

دەريۆمى كۆر دىستانى عىراق

و ەزارەتى پەر و ەردە

# تەندروستى مندال

مىندى اقرأ الثقافى

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

## فريالگوزارى سەرەتايى

بۆ

قۇناغى يەكەسى بەشى باخچەسى ساوايان  
لە پەيمانگەكانى مەلبەندى مامۇستايان

بۆ

قۇناغى چوارەسى ھەمان بەشى لە  
كانى يىگەياندىنى مامۇستايانى كچان

هەریمی کوردستان / عێراق

وەزارەتی پەرۆردە

# تەندروستی منداڵ و فریاگوزاری سەرەتایی

بۇ قۇناغی یەكەمی بەشی باخچەیی ساوایان ئە پەیمانگەکانی مەئبەندی مامۇستایان  
بۇ قۇناغی چوارەمی هەمان بەش ئە پەیمانگەکانی پینگەیانندی مامۇستایانی / كچان

دكتۆره

سعاد عبدالراضی الدراجی

وهرگیرانی بۆ سەر زمانی کوردی

حسین عوسمان حسن فەیسەل مستەفا حاجی

زمانهوانی

محمد ئەمین عبو

٢٠٠٢ ز - ٢٧٠٢ کوردی

چاپی یەكەم

چاپخانەیی وەزارەتی پەرۆردە / هەولێر

## ناوهرۆکی ئەم پەرتووکه

پیشه کی

به شی به که م: په ره سه نندی چاودیری مندالان

چاودیری دایکایه تی و مندالی له شارستانه کۆنه کاندایا

چاودیری دایکایه تی و مندالی له قۆناغی شارستانی ئیسلامیدا

چاودیری مندالی له ئه وروپا

چاودیری مندالی له عێراق

ته ندروستی مندالی له نیشتمانی عه ره بی

به شی دوهم په ره سه نندی گه شه کردن

گه شه کردن

په ره سه نندن

قۆناغه کانی گه شه کردن و په ره سه نندن

ئه و کارانه ی کاریگرن له سه ر گه شه و په ره سه نندن

۱- بۆماوه

۲- خاسیه ته کانی نه ته وه یی و ره چه له ک

۳- ره گه ز

۴- زنجیره مندالی له خیزانه که دا

۵- ژینگه

جۆره کانی گه شه کردن و په ره سه نندن

أ- جۆره کانی گه شه ی جه سته یی

ب - جۆره کانی گه شه ی ده روونی

به شی سینیه م

ساوا

خاسیه ته گشتیه کانی ساوا

بایه خدان به ساوا

خۆراکی شیرخۆر

جۆره کانی شیرپیی دان

۱- شیرپیی دانی سروشتی

۲- شیرپیی دانی دهست کرد

له شیرکردنه وه

شله ژانه کانی ساوا و چاودییری کردنیان

۱- درگه بربره

۲- ئاویه ربوونی سه ر

۳- لیوکه رت بوون

۴- که رت مه لاشۆ

۵- سوورانی پی

۶- تیک له بارچوونی دواوه

۷- خوین به ربوون له ناو که لله سه ر

۸- ده و کولی

۹- سگچوون

۱۰- مه و بوونی چاوی ساوا

۱۱- گیرانی بۆریچکه میز

به‌شی چواره م

شیرخۆر

خاسیه‌ته‌کانی شیرخۆر

شله‌ژانه‌کانی شیرخۆرو بایه‌خ دانیان

۱- هه‌وبوونی گوئی ناوه‌پاست

۲- هه‌وبوونی بۆریه‌کانی هه‌وا

۳- رشانه‌وه

۴- سگچوون

۵- که‌م خوینی داسوولکه‌یی

کوتانه‌کان

۱- کوتانی بی ، سی ، جی

۲- کوتانی ئیفلیجی مندالان

۳- کوتانی سیانی

۴- کوتانی خوریکه‌ی تیکه‌لاو

۵- کوتانی خوریکه‌ی ئەلمانی

تییینی به‌گرینگه‌کان تاییه‌ت به‌کوتان

به شی پینجه م

باو

خاسیه ته گشتیه کانی باو

پیویستییه کانی باو

گیروگرفته کانی په ره سه ندنی باو

۱- لاملی

۲- که لله په قی

۳- ره وشتی رۆتینی

۴- له سه رخۆ وه لامی پیویستییه کان ده داته وه

شله ژانه کانی باو و چاودیږی کردنیان

۱- ئاوسانی سی

۲- گورچیله

۳- هه ویوونی توندی بۆریه کانی هه وا

۴- مشه خۆره کانی ریخۆله

۵- ئیفلیجی موخ

به شی شه شه م

مندالی له ته مه نی پیش قوتابخانه

خاسیه ته گشتیه کانی مندال له ته مه نی پیش قوتابخانه

گیروگرفته کانی په ره سه ندنی مندال پیش قوتابخانه

۱- په نجه مژین

- ۲- میز رانه گرتن
- ۳- ره وشت و شه پانگیزی
- ۴- خو ویستی
- ۵- ریك نه خستنی زال بوون به سه ر کرداری پاشه پو
- ۶- چه زکردن له هه ندی خوارد مه نی و بیژکردن له هه ندیکی تر
- ۷- تیکدان
- ۸- دهست په پری
- ۹- به کارهیتانی وشه ی کریت
- خوړاکی مندال له ته مه نی پیش قوتابخانه
- گیروگرفته کانی مندال پیش قوتابخانه
- شله ژانه کانی مندال له ته مه نی پیش قوتابخانه
- ۱- سپی بوونی خوین
- ۲- هه و بوونی ئالووه کان
- ۳- هه و بوونی گوچیله ی توندی خالدار
- ۴- په رکه م
- به شی حه فته م
- پاک و خاوینی که سایه تی
- که رماوی مندال
- جل و په رگی مندال
- نووستنی مندال

بەشى ھەشتە م

نەخۆشپە درمەكانى مندال و چاودېرى كردنيان  
بنە ما گشتىبەكانى بەرگرى و نەھىشتنى نەخۆشپە درمەكان  
پاك كردنەوھى وەكو كارى پىويست بۆ لەناو بردنى ھۆكارەكان  
نەخۆشپە درمەكان، نەخۆشپە نادرمەكان  
خوريكە

خوريكەى ئەلمانى

كۆخەپەشە

ھەوکردنى ليفە رۆژن

خەناق

ئىفلىجى مندالان

خوريكەى مندالان

خوريكەى درۆزە

سۆرەتا

خوريكە ، گزاز ، سيل

بەشى نۆبە م

نەخۆشپەكانى بەد خۆراكى لە تەمەنى مندالى زوو

۱- نەخۆشى كواشيوكور

۲- لەپولاوازى

۳- كەم خويىنى



۴- ئىسكە نەرمە

۵- نە خۆشى كلوربىوونى ددان

بەشى دەپەم

فرياگوزارىيە سەرەتاييەكان

شىۋازى ئەۋەى بەكارى فرياگوزارى ھەلدەستى

بەنەما گىشتىيەكان بۆ خىزمەتگوزارى تووشبوو

مەۋادى بەكار ھاتوو بۆ فرياگوزارى

فرياگوزارى ھەندى خالەت كە مندالان تووشى دەبن

۱- سوتان

۲- برىنەكان

۳- بەژەھرىوون

۴- پىۋەدانەكان

۵- تەنە نامۆكان

۶- خىنكان

۷- ھەناسەدانى دەست كىرد

۸- تووشبوون بە ھۆى كارەباۋە

۹- زەبر

۱۰- شىكستەكان

## پيشه كى

ھۆكارى زۆر ھەبوو پالايان بە ولاتە پيش كە وتووھەكان و ولاتە  
دواكە وتووھەكان نا بۆ ئەوھى چاودىرى مندالان بكن بە چاودىرىھەكى  
تايبەتى بۆ ئەوھى تەندروستيان باش بىت، چونكە ئەمانە گروپىكى زۆر  
ناسك و ھەستدارن بە بەردەوامى بە قوناغەكانى گەشە و پەرەسەندنى  
ميشك و جەستە تىدەپەپن. سەپراى ئەمانە پتر ئەگەرى تووشبوونى  
مەترسىيە تەندروستىھەكان دەبن كە لەوانە يە پەكى بخات يان بىكاتە  
كەم ئەندام يان دەبىتە ھۆى مردنى.

بۆيە چاودىرى و بايە خدانى جەستەيى و دەروونى و كۆمەلايەتى بەردى  
بناغەى كەبىتە تە بۆ بەرزترىن ئاستى تەندروستى و لەش ساغى و  
ساخلەمى دە بوئى.

ئەم پەرتووگە تيشك د ،خاتە سەر بنچىنەكانى بايە خدان بە مندال لە  
قوناغى مندالى ساوا ( ۱. ۵ سال لە تەمەنى) برىتييە لە (۱۰) دە بەش.  
بەشى يەكەم گەفتوگۆيە دەربارەى ئەو خزمەتگوزارانەى پيشكەش بە  
مندال كراوھ و چاوا يرى كراوھ لە شارستانىيە كۆنەكان و قوناغى  
شارستانى ئىسلامى و قوناغى دواتر، دووپاتى ئەو راژە نوويانە دەكاتەوھ  
بۆ چاودىرى مندال لە عىراق و نىشتەمانى عەرەبى.

بەلام بەشى دووھ دەربارەى ،شەو پەرەسەندنى قوناغەكان و ئەو  
ھۆكارانەى كارىگەرن لىي.

بەشى سىيەم سەردەمى يەكەمى ژيانى مندال دەردەخات كە سەردەمى  
لە دايك بوونە و چۆنيەتى بايەخ دان و خۆراك پېدانيەتى، ھەرۈھا  
دووپاتى ئە و شلە ژانانە دەكات كە دووچارى مندال دەبىت و چۆنيەتى  
چارەسەرۈ بايەخ دانى پىئى.

بەشى چوارەم دەربارەى شيرە خۆرۈ تايبەتتەكانى و پىئوستىيەكانى و  
گرىنگى كوتىن و شلە ژانەكان و بايەخ دانى.....  
بەلام بەشى پىنچەم درەبارەى گرىنگى گىروگرفتەكانى پەرەسەندى  
ئەم قۇناغە دەكات كە قۇناغىكى باۋە، ھەرۈھا چۆنيەتى چارەسەرۈ  
بايەخدانى.

بەشى شەشەم ھاتوۋە باسى قۇناغىكى زۆر گرىنگى ژيانى مندال دەكات  
ئەويش قۇناغى پىش قوتابخانەيە لەگەل گرىنگى گىروگرفتەكانى  
پەرەسەندى ئەم قۇناغە ھەرۈھا دەربارەى گرىنگى خۆراك و  
جۆرەكەى، ھەرۈھا ئاماژە بەگرىنگى شلە ژانى نەخۇشى دەكات كە  
ھاوشانە لەگەل ئەم قۇناغەى تەمەنى.

بەلام بەشى ھەفتەم ئاماژە بە پاك و خاۋىنى كەسايەتى و گرىنگى ئەمە  
بۆ پارىزگارى تەندروستى مندال و ساخلەمى دەكات.

بەشى ھەشتەم تىشك دەخاتە سەر گرىنگى نەخۇشى يە درمەكانى  
مندال و چۆنيەتى پاراستنى بۆ تووش نەبوونى و كۆنترۆل كرىنى.

بەلام بەشى نۆيەم دەربارەى نەخۇشىەكانى بەدخۇراكى لە قۇناغى  
مندالى ساۋا ھەرۈھا ئىسكە نەرمە و لەپولواۋى و كواشركۆر كە  
گرىنگى نەخۇشىن كە تووشى مندال دەبن لەم قۇناغەدا.

چاره سه‌ری سه‌ره تایی و گرینگی و چاره سه‌رکردنی هه‌ندی حالت که  
تووشی مندال ده‌بیته له به‌شی ده‌یه م ده‌که‌ویته به‌رچاو.

هیوادارم ئەم په‌رتووکه که لیئیک له په‌رتووکخانه که مان پریکاته‌وه له‌م  
بواره‌دا هه‌روه‌ها تکام وایه یارمه‌تی ده‌ریکی قوتابیه‌ خوشه‌ویسته‌کانمان  
بیته له قوناغی دووه‌م به‌شی باخچه‌ی ساوایان.

سوپاسی زقرم بو‌ئه‌وانه‌ی که یارمه‌تی و هاوکاریم ده‌که‌ن و بیروپا  
ده‌رده‌خن له پیناوی ئه‌وه‌ی ئەم په‌رتووکه به‌ باشترین شیوازی گونجاو  
ده‌ریجیته.

دانه‌ر

د. سوعاد الدراجی

## به‌شی یه‌که‌م

### په‌ره‌سه‌ندنی راژهی چاودیری مندال

ته‌ندروستی دایک و مندال ئاماژه به ده‌سته‌به‌رکردنی چاودیری ته‌ندروستی و خۆپاراستن و چاره‌سه‌رکردن ده‌کات، هه‌روه‌ها بۆ ئاماده‌باشی و راهاتنی دایک و مندال.... ئامانجه‌کانی ته‌ندروستی دایک و مندال ده‌توانرئ به‌مه‌ کورت بکریته‌وه که یارمه‌تی دابه‌زینی ریژه‌ی مردن و نه‌خۆشی دایک‌یه‌تی له‌ ده‌وربه‌ری مندال بوون هه‌روه‌ها که م‌کردنه‌وه‌ی مردن و نه‌خۆشیه‌کانی شیره‌خۆر و ماوه‌ی مندالی و باش کردنی ته‌ندروستی زۆر بوون و په‌ره‌سه‌ندنی مندال ده‌کات.

### «ریکخراوی ته‌ندروستی جیهانی ۱۹۷۶»

ئامانجی بایه‌خدان به‌ ته‌ندروستی دایک و مندال به‌ شیۆه‌یه‌کی گشتی به‌رز کردنه‌وه‌ی ئاستی ساخله‌می و چوستی جه‌سته‌یی و ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی دایک و منداله، ئه‌م ئامانجه‌ش وه‌کو چۆن له‌ راپۆرتی ریکخراوی ته‌ندروستی جیهانی هاتوو له‌ سالی ۱۹۷۵ وه‌کو ئه‌مانه‌ی خواره‌وه‌یه.

هه‌موو دایک چاوه‌روانی دووگیانی و مندال بوون و شیردانه، ده‌بی ته‌ندروستی باشی بۆ ده‌سته‌به‌ر بکری و فییری هونه‌ری بایه‌خ دان به‌ مندال ببیت، خۆ ئاماده‌کردنی بۆ دانانی منداله که به‌ شیۆه‌یه‌کی سروشتی (بوونی سروشتی) و دووگیان بوون به‌ مندالانی ساغو دروست.

هه موو مندالان له هر شوپنيك بيت ده بې ژيان و گه شه ي بو دابن بگرئ  
 له يه كه ي خيزاني ته واو له كه شو هه وايه كي ئارام، خو شه ويستي و  
 دلنيابي له نيوانيان باو بيت، چاوديري ته ندروستي وه رگرئ له گه ل  
 خوراكي ته واو و چاوديري پزيشكي، هه روه ها بنه ما سه ره كيه كاني ژياني  
 دروست وه رگرئ، ريكخستني خيزان به به شيكي گرنگ ده ژميريت له  
 پيكه اته ي بايه خدان به ته ندروستي دايك و مندال، دايك و باوك مافي  
 برياردانيان هه يه له ده ست نيشان كردني ژماره ي كه سه كاني خيزان و  
 ماوه ي نيوان منداليك و منداليكي تر.

جي به جي كردني ئه م ئامانجان هه ش به م شيوه يه ي خواره وه ده بيت:

۱- ده سته به ركردني رازه كاني ته ندروستي ته واوي پيوست بو دايك هه ر  
 له كاتي دووگياني و مندال بوون و پاش له دايك بوونيش.

۲- ده سته به ركردني هو كاري ته ندروستي بو دووگياني و مندال بووني  
 دروست.

۳- دلنيابوون له وه ي كه هه ر منداليك له كه شو هه وا ي دروست له دايك  
 بوو و پاراستن له نه خو شيه كاني درم.

۴- پشكنيني مندال به شيوه يه كي ريك و پيک.

۵- شاره زايي له دابو نه ريتي تايبه ت به چاوديري دايك و مندال له  
 هه موو كو مه ل.

۶- تيگه يشتنني ئه و گيروگرفتنه ي په يوه نديان هه يه به چاوديري  
 دايكايه تي و مندالي.

۷- ليكولينه وه ي ئه و گيروگرفتنه ي كاريگه ري له سه ر ته ندروستي دايك و  
 مندال بو به كار هيناني وه كو بنكه يه ك يان بناغه يه ك بو په ره سه ندني  
 پروگرامه كان.

بۆ زال بوون به سەر ئه و گيروگرفتانه ی تووشی ته ندروستی دایک و مندال ده بیته ده سگاکانی ته ندر وستی له کۆمه ل هه لده ستی به پیش کهش کردنی زنجیره یه کی یه ک له دوا ی یه ک له چالاکی و راژه بۆ بهرز کردنه وه ی ئاستی ته ندروستی بۆ ئه م چینه ی کۆمه ل. ئه م راژانه ش ناتوانی ده سته بهر بکری مه گه ر له ریگای مه لبه نده کانی تایبه تی نه بیته که راژه کانی پیش کهش ده کات بۆ بایه خ دان به ته ندروستی و په ره سه نندی ئه م چینه کۆمه ل بۆ هه ولی قه ده غه کردنی روودانی نه خۆشیه کان و نه هیشتنیان و ده ست نیشان کردن و چاره سه ر کردنی زوو له گه ل فیتر کردنی پیشه یه ک بۆ ئه وانه ی تووشی نه خۆشی بووینه و له ئه نجام دا بووینه که م ئه ندام.

ژماره یه ک هۆکار پالیان به ده وله ته پیش که وتوو هکان و دواکه وتوو هکان ناوه بۆ ئه وه ی بایه خیکی تایبه ت به چاودیری دایک و مندال بده ن که گرینگه کانی:

۱- دایکان و مندالان زۆرینه ی زۆری دانیشتوان پیک دهینن به تایبه تی له ولاتانی دواکه وتوو.

۲- منداله کان خویان داها تووی نه ته وه کانه.

۳- دایکان و مندالان به قوناغی گه شه کردن و په ره سه ندن تیپه ر ده بن که بارگرانی ده خه نه سه ر دام و ده سگای فه رمانبه ری که ده بیته هۆی تووش بوونیان به نه خۆشی ترسناک.

۴- که م کردنه وه ی تووشبووانی به نه خۆشی مندالی یان به ریه ستی روودانی ده بیته هۆی که م کردنه وه ی تووشبوون به خه وشیکی

فيزيۆلۆجى و ژىرى و كۆمەلەيەتى و كارىگەرى لەسەر كۆمەلە سووك دەكەن.

۵- مندالەكان بە تايبەتى شىرخۆرەكان ناتوانىن ئەوەى لەناو دەروونيان ھەبە دەرى بېرىن يان سكالای ھەر ئازارىك بگەن، بۆيە ھەر دەبىي بايەخيەن پى بدرى و چاودىرى كارو بارىان بگرى و پارىزگارىان بگەن.

۶- گىروگرتەكانى بەد خۆراكى بە شىوہەيەكى فراوان بلابوووتەوہ لەناو مندالان، ھىشتا پىويستى بەوہ ھەبە كە ليكۆلینەوہى لەسەر بگرى وەكو يەك لە مەترسى يە گەورەكانى تەندروستى بە تايبەتى لە ولاتە دواكەوتووہكان.

۷- ھەندى لەو نەخۆشيانەى تووشى مندال دەبىت لە قۇناغى مندالى ئەگەر كەم تەرخەمى لى بگرى دەبىتە ھۆى پەك كەوتنى ھەمىشەيى وەكو نەخۆشى ئىفلىجى مندال و خەناق كە لە توانادايە رى لە روودانى بگرى بە كوتىنى مندالەكە.

### چاودىرى دايكايەتى و مندالى لە شارستانە كۆنەكاندا :

ھەردوو شارستانى دۆلى نىلو و رافىدەين كۆنترىن شارستانى بىروا پىكراوہ لە رووى شوپنەوارەوہ، لە شارستانى تە رەسەنەكان دادەنرى كە لە سەر ھىچ شارستانى تىك دانەمەزراوہ و لقيك نەبووہ لە شارستانى تى كۆنى پيش خويان، نەخۆشەيەكانى ئافرەتان و مندال بوون بەشىكى گرىنگى گرتبووہ وە لە مىژووى بابليەكان و ئاشوورىەكان، مامانى لە پيشە باو و پىويستەكان بووہ، مندال بوون يان ژان ھاتووى



خۆی ئه نجامی ده دا، یان چه ند ئا فره تیك هه بوو تایبه ت بوون به م  
 پیشه یه، مامانی به چه ند پزگایه کی زانستی ئه نجام ده درا که له  
 ئه نجامی تاقی کردنه وه فیتری ده بوو (السامرائی ۱۹۸۱) پزینمایه کان و  
 ئه رکه کانی له وه ده قه سو مه ریه کانه وه باس کراوه که به گرینگترین  
 بنچینه ی زانستی داده نری که ده بی پاش له دایک بوون سه ری منداله که  
 بیچی و داو درمانی بو ئاماده بکات و ناوکی بپری و به لگه نامه ی له دایک  
 بوونی بو ریك بخات، کاتی له دایک بوونی تیدا بنووسی ولایه نگری  
 سه رچه له ی منداله که بکات (محهمه د نه جیب ۱۹۸۴).

پزیشکی له لای میسریه کان زۆر پیش که وت، زانیاریه کانی پزیشکیان  
 له که لای قامیش ده نووسی. ئه وه ی دۆزرایه وه نیشانه ی ئه وه یه که  
 میسریه کان زۆریان ده رباره ی سه ره تایه گرینگه کانی پزیشکی زانیوه بو  
 ده ست نیشان کردن و چاره سه رکردن، پزگای هونه ریان به کاره یناوه بو  
 قه ده غه کردنی دوو گیانی (سگ بوون) وریکخستنی خیزان و چاودیری  
 دوو گیانه که و کاتی مندال بوون پاراستنی کۆرپه له.

میله که ی (مسلة) چه موواریبی ده قی ئه و سزایه ی تیداها توه بو ئه م  
 دایه نانه ی که م ته رخه می ده که ن به رامبه ر ئه و مندالانه ی چاودیری  
 ده کات، ئه مه ش مانای ئه وه یه که عیراقیه دیرینه کان گرینگه ی و بایه خیان  
 به مندال داوه.

پزیشکی له لای ئاشووری و بابلیه کان سه ره رای ئه و ساده یی و  
 ساکاریه ی ئه و سه رده می که چی زۆر زانستی سوود به خشی تیدا بوو،  
 ئه وان یه که م که س بوون ته نینه وه (عدوی) یان زانی. (لابات)

په رتووکيکي بلاو کرده وه چوار زنجيره بوو کوی گشتی چل ژماره یه، هر ژماره یه ک ناو نیشانی خوی هیه، له نه خوشیه جور به جور ه کان ده کولیتته وه، به شی پینجه م له م په رتووکه به رخان کراوه بو ئافره ت و نه خوشیه کانی هه روه ها ده رباره ی دایه نی که له ده ته خته پیکهاتووه ته نها سیی لی دوزرایته وه. ته خته ی سییه م ده رباره ی مندال و رولی دایه نی و ئه و ئازارانه ی ددان هاتن باس ده کات (محه مه د ۱۹۷۸).

دیارتین زانیاری و فراوانترینیان له میسری دیرین ئه م نه خشانه له سه ر تلیشی (کون Kone) نووسراوه ته وه، زانای شوینه وار (کون) دوزیه وه و به ناوی ئه و نرا، ئه مه بوو کونترین نیشانه کان ده ژمیری که سالی ۱۹۵۰ پ. ز نووسراوه، حه قده راکیتی نه خوشیه کانی ئافره تانی تیدایه، هه روه ها ده رباره ی دووگیانی و زانینی ره گه زی کوریه پیش مندال بوون (السامرائی ۱۹۸۴) و (بشیر الشطی ۱۹۶۷).

مسییه دیرینه کان یه که م که س بووینه که سووننه تی منداله کانیان کردووه نزیکه ی (۲۷۰۰ پ. ز) بو خوی پاراستن له نه خوشی و بایه خ دان به ته ندروستی.

هه روه ها میسریه کان یه که م که س بووینه کوریه ی مردوویمان له ناو مندال دانی دایکی به ئامیر ده رهیناوه، زاناکانیا ن له ریگای کرداری قه یسه ری مندالی زیندوویمان زور به خیرایی له سگی دایکی ده رهیناوه پاش مردنی دایکه که (الخالدی ۱۹۶۳) به لام له شارستانی هندی پزشکی پیشه یه کی دیارو به رچاوی هه بووه، به ناوبانگترین پزشکیه کان (سوسروتا) که په رتووکه که ی بوسه ر زمانی عه ره بی وه رگیردراو،

له سه رده می هارونه ره شید، به شیکی گرینگی دره باره ی چاودیری دووگیان و مودارای ژان هاتوو (ماخچی)، به ریوه بردنی گیروگرفته کانی کۆریه له یی ناسروشتی، به شیکی تری په رتووکه که دره باره ی خۆراکی مندال و په روه رده کردنی (السامرائی ۱۹۸۴).

هه ریه که له ئه رستوو ئه فلاتوون ئاماژه یان به بیروکه ی ریکخستنی خیزان کردوو، هه روه ها ده ست نیشان کردنی ژماره ی خیزان ئه گه ر به هۆی له به رچوونیش بیّت (اسقاط) بو ئه وه ی دایک و باوک به خهستی بایه خ به ژماره یه کی که می مندالان بدهن..... به لام جالینوس له سه رده می رۆمانیه کان ژیاوه له گرینگترین دانراوه کانی په رتوکیک دره باره ی له دایک بوونی کۆریه ی هفت مانگی، وتاریکی هه یه دره باره ی شیر ده لیت «گونجاوترین شیر بو ساوا شیری دایکه ئه گه ر ته واو بیّت» (محهمه د ۱۹۷۸).

### چاودیری دایکایه تی و مندالی له قوئاغی شارستانی نیلامی:

پزیشکه کان به شداریه کی گه وره یان هه بووه له بواری بایه خدان به دایک و مندال. رازی وه کو پزیشکه کانی تری عه ره ب و موسلمانان زۆر له میژه ئاماژه یان به وه کردوو که چاودیری دروستی مندال له سه ره تای دووگیانی ده ست پی ده کات و به رده وام ده بیّت، چاودیری دووگیان به شیکه جیا نابیته وه له چاودیری مندال، بۆیه زۆر په رتووکه ئاماژه به دووگیان و چاودیری دووگیان ده کات، رازی یه که م که س بوو پزیشکی مندالی له نه خووشیه کانی ژنان جیا کرده وه، وای لی کرد که

شیتوه یه کی سه ربه خویی وه رگرت کاتی نامه کی دانا دهر باره ی ته ندروستی مندال له سالی ۹۰۰ز، له په رتووکه به ناوبانگه کانی تر (المنصوری) که له وتاری چواره م دهر باره ی چۆنیه تی به خپوکردنی مندالی نووسیوه، چۆنیه تی بایه خ دان به ساواکان و چۆنیه تی شیرو خوراک پی دانی (محهمه د ۱۹۷۸).

به ناوبانگترین په رتووکي پزیشکی عهره بی (ئه حمه د محهمه د الطبری) (المعالجات البقراطية) به شیکي تایبه تی دهر باره ی نه خۆشیه کانی مندالانی تیدایه، به هایه کی تایبه تی هیه له میژووی پزیشکی عهره بی، ئه م په رتووکه له دانراوه پزیشکیه یه که مه کان داده نری که زور به درژی باسی پزیشکی مندال ده کات، به شی گزازی مندالان شه ست به نده، له به ندی هه شته م و ده یه م دهر باره ی نه خۆشی گزازی مندالان ده دویت و ده ئیت:

ئهم دهرده ی له ناو ده می مندال رووده دات پیی ده ئین «ددان لیک خشان» ددانه کانی لیک ده خشی و سپره سیری دی چاوه کانی مۆله ق راده وه ستی هه موو له شی هه لده بزکی، هیچ مندالیکم نه دیوه تووشی ئه م دهرده هاتبیت و لی رزگار بوویت، ئه مه له مندال روونادات نه گه ر برینیکی سووک یان ئاشکرای نه بیت (السامرائی ۱۹۸۴).

زۆربه ی پزیشکه کانی عهره ب بایه خیان به خوراکي مندال داوه، تیکرا له سه ر ئه و باوه رهن که شیری دایک باشترین شیر ه بۆ مندال و ده بی ماوه ی شیر پی دان دووسال بیت، هه روه ها ریکه وتن له سه رخوراک،

پىدانی مندالّ که دهبنّ په یژهیی بیّت نهک به یهک جار بیّت وه کو چۆن  
پزیشکی نوئی مندالّ بریاری له سه رده دات (محمد د ۱۹۷۴).

به لام (ابن الجزار) له پزیشکه کانی عه ره به له تونس له گرینگترین  
دانراوه کانی (سیاسة الصبیان وتدبیرهم) بیست و دوو بهنده باسی  
به خپو کردنی دایک و باوک دهکات له دوخی ته ندروستی و نه خووشی  
مندالّه که (السامرائی ۱۹۸۴).

به ندی یه که م ده رباره ی چاودیری مندالّه له کاتی له دایک بوون، باسی  
چۆنیه تی شووشتنی دم و چاوی و پا ککرده وهی دهکات، هه روه ها  
ده رباره ی پخه فی و کاته کانی خو راکى و ده رباره ی برینی ناوکی له  
دریژی چوار په نجه له سکی یه وه.

به لام پزیشکی عه ره بی (احمد بن محمد البلدی) په رتووکیکی به نرخى  
داناوه ده رباره ی دایکایه تی و مندالّ به ناویشانی « تدبیر الحبالی و  
الأطفال والصبیان وحفظ صحتهم معالجه الأمراض العارضه لهم»  
نه خووشیه کانی مندالّ باس دهکات و چۆنیه تی چاره سه رکردنیان،  
نه خووشیه کانی کۆ ئه ندامه کانی له ش که ناسراون.... وه کو کۆ ئه ندامی  
هه رسی و هه ناسه دان و ده مارو میزه پۆ..... هتد.

جهخت له سه ر نه خووشیه درمه کان دهکات وه کو گزاز. و سووریکه و  
خوریکه، هه روه ها وه سف کردنی نه خووشیه کانی پیست که تووشی  
مندالان ده بن هه روه ها نه خووشیه کانی گوئی و لووت و قورگ و  
نه خووشیه کانی چاو، له گه ل ئه وه ی کتابة که ی ده رباره ی برین نییه به لام  
هه ندی ئاماژه ی به برینی مندالان کردووه (محمد الحاج قاسم ۱۹۷۹).

## چاودیری مندالان له نه وروپا :

نه وروپا له چهرخه کانی ناوه راست بارودوخیان به ره و تیکچون رویشته له هه موو ئاسته کان، ته ندروستی دایک و مندالیش گرتوه، له و کاتی مامانی له لایه ن هندی ئافره تی نه زان نه نجام ده درا که هیچ زانیاریه کیان ده رباره ی نه نینییه کانی پیشه که نه ده زانی، هه روه ها له خه لک ده کرد، به لام پاش چهرخه کانی دارمان. ده بینری که مامان شمبرلن ۱۶۶۸ ماشه به کاردهینی بو پراکیشانی کوریه له، که میک پیش نه م ماوه یه یه که م په رتووک ده رباره ی پزیشکی مندالان له لایه ن سیرتوماس بیر ده رچوو که (۵۰) حاله تی باوی باس کردبوو که تووشی مندالان ده بوو نه مانه ش له هیماو نیشانه کان نزیکتره له وه ی له نه خو شیه کان (الخالدی ۱۹۶۲).

له به ریتانیا هه ردوو برا (جۆن و جۆرج نه رمسترونک ۱۷۰۹ - ۱۷۸۹) به هه موو توانایه کیان کاریان کرد بو که م کردنه وه ی ژماره ی به رزی مردووان له ۵۰٪ بو که متر له ۵٪.. له کاتی کدا هیچ جوره داو ده رمان و کوتین نه بوو، به لکو هه رته نها پشتیان به پاک و خاوینی و خوراک باشی و ریتمایه کان به سنبوو (ولیمیز و که سانی تریش ۱۹۸۵). سه ره رای نه و بایه خدانه ی چاودیری دایک و مندال به خو یه وه بینی له گه ل نه وه ش هیچ جوره پروگرام و رژیمیک بو نه م مه به سته نه بوو تا پزیشکه کانی فه ره نسی (Badi, Variot, Dufar) هه لسان به دامه زاندنی عیاده ی تاییه ت و پیش که ش کردنی ریتمایه کان و نامۆژگاری بو دایک ده رباره ی چۆنیه تی ناماده کردن و گرتنه وه ی شیریه مندال و هاندانیان بو

به کارهیتانی شیرى سروشتى، ئەم رىگايانه لەوى گواسترايه وه بۆ  
ولاتانى تر (کالنس ۱۹۶۷).

له ئەمەريکا بۆلۆبوونه وهى مردنى مندالان هيزىكى پالنه رى گه وره بوو  
بۆ چاکسازى ته ندروستى دايك و مندال كه له سالى ۱۹۰۲ ره زامه ندى  
بۆلۆكرده وهى وه رگيرا ريزه ي مردوو ۱۰۰ بۆ هه ر ۱۰۰۰ مندال بوونى  
زيندوو له سالى ۱۹۰۰، بۆ ۲۷ بۆ هه ر ۱۰۰۰ مندال بوون سالى ۱۹۶۰....  
ئەم دابه زينه ش به هۆى چاکسازى بارى ئابوورى و ئەو پيشكه وتنه ي  
بوارى پزىشكى به خۆيه وه بينى كه بووه هۆى بۆلۆكرده وهى  
زانياريه كان كه لىپسراوانى ناچار كرد كار بكه ن بۆ چاکسازى ئەو رازانه ي  
پيشكه ش به مندالان ده كرا هه روه ها باش كردنى ئاستى ئەوانه ي به و  
راژه يه هه لده ستن، ئەو ویش به دامه زراندى قوتابخانه و كۆليج و باش  
كردنى پرۆگرامى خويندن كه قوتابى ده رچوو ئاماده ده كات و فيرى  
ده كات (کالنس ۱۹۶۷).

هه ر له سالى ۱۹۰۰ زۆر رووداو هه يه كه يارمه تى چاکسازى  
ته ندروستى مندالى دا له مانه ش دامه زرامدى نووسينگه ي مندالى سالى  
۱۹۱۲ له لايه ن حكومه تى ئەمريكى ... دامه زراندى ئەم نووسينگه يه بۆ  
كه م كردنه وهى تىكرايى به رزى مردنى دايك و مندال هاتوو، له ئامانجه  
سه ره كيه كانى ئەم نووسينگه يه تۆمار كردنى مندالانى له دايك بووه،  
چونكه تىبينى كرا كه زۆر زه حمه ته لىكۆلینه وه يه ك ئەنجام بدرى  
ده رباره ي مردوى شيرخۆر به بى بوونى ئامارىكى وردى مندالانى له دايك  
بوو.

ههروهه ها له سالی ۱۹۱۳ یه که م لیکۆلینه وه بۆلۆکرایه وه ده رباره ی منداله مردوهه کان که گرینگترین ئه نجامی ئه وه بوو شیرپیی دانی سروشتی گونجاوترین شیره بۆ گه شه ی مندالۆ پاراستنی له نه خوۆشی ئه گه ر به راوردی بکه ین له گه ل شیرپیی دانی ده سترد.

چاکسازی ژینگه ده بپته هۆی دابه زینی ژماره ی مردوو به شیوه یه کی گونجاو، ههروهه ها لیکۆلینه وه که ئه مه ی روون کردۆته وه که مندالانی بیژی هۆیه کی گرینگى مردنی مندالانه، به شداری کردنی کۆمه ل زۆر گرینگه بۆ چاکسازی زۆر له کرده وه ی زیان به خش بۆ مندالان. ههروهه ها نووسینگه زۆر لیکۆلینه وه ی ئه نجام دا بۆ زانینی ئه وه هۆیانه ی ده بنه زگچوون و نه خوۆشیه درمه کان و مندالانی نه وه کام و مندالانی نادرۆست.

دامه زرانندی ریکخراوی جیهانی سالی ۱۹۴۸ پالنه ریک بوو بۆ پیشکesh کردنی باشترین پروگرامی چاودیری دایکان و مندالان، ریکخراوه که پشتیوانی خوۆی پیشان دا بۆ پروگرامی چاودیری دایک و مندالۆ به تایبته تی له ولاتانی دواکه وتوو، ئیستاش به رده وامه له پیشکesh کردنی راژه و راویژی تایبته ت به م لایه نه بۆ ولاتانی هه ریه ک به پئی بارودۆخی ته ندرۆستی تایبته ت به خوۆی (ولیه مزو که سانی تر ۱۹۸۵).

### چاویری مندالان له عیراق:

بنکه ی چاودیری دایکان و مندالان له عیراق هه لده ستی به پیشکesh کردنی راژه ی خوۆ پاراستن که ئه مه ئامانجی سه ره کی سه ره که وتنی هه ر پرۆژه یه که له و پرۆژانه ی په یوه ندار به ته ندرۆستی و مندالۆ. به لام



سەرکەوتنى راژەى خۇپاراستن بە توندى بەستراوہ بە بپو جۆرى ئەو راژەى پاراستنە كە پيشكەش دايكان دەكرى. لە بەر ئەوہى زۆر بەى دايكان و مندالان سكالاي نەخۆشى بەد خۆراكى و نەخۆشى درم و نەخۆشپەكانى ريخۆلە و ميزەپۆ و ھەناسەدان و كرمى ريخۆلە و سەرەپاي گپروگرفتى كۆمەلايەتى و ئابوورى. بنكەى چاودىرى دايكان و مندالان راژەى خۆى پيشكەش مندالان دەكات لە رۆژى لە دايك بوون تا دەگاتە تەمەنى شەش سالى واتە پيش چوونە قوتابخانە، چاودىرى مندالان زوو دەست پى دەكات لە كاتى دووگيان بوون، دووگيانە كە دەخرتتە بەر پشكنىنى پزىشكى ئافرەتان و ليكۆلئىنەوہى تاقىگەىى بۆ ھەر نەخۆشپەك يان ھەر بارىكى ئاناسايى كە كار دەكاتە سەر تەندروستى خۆى و كۆرپە لە كەى. بنكەى چاودىرى دايكان و مندالان ھەلدەستى بە پيشكەش كردنى ھەموو ئەو راژانەى پىويستن بۆ چاودىرى مندال سواد بەخشە، پشكنىنى بەردەوامى بۆ دەكرى لە سالى يەكەمى تەمەنى مندال ھەموو مانگى جارىك دەخرتتە پيش پزىشكى پسپۆر بۆ پشكنىن پاشان ھەرسى مانگ جارىك بۆ بەدوا چوونەوہى ھەر لەپى لادانىك بۆمە بەستى چارەسەرى زوى دياردەكە، يان رەوانە كردنى مندالەكە بۆ بنكەى چارەسەر كردنى پسپۆرى.

لە كاتى سەردانى بۆ يەكەم جار بۆ بنكەى چاودىرى..... پشكىنى سەرتاسەرى مندالەكە دەكرى كيشى، بەژنى، چپوہى سەرى... ئەم زانىيارىانە لە كارتىك تۆمار دەكرى پى دەلئىن كارتى مندال، لە كۆتايى ئەم بنكانە ھەلدەستن بە پيشكەش كردنى ھەموو جۆرە كوتىنىك بۆ

پاراستنی مندالە که دژی نه خووشیه کانی مندالان (ساری ، درم) به پیی  
ئە و خشته یه ی له جیهان کاری پیی ده کری و له خوچی یه تیش پهیره  
ده کری.

۱- له کاتی له دایک بوون، مندالە که ده گوتری به (بی ، سی ، جی)  
دژی نه خووشی سییه گری (تدرن).

۲- له مانگی سییه می ته مەنی مندال دلۆپی یه که می کوتانی سییانی  
پیی ده دری دژی نه خووشی (خه ناق و کوخه ره شه و گزان) له گەل دژی  
ئیفلیجی مندالان.

۳- مانگی چوارەم ژەمی دووهمی پیی ده دری له کوتانی سییانی +  
ئیفلیجی مندالان.

۴- مانگی پینجه م ژەمی سییه م کوتانی سییانی پیی ده دری + ئیفلیجی  
مندالان.

۵- پاش تیپه ریوونی یه ک سال دوا دوا ژەمی کوتانی سییانی +  
ئیفلیجی مندالان له گەل کوتانی چالاکەر.

۶- کوتانی دژی سۆریکه (سوریزه) یان کوتانی تیکه ل سۆریکه +  
سۆریکه ی ئە لمانی + مله خری (M . M . R) پاش ئە وهی ته مەنی  
ده گاته یه ک سال.

۷- پیش چوونه قوتابخانه دیسان کوتانی دووانی ده دریتی که گزان +  
خه ناق.

له چالاکیه کانی تری بنکه کانی چاودیری تایبەت به ته ندروستی  
مندالان به دوا چوونه وهی خۆراکی مندالان که کارمەندی ته ندروستی و

سسټهرو پزیشك هه لده ستن به رینمای دایکان دهر باره ی گرینگی  
بایه خدان به خوراکى مندالان هه روهها گرینگی شیرى سروشتى و کاتى  
گونجاو بو زیاد کردنى خوراکى.

### ته ندروستى مندال له نیشتمانى عه ره بى :

مندالان له نیشتمانى عه ره بى گرینگترین چینی ته مه نین که ده بى  
بایه خ و چاودى تری ته ندروستى و کومه لایه تى بکرى له بهر چه ند هو:  
۱- چینی مندالان زوربه ی خه لك ده گریته وه که له ۴۰٪ دانیشتونانى  
نیشتمانى عه ره بى ده گریته وه (نزیکه ۹۰ ملیون مندال ته مه نیان له  
۱۵ سال که متره) له کاتیکدا چاودى تری ئه وان چاودى تری دایکانیش  
ده گریته وه له کاتى شیر پى دانیان که ریژه ی ئه م چینه له ۶۰٪ ی  
ژماره ی دانیشتونان زیاتره .

۲- لیكۆلینه وه زانستیه كان سه لماندویانه که بارى ته ندروستى و خوراك و  
دهروونى مندال له کاتى که شه ی زوى وه کو کورپه له یه له مندالانى  
دایكى پاشان وه کو شیرخوره راسته وخو په یوه سته به که شه ی  
هزرى و جه سته بى و مه و دای به رگرى کردن له نه خوشیه كان، له  
دواى دا هر که م و کورتیه ك له لایه نى ته ندروستى و خوراك هه بیئت جى  
په نجه ی هه میشه بى جى نیلئ و کار ده کاته سه ر توانای هزرى و  
په روه رده بى و بهرگه گرتن له ئه نجام دا کاریگر ده بى له سه ر پلانى  
که شه کردن له نیشتمانى عه ره بى .

۳- زۆرى ئو نەخۇشيانەى باون لە نىشتمانى عەرەبى دەتوانرى  
بەسەرىدا زالېن و خۇمانى لى بپارىزىن بە ھۆكارى سادەو نرخیكى كەم  
و ھكو شىرپى دانى سروسىتى و كوتانەكان و درەمانى زارى بۆ زگچوون .

۴- پىوئىستىەكانى مندال بۆ خۇراك دەگاتە چەند ھەندى پىوئىستى  
گەرە بۆ خۇراك ئەگەر بەراوردى كىشى بگەين چونكە مندال  
پىوئىستى بەم بپرە ھەيە بۆ داپۇشىنى گەشەكردى .

لە كۆتايى دا چىنى مندالان ھەستدارترو پتر كارىان لى دەكات لە نەبوونى  
سەرچاوى خۇراك يان جۆرى خۇراك كە شوپنەوارى ھەمىشەيى دەبىت  
لەسەر تواناى داھاتووى مندال .

۵- لەبەرئەو چاكسازىە بەرچاوى رىژەى مردنى مندالان لەم چەند  
سالەى رابوردوولە زۆر ولاتانى نىشتمانى عەرەبى، ھەرەك زۆر لە  
مندالان لە توانايان دا ھەيە ھەولى نەھىشتنى نەخۇشىەكانى مندالى  
بكات، بەردەوام دەبن لە زيان، كارلىكراو دەبن بەو شوپنەوارە  
ھەمىشەيى يەى كە ئەم نەخۇشيانە جىيى دىلن ئەندامى يان دەروونى،  
لە دوايى دا گرىنگى و بايەخدان بەم چىنە پەك كەوتەو كەم ئەندامانە  
لە رووى دەروونى و فېركردن گرىنگىەكى زۆرى ھەيە .

### بارى تەندروستى مندال لە نىشتمانى عەرەبى :

مندالانى نىشتمانى عەرەبى و ھكو ھەموو مندالانى جىهان چەند  
تايبەتەكى تەندروستى و نەخۇشيان ھەيە كە پەيوەندارە بە چەند ھۆى  
كۆمەلايەتى و ئابوروى زىنگە لە سەرەتاي دووگيانى دەست پىدەكاتو

بەردەوام دەبیت بە درێژایی ژبانی، جیاوازی ھەبە لە قۆناغە جیاوازه‌کانی تەمەنی. شوێنەواری دووگیان رەنگ دەداتەوێ لەسەر کێشی منداڵە کە لە کاتی لەدایک بوون ھەروەھا لەسەر توانای بەرگە گرتنی. ھەروەھا تەندروستی منداڵ کاریگەر دەبێ بە ئاستەکانی دروستی ژینگە و فیژیکردن و ئاستی گوزەرەن و بوونی خۆراک و باری دانیشتوان.

تاكو ئیستا گرینگترین ھۆکاری نەخۆشی منداڵان لە نیشتمانی عەرەبی نەخۆشی بە درمەکانە، گرینگترینیان ریخۆلە سۆتێ و ھەبوونی کۆ ئەندامی ھەناسەبە.

سەرەرای بۆ بوونەوێ کۆتانی دژی سۆریکە و سیبەگری کەچی ئەم دوو نەخۆشیە ھیشتا ھۆکاری سەرەکی نەخۆشبوون و مردنی منداڵان لە ھەندێ وڵاتانی عەرەبی. بۆ بوونەوێ نەخۆشیەکانی درم ھاوشانە لەگەڵ بەد خۆراکی بەتایبەتی لە ناو ئەوانە ی داھاتیان سنووردارە، دواي ئەمەش رووداو و خەوشی ئاکاری و بۆ ماوە و پاشان ھەندێ نەخۆشی تر.

لەم چەند سالانە ی رابوردوو پێشکەوتنیکی گەرە و بەرچاو و گەرە رووی دا لە چاودێری تەندروستی منداڵ بە زیاد کردنی ئەو شوێنانە ی راژە ی تەندروستی منداڵ پێشکەش دەکەن و بۆ بوونەوێ ریژە ی ئەوانە ی کوتانە سەرەکیەکان وەر دەگرن، لەسەرەتای ھەشتاکان لە ۳۰٪ زیاد بوو تا گەیشتە نزیکە ی ۸۰٪، ئیستا کە نزیکە ی ۷۰٪ منداڵانی نیشتمانی عەرەبی خویی بووژانەوێ وەر دەگرن بەرامبەر بە ۵٪ سالی

۱۹۸۰... ئەمانە بوونە ھۆی بەرچاۋ لە دابەزینی ریزەیی مردنی مندالان. سەرەپای سەرکەوتنی چاودێری تەندروستی مندالان لە نیشتمانی عەرەبی بەلام وینەیی گەشی ھیشتا بە پێی پێویست نییە، لەگەڵ ئەم ھەموو توانا زۆرانەیی نیشتمانی عەرەبی کەچی ھیشتا تیکرپای مردن چەند ھەندی ریزەیی مردنی مندالانی ولاتە پێش کەوتوووەکانە. ھەرھەم ھەمان چاکسازی بەرچاۋەیی باری تەندروستی مندالان ھاوشان نەبوو لەگەڵ کاتی مندال بوون بەرزە ئەگەر بەراورد بکەین لەگەڵ ھەک خۆی لە ولاتانی جیھان، ھیشتا ریزەیی تووش بووانی مندالان بە نەخۆشی گراز ریزەییەکی بەرزە ھەبە لە ئەنجامی بارو دۆخی نادروستی زۆر بەرزەیی لە دایک بوون.

لە پێناوی جیبەجۆر کردنی تەندروستی چاکتر بوو مندالانی نیشتمانی عەرەبی، ھەندێ کۆسپ و تەگەرە ھەبە کە پێویستە لیکۆلینەوہ یان لەسەر بکەن.

سەبارەت باری ئابووری ھیشتا خەرج کردنی تەندروستی لە زۆربەیی ولاتەکانی عەرەبی زۆر نزمە، بگرە ئەو ولاتانەیی داھاتیشتیان بەرزە، خەرج کردنی تەندروستی ھیشتا تەنھا لایەنی دروست کردنی نەخۆشخانەیی زۆر دەگریتەوہ، بەلام رازەیی چاودێری تەندروستی بنچینەیی لە سەرھوہی ھەموویان چاودێری دایکان و مندالان بەشیکی کەمی بەرکەوتووہ.

ههروهك خهرجى تهندروستى بهستراوه به دهسته بهركردنى هۆيهكانى  
ژيانى خاوين و چاودىرى كردنى تهندروستى دايك و مندال له سهر دهستى  
راهينهري به توانا له م بواره دا، به لام له زور شوينى لادى و بيبابانه كان  
هيشتا بى به شن له م راژانه .

سه بارهت به بارى كۆمه لايهتى كه ئاستى زياد بوونى دانىشتوان  
هيشتا زور به رزه له هه موو دهوله تهكانى عه ره بى بى تى پروانينى لايهنى  
ئابوورى و كۆمه لايهتى بو ئه م زياد بوونه .

كاريگه رى دووگيانى دووباره له سهر تهندروستى دايك و مندال شتىكى  
جىگيره له رووى زانسته وه، ههروهك ريژهى نه خوينده وارى هيشتا به رزه  
له ناو دايكان له گه ل بوونى په يوه نديه كى راسته و خو له نيوان فيركردنى  
دايك و نيوان تهندروستى مندال و دايك، ههروه ها دوورى كاته كانى  
دووگيانى .

به شدارى بوونى ئافرهت له بوارى ئيشكردن بووه هۆى بى به ش  
كردنى مندال له چاودىرى دايك كه ده بىته هۆى وه رنه گرتنى مندال بو  
شبرى سروشتى . سه ره پاي بوونى هه ندئ داب و نه ريتى باو له جيهانى  
عه ره بى كه هيشتا كاريگه ره له لاي هه ندئ خيزان وه كو بى به ش كردنى  
مندال له هه ندئ خوارده مه نى گرنگ له كاتى نه خو شى كه هه ندئ  
شوينه وارى خه راپى هه يه له سهر تهندروستى له كۆتايى راگه ياندن  
رۆلىكى گه وره ي هه يه له رۆشن بىركردنى خيزان به تاييه تى دايك له سهر  
بنچينه ي دروستى تهندروستى بو ئه وه ي چاودىرى منداله كه ي بكات له  
رووى تهندروستى و خو رك له سايه ي ئه و بارو دۆخه ي بۆى ره خساوه ،

ئەمە تەنھا نەوہ ستاۋە لە سەر راگە یاندنی تاکی لە سەر کردە کانی کۆمەڵ  
بە لām بە ستراۋە بە راگە یاندنی کۆمەڵی... پاشان بایەخ دان بە لایەنی  
راگە یاندن لە نیشتمانی عەرەبی بە ھۆشیار کردنی تەندروستی بۆ دایکان  
و مندال لە چاککردنی تەندروستی مندال ھیشتا دەرھینانی پرۆگرامی  
خۆجییەکی بە ستراۋە بە ژینگە ی عەرەبی و خیزان ناتەواوہ. (محمد د جیر  
۱۹۸۹).



## بەشى دوۋەم

### پەرەسەندىن و گەشە كىردىن

### Growth and Development

تاكە خاسىيەتى شىرخۆرۈ مندال جيا دەكاتەو لە كەسىكى ھەراش خاسىيەتى داينامىكىە لە پەرەسەندىن و گەشە كىردىن، گەشەو پەرەسەندىن لە ئەنجامى پېشىنەى بۆماوھىي و چاودېرى خۆشەويستى گەوران بۆ مندالان روو دەدات. ئەوھى لە قۇناغى مندالى روودەدات كاريگەرى تەواوى ھەيە لە گەشەو پەرەسەندىن مۇۋف كە شوينەوارىك جى دىلى زۆر زەحمەتە لەمەودوا بگۆردى.

### گەشە

گەشەبەو پېناسە دەكۆرى، زياد بوونىكى سىروشتەيە لە قەبارە ۋەكو كېش و درىژى ۋە ھەموو ئەندامانى لەش لە ئەنجامى زۆر بوونى خانەكانى لەش روودەدات.

گەشەى سىروشتى ھەر لە كاتى لەدايك بوون تا گەيشتن بە قۇناغى بالق بوون بەھەندى تېببىنى گىشتى مسۆگەر دەناسرى كە ھەموو مندالە ساغەكان دەگىرتەوھە. لەو تېببىنى يانەش گەشە كىردىنى كىردارىكى بەردەوام و تەواو كەرە بەلام بە ھەندى بارى سىستى و دۆخى لە ناكاوى تىدەپەرى، بەھىز ترينيان لەسەردەمى قۇناغى كۆرپەلەيە، ھەرۋەھا قۇناغى شىرخۆرى، لە دواوھى قۇناغى شىرخۆرى نەختىك ئارام دەبى لە قۇناغى باو لە تەمەنى قوتابخانە و پېش قوتابخانە. گەشە كىردىن پىشت بە خورەوشتى بۆماوھ دەبەستى ھەرۋەھا بە خۇراكى ھاوسەنگ ھەرۋەھا لەسەر زۆر ھۆى كۆمەلەيەتى.

## پەرەسەندىن

ئەمەش پىگە يىشتىنى بەرچاۋ لە ھەموو ئەندامو كۆ ئەندامەكانو  
شارەزايى ۋەرگرتىن ۋە تواناي خۆگونجان ۋە ھەلگرتنى لى پىرسراۋى.  
پەرەسەندىن دەبى رىك ۋە پىك بىت نەك كۆيرانە، پەيوەندى راستە ۋە خوش  
ھەيە لە نىوان ھەر قۇناغىكى پەرەسەندىن لە گەل ئە ۋ قۇناغەي پىشتىرى،  
دەبىنەن مىندال ناتوانى فىرى راۋەستان بىت پىش ئەۋەي فىرى دانىشتىن  
بىت.

پەرەسەندىن ۋە گەشە كۆردىن دوو كۆردىن يەكيان پىشتى ئەۋىتر دەبەستى  
بەلام لىك ناچىن، يەكيان تەرىبى ئەۋىترە، لەسەر پەيوەندى جىگۆرپىنە ۋە  
ساز دەبىت.

## قۇناغەكانى گەشە كۆردىن ۋە پەرەسەندىن

ئارك ئارىكسون سالى ۱۹۶۴ لە پەرتووكەي (مىندالى ۋە كۆمەل)  
قۇناغەكانى گەشە ۋە پەرەسەندىن دانا ۋە دابەشى ھەفت قۇناغى كۆرد، لەۋ  
دابەش كۆردىن پىشتى بە ھەموو پارچەكانى جىھان بەست بەم شىۋەيەي  
خوارەۋە:

۱- قۇناغى كۆرپەلە: ھەر لەكاتى پىتتىن بوون دەست پى دەكات تا لە  
دايك بوونى.

۲- قۇناغى ساۋا: ئەم قۇناغە داۋى لە دايك بوون دەست پى دەكات  
تاتەمەنى دەگاتە چوار ھەفتە.

- ۳- قۇناغى شىرخۇر: ئەم قۇناغە لە دواى قۇناغى ساوايى دەست پى دەكات تا سالى يەكەمى تەمەنى.
- ۴- قۇناغى باو: ئەم قۇناغە لە تەمەنى يەك سالى دەست پى دەكات تاسى سالى تەمەنى.
- ۵- قۇناغى تەمەنى پىش قوتابخانە: لە تەمەنى سى سال دەست پى دەكات تا دەگاتە تەمەنى وەرگرتنى لە قوتابخانە.
- ۶- قۇناغى تەمەنى پىش قوتابخانە: ماوہى نيوان تەمەنى شەش سالى تا دەسالى بۇ كچانە و دواز دەسالى بۇ كوران دەگرتتە وە.
- ۷- قۇناغى ھەرزەكار: ئەمەش لە كۇتايى تەمەنى قوتابخانە و سەرەتاي تەمەنى بالقى يە.

### ھۆيەكانى كاريگەرى لە سەرگەشە و پەرەسەندىن

زۆر ھۆكار ھەيە كار دەكەنە سەر كردارى گەشە و پەرەسەندىن، لەمانە ھۆي راستە و خۆ ھەيە و ھۆي ناراستە و خۆ.... لە ھۆيە راستە و خۆكان كە پەيۋەندىيان بە كردارى گەشە كردن و پەرەسەندىن ھەيە ئەمانەي خوارە و ھەيە:

(لىلى فاخر/ المدخل الى تعريف الأطفال ۱۹۸۵)

### ۱- بۆماوہ:

گەشەي مندال ھەر لەكاتى پىتتىن دەست پى دەكات واتە تىكەل بوونى تۆماوہ (Sperm) لەگەل ھىلكۆكە (Orum) ھىلكەي پىتتىن پىك دەينىن (Zygot) ھەر لەم كاتە دا رەگەزى مندالەكە ديار دەكرى لەگەل خاسيەتى بۆماوہ.

هیلکە ی پیتین چلو شەش تەنی رەنگی تێدایە (Chromosome) کە لە پشتیک دەگوزرێتەو بۆ پشتیکی تر، یەکە ی بنچینە ی پیکهاتە ی تەنە رەنگیە کان کە پیتی دەلین (بۆ ماوە کان Genes) هەر جووتە ی لەمانەش (یەکیکیان هی باوک و ئەوێتریان هی دایکە) بەرپرسیارن لە خاسیەتییکی تایبەتی لەو تاکە، ئەم کارە خاسیەتە هاوبەشەکان لەلای ئەندامانی یەک خیزان روون دەکاتەو.

## ۲- خاسیەتەکانی نەتەوایی و رەچەلەک:

جیاوازی جەستەیی لەلای نەتەوکان و رەچەلەکی پیشوو روون و ئاشکرا تر بوو لەو هی ئیستا هەیه، هۆیەکەش دەگەرێتەو بۆ شارستانی و پیکەو ژیان و تیکەل بوونی زۆر لەم نەتەوانە بە هۆی ژن لیک هینان پیکەو ژیان لەیەک ژینگەدا، بەلام ئەمە ئەو ناگەیهنێ کە هیچ جیاوازیەکی رەگزی نەبیت، بەلکو زۆر کات ئەم جیاوازیانە روون و ئاشکرا نین.

