سەندیکای یەکەمین کۆنفرانسی زانستی تەندروستی خۆی سازدا

سەندیکای کارمەندانی تەندروستی کورد لە ئەوروپابە هاوکاری ڕێکخراو و هێزە سیاسیەکانی شاری لینشۆپین لە سوید لە ڕۆژی ٢٠٠٩-٠٢-٠٧ دا یەکەمین کۆنفرانسی زانستی تەندروستی خۆی سازدا. ئەم کۆنفرانسە یەکێکە لە کارو چالاکیەکانی سەندیکا کە لە زنجیرە سیمینارێك پێکهاتبوو بۆ پێشکەشکردنی چەندین بابەتی تەندروستی فیزیکی، دەروونی و کۆمەڵایەتی. بە ئامادەبوانی کوردێکی زۆری ئەو شارەو چەندین کوردی تر کە لە شارەکانی تری سویدەوە هاتبون.

بەڕێز هێلێن قاسم نەزەر وەك بەرپرسیاری خول و چالاکیەکانی شاری لینشۆپین باسێکی کورتی سەبارەت بە چۆنیەتی پشتیوانی دەزگا حکومیەکانی سویدی کرد بۆ کارو چالاکی بێگانەکان، کە ئەم کۆنفرانسەی بەیەکێك لە گەورەترین و سودمەندترین چالاکی ناوبرد کە وڵاتی سوید زۆر هاوکاری لەم جۆرە کۆنفرانسانە دەکات.
بەڕێز ئازاد قەزاز کە لە هۆڵەندەوە میوان بوو بابەتێکی زۆر بەپێزی سەبارەت بە منداڵی کوردو ئاکامی جەنگەکان پێشکەش کرد، ناوبراو چەندین نمونەی باسکردو باسی لە هەندێ نەخۆشیەدەروونیەکان کرد کە منداڵان دووچاری بوونەتەوە وەك ترس و پۆست تراوما.

بە ڕێز هەڵمەت ئەمین باسێکی سەبارەت بە هەناسەدانی تەندروست پێشکەش کرد کە لە ڕێگەی هەناسەدانی بە ئاگایانەوە دەتوانیت باشترین و ئارامترین جەستەو دەروونت هەبێت. ناوبراو چەند تەکنیکێکی بە پراکتیکی بە ئامادەبوان کرد.

بەڕێز عەبدوڵا تۆفیق سترێس و کاریگەری سترێس و هۆکارەکانی بە باسێکی چڕ پێشکەش کرد لە پاشاندا چەندین نمونەی بەرچاوی خستەڕو کە مرۆڤ ڕۆژانە دووچاری دەبێتەوە. ناوبراو بە گرنگی زانی کە مرۆڤ دەبێت ئاگای لەو سیگناڵانەبێت کە بەلەش و بیرکردنەوەکانی دەدرێت لەکاتی سترێسدا/ گرژبوونی دەروونی. ئەوەی شایانی باسە ڕاهێنانە دەروونیەکان تەکنیکی بەرچاوی هەیە بۆ تەندرووستیەکی باشترو بەرەنگاربونەوەی سترێس.
بەڕێز نیاز جوجە بابەتێکی بەپێزی سەبارەت بە نەخۆشیەکانی سك و ڕیخۆڵەکرد. ناوبراو ناوی چەندین دەرمان و چارەسەری سروشتی بۆ ئەو جۆرە ئازارو نارەحەتیانە خستەڕو وە گرنگی خستەسەر خواردن و خواردنەوەی بەسود و پارێز لە هەندێ خواردن و فشارەدەروونیەکان.

بەڕێز پەرێز عەبدولستار لە باسەکەیدا تیشکی خستەسەر تەندرووستی فیزیکی، دەروونی و کۆمەڵایەتی. لەم باسەدا زۆر گرنگیدا بە جوڵەی مرۆڤ و بوونی کارێك یان سەرقاڵبوون بە پیشەیەك.

له کۆتایدا مێزگرتێك سازدرا بۆ هەموو سیمینارگێڕان و ئامادەبوان پرسیارەکانی خۆیان ئاراستەی کەسی مەبەست کرد بۆ وەڵامدانەوە.
ئەوەی شایانی باسە ئامادەبوان زۆر بەتاسەوە بوون بۆ باس و بابەتەکان وە هیوایان خواست کە نمونەی لەم جۆرە چالاکیانە زۆرتربێت و سەرکەوتنیان بۆ کارەکانی سەندیکای کارمەندانی تەندروستی کورد لە ئەوروپا خواست.

سەندیکای کارمەندانی تەندروستی کورد لە ئەوروپا.