لەچاپکراوەکانی
پەرلەمانی کوردستان- عێراق

جگەرەکێشانو جگەرەکێشانی خۆنەویست

ڤیان ئەحمەد خدر دزەیی
ئەندامی پەرلەمانی کوردستان

هەولێر ٢٠٠٩

پێڕست

بابەت	لاپەڕە
وتەیەك	٤
پێشەكی	٥
جگەرەكێشانی راستەوخۆ	٩
مێژووی جگەرەكێشان	٩
تووتن چیە؟	١١
جگەرەكێشان لەچەند دێڕێكدا	١٤
زیانەكانی جگەرەكێش	١٨
رەنگو رووی جگەرەكێش	٢٤
وازهێنان لەجگەرەكێشان	٣٣
چەند ئامۆژگاری راستەوخۆ پێش وازهێنان لەجگەرەكێشان:	٣٦
ئامۆژگارییەكان بۆ ئەو رۆژەی كە دەستبەرداری جگەرەكێشان دەبیت:	٣٧
هەندێك نیشانەی وازهێنان لەجگەرەكێشانو رێگاكانی خۆگونجاندن لەگەڵیان	٤١
دانانی ستراتیجی : وازهێنان لە جگەرە	٤٢
ئەنجامەكانی وازهێنان لەجگەرەكێشان	٤٦
زانیاری پێویست	٥٠
جگەرەكێشانی خۆنەویست (نەرێنی)	٥٤
منداڵو قوربانی جگەرەكێشانی خۆنەویست	٥٨
زیانەكانی جگەرەكێشانی خۆنەویست (ناراستەوخۆ) لەسەر مرۆڤ:	٦٨
لەكۆتاییدا پەیامێكی تایبەت بۆ جگەرەكێشەكان	٨٠
داتایەكی نزیكەیی لەسەر بڕی ئەو پارەیەی هاوڵاتیانی كوردستان دەیدەن بە دووكەڵی (جگەرەو نێرگەلە)*	٨٢

دزەیی
دزەیی، ڤیان ئەحمەد خضر
جگەرەكێشان و جگەرەكێشانی خۆنەویست، ئامادەكردنی ڤیان دزەیی- چ ١. — هەولێر: پەرلەمانی كوردستان، (چاپخانەی شەهاب)، ٢٠٠٩.
١٠٤ لا پەڕە

ناوی كتێب: جگەرەكێشان و جگەرەكێشانی خۆنەویست
ئامـادەكردنی: ڤیـان ئەحمـەد خـدر دزەیـی/ ئەنـدامی پەرلـەمانی كوردسـتان/
viandizyee@yahoo.com
پێداچوونەوەی زمانەوانی: كەریم شارەزا
تایپ: شوان علی حاجی
چاپی یەكەم ٢٠٠٩
چاپخانەی شەهاب- هەولێر
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
ژمارەی سپاردنی بە بەڕێوەبەرایەتی گشتی كتێبخانە گشتییەكان
( ) ساڵی ٢٠٠٩

مافی چاپكردنەوەی پارێزراوە بۆ پەلەمانی كوردستان
©2009

2- Bits From The Reality Of Kurdistan Women, (1992- 2004) Iraqi Kurdistan As An Example/ Tariq Jambaz & Nahla Mohammed Iraqi Kurdistan National Assembly MPS .

٢. خۆسوتاندن، تێڕوانینو چارەسەر. ڤیان دزەیی، ٢٠٠٨.

سێیەم: لیژنەی مافی مرۆڤ

١– العدالة الانتقالية: اعداد وتقديم محمد فرج، ٢٠٠٦.

چوارەم: لیژنەی شارەوانیو گواستنەوەو گەیاندن

١– اماكن العبادة المدمرة للمسلمين والمسيحين والايزيدين لفترة ماقبل عمليات الانفال السيئة الصيت (١٩٨٨) وامتداداً لما بعدها في كوردستان– العراق. المحامي/ طارق جامباز، ٢٠٠٦.

پێنجەم: لیژنەی تەندروستیو كاروباری كۆمەڵایەتی

١– مرض التلاسيما في كوردستان، (طبع باللغتين العربية والكوردية)، د. هالة سهيل ٢٠٠٨.

شەشەم: لیژنەی پەروەردەو خوێندنی باڵا

١– التربية والتعليم في بعض الدول الفيدرالية، (طبع بـاللغتين العربيـة والكورديـة)، دكتـورة رۆژان دزەیی ٢٠٠٨

حەوتەم: لیژنەی ئەوقافو كاروباری ئایینی

١– علماء الكورد ودورهم في نشر الاسلام في اندونسيا، مارتن فان بروسين، ترجمة الدكتور ملاخالد الماليزي ٢٠٠٧.

هەشتەم: لیژنەی پەیوەندییەكانو كاروباری رۆشنبیری:

١– كاروبار، ٢٠٠٩.

پێشکەشە بە :

- گشت ئەو هاوڵاتی و پەرلەمانتارانەی هاوکارو پاڵپشت بوون بۆ دەرچوونی یاسای بەرەنگاربوونەوەی جگەرەکێشان لە کوردستان.
- گشت ئەو هاولاتییانەی کە بەوهۆیەوە واز لە جگەرەکێشان دەهێنن.

١٤. دەستووری نیکاراگوا (١٩٨٧)، وەرگێڕانی محمد کاکەیی.

١٥. دەستووری سیاسی کۆماری ڤەنزەویلا (١٩٧١)، وەرگێڕانی محمد کاکەیی.

١٦. دەستووری ئوستراليا (١٩٠٠)، وەرگێڕانی سامی محی الدین شیخو.

١٧. دستور ولاية كاليفورنيا لسنة (١٨٤٨)، ترجمة الحاكم عبدالكريم هموند.

١٨. قانون مكافحة الارهاب (٢٠٠٦). (طبع باللغتين الكوردية والعربية).

١٩. قانون اللغات الرسمية في كندا، ترجمة الحاكم عبدالكريم هموند.

٢٠. یاسای بنەڕەتی کاتالونیا، وەرگێڕانی محمد کاکەیی..

٢١. یاسای زمانە فەرمییەکان لەچەند وڵاتێکی فرە زماندا، وەرگێڕانی مەجید ئاسنگەر، ٢٠٠٧.

٢٢. قانون السلطة القضائية لاقليم كوردستان (قانون رقم ٢٣ لسنه ٢٠٠٧). (طبع باللغتين الكوردية والعربية).

٢٣. قوانين، الخدمة والتقاعد للپێشمەرگە (حرس اقليم كوردستان- العراق) رقم (٢٨) لسنه ٢٠٠٧. (طبع باللغتين الكوردية والعربية).

قانون تكريم الپێشمەرگە رقم (٣٣) لسنه ٢٠٠٧. (طبع باللغتين الكوردية والعربية).

قانون تقاعد معوقي الپێشمەرگە رقم (٣٤) لسنه ٢٠٠٧. (باللغتين الكوردية والعربية).

٢٤. القوانين الخاصة بالشهداء والمؤنفلين والمفقودين في اقليم كوردستان، ٢٠٠٨. (طبع باللغتين الكوردية والعربية).

٢٥. القوانين الخاصة بوزارة الزراعة في اقليم كوردستان، لسنة ٢٠٠٨. (باللغتين الكوردية والعربية).

٢٦. احكام ومواد القوانين والقرارات المتعلقة بالاحوال الشخصية النافذة في اقليم كوردستان– العراق.

٢٧. حوکمو ماددەکانی یاساو بڕیارەکانی پەیوەست بە باری کەسایەتیی بەرکاربەر لەهەرێمی کوردستان– عێراق،٢٠٠٩.

دووەم: لیژنەی داکۆکی کردن لەمافی ژنان

١. شذرات من واقع المرأة الكوردستانية (١٩٩٢– ٢٠٠٤) كوردستان –العراق انموذجاً. المحامي طارق جامباز ونهلة محمد سعدالله، ٢٠٠٦ ،ط ٥.

ووتەیەك

خوێنەری بەڕێز ئەوەی کە دەیخەمە بەردەستان دەمێکە وەك هەوڵو تەقەلاو بەدواداچوونم لەسەر ئەم بابەتە کردووە، کە هەرلەسەرتای دەست بەکاربوونم لەپەرلەمانی کوردستان گرفتاری ئەم دیاردە بووم کە بەڕاستی خەڵکی بێزارکردووە بەتایبەتیش ئەوانەی کە جگەرەنەکێشن کە بە (جگەرەکێشی خۆنەویست) ناودەبرێت، لەناوەڕۆکی ئەم کتێبە تاراددەیەك لەزیانەکانیو کاریگەرییە نەرێنیەکانی لەسەر منداڵو گەنجو چۆنیەتی بەرەنگاربوونەوەی روونکردۆتەوە.

جگەرەکێشی خۆنەویست یان خۆنەکێش یان ناراستەوخۆ کێشەی ئەم سەردەمەیە چونکە ئەگەر بێتو جگەرەکێش ئازادە لەهەڵسو کەوتو جگەرەکێشانی بەڵام جگەرەنەکێش مافی خۆپاراستنو دوورکەوتنەوەی هەیە. ئەوەی گرنگە لێرە هەموو کاتێك گونجاوە بۆتۆ ئەی کەسی جگەرەکێش بۆ دەستبەرداربوونت لەم خووە، بەڵام تا زووتر بەیەك کاتژمێریش بێت بەدڵنیاییەوە سوودی زیاترە.

دوا پەیڤم ئەوەیە، تۆ پێویستت بەجگەرەکێشان نییە، ئاگاداری تەندورستیتو داهاتووی خۆتو منداڵەکانت ببە چونکە تۆ شایەنی ئەوەیت.

ڤیان دزەیی

١٣. مشروع دستور اقليم كوردستان– العراق، اعداد لجنة اعادة النظر في مشروع دستور اقليم كوردستان– العراق، ٢٠٠٦. (طبع باللغتين العربية والكوردية). ٢٠٠٩.

١٤. المجلس الاتحادي لجمهورية المانية الاتحادية، ترجمه من الانكليزية مريم حسن، ٢٠٠٩.

15. *Abrief On Kurdistan National Assembly- Iraq*

16. *Oil & Gas Law Of The Kurdistan Region- Iraq*
Law No (22)- 2007

17. *Law Of The Investement In Kurdistan Region- Iraq*

18. *Kerk□k'te K□rt Ve T□rkmen Soyk□r□m□ (Kimlik deĞŞirme) 2009.*

19. *Ethnic Cleansing (Kurds and Turkmans) Forced to Change their national identities in Kirkuk Translated from Arabic by: Matli D. Khammd, Sami M. sheiko. 2009*

یەکەم: لیژنەی کاروباری یاسایی

١. دەستووری ئیسپانی ١٩٧٨، وەرگێڕانی محمد کاکەیی.

٢. دستور اتحاد بوسنيا هرزو كوفينيا لعام ١٩٩٤، ترجمة الحاكم عبدالكريم هموند.

٣. دستور جمهورية جنوب افريقيا لعام ١٩٩٦، ترجمة الحاكم عبدالكريم هموند.

٤. القانون الاساسي لجمهورية المانيا الاتحادية ١٩٤٩ وتعديلاته لغاية ٢٠٠٢.

٥. دستور اتحاد جزر القمر لعام ٢٠٠٣.

٦. دستور الامارات العربية المتحدة لعام ١٩٧١.

٧. مكافحة الفساد (من اين لك هذا؟).

٨. چەند وێستگەیەك لە نووسینەوەی دەستووری فیدراڵی عێراقدا.

٩. الحالة الخاصة لاقليم سيسيليا (الصقلية) احد اقاليم الجمهورية الايطالية مع متن الدستور الايطالي.

١٠. دەستووری مەکسیك (١٩١٧)، وەرگێڕانی محمد کاکەیی.

١١. دستور الهند ١٩٤٩ وتعديلاته لغاية ١٩٩٥، ترجمة الحاكم عبدالكريم هموند.

١٢. خودموختاری هەرێمایەتی بۆ کەمینە نەتەوەییەکان لە چین (٢٠٠٦)، وەرگێڕانی مەجید ئاسنگەر.

١٣. یاسای وەبەرهێنان لەهەرێمی کوردستان (قانون الاستثمار في اقليم كوردستان– العراق) ٢٠٠٦. (طبع باللغتين الكوردية والعربية).

پێشەکی

جگەرە کێشان دیاردەیەکی بەربڵاوە لە ناو کۆمەڵگای کوردستاندا وە تاقیکردنەوە و لێکۆڵینەوە زانستیەکان زۆر دەمێکە پەردەیان لە سەر ئەو ڕاستیە لاداوە کە جگەرە کێشان بەرفراوانترین هۆکاری توشبونە بە شێرپەنجەی سییەکان وە چەندین جۆری تری ئەم نەخۆشیە وەك شێرپەنجەی بۆری خواردن و قورگ و گورچیلەکان و پەنکەریاس و دەمی منداڵان . ئەمە جگە لە چەندین نەخۆشی تری درێژ خایەنی سییەکان و بۆریەکانی هەوا و نەخۆشی دڵ و کاریگەریەکانی لە سەر دایکان ئەبێتە هۆی منداڵ بوونی پێش وەخت و دابەزینی کێشی کۆرپەلە . بە کورتی جگەرە کێشان یەکێکە لەو هۆکارانەی مردن کە ئەتوانرێت بەری لێبگیرێت کە ڕوونەدات ئەویش بە جگەرە نەکێشان .

دوکەڵی جگەرە ٤٠٠٠ ماددەی تێدایە کە هەندێکیان کاریگەرن وەك ئەنتی جین وە هەندێکی تریان شانەکانی لەش تێك ئەدەن وە ژەهراوی ئەکەن (*cytotoxic*) وە هەندێکی تریان شێرپەنجە دروست ئەکەن (*carcinogenic*) گرنگترین دوو پێکهاتەی جگەرە ئەمانەن :

١. نیکۆتین کە هۆکاری ئالودەبوونە (الادمان)
٢. یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن

لەبڵاوکراوەکانی پەرلەمانی کوردستان- العراق
(٢٠٠٥- ٢٠٠٩)

١. پەرلەمانتارانی خولی یەکەمی پەرلەمانی کوردستان- عێراق (١٩٩٢- ٢٠٠٥)، پارێزەر/ طارق جامبازو نیعمەت عبدالله ٢٠٠٨.
٢. پەرلەمانتارانی خولی دووەمی پەرلەمانی کوردستان- عێراق (٢٠٠٥- ٢٠٠٩)، پارێزەر/ طارق جامباز، ٢٠٠٧.
٣. **كوردستان العراق وجنوب السودان من الحكم الذاتي الى الفيدرالية (دراسة قانونية مقارنة) المحامي طارق جامبازو الدكتورة رۆژان دزەیی ٢٠٠٨.**
٤. سستەمی فیدراڵی لە چەند وڵاتێکی جیهاندا ٢٠٠٥ وەرگێڕانی/ مەجید ئاسنگەر،٢٠٠٨.
٥. ئەندامە کوردەکانی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق لە ڕۆژگاری پاشایەتیدا (١٩٢٥- ١٩٥٨) ئەحمەد حەمەد ئەمین ئۆمەر، ٢٠٠٧.
٦. **مقتطفات من النظام الداخلي للمجلس النيابي الالماني. ترجمة الحاكم عبدالكريم هموند**
٧. ستۆکهۆڵم و هەگبەیەکی پڕ زانیاری، د. شوکریە ڕەسول، ٢٠٠٧.
٨. (بۆندسرات) ئەنجومەنی فیدراڵی کۆماری ئەڵمانیای فیدراڵ، وەرگێڕانی/ مەجید ئاسنگەر، ٢٠٠٩.
٩. پەیڕەوی ناوخۆی ئەنجومەنی نیشتمانیی کۆماری سربیا. وەرگێڕانی ڤیان دزەیی ، ٢٠٠٦.
١٠. جگەرەکێشان و جگەرەکێشانی خۆنەویست، ڤیان دزەیی، ٢٠٠٩.
١١. **التطهير العرقي (تغيير القومية) للكورد والتركمان في كركوك، المحامي طارق جامباز، ٢٠٠٨، ط٦.**
١٢. **ضحايا عمليات الانفال (١٩٨٨) من المسحيين والايزيديين، المحامي/ طارق جامباز، ٢٠٠٨.**

نیکۆتین پێکهاتـه سـەرەکیە زیانبەخـشەکەی جگەرەیـە کـە مادەیەکی بێڕەنگە کە ئەمە یەکێکە لەو مادانەی کە مرۆڤ پێی ئالودە ئەبێت وە لە ڕووی دەرونیەوە خوی پێوە ئەگرێت وە لەزەتی لێئەبینێت .

نیکۆتین ڕێژەی شـەکر و ،کۆرتیزون و چەوریە ترشـەکان بـەرز ئەکاتەوە لەگەڵ ڕێژەی (ترشـەکان بـەرز ئەکاتـەوە لەگـەڵ ڕێژەی (*vasopressine*) و ب.ئیندرۆفین (*B.endrophin*) وازهێنـان لـە جگـەرە کێشان چەندین سودی کورت و درێژ خایەنی هەیە لە ڕووی فیزیکی و دەرونی و دارایی یەوە وە ڕێژەی مردن پاش ١٥ ساڵ وەك یەکێك جگـەرە نەکێـشی لێـدێت . چارەسـەری ئـالودەبوون بـە نیکـۆتین گرنگیەکەی لە چارەسەرکردنی پاڵە پەستۆی خوێن و کۆلسترول کەمترینە .

بۆ پاراستنی کۆمەڵ لەم دیاردەیە ئەبێت کار لەسەر لاوان و هەرزەکاران بکرێت کە جگەرە نەکێشن و بە زووی وازی لێبهێنن بۆیە ئەبێ هۆشیاری تەندروستی لە قوتابخانەکاندا چڕبکرێتەوە بۆ دوور کەوتنەوە لە جگەرە کێشان .

ئەم پەرتوکە چەندین زانیاری بە نرخی لە خۆ گرتووە لە بارەی جگـەرە و زیانـەکانی و چـونیەتی یارمـەتی دانـی جگـەرە کـێش بـۆ وازهێنان وە بەشێکی تایبەتی تەرخان کردووە بۆ جگەرە نەکێشانی خۆنەویست کە کاریگەری جگەرە کێشانە لەسەر کەسانی دەوروپشت

سەرچاوەکان

١- لا للتدخين في العالم العربي (no smoking in Arab world)
د. احمد علي محمد/ اختصاصي امراض وحساسية الصدر بمؤسسةحمد الطبية/ الدوحة، قطر.
2- http: sv.help-eu.com Pages/ helpwork-3-14- help-work-htmi.

وە توشی هەمان کێشەی تەندروستی ئەبن بەڵام بەرێژەیەکی کەمتر ئەمڕۆ لە هەموو جیهاندا هەڵمەتی هاندانی کۆمەڵانی خەڵك بەردەوامە بۆ جگەرە نەکێشان و واز هێنان لە کێشانی . هەرچەندە ئەم هەولانە لە وولاتە پیشەسازیە پێشکەوتووەکاندا زۆرتر سەرکەوتوتر بووە بە بەراوورد بە وولاتانی جیهانی سێهەم کە لە هەندێکیاندا نەك هەر کەمی نەکردووە بەڵکو بازاڕی گەرمە ، ئەمەش ئەگەڕێتەوە بۆ نزمی هۆشیاری تەندروستی لای تاکەکانی ئەم کۆمەڵگایانە . وە لە هەرێمی کوردستاندا دەمێکە هەستکراوە بە پێویستی بەرەنگاربوونەوەی ئەم دیاردەیە . وە ساڵی ٢٠٠١ لە شاری سلێمانی کۆمەڵەیەك خۆی ڕاگەیاند بە ناوی "کۆمەڵەی هاندانی جگەرە نەکێشان" کە نوسەری ئەم پێشەکیە ئەندامی دامەزرێنەری بو وە ئەندامەکانی تری ئەم بەڕێزانە بوون (بەڕێزان مەلا یاسین ، د. یادگار رۆف حشمت "وەزیری ئیدارەی سلێمانی" ، د. علی سەعید "سەرۆکی زانکۆی سلێمانی" ، د. سەعید شێخ لەتیف ، د. ابوبکر عیمان وە بەڕێز کاك محمد سەعید "ئەفسەری هاتووچۆ وە لە هەولێریش ڕێکخراوێکی لەو چەشنە دروست بوبوو بەناوی (کۆمەڵەی نەهێشتنی جگەرە نەکێشان لە کوردستان) .

