لە ساڵوەگەڕی رۆژی جیهانیی تەندروستیدا

داوادەکرێت خانمان زیاتر گرنگی بە ئاستی هۆشیاریی تەندروستی بدەن

ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی بە مەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاریی تەندروستی لە نێو تاکەکانی کۆمەڵگەدا، ڕۆژی ٧ی نیسانی هەموو ساڵێکی وەك ڕۆژی جیهانیی تەندروستی دیاریکردووە، ساڵانەش بابەتێکی گرنگ بۆ تەندروستیی گشتی لە جیهاندا دەکاتە مژاری سەرەکیی ڕۆژی جیهانیی تەندروستی، لەم ڕوانگەیەوە شارەزایانی بواری تەندروستی بە پێویستی دەزانن خانمان زیاتر گرنگی بە ئاستی هۆشیاریی تەندروستییان بدەن، شارەزایەکی بواری تەندروستیش ڕایوایە لە هەندێك کەلتووردا بەهۆی نەبوون، یان کەمیی زانیاریی زانستی، یان شەرم و نەریتەوە، کەمتر باس لە نەخۆشییەکانی ئافرەتان دەکرێت، بۆیە ئەوەندەی زانیاری لەسەر جەستەی پیاوان هەیە، ئەوەندە زانیارییان لە سەر جەستەی ژنان نییە. پزیشکێکی پسپۆڕ لە هۆشیاری تەندروستییش جەخت لەوە دەکاتەوە کە تەندروستی بریتییە لەو بارە گشتگیرەی مرۆڤ کە لە دۆخێکی جێگیردا تەواوی لایەنی دەروونی، جەستەیی و کۆمەڵایەتیی تاك دەگرێتەوە. بەشداربووانی ئەم ڕاپۆرتەی گوڵان شیکاری زیاتر بۆ ئەو بابەتە دەکەن.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

گوڵاڵە پشدەری پەرستار و سەرۆکی (سەنتەری پەنا بۆ تووشبووانی شێرپەنجە)یە و سەرەتا باسی ئەوە دەکات کە «بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاریی تەندروستی بۆ هەردوو ڕەگەز زۆر گرنگە، بەڵام بۆ ڕەگەزی مێ زیاتر گرنگە، لە بەر ئەوەی جەستەی ژنان جیاوازە لە جەستەی پیاوان و کارکردن و کاریگەریی دەرمانیش لە هەردوو ڕەگەزدا دیسان جیاوازە». هاوکات هێما بۆ ئەوەدەکات کە «ئەوەندەی زانیاری لەسەر جەستەی پیاوان هەیە، ئەوەندە زانیاری لەسەر جەستەی ژنان نییە، هۆکارەکەشی بۆ هەندێك لەمپەر و بەربەستی نەریتی دەگێڕێتەوە، هەر لەو بارەیەوە دەڵێت: «لە زۆربەی کۆمەڵگەی نەریتی بە کۆمەڵگەی کوردیشەوە بە هۆی نەبوون، یان کەمبوونی زانیاریی زانستی و تەندروستی، یان بە هۆی نەریت و شەرم و عەیبەوە کەمتر باسی هۆشیاریی تەندروستیی ئافرەت دەکرێت. بۆ نموونە کاتێك کە کچێك لە ماڵە بابدا ژانەسکی هەیە لە سەرەمانگ، یان لە کاتی سووڕی مانگانەی، ناتوانێ و پێی شەرمە لە لای باب و برا، یان تەنانەت لای دایك خۆی، یان خێزانەکەی لە ماڵە خەزووران و کوڕەکانیان باسی بکات، هەتا جاری وایە لای ژنانیش ناتوانێت بیدرکێنێت، کە لەو دۆخەدایە، ئینجا دەرووبەریشی لێی تێ ناگەن و وادەزانن مەکر و ناز دەکات، یانیش کێشەیەکی هەیە، یان بە هاتنی میوان شادمان نییە و ڕووگرژە، ئەوەش دەبێتە گرفت بۆی بەتایبەتی لە پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتیدا و لەناو باری خێزانداریدا».

