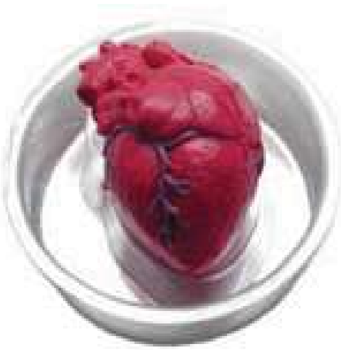
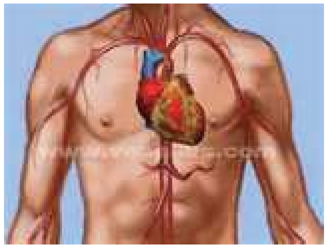
ڕاکێشانی دەم وچاو

خانمەدکتۆر چرۆ محمد عبدالله

بریتییە لەو نەشتەرگەریانە کە بۆ لابردنی چرچ و لۆچ ئەکرێت کەبەهۆی تەمەنەوە لەدەم و چاودا دروست بوون .



چەند راستی یەک لە سەر دڵ



- دڵ شێوە هەرمێییە لەژێر کۆڵەی سنگدا لە ناو پەردەی دڵپۆشدایە .
- لە چینێکی ئەستوری دڵە ماسولکە پێکهاتووە .
- قەبارەی دڵ نزیکەی مستی مرۆڤەکەیە و شێوەشی هەر لە مست ئەچێت.
- دڵی نۆبوو (نەوزاد) نزیکەی ١٣٠ جار لە خولەکێکدا لێ ئەدات.
- دڵی مرۆڤێکی پێگەیشتوو نزیکەی ٧٠ جار لە خولەکێکدا لێ ئەدات.
- دڵی فیل ٣ جار و دڵی مشک ١٠٠٠ جار لە خولەکێکدا لێئەدات

ئاشکرایە لەگۆرانییەکانیشماندا پڕن لەخۆشەویستی و دڵداری و (دڵ) تیایاندا سەرچاوەی عەشق و شەیدایی و خۆشەویستییە . لەنموونەکانەوە بۆمان دەر ئەکەوێت کە (دڵ) لەزمان و ئەدەبی کوری و کەلتوری کوردیدا سەرچاوەیە بۆ سەرجەمی هەست و نەستەکانی وەک : (خۆشەویستی ، پاکی و بێگەردی ، عەشق ، دڵداری ،خۆشی ، ناخۆشی ،جوان، ناشیرین ،ترس ، خەفەت، نیازو مەرامی پاک وپیس ، ڕاڕایی، بەزەیی، سۆز، شەیدایی،پەیمان........)

لەکۆتایدا ئەڵێین تا (دڵ) هەبێت ، شیعرو خۆشەویستی و دڵداری، بەردەوام ئەبێت و ئەگەر شیعرێکیش نەمر بێت و تاهەتایە بەزیندوێتی بمێنێتەوە ، ئەوە شیعری دڵداری و خۆشەویستییەو ، سەرچاوەکەشیان (دڵە).

هۆیەکانی دروست بوونی چرچ و لۆچی تەمەن چییە ؟

لەگەڵ تەمەندا چەند هۆکارێک کار ئەکاتە سەر دروست بوونی چرچ لەدەم و چاودا:

١-تاودانی زەوی : بەهۆی ڕاکیشانی لەش لەلایەن تاودانی زەوی یەوە.