بەڵام دەرکردنی یاسای بەرەنگاربوونەوەی جگەرە کێشان لە هەرێمی کوردستان –عیراق ژمارە ٣١ ساڵی ٢٠٠٧ لەلایەن پارلەمانی کوردستانەوە هەنگاوێکی پێشکەوتوو بوو تا لە چوارچێوەی یاسادا

الأسباب الموجبة

من أجل المصلحة العامة وحماية المواطنين من الأخطار التي يتعرض لها جراء التدخين ومن أجل مجتمع صحي خال من التدخين وبيئة نقية وصحية للمواطنين وبغية وضع ضوابط لحظر التدخين ومنعها في الأماكن العامة المغلقة وحظر الإعلان والدعاية للتبغ ومشتقاته فقد شرع هذا القانون.

بەرەنگاری ئەم دیاردەیە ببینەوە . هەرچەندە وەك پێویست ئەم یاسایە نەخراوەتە بواری جێبەجێکردنەوە تا ئەمڕۆش بەڵام دەرکردنی ئەم یاسایە هۆکارێکە بۆ بەرز کردنەوەی هۆشیاری هاوڵاتیان وە بەرەو دان بە خۆپاراستن کە ئەمەش لە هەموو سیستمێکی تەندروستی پێشکەوتوو لەم سەردەمەدا بە کۆڵەکەیەکی بەهێز ئەژمێردرێت بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی تەندروستی تاك و کۆمەڵ.ئەم پەرتوکەش ڕەنگدانەوەی کاریگەری ئەم یاسایەیە لەلایەن ئەندامێکی لیژنەی تەندروستی پەرلەمانی کوردستانەوە بەم ئاڕاستەیە بۆ هاندانی جگەرە نەکێشان جێگای دەست خۆشی لێکردنە بە هیوای ئەوەی ڕێژەی جگەرە کێش کەم بێتەوە .

دکتۆر فؤاد احمد محمد بابان
سەرۆکی لیژنەی تەندروستی پەرلەمانی کوردستانی-عیراق
پرۆفیسۆری یاریدەدەر

المادة التاسعة:

تقوم وزارة الصناعة بالتنسيق مع وزارة الصحة باجراء الرقابة النوعية على التبوغ المحلية للتأكد من مطابقتها للمواصفات المعمول بها دولياً.

المادة العاشرة:

تقوم وزارة الصحة بالتنسيق مع الوزارات ذات العلاقة بالتوعية الصحية لحظر التدخين بجميع الوسائل.

المادة الحادية عشرة:

على وزير الصحة إصدار التعليمات اللازمة لتسهيل تنفيذ أحكام هذا القانون.

المادة الثانية عشرة:

على مجلس الوزراء والجهات ذات العلاقة تنفيذ أحكام هذا القانون.

المادة الثالثة عشرة:

ينفذ هذا القانون اعتباراً من ٣١ شهر مايس ٢٠٠٨ يوم مكافحة التدخين العالمي.

عدنان المفتي
رئيس المجلس الوطني لكوردستان ـ العراق

٢. المجلس الوطني لكوردستان — العراق.

٣. مجلس وزراء اقليم كوردستان — العراق.

٤. وسائل المواصلات العامة والخاصة.

٥. المدارس ومراكز التعليم والتدريب والجامعات والمستشفيات والمراكز الصحية والعيادات الطبية والمساجد ودور العبادة.

٦. الوزارات والدوائر الحكومية والقضائية والهيئات والمؤسسات العامة والأندية الرياضية ومقار الجمعيات والمحلات العامة وداخل المصاعد ودور السينما والمسارح.

٧. المنشآت الصناعية والمطارات ومراكز التسويق التجارية.

٨. المطاعم والمخابز والمقاهي والمحال التي تقدم الطعام أو الشراب للجمهور.

٩. محطات التعبئة والتزود بالوقود.

ثانياً: يعاقب المخالف لحكم الفقرة (أولاً) أعلاه بغرامة قدرها (عشرة آلاف)دينار.

ثالثاً: لمجلس الوزراء إضافة أماكن أخرى يحظر فيها التدخين.

رابعاً: يجوز تخصيص أماكن خاصة للتدخين، في الأماكن الواردة في الفقرة (أولاً) من هذه المادة.

بەشی یەكەم

جگەرەكێشانی راستەوخۆ

مێژووی جگەرەكێشان

جگەرەكێشان پێش سەدان ساڵ زانراوە، كریستۆفەر كۆلۆمبس یەكەم كەس بوو كە تووتنو جگەرەی دۆزییەوە، هیندیە سوورەكان بە چاندنی تووتن خەریك بوون لە كۆتایی سەدەی پازدەهەمی زایینی.

لەساڵی ١٥٥٩ دا تووتن گەیشتە ناو شارستانیەتی ئەورووپا لەسەر دەستی باڵوێزێكی فەرەنسی لە پورتوگال بەناوی (جین نیكوتن) دا، هەر بۆیە مادده سەرەكیەكەی جگەرە هەر لەو سەردەمەوە بەناوی نیكۆتین ناونرا.

لەساڵی ١٨٨١ ئامێری پێچینەوەو پاكەتی جگەرە داهێنرا ئەمەش ئاسنكاریەكی باش بوو بۆ بڵاوبوونەوەی ئەم نەرێتەو هەرلە كۆنەوە بەكارهێنانی جگەرە بوە جێی نیگەرانی هەندێ لە پادشاو پیاوە ئاینییەكانی سەدەی شازدەمو حەڤدەمدا، بۆیە لە سەدەی حەڤدەمەوە یاسای قەدەغەكردنی جگەرە كێشان لەلایەن حكومەتەكانی دانیماركو سویدو هۆلەندا دەرچوو بەڵام ئەو یاسایانە نەبوونە رێگر لەبەردەم گەشەسەندنی جگەرەكێشان.

هەر لەسەرتاوە ئەم بابەتە دژایەتێكی زۆری كرا، بەتایبەتیش (جیمسی یەكەم) لە كتێبەكەیدا بەناوی (بەرەنگاربوونەوە لە دژی

تووتن) كه جگه‌ره‌كێشانی به هۆیه‌كی وێرانكه‌ری ته‌ندروستی داناوه‌و، له‌گه‌ڵ به‌رپابوونی شۆڕشی پیشه‌سازی ئه‌مه وای كرد ژماره‌یه‌ك له كارگه‌و كۆمپانیا جۆره‌ها جگه‌ره دروست بكه‌ن، وله‌گه‌ڵ پڕۆپاگنده‌ی به‌ربڵاوی سه‌رنجراكێشدا وایان له‌خه‌ڵكی كرد زیاتر ئاشنا ببن به جگه‌ره‌كێشان.

له كۆتایی سه‌ده‌ی بیسته‌م جگه‌ره كه‌وته ناو جیهانی ئیسلامه‌وه به‌هۆی داگیركه‌ره‌كانیه‌وه.

له‌ساڵی ١٩٤٨دا په‌یوه‌ندی نێوان شێرپه‌نجه‌ی سی‌و جگه‌ره دۆزرایه‌وه، به‌ڵام كۆمپانیاكانی تووتن ڕێگربوون له بڵاوكردنه‌وه‌ی زانیاریه‌كان تاكو ساڵی ١٩٥١. له‌ساڵی ١٩٦٤ وه‌زیری ته‌ندروستی ئه‌مریكی ئه‌وكات، هه‌ڵسا به پێشكه‌شكردنی دیكۆمێنتێكی ته‌واو له‌سه‌ر مه‌ترسی‌و كاریگه‌رییه خراپه‌كانی.

(نیكۆتینی جگه‌ره ده‌م‌وده‌ست ناتكوژێت، به‌ڵام زیادبوونی لێدانی دڵ‌و به‌رزبوونه‌وه‌ی پاله په‌ستۆی خوێنی لێده‌كه‌وێته‌وه.)

ثالثاً: يكتب التحذير على وجه العلبة.

رابعاً: يعاقب المخالف لأحكام الفقرة (أولاً) أعلاه بغرامة لا تقل عن (ثلاثة ملايين) دينار ولا تزيد على (خمسة ملايين) دينار مع مصادرة المواد المضبوطة.

المادة السادسة:

أولاً: يحظر بيع أو عرض أية كمية من التبغ ومشتقاته إذا انتهت مدة صلاحيتها ويعاقب المخالف بغرامة لا تقل عن (ثلاثمائة ألف) دينار ولا تزيد على (مليون) دينار مع مصادرة المواد.

ثانياً: تحظر الدعاية للسجائر أو التبغ أو مشتقاته بقصد الترويج أو التشجيع على التدخين في الاقليم في جميع الأماكن وبكافة وسائل الإعلام، ويعاقب المخالف بغرامة لا تقل عن (أربعمائة ألف) دينار ولا تزيد على (مليوني) دينار وإلزامه برفع المخالفة.

المادة السابعة:

على المحلات التي تعرض السجائر او التبغ أو مشتقاته للبيع أن تضع وبشكل بارز ومقروء داخل المحلات في لوحات أخرى ظاهرة التحذير الصحي الوارد في الفقرة(٢/أولاً)من المادة الخامسة في هذا القانون.

المادة الثامنة:

أولاً: يحظر التدخين بما فيها النرجيلة في الأماكن العامة المغلقة التالية:ـ

١. رئاسة اقليم كوردستان — العراق.

المادة الثالثة:

تختص وزارة الصحة بالرقابة على مدى مطابقة السجائر وكافة أنواع التبغ المحلية والمستوردة للمواصفات المبينة في هذا القانون والتعليمات التي تصدر بموجبه وذلك مع عدم الإخلال بأحكام القوانين السارية.

المادة الرابعة:

على كل من يزاول استيراد السجائر أو التبغ أو مشتقاته بقصد البيع أو التخزين الحصول على إجازة أصولية من وزارة التجارة مع الالتزام بالمواصفات والشروط التي تحددها وزارة الصحة أو الواردة في هذا القانون.

المادة الخامسة:

أولاً: تثبت على كل وحدة عبوات التبغ ومشتقاته أوالسجائر في مكان ظاهر البيانات التالية:ـ

١. تأريخ الإنتاج و الانتهاء بالشهر والسنة.

٢. تحذير صحي باللغتين الكوردية والعربية وفق ضوابط منظمة الصحة العالمية.

٣. بيان محتويات كل سيجارة من القطران والنيكوتين على عبوات السجائر.

ثانياً: يكون لون كتابة التحذير بنفس لون واسم العلامة التجارية.

تووتن چیە؟

تووتن سەوزە رووەكێكە ناسراوە بە رووەكی تووتن وبەلای كەمەوە سەد جۆری هەیە، رووەكی تووتن جۆرێكە لەو رووەكانەی كەنزیكە لە پۆلی لەبنەماڵەی پەتاتە. یەك ووشەیە تایبەتمەندیو سەیری رووەكی توباك ئەوەیە كە زۆر بەئاسانی توانای مژینی ژەهرو پارچە ئاسن و دەرختی ناهەمواری هەیە لەژێر زەوی ،ئەم ژهرانە لە گەلا سەوزە كانی توباك خۆی حەشارداوە دەبێتە مایەی ناتەندروستی .لەتەمەنی سێ مانگیدا رووەكی تووتن دەبێ شازدەجار دەرمان رێژ بكرێ تاوەكو ژەهری لێ دووربخرێتەوە.

هەرلەساڵەكانی (١٩٦٠) وەزیاتر لە(٥٠,٠٠٠) نوسراوی بڵاوكراوەی زانستی نیشانیان داوە كەدووكەلی توباك هاندەرەبۆ زوومردنی. توێژینەوە لەدوای ساڵەكانی ١٩٨٠ لەسەرئەم بابەتە نیشان دەدەن كەئەوانەی جگەرە نەكێشن بەڵام نزیكن لەجگەرە كێشەوە زووتر توشی شێرپەنجەی سییەكان دەبنو یەكێك لەهەرە زەرەمەندانی جگەرە كێشان منداڵانن. منداڵان زیاتر لە٣٪ یان توشی هەناسە بڕكی دەبن گەر لەو جێگانە دانیشن كەجگەرەی لێ دەكێشرێت ، منداڵان خێراتر تووشی شێرپەنجەی سییەكان دەبن بەهۆی كاریگەری بەسەر سییەكاندا.

لەسەر ژمێریەك لەرۆژنامەی سویدی *svenska dagbladet* لە بەرواری ١٠ *june 2003* دا بەریز *ola brodin* نووسیویەتی دەلێت هەرسالێك نزیکەی ٣٠٠٠ کەس لەسوید توشی شێرپەنجەی سییەکان دەبێت . لەوانەی کەزیاتر تووشی کارەساتی شێرپەنجە دەبن ئەوانەن کە لەسەرەوەیتەمەنی (٦٠) سالی دان یاخود گەورەترن وبەتایبەتی لەپیاوان .بەلام لەنێوان ژنان دا زیاتر تووش بوونی بە شێرپەنجەی سییەکان لەتەمەنی ٤٠ بۆ٥٠ سالی دا تووش دەبن وهەروەها لەتوێژینەوە تازەکاندا وا دەردەکەوێ کە کچە گەنجەکانیش زیاتر لەرێژەی جاران جگەرە دەکێشن واتە لەژێرەوەی شەست سالی زیاتر لە ئافرەتان تووشی شێرپەنجەی سییەکان دەبنو لەسەرەوەی

بسم الله الرحمن الرحيم

بأسم الشعب

المجلس الوطني لكوردستان ـ العراق

إستناداً لحكم ألفقرة (١) من المادة (٥٦) من القانون رقم (١) لسنة ١٩٩٢ المعدل وبناءاً على ما عرضه مجلس وزراء اقليم كوردستان ـ العراق، قرر المجلس الوطني لكوردستان ـ العراق بجلسته المرقمة (٢٢) والمنعقدة بتاريخ ٢٠٠٧/١١/١٤ تشريع القانون الآتي:

قانون رقم (٣١) لسنة ٢٠٠٧
قانون مكافحة التدخين في اقليم كوردستان ـ العراق

المادة الأولى:

يحظر صنع أو استيراد أي نوع من منتجات التبغ أو المتاجرة بها في الاقليم أو عرضها للبيع أو حيازتها بقصد البيع ما لم تكن مطابقة للمواصفات والمعايير الدولية ويعاقب المخالف بغرامة لا تقل عن خمسة ملايين دينار ولا تزيد على عشرين مليون دينار.

المادة الثانية:

يحظر على الحدث تدخين منتجات التبغ ومشتقاته أو ممارسة مهنة بيعها وشرائها ويعاقب المخالف بعقوبة المخالفة وفق قانون الأحداث رقم (٧٦) لسنة ١٩٨٣ المعدل.

شەست ساڵی پیاوان زیاتر تووش دەبن، ئەوەی سەرنج راکێشەرە ئەوەیە کەهەرسالێك لەنێوان ژنان دا(٣٪) زیاتر لەئافرەتان تووشی شێرپەنجەی سییەکان دەبن، لەنێوان پیاواندا ئەو رێژەیە کەم دەبێتەوە بەپلەی یەك لەسەدانیو. ئەگەر ئەم دیاردەیە بەم رێژەیە بڕوات ئەوا نەخۆشی شێرپەنجەی سییەکان دەناسرێ بەنەخۆشی راستەوخۆی ژنان، بەتایبەت گەنج و لاو کاریگەرییان بە تووشبوونیان بەمادده بێ هۆشبەرەکان نزیکە، چونکە ئامادە باشیان تێدایە بۆ هەڵخەڵەتاندنو تووش بوون. ئەوەی پێویستە هەر لە سەرەتاوە، وشیارکردەنەوەی لاوانە بۆ زانینی ترسناکی ئەم دیاردەیە ویەکەم هەنگاو لەکاری بنەڕەتی دوورخستنەوەیانە لەجگەرەو ژەهرە بێهۆشکەرەکانی ئەم گەنجانە لەژێرکاریگەری هاورێ یەتی کاریان تێ دەکرێو کەم تر شارەزایی ژیانیان هەیەو لەناکاودا دەبنە مایەی ماڵ وێرانی خۆیان وخێزانەکانیان وکۆمەڵگای مەدەنی .

(٧٠٪ لە جگەرەکێشەکان خۆزگە دەخوازن ئەگەر بتوانن دەستبەرداری جگەرە کێشان بن)

هۆیە پێویستەکانی دەرچوواندنی ئەم یاسایە

لە پێناوی بەرژەوەندیی گشتیو پاراستنی هاووڵاتیان لەو مەترسییانەی کە لە ئەنجامی جگەرەکێشان تووشیان دەبێو لە پێناوی کۆمەڵگایەکی تەندروستی بێ جگەرەکێشانو ژینگەیەکی پاکو دروست بۆ هاووڵاتیانو بەمەبەستی دانانی بەرزەفتی بۆ نەهێشتنی جگەرەکێشانو قەدەغەکردنی لە شوێنەگشتییە داخراوەکانو قەدەغەکردنی راگەیاندو ریکلام کردن بۆ تووتنو پێکهاتەکانی، ئەم یاسایە دەرچوێنرا.

جگەرەکێشان لەچەند دێڕێکدا

- هەموو بەرهەمەکانی تووتن (جگەرە)و نێرگلە نیکۆتینی تیایە.
- نیکۆتین مادەیەکە هۆکارە بۆ لێ راهاتن لەسەر کوکایین‌و هیروین.
- نیکۆتین پێهاتەیەکی ژەهراویە.
- یەك دڵۆپ لە نیکۆتینی پاك‌و خاوێن (خالص) (pure nicotine) لەوانەیە مرۆڤی ئاسایی بکوژێت.
- نیکۆتینی ناو جگەرە لەناکاو ناتکوژێت بەڵام زیادبوونی لێدانی دڵ‌و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێنی لێ دەکەوێتەوە.
- دوکەڵی جگەرە زیاتر لە ٤٠٠٠ مادەی کیمیاویی زیانبەخشی تیایە.
- ٤٠ جۆر لەو مادده کیمیاویانەی لە جگەرەدا هەن هۆکارن بە تووش بوونی بە شێرپەنجە بەلایەنی کەمەوە.
- یەك لە پاشماوەکانی جگەرە کە یەکەم ئۆکسیدی کاربۆنە ئەمە هەر خۆی لە موتوری ئۆتۆمبیلەکاندا هەیە.
- مادده کیمیاییەکانی تر کە لە ئەمۆنیا پێکهاتووە بەکاردێت بۆ پاکردنەوەی گەرماوەکان‌و ئەرسنیك بۆ کوشتنی مشك.
- جگەرەکێشان لەسەرووی لیستی هۆکارەکانی نەخۆشی‌و مردنە، کە دەکرێ خۆمانی لێ بپارێزین.
- جگەرەکێشان هۆکارە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی خوێنبەرەرەکان (الشرايين)، سییەکان‌و مەیینی خوێن.

ماددەی دەیەم:

وەزارەتی تەندروستی بەهەماهەنگی لەگەڵ وەزارەتی پەیوەندیدارەکاندا هوشیارکردنەوەی تەندروستی بۆ قەدەغەکردنی جگەرەکێشان بە هەموو شێوەیەك بڵاودەکاتەوە.

ماددەی یازدەم:

پێویستە وەزیری تەندروستی رێنمایی پێویست بۆ ئاسانکاریی جێبەجێ کردنی حوکمەکانی ئەم یاسایە دەربچوێنێ.

