نوخبەی کۆمەڵگە ساڵی رابردوو (2018) بە ساڵێکی شووم بۆ خانمان هەژمار دەکات

ئەگەرچی لە دێرزەمانەوە هەتا هەنووکە توندوتیژی لە دژی ئافرەتان و پێشێلکردنی مافەکانیان لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا (بە کوردستانیشەوە) بەدی دەکرێت، بەڵام هەوڵەکانیش بۆ بنبڕکردن و لانیکەم کەمکردنەوەی ئەو دیاردەیە بەردەوامە و ئەرکی حکومەت و میدیای کوردیش لەو بوارەدا زۆر قورسە و کاری بەرچاویشیان کردووە، بەڵام بە پێویست دەزانرێت کاری زیاتری لەسەر بکەن. بەتایبەتی کە ساڵی رابردوو چەندین ئافرەت بە بیانووی جۆراوجۆر کوژران و سووتێندران، بۆیە رۆشنبیران و نوخبەی کۆمەڵگە و چالاکانی مەدەنی ساڵی رابردوو (٢٠١٨) بە ساڵێکی شووم بۆ خانمان هەژمار دەکەن، لەم راپۆرتەشدا را و سەرنجی خۆیان لەو بارەیەوە بۆ گۆڤاری گوڵان دەخەنەڕوو.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

سەرەتا نووسەر و ئەکتەری ناسراوی کورد حەمە رەشید هەرەس، باسی ئەوە دەکات کە «گلەیی ئەوە دەکرێت ساڵی ٢٠١٨ بۆ خانمان ساڵێکی شووم بووە»، هاوکات دەڵێت: «منیش دەڵێم پێویست بە گلەیی ناکات، هەتا سیستەمی پەروەردە و حوکمڕانی بەم شێوەیە بێت، گلەیی لە هەرچی ساڵە دەکرێت. بۆ بنبڕکردنی کەلتووری دژی ژن، دەبێت پەروەردە بەو ئەرکە هەستێت، پەروەردەیەکی زانستی لەسەر بنچینەی فەلسەفە پێشکەوتووەکانی جیهان، دوور لە فەلسەفەی گوماناویی هاوردە. هەروەها پێویستە ئەو هەموو رێکخراوە زۆر و بۆرەی خانمان هەڵوەشێننەوە و رێکخراوی کارا لە جێگەیان بێتە واری پراکتیکەوە، کەسانی خاوەن ئەزموون و پسپۆڕی بوارەکە کاری تێدا بکەن و پێویستە لە کاتی بێدەسەڵاتیاندا، جێگا بۆ کەسانی باشتر لەخۆیان چۆڵ بکەن.» گوتیشی: «کە دەڵێین پەروەردە، پرۆسێسەکە هەر وا ئاسان نییە، دەبێت لە باخچەی ساوایانەوە سەرچاوە بگرێت، تا دەگەنە زانکۆکان و پلە باڵاکان لە سەر یەك سکە بڕۆن، ئەویش سکەی پێشکەوتن و هاوسەنگیی ژن و پیاوە، بە پشتگوێخستنی هەرچی دەق و وتەی عەمارەپۆی خویناوییە دژی ژن. شتنەوەی مێشکی دوواکەوتووەکان لەو شەرەفەی پەڵەیەکی رەشی قەترانییە، بە مێشکی پووچەڵەکانەوە، ئەوانەی بە مێژوو و کەڵچەرێکی خوێناوییەوە دەقیان گرتووە، دەبێت شکاندنی ئەو دەقبوونە کەلتوورییە دژە ژنە لە مێشکی منداڵدا کاری بۆ بکرێت و لە گەڵیدا گەورە بێت، کەواتە بۆ ئەوەی گلەیی لە ساڵ و لە مێژوو و داهاتوومان نەکەین، دەبێت بە زووترین کات هەوڵی هێنانەدی سیستەمێك بدەین، کە چنگ و نینۆکی پیاوسالاری لە هەناوی ژن دەربێنێت و ئامانجی یەکسانی بێت.»

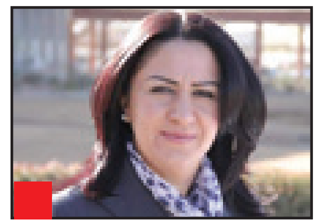
هەنا میرانی پسپۆڕی پەروەردەیی، رایوایە: «رەوشی کۆمەڵایتیی هەرێمی کوردستان لە ساڵی رابردوودا بە دۆخێکی زۆر خراپدا تێپەر بوو، کە هیچ کەمتر نەبوو لە کارەساتی ئەنفالی شنگال کوشتوبڕی داعش بەرامبەر بە میللەتی کورد، لەبەر ئەوەی ئەم هەموو ئافرەت و پیاوە تووشی کوشتن، یان خۆکوشتن بوون، بەتایبەتی ئەو ئافرەتانەی کە بە زیندوویی سووتێندران، لە کاتێکدا کە کۆمەڵگەی کوردی بە درێژایی مێژوو نموونەی ئاشتەوایی و پێکەوەژیان و رێزگرتن لە ئافرەت بووە.» سەبارەت بە هۆکارەکانیشی دەڵێت: «بە رای من هەڵەی گەورە لە سیستەمی پەروەردە و لە ناوەندەکانی خوێندندایە، ئەمەش پێوستی بە دەیان وەستان و توێژینەوەی زانستی و یاسای رژد هەیە، کە بە پلەی یەکەم ئەرکی حکومەت و میدیا و هەموو ناوەندەکانی زانستی و ئەکادیمییە کە هوشیاریی تاك لە هەموو جومگەکانی کۆمەڵگەدا لە بارەی

