MUKIRYANI

ESTABLISHMENT FOR RESEARCH & PUBLICATION

دەزگای توێژینەوەو بڵاوکردنەوەی موکریانی

بۆ خوێندنەوە و داگرتنی سەرجەم کتێبەکانی دەزگای

موکریانی سەردانی ماڵپەڕی دەزگای موکریانی بکە...

www.mukiryani.com

بۆ پەیوەندی..

info@mukiryani.com

لامار ئەلیکساندەر

ڕێنوێنی دایکان و باوکان بۆ پەرەپێدانی

دنیاییێکی دوور لە ماددە هۆشبەرەکان

وەرگێڕانی: مستەفا مەعروفی

هەولێر - 2007

ناوی کتێب: ڕێنوێنی دایکان و باوکان بۆ پەرەپێدانی دنیاییێکی دوور لە ماددە هۆشبەرەکان

- نووسینی: لامار ئەلیکساندەر
- وەرگێڕانی: مستەفا مەعروفی
- نەخشەسازی ناوەوە: هەردی
- بەرگ: ئاسۆ مامزادە
- ژمارەی سپاردن: (1373)
- تیراژ: (750) دانە
- چاپی یەکەم 2007
- نرخ: (1000) دینار
- چاپخانە: چاپخانەی خانی

زنجیرەی کتێب (24)

دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی
www.mukiryani.com
asokareem@ maktoob.com
Tel: 2260311

پێرست

پێرست.......... 3
پێشەکی دانەر 7
سەرەتا 10
فێرکردنی بایەخەکان 12
ئاگاتان لە ناتەبایی و یەك نەگرتنەوەی قسەو کردەوەتان بێ 13
دڵنیابن کە منداڵەکەتان بایەخەکانی خێزانی بە دروستی هەست پی کردوە.......... 13
منداڵان و خواردنەوە کهولییەکان 16
راستییەکان لەبارەی بەکارهێنانی جگەرەدا 17
چەند پرسیار و وەڵام بۆ دایکان و باوکان 17
شێوەی دواندن و گوێدان بە قسەی منداڵان 20
هەندێك ئامۆژگاری بۆ دامەزراندنی پەیوەندی 22
رێنوێنی قسەکردن لەگەڵ منداڵان 24
باخچەی ساوایان.......... 24
لە باخچەی ساوایانەوە تا پۆلی سێ 27
پۆلی چواری سەرەتایی تا پۆلی شەش 30
پۆلی حەوتەم تا نۆیەم 33
لە کۆتایی پۆلی هەشتدا منداڵەکەتان دەبێ 36
پۆلی یازدە تا دوازدە.......... 38
ئەم بوارانەی خوارەوە هەڵسەنگێنن.......... 41
هاوکاری باوان و قوتابخانە 44
چالاکیی دایك و باوکەکان لەگەڵ کۆمەڵ و دامەزراوە جۆراوجۆرەکان 45
گرووپە پشتیوانییەکانی دایك و باوکەکان.......... 46
رێنوێنیی جۆرەکانی دەرمان و ماددە هۆشبەرەکان.......... 47
ئەلکهول.......... 47
کانابیس (حەشیش).......... 48
ئەو ماددانەی هەڵدەمژرێن.......... 49

کۆکایین 51
بزوێنەرەکانی دیکە 51
ئارام بەخشەکان 53
خەیاڵات هێنەرەکان 54
نەشئەهێنەرەکان.......... 55
مادە دەستکردەکان 57
ئانابولیك ئیسترۆئید 58
رێنوێنیی دایك و باوکەکان بۆ پێشگیریی خێرا لە بەکارهێنانی ماددەکاندا 60
ئەو دەرسانەی دایك و باوکەکان دەبێ لە بارەی منداڵی خۆیاندا بیانزانن.......... 61
پازدە رێگەی یارمەتیدانی منداڵ بۆ باوەڕ بەخۆبوون و خۆخۆشویستن 62
پێشگیری 64
مێردمنداڵان بۆچی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بەکار دێنن 64
مەترسیی ئەو ماددە رێگە پێ دراوانەی لە بەردەست دان 67
1- تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و ئەو گرووپانەی پسپۆڕ نین، لەسەر فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا: 69
1.1) رێگەچارەی وشیارکردنەوە و هاندان لە رێگەی ترس و تۆقاندنەوە.......... 70
1.2) رێگەچارە لەسەر بنەمای خستنەڕووی زانیاریی راست و دروست بە خەڵك.......... 72
1.3) رێبازی پێگوتن، فشار و هەڕەشە لەلایەن هاوتەمەنانەوە.......... 74
1.4) کەموکوورییەکانی تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و گرووپە ناپسپۆڕەکان لە بارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکاندا.......... 75
1.5) هەڵسەنگاندنی لێکۆڵینەوەیەك لەبارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا 76
2- تێڕوانینی پسپۆڕان لەسەر شێوەی پەروەردەکران لەبارەی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا 78
3- باسەکە هەروا درێژەی هەیە: ئایا فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا، بەکارهێنانی ئەو مادانەی کەم کردۆتەوە؟ .. 82
4- قوتابخانە وەکو سیستەمێك 84
ئالوودەیی لە سکۆتلەند.......... 86

1- هەلومەرجی ئابووری - کۆمەڵایەتیی سکۆتلەند..86
2- رەوتی پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە سکۆتلەنددا..................87
3- هەوڵەکان و دەسکەوتەکان 89
أ) لە پەروەردە و فێرکردندا 91
ب) لە زانستگەکان، ناوەندەکانی راوێژکاری و دامەزراوە لێکۆڵینەوەییەکاندا 91
ج) لە رێکخراو و دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکاندا 92
د) لە رێکخراو و دامەزراوەکانی ئاسایشدا 92
ه) راگەیەنە گشتییەکان و چاپەمەنی 93
5- هەلومەرجی مەوجوود...93
6- تایبەتمەندییە کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و، دەروونییەکانی ئالوودەبوو لە سکۆتلەند و
شێوەی مامەڵە لەگەڵ کردنیان 94

پێشەکی دانەر

وەك ئەندامی کۆمەڵگەیەك، کە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەنێو منداڵانی قوتابخانەدا پەرەی گرتوە، لە دڵەڕاوکێی هاونیشتمانانمدا لەبارەی بەکارهێنان و مەترسیی مادده هۆشبەرەکان لە هەڕەشە لەسەر لەشساغیی لاوانی نەتەوەکەمدا، خۆم بە شەریك و هاوبەش دەزانم. بەخۆشییەوە ئەم لێکۆڵینەوانەی لەم دواییانەدا لە جیهاندا کراون، ئەو مزگێنییەمان دەدانێ کە هەوڵی پەروەردەیی بەردەوام و ماندوو نەناسانە لە چەند ساڵی رابردوودا سوودبەخش و بەکەڵك بووە. ئەم لێکۆڵینەوانەی دوایی دەریان خستوە، لاوان لە بەرامبەر بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا بەرگرییەکی کەمیان هەیە، بەڵام لەبارەی مەترسیی مادده هۆشبەرەکاندا توانای دەرك و تێگەیشتنێکی زۆریان هەیە. بۆ نموونە بۆ یەکەم جار لە ئەمریکا لە ماوەی چەند ساڵی رابردوودا، رێژەی ئەو قوتابیانەی هەوڵیانداوە مادده هۆشبەرەکان بەکاربێنن گەیشتە ژێر 50٪، بەڵام لە ساڵانی زووتردا ئەم رێژەیە زۆرتر بووە. لەو وەرچەرخانە پۆزەتیڤەدا، هۆی جۆر بە جۆر لە کۆنترۆڵی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا رۆڵیان هەبووە و هەیە. بەڵام هەروەك زۆر لە گەورەکان و زانایانی ئایینی ئاماژەیان پێکردووە، دایکان و باوکانیش رۆڵێکی زۆر گرنگ و یارمەتیدەریان لەم بارەیەوە هەیە.

قوتابخانەکان، کڵێساکان، ئەنجومەنە جۆراوجۆرەکان، دەزگاکانی بەڕێوەبەری یاسا و هەموو لایەك دەتوانن لە کەمکردنەوەیەکی بەرچاوی بەکارهێنانی خراپی کهول یان مادده هۆشبەرەکاندا یارمەتیدەر بن، بەڵام هیچ کامیان ناگەنە گرنگی و تایبەتمەندیی خێزانو دایکان و باوکان. پەروەردەکردن لەبارەی مادده هۆشبەرەکاندا دەبێ لە نێو ماڵدا و لە تەمەنی زۆر خوارەوەو تەنانەت بەر لە چوونە قوتابخانە دەست پێ بکا.

ئەو هەڵسوکەوتە پەسندانەی ئێمە لە خێزاندا بەڕێوەدەچێ، دەتوانن بەهێزترین پارێزەری منداڵ، لە بەرامبەر مەترسیی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا بێ. ئەم نامیلکەیە یارمەتی خێزانەکان دەدات، تاکو لەبارەی مادەکانی وەك جگەرە، خواردنەوەی کهول و حەشیشدا، بەتایبەتی ئەو ماددانەی زیاتر منداڵان و مێردمنداڵان بە بەکارهێنانیان پێ دەنێنە ئاستی پیشەیی، شتی گرنگ فێر بن.

ئەم نامیلکەیە زانیاریی بەسوود لەبارەی گەشەکردن و پێگەیشتنی منداڵان لە چوار قۆناغی سەرەکیی گەشەکردندا دەدا بە دایکان و باوکان و ئەو هەوڵ و تەقەلایانە پێشنیار دەکا کە بۆ پێشگیری لە دەستپێکردنی بەکارهێنانی مادەکان لە چوارچێوەی ماڵدا و ململانێ لە بەرامبەر جوانی و سەرنج راکێشیی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بۆ تاقیکردنەوەو بۆ خۆشی، پێویستن. پێکهێنانی ژینگەیەکی بەدوور لە مادده هۆشبەرەکان و گەشەکردن لەم ژینگەیەدا بە تەواوی بەستراوەتەوە بەو زانیاریانەی کە بەر لە هەر شتێك باشترین وێنەمان لە چۆنیەتیی فێربوونی منداڵاندا دەداتە دەست و پاشان لە دۆزینەوەی رێگەیەك بۆ پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددەدا یارمەتیمان دەدا. وەدەستهێنانی ئەم زانیاریانە کارێکی ئاستەم و دژوار نییە و تەنیا مەرجی پێویست بۆ کەڵك لێوەرگرتنیان ئەوەیە کە بۆ سەلامەتیی منداڵان و خێزانی خۆمان بە پەرۆش بین.

سەرنجدانی تەندروستی منداڵان، مێردمنداڵان و خێزان یەکێك لە ئامانجە پەروەردەییەکانی نەتەوەیە. ئامانجێکی دیکەی ئەوەیە پاراستن و پاك و بێگەرد راگرتنی ژینگەی پیرۆزی قوتابخانە لە بەرامبەر مادده هۆشبەرەکان و هەرچەشنە توندوتیژییەکداو پاراستنی ژینگەیەکی رێکوپێك و بنیاتنەر بە مەبەستی پەروەردە کردنێکی باشترە. هەموو رێگەکانی پێشگیری لەسەر بنەمای پەروەردە دامەزراون. پرۆسەی پەروەردەکردنی تەندروست پیادە ناکرێ تا ئەو کاتەی شوێنی

کارو تەواوی کۆمەڵگە پاك و بەدوور نەبن لە مادده هۆشبەرەکان. ئـەرکی ئێمـە وەك دایکـان و باوکـان ئەوەیـە کـە دەبـێ رۆڵـی خۆمـان لـە یارمەتیـدان بـە تەندروسـتیکردنی قوتابخانـەکان و کۆمەڵگـەو دوور راگرتنیـان لـە مـادده هۆشبەرەکان دیاری بکەین.

لامار ئەلیکساندەر

سەرەتا

پەروەردەکردنی منداڵ یەکێك لە گرنگترین ئەرکەکانی دایك و باوك لە سەرانسەری ماوەی ژیان دایە، بەڵام بەداخەوە لە زۆر بواردا دایکان و باوکان ئەو پەروەردەکردنەیان لە دەست نایە. زۆر کەس شێوەی پەروەردەکردنی دایك و باوکی خۆی دیوەو لەوانەوە فێربوون کە چۆن دەتوانن ببنە دایك یان باوك. دیتنی شێوەی هەڵسوکەوتی دایك و باوك تەنیا ڕێگەی فێربوونیان بووە، بەڵام ئەم فێرکردنە بەشێوەی ناڕاستەوخۆ بووە. ئەمڕۆ بەکارهێنانی بەربڵاوی خواردنەوە کهولییەکان و جۆرەکانی ماددە هۆشبەرەکان لەلایەن منداڵان، خێزان و کۆمەڵگەوە بۆتە پرسێکی گرنگ و جێگەی دڵەڕاوکێ لە ئاستی جیهاندا. ئەم دڵەڕاوکێیە تا نزیکەی 30 یان 40 ساڵ لەمەوبەر نەبوو.

ڕاستییەکەی ئەوەیە، زۆر کەس هەر ئێستا بۆ دەربازبوون لەو هەڕەشە ترسناکەی کە داوی بۆ منداڵەکانیان ناوەتەوەو بەردەوام هەڕەشە لە بەختەوەری و سەلامەتییان دەکا، پێویستیان بە یارمەتی هەیە. لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییە لە جیهاندا نیشانیداوە لە هەندێك شوێن لە جیهاندا خەبات لە دژی ماددە هۆشبەرەکان لە ڕێگەی فێربوونی پێشگیرییەوە، هەندێك پێشکەوتنی وەدەستهێناوە. هەروەها زانیاریی خەڵك لەبارەی ڕێگەکانی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادەکاندا لەنێو لاواندا بەرەوژوور چووە.

ئێمەش وەك دایك و باوك لە خێزانی خۆماندا لە ڕێگەی بەکارهێنانی پەیوەندییەکی بەهێزو پڕ لە خۆشەویستی لەگەڵ منداڵەکانمان، فێرکردنی ستاندارد دروست و نادروستەکان، دانانی یاسا و بەڕێوەبردنی یاساکان و ڕێزگرتن لەو یاسانە، زانینی ڕاستییەکان لەبارەی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان و گوێدانی دروست و واقیعی بە قسەی منداڵەکانمان و تێگەیشتن لە هەڵسوکەوتیانەوە پێشکەوتنێکی زۆر وەدەست بێنین.

فێرکردنی بایەخەکان

هەر خێزانیەك پێشبینی و چاوەڕوانیی تایبەت بە خۆی لە هەڵسوکەوتدا هەیە، کە ئەو چاوەڕوانییە بەهۆی پرەنسیپ و ستانداردەکانەوە دیاریکراون. ئەو پرەنسیپ و ستانداردانە بایەخەکان دیاری دەکەن. مێرمنداڵێك کە بە ئیرادەیەکی پتەوەوە بڕیار دەداو خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکان بەکارنەهێنێ، ڕەنگە لەبەر ئەوە بێ کە هۆیەکی بەهێزو جێی ڕەزامەندیی بۆ بەکارنەهێنانی ماددە هۆشبەرەکان هەبێ. ئەم هۆیانە یان ئەم خۆڕازیکردنانە بە پێی سیستەمی بایەخەکان پێکدێن. بایەخە کۆمەڵایەتی، خێزانیی و ئایینییەکان، هێزو مەبەست و هۆ بۆ گوتنی ((نا)) دەداتە لاو و یارمەتیی دەدا بۆ ئەوەی لەسەر قسەی خۆی وەفادار بێ.

لێرەدا چەند شێوە بۆ ڕوونکردنەوەی بایەخە خێزانییەکان لە زەینی لاوەکاندا دێتە گۆڕێ:

بایەخەکانیان بە ڕوونی و بێ پێچ و پەنا پێ بڵێن

لەگەڵ منداڵان و خێزاندا لەبارەی ئەوەدا کە بایەخەکانی وەك ڕاستگۆیی، بڕوابەخۆبوون، و هەستکردن بە بەرپرسایەتی بۆچی گرنگن، قسە بکەن و بۆیان ڕوون بکەنەوە ئەم بایەخانە چۆن دەتوانن لە بڕیاردانی دروست و بەجێدا یارمەتیاندەدا. منداڵانی خۆتان فێر بکەن کە چۆن بڕیارێك لەسەر بڕیاری پێشتردا بە پێی ڕەفتاری هەر تاکێك پێکدێ بۆیان باس بکەن کە چۆن بڕیارێکی باش و بەجێ، ڕێگە بۆ بڕیاردانی دواتر خۆش و هەموار دەکا.

کردەوەو ڕەفتاری خۆتان بخەنە ژێر چاوەدێری و بزانن ڕەفتاری ئێوە چۆن دەبێتە هۆی گەشەکردنی بایەخەکان لە منداڵەکانتاندا

بە زمانێکی سادە، منداڵ لاسای هەڵسوکەوتی دایك و باوکی دەکاتەوە. بۆ نموونە منداڵانی دایك و باوکی جگەرەکێش ئەگەری زۆرە فێری جگەرە بن. بەکارهێنانی جگەرە، خواردنەوە کهولییەکان، ئەو دەرمانانەی دەدرێن و تەنانەت

ئەو دەرمانە ئازارانەی کە وەرگرتنیان پێویستیی بە پسوولەی پزیشك نییە لە خۆتاندا و لە چوارچێوەی ماڵدا هەڵسەنگێنن و بیانخەنە ژێر چاوەدێرییەوە. سەرنج بدەن کە تێڕوانینی ئێوە، شێوەی بۆچوون و هەڵسوکەوتی ئێوە چۆن توانای ڕێگەی هەڵبژاردن بۆ منداڵ لە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان یان ماددە هۆشبەرەکان دیاری بکا. دیارە ئەوە بەو مانایە نییە ئەگەر ئێوە خوتان بە جگەرەوە گرتوە یان دەرمان بەکاردێنن لە گەورە ساڵێدا دەستی لێ هەڵگرن. منداڵان دەتوانن تێبگەن و قبووڵ بکەن لە نێوان ئەو شتەی بۆ گەورەکان بەپێی یاسا ڕەوایەو ئەو شتەی بۆ منداڵان بەپێی یاسا ڕەوایە یان ناڕەوایە؟! جیاوازییەکی زۆر هەیە. بەردەوام توانای ئەم جیاکردنەوەیە لە منداڵانتاندا ببەنەسەر. هیچ کات ڕێگە بە منداڵەکانتان مەدەن ڕۆڵیان لە بەکارهێنانی جگەرەو خواردنەوە کهولییەکانی ئێوەدا هەبێ، بۆ نموونە جگەرەتان بۆ داگیرسێنن و یا... ڕێگە مەدەن تەنانەت بەڕادەیەکی کەمیش منداڵەکانتان خواردنەوە کهولییەکان، جگەرە، مادەکان و ئەو دەرمانانەی ڕێگە نادرێت بەکار بهێنرێت.

ئاگاتان لە ناتەبایی و یەك نەگرتنەوەی قسەو کردەوەتان بێ

لەبیرتان نەچێ منداڵان لە تێگەیشتنی ئەو هێمایانەدا کە دایك و باوك لە هەڵسوکەوتیاندا لێیان دیارە، زۆر زیرەکن. ئەم هەڵسوکەوتانە ڕەنگە کارێکی ناپەسند یان بە دوور لە ڕاستگۆیی بێ. بۆ نموونە بە منداڵ مەڵێن ((ئەگەر کەسێك تەلەفۆنی کرد بڵێ: ((من لە ماڵێ نیم)) چونکە بێ ئەوەی ڕێگە درابێت زووتر شوێنی کاری خۆتان جێ هێشتووە. ئەم کردەوەیە ئەوە فێری منداڵ دەکا کە جاری وایە درۆ کارێکی باشە.

دڵنیابن کە منداڵەکەتان بایەخەکانی خێزانی بە دروستی هەست پی کردوە.

جاری وایە دایك و باوك گومانێك بە هەڵە دەردەبڕن و منداڵ گومانەکەی هەر بەو شێوەیە وەردەگرێ و ئیدی قەت باسی لێ ناکرێتەوە. لەو حاڵەتەدا دەتوانن بۆ دڵنیابوون لەوەی منداڵەکەتان بە تەواوی لە شتەکە گەیوە، تاقیی

بکەنەوە. بۆ وێنە لە کاتی نانخواردنی شەوێیدا لە منداڵەکەتان بپرسن: ((ئەگەر لە کاتی چوونەدەر لە هۆڵی سینەمادا چەند دینارێك لە گیرفانی کەسێك لە پێشت بکەوێ چ دەکەی؟))

دەبێ لە دژی بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکان هەندێك یاسا دابنێن و چاوەدێریی بەسەر بەڕێوەچوونیاندا بکەن.

ئێمە وەك دایك و باوك بەرپرسی دانانی یاسا بۆ منداڵەکانمانین و ئەوانیش ئەرکیان ئەوەیە یاساکان بەڕێوەبەرن. بەتایبەتی ئەو کاتەی لەگەڵ بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکان بەرەوڕووین. بە مەبەستی پاراستنی تەندروستی منداڵەکانمان یاسای توند پێویستە. دانانی یاسا تەنیا کارێکی نیوەچڵە، کاتێك یاساکە پێشێلکرا، دەبێ هەندێك سزاشی بۆ دیاری بکرێ.

وردبین و چاوتیژ بن

بە ڕوونی بۆ منداڵەکان ڕوون بکەنەوە هۆیەکانی دانانی یاسا لە کۆمەڵگەداو ئەو یاسایانەی ئێوە لە ماڵێدا داتان ناون چن. یاساکان بۆ منداڵەکانتان باس بکەن پێیان بڵێن کە چاوەڕوانیی ئێوە لەوان چیە. لەبارەی پێشێلکردنی یاساکان و ئاکامەکانیدا ئاگاداریان بکەنەوە، کە لەکاتی پێشێلکردنی یاسا دا چ سزایەك دانراوە، شێوەی بەڕێوەچوونیان چۆنە، ماوەکەی چەندەیەو مەبەست لە سزادان، گەیشتن بە چ مەبەستێکە.

پێداگرتن

منداڵەکەی خۆتان تێبگەیەنن یاسای پێشگیری لە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکان لە هەموو شوێنێك و لە هەموو کاتێکدا دەبێ بەڕێوە بچێ. لە ماڵە خۆتاندا لە ماڵە هاوڕێیەکەتاندا و هەر شوێنێك کە منداڵەکەتان دەچێتێ.

مەنتیقی و جێگەی متمانە بن

سزای سەیرو سەمەرەی بەر لە پێشێلکردنی یاساکە لە خۆتانەوە بۆ زیاد مەکەن. خۆتان لە هەڕەشەی ناواقیعی وەك «بابت بێتەوە دەتکوژێ» بپارێزن و لە جیاتی ئەمە کاتێك یاساکەی پێشێلکرد بە لەسەرخۆیی بە منداڵەکەتان بڵێن چاوەڕێی سزایەك بێ کە پێشتر بۆی باس کراوە.

لە راستیەکان ئاگادار بن

وەك دایك و باوك دەبێ شارەزاییەکی تەواومان لەبارەی خواردنەوە کهولی و مادده هۆشبەرەکانەوە هەبێ تاکو بتوانین زانیاریی دروست و نوێ بدەینە منداڵەکانمان. ئەگەر ئێمە لەبارەی ئەو مادده سڕکەرانەی بەردەوام بەکاردەهێنرێن زانیاریی باشمان هەبێ و لە کاریگەریان لەسەر زەین و جەستە ئاگادار بین، هەروەها ئەگەر لە نیشانەکانی بەکارهێنانیان شارەزا بین، دەتوانین بە وشیارییەکی تەواوەوە لەم بارەیەوە لەگەڵ منداڵەکانمان قسە بکەین. جگە لەوەش دایك و باوکی شارەزا توانای ناسینی وردترو باشتریان لەبارەی نیشانەکانی بەکارهێنانی کهول یان مادده هۆشبەرەکاندا هەیە. لانیکەمی ئەو شتانەی کە دەبێ بیزانن ئەمانەی خوارەوەن:

- شێوەو مەترسیی جۆرەکانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده سڕەکەرەکان کە باون.
- کەرەسەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان تایبەت بە هەر جۆرێکیان.
- ناو وماونیشانی بازاڕی مادده هۆشبەرەکان و شێوەیان.
- نیشانەکانی بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان، لەسەر هەستکردن لە بەرامبەر گۆڕان لە هەڵسوکەوت و رواڵەتی منداڵەکانتاندا.
- شێوەی داوای یارمەتیدان لە زووترین کاتدا کە لە منداڵەکەتان بەگومانبوون لەوەی کە مادەی سڕکەر بەکاردێنێ.

بۆ وەرگرتنی زانیاریی زیاتر لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا، بەشی ناوەندی دەرمانی ئەم رێنوێنییە، دەتوانێ رێکخراو و ناوەندەکانی پێشگیری بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان بە دایکان و باوکان بناسێنێ.

منداڵان و خواردنەوە کهولییەکان

هەندێك لە دایك و باوکەکان کە نایانەوێ منداڵەکانیان خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان بەکار بێنن، رەنگە لەبارەی خواردنەوە کهولییەکاندا لێبڕاوانە نەجوولێنەوە. جگە لەوەش بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان لە زۆر خێزاندا شتێکی ئاساییەو بەهیچ جۆر قەدەغە نییە. چونکە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان لەلایەن دایکان و باوکانەوە لە هەندێك خێزاندا بەشێك لە داب و نەریت و رێوڕەسمە ئایینییەکانیانە، پێیانوایە مەترسیی خواردنەوە کهولییەکان لە مادده هۆشبەرەکان کەمترە، بەڵام راستییەکە شتێکی دیکەیە:

★ زۆر لە مێردمنداڵان بەشێوەیەکی جیددی دەخۆنەوە، بەڵام دایکان و باوکان گوێیان لە زیانەکانی نییە.

★ زۆر رووداوی دڵتەزێن وەکو رووداوی لێخوڕین، ئاگر کەوتنەوە، خۆکوشتن و توندو تیژی لەلایەن لاوانەوە بەهۆی خواردنەوەی مەشرووباتە روویان داوە.

★ ئەو مێردمنداڵانەی لە تەمەنی کەم دەست بە خواردنەوەی رۆحییەکانە دەکەن ئەگەری زیاترە لە تەمەنی هەورازتردا، عارەقخۆرێکی لە زەبر بن یان مادده هۆشبەرەکان بەکار بێنن.

★ زۆربەی لاوەکان بەهۆی ئەوە کە لە چاو گەورەکان کێشیان کەمترە، کهولێکی زیاتریان لە خوێنیدا کۆدەبێتەوە، بۆیە لە کاتی خواردنەوەدا کاریگەری و هەڵسوکەوتی توندتر و درێژماوەتر لە خۆیان نیشان دەدەن.

راستییەکان لەبارەی بەکارهێنانی جگەرەدا

دەزانین کە کەسانی جگەرەکێش، دە بەرانبەری ئەوانەی جگەرە ناکێشن مەترسیی شێرپەنجەی گەروو و سێ بەرانبەر مەترسیی مردن، بەهۆی جەڵتەی دڵیان لەسەرە. لەم ساڵانەی دواییدا بەکارهێنانی جگەرە، هۆی سەرەکیی مردنی زوو لەنێو گەورەساڵاندا بووە. نیکۆتین ئەو ماددە ئەکتیڤەی لە جگەرەدا هەیە، وەکو هیرۆین مرۆڤ ئالوودە دەکا و تەنیا 20٪ کەسانی جگەرەکێش دەتوانن بۆ یەکەم جار دەست لە جگەرە هەڵبگرن. بەو حاڵەش زۆر لە لاوەکان، هەروا جگەرە دەکێشن.