ماددەی دوازدەم:

پێویستە لەسەر ئەنجومەنی وەزیران‌و لایەنە پەیوەندیدارەکان حوکمەکانی ئەم یاسایە جێبەجێ بکەن.

ماددەی سێزەم:

ئەم یاسایە لە رۆژی ٣١ی مانگی مایسی ٢٠٠٨(رۆژی جیهانی بەرەنگاربوونەوەی جگەرەکێشان) جێبەجێ دەکرێ.

عدنان موفتی

سەرۆکی ئەنجومەنی نیشتمانیی

کوردستان ـ عیراق

٥. قوتابخانەكانو بنكەكانی فێركردنو مەشقو زانكۆكانو نەخۆشخانەكانو مەڵبەندە تەندروستیەكانو نۆڕینگەی پزیشكیو مزگەوتەكانو شوێنەكانی خواپەرستی دی.

٦. وەزارەتەكانو فەرمانگە حكومەتیەكانو دەزگا دادوەرییەكانو دەستەو دەزگا گشتییەكان ویانە وەرزشیەكان و بارەگاكانی كۆمەڵەكانو شوێنە گشتییەكانو لەناو ئەسانسێرەكانو هۆڵەكانی سینەماو شانۆ.

٧. دەزگا پیشەسازییەكانو فرۆكەخانەكانو مەڵبەندەكانی بە بازاری كردنی بازرگانی.

٨. چێشتخانەكانو نانەواخانەو چایخانەكانو ئەو شوێنانەی كە چێشت یاخود شەربەت بەخەڵك دەدەن.

٩. وێستگەی بەنزینخانەو پێدانی سووتەمەنی.

دووەم: سەرپێچیكەری حوكمی برگە(یەكەم)ی سەرەوە بەغەرامەیەك سزادەدرێ كە (دە هەزار) دینارە.

سێیەم: ئەنجومەنی وەزیران بۆی هەیە شوێنی دیكە بۆ سەر ئەو شوێنانە زیاد بكات كە جگەرەكێشانیان تێدا قەدەغەكراوە.

چوارەم: دەشێ شوێنی تایبەتی بۆ جگەرەكێشان لەو شوێنانە تەرخان بكرێ كە لە برگەی (یەكەم)ی ئەم ماددەیەدا هاتوون.

ماددەی نۆیەم:

وەزارەتی پیشەسازیی بە هەماهەنگی لەگەڵ وەزارەتی تەندروستی (چاودێری جۆری) دەخاتە سەر تووتنی ناوخۆ بۆ دووپات كردنەوە لەسەر هاوجووت بوونی لەگەڵ ئەو مواسەفاتانەی كە لە دەوڵەتاندا كاریان پێ دەكرێ.

- جگەرەكێشان بۆ ئەوانەی تەمەنیان ١٨ ساڵە لەوانەیە هۆكاربێت بۆ تووش بوون بەنەخۆشیەكانی دڵ.
- لێكۆڵینەوەكان دەریان خستووە كە جگەرەكێش ٧ خولەك لەژیانی دەفەوتێت لەهەرجارێكی كە جگەرەیەك دەكێشێ.
- ساڵانە زیاتر لە ٤٤٠ هەزار ئەمریكی بەهۆی جگەرەكێشانەوە دەمرنو نزیكەی یەك ملیۆن كەسیش لەهەموو جیهانەدا ساڵانە دەمرن بەهۆی جگەرەكێشانەوە.
- جگەرەكێشان هۆكارە لە ٨٧٪ هەموو شێرپەنجەكانی سییەكان
- ئەو كەسانەی كە دەمرن بەهۆی جگەرەكێشانەوە زیاترن لەوانەی دەمرن بەهۆی نەخۆشی ئایدز، رووداوەكانی ئۆتۆمبیل، بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكانو رووداوی خۆكوشتن لەجیهاندا.
- رێكلامەكانی جگەرە بەشێوەیەكی ئاسایی هانی جگەرەكێشە تازەكانو مناڵەكان دەدەن.
- ئەگەر تۆ جگەرە ناكێشیو لەتەمەنی هەرزەكاریدایت ئەوا فرسەتت زۆرە كە لەمەودواوە جگەرەنەكێشی.
- جگەرەكێشان بۆنی دەمت ناخۆش دەكات، ددانت زەرد هەڵدەگەرێنیو بۆنی جلو بەرگەكانت بۆگەن دەكا.
- لە ٣٠٪ ئەوانەی كە تازە جگەرەكێشن بەبەكارهێنانی تووتن گیان لەدەست دەدەن.

- جگەرەکێش هەر خۆی ئازارنادا، بەڵکو ئەو کەسانەی کە خۆشی دەوێن ئازاردەدا.
- جگەرەکێشان لەماوەی دووگیانی ڕێژەی لەبارچوونو شێواندنی کۆرپەلە زیاد دەکات.
- ئەو شیرەخۆرانەی کە لەدایك دەبن لەدایكو باوکێکی جگەرەکێش ئەوانەن کە ٧ جار ڕووبەڕووی مردن دەبنەوە زیاتر لەوانی تر.
- جگەرەکێشەکان ١٤ جار زیاتر ڕووبەڕووی شێرپەنجەی قوڕگو سورێنچك دەبنەوە بەبەراوورد لەگەڵ جگەرەنەکێشەکان.
- ٧٠٪ ی جگەرەکێشەکان خۆزیارن ئەگەر بتوانن دەست بەرداری جگەرەکێشان بن.
- بەکارهێنانی تووتنو جگەرەکێشان بەشێك لە سییەکان لەکار دەخات کە ئەرکی گواستنەوەی ئۆکسجینیان لەسەرە.
- هەرزەکاری جگەرەکێش ڕووبەڕووی توش بوون بە کۆخەو تەنگە نەفەسی دەبنەوە سێجار زیاتر لەئەوانەی کە جگەرە ناکێشن.
- تۆ دەتوانی بڵێیت (نەخێر) بۆ کۆمپانیاکانی جگەرەکێشان ئەمەش بە وازهێنان لە جگەرەکێشان.
- ئەگەر تۆ جگەرەکێشی باشترین شت ئەوەیە کە بڕیار بدەی واز لە جگەرەکێشان بهێنی.

هەزار)دینار کەمتر نەبێو لە (ملیۆنێك)دیناریش زیاتر نەبێ، لەگەڵ دەستگرتن بەسەر ماددەکاندا.

دووەم: پڕوپاگەندە کردن بۆ جگەرە یا تووتن یان پێکهاتەکانی قەدەغە دەکرێ کە بۆ مەبەستی برەوپێدان یا هاندان بێ بۆ جگەرەکێشان لە هەرێم لە هەموو شوێنەکانو بەهەموو جۆرە هۆیەکانی ڕاگەیاندنەوەو سەرپێچیکەر بە غەرامەیەك سزادەدرێ لە (چوارسەد هەزار)دینار کەمتر نەبێو لە (دوو ملیۆن) دیناریش زیاتر نەبێو ناچار دەکرێ ئەو سەرپێچییە لاببات.

ماددەی حەوتەم:

پێویستە لەسەر ئەو شوێنانەی کە جگەرە یان تووتنو پێکهاتەکانیان بۆ فرۆشتن نمایش دەکەن، بەشێوەیەکی دیارو خوێنراوە لەناو شوێنەکەی لەسەر تابلۆی دیاری دیکە ئاگادار کردنەوەی تەندروستی کە لە بڕگە(٢/یەکەم)ی ماددەی پێنجەمی ئەم یاسایەدا هاتووە بنووسن.

ماددەی هەشتەم:

یەکەم: جگەرە کێشان بە نیرگلەشەوە لەم شوێنە گشتیە داخراوانەی خوارەوە قەدەغە دەکرێ:

١. سەرۆکایەتی هەرێمی کوردستان ـ عیراق.
٢. ئەنجومەنی نیشتمانیی کوردستان ـ عیراق.
٣. ئەنجومەنی وەزیرانی هەرێمی کوردستان ـ عیراق.
٤. هۆیەکانی هاتوچۆی گشتیو تایبەت.

- لەماوەی (٥ ساڵ) پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان، مەترسی لەتووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجەی سییەکان دەگەڕێتەوە بۆ ئاستێك وەك جگەرەنەکێشێك.
- لەکۆتاییدا: تۆ پێویستیت بە جگەرەکێشان نییە، ئاگاداری تەندروستیت و داهاتووی خۆت ببە چونکە تۆ شایانی ئەوەیت.

ماددەی پێنجەم:

یەکەم: لەسەر هەر پاکەتێکی تووتن و بەروبوومەکانی یاخود جگەرەکان لە شوێنێکی دیار ئەم زانیارییانەی خوارەوەیان بنووسرێن: -

١. مێژووی بەرهەمهێنانی و کۆتایی پێ هاتنی بەمانگ و ساڵ.
٢. ئاگاداریکردنەوەیەکی تەندروستی بەهەردوو زمانی کوردی و عەرەبی بەپێی بەرزەفتیەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی.
٣. دەرخستنی ناوەرۆکەکانی هەر جگەرە هەریەك لە قەتران و نیکۆتین لەسەر پاکەتە جگەرەکان.

دووەم: رەنگی نووسینی ئاگادارییەکە هەمان رەنگی نووسینی نیشانە بازرگانیەکە دەبێ.

سێیەم: ئاگاداریکردنەوەکە لەسەر رووی پاکەتە دەنووسرێ.

چوارەم: سەرپێچیکەری حوکمەکانی بڕگەی (یەکەم)ی سەرەوە بە غەرامەیەك سزا دەدرێ کە لە (سێ ملیۆن)دینار کەمتر نەبێ و لە (پێنج ملیۆن)دیناریش زیاتر نەبێ لەگەڵ دەست بەسەر داگرتنی ماددە گیراوەکەدا.

ماددەی شەشەم:

یەکەم: فرۆشتن و نمایشکردنی هەر چەندایەتییەکی تووتن و بەربوومەکانی قەدەغە دەکرێ ئەگەر ماوەی بەکارهێنانی بەسەرچووبێ و سەرپێچیکەر بەغەرامەیەك سزادەدرێ لە(سێ سەد

زیانەکانی جگەرەکێشان

ئەو نەخۆشیانەی کە لەئەنجامی جگەرەکێشان سەرهەڵدەدەن زۆرن، بەڵام لەهەموویان بڵاوتر نەخۆشیەکانی دەمو ددانە:

نەخۆشیەکانی دەم:

نەخۆشیەکانی دەم شێوەی جۆراو جۆری هەیە:-

١. شێرپەنجەی لێو: ئەمە لە نەخۆشیە بەربڵاوەکانە لەنێو جگەرەکێشاندا، بەتایبەتیش ئەگەر بێتو ئەو کەسە بەبەردەوامی خۆبداتەبەر خۆر.

٢. Leukoplakia بەزمانی وەرگێڕاوەکەی پێی دەوترێت سەرووی دەمی جگەرەکێش (بن مەلاشوو) (سقف فم المدخن)، ئەمە بەشێوەیەکی تایبەتی بەربڵاوە لەنێو جگەرەکێشی سبیل بەدەرکەوتنی شێوەی ژێر مەلاشوێکی رەق ئەمەش بەشێوەی بفکەی شێوەسوور کە دەبێتە هۆی هەوکردنی گلاندی لیک.

٣. زمانی جگەرەکێش: ئەمە وازانراوە، بە شێوەی ژێر مەلاشووی جگەرەکێش دەردەکەوێ.

٤. پووك: نەخۆش تووشی ئێشوئازارێکی زۆر دەبێتو بۆنی دەمی ناخۆش دەبێتو توندوتیژی ئەم هەوکردنەش بەپێی بەردەوام بوونە لەجگەرەکێشان پەرەئەسێنێت.

٥. خراپ بەکارهێنانی داودەرمان لە ماددە بێهۆشبەرەکانو هەموو جۆرە تووتنێك، تا ئەوانەی کە هەڵدەمژرێن، ترسناکی زیاتر لێ

بەغەرامەیەك حوکمدەدەرێ لە (پێنج ملیۆن) دینار کەمتر نەبێو لە (بیست ملیۆن) دیناریش زیاتر نەبێ.

ماددەی دووەم:

نابێ منداڵ بەرهەمەکانی تووتنو پێکهاتەکانی بکێشێ یاخود پیشەی فرۆشتنو کڕینیان دەست بداتێو هەرچی سەرپێچی بکات بەسزای سەرپێچی کردن بەپێی (یاسای منداڵان)ی ژمارە(٧٦)ی ساڵی ١٩٨٣ی هەموارکراو سزا دەدرێ.

ماددەی سێیەم:

وەزارەتی تەندروستی تایبەتمەندە بە چاودێری کردنی رادەی هاوجووتی جگەرەو هەموو جۆرە توتنەکانی ناوخۆییو هاوردە لەگەڵ ئەو مواسەفاتانەی کە لەم یاسادا دیاری کراوەو ئەو رێنماییانەی بەپێی ئەوانەوە دەرچوون، بەمەرجێك هیچ ناتەواوییەك بەحوکمەکانی یاسا کارپێکراوەکان نەگەیەنن.

ماددەی چوارەم:

پێویستە لەسەر هەر کەسێکی جگەرە یا تووتن یا پێکهاتەکانی لە دەرەوە دێنێ بەمەبەستی فرۆشتن یا داکردنی، مۆڵەتی ئوسووڵی لە وەزارەتی بازرگانی وەرگرێو پەیوەست بێ بەو مواسەفاتو مەرجانەی کە وەزارەتی تەندروستی دەسنیشانی دەکات یاخود ئەوەی لەم یاسایە دا هاتووە.

دەکەوێتەوە بەتایبەتیش جۆرەکانی شێرپەنجەی جۆراوجۆری دەم.

بەناوی خوای بەخشندەو میهرەبان

بەناوی گەل

ئەنجومەنی نیشتمانیی کوردستان ـ عیراق

پشت بە حوکمی برگە (١)ی مادده (٥٦) لە یاسای ژمارە (١)ی ساڵی ١٩٩٢ی هەموارکراو و لەسەر داوای ئەنجومەنی وەزیرانی هەرێمی کوردستان ـ عیراق، ئەنجومەنی نیشتمانیی کوردستان ـ عیراق لە دانیشتنی ژمارە (٢٢)ی رۆژی ٢٠٠٧/١١/١٤دا بڕیاری دەرچوواندنی ئەم یاسایەی دا: ـ

یاسای ژمارە (٣١)ی ساڵی ٢٠٠٧
یاسای بەرەنگاربوونەوەی جگەرەکێشان
لە هەرێمی کوردستان ـ عیراق

ماددەی یەکەم:

دروستکردن و هێنانی هەر جۆرێک لەبەروبوومی توتن و یان بازرگانی پێوەکردنیان لە هەرێم یاخود نمایشکردنیان بۆ فرۆشتن یان لە خۆگرتن بەمەبەستی فرۆشتن قەدەغەیە ئەگەر لە نیشانەو پێوەرە نێودەوڵەتیەکان هاوجووت نەبن و ئەوەی سەرپێچی ئەمە دەکات

پێستی جگەرەکێش:

تایبەتمەندی ئەمە بەدەرکەوتنی کاریگەری نەرێنی ئاشکرایە، لەنەخۆشیە جۆراو جۆرەکانی پێست، کە تووشی مرۆڤی جگەرەکێش دەبێتو لەهەمووشیان گرنگترو باوتر:

پەیدابوونێکی زووی لۆچی دەموچاو:

ئاشکرایە هیچ کەس نامرێت بەهۆی چرچو لۆچی کە تووشی پێست دەبێت، بەڵام ئەمە گرنگیەکی زۆری هەیە بۆ جگەرکێشو جگەرنەکێش بە پلەیەکی زۆرتر کاتێك کە بیر لەنەخۆشیە ترسناکەکانی تر دەکەینەوە کەبەهۆی جگەرەکێشان تووشی دەبین، بۆ نموونە شێرپەنجەکان.

لێرەدا زاراوەی تایبەت هەیە کە شارەزایان بەکاری دەهێنن بۆ ئاماژە پێکردنی ئەم جۆرە لۆچانە وەك (دەمو چاوی جگەرەکێش) (وجه المدخن) یان پێستی جگەرە (جلد السجائر). ئەم دەمو چاوە پێستێکی رەنگ خۆڵەمێشی زەردهەڵگەڕاو لۆچاوی هەیە، کارەکە بەمەش ناوەستێ بەڵکو بەبوونی زیبکەوە، پێستی ژنی جگەرەکێش زیاتر بۆ تووشبوون لە بارترە بە لۆچ لەچاو پێستی پیاوی جگەرەکێش، هەروەها هۆکاری تریش هەن بۆ پەیدابوونی لۆچ لەوانەش خۆدانەبەر تیشکی خۆر بەبەردەوامی.

- سالانە لە کوردستان نزیکەی (بیستو چوار ملیۆن دۆلاری ئەمریکی) دەدرێت بە جگەرە.

تێکڕا

پارەی دراو بەجگەرە+ پارەی دراو بە نێرگەلە :

$٢٤,٠٠٠,٠٠٠ + $٦,٠٠٠,٠٠٠ = $٣٠,٠٠٠,٠٠٠

ساڵانە هاوڵاتیانی کوردستان زیاتر لە ٣٠ ملیۆن دۆلاری ئەمریکی دەسوتێنن!!!!!

توانا عوسمان حسێن
هەلگورد صالح محمد امین
ستاجیر، کۆلیژی پزیشکی ددان– زانکۆی سلێمانی

- ٥,٠٠٠,٠٠٠ × ٥٠٠ = ٢٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠.
- مانگانە دوو بلیۆن و پێنج سەد ملیۆن دیناری عێراقی لە کوردستاندا دەدرێت بە جگەرە.
- مانگانە نزیکەی (٢٠٠٠,٠٠٠$) (دوو ملیۆن دۆلاری ئەمریکی) لە کوردستاندا دەدرێت بە جگەرە!
- ساڵانە لە کوردستان نزیکەی (بیست و چوار ملیۆن دۆلاری ئەمریکی) دەدرێت بە جگەرە!!!!.

ساڵانە

- ئاماژەمان پێدا کە بەهەر سێ پارێزگاکەی کوردستان مانگانە بەلای کەمەوە بایی (پێنج سەدو پەنجا هەزار دۆلار) نێرگەلە دەکێشرێت.
- ساڵێك دوانزە مانگە:
- ٥٥٠,٠٠٠$ × ١٢ = ٦,٠٠٠,٠٠٠$.
- ساڵانە لەکوردستاندا، نزیکەی (شەش ملیۆن و شەش سەد هەزار دۆلاری ئەمریکی) دەدرێت بە نێرگەلە!!!.
- مانگانە نزیکەی (٢,٠٠٠,٠٠٠$) (دوو ملیۆن دۆلاری ئەمریکی) لەکوردستاندا دەدرێت بە جگەرە.
- ٢,٠٠٠,٠٠٠ × ١٢ = ٢٤,٠٠٠,٠٠٠$.

چارەسەر (العلاج)

گومان لەوەدا نییە توانای بەهێزو پابەندبوونی کەسی داوایەکی زۆر گرنگن بۆ ئەوانەی کە دەیانەوێ دەستبەرداری جگەرەکێشان بن، رێگای بەکارهێنراو بۆ یارمەتی دانی دەستبەرداری لە جگەرەکێشان لەمانەی خوارەوە خۆی دەنوێنی:-

١. چارەسەری دەروونی (العلاج النفسي): لێرەدا دەکرێ پشکنین لەسەر گرنگترین هۆکارەی لە پاڵنانی کەسێك بۆ بەردەوام بوون لەسەر جگەرەکێشان و هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی رێگا چارەی گونجاو. هەروەها رێنمایی دەروونی گۆڕانکاری لە رەفتاری جگەرەکێش و هەڵسوکەوتی دەکات. هەروەها روونکردنەوەیەك بۆ جگەرەکێش لە کەڵك و سوودەکانی وازهێنان لەجگەرەکێشان و زیانەکانی جگەرەکێشان، ئەمەش بەبەرکارهێنانی رێگاکانی روونکردنەوەی رێپێدراو لە نۆرینگەکانی بەرەنگاربوونەوەی جگەرەکێشان، هەروەها پێوانەی رێژەی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن بۆ جگەرەکێش دەگرێتەوە.
٢. بەکارهێنانی داو دەرمان: ئەوەش بەبەکارهێنانی دەرمانی زیبان (zyban)[1] ئەمە نوێترین دەرمانە کە بەکاردێت بۆ

[1]) وڵاتی قەتەر تەنها وڵاتی کەنداوە کە ئەم دەرمانەی بەکارهێنانە لەبەرەنگاربوونەوەی جگەرەکێشان لە (دامەزراوەی حمدی پزیشکی).

