



زانكۆی سه‌لاحه‌ددین - هه‌ولێر

كۆلیژی په‌روه‌رده‌ی بنه‌ره‌تی

به‌شی باخچه‌ی مندالان

قۆناغی دووهم

چاودێریکردنی ته‌ندروستی مندال



ئاماده‌کردنی

م . ی . خیلان أبوبکر محمود

٢٠٢٤ - ٢٠٢٣

چاودیرکردنی ته ندروستی منداډ



فریادگوزاری سه‌ره‌تایی



چاودیرکردنی ته ندروستی مندال

- **فریاگوزاری سهره تایی:** فریاگوزاری سهره تایی به وه پیناسه ده کریت که چاودیری پزیشکی سهره تایی بو که سیک ده کریت که تووشی برینیک یان نه خوشییه کی کتوپر ده بییت، نه وه چاره سهرکردنیکی ده سته جییه بو چاره سهرکردنی کی شه یه کی ته ندروستی که له وانده یه که سیک بهرکه وته ی بییت به مه بهستی رزگارکردنی ژبانی رپوده دات کاتیک بهر رپوداویک ده که ویت یان له و حاله تانه ی که دل کارکردنی وه ستاوه . هه روه ها له حاله تی رپوداوا فریاگوزاری سهره تایی بو نه وه که سه ده کریت که برینیکی که می هه یه، هه روه ها فریاگوزاری سهره تایی پیویسته بو چاره سهری سووتانی سوک و برین و پیوه دانی میروو له گرنگترین هه نگاوه کانی فریاگوزاری سهره تایی دنیا بونه له بوری هه ناسه و یارمه تیدانی... زوریک له ریک خراوه کان راهینانی فریاگوزاری سهره تایی پیشکesh ده که ن.

چاودیڤرکردنی ته ندروستی مندال

- **فریاگوزاری سهرهتایی بو مندالان:** مندالان زور جوولاون و تووشی برینداربوونی جوراوجور دهن. وهکو خنکاندنی له ناکاو له کاتی شیرپیدان، خواردن، یان کهوتن، هه ندیک حالتهی تر هه ن که پیوستیان به فریاگوزاری سهرهتایی ههیه بو منداله که. لیڤه دا پیداچوونه وه به گرنگترین کیشه ته ندروستیه کان دهکین که مندالیک له وانیه بهرکهوتهی بییت و چون فریاگوزاری سهرهتایی بو دابین بکهین له هه ر حاله تیگدا که به م شیویهن :



به ركه وتن به سووتاوى:

۱. سوتانى بچوك بهبى تائه موو: شوينى سووتانهكه به ئاوى سارد بشو، پاشان به لوکهيهكى نهرم كه به ئاوى سارد تهر كراوه سووتاوييهكه داپوشه تا ئازارهكه نامينيت، به زورى پانزه خولهك بهسه، ههروهها ناييت سههول لهسهر سووتاوييهكه دابنريت .

۲. سووتاوى لهگهه تائه موو: شوينى سووتانهكه به ئاوى سارد بشو و تائه مووهكان لهناو مهبه، دواتر پهيوهئدى به پزيشكهوه بکه، سووتاوييهكه دامه پوشه، ههر سووتاوييهك لهسهر دهموچاو، دهست، قاچ، يان نهئدامى زاوزى دهبيت به زووترين کات سهردانى پزيشک بکات

به رکه وتن به سووتاوی:

۳. سووتانی گه وره یان قوول: راسته و خو پهیوئندی به نه مبولانسه وه بکه یان خوت چاره سهری مندائه سووتاوه که بکه، تا نه مبولانس دهگات، هه موو جلوبه رگه کان له جهستهی مندائه که دربهینه و هیچ درمانیک یان که رهسته یه کی ناوماں له سهر سووتاوی مندائه که دانه نریت، ده توانریت مندائه که به به تانی داپوشریت تاوه کو چاره سهری ده کریت .