★ ژمارەی ئەو قوتابیانەی لە قۆناغە جیاجیاکانی خوێندندا جگەرە دەکێشن، کەم نین، ژمارەیەکی زۆر لەوانە تەنانەت رۆژێ زیاتر لە 10 دانە جگەرە دەکێشن.

★ ئەو مێردمنداڵانەی جگەرە دەکێشن مەترسیی تووشبوون بە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانیشیان لەسەرە.

★ تەمەنی دەستپێکردنی کێشانی جگەرە لەنێو قوتابیان دا هاتۆتەخوار، تەنانەت بۆ بەر لە دەستپێکردنی قۆناغی دواناوەندی.

★ جگەرە زیاتر لە 4000 جۆر ماددەی زیانباری تێدایە کە هەندێك لەوان هۆی سەرەکیی شێرپەنجەن.

چەند پرسیار و وەڵام بۆ دایکان و باوکان

1- باوترین ماددەی سڕکەر کە لە ئێراندا بەکاردێ کامەیە؟

أ- ئەکتازی. ب - تریاك. ج - کۆکایین. د - ئێل، ئێس، دی (L. S. D).

2- سێ ماددەی سڕکەر ناو بەرن کە لەنێو لاواندا برەوی هەیە؟

3- حەشیش ماددەیەکی ترسناکە چونکە:

أ- هەرزانە. ب- ئاسان وەگیر دەکەوێ. ج- بەستراوە بە دەروونە.

4- بۆنی کام یەك لەمانەی خوارەوە ئەگەر هەڵبمژرێ حاڵەتی نەشئەیی پێکدێنێ؟

أ- ئەسپەری رەنگ ب- چەسپ ج- ئەستوون د- هەرسێکیان

5- ئەو کەسانەی تا بەر لە بیستەمین ساڵی لەدایکبوونیان خواردنەوە کهولییەکان یان ماددە هۆشبەرەکانیان بەکار نەهێناوە:

أ- بەهیچ جۆر مەترسیی تووشبوون بە فێربوونی ماددە کیمیاییەکان ئالوودەبیان لەسەر نیە.

ب- لەوانەیە زۆر کەمتر ببنە ئارەقخۆرێکی بەردەوام یان بەردەوام ماددە هۆشبەرەکان بەکاربێنن.

ج- مەترسیی خووگرتن بە ماددە کیمیاییەکان ئالوودەبیان لەسەرە.

6- فرمێسکی خوا، کام ماددە سڕکەری خوارەوەیە:

أ- تریاك ب- حەشیش ج- هیرۆین د- کۆکایین

7- خواردنەوە کهولییەکان مەترسیدارن چونکە:

أ- وشیاریی لاوان کەم دەکەنەوە. ب- دەبنە هۆی هەڵسوکەوتی توندوتیژ.

ج- زەرەریان بۆ جەرگ هەیە. د- هەرسێکیان.

8- ژنێکی دووگیان تا چ رادەیەك دەتوانێ خواردنەوە کهولییەکان یان ماددە سڕکەرە سووکەکان وەك حەشیش بەکار بێنێ؟

أ- خواردنەوە کهولییەکان بە رادەیەکی کەم، دەرمانە رێگە پێ نەدراوەکان و ماددە سڕکەرە سووکەکان مەترسیان بۆ وی نییە

ب- دەتوانێ بۆ جارێك رادەیەکی زۆر بەکار بێنێ

ج- ناتوانێ ماددەکان بەکار بێنێ

د- لە یەکەم مانگەکانی سەرەتای دووگیانیدا، بەکارهێنانی ماددەکان مەترسیان نییە.

9- تاڵیشکە کام جۆر لە ماددە هۆشبەرەکانی خوارەوەیە؟

أ- تریاك   ب- حەشیش   ج- هیرۆئین   د - کۆکایین

وەڵامەکان

1- باوترین مادەی بەکارهاتوو بەهۆی نزیکی لە ناوەندی کشتوکاڵ و بەرهەمی ئەم ماددە سڕکەرە، تریاکە (وەڵامی ب).
2- حەشیش، خواردنەوە کهولییەکان و تریاك.
3- بەکارهێنانی حەشیش لەنێو لاواندا باوە. چونکە هەرزانەو بە ئاسانی وەگیر دەکەوێ و هەروەها بە پێچەوانەی بۆچوونی خەڵك دەبێتە هۆی بەستراوەیی دەروونیی ئالوودەیی زۆر توند. (وەڵامی د).
4- تەنانەت ئەو مادانەی کڕین و فرۆشتنیان و خاوەندارەتیان ئیزن پێ دراوە وەکو: ڕەنگ پڕژێنەکان، چەسپی کۆمبار، تینێر و ئەستوونێش دەتوانن حاڵەتی نەشئەبوون پێك بێنن (وەڵامی د).
5- ئەو کەسانەی لە تەمەنی کەمدا دەست بە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکان دەکەن مەترسیی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بەشێوەی پرۆفێشناڵییان لەسەرە (وەڵامی ب).
6- ماددە هۆشبەرەکان ناوی خوارزاو یان بازاڕییان هەیە کە لەگەڵ فەرهەنگ، پیشەو شوێنی جوگرافیایی بەکارهێنەرانیان بێتەوە (وەڵامی ج).
7- مەترسیی خواردنەوەی کهولی، لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانی وەك تریاك، حەشیش یان هیرۆئین کەمتر نییە (وەڵامی د).
8- لە کاتی دووگیانیدا، بەکارهێنانی هەرچەشنە مادەیەکی سڕکەر یان کیمیایی ئیزنی پێنەدراوە.
9- (وەڵامی أ).

شێوەی دواندن و گوێدان بە قسەی منداڵان

زۆر لە دایك و باوکەکان لەبارەی بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکاندا لەگەڵ منداڵەکانیان دوودڵن، پێیانوایە نابێ پەردەی شەرم هەڵماڵن. هەندێك لە دایك و باوکەکان لەسەر ئەو بیروڕایەن کە بە هیچ جۆر ئەگەری ئەوە لە گۆڕێ دا نییە، ڕۆژێك لە ڕۆژان منداڵەکانیان وەدوای بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بکەون. هەندێکی دیکە هەن حەز دەکەن لەبارەی ماددە هۆشبەرەکانەوە لەگەڵیان بدوێن، بەڵام شێوەی قسەکردنەکە نازانن و تەنانەت هەندێکیان ترسیان لەوە هەیە کە نەکا ئەو قسانە ببنە هۆی دروستبوونی فکری بەکارهێنان لەلایەن منداڵەکانیانەوە.

دروست نییە تا دڵنیا نەبن لەوەی کە منداڵەکەتان تێکەوتووە، چاوەڕێ بن. ژمارەیەکی زۆر لەو لاو و مێردمنداڵانەی ماددە هۆشبەرەکان بەکار دێنن، لە کاتی دەستپێکردن بە دەرمانی چارەسەریدا ئاماژە بەوە دەکەن کە بەر لەوەی دایك و باوکیان پێ بزانێ، ساڵێك یان دوو ساڵ بووە ماددە هۆشبەرەکانیان بەکارهێناوە. باسکردن و دانی زانیاری لەبارەی خواردنەوە کهولی و ماددە هۆشبەرەکاندا هەر لە سەرەتای قۆناغی منداڵییەوە دەستپێبکەن و هەمیشە ئەو پەیوەندییە بە کراوەیی بێڵنەوە.

سەبارەت بەوە کە ناتوانن وەڵامی هەموو پرسیارەکانی منداڵەکەتان لەبارەی ماددە هۆشبەرەکانەوە بدەنەوە، مەترسن. ڕێگە بدەن منداڵەکەتان لەوە بگا کە ئێوە زۆر بە توندی نیگەرانی تەندروستی ئەوانن و بە یارمەتیی یەکتر دەتوانن وەڵامەکان بدۆزنەوە. کەلك وەرگرتن لە ڕاوێژکارانی ئالوودە دەتوانێ لە دۆزینەوەی وەڵامەکاندا یارمەتیتان بدات.

لێرەدا ئاماژە بە چەند خاڵ دەکرێ بە مەبەستی باشکردنی شێوەی قسەکردن لەگەڵ منداڵ لەبارەی کهول و مادده هۆشبەرەکاندا:

★ گوێگرێکی باش بن

لەوە دڵنیا بن کە منداڵەکەتان کاتێك باسی گێروگرفتی خۆی دەکا یان پرسیارێك دێنێتەگۆڕێ لەلای ئێوە هەست بە ئاسوودەیی دەکا. بەوردی گوێ لە قسەکانی منداڵەکەتان بگرن. رێگەی مەدەن ئەوەی دەیبیسن ببێتە هۆی تووڕەبوونتان و پەیوەندیتان بپچڕێ. ئەگەر پێویست بوو بەر لە درێژەدانی باسەکە، چەند خولەکێك شوێنەکە بەجێبهێڵن تا تووڕەییتان دادەمرکێ و پاشان درێژەی پێ بدەن. ئەو شتانە کە لەوانەیە منداڵەکەتان لە باسکردنیان خۆی ببوێرێ یادداشت بکەن. ئەگەر منداڵەکەتان باسی گێروگرفتەکانی خۆی ناکا، پرسیاری لێ بکەن و لێی بپرسن لە قوتابخانە یان لەکاتی کاری دیکەدا چ شتێك روو دەدا.

تەنانەت بۆ باس لەبارەی بابەتە هەستیارەکانیشدا ئامادەو لەبەردەستان و پێشڕەو بن. لاوان دەبێ هەست بەوە بکەن لەبارەی بابەتی زۆر گرنگ دا دەتوانن پشت بە وردبینی زانیارییەکانی دایك و باوکیان ببەستن. ئەگەر کاتێك نەتان توانی لەسەر شتێك سەرنجی تەواوی خۆتان بەکار بێنن و منداڵەکەتان دەیەوێ قسەتان لەگەڵ بکا، بۆی باس بکەن کە بۆچی ناتوانن ئێستاکە باسی لەگەڵ بکەن. کاتێکی دیکەی بۆ قسە لەگەڵ کردنی بۆ دیاری بکەن و باسەکەی بۆ ئەو کاتە هەڵبگرن.

★ دەسخۆشانە و رێزنان لە منداڵەکەتان لەبیر نەچێ

پێ لەسەر کردەوە دروست و راستەکانی منداڵە لاوەکەتان دابگرن، نەك لەسەر کردەوە هەڵەکانی. کاتێك دایك و باوك بەر لە رەختەگرتن، دەسخۆشانە بە منداڵەکەیان دەڵێن، ئەو منداڵە فێر دەبێ هەستێکی باشتری لەبارەی خۆیدا لەلا دروست بێ و بەم جۆرە باوەڕ بەخۆبوونی تێدا پێکدێ و دەتوانێ متمانەی بەهێزی دادوەریی خۆی هەبێ.

★ نیازەکانی خۆتان بە روونی و بە ئاشکرا باس بکەن

کاتێك لەبارەی بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان یان مادده هۆشبەرەکانەوە قسە دەکەن لەوە دڵنیا بن کە ئەوە پەیامی روون و ئاشکرای «بەکارمەهێنە»ی پێ دەدەن و منداڵەکە دەبێ رەپ و راست تێبگا چ چاوەڕوانییەکتان لێی هەیە. بۆ نموونە «لە خێزانی ئێمەدا کەس مافی بەکارهێنانی مادده ئیزن پێ نەدراوەکانی نییەو منداڵانیش رێگەی ئەوەیان پێنادرێ کهول یان مادده هۆشبەرەکان بەکار بێنن».

★ ببنە نموونەی هەڵسوکەوتی باش بۆ منداڵەکانتان

منداڵان بە هۆی پەروەردەو دیتنی ئەو شتانەی بەچاو دەبینرێن، دەتوانن شتە باشەکان فێر بن. لەوە دڵنیا بن کە ئێوەش هەڵسوکەوتتان رەنگدانەوەی ستانداردەکانی وەك راستگۆیی، دادپەروەری و راستییە، کە لە منداڵی خۆتانی چاوەڕوان دەکەن.

هەندێک ئامۆژگاری بۆ دامەزراندنی پەیوەندی

پەیوەندییەکی کاریگەر لە نێوان دایك و باوك و منداڵان دا هەمیشە بە ئاسانی دانامەزرێ. منداڵان و گەورەساڵەکان لە پەیوەندی و وەڵامدانەوە لە قسەو باسەکانی خۆیاندا خاوەنی شێوەی جیاوازن، جگە لەمانەش کات و کەش و هەوای قسەکردن رادەی سەرکەوتنەکەی دیاری دەکا. دایك و باوك دەبێ لە شوێنێکی ئارام و بەشێوەیەك کە هیچ پەلەی تێدا نەبێ، بدوێن. ئەم چەند خاڵەی خوارەوە بە مەبەستی دامەزراندنی پەیوەندییەکی باش دێنینە گۆڕێ:

گوێگرتن

★ سەرنجی خۆتان بەتەواوی بەکار بێنن.

★ قسەی لایەنی بەرامبەرتان بەنیوەچڵی مەپچڕن.

★ کاتێك منداڵەکەتان خەریکە قسەتان بۆ دەکا، ئەوەی کە دەتانەوێ قسەی لەبارەیەوە بکەن، ئامادە مەکەن.

★ قەزاوەتەکەتان بۆ ئەو کاتە هەڵبگرن کە منداڵەکەتان لە قسەکانی بۆتەوەو داوای وەڵامتان لێ دەکا.

سەیرکردن

سەرنج بدەنە دەموچاو، ڕواڵەتی ڕوخسارو هەروەها زمان و لەشی منداڵەکەتان. داخوا منداڵەکەتان تووڕەو ناڕەحەت و تێکچڕژاوە، لاقەکانی دەجووڵێنێ، بەردەوام سەیری کاتژمێر دەکا، دەستەکانی لێك دەخشێنێ یان ئەوە کە لەسەرخۆیە، پێدەکەنێ و سەیری چاوەکانتان دەکا. دەرککردن و زانینی ئەم نیشانانە یارمەتی بەدایك و باوکەکان دەکا کە هەستی منداڵەکانیان دەرك بکەن. لەکاتی قسەکردندا منداڵەکەتان هان بدەن و نیشان بدەن کە بەتەواوی گوێی لێ دەگرن. ئەگەر دانیشتوون خۆتان بۆ لای وی کووڕ بکەنەوە، ئەگەر پیاسە دەکەن دەستتان لەسەر شانی دابنێن و سەرتانی بۆ بلەقێنن و سەیری چاوەکانی بکەن.

وەڵامدانەوە

★ گوتنی ڕستەی وەك ((ئەمنیش زۆری..... لێ نیگەرانم)) یان ((ئەمنیش تێگەیشتم کە شتێك بۆتە هۆی گیروگرفت))، ڕێگەیەکی باشترە بۆ وەڵامدانەوەی منداڵ تا ئەوەی کە ڕستەکانمان ئاوا دەست پێبکەین: ((تۆ دەبێ)) یان ((ئەگەر من لە جێی تۆ بووایەم)) یان ((کاتێك ئەمنیش لە تەمەنی تۆدا بووم قەت کاری وام نەدەکرد)). قسە هزری لەگەڵدا بێ باشترە لەو قسانەی وەك وتاربێژی دەچن یان ئامۆژگاری یان ئەو وەڵامانەی لە داهاتوودا دەرك دەکرێن.

★ ئەگەر منداڵەکەتان شتێکی دەڵێ کە ناتانەوێ گوێی بدەنێ، خۆ لە ڕاست قسەکانیان گێل مەکەن.

★ هەوڵ مەدەن بۆ هەر ڕستەیەکی منداڵەکەتان ئامۆژگارییەك ئامادە بکەن و پێی بڵێن. باشتر وایە بە وردی گوێ لە ڕستەکانی بگرن و هەوڵ بدەن بەو هەستانە بزانن کە لە پشت ڕستەکانەوەن.

★ دڵنیا بن لەوەی لە مەبەستی منداڵەکەتان گەیشتوون. بۆئەوەی نیشان بدەن سەلماندووتانە، بۆ منداڵەکەتانی دووپات بکەنەوە.

ڕێنوێنی قسەکردن لەگەڵ منداڵان

ئەم بەشە ڕێنوێنییەکی گشتییە بۆ قسەکردن لەگەڵ منداڵان لەبارەی خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکاندا. ئێمە دەتوانین ئەو پەیامانە بە لەبەرچاوگرتنی ئاستی زانیاریی لاوەکان و ئامادەیی ئەوان بۆ فێربوونی نوێ لە تەمەنی جۆراوجۆردا، کاریگەر بکرێن.

باخچەی ساوایان

ڕەنگە فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بۆ منداڵ لە قۆناغی باخچەی ساوایان دا وەك شتێکی پێویست سەیری نەکرێ، بەڵام تێڕوانین و خوو و خدەیەك کە منداڵ لەو تەمەنە سەرەتاییەدا فێری دەبێ، ڕۆڵێکی زۆر گرنگی لە بڕیارەکانی ئەم منداڵە لە داهاتوودا هەیە.

منداڵی سێ یان چوار ساڵە هێشتا ئامادەیی فێربوونی چەمکی ئاڵۆزی لە پەیوەندی لەگەڵ کهول یان مادەکانی دیکەدا نییە، بەڵام دەتوانێ لێهاتوویی لە بڕیاردان و چارەسەری گیروگرفتەکان کە دواتر دەبنە هۆی خۆپاراستن لە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکان، فێر ببێ. لەبیرتان نەچێ منداڵ لەم تەمەنەدا ناتوانێ گوێ لە قسەی دووروودرێژ بگرێ. ئەوان زیاتر حەز لە ئەنجامدانی کار بۆخۆیان دەکەن.

بۆ دایك و باوكی سەرقاڵ و پڕكار، ئەنجامدانی كاری كورتخایەن بۆ منداڵەكانیان زۆر خۆشە، چونكە هەم خێراترەو هەم ئاسوودەتر. بە ڕێگەیەكی ئاساندا، دەتوانن بە كەڵك وەرگرتن لە چۆنیەتیی فێركردن و هاوڕەنگ بوون لەگەڵ منداڵ، شێوەی بڕیاردان فێری منداڵەكەتان بكەن. ڕێگە بدەن منداڵ لە نێوان ئەو بیروباوەڕەیدا كە ئێوە قبووڵتانن، هەڵببژێرێ. كاتێك هەڵیبژارد، دڵنیابن منداڵەكە چەمكی ئەو بیروباوەڕەی بەباشی دەرككردوەو لەگەڵی بەرەوڕوویە.

ئەو هەنگاوانەی بۆ موداخیلە پێشنیار دەكرێن

★ كاتی وا دیاری بكەن و بۆ منداڵەكەتانی تەرخان بكەن كە بتوانن لەم كاتەدا بە تەواوی سەرنج بدەنە منداڵەكەتان. پێكەوە یاری بكەن، كتێب بخوێننەوە، قسە بكەن، پیاسە بكەن و كاتی خۆش خۆش بەرنەسەر تاكو یارمەتی دارشتنی بناغەیەكی بەهێزی متمانە و خۆشەویستی لە نێوان ئێوە و منداڵەكانتان دا بكا.

★ وەبیر منداڵەكانتان بێننەوە كە تەنانەت لە چوارچێوەی ماڵێشدا لەوانەیە مادەی ژەهراوی و زیانبار هەبێ. ئەو مادانە كە لە ماڵێدا كەڵكیان لێوەردەگیرێ وەكو مادەی خاوێن كەرەوە، مادەكانی شوشتن، لاكی بریقەداركردن و ڕەنگ لەو مادانەن كە لەزگەی سەرنجدان و مەترسیان لەسەر دراوەو ئێوە دەتوانن ئەمانە بۆ منداڵەكانتان بخوێنن، مەیەڵن ئەو مادانە دەستی منداڵانیان پێ ڕابگاو لەو شوێنانە كە خواردەمەنیان لێ دانراوە دەبێ دوور بن.

★ بۆ منداڵەكەتانی ڕوون بكەنەوە، ئەگەر دەرمان بە هەڵەو نادروست و بەبێ هۆ بەكار بێنن ئاكامی خراپ و زیانباری بەدواوە دەبێ. فێری منداڵەكانتان بكەن قەت لە خۆڕا دەرمان بەكار نەهێنن مەگەر ئەو كاتە كە خۆتان بیان دەنێ یان ئەوە كە لەلایەن كەسانی جێگەی متمانەوە وەك بابەگەورە، دایەگەورە یان پەرستار بدرێت.

★ بۆ منداڵەكەتانی ڕوون بكەنەوە كە بۆچی پێویستە منداڵ خواردنی باش بخواو تەنیا دەبێ ئەو شتانە بخوا كە سودی باش بە لەشیان بگەیەنێ. ناوی چەند خواردنی باش بەرن كە منداڵەكەتان خواردوویەتی و بۆی ڕوون بكەنەوە كە خواردنی باش چۆن منداڵ تەندروست و بەهێز دەكا.

★ هەندێك ڕێنوێنیان بدەنە منداڵ كە فێری بكا چاوەڕوانیی ئێوە ئەنجامدانی چ هەڵسوكەوتێكە. پرەنسیپە سەرەتاییەكانی پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكان و چوونە نێو منداڵانی دیكە فێری منداڵەكەتان بكەن. لە یاریدا عەداڵەتت لەبەرچاو بێ. كەرەسەكانی یارییت بدە بە منداڵانی دیكەش. ڕاستگۆ بەو لەگەڵ كەسانی دیكە بە جۆرێك هەڵسوكەوت بكە كە پێت خۆشە ئاوا هەڵسوكەوتت لەگەڵ بكرێ.

★ منداڵی هان بدەن یاسا و پرەنسیپەكان بەڕێوەبەرێ. بۆ نموونە، داوا لە منداڵ بكەن لە كاتی چێشت لێنان یارمەتیتان بكا (كەرەسەكانی پێویست بۆ چێشت لێنان جیا بكاتەوە، هێلكەكان بشكێنێ و لێكیان بداو...) پێڕەوی لە ڕێوشوێنی چێشت لێنانی، جگە لە خۆشی و كات ڕابواردن بۆ منداڵ، شێوەی بەڕێوەبردنی كار پلە بە پلە فێر دەبێ. ئەنجامدانی یارییەكی سادە كە لەسەر پارچەیەك دەكرێ و یاسا و پرەنسیپێكیان هەیە (وەكو: مینچ، مارو پەیژە، نیزۆپۆلی و...) میكانۆكان دەكرێ وەك ڕاهێنانێك بۆ پەیڕەوی لە پرەنسیپ و یاساكان سەیریان بكرێ.

★ بە كەڵكوەرگرتن لە یاری، دەرفەتێك بۆ منداڵەكەتان پێكبێنن، بتوانێ بەسەر بارودۆخە ئاستەمەكاندا زاڵ بێ و گیروگرفتەكان بە ئاسانی چارەسەر بكاو لەم كاتانەدا هانی بدەن و جارجارەش یارمەتیی بدەن. لەوانەیە دروستكردنی تاوەرێك بە بلۆكی چووكەی پلاستیكی لەبەر ئەوەی كە زوو زوو دەڕووخێ ببێتە هۆی ئەوەی منداڵەكە بگری، لەم كاتەدا دەتوانن چەند پێشنیاری بە

مەبەستی راست دانانی بلۆکەکان پێبکەن. هەر لەو کاتەشدا لە منداڵەکە بپرسن دەیەوێ چ بکا بۆ ئەوەی پێشنیارەکەتان بەڕێوەبەرێ. ئاڵوگۆڕ لە پرۆسەی شکست بەرەو سەرکەوتندا، دەبێتە هۆی ئەوەی باوەڕ بە خۆبوون لە منداڵدا بەهێز بێ.

★ بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵی خۆتان بکەن تا بە کردەوە، لێهاتوویی بڕیاردان فێر ببێ، لە کاتی هەڵبژاردنی جلوبەرگدا، چەند دەستی بۆ لەپەنا یەکتری دابنێن لێی گەڕێن بۆخۆی دەستێکی هەڵبژێرێ، تەنانەت ئەگەر هەڵبژاردنەکەشی بەدڵی ئێوە نەبێ، نیگەران مەبن. لێ بگەڕێن با منداڵ تێبگا کە ئێوە وا بیر دەکەنەوە کە ئەوە دەتوانێ بڕیارێکی باش و بەجێ بدات.

لە باخچەی ساوایانەوە تا پۆلی سێ

زۆربەی منداڵانی 5 تا 9 ساڵە هەستێکی باشیان لەبارەی خۆیاندا نییە. سەبارەت بەوە کە لە گەشەکردندا خۆشحاڵن و زۆر وایە قوتابخانەو دەرفەتی نوێیان پێخۆشە. لەم قۆناغەشدا منداڵان سەرەتا لە رێگەی ئەزموونی رووداوەکانەوە، فێر دەبن و بیر دەکەنەوەو تێگەیشتنێکی باشیان لەبارەی ئەو رووداوانەوە نیە کە لە داهاتوودا روو دەدەن. خەیاڵ و واقیع زۆر بە ئاسانی لێک دەدرێن، دنیا هەر بەم شێوەیە دەبینرێ کە منداڵ دەیەوێ نەك بە شێوەی واقیعی خۆی. منداڵان لەم تەمەنەدا پێویستیان بە یاسا، رێنوێنی لە هەڵسوکەوتدا و زانیاری بۆ بڕیاردان و هەڵبژاردنی دروست هەیە.

باس لەسەر خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان دەبێ پەیوەندیی بەو کەس و رووداوانەوە هەبێ کە منداڵ یان دەیان ناسێ و یان لە راستی دا دەبێ پەیوەندیی بە هەمان شوێن و کاتەوە هەبێ. زۆر منداڵ پێیان خۆشە بزانن لەشیان چۆن کار دەکا. کەوابوو دەکرێ باسەکە پەیوەندیی بە پاراستنی لەشساغیی تەواو و خۆپاراستن لە هەرچەشنە زیانێك بۆ لەش هەبێ.

ڕۆڵی دایك و باوك لە دوو رووەوە زۆر گرنگە، یەکێکیان وەك مامۆستاو ئەوی دیکەیان وەکو نموونەی رەفتار. هەمیشە منداڵان متمانەیان بە هەموو شتێك هەیەو پێیانوایە ئەو بڕیارانەی گەورەکان بۆ وانی دەدەن، دروستە. منداڵەکەتان یارمەتی بدەن ئەو کەسانە بناسێ کە دەبێ جێی باوەڕ بن و بزانن کە ئەو متمانەیە گرنگە. منداڵ دەبێ ئەوە بزانێ، هەر کە یەکێك پێی بڵێ «فلان کارەی بکە» هەمیشە پێویست ناکا بیکا. لە کۆتایی پۆلی سێهەمدا منداڵەکەتان دەبێ ئەو شتانە بزانێ:

★ مادده هۆشبەرەکان و دەرمانە رێگەیان پێ نەدراوەکان چن، بۆچی نایاسای و رێگە پێ نەدراون، شێوەو قەوارەیان چۆنە و چەند زیانبەخشن.

★ جیاوازییەکانی نێوان خواردنەکان، ژەهرەکان، دەرمانەکان و مادده سڕکەرە ئیزن نەدراوەکان چن.

