

# تەندروستىيى مىندالان

## لە شارى ھەولير

جلال صديق صالح

### بوختەي ليكولينەوھە :-

ئەم ليكولينەوھەم لە دوو قوتابخانەي سەرەتايى كوران لە شارى ھەولير ئەنجام دا، ژمارەي قوتايى بەكان (۳۳۳) قوتايى بوو، بە مەبەستى ھەلسەنگاندنى لايەنى تەندروستى ئەم قوتايانە، تەمەنى قوتايى بەكانىش لەنيوان ۶ - ۱۵ سالى دا بوو. بى گومان ئەم ليكولينەوھە بە كليليك دادەنريت بو كوردنەوھى ھەموو جوړە دەرگاھەك لەم بارەيەو، چونكە تاكو نىستا لە ولاتى ئيمەدا ليكولينەوھى زانستى بەم شيوە بەرفراوانە ئەنجام نەدراو. . .

ليكولينەوھەكە دوو لايەنى گرتۆتە خو:

بەكەمىيان؛ چەند پشكىنيكى فيزييلى وەكو كيشانى قوتايى بەكان و بەراوردكردنى كيشان لەگەل تەمەن و دريژى بەژنيان دا ھەروھە پيوانى چيوەي سنگ لەگەل بەراوردكردنى چيوەي كەللەسەر چونكە ئەمەيان راستەوخو پەيوەندى بە ھەلسەنگاندنى باري گەشەكردنەوھە ھەيە لە ئادەمىزادا. . . ھەلسەنگاندنى ھيزى بيتىن لە نيوان قوتايى بەكان دا لەگەل پەيوەندى تەمەنەوھە بە رادەي بيتىن.

دووەمىيان؛ چەند پشكىنيكى ئەزمونگەيى (لابورى) وەكوو: وەرگرتى ئيكە تيشكى سنگ بە مەبەستى دەرختى ھەر نەخوشى بەكەكە لە سى بەكان دا ھەبىت، بەتايەتى نەخوشى سيل، ھەروھە پشكىنى پيساي و مېزى قوتايى بەكان لە ئەزمونگەدا لە كۆليژى پزىشكى سەر بە زانكوزى سەلاھەددين دا لە ئەنجام دا بە ريزەي جياجيا چەند نارىكى بەكان تى دا بەدى كرد ھەموو ئەو ئەنجامانەش كە بومان دەرکەوتن لەگەل ليكولينەوھە جيهانى بەكانى وەكو بەريتايى ولاتى ھندستان دا بەراوردكرد بۆئەوھى باري تەندروستى مىندالانى ئيمە لەگەل ئەوان دا لەتاي تەرازوودا بزاني چۆنە؟ . . .

### \* پيشەكى :

بى گومان جگەرگوشەكانمان نەوھى دواروژن، جا بۆ ئەوھى دواروژنىكى پرىشگداريان بۆ داين بەكەين، پىوستە گەشە بە باري تەندروستىيان بەدرىت و، ھەموو كۆسپ و تەگەرەبەكيان لەرئى تەندروستى لا بېردرىت، چونكە مروف لە تەمەنى نيوان (۶ - ۱۵) سالانەدا زياتر رووبەرووي ناھەموارى دەورويەر دەبىتەوھە لەوانەبە ئەمەش ھۆيەكى سەرەكى بيت بۆ پەيداكردنى ناھەموارى تەندروستى بەدخوراكى، جيهانى مىندالان، جيهانىكى ناسك و بەرفراوانەو ئەگەر بەتەنگى بەوھە نەبين. لەوانەبە تەلخ بيت. . . چەند خالىك ھەن دەبە ھۆي رىكى و نارىكى باري تەندروستى كە ئەمانەن :-

۱ - رەچەلەك . . . . .

رەچەلەك بەرپرسيارە لەچەند لايەنيكەوھە بۆنمونيە ئەگەر دايك و باوك ھەردووكيان قەلەو بىن ئەوا (۸۰٪)ى مىندالەكانيان قەلەو دەبن، بەلام ئەگەر تەنها يەككيان قەلەو بيت ئەوا (۵۰٪)ى مىندالەكانيان قەلەو دەبن، جا ھەروھە لەبارەي دريژى مىندالەوھە ئەگەر دايك و باوك بالايان دريژى بيت ئەوا مىندالەكانيان دريژە بالا دەبن.

