Research

# داینامیکی کولتووری و سێکتەری تەندروستی: کارلێکی نێوان نەریت، قەیرانی بەڕێوەبردن و باشترکردنی چاودێریی تەندروستی گشتی

ڕەنیا ئاوات

2024

پێشەکی.......................................................................................................................3
کاریگەری بیروباوەڕە کولتورییەکان.........................................................................................3
پەرەپێدانی تەندروستی گشتی.................................................................................................5
کۆتایی.........................................................................................................................6
سەرچاوەکان:...................................................................................................................7

## پێشەکی

کولتوور زاراوەیەکی فرە ڕەهەندە و چەندین پێناسەی جۆراوجۆری هەیە، کە بەهۆی زەمینە تایبەتەکانەوە فۆرمێکی تایبەت وەردەگرێت. وەك ئەوەی لێکۆڵینەوەکان ئاماژەی پێدەکەن؛ لە ژینگەیەکی کۆمەڵایەتی داینامیکیدا، کولتوور پەیوەندیدارەو سروشتی فێربوونی هەیە. هەروەك بابەتەکانی وەک ڕەفتاری مرۆڤ، سیاسەتەکانی حکومەت، ژینگە، شوێنی نیشتەجێبوون، تەندروستی، خۆراک، ئاین و هتد.. کاریگەرییان لەسەر دارِشتنەوەی کولتوری ناوچەیەکی دیاریکراو هەیە. بە سەرنجدان لەوەی کە تەندروستی بەشێکی دانەبڕاوە لە کولتوور و بە پێچەوانەشەوە، زۆر گرنگە سیستەمی چاودێری تەندروستی بەجۆرێك دابڕێژرێت، هاوتەریب بێت لەگەڵ تایبەتمەندییە کولتوورییەکانی کۆمەڵگە. گونجاندنی سیستەمی چاودێری تەندروستی لەگەڵ چوارچێوەی کولتووریدا دەتوانێت کاریگەری کەرتی تەندروستی بەرز بکاتەوە و ڕێگریش بکات لە پیشاندانی کلتور وەک بەربەستێک لەبەردەم بەرەوپێشچوونی کەرتی تەندروستی. بە ئامانجی تێگەیشتنێکی ڕوونتر لە کاریگەرییەکانی (کولتوور) لەسەر (تەندروستی)، زۆرێک لە توێژەران ڕێنماییمان دەکەن، کە مامەڵە لەگەڵ کولتووردا نەکرێت وەک گۆڕاوێکی سادە و جێگیر بۆ پۆلێنکردن، بەڵکو پێویستە وەک ڕێبەرێک سەیربکرێت. بەوپێیەی کولتوور بەهۆی زەمینە مێژوویی و ئابووری و سیاسی و جوگرافییەکانەوە لە قاڵب دەدرێت، هەربۆیە گرنگە لە کاتی وردبوونەوە لە پەیوەندی نێوان کولتوور و تەندروستیدا ئەم هۆکارانە لەبەرچاو بگیرێن. هەروەها گرنگە لەوە بڕوانین، کە چۆن تایبەتمەندی و باوەڕە کولتوورییەکان کاریگەرییان لەسەر کەرتی تەندروستی و گەشەسەندنی هەیە. بیروباوەڕ و خەسڵەتە کولتوورییەکان دەتوانن کاریگەرییان هەبێت لەسەر دۆزینەوە و دەستنیشانکردنی چارەسەری دروست. هاوکات دەکرێت دژە کولتوور و پێچەوانەی کولتوور ببێتە هۆکاری کەمبوونەوەی گەشەسەندنی تەندروستی ناوچەیەکی دیاریکراو. سەرەنجام، وەرگرتنی بەها کولتورییەکان لە دارِشتنەوەی پلان و کارە پراکتیکییەکانی کەرتی تەندروستی کاریگەری پۆزەتیڤ نیشان دەدات.

## کاریگەری بیروباوەڕە کولتورییەکان

بیروباوەڕ و تایبەتمەندی و خەسڵەتە کولتوورییەکان، پێکدێن لە کۆمەڵێك نەریت و بەها و نۆرمی ناوچەیەك، کە لەلایەن کۆمەڵگاکەوە بەرز دەنرخێنرێت و پەیڕەوی دەکرێت. بۆ نموونە بەپێی چاوپێکەوتنەکەی (گیما باوشەر) لەگەڵ ناوەندی توێژینەوەی سبەی، ئەنجامدانی بۆنە و سروتەکان وەک ڕەفتارێکی کولتووری دێتە ئەژمار. بۆ نمونە لە زۆربەی وڵاتانی ئەفریقا ڕێز لە خۆڵەمێشی کەسی مردوو دەگرن لە دوای سوتاندنی و وەک شتێکی پیرۆز دەیبینن. یەکێک لەو هەڕەشە و مەترسیانەی لێرەدا دێتە پێشەوە ئەوەیە؛ ئەگەر تەرمی مردووەکە تووشبوی ئیبۆلا بوبێت، کە نەخۆشییەکی (درم) گوازراوەیە و دەبێتە هەڕەشە و ئەگەری بڵاوبوونەوەی لەنێو ئامادەبووانی دیکەی ڕێوڕەسمەکە و پاشان