★ ئەو دەرمانانەی لە کاتی نەخۆشیدا پزیشك دەیان داو لەلایەن دایك و باوکی بەرپرسەوە دەدرێن، باش و یارمەتیدەرن بەڵام ئەگەر ئەم دەرمانانە بەباشی کەلکیان لێ وەرنەگیرێ زیانیان هەیەو مەترسیدارن.

★ گرنگیی خۆپاراستن لە کەلوپەل، بوخچەو مادده نەناسراوەکان کە لەوانەیە مەترسیدار بن لە چ دایە.

★ لە قوتابخانەو دەرەوەی قوتابخانەدا چ گەورە ساڵێك بۆ وەڵامدانەوە بە پرسیار جێی متمانەیەو دەکرێ لە کاتی نائاسایی دا داوای یارمەتیی لێ بکرێ.

★ چ خواردنێك بەسوودەو بۆچی وەرزش گرنگە.

★ یاساکانی پەیوەندیدار بە خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەو دەرەوە چیە.

★ بۆچی بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان بۆ هەموو منداڵان رێگە پێنەدراوە.

ئەو هەنگاوانەی بۆ موداخیلە پێشنیار دەکرێن:

★ منداڵان لەو تەمەنەدا پێویستیان بە تێگەیشتنی تەواوی یاساکانی خێزان هەیە، ئێوە دەتوانن بوونی ئەو یاسانە لە ڕێگەی باسکردن لەبارەی یاساکانی لێخوڕین و گرنگییەکانیان لە پاراستنی ئاسایشدا، یان یاساکانی قوتابخانەوە بۆ روون بکەنەوە، ئەمانە ئەو شتانەن کە منداڵ لەگەڵیان ئاشنایە.

★ باسی ئەو شتانە بکرێت کە خەڵك دەبێ بۆ لەشساغی و تەندروستی لە بەرچاوی بگرن، پێ لەسەر تەندروستی تەواوی دابگرن، وەکو بەکارهێنانی میسواك دوای هەر ژەمێك، شوشتنی دەست، خواردنی بەسوودو باش، حەسانەوەو خەوێکی باش، بە کەڵك وەرگرتن لەمانە دەتوانن ئەو شتانە بەراورد بکەن کە لەوانەیە هەڕەشە لە تەندروستی خەڵك بکا، وەکو بەکارهێنانی مادەکان و دەرمانە ڕێگە پێنەدراوەکان، جگەرە یان خواردنەوە کهولییەکان.

★ بۆیان روون بکەنەوە کە ریکلامەکانی تەلەڤیزیۆن چۆن هەوڵ دەدەن منداڵان هان بدەن بۆ کڕینی بەرهەمەکانیان وەکوجۆرەکانی چوکلێت، پوفەك، خواردنەوەکان و ئەو شتانەی کە بۆ منداڵ سەرنجڕاکێشن.

★ باسی ئەو نەخۆشیانە بکەن کە منداڵەکەتان دەیانناسێ و ناوی ئەو دەرمانانەی فێر بکە کە بۆ ئەو نەخۆشیانە دەدرێن. زۆربەی منداڵان گەرووئێشە، گوێ ئێشە، ئانفلۆوانزاو هەڵامەتیان تاقیکردۆتەوە، بە باسکردن لەسەر ئەو نەخۆشیانە یارمەتی بە منداڵەکەتان بدەن تاکو جیاوازی دەرمانە ڕێگە پێ دراوەکان و مادده هۆشبەرەکان یان دەرمانە قەدەغەکراوەکان بزانێ.

★ منداڵەکانتان رابهێنن کە لە چ کاتێ بەکارەکانیان دەڵێن ((نا)) تەمرین بکەن. باسی ئەو کاتانە بکەن کە لەوانەیە بە دڵی منداڵەکەتان نەبن، وەکو ئەوکاتەی کە منداڵ بۆ یاریی پایسکل لێخوڕین بانگهێشتن دەکرێ، بەڵام ئێوە ڕێگەی پێنادەن یان ئەوکاتەی دەرمان یان مادەیەکی نەناسراوی پێشکێش دەکرێ، چەند وەڵامان بۆ ئەو جۆرە کاتانە فێری منداڵەکەتان بکەن.

★ لیستێك لەو کەسانە ئامادە بکەن کە بۆ ئەوە دەبن منداڵەکەتان متمانەیان پێ بکا تاکو لەکاتی مەترسیدا پشتیان پێ ببەستێ، بە یارمەتیی منداڵەکەتان دەفتەرۆکەیەکی تەلەفۆن ئامادە بکەن کە ژمارە تەلەفۆنی خزم، دۆستانی خێزان، جیرانەکان، مامۆستایان، مەلاکان، پۆلیس و ئاگرکوژێنەوەیانی تێدا بنووسن. دڵنیا بن منداڵ رووخساری کەسانی ئاشنا دەناسێتەوە، تەنانەت دەکرێ وێنەکانیانی نیشان بدەن. لەبارەی یارمەتییە جۆراوجۆرەکان دا کە هەرکام لەو کەسانە لەکاتی رووداوێکی چاوەڕوان نەکراودا لە دەستیان دێ لەگەڵ منداڵەکەتان بدوێن، وەکو کاتی ونکردنی کلیلی ماڵێ یان شێوەی بەرەو ڕووبوونەوە لەگەڵ نەناسیاوێکدا.

پۆلی چواری سەرەتایی تا پۆلی شەش

لەم قۆناغەدا لە خێرایی گەشەکردنی لەش کەمدەبێتەوەو رادەیەکی زۆری وزە لە فێربووندا خەرج دەکرێ، منداڵانی 10 تا 12 ساڵە پێیان خۆشە راستییەکان بەتایبەتی شتە سەیرو سەمەرەکان فێر بن و حەز دەکەن لە هەموو کارێکدا سەرەدەرێك دەرکەن و سەرچاوەکانی زانیارییەکانیان دەستنیشان بکەن، هاوڕێ (باشترین هاوڕێ یان گرووپێك لە هاوڕێیان)یەکان بۆئەو گرنگ دەبن. ئەوەی منداڵان لەو تەمەنەدا هۆگری دەبن و وەدوای دەکەون، شتێکە کە بە فکری گرووپ دیاری دەکرێ. بەشێك لە خۆناسینی منداڵان لەو چوارچێوەیەدا پێکدێ کە لەلایەن هاوتەمەنەکانیانەوە پەسندە بەتایبەتی هاوتەمەنە خۆشەویستەکانیانەوە، لە ئاکامدا هیچ کام لە ئەندامانی گرووپەکە ناتوانێ سەربەخۆ بڕیارێك بگرنەبەر و هەڵبژاردن دەبێ بەکۆمەڵ بێ.

ڕەنگە ئەوە گرنگترین قۆناغی تەمەن بێ کە دەبێ دایك و باوك هەوڵەکانی خۆیان بە مەبەستی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانی تێدا چڕ بکەنەوە. ئەم قۆناغە کۆتایی قۆناغی خوێندنی سەرەتایی و دەستپێکردنی

قۆناغی ناوەندییە، قۆناغێکی زۆر گرنگە بۆ بڕیاردان لەبارەی خواردنەوەی مەشرووباتی کهولی و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا. ئەو تەمەنانەی زیاترین مەترسیان تێدایە لە دەستپێکردنی جگەرە، بریتین لە پۆلی حەوتەم و هەشتەم. لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە بەشی زۆری بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان لە سەرەتاکانی قۆناغی لاوێتیدا دەستپێدەکاو دەستپێکردن لەو قۆناغەدا، ئەگەری بەرەوڕووبوون لەگەڵ گیروگرفتی گەورە زیاتر دەکا.

پەیامێك کە بە روونی و بە ئاشکرا بگاتە منداڵەکەتان بریتییە لەوەی کە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولی و مادده هۆشبەرەکان قەدەغەیە. ئەو پەیامە دەبێ لەسەر بنەمای راستییەکان بێ و ببێتە هۆیەك بۆ هاندانی منداڵ تاکو لە بەرامبەر فشاری بەکارهێنانی کهول یان مادده هۆشبەرەکاندا خۆڕاگر بێ. زانیاریی نوێ و باش ئەو بوارانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

- چۆنیەتیی ناسینی مادەکان وەك خواردنەوە کهولییەکان، جگەرە، حەشیش، ئەو مادانەی هەڵدەمژرێن، هیرۆئین، تریاك و بەرووبوومەکانی.
- کاریگەریی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەسەر ئەندامەکانی لەش و هۆیەکانی ترسناکتربوونی بەکارهێنانی مادەکان لە کاتی گەشەکردندا.
- کاریگەری و ئاکامە درێژماوەو کورتخایەنەکانی بەکارهێنانی جۆرەکانی مادده هۆشبەرەکان.
- ئاکامەکانی بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده هۆشبەرەکان لە خێزان و کۆمەڵگە و ئەو کەسەدا کە بەکاریان دێنێ.

ئەو هەنگاوانەی کە بۆ مواداخیلە پێشنیار دەکرێن

★ تەرخانکردنی کاتێکی دیاریکراو بۆ قسەکردن لەگەڵ منداڵی خۆتان: هەوڵبدەن بە تەواوی ئاگاتان لە منداڵەکەتان بێ، چونکە سەرنجێکی کورت و ناتەواو، سوودێکی ئەوتۆی نیە، بۆئەوەی وتووێژەکەتان لەگەڵ منداڵەکەتان سادە

بکەنەوە داوای لێبکەن پێکەوە بچنە پیاسەکردن، یان بۆ خواردنی ئایسکرێم لەگەڵتان بێت، یان لە رێگەی گەڕانەوە لە سینەمادا قسەی لەگەڵ بکەن.

★ منداڵەکەتان هان بدەن کە لە کاری بەکۆمەڵدا کە دەبێتەهۆی دۆستایەتیی نوێ و هەستکردن بە خۆشی، بەشدار بێ. وەرزش، گەڕانی بەکۆمەڵ، بەرنامەکانی سەردان و گەڕان و بەشداری لەو کارانەدا کە بۆ لاوان دانراون، رێگەیەکی باشن بۆ ناسیاوی و یەکتر دیتنی منداڵەکان لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان.

★ منداڵی خۆتان فێربکەن کە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان یان مادده هۆشبەرەکان چۆن لە رێگەی ریکلامی سەرنجراکێشەوە هان دەدرێ، ئەو پەیامانەی لە رێگەی فیلمەکان یان بەرنامە ڤیدیۆییەکان، سەتەلایتەکان، شیعرو مۆسیقا بیانییەکان، گۆڤارەکانەوە دەدرێن، منداڵ دەبێ ئەوە بزانێ کە ئەم جۆرە پەیامانە بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان یان مادده هۆشبەرەکان بەشێوەیەکی دڵرفێن، سەرنجراکێش و ئەفسووناوی نیشاندەدەن و دەناسێنن. بە روونی ئەفسوونەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانیان لەگەڵ راستییەکان بۆ جیا بکەنەوە.

★ راهێنانی شێوەی گوتنی ((نا)) لەگەڵ منداڵەکەتان درێژە پێبدەن و پێ لەسەر گرنگیی رەتکردنەوە یان قبووڵنەکردنی مادده هۆشبەرەکاندا بگرن. پێشنیاری بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان و مادده سڕکەرە سووکەکان و تەنانەت جگەرە بە منداڵان لەم تەمەنەدا شتێکی غەریب نیە. منداڵان لەوانەیە پەیوەندیان لەگەڵ منداڵانێکی دیکە هەبێ کە خواردنەوەکان و مادده هۆشبەرەکان بەکاردێنن و بە باشی بیانناسن.

★ منداڵانی خۆتان هان بدەن کە لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان گرووپە دژی مادده هۆشبەرەکان پێکبێنن و ئەو کارانە بکەن کە لەگەڵ هیچ چەشنە مادەیەکی سڕکەر ناگونجێن.

★ داوا لە منداڵەکانتان بکەن ئەو بابەتانەی لە ڕۆژنامەکاندا پەیوەندیان بە خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکانەوە هەیە بیبڕن و کۆیکەنەوە. هەروەها ئەو بابەتانەی لەبارەی شەڕ و کوشتار و قاچاغی ئەم مادەیەوە هەیە. تەنانەت ئاماری ئەو مردنانەی بەهۆی بەکارهێنانی مادەکان یان ئەو ڕووداوە دڵتەزێنانەی کە بەهۆی کاریگەریی خواردنەوە یان ماددە هۆشبەرەکانەوە ڕوودەدەن. لەبارەی ژیان و ئەو سەرچاوانەدا کە بەهۆی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان لەنێو دەچن، لەگەڵ منداڵی خۆتان بدوێن.

★ دایك و باوکی هاوڕێی منداڵەکەتان بناسن و یەکتر هان بدەن تاکو هەڵسوکەوتی تاکێتی و کۆمەڵایەتیی جێگەی پەسندیان فێربکەن. کۆبوونەوە نافەرمییەکانی بەکۆمەڵ لەگەڵ دەرو دراوسێکان، بەشداری لە ڕێوڕەسمە جۆراوجۆرە وەرزشییەکان، ئاینییەکان، ئەنجومەنی دایکان و باوکان و مامۆستایاندا دەرفەت و ئیمکانێکی باش بۆ یەکتر دیتنی دایك و باوکەکان پێکدێنن. بە هاوکاریکردن لەگەڵ دایك و باوکەکانی دیکە ئەو چالاکیانە بۆ منداڵەکانتان پێکبێنن کە چاوەڕوانیتان لێیان هەیە تاکو کاتی بێکاری (کە کاتێکی لەبارە بۆ بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان لە ڕووی خۆشی و تاقیکردنەوەوە)یان سنووردارو کۆنترۆڵ بکەن.

پۆلی حەوتەم تا نۆیەم

لەسەرەتای قۆناغی مێردمنداڵی، ڕێککەوتن لەگەڵ هاوڕێیان، ڕۆڵێکی گرنگ و کۆنترۆڵکەری هەیە. لە زۆر بارەوە، سەرەتای باڵقبوون وەك لەدایکبوونەوە وایە، لەو تەمەنەدا منداڵان دەیانەوێ و بگرە دەبێ ڕابردوو بەجێبێڵن و ناسنامەی تایبەت بە خۆیان بدۆزنەوە. بەو مانایە کە لە هاوڕێیەتییە کۆنەکان تێدەپەڕین. لەم کاتەدا ئەو شێوە بڕیاردان و چارەسەرکردنەی گیروگرفتەکان کە فێری بوون، دەتوانێ بەکەڵك و یارمەتیدەربن، بەڵام ئەو بڕیارە نوێیانەی کە دەیدەن بە گوێرەی ئەو زانیاری و ئامانجە نوێیانە دەبێ.

مێردمنداڵان لەم تەمەنەدا لەگەڵ مەسەلە داماڵکراوەکان بەرەوڕوو دەبن و بیر لە داهاتوو دەکەنەوە. ئەوان تێدەگەن کە هەر هەڵسوکەوتێك، ئاکامێکی تایبەت بە خۆی هەیە، دەزانن کە هەڵسوکەوتیان شوێن لەسەر کەسانی دیکە دادەنێ. جاری وایە خۆناسینێکی چەوتیان هەیە و دڵنیانین لەوەی کە بەڕادەی پێویست گەورە بوون و ئاڵوگۆڕیان بەسەرداهاتووە یان نا، زۆری وا هەیە لەگەڵ گەورەکان تێکهەڵدەچن. تەنانەت دڵنیا نین لەوەی کە دەتوانن متمانەیان بەخۆیان بێ و لەسەر پێی خۆیان ڕاوەستن و حەز دەکەن بە چاوێکی باش سەیری خۆیان نەکەن. لەم کاتەدا پشتیوانییەکی بەهێز لە ڕووی سۆزو نموونەیەکی باشی هەڵسوکەوتی گەورە ساڵان زۆر گرنگە.

زۆربەی مێردمنداڵان بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان لە یەکەم ساڵەکانی دواناوەندییەوە دەستپێدەکەن. دڵنیابن قسە و لێدوانەکانی خێزان لەبارەی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکاندا، پێداگرتن لەسەر زەرەروو زیانی ئاکامە خێراو ناخۆشەکانی بەکارهێنانی ئەم مادانە بووە. بەهۆی ئەوە کە قوتابیانی ساڵانی یەکەمی دواناوەندی گرنگی دەدەن بە ڕواڵەتی خۆیان وا باشترە کە لەگەڵیان بەرەوڕوو بن، بۆئەوەی باشتر کاریان تێبکەن، لە جیاتی گوتنی ئەوە کە جگەرە دەبێتەهۆی شێرپەنجەی قوڕگ و نەخۆشیی دڵ لە جگەرەکێشەکاندا، لەبارەی هەناسەی خراپ، خراپ بوون و ڕەش هەڵگەڕانی ددانەکان و قامکەکان و سووتانی جلوبەرگدا قسەیان بۆ بکەن و زیاتر پێ لەسەر تێکچوونی ڕواڵەتیان دابگرن.

زۆر لە لاوەکان ماددە بەکاردێنن، چونکە هاوڕێ خۆشەویستەکانیان بەکاریدێنن. بەشی هەرەزۆری هەوڵ و تەقەلاکانتان لەو تەمەنەدا دەبێ بۆ بەهێزکردن و هاندانی لاوان لە خۆپاراستن لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و کهولدا تەرخانبکرێ، لێرەدا ئاماژە بە چەند هەنگاوی گرنگ دەکرێ:

★ کاریگەریی بەهێزی ئاواڵەکان بەهۆی کاریگەریی دایك وباوکەوە پووچەڵ بکەنەوە. چاوەڕوانیی یاساکانی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بەهێز بکەن. تاکو منداڵەکەتان بە روونی تێبگا بەکارهێنانی هەرچەشنە مادەیەکی سڕکەرو خواردنەوەیەکی کهولی قبووڵ ناکرێ و نایاساییە. لەوانەیە مێردمنداڵان بڵێن «هەموو کەس مادەو کهول بەکاردێنێ» و هیچ کێشەیەکیشیان بۆ نەهاتۆتەپێش، منداڵەکەتان ئاگادار بکەنەوە کە «هەموو کەس کاری وا ناکا» و ئەو کێشەیە هەرچۆنێك بێ نایاساییە. پێ لەسەر ئەوە دابگرن کە زەرەرو زیانەکانی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان زۆرن و لە ئەژمار نایەن و هەرچەند هەندێك کەس کە بەکاریان دێنێ رواڵەتێکی ساغیان هەیە و هەڵسوکەوتێکی ئاساییان هەیە، بەڵام بەکارهێنانی مادەکان یەکجار زۆر ترسناکە و زۆر ناخایەنێ ژیانی ئەمانە بەرەو وێرانی دەبات.

★ هاوڕێیانی منداڵەکەتان و دایك و باوکیان بناسن. هاوڕێیانی منداڵەکەتان ببینن، بەردەوام بۆ ماڵی خۆتانیان بانگهێشتن بکەن. لەگەڵ دایك و باوکی هاوڕێیانی منداڵەکەتان باسی چاوەڕوانییەکانتان لە هەڵسوکەوتدا بکەن. لەگەڵ دایك و باوکەکانی دیکە هاوکاری بکەن و هەندێك یاسا لەبارەی پێشگیری لە گەڕانی بە درەنگ، ریگەی بەشداری لە داوەتەکان و چالاکییە کۆمەڵایەتییەکانی دیکەدا دابنێن.

★ ئەو شوێنانە بناسن کە منداڵەکەتان هاتوچۆی دەکا ئەگەر منداڵەکەتان لە ماڵە هاوڕێیەکەیەتی لەوە دڵنیا بن کە خێزانکەی دەناسن. ئەگەر منداڵەکەتان دەچێتە سینەما، بزانن دەچێتە کام سینەماو چ فیلمێك دەبینێ. گۆڕینی بەرنامە لە دوایین کاتەکاندا وەکو چاوپێکەوتن لەگەڵ هاوڕێیەکی دیکە، یان چوونە سینەمایەکی دیکە رێگەی پێنادرێ و دەبێ پێشتر لەگەڵ دایك و باوك ساغ بووبنەوە.

لە کۆتایی پۆلی هەشتدا منداڵەکەتان دەبێ

- تایبەتمەندییەکان و سروشتی کیمیایی مادده هۆشبەرەکان بناسێ.
- فیزیۆلۆجیی کاریگەریی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان لەسەر سیستەمی گەڕانی خوێن، هەناسە، دەمارەکان و توانای منداڵ بوون بزانن.
- قۆناغی بەستراوەیی کیمیایی ئالوودەیی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکەدا، پێشبینی ناکرێ، بزانێ.
- کاریگەرییەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان لەسەر ئەو چالاکیانەی پێویستیان بە هەماهەنگیی جوولە هەیە وەکو، لێخوڕین یان چالاکییە وەرزشییەکان، بناسێ.
- چاوێك بەسەربردەی خێزاندا بخشێنن بەتایبەتی ئەگەر پێشینەی ئالوودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان یان کهول، کێشەی دروستکردبێ.

ئەو هەنگاوانەی بۆ موداخیلە پێشنیار دەکرێن

★ چۆنیەتیی گوتنی «نا» لەگەڵ منداڵەکەتان مەشق بکەن. فێری منداڵەکەتان بکەن، کاتە ئاستەمەکان بناسێ وەکو مانەوە لە ماڵێکدا کە گەورەی لێ نیە و مێردمنداڵان خەریکی جگەرەکێشان یان خواردنەوەن یان بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانن، شانۆیەك لە دۆخە جۆراوجۆرەکان ساز بکەن کە لەودا هاوڕێیانی منداڵەکەتان داوا لە منداڵەکەتان دەکەن نەختێك خواردنەوەی کهولی یان مادەی سڕکەر تاقیبکاتەوە، منداڵەکەتان دەبێ بەپێی ئەو شتانەی فێری بووە، شێوەی گوتنی «نا» مەشق بکا. شانۆی جۆراوجۆر بەڕێوەبەرن تا دڵنیا بن لەوەی منداڵەکەتان شێوەی گوتنی «نا» فێر بووە.

★ یارمەتیی منداڵەکەتان بدەن تا دڵنیابوون لەوەی کە رواڵەتێکی باش و رێکوپێکی هەیەو هەست دەکا تەندروستە، تێڕوانینێکی باش لەسەرخۆی پەرە پێبدا. جگە لەوەی کە خواردنێکی باش و تەواوی بۆ دابیندەکەن، هەوڵ بدەن ئەو شتە خۆراکییە زیادانەش ئامادە بکەن کە سەرنجراکێشن.

★ درێژە بەو کاتانە بدەن کە تەرخانتان کردوە تاکو لەبارەی ئەو شتانەدا کە بۆ ژیانی منداڵەکەتان گرنگە قسەی لەگەڵ بکەن، منداڵەکەتان ترسی لە باڵقی سێکسی هەیە و نیگەرانی ئەوەیە کە وەك هاوڕێیەکانی خۆی گەشە نەکا، جگە لەوەش دەستپێکردنی قۆناغی دواناوەندی لە روانگەی ئەوەوە کێشەیەکی واقیعییە، لەم کاتەدا سەرنج و نیگەرانیی ئێوە زۆر زیاتر پێویستە.

★ قۆناغ بە قۆناغ بە یاساکانی خێزاندا بچنەوە و بەپێی هەلومەرج تەواویان بکەن. رۆڵی منداڵەکەتان لە بەڕێوەبردنی ئەم یاسانەدا وەبیربخەنەو پێ لەسەر بەرپرسایەتیی منداڵەکەتان لە کاری رۆژانە، ئەرکەکانی خێزان، سنووردار بوونی کاتی سەیرکردنی تەلەڤیزیۆن، سنووردارکردنی هاتوچۆ لە قوتابخانە و لە شەوە پشووەکاندا دابگرن. لەبارەی ئەم پرسیارانەدا لەگەڵ منداڵەکەتان قسە بکەن. ئایا ئەو یاسانەی دانراون دادپەروەرانەن و بەرهەمێکی جێگەی پەسندیان دەبێ؟ ئایا کاتی ئەوە هاتووە ئەرکی دیکە دیاری بکرێ؟ ئایا پێویستە هەندێك لە ئەرکەکان سەبارەت بە زۆربوونی ئەرکی قوتابخانە و کاروباری پاش قوتابخانە کەم بکرێتەوە؟ ئایا پێویستە هاتوچۆ سنووردار بکرێ؟

★ لەبارەی دۆستایەتییەوە لەگەڵ منداڵەکەتان بدوێن، وەبیریان بێننەوە کە دۆستی راست قەت داوای کارێك لە دۆستەکەی ناکا کە دەزانێ بۆ خۆیی و خێزانکەی زیانی هەیە و ترسناکە.

★ هەندێك کاروباری کۆنترۆڵکراو لە ماڵێدا بۆ منداڵەکەتان پێکبێنن کە رەنگدانەوەی یاسای قەدەغەکردنی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان کهول بێ، بۆ وێنە هاوڕێیانی منداڵەکەتان بانگهێشتن بکەن بۆ دیتنی پێشبڕکێی فووتبۆڵ یان بەرنامەیەکی تەلەڤیزیۆنی کە پێیان خۆشە بۆ خواردنی بەرکوتی ئێواران یان ژەمە ئێوارەیەکی سارد بێنە ماڵی ئێوە.

پۆلی یازدە تا دوازدە

قوتابیانی دواناوەندی بیر لە داهاتوو دەکەنەوە و دەتوانن بیرکردنەوەیەکی داماڵراویان هەبێ، ئەوان لە رووی واقعبینییەوە دەڕواننە گەورەکان، لاوان حەزیان لەوەیە لەبارەی نیگەرانییەکانیان و شێوەی چارەسەری کێشەکان و بڕیارداندا لەگەڵ گەورەکان قسەو باس بکەن، ئێوە دەبێ لەم تەمەنەدا دەرفەتێکی زۆریان بۆ پێکبێنن، لاوەکان لەم تەمەنەدا بەرەو کاری گرووپی دەچن و بەستراوەیی بە گرووپ زیاتر دەبێتەهۆی هەڵسوکەوت و کردەوەکانیان، لەم قۆناغەدا لاوەکان دیدوبۆچوونیان فراوانترە و حەزیان لە پەیوەندیی باش لەگەڵ خەڵکی دیکەیە.

لە کۆتاییەکانی قۆناغی دواناوەندیدا منداڵی ئێوە دەبێ ئەم شتانەی خوارەوە بەباشی بزانی:

- کاریگەریی کورتخایەن و درێژخایەنی جۆرەکانی مادده هۆشبەرەکان لەسەر لەش.
- ئەگەری مەترسیی مردن بەهۆی بەکارهێنانی مادده سڕکەرە لێکدراوەکان.
- پەیوەندیی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بە نەخۆشی و کەموکورتیەکانی دیکە.
- کاریگەری و ئاکامی ئەگەرەکانی کارکردن بەو دەزگا مەترسیدارانە لەکاتی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان کهولدا.
- کاریگەرییەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەسەر کۆمەڵ.
- ناوەند و سەرچاوە دەستێوەردەرەکان کە لە کۆمەڵگادا هەن.