## ۳- رەگزی:

سروشتی رەفتاری کردن لەگەل مندال جیاوازه بە جیاوازی رەگزی، بەتایبەتی لە ولاتانی دواکەوتوو ئەم کارە دەبیتە بوونی هۆی کاریگەری راستەوخۆ لەسەر کرداری گەشەکردن و پەرەسەندن. وەکو پیشتر باسمان کرد رەگزی مندال هەر لە کاتی پیتین دیار دەکەوێ کیشی مندالی نێرینەگرانترە لە کیشی مێیینە هەرۆهە سەبارەت بە درێژیشی هەرۆهە گەشەو پەرەسەندنی نێرینە جیاوازه وەک لە مێیینە. مندالان

ئەم رادەيەي جياوازي دەپاريزن لە گەشەو پەرەسەندن تا دەگەنە  
سەرەتاي ھەرزەگار (اليفع) ليرەدا کردارەكە بە پيچەوانە ھەلەگەپرئ  
پيگەيشتنى ميبينە خيراتر دەبئ لە نيرينە .

#### ٤- زنجيرەي مندال لە خيزاندا:

لەو ھۆيانەي کار دەکەنە سەر گەشەو پەرەسەندنى مندال ئەوھيە  
ريزي يان زنجيرەي مندالەكە لە خيزاندا . دەبينن گچکەترين مندالى  
خيزان زانيارى وشارەزايى کارامەيى لە گەرەکان فير دەبئ، بەلام  
لەلايەكى تر دەبينن پەرەسەندنى جوولانەوھي لەسەر خۆترە چونکە  
ھەموو بەشداری جيبەجئ کردنى پتويستيبەکانى جوولەي دەکەن، ھەمان  
شيوە سەبارەت بە مندالى تاقانە لە خيزاندا كە ميشك و بيرو ھزرى لە  
ھاوتەمەنەکانى خيراتر دەگەيى .

#### ٥- ژينگە:

ژينگە رۆلى گەرەو گرينگى ھەيە لە گەشەو پەرەسەندنى مندال،  
ئەمەش ئەوانەي دەوربەرى تاك دەگریتەوھ لە کاریگەرەکان ھەر لە  
كاتى پييتين و لەدايك بوون و دريژايى تەمەنى .

ژينگە ھەر لەناو مندالدا ن كاری خۆي ھەيە لە گەشەو پەرەسەندنى  
مندال لە داھاتوودا، تەندروستى دايك، بپو جوړى خۆراك، نەبوونى ھيچ  
نەخۆشيبەك، دووركەوتنەوھ لە جگەرەكيشان و بەكارھيتاننى دەرمانى  
پزىشكى ئەمانە ھەمووى دوورى دەكەنەوھ لە مندال بوونى مندالىكى  
خەوشدار دەبیتە ھۆي گەشەو پەرەسەندنى شايان بۆ كۆرپەلە .

سەرەپای ھۆیەکانی راستەوخۆ کە پێشتر ئی دواين، زۆر ھۆکاری ناراستەوخۆ ھەبە لەسەر ھەردوو کرداری گەشەو پەرەسەندن بەمانەى خوارەوھە کورتیان دەکەینەوھە .

#### ۱- خۆراک:

زۆر لیکۆئینەوھە ھەبە دووپاتی ئەوھە دەکەنەوھە کە دەستەبەر کردنی خۆراکی دروست بۆ دایک لە کاتی دووگیانی، ریزەى لەبەر چوون و گران لە دایک بوون لە دایک بوونی ناوخت کەم دەکاتەوھە ھەروھە کاربەگەرەکی گەورەى ھەبە لەسەر تەندروستی مندالی تازە لە دایک بوو لە ھەفتەکانی یەكەم و وای ئی دەکات کە زۆر تر بەرگری نەخۆشیە درمەکان بکات لە مانگەکانی یەكەمی ژيانی . بوونی فیتامینەکان لە خۆراکی دروست و ھاوسەنگ گرینگی خۆى ھەبە ل بنیاد نان و گەشەى کۆرپەلە و پەرەسەندنی لەگەڵ رەچاوکردنی بېرى ئەو فیتامینانە، چونکە وەرگرتنی بېرى زیاتر لە پېویست لەوانەى دەبیتە ھۆى گەشەى نا سروشتی کۆرپەلە . (عادل برکات و رفیعە مجید ۱۹۸۸)

#### ۲- نەخۆشیە درمەکان (الأمراض المعدية):

تووشبوونی دایک لە کاتی دووگیانی بە نەخۆشیە درمەکان بەتایبەتى لە سێ مانگی یەكەم لە سگبونی (قۆناغى دروست بوونی کۆرپەلە) شۆینەواری خەراپی ھەبەو دەبیتە کۆسپ لە پێش گەشەکردن و پەرەسەندنی کۆرپەلە لە ناو مندالان .

بەلام تووشبوونى دايك بە نەخۆشى ملەخرى (نكاف) و نەخۆشپەكانى تر دەبنە كۆسپ لە پيش گەشەكردن و روودانى هەندى حالتى نا سروشتى لەلاى كۆرپە لە بەلام وەك نەخۆشپەكانى تر ترسناك نىيە .

۲- داو دەرمان (الأدوية):

وەرگرتنى زۆر جۆرى دەرمان لە كاتى دووگيانى شوپنەوارى خەراپى هەيە لەسەر كۆرپە لە بەتايپەتى ئەو دەرمانانەى قەدەغەى رشانەو و تىكچوون دەكەن، وەرگرتنى دەنكى (حب) ئارامكەر و خەو كەر دەبیتە هۆى لە دايك بوونى مندالى پەككەوتە كە گىروگرتى لە دل و كۆ ئەندامى هەرس هەبیت. بەلام ئەسپىرین بە ئاشكرا گەشەى كۆرپە لە دوا دەخات بەتايپەتى ئەگەر بە زۆرى بەكارهات لە مانگەكانى يەكەمى دووگيانى دا.

۴ - تيشك (الأشعاع):

بەپى توانا دەبى دووگيان زۆر ئاگادارى تيشك بى ولىى دووركەوتتەو بەلام لە كاتى زۆر پىويست دەبى پارچە كانزايەك بەكاربىنى بۆ پاراستنى كۆرپە لە .

زۆر لىكۆلینەو كراو دووپاتى كاريگەرى تيشك دەكەن لەسەر لە دايك بوونى مندالى ناتەواو، بىنرا ئەو قونبلە زەرىهەى لە هۆرۆشپما تەقى كاريگەرى تەواوى هەبوو لەسەر ژنانى دووگيان، زۆرىهەى ئەو ژنانەى لە دوورى ميل و نيويتك بوون بە هۆى تيشك مندالى ناسروشتيان بوو. (عادل بركات و رفيعه مجيد ۱۹۸۸).

۵- تەمەنى دايك (عمر الام)

تەمەنى دايك لە ھۆكارە گرینگەكانە كە پەيوەندى ناراستە وخۆيان ھەيە لە سەرگەشەو پەرەسەندى كۆرپەلە، تىببىنى كرا كە رىژەى روودانى لە بەرچوون و گران لە دايك بوون و لە دايك بوونى مندالى كە م كىش زياد دەبى بە زياد بوونى تەمەنى ئافرەتەكە بە تايبەتى پاش سى و پىنج سالى.

### جۆرەكانى گەشەو پەرەسەندن

أ- جۆرەكانى گەشەى جەستەيى:

زۆر جۆرى گەشەى جەستەيى ھەيە كە دەتوانرى بە چاوبىنرى كە كىشى و درىژى زياد دەبىت.... بە شىوھەيەكى وردتر جۆرەكانى گەشەى جەستە ئەمانەى خوارەوھ دەگرىتەوھ.

۱- گۆرانكارى لە شىوھەى گشتى جەستە:

ئەم گۆرانكارى لە ئەنجامى گەشەكردنى ھەندى بەشى جياواز لە جەستە روودەدات لە ماھكانى لە دوايەكى گەشەدا، درىژى بەشە جياجياكان لە جەستە زياد دەكات بە تىكرای جۆر بە جۆر: بۆ نمونە قەبارەى سەرى مندالى ساوا دەگاتە چوارىەكى درىژى لەشى، ھەرەھا ناو قەدى زياد دەكات سى ئەوھەندەى قەبارەى خۆى لە كاتى لە دايك بوون، ھەردوو دەستى بە قەدەر چوار جارو ھەردوو پىى بە قەدەر پىنج ئەوھەندە زياد دەكات.

بە گشتى گەشەكردن لە قوئاغى مندالى گەشەكردنىكى راست دەبىت تەنانەت قوئاغى ھەرزەكارى لى دەرچىت كە لەم قوئاغەدا ھەندى بەشى



جەستەى پېر دەبىت بۆ ئەوھى خاسىيەتى ھەراشى تەواو ۋە رېگىت.  
تېزى گەشە لە دوو قوناغ زۆر خىرايە: قوناغى شىرخۆرى و قوناغى  
ھەرزەكارى. گەشەى دەمارگىرى دەگاتە ئوپەرى پېش قوناغى تەمەنى  
قوتابخانە پاشان پەلە بە پەلە دادەبەزى.

## ۲- چىوھى سەر:

چىوھى سەر لە كاتى لە دايك بوونى مندال نىكەى (۳۴سم) ھ بەرە  
بەرە زياد دەكات تا لە كۆتايى سالى يەكەمى تەمەنى دەگاتە نىكەى  
(۴۸سم). ھەرەك چىوھى سەرى مندالى نىرېنە گەورەترە لە چىوھى  
سەرى مېينە.

## ۳- چىوھى سنگ:

پىوانەكانى جۆراوجۆرى سنگى مندال زياد دەكات لە ماوھى  
گەشە كرنى، سەرەراى گۆرانكارى شىوھى، گەشەى سنگ لە ماوھى  
شىرخۆرى زۆر خىرايە بەلام كەمى كەمترە لە گەشەى چىوھى سەر.

## ۴- كېش: (الوزن):

كېش بەيەكى لە نيشانە گشتىيەكانى بارى خۆراك دەژمىردى بۆ  
مندال، بەتايبەتى لە ماوھى دووسالى يەكەمى تەمەنى، نيشانەى  
ۋەرگرتنى مندالەكەيە لە خۆراكى باش. جياوازى فراوان ھەيە لە  
سنوورى تىكرى كېشى سروشتى بۆ ھەر سالىكى تەمەنى مندالەكە، لەو  
كاتەى كېشى مندالەكە بە شىوھەيەكى ناسروشتى زياد دەكات سەبارەت  
بە درىزى، ئەمە ماناي ئەوھەيە كەموكورتىك لە ئارادايە ۋەكو بارى كەم  
كېشى.

## ۵- دريژ(به ژن) (الطول):

هەر له کاتی له دایک بوونی منداڵ سالانه دريژى زيادهى به سهردادى تا قوناغى بالقى.... تىکرای زياد بوونی دريژى له قوناغى بالقى ئاشکراترو بهرچاوتره له قوناغهکانى ترى ته مەن. جياوازی زيادبوونی سالانهى منداڵان له يەك کۆمه منداڵدا هەيه، هەندیک له مانە دەبينرێ دريژيان له سهرهتای قوناغى هەرزەکاريان دهگاته دريژى بالقى، که چى هەنديکى تر هەموو قوناغى هەرزەکار دريژى زياد دهکات تابگاته دريژى بالقى، ئەمەش وهکو پيشتر باسمان ليوه کرد له وانهيه بۆ چەند هۆ بگهريته وه له مانەش بۆماوه، خۆراک، ژینگه، تووشبوونی به هەندى نهخۆشى درم و زۆرى تر له و کارنهى که رۆلى بنچينه بيان هەيه له م بواره دا.

## ب- جۆرهکانى پەرەسهندنى دهروونى:

ناتوانرێ به ئاسانى پەرەسهندنى دهروونى بپيويان خۆراک پييدان و پاراستنى. يان له بارى، شله ژانى نهخۆشى چاره سەر بکرى، چونکه ئەمەيان ئالۆزتره له پەرەسهندنى جهستهيى که له توانامان دايه سهيرى بگهين وبپيويان بۆ ئەرەى به باشى له پەرەسهندنى دهروونى منداڵان بگهين بۆ سى بەش دابه، مى دهکەين:

۱- پەرەسهندنى ژيرى.

۲- پەرەسهندنى هه لچوون.

۳- پەرەسهندنى کۆمه لايهتى.

## ۱- په ره سندنې ژیری (Mental Developmeyt)

مه به ست له مه توانای منډال له بؤ چاره سه رکردنی ئه و  
گړوگرفتانې که خوی رووبه پړوی ده بیت ه وه، ئه و توانایه بؤ  
به رنګاری ه لویستیکی تایبه تی و چوښه تی ره فتار کردنی ل  
پیناوی ده رباز بوون له م ه لویسته به ئه نجامی باش له گه ل  
وه رگرتنی شاره زایی سوو دبه خش به کار دینیت، بویه پیویسته  
ه لیکې ته واو بدریته منډال بؤ ئه وه ی خوی به خوی گړوگرفته  
ساده کان چاره سه ر بکات که تووشی دیت.

په ره سندنې ژیری منډال به رده وام ده بیت، به لام له ه ندي کات  
خیراتره و له ه ندي کات سست ده بی له ئه نجامی پشت گوئ  
خستنی. په زه سندنې ژیری به زور پیوانه ده پیورئ، ئه م پیوه رانه  
گرینګی خویان ه یه له روون کردنه وه ی زیره کی منډال. ئه م  
پیوانانه یان زاره کی ده بیت یان به نووسین، مه زنده ی گه شه ی  
ژیری پشت به زور هوکارده به ستی له مانه توانای چاره سه رکردنی  
گړوگرفته کان و توانای تیگه یشتنی ته واو به وه ی له ه لویستی  
دیاری کراو پیی ه لده ستی چی بکات و چی نه کات. له بنچینه  
گرینګه کان که ده بی ره چاو بکری بؤ چاودیری منډال بؤ ئه وه ی  
ه لیکې بؤ بره خسی بؤ میشکی بؤ ئه وه ی گه شه ی سروشتی بکات.  
ئه وه یه که ه لئ بؤ بره خسی بؤ چاره سه رکردنی ئه و گړوگرفتانې  
که خوی پیی چاره سه ر ده کری، فیژی چاره سه رکردنی ئه و

گېرورگرفتانه بکری که شاره زایی لینی و ناتوانی چاره سهریان بکات،  
 نه و گېرورگرفتانه ش بو چاره سهر بکری که ناتوانی چاره یان بکات  
 که له وانه هه لس و که وتی چهوت یان نه زانین بیته زیانی جه سته یی  
 یان زهره رهندی مولکو سامانی یان هه راسان کردنی خه لک.

## ۲- پهره سهندنی هه لچوون Emotional Development

هه لچوون باریکی گۆرینی له ناکاوه، تووشی هه موو جه سته ی تاک  
 دی نه ک به شیکی تایبه تی، دیارده یه کی ده روونی یه تاک هه سته ی پی  
 ده بکات، پهره سهندنی هه لچوونی په یوه ندیه کی توندی هه یه له گه ل  
 پهره سهندنی جه سته یی و ژیری. پهره سهندنی هه لچوون به مه  
 ناسراوه که، هه لچوون پهره سهندنه یه که له که سنایه تی رووده دات و  
 کرداریکی به رده وامت، به لام به زور هوکار کاریگه ره له مانه ش  
 تیرکردنی پیویسته کاد هه لچوونی مندال و هه لویستی هه راش له  
 منداله که و په یوه ندی به هه وروبه ر له ناو ماله وه و له ده ره وه ی مال  
 سه ره پای کاری نه خذنی له سه ره که سایه تی.

زانای کومه لایه تی هه رک هه ریکسون له سالی ۱۹۶۴ له  
 په رتووکه که ی به ناوی (الطفیلة و الامجتمع) قوناغه کانی پهره سهندنی  
 که سایه تی دانا به م شیوه یه ی د، ااره وه:

۱- قوناغی شیرخوری (هه ست کردن به متمانه)

۲- قوناغی باو (هه ست به سه ره خویی).

۳- قۇناغى پېش قۇتابخانه (هەست بە سەربەخۇيى).

۴- قۇناغى قۇتابخانه .

۵- سەرەتايى قۇناغى ھەرزەكار (هەست كردن بە خود).

۶- كۆتايى قۇناغى ھەرزەكار (هەست بە ئولفەت كردن، لەگەل

راھاتن).

۳- پەرەسەندنى كۆمەلايەتى:

مندال پاش لەدايك بوونى پشت بە دەوروپەرى دەبەستىت،  
ئەوانەى ھۆيەكانى ئارامى و خۇراكى بۇ دابىن دەكەن، چونكە تواناي  
ئەوەى نىيە خۇى جيا بكاتەوہ لە جىھانى دەوروشتى، رەوشتى  
كۆمەلايەتى مندال لە كارلىكى لەگەل خەلك دەست پى دەكات،  
فىرى خۇ گونجان و پىكەوہ ژيان دەبىت لەگەل خەلكانى تر،  
ھەرەھا بەشدارى كردن لە جموجۆلى ژيانى رۆژانەو جموجۆلى  
كۆمەلايەتى، وەكو پياسەو گەشت و يارى كردن لەگەل  
ھاوتەمەنەكانى.

دايك سەرچاوەى فىرکردنى خۇراكى مندالە، ھەرەھا سەرچاوەى  
ئارامى و ئاسايشە بۇى، بۇيە دەبىنين يەكەم پەيوەندى كۆمەلايەتى  
لە نىوان مندال و دايكى دەبەستىت.

لەدوو سالى يەكەمى تەمەنى مندال شارەزايى كۆمەلايەتى بە  
چاوى خۇى دەبىنى كە لەناو خىزانەكەى ئەنجام دەدرى، دايك رۆلى

به رچاوی ههیه له دروست کردنی په یوه ندى كۆمه لایه تی. په یوه ندى منداڵ به دایك و باوكی و خوشك و براكانی له م قوناغه دا گرینگیه كی گه وره ی ههیه چونكه په یوه ندى كانی له مه و دواى دهست نیشان ده كات. په ره سه ندى كۆمه لایه تی له كاتى له دایك بوون دهست پى ده كات به به شیكى ته واوكه رى گه شه ی سه رتاسه رى منداڵ داده نرى. ده توانرى ئەمه بپيورئ به به راورد کردنی ئەم جوړه په ره سه ندى مندالیکى دیارى كراو له گه ل مندالیکى تر له هه مان كۆمه له.

خشته ی قوناغه كانی په ره سه ندى منداڵ له ته مه نى یه ك مانگی تا چوار سائی وه كو نمونه یه ك بۇ قوناغه كانی گه شه کردن

ته مه ن	ره وشتى جوولانه وه	ره وشتى خوگونجان	ره وشتى زمانه وانى	ره وشتى كۆمه لایه تی
۱ مانگ	ته نها چه ند چركه یه ك ده توانى سه رى به رز بكات وه	به دواچوونى سه رچاوه ی روناكى	به بیستنى دهنگى به رز چاو ده تروكینى	ئارام ده بى كاتى دایكى هه لى ده گرى.
۲ مانگ	له به بارى دریژبوون سه رى به رز	ده مى ده گپرى بۇ سه ره وه ئه ولاو ئه ولای	گوئ ده گرى بۇ دانیشتنو خشه خش	پى ده كه نى

			ده کاتوره	
۲ مانگ	خـــۆی را ده ته کینئ به هیز	سه رنجی له شتیک ده گۆرئ بو شتیکی تر	بـــچاو سه رچاوه ی ده نگ ده پشکنئ	به دواچوونه وه ی که سان
۴ مانگ	له دۆخی دریژبوون سه روسنگی به رز ده کاتوره	شـــهش پالووی دار به ده ست ده گـــرئ و ده بیاریزی	پئ ده کئئ پئ ده کئئ	پنده کئئ که بو ی پئ بکنئ
۵ مانگ	له کاتی هـــلگرتنی سه ری به شـــیوه ی ستوونی ده چه سپینئ	ئه و کاغزه فرئ ده دا کـــه ده خرته سه ده م و چاوی	ســـه ری ده سوورینئ بو سه رچاوه ی ده نگ	که یاری له گه ل ده که یت خه نی ده بی
۶ مانگ	پئـــی ده چه قینئ که به ده ستی رای ده کیشی	شـــهش پالو له سه رمیز وه ده گری	گۆته گۆتی بی مه به ست ده کات بو ده نگه کان و موسیکا	رووی وه ده گـــیئری بو لای نه وه ی ده ناخقی
۷ مانگ	وه ده گه رپته سه رپشت	چاوی بو ئه وته نه ده گری که که وته خوار	ده توانئ چوار ده نگی جیاواز بدرکینئ	له کـــۆپ ده خواته وه
۸ مانگ	هه ولئ خشان ده دات	ته نه یاریه کـــه له ده سه تکه و ده داته ده سه ته که ی تر	ده قیرینئ بو سه رنج راکیشان	سه یری ئاوینه ده کات

۹ مانگ	به دانیشن به دهوری خوئی ده سووړیته وه	ده توانی دوو ته نی گچکه بگری	داده و بابسه ده لویو ده یاناسی	هول ده دا بو گرتنی کوپ بو نه وه ی لی بخواته وه
۱۰ مانگ	راده وه ستی وه کو ه ردو ده ستی راده کیشی	گوئی ده گری له ده نگی لیدانی دوو پارچه ی ده ستی	گوئی له ده نگی سه عات ده گری	به وینه خوئی له ناوینه پی ده که نی
۱۱ مانگ	خوئی راده کیشی بو هه لسانی	شت به توندی ده گری	وو وشه ی واتادار هلی	به په نجه کانی ده خوات
۱۲ مانگ	ده پروات یان هه نگاو داوی له ده وری کورسی	قهلم ده گری	سی وشه ی به واتا ده لی	به هیمنی لی ده دات یاری ده کات
۱۳ مانگ	به خوئی هه لده ستی	یاری کردنی به یه ک ده ست په سند ده کات	به نارهنوو سه یری وینه ده کات و ده یناسی	کوپ ده گری بو خواردنه وه
۱۴ مانگ	به خوئی ده پروات	به قهلم خه خه تانی ده کات	ناوی خوئی ده زانی	ملاک به کار دینی
۱۵ مانگ	به سر پپیلکه ده که وی	ته نه کان له سه ری که داده نی	چوار یان پینج وشه ی روون و ناشکرا ده لی	پی لاری داده که نی



۱۶	مانگ	گالیسکه که ی یان بیشکه که ی پال ده دات	به بی جلو ده نووسی وینه ده کات	شش حفت وشه ی روونو ناشکرا ده لی	هه ولی سوورانی کلیلی ده رگا ده دات
۱۷	مانگ	خوی به کورسی هه لده واسی و سری ده که وی	میزه که یان سه ریوشه که ی را ده کیشی بو وه ده ست هینانی یاربه که	ئو وتانه دوو به ااره ده کات وه بی تیگه پشتن	باش کویپ به کار دینی
۱۸	مانگ	ده توانی پاشه و پاش بروات	به ریکی یاری له گه ل پارچه کان ده کات	که سیه بری وینه ی کتیب ده کات خه نی ده بی	پیلوو و گوریه ی له بی ده کات وه
۱۹	مانگ	به سه پتپیلکه ده که وی و دیته خوار	بورجیک ساز ده کات به سسی شش پالو	نق وشه ده درکینی	هه ندی نه ندامی له شی ده زانی
۲۰	مانگی	پاز ده دات	بورجیک له چوار شش پالو دروست ده کات	دوازده وشه یان زیاتر ده لی	به خوی دانا کات
۲۱	مانگی	غار ده دات	بازنه یه کی ناریک ده کات	دوو رسته ده لی	به روژ کونترولی میز ده کات
۲۲	مانگی	خوی داده نیشی له سه سفره ی نان خواردن	لا سایی وینه ی هیلکی ستوونی ده کات	۲۰ وشه یان زیاتر ده لی	به لای که می دوو به شی نه ندامی له شی ده زانی

<p>چوار به‌شی دوو له‌شی ده‌زانی و ملاك به‌کارده‌ینی</p>	<p>ناوی چوار یاری ده‌ئی</p>	<p>لاسایی هیلکی ئاسویی ده‌کات بورجیک له شش شش پالو دروست ده‌کات</p>	<p>سهرده‌که‌وئی و داده‌به‌زی له پتپیلکه به‌ه‌ردوو پی له‌سهریه‌ک پله</p>	<p>۲ سالی</p>
<p>بهملاك و چه‌نگال ده‌خوات ده‌توانی جلو به‌رگی داکه‌ئی به‌یارمه‌تیدان، کۆنستۆلی میزکردنی شه‌وان ده‌کات</p>	<p>رسته‌ی ته‌واو دروست ده‌ئی وناوی ته‌واوی خۆی ده‌دات</p>	<p>بورجیک له‌نۆ شش پالو دروست ده‌کات، لاسایی وینه‌ی رئکو ییژه‌ده‌کات</p>	<p>به‌سهر پتپیلکه ده‌که‌وئی به‌یه‌ک پله‌و دیته‌خوار به‌یه‌ک پله</p>	<p>۳ سالی</p>
<p>جلو به‌رگی له‌به‌ر ده‌کات و له‌به‌ر ده‌کاته‌وه به‌یارمه‌تی</p>	<p>زۆر بیژ ده‌بی و ئاخواتنه‌کی زۆر له‌وشه‌ی مندالانه‌ی تیدا ده‌بی</p>	<p>لاسایی وینه‌ی بازنه‌و نیشانه ده‌کات</p>	<p>به‌یه‌ک پی به‌سهر پتپیلکه ده‌که‌وئی ودیته خوار له‌سهر ههر پله‌یه‌ک به یه‌ک پی بو ماوه‌ی پینج چرکه ده‌وه‌ستی</p>	<p>۴ سالی</p>

## به نسی سییه م

In Fant ساوا

بۆ راهاتنی ساوا له گه ل ژبانی دهره وهی مندالدان که کرداریکی  
فهسله جی ئالۆزه بۆ ئه وهی توانای هه بی که بژی، زۆر گۆرانکاری هه یه  
که هه رده بی روودات، کات و کۆششی پیویسته له وانه ی سه رپه رشتی  
ئه م ساوا یه ده که ن، له و گۆرانکاریانه ش گۆرانی ده روونی، ده بینین  
سییه کان به ئه رکی خۆیان هه لده ستن به وه رگرتنی ئۆکسجین و دهردانی  
دووه م ئۆکسیدی کاربۆن، ئه مه یه کسه ر پاش له دایک بوون. زۆر له و  
وریاکه ره وانه رۆلی خۆیان ده بینین چ کیمیاوی بن یان گه رمی یان  
جه ستیه ی بن، تا ئه و کاته ی ساوا که ئارام ده بی و که متر وه لامی  
هانده ره کانی ناوه وه و دهره وه ی ده داته وه که ماوه یه ک ده خایه نی  
له وانه یه له چه ند خوله کێک بۆ چه ند کاتژمێر درێژبیته وه، دوا ییش  
یه کسه ر له خه وه هه لده سی بۆ ئه وه ی چالاکیه کانی خۆی دووباره  
بکاته وه، به لام گۆرانکاری له سووپی خوین ئه مه ش به شیوه یه کی  
په یژه یی رووده ات له ئه نجامی ئه و گۆرانکاریه ی له ناو دل و ده ماره  
سه ره کیه کان رووده ات، هۆیه که شی دابه ش بوونی خوینی سییه کان به  
شیوه یه کی زیاتر. سووپی چیوه ی ساوا زۆر له سه رخۆیه ماوه یه ک  
ده خایه نی له وانه یه ده گاته دوو کاتژمێر پاش له دایک بوونی.

ده توانی سه یری ئه م دیارده یه بکری له شین هه لگه پانی ده ست و  
پی یه کان سه باره ت به لیدانی دل که خیرایه و جیگیرنیه، نابی له م کاته دا

ناوک بپرین تا ئەم لیدانه خیرایه ئارام دەبی چونکه دەست نیشان کردنی  
هه‌موو خوین دەوه‌ستیتته سەر ئه‌و بره‌ خوینە‌ی که ولداش دە‌پرژیتته ناو  
سو‌رێ خوینی ساوا.

### تاییه‌تی یه‌گشتیه‌کانی ساوا

#### ۱- کیش و درێژی:

تیکرای کیشی مندال له کاتی له‌دایک بوونی بۆ هه‌ردوو ره‌گه‌ز ده‌گاته  
۲۷۰۰ - ۸۵۰ گرام (نزیکه‌ی ۶ - ۸.۵ پاوه‌ند) هۆیه‌کانی بنه‌ماله‌ و بۆماوه‌ و  
خۆراک رۆلێکی گرینگیان هه‌یه‌، هه‌روه‌ها کاریگه‌ریه‌کانی سەر ژبانی کار  
ده‌کاته سەر کیش و درێژی مندال، مندال له‌ سێ رۆژی یه‌که‌م نزیکه‌ی له  
٪۱۰ کیشی له‌ ده‌ست ده‌دات به‌ هه‌ی له‌ ده‌ستدانی بڕیکی زۆری ئاوی  
جه‌سته‌ی، به‌لام پاش تێپه‌رپوونی مانگیك له‌ ته‌مه‌نی کیشه‌که‌ی بۆ  
ده‌گه‌رپته‌وه‌ سەر دۆخی جاران، به‌لام سه‌باره‌ت به‌ مندالی نه‌وه‌کام  
(الخدیج) کیشه‌که‌ی پاش تێپه‌رپوونی مانگیك له‌ ته‌مه‌نی خۆی بۆی  
ده‌گه‌رپته‌وه‌.

تیکرای کیشی نێرینه‌ نزیکه‌ی ۲.۵ کگم که‌چی تیکرای کیشی مێینه‌  
که‌تر که‌ نزیکه‌ی سێ‌کیلو چوار له‌ ده‌یه‌. درێژی نێرینه‌ ده‌گاته نزیکه‌ی  
په‌نجا سه‌نتیمه‌تر، به‌لام درێژی مێینه‌ نزیکه‌ی چل‌ونۆ سه‌نتیمه‌تره‌.

## ۲- نیشانە زیندوہکان:

ریځخستنی گهرمی جهسته بی هیزه له بهر بی هیزی سورانه وهی و که می لادانی چهوری له گه ل زیادبونی رووبه ری رووه که ی، به لام پاش له دایک بوون به کسر گهرمی له شی به کسان ده بی یان که می که متر ده بی له گهرمی جهسته ی دایک له ماوه ی هشت کاتزمیر ده گه ریته وه بو تی کرای سروشتی خوی که له نیوان ۳۶۷ تا ۳۷ پله ی سه دی به .

به لام لی دانی دلی ده وه ستیته سهر چالاکیه کانی واده بی ری کویک نیبه له نه نجامی پالنه ره کانی جهسته ی وه کو گهرمی و گریان، تی کرای لی دانی دلی ساوا له نیوان ۱۲۰ - ۱۵۰ ترپه به له یه ک چرکه دا، هه ناسه دانی ری کویک نیبه نه له تی کرای نه له قولایی و نه له پاشایی که نزیکه ی له نیوان ۳۵ - ۵۰ هه ناسه به له یه ک چرکه دا. به لام پاله په ستوی خوین زور نزمه پیوانی زور زه حمه ته .

## ۳- پیست:

ساوا له رۆژی به که می ژیانی رهنگی پیستی به ره و سووری ده چیت، زانراوه که پیستی نه رم و ته ره، ماده به کی چهوری زهره ده بی نری له بن هه نگل و پیست و هه ردوو سه رشانی و ده م و چاوی داپوشیوه، پرچی زور نه رمه که به تووکه هه رامه (الزغب) ناو ده بری، سوور بوونه وه ی رهنگی پیستی مندال له چند سه عاتی به که م بو ئه و پره زوره ی هیموگلوپین ده گه ریته وه که پیویسته بو گواستنه وه ی ئوکسجین له ژیانی کورپه له بی دا، به لام ده ست و پی به کانی که می ک شین هه لده گه ری له بهر

بی هیزی سوپی چیوهی، ژماره یهک مندالی تازه له دایک بوو له سهر پشتیان و له خواره و تر په له ی شین ده بینری که به ره به ره له ناوده چی و نامینی که ده گاته پینج رۆژی ته مه نی.

۴- سهر:

سهر گه وره ترین به شه سه باره ت به جه سته ی، که لله سهری گه وره و دیاره و دم و چاو شه ویلاکی سهره وه و خواره وهی گچکه ن، چه ناگه ی به ره و پیشه وه چوه له سهری دا هه ردوو شیلکه سهر پیشه وه و دواوه ی هیه که پر باده بن که ده گرتی یان هه ولّ ده دات، دم و چاوی خریی لۆچ، هه ردوو گوئی شل تاکر کراگه ی ره ق ده بیّت، ملی کورته، نه و سهره سهر به سته جوولانه وهی هیه بو هه ردوولا، له کاتیک دا نه گه رمل ره قیه ک له نارادابوو که نه توانی سهری بسوو پینی بو هه ردوولا نه و دیاره نازاری پی گه یشتوو هه له کاتی له دایک بوونی.

۵- سنگ و سگ:

سینگی ساوا خرپه و په راسوو هکانی باریکن و توانای چه مانه وهی هیه، مه مکه کانی پین له کاتی له دایک بوونی به هوی چالاکی هورمونه کان که له دایکه وه بو ی سازده بیّت، نامۆژگاری به وه ده کری که نابی ده ستیان لی ده ی یان بیان کوشی نه وه ک تووشی هه و بوون بیی، به لام ناوکه په ته قه باره که ی کورژ ده بی و ره نگه که ی له ده ست ده دات و پاش چه ند رۆژیک وشک ده بی و ره نگه که ی به ره و که سکی ره ش ده چیّت دوایش ره ش هه لده گه ری پاش شه ش هه تا ده رۆژ ده که وی.

له رۆژی سییه می ته مه نی پاش وه رگرتنی جه میکی شیر ئینجا  
پیسایی جیگوری دهرده چیت که رهنگی ده گۆرئ، شتیکی سروشتییه  
که مندالی ساوا رۆژانه چهند جاریک سگی دهرده چیت (پیسایی ده کات)  
سی هتا پینچ جار به تایبه تی له کاتی شیر خواردن.

#### ۶- کۆ ئه ندامی نیرو می:

هه ندی مندال هه ندی دیارده له سه ر ئه ندامه کانی نیرو می  
دهرده که وئ، هۆیه که شی ده گه ریته وه بۆ هه ندی هۆرمۆن که دایکه که  
ده بریئنی و له ریگای و لداش ده گۆزریته وه بۆ کۆرپه له، له کاتی له دایک  
بوون ئه وه هۆرمۆنه له جه سته ی ساوا نامیئ و بز ده بی. هه ندی دیارده  
دهرده که وئ که به شیکی سروشتی داده نری و پیویست به په ژاره وه  
دلّه راوکی ناکات، بۆ نمونه له وانیه که می خوینی سۆر له دامینی  
میینه دیت به لام نیرینه له وانیه گونی ئه ستور ده بی.

#### بایه خدان به ساوا:

یه کسه ر پاش له دایک بوون ده بی بایه خ به زۆر کاری گرینگ بدری که  
به شیوه یه کی راسته وخۆ کار ده که نه سه ر ژانی مندالی ساوا که زۆر جار  
گیانی له ده ست ده دات ئه گه ر به پیی پیویست هه لئه ستی، گرینگترین  
ئه م کارانه سه یرکردنی ریره وی هه ناسه دان بۆ دلنیا بوون له وه ی که  
لووت و ده می پاکن له لینجه و بریمان پیش ده ست کردنی به کرداری  
هه ناسه دان بۆ ئه وه ی منداله که له خنکان دوور بکه ویتته وه، که هه ندی

جار له ئه نجامی چوونه ژووری لینجه و بریمان ده بیته هوی خنکانی ساواکه .

پاش ئه وه ده بی بایه خ بدریته برینی ناوکه پهت پاش وه ستانی دلّه ته پی، پاشان تیمار ده کری به ریگایه کی ته ندروستی ئه ویش به به کارهیتانی پاگزکه ره وه ی ئاسایی و سه یرکردنی نه وه ک خویتی لی بیت . پاک کردنه وه ی هه ردوو چاوه کانی به په مویه کی پاککراوی ته پر، پاشان چه ند دلۆپیکی تۆزی زیوی تیده کری (یه ک له سه دا).

زۆر پیویسته پاریزگاری پله ی گه رمی ساوا بکری چونکه هه ر له پاش له دایک بوون داده به زی، بویه پیویسته به جوانی بیچری به تانی پی دابدری و له شوینیکی گه رم داده نری دوورکزه ی با .

پاشان ده بی بارودۆخی ساواکه هه لسه نگینین به پی ئه و رژمه ی که خرجینیا ابکا سالی ۱۹۵۲ دایناوه له ژیر روشنایی ئه نجامه کانی جووری چاودیری ده ست نیشان ده کری که پاش له دایک بوون پیش که ش کراوه و ده کری له نیوان چاودیری ئاسایی و چاودیری خه ست .

ئه م رژمه پیوان وتیبینی کردنی پینج نیشانه ی زیندووی ساواکه ده گریته وه له ماوه ی چرکه ی یه که می ته مه نی تاپینجه می ته مه نی، کوی خاله کان بو هه ر نیشانه یه ک (۰ - ۲) کوی گشتی ئه نجامه که ی ده بیته (۱۰).

ئه و ساواپه ی له نیوان (۹ - ۱۰) خال وه رده گری ئه و باری ته ندروستی زۆر باشه، ئه وه ی هیه و هه رده گری ئه و مردووه، زۆربه ی مندالان (۷) خال وه رده گرن یان زیاتر که پیویستی به چاودیری تایه تی



نيه، به لام نه و مندا لانه ي له (ه) خال كه متر وه رده گرن نه وا پئويستيتيان  
به چاوديري زور و خست هه به ...

نهم خشته يه ي خواره وه رژيمه كه ي سهره وه روون ده كاته وه؛

خاله كان		نیشانه كان
دوو	یهك	هیچ
جه سسته و دهست و پئی په مبه یی	جه سته ی په مبه یی	شینى قۆ ۱- رهنگ
له سه د جار پتره	له سه د جار كه متره له چركه يه كدا	نییه ۲- تیکرپای لیدانی دل
گریانیکی باش	ریکوپیک نیه له گه ل گریانی نزم	نییه ۳- کوششی هه ناسه
جولانه وه ی به کارو لوولی به ش	دهست و پئی	۴- گرزى ماسوولكه ی
گریانی تیز	گریانی نزم	۵- وه لام دانه وه ی مانده ره كان

پاش ئەمە منداڵەكە دەكۆشەن و درۆزى دەپيورئ ھەرۈھا چىۋەى  
سەرۈ سىنگى بۇ دۇنيا بىۋىن لەۋەى كە بە پىئى تىكرا سىروشتىەكانە،  
پىچەۋانەى ئەمانە دەبىئ ئاگادارى پىزىشك بىكرئ،  
لە كۆتايىدا دەبىئ سەيرى جىلو بەرگى بىكرئ كە دەبىئ كەلك و فرىۋان  
بىتت بۇ ئەۋەى بەرەستى جىۋىلانەۋەى نەكات.

### خۇراكى شىر خۇر Infant Feed

پىسپۇرەكان ئامۇزگارى ئەۋە دەكەن كەۋا ھەر دايكىك بە پىئى تىۋانا  
شىرى خۇى بداتە منداڵەكەى، شىرى دايك باشترە لە ھەموو ماددە  
خۇراكىيەكان، گونجاوترە بۇ خۇراكى شىرخۇر بۇ ئەۋەى بە شىۋەيەكى  
دروست گەشە بىكات و تىۋوشى ھەسسىيەى منداالى نەبىت، بۇيە دەبىئ  
دايك ھەر لە مانگى يەكەمى دىۋىگان بىۋىنى بىرپارىكى يەك لاكەرەۋەى  
بدات بە شىرپىدانى منداڵەكەى لە مەكى خۇى، سەرەپاى تىگەيشتنى  
تەۋاۋى درەبارەى گرىنگى شىرى سىروشتى، لەگەل ھاندانى بەردەۋامى  
پىزىشك و دەسگاكانى تەندروستى و خىزانەكەى بۇ شىردانى منداڵەكە بە  
شىرى سىروشتى.

لە عىراق زۇر بىنكەى چاۋدىرى دايكان و مندالان ھەيە لە ھەموو ۋىلات  
بلاۋبىۋىتەۋە بۇ پىشكەش كىردنى رىژەى تەندروستى بۇ ئامادەكىردن و  
پىگەياندىنى نەۋەيەكى راست و دروست لە روى جەستەۋ ژىرىيان (فاتن  
و نىۋال ۱۹۸۸) سەرەپاى گرىنگى شىرى سىروشتى بۇ منداال بەلام ھەندى  
ھۇ و بەرەست ھەيە كە دايك ناتوانى شىرى سىروشتى بداتە منداڵەكەى

وہ کو نہ گہر دایکہ کہ تووشی نہ خووشی سیل بوو یان مہ مکہ کانی تووشی  
نہ خووشی بیٹ، یان دایکہ کہ دیسان دووگیان بوو، ئا لہ م کاتہ دا دہ بی  
یان شیرى تہ پى پاگزکراوی بداتئ یان شیرى تۆز.

### جۆرہ کانی شیر پئ دان

- ۱- شیر پئ دانی سروشتی (شیر پئ دانی مہ مک)
- ۲- شیر پئ دانی دہ سترکورد (شیر پئ دان لہ شووشہ)

### شیر پئ دانی سروشتی

شیر پئ دانی سروشتی گرینگیه کی تہ واوی هه یه بۆ گه شه ی مندالو  
په ره سه نندیان به شیوه یه کی دروست، پسپۆره کان دووپاتی ئه وه  
ده که نه وه ئه وه ی دایکانیش هه میشه زانیویانه و هه ستیان پئ کردووه:  
شیر پئ دانی سروشتی هه ر ته نها خۆراک پئ دان نییه، چونکه شیرى دایک  
گه لئ زۆرتره له وه ی خۆراک پئ دانی روت بیٹ (ریکخراوی تہ ندروستی  
جیهانی ۱۹۸۰) له کاتی دووگیانی دا په یوه ندی دایک به کۆرپه که ی  
په یوه ندیه کی ئه ندامییه دایکه که ی خۆراکی تہ واو ده داته کۆرپه که له  
ریگای و لداش، شیرى دایک هه موو ره گه زه خۆراکیه کانی تئدایه که مندال  
پئویستی پئ هه یه، ئه و خۆراکه ی جه سته ی دایک به ره می دئئ تاییه ته  
بۆ منداله که، هه روه ها شیرى دایک ده ولّه مهنده به ماوه ی دژه په تا  
هه روه ها باشتیرین خۆپاراستن وه رده گری.

رېځگای سروشتی بۆ شیر پی‌دان ناماده باشی بۆ دووگیانی له قوناغی  
 بالقی ده‌ست پی‌ده‌کات، مندالدانی هەردوو هیلکۆکه و هەردوو مەمکه‌کانی  
 کچی بالقی پی‌ده‌گا. مەمک له کۆمه‌لێک رژیانی نەرم پیک هاتوو، له کاتی  
 دووگیانی دا ئه‌و رژیانه‌ گه‌شه ده‌کەن قه‌باره‌ی هەردوو مەمک و هەردوو  
 گۆیه‌کان زیاد ده‌کات، جه‌سته‌ی دایک هه‌لده‌ستی به‌ کۆگاکردنی چه‌وری  
 که یارمه‌تی ده‌سته‌به‌رکردنی وزه‌ی پی‌ویست ده‌کات له کاتی شیرپی‌دان.  
 له کۆتایی ماوه‌ی دووگیانی دا مەمکه‌کان ده‌ست ده‌کەن به‌ رژیانی  
 هەندی شیر، به‌لام مژینی گۆی مەمک له‌ لایه‌ن مندال ده‌بیته‌ به‌ره‌م  
 هینانی شیرو دەر هاتنی ریک ده‌خات، ئەم کرداری شیرپی‌دان ریک  
 ده‌خری ئەم پیچه‌وانه‌ ده‌توانی ئاگای بکاته‌وه‌ ته‌نها به‌ بیرکرنه‌وه‌ی  
 دایکه‌که‌ بۆ منداله‌ شیرخۆره‌که‌ی. ئەو شیره‌ی له مەمک دیته‌خوار له  
 چه‌ند رۆژی پاش مندال بوونی پی‌ی ده‌لین (فرۆ) گۆنجاوترین خۆراکی  
 شیرخۆره‌ بۆ ئەو ماوه‌ی ته‌مه‌نی مندال، چونکه‌ رژیانه‌که‌ی به‌رزى ماوه  
 خۆراکی تێدایه‌ که شیر خۆره‌ پی‌ویستی پی‌ هه‌یه‌، هه‌روه‌ها هەندی  
 ماوه‌ی تێدایه‌ یارمه‌تی پاراستنی مندال پاش له دایک بوونی یه‌کسه‌ر له  
 شیرى دایکی بخوات.

له چه‌ند رۆژی یه‌که‌م شیره‌که‌ گۆرانکاری به‌سه‌ردادی له رووی ره‌نگو  
 به‌ها به‌لام سیفاته‌ خۆراکیه‌کان و تایبه‌تیه‌ دژه‌ به‌تای وه‌کو خۆی  
 ده‌مینیته‌وه‌.

## پیکهاتە ی شیر ی دایک

پیکهاتە ی شیر ی دایک بە شیوەیەکی نمونەیی گونجاوہ بۆ مندال، ئاو و پڕۆتین و چەوری و لاکتوز کانتز او فیتامینی تیدایە. ئاو پئویستیەکی زیندووہ بۆمانەوہی شانەکانی لەش، بئ ئاوی جەستە تووشی وشکی دەکات. ئەو پڕۆتینە ی کە لە شیر ی دایک هە یە لە رووی بە های خۆراکی بەرزترە لەو پڕۆتینە ی کە لە شیر ی مانگا هە یە هەروہا هەرس کردنیشی ئاسانترە.

ئەو چەوریە ی لە شیر ی دایک هە یە بە ئاسانی مندالە کە دەیمزئ بە لام چەوری ناوشیری مانگا بە م ئاسانییە نیە. شیر ی دایک برئکی لە کانتزا تیدایە وەکو کالسیوم و ئاسن بەسە بۆ پئویستیەکانی مندال لە تەمەنی ۴-۶ مانگی یە کە م لە ژبانی دا. بە لام لاکتوز بەسە رچاوہ ی وزە دادەنری و هەرس کردنی ئاسانە لە ریخولە دەگۆری بۆ ترشی لاکتیک کە یارمەتی ریخۆلە دەدات بۆ جئ بە جئ کردنی سروشتی ئەرکەکانی، هەروہا ی یارمەتی جەستە دەدات بۆ مژینی کالسیوم و کانتزای تر کە پئویستی پئ هەبیت.

سوودەکانی شیر پئ دانی سروشتی سەبارەت بە دایک:

- ۱- شیر پئ دانی مەمک یارمەتی گەرانەوہی مندال دان دەدات بۆ دۆخی جاران پاش مندال بوونی.
- ۲- یارمەتی کورت کردنەوہی کاتی دایک دەکات.
- ۳- نرخی هەرزانە.

۴- به ئاسانى ئاماده ده كړئ.

۵- ئابوورپه، هندی له قورسایى ئابووری سهرشانى خیزانه كه سووك ده كات.

سووده كانى شیرپى دانی سروشتى سه بارهت به مندال:

۱- شیرى دایك بى میکروبه، گهرمه، ئاماده په له ههرکاتیک، ماده خوراکیه كانى تیدا هاوسه نکه (پرۆتین و کاربوهدرات و چه وری و فیتامینات).

۲- هرس كړدى ئاسانه و به سه بۆ تیركړدى مندال.

۳- یارمه تى مندال ده دات بۆ وهرگرتنى بهرگرى دژى هندی له نه خوښیه كانى مندالان له ماوه ی شه ش مانگی په كه مى ته مه نى وه كو (سۆریكه ، ئیفلیجى مندال ، كۆخه ره شه).

۴- به ئاسانى ده ست ده كه ویت له ههرکاتیک دا كه پتویست بیت.

۵- شیرى دایك زور كه م مندال تووشى به ده رسی یان حساسیه ده كات.

۶- مندال كه هه ست به خوښى و ئارامى و سۆز ده كات به وهى كه له دایكى نزیكه، كارى خوئ هیه له سه ر ده روونى و په ره سه ندى مندال.

ئەو بارودۇخەي يارمەتى دايك دەدات بۇ شىرپىۋى دانى مندالەكەي  
سەرکەوتتوانە:

شىرپىۋى دان لە مەمك كىردارىكى سىروشتىيە، بۇ ئەوەي دايك سەرکەتتو  
بىت لە شىرپىۋى دانى مندالەكەي و پىۋى دلخۇش بى ئەوا دەبىۋى بارودۇخىكى  
تايبەتى لە ژيانى خۇي برەخسىنىۋى ھەرۋەھا لە دەۋرۋوبەرىشى، دايكەكە  
دەبىۋى ھەندىۋى ئامۇژگارى سوود بەخش ۋەرگىۋى دەربارەي چۈنەيتى خۇ  
ئامادەكردن بۇ شىرپىۋى دانى سىروشتى وپايەخدان بە شىرخۇر .

باشترىن كات بۇ پىشكەش كىردنى ئەم زانىارىيانە ماۋەي دووگىيانىيە،  
ئەمەش لەرىگىگى گىفتوگىۋى تاكى يان گىفتوگىۋى بە كۆمەل، باشترۋايە ئەم  
ئامۇژگارىيانەي كە پىشكەش دەكرىۋى لەلايەن ئەو كەسانە بىت كە  
شارەزايى خۇيان ھەيە لەم بۋارەداۋ بىروايان بەۋە ھەيە كە دەبىۋى ھانى  
شىرپىۋى دانى سىروشتى بدرىۋى. ھەرچەندە دايكەكە شارەزايى زياد بىكات و  
فىرى كىردارى دووگىيانى و شىرپىۋى دان و چاۋدىرى مندال بىت ئەۋەندە  
دەتۋانىۋى شىر بە شىۋەيەكى راست و دروست بداتە مندالەكەي و چاۋدىرى  
بىكات بە باشترىن شىۋە .

لە ماۋەي دووگىيانى دا خۇراك گىرىنگىرىن بابەتەكە دەبىۋى گىفتوگىۋى  
لەسەر بىكرىۋى لەگەل دايكەكە . خۇراكى خراب پىش دووگىيانى و لە كاتى  
دووگىيانى دەبىتتە ھۇي بىۋىتىزى گەشەي مندال لەناۋ مندالدىن دا.  
ھەرۋەھا بىۋىتىزى دايك لە كۆم كىردنى چەۋرى پىۋىست بۇ بەرھەمەتۋانى  
شىر لە مەۋدۋا. دايك لە كاتى دووگىيانى و شىردانى پىۋىست بە خۇراكى  
ھاۋسەنگ ھەيە، دەبىۋى پىشت بە خۋاردەمەنى جۇراۋجۇر بىستى، ئەمە

بی‌شکه ئه‌وه‌ی دایکه‌که ده‌یخوات جیاوازه له کۆمه‌لێک تا کۆمه‌لێکی‌تر که ده‌وه‌ستیتته‌ سه‌ر ئه‌ودابو نه‌ریتته باوانه‌ی له ناوچه‌که‌دا هه‌یه‌ و ئه‌و جووره‌ خوارده‌مه‌نیانه‌ی که له‌وێ به‌ ده‌ست ده‌که‌وێ. هه‌روه‌ک هه‌ندی له‌و دایکانه‌ به‌تایبه‌تی ئه‌وانه‌ی خۆراکیان که‌مه‌ پێویستیان به‌ بێکی زیاتر هه‌یه‌ له‌ خوارده‌مه‌نی به‌تایبه‌تی له‌ مانگه‌کانی کۆتایی دووگیانی.

پێویسته‌ له‌ سه‌ر دایک هه‌ول بدات کاری سه‌خت نه‌کات له‌ ماوه‌یه‌دا که ئه‌مه‌ یارمه‌تی پاراستنی وزه‌ی ده‌دات که گرینگیه‌کی خۆی هه‌یه‌ له‌ کاتی نه‌بوونی خۆراک.

زۆر دابو نه‌ریتی کۆمه‌لایه‌تی هه‌یه‌ که داوا‌ی دوورکه‌وتنه‌وه‌ی دایک ده‌کات له‌ هه‌ندی خۆراک ئه‌مه‌ش بێ به‌ش ده‌بێ له‌ هه‌ندی خۆراک که به‌های خۆراکیان زۆر به‌رزه‌. له‌و کاره‌ گرینگانه‌ی که ده‌بێ ئاوری لێ‌بدریتته‌وه‌ ئه‌ویش ئاماده‌کردنی مه‌که‌کانه‌ له‌ کاتی دووگیانی‌دا، چونکه له‌وانه‌یه‌ باری گۆی مه‌که‌کانی کاریگه‌ری بێت له‌ سه‌ر کرداری شیرپێ‌دانی سروشتی.

پێویسته‌ دایک له‌ سێ مانگی کۆتایی دووگیانی‌دا رۆژانه‌ ده‌ست بکات به‌ ئاماده‌کردنی هه‌ردوو گۆی مه‌که‌کانی و ئه‌ویش به‌ چه‌رکه‌کردنیان و ده‌ست پێ‌داهێنانیان و راکێشانیان به‌پێی توانا، زۆر پێویسته‌ ئه‌م کرداره‌ دوازه‌ جار دووباره‌ ببیتته‌وه‌ له‌ رۆژێکدا، ئه‌گه‌ر گۆیه‌کان بچووک بن یارمه‌تی ئه‌وه‌ ده‌دات که به‌ دیار بکه‌ون هه‌روه‌ها یارمه‌تی ئه‌وه‌ ده‌دات که گۆیه‌کان شه‌قار شه‌قار نه‌بن له‌ کاتی ده‌ست کردن به‌ شیرپێ‌دان ئه‌م مه‌شق کردنه‌ وه‌کو مژینی منداڵه‌ بۆ مه‌مکی دایکی، ده‌بێ دایک باش



بزانى كە ئەگەر لە ھەر جەمئىيەت ھەردوو مەمكى بە كارھىتتا لە شىردان ئەوا مەمكەكانى كەمتر تووشى ھەوكردن دەبىت لەوھى كە تەنھا لە يەك مەمكى شىرى پى بدات.

بەكورتى دەتوانىن بلىين ھەندى كارى گرینگ ھەيە دەبى باسى بكرى لەم بوارەدا لەمانەش:

۱- دايك لە كاتى دووگيانى وشىرپى دانى پىويستى بە خۆراكى ھاوسەنگ ھەيە پشت بە خوار دەمەنى ھەموو جۆر بېستى، ئەم كارەش زۆر گرینگ بۆ دايك و مندال.

۲- ھەندى لە دايكان بە تايبەتى ئەوانەى خۆراكيان كەمە، پىويستيان بە خۆراكى زياتر ھەيە بە تايبەتى لە چەند مانگى كۆتايى دووگيانى دا.

۳- دەبى دايك لە ماوھى دووگيانى دا دەست بكا بە ئامادە كردنى ھەردوو كۆى مەمكەكانى بۆ مەبەستى شىرپى دانى.

۴- دەبى ھانى دابونەرىتى خۆجىيەتى بدرى كە يارمەتى ئامادە باشى دايك دەدات بۆ شىر پى دانى سروشتى.

۵- كارمەندانى تەندروستى دەبى بۆ دايكە كە روون بكنەوھ دەربارەى پىويستىەكانى خۆراكى بۆ گەشە كردنى مندالە كەى ھەروھەا دەربارەى چاودىرى مندالە كەى بە شىئوھەيەكى گشتى.

۶- ھەموو دەزانين كە شىرى دايك باشتىن خۆراكە، بە لام بىرۆكەى شىرپى دانى سروشتى پىويستى بە پشتگىرى تايبەتى ھەيە لە ھەر شوپىنك راگەياندى بەرھەمە خۆراكىيەكانى شىرخۆر بلاو بكرىتەوھ يان دابەش بكرى.

۷- پېۋىستە ئىم ئاگادارىيانەى دەريارەى بەرھەمە خۇراكيەكانى شىرخۇر لە بنكە تەندروسىتىەكان و عىادەو نەخۇشخانەكان بىلابۇكرىتتەوہ .

ئەو ھۇيانەى قەدەغەى شىرپىدان دەكات لە مەمك:

أ. ئەو ھۇيانەى تايبەتە بە دايك:

۱- توشبوونى بە نەخۇشى توندى سىيەكان.

۲- ھەوكردى تىژ (ئەمە بەرىستى كاتىن).

۳- توشبوونى بە نەخۇشىە درىژخايەنەكان وەكو ھەوبوونى ھەردوو گورچىلە يان شىرپەنجە .

۴- دووگيانبوونى بەرىست نىيە بۆ وەستان لە شىرپىدان، بەلام وا بەباش دەزانرى كە لە پاش مانگى پىنچەم بوەستى .

ب . ھۇيەكانى تايبەت بە مەمك:

۱- پەيدابوونى خەوشى كاتى وەك گىرانى جۆگەكانى شىرو شەقابوونى گۆى مەمك .

۲- پەيدابوونى خەوشى ھەمىشەىى وەكو شىرپەنجەى مەمك يان قۇنىر لى ھاتنى مەمك .

ج . ھۇيەكانى تايبەت بە مندال:

۱- بوونى شىوانى شىو (لىوكەرويشك) كە لىوى سەرەوہى كورترە يان كەرت بوونى مەلاشۆ كە ناتوانى مەمك بمرى .

۲- گىرانى ھەمىشەى لووتى .

۳- بوونى سفلىسى مندالى .

۴- بى ھىزى يان نەتوانىنى مندال بۆ مژىنى مەمك .

## تیبینییه گرینگه کان؛

۱- به باش نازانری پئیش شیرپئیدان مه مکه کان به سابوون بشووری چونکه ئەم کاره پئست نهرم ده کات و کرداری شیرپئیدان زه حمهت ده کات.

۲- هه ندی دهرمان رژین هه یه له گه ل شیر دیتته دهر، بویه نابی دایکه که به کاری بئنی وه کو (بروماید ، ره وانکه ر ، په نسلین ، سلفا ، کنین ، تروبین ، مۆرفین).

۳- وه رگرتنی بریکی که م مامناوه ندی له چاو قاوه و کهول زیان به خش نین. له کاتیک دا ئەگه ر شیرپئیدانی سروشتی هه ره سی هینا به واتای ئەوهی دایک ئەوه ندی شیرهی نییه به شی منداله که ی بکات، به شیوه یه کی تایبه تی ئەگه ر منداله که نه وه کام بوو (خدیج) یان توانای مه مک مژینی که م بوو، ئەوا زۆر زه حمه ته به رده وام بئت له شیرپئیدانی به شیوه یه کی ته واو له گه ل تیبینی ئەمانه ی خواره وه:

أ- خۆراکی هاوسه نگ بدریته دایک.

ب- بریکی زیاتر له شیرو شله ی تر بدریته دایک.

