

به‌شدار بووی به‌ریز،

تو به‌شدار بیت له توژیښه‌مه‌کدا که تیدا دوو ریځه‌ی جیاواز بو که‌مکردنه‌وی نیشانه‌کانی فشاری زه‌بری د‌روونی له دوو گروپی جیاوازدا ده‌کولریت‌ه‌وه. نه‌و ریځایه‌ی که له گروپه‌که‌تدا د‌ناسینریت، مه‌به‌ست لڼی کو‌کردنه‌وی زانیاریه‌ س‌بارت به به‌کاره‌ینانی دوو ته‌کنیک‌ی هی‌ومر کردنه‌وه که ئامانجیان هی‌ورکردنه‌وی کو‌ئندامی د‌مار و که‌مکردنه‌وی دل‌ه‌راو‌کیه. یه‌کم د‌ست‌یومردان له‌س‌ر بنه‌مای ته‌کنیک‌کی کونی یوگا دام‌زراوه و بریتیه له ه‌لم‌ژینی ه‌ناسه تا ژماردنی چوار، پاشان را‌گرتنی ه‌ناسه بو ژماردنی ح‌وت، پاشان ه‌ناس‌دان بو ژماردنی ه‌شت. ه‌رو‌ه‌ها به ته‌کنیک‌ی ه‌ناس‌دانی 4-7-8 ناسراوه. دوو‌ه‌میان ته‌کنیک‌که که پ‌پی د‌وتریت ئیس‌را‌حه‌ت‌کردنی ماسولکه‌کانی پ‌شکه‌وتو که تیدا فیرده‌بیت ماسولکه‌کانی جه‌سته‌ت نارام بکه‌یت‌ه‌وه به توندکردنه‌ویان و د‌واتر نارام‌کردنه‌ویان. له کوتای توژیښه‌مه‌کدا، نه‌گ‌ر باشتربوونی گروپ‌یک به ش‌یوه‌یه‌کی به‌رچاو باشتربوونی گروپه‌که‌ی تر زیاتر بیت، نه‌وا د‌رفه‌تت پ‌یده‌دریت به چاره‌س‌ری کاریگ‌رتر چاره‌س‌ر بک‌ریت د‌وی کوتای ه‌اتنی توژیښه‌مه‌که.

توژیښه‌مه‌که له سی پ‌ژژدا نه‌جام د‌دریت. راویژکاره‌که‌ت فیرت ده‌کات که ه‌ناس‌دانی 4-7-8 و راه‌ینانی ش‌ل‌کردنه‌وی ماسولکه‌کانی پ‌شکه‌وتو نه‌جام د‌ه‌یت و‌ه‌ک ریځه‌یه‌ک بو نارام‌کردنه‌وی سیسته‌می د‌ماره‌کانت. نه‌م نه‌زموونه فیربوونه نزیکه‌ی ۳۰ خوله‌کی د‌و‌یت.

راویژکاره‌که‌ت له ه‌ر دوو راه‌ینانی هی‌ومرکردنه‌وه له‌لاین د‌کتور پ‌نگا س‌یدی له زانکوی گ‌رمیان راه‌ینانی پ‌یکراوه. د‌کتور س‌یدی شاره‌زایه له هاوکاری‌کردنی که‌سانی تر بو به‌کاره‌ینانی نه‌م ته‌کنیکانه بو که‌مکردنه‌وی نیشانه‌کانی دل‌ه‌راو‌کی.

تو و به‌شدار بووانی ت‌ریش له سی ب‌ونه‌دا له‌لاین خویندکارانی د‌رچووی زانکوی گ‌رمیان‌ه‌وه ه‌لس‌ه‌نگاندنیان بو ده‌ک‌ریت. یه‌کم ه‌لس‌ه‌نگاندن له ۸-۱۰ ی ته‌م‌موز نه‌جام د‌دریت، پ‌ش د‌ست‌پ‌یکردنی چاره‌س‌رکردنت بو نیشانه‌کانی فشاری زه‌بری د‌روونی. دوو‌ه‌میان د‌وی ماوه‌یه‌کی که‌م له چاره‌س‌ره‌کانت له ۱۵-۱۷ ی ته‌م‌موز پرووده‌ات. ه‌لس‌ه‌نگاندنی س‌یهم د‌وی س‌ی مانگ له ۱۵-۱۷ ی تاب نه‌جام د‌دریت. له کاتی ه‌لس‌ه‌نگاندنه‌کاندا د‌وات ل‌یده‌ک‌ریت وه‌لامی نه‌و پ‌ر‌سیارانه د‌ه‌یت‌ه‌وه که په‌یوه‌ندیان به ت‌ند‌روستی گ‌شتی خو‌ت‌ه‌وه ه‌میه و ه‌رو‌ه‌ها س‌بارت به ه‌ر نیشانه‌یه‌کی فشاری زه‌بری د‌روونی که تووشی د‌ه‌بیت. ه‌لس‌ه‌نگینه‌ران د‌ستیان به ناوی تو ناگات، ت‌نه‌ا ژماره‌ی دیاری‌کراوی تو‌یان به‌رده‌سته. ه‌یچ که‌سی‌کی تر له زانکو و له ه‌یچ ش‌وین‌یک پ‌ر‌سیار و وه‌لامه‌کانت نابینیت. ت‌نه‌ا ئامارناس‌یک پ‌ر‌سیار و وه‌لامه‌کانت د‌ه‌بینیت، به‌لام د‌ه‌ستی ناگات به ناوه‌که‌ت، ت‌نه‌ا ژماره‌ی دیاری‌کراوی تو‌ی به‌رده‌سته.

له هەر کاتیکدا دهتوانیت له بهشداریکردن لهم توژیږینهوهیهدا بکشینیتهوه بهیئ نهوهی پښووست بکات هوکاریک
بخهیتهروو. بۆ کشانهوه له توژیږینهوهکه، تنهها پښووسته دکتور پښگا سښیدی ناگادار بکهیتهوه له ژماره تلهفونی
07707769097.

نهو وا دهکات فورمیک پر بکهیتهوه که بهم شپوهیه نهو کاره بکهیت. سوودهکانی بهشداریکردن لهم
توژیږینهوهیهدا بۆ تو، ږهنگه کهمبوننهوهی فشار، و باشتربوونی تهنروستی گشتی بیت. مهترسییهکان لهوانهیه
نهو بن که له کاتی نهجامدانی ږاهینانهکان یان له کاتی ههلسهنگاندنهکهدا بیر له شته قورسهکان بکهیتهوه و
ږهنگه بۆ ماوهیهکی کاتی ههست به ههنډیک نارمحتی سوزداری بکهیت.

به واژوکردنی نهو فورمه و ږرکردنهوهی زانیارییهکانی خوارمه، تو ږزماهنډیت لهسر بهشداریکردن لهم
توژیږینهوهیهدا.
واژو:

زانیاری پهوهنډیکردنت.

*تهلهفون: _____

*نیمهیل: _____

*ناونیشان: _____

*تیبینی: نهو زانیاریانه له کابینهی فایلکی قوفلکراو له زانکودا دههیلریتهوه و تنهها لهلایهن دکتور پښگا
سهیدیوه دهیبینیت