ئێوە دەتوانن لەم تەمەنەدا پێ لەسەر کاریگەریی درێژخایەنی مادده هۆشبەرەکان یان کهولدا بگرن وەکو ((ماددەهۆشبەرەکان چانس و دەرفەتی سەرکەوتن لە مێرمنداڵ دەستێنێ، دەرفەتی وەك چوونە زانستگە، وەرگیران لە خولەکانی راهێنانی کارە جۆراوجۆرەکان و دۆزینەوەی کارێك کە ئارەزوویەتی، قۆناغێکی سەرکەوتووی مێردمنداڵی دەتوانێ وەك نموونەیەکی باش، رۆڵێکی کاریگەری لەسەر خوشك و برا چووکەکانی هەبێ)).

بە سەرنجدان بەوە کە لاوان پێیان خۆشە سەربەخۆیی خۆیان بپارێزن، دەبێ تووشی کاروبارەکانی خێزانیان بکەن چونکە ئەمە شتێکی گرنگە، ئەوان لەکاتی نانخواردندا دەبێ لە دەوری ئەندامەکانی خێزان کۆببنەوە، لەکاتی ڕۆژانی پشوودا دەبێ لەگەڵ خێزانکانیان بن و وەکو بەشێك لە خێزان بمێننەوە.

ئەو هەنگاوانەی بۆ مۆداخیلە پێشنیار دەکرێن

★ لەگەڵ منداڵەکەتان درێژە بە باس لەسەر مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بدەن، وا بکەن ئەو کەسانە یان ئەو هاوڕێیانە بناسێ کە مادده هۆشبەرەکان بەکاردێنن، لەبارەی ئەوەدا قسە بکەن کە چۆن مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان هەڕەشە لە ژیان دەکەن و زۆر دەرفەتی لەبار بۆ داهاتوو بەفیڕۆ دەدەن.

★ ڕێگەچارەیەك بدۆزنەوە تاکو بتوانن ئەو کاتانەی خەریکی کارکردنن و چاوتان لەسەر منداڵەکەتان نیە، کەم بکەنەوە. لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە بەیانیان، کاتی نیوەڕۆ یان سەعات 3 تا 6ی ئێوارە ئەو کاتانەن کە ئەگەری بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکانیان تێدا زۆرە.

★ منداڵە لاوەکەتان هان بدەن تا لە ئەنجومەن، ڕێکخراو و گرووپەکانی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا ببێتە ئەندام و دەورەی جۆراوجۆر لەبارەی مادده هۆشبەرەکاندا ببینێ.

★ منداڵە لاوەکەتان هان بدەن تا لە یانەی وەرزشی، گرووپە هونەرییەکان، خولەکانی فێربوونی کارە دەستییەکان و ئەو گرووپانەدا کە چالاکیی ئایینییان هەیە ببێتە ئەندام، هەرچی منداڵەکەتان زیاتر لە چالاکیە بەسوودەکاندا بەشداربێ ئەگەری کەمتری هەیە کە بەهۆی بێتاقەتی ڕوو بکاتە مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان.

★ لەکاتی ڕۆژانی پشووی قوتابخانەکاندا یان پشووی درێژخایەندا، چالاکیە سەرنجراکێشەکان بە دوور لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان ساز بکەن کە بۆ لاوان خۆش و سەرنجراکێش بن.

★ دڵنیایی پەیدا بکەن لەوەی کە منداڵەکەتان دوایین زانیاریی لەبارەی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان و کاریگەرییەکانیاندا هەیە، هەوڵ بدەن شارەزاییتان لەبارەی نوێترین مادەی سڕکەردا هەبێ کە تازە برەوی پەیدا کردووەو تایبەتمەندییەکان و کاریگەرییەکانی بزانن، هەندێك لەو مادده سڕکەرانەی برەویان سەندووە لەم کتێبەدا هاتوون.

★ لەگەڵ دایك و باوکەکانی دیکە هاوکاری بکەن، تاکو دڵنیابن لەوەی ئەو میوانی و ڕووداوە کۆمەڵایەتیانەی منداڵەکانتان تێیاندا بەشداردەبن لە مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بەدوورن، دەتوانن داوا لە دایك و باوکە خانەخوێیەکان یان بەرپرسی ڕووداوە کۆمەڵایەتییەکان بکەن کە بەرپرسایەتی و چاوەدێریی پاك و خاوێن ڕاگرتنی شوێنەکە لە مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان بە ئەستۆوە بگرێ.

★ لەگەڵ ئەنجومەن، ڕێکخراو و دامەزراوەکانی دژی مادده هۆشبەرەکان تێدەکۆشن، هاوکاری بکەن و نەخشە و چالاکییە تەفریحییەکانی بە دوور لە مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان پێك بێنن: وەکو شاخەوانی، گەڕانی بەکۆمەڵ، فووتبۆڵی نیوەشەو و وەرزشەکانی دیکە.

★ لەگەڵ منداڵی خۆتان لەبارەی داهاتوودا بدوێن، باسی چاوەڕوانییەکانی خۆتان بکەن و منداڵەکەتان لەبارەی بەرزەفڕییەکانیدا ڕوون بکەنەوە، لەبارەی هۆگری کارو پیشەی منداڵەکەتاندا پرسیاری لێبکەن و هەوڵ بدەن زانیاریی پێویست لەم بارەیەوە بدەن بە منداڵەکەتان، ئێوە دەتوانن مافی هەڵبژاردنی پیشە و خوێندنی جۆراوجۆری پێ پێشنیار بکەن.

لاوەکان بەهۆی جۆراوجۆر روو دەکەنە ماددە هۆشبەرەکان و ئەمەش پەیوەندیی بەشێوەی هەستکردنی لاوەکان لەبارەی خۆی، چۆنیەتیی وەرگیرانیان و هەڵسووکەوتیان لە نێو خەڵکی دیکە و شێوەی ژیانیاندا هەیە، هیچ هۆیەك بە تەنیا ناتوانێ دیاری بکا کە کێ مادەی سڕکەر بەکاردێنێ و کێ بەکاری نایەنێ، بەڵام چەند مەسەلە ئەو شتە پێشبینی دەکەن کە ئەم بوارانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

- خوێندەواریی کەم یان کاریگەریی لاوازی خوێندن.
- هەڵسوکەوتی بە تووڕەیی یان توندوتیژی.
- کەوتنە ژێر کاریگەریی توندی هاوتەمەنەکان.
- نەبوونی پشتیوانیی دایك و باوك و کەڵك وەرنەگرتن لە رێنوێنییەکانیان.
- گیروگرفت لە هەڵسوکەوتدا لەسەردەمی منداڵیدا.

لەسەر هەستکردن لەبارەی نیشانەکانی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکاندا پێویستیی بە هەبوونی گوێی لەسەر هەست و چاوی وردبین هەیە، جاری وایە جیاکردنەوەی هەڵسوکەوتێکی ئاسایی مێردمنداڵان لەگەڵ هەڵسوکەوتێکدا کە لەبەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان سەرچاوە دەگرێ، دژوارە. لەوانەیە ئەو ئاڵوگۆڕانەی درێژماون و چەند رۆژ زیاتر دەخایەنن، نیشانەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بن.

ئەم بوارانەی خوارەوە هەڵسەنگێنن

- ئایا منداڵەکەتان گۆشەگیر، وەڕزەو گوێ بە پاك و خاوێنیی خۆی نادا؟
- ئایا منداڵەکەتان دەستیکردووە بە دژایەتی و گیانی هاوکاریی لەدەست داوە؟
- ئایا پەیوەندیی منداڵەکەتان لەگەڵ ئەندامانی دیکەی خێزان لاواز بووە؟
- ئایا منداڵەکەتان لە دەرسەکانیدا لەپاشە و لە چوون بۆ قوتابخانە خۆ دەبوێرێ؟
- ئایا منداڵەکەتان دڵی بە یاری، وەرزش و چالاکییە بەسوودەکان خۆش نیە؟
- شێوەی خەو و خۆراکی منداڵەکەتان گۆڕاوە؟

وەڵامی ئەرێ بە هەرکام لەو پرسیارنە دەکرێ مانای ئەوە بێ ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکانی بەکار هێناوە. هەرچەند لەوانەیە ئەم شتانە لەو منداڵانەش روو بدەن کە ماددە هۆشبەرەکان بەکار ناهێنن و گیروگرفتی دیکەیان لە قوتابخانە یان لە ماڵێدا هەیە، ئەگەر لەو بارەیەوە دوودڵن دەتوانن یارمەتی لە راوێژکارێکی ئالوودەیی وەربگرن، دەتوانن بۆئەوەی دڵنیابن کە منداڵەکەتان لە رووی جەستەییەوە نەخۆش نیە، بیبەنە لای پزیشکێك چاوی پێبکەوێ.

لەبارەی نیشانەکانی بەکارهێنان و ئامرازەکانی بەکارهێناندا بە ئاگابن. لەبارەی ئەو ئامرازە ئاساییانەی کە لە شوێنی ژیانی منداڵەکەتان دا هەن، وردبین بن. ئامرازەکانی وەك بۆڕی، کاغەزی لوول دراو، قوتووی دەرمان، قەترەی چاو، گازی پیك نیك، شیش یان بۆڕییەك کە رەش هەڵگەڕابن، چەقماغی گەورە، بتڵی بەتاڵی مەرەبا کە سەرەکەی کون کرابێ، لەوانەیە نیشانەی ئەوە بن کە منداڵەکەتان ماددە هۆشبەرەکان بەکار دێنێ.

کاتێك لاوان یان مێردمنداڵان بۆماوەیەك ماددە هۆشبەرەکان بەکاربێنن، نیشانەکانی بەکارهێنان و ئالوودەبوون بە روونی دەردەکەون، تەنانەت لەم کاتانەشدا هەندێك لە دایك و باوکەکان، حاشا لەو گیروگرفتانە دەکەن و ناتوانن لەگەڵ ئەو شتە رووبەڕووبن کە منداڵەکەیان کێشەی هەیە. تووڕەیی، هەست کردن بە تاوان، شکست و هەڵچوون، باوترین شێوەی دژکردەوەی دایك و باوکەکانە.

ئەگەر منداڵەکەتان ماددە هۆشبەرەکان بەکار دێنێ، ئەوە زۆر گرنگە کە سەبارەت بەم کێشەیە خۆتان سەرکۆنە مەکەن و پێشوازی لە هەر چەشنە یارمەتییەك بکەن بۆ ئەوەی دەستهەڵگرێ، هەرچی زووتر بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان ئاشکرا بکەن و بۆ چارەسەرکردنەکەی هەنگاو بێننەوە، ئەگەری سەرکەوتن لە تەرکی یەکجاریدا زیاترە.

یەکەم، ئەو منداڵەی لە ژێر کاریگەریی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان دایەو (نەشئە) لەگەڵی تووشی کێشە مەبە، چاوەڕێ بن تاکو کاریگەریی ئەو مادانە تەواو دەبێ، پاشان بە ئارامی لەبارەی گومانتان لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکاندا بیدوێنن، ئەگەر پێویست بوو یارمەتی لە ئەندامانی دیکەی خێزانش بخوازن.

دووهەم، هەرچەشنە بڕیارێك لە خێزاندا لەبارەی پێشێلکرانی یاساکانی خێزاندا دراون، بەڕێوەبەرن. سست مەبن، چونکە لاوەکان بەڵێن دەدەن ئیدی لەو کارانە نەکەنەوە.

زۆر لە لاوەکان لەبارەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکاندا درۆ دەکەن، ئەگەر پێتان وایە منداڵەکەتان راست ناکا و بەڵگە و نیشانەی بەهێزتان هەیە کە دەریدەخەن مادەی سڕکەر یان خواردنەوە بەکاردێنێ، داوا لە پسپۆڕ یان راوێژکارێکی بە ئەزموون لەبارەی ئالوودەبووندا بکەن کە دڵنیابوونی ئێوە بسەلمێنێ.

ئەگەر منداڵەکەتان بەکارهێنانی مادەکانی زیادکرد یان بە توندی تووشی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بوو، دەبێ هەنگاو هەڵێننەوە و قۆڵ هەڵماڵن، ئەگەر لە ناوچەی خۆتاندا بەرنامە یان ناوەندێکی دەرمان و چاککردنەوەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان پێ نازانن، پەیوەندیی بە پزیشك، نەخۆشخانە یان ناوەندە راوێژکارییەکانەوە بگرن. یاریدەدەری کاروبارە فەرهەنگی و پێشگیرییەکانی رێکخراوی لەشساغیی وڵاتیش دەتوانن رێنوێنیتان بکەن بۆ ناوەندە دەرمانییەکانی خۆیان، دایك و باوکی ئەو منداڵانەش کە پێشتر منداڵەکانیان تووشی ئەم کێشەیە بووە، دەتوانن زانیاریتان بدەنێ.

دایك و باوکەکان، قوتابخانەکان، قوتابیان و کۆمەڵ و دامەزراوەکانی دیکە دەبێ دەست لە دەست پەیامی روون و لێبڕاوانەی ((رێگە بە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان نادرێ)) رابگەیەنن.

هاوکاریی باوان و قوتابخانە

پەرەپێدانی سیاسەتی دانانی ئەو یاسانەی پێش بە بەکارهێنان، خاوەنداریێتی و فرۆشتنی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان دەگرن، یان کەم دەکاتەوە بناغەی پێشگیری لە قوتابخانەکان دایە. لە سیاسەتەکانی قوتابخانە ئاگاداربن و پشتیوانیی لێبکەن، ئەگەر قوتابخانەی منداڵەکەتان سیاسەتێکی روون و ئاشکرای لەبارەی مادده هۆشبەرەکاندا نییە، لەگەڵ بەڕێوەبەر، مامۆستاکان و ئەندامانی ئەنجومەنی دایکان و باوکان و راهێنەرەکان سیاسەتێك دابڕێژن. داڕشتنی سیاسەتێکی باش و لەبار هەموو وردەکاریەکانی پەیوەندیدار بە تووشبون بە مادده هۆشبەرەکان یان کهول دەگرێتەوە.

ئاکامەکانی وەبەرچاوەنەگرتن و پێشێلکردنی سیاسەتەکان روون بکەنەوە و هەندێك رێگە بە مەبەستی بەرەوڕوو بوون لەگەڵ پشتگوێخستنی یاسا پێناسە بکەن و ئەنجومەن بۆ پشتیوانی لەو یاسایە دابمەزرێنن.

بچنە قوتابخانەی منداڵەکەتان و بزانن لەبارەی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و کهولدا پەروەردە دەکرێن؟ ئایا مامۆستایان لێهاتوییان لەبارەی پەروەردەکردنی منداڵان لە پێشگیری لە مادده هۆشبەرەکاندا هەیە؟ ئایا ئەوەی لەبارەی مادده هۆشبەرەکانەوە فێریان دەکەن، بەرنامەیەکی رێکوپێکی دەرسییە یان پەروەردە کردنێکی کورتخایەنە؟ ئایا هەموو منداڵان لە هەموو قۆناغەکاندا سوود لەو پەروەردەیە وەردەگرن یان پەروەردەکردنەکە لە قۆناغێکی تایبەتیی خوێندندا هەیە؟ ئایا ئەو پەروەردەکردنە بۆ دایك و باوکەکانیش هەیە؟

ئەگەر قوتابخانەی منداڵەکەتان بەرنامەیەکی چالاکی بۆ پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا هەیە، داوای بکەن و بیخوێننەوە، ئایا ئەو بەرنامەیە پەیامی روونی ((بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان زەرەری هەیە و هەڵەیە))ی تێدایە؟ ئایا زانیارییەکان وردو نوێن؟ ئایا قوتابخانە سەرچاوەیەکی پەنا بۆ بردنی بۆ ئەو قوتابیانە هەیە کە پێویستیان بە یارمەتی دانە؟

له ڕێگەی کۆبوونەوەی دایکان و باوکان و ڕاهێنەرانەوە، دایك و باوکەکانی دیکە لەو سیاسەت داڕشتنە ئاگادار بکەنەوە. لانیکەم ساڵێ دەبێ کۆبوونەوەیەك تایبەت بۆ کێشەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان تەرخان بکرێ. داوا لە پسپۆڕان، پزیشکان، پزیشکی دەروونی، و دەروونناسان و کەسانی شارەزا لەبارەی مادده هۆشبەرەکاندا بکەن تاکو لەو کۆبوونەوانەدا لەبارەی ئاکامە خراپەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان و کاریگەریان لەسەر پەروەردەی لاوان دا قسە بکەن، بەشداری ئەفسەرانی پۆلیس دەتوانێ خراپی و ڕادەی کێشەی پەیوەندیدار بە مادده هۆشبەرەکان لە کۆمەڵگادا زەق بکاتەوە، داوا لە ڕاوێژکارانی ئالوودەیی بکەن لەبارەی نیشانەکانی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان دا قسە بکا و ئەو شێوە دەرمانیانەی هەن بناسێنێ.

چالاکیی دایك و باوکەکان لەگەڵ کۆمەڵ و دامەزراوە جۆراوجۆرەکان

یارمەتی منداڵەکەتان بدەن تاکو بە پشتیوانیکردن لە کۆمەڵە جۆراوجۆرەکان لەتەندروست ڕاگرتنی لاواندا، بەدوور لە مادده هۆشبەرەکان یان کهول گەشەبکەن و پێ بگەن، دەتوانن یارمەتی و هاوئاهەنگی لەگەڵ قوتابخانە، ڕێوڕەسم یان جەژنی وا پێکبێنن کە تایبەت بن بە خەبات دژی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان.

ڕێکخراوە بازرگانییەکان دەتوانن سەرچاوەیەکی یارمەتیدەری باش بن بۆ چالاکییە جێگرەوەکانی (جایگزین) وەك پێکهێنانی تیمە وەرزشییەکان یان کاری کاتی، بۆ وێنە فرۆشگا و ڕیستۆرانتەکانی ناوچە دەتوانن بۆ ئەو لاوانەی بە ویستی خۆیان تاقیکردنەوەی میزیان بۆ کراوە و وەڵامەکەی نێگەتیڤە نرخەکان داشکێنن.

گرووپە پشتیوانییەکانی دایك و باوکەکان

دایك و باوکەکانی دیکە و هاوپەیمانە بەنرخەکانتان لە پێناوی پاکڕاگرتنی منداڵەکانی خۆیاندا هەوڵ دەدەن، هەوڵ بدەن دایك و باوکی هاوڕێی منداڵەکەتان بناسن، چاوەڕوانییەکانی خۆتان لەبارەی هەڵسوکەوتی منداڵەکانتان بێننە بەرباس و هەندێك یاسا بۆ سنووردارکردنی هاتوچۆ، بەشداری لەو داوەتنامانەی کە دایك و باوکەکان چاویان بەسەریانەوە نیە و ئەو شوێنە نەناسراوانەی منداڵەکانتان روویان تێدەکەن دابنێن. ئەگەر یاساکان بە ڕوونی دیار بن و بەشێوەیەکی بەربلاو لەگەڵ دایك و باوکەکانی دیکە باس بکرێ، یارمەتی لاوەکان بۆئەوەی دووربن لەو کێشانە بدرێن، زۆر ئاسان دەبێ، لەگەڵ دایك و باوکەکانی دیکە تۆڕێك پێکبێنن، ئەو ڕێکخراوانەی دیکەش کە دایك و باوکەکان کاریان تێدا دەکەن با بێنە نێو کۆمەڵی ئێوەوە، بەشێوەی ناڕاستەوخۆ لەبارەی دڵەڕاوکێ هاوبەشەکانتان لەبارەی پەروەردەی منداڵەکانتان بدوێن. ئاڵوگۆڕی ئەزموونەکان دەتوانێ ئاگاییەکتان بۆ پێکبێنێ لەکاتی هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکەتاندا بەکەڵکتان بێ. هەروەها دەبێتەهۆی ئەوە کە ئەم ڕاستییەتان بۆ دەرکەوێ کە دایك و باوکەکانی دیکەش کێشەیەکی ئەوتۆیان هەیە.

بەپێچەوانەی ئەو شتەی لەنێو خەڵکدا بڵاوبۆتەوە و مانشێتی هەواڵی ڕۆژنامەکانی بەخۆیەوە تەرخان کردوە، زۆربەی لاوەکان مادده هۆشبەرەکان بەکار ناهێنن و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەلایەن هاوڕێیەکانی خۆیان بە شتێکی باش نازانن بەڵکو لە دڵەڕاوکێی دایك و باوکەکاندا لەبارەی مەترسییەکانی مادده هۆشبەرەکاندا بەشدارن، هەوڵ و تێکۆشانی سەرکەوتووانەی خێزان، قوتابخانە، کۆمەڵە جۆراوجۆرەکان بۆ پێشگیری، زۆر توخمی هاوبەشی هەیە وەك دڵەڕاوکێ لەبارەی ساغی و تەندروستی لاوان، کۆمەڵی گەورە ساڵان کە خۆبەخشانە دەیانەوێ کات و توانای خۆیان لەم ڕێگەیەدا بەکاربێنن و پەیمانی پتەوی ئەوان بۆ پێکهێنانی کۆمەڵگەیەکی بەدوور لە مادده هۆشبەرەکان.

ڕێنوێنیی جۆرەکانی دەرمان و مادده هۆشبەرەکان

ئەلکهول

بەکارهێنانی خواردنەوە کهولییەکان دەبێتە هۆی زۆر ئالۆگۆڕ لە هەڵسوکەوتدا، تەنانەت بەکارهێنانی بڕێکی کەمیش دەتوانێ بەشێوەیەکی بەرچاو زیانی بۆ هاوسەنگی و هاوئاهەنگیی جووڵە کە بۆ لێخوڕین پێویستە، هەبێ، بڕێکی کەم یان ناوەندیی کهول دەبێتەهۆی زۆربوونی ڕووداوەکان کە هەڵچوون و تووڕەبوونیان تێدا هەیە وەك هەڵسوکەوتی خراپ لەگەڵ هاوسەر یان منداڵەکان، خواردنەوەی ناوەندیی یان زۆری کهول دەبێتەهۆی تێکچوونی جیددیی هەڵسوکەوت لە ئاستێکی بەرزتری سیستەمی دەروونی داو بەشێوەیەکی جیددی توانای فێربوون و بیرهاتنەوەی زانیارییەکانی تاك دەشێوێنێ. خواردنەوەی کهول بەرادەیەکی زۆر دەبێتەهۆی تەنگەنەفەسی و سەرەنجام مەرگ، درێژەدان بە خواردنەوەی کهول دەبێتەهۆی پەرێشانیی توند، لەرزین، خەیاڵات و بەدگومانی. کاریگەریی درێژماوەی خواردنەوەی کهول بە ڕادەیەکی زۆر بەتایبەتی ئەگەر خواردنێکی باشی لەگەڵ نەبێ دەتوانێ زەرەرێکی جیددی و توند بە ئۆرگانە گرنگەکانی وەك مێشك و جەرگ بگەیەنێ. ئەو دایکانەی لە سەردەمی دووگیانی دا کهول دەخۆنەوە لەوانەیە منداڵێکیان ببێ کە زگماك بەهۆی کهولەوە نەخۆش بێ و لەوانەیە ئەو منداڵانە بەهۆی دواکەوتوویی و ناڕێکیی جەستەیی کە چارەسەر ناکرێن لە مەینەتیدا بژی، هەروەها لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە ئەو منداڵانەی دایك و باوکیان کهولین لە چاو منداڵانی دیکە مەترسیی فێربوون بە کهولیان لەسەرە.

ئێستا یەکێك لە سەرەکیترین هۆیەکانی مردن لە جیهاندا بەکارهێنانی توتن و بەرهەمەکانیەتی، ئەوانەی جگەرە دەکێشن لە چاو ئەوانەی ناکێشن زۆر زیاتر ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵیان هەیە. ساڵانە زیاتر لە سەدان هەزار کەس بەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ - کرۆنێری کە بەهۆی بەکارهێنانی جگەرە

پێکدێ، گیانیان لە دەست دەدەن. شێرپەنجەی سیپەلاك، قوڕگ، بۆڕیی هەناسە، میزڵدان، پانکریاس و گورچیلەش لەنێو ئەو کەسانەدا کە جگەرەدەکێشن زیاترە. نزیکەی 30٪ی ئەو مردنانەی بە هۆی شێرپەنجە ڕوودەدەن بەهۆی جگەرەوەیە. نەخۆشییە درێژخایەنەکانی قورگ وەك ئامفیزم و برونشیتی درێژماوە لەنێو جگەرەکێشاندا 10 بەرابەری ئەو کەسانەیە جگەرەناکێشن.

سیگارکێشان لە قۆناغی دووگیانیدا مەترسیی جیددی هەیە، ئەگەری لەبارچوون، زوو منداڵ بوون، سووکیی کێشی منداڵ، مردن لە زگی دایکدا لەنێو ژنانی جگەرەکێش دا زیاترە.

سیگار نزیکەی 4000 جۆر مادەی کیمیایی تێدایە کە هەندێکیان دەبنەهۆی شێرپەنجە، ڕەنگە مەترسیدارترین مادده کە لە جگەرەدا هەیە نیکۆتین بێ. نیکۆتین مادەیەکە کە ئیشتیای کێشانی جگەرە دەباتە سەرێ و بە درێژەدانی کێشان ئەو ئیشتیایە زیاد دەبێ، چونکە نیکۆتین لە ئالوودەبووندا بەهێزە، ئەوانەی ئالوودەن، وازهێنانیان زۆر پێ زەحمەتە. لە هەر 1000 کەس جگەرەکێش کە بۆ یەکەم جار تەرکی دەکەن تەنیا کەمتر لە 20٪ دەتوانن وازی لێبهێنن.

