کوردستان

ئەکادیمیای زانستی کوردی

توێژینەوەی ژمارە : ١

توێژینەوەیەکی زانستی لەسەر

جگەرەکێشان لە ناو کۆمەڵگەی کوردیدا

ساڵی بڵاوکردنەوەی توێژینەوە : ٢٠٢١

ماوەی خایەندراو بۆ ئەنجامدانی توێژینەوە : ٢ ساڵ (٢٠٢٠ و ٢٠٢١)

جۆری توێژینەوە : ڕاپرسی

شێوازی نوسینی سەرچاوە : هارفەرد

شێوازی داتاکان : خشتە و شێوە

شێوازی ڕاپرسی : مەیدانی و ئەلکترۆنی

سنووری ڕاپرسی : باشوری کوردستان

پوختە

خەڵکێکی زۆر ئاڵوودەی جگەرە کێشان بوون بەشێوەیەک کە ناتوانن بە ئاسانی دەستبەرداری ببن ، سەرەڕای هۆشداریە بەردەوامەکانی تەندروستی لە مەترسی جگەرە کێشاندا بەڵام بەپێی ئاماری ساڵانە ڕێژەی جگەرە کێشان لە زیادبووندایە ، ئەم تویژینەوەیە ئامانجی ئەوەیە کە لێبکۆڵێتەوە لە ڕێژە و هۆکاری جگەرەکێشان لەناو کۆمەڵگەی کوردیدا ، تویژینەوەیەکی مەیدانی و ئەلکترۆنی لەسەر جگەرەکێشان بە بەشداری (٤٩٤) کەس ئەنجامدراوە ، کە چینە جیاوازەکانی کۆمەڵگە بەشداریان تێداکردووە لە هەردوو ڕەگەزدا ، نیشاندەری ئەوەیە کە جگەرەکێشان لەناو چینی گەنج و هەرزەکاردا بەربڵاوە و بەتایبەت لەناو خوێندکاراندا ، زۆربەی ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن لە تویژینەوەکەدا لە تەمەنی هەرزەکاریدان ، ڕێژەی جگەرە کێشان لەم تویژینەوەیەدا بریتیە لە (١٩.٨٪) ، جگەرە کێشان لەناو ڕەگەزی نێردا زۆر زیاتر بوو وەک لە ڕەگەزی مێ بە نزیکەی (٢٣) ئەوەندە .

پێرست

پێشەکی	لاپەڕە (٣)
پێداچوونەوە	لاپەڕە (٤)
شێوازی توێژینەوە	لاپەڕە (٦)
شیکردنەوەی ئەنجامەکان	لاپەڕە (٢٤)
دەرئەنجام	لاپەڕە (٢٦)
سەرچاوە	لاپەڕە (٢٧)
پاشکۆ	لاپەڕە (٢٩)

پێشەکی :

جــگەرە کێشــان بــووەتە دیــاردەیەکی زۆر بــاو لەنــاو کــۆمەڵگەدا ، بەشــێوەیەک کە چینــی خوێنــدکار و هەرزەکـــار و تەنـــانەت منداڵەکانیشـــی گرتـــووەتەوە ، ســـەرەڕای ئەوەی هۆشـــداری دراوە بە خەڵــک بــۆ دوورکەوتنەوەیــان لە جــگەرە کێشــان ، بەڵام هەتــا دێــت ڕێــژەی ئـــاڵوودەبووان زیــاد دەکـــات ، کەســـانی ئـــاڵوودەبووش بەبـــێ گوێـــدانە زیـــان و نەخۆشـــیە تەندروســـتیەکانی لە دەرئەنجـــامی کێشـــانی جـــگەرەوە پەیـــدا دەبێـــت بەردەوام دەبـــن لەســـەر ئەم ئـــاڵوودەبوونە ، هەنــدێک لە هەوڵــدان بــۆ وازلێهێنــان لێــی شکســت دەهێــنن و هەنــدێکیش ڕێگــا جۆراوجۆرەکــان تــاقی دەکەنەوە بــۆ زاڵبــوون بەســەری و وازهێنــان لە کێشــانی جــگەرە ، لەم تــوێژینەوەیەدا کە ئەکادیمیـــای زانســـتی کـــوردی ئەنجـــامی داوە بەشـــێوەی مەیـــدانی و ئەلکترۆنـــی ، توانیـــویەتی کـــۆمەڵە داتـــایەک بخـــاتە ڕوو ، بە ڕاپرســـی تەمەنە جیـــاواز و ڕەگەزە جیـــاواز و چیـــنە جیاوازەکان.

پێداچوونەوە :

لە جیهانی ئەمڕۆدا ، توتن بە هۆکارێکی سەرەکی مردن دادەنرێت ، هۆکاری سەرەکیە بۆ نەخۆشیەکانی وەک شێرپەنجەی سیەکان و داخرانی بۆریەکانی هەوا و نەخۆشیە درێژخایەنەکان و نەخۆشیەکانی دڵ [1] ، هەروەها یەکێکە لە هۆکارەکانی توشبوون بە شێرپەنجەی دەم [2] ، شێرپەنجە بووەتە نەخۆشیەکی جیهانی ، ساڵانە زیاتر لە ١٥ ملیۆن حاڵەتی نوێ دەستنیشان دەکرێت کە نزیکەی نیوەی ئەم حاڵەتانە هۆکاری مردنەکەی شێرپەنجەیە [3] ساڵانە ٩ ملیۆن کەس دەمرێت بەهۆی توتنەوە [4] بەپێی خەمڵاندنەکان ، لە دەوروبەری ساڵی ٢٠٣٠ ، مردن بەهۆی جگەرە کێشانەوە دەگاتە زیاتر لە ١٠ ملیۆن کە ٧٠٪ یان لە وڵاتە پێشکەوتوو و گەشەسەندووەکان دەبن [5] ، بەپێی توێژینەوەیەک لە نەخۆشخانەی هیوا بۆ شێرپەنجە کە ١١٣ نەخۆش ، کە ٥٤ نێر (٤٧.٨٪) و ٥٩ مێ (٥٢.٢٪) بوون بەشداریان تێدا کردووە ، لە ناو ڕەگەزی مێ دا تەنها (٤) کەس (٦.٨٪) و لەناو ڕەگەزی نێردا (١١) کەس (٢٠.٤٪) جگەرە کێش بوون [6]

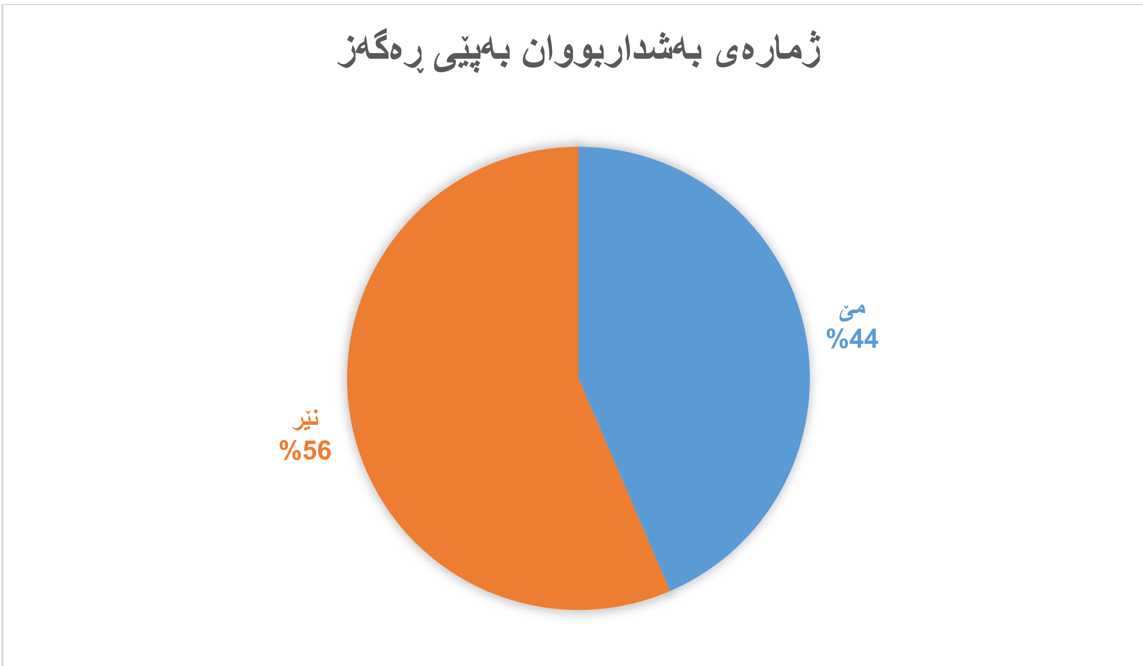
بە پێی توێژینەوەیەک لەسەر شەش خوێندنگای خوێندکارانی ئامادەیی کوڕان لە شاری مەریوانی ڕۆژهەڵاتی کوردستان ساڵی ٢٠١٥ بە بەشداری ٤٧٠ خوێندکار ، کە تەمەنی خوێندکارەکان لەنێوان (١٤ – ١٧) ساڵ بوو ، دەریخستووە کە ٢١ خوێندکار (٤.٧٪) ڕۆژانە جگەرە دەکێشن ، ٣١ خوێندکار (٣٤.٧٪) لە ٣٠ ڕۆژی پێشوودا جگەرەیان کێشاوە ، ١٦٣ خوێندکار (٣٤.٧٪) بۆ جارێکیش بێت جگەرەیان تاقی کردۆتەوە ، (٥٣٪) ی خوێندکارەکان هاوڕێیان هەبووە کە جگەرە کێش بووە ، (٦.٢٩٪)ی خوێندکارەکان ئاماژەیان بەوە داوە کە لەناو خێزانەکانیاندا کەسانی جگەرەکێش هەیە بە ڕێژەی (٨٠٪) باوک و (١٨٪) برا و (٢٪) دایک [7]، ئەو خوێندکارانەی دایکیان ژنی ماڵەوەیە بە ڕێژەیەکی بەرزتر جگەرەکێشیان تێدایە [8] ، بەپێ توێژینەوەیەکانی ناو چینی پزیشکان ، تێکڕای جگەرە کێشان لە ڕۆژێکدا ١١ جگەرە بووە لە سعودیا [9] ، لە ئوردن ١٩ جگەرە لە ڕۆژێکدا [10] ، لە شاری سلێمانی دا جگەرەکێشان لەناو پزیشکان لە ئاستێکی بەرزدا بووە و ڕێژەیەکی کەمیان ڕاهێنانی پێکراوە بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان [11]

