



پهیمانامه‌ی مرویی و لایه‌نی هه‌ره که‌می پیه‌ره‌کان له به‌ده‌نگه‌وه‌هاتنی مرۆییانه‌دا مافی ژیان به شکۆمه‌ندی

پروژهی سفیر ده‌ستپێشخه‌رییه‌که بۆ دیاریکردن و په‌ره‌پێدانی ئه‌و پیه‌ره‌رانه‌ی که کۆمه‌لگه‌ی نیوده‌وله‌تی له پێشانه‌وه به‌ده‌م هاواری ئه‌و که‌سانه‌وه ده‌چیت که تووشی کاره‌سات هاتوون.

له ریگه‌ی ئه‌م رابه‌رنامه‌یه‌وه، سفیر کار بۆ جیهانی‌ک ده‌کات که مافی ژیان و گوزه‌رانی هه‌موو ئه‌و که‌سانه که تووشی کاره‌سات هاتوون، جێگیر بکری‌ت و کاری له‌سه‌ر بکری‌ت به‌جۆری که ریز له‌ده‌نگه‌که‌یان بگیری‌ت و په‌ره به‌شکۆمه‌ندی و ئاسایشیان بدری‌ت.

ئه‌م رابه‌رنامه‌یه ئه‌مانه له‌خۆی ده‌گری‌ت:

- په‌یمانامه‌یه‌کی مرۆیی، چه‌ند بنه‌مایه‌کی یاسایی و ئیتیکی که رهنه‌گدانه‌وه‌ی مافه‌کانی خه‌لکی کاره‌ساتباره.
- بنه‌ماکانی پاراستن.
- پیه‌ره بنه‌ره‌تییه‌کان و لانیکه‌می پیه‌ره‌کان له چوار بوا‌ری سه‌ره‌کی ژیانپارێزی مرۆیی: داینبکردنی ئاوو ئاوو پۆ و په‌ره‌پێدانی پا‌کو‌خا‌وینی؛ ئاسایشی خۆراک و خوارده‌نپێدان؛ په‌نا‌گه و نشینگه‌و که‌ره‌سته ناخۆراکیه‌کان؛ کرده‌ی ته‌ندروستی. ئه‌و به‌شانه ده‌ستنیسانی ئه‌وه ده‌که‌ن که پیه‌سته له به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرۆییدا چی بکری‌ت بۆ ئه‌وه‌ی خه‌لکی کاره‌ساتبار له بارێکی جێگیر و پرشکۆمه‌ندییدا ده‌ربازی بی‌ت و ببو‌ژێنه‌وه.
- رابه‌رنامه‌ی سفیر خا‌وه‌نداریه‌کی به‌رفراوانی هه‌یه له لایه‌ن کۆمه‌لێک نا‌ژانس و که‌سایه‌تییه‌وه و زمانیکی ها‌وبه‌ش پێشکه‌ش ده‌کات بۆ پێکه‌وه کارکردن له پینا‌وی کوالیتی و به‌رپرسیاریه‌تی له هه‌لومه‌رجی کاره‌سات و مملانی‌دا.
- رابه‌رنامه‌ی سفیر چه‌ند کۆمه‌له‌ ستانداردێکی ها‌وشانی خۆی هه‌یه بۆ وه‌لامدانه‌وه‌ی ئه‌و گۆرانکاریانه‌ی که له بوا‌ری مرۆییدا ده‌رکه‌وتوون.



پروژهی سفیر له سا‌لی ۱۹۹۷ له‌لایه‌ن کۆمه‌لێک ریکه‌را‌وی مرۆیی نا‌حکومی و بزوتنه‌وه‌کانی خا‌چی سوور و مانگی سووره‌وه ده‌ستی پێ‌کرد

پروژهی ”سفیر“

په‌یمانامه‌ی مرویی
و لایه‌نی هه‌ره که‌می پیه‌ره‌کانی
به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرۆییانه



پروژہی ”سفیر“



پہیمانامہی مرویی و

لایہنی ہہرہ کہمی پیوہرہکانی

بہدہنگہوہ چوونی مروییانہ





BCF
BARZANI CHARITY FOUNDATION

پڕۆژەى سفیر بە کوردی

ئەم وەرگێرانه کوردییەى پڕۆژەى سفیر پڕۆژەیه که به سه‌رپه‌رشتى دەزگای خێرخوازی بارزانی ئەنجامدراوه.

هیچ کەس و لایەنێک مافی نییه به بێ مۆله‌تى دەزگا چاپی بکاته‌وه.

سوپاسی هه‌موو ئەو که‌سانه ده‌که‌ین که به جۆریک له جۆره‌کان هاوکاربوون له وەرگێران و پێداچوونه‌وه و چاپکردنی ئەم کتێبه.

ئەپریلی ۲۰۱۸

هه‌ولێر، هه‌ریمی کوردستان-عێراق

بلاوکراوی:

پروژهی سفیر

Copyright@The Sphere Project ۲۰۱۱

Email: info@sphereproject.org

Website : www.sphereproject.org

پروژهی سفیر له ۱۹۹۷هه به دهستپیشخه‌ری گرووبی رینکخواه ناحکومیه‌کان NGO و خاچی سوور و بزووتنه‌وی مانگی سوور بۆ به‌ره‌وپیشبردنی لایه‌نی هه‌ره‌که‌می پیوه‌ره‌گه‌ردوونیه‌کان، له بواره سه‌ره‌کیه‌کانی به‌دنگه‌وه‌چوونی مرویدیا، هاتۆته‌کایه‌وه. مه‌به‌ست له رابه‌رنامه‌ی سفیر، پیشخستنی چۆنایه‌تی به‌دنگه‌وه‌چوونی مرویه‌یه له بارودۆخی کاره‌سات و ناکۆکیدا، هه‌روه‌ها پته‌وکردنی به‌رپرسیاره‌تی سیسته‌می مرویه‌یه له‌به‌رانهر ئه‌و کاره‌ساته‌ی رووبه‌رووی خه‌لک ده‌بیته‌وه. په‌یمانامه‌ی مرویی و لایه‌نی هه‌ره‌که‌می پیوه‌ره‌کانی به‌دنگه‌وه‌چوونی مرویی به‌ره‌مه‌می به‌کۆمه‌لی زۆر له خه‌لک و ئازانسه‌ ئه‌زموونداره‌کانه. هه‌ر له‌به‌ر ئه‌وه‌شه نابێ وه‌ها ببیندری که‌ ته‌عبیر له روانگه‌ی هه‌چکام له‌و ئازانسانه‌ بکا به‌ته‌نیا.

یه‌که‌مین چاپی به‌رایه‌ی ۱۹۹۸.

یه‌که‌مین چاپی ته‌واو ۲۰۰۰.

دووه‌مین چاپ ۲۰۰۴.

سیه‌مین چاپ ۲۰۱۱.

ISBN ۹۷۸-۱-۹۸۱۷۶-۹۰۰-۰۰۰

تۆماری بلاوکراوی ئه‌م ربه‌رنامه‌یه له کتیبخانه‌ی به‌ریتانی و کتیبخانه‌ی کۆنگرێسی ولایه‌ته‌یه‌گرتووه‌کانی ئه‌مریکا ده‌ست ده‌که‌وێ.

هه‌موو مافه‌کان پارێزراون. ئه‌م مادده‌یه ده‌که‌وێته‌ بن باری کۆپی رایت (مافی نووسین و بلاوکردنه‌وه)، به‌لام ده‌کرێ به‌ هه‌ر شپۆزێکی دیکه بۆ مه‌به‌ستی په‌روه‌ده‌و فێرکردن نه‌وه‌ک بۆ فرۆشته‌وه به‌ره‌م به‌پیندرێته‌وه. بۆ هه‌ر به‌کاره‌یتانێکی له‌م جۆره‌ مۆله‌تی فه‌رمی ده‌وێ، به‌لام له‌ باری ئاساییدا ده‌کرێ ده‌موده‌ست مۆله‌تنامه‌که‌ مسۆگه‌ر بێ. بۆ کۆپی رایتی هه‌لومه‌رجی دیکه، یان بۆ دووباره‌ به‌کاره‌یتانه‌وه له‌ چاپ و وه‌شانه‌کاندا، یاخود بۆ وه‌رگیران و له‌خوگرتن، ده‌بێ له‌پێشدا مۆله‌تی نووسراو له‌ لایه‌ن خاوه‌نی کۆپی رایته‌که‌وه به‌ده‌ست به‌پیندری و ده‌کرێ هه‌قده‌ست و باجه‌که‌شی به‌رده‌ست بکری.

دابه‌شکردنی پروژه‌که‌ی سفیر له‌لایه‌ن Practical Action Publishing و ئازانسه‌کان و نوێنه‌ره‌کانیته‌ له‌ جیهاندا.

Practical Action Publishing, Schumacher Centre for Technology and Development, Bourton on Dunsmore, Email: sphere@ ۶۳۴۵۰۲ ۱۹۲۶(۰) ۴۴+ Fax ; ۶۳۴۵۰۱ ۱۹۲۶ (۰) ۴۴+ ۹QZ, United Kingdom Tel Rugby, CV۲۳ practicalaction.org.uk Website: www.practicalactionpublishing.org/sphere Practical Action Publishing is the wholly owned publishing company of Practical Action and trades (۱۱۵۹۰۱۸). (UK Company Reg. No

only in support of its parent charity objectives. Designed by: , Metz-Tessy, France Printed by: Hobbs the

Printer, Southampton, United Kingdom



پيشه کی

ئەم دواچاپەي رېئەرنامەي سفېر، پەيماننامەي مرۆي و لايەني هەرە کەمي پېئوهرەکانی بەدەنگەوچوونی مرۆي، بەرهەمي هاوکاريي بەرفراوانی نېوان ئازانسەکانە.