ج- ئەگه ر دایکه که نه خۆش که وت ده بی چاره سه ری بکری.

د- ئەگه ر منداله که توانای مژینی که م بوو ئەوا ئامۆژگاری ئەوه ده کری که مندالکی تر مه مکه که ی بمژی یان مه مک به کاریبئی.

ه- به باشی دهرمانین ئەو شیرهی له مه مک دمینیته وه له پاش هه ر جه میک دهر به ئتری.

ئەو كۆسپانەى رووبەرۈۈى شىرپى دانى سىرۈشتى دەبن:

۱- ئەو كۆسپانەى پەيۈەندىان بە دايكەۋە ھەيە:

أ- مەمك ئەستورر بوون: ھەندى ئەستورر بوونى سادەى مەمك شىتىكى ئاسايىيە لە رۆژانى يەكەمى مندال بوون كۆتايى دىت، مندالەكە دەست بەمژىن دەكات، بەلام ئەگەر ئەستورر بوون يان برىندار بوون زۆر بوو ئەۋا بەباشى دەزانىن مندالەكە لە مەمك بكرىتەۋە، چونكە مندالەكە دەست دەكات بە مژىنى گۆى مەمكەكەۋ دەبىتە ھۆى برىندارىبوون و شەقاربوونى.

ب - شەقار بوونى گۆ: ئەمە كارىكى ئاسايىيە چونكە مندال ھەۋلى گەزنى گۆى مەمك دەكات، لەۋانەشە لە ئەنجامى لىكخشانى جلكى دايكى بە گۆى مەمكى بىت.

مەترسى شەقاربوونى مەمك زۆرە، گرىنگترىنيان:

۱- ئازارى زۆر دەگەينتە دايكەكەۋ كار دەكاتە سەر بىرى ئەۋ شىرەى دەيداتى.

۲- دايكەكە توشى دلەپراوكى دەكات.

۳- بەزۆرى دەبىتە ھۆى دەرچوونى قونىر.

۴- ھەلىكى گەۋرەيە بۆ چوونە ناۋەۋەى مىكروپ و ھەۋكردنى ناۋچەكە.

ج- مەمكى قەبارە گەرە: دەبىتتە ھۆى ئەوھى مندالەكە نەتوانى بەشى  
خۆى شىر وەرگى، بۆيە پىويستە مەمكەكە بە بەردەوامى بەتال بگرى.  
د- پەيدابوونى خوین لە شىرى دايك لە ئەنجامى شەقاربوونى گۆى  
مەمك ورتوك لىدانى.

ه- بپى شىرەكە بەشى ناكات ئەمەش بەھۆى خاوين نەكردنەوھى مەمك  
بە بەردەوامى (بەتال نەكردنى) و ھۆكارى بۆ ماوھ يان لە ئەنجامى  
ترسو پەژارە و دلەپاوكى.

و- ھەرەسھىنانى شىرپىدانى سروشتى لە ئەنجامى نەبوونى  
ئارەزووى دايك لە مەمك دانى مندالەكەى لەبەر نەزانىنى سوودەكانى  
شىرپىدانى سروشتى.

ئەو كۆسپانەى پەيوەنديان بە مندالەوھەھەيە:

أ- جيگىرنەبوون

ب- كەم خەوتن

ج- ژانى ھەبىت يان غازات.

## شیرپى دانى سروشتى و رىكخستنى دووگيان:

بى گومان چاودىرى كرنى تىپەربوونى ماوهى دوو سالّ به لاي كه مى يوه له نيوان هر سگبون و سگبونىكى تر يارمه تى پاراستنى تهنروستى دايك و مندالّه شيرخوره كه دهكات (رىكخراوى تهنروستى جيهان ۱۹۸۰). كاتى مندالّ گوى مهكى دايكى ده مژى وريا كرنه وهى به ره مى هورمونات دهكات ده بيتّه. هوى ساز نه بوونى هيلكوكه، بويه نه و دايكهى به ته واوى شيرى ده داته مندالّه كهى به بى ته واوكه رى خوراك بۆ ماوهى (۴-۶) مانگى يه كه مى ته مهنى كه متر تووشى دووگيانى ده بن له و دايكانهى نه مه ناكات.

به لام له بهر نه زانينى كاتى گه رانه وه بۆ هيلكوكه دانان بويه باشتروايه ناموزگارى دايك و باوك بكرى بۆ به كارهيتنانى ريگاي تر يه كسه ر پاش مندالى بوون بۆ رىكخستنى خيزان.

به كارهيتنانى قه دهغه كرنى دووگيانى به هوى مندالّدان يان په ردهى به ربه ست يان كه ف (رغوه) يان به رگى پاراستن له گه لّ شيرپى دانى سروشتى ليك نادهن واته زيان به خش نين، به لام نه گه ر ريگاي تر به كارها ت بۆ نه هيلانى دووگيانى له ريگاي زار يان ده رزى ليدان نه واپيوسته شيرپى دانى سروشتى رابگيرى به ته واوى پيش ده ست كردن به وه رگرتنى نه م به ربه ستانه، له گه لّ نه وه ش به كارهيتنانى به ربه ست هورموني په سه ندر ده كرى و به هيچ جورىك كوسپ ناخاته پيش شير پى دانى سروشتى.

## شیر پیدانی دستکرد Artificial Feeding

مه بهست له شیردانی دستکرد شیروه رگرتنی منداله نهك له شیرى مه مکی دایکی له بهر هر هویهك نه گهر دایکه که نهیتوانی مه مکی خوی بداته منداله که ی، نا له م حاله ته ده بی چاودیری ته وای پاک و خاوینی له گه ل ساز کردنی که شو مه و او بارود خیکی ناوا که نارامی و تیروونی دهروونی دهسته بهر بکات، پیویسته دایک دلخوش بیته، نابی په له بکات که رهنگ بداته وه سهر نارامی دهروونی، ههروه ها ده بی دایک منداله که جی نه هیلی که خوی شیره که بخوات، چونکه به مه پیویستی بو خوراک تیروو به لام بی بهش بو له فیروونی پیویستی دهروونی بو خوشه ویستی، نه مه مان به سهر نه پروات که وا جیاوازی زور گه وره هیه له نیوان پیکهاته ی شیرى دایک له گه ل پیکهاته ی هه رجوریکی تری شیر.

له کاتیکدا نه گهر شیرى وه رگرت، نهك شیرى دایکی نه وا پیویسته هه ندی که رهسته ناماده بکات له گه ل چاودیری پله ی گهرمی شیره که وه به دواچوونه وه ی مه رجه کانی ته ندروستی و مه رجه کانی پاگزکردنه وه به شیوه یه کی زور ورد بو نه وه ی شیره ناماده کراوه که ته وا ته ندروستی بیته، بویه پیویسته هه ندی زانیاری بدریته دایه ن ده رباره ی چونیه تی ناماده کردن و سازکردنی شیرى دستکرد.

ناسانکاری زور کرا له دروستکردن و ناماده کردن شیرى دستکرد، له ناو شووشه ده کری پاش داخستنیان رووبه رووی پله ی گهرمی بهرز ده کریته وه بو مسوگهر کردنى پاک کردنه وه نه هیشتنی هیچ جوره میکروبیك، مندال ناتوانی شیرى خاوی چیل هه رس بکات، ده توانی

شیری پاکژکراو و قوتوکراو وەرگری. شیری چیل ریزهیه کی به رزی پرۆتین و کانزاو ریزهیه کی که متری کاربوهدراتی تیدایه نه گەر به راورد بکری له گه ل شیری سروشتی.

زۆری پرۆتینی ناو شیری چیل بو مه به سستی وزهیه، که چی به رامبه ر به مه گرانییه له سه ر گورچیله ی مندال به مه ش پیویستی بو ئاو زیاد ده بی له پیناوی کرداری پاککردنه وه ی ئه و بره زۆره ی یوریا، ئه م خشته یی خواره وه جیاوازی نیوان شیری دایک و شیری چیل روون ده کاته وه:

<u>شیری چیل</u>	<u>شیری دایک</u>	<u>ره گه زه کانی خوراک</u>
(۱۰۰ گرام)	(۱۰۰ گرام)	پرۆتین
۳,۴۰ گرام	۱,۲۵ گرام	چه وری
۴,۷ گرام	۷,۵ گرام	کاربوهدرات
۰,۷۵ گرام	۰,۲ گرام	خویی کانزا

به لام شیری بازرگانی زۆر جۆری هه یه له مانه شله، تۆز (وشککراو)، کۆمپانیه کانی تایبه ت به به ره مه هینانی شیری مندالان هه وئی ئه وه ده دن دروست کردنی جۆری شیر نزیك بی ت له پیکهاته ی شیری دایک، له گه ل به سه رده هینانی هه ندی چاکسازی، شیری ده سته کرد بریتییه له تیکه له ی شیر وشه کرو چه وری له گه ل تیکردنی هه ندی کانزاو فیتامین، پیویسته نرخ ی شیره که گونجاو بی ت به شیوه یه کی گشتی له گه ل باری



ئابووری، هندی جار چند جوریکی شیری پزشکی تایبته ساز دهکری  
بوئو مندالانهی حساسیهیان هیه یان هندی نه خوشی دیاری  
کراویان هیه .

ئو هوپانهی دهبنه بهکارهینانی شیری دهستکرد:

بوونی بهریهست له شیرپیدانی وهکو نه خوشی سییهگری.

مردنی دایک .

نهبوونی بریکی تهواوی شیری دایک .

جمک بوون .

مندالی هه لگراوه .

هندی نه خوشی حساسیه .

دهبی شیره که بی میکروب بی .

دهبی ئابووری بیته له هه مووکات دهست بکهوی .

ئاسان هه رس بکری .

بریکی تهواوی پروتین و چهوری و کاربوهدرات و کانزاو فیتامینی تیدا  
بیته .

خشتهی شیرپیدانی مندال:

ریگای سروشتی بو شیرپیدانی مندال له حفتهی یه که مئوهیه شیری

بدریتی کاتی ئاره زوی هه بیته، ئه مه مانای ئه وه نیه که واز له منداله که

بینین چونکه نووستوه، ئه گه ر دایکه که شی خه ریکی ئیش و کاری ماله وه

بیته، هه روه ها مانای ئه وه نیه هه ر که گریا هه موو غاردهن و شیری

بدەنى، شتىكى سروشتى به كه مندالان له رووى پىويستيان بۆ شير جياوازن، هەندى مندال زووتر برسى دەبى لەوانى تر، بۆيه پىويسته خشته دابنرى به پى پىويستى مندال. ئەمەش هەلىكى تەواو دەداتە دايك بۆ تىركردنى پىويستى سەرەكەكانى مندال له خواردهمەنى ، خوشەويستى ، نارامى .

ژمارەى ئەو جەمانەى رۆژانە جياوازه به پى تەمەنى مندال، مندالى نازە له دايك بوو پىويستى به جەمىك هەيه له هەر ۲-۳ كاتر مېتر، له گەل زيادكردنى تەمەنى مندال دەتوانرى جەمى نيوەشە و فەرامۆش كەين به مەش ژمارەى جەمەكان كەم دەبىتەو هە گەل زيادبوونى قەبارەى هەرهەمىك.... له گەل زيادبوونى تەمەنى مندال دايكەكە به رەبەرە هەندى خىراكى ترى، گونجاوى بۆ دەخاتە سەر له گەل شيرپى دان .

وا له خوارەو هە و خشته به پرۆگرامى شيرپى دانى مندال روون دەكاتەو هە له نيوەى به كەمى سالى : كەمى تەمەنى مندال

تەمەنى مندال	ژمارەى كاتر مېترەكان	ژمارەى شيرپى دان	ژمارەى شير پى دانى
له نىوان جەمەانى له يەك رۆژ	له شهودا ۱۰-۶ى به يانى	له ماوهى ۲۴ كاتر مېتر	
۱-۲ رۆژى	۱	۱	۴
۲ رۆژى - ۳ هەفته	۲	۱	۷
۳ هەفته - ۲ مانگ	۴	۱	۶
له دوو مانگ زياتر	۴	-	۵

ئامۆزگارى ئه وه ناكړي كه مندال له (۱۰) چركه زياتر بمني له شيره رگرتن يان (۵) چركه بو هه رمه مكك چونكه شيرخوړ پيوستى خوئ له شير وه رگرتن له ماوه ي پينچ چركه ي به كه م جى به جى ده كات، نه گه زياتر ماوه نه وا منداله په نا ده باته به رگه زتن و راکيشانى گوى مه مك يان نوستن له سه رى. پيوسته دايك گوى مه كه كانى له پيش و پاش شيرپي داني بشوات و كاته كانيش ريك بخات و يارمه تى منداله كه بدات بو ده رچوونى نه وه وا يه ي له گه ل شير قوتى داوه به هه لگرتنى له سه ر شان و چه ند ليدانئيكى سووك له سه رپشتى.

### شيرپي داني مندالى نه وه كام (الخديج):

مندالى نه وه كام به وه ده ناسرى، نه وه منداله يه كه پيش كاتى خوئ له دايك ده بيت، يان پيش نه وه ي گه شه بكات و به شيوه يه كى سروشتى په ره بستينى له ناو مندال دان، هه روه ها ده توانين بلين مندال نه وه كامه نه گه ر كيشى له كاتى له دايك بوون له ۵ پاوه ن كه ده كاته ۲,۵۰۰ كگم كه متر بيت.

### خاسيه ته كانى نه وه كام

- ۱- كيشى: به زورى له ۵ پاوه ن كه ده كاته ۲,۵ كگم كه متر ده يئ.
- ۲- روخسارى ده ره وه ي: پيسته كه ي نه رمى ليك گيره، زورجار به چينئيكى نه رم داپوشراوه، له ژير پيستی هيج چينئيكى چه وري نى يه.

۲- چالاكى گشتى: گريانى نزمه، زور به كه مى ده ست و پيئى ده جوولينيئ.

۴- مژین: به زۆر مندالی نه وه کام توانای مژینی زۆرکه مه، یان کرداری مژینی به هیز نییه و هه ندی جار توانای قووت دانی نییه.

۵- هه ناسه دان: هه ناسه دانی کزوزمه وریک نییه و رهنگی شینه.

۶- سوپی خوین: سوپی خوینی بی هیزه و چالاک نییه، رهنگی دهست و پیی شینه.

۷- که رمی: که رمی ریکوپیک نییه و توانای کۆنترۆل کردنی نییه، نه وه کام پاش تیپه ربوونی (۱۲-۱۴) کاتژمیر له پاش له دایک بوونی شیریی پی ده درئ، ده کری که ئەم کاته زوویی به تایبته تی ئەگەر ه نداله که جیگیر نه بوو هه میشه بگری، درئژ کردنه وهی ئەو ماوه یه شتیکی راست نییه. شیرپی دانی نه وه کام کرداریکه پیویستی به کارامه یه کی به رزه یه، رهنگ دانه وهی مژینی نزمه، توانای کۆخه ی نییه، زۆر له وشیردی وهی ده کری به پشانه وه فری ده دا، رهنگی خیرشین هه لده گری له وانه یه ده مرئ، به لام ئەگەر توانای مژینی هه بوو ئەوا ده بی مامکی دایکی پی بدرئ، به لام ده بی سهیری پی دانه کی بگری ئایا کاریگه ره له سه ری، ئایا نیشانه ی ماندوو بوونی پیوه دیاره یان نا، ئەگەر نیشانه ی ماندوو بوونی به سه ره وه دیار بوو ئەوه ده بی شیریی له ریگای لوول بدریتئ.

ده بی چ بدریتته مندالی نه وه کام:

باشترویه له رۆژی یه که م هیچ شتیکی ندریتته مندالی نه وه کام، رۆژی دووم که میک ئاوی شیرین کراو به شه کریان، لۆکۆزی، ده دریتئ، که

توانای مژینی هه بوو ده خریته بهر مه مکی دایکی، به لام نه گه ر توانای نه بوو، ده توانین شیرى مه مک ده ربینین به هوی دلۆپین بیده بینی، له ههفته ی دوو هه ندی فیتامین (C) ی بو بخریته سه ر. به لام نه گه ر منداله که نه ی توانی قووت بدات، ده بی شیرى به ریگای تیوب (سۆنده) بدریتی، نه م تیوبه له ریگای لووته وه ره وانه ی خواری ده کری تا ده گاته سه ره وه ی گه ده به نیونج.

ده بی به ره حه تی به سه ستری له سه ره وه ی سه ری منداله که له نزکی ۵۰ سم جیگیر ده کری که ریگا به هاتنه خواره وه ی شیره که ده دات. باشتره نه گه ر نه و مندالانه ی کیشیان له (۲) کگم که متره هه ردوو کاتزمیر چه میکی بدریتی پاشان هه ردوو کاتزمیرو نیو پاشانیش هه رسی کاتزمیر جه میک.

### له شیرکردنه وه Weaning

مه به ست له شیرکردنه وه نه وه یه که خواری مه نه ی بخریته سه ر خواری مندال به شیوه یه کی په یزه یی، به پی تواناو به پی ی که می نه و شیره ی پی ده دری چ سه روشتی بیت یان ده سترد. مندالانی شیرخور گه شه کردنیان جیاوازه هه ره ها پیوستیشیان جیاوازه، بویه پیوسته له سه ر دایک له ته مه نی (۴-۶) مانگی ده ست بکات به خوړاک پیدانی زیاتر وه کو ته واوکه ری شیرى دایک، به خسته سه ری خوړاکى زیاتر له سه ر خوړاکى مندال، دایکه که ده ست ده کات به راهینانی منداله که ی له سه ر چه شنی نوئی خوړاک، هه ر له و

کاتەى خۆراكى زيادهى له سەر بناغهيهكى ريكوپىك پىدا كىردارى له شيركردنه وه دهست پى دهكات، كه چى منداله كه پىويستى پشتگىرى خواردهمەنى و سۆزى دايكى هەر دەمىنى هەر وه ها شيرپىدانى سروشتى. له بەر ئەوهى مندال له كاتى له شيركردنه وه به تايهتى توشى بهد خۆراكى په تا دهپى، بۆيه پىويسته له شيركردنه وه به په يژهى دهست پى بكات، دايكه كه دهست دهكات به پىدانى شيرخۆره كهى، له سه ره تا چه مىكى ئاماده كراو له خواردهمەنى هوردكراو رۆژانه جارىكى ده داتى، له رۆژى دواى دهيكاته چەند جەم... خواردهمەنىه كانى خۆجىيه تى وه كو سه وزه و دانە و ئيله و ميوه گونجاوترين خواردهمەنى رهق، هەر وه ها تىكردنى ئەو خواردهمەنىه ي خىزان به كارى دىنى له گەل ئەو خواردهمەنىه ي بۆ ئەو ئاماده كراوه.

چاكتروايه ملاك يان كو پ بۆ خۆراك پىدانى مندال به كاربى چونكه ئەمانه به ئاسانى پاك دهكرىته وهو له پيس بوون ده پارىزىن.

### كاتى گونجاو بۆ له شيركردنه وه:

گونجاوترين كات بۆ له شيركردنه وهى مندال پاش مانگى پىنجه مه له بهر كه مى شير له لايهك و له لايهكى تر برى ئاسن و فىتامين (سى) به شى منداله كه ناكات، له هەندى ولات دهست دهكرى به له شيركردنه وه له كۆتايى مانگى سىيه م. له كۆتايى مانگى سىيه م دايكه كه گوشراوى ميوه يان ته ماتهى ده داتى، له سه ره تا دا به شيوه يه كى سوكر او و برىكى كه م، چاكتروايه له مانگى چواره م و سه ره تاى مانگى پىنجه م دانە و ئيله شى بۆ بخرىته سه ر وه كو نيسك ، ماش ، يه كه م جار رۆر به كه مى پاشان

به‌ره‌به‌ره بۆی زیاد بکات چونکه ئەمانه ده‌وله‌مەندن به فیتامین (ب) هه‌روه‌ها چونکه ئاسنیان تێدایه، پاشان ماست و مۆزیشی بۆ بخرێته سه‌ر خۆراکی.

به‌لام له مانگی شه‌شهم باشتر وایه سه‌وزه و میوه به‌شیوه‌یه‌کی په‌یژه‌یی بدریتێ به‌پێی ئاره‌زووی مندال و توانای وه‌رگرنتی، هه‌روه‌ها ده‌بێ هیلکه و گۆشتی کولای و ورد کراویش بدریتێ، به‌تایبه‌تی گۆشتی مریشک که ده‌وله‌مەنده به‌ پرۆتین و ئاسن و فیتامین (ب) ی ئاوێته کراو، له مانگی هه‌فته‌م جه‌لی و کاسته‌ری ده‌دریتێ له‌گه‌ڵ ئاگاداری ته‌واو بۆ بپری چه‌وری که کاتیکی زۆری ده‌وێ بۆ هه‌رس کردن.

بنه‌ماکان یان بنچینه‌کانی له‌ شیرکردنه‌وه:

۱- له شیرکردنه‌وه نابێ له هه‌وین ده‌ست پێ بکات چونکه له‌م کاته‌دا مندال زۆر تووشی هه‌ندی هه‌وکردن ده‌بێت.

۲- له سه‌ره‌تای خۆراک پێدانی مندال ده‌بێنرێ منداله‌که خوارده‌مه‌نیه‌که‌ی له ده‌می ده‌ردینێ و فرپێ ده‌دات چونکه هه‌شتا له‌ گه‌لی رانه هاتوو هه‌یه ده‌بێ دایکه‌که چه‌ند جارێک مه‌شقی پێ بکات.

۳- پێویسته پاله په‌ستۆ نه‌خاته سه‌ر مندال بۆ ده‌رخواردنی ئه‌و خوارده‌مه‌نیانه‌ی منداله‌که چه‌ز له خواردنی ناکات، به‌لام جار له‌ دوا‌ی جار هه‌ولێ بۆ بدری تا په‌سه‌ندی ده‌کات ئەمه‌ش پاش تێپه‌ربوونی هه‌فته‌یه‌ک ئەنجام ده‌دری.

۴- کاتی برسی ده‌بێ برپکی که‌می پێده‌دری.

۵- نابێ ده‌ست بکری به‌ خۆراک دانی له‌و کاته‌ی تووشی سگچوون بووه.

## گیروگرفته کانی شیرپن دان :

لیڙه دا هندی گیروگرفتی په یوه نندار به شیرپن دانه وه هیه که تووشی شیرخوړ ده بن به تایبه تی له مانگه کانی به که می ته مه نی که ده بنه هوی بیزار کردنی دایکه که و دلّه راکئی، سه ره پای توانای زال بوون به سه ریان دا.

## گرینگترینی نه م گرفتانه :

۱- شیرپن دانی که م (که متر له پیویست) مانای نه وه یه منداله که به شی خوی شیر وه رناگری و تیرنابی نیشانه کانی نه مانه ن:

ا- گریانی به رده وام.

ب- که م نووستن.

ج- کیشی له سه ر خو زیاد ده کاو له سنووریک ده وه ستی.

د- قه بزی به رده وام.

ه- رهنگی پیسای مه یله و زه رده.

و- رشانه وهی به رده وام له نه نجامی قووت دانی هه وای زور پاش نه مانی شیری مه مک و به رده وام بوونی له مژین.

ده توانری نه مه ش ده ست نیشان بگری به کیشانی منداله که له چه ند کاتی ریکوپیک و جیگیر و هه مان جل و به رگی، پیش شیر وه رگرتن ده کیشری پاشانیش ده کیشری، جیاوازی نیوانیان بری شیره که ده رده خات.



۲- شیر پیدانی زۆر (زیاتر له پتویست):

ئەمە له ولاتە گەرمەکان روودەدات، کاتێ مندال پتویستی بە برێکی زۆری شلە هەیە کە بە زۆری لە شیوەی شیرێ مەمکی دایکی وەردهگرێ، بە زۆری مندالە کە کیشی لە دەست دەدات لە ئەنجامی رشانەوهی بەردهوام و سگچوون.

۳- رشانەوه:

ئەمە لە لای زۆر له مندالانی شیرخۆر دیار دەبێ کە سروشتی یە بە زۆری هۆیە کە ی دەگەڕێتەوه بۆ وەرگرتنی برێکی زۆری شیر.

۴- سگچوون:

بری وەرگرتنی شیرێ زۆر دەبێتە هۆی زۆربوونی ژمارە ی دەرچوونی سگی مندال، روودانی سگچوون زۆر کەمە لە و مندالانە ی شیرێ دایکیان وەردهگرن، ئەمەش نیشانە ی بوونی هەوکردنە لە لای شیرخۆر ئەگەر پیچەوانە ی ئەمە نەسە لمیندری.

۵- قەبزی:

ئەمەش زۆر کەم روودەدات لە لای ئە و مندالانە ی شیرێ مەمکی دایکیان وەردهگرن، هەروەها شیرێ دەستکرد ئەگەر بەرێگایەکی تەندروستی و بە برێکی هاوسەنگ ئامادە کرابێت.

## ۶- ژانه سگ (المغض):

ئەمە زۆر روودەدات لە و مندالانەى كە تەمەنیا ن لە سى مانگ كە مترە،  
حاله تىكى لە ناكاوە و گریانىكى بە رزو بە رده وامى هەيه، دەم و چاوى سۆر  
هەل دەگەرێ و هەردوو پى به كانى بە رزده كاتە وە بۆ لای سگى، بە زۆرى  
پى به كانى ساردن، دەتوانرێ چارسەرى ئەم حالە تە بكەرێ بە هەلگرتنى  
مندالە كە لە سەرشان و بە شى وەيه كى راست ئىنجا چەند لىدانىكى  
لە سەرخۆ لە پشتى مندالە كە بۆ ئەو هەموو غازاتە كان دەرىچن.

## شله ژانه كانى ساواو چاودىرێ كردنیا ن:

مندالێ ساوا تووشى زۆر شله ژان دەبیت، كە زۆر جار بووه هۆى لە ناو  
چوونى یان تووشبوونى بە نەخۆشى درىژە خایەن، بە لام ئەو  
پىشكە و تەنى لە بواری پزىشكى پاراستن و چاره سەركردن و بە كارمىنانى  
تەكنىكى نوێ لە توانادایە چاره سەركردن و راست كردنە وەى ئەم  
شله ژانانە وابكرێ كە مندالە كە بە ژيانىكى سروشتى بژى، لە بەر زۆر ئەو  
شله ژانانە و زۆرى سەرچاوه كانیا ن، هەندىك لە مانە دەخەینه روو بە پى  
گرىنگى و بلا بوونە وەیا ن.

## ۱- دركى برپره Spina Bifida

بریتىیه لە خەوشىك تووشى برپره ی پشت دەبیت لە ئەنجامى خەراپ  
پىكهاتنى برپره و تىكە ل بوونیا ن، واتە برپره كان لە كاتى پىكهاتنیا ن  
دانه خراوه، برپره ی پشت كراوه دەبیت، جۆگە ی ئىسك دادەخات كە

دېرکه په تې تېدايه، که ده بېته هوی ده رچوونی ئه و په رده يه ی دېرکه په تې پېچاوه له شپوهی ئاوسان وېرین له ناوچې ئیسکی کلېنجه .

دېرکی بېرېره له سهر چهند شپوه يه ك ده بې، هه يه خه وشه که ی ساده و گچکه يه پئويستی به چاره سه رکردن نی يه تنها ئه گه ر نيشانه ی ده مارگيری پئوه دياربوو چونکه درکه په ت و سه حايای سروشتين، ئه م حاله ته پئې ده وترئ درکی بېرېره ی سوک .

به لام نه گه ر خه وشه که گه وره بوو، قه باره که ی له نيوان قه باره ی گويزئک و قه باره ی سه ری ساوا بوو، له شپوه ی ئاوسانئک پر له دېرکه شله ی ده ماخ ئه م جوړه يان پئې ده وترئ درکه بېرېره ی تووره گه يی، ئاوسانه که کار ناکه ته سه ر توړی ده مارگيری بويه منداله هېچ ئيفليجی نی يه، هه روه ها توانای له سه ر هه ردوو کرداری ميزکردن و پيسايی کردن هه يه، به لام جوړی تر که ترسناک ترين جوړه پئې ده وترئت (القبيله النخاعيه السحائيه) که سه حاياو دېرکه په ت له کونی جوگه ی دېرکی ده رده چن تووره گه که به په رده يه ك پؤشراوه يان به پئستئکی ته نك که ده بېته هوی ئه وه ی زووکئم بکات شله درکی لئ دئته خوار و منداله که تووشی ئيفليجی ناته واو يان ئيفليجی ته واو ده کات له و ناوچانه ی يان ئه و نه ندا مانه ی ده که ونه ژئر خه وشه که که وای لئ دئ ناتوانئ کؤنترؤلی ميزکردن و پيسايی کردن بکات، ئه م حاله ته هه رده بئ به هوی نه شته رگه ری چاره سه ر بکري، بويه ده بئ چاودئری منداله که بکري له پئش نه شته رگه ری و له پاش نه شته رگه ريش هه روه ها چاودئری تايبه تی بؤ خؤراک پاراستنی ئاوسانه که له پاله په ستؤ له سه ری يان نه زيه ت دانی

له كاتى خواردن، تېببىنى ھەلگرتنى مندالەكە و دانىشتن دەكرى بۆ قەدەغەكردنى پالەپەستۆ لەسەر تۈورەگەكە له كاتى راکشانى، لەگەل تېببىنى كردنى مندالەكە له رووى پلەى گەرمى و لیدانى دل و ھەناسە و ميزو پاشەپۆى و نیشانەكانى بەرزبۈونەوہ پالەپەستۆى گەرمى ناو كەللەسەر، لە كاتى دانانى مندالەكە لەسەر سگ لە پىخەفەكەى سەرچەفېكى بلاستىك لە سەر پشتى جىگىر دەكرى بۆ ئەوہى تۈورەگەكە پىس نەبى بەھۆى پاشەپۆ، ھەروہا بالىفېك دەخرىتە ژىر بەشى خوارى لاق بۆ قەدەغەكردنى پالەپەستۆ لەسەر ھەردوو چۆكى و ئانىشكى و دەم وچاوى.

بەلام پاش نەشتەرگەرى گرینگترىن ئەو خالانەى دەبى رەچا و بكرى ئەوہىە مندالە درىژ دەكرى تا داوى برىنكە ھەلدەگىرى، لەگەل پاراستنى برىنەكە و مانەوہى بە پاگىزى، بەلام سەبارەت بە خۆراك باشتر وایە خۆراكى بە سۆندە بدزىتە تا ئەو كاتەى چاك دەبىتەوہ، ئامانجى گشتى لە چاودرىرى و چارەسەر كردن ئەوہىە و دەست ھىنانى تەندروستى جەستەى و ژىرى بە شىوہىەكى زۆر باش لەگەل گونجان لەكاروكر دەوہى رۆژانە بەوہندەى كە پىى دەكرى و دەتوانى.

## ۲- ئاو بەربوونى سەر (استقاء الرأس Hydrocephalus)

ئاو بەربوونى سەر لە ئەنجامى نەمژىنى تەواوى دېكە شلەى دەماخ و كۆبوونەوہى لە دەماخ، دەبىتە ھۆى گەورەبوونى قەبارەى سەر و زىادبوونى پالەپەستۆى ناو كەللەسەر، يان لە ئەنجامى گىرانى رىرەوہى (جۆگەى) دېكە شلەى دەماخ و رىگای ھاتنە خوارى دەگرى، ئەم

گیرانهش بۆ چند هۆیهك دهگه پیتته وه له مانه خهوشیکی ئاگاری برپرهری پشت، بوونی برین، تووشبوونی مندال به هه وکردنی سه حایا، یان خوین به ربوون له نهجامی تووش بوونی سه ر که ده بیته هۆی خریوونه وهی خوین.

گرینگترین نهو نیشانانهی تییبینی دهکری:

- ۱- تویکلی موخی نه رمه .
  - ۲- قه باره ی سه ری گه وره یه .
  - ۳- مه ندی کات که م عه قلی لی رووده دات.
  - ۴- له ده ست دانی ئاره زوی خواردن و هه ست نه کردن به ئارامی .
  - ۵- کشانی پیستی سه ر ده بیته هۆی راکیشانی پیلووه کانی چاوبۆ سه ره وه .
  - ۶- پیکه وه نه نووسانی هیلی گه یشتن نیوان ئیسکه کانی که لله سه ر .
- نه م حاله ته به نه شته رگه ری چاره سه ر ده کری، ده بی چاودیری باش بکری له پیش و له پاش نه شته رگه ری که بۆ پاراستنی نه و برینانه ی که رووده دن له شوینه کانی پاله په ستوی له ش، به تایبه تی سه ر که بالیفیکی گچکه ی له ژیر داده نری، به لام له حاله تی روودانی برین ده بی به به رده وامی پاک بکریته وه وتیمار بکری نه وه ک تووشی هه و بوون بیته .

### ۳- لیوکورت بوون (سی لچ) (لیو که رویشک) Clftlip

کورت بوونی لیو له ناو نیرینه زۆر باوه، مندال له دایک ده بی و لیوی سهره وهی شهق بووه، ئەمەش دەبیته گیروگرفت له شیرخواردن، پاش ماوه یه کی کورت له دوای له دایک بوون نه شته رگه ری بو دهری، به لام هه ندی جار ئەم نه شته رگه ریه دواده خری تا ته مه نی ده گاته یه ک مانگ یان دوو مانگ به پیی باری ته ندروستی و کیشی منداله که .

پیش نه شته رگه ری ده بی ئامۆژگاری دایکه کی بکری وهیمن بکریته وه وتی بگه یه نن که ئەم خه وشه پاش نه شته رگه ری نامینی و منداله که سروشتی ده بی، هه روا ده بی دایکه که فیر بکری چون خوراک بداته منداله که ی به به کارهینانی که وچک یان دلۆپین .

به لام پاش نه شته رگه ری له و خالانه ی که ده بی ره چاو بکری پاراستنی شوینی نه شته رگه ریه که یه له ئەزیه ت پی گه یشتن و خوراندنی شوینه که، باشتروایه چاودیری شوینی نه شته رگه ریه که بکری به پاککردنه وهی به رده وامو لابردنی قه تماخه پاش وشک بوونی، مژین له کورت بوونی مه لاشۆ زه حمه ت تره له وهی له کورت بوونی لیو، خوراک دانی به رده وام به به کارهینانی دلۆپین ده بیته چونکه ناتوانی بمژی تاکاتی نه شته رگه ری، ده می منداله پاش هه ر شیروه رگرتنیک به گیراوه ی خۆجی یه تی یان هه ر گیراوه یه کی پاک ده شووری بو ئەوهی نه هیلی شیر له شوینی نه شته رگه ریه که بمینی .

۴- کەرت بوونی مەلاشۆ (شەق بوونی سەرەوہی ناودەم) Cieftblat  
 کەرت بوونی مەلاشۆ لە ناو کچانە باوہ، یان لە گەڵ لێوکەرت بوون  
 روودەدات پان بەتەنیایی. مندالە کہ زۆر ماندوو دەبێ و ناتوانێ بە ئاسانی  
 شیرە کہ وەرگرێ، ھۆی ئەم خەوشەش یان دەگەریتەوہ بۆ ھۆی بۆماوہ  
 یان لە سێ مانگی یە کہ می دووگیانی دایکی تووشی سۆریکە ی ئەلمانی  
 ھاتوہ.

ئەمە بە ھۆی نەشتەرگەری چارەسەر دەکری و دەبێ زۆر بایەخ و  
 چاودێری مندالە کہ بکری پێش و پاش نەشتەرگەری.  
 کەرت بوونی لێو کەرت بوونی مەلاشۆ دوو دیاردە ی خەوشی باون لە  
 نیو مندالان، ئەم دوو حالەتە یان پیکەوہ دین یان یە ک یە کہ. ھۆی ئەو  
 ماندوو بوونە ی لە ئەنجامی ئەم دوو خەوشە دروست دەبیت کہ مندالە کہ  
 ناتوانێ شیر وەرگرێ و ھەناسە بدات لە رینگای زارەوہ.

#### ۵- سوورپانی پئی (حنف القدم) Clubfoot

لە خەوشەکانی ئیسکە پەیکەری ئاکاری سوورانەوہی پئی یە لە لای  
 مندال، پئی یەکانی خوار دەبنەوہ بۆ ناوہوہ، حالەتە سووکەکان بۆ باری  
 نا تەندروستی مندالان دەگەریتەوہ لە کاتی دووگیانی دا، ئەم حالەتە  
 نامینێ پاش ئەوہی پئی یەکان سەر بەستی جوولانەوہ یان دەبێ پاش  
 لە دایک بوون.

پسپۆرەکان ئامۆژگاری ئەوہ دەکەن کہ وا پئیەکان بجولین بۆ دۆخی  
 تەندروستی خۆی بە پئی یە توانا لە گێچی بگری و لە سەرەوہ بە ستوونیک

دهچه سپی که قه دهغهی گه پانه وهی دهکات بۆ دۆخی جاران له کاتیک دا  
نه گه ر ئه م گه چ کردنه سوودی نه بوو ئه وا کرداری جوانکاری هیتانه وه  
جیی بۆ ده کری.

#### 6- نیک له بارچوونی دواوه Dislocation of the hip

له و برپایه دایه که هۆیه که ی بۆ باری ناته واوی جومگه کان و  
په ره سه ندنی کۆرپه له ده گه ریته وه، کاتی مندال هه ناوداوی تازه فییری  
رۆیشتن ده بی ئه و گرانا ییه ی جهسته ی ده بیته هۆی له بارچوونی  
راسته قینه. ده توانری تیبینی ئه م حالته بکری له مانگی یه که م له  
ئه نجامی پشکنینی ئاسایی منداله که له بنکه کانی چاودییری، ده بینری  
که وا ناتوانی جومگه کانی سه وز لیک دوو بکاته وه، هه روه ها ده توانری  
ئه م حالته بدۆزریته وه به هۆی تیشکی سینی. چاره سه ری ده بی زو  
بکری پاش ده ست نیشان کردنی چونکه هه ر دواخستنیک ده بیته هۆی  
له بارچوونی ته واوی و به زه حمه ت راست ده کریته وه.

#### 7- خوین به ربوون له ناو که لله سه ر:

ترسناکترین حالته که تووشی ساوا ده بیته له ئه نجامی له دایک  
بوون. هۆی خوین به ربوون ده گه ریته وه بۆ که می ئۆکسجین یان  
برینداربوونی له کاتی له دایکبوون به هۆی پاله په ستۆ خستنه سه ر  
که لله سه ر. هه ردوو شیلکه سه ر فراوان ده بن و پرده بن، رشانه وه ی به  
ته وژم ده بیته، ئاره زووی خواردنی زۆر که م ده بیته. ئه وه ی زۆر گرینگه  
تیبینی نیشانه کانی خوین به ربوون بکری، باری ته ندروستی ساواکه



هەلبەسەنگى و بىشكىنى پىئويستى بۇ بىكى، ئۆكسىجىن و خۇراكى پى بدىرى  
و گەرمى نۆر پىئويستە بۇ پاراستنى بارى تەندروستى.

## ۸- دەو كولى Thrush

هەبوونى پەردەى ناو دەمە، ھۆيەكەى بۇ ئەو كەپووانە دەگەپىتەوہ  
لە جۆرى ھىلكە كەر لەزىتى دايك دەبىت ئەمەش نەخوشى نىيە.  
بەھۆى ئەو گۆرانكارىەى لەسەر زىى دايك روودەدات لە كاتى  
دووكيان بوونى دەبىتە ھۆى ھەبوونى زى، ئەمەش دەگوازىتەوہ بۇ  
ساوا لە كاتى تىپەپوونى بە جۆگەى لە دايك بوون، يان بە ھۆى دەست  
دانى گۆى مەمكى لە كاتى شىر پىدان، يان لەرىگای دەست دانى ئەو  
كەسانەى لەيەكەى چاودىرى ساوايان كاردەكەن و تووشى ئەمە بووینە.  
لەسەر زمانى ساوا و لەناو لىو و پدوولىخە پەردەى ناو دەمى  
مندالەكە دەنك دەنكى سىپى دەردەچى كە ئازارىان نىيە. بە ئاسانى  
چارەسەر دەكرى بە بەكارھىننى گىراوہى سنشەن centionriolet لەگەل  
دابپانى واتە جىاكردەوہى ساوا كەو كەرەستەكانى لەگەل مندالانىتر،  
ھەروہا دوورخستەوہى ئەو كارمەندانەى لە چاودىرى مندالان كار  
دەكەن و تووشى ئەم نەخوشىيە بووینە يان ھەلگى نەخوشىيەكەن،  
بەلام سەبارەت بە دايك ئامۆزگارى دەكرى دەربارەى چۆنىەتى  
بايەخدان و چاودىرى خۆى بىكات لەگەل سەيركردنى نىشانەكانى دەوكولى  
بۇ ئەوہى چارەسەرى پىئويست وەرىگى و دلتىا بىت لە پاك و خاوپىنى  
بەتايبەتى ھەردوو دەست و مەمكەكانى.

## ۹- سگچوون

سگچوون له نه خوښيه باوه کانه که تووشی مندالان دهبی، ئەم نه خوښيه بهمه جیاده کریتته وه که پاشه پۆی زۆر شله و چەند جاریک دادەنیشی به هوی دهردانی زۆری ئامیری لیخه ریخۆله که ههوبووه و زۆر بوونی جوولانه وهی ریخۆلهی پیچاوپیچ بوونی، له م تەمەنه دا سگچوون نه خوښيه کی زۆر درمه به هوی چەند به کتريای نه خوښی و وفايرۆس تووشی دهبیته، بۆیه باشتروایه هرکاتێ ئەم حاله ته دۆزرایه وه ساواکه جیابکریتته وه.

سگچوون دوو جووری ههیه، جووری سگچوونی سووک که هاوشان دهبی له گه ل که مێ پلهی که رمی و پاشه پۆی له شیوهی ئاو دهبی له گه ل که مێک لیخه بابته و پارچهی بچووک، به لام رهنگی پاشه پۆکه یه که م جار زهرده پاشان به ره به ره به ره و که سکی دهچیتت و هاوشان دهبی له گه ل پریابوونی سکی له گه ل هه ندی ژانه سگو رشانه وه و نه بوونی ئاره زووی خواردن.

به لام سگچوونی گران پاش چەند کاتژمیریک سگچوونی سووک دهگۆرێ بۆ سگچوونی گران، سکی پریاده بی له گه ل رشانه وه و به رزیوونه وهی پلهی که رمی. له ئەنجامی له دهست دانی شلهی له شی دهبینین کیشی که م دهبیته وه و وشیلکی سه ری نزم دهبی و چاوه کانی مۆله ق دهبنو نیوه داخراو دهبن له گه ل وشک بوونی په رده لیئجهی ناو ده م، به لام به ره به ره میزکردنی که م دهبیته وه ورهنگی هه لده بزکی و هه ناسه ی سوارده بی و به گران هه ناسه ده دات.

ئەو كرادارانەى كە پىۋىستە بىرى بۇ ئەم حالەتە:

جىا كىرەنەى مندالە كە يە كسەر پاش دۆزىنەى ئەم حالەتە، لە گەل ناردنى نمونەىەك لە پاشەپۇى بۇ تاقىگە كە لە ئەنجامى دا دەزانرى ھۆى ئەو نەخۆشىەى دەرمانى بەپىى ئەم زانىارىە دەدرىتى. بە بەردەوامى پلەى گەرمى دەپپورى ھەروەھا لىدانى دل و ھەناسەو پالەپەستوى خويى.

چاودىرى تايبەتى دەوى مندال دەكرى چونكە وشك بوو لە بەر نەخواردنى خۆراك لە گەل تىببىنى كىرنى ھاوكىشى و ھاوسەنگى كىرنى ئەو شلەو مادانەى لە دەستى داوہ بە ھۆى خويىن بەر، چونكە خوار دەمەنى لەرىگای زار دەوہستى تا رشانەوہى نامىنى، پاش ئەوہ دەست دەكرى بە خوار دەمەنى بەبرى نىوہى جاران.

لەلایەكى تر چاكرتروايە ھانى داىكان بدرى بۇ شىرى سىروشتى خويان بۇ ئەوہى دىور كە ونەوہ لە سگچون، گوى رايەلى رىگای راست لە نامادە كىرن و بەكارھىنانى برى شىرى پىۋىست بەپىى تەمەنى، ئاودەبى پاكراوبىت پىش ئەوہى بدرىتە مندال، ھەروەھا شىوشتىنى مەمك پىش و پاش شىرپىدانى، ئەمانە ھەمووى مندالەكە دىور دەكەنەوہ لە تووشبىون بە سگچون.

۱۰- ھەبوونى چاوى ساوا:

ھەبوونى چاوى ساوا بە ھۆى ھەبوونى توندى ترووكە پىلووہ، ھەبوونى ترووكە پىلووى سوزەنەكىش لە ئەنجامى تىپەپىوونى مندالەكە لە كاتى لەدايك بوون بە جۆگەى زىى تووش بوو، يان لە ناو مندالانى

دايك له كاتى تەقىنى پەردەى سەرابى، ئەم ھەويوونە زۆر مەترسى ھەيە  
بۇ بىلبىلەى چاۋ و ترسى كۆيۈبۈنى ھەيە، ھەندىك لە سېرىنى چاۋى  
دەنپىرنە تاقىگە بۇ زانىنى ھۆكارى ئەم نەخۆشىيە .

دەبى چاۋدېرى تەۋاى چاۋى مندال بىكرى لە كاتى دلۆپىنى واتە  
تىكردى، چاۋدېرى ئەۋەش بىكرى كە تىكردى دلۆپەكانى لە ناۋ پىلۋى  
چاۋبىت، چونكە ئەۋدەرمانە كارىگەرى زۆرى ھەيە لە بىرىندار بوون  
سۆربۈونەۋەى پىلۋو و چاۋى مندالەكە بۇ چەند رۆژىك، باشتروايە  
جولانەۋەى دەستەكانى دەست نىشان بىكرى ئاگادارى بىن نەۋەك  
چاۋە تووش بوۋەكە بە دەست بىسپىتەۋە، پىۋىستە چاۋەكانى بە  
بەردەۋامى بشوات بۇدانى ئەۋ جىقانىەى كەلەكە بوۋىنە .

#### ۱۱ - گىرانى بۆرچكەى مىز:

گىرانى بۆرچكەى مىز دەبىتە ھۆى زۆربۈونى بېرى مىزو زيادبوونى  
پالەپەستۆى پىچەۋانە كە شوپىنەۋارى لايەكى خەراپى ھەيە لەسەر  
گورچىلەۋ بۆرى مىز كە دەبىتە ھۆى تووشبوونىان بە ھەۋبوون كە  
دەبىتە ھۆى مردنى بە ھۆى پەككەۋتنى گورچىلە ....

زۆر پىشكىن دەكرى بۇ دىارى كىردى شوپىنى گىرانەكەۋئەۋمىزەى  
تېيدايە، دەبى مىزەكە بە ھۆى سۆندەى تايبەتەۋەبىتە خوار پىش  
نەشتەرگەرى كە مەبەستى كىردنەۋەى گىرانەكەيە، لەگەل تۆمار كىردى  
بېرى مىزەكە زۆر بە وردى، دەبى بەرىگەى تەندروستى سۆندەكە رەۋان  
بىكرى و مىزەكەبىتە خوار، باشتروايە ھەندى دەرمانى دژە ژيانى بدىرتى  
بۇ پاراستنى لە رنۆك و شوپىنەۋارى خەراپ .

## به شی چوارهم

### شیرخۆر

قوناغی شیرخۆر به وه ناسراوه هر له کاتی له دایک بوون درێژده بێته وه تا کۆتایی سالی به که می ته مهنی به تیکرای گه شه و په ره سه نندی خیرا. نه گه ره گه له ماوه کانی پاش نه م کاته به راوردی کرا، مندال له م قوناغه دا به ته واوی پشت به دایک و باوکی به تایبه تی دایکی ده به ستی بۆ جی به جی کردنی هه موو پیوستیه کانی. مندال له م قوناغه دا ره وشتی جیگیرنی به شیرپی دانی و ئارامی پی ده به خشی، بویه زانینی گرینگی شیرو هه لیکی ته واو بۆ مندالی ساوا گرینگی خوی هه به له په ره سه نندی ده روونی و جهسته یی.

بۆ ئه وه ی شیرخۆر هه ست به ئارامی بکات ده بی ره چاوی پیوستیه کانی جهسته یی و ده روونی بکری له لایه ن ئه و که سانه ی به چاودیری هه لده ستن، گرینگترینی نه م پیوستیانه ش پیوستی منداله بۆ خوارده مهنی، چونکه برسیتی ده بێته هوی گرزی ده روونی مندالی شیر خۆر که هاوشان ده بێت له گه له گرینگی به رده وام تا گه ده ی پر خوارده مهنی ده کری ئینجا کر ده بی و ئارام ده بی و خه وی لی ده که ویت یان ده ست ده کات به یاری کردن. هه ره که پیوستی بۆ سۆزو خۆشه ویستی شان به شانی خوارده مهنی به، خوارده مهنی به ته نها به س نی به نه گه ره سۆزو خه نده و وته ی خۆشی له گه له دانه بێت که نه مانه پتر وای لی ده که ن هه ست به ئارامی بکات.

هه لگرتنی مندال له باوهشی و له نیو هه رډوو دهسته کانی و له منداله که ده کات که خه نی بیټ به تایبه تی کاتی ده یه ژټنی یان باری هه لگرتنی ده گوری، بویه ده بینین زوربه ی شیرخوړ ده گرین نه وه ک بو هویه کی تایبه تی به لکو بو نه وه ی دایکه که ی هه لی بگری و له باوهشی کات.

که یشتنی شیر خوړ به م ژینگه یه بو یه که م جار له کاتی له دایک بوون ده ست پئ ده کات له کاتی پټوه لکانی به جهسته ی دایکی و گرتنی به دهسته کانی مامان ده رک کردنی به ده وروبه ری زیاد ده کات به پشت به ستن به شاره زایی هه سستی و ده ست لی دانی. ریگا کانی دابین کردنی پیوستیه کانی شیرخوړ له ناو یه کن خوړاکی سروشتی (شیرخواردن له مه مک) زوربه ی پیوستیه کانی دابین ده کری. هه لگرتن و له باوهش کردنی ساوا شتیکی بو دابین ده کری که زور گه وره تره له دابین کردنی خوړاک، بویه زانایان جهخت له سهر هه لگرتنی مندال ده که ن له کاتی وهرگرتنی شیری شووشه به هه مان شیوه ی وهرگرتنی شیری مه مک، شیرخوړ به تایبه تی له سهره تای ژیانی ناتوانی پیوستیه کانی باس بکاو روونی بکاته وه بویه ده بئ دایکه که زیره ک بیټ و ره چاوی نه مه بکات و پیوستیه کانی بزانی له نه جامی جوولانه وه و گریان و نه و ده نگانه ی ده ری ده پری.

## ددان هاتن

مندال کاتی له دایک ده بیټ بی ددانه، که چی بیست ددانی شاراوهی له بن پدوی هه یه که له ته مهنی شهش مانگی به درده که ون، یه که م جار ددانی ناوه پاستی خواره وه پاشان ددانی ناوه پاستی سه ره وه، ئینجا ددانه کانی نه ولای سه ره وه پاشان خواره وه، پاشان چوار پیسه خپری و که لبه درده چی ئینجا چوار پاشه خپری کوتایی، دوا به دوی نه مه هر شهش مانگ نزیکه ی چوار ددانی درده چی، به لام نه مه ده ستوریکی جیگیری نییه، هندی مندال ددان هاتنی دوا ده که وی بو کوتایی سالی یه که می ته مهنی، یان هه یه زوو ددانی دیت به جوریک کاتی له دایک ده بی ددانیک یان زیاتری هه یه. له وانه یه کرداری ددان هاتن هندی نازاری له گه ل دابی یان خورانی پدوو یان هیچی له گه ل نابی به پیچه وانه ی نه و باوه ره باوانه ی که له ناو خه لک دا هه یه..... ددان درهاتن هیچ تای به رزو سگچوونی تیژ یان هر جوره شله ژانیکی له گه ل دانابیت له حاله تیک دا نه گه ر چاودیری ته ندروستی باشی بو دابین کرا.

### خاسیه ته کانی شیرخور:

کیشی شیرخور له سه ره تای نه م قوناغه دا نزیکه ی ۲,۵ کگم پاش نه وه ی قه ره بووی نه و کیشی بو ده گه ریته وه که له سه ره تای مانگی یه که می ژبانی له دهستی دابوو. به لام کیشی زیاد ده کات به تیکرای (۱۹۸-۲۷گم) له مانگیک دا درژیشی به تیکرای (۲,۵سم) دریز ده بی له هه رمانگیک دا له ماوه ی شهش مانگی یه که می ژبانی.

له مانگی دووه می ژبانی شیرخۆر ده توانی سهری که میک بهرز بکاته وه و بۆ ههردوو لای بسوورپینی. به لام ههردوو دهستی به بهردهوامی ده قوچینی، سهیری ئه ولای ده کات به بی دیکهت، ده توانی پی بکه نی به بی هوی دیاری کراو، هه چوار سهعات جه میکی ده دریتی له مه مک یان له شووشه ی مه مه، باشترویه فیتامین (A) و (C) و (D) ی بۆ تیبکری له گه ل شیره که یان له نیوانیان چونکه پیوستی به مانه هه یه و ئه مانه ش له ناو ئه و شیره ی وهری ده گری نییه.

که ته مه نی ده گاته سی مانگی شیلکه سهری پیشه وه ی ره ق ده بی، شیرخۆ له م ته مه نه دا بۆ ماوه یه کی کورت که له سه ر سگ دابنری سه روسینگی به رزده کاته وه، که دهنگی دایکی ده بیستی یان ده م و چاوی ده بینی ده ست به پیکه نین ده کا، شیوازیکی دیاری کراو وه رده گری بۆ نووسین، بۆیه ده بی له کاتی دیاری کراوی خۆی خۆراکی بدریتی چونکه پاش ئه و کاته یه کسه ر خه وی لی ده که وی، له گه ل تیبینی کردنی ئه وه که ده بی هه ندی ئاوی کولای سارد بووه وه ی بدریتی له نیوان جه مه کانی شیرخواردن.

که ده گاته ته مه نی چوار مانگی ده توانی دانیشی ئه گه ر شتیکی بدریته پال که بۆ پیشه وه خوارده بیته وه، هه ست به خۆشی ده کات کاتی یاری به ده ست و په نجه کانی خۆی ده کات. له م مانگه دا ده بی سه وزه ی کولای بۆ بخریته سه ر خۆراکی له گه ل ئاوی گوشت.

ریکخستنیک ده ست پی ده کات له نیوان جوولانه وه کانی له شی شیرخۆر و چاوه کانی ئه مه له سه ره تای مانگی پینجه می ته مه نی، ئه و



تەنە ناسراوانە و نامۆيانە لىك جيا دەكاتەو، لغەلغ و پىكەننى بەرزو  
 ۋرتە ۋرت تىينى دەكرى ھەندى خواردەمەنى پەسند دەكات و  
 ھەندىكى ترنا، لە و مانگە پىويستە گەورەكان لەو دەور كەونەو لە  
 پەسند كردنى ھەندى خواردەمەنى ۋرەت كردنەو ھى ھەندىكى تر لە پىش  
 رۆژانە شىرخۆ جارئك يان دوو جار سگى دەردەچىت، ھەندى رۆژ ھەر  
 دەرناچى ئەمە پىويستى بە پەژارەو دلەراو كى نىيە تەنانەت ئەگەر  
 گەيشتە سى رۆژ يان زياتر سگى دەرنەچوو.

لە كۆتايى شەش مانگى تەمەنى كىشى شىرخۆر دەبىتە دوو  
 ئەو ھەندەى كىشى ساوايى، لە و مانگە دەتوانى بگاتە ئەو شتانەى كە  
 لەوى دەورترنو ۋەريان دەگرى، لە و مانگە كاستەرى بۆ زياد دەكرى بۆ  
 ھەمە جۆر كردنى خۆراك بەلام سەبارەت بەنووستن ئەو دووجار  
 دەخەوى، باشترە ئەگەر دانەوئەلەى كۆلایو زەردىنەى ھىلكە و شىر ئەم  
 بابەتانەى سەرەو ھى بدرىتتى، لە ژىر رۆشنايى ئەمە دەتوانرى بە  
 پەيزەيى دەست بكرى بە لەشىركردنەو.

لەم قۇناغەدا مندال خەنى دەبى كە سەيرى بووكە شووشەى  
 پلاستىكى ولاستىكى دەكات يان پارچە قوماشىك، دەبى رەچاوى  
 پاك وخوايى ئەم يارى و بووكە شووشانە بكرى ھەروەھا شوينى دانانى  
 ئەم بووكە شووشانەش چونكە لەوانەيە تووشى سگچوونى بكەن.

لەسەرەتاي مانگى ھەشتەم بېرەركانى پىشەو ھى بەديار دەكەوى،  
 ھەروەھا دەست دەكات بە خۆخشان بەرەو پىشەو ھى بە ھۆى  
 بەكارھىنانى سىنگى يان دەستەكان و پىيەكانى، ئەو خواردەمە نىانەى

که ده توانی به خۆی به دهست بیانگری و بیان خوات په سند تری دهکات. له و مانگه دا دهست دهکات به ترسان له کهسانی نامو و خۆی به دایکيه وه ده لکیني.

له مانگی نویه مو دهیه م کرداری خوځشاندن پیش ده که وئ، ده توانی خۆی راکیشی و له راکشانی بو باری دانیشن به بی یارمه تی هیچ که س، ده توانی په ک دهست به کار بیتي بۆگرتنی شت هه روه ها گرتنی شووشه ی مه مه، هه وئی لاسایی دهنگه کان دهکاته وه، له گه ل گه وران کارلیک ده بی، توندی به کارهینان دهست دهکا به گریان، شیرخوړ له مانگی یازده هم به دريژایی زوړ چالاک ده بیت، ئاره زووی راکشانی نی په له سه ر پشت ته نها کاتی نووستن نه بیت، ده توانی که ل وپه ل بگری و راوه ستی و هه نگاو باوی و پروات پشت به په کیک بیه ستی. باشترین یاری له لای نه و یاری کردنه به قاپ و قاچاخى به تال بی خوارده مه نی، بویه پیویسته دایک قاپ و قاچاخى پلاستیکی به کاربینی له ترسی شکان. ده توانی سپیلکی هیلکه و ماسی بو بخړیته سه ر خوړاکى شیرخوړ به شیوه یه کی په یژه یی له گه ل چاودیری به رده ومی نه وه ک تووشی هه ستیاری بیت له نه نجامی نه م خوارده مه نیانه.

### شله ژانه کانی شیرخوړو چاودیری کردنی

۱- هه و بوونی گوئی ناوه راست:

جوگه ی ئوستاکى شیرخوړ کورت و راست و پانه به مه ش جیاوازه له وهی له لای مندا لانی ته مه نی گه وره ترو هه راش، بویه ده بینین نه و

هۆيانەى گۆيى ناوهراسىت له ئەنجامى هەبوونى بەشى سەرەوهى  
كۆئەندامى هەناسە روودەدات، بۆيە زۆرى ئەم تووش بووانە له وهرزى  
زستان روودەدەن له كاتى گۆرانى كەش و هەوا.