۲ - خوراك . . . . .

بى گومان خوراكى تەواو واتە لەشى تەواو، چونكە بوونى مەرچە خوراكى بەكان واتە بوونى بەرگرى تەواو دۆي زۆرەي نەخوشى بەكان.

۳ - سیکس - توخم:

سالان بو ژماره‌بیان (۳۰) قوتابی بو هه‌مووشیان له پۆلی یه‌کم بوون. هه‌روه‌ها ژماره‌ی ئه‌و قوتابی‌یانه‌ی که تمه‌نیان جهوت ساله‌ بوو (۳۵) قوتابی بوون له‌مانه‌ش نۆیان له پۆلی یه‌کم بوون و (۲۶)‌یان له پۆلی دووم بوون، هه‌روه‌ها ئه‌و قوتابی‌یانه‌ی که تمه‌نیان (۱۴) ساله‌ بوو، دووانیان پۆلی چواره‌م، (۱۱)‌یان پۆلی پینجه‌م و (۶)‌یان پۆلی شه‌شم سه‌رجه‌میان (۱۹) قوتابی بوون و هند...

۴ - تمه‌ن:

چهند نه‌خۆشی‌یه‌ک هه‌به‌ تابه‌تن به‌ مینه‌و هه‌ندیکیان به‌ نیرینه‌ ئه‌مه‌ش به‌هۆی چهند هۆکارنکی کارئه‌ندام زانی‌یه‌وه.

داب‌ه‌ش ژماره‌ (۱) قوتابی‌یه‌کان له پۆل ر‌ت‌ه‌ن خسته‌ی ژماره‌ (۱)

تمه‌ن پۆل	پۆل یه‌کم	پۆل دووم	پۆل سه‌یم	پۆل چواره‌م	پۆل پینجه‌م	پۆل شه‌شم	سه‌رجه‌م
۶	۲۰	---	---	---	---	---	۲۰
۷	۹	۲۶	---	---	---	---	۲۵
۱	۴	۱۱	۲۲	۲	---	---	۵۰
۱	۳	۳	۱۰	۲۷	۲	---	۴۵
۱۰	---	۱۷	۹	۱۲	۲	---	۶۰
۱۱	---	۳	---	۷	۱۲	---	۶۴
۱۲	---	---	---	۲	۱۰	۱۴	۱۷
۱۳	---	---	---	---	۲	۸	۲۶
۱۴	---	---	---	---	۲	۱	۱۶
۱۵	---	---	---	---	۱	۲	۵
له‌سه‌رجه‌م	۴۶	۴۵	۵۴	۵۹	۷۸	۵۱	۲۲۲

۵ - ده‌روبه‌ر:

شیکنی روون و ئاشکرایه‌ مندال تاکو زیاتر رووبه‌روی ده‌روبه‌ری ناهه‌موار یه‌توه زیاتر تووشی نه‌خۆشی ده‌بیت.

۶ - هۆیه‌ ده‌روونی‌یه‌کان:

دل‌ه‌راوکی، دوودلی و شیوانی ده‌روونی له‌ مندالان دا بو‌په‌یدا کردنی نه‌خۆشی ئه‌ندامی به‌ هۆیه‌ بنه‌ره‌تی‌یه‌کان له‌قه‌لم ده‌درین.

۷ - هۆی ئابووری:

که‌ره‌سته‌کانی لیکۆلینه‌وه‌و ته‌کنیکی به‌کاره‌ینراو:

قوتابی‌یه‌کان که ژماره‌بیان (۳۳۳) قوتابی بوو به‌ پێوانه‌ی (سم) درێژیمان پێوان له‌ توقی سه‌ریان‌ه‌وه‌ تا بن پێ‌یان هه‌ر به‌ جو‌ره‌ش چیه‌وی سه‌رو سنگیان، به‌لام خیشیان به‌ ته‌رازووی تابه‌تی دیاری‌کرا، بینه‌ی چاوشیان به‌هۆی ده‌زگایه‌ک کراکه‌ ناسراوه‌ به‌ جو‌ری سنیلین (snellen Type) له‌ دووری شه‌ش مه‌تره‌وه‌...

