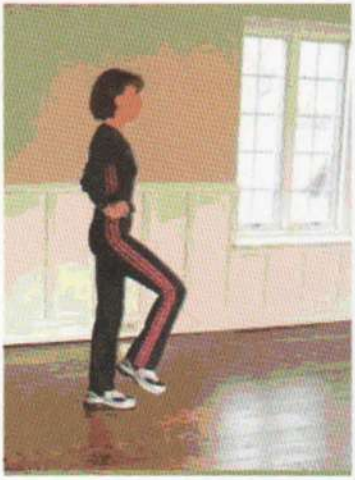
ڕاهێنانی یەکەم: بەهێزکردنی ماسولکەی شان

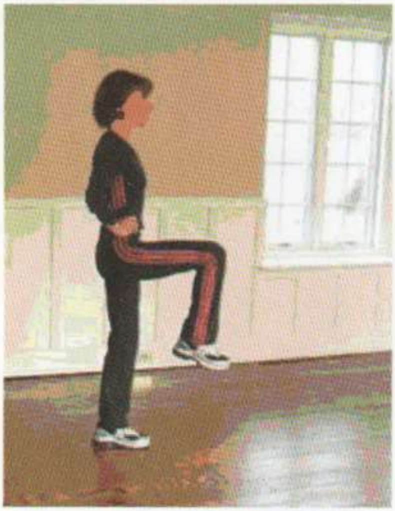
بوەستە لە دوری ٦٠ سم لە دیوارو دەستت بکەوەو خۆ خوار بکەوە ودەستت بگ...
دیوار وهەنیشکت بچەمینەوە.

ڕاهێنانی دووەم: بەهێز کردنی ناوقەد وقاچەکان

هەردوو پێیەکان کەمێك لێك دوور بن وهەردوو دەست لەسەر ناوقەد دابنرێ و یەکێك ..
..اچەکان بەرز بکرێتەوە بە شێوەیەکی ئاسۆیی بێت لەگەڵ زەوی و لە هەمان کاتدا هەنا..
..درێتەوە . ماوەی ٢ چرکە قاچ ڕادەگیرێ ودوایی دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی لەگەڵ هەناس..
..ەرگرتنی قول، بەڵام نا بێت پێ بەزەوی بکەوێت. ئەم ڕاهێنانە ١٠ جار دووبار..
..ەکرێتەوە. دوایی هەمان ڕاهێنان دووبارە دەکرێتەوە بۆ قاچەکەی تر.

پاش پشودانێك هەمان وەستان دوبارە بکەوە دوایی قاچی چەپ بەرز بکەوەو بە..
..ۆشەی ٩٠ ودوایی قاچی ڕاستە.





ڕاهێنانی سێیەم: بەهێز کردنی ماسولکەی سنگ و باڵەکان

لەسەر پشتیەکی تەخت وئاسۆیی پاڵبکەوە، دوو سەنگ بەرزبکەوەو دەستەکانت بەرامبەر بەیەك ڕابگرە

ڕاهێنانی چوارەم: دابەزینی ئەستوری وورگ

لەسەر سك درێژ بەو قاچەکان درێژ بکەوە، هەردوو پێ بەرز بکەوە لە دواوە تاوەکو جومگەی چۆك.

ڕاهێنانی پێنجەم: بەهێز کردنی پشت وباڵەکان و سنگ

بەشێوەی چەماوە (بشکل منحنی) بوەستە، دەست بکە بە جولانی باڵی چەپ دوایی باڵی ڕاست یەك لە دوای یەك.

ڕاهێنانی شەشەم: لەسەر تەنیشت پاڵ بکەوەو ئەم شێوەیە وەربگرە، ئینجا قاچ بەرز دەکرێتەوەو دوایی دۆخەکە بگۆڕە بە لایەکەی تردا.

راهێنانی حەوتەم: ڕاهێنانی تایبەت بە جومگەی ناوقەد و سمت

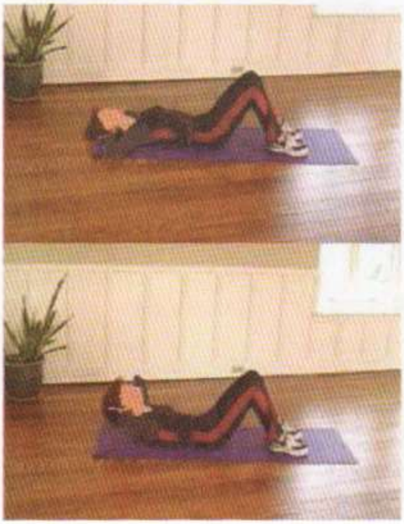
کە بەهۆی لار بوونەوە بۆ چەپ وڕاست یەك لە دوای یەك لەگەڵ کردنەوەی قاچەکان .

ڕاهێنانی هەشتەم: بەهێزکردنی ماسولکەکانی پشت و وبڕبڕەکان

پاڵ کەوتن لەسەر سك وبەرز کردنەوەی باڵ وقاچەکان بە شێوەیەکی مام ناوەندی بە ماوەی ژماردنی ١- ٣٠ و هەناسەیەکی ئاسایی وەردەگرێ وهەناسە ڕاناگرێ .

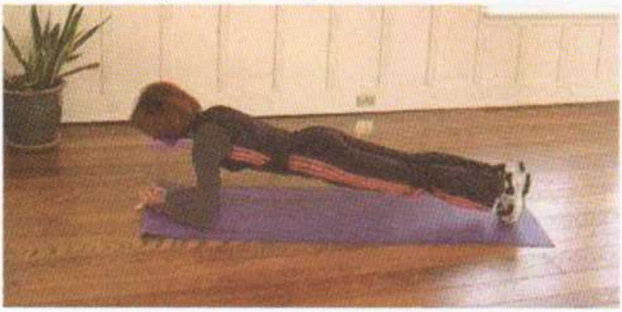
ڕاهێنانی نۆیەم: بەهێزکردنی ماسولکەی سك

هەناسەی قول وەربگرە کاتی پاڵ کەوتن وکاتی بەرز کردنەوەی لەش هەناسە بدەرەوە بەلاّم نابێت دەست بەکار بهێنی تیایدا بۆ هاوکاری بەرز کردنەوە بەڵکو ماسولکەکانی سك ودواوەی پشت بەکار دێت.



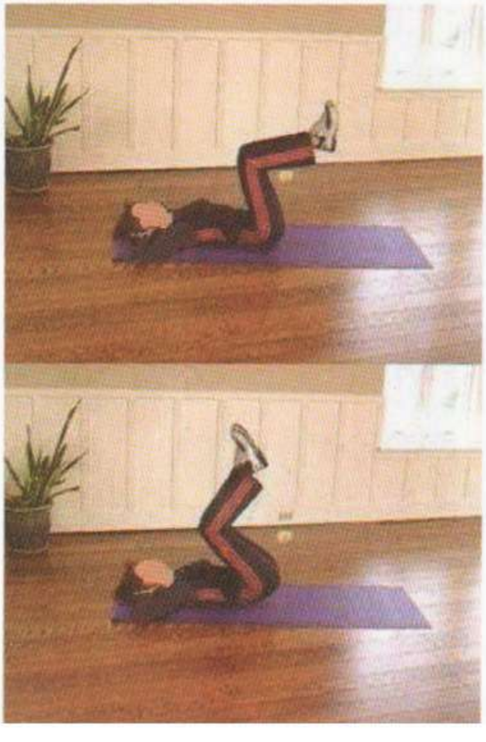
ڕاهێنانی دەیەم: بەهێزکردنی ماسولکەی سک

لەسەر ئەم شێوازە دەوەستی بۆ ماوەی ٣٠ چرکە، دوایی زیاد دەکرێت بۆ ماوەی ٣ خولەک پاش بەهێزبوونی ماسولکەکان بە هۆی بەردەوامی ڕاهێنان.



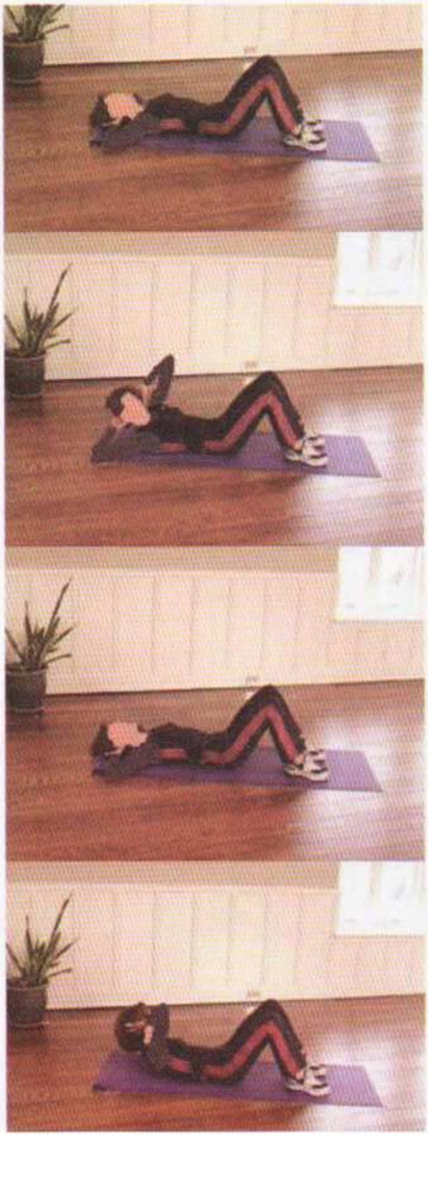
ڕاهێنانی یانزەم: بەهێزکردنی ماسولکەی سک

لەم ڕاهێنانە دەستەکان لەبن سەر بێت، گرنگ ئەوەیە ڕاگرتنی قاچەکان بەهۆی ماسولکەی سک بێت و پێیەکانیش جێگیر بن وجولەیان نەبێت.



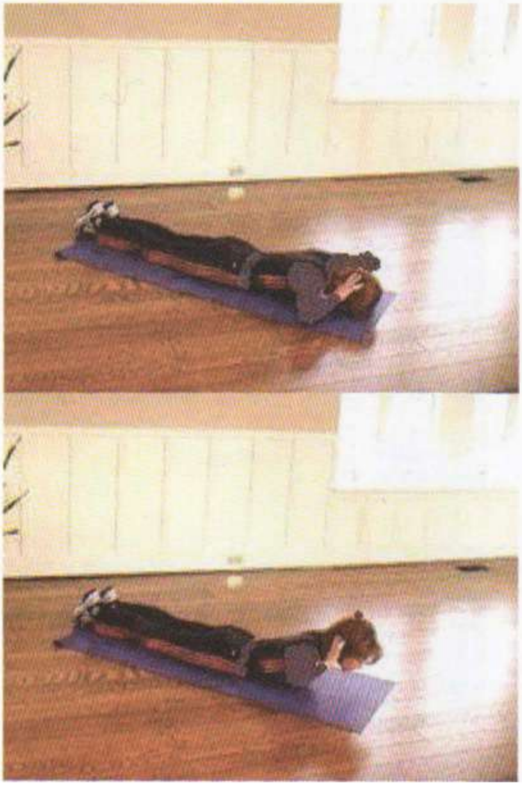
ڕاهێنانی دوانزەم: بەهێزکردنی ماسولکەی سك و ناوقەد

هەمان باری پێشوو لەگەڵ سوڕانەوەی لەش بۆ لای چەپ وڕاست.



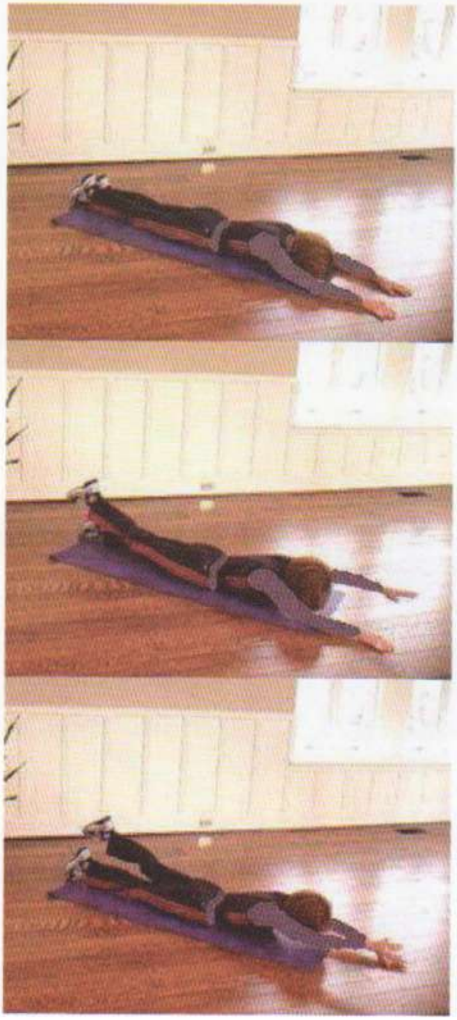
ڕاهێنانی سیزدەم: بەهێزكردنی ماسولكەی سك

لەسەر سك پاڵ بكەوەو ئەم شێوانە وەربگرە و قاچەكان بەرز بكەوە بە تاكی، دوایی بە جووتی بۆ ماوەی ٣٠ چركە ودوایی پشوو بدە ئینجا ماوەكەی زیاد بكە.



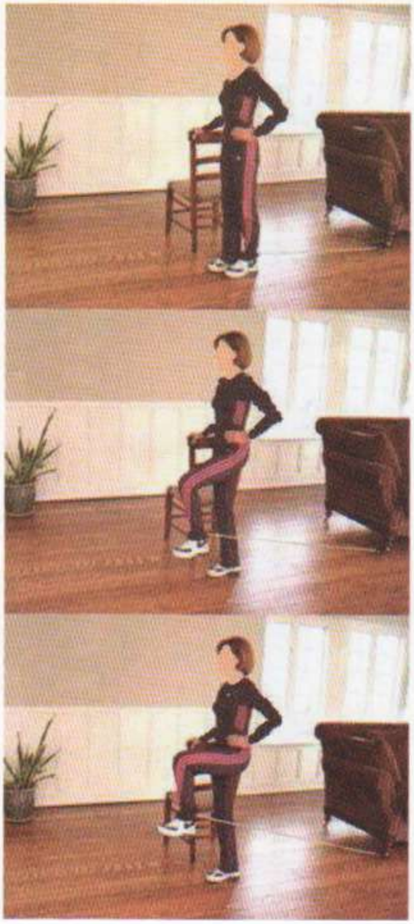
ڕاهێنانی چواردەم: بەهێزکردنی ماسولکەکانی پشت و سمت

لەسەر سك پاڵ بکەوەو ئەم شێوانە وەربگرە و باڵەکان بۆ پێشەوە درێژ بکە وقاچەکان بەرز بکەوە بە جیاو بە جووتی بۆ ماوەی ٣٠ چرکە ودوایی پشوو بدە ئینجا ماوەکەی زیاد بکە



ڕاهێنانی پازدەم:

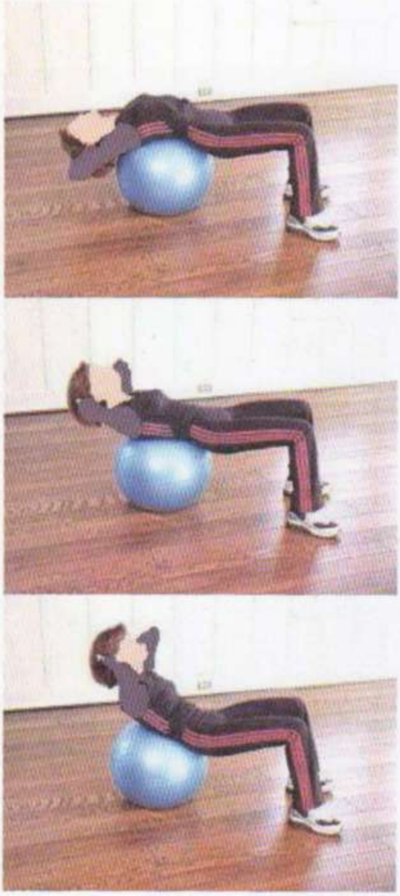
هەمان ڕاهێنانی دووەمە، لەگەڵ بەستانەوەی پێ بە کورسیەك تاوەکو توندتر بێت.



ڕاهێنانی شازدەم: بەهێزکردنی ماسولکەی سك

بەهێزکردنی ماسولکەی سك بەهۆی بەکار هێنانی تۆپ

أ-

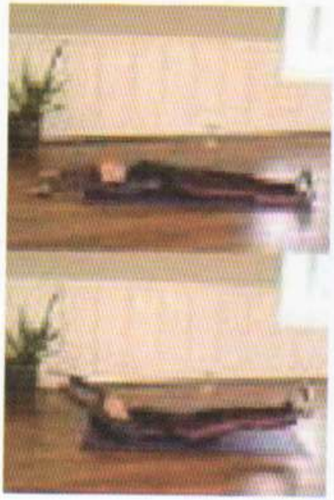


ب– لەسەر پشت درێژ بەو تۆپەکە بخە نێوان هەردوو جومگەی ئەژنۆ دوای بە ئاراستەی پێشەوەو ڕاست وچەپ بسوڕێ بەمەرجێ نە جومگەی ئەژنۆ نە تۆپەکە بەر زەوی نەکەوێت. بەمەش ماسولکەکانی سك وتەنیشتەکان بەهێز دەبێت. (لەو ڕاهێنانە گەر پێیەکان بە پەتێکی لاستیکی ببەسترێ باشترە)

ج- هەردوو پێ وسمت لەسەر زەوی دەبێت باڵاکان درێژ دەکرێتەوە وتۆپەکە لەناو دەستەکان دەبێت ئینجا بۆ پێشەوەو هەردوو لای ڕاست وچەپ دەسوڕێتەوە بە گۆشەی ٤٥ پلە به هێواشی.

ڕاهێنانی حەڤدەم: بەهێزکردنی ماسولکەی سك و ناوقەد وباڵەکان بەهۆی بەکار هێنانی قورسایی ولاربوونەوە بۆ لای چەپ وڕاست.

