

# دوو له سهر سيی كه سانی تووشبوو به نابینای له جیهاندا ژنانن

نه خوځشی (ناوی چاوی) ان بوبکریټ . هرله ده رځسته کانی راپورتی ناژانسی نیوده ولتی پنگرتن له نابینایی ناموژگاری دهکات، که ستراتیژی تهی ناسان و لبار بوبه جیهاندا، هویکه که ده توانریت له داهاتویه کی نزدیک، نابینایی له ولاته پیشکه وتوه کان کم بگریته وه، به تاییهت له ژناندا .  
 نه وهی شایه نیی باسه پوژیک هیه له مانگی تشرینی په که مدا له هم موو سالیکیدا به ناوی پوژی بینایی له جیهاندا the world day sight که تیایدا ناموژگاری وړینمای جیهان ده کریت سه بارهت به نه خوځشیه کانی چاو وگرفته کانی بینین .

سهرچاره / 2009 indidtimes

۴۰ ملیون نابینا له جیهاندا هیه، و ۲۶۹ ملیون کس گرفتی بیناییان هیه .  
 - له ۹۰٪ نه وکه سانهی که توشی نابینایی دهین له وولاتانه ده ژین که داهاتیان زورنمه .  
 - زورترین هویکه کانی نابینایی له جیهاندا ده گریته وه بونه خوځشی ناوی چاو (cataract) .  
 - پیشوهخت چاره سرکردنی نه خوځشی ناوی چاو، به نه شته رگری ناسان و به که مترین به های تیچوون .  
 به پیی هوالی گوځاری به ریتانی (پزیشی چاو ophthalmology) بلاوکراوه ته وه که ده توانریت نابینایی له جیهاندا به پزیهی ۱۱٪ له وولاتانهی که داهاتیان نزمه یان مامناوئنده کم بگریته وه، نه گهر هاتوو ژنان به هه مان شیوهی پیاوان نه شته رگری

(trachoma)، که بونه هوی نه وهی پزیهی نابینایی جیهان پیک بهینیت .  
 هندیک له وده رنه نجامانهی که راپورتی ناژانسی نیوده ولتی پنگرتن له نابینایی خستویه تیه پوو:  
 - که یاندنی چاودیری تهنروستی به شیوهیه کی په کسان بولا ته هه ژاره کان، ده توانریت ریزه ی نابینایان له جیهاندا کم بگریته وه .  
 - ستراتیژی تهی ناسان وکارگریه بگریته بهر، بۆکه م کردنه وهی که سانی تووشبوو به نابینایی، هه تاوه کو سالی ۲۰۲۰ .  
 - له ۸۰٪ ی نابینایان پیش وهخت ده توانریت چاره سر بگریته .  
 - به پیی نه و توپزیه وهیه کی که کراوه له سالی ۲۰۰۹ دا،

**و/ نیراد مه نوچه ر** .....  
 به پیی راپورتی ناژانسی نیو ده ولتی پنگرتن له نابینایی، نه وهی خستوته پوو که دوو له سهر سیی نابینایان له جیهاندا ژنان و کچان ده گریته وه .  
 له راپورته که دا ناماژه ی به وه کراوه، که ژنان له زوریک له ولاته پیشکه وتوه کاند، که متر له پیاوان خزمهت گوزاری په کانی چاودیری تهنروستی چاو ورده گرن، به تاییهت له ژنه به ته مه نه کاند، له کاتیکیدا ژنان له م ولاته دا، زیاتر له نیوان دانیشتوانی به سالاجووان پیک ده میتن .  
 له ونه خوځشیهی که زیاتر له نیو ژناندا، نه خوځشی ناوی چاو (Cataract) و، نه خوځشی ته رخوما



