رۆڵی ئامرازە نوێیەکانی ڕاگەیاندن لە پاڵپشتیکردنی هۆشیاری تەندروستی بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی (کۆڤید 19) توێژینەوەکی تیۆری

ID No.57

(PP 57 - 72)

https://doi.org/10.21271/zjhs.25.6.3

عدنان برهان قادر **صباح احمد نجار**

بەشی کۆمەڵناسی - کۆلێژی ئاداب- زانکۆی سەلاحەدین-هەولێر

adnan79gardi@gmail.com sabah.najar1@su.edu.krd

وەگـــــــرتن : 2021/07/29

پەسندکردن : 2021/09/13

بڵاوکردنەوە : 2021/12/25

پوختە

جیهان لە سەدەی بیست و یەکدا گۆڕانکاریی گەورەی بەخۆیەوە بینیوە، هۆکاری سەرەکی ئەو گۆڕانکارییە بۆ پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیا دەگەڕێتەوە، کە وەك ماڵێکی لێهاتووە و ڕووداوەکان بە پێشوەیەکی زۆر خێرا دەگوازرێنەوە، هەورەها لێتێگەیشتنەکان و پەیوەندییە خێزانی و ئەلکترۆنیەکانی فراوان کردووە، بۆ ئەوەش کارە هێواشەکانی لە رادەبەدەر خێراکردووە لە گواستووەتەوەیان بۆ ناو ماڵەکان و مێشکی تاکەکانی کۆمەڵگا، بە هۆیەوە کارو چالاکیی مرۆڤ و رێکخراو و وڵاتان سنوری سیاسی و جوگرافی تێپەڕاندووە، هەموو جۆرە خزمەتگوزارییەکی بە هەموو چەشنەکانییەوە بە مرۆڤەکان گەیاندووە، دوبارە ژیانی تاکەکانی بە شێوازێکی نوێ داڕشتووەتەوە.

بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی زانستی لە سیستەمە کۆمەڵایەتییەکان و کاریگەییان لەسەر هۆشیاری تەندروستی و لەسەردەمی نوێدا و چۆنیەتی رووبەڕووبوونەوە و خۆپارێزی لە ڤایرۆسی کۆرۆنا (کۆڤید 19)، ئەم توێژینەوەیە ئەنجام دراوە و وەڵامی چەندین پرسیار دەدەنەوە کە تەکنۆلۆژیا و بەتایبەتی پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی (SM) دروستیان کردووە لە سیستەمی کۆمەڵایەتی بەگشتی بۆ ئەو مەبەستەش هۆکاری بە شێویەکی مەیدانی هەوڵی کۆکردنەوە داتاو زیانیارییەکان دراوە تاکو وەڵامێکی روون و ئاشکرای پرسیارە بێ وەڵامەکانمان دەست بکەوێت.

ئەم توێژینەوەیە دوو ڕەهەندی سەرەکی لە خۆی گرتووە، یەکەمیان ئامرازە نوێیەکانی ڕاگەیاندن (سۆشیال میدیا)، کە هۆکاری سەرەکی فراوانبوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیە ئاسۆییەکانی نێوان مرۆڤەکانە لە سەرتاسەری جیهاندا، کە خۆی دەبینێتەوە لە ژمارەیەکی زۆر لە پێگە و ئامرازی نوێی ڕاگەیاندن، کە بووتە هۆکارێکی زۆر گرنگ لە فراوانکردنی ئەو پەیوەندیانە لەو بوارانە هۆشیاریی تەندروستی و خۆپارێزی و خۆپاراستنی تاکە لە لە ڤایرۆسی کۆرۆنا (کۆڤید 19)، کە لە لێرەدا تاکەکان چەندین وەڵامی پرسیارە بێ وەڵامەکانیان لا گەڵاڵە دەبوو، هەروەها لەم توێژینەوەیەدا هەوڵ دراوە کە هۆشیاری تەندروستی بەشێوەیەکی ئەکادیمی بە تاکەکان بناسرێت و پاشان ڕۆڵی پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و ئامرازە نوێییەکانی لەسەر هۆشیاریی تەندروستی بدۆزێتەوە.

لە ژینگەی هەرێمی کوردستان بە گشتی و شاری هەولێر، کە ناوەندی ئەنجامدانی توێژینەوەکەیە، لەبەر ئەوەی پایتەخی هەرێمی کوردستان و چەندین قونسوڵ و ڕێکراوی نێودەوڵەتی مارو چالاکییەکان تێدا دەکەن و بەرکەوتەی ڕاستەوخۆیان لەگەڵ وڵات و شوێنەکانی خۆیاندا هەبوو، ئەمەش وای کرد کە سامڵ و کۆمەڵگەی توێژینەوەکە شاری هەولێر بێت. لە ڕووی زانستیەوە ئەم توێژینەوەیە دەچێتە بواری کۆمەڵناسی و گرنگیەکەی تایبەتی بە خۆی هەیە لەوانە: گرنگیی تیۆرییە، کە خۆی دەبینێتەوە لە دۆزینەوەی مۆدێلێکی نوێ بۆ پێوانەکردنی هۆشیاریی تەندروستی، پاشان ڕۆڵی ئامرازە نوێیەکانی ڕاگەیاندن لەسەر دروست کردنی گۆڕانکاری لە هۆشیاریی تەندروستیدا، دووەمیان گرنگی پراکتیکییە کە خۆی دەبینێتەوە لەوەی کە دانیشتوانی شاری هەولێر کە (3) ئاست وەرگیراوە (هەژار، مامناوەند و دەوڵەمەند) تا چەند ئامرازە نوێیەکانی ڕاگەیاندن بەکاردەهێنن و تا چەند ڕۆڵیان هەبووە لە پێدانی زانیاری و داتاکانی تایبەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا (کۆڤید 19).

کلیلە وشەکان : ڕۆڵ- ئامرازە نوێیەکانی ڕاگەیاندن - هۆشیاری خۆپاراستن - ڤایرۆسی (کۆڤید 19)

یەکەم: ڕەگەزە سەرەکیەکانی توێژینەوە و چەمکەکانی

یەکەم: ڕەگەزە سەرەکیەکانی توێژینەوەکە:

1-1 کێشەی توێژینەوەکە:

تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان یەکێك لەو گۆڕانکارییە نوێیانە بوون لە بواری ئینتەرنێتدا هاتە ئاراوە ,ئەم تۆڕەکۆمەڵایەتیانە بە شێوازێکی ئەکتیف کاریان کردووە، توانیویانە کاریگەرییان هەبێت لە گۆڕانکارییە سیاسییەکان کە لەم دواییەدا لە ڕۆژهەڵاتی ناوەراست بەتایبەت لە کوردستان ڕوویاندا

هەروەها ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەکارهێنەرانی پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی (SM) و سۆشیال میدیا لە جیهان و کوردستان لە فراوان بووندایە، بەهۆی ئاسانی بەکارهێنانی و زۆری خزمەتگوزاری و دابینکردنی شێوازی پەیوەندیی هاوکاریگەری لە نێوان بەکارهێنەرانیدا، کە بووەتە هۆکاری سەرەکی پەیوەندیی لە نێوان خەڵک بە گشتی و گەنجان و بازاری کار و دۆزینەوەی هەموو خزمەتگوازرییەکان بە تایبەتیتر، ئەم فراوانبوون و کاریگەرییە سەرنجی توێژەرانی ڕاکێشاوە بۆ ئەوەی توێژینەوەی لەسەر بکەن.

کێشەی سەرەکی ئەم توێژینەوەیە بریتیە لەوەی دەمانەوێت بزانین ڕۆڵی ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن لە پاڵپشتیکردنی هۆشیاری تەندروستی بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی (کۆڤید 19) لە چ ئاستێکدایە، ئەو جۆرە توێژینەوەیە زانستییە لە هەرێمی کوردستان لەسەر نەکراوە، پاشان ئەم بابەتە زۆرێک لە پسپۆرییەکان گرنگی پێ دەدەن، لەوانە زانستی کۆمەڵناسی، ڕاگەیاندن، دەروونناسی، تەندروستی، بەڵام هەر پسپۆرییەو لە گۆشەنیگای خۆیەوە، ئەم توێژینەوەیە لە ڕوانگەی کۆمەڵناسیی و تەندروستییەوە هەوڵی داوە، ئەو کێشەیە چارەسەر بکات، بەوەی کە تا چ ڕادەیەک ڕۆڵی ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن بووەنەتە کەناڵێک بۆ پاڵپشتیکردنی هۆشیاری تەندروستی بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی (کۆڤید 19)، وە هەروەها هۆشیاریی تەندروستی چ کاریگەرییەکی لەسەر تاکەکان درووست کردوە لە ڕووی بیرکردنەوەو خۆپاراستن لە ڤایرۆسی (کۆڤید 19، ئەمەش یەکێکە لە گرفتەکانی توێژینەوەکەو هەوڵی دۆزینەوەی وەڵامی گونجاوی بۆ داوە. لەو ڕوانگەیەوە ئەم توێژینەوەیە دەیەوێت وەڵامی ئەم پرسیارانە بداتەوە:-

أ- ئایا ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن ڕۆڵیان لە دروستکردنی هۆشیاریی تەندروستی بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی (کۆڤید 19) هەیە؟

ب- ئایا بەکارهێنانی ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن ڕۆڵیان لە لەسەر زیادکردنی هۆشیاری تەندروستی بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی (کۆڤید 19)، هەیە لە هەرێمی کوردستان؟

ج- ئایا ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن ڕۆڵیان لە ئاڕاستەکردنی زانیاری بەسوود تایبەت بە خۆپاراستن لە ڤایرۆسی (کۆڤید 19) و رەنگدانەوەی لای هاوڵاتیان هەرێمی کوردستان، هەیە؟

د- ئایا بەکارهێنانی ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن ڕۆڵیان لە زیادبوونی بەشداریکرداری هاوڵاتیانی هەرێمی کوردستان هەیە لە دروستبوونی فیدباکی زانسنی تایبەت بە هۆشیاری تەندروستی بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی (کۆڤید 19)؟

2-1 ئامانجەکانی توێژینەوەکە:

1- زانینی چۆنیەتی بەکارهێنانی یەکەکانی لە هەرێم بۆ ئامرازە نوێییەکان دیاری کردنی بەربەستەکان.
2- پەیوەندی نێوان ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن و هۆشیاری تەندروستی.
3- زانینی رۆڵی ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن لە هۆشیاری تەندروستی.
4- زانینی رۆڵی ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن لە دروستکردنی هۆشیاری تەندروستی.

3-1 گرنگیی توێژینەوەکە:

ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن ڕۆژ لە دوای ڕۆژ فراوانتر و بەکارهێنەرانی زیاتر دەبن، لە ڕووی زانستیەوە گرنگی ئەم توێژینەوەیە خۆی لە دۆزینەوەی مۆدێلێکی نوێ بۆ پێوانەکردنی هۆشیاریی تەندروستی دەبینێتەوە، کە لەتوانایدا هەبێت بە وردی دوورییەکانی چەمکی هۆشیاریی تەندروستی هاوڵاتیان دیاری بکات و لە ڕووی زانستیەوە بە دیاریکراوی بپێورێت، پاشان ڕۆڵی ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن، کە لە ئێستادا هەمووان بەکاری دەهێنن و هەر یەکێکیش لە چەندین پێگەی جیاوازدا هەژمار و لاپەڕەی تایبەتی خۆمان هەیە، پاشان هەر یەکێک لەوانە (بیستراو، بینراو، خوێندراو و پێگە کۆمەڵایەتییەکان) وەکو کەناڵێکی سەربەخۆ وایە و خاوەنەکەی دەتوانێت بە ئارەزووی خۆی پەخشی بیروڕاو بۆچوونەکانی بکات بەبێ سانسۆرێکی رەها و بە شێوازی خۆی هەوڵی دروستکردنی کاریگەری بدات لەسەر ئەوانی تر.

4-1 بوارەکانی توێژینەوەکە:

سنوری توێژینەوەکە بەسەر دوو بواری سەرەکیدا دابەش بووە، کەبریتین لە:-

أ- بواری کات: ئەم توێژینەوە لە ماوەی نێوان (1-5-2021 تا 1-8-2021) ئەنجام دراوە لەشاری هەولێر.

