



پهیمانگای تهکنیکی سلیمانی
Slemani Technical Institute

سیمیناریک ده‌باره‌ی (نیفلجی میشک)

(cerebral palsy)

ناماده‌کردن و پیشکەش کردنی / کشمیر که‌ریم ره‌شید

هاوکاری / رۆژگار که‌رکۆکی

به‌شی ته‌ندروستی کۆمه‌ل / نیواران

قوناغی یه‌که‌م .

سالی 2020-2019

ئىفلىجى مېشك چىيە؟؟؟

ئىفلىجى مېشك (cerebral palsy): نەخۇش يەككىلى درىز خايىنە، كە لە مېشكى مروڧ دا روو دەدات و ئەوش بە پەككەوتنى بەشېك لە مېشك و بى تونايى، كە كار دەكاته سەر فرمانى ئەو بەشەى مېشك، ئەم زيان مەندىيە ھەموو مېشك داگىر ناكات و زىادىش ناكات، زۆرتەر ئەو بەشانە دەگرېتەوھ كە كۆنترۆلى جولەى لەش دەكەن .

لە زۆربەى وولاتان ئىفلىجى مېشك يەكەم ھۆكارى بى تونايى لەشە و لەھەر ۳۰۰ مندالېك ۱ مندال توشى ئەم حالەتە ئەين، لەكاتى لەدايك بوون (زگماك)، يان دواى لەدايك بوون .



نیشانه و ناسەر هوەکانی:

۱/ لەڕووی جەستەییەوه ئەم مندالانە زۆر نەرم و شلن و جولەیان کەمترە لە مندالێکی ئاسایی.

۲/ لەکاتی خواردنی شیر و قوتدانی گیرو گرتی بۆ دروست ئەبێت، زۆر جار نەڕشیتەوه بەهۆی لاوازی لەقوتدان.

۳/ لەکاتی جل گۆڕین و شۆردن و یاری کردن لەشی رەق ئەبێت، لەگەڵ گەورەبوونی کێشەکانی زیاتر ئەبێت بۆ هەلسو کەوتی رۆژانە و دوا کەوتوون لە فێر بوون بە بەراورد بە منالێکی ئاسایی.

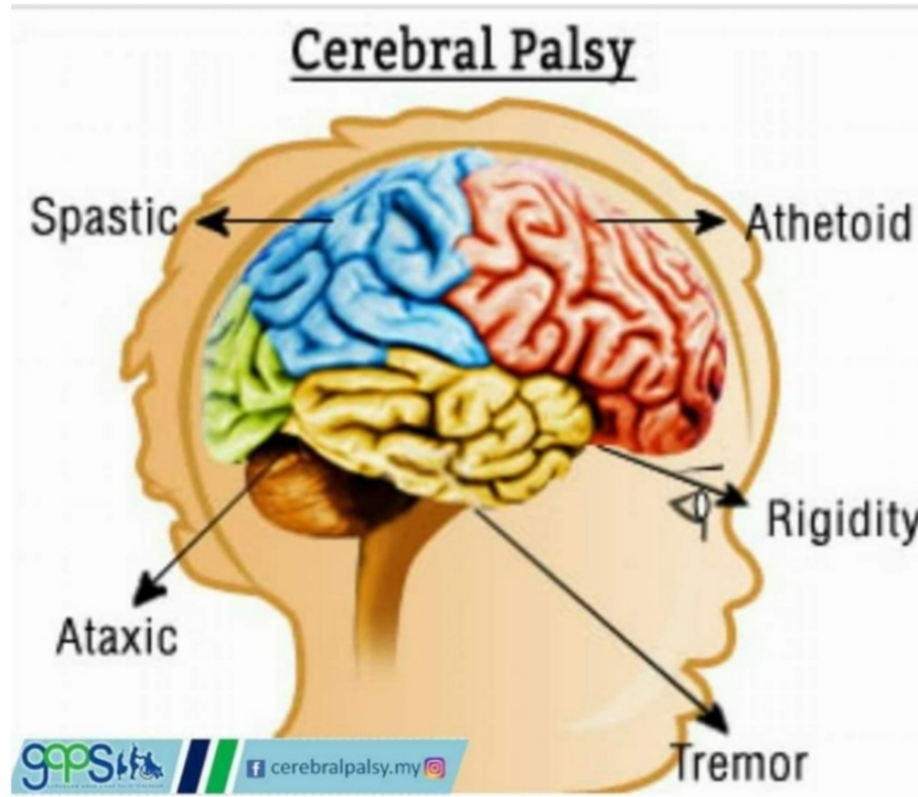
۴/ کەم بەکار هێنانی دەستەکانی، یان بەکار هێنانی یەک دەست، یان زۆر ئەگری یان زۆر پێ ئەکەن و هێمن ترە.

