**پێگەيشتن :** لايەنى بايلوژى تاك دەگريتەوە واتە كاريگەرى بو ماوە لەسەر تاك لە گشت لايەنەكانى هزرى و جەستەيي و توانا جولەيەكانى و تواناى قسە كردن.

**فێربون :** بە هوكارى دووەم لە پروسەى گەشت كردن هەژمار دەكرێت ئەم هوكارە پەيوەندى بەو ئەزمونەيە كە مروڤ بە درێژاى تەمەنى فێردەبێت لە دەرەنجامى مامەلەكردنى لەگەل ژينگەى دەوروبەرت.

**چەمكى گەشە و دەرونزانى گەشە :**

چەمكى گەشە چەندين پيناسەى جيا جياى هەيە بە پێى رەهەندە زانستيەكانەوە ئەم پێناسەيە جياواز دەبێت بۆ نمونە

**لەرووى بايلوژيەوە :** گەشە بريتيە لە زيادبوونى قەبارە و کێش بە پێی تێپەربونى كات و تەمەن .

بەڵام **لە رووى دەرونيەوە :** گەشە بريتيە لەو گورانكاريە هزرى و جەستەيى و هەلچونيە كە بەسەر بونەوەر دا ديت بە مەبەستى گەيشتن بە خودى خوى و ژينگەى دەوروبەرى واتە گەشە ئاماژەيەكە بو ئەو گورانكارييە پروگرامكراوەى كە لە بونەوەردا روودەدات لە كاتى دروست بوونى لە رەحمى دايكى تاكو مردنى,گەشە پروسەيەكى ريك و پيكە بەشيوەيەكى ريژەيي بەردەوام دەبيت واتە هەرچەند گورانكارى بەسەر خيرايي پروسەى گەشەدا بيت وەك پروسە، گەشە بەردەوام دەبيت لە چەند لايەنى جيا جيا وەك جەستەيى كومەڵايەتى هەلچونى و هزرى هەست پى دەكريت.

**پێگەيشتن**

**پێگەيشتنى هەلچونى :** واتە گەيشتنى تاك بە ئاستيك كە تيايدا تواناى كونترولكردنى هەلچونەكانى بكات و وەڵامدانەوەكانى بەشيوەيەكى گونجاو تەندروست بيت لە بەرامبەر بارودوخە هەلچونيەكانى ژيان.

**پێگەيشتنى كومەڵايەتى :** مەبەست لە پێگەيشتنى كومەڵايەتى تواناى تاكە بۆ دروست كردنى پەيوەندى كومەڵايەتى بەهيز لەگەل كەسانى دەوروبەرى لەگەڵ تواناى خو بە دوورگرتن لە ملمڵانى و كێشە و ئالوزى لە كاتى مامەلەكردن لەگەل كەسانى تر.

**پێگەيشتنى عەقلى يان هزرى :** پێگەيشتنى هزرى بريتيە لە پێگەيشتنى تاك بو ئاستيك كە تيايدا توانست و كارامەييه هزرييەكانى يارمەتى دەدات بە شێوەيەكى تەندروست مامەلە لەگەڵ ژينگەى دەوروبەريدا بكات و خاوەن كەسايەتيەكى سەربەخوى هەبيت و بتوانێت زيرەكانە مامەلە لەگەل زانياريەكانى بكات .

**پێگەيشتنى سيكسى :** ئەم قوناغە گەشە پەيوەندى بە بالغبونى تاك هەيە لەم قوناغە گورانكارى لە رژاندنى گالندەكانەوە روودەدات و لە رووى جەستەيى و هزرى گورانكارى بەسەر تاك داديت ئەم گورانكارييانە وەك ئاماژەيەك هەژمار دەكريت بو گواستنەوەى مروڤ لە قوناغى مندالى بو قوناغى هەرزەكارى .

**قوناغى هەستيار لە گەشە**

قوناغى هەستيار قوناغەگرنگەكانى بونيادى مروڤ دەگريتەوە لەم قوناغەدا كوئەندامى دەمار هەستەوەرتر دەبيت بو وروژينەرەكانى ژينگە واتە ئەگەر بونەوەر وروژاندنى پيويستى وەرنەگريت لە كاتى دياريكراودا وەرگرتنى وروزاندنەكە لە دواتردا سودى كەمتردەبێت بۆ بونەوەرهينن(2005)لە تويزينەوەيەكدا گرنگى قوناغى هەستيارى بو گەشەى مێشك خستە روو و ئەو قوناغانەى ناو نا (لوتكەى نەرمونيانى) كە تيادا باشترين كاريگەرى ژينگەى لەسەر گەشەى هەستەوەرەكان و زمانەوانى و تواناى درككردن و توانا جولەييەكان روودەدات.

زاناكانى بوارى دەرونزانى گريمانەى بونى قوناغى تايبەت دەكەن لە گەشەى مروڤ وە هەر قوناغيك لە قوناغەكانى گەشە تايبەتمەندى خوى هەيە لە ماوەى گەشەى مروڤ چەند سالى گرنگ هەيە

مروڤ ئامادەباشى زياترى دەبيت بو سود وەرگرتن لە ژينگەى دەوروبەرى و گورانكاريە بايولوژيەكان كاريگەرى زياتريان دەبيت لەسەر تاك بە تايبەتى لە قوناغى منداليدا,ئەم قوناغانەى گەشە زاناكان ناويان نا قوناغى هەستيار لە گەشە.

لەم قوناغەدا گەشە خيراتر دەبيت وە مندال لەم قوناغەدا هەستەوەرتر دەبێت بۆوروژينەرەكان و خيراتر دەكەويتە ژێر كاريگەريەكانى ژينگە.

**ئەو ساڵانەی كە بە سالى هەستيار هەژمار دەكرين بريتين لە :**

1. چوار مانگى دووگيانى ئافرەت بە قوناغيكى هەستار هەژمار دەكريت بو مندال و گرنگى تايبەتى خوى هەيە ئەگەر دايك لەم ماوەيەدا پروتينى پيويستى نەخوارد كاريگەرى نەرينى دەبيت لەسەر گەشەى ميشكى مندال.
2. دوو سالى يەكەمى تەمەنى مندال بە قوناغيكى هەستیار هەژمار دەكريت بو گەشەى زمانەوانى مندال ئەزمونە سەرەتاييەكانى مندال گرنگى خوى هەيە بو گەشەى هەستەوەرەكانى بە تايبەتى هەستى بينين لەگەل گەشەى لايەنەكانى كەسايەتى مندال وەك هەستكردن بە سەالمەتى دەروونى و متمانە بە ژينگەى دەوروبەرى.
3. پينج سالى يەكەمى تەمەنى مندال بە قوناغى بنەرەتى هەژمار دەكريت بو گەشەى زيرەكى مندال بە ريژەى %40

* واتە لە قوناغى هەستيار ئەگەر مندال پيويستيەكانى گەشە بە تەواوى وەرنەگريت لە كاتى دياريكراودا كاريگەرى نەرينى دەبيت لەسەر گەشەكردنى قوناغەكانى دواترى.

**قوناغەكانى گەشە و تايبەتمەدنيەكانى**

دابەشكردنى قوناغەكانى گەشەى مروڤ بو چەند قوناغيكى جيا جيا هاوكارى تويژەران وبەروەردەكاران دەكات,تايبەتمەنديەكانى هەر قوناغيك بزانن بو ئەوەى بە شيوازيكى راست و دروست مامەلەى لەگەلدا بكەن.پروسەى گەشەكردن پروسەيەكى بەردەوامە و هەر قوناغێك جەندين لايەنى ئالوز و نهينى هەيە.