۴. سووتانی کاره با و کیمیایی: سهرتا سهرچاوهی کاره با دابره و هه وول مه ده به دهستی رووت دهست له مندائه که بدهیت، به لکو هه وئبده به پارچه داریکی وشک یان قوماشیکی نه ستور و وشک مندائه که له سهرچاوهی کاره با دربهینیت، سه بارهت به سووتانی دهره نجامی له ماده کیمیاییه کانه وه، فریاگوزاری سهره تایی به رشتنی ئاوی پاک به سهری اندا دابین ده کریت، ده بیت سهرتا هه موو سووتانی کاره بایی و کیمیایی چاره سهر بکرین، دواتر له لایهن پزیشکه که ته وه ده بینیت.

چاودئیریکردنی تهندروستی مندال

• **برینداربونی چاود:** ئەگەر مندالەکه بەر مادی کیمیایی ئە چاویک یان هەردوو چاویدا کەوت، پیویستە پزیشکی فریاکەوتن بە بەردەوامی بە ئاو بشوات بۆ ماوەی چارەکیک پیش ئەوەی بەرەو پزیشک بڕوات، گرنگە پزیشک هەلسەنگاندن بۆ بارودۆخی مندالەکه بکات و بیدات چارەسەرکردن ئەگەر پیویست بوو.

• **بەرزى پلهى گهرمى ئە مندالدا:** ئەگەر پلهى گهرمى مندال ئە ۳۷.۵ پلهى سەدى زیاتر بوو، دەبیّت فریاگوزاری سەرەتایی بە پیدانی دەرمانیکی کەمکەرەوهی تا بیّت کە ئەگەر ئەمەنى خۆیدا بگۆنجیّت، وه ئەگەر تا بۆ ماوەیهکی زۆر بەردەوام بوو، دەبیّت بچیتە لای پزیشک بۆ دۆزینەوهی هۆکارەکهی دەرپهینه و چارەسەری بکە.



چاودیرکردنی ته ندروستی مندال

- **فریاگوزاری سه ره تایی بو گرزبون (ته شه نوج):** منداله که که به دست ئیفلیجیه وه ده نائییت له هه موو ئه و شتانه ی که ئازاری دهدات دهر بهینه و وای ئیبه که له سه ر لایه ک پال بکه ویت و هه ناسه دانی ده ستکردی پییده ئه گهر هه ناسه نه دا یان شین بوو، هیچ شتیک مه خه ناوه وه ده می منداله که، و هه ر خوراکیک له ده می منداله که به جیماوه دهر بهینه، ئه گهر گرزبون ه که به رده وام بوو په یوه ندی به پزیشکه که ته وه بکه.
- **یارمه تیدانی مندالیکی بیهوش:** منداله که له سه ر پشتی دابنی و ده موچاوی به ره و لایه ک بیت، پاشان قاچه کانی منداله که به رزبکه ره وه بو ئاستیکی به رزتر له سه ر، هیچ شتیک به منداله که مه ده به شیوه ی زاره کی، دواتر په یوه ندی به پزیشکه وه بکه ئه گهر منداله که نه یگه رایه وه هوشیاری له ماوه ی چه ند خوله کی کدا .

چاودیرکردنی ته ندروستی منداڤ

- فریاگوزاری سهره تایی بو شکان و کیشان: مندائیک مه جوئینه که گومانی شکانی مل یان بربرهی پشتی لیده کریت، چونکه جولاندنی له وانیه زیانکی گوره و هه میشهیی پی بگه یه نیت، ده بیته گومانی شکان بکریت کاتیک منداڤ بهرکه وتهی که وتنه خواره وه یان بریندار بوون ده بیته، و کاتیک نازار، ئاوسانی، یان شیواوی له مندائه که دا هه یه به هه مان شیوه، کاتیک جولاندنی نه نداهه که ده بیته هوی نازار بو مندائه که، نابیته نه نداهه که بجوئینریت پیش نه وهی جیگیر بکریت. دواوی جیگیرکردنی نه نداهه شکاوه که په یوه ندی به نه مبولانسه وه بکه، ده توانیت پاله په ستوی ئاوی سارد به کار بهینیت تا نه مبولانسه که ده گاته ده ستمان.