ڕاهێنانی هەژدەم: ئەم جۆرە ڕاهێنانەش کە قورسترن



بەشی حەوتەم
ڕاهێنانی سوودمەند بۆ ئافرەتی دووگیان

باسی یەکەم: چەند ڕێنماییەك
باسی دووەم: سوودەکانی
باسی سێیەم: چەند ڕاهێنانێك
باسی چوارەم: ڕاهێنان بۆ دوای منداڵبوون

باسی یەکەم
چەند ڕێنماییەك

هەموو جۆرە وەرزشەکانی ڕۆیشتن و مەلەوانی وپایسکلی وەستاو وتێنسی سەر مێز وجمناستیکی سووك، وەرزشە هێمنەکانی خۆبەیەکدادانی تیا نیە هەموو ئەمانە گشتیان سوود مەندن بۆ ئافرەت پێش سکپڕی ودوای سکپڕی ومنداڵبوون، هەروەها ئەو وەرزشانەی کە هۆکارە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی پشت وسك وحەوزو سمت، بەڵام پێویستە ئەم خاڵانە لەبەر چاو بگیرێت:

١- لە سەرەتاوە ڕاهێنانەکان دەبێ سوك بن وماوەکەی کورت بێت وەك ڕۆیشتن ومەلەوانی.

٢- لە شوێنێکی هێمن بێت.

٣- پێویستە ئەو ڕاهێنانە لە دوای مانگی سێیەمی سکپڕی ئەنجام بدرێت ودوای پرسی پزیشکی پسپۆڕ.

٤- بە شێوەیەکی پلە و هێواش زیاد بکرێت.

٥- باری تەندروستی زۆر لەبار بێت، چونکە لەوانەیە ئەو وەرزشە زیانی هەبێت گەر بڕیاری دروست نەبێت.

٦- لەگەڵ ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەی خۆی لەماڵەوە یان دەرەوە بەڵام نابێت پشێوی وتوندی تیا بێ.

٧- خواردنەوەی شلەمەنی پێش وەرزش ودوای وەرزش.

٨- دەبێ ڕاهێنان کاتی سکپڕی کەمتر بێت لەوەی پێش سکپڕی بە تایبەتی لە سێ مانگی یەکەم، بەتایبەتی ئەو وەرزشانەی کەوا پاڵەپەستۆی زۆر دەخەنە سەر پشت. هەروەها وەستان ودانیشتنی بەردەوام کار دەکاتە سەر ڕۆیشتنی خوێن بۆ کۆرپەلە.

٩- لە شوێنی گەرم و شێدار نەبێت.

١٠- هیچ جولانەوەیەکی ناکاوی توند نەکات.

١١- لە هەفتەیەکدا ٣ جار زیاتر نەبێت.

١٢- ئەو ڕاهێنانەی توندو تیژی وڕوبەڕو بوونەوە و کەوتنی تیایە بۆ سکپڕ دروست نیەو زیانی هەیە. هەروەك لە دەروازەی یەکەم باسمان کرد.

لەگەڵ بوونی ئەم نەخۆشیانە ئافرەتی سکپڕ وەرزش ناکات

١- نەخۆشیەکانی دڵ بەبێ پرسی پزیشکی پسپۆڕ.

٢- بوونی جمکە (دوو کۆرپەلە لە یەك سکدا).

٣- لەبارچوونی یەك لەدوای یەك.

باسی دووەم
سوودەکانی وەرزش بۆ ئافرەتی سکپڕ

١- زیاد کردنی باوەڕ بەخۆ بوون وکەم کردنەوەی توشبوون بە خەمۆکی وقەلەق وپشێوی دەرونی.

٢- کەم کردنەوەی کێشی زیادو ڕاگرتنی هاوسەنگی کێشی لەشی ئافرەت بە درێژایی ماوەی سکپڕی.

٣- کەمکردنەوەی نیشانەکانی جەستەیی ودەرونی وەك دڵ هەڵچوون وڕشانەو پشت یەشەو قەبزی.

٤- کەم کردنەوەی ڕێژەی نەشتەرگەری قەیسەری (هێنانە دەرەوەی کۆرپەلە بە نەشتەرگەری).

٥- زوو گەڕانەوەی باری تەندروستی ئافرەت بۆ باری ئاسایی دوای منداڵبوون.

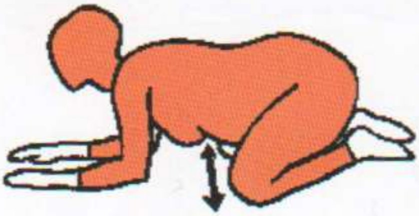
٦- گەڕانەوەی کێشی ئافرەت بۆ دۆخی جارانی.

٧- ئاسوودەیی خەو و نەمانی خەمۆکی.

٨- گەڕانەوەی ماسولکەکانی بۆ باری ئاسایی و زیاد کردنی چالاکی لەش و هاوسەنگی میزاج و خەوێکی ئارام وچاکتر.

باسی سێیەم
ڕاهێنانەکانی ئافرەتی سکپڕ ئەنجامی دەدات

ڕاهێنانی یەکەم: باری ئەژنۆ و سنگ (وضع الصدر- الركبه- Knee – Chest Position)



ئافرەتی سکپڕ بەم شێوەیە دادەنیشێ وبەمەش پەستان لەسەر منداڵدان کەم دەبێتەوە، ماسولکەکان وجومگەکانی ناوچەی حەوز وسمت خاودەبنەوە، ئەمەش بۆ ماوەیەکی یەك خولەك بەردەوام دەبێت و ١٠ جار دووبارە دەبێتەوە.

ڕاهێنانی دووەم:

١- پاڵکەوتن لە سەر لای ڕاست و دانانی سەرین لە ژێر سەر.

٢- درێژکردنی قاچی ڕاست وچەماندنەوەی قاچی چەپ لە جومگەی ئەژنۆوە (چۆك).

٣- وەرگرتنی هەناسەیەکی قول.

٤- دووبارە کردنەوەی ئەم ڕاهێنانە لەگەڵ گۆڕینی شوێنی قاچەکان

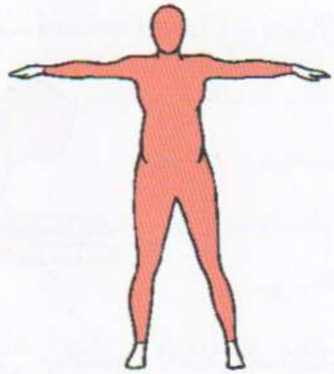
٥- دووبارە کردنەوەی بۆ ٨ جار.

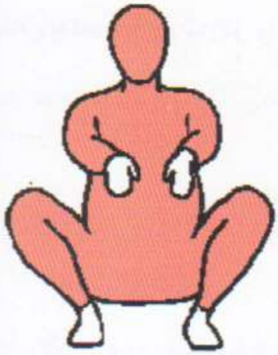
راهێنانی سێیەم:

١- وەستان وئامادەباشی وکردنەوەی باڵەکان.

٢- دانیشتن ودرێژکردنی هەردوو دەست بۆ پێشەوە.

٣- هەستانەوە ودووبارە کردنەوەی ئەم کردارە ٨ جار.





راهێنانی چوارەم:

١- دانیشتن و بەیەکەوە نووسانی هەردوو پێ.

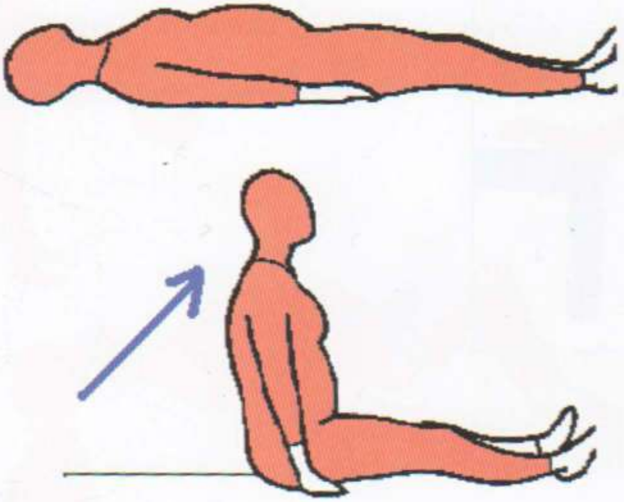
٢- دوایی پەستان خستنە سەر هەردوو چۆك تاوەکو بگاتە نزیك زەوی

ڕاهێنانی پێنجەم:

١- پاڵ کەوتن لەسەر پشت .

٢- بەرز کردنەوەی سەر ودانیشتن بە هاوکاری هەردوو دەست.

٣- دووبارە کردنەوەی ئەم ڕاهێنانە ٨ جار.

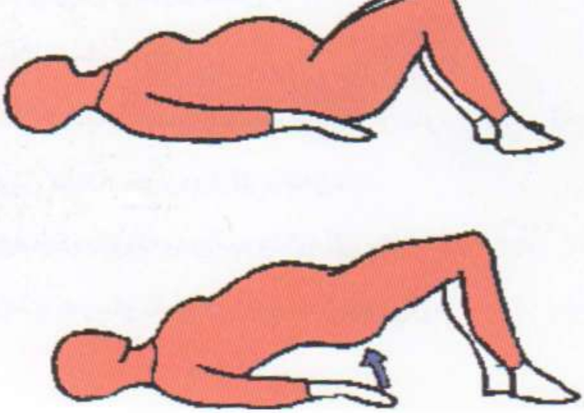


ڕاهێنانی شەشەم:

١- پاڵ کەوتن لەسەر پشت وبەرز کردنەوەی جومگەی ئەژنۆ.

٢- بەرزکردنەوەی ناوچەی حەوز بەبەرزی ٢٠ سم .

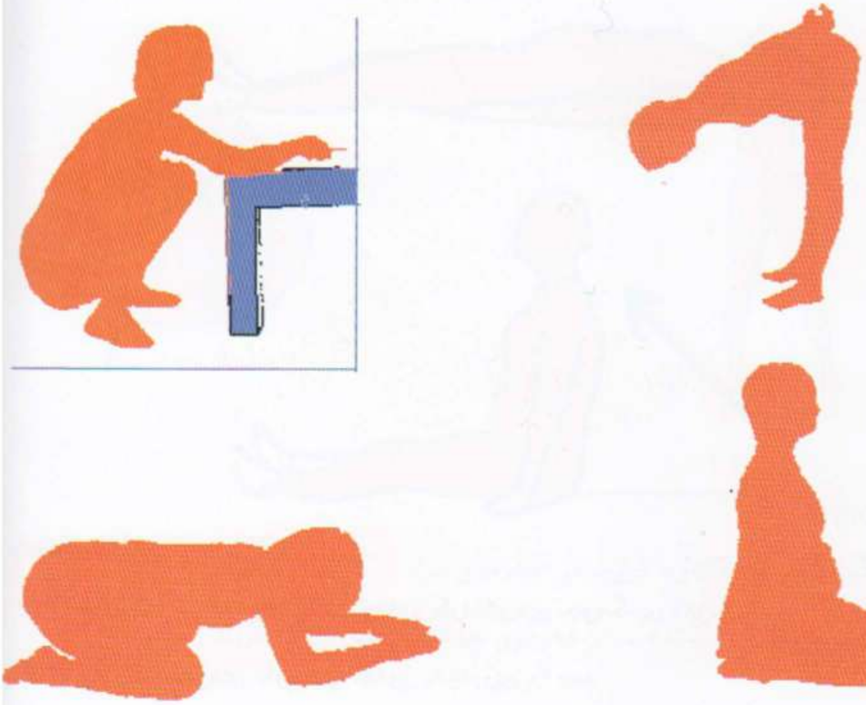
٣- دووبارە کردنەوەی ٨ جار.



ڕاهێنانی حەوتەم:

١- ڕۆیشتنی ئاسایی بۆ ماوەی ٣٠ خولەك.

٢- ڕاهێنانەکانی تری وەك جولەکانی ناو نوێژ وایە لە چەمانەوەو سەردانەواندن



پێویستە ئافرەت وەرزش ڕابگرێ کاتێ :

١- سەرهەڵدانی ژانە سك.

٢- ئەگەر منداڵدان دەستی بە کرژبوونەوە کرد بۆ ماوەی زیاتر لە ٣٠ خولەك.

٣- نیشانەی خوێن هاتنە خوارەوە لە دامەن.

٤- هەست کردن بە کەمبوونەوەی جوولەی کۆرپەلە.

٥- هەست کردن بە بەرچاو تاریکبوون وسەر سووڕان.

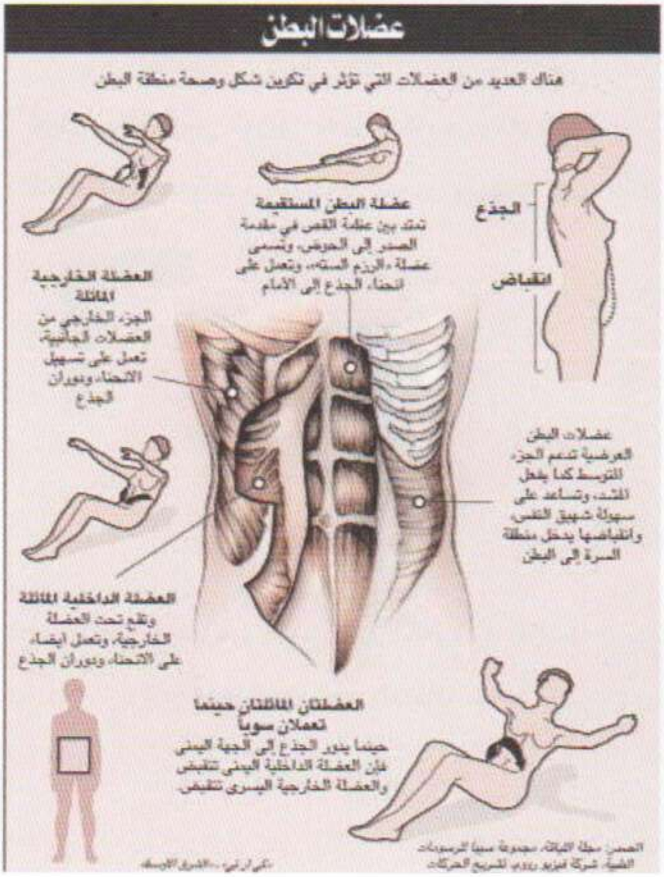
باسی چوارەم
ڕاهێنان بۆ دوای منداڵبوون

یەکەم: لەسەر پشت پاڵکەوەو ئەژنۆ بەرز بکەوە وهەردووکیان لێك دووربخەوەو هەناسەیەکی قول هەڵکێشەو هەوڵبدە ناوچەی حەوز وسمت بەرز بکەوە لەسەر زەوی وهەناسە بدەوە.

دووەم: لەسەر پشت پاڵکەوەو هەردوو ئەژنۆ بەرز بکەوە بە ئاراستەی سنگ و سەرت بەرز بکەوە هەوڵ بدە چەناگەت بدات لە چۆکت. ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك دووبارە بکەوە بگاتە ٢٠ جار.

سێیەم: دانیشە لەسەر زەوی و هەردوو پێیەکانت بگەینە یەکتری و هەردوو دەستت بخە سەر سەرت و سەرت نزم بکەوە ئەوەندەی دەتوانی و هەناسە بدە و لەو بارە بمێنەوە بۆ ماوەیەك.

بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك وکەم کردنەوەی خاوی وشۆڕبوونەوەی وورگ ودابەزینی کێش

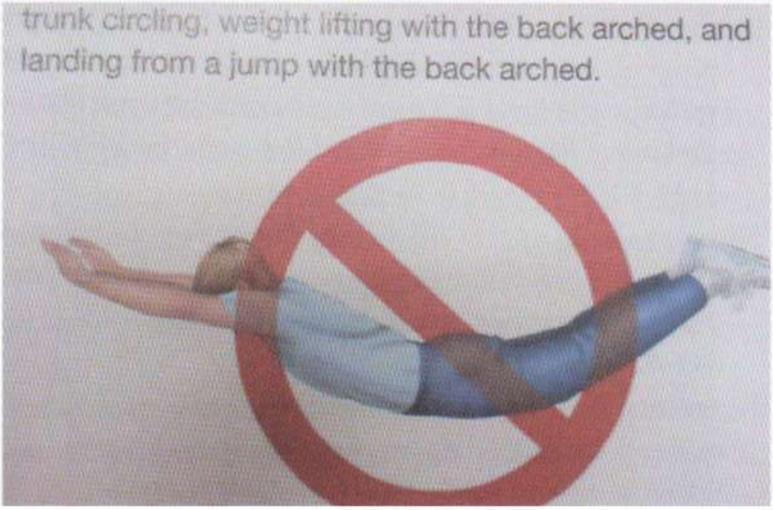


بەشی هەشتەم
ڕاهێنانە هەڵەو ترسناکەکان

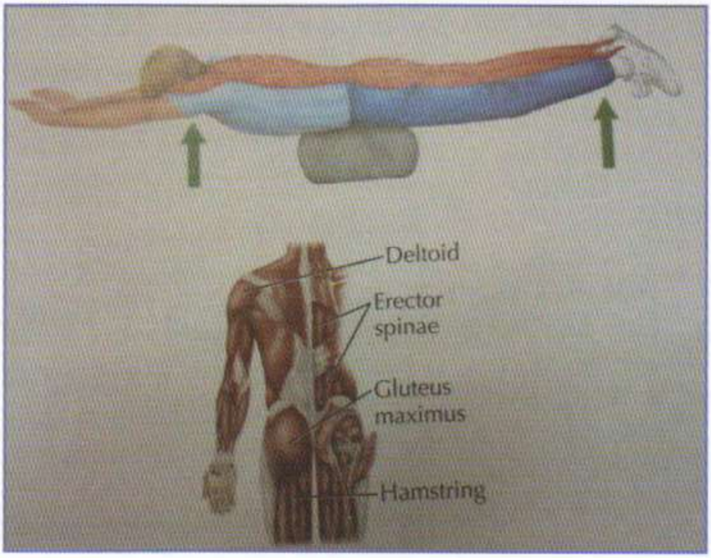
چواردە ڕاهێنانی زیان بەخش بۆ لەش بەگشتی وبەتایبەتی بۆ پشت وبربرەکان:

یەکەم: مەلەی قازی عێراقی (Swan)

چەماندنەوەی پشت بۆ دەرەوە بە شێوەیەکی ڕاددەبەدەر وەك لە وێنەکە دیارە، کە دەبێتە هۆی پالەپەستۆ خستنە سەر دەمارەکان وووردوخاشی پشتەوەی بربرەکان وکاریگەری خراپیشی لەسەر ماسولکە درێژەکانی سك هەیە چونکە خۆیان لاواز وتەنکن گەر پەستانی زۆریان لەسەر بێت دەپچڕێن. ئەو ئیش وکارانەی ئەم جۆرە کێشەیەی تیا ڕوودەدات بریتین لەمانە: چەماندنەوەی پشت، هەڵگرتنی شتی قورس کاتێ قاچەکان ڕاست بن ونەچەمابێتەوە، هەڵسانەوە لەکاتی دانیشتن وقاچەکان ڕاست بن، سورانەوە بۆ دواوە، شەق هاویشتن بۆ دواوە(لێدانی گوێ درێژ) ، ئەوانەی بۆری ئاگرکوژێنەوە ڕادەکێشن بە توندی وخێرایی، هەڵگرتنی قورسایی پشت بۆ دواوە چەمابێتەوە. جولەی کۆبرا.



