

تەندروستی مندال



د . سەردار عبدالرحمن امین
نەخۆشخانەى مندالان لە ھەولێر

پێشەکی :

خۆشکو برایانى خۆیندەوارى بەرپێز ، دایکان،باوکان نامەوى بە پێشەکیەکی کلاسیکی دەست بە وتارەکەم یان باسەکەم بکەم ، ھەرچەندە باسەکەم لەبابەت زانیاریە و وێژەیی نێه کە ئێوەی بەرپێز تاکو ئیستا زۆرکەم لە گوڤارە کوردیەکان دا باسی زانستیان خۆیندوتەو ، بەتایبەتى لەمەری زانستى پزیشکیەو ، وە بەتایبەتى زانستى تەندروستى مندال و مندال بەخێوکردن ، بەلکو دەمەویت بە پێشەکی بەکی واقیعی دەستى ھێ بکەم ، بو ئێوەى خۆینەرانی بەرپێز سوودىکی چاکى ئی وەر بگرن و لە ھەمان کاتیشدا بېیت بە ڕی نیشان دەریک بو ئێو دایکانەى کە ھەلومەرجى وایان بو نەپەخسارە فیرى خۆیندەوارى ببن و بەوردی و راستەوخو سوود لە زانست و زانیاری وەر بگرن ، بە ھیوایەى توانیببیتم شتیکی بەکەلك پێشکەش بەو دایکە نەخۆیندەوارە نازیزانە بکەم .

ھەلبەتە ھەموو دەزانین کە ساواى ئیمرو پیاوی پاشەپوژە ، بەلام ئێوەى جیگای داخە بەشیکی زۆرکەم دەریک بەو دەکەن کە ئێو نەخۆشیو ئیش و ئازارەى لە نەنجامى پەرورەکردنى مندالەو بەرلەوہى سالى یەکەمى تەمەنى تەواو بکات ، کار دەکاتە سەر تیکرای ژيانى داھاتوى مندال . واتە مندال لە تەمەنى ساواى تى گەر نەخۆش بېیت وە یاخود بە باشى بەخێو نەکریت بە دووری مەزانیە لەگەر وەرھیبیدا ئەندامىکی

زۆر باشو زیرەکی ئی نایەتە دی ، لیرەدا ئیمە دایکان ناترسینین بە نەخۆش بوونی مندال بو جاریک یان چەند جاریک ، بەلکو ئاگاداریان دەکەینەو کە بایەخ بەن بە مندالەکانیان وە نەھیلن نەخۆش بکەون و بی سل کردنەو تا دەتوانن لە شیرى خویان دووریان نەکەنەو و پەنانەبەن بەر شیرى قوتو کە ئیمرو وەکو پووالە تیکی ئاشکراو دیار پەرہى سەندوو و پوژ لە دواى روژ تەشەنە دەکات .

چەند گلەیی بەکو سەرزەنشتیکی دایکانى ئیمرو :

ئیمەى پزیشکی مندالان پوژنى بە گلەیی لە دایکانى ئیمرو بەتایبەتى دایکە خۆیندەوارەکان نەکەین ، نەوہتا لە زۆر بەى کۆرەکانماندا باسی ئەم جوړە دایکانە دەکەین کە لە بواری پەرورەکردن و خاوین کردنەوہى مندالەکانیان تابلای سستو کەم تەرخەمن .

تەنانەت پزیشکیکی ئافرەت کە خویشى دایکە زیاتر لە جاریک پەرۆشى خوی دەربەرپوہ کە زمانى کوردی نازانى ئەگەرنا وەک خوی دەیلێ ، من دەمزانی چون کولى دلى خومم بو ئەم چەشنە دایکانە دادەرژاند .

بەداخەو دایکانى ئەم سەردەمە چ خۆیندوار ، چ نەخۆیندەوار ئەم زانیاریانەى کە مەبەستەو دەبى ھولى ئەو بەدات سوودى ئی وەر بگرن و بەچاکى ئی پەوہ فیربیت بو ئێوەى لە دواپوژدا بەکارى بەھینیت بو پەرورەکردنى مندالەکەى ، ھەرچەندە ئەم جوړە دایکانەش زۆر کەم و دەگمەن .

بو نمونە شیرى دایک ، لە راستى دەتوانین بلین زۆرپیکە لەکرین نایەت کەچى زۆر بەھاسانى خراوہتە پشت گوی ، ھەرپەھا زۆر لە و خوشکانەى کە شوودەکەن وە دەگەنە قوناغى مندال بەسک کەوتن ھەرگیز بێرلەوہ ناکەنەو کە روولە دایکیان یا لە خەسوەکانیان بنین بو ئێوەى ھەندى مەرجى تايبەتى مندال بەخێوکردن و پەرورەکردنى وە چۆنیەتى شیر ھى دانى مندالی ساوايان بو پوون بکەنەو و تى یان بگەین ، چونکو ھەرچونى بېت ئەوان زیاتر دونیا دیدەن و شارەزان لەم بوارە دا کەچى بەپێچەوانە دەکەوینتەو کە ئێویش ھەر لەزووہو ئەو جوړە دایکانە خەمى ئەوہیانە چەند قوتو شیریک و چەند شوشە یەکی شیر ھى دان بو مندالەکانیان ئامادە بکەن بو ئێوەى ھەر لەزووہو بە شیرى قوتو مندالەکانیان رابھینن جا باش بېت



ئىفلىجى مندالان كە بەسى تا چوار جارى ھاتوچوى
نە خوشخانە ويا مەلبەندەكانى بەرگىرى لە نە خوشى كە لە سەرتا
سەرى وولاتە كە مان دا بلاو بونە تەوہ بى پارەيە واتە بە بە لاش
مندالە كە دەكوتىرى و چارەسەرى دەكسى ، لە ھەمان كات دا
بەھى ياسا ئىستا کوتانى مندال بەزۆرە ، واتە ئەم مندالەي
كە پروگرامى کوتانى تەواو نەبىت دەفتەرى نفوسى ھى نادىت و
ناونوس ناکرىت ھەروەھا مندالە كە گەر نەكوتراو دووچارى
ئەم نە خوشى ھات پەشىمانى داد نادات وە منالە كە پىش لە ھى
دەكە وىت ھەر كە گەرەش بوودەبى ھەر خزمەت بکرىت ، ئەمە
جگە لە و ئەرک و ئازارەي كە لە كاتى چارەسەركردنى دەكە وىتە
ئەستوى دايك و باوك و نە خوشخانە كانىش ھى بەو ھىلاک
دەبن .