کانابیس (حەشیش)

کانابیس بە هەر شێوەیەك کە بەکاربێ کاریگەریی خراپی جەستەیی و دەروونیی هەیە، کاریگەریی جەستەیی کانابیس کە بە چاو ببینرێ بریتییە لە زۆربوونی لێدانی دڵ، سوور هەڵگەڕانی چاو، وشکبوونی دەم و قورگ، کرانەوەی ئیشتیا، بەکارهێنانی کانابیس لەوانەیە بیرهاتنەوەی کورتخایەن کەمبکاتەوە یان زیانی پێ بگەیەنێ، هەست بە کات کردن بگۆڕێ و توانای ئەو کارانەی کە پێویستیان بە هاوئاهەنگی و وردبینی هەیە کەم بکاتەوە، چالاکیەکانی وەك لێخوڕین، هێزی هاندەرو ناسین لەوانەیە بگۆڕێن و فێربوونی زانیاریی نوێش دژوار دەبێ. هەروەها ماری جوانا دەتوانێ ببێتەهۆی حاڵەتی سایکوز یان بەدگومانی، سەبارەت بەوەی کە ئەو کەسانەی بەکاریدەهێنن زۆربەی بەبێ کەڵك وەرگرتن لە فیلتەر، بەشێوەی

دووکەڵ هەڵکێشانی قووڵ بەکاریدەهێنن و تا ئەو جێگەیەی بۆیان دەکرێ لە سینگیاندا رایدەگرن، ماری جوانا سیەکان و سیستەمی سیەکان تێکدەدا. ماری جوانا لە جگەرە زیاتر مادەی شێرپەنجەهێنەری تێدایە، ئەو کەسانەی بۆ ماوەیەکی زۆر کانابیس بەکاردێنن لەوانەیە لە رووی دەروونییەوە ئالوودەبن و بۆ دامرکاندنی ئەو ئالوودە دەروونییە دەبێ رێژەی ماددە کە زیاتر بکەن و لە ئاکامدا بەکارهێنانی ئەو مادەیە هەموو ژیانی دادەگرێ.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
ماری جوانا	سیگاری - کراس - گیای ماری جوانا - جگەرە	وەکو سەوزەی مەعدەنووس وشك کراو، بە لاسکەوە	دووکەڵ (مژلێدان) - خواردن
تیتراهیدرۆ کانابیوئۆل	تی - ئێچ - سی	کەپسوولی ژەلاتینی	خواردن
حەشیش	حەش - بەنگ - حەلیم - پەنیر - هەشتامین	وەکو پارچە مێوێکی پتەوی سەوز، رەش یان قاوەیی وایە	دووکەڵ (هەڵبەستن) - خواردن
حەشیش	رۆنی خەنەی	مێوێکی خەست بە رەنگی جۆراوجۆر لە روونەوە بگرە تا رەش	لەگەڵ جگەرە تێکەڵ دەکرێ و دەکێشرێ

ئەو ماددانەی هەڵدەمژرێن

کاریگەریی خراپ و خێرای ئەو مادانەی هەڵدەمژرێن بریتین لە بێزهەستان، پژمین، کۆخە، لووت راسان، ماندوویەتیی زۆر، تێکچوونی هاوئاهەنگیی جووڵە و کەمبوونەوەی ئیشتیا، بەکارهێنانی سپرای، تۆزو گەردەکان دەبنەهۆی کەمبوونەوەی لێدانی دڵ و هەناسە و کەموکورییەکی جیدی لە هەڵسەنگاندندا. نیتراتی بیوتیل و ئامیل دەبێتە هۆی خێرا لێدانی دڵ، سەرئێشە، خۆتەڕکردنی

بێئیرادە و خۆپیسکردن، ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاربێ دەبێتەهۆی نەخۆشیی هیپاتیت یان زەبرێکی توند وەمێشك دەکەوێ، هەڵمژینی بەقووڵیی هەڵمی ئەو مادانە یان بەکارهێنانیان بە رادەیەکی زۆر لە کورت ماوەدا دەبێتەهۆی لەنێوچوونی باری دەروونی، هەڵسووکەوت بە تووڕەیی، بوورانەوە یان مردن. کۆبوونەوەی ئەو مادانەی هەڵدەمژرێن بە رادەیەکی زۆر دەتوانێ لەبەر هاتوچۆی ئۆکسجین لە سیەکان یان داو کەمبوونەوەی چالاکیی کۆئەندامی ناوەندی دەمار، ببێتەهۆی خەفەبوون بە رادەیەك کە پێش بە هەناسە بگرێ. بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی زۆر دەتوانێ ببێتەهۆی کەمبوونەوەی کێشی لەش، ماندوویەتیی زۆر، لەدەستدانی هاوسەنگیی ئەلیکترۆلیتی و ماندوویەتیی ماسوولکەکان، بە دووپاتکردنەوەی هەڵمژین لە رێی لووتەوە، ئەو هەڵمانەی لەو مادەیە کۆدەبنەوە دەبنەهۆی زیانێکی زۆر بۆ سیستەمی کۆئەندامی دەمار.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
ئۆکسیدی نیتروس	گازی پێکەنین	کەپسوولی بچووکی 8 گرامی	هەڵمژینی هەڵم
نیتراتی ئامیل	بیبار (پاپرز) فەرماندە	ئەو شلەمەنییە زەردەی لە دەرزی دایە	هەڵمژینی هەڵم
نیتراتی بیوتیل	راش، مز، ژووری قفلّ	بتڵی بچووك	هەڵمژینی هەڵم
هیدرۆکۆلۆر	پرژێنەری سپرای یان مەعجوونی پاککەرەوە	قوتووی سپرای رەنگ	هەڵمژینی هەڵم
هیدرۆ کەربۆن	راکردن	قوتووی سپرای، چەسپ، تینەر، بەنزین، گازی چەخماخ، ئەتێر، مەعجوونی بەرگ شوردن	هەڵمژینی هەڵم

کۆکایین

کۆکایین بزوێنەری سیستەمی کۆئەندامی ناوەندی دەمارە، کاریگەریی خێرای کۆکایین بریتییە لە گەورەبوونەوەی رەشێنەی چاو، زیادبوونی پاڵەپەستۆی خوێن، لێدانی دڵ، رادەی هەناسەکێشان و گەرمای لەش، بەکارهێنانی کاتیی ئەم مادەیە دەتوانێ ببێتەهۆی ئاوی لووت یان وشکبوونی، بەڵام بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی زۆر دەتوانێ ببێتەهۆی برینداربوونی دیوی ژوورەوەی لووت، لێدانی کۆکایین بە ئامرازی پیس دەتوانێ ببێتەهۆی ئایدز، هیپاتیت و نەخۆشییە مەترسیدارەکانی دیکە، ئامادەکردنی (Free Base) بەخێرایی دەبێتەهۆی ئالوودەبوون و کاریگەرییەکانی لە ماوەی 10 چرکە (پانیە)دا دەردەکەون، کاریگەرییە جەستەییەکانی بریتین لە: کرانەوەی رەشێنەی چاو، زیادبوونی لێدانی دڵ، زیادبوونی پاڵەپەستۆی خوێن، بێخەوی، بێئیشتیایی، بەهەڵەچوونی هەست، بەدگومانی و شڵەژان.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
کۆکایین	کۆك، بەفر، چاکلێت، سی گەورە، خانمی سپی، باڵندەی ئاوی	تۆزی کریستالیی سپی	هەڵمژین و لە خۆدان
کراك	کراك، راك، فری بەیس	کلۆ یان حەبی سپی یان برۆنزی رەنگ، ئاونەباتی کریستاڵی وێنەی سابوون	دووکەڵ

بزوێنەرەکانی دیکە

بەکارهێنانی بزوێنەرەکان دەتوانن ببنەهۆی زیادبوونی لێدانی دڵ و رادەی هەناسەدان، زۆربوونی پاڵەپەستۆی خوێن، گەورەبوونی رەشێنەی چاو و

کەمبوونەوەی ئیشتیا. جگە لەوەش ئەو کەسەی بەکاریاندێنێ ئارەقەی دەکا، تووشی سەرئێشە، لێڵبوونی چاو، گێژی، بێخەوی و پەرێشانی دەبێ. بەکارهێنانی بەرادەیەکی زۆر دەتوانێ ببێتەهۆی خێرایی لێدانی دڵ یان نارێك و پێککردنی، لەرزین و لەدەستدانی هاوئاهەنگیی جووڵە و بێهێزیی توندی لەش. لەخۆدانی ئامیفتامین دەبێتەهۆی زیادبوونی لەناکاوی پاڵەپەستۆی خوێن کە دەبێتەهۆی جەڵتەی مێشك، تای توند یان راوەستانی دڵ.

جگە لە کاریگەریی جەستەیی، بەکارهێنەرەکەی هەست بە بێئۆقرەیی، پەرێشانی دەکاو خولقی تێکدەچێ، ئەگەر زیاتر بەکار بێ، نیشانەکانیشی زیاتر دەبن. ئەو کەسانەی بۆ ماوەیەکی زۆرتر و بەرادەیەکی زیاتر ئامیفتامین بەکاردێنن تووشی سایکۆزەکانی سەرچاوە گرتوو لە ئامیفتامین دەبن کە بریتین لە خەیاڵات، وڕێنە و بەدگومانی، ئەو نیشانانە هەمیشە لە کاتی دەستهەڵگرتن لە مادەکاندا دەردەکەون.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
ئامیفتامین	خێرایی، بەرزکەرەوە، جوانیی رەش، زەرگەتەخڕە، دڵ و فووتباڵ	کەپسوول، حەب	خواردن
میتامیفتامین	زەرگەتەخڕە، دڵ و فووتباڵ	تۆزی سپی، حەب، پارچەیەك کە وەك بلووکەکانی پارافین دەچن	لەخۆدان، هەڵمژین و خواردن
بزوێنەرە زیادەکان	ریتالین، سیلوت، پری لودین، دیدرکسی، ورانیل، سیندراکسی	کەپسوول یان حەب	خواردن و لەخۆدان

ئارام بەخشەکان

لە زۆر رووەوە کاریگەریی ئارامبەخشەکان وەك کاریگەریی کهول وایە، بەکارهێنانی بە ڕادەیەکی کەم دەبێتەهۆی ئارامی و خۆشبوونی ماسولکەکان، بەڵام بەکارهێنانی بەرادەیەکی زۆر دەبێتەهۆی تەتەڵەکردنی زمان، ڕێگە ڕۆیشتن بە گێژی، و گۆڕان لە تێگەیشتندا، بەکارهێنانی لە رادەبەدەری دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی هەناسە، بوورانەوە و سەرەنجام مەرگ، بەکارهێنانی ئارام بەخشەکان هاوکات لەگەڵ کهولدا کاریگەرییەکانی چەند بەرابەر دەکا و مەترسییەکانی زیاد دەکا.

بەکارهێنانی ئارامبەخشەکان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دەبێتەهۆی ئالوودەیی جەستەیی و دەروونی، ئەو کەسانەی لەپڕ ئەو ڕێژە زۆرەی کە بەکاریان دێنا تەرکی دەکەن، ئاسەوارەکەیان لێدەردەکەوێ کە بریتین لە پەرێشانی، بێخەوی، لەرزین، دلیریۆم، بەدگومانی و مەرگ، ئەو منداڵانەی لەو دایکانە دەبن کە ئەو مادەیە بەکاردێنن لەوانەیە بەستراوەییان بەم مادەیەوە هەبێ و پاش ئەوەی لەدایك دەبن ئاسەوارەکەیان لێدەرکەوێ، هەروەها دەبێتەهۆی لەدایکبوونێکی ناتەواو و گیروگرفت لە هەڵسوکەوتیشدا.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
باربیتورات	شەیتان، شەیتانی سوور، ژاکی زەرد، زەردی	کەپسوولی سوور، زەرد شین یان سوورو شین	خواردن
میتاکۆالۆن	....	حەب	خواردن
ئارام بەخشەکان	ڤالیۆم، لیبریۆم	حەب و کەپسوول	خواردن

خەیاڵات هێنەرەکان

فین سیکلیدین (PCP) چالاکیی نێو کۆرتێکسی مێشك تێکدەدا. نیوکۆرتێکس ئەو بەشە لە مێشکە کە هێزی عەقلانی کۆنترۆڵ دەکا و عەریزەکان هەڵدەسەنگێنێ، سەبارەت بەوە کە ئەم مادەیە ئەو شوێنانە سڕ دەکا کە هەست بە ئێش دەکەن، بەکارهێنانی لە رادەبەدەری (PCP) بە لەخۆدان دەبێتە هۆی خۆ وێران کردن. کاریگەرییەکانی (PCP) زۆر بەربڵاوە بەڵام ئەوانەی بەکاری دێنن زۆر جار باسی هەستی بێگانەبوون دەکەن. کات و جووڵەی لەش ئارام دەبێ. هاوئاهەنگیی ماسوولکەکان دەشێوێ و هەستەکان لاواز دەبن. زمان لە قسەکردن دا هەڵدەنگوێ و هەودای دەپچڕێ. لە قۆناغەکانی دواتردا و لە بەکارهێنانی درێژخایەن دا، ئەوەی بەکاری دێنێ بەدگومان دەبێ و هەڵسوکەوتەکانی توندوتیژ دەبن و خەیاڵاتی جۆراوجۆری تووش دەبن. بەکارهێنانی زیاتر دەبێتە هۆی بەدگومانیی توند، حاڵەتی بوورانەوە، یان راوەستانی دڵ و سیەکان.

بەکارهێنانی ئەسیدی لیسرژیك (ئێل، ئێس، دی) مسکالین و سیلسیبین دەبنەهۆی پێکهاتنی خەیاڵات و ورێنە. کاریگەرییە جەستەییەکانی بریتین لە: کرانەوەی رەشێنەی چاو، زیادبوونی گەرمای لەش، زیادبوونی لێدانی دڵ و پاڵەپەستۆی خوێن، کەمبوونەوەی ئیشتیا، بێخەوی و لەرزین. ئەوانەی بەکاریدێنن باسی حاڵەتی وەك، حۆلی، پەرێشانی، بەدگومانی، ئاڵۆزی و لەدەستدانی کۆنترۆڵ دەکەن. تەنانەت پاش ئەوەش کە دەستیان هەڵگرتووە، ئەو نیشانانەی دەرەنگ دەرکەوتوون و تەوژمی لەناکاوی گەڕانەوەی بیرەوەرییەکانیان تووشدەبێ.

جۆری ماده	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
فینسیکلیدین (PCP)	پی سی پی، مرۆڤی بەتەماح، تۆزی فریشتە، عاشقانە، جگەرەی بکوژ	تۆزی کریستالیی سپی، حەب، کەپسوول، شەربەت...	خواردن، لەخۆدان، دووکەڵ هەڵمژین (کەڵکوەرگرتن بەشێوەی پرژاندن)
ئێل. ئێس دی (LSD)	ئێل، ئێس، دی، ئەسید میکرودات، تیشکی سپی، ئاسمانی شین	حەبە رەنگییەکان لەشێوەی کاغەز وشککەرەوە و شلەمەنیی روون	خواردن، لێستنەوەی کاغەزی جەلاتین و ئەو مایعەی کە دەکرێ لەچاوانی هەڵسووی
مسکالین	مسك، کارگی دەکلەبیو کاکتوس	حەب، کەپسوول، حەبی قاوەیی توند	جووتنی حەب، قووتدان یان کێشان، خواردن
پسیلوسیبین	کارگی سیحراوی، شروفێر	کارگی نوێ یان وشك	جووتن و قووتدان

نەشئەهێنەرەکان

نەشئەهێنەرەکان لە سەرەتادا هەستێکی سەرخۆشانە بۆ مرۆڤ پێکدێنن کە پاشان حاڵەتی خەواڵوویی، بێز و رشانەوی بەدوادا دێ. ئەوانەی بەکاریدێنن رەشێنەی چاویان بچووك دەبێتەوە، ئاو لە چاویان دا قەتیس دەبێ و پێستیان دەخورێ، ئەگەر لە رادەبەدەر بەکاربرێ لەوانەیە ببێتەهۆی هەناسەی ئارام و سووك، ئارەقەکردن، گومان، بوورانەوە و مردنی کتوپڕ.

خۆڕاگرتن لە بەرامبەر نەشئەهێنەرەکاندا هاسانە و (بۆیە) دەبێتەهۆی خوگری. لەوانەیە زۆربەی ئەو مادەیە لە رێگەی لەخۆدانەوە بەکاربێ، کەڵك وەرگرتن لە

سورەنگی پیس لەوانەیە ببێتەهۆی نەخۆشییەکانی وەك ئایدز و هیپاتیت. ئالوودەبوون لە ژنانی دووگیاندا دەبێتەهۆی منداڵبوونی بێوادە، لەبارچوون و ئالوودەبوونی منداڵە ساواکە و هەر کە لەدایك بوو، نیشانەکانی لێدەردەکەون.

جۆری ماده	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەکارهێنان
هیرۆیین	گریت، سپی، دەرمان، هێز، هەلەکی، گەللە، بەستە، شەڕ، فرمێسکی خوا، تۆزی دەکمەی ئەژدیها، میتا، شەی	تۆزی سپی تا قاوەیی تۆخ یان وەکو قیڕ	لەخۆدان، دووکەڵ یان هەڵمژین
کودەیین	کۆد، دەرمان	شلەیەکی ڕەش بە پلەی توندیی جۆراوجۆر، کەپسوول، حەب، مادەیەکی سپی	خواردن و لەخۆدان
مۆرفین	شەربەت، سوپ، مۆرف	بلووری سپی یان کرێمی، حەبی ژێرپێست یان شلەیەك بۆ لەخۆدان، دەرزی	لەخۆدان، خواردن، هەڵمژین
تریاك	تل، رەش، تاڵ، زێڕ، بۆمب، ماتریال، تریومف، تاڵی، باش، نەبات	پارچەیەکی قاوەیی تۆخ، تۆز	لەخۆدان، خواردن، هەڵمژین
میپریدین	پتیدین، دمرول، مپرگان	تۆزی سپی، شلە، حەب	لەخۆدان، خواردن
نەشئەهێنەرەکانی دیکە	پرکوست، پرکودان، تسیانسك، قتنانیل، دارون، تالوین، لوموتیل	حەب، کەپسوول	لەخۆدان، خواردن

تێبینی: چۆنیەتیی پێچەوانەی هیرۆئیین بۆ بەکارهێنان بەشێوەی گرمۆڵە، سانتی، گرەمی، روبعی، نیو و دەکمەیە و بۆ تریاك بەشێوەی تیغ، مسقاڵ، لوول، حەب، نۆك، كیك، بەندی قامك و گرەمە.

مادە دەستكردەكان

مادە رێگە پێنەدراوەكان بەپێی فۆرمۆلی كیمیاویی خۆیان پێناسە دەكرێن، بۆ خۆ دزینەوە لەو كۆسپە یاسایانە، كیمیازانە نهێنییەكان، پێكهاتەی مولكولیی ئەو ماددە رێگە پێنەدراوانە بە مەبەستی بەرهەمهێنانی مادەی وەك خۆیان لە ژێر ناوی ماددە دەستكردەكاندا دەگۆڕن، ئەو مادانە دەتوانن سەدان جار بەهێزتر لەو مادانە بن كە لە روویان دروستدەكرێن.

ئەو ماددە لێكچووە نەشئەهێنەرانە دەتوانن ببنەهۆی نیشانەكانی وەك نیشانەی نەخۆشیی پاركینسۆن وەكو لەرزینی كە بەدەست خۆت نەبێ، لەهۆش خۆچوون، قسەكردنی ناڕوون، لەدەستدانی هاوسەنگی و سەدەمەی مێشك كە چاك نابێتەوە.

مادە دەستكردەكانی ئامیفتامین و میتامیفتامین دەبنەهۆی بێزهەستان، دیتن بە لێڵی، ئارەقەكردن و لەرزین و بێهێزیی توند، كاریگەرییەكانی لە رووی دەروونیەوە بریتین لە: پەرێشانی، خەمۆكی و بەدگومانی، مادەیەك كە تەنانەت بەكارهێنانەكەی بە رێژەیەكی كەمیش دەبێتەهۆی سەدمەی مێشك، دروستكراوی لێكچووی فین سیكلیدینە كە دەبێتەهۆی بەهەڵەچوونی هەستەكان، خەیاڵاتی بوون و كەموكووڕی لە تێگەیشتندا.

جۆری مادە	ناوی خوازراو	شێوەی دەرەوەی	شێوەی بەكارهێنان
لێكچووی فینتانیل (نەشئەهێنەر)	هیرۆئینی سەنتێزكراو، سپیی چینی	تۆزی سپی	هەڵمژین، لەخۆدان
لێكچووی میپردین (نەشئەهێنەر)	ئێم، پی، تی، پی، (هیرۆئینی نوێ) ئێم پیپیپی (هیرۆئینی سەنتێزكراو)	تۆزی سپی	هەڵمژین، لەخۆدان
لێكچووی ئامیفتامین یان میتامیفتامین (دەبنە هۆی خەیاڵاتی بوون)	ئێم دی ئێم ئی (ئەكستاسی، ئێكس سی تی، ئادەم، شیلە) ئێم دی ئێم ئی، ئێس تی پی، پی ئێم ئی، دوو جۆری تی ئێم ئی، هەوا	تۆزی سپی، حەب یان كەپسوول	هەڵمژین، لەخۆدان، خواردن
لێكچووی فین سیكلیدین (پی سی پی)	پی سی پی، پی سی ئی	تۆزی سپی	هەڵمژین، لەخۆدان، خواردن

ئانابولیك ئیسترۆئید

ئانابولیك ئیسترۆئیدەكان گرووپێكن لە توخمە بەهێزەكان كە پەیوەندییەكی نزیكیان لەگەڵ هۆرمۆنی پیاوانە (تێستێسترۆن) هەیە. بەكارهێنانی ئەمانە لە ساڵی 1930 بەم لاوە پەرەیگرت. ئەمڕۆ ئیسترۆئیدەكان زۆر بە كەمی لەلایەن پزیشكەكانەوە دەدرێن. ئێستا بەكارهێنانی ئەمانە بە مۆڵەتی پزیشك بە هەندێك بواری كەم و نەخۆشیی تایبەت وەك كەمخوێنی، سووتانی توند، هەندێك جۆری شێرپەنجەی سینگ دەبڕێتەوە.

بەکارهێنانی ئەم مادانە هاوکات لەگەڵ بەرنامەی لەشجوانی و ڕێژیمی خواردن، بەکارهێنانێکی باوە، ئیسترۆئیدەکان دەبنەهۆی قەڵەوی و بەهێزبوونی ماسوولکەکان. ئەوانەی بەکاریدێنن خۆیان دەخەنە ژێر مەترسیی 70 جۆر زەرەرو زیانی دیکە کە لەگەڵ ئەم مادەیە هەن، ڕادەی ئەو زیانانە لە ئاکنەوە بگرە تا شێرپەنجەی جەرگ کە دژکردەوەی دەروونی و جەستەیی توندیشیان لەگەڵە، جەرگ و سیستەمی دڵ - ئارەقە و زاوزێ زیاتر دەکەونە ژێر کاریگەری و مەترسیی زیاتریان لەسەرە، لە پیاواندا دەبێتەهۆی وشکی و سیسبوونی گون و نەزۆکی و نەمانی توانای سێکسی، لە ژناندا، تایبەتمەندیی پیاوانە کە گەڕانەوەی بۆ نیە، بچووکبوونەوەی سینگ و نەزۆکی. کاریگەریی دەروونیی لەسەر هەردوو ڕەگەز بریتییە لە هەڵسوکەوتی زۆر بە تووڕەیی، کە بەناوی ((شێتیی بە تەوژم)) ناسراوەو هەروەها خەمۆکی، هەندێك لە زیانە لاوەکییەکانی هەر بەدوای بەکارهێنانیدا دەردەکەون و هەندێکیشیان لەوانەیە دوای چەند ساڵ دەرکەون وەکو جەڵتەی دڵ یان مێشك.

نیشانەکانی بەکارهێنانی ئیسترۆئید بریتین لە: زیادبوونی کێشی لەش، هەڵمسانی ماسوولکەکان (بەتایبەتی لەکاتی بەرنامەکانی لەشجوانیدا کەلکی لێ وەردەگیرێ)، هەڵچوون و شەڕخوازی، ڕق و کینە، دروستبوونی پەڵەی بنەوش و سوور لەسەر پێست، هەڵمسانی دەم و چاو و پانێی پێ و بچووکبوونەوەی لاقەکان، لەرزین، ڕەشهەڵگەڕانی لە خۆڕای پێست و بۆنی ناخۆش و بەردەوامی دەم.

ڕێنوێنیی دایک و باوکەکان بۆ پێشگیریی خێرا

لە بەکارهێنانی ماددەکاندا

سەرەتا

ئەم بەشە بۆ بردنە سەری ئاستی زانیاریی دایك و باوکەکانە لەبارەی ماددە هۆشبەرەکان، خواردنەوە کهولییەکان و توندوتیژی دایە کە بۆسەیان بۆ منداڵەکان و تەواوی خێزان ناوەتەوە. زانیارییەکانی ئەم بەشە یارمەتیتان دەدا تاکو بەو تەوژمانە بزانن کە منداڵەکەتان لەگەڵی بەرەوڕوویە و ڕێگەچارەیەك بۆ کۆنترۆڵکردنی بدۆزنەوە.

ئەگەر زانیارییەکانی ئەم نامیلکەیەتان پێ دژوارە، هەست بە تەنیایی مەکەن، ناچار نین لەبارەی ماددە هۆشبەرەکان، خواردنەوە کهولییەکان و کاریگەرییەکانی دا ببنە پسپۆڕ، بەڵام ناچارن بە ڕێگەکانی پێشگیری لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بزانن، بەکارهێنانی ئەم ڕێگەچارانە لە ماڵ و قوتابخانەدا و مەشق پێکردنیان یارمەتیتان دەدا لە پەنا منداڵی خۆتان داو بە دوور لە ماددە هۆشبەرەکان بژین. تێگەیشتن و زانینی ئەو کارانەی کە یارمەتی بە منداڵەکەتان دەدەن لە بەرامبەر فشاری کێشانی جگەرە، خواردنەوە کهولییەکان، ماددە هۆشبەرەکان و توندوتیژی دا خۆ ڕاگرێ، (کاری) بنەڕەتی موداخیلەی پێشگیرانەی دایك و باوکەکانە.

ئەو دەرسانەی دایك و باوکەکان دەبێ لەبارەی منداڵی خۆیاندا بیانزانن

وانەی یەکەم: هەستکردن بە گرنگیی تەندروستی و لەشساغی و پێکهێنانی کۆمەڵگەیەکی بە دوور لە مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان.

وانەی دووهەم: زانین و ناسینی کاریگەرییەکانی مادده هۆشبەرەکان، زەرەرو زیانەکانی بەکارهێنانی هەرچەشنە مادەیەك.

وانەی سێهەم: هەڵسەنگاندنی ئاکامەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان.

وانەی چوارەم: گۆڕینی بیروباوەڕی ئەو کەسانەی کە لەبارەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکاندا خۆش باوەڕن.

وانەی پێنجەم: ڕێگەکانی خۆڕاگرتن لە بەرامبەر بەکارهێنان یان بانگهێشتن بۆ بەکارهێنانی مادەکان و شێوەی گوتنی ((نا)) و مەشقکردنەکەی.

وانەی شەشەم: شێوەکانی بردنەسەری کەرامەت و باوەڕبەخۆبوون.

وانەی حەوتەم: لێبڕاوی و فێرکردنی بوێری و غیرەت.

وانەی هەشتەم: چۆنیەتیی چارەسەری کێشەکانی ژیان بەبێ پەنابردن بۆ مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوە کهولییەکان.

وانەی نۆیەم: کەمکردنەوەی هەڵسوکەوتی توندوتیژانە.

وانەی دەیەم: خەبات لە دژی ئەو ڕاگەیاندنە گشتیانەی بانگەشە بۆ بەکارهێنانی مادەکان و توندوتیژی دەکەن.

وانەی یازدەهەم: بڕیاردان لەبارەی هەڵسوکەوتی مەترسیدار.

وانەی دوازدەهەم: گوتنی ((بەڵێ)) بە ئالتەرناتیڤە باشەکانی وەك وەرزش.

وانەی سێزدەهەم: چاولێکەرییەکی پۆزەتیڤ، دیاریکردنی نموونەیەکی باش بۆخۆت.

وانەی چاردەهەم: خۆڕاگری.

پازدە ڕێگەی یارمەتیدانی منداڵ بۆ باوەڕ بەخۆبوون و خۆخۆشویستن

1- **خەڵاتکردنی منداڵ**

لە بەرامبەر هەر چەشنە بەرپرسایەتییەکی بە باشی بەڕێوەی دەبا، هانی بدەن، خەڵاتی بکەن، ئیمتیازی زیاتری پێ بدەن و بەرپرسایەتییەکانی زیاتر بکەن، زیاتر پێ لەسەر ئەو کارە باشانە دابگرن نەك کارە خراپەکانیان.

2- **گرنگی بە بیروباوەڕ، سۆز و هەستەکانیان بدەن.**

بەو قسانە کە دەڵێ: ((ئەم شتانە پەیوەندیان بەتۆوە نیە)) یان ((تۆ هێشتا عەقڵت پێ ناشکێ)) سووکایەتی بە منداڵەکەتان مەکەن.