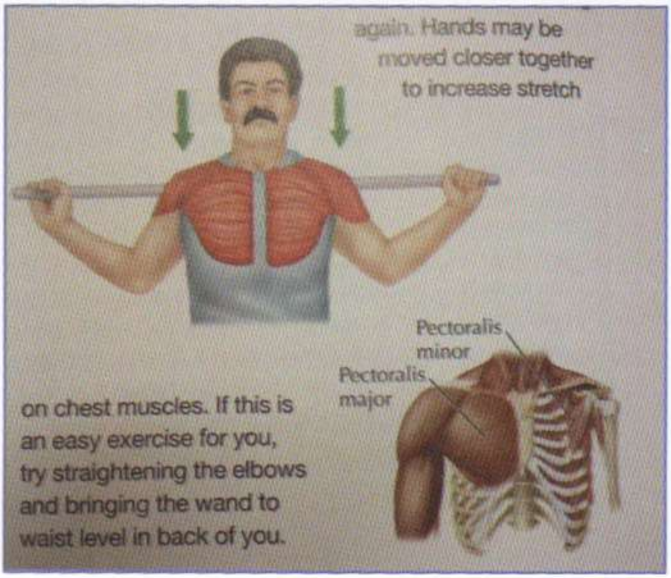
هەمان ڕاهێنان دەتوانرێ ئەنجام بدرێت بەبێ ئەوەی زیانی هەبێ. ئەویش بە دانانی سەرینێکی بەهێز لە ژێر سك وپشت ئاسۆیی بێت ودوایی دەست وقاچەکان بەرزو نزم دەکرێت. هەروەك لە وێنەکەدا دیارە.



دووەم: پشت چەماندنەوە بۆ دەرەوەو کشانی سك(Back Arching &Abdominal Stretch) : ئەم ڕاهێنانە دەبێتە هۆی کشانی ماسولکەی چوارسەرەی ڕان و ماسولکەی چەماندنەوەی شان وسمت بۆ پێشەوە کەخۆیان پێویستیان بەم جۆرە چەماندنەوە نیە، هەروەها زیاد چەماندنەوەی جومگەی ئەژنۆ وملا.

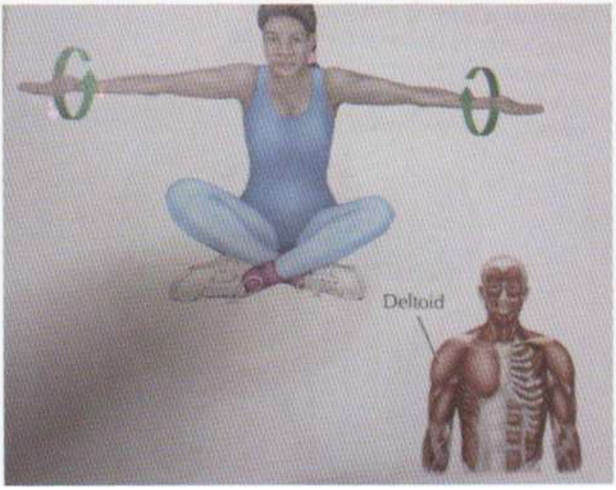
بۆ ئەوەی سوود بەم کۆمەڵە ماسولکەیە بگات ئەم ڕاهێنانە پیادە بکە لە جیاتی ئەو کە پێی دەڵێن سۆلجان (**Wand**).

ئەم شێوەیە سوودی هەیە بۆ ماسولکەکانی شان وسەرەوەی ڕان بەڵام هۆکارە بۆ زیاتر درێژبوونەوەی ماسولکەکانی سك و زۆر چەماندنەوەی جومگەی ئەژنۆ بەمەش ئازاری سك وپشت وئەژنۆ دەدات. لەجیاتی ئەوە ڕاهێنانی سۆلجان (دارێکی نەرمی درێژ ولوولەیی یە) ئەنجام دەدرێت کە دارەکە لە پشتەوە لەسەر شان دادەنرێت وپەستان دەخرێتە سەر سۆلجانەکە بۆ پێشەوە بەرەو سنگ، دوایی دارەکە بەرەبەرە بەرەو خوارەوەی پشت دەبردرێت تاوەکو گشت ماسولکەکان سوودمەند بن. ئاگاداربە دەبێت لەسەرو مل لەناوەراست بن و پشت ڕێك بیت وچەمانەوەی تیا نەبێ.



سێیەم: سووڕانەوەی باڵەکان لەکاتێ ناولەپ بۆ خوارەوە بێت (Seated Forward Arm Circles with Palms Down). ئەم شێوەیە لە جیاتی ئەوەی ماسولکە لاوازەکانی پشت بە هێز بکات ئازاری ماسولکەکان وجومگە وژێیەکانی ناو شان و ماسولکەی دووسەرەی باڵ (Biceps) دەدات.

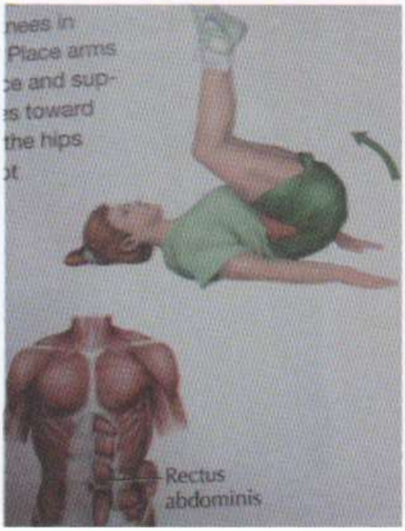
بەڵام شێوەی دووەم زۆر بەسوودە بۆ ماسولکەکانی سك وباڵ (Seated Backward Arm Circles with Palms Up).



چوارەم: بەرزکردنەوەی هەردوو قاچ ودەست لە ژێر سەر(**Double leg lift**):

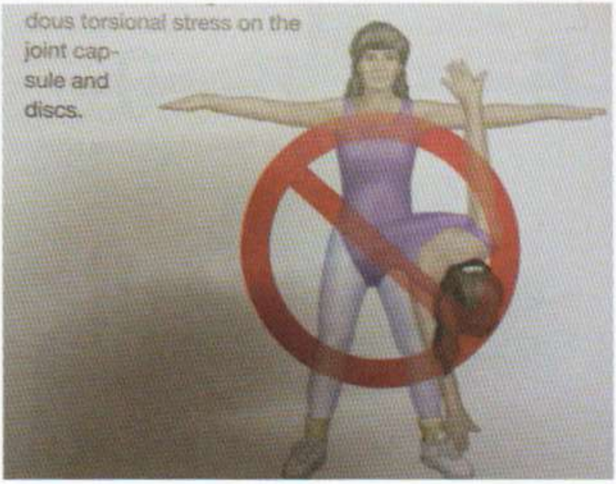
ئەم شێوەیە وا دەکات پەستان بخاتە سەر دیسکەکانی پشت و جومگەی حەوزیش زیاتر او بێتەوە.

بەڵام باشتر وایە ئەم شێوەی دووەم وەربگریت و هەوڵ بدە ئەژنۆ بەرەو لای سنگت پاڵ یدەیت بەڵام لەئاستی شان تێپەر نەبێت. ئەمە سوودی هەیە بۆ ماسولکەی سك.

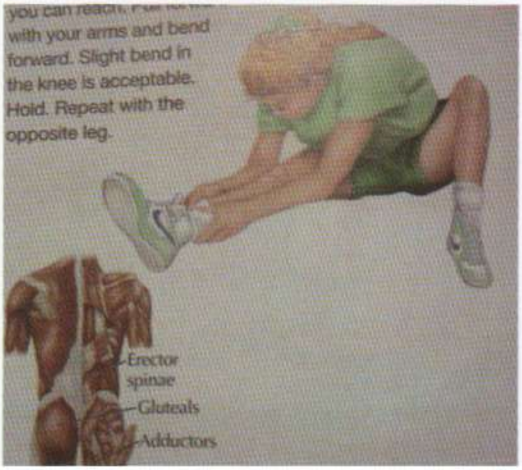


پێنجەم: پەروانەی ئاشی هەوایی (**Windmill**)

ئەم شێوەیە باڵێك بۆ سەرەوە و باڵێك بۆ خوارەوە تاوەکو دەگاتە پێیەکان، ئەمەش دەکات پەستان بخاتە سەر دیسك وکەپسولی جومگەکانی پشت.



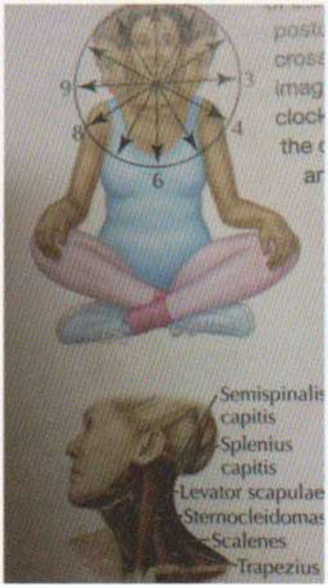
بەڵام شێوەی دووەم وەربگرەو سەرت بگەیەنە نزیك جومگەی ئەژنۆ سوودی ماسولکەکانی پشت وسمت هەیە.



شەشەم: مل سوڕانەوە (Neck circling)

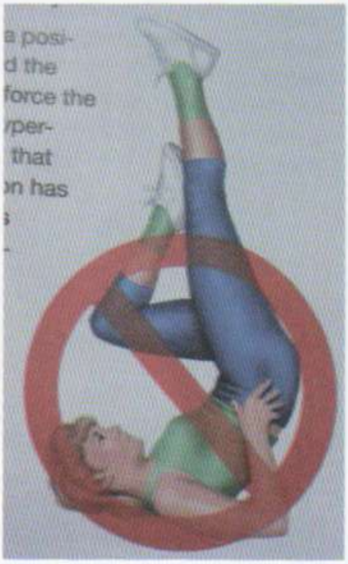
کاتێ مل بۆ دواوە دێت نابێت بەهیچ شێوەیەك بیسوڕێنیتەوە وەك کاتژمێر یان بۆ چەپ و ڕاست، چونکە زیانی بۆ بربرەکانی مل هەیە، هەروەها خوێنبەرو خوێنهێنەرەکانی مل و بربرەکان دەچەمێنێتەوەو ئەمانەش هۆکارن بۆ داخوڕانی بربرەکان و سەرسوڕان ولەوانەش ببێتە هۆی جەڵتەی مێشك.

بەڵام شێوەی دووەم بریتیە لەوەی بە ڕێکی دانیشەو ملت شل بکەو چەنەگەت لە شوێنی کاتژمێر ٦ بێت وسەرت بەرز بکەوە بە ئاسۆیی ودوایی جەنەگەت بهێنە کاتژمێر ٤ ولەمان ئاستدا سەرت بەرز بکەوە بەهەمان شێوە بۆ کاتژمێر ٣، ٨، ٩، ١٢. ئەم شێوەیە پێی دەڵێن سەری شێوە کاتژمێر(Head clock).

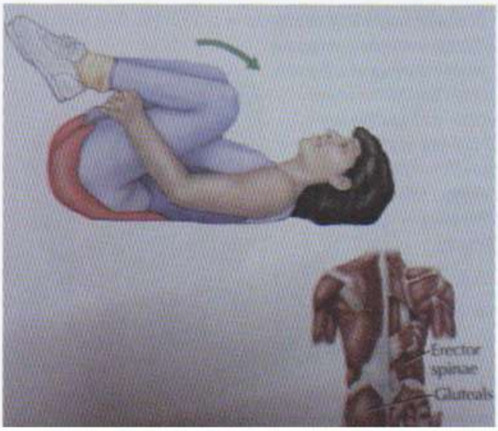


حەوتەم: لەسەر شان پاڵدانەوەو جولەی پایسکلی (Shoulder stand bicycle)

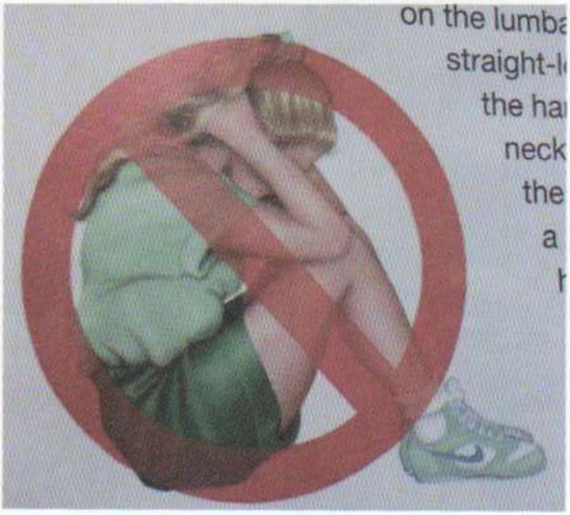
ئەم جۆرەیان لە ڕاهێنانەکانی یۆگا دەچێت و مەبەست ئەوەیە کەوا خوێن لە ناوچەکانی پێ وقاچ بگەڕێتەوە ناو دڵ وئۆرگانەکانی تر، بەڵام لەبەر ئەوەی زۆربەی خەڵك نزیکەی (٨٠٪) خۆیان سەرەوەی پشتیان بۆ دەرەوە چووەو ملیان بۆ دواوە چووە ئەو کات ئەو ڕاهێنانە ئەو دوو شێوەیە زیاتر دەکات وزیانی دەگەیەنێ بە جومگەو ماسولکەکانی مل وشان دەدات وتوشی هەوکردنیان دەکات.



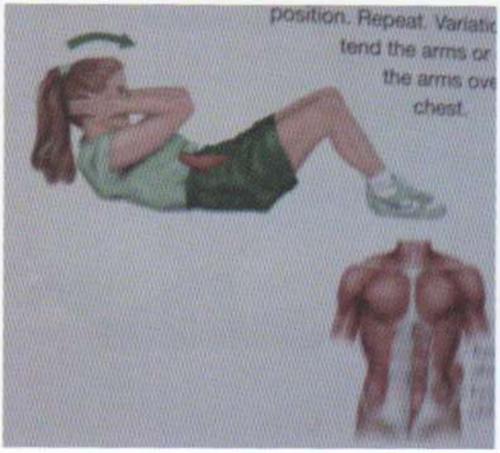
بۆ ئەم سوودانەی سەرەوە ئەو شێوە وەرزشە باشترە کە هەمان مەبەست دەپێکێ وزیانی نیە. بە هەردوو دەست هەوڵ بدە ئەژنۆ بگەینەتە سنگ وبۆماوەیەك ڕایگرە، ئەم شێوەیە پێی دەڵێن قاچ لەباوەش گرتن(Leg Hug).



هەشتەم: چەمانەوەی ئەژنۆ وچەماندنەوەی مل وپشت بەرەو ئەژنۆ (Bent-Knee Sit-Ups). ئەمەش وادەکات پەستان وهێز بخاتە سەر بربرەکانی خوارەوەی کەمەرە بەتایبەتی بربرەی پشت (Lumber-5).

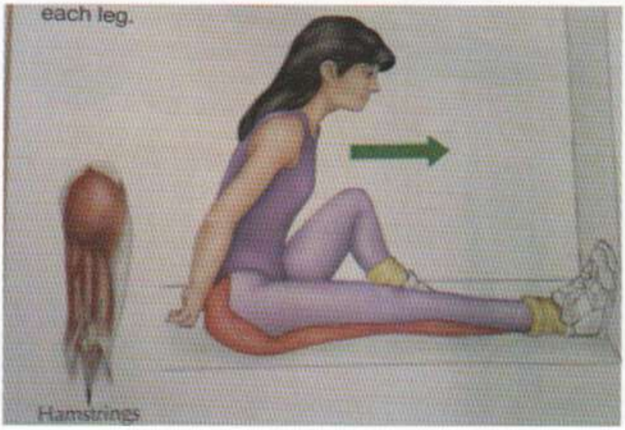


بەڵام لە جیاتی ئەوە شێوەی دووەم وەربگرەو سەرت پاڵ بدە بەرەو سك، وەك ئەوەیە کەوا سەرو ئەژنۆ نزیك بکەینەوە بەشێوەیەك وەك ددان گوشین (Crunch) وایە.



نۆیەم: گەیاندنی هەردوو دەست بە هەردوو پێ (**Double-Leg Toe Touches**): ئەمەش دەبێتە هۆی ئازار بە بربرەکان وژێیەکانی ناو جومگەی سمت وئەژنۆ.

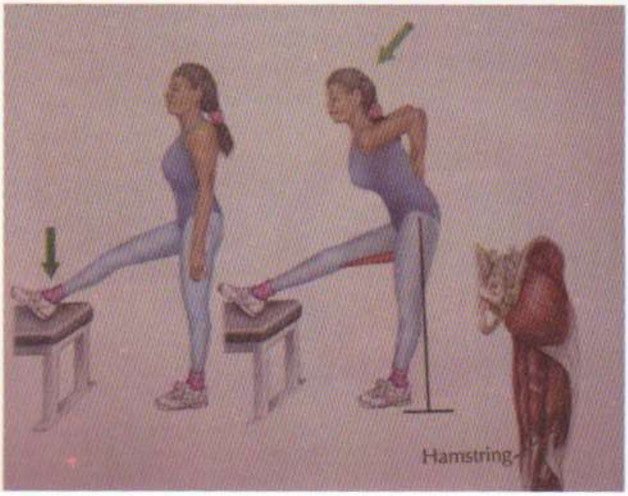
بەڵام شێوەی دروست ئەوەیە کەوا بەم جۆرە دانیشی و سنگ بەرەو پێشەوە ببەیت، بەمەش ماسولکەکانی پشتەوەی ڕان بە هێز دەبێت.



