12

گوتار لە بارەی جەستەوە

12 Articles About Human Body



32911

گاوە یار

Preview sample - page 1 of 4 - Soran University Academic Digital Library

ناوی کتێب	۱۲ گوتار لە بارەی جەستەوە
نووسەر	کاوە یار
بابەت	هۆشمەندیی جەستەیی
دیزانی بەرگ	بەرزان باراوی
دیزانی ناوەوە	کاوە یار
هەڵەبڕێری و	هیوا کاردۆیی (د. ناری)
پیاچوونەوەی	نوەید سەعید گەوهەر
چاپخانەی	رەنج
کاری فۆتۆشۆپ	بەرزان باراوی
تیراژ	۳۰۰۰
نرخی دانە	۵۰۰۰ دینار

لە بەڕێوبەرایەتی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارە (۱۵۷۳) ی ساڵی ۲۰۱۲ ی پێ دراوە.

Preview sample - page 2 of 4 - Soran University Academic Digital Library

پێرست:

١	نێمە لە جەستەدا هەین.	7
٢	هۆشمەندی جەستەیی بۆ پاراستنی جەستەهۆشی؟	21
٣	ڕاگرێی جەستەیی دروست.	39
٤	کارێگەرێی کۆماسولکەی ژێرلەگدنە لەسەر هاوسەنگیی جەستەیی.	51
٥	نایا شیرازەپەرتی چیە؟	71
٦	کارێگەرێەکانی شارستانی لەسەر کارکردنی کاتژمێری هەناوی.	85
٧	پێڵاوی پاژنەبەرز، نەوێش دیارێەکی پیاوی هاوچەرخ بۆ ڕەگەزە جوانەکە.	97
٨	جوان دانیشە کچێ!	113
٩	وەرزش چی نیە؟	125
١٠	کەمەرشلێەکەی خونچە خان و دەنگە زوڵاڵەکەی ناسری ڕەزازی.	145
١١	لەبارەی حسێنی هاورێمەوە.	155
١٢	دارزانی کەلتووری و کەلتووری دارزانی جەستە.	167
١٣	پاشکۆی ژمارە ١ لەبارەی قەڵەوی و لاوازیەوە.	179
١٤	پاشکۆی ژمارە ٢ نایا تەمەنی ڕاستەقێنەی تۆ چەندە؟	186

Preview sample - page 3 of 4 - Soran University Academic Digital Library

پێشەکی

دەڵێن ژیرک گوتوویەتی، هیچ کەس لە بەچکەکەی من نەرم و نۆڵتر نیە. منیش هەر لەسەر هەمان پرنسیپ کارم کردووە و خۆم هەڵواسیوە بە زمانی کوردیدا و گوێم نەداوەتە نەو هەموو گرفتانەی، کە زمانی کوردی هەیەتی و کۆششێکی لە ڕادە بەدەرم کردووە و شەونخوونیم کردووە بە دیار چەندین فەرهەنگی جۆراوجۆرەوە. بەردەوام بەدوای ئەم وشە و ئەو چەمکەوە بووم، بۆ ئەوەی بتوانم بابەتەکە بە زمانێکی ئاسان و ڕەوان پێشکەش بە خوێنەری کوردزمان بکەم. ئەمەش یەکێکە لە لایەنەکانی یێکەسیی گەلی کورد، کە لە سەدەی بیست و یەکدا خودانی زمانێکیش نیە، کە بە ڕەوانی لەبارەی بنەماترین و ساکارترین پێکهاتەکانی جەستەی مرۆڤەوە بدوێت. ئەڵبەتە ئەوە شەرمەزاریە بۆ کۆمەڵگەی هاوچەرخ کە ئەتەوەیەکی ٤٠ ملیۆنی خاوەنی زمانێکی پاراو نیە هەروەها شەرمەزاریە بۆ کورد خۆشی، کە لەماوەی ٢٠ ساڵ حوکمی خۆماڵیدا هەزاران ملیۆنێری وەکو قارچک هەڵتۆقاند، کەچی نەیتوانی دە فەرهەنگی باش بەرهەم بهێنێت بۆ کۆمەکی ئەو نووسەرە ڕچەشکێنانەی، کە خۆبوردووانە کۆشش دەکەن بۆ ئافراندنی هەندێ چەمکی زمانەوانیی پێویست بۆ ئەوەکانی دوای خۆیان. ئەو فەرهەنگانە زۆر پێویستن بۆ ئەوەی هیچ نەبێت نووسەرەکان لە کاتی وشە داناشین و چەمک ئافرینیدا هەندێ پشت ئەستوور ببن بە سامانێکی زمانەوانی تۆمارکراو.

سەیرە لە زمانی کوردیدا چەند پێناسە هەیە بۆ ئازادی، کەچی یەک پێناسەی سەرتاسەریمان نیە بۆ لەگەنەی جەستە، کە لە ڕاستیدا بە ئەندازەی ئازادی گرنگە بۆ مرۆڤ. هەندێ چەمک و پێناسەی داناشراو ناموّن و لەسەرخادا خوێنەری بەرێز تووشی شێواوی دەکەن، بەڵام چارێش نیە، ئێمە دەبێ تا ڕادەیەک زۆر لە خۆمان بکەین و گشتلا بە نووسەر و بە خوێنەرەوە هەوڵ بدەین خۆمان بگونجێنین لەگەڵ دۆخەکەدا. خۆ ناشکرێ هەر چاوەڕێ بکەین. هەروەها هەندێ چەمک هەیە، کە پێناسە لاتینیەکەی زۆر زەحمەتە بۆ لەبەر کردن. بۆ نموونە ماسولکەی پاڵووی سێبەندە بە لاتینی و ئینگلیزی دەبێتە quadratus lumborum ئەمەش زەحمەتە بۆ لەبەر کردن و چەمکە کوردیەکە باشترە، چونکە هیچ نەبێت پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی هەیە بە ئەندامێکی جەستەوە و هەر لە واتای ناوەکەیەوە دەردەکەوێت، کە باس لە ماسولک دەکرێت، کە پەیوەندیی بە ناوچەی سێبەندەوە هەیە. من لە سەرچاوە داوای لێبووردن دەکەم بۆ ئەو چەمکانەی بەڵای خوێنەری ئازیزەوە هەندێ سەختن. بەئومێدی سوود بینین لەم کتێبە.

Preview sample - page 4 of 4 - Soran University Academic Digital Library