پشکنی پێسای و میزی قوتابی‌یه‌کان له‌ نه‌زمونگه‌ی شه‌خۆرزانی (parasitology) کرا به‌هۆی ده‌زگا و مایکروسکوپ تابه‌تی‌یه‌وه‌، ئیکسه‌ تیشکی سنگی قوتابی‌یه‌کان له‌ بنکه‌ی نه‌خۆشی سیل له‌ شاری هه‌ولێر گه‌را.

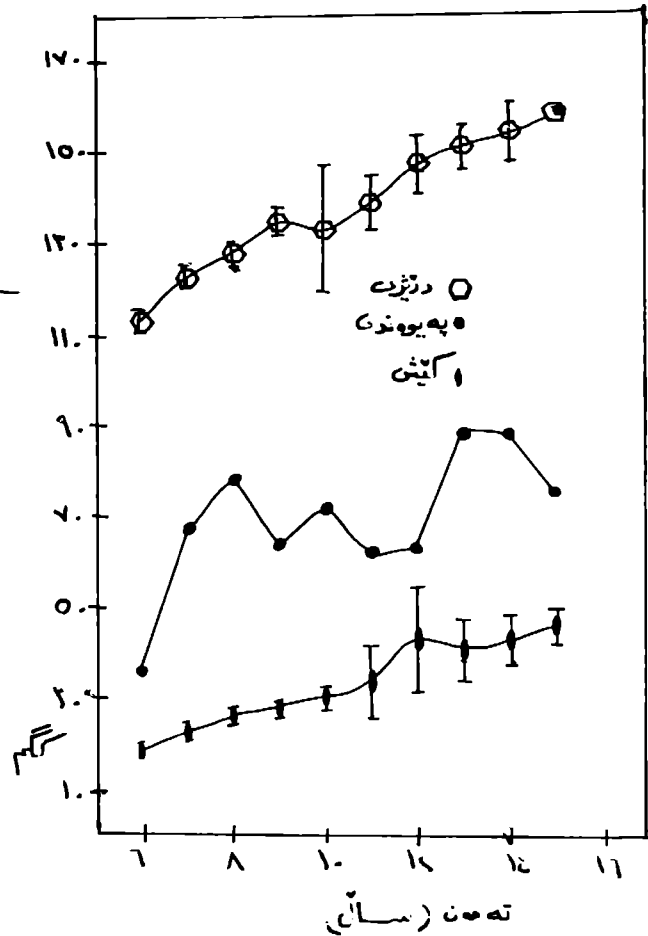
ئه‌نجامه‌کانی لیکۆلینه‌وه‌که‌:-

خسته‌ی ژماره‌ (۱) دابه‌ش بوونی قوتابی‌یه‌کان به‌ پێی پۆلی خویندن و تمه‌نیان روون ده‌کاته‌وه‌، بو‌نموونه‌ ئه‌و قوتابی‌یانه‌ی که تمه‌نیان شه‌ش

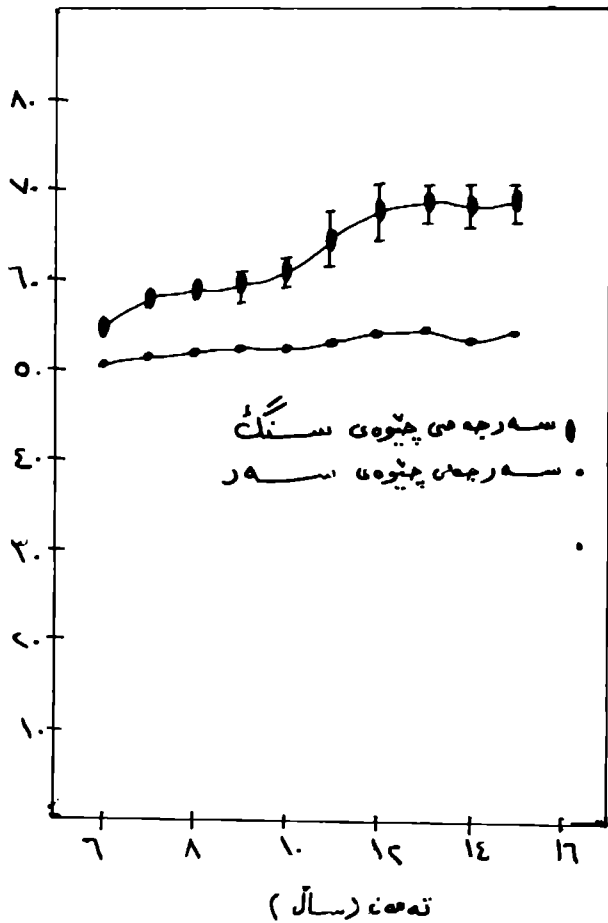
هیلې روونکردنه‌وهی ژماره (۱)، درنژی و کیشی قوتایی‌یه‌کان نیشان دده‌دات بهینی تمه‌نیان، بو نمونه نه‌گه‌ر قوتایی‌یه‌کان تمه‌نیان ۶ سالی بیت نه‌وا کیشیان نژیکه‌ی (۱۵ - ۱۷ کیلوگرام) ده‌بیت، هه‌روه‌ها درنژیان (۱۱۰سم) ده‌بیت. به‌لام نه‌گه‌ر تمه‌نیان ۱۰ سالان بیت نه‌وا کیشه‌که‌یان (۲۶ - ۲۷ کگم) ده‌بیت له هه‌مان کات دا درنژی بالایان (۱۳۰سم) ه‌هند... واته هه‌رچه‌نده به‌رمو تمه‌ن بچین کیش و بالایان به‌رو زیاده‌بون ده‌چیت.