ئيش و ئازارى منداڵە كە توندو دژوارە بۆيە منداڵە كە بيزار دەبى و  
سەرى بۆ ئەولاولا و ئەولاي دەسوورينى له گەل گريان و قيزاندنى تيز، پلەى  
گەرمى بەرز دەبىتەوه تا دەگاتە ۳۹ پلە، له گەل هەست بەنارەحتى و  
سەرئيشە و رشانەوه، له هەندى حالت گۆيەكانى كيم دەكەن و له  
گۆيەكانى كيم دەردەچىت.

پشكيني منداڵ لە لای پزىشكى شارى مزو پسيور دەبى بۆ دەست  
نیشان كردنى جۆرى تووش بوون و جۆرى چاره سەر، پاش ئەمە گۆيى  
پاك دەكرىتەوه و بە وردى دەپيشكنى، له كاتى كەدا ئەگەر هەبوونى  
سەخت بوو ئەوا منداڵە كە جيا دەكرىتەوه و دەرمانى دژە زيانى پيويستى  
دەدرىتەى بەپيى ئەنجامەكانى شىكردنەوهى تاقىگە و چاندنى كيمەكە،  
هەروەها دەرمانى دابەزىنى گەرمى و ئارامكەرەوهى ئازارى پيى دەدرى.

## ۲- هەبوونى توندى بۆرى هەوا:

له كاتى هەبوونى توند، هەوا له كيسەكانى هەوا بەكەمى دەردەچىت  
كە دەبىتە هۆى پر با بوونى سيبەكان و هەناسە بركى و شين هەلگەرانى،  
ئەم حالەتە كە له تەمەنى شەش مانگى يەكەمى تەمەنى روودەدات له  
وهرزى زستان و سەرەتاي مانگى بەهار.

نیشانه سووکەکانی ئەم نەخۆشییە پاش چەند رۆژیک لە تووش بوونی کۆ ئەندامی هەناسە بە هەبوون دەردەکەوێت، شیرخۆر کۆخەیهکی وشکی دیتیی لەگەڵ دەرچوونی بەلفەم و ئەستوور بوونی لیخە پەردەیی بۆری هەوا و پڕ بابوونی سنگ هەناسەسواری.

ئامانجی چاودێری کردنی مندالە نەخۆشەکانی ئۆکسجینان بداریتی بۆ ئەوەی بگاتە خوین، کەش و هەوا یەکی شێداری بۆ بپه‌خسێ بۆ سووک کردنی رژینه‌کان و رزگار بوون لێیان لە رێگای کۆخین. بە بەردەوامی لووتی لە رژینه‌کان پاک دەکرێتەوه، بپه‌شله‌ی بۆ زیاد دەکرێ، جل و بەرگ و سەرچەفی کە تەپ دەبێ یە کسەر بۆی دەگۆپن، دەبێ سەری و هەردووشانی لە ئاستی لەشی بەرتر بکریته‌وه بۆ ئاسانکاری کرداری هەناسەدان، دوا بە دوا ی ئەمەش کەم کردنەوه‌ی پالە پەستۆی هەناو و سگ کە پال بەناو پەنچ دەنێن بەرەو سنگ بەمەش فراوانی سییەکان کەم دەکاتەوه‌و تەنگی پێ هەلده‌چنێ.

### ۳-رشانەوه:

رشانەوه رووداویکی باوه لەلای مندالان کە بە نەخۆشی دانانرێ، لە ئەنجامی گرزبوونی لە ناکاوی گەدەو ناوپەنچ روودەدات، هۆیه‌کانی رشانەوه‌ی مندال زۆرن لە مانەیی جۆلانەوه‌ی زۆر پاش شیر خواردن، گیرانی توندی ریخۆله، خۆراکی نەگونجاو بداریته‌ مندال، لە کاتی تووش بوونی مندال بەیه‌کێ لەم نەخۆشیانە وه‌کو هەبوونی توندی سییەکان، هەبوونی گۆیی ناوه‌پاست، ئەستوور بوونی قورگ و گەروو، حەساسییه،

له هۆیه کانی تر نارپکی جهمی خۆراک وه کو برپکی زۆری بدریتتی له پیویست زیاتر بیت، یان خواردنی خیرا بدریتتی، جهمی خواردنی به راستی ئاماده نه کرا بیت، سه ره پای ئه مانهش په نجهی بخاته ناو ده می به تایبه تی ئه گه ر بگاته کۆتایی زمانی ده بیته هۆی رشانه وه. هه ندی جار رشانه وه له ئه نجامی هۆی مه لچوون و ده روونی روو ده دات وه کو په یوه ندی خه راپی نیوان دایک و مندال، یان ئه و خواردنه ی دهیدریتتی به دلی نییه و چه زی لی ناکات، یان چه ز ناکا له و که سانه ی خوارده مه نی ده ده نی، بۆیه ده بینین که زۆر پیویسته چاودیری دایک بکری بۆ ریگای راست له هه لس و که وت له گه ل منداله که ی و کاتیکی باش له گه ل منداله که ی بباته سه ر بۆ تیترکردن و ئاخاوتن له گه لی.

لیکۆلینه وه له هۆی رشانه وه زۆر گرینگه، ئه گه ر هۆیه که وه رگرتنی خوارده مه نی نه گونجاو بیت له تام و پیکهاته ی ئه و ده بی ریژه ی راستی تیگرای خوارده مه نیه که دابنری، ئه گه ر خوارده مه نیه که زیادبوو ده بی که م بکرته وه، منداله که ی گه روه ی کلوکۆزی ده دریتتی به جهمی گچکه و چه ند جار بۆ ئه وه ی نه رشیته وه، به لام ئه گه ر حاله ته که سه خت بوو ئه و ده بی کلوکۆزی له ریگای خوینبه ر بدریتتی، ئه و خوارده مه نیه ی پاش رشانه وه دهیدریتتی ده بی له لایه ن پزیشکی چاره سه ر ده ست نیشان بکری.

#### ۴- سگچوون:

سگچوون خستنه پووی نه خوشی یه بۆ چه ند حاله تیکي نه خوشی، یه ک له هۆیه کان مردنی مندالان له ته مه نی که متر له سالیك پیک دینئ. په یوه ندی زۆر به تینه له نیوان تیکرای تووش بووانی سگچوون که زیاد ده بیئت به دابه زینی ئاستی ژیانی ئابووری و هاتنه خواره وهی ئاستی رۆشنبیری و نه بوونی هۆشیاری ته ندروستی و نه بوونی ئامیرو هۆیه کانی راهینانی پیشکه وتوو بۆ پاراستنی خواره مه نی و قه ده غه ی پیس بوونی. بۆیه شیري دایک باشتین ریگایه بۆ پاراستنی مندال له مه ترسیه کانی سگچوون.

#### سگچوون دووجۆره:

سگچوونی سووک که بریکي له کیشی له ده ست ده دات، دایکه که ده توانئ تیبینی بکات، ئەم حاله ته هاوشانه له گه ل به رز بوونه وه یه کی که می پله ی گه رمی دل راوکئ و ئەگه ری رشانه وه شی هه یه، به لام ئەوه ی سه رنجی دایک راده کیشئ منداله که ی چه ند جاریک سگی ده رده چیئت، چاره سه رکردنی سگچوونی سووک ئاسانه، ئەو شله و خوی یه ی له ده ستی داوه ده توانرئ قه ره بووی بۆ بکریته وه له ریگای وه رگرتنی گیراوه ی ئاوو کلوکۆزو خوی بۆ که م کردنه وه ی پاله په ستۆ له سه ر کۆ ئەندامی ریخۆله.

هه رکاتی ته ندروستی منداله که به ره و باشی چوو شیري وای ده دریتی که ریژه ی خوی خواردنی که متر تییدا بیئت له گه ل گۆرینی ترشه

چەوربەكان بە ترشەكانى كە لە بنچدا رووھكەين چونكە بۆ ھەرس كردن ئاسانترە، پاش ئەمەش جەمى ئاسايى خۆى بۆ دەگەرپتەوھ دۆخى جارەن كە بەتەواوى سگچوون نەماو چاك بووھوھ .

بەلام جۆرى دووھم كە بە سگچوونى توند ناو دەبرى بەمە دەناسرى كە پلەى گەرمى بەرزەو رشانەوھو بوورانەوھى لەگەل داىەو رەنگى پاشەپۆى دەگۆپۆىو كەسك ھەلدەگەرپۆىو ھەندى جارلینجەو خوینى تىداىە، ئەو كىشەى لە دەستى داوھ دەگاتە لە ۲۵٪ى كىشى پيش سگچوونى. بۆ پاراستنى مندال لە سگچوون ئامۆزگارى داىك دەكرى دەربارەى چۆنەتى بەكارھىنانى رىگاتەندروستىەكان بۆ ئامادەكردنى جەمىكى خۆراك، سەرەپاى جياكردنەوھى مندال لەوانەى تووشى سگچوون بووینە يان تووشى ھەر نەخۆشەكى تر بووینە .

حەسانەوھ لە پىخەفو و چاودىرى كردنى زارو پىستى بۆ قەدەغەكردنى برىندار بوون كارى پىوستان پەلەى چاك بوونەوھى مندال دەكات لە سگچوون لەگەل ئاراستەكردن و رىنماىى كردنى داىك كە دەبى گرینگى بداتە مندالە تووش بووھكە و ئاگادارى بوون لە تىكەل بوونى بە نەخۆشەكانى تر.

#### ۵-كەم خوینى داسوولكەى:

كەم خوینى داسوولكەى لە نەخۆشەكانى مندالانە ھۆبەكەى بۆ خەوشىكى بۆماوھ لە بنیادنان و دروست بوونى ھىمۆگلوبىن دەگەرپتەوھ، ئەم نەخۆشەبە زۆرى لەناو زنجیەكان بۆبوویتەوھ، ناوى نەخۆشەبە

له شېوهی خرڅکه ی خوینی سؤر وه رگپراوه که وه کو لیواری داس وایه،  
له پشکنینی تاقیگه ی خوین به دیارده که وی.

مندالی تووشبوو به م نه خووشیه دووچاری که م خوینی دریزخایه ن  
دهبیت که ناستی هیموگلوبین (۶-۹ گرام بو هر ۱۰۰ ملیمه تر) نزم  
دهبیته وه له گه ل له دهستانی ئاره زوی خواردن و رشانه وه ی خیراو  
رنگ ه لبرکاو. ناموژگاری خیزانه که ده کری که پیوسته سهردانی  
نه خووشخانه بکات بو ئه وه ی له ژیر چاودیږی پزیشکی پسرور بیت،  
حه سانه وه له ناو نوین له پیوستیه کانی چاودیږی منداله له گه ل  
وه رگرتنی ده رمانی ئارام کردنه وه به پیی پسووله ی پزیشک بوو سووک  
کردنه وه ی ئه و ئازارانه ی هیه تی.

له کاتیک دا نه گه ر منداله که تووشی هه و بیون بیو ئه و ده بی ده رمانی  
دزه ژیانی گونجاوی بدریتت له گه ل چاودیږی ته ندروستی گشتی منداله که  
چونکه نه گه ری دل وه ستانی هیه، ده بی به زووترین کات خه به ری  
پزیشک بدری.



## كوتانه كان

كوتانه كان ده دريښ بۆ قه دهغه كړدنى گواستنه وه و روودانى نه خوښيه درمه كان، سهره پاي گرينگى له روى نابوورى يه وه، خه رج كړدنى ئه و پاره زؤرانه كه م ده كاته وه كه ده بئ خه رجى بكات له حاله تى تووش بوون به م جوړه نه خوښيانه، هه روه ها ئه و چالاكى يه گه وړانه ش كه م ده كاته وه كه تاك و كؤمه ل لايه نى به رپرسي خه ريكي ده بن له كاتى روودانى نه خوښى.

كوتانه كان گرينگى خويان هه يه بۆ وه رگرتنى تاك جوړه پاراستنيك دژى نه خوښيه كان و زياد بوونى به رگرى بويه وه زاره تى ته ندروستى پرؤگراميک و پلانى كار كړدن و رينمايه كانى دانا بۆ به كارهيئانى كوتانه جوړيه جوړه كان، ليړه دا خشته ي تايبه تى كوتانه كان هه يه كه بنكه كانى چاو ديړى دايكايه تى و مندالى گوي رايه لى ده كه ن به م شيوه يه ي خواره وه:

۱- تازه له دايك بوو: كؤتانى (بى ، سى ، جى) دژى نه خوښى سييه گري (تدرن).

۲- مانگى سييه م: جه مى يه كه مى كوتانى ئيفليجى مندالان + سييانى.

۳- مانگى چواره م: جه مى دووه م له كوتانى ئيفليجى مندالان + سييانى.

۴- مانگى پيئجه م: جه مى سييه م له كوتانى ئيفليجى مندالان + سييانى.

۵- مانگى نويه م: كوتانى سؤريكه .

۶- مانگی دوازدهه م: کوتانی چالاککهری ئیفلیجی مندالان + کوتانی سئیانی.

۷- له کاتی تۆمارکردنی مندال له باخچهی ساوایان که ته مهنی له چوار سال که متره کوتانی ئیفلیجی + سئیانی، به لام نه گهر ته مهنی له چوار سال پتر بوو نه و کوتانی دوانی ده دریتی له جیاتی سئیانی.

۸- ته مهنی قوتابخانه: کوتانی چالاککهری ئیفلیجی مندالان له گهل کوتانی دوانی ده دریتی.

#### ۱- کوتانی بی، سی، جی B, C, G

ده به ست له بی، سی، جی میکروبی سیه گری مانگای لاواز کراو، نه م ناوه له ناوی دۆزه ره وه که ی وه رگراوه (کالمثو جوران) مه به ستیش له لاراز کراو نه وه یه میکروبه کان کاریگهری نه خوشیان له ده ست داوه له نه نجام، تیپهر بوونیان به ناوه نده چانداوه یه که له دوا یه که کان.

#### کوتان دوو جووری یه:

أ- کوتانی ته پر: جیگهرنی یه و ناگونجی له گهل ولاته گهرمه کان چونکه گهرمی کاری تی ده دات، نیستا نه مه له عیراق به کارنایه ت.

ب- کوتانی وشک: نیستا نه م د بره له عیراق به کاردی، به رگری گهرما ده کات و ده توانی بو ماوه یه کی د یژ بپاریزی.

نه م کوتانه له پیست ده کپی له به شی ماسوولکه ی باسکی چه په وه به پری (۰،۱) ملیمه تر به لام مندالی تازه له دابک بور ۰،۰۲ ملیمه تری

ده دريټي. پاش تپه پووني دووسال ئه مه ديسان دووباره ده بيټه وه كه بهرگري بو ماوه ي ده سال ده دريټي.

ليړه دا سي ديارده ي شوينه كه هه يه كه ده بيټي تبيني بكرئ له كاتي کوتاني ده دريټي كه نيشانه ي سهر كه وتني كرداري کوتانه كه يه .

۱- نه ستور بووني شويني کوتان.

۲- سپي بووني پيستي شويني ده رزي لي دانه كه .

۳- به ديار كه وتني ورده زيپه كه له شويني ده رزي لي دانه كه .

له هه فته ي سييه م پاش کوتانه كه شويني کوتانه كه ره ق ده بيټو تووشي ئاوسان ده بيټي يا گريټي پهيدا ده كا كه فراوانيه كه ي له هه فته ي شه شه م ده گاته ئه وپه ري. پاشان به شيويه كي په يژه يي چاك ده بيټه وه و شوينه واريك له جيټي کوتانه كه جيټي ديټلي كه ئه مه نيشانه ي سهر كه وتني کوتانه كه يه .

له مهرجه گرینگه كان بو کوتاني مندالي تازه له دايك بوو بهم کوتانه ئه مانه ي خواره وه يه :

۱- ده بيټي له دايك بوونه كه سروشتي بيټو ساواكه پيوستي به هيچ

جوړه هوټيه كاني بووژانه وه نه بيټ له كاتي له دايك بوون.

۲- نه بووني هيچ جوړه خه وشيكي له دايك بووني.

۳- ساواكه كيټشي له سيټي كيلوگرام كه متر نه بيټ.

به لآم ئه و حاله تانه ی روخسه تی کوتان نادهن ئه مانه ی خواره وه ده گریته وه :

۱- منداله که تای لی بی .

۲- بوونی هندی نه خووشی پیست و هه وکردن و دژوار بوون .

۳- نه خووشیه تونده کان له ماوه ی چاک بوونه وه ی .

۴- مندالی نه وه کام تاکیشی سروشتی ده بیته .

۵- ده رده پیسه کان .

۶- نه خووشیه درێژخایه نه کان وه کو هه و بوونی درێژخایه نی هه ردوو گورچیه .

هه ندی جۆره تی که لیه ک رووده دات له ئه نجامی ئه و کوتانانه گرینگترینیان قه نیر لی هاتن له شوینی کوتانه که ، له گه ل بریندار بوونی له سه رخۆ چاک ده بیته ه له هه ندی حاله تی ده گمه ن سییه گری ی پیست پهیدا ده بی ، هه روه ها ت که لیه کان ده بیته هۆی روودانی قونی ری لیمفه رزین .

۲- کوتانی ئیفلیجی . مندالان :

کوتانی ئیفلیجی مند لآن بۆ پاراستنی مندالان له تووش بوون به ئیفلیجی ، له سه ر شیوه ی شله یه ناو شووشه یه ک دایه دلۆپیکه تاییه تی له گه ل دایه بۆ کۆنترۆل کردنی ژمار ی دلۆپه کان . پاراستنی ئه م ده رمانه گرینگه بۆ چه سپاندنی کاریگه ریه که ی . ئه گه ر له پله ی (۳۰-) پارێزرا ئه وا کاریگه ری بۆ ماوه ی دووسال ده مینئ ، ئه م داتانه له رینگای زاره وه

ئەنجام دەدرىڭ لە ھەردوو ۋەرزى زىستان و بەھار ئەگەر بکرىڭ، چونكە تووش بووانى ڧايرۆسى ريخۆلە لە كەمترينيانە و چوونە ناويەكى ڧايرۆسەكان و کوتانەكان زۆر سەرئىنج راكيشى نىيە .

بەربەستەكانى کوتان:

۱- بەرزبوونە ۋە ۋە پلەى گەرمى .

۲- رشانە ۋە ۋە بەردەوام .

۳- سگچوونى بەردەوام .

۴- ھەبوونى ناو زار .

۵- کوتانى دژ بە ئىفلىجى مندالان دەبىڭ دوابخريڭ لە حالەتى بوونى نەخۆشە درمەكان ۋەكو سۆرىكە و كۆخەپەشە و بەشەمى بوونى جەرگى ڧايرۆسى . ھەندىڭ تىببىنى گرینگ ھەيە زۆر پىويستە باسى بکرىڭ ۋەكو سەيرکردنى مېژووى كۆتايى ھاتنى كارىگەرى دەرمانەكە ، پاش تىپەپىوونى ماوہى ديارى كراوى خۆى دەبىڭ بەتېكچوو دابنريڭ . باشتروايە لە پاش بەكارھىنانيان شووشەكان بسووتىڭ يان بيان كۆلئىنن بۆ ماوہى پازدە چركە نەۋەك بىتە ھۆى بلابوونە ۋە ۋە دەرد لە ئەنجامى بەجى ھىشتنى شووشەكان .

۳- کوتانى سىيانى (خەناق ، كۆخەپەشە ، گزان): شووشەكە برىتىيە لە ئاۋىتەى تۆكسىدى خەناق و ئۆكسىدى گزازو مىكروۋى ھىموفلىسى كۆخەپەشە . کوتانەكە پلەيەكى گەورەى كارىگەرى پارىزراۋى خۆى ھەيە ، ماوہى پارىزراۋى دەگەپتە ۋە بۆ جۆر و چوستى و ژمارەى

جهمه كانی کوتان. کوتانی سییانی هه رده م له گه ل کوتانی ئیفلجی ده دریت، به هه مان ژماره ی دلۆپه كان و كاته كانی كه ½ سی سی له ماسوولكه و ده بی شووشه كه بشه قینی پیش به كارهیانی.

### به ریهسته كانی کوتان

۱- وه كو دهستووریکی گشتی کوتان ته نها ده دریته دروسته كان.  
۲- ئامۆزگاری ئه وه ناکرئ كه کوتانی دژی كۆخه پشه بدریته ئه وانه ی تووشی ئه م ده رده بووینه، ده بی دووسال به سه ر چاك بوونه وه ی ره ت بووی.

۳- ئامۆزگاری ناکرئ به کوتانی ئه وانه ی تووشی نه خووشی ده مارگیری بووینه یان له خیزانه كه به كێك هه بی تووشی نه خووشی ئه ندایم بۆ ماوه بووی بکوترئ به کوتانی كۆخه ره شه .

به زۆری کاریگه ره لایه كیه كان ئه وه یه، به رزبوونه وه ی ساده ی پله ی گه رمی، له ده ست دانی ئاره زووی خواردن، ئیش و ئازارو سۆربوونه وه ی شوینی کوتان زۆر به ده گمه ن کاریگه ری رووده دات له سه ر كو ئه ندایم مه لبه ندی ده مارگیری.

۴- کوتانی سۆریکه ی تیکه ل (سۆریکه ، سۆریکه ی ئه لمانی ، مله خرئ) مندال له ته مه نی پازده مانگی به کوتانی سۆریکه ی تیکه ل ده کوترئ به یه ك دلۆپ له ژیر پیسته وه . له رووی زانستییه وه لاری نی یه له کوتانی مندالان به م کوتینه هه تا ئه گه ر تووشی به كئ له م سی نه خووشیانه ش بووی. ئه گه ر ده رمانه كه وشك (تۆز) بوو له پله ی (۲-۸) سه به دی ده پاریززی، به لام له کاتی تواوه ی ده رمانه كه ده بی بکوترئ واته

يەكسەر بەكارىي يان تەقەت بىكرى لە پلەي گەرمى كەمتر لە سفرى سەدى تەنھا بۆ ماوەى ھەشت كاترئىمىر دوا بەدواى ئەمە فرى دەدرى چونكە لەكار دەكەوى.

۵- كوتانى سۆرىكەى ئەلمانى: سۆرىكە ئەلمانى لە نەخۆشەيە فايرۆسىيە درمەكانە كە تووشى مرۆف دەبىت بە تايبەتى مندال، نەخۆشەيە كە بەھەندى نىشانەى جەستەيى سووك دەزانرى سۆربوونەوھى ھەندى شوين لە پىست وەكو سۆربوونەوھى سۆرىكە بەلام بە پلەيەكى كەمتر لەگەل ئەستور بوون و ئازارى لىمفە رزىن.

دووپاتى ئەمە دەكاتەوھ كەوا مېنە يەك دلۆپ لە ژىر پىست دەدرى لەھەر تەمەنىك بىت، باشتروايە كوتانەكە پىش مىرد كردن بىت، دەبى مېنە ئاگادار بىكرىتەوھ كەنابى لە سى مانگى داھاتوولە بەروارى كوتانەكە دووگيان بى.

### بەريەستەكانى كوتان

۱- بەھىچ شىوھەيەك نابى ئەم بدرىتە دووگيان چونكە دەبىتە ھوى نىكچوونى شىوھەي كۆرپەلە.

۲- نادرىتە ئەوانەى تووشى لەبارچوونى بەرگى ھاتىنە.

۳- ئامۆزگارى ئەوھ ناكرى كە ئەم كوتىنە بدرىتە ئەوانەى تووشى ھەر نەخۆشەيەكى كوشندە ھاتىن وەكو ئەوانەى تووشى شىرپەنجە يان ھەر نەخۆشەيەكى درىژخايەن بووينە.

۴- قەدەغەيە بۆ ماوەى چوار ھەفتە ئەم كوتىنە بدرىتە ئەوانەى ھەر كوتىنەكى تريان وەرگرتى.

- ههندی خۆپاراستن ههیه له بهکارهینانی ئەم کوتانه له مانەش:
- ۱- خۆپاراستن له وهی ئەم کوتانه بدریتە ئەوانە ی تووشی گرتیەکان بووینە له ئەنجامی تای زۆر بهرزو تووش بوونی میشک.
  - ۲- کوتان دوا دهخری له حالەتی خوین گواستنەوه یان پلازما.
  - ۳- دەبێ پزیشکە که ئاگادار بێ که لهوانە یه تایەکی بهرز ی دیتی پاش کوتینە که به نزیکە ی ۵ - ۱۲ پۆژ.

### تیبینی گرینگ تایبەت به کوتانهکان

- ۱- له بهر گرینگی کوتانی بی ، سی ، جی و ئەنجامدانی به شیۆه یهکی راست و دروست له پیست، بهلام فه مانگە ی ته ندروستی به غدا ئامۆژگاری دهکات که وا زۆر پێویستە ئەوانە ی به کاری کوتین هه لدهستن ماوه ماوه مه شق بکه ن له بهر یۆه به رایەتی نه هیشتنی سیه گری له به غدا و لقه کانی سیه گری له پارێزگا کان دا.
- ۲- ئەگەر شه پۆلی دهردی سۆریکه له ولات دا هه بوو ده کری مندال له ته مەنی شه ش مانگی بکو تر ی به کوتانی سۆریکه ی تیکه ل، به تایبه تی ئەگەر منداله که له وانە بوو ده ترسا تووشی ئەم نه خووشی یه بیت له بهر له رولاوازی و نه بوونی به رگری نه خووشیه که به مه رجی له ته مەنی پازده مانگی ده بێ کوتینە که دووباره بکریته وه.
- ۳- دوویات کردنه وه له وانە ی به کاری کوتین هه لدهستن که ده بێ پابه ندی رینمایه کان بن ده رباره ی چۆنیەتی ئەنجامدانی کوتینە که و بری ئەو ده رمانە ی که ده بێ بیدریتی و ریگای کوتینە که.



۴- دوویات کردنه وهی ئهوانه ی به پررسی ده رمانخانه کان و ئهوانه ی به کرداری کوتین هه لدهستن پابهندی تهواوی ریگای پاراستنی ده رمانه کان بکه ن له پله ی گه رمی گونجاودا.

۵- له سه ردام و ده زگاکانی ته ندروستی پیویسته که ته نها ئهوانه بکوتن که ته ندروستیان ساغ و دروسته، ئهوانه ی نه خووشن ده بی کوتانیا ن دوا بخری تا چاک ده بنه وه.

۶- پیویسته چهخت له سه ر ئه وه بکری که ده رمانی کوتین ماوه ی به سه رنه چوو و ماوه که ی هیشتا ده توانری به کاریت. ده بی ئهوانه ی به رواری به کارهینانیا ن له سه رچوو له ناوی ببه ن له ریگای لیژنه یه کی تایبهت که ده زگای ته ندروستی پیکی دینی.

## به شى پينجه م

### ته مهنى باو (الدرج)

باو:

پاش گواستنه وهى مندال له قوناغى شيرخور كه كوتايى ديت به كوتايى سالى به كه مى ته من. پى ده نيته ناو قوناغيكى نوپى ژيانى كه دريژده بيته وه تاسالى سييه مى ته مهنى، كه مندال ده ست ده كات به وه رگرتنى سه ربه خوڻى كه سايه تى خوڻى دور له داىكى، وه رچه رخاننك رووده ات له پشت به ستنى هه موو شتيك به داىكى بو كارلنك كردن له كه لى و له كه ل ئه وانى ترى خيزان. گه شى باو به مه جيا ده كريتته وه كه زور له سه رخوڻيه، نه گه ر چى ده توانى كؤنترؤلى سه ر جه ستو چالاكيه كانى بكات به پيش كه وتى ته مهنى. پئويسته داىك ئه م باره نوپيهى مندال به دلتيكى فراوان وه رگرى چونكه هه ولى هه ست كردن به سه ربه خوڻى خوڻى ده كات له هه موو كاره كانى ژيانى، كاتى كه ريگاي لى ده گيرى له به كارهيئاننى ئه م هه ست كردنه ده بينرى كه توره و توند ده بى و ده ست به گريان ده كاو ركى له هه موو ده و روبه رى ده بيتته وه.

### خاسيه ته گشتييه كانى باو:

په ره سه ندنى جوولانه وهى باو و گه شى له شى له سه رخوڻيه نه گه ر به راورد بكرى له كه ل قوناغى پيشترى. به لام هيزو كارامه يى له جى به جى كردن له تاييه تيه كانى قوناغى باوه كه ده توانى كارامه كانى كوڻى خوڻى به ريگاي نوپى به كار بينى.

باو له ته مەنى سال ونيويك ده تواني غاربدات و پازبدات به لام زور  
 بهرده بېته وه، بويه ده بي باوك و دايك به بهرده وامي چاوديري بكن  
 نه وهك تووشى نه زيه ت ببى، ههروهك ده تواني به سهر پيپيلكه بكه ويت  
 خوئى به ده ستيك بگرى، ده تواني دابنيشى له سهر (معقد) به بي يارمه تى،  
 حه ز ده كا خوئى گوريه و جلو به رگى له بهر بكات به بي ده ست تيوهردانى  
 دايكى.

باو ده تواني ژماره يهك وشه بدركيئي، باشتروايه هانى ناخاوتنى بدرئ  
 له دووباره كردنه وهى ئه و ئاواته ي ناوى ده مينى، رهفتارى توند وتيبينى  
 خودى له تايبه تيه كانى ئه م قوناغيه، بويه نابى دايك و باوك هه ر روويان  
 له و مندا له بي و سهرنجى كارو كرده وه و جوولانه وه كانى بكن له هه مان  
 كات ده بي له دووره وه ئاگاداريه كى تايبه تى بكن بو پاراستنى له  
 نه زيه ت پيگه ياندى.

باو ده تواني به باشى كوپ به كاربينى، ههروه ها به كارهينانى ملاك و  
 به خوئى خوارده مەنى بخوات، ئه گه ر چى هه ندئ جار دايكه كه ته نگاو  
 ده بي چونكه مندا له حه ز ده كات يارى به خواردنه كه بكات و له ناو  
 ده مى ده رده هيني و فري ده داته سهر زهويه كه.

له ته مەنى دووسالى دا باو حه ز ده كات گوئى له موسيقاو چيروك  
 راگرئى و لاسايى گه وړان و هاوريه كانى بكات، له هه مان كاتدا ناتوانى  
 چه وت و راست ليك جيا بكات وه سهره پراى گوئى رايه لى فه رمانه  
 ساده كان و جي به جي كردنيان.

کاتی چوونی باو بۆ پیخهف و نووستنی زۆر دواى دهخات، تا پىئى بکری ههول ده دات نووستن دوا دهخات له ئه نجامى داواکاریه بهرده وامه کانی ئاره زووی خواردنی وهك يهك نییه، واده بى ئاره زووی خواردنی زۆر کراوه یه، هه ندی جاریش نایه ته سه ر سفره ی نان خواردن به هوی خه ریک بوونی به یاری کردن به تایبه تی له دهره وه ی مال.

کاتی باو ده گاته ته مه نی دوو سال و نیو ده بینیت کیشی ده بیته چوار نه وه نده ی کیشی له دایک بوونی، له گه ل به دهرکه وتنی هه موو ددانه کانی شیرى، ده توانی کۆنترۆلی هه ردوو کرداری میزو پيسایی کردن بکات، له م قوناغه ی ته مه نی ده بینین مندال به گرانی بریار وه رده گری، له تاریکی و چیرۆکی ترسناک ده ترسی، که وای لی ده کات شه وی چه ند جار له خه و راده جخری، بۆیه پیویسته دایک و باوک ئارامی له دل و ده روونی مندال بچینن و ترسی له دلی رادال، رۆناکیه کی نزم له ژوره که ی دانین، نابى ئه و چیرۆکانه ی بۆ بگێرنه وه که ترسی زیاد ده کات.

### پیویستیه کانی باو

باو پیویستی به خۆشه ویستی دایک و باوکی هه یه به تایبه تی له دایکی بۆ یارمه تی دانی له گه شه کردنی و گه یشتن به و ئامانجانیه ی که ده یه وی، چونکه ده سه به ر نه کردنی خۆشه ویستی ئارامی وا له منداله که ده کات که پاشه کشی و ترسنۆک بیت. هه لچوونه کانی باو به وه جیاده کریته وه که لاساره، ده بى دایک و باوک ره چاوی شتی زۆر نه که ن له باو چونکه له وانیه هه له بکه ن له ره فتار کردن له گه لی، بناغه ی هه لسوکه وت له گه ل

باو دهبئ له سەر ئه وه دامه زرابئ چۆنیه تی یارمه تی دانی باو بۆ ئه وه ی  
 بتوانئ کۆنترۆلئ خودی خۆی بکات، رینگا چاره یه کی کۆمه لایه تی بۆ  
 ره وشتی خۆی بدۆزیتته وه، چونکه زۆر جار راده وستئ و سه ری لی  
 ده شیوئ له جیا کردنه وه ی ئه وه ی په سه نده له روه ی کۆمه لایه تی و ئه وه ی  
 ناپه سه نده، بۆیه ده بئ باو ئاراسته بکری به ره و ئه و یاسایانه ی کۆمه ل  
 بریاری له سه ر ده دات و دوورکه و تنه وه ی له و یاسایانه ی کۆمه ل نه فره تی  
 لی ده کات بۆ ئه وه ی لی دوورکه ویتته وه. سه باره ت به په ره سه نده ی  
 ئاخاوتن، ده بینین باو ئاستیکی نوئ هیه له وه رگرتن تیگه یشتنی  
 زۆر تر له توانای ئاخاوتنی، ژماره ی ئه و وشانه ی ده یدرکینئ به ره به ره  
 زیاد ده بئ، دوا به دوا ی ئه مه ش ده ست ده کات به ریکه ستنی رسته ی  
 کورتی واتادار، دوا که و تنی ئاخاوتن له م قوناغه دا حاله تیکی ریز په رنئ یه  
 که جیگای مه ترسی و په ژاره بوون بئ له لای دایک و باوک که ره وشت و  
 که سایه تی مندال و خیزانه که ی رۆلئکی گرینگیان هیه له فیڕکردنی باو  
 بۆ ئاخاوتن.

له کاره گرینگه کانی ئه م قوناغه نه بوونی ئاره زوه ی خواردنه، یان  
 هه ندئ خواردنه مه نی په سندن ده کات و هه ندیکی ترنا، بۆیه پیویسته دایک  
 سه ره نجی منداله که ی بکات و بیزاری نه نویتن له هه لئس و که وتی  
 منداله که ی که به تیه په بوونی کات به ره و نه مان ده پروات.

باو پیویستی به مه شقی به رده وام هیه بۆ ئه وه ی فیڕئ کۆنترۆلئ  
 هه ردوو کرداری میزو پیسایئ کردن بکات، دوو مه رچی بنچینه یی هیه  
 که ده بئ هه بن بۆ ئه وه ی بتوانئ ئه م دوو کرداره ریک بخات.

یه که میان ناماده باشی جهستی بۆ دهستکردن به مەشق پاش  
ئەو هی باو دەتوانی به خۆی راوهستی به بی یارمه تیدان.

مه رجی دووه م: ناماده باشی دهروونی باو له کاتی لاسایی کردنه وهی  
کهسانی تر وستایش و ئافه رین کردنی کاتی کرداری دیز کردن به پیکتی  
ئه نجام ده دات بۆ ماوه یه ک له وانه یه بگاته دوو کاتژمیر.

یاری کردنی باو زۆر کاریگه رو به جووله یه، زۆریه ی کاته کانی خۆی به  
رۆیشتن ده باته سه ر، یان یاریه کانی فری دوا وه لیان ده گریته وه،  
هه وئی لاسایی کهسانی تر ده کات له جوولانه وه و کاره کانیان، ده بیینن  
ده ست ده داته قه له م و نیگار ده کیشی له سه ر کاغه زو له سه ر دیوار، به  
شیوه یه کی گشتی هه ر له خۆیه وه ده ست ده کات به یاری، سه ربه ستی  
جوولانه وه په سندر ده کات، هیه یاریه کی په سندرکراوی نی یه.

له تاییه تیه کانی یاری کردنی ئەم قوناغه تاكو ته نیاییه، بۆیه ده بینن  
به ته نی یاری ده کات سه ره رای چه ند مندالیک له ده وروپشتی هیه.

### گیروگرفته کانی په ره سه ندنی باو:

پاش کۆتایی سالی یه که می ته مه نی مندال ده چیته ناو قوناغیکی نوئ  
له قوناغه کانی ژبانی که بۆ سئ سال دریزده بیته وه که پئی ده وتریت  
قوناغی باو، بۆ یه که م جار ده ست ده کات به سه ربه خۆیی که سایه تی،  
ئه م قوناغه هاوشان ده بی به هندی گیروگرفتی په ره سه ندن،  
مه به ستیش له مه سه رنج راکیشان و بایه خدانی دایک و باوکه هه روه ها

پيويستی بۆ خۆشه ويستی و چاوديري سوژه، له گرینگترين  
گيروگرفته كان ئەمانه ي خواره وهيه:

#### ۱- لاملي (السلبيه):

به زۆري باو حه ز له كاري سه ربه خۆ ده كات و ده يه وي پشست به خويي  
به ستي، كه دبسته هوي نه وه ي هه لسي به هه ندئ ئيش و كار كه  
پيويستی نه ده كرد ئەم كارانه ئەنجام بدات، زۆر وشه ي (نه خير)  
به كار ديني كه پيشتر ئەم وشه يه ي له دا يكي فير بيو و هه لام ي پئ ده داو،  
مه به ستيش له لاملي له م قوناغه دا بۆ سه رنج راكيشاني دا يكو باوكه و  
به سه رياندا زال بي و هه ست بكن كه كه سايه تيكي سه ربه خوي خاوه ن  
تايبه تي دا يكو باوك و خيزان هه يه، له پيناوي نه وه ي فير بيت چۆن  
ئاره زووه كاني تير بكات و هيزو سه ربه خويي خوي به ريگايه كي  
كۆمه لايه تي په سند ده ربخات، پيويسته دا يكو باوك په نا نه به نه به ر  
سه راو لومه كردني به رده وام چونكه ئەمه لامليكه ي زياتر ده كات، به لكو  
له هه ندئ جموجول پيچه وانه ده بن، ده بي پشتگيري بكن و ره چاوي  
نه وه بكن كه وا فه رماني زۆر ده رنه كهن به تايبه تي كاتي خه ريكي ياري  
بيت چونكه ئەمه واي لي ده كات به ر په رچي نه وه فه رمانانه بداته وه كه  
ئاراسته ي ده كرى يان دواي ده خات.

## ۲- کهلله رهقی :

کهلله رهقی و لاساری له و کاره باوانه یه له لای مندالانی ئەم قوناغه دا، ئەگەر چی جیاوازی هه یه له نیوان مندالیک و مندالیکی تر له وانه یه لای هه ندیک زۆر به هیز بئی به پله یه ک رهنگه ئەزیه تی خۆی بدات، به لام هه ندیکی تر ته نها ده ست به گریان ده که ن.

ئەم حاله ته کاتیک ده رده که وئی له لای مندال که دایکه که کپینی یاریه کی رت ده کاته که ئەو داخوازی کردیه یان له بهر به رزی نرخه که ی یان هه ر ئاره زووی کپینی نی یه، ئەمه ده بیته هۆی ئەوه ی له داهاتووشتی زیاتر داوا بکات، ده بینین مندال ده قیزینئی و ده گریئ خۆی له خرتۆری وه رده داو ده ست و پئی بۆ هه موو لایه ک ده سوورپینئی، هه موو هه ولئیک به توندی رت ده کاته وه بۆ کپوونه وه ی یان گرتنی و جوولاندنه وه ی له شوینئی خۆی.

له کاره گرینگه کانی ئەم حاله ته نابئی منداله که سه رکۆنه بکری یان لی بدرئی چونکه ئەم کاره شویننه واری خه راپ جئی دیلئی، باشتر وایه له که لی بپۆی و نه رمی له که ل به کاریبینی و هه ولئی گۆپینی سه رنجی بدات بۆ یاریه کی تر، به لام ئەگەر به رده وام بوو له سه ر که لله رهقی خۆی ئەوا باشتره وازی لی بهیتدرئی و بخریتته ژئیر چاودیری نه وه ک ئەزیه تی خۆی بدات تا ئارام ده بئی و رکه که ی داده مرکئی، ئینجا پئویسته دایکه که ده م و چاو ده سه ته کانی بشوات و بیخاته باوه شی خۆی و ماچی بکات و خۆشه ویستی و سۆزی خۆی بۆ پیشان بدات و قسه ی خۆشی بۆ بکات.



### ۳- رهوشتی رۆتینی:

مندال له ته مه نی دووسالی ئاره زوی رۆتینی ههیه له کاروکرده وه و یاریه ساده کانی که ئه نجامی ده دات، به و گۆرانکاریه رازی نابیت له ده روپشتی روو ده دهن، به لام به تیپه ربوونی کات و وه رگرتنی شاره زایی نوێ ده توانی خۆی له گه ل ئه و گۆرانکاریانه بسازینئ به شیوه یه کی پاشتر.

زانینی رهوشتی رۆتینی مندال، ئه وه ی ئاره زوی لی ههیه و ئه وه ی ئاره زوی لی ئه یه یارمه تی ده دات بۆ دروست بوونی هه سترکردن به ئارامی و جیگری له لای باو، بۆیه پتویسته له سه ر دایک ئه و قاپه ی لی ده خوات نه یگۆری، ده بی یاریه کانی بۆ شوینئ خۆی بگه پتته وه که لی راهاتوو، ده بی به و پتخه فه داپۆشرئ که له سه ری راهاتوو، سه ره پای ئه مانه زۆر ماندوو و چوستی و کاتی دایک ده گێرته وه که ئارامی و نیشه جئ به منداله که ده به خشن.

### ۴- له سه رخۆ وه لامی داخواریه کان ده داته وه:

باو ده ست ده کات به فیڕ بوونی جیاکردنه وه ی راست و چه وت به شیوه یه کی په یژه یی، به تیپه ربوونی کات شاره زایی و توانا وه رده گری وای لی ده کات بتوانئ بریار وه رگری، گرینگی بداته کاریکی تایبه تی که خۆی بیکات پیش ئه وانئ تر.

بۆ نموونه: که داوای لی ده کهین بچیتته ئاو ده ست که چی ئه و خه ریکی یاری کردنه، ده بینرئ نه ختیک سه ر گه ردان ده بیئت پاشان په کسه ر

ئەو ھى لە دەستى دايە خىرا كۆتايى پى دىنى بۆ چۈنە ئاۋ دەست رى  
دەكەۋى بە لام دەبىنن لە ناو ھەستى رىگا مىز بە خۆى دادەكا ئەمە  
بۆچى؟ بە ھۆى دواكەوتنى ۋە لام دانە ۋەى دواكارىيە كە .

### شلەژانەكانى باۋ و چاۋدىرى كردنى

#### ۱- ئاۋسانى سى ذات الرئة Pneumonla

ئاۋسانىكە توۋشى سى دەبىت كە ئەنجامى توۋشبوۋنى يان بە ھۆى  
بەكتريا يان قايرۆس، ھاتنى ھەوا كەم دەكاتە ۋە بۆ ناۋ بەشە .  
توۋشبوۋەكانى سى ئەمەش ۋا لە ھەناسەدان دەكات رۋالەتى بىت ۋ  
دەبىتە كەمى بىرى ئوكسىجىن بۆ ناۋ خوين .

ئاۋسانى سى لەۋانەيە يەك لە ھاندەرەكانى ئەۋنەخۆشيانە بى كە  
توۋشى مندال دەبى كە پى دەلئىن ئاۋسانى سى دوۋەمى، دەشبى  
سەرەكى بىت بە ھۆى توۋشبوۋنى سى يان پلەكانى بەيەكى لە  
ھۆكارەكانى نەخۆشى كە پى دەلئىن ئاۋسانى يەكەمى سى .

ترسناكترىن جۆرى ئەم نەخۆشىيە ئەۋەيە كە توۋشى ھىشۋى  
سىكلدانئۆچكەى سى دەبىت چۈنكە ۋە لام دانە ۋەى بۆ دژە ژيان زۆد  
لاۋازە ۋ ماۋەى چارەسەرى دىژە .

نیشانەكانى ئەم نەخۆشىيە جىاۋازن بەپى تەمەنى مندال ۋ جۆرى  
توۋشبوۋنەكە، ئەۋىش يان بە پەيزەيى توۋشى دەبىت يان بە  
شىۋەيەكى لەناكاۋ دەر دەكەۋى، دەست پى كردنى نیشانەكان لەسەر  
شىۋەى كۆخە دەبىت، يەكەم جار نزمە بە لام بەرە بەرە زىاد دەكات بە

بەرەو پېش چوونى نەخۆشى بەكە، لەسەرەتادا نەخۆشى بەكە  
كۆخە بەكە وشكە پاشان بەلغەمى لەگەلدا دەبیت، هەندى جار لە كاتى  
هەناسەدان خیزەخیزىكى توند دەبىستى. پلەى گەرمى بەرز دەبیت،  
هەناسەى خىرا دەبیت كە ژمارە دەگاتە پەنجا هەناسە لە بەك چركەدا.  
بەلام نیشانەكانى تر وەكو ئازارى سىنگ، شىن هەلگە پانى دەورى  
لئوھەكان هەروھە نینۆكەكانى، مندالەكە بىزارو داماو دەبى و زۆر  
دەگرى. حەسانەوھى تەواو پىويستە بۆ مندال پاش ئەوھى نەخۆشى بەكە  
دەست نیشان دەكرى، دەرمانى دژە ژيانى گونجاوى دەدرىتە تا پلەى  
گەرمى تووشبووھەكە دادەبەزى، لەگەل چاودىرى كردن، دەرمانى  
دابەزىنى گەرمى بدرىتە، كە مادەى ساردى بۆ بەكارى. هەروھە لە  
كاتى پىويست دەبى ئوكسىجىنى بدرىتە هەركاتى بىنرا لئوھەكان و نینۆكى  
شىن هەلگە پرا.

لەو خالە گرینگانەى كە دەبى تىبىنى بكرى درىژ كردنى مندالەكە  
لەسەر رووى تووشبووھەكە بۆ يارمەتى هاتنە خواری رزىنەكان. دەبى  
ئاگادارى مندالەكە بكرى نەوھەك تووشى قەبزی بى، دەبى بىرى ئەو  
شلانەى وەریدەگرى بىورى لەگەل بىرى مېز و تۆمار كردنى كە بارى  
تەندروستى رى پىدەدات دەبى هانى بەدەن بۆ بەجى هیشتنى پىخەفو  
هاتوچۆ بكات لەناو ژوور يان لە رىچكەى نەخۆشخانە نەوھەك تووشى  
نەخۆشى ئاوسانى سى پاك كەوتن بى.

## ۲- تووشبوونی گورچیلهکان (شلهژانی کوئندامی میز

### Nephrosis

ئەمەش حالەتییکی نەخۆشییە کە تووشی گورچیلە دەبیت، وژدە وردە هەلاوسان پەیدا دەکات، ئەم حالەتە بەو دەناسری کە دەوروپەری هەردووچاوەکان و هەردوو پاش پانی تووشی سۆربوونەو هەلاوسان دەبن، ئینجا هەموو جەستەیی دەگریتەو هەگەل زۆر بوونی پڕۆتین لە ناومیزو کەم بوونەو هەی لەناو خۆیندا. دەردەگورچیلە لە نەخۆشیە بلاوەکانە کە تووشی مندالان دەبێ لە تەمەنی مندالی دا... لە نیشانەکانی ئەمانە ی خوارەو هە.

۱- بێهیزی گشتی لەگەڵ رەنگ هەلبزرکان.

۲- ئەستوور بوون لە هەموو جەستە ی بلۆ دەبیتەو ه.

۳- سنگ و سنگ شله دەگریتە خۆی.

۴- کەمی بیری میزو تیدابوونی زولال.

۵- ئارەزووی خواردنی کەم دەبێ و تووشی کەم خۆینی دەبێ.

لە سەرەتای ئەم نەخۆشییە هیچ ئامرازێک یان نیشانەیک بە مندالەکەو دیارنییە کە ئاماژە بەم نەخۆشییە بکات، بەلام دایکە کە دەبینی سبەینان دەوروپەری چاوەکانی کەمێک ئەستوور بووینەو میزەکەشی رەنگی گۆراییە، لەوکاتەدا دەبێ سەردانی پزیشک بکات بۆ چارەسەری چاودیری کردنی نەخۆشە کە بۆ مەبەستی پاراستنی لە تەننەو و زیادبوون داگرتنی هەموو جەستە ی کە لەوانە ی بە زۆری کۆژەرییت.

زقر جه می خواردن ده دریته مندالّ به بری که م که م که هموز بابه ته  
 خوراکیه کانی تیدابیت به پیی بریاری پزشکی سه ریه رشتیار، ده بی  
 ره چاوی نه وه بکری که خواردنه که ی بریکی زوری پروتینی تیدا بیت  
 چونکه زوری له ده ست داوه، هندی کاربوهدرات و چه وریشی بو  
 ده خریته ناو خواردنه که ی بو نه وه ی له جیاتی پروتین به کاری بو وزه .  
 پیستی پیوستی به چاودی تاییه تی هیه به هوی ناوسانبوونی،  
 له م حاله ته دا باشتروایه گه رماویک و هرگری له گه لّ چینیکی سووکی  
 پودره له کاتی پیوست. له گه لّ گوپینی باری نووستنی منداله که به  
 به رده وامی چونکه نه گه ر له سه ریه ک لا بخه وی نه و پیستی زامدارو  
 پچرپچر ده بی.

### ۳- هه و بوونی توندی بو ریه کانی هه و ا

هه و بوونی توندی بو ریه کانی هه و ا له ناو نه و مندالانه ی ته مه نیان له  
 نیوان ۲ - ۳ سالانه زوربلاوه، به تاییه تی له وهرزی زستان و سه ره تایی  
 به هاردا، سه ره تاکه ی به هه و بوونی ئالووه کان ده ست پی ده کات و  
 تووشی هه لامه ت ده بی، له هویه یارمه تی ده ره کانی روودانی نه م  
 نه خوشی به ده خوراک و نه ستور بوونی ئالووه کان ولیمفه رژین و  
 به رزی و نزمی سه رمای که شو هه وایه .

نیشانه کانی نه م نه خوشی به له سه ره تادا به هه لامه ت ده ست پی  
 ده کات و هاوشان ده بی له گه لّ کوخه یه کی وشک، پاش تیپه ر بوونی  
 دوروژد کوخه که ی به ته وژم ده بی به لغه می له گه لّ دا په یدا ده بی که ناچار

دهبى قووتى بدات چونكه ناتوانى خوئى لى رزگار بكاو فرئى بداته  
دهره وه .

له كاتى كوڅه ئى توند رشانه وه شى له گه ل داده بئى، هه ناسه ئى سوار  
دهبى له گه ل به رزبوونه وه ئى پله ئى گه رمى له ش وئيش و ئازارى سنگو  
گه روو وشكى سووتانه وه ئى .

دهبى منداله كه ئيسراحت بكات و له شوئىنك جئى بؤ دابنرئى  
ته وژمى هه وا نه يگرئته وه، دهبى ژوره كه گه رم و شئدار بئت بؤ  
ئاسانكارى كوڅه كه ئى و كه م كردنه وه ئى ته وژمى سووك كردنه وه ئى ئازارى  
سىنگى .

هانى مندال ده درئى بؤ فرئدانى به لغه م نه ك قووتدانى، گه رمى و تىكراى  
لئدانى دلى ئه وا به به رده وامى ده پئورئى له گه ل به كارهئنانى كه ماده ئى  
سارد كردنه وه بؤ دابه زىنى پله ئى گه رمى، ده رمانى به به رده وامى  
ده درئتى به پئى رئىنمايى پزىشك .

بؤ ئاسانكارى كردارى هه ناسه دان، دهبى منداله كه له بارئك دابنرئى  
نيمچه دانىشتن بئت به دانانى چه ند باليفىك له پشتى . به زورى شله ئى  
گه رمى پئى ده درئى بؤ سووك كردنه وه ئى كوڅه كه ئى، بايه خ به زارى ده داو  
به پاكى رايده گرئى، ئه گه ر پئوىست بوو ئاگادارى پزىشك ده كرئى و  
ئوكسجينى ده درئتى .

#### ۴- مشه خۆره كانى ريخوله

تیبینی بلأوبوونه وهی تووشبوونی باو به ده زووه کرمی سپی که پیی ده لاین مشه خۆر، به هۆی لکاندن له که سیکه وه ده گوزریتته وه بۆ که سیکی تر، بۆیه ده بینری له مندالانی قونای باو بلأوه به هۆی لکانیان به هه راشه تووشبووه کان. هه روه ها دووباره خۆی تووشی ده کات به هۆی دهسته كانی که چاودیریان ناکاو به سابوون پاک نایان شوات به تایبه تی پاش خوراندنی شوینی کۆم که هیلکه ی مشه خۆری تیدایه و پاشان دهستی ده داته زاری.

له وانه یه مندال سکالای نیشانه كانی ئەم نه خووشی یه ناکات ته نها شه وان شوینی کۆمی ده خوری، سه ره رای سۆربوونه وه ی کۆم و ئاره زوو نه بوونی بۆ خواردن له گه ل دابه زینی کیشی.

ئەم حاله ته به وه دهست نیشان ده کری به هۆی پشکنینی که میك پاشه رۆ له تاقیگه دا.

پاش ئەمه ئەو داو ده رمانانه به کاردینی که له لایه ن پزیشکه وه بۆی نووسراوه له گه ل رینمایي به رده وامی ته ندروستی دایک و مندال که هه میشه ده بی پاک و خاوین بن، هه ردوو ده ستیان به سابوون بشۆن، نینۆکه کانیان بقرتینن، کۆمیان به ئاوی شیرتین و سابوون بشۆن، جل و به رگیان به تایبه تی جلی ژیره وه به به رده وامی بگۆرن و رۆژانه پاگژیان بکه نه وه.

## ۵- ئىفلىجى موخ Cerebralpalsy

ئەم حالەتە بۇ كۆمەللىك شلەژانى كاريگەر لەسەر مەلئەندى جۈولانە ۋە ۋى دەماغ دەگەپتە ۋە گرینگىر تىن ھۆيە كانى ئازار ۋە رگرتنى كاتى لە دايك بوونى، يان بە ژەھرىبوونى قورقوشمى يان ھەناسە بېركى مىندالى يان خويىن بەرىبوونى دەماغ، يان ئە ۋە خۇشيانە ۋى تووشى مىشك دەبن ۋە كۆسە ھايوا چەندى تر.

نیشانە كانى ئىفلىجى دەماغ لە مىندالىكە ۋە جىاوازە تا مىندالىكى تر، لە يەك مىندالىش گۇران ھەيە، كاتى دەبىن سۈكە ۋە ئارامە، بەلام پاش ماۋەيەكى تر توندو بە تەۋژمە، ھەندى مىندال تووشى كەم عەقلى دەبن بەلام ھەندىكى تر ئاستىكى ئاسايى زىرەكى خۇيان ھەيە، بە گشتى مىندال بەزەحمەت دەرواۋ دادەنىشى ۋە دەخسى. بە شىۋەيەكى گشتى چارەسەرى تەۋاۋنىيە بۇ تووش بوۋانى ئەم نەخۇشىيە، ناتۋانرى لەم حالەتە رزگارى بىت ۋە بگەپتە ۋە دۇخى تەندروستى دروستى جارانى خۇى.

ئەۋەى ئىستا پىش كەش بەم مىندالانە دەكرى، يارمەتيدانى ئەم مىندالانە يە بۇ ئەۋەى بە بەختىارى بژىن ۋە بپىى توانا بەشدارى بگەن لە چالاكىە كانى رۇژانە.

چاۋدېرى رۇژانە پىشكەش بە مىندال دەكرى بۇ يارمەتيدان ۋە رىگاگرتن لە ئالۋزبوونى بارى تەندروستى لەگەل چاۋدېرى بەردەۋامى شىۋەى پالدانە ۋەى لە كاتىك بۇ كاتىكى تر نەۋەك بەردەۋام لەسەر يەك لا بخەۋى كە بىتتە ھۇى برىندار بوونى، زۇر پىۋىستە مىندال لەگەل خۇيان بۇ



دەرەوہی مالّ بۆ سەیرانگا ببەن بۆ یارمەتیدانیان و کەم کردنەوہ و  
پێلینانی مانەوہی لە دووری خەلک. بە پەسند دەزانریّ کە ریتنمایى  
باوک و دایک بکریّ بۆ ئەوہی سەردانی مەلّبەندە تاییەتیەکانی ئیفلجی  
مۆخ بکەن لە پیناوی فیرکردن و یارمەتی دانی منداڵ بۆ خو گونجان  
لە گەل کۆمەلّ.

## به شى شه شه م

### مندال له ته مه نى پيش قوتا بخانه

Pre School Child

سهرده مى ته مه نى پيش قوتا بخانه له قوناغه گرنگه كانى ژيانى منداله . كاتيك مندال قوناغى باو ته واو ده كات و مال ئاوايى لى ده كات و پى دنه نيته ناو قوناغى كى نوئى كه دريژ ده بيته وه تا ته مه نى شه ش سالى . پهره سه ندى گرنگى زانينى روو ده دات هه روه ها ئه م قوناغه راپرس و دوزينه وه و پهره سه ندى ره وشتى كومه لايه تى به كه تواناي خوراگرى مندال زياد ده كات له كاتى دوور كه وتنه وه و ليك دابرايى دايكى بو ماوه يه كى ديارى كراو .

له م قوناغه دا هه ست به ده ست پيشخه رى دروست ده بي له لاي مندال ، كه ته واو كه رى هه ست به سه ربه خوئى و هه ست به متمانه يه ، مندال له م قوناغى ژيانى دا هه ول ده دات فيرى ئه و كاره بيى كه به خوئى پى ده كرى ، لاسايى ره وشتى هه راشه كان ده كاته وه هه ول به شدار بوونى چالاكيه كانيان ده دات ، بويه پيوسته سنووريك دابنرى بو ره وشته نه فره ت لى كراوه كان له گه ل ده سه ته به ر كرنى كه شو هه وايه كى يارمه تيده ر بو وه رگرتنى شاره زايى نوئى .

دايك و باوك كاريگه رى گه وره يان هه يه له پيكه يتانى هه ست به ده ست پيشخه رى . جيهانى مندال ان له م قوناغه دا گه لى فراوانه ، دراوسى و هاوته مه ن و سه ردانى هاوريان و خزم و كه س ده گرته وه ، بويه پيوسته سنووريكى ديارى كراو دابنرى كه ماوه ده داته مندال بو وه رگرتنى نازادى و كاريگه رى خوئى .