• چاره‌سهرکردنی مندال دواي بهرکه‌وتهی سهری: ده‌بیٔ مندال‌ه‌که به‌ته‌نها بمینیت‌ه‌وه و نه‌جوئیٔ نه‌گهر که‌وته سهر سهری یان لی‌دانیکی به‌هیز لی‌درا، چونکه نه‌مه کاریگهری له‌سهر برپره‌ی پشت ده‌بیٔ و کی‌شه‌ی تری جدی دروست ده‌کات، ده‌بیٔ شتیکی سارد له‌سهری دابنریت شوینی برینه‌که . بو که‌مکردنه‌وهی ئاوسانی نه‌و شوینه، پی‌ویسته په‌یوه‌ندی به نه‌مبولانسه‌وه بکه‌یت یان چاوه‌رپی هاتنی پزیشک بکه‌یت له‌م حاله‌تانه‌ی خواره‌وه:

- مندال‌ه‌که هوشی خوی له‌ده‌ستدا و ئاره‌زووی خه‌وتنی له‌ده‌ستدا.

- رشانه‌وه چهند جاریک .

- مندال ناتوانیٔ ده‌ست و قاچ و هه‌موو نه‌ندامه‌کانی بجوئیٔ.

- خوینبه‌ربوون له‌ لووت یان گوئ.

- مندال‌ه‌که توهوشی گرژبوون ده‌بیٔ.

• ده‌رکه‌وتنی که‌موکورییه‌ک له‌ ره‌فتار یان قسه‌کردنی مندال‌دا.

چاودیرکردنی تهندروستی مندال

- **فریاگوزاری سهرهتایی بو خوینبهربوونی لووت:** مندالّه که بخه ره دۆخی دانیشان و سهری که میک دابه زینه، پاشان لووت له نیوان دوو په نجه تدا بو ماوهی ده خولهک فشار بخه ره سهر، باشتر وایه کاته که به کاتژمیر قه باره بکهیت، نه گهر خوینبهربوونی لووت به رده وام بیّت دوی فشاردان بو ماوهی ده خولهک، پیویسته راپوژ به پزشکی بکهیت.



- **فریاگوزاری سهرهتایی بو مندالی ژهراوی:** مندالّه که ببه بو لای پزشکی یان نزیکترین نه خوشخانه نه گهر مندالّه ژهراوییه که ههریه کیک له مانهی خواره وهی هه بوو: له دستدانی هوشیاری، مهیلی خهوتن، ته شه نوج، سهختی هه ناسه دان و گه یاندنی مندال بو نزیکترین نه خوشخانه.

چاودئیریکردنی ته ندروستی منداڵ

- **فریاگوزاری سهرهتایی بو برینداربوونی ددان له منداڵان:** ددانی منداڵ له نهگهری شان یان دهرهینانی یهکیک له ددانی مندائی منداڵهکه، به پارچهیهکی پاکی گۆز فشار بخهره سهر شوینی خوینبهربوونهکه و سهردانی پزیشکی ددان بکه. ددانی ههمیشهیی: له نهگهری دهرچوونی یهکیک له ددانی ههمیشهیی منداڵ، پیویسته ئهم ددانه بدۆزیتهوه و به نهرمی له شوینیکهوه دوور له رهگی ددانهکه بیگریت و ددانهکه له شوینی سروشتی خۆی دابنییت که له لای منداڵهکهدا بووه دهم لهکاتیکیدا فشاریکی سووک دهخهیته سهر دهم نهگهر نهتتوانی ددانهکه له شوینی خۆی دابنی له ناو کوپیک شیری مانگا منداڵهکه دابنی و راستهوخۆ بیبه بو لای پزیشکی ددان تا به خیرایی ددانهکه بخاتهوه شوینی خۆی نهگهر ددانهکه... شکا، پارچهکانی ددانهکه کۆبکه رهوه و به پارچهیهکی گۆز فشار بخهره سهر شوینی ددانهکه تاوهکو خوینبهربوونهکه دهوهستیت و سهردانی پزیشکی ددان بکه.