له نه نفلونزای به رازدا به هیزه .  
**پینمای بق کس تووشبوو:**  
 پشودان و هه واگوپکی باشی ژور . خواردنه وهی شله منی زور گرن گیدان به شوردنی دست به تاییهت کانی پیش خواردن، ده ستنه بردن بق چاو هه لگوفینی پیش دستستن . هه روه ها خواردن میوه و سوزوه به کارهینانی ده سرتیکو دورخستنه وهی له به رده دست پاش به کارهینانی دابه زاندن و که مکردنه وهی تا . هه روه ها ماچ نه کردن و ته وقه نه کردن و به کارهینانی که لویه لی په کتری به تاییهت کس تووشبوو . خواردن دهرمانه کان به گویره ی رینمای پزیشک .  
**خپراستن:**  
 شوردنی دستو په نجه کان به ناوسابوون پوژانه و چندجار، به تاییهت پیشرو دوی نانخوردن و ته او بوون له کاره که ت . ته وقه نه کردن له گه ل که سانی تووشبوو، ماچ نه کردن و باوهش پیدانه کردنی . هه روه ها داپوشینی دهم لوت له کاتی کۆکه و به کارهینانی ماسک . ده ستنه دان له چاوبلوت تادهست نه شو ریتو دلنیانه بیت له پاکی ده ست . پیویسته گهر که سیک تووشبوو خیرا بیریت بق لای پزیشک . هه روه ها پاککردنه وهی نه و که لویه لانه ی به کاره هینریت به پاکرکهره وهی پزیشکی و خودوورگرتن له قهره بالعی .

سوکو ده گمه نه، به لام له نه نفلونزای به رازدا سهرکيه .  
 \* له نه نفلونزای ناساییدا لووتگیران سهرکيه و دوی ههفته په یک نامینتی، به لام له نه نفلونزای به رازدا پووناداتو نیفرازی نیه .  
 \* له نه نفلونزای ناساییدا لهرز ده گمه نه، به لام له نه نفلونزای به رازدا لهرز سهرکيه له ۶۰٪ تووشبوواندا .  
 \* له نه نفلونزای ناساییدا هیلاکی و بیزاری که مه، به لام له نه نفلونزای به رازدا به هیزو زور دیاره .  
 \* پزمین له نه نفلونزای ناساییدا سهرکيه، به لام له نه نفلونزای به رازدا ده گمه نه .  
 \* له نه نفلونزای ناساییدا نه خوځشیه که به هیواشی په رده سه نیت له گه ل تیپه پینی پوژگار، به لام له نه نفلونزای به رازدا به شیوهیه کی کتوپرو له ماوهی (۳-۶) کاترمیردا توش ده بیت .  
 \* له نه نفلونزای ناساییدا ژانه سهر ساده و ده گمه نه، به لام له نه نفلونزای به رازدا به هیزو برده وامه له گه ل نیشانه کانی تراد .  
 \* سووتانه وه قورگ له نه نفلونزای ناساییدا ساده و ناسانه، هندیک حاله تیش مامناوئنده، به لام له نه نفلونزای به رازدا نیو به ده گمه ن پووده دات .  
 \* له نه نفلونزای ناساییدا نازاری سنگو قورسی سنگ ناسایو ساده هه ندی حاله تیشی مامناوئنده، به لام

**نه نفلونزای به راز**  
**و/ شوکریه حسهین** .....  
 په تاي نه نفلونزای به راز، توشی کونه ندای هه ناسه ده بیت، نه ویش به هوی فایروسی سهر به othomyo viclae، نه م حاله ته له به رازدا هه یه و بق مرؤف ده گمه نو که مه، به لام به هوی گوزانکاری چینیه وه بق مرؤف ده گویرتیه وه و ده بنه هه لگرو پاشان دهرکه وتنی نیشانه کانی تووشبوونی .  
 له نیوهی چهرخی (۲۰) دا، (۵۰) حاله ت تومارکراوه، که مرؤف تووشی بووه، نیشانه کانی نه م په تايه هه روه ک نه نفلونزای ناسایی وایه، وهک: تاي زور و کۆکه و نازاری ماسولکه کان و هه روه ها سکچوون و پشانه وه .  
**جیاوازی نیشانه کانی نه نفلونزای ناسایی و به راز:**  
 \* له نه نفلونزای ناساییدا تا به ده گمه ن به رز ده بیت وه، به لام له نه نفلونزای به رازدا، تا سهرکيه و برده وام ده بین له هه ندی حاله تدا ۳-۴ پوژ ده خایه نیت .  
 - له نه نفلونزای ناساییدا کۆکه به به لغمه وهیه، به لام له نه نفلونزای به رازدا کۆکه ی وشکه .  
 - له نه نفلونزای ناساییدا نازاری له شو سهریه شه