٢- تیشکی خۆر

٣- دڵەڕاوکیی ڕۆژانەی ژیان

تەمەن ژەنگی خۆی لەسەر دەم و چاو بەجی ئەهێڵێت و ئەبێتە هۆی قوڵ بوونەوەی چرچی نێوان دەم و لوت ..... بەمەش بەدرێژایی شەویلگەی خوارەوە توندی پێست نامێنێت دائەچۆڕێتە خوارەوە ، چرچ و لۆچ و نیشتنی چەوری لەملدا دەرئەکەوێت.هەرچەندە نەشتەرگەری ناتوانێت کارلێکەکانی تەمەن ڕاگرێت بەلاّم ئەتوانێت ئەمانە لاببات ، بەمەش تائاستێک کاژێرەکان بۆ دواوە ئەگەڕێنرێتەوە و نیشانەکانی تەمەن لائەبرێت. ئەمەش بەلابردنی چەوری زیادە ، توند کردنەوەی ماسولکەکانی دەم وچاو،

چرجولۆچی دەموچاو

چرجولۆچی ژێرچەنە

هەڵکێشانی دەموچاو

ڕاکێشان و توندکردنەوەی پێستی دەم وچاو
.

نەشتەر گەرییەکە بۆ کێ ئەکرێت ؟

چیت هەیە بە پزیشکەکەت بڵێ

ئەم نەشتەر گەریی بۆ ژن یاخود پیاو ئەکرێت بەڵام ئەبێت پێست توانای کشانی مابێت و ئێسکەکانی توندو تۆڵ بێت. باشترین تەمەن لەنێوان ٤٠-٦٠ ساڵدایە. بەڵام ئەتوانین بڵێین ئەم نەشتەر گەرییە بەسەرکەوتوویی بۆ تەمەنی ٦٠-٧٠ ساڵ کراوە.

بەهۆی ئەم نەشتەر گەرییەوە دەم و چاو گەنج ئەنوێنێت باوەربەخۆ بۆخاوەنەکەی ئەگەڕێتەوە ، بەڵام ناتوانێت بەتەواوەتی هەموو گۆڕانەکانی تەمەن لابەرێت و لەش ساغی و گەنجێتی بۆ بگەڕێنێتەوە ، پێش ئەوەی بڕیاری نەشتەرگەرییەکە بدەین باشتر وایە ئەوەی ئەتەوێت لەگەڵ پزیشکەکەتدا گفتوگۆی لەسەر بکەیت:

خۆئامادەکردن بۆ نەشتەرگەری:-

١- پێویستە ئەوەی ئەتەوێت لەپزیشکەکەت بگەیەنیت ؟ چیت بۆ بکرێت ئایا پێشووتر نەشتەرگەری لەم جۆرەت کردووە ؟ یان هیچ جۆرە نەخۆشییەکت لەگەڵدایە؟.

١- نامە دڵدارییەکانمان بەم دەربڕینانە دەست پێ ئەکەن :

- لەدڵەوە بۆ گوڵ ئەمە ئەگەر (کوڕ) نامەکەی نوسیبێت.
- لەگوڵەوە بۆ دڵ ئەمەئەگەر (کچ) نامەکەی نوسیبێت .

٢- نامە دڵدارییەکانمان بەم دەربڕینە کۆتاییان پێ دێت :

- یان بۆ دڵ یان بۆ گڵ

شایانی باسە ئەم دەربڕینە زیاتر لەلایەن کچانەوە بەکار دێت وەک ئاماژەیەک بۆ ئەوەی کەناهێڵن شوویەکی نابەدڵ بسەپێنرێت بەسەریاندا .

٣- نامە دڵدارییەکان بەدەربڕینی ئەدەبی و شیعر ئەڕازێنرێنەوە و (دڵ تیایاندا سەرچاوەیە بۆ ئەو هەستە جوانەی پێی ئەوترێت (خۆشەویستی) بۆ نموونە :

- هەر لەیەکەم بینینەوە (دڵت پێکام)
- دەمێکە (دڵت لێ سەندووم) و بەشەو و بەڕۆژ لەخولیای تۆدام.
- ئەگەر منت پێ پەسەندە دڵم لەگەڵدا بگۆڕەرەوە و بمکە بەختەوەرترین کەس لەژیاندا.