ب: بواری بابەتی: پێك دێت لە زانینی رۆڵی ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن لە پاڵپشتیکردنی هۆشیاری تەندروستی بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی (کۆڤید 19) لە لای دانیشتوانی شاری هەولێر - هەرێمی کوردستان.

دووەم: دیاریکردن و ناساندنی چەمکەکانی توێژینەوەکە

1-2 ڕۆڵ (دور – Role):

چەمکی ڕۆڵ زانایان پێناسەی جۆراو جۆریان کردووە، لە نموونەی ئەو پێناسانە:

- ✓ تالکۆت بارسۆنز (Parsons- Talcott):چاوەڕوانکارییەکی دیاریکراوە سەبارەت بە هەڵسوکەوت و جوڵانەوەی کەسێک لە ئەنجامی تێکەوڵاو بوون و کارتێکەری لەگەڵ ئەوانی تردا، یان دەتوانین بڵێین وێنەی کەسێکە لە چاوی ئەوانی تردا، پاشان لەسەر بنەمای ئەو وێنەیە هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکەن (سکوت، 2009، 195). بە پێی ئەم پێناسەیە ڕۆڵ چاوەڕوانی کەسانی بەرامبەرە سەبارەت هەڵسوکەوتی تاک لە چوارچێوەی ئەو کارەی خۆی تیادا دەبینێتەوە.

بە پێی پێناسەی مێرتۆن دەردەکەوێت کە ئەو سیستمە دابەشکراوە بەسەر چەند پێگەیەک و هەر پێگەیەک دەسپێرێت بە کەسێک بۆ ئەوەی لە چوارچێوەی ڕێککەوتنەکان هەڵسوکەوت بکات.

- ✓ ڕۆڵ: بریتی یە لە پەیوەندیەکی کۆمەڵایەتی کە تێبینی ڕەفتارو پابەندبوونەکانی تاکە کەس دەکات بە پێی ئەو پێگە کۆمەڵایەتیانەی کە تێیدایە. (خليل، 2006: 369)
- ✓ ڕۆڵ: دەرئەنجام یان پرۆسەی کارلێکی کۆمەڵایەتییە کە تاکەکان ئەنجامیدەدەن، کاتێک کە مرۆڤ لە پرۆسەی کارلێکی کۆمەڵایەتییدایە لەگەڵ ئەوانیتر ئەو شتەی کە لێی بەرهەمدێت پێی دەوترێت ڕۆڵ. (حەمە ئەمین، 2018: 409).
- ✓ ڕۆڵ: بەمانای وەرگرتنی فرمانێک یان ئەرکێک دێت جا ئەم فرمان و ئەرکە لەلایەن کەسێکەوە یان دەزگایەکەوە یان گر
- ✓ وپێکەوەبێت. کە ئامڕازێک لە ئامڕازەکانی ڕاگەیاندن پێی هەڵدەستێ بەرامبەر وەرگر لە بوارێکی تایبەت (ڕۆشنبیرکردن، هەواڵ، هۆشیارکردنەوە، ئاڕاستەکردن، هتد)، جۆرێکە لە کردارێک کە دەزگایەک یاخود لایەنێک پەیڕەوی دەکات بە مەبەستی کاریگەری دروستکردن لەسەر لایەنێکی تر.

2-2 ئامرازەکانی راگەیاندن (مواقع التواصل الإجتماعي - Social Media):

ئامرازەکانی راگەیاندن بە ئامرازە باوەکانی وەك رۆژنامەو تەلەڤزیۆنو رادیۆو دەوترێت کە بوونەتە هۆی دروستکردنی پردی پەیوندی نێوان تاکەکانی کۆمەڵگا. (حەمە ئەمین، 2018: 76). هەروەها ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن: رۆژنامەی ئەلەکترۆنیو سایتە هەواڵییەکانو ماڵپەڕە زانیارییەکانی سەر تۆڕی ئینتەرنێتو ماڵپەڕە کۆمەڵایەتییەکانی وەك تویتەرو فەیسبووك، کە ئێستا لە جیهاندا خێراترین ئامرازی گواستنەوەو گەیاندنی هەواڵنو بە ناوبانگن پێناسە دەرکرێت. (مشري، 2012: 67).

3-2 هۆشیاری تەندروستی (التوعية الصحية - Health Awareness)

هۆشیاری تەندروستی (التوعية الصحية)، وشەیەکی لێکدراوە پێکهاتووە لە (هۆشیاری و تەندروستی).

أ- هۆشیاری: چەمکی هۆشیاری بریتیە لە بەکارهێنانی عەقڵ بەشێوەیەکی ڕێک و تەندروست بەمەبەستی پێکهێنانی ڕوانین و هەڵوێستەکان (آل طويرش، 2009: 61). بە پێی ئەم پێناسەیە هۆشیاری کردارێکی لۆژیکیەو هەڵوێستەکانی لەسەر بنەمای عەقڵانیەت دیاری دەکات.

مەبەست لە هۆشیاری وەکو چەمک بریتیە لە ئاڕاستەو پەرچەکرداری عەقڵی، کە لە ڕێگەیەوە تاک هەست بە (بوونی خۆی، ژینگەی چواردەور، ئینتیمای بۆ کۆمەڵەکەی) دەکات، لەگەڵ ئەوەی کردارەکانی پەیوەندیکردن یارمەتی تاک دەدات، کە بڕوانێتە خۆی و توانای بینیی ڕۆڵی کەسانی تریشی هەبێت، هەروەها تێکەڵبوون لەگەڵ ڕۆڵی کەسان و ژینگەی دەوروبەر مەرجێکی سەرەکیە بۆ دەرکەوتنی هۆشیاری (غيث، 1990: 88).

بەم واتایە هۆشیاری کاردانەوەی عەقڵییە بۆ ڕووداوەکان، بەڵام لە ڕوانگەی پێناسەی (زێباری) کە دەڵێت: "هۆشیاری بریتیە لە پەیوەندیی نێوان کارکردانەوەی هەستەکان و لێکدانەوە لۆژیکیەکانیەوەو لە ئاستێکی بەرزتردا لایەنەکانی بیرکردنەوەو یادگەو خەیاڵ و سۆزەکان تێکەڵی دەبن"(الزيباري، 2008: 145)، هۆشیاریی ئاستێکی باڵاتری هەیەو بێجگە لەوەی سەرجەم کردارە عەقڵیەکانی وەک (بیرکردنەوە، لۆژیک، خەیاڵ) لەخۆدەگرێت، ئاماژەی بە لایەنی سۆزداری کەسەکان داوە، واتا مرۆڤ لە ڕێگەی عەقڵ وسۆزەوە وردتر لە ڕووداوەکان دەڕوانێت و شیکردنەوەی قوڵتریان بۆ دەکات.

ب- تەندروستی: ڕێکخراوی جیهانی تەندروستی (who) لەساڵی 1948 بەم شێوەیە پێناسەی کردووە (تەندروستی بریتییە لە هەبوونی قەوارەك لەلایەنی فیزیکی و مێتاڵی و مێشکی کۆمەڵایەتی ساغ بێت، تەنها نەبوونی نەخۆیی یان پیریەتی و نەخۆشی درێژخایەن) https://en.wikipedia.org/wiki/World_Health_Organization

ج- هۆشیاریی تەندروستی: کاتێک هەردوو چەمکی هۆشیاری و تەندروستی پێکەوە دێن دەبێتە هۆشیاریی تەندروستی، کە لە ئەنجامی پێگەیاندنی تەندروستییەوە بە دەستدەهێنرێت و کۆمەڵگا لە ڕێی بەکارهێنانی کۆمەڵێک زانیاری تەندروستیی جۆراو جۆرەوە بە تاکەکانی دەگەیەنێت (إسماعيل، 1997: 117-118).

كەواتە هۆشیاریی تەندروستی بریتیە لە زانینی دەردو پەتای باوە و خۆپاراستنە لە پیسی و خۆرە و ڤایرۆسەكان. (صادق، 1987: 113)، یان بە واتایەكی تر كاریگەری هەیە و گۆرانكاری دروست دەكات لە ئاراستەكان بە زیادكردنی ئەو زانیارییانەی كە تایبەتن بەو گۆرانكارییانە. (باریان، 1425: 48).

هۆشیاری تەندروستی: مەبەست لەو رێنمایی و رێوشوێنە تەندروستانەیە كە میدیاكان بەشێوازی جیاجیا و لەرێی هەڵمەتی میدیاییەوە، چاپ و پەخش و بڵاوی دەكەنەوە و كاریگەریی لەسەر بەكارهێنەرانی میدیاكان دروستدەكەن. ئەوەیش، بەئامانجی بەرزكردنەوەی ئاستی پەی ێبردن بەنیشانەكانی نەخۆشی پەتای ڤایرۆسی نوێی كۆرۆنا و چۆنیەتی خۆ پاراستن و ڕێگرتن لە زیاتر بڵاوبوونەوەی لەیەكێكەوە بۆ یەكێكی دیكە.

لە ڕوانگەی پێناسەكانی سەرەوە هۆشیاریی تەندروستی بریتیە لە لەو زانیارییانەی كەلەرێگەی ئامرازەكانی راگەیاندنەوە بڵاودەكرێتەوە بۆ رێنماییكردنی هاوڵاتیان بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەكان..

4- میتۆدی توێژینەوە

ئەم توێژینەوەیە كە پێكهاتووە لە دوو گۆڕاو یەكەمیان ئامرازە نوێیەكانی راگەیاندن وەك (گۆڕاوی سەربەخۆ)، دووەمیان هۆشیاری تەندروستی كە گۆڕاوهی معتمدە توێژەر هەوڵ ئەدات بۆ زانینی رۆڵی گۆڕاوی سەربەخۆ لەسەر گۆڕاوی معتمد دیار بكات بۆیە پشتی بە چاوپێكەوتن بەستووە بۆ كۆكردنەوەی زانیاری، جۆری چاوپێكەوتنەكە (رێكخراوبوو) كە بە چەند پرسیارێك لە هەر یەكەیەك كرا.

5- توێژینەوەكانی پێشوو:

5-1 توێژینەوە كوردییەكان:

1- (توێژینەوەی جوان ئیسماعیل بەكر) (2020) ئامرازەكانی پەیوەندیكردن و پەیوەندیان بەدۆخی ترس و پەژارەی كۆمەڵایەتی لەبەر ڕۆشنایی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی (COVID-19)دا. توێژینەوەیەكی مەیدانییە لە هەرێمی كوردستان/ عێراق.

توێژەر میتۆدی وەسفی رووپێوی لە توێژینەوەكەدا بەكارهێناوە، بۆ كۆكرنەوەی زانیاری (300) فۆرمی ڕاپرسی بەشێوەی ئۆنلاین وەك ئیمەیل و ناردنی لینكی راپرسییەكە یان دانانی لە گروپاتی تۆڕی كۆمەڵایەتی (ڤایبەر. وەتسئاب. فەیسبوك، تێلیگرام، تویتەر) دابەشكردووە، بۆ شیكردنەوەی داتاكان سوودی لە جێبەجێكاریەكانی بەرنامەی (S.P.S.S) وەرگرتووە وەک (ڕێژەی سەدی، ناوەندی ژمێرەیی، لادانی پێوانەیی، هاوكێشەی پەیوەستی پیرسۆن، هاوكێشەی پەیوەستی سپێرمان).

2- توێژینەوەی (كاروان علی قادر و هاوڕێكانی) (2020) بەكارهێنانی پلاتفۆڕمی تۆڕەكۆڵایەتییەكان لەلایەن هاوڵاتیانی هەرێمی كوردستانی عێراق لەماوەی بڵاوبوونەوەی پەتای ڤایرۆسی كۆرنای نوێ (كۆڤید -19)دا.

توێژینەوەیەكی شیكاریی وەسفیە، ئامانجی بریتیە لە ڕوونكردنەوەی پاڵنەری بەكارهێنانی تۆڕی كۆمەڵایەتی فەیسبووک لای قوتابیانی زانكۆی سلێمانی، هەروەها پەیوەندیی ڕێژەی بەكارهێنان بە ڕەهەندی نامۆبوون بەپێی جیاوازیی ڕەگەز و پسپۆرییان.