بۆ ناوچەکەو وڵاتەکە. بەپێی توێژینەوەی ڕۆبێرتز، ڕوسیل، و هاوکارانی، 49%ی ئەو کەسانەی لە ئەفریقا دەژین و نەخۆشی دەروونییان هەیە، بەهۆکاری نەخۆشییە گوازراوەکان دەمرن. بەهۆی ئەم بیروباوەڕە کولتوورییانەوە، خەڵکی پەیڕەوی یاسا و ڕێسا تەندروستییەکان ناکەن، چونکە باوەڕیان وایە، کە بۆنەو سرووتەکانیان بێ زیان و پیرۆزن، لەکاتێکدا ئەگەر ئەنجامی نەدەن زیان بە خەڵک و ڕۆحی مردووەکان دەگەیەنێت. ئەمەش بەجۆرێك لەجۆرەکان دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی گەشەپێدانی تەندروستی گشتی. هەروەك دابەزینی ئاستی گەشەپێدانی تەندروستی گشتی دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی کوالێتی تەندروستی، کە بە واتای کوالێتی ژیانێکی نزم دێت. ئەم دۆخەش هۆکارە بۆ بڵاوبوونەوەی زیاتری نەخۆشی و میکرۆبەکان لە ناوچەکەدا وەکو نەخۆشییە زۆنۆتیک و گوازراوەکان.

دکتۆر گێما باوشەر، پزیشک و مرۆڤناس لە کۆلێژی کینگ لە لەندەن، لە هەمان چاوپێکەوتندا، جەخت لەوە دەکاتەوە؛ کە کولتوور ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە داڕشتنی ڕەفتاری مرۆڤ و تەندروستی، بەڵام زۆرجار لە سیاسەتەکانی تەندروستی گشتیدا چاوپۆشی لێدەکرێت. هەروەك باس لەوە دەکات تەندروستی گشتی پەیوەستە بە پەیوەندی کۆمەڵگاکانەوە لەگەڵ کولتوور، وەک ئەوەی بە ڕایەڵێك ئەم پەیوەندییانە دەبەستێتەوە بەیەکەوە. بۆ نموونە، زیادبوونی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە ئاژەڵییەکان- ئەوانەی لە ئاژەڵەوە دەگوازرێنەوە بۆ مرۆڤ- جەخت لەسەر گرنگی پەیوەندییە ئاگادارکراوە کولتوورییەکان لەگەڵ ئاژەڵەکان دەکاتەوە. ئەم پەیوەندییانە لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی تر زۆر جیاواز و لەژێر کاریگەری هێماسازی و مێژوو و پراکتیزە ئاینییەکاندان. لە وڵاتی بەریتانیا سەگ و ئاژەڵە ماڵییە باوەکان، بەردەوام لەلایەن پزیشکی ئاژەڵانەوە سەردانی دەکرێن، لەکاتێکدا باڵندە وەک ئاژەڵی ماڵی دەگمەنن. بە پێچەوانەوە لە عێراق بازاڕی باڵندە زۆرە و خەڵک بەشێوەیەکی باو مامەڵە لەگەڵ چەندین جۆر باڵندە دەکەن، ئەمەش ڕەنگدانەوەی ڕێبازە کولتوورییە جیاوازەکانە بۆ ئاژەڵە ماڵییەکان و گیانلەبەرە کێوییەکان. ئەم جیاوازییە کولتوورییانە کاریگەرییان لەسەر گواستنەوەی نەخۆشی و دەرئەنجامە تەندروستییەکان هەیە، کە تیشک دەخەنە سەر پێویستیی تێگەیشتنی کولتووری لە ستراتیژییەکانی تەندروستی گشتیدا بۆ بەرزکردنەوەی کاریگەری و چارەسەرکردنی ئاستەنگە تەندروستییەکان بە شێوەیەکی گشتگیر. بۆ نموونە لە عێراق، حکومەت ئاستی هۆشیاری و ئاگادارکردنەوەی لە پارێزگاکانی باشوور بەرزکردەوە، بەهۆی بڵاوبوونەوەی ئەنفلۆنزای باڵندە 1H5N ، کە لە تاقیگەکاندا پشکنینی بۆ کراو دەستنیشانکرا. دوای ئەم بەرەوپێشچوونە لە هۆشیاری، بۆ ماوەیەك خەڵکی لە باڵندەکان دوورکەوتنەوە. بەپێی ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO، لە مانگی یەکی 2023 تا مانگی ئایاری 2024، (899) حاڵەتی تووشبوون بە ڤایرۆسی 1H5N لە 23 وڵات هەبووە، لەنێویاندا عێراق، کە زۆر کەمترە لە ساڵی 2016.