حەمە رەشید هەرەس:

پێویستە ئەو هەموو رێکخراوە زۆر و بۆرەی خانمان هەڵوەشێننەوە و رێکخراوی کارا لە جێگەیان بێتە واری پراکتیکەوە، کەسانی خاوەن ئەزموون و پسپۆڕی بوارەکە کاری تێدا بکەن

هەنا میرانی:

رەوشی کۆمەڵایتیی هەرێمی کوردستان لە ساڵی رابردوودا بە دۆخێکی زۆر خراپدا تێپەر بوو، کە هیچ کەمتر نەبوو لە کارەساتی ئەنفالی شنگال کوشتوبڕی داعش بەرامبەر بە میللەتی کورد



هاژە رواندزی:

زۆر یاسامان لە هەرێمی کوردستان هەیە کە یاسای باشن و لە بەرژەوەندیی ژناندایە، بەڵام یان وەکو خۆی جێبەجێ ناکرێت، یان رێگری لە جێبەجێکردنی دەکرێت

شێرزاد هەینی:

ژنکوشتن و سووتاندن و ئەشکەنجەدان هەبووە و ماوە، ئەوە کوردەکانی ئەورووپاشی گرتووتەوە

جەندەر و یەکسانیی رەگەزی و مافەکانی مرۆڤ روون بکەنەوە.»

هاژە رواندزی ئەندامی سەرکردایەتی حزبی شیوعیی کوردستان، سەبارەت بە هەمان پرس دەڵێت: «وەزعی ئافرەتان لە هەریمی کوردستان بە شێوەیەکی گشتی وەزعێکی باش نییە لە رووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی، ئەمەش بۆ زۆر هۆکار دەگەڕێتەوە، لەوانە: ئەو وەزعە کۆمەڵایەتی و سیاسییە ناجێگیرەی کە لە هەرێم و ناوچەکە هەیە، هەروەها قەیرانی ئابووری کە کاریگەریی زۆر نەرێنی لە سەر خیزانەکان داناوە و زۆر جار کێشەی گەورەی لێ کەوتووەتەوە، بەداخەوە کێشە کۆمەڵایەتییەکان پەرەیان سەندووە، ئینجا چ بە هۆی ئەو بیرە دواکەوتووە بێت کە لەناو کۆمەڵگە هەیە، چ بە هۆی خراپ بەکارهێنانی ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان بێت، یان بە هەر بیانوویەکی دیکە بێت، رێژەی بەکارهێنانی توندوتیژی دژی ژنان بەرزە.» گوتیشی: «بۆ ئەوەی ئێمە بتوانین ئەو توندوتیژییانە کەم بکەینەوە، دەبێت کار لەسەر چەند لایەنێك بکەین، لەوانە: لایەنی یاسایی، ئیمە زۆر یاسامان لە هەرێمی کوردستان هەیە کە یاسای باشن و لە بەرژەوەندیی ژناندایە، بەڵام یان وەکو خۆی جێبەجێ ناکرێت، یان رێگری لە جێبەجێکردنی دەکرێت، بۆیە پێویستە پێش هەموو شتێك ئەوە چارەسەر بکرێت.» پێشنیاری ئەوەش دەکات کە «ئەنجومەنی باڵای خانمان، یان بەڕێوەبەرایەتییەکانی بەدواداچوونی توندوتیژی دژی ژنان کە سەر بە وەزارەتی ناوخۆن، زیاتر چالاك بن و دەسەڵاتی زیاتریان بۆ پاراستنی ژنان لە توندوتیژی هەبێت. هەروەها رۆڵی دەسەڵاتی دادوەری زۆر گرنکە لەم بابەتە، کە خۆی لە دادگاکاندا دەبینێتەوە، کە زۆر پێویستە دەسەڵاتی دادوەری سەربەخۆ بێت لە بڕیاردان و نابێت لەژێر کاریگەریی حزب و لایەن و کەسانێکدا بێت کە دەستوەردانی بڕیارەکانی بکەن. لە کۆتاییدا حزب و لایەنە سیاسییەکان ئەرکە لە سەریان کە چیدی هەوڵ نەدەن کار بۆ ئەوە بکەن کە لە رێگەی مەکتەبە کۆمەڵایەتییەکانی خۆیان چارەسەری کێشە کۆمەڵایەتییەکان بکەن، کە زۆر جار کێشەکانی ئاڵۆزتر کردووە.