3- توێژینەوەی (ئادەم ئەیڤەس و هاوڕێكانی) (2021) كاریگەری كۆڤید -19 لەسەر بەرهەمهێنانی ریكلام و كەمكردنەوەی داهات تەلەفزیۆنە كوردییەكان لەماوەی قەدەغەی هاتوچۆ لە هەرێمی كوردستان.

توێژینەوەیەكی زانستییە، ئەم توێژینەوەیە بۆ راییكردنی لایەنە كردەییەكی و كۆكردنەوەی داتاكانی پشت بە رێبازەكانی توێژینەوەی رووپوی surveying و چاوپێكەوتن interview) بەستوە. هەروەها رووپێوی، مەبەست لێی كۆكردنەوەی داتاو زانیارییە لە مشتەی (sample)ی توێژینەوەكەیە، بەشێوەی تاك و لەرێگەی وەرگرتنی وەڵامی پرسیارەكانەوە.

4- توێژینەوەی (نەزاكەت حسێن حەمەسەعید و حكیم عوسمان) (2021) كاریگەری كۆڤید -19 و كاریگەری لەسەر ئاست و رەفتاری بەكارهێنانی تۆڕەكۆمەڵایەتییەكان رۆژنامەنووسانی هەرێمی كوردستان.

ئەم توێژینەوەیە توێژینەوەیەكی وەسفی ڕووپێویە كە دەگەڕێت بەدوای ئەوەی كە ئایا ماوەی پەتای كۆرۆناو قەدەغەی هاتوچۆ و وەستانی زۆر لە ئیش وكارەكانی دەرەوەی ماڵ، بە ئۆن لاین بوونی زۆربەی كارەكان بوەتە هۆی زیاتر بەكارهێنانی سۆشیاڵ میدیا زیاتر لە جاران لای رۆژنامەنوسان و ڕەفتاری بەكارهێنانیان، ئایا مەبەست لەبەكارهێنانی سۆشیاڵ میدیا لای رۆژنامەنوسان چیە؟ . لەبەر ئەوەی رۆژنامەنوس هەڵبژێراوە، چونكە ئەمان زیاتر پێداویستیان بۆ بەكارهێنانی سۆشیاڵ میدیا زۆرترە. داتاكانی توێژینەوەكەش بە فۆرمی ڕاپرسی بە ڕێگەی گشتگیری كە 101 رۆژنامەنوس وەڵامی داوەتەوە، لەهەموو پارێزگاكانی هەرێمی كوردستان و لەهەموو دەزگاكانی ڕاگەیاندنی ئۆن لاین و چاپ كراو پەخش. تاكو بگات بەو دەرەنجامەی كە ئایا

ڕۆژنامەنوسان سۆشیاڵ میدیا بەکاردێنن و جیاوازی ئاست و ڕەفتارو مەبەستی بەکارهێنانیان لە کاتی پەتای کۆرۆناو پێش پەتای کۆرۆنا بزانرێت.

2-5 توێژینەوە عەرەبییەکان:

1- توێژینەوەی (مرتضى البشير الامين) (2020) وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز الوعي الصحي من فايروس كرونا صفحة الفيسبوك بالموقع الرسمي لوزارة الصحة السودانية انموذجا.

ئەم توێژینەوەیە بەدوای ئەوەدایە کە بەشداری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ئاشکرا بکات لە بەرزکردنەوەی هۆشیاری تەندروستی لەکۆمەڵگەی سودانی بۆ ڕێگرتن لە ڤایرۆسی کرۆنا. توێژینەوەکە پەیجی فەیسبوکی ماڵپەڕی وەزارەتی تەندروستی بەنمونە وەرگیراوە و ئاشکرا ئەم توێژینەوەیە توێژینەوەیەکی وەسفی ڕووپێویە کە دەگەڕێت بەدوای ئەوەی کە ئایا پەیجی فەیسبوک و ماڵپەڕی وەزارەتی تەندروستی چ ڕۆلێکیان هەبوو لە بڵاوکردنەوەی ڕێنماییە تەندروستییەکان.

2- توێژینەوەی (عيشة علة، باحثة في علم النفس/ جامعة عمار ثليجي بالغواط-الجزائر) (2020) دور وسائل الاعلام الجديد في تنمية الوعي الصحي ومكافحة ألزمات الصحية العالمية في ضوء انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19")

ئەم توێژینەوەیە توێژینەوەیەکی وەسفی ڕووپێویە کە دەگەڕێت بەدوای ئەوەی کە ئایا ئامرازەکانی ڕاگەیاندن چ ڕۆلێکیان هەبوو لە بڵاوکردنەوەی ڕێنماییە تەندروستییەکان و بەرەنگاربوونەوەی هەموو جۆرە قەیرانێکی تەندروستی جیهانی لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی (کۆڤید 19).

3- توێژینەوەی (مسعودة فلوس - الخنساء تومي، جامعة محمد خيضر بسكرة) (2020) الاعلام الجديد يهدد الصحة النفسية داخل المجتمعات جراء جائحة فيروس كورونا

ئەم توێژینەوەیە بە ئامانجی لێکۆڵینەوە لە ڕاگەیاندنی نوێ و ئەوەی کە هەیە و گرنگترین تایبەتمەندی و جۆرەکانییەتی و بۆ ئاشکراکردن کاریگەری لەسەر تاک و کۆمەڵگا، جگە لە چەمکی تەندروستی دەروونی و بەرچاوترین بەهاو پرەنسیپەکانی کە پشتگیری لێ دەکەن، هەروەها ڕوونکردنەوەی ئەو دیاردانەی لەنێوان ئەو دوو چەمکەدا هەیە بەلەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە ڕاگەیاندنی نوێ بەهۆی بارودۆخەوە هەڕەشە لەتەندروستی دەروونی هەژارەکان دەکات لەناو کۆمەڵگەکان.

4- توێژینەوەی (أ.عرين عمر الزعبي) (2020) باحثة دكتوراه في مجال العالم الألكتروني والرقمي – كلية الآداب والعلوم الإلنسانية – جامعة عبد المالك السعدي – تطوان/ المغرب) تقييم النخبة العربية لتغطية القنوات الفضائية الاخبارية الأزمة كورونا العالمية ميدانية

لەم توێژینەوەیدا توێژەر شێوازی ڕاپرسیەکەی بەکارهێناوە و بە شێوازی ڕووپێوی هەروەها (228) کەسی هەڵبژاردەی عەرەب (سیاسەتمەدار، ئەکادیمی، ئینتەرناسیۆنال) وەك سامپڵی توێژینەوەکە بەکارهێناوە. توێژینەوەیەکی مەیدانیی بووە لە وڵاتی مەغریبی عەرەبی.

5- توێژینەوەی (وليد محمد عبد الحليم محمد عاشور) (2020) رئيس قسم بالتربية والتعليم ومدرس منتدب بجامعة الوادي الجديد) تأثير وسائل الاعلام على التوعية الاسرية لمواجهة فيروس كورونا " Covid 19 "

ئامرازەکانی ڕاگەیاندن بەردەوام بوون بە هێزێکی گەورە بۆ هەژموونی کولتووریی و ئابووریی و سیاسیی و فیکریی و ئایینیی خۆیان . خۆی و شوێنخۆی لە ژیانی ڕۆژانەماندا دەسەپێنێت ، بە تایبەتی ڕاگەیاندنی نوێ - دیجیتاڵ - کە بەبێ ئاگادارکردنەوە بە ماڵماندا بەردەوام بوونی هەیە . لەم توێژینەوەیدا توێژەر شێوازی ڕاپرسیەکەی بەکارهێناوە و بە شێوازی ڕووپێوی هەروەها (198) خێزانی وەرگرتووە وەك سامپڵی توێژینەوەکە.

3-5 توێژینەوە بیانییەکان:

1- (توێژینەوەی ئاراز ئەحمەد ڕەمەزان)

1- The Impact of Social Media on Panic During the COVID-19 Pandemic in Iraqi Kurdistan: Online Questionnaire Study) 2021

ئەم توێژینەوەیە توێژینەوەیەکی وەسفی ڕووپێویە کە دەگەڕێت بەدوای ئەوەی کە ئایا سوشیال میدیا و بەتایبەتی تر مامۆستایانی زانکۆ چ ڕۆلێکیان هەبوو لە بڵاوکردنەوەی ڕێنماییە تەندروستییەکان لەو ڕێگەیەوە بۆ هاوڵاتیانی هەرێمی کوردستان، توێژەر بۆ ئەو مەبەستە لە ڕێگەی فۆرمێکی 25 پرسیارییەوە و بەشێوەی ئۆنلاین بەسەر 195 هاوڵاتیدا لە هەموو کوردستان بڵاویکردۆتەوە.

2- SELIGMAN, J., 2020. Marketing implications and response to the COVID-19 Virus, [Online]. Researchgate (15 March). Available at:https://www.researchgate.net/publication/339948474_ MARKETING_AND_RESPONSE_TO_THE_COVID_19_VIRUS [Accessed on: 18 April 2020].

توێژینەوەیەكە لەبارەی كاریگەرییەكانی كۆڤید-19 لەسەر بەرهەمهێنانی ریكلام و كەمكردنەوەی داهات، پەتای جیهانیی ڤایرۆسی كۆرۆنا و بە تراژیدیایەكی مرۆیی ناوی دەبات كە كاری كردوەتەسەر ژیانی ئابوری، كۆمەڵایەتیی بەشێكی زۆری دانیشتوانی جیهان. بەتایبەت ئەو وڵاتانەی كە كەوتنە بەرەی جەنگ لەگەڵ ئەم ڤایرۆسەدا. بۆ وەستاندنی و دۆزینەوەی چارەسەر كە كاریگەریی لەسەر بازاڕو پرۆسەی بازاڕگەریی و برەودان بە بەرهەمەكان هەبووە. ئەویش لەبەر هۆكارگەلی وەك دابەزانی خەڵك و مانەوەیان لەماڵەكانیان، كەمبونەوەی داهاتی خەڵك بەهۆی قەیرانی ئابوریی كە كۆڤید-19 دروستیكرد، خواستی خەڵك بۆ كڕینی بەرهەمەكی دیارییكراو و فەرامۆشكردنی زۆر بەرهەم و كاڵای تر، نەگەیشتنی شتومەك و كەلوپەل لە ترسی بڵاوبونەوەی ڤایرۆسەكە، كەمبونەوەی جوڵەی مرۆڤەكان و ترس لەمردن بۆ ئەوەمەبەستەش نمونەیەكی (146) كەسی وەرگرتووە وەك سامپڵی توێژینەوەكە كە بەشێوەیەكی مەیدانی و بڵاوكردنەوەی فۆڕمی ڕاپرسی.

3- NIELSEN GLOBAL MEDIA., 2020. The Impact of COVID-19 on Media Consumption across North Asia, [Online]. NIELSEN GLOBAL MEDIA (13 March).
Available at: https://www.nielsen.com/wp-content/uploads/sites/3/2020/03/The-Impact-of-COVID-19-onMedia-Consumption-Across-North-Asia.pdf [Accessed on: 18April 2020].