۵/ گرانی لە دەربرین وە تیگەشتن.

زیرەکی: زۆر جار ئەم جۆرە مندالانە لەگەڵ ئەوهی جەستەیان شلە و جولەیان دوا کە و توووە، بەلام ئاستی زیرەکیان کێشەیی نیه وە تیگەشتنێان لەوه زیاترە کە دەور و بەر هەستی پێ دەکەن، لە بینین و بیستنی کێشەیان نیه .

* زۆر جار پەرکەم (گەشکە) ڕوو دەدەت لە مندالی توش بوو بە ئیفلیجی مێشک، وە گۆرانی نابەجی ڕوو ئەدات وەک لە پێکەنین بۆ گریانێکی کت و پڕ، ترس، تورەیی، لاساری،.... هتد، کە رەنگە بەهۆی بێ بەش بوونی مندالەکە بێ لەو شتانەیی ئارەزووی دەکات و توانای کردنیانی نیه.

هەستەکانی دەست لێدان و نازار و ساردی و گەرمی بە گشتی دەبێت بەلام کەمتر لە منالێکی ئاسایی، تەنھا کێشەیی جولە و هاوسەنگیان دەبێ... وە گەشەیی مێشکیان دوا کەوتوو تر نەبێ .



جۆرهكانى ئىفلىجى مېشك:

به گشتى سى جۆر ئىفلىجى مېشك ههيه بهلام زۆر جار هەر سى جۆر مکه به تىکهلى دهر ئهکهوئیت و ناتوانى جيا بکریتهوه/

۱: وشک بونهوهى ماسولکهکان يان گرژ بوونيان :که له زۆر بهى بهشهکانى لهش دهر ئهکهوئیت وهک پهلهکان به گشتى و چهمانهوهى نهژنۆکانى و مل و پشت و لهپى دهست

۲: نهو جولانهى کۆنترۆل ناکرین (ئهئیتۆسس)..

نهو جولانهى کهسست وشهپۆل دارين،کت و پره له پهلهکانى و ماسولکهکانى دهم و چاوى ههيه بۆ نموونهيهوى جوليهک بکات به خیرایى يهکى زۆر تر ئهیکات و هاوسهنگى لاوازه و به ئاسانى دهکهوئیت،زۆر بهى نهو مندالانهى نهئیتۆسیسیان ههيه زیرهکیان سروسنتیه،بهلام نهگهر گرژ بوون

توشى ماسولكەكانى ناخاوتتايان بوو ئەوا گرانىان دەبىت لەكاتى گەياندنى بۇچوون و داواكارىيەكانىيان بۇ دەوروبەريان.

۳:بى ھىزى ھاوسەنگى (ئەتاكسىيا)...

ئەم جۆرە گىر و گرفت دروست دەكات لە كاتى دانىشتن و ۱راوستان و زۆر جار ئەكەوئىت ،وہ دەستەكانى بە شىوہىەكى نارىك بەكار ئەھىننىت كە كىشە دروست ئەكات بوى زۆر جار بە درىژايى تەمەنى وە زۆر جار بە شلەژاو و پەشوكاويى دەر ئەكەوئىت ،كەئەوہش وا دەكات مندالاي تر بەتووندى ھەلسو كەوتى لەگەل بكەن وگالتەى پى بكەن ،زۆر جار وەك بەلەمەيكە لە ناو دەرپايەكى شىواو....

ھۆكارەكانى ئىقلىجى مېشك :

- ھۆكارى بۆماوويى وەك گۆران لە جىنى كۆنترۆلى مېشك.
- ھەوكرىنى دايك لەكاتى سىكېرى دا.
- گىرانى لولە خوئىنەكانى مېشكى كۆرپەلە.
- ھەوكرىنى كۆرپە لە پېش و دواى لەدايك بوون.
- بەركەوتنى زەبىر بە مېشكى مندال.
- كەمى گەيشتنى ئۆكسىجىن بۆ مېشك.

د.ئاوات وژدىيى



ئىقلىجى مېشك

ھۆكارەكانى توش بوون/

پېش لەدايك بوون :

*ھەوكرىنەكانى دايكى دووگىيان ،وەك توش بوون بە سورىژەى ئەلمانى و ھىتريس و زۆستر...