* زاناكانى بوارى گەشەكردن هەولياندا پولينكردنى تايبەت بو قوناغەكانى گەشە بخەنە روو بو ئەوەى ليكولينەوە لەسەر لايەنەكانى گەشە كردن بكەن لە هەر قوناغيك لە قوناغەكانى گەشەكردن پولينكردنەكەى بەم شيوەى خوارەوەيە.

|  |  |
| --- | --- |
| **قوناغى ژيان** | **تێكراى تەمەن** |
| قوناغى پيش لە دايك بوون | لەساتى دروست بوونى تا لە دايك بوون |
| قوناغى كورپەلەى | لە دواى لە دايك بوون تا تەمەنى 18 مانگى |
| قوناغى مندالى سەرەتايى | لە تەمەنى 18 مانگى تا تەمەنى 3 سالى |
| قوناغى مندالى پيش وەخ(پيش قوتابخانە) | لە تەمەنى 3 سالى تا تەمەنى 5 سالى |
| قوناغى ناوەندە مندالى | لە تەمەنى 5 سالى تا تەمەنى 12 سالى(تا دەگاتە قوناغى بالغ بوون) |
| قوناغى هەرزەكارى | لە تەمەنى 12 سالى تا تەمەنى 22 سالى( زور لە زاناكانى بوارى گەشە دەست نيشانى قوناغى هەرزەكارى دەكەن بەو كاتەى تاك دەتوانى كار بكات و سزاى خێزانی سزانى لەسەردا نامينيت). |
| قوناغى گەنجيەتى | لەتەمەنى 22 سالى تا تەمەنى 40 سالى |
| قوناغى كامل بوون | لە تەمەنى 40 سالى تا تەمەنى 65 سالى |
| قوناغى پيرى | لە تەمەنى 65 سال و بە تەمەنت |

ئەم ريژانە تايبەت نييە بە تاكيكى دياريكراو بەلكو ريژەى گشتين چونكە دەكرى لە هەندى حالەت لە مندالى تەمەن 10 ساڵى بو نمونە بچێتە قوناغى بالغ بوون.ئەم جياوازيانە بە پيى رەچەلەك و ژينگەيەكى فيزيكى و رەگەز گورانكارى بەسەردا دێت.

كاريگەريەكانى سەر گەشەى مندال لە قوناغى پيش لە دايك بوون و گرنگترين مەترسيەكان لە كاتى دروست بوونى مندال لە ناو رەحمى(منداڵدانى)دايك چەندين فاكتەرى جياواز كاريگەرى لەسەر گەشەى مندال دەکەن بۆیە هەر ساتيك لە ناو رەحمى دايك مندال دوجارى هەرەشەى جيا جيا دەبيتەوە.گەشە چەندين اليەنى جياوازى هەيە وەك اليەنى جەستەيى وهزرى و كومەاليەتى وە بو ئەوەى هاوسەنگى لە نيوان لايەنەكانى گەشە رووبدات پيويستە ژينگەيەكى گونجاو بو كورپەلە فەراهەم بكريت.

**چەندين هوكارى جيا جيا هەن كاريگەرى لەسەر گەشەى مندال دەكەن لەوانە :**

**يەكەم//** **هوكارە بايولوژييەكان:**

هوكارە بايولوژييەكان بو چەند اليەنى جياواز پولين دەكريت لەوانە ئەو هوكارانەى بوماوە كاريگەرى لەسەر دەبيت,لەگەل ئەو هوكارە بايولوژيانەى كە لە دەرئەنجامى گورانكارييە بايولوژى و فيسولوژييەكان روودەدەن.

* **كاريگەرى بوماوه:**

بوماوە بريتييە لەو پروسەيەى كە تيايدا تايبەتمەندييەكان و خاسيەتەكانى باوان بو مندال دەگوازريتەوە ئەويش لە ريگەى جيناتەوە(تايبەتمەندە ميراتيەكان)

ئەم گواستنەوەيەش لە ريگەى كروموسومەكانەوە دەبيت,بو ئەوەى لە سروشتى بوماوە بكەين پيويستە لە پروسەى پيتاندن بگەين,وە تيشك بخەينە سەر گورانكارييەكان لە دواى پيتاندنى هيلكەى دايك.لە سەرەتاوە كروموسوماتى هيلكەى پيتێندراوە بە يەكسانى لە سپيرمى باوك و هيلكەى دايك پيك ديت دايك بە 23 كروموسوم باوكيش بە 23 كروموسوم ژمارەى كرموسومەكان لە هيلكەى پيتێندراو 46 كروموسومە

جوت بوونى كروموسومەكان بە شيوەيەكى زۆر ورد دەبيت واتە كروموسومى ژمارە(1) ى دايك لەگەل كروموسومى ژمارە(1)ى باوك جووت دەبى بەهەمان شيوە بو گشت كروموسومەكانى تر ٬ واتە ئەو كروموسومانەى هەمان شيوەييان هەيە لە دايك و باوك جووت دەبن.

ناسينەوەى كروموسومەكان لە رێگەی شێوە و قەبارەكانييەوە دەبيت گشت كروموسومەكان تايبەتمەنديەكانى باوان بو كورپەلە دەگوازنەوە,تەنها كروموسومى ژمارە 23 تايبەت دەبى بە دەستنيشانكردنى رەگەزى منداڵان.

* **كاريگەرى ريسوسا(RH)**

ريسوسا يان(RH)بريتييە لە پروتين لەسەر خانەكانى خروكەى سوور. ئەگەر لە تاقيكردنەوەى (RH)ى خوين پوزەتیف دەرچوو ماناى وايە خانەكانى خوين پروتينى تيداييە.پيجەوانەش راستە واتە ئەگەر (RH)ى خوينەكەى نيگەتيف بوو واتە خانەكانى خوين پروتينى تيدا نييە.

سەرچاوەكان وايان دەرخستوە لە %85 مروڤەكان(-RH)يان نيگەتيڤە,تەنها %15 مروڤەكان(+RH )يان پوزەتيڤە.

**پسیار/** چون ئەم هوكارە كاريگەرى دروستەكات؟

**وەڵام/** ئەگەر پياو(RH)+بيت و خيزانەكەى (-RH)بيت كاريگەرى نيگەتيف دەبيت لەسەر كورپەلە هەندى جار مەترسى لەسەر ژيانى كورپەلە دەبيت چونكە لە كاتى دووگيانى لەشى دايك دەست دەكات بە دروستكردنى دژە تەن بو لە ناوبردنى(RH+)دەبيت,لەدەرەنجامی تيكەلبونى خوينى كورپەلە بە خوينى دايك.بويە مەترسييەكانى لەسەر مندالى دووەم دەبيت واتە لە كاتى دووگيانى دوورمى ئافرەت.

بەڵام لەگەل پێشكەوتنى زانستى پزيشكی چارەسەر بو ئەم كيشەيە دوزراوەتەوە لە ريگەى پيدانى دەرزيەكى ڤاكسين بو ريگرتن لە دروست بوونى دژە تەن لە كاتى دووگيانى دايك بو جارى دووەم.

**دووەم // هوكارە ژينگەييەكان:**

كاتى باسى ژينگە دەكريت لە سەرەتاوە وا بير دەكريتەوە كاريگەرييەكانى ژينگە لە دواى مندالبونەوە دەست پي دەكات.بيگومان ئەم بوچونە هەلەيە چونكە هوكارە ژينگەييەكان كاريگەرى سەرەتاى دروست بوونى مندال لە رەحمى دايكيەوە دەبيت هەروەها رەنگە ژينگە لەسەر مندال لە قوناغى كورپەى زۆر زياتر بيت بە بەراورد بە كارييگەريەكانى لە دواى دايك بوون.

* **هوكارە ژينگەييەكان بەگشتى ئەمانەن:**

1. **خوراكى دايك:**

خوراكى دايك بە فاكتەريكى كاريگەر هەژمار دەكريت لەسەر گەشەى كورپە.بويە بەدخوراكى دايك كارييگەرى راستەوخوى دەبيت لەسەر گەشەى دايك,لەبەرئەوەى كورپەلە گشت پيداويستيەكانى خوراك لە ريگەى دايكيەوە دەست دەكەويت ئينجا ئەگەر هاتو دايكى سكى پر خواردنەكەى خراپ بوو و زوربەى پيويستيەكانى گەشەى كورپەلەى تيدا نەبوو,ئەوكات هەنديك لە ئەندامەكانى لەشى كورپەلە بە تەواوى گەشە ناكات و توشى بەدخوراكى دەبيت دواتر رەنگدانەوەى دەبيت لەسەر گەشەى مندال لە دواى لە دايك بوونى.