هیلې روونکردنه‌وهی ژماره ۲ چیه‌ی سه‌روسنگ به‌گوزیه‌ی تمه‌ن نیشان دده‌دات، بو نمونه، نه‌گه‌ر قوتایی‌یه‌کان (۶) ساله بن نه‌وا چیه‌ی سنگیان نژیکه‌ی (۵۴ سم) و چیه‌ی سه‌ریان ۵۰سم ده‌بیت. تمه‌ش به راسته‌وانه‌یی (طردیاً) له‌گه‌ل تمه‌ندا ده‌گوزیت تاده‌گه‌ینه تمه‌نه دوا‌ی ناوه‌راستی‌یه‌کان پاشان له گه‌شه ده‌کویت.

هیلې ج‌یان ژماره (۱)



هیلې ج‌یان ژماره (۲)

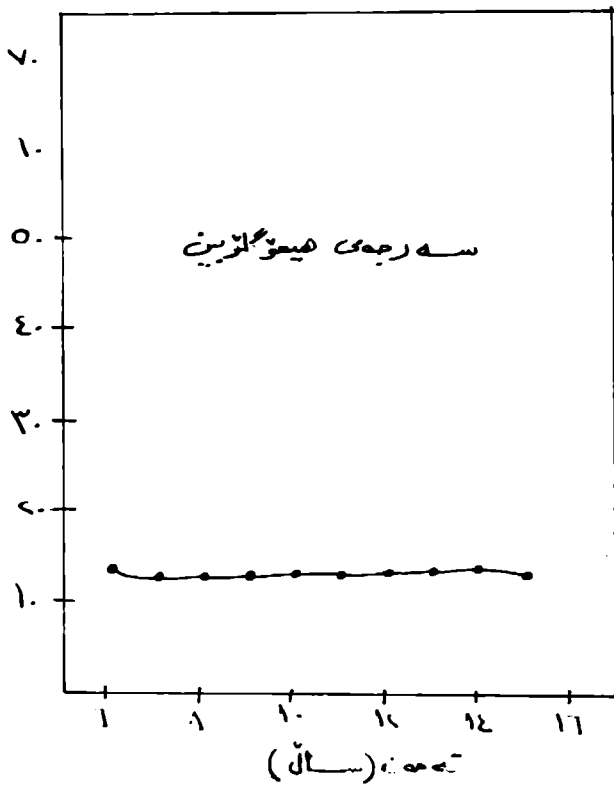


نه‌جامی بین له خشته‌ی ژماره دوودا ده‌بیزیت، تمه‌ش به رنگای سینلین پی‌وراوه... بین کاتیک (۶ / ۶) بوو بو‌هه‌ر - یک نه‌وا ده‌لین تم

خشتهی ژماره ۳ سرجمی هیموگلوبین نیشان دعدات له خوین، بو نمونه شو مندالانهی که تمه نیان (۶) سالان بوو، هیموگلوبینی خوینیان نژیکه ی ۱۵ گم بوو، به لام به زیاد بوونی تمه نیان به ریه ره هیموگلوبینه که هاته خواره و تا کو گه بشته باریکی ناسایی (۱۳ گم).