خوینەرانی ئازیز ؛ دايك و باوكانى بەرىز .. ئەم
پىشەكى بە كورتەي باسم كرد وەك بەركولىك و ابو ئىستا بە
وردى دەجمە نىو ياسەكە و ھەندى لە و لایەنانە پوون دەكە مەوہ
كە بە لای زۆر بەتان بزرو ناديارن ، بۆ زیادە سوود وەرگرتنىش
من ئامادەي خۆم نیشان دەدەم و دەلیم ھەموو كاتىك حازرم
و ھلامى ھەموو پرسیارىكى ئىوہى ئازیز بەدەم و ھەو و ئەو ئىشوو
ئازارەي مندالە كانتان دووچارى دەبن بەھى توانا ھاوکارىتان
لە گەلدا دەكەم بۆ چارەسەركردنى و ھەموو لایەك بوتان ھەپە
لەم بوارەدا پەسەندىم پىوہ بکەن ، بۆ ئەوہى مندالە
ئازیزەكانمان ھەردەم لە ژيانىكى خوشدا بژین .. ئىستاش دیمە
سەر دەقى باسەكەم كە لایەنىكى گرینگی خواردى مندال
دەگرتەوہ كە ئەویش « شىرە ، شىرى دايك يا شىرى
دروست كراو ،

بەسى يەكەم

شىرى دايك

مندالى تازە لە دايك بوو پاش سەفەرى نو مانگە لە ناوژگى
دايك كە دیتە سەر دو نیاوہ ماندووہ بە تايبەتى چەند كات ژمىرى
كە دايك خەرىكى مندال بوونە ، بە تايبەتى ئەگەر ھاتوو دايك بۆ
يەكەم جار مندالى بىت ، لە ھەمان كات دا مندالەكە برسپەو

يان خراب ئەمەيان باسىكى ترە . جگە لە مەيش بەدەگمەن
ھەل دەكەوى كە كچىك ھەر لە زوووہ ئەم جوورە كرادارانە
لە دايكى خوئى فىرى بووبىت كە ئەویش وەكو گوتمان
پەروەردەكردن و چوئىتى شىرى داني مندالى ساوايە .

خوینەرى ئازیز ئەمانەي كە پەنجەمان بووان پاكىشا
تەنھا چەند نموونە يەك بوون و بەس ، ھەر چەند نموونەي
ترىش ھەر لەم بابەتەوہ زۆر ھەن بەلام لە كات و شوئىنى خوئدا
جارىكى تر دەكە پىمەوہ سەريان و ئى دەدوئیم بۆ ئەوہى وردتر
ئىيانى بكوئینەوہ و ئەنجامى باسەكە پىشمان بەسوودتر بىت .

لەم چەند سالانەي دواییدا سەرنجىكى وردى بەشىكى
زۆرى پوژنامە و گوڤارە كوردیەكانم دا بەلكو چەند دىرىك يا
چەند ئاموژگارىەكەم و بەرچاو بکەوى كە لە لایەن بىرا
پزىشكەكان وەيا لە لایەن پەسپورەكانەوہ نوسرابىتەوہ ، بەلام
بەداخوہ ئاواتەكەم نەھاتە دى ، جا نازانم ھوى بەرچاو
نەكە و تىيانم ئەوہى كە ھەر نەنوسرابىتەوہ ، يا نوسراونەتەوہ
من نەم دىون ، ئىتر ئەو ھانى دام كە منىش وەكو كورد زبانيك
لایەنىك لەم بوارە بگرمە بەرو بەھى توانا ئەسپى خوئى تيا تاو
بەدەم ، بە تايبەتى دواي ئەوہى زانىم كە گوڤارى كاروان بواری
ئەوہم دەدات لە رىگەي لاپەرەبى گەردەكانى يەوہ شتى
پىش كەش بە خوینەرى كورد بکەم و بەلینى ئەوہش دەدەم كە
ئەوہى بۆم بکرى لە بابەت تەندروستى مندال و بەخووكردنو
پەروەردە كردنەوہ بىكەم بۆ ئەوہى منىش لەم رىگەيەوہ بتوانم
بەشدارى بکەم لە كاروانى بەرھەپىش بردنى مروفایەتیدا كە
مندالان ئىمرو باشترین پىشەنگین ، وەبۆ ئەوہى دايكانى
خوشەووست لەم سەردەمەدا سوودى ئى وەر بگرن و مندالە
بچكو لەكانى ئىمرو پیاوہ مەزەكانى دواپوژى ھى پەروەردە
بکەن و راسترىن و چاكرىن رىگەي پەروەردە ھەلبژىرن بۆ ئەم
مەبەستەو بۆ ئەوہى نەتەوہ وولات سوڤدىان ئى بىئىن و نەبن
بەبار بەسەر باوكو دايك و وولاتا لە ئەنجامى نەخوشى و
نەزانىنى بەخووكردندا بۆ ئەم مەبەستە لىرەدا نموونە يەكى زۆر
جوانتان بۆ باس دەكەم كە ئەویش نەخوشى ئىفلىجى مندالاتە
« شلل الاطفال Potomyelitis » كە تىدا مندال لە ھى دەكە وىت كە
ئىمە ئىمرو زۆر بە ھاسانى دەتوانىن بەرھەلستى ئەم نەخوشى
ترسناكە بكەن ھەر لە تەمەنى منالیدا ئەویش بەھوى کوتانى
مندالەكە بە « 3-4 » ، دلۆپە لە « لوقاسى » ، دزى نەخوشى

پویستی به خوراک هه په وه کوهر گیان له بهرینکی دیکه ی سر
پووی زه مین ..

له شهش کات ژمیری په کم دا دایک شیر ی نیه و نه گهر
هه پیشی بیت زور که مه و هه روه ها هیزی مژینی منداله کهش بو
شیره که که مه وه له م ماوه یه دا باشتروایه قه نداوی پدیریتی .
دوای نه م چه ند کات ژمیره دایک دهحه سیته وه منداله کهش که
توانای مه مک مژینی له لا په یدا ده بیت نه وسا منداله که نه دریته
دایکی بو نه وه ی بیخاته بهر مه مکی ، بو نه وه ی منداله که
هوشیار بیته وه بو مه مک مژین ، لیره دا ده بی دایک گوی مه مکی
له پوومه تی ولیوی منداله که ی بخشینی به م کاره مناله ی زاری
ده کاته وه به دوای مه مکدا ده گهری وه ده ست به مژینی
ده کات ..

لیره دا زور به ی دایکه کان سه رناکه ون له وه ی که شپیر
بدنه منداله کانیا و بیانووی نابجی ده بینته وه ده لین
منداله که مه مک ناگری له راستی دا نه م قسه یان راسته و نه و
نافره تانه ی که تازه مندالیان ده بی بو چه ند روژیک نه وشیره ی
که دیت زور که مه و ته نها « زریچکاوکی ، واته ناویکی زه ردو
مه یله و سبی به که به کورده واری خو مان به ی نه لین ژهک ، دوا
به دوای نه م زریچکاوکه شیر که به ره به ره ده ست به زیده بوون
ده کاو دیته مه مک وه ، نیتر وه کو گوتمان نه م ناوه زه رد باوه
به لای نه وانه وه شیر نی یه و هر بو یه شه که ده لین شیرمان
نیه .!

یاخوت به لگه ی تر ده هینته وه وهک نه خوشی ، یان ده لین
کریکارین ، یان فه رمان به رین جا به هه رجوریک بیت به لگه
ده دوزریته وه به ناسانی ده به زن له شیردانی خویمان
به مناله کانیا ، وه به نزیکترین رینگه ده که نه شیر ی ووشک و
شوشه ی شیردان و په نای وه بهر ده بن نیتر به م جوړه منالی
به سته زمان نه که وینه بهر په حمه تی « میکروپ ، و هه لس و
که وتی دایکی نه زان له به کاره ی نانی شیر ی ووشک کراوه ، که
نه مه یشان له دوا پیدا بو مان پوون ده بیته وه .

نیتر منداله که هه زو نه خوش ده بیت و به تاییه تی
نه خوشی سک چون و پشانه وه ، که هویه که شی هه وکردنی
ریخوله و که ده یه به هوی نه و « میکروپ ، هی له نه نجامی
به کار هینانی شیر ی ووشک کراوه دا سه ر هه ل ده دا ، که میش و
دهستی نه شوډاو و ته عقیم نه کراو بو منداله که ی راده کیشن ،
بو یه نیسته سال دوا نزه ی مانگ له نه خوشخانه کاندانه خوشی ی

سک چون و پشانه وه ی مندالان ناپریت که چاران پیش نه وه ی
شیری ووشک باو بیت به ی نه و ترا سک چون و پشانه وه ی
هاوینه ی مندالان .