بابەتى بەدخوراكى گرنگى تايبەتى پێدراور لە لایەن ريكخراوەكانى تەندروستى جيهانى و مەترسيەكانى بەدخوراكى دايك لەسەر كورپەلە كارى لەسەر كراوە بە تايبەتى لە وەڵاتە هەژارەكان.

بو نمونە لە راپورتيكى ريكخراوى تەندروستى جيهانى(W.H.O )ئەوەى خستە روو ئەو داييكانەى دوچارى بەدخوراكى بوون لە كاتى دووگيانى مندالەكانيان لە تەمەنى (5)ساليدا بە پيى ستانداردى جيهانى كيشيان زور كەمترە لە ريژەى ئاسايى.

هەروەها سودى خوراكى تەندروست تەنها بو كورپەلە نييە بەلكو ئەم سودە دايكيش دەگريتەوە چونكە دايك لە ريگەى خوراكى تەندروست پاريزراو دەبيت لە نەخوشيە جياجيا كان لەوانە كەم خوينى يان ژەهراوى بوونى دووگيانى,خوراك كاريگەرى لەسەر گەشەى كوئەندامى دەمار هەيە ئەويش لە ريگەى دروستكردنى بەرگيك لە چەورى لە چواردەورى كوئەندامى دەمارلەگەل بوونى كاريگەرى لەسەر ژمارەى خانەكانى پێشبينيكراو لە ميشكى مندال لەكاتى دروست بوونى.

1. **تەندروستى دايك:**

ئەو نەخوشيانەى دوچارى دايك دەبيتەوە بە تايبەتى لە سەرەتاكانى دووگيانى ئەگەرى ئەوەى هەيە كاريگەرى زور خراپى هەبيت لەسەر گەشەى كورپە. بە تايبەتى ئەو نەخوشيانەى كە دەبيتە هوى بەرز بونەوەى پلەى گەرمى جەستەلە ريژەى ئاسایی .

بۆ نمونە توشبونى دايك بە نەخوشى شەكرە سوريژەى المانى,هەوكردنى گالندەكان دەبێت هوى ناكامى جەستەى كورپە بەتايبەتى لە سەرەتاكانى دووگيانى دايك دل و كوئەندامی دەمار و هەستەوەرەكانى كورپەلە سەرەتاكانى دووگيانى دايك دروست دەبيت بويە ئەگەرى لەدايك بونى منداليكى ناكام بەريژەى%60

1. **خواردن و بەكارهينانى دەرمان:**

پيويستە ئافرەت لە كاتى دووگيانيدا بە ورياى مامەلە لەگەل حالەتەكەيدا دەكات و تەنها لە كاتى پيويست دەرمان بەكاربهينيت چونكە بەكارنەهينانى دەرمان لەكاتى خۆيدا يان بەكارهينانى بەبى راويژكارى پزيشكى پسپور دەرەنجامى خراپ دەبيت لەسەر كورپەكە.لەگەل ئەوەدا شارەزايانى بوارى تەندروستى پێيان وايە بابەتى بەكارهينانى دەرمان دوركەوتنەوە ليى هەنديكجار زيادەروى تيدادەكريت,واتە مەرج نيە بەكارهينانى دەرمان هەموو كات بو كورپەلە زيان بەخشبيت بەالم دەبى بە وريايیەوە بەكاربهێنريت.

هەروەها بەكارهينانى ماددە هوشبەرەكان كاريگەرى ترسناكى هەيە لەسەر گەشەى كورپەلە لە سكى دايك,بو نمونە ئالودەبونى ئافرەتى دووگيان لەسەر ماددە هوشبەرەكان دەبيتە هوى لەبارچونى مندال يان لە دايك بوونى بە ناكامى بەهەمان شيوە خواردنەوە كحولييەكان كاريگەرى نەرێنى لەسەر كورپە هەيە.

1. **بەركەوتن بە تيشكىX**

بەركەوتن بە تيشكى X كاريگەرى ترسناكى لەسەر گەشەى كورپە لە ناو سكى دايكى هەيە كاريگەريەكانيش بە پێى كات و ماوەى دووگيانى گورانكارى بەسەردا دێت ,بو نمونە ئەگەر دايك لە دوو هەفتەى يەكەمى دووگيانيدا بەر تيشكى X كەوت دەرەنجامى لە ناوچونى تەواوى هيلكوكە دەبيت.بەڵام ئەگەر لە هەفتەى سييەم تا هەفتەى شەشەم بەر تيشكەكە بكەويت ئەوە هيلكوكە ناكام دەبيت.

هێزی تيشكى X كاريگەرييەكان لەسەر كورپە دەست نيشان دەكات بو نمونە ئەگەر هيزى تيشكەكە لە ( 5 Rads )كەمتر بوو مەترسى لەسەر كورپە و لە دەست دانى كورپە كەم دەبيت بەالم هێزی تيشك لە( 5Radsتا50Rads)مەترسى لە دەست دانى كورپە زۆر زياد دەکات .

1. **جگەرەكيشان و خواردنەوە كحوليەكان:**

لە كاتى دووگيانى كيشانى جگەرە دەبيتە هوى گواستنەوەى بەشێك لە نيكوتين و دووەم ئوكسيدى كاربون لە ريگەى بۆرى خوينەوە بو كورپە.لە دەرەنجام كارى ويالش سست دەبێت لە تويژينەوەى( فريدمان و بولفيكا) ئەوەيان خستەروو جگەرە كيشانى ئافرەت بە رێژەی رادەبەدرە ئەگەرى ئەوەى هەيە ببێتە هۆى لەبارچونى كورپه.

1. **تەمەنى دايك:**

ليكۆڵينەوەكان ئاماژە بە بوونى پەيوەندى لە نێوان تەمەنى دايك و گەشەى مندال دەدەت.باشترين تەمەنى دايك بو وەچەخستنەوە(تواناى مندالبون)تەمەنى 20 تا 35 سالە ئەو ئافرەتانەى لە تەمەنى بچوكتر يان درەنگتر شوبكەن ئەگەرى دوچاری بونەوەى كيشەيان دەبێت لە كاتى دوگيانيدا.

**لەم خشتەيەدا پەيوەندى نێوان تەمەنى ئافرەت ودروشتى(تواناى مندالبوون)خراوەتەروو :**

|  |  |
| --- | --- |
| **تەمەنی ساڵ** | **توانای مندالبوون** |
| لەتەمەنی 20 تا 24 ساڵی | 100% |
| لەتەمەنی 25 تا 29 ساڵی | 93% |
| لەتەمەنی 30 تا 34 ساڵی | 85% |
| لەتەمەنی 35 تا 39 ساڵی | 69% |
| لەتەمەنی 40 تا 44 ساڵی | 35% |
| لەتەمەنی 45 تا 49 ساڵی | 5 |

**بە گشتى تەمەنى دايكى دووگيان لە دوو روانگەوە سەير دەكريت ئەويش:**

**یەکەم / لە كاتى بچوكى تەمەنى دايک :**

دووگيانى ئافرەت لە تەمەنى زۆر بچوك كاريگەرى ترسناكى دەبيت لەسەر دايك و كورپەلە,چ لە كاتى دووگيانى بيت يان لە كاتى لەدايك بوون.بە پێى تويژينەوەيەك ئاماژە بەوە دەكات ئەو كچانەى كە لە تەمەنى 10 تا 19 دوگيان دەبن ئەگەرى ژەهراوی بونيان هەيە بە پێى هەمان تويژينەوە39 مليون لەو ئافرەتانەى لە جيهان مندالەكانيان لەبار دەبەن تەمەنيان لە نيوان 15 تا 19 ساله.

هەروەها تويژينەوەى ديريك ئەوەى خستە روو بچوكى تەمەنى دايك كاريگەرى لەسەر تەندروستى دايك و مندال دەبێت و بە هوكاريك بو دووچارى دايك بە نەخوشى دريژخايەن لە داهاتودا هەژمار دەكرێت.