توێژینەوەیەكە لەلایەن كۆمپانیای میدیای گەردوونیی نیەسن Global Nielsen Media ئەنجامدراوە لەبارەی كۆڤید- 19 و رەوشی میدیا لە باكوری ئاسیادا. لەوەدا ئاماژە بەچۆنییەتی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی كۆرۆناو كاریگەرییەكانی لەسەر كەرتی بازرگانیی و رەفتاری بەكاربەرو لەوێشەوە لەسەر بازارگەڕیی و ریكلامسازیی هەبووە. ئەوەش لەكاتەكدایە كە دابەزانی كۆمەڵایەتیی و مانەوە لەماڵەوە كاریكردوەتەسەر بەكارهێنانی میدیا و بەرزكردنەوەی بەرێژەی 60 %بۆ 80 .% ئەو رێژەیەش بۆ پیشەسازی میدیا، ئاژانسەكانی بەرهەمهێنانی پەیام و بەرهەم و ناوەڕۆكی میدیایی و هەواڵیی و هەروەها بۆ پەیامی ریكلامیی و بازاڕسازان گرنگبوو كە بە خێرایی دەگەیشتە وەرگرەكان و كاتی وەرگر بۆ بینیان زۆر بوو. ئەوەش وایكرد رێژەی بەكارهێنەرانی میدیا بەشێوەیەكی بەرچاو بەرزبێتەوە، بەتایبەتی بۆ زۆرێك لەوڵاتانی ئاسیا، بەڵام گەشەی دەستكەوتنی ریكلام و كەمیی توانای خەرجكردنی پارە بۆ دروستكردنی ریكلام لەلایەن خاوەن كاڵا و كارگەكان و دابینكردنی پارە بۆ بەرهەمهێنانی بەرهەمی میدیایی بۆ پڕكردنەوەی ئەو كاتانەی وەرگر بۆ بەكارهێنانی بەرهەمە میدیاییەكان هەیەتی، گرفتەكی تر بوو. واتە كۆڤید- 19 بۆ ریكلامكردن بەبایەخ بوو، ئەویش بەهۆی زۆریی وەرگرو بەرزبونەوەی كاتی سەیر كردن، بەڵام كەمیی سەرچاوەی داهات بەهۆی داڕمانی بازاڕو بەرهەمهێنانەوە، بوو بە گەشە بۆی.

4- LAGHHATE, G., 2020. Covid-19 crisis: Media industry urges government to clear advertising dues,[Online]. The Economic Times (06 April). Available at: https://economictimes.indiatimes.com/mediaindustry-urges-govt-to-clear-ad-dues/articleshow/74998593.cms?from=mdr[Accessed on 18April 2020].

توێژینەوەیەكە لەسەر قەیرانی كۆڤید-19 و پیشەسازی میدیا كە حكومەتەكانی هاندا پاكتاوی شایستە داراییەكانی ریكلام بكەن. بەجۆرێك ئەم پەتا جیهانییە بووە هۆی قەیرانی دارایی بۆ میدیا حكومییەكان و لەدەستدانی هەلی كاركردن. ئەویش بەهۆی كەمیی خەرجكردنی پارە بۆ ریكلام و دەستنەكەوتن یان نەبوونی خواست **لەلایەن خاوەن** كاڵاكانەوە بۆ ریكلامكردن. بەتایبەت ئەو قەیرانە داریەی بەهۆی كۆڤید- 19ەوە دروستبوو وایكرد پرۆگرامەكانی خۆشباریی و یاریە وەرزشییەكان كەمبۆتەوە كە زۆرترین بەرهەمی ریكلامییان تیادا بەوە دەكرانەوە.

6- كۆڤید-19 (كۆرۆنا)

ڤایرۆس بریكارێكی بایۆلۆجییە كە دووبارە هەڵدەستێ بە دروستكردنی خانەكان لەنێو خانە زیندووەكاندا. كاتێك دووچاری ڤایرۆس دەبێت، خانەكە ناچاردەبێت هەزاران دانە لە ڤایرۆسە بنەڕەتییەكە كۆپی بكات كە ئەمەش رێژەیەكی سەروو ئاساییە. پێچەوانەی زۆرێك لەو زیندەوەرانەی هەن، ڤایرۆس خانەی نییە تا دابەشببێت، ڤایرۆسی نوێ لەنێو خانەی هەوكراودا كۆدەبنەوە. بەڵام پێچەوانەی بریكارە سادە و درمەكان، ڤایرۆس جیناتی لەخۆگرتووە كە توانای ئەوە بە ڤایرۆسەكە دەبەخشێ تا خۆی بگۆڕێت و گەشەبسێنێت. تا ئێستا نزیكەی 5000 هەزار شێوازی ڤایرۆس دۆزراونەتەوە.

رەچەڵەكی ڤايرۆسەكان تا ئێستا روون نييە: هەندێكيان لەوانەيە لە پلازميدەكانەوە سەرچاوەيان گرتبێ- ئەمەيان پارچەی بچووكی DNA ين كە دەتوانن لەنێوان خانەكاندا هاموشۆ بكەن- لە كاتێكدا لەوانەيە هەندێكيان لە بەكترياوە سەرچاوەيان گرتبێ و گەشەيان كردووە. ڤايرۆس لە دوو يان سێ بەش پێكهاتووە: جينات، كە ئەمەش لە (دی ئێن ئەی) يان (ئار ئێن ئەی) دروستبووە، ئەم بەشە گەرديلەيەكی درێژە و زانياری جيناتيكی هەڵگرتووە. بەشی دووەم بريتييە لە بەرگێكی پارێزەری پرۆتينی كە جيناتەكان دەپارێزێت. لە هەندێ جۆری ڤايرۆسەكاندا بەرگێكی چەوری دەوری ئەو ديوارە پرۆتينە دەدات و لايەنێكی بەكارهاتووە، ئەمەيان بە هاوكاری لەگەڵ هەندێ وەرگری تايبەتەوە دەچنە نێو كۆمەڵە-خانەی نوێوە. ڤايرۆسەكان چەندان شێوازی جياوازيان هەيە، هەيانە لولپێچی سادەن، هەندێكيان بيست رووخساريان هەيە، هەشيانە پێكهاتەی يەكجار ئاڵۆز و تێكەڵيان هەيە. قەبارەی ڤايرۆسەكانيش جياوازی هەيە، هەيانە 20 تا 30 نانۆميتەرە، (هەر نانۆ مەترێك، واتە يەك لە سەدا مليۆنی مەترێك)، هەشيانە نزيكەی يەك سانتيمەتر دەبێت.

ڤايرۆسی كۆرۆنا (كۆڤيد-19) چييە؟

خێزانێكە لە ڤايرۆس، چەند جۆرێكی هەيە لەنێو ئاژەڵ و مرۆڤدا نەخۆشی دروستدەكات. هەندێكيان كاريگەريان زۆر كەمە و نەخۆشی سووك دروست دەكەن وەک كۆرِۆنای مرۆيی كە دەبێتە هۆی هەڵامەت. جۆرێكی تری پێی دەڵێن سارس واتە هەوكردنی توندوتيژی هەناسە كە لە ساڵی 2003 لە چين و هۆنگ كۆنگ سەريهەڵدا، رِێژەی مردنی 30٪ بوو. جۆرێكی تر پێی دەڵێن مێرس واتە كۆنيشانی توندی هەناسە لە رِۆژهەڵاتی ناوەرِاست كە لە وڵاتی سعوديە و كەنداوی عەرەبی سەريهەڵدا و نزيكەی 800 كەسی كوشت و ٨ هەزار كەسی نەخۆش خست، رِێژەی مردنی 10 ٪ بوو.

دەكرێت كەسێک بەهۆی دەستدان لە رِووكەشێک يا شتێكی پيسبوو بە ڤايرۆسەكە و دواتر دەستدان لە دەم، لووت، يا چاوی توشی ڤايرۆسەكە ببێت، بەڵام ئەوە رِێگای سەرەكی نەبووە لە بڵاوبوونەوەی ڤايرۆسەكە تا ئێستا. دەكرێت نيشانەكانی ئەم ڤايرۆسە لە نێوان 1 بۆ 14 رۆژ دوای گرتنی ڤايرۆسەكە دەربكەون. ئەمەش لەسەر بنەمای ئەوەی كە پێشتر لە ڤايرۆسی مێرس بينراوە .

خێزانی كۆرۆنا كۆمەڵێك ڤايرۆس دەگرێتەوە، هەندێكيان لە مێژوودا نەخۆشی و پەتای ديكەيان بۆ مرۆڤ هێناوە. لەوانەش 4 جۆريان كۆرۆنای E229، NL63، OC43، HKU1كە بەرپرسن لە 15 تا 30%ی هەڵامەتە وەرزييەكان لە جيهان. www.rwangauraxna.com

شێوازی بڵاوبوونەوەی ڤايرۆسەكە:

1- بە شێوەی راستەوخۆ: بەركەوتنی كەسی ساغ بە پرژەی (ئاخاوتن، كۆكە، پژمين) ی كەسی توشبوو.
2- بە شێوەی نارِاستەوخۆ : گواستنەوەی نەخۆشی يەكە لە رِێگەی دەست دان لە كەرەستە كەسی يەكانی نەخۆش وەك (مۆبايل، تەسبيح، سويچ، دانيشتن لە ئۆفيسی كەسی تووش بوو)، پاشان دەست دانی كەسی ساغ لە دەم و چاو و لووتی.

كۆڤيد - 19 مەترسی لەسەر ژيانی كێ هەيە؟

1. كەسانی بەساڵاچوو.
2. هەڵگرانی نەخۆشيە درێژخايەنەكان وەك (تەنگەنەفەسی (رەبۆ) – شەكرە – فشاری خوێن – نەخۆشيەكانی دڵ و بۆرِيەكانی خوێن).
3. شێوازی خۆپاراستن لە ڤايرۆسی كۆرۆنا؟.
4. لە كاتی چوونە دەرەوەدا دەمامك بە كار بهێنە.
5. لە كاتی كۆكە و پژمين دا كلينێكس بە كار بهێنە و يەكسەر فرِێی بدە، ياخود دەم و لووتت بە ئانيشكت داپۆشە.
6. زوو زوو دەستەكانت بە ئاو و سابوون بشۆ بۆ ماوەی 20 چركە، يان ماددەی پاكژ كەرەوە بەكاربهێنە.
7. بە بێ دەست شتن دەست لە دەم و چاو و لووتت مەددە.
8. دوور بكەوەرەوە لەو كەسانەی كۆكە يان پژمينيان هەيە.
9. دوور بكەوەرەوە لە شوێنی قەرەباڵغ و تەوقە و ماچ كردن و يەكتر لە باوەش كردن.

10. یاسای دوور کەوتنەوەی کۆمەڵایەتی ڕەچاو بکە، پارێزگاری لە ماوەی نێوان خۆت و کەسی بەرامبەرت بکە، بە جۆرێك لە 2 مەتر کەمتر نەبێت..
11. بۆ کاری زۆر پێویست نەبێت لە ماڵ مەچۆرە دەرەوە.
12. زانیاری لەسەرچاوەی باوەڕ پێکراو وەربگرە وەك (وەزارەتی تەندروستی یان ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی).

دووەم: پەیوەندی نێوان ئامرازە نوێیەکان و پاڵپشتیکردنی هۆشیاری تەندروستی

یەکەم: مێژووی بەکارهێنانی ئینتەرنێت لە عیراق و هەرێمی کوردستاندا:

دەربارەی هەرێمی کوردستان بەدیاریکراوی،لەبەر هۆکارێکی گرنگ کە باشووری کوردستان بەشێکە لەدەوڵەتی عێراقی فیدراڵ،وە مامەڵەی دەوڵەتی لەگەڵ ناکرێت بۆیە هیچ جۆرە داتاو زانیارییەك بەردەست نیە لەسەر هەرێمی کوردستان کە لەلایەن ناوەندە جیهانییەکانی تایبەت بە کۆکردنەوەو بڵاوکردنەوەی داتاوزانیاری لەسەر بەکارهێنان و مێژووی ئینتەرنێت. تەنها داتاوئاماری بەردەست لەسەر هەرێمی کوردستان بریتین لەوانەی کەبڵاودەکرێنەوە لەلایەن ناوەندە حکومییەکانی وەك وەزارەتی گواستنەوەو گەیاندنی حکومەتی هەرێم وە ژمارەیەك لەلێکۆڵینەوەو توێژینەوەی زانستی کەهەستاون بەئەنجامدانی سەرژمێروسێرڤەی بەمەبەستی زانینی ژمارەی بەشداربووان ڕەوشی خزمەتگوزاری ئینتەرنێت لەهەرێمەکەدا.بەپێی داتاکان کە لەسەر ماڵپەڕی وەزارەتی گواستنەوەو گەیاندنی حکومەتی هەرێم بڵاوکراونەتەوە لەماوەی ساڵانی(2011) بۆ(2013) (MOC/KRG,2011,2013)، لەساڵی(2011) دا، لەهەرێم (26) کۆمپانیای گەیاندنی خزمەتگوزاری ئینتەرنێت هەبوون وە ژمارەی بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت (335،740) کەس بووە.