دووەم: کشان بەهۆی تەختە **(Bar Stretch)**

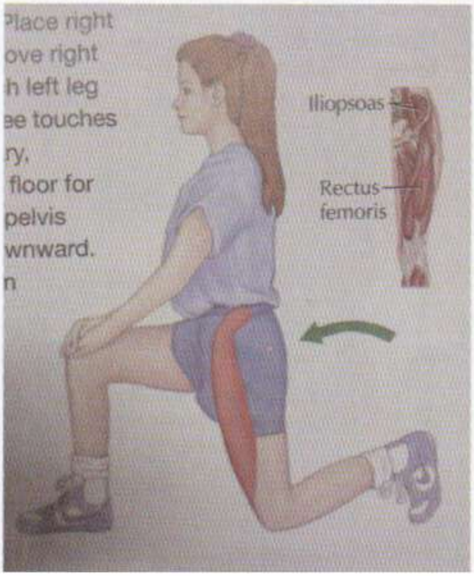
قاچ بەرز بکەیتەوە بەگۆشەی ٩٠ یان زیاتر ئینجا پەستان بخەیتە سەر بڕبڕەکانی پشت بەهۆی بردنە پێشەوەی سنگ ودەستەکان تاوەکو بگاتە پێ. ئەمەش زیانی هەیە بۆ ئەو دەمارە گەورەی کە لە بڕبڕەکانی کەمەرەوە دەردەچێت بۆ ڕان وقاچ.

ئەوەی کە ڕاستەو پێویستە ئەنجام بدرێت ئەوەیە کەوا قاچ لەسەر تەختەیەکی نزم دابنرێ و پەستان بخەیتە سەر پشت وخۆت کەمێك بچەمێنیەوە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی پشتەوەی ڕان ئەمەش پێی دەڵێن(**One Leg Stretch**).



یازدەم: کشانی سمت وماسولکەی پێشەوەی ڕان: ئەم شێوەیە وا دەکات کەوا جومگەی ئەژنۆ زۆر بچەمێتەوەو توشی شکانی کەبسول و پچڕانی ژێیەکانی بێت هەروەها جومگەی سمت زیاتر توشی خاوی بێت.

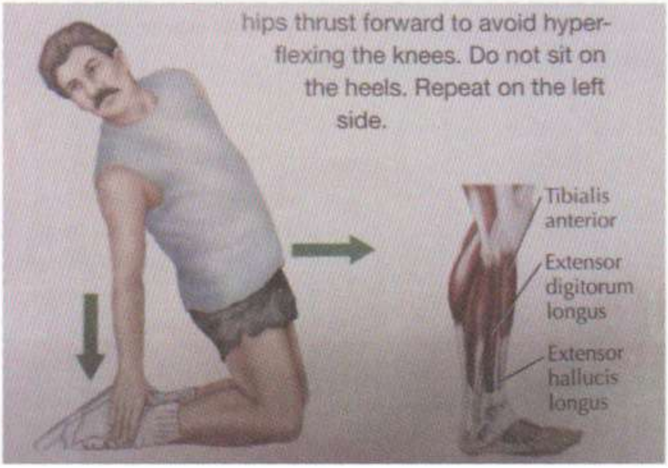
بەڵام ڕاهێنانی تر هەیە کەوا هەمان سوودی هەیە وهیچ زیانێکی نیە ئەویشمان باس کردووە لە پێشەوە.



دوانزەم: زیاد چەماندنەوەی جومگەی ئەژنۆ (**The Hero**):

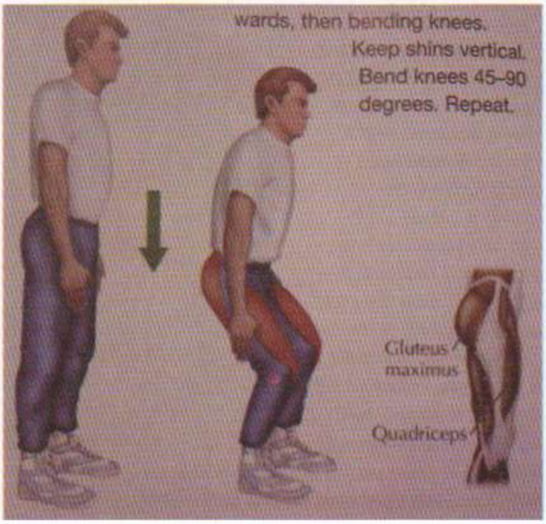
ئەم جۆرە شێوەی ڕاهێنانە دەبێتە هۆی زیاد چەماندنەوەی جومگەی ئەژنۆ وادەکات زیان بەکەپسول وژێیەکان بگات.

باشتر وایە ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدرێت کەوا چەمانەوەی جومگەی ئەژنۆی تیایە بە شێوەیەکی دروست و ماسولکەکانی قاچیش بە هێز دەکات.



سێزدەم: دانیشتنی چوارچەمکی قول (Deep Squatting): ئەم جۆرە دانیشتنە وا دەکات پەردەو کەپسولەی ئەژنۆ توشی پچران و شکستی کرکراگەی بێت.

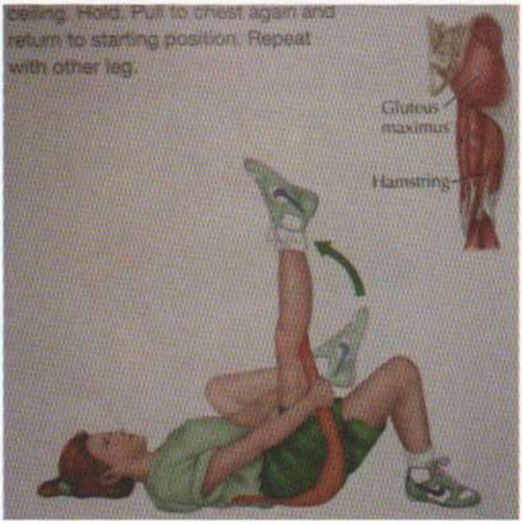
بەڵام بۆ سوود وەرگرتن ڕاهێنانی نیوە دانیشتن چاکەو دروستە کەوا ماسولکەکانی پشتەوەی قاچ وسمت بە هێز دەکات.



چواردەم: ئەژنۆ ڕاکێشان بۆ خوارەوە (**Knee pull-down**):

دەبێتە هۆی ئەوەی چەمانەوەی جومگەی ئەژنۆ لە ڕاددە بەدەر بێت وئازاری کەپسول و ژێیەکان بدات.

بەڵام پاڵکەوتن لەسەر پشت وبەرزکردنەوەی قاچ بە شێوەی گۆشە ۹۰ وڕاکێشانی بە ئاراستەی سنگ.



بەشی نۆیـــەم
ئازاری پشت وملی

باسی یەکەم: کورتەیەك دەربارەی بربرەکان وهۆیەکانی ئازاری مل و پشت

باسی دووەم: هەندێ لە نەخۆشیە باوەکانی پشت وهەندێ ڕێنمایی گرنگ

باسی یەکەم
کورتەیەك دەربارەی بڕبڕەکان وهۆیەکانی ئازاری پشت

بەندی یەکەم: بڕبڕەکانی پشت و پێکهاتەکانی

بەندی دووەم: هۆیەکانی ئازاری پشت

بەندی سێیەم: خۆپاراستن لەم کێشەو نەخۆشیانە

بەندی چوارەم: هەندێ ڕێنمایی تر بۆ بەرگری لە توشبوون بە ئازاری پشت

بەندی یەکەم
بربرەکانی پشت و پێکهاتەکانی

پشت ومل زۆر گرنگە لە ژیانی مرۆڤدا چونکە سەرو لەشیان هەڵگرتووە، شوێنی جولەن درکە دەمارو مێشکیش دەپارێن. زۆر گرنگە پارێزگاری لە ماسولکەو جومگەو نەرم ونیانیان چونکە هەر پشێویەك لەمانە هۆکارە بۆ ئازارو برینداربوونی بڕبڕەکان و ئەو کوشین– دیسك (Disc)ی لە نێوانیانە. ئازاری مل وپشت لەناو کۆمەڵگە زۆر باوە نزیکەی ٨٠٪ خەڵکان ئەم ئازارەیان هەیە بەبەردەوامی یان لەماوەیەکی ژیانیان توشیان بووە. زانا زیهۆ (Zhu-2007) سەلماندوویەتی ئازاری پشتی بەردەوام تەمەن کورت دەکات و نەخۆشی تری بەدواوەیە لەوانە نەخۆشی دڵ. ئەمەش وا دەکات گرنگی بە شێوازی ڕاوەستان و کاری ڕۆژانەو چۆنیەتی ئەنجامدانی وەرزش بدەین تاوەکو ئەو دوو شوێنە گرنگە بپارێزین لە ئازارو نەخۆشی.

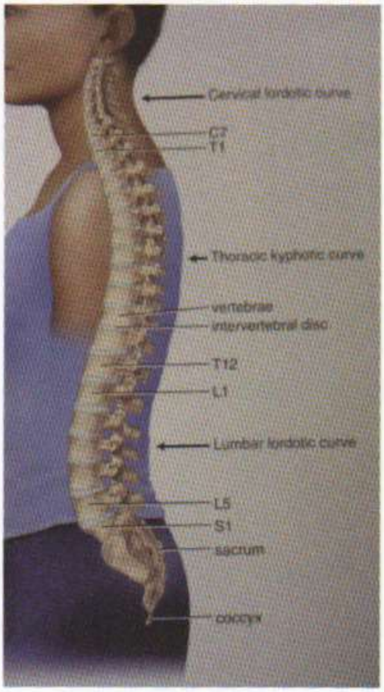
ژمارەی بڕبڕەکان ٣٣ دانەیە هەروەك لە وێنەکەدا دیارە: ٧ بربرەی مل و ١٢ بربرەی سەرەوەی پشت و ٥ بربرەی خوارەوەی پشت وە بربرەی پێکەوەلکاوی سمت و٤ بربرەی پێکەوە لکاوی کلێنجە ولە نێوانیان ماددەیەکی ئیسفەنجی بە هێز هەیە کە پێی دەڵێن دیسك بۆ ئەوەی جولەی بربرەکان دابین بکات لەگەڵ مژینی ئەو پەستانەی دەکەوێتە سەری کاتی ڕاکردن وهەڵگرتنی کەل وپەل و بازدان وکەوتن وخۆ فڕەدان وشتی تر. ئەو بڕبرانە توانای جولەی بۆ پێشەوەو دواوەو تەنیشتیان هەیە لەگەڵ سوڕانەوە. ئازار لە کاتێکدا دروست دەبێت ئەگەر جولەکە بەردەوام بێت یان لە ئاستی کشان وجولەی ئاسایی بربرەکان بەدەر بێت.

ئەو بربرەو ماسولکانەی لەش شێوەو ئاکاری دەرەوەی مرۆڤ نیشان دەدەن بۆیە زۆر گرنگە چونکە تەعبیر دەکات لە هۆشیاری وباوەڕ بەخۆ بوون وسەرنج ڕاکێشانی خەلك.

قەفەسەی سنگ وسەرو مل وشان وحەوز بەهۆی ماسولکەو کەژی وژێیەکانەوە وا دەکەن بربرەکان بوەستن بەم شێوە ڕێکوپێکەی کەدەیبینین. ڕێکی وەستان وا دەکات ئەو

هێزو پەستانەی لەکاتی کارکردن دەخرێتە سەر لەش بە شێوەیەکی هاوسەنگ دابەشی بکات بەسەر لەشدا تاوەکو هیچ پارچەیەك ئازاری بەر نەکەوێ، هەروەها کرژی ماسولکەکان کەم دەکاتەوە وکەمتر توشی ڕەقبوون و ئازار دەبن.

گەر سەرنجی بربرەی پشت بدەین دەبینین خۆی وەك شێوەی پیتی (S) ئینگلیزیە ولە مل و کەمەرەوە بۆ پێشەوە هاتووەو چەماوەتەوە لە سنگەوە بۆ دواوە هاتووەو چەماوەتەوە. بڕی ئەو لاربوونەوەنانەش بۆ پێشەوەو پشتەوە حەوز دیاری دەکات، هەرکات حەوز بۆ پێشەوە هات ئەوا چەمانەوەی مل وکەمەر بۆ پێشەوە زیاد دەکات وهەرکات حەوز بۆ پشتەوە لار بۆوە ئەوا پشت چەماوەکەی کەم دەبێتەوەو شیوەی ڕاست وەردەگرێ. باشترین ودروسترین ئەوەیە کەوا حەوز لە ناوەراست بێت بۆ پشتەوەو پێشەوە لار نەبێتەوە.



وێنەی (٢٣): بربڕەکانی پشت و ژمارەیان

چوار چینە ماسولکە هەیە لە سکی مرۆڤدا کە گەدەو ڕیخۆڵەو جگەرو ئەندامەکانی تری ناوەوەی داپۆشیوە، هەروەها لەگەڵ ماسولکەکانی پشت وا دەکات مرۆڤ شێوەیەکی ڕاست ودروست وەربگرێ کاتی وەستان.

بەندی دووەم
هۆیەکانی ئازاری پشت و کێشەکانی

یەکەم: ئەو هۆیانە کەوا دەتوانرێ دەستکاری بکرێت وڕاست بکرێتەوە

١- هەڵگرتنی شتی قورس

٢- بەکارهێنانی دەزگای کۆمپرێسەر

٣- زۆر دانیشتن

٤- جگەرە کێشان

٥- قەڵەوی

٦- نەخۆشیەکانی دڵ

٧- کەم جولانەوە

دووەم: ئەو هۆیانەی کەوا ناتوانرێ ڕاست بکرێنەوە بە گۆڕینی جۆری هەڵسوکەوت تەنها بە نەشتەرگەری نەبێ.

١- نەخۆشیەکانی زگماکی جومگە کە لە خێزانەکەیان هەبێ.

٢- چوونە ناو تەمەن.

٣- برینداری ڕاستەوخۆ وەك کەوتن لەکاتی منداڵی، وەرزشەکی توندی بەردەوام کاتی منداڵی.

سێیەم: هۆیەکان بە گوێرەی شوێنی ئازار

أ- بەهۆی کاریگەرێکی ڕاستەوخۆ وەك پشێوی وپچرانی ماسولکەو ژێ و پالەپەستۆ لەسەر بربرەکان، کە بە هۆی نارێکی میکانیکی پشتەوەیە لەکاتی کاری ڕۆژانەو وەرزش کردنی نادروست کە لەمانە خۆی دەنوێنێ: پێڵاوی بەرزو نارێك، جلوبەرگی نادروست، لاوازی ماسولکەکان، خراپی ونارێکی کورسی وقەلەوێرەو شوێنی خەوتن، نەجولانەوەو کەمی زانست دەربارەی وەستانی دروست. ئەمانە هەندێ هۆکاری

دەرەکی وژینگەین وا دەکەن کەوا شێوەو ئاکاری وەستانی دروست بشێوێنێ و پشت ومل توشی ئازار بکەن

ب- هۆی ناڕاستەو نەخۆشی دوور لە بڕبڕەکان وپشت، وەك نەخۆشی مێشك ودڕکەپەتك و نەخۆشیەکانی سك وکۆلۆن.

چوارەم: هەندێ جولەو وەرزشی نادروستی بەردەوام

زۆر جار لەکاتی هەندێ جولەی نادروست پەستان دەخاتە سەر بڕبڕەکان ودەوروبەری، یان هەندێ ڕاهێنانی نادروست دەبێتە هۆی ئەوەی پشێوی وورد دروست بکات لەناوچەی پشت ئەگەر (لەبەر بچوکی پشێویەکە ئازاری وپەککەتنی پێوە دیار نیە)، بەڵام ئەگەر ئەم جولەیە بۆ ماوەیەکی درێژ بێت وبەردەوام بێت ئەوا پاش ١٠ ساڵ ئینجا کاریگەرێکی زۆر دەکاتە سەر بڕبڕەکان وئازار نارەحەتی دەست پێدەکات. بەم شێوەو جۆرە نەخۆشیە دەڵێن (برینداری بێدەنگ- وردە شکست- شکستی زۆر بەکارهاتن- شکستی خڕبۆوە) (Micro trauma- Silent injury-Overuse syndrome- Repetitive strain injury). لە ئەنجامی ئەمانە دەبینین جومگەکان کرداری بەرپشالی بوونیان توشبووە یان ڕەقبوونە بەهۆی نیشتنی ماددەی کالیسیۆم لەسەریان یان بەهۆی تەنکبوون وناڕیکبوونی کرکراگەکانی ناو جومگەکان یان دەبێتە هۆی هەوکردنی ماسکەو ژێ وکەژیەکان و ئەمانەش پالەپەستۆ دەخەنە سەر دەمارەکان وئازارو نارەحەتی دەست پێدەکات.

چەند کێشەیەك لە بڕبڕەکانی پشت

یەکەم: بۆ پێشەوە هاتنی سەر (Forward Head): سەر لە چەقی قورسایی لایداوە وبۆ پێشەوە هاتووە.

نیشانەکانی: ئازاری سەر، سەر سووڕان، ئازاری مل وشان وباڵ.

دووەم: قەمبوری(Kyphosis) چەمانەوەی بەشی سەرەوەی پشت بۆ دواوە.

نیشانەکانی: پشێوی لە هەناسەدان بە هۆی چاڵبوونی سنگ لە ڕووی پێشەوەو ئازاری مل وشان وباڵ.

سێیەم: وورگ دەرپەڕیوو (Lumber Lordosis): چەمانەوەی بەشی خوارەوەی پشت بۆ پێشەوە ودەرپەڕینی وورگ.

نیشانەکانی: دەرپەڕینی وورگ وئازاری خوارەوەی پشت، ئازار کاتی بێ نوێژی لە ئافرەتان.

چوارەم: پشت تەخت (Flat Back): خوارەوەی پشت چەماوەکەی نامێنێ وتەخت دیارە.

نیشانەکانی: ئازاری پشت وتوشبوون بە برینداری بەهۆی نەمانی توانا دژی پالەپەستۆی هێزی دەرەوە.

پێنجەم: وورگ شۆڕبوونەوە (Abdominal Ptosis): دەرپەڕینی وورگ وئازاری خوارەوەی پشت، ئازار کانی بێ نوێژی لە ئافرەتان.

شەشەم: ئەژنۆ دەرپەڕیو (Hyper extended Knee):جومگەی ئەژنۆ بۆ دواوە دەرپەڕیوە.

نیشانەکانی: ئەگەری توشبوون بە ئازارو برینداری وحەوزو سمت بۆ پێشەوە دەردەپەڕن.

حەوتەم: پێ سوڕاو (Pronated Feet): کەوانە درێژەکەی پێ (لای دەرەوە) تەخت بووەو چەماوەکەی نەماوە وپەستان دەخاتە سەر قولایی ناوەڕاستی پێ.