چاره تمواره به لام ته گمر تم ریزه یه نیک چوو نه و کرداره که به پیچه وانه دمیت. بو نمونه مندالانی تمه نی (۶) سالی له پوئی به کم دا چاریان (۱۰۰٪) (۶ / ۶) بوو به لام له پوئی دووم دا (۹۹٪) یان (۶/۶) بوو، (۱) یان (۱۲/۶، ۲۴/۶) بوو، به لام له پوئی شه شم دا (۹۴٪) ناسایی بوون (۶٪) ی قوتایی به کان چاریان ناسایی بوو هدره کو له خسته که نیشان دراه. پشکنینی نه زمونگه یی نیکسه تیشکی سنگ نیشانی دا (۱۰۰٪) منداله کان نه خوشی سنگیان نه بوو به تایه تیش نه خوشی سیل...

پشکنینی هونیه بو هیموگلوبین :-  
 نه نیشانی (۶)



نه نیشانی چاو به ریگانه سنلیان (SNELLEN)

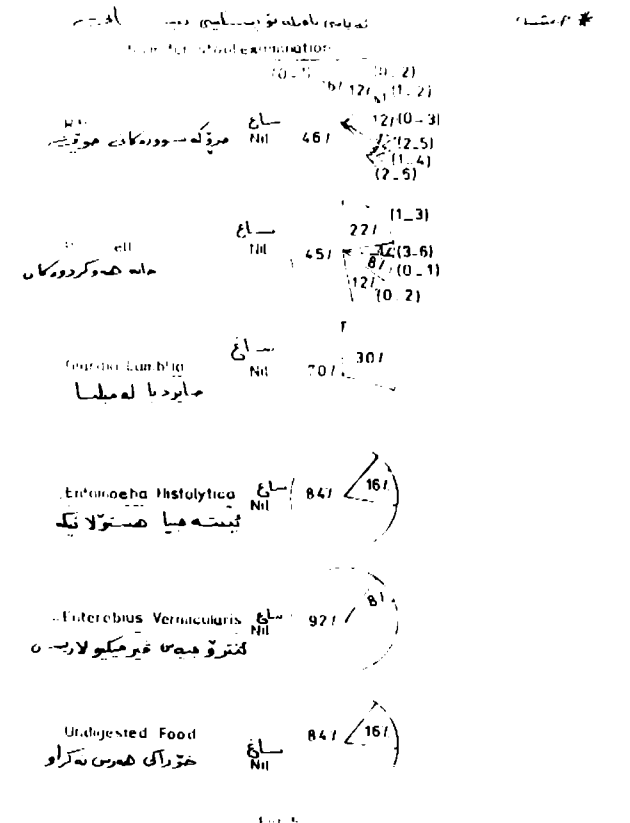
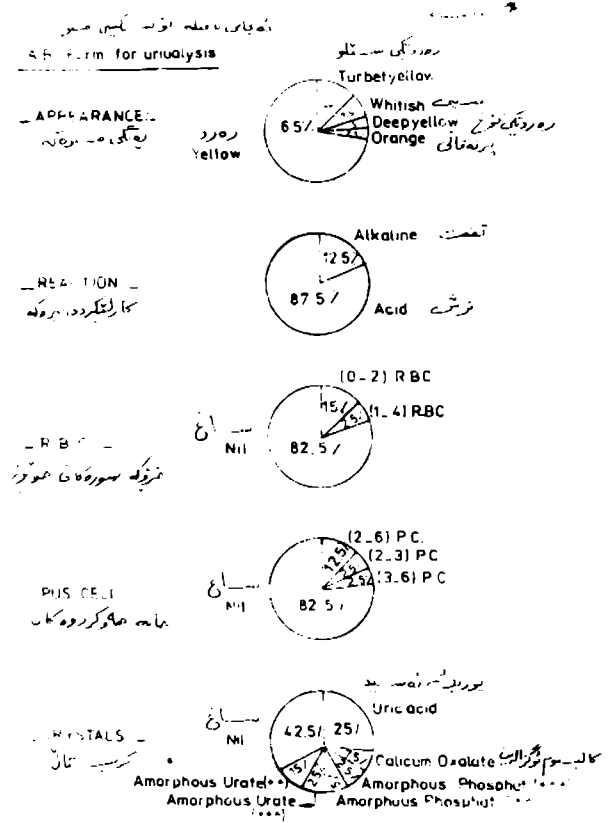
پوئی به کم	پوئی دووم	پوئی سه شم	پوئی چوارم	پوئی پنجم	پوئی شه شم
100%	99%	95%	90%	85%	80%
99%	95%	90%	85%	80%	75%
95%	90%	85%	80%	75%	70%
90%	85%	80%	75%	70%	65%
85%	80%	75%	70%	65%	60%
80%	75%	70%	65%	60%	55%
75%	70%	65%	60%	55%	50%
70%	65%	60%	55%	50%	45%
65%	60%	55%	50%	45%	40%
60%	55%	50%	45%	40%	35%
55%	50%	45%	40%	35%	30%
50%	45%	40%	35%	30%	25%
45%	40%	35%	30%	25%	20%
40%	35%	30%	25%	20%	15%
35%	30%	25%	20%	15%	10%
30%	25%	20%	15%	10%	5%
25%	20%	15%	10%	5%	0%
20%	15%	10%	5%	0%	0%
15%	10%	5%	0%	0%	0%
10%	5%	0%	0%	0%	0%
5%	0%	0%	0%	0%	0%
0%	0%	0%	0%	0%	0%