3- **یاسا و سنوورەکانی ماڵێیان** بە ڕوونی و ئاشکرا بۆ پێناسە بکەن و لەسەریان سوور بن. بەڵام لە هەندێکیاندا دەرفەتێکیان پێ بدەن.

4- **ببنە نموونەیەکی باش بۆ منداڵەکەتان**

ڕێگە بە منداڵەکەتان بدەن تا تێبگا کە لەبارەی خۆتدا هەستێکی باشت هەیە، ڕێگە بدەن ئەوان بزانن کە ئێوەش ڕەنگە هەڵە بکەن و شتیان لێ فێربن.

5- **منداڵەکەتان فێر بکەن** کە چۆن خۆیان لەگەڵ کاتی بێکاری و ئەو پارەیەی پێیانە ڕێکدەخەن.

یارمەتیان بدەن کە کاتی خۆیان بە شتی بەسوود بەرنەسەر و بە وردبینییەوە پارەکانیان خەرج بکەن.

6- **چاوەڕوانییەکی مەعقوولتان لە منداڵەکەتان هەبێ**، یارمەتیان بدەن ئامانجی مەعقوول بۆخۆیان دیاری بکەن تاکو بتوانن سەرکەوتووانە پێیان بگەن.

7- **منداڵەکەتان یارمەتی بدەن** تاکو خۆڕاگری و خۆراگری خۆی لە بەرامبەر بایەخەکان، پەسندەکان و نموونە جیاوازەکان بەرەوژوور بەرێ، هێزو توانای کەسانی دیکەی بۆ باس بکەن.

8- **بەرپرسایەتی بدەن بە منداڵەکەتان**، لەم حاڵەتەدا ئەوان هەست بە بایەخداربوون و بەسوودبوون دەکەن.

9- **بەردەوام لەبەر دەستان بن،** کاتێك منداڵەکەتان پێویستیی بە پشتیوانی لێکردنە، پشتیوانیی لێبکەن.

10- **پێیان بسەلمێنن کە هەڵسوکەوتیان بۆ ئێوە گرنگە،** لەبارەی ئۆگری و چالاکییەکانیاندا لەگەڵیان بدوێن. لە یارییەکان دا، ئەو ڕێوڕەسمانەی قوتابخانە بۆ ئەوانی ڕێکدەخەن، جەژنی پێشکەشکردنی خەڵات و پێشانگای کارە هونەری و شانۆییەکاندا کە ئەوان ڕۆڵیان تێدا دیووە، بەشداربن.

11- **بایەخەکانیان بۆ دەرخەن**

لەبارەی ئەو ئەزموونانەی خۆتاندا کە بایەخەکانی ئێوەیان دیاری کردوە، ئەو بڕیارانەی لە پێناو قبوولکردنی بیروباوەڕێکی تایبەتدا داوتانن، ئەو بیرکردنەوە و ئیستیدلالانەی لە پشت هەر هەستێکی ئێوەدا هەن قسە بکەن.

12- **بۆ منداڵەکەتان کات دیاری بکەن** و لەو چالاکیانەدا کە پێیان خۆشە بەشدار بن.

13- **لەبارەی گیروگرفتەکاندا لەگەڵیان بدوێن،** بەڵام بێئەوەی سەرکۆنە و رادەربڕینێك لەسەر شێوە هەڵسوکەوتی منداڵەکەتانی لەگەڵ بێ، ئەگەر منداڵ هەست بەوە بکا کە هەڵەیەك رووی داوە، بەڵام هێرشی نەکراوەتەسەر، زیاتر ڕێی تێدەچێ کە ڕێگەچارەیەکی لەبار بدۆزێتەوە.

14- **کەڵك لە رستەی ئەوتۆ وەربگرن** کە کەرامەتی پێ ببەخشێ، وەکو: ((سوپاس بۆ یارمەتیت)) یان ((ئەوە فکرێکی زۆر باشە)).

خۆ لەو قسانە ببوێرن کە کەرامەتی دەشکێنێ، وەکو: ((بۆ ئەوەندە گێلی؟)) یان ((چەند جارم پێ گوتووی؟)).

15- **سەرنج و دڵەڕاوکێی خۆتانیان بۆ دەرخەن** و لەباوەشیان بگرن، پێیان بڵێن کە چەندەتان خۆشدەوێن.

پێشگیری

پێشگیری بەو خاڵانەی خوارەوە دەستپێدەکا

- ⋆ **هەستپێکردن و تێگەیشتن:** ((ئەمن دەزانم تۆ لەلایەن هاوڕێکانتەوە بە مەبەستی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان لە ژێر فشار دای)).
- ⋆ **پێداگرتن لەسەر:** ((وەکو دایك یان باوك ناتوانم ڕێت پێ بدەم تووشی کاری خراپ و بەزیان بی.))
- ⋆ **پشتیوانیکردن:** ((ئەمن یارمەتیت دەدەم شێوەیەك بۆ گوتنی ((نا)) بە ماددە هۆشبەرەکان بدۆزیەوە)).
- ⋆ **هەڵسەنگاندنی خۆتان:** ((ئایا ڕەفتاری نابەجێی من کاری خراپ دەکاتە سەر منداڵەکەم)).

پێشگیری ناتوانێ بەم خاڵانەی خوارەوە سەرکەوتوو بێ

- ⋆ **لاتاو:** ((پێت وا نەبێ ئاگام لێ نیە خەریکی چی؟))
- ⋆ **بوختان:** ((ئەتۆ درۆ دەکەی)).
- ⋆ **قسە بۆ هەڵبەستن:** ((ئەتۆ مرۆڤێکی زۆر خراپی)).
- ⋆ **هاودەردی خوازی:** ((ئاگات لەوە نیە چەندەم ئەزیەت دەدەی)).
- ⋆ **خۆ سەرکۆنەکردن:** ((هەموو خەتای من بوو)).

مێردمنداڵان بۆچی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بەکار دێنن

مێردمنداڵان و لاوان لەوانەیە ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان بەو هۆیە بەکاربێنن کە وەك هەر ڕەفتارێکی قۆناغی گەشە و بالق، بەتاقیدەکەنەوە.

- ⋆ **ژیری:** حەزکردن لە گەڕان بەدوای ئەزموونی نوێدا.
- ⋆ **فشاری تاقمی هاوڕێیان:** ئەمنیەتێك کە لە هاودەنگی لەگەڵ خەڵك سەرچاوە دەگرێ.

★ **نائەمنی:** حەزکردن بە خۆشەویستی، ناسنامە و حورمەت.

★ **بێتاقەتی:** نەهێشتنی دڵەخورپە، هۆگری یان ئەو کردەوانەی پێویستیی قۆناغی مێردمنداڵین.

★ **راکردن:** لە گیروگرفتەکان، تەنیایی و شکست.

★ **خۆڕاگری لە بەرامبەر فشاردا:** دەتوانێ بکەوێتە دژایەتی لەگەڵ دایك و باوك و راهێنەرانی قوتابخانە یان کۆمەڵ.

★ **بایەخەکان و ستانداردەکان:** نەبوونی بایەخە لەبارەکان بۆ تەندروستبوون و باشتر ژیان.

★ **نەزانی:** نەبوونی زانیاری پێویست لەسەر مەترسیی خراپ بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کهولییەکان.

★ **گیروگرفتی جەستەیی و عاتیفی:** بۆ تەسکینی ئێش، فشاری کۆئەندامی دەمار و نەخۆشی.

★ **بزواندن:** بۆ زیادکردنی خێرا و ئاسانی توانای جەستەیی و دەروونی.

★ **چاولێکەری:** چاولێکەری لە گەورەکان.

ئایا دەکرێ هیوادار بین

منداڵەکەتان چ ماددە هۆشبەرەکان بەکاربێنێ و چ بەکارنەهێنێ، ئەمڕۆ دەرکەوتووە لاوان بەهۆی فێرکردنەوە دەتوانن هەست بە گیروگرفتەکانی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان بکەن. لەبەردەستنانی زانیاریی راست لەبارەی بەکارهێنانی جگەرە، خواردنەوە کهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکاندا دەبێتەهۆی ئەوەی لە بەرامبەر فشار و وەسوەسەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکاندا خۆڕاگرییان زیاد بێ، بەڵام هێشتا رێگەیەکی دژوارمان تا سەرکەوتن بەسەر ماددە هۆشبەرەکاندا لەپێشە و باشترین کەس کە دەتوانێ لەو مەیدانەدا خەبات بکا دایك و باوکەکانن.

دایك و باوکەکان دەتوانن چ بکەن

یەکەم هەنگاو کە دایك و باوك دەتوانن لە شەڕ بۆ وەدەستهێنانی ژیانێکی بەدوور لە ماددە هۆشبەرەکاندا هەڵیبگرن، فێرکردن لەبارەی جۆرەکانی ماددە هۆشبەرەکان و قەدەغەکراوەکان دایە کە مێردمنداڵان دەتوانن بەکاریان بێنن. ئەم فێرکردنە دەبێتەهۆی ئەوەی لە باسێکی رووت و بێ پەردەدا لەگەڵ منداڵەکەتاندا سەرکەوتنێکی باش وەدەستبێنن. لە باس لەگەڵ منداڵەکەتان دا، دەبێ لەسەر ئەو خاڵە سووربن کە ئەو خەریکە بە لایەکدا دەچێ کە ماددە هۆشبەرەکان بۆ وی شتێکی ئاسایی و بێ مەترسی دێتە بەرچاو لە حاڵێکدا ئەو ماددە یەکجار مەترسیدار و بەزیانن، کەوابوو دەبێ بە زانیاریی باش، راست و پێویست تەیار بن. ئێوە دەبێ یارمەتی بە منداڵەکەتان بکەن تاکو ئەو خۆڕاگرییە لە بەرامبەر وەسوەسە و فشاری بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکاندا پێویستە، بەدەستبهێنێ.

ئەمە زۆر گرنگە کە منداڵەکەتان هان بدەن تا بەو چالاکیانەوە خەریك بێ کە بەشێوەیەکی سروشتی هەست بە خۆشی بکا، چالاکییە وەرزشی، مەزهەبی و ئاهەنگەکان دەتوانن بەباشی جێی ماددە هۆشبەرەکان بگرنەوە.

هەروەها قسەکردن لە بارەی یاسا و هەڵسووکەوتەکان و باسکردنیان بە روونی و ئاشکرا و دیاریکردنی سنوورەکان بۆخۆتان و بۆ منداڵەکەتان گرنگییەکی زۆری هەیە، ئەگەر بتوانین بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و کهول لە قۆناغی تاقیکردنەوەدا رابگرین، پێشمان بە کێشەکە گرتووە بەر لەوەی کە کێشەکە بە توندی بەرۆکی منداڵەکانمان بگرێ.

دوایین خاڵی گرنگ

مەترسیی ئەو ماددە ڕێگە پێ دراوانەی لەبەردەست دان

هەندێك لە مادەكان لە ژێر ناوی ماددە ڕێگە پێ دراوەكان دا پۆلینبەندی كراون و كڕین، فرۆشتن و خاوەندارێتییان سنووری بۆ دانەنراوە، وەكو: جگەرە، ماددە فەرارەكان وەكو، تینێر، ئەسیتۆن، بەنزین، گازی چەخماخ و هتد...

منداڵان و مێردمنداڵان بەكارهێنانی ماددە ڕێگە دراوەكان لە ڕێگەی ئاگادارییەكان، ڕاگەیەنە گشتییەكان، فیلم، مۆسیقا، دایك و باوك و گەورەكانەوە و تەنانەت لە ڕێگەی تاقیكردنەوەی خۆشیانەوە فێردەبن.

ئەو دایك و باوكانەی منداڵی خۆیان تووشی بەكارهێنانی ئەم جۆرە مادانە دەكەن بیانەوێ و نەیانەوێ، مەترسیی فێربوونی منداڵەكەیان بە بەكارهێنانی مادەكان زیاد دەكەن و سەرەنجام كاردەكەنە سەر تەندروستی منداڵەكەیان.

بۆ وێنە: داگیرساندنی جگەرە بەدەستی منداڵەكەیان.

ئەو دایك و باوكەی كە بە هەر شێوەیەك منداڵەكانی خۆیان لە بەكارهێنانی ئەو جۆرە مادانە هەڵدەقورتێنن وەك چرایەكی سەوز دەچن كە پێیان نیشاندەدا: ((چونكە ئەمن ئەو مادانە بەكاردێنم، كەوابوو تۆش دەتوانی ئەو مادانە بەشێوەی ڕێگە پێ دراو بەكاربێنی)).

هەرچۆنێك بێ، سەرنجدانی ئەو ماددە كیمیایانەی كە لەبەر دەستدان و مەترسیدار نایەنە بەرچاو. ئەمانەش، گرنگن و دەبێ ڕێگەچارەیەك بۆ كۆنترۆڵكردنیان بدۆزرێتەوە.

★ ★ ★

هەڵسەنگاندنی ڕوانگەی زاڵ بەسەر شێوەی فێركردن بەمەبەستی پێشگیری لە بەكارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەكان لە پەروەردەو فێركردندا

ئاماژە

خاوەن ڕایان، بەرنامەڕێژانی كۆمەڵایەتی و بەڕێوەبەرانی پەروەردەو فێركردن لە هەوڵی لێكۆڵینەوە و هەڵسەنگاندن و خستنەڕووی ڕێگەچارەی نوێ بە مەبەستی پێشگیری لە بەكارهێنانی خراپی ماددە سڕكەركان لەنێو مێردمنداڵان و لاوان و بەتایبەتی لەنێو قوتابیان دان. بەرهەمی ئەم هەوڵانە بەشێوەی ڕاو بۆچوون و تیۆریی لە كۆڕو كۆمەڵە زانستییەكان و دامەزراوەكانی پەروەردە و فێركردندا بە كردەوە تاقیدەكرێنەوە[1].

ئەم وتارە هەوڵ و تێكۆشانی بەرپرسان و پسپۆڕانی سكۆتلەندا بۆ گەیشتن بە ڕێگەچارەیەكی پراكتیكی و باش لە پێناوی پێشگیری لە بەكارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەكان لە پەروەردە و فێركردنی سكۆتلەندا دا بەباشی دەردەخا.

شێوەی پێشگیری لە بەكارهێنانی خراپی مادەكان و پەروەردەكردنەكەی، نەك هەر تا ئێستا شێوە و ناوەرۆكێكی دیاریكراوی نیە، بەڵكو لە ژێر كاریگەریی ئیستیدلالە ئینتیزاعییەكان، باسە فەلسەفییەكان و شتی دژیەكدا بە شێوەی پچڕ پچڕ دەخرێتە ڕوو. كەوابوو، پێداچوونەوە بەسەر ئەو شێوە ڕوانینەی بەسەر پەروەردەی ماددە هۆشبەرەكاندا زاڵە لە پێناوی پێشگیری لە بەكارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەكاندا، زەمینەیەك بۆ ڕەخنە و هەڵسەنگاندن و دۆزینەوەی ڕوانگەیەكی گونجاو و پراكتیكی دیاریكراو، پێكدێنێ. بە گشتی دەكرێ ئەو ڕوانگانە لە دەوروبەریشدا بەشێوەی خوارەوە بێنینە بەرباس:

---

[1] ئەم وتارە وەرگێڕدراوێكە لە كتێبی:

Plant M. and Others ،edited ،Alcohols and Drags ،Scotish Experience. 1992.

1- **تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی** (Pupular Views) بەڕێوەبەران و ئەو گرووپانەی پسپۆڕ نین.

2- **تێڕوانینی پسپۆڕان**

ئەم وتارە، وێڕای هەڵسەنگاندنێکی رەخنەگرانە لەسەر هەڵسوکەوتی، ئێستا لەمەڕ فێرکردنی چۆنیەتیی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان، هەوڵ دەدا راو بۆچوونی نوێ لە پەیوەندی لەگەڵ شێوەی فێرکردن، بەتایبەتی بۆ بەڕێوەبەران و بەرنامە دارێژان بخاتەڕوو.

1- تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و ئەو گرووپانەی پسپۆڕ نین، لەسەر فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا:

سەرەتا

بۆچوونی زۆر کەس لە خەڵك لە پەیوەندی لەگەڵ شێوەی هەڵسوکەوت لەگەڵ بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان و پێشگرتنی، بەم جۆرەیە کە دەبێ مرۆڤ بەتایبەتی مێردمنداڵان و لاوان لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و ئاکامەکانی بترسێنن. ئەم شێوە تێگەیشتن و ئیستیدلالانە لە چوارچێوەی رێگەچارەیەك لەسەر بنەمای ((وشیارکردنەوە و هاندانی خەڵك لە رێگەی ترس و تۆقاندن))[1] ەوە لە فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا کەلکی لێوەردەگیرێ.

بە پێی ئەم رێگەیە هەوڵەکە لەسەر ئەوەیە کە بەکارهێنانی ((پەیامەکان)) و قسەی ((پوخت)) لەبارەی زیانەکانی مادده هۆشبەرەکاندا ترس و دڵەڕاوکێ بخاتە نێو خەڵك و نەیەڵێ روو بکەنە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان.

[1] **Fear arousal approach**

بەشێکی دیکە لە خەڵك لەسەر ئەو باوەڕەن کە خەڵك بۆیە روو لەماددەهۆشبەرەکان دەکا چونکە ((زانیاریی دروستیان))[1] لەسەر کێشەکە نیە، کەوابوو ئەگەر زانیاریی دروستیان لەبارەی زیانەکانی مادده هۆشبەرەکان و ئاکامەکانیان پێ بدرێ قەت روو لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان ناکەن.

جگە لەو رێگەیانەی باسیان کران، رێگەیەکی دیکە لەم بارەیەوە هەیە کە بریتییە لەوەی، لاوان بەهۆی ((فشار و فێرکردنی هاوتەمەنەکانیان))[2] کە لە خۆیان بەهێزترن روو دەکەنە مادده هۆشبەرەکان، کەوابوو ئەمانە کە توانای خۆڕاگرتن و بەرگریکردنیان لە بەرامبەر فشار و هەڕەشەی هاوتەمەنەکانیان دا نیە، دەبێ ئەو کەسانە فێر بکرێن کە چۆن لە بەرامبەر ئەو فشارو هەڕەشانەدا خۆڕاگر بن، لە راستیدا پەیام و دروشمی بەناوبانگی ((بڵێ نا))[3] نموونەیەك لە جۆرە فێرکردنانەیە.

بە سەرنجان بەو رێگەچارە جۆراوجۆرانەی کە لە چوارچێوەی تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و تاقمە ناپسپۆڕەکاندا لەبارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا هەیە، پێویستە کەموکووڕی، کەند و کۆسپ و لایەنە باشەکانی ئەم رێگەچارانە بخەینە بەر رەخنە و هەڵسەنگاندن:

1.1) رێگەچارەی وشیارکردنەوە و هاندان لە رێگەی ترس و تۆقاندنەوە

گرنگترین دەستکەوتی ئەم رێگەیە لەگەڵ مادده هۆشبەرەکان، کاریگەرییەکی قووڵە لەسەر بیروڕای گشتیی خەڵکی جیهان، کاریگەریی ئەم رێگەیە لەو بارەیەوە زۆر گرنگە کە پێی وایە سزای بەکارهێنانی نایاسایی مادده هۆشبەرەکان، بێگومان دەبێتەهۆی کەمبوونەوە و خستنە ژێر کۆنترۆڵی مادده

[1] **Accurate information approuch**

[2] **Decision implementation approach**

[3] **Say “No”**

هۆشبەرەکان، بە واتایەکی دی ئەم ڕێگەچارەیە لەسەر ئەو رایەیە کە راگەیەنە گشتییەکان، بانگەشەی گشتی، و هەواڵدەرییەکان (هەم لە ئاستی وڵات و نێوخۆدا و هەم لە ئاستی نێونەتەوەیی و جیهانیدا) لە دەرخستنی کێشەی ئالوودەیی و مادده هۆشبەرەکان و روونکردنەوەی بیروڕای گشتی لەم بارەیەوە، بنەمای ئەو ڕێگەچارەیەیە. بەپێی ئەم ڕێگەیە دوو گرووپ لە خەڵك لەو کێشە چارەنووسسازەدا دەکەونە بەرامبەر یەك. لەلایەك ئەو کەسانەی لە رووی ئەخلاقییەوە لە بەرامبەر مادده هۆشبەرەکان و بەکارهێنانی خراپی دا راوەستاون و لەلایەکی دیکەش تاقمێك سەبارەت بە قازانج و بەرژەوەندەکانی خۆیان بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان، کۆمەڵگەیان کردۆتە مەیدانی رمبازێنی خۆیان.

بەم جۆرە، ڕێگەی ((هۆشیارکردنەوە و هاندانی خەڵك لە ڕێگەی ترس و تۆقاندن))ەوە دەکەوێتە ریزی ئەم جۆرە بۆچوون و هەوڵانەوە، ئەم ڕێگەچارەیە لە رووی ئەخلاقی و هاندانی بیروڕای گشتی و خەڵکی ئاساییەوە زۆر سەرنجراکێش و سەرکەوتوویە، بەڵام بەداخێکی زۆرەوە، کاریگەریەکەی تەنیا لە ئاستی قسە و هەوڵەکاندا دەمێنێتەوە و ئاکامێکی پراکتیکی و بەرچاوی لە پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکاندا نیە.

ئاکامی ئەو لێکۆڵینەوانەی لەم بارەیەوە کراون (کەندلێرو کەسانی دیکە، 1980، دی هایزو سکۆرمەن 1975، شاپس و کەسانی دی 1981، بەگنال 1991) بە باشی دەریدەخەن ئەم شێوە هەڵسوکەوتە لەگەڵ کێشەی مادده هۆشبەرەکان (واتە نایاسایکردنی مادده هۆشبەرەکان و پێداگری لەسەر پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان) ڕێگەچارەیەکی باش نیە. بەتایبەتی ئەگەر ڕێگەچارە بە مانای کەمکردنەوەو پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکاندابنێین. راستییەکەی ئەوەیە لەم دوو دەیەی دواییدا ئەم شێوە هەڵسوکەوتە تەنانەت لەو بانگەشانەدا لە ئاستێکی سنووردارادا، بە مەبەستی

شوێندانان لەسەر خەڵك (وەکو شوشتنی ددان بە میسواك، کەمکردنەوەی کێشانی جگەرەو...)یش زۆر کاریگەر و چارەساز نەبووە. زۆربەی، ئەم ڕێگەیە بەر لەوەی شوێن لەسەر ئەو دیاردانە دابنێ کە پەیوەندیان بە گۆڕینی هەڵسوکەوت و رەفتار و بۆچوونەوە هەیە، لە دەربڕین و پاساودانی بۆچوونەکاندا زیاتر کاریگەرە و لە زۆر بواردا لەو کاروبار و چالاکیانەدا کەڵکی لێوەردەگیرێ.

بەگشتی، خەڵك کەم تا زۆر حەزیان لە پەیام و دروشمەکانە، بەڵام ئەگەر کەسێك لە هەڵبژاردنی پەیام و دروشمەکان و شێوەی کەڵك لێوەرگرتنیاندا وردبینی و ئەزموونی پێویستی نەبێ، لەگەڵ شکستێکی گەورە بەرەوڕوو دەبێ، لێکۆڵینەوە و بەڵگەکان دەریان خستووە کە زۆر جار لە بانگەشە و گەیاندنی پەیامەکاندا، نەك هەر شتێکی گرنگ دەست ناکەوێ، بەڵکو لەوانەیە لەگەڵ یاسا و رێوشوێنەکانیش یەك نەگرنەوە، شتێکی ئەوتۆ لەوانەیە کاریگەریی لەسەر خەڵك هەبێ و کاری پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان و شتە خراپەکانی دیکە لەگەڵ کەندو کۆسپی جیددی بەرەوڕوو بکا.

1.2) ڕێگەچارە لەسەر بنەمای خستنەڕووی زانیاریی راست و دروست بە خەڵك

بناخەو بنەمای ئەم ڕێگەچارەیە لە فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان، لەسەر ئەو بیروبۆچوونە دامەزراوە کە دەڵێ: خەڵك سەبارەت بەمە روودەکەنە کاری دزێو و ناشیرین چونکە زانیاریی وردو دروستیان لەبارەی کێشەکەوە نیە، کەوابوو ئەگەر زانیاریی راست و دروست بدرێتە خەڵك، زۆر حەز ناکەن رووبکەنە کاری دزێو و ناشیرین، چونکە مرۆڤ خۆی بە ئاقڵ و تێگەیشتوو دەزانێ و دەزانێ کە نابێ ژیانی خۆی لە خۆڕا تووشی مەترسی بکا.

راستییەکەی ئەوەیە کە بناغە و بنەمای ئەو لێکدانەوەیەش کەموکووڕیی هەیە، چونکە زۆر چالاکیی خەڵك لە ژیاندا لەگەڵ ئەگەری مەترسی بەرەوڕوون و زۆر جاریش خەڵك بۆخۆشیان زۆر یان کەم ئاگایان لە ئەگەری مەترسییەکان هەیە.

بەڵام ئەمانە ئەم کارانە سەبارەت بە دڵەکوتە و خۆشییەکی کاتی کە هەیانە، ئەنجامدەدەن، وەکو شاخەوانی، لێخوڕینی مۆتۆر سایکلێت، بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان، دزی ...هتد. لە راستیدا ئەم رەوتە کە داوا لە خەڵك دەکا لە ژیانیان دا کارو چالاکیی بێ مەترسی و سەلامەت ئەنجامبدەن شتێکی بێبەڵگە و رواڵەت بینییە، لە لایەکی دیکەشەوە هەندێك لە پەروەردەکردنەکانی پەیوەندیدار بە پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان زۆر رواڵەتی، ناواقیعییانە و بەشێوەی خۆدەرخستنە، زۆرجار دەبینرێ ئەم ئیستیدلالانە، بۆچوونی ساختە و تایبەتی بووە و بە مەبەستی هەڵخەڵەتاندنی خەڵك دەرخواردی خەڵك دەدرێن، بۆچوونی بێلایەن لەم جۆرە کاتانەدا ئەوەیە خەڵك دەزانن بەکارهێنان بەشێوەی کۆنترۆڵ کراو و رێگە پێدراوی مادده هۆشبەرەکان ئەوەندەش بەزیان نیە کە لە بانگەشەکاندا دەیکەنە هەڵڵاو هەنگەمە.

مردن بەهۆی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بەشێوەی نایاسای لە بریتانیادا نزیکەی 300 تا 400 کەس لەساڵ دایە، ئەم رێژەیە لە چاو مردن بەهۆی جگەرە، خواردنەوە کهولییەکان، رووداوی لێخوڕین و راوەستانی دڵ، کە دەیان هەزار کەس دەگرێتەوە، رێژەیەکی زۆر کەمە.

وەبیرهێنانەوەی ئەم خاڵە پێویستە کە کاتێك پەیامێك لەبارەی تەندروستی یان لەشساغیی گشتی یان پەیام و دروشمی لەم چەشنە لەم بارەیەوە دێتەگۆڕێ، ناوەڕۆکی راستییەکان و حەقیقەتەکان چەواشە دەکرێن. خەڵك بە ئەزموون و لێکدانەوەی تایبەتیی خۆیان هەست بە شتە نەگونجاو و دژ بە یەکەکان دەکەن و بەڵام لەڕووی خۆیان نایەنن. لە کۆتایدا دروشمەکان و پەیامەکان گرنگی ناوەرۆك و کاریگەریی خۆیان لەنێو خەڵکدا لە دەستدەدەن و لە ئاکامدا کێشەکە دەسوێ و یان ئەو کێشەیەی باسی لێ دەکرێ دەبێتە شتێکی دەستکردو ناواقیعی و هەر لە خۆیەوە دەکەوێتە ژێر پرسیار و وردە وردە بێبایەخ و بێبایەختر دەبن.