جگە لەوەش کەمکردنەوەی گەشەپێدانی تەندروستی گشتی ژیانی ناوچەکە خراپتر دەکات، چونکە زیان بە تەندروستی جەستەیی دەگەیەنێت و نەخۆشییە دەروونییەکان زیاد دەکات. بەپێی توێژینەوەی ڕۆبێرتز، ڕوسیل، و هاوکارانی، هەرچەندە ئەو کەسانەی، کە دەستیان بە خزمەتگوزارییە پەیوەندیدارەکانی تەندروستی دەروونی دەگات تەنها 12.8%ی دانیشتووان پێکدەهێنن، بەڵام زیاتر لە

نیوەی سەرجەم مردنە پێشوەختەکان بەهۆی بارودۆخی تەندروستی جەستەییەوە ڕوودەدەن. ئەمەش جەخت لە هەبوونی ئەو نەخۆشیانە دەکاتەوە کە بەهۆی زیندەوەرە زیانبەخشەکان و شێوازی ژیانی نا تەندروستەوە دروست دەبن. کە ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسانەی کێشەی دەروونندروستیان هەیە، مەترسی مردنی پێشوەختەیان بەهۆی کێشەی تەندروستی جەستەییەوە زیاترە بەراورد بە سەرجەمی دانیشتوان. جگە لەوەش یەکێک لە هۆکارەکانی زیادبوونی نەخۆشییە دەروونییەکان؛ نزمی و خراپی باری تەندروستی گشتییە، بەو پێیەی خەڵک سەیری ژینگەی دەوروبەری و ئەو کەسانە دەکەن کە لە دۆخێکی باشی ژیاندا نین، کە ئەمەش کاریگەری لەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و کارلێککردنەکان و تەندروستی دەبێت.  پێویستە نەخۆشی دەروونی، وەک کێشەیەکی تەندروستی گشتی هەژمار بکەین، چونکە کاریگەری لەسەر شێوازی ژیانی کەسەکە و خۆراک و تەندروستی جەستەیی هەیە. هەروەها ئەو کەسانەی کە گرفتی بارگۆڕانی دەروونییان هەیە، ئەگەری هەیە زیاتر تووشی کاری نائاسایی بن لە کۆمەڵگادا. بۆ نموونە بەپێی ڕاپرسییە نیشتمانییەکەی ساڵی 2022 ی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بۆ ماددە هۆشبەرەکان و تەندروستی، 52.9%ی ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی دەروونی قورس بوون و 43.9%ی ئەو کەسانەی هەر نەخۆشییەکی دەروونی دیکەیان هەبووە، لەو ساڵەدا ماددە هۆشبەرە نائاساییەکانیان بەکارهێناوە بەراورد بە 20.6%ی ئەو کەسانەی، کە نەخۆشی دەروونییان نەبووە.