پەيماننامەي مرۆي و لايەني هەرە کەمي پېئوهرەکان رەنگدانەوہي بېرياري گەردەپرانەي ئازانسەکانە بۆ پەرەپيدانی هەردوو لايەني کارايي هاوکارييەکانيان و بەرپرسياريتيبان لەبەرانبەر خاوەن بەرژەوہندييەکان، بەشداریيکردنە لە چوارچيۆيەکی کردەيي بۆ بەرپرسياريتيبەکە.

هەلبەتە پەيماننامەي مرۆي و لايەني هەرە کەمي پېئوهرەکان ري لە سەرھەلانی قەيرانی مرۆي ناگرن، هەرەها ناشتوانن بەر بە ژان و ناسۆري ئادەمیزاد بگرن. وپرای ئەوہش، ئەوہي ئەم پەيماننامەيە پيشکەشي دەکا، دەرفەتیکە بۆ بەرفراوانکردنی هاوکاري بەو مەبەستەي کە ئەو خەلکەي گيرۆدەي کارەسات بوو، بەشيۆيەکی جياوازتر بۆي.

لە بنەچەوہ پېئوهرەکانی سفېر کە بۆ کۆتايي نەوہدەکان دەگەرپتەوہ، وەک دەستپيشخەرييەکی گرووي رېکخراوہ مرۆيە ناھکومييەکان و خاچي سوور و بزووتنەوہي مانگی سوور بووہ، ئیستا وەک ديفاکتۆيەکی پېئوهرەکان بۆ بەدەنگەوہچوونی مرۆي لە سەدەي ۱۵۲۱ جيبەجی دەکري.

هەر بۆيە، وشەي پېزانين دەبې بدرپتە هەموو ئەوانەي کە ئەم کارو ئەرکەيان بەجیکەياندووہ.



جۆن ديمەرەل

بەرپۆبەري پرۆژە



تۆن فان زوتفن

سەرۆکی ئەنجومەنی بەرفراوانی سفېر

پیزانین

پیداچوونه وه ی ریبه نامه ی سفیر پیواژۆیه کی به رفراوان هاوکار و پر راویژ بووه، به گویره ی ئەو که سانه ی له سه رانسه ری جیهاندا به شدارییان تیدا کردووه، ژماره که یان یه کجار زۆر بووه و له ژمار نایه ن. پرۆژه که ی سفیر پیزانینی بو ئەو به شداری و هاوکاری به رفراوانه ی تاک و ریکخراوه کان هه یه، که بو په ره پیدانی پرۆژه که کردوو یانه.

پیواژۆی پیداچوونه وه ی ریبه نامه که له لایه ن گروویپکه وه رینوینی کراوه، که جهختیان کردووه ته سه ر خاله ته کنیکیه کانی په پیماننامه که و سه رجه م بابه ته کانی ناواخن، ئەمه ش له لایه ن که سانیکی لیزان سه باره ت به پرسه کان، که هه مووشیان پسپۆری بواره که ن، کراوه، ئەوسا چ له ریکخراوه مرۆبیه کان هیندرابن یاخود راسته وخۆ به کارخرا بن، ئەمه شیان به ند بووه به ئاستی کاره به رجه سته کراوه که. راویژکاران رینوینی پیداچوونه وه ی توخمه په یوه ن دیداره کانی سه رجه م ریبه نامه که یان کردووه، ئەمه ش خوازیاری کاریکی نوینی جه وه هری بووه. ئەگه ر له ده قه که دا به ده ر له مه نه هاتبی، ئەمه لیستی راویژکاره کانه.

په پیماننامه ی مرۆی:

جیمس دارسی، ماری پیکارد، جیم بیشۆپ (ئینته ره ئه کشن)، کلیر سمیس (کئیهر ئینته رناشیونال) و یقۆنا کلینمان (IFRC).

به ماکانی پاراستن: ئید سخینکنییخ فان میرۆپ (ICVA) و کلاودینه هاینی دییل. پتۆه ره بنچینه ییه کان: پیتا ساندریسۆن و سارا داقدیسن.

به نده ته کنیکیه کان

- پرسى ئاو، ته ندروستى گشتى (ئاوى شار و ئاوى زېراب) و گرنگيدان به پاكوخواينى: نيگا بازيزه وى ليگيسه (Oxfam GB)
- ئاسايشى خۆراك و خواردن:
- خواردن: سوزان سپرستانس (منالپاريزى ئينگلستان)
- ئاسايشى خۆراك و گوزه ران: ديفرينگ فيللى (ئه ككشن كوئترى لا فاييم)
- باربووى خۆراك: پاول تزنبول (WFP) و والتهر ميدلتن (وۆرلد فيژن ئينته رناشيونال)
- په ناگه، نشينگه و كه له په له ناخۆراكيه كان: گراهام ساندهرس (IFRC)
- كرده ي ته ندروستى: ميسفين تيكو (وۆرلد فيژن ئينته رناشيونال)

بابه ته گشتيه كان:

مندالان: مۆنيكا بلۆمستروم و ماری مۆرس (هه ردووكيان له مندالپاريزى سوید)
ته مه نداره كان: گجۆ وپلس (هیلپ ئه یگ ئینته رناشیونال)
كه سانى په ككه وته: ماریا كیت (مه له بندى لیۆناردۆ شاسپر بۆ په ككه وته یی و په ره پیدان)

چىندەر: شىۋېھان فۆران (IASC پرۆژەى جىن كاپ)

پرسە دەروونىيەكان: مارك فان ئومەرن (WHO) و مايك وىسلس (زانكۆى كۆلۇمبىيا)

HIV و ئايدىز: پاول سىپىگل (UNHCR)

ژىنگە، گۆرۈنى كەشۋەھەوا و كەمكىدەنەھەى مەترسى كارەساتەكان: ئەنىتا فان بىردا

(WWF) و نىگل تىمنس (كرىستىان ئىيد)

پىنەره باۋەرەكانى سفىر

- خويىندن و پەرورەدە: جىنىفەر ھۆفمان و زفىتۆمىرا لاوب (ھەردووكيان لە
(INEE)

- ئازەلدارى: كاتى واتسن (LEGS)

- بوۋزانەھەى ئابوورى: تراسى گىرستل و لاورا مايسنەر (ھەردووكيان لە نىتوۋركى
(SEEP)

شارەزاىان:

بوۋزانەھەى بەرايى: ماريا ئۆلگا گۆنزاليس (UNDP-BCPR)

رىكخستنى خىۋەتگا و بەرپۆەبردنى: گىلان دورن (IRC)

بەرنامەى ھەوالەكردن بەكاش: نوپەر كە كرېتلى (ھاوكار لە نىتوۋركى فىركردنى بەكاش)

وېراى ئەمانە راوېژ بە ژمارەيەك لە كەسانى تايپەتەند بە بوارى ناوېژى مەدەنى- سەربازى،
كىشە ھەستيارەكان و نشىنگەى شارستانى كراۋە.

گروپى كار و گروپى ئاماژە بۆ تىشك خستتە سەر خالەكانى ئەم كارە دامەزراپوون؛
لەكاتىكدا پرۆژەكەى سفىر بە بەشدارى ئەو جۆرە كەسانە دەزانن، ھەرچەندە ناۋى