بەڕەنگاربوونەوە لەدەردی جگەرەکێشان ئەمەش بەم شێوەی خوارەوە بەکاردێت:-

- یەك حەب دووجار لەرۆژێکدا.
- ئەمە کورسی چارەسەرە بەردەوام دەبێت بۆماوەی ٨ هەفتە، دەبێت بەدواداچوون بۆ نەخۆشەکە بکرێت پاش ١٠ رۆژ، پاشان پاش دوو هەفتە، پاشان ٣ هەفتە، ئامانج لەم بەدواداچوونەی پزیشك بۆ نەخۆشەکە تاکو بگاتە باشترین ئەنجام.

وادادەنرێت کە دەرمانی زیبان لەبنچینەوە دەرمانێکە تایبەتمەندە بۆ چارەسەری خەمۆکی، بەڵام یارمەتیدەرە بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێ دەست بەرداری جگەرەکێشان بن، وابڕوا دەکرێ کە ماددەی دۆپامین چالاك دەکا لەمێشك کە ئەمە ماددەیەکی کاریگەریکی هاوچەشنی هەیە لەسەر نیکۆتین. ئەم دەرمانە نیکۆتینی تیانیەو نابێتە هۆکار بۆ بەردەوام بوون، نابێت ئەو دەرمانە نەخۆش بەکاری بهێنێت.

(یەك لە پاشەرۆیەکانی جگەرە کە یەکەم ئۆکسیدی کاربۆنە ئەمە کارەساتە!!)

- تەنیا لەسلێمانی بایی (سەدو هەشتا هەزار دۆلار) نێرگەلە دەکێرێت!

بەسێ پارێزگا

- گەر تەنیا سێ پارێزگا فەرمی یەکەی کوردستان بژمێرین:

١٨٠,٠٠٠× ٣= ٥٤٠,٠٠٠ $.

- بەهەر سێ پارێزگاکەی کوردستان مانگانە بەلای کەمەوە بایی (پێنج سەدو پەنجا هەزار دۆلار) نێرگەلە دەکێشرێت!

جگەرە

- مانگانە (٢٥,٠٠٠) (بیستو پێنج هەزار) کارتۆن جگەرە دێتە ناو کوردستان!
- هەر کارتۆنێك (٢٠) (بیست) پارچە گلۆزی تێدایە.
- ٢٠ × ٢٥,٠٠٠ = ٥٠٠,٠٠٠.
- مانگانە (پێنج سەد هەزار) پارچە گلۆز دێتە ناو کوردستان!
- هەر گلۆزێك (١٠) (دە) پاکەت جگەرەی تێدایە.
- ١٠× ٥٠٠,٠٠٠= ٥,٠٠٠,٠٠٠.
- مانگانە (پێنج ملیۆن) پاکەت جگەرە دێتە ناو کوردستان!

نرخ

- گەر نرخی پاکەتێك جگەرە بە (٥٠٠) (پێنج سەد) دیناری عێراقی بقەبڵێنین.

ئەگەر بێت و یەك لەم نەخۆشیانەی هەبێت:-

١. پەرکەم (الصرع).
٢. کولك و کوان لەمێشکدا
٣. نەشتەرگەری مێشك.
٤. نەخۆشیە دەروونیەکان کە پەیوەستن بە خواردن وەك (بولیمیا یان ئەنۆرێکسیا)
٥. تووش بونێکی کاریگەر لە سەری مرۆڤ.

باشتر وایە ئەم دەرمانە لەگەڵ خواردەمەنی وەربگیرێت بۆسووك کردنی لێدانی گەدە. لەکاتی لەبیرچوونی وەرگرتنی یەك لە ژەمەکان چاوڕوانی نۆرەی ژەمەکان داهاتوو بکە، نەك وەرگرتنی دوو ژەم لەهەمان کاتدا.

٣. ئەلتەرناتیڤی نیکۆتین: ئەلتەرناتیڤی نیکۆتین بەکاردێت وەك: لەزگەی پێست (nicotine patch)، پەمپم، بنێشت، بەڵام ئەوەی بەکاردێت لە نۆرینگەکادا تەنها لەزگەی پێستە، ئەمەش لەبەر دوو هۆ: ١) ئاسانی بەکارهێنانی. ٢) کەمی نیشانە لاوەکیەکان (الأعراض الجانبية).
٤. چارەسەر کردن بەبەکارهێنانی دەرزی چینی.

داتایەکی نزیکەیی لەسەر بڕی ئەو پارەیەی هاوڵاتیانی کوردستان دەیدەن بە دوکەڵ (جگەرەو نێرگەلە)*

نێرگەلە

- تەنیا لەشاری سلێمانی زیاد لە ٥٠ قاوەخانەی نێرگەلە هەنەو ڕۆژانە لەزیادبووندان!
- گەر تێکڕا ڕۆژانە لەهەر قاوەخانەیەك ٥٠ نێرگەلە بکێشرێت، کە لە هەندێکیاندا بۆ ١٠٠و ١٥٠ش دەچێت.
- ٥٠ × ٥٠= ٢٥٠٠ نێرگەلە لەڕۆژێکدا!
- نرخی نێرگەلەی ئاسایی (٣٠٠٠) (سێ هەزار دینارە)و فرێش بە (٦٠٠٠) (شەش هەزار دینارە).

تەنیا لەسلێمانی

- ڕۆژانە: ٣٠٠٠× ٢٥٠٠= ٧٥٠٠,٠٠٠.
- ڕۆژانە بایی حەوت ملیۆن و پێنجسەد هەزار دینار نێرگەلە دەکێشرێت!
- مانگانە: ٧٥٠٠,٠٠٠ × ٣٠ = ٢٢٥,٠٠٠,٠٠٠.
- مانگانە بایی (دوسەدو بیست و پێنج ملیۆن دیناری عێراقی) نێرگەلە دەکێشرێت.
- ٢٢٥ × ٨٠٠ = ١٨٠,٠٠٠ $

رەنگو رووی جگەرەکێش
رەنگو رووی جگەرەکێش چۆنە؟

لەساڵی ١٩٨٥وە دکتۆر (دوگلاس مودیل) هەڵسا بەزیادکردنی زاراوەیەکی نوێ بەناوی (رەنگو رووی جگەرە کێش) بۆ فەرهەنگی پزیشکی ئەمەش پاش ئەنجامدانی چەند لێکۆڵینەوەیەك لە رۆژنامەیەکی پزیشکی ئینگلیزی بڵاوی کردۆتەوە. کە گەیشتە پێناسەیەكو رادە دانانی شێوەو رەنگو رووی جگەرەکێش پاش بەسەرچوونی (دەساڵێك لەجگەرەکێشان).

نیشانە هەرە دیارکراوەکان لە رەنگو رووی جگەرەکێش ئەوەیە: کە بەتەمەنتر دیار دەکەون، لەبەر ئەمە زاراوەیەکی تایبەتو نوێ ناونرا بە (رەنگو رووی جگەرەکێش) تاکو تایبەتمەندی خۆی هەبێت، وا تێبینی کراوە کە زۆربەی جگەرەکێشەکان ئەم رەنگو

٤. هەوڵبدە جگەرە مەکێشە لەناو ئۆتۆمۆبیلەکەت بەتایبەتیش ئەگەر یەکێ لەکەسو کارت یان منداڵان لەگەڵ بێت دەنا رووبەڕووی زیانی دووکەڵت دەبنەوە.

٥. بەکەم مەزانە بڕی ئەو دوکەڵەی لە رووبەڕووبوونەوە بۆ ئەوانەی کە لە دەرووبەرتن بە هۆی سووربوونی تۆ لەسەر جگەرەکێشان لەنێویاندا، ئەم بڕە دوکەڵەی لەروانگەی خۆت لەگەڵ کەمیشی لەوانەیە هۆیەك بێت بۆ لەدەستچوونی تەندروستی کەسانی تر.

(تۆ دەتوانی بڵێیت (نەخێر) بۆ کۆمپانیاکانی جگەرە، ئەمەش بە واز هێنان لە جگەرەکێشان)

لەکۆتاییدا پەیامێکی تایبەت بۆ جگەرەکێشەکان

لەم ڕۆژگارە ناخۆشەدا بەگوێرەی جگەرەکێشەکان کات زۆر لەگەڵیان دانیە چونکە هۆشیاریو زانیاری خەڵك زۆر زیادی کردووە دەربارەی زەرەروزیانی جگەرەکێشانی ئاسایی‌و یان خۆنەویستی ناراستەوخۆ یان ئەوانەی ڕووبەڕووی دوکەڵی نەرێنی دەبنەوە، دەنگی ناڕەزایی زۆر بەرزدەبێتەوە لەسەر دووکەڵو جگەرەکێشەکان، تاوای لێ هاتووە کە جگەرەکێش لەشوێنە گشتییەکاندا نابێت ئازادیەکی تەواوی هەبێ چونکە کاریگەریی دووکەڵ لەسەر دەوروپشتی شتێکە ناتوانرێ بشاردرێتەوە گومانی لێ بکرێت. لەگەڵ ئەمەشدا کە تۆ سووری لەسەر جگەرەکێشان ئەم چەند ئامۆژگاریەی بەهەند وەربگرە بەڵکو تاڕادیەك یارمەتی دەربێت بۆ پاراستنی ئەوانەی کە لەدەوربەرەکەتدا دەژین:—

١. جگەرە مەکێشە لەپێش منداڵان، ئەم خووە نەك هەر زیان بەخشە بەڵکو وێران کەرو درمە بۆ منداڵان.
٢. مەبە هۆکارێك لە بڵاوبوونەوەی ئەم بەڵایە خراپە بۆ خەڵکان، ئەگەر تۆ تووشی بووی، بەڵکو هەوڵبدە خەڵکی لێ ڕزگار بکە وەك کەسێکی شارەزا لەم بوارەدا.
٣. بەردەوام ماڵەکەت لەدووکەڵو شوێنەواری جگەرە خاوێن بکەوە، چونکە جگەرەنەکێشەکان لە کەس‌وکاری ماڵەکەتن، لەوانەیە هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان لە ئەنجامی جگەرەکێشانی تۆووە بێت.

ڕوویان وەرگرتووە لەسەر شێوە بنەڕەتیەکەیان، سەرەڕای تەمەن یان گۆڕانکاری کێش وەیان چەند جگەرەی کێشاوە بەدرێژایی تەمەنی.

هەموو ئەم هۆکارانە کاریگەریەکی خراپیان لەسەر پێست هەیە، بەڵام لێرە جیاوازیەك هەیە لەنێوان کاریگەری جگەرە لەگەڵ کاریگەرییەکانی تر، چونکە کاریگەری جگەرە کاریگەرێکی دیارکراوو لێ پرسراوێتی یەکەمە لە گۆڕانکاری شێوەی دەموچاو وپێست بەشێوەیەکی گشتی.

پێناسەی ڕەنگ‌و ڕووی جگەرەکێش:-

١. دەم‌و چاوی لۆچایی هەڵقرچاو بەتایبەت دەوروپشتی چاو لەسەر لێوەکان.
٢. پێستی دەم‌و چاوێکی وشکبوو وەك پێستێکی دەستکرد بێت.
٣. ڕەنگ زەرد.
٤. ڕەنگ‌و ڕووێکی خۆڵەمێشی یان مەیلەو شین بەهۆی کەمی ئۆکسجین.
٥. ڕەنگ‌و ڕووێکی پڕ لە ژەهر.

ژینگەیەکی گونجاو بۆ بەرەنگاربوونەوەی جگەرەکێشان:

پێویستە ژینگەیەکی گونجاو دابین بکرێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی جگەرەکێشان، بۆ ئەوەش دەبێت ژمارەیەك لە هۆکارەکانی سەرکەوتن کۆبکەیتەوە لەگەڵ فەراهەم کردنی ئەم ژینگەیە، پێویستە گرنگی بدرێت بە دانانی بەرنامەیەکی جێگیر بۆ یارمەتی دانو پاڵپشتی هەمووان بەدی بکرێت.

ئەم بابەتە کاریگەرە تەنها بەقسەو باس نابێت بەڵکو خووگرتن بە بەکارهێنانی نیکۆتین لەناو تووتندا بەشێوەیەکی بەردەوام هۆکارن بۆ دروستبوونی گیروگرفتو ئاستەنگەکانی ناو کۆمەڵگاو ژیانێکی تەندروستی بە هەڵمژینی ئەم ژەهرە بۆ خۆیو یاوەرەکانی، هەروەها هۆکارە بۆ پیس بوونی ژینگەو هۆکاری سەرەکیە بۆ ئاگرکەوتنەوەش، لە لایەکی تریشەوە هۆکاریشە بۆ گیروگرفتی ئابووری بۆ تاکو کۆمەڵ، لەبەر ئەم هۆکارانەو هی تریش، جگەرەکێشان نادروستە بەپێی هەموو یاسا ئاسمانییەکان.

بەڵام ئەوکات قسەو باسی تەواو جێگیرو کاریگەر دەبێتو ئامانجەکانی روونو ئاشکرا دەبێت، ئەگەر زانیمان زەرەرو زیانەکانی ئەو گیروگرفتە کە روو بەروومان دەبێتەوە چەندە، چۆنیەتی بەرەنگاربوونەوە، خۆپاراستن لێی، رێگاچارە بۆ رزگاربوونمان، بۆ دوورکەوتنەوەو بەرگری کردنی ئەمە لەلایەك، لەلایەکی تر نمایش کردنی ئەو بەرنامە خۆجێیو جیهانییە سەرکەوتووانە کە لەبواری

ماددە کیمیاییەکان	بڕی (میکرو گرام)
مەسیل ئەپیل کیتون	٢٣
کوینولین	١,٣
کاتیکول	٢٢

ئەگەر بێتو جگەرەکێشانی خۆنەویستی ناراستەوخۆ لەشوێنی ئیش، لەخواردنگەکان یان لە شوێنی نیشتەجێ وەیان شوێنی ترئەنجامدرا ئەوا سەلمێنراوە کە هەڕەشە بۆ بچووكو گەورە دروست دەکا لە هەمووو لایەنێکی ژیان لەسەر ئاستی هەرێم.

(جگەرە کێشان بۆ ئەوانەی تەمەنیان ١٨ ساڵە لەوانەیە هۆکار بێت بۆ تووش بوونیان بە نەخۆشیەکانی دڵ)

بەرەنگاربوونەوەو ریگر لـە تەشـەنەکردنی، بـەم شـێوەیە دەتوانرێـت قەبارەی کارەساتەکە دەستنیشان بکەین‌و کارێکی گونجاو بکـەین بـۆ پەراکتیزە کردنـی ئـەو کۆمەڵگایـەی کـە لێـی دەژیـن تـاکو بەئاسـانی پیادەبکرێت.

نەریتی جگەرەکێشان

نەریتی جگەرەکێشان دەردێکی شارسـتانیی نـەفرەت لێ کـراوە، مرۆڤـی تووشی دەردو نەخۆشی کردووە، وەك کاریگەرییە خراپەکانی لەسەر (گلاندی) گرێیە لیمفاوی، مـوخ، وسـەنتەری دەمـار دەکـات، لەگـەڵ کاریگـەری زیـان بـەخش لەسـەر دڵو پاڵەپەسـتۆی خـوێن‌و بۆرییەکانی هەناسەدان‌و گەدەو ماسولکەکان‌و چاو.... هتد.

جگەرە، بازرگانیکردنێکی جیهانی بە پێـزو قازانجـە، هەرچـەندە قازانجەکـەی نادروسـتە، چـونکە پەیوەسـتە بـە وێرانکردنـی ژیـان‌و تێکـشکاندنی مرۆڤــ لـەرووی مێشك‌و دڵو ویـست‌و گیـانی. ئـەوەی جێگـای سەرسـووڕمانە مرۆڤــ رازییـە بـە هەڵمژینـە ئـەم ژەهـرە بـە ئارەزووی خۆی کە وای کردووە کارلێکردنێکی سەیر لە جەستەی بکاو بە بەردەوام بوونیشی کۆتایی بە ژیانی دەهێنێ.

پـاش ئـەوەی مەترسـی جگەرەکێشان‌و بـەردەوام بـوون لەسـەر ئـەم نەریتــە لەزیادبوونــدا بــوو بەتایبــەتیش لــەریزی گــەنجان‌و لاوان‌و خوێندکاری خوێندنگاکان‌و زانکۆکـان کـە بەرێژەیـەکی زۆر کاریگـەری

مادده کیمیاییەکان	بڕی (میکرو گرام)
ئەسیتون	١٢١
کرۆتونالدهید	١٠
تولیووین	٦٦
کادیۆم	٩,٧
فۆرمالدهید	٥٤
یەکەمی مینونفتالین	٨,٥
فینۆل	٤٤
کرۆم	٧,١
ئەکرۆلین	٤٠
رەساس	٦,٠
بەنزین	٣٦
دووەم– ئەمینونەفتالین	٥,٢
بایریداین	٣٣
نیکل	٤,٢
یەکەم‌و سێیەمی بیوتادین	٢٥
سێیەمی– ئەمینوبایوفینیل	٢,٤
هایدۆکوینون	٢٤
چوارەمی– ئەمینوبایوفنیل	١,٤

دەكاتە سەر تەندروستیو جەستەو رەنگو روویان، لەبەر ئەم هۆیانە بوو لەكاتی ئێستاماندا ولاتانو حكومەتەكانی ئەمڕۆی سەدەی بیستو یەكەم یەك لەدوای یەك یاسای بەرەنگاربوونەوەی جگەرەكێشان پەیڕەو دەكەن بۆ پاراستنی جگەرەنەكێش لە جگەرەكێشانو دانانی سنوورێك بۆ ئەوەی دادپەروەرێكی تەندروستی بەدی بكرێت بەلایەنی كەمەوە، ئەمە لەلایەكو لەلایەكی ترەوە دەبێت رۆشنبیری تەندروستیمان لەم ئاستەدا بێت كە هەریەك لە ئێمە لە رووی تەندروستیەوە هۆشیاربكرێتەوە بەوەی كە تەندروستیمان ئامرازێك نییە بكەوێتە بەر حەزو ئارەزووی ئەمو ئەو. تەندروستی دروستی هەر نەتەوەیەك كە سەرمایەی راستەقینەیە بۆ هەر وولاتێكو هەرێمێك ئەوەش مافی خۆیەتی شانازی بەو دەستكەوتەی بكات.

ئەم نەخشەیەی خوارەوە هەندێك لە مادده كمیاییەكان نیشان دەدات كە جگەرەكێشی خۆنەویست بەشێوەیەكی راستەوخۆ هەڵی دەمژێ، لەرووبەری نزیكەی ٣٠٠ م٢ لەماوەی ٨ كاتژمێر بۆ نموونە لەسەنتەری ئیشو كاری.