نووسەر و رۆماننووس شێرزاد هەینی سەبارەت بە هەمان پرس دەڵێت: «رەوش و دیاردەی ژنکوشتن و سووتاندن و ئەشکەنجەدان هەبووە و ماوە، ئەوە کوردەکانی ئەورووپاشی گرتووتەوە، بۆ و چارەسەر و پێشهاتەکان، زۆری لەسەر نووسراوە، گوتراوە و دیدی زۆر هەیە. یەکێك لەوانە ئایین و کۆتە کۆمەڵایەتییەکانە. لەگەڵ گەشەسەندنی کۆمەڵایەتی و ئابووری کۆمەڵگە پەیوەندی و ناسین و کۆنتاکت شێوازەکانی گۆڕیوە، لەگەڵ پەیوەندییەکان، بارە ئابوورییەکە، دۆخە سیاسییەکە، بوونی نەخۆشییەك بەناوی نەبوونی ئینتما و قایل نەبوون بە هیچ و وابزانیت بەردەوام غەدرت لێکراوە، دزیت لێ دەکرێت، فێڵت لێ دەکرێت، یان وابزانیت دواکەوتوویت و بەشت خوراوە، ئەوانە مرۆڤ بەرەو گەمژەیی، نەزانین و سەرلێشێوان دەبات. هەموو کێشەکان، ئاڵۆزییەکان و بەرەڵایی نێر و مێینە و زۆردارییەکانی هەردوولا دەگەڕێتەوە سەر گۆڕینی پەیوەندییەکان و زۆریی کۆنتاکت، ئەوەش مانای ئەوە نییە دەستبەرداری کۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ببیت، کە هەرگیز ناکرێت، ئەوەش مانای ئەوە نییە لە دەرەوە دابڕێت، ئەوە موستەحیلە. لە ئەورووپاش دیاردەی لادان و غەدر لەیەکتری و ناحەقییەکانی ناو خێزان زۆرە، بەڵام عەقڵییەتی مرۆڤەکان بەرەو توندوتیژی ناڕوات، ئازادییەکە رەهایە و بەرگە دەگرن و بواری دی دەگرنەبەر، لەناو ئایینەکانی تریش سزا و رێنمایی و قەدەغەکان بوونیان هەیە، بەڵام ناگاتە سەر رادەی تۆڵەکردنەوە و کوشتن و سڕینەوەی بەرامبەرەکەت، چونکە مرۆڤەکە کامڵە، بەناچاری هەڵوێستی بەرامبەرەکە دەزانێت و پشتی تێدەکات و بۆیان دەچێتە سەر، بێگومان لەوەش قوربانی و زوڵمیش هەبووە و دەکرێت.» گوتیشی: «غەدری زۆر لە ژن کراو، بەڵام چۆن چارەسەر دەکرێت؟ بێگومان تەنیا بە بەرنامە و وشیارکردنەوە نابێت، بەڵکو بە گۆڕینی کۆمەڵگە و قبووڵکردنی سیستەمە نوێیەکە دەبێت، ئەوەش کات و بەرنامە و توێژینەوەی زۆری دەوێت. هەر بە تەنیا ساڵی پار ساڵی رەش و دژوار نەبووە بۆ ژن، لەمێژە ئەوە هەبووە و ماوە، هەستکردن بەوەی مێینە حەرام و شەرەف و قەدەغەیە و ناکرێ و بۆی نییە بمێنێت، ئەوەش هەر دەمینێت، قوربانییەکانیش هەموو کۆمەڵگە دەیدەن، ئەوەی لە کۆتایی دەیڵێم، ئەوەیە کە میدیا و زۆری و بۆری بوارەکانی گەیاندن شتەکان گەورە دەکەن و باسی دەکەن، من وادەزانم کە بەو ئاستە باس دەکرێت و گەورە دەکرێت، زۆرتر پەیوەندی بە بوارەکانی گەیاندن و بڵاوکردنەوەیە، ئەگەر دۆسییەکان لەناو فایلی دادگا و پۆلیس بمێنێتەوە باشترە و چاولێکەری و دووبارەبوونەوەی نابێت. تاوانەکانی شەرەف، لەچاو تاوانە سیاسی و ئابووری و کەمتەرخی و پیسکردنی ژینگە و ترافیك و گەندەڵییەکان هیچ نییە و شیاوی زۆر سەرنجیش نییە.»

سەرەڕای پێشگرییەکانی دایکان منداڵان زیاتر تووشی پەتا وەرزییەکان دەبن

سرووشتی دایکان وایە بە هەموو شێوەیەك هەوڵ دەدەن، ڕێگری لە نەخۆشکەوتنی منداڵەکانیان بکەن، بە پێچەوانەی پیاوان کە زیاتر بیر لە چارەسەری پزیشکی بۆ منداڵەکانیان دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا پەتا وەرزییەکان و بەتایبەتی لە وەرزی زستانەدا زیاتر بەرۆکی منداڵان دەگرێت. ناوەندە زانستییەکانیش ئاماژە بەوە دەکەن، منداڵان لە گەورەکان زۆرتر ئەگەری تووشبوونیان بە پەتا زستانییەکان هەیە. سەنتەری کۆنترۆڵکردن و پێشگیری لە نەخۆشییەکان (CDC) لە ئەمریکا دەڵێت: منداڵان دوو تا سێ هێندەی گەورەکان زیاتر تووشی پەتاکانی کۆئەندامی هەناسە دەبن و ئەگەری ئەوە هەیە هەر منداڵێك ساڵانە زیاتر لە جارێك پەتا بگرێت، ئەوەش بەهۆی پێنەگەیشتوویی و لاوازیی کۆئەندامی بەرگرییانە، بۆیە دەبێت چاودێریی زیاتری باری تەندروستیی منداڵان بکرێت. لەم ڕاپۆرتەی (گوڵان)دا چەندین ڕێنمایی لەسەر زاری پسپۆڕانەوە بۆ دایك و باوکان دەخەینەڕوو.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