**دووەم / لەکاتی بەتەمەنی دایک :**

ئافرەتى بە تەمەن لە كاتى دوگيانيدا دووچارى پالەپەستوى خوين دەبيت بە تايبەتى لە دواى تەمەنى 35 ساليدا و ماوەى ئازارى مندالبونى دريژترە بە بەراورد بە ئافرەتانى تەمەن بچوكتر.منداليش ئەگەرى ئەوەى هەيە تێكچون لە ژمارەى كروموسومەكانى مندال رووبدات.كە دەبيتە هوى دوچار بوون بە نەخوشى داونسيدرون يان نەخوشى مەنگولى.

1. **بارى هەلچونى دايك :**

سەرەتاكانى دووگيانى ئافرەت گورانكارى بەسەر لايەنى هەلچونيدا ديت ئەويش بەهوى گورانكارييە هورمونيەكانى وەك هورمونى پرجيستون وئەستروجين لە لەشى ئافرەت بە تايبەتى لە سەرەتاكانى دووگيانی دا,توشى هەندى حالەت دەبن وەك رشانەوە و هەستكردن بە ماندوبون و گورانكارى ميزاجى و تورەبون و گريان بەڵام دواتر اليەنە هەلچونەكانى بەرەو جێگيرى دەروات بەالم هەندى ئافرەت تا كوتايى دوگيانيان بارى هەلچونيان جێگير نابێت.

هەرچەندە لایەنی هەلچونى ئافرەتى دووگيان گورانكارى بەسەر دا ديت مانەوەى ئەم هەلچونانە لە سنورى ئاسايى خۆی كاريگەرى ئەوتوى نابێت و مەترسى لەسەر كورپەلە نابێت بەڵام هەلچونى لە رادەبەدەر و بەردەوامى هەلچونەكان دەرەنجامى مەترسيدارى لەسەر كورپەلە لێدەكەوێتەوە لێکۆلينەوەكان ئەوەيان خستە روو بارى هەلچونى دايكى دووگيان كاريگەرى راستەوخوى هەيە لەسەر كورپەلە.

واتە كاتيك ئافرەتى دووگيان وەالمدانەوەى بەهيز دەبيت بو بارودوخە هەلچونيەكان وەك خەم و دلتەنگى و شلەژانى جەستەيى دەست دەكات بە رژاندنى هورمونى ئەدرينالين لە خوين بە ريژەيەكى زۆر ئەم ئەدرينالينە لە ريگەى خوينەوە دەگوازريتەوە بو كورپەلە.بويە ئەگە بێت و ريژەى ئەدرينالين زۆر بوو لە خوين كاريگەرى نەرينى لەسەر مندال دەبێت.

هەروەها تويژينەوەى(ليتاهو هيو و هاوەلەكانى)ئەوەيان خستە روو فشارى دەرونى بەردەوام لەسەر دايكى دووگيان ئەگەرى ئەوەى هەيە مندال پيشوەختە لە دايك ببێت و كێشى لە كێشى ئاسايى كەمتر بێت وە تويژينەوەى (والدەر و هاوەلەكانى)فشارى دەرونى بەردەوام لەسەر ئافرەتى دووگيان ئەگەرى ئەوەى هەيە وا بكات مندالى ئوتيزم لە دايك ببێت.

**گرفتەكانى لە دايك بوون:**

كيشەكانى مندالبوون كاريگەرى نەرێنى لەسەر گەشەى مندال دەبێت بو نمونە نەگەيشتنى ئوكسجين بە ريژەى پێويست بو مندال لە كاتى لە دايكبوونى كاريگەرى خراپى دەبێت لەسەر جولەى مندال لە داهاتوودا,چونكە بەشيك لە خانەكانى ميشك لە ناو دەچن بەهوى كەمى ريژەى ئوكسجين پێويست.

**گەشەى جەستەيى:**

گەشەى جەستەى مندال كاريگەرى راستەوخوى هەيە لەسەر اليەنەكانى گەشە بۆ نمونە,گەشەى ماسولكەكان يارمەتى مندال دەدات بو ئەوەى جولە بكات.گەشەى جەستەى مندال لە قوناغە سەرەتاييەكانى زيانى لە دواى لەدايك بوون خيراييەكى بەرچاوى دەبێت,زور بە روونى دايك و باوك و كەسانى دەوروبەرى مندال هەست بەو گەشە كردنە دەكەن بە تايبەتى لە چەند مانگى يەكەمى تەمەنى منداليدا.هەر مانگيك نزيكەى 500 گرام کێش زياد دەكات و باڵایش بە نزيكەى 25سم درێژ دەبێت.لەگەل ئەو گەشە خيراييەى كە لە کێش و باڵای بەدى دەكريت چەندين گورانكارى گرنگى لە ئێسك و ماسولكە و كوئەندامى دەمار روودەدات.ئەم گورانكارييانە توانستى مندال لە داهاتودا دەستنيشان دەكات.

**بەگشتى گورانكاريەكان لە دوواليەنەوە دەبێت ئەويش :**

**گورانكارييەكان لە باڵا و کێش:**

جياوازى لە كيشى مندالى تازە لە دايك بوو هەيە,ئەم جياوازييە پەيوەندى بە بارودوخى مندالەوە هەيە لە كاتى دووگيانى.مندالى تازە لە دايك بوو دريژی نزيكەى 50سم دەبێت و كێشى 3500 غم دەبێت.ژينگە و بو ماوە كاريگەرى راستەوخويان دەبێت لەسەر کێش و باڵای مندال لە دوو سالى يەكەمى تەمەنى مندالە گەشەى جەستەيى مندال بە خيرايى دەبێت .

بە جورێك كێشى مندال لە شەش مانگى يەكەمدا سى ئەوەندەى كێشى خوى زياد دەكات لە كوتايى سالى يەكەمى كێشى مندال دەگاتە 5,10تا 11 كگم تا مندال دەگاتە تەمەنى دوو سالى گەشەى جەستەيى بەردەوام خيرا دەبێت,بەالم لە دواى تەمەنى دوو ساليدا گەشەيى جەستەى خاو دەبيتەوە بەجوريك لە تەمەنى نيوان 2 سال تا هەرزەكارى بالای مندال سالانە(5تا5,7)سم دەبيت و كێشى (3 تا 5,3)كگم زياد دەكات.

**گورانكارى لە مەوداى گەشەيى جەستەيى :**

ئەوەى جيگاى سەرەنجە,مندال لە دوايى لە دايك بوونى گەورەيى قەبارەى سەريەتى كە دەكاتە 4/1 قەبارەى جەستەيى كە دەكاتە هەمان قەبارە لةگەل هەردوو قاچەكانى ئەو قەبارەيەش دەكاتە نزيكەى %70 قەبارەى سەرى لە كاتى گەورەبوونى بەڵام لە كاتى گەشەكردنى گورانكارييە خيراكان بەسەر جەستەى مندال دادێت بە دوو ئاراستە.

**يەكەميان:-** جةستە لەسەرەوە بەرەو خوار واتە جەستە بەخيرايي گەشە دەكات لە سالى يەكەم جگە لە سەرى بەجوريك قەبارەى سەرى مندال لە سالى يەكەمى دەكاتە %20 بە بەراورد لەگەل جەستەى.

**دووەم:-** گەشەى جەستە لە ناوەوە بو دەرەوە,وەك ئەوەى پێشتر ئاماژە پێكرا مندال لە قوناغى پيش لە دايكبونى بەشەكانى ناوەوەى بە تەواوی گەشە دەكات پاشان دەست و قاچەكانى دروست دەبێت. وە لە دواى لەدايكبونى ئەو لايەنانە بەردەوام دەبن لە گەشەكردن.

ئيسقانى مندال پيش لە دايك بوونى گەشە دەكات بەڵام ئيسكەكانى زۆر نەرم دەبن,و لە سەرەتاى تەمەنى ئيسقانەكان هەر نەرم دەبيت هەر لەبەر ئەوەش مندال ناتوانى دانيشێت ياخود لەسەر پێ بوەستێت,دواى ماوەيەك ئيسقانەكان رەق دەبن و بەردەوام دەبێت لە گەشەكردن.