مادده كیمیاییەكان	بڕی (میكرو گرام)
یەكەم ئۆكسیدی كاربۆن	٥٦٠٦
بترابیرین	١٨
قەتران	٣١٢٨
بروبیونالدهید	١٧
نیكۆتین	٦٧٨
ریلزولز	١٥
ئاسیتالدهید	٣٠٧
سیانیدی هایدرۆجین	١٤
ئۆكسیدی نتریك	١٩٠
ئەسترین	١٣
باتیرالدهید	١٢
ریزورسینول	١٢٣
ئەكریلونیتریل	١١

جۆرێکی تایبەت لەجگەرەکێشانی خۆنەویست، ئەویش (دایکی جگەرەکێشە) لەماوەی دووگیانیدا :

دایکی جگەرەکێش لەماوەی دووگیانی دەرکەوتووە کە کۆرپەلە لەناو رەحم رووبەڕووی کاریگەری دووکەڵی جگەرە دەبێتەوە لەماوەی دووگیانی یان پاش منداڵبون وەیان لەماوەی شیردانی، ئەگەر بێتو دایکەکە خودی خۆی جگەرەکێش بێت وەیان تێکەڵاو بەجگەرەکێشان بێت، کاتێك تێبینی ئەوەی لێ دەکرێت رێژەیەکی زۆر لە ژەهری دووکەڵی جگەرە لە خوێنو میزی دایکەکە هەبێت، ئەم ژەهرە بەشێوەیەکی سروشتی دەگاتە کۆرپەڵەکەو کاری زیان بەخشی خۆی دەکا هەتا پێش لەدایك بوونیانو هەناسە وەرگرتنیان.

زنجیرە گفتوگۆی پسپۆڕەکانی نێودەوڵەتی لەرێکخراوی تەندروستی جیهانی (W.H.O) لەساڵی ١٩٩٩ گەیشتنە ئەوەی کە جگەرەکێشانی دایکە دووگیانەکان، هۆکارە بۆ سێیەك تاکو نیوەی کەیسی مردنی لەناکاو لەلانێو منداڵان هەروەها وازانراوە کە جگەرەکێشانی ژنی دووگیان، یان رووبەڕووبونەوەی ژنی دووگیانی جگەرەنەکێش بۆ دووکەڵی جگەرەو تووتن کێشی سروشتی منداڵ لەکاتی منداڵبووندا کەم دەکاتەوە، ئەم منداڵانەی کە کێشیان ناتەواوە لەکاتی منداڵ بووندا مەترسی زیاتریان هەیە لە گیروگرفتو پەشێوی تەندروستی و رێگری فێربوون.

بۆ منداڵو گەنج تووشی جگەرەکێشان دەبن؟

بێگومان زۆر فاکتر هەیە کاریگەری هەیە بەسەر منداڵانو لاواندا ،لەوانە بۆچوون و لێك دانەوەی دایك و باوکانو رادەی تێگەیشتنیان کەزۆر گرنگە لە پەروەردەی منداڵاندا. هەروەها بازاڕ خۆش کردن بۆ تووتنو بوونی بازاڕی ئازاد بۆ جگەرە کڕین، لاسایی کردنەوەی دایكو باوك یان کەسێکی سەرنج راکێش بۆ نموونە پاڵەوانی فیلمەکان، نەبوونی تەمەنێکی تایبەت بۆ کڕین وفرۆشتنی جگەرەو نەبوونی سیاسەتی نرخ دانان بۆ جگەرە، چەند جگەرە هەرزان بێت ئەوەندە کڕینی ئاسانترە. گرفتە دەرونییەکانو کێشە کۆمەڵایەتییەکانو کێشەی داراییو ئابووریو کێشەی ناوخێزان یان پەراوێزکردنی منداڵان، ناردنی منداڵ بۆ جگەرە کڕین لەلایەن دایكو باوكو براوە.. هتد هەر هەموویان هۆکارن. یەکێك لەهەنگاوە گرنگەکانی ئەم سەردەمە قەدەغە کردنی جگەرەکێشانە لەچێشخانەو باڵەخانەکانی خواردنو جێ نشینە گەشتیاریەکان، بەراستی دەبێت کۆمەڵگای مەدەنی و رۆڵو دەوری خۆی ببینێتو بەرگری بکات لەهەرەس هێنانی باری تەندروستی کۆمەڵگاو ژیانی رۆژانەی خەڵکی، دەبێ پرنسیپی بنیاتنانو پتەوکردنی بەبنەماکانی کۆمەڵگای سەردەم دووربێت لەنەخۆشی و کێشە کۆمەڵایەتیەکان . چەند بیرو توێژینەوە پەرە بسێنێ ئەوەندە لاوانمان لێك نزیك دەبنەوە ، چەند لاوانمان لێك نزیك ببنەوە ئەوەندە پەیوەندی لێك گەیشتنمان پتەو ترو کاریگەرتر دەبێ لەدورست کردنەوەی کۆمەڵگاو بۆ چوونی دووارۆژدا.

بەراستی بوونی هەڵویستێکی تایبەتمەند بەکێشەی تەندروستی بریتیە لەسێ خالی بنەڕەتی کەدەژێن لەگەڵ هەستو ونەریتەکاندا:—

١. زانیاری بنەڕەتی واتە (*basic information*) دروست بوونی خەرمانێك لەبیرو بۆچوون و زانست سازی.

٢. هۆشداری بنەڕەتی واتە (*Basic feeling*) دروست کردنی هەستێك کەزوو پەرپەرچی کارە ناهەموارەکان بکاتەوە.

٣. رەوشتی بنەڕەتی واتە (*Basic Behavior*) دروست کردنی رەوشتێك کە بەرنگاری رەوتە چەوتەکانی ببێتەوە.

ئەم سێ بنەرەتانە چوارجۆرو چوار کاردانەوەی دەبێت.

١. دروست کردنی زانیاری زیاتر بۆ شی کردنەوەی ئەو جیهانەی دەورو پشتمان.

٢. بەکارهێنای ئامارەکان بۆ پوختەکردنی ژیانی رۆژانەو وەرگرتنی خەلاتی چاك سازی و(دوورکەوتنەوە) لە سزای سروشتی .

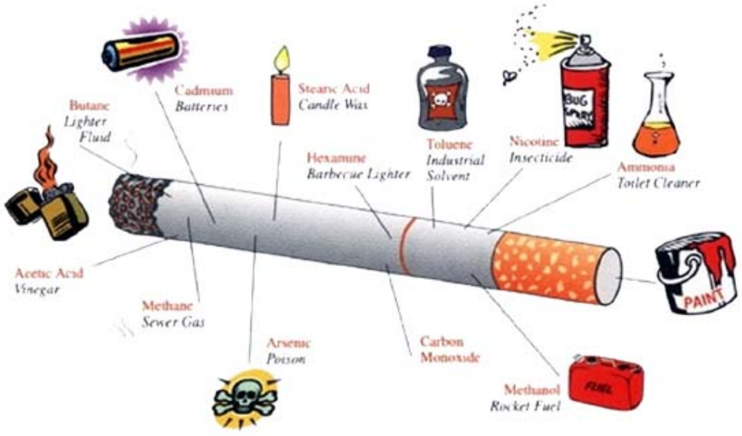
٣. دروست بونی تێرمی نرخ دان واتە (*value expressions*) بۆگەیشتن ویستو ناسینەوەی خۆتو پلەی بابەتیمان .

٤. دروست بوونی خۆپاراستنی زاتی واتە (*self preservation*) تاکەکان خۆیان خەمخۆری تەندروستی خۆیان بن.

رووبەڕووبوونەوەی جگەرەکێشانی خۆنەویست لەوانەیە هۆکار بێت بۆ هەردوو کاریگەرە راستەوخۆو کاریگەرە درێژ خایەنەکان لەسەر تەندروستی مرۆڤ:-

١. کاریگەرە خێراییەکان (الفوریە) کە هەوکردنی چاو، گوێچکە، دەمو سییەکان دەگرێتەوە، جگەرەنەکێشەکان ئەوانەی کە هەستەوەرن بەدوکەڵی جگەرە زیاتر دەناڵێنن لەجگەرەکێشەکانی تر لە بارەی هێلیجو سەر ئێشەو گێژبوون. جگەرەکێشانی خۆنەویست زەختی زیاتر لەسەر دڵو کاریگەری لەسەر توانای جەستە دەبێت لەسەر هەڵمژینو کەلك وەرگرتن لە ئۆکسجین.

٢. بەڵام کاریگەرە تەندروستیە درێژ خایەنەکان لەئەنجامی جگەرەکێشانی خۆنەویست هۆکاری زیادبوونی تێکڕای رێژەی تووش بوونە بە شێرپەنجە، نەخۆشییەکانی دڵ، جەڵتەی مێشك پاش چەند ساڵێك لەرووبەڕووبوونەوەی جگەرەکێشانی خۆنەویست. بەگوێرەی ئەمانەی کە دەناڵێنن لەدەست هەناسەتەنگی (رەبوو) کە دوکەڵی جگەرە لەوانەیە هۆکاربێت بۆ مەترسی لەناکاو هاندانو تەقینەوەیەکی نۆرەیەکی دڵ توندی، زۆرترین نەخۆشە هەناسەتەنگەکان دەناڵێنن لە نیشانەکانی وەك هەناسەتەنگی تا رادەی خنکاندنی توند بەهۆی رووبەڕووبوونەوەیان لەدووکەڵی جگەرەکێشانی خۆنەویست.



جگەرە کێشان بەپێی بۆچوونی ریکخراوی تەندروستی جیهانی *WHO* یەکێکە لەهەرە گەورە هۆکارەکانی شێرپەنجەو نەخۆشی دڵ و گرتنی خوێنبەرەکانە لەجیهانی رۆژ ئاوادا . هەر تاقە جگەریەك لەنزیکەی ٤،٧٠٠ مادەو کۆبەندی کیمیایی تێدایەوەو تەنها(٥٪) لەسوتاندنی یەك جگەرە دووکەڵە، ئەوەی تری ئەو ماددانەی کەنەبینراون . لەومادانەی کە زۆر زیان بەخشن لەجگەرەدا ئەمانەی لای خوارەوەن .

١. *Amoniac*– هەناسە قورس دەکاتو سیەکان بریندار دەکات.
٢. *Arsemic*– دەمار بریندار دەکاتو بنەمای شێرپەنجە دروست دەکات.
٣. *Fornal dehyd*– هەستیاری دروست دەکات.
٤. *Glyol*– گورجیلەو سیستەمی دەمارەکان بریندار دەکات.

شێرپەنجەی سییەکان بێ یان ئەوانی تر بێت وەك شێرپەنجەی سورێنچكو پەنکریاس لەژناندا.

لەنێو ئەم مادده زیان بەخشانە لەدووکەڵی تووتن بڕێکی زۆر لە یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن دەردەچێت لەدووکەڵی جگەرەکە، ئەم گازە رێگرە لە توانای خوێن لە گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ ئەندامە چالاکە جیاجیاکان لەجەستە وەك: دڵ، مێشك، ریخۆڵەکانو گورچیلە... هتد. ئەمەش دەبێتەهۆی تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ، وەستانی مێشك، جەڵتەی دەماغ.

شان بەشانی راپۆرتی دەرچووی ساڵی ١٩٧٧ لە (ئاژانسی پاراستنی ژینگە) لە ئەمریکا، تێکرای رێژەی مردن وا پێشبینی دەکرا کە بەهۆی جگەرە بێت لە جگەرە نەکێشەکان کە رووبەڕووی هەڵمژینی دووکەڵی جگەرە دەبنەوە، تەنها لە کالیفۆرنیا لەنێوان ١٤٧ تا ٢٥١ کەیس بۆ هەر ١ ملیۆن لەژمارەی دانیشتوان لەیەك ساڵدابووەو ئەگەر هەمان ئەم رێژەیە پیادە بکرێت لە یەکێتی ئەوروپا دەرنجام ئەمە تێکرای ساڵانە بە ٥٥٠٠٠ تا ٩٤٠٠٠ قوربانی بۆیەك ملیۆن لەژمارەی دانیشتوانی بەهۆی جگەرەی خۆنەویستی ناڕاستەوخۆ دەبێت. لەچیندا جگەرەکێشانی خۆنەویست هۆکارە لەژمارەی مردنی زۆر لەدانیشتوان کە لەنێوان ١٨٥٠٠٠ تا ٣١٧٠٠٠ کەیس مردنی ساڵانە بۆ یەك ملیۆن لەژمارەی دانیشتوان بەگوێرەی هەمان رێژە.

٥. *Lolmonoxid*– گازێکی نەبینراو بێ بۆنە کەرێگا لە خرۆکە سورەکانی ناو خوێن دەگرێو ناهێلی ئۆکسجین دابەشکەن لەلەشدا.

٦. *Tiara*– پیسایی پاشماوەی ژەهری گەلا تووتنەکانە لەهەر پاکەتە جگەرە سێ لیتر لە ژهر لە سییەکاندا کۆدەبێتەوە.

٧. *Cyanid*– گازێکی بێڕەنگە بۆنێکی کەمی دێتو دەتوانێ ببێتە هۆی خنکاندنی مرۆڤ.

- لەشوێنە گشتییەکاندا: پێویستە لەوە دڵنیابین کە منداڵان نابێت لەشوێنە گشتییەکان رووبەڕووی جگەرەکێشانی خۆنەویست ببنەوە، لە باخچەی ساوایان یان خوێندنگاکان، کە دەبێت جگەرە قەدەغە بکرێت لەم شوێنانەدا، قەدەغەیەکی تەواو.
- دەبێت جگەرەکێشان قەدەغە بکرێت، قەدەغەیەکی تەواو لەشوێنە گشتییەکاندا، لەنێوانیاندا شوێنی ئیش کردن، فەرمانگەکانی حکومی نا حکومی، فرۆکەخانەکان، خواردنگەکانو شوێنی گشتی تر. کاتێك لەم شوێنانە خەڵكو هاووڵاتی رووبەڕووی دووکەڵ دەبنەوە بەهۆی سووربوونی کەسی جگەرەکێش بەبێ لێ پرسراویان لەجگەرەکێشانیان لەم شوێنانەداو رووبەڕووبونیان لەگەڵ خەڵکان جا پیان خۆش بێت یان نا.

جگەرەکێشانی خۆنەویست- چۆنیەتی ئازاردانو لەناوبردنی جگەرەنەکێشەکان

دووکەڵی نەرێنی جگەرەکێشانی خۆنەویست دەرهاوێژراوی تووتن کە پێك دێت لە ٤٠٠٠ توخمی کیمیایی کە پێشتر باسمان کردووە، سەلمێنراوە کە هۆکارن بۆ تووشبوون بەشێرپەنجە، جا

پشتینە، هەر تەنها جگەرەکێش ناگرێتەوە، پێویستە هەموو تاکەکانی خێزان هاوکار بن لە زانینو دەرك کردن بە زەرەرو زیانەکانی جگەرەکێشانی خۆنەویستو چۆنیەتی دوورکەوتنەوە لێی.

- o دەبێت جگەرەکێشان قەدەغە بکرێت لەماڵەوەو قەدەغەیەکی تەواو جا ئەگەر بێتو لەناو ماڵ یان لە حەوشو دەوروپشتی ماڵ، لەلایەن ئەندامانی ماڵەوەو میوانەکان بێ. چونکە تەنها جگەرەکێشانێکە کە تەشەنەدەکا بۆ ئەوانی تر کە ئەمە ئاشکرایە بەتایبەتیش بۆ منداڵان، کە ئەمە بۆ کەس شاراوە نییە کە منداڵان ئارەزووی لاساییو تاقی کردنەوەی هەموو شتێکی نوێیان هەیە. وئەگەر هەر جگەرەت کێشا لەناو ماڵەکەت، بەلایەنی کەمەوە، ئەمە لەشوێنێك کە دابڕاو بێت لەهەمووانو بەتایبەتیش منداڵان، ئەوانەن کە رووبەرووی کاریگەریی جگەرەکێشانی خۆنەویست دەبن. ئەمەش لەشوێنێکی گونجاو کە ئاڵوگۆڕی هەوایی تیابێت وەك پانکەو پەنجەرە بۆ فرێدانی دووکەڵ بۆ دەرەوەی ماڵ.
- o دەبێت رێگر بیت لە هەر کرێکارێك کە بۆ راپەراندنی هەر ئیشو کارێك دێتە ماڵ لە جگەرەکێشانو بەتایبەتیش لەبەردەم منداڵاندا.

وازهێنان لەجگەرەکێشان

ئامۆژگاری بۆ ئامادەباشی جگەرەکێش بۆ وازهێنان:

- o بڕیار بدەو سووربە لەسەر وازهێنان لە جگەرەکێشانو هەوڵ بدە لەدوورکەوتنەوەی بیرو بۆچوونە دژەکان.
- o هەموو جۆرەکانی ئارەزووت لەوازهێنان لەجگەرەکێشان لە لیستێکدا بنووسە یەکێك لەهۆکارەکان شەوانە چەند جار بخوێنەوە.
- o سەرەڕای پەرۆشیت بۆ تەندروستیتو پابەندبوونت لە پێش هاوڕێکانتا بەوازهێنان، یەکێکە لە هۆکارە سەرەکیەکانی تری بەهێزی کەسایەتی کە پاڵت پێوەدەنێ بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان.
- o دەست بەسازدانی جەستەی خۆت بکە بە وەرزشێکی نەرمو لەسەرخۆ، زۆر خواردنەوەی شلەمەنی، نوستنێکی باشو دوورکەوتنەوەت لەماندووبونێکی توندو تیژ.

١) پێویستە بزانی تۆ بۆ چ هەنگاو دەنێی (پێشبینیەکانت راست بکەوە).

– راستگۆیانە تەماشابکە دەست بەرداری جگەرە شتێکی ئاسان نییە، بەڵام کارێك نییە نەکرێ، لێرەدا شتێك هەیە ملیۆنەها کەس لەجگەرەکێش ساڵانە دەست بەرداری جگەرەکێشان دەبن.

– پێویستە بزانین کە نیشانەکانی وازهێنان لەجگەرەکێشان کاتیە، ئەمەش دروستەو باشە، ئاماژە بەوە دەکا کە جەستەی مرۆڤ بەقۆناغێکی بوونیادو چاك بوونەوە تێ دەپەڕێ، پاش ماوەیەکی درێژ لە وەرگرتنی نیکۆتینو ژەهرەکانی جگەرەکێشان، زۆربەی ئەم نیشانانە دەست پێدەکات پاش ٢٤ کاتژمێر لە وازهێنان لە جگەرەکێشان.

– زۆرترین حاڵەتی پاشەکشە روودەدات لە هەفتەکانی یەکەم لە وازهێنان لە جگەرەکێشان، ئەمەش لەئەنجامی تووشبوونی بەنێکۆتینەوە، کەواتە لەسەرتە لەرووی دەروونیەوە ئامادەباشێت هەبێت بۆ ئەوەی زاڵ بیت بەسەر ئەم ماوە سەختو ناخۆشە. وپەنا ببە بەر هەر کەسێك کە دەتوانێ هاوکاریت بکەن لە خێزانو کەسو کارو هاوڕێ تاکو ئەم ماوە ناخۆشە بەسەر دەچێ.