## خاسیه ته کانی مندال له تمه نی پیش قوتا بخانه

له م قوناغه دا گورانکاری دهرونی و کومه لایه تی و ژیری و جه سته بی روو ده دات، جیهانکی نوی ئه ویش جیهانی قوتا بخانه و ده ست کردن به وه رگرتنی زانیاریه، له م قوناغه دا گه شه کردن له سه رخویه، کیشی له ۲,۵ کگم سالانه پتر زیاد ناکات، به لام دریزی به تی کرای ۵,۵ سم سالانه زیاد ده کات له گه ل به رزبوونه وه یه کی ساده ی تر په ی دل، که چی پاله په ستوی خوین به پرژه یه ک داده به زی. له تایبه تیه کانی ئه م قوناغه زالبوونی ته واو به سه ر ماسوولکه کان و وردی له به کاره ی تانی کارامه بی، هه روه ها توانای زانیاری زیاد ده کات، هزروبیری ئاماده یه بو پیشوازی کردنی له قوناغی تمه نی نوی.

له تمه نی سی سال دا مندال به مه جیاده کریتته وه که ئارامه و حه زی له یارمه تیدان هه یه بو هندی ئه رکه کانی مال ه وه، ده توانی جل و به رگی له به ریکاو دابکه نی و بیانگی ریتته وه شوینی خوینان که یارمه تی حه سانه وه ی دایک ده دات له و کارانه. چالاکیه کانی بی سنوره، به لام ده بی ئاراسته بکری بو فیربوونی کارامه بی و شاره زایی نوی.

له م قوناغه دا مندال ده توانی هه له و راست لیک جیابکاته وه هه روه ها پاداشت و سه زا، به لام وه رگرتن و تیگه یشتنی ته واوی نی یه ده رباره ی کاره چاکه کان که ده بی پی هی ه لسی و کاره چه وته کان که ده بی لی دوور که ویتته وه و ئه وه ی په سنده له ناو کومه ل و ئه وه ی په سندنیه له ناو کومه ل دا، لیره دا رولی دایک و باوک و خیزان و ماموستای باخچه ی ساوایان به دیارده که وی.

له تايبه تي به كاني ئەم ته مه نه خيړايي و هه ست به خووشي كردن به به شداري كه ساني تر له ياري كردن و برادره و هرگرتن له دهره وه ي سنووري خيزان نه گه ر چي چوار چيوه ي ئەم به شداري كردنه كه م و كوورته به لام به سه ره تاي په ره سه ندي كوومه لايه تي داده نري كه يارمه تي مندال ده دات بو پيكهينياني كه سايه تي كوومه لايه تي كارليك له گه ل خه لك دا.

په ره سه ندي بيرو هزرو زياد بووني سه ره به خووي و زانياري منداله كه راده كيوشي بو و هرگرتني تاقى كردنه وه و چوونه ناو هه لويستي نوئى كه هاوشان ده بي له گه ل زياد بووني پله ي ترسان، ده ست ده كا به جيا كردنه وه ي سه رچاوه ي مه ترسيه كان به تايبه تي ترسان له نازارو تاريكي و نازهل و ناموكان پيوسته باوك و دايك له گه لي به پشووبن له هه ندي جووره ره وشتي كوومه لايه تي ناپه سند كه به منداله كه وه دياره چونكه ئەمه باريكي سروشتي و پيوسته بو په ره سه ندي ره وشتي مندال و دوور كه وتنه وه له سزاداني به لكو ئاراسته كردن و رينمايي كردني. كاتى منداله كه ده گاته ته مه ني چوار سالي گورانكاري ئاشكرا له ره وشتي رووده دات كه شه رانگيز ده بي و گيروگرفت ساز ده كا و گوئى رايه لي فه رمانه كان ره ت ده كاته وه شه پى زور ده كا له گه ل ئەم مندالانه له خوئى گچكه تره، له م قوناغه دا هه ولى لاسايي كردني كه ساني به شيوه يه كي باش ده كات، ده تواني رووداوه كاني خيزان بگيرپيته وه، هه روه ها ئەم و كارانه ي روظانه پيئى هه لده ستى زور به باشي له يادي ده مينى له ئەنجامي ئەم و ياريانه ي كه ماوه يه كي دريژ له گه لي به رده وام بوو، مندال له و قوناغه دا هه ز ده كات ياري بكات له گه ل مندالانى

ره‌گه‌زی خۆی، یاریه ساده‌کان په‌سند ده‌کات وه‌کو قوږی ده‌ست کرد، سه‌ندوقی به‌تال و داروچکه‌ی دریژ و زۆری‌تر.

کارامه‌ی ده‌ستی به‌شیوه‌یه‌ک زیاد ده‌کات و له‌ منداڵه‌که ده‌کا که توانای باشی هه‌بێ له‌ به‌کاره‌ینانی مه‌سه‌و نیگار کردن و ریک‌خستنی جلو به‌رگی.

پاش تیپه‌ر بوونی سالتیک له‌ ته‌مه‌نی یاخیبوون و گوئی رایه‌ل نه‌بوونی فه‌رمانه‌کان و خه‌راپه‌کردن به‌ که‌سانی‌تر ده‌بینین ده‌گه‌رپته‌وه و ئارام ده‌بێ و گوئی رایه‌لی ده‌کا و ئاسووده ده‌بێ.

له‌ ته‌مه‌نی پینچ سالتی‌دا خۆراگرو هه‌ولێ ته‌واوکردنی کاریک ده‌کا که له‌وانه‌یه پیتی بکری و له‌وانه‌شه پیتی نه‌کری ئه‌نجامی بدات. له‌م قوناغه‌دا منداڵ زۆر بلێ‌یه و پرسپاری زۆر ده‌کات، به‌لام شیوازی یاری کردنی ده‌گۆری، ئه‌و یاریانه په‌سند ده‌کات که به‌ پیتی ده‌ستوورن، یاریکردنی کۆیرانه ره‌ت ده‌کاته‌وه، هه‌روه‌ک هه‌ست به‌خۆشی ده‌کات له‌به‌دواچوونی پرۆگرامه‌کانی ته‌له‌فزیۆن ئه‌گه‌ر بۆ ماوه‌یه‌کی کورتیشی بێ.

تیپینی په‌ره‌سه‌ندنی ئاشکرای کارامه‌یی جولانه‌وه‌ی منداڵ ده‌کری، ده‌بینین چه‌ز له‌ هازووتنی پایسکی دووتایه یان سێ تایه ده‌کات و به‌ جوانی ئه‌نجامی ده‌دا. ده‌بێ دایک و باوک هانی بدن و هه‌ولێ ترساندنی نه‌ده‌ن چونکه ئه‌نجامه‌که‌ی پیچه‌وانه‌ده‌بێ و منداڵه‌که متمانه‌ی به‌ توانا‌کانی خۆی نامینی، هه‌روه‌ک ئاراسته‌کردنی له‌ راده‌به‌ده‌ری توانای فی‌ر‌بوونی زۆر له‌ شاره‌زایی و تاقی‌کردنه‌وه‌کانی منداڵ تیک ده‌دات، وای

لی دئی دوو دل بی له هه لسان به هه رکاریک به بی وه رگرتنی ره زامه ندی  
دایک و باوک. هیشتا دایک و باوک به ردی گۆشه ی زۆر گرینگن له ژیا نی  
مندال له م قوناغه دا، هیشتا پیویستی به وه هه یه که سۆزو خۆشه ویستی  
بدریتی و یارمه تی بدهن بۆ هه سترکردن به دهست پیشخه ری و  
سه ره خۆیی، هه روه ک پیویستی به وه هه یه هه لی بۆ بره خسی بۆ  
ده رخستی هه ست به لیپرسینه وه وجیگیربوون و شه پانگیژی، چونکه  
ئه وانه وای لی ده که ن که فیتری هه سترکردنیک بیی و چۆنیه تی ره فتار کردن  
له که لی دا.

پسپۆرانی زانستی کۆمه ل و زانستی ده روون وا به باش ده زانن که  
ره فتار کردن له که ل مندال له م قوناغه دا ده بی له سه ر بناغه ی  
خۆشه ویستی بی زیاتر له وه ی له سه ر شیوه ی فه رمان ده رکردنی دایک و  
باوک بی و داوا له مندال بکات جیبه جی ی بکات. ئه که رچی ئه م حاله ته ی  
دووهم زۆرجار پیویست ده بی بۆ ئه وه ی مندال هه ر له گچکه بی له سه ری  
رابی و فیتری بیی چونکه ئه مه که شه ی که سایه تی ده کاو زانیاری زیاد  
ده کات.

له و کارانه ی له م قوناغه دا تیبینی ده کری خۆتیوه ردانی منداله له  
هه موو گفتوگۆیه کانی که له نیو تاکه کانی خیزان ده کری و هه ول ده دات  
که رای خۆی له زۆرکار ده ربخات به رانه ر به مه زۆر له دایک و باوکان  
به شدار بوونی مندالان ره ت ده که نه وه هه ندی له و گفتوگۆیانه ی که  
ده کری مندال به شدار ی تیدا بکات له که ل ئه وه ش هه میشه سه رکۆنه  
ده کری ن که بۆ هۆیه کی تایبه تی به لکو راهینانیان له سه ر به شدار

نه بوونيان له گفتوگويه کاني هه راشان، ئه م هه لسوکه و ته وا له مندال دهکات بشکي ته وه و شه رمه زاربي و هه موو به شدار بوونيک رت ده کاته وه هه تا ئه و گفتوگويانه ي که وره کان ده يانه وي به شداري تي بکات.

### گيروگرفته کاني په ره سه نندني مندال پيش قوتا بخانه

قوناغي پيش قوتا بخانه به دوا قوناغي مندالي ساوا داده نري ت که گورانکاري گرینگ له زانياري روو ده دات، قوناغي دوزينه وه و به دوا که رانه که يارمه تي مندال ده دات بو ئه وه ي بيته مروقيکي کومه لايه تي. له م قوناغه دا هه ست به ده ست پيشخه ري په يدا ده بي که ته واوکه ري هه ست به سه ربه خويي و هه ست به متمانه يه و هه ردووکيان له دوو قوناغي پيشتر دروست بيوون، هه روه ها له م قوناغه دا ديارد ه ي ره و شتي دياري کراو ده رده که وي که به بلاو داده نري، سه ره راي کاريگه ري له سه ر په ره سه نندني مندال له م قوناغه دا. تويزه ره کان هويه کاني ئه م ديارد ه يه ده گيرنه وه بو پيوستي مندال بو بايه خدان و چاوديري تاييه تي و ته واوي دايک و باوک، گرینگ ترين ئه م گيروگرفته انه:

#### ۱- په نجه مژين:

مندالان په نا ده به نه بهر هه ندي جوولانه وه ي ده مارگيري که نيشانه ي ناره حه تي و نا ئارامي منداله وه کو په نجه مژين يان قرتاني نينوک، زوريه ي ئه و مندالانه ي په نجه يان ده مژن ئه وان ه ن که خو ش ي مه مک مژينيان له ده ست داوه يان هه ر له سه ره تاي ته مه نيان لي بي به ش بووينه.

په نجه مژین ره وشتیكى ئاسایی وبللوه له سه رده می مندالی ساوا، به لكو به زۆرتین خوو داده نری كه باو وبللوه له ناو مندالان، دیارده په كی ترسناك نی په چونكه بو ماوه په كی دریژی قوناغی مندالی به رده وام نییه. مندال كاتيك په نجه ده مژی بو هه لگرتنی گرزو پاله په ستو كه دوو چاری بووه، به لام خیرا وازی لی دینسی به لاچوونی باری گرزو پاله په ستو.

به كارهیانی سه زاو هه وله كانی زۆره ملی كه دایك و باوك به كاری ده نین بو قه ده غه كردنی مندال له بهر كارهیانی ئه م خووه ده ست تیوه ردانیكى ناسروشتی و بی سووده ئه نجامه كانی پیچه وانه ده دات له رووی كاردانه وهی راسته و خو له سه ر كه سایه تی مندال، چونكه مندالان هه ر له خو یانه وه واز له م خووه دینن، به لام ئه م وازه یانه جیا وازه به جیا وازی مندال و باری ده روونی و بارودوخی ده ورو به ریان. هه ندی مندال له ته مه نی سی سالی واز دینن و هه ندی كی تر به رده وام ده بن تا پینج یان شه ش سالی. كرداری وازه یانان له په نجه مژین به چه ند قوناغ تیده په ری وه كو وازه یانی له په نجه مژین به رۆژو گه پانه وه سه ری به شه و به تاییه تی له سه ره تای نووستنی پاشان بو په كجاری وازی لی دینی.

سه ره پای ئه وانه ی كه له سه ره وه باس كران، له م بواره دا زۆر له پسپۆران باسی ئه وه ده كه ن كه دیارده ی په نجه مژین بو كومه لیک هۆ ده گه ریته وه گرینگترینیان:

- ۱- ئه م خووه نیشانه ی نه گونجانی هه لچوونه.
- ۲- دلله راوکی به هوی سه ره كی داده نری بو په نابردنی مندالان بو ئه م

خووه.



۳- ئەم خووه نیشانەى ئارەزووى مندالە لەجى بەجى کردنى ئارەزووه كانى وتيرکردنى پيويستى بۇچيژ وەرگرتن و بەختيارى و جولانە وەو سەرىبەستى و ياريکردن، بۆيه بە بەردەوامى دەگەرپتە وە سەرى و دووبارەى دەگاتە وە .

۴- قایل بوونى مندال بۆ ئەم خووه زياد دەبى كاتى كە روبە پويى گرفتىك دەبى، يان ئارەزووى نووستنى هەيه، يان كاتى هەست بە دلە راوكتى و تەنگى و تەنيايى دەگات، يان كاتى ئارەزووه كان و پيويستىبە كانى جى بەجى نابن.

۵- مندال پەنا بۆ ئەم خووه دەبات كاتى كە نەخۆش دەكەوى و كار دەگاتە سەرتەندروستى گشتى وەكو هەلاوسانى ئالووه كان و بەدەرسى و شلەژانى رزىنە كان.

۶- تووشبوونى مندال بۆ شىوازە كانى رەفتارى ماله وە و ژيانى كۆمە لايبەتى ناشياو.

لە پيئاوى يارمە تيدانى مندال بۆ وازهيئان لەم خووه، باشتروايە چاودىرى بەردەوام و هەولدان بۆ بەخشىنى شارەزايى و نوئى و بەختيار لەگەل پيشاندانى ئەو پەرى سۆزو خۆشەويستى بۆى، بۆ هەولدان بۆ گۆرپنى سەرنجى مندال بۆ شتى بە تام و دلخۆش.

لە باخچەى ساوايان دەبى مامۆستا شارەزايى هەبى لە هەندى شىوازى ريشەيى كە يارمەتى وازهيئان دەدات لەم خووه، وەكو پيشاندانى فلمىك دەربارەى زيانە كانى پەنجە مژىن، يان فيرى هەندى

شاره زایی و کارامهیی دهستی بکری بۆ ئه وهی به بهردهوامی دهستهکانی  
خهریک بنوقه دهغه ی په نجه مژینی دهکات.

## ۲- پانه گرتنی میز:

زۆر شله ژان ههیه که تووشی مندال دیت له ته مهنی پیش قوتابخانه،  
به لام رانه گرتنی میزو کۆنترۆل نه کردنی ریکخستن کرداری میز له  
بیزارتیرینیانه بۆ مندال و دایک و باوک، مندال توانای زال بوونی نییه  
به سهر میز لدان، ئه و کاره ده بیته هۆی به میز بوونی جلو به رگو سه رنج  
رکیتانی بۆیه منداله که ههست به گرژی و دل پراوکی دهکات.

به زۆری مندال له ته مهنی دووسالی یان سی سالی توانای زال بوونی  
له سه رمیز کردن پهیدا دهکات، هه ندی جاریش ئه م توانایه دوا ده که وی بۆ  
ته مهنی پینچ سال یان شهش سالی.

هۆیه کانی دهروون شوینی یه که م وهرده گری له پانه گرتنی میز،  
سه ره پای هۆیه کانی جه ستهیی که ده بی بدۆزیتته وه و چاره سه ریکری،  
په یوه ندی خراپی (بوان دایک و باوک و ناریکی په یوه ندی خیزان و ترسان له  
تاریکی و سه رما بوون له ریکجه یه ی که بۆ ئاودهست ده پروات و گه رمی  
پیخه ف به شه و گرینگ بین هۆیه کانی دهروونی یه که ده بیته هۆی  
رانه گرتنی میز، کرداری رانه گرتن میز شه رمه زاری یه بۆ دایک و مندال  
پیکه وه.

بۆیه پیویسته دوورکه وینه وه له سه زادانی مندال چونکه مندال  
پترهست به نه بوونی ئارامی و ئاسایش ر جیگیری دهکات، به لکو به

پېچەوانە دەبى سۆزۈ خۆشەويستى زياترى بۆ پيشان بەدين، لە ھەندى  
 ھالەت دەبى ئەم خووەى بشارىنەو ھەو خەلکان پى ئاگادار نەكەينەو،  
 دەبى مندالەكە پيشانى پزىشكى پىسپۆر بەدىرى بۆ زانىنى ئەو ھى، ئايا  
 ھۆيەكەى جەستەيىيە؟ خۆ ئەگەر دايك و باوكەكە دلتىابوون لەو ھى كە  
 ھۆيەكە دەروونىيە..... ئەوا دەبى يەكسەر رەفتارىيان لەگەلى دا بگۆپن و  
 ئاسوودەيى دەروونى پى ببەخشن، پەرەسەندى متمانەى بە تواناكانى  
 بەدىرى، فېرىكەرى كە ئەم بارە كاتىبەو بە تىپەربوونى نامىنى ولىي  
 رزگار دەبى.

### ۳- رەوشت و شەپرانگىزى (خراپەكارى لەگەل خەلك)

مەبەست لە رەوشتى شەپرانگىزى ئەو رەوشتەيە كە ئامانجى ئەزىت  
 دانى خەلك بىت و وىبىتە دلەپراوكى بۆيان. ئارەزووى مندال و بە  
 ديارخستنى رەوشتى شەپرانگىزى دەو ھەستىتە سەر زۆر ھۆكار لەمانە  
 ئارەزوو توندى مندال لە ئەزىت دانى كەسانى تر، پلەى شكست ھىنانى  
 ژىنگە و كاردانەو ھى لەسەر ئارەزوو ھەكەنى شەپرانگىزى، دلەپراوكى و ھەست  
 بەتاوان بەستراو بەشەپرانگىزى، ئىرەيى و نەبوونى خۆشەويستى خەلك بۆ  
 مندالەكە، تووشبوونى بە نەخۆشى ژىرى كەوا لە مندالەكە دەكات  
 رەوشتى شەپرانگىزى وەرگرى بەرانبەر خەلك.

تېبىنى كراو كە رەوشتى شەپرانگىزى رەوشتىكى وەرگىراو ھەزگماك  
 نىيە، مندالەكە فېرى و ھەلامدانەو ھى ھەلوپستە جۆربە جۆرەكان دەبى  
 بەرىگەى جىاوازو ھەمە جۆر وادەبى بەشەپرانگىزى، ئەمەش دەگەرىتەو ھە

بۆ جوړی په یوه نډیه کانی خیزانی و نه و ژینگه یه ی تییدا ده ژوی  
کار دانه وهی له سهری.

باشترین ریگا بۆ قه ده غه کردنی شه پانگیزی له لای منداډ  
دوورکه و تنه وهیه له سهزا دانی جه سته یی و سهرنج راکیشانیان بۆ نه و  
یاریه ی حهزی لی ده که نو پیکه وه دهیان به سته یه وه، نه و منداډه ی  
تیبینی ده کړی به کار تره له منداډه کانی تر، روو له هر یاریه ک ده کا  
به موو وزه ی خو ی لی خه رج ده کا له گه ل نافع رین کردن و ده ست خو شی  
له کاتی ته واو کردنی نه و کاره ی پی سی پرابوو بۆ نه م کردنه وهی هه ست  
به بدن نومیدی که پای ده کیشی بۆ کاری شه پانگیزی.

#### ۴- خوویستی (الانانیه):

مروّف له دایک ده بی هه مووی ره مه که (غرائز) و خود به سه ریاندا زاله،  
نه و ناتوانی به شداری: هه سانی تر بکات له یاری، به لام به تیه پربوونی کات  
منداډه که فیرده بی و نه ماکانی کومه لایه تی وهرده گری له هاوکاری  
کردن له گه ل که سانی تر وباری کردن له گه لیان دا، له به شدار بوونی ساده  
ده ست پی ده کا ت خو ناغی نه وهی له سه ریه تی بیپاریزی و نه وهی  
له سه ریه تی بیبه خشنی د گهر داوا لی کرا، له گه ل تیبینی کردنی نه وهی  
که نابی منداډه که ناچار بکه یز که شتیک بداته منداډکی تر له کاتیکدا  
خو ی حهزی له و شته یه، چونډ ه پتویسته منداډ فیری هه ست به  
مولکداری بکات پاشان ساز کردن هه ست به به شداری کردن.

له م قوناغەدا رۆلى دايك و باوك بە ديار دەكەوئى له فيرکردنى  
 مندالەكەيان دەربارەى چۆنیه تی بە شداری کردن له گەل کەسانی ترو  
 برپاردان لەسەر ئەوەى کە دەبئى بیهخشی و ئەوەى کە دەبئى بیپاریزی  
 بۆ خۆى، له حالە تی روودانى ناکۆکی له نیوان دوو مندال لەسەر یەك  
 یاری، هەر یەكە دەیهوئى بۆ خۆى ببات، یەكێکی گەرە هەولئى  
 سەرنج گۆرینیان دەکات بۆ یاریه کی تر له جیاتى ئەوەى لەسەری  
 ناکۆک بوون، له گەل رهچا و کردنى ئەوەى کە دەبئى باسی  
 خاسیەتەکانى یاریه جیگیره که بکات، ئەگەرچی ئەم کرداره ئاوا  
 ئاسان و خوۆش نییه .

باشتر وایه مندال فیرى بە شداری یەك یاری بکړئ و چیژو تام وه رگرتن  
 له دروست کردنى یاریه کانى په یوه ندار به م یارییه .

### ۵- ریک نه خستنى زالبوون به سەرکرداری پاشه پۆ:

ریخۆله ئەستورە به دوو ریکگا دەجولیتتەوه، جوولانەو هیهکی  
 پالنه رهو جوولانەو هیهکی پالنه نیه، له م ریکگایه دا ماده کان به توندی  
 تیکه ل یەك دەبن، ریخۆله دەست دەکات به جوولانەو ه پاش وه رگرتنى  
 چه میکی خوار دەمەنى، فریدانى پاشه پۆ جوولانەو هیهکی پیچه وانیه له و  
 کاته دەست پئ دەکات که ریکه دريژ دەبیتتەوه یان ئاگاداری ده که ن که  
 ماوه ی پاشه پۆ هیه، به خۆ دا کردنى نه ویستی له لای ئەو مندالانە  
 روودەدات که مندالە که هیشتا له مەشق دایه بۆ فیربوونی به کارهینانی  
 ئاو دەست ههروهها له وانیه رووبدات له بهر هۆی سۆزی وه کو ههست

کردن به نه بوونی نارامی و ناسایش، یان به هوی ئیرهیی له هاتنی ئه و منداله ساوايه نوئیه، هرکاتی هویه کان ئاشکرابوون وزانیان، چاره سهریان کردن، ئه و به خیرایی گپوگرفته که کوتایی پی نیت، له کاتی نه بوونی هۆکاری جهستی که ده بیته هوی ئه وهی نه توانی کرداری پاشه پۆ کۆنترۆل بکات له قوناغی پیش قوتابخانه دا ئه و ده بی به دواي دۆزینه وهی هۆکاری دهروونی بگه ریت که بووه هوی روودانی ئه م حاله ته که و له منداله که و دایکه که ده کات باریکی دهروونی خه راپیان هه بیته به تایبه تی ئه گه ر له پیش خه لک رووی دا. ده بی دایکه که دلته نک و بی ئومید نه بیته که نه یوانی منداله که ی فییری ریکخستنی ئه م کرداره بکات به هوی ئه وهی مندالان جیاوازن له نئو خویان له م باره وه سه رباری به هیزی ده ماریان. له هه مان کاتدا نابئ سزا به کاری چونکه کاردانه وهی خراپی هه یه له سه ر منداله که، باشتر وایه چاودیری ته وای منداله که بکری، خو ئه گه ر به رده وام بوو له سه ری، ئامۆژگاری ئه وه ده کری پیشانی پسپۆری دهروونی بدری بۆ وه رگرتنی رینمایی و یارمه تیدان.

## ٦- چه زکردن و بیژ کردنه وه له هه ندی خوارده مه نی:

ئاره زووی خواردنی مندال له م قوناغه دا ده م ده می یه، بویه ده بینین زۆری ده کا له داواکردنی هه ندی چه شنی خوارده مه نی و به به رده وامی، به لام هه ندی چه شنی تر پشت گوئ ده خاو داوای ناکات. ئه مه دایکه که

زۆر هيلاك دهكات و توشى دلەراوکی زۆرى دهكات، بۆيه به زۆرى  
 سكالای ئەوه دهكات كه مندالەكەى حەزى له هەندى خواردمەنى  
 نيه. رهق كردنه وهى مندال بۆ هەندى جۆرى خواردمەنى كه پيشتر  
 تامى نه كردوو به هۆى لاسايى كردنه وهى هاوتەمەنه كانیهى يان گوێى  
 له يەكێ له هەراشه كانى خيزان بووه كه هەندى خواردمەنى پەسند  
 دهكاو حەزى لێهەندىكى تر پەسند ناکا. له وانەيه مندال وەرگرتنى  
 خواردمەنى رهق دهكاته وه ئەگەر له ژێر پالەپەستۆى سۆزدا بوو، كاتى  
 مندالەكە وا هەست دهكا كه كهس حەزى له چارهى ناكات و ماله وهى  
 ئەم ساوا نوپيانە يان مندالە گەرەترە كه به باشترداده نين يان دەبينى  
 دايكە كه خەرىكى ساوا نوپيه كه يه و ماوهى تەواوى نيه بۆ چاوديرى  
 كردنى، ئەم كارە داواى راگەياندى توپهيهى دهكاو وەرگرتنى خۆراك  
 رەت دهكاته وه بۆ هەلدان بۆ ئەوهى سەرنجى گەوران رابكيشى.  
 چاره سەركردنى ئەم حالەتە به پيشاندانى سۆزو خوشەويستى بۆيه  
 شيوهيهكى پەسند و نابى پالەپەستۆى بخريته سەر به ستنه وهى لى  
 رازى بوونى به و پرە خواردنهى كه وهى دهگرى. زۆر هەلەيه مندال هان  
 بدرى بۆ خواردن به رانبەر به سەردانهيهكى نادياركراو (پاره) چونكه ئەم  
 حالەتەى له لا به ديار دهكهوئى و وا بروادهكا كه وا جوولينه رى گفتوگوئى  
 خيزانه كه يه تى و هەلدهستى به به كارهيئانى خواردن بۆ سەپاندنى  
 داواكاريه كانى له سەر دايك و له سەرخيزان.

به شيوهيهكى گشتى گيروگرفتى خواردمەنى مندال گيروگرفت  
 سازدهكاو سەرچاوهى دلەراوکی دايك و باوكە، ئاره زووى مندال له

خواردن مه رج کردنی برسیبوونیه تی ئەم کارەش بەستراوه بە کاتیکی  
 بیاری کراو، ئەوەی گرینگە دەبێ منداڵ رابێ لە سەر تاق کردنی خواردنی  
 نوێ و تووێرە نەبوون، ئەگەر رەتی کردەووە کە ئەمە حالە تیکی کاتی یە و  
 خیرا دەپوا لە ئەنجامی رەفتاری چاک و پە یوهندیەکانی خیزانی تەواو  
 کراو.

#### ۷- تیکدان (التحطيم):

رەوشتی هەندێ منداڵ بەو دەناسرێ کە ئارەزوویان لە  
 خاپوور کردنی هەبوونە تاییبە تیهکان بەوانیتر، رەوشتی خاپوور کردن  
 (تیکدان) ئاراستە ی بەرەو هەبوونەکانی خیزان لە ماله بروت وەکو  
 جل و بەرگ و پەرتووک و یاری و باخچە ی ماله وە، ئەم جورە رەوشتە  
 حالە تیکی باو و گشتی نییە لە نێو منداڵانی ئەم قۆناغە ی تەمەنیان،  
 چونکە زۆر جار بە شیوەیەکی کوێرانە روودەدات بەهۆی حەز لە زانیاری  
 وەرگرتن و چالاکی زیاتر، پێویستە دایک و باوک حالە تی کوێرانە جیا  
 بکەنەو لە حالە تی مەبەستدار کە مەبەستی دەرھێنانی وزەکانی  
 شەپانگیزیە کە لە ناو وە شاردر او، هەر وەک زۆر لە منداڵان تیکدان  
 ئەنجام دەدەن بۆ ئەوەی بزانیان یاریە کە یان چی تیدایە، بەلام پاش  
 ئەوەی منداڵە کە گرینگێ ئەو یاریە ی بۆی کراو دەزانی و چۆنیە تی  
 پارێزگاری کردنی هەبووکان لە گەڵ دانانی هەندێ سنووریە زان وەکو  
 رەتکردنەوێ کرپنی یاریەکی تر، یان قەدەغە کردنی دەرچوون بۆ  
 یارکردنی و بایەخیان پێ دەدات. لە لایەکی تر زۆر لە منداڵان دەبینین  
 تیکدان دەکەن بۆ وەرگرتنی سزای دایک و باوک، ئەم جورە منداڵانە



تووشى ھەست بەبى ئومىدى بووينە نەبوونى خوشەويستى وئىرەبى و  
 ۶ پەيوەندىەكانى خىزانى خراب، سەرەپاي نەبوونى تواناي لەسەر كۆنترۆل  
 كردنى وزەكانى كە لە سەرەوہى وزەكانى ھاوتەمەنەكانىتى، دەتوانى  
 چارەسەرى ئەم حالەتە بکرى بۆ ھۆى زانىنى ھۆيەكانى و  
 چارەسەرکردنى لەگەل ھەولدان بۆ ئەوہى چالاكىەكانى ئاراستە بکرى بۆ  
 کارو کردەوى پەسندکراوى کۆمەلایەتى.

#### ۸- دەست پەپ:

ئەو مندالەى لەسەر پرۆگرامى سەرکەوتوى سروشتى دروست  
 دروست دەبى، ھەرگىز ئەم خووەى لە تەمەنى زوو ھەرنەگى، مەترسى  
 نىيە لە ئاراستەکردنى بەرەو ئەم ئارەزوو، ئەمە لەو مندالە كەم  
 تەرخەمە روودەدات كە چاودىرى و بايەخ پىدانى باوك ودايكيان نىيە.  
 زۆر پىويستە دايك و باوك رۆشنىر بکرىن و رىنمايى بکرىن كە ئەم حالەتە  
 ئەگەر لە چوار چىوہى پەسندکراو بىت ئەوا ھىچ مەترسى نەخوشى نىيە  
 لە سەرئەندامەكانى زاوژى مندال بەكارھىتانی سزاو سەرکۆنەکردن ھىچ  
 سوودى نىيە بەلام لە ھەمان كاتدا نابى وازى لىبھىنرى بەردەوام بى  
 لەسەر ئەم خووە چونكە قەدەغەى دەكات لە بەشداربوونى لە چالاكىە  
 پىويست و گرینگەكان بۆ گەشەکردنى و پەرەسەندنى سروشتى،  
 چاكتروايە لە دوورەوہ بەوردى چاودىرى بکرى بەلام ھەست بەوہ نەكا  
 كە چاودىرى دەكرى، ئەم چاودىرى دەبى بۆ گۆرىنى بىرکردنەوہ لە خۆى  
 بۆ ئاراستەکردنى بىرى بۆ يارىە خوشەكان و سەرنج راکىشەكان و پىوہى  
 خەرىك بى، لەگەل پىويستى زۆر بۆ پارىزگارى جل و بەرگى فراوان و پاك

خاویڻ به شیوهیہ کی زور باش له گه ل دوورکه وتنه وه له وهی مندال  
 ههست بکات که نه م حالته دلہ پراوکی توند ترسان دروست دهکات.  
 رنگای دروست بو هه لس وکوت له گه ل نه م حالته پيشان دانی سوزو  
 خوشه ویستی به و نزيك کردنه وهی له دايك و باوکی له گه ل هه ولدان بو  
 نه وهی له گه ل هاوته مه نه کانی تیکه ل بی و سه ره پای پیدانی چند یاریه ک  
 که پیوستی به لیکدان و نیش پی کردنی هه به.

#### ۹- به کارهینانی وشه ی کریت:

له م قوناغه دا مندال فیری وشه ی کریت ده بیته هه روه ک فیری وشه ی  
 باش و ساده ده بیته، زورکات هوشی جیا کردنه وه یان نییه، له کاتی  
 بیستنی دايك و باوک نه م وشه کریتانه راده وهستی و داده نیڻ و هه راسان  
 ده بن هه ولی نه وه ده دن که برانن سه رچاوهی نه م وشانه له کوئی  
 هاتوره، له کاتی منداله که تیبینی ده کا که نه م وشانه زور کاریگه رن  
 له سه ر دايك و باوک که سووره له سه ر به کارهینانی بو نه وهی تووره یان  
 بکات نه گه ر شتیکی ویست و قه ده غه یان کرد لی. بویه پیویسته دايك و  
 باوک که زور بایه خو گوئی نه ده نه وشه کریته کانی منداله که یان و له پیش  
 دووباره ی نه که نه وه وشیوازکی لاموبالات و هرگرن وه کو نه وهی گوئیان  
 لی نه بووه، وا له منداله که بکن به های نه وهی گویتی له دهست بدات له  
 هه مان کات دا ده بی تاگادار بکریتنه وه که به کارهینانی نه م جووره وشه  
 کریتانه کار ده که نه سه ر خه لکانی ترو وای لی دهکات بیته که سیکی  
 نه فرته لی کراو له ناو هاوته مه نه کانی و که س خوشی نه ویت.

## خۆراکی مندال له ته مه نی پیش قوتا بخانه :

سه رده می پیش قوتا بخانه سه رده تاي رژيمه له ژيانی مندال، نه و ره گه زه خۆراکیه ی که منداله که وه ری ده گری له خواردن به بنچینه یی ده مینی سه رده پای له سه رخوی خیرای گه شه کردنی هه روه ک ئه م قوناغه به قوناغیکی خوشی و ئاسووده یی داده نری بۆ خیزان و بۆ مندال پیکه وه، مندال ده ست ده کا به فیروونی زۆر له کارامه یی و زۆر خواردن ده ناسی. له باخچه ی ساوایان کاتی وه رگرتنی خۆراک به ناوه ندیکی فیروون و په روه رده کردنی مندال داده نری، فیری خواردن ده بی به ملاک و به کارهینانی کوپ بۆ ئاوخواردنه وه، هه وره ها فیری رویشتن و غاردان و جلك له بهر کردنه وه ده بی له گه ل زۆری تر که له گه لی دا ده روات تا گه وره ده بی ت.

نمونه خۆراکی خیزان خووه کانی تاکی له خیزان دا کاریگه ری ئاشکرای هه یه له ته مه نی پیش قوتا بخانه، تاقی کردنه وه ی مندال له ئه نجامی تیبینی کردنی تاکه کانی خیزانه که ی له ماله وه له گه ل هاوته مه نه کانی له باخچه ی مندالان، ئاله م کاته دا جوړه که م ته رخه می رووده ات له لای هه ندی مندال به پیوستی وه رگرتنی خۆراک، ئاره زوویان بۆ یاریکردن زیاتر ده بی له وه رگرتنی خواردنه مه نی، لیڤه دا روئی خیزان دی له ماله وه روئی به خپوکه ر دی له باخچه ی مندالان بۆ یارمه تی دانی مندال بۆ وه رگرتنی ئه وه نده ی به شی پیوستیه کانی له شی ده کات له خۆراک. چالاکی زۆری جهسته ی مندالان و به رده وام بوونی له م قوناغه دا داوای وه رگرتنی خۆراکی به رز ده کات که هه موو ره گه زه پیوسته کانی

خۆراكى تىدايىت. زۆر لى مىندالان ھەندى جۆرى خواردىن بەچاكتىر دادەنىن لى ھەندى، لىرەدا رۇلى خىزان دى لى ھەندى رايىنانى بۇ ھەرگىرنى چەشنى جىياۋزى خواردەمەنى بۇ مىسۆگەر كىرنى ئى ھەندى كە ھەموو پىيۋىستىيە كىنى جەستەى ھەندەگىر لى ھەندى پىرۇتىن و كىنزاۋ قىتامىن.

لى گىرنگىرنى ئى ھەندى خۆراكى لى كە ھەندى دەستەبەر بىرى بۇ خۆراكى مىندال شىرو بەرھەمە كىنىيەتى، شىرو ھەرگىراۋە كىنى ھەموو پىيۋىستىيە كىنى مىندال دىبىن دەكات لى مى قۇناغەدا بىرىتىيە لى: پىرۇتىن و كالىسىوم و مەگنىسىوم و فۇسپۇر كە پىيۋىستى بۇ ئى مەبەتەنە بەردەۋامە بۇ گەشەى ھىسك و پارىزگارى پىك ھاتەى ھەندە ھەندى جەستە.

مىو ھەندى ھەندە قىتامىن و كىنزاۋ پىيۋىست دەندەنە جەستە، بۇيە ھەندى مىندالان رايىن لى ھەندى ھەرگىرنى رۇزانە بە چەند جەمىك بەتايىيەتى تازەبىت چۈنكە مەبەتى پىيۋىستى تىدايە، لى ھەندى كارانەى ھەندى بايەخى پى بىرى كەمى ئارەزۋى مىندال بۇ ھەرگىرنى ھەندە كە بەشىكى بۇ كەمى ئارەزۋى خىزان دەگەپتە ھەندى بۇ ھەرگىرنى ھەندە ھەندى كارى رىگا كىنى ئامادە كىرنى لىنەن لى ھەندى خواردەمەنى لى شىۋەى كۆتايىدا. ھەندە بەنەن و دانەۋىلە، ئامۇزگارى مالى ھەندە دەكىر كە ھەندى چۈر جەمى دانەۋىلە و نانى رۇزانە لى قۇناغەدا بىرىتى بە تىكرى لى ۱/۲ پارچە نەن بۇ ھەندى جەمىك.

ھەموو ئى ھەندى خۆراكى مىندالە كە لى قۇناغەى تەمەنى ھەندى رىگىر تىو ھەندى بۇ يەك رۇزىپىك دى لى سى جەمى ھەندە كى ھەندە راي جەمىكى بچۈك لى نەۋە رىستى مەۋەكە و جەمىكى تىر لى نەۋە رىستى مەۋەى پاش ئىۋارە.

سەرەپای ئەوەی باسکرا زۆر پێویستە دەستە بەرکردنی ئەو دوو  
رەگەزە یۆد و فلۆر لە خۆاردنی مندالّ لەم قۆناغەى تەمەنى دا، چونکە  
زۆر گرینگن بۆ گەشەى. دەتوانى یۆد دەست بکەوئى لە بەکارهێنانى  
ئەو خویبەى یۆدی تىکپراپە بۆ ئامادەکردنى خواردەمەنى بەلام فلۆر  
سوودى لە کەم کردنەوێ کلۆر بوونى ددان بە دیار دەکەوئى. وەرگرتنى  
شیرینى و خواردنەکانى تری شەکرى زۆر گرینگن بۆ مندالّ لەم تەمەنە دا.  
بەلام دەبێ خیزان باش بزانی خواردەمەنى شەکرى ماوہیەکی درێژ لە ناو  
دەم دەمىنئى، بوونى شەکر لە ناو دەم ژینگە یەکی گونجاو سازدەکا بۆ  
کارو چالاکی بەکتریا.

کاتى مندالّە کە دەست دەکا بە وەرگرتنى خۆراکە کەى لە گەلّ هەموو  
تاکەکانى خیزان، رەوشتى دایک و باوک یەکیکە لە کارى گرینگو  
کارىگەرى چۆنیەتى خۆراک وەرگرتنى مندالّە کە.

دەبینین مندالّە کە زۆر بە وردى سەیرى دەورویشتى خۆى دەکا، بۆیە  
دەبێ خیزان خۆراکێک بە های خۆراکی باش دەستە بەر بکات، دەکرئى  
خیزانە کە هەندى گۆرانکاری لە سەر پرۆگرامى خواردنى خۆیان بێتن  
و هکو دابەش کردنى خواردەمەنى و خواردنەوێ شیر لە هەندى جەمدا  
بۆ ئەوەى هانى مندالّە کە بدات بۆ وەرگرتنى خۆراک بە حەزو  
ئارەزوو هە.

## گیروگرفته کانی خوراک بۇ مندالان له ته مەنی پیش قوتا بخانه :

حه زو ئاره زوی مندالان جیاوازه له وه رگرتنی خواردنیک دیاری کراو له کاتیک بۆ کاتیک ترو له قوناغیک ته مەنی بۆ ئه ویترا، به لام ئە مه خوی له خویدا به گیروگرفت دانانری چونکه کاریک سروشتی به خیرا و به تیپه ربوونی کات نامین، به لام هندی گیروگرفت هیه که پیوستی به سه رنج راکیشان و چاره سه رکردنی خیرا هیه، گرینگترین ئەم گیروگرفتانه ش قه له وی به که له سالی یه که می ته مەنی ده ست پی ده کا تا گوره ده بی، هندی مندال هیه له کاتی له دایک بوونیان کیشیان له ۵،۴ کگم زیاتره، لیره دا زور هوی قه له وی هیه له مانه ش ده روونی دایکی شله ژاو که له منداله که ی ده ترسی کیشی دابه ز، بویه ده بینین خواردن زوری پی ده دا پتر له وه ی پزیشک بوی داناوه، چونکه به مه زنده ی خوی کیشی زیاتر به رگری نه خوشی زیاتر ده کات. له هویه کانی تر حه زکردنی دایک که منداله که ی وه کو مندالی دراوسی لی بیت که یه ک ته مەنن به لام له هی خوی قه له وتره، ئە وه ی دایکه که نایزانی ئە وه یه که مندالی قه له و درهنگ تر ده رواو داده نیشی و راده وه ستی له مندالانی تر، زیاتریش تووشی نه خوشی ده بیت.

زور پیوسته مندال رابی له سه ر وه رگرتنی خواردن سوود به خش که نه بیته هوی قه له و بوون، هانی مندالان بدری بۆ وه رگرتنی ئەو خوراکانه ی به های خوراکیان به رزه هر له مندالیه وه له سه ری رابی.

به لام کلوربوونی ددان یه کیکه له گیروگرفته کانی مندال له ته مەنی جوراوجور له وانه به شیکی په یوه ندار بیت به ئاستی گوزهران و

رۆشنبیری خیزان، جه مه کانی باش دهوله مه ند به ره گه زه خۆراکیه  
 پیوستیه کان یارمه تی پیکهاتی ددانی به هیژ ده کات که به رگری کلۆر  
 بوون وقه ده غه ی روودانی ده کات، ده بی هانی مندال بدری بو  
 به کارهینانی فرچه له ته مه نی زوو چونکه شووشتن و پاک و خاوین  
 یارمه تی که م کردنه وه ی کلۆر بوون ده دات، ده بی خیزان رینمایی بکری و  
 چاودیری ئاراسته ی که م کردنه وه ی خۆراکی شیرین که پیش که شی  
 مندال ده کری چ له گه ل جه مه کان یان له پاشی، له گه ل جه خت کردن  
 له سه ر شووشتنی ده م پاش خواردن، چونکه مانه وه ی به شیکی شیرینی  
 له ناو ده م یارمه تی چالاکی کاری به کتريا ده دا که کاریگه ری زۆری هه یه  
 له کلۆر بوونی ددان.

له گیروگرفته کانی خۆراکی که باوه له ناو مندالان هه ساسیه ی  
 خۆراکی که به ره به ره که م ده بیته وه به گه وره بوونی ته مه نی هه ندی  
 جاریش به رده وام ده بی.

پله ی هه ساسیه جیاوازه له مندالتیک هه تا مندالتیکی تر، نیشانه کانی  
 جۆراوجۆرن له مانه ش، ژانه ریخۆله، که می ئاره زووی خواردن، رشانه وه،  
 سگچوون، سۆربوونه وه ی پیست، دابه زینی کیش، دابه زینی پاله په ستۆی  
 خوین.

دیارترین ئه و خواردمه نیانه ی ده بنه هۆی هه ساسیه شیرینی چیل و  
 وه رگیراوه کانی، ماسی، هیلکه و دانه ویله، له وانه یه به هۆی یه ک خواردن  
 تووشی هه ساسیه دی، له وانه به دوو خواردن یان زیاتر، چاره سه ری ئه م  
 دوورکه وتنه وه له خواردنی ئه وه ی تووشی هه ساسیه ی کرد. ئه گه ر چی

ئەمە شتېكى ئاوا ئاسان نىيە بۆدايك وبۆ مندالەكە، دەبىي مندالەكەى رازى بىكات كەنابىي خواردنىكى دىيارىكراو وەرگىرى تا ئەم حالەتە نامىتى.

### شلەژانەكانى مندالەكە تەمەنى پىش قوتا بىخانە

#### ۱- سىپىبونى خوين (شېرپەنجەي خوين (Leykemia)

سىپىبونى خوين لە نەخۆشەكانى ترسناك و كوژەرن كە تووشى مندالەكە دەبىي كە زۆرتسىنەرە سەبارەت ئەو خىزانەى كە يەككى لە مندالەكانى تووشى ئەم نەخۆشە دەبىي چونكە ئەنجامى كۆتايى پاش ماوئەكى كورت مردنە.

سىپىبونى خوين لە نەخۆشە پىسەكانە، سەرچاوەى نەزانراو كە تووشى ئەندامەكانى دروستكەرى خوين دەبىي كەوا لەو ئەندامانە دەكات كە هەلسىي بە بەرھەم هېنانى ژمارەيەكى زۆرگەرە لە خانەكانى خوينى سىي لە جۆرى تەمەنيان كورته، ئەم نەخۆشەش يان توندو دژوار دەبىي يان درىژخايەن دەبىي، ئەوئەى زۆر بلاوئە لەناو مندالان سىپىبونى توندى خوينە.



نیشانه‌کانی ئەم نەخۆشییە:

- ۱- زیادبوونی خانەکانی خۆینی سپی زۆریەشیان ناسروشتین.
- ۲- کەم بوونی زۆر لە خانەکانی خۆینی سۆر.
- ۳- کەم بوونی بەرەمەپێنانی پەرەکانی خۆین کە دەبێتە هۆی خۆین بەربوون، وەکو خۆین بەربوونی پدوو و خۆین بەربوونی ژێرپێست یان دارپسان.
- ۴- ئەستوور بوونی لیمفە رژیڤ و سپل و جەرگ.
- ۵- لاواز بوونی گشتی رەنگ هەلبزرگان.
- ۶- زوو هەست بەماندوو بوون دەکاو هەناسە ی گران دەبێ.
- ۷- تووشی رشانە وەو ئارەزوو نەبوونی خۆراک دێ.
- ۸- ئازاری ماسوولکە و چومگە ی هەردوولا.
- ۹- پریا بوونی سگ.
- ۱۰- هەلاوسانی هەردوو گورچیلە و میزی خۆیناوی.
- ۱۱- لە دەستدانی کێش.

مندالە کە پێویستی بە چاودێری دەروونی و جەستەیی هەیە هەرودها دایک و باوکە کە چونکە لەباریکی دەروونی زۆر خراب دانە بە هۆی هەست کردنیان بەوەی کە لەو زوووانە مندالە کە یان لە دەست دەدەن، بە تاییبەتی پاش دەست نیشان کردنی نەخۆشیە کە، بۆیە دەبێ کار بکری بۆ ئیسراحتی مندالە کە و رەفتارکردن لەگەڵی بەسۆزو خۆشەویستی بۆ کەمکردنەوەی ئازارە کە ی، زۆر پێویستە گەرماوی بۆ بکری و بایەخ

بدریته دەمی وپاک بکریته وه به بهردهوامی له گه‌ل شووشتنی ددانه‌کانی به بهردهوامی، له پیتاوی قه‌ده‌غه‌کردنی بریندار بوونی پیست و هه‌بوون له کۆئه‌ندامی هه‌ناسه‌ ده‌بی زۆر له‌سه‌رخۆ به‌سۆز بیجولینن چونکه‌ جیولانه‌وه‌ی ئازاری زۆری پێ ده‌گات. ئاره‌زوی خواردنی مندا‌له‌که‌ بۆ خواردن زۆر که‌مه‌، به‌گران ده‌یجوی و قووتی ده‌دا بۆیه‌ ده‌بی خۆراکی سووکی بدریته‌ی و ده‌بی که‌ش و هه‌وایه‌کی وای بۆ سازبکری یارمه‌تی بدات بۆ وه‌رگرته‌ی خواردن.

له‌ کاتی روودانی خوین به‌ریبون ئه‌وا خوینی نوێ ده‌دریته‌ مندا‌له‌که‌ به‌ باشیش ده‌زانین یه‌کسه‌ر له‌ خوین به‌خشه‌وه‌ وه‌رگیری چونکه‌ ئه‌م خوینه‌ نوێیه‌ ژماره‌یه‌کی یه‌کجار زۆری په‌ره‌کان تیدا‌یه‌ که‌ یارمه‌تی کرداری خوین وه‌ستان ده‌کا له‌ شوینی خوین به‌ریبون. له‌ حاله‌تیک ئه‌گه‌ر چاره‌سه‌ری کیمیاوی کرا چاوه‌پوانی قژوه‌رینی سه‌ر ده‌کری که‌ ئه‌مه‌ کاریگه‌ریه‌کی ده‌روونی خراپی هه‌یه‌ به‌تایبه‌تی بۆ مینینه‌، ئامۆژگاری ئه‌وه‌ ده‌کری که‌ ماداتی به‌فری بخریته‌ سه‌ر پیسته‌ سه‌ر بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی سوورانی ماده‌ کیمیاویه‌کان له‌ پیسته‌ سه‌ر که‌ قژوه‌رین که‌م ده‌کاته‌وه‌.

## ٢- هه‌بوونی ئالووه‌کان:

هه‌بوونی ئالووه‌کان رووده‌ات له‌ ئه‌نجامی تووشی بوونی مندا‌له‌که‌ به‌ ته‌نینه‌وه‌ی میکروب که‌ ئالووه‌کان و دواوه‌ی گه‌روو تووشی پڼۆک و بریندار بوون ده‌کات، ئالووه‌کان بریتین له‌ لیمفه‌تۆر که‌ ده‌که‌ویته‌

بۆشایی گه روو کار ده که ن له پیناوی پالاوتنی ئەو هه وایه ی ده چیته ناو  
کۆئه ندامی هه ناسه دان و به رگری کردن له کۆئه ندامی هه رس دژی هه موو  
میکرۆب و فایرۆس که پێ ده نیته ناو. ئەم هۆکاره به رگری به ئالووه کان وا  
لی ده کات که پتر تووشی ئەم میکرۆبانه بیت چونکه ده روزه ی سه ره کی  
ئەو کۆئه ندامانه ی له سه ره وه باسکران.

### نیشانه و هیماکان:

۱- ئازار له گه روو به تایبه تی له کاتی قووت دانی خواردن یان  
خواردنه وه .

۲- به رزیبونه وه ی پله ی گه رمی شان به شان موچرک پێ هاتن.

۳- خوین تیزانی ئالووه کان و ئەستوور بوونیان.

۴- به دیار که وتنی په له ی کیمی سپی.

۵- هه و بوونی دواوه ی گه روو و سوڤر بوونه وه ی.

۶- نیش و ئازاری جو مگه کان و هه موو جه سه ته .

۷- ئەستوور بوونی لیمفه رژینی مل.

۸- له ده ستدانی ئاره زووی خواردن.

۹- رشانه وه به تایبه تی له لای مندالانی ساوا.

به به رده وامی پله ی گه رمی و تیکرای ترپه و هه ناسه ی ده پیورئ،  
ده رمانی دابه زینی گه رمی پێ ده درئ له گه ل که ماداتی سارد له کاتی  
به رزیبونه وه ی پله ی گه رمی منداله که، هه روه ها دژه ژیا نی به راویژکردنی

پزیشك پئی ده درئ، شله ی زقردی پئی ده درئ له گه ل جهخت كردن له سه ر  
ئیسراحتی ته واو بو قه ده غه كردنی کاریگه ری لاهه کی .

له حاله تیک نه گه ر به هوی نه شته رگه ری ئالووه کان هه لگیران، نه وا  
ده بی به خهستی چاودیتری منداله که بکری له سه ر لایه کی دریز ده کری  
بره ک بوی لای سنگ، باشتره نه گه ر پالپشت بکری به بالیف بو  
پاریزگاری نه م دریزبوونه تا چاکتر ده بیست، پاشان له سه ر پشت  
دریزده کری لای سه ری به رز ده کریته وه له شیوه ی نیمچه دانیشتن  
له گه ل چاودیتری كردنی به رده وام نه وه ک خوین به ربوون رووبدات.  
باشترویه سارده مه نی بدریتی بو راگرتنی خوین به ربوون له نه جامی  
گرزبوونی ریشاله ده مار.

### ۳- هه و بوونی توندی گورچيله ی ده نکوله دار:

نه م نه خویشی به به زقردی تووشی هه مو مندال ده بی پاش سالی  
سییه می ته مه نی، نه مه رووده دا له نه جامی هیرش میکرۆبه کان بۆسه ر  
کو نه ندای هه ناسه دان و ئالووه کان.

هه ردوو گورچيله کاریگه ری ده بن ره نگیان ده گۆپئو له گه ل  
نه ستووربوونیکی ساده نه گه رچی نیشانه کان جیاواز ده بی به پله ی  
توندی نه خویشیه که له نیشانه کانی ساده بو نیشانه کانی توندتر.

نیشانه‌کانی ئەم نەخۆشییە:

- ۱- میزی خویناوی.
- ۲- ئەستوور بوونی پیلووه‌کانی چاو.
- ۳- بەرزبوونه‌وه‌ی پلە‌ی گەرمی پاشان بەرە بەرە دادەبەزی.
- ۴- رشانە‌وه‌و نەبوونی ئارەزویی خواردن.
- ۵- گیران شان بەشانی ئازاری توند.
- ۶- کەمی میز لەگەڵ پەیدا بوونی زولال لە ناوی دا.
- ۷- روودانی کەم خوینی.
- ۸- بەرزبوونه‌وه‌ی پالە‌پەستۆی خوین.

حەسانە‌وه‌ی تەواو لە پێخەف زۆر پێویستە بۆ نەخۆشی تاگەرانه‌وه‌ی رەنگی میزە‌که‌ی بۆ دۆخی سروشتی جارێ، ئەگەر چی ئەمەشتیکی ئاسان نییە چونکە منداڵ لەم تەمەنە‌دا زۆر حەزی لە جوولانە‌وه‌و چالاک‌ی رۆژانە هەیە.

بە‌پێی رێنمایی پزیشک دژە ژیا‌نی دەدری‌تی لەگەڵ دەرمانی دابە‌زینی گەرمی، ئارام‌کەرە‌وه‌ی بە‌ریکۆپییکی دەدری‌تی.

دەست‌نیشانی ئەو خواردنی دە‌کرێ کە پێی دە‌دری کە سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و پرۆتین بۆ ماو‌ه‌یه‌کی دیاری‌کراو کەم دە‌کرێتە‌وه‌ لە‌ناو خواردنە‌که‌ی ئەگەر قو‌ناغی نەخۆشیە‌که‌ی توند بوو.

ب‌پ‌ری ئەو شلە‌ی پێی دە‌دری لەگەڵ ب‌پ‌ری میزە‌که‌ دە‌پ‌یورێ بۆ دە‌ست‌نیشان‌کردنی حالە‌تی پ‌یشکە‌وتنی لە نەخۆشیە‌که‌.

سەرەپرای پێوانی هیمایە زیندوووەکان، لە کاتی بەرزبوونەوەی ئاستی  
پالەپەستۆی خوین خێرا ئاگاداری پزیشک دەکرێتەو بە ھەڵسان  
بەپێی پێویست.

زۆر هیلاک دەکات و تووشی دلەپراوکی زۆری دەکات، بۆیە بە زۆری  
سکالای ئەو دەکات کە منداڵەکە یەحزی لە ھەندێ خواردەمەنی نییە.

#### ٤- پەرکەم (الصرع):

پەرکەم نەخۆشیە کە بەو دەناسپێ نۆرەکانی دلی یەک لە دوای  
یەکی ھەیه لەگەڵ بێ ئاگایی یان ھۆشی بە تەواوی لە دەست دەدا  
لەگەڵ گرژی و لەرزو ویک ھاتنی ماسوولکە بێویستی و ھەڵسان بە ھەندێ  
جوولانەو ھەناسروشتی، ھۆی ئەم نەخۆشیە ھەتا ئیستا روون  
ناشکرانییە، بەلام بە شیوەیەکی گشتی پەرکەم لە ئەنجامی ئاوسانی  
موخ یان بریندار بوونی، خوین بەربوون روو دەدا ھەرۆک تووش بوونی  
منداڵە کە بە ھەندێ لەو نەخۆشیانە وەکو ھەبوونی پەردەکانی دەماغ و  
ئاو بەربوونی سەر دەبێتە ھۆی روودانی پەرکەمی.

چارەسەری منداڵە کە دەربارە ی سووک کردنی ئەم حالەتە وەکو  
پێدانی ھەندێ دەرمانی سووک کەرەو ھەیه ئەو شلەژانە و تووشی بوونی  
نۆرە ی دل، دەبێ منداڵە کە بپارێزێ جێ نەھیلین نەو ھە ئازاری بگات،  
دەبێ دایک و باوک رێنمایی بکری دەربارە ی چۆنیەتی چاودێری کردنی  
منداڵە کە یان، بە بەردەوامی دەبێ داوای یارمەتی پزیشکی بکری.

## بەشى ھەفتەم

### خاوينى كەسايەتى

قۇناغى مندالى زوو قۇناغىكى زۆر گرینگە بۆ وەرگرتنى رەوشتىكى باشى دەربارەى خۆشوشتن، خواردن ، نووستن ، خۆ ئەگەر رىگاگە دلخۆش كەرنەبوو ئەوا مندالەكە رەوشتى خراب وەردەگرى دەربارەى نووستن و خواردن و خۆشوشتن، بەتوندىش بەرەرهكانى دەكا بۆيە پىويستە دايكە رىنمايى بكرى دووبارە چەند جارنى رىنمايى بكرى كە دەبى بەپىيى توانا ئەم كاتانە بكاتە دلخۆشى كەرو خۆشى.

