



پانچگانه

لای منډال

ټه مچا ټه ی دایکی به ریز :

ده بیت ټه وه بزانتیت که منډالی په نجه مژ ، گریان و کپوزانه وهی که مه ، دانه کانی ټاسانتر دهر دیت له چاو منډالانی هاو ته مه نی خویدا . مانای وایه په نجه مژین هر وهکو چون زیانی هه یه ټاوه هاش قانزاجی هه یه .

هوکانی په نجه مژین لای منډال

1 - منډالی ساوای په نجه مژ [پال نهری] مژینی به هیزو ته وانتره له منډالانی تری .

ټه میش له بهر ټه وه یه منډالان جیاوازی یان هه یه له م پال نهره دا ، منډالی واهه یه ، ژهمیکی مژینی (20) ده قیقه زیاتر ده خایه نیت و دواى ټه وهش هیشتا په نجه ی ده مژیت . به لام هه نده منډالیکیش ژهمیکی مژینی (5) ده قیقه .. ناخایانیت ، له گال ټه مه شدا نابینیت په نجه به رزه کاته وه بودهمی :

2 - جاری واهه یه که منډال په نجه کانی ده مژیت دواى تیر بونیشی له بهر ټه وه یه که کونی گوی مه مکی دایکی ، یان مه مکه شووشه که ی که وره یه و زور شیرى لی دیته

جلال خه له ف ژاله یی

●
رابه ری په وروځه یی له سوله یمانی

●
سانه وی سیروان

زاناکان ده لین هه ندیک له منډالان پیش ټه وه ی له دایک بن ده ست ده که نه په نجه مژین ، به لگش بو ټه مه ټه و نیشانانه یه که به سهر په نجه که له ی منډاله وه به دی ده کریت دواى له دایک بوونی . به لام زورترین منډال له ته مه نی سی مانگی ، یان چوار مانگی یه وه ده ست به م خووه خراپه ده که ن . زور له منډالان له ته مه نی شهش مانگی دا وازی لی ده هینیت به لام له ته مه نی حوت مانگی دا زور به یان به گه رمی ده گه رینه وه سهری ، تا ده که نه ټه و په ر ته مه نی په نجه مژین ، ټه ویش (18) هه ژده مانگی یه .



- جموجولداو زور سر زه نشت ده کريت .
 ج - هه ست دهکات که له خوی خوشه ويستر هه به له
 مالداو بهر بهر کانی له گه ل دهکات .
 د - زور شه رمنه ، يان ترسنوکه .

زيانه کانی په نجه مژين

له راستيدا په نجه مژين لای مندالنکی ساوا که ته مه نی له دوو سال که متربيت هيچ زيانيکی نه وتوی نی به لام نه گه ر هات و له و ته مه نه تی په پری و هر بهر دهوام بوو له سهری به کاریکی سروشتی و ته ندروستی دانانريت . نه و زانایانه ی که له م باسه دواون ده بنه بی به شه وه

- 1 - دان سازه کان
- 2 - پزیشکه کانی مندال
- 3 - پزیشکه کانی دهروون ناسی

1 - دان سازه کان ده لین : نه گه ر مندال به ردهوام بیت له سر په نجه مژين کار دهکاته سر دانه کانی و کلوری دهکات و به نارپکی ده رسکیت .
 زيانيکی زوریشی هه به بو پووی و توشی هه و کردنی دهکات .

2 - به لام پزیشکه کانی مندال ده لین په نجه مژين هيچ زيانيکی بو نیه مندال نه گه ر وازی لی به نیت پیش نه وه ی دانه کانی شیري بگوریت به دانی تری ، به تایه تی نه گه ر مندال که ته ندروستی باش بیت .

3 - به لام دهروون زانه کان ده لین : په نجه مژين ده رگایه که بو به ره لاکردنی نه و غم و خفه ته ی که به ستانویتی به دلی و بوته هو ی دروست بوونی بشیوینی به کی دهروونی وه کو گه وره یه ک وایه له بهر هو یه کی دهروونی ده ست بداته جگه ره کیشان ، يان ته زیچه که ی به توره یی به وه بادات و هه له قوی بی بکات .

چاره سهره کانی په نجه مژين

1 - نه گه ر مندال که ت ساوا بوو ، چه ند پیوستی به شیر هه به ، نه وه نده پیوستی به مژين هه به ، وازی لی بهینه با

خواره وه ، منداله که زور تیر ده بیت به بی نه وه ی لیوی ماندوویکات ووزه یه ک کارکات ، له دواپی دا زوری بی دیت که په نجه کانی بمژیت بو نه وه ی که ته سکینی خوی بشکینیت و پال نه ری مژینی تیرکات .

