بەپێی (un) ملیۆنان منداڵ قوربانی دەستی خراپ مامەڵەکردنن

و/ ئیراد مەنوچەر

بەپێی ڕاپۆرتی سندوقی هاریکاری منالانی سەر بەنەتەوە یەکگرتوەکان، ئەوەی بڵاو کردۆتەوە کە ملیونان منال لەهەندێ ناوچەی جیهاندا ڕووبەڕووی توندوتیژی و خراپ مامەڵە کردن و دەست درێژی سێکسی دەبنەوە. ئەوەی شایەنی باسە، ئەم ڕاپۆرتەی نەتەوە یەکگرتوەکان لەبەر ڕۆشنای ڕاپۆرتی هەشتەمین پرۆگرامی منالانی سەر بەیونسف (unicef) بڵاوکراوەتەوە، لەو ڕاپۆرتەی یونیسێفدا هاتووە: "نزیکەی ٢٠٢ ملیون منداڵ لەژێر تەمەنەکانی ١٨ساڵیەوە لەجیهاندا، دەناڵێنن بەدەست خراپ مامەڵە کردن و پارێزگاری نەکردنیان".

وبەپێی هەڵسەنگاندنی یونیسێف لەئامارێکیدا بڵاوی کردۆتەوە، زیاتر لە ٧٠ ملیۆن لەکچان و ژنان، لەنێو تەمەنەکانی ١٥-٤٩ساڵی دەناڵێنن بەدەست شێواندنی کۆئەندامی زاوزێی مێیەوە، بەتایبەت لە٢٢ وڵاتی ئەفریقا و وڵاتانی یەمەندا. ئەم ڕێژەیەش زیاد دەکات ئەگەر هاتوو ئەژماردنێکی سەرتاسەری بۆژنان و کچان بکرێت لەهەموو ناوچەکانی جیهاندا.

سەرەڕای ئەوەی کەئەم پرۆسەی شێواندنی کۆئەندامی زاوزێ لەهەندێ وڵاتدا تائێستاش هەر بەردەوامە، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا یونیسێف ئاماژەی کردوە، کەئەم ڕێژەیەش لەماوەی ١٠-٢٠ساڵی ڕابردوو دابەزیوە .

هەر لەوکێشانەی لەڕاپۆرتی یونیسێف سەبارەت بەمنداڵان هاتووە، تۆمارنەکردنی منداڵانی تازە بووە لەلایەن دایکان و باوکانەوە، کە ئەمەش دەبێتە ڕێگر لەبەردەم ئەوەی کەناتوانرێت منداڵان ناونوس بکرێن لەقوتابخانەکاندا.

(سوسن بسیل) بەرپرسی پارێزگاری کردنی منالانی سەر بەیونسێف پێی وایە، کەتۆمارکردنی منالانی تازەبوو، دادەنرێت بەیەکەم هەنگاوی گرنگ بۆپارێزگاری کردنی منداڵان، یان دەتوانرێت بخرێنە نێو پرۆسەی خوێندن و نێو پرۆگرامە تایبەتیەکانی سەر بەمنداڵان، ئەگەرنا منداڵان دەبنە قوربانی بازرگانی قاچاغی منداڵان لەلایەن باند ومافیاکانەوە، چونکە ئەم منالانە شاراوە دەبن لەوڵاتەکەیان و کۆمەڵگەدا.

لەلایەکی ترەوە، بەزۆر بەشودانی منالانی کچ، کەگرفتی گەورەی تەندروستی لێدەکەوێتەوە بۆسەر تەندروستی ئەم منداڵە کچانە.

بەپێی ئەو دەرخستەی کەلەڕاپۆرتەکەی یونیسێفدا هاتووە، لەوڵاتە پێشکەوتوەکاندا کچان لەتەمەنی ٢٠-٢٤ساڵی دەچنە قۆناغی هاوسەرگیریەوە، بەڵام لەزۆربەی ناوچەکانی باشوری ئاسیا منداڵانی کچ لە خوارووی تەمەنی ١٨ساڵییەوە دەچنە ئەم قۆناغە.

(سوسن بسیل) لەلێدوانێکیدا ئەمە بەپێشێلکردنی مافەکانی منالانی کچ دادەنێت لەجیهاندا و دەڵێت: "کاتێک کچێک دەچێتە قۆناغی هاوسەرگیریەوە، ئەوا زۆر ڕێی تێدەچێ کەبچێتە قۆناغی سکپڕیشەوە، بەڵام لەڕووەوە، ئەگەر منداڵان لەپێش تەمەنەکانی ١٥ساڵییەوە، بخرێنە نێو پرۆسەی هاوسەرگیری و سکپڕییەوە، ئەوا پێنج جار ڕێی تێدەچێت، کە ئەو کچە منداڵە گیان لەدەست بدات، زیاتر لەوژنەی کەلەتەمەنی ٢٠ساڵیدا دەچێتە قۆناغی سکپڕییەوە، لەونمونانەش (کەیسی) ئەوکچە یەمەنیە ١٢ساڵەیە کەبەهۆی منالبوونەوە گیانی لەدەستدا.

هەروەها ڕاپۆرتەکە تیشکی خستە سەر ئەو ناوچانەی کەمنالان تیایدا پارێزراو نابن، وەبەپێی ئەوئامارەش کەخرایە ڕوو یونیسێف هەڵسەنگاندنی کردوە، لەجیهادا نزیکەی ١٥٠ملیۆن منال لەتەمەنەکانی ٥-١٤ساڵی خراونەتە بەرئیشی قورس و گران، بەتایبەت لەناوچەکانی باشوری بیابانی ئەفریقا.