سەرەنجام ئەوە کە: هەڵسەنگاندنی ئەو لێکۆڵینەوانەی لەبارەی فێرکردنی (پێشگیری) لە مادده هۆشبەرەکان لە رێگەی ((دانی زانیاریی راست)) یان ((فێرکردن لە رێگەی وەڕێ خستنی ترس و تۆقاندن))ەوە کراون، نەك هەر بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بەشێوەی نایاسایی کەمناکاتەوە، بەڵکو لە هەندێك کات و هەلومەرجدا، وەڵامی نەگەتیڤ بەو فێرکردنانە دەدرێتەوە و بەداخێکی زۆرەوە جاری وایە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان زیاتر دەکا.

1.3) رێبازی پێگوتن، فشار و هەڕەشە لەلایەن هاوتەمەنانەوە

رێگەچارەیەکی دیکە کە لەم دواییانەدا لە راگەیاندنە گشتییەکان و بەرنامەکانی فێرکردنی (پێشگیری) لە مادده هۆشبەرەکان سەرنجڕاکێشە، فێرکردنی رستەی ((بڵێ نا)) (بەتایبەتی لاوان و مێردمنداڵان) لە بەرامبەر پێگوتن، فشار و هەرەشە و... هتدی، هاوتەمەنان دایە.

بناغە و بنەمای ئەو شێوە مامەڵەکردنە لە فێرکردنی (پێشگیری) لە مادده هۆشبەرەکان لەسەر ئەو تیۆرییە دامەزراوە کە دەڵێ مێردمنداڵان و لاوان بەبێ ئەوەی بەڕاستی حەزیان لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بێ لەلایەن هاوتەمەنانیانەوە بەهۆی فشار، پێگوتن و هەڕەشە بەرەو ئەو مادەیە دەکێشرێن و لەو نێوەندەدا مێردمنداڵان و لاوان هێزو ئیرادەیەکی ئەوتۆیان نیە لە بەرامبەر فشار و هەڕەشەی هاوتەمەنەکانیانەوە.

ئەم بۆچوونە کە نەبوونی هێزو توانای لاوان و مێردمنداڵان لە بەرامبەر ئەو شتانەدا کە لە بێهێزیی کەسایەتی و دەروونیانەوە سەرچاوە دەگرێ، هەرچەند لەوانەیە جاروبار راست بێ و وەڵامدەریش بێ، بەڵام ناتوانێ لەبارەی هەموو هاوتەمەنەکانەوە کە روو لە مادده هۆشبەرەکان دەکەن، راست بێ. چونکە بەڵگە و سەنەدی بەهێز لەم بارەیەوە لەبەردەست دا نیە، کەوابوو ئەم بۆچوونە هەموو کۆمەڵگە و هەموو کەس ناگرێتەوە، خەڵك بە ویست و ئارەزووی خۆیان مادده

هۆشبەرەکان بەکاردێنن. زۆربەی ئەو لاوانەی حەزیان لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانە، لە حەزی دەروونیی ئەوان بە مەبەستی تاقیکردنەوە و چێژوەرگرتنەوە سەرچاوە دەگرێ، چونکە دەیانەوێ بزانن چ شتێك لە پشت ئەو مەسەلەیە و ئەو بابەتەدا هەیە (دیویزو کۆگان 1991).

فێر کردنی خەڵك، بەم شێوەیە کە ئەگەر کەسێك بۆ مادده هۆشبەرەکان پێشنیاری پێکردن بڵێن ((نا)) چارەسەرێکی زۆر سنووردارە. بەتایبەتی ئەوە کە، زۆربەی خەڵك هەرچەندە دەیانەوێ لە بەرامبەر ئەم پێشنیار و پێگوتنانەدا وەڵامی ((نا)) بدەنەوە بەڵام توانای ئەم ((نا)) گوتنەیان نیە. بەڕێوەبردنی ئەم جۆرە فێرکردنە لە ڕەوتی ڕووداوەکانی ژیان دا پراکتیکی نیە. پراکتیك نەبوونەکەی کاتێك دەردەکەوێ کە ئەگەر بمانەوێ لەلایەك نیسبەتی بدەین بە تەواوی کۆمەڵگە لە گەورەکانیشەوە، لەلایەکی دیکە بەم شێوەی باسکرا، لە بەرامبەر چالاکییە جیهانییەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا ڕاوەستین و خەبات بکەین و خۆ ڕابگرین.

ئەم ڕێگەیە لە فێرکردندا وەك ئەوە دەچێ بە گوتنی ((نا)) بەو خەڵکەی دەچنە سەیری فووتبۆڵ و لە سەیرکردنی فووتبۆڵ پەژیوان بکەیەوە، ڕاستییەکەی ئەوەیە خەڵك ئەوکاتە ئەم ڕێگەیەیان قبووڵە کە لەلایەك باوەڕیان پێی هەبێ و لە لایەکی دیکەوە زەمینەی قبووڵکردنەکەی لەنێو کۆمەڵ و یان لەنێو قوتابخانەدا ئامادەکرابێ.

1.4) کەموکوورییەکانی تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و گرووپە ناپسپۆڕەکان لەبارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکاندا

پێداچوونەوە بەسەر تێڕوانینی خەڵکی ئاسایی، بەڕێوەبەران و گرووپە ناپسپۆڕەکان لەبارەی شێوەی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده

هۆشبەرەکاندا، نیشان دەدا کە ئەم شێوە مامەڵەکردنە نەك هەر زۆر بەکەڵك نایە بەڵکو زۆر جار کاریگەریی خراپی لە زیادکردنی بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکاندا هەبووە، دەکرێ ئەم بۆچوونە بە بەڵگەی جۆراوجۆر بسەلمێنن، چونکە هەرچۆنێك بێ هەر فێرکردنێك لایەنی باش و خراپی هەیە، بۆ وێنە بەم دواییانەدا مامۆستایانی سکۆتەلەندا ڕاپۆرتێکیان داوە کە دەریدەخا ئەمانە لەوانە گوتنەوەیاندا لەبارەی مادده هۆشبەرەکاندا، زەمینەیەکی باشیان بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت و مەیلی قوتابیان بەلای بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا گۆڕیوە. لە هەمووی گرنگتر ئەوە کە ئەمانە ڕایانگەیاند کە قوتابیان ئارەزوو و هۆگریەکی کەمیان بۆ بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لە خۆیان نیشاندا. بەداخەوە ئامار، ژمارەکان و بەڵگە مەیدانی و حاشا هەڵنەگرەکان لە ڕاپۆرتە لێکۆڵینەوەییەکاندا نیشاندەدا کە ئەم گۆڕان و ئارەزووە لە قوتابییەکاندا پێك نەهاتووە. زۆربەی ڕاپۆرتی زارەکیی بەرپرسان، باس لە سەرکەوتنی بەرنامەکان و تێکۆشانەکان دەکا، بەڵام بەڵگەی پێویست و جێگەی پەسند لەم بارەیەوە بەکەمی لەلایەن ئەوانەوە دەخرێتەڕوو.

1ـ5) هەڵسەنگاندنی لێکۆڵینەوەیەك لەبارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا

بەشی ((هەڵسەنگاندنی نەتەوەیی سکۆتلەند))[1] لە بواری فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا، لێکۆڵینەوەیەکی لەبارەی کاریگەرییەکانی ئەم شێوە فێرکردنە لەسەر بۆچوونەکان، ئەو شتانەی فێری بوون و هەڵسوکەوتی لاوانی نێوان 13 تا 16 ساڵی کردووە.

ئەم لێکۆڵینەوەیە بە کەڵکوەرگرتن لە پرسیارنامە، پێکهێنانی گرووپە کارییەکان[2] و ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی نموونەیی و لەسەر نموونە وەرگرتنی 1200

[1] Scottish National Evluation Department
[2] Group Discussion

کەس لەنێو قوتابیان، 176 کەس لەنێو مامۆستایانی قوتابخانە و 106 کەس لەنێو قوتابخانەکانی سکۆتلەند دا بەڕێوە چووە، راپۆرتی شیکردنەوەی ئەم لێکۆڵینەوەیە لە راپۆرتێکی چەند بەرگی (منداڵان ئەوانی دیکە)دا بەشێوەیەکی تەواو و کەماڵ خراوەتەڕوو.

ئاکامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە دەریدەخا کە لە هەر 5 قوتابی کەسێك بەشێوەیەك لە شێوەکان مادەی سڕکەری بەکار هێناوە. بەڵام ئەوە کە ئایا مادده هۆشبەرەکانیان بە شێوەی ئاسایی بەکارهێناوە یان لە ژێر فشار و هەڕەشەدا، باسنەکراوە. لە راستیدا گیروگرفتێکی ئەوتۆ لەسەر قوتابییەکان بۆ بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان نەبووە. ئەم رەوتە تەنانەت لەنێو ئەو مادده سڕکەرانەدا (وەکو هێرۆئین، کۆکایین و مادده نەشئە بەخشەکانی دیکە) کە زیاترین ئالوودەبییان هەیە، راستە. هەرچەند بەکارهێنانی ئەو مادده سڕکەرانەی باسیان کرا لەو تەمەنەدا لە سکۆتلەند زۆر کەمە.

لێکۆڵینەوە دەریخستووە کە فێرکردنی (پێشگیری) لە مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا کاریگەرییەکی ئەوتۆی لەسەر شێوە و چۆنیەتیی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەنێو قوتابییاندا نەبووە، ئەم رەوتە لە هەموو شێوەکانی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا هەر بەم جۆرە بووە، ئەوەی کە ئاماژەی پێکراوە، ئەوەیە کە شێوەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەنێو قوتابییاندا پەیوەندیی بە تەمەن، رەگەز، چین و پێگەی کۆمەڵایەتیی ئەوانەوە هەیە. لە راستیدا، فێرکردنی (پێشگیری) لە مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا کاریگەریی تەنیا لەسەر زانیارییەکانی قوتابیان لەبارەی مادده ئالوودەبووهێنەرەکاندا کە پێشتر بوویان، هەیە.

ئەو راپرسییەی کە لە مامۆستاکانیش کراوە دەریدەخا کە فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا بۆتەهۆی چوونەسەری رادەی زانیاریی قوتابیان لەبارەی بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان و

گۆڕانی ڕای قوتابیان، هەروەها مامۆستاکان گوتوویانە کە قوتابیان بە وەرگرتنی ئەم زانیاریانە، لە رادەی مادەکانیان کەمکردۆتەوە. بەبۆچوونی مامۆستاکان، ئەم رەوتە ئەو کاتە کاریگەر دەبێ کە ئەم زانیاریانەی لەبارەی مادده هۆشبەرەکان دەستدەکەون لە رێگەی فێرکردن لە قوتابخانەکانەوە بێ.

لە ئەدەبیاتی پەیوەندیدار بە مادده هۆشبەرەکاندا هاتووە، جاری وایە، فێرکردنی (پێشگیری) لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا بۆتەهۆی زۆربوونی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان. بەڵام لەم لێکۆڵینەوەیەدا ئەم بۆچوونە پشتگیری نەکراوە.

2- تێڕوانینی پسپۆڕان لەسەر شێوەی پەروەردەکران لەبارەی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا

ئەو لێکۆڵینەوەیەی باسیکرا، کەم تا زۆر ئەو بابەتە زۆر گرنگەی ئاشکرا کرد کە دەسکەوتە پەروەردەییەکان لەبارەی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەندا پەیوەندیی بە شێوەی مامەڵەکردنی مامۆستاوە هەیە.

ئەم بۆچوونە بەهۆی چەند لێکۆڵینەوەیەکی بابەتیی[1] دیکە، کە لەم بوارەدا بۆ هەڵسەنگاندن و کۆنترۆڵکردنی زانیارییەکانی لێکۆڵینەوەکانی پێشوو ئەنجامدراون، سەلمێندرا، دەسکەوتەکانی لێکۆڵینەوە بابەتیەکان لەم رووەوە بایەخێکی زیاتریان هەبوو، چونکە روونیکردەوە کە ئامادەبوون و بەشداریی مامۆستا و قوتابخانە کاریگەریی لەسەر شێوە و چۆنیەتیی کاریگەریی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە سکۆتلەند دا هەیە.

[1] **Case Study**

بەو مانایە کە ئەو مامۆستایانەی لە قوتابخانەکانی سکۆتلەند دا خەریکی پەروەردەکردنن لەبارەی مادده هۆشبەرەکاندا، یەکەم: دەبێ بە وەدەستهێنانی زانیاریی باوەڕ پێکراو و بە بەڵگە خۆیان بۆ گوتنەوەیوانە لە پەیوەندی لەگەڵ مادده هۆشبەرەکاندا ئامادە بکەن. دووهەم: بە پێکهێنانی پەیوەندییەکی دوولایەنە لەگەڵ قوتابیان و هەڵسوکەوتی بێلایەنە لەگەڵ فێرکردنی بابەتەکانی پەیوەندیدار بە پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان، خەریکی پەروەردەکردنی قوتابیان بن، لەم پەیوەندییەدا مامۆستایان دەبێ بە جۆرێك ڕەفتار بکەن کەوانە و پەروەردەکردنەکەیان حاڵەتی دەربڕینی بیروبۆچوونەکانی خۆیان و ئامۆژگاریدەرانەی نەبێ.

جێی خۆیەتی بە چاوێکی گومانەوە بڕوانینە بۆچوونێکی گرنگی دیکە کە لەلایەن خەڵکی ئاساییەوە دێتەگۆڕێ. خەڵك دەڵێن ئەو کەسانەی مادده هۆشبەرەکان بەکاردێنن یان ئەو ئالوودەبووانەی خوویان بە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانەوە گرتوە و ناتوانن وازی لێبێنن، لە رووی کەسایەتی و هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتییەوە کێشەیان هەیە. ئەم جۆرە بۆچوونە بناغەیەکی زانستیی نیە، بەتایبەتی لەبارەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانەوە، قەزاوەتی بەپەلەی لەگەڵە، ئەم جۆرە زوو قەزاوەت کردنانە بەر بە ناسینی کێشەکە دەگرێ. ئەم جۆرە مامەڵەکردنە، زۆربەی لەناوەرۆکی ئەم جۆرە زوو قەزاوەتکردنانە، ئیستیدلال و پاساوە ئامۆژگاریدەرانە و ئەخلاقیانەوە سەرچاوە دەگرن، پێش بە قبووڵکرانی باسە پەروەردەییەکان لەلایەن قوتابیانەوە دەگرێ.

1 - 2) ڕێگەچارەی فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان[1]

بەگشتی دەبێ دانیپێدا بنێین کە شێوەی ئێستای فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەند دا ئەو

[1] **Life Skills aproach**

کەڵکەی نیە لێی چاوەڕوان دەکرێ. کەوابوو دەبێ لەم شێوە فێرکردنەی ئێستاوە بەرەو ((سەنتەریالیزمی فێرکردنی قوتابی))[1]، فێرکردنی گەشەکردن لە دەروونەوە[2]و دوو لایەنە و سەرەنجام بەرەو مادده دەرسییە پێویستەکانی دیکە لە قۆناغەکانی خوێندن و فێرکردن[3] بڕۆین.

ئەمڕۆ فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە ڕێگەی ((فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان)) (برێتوون و کەسانی دیکە 1984، هۆپسن سکالی 1980، جسروجسر 1977) لە ئاستێکی بەربلاو، ستاندارد و بەشێوەی جۆراوجۆردا کەڵکی لێ وەردەگیرێ. ئەم ڕێگەو شێوە فێرکردنەی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا، بریتییەلە باس لەسەر ((ناسینی کێشە)) شێوەی شوێن دانان لەسەر کێشە و ((ڕەفتار و کەسایەتی)) تاك.

مەبەست لەم ڕێگەیە، فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان بە لاو و قوتابییە لە ڕێگەی کاریگەریی پۆزەتیڤ لەسەر ((نەفس بەرزی))[4]، ((بەرزە فڕی))[5] و بەهێزکردنی ئیرادە و هێزی بڕیاردان[6] و توانای پێکهێنانی پەیوەندییەوە[7].

ڕێگەچارەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە ڕێگەی فێرکردنی لێزانینەکانی ژیانەوە لە زۆر بارەوە لە شێوە و ڕێگەچارەکانی پێشتر بۆ فێرکردنی (پێشگیری) لە مادده هۆشبەرەکان پێشکەوتووترە. بۆنموونە

[1] **Pupil Centred Learning**
[2] **Integration Educational Processes**
[3] **Cross – Curricular Permeation**
[4] **Self – esteem**
[5] **Self - asserotion**
[6] **Self – decision**
[7] **Communication**

ئەوە کە، ئەم شێوەیە لە بەرنامە پەروەدەییەکانی خۆیدا ڕێوشوێن و پرەنسیپی وا بەکاردێنێ کە زەمینە بۆ گەشەکردنی ئامادەیی و لەسەر پێ خۆبوونی لاو خۆش دەکا، بە واتایەکی دیکە، ئەم شێوە دەرفەت و ئیمکان بە قوتابی دەدا کە بە کەڵکوەرگرتن لە ئامادەیی و تواناکانی خۆی و لەسەر بنەمای ئەو زانیارییە دروست و واقیعیانەی بە دەستیان دێنێ، بڕیاری پێویست لە قبووڵ یان ڕەتکردنەوی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و مەترسییە گریمانەیان بدا. لە ڕاستیدا ئەم ڕێگەچارەیە لەجیاتی ئەوەی کەڵك لە هۆیەکانی پێش پێگێڕانەوە و دوورخستنەوە وەربگرێ، کەڵك لە هۆیە پۆزەتیڤەکانی کەسایەتی، دەروونی و کۆمەڵایەتیی مرۆڤ وەردەگرێ.

بەو لایەنە باشانەی کە ئەم ڕێگە چارەیە هەیەتی، ئەگەر بە وردی و بە پێی بەرنامە کەڵکی لێ وەرنەگیرێ لەوانەیە ئاکامی نێگەتیڤی بەدواوە بێ، چونکە ئەگەر ئەو باسانەی پەیوەندیان بە بڕیاردانەوە هەیە لە بواری بەهێزکردنی ڕۆحیە و ئیرادەی مرۆڤ، گەشەپێدانی ڕەفتاری باش لە لاو داو... هتد، بە بەکارهێنانی شێوەی نەگونجاو لەلایەن مامۆستاوە، (هەولەکە) نەزۆك دەبێ و لاو تووشی بنبەست دەبێ، بە واتایەکی دیکە، سەرکەوتنی کلاسەکان، لێکچەرەکانی و مامۆستاکان لە پەروەردەکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە ڕێگەی فێرکردنی لێزانینەکانی ژیانەوە، لەوانەیە بە بەکارهێنانی نا ڕێکوپێك و دەربڕینی باسەکان بە شێوەی بیروبۆچوونی کەسیی مامۆستا، بە شێوەیەکی جیددی لەلایەن قوتابییەوە قبووڵ نەکرێ. کەوابوو، لە ئاکامدا ببێتەهۆی ڕەنگدانەوەو شوێندانانی نێگەتیڤ و پێچەوانە لەسەر وان و قوتابخانەکان.

3- باسەکە هەروا درێژەی هەیە: ئایا فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەنددا، بەکارهێنانی ئەو مادانەی کەم کرۆدتەوە؟

بە داخێکی زۆرەوە، بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەنێو قوتابیانی سکۆتڵەندا پەرەی گرتووە. ئەم ڕەوتە، باس و خواسێکی زانستی و کۆمەڵایەتیی لەنێو گرووپەکانی پەیوەندیدار بەم کێشەیەوە پێکهێناوە، ئەویش بریتییە لەوەی کە ئایا فێرکردنی (پێشگیری) لە مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکانی سکۆتلەند دا ئەو زەمینەیەی بۆ قوتابییەکان پێکنەهێناوە بە شارەزایی لەبارەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان خەریکی کەمکردنەوەی مەترسییەکان دەبن و درێژە بە بەکارهێنانی زیاتری مادده هۆشبەرەکان بدەن؟

لە ڕاستیدا، دوای چەندین ساڵ هەوڵ و تێکۆشان بە مەبەستی کەمکردنەوەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لەنێو قوتابیان داو هەستکردن بەوەی ئەوەی چاوەڕوانی بوون پێی نەگەیشتوون، پرسیارێکی زۆری بۆ بەڕێوەبەرانی پەروەردە و بەتایبەتی ئەوانەی لەگەڵ گرووپە تەمەنیە لاوەکان لە قوتابخانەکاندا کاری پەروەردەییان دەکرد، دروستکرد.

یەك لەوان ئەو پرسیاریە، کە ئایا فێرکردنی (پێشگیری) لە مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکاندا ڕێگە بۆ ئەو کەسانەی تا ئێستا مادده هۆشبەرەکان بەکاردێنن خۆشنەکردووە؟

دەبێ دان بەوەدا بنێین کە خودی ئەو کەسانەی لەبارەی مادده هۆشبەرەکانەوە دەرسیان دەگوتەوە کە لایەنگری فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکانن تووشی گێروگرفتی جیددی بوون، چونکە بەڵگە و ئیستیدلالە پەسندکراوەکان بە مەبەستی پاڵپشتی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکان داو دەسکەوتەکانی

لەگەڵ گێروگرفت بەرەوڕوویە. لەم پەیوەندییەدا قسە و بەڵگە و ئیستیدلالە ناکۆك و کۆکەکان بە رادەیەك زۆرن کە روونکردنەوە و تیشکخستنە سەر ئەم کێشەیە هەروا ئاسان نیە. هەرچۆنێك بێ کێشە بنەڕەتییەکە هەروا ماوەتەوە کە چۆن بەرنامەی فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان بە دایك و باوکەکان، بەڕێوەبەرانی قوتابخانەکان و گرووپە پەیوەندیدارەکان و رەنگە قین لە دڵەکان بسەلمێنن. چونکە کێشەی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە نێو قوتابییاندا هەروا زۆرە.

لەلایەکی دیکەوە، ئەوانەی ئەو باس و خواس و گفتوگۆ و چارەسەر نەبووانە دێننەگۆڕێ و، رەخنە لە فێرکردنی پێشگیری لە ماددە هۆشبەرەکان دەگرن دەبێ ئەو بۆچوونەش قبووڵ بکەن کە ئەو لاوانەی پوتانسیەلی بەکارهێنانی ماددە سڕکەرکانیان هەیە، راستییەکی حاشاهەڵنەگرە. کەوابوو ناکرێ شەرعییەت بدرێ بە هەر واقیعییەتێك کە بوونی هەیە و هەروا پێشی پێ بەر بدەی. بەرهەمهێنان، بڵاوکردنەوە و بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یەکێك لەو واقیعییەتانەیە، ئێستا لە بەرامبەر ئەو راستییەدا دەبێ چ بکەین؟ ئەم جۆرە پرسیارانە، نەیارانی پەروەردە لەبارەی ماددە هۆشبەرەکاندا دەخاتە حاڵەتی بەرگری، بەتایبەتی ئەوە کە ئەم گرووپە لە خستنەڕووی رێگەچارەی عەمەلی و جێگەی پەسندیش داماون.

بە سەرنجدان بەو باس و خواس و واقیعییەتانەی هەن، سەرەنجام، نەیاران و لایەنگرانی چۆنیەتیی مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەی ئالوودەبوو بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان و قوتابییان، راگەیەندراوی ((ئەنجومەنی راوێژکاری لەبارەی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان))یان (1984) پەسند کرد، ئەم راگەیەندراوە دەڵێ هەردوو هەوڵ واتە کەمکردنەوەی داوا (تقاضا) و درێژەی ئاخاوتنەکان بە مەبەستی کەمکردنەوەی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان و روونکردنەوە، خاوەنی ئیعتیبارن و بۆ تەندروستی کۆمەڵ پێویستن.

4- قوتابخانە وەکو سیستەمێك[1]

بە گشتی قوتابخانە لە تەواوەتیی خۆیدا[2]، وەکو سیستەمێکی یارمەتیدەر و رێگەخۆشکەر بۆ تەندروستی کۆمەڵ ناسراوە. لە راستیدا رۆڵی قوتابخانە وەکو ((کۆمەڵێکی دڵسۆز، چاوەدێر و راوێژکارێکی گرنگ)) لە دوایین وتاری ((Scotish Central Committee, 1986)) لە ژێر ناوی ((More feeling of concern))دا چاپ کراوە، پشتگیرکراوە.

لەم دواییانەشدا ئەم کۆمیتەیە بە هاوکاری و هەوڵی هاوبەشی گرووپی رۆشنبیری تەندروستی سکۆتلەندی ((The scotish Health Education group)) گەڵاڵەی زۆر بەنرخ لەبواری بردنەسەری توانا و تەندروستی قوتابخانە بە پێداگرتن و سەرنجی تەواو بە هەموو پێویستییەکانی قوتابخانە دراون کە گرنگی قوتابخانەیان بردۆتەسەر، بۆ وێنە دەکرێ ئاماژە بە یەکێك لەو گەڵاڵانە بکەین کە بریتییە لە ((پێکهێنانی هاوئاهەنگی لە نێوان رێبازەکان و ساغکردنەوەی پەروەردە و فێرکردن)) لە رێگەی پێداچوونەوە بە گشت باس و خواسەکان لەبارەی رۆڵی قوتابخانە، ناوەرۆکی ماددە دەرسییەکان، مامۆستاکان، بەڕێوەبەرایەتییەکان و پێویستییەکانی کۆمەڵ.

لەبارەی ماددە دەرسییەکانەوە ئاماژە بەوە کراوە کە هەموو ئەو باس و ماددە دەرسیانە کە راستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ لە قوتابخانەکاندا دەگوترێنەوە دەبێ چاویان بەسەردا بخشێندرێتەوە و دابڕێژرین، لەبارەی پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابیدا گوتراوە، دەبێ پەیوەندیی دوولایەنەی مامۆستا - قوتابی و پێداچوونەوە بە یاساکان، رێوشوێنەکان، ستانداردەکان و بایەخەکانی زاڵ بەسەر قوتابخانەکاندا سەرنجیان پێ بدرێ.

[1] **School as Systems**
[2] **Whole School**

سەرنجدان بەو راستییە کە قوتابخانە بۆخۆی خاوەنی ((تەواوەتی)) (کلیت)یە کە، تێڕوانینێکی زۆر پۆزەتیڤ و بەنرخە، چونکە قبوولکردنی قوتابخانە وەك سیستەمێك ئەو بۆچوونەی لەگەڵە کە بەش و توخمە پێکهێنەرەکانی سیستەم (قوتابخانە) لە تەندروستی پەروەردە و فێرکردن و سەرەنجام تەندروستی کۆمەڵدا رۆڵێکی زۆر گرنگی هەیە. بۆ نموونە، ئەگەر قوتابخانە رێوشوێنێکی دیاریکراوی نەبێ، کەموکوڕی لە بەڕێوەبردنی قوتابخانەدا دەبێتەهۆی نەبوونی هاوئاهەنگی لە کارەکانی کارمەندانی داو رێوشوێنی قوتابخانە لاواز دەبێ.

