



پاکیشانی کدھم و چاؤ

خانمہ دکٹور چرؤ محمد عبداللہ

بریتیہ لہو نہ شتہرگہریانہ کہ بؤ لابردنی چرچ و لوچ ئہ کریت
کہ بہ ہوی تہ منہ نہ وہ لہ دہم و چاؤ دا دروست بوون .

هۆیه کانی دروست بوونی چرچ و لۆچی

ته مهن چیه ؟

له گه ل ته مهن دا چه ند هۆکاریک کار
ئه کاته سه ر دروست بوونی چرچ له ده م
و چاودا:

۱- تاودانی زهوی : به هۆی پراکیشانی
له ش له لایه ن تاودانی زهوی یه وه .

۲- تیشکی خۆر

۳- دلّه پراوکیی پوژانه ی ژیان

ته مهن ژهنگی خۆی له سه ر ده م و چاو

به جی ئه هیلّیت و ئه بیته هۆی قول

بوونه وه ی چرچی نیوان ده م و لوت

به مه ش به دریزایی شه ویلگه ی خواره وه

توندی پیست نامینیت دانه چوپیتته

خواره وه ، چرچ و لۆچ و نیشتنی

چه وری له ملدا ده رئه که ویت . هه رچه ند

نه شته رگه ری ناتوانیت کارلیکه کانی ته مهن

پاگریت به لام ئه توانیت ئه مانه لابیات ،

به مه ش تاناستیک کارژیره کان بو دواوه

ئه گه پینریتته وه و نیشانه کانی ته مهن

لا ئه بریت . ئه مه ش به لابرندی چه وری زیاده

، توند کردنه وه ی ماسولکه کانی ده م و چاو،



چرچولۆچی ده موچاو



چرچولۆچی ژیرچه نه



هه لکیشانی ده موچاو

نه شتهر گه رییه که بو

کی ئە کریت ؟

ئەم نه شتهر گه رییه بو ژن یاخود پیاو ئە کریت به لام ئە بیته پیست توانای کشانی مابیت و ئیسکه کانی توندو تۆل بیت .
باشترین ته مه ن له نیوان ۴۰-۶۰ سالدايه . به لام ئە توانین بلیین



چیت هه یه به پزیشکه کهت بلی

ئەم نه شتهر گه رییه به سه رکه وتوو یی بو ته مه نی ۶۰-۷۰ سال کراره . به هوی ئەم نه شتهر گه رییه وه دهم و چاو گه نج ئە نوینیت باوهر به خو بوخوا وه نه که ی ئە گه پیته وه ، به لام ناتوانیت به ته واو ه تی هه مو گوران ه کانی ته مه ن لابه ریته و له ش ساغی و گه نجی تی بو بگه پینیته وه ، پیش ئە وه ی بریاری نه شتهر گه رییه که بدهین باشتر وایه ئە وه ی ئە ته ویت له گه ل پزیشکه که تدا گفتوگوی له سه ر بکه ی ت :

خوئاماده کردن بو نه شتهر گه ری :-

۱- پیوسته ئە وه ی ئە ته ویت له پزیشکه کهت بگه یه نیت ؟ چیت بو بکریت ئایا پیشووتر نه شتهر گه ری له م جوهره ت کردووه ؟ یان هیچ جوهره نه خو شیی ه کهت له گه لدايه ؟ .

۲- پیویسته نه خۆشه که وینهی فۆتوگرافی نوئی گرتبیت تا پاش

نه شته رگه ری به راوردی نه نجامه که بکریت .

۳- پیویسته هیچ جوړه ده رمانیک پیش نه شته رگه ری به کارنه هیئت

به تایبه تی نه و ده رمانانه ی که ماده ی (ستیرۆید) ی تیدایه .

۴- پیویسته نه خۆشه که پیش نه شته رگه ریبه که سه ری به شامپۆ

بشوات و که میک مووی لاجانگی بتاشیت .

نه شته رگه ری راکیشانی دهم و چاو :-

نه م نه شته رگه ریبه به ته نیا یا خود له گه ل نه شته رگه ری تری وهک

چاک کردنی لوت و چاکردنی پیلووه کاندایه

نه کریت .

نه شته رگه ریبه که بریتییه له توند کردنه وهی

ماسولکه و پیستی شل وشۆلی دهم و

چاو ولا بردنی پیسته زیاده که نه مهش

به بهنجی گشتی یا ته نیا به سرکردنی

دهم و چاو نه کریت له وانیه

نه شته رگه ریبه که ۳-۵ کاژیر بخایه نیته



پاش نه شته رگه ری

پاش نه شته رگه ری :-

پاش نه شته رگه ری دهم و چاو نه پیچریته و به هیواشی پاش چه ند

پوژیک لانه بریت . پوژی نه شته رگه ریبه که نه خۆشه که نه نیردریته

ماله وه ، نازاری پاش نه شته رگه ریبه که



پیش و پاش نه شته رگه ری

زۆر که مه و پیویست به دهرمان ناکات .
 ئەگەر ئاوساوی یا خود پرنگ تیچون
 پویدا ئەوا پاش ههفته یه ک نامینیت .
 باشتر وایه نه خوشه که سه ری بهرز
 بیټ بۆ ئەوهی ئاوساوی نه مینیت ،
 پزیشکه که کاتی لابردنی ته قه له که
 دیاری ئە کات .

ئەبیټ نه خوشه که خۆی له تیشکی
 خۆر بپاریزیت ، ئەوه بزانیټ
 که چاک بوونه وهی ته وای برینه که
 و دوائه نجامی چند ههفته یه کی
 ئەویټ . هه ندیک جار بۆ به ده سه ته یانی
 باشترین ئە نجام پیویستی به
 نه شته رگه ری تر ئە بیټ .

ماکه کانی پاش نه شته رگه ری :
 گرن گترینیان :-

۱- کۆبوونه وهی خوین له ژیر پیستا ، پاش نه شته رگه ری به که
 لائەبریټ .

۲- هه ندیک جار ده ماری دم وچاو بریندار ئە کریټ به لام ئە مه ش
 پاش چند رۆژیک نامینیت .

۳- سوئی شوینی برینه که .

بۆ پوونه دان و که م کردنه وهی ماکه کان گوی بۆ ئامۆژگاری به کانی
 پزیشکه که ت بگره .