وەبەهۆی سروشتی کاری ئەم منداڵانە زۆر لەکوڕان وکچانی مێرد منداڵ، ڕووبەڕووی ئیستغلال و دەستدرێژی سێکسی دەبنەوە. لەڕاپۆرتەکەشدا باس لەحاڵی ئەو منداڵانە کراوە کەلەوڵاتە پیشەسازیەکاندا دەژین، بەجۆرێک منداڵانیش لەم وڵاتانەدا ڕووبەڕووی خراپ مامەڵە کردن و ئیستغلال کردن دەبنەوە. و بەپێی ئەوتوێژینەوەیەی کەخراوەتە ڕوو، نزیکەی ٤٪ی منالان لەوڵاتە پیشەسازیەکاندا ڕووبەڕووی توندوتیژی جەستەی دەبنەوە، وەیەک لە دەی منداڵان فەرامۆش کراون و توندوتیژی دەروونی بەرامبەریان ئەنجام دەدرێت کەبەڕێژەی ٨٠٪ی حاڵەتەکانی بەپێی توێژینەوەکە لەلایەن دایکان و باوکانەوە، یان لەلایەن سەرپەرشتیارو چاودێری کەرەکانیانەوە دەبێت.

سەرچاوە: voanews

ئەگەر تووشی ئەنفلۆنزای بەراز بوویت

و: ڕۆزی

نیشانەکانی ئەنفلۆنزا چەند جۆرێکن، وەکو: تا، کۆکەی زۆر، هەوکردنی بۆری هەناسە، هەڵامەتی قورس، هەستکردن بەماندوێتی بەتایبەت لەئێسکی ئەژنۆو چاوەکاندا، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.

ئەگەر هەستت بەم نیشانانە کرد، پێویستە ئەم چەند خاڵە جێبەجێ بکەیت:

- پلەی گەرمی لەشت بگرەو تۆماری بکە.
- پەیوەندی بەپزیشکەوە بکات.
- ئەگەر پزیشک داوای لێکردیت کەبڕۆیت تاوەکو دەرمنت بداتێ، ئەوا تادەتوانێت لەبری خۆت کەسێکی تر بنێرە، ئەگەر کەس نەبوو ئەوکات خۆت بڕۆ.
- لەناو جێگادا پشو بدە، هەوڵبدە زۆرترین کات بحەوێیتەوە.
- بەردەوام بڕێکی باش شلەمەنی و ئاوی گەرم لەگەڵ لیمۆو هەنگوێن بخۆیتەوە.
- هەندێ دەرمانی ئازارشکێنی وەک (پاراسیتامۆڵ) بەکار بهێنە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری سەرو دابەزاندنی پلەی گەرمی لەشت.
- دوور بکەوەرەوە لەکۆکین یان پژمین بەسەر ئەوکەسانەدا کەلەنزیکتەوەن.
- چەند جارێک دەستەکانت بەئاوو سابون بشۆ بۆ ئەوەی ڤایرۆسەکە بۆ کەسانی تر نەگوازرێتەوە.
- بەپێی پێویست و بەگەرمی خۆت داپۆشە.
- هەر حاڵەتێکی نەخۆیەشەکەت زیادی کرد، لای خۆت تۆماری بکە.
- بەپێی ڕێنمایی پزیشک دەرمانو چارەسەرەکان بەکار بهێنە.
- جگەرە مەکێشە، چونکە جگەرەکێشان حاڵەتی نەخۆشیەکەت زیاتر دەکات.
- ئەگەر لەگەڵ کۆکەکەت خوێن یان (بەڵغەم)ی سەوز یان زەرد لەدەمتەوە هات، ئەوە حاڵەتەکەت مەترسیدارە، لەم حاڵەتانەدا بەخێرایی سەردانی پزیشک بکە.

سەرچاوە/ سایتی البلاغ

بسکیتی ماست

مریەم ئیبراهیم

پێویستیەکانی:

٢ کوپ ماست
١ کەوچک سۆدە
٤ هێلکە
کوپو نیوێک شەکر
٣ کەوچک شیری وشک
١ کوپ ڕۆنی زەیت
یەک پیکی پاودەر
ئارد

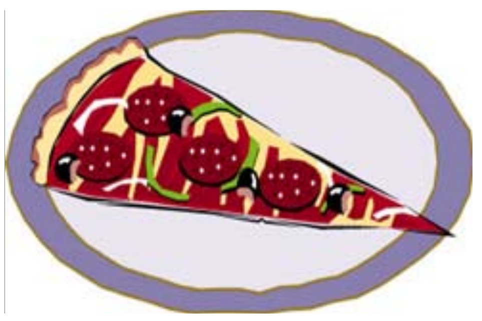
دروستکردنی:

ماستەکە دەکرێتە قاپێکەوەو دەشڵەقێنرێت.

پاشان هێلکەکانی تێدەکرێتو پێکەوە دەشڵەقێنرێت تا دەبێت بە کرێم.

ڕۆنو شەکرو شیرو سۆدەو پیکی پاودەرەکەی تێدەکرێتو بە ئارد توند دەکرێنەوەو نەخشی لێدروست دەکرێت، دواتر لەسەر سینی فڕن دادەنرێت.

سینیەکە دەخرێتە فڕنەوەو بەئاگرێکی مامناوەند دەبرژێنرێت.

چاوەڕێ دەکرێت تاکەمێک ڕەنگی دەگۆڕێت، نابێت زۆر ببرژێنرێت.

کەسارد بویەوە پێشکەشدەکرێت.