بەختیار زێوەریش لەگوڵی سەربەستی دا ئەڵێت:
– تۆ تاقە یاری پڕ دڵی من بی
شیعرت پیا هەڵدەم بەزوبانی خۆم
بڵێم دەمێکە بەدڵ شەیدای تۆم

(دڵ لە فۆلکلۆری کوردیدا)

– دڵداری مەکە دڵداری سەختە
بەعزێ دڵداری بەشانس و بەختە
(فولکلۆر)

– تەنها گوڵێکی لەباخی دڵدا
تۆم لەبیر ناچێ مەگەر لەگڵدا
(فولکلۆر)

(دڵ لەنامەی دڵداریدا):

هەموومان ئەزانین کەلەناو لاواندا گۆڕینەوەی نامەی دڵداری کارێکی باوو بڵاوە ، جۆرە تام و چێژێکی خۆش و ئەفسوناوی هەیە، لەناو کوردیشدا ، نامە دڵدارییەکان شێوازێکی تایبەتی خۆیان هەیەو سەرەتاو کۆتایی خۆیان هەیە .

٢- پێویستە نەخۆشەکە وێنەی فۆتۆگرافی نوێی گرتبێت تا پاش نەشتەرگەری بەراوردی ئەنجامەکە بکرێت .
٣- پێویستە هیچ جۆرە دەرمانێک پێش نەشتەرگەری بەکارنەهێنێت بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کەمادەی (ستیرۆید) ی تێدایە .
٤- پێویستە نەخۆشەکە پێش نەشتەرگەرییەکە سەری بەشامپۆ بشوات و کەمێک مووی لاجانگی بتاشێت .

نەشتەرگەری ڕاکێشانی دەم و چاو:-

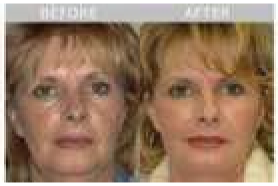
ئەم نەشتەرگەرییە بەتەنیا یاخود لەگەڵ نەشتەرگەری تری وەک چاک کردنی لوت و چاکردنی پێڵووەکاندا ئەکرێت .
نەشتەرگەرییەکە بریتییە لەتوند کردنەوەی ماسولکە و پێستی شل وشۆڵی دەم و چاو ولابردنی پێستە زیادە کە.... ئەمەش بە بەنجی گشتی یا تەنیا بە سڕکردنی دەم و چاو ئەکرێت .... لەوانەیە نەشتەرگەرییەکە٣-٥ کاژێر بخایەنێت

پاش نەشتەرگەری

پاش نەشتەرگەری :-

پاش نەشتەرگەری دەم و چاو ئەپێچرێت و بەهێواشی پاش چەند ڕۆژێک لائەبرێت. ڕۆژی نەشتەرگەرییەکە نەخۆشەکە ئەنێردرێتەوە ماڵەوە ، ئازاری پاش نەشتەرگەرییەکە

زۆر کەمەو پێویست بەدەرمان ناکات.
ئەگەر ئاوساوی یاخود ڕەنگ تێکچون ڕویدا ئەوا پاش هەفتەیەک نامێنێت.
باشتر وایە نەخۆشەکە سەری بەرز بێت بۆ ئەوەی ئاوساوی نەمێنێت ، پزیشکەکە کاتی لابردنی تەقەلەکە دیاری ئەکات.
ئەبێت نەخۆشەکە خۆی لەتیشکی خۆر بپارێزێت ، ئەوە بزانێت کەچاک بوونەوەی تەواوی برینەکە و دوائەنجامی چەند هەفتەیەکی ئەوێت. هەندێک جار بۆ بەدەستهێنانی باشترین ئەنجام پێویستی بە نەشتەرگەری تر ئەبێت.



پێش و پاش نەشتەرگەری

ماکەکانی پاش نەشتەرگەری :

گرنگترینیان:-
١- کۆبوونەوەی خوێن لەژێر پێستدا ،پاش نەشتەرگەرییەکە لائەبرێت .
٢- هەندێک جار دەماری دەم وچاو بریندار ئەکرێت بەڵام ئەمەش پاش چەند ڕۆژێک نامێنێت.
٣- سۆی شوێنی برینەکە .
بۆ ڕوونەدان و کەم کردنەوەی ماکەکان گوێ بۆ ئامۆژگارییەکانی پزیشکەکەت بگرە.