به پێـی تـوێژینەوەیەک لە پارێزگـای کوردسـتان (پارێزگـای سـنە) لە سـاڵی ٢٠٠٥ بە بەشـداری ئەو کەسـانەی تەمەنیـان لەنێـوان ١٥ بـۆ ٦٤ سـاڵدایە کە ٢٤٦٨ کەس بـوون ، دەرکەوتـووە کە (٧٧.٦٪) یـان جـگەرە کـێش نەبـوون ، (١٦.٤٪) جـگەرە کێشـی چـالاک بـوون ، (١.١٪) جـگەرە کێشـی ناچـالاک بـوون ، (٤.٩٪) پێشـتر جگەرەیـان دەکێشـا ، ڕێـژەی جـگەرە کێشـان لە نێـوان تەمەنـی ٢٥ بـۆ ٦٤ سـاڵیدا بەرزتربـوو لەچـاو ئەوانەی تەمەنیـان گەنجتـر بـوو ، ڕێـژەی ناوەندی جگەرە کێشان لە ڕۆژێکدا ١٤ جگەرە بوو [12]

بەپێـی تـوێژینەوەیەک لەسـەر زانکۆکـانی دهـۆک ، کە ٢٢٢٥ کەس بەشـداریان تێـدا کـردووە ، دەرکەوتـووە کە ٥٢٢ کەس (٢٣.٥٪) جگەرەکێشـن و ١٧٠٣ کەس (٧٦.٥٪) جـگەرە کـێش نـین ، لە ڕووی تەمەنەوە لەنـاو جـگەرە کێشـەکاندا تەمەنـی بـاو ٢٣ سـاڵ بـووە کە ڕێـژەی (٣٠.١٪) پێکـدەهێنێت ، لە ڕووی ڕەگەزەوە لەنـاو جـگەرە کێشـەکاندا ڕەگەزی نێـر ٤٤٣ کەس (٤١.٩٪) پێکـدەهێنن و ڕەگەزی مـێ ٧٩ کەس (٦.٨٪) پێکـدەهێنن ، لە ڕووی بـاری کـۆمەڵایەتیەوە لەنـاو جـگەرە کێشـەکاندا (٢٣.٣٪) سـینگڵ و (٢٥.١٪) خێزانـدار پێکـدەهێنن ، زۆربەی خوێنـدکارە بەشـداربووەکان زانیاریـان نەبـووە لەسـەر لایەنە خـراپ و مەترسـیدارەکانی جگەرە کێشان و کاریگەریەکانی لەسەر تەندروستی [13] .

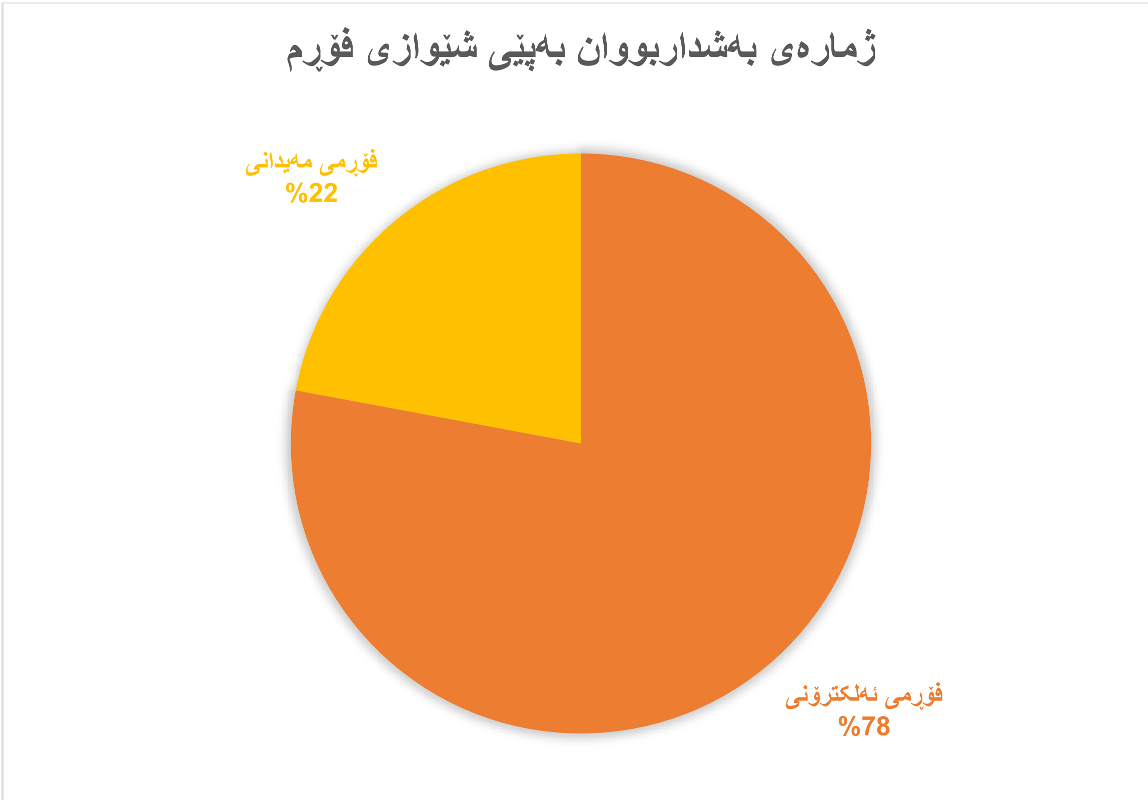
شێوازی توێژینەوە :

فۆرمێک ئامادە کرا تێیدا کۆمەڵە زانیاریەک خرایە ڕوو ، کە نمونەی فۆرمەکە لە پاشکۆی ئەم توێژینەوەیەدا هاتووە ، سەرجەمی بەشداربووان لەم توێژینەوەیەدا بریتیبوون لە (٤٩٤) کەس کە (٢١٥) کەس (٤٣.٥٪) لە ڕەگەزی مێ و (٢٧٩) کەس (٥٦.٤٪) لە ڕەگەزی نێر بەشداریان تێداکرد ، بەم شێوەیە :



شێوەی ژمارە (١)

وەک لە شێوەی ژمارە (١) نیشاندراوە ، بەشداربووان هەردوو ڕەگەزی لەخۆ گرتووە بۆ ئەوەی بەراوردی ئاستی ئاڵوودەبوون بە جگەرە بکرێت لەناو هەردوو ڕەگەزدا ، فۆرمی بەشداربووان بە دوو شێوە بەردەست بوو کە یەکێکیان فۆرمی مەیدانی بوو و لە دوو خوێندنگا بەشداری تێدا کرا ، یەکێکی تریشیان فۆرمی ئەلکترۆنی بوو کە ڕێژەی بەشداربووان لەم فۆرمەیاندا زۆر زیاتر بوو لە بەشداربووانی فۆرمی مەیدانیەکە



شێوەی ژمارە (٢)

وەک لە شێوەی ژمارە (٢) ئاماژەی پێدراوە شێوەیەکیان مەیدانی بوو کە دابەشکرا بەسەر خوێندکارانی (پۆلی ١٠ ی ئامادەیی کۆساری کوڕان) کە بەشداربووان تەنها لە ڕەگەزی نێر بوون و ژمارەیان ٧٣ خوێندکار بوو ، هەروەها خوێندکارانی (قۆناغی یەکەمی پەروەردەی فیزیای زانکۆی سلێمانی) کە (٣٦) خوێندکار بوون و بەشداربووان هەردوو ڕەگەزی لەخۆ گرتبوو ، ژمارەی گشتی بەشداربووانی فۆڕمی مەیدانی بریتی بوون لە (١٠٩) کەس ، کە (٢٧) کەسیان (٢٤.٧٪) مێ بوون و (٨٢) کەسیان (٧٥.٢٢٪) نێر بوون وەک لە خشتەی ژمارە (١) ئاماژەی پێدراوە

خشتەی ژمارە (١)