٣. دەبێت رێگریەکی تەواو بکرێت بۆ ئەو کرێکارانەی کە دێنە ناو ماڵ بۆ راپەڕاندنی ئیشو کارێکی ناو ماڵ کە جگەرەنەکێشن بەتایبەتیش لەپێش منداڵان

ئەوەی دەتواندرێت بکرێت بۆ کەمبوونەوەی رووبەڕووبوونەوەی جگەرەکێشانی خۆنەویستو شوێنەوارەکانی؟

- نابێت گرنگی (هۆشیاری تەندروستی بەردەوام) پشت گوێ بخرێت لەشوێنەواری جگەرەکێشانت بەشێوەیەکی گشتیو جگەرەکێشانی خۆنەویست بەشێوەیەکی تایبەتی لەلایەنی پەیوەنداری تەندروستیو راگەیاندنیو لایەنی تر لەهەرێمی کوردستان. لێرەدا شەڕی بەرەنگاربوونەوەی جگەرەکێشان لەم خاڵەوە دەست پێ دەکات. ودەبێت هەموو ئەندامانی کۆمەڵگا بەگشتیو گەنجانو منداڵان بەتایبەتی ئاگادار بکرێنەوەو هۆشیار بکرێنەوە لە زەرەرو زیانەکانی جگەرەکێشانی خۆنەویستو چۆنیەتی خۆلادان لێی.
- لەماڵەوە: پێویستە هۆشیاری تاکەکانی خێزانو بەتایبەتی منداڵان لە شوێنەواریو زیانەکانی جگەرەکێشانی خۆنەویستو راستەوخۆ بکرێت لەسەر تاکەکانی خێزان هەموویان پێویستە بزانن کە زیانی جگەرەکێشان تەشەنە دەکا بۆ ئەوانەی لە دەورو

٢) خەڵكانی تر بەشدار بكە لەگەڵ خۆت:

- رووبەڕووی یەك لە هاوڕێكانت ببەوە كەتۆ واز لە جگەرەكێشان هێناوە لەو رۆژەی كە دەستنیشانت كردووە.
- داوا لە هاوڕێیەكی جگەرەكێشی خۆت كە پێكەوە واز لە جگەرەكێشان بهێنن.
- ئاگاداری خێزانەكەتو هاوڕێكانت بكەوە كە بڕیارت داوەو سووری لەسەر وازهێنان لەجگەرەكێشان لەو رۆژە دیاركراوەی دەستنیشانت كردووە.

٣) پێویستە ئادابو دەستووری رۆژانەتو رێڕەوی ژیانت بگۆڕی:

- ددان شوشتن پاش نان خواردن راستەوخۆ، ئینجا ماوەیەك بەپێ رۆیشتن.
- رێك خستنی ئیشەكانی كە رۆژانە پێی هەڵدەستی، كارەكانت بگۆڕە، بەتایبەتی لەبەیانیان بۆ نموونە: هەندێكیان پێش هەندێكی تر بخە.
- لەسەر ئەو كورسیە دامەنیشە كە حەزت دەكرد جگەرەی لەسەر بكێشی.
- نان خواردن لەشوێنی جۆراوجۆر بە مەبەستی گۆڕانكاری.

٤) پشت بە بیرورای ئەرێیانە ببەستە:

- ئەگەر بیری رووخێنەر دەستی پێكرد بەرەو كشانەوەو سەرنەكەوتن، پێویستە بەبیری خۆت بهێنیەوە كەتۆ

جگەرەدەكێشی. ئەم مندالانە هیچ گوناهێكیان نییە لە رووبەڕووبوونەوەی جۆرەها دووكەڵی زیان بەخش لەسەر جەستە نەرمو نیانیان كە لەتەمەنێكدان كە توانای جیاكردنەوەی خراپەو چاكەیان نییە.

ئەمە تاوانێكە دایكو باوك یان هەر ئەندامێكی خێزانەكە دەیكا بەرامبەر بە منداڵەكانیان كە رووبەڕووی ئەم كێشە تەندروستیانەیان دەكەنەوە.

چ دەتوانرێت بكرێت بۆ كەمبوونەوەی رووبەرووبوونەوەی جگەرەكێشانی خۆنەویست؟ وشوێنەوارەكانی؟

١. دەبێت رێگر بین لە جگەرەكێشان لەماڵەوە رێگرێكی تەواو چ لە ناوەوەیان لەحەوشەی ماڵەوە لەلایەن ئەندامانی ماڵەوەو میوانەكان.

٢. ئەگەر بێتو جگەرەیەك بكێشین لەناو ماڵەوە بەلانی كەمەوە ئەمە دەبێت لەشوێنێكی دابراوبێت لەهەموو ئەندامی خێزانەكەوەو بەتایبەتیش منداڵان، كە ئەوانەن رووبەڕووی شوێنەواری جگەرەكێشانی خۆنەویست دەبنو دەبێت ئەمە لەشوێنێك بێت ئالوگۆڕی هەوای لێ بێت بۆ دەرەوە، لەگەڵ بوونی پانكەو پەنجەرە بۆ دەرهاویشتنی دووكەڵەكە بۆ دەرەوەی ماڵ.

جگەرەنەکێشی ئێستاکەو هۆکاری ماقووڵو شایستەت هەیە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان.

- تەماشای ئەو کەسانەی دەوروپشتت بکە کە جگەرەناکێشن، و بە بیری خۆتی بهێنەوە کە ئەوان لەژیانێکی تەندروستدا دەژین بەبێ جگەرەکێشان هەستی بەخۆشیو ئازادی دەکەن.
- پاداشتو بەرەکەتو بەزەییو لێ بووردەیی خوای گەورەت بەبیربێتەوە بیکە پاڵپشت بۆخۆت.

٥) ڕێگاکانی یارمەتیو پاڵپشتی بەکاربهێنە بۆ خاوبوونەوە.

- بەرۆژووبوونو خوێندنەوەو بیستنی قورئانی پیرۆز.
- هەناسەیەکی قووڵو لەسەرخۆ وەربگرە، تاکو ژمارە (٥) بژمێرە پاشان هەناسەدانەوە لەسەرخۆ دەرهاوێژە دەرەوە.
- ئەگەر نەتوانی ووردبین بیت، نائومێد مەبەو لەکاتێکی کەم زاڵ دەبیت بەسەر کێشەکە.

چەند ئامۆژگاری ڕاستەوخۆ پێش وازهێنان لەجگەرەکێشان:

- واخۆت پیشان مەدە کەتۆ قەت جگەرەت نەکێشاوە بەدرێژی ژیانت، بەڵکو بیر لەهەڵسوکەوتی ڕۆژانەت بکەوە.
- وازبهێنە لە هەڵگرتنی پاکەتی جگەرە لەگەڵ خۆت لەماڵەوەو لەشوێنی ئیش کردن بۆ ئەوەی بەگرانی بەدەست بکەوێ.

هەستیاری بۆریچکە هەواییەکانو نەخۆشی هەناسەتەنگی (ڕەبۆ)، بەتایبەتیش لە منداڵانو هەروەها هۆکارە بۆ تووش بوون بە کۆکەی بەردەوام دەرهاویشتنی بەڵغەم، هەوکردنی سییەکانی یەك لەدوای یەكو هەناسە تەنگی. هەروەها هۆکارێکی سەرەکییە لەهۆکارەکانی لاوازیی چالاکی سییەکان لەئەرکو ئیشەکانی، کاتێك کە ڕووبەڕووی دوکەڵی جگەرە دەبێت لە جگەرەکێشی خۆنەویست، ئەمەش وادەکات بەرۆیشتنی کات توانای سییەکان کەم دەکاتەوە لەهەڵمژینی هەواوەو هەڵسوکەوت کردن بەشێوەیەکی سروشتیو ئەمەش دەبێتە هۆی توشبوون بەتایبەتی بە هەناسەتەنگی بە کەمترین چالاکی، هەرچەندە ڕووبەڕووبوونەوەی دووکەڵی زیاتر بێت ئەمە وادەکات زیاتر لاوازیو بێ هێزی لە ئەرکی سییەکان ڕوودبدات.

هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان وایان سەلماندووە لە سەنتەرەکانی توێژینەوەی دڵ، کە پەیوەندیەکی بەتین هەیە لەنێوان جگەرەکێشی خۆنەویستو ناراستەوخۆو تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵو بەتایبەتیش نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵ، ئەمەش دەبێتە هۆی تووشی جەڵتەی دڵ بێ زۆر بەگەنجی.

ئەوەی گرنگە لێرەدا کاریگەری دڵ تەزێنەی جگەرەکێشانی خۆنەویست لەسەر ئەو منداڵانەو ئەوانەی کە ڕووبەڕووی جگەرەکێشانی خۆنەویست دەبنەوە لەکاتێ جگەرەکێشانی دایكو باوکیانو بەتایبەتیش ئەگەر بێتو دایکەکە لەو کەسانە بێت کە

لەکەسی رووبەرووەکە چونکە تێناپەڕێت بە فلتەری جگەرەکە، هەمان بارودۆخە لەگەڵ ئەو دوکەڵەی کە جگەرەکێش هەڵی دەمژێ کاتێك کە فلتەری جگەرەکە بەشێکە لەژەهری دەرهاوێژراو ئەگەر بێتو کەمیش بێت قەتیس دەکات لە کرداری سووتانی جگەرەکە. ئەم تێکەڵاوە لەدوکەڵی دەرهاوێژراو لەسەرچاوەی جگەرەکێشان پێك دێت لە زیاتر لە ٤٠٠٠ توخم لەمادده جۆراوجۆرەکان، لەوانەیە زیاتر لە ٤٠ مادده سەلمێنراوە کە هۆکاری تووش بوونە بە شێرپەنجە لەئاژەڵو مرۆڤـــ، وزۆرترین هۆکارەیشە لە زەرەروو زیانی تری جۆراوجۆر لەسەر جەستەی ئادەمیزادو ژینگە.

زیانەکانی جگەرەکێشانی خۆنەویست (ناراستەوخۆ) لەسەر مرۆڤ:

بەڵگە زانینە باوەڕپێکراوەکانی ئاژانسی پاراستنی ژینگە لەئەمریکا سەلماندوویانە کە پەیوەندیەکی راستەوخۆ هەیە لەنێوان جگەرەکێشانی خۆنەویستو تووشبوون بەشێرپەنجەی سییەکان لەمرڤدا هەروەها بەگوێرەی هەمان سەرچاوە جگەرەکێشانی خۆنەویست هۆکارە بۆ مردنی پتر لە ٣٠٠٠ کەس تەنها لەئەمریکا.

هەروەها کاریگەرییە زانستییە چەسپاوەکان لەسەر کاریگەری جگەرەکێشانی خۆنەویست لەسەر سییەکان هۆی تووش بوونە بە

- مەڕۆ بەلای پاککردنەوەی پاشماوەی جگەرە، چونکە ئەمە ژمارەی جگەرەو بۆنی جگەرەت بەبیر دەهێنێتەوە کە ئەمە زۆر بێزار کەرە.
- پاشماوەی جگەرە دابنێ لەقاپێکی شووشەی گەورە چونکە ئەمە بەبیرت دێنێتەوە تا چەند ئازارت چێشتووە بەهۆی جگەرەکێشان لەسەر جەستەت.

ئامۆژگارییەکان بۆ ئەو رۆژەی کە دەستبەرداری جگەرەکێشان دەبیت:

- خۆت ڕزگارکە لە جگەرەو شقارتەو چەخماخو بیان شارەوە یان لەشوێنکی دوورە پەرێز بزریان بکە.
- پاککردنەوەی هەموو جلوبەرگو پۆشاکەکانت تاوەکو ڕزگارت بێ لە بۆنو بەرامەی جگەرە کە لەسەری جێگیربووە.
- خۆت بخەرە کەشو هەوایەکی بێگەردو بۆن خۆش لەماڵو لەشوێنی ئیش کردنت.
- سەردانی دکتۆری ددان بکە بۆ پاککردنەوەی ددانەکانت تا رزگارت بێ لەپەڵەی زەردی سەر ددانەکانت. تێبینی بکە کە چۆن ددانەکات سپیو دەبریسکێنەوە.
- خۆت خەریك بکە بەئیشێکی دڵخۆشکەر یان شتێك بکرە کە ماوەیەك بەئاواتی بووی لەورۆژەی کە وازت لەجگەرەکێشان هێناوە.

- دووربکەوە لە جگەرەکێشی تر (ئەمەش تەنها بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لەچەند هەفتەی یەکەمی وازهێنانت لەجگەرەکێشان).
- لەبیرت بێ کە تەنها یەك جگەرە لەوانەیە کە هەموو هەوڵو کۆششت لەدەست بچێت، هەوڵەکەت تێك شێکنو وەك ئەڵێن: ریسەکەت دەبێ بەخوری.
- سیواك بەکاربێنە هەرکاتێك کە هەستت کرد پێویستت بە جگەرەیەك هەیە.
- رێ مەدە بەهیچ شتێك کە بیرورات بگۆڕێت.

ئەو ئامۆژگاریانەی پێویستن لەبەرگری کردن و لەرووبەرووبوونەوە بۆ گەڕانەوە بۆ جگەرەکێشان.

١. پێویستە لەبیرت بێ کەتۆ وازت لەجگەرەکێشان هێناوە کە تۆ ئێستا لەوانە دەژمێردرێیت کە جگەرەناکێشی، پاشان تێبینی بکە لەڕێگرەکان کە پاڵت پێوەدەنێن بۆ جگەرەکێشان ئینجا پرسیار لەخۆت بکە لەکوێ بویت کاتێك بەئاواتو هیوای جگەرەیەك بوویت؟ بەچ خەریك بوویت؟ لەگەڵ کێ بوویت؟ لەچ بیرت دەکردەوە؟ بەرگریەکانت بەبیر بێتەوە کەوای لێکردی واز لەجگەرەکێشان بهێنیت.

٢. بۆخۆتی بڵێوە بەدەنگەکی بەرز سێ لەم بەرگریانەو بیاننووسەوە بەرامبەر سێ بەرگری تریان بنووسە بۆ

دوکەڵی جگەرەکێشی خۆنەویست (ناراستەوخۆ) چیە؟

پێناسەی دووکەڵ: ئەو دووکەڵەی دەردەهاوێژرێتە دەرەوە لەئەنجامی جگەرەکێشان تووتن دابەش دەبێت بۆ سێ جۆر:

١. دووکەڵی دەرچووی راستەوخۆ لە سەری جگەرەی پێکراوەکە.

٢. دووکەڵی دەرهاتووی راستەوخۆ لەدەمی جگەرەکێشەکەوە.

٣. دووکەڵی تێکەڵاو کە لەئەنجامی تێکەڵاوبوونی لەدوو جۆرەی سەرەوە.

لەوانەیە هەموو جۆرە دووکەڵی دەردەهاوێژراو لە جگەرەیەك، یان سییلو (قەنە) یان نێرگلە...هتد. رێژەی زیانی کەم نابێتەوە کاتێك رووبەڕووی هەر جۆرێك لە دووکەڵانە دەبنەوە، هەموو زیانەکان سەلمێنراوە لەسەر مرۆڤ، ئەگەر بێتو جگەرەکێش بێت یان رووبەڕووی ببێتەوە بەرێگایەکی ناراستەوخۆو دەبێت تێبینی بکرێت کە دووکەڵی دەرهاوێژراو لەلایەکی جگەرە پێکراوەکە ئەمە زیاترین زەرەمەندە

٩. کەواتــە دەبێــت منداڵــەکانمان بپــارێزین لــەزەرەرو زیــانی جگەرەکێشانی راستەوخۆو ناراستەوخۆ ، ئەمەش دەست پێدەکا لەماوەی سك پڕیدا، کە دەبێت دایك ئاگادار بێت کـە رووبـەڕووی دووکەڵ یان جگەرەکێشان یان هەوای پیس بوو بەگشتی نـەبێت، پاشـان دایكو بـاوك ئاگـادار بـن کـە ببنـە نموونەیـەکی بـاش بـۆ منداڵەکانیان، ئەمەش بەوەی کە رێگا بگرن جگەرگۆشەکانیان بۆ زیانەکانی جگەرەکێشان.

گەڕانەوی دووبارەت بۆ جگەرەکێشانو بـەراووردیان لـەنێوان بکە.

چاودێری رووداونی هۆکارەکانو هەوڵی دوورکەوتنەوە:

١. هەمیشە هەوڵبدەو خۆت خەریك بکە بـۆ نموونـە: بەنووسـین، خوێندنەوە، کۆمپیوتەر... هتد.

٢. دووربکەوە لەهاوڕێی جگەرەکێش.

٣. هەڵسە بەچالاکیەکان کە وادەکات جگەرەکێشان قـورس بێـت لەسەرت: نوێژکردن، وەرزش، مەلەکردن، سەردانی هاوڕێ.

٤. دەمت خـەریك بکـە نـەك بەجگـەرە بـەڵکو بـەخواردنی میـوە (گێزەر، مێوژ..)

٥. پارچە کاغەزێك لوولبدە بەشێوەی جگەرە هەوای پێهەڵمژە، وزیاتر بەکارهێنانی پاك کەرەوەی دەمو ددانت.

٦. ئەگەر ئارەزووت چووە گەڕانـەوە بـۆ جگەرەکێشان یەکسەر پەنابەرە بۆ گۆڕینی شوێنەکەتو دەروبەرەکـەت بـۆ نموونـە: ئەگەر دانیشتبوی هەڵسە بجوولێـوەو خـۆت خـەریك بکـە بـە ئیشێك کە زۆر لەلات گرنگە.

٧. دووربکەوە لـەو شـوێنانەی کـە رێ دەدەن بـە جگەرەکێشان بەتایبەتی لەهەفتەکانی یەکەمدا.

٨. تەماشای کات ژمێرەکەت بکە لەهەر جارێکی کە هەستت کرد ئارەزووت دەچێتە جگەرەیەك، تێبینی دەکەی کە ئەمە تەنها چەند خولەکێك دەخایێنێ.

٩. ئاگاداربەو خۆت ئامادەبکە بۆ هەر ئیشێك کە دەتکرد لەرابردوودا وەك جگەرەکێشانو ئێستا بەو ئیشانە هەڵسە کە بۆ یەکەم جار دەیکەی وەك جگەرەنەکێشێك بۆ نموونە: یەکەم مۆڵەت وەك جگەرەنەکێشێك، یەکەم گەشتی دوورودرێژ بە ئۆتۆمبێڵ بکە وەك یەکێکی جگەرەنەکێش، وئەگەر زانیت کە دەکەویتە ئەم هەڵوێستە کەواتە پێویستە کە ئامادەباش بیتو بیر بکەیتەوە لەڕێگاکانی کە دەت پارێزی لەگەڕانەوە بۆ جگەرەکێشان.

(جگەرەکێش هەر خۆی ئازار نادا، بەڵکو ئەو کەسانەی کە خۆشی دەوێنیش ئازار دەدات)

هەروەها ئەم جۆرە جگەرەکێشانە هۆکارێکە بۆ تووش بوونی زۆر لەمنداڵان بەنەخۆشی هەناسەتەنگی کە لەکاتی لەدایك بوونیان ئەم نەخۆشیەیان نەبووە. هەروەها لەکاریگەریە نەرێیەکانی تر کە تووشی بچووكو گەورە دەبێت ئەویش تووش بوون بە هەستیاری چاو، گوێچکە، گەروو، کۆخەی درێژخایەن لەئەنجامی تووش بوون بەهەستەوەری سییەکان.

٨. لەکۆتاییدا: سەلمێنراوە کە ئەو منداڵانەی دایكو باوکایان جگەرەکێشن زۆرتر رووبەرووی مردنی کتوپڕ دەبنەوە، رێژەی ئەگەری رودانی ئەم کارەساتە پێ بەپێی زیادبوونی ژمارەی جگەرەکانە کە دایكو باوك رۆژانە دەیکێشن. لێرەدا کە کاریگەری نەرێنی جگەرەکێشی خۆنەکێش لەسەر کۆرپەلە روودەدات هەتا پێش ئەوەی کە لەدایك ببێت لەوەش زیاتر لێکۆڵینەوەو بەدواداچوون ئەوەی سەلماندووە کە کۆرپەلە دەکەوێتەبەر کاریگەری جگەرەکێشان، هەتاکو ئەگەر دایکەکەش جگەرەکێش نەبێت، وهەروەها منداڵی شیرەخۆرە رووبەرووی ئەم کاریگەرییە دەبێتەوە لەدایکی جگەرەکێش لەماوەی شیرپێدانیەوە کە توێژینەوە ئەمەیان سەلماندووە کەشیری دایك هەندێك لە بەرهەمی داگیرسانی جگەرەی تێکەڵ دەبێت وەك نیکۆتینو ماددە ژەهراوەیەکانی تر.

بۆریچکەی هەوا، دووهەندەبێت بەبەراوورد لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە رووبەڕووی جگەرەکێشانی خۆنەکێش نابنەوە.