نزیکەی ٢٠٠ جۆر ڤایرۆس هەن کە بە هۆی کەش و هەوای زستانەوە بڵاو دەبنەوە و زیاتریش مەترسی لە سەر باری تەندروستیی منداڵان دروست دەکەن

سەنتەری پێشگیری لە نەخۆشییەکان (CDC) لە ئەمریکا: منداڵان دوو تاسێ هێندەی گەورەکان زیاتر تووشی پەتاکانی کۆئەندامی هەناسە دەبن و ئەگەری ئەوە هەیە هەر منداڵێک ساڵانە زیاتر لە جارێک پەتا بگرێت

ماوەی مانەوەی نەخۆشیی پەتا لەکەسی تووشبوو لەنێوان ٧- ١٠ ڕۆژدایە و توانای گواستنەوەی لە مرۆڤ بۆ مرۆڤ هەیە

سەرەرتا د. سیما سابیر، پزیشکی منداڵان و خێزان، باسی ئەوە دەکات کە «پەتای زستانە نەخۆشییەکە بەهۆی جۆرێك لە جۆرەکانی ڤایرۆسەوە تووشی لووت، قورگ، ڕێڕەو و بۆریی هەناسەو سییەکان (کۆئەندامی هەناسەدانی مرۆڤ) دەبێت، کە بەهۆی جۆری ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای (سی)یە و ئەم ڤایرۆسە پێکهاتەی دروستبوونەکەی لە جۆرەکانی دیکە لاوازترە، ماوەی مانەوەی نەخۆشیی پەتا لەکەسی تووشبوو لەنێوان ٧-١٠ ڕۆژدایە و توانای گواستنەوەی لە مرۆڤ بۆ مرۆڤ هەیە.» هاوکات دەڵێت: «لە وەرزی سەرمادا خەڵکی کەمتر دەچنە دەرەوە و زۆرتر لە نێوماڵ و شوێنە داخراوەکان دەمێننەوە، ئەوەش کەشێکی گونجاوە بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسەکان و ئەو میکرۆبانەش کە دەبنە هۆی پەتا بڵاوەکانی کۆئەندامی هەناسە، لە هەوای سارد و وشکدا زۆرتر دەمێننەوە، بەوەش ڕێژەی نەخۆشخستنی خەڵك زۆرتر دەبێت و منداڵانیش زۆرتر تووشی دەبن.»

ئەو خاتوونە پزیشکە ئەوەش دووپات دەکاتەوە کە «نەخۆشیی پەتا و هەڵامەت بەهۆی سەرماوە نییە، بەڵکو بەهۆی ڤایرۆسەوەیە، بەڵام لەبەر ئەوەی سەرما ڕۆڵی هەیە لە دابەزینی بەرگریی لەش و دەشبێتە هۆی ئەوەی خەڵکی زیاتر تێکەڵی یەك ببن و لە دەوری سۆپا کۆببنەوە، ئەگەری بڵاوبوونەوەی هەڵامەت و زۆرێك لە نەخۆشییە گوازراوەکانی دیکەش زیاتر دەبێت، بۆیە دەبێت گرنگیی زیاتر بە هۆیەکانی پاکوخاوێنی وەك دەست شووشتن و هەواگۆڕکێی ناوماڵ بدرێت.

هاوکات هەندێك نەخۆشیی هەن بە سەرما و هەوای سارد توندتر دەبن، بەتایبەت سینگەکوژێ و ڕەبوو، فشاری بەرزیی خوێن، بۆیە ئەو نەخۆشانە دەبێت زیاتر ئاگایان لەخۆیان بێت، کە لە دەرەوەی ماڵیش بوون، خۆیان زۆر ماندوو نەکەن، چونکە ئەمیش توندکەرێکی تری نەخۆشییەکەیانە.» سەبارەت بە دەرمانیش دەڵێت: «منداڵی تووشبوو بە هەڵامەت و پەتا تەنیا دەبێت دەرمانی دابەزێنەری پلەی گەرمی پێ بدرێت وەك پاراسیتۆڵ و پرۆفین و بە هیچ جۆرێك بەبێ ئاگاداریی پزیشك نابێت دەرمانی دژەزیندەی پێ بدرێت، چونکە زۆربەی ئەو حاڵەتانەی هەڵامەت و پەتا ڤایرۆسین و کاتێك کەسەکە تووشی دەبێت، دەرمانێکی تایبەت نییە کە ڤایرۆسەکان لەنێو ببات، بەڵکو ڤایرۆسەکە دەبێت هەر سووڕەکەی خۆی تەواو بکات.