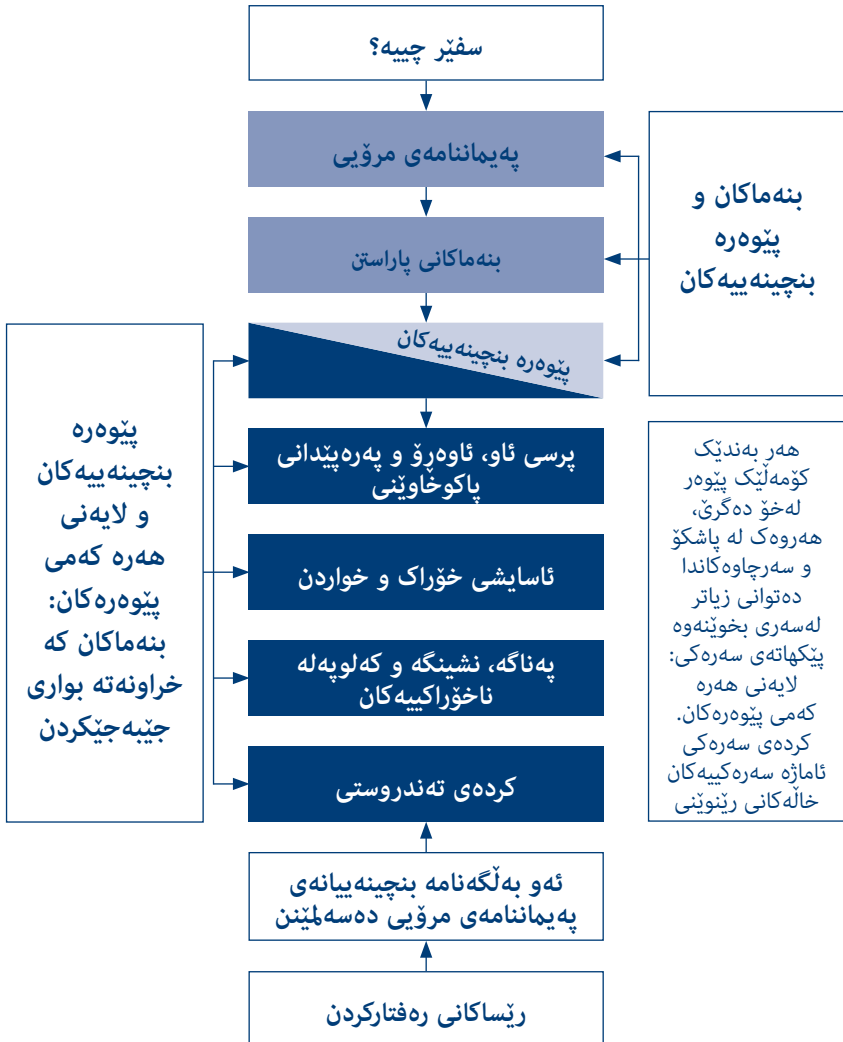
تا که کان لیره دا نه هیندراون. له گه ل ئه وه شدا لیستی ته واوی ناوی به شدار بووه کانی گرووپی کار و گرووپی ئاماژه، ده کری له مالپه ری سفیر بدۆزریته وه: www.sphereproject.org ده سته ی دارپژه ران (نووسه ران): گرینی، سو پیفته ر، دایشید ویلسن. وۆرکشۆپی پیداجوونه وه ی ئاسانکاری: راژا یاراه. پسپۆری چاودییری و خه ملاندن: کلاودیا سخینیده ر، SKAT

ناوه پړوک

لاپه په کان

- iii سهره تا
- iv پېژانين
- ۳ سفیر چپيه؟
- ۱۷ په پيمانامه ی مروی
- ۳۲ بنه ماکانی پاراستن
- ۴۷ پيوه ره کانی پاراستن
- ۷۷ لایه نی هره که می پيوه ره کان له دابینکردنی ئاو، ئاوه پړو و په ره پیدانی پاکو خاوتینی
- ۱۳۹ لایه نی هره که می پيوه ره کانی ئاسایشی خوراک و خواردن
- ۲۳۷ لایه نی هره که می پيوه ره کان له په ناگه و نشینگه و ناخوراکیه کان
- ۲۸۵ لایه نی هره که می پيوه ره کان له کرده ی تندرستییدا
- ۳۵۷ پاشکوکان
- ۳۵۸ پاشکوئی ژماره ۱ به لگه ی سهره کی که په پيمانامه ی مروی ده سه لمینئ
- پاشکوئی ژماره ۲ ریساکانی ره رفتارکردن بو بزووته وه ی خاچی سووری تیوده وله تی و مانگی سوور و
- ۳۶۹ ریکخواه نا حکومیه کان (NGOs) له فریا که وتنی کاره ساته کاند
- ۳۷۸ پاشکوئی ژماره ۳ کورتکراوه کان

به شه کانی ریبه نامه



ٲايا سفير چيه؟



سفیر چیه؟

پروژهی سفیر و ربه نامه که ی به به هنده لگرتنی چؤنايه تی و به برسیاره تی له به ده نکه وه چوونی مرؤی ناسراون. به لام تاخو له بنه رته دا پروژهی سفیر چیه؟ آیا فلهسه فه و ریتازه که ی چیه؟ تم ربه نامه یه چؤنه و له پیناوی چیدایه؟ آیا له بواری ره فتاری کاری مرؤیدا، چ پینگه یه کی هه یه؟ کن ده توائی ئه و ربه ره و له چ کاتیکدا به کاری بهیئی؟ تم به نده هه ولی ئه وه دده و لامی ئه و برسیاره جه وه ریه انه بداته وه. له وهش زیاتر، ربه نامه که ورده کاری و روونکرده وهی چؤنیه تی به کارهیتانی له گه ل ئه وهی چؤن تۆ یان ریکخواه که ت بتوائی راده ی هه ره که می پتوره کانی سفیر په رپه و بکه ی، تیدایه.

فلهسه فه ی پروژهی سفیر: مافی ژیان به شکومه ندییه وه

پروژهی سفیر، یان سفیر له ۱۹۹۷ دا به ده سپیشخه ری گروپی ریکخواه ناحکومیهی مرؤیه کان (NGO) و بزوتنه وهی خاجی سووری نیوده وه لته تی و مانگی سوور هاوتته کایه وه. مه به سستی سه ره کیان به ره و پشپردنی چؤنیه تی کارو کرده وهی به ده نکه وه چوونه له کاتی لئقه ومان و ناماده سازه یه بو به برسیاره تی هه لگرتن. ئه وان فلهسه فه ی سفیر یان له سه ر دوو بریای بنچینه یی دامه زاننده وه: یه که مینان؛ ئه وان ه ی له کاتی کاره سات و پیکدادان و ملاملایکاندا توشی باری لئقه ومان بوونه ته وه و مافی ژیانکی شکومه ندانه یان هه یه، هه ره له به ره ئه وه شه مافی کومه کپیکردنیان هه یه، دووه میشیان؛ هه موو هه نگاویکی پیویست بندری بو ئه وهی ئه و باره ی ژان و ناسوره ی له دهره نجامی لئقه ومان و کیشه و هه رادا رووبه روویان ده بیته وه، له سه ر شانیان سووک بکری. له هه ول و کوششیشدا بو پشتگرتنی تم دوو بیروباوه ره ش، پروژهی سفیر چوارچویه یه کی بو په پیمانامه ی مرؤی دارشتووه. لایه نی هه ره که می پتوره کانی شی وه ک کیلی پاراستنی ژیان ناساننده وه، هه موو ئه مانه ش له چوار به نده ته کنیکیه کانی تم ربه نامه به دا ره نگیان داوه ته وه که ئه مانه ی خواره وهن: دابینکردنی ئاو، ئاوه رۆ و په رپیدانی پاکخواینی؛ ئاسایشی خوراک و خواردن؛ په ناگه، نیشه جیکردن و که لوپه لی ناخوراکی و کرده ی ته ندروستی. هه رچی پتوره بنچینه یه کانن، پتواؤؤ (پروسیس) ی ستانداردن و به سه ر هه موو به نده کاندایه جیده بن.

لایه نی هه ره که می پتوره کان، پتوره رگه لیکن که له سه ر بنه مای به لگه رۆنراون و نوینه رایه تی کۆده نگیه کی گشتی که رته به رفروانه کان ده کن له باشتین ئه زمونی به ده نکه وه چوونی مرؤیدا. کارو کرده وهی بنچینه یی، ئاماژه و ئاراسته ی بنچینه یی و تبیینیه کانی ربه نامه (له به ندی خواره ودا هاوتوه، چؤن پتوره کان به کارده هیتندری، باسیان لئوه کراوه) که یاره ی هه ره پتوره یکن، ریتوینی خویان له گه لدايه، چؤن پتوره که ده سه به ر بکری و به دی بهیتری.

لایه نی هه ره که می پتوره کان وه سفی ئه و هه لومه رجه ده کا، که له هه ر کاردانه وه به کی مرؤیدا به دی بی، بو ئه وهی ئه و خه لکه ی رووبه رووی لئقه ومان بوته وه، مینن و بارودوخه که شیان له بن ره وشیکی جیگیر و شکومه ندا تپه رینن. به شدار پیکردنی خه لکی گیرۆده بوو به کاره سات و لئقه ومان له پرۆسه ی راویژکردندا له ناو جه رگه ی فلهسه فه ی سفیردايه. له به ره نجامدا تم پروژه یه کیکه له هه ول به که مه کانی ئه وه ی پیده لین ده سپیشخه ریه کانی چؤنايه تی و به برسیاره یه تی (Q&A).

په‌یمانامه‌ی مرۆبێ و لایه‌نی هه‌ره که‌می پێوه‌ره‌کان به‌یه‌که‌وه وه‌ک رێبه‌رنامه‌یه‌ک ب‌لاوده‌کرێته‌وه، ئەمه‌ی تێستاش له‌به‌رده‌ستدایه، دواترین به‌ره‌مه‌یانه. رێبه‌رنامه‌ی سفیر بۆ نه‌خشه‌دانان، بۆ جێبه‌جێکردن، بۆ چاودێری و هه‌لسه‌نگاندن له‌ماوه‌ی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرۆبیدا داندراوه. هه‌روه‌ها له‌هه‌مانکاتیشدا که‌ره‌سته‌یه‌کی کاریگه‌ریشه، له‌کاتی دانووستانکردن له‌گه‌ڵ ده‌سه‌ڵاتداراندا بۆ بواری مرۆبێ و ده‌ستکه‌وتنی سه‌رچاوه‌کان. له‌وه‌ش زیاتر، رێبه‌رنامه‌که‌ بۆ چالاکیه‌کانی ئاماده‌کاری بۆ کاره‌ساته‌کان و دارشتنی پلانی له‌ناکاو گرنگه‌ چونکه، به‌خشه‌ره‌کان هه‌رچی زیاتر ئەو ستانداردانه‌ ده‌خه‌نه ناو داخوازییه‌کانی ئەو رییۆترکردنه‌ی که‌ داوای ده‌کهن.