٥. ئەو منداڵانەی لەکاتی رووبەڕووبوونەوەی جگەرەکێشانی خۆنەویست وا دەکات کە شلەمەنی کۆببێتەوە لەناو گوێچکەی ناوەڕاست کە ئەمەش هۆکارە بۆ ئەو منداڵانە کە تووشی نەشتەرگەری دەبنەوە لەتەمەنێکی زۆر زووەوە.

٦. هەروەها ئەو منداڵانەی کە رووبەڕووی جگەرەکێشانی خۆنەکێش دەبنەوە دوادەکەون لە خوێندنگاکانیان بەهۆی ئەو نەخۆشیانەی کە تووشیان دەبێت، هەوەها کەمترین توانایان کەمترە لە جێبەجێکردنو شیکارکردنی ماتماتیکەکانو بابەتە هەموو بابەتەکانی تریش.

٧. منداڵە تووش بووەکان بەنەخۆشی هەناسە تەنگی (ربو) ئەوانەن بەتایبەت ئامادەباشیان زیاترە بۆ ئێشو ئازارو ئەو نەخۆشیانەی کە لێ دەکەوێتەوە لەکاتی رووبەڕووبوونەوەی جگەرەنەکێشانی خۆنەویست. لێرەدا نزیکەی (٢٠٠,٠٠٠– ١٠٠,٠٠٠) منداڵی تووش بوو بە هەناسەتەنگی، کە جگەرەکێشانی خۆنەویست رووبەڕووبوونەوەیان هۆکارێکی بنچینەییە لە وەڕەزبوونو لاوازبوونیان بەرامبەر ئەم نەخۆشییە. هەروەها هۆکارێکە بۆ نەبوونی توانایان لەسەر ئەم نەخۆشیە بەتایبەتیش ئەم لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم منداڵانە بووە کەتەنها لە ئەمیرکا کراوە.

هەندێك نیشانەی وازهێنان لەجگەرەکێشانو رێگاکانی گونجاندن لەگەڵیاندا

نیشانەکانی	رێگاکانی خۆگونجاندن
حەزو ئارەزوو بۆ جگەرەکێشان	– خۆت بە ئیشێك خەریك بکە. – هەناسەیەکی قووڵو لەسەرخۆ هەڵکێشە.
پەشۆکیو دڵەڕاوکێ	– هەناسەیەکی قووڵ وەربگرە. – دووربکەوە لەقاوەو چایی. – پەنا بەرە بەرنوێژو خوێندنی قورئانی پیرۆز.
توانا نەبوون بۆ نووستن	– نەنووستن لەکاتی نیوەڕۆ – گوێ لە قورئانی پیرۆز بگرە
نەبوونی توانا لەووردبینیو هۆشیاری	– پشوویەك بدە بەخۆت لەم کارەی کە لەژێر دەستەو پاشان بگەڕێوە سەری.
سەرسووڕانو گێژبوون	– خۆت خاوبکەوەو دەرمانی سەرئێشە وەربگرە.
هەناسەتەنگی	– بەخێرایی دەڕوات
کۆکە	– ئاو زۆر بخۆوە.

دانانی ستراتیجی : وازهێنان له جگه‌ره

پێش ئه‌وه‌ی ده‌سبه‌رداری جگه‌ره بیت پێویستیت به‌دانانی پلانێکه چۆن سه‌رکه‌وتووانه بڕیاره‌که‌ت به ئه‌نجام بگه‌یه‌نێت؟

١. که‌ی‌و چکاتێك زۆر په‌رۆشی جگه‌ره‌کێشانیت؟!.

٢. چه‌ند قورسه گیانت له‌کاته جیاجیاکاندا؟

٣. کام کات ده‌ست به‌داگیرساندنی یه‌که‌م جگه‌ره ده‌که‌ی؟

٤. هه‌ناسه‌و بۆن‌و تامی ده‌م‌و گیانت چۆن هه‌ست پێ ده‌که‌ی؟!.

٥. بۆ جگه‌ره‌ت کێشاوه هۆکانی شی بکه‌وه؟

٦. چه‌ند ئاماده سازیت هه‌یه بۆ ده‌ستبه‌رداری جگه‌ره‌کێشان؟

٧. بۆ وازده‌هێنی‌و قازانجی وازهێنانی چییه؟

٨. چۆن ئه‌ته‌وێ مناڵه‌کانت گه‌وره بن وچۆن ئاواته خوازیی بیان بینی؟!

- ده‌ست به‌وازهێنان بکه به‌ڵام هه‌موو ئه‌نجامه باشه‌کانی وازهێنان له‌جگه‌ره‌کێشان که خۆت هه‌ستی پێ ده‌که‌ی تۆماری بکه وه‌ك هه‌ناسه‌دان، تام‌و بۆن، لایه‌نی ئابووری، وێرای تێکه‌ڵاو بوون‌و هه‌ستی ده‌روونیت هتد...
- ده‌ست به پاك کردنه‌وه‌و گۆڕینی هه‌وای ژوورو جێگای کاره‌که‌ت یاخود ئۆتۆمبیله‌که‌ت بکه.

بۆ نموونه: هه‌ندێك له لێکۆڵینه‌وه وایان ده‌رخستووه که جگه‌ره‌کێشی خۆنه‌ویستی (ناڕاسته‌وخۆ) لێی به‌رپرسیاره له هۆکاره‌کانی (١٥,٠٠٠– ٣٠٠,٠٠٠) که‌یسی تووشبوو به هه‌وکردنی بۆریچکه‌کانی هه‌وایی ژێره‌وه له منداڵانی ساوای شیره‌خۆره‌و منداڵانی له‌خوار ١٨ ساڵیه‌وه. له‌ئه‌نجامی ئه‌مه‌دا نزیکه‌ی ١٥٠٠٠ که‌یس وا ده‌خوازن که بخرێنه نه‌خۆشخانه‌کان بۆ چاره‌سه‌ر کردنی هه‌وکردنی سییه‌کان له‌و کۆمه‌ڵه منداڵه بێتاوانانه.

٢. ئه‌م جۆره منداڵانه توانایان که‌متره به‌به‌راوورد له‌گه‌ڵ هاوته‌مه‌نه‌کانیان له‌وانه‌ی که رووبه‌ڕووی کاریگه‌ریی جگه‌ره‌کێشی خۆنه‌کێش نه‌بوونه‌ته‌وه.

٣. وه‌ك ئاشکرایه که منداڵان له‌قۆناغی گه‌شه‌کردنیان له‌شیان زۆر هه‌ستیاره بۆ هه‌ر گۆڕانکارییه‌ك که له‌ده‌وروپشتیان رووده‌دات، وه‌ك تێبینی کراوه ئه‌وانه‌ن که زیاترینیان تووشی هه‌ناسه سواری‌و هه‌ستیاری ده‌بن، ئه‌مه زۆر جار زۆر توندو کاریگه‌ر ده‌بێت که ده‌بێته‌هۆی مه‌ترسی له‌سه‌ر ژیانی ئه‌و منداڵانه‌ی که رووبه‌ڕووی کاریگه‌ری جگه‌ره‌کێشانی خۆنه‌کێش ده‌بنه‌وه له‌ماڵه‌وه.

٤. ئه‌و منداڵانه‌ی رووبه‌ڕووبووی جگه‌ره‌کێشانی خۆنه‌کێش ده‌بنه‌وه ئه‌گه‌ری تووش بوونیان به‌هه‌وکردنی سییه‌کان، هه‌وکردنی

کاریگەرییە نەرێنییەکان لەسەر منداڵان بەهۆی ڕووبەڕووبوونەوەی جگەرەکێشانی خۆنەویست:

١. تووش بوونی سییەکان کە هێشتا لەقۆناغی گەشە کردندان لەدەرکەوتنی شوێنەواری نەرێنی کە پێشتر باسمان کرد، بەڵام کاریگەریی لێرە لەسەر منداڵ زۆر توندترەو زیانەکانیشی خراپترە، کاتێك سییەکان هیچ دەرفەتیان نییە گەشە بکەن بەشێوەیەکی سروشتی، بەڵکو ڕووبەڕووبووی کاریگەری ڕووخێنەری دووکەڵ دەبنەوە، هەتا وای لێ دەکات کە پێش ئەوەی دەرفەت بدات بۆ گەشەسەندنی شێوازی خۆپاراستنی پێویست، تاکو ئەو منداڵە بژیت بەشێوەیەکی سروشتیو بوونی توانایی بۆ بەرنگابوونەوە بۆ زیانەکانو هەوکردنەکان کاتێك کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە بەشێوەیەکی سروشتی لەماوەی گەشەکردنو گەورەبووندا. ئەم منداڵانەی تووشی هەوکردنی بۆریچکەی هەواییەکان بەشێوەیەکی بەردەوام دەبن، لەوانەیە ببێتە هۆکار بۆ زیادبوونی دەردراوی بەڵغەم، ئاوسانی سییەکانو هەوکردنی بۆریچکەکان (التهاب القصبات) درێژ خایەن، کە ڕێگا دەگرێ لەژیانی ئەم منداڵە بەشێوەیەکی سروشتیو ئێش ئازاری زۆری دەبی لەهەو کردنە جۆراوجۆرەکانی سییەکان بەدرێژی ژیانی. لەسەرژمێرە ئاشکراکان لەم بوارەدا کە لە ئەمیرکادا کراوە

- هیچ پاشماوەی جگەرەوپاکەتو چەرخ مەهێڵە لەهیچ جێگایەکی ماڵەکەت.
- گۆڕایەڵی هەموو یاریدەدەرەکانت بەو ژیانی نوێت بە پوختەیی و ئەزمونی تازە دروست بکەرەوە.
- (*UN*) لەڕێگای کۆنفرانسی منداڵان زۆر ستراتیجی باشی داناوە بۆ باشبوونی تەندروستی منداڵانو زۆر هەوڵ دەدات کەشوێنی کارکردن ژینگەیەکی پاك و خاوێن بێت، جگەرەکێشانی تێدا قەدەغە بێت. *UN* لەڕێگای دەزگاکانی ورێکخراوە جیهانیەکانیەوە زانستیەکانەوە هەوڵ دەدات دیالۆگ دروست بکات لەگەڵ دایك و باوکان بۆ بنەبڕکردنی جگەرەکێشان.

ویست وخواردەمەنی

کەبریاری وازهێنانت دا، وازهێنان لەجگەرەکێشان پێویستی بەویستێکی بەهێزە. باشترین شێوە بۆوازهێنان ئەوەیە کە بڕیار بدەیت بەیەك جاری وازبهێنی، چونکە بەیەك جاری ڕزگارت دەبێت و زیاتر توانای بەرگری گەرانەوە، تەنها چەند ڕۆژێك نارەحەت دەبیت بەڵام ڕۆژ بەڕۆژ باری لەشت سووك دەبێتەوە ئەگەر ویستت بگەڕێتەوە سەر جگەرە ئەوە پەنابەبەر یاریدەدەری نیکۆتین وەك بنێشتی نیکۆتین یاخود هێورکردنەوە. لە هەموو شتێك گرنگ تر لە سەرەتادا دانانی پلانی شێوەی خواردەمەنی گونجاوە لەگەڵ

وازهێنان لەجگەرەکێشان بێ ئەوەی بیر لەوە بکەیتەوە کە قەباری لەش لەزیادبووندا دەبێت چونکە ئارەزوی مرۆڤ بۆ خواردنی شیرینی زیاد دەکاتو لەهەمان کاتدا دووسێ رۆژ تام وبۆن کردن بەکارتر دەبێت وئەو کاتەیە کە تام و بۆنی خواردن بەراستی هەست پێ دەکەی بەڵام زۆر گرنگە کەوازلەرەوشتێکی زیان بەخش دێنی تۆش رەوشتێکی تری زیان بەخشتر نابێتەوە بۆ زیاد کردنی کێشەی لەشت دەبێ بزانی قاوەو چایو (شوکولاتە) ئارەزوی جگەرەکێشانت زیاد دەکات، هەروەها خواردنی دەوڵەمەند بەکالوریو خواردنەوەی پڕ لە مادده هۆشبەرەکان. ئەگەر مەترسیت لەشێوازی گۆڕانو سیستەمی خواردن هەبوو ئەوا رای پسپۆڕی خواردناس بکە کە یەکێکە لەهەنگاوە سەرەتاییەکان بۆ بەرگری لەئارەزووی جگەرەکێشان. وەهەروەها خواردنەوەی پەرداخێك ئاو بۆ ئەوەی هەندێك لەو ئارەزووە دامرکێنێ، یاخود هەرجۆرێك لە میوە یاخود بنێشتی کوردی یاهەر شتێك شیرینی تێدا نەبێت.

یاریدە دەرەکانی جموجۆڵ

بەتەنها ویستو ئارەزوو بەس نییە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان، بۆیە پێویستە دەروازەی تر بدۆزیتەوە وەك یاریدەدەر، لەوانە چالاکی وەرزشی کەیاریدەدرە بۆ پتەوکردنی ویستەکانو هاندەرەکان. هەموو جۆرەکانی وەرزش وەك

زانست سەلماندوویەتی کە ماددەی نیکۆتینی دووکەڵی جگەرە هۆکارە بۆ بەردەوامی جگەرەکێشان، بەڵکو تووشبوون بە بەردەوامی جگەرەکێشان یان تووشبوون بەهەریەك لەماددەی کۆکایینو هیرۆیین، بۆیە جێگای سەرسوڕمان نییە کە منداڵانی دایك باوکی جگەرەکێش توشی جگەرەکێشان دەبن لەتەمەنێکی زووەوەو خۆیان دەبن بەجگەرەکێش.

پیاسەکردن، ڕاکردن، جۆرەکانی تۆپێن ومەلەوانی هتد.. ئەمانە هەموویان توانای هەناسەدانت بەهێز دەکات ولەشت دەگەڕێتەوە سەر شێوەی سروشتی خۆیو دەمارەکانت ئەگەشێنێتەوە هیچ گرنگ نیە بەتەنها یان بەکۆمەل دەست بەیاری جمبازێ بکەی چونکە هەر جموجۆڵێکی وەرزشی تەنها ویستی نیکۆتین لانابات یاخود نایەلێ لەشت قورس بێت بەڵکو هەستێك لا دروست دەکات کە دژی جگەرەکێشان دەبێت. زۆر گرنگە کەکاتی دیاری کراو بۆچالاکی وەرزشی دابنێیت ولەوشێرازەیە لانەدەی وپشت گوێیی نەخەی ، ئەوەی گرنگە دەستی پێ بکەی ئیتر لەشت پاڵت پێوەدەنێت بۆ بەردەوام بوون لەسەری.

یارمەتی دان

هەرچەندە بڕیاری وازهێنان لە جگەرە بڕیارێکی تایبەتە بۆ خودی مرۆڤەو پەیوەستە بەهاندانو ویست وئارەزووی خودی ئەوتاکەوە، بەلام پێویستی بەیارمەتیە لە هەموو لایەکەوە وەك ئەندامانی خێزانو دەوروبەرەکەت، هاورێکانی کارو هەموو کەسایەتیەك لە دەورو بەری ئەو تاکە . داوای یارمەتیان لێ بکە ئەوانیش سەربەخۆ ئامادەن یارمەتیت بدەن. پێویستە دەزگا تەندروستیەکان ئامادەبن بۆ هاریکاریی کردن ، ڕێکخراوە مەدەنیەکان، خەڵکی پسپۆر، ڕۆژنامەنوسو تەلەفزیۆن بەشداری

ئەوانەی مەترسی جگەرەکێشی خۆنەکێش تێدەگەن زۆرجار دەتوانن خۆیان بپارێزن لەم هەوا پیس بووەی بەدووکەڵ ئەمەش ئەگەر بیانەوێ، بەوەی کە دوور بکەونەوە لەکەسی جگەرەکێش، یان دانانی کۆت لەسەر جگەرەکێش. **بەلام لێرەدا کێ مافی منالان دەپارێزێ لەبوونی هەوایەکی پاكو خاوێن لەدووکەڵ؟!** وبەتایبەتی منداڵی دایكو باوکی جگەرەکێش یان باوکی جگەرەکێش، بۆ نموونە: ئەم منداڵانە ئەوانەن کە یەکەمین قوربانی جگەرەی خۆنەکێشن، کەبەجۆرێك وا خۆی دەسەپێنێ بە هەڵمژینی دووکەڵی ئەم ماڵە کە پڕە لەم دووکەڵی ژەهراویی، ئەم دایكو باوکە خۆیان خەریك ناکەن بەکردنەوەی پەنجەرەو دەرگا یان دوورکەوتنەویان لەمناڵەکانیان لەکاتی جگەرەکێشان لەماڵەوە، ئەمە لەلایەك لەلایەکی ترەوە بڕێك لەم دوکەڵە بەشێوەیەکی ئاسایی بڵاودەبێتەوە لەبەشەکانی ماڵەکە کە دەبێتەهۆی دروستبوونی بۆنی ناخۆش لەسەر جلوبەرگو هەمووکەلوپەلی ژوورەکان. هەروەکو زانراوە کە ئەو مداڵانەی کە دایكو باوکیان جگەرەکێشن زیاتر ئامادەن ببنە جگەرەکێش لەتەمەنێکی زووەوە، ئەمەش لەبەر دوو هۆ ڕوودەدات:—

١. لاسایی کردنەوەو نموونەیی باوکایەتی.

٢. کاریگەریی کارایی جگەرەکێشی خۆنەکێش لەسەر ئەو منالانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە هەر لەسەردەمی ساوایەتیەوە.

لەسوك كردنی كاری وازهێنان لەجگەرە كیشان بكەن، ئەمانە بەتێكرا كۆمەڵگا پاك دەكەنەوە.

ئەنجامەكانی وازهێنان لەجگەرەكێشان

(٢٠) خولەك پاش وازهێنان لەجگەرەكێشان:-

١. پاڵەپەستۆی خوێن دەگەڕێتەوە بۆ دۆخی سروشتی.

٢. خێرایی دڵ لێدان زیاد دەكات.

٣. پلەی گەرمی دەستوپێیەكانت زیاد دەكات، لەئەنجامی باشبوونی سووڕی خوێن لەچوار پەلت كە دەگەڕێتەوە بۆ پلەی گەرمی سروشتی.

ئەوەی گرنگە لێرەدا دووكەڵی جگەرەكێشی خۆنەكێش پێك دێت لەدوو جۆر دووكەڵ، ئەوەی كە دەردەهاوێژرێت لەدەمی جگەرەكێش، ئەم دووكەڵە لە فلتەری جگەرە تێپەڕبووە پاشان گەڕاوەتەوە بۆناو سییەكانی جگەرەكێش ئینجا دەردەهاوێژرێت بۆ دەرەوە، بەمە هەندێك لە تایبەتمەندییە سەرەكیەكان لەدەست دەچێتو هەندێك گۆڕانكاری لەرێژەی پێكهاتووی مادەكانی روودەدات.

جۆری دووەم: لەدووكەڵی جگەرەكێشی خۆنەكێش ئەم دووكەڵەیە كە دەردەهاوێژێت راستەوخۆ لەجگەرەی داگیرساو، ئەم دووكەڵە رێژەی زیاتری چڕبوونەوەی لە پێكهاتووی جۆراوجۆری دووكەڵەكە لە گازی یەكەم ئۆكسیدی كاربۆنی هەڵگرتووە وەك: قەتران، نیكۆتینو هی تریش. ئەمەش زیاتر مەترسیدارە بۆ جگەرەكێش خۆی و جگەرەكێشی خۆنەكێش. كەسی هەرزەكار

(٨) هەشت کاتژمێر پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان:-

١. رێـژەی یەکـەم ئۆکـسیدی کـاربۆن لـەخوێن دەگەڕێتـەوە بـۆ رێژەی سروشتی.

٢. رێژەی ئۆکسجین لەخوێن دەگەڕێتەوە بۆ رێژەی سروشتی.