*جىاوازي جۆرى خوئىنى دايك و مندال لە (RH)دا.

*بوونى نەخوشى شەكرە و ،ژەھراووى بوون لە دايكى دووگىيان دا،وہ جگەرە كىشان و مەى خواردەمەوى دايكەكە.

*ئەو دايكانەى لە 25سالى كەمتر منداليان ئەبەيت.

*بچووكى قەبارەى حەوزى دايك و گەورەى قەبارەى سەرى مندال و ا دەكات زيان بە بۆرييهكانى خوینی سەرى منالەكە بكەوئیت و مېشك زيان مەند بېت.

*نەبەكامى،

واتە ئەو مندالانەى پېش تەواو كردنى كاتى ناسايى (9مانگ) لەدايك ئەين و كېشيان لە(2 كگم)كەمترە زياتر تووش بە ئيفليجى مېشك دەبن لە زۆر بەى وولاتەكان.

پاش لەدايك بوون/

*تايەكى زۆر بەرز، بە هۆى هەو كردنەوە يان بە هۆى وشك بوونەوە(كەم بوونەوەى رېژەى ناوى لەش پاش سەچوونىكى زۆر) كە ووشك بوونەوە زياتر لەو مندالانە روو دەدات كە شيرى قحوو زۆرتر ئەخۆن.

*هەو كردنەكانى مېشك: (هەوى پەردەكانى مېشك، هەوى مېشك)

*هۆكارى ديكە وەك مەلاريا، و نەخۆشى سيل. و... هتد

*برينداريهكانى سەر.

*كەم بوونەوەى رېژەى ئوكسجين بە هۆى خنكان يان گازى ژەهر اوى ..

*ژەهر اوى بوون بە قورقوشم، خوین بەر بوون يان مەيىنى خوین لەناو مېشك دا بە هەر هۆيهك بېت.

*لوو هەكانى مېشك.

ئەم نەخۆشيه بلاو نابېتەوەو ناگواز رېتەوە لە منداليكەوە بو منداليكى ديكە، وە كەسى تووش بوو تواناى هاوسەرگيرى و دروست كردنى منداليان دەبېت وە بە رېژەى زۆرينەش مندالەكانيان ئيفليج نابن و ساغن.



چارهسەر /

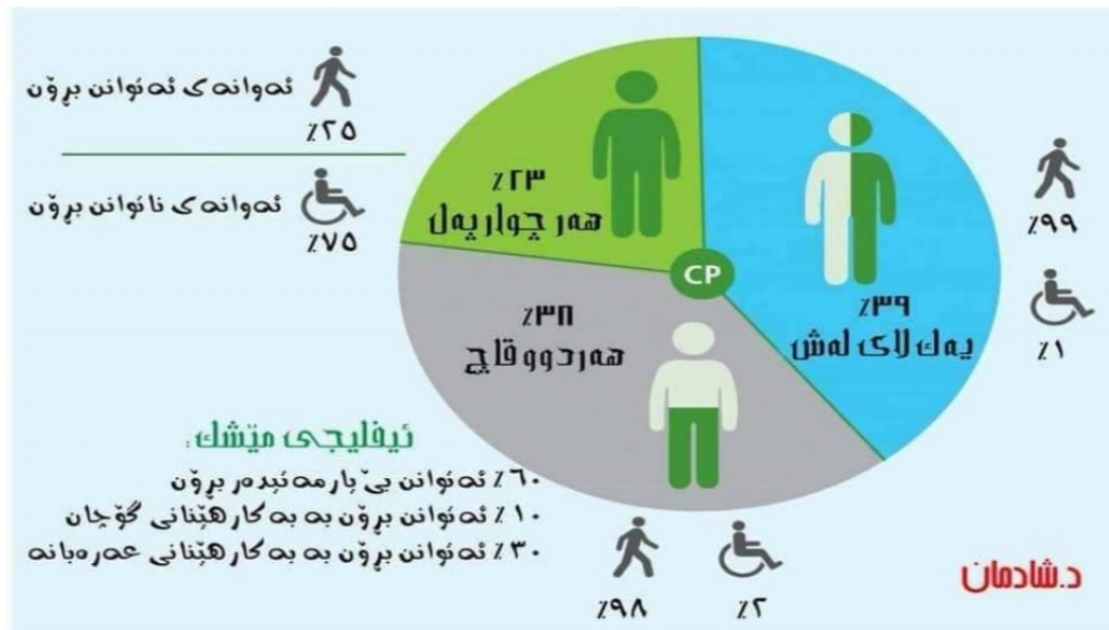
لەم حالەتەدا دەرمان هیچ سودێکی نابێت، تەنھا بۆ کۆنترۆڵی پەڕکەم و گەشکە ھەمە و کەم کردنەوی گرژی لەشی کە زۆر جار کاریگەری خراپی دەبێت دوای زۆر بەکار ھێنان. چارە ی بەشی زیان پێگەشتوو لە مێشک نیە بە دەرمان و نە نەشتەرگەری..