ژمارەی گشتی بەشداربووان لە فۆڕمی مەیدانی	١٠٩ کەس
ژمارەی بەشداربووانی خوێندنگای کۆساری کوڕان	٧٣ خوێندکار ٦٦.٩ ٪
ژمارەی بەشداربووانی قۆناغی یەکەمی پەروەردەی فیزیای زانکۆی سلێمانی	٣٦ خوێندکار ٣٣.١ ٪ ٢٧ مێ (٧٥٪) ٩ نێر (٢٥ ٪)
ژمارەی گشتی بەشداربوو لە ڕەگەزی مێ	٢٧ کەس (٢٤.٧٧٪)
ژمارەی گشتی بەشداربوو لە ڕەگەزی نێر	٨٢ کەس (٧٥.٢٣ ٪)

شێوەیەکی تری فۆڕمی بەشداربووان بە شێوەی ئۆنلاین بەردەست بوو کە بەشداربووان لە ڕێگای (تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان ، کۆرس و سیمینارە ئۆنلاینەکان) بەشداریان تێدا کردبوو ، ژمارەی گشتی بەشداربووان لە فۆڕمی ئەلکترۆنی بریتی بوو لە (٣٨٥) کەس بوو ، کە پێکهاتبوو لە ١٨٨ کەس لە ڕەگەزی مێ و ١٩٧ کەس لە ڕەگەزی نێر وەک لە خشتەی ژمارە (٢) ئاماژەی پێدراوە

خشتەی ژمارە (٢)

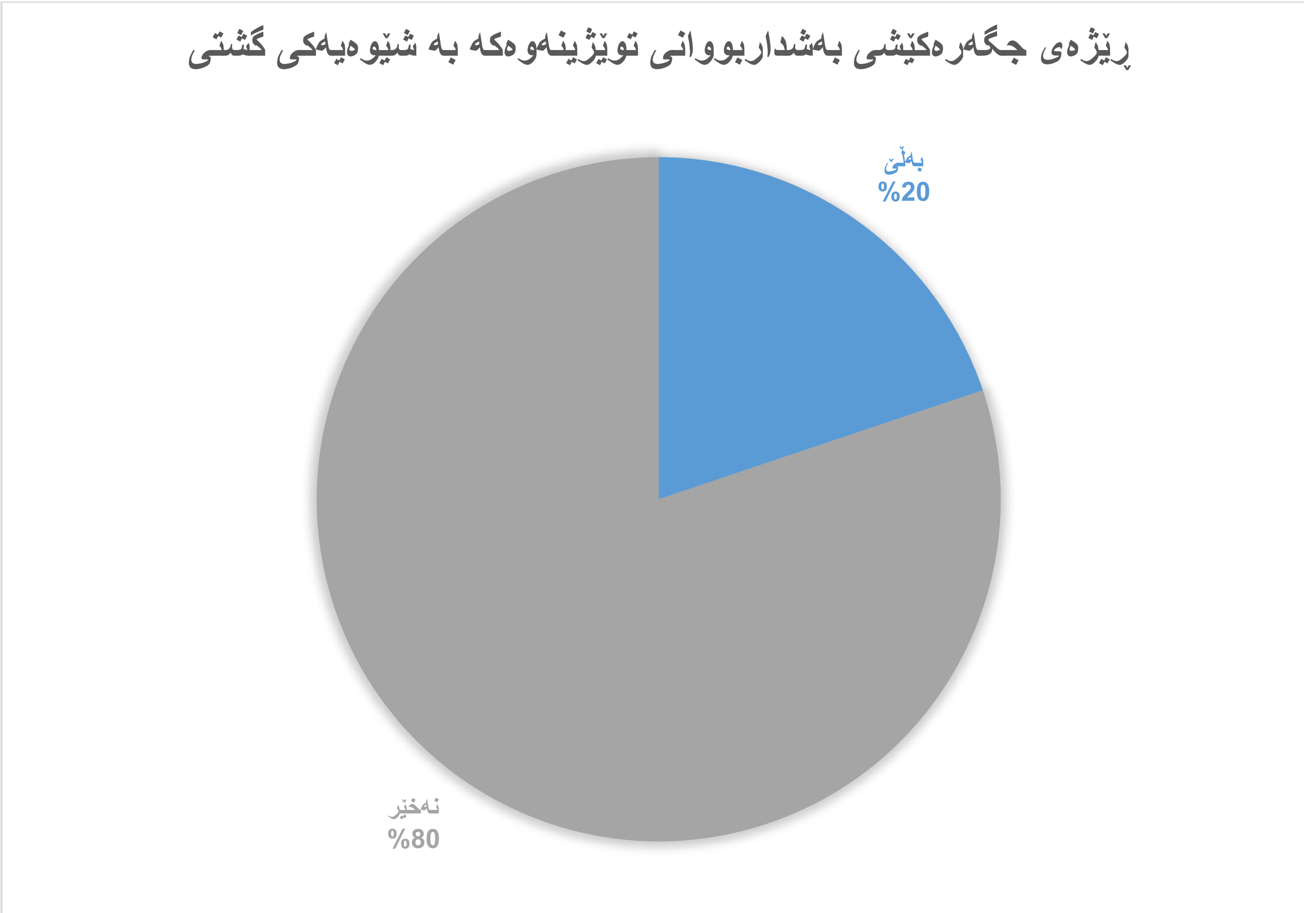
ژمارەی گشتی بەشداربووان لە فۆڕمی ئەلکترۆنی	٣٨٥ کەس
ڕەگەزی نێر	١٩٧ کەس ٪ ٥١.١
ڕەگەزی مێ	١٨٨ کەس ٪ ٤٨.٩

سنووری تەمەنی بەشداربووان لە توێژینەوەکەدا بە گشتی لە ڕەگەزی نێر و مێ دا لە خشتەی ژمارە (٣) نیشان دراوە :

خشتەی ژمارە (٣)

لە ڕەگەزی نێر دا	
بچوکترین تەمەنی بەشداربوو	١٥ ساڵ
باوترین تەمەنی بەشداربوو	١٦ ساڵ
گەورەترین تەمەنی بەشداربوو	٦١ ساڵ
لە ڕەگەزی مێ دا	
بچوکترین تەمەنی بەشداربوو	١٤ ساڵ
باوترین تەمەنی بەشداربوو	٢٠ ساڵ
گەورەترین تەمەنی بەشداربوو	٦٣ ساڵ

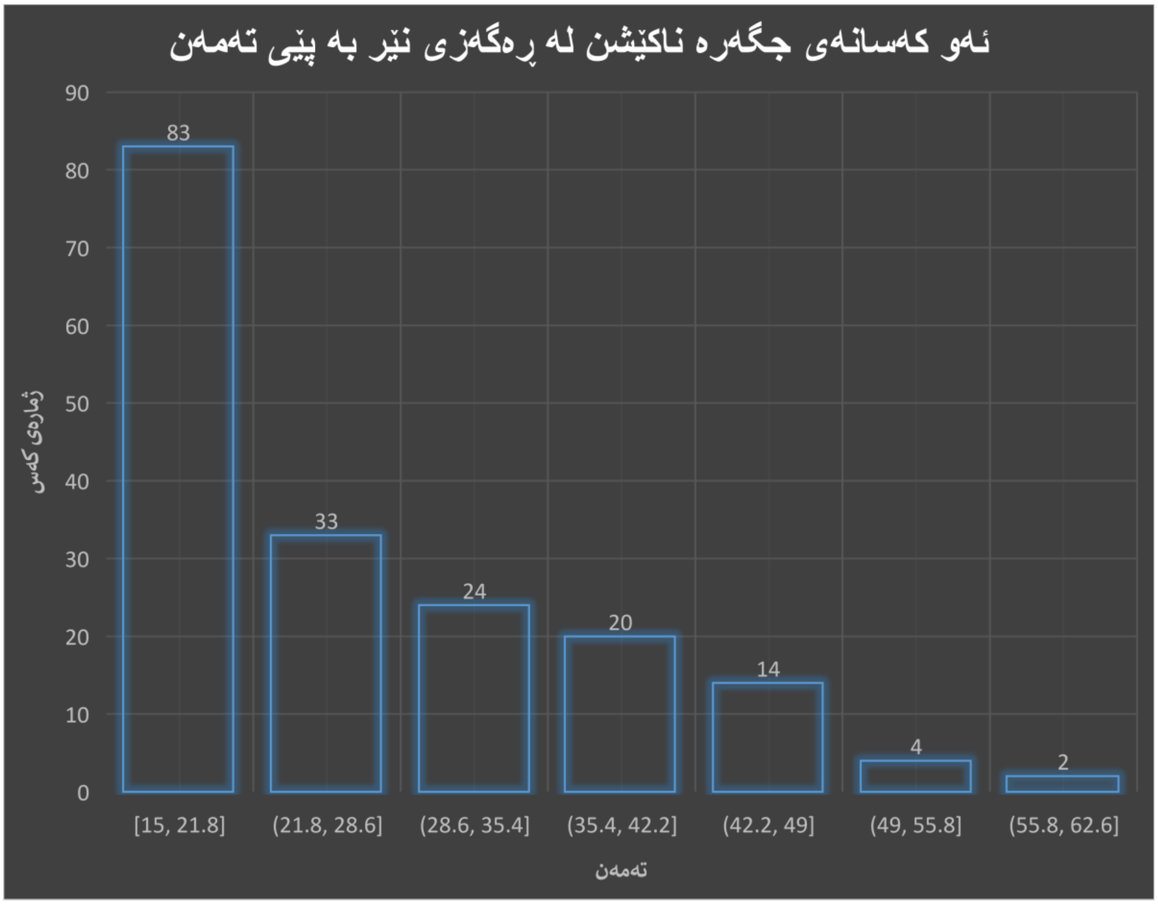
لە وەڵامی پرسیاری (ئایا جگەرە دەکێشیت ؟) بە گشتی وەڵامدانەوەکە بەم شێوەیە بوو :