له‌به‌رته‌وه‌ی رێبه‌رنامه‌که‌ بۆ خاوه‌نداریتی یه‌ک ریکخراو ناگه‌رێته‌وه، بۆیه له‌سه‌ر ئاستی که‌رتی مرۆبێ به‌گشتی به‌ به‌رفراوانی په‌سندکراوه. ئەمه‌ش بووه یه‌کێ له‌ ناسراوترین و دانپێدانراوترین پێوه‌ر له‌سه‌ر ئاستی تێونه‌ته‌وه‌ییدا و بۆ به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرۆبێ وه‌ک ئامرازێکی هاوکاری و په‌یوه‌ندیش له‌نیو ئازانسه‌ تێوخۆبیه‌کاندا به‌کارده‌هێندری.

یه‌که‌مین جاریش رێبه‌رنامه‌که‌ له‌ ساڵی ۲۰۰۰دا چاپکرا، له‌ ۲۰۰۳شدا چاوی پێداخشیندرایه‌وه. له‌ ۲۰۰۶-۲۰۱۰شدا دیسان هه‌موار کرایه‌وه. له‌ هه‌ر یه‌ک له‌ پێواژۆی ئەو چاوپێداخشاننده‌وانه‌دا، به‌ مه‌ودایه‌کی به‌رفراوان کاری راویژکاری هاته سه‌رخه‌ت، که‌ له‌نیواندا ژماره‌یه‌کی زۆری ئازانسه‌کان، ریکخراوه‌کان و تاکه‌کان بوون به‌ حکومه‌ته‌کان و ئازانسه‌کانی نه‌ته‌وه یه‌کگرتوه‌کانیشه‌وه.

له‌پراستیدا به‌کارهێنه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی رێبه‌رنامه‌ی سفیر، ئەو جێبه‌جێکارانه‌ن که‌ له‌ نه‌خشه‌دانان، له‌ ریکخه‌ست و جیه‌جیکردندا له‌ بواری به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرۆبیدا به‌شدارن. ئەمه‌ش ستاف و خۆبه‌خشه‌کانی ئازانسه‌ مرۆبیه‌ خۆجێی و نیشتمانیی و تێونه‌ته‌وه‌یه‌یه‌کان ده‌گرێته‌وه. له‌ جوارچێوه‌ی فەند به‌پیداکردن، ئاماده‌کردنی پێشینیازی پروژه‌شدا زۆر جارن ئامازه‌ به‌ لایه‌نی هه‌ره که‌می پێوه‌ره‌کان ده‌کری.

ئەگه‌ره‌کانی تریش، وه‌ک حکومه‌ت و ده‌سه‌ڵاتی خۆجێی، که‌رتی سه‌ربازی و تایه‌تی، ئەوانیش هان ده‌درێن رێبه‌رنامه‌ی سفیر به‌کاربهێنن. ده‌کری بۆ رێنۆینیکردنی کاره‌کانیان شتیکی له‌کبه‌خش بێ، هه‌روه‌ها ده‌کری کۆمه‌کیشیان بکا به‌تایه‌تی له‌ تێگه‌یشتنی پێوه‌ره‌کان، ئەو پێوه‌ره‌نای که‌ ئەو ئازانسه‌ مرۆبیه‌نای ئەوان کاریان له‌گه‌ڵ ده‌کهن، به‌کاریان ده‌هێنن.

رێبه‌رنامه‌که: ره‌نگدانه‌وه‌ی به‌هاکانی سفیره

پێکهاته‌ی بونیادیی رێبه‌رنامه‌که‌ ره‌نگدانه‌وه‌ی ئامانجی سفیره‌ بۆ له‌نگه‌رگرتنی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرۆبێ له‌سه‌ر پێگه‌یه‌کی مافخوازانه (Rights-based) و ئاراسته‌یه‌کی به‌شدارانه‌دا (Participatory).

په‌یمانامه‌ی مرۆفدۆستانه، بنه‌ماکانی پاراستن و پێوه‌ره‌ بنچینه‌یه‌کان

په‌یمانامه‌ی مرۆبێ، بنه‌ماکانی پاراستن و پێوه‌ره‌ بنچینه‌یه‌کان، پێگه‌ راسته‌که‌ی سفیر و به‌سه‌نته‌ر زانینی خه‌لک و لێوه‌ نزیکیبونه‌وه‌یان بۆ به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرۆبێ ده‌رده‌خا. ئەوان جه‌خه‌نده‌که‌نه‌وه له‌ سه‌ر بایه‌خی به‌شدارپێکردنی خه‌لکه‌ لێقه‌وماوه‌که‌ و ده‌سه‌ڵاتدارانی خۆجێی و نیشتمانی له‌ هه‌موو قۆناخه‌کانی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرۆبیدا. بنه‌ماکانی پاراستن و پێوه‌ره‌ بنچینه‌یه‌یه‌کان هه‌ر له‌ سه‌ره‌تای ده‌ستپێکی رێبه‌رنامه‌که‌دا پێکه‌وه‌ کۆکراونه‌ته‌وه، بۆ ئەوه‌ی خۆ له‌ دووباره‌بوونه‌وه‌یان له‌ هه‌ر به‌ندێکی ته‌کنیکیدا بپاریژین. به‌کارهێنه‌رانی سفیر به‌ خودی شاره‌زا تایبه‌ته‌نده‌کانیشه‌وه له‌ بواریکی ته‌کنیکی دیارکراودا، ده‌بێ وه‌ک به‌شێکی دانه‌پراوی به‌نده‌کانی ئەم رێبه‌رنامه‌یه‌ چاویان لێ بکه‌ن.

چه‌قی بازه‌ی رێبه‌رنامه‌که، په‌یمانامه‌ی مرۆبیه (له‌ باشکۆی ژماره‌ به‌کدا لیستیک به‌لگه‌نامه‌ی سه‌ره‌کیی سیاسی و یاسایی له‌ لاپه‌ره‌ ۳۵۵ دایه). ئەمه‌ش پاشخانی ئیتیکی و یاسایی بنه‌ماکانی پاراستن و لایه‌نی هه‌ره

که می پتوهره بنچینه یه کانه، که وه ک ریکاری دروستی به کرده وه سه لماندویه تی. ئەمه ش راگه به ندراوی ماف و یاسا جیگیرکراوه کان و بروا و پابه ندییه هاوبه شه کانی ئازانسه مروییه کانه، هه مووشیان له بنه ما هاوبه شه کان، له ماف و ئه رکه کاندایه کده گرنه وه. ئەمه شیان له سه ر بنه مای مرویانه تی و بایه خی مرویانه دامتوستی دامه زراوه که مافی ژبان به شکومه ندی، مافی پیگه بشتنی کومه کی مروی و مافی پاراست و ئاسایش له خوده گری. ههروهه په پیماننامه که جهخت له سه ر بایه خی بهرپرسیاریتی ئازانسه کان له ئاست کومه لگه لایقه وماوه کان ده کاته وه. پتوهره بنچینه یه کانه و لایه نی هه ره که می پتوهره کان، ره نگدانه وهی ئەو بنه ما و ئه رکانه ن له بواری جیه جیکردندا.

په پیماننامه ی مروی، ئەوه روون ده کاته وه، که بۆچی هه ردوو پرسی هاوکاری و پاراستن له کرده ی مروییدا کۆله گی سه ره کیین. بۆ زیاتر له سه ر رویشتنی لایه نی پاراستن و پیشخستن، ئەم ریه رنامه یه کومه لیک بنه مای پاراستنی له خو گرتوه، که چه ند بنه ما و مافیکی یاسایی ناو په پیماننامه که وه رگیژان بۆ ستراتیژ و کرده وه گه لیک که ده بێ له روانگه ی پاراستنه وه له بواری پراکتیکی مروییه وه، ریه رنیان بکری. پاراستن به شیکی بنه رته یه له به شه کانی کارو کرده ی مروی و بنه کامانی پاراستن بۆ ئەوه ن، بهرپرسیاریتی ئازانسه مروییه کان له سه نگی مه حه ک بدری، به وه ی کار و چالاکیه کانیان گرنگی به وه هه ره شه جدیانه بدن، که به گشتی خه لکی لایقه وماوه له کاتی کاره سات و پیکدادانه کان رووبه پروویان ده بیته وه.

ده بێ هه موو ئازانسه مروییه کان دنیابن له وه ی کرده وه کانیان هه یچ ئازاریک به خه لکه لایقه وماوه که ناگه یه نی (یه که مین بنه مای پاراستن؛ ده بێ ئەو چالاکیانه ی ئەوان به سوود و قازانجی ئەو خه لکه بشکیته وه که تووشی خراپترین بار بوونه ته وه و له باریکی ناسک و مه ترسیدان - بنه مای دووه می پاراستن)؛ ده بێ ئەوان به شدارین له پاراستنی ئەو خه لکه ی رووبه رووی توندوتیژی و به دره فتراری دیکه ی مروی ده بنه وه (سه په مین بنه مای پاراستن) و ئەوان یارمه تی ئەو خه لکه لایقه وماوه بدن له وه به دره فترایه ی له گه لیان کراوه و تا بیته وه سه رخۆیان (چواره مین بنه مای پاراستن). روۆ و بهرپرسیاریتی ئازانسه مروییه کان له پاراستن به گشتی و به پله ی دیکه بهرپرسیاریتی یاسایی ده ولت یان ده سه لاته په یوه ندیداره کانه. زۆر جارن پاراستن ئەوه شه ده گریته وه، که بهرپرسیاریتی به بیر ده سه لاتداران به یندریته وه.