هەندى ئيسقانەكانى جەستەى بەردەوام دەبێت لە گەشەكردن وەك ئێسقانى سەر و دەست. هەروەها جياوازى لە گەشەى ئێسقانى مندال بەپێى رەگەز تويژينەوەكان ئەوەيان دەرخستوە كە رەگەزى مێ خێراتر ئێسقانيان گەشە دەكات.وە لە كاتى لەدايك بوندا كچەكان تا 6 هەفتە لە پيش كورانن بەالم لە تەمەنى دوازدە سالى دا جياوازى گەشەى جەستە دەکاتە دوو ساڵ .

ماسولكەكانى مندال لە كاتى دايك بوون%35 ئاو دەبيت و بە خيرايى گەشە دةكات و گەشەى ماسولكەكانى مل و سەر مندال پيدەگات پێش بەشەكانى ترى جەستەى و يەكەم جار ماسولكە گەورەكانى جەستە گەشە دەكات پاشان بچوكەكان.

**نەخشەى گەشە:**

**پێناسەكەى:** نەخشەى گەشە بريتيە لە نەخشە و هێماى تايبەت,تيايدا ريژەى زيادبونى بااڵا و کێش بە پێى بەرەوپێشچونى تەمەنى مندال دەستنيشان دەكريت.

ئەم نەخشەيە لە دەرەنجامى تويژينەوەى چەندين سال ريكخراوە,لە ريگەى ئەم نەخشەيە دەتوانرێت چاودێرى گەشەى مندال بكريت و دەستنيشانكردنى ئەگەرى هەر شتيك رووبدات لە پروسەى گەشە.

لە رێگەى ئەم نەخشەيە دەتوانريت لە گشت نەتەوە و نەژادەكان بەراوردى ريژەى گەشەى مندال بكريتەوە ئەوەى شايەنى باسە جياوازى لە نەخشەى گەشە هەيە بە پێى رەگەز بە تايبەتى لە دەست نيشانكردنى كيش و باال بنەرەتيەكان و ريژەى گەشە كردن بە پێى تەمەنى مندال.

هەروەها بو خويندنەوەى كەوانەى نەخشەيى گەشە (باڵا و کێش ) ريژەى سەدى بەكارديت بو هەلسەنگاندنى ريژەى گەشە.

مندال لەدواى لەدايك بوونى تا تەمەنى 2 سال و شەش مانگ جاريک پێوانە بو كيش و باڵا دەكريت,بەڵام لە تەمەنى 3 سال دواتر سالى جاريك كيش و باالى پێوانە دەكريت.

پێوانەى گەشەى جەستەى مندال پێويستە لەلایەنی پزيشكى پسپورەوە بيت. چونكە ناكرى شێوازى هەژماركردنى ريژەييەكان و برياردان لەسەر رێژەى گەشەى مندال پيويستى بە پسپورى و شارەزايى هەيە و ناكريت تەنها تيبينيكردن بيت.

سەرەتاى نەخشەى گەشە بريار لە گەشەى مندال بدريت.

هوكارەكانى كاريگەر لەسەر گەشەى جەستەىمندال.

سەرچاوەكانى دەرونزانى گەشە ئاماژە بە چەند سەرچاوەى جياجيا دەكەن كە كاريگەرى لەسەر گەشەى جەستەيى مندال هەيە, ئەو هوكارانەى كاريگەرى لەسەر گەشەيى جەستەيى مندالدا هەيە بريتين لە:

* **رەگەزى مندال:** بەشيوەيەكى گشتى جياوازى هەيە لە گەشەى جەستەى كور و كچ و جياوازى لە بالا و کێش لە نيوان هەردوو رەگەز بە پێى قوناغەكانى تەمەنى مروڤ تێبینی دەکرێت.
* **تەندروستى مندال:** تەندروستى كاريگەرى راستەوخوى هەيە لەسەر گەشەى مندال واتەْ ئەو مندالەى بارودوخى تەندروستى جيگير نەبيت و بەردەوام دوچارى نەخوشى ببێتەوە,لەسەر گەشەى رەنگدانەوەى نەرينى دەبێت.
* **بوماوە**: كاريگەرى بوماوە لە كاتى دروست بوونە مندالەوە دەبێت و ئەم كاريگەرييە تا دواى مندالبون بەردەوام دەبيت.هەنى هوكارى بوماوەى هەن وادەكات جەستەى مندال لە شێوەى ئاسايى خوى دەربچيت وەك الوازى و قەلەوى يان باالبەرزى و كورتەباڵابی.
* **خوراك:** بەسەرچاوەى دروست بوونى لەش هةژمار دەكريت و سەرچاوەى وزەى لەشى مروڤە.بويە كەمى يان بەد خوراكى رەنگدانەوەى مەترسيدارى هەيە لەسەر گەشەى مندال.بۆ نمونە كەمى ڤيتامينەكان يان كەمى پروتين دەبيتە هوى الوازى و شكستى جەستە و توشبونى بە نەخوشى جيا جيا.
* **لايەنى هەلچونى:** شاراوەنييە هەلچونەكانى مروڤ دەبيتە هوى رژانى ريژەيەكى زور لە هورمونى ئەدرينالين بو ناو خوينى تاك ئەم هورمونە كاريگەرى ئەرينى هەيە لەسەر كاركردنى هورمونى گەشە كە مێشكى مروڤ دەرى دەكات و بەرپرسە لەسەر باڵای مروڤ .

**گەشەيی جوولەيی:**

مەبەست لە گەشەى جولەيی ئەو گورانكارييەيە لە تواناى جولەييەكانى مندال روودەدات بە تيپەربونى كات.مروڤ لە قوناغى منداليدا بە بەراورد لەگەل زورينەى گياندارەكان كاتيكى زياترى پيويست دەبێت تا بتوانيت بە تەواوى كونترولى جولەيى بكات.جولە سەرەتاييەكانى مندال وەك هەولدانيكى مندال هەژمار دەكريت بو كونترولكردنى بو بەرپەرجدانەوەكانى ليرەدا خيزان روليكى گرنگ دەبينيت بو هاندانى مندال تا بەشيوەيەكى تەندروست گەشە بكات.

**روانگەى كونترولكردنى هاوسەنگى جەستە :**

لەم قوناغەدا مندال هەول دەدات بەسەر هيزى راكيشانى زەويدا زال بيت.ئەم قوناغە لە چەند بەش پێك ديت لەوانە:

1. **كونترولكردنى سەر و** مل: مندال لە سەرەتاى تەمەنيدا ماسولكەكانى ملى لاوازە وە تواناى كونترلكردنى سەرى نابيت بويە لەكاتى هەلگرتنى منداڵان سەرى بو دواوە دەگەريتەوە بەڵام بە تێپەربونى كات ماسولكەكانى ملى بەهيز دەبيت وە لە دوومانگيدا مندال تواناى بەرزكردنەوەى سەرى دەبێت.
2. **كونترولكردنى ناوقەد:** مندال لەدواى دوو مانگيدا تواناى كونترولكردنى ناوقەدى دەبێت كاتيک لەسەر سک يان پشت داى دەنێى و لە هەشت مانگيدا مندال كاتيك لەسەر پشت دەبێت تواناى خو وەرگێرانى دەبێت.
3. **دانيشتن:** بەگشتى مندال تواناى دانيشتنى دەبێت بەالم بە بونى هاوكارى,بەالم لە تەمەنى حەوت تا هەشت مانگيدا مندال بەبى هاوكارى تواناى دانيشتنى دەبێت.
4. **وەستان:** لەدواى تەمەنى 5 مانگيدا تيبينى ئەوە دەكريت مندال هەولى هەستان دەدات لە تەمەنى 9 مانگيدا مندال تواناى ئەوەى دەبێت لەسەر پێيەكانى بوەستيت بە دەستگرتن بە شتيك وەك مێز يان كورسى لە تەمەنى 11 تا 12 مانگيدا مندال تواناى وەستانى دەبێت بەبێهاوكارى و هەول دەدات چەند هەنگاو بهاوێژێت.