د. سیما سابیر ئەو ڕێنماییانە بۆدایکان دەخاتەڕوو بۆ ئەوەی بتوانن منداڵی خۆیان لە تووشبوون بە پەتا بپارێزن. یەکەم: شوشتنی دەست بە ئاو و سابوون، کە لە ڕێگە هەرە کاریگەرەکانە بۆ ڕزگاربوون لە ڤایرۆس و بەکتریا نەخۆشخەرەکان. دووەم: دەبێت منداڵان فێربکەن دەست بۆ چاو و لووتیان نەبەن، لە بەر ئەوەی دەست چەندین زیندەوەری نەخۆشخەری پێوەیە، کاتێك بەر چاو و لووت دەکەوێ، زیندەوەرەکان دەچنەسەر لینچە پەردەکان و لەوێوە زۆر ئاسان زۆر دەبن و دەگەنە سووڕی خوێن. سێیەم: دەبێت منداڵ نووستنی پێویست و پشووی ئارامی شەوانی تەواو بێت، چالاکیی جەستەیی ڕۆژانەی هەبێت بدە و خۆراکی تەندروستی پێ بدرێت، هەموو ئەوانە بەرگری جەستە لەدژی ڤایرۆس و زیندەوەرەکان زیاد دەکەن. ڤیتامین سی یەکێکە لەو ڤیتامینانەی کە بەرگری جەستە بەهێز دەکات و لە توشبوون بە پەتاکانی وەرزی زستان دووریان دەخاتەوە و لە هەمان کاتدا چاکبوونەوە خێراتر دەکات. خواردنەوەی ئاوی پێویست جەستە بە شێداری دەهێڵێتەوە و بەرگری جەستە بەهێزتر دەکات، باشتر وایە لەکاتی توشبوون بە پەتا، ئەو خواردنەوانە کەم بکرێتەوە کە کافایین لە پێکهاتەیاندا هەیە.»

نیشانەکانی پەتای وەرزی:

* بێهێزی لە سەرەتای توشبوون بە ڤایرۆسەکە.
* سەرئێشەو سووربوونەوەی چاو و قوڕگ ئێشە.
* پژمین و دەردانی دەردراوەکانی لووت (هەڵامەت.)
* بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش.
* ئازاری ماسوولکەکانی لەش بە شێوەیەکی گشتی و بەتایبەت لە نێوان جومگەکان.

خۆپاراستن لە نەخۆشییەکە:

١.دورکەوتنەوەی لە کەسی توشبوو، بەتایبەت لەناوماڵ و لە شوێنی کارکردن و قوتابخانەکان لە کاتی بوونی نەخۆش پێویستە کەسی توشبوو لەگەڵ کەسی بەرامبەر دووریی نێوانیان لە یەك مەتر زیاتر بێت.

٢. هەواگۆڕکێ، یان کردنەوەی پەنجەرە لەکاتی هەبوونی توشبوون بە ئەنفلۆنزا.

٣.لەکاتی پژمینی کەسی توشبوو، پێویستە دەستەسڕ بەکاربهێنێت بۆ ڕێگری لە بڵاوبوونەوەی دەردراوەکانی پژمینەکە.

٤. خواردنی ئەو میوانەی (ڤیتامین سی)ی زۆری تێدایە، وەك پرتەقاڵ و لیمۆ و لالەنگی.

٥. خۆدوورخستنەوە لە خواردنەوەی گەرمیی وەك شیری کوڵاو کە ئەمە باوە لەکاتی تووشبوون بە ئەنفلۆنزا ئەم کارە زۆر دووبارە دەبێتەوە، بەڵام بەهۆی ئەو خواردنە گەرمەوە چالاکیی بەکتریا و ڤایرۆس لە قوڕگدا زیاتر دەبێت، هەروەها پلەی گەرمیی لەش زیاتر دەبێت.

٦. کوتان بە ڤاکسینی ئەنفلۆنزا کە لەم ساڵانەی دواییدا بڵاو بۆتەوە.

٧. بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمانی دژە هەوکردن لەژێر چاودێریی پزیشکی پسپۆڕی ئەو

بابەتە، ئەویش بە تەنیا بۆ کەمکردنەوەی هەندێك لە نیشانەکانی دەبێت.

٨. خۆپاراستن لە سەرما، بەتایبەت لەم وەرزەدا کە پلەکانی گەرما لە کاتەکانی ڕۆژا لەگەڵ شەو جیاوازن.«

ئیبراهیم حاجی زەڵمی کە ماستەرنامەکەی تایبەتە بە زانستی کۆی پزیشکی، هێما بۆ ئەوە دەکات کە نەخۆشکەوتنی منداڵان بە پەتا وەرزییەکان تا ئاستێکی زۆر کاریگەری کۆمەڵایەتی لەسەر خێزان و کەسێتی و خوێندن دروست دەکات، نەخۆشی یەکێکە لەو دیاردە نێگەتیڤانەی کە مرۆڤ لە چوست و چالاکی دەخات و لە کەسێکی چالاك و گورج و گۆڵ و بەرهەمدار و هاوسەنگەوە بۆ کەسێکی پاسیڤ بێ بەرهەم و بار بەسەر خۆی و ئەوانی ترەوەی لێدەکات. هەروەها دەڵێت: «دیارە نەخۆشی ئەگەرچی وەك میوانێك دەبێتە میوانی جەستە و دەروونی هەموو مرۆڤێك، بەڵام دەرکەوتە و ئازاری و زیانمەندییەکانی تەنیا لەسەر جەستەو دەروون و ژیانی سرووشتیی تاکی نەخۆش جێ ناهێڵێت، بەڵکو بە جۆرێ لە جۆرەکان کاریگەریی نەرێنی و دەرکەوتەی خراپی لەسەر کەسانی دەوروبەری و تەنانەت کۆمەڵگەکەش دەبێت، بەمانا کاریگەری نەرێنی لەسەر باری ئابووری و دەروونی و کۆمەڵایەتی خۆی و چواردەوری دادەنێت. دیارە نەخۆشییە وەرزییەکان لەو نەخۆشییانەن کە کەش و ئاو و هەوا کاریگەری لەسەر سەرهەڵدانیان و دووبارەبوونەوەیان ئەگەرێکی هەمیشەیی هەیە، چونکە مرۆڤیش جەستەی وەك بەشە فیزیکییە ئەندامییەکەی وەك تێکڕای زیندەوەران تووشی دابەزینی بەرگری دەبێت لەکاتی گۆڕینی ئاو و هەوای ناساز لەگەڵ سیستمی فیزیکی جەستەی، بۆیە تووشبوونی بە نەخۆشی ئەگەرێکی هەمیشەیی بووەو بەردەوام تووشی بووە. دیارە منداڵیش لەبەر ئەوەی بەرگری و سیستمی بەرەنگاربوونەوەی جەستەی لە ئاستی هەواگۆڕکێ و کەشی ناسازدا کەمترە، بۆیە زیاتر تووشی نەخۆشییە وەرزییەکان دەبێت.