له راستی دا نه م « زریچکاوکی ، که بو چه ند روژی
یه که م له مه مکی دایکی تازه مندال بووه که دا دیت و تا کونزیکه ی
پانزه روژ ده خایینی نینجا ده بیت به شیر ی ته و او ، نه مه
به کوردی به ی ده لین « ژهک ، وه له نه نجامی چه ند باسیکی
زانستی که له سر « ژهک ، دا کراوه ، ده رکه و تووه که نه م
« ژهکه ، زور شتیکی باشه بو منداله که ، له گه ل مژینی
منداله که بو مه مکی دایکی نه مه دروست ده بیت له هه مان
کاتیشدا خوار دینکی سوکه بو که ده و به رگری به کی چاک بو
منداله که دروست ده بیت دژی نه و نه خوشیا نه ی که له ته مه نی
ساوایه تی منداله که توشی ده بیت و بو ماوه ی شهش مانگ نه م
مندالانه ی ژهک ده خون زور که م نه خوش ده بن .

هه لیه ته زور به مان گوی بیست بووین له دایکو داپیره مان
که مندالیک گهر له رو لاواز بیت ، نه خوش بیت و زیاد نه کات ،
به ی ده لین نه مه ژهکی نه خواردووه بو یه چروساوه . جا بو یه
ده بی زور هه ول و کوشش بکه ین بو نه وه ی دایکانی نیمروش
هه مان پیبازی دایکانی سه رده می زو و په یرو بکن و تا له
توانایاندا هه یه شیر ی خویمان بدنه منداله کانیا و به تاییه تی
له روزانی به که می مندال بوندا و دریزه ی به بدن تا نه و کاته ی
که به مسوگری بویمان ساغ ده بیته وه هچ جوړه شیریکیان
له مه مکدا نه ماوه ..

وه له هویه کانی تر که دایک سه رناکه و ی له وه ی بیته
شیردهری منداله که ی ، نه ویش نه و په که نازانی به راستی و
چون مه مکی خو ی بخاته ناو زاری منداله که ، که زور به ی دایکه
تازه به ی که یشتوه کان که بو یه که م جار شیر ده دهنه منداله کانیا
واته مندالی نو به ره ، ته نها سه ری گوی مه مکیا ن دمخزیننه ناو
زاری منداله که و له هه ردو و لای زاری منداله کهش کلورایی به ک
ده مینیته وه منداله که له وه ختی مژینی دا له جیاتی شیر هه و
ده مژیت و نه ختیکی زور که م له شیر ده چیته ناو زاری منداله که و
زور به زووی مان دوو ده بیت و به مهش په یته په یته شیر ی دایک
پو و له که می ده کات و مناله کهش بوژ له دوای بوژ به ره و کزی
ده چیت و له رو لاواز ده بیت و نه چروسیته وه جگه له وه ی که
مناله که هه مووده م له برسانا ده گریبت و کم خه و ده بیت له بهر
ژانی سکی ، چونکه پرده بیت له هه و او ریخوله کانی ده په نمیت .

به لام نه گرهاتو دايك تواني به راستي مه مكي خوي بخاته نيو زاري منداله كي ، واته گوي مه مك له گه له هم ره شايه تيهي كه له دهوري مه مك دا هه به نه ختيكي بجيته ناو زاري منداله كه نه وه منداله كه به ناساني ده تواني مزي لي بدات و شيره كه يش به باشي ده چيته ناو زاري منداله كه و تير ده بيت و كيشي به باشي زياد نه كات و پوژ دواي پوژ ده بوژيته وه و گوره ده بيت ، جا نه گره هاتو دايك به چاكي په پيره وي نه م خالي دوايي نه كرد نه وه زور به ناساني منداله كه له شيري دايكي داده بري و نيتير بپراي بپر توخني ناكه وي نه وكاته يش دايك په نا ده پاته بهر شيري ووشك كراوه ي قوتو كه ده توانين به « سه ره هل قه نه ي ، مندال ناوي به رين ، بويه به پيوستي ده زانم به رده و ام نه و دايكانه ي يا نه و نافرته تانه ي سكه پرن ناموزگاري تازه وه ر بگرن و سوودي لي وه ر بگرن له پيناوي په روه رده كردنيكي سه ركه و تسوي منداله كانيان بو نه م مه به سته يش چاكثر وايه روو بكا ته مه ليه نده كاني چاوه ديري دايك و مندال « مراكز رعاية الامومة والطفولة » ، كه له گشت شاره كاني وولات دا هه ن و ناموزگاري له و زانو پسه پورانه وه ر بگرن كه له م شوينا نه دا كار ده كه ن بو نه وه ي چاكثرين ري نو شوينا نيان بي نيشان بده ن له بابته چوني ته تي شيردانه مندال و نه ويان يوش ي بگريته وه و فير بگرين كه چون مه مكي خويان ناماده بكن بو منداله كانيان ، كه دواي چهند مانگيك ديتنه سه ر دنيا ، كه ناموزگاريه كانيش به كورتي نه مانه ن :-

- 1- نايي مه مكي دايكي سكه پر به توندي به مه مك دان بيه سترتيت
- 2- هه موو پوژي جاريك له سه رخوو به هيمني مه مكي خوي بشييلو سه ره گويه كي بو لاي سه ره موو ده ره وه به نه سه ياي رايكيشي .
- 3- خواردينو خواردينه وه ي باش و به نرخ كه برتي بن له م جوړه فيتامينانه « فيتامين A و فيتامين D و « فيتامين C ، د وه ناسن و كالسيوم ، كه نه مانه يش له شير و ماست و هيلكه و گوشت و سه و زه و ميوه دا هه ن ، جگه له چهند فيتامينيك كه پيوستن له گه ل ناسن دا به شيوه ي حب ده درينه نافرته ي سكه پر له كاتي نه خوشي كه م خويني كه زور به ي دايكه كان دوو چاري دين له وه ختي سكه پري يا بهر له سكه كه يانه وه هه ر كه م خوين ده بن .
- 4- دايك يان خه سو ، يان هه ر ژنيكي به ته مه ند اچوو كه له كاتي خوي دا شيريان داوه به مندال ، ناموزگاريان باشو

پيوسته . له هه مان كات دا فيربون له و دايكانه ي كه ده زانن به ريگه په كي راست شيري خويان بده ن به منال كاريكي تابلي پيوسته .