چاودیرکردنی ته ندروستی منداڵ

• یارمه تیدانی کۆرپه له حالهتی هه ناسه دان: ئهم حاله ته به یه کیك له حاله ته گرنه گه کانی فریاگوزاری داده نریت که ده توانیت ژیا نی مندائیک پرگار بکات ئه گهر پزیشکی فریا که وتن تییدا راهینراییت، له بیرت بیته که گرنه گترین شته لهم حاله ته دا دنیا بوونه له گه یشتن به ههوا بو سییه کان. مه به ست له هه لمژینی ته نیکی نامۆیه بو ناو کوئه ندای هه ناسه دانی منداڵ، وه له سالانی یه که مدا زیاد ده کات، به تایبه تی کاتیکی ده ست به رو یشتن ده کات، زور به ی ئه و ته نه نامۆانه ی که ناو کوئه ندای هه ناسه دانی منداڵان بریتین له وه ک تۆو و فستق . ده چیته ناو بو ری هه ناسه وه له منداڵان.



گرنگی فریاگوزاری سه‌ره‌تایی:

• پیویسته بنه‌ماکانی فریاگوزاری سه‌ره‌تایی بزانییت، هه‌روه‌ها دهییت هه‌موو که‌سیک بتوانییت فریاگوزاری سه‌ره‌تایی پیشکەش بکات، چونکه زۆربه‌یان خۆیان له دۆخی‌کدا ده‌بیننه‌وه که پیویستی به دابینکردنی بۆ که‌سانی دیکه یان بۆ خۆیان هه‌یه، هه‌روه‌ها گرنگه فریاگوزاری سه‌ره‌تایی به شیوه‌یه‌کی دروست پیشکەش بکه، چونکه نه‌گەر له دۆخی گونجاودا بۆ دۆخه‌که نه‌کرا نه‌مه ره‌نگه که‌سی بریندار بخاته دۆخی‌کی مه‌ترسیداره‌وه، و هه‌رچه‌نده فریاگوزاری سه‌ره‌تایی جیگه‌ی چاودییری پزیشکی ناگریته‌وه؛ به‌لام یه‌که‌م هه‌نگاوه بۆ کۆنترۆلکردنی بارودۆخی که‌سی بریندار و که‌متر ئالۆز و مه‌ترسیدارکردنی، پیشکەشکردنی فریاگوزاری سه‌ره‌تایی به شیوه‌یه‌کی کارا نه‌مانه‌ی خواره‌وه له‌خۆده‌گریت.

۱. ده‌ستنیشانکردنی هه‌نگاوه‌کانی فریاگوزاری سه‌ره‌تایی پیویست بۆ حاله‌ته‌که و دیاریکردنی نه‌وله‌ویه‌ته‌کانیان.

۲. دابینکردنی چاودییری پیویست بۆ که‌سی بریندار به زانیاری و لی‌هاتوویی و ره‌قتاری گونجاو.

نەرکه کانی فریاگوزاری:

۱. زانینی هۆکاره کانی رووداوه که پیش دهستی کردنی فریاگوزاری سهره تایی.
۲. پاراستنی هیمنی دهماره کان و مل نهدان بۆ ههست و سۆز.
۳. ناماده کردنی نه و ژینگه یه که رووداوه که تییدا روویداوه.
۴. دوورخستنه وهی کهسی بریندار له سهرچاوهی مهترسییه که، نه گهر هه بوو (به نه جامدانی هه ئسه نگاندن و دهستنی شان کردنی دروست و خیرا).
۵. هه ئسه نگاندن بۆ بارودۆخ یان بریندار بوونی کهسی بریندار بۆ دیاری کردنی هۆکاری رووداوه که، و دیاری کردنی جۆری نه خوشی یان بریندار بوونه که به پشتبهستن به وهسفکردنی راستیه کان و نیشانه کانی رووداوه که و چاودیریکردن.
۶. پیوانه کردنی نیشانه گرنگه کانی کهسی بریندار.
۷. دابین کردنی فریاگوزاری سهره تایی گونجاو به پیی نه خوشی یان بریندار بوون.
۸. گواستنه وهی بریندار بۆ نه خوشخانه

ههنگاههکانی کاری فریاگوزاری:

۱. فریاگوزاری دهییت له سنووری زانیارییه پزیشکییهکانی خویدا مامه له بکات .
۲. پیویسته پزیشکی فریاکهوتن کهسی بریندار دئیا بکاتهوه و ئارامی بکاتهوه و دلهراوکیی لاببات و هانی بدات و به میهرهسانی مامه لهی له گهل بکات .
۳. پیویسته فریاگوزاری شایهتعالی رووداوهکه بهیلتتهوه و نه گهر پیویست بوو په یوهندی به پزیشک و پۆلیسهوه بکات.
۴. پیویسته پزیشکی فریاکهوتن ههولئ وهستاندنی خوینبهربوونهکه بدات یان هه ناسه دانی دهستکردی لیبدات و مهساجی دل بکات، به پیی حالتهتهکه.
۵. فریاگوزاری دهییت بزانییت چی به سهه کهسی برینداردا هاتوه .

چاودیڤیری تهندروستی مندال

- چاودیڤیری پزشکی: بریتیه له و خزمه تگوزاریه چاره سهری و دهستنیشانکردنانهی که ههر تیمیکی پزشکی پیشکدهشی تاکیک له تاکه کانی کومه لگه ی ده کهن ، وهکو نه و پشکنین و چاره سهریبیانهی ههر پزشکیک له نورینگه که ی خویدا یان له ههر نه خوشخانه یک بو ههر نه خوشیکی نه نجامی ده دات .



- چاودیڤیری پزشکی جیاوازه له چاودیڤیری تهندروستی ، له گومه لگا سهره تایی و دواکه وتوهه کاندا پزشکی میلی و جوریک له خزمه تگوزاری پزشکی بوونی هه یه به لام چاودیڤیری تهندروستی له نارادا نیه ، یان له ئاستیکی زور نزمدا یه .

چاودیڙکردنی ته ندروستی مندال

• په رستاری مندالان :

• بریتیه له زانست و هونهری پیدانی چاودیڙی په رستارییه به مندالان له له دایکبوونهوه تا هه رزه کاری له گهڼ جه ختکردنهوه له سهر گه شه سه نندی جه سته یی، دهروونی، سۆزداری و کومه لایه تی.



تایبه‌تمه‌ندیه‌کانی په‌رستارانی مندالان:

۱. وردی له چاودئیریکردن.
۲. راستگویی له راسپارده‌کان.
۳. توانای دابینکردنی په‌روه‌ده‌ی ته‌ندروست بو مندال و خیزانه‌که‌ی.
۴. میهره‌بان و نارام و سۆزدار.
۵. هزی له کارکردن بیټ له‌گه‌ل مندالان و ناگاداربوونیان.
۶. مه‌یلی نه‌وه‌ی هه‌بیټ له ریگه‌ی خیزانه‌که‌یه‌وه ناگاداری منداله نه‌خۆشه‌که‌ بیټ.



رۆئی په‌رستار له به‌شی پزیشکی منداڵان:

- رۆئی په‌رستاری منداڵان لهم سێ ئاسته‌ی خواره‌وه سه‌رچاوه ده‌گریت، که له‌سه‌ر بنه‌مای چاودی‌ری ته‌ندروستی منداڵان دامه‌زراوه:





رۆلى پەرستار له بهشى پزىشكى مندالان:

- ۱- ئاستى سەرەتايى : رۆلى پەرستار برىتاييه له داينکردنى پەروردهى تەندروستى بۆ منداڵەكە و دايك و باوكى، له هەمان كاتدا چاودىرى و پىداويستاييه سەرەتاييهكانى منداڵەكە داين دەكات. وهك فاكسىنهكان:

 ۱. تەندروستى منداڵەكە دەپارىزىت
 ۲. يارمهتى منداڵ دەدرىت بۆ گەيشتن به گەشهکردن و گەشهکردنى دروست.
 ۳. رىگرىکردن له توشبوونى منداڵ به نهخۆشاييهكە و ئالۆزاييهكان.