پایز و زستان و بارگۆڕانە کەشییەکان بە ڕووی ساردو سۆڵەدا زیاتر منداڵ تووشی ئەو نەخۆشییە ڤایرۆسیانە دەکات کە بە پەتا و پەسێو ناسراون، لێرەوە زۆر گرنگە سیستمی بەرگریی منداڵ بەرز بکەینەوە کە ئاماژە بە سێ خاڵی گرنگ دەکەم:

یەکەم: پەرەدان بە سیستمی خۆراکی. چونکە زۆرجار سیستمی خۆراکیی خراپ دەبێتە هۆکاری کەمیی ڤیتامینەکان لەوێشەوە بۆ دابەزینی بەرگری لەش، بۆیە هەمەجۆری و هەمەچەشنیی خۆراك لە ژەمەکان و شەوچەرەکاندا هۆکارێکی باش دەبێت بۆ ئەوەی لەش کەموکورتی نەهێنێت لە ڤیتامینەکان و کانزاکان و ئەوانەش پاڵپشتیی باش دەبن بۆ بەرگری و تووشنەبوون بە نەخۆشی و پەتا وەرزییەکان بەتایبەتی.

دووەم: بایەخدان بە جلوبەرگ و ئەو پۆشاکانەی کە تایبەتن بە وەرزەکانی سەرما، چونکە پۆشاکەکان و جلوبەرگەکان هەردەم بەرگر و بەرگیرێکی باشن بۆ پاراستنی جەستە لە نەخۆشییەکان.

سێیەم: هوشیاریی تەندروستی، بەئاگابوون لە چۆنیەتی و کاریگەری و سیستمی خۆپارێزی لەمەڕ ئەو نەخۆشییانە، کە بێگومان خانەوادەکان لەم ڕووەوە ئەگەر ڕۆشنبیرییان زیاتر بێت، ئەوا منداڵ باشتر خۆی دەپارێزێت و کەمتریش تووشی ئەو نەخۆشییانە دەبێت.»

پسپۆڕی هوشیاریی تەندروستی عەلی ئیبراهیم حەسەن، باسی ئەوە دەکات کە «لەگەڵ هاتنی وەرزی زستان دایکان هەڵدەستن بە ئامادەکاریی بۆ چۆنیەتی پاراستنی منداڵەکانیان لە پەتا و نەخۆشیی زستانە، لەبەر ئەوەی منداڵان زیاتر تووشی پەتای زستانە دەبن. ئەویش بە هۆی ئەوەیە کە سیستمی بەرگرییان تەواو پێنەگەیشتووە.» هاوکات دەڵێت: «نزیکەی ٢٠٠ جۆر ڤایرۆس هەن کە بە هۆی کەش و هەوای زستانەوە بڵاو دەبنەوە و زیاتریش دەبنە مەترسی لە سەر باری تەندروستیی منداڵان، بەتایبەتی کە سرووشتی منداڵان وایە حەز دەکەن دەست لە هەموو شت بدەن و خولیای دۆزینەوە و گەڕانن و هەر چییان دەست بکەوێت دەیخەنە دەمیانەوە بۆیە زیاتر ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی وپەتایان هەیە.»

ئەم ئامۆژگارییانەش بۆ دایکان وباوکان دەخاتەڕوو هەتا باشتر بتوانن چاودێریی تەندروستیی منداڵەکانیان بکەن:

١. پاراستنی پاکوخاوێنیی دەستی منداڵ.

٢. بەکارهێنانی کلینکس و دەستەسڕ لە کاتی پژمین.

٣. جیاکردنەوەی کەلوپەلی نانخواردنی منداڵ لەگەڵ کەسی نەخۆش.

٤. خواردنی تەندروست، بەتایبەتی ئەو خواردنانەی کە ڤیتامین (C)ی زۆرە وەك پەرتەقاڵ و کێوی و هەروەها بەکارهێنانی سەوزە و سیر و پیاز و بیبەری شیرین لە خورادن.

٥. ڕاهێنانی وەرزشی و یاریکردن لەگەڵ منداڵان، بەتایبەتی منداڵانی قەڵەو کە زیاتر تووشی ڤایرۆس و نەخۆشی و تەنگەنەفەسی دەبن.