خلسيه ته باشه كاني شيري دايك :-

- 1- شيري دايك تا راده يك كار ده كاته سه ر نابووري خيزان و وولاتيش ، چونكه هيچ پاره يه كي تي ناچي به پيچه وانه ي شيري ووشك كراوه كه به پاره يه و به پاره يه كي گرانيش ده كپر ديت له وولاتاني ده ره وه ..
- 2- شيري دايك پاك و خاوينه و په كسه ر له مه مكي دايك دروست ده بيت و ده چيته ناو زاري مندال به هه مان پله ي گه رمايي له شو به و پريژه ي كه پيوسته بو مندال چه وري تيدايه و بو هه روه ختيكي ته مه ني مندال ده ست ده دات ، بو سه لماندني نه م راستي يش نه م مندالانه ي كه شيري دايكيان ده خون زور كه م توشي نه خوشي زگه چوون ده بن گه ر هاتوو به راوردمان كردن له گه ل نه وانه ي شيري ووشك كراوه ي قوتو ده خون .
- 3- به رگري « مه ناعه » :- هه روه كه له مه و بهر باسما ن كرد ژه كي دايك له چهند پوژاني باش له دايك بووني منداله كه به رگري ده داته منداله كه ، به رامبه ر په و نه خوشيانه ي كه يه كه له يه كتر ي ده گريته وه ، واته مندال ده پاريزي و نايه لي توشي نه و نه خوشيانه بي تاكو ته مه ني شه ش مانگ .
- 4- شيري دايك په پوهنديه كي باش دروست ده كات له نيوان دايك و منداله كي ، منداله كه يش له داها تودا زيره كو پياوانه و باوهر به خوده بيت .
- 5- له م چهند سالانه ي دوايي دا چهند زانايه كه نه ويان سه لماندوه كه گوايه نه و مندالانه ي شيري دايك ده خون زور كه م توشي نه خوشيه كوشنده كاني دل و گيراني شا ده ماره كاني ناو دل ده بن له ته مه ني گه و ره يي دا .
- 6- نه و دايكي كه له پوژاني يه كه مي مندال بوونيدا واته كه هنيشتا چله داره و زه يستانه شيري خوي بداته منداله كي نه وه له وكاته دا جوړه هورمونيك كه له بن ميشكه وه ديتنه نيو خوين له نه نجامي مه مك مزيني منداله ساواكه نه و هورمونه كار ده كاته سه ر زيده بووني شيري دايك و هويه كي سه ره كي يه بو نه م مه به سته و له هه مان كاتيشدا مندال داني دايك له ريگه ي هورمونيك كه له هه مان سه رچاوه ي سه ره وه كه باسما ن كرد ده رژيته نيو خوين و له نه نجامي مه مك مزين



هرديسان دهبيت هوی نه وهی که مندال دانه که زووتر گچکه بپته وهو بچيته وه دوخو باری جارانی به ناسانی و به پیچه وانهی نه وانهی که شیري ووشك کراوه ددهن به منداله کانیاں ، واته شیري دایک کار دهکاته سر جوانی و ریکوپیکي به ژنو بالای نه و دایکي شیري خوی ددهاته منداله که ی ورگی زل نابیت وه سکی هه سوو دم بچوک دهبيت .

له م چند سالانه ی دوايي دا نه وهش شی کراوه ته وه که نه و نافرته ی شیري خوی بداته منداله که ی زور که م توشی نه خوشی شیر به نجای مه مک دهبيت که نه خوشی یه کی کوشنده یه .

هویه کانی که م شیري دایک

1- له راستی دا دایکي که ته ندروستی باش بیت و به ناو سالاندا نه چوو بیت شیره که ی روژ به روژ له زیاد بوندا دهبيت و باشتر دهبيت ، به لام که دایکي نه خوشی که م خوینی هه بیت له کاتی سک پری دا و هیچ چاره سه ریکی خوی نه کرد بیت نه وه نه و دایکي بی سی و دوو شیري که م دهبيت زور به ی دایکانی نیمرو له سه ره تادا شیري خویان ددهنه منداله کانیاں ، به لام که منداله که پوو به پووی بچوکترین نه خوشی دهبيت وه نه وه زور به هاسانی شیره که ی خوی لی دهگرتیه وه و تاوانه که ش دهخاته نه ستوی شیره که و ده لی شیره که م که مه و برستی منداله که ناشکینی ، که چی که ر به وردی له مه سه له که بکولینه وه دهرده که وی که منداله که

له بهر برستی ناگری و هاوار ناکات به لکو وه کو شتیکی سرووشتی نه و منداله ی تازه دهبيت تا چله ی دهروات و دهگاته سی مانگه گرینه که ی هه ر هه یه و هویه گرینگه که یش دهگرتیه وه بو نه وهی که سکی منداله که با دهکات و نه ویش له بهر نه وهی که نه نزیمه کانی نیورپخوله و که ده له گه ل ترشی که ده به ته واوه تی به کار نه که وتوون بو هه رس کردنی نه و شیرهی دهیخوات نیتر بویه به رده وام دهگری و دهبيت هوی بوگن بوونی شیر له ناو زگی منداله که داو چند غازاتیک به یدا دهبيت و پاله په ستوله ناو رپخوله ی منداله که زور زیاد دهبيت و دهبيت هوی نه وهی که زگی منداله که به توندی ژان بکات ، جگه له م هویه شتیکی تریش هه یه که زور به ی خه لک نازانن نه ویش نه وهی که مندال دواي نه وهی له دایک دهبی جگه له رهوشتی سرووشتی « غریزه » ی برسی بوون ، رهوشتی سرووشتی ی مژینیشی هه یه واته که ر هاتوو منداله که مان تیرکرد به و شیرهی که پیویسته ، ده بینین باش تیر خواردنیش منداله که هه ر دهگری و دهیه ویت مه مکه که بمژی به لام نه مجاره یان ته نها مژین و بهس ، چونکه تیر بووه و پیویستی به خواردن نه ماوه ، نیتر تا له غریزه ی مژینیش تیر نه بیت نه وه هه ر دهگری و بی دهنگ نابیت و ناخوی ، جا هه رکه نه و غریزه یی دامرکانده وه نه وه کپ ده که وی و بی دهنگ دهبی هه ر له بهر نه م هویه شه که مه مکوله ی لاستیکی دهستکردی بچوک دروست کراوه که پیویسته بو منال تا کو دهگاته ته مه نی سی مانگه و پهس ، به لام له لای نیمه ده بینین تا کو ته مه نی دوو سی سالانه ییش هه ر دهیدریتی که نه مه ییشیان هه له یه و خراپه چونکه کار دهکاته سه ر مناله که له داهاتوی دا ، بو نمونه زور زیره ک نابیت و رهنگه نه ختیکیش هور بیت ، هه روه ها نه و منالانه ییش که ته مه نیان که بیوه ته دوو سال هه یه مه مکوله ی شوشه و شیري ووشك کراوه ده خون ، بویه هه ردهم پزیشکی مندال ناموزگاری دایکان دهکات بو نه وهی منداله کانیاں له شیري نیو مه مکوله ی شوشه بکه نه وه و زوو فیزی نه وهی بکن که خواردنی تر بخوات دواي ته مه نی یه ک ساله به کوب یا به به رداغ شیري بدریتی .

له بهر نه م چند هویه ی که باسمان کرد دایکه که وا تی دهگات که شیره که ی که مه و نیتر دهست دهکاته نه وهی که



شیری ووشك بداته منداله‌ک‌ی ویرای شیره‌ک‌ی خویشی ،
 ده‌بی نه‌وشمان له‌بیر نه‌چی که زوربه‌ی شیري ووشك‌ک‌راوه
 شه‌ک‌ری تیدایه وه‌یان خو‌مان شه‌ک‌ری تی ده‌ک‌ین پیش نه‌وه‌ی
 بدریته منداله‌ک‌ه ، نیت‌ر تامه‌ک‌ی شیرین و خوشتر ده‌بیت له‌و
 شیره‌ی که له‌مه‌مکی دایک‌دا هه‌یه بویه وورده وورده منداله‌ک‌ه
 وازله شیري دایکی نه‌هینیت وپورده‌ک‌اته شیري ووشك‌ک‌راوه
 به‌م هویه هه‌روه که پیشه‌وه گووت‌مان تا‌کو مندال که متر شیري
 دایکی بمژی ، نه‌وه شیره‌ک‌ه که متر ده‌بیت‌ه وه تا‌کو به‌جاریک
 ووشك ده‌بیت .