### گەرماوى مندال:

پاش ئەوھى دايكەكە كەلوپەلى گەرماو ھەلدەبۇزىرئو ئامادەى دەكات لە كاتىك كە پەلەپەلى نەكالە كارەكەى يان زۆر ئىشى ھەبىت بىھوى تەواويان بكات يان كاتى توپەو دەمارگىر بىي. بە زۆرى كاتى نىوەرۆ پىش نووستنى مندال گونجاوترىن كاتە مال ئارامە و مندالەكانى تر لە قۇتابخانەن، ھەرەك كاتى مندال گرینگ نىيە بە قەدەر گرینگى چۆنيەتى خۆشوشتنى، لە مانگەكانى يەكەم دايكەكە دەبى زۆر وريابىت، بە جوانى ھەلى بكرى بۆ ئەوھى قەدەغەى بەرپونەوھى بكات، دەبى بۆى پىبىكەنى وقسەى خۆشى لەگەل بكات بۆ ئەوھى كەمىك خاوبىتتەوھ ئارام بى. نابى دايكەكە ھەندى جوولانەوھى خىراو لەناكاو بكات، ھەندى جار مندالەكە ھەز دەكا لە گەرماو بچوولينەوھ ويارى بەيارىكەى ديارى كراو بكات، يان بەناو لەپەكانى لە ئاودەداو يارى لەگەل دا دەكا، نابى

دایکه که به مانه بیزار بی و توره بی، پاش شوشتنی له پیخه فی خوی دریزده کری مه و دای جوولانه وه هه بیته و ده کری دایکی یاری له گه ل بکات و له گه لی بدوی.

ئه و منداله ی له کاتی له دایکبوون کیشی له کیشی سروشتی که متر، هه روه ها مندالی نه وه کام، نابی پاش له دایک بوون یه کسه ر بشوورین نه وه ک تووشی سه رمابین چونکه به رگریان که مه و پله ی گه رمیان هیشتا جیگیر نییه، به پیچه وانه ی ئه مه ده بی داینگا دابنری و لوول بدری به به تانیه ک بو پاراستنی گه رمی جهسته ی. به لام مندالی سروشتی یه کسه ر پاش له دایک بوون گه رماوی ده دریتتی، پاشان گه رماویکی تر پاش که و تنی ناوکه په ت. پاشان رۆژانه ده شووری له گه ل چاودیری جوری ئه و سابوونه ی به کاری ده یینی که کارنه کاته پیستی منداله که، پیویسته له سه ر دایک لۆچه کانی هه ردوو پان و هه ردووبن هه نگل و پشته وه ی گۆیه کانی زۆر به وردی پاک بکاته وه، هه روه ها پیویسته چاوه کان و گوته کانی به پارچه په مۆیه کی ته پر باش پاک بکاته وه، ده بی گرینگیه کی تاییه تی بداته نینۆک قرتاندن بو ئه وه ی رنۆک له پیست و ده م و چاوی نه دات، له کاتی ئه گه ر سه ری تۆشکی هه بوو ئه و لاده دری به هوی چه ورکردنی پیسته سه ری به کریم یان زه ییتی زه ییتوون پاشان به شانیه ی نه رم ددانه کانی تیژ نه بن شه ده کات، پاشان سه ری زۆر به جوانی ده شوات. چونکه دایکه که پاک کردنه وه ی سه ری منداله که ی پشت گوئی ده خات بۆیه رژینه چه وریه کان خرده بنه وه که پیسته سه ر ده ری ده دات



دهبیته هوی دروست بوونی چینیکی تهنك زهحهته لادری، ئەم چینه نیشانهی كه م تهرخه می دایكه له پاك كردنهوهی منداله كه ی.

### جلوبه رگی مندال:

گومان له وه دانیه كه جلو به رگی مندال به ریگایهك یان به ویتەر کاریگه ری هیه له سه ر چالاکی بویه ده بی مه رجه كانی دیاری كراوی تیداده سته بهر بكری.

ده بی جلو به رگه كه گونجاوی له گه ل كه شو هه وا چالاکی مندال و مه ودای جوولانه وهی هه روه ها قوناغی په ره سه ندن كه منداله كه پیدایه تیپه رده بی. به زوری ئەو به رگه په سندن ده كری كه له یهك پارچه پیک هاتوو چونكه پتر ده ست دها، له وه رزی هاوین جلو به رگی په موی تهنك به كاری، كه به ئاسانی بشووری پیوستی به ئوتوو نه بیته و به ئاسانی له بهر بكری و له بهر بكریته وه.

### ده بی له جلو به رگی مندال ئەمانه خواره وه هه بی:

۱- ده بی فراوان بی تا نه بیته به ربه ست له جوولانه وهی مندال و هیچ به شیکی جهسته ی نه په سستی، ئەو قوماشه ی پاله په ستۆ ده خاته سه ر سینگ و سگ نابی به کاری بی.

۲- ده بی قوماشه كه ی نه رم بیته و ئەزیه تی جهسته ی نه دات.

۳- ده بی جلو به رگی مندال به ئاسانی له بهر بكری و له بهر بكریته وه بویه ده بی له پشته وه كراوه بیته و به شه ریت ببه ستری.

۴- دەبىي بەزستان گەرمى بىكاتهوہو بە ھاويىن تەنك بىت.

۵- جل و بەرگى مندال دەبىي بە بەردەوامى پاك و خاويىن و وشك بىت،

دەبىي بگوردريى ھەر چەند جارى پيس بوو يان تەپبوو.

گرينگترين سيفاتى بەرچاوى مندال گەشەي خىرايە، بۆيە دەبىي بەبىرى دايكە كە بىتەوہ كە نابی جلو بەرگى زۆر بۆ مندالە كەي بىكپرى بەيەك جار، دەبىي ئو جلو بەرگانە ھەلبىزىرى كە بۆ مندالە كە تەنگ نەبىي و سنوربۆ جوولانەوہى دابنى، ھەر و ھا لەو كارە گرینگانە نابی دايكە كە پە نابباتە بەر پىلاو تاكاتى ھەول دانى بۆ روشتن لەو كاتى باشتروايە پىلاويكى گەورەتر لە قەبارەي پىي بۆ بىكپرى.

لە حالە تىك ئەگەر پىش تەمەنى يەك سالى پىلاو بۆ بە كارھىنا ئەوا دەبىي ھەموو مانگ بىگورپى لە بەر خىرايى گەشەي، بە لام پاش سالى دووہمى تەمەنى ھەر ۲-۳ مانگ جارىك دەيگورپى.

### نووستنى مندال:

پىويستە مندال لە سىسەمىكى تايبەتى بخەويى بە مەرجى ئەم سيفاتانەي خوارەوہى لى بىتە دى:

۱- دەبىي لە جورى جىگىر بىت و نەھەزى بۆ ئەوہى لە كاتى نووستن

لەسەرى را بىت كە يەككە لە تەنىشتى بىبەژىنى ئىنجا بنووي.

۲- لايەكانى سىسەمەكە دەبىي خپىي نەك چوارگوشە يان گوشە دار بىت

بۆ ئەوہى ئەزبەتى مندالە كە نەدات لە كاتى جوولانەوہى.

۳- باشتره هردو لای جولاو بیټ بۆ ئه وهی له کاتی چاودیری کردنی مندالّه که بتوانی ئه وهی بکری.

۴- جۆری دروست کراو له داریان کانزا په سند ده کری.

ده بی دایکه که دلنیابی له وهی سیسه مه که زۆر فراوانه و له حاله تیکی زۆر باشه کاتی مندالّه که ی دهخاته ناو، ههروه ها جل و بهرگی فراوانه مه و دایی جولان هه وهی ته واو ده دات، باشتر وایه ژوره که هه ندیک تاریک بیټ و گهرمی گونجاو بیټ.

مندالی تازه له دایک بوو زۆر بهی کاته کانی به نووستن ده باته سه ر، به ئاگا نایی، ته نها له کاتی شیر خواردن نه بیټ، هه ندی جار ناچار ده بین که به ئاگای بینین بۆ ئه وهی شیر ه که ی بخوات، پیویسته مندال بۆ هیه شتیك به ئاگا نه بینین ته نها بۆ شیر خواردن نه بیټ. به لکو پیویسته هان بدری و که شو هه وایه کی ئارامی بۆ ساز بکری بۆ ئه وهی به ئارامی بخه ویت. هه ر چه ند مندالّه که گه وره ده بی خه وی په یژه یی که متر ده بی، له سی مانگی په که می ته مه نی مندال نزیکه ی (۱۸) کاتز میتر ده خه وی، له سی مانگی دووه می نزیکه (۱۵) کاتز میتر ده خه وی، نووستنی مندالان تاکۆتایی سالی په که می ته مه نیان له (۱۲) کاتز میتر که متر نییه (لطفی الصیاد ۱۹۸۷).

خو ئه گه ر نووستنی مندال شله ژا ئه وا ده بئ له به كئ له م هؤيانه ي  
خواره وه بكوئينه وه:

۱- له وانه يه منداله كه ميزي ده كا يان پاشه پؤي دي كه منداله كه  
نيگه ران ده كات.

۲- بووني ميشووله له ناو پئخه في.

۳- قولابه ي كراوه هه يه له جل و به رگي منداله كه .

۴- له وانه يه جل و به رگي به شيكي جه سته ي دابگري ويپه ستي وه كو  
پشتيني سگ.

۵- له وانه يه ئه وه ي به خوئي دادراوه له هاوين گران و له زستان ته نك بي.

۶- ده بي منداله كه برسي بي.

۷- جي هيشتنی مندال له سه ريه ك بخه وي ماوه يه كي دريژ به س بي  
بؤي، ئينجا باري نووستنه كه ي بگوري بو ئه وه ي دووباره بگه ريته وه  
سه رنووستن.

۸- ئه و مندالانه ي ده مارگيرن ده بي له نووستنه كه يان له دله راوكي بيت  
بؤيه باشتره ئه گه ر پيش نووستنه كه ي گه رماويك وه رگري بو ئه وه ي  
ده ماري ئارام بيت.

۹- هات و هاواري زؤر له ده وروپشتي.

۱۰- هؤكاري نه خووشي وه كو تووشهاتني مندال به ژانه سگ يان ئازار،  
به رزي پله ي گه رميشي له گه ل دابي.

به شیوه‌ی کی گشتی ده‌توانین بلیین نووستنی مندالّ به زور هۆ  
 کارِگه‌ر ده‌بن له‌وانه پله‌ی گه‌رمی ژووره که ده‌بی گونجاوبیّت، هه‌روه‌ها  
 جل‌وبه‌رگ که ده‌بی فراوان و ته‌نک بن بۆ یارمه‌تی دانی گواستنه‌وه‌و  
 جوولانه‌وه‌ی له‌گه‌لّ تیبینی کردنی ژووری نووستنی منداله‌که ده‌بی  
 یاری گه‌وره‌ی تیدا نه‌بیّت نه‌وه‌ک شه‌وی کاتی به‌خه‌ر بی وه‌کو  
 ئاژه‌لیکی ترسناک یان مرۆفیکی نامۆ بۆ نمونه‌ سه‌ری ئه‌وستونه‌ی  
 جل‌وبه‌رگ له‌سه‌ری که‌رویشک یان ورج یان هه‌ر ئاژه‌لیکی تر دروست کرا  
 بی، بۆیه ده‌بی یاری هه‌لبژارده‌ی مندالّ له‌گه‌لی بیّت بۆ ئه‌وه‌ی پتر  
 هه‌ست به‌ ئارامی بکات.

## بەشى ھەشتەم

### نەخۇشە درمەكانى مندالى و خو پاراستن لىيان :

سالەكانى سەرەتايى ژيانى مندال بە گرىنگىرىن قۇناغى ژيانى مندال دادەنرى چونكە توشى زۆر نەخۇشى دەبىت لەوانە يە لە ناوى بىيات، لىكۆلىنە وە نوئىيەكان ئامازە بە رىژەى مردن دەكات كە دەكە وىتە نيوان تەمەنى لە داىك بوون تا كۆتايى سالى يەكەمى تەمەنيان بۆ زۆر ھۆ دەگەرپتە وە گرىنگىرىن لىيان: ئەم چىنە زۆر رووبەرووى نەخۇشى زۆر دەبن، سەرەراى كەمى بەرگىريان دژى نەخۇشى يەكان و نەزانىنى زۆر لە داىكان بۆ سادەترىن ھۆيەكانى بايەخدان بە مندال، لە ھۆيە گرىنگەكانى تر: نەكوتانى مندال زووبە زوودژى نەخۇشى يە درمەكان و، سەردان نەكردنى پزىشكو، وەرنەگرتنى چارەسەرى بەرىكويپىك، سەرەراى ئەمانەش بەكارھىننى داو و دەرمانى سەرەتايى بەبى ئامۆزگارى پزىشكى پىسپۆر.

### بنەما گىشتى يەكان بۆ بەرگىرى و نەھىشتنى نەخۇشى يە درمەكان :

مەبەست لە بەرگىرى دژى نەخۇشى يە درمەكان قەدەغە كىردنى تى، ئەو كارە گرىنگانەى وەردەگىرى بۆ قەدەغە كىردنى روودانى نەخۇشى يەكى دىارى كراو لە كۆمەلگايەكى دىارى كراو (Prevention).

بەلام نەھىشتنى نەخۇشى يە درمەكان (Control) مەبەست لە مەش ئەو كارانەى وەردەگىرى بۆ دانانى سنوور گواستنە وەى تەقىنە وەو كەم

کردنەوہی بلاو بوونەوہی ئەم نەخۆشییە یان روودانی یان روودانی  
کاریگەری لاوەکی بۆی، بەرگری نەخۆشیە درمەکان دەکری لە ئەنجامی:

۱- دەستەبەر کردنی ژینگەییەکی تەندروستی کە ئەمانە دەگریتەوہ:

أ- دەستەبەر کردنی نیشتەجێی تەندروستی.

ب- دەستەبەر کردنی ئاوی چاک بۆ خواردنەوہ.

ج- ھەوا گۆپی تەواو.

د- لە ناوێردنی پیسو و پۆخلی.

ھ- کۆنترۆڵکردنی گۆزەری نەخۆشییە کە.

و- دەستەبەر کردنی خواردنەمانی تەندروستی دروست.

۲- پەرەردەیی تەندروستی، بۆ سازکردنی ھەستی تەندروستی  
دروست لە گەڵ پێدانی زانیاری بنچینەیی دەربارەیی تەننەوہو  
رێگای قەدەغەکردنی.

۳- گرینگیدان بە تەندروستی لە رێگای دەستەبەر کردنی خۆراکی  
تەندروستی دروست لە گەڵ دەستەبەر کردنی جینشینی گونجاو  
لە رێگای پەرەسەندنی کۆمەلایەتی گشتی.

۴- دەستەبەر کردنی پاراستنی تاییبەتی بۆ لەش لە رێگای وەرگرتنی  
کوتانەکان لە کاتەکانی گونجاوی خۆیان.

۵- توندکردن بۆ قەدەغە کردنی ھاتنە ناوہوہی نەخۆشییە  
درمەکانە لە ولاتیکی وە بۆ ولاتیکی تر لە رێگای کارە نیو  
دەولەتیەکان.

بەلام نەھيشتىنى نەخۆشىيە درمەكان لەريڭاي ئەم كارانەي خوارەو  
دەكرى:

۱- ئەو كارانەي وەردەگيرى لە رووي ھۆكارو كۆگا، وەكو لە ناو  
بردى كۆگاوە كەم كردنەوھي تەنينەوھي لە ريڭاي دۆزىنەوھي زوو  
بۆ حالەتەكانى نەخۆشى ئاگادار كوردنەوھي تەندروستى ھەرەوھي  
جيا كوردنەوھي تووشبوو و چارەسەر كوردنى حالەتە  
نەخۆشىيەكان.

۲- ئەو كارانەي وەردەگيرى دەربارەي لكاوھكان كە دانانى  
لكاوھكان لە زىرچاودىرىو جيا كوردنەوھي ئەوانە تووشى بووينەو  
پشكنىنى تاقىگەيان بۆ بكرى لەگەڵ پىدانى دەرمانى  
خۆپاراستن.

۳- وەرگرتنى تەندروستى ژىنگە وەكو سەرنج دانان بۆ دانانى  
سنوورتيك لە بلاوبوونەوھي نەخۆشى، لە حالەتى گواستەوھي  
تەنينەوھي لە ريڭاي ئاوي خواردنەوھي خوار دەمەنى، ئەوا ريڭاي  
نەھيشتن دەبى بە ھۆي ھەلس و كەوت كردنى ئاوي خواردنەوھي  
خوار دەمەنى بە ريڭاي تەندروستى بيت، بەلام لە حالەتيك ئەگەر  
گواستەوھي تەنينەوھي لە ريڭاي ميشوولە بوو، ئەوا نەھيشتنى  
نەخۆشىيەكە لە ريڭاي لەناوبردى ميشوولە كە دەكرى ھەربەم  
شيوەيە.



پاك كوردنەوہو پاگزكردن وەكو كاريكى پاراستن بۆ لەناوبردنى  
ھۆكارەكانى نەخۆشى:

مەبەست لە پاككردنەوہ لەناوبردنى ھۆكارەكانى نەخۆشى ھەر  
لەكاتى دەرچوونى لە كۆگاوپيش گەيشتنى لە جەستەى تووشبوو بۆ  
جەستەى ساغ بېيتە ھۆى تەينەوہ.

بەلام باگزكردنەوہ مەبەست لە مە كوشتى ھەموو ھۆكارى نەخۆشى و  
لەناوبردنىان لە رەگوريشەوہ بۆيە دەبينىن پاگزكردنەوہ بەكارترە لە  
پاك كوردنەوہ.

ھۆيەكانى پاككردنەوہو پاگزكردن دابەشى دووبەشى دەكرى:

۱- رىگاي فيزيابى كە ئەوانە دەگرىتەوہ:

۱- گەرمى بە ھەردوو جۆرى ووشك و تەپ وەكو سووتان و كولاندن و  
بەكارھيتانى فرنى كارەبايى و ھەلمى ئاو.

۲- ساردكردنەوہ.

۳- رۆناكى.

۴- پالاوتن.

۵- تيشك و شەپۆلى سەرووى رۆناكى وەكو تيشكى ئىكس و تيشكى  
سەرووى وەنەوشەيى.

## ب- رنگای کیمیایی:

مه بهست له مه به کارهینانی ماده کانی کیمیایی یان کاریگه ری له شوینه که ده بی له پیست یان کاریگه ری گشتی ده بیست هه مووی ده گریته وه، گرینگترین ئه و مادانه ی له م بواره به کاردی:

کهول ، بویه ی یۆد ، میکروم ، ئاوی بوریك ، هارپاوه ی زیو ، دیتۆل ، فۆرمالین ، فینول ، ئۆکسیدی ئه ثیل.

پیش چوونه ناو دریژه ی نه خووشیه کانی مندالی ده بی هه ندی زانیاری ده باره ی پیتاسه گرینگه کانی ئه م بواره وه رگرین.

## نه خووشی Disease

به واتای لادار له باری سروشتی جهسته که ده بیته هوی روودانی شله ژان یان له بارچوونی کرده وه کانی ئه رکی ئامیره کان. نه خووشی روو ده دات له ئه نجامی پاك که وتنی ئه ندامیک یان پتر له ئه ندامه کانی جهسته بۆ جی به جی کونی ئه رکه ئاسایی به کانیا، هه روه ها نه خووشی رووده دات له ئه نجامی له بارچوونی یان نه بوونی هاوسهنگی و گونجان نیوان دوو ئه ندام یان یاتر له جی به جی کردنی ئه رکه کانیا.

که واته نه خووشی روو ده دات له نه نجامی چوونه ناویه کی چه ند کاریك له وانه ئه وه ی په یوه نداره به ئه کار ی نه خووشی له مانه ش هه یه په یوه ندار به مرۆف و ههسته په یوه ندار به ژینگه.

### نەخۇشىيە درمەكان Commanicadle Disease

ئەو نەخۇشيانە يە كە روو دەدەن لە ئەنجامى ھۆكارى نەخۇشى يان  
ژەھرەكەي لە ئەنجامى گواستىنەوھى ئەم ھۆكارە يان ژەھرەكەي لە  
كۆگا بۆ ئەو كەسەي تەننەوھە وەردەگىرى دروست دەبى يان بەرىنگاي  
پاستەوخۆ يان ناراستەوخۆ.

### نەخۇشىيە نادرمەكانى Non Communicable

ئەم نەخۇشيانە يە كە ھۆي ھۆكارى نەخۇشى نىيە، يان روونادەن لە  
ئەنجامى تەننەوھە وەكو نەخۇشىيەكانى بۆ ماوھو خۇراك و ئاوسانەكان  
وروداوھەكان ھەروھە ئەو حالەتەنە پىئويستى بە برىنگارى ھەيە.

### ھەلگىرى مىكرۇب Carrier

ئەو كەسەيە كەوا ھۆكارى درم ھەشاردەدا بەبى ئەوھى نەخۇشىيەكە  
بىارو ئاشكرايىت، وەكو كۆگايەكى شاراوھە كار دەكا يان سەرچاوھى  
تەننەوھە بۆ مروف (يان كەسىكە تووشى نەخۇشىيەكە بووھە ھەلگىرى  
مىكرۇبەكانى نەخۇشىيە) ھەلگىرى نەخۇشى ترسناكتىن سەرچاوھە  
تەننەوھەيە.

## تەننەۋە Infection

مەبەستمان لەمە ھاتنە ناوی ھۆكاری نەخۆشى و گەشەكردن و زۆر بوونی لە جەستەى مرۆف يان ئازەل (ئەمەش مەرج نە كە لە ئەنجامى نەخۆشى يەكى بەرچاۋ روويدا بىت) دەبى جىاۋازى بخەينە نىۋان وشەى تەننەۋە و وشەى پىسبوون.

## پىسبوون Contamination

مەبەستمان لەمە ھۆكاری نەخۆشى لەسەر بەشىكى دىارى جەستە يان جىلو بەرگ يان ئەو كەرەستانەى مرۆف بەكارى دەينى دەرى. لەكانى ھۆكاری نەخۆشى دەچىتە ناو جەستە، ئەوا يان جەستە بە ھۆى ھىزى، بەرگى نەخۆشى ئەو ھۆكارەى تىكوپىك دەدا، يان ئەو ھۆكارە لە جەستە جىگىر دەبى و لە جەستەى خانە خۆى زۆر دەبى، بەلام بەبى دىار كەۋانى نىشانەكانى نەخۆشى، يان نەخۆشى لە ئەنجامى تەننەۋە روودەت.

روودانى نەخۆشى يان روونەدانى دەۋەستىتە سەر زۆر ھۆ، ۋەكو ژمارەى ھۆكارەكانى نەخۆشى و جۆرەكەى (تواناى لەسەر روودانى نەخۆشى) ھەرۋەھا دەۋەستىتە سەر ھۆيەكانى بەرگى جەستە (چ ناۋەكى بىت يان دەرەكى، ھەرەك لىرەدا ھەندى كارى يارمەتيدەر ھەيە بۇ روودانى تەننەۋە ۋەكو زىنگەى ناتەندروستى و بىلابوونەۋەى خىرەۋىشتى ناتەندروستى.

## دەرد Epidemic

ئەمەش روودانى نەخۆشىيەكى ديارىكراو بە شىۋەيەكى لەناكاو و لە كۆمەلگايەكى ديارىكراو روودەدات، رىژەي روودانى پترە لەوہى چاۋەپوان دەكرى. بۆيە دەرد بەوہ دەناسرى زىادەيەكى ناسروشتى لە بلاۋبوونەوہى نەخۆشى ناو كۆمەلگەيەكى لە ئەنجامى وەرگرتنى ئەم نەخۆشپە لە ۋلاتىكى تر بۆي ھاتوۋە، پىشتر وشەي دەرد بە نەخۆشىيە درمەكان دەگوترا، بەلام ئىستى بۆ وەسف كردنى بلاۋبوونەوہى جىھانى بۆ ھەرنەخۆشىيەك.

## نەخۆشى نىشتە جى Endemic Disease

ئەم نەخۆشىيە يە كە بە شىۋەيەكى بەردەوام لە ناۋچەيەكى ديارىكراو بە درىژايى رۆژەكانى سال روودەدات، لە نىۋان كۆمەلگەيەكى گەورەي خەلك بلاۋبوويتەوہ. زۆربەي نەخۆشىيە نىشتە جىيەكان نەخۆشپە مشەخۆرەكانە وەكو بەلھارزىاۋ ھەندى نەخۆشى مىكروپى وەكو چاۋ بەشە و گرانەتا.

## ماۋەي داپەنى Incaba Fionperiod

ئەمەش ماۋەي كاتى نىۋان تووشبوونى كەسىك يىان ئازەلئىك تۋاناي تەننەوہ يان تووشبوونى نەخۆشى ھەبىت تا كاتى بەديار كەوتنى نىشانەكانى نەخۆشىيەكە خۆي.

## مېواندارى ئامادە Susceptible host

ئەو مەۋقە يان ئازەلەي كە ھېچ بەرگى تەۋاۋى نىيە دىزى ھۆكارى ديارىكراۋ لەبەر ئەۋە ھۆيە ئامادەيە بۇ تۈۋشۈبۈن بە نەخۇشى ئەگەر تۈۋشى ھۆكارى نەخۇشى بوۋ.

### سۆرىكە

نەخۇشى سۆرىكە لە نەخۇشىە تۈندۈ درمۈ نىشتەجىيەكان لە نۆرىەي ۋلاتانى جىهان، زۆر دەگمەنە كە يەككە لە ژيانى تۈۋشى نەھاتىبى، سۆرىكە يەك لە نەخۇشى مندالانە خىرا بلاۋدەبىتەۋە، لە ۋلاتە دواكە ۋتۈۋەكان ھىشتا سۆرىكە يەككە لە ھۆيە گرینگەكانى مردنى مندالە، لەبەر ئەۋەي مندال لە كاتى تۈۋش بوۋنى بەسۆرىكە تۈۋشى زۆر كارىگەرى لايەكى نەخۇشى دىت ۋەكو ھەۋبوۋنى رىخۆلە يان ھەۋبوۋنى بۆرىەكانى ھەۋا يان ھەۋبوۋنى سىيەكان كە دەبىتە ھۆي لەناۋچۈۋنى مندال.

ھۆكارى نەخۇشى بۇ نەخۇشى سۆرىكە قايرۇسى سۆرىكە يە Viru Sof Measles كە بە چەند سەعاتك دەمرى كە دەرەۋەي جەستە بىت، بەلام كۆگاي تەننەۋە ئەۋكەسە تۈۋشى بوۋەيەۋ لە ئەنجامى پىشمىن كە ھۆكارى نەخۇشى لەناۋ رىژنەكانى دەمۈ گەرۈۋرودەدات.

## ریځای گواستنه وهی ته نینه وه:

۱- ده ستردن به لیځخشانی راسته وخو نیوان توو شبوو له گه ل نه و

که سهی رووبه رووی تووش بوونه بو نمونه له ریځای ماچ کردن.

۲- له ریځای پیداویستیه کانی نه خوڅشی و که رهسته تازه پیسبووه کانی

به هوکاری نه خوڅشی.

۳- به ریځای هه وا (نه و پرووشکانه ی هوکاری نه خوڅشی تیدایه).

۴- له وانه یه له ریځای که سی سییه م وه کو نه وانه ی به راژه کردن و

بایه خدانی نه خوڅشی هه لده ستن نه خوڅشیه که بلاوبکه نه وه.

## ماوهی ته نینه وه:

نه خوڅش ناماده یه له نوتا ده روژ پیش به دیار که وتنی نیشانه

سه ره تاییه کان (قوناغی هه لېژاردن، ده ره اتن) هه روه ها بو پینج روژ

پاش نه مانی په له ی پیست به زور چوار روژ پیش به دیار که وتنی په له و

پینج روژ پاش نه مانی، به لام ماوهی دایه نگا نزیکه ی به ده روژ ده ست

نیشان ده کری بو به دیار که وتنی نیشانه کانی نه خوڅشی.

## نیشانه کانی نه خوڅشیه که :-

۱- قوناغی په سیو:

به مه جیا ده کریته وه پله ی گه رمی به رز ده بیته وه له گه ل نیشانه ی

وه کو نیشانه ی سه رما بردی هاوشان له گه ل رژی نی ناوی له لووت له گه ل

پشمینی له دوو یه ک له گه ل کوخه ی وشکو سوربوونه وه ی لکاوه ی چاو

(ملتحمه) ولینجه په رده ی زار. به لام گرینگترین نیشانه بو

دەستنيشانکردنى ئۇ نەخۇشى يە بەدىار كەوتنى پەلەي سىپى لەسەر  
بىنكەي سۆر كە پىي دەلئىن خالى كوپك Kopluk Sport، پاش كۆتايى  
قۇناغى لى كەوتن كۆخە كە خەراپتر دەبىي و پەلەي پىست بەدىار دەكەوي  
و كەسەكە تووشى سەرئىشەكى توند دەبىي و لەگەل ئازارى پشت شان  
بەشانى لەبارچوونى گىشتى بارى تەندروستى.

ب- قۇناغى تەنين:

لە رۆژى چوارەم وپىنچەم دەست پى دەكا كە پەلەي سۆرىكا بە  
ئاشكرا بەدىار دەكەوي لە سەرەتا لە پشت گۆيەكان پىشەوہى سەر  
تەرىب لەگەل ھىلى پرچ درىژ دەبىتەوہ دەگاتە ملو وسىنگو ھەموو  
بەشەكانى لەش.

ج- قۇناغى چاكبوونەوہ:

پەلەي گەرمى دادەبەزى پەلەكان بىز دەبن (رەش دەبنەوہ) بارى  
تەندروستى تووشبوو بەرەو چاكى دەپوات، سۆرىكە بە زۆرى ھاوشان  
دەبىي لەگەل دابەزىنى ژمارەي خانەكانى خويىنى سىپى.

تېكەلپەكانى نەخۇشى:

- ۱- ھەبوونى توندى بۆرى ھەوا.
- ۲- ھەبوونى ريخۆلە.
- ۳- ھەبوونى گوئى ناوہراستە.
- ۴- ھەبوونى لىمفە رىزىنى سل.
- ۵- ھەبوونى لكاوہى چاۋ.
- ۶- ھەبوونى دەماغ.



## تووشبوون و بهرگری:

مندالی تازه له دايك بوو بهرگری ههيه، بهردهوام دهبي تا ته مهني دهگاته شهش مانگ پاش له دايك بووني به مهرجي دايكه كه له مندالی تووشی هاتبی. پاشان بهرگری كه م دهبيته وه وه ناميني له كوتايي سالی يه كه می ته مهني، بويه هه موو مندالان پاش ئه و ته مه نه ئه گه ری تووش بوونيان هه يه به م نه خوشی يه، ئاوا ده مينين تا تووش ده بن يان کوتانی دژی سوريكه يان ده دريتي، هه روهك تووشبوون به م نه خوشيه و چاكيوونه وه ي بهرگری يه كجاری نه خوشيه كه وهرده گري.

بهرگری ئه و نه خوشيه و نه هيشتني:

أ- بهرگری ئه م نه خوشی يه به دوو ريگا ده كری:

۱- خو پاراستن دژی ئه و نه خوشی يه به کوتانی سوريكه.

۲- كاما كلوببولينيا مرؤفيان بدريتي به تايبه تي ئه و مندالان ه ي نه كوترانه و دوو چاری مه ترسی بووينه له ئه نجامی تووشبوونيان به نه خوشيه كانی تری مندالی.

ب- نه هيشتني ئه م نه خوشيه به م ريگايانه ده كری:

۱- راگه ياندنی ته ندروستی و ئاگادارکردنی لايه نه كانی بهر پرس.

۲- دابپانی تووشبووان له يه كه م به دياركه وتنی نيشانه كانی نه خوشی بو ماوه ي حه فت رۆژ پاش به دياركه وتنی په له ي پيست.

۳- پاگژکردنه وه ي بهردهوام و کوتايي.

۴- چاره سه رکردنی نه خوشيه كه بو قه ده غه كردنی تيكه ليه كانی لايه كي.

۵- دانانی تيكه ليوه كان له ژير چاوديري پزيشك وتيبيني كردنيان بو ماوه ي چوارده رۆژ.

## سۆرىكەي ئەلمانى :

سۆرىكەي ئەلمانى نەخۆشىيەكى درمە و سووكە ، گرینگىيەكەي لە ئەنجامى بوونى پەيوەندى لە نىوان تووشبوونى دايك بەم نەخۆشىيە لە كاتى دووگىيانى و نىوان روودانى تىكچوونى ئاكارى لە كاتى كۆرپەلەكەيدا . بە دياركەوتنى نەخۆشىيەكە هاوشان دەبى بە پەلەي پىست لە شىوہى پەلەي سۆرىكە . ئەم نەخۆشىيە لە زۆر ولاتانى جىهان نىشتەجىيە .

بە زۆرى ئەم نەخۆشىيە لە تەمەن پىنج سالى تا پازدە سالى تووشيان دى ، بەلام ھەندى حالت لە تەمەنى ھەراشيش تووش دىن . بەلام ۋەرزى تووشبوون ، ئەوا بە زۆرى لە ۋەرزى زستان روودەدات ھۆكارى نەخۆشىيەكە قايرۆسى سۆرىكەي ئەلمانىيە كە لە ناو رزئىنەكانى لووت و گەروو و كەرەستەكانى نەخۆش ھەيە ، سەرچاۋەي راستەوخۆي تەننەۋە رزئىنەكانى لووت و گەروو و كەرەستەكانى نەخۆشىيە و پىيوستىيەكانى پىس بوو بە ھۆكارى نەخۆشىيە .

## رىنگاي گواستىنەۋەي تەننەۋە :

۱- پىۋەنوسانى راستەوخۆ .

۲- بەھۆي ھەوا (پروشكى پەريو لە كاتى كۆخە پشمين) .

۳- بەھۆي كەرەستەي نەخۆش كە تازە مىكرو باوى بووينە بە ھۆكارى نەخۆشىيە .

۴- لە دايكەۋە بۆ كۆرپەلە لە رىنگاي ولداسەۋە .

ماۋەي دايەنگا لە نىوان ۴-۲۱ رۆژە ، بە زۆرىش ھەژدە رۆژە .

## نیشانه‌کانی نه‌خۆشی:

نه‌خۆشیه‌که ده‌ست ده‌کات به به‌رزبونه‌وه‌ی پله‌ی گه‌رمی و که‌وتن و بێ هیزی گشتی و له‌بارچوونی ته‌واوی ته‌ندروستی، له‌رۆژی یه‌که‌م په‌له‌ی پێست سووک به‌دیار ده‌که‌وی له‌وشوینانه‌ی ته‌ریب بن له‌گه‌ڵ هیله‌کانی پرچ، پاشان له‌ده‌م و چاو بلاوده‌بیته ئینجا له‌به‌شه‌کانی تری جه‌سته، به‌زۆری وه‌کو په‌له‌سۆریکه‌وايه، له‌ماوه‌ی دوو رۆژ یان سێ رۆژ ده‌مینێ پاشان بزده‌بێ، له‌سیفاته‌جیاکه‌ره‌وه‌کانی سۆریکه‌ی ئه‌لمانی هه‌لاوسانی رژینی گوێ هه‌روه‌ها رژینه‌کانی کۆتایی سه‌رو رژینی مل.

## تیکه‌لیه‌کانی ئه‌م نه‌خۆشی‌یه:

- 1- شیوانی ئاکاری له‌کاتی کۆریه‌له‌وه‌کو که‌ری، لاری، نابینایی، ئاوی شین، ئاو به‌ربوونی سه‌ر، قه‌باره‌ی گچکه‌ی سه‌ر، شیوانی ئاکاری دل، درکه‌ برپیره، لیۆکه‌رتبوونی (سێلچی).
- 2- تیکه‌لیه‌کانی به‌ده‌گمه‌ن روو ده‌ده‌ن وه‌کو هه‌وکردنی جومگه، هه‌وکردنی ده‌ماغ، هه‌وکردنی ده‌مار.

به‌لام ماوه‌ی ته‌نینه‌وه‌ی به‌شیوه‌یه‌کی ریکوپیک زانراو نییه، له‌وانه‌یه پاش رۆژی هه‌فته‌م پێش به‌دیار که‌وتنی په‌له‌ ده‌ست پێ ده‌کات بۆ ماوه‌ی چوار هه‌فته‌ ده‌مینێ، دووچاری تووشبوون به‌م نه‌خۆشی‌یه گشتی و هه‌مه‌لایه‌نه‌و به‌رگری یه‌کجاری وه‌رده‌گرێ.

رینگای بهرگری و نه هیشتنی ئەم نه خوشی یه:

بهرگری له م نه خوشی یه ده کری له رینگای کوتانی کچان به تایبه تی پیش ته مەنی پیگه یشتن، زالبوون به سه ر ئەم نه خوشی یه له رینگای دابرینی نه خوشه که ده کری، سووده که ی سنوورداره، چونکه زهحمه ته دۆزینه وهی نه خوشیه که له کاتی ته نینه وه ههروه ها له بهرچوونی دووگیان ئەگەر له سێ مانگی یه که می سگی تووشی ئەم نه خوشی یه هات.

### کۆخه رهشه:

له نه خوشی یه توندو درمه کانی مندالی یه، به زۆر له ته مەنی پیش گه یشتن به هفت سالی تووش دی به م نه خوشی یه، ئەم ناوه ی لی تراوه کۆخه رهشه، چونکه حاله ته که ی هه ناسه ی ته نگ ده بی و شین هه لده گه ری ده قیقینی وه کو ده نخی که له بابه له کاتی هه ناسه وه رگرتن. هۆکاری نه خوشی کۆخه رهشه چیلکه کانی کۆخه رهشه یه که به ئاسانی ده دۆزیته وه به وه رگرتنی سرینیک له لووت یان گه روو ئینجا له تاقیگه ده پشکنن و ده یچینن. که سه نه خوشه که ده بیته کۆگای نه خوشی یه که، یه لام سه رچاوه ی راسته وخۆی ته نینه وه رژینی قورگ و رژینی په رده ی بۆری هه وایه.

### رینگای گواسته وهی ته نینه وه:

۱- پیکه وه نووسانی راسته وخۆ وه کو له حاله تی ماچ کردن.

۲- له رینگای پروشکی په ریوو له کاتی پشمن و کۆخه دا.

۳- بەرپڭاي نارپاستە و خوۆ بە بەكارهيتناني كەرەستەي نە خوۆشى و پيويستيه كاني تازه پيسبوو بە هوڭاري نە خوۆشى .  
ماوهي دايەنگاي نە خوۆشيه كه له نيتوان هەفت تا دە رۆژ دەخايەني  
ماوهي درمي له رۆژەكاني سەرەتايي يە كه تازه تووش دەبي و  
بە دياركەوتني نيشانەكاني هەلبژاردني وسەرما بووني، و كەم دەبيتەوه  
له سەرەتاي نۆرەكاني كۆخە و پاش ئەوه هەرناميتي .

**نیشانەكاني ئەم نە خوۆشيه :**

**ئەم نە خوۆشيه بەس قوناغ تيدەپەري :**

أ- قوناغي هەلبژاردن: پاش سيزدە رۆژ لە تووش بووني بەم  
نە خوۆشيه دەست پي دەكات، بەشەكاني سەرەوهي كۆئەندامي  
هەناسە دەگریتەوه، نيشانەكاني سووكە هاوشانە بە كۆخەيهكي  
و شك و كەميك پلەي گەرمي بەرز دەبيتەوه و بەردەوام دەبي بۆ  
ماوهي دە رۆژ.

له كۆتايي ئەم قوناغە پلەي گەرمي دادەبەزي و كۆخەكەي بە تەوژم  
دەبي لەگەڵ گرزبوونەوه و دەنگي وەكو دەنگي كە لەبابي لي دي .

ب - قوناغي گرزبوون و نۆرەكاني كۆخە: ئەم قوناغە بریتی يە لە  
زنجيره يەك نۆرەكاني كۆخەي يەك لە دواي يەك بە شيوەيهكي  
بەردەوام كە هيچ مەوداي نادات بۆ هەوا هەلمزين، دەمو چاوي  
سۆر هەلدەگەري و ليوەكاني شين هەلدەگەري هيمايەكاني تۆقين و  
ترس بە دەمو چاويه وه ديارە پاشان نۆرەكە بە قيقەكي كۆتايي

دېت وەكو دەنگى كەلەباب، زۆر جار لەم حالەتە دەرشیتەو  
ماوہیەكى لىنجەى چىر دېنتەو، ھىلاكى و ماندووبوونى پىئو  
دىارە .

ج- قۇناغى بەرەو چاك بوون: ھىمايەكانى قۇناغى دووہم دەست  
دەكەن بەرەو نەمان كە كۆخەى دووبارەو رشانەوہیە، بەلام  
كۆخەكەى بەردەوام دەبیت لە شىئوہى تۆرەكانى سووك بۆ ماوہى  
چەند حەفتە .

### تىكەلىيەكانى نەخۆشى:

- ۱- ھەوبوونى توندى بۆرپەكانى ھەوا.
- ۲- گىرانى بۆرپەكان و گرزبوونەوہى پلەيەك لەپلەكانى سى.
- ۳- ئاوسانى سى.
- ۴- ھەوبوونى گوئى ناوہراست.
- ۵- پىربابوونى سى.
- ۶- كارىگەرى ميكانىكى لە زياد بوونى پالەپەستۆ لە سوپرى كۆخەدا  
كە دەبیتە ھۆى خوئىن بەربوونى پىست و لووت و چاؤ، ھەروەك  
دەبیتە ھۆى (قۆرپوونى) ناوك.
- ۷- خاوبوونى كۆم يان بەلاھاتنى.
- ۸- ئەستور بوونى لىمفە رژىن.

توانای تووشبوونی ئەم نەخۆشیە گشتییە، تازە لە دایک بوو بەرگری  
لە رینگای دایکی نییە، پاش تووشبوونی منداڵان بەرگریان زیاد دەبێ  
لەوانە یە دووبارە تووشی هەراشان دەبێتەو بەلام زۆر دەگمەنە.

**رینگاکانی بەرگری و نەهێشتنی ئەم نەخۆشییە:**

دەکرێ بەباشی قەدەغە ی روودانی ئەم نەخۆشییە بکرێ و تووش  
نەبێ لە رینگای پیدانی کوتانی تایبەت لەگەڵ جەخت کردن لەسەر  
تەواوکردنی جەمەکانی بۆ کوتانەکە دانراوە لەگەڵ روشنپیرکردنی خەلک  
دەربارە ی ئەم نەخۆشییە و خۆپاراستن لێی.

کۆنترۆلی نەخۆش و ئەوانە ی تیکەلی دەبن و ژینگە لە رینگای  
ئاگادارکردنەو ه ی دام و دەسگای تەندروستی دەربارە ی ئەم نەخۆشییە و  
جیاکردنەو ه ی نەخۆشی لە ماو ه ی تەنینه و دەبێت، ئەوانە ی بە و لکا و ن  
قەدەغە بکرێن لە تیکەڵ بوون بە منداڵان و چاودێری کردنیان بە تایبەتی  
ئەوانە ی تەمەنیان لە سالیك كە مترە.

**هەبوونی لیمفە پرژین (ملەخری ، گوئی ره په):**

نەخۆشیەکی دژوارو درمە، تووشی منداڵان و گەنجان دەبێ، لە  
ناوچەکانی تایبەتی کۆ دەبێتەو وەکو لیمفە پرژین، هێلکە دانەکان،  
هەردوو گون هەروەها رژیینی پەنکریاس و کۆئەندامی دەماری مەلەبەندی.  
لە کۆنەو ه ناسراو و بە درێژی باسی کراو لە گەڵ تیکەڵ کردنەکانی هەر  
لە سەردەمی ئەبو قراط لە سەدە ی پینجەم، هەر لە و کاتی هیچ  
گۆرانکاری رووی نەداو لە رپرەوی ئەم نەخۆشییە یان لە

خاسیہ تەکانی . مرۆف بە کۆگای یەکەمی تەنینه وە دادەنری چ ئەگەر  
ئاشکرا بوو وەکو حالەتی نەخۆشی یان هەلگری نەخۆشی لە سوپری  
دایەنگا، بە لام سەرچاوەی راستە و خۆی تەنینه وە ئەوا لیکى نەخۆشە کە  
هۆکاری نەخۆشی تیدایە .

### رێگای گواستنەوی تەنینه وە:

- ۱- بە شیوەیەکی راستە و خۆ بە هۆی بەیەك لکانی نەخۆش .
  - ۲- بە هۆی پرۆشکی دەرپەریو لە ئەنجامی کۆخە .
  - ۳- بە رێگای ناپراستە و خۆ بە بەکارهێنانی کەلوپەلی تازە پێسبووی  
نەخۆشە کە بە هۆکاری نەخۆشی وەکو یاری مندالان .
- ماوەی دایەنگا لە نیوان ۱۲ - ۲۲ رۆژەو، تیکرای (۱۸) رۆژە،  
نەخۆشیە کە لە پینچ رۆژی دواى دایەنگا دەبیتە درم .

### نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە:

ئەم نەخۆشییە بە چەند قوناغیک تیدە پەریو، بەم شیوەیە پۆلین دەکری:

أ- قوناغی تا: بە بەرز بوونە وە لە ناکاوی پلەى گەرمی جیا  
دەکریتە وە لە گەل سەرئێشەىەکی توندی نەخۆشە کە و لە بارچوونی  
گشتی لە تەندروستی لە گەل ئازاری گوی، بە زۆری نیشانەکان  
سووکن .

ب- قوناغی ئەستور بوونی لیکە رژیئەکان دەتوانری هەستی پى بکری  
بە هۆی دیاردەکانی شوینەکەى، کە ئازاری زۆری دەبیت لە کاتی  
جویندا، یان کاتی زاری دەکاتە وە، پاشان خیرا یەك یا دوو رژین لە



لیکه پڙینه کان نه ستور دهن و بریندار دهن که برینه که له ماوهی ۲۴ کاتژمیر ده گاته ئه و پیری و به رده وام ده بیت بۆ ماوهی هفت هه تا ده پوژ، به زوری نه ستور بیونی کویره پڙینه کان له گه ل هاوشان ده بی، که می رژینی لیک ده بیت هوی وشکبوونی زارو به دیار که وتنی بۆ نیکی ناخوشی له زاری نه خوشه وه.

ج- قوناغی کوتایی که رژینه کانی ترش ده گرت ه وه له جه سته دا وه کو هه ر دوو هیلکه دان، جووته گونه کان، په نکریاس له وانه کو ئه ندای مه لبه ندی دماریش هه ندی جار ده گرت ه خوی.

### تیکه لیه کانی ئه م نه خوشی یه:

تووشبوون به م نه خوشی یه و چاکبوونه وه به رگری هه می شه یی وه رده گری بۆ دریزایی ته مه نی، به لام ئه و که سانه ی که پتر دوو چاری تووشبوون به م نه خوشی یه دهن ئه و ته مه نیان له نیوان پینج هه تا پازده سالی یه.

۱- هه وکردنی گون.

۲- هه وکردنی هیلکه دان.

۳- هه وکردنی مه مک.

۴- هه وکردنی په رده کانی ده ماغ.

۵- هه وکردنی رژینه کانی په نکریاس.

ئەو كارانەى دەكرىن بۇ بەرگرى ئەم نەخۇشىەو نەهېشتىنى :  
 دەكرى بەرگرى ئەم نەخۇشىەو قەدەغەى روودانى بكرى بە كوتانى  
 پىويست لە كاتەكانى ديارى كراودا. بەلام نەهېشتى ئەم نەخۇشىە بە  
 ھۆى جياكرنەوھى نەخۇشى بۇ ماوھى دە رۆژ ھەر لە بەدياركەوتنى  
 ئەستور بوون تا نەمانى، ھەرۇھا بە پاگزكردى كەلوپەلى پيسبوو بە  
 رژىنەكانى لووت و زاردا ھەرۇھا دەبى ئەوانەى لەگەلياندا پىك لكاون  
 بخرىنە ژىر تىبىنى كرىنى پزىشكى بۇ ماوھى بىست و يەك رۆژ.

### خەناق:

نەخۇشى خەناق بە نەخۇشىە توندو درمەكانى مندالى دادەنرىت،  
 تووشى ئالووهكان قورگو لووت دەبى، ھەرۇھا تووشى لىنچە پەردەى  
 ترى ناو پۇش كراوى رىپەوى ھەناسەدان و جۆگەى ھەرەسكرىن دەبىت.  
 گرىنگرىن ئەوھى خەناق جيا دەكاتەوھ بوو پەردەىكەى بۆرى سىپى  
 بە ھەردو ئالووهكان دەنووسى كە ھۆكارى نەخۇشىەكەى تىدايە كە  
 زۆر دەبىو، ژەھرەكانى دەرژىنى و خوین بۇ ئەندامەكانى ترى ناوھوھى  
 جەستەى دەبات كارىگەرى لاوھكى پەيدا دەبى، لەوانەىە كۆتايى بە  
 ژيانى نەخۇشەكە دەينى.

گرىنگرىن مەترسى ئەم نەخۇشىە بە گەياندى ھەوكردى پەردەو  
 دەوربەرى بۇ بۆرىپەكانى ھەوا كە دەبىتە ھۆى گىرانى رىپەوى ھەواو،  
 خنكان روودەدات كە مندالەكە گىيانى لە دەست دەدات. روودانى ئەم  
 نەخۇشىەو بلابوونەوھى پىشت بە بوونى ھۆكارى نەخۇشى دەبەستىت،

هه روهها له سەر پلهی بهرگری کۆمەڵ. چیلکه سنگیه کان هۆکاری  
سەرکهکی نه خوشی خهناقن، که به هۆی گهرمی و پاککه رهوهی ئاسایی  
ده کوزژی، به لام سهرچاوه و کۆگای ئەم نه خوشی به ئەم که سهیه که  
تووشی ئەم نه خوشی به بووه و هه لگری نه خوشی به که به .

### رینگای گواستنه وهی ته نینه وه :

۱- راسته وخۆ به هۆی لیکخشانی راسته وخۆی کۆگای نه خوشیه که  
وه کوله حالتهی ماچ کردن یان پروشکی ده رپه رپو له کاتی کۆخه و  
پشمین.

۲- به رینگای راسته وخۆ به هۆی به کارهینانی پئویستیه کانی نه خوشی و  
که لویه له پيسبووه که ی به هۆکاری نه خوشی .

۳- به هۆی شیري پيسبوو.

### نیشانه کانی ئەم نه خوشی به :

به زۆری ئەم نه خوشی به به په یژهیی رووده دات شان به شانی  
به رزبوونه وهی پلهی گهرمی تووشبوو له گه ل ئازاری قورگو و سهر ئیشه و  
بئ توانایی، گرینگترین ئەو نیشانهی ئەم نه خوشی به ی پئ جیا  
ده کریتته وه ئه ویه بوونی په ردهیه کی بۆری مه یله و سپی له شویتنی  
برینه که ی هۆکاری نه خوشی تیدایه، چیلکه کانی خهناق که به ناو خوینتی  
تووشبوو ده سووریتته وه ئەمه خویه تی ده بیتته هۆی به رز بوونه وهی پلهی  
گهرمی، ئەگه ر به بریککی زۆر بینرا ئەو ژه ره کان به ک ده گرن له گه ل

شانەکانی دەمارو ماسوولکەکان و دەبیتە ھۆی بە دیارکەوتنی نیشانەکانی  
نەخۆشی دڵ و کۆئەندامی دەمار.

### تیکەلیەکانی ئەم نەخۆشییە:

- ۱- دابەزین یان پەککەوتنی دڵ کە دەبیتە ھۆی مردنی لە ناکاو.
- ۲- ھەندێ ماسوولکە تووشی ئیفلیجی دەبن وەک ماسوولکە ی چاوی  
مەلاشو، نەخۆشی دفتریا چەند جۆری ھەیە:

۱- دفتریای ئالووەکان.

۲- دفتریای قورگ.

۳- دفتریای لووت.

۴- دفتریای پیست.

### ریڤگاکانی قەدەغەکردنی ئەم نەخۆشییە و نەھێشتنی:

زۆر لە توانادا ھەبێت قەدەغە ئەم نەخۆشییە بکری لە ریڤگای وەرگرتنی  
کوئەنی تاییبەت بەم نەخۆشییە لە کاتی دیاری کراوی خۆی، لەگەڵ  
پێویستی دووپات کردنی وەرگرتنی چەمەکانی چالاکەر، ھەر ھەڵە  
ریڤگای پاڤ کردنی شیرو رۆشنبیری تەندروستی دەریارە ئەم  
نەخۆشییە و ریڤگای قەدەغەکردن و خۆپاراستن لێ.

بەلام ئەو کارانە دەکری بۆ کۆنترۆلی ئەم نەخۆشییە بە ھۆی  
جیاکردنەوی تووشبوو و چارەسەری پێویستی بدروستی لەگەڵ  
حەسانەوی تەواو. سەبارەت بە مندالە تیکەلپووەکان ئەوانە لە ژێر  
تەمەنی دە سالی دانە سڕینیکی لووتیان یان وەر دەگیرێ بۆ دۆزینەوی

هەلگری نەخۆشیه که که ئەنجامی پشکنینیان موجه ب بئ له قوتابخانه داده برین تا سئ سپینی سهلبی دهرده چئ و دهرده خرتنه ژرچاود پیری بۆ ماوهی حهفتهیه ک. به لام ئەوکه سانهی گهره ن و خواردن ئاماده ده که ن و پیشکه شیان ده که ن ئەوا ده بئ له کاره که یان رابگیرین هه تا دلتیا ده بن که هه لگری هۆکار نین تا کاتی ئەنجام دانی سئ تاقیگه به سهلبی دهرده چئ واته نەخۆشیه که ی نییه .

### ئیفلیجی مندالان:

ئیفلیجی مندالان له نەخۆشیه تونده کانی قایرۆسی به که تووشی مندالان ده بئ له ساله کانی مندالی زوو، قایرۆسی ئیفلیجی مندال به هۆکاری نەخۆشی داده نریت که له سه ر سئ جوره: ئەو که سه ی تووش بووه، هه لگری هۆکار، دایه نگا یان گۆزه ری یان لکاوی کۆگای ته نینه وه ن به لام سه رچاوه ی راسته وخۆ رژینه کانی هه روه ها پاشه رۆی تووشبووه .

### رێگا کانی گواستنه وه ته نینه وه:

۱- پیکه یشتن راسته وخۆی نەخۆش که یان به هۆی پروشکی دهرپه ریو ده بئ یان له رێگای پاشه رۆی تووشبووه که ده گاته زاری به هۆی ده سه کانی .

۲- شیر ی پیسبوو .

۳- ئاوی پیسبوو .

۴- پیشکه و میشووله ی که خوارده مه نی پیس ده که ن .

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە :

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە بە دوو جۆر بە دیار دەکەون :

۱- ئیفلجی سووکی منداڵان : ئەم جۆرهیان پتر بلأوه کە نیشانەکانی تاو نیشانەکانی تووشبوونی کۆئەندامی هەناسە ی پێوه دیارە وەکو هەوکردنی قورگۆ، هەروەها نیشانەکانی لە سەر کۆئەندامی هەرس، وەکو رشانەو و سگنیشە و سگچوون و قەبزی کە بەردەوام دەبێ بۆ چەند رۆژ، وادەبێ حالەتە کە تێدەپەرێ بەبێ دۆزینەوێ بەرگری وەرگیراو بە دەست دێنی.

۲- ئیفلجی منداڵان جێ پێی توند: کە کۆئەندامی مەلئەندی دەمار دەگریتەو، ئەمەش بەرپێژەییەکی زۆر کەم روو دەدات لە پاش چەند رۆژ لە کۆتایی نیشانەکانی جۆری یەکەم.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە شیۆهێ تاییەکی بەرز دەردەکەوێ لەگەڵ سەرئیشەییەکی توند لەگەڵ باوشک هاتن و رشانەو، هاوشان دەبێت لەگەڵ ئازار و رەق بوونی مل و پشت و هەر چوار پەل، پاش چوار رۆژ لە قوناعی یەکەم ئیفلجی روودەدات لە کاتی چوونە ناو وەوێ هۆکاری نەخۆشی و پەیدا بوونی تەنینهو، لێرەدا زۆر کارەییە بریاری هێرشکردن دەدەن بۆ کۆئەندامی مەلئەندی دەمار لە مانەش دەست تێوهردانی برینکاری لە دەم وەکو هەلگرتنی ئالووەکان یان کیشانی ددان یان لە کاتی کرداری کوتانی ماسوولکە یان مەشقەکانی وەرزشی تووشی ماندوو بوونی زۆر هەلگرتن بێت.

## ریځاګاګانی خو پاراستن و نه هیشتنی ئەم نه خوښیه:

ئەو چینه ی زۆر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بەم نه خوښیە ئەو مندالانە ی تەمەن شەش مانگی تا تەمەن پینج سالیان کە لە ژینگە یەکی قەرەبالغ دەژین و تەندروستی نییە. تووشبوون بەم نه خوښیە چ ناشکرا بیت یان نا ناشکرا بیت، سووک بیت یان توندو دژوار بیت بەرگریەکی بەهیزی دەدریتێ بە درژیایی تەمەنی بەر دەوام دەبیت، ئەم کارانە ی دەکرێ بۆ پاراستن لەم نه خوښیە لە ریځای خو پاراستنی کە سەګانی دژی ئەم نه خوښیە دەکرێ بە کوتانی تایبەت و لە کاتی دیاری کراودا، هەروەها لە ریځای بلاوکردنە وە ی ناګاداری تەندروستی لە نیو کە سە تاکە کان و کۆمە لدا. بە لām کۆنترۆلکردنی نه خوښیە کە بە وە دەکرێ جیاکردنە وە ی تووش بووچ لە ماله وە یان لە نه خوښخانە لە گە ل پاککردنە وە ی بەر دەوام و کوتایی رژێنە ګانی نه خوښی و پتویستیە ګانی.

## خوریځە درۆزنە (خوریځە ی ناوی) Chicken pox

نه خوښی خوریځە درۆزنە لە نه خوښیە توندو درمە ګانی مندالی یە کە لە هەموو پارچە ګانی جیهان بلاو، مەزەندە دەکرێ کە زۆرتر لە ۷۵٪ لە دانیشتوانی جیهان تووشی ئەم نه خوښیە بووینە لە ژیا نیان دا. مندالانی ژێر دە سالی تەمە نیان زۆرتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بەم نه خوښیە لە هەراشە ګانی بە لām وەرزە کە ی وەرز ی زستانە و سەرەتای بەهار.

نەخۆش تاكە كۆگای ئەم نەخۆشى يەيە، ھەلگىرى تەننەوہ نىيە،  
بەلام سەرچاوەى راستەوخۆى تەننەوہ رزئەكانى لووت و قورگە كە  
ھۆكارى نەخۆشى تىدايە .

**رئىگانى گواستنەوہى تەننەوہ:**

۱- رئىگای راستەوخۆ بەلكان.

۲- رئىگای ناراستەوخۆ بە بەكارھىنانى كەرەستەى نەخۆشى و  
پىويستى يە پىسبووہكانى بە رزئەكانى نەخۆش.

۳- لەرئىگای ھەوا ھەلگىرى پروشك كە ھۆكارى نەخۆشى تىدايە .