سەرۆکی سەنتەری پەنا بۆ تووشبووانی شێرپەنجە، لە درێژەی ئاخافتنەکەیدا بۆ گوڵان ئاماژە بەوە دەکات، «توێژەرانی زانستی بۆ دۆزینەوەی زانیاری نوێ و شێوەی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکان و چارەسەرکردنی وەکو تاقیکردنەوەکان زیاتر کار لەسەر جەستەی پیاو دەکەن، بۆیە هەردەم باری تەندروستیی ژنان پەراوێز خراوە، یان لە دواییدا بووە، چ لە دۆزینەوەی نەخۆشییەکان و چ لە چارەسەرکردنی، ئەوە سەرەڕای ئەوەی کە ژنان زیاتر دەکەونە ژێر پەستانی نەخۆشییەکان، تاکو پیاو، ئەویش بە هۆی درەنگزانین بە نەخۆشییەکە و درەنگتر چارەسەرکردنی، سەرباری ئەوەی بڕی تێچوونی دۆزینەوە و چارەسەری نەخۆشییەکانی ژنان بەرزترە لە پیاوان. هەروەها (٥٠ تا ٧٠٪ی) ژنان زیاتر دەبنە قوربانیی کێشەکانی وەك کاردانەوەی دەرمان تاکو پیاوان. بۆ نموونە: حەبی ئاسپرین لە خانمانی ساغدا هەمیشە وەك بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشییەکانی دڵ و دەمارەکان کار ناکات. ئاشکرایە، نەخۆشیی میگرێن واتە ژانەسەری یەکلایە کە بە عەرەبی (شەقیقە)ی پێ دەڵێن، لە پلەی دووەمی نەخۆشیدایە لە جیهان کە

زیاترین کێشەی بە دوای خۆیدا هێناوە بۆ مرۆڤ. ئەو نەخۆشییە لە ژناندا بە ڕێژەی ٣٣٪ و لە پیاواندا بە ڕێژەی ١٣٪ە، دەرمانەکانیشی بە ڕێژەی ٦٠٪کاریگەرن، واتە لە هەموو کەسێکدا و بە تەواویش کاریگەر نییە، جیاوازیشی زۆرە لە نێوان هەر دوو ڕەگەزدا و چارەسەریشی جیاوازە و لە خانماندا بەرزە و پێکەوە هاوتا ناکرێت. واتە ئەگەر ژنێك گوتی: چەند ڕۆژە ژانەسەرم نابڕێتەوە، باوەڕی پێ بکەو مەڵێ: ئەدی بۆ منیش هەمان ژانەسەرم هەیە و بە ڕۆژێك کۆتایی هات؟ چونکە ئەوە بە گوێرەی هۆرمۆنەکانی ژنانە کە لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دی دەشێ بگۆڕێ و بە دڵنیاییش لە ژن و پیاویشدا زۆر جیاوازە».

گوڵاڵە پشدەری ئەوەش دەخاتەڕو کە لە بواری نەخۆشییەکانی دروونی، ئافرەتان بە ڕێژەی ١٣٪ نەخۆش دەبن و لە پیاواندا ئەو ڕێژەیە ٩٪ە. سەبارەت بە بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاریی تەندروستیی ئافرەتیش وەك نموونە هێما بۆ چەند خاڵێك دەکات، لەوانە: خۆپاراستن، زوو دۆزینەوەی نەخۆشی، پێشگیری بەر لە چارەسەرکردن، مانەوە لە ژیان، کەمترکردنی تێچوون و بەفیڕۆنەدانی دارایی، پاراستنی خێزان، پاراستنی بارودۆخی کۆمەلایەتی و پەیوەندییەکان، بەرجەستەکردنی تێگەیشتن لە لایەن ڕەگەزی نێر بۆ کێشەکانی تەندروستیی ئافرەت کە جیاوازن لەوانەی پیاو، بەردەوامی لە کارکردن و باش ڕاگرتنی باری ئابووری، بەشداریی ئافرەت لە هەڵسووڕاندنی وڵات وەك نیوەی کۆمەڵ، هەستی بەهێزبوونی ژن و پێگەی بەهێز و بەسوودی لە کۆمەڵدا».