2- به‌شیک له‌دایکان دیت و ده‌تی شیرم که‌مه ، به‌لام که
 ته‌ماشای کیشی منداله‌ک‌ه نه‌ک‌ین له‌گ‌ل ته‌مه‌نی‌دا ده‌بینین
 نه‌نجامه‌ک‌ی زور باشه و زیاتره له‌وه‌ی که پ‌یویسته له‌م
 ته‌مه‌نه‌دا بیت ، که‌چی دایکه‌ک‌ه وای به‌باش ده‌زانی که
 نه‌گ‌ر هاتوو مه‌مکی خو‌ی دوشی ده‌بی گ‌ورج ده‌په‌رینه
 ده‌روه ، به‌لام له‌راستی‌دا شیري دایک‌ نه‌وک‌اته‌ی
 منداله‌ک‌ه که ده‌ی مژیت نه‌وسا په‌ک‌سه‌ر دروست ده‌بیت و به
 ناسانی ده‌چیت ناو زاری منداله‌ک‌ه و ده‌توانین نه‌مه‌به
 ناسانی بو‌دایکه‌ک‌ه شی بکه‌ینه‌وه بو‌نه‌وه‌ی باوه‌ری به‌وه
 هه‌بیت که که‌م شیر نیه نه‌ویش به‌م ریگ‌یه‌ی خواره‌وه :
 مناله‌ک‌ه به برسیه‌تی و به هه‌موو شتیکیه‌وه ده‌کیشین ،
 پاش نه‌وه‌ی ده‌یخه‌ینه سه‌ر مه‌مکی دایکی بو‌نه‌وه‌ی
 بیمژیت و بو‌ماوه‌یه‌کی باش تا‌کو منداله‌ک‌ه خو‌ی واز
 ده‌هینیت نه‌و ماوه‌یه‌ش نی‌زیکه‌ی 15-25 ده‌قیقه
 ده‌خایه‌نی ، ئینجا دووباره منداله‌ک‌ه به‌هه‌موو شتیکیه‌وه
 ده‌کیشینه‌وه و هه‌رقی نه‌م دوو کیشانه نه‌و شیریه‌ی که له
 مه‌مکی دایکی خواردوو‌یه‌تی له‌م ماوه‌یه کورته‌دا نه‌وسا به
 چاکی ده‌زانین شیره‌ک‌ی که‌مه یان زوره .

3- که‌م شیري راستی :
 نه‌ویش له‌نه‌نجامی چه‌ند نه‌خوشیه‌ک‌دا ده‌بیت که هیزو توانای
 دایک‌ که‌م ده‌ک‌اته وه‌ریگ‌ی نه‌وه‌ی لی‌ده‌گریت که خواردن‌ی باش
 بخوات ، هه‌روه که خو‌شی سیل و شیربه‌نجه‌و که‌م خو‌ینی
 4- سک‌پ‌ری و شیردان به‌مندال :
 له‌ک‌ونه‌وه زو به‌مان گویمان له‌وه بووه که فلانه نافرته شیري
 پیس بووه وه‌یا شیري پیس ده‌داته منداله‌ک‌ی که‌چی له‌پووی
 زانستی‌ه وه شیر پیسی‌نیه و هیچ ترسیک‌ نیه له‌سه‌ر نه‌وه‌ی که

دایکی سک‌پ‌ر شیري خو‌ی بداته منداله‌ک‌ی ، به‌لام دایاره نه‌م
 شته له‌وه‌ه هاتوو که دایکی سک‌پ‌ر خو‌ی که‌م خو‌ینه‌و
 که‌م خو‌ریشه چونکه زوربه‌یان بی‌ز له زوربه‌ی خواردن‌ه‌کان
 ده‌ک‌ه‌نوه ، وه له‌م وه‌خته خواردن زور پ‌یویسته بو‌دایک‌ و منالی
 ناو سکی و نه‌وه‌ی به‌ر مه‌مکی ، له‌به‌ر نه‌م هویه شیري که‌م
 ده‌بیت و به‌شی منداله‌ک‌ه ناکات و برسی ده‌بیت و له‌ر ده‌بیت و
 منداله‌ک‌ه نه‌چروسیت ، ئینجا له‌ک‌ورده‌واری‌دا خو‌مان نه‌لین
 شیره‌ک‌ی پیس بووه وه‌یا شیریزه‌ی ده‌ک‌ات .

5- شیت پ‌وونی دایک‌ و شیردان :
 نابی مندال بدریته ده‌سه‌ت دایکی شیت ، چونکه نه‌ک‌ ته‌نها
 منداله‌ک‌ه برسی ده‌بیت به‌لکو ترسی نه‌وه‌شی له‌سه‌ر هه‌یه نه‌وه‌ک
 منداله‌ک‌ه له‌به‌ر هه‌ر هویه‌کی تره‌وه به‌ده‌ستی‌یه‌وه به‌مریت .

6- گ‌ر هاتو‌یه‌کی له‌مه‌مکه‌کانی دایک‌ دوومه‌لی ده‌رکرد بوو
 نه‌وه نابی له‌مه‌مکه شیر بداته منداله‌ک‌ی تا‌کو به‌ته‌واوی
 چاک ده‌بیت‌ه وه ئینجا ده‌توانیت شیره‌ک‌ه بداته منداله‌ک‌ه
 به‌مه‌رجی شیره‌ک‌ی ووشك نه‌بوویت .

7- له‌وه‌ختی ته‌قینی سه‌ره گ‌وی مه‌مک‌ و شه‌قار شه‌قار بوونی و
 یا که توشی هه‌وکردن ده‌بیت هه‌وی که‌پ‌و (Monilla ، تا‌کو
 زاری منداله‌ک‌ه‌ش توشی نه‌خو‌شی مونیلیا نه‌بیت که له
 نه‌نجامیا زاری منداله‌ک‌ه کول ده‌بیت و برینی سه‌ی په‌له‌په‌له
 په‌یدا ده‌بیت و منداله‌ک‌ه له‌هه‌موو جو‌ره خواردنیک
 ده‌که‌ویت ، جا له‌به‌ر نه‌م هویه ده‌بی شیري نه‌و جو‌ره

همه‌مکانه‌ی تووشی نه‌م نه‌خوشیه‌ی ده‌بن نه‌دریته‌ی منداله‌که
مه‌تاوه‌کو به‌ته‌واوی چاک‌ده‌بیته‌وه .

باسی دووهم

شیردانی ده‌ستکرد Artificial Feeding

شیردانی ده‌ستکرد یا سه‌ره‌لکه‌نه‌ی مندالان له‌چه‌رخ‌ی
بیس‌ته‌مدا : -

ناونیشانی نه‌م پاسه‌مان سه‌یره ؟! ، هم‌موومان گویمان له‌شیری
ووشک‌بووه به‌لام ترسناکه ، که له‌هه‌قیقه‌تا ده‌قاو ده‌ق
راسته‌و به‌لکو له‌وه زیاتریش ده‌گه‌یه‌نی ، هه‌رچه‌نده‌یه‌که‌مین
چاره‌نه‌م راستیه‌ی ده‌زانی ، به‌لام راستیه‌کی تاله‌به‌نی تاله‌نه‌گر
هاتو زانیت نه‌و مندالان‌ه‌ی راسته‌و خوو ناراسته‌و خو به‌ه‌وی
شیری ووشک‌کراوه‌ده‌مرن چه‌ندن نه‌وکاته به‌لاته‌وه سه‌یر
نابیت‌گر ناوی بنین سه‌ره‌لکه‌نه‌ی مندالان هه‌ریویه‌منیش
نه‌م ناوه‌کوردیه‌م بوی هه‌لبزار له‌جیاتی (قه‌سابی مندالان) که
له‌سه‌رده‌می شیری ووشک‌کراوه‌له‌ولاتانی روژ‌ناو‌ا‌ا‌ه‌یدابوو
و نه‌و ناوه‌ی بو‌دانرا ، وه له‌لای خوشمان نیسته‌نه‌م
سه‌ره‌لکه‌نه‌یه‌پر به‌پستی خویه‌تی .

