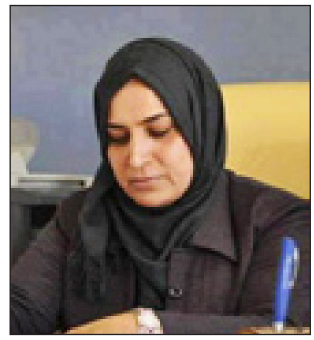
ژن لە ڕاگەیاندنی کوردیدا

بەشی دووەم



پ.ی.د. نەزاکەت حسێن حەمەسەعید

لە بەشی یەكەم گەیشتینە ئەوەی وەك نموونە باسی هەندێك كۆمەڵگە بكەین. لە بەریتانیا سەرنووسەری یەك ڕۆژنامەی نەشناڵی، ژن نییە و ژنان ڕێژەی ٢٠٪ی ڕاگەیاندنكار و ڕۆژنامەنووسەكانن، لە هەموو ڕۆژنامە میللییەكاندا تەنیا دوو سەرنووسەر ژنن. لە «بی بی سی» بە درێژایی مێژوو ژنێك نەبووە كە بەڕێوەبەری گشتی بێت، بەڵام ژمارەی ژنان لە بەڕێوەبەریی بەشەكان زۆرن. لە دانیمارك ڕێژەی ٤٠٪ی ئەندامانی سەندیكا ژنانن، بەڵام لە ساڵی ٢٠٠٥ ئەو كچانەی لە بەشی ڕاگەیاندنی زانكۆكان وەرگیراون، لەپیاوان زیاترن. لە ئوردن ڕێژەی ڕۆژنامەنووسی ژن ١٪ی سەندیكای ڕۆژنامەنووسانە، دوو سەرنووسەری ژنی ڕۆژنامە و یەك سەرنووسەری ژنی گۆڤار هەیە. لە لوبنان پێش جەنگ، ئەگەر ڕۆڵی ژن تەنیا بێژەری بووبێت، ئێستا زیاتر لە بەشی هونەرییە، بەڵام هێشتا هەر لە پەراوێزدایە لە ڕووی دەسەڵاتی بەڕێوەبردن. لەگەڵ ئەوەی هۆكارەكان جیاوازن لە ناوچەیەكەوە بۆ ناوچەیەكی دیكە، بەڵام كۆمەڵێك هۆكاری هاوشێوە هەیە، كە بەربەستە لەبەردەم ژن، لەوانە:

١-متمانەی تەواو بەژنان ناكرێت.

٢- دەرفەت بە ژن نادرێت بۆ فێربوون و بەشداری لە خولی ڕاهێنان و پێشنیاركردن. ٧٠٪ی ڕۆژنامەنووسە ژنەكانی بەریتانیاش، ڕایانوایە چانسیان بۆ چوونەپێشەوە و خۆپێگەیاندن وەك پیاوان نییە.

٣- لە زۆربەی وڵاتاندا مەرجیان بۆ وەرگرتنی ژنان لە كاری ڕۆژنامەنووسی لەپیاو زیاترە و مووچەشیان كەمترە.

٤- تەمەن. ژنە ڕۆژنامەنووسەكانی دانیمارك پێیانوایە كە كاتێك دەچنە تەمەنەوە، پشتگوێ دەخرێن، لەكاتێكدا بۆ پیاو پێچەوانەیە.

٥- ڕۆژنامەنووسە ژنەكان لە ڕووسیا سكاڵای ئەوە دەكەن كە بەخراپ باس دەكرێن و تەحەروشیان پێ دەكرێت و وەك ئامرازێك بۆ ڕابواردن بەكار دەهێندرێن، نەك تەنیا بە قەڵەمی پیاوان، بەڵكو لەلایەن ڕۆژنامەنووسە ژنەكانیش خۆیان بە خراپ باس دەكرێن. لە بەریتانیاش بە هەمان شێوە ئەو بارودۆخە هەیە و بەشێك لە ژنە ڕۆژنامەنووسەكان پێیانوایە كە زۆربەی بەكارهێنانیان لەبەر جەستەیانە كە بە نیوەڕووت بۆ ڕیكلام دەهێڵدرێنەوە.

وێنەی ژن لە میدیای كوردیدا

وێنەی میدیایی و كاریگەرییەكانی لەسەر زیهنی تاك، بابەتێكی زیندووی توێژینەوەو سیمینارە میدیاییەكانی جیهانە، ئەو وێنەو ڕۆڵەی میدیا دەیدات بە مرۆڤێك، ئەو مانەیە دروست دەكات بۆ كەسایەتیی ئەو مرۆڤە لە دیدگای تاكی كۆمەڵگەكەیدا، واتە دراماییەك بەرهەمێكی هونەری، یان میدیایی چ ڕۆڵێك دەدات بە پزیشك، هەژار، دەوڵەمەند، سیاسی، ڕۆژنامەنووس، پیاو، ژن، منداڵ، مامۆستا و...هتد، تێڕوانینی وەرگر بۆ ئەو پیشە، یان كەسایەتییە وادەبێت و ڕۆئیا و دیدگای وەرگر بەرامبەر ئەو كەسە لەوەوە سەرچاوە دەگرێت. ئەگەرچی ناكرێت ڕۆڵی وەرگر فەرامۆش بكرێت كە چ مانایەك دەدات بە پەیامە میدیاییەكان لە ڕوانگەی باكگراوندی خۆی و پێداویستیی كۆمەڵایەتی و خواستی و هۆكاری بەكارهێنانی میدیا. «مایك سیلیمومان» لە توێژینەوەیەكی هاوبەشی لەگەڵ «گیدۆ فۆكینەر» لەبارەی (ماس میدیاو وێنەو ڕۆڵی ژن و پێكهاتە كۆمەڵایەتییەكەی) گەیشتوونەتە ئەو دەرەنجامەی كە پوختەی ڕۆڵەكانی وێنەكانی میدیا كە بە ژنی دەدات لە چوارچێوەیەكی زۆر بەرتەسكدایە كە بریتییە لە ‹ئەركی كۆمەڵایەتی لە خێزان و بوونی وەك كائینێكی سێكسی سەرنجڕاكێش بۆ پیاو›.