**كاريگەرييەكانى سەر توانا جولەييەكانى مندال:**

**چەندين هوكارى جيا جيا هەن كاريگەريان لەسەر توانا جولەيەكانى مندال هەيە لەوانە:**

* **تەندروستى لەش:** بە پێى سەرچاوەكان پەيوەنديەكى ئەرينى هەيە لەنيوان دواكەوتن لە گەشەى جولەيى و نەخوشى.
* **توانا هزرييەكان:** هەرچەند مندال توانا هزريەكانى تەواو بيت ,توانا جولەييەكانى تەندروست دەبيت.ئەم منداڵانەى بيركولن دواكةوتو دەبن لە رووى گەشە جولەييەكانەوە.
* **تيكچونى كەسايەتى:** هەرچەند مندال تيكچونى كەسايەتى هەبێت وەك گوشەگيرى و شەرم كردن لە رووى جولەييەوە سست دەبێت.
* **مەشق و راهێنان**: مەشقكردن و راهينانى ماسولكەكان گرنگە بو گەشەى جولەى مندال.ياريكردن يەكيكە لە ئامرازەكانى مەشق كردن.بويە گرنگە باوان جەخت لەسەر ياريكردنى مندالەكانيان بكەنەوە,پيويستە بەردەوام منداالن هان بدەن بو ئەوەى لە ياريەكان بەشداربن بە تايبەتى ئەو چاالكييە وەرزشيانەى كە لە قوتابخانەكان ريك دەخرين.

**گەشەی زمانەوانی:** مەبەست لە گەشەی زمانەوانی توانای منداڵ لە دەربرین و بیستنە و گەشەی زمانەوانی منداڵ پەیوەستە بە گەشەی الیەنەکانی تروەك گەشەی جەستەی و عەقلی و کۆمەاڵیەتی و توانایجولەی ماسولکەکانی دەم،بەگشتی دەتوانین ئەو فاکتەرانەبخەینە روو کە کاریگەری ڕاستەۆخوی دەبێت لەسەر گەشەی زمانەوانی منداڵ

* **ئاستی زیرەکی:** هەرچەند منداڵ ئاستی زیرەکی بەرز بوو ئەوا خێراتر لە رووی زمانەوانی گەشە دەکات.
* **ڕێزبەندی منداڵ:** لەزۆربەی کات منداڵی یەکەم خێراترو بەشێوەیەکی رێك و پێکتر لە روی زمانەوانی گەشە دەکات چونکە منداڵی یەکەم زیاتر لە الیەن دایک و باوکەوە گرنگی پێدەدرێت و وشەکان بەشێوازێکی ڕاست و دروست وەردەگرێت .
* ژینگەی کۆمەاڵیەتی منداڵ:هەرچەند ژینگەی کۆمەاڵیەتی منداڵ دەوڵەمەندبێت و کەسانی دەوروبەری منداڵ زیاتر بێت ئەوا منداڵ لە زمانەوە گەشە دەکات .
* **ڕەگەزی منداڵ**: توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کچان خێراتر لە کوران لە رووی زمانەوانی گەشە دەکەن لە قوناغەکانی منداڵیدا.

**قوناغەکانی گەشەی زمانەوانی منداڵ :**

قۆناغی پێش قسەکردن:ئەم قوناغە لە ساڵی یەکەمی منداڵی دەست پێدەکات ئەم قوناغەس لە سئ ئاست پێک دێت :

**یەکەم/ قوناغی گریان:** لە دوای لەدایك بونی منداڵ گریان و هاوار\_\_\_\_\_\_کە تاکە ئامرازی منداڵ دەبێت بۆ پەیوەندی بە جیهانی دەرەوەیە لە دواتر منداڵ فێری ئەوە دەبێت گریان وەک ئامرازێک بەکار بێنێت بۆ پێدانی شیر لە ڵایەن دایکییەوە یان بۆ گورینی دایبی یان کاتێک شوێنێکی باش نییە.

**دووەم/ قوناغی گمە گم**: لەتەمەنی ۳تا ٥ مانگی منداڵ دەست دەکات چەند وشەیەک دەردەکات کە هیچ واتایەک ناگەینێ وەک(ددد،ببب،کک،ددا...هتد)ئەم وشانە منداڵ کاتێک بەکاردەهێنێت بۆ دەربڕینی هەستکردن .

**سێیەم/ قوناغی دەنگە دەنگ ووشەی بێ مانا:** لەم قوناغە منداڵ فێری ئەوە دەبێت وشەی ئاڵۆزتر دەرببرێت بەڵام هێشتا لەالیەن کەسانی دەوروبەر روون نابێت وەناتوانن بزانن منداڵەکە چی دەڵێت.

**ب قوناغی قسەکردن:ئەم قوناغە بۆ سێ بەش دابەش دەبێت لەوانە:**

**یەکەم/ قوناغی وشەی یەکەم:** لە تەمەنی ۸ تا ۱۸ مانگی منداڵ فێری گوتنی یەک یان چەند وشەیەک دەبێت بۆ پێداویستییە سەرەتایەکانی وەک نان خواردن.

**دووەم/ قوناغی گوتنی وشەو ڕستە :** ئەم قوناغە لە تەمەنی ۱۸ تا ۲۳ مانگی دەبێت لەم قوناغەدا منداڵ دەتوانێت وشە یان ڕستەیەکی ناڕێک دابڕێژئ تا بارودوخێک یان کردەوەیەک ڕوون بکاتەوە .

**سێیەم/ قوناغی دەربرینی ڕستە:** منداڵ لە دوای تەمەنی دوو ساڵیدا دەتوانێت هەندێک ڕستەی ڕێك ڕێکبخات و بەشێوازێکی ڕوونتر بابەتەکان بخاتە روو.

**كێشە باوەكان لە قوناغى مندالى و هەرزەكارى:**

**يەكەم/ كێشەى درۆكردن**

(پێناسەكەى): بريتييه لە وتنى قسەى نا دروست بەمەستى شاردنەوە و شێوازى

راستیەكان.

درۆكردن بە گشتى رەفتاريكى پەسەند نييە لە اليەن گەوەركان و دژى بەها كومەڵايەكى راستگو گەشەى كرد, رەنگدانەوەى ئەم ژينگەيە لە ئاخاوتنەكانداهوكارى درۆكردن بو ژينگەى مندال دەگەريتەوە, واتە ئەگەر مندال لە رەنگ دەداتەوە , لەبەرئەوەى درۆكردن لە تەمەنى مندالى هوكارى جياوازى هەيە گرنگە بو باوان و ماموستايان هوكارى پەنابردنى مندال بو درۆكردن بزان تا بتوانن بەشيوەيەكى پەروەردەيى مامەلە لەگەل ئەم رەفتارە بكەن.