**نیشانەكانى ئەم نەخۆشى يە :**

**ئەم نەخۆشى يە بەم قونغانەى خوارەوہ تىدە پەرى:**

أ- قونغانى ھىرش كردن: ئەمەش ئەو قونغانە يە كە پيش بە  
دىاركەوتنى پەلە دەردەكەوئى. ماوہكەى زۆر كورته، پلەى گەرمى  
بەرز دەبىتەوہ لەگەل لەبارچوونى تەواوى تەندروستى بۆ ماوہى  
رۆژىك يان دوو رۆژ، پاشان پەلەى پىست بەدىاردەكەوئى.

ب- قونغانى بەدىاركەوتنى پەلە: كە بەزۆرى لەناوقەدو سىنگ  
بەدىار دەكەوئى، لە دەست وپىيەكان كەم بە ديار دەكەوئى و ھەرگىز  
لەناو لەپو بن پى دەرنەچئى، پاشان دەبىتە دەنكۆلە ئىنجا  
سىكلدانئۆچكە پاشان دەگۆرئى بۆ زىپكەى كىماوى، پاشان دادەمركى  
و وشك دەبئى پەلكەكەى بەردەبىتەوہ، ھىچ شوئەنە وارئك جئى ناھىلئى  
چونكە سەرپىستە .



رینگای بەرگری و نەهیشتنی ئەم نەخۆشییە:

هەموو تاکەکان ئەگەری تووشبوونیان ھەیە بەم نەخۆشی ئەگەر  
پیشتر تووشی نەھاتبێ، تووشبوون بەم نەخۆشییە و چاک بوونەو ھە  
بەرگری ھەمیشەیی دژی ئەم نەخۆشییە وەر دەگرێ. لە کاتی تووشبوونی  
ھەر کەسێک بە نەخۆشی خوریکە ی درۆزنە لە پازدە ساڵ کەمتر بێت،  
دەبێ وادانیین کەوا حالەتی خوریکە بە لām بە شیۆھەکی سووک، لەم  
حالەتە دەبێ تیکەڵ بووھەکانی بکوترین بە کوتانی خوریکە.

ئەگەر تووشبوو قوتابی بوو دەبێ لە قوتابخانە دوور بخریتەو ھە  
ماوھە حەفتەیک پاش بە دیار کەوتنی پەلە پێست، پێویستە  
رژینەکانی لووت و گەروو پاک بکریتەو، چارەسەری نەخۆشی بکری بۆ  
قەدەغە کردنی تیکەڵبوونەکانی لایەکی.

### سۆرەتا Scarle Fever

سۆرەتا لە نەخۆشییە درمە توندەکان دادەنرێ، کە بەمە جیا  
دەکریتەو بەبوونی مۆلگە ی تەننەو بەھۆی خەرە بەکتریای  
(کۆمەلە ی ا) کە توانای رژینی ژەھری ھەیی و دەبیتە ھۆی بەژەھر بوونی  
خوین، نەخۆش و ھەلگری ھۆکاری نەخۆشی ھەردووکیان کۆگای  
سەرھەکی سۆرەتان کە لە رینگای رژینەکانی لووت و گەرووی نەخۆشەکان  
بلاو دەبیتەو.

### ریگاکانی گواستنه‌وهی ته‌نینه‌وه :

- ۱- پیک گه‌یشتنی راسته‌وخوی له‌گه‌ل نه‌خۆش.
- ۲- به‌هۆی شیرى پيسبوو.
- ۳- له‌ ریگای هه‌وا به‌ پرۆشكى ده‌رپه‌ریو.

### تیكه‌لیه‌کانی نه‌خۆشی :

- ۱- هه‌وکردنی رژینی مل.
- ۲- هه‌وکردنی ناوه‌وهی كه‌پوو.
- ۳- هه‌وکردنی گوپی ناوه‌پاست.
- ۴- هه‌وکردنی قورگ.
- ۵- هه‌وکردنی توندی ریخۆله‌ لای منداڵان.
- ۶- ئاوسانی سی.

### نیشانه‌کانی نه‌م نه‌خۆشی یه :

- ۱- به‌رز بوونه‌وهی له‌ ناکاوی پله‌ی گه‌رمی.
- ۲- ئازار له‌ قورگ.
- ۳- هه‌وکردنی ئالووه‌کان.
- ۴- هه‌وکردنی لیمفه‌ رژینی مل.
- ۵- زیاد بوونی خرۆکه‌ سپی یه‌کانی خوین.
- ۶- سۆربوونه‌وه‌ زمان.
- ۷- به‌ دیارکه‌وتنی په‌له‌ی پێست له‌ مل پاشان له‌ به‌شی سه‌ره‌وه‌ی له‌ش پاشان بۆ هه‌موو جه‌سته‌ بلأوده‌بیتته‌وه‌.

ریڭگاکانی بهرگری ئەم نهخۆشی و نههیشتنی:

شتیکی سروشتییه که مندال له شەش مانگە یەکمە تەمەنی بهرگری خۆی هەیه ئەگەر مندالە که تووشی تەنینه وه هات و چاک بۆوه ئەوا بهرگری درێژ خایەن وه رده گرئ.

بهرگری ئەم نهخۆشییه دهگرئ له ریڭگای کۆنترۆلکردنی خول له ژینگه وه هه وگوری ته واوی ئەو شوینە ی کاری لی ده که ن له گەل پاک کردنه وه ی شیر، سه ره پای رۆشن بێرکردنی هاوولاتیان له رووی تەندروستییه وه بۆ قە دەغه کردنی روودانی هه وکردن به هۆی خپه میکروبه کان.

به لام ئەو کارانه دهگرئ بۆ کۆنترۆلکردنی نهخۆشی له ریڭگای جیاکردنه وه ی نهخۆشی تا چاک ده بێته وه له گەل پاککردنه وه ی به رده وامی رژینه کانی نهخۆشی و که رهسته کانی.

### خوریکه Small Pox

نهخۆشی خوریکه به نهخۆشییه درم و ترسناکه کان داده نرئ، به لکو توندترین نهخۆشی درمه، له ئە نجامی پرۆگرامی له ناو بردن که به شیوه یه کی به رده وام له جیهان ئە نجام درا که توانرا کۆنترۆلی ئەم نهخۆشییه بگرئ له جیهان، به پێی راپۆرتی ریکخراوی تەندروستی جیهانی دووپاتی نه مانی ئەم نهخۆشییه ده کات له هه موو ولاتانی جیهان. هۆکاری ئەم نهخۆشییه قایرۆسی خوریکه یه که بهرگری توندی هه یه له ژینگه ی دهره وه، ده گرئ له دهره وه ی جهسته بژی له شه قاره کان.

نەخۆش تاكە كۆگای ئەم نەخۆشییە، ھەلگری ئەم نەخۆشییە نىبە،  
ھەروەك ئەم نەخۆشییە لە نىو ئازەلان بىلونا بىتەوہ.

**رىگای گواستەوہى ئەم نەخۆشىیە:**

۱- رىگای راستەوخۆ: وەكو لە ئەنجامى پرۆشك و پىكەوہ لكانى  
راستەوخۆ روو دەدات.

۲- رىگای ناراستەوخۆ: ھەروەك لە ھەلمزىنى ئەو ھەوايەى ھۆكارى  
نەخۆشى تىدايە و لە شەقارەكان و ئەو رىژىنانەى ھۆكارى نەخۆشى  
تىدايە، ھەروەھا لە رىگای جل و بەرگى منداڵ و كەرەستەكانى.

**نیشانەكانى ئەم نەخۆشىیە:**

**نەخۆش بەم سى قۇناغانەى خواروہ تىدە پەرى:**

أ- قۇناغى يەكەم: كە سى رۆژ دەخايەنى، يەكەم نیشانەى  
بەرزىوونەوہى لە ناكاوو توندى گەرمى (٤٠ پەلەى سەدى) لە گەل سەر  
ئىشە و ئازارى توندى لەش، ھەندى جار دەرشىتەوہ.

ب- قۇناغى دووہم: لە سەرەتادا لە شىوہى پەلەى سۆرى گچكەيە،  
لە دەمو چاو پەلەكان رۆر دەبى، لە گەل دەرچوونى پەلەكان پەلەى  
گەرمى جەستە دادەبەزى و بىارى تەندروستى نەخۆش چاك  
دەبىتەوہ، زىپكە سۆرەكان دەگۆرپىن بۆ شىوہى توورەكەى بچووك  
يەكەم جار شلەيەكى رۆنى تىدايە پاشان دەگۆرپى بۆ زىپكەى  
كىمىيائى، كاتى ناوہ پۆكەكەى پىس دەبى جارنىكى تر پەلەى گەرمى

به رز ده بیته وه، باری ته ندروستی نه خوش به ئەندازه یه کی گه وره  
خراب ده بی و ژیا نی تووشی مه ترسی ده بی.

ج- قوئاغی سییه م: ئەمەش ماوه ی به دیارکه وتنی قه تماغه یه، که  
به زۆری له رۆژی ده یه می به دیارکه وتنی نه خوشی ده ست پی ده کات،  
زیکه کان وشک ده بن و قه تماغه ده گرن که رهنگی ره شه کی تی ره  
پاشان هه لده وه ری، شوینه وار له پیست جی دیلی.

کاریگه ریه لاهه کیه کانی ئەم نه خوشی یه:

- ۱- له ده ست دانی چاو.
- ۲- هه وکردنی سییه کان.
- ۳- هه وکردنی توندی گوئی.
- ۴- هه وکردنی په رده کانی دل.

ریگا کانی به رگری و نه هیشتنی ئەم نه خوشی یه:

به رگری ئەم نه خوشی یه ده کری به هۆی کوتانی هاوولاتیان هه ر له  
مانگی یه که می له دایک بوون هه روه ها کوتانی ئەوانه ی دین و ده چنه  
ناوچه کانی میکروباوی به م نه خوشی یه.

به لام نه هیشتنی ئەم نه خوشی یه، راگه یاندنی به زۆری لای نه  
ته ندروستیه کانی خو جی یه تی و جیهانی، جیا کردنه وه ی نه خوشه کان له  
نه خوشخانه تا، پاک کردنه وه ی به رده وامی رژینه کانی نه خوشی که  
هۆکاری نه خوشی تیدایه، له گه ل سووتاندنی ئەو شتانه ی بو تیمارکردن  
به کاردی، له حاله تی مردنی نه خوشه که ده بی پاک کردنه وه ی ته واوی  
ژووره که ی بکری له گه ل هه موو پیوستیه کانی پیخه فی.

## دەردەكۆپان Tetanus

نەخۆشەكى توندە بە ھۆى چىلكەكانى گزار تووش دەبى كە بى ھەوا لە ناوچەى برىن گەشە دەكاو ژەھرى دەپرژىنى، ئەمە لەو نەخۆشيانەيە كە دەتوانرى بە ھۆى كوتان خۆى لى بپارىزى. نەخۆشەكە بەمە دەناسرى كە گرژبوونەھەى بە ئازارى ماسولكەى ھەيە بە تايبەتى لە ناوچەى مل. گزازی مندالى ساوا كە تووشى مندالان دى لە رۆژەكانى يەكەمى ژيانى بە ھۆى برىنى ناوكە پەت بەبى پاككردنەھەو تەندروستى، يان بە ھۆى پىچانى برىن بە مادەى پىسبوو بە مىكروپ، ھەكو لە سەردانانى مشكى يان قورپان رىخى ئازەل، ئەم جورە كارانە لە ولاتانى جىھانى سىيەم رۆد باون.

مەزەندە دەكرى كەوا زياتر لە ھەشت سەد ھەزار مندالى ساوا سالانە دەمرن لە رۆژەكانى سەرەتاييان بە ھۆى گزارەھە، گزازی لە دايك بوون دەبىتە ھۆى لەناوبردى ھەر مندالىك كە تووش دەبى، ماوھى دايەنگا لە نيوان چوار رۆژ ھەتا بيستويەك رۆژ دەخايەنى كە پشت بە توندى و شوپى برىنەكە دەبەستى، تىكراشى دە رۆژە، رۆبەى حالەتەكان لە چوارە رۆژى بەديار دەكەوى.

### نیشانەكانى ئەم نەخۆشىيە :

گزاز نەخۆشەكى درم نىيە، لە كەسك ناگوازىتەھە بۆ كە سىكى تر، بەلكو لە رىگاي چوونى مىكروپ بۆ ناو برىنىك لە برىنەكانى بە چىلكەكانى كزاز پەيدا دەبىت، يەكەم نیشانەكانى نەخۆشى كزاز لە

مندالی ساوا نه بوونی توانای شیر و هرگرتن له گه ل به دیار که وتنی  
نیشانه کانی ویک هاتنی ماسولکه کانی ده مو چاو به هوی گرز بوونه وهی  
ماسولکه یی که له زارو لیوه کان رووده دات، پاشان هه موو له شی وشک  
هه لده گه ری و ماسولکه کان گرزده بنه وه و موچرک ده یگری.

ئه و کارانه ی ده کری بۆ به رگری و نه هیشتنی ئه م نه خوشی یه،  
به رگری ئه م نه خوشی یه ده کری له ریگای:

۱- روشنیر کردنی ته ندروستی ده ریاره ی گرینگی کوتانی ئوکسیدی  
گزاز که ده دریته ئافره تانی دووگیان، چونکه ئه و مندالانه ی له  
ئافره تانی کوتراو به کوتانی گزاز له دایک ده بن ئه و به رگری  
نزیکه ی دوازده حه فته یان هه یه پاش له دایک بوون، هه روه ک کوتانی  
گزاز ده دریته مندال له گه ل کوتانه کانی خه ناق و کوخه ره شه به سی  
جه می یه ک له دوا ی یه ک، ماوه ی نیوان هه ر جارو جاریکی تر یه ک  
مانگی ته واوه .

۲- خاوینکردنی برینه کان و بایه خدان به ده ست تیوه ردانی برینه کانی تر.

۳- به کاره یئانی که ره سته ی پاگزکراو له کاتی کرداری له دایک بوون.

۴- به رزکردنه وه ی ئاستی ته ندروستی و ته ندروستی ژینگه .

به لام کاری پیویست بۆ زال بوون به سه ر نه خوشی له ئه نجامی  
راگه یاندنی به زوری ده کری بۆ لایه نه کانی ته ندروستی و پشکنینی  
تیکه ل بووان و پیوه لکاوان و زانینی سه رچاوه ی ته نینه وه .

## سیل (سییه گری) Tuberculosis

یهك له نه خوشی یه درمه كانه كه ریكخراوی تهندروستی جیهانی هـول  
دهدا بۆ پاراستنی مندا لان بۆ نه وهی تووشی ئەم نه خوشی یه نه بن، له  
نه نجامی نه و پرۆگرامه بهر فراوانه ی كه زۆریه ی ولاتانی جیهان پهیره وی  
دهكه ن. نه خوشی سیل زیاد دهكا به پیچه وانه له گه ل پله ی قهره بالعی و  
خرابی باری تهندروستی و ژینگه و دابه زینی ئاستی گوزهرانی تاكه كانی  
كۆمه ل.

هه موو شیوه كانی نه خوشی یه كه م جار له شیوه ی سیلی سییه كان  
دهست پئ دهكات، به لام سیل كار دهكات ه سه ر ئەندامه كانی تری  
جهسته نهك هه ر سئ كه لینجه په رده كانی ش ده گریته وه كه ده ماغ و  
دركه مۆخ ده پۆشئ هه روه ها ئیسكه كان و جومگه و گورچیله ش.

### ریگاكانی گواستنه وهی ئەم نه خوشی یه :

چیلکه كانی كۆخ كه له مرقوف و ئازهل دا هیه ده بنه هوی ئەم  
نه خوشی یه تووشبوون به م نه خوشی یه له ریگای تووشبوونی به  
چیلکه كانی ناو پرۆشك یان به لغه می نه و كه سه ی تووش بووه، هه روه ها  
ئەم نه خوشنی یه به شیوه یه کی ناراسته وخۆ ده گوازیته وه به  
به كار هینانی كه لوپه لی نه خوش كه پیسبووه به هۆكاری نه خوشی، له توانا  
دایه كه نه و كه سه ی نه خوشی سیلی سی هیه به دریزی سی ته مه نی  
سه رچاوه ی ته نینه وه بیته نه گه ر چاره سه ریکی راست و گونجاو نه كات.



## نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە :

نیشانە سەرەتاییەکانی سیل بە دیار دەکەون پاش تووش بوون بە چوار ھەفتە تا دوازدە ھەفتە، تاییەکی سووک و کۆخەیی ئی بە دیاردەکەوی، لەگەڵ بوونی خوین لە تفی نەخۆشی لەگەڵ ئازاری سینگو رەنگ ھەلبزکان و لەبارچوونی تەواوی تەندروستی. لەبەر ئەوەی نیشانەکانی سیلی سی زۆر دەگەن دەست نیشان دەکری لەلای منداڵانی ساوا، بۆیە زۆر جار ئەم نەخۆشییە دەگۆرێ بۆ چەشنیک لە چەشنەکانی ھەوکردنی پەردەکانی دەماغ و زۆر جۆری تر لە چەشنەکانی سیلی سییەکان.

کاری پێویست بۆ بەرگری ئەم نەخۆشییە و نەھێشتنی :

لەتوانا دا بە خۆ دوورکەوتنە لە روودانی ئەم نەخۆشییە لە کۆمەڵگاکان لە رێگای:

أ- روئنبیری تەندروستی دەربارەیی رێگاکای گواستەوێ تەننەوہ.  
ب- دەستە بەرکردنی ئامیری دۆزینەوہی ئەم نەخۆشییە وەکو وینەگرتنی تیشک و پشکنینی تاقیگەیی.

ج- خۆپاراستن بە کۆتانی ئەم نەخۆشییە B C G.

د- نەھێشتنی سیلی مانگا و گامیش و پاگژکردنەوہی شیرەکە.

ه- بایەخدان بە تەندروستی ژینگە و دەستە بەرکردنی نیشەجی تەندروستی گونجاو.

بەلام ئەو کارانەیی ئەنجام دەدری بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکە لە ئەنجامی جیاکردنەوہی نەخۆش و قەدەغەکردنی تیکەلبوونی ناپیویست لەگەڵی دا تا نەمانی چیلکەکان لە بەلغەمی لەگەڵ پاککردنەوہی کەل و پەل و کەرەستەیی نەخۆش.

## بەشى نۆپەم

### نەخۇشپەكانى بەدخۇراكى

#### نەخۇشپەكانى بەدخۇراكى مندالان

لەوگىرۇگرفتە گرینگانەى كە ولاتە دواكە وتووه كان پىوہ دەنالئىنن نەخۇشپەكانى بەدخۇراكى بە كە بە تايپەتى لە ناو مندالاندا بلأوہو، دەبىتە ھۆى كوشتنى مندالئىك لەسئ مندال لە تەمەنى كە متر لە پىنج سالدا.

مەستىش لە بەدخۇراكى لە بارچوونى بارى خۇراكى تاكە، كە لە شىزەى چەند نىشانەى كە جۇراو جۇر دەردە كەوئ، بە شىوہەى كە گشتى بەدخۇراكى دەربرىنئىكى فراوانە ھەموو ئەو بارە نەخۇشپەكانە دەگرىتەوہ كە لە ئەنجامى كەمى يان زۇرى توخمە خۇراكىك يان زۇرتەر پەيدا دەبئ، يان لە ئەنجامى نەبووئ ھاوسەنگى توخمە خۇراكە كان لە خوار دەمەنى تاكدا.

زۇرپەى تۇزىنەوہو راجۇرتە كان دووپاتيان كىرۇتەوہ كە بە شىوہەى كە گشتى پشتمان بەسەوہ بە خۇراكى دانەوئلەو سەوزە، پىرۇتىنى گيانەوہرى كەم تىدايە كە دەبىتە ھۆى سەرھەرلدانى نەخۇشپە جۇراو جۇرەكانى كەم خۇراكى كە بە بەكسانى بلأوہ لە نىوان مندالان و شىرخۇرندا، ھەرۇہا تووشبوونىن بە نەخۇشى ئىسكە نەرمە كە بە ھۆى كەمى فىتامىن (D) دروست دەبىت، ھەرۇہا كەم خويئىو ھەلئاسانى رۇئىنى دەرقى كە لە ئەنجامى كەمى يۇد (I) جگە لە چەندىن نەخۇشى جۇراو جۇرىتر بەپئى ئەو سەر ئىمپىرئانەى كە

رېځخراوی خوارده مەنى و کشتوکالی نېو دەولەتى (Fao) ئاماژەى پىن کردووه .

رېژەى ۵۰٪ مندالان له ولاتە دواکە وتووہکان بە نہخۆشپەکانى بەد خۆراکى دەنالینن بە تايبەتى کەمى پروتین و گەرمۆکەکان، لەم سالانەى دواپى دا برسى خۆراکى لە جیہان دا زیادى کرد کە کۆتايى بە ژيانى رېژەپەکى زۆر لە مندالان دا لە چەند تەمەنى جياوازدا هینا، وەك ئەو برسىتییەى کە لە ولاتەکانى ئەفریقا روویدا یان ئەو برسىتییەى کە لە سوودان روویدا بە ھۆى وشکە سالى: زۆر حالەتى نہخۆشى ھەپە لە بەد خۆراکى پەيدا دەبىن لە ئەنجامى دابەزینى ئاستى ئابوورى و ئاستى فیکردن، کە دەبیتە ھۆى بلابوونە و ھەى نہخۆشپەکانى کۆئەندامى ھەناسە و کۆئەندامى ھەرس، وەکو نہخۆشى سىلى سىپەکان و حالەتى سگچوونى بەھىز کە دەبیتە ھۆى مردنى ژمارەپەکى زۆر لە مندالان بە ھۆى لە دەستدانى برپیکى زۆرى شلەى جەستە، ھەر وہا روودانى نہخۆشپەکانى تر، وەك شەوکویرى کە بەھۆى کەمى فیتامین (A) دروست دەبیت، ئەمە و جگە لە پلە جۆراوجۆرەکانى کەم خوینى، ئەویش بە ھۆى کەمى ئاسن دەبیت، کەمى یۆدى رابىن کراو لە مندال دەبیتە ھۆى دەرکەوتنى نیشانەکانى کەم ئەقلى لە پاش نیوہى پەکەمى تەمەنى مندال. ھەر وہک رېژەپەکى زۆرى مندالان ھەپە تووشى لاوازی و کەم کیشى بووینە لە ئەنجامى کەمى خوارده مەنى سوود بەخش.

## هۆيەكانى بەد خۆراكى:

بارى تەندروستى و خۆراكى لە تاكێك دا دەوستیتە سەر دەست كەوتنى تەواى خۆراكى پيويست يان بوونى ھەموو توخمە پيويستىەكان لە خۆراكدا، كە بە چەند كاريگەرێك كاری تێدەكرێت، لەوانە ئاستى ئابوورى كۆمەلايەتى و داھاتى كشتوكالى و دابەش كردنى بەربوومی خۆراكى بە يەكسانى، رۆلى نەزانين و دابەزىنى ئاستى رۆشنبىرىش ھۆيەكە لە ھۆيەكانى بەد خۆراكى، ھەرۆك دەبينين دابونەريت و بىرواي ھەلەو پرۆپوچ تا رادەيەك كار لە جۆرى ئەو خوا دەمەنيە دەكات كە منداڵ دەيخوات چ لەبارى تەندروستى يان لە نەخەشى دا. دەتوانين كورتهى گرینگترين ئەو كارانەى كە رۆلى گرینگ دەبينين لەم برار، دا بەمانەى خوارەو بەخينە پوو:

۱- كاريگەرى كۆمەلايەتى و ئابوورى وەكو دابەزىنى ئاستى گوزەران و قەرەبالغى ھەرۆكە لە كاتەكانى جەنگدا.

۲- نەزانينى خۆراكى و دواكەوتنى دابونەريتى ھەلەى خۆراكى.

۳- تووشبوونى منداڵان نەخۆشەيەكانى مشەخۆرى و ئەو برە خۆراكى وەرى دەگرێ.

نەخۆشەيەكانى بەد خۆراكى لە قوناغى منداڵى چەند ئەنجام و پاشماوھى خراب و بەردەوامى ئەدەكەوێتەو لە ھەموو قوناغەكانى تەمەن، تەنھا نابیتە مردن و كە بوونەوھى بەرگرى جەستە، بەلكو دەبیتە ھۆى دواكەوتنى گەشەولە، چوونى ھەميشەيى خانەكانى دەماغ، بۆيە پيويستى بە ليكۆلينيەودر كاری پيويست ھەيە بۆ خۆپاراستن.

## گرینگترین نه خوشیه کانی بهد خۆراکی :

نه خوشیه کانی بهد خۆراکی له قوناغی مندالی دا ئه نجام و پاشماوهی بهرده وامی خرابیان لی ده که ویتته وه له هه موو قوناغه کانی ته مه ن، ئه و لی کۆلینه وانهی ده کرین له شوینه جیاوازه کانی جیهاندا ئه وه یان سه لماندوه که گرینگترین نه خوشیه کانی بهد خۆراکی له مندالی دا له ئه نجامی نه بوونی هاوسهنگی پروتین و گه رمۆکه کان ده بییت له له ش (Protein-Caloriemaluntritrition) و

ئه م حالته له شیوهی جیاواز ده رده که وئ، توندیه که ی په یژه یی ده بییت به پیی ئه و پروتین و گه رمۆکه ی له ناو خۆراکی مندالی دا هه یه .

## ۱- نه خوشی کواشیۆرکۆر ( Kwashiorkor )

تووشی مندالی شیرخۆر ده بی، ئه وانهی له ژیر ته مه نی چوار سالی دانه و له کاتی له شیرکردنه وه یان، خواردنیان ده دریتتی به زۆری کاربۆهیدراته و پروتینی پیویستی که م تیدا یه که پیویسته بۆ گه شه ی مندال.

و شه ی کواشیۆر کۆر به و باره نه خوشیه ده گوتریت که له ئه نجامی که می پروتین له ناو خۆراکی ساوا پهیدا ده بی، وشه که ئه فریقی به واتای « ئه و نه خوشیه که له ئه نجامی له شیرکردنه وه ی له ناکاوی مندال پهیدا ده بی بهر له دایک بوونی مندالیکی تازه » که به لگه ی روودانی ئه و نه خوشیه ده ی له شیرکردنه وه و گۆرینی شیر ی دایک به خۆراکی نوئ له خوازده مه نی کاربۆهیدرات وه کو برنج، به ده ربیپینیکی

وردتر: نه خوشی کواشیۆرکۆر به هۆی نه بوونی هاوسهنگی توخمه خۆراکيه کان ده بێت له خوارده مهنه نيه کانی مندال سهر هه لبدات، به لام به زۆری له ناو ئه و مندالانه ی ته مهنیان له نێوان (۱-۳) سالیدياه له بهر پيويستی زۆريان بۆ پرۆتین بۆ مسۆگهر کردنی گه شه ی سروشتی.

جگه له مانه ش مندال تووشی ئه م نه خوشيه ده بێت له ئه نجامی تووش بوونی به مشه خۆره کان وه ک کرمی ئه نگلستوما یان له ئه نجامی تووشی بوونی به نه خوشيه درمه کان وه ک سۆریکه و گۆخه ره شه، له بهر ئه وه ی ئه م نه خوشیانه وا له له ش ده ک ن که سوود له و پرۆتینه وهر نه گریت ئه گهر چی له ناو خۆراکی مندالییدا هه یه، به مه ش له ش دوو چاری که می پرۆتین ده بێت ونیشانه کانی ئه م نه خوشیه ی لی به دیار ده که وئ.

### نیشانه کانی تووشبوون به نه خوشی کواشیۆرکۆر:

#### ۱- په نمانی خۆراکی (Odema):

له شێوه ی پرپوونی قاچ و مه چه ک و هه موو به شه کانی تری جه سته به دیار ده که وئ، ئه مه ش ل ئه نجامی گه مارۆی ئاو ده بێ له نێو شانەکان، روودانی ئه مه ش له ئه نجامی که می پرۆتین له خۆراک ده بێ که ده بێته هۆی که م بوونی ریژه ی ئه لبومینی خوین.

#### ۲- دواکه و تنی گه شه:

یه کیکه له جیاکه ره وه بنچینه ییه کانی ئه م نه خوشیه، ههر چه نده له سه ره تای ده ست پێ کردنی ناتوانین به ئاسانی تیبیتی بکه ین که ده بێته

هۆی ئاوسانی لەش، بەلام پاش چارهسەرکردنی مندالە که بە خۆراکی تیپرپروتین ونه مانی په نمانه که، نیشانه کانی دواکه و تنی گه شه ی لی دیارده که ون، ده توانین پله ی دواکه و تنی گه شه ی بپیوین به لادانی کیشی له تیکرای سروشتی کیشی مندالە که دوی نه مامی په نمانه که و به راورد کردنی کیشی له گه ل تیکرای کیشی سروشتی به گویره ی ته مه نی.

۳- نه مانی ئاره زووی خواردن و خه مۆکی وسستی و نه بوونی توانای جولانه وه ی به ئاسانی.

۴- ئاوسان و لاوازیوونی شانەکان و ماسولکه کان و پووکانه وه ی ئه وچینه چه وریه ی له ژیر پیستدایه، ئەمهش به ئاشکرا له به شی سه ره وه ی باسکدا به دهرده که ویت، هه روه ها له مل به جوړیک مندال ناتوانی به ئاسانی سه ری به رز بکاته وه، جگه له مانهش چه ند نیشانه یه کی تر هه یه که به بنچینه دانانرین بو دیاری کردنی نه خوشیه که وهک: که م خوینی وسگچوون و رهنگی پیستی ده گۆرپۆ وه ندی جاریش نیشانه کانی هه لئاوسانی جگه رو بریندار بوونی پیست دهرده که ویت.

بەلام گرینگترین ئەو هۆیانە ی یارمەتی تووشبوون بەم نەخۆشی یه دهدن ئەمانه ن:

أ- بوونی مشه خۆره کان له ناو کۆئه ندامی هه رس که راسته وخۆ ده چیته ناوی له ریگای خۆراکی مندالە وهو له ریخۆله ده مژیت.

ب- سگچوونی نه خوش.

ج- نه زانینی دایک.

د- نه توانی پرۆتینی گیانه وهر به دهست بیئی وهك گوشت و ماسی به تایبه تی له ناو چینه هه ژاره کان.

ه- دابونه ریتی باوی نیو خه لکی گونده کان که منداله کان له زۆر خوارده مهنی دهوله مهند به پرۆتین بی به ش ده که ن.

ز- له شیکردنه وهی له ناکاوی منداله که و نه خواردنی ئه و خۆراکه ی دهیدریتی. چاره سه ری ئه م نه خۆشیه به پیدانی خۆراکی هاوسه نگ ده کری که ریژه ی به رزی پرۆتین جۆری باشی تیدابی که بنچینه که ی گیانه وه ری یه، شیر باشترین خۆراکه له م حاله ته دا، که ته ندروستی منداله که به خیرایه کی زۆر پیش ده که وی له کاتی پیشکه ش کردنی چاودیری پزیشکی به په له، به لام له و حاله تانه ی چاره سه ری تیدا نه کری به پی پیویست ئه و له ماوه ی چهند هفته یه کدا ژبانی له دهست ده دات.

**هه ندی له خاسیه ته کانی نه خۆشی کواشیۆرکۆر:**

**ره وشت گشتی یه کان:**

**بلاوبونه وه : سنوورداره**

**ته مهن : سالی دووه م و سییه م**

**گونجان : لاوازه**



وہلام دانہ وہی بۆ چاره سہری:

وہلام دانہ وہی راستہ وخۆ: باشه (لہ گہل ھندیٰ حالۃ تی مردنی لہ ناکاؤ)

وہلام دانہ وہی بۆ ماوہی دوورودریژ:

۱- ژیری : نییہ .

۲- جہستہیی : بہ سووکی

۳- پووکانہ وہی جگہ ر : نییہ

نیشانہ سہرجی یہ کان:

ئاوبہ ربوون : ھہیہ

نہ خویشیہ کانی پیست : گشتی یہ

گۆرانی قز : گشتی یہ

نہ خویشی جہرگ : گشتی یہ

لہ دەست دانی چہوری : مام ناوہندی یہ

لہ دەست دانی ماسوولکەکان : مام ناوہندی یہ

کەم خوینی (توندو گشتی) : مام ناوہندی یہ

کەمی ئیتامینہ کان : گشتی یہ

پشکنینی تاقیگہیی:

۱- پشکنینی گشتی:

ئاوی گشتی جہستہ : بہرزه

ئاوی زیادہی نیوان خانہ کان : زۆرہ

پۆتاسیۆم : کەمہ

- خه راپ مژين : زۆره  
 نيشتنى چه وري له چه رگ : كه وريه  
 نه ركه كانى گورچيله : كه وريه  
 به ركه گرتنى كلوكوز : لاوازه  
 وه لام دانه وهى نه درينالين : لاوازه

## ۲- زه رداوى خوئين:

- ئه ليومين : زۆر كه مه  
 ئه نزيمه كا : كه مه  
 مس ، توتيا ، سوڊيوم : كه مه  
 ترشه ئه مينيه نابنجيه كان : زۆره

## ترشه ئه مينيه بذجينه ييه كان

- كۆليستول : كه مه  
 ئه نسولين : كه مه  
 هۆرمۆنى گه شه : زۆره  
 كلوكوز : زۆر كه مه

## ۳- چه رگ:

- ئه نزيمه كانى بوريا : كه مه  
 ئه نزيمه دژه ترشه ئه مينى ييه كان : كه مه

۴-میز:

يوریا : كەمترە لە ۵٪

رینگەکانی خۆپاراستن لەم نەخۆشییە:

۱- خۆراك پێدانی شیر خۆر بەرینگەییەکی دروست لەگەڵ جەخت کردن لەسەر شیر پێدانی سروشتی و هاندانیان بۆ خۆراك پێدانی زیاده لە وهختی زوو پێش مانگی شەشەمی تەمەنی.

۲- کاری پویست بکری بۆ پاراستنی منداڵەکه لە نەخۆشیە درمەکان ئەمەش لەرینگەیی کوتان و رینمای دایکان دەربارەیی گرینگی بەرگری سگچوون و خۆراك پێدانی شیرە خۆرەکه دەبێت.

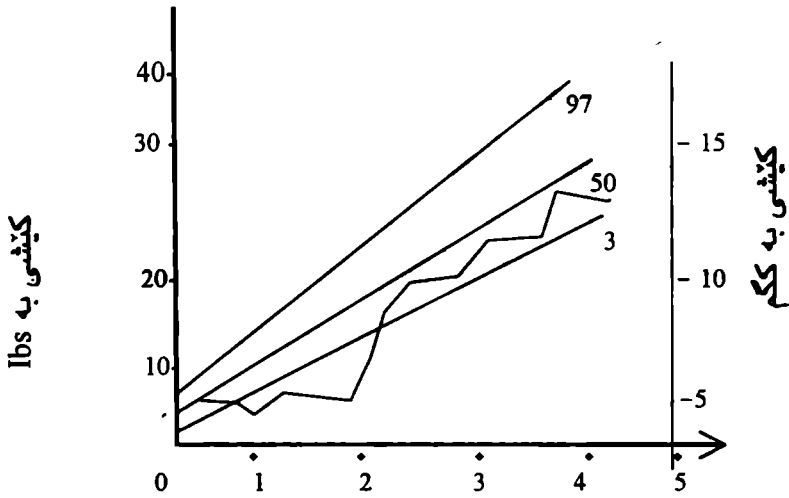
۳- رینمای دایکان بکری بۆ دانای ماوهیەکی گونجاو لە نیوان دووگیان بوونیک و ئەویتر، بۆ ئەوهی بتوانی ماوهیەکی تەواو شیریی خۆی پێبەدات و لەسەر خۆ لە شیریی بکاتەوه بە شیوهیەکی پەیزهیی، لە حالەتیک ئەگەر دایکەکه دووگیان بوو رینگا ناگری لە شیرپێدانی مەمکی خۆی لە سێ مانگی یەکمەمی سگەکهی، بە مەرجی دەبێت خۆراکی دەولەمەند بە پرۆتینات بخوات.

۴- زوو دیاری کردنی نەخۆشییەکه لە قۆناغەکانی یەکمەمی دا و چارەسەر کردنی بۆ پاراستنی تووشبوو لە تیکچوونی باری تەندروستی.

## ۲- نه خوشی له پری (ماراسموس) Marasmus

ئەم نه خوشی یه له ئەنجامی که می پرۆتینی گیانه وهری له ناو خۆراکی مندال رووده دات سه ره پای که می که رمۆکه کان. به زۆری تووشی مندالان ده بیته له ته مەنی یه ک سالی دا، ئەوانه ی خۆراکیک ده خۆن پریکی ته واوی پرۆتین و که رمۆکه کان تیدانییه، ئەم نه خوشیه رووده دات دواي تووش بوون به یه کیک له نه خوشی یه درێژخایه نه کان، به تایبه تی دووباره بوونه وهی هه وکردنی ریخۆله، ئەمهش پۆلین ده کری بۆ پله کان به گوێره ی که می کیشی جه سته ی. نه خوشی له پری تووشی هه موو جوړه ته مەنیکی مندالی ده بیته له کاته کانی شه پوقات و قپری و برسیتی، به لام به زۆری تووشی مندالان ده بیته له ته مەنی یه ک سالی و دوو سالی دا که ته نها شیري دایکی وه رده گری، که ئەمهش گونجاونیه له گه له ته مەنی له رووی جوړو بپری، سه ره پای دووباره تووشی بوونی مندال به نه خوشی یه درمه کان.

کۆسپ و بێ هیزی گه شه و له ده ست دان و به فیرو دانی شانە چه وریه کان و ماسوولکه کانی ژیر پیست ئەمانهش له خاسیه ته کانی حالاتی له پری یه، ئەمهش کار ده کاته سه رکیشی زۆرتر له وهی کار بکاته سه ر پیوانه کانی تر وه ک درێژی و چپوهی سه ر چپوهی سینگ.



چەشنەکانی گەشەئە تووشبوو بە لەڤری

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە:

۱- گەشەنە کردنی منداڵ بە شیۆهیهکی سروشتی، یان دابەزینی کیش و لادانی لە تیکرای گەشەئە سروشتی.

۲- لەڤری و پووکانەوهی ماسوولکەکانی لەش و نەبوونی چینی چەوری ژێر پێست.

۳- سگچوونی بەردەوام.

۴- گۆرانیکی ناشکرا لە قزڵەگەڵ بە دیارکەوتنی نیشانەکانی تر وەك نیشانەئە نەخۆشی کەم خوینی و هەندێ نەخۆشیەکانی کەم خۆراکی.

۵- وشکبوونی پێست بە دیارنەکەوتنی پەنمان وەك لە نەخۆشی کواشیۆرکۆر.

۶- منداڵە کە ئارام و کەم جوولە دەبێت.

رینگەکانى خۇپاراستن لە نەخۆشى لەپرى:

۱- چاكسازى كردنى سەرچاۋەكانى خۆراك بە شىۋەيەكى گشتى،  
ئەمەش لە رینگەى چاككردنى كشتوكال و ھاندانى پيشەسازيەكانى  
خۆراك.

۲- بەرزكردنەۋەى ئاستى ئابورى و كۆمەلايەتى لە شاردا.

۳- خۆ دوورخستنەۋە لە روودانى سگچوون لەگەل ھاندانى شيرپىدانى  
سروشتى.

۴- رينمايى و رۆشنبيرى تەندروستى بۆ دايكان بە شىۋەيەكى تايبەتى و  
بۆ تاكەكانى كۆمەل بە شىۋەيەكى گشتى.

خاسيەتەكانى نەخۆشى لەپرى:

رەۋشتە گشتىيەكان:

بلاۋبوونەۋەى : گشتىيە

تەمەن : مندالى زوو

خۆگونجان : باشە

ۋەلام دانەۋەى بۆ چارەسەرى:

ۋەلام دانەۋەى راستەخۆ : بىھىزە

ۋەلام دانەۋەى بۆ ماۋەيەكى دووردريژ : مام ناۋەندىيە

## شوینه‌واری لاهکی بۆ ماوه‌یه‌کی دوورودریژ:

۱- ژیری : تونده

۲- جه‌سته‌یی : تونده

۳- تی‌کدانی جه‌رگ : نی‌یه

### نیشانه‌کانی سه‌رجیی (سیسه‌م):

په‌نمان : نی‌یه

نه‌خۆشیه‌کانی پیست : ده‌گمه‌نه

گۆرانکاری له‌ قژ : گشتی‌یه

نه‌خۆشی جه‌رگ : گشتی‌یه

گۆرانکاری ژیری : نه‌زانراوه

له‌ ده‌ست دانی چه‌وری : تونده

له‌ ده‌ست دانی ماسوولکه : تونده

که‌م خویینی : مام ناوه‌ندی‌یه

که‌می فیتامین : گشتی‌نی‌یه

### پشکنینی تاقیگه‌یی:

پشکنینی گشتی :

ئاوی گشتی له‌ش : به‌رزه

ئاوی زیاده‌ی نیوان خانه‌کان : که‌میک زۆره

پۆتاسیۆم : هه‌ندی‌که‌مه

خرابی مژین : که‌مه

فیشتنی چهوری جەرگ : کهمه  
ئەرکه کانی گورچیله : بی هیژه  
به رگه گرتنی کلوکوز : سروشتییه  
وه لام دانه وهی ئه درینالین : زۆرکراوه

۲- زه رداوی خوین:

ئه لبومین : که میك نزمه  
ئه نزمه کان : سروشتییه  
مس ، تۆتیا ، سویدیوم : سروشتییه  
ترشی ئه مینی نابنچینهیی : سروشتییه

ترشی ئه مینی بنچینهیی:

ئه نسولین : نزمه  
کۆلسترۆل : سروشتییه  
هۆرمۆنی گه شه : نزمه  
کلوکوز : نزمه

۳- جەرگ:

ئه نزمه کانی یوریا : نزمه

۴- میز:

یوریا : زیاتره له ۶۵٪



## ۲- كەم خويىنى: Anemia

كەم خويىنى خۇي لە خۇيدا نە خۇشى نى يە بەلكو نىشانە يەكى شلە ژان يان تىكچوونى لە شە، كەم خويىنى بە مە جيا دە كرىتە وە كە پىرى هيموگلوبىنى خويىن كە مترە لە ئاستى سىروشتى خۇي، ھۇي ئە مەش لە وانە يە دابە زىنى ژمارە ي خپۇكە سۆرە كانى خويىنە، لىرە دا زۇر جۇرى كەم خويىنى ھە يە دە تىوانىن پۇلىنىيان بىكە يىن بە پىي ھۇكارى نە خۇشى يان خۇراكى بە م شىپوونە يە ي خوارە وە:

أ- كەم خويىنى لە ئەنجامى لە دەستدانى خويىن

۱- لە دەست دانى خويىنى درىژە خايەن.

۲- لە دەست دانى توندى خويىن پاش خويىن بە رىبون.

ب - كەم خويىنى لە ئەنجامى تىكشكانى خپۇكە سۆرە كانە وە دەپىت.

۱- شىپوونە وە ي توندى خويىن: Acute hemolysis

أ- شىپوونە وە ي خويىن بە ھۇي دىژە تەنە كان Immunbodies

ب- شىپوونە وە ي خويىن بە ھۇي رىژىنە كانى بە كىريا.

۲- شىپوونە وە ي خويىنى درىژ خايەن: Chronic hemolysis

أ- كە مو كورتى مندالى وەك زەرتكى شىپوونە وە و كەم خويىنى داسولكە يى.

ب- كە مو كورتى يان شلە ژانى وە رگىراو.

ج- كەم خويىنى لە ئەنجامى بىھىزى يان لە ئاۋچوونى پىكھاتن و بەرھەم ھىنانى خړۆكە سۆرەكان:-

۱-بەھۆى ناتەواۋى يان كەمى بابەتە خۆراكىەكانى بنچىنەيى بۆ پىكھىنانى خړۆكەكانى سۆر وەكو ئاسنو پروتىن و فېتامىن سىو خويىەكان.

۲- بە ھۆى بوونى ناتەواۋى مندال لە پىكھىنانى خړۆكە سۆرەكان.

۳- ھۆىەكانى وەرگىراو كە كردارى پىكھىنانى خړۆكەكانى سۆرى خويىن بىھىزو بۆگەن دەكات، وگەكو تووشبوون بە نەخۆشىە درمەكان و درىژخايەنەكان يان كەموكورتى لە كويرة رزىنەكان.

نەخۆشى كەم خويىنى بە ھۆى كەمى ئاسن:

بە بلاوترىن جوۆرى نەخۆشى كەم خويىنى دادەنرىت چونكە ئاسن رۆلىكى گرىنگ دەگىرىت لە دروستكردنى خړۆكە سۆرەكانى خويىن بە جوۆرىك بەشدارى دەكا لە دروست كردنى مادەى ھىموگلوبىن، كەمى لە خۆراكدا دەبىتە ھۆى كەمى ھىموگلوبىن و لە ئەنجامدا كەم خويىنى خۆراكى پەيدا دەبىت.

كارى سەرەكى ھۆكار بۆ ئەم حالەتانە كەمبوونەوہى كۆگا كردنى ئاسنە لە جەستەدا لە ئەنجامى نەبوونى ھاوسەنگى لە نىوان وەرگرتنى ئاسن لە خۆراك لەلايەك لەگەل پىۆىستىەكانى لەش لەلايەكى ترچ ئەگەر پىۆىستىەكان سروشتى بن يان بالابن.

له دەست دانی خوین به گرینگترین شله ژانه کان، داده نری که ده بیته  
هوی که م خوینی به هوی که می ئاسن و له دەست دانی خوین له وانه شه  
له بهر هویه کانی فیزیۆلۆجی بیت (وه کو چۆن له ماوه کانی بی نوێزی  
دریژ) یان به هوی یه که له دواى یه کی منداڵ بوون، ههروهها تووشبوونی  
به رده وام به مشه خۆره کان (وه که ئه نگلستوماو مه لاریا) ده بیته هوی  
تووشبوون به م نه خوشی یه، سه ره پای وه رگرتنی خوارده مه نی که بری  
پیوستی له ئاسن تیدا نه بیت و نه مژینی ئاسن به شیوه یه کی  
ته ندروستی له بهر هه ر هویه که بیت، سه ره پای زیاده بوونی پیوستی بو  
ئاسن له ماوه ی سووری مانگانه ی بی نوێزی.

نیشانه کانی نه خوشی که م خوینی به هوی که می ئاسن به ده رده که وی  
له منداڵان دا له قوناغه کانی گه شه ی خیرادا له بهر ئه وه ی ئه و بره ی وه ری  
ده گرن به س نی یه بو پیوستیه زۆره کانی له ش، هه روه که حاله تی که م  
خوینی به هوی که می ئاسن به دیار ده که وی له لای ئه و منداڵانه ی  
خۆراکیانه ته نها شیره (که که می ئاسنی تیدایه) یان ئه و منداڵانه ی  
که بریکی زۆر له ئاسن ده خۆن وایان لی دی که نه توانن بریکی ته واوی  
ئه و خوارده نه بخۆن که ده وله مه نده به ئاسن.

نیشبانه‌کانی کهم خویینی (به هوی کهمی ئاسن):

۱- هه‌ستکردن به ماندوو بوونی خیراو هه‌لبزرکانی ره‌نگی پیست و نینۆکه‌کانی.

۲- هه‌ناسه‌کورتی و هه‌ناسه‌برکی له کاتی ئه‌نجامدانی هه‌ر ئه‌رکیک.

۳- سه‌ر ئیشه‌ی توند و هه‌ست کردن به‌سه‌ر سوورپانی به‌رده‌وام.

۴- ئاره‌زووی خواردنی نامینی.

۵- میرووله کردن و سپروونی هه‌ردوو ده‌ست و پی‌یه‌کانی.

۶- شله‌ژانه‌کان له گه‌ده‌و ریخۆله.

۷- بینینی رۆن و ئاشکرا نی‌یه.

۸- له‌حاله‌ته‌کانی توند ئاوسانی جه‌سته‌ی روو ده‌دات به‌تایبه‌تی

هه‌ردوو پاش پانی، هه‌روه‌ک فراوانی و هه‌لاوسانی دل رووده‌دات.

۱- نه‌هیشتنی تووشبوون به‌نه‌خۆشی‌یه جۆراو جۆره‌کان (نه‌خۆشی‌یه

مشه‌خۆره‌کان) و ژالبوون به‌سه‌ریان دا به‌هوی دۆزینه‌وه‌ی زوو له‌گه‌ل

چاره‌سه‌رکردنی.

۲- خۆراکی باش بدریته‌ تاکه‌کان به‌تایبه‌تی چینی هه‌ستدار له‌به‌ر

پیوستی زۆریان به‌خۆراک.

۳- ریئمایی و رۆشنبیری خۆراکی تاکه‌کان و کۆمه‌ل.

که م خوینی به هوی که می ئاسن له مندالاندا:

حاله ته کانی که م خوینی به هوی که می ئاسن له گه وړاندا بو  
له ده سندانى خوینی ئه و که سه ده گه پښته وه، چ له کاتی به دیار که وټنى  
نیشانه کان یان پښتر، به لام له مندال دا به م شیوه یه نی یه، به لگو  
هویه کانی له سروشتی خوراکه که وهرده گیرئ.

له و گړوگرفتنه ی رووبه پړوی پسروره کان ده بیته وه که ناتوانن زوو  
حاله تی که م خوینی مندال ده ست نیشان بکن چونکه هیچ سکالایه ک  
ناکن ده رباره ی خیرا ماندووبوون و هه سترکن به بی هیزی و کزی.

بویه زور حالت هیه به رده وام ده بی به بی ئه وه ی پزیشک یان دایک و  
باوک بیدوزنه وه ته نها ئه گه ر مندال که تووشی باریکی ئاوا بوو پیوستی  
به پشکنینی تاقیگه یی هه بوو.

پیوستیه کانی مندال بو ئاسن له ماوه ی دوو سالی یه که می ته مه نی دا  
ده گاته سی ئه وه نده ی پیوستیه کانی له هر کاتیکی تردا، بو دابین  
کردنی پیوستیه کانی پیکه پینانی هیموگلوبین، بویه ئه مه شتیکی  
سه رسورمین نی یه که شوینه واره کانی که می ئاسن له لایه نی به دیار  
بکه وئ، به تایبه تی ئه گه ر پاشه که وت کردنی له کاتی له دایک بوون که م  
بیټ یان بره کانی ئاسن له خوراکى روظانه یان به س نه بیټ. چونکه  
تیشووی مندالی تازه له دایکبوو له ئاسن به وه ی له ناو پیکه اته ی  
هیموگلوبینی خوین خوی ده نوینئ، پاشه که وتیکی گه وره ی نی یه له  
ئاسن له شانہ کانی جه سته .

بۆیه ده‌بینین ئه‌و بارودۆخه‌ی پێش له‌ دایک بوون بآلی به‌سه‌راکیشاوه‌ کار ده‌کاته‌ سه‌ر کۆی پاشه‌که‌وتی مندال له‌ ئاسن. ئه‌و مندالانه‌ی له‌و دایکانه‌ له‌ دایک ده‌بن که‌ خۆیان تووشی که‌م خوینی بووینه‌ ئه‌وا به‌شدارى دایکه‌کانیان ده‌که‌ن له‌ دیارده‌ی که‌م خوینی به‌ تابه‌تی له‌ دایک بوونی پێش که‌یشتن یان له‌ دایک بوونی دره‌نگ. به‌لام ئه‌گه‌ر بېرى ئاسنی زیاتر له‌ خۆراکی ئافره‌تی دووگیان کرا ئه‌وا ده‌بێته‌ هۆی له‌ دایک بوونی مندالیك توانایه‌کی به‌رزى هه‌یه‌ له‌ ئاسن.

خۆراک پێدان و نه‌هه‌یشتنی که‌م ئاسنی له‌ قوئاغی زووی مندالی: مندال به‌ ته‌واوی پشت به‌ خۆراک ده‌به‌ستى بۆ وه‌رگرتنی ئه‌و ئاسنه‌ی که‌ پێویستی پێهه‌یه‌ بۆ فراوانبوون و زیادکردنی بارسته‌ی شانهاکان و قه‌باره‌ی خوین. ئه‌گه‌ر ژیاى مندالی به‌تیشووی بێهه‌یز له‌ ئاسن ده‌ستی پێکرد ئه‌وا پێویستی به‌ ده‌ست هه‌ینانی بېرىکی زیاتر هه‌یه‌ وه‌ک له‌ بارى ئاسایی دا.

ئه‌و خۆراکه‌ی که‌ بېرىکی باشی ئاسنی تێدایه‌ و له‌ مندال ده‌کات که‌ زالبیته‌ به‌سه‌ر ده‌رده‌سه‌ری تیشووی نزمی کاتی له‌ دایک بوون، له‌ لایه‌کی تر ئه‌و تیشووه‌ باشه‌ی ئاسن له‌ کاتی له‌ دایک بوون به‌س نییه‌ بۆ قه‌ره‌بووکردنی ئه‌و که‌م ئاسنه‌ی له‌ ئه‌نجامی وه‌رگرتنی خۆراکی رۆژانه‌ی مندال ساز ده‌بێ، بۆیه‌ نیشانه‌کانی که‌م خوینی به‌ دیارده‌که‌وی ئه‌گه‌ر ده‌رک به‌م کاره‌ نه‌کری.

بەرۆبۆومی دانەوێلە و زەردیڤنە ی هیلکە و گوشت و سەوزە بە سەرچاوە  
باشەکانی ئاسن دادەنرێت، دەبێ گرینگی پرۆتینمان لەبیرنەچێت لە  
دروست کردن و بەرھەم هێنانی هیمۆگلوبین و پیکھاتنی شانەکان داو لە  
کوژتایش رۆلی گرینگی وەکو ھۆکاری پەرسەندنی کەم خوێنی، بۆیە  
دەبێ خۆراکی مندال بێری گونجاوی لە پرۆتینی بەھا بالای تێدا ھەبێت.

#### ۴- نەخۆشی ئێسکە نرەھە : Rickts

بلاو بوونە وە ی ئەم نەخۆشییە لە ناو مندالاندا زۆرە بەتایبەتی لە وڵاتە  
دواکەوتووەکان، ھۆی سەرەکی روودانی ئەم نەخۆشییە کەمی توخمی  
کالسیۆمە لە خۆراک، ھەر وەھا کەمی بێری فیتامین (د)، تیبینی ئەو  
کراوە کە کەمی ئەو فیتامینە لە بێری پتۆیستدا دەبێتە ھۆی شلەژانی  
مژینی کالسیۆم کە ئەمەش دەبێتە ھۆی ھەرس هێنانی نیشتنی  
فوسفورد کالسیۆم لە ئێسکدا و بەکلس نەبوونی بە شیۆە یەکی  
سروشتی... لێرەدا کاری یاریدەدەر ھە یە بۆ روودانی گرینگترینیان:—

۱- ئەو خۆراکە ی دایکی دووگیان و شیردەر وەری دەگرێ ھاوسەنگو  
دوڵەمەند نی یە بە کالسیۆم و فیتامین (د).

۲- بەر نەکەوتنی تیشکی رۆژی تەواو بە ھۆی خراپی شوێنی  
نیشتەجێ و بوونی تۆزو خۆل لە ھەوادا و دەرنەچوونی مندال بۆ  
دەر وە ی مآل و سەرەرای داپۆشینێ ھەموو جەستە ی مندال بە  
جل و بەرگ.

۳- نەدانی مندال خۆراکی تەواو کە رو پتۆیست.

## نیشانه کانی ئەم نه خوۆشی یه :

- ۱- جینگیر نه بوون و جوولە ی زۆر به تایبه تی له کاتی نووستن.
- ۲- زهرد هه لگه پانی رهنگی مندال.
- ۳- دواکه وتنی ددان هاتنی مندال.
- ۴- دواکه وتنی دانیشتن و هه ستانی مندال.
- ۵- ئاره قه کردنی زۆر به تایبه تی له ناوچه ی سه ردا.
- ۶- سگچوون و شله ژانی ریخۆله .
- ۷- گه و ره بوونی قه باره ی سگ له ئە نجامی شل و خاوی ماسوولکه کان.
- ۸- چه مانه وه ی لاقه کانی مندال.
- ۹- گه و ره بوونی قه باره ی سه ر سه باره ت به جستە ی.
- ۱۰- پووکانه وه ی له شی مندال.

## خۆپاراستن له م نه خوۆشی یه :

بۆ خۆپاراستن ئە م نه خوۆشی یه ده بئێ مندالە که بدریتته بهر تیشکی رۆژو چاودیری خۆراکی بکریت له گه ل ریتنمایي کردن و ئامۆژگاری کردنی دایک ده رباره ی گرینگی مندال دانه بهر تیشکی رۆژ و خواردنی گرینگترین سه ر چاوه ی خۆراک که قیتامین (د) تیدایه سه ره پای ئە وه ی ده بئێ دووپاتی ئە مانه ی خواره وه بکرئ:

أ- پیتویسته ئاستی ئابووری و کۆمه لایه تی چاک بکریت و هه موو تاکیک خانوو به ره ی تهن دروستیانه ی هه بیّت.



- ب- خۆراکی دایکی دووگیان و شیردەر دەبی خۆراکیکی باش بیّت و پیتویسته فیتامین (D) وکالسیوم له خۆراکی رۆژانه ی دا هه بیّت.
- ج- پیدانی مندال چه ند دلۆپیک له رۆنی ماسی یان رۆنی جهرگی حوت به تایبه تی له و شوینانه ی ئەگه ری بلبوونه وه ی ئەم نه خووشی یه ی تیدابیت.
- د- پشکنینی پزیشکی خولی مندالان بکری بۆ دهست نیشان کردنی ئەم نه خووشی یه و چاره سه رکردنی.

#### ه- نه خووشی کلۆر بوونی ددان :

نه خووشی کلۆر بوونی ددان له گهروگرفته تهنه روستی یه کان هه موو جیهان داده نری، هۆیه که شی ده گه رپته وه بۆ ئەو خۆراکه ی وه ری گرتوو به س نی یه به تایبه تی له کاتی گه شه و په ره سه ندنی ددان و که می خواردنی شیرو به کاره یینانی زۆری شه کر: باری خۆراکی تاک له کاتی پیکهاتنی ددان خۆی بریاری ئەوه ده دات مه ودای توانای تاک بۆ تووش بوون به کلۆر بوونی ددان. هه روه ک هه ندی کار ی یارمه تیده ر هه یه بۆ روودانی ئەم نه خووشی یه که ئەمانه ن:

- ۱- که می ماده ی فلۆر له ئاوی خواردنه وه .
- ۲- خواردنی ئەو خواردمه نیانه ی کاربو هیدراتی تیدایه وه کو کیك و شیرینی وه ویرکاری به هه موو جو ره کانی که له که لیینی ددانه کان ده میننه وه .

۳- بايەخ نەدان بە پاك و خاويىنى ددان بە شيۆه يەكى بەردەوام كە  
هەلىكى گونجاو دەرەخسىنى بۆ بەكتريا بۆ ترشانى كاربۆهيداتى كەلىنى  
ددانەكان.