ئەگەرچی وەك وتمان بەكارهێنانی ژن بۆ ئەو ئامانجانە لە بەرهەمە میدیاییەكاندا دیاردەیەكی میدیای جیهانییە، نەك تەنیا میدیای كوردی.

لە ڕاپۆرتێكی دیكەدا كە ساڵی ٢٠٠٢ لە پەیمانگایەكی سویدی لەلایەن «مێركڵ ڕۆبێرت» ئامادەكراوە، دەڵێت: «وێنەی ژن وەك وەزیفە سێكسییەكەی لە میدیادا بە نێگەتیڤی ماوەتەوە.»

هەمان ڕاپۆرت دەڵێت: «ئێمە ئەوە دەبینین كە میدیا پیشانمان دەدات، ئەوە دەبیستین كە میدیا پێمان دەڵێت، ئەوە دیدگای ئێمە دیاری دەكات كە میدیا وێنای دەكات.»

دیدگاو بینینی كۆمەڵگە كە چۆن دەڕوانێتە هەر یەكە لە تاكەكان، هەر ئەوە دەبێتە بنەمای پەروەردەكردنی تاك و خێزان و كاریگەری لەسەر

سیستمی پەروەردەی خوێندنیش لە کۆمەڵگەدا دەبێت، چونکە دواجار کێن ئەو کەسانەی دانەری پرۆگرامەکانی خوێندنن؟ هەر ئەوانە بەو جۆرە دیدگایە پەروەردە کراون، لەوێشەوە بیگرە بۆ سیستمی سیاسی و حوکمڕانی و ئەوانەی لە دەسەڵاتدان هەمان پەروەردەی ئەو دیدگایەن و هەروا دەڕواننە ژن، پیاو، منداڵ و ....هتد. لە روانگەی ئەو وێنەیەی کە لە منداڵییەوە لەسەری پەروەردە کراوە. بۆ نموونە: کچ لە کۆمەڵگەی کوردی بۆ ئەوە پەروەردە دەکرێت کە لە رۆڵە کۆمەڵایەتییەکەی سەرکەوتوو بێت و لە منداڵییەوە یاریەکانی ئەو شتانەن کە بۆ رۆڵە کۆمەڵایەتییەکەی گرنگە، وەك بووکەشووشە و کەرەسەی ماڵە باجێنە. کە دەمانەوێت کچێکمان ببێت، یەکەم شت بیر لەوە دەکەینەوە کە هاوکاری کاروباری ماڵ بێت لە گەڵ دایکی.

کە پیاوێك ژنێك دەخوازێت سەرکەوتنی و سیفاتە کەیبانووەکەی دەبێتە پێوەر بۆی، کە پەسەندە یان نا. کە رشتەیەك، یان کۆلێژێك بۆ کچەکەنمان هەڵدەبژێرین هەتا بیخوێنێت، بەدوای ئەوانەدا دەگەڕێین کە زۆرتر خزمەتی رۆڵە کۆمەڵایەتییەکەی بکاتەوە. لە سیاسەتدا ئەو ژنانەی کە لە ئاستی باڵای حزبەکانن، یان بەرپرسی ئۆرگانێکن، وا سەیر دەکەیت، ئەو ئۆرگانەی دراوەتیێ، هەمان رۆڵە کۆمەڵایەتییەکەیەتی، وەك: بەرپرسی دەزگا، یان مەکتەبی ژنان، ئافرەتان، خوشکان، یان پەروەردە. واتە ژمارەی ژنی کارای سیاسی کەمە و دیپلۆماسیی ژن لە گۆڕەپانە سیاسییەکەی هەرێمی کوردستاندا نییە. ئەمانە بەهەمان شێوە رەنگی داوەتەوە لە وێنەکانی ژن لە میدیای کوردیدا، ئەگەرچی وێنەی ژن لە میدیای جیهانیشدا لە زۆر رووەوە وەك یەکە.

وڵاتانی پێشکەوتوو بە سوودوەرگرتن لە دەقی یاسا جیهانییەکان بۆ یەکسانیی ژن و پیاو و کەمکردنەوەی جیاوازیی جێندەری، بەتایبەتی ئەو وڵاتانەی کە میدیای رێکخراوە بە سیستم و ئەرکی خزمەتکردنی تاکەکانی کۆمەڵگە بە میدیا سپێردراوە، توانیویانە تا ئاستێك کار لەسەر ئەو وێنە لاوازەی ژن بکەن لە میدیاکانیان بە دانانی ستراتیژ و پرەنسیپی تایبەت بە پاراستنی پێگە و رۆڵی ژن بۆ میدیاکانیان. وەك دەبینین زۆرێك لەو وڵاتانە جیاوازیی جێندەریان کەم کردووەتەوە، لە فیلمەکانیان رۆڵی پاشا، یان پێگەی باڵای دەسەڵات دەدەن بە ژن، تاکو ئەو وێنەیە لە سەر دیدی کۆمەڵگەکەیان بەرامبەر ژن کاریگەری دابنێت.