رۆلى پەرستار له بهشى پزىشكى مندالان:

- ۲- ئاستى دووهم: ئاستى ناوهنديى : چاودىرى پەرستارى پىويست بۆ مندالهكه دابىن دهكات كاتىك نه خوشه، ههروهها بۆ خيزانهكهى، له ريگهى:
- ۱- هه ئسهنگاندن بۆ پىداويستيهكانى منداال و دايك و باوكى.
- ۲- پلانى پىويستى بۆ دابريژه



رۆئی په‌رستار له به‌شی پزیشکی مندالان:

- ۳-هه‌سه‌نگاندنی باری ته‌ندروستی منداله‌که‌که‌ دوا‌ی جیبه‌جی‌کردنی پلانه‌که‌.
- ۴-دابین‌کردنی په‌روه‌رده‌ی ته‌ندروستی پیویست بۆ مندال و دایک و باوکی.
- ۵-یارمه‌تیدانی پلاندانان بۆ منداله‌که‌که‌، وه‌ک‌ روون‌کردنه‌وه‌ی نه‌و‌ ده‌رمانانه‌ی که‌ منداله‌که‌ پیویستی پییه‌تی و چۆنیه‌تی خواردنیان (ژمه‌ ده‌رمان، کات، شیوازی به‌ریوه‌بردن) .





رۆلی په‌رستار له به‌شی پزیشکی منداڵان:

- ۳- **ئاستی سییه‌م**: په‌رستار هاوکاری ئه‌و منداڵه‌ ده‌کات که له ئه‌نجامی نه‌خۆشیه‌که‌ی که‌مه‌ندام بووه‌ بۆ ئه‌وه‌ی بگاته‌ باشترین بارودۆخ بۆی دوا‌ی چاک‌بوونه‌وه‌ی له‌ نه‌خۆشیه‌که‌ ئیفلجی می‌شک، هه‌وکردنی ئیفلجی منداڵان.



رۆلی په‌رستاری منداڵان له دابینکردنی چاودیڤری بۆ منداڵ و خیزان:

- - چاودیڤری گه‌شه‌کردن و ڤینمایی بۆ ڤیشبینیکردن و چاودیڤریکردنی کیشه ته‌ندروستییه‌کان له منداڵاندا دابین ده‌کات.
- - په‌روه‌ده‌ی ته‌ندروست: گرنگترین ڤیڤگان بۆ باشت‌کردنی ته‌ندروستی منداڵان .
- دابینکردنی چاره‌سه‌ر به‌ هاوکاری له‌گه‌ڵ تیمی ته‌ندروستی منداڵان.
- - نه‌نجامدانی تووژینه‌وه‌ی زانستی
- - په‌رستارانی منداڵان له‌ ڤووی یاساییه‌وه‌ به‌رپرسیارن له‌و خزمه‌تگوزارییه ته‌ندروستیانه‌ی که ڤیشکەشی منداڵه‌که ده‌کهن، و ده‌بیت هاوسه‌نگ بن له‌گه‌ڵ ڤیشکەوتنه‌کانی زانستی منداڵان، په‌رستاری و شیوازه‌کانی چاودیڤری.

کارلیکی نیوان دایک و باوک و منداڻ

▶ نهو نه زمونانہی خیزان که مندائے که بهرکه و تهی دهییت، نه گرنگترین کاریکه ریبه سه ره تاییه کانن که کاریکه ریبان له سه ر گه شه کردنی هه یه. نه گهر ژینگه ی گونجاو له بهر ده ستدا بیټ، منداڻ به خیرایی فیری رهفتاره که دهییت و بهر ده وام دهییت له گه ئیدا و پابه ند دهییت پییه وه و نه گهر گونجاو نه بوو، نه مهش دهییت هوی دواکه وتنی گه شه کردنی رهفتاره که، به جوریک فیربوونی نه سته مه.



هۆکاره نهرینییهکان که کاریگهرییان له سهر سروشتی کارلیکی نیوان خیزان و مندائهکانی ههیه :

- تهمهنی دایک (بچووک، گهوره).
- ئاستی فیروونی نزم.
- کهم متمانه به خوڤوون.
- ئاستی داهااتی نزم.
- بارودۆخی کارکردنی دایک و باوک.
- زۆری ژمارهی مندالان.
- سیفته سهختهکانی میزاج بۆ مندال.

سوچاس بو گوگر تانتان