پتوهره بنچینه یه کانه یه که مین کومه له پتوهری لانی که من و پتوهره کانی دیکه ریه دیان ده که ن، چونکه ئەوان باس له گرنگی پیواژۆکان و ریاژه پیروکراوه کان ده که ن له کاتی به ده ننگه وه چوونی مروییدا، به شیوه یه ک که به ده مه وه چوونیکاری کارا بیته. جه ختکردنه وه له سه ر توانست و کارایی ئەو به شداربووانه ی که به هۆی کاره سات و مملاتیوه زه ره مه ندبوون، لیکدانه وه و تیگه یشتنیک گشتگیر بۆ پیوستیه کان و کۆنتیکسته کان، هاوکاریه کی کارای ئازانسه کان له گه ل به کتری، پابه ندبوون به به رده وای خوچاککردن و به وه پیشبردنی ئاستی کارکردن، کومه لیک کارمه ندی فریاگوزاری راهیتره و پشتگیریکرا، ئەمانه هه موویان بۆ گه یشتن به ئامانجی پتوهره ته کنیکیه کان بنه رته ین.

بنه ماکانی پاراستن و پتوهره بنچینه یه کانه هه ره له سه ره تایی په پیماننامه که دا گروپیکاری هاوکار و په یه که وه ن، ئەمه ش بۆ ئەوه ی خویمان له دووباره بوونه ویان له هه ره به ندیکه ته کنیکیدا پارێزین. ئەم پتوهرانه بۆ کارو چالاکیی مرویانه زۆر بایه خدارن، هه ره ده بێ به به گرئدراوی له گه ل به نده ته کنیکیه کان به کار به یندرین. ئەمانه زۆر گرنگ بۆ گه یشتن به مه به ستی پتوهره ته کنیکیه کان، ئەمه ش هه مووی به گیانی چۆنایه تی و بهرپرسیاریتی له به رانه ر خه لکی لایقه وماوايه.

پيوهره بنچينه‌يه كان و لايه‌ني ههره كه‌مي پيوهره كان له چوار به‌نده ته‌كنيكيه‌كاندا:

پيوهره بنچينه‌يه‌يه كان و لايه‌ني ههره كه‌مي پيوهره كان ميتود و ريچكه‌ي داناني به‌رنامه و ههر چوار كومه له چالاكويه كاني پاراستني ژيان ده‌گره‌نوه: داينكردي ئاو، ئاوه‌رۆ و به‌ره‌پيداني پاكوخاويني؛ ئاسايشي خوراك و خواردن؛ په‌ناگه، نشينگه و كه‌لوپه‌له ناخوراكويه كان؛ له‌گه‌ل كرده‌ي تهن‌دروستي.

چون نه‌و پيوهرانه به‌كارده‌هيندريين؟

پيوهره بنچينه‌يه‌يه كان و لايه‌ني ههره كه‌مي پيوهره كان دارشته‌يه‌كي تايبه‌تيان هه‌يه. نه‌وان به‌ راگه‌به‌ندراويكي گشتي و گه‌ردووني ده‌ست پنده‌كه‌ن -لايه‌ني ههره كه‌مي پيوهره‌كان- به‌داويدا، زنجيره‌يه‌ك كرده‌وي سه‌ره‌كي، رينمايي و تيبيني و رينويني دي.

له‌سه‌ره‌تا‌دا لايه‌ني ههره كه‌مي پيوهره كان ناويان دي. ههر پيوهره‌يكيش له‌و په‌رنسييه وه‌رگيراوه كه ده‌لن: خه‌لكي تووشبوو به‌ باري ليقه‌ومان مافي ژيانتيكي شكومه‌ندان‌ه‌ي هه‌يه. نه‌و پيوهرانه به‌ سروش‌ت پيوه‌ري چونا‌به‌تين و به‌ ئاستي ههره كه‌م ته‌رخان كراون، بو نه‌وي له‌ به‌ده‌نگه‌وه‌چووني مرويدا به‌ده‌ست بين. مه‌وداكه‌شيان گه‌ردوونيه و له‌ ههر بارودوختي ليقه‌وماندا مايه‌ي په‌رپه‌ركردن. ههر بو‌يه به‌ شيوه‌ي ده‌سته‌واژه‌ي گشتي داريزراون.

پاشان، كر دووه سه‌ره‌كويه كان دينه‌ پيشه‌وه، نه‌مه‌ش بو نه‌وي مه‌به‌ستي پيوهره ههره كه‌مه‌كان به‌دي بينن. هه‌نديك كرده‌وه هه‌يه له‌ هه‌موو چوارچيوه‌يه‌كدا په‌رپه‌و ناكرت، كاره‌كه بو راهيته‌ره‌كه ده‌گه‌رپته‌وه، كه كرده‌وه‌يه‌كي په‌يوه‌نديدار يان كرده‌وه‌يه‌كي چيگره‌وه (ئه‌له‌ته‌رنايشف) بگريته‌به‌ر، كه هه‌مان نه‌نجامه ستاندارده‌كه‌ي هه‌بن.

پاشان، كومه‌تيك (ئاماژه‌ي سه‌ره‌كي) وه‌كو ئاماژه‌ روژ ده‌بينن بو نه‌وي نيشان بدرتي، كه داخوا پيوه‌ريك به‌دي هاتوو يان نا. نه‌مانه‌ش شيوازيك مه‌يسه‌ر ده‌كه‌ن بو پتوانه‌كردن و به‌يه‌كه‌وه‌گه‌ياندن پتواژوكان و به‌ره‌نجامي كرده‌وه سه‌ره‌كويه كان. ئاماژه سه‌ره‌كويه كان په‌يوه‌نديدارن به‌ لايه‌ني ههره كه‌مي پيوه‌ره‌كان، نه‌وه‌ك به‌ كرده‌وه سه‌ره‌كويه‌كه.

له‌كو‌تاييشدا، خاله رينمايه‌يه كان دين كه‌ چه‌ند خالتيك ده‌گره‌وه له‌ چوارچيوه‌ي دياريكراو كه ده‌بن بو گه‌بشت به‌ كرده‌وه سه‌ره‌كي و ئاماژه سه‌ره‌كويه كان به‌ هه‌ند هه‌لگيرين. نه‌مانه‌ش رينيشانده‌رن بو رووبه‌رپووبوونه‌وي نه‌و ئاسته‌نگيه‌نه‌ي كه له‌ بواري جييه‌چيكردندا دينه‌ پيشه‌وه، هه‌روه‌ها پيوه‌ر و ئاموژگارين بو ده‌ستيشانكردي نه‌و كارانه‌ي ههره له‌پيشن و نه‌و بابه‌تانه‌ي كه هاوبه‌شن. خاله‌كان ده‌كرتي هه‌نديك پرسى گرنكي تريش له‌خو بگرن كه په‌يوه‌ستن به‌ پيوه‌ره‌كان، كرده‌وه‌كان يان ئاماژه‌كان و دوورپانه (ديليتا) وه‌سفره‌كه‌وه‌كان و نه‌و بابه‌تانه‌ي قسه‌يان زور له‌سه‌ره‌يان نه‌و كه‌لتانه‌ي كه له‌ناو زانباري و مه‌عريفه‌دا هه‌ن. نه‌مانه به‌رچاوووني ناده‌نه به‌رده‌ست كه چالاكويه‌كي دياريكراو چون جييه‌جتي بكرت. له‌هه‌ر به‌نديكيشدا، سه‌ره‌تا بوخته‌يه‌ك هه‌يه، كه پرسه سه‌ره‌كويه‌كاني له‌خو گرتوو. نه‌و به‌نده ته‌كنيكيه‌انه‌ي په‌يوه‌نديدارن به‌ لايه‌ني ههره كه‌مي پيوه‌ره‌كانه‌وه هه‌يه، پاشكويان له‌گه‌له، له‌تيوياندا هه‌ر بو نمونه، ليستي خه‌ملاندن، فۆرمه‌كان، نمونه‌ي فۆرمي راپورته‌كان. هه‌ر به‌نديكيش به‌ ئاماژه‌ما (Indicators) و پيشنازه‌كان بو خويندنه‌وي زياتر كو‌تايي پي دي. فه‌ره‌ه‌نگو‌كه‌يه‌كي پريش تايبه‌ت به‌ هه‌ر به‌نديك له‌ به‌نده‌كاني ريه‌رنامه‌كه له‌سه‌ر مالپه‌ري سفير (www.Sphereproject.org) دا هه‌يه.

هه‌موو به‌نده‌كانيش به‌يه‌كه‌وه گرديراون. به‌ به‌رده‌واميش پيوه‌ره‌كان له‌و كه‌رتانه‌ي پيوستيان پي بووه، ويناكراون كه په‌يوه‌نديدارن به‌ ويناكردني پيوه‌ره‌كاني ديكه‌وه هه‌يه. وه‌ك به‌ره‌نجاميش، ريه‌رنامه‌كه ژماره‌يه‌كي زور سه‌رچاوه‌ي په‌كترپي تيدايه.