کەواتە میدیا کاریگەرییەکی کاریزمای هەیە لەم رۆڵەدا بە دانی پێگەو وێنە بە کارەکتەرەکانی ناو کۆمەڵگە - بە باش، یان خراپ-و لە پێش ئۆرگانەکانی دیکەی پێدانی ناسنامەیە بە تاك، وەك: خێزان، مزگەوت، کەنیسە، قوتابخانە و کۆمەڵگە. لە روانگەی ئەم دیدگایەی کۆمەڵگەی کوردی بۆ ژن دەتوانین بڵێین وێنەی ژن ئێستا لە میدیای کوردیدا بەم شێوەیە:

١-لە دراما کۆنەکانی کوردیدا ژن بوونی نەبووە، پیاوێك رۆڵی ژنی پێدراوە، واتە سەرەتایەك میدیای کوردی ئەوەی پێ وتووین کە ژن نابێت بچێتە میدیا و ناو بەرهەمە میدیاییەکان، بۆیە نموونەی دراماکانی کوردی تا کۆتایی هەشتاکان بە دەگمەن ژنی تێدا بوو. نەك پیاوێك دەکرا بە ژن و جلی ژنی لەبەر دەکرا، بەڵکو تەنیا رۆڵی ژنی ماڵ دەدرا بە ژن. تاکە تاکە هەبوو وەك چیرۆکی تەمسیلی «خاتوو کڵاو زەڕ» کە ژن کارەکتەرێکی باڵادەستی سیاسی بێت.

٢- تا کۆتایی هەشتاکانیش دەرکەوتن و بەشداریکردنی لەکارە هونەرییەکانی وەك گۆرانیبێژی، ئەکتەری شانۆکان، بە چاوێکی کەم سەیرکراوە، بۆیە ژمارەیەکی کەمی ژن هەبوون، کە چووبوونە ئەو بوارنە و دەرکەوتبوون، لەبەرامبەردا بووەنە قوربانی و چیرۆکی ژیانی ئەو ژنە گۆرانیبێژ و ئەکتەرانەی نواندن کە لەو سەردەمەدا و لەو بوارەدا دەرکەوتبوون، ئەو راستییەمان بۆ دەسەلمێنێت کە دیدگای تاکی کۆمەڵگەی کوردی ژنی وەك کارەکتەرێکی بەهێز نەویستووە لە دەرەوەی رۆڵە کۆمەڵایتییەکەی.

٣-ژن لە دراماو تەمسیلە نوێیەکانی شاشەکانی مدیای کوردی لە هەرێمی کوردستان لە چوارچێوەی رۆڵە کۆمەڵایتییەکەدایە.

٤-ژن کارەکتەرێکی لاواز و پێگەیەکی لاوازی هەیە.

٥-وێنەی ژن لە دراما کوردییەکاندا: «دەمەوەرە، سەرچاوەی ئاشووبە و قسەهێنەرو قسەبەر»ـە.

٦-کۆدەکان کە بۆ پێناسەی ژن بەکاردێن لە دەقی بەرهەم و فیلمی میدیا کوردییەکاندا شەرم ئامێزن، بۆ نموونە وەك: بەرمیلە بارووت و ترسناك و ...هتد.

٧- ژنێك نابینیت لە دراما کوردییەکاندا کەسایەتییەکی سیاسی، ئیداری، رۆشنبیری یان زانستیی پێدرابێت.

٨- رۆڵی ژن لە وەزیفە سێکسی و سەرنجڕاکێشی و جوانییەکەی بەرجەستە دەکرێت کە دەبێتە خاڵی بەهێزی لە پەیامە میدیاییەکان چ لە گۆرانی، چ لە ریکلام و کاری نواندن و ئەکتەری و...هتد.

٩- رۆڵەکەی هەمیشە لە ماڵەوەیە، لەگەڵیشیدا کەمتر رۆڵەکەی لە ماڵەوەش سەرکەوتووە، بەڵکو بە شێوەیەك نمایش دەکرێت کە سەرکەوتوو نییە و لەبەرامبەردا پیاو لێی دەدات، ژنی بەسەردا دێنێت، خیانەتی لێ دەکات، یان دڵی لێ پیسە، واتە کۆیلە و ژێردەستەی پیاوە...

لە ئوردن رێژەی رۆژنامەنووسی ژن ١٪ی سەندیکای رۆژنامەنووسانە، دوو سەرنووسەری ژنی رۆژنامە و یەک سەرنووسەری ژنی گۆڤار هەیە.