## رینمای بؤ لینانی برنج

**نه زاو غه فور** .....  
 - برنج ده بیت له جیکای وشک و فینک له مخه زه ندا پاریزگاری لی بگریته . نه گهر بؤ ماوه په یک ماهه وه، پیویسته هندیک خوئی به وشکی تیکه ل بگریته بونه وهی به دوریت له گرم و میروو .  
 - کاترمیریک پیش نه وهی برنجه که لینریت بشورریته وه، باش وایه به ناوی شله تین بخوسینریت، پاشان هندیک خوئی تیپکری، نه مهش ده بیت هوی نه وهی که برنجه که دنک دریز بیت .  
 - له کاتی کرینی برنجا ناگاداربه که برنجی تیکه ل کراو یان کون و به سه رچو نه کری، چونکه له کاتی لینانیدا بونی خوئی له ده ست ده دات .  
 - له کاتی ده مکیشانیدا له ناوه راستی مهنجه له که دا کویکه ره وه وهک که لله ی شه کری لی بکه بونه وهی به جوانترین شیوه دهم بکیشیت .  
 - بق زانینی دهم کیشانی برنج کاتی سهری مهنجه له که لاده بین هلمی زوری لی بیته دهره وه .  
 - بؤ دوست کردنی بنکری پلاو ده توانین به نانی بازار یان په تاته یان کاهو بنکریکی جوان دوست بکین .



## به کارهینانی ههنگوین بؤ جوانکاری پیست

**و/ شعریه عوسمان** .....  
 وهک ناشکرایه به هوی تیشکی خورو جوړه کانی خواردن و سکپری و دوولیبیه وه، پیستی دهم وچاوی نافرته تان توشی چهنین کیشه ده بیت وهک په له و خالی رهش و هتد .  
 چهنه هؤکاریک هیه بق چاره سهر کردنی هه ندی له کیشه کانی دهمو چاو، وهک:  
 - به کارهینانی ههنگوین و زهیتی زهیتون = نیوکوپ زهیتی زهیتون و نیو کوپ ههنگوین تیکه ل بگریته بق ماوهی چهنه ده قیه په یک، پاشان بدریت له دهم و چاو بق ماوهی (۲۰) خولهک دواتر به ناوی گهرم بشورریت .  
 - ده توانریت ته نها زهیتی زهیتونه که وهک داپوشهریک به کاری بهینریت بق دهم و چاو بق ماوهی (۳۰) خولهک، دواتر به ناوی گهرم بشورریت، نه م داپوشهره یارمه تیده ره بق پاکردنه وهی دهم و چاو .  
 - بق پاکردنه وهی دهم و چاو له چه وری و په له، گراوهی (سیر، ههنگوین، خیار) به کار بهینته نه ویش به په یک دنک سیر، په یک دنک خیار، له گه ل دوو که وچک ههنگوین .  
 خیارو سیره که جوان وورد ده کریت و تیکه لی ههنگوینه که ده کریت بق ماوهی چهنه ده قیه په یک، پاشان ده دریت له دهموچاو بق ماوهی نیو کاترمیر دواتر به ناوی گهرم ده شورریت، نه م پیکهاتانه ده بنه هوی پاکردنه وه جوانی پیستی دهم و چاو .  
**سهرچاره: عالم المره**