بەلام ريگەكانى خۆپاراستن لە كلۆريوونى ددان ئەمانە دەگرىتەوه،  
دەستەبەر كردنى خۆراكى تەواو بۆ ھەموو خەلك بە گشتى و دايكانى  
دووگيان و ئەو مندالانەى بە قۇناغەكانى گەشە كردن تىپەر دەبن بە  
تايبەتى، ھەروەھا چاودىرى رۆژانە بە پاك و خاويىنى ددان و تىكردنى  
بەردەوامى فلۆر بۆ ئاوى خواردنەوه.

## به‌شی ده‌یه‌م

### فریاگوزاری سه‌ره‌تایی

مه‌به‌ست له فریاگوزاری سه‌ره‌تایی هر یارمه‌تی دانیکه له لایه‌ن فریاکه‌ره‌وه پیشکه‌شی تووشبوو ده‌کری له کاتی روودانی رووداوه‌که یان نه‌خۆشی له‌ناکاو تاکاتی پیشکه‌ش کردنی چاره‌سه‌ری پزشکی پیویست، یان بیرکردنه‌وه‌یه‌کی خیرایه‌و هه‌لسان به‌کاری خیرا و پیویست که یارمه‌تی رزگارکردنی ژبانی تووشبوو ده‌دات تا ئاماده‌بوونی پزشک. مه‌به‌ستیش له فریاگوزاری سه‌ره‌تایی بو نه‌هیشتنی ئالۆزبوونی تووشبوو له‌گه‌ل پارێزگاری ژبانی تووشبوو و سووک کردنی ئیش و ئازار سه‌ره‌پای ئاسانکاری ئه‌رکی چاره‌سه‌رکردنی پزشکی و چاک بوونه‌وه‌ی خیرا.

### سه‌ندووقی فریاگوزاری سه‌ره‌تایی:

فریاگوزاری سه‌ره‌تایی رۆلی گه‌وره‌ ده‌بینی له زۆر حاله‌ته‌کانی فریاکه‌وتن، چونکه بیرکردنه‌وه‌ی خیرا زۆر پیویسته له حاله‌تی فریاکه‌وتن، هه‌ندێ ماوه‌ی پیویست که ده‌بی ده‌سته‌به‌ر بکری و هه‌بیته له‌ناو سه‌ندووقی فریاگوزاری سه‌ره‌تایی بو پیشکه‌شکردنی یارمه‌تی پیویست، بۆیه به‌ پیویستی ده‌زانین که ئه‌و مادانه‌ی خواره‌وه‌ هه‌بن له‌ناو سه‌ندووقی فریاگوزاری:

۱- په‌مۆ یان پارچه‌ قوماشیکی خاوین.

۲- شاشی په‌مۆ.

۳- مه‌قه‌سیکی پاک.

۴- چەند پارچە قوماشیکی خاویڭ یان پیچەرەکان بۆ کاتی تیمارکردن.  
۵- ماشە.

۶- شەریتی پیۆه نووسان.

۷- چەند پارچە یەك لە شریتی پزشکی پیۆه نووسان.

۸- چەند قوولابە ی بی ترس.

۹- گەرمی پیۆ.

۱۰- درەمانی سووک کردنەو وەکو ئەسپرین.

۱۱- گیراوەی پاگزکەرەو وەکو دیتول.

۱۲- سابوون.

سەرەپای هەندێ شتی تر بە پیۆی ئەو توانایە ی که هەیه، ئەو هی زۆر  
گرینگە چاودیری کردنی سەندووقی فریاگوزاری سەرەتایی یە چ لە مائەو وە  
یان لە هەر شوینیک بیئت.

هەندێ رینمایی زۆر پیۆیست هەیه لەم بوارەدا بەم چەند  
خالانە ی خوارەو و کورتیان دەکەینەو:

۱- سەندووقە که لە شوینیک دەپاریزین دوور بیئت لە دەستی مندالان.

۲- هەموو ماو وە پزشکیەکان لە شوینی پاک و وشک و سارد دەپاریزین.

۳- مەقەس و ماشە و پەمۆو شاش لە قوتوویکی پلاستیکی دەپاریزین و  
بە باشی دایدەخەین.

۴- ئەو دەرمانانە ی ماو وە بە کارهینانیا ن کۆتایی هاتوو بە بەردەوامی  
دەیانگۆرین.

۵- تییینی ئەو دەرمانانە دەکرێ که بە کاردی و کۆنەکانیش لەناو  
دەبەین.

## شیوازی کاری سەرەتایی فریاکەر:

لە و کارە گرینگانە کە دەبێ ئێوە کەسە ی بە کاری فریاکەر و تن هەڵدەستێ ئاوێ بداتەو، یە کە م جار خۆناساندنی خۆی بە جە ماوەر، راسپاردنی یە کێک لە وانە ی لە وێنە بۆ پە یو هندی کردنی بە نزیکترین بنکە ی تە ندروستی، جە ماوە ریش پەرت بکات ئێگەر هە بوون، پاش ئێمە تووش بوونە کە دەستنیشان دەکات پیش ئێو هە ی دەست بە فریاگوزاری بکات بە هۆی پشکنینی تووشبوو لە سەر یەو هە تا هەردوو پێ یە کانی، چونکە لە وانە یە لە چە ند جێ یە ک تووشبوون هە یە پێویستە لە گرینگترین دەست پێ بکات بۆ گرینگ، پێویستە فریاکەر سەیری ئێمانە ی خوارەو هە بکات لە پێناوی دەستنیشان کردنی تووشبوونە کە .

۱- نیشانە کانی ئێمە ش ئێو گۆرانکاریانە یە کە لە جەستە ی تووشبوو بە دیار دەکەوێ و هە کو ئێستوو ر بوون و بە دیار کە و تنی خوین یان هە ر شیوانێک .

۲- نیشانە کانی ئێو ویش ئێو حالە تانە یە کە بە زۆری هاوشانی تووشبوونە کە دێ کە نیشانە یە بۆ جۆری ئێو تووشبوونە و هە کو ئازار ، باوشک ، تینیتی ، سەرسوو ریان ، راتە کان .

۳- وەرگرتنی زانیاری دەریارە ی تووشبوونە کە، کاتی روودانی ، چونیە تی کە و تنی ، جۆری تووشبوونە کە (ئۆتومبیل ، کارە با ، گوللە) . لە ئێنجامی ئێمانە ی لە سەرەو هە باسما ن کرد فریاکەر دەتوانی دەست نیشانی تووشبوونە کە بکات و فریاگوزاری خێرای ی بۆ تووشبوو پیشکە ش بکات لە گە ل تینی دلدانە و هە بەرز کردنە و هە ی

ورەى تووشبوو. پاش دلتيا بوون له حالتهى تووشبوو، يان دەروا  
يان دەگوازىتته وه بو نزيكترين بنكهى پزىشكى.

### بنه ماكانى گشتى بو فريياگوزارى تووشبووان :

- ۱- فرياي گرینگترين بكه وه پيش گرنگو نازايهتى خوت بپاريزه.
- ۲- ئه و جه ماوه رى كو بووينه وه بلاوه يان پى بكه.
- ۳- يه كسه ر دهست به كار به به بى دواكه وتن يان دوودلى، چونكه هر  
چركه يه ك له وانه يه گيانى تووشبوو له دهست بدات.
- ۴- دلتيا به له هه ناسه وه رگرتنى، ئه وانه ش بكه وه كه كو سپ ده خه نه  
پيش هه ناسه وه رگرتنى وه كو قوچيه و زنجير.
- ۵- كو نترولى خوين به ربوونه وه كان بكه له گه ل جيگير كردنى  
شكانه كان.
- ۶- چاره سه رى ئه و زه بره بكه كه له گه ل زور رووداوه كان هاوشان  
ده بى، به هيلانه وهى جه ستهى به گه رمى، له گه ل چاودى ترى ئه وهى  
كه ئه گه ر رهنگى ده موچاوى زهرد هه لگه را، ئه وا ده بى لاقه كانى  
به رزبكرىتته وه، به پيچه وانه ئه گه ر رهنگى ده موچاوى سوور هه لگه را  
ئه وا ده بى سه رى به رزبكرىتته وه.
- ۷- هيج شله يه ك نه درىتته تووشبوو كه له هوشى خوى چووه، هه ولى به  
ئاگاهى تانانى مه ده له ريگاي هه ژاندى.
- ۸- هانى تووشبوو بده و وره ي به رزبكه وه.
- ۹- نزيكترين بنكهى پزىشكى ئاگادار بكه وه.

۱۰- ئاگادارى پۆلىس بىكەۋە لەۋانەيە رووداۋەكە بە ھۆى تاۋانىك بىۋ دەبى پاراستنى بە لگەكانى تاۋان بىكرى، ۋەكو چەقۇيان ھەرشىكى تر، لەگەل تىبىنى دەست لىنەدانى.

### مادەكانى بەكارھاتوو بۇ مەبەستى فرىاگوزارى :

۱- پاككەرەۋەكان، ئەۋانىش مەۋادى كىمىيائىن بەكاردىن بۇ مەبەستى پاككردنەۋە، ۋەكو: دىتۆل ، يود ، اكرلامىن ، كھول .

۲- پىچانەكان: بىرتىيە لە پارچە قوماشىك بەكاردى بۇ داپۇشىنى بىرىن يان ئەۋ بەشە تووشبوۋە لە لەش بۇ مەبەستى پاراستنى بىرىنەكە لە پىسبوۋنۇ قەدەغەى تەنىنەۋەى بىكرى نەۋەك ھەموۋ جەستە بىرئىتەۋە ۋە بۇ سوۋكردنى ئىشۋ ئازار، پىچانەكانىش دوو جۆرە :

أ- پىچانى وشك ب - پىچانى تەپ .

۳- پەلوۋكەكان: چەند پارچە دارى بە درىژىۋ بە شىۋەى جىاۋاز بەپىى پىۋىست بەكاردى پاش ئەۋەى دەخرىتە سەر شوپىنى تووشبوۋ بە پارچە قوماشىك يان پەمۇ باش دەپىچرى .

۴- لوۋدەرو پىچەرەكان لەسەر شىۋەى جىاۋاز بەكاردى بۇ نەھىشتنى جۋولەى شوپىنى تووشبوۋ لەگەل جىگىرکردنى شكستۋ كۆنترۆلکردنى خويىن دەرھاتن، ھەرۋەھا بۇ كەمكردنەۋەى ھەلاۋسان، ئەمەش سى جۆرى ھەيە :

أ- پىچە سى گۆشە .

ب- لوۋدەرى پىچاۋپىچ .

ج- پىچەرى چەناگەيى .

## فريياگوزاري ههندي لهو حاله تانه ي تووشي مندالان دين :

### ۱- سووتانه كان :

سووتانه كان له گيروگرفته سه ره كيه كان داده نري كه تووشي مندالان ده بي، نه م تووشبووانه ش دووچاري نه م هويا نه خواره وه ده بن.

۱- ناگر

۲- هه له

۳- شله ي سوړكردنه وه

۴- كاره با

۵- مه وادي كيميائي

زوريه ي نه و سووتانان ه ي ماله وه له نه نجامي ياريكردني مندالان ه به ماده ي سووتينه ر به بي زانيني مه وادي مه ترسيه كه ي له سه ري، نه مانه ي خواره وه نه و كاره پيوستانه يه كه ده بي پابه ندي بين بو دووركه وتنه وه ي ياري كويرانه ي مندال به ههندي شت كه مه ترسيه كه ي نازان.

۱- دووركه وتنه وه له ياريكردني مندال له ته نيشت ناگري والا.

۲- ناگر كوژينه وه له و شوينانه داده نيي كه به ئاساني ده سووتئ.

۳- هه موو كه ره سته كان ي كاره باي ماده يه كي جيا كه ره وه له سه ر داده نيي.

۴- ته باخه كه له شوينيك داده نري دوور بي، ده ستي مندالي نه گاتي.

۵- شخاته له شوينيك داده نري مندالان ده ستيان نه گاتي.

۶- داوا له منداله كه ت مه كه ماده ي سووتينه ر بكرئ.



۷- دهبی ئه و مادانهی به ئاسانی دهسووتین له شوینیکی دلتیاکه ر کۆگا بکرین.

۸- په رده کان له نزیك سه رچاوه کانی ئاگر دانانین.

ترسناکی سووتان دهووستیته سه ر قوولایی و رووبه ری رووی سووتاوه که، به م شیوهیه پۆلین دهکری:

أ- سووتانی پله ی یه که م.

ب- سووتانی پله دووه م.

ج- سووتانی پله ی سییه م.

هموو پله کانی سووتان ترسناک و توانای هه و بوونی هه یه ئه گه ر یه کسه ر بایه خی پی نه درئ.

أ- سووتانی پله ی یه که م

ساده ترین جووری سووتانه، سه ر پیسته و، کار ده کاته سه رچینی ده ره وه پیست، شوینی تووشبوو سوور هه لده گه ری له گه ل سووکه ئازاریک، ئه وه ی گرینگه ئاوپردانه وه بو ئه مانه ی خواره وه:

۱- لانه دانی پاش ماوه ی خانه کان و کون کردنی پفکه کان.

۲- پاله په ستۆ نه خه یته سه ر شوینی سووتاو.

ده توانری فریای تووشبوو بکری به ریگای که مکردنه وه ی ئازاری به دانانی شوینی سووتاو له ناو ئاوی ساردو پاک، یان ئه و ناوچانه ی سووتاوه بو ماوه ی (۵-۱۰) چرکه بخریته به ر ئاوشیره .

ب- سووتانه کانی پله ی نووهم:

له م حالته دا چینه کانی ناوه وهی پیست کاری لی ده کری، تووشبوو سکاالی نازاریکی توند ده کات، له گه ل به ده رکه وتنی پۆل و پفکه ی زۆر، فریا گوزاری تووشبوو به م ریگایه ده کری:

۱- هه لبرینی ئه و جلو به رگه ی ده و روبه ری ناوچه ی سووتاو زۆر له سه رخۆ.

۲- ده ست مه ده پفکه کان.

۳- که ماداتی ساردو پاک ده خریتته وه شوینی سووتاو.

۴- دوورخستنه وه ی هه ر سه رچاوه یه ک نازاری بو شوینی سووتاو مه بیته یان ببیته هۆی هه و بوون، وه کو میشووله یان ئه و ده ستانه ی پاگژ نینه .

۵- به رزکردنه وه ی ئه و باسکه یان لاقه ی سووتاوه بو به رزتر له ئاستی دل.

۶- گوپرایه لی ریگاکانی بوپاراستن له زه بر.

۷- سووتانه کانی پله ز، نووهم له ده موچاوه ده سه ته کانی مندالانه پیویستی به پیشه زانی پزیشک هه یه .

۸- پارێزگاری ناوچه ی سووتاو به داپۆشین به شیوه یه کی باش.

ج- سووتانه کانی پله ی سییه :

ئه مه ترسناکترین جووری سووتانه ده بیته هۆی تیکدانی هه موو چینه کانی پیست و رژیته کانی ئاره قه و چه وری، به زۆری برینه که قووله به لām به نازار نییه، له ئه نجامی تیکچوونی ده ماره کان ده بیته .

بەم شىۋەيەي خوارەوۋە فرىياگوزارى تووشبوو دەكرى:

- ۱- بەدەست ھىنانى چاودىرى پزىشكى زۆر بە خىرايى.
- ۲- ئەگەر تووشبوو لە ھۆش خۆي نەچووبوو ئەوا كەمىك خواردەنەوھى تايبەتى دەدرىتتى پىش و لە كاتى گواستەنەوھى بۆ نەخۆشخانە.
- ۳- پارچەي پاككراو دەخەينە سەرى بۆ پاراستنى ناوچەكە لە ھەوكردن.
- ۴- شلە نادىتتە ئەو مندالەي لە ھۆشى خۆي چوۋە.
- ۵- ئەگەر دەمو چاۋ تووشى سوتان ھاتبوو ھەول دەدەين كە مادەي ساردو وشكى دەخەينە سەر ( بەفرى دەخەينە ناو جۆركى پەمۆي ئەستور) لەگەل تىبىنىكردى لىدانى دلى.

## ۲- برىنەكان:

برىنەكان پىچرانى خانەكانى لەش و دەرچوونى خويئە. ھەندى برىن خويئ بەربوونى توندە ۋەكو برىنى سەر ، سىنگ ، پشت ، سگ كە دەبىتتە ھۆي تىكدان ۋ خويئ بەربوونىك ناتوانى كۆنترۆل بكرى كە دەبىتتە زەبرو مردنى خىرايى. بۆ خۆپاراستن لە برىنەكان ھەندى تىبىنى ھەيە دەبى رەچاۋ بكرى ۋەكو ئەمانەي خوارەوۋە:

- ۱- دلتىابوون لە مانى كە رەستە تىژەكان دوور لە دەستى مندالان ۋەكو چەقۆ ۋ مەقەس ۋ بزمارەكان.
- ۲- دوورخستەنەوھى مندال لە شووشەي شكاو يان ھەولدانى بۆ كۆكردەنەوھى پارچە شووشە شكاوھەكان لەسەر زەوى.

۳- فریدانی قوتووه به تاله کان پاش ئه وهی کارت پی نه ما بۆ قه دهغه کردنی گه یشتنی مندال و یاری پی کردنی.

۴- هه لێژاردنی یاریه کانی مندال که توانای شکانی نییه و پارچه ی تیژی لی ساز نابێ.

ئه وهی به باشی ده زانین باسی بکهین له م بواره دا ئه وهیه که برینه کان زۆر به خێرای پیس ده بن و هه وده بن هه رچه نده برینه که ئه گه ر کچکه ش بیت، بۆیه ده بی فریاگوزاری تووشبوو بکری و هه کو ئه مانه ی خواره وه:

۱- بێشکه شکردنی فریاگوزاری ده بی هه ردوو ده سته کان به ئاو و سابوون شه وری.

۲- برینه که و ده وریه ری به ئاو و سابوون ده شووری به تاییه تی نیوان لۆچه کانی پیست ده توانین مووکیشی پزیشکی به کاربێنین یان مه قه سیکی تیژنا بۆ لادانی هه موو ئه و قریژانه ی له سه ری که له که بووه بۆ دلنیا بوون هه ی هه موو ئه و که ره ستانه ی به کاری دینی ده بی پاک کراو ب.

۳- برینه که به پارچه ، پاک کراو داده پۆشری.

۴- دوورکه وتنه وه له به کاره تانی هه ر ماده یه کی وه کو که هول یان بۆیه ی یۆد راسته وخۆ له سا برینه که چونکه ئه مه ده بیته هوی تیكدانی خانه کان و پیکه وه نووه از. دوا ده خات.

۵- خێرا هه ردوو لیواری برینه که ده خرۆنه سه ریه ک بۆ قه بات کردنی برینه که که یارمه تی پیکه وه نووسان ده دات.

- ۶- دەرمانى وشك وپاكراو دەرخرىتە سەر برىنەكە پاشان شەرىتى  
پىۋە نووسانى لى دەدەين بۇ ئەۋەى نەھىلى دەرمانە بگەۋىتە خوار.  
۷- ئەگەر پىۋىست بوو تووشبوۋەكە دەنپىرنە نەخۇشخانە.

### جۆرەكانى برىن:

- ۱- برىنەكانى برىن: كە بە ھۆى ئامپىرىكى تىژ روودەدات بۇ نمونە  
چەقۇ، خوین ھاتن زۆر بە ھىزە چونكە دەمارەكانى خوین براون.  
۲- برىنەكانى پىچران: ئەم برىنەنە لىۋارەكانىان پىچپىچرە بە شىۋەيەكى  
نارىكە، خوین بەربوونى كەمە، بەلام پىكەۋە نووسانى زۆر  
لەسەرخۆيە بە ھۆى ئامپىرىكى تىژ نا روو دەدات ۋەكو دىكە تىل يان  
نىۋۆكى ئاژەلان.  
۳- برىنەكانى كونكردن: كونى دەرەۋەى گچكەيە بەلام قوۋلە، ئەم  
جۆرە برىنە زۆر ترسناكە، ترسناكەكەى لەۋە دى كە ناتوانرى پاك  
بكرىتەۋەۋ، ئەگەرى تووش بوونى ھەۋكردى ھەيە، ھەرەھا ئەم  
جۆرە برىنەنە ھاوشان دەبن بە زىانەكانى تر، ئەۋ ئەندامانەى نرىك  
برىنەكە دەگرىتەۋە ۋەكو ھەناۋ دەمار، ئەم برىنە روودەدا بەھۆى  
ئامپىرىكى تىژ بچىتە ناۋ خانەكانى جەستە ۋەكو دەرزى يان بسمار.  
۴- برىنەكانى خوین تىزان (كوتان): ھۆيەكەشى لىكدانىكى راستە وخۆيە  
بە ئامپىرىكى تىژنا، يان لىدانى جەستە بەتەنىكى رەق، كە دەبىتە  
ھۆى خوین بەربوون لە ژىرپىستەۋە، لە شىۋەى شىن ھەلگەرانى  
پىست بە دەرەكەۋى.

## ۲- به ژهر بوون:

مندالانی گچکه زؤر نه گه ری تووشبوونیان هه یه به ژهریوون له وانیترا، له بهر دهرك نه كردنی زؤر له و کارانه و له بهر نه وهی نه وهی به دهستی دهگری دهیخاته ناو ده می، به ژهریوون به زؤر ریگا رووده دات، یان نه وه ته له ریگای زاره وه ده بیته که بریکی دهرمان ده خوات که دهستی ده گاتی، یان هه ندی ژهر ده خوات که له شووشه ی خوی به تال کراوه و خرایته ناو شووشه یه کی سارده مه نی.

هه روه که به ژهر بوون له ریگه ی مزین رووده دات وه کو له حالته تی رووکردنی ماده ی ژهری وه کو دهرمانی له ناو بردنی می شووله . له وانه یه به ژهریوون له ریگای هه ناسه وه رگرتن روویدات وه کو به کارهیتانی هویه کانی که رمکردنه وه وه که به کارهیتانی ره ژوو و گاز له ژوو ریکی داخراودا.

## به لگه و نیشانه کانی ژهرای بوون:

- ۱- نازاری که ده، که زؤر جار رشانه وهش هاوشانی ده بیته.
- ۲- باوشک.
- ۳- خه والوو.
- ۴- هه ناسه بزکی و وشکبوونی جهسته.
- ۵- سووتانه وهی ده و روبه ری لیوه کان و زار.
- ۶- رووخانی گشتی و زه بر.

فرياگوزارى سهرهتايى بۇ ژهرراوى بوون:

أ- به ژهر بوون له ئەنجامى خوارىنى دەرمان و له ناو برىنى مېشوو له .

- ئاوى شېرتېن يان شېر دەرېتە تووشبوو بۇ سووککردنى خەستى ماوه  
ژهره که .

- هانى تووشبوو دەرې بۇ رشانه وه ، به هۆى په نجهى ره وانەى گه رووى  
ده کرې له پشت زمانى .

- هەندى جار باشتروايه دژه مادهى بدرېتې ، باشتريش وايه هيلکهى  
شله قاو ، شېر ، ماست ، ئاردى له ئاو شله قاو .

- دووباره کردنه وهى کردارى رشانه وه چه ند جارېک .

- له حاله تېک ئەگه ر ژهره که گه يشته ريخۆله ، باشتروايه دەرمانى  
ره وانى بدرېتې بۇ نه وهى سگى بچى .

- وه رگرتنى کارى پېويست بۇ گواستنه وهى تووشبوو بۇ نه خووشخانه .

ب- به ژهر بوون له ئەنجامى خوارىنى مادهى پاککردنه وه (کلۆر ،  
سابوون ، گاز... هتد)

- هانى تووشبوو نه درې بۇ رشانه وه .

- زانىنى جوړى ماده ژهره که .

- چه ند قومه ئاوى بدرېتې بۇ سووک کردنى خەستى ماده که .

- شېر دەرېتە تووشبوو يان ملاکېک زهيتى زهيتوون بۇ دواکه وتنى  
مژىنى ژهره که .

- ماوهیه کی هاوکیش بدریتته تووشبوو که هاوکیشی له گه لّ ماده  
کیمیاییه ژههره که بکات، ئەگه ر ماده ی ژههره که ترشی بیت ئەوا ده بی  
ماوهیه کی قلیه وی بدریتتی و، به پیچه وانه ش.  
- خیرا کردن له گواستنه وه ی بۆ نه خوشخانه .

ج - به ژههریوون له ئەنجامی رووکردنی دهرمانی له ناوبردنی میثسوله  
له سه ر پیست:

- ده بی فریا که ر په نجه وانه له ده ست بکات بۆ پاراستنی دهسته کانی.  
- ئەو جلو به رگانه ی پیس بوو به ماده ی ژههر داده که نیتین.  
- شووشتنی ناوچه ی تووشبوو به ئاوی ئاسایی، یان پارچه به فریکی  
ده خهینه سه ر.  
- ئەگه ر پیویست بوو تووشبوو ده گوازینه وه بۆ نه خوشخانه .

#### ٤- پیوه دانه کان :

تا که کان تووشی به ژههریوون ده بن له ئەنجامی گه زتنی مرۆف یان  
ئاژهل، هه ندی جار گه زتنی مرۆف ده بیتته هوی روودانی هه وکردنی، بۆیه  
ده بی بایه خی پی بدری، به لام گه زتنی گیانه وه ر زۆر جۆری هه یه :

أ- گه زتنی مار: ئەمه ش هه مه جۆره (نزیکه ی ١٧٠٠ جۆری هه یه) به لام  
زۆربه یان ژههرای نین، ده توانری جۆری ژههره دار بناسری به وه ی  
رۆیشتنی له سه رخۆیه و رانا کات ئەگه ر ههستی به مه ترسی کرد. گه زتنی  
ماری ژههرای ئازاریکی زۆری هه یه له شوینی گه زتنه که له گه لّ ئەستور  
بوون و سۆربوونه وه ی شوینی گه زتن. ههروه ها زه رده له گه رانی رهنگی



تووشببوو له گه لّ خيړايي ليداني دلّ و كزيوونه وهى، هه روه ها تووشببوو ههست به تنگي گشتي دهكات له گه لّ باوشك و رشانه وه .

ژههر له روى پيځهاته ي كيميائي و كارى له سر جهسته ده كرپته دوو بهش، ژههر يك كار ده كاته سر ده ماغ و كوئه ندامى مه لبه ندى ده مارو ده بيته هوى ئيفليجى بنكە ي هه ناسه دان، له م حالته ماسوولكه كان كورژ ده بنه وه وليكاوى تووشببوو دپته خوار چونكه ناتوانى قووتى بدات و ئيفليجى له زمانيش رووده دات هه روه ها چارو ده م، پاشان ههست به هيلاكى ته واو ده كات و له هوش خوى ده چي و، گرژده بيته وه پاشان ده مرئ .

به لام جوړى دووه مى ژههر: كار ده كاته سر ريشاله كانى ده ماري خوئين و، خوئين به ريوون له زور شوئينى جهسته روو ده دات، شوئين گه زتنه كه نه ستورز ده بي و نازارى زورى ده بيت، پاشان ههست به بي هيڙى ته واو ده كات له گه لّ سرپوون و تيځچوون و رشانه وه و پاشان له هوش خوى ده چي و گرژده بيته وه پاشان ده مرئ .

بو فرياكه و تنى تووشببوو هم كارانه ي خواره وه ده كه ين:

۱- فرياكه ر پاريزگارى هيمنى ده ماري خوى ده كات و نه و نه ندامه ي تووشببوو ناجوولينى به ئامانجى له سه رخوى سوړى خوئين و له دوايش له سه رخو بوونى روښتنى ژههره كه .

۲- به كار هيټاننى به سته رى په ستان و توند كردنى به باشى له سه ره وه ي شوئينى گه زتنه كه به چه ند بو سه يه ك بو قه ده غه كردنى خوئين بو ناو

خوین هیئە لە گەڵ تیبینیکردن که هەر نیو کاتژمێر دەبێ جارێک  
بەستەرە که بۆ ماوەی نیو چرکه شل بکریتهوه.

۳- شوینی گەزتنە که به ئاو و سابوون دەشوورێ بۆ لادانی پاشماوهی  
ژەهرە که .

۴- له کاتی نه‌بوونی پزیشک له نزیک تووشبوو، پێویسته له‌سه‌ر فریاکه‌ر  
چه‌قویه‌ک به‌کاربێنی پاش پاگژکردنه‌وه‌ی به‌ ئاگر له‌ شوینی گەزتن  
شه‌قی‌ک دروست ده‌کات له‌سه‌ر شیوه‌ی په‌له‌ ده‌ولک (X) به‌ ئامانجی  
ده‌رچوونی بریکی زۆری خوین.

۵- فریاکه‌ر کرداری مژنتی خوین و ژه‌هره‌که له‌ شوینی رووداو ده‌گرێته  
ئه‌ستۆی خۆی به‌ هۆی زاری - ئه‌گه‌ر برینی تێدانه‌بێ - بۆ ماوه‌ی  
یه‌ک کاتژمێر به‌رده‌وام ده‌بێت.

۶- که‌ماداتی سارد به‌کاردێنی بۆ که‌مکردنه‌وه‌ی ئازار.

۷- ده‌بێ تیبینی کرداری هه‌ناسه‌دانی بکری و هه‌ناسه‌دانی ده‌ستکردی  
بۆ بکری له‌ کاتی پێویست.

۸- گواستنه‌وه‌ی تووشبوو بۆ نزیکترین بنکه‌ی ته‌ندروستی.

ب- پیدوه‌دانی دووپشک: پیدوه‌دانی دووپشک مه‌ترسی گه‌وره‌ی نی‌یه  
بۆ هه‌راشه‌کان جگه‌ له‌ مندالی ساوا، به‌لام ده‌بێته هۆی ئازاری توندو  
میرووله‌ بوون و بێ هیزی له‌لای شوینی پیدوه‌دانه‌که له‌گه‌ڵ ئه‌ستوور  
بوونی لیمفه‌ رژینه‌کان و کورژبوونه‌وه‌ی ماسوورلکه‌کان.

بۆ فریاکه وتنى تووشبوو ده بى ئيسراحت بکات له گه ل پاريزگارى پله ي گه رمى جهسته ي به هوى به تانيا، ده بى شوينى پيوه دانه که پاگز بکريته وه و بکوشري له هه ردو لاي بۆ ده رچوونى خوین له جيگای پيوه دان پاشان پارچه به فريک ده خريته شوينه که بۆ که مکردنه وه ي نازارو هيدى کردنى بلا بوونه وه ي ژه هر تا کاتى گواستنه وه ي تووشبوو بۆ نه خووشخانه .

ج - گه زتنى سه گ وپشيله: مندالان به تايبه تى دووچارى گه زتنى سه گ وپشيله ده بن له بهر چه زکردنى مندالان له م جوړه گیانه وه رانه و ناره زووى زوریان بۆ خو نزيککردنه وه و ياريکردن له گه ليان، مه ترسى گه زتنى سه گ يان پشيله له وه وه دى که له وانه يه توشى هارى هاتبن که به هوى ليکى ئەم نازه له ده چيته شوينى ئەو ئەندامه ي له شى مروف.

له کاتى تووشبوونى که سينک به هارى، تووشى ده مارگيرى توند ده بى له گه ل ئيش و نازارى توند له جهسته ي، پاشان بارى به ره و خراپى ده روات که له وانه يه له ناوى ببات، له بهر ئه وه ي نيشانه کانى ئەم نه خووشى به خيرا به ديارناکه ون بويه هه ر گه زتنیک ده بى گومانى لى بکه يت ئەگه ر پيچه وانه رووى نه دا. بۆ فریاگوزارى تووشبوو ده بى شوينى گه ستنه که به ماده ي پاگزکه ره وه بسپرى يان به باشى به ئاو بشوورئ له گه ل داگرتنى لايه کانى شوينى گه زتن بۆ ده رهاتنى خوین و ئەو ماده پى هه لواسراوانه، پاشان گواستنه وه ي تووشبوو بۆ نزيکترين بنکه ي ته ندروستى و جياکردنه وه ي نازه له که بۆ پشکين و دلنيابوون له تووشبوونى.

۵- تهنه نامۆکان :

أ- چوونی تهنه نامۆکان بۆ ناو چاو:

مندالان تووشی چوونی تهنه نامۆکان یان ئه و مادانه ی وه کو زیخ و خۆل و پوشکه وموو دهبین، ههروهها لهوانه یه ماده ی ترشی و قلیه ویش بچیته ناو چاو، وا دهبی تهنی رهق دهچیته ناوچاو که دهبیته هوی نازاریکی زۆر، هه ندی جار مندال بینینی تهواو له دهست ده دات و هه ندی جاریش به شیکی ئه گه ر خیرا فریاگوزرای بۆ نه کرا، پیویسته فریاگوزار ئه م کارانه خواره بکات:

۱- قه دهغه کردنی تووشبوو له چاوشیلانی.

۲- پیلووی خواره وه راده کیشی و داوا له تووشبوو ده که یه که سهیری سهروهه بکات، ئه گه ر تهنه نامۆکه به دیار کهوت ئه و به دهسته سپرکی ته ری پاک به هوی پیداهینانی به تهنه نامۆکه و پیوه نووسانی، ههروهها ده رباره ی پیلووی سهروهه .

۳- ئه گه ر ماده یه کی ترشی یان قلیه وی چوو ناو ئه و دهبی باش به ناوی پاک بشووری.

۴- له حاله تیک ئه گه ر تهنه نامۆکه له ناوچاوی چه قی بوو نابی هه ولی ده رهینانی بکری، پیویسته فریاگوزار پارچه قوماشیک بخاته سه رو باش بیه ستی ئینجا تووشبوو بنیرتته نزیکترین بنکه ی پزیشکی .

۵- باشتروایه که ماداتی سارد به کاریینی بۆ که مکردنه وه ی نازاره کانی .

۶- لاری نیه له به کارهینانی چه ند دلۆپیکی زه یتی گه نه گه رچه ک یان چه ند دلۆپیکی پزیشکی بۆ پاک کردنه وه ی چاوی تا کاتی یارمه تیدانی پزیشکی .

## ب- چوونی تهنه نامۆکان بۆ ناو گوی:

له وشته باوانه‌ی قوناغی مندالی: زوو چوونی تهنه نامۆکان بۆ ناو گوی وه‌کو زینده‌وه‌ری بچوک و مۆری، بۆ ده‌ره‌یتانی ئهم تهنانه پێویسته فریاکه‌ر ئهم کارانه بکات:

۱- ئه‌گه‌ر تهنی نامۆ زینده‌وه‌ریکی بچوک بوو، ده‌توانین چه‌ند دلۆپیک زه‌یتی گلسرین یان ئاوی شیرتین بخه‌ینه ناو گویی تووشبوو له‌گه‌ڵ گۆرینی سه‌ر بۆلایه‌که‌ی تر بۆ ده‌رهاتنی و زینده‌وه‌که‌ش له‌گه‌ڵی.

۲- له‌ حاله‌تیک ئه‌گه‌ر تهنه نامۆکه تهنیکی ره‌ق بوو نه‌ چه‌قی بوو، داری شخاته بۆ ئهم مه‌به‌سته به‌کار دێ، هه‌ندێ که‌تیره ده‌خریته لای بێ کبریه‌که بۆ ئه‌وه‌ی به‌ته‌نه نامۆکه وه‌نوو سی، پاش ماوه‌یه‌ک که‌تیره‌که وشک ده‌بێ، تهنه‌که به‌ داره‌که‌وه ده‌لکێ، پاشان بۆ ده‌ره‌وه‌ی راده‌کێشی.

۳- ئه‌گه‌ر نه‌توانرا تهنه نامۆکه به‌م رینگایانه‌ی سه‌ره‌وه ده‌ره‌به‌یتێت باشتروایه تووشبوو ره‌وانه‌ی نزیکترین بنکه‌ی پزشکی بکری.

## ج- تهنه نامۆکان له‌ که‌پوو:

له‌ کاتیک ئه‌گه‌ر تهنیکی ناموو چوووه ناو کونه که‌پوو له‌ به‌رچا و بوو نه‌ چه‌قی بوو، داوا له‌ تووشبوو ده‌کری که‌وا هه‌وا له‌ رینگای زاره‌وه هه‌لمزێ ئینجا کونه که‌پووی ساغ ده‌گێرێ، ئینجا ده‌ست ده‌کات به‌ هه‌وا ده‌رکردن بۆ ئه‌وه‌ی تهنه نامۆکه ده‌رچێ، ئه‌گه‌ر نه‌توانرا ده‌ریکه‌ن ئه‌وا تووشبوو ره‌وانه‌ی نزیکترین بنکه‌ی پزشکی ده‌کری بۆ مه‌به‌ستی چاره‌سه‌ری.

د- قووت دانى تەنە نامۆكان:

زۆر جار وا دەبىئى مندال تەنى بچووك و خىر قووت دەدەن وەكو مۆرى، كەللا، دوگمە، پارەى ئاسن، كە دەگاتە گەدە ئىنجا رىخۆلە دوایش بۆ دەرهو، لەسەر ئەم بنچىنە پىوئىست ناكات تووشبوو هیچ مادەيەكى رەوان وەرگىرى يان خواردنەكى گران بخوات، بەلكو بەپىرى رىئىمى خۆراكى خۆى بەردەوام دەبىئى، لەگەل چاودىرى پاشەپۆى مندالەكە بۆ تىبىنى دەرچوونى تەنە نامۆكە، ئەگەر مندالەكە سكالای ئازارى كرد ئەوا دەبىئى سەردانى پزىشك بكات.

۶- هەناسە بركى (بران):

هەناسە بركى روو دەدات لە ئەنجامى نەگەيشتنى ئوكسىجىنى هەوا بۆ سىيەكان و لەویش بۆ خوین، بۆیە تووشبوو سكالای سەرسوران و هەناسە تەنگى پەيزەبى و بران، دەكات، بەرەبەرە لە هۆش خۆى دەچى و جەستەى سارد هەلدەگا پى، لەگەل شىن هەلگەپانى دەموچا و هەردوو لىوو گوئى و پەنجەكانى.

بەلام هۆى هەناسە بركى زۆرە، لەوانەيە لە ئەنجامى هەلمزىنى گازانى ژەهراوى رووبدات ياز دوکەل، فرياکەوتنى تووشبوو دەكرى بە دوورخستتەو هەى لە شوپىنى راداو، پاش ئەو هەى فرياکەر پارچە قوماشىك تەر دەكاو لەسەر لووت و: اربى دادەنئى بۆ هەلمزىنى كاربون و هەناسەيەكى قوول هەلدەمژى پيش چ: ونە شوپىنى رووداو، ئەگەر

هه ناسه ی بړا بوو نه وا هه ناسه ی ده سترګدی بۆ ده کړئ، به لام نه گهر  
هه ناسه ی هه بوو نه وا چالاکی ده که یت.

هه ناسه بړان له نه نجامی کۆبوونه وه ی شله له ریچکه کانی هه وا و  
سییه کانی وه کو له حاله تی خنکان، له م حاله ته دا تووشبوو له سهر سگ  
دریژ ده کړئ و هه ردوو لاقه کانی به رز ده کړته وه و، له هه ردوو  
لاپاله په ستوو ده خړته سهر بۆ لای سهری بۆ ئاسانکاری چوونه  
ده ره وه ی شتی هه لواسراو. پاش نه مه کرداری هه ناسه ی ده سترګدی بۆ  
ده کړئ له که ل ناگاداری له که رمی تووشبوو دوورکه وتنه وه ش له پیدانی  
هیچ جوړه ده رمان و شله یه ک له ریگای زار، به هوی خاو بوونه وه ی  
ماسولکه کان.

ته نه نامۆکان ریږه وه ی هه وا ده گرن کاتی ده چنه ژووره وه و قه ده غه ی  
چوونه ژووری هه وا ده که ن، بۆیه ده بی له سهر سگ دریژ بکړئ، سهر و  
شانی تووشبوو به ره وپیشه وه بچئ، پاشان چه ند لیدانیک له شانی  
ده درئ و هانی رشانه وه ی ده درئ.

هه روه ها هه ناسه بړان روو ده دات له نه نجامی هه لاسانی خامه کانی  
کۆ نه ندانی هه ناسه له نه نجامی سووتانه وه ی یان به هوی نه خووشیه کی  
پیست یان ده ردیک پیس.

#### ۷- هه ناسه دانی ده سترګد:

مندال تووشی زور رووداو دی که ده بیته هوی هه ناسه بړینی په یژه یی  
یان به ته واوی که ده بیته هوی مردنی پاش چه ند چرکه یه ک نه گهر کاری

پئویست نه کری بۆ گه پانه وهی هه ناسه به زووترین کات و ئوکسجینی پئویستی بۆ دهسته بهر نه کری له ریگای خوینه وه بۆ ئه وهی خۆراک بداته ده ماغ، ئه مه ش پئی ده گوتری کرداری هه ناسه دانی ده سترکد، زۆر ریگا هه یه بۆ ئه نجام دانی ئه م کرداره .

۱- ماچی ژیان (له ده مه وه بۆ ده م) ئه م ریگایه پشت ده به ستی به و ئوکسجینه ی له هه ناسه دانی فریاکه ردا هه یه، جیگایه کی گونجاو له ته نیشته تووشبوو وه رده گری، هه موو به ربه ستیکی کرداری هه ناسه لاده دا له ملیچ و دوگمه و زنجیر له ده ورو به ری ملی یان سینگی، پاشان سه ری تووشبوو ده گری که له سه ر پشت دریز کراره و ده یخاته نیوان هه ردوو ده ستی و که میک پالی ده دا بۆ ئه وهی که میک بۆ دواوه بجی، شه ویلاکی خواره وه راده کیشی و زاری ده کاته وه، ئینجا ده ست ده کات به فووکردنی ناو ده می تووشبوو له گه ل داخستنی کونه کانی که پووی تووشبوو بۆ ئه وهی هه وا نه چیته ده ر له گه ل چاودیری کردنی جولانه وهی سینگی تووشبوو که نیشانه ی گه پانه وهی هه ناسه یه له گه ل گۆرانی رهنگی ده موچاوی، له م حاله ته دا تووشبوو له سه ر شیوه ی نیمچه دانیشتن داده نری تا یارمه تی پزیشکی ده گاتی.

۲- ماچی ژیان له ده مه وه بۆ کونه که پوو: ئه مه بۆ ئه و که سه ده کری که ده می تیگ شکابی یان له ئه نجامی تووشبوونه که ی تووشی کورژبوونه وهی ماسوولکه هاتوو ره ریگا نادات بۆ زار کردنه وهی.



۳- پالەپەستۆ لەسەر سینگ: ئەم ریگایە کاتیك بە کاردی که دەموچاوو لووتی تووشبوو داپلۆسراوه و لە حالەتی هەناسەدانی تووشبوو بی هیز بی، تووشبوو لەسەر گازی پشت درێژ دەکری، فریاکەر لەسەر چۆک دەوهستی لە پشتەوهی سەری، بالیفیک دەخاتە ژێر شانەکانی بۆ گەپانەوهی سەری بۆ دواوه و کردنەوهی رێپهوی هەناسە، پاشان فریاکەر هەردوو مەچەکی تووشبوو دەگریو بەکێکیان دەخاتە سەر ناو پەنچ ئەویتریش لەسەرەوهی، ئینجا پالەپەستۆ دەخاتە سەر سنگی یەك جار بۆ ماوهی دوو خولەك (ثانیە)، پاشان هەردوو دەستی بۆ سەرەوه بەرز دەکاتەوه لەسەر شێوهی کەوانە بۆ ئەو پەپری بەرز، ئەم کردارە دوازدە جار لەیەك چرکە دووبارە دەکرێتەوه.

#### ۸- تووشبوون لەئەنجامی کارەباوه:

تووشبوونی کارەبا روودەدات لە ئەنجامی دەستدانی راستەوخۆی جەستەو تەزوی کارەبای هاتووی ناو تەلیکی والا (مکشوف)، زەبری کارەبا دەبێتە هۆی وەستانی دل لە خوین ناردن کە دەبێتە هۆی کورژ بوونەوهی ماسوولکەکان و وەستانی هەناسەدان یان سووتان. مندالی بچوک زۆرتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە زەبری کارەبا لەوانی تر چونکە ئەمانە بە قۆناغی دۆزینەوه و چاوچنۆکی تێدەپەری، زۆر جار پەنجە دەخەنە ناو کونی کارەبا یان تیلێک یان بسماریک دەخەنە ناو و دەبێتە هۆی مردنیا.

له پیتاوی که م کردنه وهی رووداوه کانی کاره باو، قه دهغه ی روودانی بکری، ده بی دووپاتی ئه وه بکاته وه که هه موو ئامپره کانی کاره با له باریکی باشن و هیچ وایه ریکی کاره با رووت نیه و ده بی ناوه ناوه پشکنین بکری، ده بی دلتیا بی له وهی شی یان ئا و له نزیك که رهسته ی کاره بایی نیه چونکه ئه مانه روودانی زه بره که به هیتر ده که ن.

ئه وهی زۆر گرینگه ده بی ئاگاداری ئه وه بین که کاره با مه ترسیه به بۆ فریاکه ر، بۆیه ده بی پیش ده سترکردن به فریاگوزاری، ته زووی کاره با به کسه ر بپری بۆ ئه وهی فریاکه ر تووشی زه بری کاره با نه بیت. له و کارانه ی پیویسته گوئ رایه لی بکری له کاتی تووشبوون به زه بری کاره با ئه مانه ی خواره وهیه:

۱- ده بی ته زووی کاره با بپری، ئه گه ر ئه مه نه کرا ده بی ماده یه کی جیاکه ره وه به کار بی بۆ وه ستان له سه ری وه کو داری وشک یان پیلاوی لاستیک، هه رگیز نابی ده ست بداته تووشبوو له به ر ئه وهی هیشتا به ته لی کاره با وه نووساوه.

۲- ئه گه ر هه ناسه دانی تووشبوو وه ستا ده ست ده که یین به هه ناسه دانی ده سترکرد.

۳- چاری سووتانه کان ده که یین ئه گه ر هه بوو.

۴- پاریزگاری که رمی جهسته ی تووشبوو ده که یین.

۵- تووشبوو ده گوزینه وه بۆ نزیکترین بنکه ی پزشکی بۆ وه رگرتنی چاودیری پزشکی.

## ۹- زهبر:

زهبر هاوشانی تووشبوونی زۆر له رووداوه‌كانه، هه‌روه‌ها هاوشانی زۆر له نه‌خۆشیه‌كانه، توندیه‌كه وه‌ك یه‌ك نییه هه‌ندی جار زۆر تونده ده‌بیته هۆی مردنی. له كاتی تووشبوون به‌زه‌بری پیستی زه‌ردی مه‌یله‌وسپی هه‌لده‌گه‌رێ، تووشی دله‌ راوکی ده‌بی لیدانی دلی خیراوبی هیز ده‌بی، هه‌ناسه‌ی خیرایه به‌لام قوول نییه لیدانی، ئەمانه هاوشان ده‌بن له‌گه‌ل فراوانبوونی بیلبیله‌ی چاوی.

هه‌ندی جار زه‌بر روو ده‌دات له ئەنجامی ده‌ستدانی بریکی زۆری خوین یان پلازما یان به‌هۆی هه‌لچوونه‌كانی ده‌روونی وه‌كو ترسو توپه‌یی توند.

## فریاگوزاری سه‌ره‌تایی بۆ زه‌بر:

۱- تووشبوو له‌سه‌ر زه‌وی دریژ ده‌کری، هه‌ردوو پی‌یه‌کانی له ئاستی سه‌ری به‌رزتر ده‌کری، چونکه ئەم باره مه‌ودای خوین ده‌دا بۆ ئەوه‌ی بگاته ده‌ماغ.

۲- پایزگاری گه‌رمی تووشبوو ده‌کری.

۳- ئەگه‌ر تووشبوو به‌ ئاگا بوو هه‌ندی ئاوی ده‌دریتی.

۴- ئەگه‌ر تووشبوو سکا‌لای ئازاری کرد ئەوا ئارامکه‌ری ده‌دریتی.

۵- فریاکه‌ر ئەگه‌ر تیبینی هه‌ناسه‌ برینی کرد هه‌ول ده‌دا زاری بگاته‌وه‌و زمانی بۆ ده‌ره‌وه ده‌رده‌ینی.

۶- له حاله تيك نه گه ر رشاوه ده بئ خيرا دهمي پاك بكرتته وه و سه ري

بؤلايه ك بسووپئ بؤ نه وه ي نه هئلي رشانه وه كه قووت بدات.

۷- له كاتي له هؤشى خو چووني تووشبوو نابئ هيچ شتيكي له ريگاي

زاره وه بدرتتئ.

۸- ره وانه ي نزيكترين بنكه ي پزيشكي ده كرى.

۱۰- شكسته كان:

شكست هه پروون بووني ئيسكه له نه نجامي ليدانيكي به هئز،

هؤيه كه ي رووداوي ئوتؤمبيل يان به ربوونه وه ي له جيگايه كي به رز وه كو

سه ربان و په نجه ره كان. به زؤري مندالانى ساوا تووشى نه م جوړه

رووداوانه دهن بؤيه ده بئ دايك و باوك پيشبيني هه موو شتيك بكه ن.

هه ندئ به لگه و نيشانه ي گشتي هه يه ئاماژه به بووني شكست ده كه ن

وه كز ئازاري زؤرو نه جوولانى شوينه كه و تيكچووني ناوچه ي تووشبوون.

شكست چهند جوړي هه يه وه كو نه مانه ي خواره وه:

أ- شكاني ساده يان داخراو: واته ئيسكه كه شكاهه و له جيئى خوئى

ماوه هيچ جوړه برين و خوئين به ربووني نئيه.

ب- شكاني كراوه يان ليكدراو: له م حاله ته دا سه ره كي ئيسكي شكاهه

پيستته كه كون ده كاو ديته دهره وه ماوه به ميكرؤب ده دات بؤ

نه وه ي بگاته شويني شان.

ج- شكاني هورد كراو: ئيسكه كه ي بؤ پتر له دوو به ش ده شكئ.

د- شكاني كورت بوونه: نه مه له مندالانى تازه له دايك بوو رووده دات.

ه- شکانی چوونه ناویهک: مه به ست له مه شکانی ئیسکه و پارچه کانی ده چنه ناویهک.

لیره دا یاسای گشتی ههیه بو فریاگوزاری شکسته کان به هوی جوړه کانی له مانه نه مانه ی خواره وهیه:

أ- تووشبوو له شوینی خوی فریاگوزاری بو ده کری.

ب- جهسته ی تووشبوو نه جوولینی به تایبه تی نه و به شه ی شکاوه.

ج- شکانه که به نزیکترین شوینی جهسته جیگیر ده کری.

د- ئاگاداری زه برو رامالینی.

ه- به کارهیتانی په لووکه ی دار له کاتی پتویست.

و- چاره سه ری خوین به ربوون ده کری نه گه ره بوو.

ح- تووشبوو داده پوشری بو پاریزگاری گه رمی.

## سه رچاوه كان

- ١- الطالب، فاتن - القاسم، نوال ١٩٨٨ (تغذية الطفل) وزارة التعليم العالي/ كلية التربية للبنات - بغداد - العراق.
- ٢- الزبيدي، صباح ١٩٨٦ (الأمومه و العناية بالطفل) بغداد/ وزارة التربية.
- ٣- الدراجي، سعاد ١٩٨٢ (صحة الأم و الطفل) دار القادسية للطباعة/ بغداد/ العراق.
- ٤- العبدلي، سميره ١٩٨٢ (تمريض الأطفال) لطالبات المدارس الابتدائية.
- ٥- الفكيكي، اديب ١٩٨١ (الصحة و السلام) مطبعة اشبيلية الحديثه/ بغداد/ العراق.
- ٦- الشهرستاني، عبدالرزاق ١٩٧١ (اسس الصحة والحياة) مطبعة الآداب/ النجف/ العراق.
- ٧- السامرائي، كمال ١٩٨٤ (مختصر تاريخ الطب العربي) دار الحرية للطباعة بغداد/ العراق.
- ٨- الشطي، شوكت ١٩٦٧ (تاريخ الطب وادابه واعلامه) مطبعة طربين/ سوريا.
- ٩- الموجي، محمد ١٩٨١ (الرضاعه الطبيعیه هی الخيار البيولوجی) المكتب الأقليمي لشرق البحر الأبيض المتوسط/ اسكندرية/ جمهورية مصر العربية.

- ١٠- حسن، سعاد ١٩٨٥ (تمريض الأم والطفل و العناية بهما) الطبقة الثانية/ دار العلم/ بيروت.
- ١١- نيازي، امجد ١٩٨٦ (دليل صحة المجتمع) وزارة الصحة/ مديرية الوثائق الصحية العامة/ بغداد العراق.
- ١٢- فريحات، حكمت ١٩٨٩ (صحة الطفل وتغذيته) عمان/ الأردن.
- ١٣- فاخر، ليلي ١٩٨٥ (المدخل الى تمريض الأطفال) بغداد/ العراق.
- ١٤- فريحات، حكمت آخرون ١٩٨٩(اسس الأسعاف الأولى الفوري) الطبعة الأولى/ عمان/ الأردن.
- ١٥- رفعت، محمد ١٩٨٦ (اطفالنا ومشاكلهم الصحيه) دار الهلال للطباعة/ بيروت/ لبنان.
- ١٦- حسن، خليل ١٩٨٩ (الطفل في سن الخامسة، ارشادات صحيه وتربويه). دارالمثنى للطباعة وانشر بغداد/ العراق.
- ١٧- عزه، كبه و فاتن، شاكر ١٩٨٧ (موسوعة الأمل والطفل) وزارة الثقافه والأعلام/ دار ثقافة الأطفال/ بغداد/ العراق.
- ١٨- منظمة الصحة العالميه / ١٩٨٧ ( في العراق هبوط معدلات الوفيات الأطفال) منشورات منظمة الصحة العالميه / نيسان/ جنيف.
- ١٩- منظمة الصحة العالميه ١٩٧٦ (اتجاهات ومناهج جديده في تقديم وعاية الأم والطفل في الخدمات (الصحية) سلسلة التقارير الفنية رقم ٦٠٠ جنيف.
- ٢٠- منظمة الأمم المتحدده للأطفال ١٩٨٩ (وضخ الأطفال في العالم) عمان/ الأردن.

## فهرهنگی زاراوهکان

امراض زهریه	:	نه خوشی فه رنگی
سیلان	:	سوزنه نه
نکاف	:	گوئی ره په ، مله خری
جراح	:	برینکار
سوء التغذیه	:	به د خوراکی
سجیان	:	خو ره وشت
اخصاب	:	پیتین
الأصطکاک	:	ددان لیک خشان
تدبیر الحبالی	:	گوزهران کردن
جیل	:	نه وه
فرقع	:	دهنگیکی بیست
محیط	:	ده وروبه ر
یافوغ	:	شیلکه سه ر
ذقن	:	چه ناگه
فک	:	شه ویلاک
صیغیحات	:	په په کانی خوین
ضحج	:	چوونه ناو
مرزن	:	دریژخایه ن
جدع	:	ناوقه د
نمو	:	گه شه کردن
تطور	:	په ره سه نندن



تيلكأ	: له سه رخؤ
الزغب	: تووكه حه رامه
سائل السلوى	: بريمان
غده	: رڙين
توام	: ئه و بره ي به شى بكات
السائل المضى الشوكى	: دركه شله ي ده ماغ
استلقاء	راكشانه
التقنيات	: ته كنيكيه كان
القلاع	: دهو كولى ، زار كولى
شفه	: ليو ، لچ
طبقة من طيه	: لينجه چين
فطريات	: كه پوو
نيسج	: شان
قناة	: جوگه
قرحة	: برينى گه ده
كفاءة	: چوستى
خليه	: خانه
قشريات	: توئكلداره كان
غشاء	: په رده
وعاء	: لولو
حاجز	: به ربه ست
الأمعاء	ريخوله ي پيچاوپيچ

متوازن	:	هاوسه‌نگ
البالغ	:	هه‌راش ، پینگه‌یشتوو.
عامل وراثی	:	هۆکاری بۆ ماوه
المجرى البولى	:	میزه پۆ
الحبل السرى	:	ناوکه په‌تک
تقلص	:	گورژبوون ، کورژبوون
المضادات الحياتية	:	دژه ژيان
احتمال	:	ریتتیچوون
العدوى	:	ته‌نینه‌وه
الزائدة الدودية	:	په‌له ریحۆله
مفصل المرفق	:	جومگه‌ی ئانیشک
الوقايه	:	خۆپاراستن
طموع	:	به‌رخواز
الأفراز	:	ده‌رکردن
الأفراغ	:	ده‌رهاویشتن
المصل	:	زه‌رداو
الألفة	:	ده‌سته‌مۆ
داکن	:	تیر
العزل	:	جیاکردنه‌وه ، دابیرین
شاجب	:	هه‌لبزرکاو ، زه‌رده‌ه‌لگه‌پان
مركز	:	خه‌سب
ورم	:	ئاوسان

الأغشية المخاطية :	لیخه په رده
فطام :	له شیر کردنه وه
املاح الأمهء :	خوئی بووژانه وه ، دکسترولايت
الحجاب الحاجز :	ناوپه نچک
القواطع :	برهر
ناب :	که لبه
الأضراس الخلفية :	پشته خړی
الأضراس الأمامية :	پیښه خړی
الفرد المقاوية :	لیمفه پښن
الكف :	چه پانندن
الغثيان :	باوشك
قشعيه :	به لغم
القصبات :	بوړی هه وا
استنخ :	ده وا کردن
بثور البصلات :	زیپکه
فراج :	کالته پی کردن
التغلب والمزاجية :	ده مده می
حائر :	سه رگه ردان
السلبية :	که لله ره قی
المزاج الحاد :	لاساری
الکاملین :	هه ردوو پاش پانی
الأسعافات الأولية :	خزمه ت گوزاری سه ره تایی / فریا گوزاری سه ره تایی

امتهان الذات	:	خۆ به که م زانین
الدارج	:	باو
لوزتین	:	ئالووه کان
منطوی	:	گۆشه گیر
نمط	:	چه شن
ملتحمة	:	لکاوه
النوبة القلبية	:	دلّه نۆری
عصيات كوخ	:	چیلکه کوخ
نوافل	:	شتی باش
معدى	:	درم
اضطرابات	:	شله ژان
الأنسجام	:	خۆ گونجان
الهذات	:	له بار چوون/ تیکچوونی هاوسه نگی
مسلة	:	میل
المسعف	:	فریاکه ر
صدمة	:	زه بر
معصم	:	مه چهك
الجياتر	:	په لووکه دار

کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران  
شماره ثبت کتاب: ۱۱۹

ژماره‌ی سپاردن (۴۱۷) سالی ۲۰۰۲ز  
تیراژ (۱۰۰۰) دانه

چاپی یه‌کهم ۲۷۰۲ کوردی - ۲۰۰۲ زایینی - ۱۴۲۳ هجری

چاپخانه‌ی وه‌زاره‌نی په‌روه‌رده - شه‌ولیر