دەرفەت بە ژن نادرێت بۆ فێربوون و بەشداری لە خولی راهێنان و پێشنیارکردن. ٧٠٪ی رۆژنامەنووسە ژنەکانی بەریتانیاش، رایانوایە چانسیان بۆ چوونە پێشەوە و خۆپێگەیاندن وەک پیاوان نییە

دیدگاو بینینی کۆمەڵگە کە چۆن دەڕوانێتە هەر یەکە لە تاکەکان، هەر ئەوە دەبێتە بنەمای پەروەردەکردنی تاک و خێزان و کاریگەری لەسەر سیستمی پەروەردەی خوێندنیش لە کۆمەڵگەدا دەبێت

خانمانی تووشبوو بە شێرپەنجە دڵنەوایی زیاتریان پێویستە

شێرپەنجە یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە تا ئێستاش کەسی تووشبوو دەخاتە دۆخێکەوە لەنێوان مردن و ژیان و کۆتاییەکەشی زیاتر لەدەستدانی گیان بووە. ئەم نەخۆشییە بە «بکوژی سەرەکیی مرۆڤ « دەناسرێت و ساڵانە زیاتر زیاتر لە ١٤ ملیۆن کەس لە جیهاندا تووشی دەبن و ٨ ملیۆن کەسیش بە هۆی شێرپەنجەوە گیانیان لەدەست دەدەن. ئافرەتان زیاتر تووشی شێرپەنجەی منداڵدان و مەمك دەبن، کە زۆر جار برِین، یان لابردنی لێدەکەوێتەوە، ئەوەش کاریگەرییەکی زۆری جەستەیی و رۆحییان لە سەر دروست دەکات. شارەزایەکی بواری تەندروستیش رایوایە مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشانی شێرپەنجە ئاسان نییە، چونکە ئەم نەخۆشییە نەك تەنیا گۆڕانکاریی جەستەیی، بەڵکو گۆڕانکاریی دەروونی و کۆمەڵایەتیشی لێ دەکەوێتەوە، لەبەر ئەو ترس و دڵەڕاوکێیەی کە تووشبوو بە شێرپەنجە هەیەتی، کاریگەری دەخاتە سەر لایەنی کۆمەڵایەتیشی و تووشبوو دەکەوێتە ناو بارودۆخێکی دژوار، بەشداربووانی ئەم راپۆرتەی گوڵان لە دیدی جیاوازەوە باس لە ئازارەکانی تووشبووانی شێرپەنجە دەکەن.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

ئاواز رەحمان، خانمێکی تەمەن ٥١ ساڵە و مامۆستای قۆناغی ئامادەییە، وەك خۆی باسی دەكات، ماوەی چوار ساڵە لەگەڵ نەخۆشیی شێرپەنجە لە ململانێدایە. ئەو بە نیگەرانییەکی زۆرەوە باسی ژیانی خۆی دەكات و دەڵێت: «دوای ئەوەی ماڵی خەزوورانم زانییان نەخۆشیی شێرپەنجەی ملی منداڵدانم تووش بووە، منیان ناردەوە ماڵی باوکم و خەسووم نەیدەهێشت هاوسەرەکەم نزیکم ببێتەوە نەوەك شێرپەنجە بۆ کوڕەکەی بگوازمەوە، دوای ئەوەی جوانی و گەنجێتیم بە هاوسەرەکەم بەخشی، دوای ئەوەی سێ منداڵی چاوگەشم پێ بەخشی، بەڵام هەر دوو ساڵ دوای نەخۆشکەوتنم هاوسەرەکەم بە نهێنی ژنی هێنا و منیش وەك کەلوپەلێکی بەکارهاتوو فڕێ درام، پیاوێك بوو نانی نەبوو بیخوات، من ئەوم کرد بە خاوەن ماڵ و خانوو، جگە لە مووچەکەم لە ماڵەوەش کاری دەستیم دەکرد و بە داهاتەکەی هاوکاری خێزانەکەمم دەکرد، بەڵام ئەو پیاوە لە بری ئەوەی لەگەڵم بێت و دڵنەواییم بکات و ورەم پێ ببەخشێت و ژیانم لەبەرچاو جوان بکات، ژیانی لەبەر چاو رەشتر کردم.»

گوڵاڵە پشدەری شارەزا لە بواری زانستی پزیشکی و سەرۆکی سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان، هۆکارەکانی سەرهەڵدانی شێرپەنجەی بەمجۆرە دەستنیشان کرد:

«قەڵەوی، کەم جوولەیی، وەرزش نەکردن، کەم خواردنی سەوزە و میوە، جگەرەکێشان و خواردنەوەی کحولییەکان، ئەمە جیا لەوەی توشبوون بە نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانی هەوکردنی جگەر جۆری بی و سی و ئایدز، ویڕای بۆماوەیی.»

گوڵاڵە پشدەری باسی ئەوەشی کرد کە شێرپەنجەی مەمك لە وڵاتانی رۆژئاوا بەربڵاوترین جۆری شێرپەنجەیە و گوتیشی: »ئەم فاکتەرانە لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك رۆڵیان هەیە. ئەو ژنانەی کە هەرگیز دووگیان نەبوون و نەچوونەتە ناو پرۆسەی زاوزێ. یاخود شیری مەمکیان بە کۆرپەلە نەداوە. هەروەها ئەو ژنانەی پێش تەمەنی ١٢ ساڵی سووڕی مانگانەیان دەستی پێکردووە و دوای تەمەنی ٥٠ ساڵی لە سووڕی مانگانە کەوتوون. یاخود حەبی بەرگری (The pil) بەکاردێنن، دوای وازهێنانیان لەوانەیە زووتر تووشی شێرپەنجەی مەمك بن. ئەو ژنانەی کە نەخۆشیی mastopa-thie واتە کیس لەناو جۆگەلەی شیری مەمکیاندا هەبووە. ئەو ژنانەی کە ئەلکهول alcohol بەکار دێنن، یان وازیان هێناوە، یان جگەرەدەکێشن. ئەو ژنانەی کە بۆ ماوەی دوور و درێژ دەرمانی هۆرمۆن بەکاردێنن، بۆ چارەسەرکردن، یان قەڵەون.