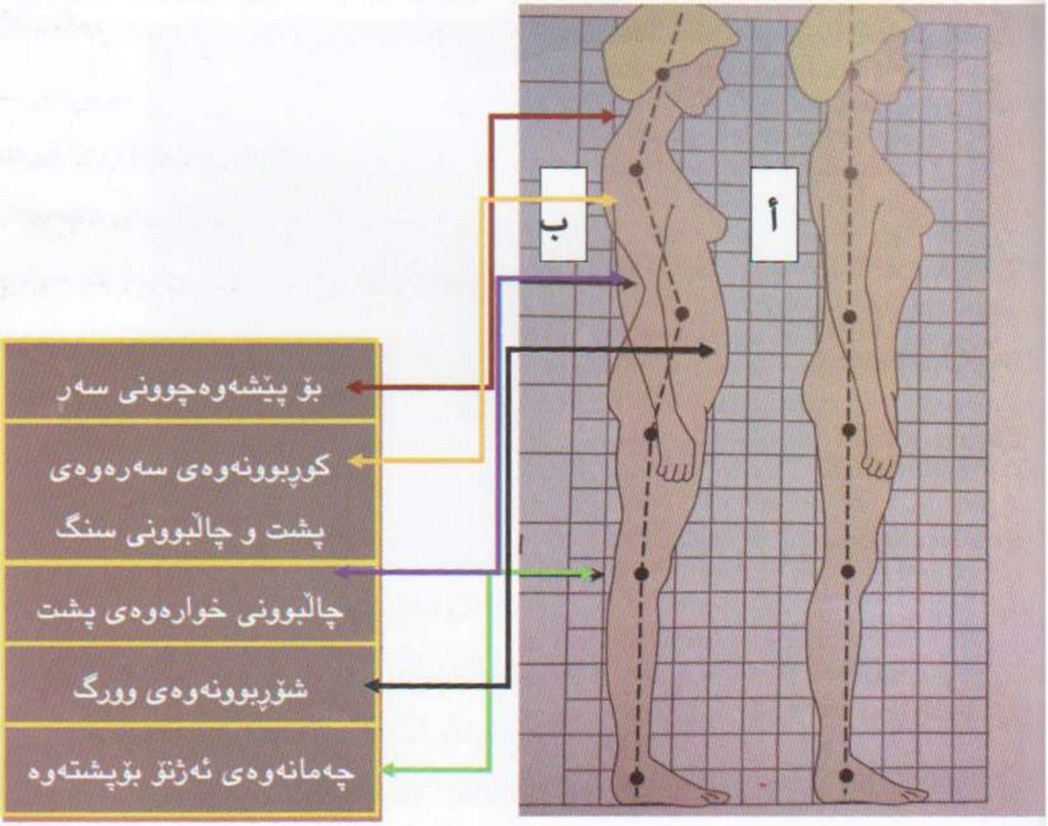
نیشانەکانی: کەمبوونەوەی پاڵەپەستۆ مژین وئازاری پێ وئەژنۆو خواروی پشت.

بەندی سێیەم
خۆپاراستن لەم کێشەو نەخۆشیانە

یەکەم: وەستان ودانیشتنی دروست

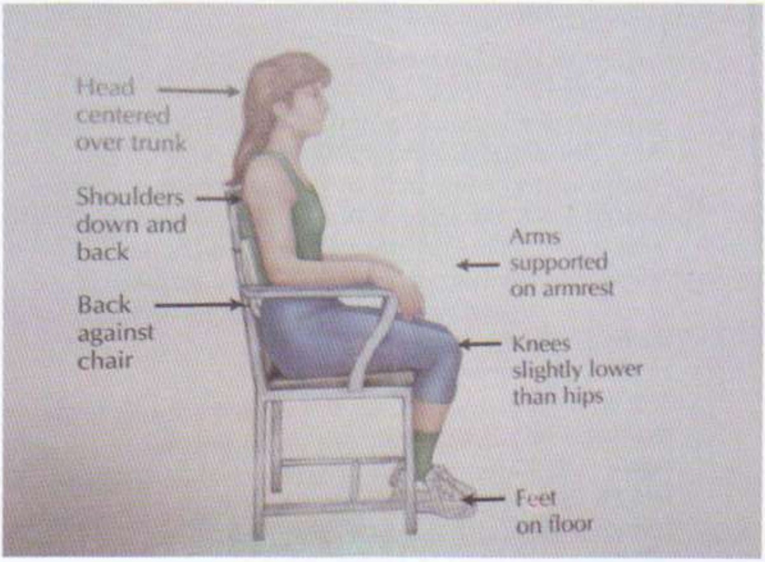
لە خوارەوە شێوەی وەستانی دروست و دانیشتنی دروست ڕوونکراوەتەوە:

١- **وەستانی دروست:** سەر لە ناوەڕاستی سنگدا بێت وشان بۆ خوارەوەو پشتەوە بێت وسنگ دەرپەڕێت وسك تەخت بێت وئەژنو شل بێت و لەگەڵ سەر و پێیەکاندا لەیەك ئاستدا بن کاتی لە تەنیشتەوە تەماشای بکەیت ڕاستە، کێشی لەش لەسەر پاژنەی پێ بێت بەلای دەرەوەیدا. هەروەك لە وێنەکەدا هاتووە.



وێنەی (٢٤): (أ) ڕاوەستانی دروست، وێنەی (ب) ڕاوەستانی نادروست

٢- **دانیشتنی دروست:** زۆربەی کات خەڵکان دانیشتوون چ لەماڵەوە بێت یان لە فەرمانگەکاندا، بۆیە دانیشتنی دروست گرنگە بزانین چۆنە، چونکە هەر دانیشتنی دروستە دروت دەخاتەوە لە پەستانی سەر دیسکەکان و بڕبڕەکانی خوارەوەی پشت وکەمتر ماسولکەکانی توشی لاوازی وبێ هێزی دەبن. سەر لە ناوەڕاستی سنگ و شان بۆ خوارەوە وپشتەوەو جومگەی ئەژنۆ کەمێك نزمتر بێت لە جومگەی سمت وران، پشتت بگەینە دواوەی کورسیەکەو لە ئاستی سەر بێت، پێیەکان بگەینە سەر زەوی و وەهەردوو دەستت بخە سەر لێواری کورسیەکە تاوەکو پەستان نەخاتە سەر بڕبڕەکانی مل، هەروەك لە وێنەکەوە دیارە. کاتی لەسەر کۆمپیوتر بوویت پێویستە شاشەکە لە ئاستی چاوت بێت تاوەکو سەرت زۆر شۆڕ نەکەیتەوە وئازارە بڕبڕەکانی مل بدات.



کاتێ پشت لە کەمەرەوە بۆ پێشەوە (Lumber Lordosis) دێت ئەوا کاردەکاتە سەر ژێیەکانی پشت ولە ماوەیەکی دووردا توشی داخوڕانی دەکات وپەستان دەخاتە سەر شوێنی دەرچوونی دەمارەکانی پشت وئازار دەست پێدەکات. کاتێ چەماوەی کەمەرە کەم دەبێتەوە وتەخت دەبێت (Flat Back) ئەوا پەستان دەخاتە سەر کوشنەکانی (دیسکەکانی) نێوان بڕبڕەکان و توانای مژینی پەستانیان کەم دەبێەوە بەم زیاتر توشی برینداری ونەخۆشی دێسکی کەمەری دەبێت.

دووەم: میکانیکی کاری لەش:

هەندێ بنەما هەیە پێویستە بیزانین تاوەکو لەش بتوانێ کاری ڕۆژانەی خۆی ئەنجام بدات بە باشترین شێوەو کەمترین ووزە. ئەمەش بەوە دەبێت کەوا ئاگاداری پشت بین و شێوەی وەستاوی بپارێزین بەمەش ئەو هێزو پەستانەی دەکەوێتە سەری بە ڕێکی دابەش دەبێت بەسەر هەموو پشت ولەش وهیچ ئازارێك بە هیچ بەشێکی لەش نادات وماسولکەکانیش توشی توندی وڕەقبوون ناکات.

سێیەم: ڕێکخستنی کەل وپەل

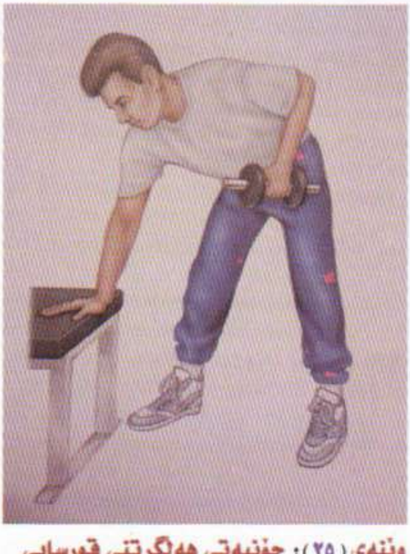
ڕێکخستنی کەل وپەلی کارو شوێنی دانیشتن وا دەکات کارەکانت باش بڕوات وبەرهەمدار بێت ومیکانیکی لەشیش بۆ ئەنجامدانی کارەکان دروست بێت. چونکە بەردەوامی بۆ ماوەیەکی زۆرو دووبارە بوونەوەی هەر پشێویەك ونارێکیەکی کار ودانیشتن سەر هەڵدەدات بۆ دروست بوونی هەندێ نەخۆشی کۆئەندامی ئێسقان وماسولکە.

١- ئەوانەی لەسەر کۆمپیوتەر کار دەکەن (Computer Users) : ئەگەر شێوەی دروستی دانیشتن نەگرنەبەر ئەوا توشی نەخۆشی تونێلە ئازاری مەچەك دەبن (Carpal Tunnel Syndrome). یەکێك لە دەمارەکانی دەست بەناوی (دەماری ناوەند) کە جولەی سێ پەنجەو نیوی لەسەرە بەناو ئەو تونێلەدا تێپەڕ دەبێت کە کەوتۆتە نێوان هەردوو هەردوو ئێسقانی مەچەکدا. ئەگەر شێوەی دانیشتن وکەل وپەلی کارکردن دروست نەبوو ئەوا پەستان دەکەوێتە سەر ئەو دەمارە ئازارێکی زۆر دروست دەبێت لە جومگەی مەچەك وپێویستی بە نەشتەرگەری دەبێت بۆ لابردنی پەستان لەسەر دەمارەکە. ئەم نەخۆشیە لە ئافرەتانیش باوە بەتایبەتی ئەوانەی چەند سکپڕیەکیان بووە.

٢- هەڵگرتنی کەل وپەلی قورس بە دەستی(Good Lifting Technique):

ماسولکەکانی سمت وڕان وقاچ زۆر بەهێزترە لە ماسولکەکانی پشت وبربڕەکان، بۆیە لەکاتی هەڵگرتنی کێش پێویستە ئەم هەنگاوانە ئەنجام بدرێت تاوەکو پشت ئازاری پێ نەگات:

- کردنەوەی قاچەکان.
- چەماندنەوەی پشت لە جومگەی سمت وچەماندنەوەی جومگەی ئەژنۆ.
- دەرپەڕاندنی سمت بەمەش پشت تەخت دیار دەکەوێت.
- وابکە هێز بکەوێتە سەر ڕانەکان نەوەك بکەوێتە سەر پشت وقورساییەکەش بگەینە ئاستی ناوقەد. زۆر گرنگە لەو کات بەهیچ شێوەیەك پشت سوڕانەوە ئەنجام نەدرێت. هەروەك لەو وێنانەی خوارەوەدا دیارە.



وێنەی (٢٥): چۆنیەتی هەلگرتنی قورسایی

زیاتر لە نیوەی خەلك چووەتە لای پزیشك بۆ ئازاری پشتی واتە دووەم نەخۆشیە پاش سەریەشە. لە ئەمەریکا ٣٠-٧٠٪ خەلك پشت یەشەیەکی گرتووە و ٢ ملیۆن کەسیش لەکار دواکەوتوون بەم هۆیەوە زۆربەشیان تەمەنیان لە نێوان ٢٥-٦٠ ساڵە و ٢٦٪ ی گەنجی تەمەن نێوان ١٠-٢٠ ساڵیش توشی ئازاری پشت دەبن. وەرزشەوانەکانیش توشی ئەم ئازارە دەبن بەڵام کەمترە بەبەراورد لەگەڵ خەلکی تر ولە کار کردنیشی دوا ناخات.

لەناو کرێکارەکان ٢٧٪ ی کرێکارو فەرمانبەرەکان بە هۆی ئازاری مل وپشت پشوو وەردەگرن لەکار کردن.

ئەم هەموو ئازارو لەکار دواکەوتن دەتوانرێ بە رێگەی وەرزشی دروست وجوان و رێك دیزاین کردنی کورسی و قەلەوێرەو کەل وپەلی کارکردن وشوێنی کارکردن وبەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری خەلك سەبارەت بە گرنگیدان بە شێوازی وەستان ودانیشتنی دروست وراست وچۆنیەتی هەلگرتنی شتی قورس کەم بکرێتەوە یان هەر دروست نەبێت.

بەندی چوارەم
هەندێ ڕێنمایی تر بۆ بەرگری لە توشبوون بە ئازاری پشت

١- بەهێزکردنی ماسولکەکان سك بە هەرسێ جۆرەکەیەوە(ئاسۆیی وشاولی ولار) ولەگەڵ جومگەکانی سمت وشان وملی بەهۆی هەندێ ڕاهێناوە وا دەکات ژێیەکانی نێوان بربرەکان و ماسولکەکانی دەروبەری توند بن وبەرگەی هەندێ پەستان وهێز بگرن کە دەکەوێتە سەریان کاتی کارکردن و ئەنجامدانی وەرزش.

٢- دوورکەوتنەوە لە وەرزشی بێ بەرنامەو توند.

٣- دەست بکە بە وەرزشی مام ناوەندی بۆ گشت بەشەکانی لەش (ڕۆیشتن، ڕاکردن، مەلە، سوار پایسکلی).

٤- خۆگەرم کردن پێش چوونە ناو وەرزش.

٥- خەوتن لەسەر پێخەفی مام ناوەندی لە ئەستووری لە ٢,٥- ٤ سم زیاتر نەبێت، یان دانانی تەختەیەك لە ژێری.

٦- دوور کەوتنەوە لە جولانەوەیەکی تریسکەیی پشت (توندی خێرا) بەتایبەتی سوڕان.

٧- دوور کەوتنەوە لە قەلەوی.

٨- لەکاتی دانیشتنی درێژو بەردەوام پشتیەکی باش لەلای خوارەوەی پشت دانێ.

٩- کاتی هەڵگرتنی تەنی قورس شێوەی دروست وەربگرە وەك باسمان کرد.

١٠- کاتی کارکردن و وەرزش کەل وپەلی دروست بەکار بهێنە وەك کاتی سوار پایسکلی و وەستان ودانیشتن لەکاتی کارکردن.

١١- لەکاتی دانیشتن وشوفێری بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ واچاکە پشوو وەربگری و جولەیەك بکەی وپشتی لە ژێرسەرتەوە بێت کاتی شوفێری.

باسی دووەم
هەندێ لە نەخۆشیە باوەکانی پشت وهەندێ ڕێنمایی گرنگ

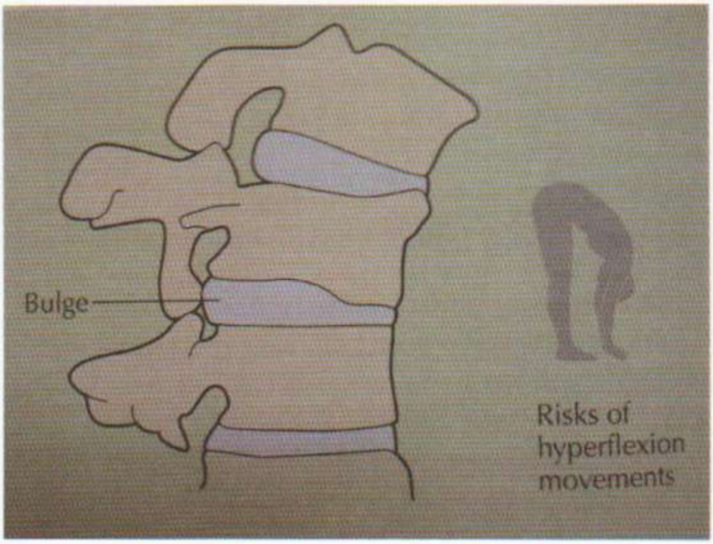
بەندی یەکەم: نەخۆشیە باوەکانی پشت

بەندی دووەم: هـەندێ ڕێنمـــایی گرنگ

بەندی یەکەم
نەخۆشیە باوەکانی پشت

یەکەم: دەرپەڕینی دیسکی کەمەری (Herniation of the Disc):

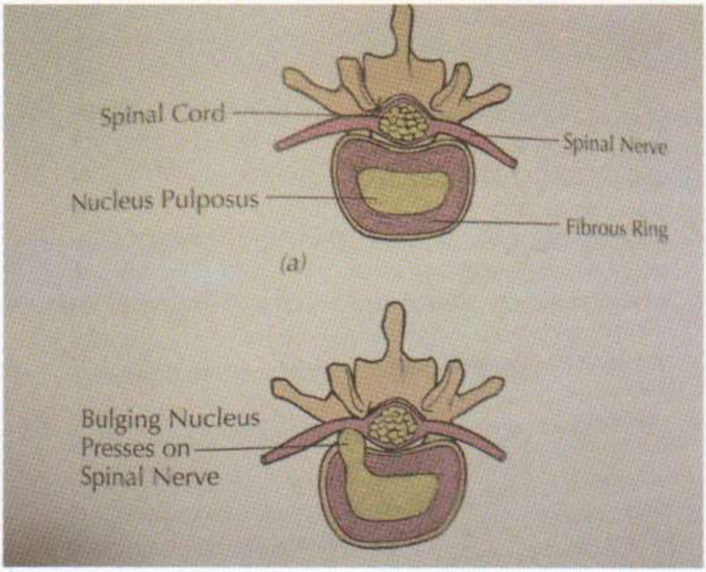
هۆیەکانی بریتین لە هەڵگرتنی شتی قورس و پشت چەماندنەوە وهێنانە خوارەوەی سەر بۆ زەوی (Bending- Hyper flexion). ئەویش دوو جۆری هەیە:



وێنەی (٢٦): میکانیزمی دەرپەڕینی دیسك لە تەنیشتەوە

یەکەم: دەرپەڕینی ناتەواو (Incomplete) : هەروەك باسمان کرد ئەو دیسکە لە نێوان بربرەکانەو ئەو هێزوپەستانەی دەکەوێتە سەر پشت دەیمژێ، بەڵام ئەگەر ئەو هێزە لە ڕاددەیەکی بەدەر بوو ئەوا ئەو لینجە ماددەی ناو دیسککە پاڵ دەدات بۆ دەرەوەی پەردەکەو ئەویش پەستان دەخاتە سەر دەمارەکان وئازار دروست دەکات. لێکۆلینەوەکان دەیان خستووە کەوا تەنها ٥-١٠٪ ئەو جۆرە حالەتانە توشی ئازار دەبن.