شیری ووشک‌خوی شیری مانگایه به‌چه‌ند نامیریک
ووشک‌ده‌کریته‌وه نه‌هاردریت و چه‌ند فیتامینیکی تی‌ده‌کریت و
نه‌م کارانه‌هه‌مووی به‌ریگه‌یه‌کی خاوین و پاک‌نه‌نجام ده‌درین له
کارگه‌کانی شیری ووشک‌کراوه .

دوو‌باره‌کردنه‌وه‌ی به‌شیری شلو و ناو‌تیکردنی و
ناماده‌کردنی به‌م شیوه‌هاسانی‌یه‌ی که ده‌بیبنین چون‌دایکان
ناماده‌ی ده‌که‌ن و ده‌یده‌نه‌منداله‌کانیان زور له‌ریگه‌ی
ته‌ندروستی په‌یره‌و کراوه‌وه‌دوره‌چونکه نه‌و دایکه‌ی شیرکه
ده‌گریته‌وه‌ده‌بی ده‌سته‌کانی زور پاک و خاوین و ته‌عقیم
کراوبیت و که‌لو‌په‌له‌کان به‌جوانی خاوین بکریته‌وه‌له
شوشه‌یه‌کی خاوین و ته‌عقیم کراوی بدریته‌منداله‌که‌وه‌روه‌ها
ریژه‌ی ناو‌له‌گه‌ل شیرکه‌ده‌بی ته‌واوبیت و ده‌بی‌ناوه‌که‌ته‌عقیم
کراوبی واته‌کولابیت و سارد‌کراوبیت‌وه ، بو‌نه‌و راده‌یه‌ی که
مندال بتوانی بیخواته‌وه‌و ده‌مووزاری نه‌سوتینی و نه‌وه‌نده‌ش
سارد‌نه‌بیت که‌زگی بی‌ژان بکات ، دایک‌ده‌بی ده‌سته‌کانی
زور چاک به‌ناو‌صابون بشوات و کیفی سه‌ره‌مه‌مکوله‌کان له

جنگای خوی بیت و قوتی شیرکه‌له‌شوینیکی چاک‌و‌دوور له
ده‌ستی منداله‌کانی تری بیت و ، شوشه‌ی شیرکه‌پیش
شیردان و پاش‌شیردان ده‌بی جوان به « صابون » یان به‌تاید
وه به‌ه‌وی فلچه‌ی تاییه‌تی به‌تین پاک‌بکریته‌وه ، هه‌روه‌ها سه‌ره
مه‌مکوله‌که به‌فلچه‌ی بچوک پاک‌بکریته‌وه چونکه‌مانه‌وه‌ی
چه‌وری و شیری زیاد ، که له‌نیو مه‌مکوله‌که‌ده‌مینیت‌وه‌زور
بو‌گه‌ن ده‌بیت و میکروب له‌ناوی زاوژی ده‌کات و ده‌بیته‌ه‌وی
نه‌خوشی بو‌منداله‌که .

نه‌م که‌لو‌په‌لانه‌ی که پیوستن بو‌شیر

ناماده‌کردن بو‌مندال نه‌مانه‌ن : -

1- مه‌نجه‌لیکی گه‌وره بو‌کولاندنی شوشه‌کان و که‌لو‌په‌له‌کانی
تر .

2- سی‌چوار شوشه‌ی شیردان له‌گه‌ل سه‌ره
مه‌مکوله‌کانی دا .

3- فلچه‌ی تاییه‌ت بو‌شوشتنی سه‌ره مه‌مکوله‌کان و فلچه‌ی
تاییه‌ت بو‌شوشتنی شوشه‌ی شیردان .

4- ده‌ست‌کیشی تاییه‌تی و خاوین بو‌نیش‌پیکردن له‌وه‌ختی
ناماده‌کردن و شوشتنی که‌لو‌په‌له‌کان .

5- ترمسینکی پاک و خاوین بو‌ه‌لگرتنی ناو له‌پله‌یه‌کی گه‌رمای
پیوست دا .

6- ره‌حه‌تیه‌کی به‌هیلک .

7- قاپیکی قبول که نیشانه‌ی قه‌باره‌ی تیدا هه‌بیت .

8- که‌وچک‌بو‌تاوانده‌وه‌وتیک‌دانی شیرکه

رینگ‌کانی ته‌عقیم‌کردنی که‌لو‌په‌له‌کان : -

پیش‌ده‌ست‌کردن به « تعقیم » کردنی که‌لو‌په‌له‌کان ده‌بی
شوشه‌کان و سه‌ره‌کانیان له‌گه‌ل مه‌مکوله‌کان جوان به‌فلچه‌و
تاید ، وه‌یاخود صابون ده‌شوریت بو‌نه‌وه‌ی هه‌رچه‌وراتیک‌و
یاخود پاشماوه‌ی شیر که هه‌بیت لی‌ی بیت‌وه‌نینجا له‌م‌دور
ریگایه‌ی خواره‌وه‌یه‌کیکیان به‌کار ده‌هینین :

1- ته‌عقیم‌کردن به‌ه‌وی کولاندن :

هه‌موو که‌لو‌په‌له‌کان ده‌خه‌ینه‌ناو مه‌نجه‌له‌که‌و‌دای ده‌نینه
پسر ناگر پاش نه‌وه‌ی مه‌نجه‌له‌که‌پر ده‌که‌ین له‌ناو ، تاکو
ده‌ست به‌کولان ده‌کات دوا‌ی 3-4 (ده‌قیقه) سه‌ره مه‌مه‌کان
ده‌رده‌هینین و ، دوو‌باره بو‌ماوه‌ی چاره‌که سه‌عاتیک

کلوپه له کانی تر ده کولینن .