ئەوانەش ئەگەری تووشبوونیان زۆر زیاترە لەوانەی کە لە سەرەوە باسمان کردن، ئەو ژنانەی کە پێشتر شێرپەنجەی مەمکیان هەبووە، یاخود پێشتر چارەسەر کراون، بۆ هەندێك جۆر لە گرێی ئاسایی.هەروەها ئەو ژنانەی کە لە کەسوکاری نزیکیاندا وەك دایك و خوشك، شێرپەنجەی مەمکیان هەبووە و یان ئەگەری گواستنەوەی بۆماوەییان هەیە.

سەرۆکی سەنتەری پەنا سەبارەت بە باری دەروونیی تووشبووان هێما بۆ ئەوە دەكات کەوا بەهۆی نەبوونی زانیاری، یان هەبوونی زانیاریی هەڵە، تووشبوو پێیوایە تووشبوون بە شێرپەنجە واتە کۆتایی ژیان و مەرگ. خۆشبەختانە وانییە. ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە و گەشەکردنی بە رێگەی هەڵبژاردنی ژیانێکی تەندروست تا رادەیەکی زۆر کەمتر دەبێتەوە، مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشانی شێرپەنجە ئاسان نییە، چونکە ئەم نەخۆشییە لەبەر ئەو ترس و دڵەڕاوکێیەی کە تووشبوو بە شێرپەنجە هەیەتی نەك تەنیا گۆڕانکاریی جەستەیی، بەڵکو گۆڕانکاریی دەروونی و کۆمەڵایەتیشی لێ دەکەوێتەوە، ئەوەش کاریگەری دەخاتە سەر لایەنی کۆمەڵایەتیشی و تووشبوو دەکەوێتە ناو بارودۆخێکی دژوار کە پێویستە زۆر بە وردی مامەڵەی لەگەڵ بکرێت.»

ئەو پسپۆڕە جەخت لەوە دەکاتەوە کە «هۆشیاریی تەندروستی و زانیاری لە بارەی شێرپەنجە زۆر لە ئاریشەکان چارەسەر دەكات، چونکە بە رێگەی هۆشیاری و زانیاری لەسەر نەخۆشییەکە دەتوانن تا رادەیەك خۆیان رێبەر و پزیشکی خۆیان بن. بە دەوڵەمەندبوونی ئاستی زانیاری و پەیبردن بە گۆڕانکارییەکان و بەدواداچوون و چارەسەری بە کاتی خۆی، واتە زاڵبوونە بە سەر شێرپەنجەدا. خۆشبەختانە ٨٠٪ی تووشبووان بە رێگەی چارەسەری پێویست و رێکوپێك شانسی مانەوەیان لە ژیاندا زیاترە و ماوەی پێنج ساڵە تەنیا ٢٠٪ لە تووشبووان لە نەخۆشی شێرپەنجە دربازنابن و لە ماوەیەکی دوور، یان نزیك کۆچ دەکەن. بۆیە بە پێویستی دەزانین کە خانمان بە تایبەت گەنجەکان ئاگادار بکەینەوە کە پشکنینی مانگانەی مەمکیان بکەن، هەروەها خانمانی دوای تەمەنی ٥٠ ساڵ بەردەوام هەردوو ساڵ جارێك وێنەی مەمك بە تیشك بگرن بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەگەری هەبوونی شێرپەنجە.»

پشدەری ئەوەشی خستەڕوو کە «رێژەی ئافرەتانی تووشبوو لە وڵاتانی ئەوروپادا هەشت لە سەر یەکە، واتە لە هەر هەشت ئافرەتدا، ئافرەتێك تووشی شێرپەنجەی مەمك دەبێت. هەروەها ٧٠٪ی رێژەی تووشبووان بە شێرپەنجەی مەمك لە نێوان ئافرەتانی تەمەن سەرووی ٥٠ ساڵە و شێرپەنجەی مەمك لە

دوای ئەوەی ماڵی خەزوورانم زانییان نەخۆشیی شێرپەنجەی منداڵدانم تووش بووە، منیان ناردەوە ماڵی باوکم و خەسووم نەیدەهێشت هاوسەرەکەم نزیکم ببێتەوە نەوەک شێرپەنجە بۆ کوڕەکەی بگوازمەوە

هاوسەرەکەم لە بری ئەوەی لەگەڵم بێت و دڵنەواییم بکات و ورەم پێ ببەخشێت و ژیانم لەبەرچاو جوان بکات، ژیانی لەبەر چاو رەشتر کردم

بەهۆی نەبوونی زانیاری، یان هەبوونی زانیاریی هەڵە، تووشبوو پێیوایە تووشبوون بە شێرپەنجە واتە کۆتایی ژیان و مەرگ. خۆشبەختانە وانییە. ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە و گەشەکردنی بە رێگەی هەڵبژاردنی ژیانێکی تەندروست تا رادەیەکی زۆر کەمتر دەبێتەوە