3 - هه ندی جار مندال له برسوا که م خوراکیدا په نجه کانی ده مژیت .

4 - زور جار مندال له ته مه نی [8-21] مانگی په نجه ی ده مژیت بو نه وه ی وه کو ووتمان له پیشه وه دانه کانی به ناساتر ده ردیت .

5 - جاری واهه یه که م نوستنی و ماندوویون ده بنه هو ی په نجه مژين لای مندال .

6 - نه گه ر دایک و باوک ووریا نه بن نه و منداله یان که له مه مک ده برنه وه نه ی خه لافینن و مروشی به باری چالاکی به وه : نه وه فیری په نجه مژين ده بیت .

7 - جاری واهه یه نه و منداله ی که په نجه ی ده مژیت توشی به کیک له م گیروگرفتنه بووه :

ا - بهر به ستیک هه به له ناو خیزانداو نایه لیت بکاته ناره زووه کانی .

ب - سهر به ستی ته وای نی به له یاری کردن و

چون مندال سزائے دري

● بنيامين يوخنا دانيال ●

زور دايك و باوك له و بروايه دان كه مه به ست له (سزا) سزاي له شي يه (سزاي جه سته يي body punesh mint) ، به لام هر نه و هيه كه مندال دوو چاري هه له نه كات ... چونكه ليداني مندال هه له يه كي كه وره يه و جوردها نه نجامي سلبی negative results وده ست دينيت و ده بيت هوي وون كردني نرخی په روره ده يي سزادان (educational value) نه ي كه وابي مندال ده بي چون سزا بدری و كه ي ده بي سزا بدری ؟ . يا

نه و راسپاردانه چين كه پيوسته په پره و بكرين ؟
گرنكترين نه و راسپاردانه ي كه بو دايك و باوك ناراسته نه كرين نه مانه ن :

1- زوربه ي پسيپرو specialists دهر وون ناسه كان نه لين ، پيوسته پاش ماويه كي زور كورت له رپوداني هه له كه مندال سزا بدری كاردانه وه ي (رد فعل reaction) هه له كه ي لي بيئري .

بو ماويه كي زور مه مك بمزيت .

1 - نه گه ر به شيري قوتو به خيوي ده كه يت ، يا كوني گوي مه كه شووشه كه ي زير بچوك بيت به زه حمه ت شيري لي بيته خواره وه .

2 - نه گه ر منداله كه ت له يه ك سالان به ره و ژورتر بوو ، وه هر به رده وام بوو له سر په نجه مزين ، وازي لي بيته مه يكه به كه لكه زي ميشكت ، هه ره شه ي لي مه كه مه ي ترسيته ، يان كه له بجه ي مه كه و ، ده ستي مه به سته ره وه يان په نجه كاني به ماده ي تال ، يان توون ، يان بوگن چه ور مه كه .

نه گه ر نه و كارانه بكه يت مه عناي وايه زياتر پال به منداله كه ته وه ده نييت سووربي له سر په نجه مزين ، له به ر نه وه ي مندال مانگره .

نه وه يش بزانه له 90٪ مندالي په نجه مژدووي ته مه ني دوو سالي وازي لي ده هين .

4 - سه ركه و توتورين ريگه بو وازه يناني مندالي ته مه ن [2-5] سال نه وه يه كه خه ريكي بكه يت به ياري كردنه وه و سه ربه ستي ته ووي بده يتي له جم و جوول كردندا ، له پاسكيل لي خورپندا ، له ته ماشا كردني ته له فزيوندا .

5 - نه گه ر مندال كه يشته ته مه ني پينچ سالاني و وازي لي نه هينا ، ده بيت هر چاره ي بو بدوزر يته وه و نابيت پشت گوي بخريت .

يه كيك له و چارانه يش لاي دانسازه ، نه ويش نه وه يه كه چه ند كو نه ند اميكي تايبه تي بو دروست ده كات .

دووه م چاره له لاي پزيشكي پسيپري مندالانه . سي يه م :
نه گه ر هر چاري نه بوو ده بيت رايژو ناموزگاري له پزيشكي ده ررونزان وه ربگيريت

سه رچاوه كان

1 - طفلك حتى الخامسة . تاليف : سنية النقاش عثمان

ط 3 1978 الناشر دار العلم للملايين ص 88 - 89 .

2 - موسوعة العناية بالطفل . تاليف الدكتور بنجيامين سبوك

ترجمة مجموعة من الدكاترة الى اللغة العربية الناشر /

المؤسسة العربية للدراسات والنشر ص 226 - 232 .

3 - مجلة طبيك العدد 119 تموز 1966 60 - 63 .