بەلام دەکرێت چارەسەری سروشتی بەکار بھێنرێت بۆ کەم کردنەوی گرژی بوونی لەشی منالەکە، و ھەول دان بۆ دۆزینەوی توانای شارەوی منالەکە و پەڕە پێدانیان و ھک روشتن و جوڵە و نانخواردن و خو پاک کردنەوی کە خیزان و زۆرتر دایک و باوک ئەم ئەرکە ی ئەبێت.

ئەو مندالانە ی توانای ژیری و زیرەکییان بەرزترە توانای سەرکەوتنیان ئەبێت لەم چارەسەرانە، کە ئەو ھش کار ئاسانی دەکات بۆ دووبارە گەڕاندنەوی بۆکۆمەلگا و تیکەلەو بوون لەگەڵ دەورووبەری....

زۆر بە ی منالەکان توانای بەیێ روشتنیان ئەبێت بەلام درەنگتر لە مندالانی ئاسایی ھاوتەمەنیان.. ئەگەر منالکی ئاسایی لە ۲سالی بە پێھکانی بروت ئەمان لە ۷ بۆ ۱۰ سال ئەتوانن بە پێھکانیان برون. زۆر جار یش بە دارشەق و پالپشتی تر و نامیر و عەرەبانە و کورسی تایبەت ئەو ئەکەن یان ناتوانن برون بۆ ھەمیشە...

باشترە بەردەوام جوڵە بە مندالەکە بکریت تاکو گرژی رەق بوون روو نەدات، بە جولاندنی ھیواش لە پەلەکانی و شور دن بە ئاویکی کەمی گەرم تاکو کەم نازار بە مندالە بگات.



جياكر دىنەھەي تۈانين و نەتۈانينەكانى كات و نارامىھەكى زۆرى پىنۈيستە.

ھەر وھە خوراكى باش و تەندروست بۇ داىكى دووگان پىنۈيستن ، و باشترە داىك تەمەنى گەشەي تەواو بكات پاشان دووگان بىنيت واتە لە 16 سال كەمتر نەبىت.

دوور كەوتنەھە لە دەرمان و جگەرە و كحول و ھۆشبەرەكان لە كاتى دووگانى .

چاۋدىرى تەندروستى لە ماھەي دووگانى و لە كاتى لەداىك بوونى منالەكە ، وە رۇشنىبىرى تەندروستى داىكانى دووگانى.

پىدانى شىرى سىروشتى زۆر گرنگە ، وە وەرگرتنى ھەموو كووتانەكان بۇ مندال و داىكەكەش ، بە تايىت كوتانى دژ بە سورىژە.

ئاگادارى رىژەي تا بن لە مندالان ، و زوو كەم كىر دىنەھەي رىژەي تا بە پىدانى ناو و شلەمەنى زۆر و كەم كىر دىنەھەي جەلەكانى مندالەكە.

ئەو مندالانەي ئىفلىجى مېشكىيان ھەيە ئەبىن بە نادەمىزادىكى گەورە ، وە ئەو ئىفلىجىھەيان ھەر ئەمىنيت ، ھەول دان بۇ چارەسەرى تەواو بى سوۋدە و ناۋمىدى بۇ داىك و مندال دروست ئەكات... باشترىن رىئە ئەھەيە ، چەند بىتۈانين يارمەتى مندالەكە بەدەين كە گەورە ئەبى و رابىت لەسەر ئەو بارودۇخەي ھەيەتى و بىتۈاننى ژيانى رۇژانەي بەسەر ببات بە كەمترىن يارمەتى كەسانى دەوروبەرى.....

/سەرچاوهكان

* Disabled village children

مندالانى پهك كهوتوى لادى

by /daved werbr

with the help of many frinds .

. *سهنتهرى راهينان بو مندالانى كهه نهندام

خوشكم/م.كشما كريم رهشيد

وه داىكى ماندوو خوشهويستم

پرامستی چیرۆکه که