نێوان ئافرەتانی ژێر تەمەن ٣٠ ساڵی زیاتر هۆکاری بۆماوەییە و بە ڕێژەی ٥٪ـە.» گوتیشی: «نەخۆش لە دوای تووشبوون بە شێرپەنجە و چارەسەرییەکەی لە وانەیە ڕووبەڕووی زۆر کێشە بێت، وەکو:

- ماندووبوون بێ ئەنجامدانی هیچ چالاکییەك.
- ئازار بەتایبەت ئازاری ئێسکەکان و جمگەکان.
- گۆڕان لە پێست و قژ.
- گۆڕانی باری دەروونی، وەك: واهیمە، ترس و گومان و بێباوەڕی بەخۆ و بە جەستە.
- گومان لە داهاتوودا کە نەخۆشییەکە بگەڕێتەوە واتە Angst.
- گۆڕانی مامەڵەی دەوروبەر بۆ نموونە بە چاوی بەزەیی سەیرکردن و مامەڵەکردن لە جیاتی ڕێزلێنان وەك کەسێکی ئاسایی.
- گۆڕان لە کاروبار و چالاکیی ڕۆژانەدا.
- گۆڕان لە هەست و پێویستی کردەوەی سێکسیدا/ لاوازبوون.
- گۆڕان لە ئەنجامی کار و پیشەدا.
- گۆڕان لە توانینی ڕاگرتنی پەیام و زانیاری نوێ لە هزردا، بیر و بیرکردنەوە لاوازتر، یان لەسەرخۆتر دەبێت.»

سالار تاوەگۆزی نووسەر و قوتابی دکتۆرا، سەبارەت بە هەمان پرس تایبەت بۆ گوڵان دەڵێت: «خۆی مرۆڤ کە نەخۆش کەوت، ئیتر پێویستە دەوروبەرەکەی مامەڵەیەکی تەندروستی لەتەکدا بکەن، نەك بە مامەڵەی ناتەندروست باری گرانی نەخۆشییەکەی قورستر بکەن. جا ئەگەر نەخۆشەکە ئافرەت بێت و نەخۆشییەکەش دەردێکی گرانی وەك (سەرەتان) بێت، ئەوا لەم حاڵەتەدا ئەرکی کۆمەڵایەتی هەریەك لە ئێمە بەرامبەر بەو نەخۆشە زیاتر دەبێت. دەبێت ئەوەش بزانین کە ئەوانە تووشی نەخۆشیی سەرەتان بوون، هەستیارن و ڕەنگە مامەڵەیەکی نەشیاوی کەسێ بەرامبەر کاریگەری دەروونیی قووڵی لەسەر بەجێبهێڵێت، کە ئەمەش دواجار کاردەکاتە سەر نەخۆشییەکەی و زیاتر تەشەنە دەکات. لێکۆڵینەوە زانستییەکانیش ئەوەندەی من ئاگادار بم، سەلماندوویانە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لەنێوان نەخۆشیی سەرەتان لە جەستەی مرۆڤ و لایەنی دەروونی هەیە، بۆ نموونە: بەپێی لێکۆڵینەوەیەك لە گۆڤاری زانستی (Nature Communications) دەرکەوتووە کە خراپبوونی لایەنی دەرونی، هۆکارە بۆ خێرا بڵاوبوونەوەی سەرەتان لە جەستەی مرۆڤدا.»

لەلایەکی دیکەوە هێمن ساڵح وەك توێژەرێکی کۆمەڵایەتی هێما بۆ ئەوە دەکات کە: «شێرپەنجە کە یەکێکە لەو نەخۆشییانەی ئەم سەردەمە کە کەسی توشبوو دەخاتە دۆخێکەوە لەنێوان مردن و ژیانی دادەنێت، ئەوەش کاریگەریی گەورە دەخاتە سەر دەروونی توشبوو، چ پیاو، یان ژن بێت، ڕەنگە ئەو پیاوانەی کە بەخێوکردنی خێزانەکەیان بەتەواوی لە ئەستۆیە، کاریگەری زیاتر بێت لەو پیاوانەی کە ژن و پیاوەکە بەیەکەوە بەخێوکردنی مادی ژیانیان لە ئەستۆیە، بۆ ئەو ژنانەشی کە منداڵیان هەیە، بەراورد بەو ژنانەی کە منداڵیان نییە بەهەمان شێوە کاریگەری زیاترە، چونکە لە دوای خۆی بیر لە بەخێوکردنی منداڵەکانی دەکاتەوە، یان لەو کاتەی کە لە نەخۆشییەکەدایە ناتوانێ بەرپرسیارێتییەکەی وەکو دایك جێبەجێ بکات، ئەوەش دەبێتە هۆی تێکچوونی بارە دەروونییەکەی سەرەڕای ئەو کاریگەرییە گەورەیەی بەهۆی نەخۆشییەکەوە کەوتووەتە سەری، لێرەدا کۆمەڵگە و خێزان دەتوانن هاوکارو یارمەتیدەری باری دەروونی و کۆمەڵایەتی ئەو ژنان و ئافرەتانە بن، لە چەندین ڕێگەوە یەکەمیان ڕێگەی هاوکاری بۆ یارمەتیدانی کاری ڕۆژانەی کە ئەوە بە کەسە نزیکەکانی خۆی و هاوڕێکانی زیاتر دەکرێت، دووەمیان بەرزکردنەوەی ئیرادەی دەروونی و هەوڵدان بۆ ڕەخساندنی دۆخێکی دەروونی خۆی کە لە بیرکردنەوە لە نەخۆشییەکەی دوور بکەوێتەوە یان کارکردن لەسەر ئەوەی متمانەی بۆ دروست بکەی کە ئەو چاك دەبێتەوە، لەوەش هۆشیاری تاکەکانی چواردەورەی و کۆمەڵگەکەی دەوری زۆر دەبینێت، چونکە ئافرەتی توشبوو لە ڕووی ڕوخسارو پرچ و شێوەشیەوە تێکدەچێت، کە دەبێت تاکەکانی نزیك و چواردەورەی هیچ قسەیەکی ناخۆش لەسەر ئەو بابەتە نەکەن، بە پێچەوانەوە یارمەتی بدەن کە گوێ بەوە نەدات و دوای چاکبوونەوەی ئەوە وەکو خۆی لێدێتەوە.»