پابه ندمبوون به لایه نى هه ره که می پێوه ره کانی سفیره وه

رێبه نامه ی سفیر رێنماینامه یه کی خۆبه خشانه یه و نامرازیکى خۆرێکخه رانه یه بۆ چۆنایه تى و به پر سيار پێتى. سفیریش هه یچ مکه انیزه مکی بۆ جیهه جێکردن له به رده ستدا نییه. هه یچ شیتیکى له شپوه ی ”تۆمارکردن” بۆ ئەندامبوون له سفیر یاخود هه ر پێواژۆیه کی تر بۆ به روا پێدان (Accreditation) له گۆرێدا نییه. به رۆژه که ی سفیر به ئاگاو و ابکر دووه که رێبه نامه که، پابه ندمکارانه نه بێ و ئاراسته ی ملکه چبوونى پێوه نه بێت. ئەمه ش بۆ ئەوه ی سنوره کانی خاوه ندار پێتیکردنى فراوان بکریت.

ئهم رێبه نامه یه رێنۆتینیکى کرده یی تیدا نییه بۆ گه یشتن به چۆن چۆنى خزمه تکردن له به رازیکدا (کرده وه سه ره کیهه کانی بۆ ئەوه ی بگه یته ستاندارد، ئەو کرده وانه پێشینه ز ده کات بێ ئەوه ی به ده ست نیشانه کر او ی رپوشۆینه که ی دیاریی کردبێ). له برى ئەوه، رێبه نامه که ئەوه روون ده کاته وه ئاخۆ له شوێنه که دا چ پێویسته بکری بۆ ئەوه ی ژبانیکى به شکۆ بۆ خه لکی لێقه و ماو ده سه به ر کری. هه ر بۆیه بۆ هه ر ئازانسیک هه یه، ئەو سیسته مه که دلنایه له گه ل لایه نى هه ره که می پێوه ره کانی سفیر یه که ده گرته وه، هه لبێژی. هه ندیک له ئازانسه کانی ته نها مکه انیزه م تپوخۆ به کار ده هینن، له کاتیکدا ئازانسه کانی دیکه، لیکدانه وه ی هاوشپوه کانیان به کار ده هینن. هه ندئ له تۆره کانی ئازانسه کانی، سفیریان بۆ خه ملاندنى کاردانه وه ی به کۆمه ل (ده سه ته جمه ع) ی بارى نا کوا ی تابه ت به کاره ینا وه.

پابه ندمبوون به سفیر واتای ئەوه ناگه یه نئ که له هه موو پێوه ره کانی و ئامازه کانی به یه ک بگه ن. ئەو پله و ئاسته ی ئاخۆ کامه له ئازانسه کانی له گه ل پێوه ره کانی یه که ده گرته وه به نده به کۆمه لیک هۆکار، هه ندیکیان له ده ره وه ی ده سه لاتى خۆیان دان. هه ندیک جار یه له به ر بوونى ئاسته نگ له به رده م گه یشتن به خه لکی لێقه و ماو، که مه تره خه می ده سه لاتداران یاخود بارى دژوارى ئاسایش، پێوه ره کانی نایه نه دى.

خۆ ئەگه ر به گشتى هه لومه رجه ی ژبانى خه لکی لێقه و ماو، به شپوه کی به رچاو پێش کانی لێقه و مان له بن هێلئ لایه نى هه ره که می پێوه ره کانی بووب، له وانه یه ئازانسه کانی ئەو سه رچاوه و ده رانه ته یان له بن ده ستدا نه بێ که بگه نه ئاستى پێوه ره کانی. له و دۆخانه دا، دا بینه کردنى پێداویسته یه بچینه یه کانی بۆ هه موو وانه ی لێیان قه و ماوه ده کری ژۆر له وه گرنگتر بێ که بگه نه ئاستى لایه نى هه ره که می پێوه ره کانی بۆ به شیک له خه لکه که. هه ندئ جار له وانه یه لایه نى هه ره که می پێوه ره کانی له ئاستى ژبانى ئاسایى خه لکی ناوچه کانی ده رو به ر به رزتر بێت. له گه ل ئەوه شدا ده ستگرتن به پێوه ره کانی بۆ خه لکی لێقه و ماو هه ر به شیتیکى سه ره کی و چاره نووساز ده مپێتیه وه. به لأم له وه هه لومه رجان هه دا ده کری ئامازه و ئاراسته که بۆ ئەوه به روا، که پێویست بێ کار بکریت بۆ کۆمه کی دانیشتووانى ده رو به ر و قسه ش له گه ل سه رکرده ی کۆمه لگه کانی بکری. ئەوه ی گونجاو بێ و له تواناشدا بێ به نده به ره وشه که خۆی.

له و حاله تانه ی نه تواندرئ پێوه ره کانی جیهه جێبکرین، له سه ر ئازانسه مرۆبه ی نپوده وه لته بیه کانی پێویسته:

- له راپۆرت ه کانیاندا باس له (مه زنده و خه ملاندن) ئەو که لێنه بکه ن که له نێوان ئامازه ما په یوه ندیداره کانی سفیر و ئەو شتانه ی به کرده وه به دى ده کرین بکه ن.

- هۆکاره کانی حاله ته که دیاریبکری له گه ل ئەوه ی که چی پێویسته بۆ ئەوه ی ره وشه که بگۆردری.
- مه زنده کردنى لیکه وته خراپه کانی به سه ر خه لکی لێقه و ماو ی ئەوئ.
- ریکارى گونجاو بگیرته به ر بۆ ئەوه ی لیکه وته ی زینه کانی باره ئالۆزه که تا ئەوه پری توانا که م بکریته وه.

به پابه ندمبوون به هه نگاوه ناوبرا وه کانی، ئازانسه کانی ئەوه ده رده خه ن، ئەوان به گوێره فه لسه فه ی سفیر و لایه نى هه ره که می پێوه ره کانی ده جو لێنه وه، ته نانه ت ئەگه ر نه شتوانن وه ک ئەوه ده قه ی له تپو رێبه نامه که دا ها تووه، ده سه به ر بکه ن.



پيښگه‌ی سفیر له نيو كرده‌ی مرویددا

ريبه‌نامه‌ی سفیر بۆ ټوهه دارپژراوه، كه له ماوه‌ی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرویددا و له زنجيره‌یه ك هه‌لومه‌رجدا به‌كاربه‌پنډرئ، هه‌لومه‌رجه‌كانیش بریتین له: كاره‌ساته سروشتیه‌كان، پيكدادان، رووداوی هیواش و له‌پر، ژینگه‌ی دییات و شار، بارودوخ‌ی ئالوژی له‌ناكاوی سیاسی له هه‌موو ولاتان. ده‌سته‌واژه‌ی “كاره‌سات (لیقه‌ومان)” هه‌موو ټهم حاله‌تانه ده‌گرپته‌وه، له‌كاتی گونجاویشدا ده‌سته‌واژه‌ی “ململانی” به‌كارده‌هیندري. “دانیشتونان” یس ئاماژه‌یه بۆ تاكه‌كان، مالباته‌كان، جفات و گروهه‌ به‌رفراوانه‌كان. هه‌ر بۆه‌شه ټیمه له و ریبه‌نامه‌یه‌دا به زوری ده‌سته‌واژه‌ی ‘خه‌لكی تووشبوو به كاره‌سات’ یان ‘خه‌لكی لیقه‌وماو’ به‌كارده‌هیتین.

كه‌ی ده‌كرئ ټهم ریبه‌نامه‌یه به‌كار به‌پنډرئ

به تیشك خستنه سه‌ر ماوه‌ی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مروی، لایه‌نی هه‌ره كه‌می پێوه‌ره‌كانی سفیر ټهو چالاکیانه ده‌گرپته‌وه كه به ناچار ی رووبه‌رووی رزگارکردنی ټهو خه‌لكه ده‌بیته‌وه كه تووشی باری لیقه‌ومان بوون. ټهم قوناغ‌ه‌ش ده‌كرئ چهند روژیک یان هه‌فته‌یه‌ك تا ده‌گاته چهند مانگ و ته‌نانه‌ت سایش بخایه‌نن، به‌تایه‌تیش له‌و ناوچانه‌ی كه ده‌كرئ باری پاراستنه‌كه بیانگرپته‌وه كه پيشتر له‌ژیر بارپکی نااسایش و ره‌وکردندا ژیاون. هه‌ر له‌به‌ر ټه‌ه‌شه كارپکی كه‌س نه‌كرده‌یه كه چوارچێوه‌یه‌ك بۆ ټهو ماوه‌یه‌ی كه ده‌بئ پێوه‌ره‌كانی پروژه‌ی سفیر یان تیدا به‌كاربه‌پنډرئ، دیاری بكه‌ین.