**جورەكانى درۆكردن لەڵای مندال:**

* **درۆى خوپاراستن :** كاتيك دايك و باوك لە سزادانى مندال زيادەروى دەكەن يان بەشيوەيەكى هەڵە سزاى مندالەكانيان دەدەن , ئەوان ناچار دەبن بو درۆكردن بەتايبەت ئەگەر بێت و راستگوى مندالەكانيان دەرهاويشتەى ئەرينى لى نەكەويتەوە, بو نمونه كاتيك مندال دان بە شكانى كەرەستەيەك لە مالەوە دەنێت , ئەگەر دايك و باوك رەچاوى راستگوى مندالەكە نەكەن و سزاى توندى بدەن لەسەر ئەو هەلەيەى ئەنجامى داوە ئەوە لە كاتى دووبارە بونەوەى هەمان بارودوخ مندال بو ئەوەى خوى لە سزادان بپارێزيت پەنا بو درۆكردن دەبات.
* **درۆى خەيالى** **:** ئەم جورە درۆكردنە پەيوەندى بە تەمەنى مندالەوە هەيە لە سەرەتاى منداليدا ئەم جورە درۆكردنە هەيە چونكە مندال ئاسوى خيالكردنى بەرفراوان دەبێت لە رووى زمانەوانى گەشە دەكات. بويە هەلدەستێت بە دروستكردنى چيروكى جياجيا.لەم حالەتەدا مندال هەست بە نادروستى قسەكانى ناكات. بو نمونە زيادەروى لە شيكردنەوە و وەسفكردنى وروژێنەرەكانى دەوروبەرى دەكات وەك ئەوەى مندال بلێت من سەگێكم بينى قەبارەى بەقەد مانگايەک بوو. لە هەندى حالەتى تر دروكردنى مندال وك ياريكردنێك بەكارديت.
* **درۆى تۆلە:** هەندى جار مندال پەنا دەباتە بەر درۆكردن بو ئەوەى تۆلە لە منداليكى تر بكاتەوە .بە تايبەتى كاتيك مندال لە رووى جەستەييەوە ناتوانى تۆلەى خوى بكاتەوە يان بەربەست هەن لە تولەكردنەوە يان هەولدانەكە,بو ناشيرنكردن و ناوزراندنى كەسيك,لە نمونەى دروى تۆلە, تومەتباركردنى منداليك بە ئەنجامدانى كاريك يان سەرپيجييەک كە لە راستيدا ئەنجامى نەداوە وەك شكاندنى كەل و پەل يان رشتنى شتيك......هتد وە لەقوناغى هەرزەكارييدا دروى تۆلە زياتر لە پەنابردنى هەرزەكار دەبيت بو هەلبەستنى بابەتيك بو هاوريەكى و بالوكردنى لە نيوان هاورييەكانى.و بالوكردنەوەى بابەتەكە لە سوشيال ميديا.
* **درۆى لەبرى ياخود مەبەستدار:** سەرچاوەى ئەم رەفتارە بو هەستكردن بە كەمى و بى تواناى دەگەرێتەوە. لەم حالەتەدا مندال پەنا دەباتە بەر دروكردن سوديكى بەدەست بينيت.لە هەندى حالەتدا مندال پەنا دەباتە بەر دروكردن بو پەردەپوشكردنى هەستى بێ تواناى و دەرخستنى هيز و تواناكانى. هەروەها دەكرى مندال لە هەندى بارودوخ درو بكات بو ئەوەى لە خوى بەپرسيارييەتى بدوزيتەوە و سەرنجى لە دەوروبەردا.
* **درۆى عينادى:** هەندى جار مندال درۆ دەكات تەنها بو ئەوەى بەرهەلستكارى گەورەكان و دژايەتييان بكات. مەبەستى مندال لە پەنابردنى بو درۆكردن تەنها بەرپەرچدانەوەى گەورەكانە.توندوتيژى خێزان و نەبونى سوزدارى نا تەبايى لە نێوان ئەندامانى خێزان هوكاريكە بو ئەم جورە درۆكردنە ئەم رەفتارە زياتر لە قوناغى مندالى دواكەوتويى يان لە سەرەتاى هەرزەكارى بەدى دەكريت.
* **درۆى چاوليكەرى:** ئەم جورە درۆكردنە لە ريگەى السايى كردنى رەفتارى گەورەكانەوە دەبێت. بەتايبەتى كەسە نزيكەكانى مندال, رەنگە ئەم جورە دروكردنە باوترين جور بێت بەهوى ئەوەى رەفتارەكانى مندال بەرادەيەكى يەكجار زۆر رەنگدانەوەى رەفتارى گەورەكانەوە دەبيت بە تايبەتى لە سەرەتاى تەمەنيدا.
* **درۆى شلەژانى:** ئەم جورە دروكردنەى مندال سەرچاوەكەى بو شلەژانى مندالە لە درككردنى بابەتە هەستەوەرەكان واتە شكستهێنانى مندال لە جياكردنەوەى بابەتى سنورى هەستەوەرەكانى و ئەو بابەتەى لە خەياليان دروست دەبيت.نمونەى بو ئەم جورە درۆكردنه دووبارە گيرانەوەى مندال بو چيروكێك كە لە گەورەكانەوە گوێى لى بوە وەك بەسەرهاتيك بو كەسانى تر بگێريتەوە.

**شێوازەكانى چارەسەرى درۆكردن**:

* پێويستە دايك و باوك بە يەكسانى مالە لەگەل مندالەكانيان بكەن واتە نابێت مندالێك لە خوشك و براكانى جيا بكريتەوە و ناز و خوشەويستى پێ بدريت بەدەر لە وانى تر.
* پێويستە ژينگەيەكى دەروونى ئارام بو منداالن بەردەست بكريت,بو ئەوەى مندال بەدەر بێت لە رق و كينە.
* رێنمايى و هوشياركردنەوەى مندال بو ئەوەى جياكارى بكات لە نێوان راستى و خەيال.چونكە هەرچەند مندال بچێتە خەيالكردنى قول لە واقيع دوور دەكەوێتەوە.
* پێويستە باوان وەك نمونەيەكى باش رەفتار بكەن چونكە مندال بە سروشتى خوى پەنا دەباتە بەر السايكردنى رەفتارى گەورەكان بە تايبەتى دايك و باوك.
* خۆبەدورگرتن لە سزادانى جەستەيى لە كاتى مامەلەكردن لەگەل منداالن چونكە ئەم جورە سزادانە وا لە مندال دەكات پەنا بباتە بەر درۆكردن بۆ ئەوەى دوچارى سزادان نەبێتەوە.
* گرنگە ئەو ئەركانەى بە مندال دەدرێت هاوتا بيت لەگەل ئاست و تواناكانى مندال تا بتوانى بە سەركەوتوى كارەكانى ئەنجام بدات.

**كيشەى ترس و دلەراوكى**

ئەم دووچەمکە لە زورينەى سەرجاوەكان لە هەمان چوارچيوە باس دەكريت چونكە لە زوربەى حالەتەكاندا نيشانە و رەفتار هاوشيوەن, هەرچەندە ترس بريتييە لە هەلچونيكى بەهيز لە دەرەنجامى بونى مەترسى راستەقينە وەك توقاندنى كەسێك بە چەك يان تەقينەوەيەكى بەهيز يان بينينى ئاژەليكى دڕندە يان روودانى رووداويكى لە ناكاو بەڵام دلەراوكى حالەتێكى هەلچونييە لە ئەنجامى ترسانە لە شتێك يان بارودوخێكى ناديار سەر هەلدەدات, ئەم حالەتە هەلچونييە جوريك لە نائارامى دەروونى لە تاك دروست دەكات.

هەروەها مروڤ بە دريژايى تەمەنى هەست بە دلەراوكى دەكات تەنها ئەوەى گورانكارى بەسەردا دێت ناوەروك و بابەتى دلەراوكييە,لەگەل ئەوەى دلەراوكى بە حالەتێكى نێگەتيڤ دةژمێردريت بەالم بوونى دلەراوكى پێويستە بو وروژاندن كەسەكە بو ئەوەى هەوڵى بەردەوام بدات بو سەركەوتن لە كارەكانى, مندال لە تەمەنى 18 مانگيدا تا تەمەنى 3 سالى دووچارى دلەراوكى و جيابونەوەيان هەيە لە كاتى دووركەوتنەوەى دايكى. زور حالەت هەن مندال و هەرزەكار تێيدا دوچارى دلەراوكى يان ترس دەبێتەوە بو نمونە ئەم حالەتانە, پێش چوونى قوتابى بو ژورى تاقيكردنەوە بە تايبەتى كاتيك بەباشى خوى ئامادە نەكردبيت.