گوتیشی: «مرۆڤ کە نەخۆشە ئەگەر هەر نەخۆشییەکی هەبێت، چاوی لە گرنگیدانی چوار دەورەکەیەتی، ئەو نەخۆشانە زیاتر چاویان لە گرنگیدانی چواردەورەکەیانە، زۆرێك لە پسپۆڕانی دەروونی و پزیشکی پێیانوایە زاڵبوونی دەروونی بەسەر نەخۆشییەکە دەرمانی نیوەی چاکبوونەوەیەتی، لەبەرئەوە زۆر گرنکە چواردەورەکەی لەو کاتە زیاتر گرنگی پێبدەن و هەوڵی بردنە دەرەوە و دوورخستنەوە لەو کەشەی بۆ بدەن کە دەکەوێتە بیرکردنەوە لە خۆی و نەخۆشییەکەی، بە پێچەوانەوە ڕووداوی دڵتەزێنی لێدەکەوێتەوە.»

بەپێی ئامارەکان لە ساڵی ڕابردوو (٢٠١٧) نزیکەی ١٤ ملیۆن کەس لە جیهاندا تووشی نەخۆشیی شێرپەنجە بوون، بەڵام چاوەڕێ دەکرێت تا ٢٠٣٠ ئەم ڕێژەیە بەرز ببێتەوە بۆ ٢١ ملیۆن توشبوو،

مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشانی شێرپەنجە ئاسان نییە، چونکە ئەم نەخۆشییە لەبەر ئەو ترس و دڵەڕاوکێیەی کە تووشبوو بە شێرپەنجە هەیەتی، نەک تەنیا گۆڕانکاریی جەستەیی، بەڵکو گۆڕانکاریی دەروونی و کۆمەڵایەتیشی لێ دەکەوێتەوە

خۆشبەختانە٨٠٪ی تووشبووان بە ڕێگەی چارەسەری پێویست و ڕێکوپێک شانسی مانەوەیان لە ژیاندا زیاترە و ماوەی پێنج ساڵە تەنیا ٢٠٪ لە تووشبووان لە نەخۆشی شێرپەنجە دەرباز نابن

لە جیاتی بە چاوی بەزەیی سەیرکردن و مامەڵەکردنی خراپ لەگەڵ تووشبوو بە شێرپەنجە پێویستە وەک کەسێکی ئاسایی ڕێزیان بگرن و هاندەری ئیرادەی بەهێزیان بن

بەپلەی یەکەمیش باوترین جۆریان شێرپەنجەی سییەکانە، بەڵام بەپلەی دووەم شێرپەنجەی مەمك دواتریش کۆڵۆن و پرۆستات دێت.

وەزارەتی تەندروستیی هەرێمی کوردستان رایگەیاند لە هەرێمی کوردستان، لە ساڵی ٢٠١٧دا، ٩٢ کەس لە هەر سەد هەزار هاووڵاتی تووشی شێرپەنجە بوون، کە ژمارەیان بەکۆی گشتی ٤ هەزارو ٨٠٨ نەخۆش بووە.

ڕێژەی نەخۆشییەکە تاوەکو ئێستا لەخوار ستانداردی پێشبینیکراوی ساڵانەیە بۆ نەخۆشییەکە، بەجۆرێك لەو وڵاتانەی ڕێژەی شێرپەنجەیان بەرزە، ساڵانە زیاتر لە ٣٠٠ کەس تووشی شێرپەنجە دەبن لەهەر ١٠٠ هەزار هاووڵاتی لەو وڵاتانە، لەکاتێکدا لەو وڵاتانەی ڕێژەی شێرپەنجە نزمە ساڵانە کەمتر لە ١٠٠ کەس تووشی شێرپەنجە دەبن.

هۆکاری زیادبوونی شێرپەنجە لە جیهان، پەیوەستە بە شێوازی ژیانی ناتەندروست، جگەرەکێشان، خواردنەوە کحولییەکان، قەڵەوی و کەم جوڵەیی و وەرزش نەکردن لەگەڵ خواردنی خواردنە لە قوتوکراو و ئامادەکان و خێراکان، هاوکات کەمخواردنی سەوزەو میوە هۆکارێکی دیکەن، هەروەها زیادبوونی دانیشتووان و زیادبوونی تێکڕای تەمەن لەگەڵ پیسبوونی ژینگە هۆکارەکانی دیکەن بۆ تووشبوون بە نەخۆشیی شێرپەنجە.