د. هێرش قادر دەربەندی، پزیشکی پلەبەند، نووسەر لە بواری هۆشیاری تەندروستی، سەبارەت بە هەمان پرس دەڵێت: «هۆشیاریی تەندروستی بابەتێکی زۆر واقیعی و گرنگە، ئەگەر باس لە هۆشیاری تەندروستی بکەین، پێویستە سەرەتا باس لە گرنگیی تەندروستی و پاراستنی تەندروستی بکەین، تەندروستی ئەو لایەنە گرنگەی ژیانی مرۆڤە کە لایەنەکانی دیکەشی لەسەر بەندە، دەتوانین بڵێین کرێکارێك و پزیشکێك و میدیاکارێك و مامۆستایەکی ئایینی و...هتد، ئەوکات دەتوانن لە ناو کۆمەڵگەدا ڕۆڵی کاریگەریان هەبێت، کە تەندروست و سەلامەت بن، ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی بەم شێوەیە پێناسەی تەندروستی و ساغلەمی دەکات: تەندروستی بریتییە لەو بارە گشتگیرەی مرۆڤ کە لە دۆخێکی جێگیری تەواوی لایەنی دەروونی، جەستەیی، کۆمەڵایەتیدا بێت، نەك ئەوەی کە تەنیا نەخۆش نەبێت، چونکە تەندروستیی باشی مرۆڤ وەکو بناغەی باشی خانوو وایە و مرۆڤ لە لەناوچوون و داڕمان دەپارێزێت، هەر بۆیە بۆ ئەوەی تەندروستیمان باش بێت، پێویستە هۆشیاری تەندروستیمان هەبێت، ئەوکات دەتوانین بە ڕێگەکانی خۆپارێزی ئاشنا بین و هاوکات بە شێوەیەکی زانستی ڕووبەڕووی نەخۆشییەکان ببینەوە، خانمانیش چینێکی دانەبڕاون لە کۆمەڵ و ڕێژەیەکی زۆری کۆمەڵگە پێکدەهێنن، لە ئێستاشدا پێشوەچوونێکی زۆر لە بەشداریی خانمان لە هەموو کایەکانی ژیان بەدی دەکرێت، هەروەها خانمان داینەمۆی زیادبوونی کۆمەڵگەن، ئەگەر ئەوان هۆشیار و تەندروست و لەشساغ بوون، ئەوا لە پلانێکی دوورخایەن کۆمەڵگەیەکی هۆشیار بە زانستی پزیشکی دێتە بەرهەم».

