



زانكۆى سه لاهه ددين-هه ولير
كۆليژى په روه ردهى بنه رتهى
به شى باخچهى مندا لان
قۇناغى يه كه م / كۆرسى يه كه م

گرفته گانى مندا ل

م. ي چيمه ن همزه درو يش

گرفتی خۆتەرکردن بەشیۆهیهکی خۆنهوستانه:

دووبارهبوونهوهی خۆتەرکردن بەشیۆهیهکی خۆنهوستانه لهتەمەنی چوارسال بەسەرەوه، یاخود نەبوونی توانای مندالی ئاسایی لهکۆنترۆلکردنی میز لەو تەمەنەهی چاوەرواندەکریت میزلدان کۆنترۆل بکریت.

پیش 3000 سال لەمەوبەر ئەم گرفته زانراوه و مرۆف لیکۆلینەوهی لەسەر کردوو، ئەوان پێیان وابوو روحی خراب دەچیتە ناو لەشی مندالەکان و چارەسەریەکەشیان بەلێدان بەئاسن و ئاگر بۆ دەرکردنی روحی خرابە لەجەستەیان بوو.

لەسەدەهی 19 لیکۆلینەوهکان گەیشتن بەو برۆایەهی کەئەم گرفته پەيوەندی بەنەخۆشی لەکوئەندامی میز هەیه، دواتر لەسەدەهی 20 دا وا تەماشای ئەم گرفته کرا کەهۆکاری دەروونی و کۆمەلایەتی دروستی دەکات ئەمە جگە لەهۆکاری ئەندامی.

شيوهكانى خۆتهپرکردن:

يهكهم: بهردهوام

بهواتاي لهگهڵ لهدايك بوونهوه بهردهوام دهبيت تا سهرووى تهمهنى 3 - 4 سالى , 80% ى ئهم گرفته لهم جوهرن.

دووهم: پچراو

منداڵ سهركهوتوو دهبيت بو ماوهى 3 مانگ لهوازهينان لهم گرفته دواى تهمهنى 3 سال بهسهروهه , پاشان دووباره دهگهريتهوه سهههمان گرفت.

ھۆكارەكانى:

دەتوانىن ھۆكارەكان لەم خالانە بخەينەرپوو:

1. ھۆكارى ئەندامى: ۋەك بوونى كىشە لەمىزئان يان گورچىلە يان سستى لەكۆنترۆلكردنى مىز لەمىزئان لەو رېژە ئاسايىەى ھەيە , ياخود بوونى كرمى دەرزىلەيى يان كەمخوئىنى.

2. ھۆكارى دەروونى: ھەستكردن بەترس و نائارامى , گواستنەۋە بۇ مالىكى نوئى ياخود چوونى بۇ قوتابخانە, يان لەدايكبوونى مندالىكىتر ,

ھەروەھا ترسى منداال جا لەتارىكى يان ئاژەل زۇرجار دايك و باوك چىرۆكى ترسناكيان بۇ دەگىرنەۋە.

پيادەكردنى سزا بەسەر منداال دەبىتە ھۆى تووشبوون بەم گرفتە لىرەدا منداال رەفتارى تۆلەسەندەنەۋە بەكار دەھىنىت.



ھۆكارەكانى:

3. ھۆكارى كۆمەلایەتى:

بىبەشبوونى مندال لەسۆزى دايك و باوك

ھەستەنەکردن بەئاسايش و نەبوونى متمانە و نازپىدانى زياد لەپۆيىست ,

ھەروەھا بوونى ئىرەيى لەنيوان مندالەكان , ئەمە لەلايەك

لەلايەكىتر خراپى پەيوەندى نيوان دايك و باوك و ھەرھەشەکردن لەيەكترى

مندالەكە تووشى دڵەراوكى دەكات.



چارەسەرى:



۱. تابلوۋى ئەستىرەكان:

ليۋىدا تۆمارى رۆژە تەر و وشكەكانى
مندالەكە دەكەين، لەسەر تابلوۋى ئەستىرە ،
بۇ ھەر شەويكى وشك پاداشتىك دەدەين
بەمندالەكە بۇ نموونە باوكى كاتى زياترى
بۇ تەرخان دەكات ، ياخود ستايش دەكرىت
لەلايەن دايكوباوكەوہ.



2. پارٲزگار يکړدن له ميز:

ٲهوانه ي ٲهم گړفته يان هه يه ناتوانن رٲٲزه يه کي زوړ خه زن بکه ن
له ميز لډان بو يه راهٲنانيان ٲه گهري که مېوونه وه ي ٲهم گړفته ي هه يه و
ميز لډان ي ش زياتر راهٲنانيان دهکات له وه ي ميز رابگړٲت.



3. رېځگای زهنگ و سهرين:

پيکديت له سهرينيکي تهنکي تايبته بهراهيڼانهکه له ژير مندالهکه دادهنريت کاتي تهر دهبيت گل وپ پيدهبيت و زهنگ ليدهدات نه مهش دهبيت هوي به ناگاهاتني منداال ، کاتي منداال فير دهبيت. نه مه بو ماوهي 40 سال له 70 % بو 90 % سهرکوهوتني به دهستهينا.

4. رېځگای ههستاني منداال له شهودا:

ديارکردني نهو کاتهي که منداال خوي تهردهکات پاشان روژي دواتر له هه مان کاترمير مندالهکه به ناگاديڼين بو نه وهي بچيته سهرئاو، نه مه جهوت شهو بهردهوام دهبيت تا مندالهکه به تهواوي فيردهبيت.



5. كەمكردنەۋەى دلهپراوكى:

لەپرىكا مندال تووشى ئەم گىرقتە دەبىت و پىشتى نەيبوۋە ، جا ھۆكارەكەى لەدايكبوونى مندالىترە، گواستىنەۋە بۇ ناۋچەيەكىتر و دروستبوونى كىشەى خىزانى ، بۇيە پىۋىستە كاتى بۇ تەرخانبكىرىت و لەرۇژدا زىاتىر لەگەلى كات بەسەر بىبەيت.

6. دوورخستىنەۋەى ماددە شىلمەنىەكان ۋەك ئاۋ و شەرىبەت لەخواردنەكانى مندال دواى سەعات 5ى ئىۋارە و چوون بۇ سەرنئاۋ پىش نووستىن و دواى ھەستان.