په ریگانه ت  
 ی و چه ایچا  
 نیشانی شماره (۶)

خشتهی ژماره ۴) نه نیشانی نه زمونگه یی پسایی قوتایی به کان نیشان دعدات که نه نیشانی: خروکه سووره کانی خوین له پسایی که بان دا،

(5)، نهنجامی نهزمونگه یی پشکینی میز نیشان ددهدات که نهمانه ی گرتوه: رهنگی میزه که، کارلی کردنی میزه که، خرۆکه سووره کانی خون، خانه ههوکردوه کان، ههروهه کریستال له ناو میزه که دا. بونمونه نهنا (65٪) ی قوتابی به کان میزه که بیان رهنگی ناسایی بو واته زهرد بوو به لام (35٪) یان ناساسایی بو واته زهردیکی شیلوو، زهردیکی توخ، سبی، پرته قالی که نهمانهش به باری ناساسایی داده نریت، ههروهه (87.5٪) ی قوتابی به کانش میزه که بیان ترش بوو که نه مهش به باریکی ناسایی داده نریت به لام (12.5٪) یان میزه که بیان تفت بوو که نه مه به باریکی ناساسایی داده نریت...

خانه ههوکردوه کان، چهند مشه خوریک (طفیلیات) وهکو جایدیا له مبلیا، نیتهمییا هستولانیکه، نترویبهس فیرمیکولاریس، ههروهه خوراکی ههرس نهکراو به ریژه ی جیاجیا که چون له خشته که نیشان دراوه، بونمونه (46٪) ی منداله کان له پیسایی به که بیان خرۆکه ی سووری خون نه بینرا، به لام (54٪) یان خرۆکه ی سووری خون له پیسایی به کانیا دا به ریژه ی جیاجیا بینرا، ههروهه جایدیا له مبلیا که جوریکه له مشه خوره کانی کوته نندامی ههرس تووشی (30٪) قوتابی به کان بوو بوو. خشته ی ژماره



**دهستگه و تهكاني هم ليكولينه و به:**

ليكولينه و كه له نهجام دا هم راستي يانهي خواره و بهي بهخشين.