له‌گه‌ل ټه‌ه‌شدا ریبه‌نامه‌كه شویپکی دیاریكراوی له‌نیو قه‌له‌مپه‌ویتی كرده‌وه‌ی مرویددا هه‌به، له‌وه تپه‌رده‌كا هه‌ر ئازاروسوكکردنیك و كۆمه‌له‌ چالاکی نواندنیک ب، كه به خۆتاماده‌کردنی باری لیقه‌ومان ده‌ست پێده‌كا و به‌نیو به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرویددا ده‌روا و له كۆتاییشدا ده‌كش و ده‌گاته باری بووژاندنه‌وه‌ی سه‌ره‌تایی. وه‌ك ئامرازپکی به‌رده‌ست، ټهم ریبه‌نامه‌یه بۆ هه‌ردوو باری ئاماده‌باشی بۆ لیقه‌ومان و بۆ قوناخه‌كانی بووژانه‌وه به‌سووده، كه چوارچێوه‌یه‌کی له‌خوگری به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مروییه، به‌لام له واقیعدا پێویسته هه‌مووی ده‌سته‌بجئ له‌به‌رچاو بگیرئ.

ئاماده‌كاری بۆ لیقه‌وماوه‌كان، وا له رۆلگیره‌كان - حكومه‌ته‌كان، ئازانسه‌كانی مروی، ریکخواه‌كانی كۆمه‌لگه‌ی مه‌دنی و تاكه‌كان- ده‌خوژئ، توانستیان، رایه‌لكه و په‌یوه‌ندییان، زانیاری پێویستیان هه‌ب بۆ ټه‌وه‌ی ئاماده‌ی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونیکي كارا بن له‌به‌رامبه‌ر كاره‌سات و پيكدادانه‌كان. له ماوه‌ی پيش كارداوه‌ه و له ئانوساتی كارداوه‌ه‌كاندا، ټه‌وان (واته رۆلگیره‌كان) ده‌ب خه‌س به‌كرده‌وه نواندن بكه‌ن، ئاماده‌باشی خوین بسه‌لمینن و ټهو ریسكه‌ی له‌سه‌ر ئابنده‌ش هه‌یه، كه‌م بكه‌نه‌وه. ټه‌وان ده‌ب ب‌ه‌لای كه‌میبه‌وه ئاماده‌ی ټه‌وه ب، له كاتی كاره‌ساتی ئابنده‌دا، بچنه ژیر باری لایه‌نی هه‌ره كه‌می پێوه‌ره‌كانی سفیره‌وه.

بووژانه‌وه‌ی سه‌ره‌تایی ټهو ریکارانه‌یه كه دوابه‌دواي به‌هاناوه‌چوون دین و ماوه‌یه‌کی درژی بووژانه‌وه و هاتنه‌وه‌سه‌رخۆ ده‌كش. ټه‌گه‌ر پيشینی بكرئ و هه‌ر له سه‌ره‌تای كارداوه‌ی مرویددا ئاماده‌سازی بۆ بكرئ، ده‌بیته قوناغپکی هه‌ره كارپگه‌ر. به له‌به‌رچاوگرتنی باه‌خ‌ی بووژانه‌وه‌ی به‌رابری، ریبه‌نامه‌كه له نیو بۆته‌ی باه‌ته‌كانی خویدا ئاماژه‌ی گونجاوی پێداوه.

پيشكه‌وتنه‌كان له بوا‌ری كه‌رتی مروی و لیكه‌وته‌یان به‌سه‌ر سفیردا

له ماوه‌ی ټهو چهند سا‌له كه‌می دوایدا چهند په‌ره‌سه‌ندنیک له كه‌رتی مروی و هه‌ندئ كایه‌ی په‌یوه‌ندیداری دیکه سه‌ریان هه‌لداوه. ټه‌مه‌ش بووه مایه‌ی گۆرانی سروشتی كاره‌ساته‌كان و پيكدادانه‌كان،

ههروهک چۆن کاری کردووه ته سه ر کاری مرۆبیش. ئەم پێشاهاتانهش له میانە ی پتۆاژۆی به سه رداچوونه وه ی ربه رنامه که دا تاوتۆی کراون:

- گه شه سه ندنی ته رکیزکردن له سه ر لایه نی پراکتیکی و تیۆریی کاردانه وه ی خۆجی و نیشتمانی به و ئاگاییه ی، که ده ب رۆاژۆ به خه لکی لێقه ووماو بکری و توانستی کاردانه وه ش له ولانی تووشبوو به قه یران و ئازانسه نیشتمانییه کانی و ده زگاگان به هیز بکری.

- به رپرسیاریه تیه کی چالاکانه تر له کرده وه ی مرۆبیدا، به تاییه تیش به رپرسیاریتی له به رانه ر خه لکی لێقه ووماو، به لām هه ماهه نگیه کی کاراتر، له ناویدا هه ماهه نگی له نیۆ ریکاری ریفۆرمی مرۆبیدا (ئاراسته ی ده سه گه ره ی/Cluster Approach) له ژێر سه ره په رشتی کۆمیته ی ئاماده یی ئیخۆجی ئازانسه کاند (IASC).

- پتر تیشکخسته سه ر په رسه کانی پاراست و کاردانه وه کان.
- پتر به ئاگاهاتنه وه له ئەگه ری کۆچکردنی به رفره وان، به هۆی گۆرانی باری که شوه وه-ا لیکه وته کاره ساتبه ره کانی و ورپابوونه وه له وه ی به که مزانیی بارودۆخی ژینگه یی، دژوریه کان زیاتر ده کا.
- له به رچاوگرتنی ئەو حاله ته ی که دانیشتوانه هه ژاره کانی شاران به خیریای گه شه ده که ن و زیاد ده بن، ئەمه ش مه ترسی تاییه تی خۆی به دواوه یه. به تاییه ت ئەوه ی په یوه ندی به باری ئابووری دراو (پاره)، هاوبه ندی کۆمه لایه تی و مه ودا ی فیزیکیه وه (Physical Space) هه یه.
- ئاراسته ی نوێی کۆمه ک، ههروهک حه واله کردنی پاره ی کاش و کۆبۆن و سه ودا ی خۆجی جیگه ی کۆمه لی گواسته راوه (In-kind shipment) ده گرته وه.

- زیادبوونی بایه خدان به که مکردنه وه ی مه ترسی کاره سات به هه ردوو باری سیکتەر و ئاراسته دا.
- په ره سه ندنی تیوه گلانی هیزی سه ربازی له به ده ننگه وه چوونی مرۆبیدا. ئەم رۆلگیرانه ش به پله ی په که م به پالنه ری مرۆبی نه هاتوو، هه ر بۆیه رینوینی دیاریکرا و ستراتیژی هاوکاری دیالۆگی مرۆبی مه دهنی- سه ربازیانه ی گه ره که.

- په ره سه ندنی به شداریکردنی که رتی تاییه ت له به ده ننگه وه چوونی مرۆبیدا. ئەمه شیان به هه مان شیوه ی دیالۆگی مه دهنی - سه ربازی رینوینی ده ستنیشانکراوی ده وێ.
پروژه ی سفیر ئەم هه موو په ره سه ندانه له نیۆ ربه رنامه که ی وه ک شتیکی ئاماده و گونجاو به تاییه ت له کاژه کانی ته حویلی پاره ی کاش، بووژانه وه ی به رایی و په یوه ندی مه دهنی- سه ربازی له خۆده گری.

تێگه یشتن له بارودۆخه که له میانە ی به ده ننگه وه چوونی مرۆبیدا

به ده ننگه وه چوونی مرۆبی کارا ده بی له سه ر بنه مای په ییبردن، ده ستنیشانکردنی ورده کاری لیکدانه وه کان (مه زنده کردن، چاودیریکردن و هه لسه گاندن) دامه زراییت، ئەمه ش بۆ لیکدانه وه ی پیدایستی خه لکه که، بارناسکی (Vulnerability) و دژواری و ئەگه ره کانی هه ر حاله ته تیک له حاله ته کان.

ربه رنامه که وه ک ئامرازێکی ناسینه وه ی حاله ته کان و له خۆگرتنی به رنامه ی کاردانه وه له به رانه ریاندا دارپژراوه که به گوێره ی ئەوه: رینوینی راهینه ره کانی ده کا بۆ ئەوه ی له رهنگدانه وه ی بگه نه ستانداردێکی جیهانی، له هه ر رهوشیکی دیاریکراو یان حاله ته تیکدا که مایه ی جیبه جیکردن بی، به تاییه تیش تیشک بخه نه سه ر لایه نی بارناسکی و کاردانه وه کان.

هه موو تا که کان له نیۆ خه لکی لێقه ووماو له باره ی داهاق به رده سه ت وه ک په ک نین. هه ر بۆیه خه لک به گوێره ی پاشخانی ره چه له ک، ئاین یا هه واداریتی سیاسیان به شیوه ی جیاواز پیه وه کارانگان. ده رکێ بارکردن (چۆلکردنی زیدی خویان) باندۆری له سه ر ئەو که سانه زیاتر بی، ئەگه ر له بارێکی ئاساییدا بان،

شونته‌کە‌ی خوڤان بە‌جێ‌ نه‌هێشتبا دووچارى مه‌ترسى نه‌بان. رهنه‌گه‌ ژنان، مندالان، به‌ته‌مه‌نه‌کان، ئەو که‌سانه‌ی له‌ بارىکى په‌که‌که‌وته‌بیدان یاخود ئەوانه‌ی HIV یان هه‌یه‌ له‌ کۆمه‌کى سه‌ره‌کى پشتگۆی به‌خرین یاخود له‌به‌ر بارى ده‌روونى، کلتورى و ئاسته‌نگه‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌کان ئەو ده‌رفه‌ته‌یان پینه‌دری. ئەزمون ئەوه‌ی نیشانداه، چاره‌سه‌رکردنى ئەو جوړه‌ که‌سانه‌ که‌ لیستیکی درژی “گرووپه‌ بارناسکه‌کان” ییکده‌هین، سه‌رده‌کیشیت بۆ به‌ره‌مه‌ینانى به‌ده‌نگه‌وه‌چوویتیکی ناکاراو په‌رته‌وازه‌ که‌ بارناسکییه‌ هاوشیوه‌کان و گۆرانی سروس‌تی بارناسکییه‌کان ته‌نانه‌ت له‌ ماوه‌ی قه‌یرانیکی دیاریکراویشدا پشتگۆی ده‌خات.