لەهەرێمی کوردستاندا، بەکارهێنانی ئینتەرنێت لە هەردوو کەرتی حکومەت و ئەهلیدا گەشەی زۆری بەخۆیەوە بینیوەو بەپێی پێگەی ئەلیکترۆنی وەزارەتی گواستنەوەو گەیاندنی حکومەتی هەرێم (2017) "پرۆژەی ئینتەرنێتی میری پرۆژەیەکی گرنگی حکومەتی هەرێمی کوردستانە، کەوا تیایدا بۆچوونی حکومەت دەردەکەوێت بۆ یەکخستنی هەوڵەکان بۆ دابینکردنی سەرچاوەیەکی بەهێز بۆ خزمەتگوزاریی ئینتەرنێت، هەروەها کەمکردنەوەی خەرجییەکان لە بەکارهێنانی شێوازی جیاواز بۆ دابینکردنی ئەم خزمەتگوزارییە. وەك سیستمی(Modem – Dial Up - ADSL) ، هەروەها کەمکردنی ڕۆتینی حکومی لە شێوازی ئەنجامدانو جێبەجێکردنی کارەکانی ژمێریاری و دانی پارەی ئەم خزمەتگوزارییە کە بە شێوەی لە(Prepaid)بەکاردەهێنرا، یان داواکاری تایبەتی هەر فەرمانگەیەك بە تەنیا".

لەهەمان پێگەدا ئەوەخراوەتەڕوو، کە "ژمارەیەکی زۆر لە فەرمانبەران دەرگایەکیان بۆ کرایەوە لە بەکارهێنانی ئەم خزمەتگوزارییە، کە پێشتر ژمارەیەکی زۆر کەم لە فەرمانبەران بەکاریان دەهێنا لەم پرۆژەیەدا لەهەردوو قۆناغی یەکەم و دووەم دا سیستمی (Wi-Fi) بەکارهاتووە بە لەرەلەری (GH 5.8) کەوا ئەو لەرەلەرە لەباندی (FreeBand) بەکاردێت لە قۆناغی یەکەمدا پرۆژەکە (13)شاری بەخۆوەگرت بەتێکڕای باند(Mb 76) لە قۆناغی دووەمدا پرۆژەکە (13) شاری بەخۆوەگرت بەتێکڕای باند (Mb75)تێکڕای ژمارەی فەرمانگەکانی میری کە تاکو ئێستا ئەم خزمەتگوزایەی پێ گەیشتبێت خۆی لە (600) فەرمانگە دەدات."

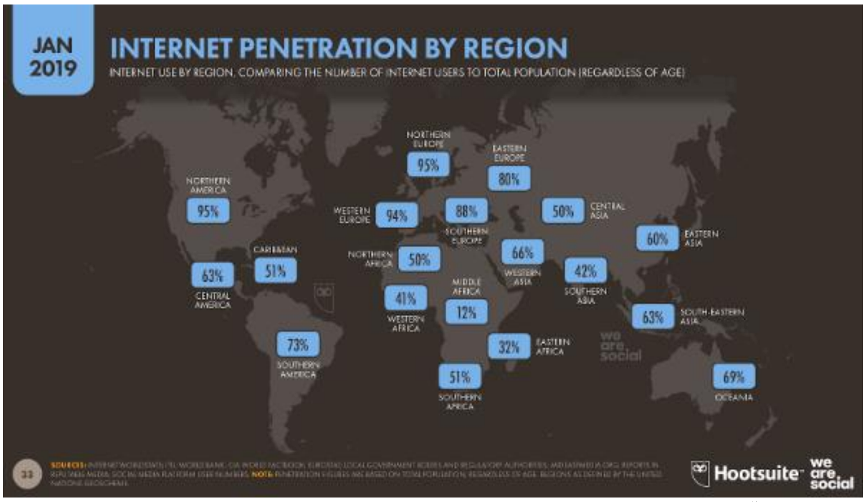
دووەم: تایبەتمەندییەکانی پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی

لەگەڵ دەرکەوتنی نەوەی (Web 2.0)، ئینتەرنێت لە شێوازە کلاسیکیەکەیەوە، کە تەنها بریتی بوو لە پەخشکردنی زانیاری چووە قۆناغی کاریگەری هەمە لایەنە، پێشتر تەنها ئەوەی ماڵپەڕی هەبوو پەخشی زانیاری دەکرد، بەڵام لە ئێستادا هەمووان بە ئاسانترین شێوە دەتوانن دەنگ و ڕەنگی خۆیان بگەیەنن و ئەم گۆڕانکارییە نەک تەنها لە جیهانی ئینتەرنێت، بەڵکو قۆناغێکی نوێی لە سیستمی جیهانیدا دروست کرد (Hosch, 2019).

کاتێک باسی پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی دەکەین دوو لایەن دەگرێتەوە:

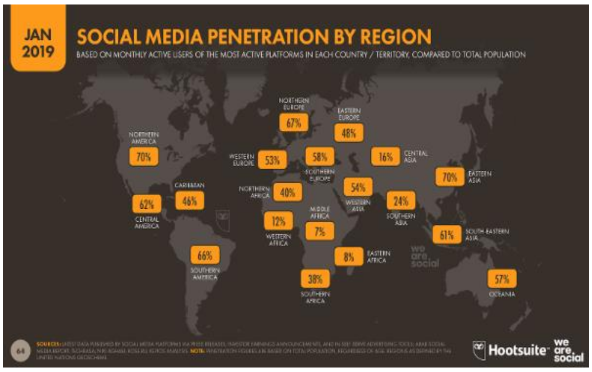
یەکەم: کۆمەڵگا و پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانە.

دووەمیان: ئینتەرنێت و تەکنۆلۆژیا.



هێڵکاریی وێنەی ڕوونکردنەوەی 2 بەکارهێنانی ئینتەرنێت لە جیهاندا (Kemp, 2019).

بە پێی وێنەی (2) لە سەرەتای ساڵی 2019 لە جیهاندا (4.021) ملیار کەس ئینتەرنێتی بەکارهێناوە، بە پلەی یەکەم دانیشتووانی ئەمریکای باکور و وڵاتانی ئەسکەندەنافی بە ڕێژەی (95٪) و ئەوروپای ڕۆژئاوا بە ڕێژەی (94٪) بەکارهێنەری ئەنتەرنێتن، لەبەر ئەوەی هەموو کارەکانی ڕۆژانە وابەستەی ئەو کراوەو بە بێ ئەنتەرنێت کارەکانیان ناڕوات، لە دوای ئەوان ئەوروپای ناوەڕاست و ڕۆژهەڵات دێت بە ڕێژەی (88-80٪)، پاشان بە پلەی سێیەم ئەمریکای باشوور دێت بە ڕێژەی (73٪)، دوای ئەوان بە پلەی چوارەم هەریەک لە (ئوسترالیا، ڕۆژئاوای ئاسیا، مەکسیک، ڕۆژهەڵاتی ئاسیا بە ڕێژەی (69-60٪) دا، بە پلەی پێنجەم هەریەک لە (دورگەکانی کاریبی، باشوری ئەفریقیا، باکوری ئەفریقیا، ناوەڕاستی ئاسیا) بە ڕێژەی (51-50٪) بەکارهێنەرن، بە پلەی شەشەم هەریەک لە (باشوری ئاسیا، ڕۆژئاوای ئەفریقیا) بە ڕێژەی (42-41٪) و بە پلەی حەوتەم ڕۆژهەڵاتی ئەفریقیا بە ڕێژەی (32٪) و بە پلەی هەشتەم ناوەڕاستی ئەفریقیا بە ڕێژەی (12٪) دێت (Kemp, 2019).



هێڵکاریی وێنەی ڕوونکردنەوەی 3 بەکارهێنەرانی پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی لەجیهاندا (Kemp, 2019).

بە پێی وێنەی (3) لە سەرەتای ساڵی (2019) لە جیهاندا نزیکەی (3) ملیار کەس پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی بەکارهێناوە، بە پلەی یەکەم دانیشتووانی ئەمریکای باکوور و ڕۆژهەڵاتی ئاسیا بە ڕێژەی (70٪) بەکارهێنەری پێگەکانن، لە دوای ئەوان بە پلەی دووەم هەریەک لە (وڵاتانی ئەسکەندەنافی، ئەمریکای باشور، مەکسیک، کۆریای باشوور) بە ڕێژەی (67-61٪)، بە پلەی سێیەم هەریەک لە (ناوەڕاستی ئەوروپا، ئوستراليا، ڕۆژئاوای ئاسیا، ڕۆژئاوای ئەوروپا) بە ڕێژەی (58-53٪) دێن، بە پلەی چوارەم هەریەک لە (ڕۆژهەڵاتی ئەوروپا، دورگەکانی کاریبی، باکوری ئەفریقیا) بە ڕێژەی (48-40٪) بەکارهێنەرن، بە پلەی پێنجەم باشوری ئەفریقیا بە ڕێژەی (38٪) دێت، بە پلەی شەشەم باشووری ئاسیا بە ڕێژەی (24٪) دێت، بە پلەی حەوتەم هەریەک لە (ناوەڕاستی ئاسیا، ڕۆژئاوای ئەفریقیا) بە ڕێژەی (16-12٪) دێن، بە پلەی هەشتەم و کۆتایی هەریەک لە ڕۆژهەڵات و ناوەڕاستی ئەفریقیا) بە ڕێژەی (8-7٪) بە کارهێنەری پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتین(Kemp, 2019).

ئەم ژمارەو ڕێژانەش لەبەر زۆری پێویستی خزمەتگوزارییەکانی بە بەردەوامی لە زیادبووندایە، وە ئەو شوێنانەی بەکارهێنەرانیان لە ئاستێکی نزمدایە هۆکارەکەی بۆ نەبوونی یان لاوازی هێڵی ئەنتەرنێت دەگەڕێتەوە، ئەوەش بەردەوام بە هەوڵی کۆمپانیاکانی ئەو بوارەو حکومەتەکان بەردەوام لە فراوان بووندایە.

هێڵکاریی وێنەی ڕوونکردنەوەی 4 بەکارهێنەرانی پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی لەمانگێکدا (Kemp, 2019).

بە پێی وێنەی (4) لە سەرەتای ساڵی (2019) لە جیهاندا زیاتر (5) ملیار کەس پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی بەکارهێناوە، بە پلەی یەکەم بەکارهێنەرانی (فەیسبوك) کە (یەك ملیارو شەش سەد ملیۆن) بەکارهێنەری هەبوو لەماوەی یەك مانگدا لە هەموو جیهان، لە دوای ئەوان بە پلەی دووەم (یوتیوب)ە کە (یەك ملیار) بەکارهێنەری هەبوو، بە پلەی سێیەم (وەتسئەپ) بووە کە (نۆ سەد و پەنجا ملیۆن) بەکارهێنەری هەبوو، بە پلەی چوارەم (گوگڵ) کە (چوارسەدو چل) بەکارهێنەری هەبوو، بە پلەی پێنجەم کە (ئینستگرام)ە کە (چوار سەدە سی ملیۆن) بەکارهێنەری هەبووە ، بە پلەی شەشەم (لیکیدان) دێت،کە (سێ سەدو بیست و پێنج ملیۆن) بەکارهێنەری هەبووە، بە پلەی حەوتەمیش (تومبلەر) دێن، کە (دوو سەدوو سی ملیۆن) بەکارهێنەر و پلەی هەشتەم و کۆتایی (پێنتریست) دێت کە (سەد و دە ملیۆن) بەکارهێنەری هەبووە (Kemp, 2019).

بەپێی ماڵپەڕی (datereportal.2019) کە دامەزراوەیەکە تایبەتە بەکۆکردنەوەو بڵاوکردنەوەی داتاو زانیاری لەسەر بەکارهێنانی ئینتەرنێت و لاپەڕە کۆمەڵایەتیەکان لە جیهاندا،لە عێراقدا، (19.68)ملیۆن بەکارهێنەری بەردەوامی ئینتەرنێت هەیە،لەم ڕێژەیە (18.65) ملیۆن بەکارهێنەری ئینتەرنێت لەڕێگەی مۆبایلەکانیانەوەیە.