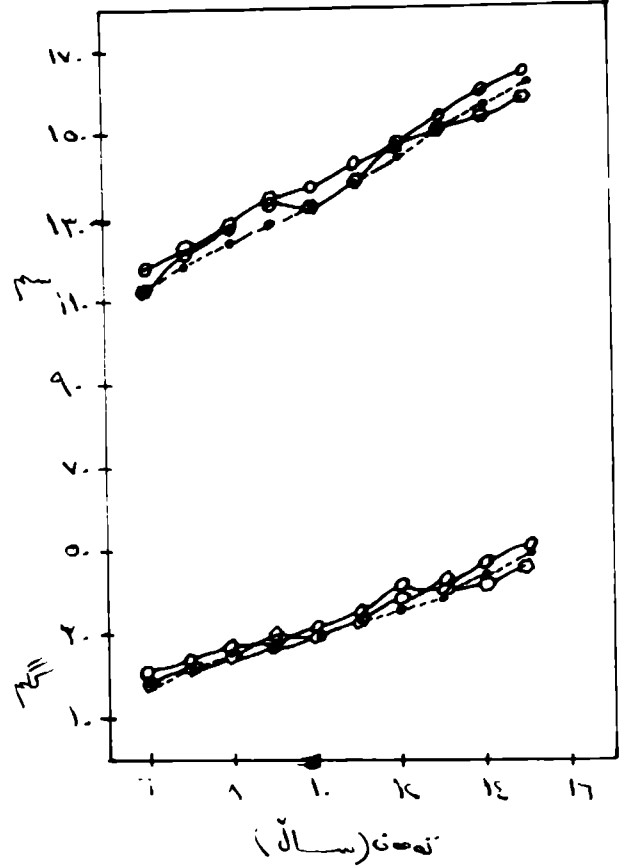
۱ - كاتيگ نهجامه كاني قوتاياني خويمان له گهل قوتاياني ولاتاني ئدنبره و هندستان بهرورد كرد بويمان دهر كهوت كه له دريوي و كيشي قوتايي به كان دا هيچ جياوازيكي نهوئوني به واته نهجامه كان نيمه له هي نهوان كه متر نه بوو، نه مهش شتيكي زور باشه چونكه نه مه راستر دسه لمينيت نهوئيش نه و به به؛ كه گه شه و باري ته ندروستي و خوراك له ولاتي نيمه دا هيچ جياوازيكي نيه له گهل مندلاني همنه ران. ههروه كو له هيلكاري ژماره (۳) دا نشان دراهه.

۲ - بينين له و مندلانهي كه دهچن بو قوتابخانه به يهي تيه ربووني نه مه ن و سالي خوئندن بهر بهر به كم ده بيه و به. ههروه كو له هيلي روونكر دنه و بهي ژماره (۴) دا نشان دراهه.

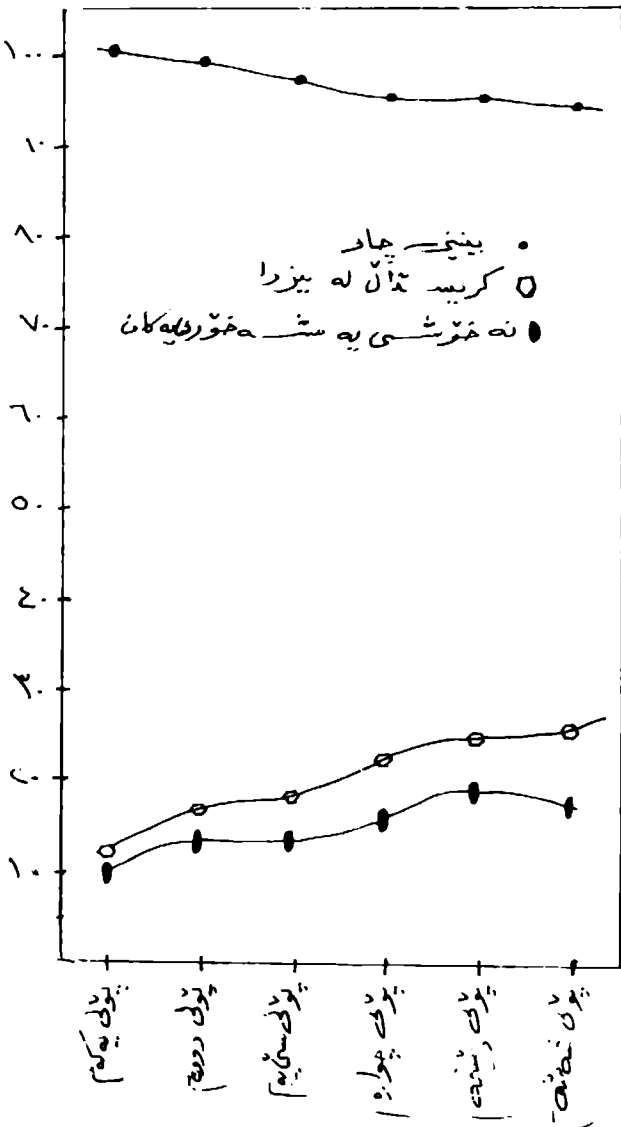
۳ - تووش بوون به نه خوئشي به كاني مشه خوئري (طفيليات) و به يه دا بووني ماددهي كريستالي له ميزدا بهر بهر به به گوئره ي نه مه ن زياد ده بيه، نه مهش ده گه رينه و به بو جوئري خوئراكي مندلانه كان و روو به روو بوونه و به يان له گهل دزرو به ردا. ههروه كو له هيلي روونكر دنه و بهي ژماره (۴) دا نشان دراهه.