دڵ لە شیعری کوردیدا) :

ئێستاش چەند کۆپلەیەک لەشیعری کوردی بەنموونە وە ئەهێنینەوە ، تابزانین شوێنی (دڵ) لەجەستەی شیعری کوردیدا لەکوێدایە :

– تۆ کەحۆریت وەرە نێو جەننەتی دیدەم
چی دەکەی لەم دڵەی پڕ شەرەرو سینەیی سۆزانمدا
(نالی)

– دڵە کوتەی نیە دڵم
جێی کیژێکی خانو مانە
منداڵە ئۆقرە ناگرێ
بۆم دروست کردووە جۆلانە
(هێمن)

–خەمی لە یەکتر دابڕان
ترسەو لەگەڵ هەستمدایە
بۆیە دەبینی هەمیشە
دڵم لەناو مستمدایە
من ئەوەندەم تۆ خۆش ئەوێ
ڕەنگە دڵم ببێتە پەڵە هەورێک و
بەسەر باڵاتا بباریێ
لەجێی باران هێدی هێدی
سۆزو شیعر بێتە خوارێ
(فەرەیدون عەبدول بەرزنجی)

چاکەو هەم ماڵ و مناڵیان چاکە، بەو کەسانەش ئەوترێت کە ژنەکانیان هەم ڕێکو پێک و هەم جوانن .

دڵی داخورپا:

بۆ کەسێک بەکارد ێت کەهەواڵێکی کت و پڕی پێ بگا،یا ڕوو بەرووی ڕووداوێکی چاوەڕوان نەکراو بێتەوە .

ـ دڵە ڕاوکێ:

بۆ ئەو کەسانە بەکار دێت کە لە ترسدا ئەژین ، یان چاوەڕوانی بەسەرهاتێک ئەکەن.

دڵم دەیەشێ، دڵم کوفی کرد :

کەسێک ئەم دەربڕینانە بەکار دێنێت ، کەدەورو بەر زویریێ بکەن و بەکێشەی جۆراو جۆر ماندووی بکەن.

دڵ گیر – دڵ لیێ تێر نابێت :

(دڵگیر) بۆ دیمەنێکی جوان بە کار دێت کەبچێتە دڵەوە ،(دڵ لێ ی تێرنابێ) بۆ دیمەنیک بە کار دێت کە زۆر جوان بێت .

دڵ تەنگ :

بەکەسێ ئەوترێت خەفەتێک یان کێشەیەکی هەبێت.

ئێستاش چەند کۆپلەیەک لەشیعری کوردی بەنموونە وە ئەهێنینەوە ، تابزانین شوێنی (دڵ) لەجەستەی شیعری کوردیدا لەکوێدایە :

گەدەپۆسی تەنیشت ناوک

دکتۆر ئاسۆ حەمە سعید
پسپۆڕی نەشتەرگەری

زۆرجار پرسیاری ئەوەمان لێئەکرێت بەتایبەت ئەو خانمانەی گەدەپۆسی تەنیشت ناوکیان هەیە کەئایا ئەگەر دووگیان بوون گەدەپۆسەکە چەرمەسەرییان بۆ دروست ئەکات یان نا ؟

بەتایبەتی پرسیارەکە ئەوەیە کە نەشتەرگەری بۆ گەدەپۆسەکەیان بکرێت باشترە پێش دووگیانی یان نەکرێت.

ئەبێ ئەوەش بزانین کە ئەم بارە زیاتر لەو کەسانەدا دەرئەکەوێت

که منالّیان زۆره یان قەڵەون، بەهۆی لاواز بوونی دیواری سک لەتەنیشت ناوکەوە،دیوارەکە ئەدرێت بەشێک لە پێکهاتەی ناو سک دێتە دەرەوە بۆ ژێر پێستەکەو بەئاسانی هەستی پێئەکرێت و هەندێک باریش پاش ماندوو بوون ئازار بۆ نەخۆشەکە دروست ئەکات.