(٤٨) چڵ و هەشت کاتژمێر پاش وازهێنان لەجگەرەکێشان:-

١. دەمارە ووردیلەکان دەست بەگەشەکردن دەکەن.

٢. چـێژەکانی تـام کـردن و بـۆن کـردن وردە وردە بـەرەو باشـی دەچن.

(٧٢) حەفتاو دوو کاتژمێر پاش وازهێنان لەجگەرەکێشان:-

١. شلبوونەوەی بۆرییەکانی هەوا کە وادەکات هەناسەدان ئاسان بێت.

٢. فراوانـی سـییەکان زیـاد دەکـات و توانـای جێبـەجێکردنی ئەرکەکانی باشتر دەبێت.

دوو هەفتە تـا سێ مانگ پاش وازهێنان لەجگەرەکێشان:-

١. سووڕی خوێن باش دەبێت.

٢. جەستەیەکی چالاکت دەبێ و رۆیشتنت بۆ ماوەیـەکی درێژ ئاسان دەبێت.

٣. فرمانی سییەکان باش دەبێ توانای جێبەجێکردنی کارەکانی لە ٣٠٪ زیاتر دەبێت.

منداڵ و قوربانی جگەرەکێشان خۆنەکێش[٢]

هـەرکاتێك مرۆڤــ جگـەرە دەکێـشی لەهـەر شـوێنێك بێـت تـەنها (١٥٪) لـەو دووکەڵـەی لـە جگـەرەدا هەیــە هەڵدەمــژێ، پرسیارکە لێرەدا ئەوەیە بۆ کوێ ئەڕوات دوکەڵە دەرچووەکەی تر کـــە لــــەزاری جگـــــەرەکێش دەردەچێت؟!

زۆرتــرین دوکــەڵی جگــەرەکێش کــە دەکاتــە نزیکــەی (٨٥٪) لەدوکەڵە بەرزبووەکە بڵاودەبێتەوە لەهەوای دەروپشتی جگەرەکێش، وەهەرچـەندە ئـەم هەوایـە داخراوبێـت، رێـژەی چـڕبوونەوەی دووکـەڵ زیاتر دەبێت لەهەواو زیاتر تێربوون هەواکەی دەروپـشتی بەدووکـەڵی جگەرەکـە، لەگـەڵ بـوونی ژمارەیـەك لەجگەرەنـەکێش لـەم هەوایـە تێربووە بە دوکەڵ، رێگە نییە لە هەڵنەمژینی ئـەم دووکەڵـە بڵاوبـووە لــە دەوروپــشتی، بەمــە دەگوترێــت جگەرەکێــشی خۆنــەکێش یــان جگەرەکێشی خۆنەویست یان جگەرەکێشی ناراستەوخۆ.

---

[٢]) لا للتدخين في العالم العربي *No smoking in Arab world*) كتب/ د. احمد علي محمد/ اختصاصي أمراض وحساسية الصدر بمؤسسة حمد الطبية/ الدوحة، قطر.

(١- ٩) مانگ پاش وازهێنان لەجگەرەکێشان:-

١. کەمبوونەوەی کۆکە، سووربوونەوەی گیرفانەکانی لووت، هەست کردن بەماندووبوون، هەناسەتەنگی.

٢. زیادبوونی وورده مووەکان لەناو بۆریچکەی هەواو سییەکان کە توانای سییەکان زیاد دەکات لەفڕێدانی پاشماوە نیشتووەکانی، پیسی، پاك کردنەوەی سییەکانو بەرگری کردن لەدژی نەخۆشیەکانو هەوکردنی سییەکان.

(٥) پێنج ساڵ پاش وازهێنان لەجگەرەکێشان:-

کەمبوونەوەی ڕێژەی مردن کە لەئەنجامی تووشبوون بەشێرپەنجەی سییەکان لە٧٢ تووشبوو لە (١٠٠) هەزار بۆ ٣٧ تووشبوو لە سەدهەزارو پاش ١٠ ساڵ ڕێژەکە دەبێتە ١٢ حاڵەت تەنها لە سەد هەزار، ئەمە ڕێژەیەکی هاوسەنگە لەتووشبوون لەجگەرەنەکێشەکان.

(١٠) دە ساڵ پاش وازهێنان لەجگەرەکێشان:-

١. گۆڕانی خانەکانی وەکو گۆڕانکارییە سەرەتاییەکانی بەسەردا هاتووە کە (دەبنەهۆی شێرپەنجە) بۆخانەی تری دروستو تەواو.

٢. نزمبوونەوەی ڕێژەی تووشبوو بەهەموو جۆرەکانی شێرپەنجە. بەشێرپەنجەی دەم، گەروو، سورێنچك، میزڵدان، پەنکریاس،

- دووکەڵی جگەرەی خۆنەکێش هۆکارە بۆ تووش بوون بەشێرپەنجەی سی، کە دەبێتە هۆی مردن بەڕێژەی ٣٠ جار زیاتر لە شێرپەنجەی سی کە لە ئەنجامی هۆکارەکانی ترە.
- دووکەڵی جگەرە بۆنێکی ناخۆش لەسەر جلوبەرگو قژ بەجێدەهێڵێ.
- جگەرەکێشی خۆنەکێش هۆکارێکە بۆ سووتانەوەی سییەکان، کۆخە، تووش بوونی خێرا بە هەڵامەت، ئێشو ئازاری گوێیەکان، تووش بوون بە هەناسە بڕکێ.
- بەهۆی جگەرەی خۆنەکێش هەوای دەورو پشتمان پڕ دەبێت بە کۆمەڵێك ژەهر کەلەناو خاشاکی جگەرەدا هەیە.
- توانای مرۆڤ کەم دەکاتەوە لەتام کردنی خواردەمەنی یان بۆن کردن.
- هۆکارێکی نەرێنی هەیە لەدروستی کردنو سووربوونەوەو تێزانی فرمێسك لە چاوەکان.
- ساڵانە دووکەڵی جگەرەی خۆنەکێش ٣٠٠ کەسی جگەرەنەکێش بەهۆی شێرپەنجەی سی دەکوژێت.
- هۆکارێکە بۆ نزیکەی (٣٠٠٠٠٠) نەخۆشیەکانی سی وەك: (هەوکردنی سییەکان، هەوکردنی بۆریچکەکانی هەوا) ئەم ژمارەیە تەنها بۆ توێژی مناڵو ساوایە لە ساڵێکدا.

پێناسەی جگەرەکێش خۆنەکێش

جگەرەکێشانی خۆنەکرد (خۆنەکێش) ئەمە پێناسەو ناوێکە دەدرێتە پاڵ ئەم دوکەڵە ژەهراوییەی کە جگەرەکێش دەریدەهاوێژێتو دەسووتێنرێت لەپێش کەسانی کە جگەرە نەکێشن، ئەمە هەر بەدووکەڵی جگەرە نەوەستاوە بەڵکو دووکەڵی جگەرەو سبیلو ئەگەر جگەرەکێش هەمیشە بانگهێشتی ئەوە بکات کە (من مافی خۆمە جگەرە بکێشم کە ئەمە ئازادی تاکە کەسە)، لەهەمان کاتدا ئەوی بەرامبەری کە جگەرەنەکێشە (مافی خۆیەتی کە هەوایەکی پاك هەڵبمژێ).

ئەگەر کەسێك جگەرەیەکی داگیرساند لەلاتەوە پێی مەڵێ جگەرەکێشان قەدەغەیە بەڵکو پێی بڵێ (زیان بەخۆت بگەیەنە، بەلام بەمنی مەگەیەنە). ئەمە مافی خۆمە خۆم بپارێزم.

ئەمەش لەروانگەی ئەم راستیانەی خوارەوە:

– چونکە دووکەڵی جگەرەی خۆنەکێش لە خواردنگەیەکی قەرەباڵغ هۆکاری پیس بوونە، کە یەکسانە بەشەش هەندەی ئەو دووکەڵەی کە لەشوێنکی کراوەیە.

تاکو دەگاتە تێکڕای هاوشێوەی ئەو کەسانەی کە جگەرەناکێشن.

ئایا دەزانی

- . چەند زووتر دەست بەجگەرە کێشان بکەی ئەوەندە زووتر توشی شێرپەنجە دەبیت.
- . هەرساڵێك لە ئەوروپا ١٩,٠٠٠ مرۆڤی جگەرە نەکێش دەمرن چونکە لەگەڵ جگەرە کێش نیشتەجێ بوون .
- . خراپترین جێگای نیشتەجێ بوونو دانیشتن ئەمانەن – هوتێل و چێشتخانە و دیسکۆو بارەکان.
- ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (*W.H.O*) لەروون کردنەوەیەکدا کە جگەرەکێشان (٤,٩) ملیۆن کەس دەکوژێت لەساڵێکدا، لەچاوەڕوانی ئەوەدان کە ئەم ژمارەیە دوو هێندە بێت لە ٢٠ ساڵی داهاتوودا.
- هەر بە ئاماژەی ئەم ڕێکخراوە (*W.H.O*) کە جگەرەکێشان لەهەر چرکەو نیودا یەك کەس دەکوژێت لەهەر شوێنێکی ئەم جیهانەدا.

زانیاری پێویست

- ئایا دەزانی ئەو جگەرەی ئەیکێشی چەند زیانی تەندروستی وئابووری بۆ خۆت هەیە ئەوەندەش زیانی هەیە بۆ ئەو کەسانەی لە دەورو بەرتدا دەژێن! جگەرەکێش ناچاری خەڵکی تر دەکات نەخۆش بکەون‌و ژنانی سك پڕو ساواکانی ناو سکیان توشی کارەساتی شێرپەنجە دەکات! کۆرپە لەدایك نەبۆکان تووشی هەناسە برکیۆ ئەندامەکانیشی زۆر ئاسانتر تووشی (جلطة) دەبن بەرێژە (٢٥٪)بەرامبەر ئەوانەی جگەرە کێش نین .
- ٨٥٪ دوکەڵی جگەرە دروست دەبێت لەنیوان قوم لێدان‌و ئەو دووکەڵەی کەبەرز دەبێتەوە لەدووای قوم لێدانی کە چەندمادەیەکی ژهراوی دروست دەکات جیاوازترە لەوەی کەمرۆڤ قوتی دەدات، واتە ئەو دووکەڵەی لەجگەرەکەوە دەردەچێت‌و تەنها لەسەر تەبڵەی جگەرە دات ناوە زۆر ترسناك ترو ژهراوی ترە لەدووکەڵەی فڕێی دەدەیتە دەرەوە.

ڕێژەی مردنی ئەوانەی لەگەڵ جگەرەکێشدا نیشتەجێن دەجار زیاترە بەتایبەت لەماڵانداو لەتەمەنی منداڵی‌و پیریدا. بەپێی زانیاری‌و توێژینەوەکان پاك کردنەوەی هەوای ماڵ ناتوانێ بەرگری لەزیان بەخشی جگەرەکێشان بکات، قەدەغە کردنی جگەرە کیشان لەجێگا گشتیەکان (٨٪) شێرپەنجەی سیەکان کەم دەکاتەوە، هەناسەبڕکی‌و (٣٠٪) کەم دەکاتەوە. نموونەی ئەو وڵاتانەی جگەرەکێشانیان

ئەمە وا ناونرا بە زاراوەی جگەرەکێشانی خۆنەویستی یان ناراستەوخۆ هەروەها ناودەنرێ بە جگەرەکێشانی خۆنەکرد.

جگەرەکێشانی خۆنەویست (ناراستەوخۆ) پەیوەستە بە کۆمەڵێك لە کاریگەرە تەندروستییە زیان بەخشەکان لە جەستەی مرۆڤدا. لەگەڵ ئەمەشدا شێرپەنجەی سییەکان، نەخۆشیەکانی دڵ‌و خوێن بەرەکان، وەبۆ منداڵان وێستگەکی ترسناکە بەشێوەیەکی تایبەتی، بەڵکو سەلمێنراوە کاتێك منداڵان (کەهیچ ڕێگایەکیان نییە) لە ڕووبەڕووی بوونەوەی دووکەڵی جگەرە، کە ئەمە هۆیەکی سەرەکییە بۆ توشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە، نەخۆشییەکانی گوێچکەی ناوەڕاست، نۆرەی دڵێ، هەناسەبڕکی‌و دیاردەی مردنی لەناکاو لەنێو منداڵاندا، هەروەها دووکەڵی تووتن سەرچاوەیەکی ترسناکە بۆ پیسبوونی هەوا لەناوەوەی ئەپارتمانەکاندا کە ئەبێتە هۆی ژەهراوی کردنی ژینگە، وهۆکارێکە بۆ تووشبوون بە هەوکردنی چاو، قوڕگ، دەم، کۆخەو سەرئێشە.

قەدەغە كردووە لەجێگا گشتیەكاندا (ئێرلەندا، ئیتالیا، مالتا، نەرویج، سوید، سكۆتلندا) (٩٦٪) خەلكی ئیرلەندا پێیان باشە، (٨٥٪) خەلكی ئیتالیا دژی جگەرەكێشانن لەجێگا گشتیەكانو نیو ملیۆن هاوولاتی ئیتالی وازی لە جگەرەكێشان هێناوە لەوەتی قەدەغە كراوە لەسالی ٢٠٠٤دا. ئێستا ولاتانی (ئینگلتەرا، وێلز، باكوری ئێرلەندا، بەلجیكا، فەرەنسا) ئەیانەوێت جگەرە قەدەغە بكەن لەجێگا گشتییەكاندا، وزۆربەیان هەنگاوی كاریگەریان ناوە كە جگەرەكێشان كاردانەوەی جیهانی هەیەو (**هەموو ولاتانی ئەم سەر زەمینە یەك سیاسەت پەیرەو دەكەن كە جگەرەكێشان باوی نەماوە بەسە !!!**)

(جگەرە كێشان لە ماوەی دوو گیانی ڕێژەی لەبارچوون و شێواندنی كۆرپەلە زیاد دەكات)

بەشی دووەم

جگەرەكێشانی خۆنەویست (نەرێنی) (التدخين السلبي)

التدخين السلبي/ جگەرەكێشی خۆنەویست

ئەوەی زیاتر روونو ئاشكرایە كە گەنجانو تازەپێگەیشتووەكان ئەوانەن كە جگەرەكێشی خۆنەكێشن چونكە هەلمژەری دووكەلی جگەرەی گەورەكانن.

لەوانەیە ئەمەت بەبیردا بێت كە ژمارەیەكی كە جگەرەكێشن كاتێك جگەرە دەكێشن زیان تەنها بەخۆیان دەگەیەنن، ئەمە هەلەیە، چونكە دووكەلی جگەرەكێش زیان بە دەوروبەرەكەی دەگەیەنێت بەهۆی بلاوبوونەوەی ئەم ژەهرە لەشوێنە گشتییەكان یان هەر شوێنێك كە مرۆڤ ئیشو كاری لێ رادەپەرێنێ.

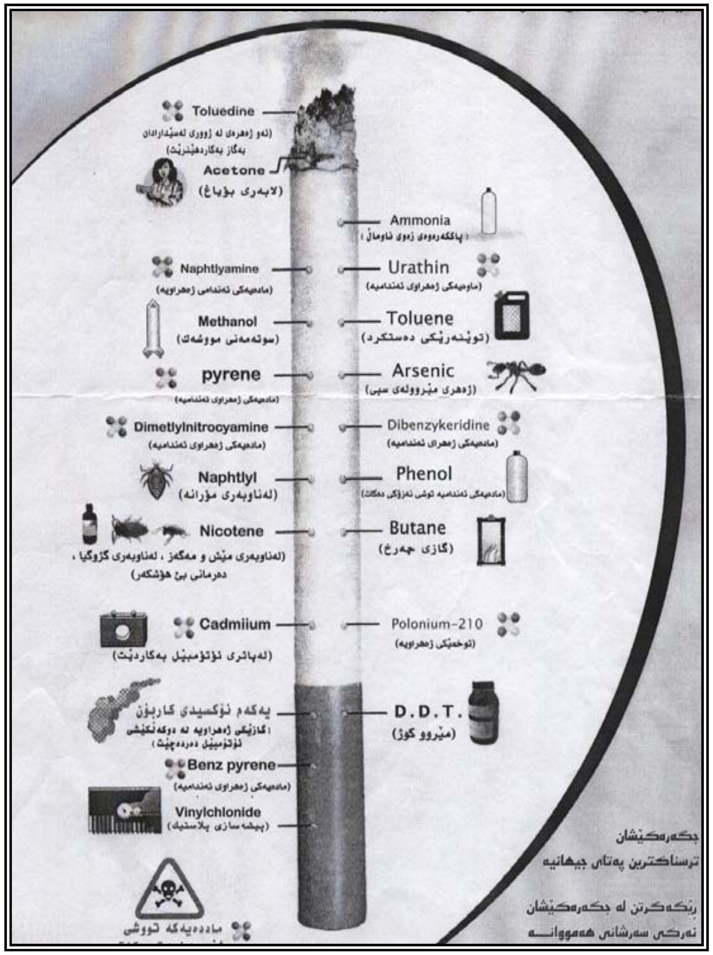
هاوولاتیان بەئاگان لەوەی زەرەوزیانەی كە جگەرەكێشی خۆنەویست كە رووبەرووی كاریگەریەكانی دەبێتەوە، تا دەگاتە ئەم رادەیە ئەم مەسەلە وا تەماشا دەكرێت كە بە هەرەشە لەسەر تەندروستی كۆمەلو نەك تەنها لەسەر خودی جگەرەكێش خۆی.

كۆمەلگەی هۆشیار ئەمرۆ كۆكنو بە پشت بەستن بە لێكۆلینەوەو بەدواداچوون بەدرێژایی دوو سەدە بەوەی نەبوونی هیچ ئاستێكی دلنیایی تەندروستی، كاتێك جگەرەنەكێش رووبەرووی دووكەلی جگەرە دەبێتەوە.

وازهێنان لەجگەرە كێشان كارو هەڵبژاردەی زاتی مرۆڤە و پێویـستی بەچەند ئامارێكەوە هەیە :-

١. ئاماری هانـــدان *Motivation Statistics*.

٢. ئاماری ویســـت *Wiuness Statistics* .

٣. ئاماری یاریدەر *Support Statistics*.

* هاندان كلیلی وازهێنانە لەجگەرەكێشان دەبێ زەمینـە خـۆش بكرێت وچەند هاندەری بنەڕەتی بۆ وازهێنان خۆش بكرێت وازهێنـان ئاسانتر دەبێت. كەبڕیاری وازهێنانی جگەرەكێـشان بـدەی پێویـستت بەپلانـدانانی ووردی ژیـانی رۆژانــەت هەیــەو وەك شـێوەی خــەوتن وڕێكخستنو یاریدەری وازهێنانی جگـەرە بكـەیت، دەبێـت بزانـی كـام كـات پێویـستیت بەجگەرەیـەو لـەو كاتــەدا بـەرگری بـۆ بدۆزیتــەوە، ئەوەی لێرە زۆر گرنگە بزانی هۆكاری وازهێنان لەجگەرە كێشانت چی یــەو راســترین بریــار وەرگــری لــەكاتێكی گونجــاودا بــۆ ئـــەوەی نەگەڕێیتەوە بۆ جگەرەكێشان، كاتێك بێت شتـی تـر لەژیانـدا هـەبێت لـەبری جگەرەكیـشانەكەو سـەركەوتوبیت لـەوازهێنان، دڵنیابـە ئـەبێ بیربەكەیتەوە كەكاتی پشوو دانـی سـاڵانەت كـاتێكی گونجـاو نیـە بـۆ وازهێنان لـە جگـەرە چـونكە ئـەو كاتـە دانـراوە بـۆ ئـەوەی سـستیو دوودڵــی تێــدا نەكــەیتو ترســت لادروســت نــەكات بــۆ گەڕانــەوە بۆجگەرەكێشان دووای گەرانەوەت بۆ سەر كار .