شێوەی ژمارە (٣)

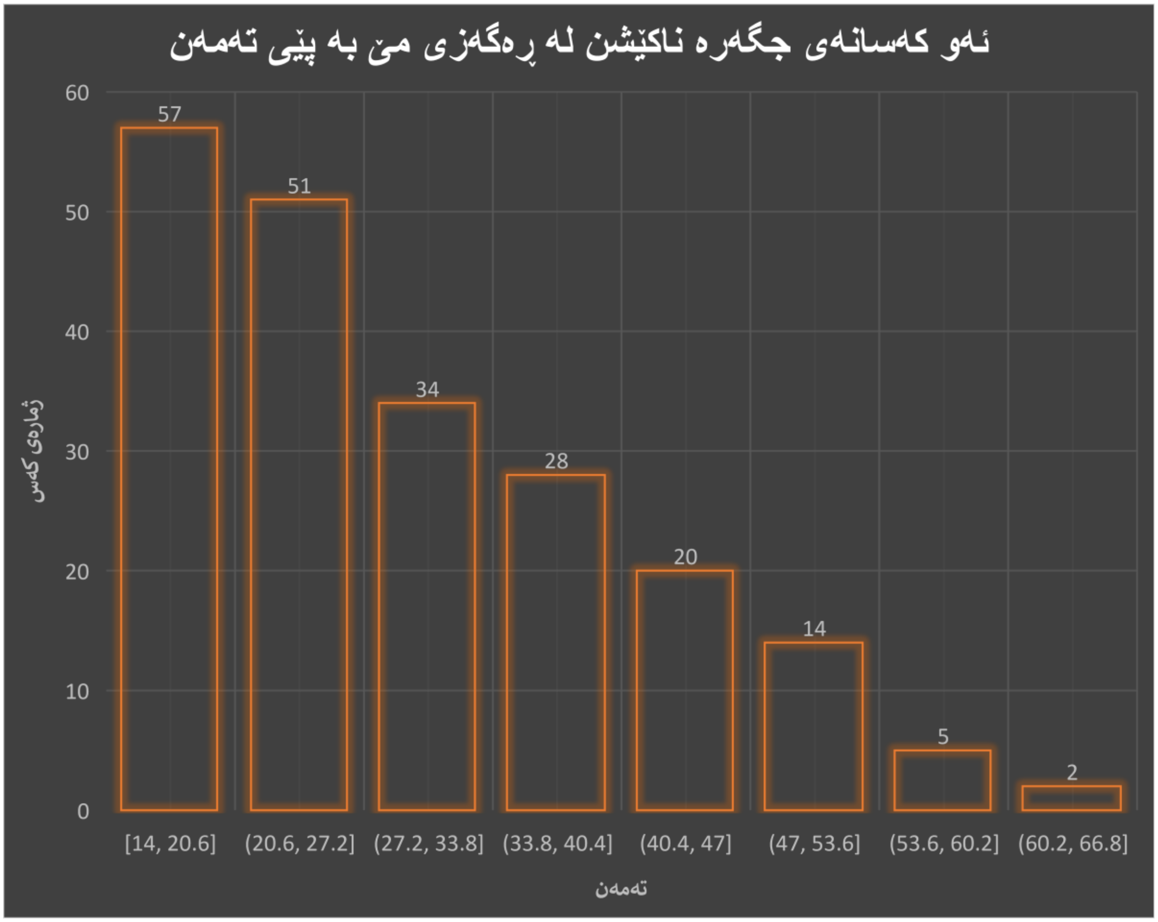
وەک لە شـــێوەی ژمـــارە (٣) دەرکەوتـــووە ، ڕێـــژەی (٪٢٠) کە دەکـــاتە (٩٨) کەس بە بەڵـــێ وەڵامیـــان داوەتەوە ، ڕێـــژەی (٪٨٠) کە دەکـــاتە (٣٩٦) کەس بە نەخێـــر وەڵامیـــان داوەتەوە ، بەپێی ڕەگەز ئەگەر ئەم ڕێژانە دابەش بکەین بەم شێوەیەی خوارەوەی لێدێت :

ئەو کەسانەی بە نەخێر وەڵامیان داوەتە بە پێی تەمەن و ڕەگەز بەم شێوەیە بوو :



شێوەی ژمارە (٤)

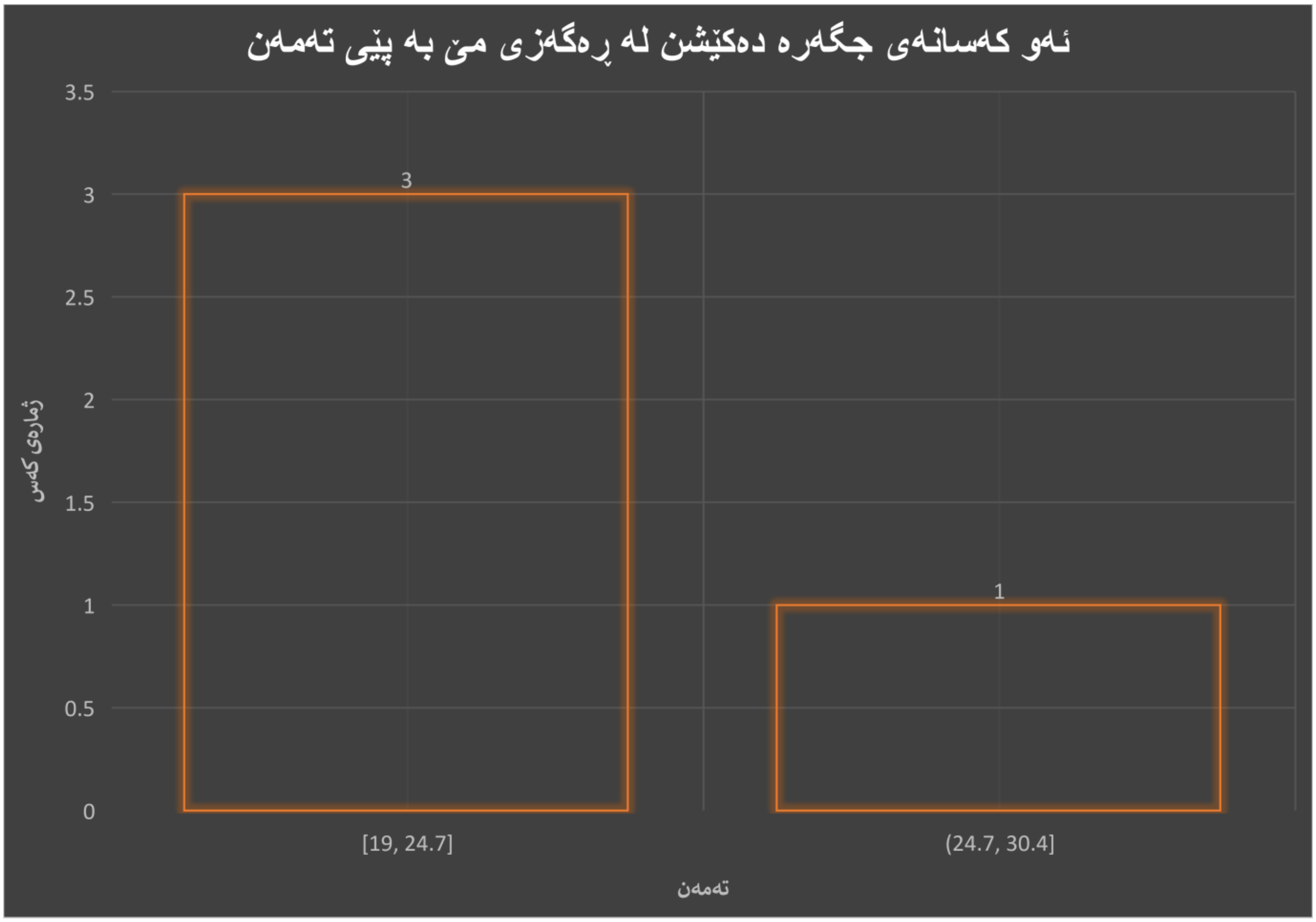
وەک لە شـــێوەی ژمـــارە (٤) نیشـــان دراوە ، ئەو بەشـــداربووانەی لە ڕەگەزی نێـــرن و بە نەخێـــر وەڵامیان داوەتەوە تەمەنیان لە نێوان (١٥) بۆ (61)ساڵدایە



شێوەی ژمارە (٥)