ماڵپەڕەکان ڕیزبەندی ئەو پێگەئەلیکترۆنیانە دەخاتەڕوو کەزۆرترین بەکارهێنەریان هەیە لەعێراق، ڕیزبەندییەکە بەم شێوەیەیە:

ماڵپەڕەکان	پۆڵێن	سەردانیکردنی مانگانە	ماوەی سەردانیکردن	پەڕەکردنەوە لە هەر سەردانکردنێکدا
یوتیوب	ڤیدیۆ	٢٣،٦٠٠،٠٠٠	٢٩دەقیقە، ١٧چرکە	١٣،٣
فیسبووك	کۆمەڵایەتی	١٦،٥٠٠،٠٠٠	٢٢دەقیقە،٣٠چرکە	١٦،٣
گۆگڵ.com	گەڕان	١٥،٧٠٠،٠٠٠	١١دەقیقە،٤٨چرکە	١١،٦
گۆگڵ.عێراق	گەڕان	١٣،٩٠٠،٠٠٠	١٠دەقیقە، ٤٦چرکە	٩،١
شەبەکایەت.com	هەواڵ	٤،٦٠٠،٠٠٠	١٠دەقیقە،٥٤چرکە	٥،٢
یاهو	هەواڵ	٢،٥٠٠،٠٠٠	٠٨دەقیقە،١٧چرکە	٦،٤
وکیپیدیا	سەرچاوە	١،٨٠٠،٠٠٠	٠٤دەقیقە،٢٤چرکە	٣،٣
تویتەر	کۆمەڵایەتی	١،٧٠٠،٠٠٠	١٣دەقیقە،٠٤چرکە	٩،٩
ئینستاگرام	کۆمەڵایەتی	١،٧٠٠،٠٠٠	١٢دەقیقە،١٠چرکە	٣١.٣
xnxx.com	پۆرین	١،٧٠٠،٠٠٠	١٩دەقیقە،٢٢چرکە	١٣.٠

هەر بە پێی ئەو ماڵپەرە (ریزبەندی ماڵپەرەکان و پۆلێنکردنیان و ئەو سەردانیکەرانەی لە مانگانە سەردانی دەکەن و سوودی لێوەردەگرن و ماوەی سەردانیکردنەو و ئەو پەڕانەی کە دەکرێتەوە و داتاو زانیارییەکانیان لێ وەردەگرن بڵاودەکاتەوە.

سێیەم: هۆشیاریی تەندروستی و تایبەتمەندییەکانی نەخۆشی کۆرۆنا

کۆرۆنا ڤایرۆس کە پەتایەکی جیهانییە، دەرکەوتن و سەرهەڵدانی زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ کۆتایی ساڵی 2019 و لەوکاتەشەوە بەشێوەیەکی گشتی ناوی ئەم ڤایرۆسە کە بە (کۆڤید -19)ش ناسراوە، بەجیهان و کۆمەڵگە و خێزان و تاکەکان ئاشنابوو.

ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی تر و لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر جیاوازە، بۆیە ژمارەی تووشبووانیش جیاوازە، هەروەها ژمارەی گیانلەدەستدان و چاکبوونەوەش جیاوازە.

ڤایرۆسی کۆرۆنا دەتوانێ بە زۆر شێوە خۆی نیشان بدات. هەڵبەت نیشانەکان لە هەموو کەسێکدا خۆیان دیاری نادەن. بەشێکی کەم لە تووشبووان نیشانەی خراپیان لێ دیاری دەدات. نیشانەکانیش لە ماوەی نەخۆشبووندا لەوانەیە ئاڵوگۆڕیان بەسەردا بێت .

لەکاتی هەست کردنت بە نەخۆشیەکە؟

ئەمانە نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنان لەوانەیە ئەمانە بن:

(سەرئێشە- تێکچوونی هەستی بۆنکردن- تێکچوونی هەستی تامکردن- شۆڕبوونەوەی ئاوی لووت - گیرانی لووت - کۆکین - هەناسەسواربوون - بێهێزی - ماندووێتی - ئازاری ماسوولکەکان - قوڕگئێشە - زبربوونی قوڕگ - تا - دڵتێکهەڵهاتن - ڕشانەوە - سکچوون)

ئەگەر نیشانەکانی پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنات لێ دیاری بدا، دەبێ چی بکەی؟

ئەگەر نیشانەکانی پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنات لێ بەدیار کەوتووە، دەبێ تێستی کۆرۆنا بکەیت و هەر لە ماڵەوە بمێنیتەوە. تەنانەت ئەگەر نیشانەکانیش زۆر بە سووکی دیاری کەوتن، هێشتاش تێست بکە. بەڵام لە کاتی چوون بۆ تێست، ماسك بەکار بهێنە .

شێوازی خۆپاراستن لە ڤایرۆسی کۆرۆنا؟

1- لە کاتی چوونە دەرەوەدا دەمامك بە کار بهێنە.
2- لە کاتی کۆکە و پژمین دا کلینێکس بە کار بهێنە و یەکسەر فڕێی بدە، یاخود دەم و لووتت بە ئانیشکت داپۆشە.
3- زوو زوو دەستەکانت بە ئاو و سابوون بشۆ بۆ ماوەی 20 چرکە، یان ماددەی پاکژ کەرەوە بەکاربهێنە.
4- بە بێ دەست شتن دەست لە دەم و چاو و لووتت مەددە.
5- دوور بکەوەرەوە لەو کەسانەی کۆکە یان پژمینیان هەیە.
6- دوور بکەوەرەوە لە شوێنی قەرەباڵغ و تەوقە و ماچ کردن و یەکتر لە باوەش کردن.
7- یاسای دوور کەوتنەوەی کۆمەڵایەتی ڕەچاو بکە، پارێزگاری لە ماوەی نێوان خۆت و کەسی بەرامبەرت بکە، بە جۆرێك لە 2 مەتر کەمتر نەبێت..
8- بۆ کاری زۆر پێویست نەبێت لە ماڵ مەچۆرە دەرەوە.
9- زانیاری لەسەرچاوەی باوەڕ پێکراو وەربگرە. www.hawler.in/index

لەکاتی تووشبوونت بە نەخۆشیەکە؟

ئەگەر نیشانەکانی تووشبوونت بەدیارکەوت، ڕەنگە پێویستیت بە پێراگەیشتن لە نەخۆشخانە هەبێت. ئەگەر نیشانەکانی تووشبوونت سووك بوون، دەتوانی ماوەی نەخۆشیت هەر لە ماڵەوە تێپەڕ بکەیت .

کاتێك تووشی نەخۆشیی کۆرۆنا دەبیت، ئەم خاڵانە لەبەرچاو بگرە:

- لە ماڵەوە بمێنەرەوە و خۆ لە خەڵکی تر دوور ڕابگرە. ئەگەر ناچاریت لە ماڵەوە لە نزیك کەسانی ترەوە بیت، ماسك بەکار بهێنە.
- پشوو بدە و شلەمەنی زۆر بخۆرەوە.
- ئەگەر تات لێ هاتووە، دەتوانی حەبی ئازارشکێن بەکار بهێنیت. بۆ وێنە ئیبوپرۆفین و پاراسێتامۆل بە سوودن
- دەستوپەلت زووزوو بشۆ.
- لە کاتی کۆکە و پشمیندا قۆلت بەبەر دەمتەوە بگرە یان دەسماڵ بەکار بهێنە.
- لە کاتی نەخۆشیدا، مەچۆرە شوێنە هاوبەشەکانی کۆمپانیای خانوبەرەکەتان.

پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنا مەترسیی بەرتەسکبوونەوە و گیران بۆ خوێنبەرەکان دروست دەکات .

یەکەم: هۆشیاری تەندروستی لە دوورکەوتنەوەی کۆمەڵایەتی (التباعد الاجتماعی)

دوورکەوتنەوەی کۆمەڵایەتی بە یەکێك لە هەرە هۆکارە گرنگەکان دەژمێردرێت بۆ کەمکردنەوەی نەخۆشی (کۆرۆنا 19) و ئاماژەیەکی روونە کە کەمترین زیان بەر هاوڵاتیان دەگات لە جێبەجێکردنی ئەو هۆشیاریە، ئەمە کاتێك بە شێوەیەکی پراکتیکی دەکەوێتە کار کە بە هەموو شێوازەکان (تاك، کۆمەڵ) روونکردنەوە بە هاوڵاتیان بدرێت بە شێوەی راستەوخۆی یان ناراستەوخۆ لەناو ئامرازەکانی راگەیاندندا.

أ: بڵاوکردنەوەی هۆشیاری تەندروستی لە وڵاتە پێشکەوتووەکان:

لەرێگەی چەندین بەرنامەی پێشکەوتووەوە هۆشیاری تەندروستی بڵاو دەکەنەوە و ئامرازەکانی راگەیاندن و گەیاندن رۆڵی سەرەکیان دەبێت یەکێك لو پرۆگرامانە:

دەتوانی پرۆگرامی "Koronavilkku" لە سەر مۆبایلەکەت دابەزێنیت "Koronavilkku پرۆگرامێکە کە دامەزراوەی تەندروستی و چاکژینی (تێ هۆ ئەڵ) بەرهەمی هێناوە .

کاتێك لە نزیك کەسێکی تووشبوو بە کۆرۆناوە بیت کە پرۆگرامی " Koronavilkku" بەکار بهێنێ، پرۆگرامەکە تۆ لە نزیکبوونی ئەو ئاگادار دەکاتەوە. لەو کاتەدا پرۆگرامەکە رێنماییت دەداتێ کە چی بکەیت و بە چ شێوەیەك بچیت بۆ تێست وەرگرتن .

ئەگەر بۆ خۆت نەخۆش بکەویت، دەتوانی لەرێی"Koronavilkku "وە ئەو کەسانەی نزیکت کە ئەوانیش " Koronavilkku" بەکار دەهێنن، ئاگادار بکەیتەوە، ئەمەش بەبێ ئەوەی ناو و نیشانت بۆ کەس ئاشکرا ببێت.

بەکارهێنانی" Koronavilkku" هیچ مەترسییەکی نیە. پرۆگرامەکە زانیارییە خۆکەسییەکان، بۆ وێنە ناو یان شوێنی نیشتەجێبوونت، بە بەکاربەرانی تر ناڵێت.

بەکارهێنانی پرۆگرامەکە دڵخوازانەیە. دەتوانی "Koronavilkku "لە بازاڕی پرۆگرامەکانی ناو مۆبایلەکەتەوە بە خۆڕایی دابەزێنیت. پرۆگرامی "Koronavilkku "بە سێ زمانی فینلاندی، سوئێدی و ئینگلیزی، لەبەردەستە .

ب: بڵاوکردنەوەی هۆشیاری تەندروستی لە وڵاتە ناوەندییەکان:

لەم وڵاتانەدا ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن کەمتر دەتوانێ رۆڵی خۆی ببینێت ئەوەش هۆکاری خۆی هەیە بۆیە دەست بۆ راگەیاندنە کلاسیکییەکان دەبرێت لەوانە (فلێکس، پۆشۆر، پۆستەر، بڵاوکراوە....)

ج: بڵاوکردنەوەی هۆشیاری تەندروستی لە وڵاتە دواکەوتووەکان:

لەم وڵاتانەدا ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن هیچ رۆڵی خۆی نابینێت بۆیە بە رێگەی (بینی راستەوخۆ) روو دەدات لەنێوان تاکەکاندا بۆ بڵاوکرنەوەی زانیارییەکان، کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا هۆکارێکە بۆ بڵاوکردنەوەی نەخۆشی (کۆڤید 19) و (کۆڤید 20).

دووەم: هۆشیاری تەندروستی بۆ بەکارهێنانی ماسك (الوقایە)

هۆشیاری تەندروستی و بڵاوکردنەوەی لەناو تاکەکانی کۆمەڵگادا یەکێکی ترە لەو کارو پیشانەی کە دەکرێ ببێتە پیشەیەك و خویەك لەناو هاوڵاتیاندا تا کەمترین زیانی تەندروستی بە هاوڵاتیان بگات، بڵاوبوونەوەی ئەو رۆشنبیرییەش پێویستی بە ئامرازەکانی راگەیاندن هەیە تاکو لە کەمتر ماوەدا زۆرترین هاوڵاتی زانیارییەکەیان پێبگات، (ماسك) و چۆنیەتی بەکارهێنانی بە یەکێك لەو هۆکارانە دادەنرێنرێت کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوە زیانەکانی نەخۆشی کۆرۆنا 19.