٦. نووستن و پشووی تەواو وا دەکات جەستە باشتر ببووژێتەوە و هۆرمۆنەکانی چالاکتر بن.

٧. هاوسەنگبوونی پلەی گەرمیی ژوورەکان، واتە نابێت ژوورێك زۆر گەرم بێت و ژوورێك سارد بێت. لەکاتی چوونەدەرەوە جلوبەرگی زستانی لەبەر بکرێت.»

منداڵی تووشبوو بە هەلامەت و پەتا تەنیا دەبێت دەرمانی دابەزێنەری پلەی گەرمی پێ بدرێت وەک پاراسیتۆڵ و پرۆفین و بە هیچ جۆرێک بەبێ ئاگاداریی پزیشک نابێت دەرمانی دژەزیندەی پێ بدرێت

دەبێت منداڵان فێربکەن دەست بۆ چاو و لووتیان نەبەن، لە بەر ئەوەی دەست چەندین زیندەوەری نەخۆشخەری پێوەیە، کاتێک بەر چاو و لووت دەکەوێ، زیندەوەرەکان دەچنەسەر لینچە پەردەکان و لەوێوە زۆر ئاسان زۆر دەبن و دەگەنە سووڕی خوێن

لە کاتی بوونی نەخۆش پێویستە کەسی توشبوو لەگەڵ کەسی بەرامبەر دووریی نێوانیان لە یەک مەتر زیاتر بێت

رۆڵی رێکخراوە مەدەنییەکان NGO لە بەهێزکردن و تواناسازیی ئافرەت

بەشی سێیەم

پرۆگرامی جێندەر و گەشەپێدان -(Gender and Development (GAD- ژیانی ئافرەت و کارکردن لە ماڵ بەهەند وەردەگرێت. سەرەڕای ئەوەی کە جەخت لەسەر پرۆگرام و نەهجی لە خوارەوە بۆ سەروە دەکاتەوە، دەقی ئەم نەهجە لەم روانگەیەوە بریتییە لەوەی کە ئافرەتان خۆیان ئەندازیاری خۆیانن بۆ گەشەپێدانیان.

دیارە پرۆژەکانی پرۆگرامی جێندەر و گەشەپێدان Gender and Development (GAD هانی ئافرەتان دەدات بۆ ئەوەی گۆڕانکاری پۆزەتیڤیان لە رێگەی رێکخراوەکانی ئافرەتان و چالاکانی ئەو بوارەوە هەبێت. هەروەها بنەمای پرۆژەکانی جێندەر و گەشەپێدانیش(Gender and Develop-ment (GAD گرنگی دەدات بە کارکردن بۆ تواناماەندسازیی ئافرەتان، ئەویش بۆ گۆڕان و گۆڕانکاری لەو هەیکەل و بونیادنانەی کە پشکیان لە پاشکۆکردنیان هەیە.

لەبەر ئەوە رێگەی گەشەپێدان و تواناماەندسازیی ئافرەتان لە دیالۆگەکانی جێندەر و گەشەپێدان گەشەی کرد، بۆیە لە هەزارەی نوێشدا تەوەری سەرەکیی پرۆگرامی گەشپێدانن.

رێگەکانی گەشەپێدان کاردەکات بۆ دۆزینەوەی هۆکارە کاریگەرەکان بۆ پشتگیریی ئافرەتان و تواناماەندکردنیان هەتا ئامادە بکرێن، بۆ ئەو گۆڕانکارییانە کە لەناو خۆیاندا روودەدات، نەك لە دەرەوە.

چەمکی تواناسازیی ژن بۆ ماوەی چەند ساڵێکە مشتومڕ و گفتوگۆی زۆری لەسەر دەکرێت، بەڵام تا ئێستا نەتوانراوە بە روونی و بە ئاشکرا مانای سەرەکیی ئەو چەمکە بخرێتەڕوو.

زیمارمان و رابورت لە ساڵی (١٩٨٨) بەمجۆرە تونامەندسازی ناساندوە: توانای تاکەکانە بۆ دەستکەوتنی کۆنترۆڵی کۆمەڵایەتی، سیاسی، ئابووری و سایکۆلۆژی لەم رێگەیانە:

١-دەستکەوتنی زانیاری و زانین و کارامەیی و لێهاتووییەکان.

٢- بڕیاردان.

٣- خودلێهاتوویی تاك، بەشداریکردنی کۆمەڵ و دەرکردن بە کۆنترۆڵکردن.

لەگەڵ ئەوەشدا بەتایبەتی لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بە ئافرەتان لە ساڵی (٢٠٠٣) پێناسەی تواناماەندسازی و بەهێزکردنی ئافرەتانی بەوە کردووە کە پرۆسەیەکە لە رێگەیەوە کار دەکرێت، بۆ بەرفراوانکردنی ئەوەی مومکینە بۆ ئافرەتان بکرێت و کاراکردنی لەو دۆزانەی کە ئافرەتانی تێدا بەراورد بە پیاوان سنووردار کراوە.

لە هەمان کاتدا ڤیجیانز، لە ساڵی (٢٠٠٢) ئەوەی خستۆتەڕوو کە تواناماەندسازی دەبێت ئازادی لە بڕیاردان و یەکسانی ببەخشێتە ئافرەتان، بۆ دەستەکەوتنی سەرچاوەکان لەناو خێزان و کۆمەڵ، هەروەها ئازادی لە پێدانی هەل و دەسەڵاتەکاندا.