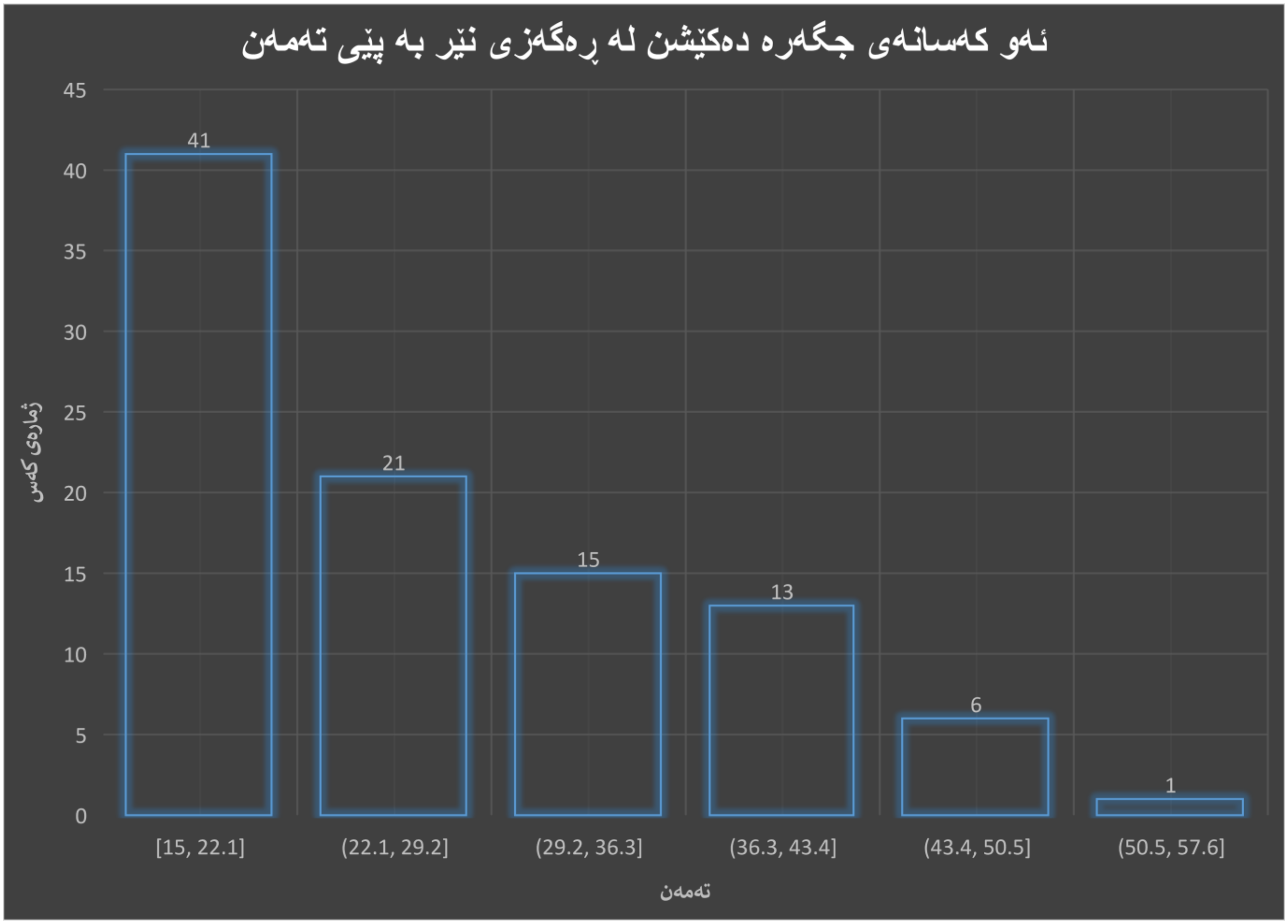
وەک لە شـــێوەی ژمـــارە (٥) نیشـــان دراوە ، ئەو بەشـــداربووانەی لە ڕەگەزی مـــێن و بە نەخێـــر وەڵامیان داوەتەوە تەمەنیان لە نێوان (١٤) بۆ (٦٣) ساڵدایە

ئەو کەسانەی بە بەڵێ وەڵامیان داوەتە بە پێی تەمەن و ڕەگەز بەم شێوەیە بوو :



شێوەی ژمارە (6)

وەک لە شـــێوەی ژمـــارە (6) نیشـــان دراوە ، ئەو بەشـــداربووانەی لە ڕەگەزی مـــێن و بە بەڵـــێ وەڵامیان داوەتەوە تەمەنیان لە نێوان (١٩) بۆ (٢٥)ساڵدایە

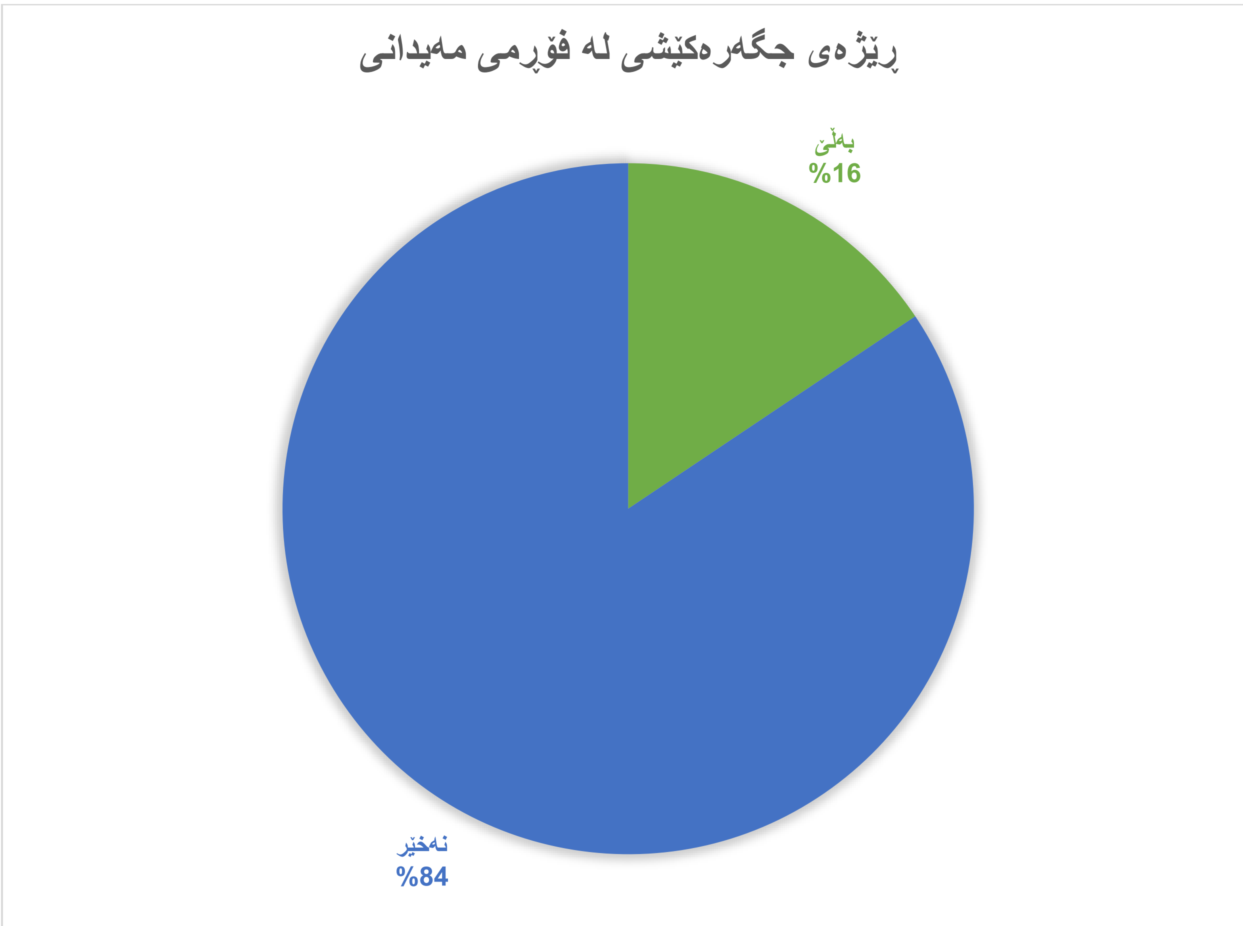


شێوەی ژمارە (٧)

وەک لە شـــێوەی ژمـــارە (٧) نیشـــان دراوە ، ئەو بەشـــداربووانەی لە ڕەگەزی نێـــرن و بە بەڵـــێ وەڵامیان داوەتەوە تەمەنیان لە نێوان (١٥) بۆ (٥٢) ساڵدایە

ئەگەر ئەم وەڵامدانەوانەش دابەش بکەین بۆ فۆڕمی ئەلکترۆنی و مەیدانی ، ڕێژەکان بەم شێوەیەی خوارەوە دەبن :

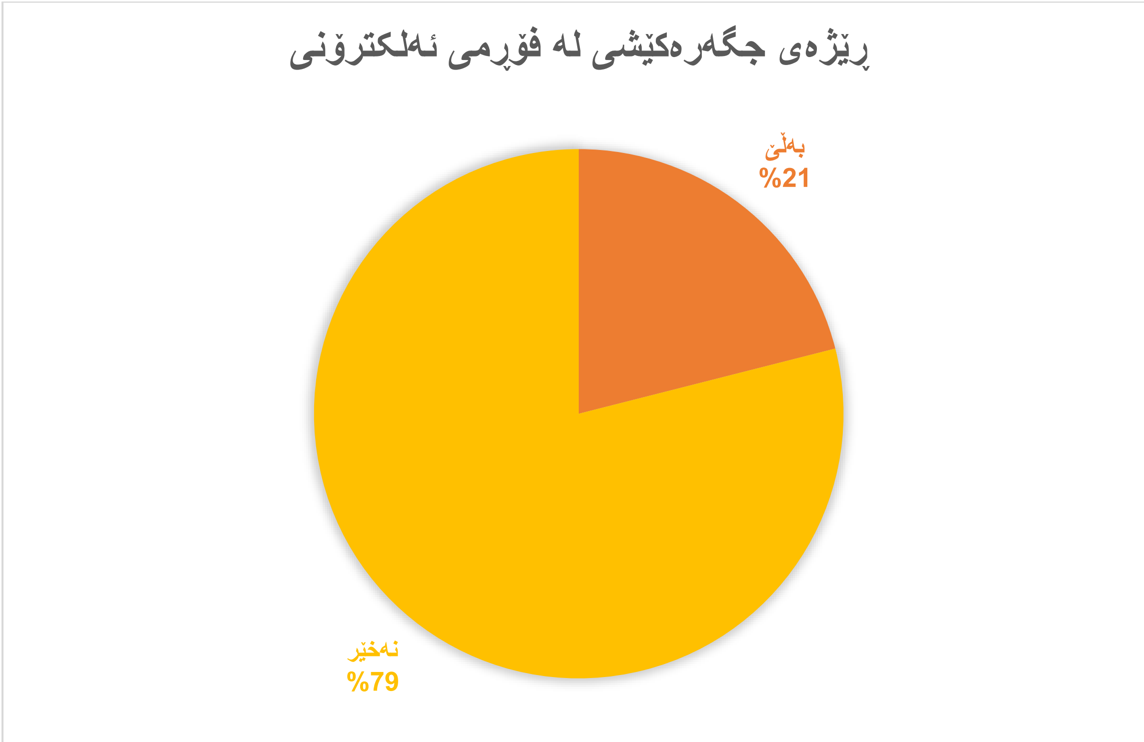
لە فۆڕمی مەیدانی ، وەڵامدانەوەکە بەم شێوەیە بوو :