2- حبه بی تایبه تی هه یه ده یخینه نیو ناوی مه نجه له که وه شته کانی له نیو داده نین بواوه ی چاره که سه عاتیک نینجا دوا ی نه وه ی شتومه که کان ته عقیم ده بن دریان ده هینن . پاش نه وه ی کلوپه له کان ته عقیم ده کرین له شوینیکی پاک داده نرین و شووشه کان یه که یه که به کار ده هینرین ، نیتیر به رده وام دوا ی به کارهینانین دووباره ده شورین و ته عقیم ده کرین بو نه وه ی هه رده م به پاکو خاوینی بمیننه وه ، له که له نه وه شدا به لای نیمه وه دایک نه که ر بتوانی پوژانه شووشه ی شیر ی منداله که ی به جوانی به ناو و تایید و یا به صابون له که له فلجه ی تایبه تی بیشتوات به ر له شیردانه منداله که ی هه روه ها دوا ی شیردانیس نه میشیان هه ر دیسان تا راده یه که په سنده مو چاکتره له وه ی که هه ر گوی ی بی نه دات ، چونکه زور به ی دایکه کان که پوژانه هاتو چومان ده کن وه یا که له که له منداله کانین له نه خووشخانه دا ده خون ده یانینن نه که هه ر شووشه که ته عقیم ناکان به لکو هی وایش هه یه هه ر نازانی شوشتی شووشه ی شیر چی یه و زور به ی مه مکوله کانین بونی لیدیت .. وه نه و شیریه ی که ده شی گریته وه به ناوی بوری ده ی گریته وه ، که لیشی ده پرسی چه ند ناو و چه ند شیرت تیکه لاو کردوه ؟ زور به هاسانی ده لیت چونم بو ریکه وت ناوی ده گرمه وه .. نینجا له وه ش زیاتر به ر له وه ی مه مکوله که بخاته زاری منداله که ی خوی بیشتر مژیکی لیدات بو نه وه ی بزانی شیر که سارده یا گرمه ، بی نه وه ی بیر له خراپه که ی بکاته وه ، چونکه گه ر زاری دایک له که له زاری منداله که دا به راورد بکین نه وه زور له یه کتری دوورن ، زاری دایک زور میکروبی وای تیاپه که به زحمه ت کار له و ده که ن به لام زور به هاسانی کار له منداله که ی ده کات گه ر هاتو مه مکوله ی بیشتر نا به زاری خوی نه وه گورج نه و جوړه میکروبانیه ی له زاری خوی دا هه ن ده گوزیته وه بو زاری منداله که ی ، ده بی نه وه ش بلین که نه م جوړه میکروبانیه بو مندالی ساوا زور به نازارو کوشندن .. جا بویه ناموزگاریمان بو هه موو دایکان نه وه یه که هه تا ده توانن له شیر ی خویان به ولاره شیر ی ووشک کراوه نه دهنه منداله کانین ، وه نه که ر هه ر ناچار بوون ده بی به وپه ری پاکو خاوینی بیت و پهیره ی نه و خالانه بکات که له پیشه وه باسما ن کرین نه گینا نه نجامه که ی خراپ ده وه سستیته وه به نیسبه ت

منداله که ی و نه و شیریه ی که به لای نه وه وه سوو په خشه نه وه هه روه کو گوتمان ده بیته سه ره له که نه ی نه و منداله ساوا یه بی تاوانه ی که چاوه نواری نه وه ی لیده کری له پاشه پوژدا بیته چاکترین نه ندای کومه له که ی .

ریگکانی ناماده کردنی شیر بو مندال :

هه ر دایکیک که ده یه وی شیر ی قوتو بو منداله که ی بگریته وه و ناماده ی بکات ده بی به ر له هه موو شتیک ده سته کانی پاک پاک به ناو و صابون بشوات و پاشان به خاویلی یه کی پاک ده سته کانی ووشک بکاته وه ، نه که ر بوشی بگونجی ده سته کیشیکی ته عقیم کراو بکاته ده سته خوه ر زور باشتره ، نینجا شووشه یه کی شیر ی « مه مکوله » ی پاک ، هه ر چه نده زور به ی دایکان شیر ه ووشکه که ده که نه نیو شووشه که و ناوی ساردی به ساردا ده کن که نه مه یان له پوری زانستی یه وه راست نی یه ، به لکو ده بی ناوه که بگریته نیو قاپیکی قول به بی ی پیوست واته بو هه ر یه که « نونس 30 سی سی ، ناو به که وچکی شیر ده کریته نیو ناوه که وه ، نه و سا به که وچکیکی تایبه تی و خاوین شیرو ناوه که جوان جوان تیکه لاو ده کریت بو نه وه ی هیچ گری یه کی تیدا نه مینیتته وه ، پاشان شیر ه که ده کریته نیو شووشه که نه ویش به هوی ره که تیه کی هیله که داره وه ، نیتیر بو دوا جار سه ری مه مکوله که ده گرین و به هیننی ده یه یه منداله که ، وه ده بی کونی سه ری مه مکوله که به جوړیک بیت که نه که ر هاتو شووشه که سه راوین گیرا به ناسانی شیر ه که دلوه دلوه بیته خواره وه به مه رچی که نه زور بیت و نه که م .

شیری مانگای دوشراو :

نه که ر هاتو شیر ی مانگا درایه مندال نه وه ده بیت به ر له هه موو شتی شیر ه که به ریگی باسستور ته عقیم بگریت ، واته شیر ه که به جوانی بکولیندریت ، پاشان سارد بگریته وه ، نه و شیر ه بو مندالی تازه له دایک بوو تا ته مه نی پینچ مانگی هه رچی چه وری یه کی تیاپه تی لید ده گیری ، وه گرتنه وه که یش تا کو ته مه نی سی هه فته دوا ی له دایک بونی مندال بو هه ر پیاله یه که شیر یه که پیاله ناوی تی ده کریت ، له وه به دوا وه تا کو ته مه نی سی مانگ له دوو پیاله شیر یه که پیاله ناو ناماده ده کریت ، وه دوا ی نه و ته مه نیش شیر ه که به بی ناو ده دریتته منداله که .

چەند شەکر لە شیر دەکریت ؟!

لە راستی دا زۆر بەی شیریی ووشك كراوه كە دەدریتە مندال خۆی شەکرێ تیدا ، وە ئەو شیرەیی كە شەکرێ تیدا نەپیت بۆ هەر 60 سی سی ، كە دەكاتە دوو « ئونس » واتە یەك پیالە یەك كە وچكی چای بچووك شەکرێ تی دەکریت .

جۆرە كلنی شیریی ووشك كراوه :

ئەگەر نەتواندرا شیریی مانگای تازه دوشراو بۆ مندالە كە نامادە بكریت شیریی ووشك دەدریتە مندالە كە و بەم جۆرەیی خوارەوه :

ا - ئەو شیرانەیی كە بە شیریی داپك دەچیت ئەمانەن شیریی « سیمیلاك ، نان ، مای بۆی ، ئەلدۆرین » كە هەیانە نیووە چەردن و چەوری تەواون .

ب - شیریی ترش كراو : ئەو جۆرە شیرانە بۆ مندالی نەخۆشو مندالی لە پوئەوانەیی كە زۆر سکیان دەچیت بە كار دەهینریت ، وە نمونەیی ئەو شیرانەیش شیریی « پلارگۆنە » .

ج - شیریی كیکۆز كە دوو چەشنی هەیه نیووە چەورو چەوری تەواو .

د - شیریی شلەیی پەیت كراو بەهۆی هەلم ئی هەلستاندن و بەهۆی گەرمی ، ئەم جۆرە شیرەیش شەکرێ تیکراو و لە وەختی نامادە كردنیدا تەنها بەهۆی پپووست ناوی تی دەکریت .

ه - شیریی « نیدو » كە چەوریەكەیی تەواو و بێ شەكرە

● مندال لە مەك كردنەوه ●

مندال لە مەك كردنەوه واتە كۆتایی بە شیریی مەك بەهینریت و داپك خواردنی تەرداتە مندالەكەیی جا بۆئەوهی ئەم كارە نەپیتە شتیكی كتوهری بە نیسبەت مندالەكە و نەپیتە هۆی هەو كردنی پرخۆلەكانی و كاری دەروونی نەكاتە سەر مندالەكە ، بۆیە باشتر وایە هەر لە تەمەنی چوار مانگی یەوه داپك هەولی ئەوه بدات خواردنی تر بخاتە نیو خوراکی مندالەكە یەوه بەلام بە شیوہ یەكی هێمن و لەسەرەخو ، هەرچەند پوژیک جۆرە خواردنیک ، نەك چەند خواردنیک بە

جاریك بۆئەوهی لە خواردنەكە نەتوریت ، وە بە گشتی مندال لە مەك كردنەوه چاكرت وایە لە نیوان تەمەنی (12 - 14) مانگی بیت ..