بۆ ئەو مەبەستەش چەند رێکار و زانیارییەك خراونەتەڕوو:

- ئەگەر هەست بە نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە خۆتدا دەکەیت یان تووشبوونت بە کۆرۆنا پشتڕاست کراوەتەوە، لە ماڵەوە بمێنەرەوە و خۆت لە خەڵکی تر بەدوور بگرە. ئەگەر لە ماڵەوەش ناچاریت لە نزیك کەسانی ترەوە بیت، ماسك بەکار بهێنە .
- لە هەر جێیەك خەڵکی تری لێ بوو، ماسك بەکار بهێنە. ئەگەر سەردانی فرۆشگای خواردەمەنی یان دەرمانخانە دەکەیت یان سوار ئامرازەکانی هاتوچۆی گشتی دەبیت، ماسك بەکار بهێنە. کاتێك ماسك بەکار دەهێنیت، خەڵکی تر لە تووشبوون دەپارێزیت .
- تەنانەت ئەگەر پێشتر تووشی پەتای کۆرۆناش بوویت، هێشتاش وا باشە ماسك بەکار بهێنیت. چونکە دوور نیە دیسان تووش پەتاکە ببیتەوە و خەڵکی تریش تووش بکەیت .

- تەنانەت ئەگەر ڤاکسینی کۆرۆناشت وەرگرتووە، هێشتا ماسك بەكار بهێنە. جارێ ڕوون نیە ئاخۆ ڤاکسین تا چ ڕادەیەك دەتوانێ بەر بە گواستنەوەی ڤایرۆس لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بگرێت. (حەسەن، سەعید. محەمەد، 2020، ل24)

سێیەم : هۆشیاری تەندروستی لە بواری چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمان

بەشێك لە پزیشكانو پسپۆڕانی دەرمانسازیی لە ئاستی ناوخۆ و دەرەوە، تۆڕەکانی کۆمەڵایەتییان وەکو ئامرازێکی خێرا و جەماوەریی بەکارهێنا بۆ بڵاوکردنەوەو شیکردنەوەی لایەنەکانی پەتای کۆرۆنای و هەروەها وەڵامدانەوەی پرسیاری بەکارهێنەران لەبارەی پەتاکەوە، ئەویش لەڕێگەی بڵاوکردنەوەی تێکستو وێنەو ڤیدیۆ و گرافیکەوە، یاخود بەکارهێنانی پەخشی راستەوخۆی ماڵپەڕەکەو تاوتوێکردنی ڤایرۆسەکە. (فلوس، (2020)، العدد: 11، ص ص (482 – 495).

لەهەرێمی کوردستانیش چەندین پزیشکی ناسراو لە پسپۆڕێتی کۆئەندامی هەناسە، ئەم رێگایەیان بۆ هۆشیارکردنەوەی تەندروستیی هاووڵاتیان بەکارهێناو بینەرو خوێنەرێکی زۆریشی هەبوو.

بۆ ئەو مەبەستەش پزیشکان لە هەرێمی کوردستان هۆشیاری تەندروستیان بڵاوکردەوە لە بەکارهێنانی دەرمان و پێکوتەی دژە (کۆرۆنا) کە وڵاتە زلهێزەکان پێشکەوتیان دەکرد لە دۆزینەوەی فاکسینی گونجاو و تایبەت بە چارەسەرکردنی نەخۆشی (کۆرۆنا 19 و 20).

کوتان ئامرازێکی ئاسان و کاریگەرە بۆ بەرگریکردن لە نەخۆشی، ئەم کردارە بەرگری لەش بە هێز دەکات و وا لە لەش دەکات کە بەرگری لە خۆی بکات لە هەندێک نەخۆشی گوازراوە لە ڕێگەی مەشق کردن بە کۆئەندامی بەرگری لەش بۆ دروستکردنی دژە تەنەکان، وە لەبەر ئەوەی نەخۆشی ڤایرۆسی کۆرۆنا بە خێرایی تەشەنەی کردووە و زۆربەی هاوڵاتیان تووشبوون بەم نەخۆشیە، بۆیە گرنگی ئەم ڤاکسینە لەوە دەردەکەوێت کەوا ڕێگە دەدات بە لەش بۆ بەرەو پێشچوونی کۆئەندامی بەرگری لەش بۆ ناسینەوەی ئەو نەخۆشیە بەشێوەیەکی تەندروست وە گەڕانەوەی ژیانی ئاسایی قۆناغ بە قۆناغ.

چوارەم: هۆشیاری تەندروستی لەبواری تەندروستی دەرونی (الصحه النفسیه)

خێرایی بڵاوبونەوەی پەتاکە، گەورەیی قەبارەی زیانە ئابوورییەکان، دوو تەوەرەن کە دەبێ قسەیان لەسەر بکریت، بڵاوبونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا دنیای خستوەتە بەردەم هەڕەشەیەکی دووسەرەی ترسناکەوە، مەترسیەکی گەورەو ڕاستەوخۆ لەسەر ژیان و تەندروستی مرۆڤەکان، مەترسیەکیش لەسەر دۆخی ئابووریی جیهان کە دەوڵەتان و تەواوی مرۆڤایەتیی خستوەتە بەردەم ترس و نیگەرانیەکی گەورەوە. یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکانی جیاوازیی ئەم پەتایە و ترسناکیەکەی، زوو بڵاوبونەوە و تەشەنەکردنیەتی لەلایەك و زۆری زیانەکان و لایەنە دەروونییەکانیەتی لەسەر ئاستی تاك وڵاتانی جیهان لەلایەکی ترەوە. (الامین، (2020)، العدد: 11، ص ص (552 – 570).

ئەگەر بەشێك لە هۆکاری ئەوە پەیوەست بێت بە خەسەڵەتەکانی خودی ڤایرۆسەکەوە، ئەوا بەشێکی گرنگیشی پەیوەستە بە لایەنە دەروونییەکانیەتی تاکەوە، لێکۆڵینەوە مێژوییەکان ئەوە نیشان ئەدەن کە لە ڕابووردودا پەتاو ڤایرۆسەکان هیچ کات بەو خێراییە بڵاونەبونەتەوە، بەپێی ڕای پسپۆڕانی بواری تەندروستیش ڤایرۆسەکە لەڕێگەی بەریەك کەوتن و نزیکبونەوە و تێکەڵاویی لەنێوان مرۆڤەکاندا دەگوازرێتەوە، لە و بارەیەشەوە جیاوازیی هەلومەرجی ئەم سەردەمە لە گەڵ ڕابووردو بەزەقی دیارە.

لێرەدا لایەنی دەروونی تاك و گاریگەی لەسەر هەڵسوکەتەکانی بەشێوەیەکی روون بەدەردەکەوێت ، بۆیە هۆشیاری تەندروستی لە بواری دەروونی و هێنانەوە دەروونی تاك و گەرانەوەی بۆ پێش ئەو نەخۆشیە.

لە ئێستادا سیستەم و هۆیەکانی گواستنەوەی خێرا و، تێکەڵاوی و هاتوچۆی چڕوپڕ و بەردەوام لە نێوان وڵاتان و ناوچەو شارو شارۆچکەکان،چۆن لە زۆر ڕووەوە بونەتە مایەی سودمەندبونی گەلانی دنیا، بەهەمان ئەندازە و زیاتریش هاوکارن لە زوو بڵاو بونەوەی پەتایەکی لەو شێوەیە.

بۆ نیشاندانی ئەو هەلومەرجە ئابووری و دیمۆگرافیە جیهانییەی کە کاریگەرە لەسەر زوو بڵاوبونەوەی پەتاکە و گەورەیی قەبارەی زیانە ئابوورییەکانی و دیاریکردنی ڕێکارەکانی ڕووبەڕووبونەوەی، بەراوردی دۆخی ئابووری و دیمۆگرافی جیهان دەکەین لەنێوان دوو ماوەی جیاواز، ئەوانیش ساڵی 2002 (ساڵی دەرکەوتنی فایرۆسی سارس) و ساڵی 2019.

دیارە کە ئەو ماوەیە بۆ پێوانەی بەراوردکاریی مێژوویی بۆ گۆڕانی گەورە لەسەر ئاستی جیهان ماوەیەکی کورتە، بەڵام ئەو گۆڕانکارییانەی لەو ماوەیەدا ڕوویانداوە مایەی سەرنجن و، شیانی ئەوەیان هەیە کە لێکەوتەی گەورەیان لەسەر زۆر بوار هەبێت،

ئێمە لێرەدا ئاماژە بە ئاراستەی گۆڕانی چەند ژمارەیەك دەکەین کە وەك گۆڕاوی سەربەخۆ لە هاوکێشەکانی کاریگەریی بڵاو بونەوە و، قەبارەی زیانەکان و، چۆنیەتی بەرەنگاربونەوەی پەتاکەدا ڕۆڵی گرنگیان هەیە.

ئەنجامەکان:

1. ئامرازە نوێییەکانی راگەیاندن رۆڵێکی گرنگ و بەرچاویان هەبووە لە پێدانی زیانیاری بە هاوڵاتیان تایبەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا. لەسەر ئاستی جیهان بەگشتی هەرێم بەتایبەتی.
2. گشت رێنمایە تەندروستیەکان ودەروونیەکان جێگای بایەخ بوون لای بەکارهێنەرەکانی تۆرە کۆمەڵایەتیەکان خۆپارێزی و کوتانی هاوڵاتیان بووتە هۆی کەمتر تەشەنکردن و بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا.
3. ئامرازە نوێییەکانی راگەیاندن رۆڵێکی گرنگیان هەبووە لە گەیاندنی هۆشیاری تەندروستی بە هاوڵاتیان.
4. ئامرازە نوێییەکانی راگەیاندن بوونەتە وابەستەیەکی گرنگ و کاریگەر لە پرۆسەی وەرگرتنی زانیاری تایبەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا (کۆڤید 19).
5. بە گشتی ئەنجامەکانی توێژینەوە ئاماژە بەوە دەدات، کە ئامرازە نوێییەکانی راگەیاندن بووەنەتە هۆکاری بەرزکردنەوەی هۆشیاریی تەندروستی و خۆپارێزی لە کۆڤید 19، ئەم هۆشیارییەش بووەتە هۆی دوورکەوتنەوەیان لە تێکەڵاوی کۆمەڵایەتی.

پێشنیارەکان:

أ- هەمان توێژینەوە لە شاری سلێمانی و هەڵەبجە و دهۆکیش ئەنجام بدرێت، بۆ ئەوەی ئەنجامەکان ڕوونتر دەربکەون، پاشان کاریگەریی بەکارهێنانی ئامرازە نوێییەکانی راگەیاندن لە ڕووی هۆشیاریی تەندروستییەوە لای هاوڵاتیان وردتر دیاری بکرێت.

ب- ئەم توێژینەوەیە ئاماژە دەدات بە گەشەکردنی هۆشیاریی تەندروستی لای هاوڵاتیانی هەرێمی کوردستان بەگشتی و شار هەولێر بەتایبەتی، ئەم ئەنجامە دەخوازێت لە بەرپرسانی حکومەت و لایەنی تەندروستی لە ئاستێکی باڵاتر پەیامەکانیان پەخش بکەن و خوێندنەوەی زیاتریان هەبێت لەسەر هۆشیاری تاکەکانی کۆمەڵگا.

ت- زۆر پێویستە بودجەیەکی بەردەوام بۆ توێژینەوەی زانستی هاوشێوە تەرخان بکرێت، بۆ ئەوەی ببێتە سەرچاوەی سەرەکی تاکو هاوڵاتیان لە هەرێمی کوردستان سودی لێوەربگرن.

راسپاردەکان:

أ- ئەم توێژینەوەیە ئاماژە دەدات بە گەشەکردنی هۆشیاریی تەندروستی لای هاوڵاتیانی هەرێمی کوردستان بەگشتی و شاری هەولێر بەتایبەتی، ئەم ئەنجامە دەخوازێت لە ئامرازە نوێیەکانی راگەیاندن لە ئاستێکی باڵاتر پەیامەکانیان پەخش بکەن و خوێندنەوەی زیاتریان هەبێت لەسەر خۆپارێزیان لە (لە کۆڤید 19).