شێوەی ژمارە (٨)

وەک لە شێوەی ژمارە (٨) نیشاندراوە ، (١٦٪) کە دەکاتە (١٧) کەس وەڵامیان داوەتەوە بە بەڵێ ، (٨٤٪) کە دەکاتە (٩٢) کەس وەڵامیان داوەتەوە بە نەخێر

لە فۆڕمی ئەلکترۆنی ، وەڵامدانەوەکە بەم شێوەیە بوو :



شێوەی ژمارە (٩)

وەک لە شـــێوەی ژمـــارە (٩) نیشـــاندراوە ، (٢١٪) کە دەکـــاتە (٨١) کەس وەڵامیـــان داوەتەوە بە بەڵـــی ، (٧٩٪) کە دەکـــاتە (٣٠٤) کەس وەڵامیـــان داوەتەوە بە نەخێـــر ، ئەگەر ئەم داتـــایە بە گشتی بگۆڕین بۆ خشتە ، وەک خشتەی ژمارە (٤) دەبێت

خشتەی ژمارە (٤)

ژمارەی گشتی بەشداربووان	٤٩٤ کەس
جگەرە دەکێشیت ؟	
بەڵێ	نەخێر
٩٨ کەس ١٩.٨٪	٣٩٦ کەس ٨٠.٢٪

لە وەڵامــی پرســیاری (چــۆن یەکەمجــار فێــری جــگەرە بویــت ؟) لە ڕەگەزی نێــردا وەڵامەکــان بەم جۆرە بوون :

خشتەی ژمارە (٥)

ئەو هۆکارانەی لە ڕێگایەوە بەشداربووانی ڕەگەزی نێر بۆیەکەمجار فێری جگەرە بوون ژمارەی گشتی (٩٤ کەس)	
هاوڕێ	٤٩ کەس (٥٢٪)
حەز	٢٣ کەس (٢٤٪)
خێزان	٨ کەس (٨٪)
تاقیکردنەوە	٧ کەس (٧٪)
سترێس	٣ کەس (٤٪)
ڕێکەوت	٢ کەس (٢٪)
وازهێنان لە نێرگەلە	٢ کەس (٢٪)

لە وەڵامــی پرســیاری (چــۆن یەکەمجــار فێــری جــگەرە بویــت ؟) لە ڕەگەزی مــێ دا وەڵامەکــان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (٦)

ئەو هۆکارانەی لە ڕێگایەوە بەشداربووانی ڕەگەزی مێ بۆیەکەمجار فێری جگەرە بوون ژمارەی گشتی (٤ کەس)	
حەز	٢ کەس (٥٠٪)
خێزان	١ کەس (٢٥٪)
هاوڕێ	١ کەس (٢٥٪)

لە وەڵامی پرسیاری (کاتێک کە جگەرە نەخۆی بۆ ماوەیەک ، هەست بە چی دەکەیت ؟ (لە ڕەفتار و لە ناو لەشت)) لە ڕەگەزی نێردا وەڵامەکان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (٧)

هەستەکانی ئەو کەسانەی جگەرە ناکێشن بۆ ماوەیەک لە ڕەگەزی نێردا ژمارەی گشتی (٩٤ کەس)	
توڕەیی	٣٠ کەس (٣٢٪)
ئاسایی	٢٢ کەس (٢٣٪)
هەستکردن بە ونکردنی شتێک	١٠ کەس (١١٪)
بێتاقەتی	٩ کەس (١٠٪)
ژانە سەر	٧ کەس (٨٪)
قەلەقی و خەمۆکی	٥ کەس (٥٪)
پێویستی بە جگەرە	٥ کەس (٥٪)
ئاسودەیی	٤ کەس (٤٪)
دڵ توندی	٢ کەس (٢٪)

له وەڵامی پرسیاری (کاتێک کە جگەرە نەخۆی بۆ ماوەیەک ، هەست بە چی دەکەیت ؟ (لە ڕەفتار و لە ناو لەشت)) لە ڕەگەزی مێ دا وەڵامەکان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (٨)

هەستەکانی ئەو کەسانەی جگەرە ناکێشن بۆ ماوەیەک لە ڕەگەزی مێ دا ژمارەی گشتی (٤ کەس)	
ئاسایی	٣ کەس (٧٥٪)
سەرئێشە	١ کەس (٢٥٪)

له وەڵامی پرسیاری (کاتێک کە جگەرە دەخۆیت ، هەست بە چی دەکەیت ؟ (لە ڕەفتار و لە ناو لەشت هەردوو)) لە ڕەگەزی نێر دا وەڵامەکان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (٩)

هەستەکانی ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن لە ڕەگەزی نێردا ژمارەی گشتی (٩٤ کەس)	
ئارامی	٧٠ کەس (٧٤٪)
ئاسایی	٩ کەس (١١٪)
خەمۆکی	٤ کەس (٤٪)
ماندوویەتی و هیلاکی	٤ کەس (٤٪)
سنگ ئێشان	٢ کەس (٢٪)
هەناسە توندی	١ کەس (١٪)
ڕزگاربوون لە خەمۆکی	١ کەس (١٪)
ڕزگاربوون لە دڵەڕاوکێ	١ کەس (١٪)
گێژبوون	١ کەس (١٪)
سەرئێشە	١ کەس (١٪)

لە وەڵامـــی پرســـیاری (کاتێـــک کە جـــگەرە دەخۆیـــت ، هەســـت بە چـــی دەکەیـــت ؟ (لە ڕەفتـــار و لە ناو لەشت هەردوو)) لە ڕەگەزی مێ دا وەڵامەکان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (١٠)

هەستەکانی ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن لە ڕەگەزی مێ دا ژمارەی گشتی (٤ کەس)	
ئاسایی	٣ کەس (٧٥٪)
گێژبوون	١ کەس (٢٥٪)

لە وەڵامـــی پرســـیاری (هۆکـــاری جـــگەرە کێشـــانت چـــیە ؟) لە هەردوو ڕەگەز دا وەڵامەکـــان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (١١)

هۆکارەکانی جگەرە کێشان لەلای هەردوو ڕەگەز ژمارەی گشتی (٩٨ کەس)	
خوو و ڕاهاتن	٦٩ کەس (٧٠٪)
خەم و خەفەت	٢٨ کەس (٢٩٪)
هەردووکی	١ کەس (١٪)

لە وەڵامــی پرســیاری (ئایــا خــانەوادەکەت دەزانــن کە جــگەرە دەکێشــیت ؟) لە هەردوو ڕەگەز دا وەڵامەکان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (١٢)

ئایا خانەوادە بە جگەرەکێشانی کەسەکە دەزانن لە هەردوو ڕەگەز ژمارەی گشتی (٩٨ کەس)	
بەڵێ	٧٦ کەس (٧٧٪)
نەخێر	٢٢ کەس (٢٣٪)

لە وەڵامــی پرســیاری (ئایــا ئاگاداریــت کە لەســـەر پــاکەتی جــگەرە نوســراوە (جــگەرە هۆکــاری سەرەکیە بۆ شێرپەنجەی سیەکان) ؟) لە هەردوو ڕەگەز دا وەڵامەکان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (١٣)

ئایا کەسی جگەرەکێش ئاگادارە کە لەسەر پاکەتی جگەرە نوسراوە (جگەرە هۆکاری سەرەکیە بۆ شێرپەنجەی سیەکان)؟ لە هەردوو ڕەگەز ژمارەی گشتی (٩٨ کەس)	
بەڵێ	٩٣ کەس (٩٥٪)
نەخێر	٥ کەس (٥٪)

لە وەڵامــی پرســیاری (لە ڕۆژێکــدا بە تێکــڕا (معــدل) چەنــد جــگەرە دەکێشــیت ؟ (بە دانە)) لە هەردوو ڕەگەز دا وەڵامەکان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (١٤)

تێکڕای جگەرە کێشان لە هەردوو ڕەگەز لە یەک ڕۆژ دا ژمارەی گشتی (٩٨ کەس)			
١-١٠ جگەرە	١١-٢٠ جگەرە	٢١-٣٠ جگەرە	٣١-٤٠ جگەرە
٢٨ کەس ٢٨٪	٤٢ کەس ٤٣٪	١٨ کەس ١٨٪	١٠ کەس ١١٪