رێوشوێنی قوتابخانە لە پەیوەندی لەگەڵ فێرکردنی پێشگیری لە بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان (هەروەها لە پەیوەندی لەگەڵ فێرکردنی پێشگیری لە ئایدز و هیپاتیتدا) دەبێ مامەڵەیەکی دروست و واقیعبینانەی لەگەڵ بکرێ و وێڕای پێداویستییەکان قوتابیان بچێتە پێش تاکو بتوانێ لە لایەك زەمینە بۆ پەروەردەکردن و پشکوتنی ئامادەباشی و هەروەها هاندانی ئەوان بۆ راوەستان لەسەر پێی خۆیان، پێکبێنێ و لەلایەکی دیکەوە هەموو مەرجێك و دەرفەتێکی باش بۆ ژیانی ئەمڕۆو داهاتوو پێشبینی بکا.

بەگشتی، دەبێ لە پەروەردە و فێرکردندا هەلومەرج و زەمینەی باس و وتووێژی ئازاد بە مەبەستی ئاڵوگۆڕ و کارسازی قبوول بکرێ، تاکو دەرفەت و زەمینەیەکی باش بۆ پەروەردەکردنی ئامادەباشییەکانی قوتابیان بڕەخسێ. لەم رێگەیەوە شێوەی جۆراوجۆر تاقی کراوە دەخرێتە بەردەم قوتابیان و دایك و باوکەکانیان، لەم جۆرە پەیوەندی و زەمینە لەبارانە دایە کە دووری لە باسە تیۆرییەکان لە بۆشاییدا دەکرێ و لەلایەکی دیکەوە لە پرۆسەی فێرکردن لە کەشوهەوایەکی باشدا، قوتابییەکان لێزانینەکانی ژیان، هەم بە تیۆری و هەم بە کردەوە فێردەبن.

ئالوودەیی لە سکۆتلەند

راپۆرتێك لەبارەی رەوتی پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان و شێوەی پێشگیری لێکردنی لەم وڵاتەدا

1- هەلومەرجی ئابووری - کۆمەڵایەتیی سکۆتلەند

سکۆتلەند وەك وڵاتێك خاوەنی مێژوویەکی کۆن، یەکێك لەو چوار ناوچەکانی یەکیەتیی پاشایی بریتانیایە (سکۆتلەند، ئینگلەند، وێلز، ئیرلەندی باکوور). سکۆتلەند کەوتۆتە باکووری بریتانیاوە و نزیکەی 5 میلیۆن کەسی حەشیمەتە. ناوەندی سکۆتلەند شاری هونەری، فەرهەنگی و ئابووریی ئیدنبوورویە.[1] شارە گرنگەکانی دیکەی بریتین لە: گلاسکۆ[2]، ئەبردین[3]، ئینڤەرنیس[4]، سەنت ئەندریوس[5]، دوندی[6].

سکۆتلەند، بە سەرنجدان بە هەلومەرجی ئابووری، کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و سیاسیی تایبەتی خۆی لە ئەورووپادا بەتایبەتی لە بریتانیا، لەم دوو دەیەی دواییدا کەوتۆتە بەر هێرشێکی هەمەلایەنەی قاچاغچیانی ماددە هۆشبەرەکان و بەکارهێنانی خراپی ئەو مادانە، بە جۆرێك کە ئەمڕۆ ئەم دیاردەیە وەك دووهەم کێشە و قەیرانی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و سیاسیی ئەم وڵاتە سەیری دەکرێ.

سەرەڕای دەنگدانەوەیەکی بەرین و بەربڵاوی ئەم کێشەیە لەنێو خەڵکدا، مامەڵەی لێبڕاوانە و جیددیی بەرپرسان و سەرکەوتنی نیسبی لە پێشگیری لە

---

[1] **Edinburgh**
[2] **Glasco**
[3] **Aberdeen**
[4] **Invernes**
[5] **Saint. Andrews**
[6] **Dundee**

پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە قوتابخانە و هەندێك ناوچەی شارنشین، ئێستاش ئالوودەبوون و بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە سکۆتلەند یەکێك لە کێشە بنەڕەتییەکانە، هەرچەند ئەو مەسەلەیە بۆ بەرپرسان لە بەرنامە دارشتنی پەروەردەیی، کۆمەڵایەتی و لەشساغیدا وەك کێشەیەکی سەرەکی دیاری کراوە.

2- رەوتی پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە سکۆتلەنددا

سکۆتلەند لەلایەك لەبەر هەندێك هۆی تایبەتیی ناوچەیی و هەڵکەوتی نێوخۆیی و لەلایەکی دیکەوە بەهۆی پەرەگرتنی چالاکیی قاچاغچییە نێونەتەوەییەکانی مادده هۆشبەرەکان، لە سالانی 1970وە کەوتۆتە بەر هێرشی قاچاغچیانی مادده هۆشبەرەکانەوە. بە چەشنێك کە لە ماوەیەکی زۆر کەمدا زۆربەی ناوچە شاریەکان، بەتایبەتی ناوچە بێبەش و کەم داهاتەکانی گرتەوە و بە خێرایی قوتابخانە و گرووپە لاوازە کۆمەڵایەتییەکان بوونە مەیدانی بڵاوبوونەوە و بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان. بە پێی ئەو راپۆرتە لێکۆڵینەوەییانەی بڵاوبوونەتەوە لە سەرەتاکانی دەیەی 1990 دا لە هەر 5 کەس لە قوتابیان یەکێك بە شێوەیەك لە شێوەکان مادده هۆشبەرەکانی تاقیکردۆتەوە.

لە راستیدا مادده هۆشبەرەکان پەرەگرتنیان لەنێو لاوان، مێردمنداڵان، قوتابیان و گرووپە لاوازەکانی دیکەدا، لە ماوەی کەمتر لە دە ساڵ دا، بوون و کیانی سکۆتلەندی وەلەرزە خست. ئەمنییەتی لە ناوچە شاریەکان، بەتایبەتی لە ناوچە بێبەشەکانی شارەکان، لە قوتابخانە و خێزانکاندا نەهێشت و دڵەڕاکێ و نیگەرانیەکی زۆری خستە دڵی بەرپرسان و خەڵکەوە.

ئەو راپۆرتە لێکۆڵینەوەیی، پەروەردەیی و ئیداریانەی بەردەستن ئەو دەنگدانەوە و نیگەرانیانەیان تێدایە. بە جۆرێك کە ئەمڕۆ تەواوی ناوەندە پەروەردەیی و لەشساغی و لێکۆڵینەوەییەکان لە سکۆتلەند، ئەو کێشەیە بە سەرەکیترین کاری خۆیان دەزانن و گرنگیی لە رادەبەدەری پێ دەدەن.

پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکان لە سکۆتلەند، بەهۆی کەڵك وەرگرتنی هاوبەش لە ئامرازەکانی لەخۆدان، ئازادیی پەیوەندییە فەردی و کۆمەڵایەتییەکان، کەم ئەزموونیی بەرپرسان لە پەیوەندی لەگەڵ بەربەرەکانی و پێشگیری لە پەرەگرتنی مادده هۆشبەرەکان رەوتێکی خێرای بەخۆیەوە گرتووە.

ئەم رەوتەو ئەم جموجۆڵە ترسناکە گەیشتۆتە ئاست و لایەنە جۆراوجۆرەکانی کۆمەڵایەتی، لە خێزانەوە بگرە تا قوتابخانەکان و زانستگەکان، کارگەکان و کارخانەکان، پارکەکان و کۆڕ و کۆمەڵە تایبەتی و گشتییەکان. هاوکات لەگەڵ رەوتی روو لە گەشەی بەکارهێنانی خراپی مادده هۆشبەرەکاندا، نەخۆشییە لێگرەوەکان (ئێپیدومی) وەکو ئایدز و هیپاتیت و...هتد لەکۆمەڵدا بە شێوەیەکی بەربلاو پەرەیگرت و بەشێوەیەکی ترسناك تاوان، جینایەت و دزی و رووداوی لێخوڕین زیادی کرد.

لە راستیدا کۆمەڵگەی بچووك و داخراوی سکۆتلەند کە سەردەمێك لە ئارامی و چالاکیی سوننەتیی خۆی داو بە دوور لە جەنجاڵ و شەرئێشەی وڵاتانی پیشەسازی دەژیا، بە هاتنی مادده هۆشبەرەکان، ئالوودەبوون، تاوان، جینایەتەکان و نەخۆشییەکانی سەرچاوەگرتوو لەمە، ئارامی و سروشتی جوانی خۆی لە هەرەشەیەکی تەواودا دیتەوە. بە واتایەکی دیکە، سکۆتلەند چووبووە ریزی وڵاتانی مادده هۆشبەرەکانەوە.

ئەم راستییە تاڵە، لەگەڵ بزووتنەوەیەکی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی، دەروونی و سیاسیی ئارام و قووڵ و جیددی بەرەوڕوو بوو، لە ماوەیەکی کورتدا دەنگدانەوەیەکی زۆر سەرنجراکێشی هەبوو. دێو و درنج و میوانی نەخوازراو کەوتبووە گەمارۆی خانەخوێوە و ئامادە نەبوو تەسلیم بێ. چونکە خاوەنی چەنگ و چرنووکی ئەهریمەنی دنیاداگر و پشتیوانی لێکراو بوو. کەوابوو خەبات لە نێوان دوو هێزی دژ بەیەك لەسەر کێشەکە دەستی پێکردبوو. ئەم شەڕ و تێکهەڵچوونە تا ئێستا درێژەی هەیە.

3- هەوڵەکان و دەسکەوتەکان

سکۆتلەند لە خەبات دژی مادده هۆشبەرەکاندا ئەزموونێکی زۆری وەسەر یەك ناوە، ئەم وڵاتە رەنگە یەکێك لەو وڵاتە دەگمەنانە بێ کە لە خەبات دژی مادده هۆشبەرەکان و بەکارهێنانیدا لە هەموو بەرەکان و مەیدانەکاندا بە هاوئاهەنگییەکی بەرچاوی تەواوی رێکخراو و دامەزراوە بەڕێوەبەرییەکان، لێکۆڵینەوەییەکان و بەرنامەدارێژەکان و ماڵی و ئینتیزامییەکان هاتۆتە مەیدانی نەبەردەوە و توانیویەتی بە هەندێك دەسکەوتی بەنرخ بگا، بە چەشنێك کە ئەمڕۆ (ئەگەر نقوم نەبێ) هەر هەنگاوێك لەلایەن ئالوودەبووان، بەکارهێنەران و بڵاوکەرەوەکان بە مەبەستی تێکدانی ئاسایشی کۆمەڵگا بهاوێژرێ، لەبەرچاوی بەرپرسان شاراوە نیە و بەرپرسانی پەیوەندیدار لە زووترین کاتدا دژکردەوە لە خۆیان نیشان دەدەن. پێشوازی لە نیزیك بە 3 میلیۆن کەس لە گۆشەو کەناری جیهانەوە کە وەك تیۆریست دێنە شاری ئیدنبورو لە ماوەی کورتی فیستیڤالی هاوین داو سەرەنجام پێشوازیی زۆربەی شارەکان لە موسافیرانی فڕۆکە نێوخۆیی و دەرەوەییەکان، گەشتی نێوخۆیی و دەرەوەییەکان و... راستییەکان کە کۆنترۆڵی هاتن، چوونەدەرو بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانی لەگەڵ گیروگرفت بەرەوڕووکردووە. بەڵام ئەم کۆنترۆڵ و چاودێرییە لە تەواوی لایەنەکانی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی، دەروونی و مرۆڤایەتیدا بەڕێوە دەچێ و هیچ تووریستییەکان، خاوەن هوتێلێك و میوانخانەیەك بێ بەڵگە و دەلیل لێپرسینەوەی لێناکرێ. تەواوی گرووپە کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و تووریستییەکان رازی بە حاڵی خۆیان، درێژە بە کار و کات رابواردنی خۆیان دەدەن.

ئەو رێکخراوانە، ناوەند و دامەزراوانەی بە شێوەیەك لە شێوەکان پەیوەندییان بە کێشەکەوە بوو بریتی بوون لە:

1- هێزەکانی ئاسایش، زیندانەکان و...

2- پەروەردە و فێرکردن و قوتابخانەکان.

3- ئەنجومەنی شار.

4- زانستگەکان، دامەزراوە لێکۆڵینەوەییە دەوڵەتی و تایبەتییەکان.

5- نەخۆشخانەکان، دەرمانخانەکان و ناوەندەکانی دووبارە پەروەردە کردنەوە و... .

6- رێکخراوی دابینکردنی کۆمەڵایەتی و رێکخراوە یارمەتیدەرەکانی دیکە.

7- گومرگەکان و ئیدارەکان.

رێکخراو و دامەزراوەکانی ناویان برا، بە سەرنجدان بە پێویستییەکان یەك بەدوای یەکدا بەرپرسایەتییەکانیان وەرگرت و قبووڵیان کرد و بەرپرسایەتیان پێدرا. لە راستیدا چالاکییەکانی ئەم دامەزراوە و رێکخراوانە لە چەند بوار و لە چەند بەرەدا بەشێوەی خوارەوە چڕ بۆتەوە:

1- دۆزینەوە، کۆکردنەوەی زانیاری و گەڕان بەدوای کەسانی گومان لێکراودا.

2- لێکۆڵینەوە و هەڵسەنگاندنی بابەتەکە لەلایەنی جۆراوجۆرەوە و راگەیاندنی بە شێوەی نووسراو بە رێکخراوە بەرپرسەکان.

3- دارشتنی سیاسەتەکان و بەرنامەکان.

4- بەڕێوەبردنی بڕیارەکان و پەسندکراوەکان لە هەموو بوارە کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی، پەروەردەیی، ئابووری و سیاسییەکاندا.

5- چاوەدێری و کۆنترۆڵ بە هەموو توانا تەکنیکی، پەروەردەیی و بەڕێوەبەرییەوە.

6- دابینکردنی بودجەی پێویست.

ئەوەی جێگەی سەرنج و بیرهێنانەوەیە، هاوئاهەنگکردنی چالاکییەکان، دیاریکردنی ئامانجی چالاکییەکان، هەستکردن بە بەرپرسایەتی، راپرسی لە خەڵك و ئاگادارکردنەوەیان لە رەوتی کێشەکە، ناسینی کێشەکە بەر لەوەی دەست بە بەڕێوەبردنی بکەن.

ئەم شێوە رێکخستنە، هاوئاهەنگیی بەوەخت و بەنرخ، ئاکامی زۆر سەرنجراکێشی بەدەستەوەدا کە ئەمڕۆ وەك بەڵگەیەکی موعتەبەر و ئەزموونێکی

زۆر بەنرخ لە کتێبخانەکان، زانستگەکان، قوتابخانەکان، بەشە پەروەردەییەکان، پەروەردە و فێرکردن، ئیدارەی پۆلیس و... ماوەتەوە و لەلایەن خەڵك، لێکۆڵەرەوان، پسپۆڕان و بەرپرسانەوە کەڵکی لێ وەردەگیرێ.

ماددەهۆشبەرەکان و بەکارهێنانی خراپی ئەم مادانە لە سکۆتلەند هەرچەند زەرەرو زیانێکی زۆری لە کۆمەڵگە داوە بەڵام هەندێك ئاکامی لاوەکیی بەربڵاوی لێکەوتەوە کە بوون بە هۆی گۆڕانی پێکهاتە و رۆڵی پێکهاتەی فەرهەنگی، کۆمەڵایەتی، پەروەردەیی، ئیداری و سیاسی لە سیستەمی کۆمەڵایەتیی سکۆتلەند دا.

هەندێك لەو ئاڵوگۆڕانە بەشێوەی خوارەوە بوون:

أ) لە پەروەردە و فێرکردندا

1- ئاڵوگۆڕی بنەڕەتی لە سیستەمی پەروەردە و فێرکردندا.
2- ئاڵوگۆڕێکی زۆر لە بەرنامە دەرسییەکاندا.
3- دانانی هەندێك باسی نوێ لە بەرنامە دەرسییەکانی قوتابخانەدا و گوتنەوەی ئەو مادانە، وەکو پەروەردەکردن لە بواری ماددە هۆشبەرەکاندا، کاروبار و مەسەلە سێکسییەکان، نەخۆشییە لێگرەوەییەکانی وەك ئایدزو...هتد.
4- فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان.
5- پێکهێنانی پەیوەندیی دوولایەنە لە نێوان قوتابی و مامۆستادا.

ب) لە زانستگەکان، ناوەندەکانی راوێژکاری و دامەزراوە لێکۆڵینەوەییەکاندا

1- سەرنجدان بە کێشە کۆمەڵایەتییەکان و داڕشتنی وانە و بەشی نوێ لەم بوارەدا.
2- بەڕێوەبردنی لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی بەربڵاوی مەیدانی لە بواری ئالوودەبوو، لاوان، قوتابیان و خوێندکاراندا.

3- هاوکاریی زۆر نزیکی زانستگەکان و دامەزراوە لێکۆڵینەوەییەکان لەگەڵ پەروەردە و فێرکردن و دامەزراو و دامەزراوەکانی پەیوەندیدار بە مانەوە.
4- دامەزراندنی ناوەند و دامەزراوە راوێژکاری، تایبەتی و دەوڵەتییەکان لە هەموو بوارە پەروەردەیی، فەرهەنگی، کۆمەڵایەتی، پیشەیی و تەفریحییەکاندا.

ج) لە رێکخراو و دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکاندا

1- پەرەپێدانی چالاکییەکانی دابینکردنی کۆمەڵایەتی و دابینکردنی مافی بیمەی بێکاری، پەککەوتەیی و...
2- پەرەپێدانی دەرمانخانە و ناوەندە لەشساغییەکان لە پەیوەندی لەگەڵ کێشەکەدا، بە شێوەی خۆڕایی و تایبەتی.
3- سەرنجدان بە کێشەی بێکاری وەك کێشەیەکی کۆمەڵایەتی.
4- پەرەپێدانی ناوەندەکانی دۆزینەوەی کار و فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان بە کەسانی بێکار و بە لاوان.
5- چاوەدێری، رێنوێنی و پێکهێنانی تێکەڵاویی کۆمەڵایەتی بۆ گرووپە قەومی و فەرهەنگییەکان.
6- پەرەپێدانی هاوکاریی نێوان خاوەن هوتێل و میوانخانەکان لەگەڵ هێزەکانی ئاسایش و مەئموورانی زانیاری.

د) لە رێکخراو و دامەزراوەکانی ئاسایشدا

1- مامەڵەی زۆر توندی هێزەکانی ئاسایش لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە گومانی ئالوودەبوون ماددە هۆشبەرەکانیان لەسەرە.
2- هۆشیارکردنەوەی خەڵك لە ئاکامە خراپە فەرهەنگی، دەروونی، کۆمەڵایەتی و ماڵییەکانی کهولیزم و ماددە هۆشبەرەکان.
3- یارمەتی بە خەڵك، دامەزراوەکان، رێکخراوەکان و ئالوودەبوون بە مەبەستی بەرگرتن لە بڵاوبوونەوەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان.

هـ) راگەیەنە گشتییەکان و چاپەمەنی

1- بڵاوکردنەوەی چاپەمەنیی پسپۆڕی، نیوەپسپۆڕی و گشتی بۆ هۆگران، پسپۆڕان و خەڵك بە گشتی.

2- بڵاوکردنەوەی بەرنامە رادیۆیی و تەلەڤزیۆنییەکان لە هەموو بوارەکان داو لە هەموو ئاستەکاندا بە مەبەستی ئاگادارکردنی خەڵك لە راستییەکان، رووداوە کۆمەڵایەتییەکان و... .

3- فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان لە پەیوەندی لەگەڵ کێشەکەدا لە رێگەی بڵاوکردنەوەی چاپەمەنیی پەروەردەیی.

5- هەلومەرجی مەوجوود

ئێستا سکۆتلەند بۆی دەرکەوتووە کە بەو کۆمەڵگا بچووکەی خۆیەوە لە قارەی ئەورووپا، ناوچە و لە رەوتی سیستەمی ئابووریی جیهانیدا دەبێ هۆشیار بێ، تاکو لە بەرامبەر ئاکامە خراپەکانی پیشەسازیبوون و چوونە نێو دنیای پڕ لە هەوراز و نشێوی پەیوەندییە جیهانییەکانەوە بە سەلامەت دەرچێ. چونکە گوێ نەدان و کەمتەرخەمی لە راست کێشە کۆمەڵایەتی و جیهانییەکاندا مەترسیی فەوتان و لەنێوچوونی هەیە.

ئێستا قەیرانی ئالوودەبوون و بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە سکۆتلەند گەمارۆ دراوە. بەڵام بەم زووانە لەنێو ناچێ، ئێستا قوتابخانەکان، زانستگەکان و هێزەکانی ئاسایش و بەرپرسانی نەخۆشخانەکان و ناوەندە لەشساغی و رێکخراوەکانی دابینکردنی کۆمەڵایەتی لە زۆر لایەنەوە کێشەکەیان دەستنیشان کردووە. وتار، چاپەمەنی، راپۆرتی لێکۆڵینەوەکان، ئەو بڕیارانەی دراون، ئاڵوگۆڕ لە شێوەی بەڕێوەبردنی کاروبارە پەروەردەییەکان، ئیداری و ماڵی، فێرکردنی لێزانینەکانی ژیان لە هەموو بارێکەوە و لە هەموو ئاستێکەوە بە قوتابیان و خوێندکاران، لاوان و مێردمنداڵان، دابینکردنی کاری تەواو وەخت

و کاتی بۆ گرووپە تەمەنی و کۆمەڵایەتییە جۆراوجۆرەکان، هەروەها بەڕێوەبردنی رێوڕەسم، جەژن و کات رابواردنی زۆرتر لە هەموو لایەك و ئاستێکدا، ئەمانە هەموویان نیشانەی چالاکی، خۆڕێك و پێککردن و خۆ رێکخستنن.

لەگەڵ ئەمانەشدا، سکۆتلەند بەدەست ئالوودەبوون، پەرەگرتنی بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان، هێنان و بردنی ماددە هۆشبەرەکان، کهولیزم، تاوان و جینایەتی بچووك و گەورەوە دەناڵێنێ. بەڵام نایەوێ لە بەرامبەر ئەم کێشانەدا بە چۆك دابێ. چونکە، یەکەم: دوژمنی خۆی ناسیووە، دووهەم: دەیەوێ جەژنی نوێی ژیانی سیاسیی خۆی بگرێ.

6- تایبەتمەندییە کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی، و دەروونییەکانی ئالوودەبوو لە سکۆتلەند و شێوەی مامەڵە لەگەڵ کردنیان

ئەوەی بۆ بەرنامەدارێژان گرنگە بۆ ئەوەی لەدەست کێشەیەك رزگار بن، هەلومەرج و شێوەی فەرهەنگی، کۆمەڵایەتی و دەروونیی کۆمەڵگە لە بەرامبەر رووداو و کێشە کۆمەڵایەتییەکان دایە، بە سەرنجدان بەو زەمینانەیە کە بەڕێوەبەری بەتوانا و دڵسۆز دەتوانێ رێگە چارەی چاك و خراپ بدۆزێتەوە و بە گوێرەی راستییە کۆمەڵایەتییەکان ئاکامی باش وەدەستبێنێ.

مامەڵەی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و دەروونیی کۆمەڵگەی سکۆتلەند لەگەڵ کێشەی ئالوودەبوو، بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان و قاچاغی ئەو مادانە لە زۆر بارەوە بۆ لێفێربوون دەبێ، پێویستە لێرەدا ئاماژە بە چەند خاڵ لەو مامەڵەکردن و تایبەتمەندییەکانی بکرێ:

1- پەلەکردنی کاربەدەستان لە بەرامبەر هاتنی کێشەی ماددە هۆشبەرەکان بۆ نێو کۆمەڵگاو خەڵك.

2- ناسینی کێشەکە لە هەموو لایەك و روویەکەوە.

3- پێکهێنانی کۆمیتە و ناوەندەکانی راوێژکاری بۆ باس و وتووێژ لە قوتابخانە، ئیدارە، پەروەردە و فێرکردن، دەزگا ئینتیزامییەکان، گرووپە کارییەکان، نەخۆشخانەکان، زانستگەکان و...دا.

4- هاوئاهەنگیی ئەم رێکخراوانە و گەیاندنی زانیاریی بەوەخت کە بەرهەمی لێکۆڵینەوە، بەرێوەبردن و ناسینن و... .

5- خۆناساندنی ئالوودەبوو لە هەموو ئاستەکانی تەمەن و فەرهەنگیدا بە ناوەندە دەرمانی و راوێژکارییەکان.

6- مامەڵەی زۆر جیددی، رووخۆشانە و دڵسۆزانە و بە حورمەتەوە لەگەڵ ئەوانەی ئالوودەن لەلایەن کەسانی پەیوەندیدارەوە وەکو: پۆلیس، پزیشك، یارمەتیدەر، مامۆستا، باوك و دایك و... .

7- بڵاوکردنەوەی چاپەمەنیی لێکۆڵینەوەیی، راوێژکاری و رێنوێنی لە ئاستێکی بەربڵاودا.

8- ناسینی هەموو موعتادە نوێ و کۆنەکان و پێکهێنانی کەیسی چارەسەرساز، دەستگرتن و رێنوێنی، پێشگیری لە پەرەگرتنی لە رێگەی قوتابخانەکان، دەزگا ئینتیزامییەکان، نەخۆشخانە و ناوەندە پەیوەندیدارەکانەوە.

9- بڵاوکردنەوەی برۆژە پەروەردەیی لەشساغییەکان لە ناوەند، رێکخراو و دامەزراوە دەوڵەتییەکان، گشتی و تایبەتییەکاندا بە خۆڕایی.

10- خۆپاراستن لە گەورەکردنەوە، شاردنەوە، یان چووکەکردنەوەی کێشەکە لە بەرچاوی بیرورای گشتی، راگەیەنە گشتییەکان و دەزگا دەوڵەتی و تایبەتییەکاندا.

11- هەست بە بەرپرسایەتیکردنی بەرپرسان لە هەموو رێگەکان و رێکخراوەکانەوە لە بەرامبەر چارەسەرکردنی کێشەی ئالوودەبوون و بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە کۆمەڵگەدا وەك ئەرکێکی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی، بەڕێوەبەرایەتی و نەتەوەیی.

12- پەروەردەکردن لەبارەی لایەنە جۆراوجۆرەکانی ئالوودەبوون، بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان لە قوتابخانەکان، ناوەندە لەشساغییەکان و پەروەردەیی و کۆمەڵایەتییەکانی وڵات.

13- دانانی کتێبە پەروەردەیی و لە شساغییەکان لەبارەی ئالوودەبوون، بەکارهێنانی خراپی ماددە هۆشبەرەکان بۆ تەمەن و گرووپی جۆراوجۆری کۆمەڵایەتی.

14- ئالوگۆڕی جیددی و بەربڵاو لە سیستەمی پەروەردەیی و ماددە دەرسییەکاندا بە مەبەستی پەروەردەکردنی لێزانینەکانی ژیان و بەهێزکردنی کۆڵەکە و بناغەی خێزان و نەفس بەرزیی مرۆڤ.

★ ★ ★