هەروەها داپكان دەبێ لە وەش ووریا بن كە نابێ مندالەكانیان لە پوژانی زۆر گەرمی وەرمزی هاویندا وەیا لە كاتی نەخۆشی دا لە مەك بەكە نەوه چونكە كار دەكاتە سەر تەندروستی مندالەكە جگە لە مەیش دەمانەوی داپكان ئاگادار بەكەین كە مەبەستمان لە ووشەیی خواردنی تر ئەم جۆرە خواردنەنە یە :

- ناوی میوہی گوشراو بە گوێرەیی وەرمزی سال ، وەك ئاوی پورته قال ، تەماتە و شووتی و تری ... هتد وە سیوی لە پەندە دراو ، هەروەها چەند جۆرە خواردنیک تری بدیریتی وەك « سپیریلاك و كاستەر » جگە لە مانەیش زەردینەیی هیلکە بە نیووە كولاوی بە دەله مەیی دەدریتە مندال ئەویش لە تەمەنی چوار مانگی تاوہكو تەمەنی یەك سالی دواي ئەم تەمەنەیش دەكری هیلکەیی تەواوو بە كولاوی بیدیریتی ، دواي تەمەنی پینچ مانگی مندال سوود لە خواردنی ماست دەبینیت و بۆ داپك هەیه ماستی بداتی ..

هەروەها بۆئەوهی مندال تووشی نەخۆشی كەم خوینی و ئیسقان نەرمی نەپیت فیتامینات و دەرمانە بەهیز بەرەكانی دەدریتی بۆئەوهی هەموو ئەندامەكانی نەرمی نیو لەشی مندالەكە بەهیزین ، ئەمانەیش تاوہكو تەمەنی مندالەكە دەكاتە سالیك بەكار دەهینریت ، ئیتر دواي ئەو تەمەنە مندالەكە بەهۆی خۆی دەروات و هەولی ئەوه دەدات خواردن بۆ خۆی پەیدا بكات و بەدوایدا دەگریت .

چون دەزانین مندال چەند شیریی پپووستە :

ئەو شیرۆ خوار دەمەنی یەیی مندال پپووستی بێ یەتی بە بێی تەمەن و كیش و باری تەندروستی مندالەكە دەگوریت ، مندالی لەش ساغ واتە تەندروستی باش پپووستی بە « سوعراتی » گەرمایی زیاتر هەیه لە مندالی نەخۆش ، هەروەها مندالی لە پو لاواز زیاتر پپووستی بێی هەیه و بە گشتی ئەو شیرەیی كە مندال پپووستی بێی یەتی بەم شیوہی خوارەوه دەتوانین دەستنیسانی بكەین : بۆ ماوہی 24 سەعات واتە شەوو پوژیک بۆ یەك كیلوگرام لە كیشی مندالەكە پپووستیمان بە

165 سی سی) شیر هه به ، واته گه ر مندالیک کیشه که ی پینچ کیلوگرام بیت پیوستی به « 125 سی سی » شیر هه به بویه ک پروژ وه نه میش به بی ی راهینانی منداله که ده گوریت .. به لام بو مندالی له پرو لاواز وهیا مندالی ناکامل واته پیش کاتی خوبی له دایک بو بیت پیوستی به شیر ی زیاتر هه به جا نه گه ر بمانه وی نه م راستیه بزاین دین به راورد له نیوان دوو مندال ده که پین که هه ر دوو کیان له یه که ته مه ندابن ، به لام یه کیکیان ناکامل بیت نه وی تریان ته ندروستی باش بیت وه نه م نمونه ی خواره وه نه و راستی به درده خا ..

● نمونه :

مندالیک گه ر ته مه نی شه ش مانگ بیت نه وه ده بی کیشی له حوت کیلوگرام که متر نه بیت ، نه مه یان له کاتی که ته ندروستی منداله که باش بیت ، به لام نه گه ر هاتوو له پرو لاوازه وه کیشه که ی 5 کیلوگرام بیت نه وه به م شیوه ی خواره وه شیر ی بو ناماده ده که پین :

7 کیلوگرام × 165 سی سی = 1155 سی سی شیر بوله ش ساغه که .

5 کیلوگرام × 165 = 825 سی سی شیر بو نه و منداله ی که کیشی پینچ کیلوگرامه .
واته نه و شیریه ی بو منداله له پرو لاوازه که پیوسته به م شیوه یه ده دوزریته وه :

1155 ÷ 825 = 990 سی سی شیر له پروژیکدا پیوسته بدریته منداله له ره که که کیشی پینچ کیلوگرامه و ته مه نی شه ش مانگ .

● نه و کلتانه ی شیر ده دریته مندال ●

دوای نه وه ی بومان روون بو وه که مندال له ماوه ی 24 سه عاتدا چند شیر ی پیوسته ، نه وه به هاسانی ده ستیشانی ژهمی خوار دنه وه که ی بو ده که پین نه ویش به دابه ش کردنی شیر هه که به سه ر سی ژهم تا چوار ژهم نه ویش به گویره ی ته مه ن و ته ندروستی منداله که ، نه و مندالانه ی که ته ندروستیان باشه نه وه باش ته مه نی چوار مانگی چوار شیر یان ده دریتی ، به لام نه و مندالانه ی که له پرو لاوازه وهیا ته مه نیان له چوار مانگ که متره نابی ماوه ی ژهم و ژهم له دوو سه عات زیاتر بیت ،

هه روه ها ده بی شیر هه که زور نه بیت .

● فلودانه مندال ●

مندالی تازه له دایک بوو ، وه به تاییه تی له مانگه گه ر مه کانی هاویندا پیوسته زور ناوی بدریتی له به ر نه وه ی زیاتر پیوستی بی یه تی ، چونکه جاری وا هه یه نه و جوړه مندالانه تووشی تایه کی زور گه رم دیت له نه نجاسی که م ناوی ، نه و تایه ش بی ی ده لین تای بی ناوی ، گومانیش له وه دا نیه که ناو زور پیوسته بو ژیان و کاریکی چاک ده کاته سه ر شلو و په ی تی خوین و میز هه روه ها کار ده کاته سه ر میشک و گورچیله ، بویه ده بی زور زوو ناو بدریته مندال بو نه وه ی زیاتر سوودی ل و ره بگری ده بی له یه که م پروژی له دایک بوونیا تاوه که شه ش مانگ نه و ناوه ی ده بدریتی ناویکی ته عقیم کراو بیت واته کولاو بیت و سارد کرابیته وه بو نه وه ی منداله که تووشی هه و کردنی ریخوله نه بیت .

خوینهری نازیزو خوشه ویست .

دایکانی به ریز نه م باسه ی نه مجاره مان لیره دا کوتایی ی دی به و هیوایه ی له باسیکی تردا زیاتر بچینه نیو دنیای منداله وه و چاکتر له باره ی ژیان و ته ندروستی مندال بدوین وه ده ستیشانی نه و جوړه نه خوشیانه بکه پین که توشی ده بن و چاره سه ریه کانیش بخه ی نه بوو به و ناواته ی کور په کانمان هه میشه له ژیانیکی خوشی و به خته وهردا بزین .

سه رچاوه کلان

1 — JAMES H. HUTCHISON

PRACTICAL PEDIATRIC PROBLEMS Fifth edition

2 — VAUGHAN, MCKAY, BEHRMAN, NELSON TEXTBOOK OF PEDIATRICS Eleventh Edition

3 — چند وانه یه که له سه ر نه خوشی مندالان بو فوتلیانی پیشه می ته ندروستی له پاریزگای هه لیر له سالی 1980 — 1981 له لایهن دوکتور سردار عبدالرحمن امین ، ماموستای وانه ی نه خوشی مندالان به زمانی علمیه پیشکش کراوه .