لە وەڵامــی پرســیاری (تێکــڕا (معــدل) تێچــووی ڕۆژانەت بــۆ کڕینــی جــگەرە چەنــد هەزارە ؟) لە هەردوو ڕەگەز دا وەڵامەکان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (١٥)

تێکڕای تێچووی ڕۆژانە بۆ کڕینی جگەرە لە هەردوو ڕەگەز ژمارەی گشتی (٩٨ کەس)			
٢٥٠ بۆ ٧٥٠ دینار	١٠٠٠ بۆ ٢٧٥٠ دینار	٣٠٠٠ بۆ ٤٧٥٠ دینار	٥٠٠٠ بۆ ٧٠٠٠ دینار
٢١ کەس ٢٢٪	٦٠ کەس ٦١٪	١٢ کەس ١٢٪	٥ کەس ٥٪

لە وەڵامــی پرســیاری (چ جــۆرە جــگەرەیەک دەکێشــیت؟) لە هەردوو ڕەگەز دا وەڵامەکــان بەم شێوەیە بوون :

خشتەی ژمارە (١٦)

ئەو جۆری جگەرانەی دەکێشرێت لەلای هەردوو ڕەگەز ژمارەی گشتی (٩٨ کەس)	
ئیسی	٣٦ کەس (٣٧٪)
مالیبۆرۆ	٢١ کەس (٢١٪)
میلانۆ	٩ کەس (٩٪)
سۆمەر	٧ کەس (٧٪)
ڕۆزمەن	٧ کەس (٧٪)
ئەلکترۆنی	٤ کەس (٤٪)
وینستۆن	٣ کەس (٣٪)
توتن	٣ کەس (٣٪)
م.م	٣ کەس (٣٪)
ناپۆلی	٢ کەس (٢٪)
ڕۆیاڵس	١ کەس (١٪)
ئێم تی	١ کەس (١٪)
کێنت	١ کەس (١٪)

شیکردنەوەی ئەنجامەکان :

لەڕووی ڕەگەزەوە ڕێــژەی بەشــداربووان لە ڕەگەزی نێــر زیــاتر بــوو وەک لە ڕەگەزی مــێ ، لە ڕووی شــێوازی ئەنجامــدانی تــوێژینەوەکە بەشــداربووانی فــۆڕمی ئەلکترۆنــی ژمارەیــان زۆرتــر بــوو لە بەشــداربووانی فــۆڕمی مەیــدانی ، لە فــۆڕمی مەیدانیــدا ژمــارەی بەشــداربوانی ڕەگەزی نێــر زیــاتر بــوو لە ڕەگەزی مــێ ، هەروەهــا ژمــارەی بەشــداربووانی خوێنــدنگای کۆســاری کــوڕان زیــاتر بــوو لە بەشــداربووانی قۆنــاغی یەکەمــی پەروەردەی فیزیــای زانکــۆی ســلێمانی ، لە فــۆڕمی ئەلکترۆنیــدا بەشــداربووانی ڕەگەزی نێــر زیــاتر بــوو لە ڕەگەزی مــێ ، لە ڕەگەزی نێــردا تەمەنــی بەشــداربووان لە نێــوان (١٥ بــۆ ٦١) ســاڵ بــوو و زۆرتــرین تەمەنــی دووبــارەبووی بەشــداربووان تێیــدا (١٦) ســاڵ بــوو ، لە ڕەگەزی مــێ دا تەمەنــی بەشــداربووان لە نێــوان (١٤ بــۆ ٦٣) ســاڵ بــوو و زۆرتــرین تەمەنــی دووبــارەبووی بەشــداربووان تێیــدا (٢٠) ســاڵ بــوو ، یەک لەســەر پێنجــی بەشــداربووان بە گشــتی جــگەرە کــێش بــوون کە دەکــاتە (٢٠٪) ، ئەم ڕێژەیەشــە کە تــوێژینەوەکەی لەســەر ئەنجــام دراوە ، لەم ڕێــژەیەش ژمــارەی جــگەرە کێشــان لەنــاو ڕەگەزی نێــردا زۆر زۆر زیــاترە لە چــاو ڕەگەزی مــێ دا ، لە ڕەگەزی مــێ دا ئەو کەســانەی جــگەرە دەکێشــن (٤) کەســن و تەمەنیــان لەنێــوان (١٩ بــۆ ٣٠) ســاڵدایە کە تەنهــا یەکێکیان تەمەنی سەروو (٢٥) ساڵە

لە ڕەگەزی نێــردا ئەو کەســانەی جــگەرە دەکێشــن (٩٤) کەســن کە زۆرینەیــان تەمەنــی لەنێــوان (١٥ بــۆ ٢٢) ســاڵدایە و کەمینەیــان لەنێــوان (٥٠ بــۆ ٥٧ ســاڵدایە) بەمانــای ئەوەی ڕێــژەی جــگەرە کێشــان لە توێژینەوەکەمانــدا زۆر بەرزە لە چینــی گەنــج و هەرزەکارەکانــدا ، زۆرینــەی ئەو کەســانەی لە ڕەگەزی نێــردا بــۆ یەکەمجــار فێــری جــگەرە کێشــان بــوون لە ڕێــگەی هــاوڕێ بــووە بەتــایبەت ئەوانەی لە تەمەنــی هەرزەکــاری و گەنجیــدان و کەمینەشــیان لە ڕێــگەی وازهێنــان لە نێــرگەلەوە دەســتیان داوەتە جــگەرە کێشــان ، وەک لە داتاکــان دا دەردەکەوێــت حەزکــردن بە جــگەرە کێشــان و هەبــوونی جگەرەکــێش لە نــاو خێزانــدا و هەبــوونی ســترێس و فشــار ڕۆڵیــان هەبــووە لەوەی بەشــداربووان بــبن بە جگەرەکــێش ، لە ڕەگەزی مــێ دا بەهــۆی حەزکردنەوە زۆرینەیان فێری جگەرەکێشان بوون و هاوڕێ و خێزانیش هۆکاری تر بوون

له ڕەگەزی نێـــردا ئەو کەســـانەی کە بــۆ مـــاوەیەک جــگەرە ناکێشـــن زۆرینەیـــان هەســـت بە تـــوڕەیی دەکەن ، کەمینەیـــان هەســـت بە دڵ تونـــدی دەکەن ، بەشـــێکیان بەلایـــانەوە ئاســـاییە ، بەشـــێکیان هەســـت دەکەن شـــتێکیان ون کـــردووە و بەشـــێکیان بێتـــاقەت دەبـــن ، هەندێکیشـــیان قەلەقـــی و خەمـــۆکی ڕووبەڕوویـــان دەبێـــتەوە و چەنـــد کەســـێکیش واهەســـت دەکەن کە پێویســـتیان بە جـــگەرە بێـــت ، بەڵام لە ڕەگەزی مـــێ دا زۆرینەیـــان هەســـتێکی ئاســـاییان هەیە و کەمیـــنەش توشـــی سەرئێشـــە دەبـــن ، لە ڕەگەزی نێـــر دا بەشـــداربووان لەکـــاتی جـــگەرە کێشـــاندا زۆرینەیـــان هەســـت بە ئـــارامی دەکەن و کەمینەیـــان هەســـت بە گێژبـــوون و سەرئێشـــە دەکەن ، تێیانـــدایە ســـودی دەروونـــی پێـــدەگەیەنێت وەک ڕزگـــاربوون لە خەمـــۆکی و دڵەڕاوکـــێ ، تیاشـــیاندایە ئـــازاری جەســـتەیی ڕوبەڕووی دەبێـــتەوە وەک مانـــدوویەتی و هیلاکـــی و ســـنگ ئێشـــان و هەناســـە تونـــدی ، بەشێکیشـــیان هەســـتێکی ئاســـایی هەیە ، لە ڕەگەزی مـــێ دا زۆرینەیـــان هەســـتێکی ئاســـاییان هەیە و کەمینەیان هەست بە گێژبوون دەکەن

هۆکـــاری ســـەرەکی جـــگەرە کێشـــان لای بەشـــداربووانی هەردوو ڕەگەز بـــریتیە لە خـــوو و ڕاهـــاتن و بەشـــێکیان بەهـــۆی خەم و خەفەتەوە جـــگەرە دەکێشـــن ، زۆریـــنەی بەشـــداربووانی هەردوو ڕەگەز خانەوادەکەیـــان ئاگـــادارن کە بەشـــداربوو جـــگەرە کێشـــە بەشـــێکی بەشـــداربووانیش بەتـــایبەتی چینـــی گەنـــج و هەرزەکـــار خانەوادەکەیـــان ئاگـــادار نـــین ، زۆریـــنەی بەشـــداربووان ئاگـــادارن کە لەســـەر پاکەتەکـــانی جـــگەرە هۆشـــیاری دراوە کە جـــگەرە هۆکـــاری ســـەرەکیە بـــۆ شـــێرپەنجەی ســـیەکان و کەمینەیـــان ئاگـــادار نـــین ، تێکـــڕای جـــگەرە کێشـــان لە نـــاو هەردوو ڕەگەز بە پـــلەی یەکەم لە ڕۆژێکـــدا (١١بـــۆ٢٠) جـــگەرە دەکێشـــن و بە پـــلەی چـــوارەم (٣١ بـــۆ ٤٠) جـــگەرە دەکێشـــن ، تێچـــووی ڕۆژانە بـــۆ کڕینـــی جـــگەرە لە هەردوو ڕەگەزدا بە پـــلەی یەکەم (١٠٠٠ بـــۆ ٢٧٥٠) دینـــارە و بە پـــلەی چـــوارەم (٥٠٠٠ بـــۆ ٧٠٠٠) دینـــارە ، ئەو جـــگەرەیەی بە پـــلەی یەکەم دەکێشـــرێت لەنـــاو بەشـــداربووانی تـــوێژینەوەکە بـــریتیە لە جـــگەرەی جـــۆری (ئیسی) و ئەوەی کەمترین دەکێشرێت بریتیە لە جۆری (ڕۆیاڵس ، ئێم تی ، کێنت)