دیاری ئەحمەد کەلهوری شارەزا لە بواری هۆشیاریی تەندروستی، ڕایوایە: «پێویستە خانمان هۆشیاریی تەندروستیی تەواویان هەبێت، بۆ ئەوەی پێش هەر نەخۆشی و ناخۆشییەك بگرن کە بەرەو ڕوویان دێت». هاوکات دەڵێت: «بۆ زانیاری خانمان، شێرپەنجەی مەمك لە ئێستادا یەکێکە لە شێرپەنجە باوەکان لە ناو خانماندا، بێگومان هەر لە تەمەنی سەرەتای گەنجێتییەوە تا کۆتایی تەمەن خانمان مەترسیی ئەو شێرپەنجەیەیان لەسەرە، بۆیە پێویستە ماوە ماوە پشکنینی بۆ بکەن، کە ماوەکە لە شەش مانگ زیاتر نەبێت. ڕەنگە هەندێك لە خانمان نەتوانن هەمووکات سەردانی تاقیگەکان و نەخۆشخانەکان بکەن، بۆیە ئێمە ڕێنماییان دەکەین کە چۆن لەماڵەوە ئەم پشکنینە بۆ مەمك بکرێت و تۆی خانمیش بە هەندی وەربگرە. سەرەتا بەرامبەر ئاوێنە ڕاوەستە، دەستەکانت ببە سەرەوە، دواتر بە ڕێکی بیانهێنە خوارەوە و دواتر بە هەردوو دەستت کەمەرت بگرە، لە هەرسێ کاتەکە جوان تەماشا بکە، بزانە شێوە و ئەندازەی مەمکەکانت لە یەکدی جیاوازە یان نا، چوونکە نابێت جیاوازیی بەرچاویان هەبێت. دواتر بەشێوەی بازنەیی و بەش بەش بۆ دواوە و بەش بەش بۆ سەرەوە، مەساجی مەمکت بکە، بزانە ئایا گرێیەك لە ناو مەمکت هەیە، یان نییە. لەدوای هەموو ئەمانەش، پشکنین بۆ نووکی مەمك بکە، ئەگەر نووکەکەی لە ناوەوە بوو، یان خوێن و هەر شتێکی نائاسایی لێ دەردەهات، پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت. هەروەها لەقۆناغی دووگیانی ژنان بەهۆی ناهۆشیارییان لە ئەنجامدانی هەندێك هەڵسوکەوت و هەڵەی باو، مەترسی لەسەر ژیانی خۆیان و کۆرپەکەیان دروست دەکەن، هەروەها ئافرەتان زۆرجار لە ژیانی ئاساییاندا ئاشنا نین بەوەی کە جۆرێك لە گۆڕانکاری بەسەر جەستەیاندا دێت، کە ئەو گۆڕانکارییانە لەوانەیە مەترسی لە سەر ژیانیان دروست بکات».

ئەو پسپۆڕەی هۆشیاریی تەندروستی، ئامۆژگاری ئافرەتانی دووگیان دەکات و دەڵێت: «ئافرەتانی

ئامادەم دە ئەوەندەی ئەو پارەیەی بۆ دەرمان و چارەسەری نەخۆشیی منداڵم خەرج دەکرێت، بۆ ڕێگری لە تووشبوونی بە نەخۆشی خەرجی بکەم، چونکە ئەوە زۆر باشتر منداڵەکەم دەپارێزێت

لە زۆربەی کۆمەڵگەی نەریتی بە کۆمەڵگەی کوردیشەوە بە هۆی نەبوون، یان کەمبوونی زانیاریی زانستی و تەندروستی، یان بە هۆی نەریت و شەرم و عەیبەوە کەمتر باسی هۆشیاریی تەندروستیی ئافرەت دەکرێت

تەندروستی بریتییە لەو بارە گشتگیرەی مرۆڤ کە لە دۆخێکی جێگیری تەواوی لایەنی دەروونی، جەستەیی، کۆمەڵایەتیدا بێت، نەک ئەوەی کە تەنیا نەخۆش نەبێت

دووگیان بۆ سەلامەتی خۆیان و کۆرپەکەیان پێویستە لەو قۆناغەدا لە قەلەقی و ئەو شتانەی خوارەوە دوربکەونەوە:

١. تیشك: چەند ژمارە و ڕێژەی گرتنی تیشکەکان زۆرتر بێت، مەترسی بۆ سەر کۆرپەلە زۆرترە، پێویستە خانمان لەحاڵەتی پێویست نەبێت نەیگرن.

٢. موولابەرەکان: لەو ماوەیەدا مووی خانمان لەسەر جەستەیان گەشە دەکات، نابێت خۆیان زۆر ئازار بدەن و دەبێت ئارام بگرن، چونکە دوای منداڵبوون هۆرمونەکان بۆ دۆخی ئاسایی خۆیان دەگەڕێنەوە.