گەدەپۆسی تەنیشت ناوک

ئامۆژگاری بۆ ئەو خانمانە ئەوەیە:-

١-ئەگەر گەدەپۆسی تەنیشت ناووکیان هەبوو، بەرنامەی منداڵ بوونیان هەبوو، جارێ نەشتەرگەری بۆ نەکەن تا بەرنامەی خێزانییان تەواو ئەکەن.

٢-ئەگەر بێ بەرنامە دووگیان بوو ئەگەر گەدەپۆسەکەیان نەشتەرگەری کردبوو پێویست ناکات سکەکە لەباربەرن.

٣-هەرکاتێک لەکاتی دووگیانیدا تووشی ئازاری گەدەپۆسەکە بوون بەزوویی سەردانی پزیشک بکەن چونکە ئەبێت لەکاتی دووگیانیشدا نەشتەرگەری بۆ بکرێت ئەگەر ئەو بارە مەترسی بۆ خانمەکە دروست کرد.

٤-ئەگەر نەشتەرگەریان بۆ گەدەپۆسەکە ئەنجام دا باشترە نەهێڵن جارێکی ترتا دوو ساڵ سکیان ببێت.

٥-لەکۆتاییدا ئەڵێین هەموو خانمێک باشترە بەرنامەی خێزانی پەیڕەو بکات ئەوانەی کێشیان زیادە تۆزێک کێشیان دابگرن .

هەڵئەگرن .

دڵڕەق: بەو کەسانە ئەوترێت کەسۆزو نەرم و نیانیان کەمەو هەندێک جاریش بەو کەسانە ئەوترێت (دڵی ئەڵێی بەردە)

دڵی ناسکە: بەو کەسانە ئەوترێت کەسۆزو نەرم و نیانیان زۆرەو ، بەرامبەر بەخەڵکانی تر بە بەزەیین.

دڵی گەورەیە: بەو کەسانە ئەوترێت کە بەئارام و پشوو درێژن.

-دوو دڵ /دوودڵی: بەو کەسانە ئەوترێت کەبۆ ئەنجامدانی کارێک نەکەوتوون بە لایەکداو ، واس واس و ڕا ڕان.

هەندێک جاریش بەو کەسانە ئەوترێت (دڵی ئەڵێی بەردە).

دڵیان شکاند:

لەوکاتەدا بەکار دێت کەداوای کەسێک ڕێی لی بگیرێت و نەیەڵن ئەوەی دڵی ئەیخوازێت جێبە جێی بکات یان بۆی بەدی بهێنن.

سەرچاوەی دڵی ڕووناکە :

بەو کەسانە ئەوترێت کەژیانێکی ئارامیان هەیە ، هەم توانای داراییان

نەخۆشییە دەرونییەکاندا.

کەواتە بابزانین لەڕوانگەی ئەو پەیوەندییەوە (دڵ) لە زمان و ئەدەبی کوردیدا چی ئەگەیەنێت ؟ .

پێش هەموو شتێک هەولێریان ئەڵێن: (قەلبم دێشی)، لێرەدا (دڵ) بەواتای هەموو جەستە بەکارهاتووە، ئەمەش گرنگی و بەهای (دڵ) پیشان ئەدات

دڵ لە ئیدیەمە کوردییەکاندا:

لەزمانی کوردیدا (دڵ) بۆتە سەرچاوەی پێکهاتنی چەندان (ئیدیەم) ، بۆ نموونە :

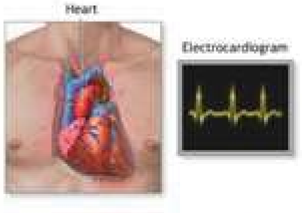
- **دڵی پاکە** : لەئێستای زمانی کوردیدا بە دوو واتا بەکار دێت :

١- بەکەسێک ئەوترێت کە دڵی پاک بێ و نیازو مەرامی ،بێگەردو پاک بێت.