لەم لێکۆڵینەوەیەدا بۆ زانینی گونجاوترین مۆدێلی تواناسازیی ئافرەتان کە جەختی لەسەر مۆدێلەکانی رۆناڵد (١٩٩٧) و شولز (١٩٩٣) کردۆتەوە. مۆدێلی رۆناڵد لە لێکۆڵینەوەکەیدا سێ ئاستی ناساندووە بۆ تواناسازی کە ئەوانیش بریتین لە:

بەهێزکردن و تواناماەندسازیی کەسێتی، پەیوەندییە

ئیراد منوچر سان ئەحمەد

■

سەرپەرشتیاری پەروەردەیی

توندوتۆڵەکان، بەهێزکردن و توانامەندسازیی کۆمەڵ.

١- بەهێزکردنی کەسێتی ئاماژە دەکات کە بە گەشەپێدانی هەستکردن بە بڕوا بەخۆبوون، توانای پووچەڵکردنەوەی ئەو کاریگەرییە دەروونییانەی کە بەهۆی فشاری نادادپەروەرییەوە پەیدا دەبن، پتر دەبێت.

٢- پەیوەندیی توندوتۆڵ ئاماژە بە توانای تاك دەکات بۆ دانوستان و کاریگەری لەسەر سروشتی پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسێکی دیکە و بتوانێت لەگەڵیاندا بڕیار بدات.

٣-توانامەندسازیی کۆمەڵ، ئەو تاکانە دەگرێتەوە کە پێکەوە کاردەکەن بۆ گەیشتن بە کاریگەرییەکی گەورە و زیاتر لەوەی کە ئەگەری هەیە بە تاك بە دەستی بهێنن.

کۆ پرۆسەکە و مۆدێلەکە تا رادەیەك گەشەپێدانی کەسێتی و گواستنەوەیە لە بیرۆکەوە بۆ کردار.

مۆدێلی شولز (١٩٩٣) ئاماژەی بەوە کردووە کە توانامەندسازی ئاستەکانی جیاوازە لە شیکردنەوە و پراکتیککردندا وەك تاك و رێکخراوە و کۆمەڵ.

هاوکات بەهێزکردنی تاك لە رووی دەروونی ئاماژەیە، بۆ توانای تاك بۆ بڕیاردان و توانای کونترۆڵی ژیانی کەسیی خۆی هەبێت. ئەمەش هاوشێوەی بیرۆکەکانی دیکەیە وەك خودئامادەیی و رێزگرتن لە خود، کە جەخت لەسەر گەشەپێدانی پۆزەتیڤانەی چەمکی خود و توانای کەسێتی دەکاتەوە.

توانامەندسازیی کۆمەڵایەتی، مۆدێلی شولز (١٩٩٣)ی بەوە ناساندووە کە بەهێزکردنی رێکخراوەکان لە رێگەی بەڕێوەبردنی دیموکراتییانەوە دەگرێتەوە، کەتیایدا ئەندامەکانی بەشداری بکەن بە زانیاری و تواناکان، سوودوەرگرتن لە بڕیاردانی هاوبەش و بەشداری بکەن لە دیزاین و جێبەجێکردن و کونترۆڵی هەوڵەکان بە ئاراستەی ئامانجێکی دیاریکراو.

دەرەنجام کۆی پرۆسەی مۆدێلی شولز (١٩٩٣) واتە توانامەندسازی و بەهێزکردنی تاکەکان وەك بەشێکە لە پرۆسەی رێکخراوەیی.

توانامەندسازیی کۆمەڵایەتی بەهێزکردنی کومەڵگەیە کە تێیدا تاکەکان و رێکخراوەکان لێهاتوویی سەرچاوەکانیان لە هەوڵێکی بەکۆمەڵ پیادە بکەن، ئەویش بۆ گەیشتن بە پێداویستییە تایبەتییەکانیان. لە رێگەی بەشداریکردن، تاکەکان و رێکخراوەکان لە ناو کۆمەڵگەی ناوخۆیی بەهێز دەبن، کە دەبێتە هۆی دابینکردنی پشتیوانی بۆ یەکتری و دیاریکردنی قەیرانەکان لە ناو کۆمەڵەکەدا و دەستکەوتنی کونترۆڵ لەسەر کوالێتیی ژیان لەناو کۆمەڵەکەیاندا.

شایانی باسە ئەم لێکۆڵینەوەیە جەخت دەکاتەوە لەسەر دوو ئاستی بەهێزکردن، کە ئەوانیش، بەهێزکردنی تاك و بەهێزکردنی کۆمەڵە، روانگەی مۆدێلی رۆناڵد (١٩٩٧) بەهێزکردنی تاکەو لەم لێکۆڵینەوەیەدا جەخت لەسەر بەهێزکردن و بڕوابەخۆبوونی تاك بۆ دەستبەسەرداگرتنی سەرچاوەکان و پیادەکردنی مافەکانیان بۆ باشترکردنی کوالیتی بۆ خۆیان و بۆ خێزانەکانیان دەکاتەوە. بەمانایەکی دیکە بەهێزکردنی سایکۆلۆژیی تاك ئاماژەیە بۆ توانای ئەو تاکە بۆ بڕیاردان هەتا بتوانێت کۆنترۆڵی ژیانی خۆی بکات.