سهرجهي دريوي و كيشي مندلانه له شاري ئدنبره و و تده هندستانه و به گهل به را وورد كردن نيمه ليكولينه و به كان دا

• نيمه يان نيمه  
○ ئدنبره  
○ هندستان



هيله به يان نيمه (ماره ۲)



- 7 - epidemiology in medical practiu D,J.P. Barker, Third Edition 1984.  
 8 - clinical epidemiology, DAVID L. Sack ETT, 1984.  
 9 - public health and prmetiw medicinc JOHN M. Last, eleventh Edition, 1975.  
 10 - EN viron n.ent and hea lth, Norman m. Trieff, 1980.  
 11 - envin mental health and safety, harman koren..  
 12 - Harisons principus of in terna modicim, Isselbacher, Adoms, Braur wald, pctors dorf, and wilson nin th Edition, 1980.  
 13 - clinical examinatio, JOHN Macleod JOHN MUNRO, seven th Edition, 1980  
 14 - Hutchi soni clini cal Methos, stuart Mason and Michael Swash  
 15 - disease of children, HucoH J.Ily, fourth Edition, 1983.

٤ - نه بوونی نه خوئشی سیل له ناو مندالانی ئیممدا، ئه ویش له بهرته وهی، هه ر پاش له دایک بوون به (BCG) ده کوترین که جو ره کوتانیکه دژی میکروبی نه خوئشی سیل .

سه رچاوه کان: . . .

- 1 - clinical Nutrition ,Seymour L. Halpern 1979.  
 2 - the facts of food ,Arnolde .Bender 19975. oxford..  
 3 - Asynopsis of Hygiene ,LLywtyn R. llth Edition, 1958.  
 4 - Modern in Nutri tion in hnd diseas 16 th Edition 1978.  
 5 - Ashort Text book of preven tive Medicine of the Tropics ,A.o. Lucas, 1978.  
 6 - uscs of cpidemiology, J.N. Morris Third edition. 1975.

## صحة أطفال مدينة أربيل

جلال صديق صالح

هذا العمر - الصحي وهي الوراثة والتغذية والجنس والبيئة والعوامل النفسية والاقتصادية .  
 وظهر من البحث مايلي:  
 ١ - لدى مقارنة نتائج البحث عن طلابنا مع نتائج أمثالهم من طلاب أذربية والهند، لم يجد الباحث اي فرق في الطول والوزن .  
 ٢ - ظهر ان النظر يضعف بتقادم سني الدراسة والعمر .  
 ٣ - وان الاصابة الموجودة بأمراض الطفيليات ووجود البلورات في البول تزداد مع ازدياد العمر ويعود سببها الى نوع الغذاء ونوع المواجهة مع البيئة .  
 ٤ - سلامة الأطفال بالنسبة لمرض السل نظراً لتلقيحهم بلقاح بي سي جي بعد الولادة وقد قدم الباحث عدداً من الجداول والخطوط البيانية الموضحة للبحث .

اجرى الباحث الفحص العام على ٣٣٣ طالباً في المدارس الابتدائية والمتوسطة في اربيل ممن يتراوح أعمارهم بين ٦ - ١٥ سنة ويبحث عن نتائجها استناداً على مصادر علمية .  
 وقد اشتمل البحث على جانبين :  
 الاول: قياس أوزان الطلاب ومقارنة وزن كل منهم مع عمره وطول قامته ومحيط صدره ومحيط جمجمته، لما لذلك من علاقة مباشرة بتقويم حالة النمو لدى الانسان، وكذلك تقويم البصر - والعلاقة بينه وبين العمر .  
 والثاني: إستحصال الأشعة السينية للصدر وذلك للكشف عن امراض الرئة ومنها السل، وفحص البراز والبول في مختبر كلية الطب بجامعة صلاح الدين .  
 علماً فان هناك عدة عوامل تؤثر على الخط البياني لنمو الطفل في