٣. ئاوی گەرم: هەندێکجار خۆشووشتن بە ئاوی گەرم دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێنی دایك و لاوازی جەستەیی.

٤. ئامێرەکانی وەك (مۆبایل و ئایپاد و کۆمپیوتەر و تەلەفزیۆن و مایکرۆفەر) پێویستە بەکارهێنانیان کەمتر بکەنەوە، چونکە شەپۆلی موگناتیسی بڵاودەکەنەوە.

٥. لێدانی سك: پەیوەستە بە ئەوەی کە هێزی لێدانەکە چەندە، دەبێت پشکنینی بۆ بکرێت لەلایەن پزیشکەوە، چونکە رەنگە ژیانی کۆرپەلە بکەوێتە مەترسییەوە.

٦. نەخۆشیی سووریژە: خانمانی دووگیان نابێت نزیك ببنەوە لە ئەو کەسانەی کە خۆیان لە دژی ئەم نەخۆشییە دەکوتن.

٧. ڕەنگی قژ: لە سێ مانگی سەرەتای دووگیانیدا خانمان نابێت قژیان ڕەنگ بکەن.

٨. دڵەڕاوکێ: لە قۆناغی دووگیانیدا باوە و ئەوەش بەهۆی گۆڕینی هۆرمونەکانەوەیە، پێویستە ژنانی دووگیان هەوڵبدەن بەسەر دڵەڕاوکێدا زاڵ بن.

٩. پێڵاوی بەرز، پێویستە ژنانی دووگیان لە کاتی دووگیانی بە هەموو شێوەیەك لە پێڵاوی بەرز و لەپێکردنی دوور بکەونەوە، چونکە مەترسی بۆ باری تەندروستی کۆرپەلەکەیان دروست دەکات».

چالاکی مەدەنی کەلسووم گەزنەیی، سەرەتا باسی ئەوە دەکات کە «ئافرەت دەبێت بە دایك و پێویستە بەهێز بێت و هۆشیاریی جوراوجۆری لە هەموو بوارەکان هەبێت، هەتا بتوانێت منداڵی بەهێز دروست بکات». سەبارەت بە هۆشیاریی تەندروستیش گوتی: «هۆشیاریی تەندروستی بوارێکی گرنگە بۆ هەموو خێزانێك و دەبێت ژنان زۆرترین زانیارییان لەو بوارەدا هەبێت، زۆریش گرنگە لە دابونەریتی تەقلیدی دوور بکەونەوە و هەوڵ بدەن زانیاریی زانستی و تەندروستییان هەبێت، چونکە ژن دەبێت بە دایك و پێویستی بەوە هەیە، کەوا منداڵەکەی بە جەستەیەکی تەندروست پەروەردە بکات و پارێزگاری لێ بکات هۆشیار بێت لە هەر ڤایروس و نەخۆشییەکی کوشندە کە ڕووبەڕووی منداڵ و خێزانەکەی دەبێتەوە». گوتیشی: «هۆشیاری و بەئاگابوونی دایکان لە بواری تەندروستی، رزگارکردنی منداڵ و خێزانە لە نەخۆشییە کوشندەکان و هەر مەترسییەك کە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە». جەختی لەوەش کردەوە کە «ئافرەت دەتوانێت چاودێری تەندروستیی خۆی بکات، بەتایبەت لە کاتی دووگیانبوون، بۆیە لەو قۆناغەدا پێویستی بە زانیاری و چاودێریی تەندروستی هەیە، واتە ئافرەت دەتوانێت خۆی دکتۆری خۆی بێت و چارسەری نەخۆشییەکانی خۆی بکات و خۆی دەرمان بدۆزێتەوە، دەرمانەکەش زۆر جار ڕێگریکردنە لە تووشبوون بە نەخۆشی و هەر ئەوەش وادەکات خۆی و منداڵی لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان دوور بن». شەرمین محەمەد، فەرمانبەرە و وەك خۆی باسی کرد، دایکی چوار منداڵە، ئەو دایکە یەکێکە لەو هەزاران دایکانەی کە هەوڵ دەدەن پێشگری لە تووشبوونی منداڵیان بە نەخۆشییەکان بکەن. شەرمین دەڵێت: «زۆر لە دایك و باوکان وا هەست دەکەن، نەخۆشی تەنیا بە پارە چارەسەر دەکرێت، بەڵام من ئامادەم دە ئەوەندەی ئەو پارەیەی بۆ دەرمان و چارەسەری نەخۆشیی منداڵم خەرج دەکرێت، بۆ ڕێگری لە تووشبوونی بە نەخۆشی خەرجی بکەم، چونکە ئەوە زۆر باشتر منداڵەکەم دەپارێزێت».