شێرپەنجە نەخۆشییەکی درێژخایەنە و لە زۆربەی جۆرەکانیدا کوشندەیە، خانە شێرپەنجەییەکان بەوە ناسراون بەبێ کۆنتڕۆڵ دابەش دەبن و زۆر دەبن، هەندێکیان ماددەگەلی شێوەی هۆڕمۆنی دەردەدەن و پێکهاتە و فرمانی جەستە تێکدەدەن، هەندێکیشیان کاتێك لە شوێنێکی جەستە دروست دەبن، خانەکانی نزیکی خۆیان داگیردەکەن و بڵاودەبنەوە.

جۆرەکانی شێرپەنجە

زیاتر لە ١٠٠ جۆری شێرپەنجە هەن، کە دەتوانن هەموو بەشێکی جەستە بگرنەوە و بەپێی ئەو شوێن و خانەیەی سەرەتا لێی دەردەکەون ناودەبرێن.

شێرپەنجە بەپێی ئەو شوێنەی کە تێیدا دروست دەبێت، چەند جۆرێکی جیاوازی هەیە و لە خانمان و پیاواندا جۆرەباوەکانی شێرپەنجە جیاوازن.

باوترین جۆرەکانی شێرپەنجە لە خانمان:

باوترینی ئەو جۆرانەی شێرپەنجەی کە لە خانماندا هەن، یەك لەدوای یەك بریتین لە شێرپەنجەی مەمك، سییەکان، گەدە، کۆڵۆن و ملی منداڵدان.

ساڵانە ١,٥ ملیۆن حاڵەتی نوێی تووشبوون بە شێرپەنجە لە ئەمریکا دەستنیشان دەکرێن و لە نێویشیاندا ٥٧٥ هەزار کەس دەمرن.

د.ڕێکەوت حەمە ڕەشید، وەزیری تەندروستیی هەرێمی کوردستان، بە بۆنەی ڕۆژی بەرەنگاربوونەوەی شێرپەنجە لە پرێس کۆنفرانسێکدا، رایگەیاند: خۆشبەختانە هەرێمی کوردستان یەکێکە لەو هەرێمانەی جیهان، کە ڕێژەی تووشبووان بە شێرپەنجە بەراورد بە ناوچەکانی دیکەی جیهان تێیدا کەمە. ئەوەشی خستەڕوو، کە ساڵی رابردوو ٤ هەزار ٨٠٨ حاڵەتی نوێی شێرپەنجە لە هەرێمی کوردستان تۆمارکراون، کە بە بەراورد بە ساڵی ٢٠١٦ ڕێژەی توشبووان بە شێرپەنجە کەمی کردووە.

شێرپەنجە ئەو نەخۆشییەیە کە ساڵانە زیاتر لە ٨ ملیون کەس دەکوژێت و زیاتر لە ١٤ ملێون کەس نەخۆشدەخات لە جیهان هەروەك لە ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیدا هاتووە. بەجۆرێك لە هەر سەد هەزار کەس ١٨٠ کەس تووشی شێرپەنجە دەبن و پێشبینی زیاتربوونی ژمارەکە دەکرێت لەساڵانی داهاتوودا.

کۆی گشتی شێرپەنجە لە کوردستان لە ساڵی ٢٠١٦، ٥٠٨٥ نەخۆش بووە، ئەوەی جێگای سەرنجە ڕێژەی توشبوان لە ژناندا زۆرترە لە پیاوان لە هەرێمی کوردستان کە بە ڕێژەی ١٠٤ تووشبوی شێرپەنجە لە ژنان لە هەر ١٠٠٠٠٠ ژن لە هەرێم، لەکاتێکدا لە پیاوان ڕێژەکە ٩١,٥ بووە لە هەر سەد هەزار پیاو لە هەرێمی کوردستان لە ساڵی ٢٠١٦.

شێرپەنجە هێشتا دووەم هۆکاری مردنی خەڵکییە لە جیهاندا. ساڵانە نزیکەی ٩ ملیۆن کەس بەهۆی شێرپەنجەوە لە جیهاندا گیان لەدەستدەدەن. ساڵانەش نزیکەی ١٤ ملیۆن حاڵەتی نوێی شێرپەنجە لە جیهاندا دەدۆزرێتەوە.

کۆمەڵگە و خێزان دەتوانن هاوکارو یارمەتیدەری باری دەروونی و کۆمەڵایەتیی ئەو ئافرەتانە بن کە تووشی شێرپەنجە بوون

پێویستە هەوڵی بەرزکردنەوەی ئیرادە و ڕەخساندنی دۆخی دەروونیی نەخۆش بدرێت کە تووشبوو لە بیرکردنەوە لە نەخۆشییەکەی دوور بکەوێتەوە، هەرۆوەها متمانەی بۆ دروست بکرێ بەوەی کە چاک دەبێتەوە

زۆرێک لە پسپۆڕانی دەروونی و پزیشکی پێیانوایە زاڵبوونی دەروونی بەسەر نەخۆشییەکە دەرمانی نیوەی چاکبوونەوەیەتی، لەبەر ئەوە زۆر گرنکە چواردەورەکەی زیاتر گرنگی پێبدەن