دەرئەنجام :

داتاکـــان دەمـــانگەیەننە ئەو دەرئەنجـــامەی کە جگەرەکێشـــان لە کـــۆمەڵگەی کوریـــدا لە نـــاو ڕەگەزی نێـــردا زۆر زیـــاترە وەک لە ڕەگەزی مـــێ ، هۆکارەکـــانی جگەرەکێشـــانیش زۆرێـــک لە بەشـــداربووان دەیگەڕێینـــەوە بـــۆ هۆکـــاری دەروونـــی کە ناچاریـــان دەکـــات جـــگەرە بکێشـــن ، هۆکـــارە دەروونیەکـــانیش دەگەڕێـــنەوە بـــۆ شـــێوازی ژیـــانکردن و دۆخـــی دارایـــی و ئاســـتەنگەکانی ژیـــانی بەشـــداربووان ، لە فـــۆڕمی مەیدانیـــدا ڕێـــژەی جگەرەکێشـــان لە نـــاو خوێنـــدنگاکەدا زۆر زیـــاتر بـــوو لە چـــاو جگەرەکێشـــان لە نـــاو زانکـــۆ دا ، هـــاوڕێ ڕۆڵێکـــی ســـەرەکی هەبـــووە لەوەی وا لە خوێندکار بکات جگەرە بکێشێت

ژیـــنگەی دەوروبەری بەشـــداربوو کـــاریگەری ڕاســـتەوخۆی هەبـــووە لەســـەر زۆر یـــاخود کەم کێشـــانی جـــگەرە ، جگەرەکێشـــان لەنـــاو گەنـــج و هەرزەکارەکانـــدا زۆر بەربـــڵاو تـــرە وەک لە چـــاو گەورە و بەتەمەنەکـــان ، زۆریـــنەی بەشـــداربووان هەســـت بە زیانەکـــانی جـــگەرە کێشـــان دەکەن وەک ئـــازارە جەســـتەیی و نـــاڕەحەتیە دەروونیەکـــان بەڵام بەهـــۆی ئاڵودەبوونیـــان بە جـــگەرەوە نەیـــانتوانیوە بە ئاســـانی دەســـتبەرداری بـــبن ، لەم تـــوێژینەوەیەدا دەگەیـــنە ئەو دەرئەنجـــامەی کە کـــۆمەڵگەی کـــوردی پێویســـتی بە هۆشـــیاری زیـــاترە و پێویســـتی بە لێکـــۆڵینەوەی زیـــاترە لەســـەر جـــگەرە کێشـــان بـــۆ دەرخســـتنی ئامـــار و ڕێژەکەیـــدا کە بەتـــایبەتی لە نـــاو چینـــی خوێنـــدکاران زۆر بەربـــڵاوە و بەشـــێوەیەکی خێـــرا گەشـــەی ســـەندووە و لە ژیـــانی ڕۆژانەشـــدا ئەم حـــاڵەتە تێبینـــی دەکرێت .

سەرچاوە :

[1] Smith SS, Beckley T, Fiore MC. Health care provider use of guideline-based smoking cessation interventions: results from the 2003. WMJ. 2005;140:28–31.

[2] Moreno-Lopez LA, Esparza-Gomez GC, Gonzalez-Navarro A, CereroLapiedra R, González-Hernández MJ, Domínguez-Rojas V. Risk of oral cancer associated with tobacco smoking, alcohol consumption and oral hygiene: a casecontrol study in Madrid, Spain. Oral Oncol. 2000;36(2):170–174.

[3] Quinn MJ, d'Onofrio A, Moller B, et al (2003). Cancer mortality trends in the EU and acceding countries up to 2015. Ann Oncol, 14, 1148-52.

[4] *World Health Organization. Media Center.* [Last cited on 2016 Nov 13; Last accessed on 2016 Jul 14]. Available from: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/

[5] Global Youth Tabacco Survey Collaborative Group. Tobacco use among youth: A cross country comparison. *Tob Control.* 2002;11:252–70.

[6] Mahmood, K., Namiq, K., Muhamad, C., Muhamad, B., Majed, K. and Fattah, H., 2017. A Descriptive Study of Colorectal Cancer in Hiwa Cancer Hospital, Sulaymaniyah, Iraq. *Science Journal of University of Zakho*, 5(3), p.244.

[7] Ghaderi, N., Mohammadi, S., Ghajari, H., Valizade, R., Yousefi, F., Taymoori, P. and Nouri, B., 2017. Predictors of smoking among the secondary high school boy students based on the health belief model. *International Journal of Preventive Medicine*, 8(1), p.24.

[8] Kassiri H, Rafiee A, Haghighizadeh MH, Kazemzadeh N. Epidemiology of cigarette smoking among male students of Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Iran. *Jundishapur J of Health Research.* 2011;2:75–84.

[9] World Health Organization (Media Center). The International Survey on Health Professionals in Tobacco. Eastern Mediterranean Region; 2005. Available at: http://www.emro.who.int/press-releases/2005. Accessed December 2015.

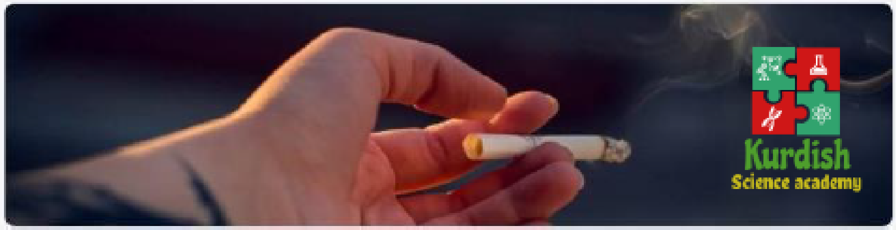
[10] ShishaniK., NawaflehH., JarrahS., FroelicherE.S. Smoking patterns among Jordanian health professionals: a study about the impediments to tobacco control in Jordan. Eur J Cardiovasc Nurs. 2011; 10(4): 221–227.

[11] Abdulateef, D., Ali, A., Abdulateef, D. and Mohesh, M., 2016. Smoking Knowledge, Attitude, and Practices among Health Care Professionals from Sulaymaniyah City/Iraq. *Tobacco Use Insights*, 9, p.TUI.S38171.

[12] Mehrabi, S., Delavari, A., Moradi, G. and Alikhani, S., 2008. THE EPIDEMIOLOGIC STUDY OF SMOKING AMONG 15- TO 64-YEAR-OLD IRANIAN PEOPLE IN 2005. *Chest*, 134(4), p.152P.

[13] Kareem, M. and Jader, J., 2019. Prevalence of Cigarette and "Waterpipe" Smoking among "Duhok Universities" Students. *Polytechnic Journal*, 9(2), pp.63-69.

پاشکۆ :



فۆرمی جگەرە کێشان

ئەکادیمیای زانستی کوردی هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی کۆمەڵە توێژینەوەیەک لەسەر چەند بابەتێکی جیاواز. بەمەبەستی ئەمەش سوپاسی هاوکاریتان دەکەین بۆ پڕکردنەوەی فۆرمەکە بە شێوەیەکی دروست و ڕاست. چونکە بەهۆی ئەم توێژینانەوە دەگەینە کۆمەڵە دەرئەنجامێک کە لە داهاتوودا لە گۆڤاری (ئەکادیمیای زانستی کوردی) بڵاو دەکرێتەوە

تەمەن: ڕەگەز :

- ئایا جگەرە دەکێشیت :   (بەڵێ)   (نەخێر)

تێبینی : ئەگەر نەخێرت هەڵبژارد پرسیارەکانی دواتر وەڵام مەدەرەوە

- چۆن یەکەمجار فێری جگەرە کێشان بویت ؟

- کاتێک جگەرە ناخۆیت بۆ ماوەیەک . هەست بە چی دەکەیت؟ (لە ڕەفتار و ناو لەشت هەردووکی)

- کاتێک جگەرە دەخۆیت هەست بە چی دەکەیت ؟ (لە ڕەفتار و ناو لەشت هەردووکی)

- هۆکاری جگەرە کێشانت چیە ؟

- ئایا خانەوادەکەت دەزانن کە جگەرە دەکێشیت :   (بەڵێ)   (نەخێر)

- ئایا ئاگاداریت کە لەسەر پاکەتی جگەرە نوسراوە (جگەرە هۆکاری سەرەکیە بۆ شێرپەنجەی سیەکان)

  (بەڵێ)   (نەخێر)

- لە ڕۆژێکدا بە تێکڕا (معدل) چەند جگەرە دەکێشیت ؟ (بە دانە)

- تێکڕا (معدل) تێچووی ڕۆژانەت بۆ کڕینی جگەرە چەند هەزارە ؟

- ج جۆرە جگەرەیەک دەکێشیت ؟