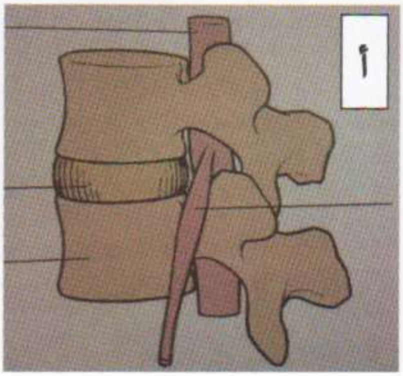
دووەم: دەرپەڕینی تەواو(Complete) : ئەمەش لە گەڵ تێپەڕینی کات ودووبارەبوونەوەی ئەو پەستانە لەسەر بربرەکان وا دەکات ئەو لینجە ماددەیە لەناو ئەو پەردەی دەورەی داوە بێتە دەرەوە. لەو کاتەوە ئازارەکە توند دەبێت چونکە پاڵ بە ئورگانەکانی دەوروبەری خۆی دەدات. هەروەك لە وێنەکاندا دیارە.



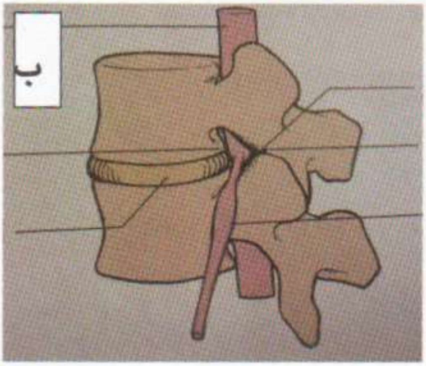
وێنەی (٢٧) (أ) بربرەیەکی دروست، وێنەی (ب) بربرەیەکی دیسك دەرپەڕیوی ناتەواو

دووەم: داخوڕانی بربرەکان (Degenerative Disc disease):

لەگەڵ بەسەرەوە چوونی تەمەن ئەو شلەو ئاوەی ناو دیسکەکان بەرەو کەمی دەڕوات و وتەخت دەبن، بەمەش دووری نێوانی بربرەکان کەم دەبێتەوە ودرێژی بربرەکان کورت دەبێتەوە، کاتی تەماشاکردن دەردەکەوێت ئەو کەسە کورت بۆتەوە و درکەپەتەش کورت دەبێتەوە لە قەبارە ودرێژی، بەمەش پەستان دەکەوێتە سەر دەمارەکان وکرداری داخوڕان لە بربرەکان دەست پێدەکات وئازاری پشت و کەم بوونەوەی چالاکی سەرهەڵدەدات.



وێنەی (٢٨): بربرەیەکی دروست (أ) وبربرەیەکی دیسك داخوڕاو (ب)

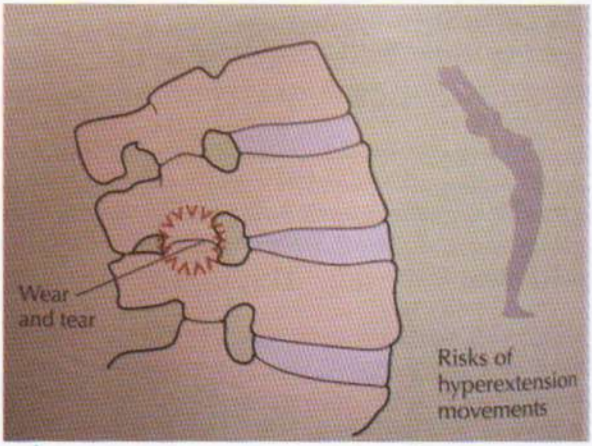


چارەسەری:

زۆربەی حالەتەکان ئازارەکە لەسەرخۆو هێواش دەڕوات گەر هۆیەکانی دووبارە نەبێتەوە. ٧٠٪ ی ئازاری پشت لە دوای ٣ هەفتە نامێنێ و٩٠٪ پاش ٢ مانگ نامێنێ. بەلام حالەتی واش هەیە ئازارەکە بە هێزە جا چ یەکسەر دوای ڕودانی حالەتەکە(Acute) یان پاش ماوەیەکی دوور لە کاتی ڕودانی حالەتەکە(Chronic) ئەمانە پێویستیان بە چارەسەری پزیشکی هەیە کە بریتیە لە دەرمانی دژەئازار ئەوانەی ماددەی ستیرۆیدی تیا نیە(NSAID)، دەرمانی خاوبوونەوەی ماسولکە(Muscle relaxants)، چارەسەری سروشتی(العلاج الطبيعي – Physiotherapy)، شێلان و گەرم کردن، ڕاکێشان، بەکارهێنانی دەزگای کارەبایی. ئەگەر ئەمانە چارەسەری نەکرد ئەوا دەرزی لە شوێنی ئازارەکە دەدرێت یان ئەو ماددە لینجەی ناو دیسکەکە دەردەهێنرێ بە ڕکێشان بە هۆی دەرزی، گەر هەر چارەسەری نەبوو نەشتەرگەری بۆ دەکرێت بە هێنانە دەرەوەی دیسکەکە بەتەواوی.

سێیەم: پشت زۆر بردنە دواوە (Hyper-extension):

ئەمەش کار دەکاتە سەر ئێسقانەکانی دواوەی بربرەکان ووردوخاش بونیان وپەستان خستنە سەر ڕەگی دەمارەکان. هەروەك لە وێنەکەدا دیارە.



وێنەی (٢٩): پشت زۆر بردنە دواوە

چوارەم: خۆپاراستن لەو جۆرە نەخۆشیانە

١- وەرزش زیانی نیە گەر بە دروستی پیادە بکرێت و لە ڕاددە بەدەر نەبێت وتیایدا ئازاری خۆت نەدەیت .

٢- هەموو وەرزشێك بۆ هەموو تەمەنێك نابێت.

٣- هەموو وەرزشێك بۆ هەموو کەسێك نابێت، وەك ئەوەی جومگەی باڵی لەباریەك دەرهاتووەو دەیەوێت ئاسن بەرز بکاتەوە.

٤- هەرجۆرە وەرزشێك ڕاهێنانی تایبەتی خۆی هەیە.

٥- هەرجۆرە وەرزشێکیش ڕاهێنەر وشارەزاو پشپۆری خۆی هەیە.

٦- پێش چوونە ناو هەر وەرزشێك دەبێت پێشتر خۆتی بۆ ئامادە بکەیت لەهەموو ڕوویەکەوە.

٧- باری ژینگەی وەرزشکە وگەرمی وشێداری و جۆری ئەو زەویەی وەرزشەکەی پیادە دەکرێت.

٨- دیاری کردنی جۆری وەرزش وجۆری جولانەوەکانی تیایدا وماوەکەی و توندی و ژمارەی دووبارەکردنەوەی وخێرایی، ئەمانە گرنگن بۆ دوورکەوتنەوە لە ڕووداو وشکست.

چەند نمونەیەك لەسەر ئەمانە:

- دووبارەبوونەوە: زۆر پشت چەماندنەوە هەروەك لە جمناستك.
- ماوەی زۆر: ماوەیەکی زۆر سەر بردنە پێشەوە هەروەك لە فەرمانبەری دانیشتوو لەسەر کورسی.
- توندی: زیاد بارگرانی لەسەر بربرەکان وەك ئەوانەی قورسایی هەڵدەگرن بەبەردەوامی.
- خێرایی: خێرایەکی زۆر وەك ئەوانەی ١٠٠ مەتری ڕادەکەن.
- جۆری جولە: جۆری جولانەوەی تریسکەیی وەك ئەوانەی بەفر لادەدەن لەسەر شەقامەکان وبە شێوەیەکی دروست کار ناکەن وهەندێ لە جۆرەکانی مەلە.

گەر ئەمانە بەرچاو بگیرێت ئەوا وەرزش زیانی نابێت. بەڵکو وەرزش چارەسەرە بۆ زۆربەی ئەو حاڵەتانە چونکە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ماسولکە لاوازەکان و درێژکردن و کشانی ماسولکە کورتەکان و بەهێزکردنی ژێ وکەژیەکان و گەرم کردنی شوێنەکەو زیاتر هاتووچۆی خوێن وگەیشتنی خۆراک بۆ خانەو شانەکان.

بەندی دووەم
هەندێ ڕێنمایی گرنگ بۆ میکانیکی لەش و وەرگرتنی شێوەی دروست لە وەستان ودانیشتن وکارکردن ووەرزش کردن.

یەکەم: کاتی دانیشتن

١- دانیشتن لەسەر کورسیەکی ڕەق وپشت ڕاست وشوێنی دەست وپێ دانانی هەبێ. هەروەك لە پێشەوە باسمان کرد.

٢- هەردوو ئەژنۆ لە ئاستی خواروتربێ لە جومگەی سمت وپێەکان بگەنە زەوی.

٣- کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل کورسیەکەت ببە پێش تاوەکو قاچەکانت بچەمێتەوە لە ئاستی ئەژنۆ و شتێك لە خوارەوەی پشتت دانێ.

٤- هەوڵ بدە سەرو پشت لەیەك ئاست بن.

٥- لەکاتی کارکردن زۆربەی کات دانیشە وجارجاریش هەڵسەوە نەوەك بە پێچەوانەوە.

دووەم: کاتی وەستان

١- هەر کاتێك بۆ ماوەیەکی زۆر وەستای لەسەر پێ هەوڵ بدە پشتت ڕاست بێت و یەکێك لە پێیەکان بخە سەر تەختەیەك و دوایی شوێنیان بگۆرە.

٢- کاتی شانەکردنی سەرو کاتی سەر شووشتن سەرت بۆ دواوە نەبەیت.

سێیەم: پاڵدانەوە (پاڵکەوتن)

١- لەسەر سك مەخەوە.

٢- لەکاتی پاڵدانەوە لەسەر پشت سەرینی گەورە بەکار مەهێنەو سەرینێکی بچوکیش بخە ژێر جومگەی ئەژنۆ.

٣- لەکاتی پالدانەوە لەسەر تەنیشت هەردوو جومگەی سمت وئەژنۆ بچەمێنەوەو سەرینێك بخە نێوان هەردوو ئەژنۆ.

چوارەم: هەڵگرتن وبەرزکردنەوە

١- باسی چۆنیەتی هەڵگرتنی شتی قورسمان کرد کە بەدوو دەست هەڵدەگیرێ وبەشێوەیەکی زانستیایە.

٢- هەڵگرتن بەیەك دەستیش بە هەمان شێوەیە بەڵام دەستەکەی تر بکە پاڵپشت بۆ ئەوەی تر.

٣- کاتی هەڵگرتنی قورسایی بە وەستاوی یان دانیشتن بە هیچ شێوەیەك خۆت مەسوڕێنە، لەکاتی دانیشتن زیانی زۆر زیاترە لە وەستان.

٤- کاتی هەڵگرتن، کەلوپەلەکە لە خۆت نزیك بکەوە وماسولکەکانی سك توندو کورژ بکە پێش هەڵگرتن.

٥- هەوڵ بدە قورساییەکە بە هیچ شێوەیەك لە ئاستی ناوەقەدت زیاتر بەرز نەکەیتەوە.

٦- ئەگەر ویستت شتێك زیاتر بەرز بکەیتەوە لە ئاستی ناوقەد، واچاکە ئەو شتە لە ناوەڕاستی لەشەوە بێت وپشتت توند بکە بە کەمەربەندێك (کەمەرەیەکی توندە لە پێستەی ئەستوور دروست کراوە بۆ چەسپاندن وپاڵپشتی بربرەکانە).

٧- شتی قورس پاڵدە یان ڕاکێشە باشترە لەوەی بەرزی بکەیتەوە. بەرزکردنەوە ٣٤ جار هێزی زیاتر دەوێت. پاڵدانیش باشترە لە ڕاکێشان.

٨- شتی زۆر قورستر لە توانای خۆت بەرز مەکەوە، ئەو تەنە نابێت لە ٣٥٪ ی کێشی خۆت زیاتر بێت. دوای ڕاهێنانی تایبەت دەتوانریٚ زۆر زیاتر بەرز بکەیتەوە بەڵام ئەمەش بەردەوامی وڕاهێنەری تایبەتی دەوێت.

٩- ئەگەر کەلوپەلەکەت زۆر قورس بوو بیکە دوو بەش و هەریەکیان بەدەستێك هەڵگرە، گەر نەکرا بەدوو بەش، ماوەیەك بە لای چەپ وماوەیەك بە لای ڕاست هەڵیگرە تاوەکو زیان بە هیچ لایەکیان نەگات.

١٠- کاتی هەڵگرتنی قورساییەك بۆ سەرووی سەر، نابێت مل وپشتت بۆ دواوەی ببەیت.

١١- هەر کاتێك ویسترا قورساییەك لە پێشەوەی لەش بەرزبکەیتەوە پشتت مەچەمێنەوەو تەنها خۆت بۆ پێشەوە لار بکەوە. هەروەك لەو وێنەدا دیارە.

پێنجەم: کارکردن

١- کاتی کارەکەت لەئاستی سەرت بەرزترە پێویستە بچیتە سەر تەختەیەك وکار بکەیت نەوەك بەبەردەوامی ملت بۆ دواوە بچەمێتەوە.

٢- بەرامبەر ئاستی چاوت کار بکە نە بەرزتر ونە نزمتر وەك کاری کۆمپیوتەرو کاری ڕۆژانەی فەرمانگەکان ونوسین.

٣- هەرگیز دەستت لە ئاستی سەرت بەرز تر نەبێت کاتی کار کردن نەوەك توشی کرژی ورەقبوونی ماسولکەی مل وپشت ببیت، بۆ چارەسەری ئەمەش شتێك لە ژێر خۆت دانێ گەر کارەکەت بە دانیشتنەوە بوو یان لەسەر تەختەك بوەستە گەر کارەکەت بە وەستاوی بوو.

٤- کاتی کارکردن لە پشت میزێکەوە دەبێت ئەو مێزە ٥-١٠ سم نزمتر بێت لە ئاستی ناوقەد. مێزی گونجاو بۆ پیاوان ٧٢-٧٥ سم بۆ ئافرەتانیش ٦٧-٧٠ سم.

٥- کەل وپەل ومیز پێویستە لێتەوە نزیك بێت.

٦- بەردەوام باڵەکانت لە باری درێژکردنەوە نەبێت جا چ بۆ پێشەوە یان تەنیشت، چونکە دەبێتە بارگرانی بۆ بربرەکان.

٧- هەروو دەستەکانت پێکەوە بجولێنەوە، یان بە پێچەوانەی یەکتری واتە یەکیان بۆ پێشەوەو یەکیان بۆ دواوە گەر بۆت گونجا.

٨- کارەکانت ڕێکبخە تاوەکو کەمترین ووزە خەرج بکەیت، هەوڵ بدە شوێنی کارەکانی ڕۆژانە بگۆرە پێش ئەوەی بێزار بیت.

٩- بەکارهێنانی کەل وپەلی دروست وباش تاوەکو توشی زیان نەبیت وەك بەکار هێنانی ڕۆلەی درێژ کاتی بۆیە کردنی دیوارەکان تاوەکو دەستت زۆر بەرز نەکەیتەوە سەر سەرت وتوشی ڕەقبوونی ماسولکەو زیانی بربرەکان.

١٠- دووربکەوە لەوەستانی نادروست کە دەبێتە هۆی دروست بوونی تەشەنج وئازاری مل وپشت.

بەشی دەیەم

وورگ دابەزین وچـــارەســـــەری

باسە یەکەم: هۆکاری دروست بوونی وورگ

باسی دووەم: ڕێنماییەکان

باسی یەکەم
هۆکاری دروست بوونی وورگ

خاوەن وورگەکان گەر نەتوانن بچن بۆ یانەی وەرزش وباخچەکان، دەتوانن لای ماڵی خۆیان وەرزشی رۆیشتن بکەن کە هیچ بارگرانی نیە بۆیان لەکات وقورسی ودووری. چونکە رۆیشتن ووزەیەکی باش دەتوێنێتەوە گەر بۆ ماوەیەکی گونجا و زیاتر لە نیو کاتژمێر ئەنجام بدرێت. بڕی ئەو ووزەی کە دەتوێتەوە دەوەستێت لەسەر کاتەکەو خێرایی رۆیشتنەکە. لەیەك کاتژمێردا نزیکەی ١٥٠-٢٠٠ کالۆری خەرج دەکرێت گەر بە هێواش ونەرمی بڕوات، بەڵام گەر بە خێرایی بڕوات ئەوا دەگاتە ٣٠٠-٣٥٠ کالۆری، هەروەها وهۆکارە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك و ڕان ولابردنی چرچ ولۆچی پێستەی ناوچەی سك وتەنیشتەکان.

چوار چینە ماسولکە هەیە لە سکی مرۆڤدا کە گەدەو ریخۆلەو جگەرو ئەندامەکانی تری ناوەوەی داپۆشیوە، هەروەها لەگەڵ ماسولکەکانی پشت وا دەکات مرۆڤ شێوەیەکی ڕاست ودروست وەربگرێ کاتی وەستان.

ئەم ماسولکانە خاو دەبنەوەو لۆچیان تیا دەکەوێ لەبەر ئەم هۆیانەوە

١- تەمەڵی ونەجولانەوە.

٢- پیری وبەساڵاچویی.

٣- قەلەوی وبوونی چەوری لە وورگ.

٤- زۆر خەوتن.

٥- خێرا خواردن دەبێتە هۆی چوونە ژوورەوەی بڕێکی زۆر لە هەوا بۆ ناو گەدە، خواردنی خێرا ونەجوینی بە شێوەیەکی دروست.

٦- خەوتن دوای خواردن بەتایبەتی ژەمی شێوان.

٧- جگەرەو نێرگیلە وا دەکات هەوا بچێتە ناو گەدە.

٨- خواردنەوەی شلە گازیەکان و مەی خواردنەوە لەگەڵ خواردن.

٩- خواردنی ژەمێکی قورس ودابەش نەکردنی بۆ چەند ژەمێکی سووك.

١٠- خواردنی شیرنەمەنی وچەوری.

١١- نەخۆشی کۆلۆن.

١٢- سکپڕی و وەرزش نەکردن لەدوای منداڵبوون.

١٣- هەلگرتنی قورسایی بۆماوەیەك بەبێ بەرنامەی تایبەت ئەم ماسولکانە خاو دەبنەوەو لۆچیان تیا دەکەوێ لەبەر ئەم هۆیانەوە

باســـی دووەم
ڕێنماییەکان

١- وەرزش کردن پێش خواردنی بەیانی، چونکە کاتی خەوتن شەکر لە خوێن کەم بۆتەوە، کاتی بەیانی وەرزش ئەنجام دەدرێت ئەو چەوریەی زیادەی لەش دەتوێتەوە.