٢- بەکەسێک ئەوترێت کەمتمانەی بەهاوسەرەکەی ، بەدەزگیرانەکەی هەبێت و متمانەی بەکەسانی تریش هەبێت.

دڵی پیسە : بەکەسانێک ئەوترێت کەمتمانەیان بەڕەگەزەکەی بەرامبەریان لاوازەو، ئەم کەسانە ژن بن یان پیاو بەبەردەوامی چاودێری بەرامبەرەکەیان ئەکەن .

دڵی ڕەشە: بەو کەسانە ئەوترێت کە ڕق و کین ولە ناخیاندا



ADAM

ئەواری

دڵ

بەناز حمە ئەمین درویش
کلینکی ڕاوێژکاری د . هێرش

وەک پێناسەیەک:

تۆمار کردنی چالاکی ئەلکتریکی دڵ لە شێوەی گرافێکدا.

دڵ: دڵ لەچوار بەش پێکهاتووە بەڵام لەڕووی ئەلکتریکی یەوە دوو بەشە،بریتیە لەگرژ بوونی هەردوو گوێچکەلە پێکەوە پاشان

گرژبوونی هەردوو سکۆڵە پێکەوە .
_ گرژبوونی هەر ماسولکەیەک پەیوەندی لەگەڵ گۆڕانی ئەلکتریکیدا هەیە ، کە بەپێوە نوساندنی (ELECTRODE)) جەمسەرەکان بەڕووی لەشەوە دیاری ئەکرێت. لەبەر ئەوەی کرژبوونی هەموو ماسولکەکانی بەگۆڕانێکی ئەلکتریکی دیاری ئەکرێت و پەیوەندی بەگرژبوونی ماسولکەکانە دڵەوە هەیە کە پێویستە کەنەخۆشەکە تەواو شل (RELAX) بێت وە پەیکەرە ماسولکەکانی گرژ نەبوو بن

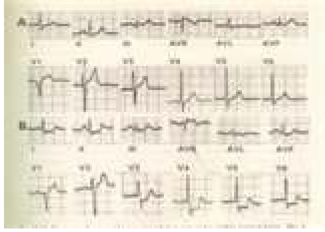
تەوەرەی

چالاکی ئەلەکتریکی دڵ

نەواری دڵ

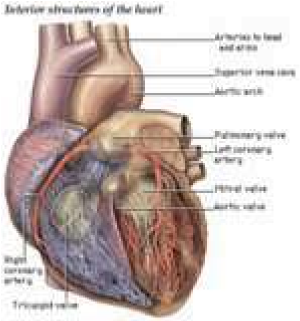
تۆمارکردنی بەهۆی چەند جەمسەرێکەوە ئەبێت، بەچەند ئاراستەیەکی جیاواز لکێنراون بەپلێتی کانزاییەوە کەئەمانیش بەستراون. باشتر وایە جێل بەدیوی ناوەوەیدا بەکاربێت.

_جەمسەری پەلەکان بە (RA،LA،RL، LL) دیاری کراون کە یەک لە دوای یەک بۆ دەستی ڕاست و چەپی ، قاچی ڕاست وچەپ
.