ب- وەزارەتی تەندروستی بەرپرسیارێتی داڕشتنی فەلسەفەی خۆپارێزی و زانستیی لە ئەستۆیە، دەبێ بەشێوەیەکی قوڵتر پەیامەکانی ئاراستەی هاوڵاتیان بکات.

سەرچاوەکان

پەرتووکە کوردییەکان

1- حەسەن، سەعید، محەمەد، نازەنین عوسمان، نەهلە محمەد، فەرەیدون عەبدالستار، (2020)، رێنماییەکان بۆ خۆپاراستان لە کۆرۆنای تازە، زانکۆی سلێمانی کۆلێژی پزیشکی.

2- زێباری، طاهر حسو، (2018)، ڕێبازەکانی توێژینەوەی زانستی، نوسینگەی تەفسیر، أربیل.

پەرتووکە عەرەبییەکان

1- إسماعيل، محمود حسن، (1997)، التنشئة السياسية، دار النشر للجامعات، القاهرة.

2- آل طويرش، موسى محمد، (2009)، الوعي السياسي كعنصر أساس في بناء النظام السياسي الديمقراطي، مجلة مركز المستنصرية للدراسات العربية والدولية، العدد 28.

3- خليل، د.محسين، (2006)، معجم علم اللجتماع المعاصر، دار الشروق، عمان.

4- سكوت، جون، ترجمة: علي مولا، (2009)، علم الإجتماع المفاهيم الأساسية، الشبكة العربية للأبحاث والنشر، بيروت.

5- عبدالجبار، حسين، (2008)، إتجاهات الاعلام الحديث والمعاصر، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.

6- غيث، محمد عاطف، (1990)، قاموس علم الاجتماع، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

-7 مشري، مرسي، (2012)، شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية، مجلة المستقبل العربي، بيروت، العدد ٣٩٥.

پەرتووکە بیانییەکان

1- Alexa, (2019), pinterest.com Traffic Statistics, Alexa.com, accessed on 2019, Apr. 15,

2- Aslam, Salman, (2019), YouTube by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts, omnicore, accessed on 2019, Jan. 6,

3- Bharatstudent, (2019), About bharatstudent, bharatstudent.com, accessed on 2019, Nov. 20. http://www.bharatstudent.com/help/about.php.

4- Boyd, Danah m., (2008), Social Network Sites: Definition, History,and Scholarship, Journal of Computer-Mediated Communication, V.13, 2008, October 1. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x.

5- Fadhli, Mohd, (2018), A Case Study of Social Networking Site: Friendster vs Facebook, Malaysian Journal of Public Health Medicine, V. 18, 2018, August 30, https://www.danah.org/papers/JCMCIntro.pdf.

6- Hosch, William L., (2019), Web 2.0, WaybackMachine, accessed on 2019, Oct 18, https://www.britannica.com/topic/Web-20.

7- https://en.wikipedia.org/wiki/World_Health_Organization

8- https://www.hawler.in/index.php/2017-12-28-23-20-20/item/25367-19

9- Kemp, Simon, (2019), Digital 2019: Global Internet use accelerates, We are social, accessed on 2019, Jan. 30,

10- SnapInc, (2019), Snapchat, M APKMirror, accessed on 2019, Oct. 19, https://www.apkmirror.com/apk/snap-inc/snapchat/snapchat-10-70-5-0-release/.

11- Thacker, D, (2019), Expediting changes to Google+, google, accessed on 2018, Dec. 10, https://www.blog.google/technology/safety-

12- Wikipedia Inc, (2019), LinkedIn, Wikipedia.org, accessed on 2019, Nov. 10, https://en.wikipedia.org/wiki/LinkedIn.

13- Wikipedia Inc, (2019), TikTok, Wikipedia.org, accessed on 2020, March 15, https://en.wikipedia.org/wiki/TikTok.

14- Wikipedia Inc, (2019), Tumblr, Wikipedia.org, accessed on 2019, Nov. 11, https://en.wikipedia.org/wiki/Tumblr.

15- World Health Organization. (2020). General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. Retrieved from General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020.03.

16- www.acs.edu.au.infotrecreation.and.fitness-what-ishealth.aspx"

تێزەکانی دکتۆرا و نامەی ماستەرەکان:

-1 احمد، ئاراز رمضان، (2018)، ڕۆڵی پێگە ئەلکترۆنیەکان لە زانینی سیاسی لە هەرێمی کوردستاندا (لێکۆڵینەوەیەکی شیکاری و مەیدانیە لەسەر ڕۆڵی پێگە ئەلکترۆنیەکان لەسەر چاندنی زانینی سیاسی لە ناو جەماوەری دەستەبژێری کوردستان)، نامەی دکتۆرا، زانکۆی سەلاحەدین.

-2 باريان، احمد ريان. دور وسائل الاعلام في التثقيف الصحي للمراءة السعودية بمدينة الرياض سنة 1425 ه دراسة ميدانية رسالة الماجستر عير منشورة.

-3 حەمە ئەمین، ئەکرەم فەرەیدون، ڕۆڵی سۆشیاڵ میدیا لە خستنە ڕووی بیری سیاسی لای گەنجان، مجلة جامعة جيهان، العدد 1، اب 2018. عدد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الثاني لجامعة جيهان- اربيل في الاداب و الفنون، 28-27 حزيران / 2018.

-4 الغزال، مريم ، (2014)، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على تنمية الوعي السياسي، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، كلية الاعلام، ورقلة – الجزائر.

-5 محمد، دانا فاضل، (2015)، الآثار الاجتماعية والثقافية لاستخدام الإنترنيت على الشباب - دراسة ميدانية على عينة من الشباب في جامعة السليمانية، رسالة ماجستير، جامعة بيروت العربية، بيروت، لبنان.

گۆڤار و بلاوكراوەكان

-1 (فلوس، مسعوده و تومى، الخنساء (2020)، الاعلام الجديد يهدد الصحة النفسية داخل المجتمعات جراء جائحة فيروس كورونا، برلين، الدراسات الاعلامية، مركز الديمقراطية العربية، ألمانيا، العدد: 11.

-2 الامين، مرتضى البشير عثمان و حمد، خالد عبد الحفيظ (2020)، وسائل التواصل الاجتماعي و تعزيز الوعي الصحي للوقاية من فايروس كورونا – صفحه الفيسبوك بالموقع الرسمي لوزارة الصحة السودانية أنموذجا، برلين، مجلة الدراسات الاعلامية، المركز الديمقراطي العربي، ألمانيا، العدد:

دور وسائل الإعلام الجديدة في دعم التوعية الصحية لحماية من فيروس Covaid 19

عدنان برهان قادر **صباح احمد نجار**

قسم الاجتماع - كلية الاداب- جامعة صلاح الدين/ اربيل

adnan79gardi@gmail.com sabah.najar1@su.edu.krd

ملخص

لقد أجرى العالم تغييرات كبيرة في القرن الحادي والعشرين، والسبب الرئيسي لهذا التغيير هو تقدم التكنولوجيا، التي هي موطن ماهر ويتم نقل الأحداث بسرعة كبيرة، وهلم جرا. وقد وسع من فهمه وعلاقاته الأسرية والإلكترونية، وسرع عمله البطيء في المنطقة من نقلها إلى المنازل والدجاج الوحيد في غيبوبة ال lga، لذلك، عبر الحدود السياسية والجغرافية للأنشطة البشرية والمنظمات والبلدان، وقدم جميع أنواع الخدمات للbeings الإنسان بجميع أشكاله ، وإعادة بناء حياة الأفراد بطريقة جديدة.

لاستخدام النظم الاجتماعية علميا وعملها على التوعية الصحية وفي العصر الجديد وكيفية مواجهة وحماية أنفسهم من فيروس 19Covaid ، تم إجراء هذا البحث ويجيب على العديد من الأسئلة التي أنشأتها التكنولوجيا ، وخاصة مواقع العلاقات الاجتماعية ((SM، في النظام الاجتماعي بشكل عام لهذا تم إجراء محاولات للتحقيق في البيانات والأضرار حتى نحصل على إجابة واضحة ومفتوحة على سؤال.

يتضمن هذا البحث بعدين رئيسيين، الأول هو وسائل التواصل الاجتماعي الجديدة، وهو السبب الرئيسي في توسع العلاقات الاجتماعية الأفقية بين البشر في جميع أنحاء العالم، والتي تجد نفسها في عدد كبير من المواقع والأدوات الإعلامية الجديدة، والتي أصبحت عاملا مهما جدا في توسيع هذه العلاقات في هذه المجالات الوعي الصحي والحماية الذاتية والحماية الذاتية لفيروس كورونا 19، وهو هنا أجاب الناس على العديد من الأسئلة دون الإجابة على إجاباتهم، كما حاول البحث تحديد الوعي الصحي ككوميديا للعزاب ومن ثم العثور على دور مواقف العلاقات الاجتماعية والأدوات الجديدة على الوعي الصحي.

في بيئة إقليم كردستان بشكل عام ومدينة أربيل، مركز البحث، لأن عاصمة إقليم كردستان والعديد من القنصليات والمنظمات الدولية تقوم بالثعابين والأنشطة ولها عواقب مباشرة على بلدهم وأماكنهم، مما أدى إلى وثائق بحثية هي مدينة أربيل. علميا، هذا البحث يذهب إلى علم الاجتماع ولها أهميتها الخاصة: أهمية النظرية، التي تجد نفسها في إيجاد نموذج جديد لقياس الوعي الصحي، ومن ثم دور الأدوات الإعلامية الجديدة في إحداث تغييرات في الوعي الصحي، والثاني هو الأهمية العملية التي تعتبر نفسها سكان أربيل، والتي اتخذت 3 مستويات (الفقراء ، متوسطة وغنية). وهم يستخدمون أدوات إعلامية جديدة وكم لعبوا دورا في توفير المعلومات والبيانات الخاصة بفيروس كورونا (Coved 19 Virus).

الكلمات الدالة: دور- أدوات وسائل الإعلام الجديدة - التوعية الصحية - Coved 19 Virus

The role of new media tools in supporting health awareness for the protection of the Covaid 19 virus

Adnan Burhan Qadir **Sabah Ahmad Najar**
Department of Socilogy – Collecge of Art - Salaheddine University-Erbil
adnan79gardi@gmail.com sabah.najar1@su.edu.krd

Abstract

The world has made big changes in the 21st century, and the main reason for this change is the advancement of technology, which is a skilled home and events are being moved very quickly, and so on. he has expanded his understanding and family and electronic relationships, and has accelerated his slow work in the area from moving them into homes and the only chickens in the coma The lga, therefore, has crossed the political and geographical boundaries of human activities, organisations and countries, and has delivered all kinds of services to humanbeings in all its forms, reconstructing the lives of individuals in a new way.

To scientifically use social systems and their work on health awareness and in the new era and how to confront and protect themselves from the Covaid 19virus, this research has been done and answers many questions that technology, especially social relations sites (SM), have created in the social system in general for this the attempts to investigate the data and damages have been made until we get a clear and open answer to the question.

This research includes two main dimensions, the first being the new social media media, which is the main reason for the expansion of horizontal social relations between humans around the world, which finds itself in a large number of new media sites and tools, Which has become a very important factor in expanding these relations in these areas, health awareness, self-protection and self-protection of the Corona 19virus, which is here The people answered many questions without answering their answers, and the research also tried to identify health awareness as a comedy of the singles and then find the role of social relations positions and new tools on health awareness.

In the environment of the Kurdistan Region in general and the city of Erbil, the center of the research, because the capital of the Kurdistan Region and many international consulates and organizations are carrying out snakes and activities and have direct consequences with their country and places, which has led to the research documents that are the city of Erbil. Scientifically, this research goes into sociology and has its own importance: the importance of theory, which finds itself in finding a new model for measuring health awareness, and then the role of new media tools in making changes in health awareness, the second is practical importance that sees itself as the population of Erbil, which has been taken 3levels (poor, medium and rich). They use new media tools and how much they have played a role in providing information and data special to the Corona virus (Coved 19 Virus).

Keywords: Role - New Media Tools - Health Awareness - Coved 19 Virus.