٢- زیاد کردن لە خواردنەوەی ئاو بەلای کەمیەوە ٣ لیتر بۆ پیاوان و٢.٢ لیتر بۆ ئافرەتان.

٣- خواردنەوەی یەك کوپ گوشراوی لیمون یان پرتەقال یان گریب فروت (توی فەرەنگی) پێش خواردن بە ٢٠ خولەك کە وادەکات هۆرمۆنی کۆلیستۆکاینین (cholecystokinin)بزرێ بە خێرایی وهەست بکەیت بە تێر خواردن.

٤- کەم خواردنەوەی ئاو لەگەڵ نان خواردن.

٥- نەنوستن لەسەر سك.

٦- کەم خواردن وخواردنەوەی شەکرو چەوری.

٧- سەردانی پزیشکی پسپۆر بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی تەندروستی.

٨- وەرزش کردن.

پێنج ڕێنمایی بۆ ئەوەی ببیتە خاوەنی لەشێکی جوست ودوور لە وورگ (الكرش) دروست بوون:

یەکەم: بەهۆی ڕۆیشتن کە ئاسانترین وبێ مەسەفترین جۆری وەرزشە بۆ دابەزینی وورگ.

- هەوڵ بدە بەردەوام بیت و کاتێکی بۆ دیاری بکە و ڕێزی مەوعدەکە بگرە.
- بە هەنگاوی هەندێك فراوان ڕێ بکەوەو دەست وقاچەکانت پێچەوانە بێت لە جولان.
- پشتت ڕاست بکەوەو سەرت بەرز بکەوە کاتی ڕۆیشتن.
- هیچ خواردنێك مەخۆ پێش دەست کردن بە ڕۆیشتن.
- گەر تەمەنت لە ٤٠ ساڵ بەسەرەوە بوو زۆر لە خۆت مەکەو کاتێ توانات نەما ڕۆیشتنەکە بوەستێنە.

دووەم: تێر خەوبوون

لێکۆلینەوەکان دەریان خستووە کەوا تێر خەو بوون وا دەکات چالاکی لەش لە کاتی ڕۆژدا زیاد بکات بەمەش ئەو چەوریە زیادیەی هەیە دەتوێتەوە، بە پێچەوانەوە ئەوانەی کەم دەخەون لە کرداری ڕۆژانەدا خاوو هێواشن بۆیە کرداری زیندەچالاکی لە لەشیان دادەبەزێ وچەروی خەرج ناکرێت وناتوێتەوە.

سێیەم: زیادکردنی خواردنی سەوزەو میوەی تازە بە شێوەیەکی بەرنامە دارێژراو.

ئەو ڕاهێنانەی وا دەکات ئەستووری وبارستەی سك لادەبات ئەمانەن:

١- دانانی دەست لەپشتی سەرو بەرزکردنەوەی سەر ووەرگرتنی هەناسەیەکی درێژو ژماردنی(١..٢..٣..٤..٥..٦..٧..٨..٩..١٠).ئەو ڕاهێنانە ١٠ جار دووبارە دەکرێتەوە بەلەسەرخۆیی.

٢- دوای پشوودان بۆ ماوەی ٢٠ خولەك بەهەمان شێوە دووبارە دەکرێتەوە ١٠ جاری تر.

٣- گەر بکرێت ڕۆژێ ١٠ جاریش ئەنجام بدرێت باشە.

٤- دەتوانرێ قاچ بەرز بکرێتەوە بەبێ چەماندنەوەی جومگەی چۆك ئەمەش وادەکات ماسولکەکانی پشت وسك وحەوز وڕان بەهێز دەکات وشێوەکەی جوان وڕێك دەبێت.

٥- دوای بەسەر چوونی یەك هەفتە ماوەکەی زیاد دەکرێت بۆ ٢٠ جار .

٦- دوای وەرزش خۆشوشتن بە ئاوێکی شلەتێنی زیاتر بەرەو ساردی تاوەکو ماسولکەکان چالاك بکات.

٧- وەرگرتنی پێوانی ناوقەد هەموو هەفتەیەك وتۆمارکردنی تاوەکو بزانی کاریگەری وەرزشەکە چەندە.

٨- چاکسازی لە خۆراك کە بگونجێ لەگەڵ وەرزشەکە.

- دوورکەوتنەوە لە خواردنی سورکراوەو چەوری زۆر.
- دوورکەوتنەوە لە شیرنیەمەنی.
- زیادکردنی میوەی تازە وسەوزە.

- هەوڵبدە شتی زیاد مەخۆ نێوان ژەمەکان وکۆنترۆڵی نەفسی خۆت بکە.
- نابێت زیاتر لە $\frac{1}{2}$ —١ کیلۆ کەم بکرێتەوە لە یەک هەفتەدا.
- ڕۆیشتن بۆ ماوەی ٣٠ خولەك زۆر گرنگە چونکە دوای ٢٠ خولەك چەوری دەست بە توانەوە دەکات.
- ڕاهێنانەکان لە هەفتەیەك ٢-٣ جار ئەنجام دەدرێت.
- تەنها سێ جۆر ڕاهێنان بکە لە یەك کاتداو هەر ڕاهێنانێك تەنها ١٠—١٥ جار ئەنجام بدە
- پشوو بدە ماوەی ٢-٣ خولەك لە نێوان هەر دووبارە کردنەوەیەك.

بەشی یازدەم
شێلان

باسی یەکەم
- بەندی یەکەم: سودەکانی شێلان
- بەندی دووەم: جۆرەکانی شێلان
- بەندی سێیەم: بەربەستەکانی شێلان

باسی دووەم: شێلانی منداڵی بچووک

بەندی یەکەم
سودەکانی شێلان

شێلان:

بریتیە لە دەست پێداهێنانی لەش وجولانەوەیەتی بە شێوەیەکی ئەوتۆ کە سووڕی خوێن زیاد بکات. ئەمەش جۆری زۆرو تایبەتی هەیەو لەهەر وولاتێك بە شێوەیەك ئەنجام دەدرێت. تیایدا ڕۆنی زەیت و هەندێ جۆری تایبەت لە کرێم و مەرهەم بەکاردێت، هەندێ جاریش بەردی تایبەت. زۆر جاریش دوای شێلان چایەی سەوز دەخورێتەوە بۆ دەرکردنی باوبڕۆ زیادکردنی چالاکی هەرس و نەرم کردنەوەی گەدەو ڕیخۆلە، ئەمەش پێی دەڵێن چای شێلان(شاي المساج– Tea Spa).

سوودەکانی شێلان (Massage)

١– دەرپەڕاندنی شێ وساردی لەلەش.

٢– لابردنی ئازاری پشت وقۆلنج وشان وملو جومگەکان.

٣– دابەش کردنی چەوری لەش .

٤– چارەسەرە بۆ هەندێ جۆری نەزۆکی وشەلەل.

٥– چارەسەرە بۆ خەو زڕان و پەشێوی وشەقەسەر.

٦– توندوتۆڵ کردنی لەش بە گشتی.

٧– زیاد کردنی بیرتیژی ودەرون ڕوونی.

٨– نەرم کردنەوەی پێستە وجومگەو ماسولکەکانی لەش بە گشتی.

٩– پەستانی سەرلەش کەم دەکاتەوە کە لە ئەنجامی ماندوو بوونەوە توشی مرۆڤ دێت.

١٠– خاوێن کردنەوەی لەش لە خانە مردووەکان وئەو ماددە ژەهراویانەی لە ئەنجامی کارلێکردنە کیمیاویەکانی لەش پەیدا دەبێت.

١١– هێنمکەرەوەی دەرونەو جێگیرکردنی کۆئەندامی دەمارەکانە.

١٢– هاوکارە بۆ زیاد کردنی تەوژمی خوێن بۆ ئەو شوێنەی شێلانی بۆ دەکرێت.

١٣– هاوکاری ڕژێنە گلاندەکانە.

١٤– هاوکارە بۆ بەستنەوەی کارەکانی هەردوو کەرتی دەماخ.

١٥– هاوکارە بۆ زیادکردنی هەست کردنی لەش بە دەوروبەری.

١٦– کونیلە ووردەکانی لەش دەکاتەوە بۆ زیاتر دەرهاویشتنی پاشماوەکان.

بەندی دووەم
جۆرەکانی شێلان

١- شێلانی شان بۆ کەم رکدنەوەی ئازاری مل.

٢- شێلانی سنگ بۆ کەم کردنەوەی کۆخە.

٣- شێلانی به شێوەی سوڕاو یان پەستانی بازنەیی (مساج التدوير أو الضغط الدائري)

٤- شێلانی پەنگدراو یان توندکردن (مساج العصر أو الفرك).

٥- شێلان بۆ کەم رکدنەوەی سەریەشە.

٦- شێلان بە شێوەی لەرەلەر(مساج الإهتزازي).

٧- شێلانی پێستەی دەم وچاو.

٨- شێلانی هەموو لەش.

٩- شێلان بۆ لابردنی پالەپەستۆی دەرونی و هێمن کردنەوە.

١٠- شێلان بە هۆی پەستانی پەنجەکان.

١١- شێلان بۆ لابردنی ماندوویەتی پێ وقاچ.

١٢- شێلان بۆ لابردنی ماندوویەتی بەیانیان.

١٣- شێلانی وەرزشەوان دوای تەواوبوونی وەرزشەکەو عاتنە سەرەخۆی.

١٤- شێلان بۆ زیادکردنی چالاکی سوڕی خوێنی باڵەکان.

١٥- شێلان بۆ کەم کردنەوەی ئازاری پشت.

١٦- شێلان بۆ لابردنی ئازاری قاچەکان.

بەندی سێیەم
بەربەستەکانی شێلان

١- بوونی شکست لە بربڕەی پشت.

٢- بوونی هەوکردنی دەرەکی وناوەکی (التهابات).

٣- لەباریەکچوونی جومگەکان (خلع).

٤- نەخۆشی شێرپەنجە.

٥- پچڕانی ماسولکەکان.

٦- بەرزبوونەوەی پلەی گەرما.

٧- بوونی جەڵتەو گیرانی خوێنهێنەرەکان و هاوسانیان(الدوالي).

٨- خوداری وتەنگەنەفەس(الربو).

٩- کێشەی هەناسەدان.

١٠- خوێنبەربوونی بۆڕیەکانی دڵ ومێشك وسیەکان(نزيف بالقلب أو المخ أو الرئتين)

باشترین کاتی شێلان:

کاتی بەیانی پێش خۆشووشتن یان پێش خەوتن.

چۆن شێلان بۆ خۆت ئەنجام دەدەیت:

١- هەندێ ڕۆنی زەیت بخە ناو لەپ ودەست بکە بە شێلانی ئەو شوێنەی مەبەستە تاوەکو ئەو ڕۆنە دەچێتە ناو پێستە، دوایی ئەم کردارە چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

٢- شێلانی بازنەیی بۆ ئەو شوێنانە دەکرێت کەوا خۆیان بازنەیین وەك جومگەو شان وسمت وسنگ وسك. هەروەها ئێسقانە درێژەکان و مل وباڵ وقاچ وڕان، پێستەی سەر وگوێچکەش بە هەمان شێوە.

٣- تکایە پەلە مەکەو کاتێکی باشی بۆ تەرخان بکە.

٤- بنی پێیەکان بە پەنجە گەورەی دەست و پەنجەکانی تر شێلانی بۆ بکە.

٥- دوای ٢٠ خولەك لە شێلان گەرماوەكی شلەتێن بكە.

تێبینی: ئەو زەیتەی بەكاردێت بۆ شێلان واچاكە زەیتی كونجی بێت یان ئەوانی تر، بەڵام بۆ هاوینە زەیتی گوێزی هیندی باشە چونكە فێنك كەرەوەیە.

چەند خاڵیكی گرنگ كاتی شێلانی پشتی یەكێكی تر:

١- واچاكە ئەو كەسە لەسەر سك درێژبێت وباڵەكانی بۆ دەرەوە بێت.

٢- دانانی هەندێك لە ڕۆنی زەیت لەسەر ئەو شوێنەو بە شوێوەی بازنەیی دەست بكە بە شێلانەكە وپەستانێكی كەمیشی لەگەڵدا بێت تاوەكو سووڕی خوێن چالاك دەبێت.

٣- بە هێواش ولەسەرخۆ بەناو لەپ لێدانی بۆ پشت بكە وپەستان بخە سەر ئێسقانەكان.

٤- پەستان بخە سەر مل بە شێوەی ژمارە هەشت.

٥- هەردوو پەنجە گەورە بخە سەر لێواری ڕاست وچەپی بربرەی پشت و لەشانەوە بۆ خوارەوە شێلانی بۆ بكە.

شێلانی شان

١- دانانی چەوری

٢- دەست کردن بەشێلان لەبەشی سەرەوەی سنگ و بەرزکردنەوەی بە ئاراستەی مل.

٣- جولانەوەی سەر بە شێوەیەکی بازنەیی تاوەکو توندی ورەقی مل نەمێنیٚ.

شێلانی پێیەکان دوای شەکەتی وماندوو بوون وهاوسانی:

١- تەماشای ئەو وێنانەی خوارەوە بکە هەنگاو بەهەنگاو.

٢- دوایی پێیەکان بخە ناو تەشتێك لە زەینی نەعناع یان زەعتەر بۆ ماوەی نیو کاتژمێر.

<=1

<=2

<=3

<=4

<=5

وێنەی ژێر پێ و شێلانی لەگەڵ سوودەکانی بۆ بەشەکانی تری لەش

باســی دووەم
شێلانی منداڵی بچووك

لێکۆلینەوەیەکی ئەمەریکی سەلماندوویەتی کەوا شێلانی منداڵی بچووکی تەمەن چەند مانگی سوودی زۆری هەیە بەڵام دەبێت دایك شارەزایی هەبێت لەو بارەیەوە. ئەو شێلانە بۆ ماوەی ١٥ خولەك ئەنجام دەدرێت هەفتەی ٥ ڕۆژ، سوودەکانیشی ئەمانەن:

١- زیاد کردنی گەشەی منداڵ بە ٥٣٪ زیاتر لە منداڵی تر.

٢- کرداری هەناسەدانی زۆر ڕێکترو باشتر دەبێت.

٣- ئەو شێلانە وا دەکات پێستەی هەردووکیان بۆ ماوەیەك بەیەك بگات ئەم پەیوەندیەش وا دەکات گەشەی دەماخ وخانە دەمارەکان زیاد بکات، چونکە گەشەی دەماخ لەساڵی یەکەمی تەمەن زۆر بەرچاوەو گرنگە.

٤- دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی توشبوون بە نەخۆشیەکانی سەرماو هەڵامەت وئینفلونزا.

٥- شێلان ڕێژەی هۆرمۆنەکانی بەگشتی زیاد دەکات بەتایبەتی کۆئەندامی هەرس.

٦- ناهاوسەنگی وپشێوی منداڵ لادەبات، بەمەش زیاتر هەست بە ئارامی ودڵنەوایی دەکات چونکە ماوەیەکی باش پەیوەندی لەگەڵ دایکیدا هەبووە.

٧- کەمتر توشی نزگرە وگریان وهاواردەبێت.

٨- لەبەر ئەوەی پێستە لە هەموو شوێنەکانی تری لەش دەماری هەستیاری تیایە بۆیە شێلان کار لەهەموو ئۆرگانەکان دەکات بەتایبەتی ئەو شوێنەی کە شێلانی بۆ دەکرێت.

چۆنیەتی شێلانەکە:

١- ئەوەی گرنگە دایك خۆی شێلانەکە بکات.

٢- زۆر بە ئارامی ولەسەرخۆ ئەو کارە ئەنجام بدات و زۆر پەستان نەخاتە سەر ئێسقانەکان وپەراسووەکان.

٣- منداڵەکە لەسەر کۆشی خۆی دابنێ ولە شوێنەکی گونجاوی پلەگەرمی مام ناوەندی بێت باشترین سوودی دەبێت.

٤- هەفتەی ٥ جار بێت وهەرجارێکیش ١٥ خولەك بێت.

سەرچاوەکان

أ- سەرچاوە عەرەبییەکان

إبراهيم البصري، الطب الرياضي، بيروت، دار النضال، جزء٢، ط٢ ،١٤٠٤ هـ/١٩٨٤م.

ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، تحقيق: شعيب وعبد القادر الارنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت ومكتبة المنار الاسلامية، الكويت، ١٩٨٤.

أحمد، نبيل كامل، المنهج في التربية الرياضية والاسعاف، الأردن، مكتبة المنار، ١٩٨٦.

الأشقر، عمر سليمان، مسائل من فقه الكتاب والسنة، دار النفائس، عمان، ١٩٩٣.

الباهي، مصطفى والنشار، دوافع ممارسة النشاط الرياضي، المؤتمر العلمي لتطور علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المينا، مصر، ١٩٨٧.

حامد أحمد ، الآيات العجاب، دمشق، دار القلم،١٩٩٦م.

حمه نجم جاف وأ.م.د صفاء الدين طه، الطب الرياضي والتدريب، أربيل، مطبعة جامعة صلاح الدين، ٢٠٠١م.

الخولى، أمين، الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، مصر، ١٩٩٥.

دايان داهم ود.جاى سمث، اللياقة البدنية للجميع، دار العربية للعلوم،١٤٢٦هـ/٢٠٠٦م.

ريتشارد سنل، التشريح السريري لطلبة الطب، ترجمة: أ.د.محمد أحمد سليمان،الكويت ، منظمة الصحة العالمية،المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية، ط٢ ،١٩٩٨م.

زيدان، عبد الكريم، أصول الدعوة، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط٣، ١٩٩٣.

سابق، السيد، دعوة الاسلام، الكويت، دار الكتاب العربي، ١٩٨٥.

الشافعي، جمال، الرياضة والقانون، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.

الطحان، محمد مصطفى، في التدريب التربوي، الكويت، دار الوثائق، ١٩٨٧.

عبد اللطيف ياسين القصاب،الفروق بين الذكر والأنثى، دمشق، مطبعة اتحاد كتاب العرب،٢٠٠٢م.

عبد الله، عبد الرحيم صالح، تربية الطفل في الإسلام، مجلة الوعي الاسلامي، وزارة الأوقاف

والشؤون الاسلامية، الكويت، ١٤٠١هـ.

عرب، مرسي محمد، النشاط الرياضي عنصر أساسي في حالة الصحة، المؤتمر العلمي الدولي لرياضة المرأة، جامعة الأسكندرية، ١٩٩٧.

عطا الله ، سمير، موسوعة الرياضة، لبنان، جروس بريس.