### پەرەپێدانی تەندروستی گشتی

تەندروستی پێویستی بە پەیوەستکردنی بە کولتوورەوە هەیە، چونکە تێگەیشتن لەو سیاسەتانە زیاد دەکات، کە پسپۆڕانی تەندروستی بۆ کولتوری ئەو کۆمەڵگەیە دایاناوە. ڕەچاوکردنی کولتور و ڕۆشنبیری، لێکتێگەیشتن لەنێوان پزیشکان و پسپۆڕانی تەندروستی لەگەڵ نەخۆشەکان و خێزانەکانیان زیاد دەکات بۆ دابینکردنی چاودێرییەکی گونجاو. لە ئەنجامدا، ڕەچاوکردنی کولتوور و تەندروستی کاریگەری لەسەر دەرئەنجامی دۆخی تەندروستی کۆمەڵگا و ئاستی پسپۆڕان هەیە. هەبوونی ئاماژە و زانیاری لەبارەی کولتوورەوە، گەشەسەندنی تەندروستی گشتی زیاد دەکات، کە ئەمەش وادەکات هۆشیاری و ڕێبەری ڕێنمایی لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتی کاریگەرتربێت. بە دیوێکی تردا کۆمەڵگا ئامادە دەبێت بۆ هەر قەیران و پێشهاتێکی تەندروستی گشتی. بەگوێرەی نوسینێکی (حاتم القسە)، شارەزا لە بواری کولتوور و کۆمەڵگا، ئەو کۆمەڵگایانەی کە سەرمایەی مەدەنی بەهێزیان هەیە، سەرکەوتووترن لە کردەوەی بە کۆمەڵدا و کەمتر پێویستیان بە چاودێری هەیە، و دەستپێشخەری خۆبەخشانەی زیاتریان هەیە بۆچارەسەری کێشە و گرفتەکان. بۆ نموونە بەگوێرەی ماڵپەڕی ScienceDirect، لە ئیتاڵیا، لەو شوێن و ناوچانەی کە دانیشتوانەکەی سەرمایەی مەدەنی(Civic Capital Initiatives) بەرزتریان هەیە، دەستپێشخەری زیاتریان بۆ چارەسەرکردنی پەتای COVID-19 هەیە. زاناکان مەزەندەیان کردووە ئەگەر هەموو شوێنەکانی وڵات سەرمایەی مەدەنی بەرزی هەبوایە، مردن بەهۆی

کۆڤیدەوە نزیکەی 60% کەمتر دەبوو. لێرەوە، پێشکەشکردنی ڕێنمایی کۆمەڵایەتی کاریگەر و بڵاوکردنەوەی هۆشیاری، دەتوانێت سەرمایەی مەدەنی ئەو کۆمەڵگەیە زیاد بکات و دابەزینی ئاستی خزمەتگوزاری و ئەنجامی نێگەتیڤی پەیوەست بە تەندروستی گشتی کەم بکاتەوە.

## کۆتایی

لە کۆتاییدا دەکرێت بڵێین؛ پەیوەندی نێوان (کولتوور و تەندروستی گشتی) ئاڵۆزە و هاوکات بە قووڵی ئاوێتەی یەکتربوون. جێکردنەوە و تێکەڵکردنی بەها و پراکتیکە کولتوورییەکان لە سیستەمی چاودێری تەندروستیدا، دەتوانێت دەرئەنجامە ئەرێنییەکانی تەندروستی گشتی بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز بکاتەوە. هەروەك بیروباوەڕ و تایبەتمەندییە کولتوورییەکان کاریگەرییان لەسەر ڕەفتارە تەندروستییەکان، گواستنەوەی نەخۆشییەکان و پابەندبوون بە ڕێوشوێنەکانی تەندروستی گشتی هەیە. بە دانان و کارکردن لە چوارچێوەی ئەم فۆرمە کولتوورییانەدا، دەستپێشخەرییەکانی تەندروستی گشتی دەتوانن کاریگەرتر و بەردەوامتر بن. پەتای COVID-19 جەختی لە گرنگی سەرمایەی مەدەنی بەهێز و ستراتیژییەکانی تەندروستی گشتی ئاگادارکراوی کولتووری کردووەتەوە، ئەوەش دەریخستووە، کە ڕێبازە گونجاوە کولتوورییەکان دەتوانێت ببێتە هۆی دەرئەنجامی تەندروستی باشتر و کۆمەڵگەی خۆڕاگرتر. تێگەیشتن و بەکارهێنانی زەمینەی کولتووریی زۆر گرنگە بۆ باشترکردنی تەندروستی گشتی و دڵنیابوون لەوەی کە دەستێوەردانەکانی تەندروستی، هەم ڕێزدارن و هەم کاریگەر.

سەرچاوەکان:


Tulane University. (2021). *"Understanding Mental Health as a Public Health Issue"*. Retrieved from https://publichealth.tulane.edu/blog/mental-health-public-health/

National Library of Medicine. (2022). *"The Potential Impact of a Public Health Approach to Improving the Physical Health of People Living with Mental Illness"*. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9516962/

World Health Organization (WHO). (2016). *"Epidemic and pandemic-prone diseases Avian influenza A(H5N1)"*. Retrieved from https://www.emro.who.int/pandemic-epidemic-diseases/avian-influenza/avian-influenza-ah5n1-update-31-march-2016.html

ScienceDirect. (2021). *"Asocial capital: Civic culture and social distancing during COVID-19"*. Retrieved from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047272720302061