سامان سەلمان کارمەندی ڕاگەیاندنی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستیی هەولێرە و جەخت لەوە دەکاتەوە کە «هۆشیاریی تەندروستیی تاکەکانی کۆمەڵگە بەگشتی زەروورەتێکی زۆری هەیە، بۆ خانمانیش ئەو هۆشیارییە گرنگیی خۆی هەیە، بە حوکمی ئەوەی خانمان پێکهاتەی جەستەیان زیاتر لە پیاوان موعەرەزن بۆ نەخۆشی و ناخۆشی، ئەوان بە قۆناغی جۆراوجۆری گۆڕانکاریی تەندروستیدا تێپەڕ دەبن». ئاماژەی بەوەش کرد کە «هەموو تاکێك بە پاکوخاوێنی و هۆشیاریی تەندروستی و بە سەردانیکردنی نەخۆشخانە لەکاتی تووشبوون بە نەخۆشی لە مەترسییەکان بۆ سەر باری تەندروستی خۆی بەدوور دەبێت. بەتایبەتی دایکان دەتوانن بە گرتنەبەری ڕێوشوێنی تایبەت بۆ پاکوخاوێنی و دروستکردنی خواردن و خواردنەوەی خاوێن و بەسوود بە ڕێژەی ٩٠٪ لە تووشبوونی منداڵ و خێزانیان ڕێگری لە تووشبوون بە نەخۆشییەکان بکەن». گوتیشی: «هۆشیاری لە بارەی پارێزگاریکردن لە ددان و پشکنینی پەستانی خوێن و شەکرە، چۆنێتی دابەزاندنی کێشی لەش و ...هتد، گرفتە دەروونی و جەستەییەکانی خانمان کەم دەکاتەوە، لەبەر ئەوە پێویستە ئافرەتان بابەتە پزیشکییەکان لە گۆڤار و ڕۆژنامە و نامیلکە تەندروستییەکان بخوێننەوەو سوودی لێ وەربگرن».

ئەوەندەی زانیاری لە سەر جەستەی پیاوان هەیە، ئەوەندە زانیاری لە سەر جەستەی ژنان نییە، هۆکارەکەشی بۆ هەندێک لەمپەر و بەربەستی نەریتی دەگەڕێتەوە

توێژەرانی زانستی بۆ دۆزینەوەی زانیاری نوێ و شێوەی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکان و چارەسەرکردنی وەکو تاقیکردنەوەکان زیاتر کار لەسەر جەستەی پیاو دەکەن، بۆیە هەردەم باری تەندروستیی ژنان پەراوێز خراوە

کرێکارێک و پزیشکێک و میدیاکارێک و مامۆستایەکی ئایینی و...هتد، ئەوکات دەتوانن لە ناو کۆمەڵگەدا ڕۆڵی کاریگەریان هەبێت، کە تەندروست و سەلامەت بن