**جورەكانى دلەراوكى**

* **دلەراوكێيى بابەتى ئاسايى:** ئەم جورە دلەراوكێيه دەكريت لە هەندى حالەت بە ترس هەژمار بكرێ, لە دەرەنجامى ترسان لە هوكارێكى دەرەكى سەرهەلدەدات,وەك ترسان لە مردنى كەسيكى خوشەويست, يان ترسانى دايك لە ونبونى مندالەكەى.....هتد.
* **دلەراوكێيى ناوەكى ئاسايى:** ئەم جورە دلەراوكێيە لە دەرەنجامى ترسان لە هوكاريكى ناوەوە دروست دەبێت, چونكە مروڤ تةنها ترسى لە نەخوشى و لەدەست دانى كارەكانى نييە, بەلكو ترسى لە ويژدانى خوشى دەبێت, بە تايبەتى كاتى دەيەويت كاريكى نا ئاكارى يان خراپ بكات. زاناى دەرونزان(فرويد) ئاماژەى بەم جورە دلەراوكێیە كردوه و ناوى نا (دلەراوكێى ئاكارى) بەڕاى ئەو:ئەم جورە دلەراوكييە لە دەرەنجامى (گرێى ئوديب) دروست دەبيت.
* **دلەراوكيى دەمارى:** هوكارى ئەم جورە دلەراوكێيە ترسێكى شاراوەيه هويەكەى لە----- مروڤ دەبيت و كەسەكە لە حالەتى ترسدا دەبيت بەڵام نازانرێت هوكارى ترسەكەى چييە, لەبەرئەوەى سەرچاوەى دلەراوكييەكە ناديارە كەسەكە بەردەوام هەست بە نا ئارامى دەكات و لە هەمو شتەكانى دەوروبەرى چاوەروانى شتى خراپ دەكات.

|  |  |
| --- | --- |
| **ترس** | **دلەراوکێ** |
| **سەرچاوەى ترسەكە روون و ئاشكراييه, واتە بو كەسەكە هوكارى ترسەكەى روونە** | **سەرچاوەى مەترسيەكە ئاشكرا نييە**  **تەنها كەسەكە هەست بە نارەحەتى**  **دەكات بەبى ئەوەى هوكارى راستەقينە بۆ حالەتەكەى روون بكاتەوە** |
| **دەتوانريت پەيوەندى لە نيوان**  **سەرچاوەى هەرەشە و ترسەكە**  **بدوزيتەوە** | **ناتوانرێت پەيوەندى نيوان سەرچاوەى هەرەشە و ترسەكە بدوزيتەوە** |
| **ترس بۆ كاتێكى كورت دەبيت و پەيوەست بە هوكاريكى ترسه** | **دلەراوكى بو كاتيكى دريژخاييەنە** |
| **لە سنوريكى دياريكراو كۆ دەبێتەوە** | **بەربڵاوە, واتە سنوريكى دياريكراوى نييە** |
| **بە نەمانى سەرچاوەى ترسەكە نامێنێت** | **لە هەندى دەبێت لە دواى نەمانى مەترسى سەرچاوەكە حالەت بەردەوام** |
| **هۆكار و سەرچاوەكەى ديارە وەك ترس لە ئاژەلێكى دڕندە يان لە سزادان دواى هەلە كردن** | **هۆكار و سەرچاوەى ناديارە دەكريت لە هەندێ بارودوخ لە مێشكى كەسەكە**  **سەرچاوكەى دروستكراو بيت** |

**جياوازى نيوان ترس و دلەراوكى**

**هوكارەكانى ترس و دلەراوكێ**

هوكارەكانى دلەراوكى دابەش دەبيت بو دوو هوكارى سەرەكى ئەويش هوكارە بۆماوەى و بايولوژييەكان و هوكارە ژينگەييەكان. بەوردبونەوە بو ئەم دوو هوكارە دەكرێت هوكارەكان بو ئەم خاالنە پولين دەكرێن:

* ئامادەباشى بوماوەيي:-واتە ئەگەر يەكێك لە ئەندامانى خێزان حالەتى دلەراوكيى هەبيت ئەگەرى توشبونى ئەندامانى خيزانەكەى زياتر دەبێت .

ئەگەر لە دوانەى يەك هێلكە(جمك) يەكێكيان توشى حالەتى دلەراوكى بێت ئەگەرى توشبونى ئەوەكەى تريان بەريژەى )%50 )دەبيت.

* بوونى بارودوخى نامو وادەكات مندال هەست بە ترس بكات بەتايبەتى ئەگەر هات و ئەزمونى مندال بو بارودوخەكان نەرێنى بيت.
* ئامادەباشى دەروونى و مامەلەكردنى هەلەى گەورەكان وەك ترساندنى مندال بە هەندى درندەى ئەفسانەيى يان جن و شەيتان...هتد. هەستى ترس و دلەراوكى لە الى مندال بەرز دەكاتەوە و لە دوو روژدا رەنگدانەوەى نەرێنى دەبێت لەسەر كەسايەتى.
* زیادەرۆی دایک و باوک لە سزادانی منداڵەکانیان و پشتگوێخستنی تواناکانی منداڵ و چاندنی بێ متمانەی لە ناخی منداڵدا.
* بەکارهێنانی سزادان بۆ کونترۆلکردنی رەفتاری منداڵ لە وانە سزادانی جەستەی و دەروونی وەک ترساندنی بە بەندکردنی لە ژووری ماڵەوە یان پەنابردنی ماموستا بۆ بەکارهێنانی نمرە بۆ هەڕەشەکردن لە قوتابیەکانی.

**مندال و ترسان لە قوتابخانە**

ترس لە قۆتابخانە یەکێکە لە جورە بەرباڵوەکانی ترسی منداڵ کە بەشێک لەم ترسە پەیوەندی بە خودی قۆتابخانەوە هەیە پێش چون بۆ قۆتابخانە منداڵ لە ژێر چاودێری دایکی دەبێت و سوزو خۆشەویستی پێدەبەخشێت بۆیە هەندێکجار منداڵ هەست بە بوونی مەترسی و نارەحەتی دەکات لە ڕێگەی قۆتابخانە بەهوی بوونی ڕێسای تایبەت و بوونی کەسی بێگانە لە دەوروبەردا کە دەبێ گوێڕایەلە بکات .

* لە هوکارە سەرەکیەکانی گونجانی منداڵ لە قوتابخانە ئەو متمانە بە قۆتابخانە کەسایەتی ماموستایەو شێوازی مامەڵەکردنی لەگەڵ قوتابی واتە ئەگەر ماموستا شێوازێکی هەڵەی بەکارهێنا لەکاتی مامەڵەکردنی لەگەڵ هەلەکانی قوتابیانی وەک سوکایەتی پێکردن یان سزادانی جەستەی لەدەرئەنجامدا ترس لەالی قوتابی بەرامبەر قوتابخانە دروست دەبێت.
* هوکارێکی تر بۆ ترسی قوتابی لە قوتابخانە بۆ ئاستی زانستی دەگەرێتەوە ، بۆ نموونە ترسی قۆتابی لە تاقیکردنەوەو بە دەست هێنانی نمرەی نزم،وادەکات ترس و دڵەراوکێی تاقیکردنەوە لە الی قوتابی دروست بێت ببێتە هوی ترسان لە قوتابخانە.

بۆ ئەوەی منداڵ دوربێت لە هەستی ترس و دڵەراوکێ لە قوتابخانە پێویستە لایەنی بەرپرس کار لەسەر چەند پرنسێک بکات و چەند ڕێگا بگرنە بەر وەك :

* هوشیارکردنەوەی باوان و کارمەندانی بواری پەروەردەی بە گرنگی و ناسکی قوناغی منداڵی و کاریگەری لەسەر داهاتووی قوتابیان گرنگی هەماهەنگی لە نێوان باوان و ماموستاکان و دەستەی کارگێری قوتابخانەکان بۆ چارەسەری کێشەی قوتابیان بە تایبەتی کێشەی مامەڵەکردن لەگەڵ تاقیکردنەوەکان و دانانی چارەسەر بۆ هەر کێشەیەک دووچاری قوتابی ببێتەوە .
* گرنگە قوتابخانە ببێتە شوێنێکی ئارام و دڵخوشکەر بۆ قوتابیان بۆ فێربونی کارامەییەکان لەگەل دورکەوتنەوە لە توقاندنی قوتابی بە تاقیکردنەوە و دانانی نمرەکان واتە قوتابی لەوە بگات نمرە تەنها هەلسەنگاندنەو دەرخستنی لایەنە لاوازەکانە بۆ ئەوەی پەرە بە توانای قوتابی بدرێت تالە کوتای دا باشترین دەستکەوتی هەبێت .
* سوود وەرگرتن لە توێژینەوە زانستیەکان بواری گەشەو پەروەردەو فێرکردن بۆ دوزینەوەی باشترین شێواز بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ مندااڵن لە قوناغە جیاوازەکانی گەشەی.