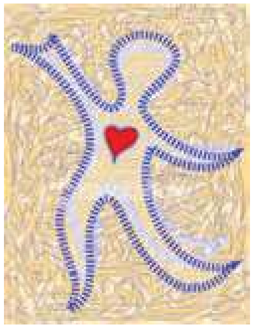


نەواری دڵ

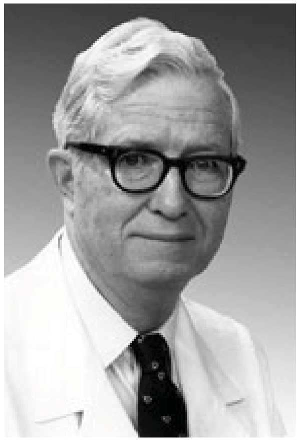
دڵی مرۆڤ مستێک دڵە ماسولکەی ناو بۆشە ،کە بەشاخوێنبەرو شاخوێنهێنەرو خوێنبەرو خوێنهێنەری سییەکانەوە بەندە . لەم بۆریانەوە خوێنی پیسی (کەم ئۆکسجین) ی هەموو لەشی تێدێتەوە . پاش پاککردنەوەی (ئۆکسجیناوی کردنی) لەسییەکاندا . دڵ ئەم خوێنە بەسەر هەموو لەشدا بڵاو ئەکاتەوە . واتە دڵ ئەو پەمپە گۆشتینەیە، کەلە سینەی مرۆڤدا ، لەنێوان سییەکان دا ، خوێن پەمپ ئەکات بەهەموو لەشدا (سوری خوێن) سوری ژیان مسۆگەر ئەکات .



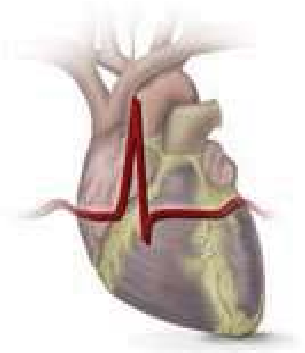
هەموو لقە زانستییەکان پەیوەندیان بەیەکترییەوە هەیە ، (زمان، مێژوو ، ڕامیاری، ئەندازیاری، یاسا، پزیشکی ، دەروونناسی، کۆمەڵناسی...تاد) لە ئەنجامی ئەم پەیوەندییانە چەندان بواری زانستی نوی هاتۆتە کایەوە ، بۆ نمونە :
لقێکی زانستی گرنگی ئەمڕۆمان بریتی یە لە (زانستی پزیشکیی دەروونی) .لای هەموانیش ئاشکرایە کەئەم لقە زانستییە چەند پشتی بەزمان بەستووە و زمان ڕۆڵێکی چەند گرنگی لەم بوارەدا هەیە. دیسانەوە ئەوەش ئەزانین کەئەدەب و مۆسیقا و گۆرانی وەک هەتوان ڕۆڵێکی یاریدەدەر و کاریگەر ئەبینن لەچارە کردنی



دکتۆر دێڤید هاردی لە ١١ی جۆزەردانی ١٩٦٣ دا یەکەم کەس بوو لە زانکۆی جاکسن دڵی مرۆڤی گواستەوە



دکتۆر دێڤید هاردی



دڵ

دکتۆر بکر عمرعلی

دکتۆرای ئەدەب و زمان

کۆلیژی زمان / زانکۆی سلێمانی

دوانزە جەمسەری هێڵکاری دڵ هەیە

_شەش جەمسەری پێوانەیی (STANDARD)

*ئەو جەمسەرانەی کە بە پەلەکانەوەپەیوەستن و ئەتوانین لەلای قاچیەوە بەستوونی سەیری دڵی پبکەین

_جەمسەری II I، I VL سەیری ڕووی لای چەپ دڵ دەکات.

جەمسەری VF III سەیری ڕووی خوارەوەی دڵ دەکات.

جەمسەری VR سەیری گوێچکەلەی ڕاستی دڵ دەکات.

جەمسەرەکانی دڵ

* ئەو جەمسەرانەی کە بەدیواری سنگەوە پەیوەستن و لە شەش شوێنی سنگدا دائەنرێن لەنێوان چوارەم لەگەڵ پێنجەم بۆ شایی پەراسووەکان دادەنرێت

_جەمسەری V١،V٢ سەیری سکۆڵەی ڕاست ئەکەن.

_جەمسەری V٣،V٤ سەیری بەشی پەردەی نێوان سکۆڵەی دڵ و پێشەوە ی دیواری سکۆڵەی چەپ ئەکەن.

_جەمسەری V٥،V٦ سەیری بەشی پێشەوەی دیواری لای چەپی سکۆڵەی چەپ ئەکەن.