الغزالي، إحياء علوم الدين، أبو حامد، بيروت، دار المعرفة.

الفرحان، اسحق، التربية الاسلامية بين الأصالة والمعاصرة، عمان، دار الفرقان، ١٩٨٢.

قرشي محمد علي، التشريح البشري الوظيفي ، دمشق، المركز التقني، ١٩٩٨م.

قطب، محمد، بين المادية والاسلام، دار احياء الكتب العربية، ط٤ ، ١٩٦٥.

قطب، محمد، معركة التقاليد، بيروت، دار الشروق، ١٩٨٢.

محمد إبراهيم شحاطة ود.صباح السيد فاروز، برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع،الأسكندرية، مكتبة المعارف، ١٩٩٦م.

محمد فائزالمط،، الجسم البشري، بيروت، مؤسسة الرسالة،٣ أجزاء، ١٩٨٩م.

محمود بدر عقل، الأساسيات في تشريح الإنسان، عمان، دار الفكر، ١٩٩٩م.

مختار: حنفي محمود وليلى عبد العزيز، لياقتك البدنية بعد الأربعين، دار الفكر العربي، القاهرة.

الندوي، أبو الحسن، كيف توجه المعارف في الأقطار الاسلامية، دار البحوث الافتاء السعودية.

وديع ياسين التكريتى، الإعداد البدني للنساء، جامعة الموصل،١٩٨٦م.

يسري، محمد هاني، أسس التربية والتزكية في القرآن الكريم، مجلة الفرقان، جمعية المحافظة على القرآن الكريم، عمان، تموز– ٢٠٠٠.

يكن، فتحي، الشباب والتغيير، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٩٨٠.

ب- سەرچاوە بیانیەکان و تۆری ئینتەرنێت

Anatomy&Physiology,Gray.A.Thibodean&Kevin.T.Patton,USA,5th Edition,2003.

Basic&Clinical Endocrinology,Frances.S.Greenspan&Gordon.J.

Principle& Practice of
Clinical Gynecologic Endocrinology&Infertility,Leon Speroff & Others,4th edition,UK,1993.
Complication of Pregnancy,Sheldon.H.Cherry,USA,4th Edition,1991.
Concepts of physical fitness, Corbin B.C, Welk G, Corbin RW, Welk K.A, 15th Ed, USA, McGrawHill, 2009.
Davidsons Principle&Practice of Medicine,John Macleod,UK, 19th edition,2002.
Endocrinology,Kenneth.L.Becker,USA,Philadelphia,1990,
Endocrinology,Leslie.J.Degroot,2nd Edition, 3Volumes,Sanders company,1989.
Hilgard,Psychology Rital.Atkinson&Others,USA,12th Edition,1996k
Human Anatomy& Physiology,John.W.&Jr.W,USA,2001.
http://www.tharh.com/showthread.php?t=1521.
http://ejabat.google.com/ejabat/thread?tid=4c42a2f4de960451
http://www.qataru.com/vb/showthread.php?t=84268
http://forum.uaewomen.net/showthread.php?t=453783
.http://www.hayah.cc/forum/t8797.html
http://www.gulflobby.com/lobby
http://www.al-batal.com/vb/showthread.php?t=1763
/http://majdah.maktoob.com/vb/majdah98925
. http://forum.roro44.com/153997.html
http://www.rwwwr.com/vb/t9081.html
http://www.new-news.com/health-news/details.asp?id=856&c=8
http://syriakids.net/index.php?d=185&id=3687
http://www.1scout.net/maktaba.php
http://www.dmmoo3.com/vb/t21902.html
http://talk.m5zn.com/t9073.html
http://www.sabaharabi.com
http://images.google.com/images?hl=ar&q
http://img252.imageshack.us/img252/1094/06080607302523ee.gif
http://www.youtube.com/watch?v=zny9RYvqSe8
http://ejabat.google.com/ejabat/thread?tid=29986cd911a69570
http://matro.yoo7.com/t1043-topic

http://forum.sedty.com/t135703.html
http://www.traidnt.net/vb/showthread.php?t=1743313
www.leblover.com/vb/forum53/thread176
http://arb3.maktoob.com/vb/arb164738
http://swaida.forumr.net/t52-topic
. http://www.setshatra.com/
http://www.palnurse.com/vb/showthread.php?t=32026
http :// www.6abib.com/a-388.htm
http forum.al-wlid.com/t30248.html
http:www.6abib.com/a-388.//
http://www.karate4arab.com/vb/showthread.php?t=21351
http://www.montada.com/showthread.php?t=664139&page=1
http://www.alhashemih.com
http://www.aawsat.com
http://forums.fatakat.com/thread186023
http://www.nj-mlaeb.com/vb/showthread.php?t=88425
http://www.z6zz.com/vb/t49240.html
http://www.trnim.com/vb/t43045.html
/http://www.damasgate.com/vb/t123181
http://www.trnim.com/vb/t43045.html

ناوەڕۆک

ناوەڕۆك

پێشەكی 7
دەروازەی یەكەم چۆنیەتی وەرزش كردن وسوودەكانی 9
بەشی یەكەم مەبەستەكانی وەرزش وجۆرەكانی وچۆنیەتی ئەنجامدانی 10
باسی یەكەم مەبەستەكانی وەرزش و جۆرەكانی 11
بەندی یەكەم مەبەستەكانی وەرزش 13
بەندی دووەم جۆرەكانی وەرزش 14
بەندی سێیەم زیانەكانی وەرزش نەكردن 27
باسی دووەم قۆناغەكانی وەرزش كردن 28
بەندی یەكەم ئەزمایشی توانستی وەرزشی 29
بەندی دووەم پێداویستیەكانی وەرزشەوان 31
بەندی سێیەم قۆناغەكانی ئەنجامدانی وەرزش 34
بەندی چوارەم سوودەكانی خۆ گەرم كردن 38
بەندی پێنجەم بنەماكانی وەرزش 39
باسی سێیەم وەرزشی لە سنوور دەرچوو وڕووداوەكانی وەرزش 41
بەندی یەكەم نیشانە دیارەكانی 43
بەندی دووەم ڕەچاو كردنی هەندێ خاڵ 44
بەندی سێیەم زیانەكانی وەرزش وتوش بوون بە ڕووداو 45
بەندی چوارەم دوور كەوتنەوە وخۆپاراستن لەم زیانە چاوەڕوان كراوانە 46
بەشی دووەم سوودەكانی وەرزش و نەخۆشیە باوەكان 47
باسی یەكەم سوودەكانی وەرزش 47
بەندی یەكەم لە گشت بوارەكانی ژیان 48
یەكەم: بواری جەستەیی 49

دووەم: بواری دەروونی..................50
سێیەم: بواری کۆمەڵایەتی..................50
چوارەم: ڕامیاری..................50
پێنجەم: ئابوری..................51
بەندی دووەم لە بواری تەندروستیەوە..................56
باسی دووەم نەخۆشیە باوەکانی کۆمەڵگەو وەرزش..................53
بەشی سێیەم وەرزش و ئافرەتان ولاوان..................63
باسی یەکەم کاریگەری وەرزشی توندو تیژو ڕاهێنانی قورس لە سەر ئافرەتان..................65
بەندی یەکەم جیاوازی فسیۆلۆی نێوان نێرینەو مێینە..................69
بەندی دووەم کارگەریگەریە نێگەتیڤەکانی وەرزشی توند لەسەر ئافرەتان..................71
یەکەم: کاریگەری لەسەر کچان پێش تەمەنی بێ نوێژی (پێش بالغ بوون). 71
دووەم: کاریگەری لەسەر کچان پاش تەمەنی بێ نوێژی وبالغ بوون. 73
سێیەم: کارگەری نێگەتیڤی لەسەر ئافرەتی دووگیان. 75
باسی دووەم سوودەکانی وەرزشی توند وڕاهێنانی قورس و کارگەری لەسەر گەنج ولاوان...77
بەشی چوارەم وەرزش وبەساڵاچوان..................78
باسی یەکەم سوودەکانی وەرزش بۆ بەساڵاچوان..................78
بەندی یەکەم گۆڕانکاریە جەستەیی ودەروونیەکانی بەساڵاچوان..................78
بەندی دووەم گۆرانکاری و میکانیزمەکانی دوای وەرزش..................81
بەندی سێیەم وەرزش ڕاگرتن 84
باسی دووەم زیانە چاوەڕوان کراوەکانی وەرزش..................85
باسی سێەم وەرزش و دەرمان وەرگرتن..................86
دەروازەی دووەم هەندێك لە ڕاهێنانی سوودمەند بۆ گشت لایەك..................90
بەشی یەکەم ڕۆیشتن هەروەلەو ڕاکردن..................92
باسی یەکەم ڕۆیشتن..................93

باسی دووەم ڕاکردن.......... 95
بەشی دووەم مەلە.......... 96
باسی یەکەم مێژووی مەلەو وجۆرەکانی.......... 97
بەندی یەکەم مێژووی مەلە.......... 97
بەندی دووەم جۆرەکانی مەلە.......... 98
باسی دووەم سوودەکانی مەلە.......... 101
یەکەم: سوودەکانی بۆ بەساڵاچوان.......... 101
دووەم: سوودەکانی بۆ ئافرەتی دووگیان.......... 102
سێیەم: سوودی بۆ منداڵ.......... 103
بەشی سێیەم کشان وبەهێز کردنی ماسولکەو جومگەکان.......... 103
باسی یەکەم سوودەکانی وفاکتەرەکان وبنەماکانی کشان لەسەری ب.......... 104
بەندی یەکەم سوودەکانی کشان.......... 105
بەندی دووەم فاکتەرەکانی کشان.......... 106
بەندی سێیەم بنەماکانی نەرم ونیانی جومگەکان.......... 109
بەندی چوارەم لیستێك بەو کردارانەی کە پێویستە بکرێت ونەکرێت.......... 111
باسی دووەم ڕێگەکانی کشان و ڕاهێنانەکانی کشان.......... 113
بەندی یەکەم ڕێگـەکانی کشان.......... 114
بەندی دووەم ڕاهێنانەکانی کشان.......... 116
یەکەم: ڕاهێنانی کشانی جومگەو ماسولکەکانی مل وشان وناوقەد.......... 116
دووەم: ڕاهێنانی کشان وبەهێزکردنی جومگەو ماسولکەکانی شان وناوقەد وسەروی پشت.. 118
سێیەم: ڕاهێنانی کشان وبەهێزکردنی جومگەو ماسولکەکانی سمت وڕان وخواروی پشت.. 123
چوارەم: ڕاهێنانی کشانی جومگەو ماسولکەکانی قاچ وڕان.......... 126
پێنجەم: چوار ڕاهێنانی کشانی جومگەو ماسولکەکانی شان و باڵ.......... 133
شەشەم: ڕاهێنانی بە هێزکردنی سك.......... 135

بەشی چوارەم ڕاهێنانی سویدی........ 137

باسی یەکەم ڕاهێنانە سووکەکان........ 138

باسی دووەم ڕاهێنانە مام ناوەندیەکان 142

باسی سێیەم ڕاهێنانە توندو بەهێزەکان........ 144

بەشی پێنجەم ڕاهێنانی یۆگا........ 156

باسی یەکەم مێژووی یۆگاو جۆرەکانی........ 157

بەندی یەکەم مێژووی یۆگا........ 157

بەندی دووەم پێناسەی یۆگا........ 157

بەندی سێیەم جۆرەکانی یۆگا........ 158

باسی دووەم هەندێ باری یۆگاو سوودەکانی 159

بەندی یەکەم بارەکانی یۆگا........ 159

بەندی دووەم سوودەکانی یۆگا........ 164

باسی سێیەم ڕاهێنانەکانی یۆگا........ 166

بەشی شەشەم ڕاهێنانی سوودمەند بۆ ئافرەت بە گشتی........ 172

باسی یەکەم سوودەکانی وەرزش بۆ ئافرەت بەگشتی........ 173

باسی دووەم چەند ڕاهێنانێك بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکانی لەشی ئافرەت........ 174

بەشی حەوتەم ڕاهێنانی سوودمەند بۆ ئافرەتی دووگیان........ 189

باسی یەکەم چەند ڕێنماییەك........ 190

باسی دووەم سوودەکانی وەرزش بۆ ئافرەتی سکپڕ 192

باسی سێیەم ڕاهێنانەکانی ئافرەتی سکپڕ ئەنجامی دەدات 193

باسی چوارەم ڕاهێنان بۆ دوای منداڵبوون........ 197

بەشی هەشتەم ڕاهێنانە هەڵەو ترسناکەکان........ 199

بەشی نۆیەم ئازاری پشت ومل وچارەسەری........ 214

باسی یەکەم کورتەیەك دەربارەی بڕبڕەکان وهۆیەکانی ئازاری مل وپشت........ 215

بەندی یەکەم بربرەکانی پشت وپێکهاتەکانی......216
بەندی دووەم هۆیەکانی ئازاری پشت......218
بەندی سێیەم خۆپاراستن لەم کێشەو نەخۆشیانە......221
بەندی چوارەم هەندێ ڕێنمایی تر بۆ بەرگری لە توشبوون بە ئازاری پشت......226
باسی دووەم هەندێ لە نەخۆشیە باوەکانی پشت وهەندێ ڕێنمایی گرنگ......227
بەندی یەکەم نەخۆشیە باوەکانی پشت......228
یەکەم: دەرپەڕینی دیسکی کەمەری......228
دووەم: داخورانی بربرەکان......229
سێیەم: پشت زۆر بردنە دواوە......230
چوارەم: خۆپاراستن لەم نەخۆشیانە......231
بەندی دووەم هەندێ ڕێنمایی گرنگ بۆ میکانیکی لەش و وەرگرتنی شێوەی دروست..233
بەشی دەیەم وورگ دابەزین وچارەسەری......236
باسە یەکەم هۆکاری دروست بوونی وورگ......237
باسی دووەم ڕێنماییەکان......239
بەشی یانزەم شێلان وسوودەکانی......242
بەندی یەکەم سودەکانی شێلان......243
بەندی دووەم جۆرەکانی شێلان......244
بەندی سێیەم بەربەستەکانی شێلان......245
باسی دووەم شێلانی منداڵی بچووک......249
سەرچاوەکان......251
ناوەڕۆك......257

دانەر لە چەند دێڕێکدا :

– لە ساڵی ١٩٥٩ لە گوندی قورشاغلو/ دەشتی هەولێر لە دایك بووە.

– لەساڵی ١٩٧٦ لە دواناوەندی ئـــازادی/ هەولێر دەرچووە.

– لە ساڵی ١٩٨٢ لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی موسڵ دەرچووە.

– لە سالی ٢٠٠٣ لە بەیروت لە کۆلێژی ئیمام ئەوزاعی بڕوانامەی ماستەری لە دراساتی ئیسلامی وەرگرتووە.

– لە سالی ٢٠٠٨ لە هەمان کۆلێژ بڕوانامەی دکتۆرای وەرگرتووە.

– لە ساڵی ٢٠٠٨ ماستەری لە تەندروستی کۆمەڵ لە کۆلێژی پزیشکی/ زاکۆی هەولێری پزیشکی وەرگرتووە.

لە پەڕاوەکانی دانەر:

١– معجم أطباء محافظة أربيل ٢٠٠٤.

٢– المرأة الكردية ودورها في المجتمع الكردي ٢٠٠٤.

٣– وەرزش وتەندروستی ٢٠٠٧ (چاپی یەکەم).

٤– پیاوان وژنان– تەوکاری نایەکسان ٢٠٠٩.

٥– تەنها بۆ ئافرەتان ٢٠٠٩.

٦– ئافرەت لە مێژوودا ٢٠٠٩.

٧– جگەرەکێشان ٢٠١١.

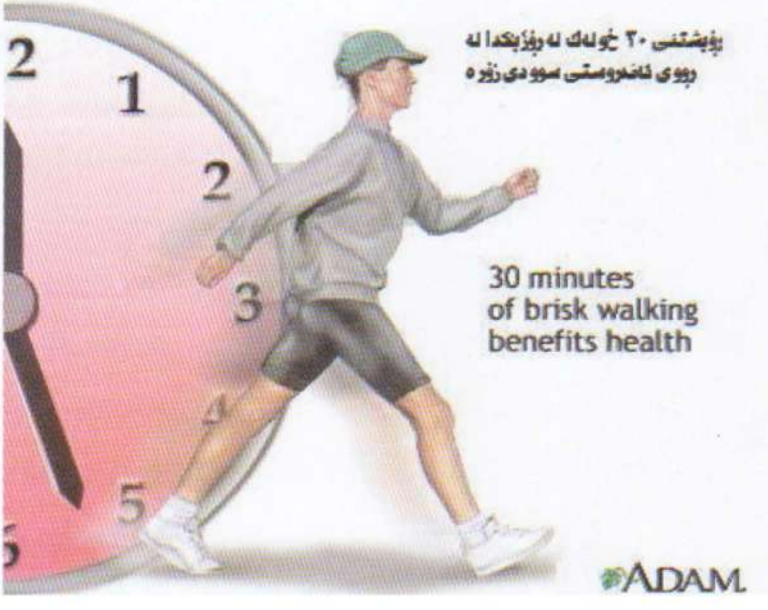
٧– قەڵەوی ورێژیم ٢٠١١.

٨– چەند نامیلکەیەك لە بواری ئیسلامی.

٩– ئەو پەڕاوەی لەبەر دەستی بەڕێزتاندایە.

لەم پەڕاوەدا ئەم بابەتانە بخوێنەوە

- جۆرەکانی وەرزش و چۆنیەتی ئەنجامدانی
- ئافرەت وبەساڵاچوان و وەرزش
- ڕاهێنـــانـــی ســـویدی ویـۆگا
- بـەهێز کردنی ماســـولکەکان
- ئـازاری پشــــت: خـۆپـاراسـتن وچارەســـەری.
- وورگ زلی: هـــۆیـــەکانـــــی وچارەســـــەری.
- ڕاهێنانـــە زیــان بەخشەکان



لەم پەڕاوەدا ئەم بابەتانە بخوێنەوە

- جۆرەکانی وەرزش و چۆنیەتی ئەنجامدانی
- ئافرەت وبەساڵاچوان و وەرزش
- ڕاهێنانی سویدی ویۆگا
- بەهێز کردنی ماسولکەکان
- ئازاری پشت: خۆپاراستن وچارەسەری.
- وورگ زلی: هۆیەکانی وچارەسەری.
- ڕاهێنانە زیان بەخشەکان

نارین
بۆ چاپو بڵاوکردنەوە
www.nareenpub.com

الرياضة والصحة
ISBN 9953-85-997-3
9 789953 859972