له‌ هه‌وله‌کانی فریاکه‌وتن و بووژانه‌وه‌ پێویسته‌ بارناسکی و خه‌ته‌ری داها‌تووش له‌به‌رچاوبه‌گیرین، بۆ ئەوه‌ی کۆمه‌لگه‌ که‌ به‌ سه‌لامه‌تیه‌تر بینا بکریته‌وه‌ و په‌ره‌ به‌ خوڤاگری به‌هیزتر بدیت. له‌ زۆر به‌شى جیهاندا، گۆرانی که‌شوه‌وا هه‌ر له‌ تێستاوه‌ کاریگه‌ری له‌سه‌ر جوړه‌کانی ریسک و زانیاری ته‌قلیدی ده‌رباره‌ی خه‌ته‌رییه‌کان و بارناسکییه‌کان و توانسته‌کان به‌جێده‌هێلێت، ئەمانه‌ پێویسته‌ له‌گه‌ڵ هه‌لسه‌نگاندنى ریسکه‌کانی داها‌تووی که‌ش و هه‌وا کۆ بکریته‌وه‌ .

له‌پیناوی ئەوه‌ی حه‌قى خو‌ی بده‌ی به‌ هه‌ر بارىکى تابه‌تی کاره‌سات و بارناسکی و توانسته‌کانی خه‌لکه‌ لێقه‌وماوه‌که‌، ئەم ریه‌نامه‌یه‌ باس له‌ چه‌ندین بابه‌تی تیکچرژاو ده‌کات. ئەو بابه‌تانه‌ی په‌یوه‌ندیدارن به‌ مندالان، چینه‌در، به‌ته‌مه‌نه‌کان، HIV و ئایدز، که‌سانی په‌که‌که‌وته‌ و کۆمه‌کى بارى ده‌روونى، سه‌روسه‌ودا له‌گه‌ڵ بارناسکییه‌کان ده‌که‌ن له‌ناو تاک و ده‌سته‌کاندا. که‌مه‌کردنه‌وه‌ی مه‌ترسى کاره‌سات (به‌ گۆرانی که‌شوه‌واشه‌وه‌) و ژینگه‌ کار له‌سه‌ر ئەو بارناسکییه‌نه‌ ده‌کات که‌ سه‌رجه‌م خه‌لکی لێقه‌وماو ده‌گریته‌وه‌. له‌کۆتایى ئەم پێشه‌کییه‌شدا، هه‌ر بابه‌تیک به‌ ورده‌کاریی زیاتره‌وه‌ باسی لێوه‌ ده‌کری.

رابه‌لکه‌ له‌گه‌ڵ پێوه‌ره‌ مرۆپیه‌کانی دیکه‌دا

له‌پیناوی ئەوه‌ی ریه‌نامه‌ی سفیر به‌و قه‌باره‌ به‌کارها‌تووه‌ی خو‌ی بمیته‌ته‌وه‌، ده‌بێ تیشکی زیاتر به‌خه‌رتیه‌ سه‌ر هه‌ر چوار که‌رته‌ ته‌کنیکاره‌که‌ی مرۆپى. زۆر له‌ که‌رته‌ په‌یوه‌ندیداره‌کانی دیکه‌ی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی کارای مرۆپى خوڤان، پێوه‌ره‌کانیان په‌ره‌پیداوه‌، ژماره‌یه‌کیان خراونه‌ته‌ نێو ریزی زنجیره‌یه‌ک له‌ پێوه‌ره‌ یاوه‌ره‌کانی سفیر، به‌ شیوه‌یه‌کی سه‌ره‌به‌خۆش چاپکراون، به‌لام ئەوانیش به‌هه‌مان ئاراسته‌ و ریکاری راوێژکاریانه‌ی سفیر ها‌توونه‌ته‌ پێش. تۆری ئازانسه‌ نێوخۆپیه‌کان بۆ په‌روه‌رده‌ له‌کاتی ناکاودا (INEE) که‌ لایه‌نى هه‌ره‌ که‌می پێوه‌ره‌کانی په‌روه‌رده‌ و فیکردن: ئاماده‌کاری، کاردانه‌وه‌، بووژانه‌وه‌؛ تۆری پرۆژه‌ی پچووکی فیکردن و په‌ره‌پیدان (SEEP) بۆ لایه‌نى هه‌ره‌ که‌می پێوه‌ره‌کان بۆ بووژانه‌وى ئابووری له‌ دواى قه‌یرانه‌کان؛ هه‌روه‌ها رێنوینی و پێوه‌ره‌کانی بارى ناکاوی ناژه‌لدارى (LEGS).

په‌روه‌رده‌ و فیکردن له‌ بارى ناکاودا ده‌کری هه‌م پشتگیری له‌ ژبان بکا و هه‌م ژانیش پارێزی. ئەمه‌ش له‌ کایه‌یه‌کی سه‌لامه‌تیدا پێشکه‌ش ده‌کری، که‌ هه‌ستکردن به‌ بارى ئاسایی، پشتگیری لایه‌نى ده‌روونى پاراستن له‌ هه‌ر چه‌وساندنه‌وه‌ و ئازاردانیک ده‌گریته‌وه‌. ده‌شکری شته‌که‌ش وه‌ک په‌یامیکی سه‌لامه‌تیانه‌ی په‌یوه‌ندیکردن به‌کاربه‌یندري. لێها‌توویی و باه‌خه‌ ته‌ندروستی و زانیاری ده‌رباره‌ی پا‌کو‌خا‌وینی له‌ شته‌ هه‌ره‌ گرنگه‌کان. لایه‌نى هه‌ره‌ که‌می پێوه‌ره‌کانی په‌روه‌رده‌ و فیکردن INEE وه‌ک: ئاماده‌کاری، کاردانه‌وه‌، بووژانه‌وه‌، سه‌ره‌تا له‌ سالی ۱۵۲۰۰۴ چاپ و بلۆکرانه‌وه‌، پاشان له‌ ۱۵۲۰۱۰ نۆه‌نکرانه‌وه‌، ئەمانه‌ش له‌ ۲۰۰۸ هه‌ بوونه‌ته‌ پێوه‌ره‌کانی یاوه‌ر بۆ سفیر. ئەمانه‌ش چوارچێوه‌یه‌کی دنیایین بۆ ئەو په‌یوه‌ستیه‌ چاره‌نووسه‌زای نێوان په‌روه‌رده‌ و فیکردن و ته‌ندروستی، ئاو، ئاوه‌رۆ و پا‌کو‌خا‌وینی، خواردن، په‌ناگه‌ و پاراستن و به‌رفراوانکردنى بارى ئاسایش و سه‌لامه‌تی، چۆنابه‌تی و به‌رپرسیاریتی ئاماده‌کاریی په‌روه‌رده‌ و فیکردن و کاردانه‌وه‌کان.

پروژه بچووکه کانی په ره پیدان و نازه لداري له لایه ن توری SEEP بو لایه نې هه ره که می پتوهره کانی بوژانه وه ی تابووری دوی قهیران روپوش کراوه، به دوایدا پتوهره کان و رینوینی بو باری نازه لداریش له ۱۵۲۰۱۱ هاتوه.

به کاره پیدانی ئه مانه له گه ل ئه م ربه رنامه به دا کار پکی واده کا، پتوهره باوه ره کان، چونا به تی کومه ک بو خه لکی لئقه ومو له باری هه راو نازاوه بسه لمینن. رینوینی به هاوپه یوه ندیبه کانی INEE، SEEP له گه ل پتوهره کانی LEGS خزندراونه ته نیو ناوه روکی ئه م ربه رنامه یه وه.

نازانسه کان، فیدراسیونه کان و توهره کان، ستاندارد و کو دی دیکه یان بو باری پیویستی ئوپه راسیونه کان یان داناوه، ئه مانه ش وه ک یاسی چهن د نازانسیکی دیاریکراو، پسپوری ته کنیکی یاخود ئه وه که لینانه ی که له رینماییه کانداه ستیان پیده کریت. به گویره ی په یوه ندیاریبه وه ئه م پتوهره انه ش له بنده ته کنیکیه کانداه نامزه یان پیدراوه.

پروژه که ی (سفیر) به شیکه له دهسته یه که له دهسته یه یه کانی چونا به تی و بهرپرسیاریتی (Q&A) له نیو که رته که دا، که په یوه ندیبه کی نزیکي له گه ل پروژه ی باری ناکو و بناتانی تواناکان (ECB) دا هه یه، که رینوینیکی باشی (Good Enough Guide) په ره پیدراوه، په یوه ندیسی له گه ل هاوکاری بهرپرسیاریتی مرۆبیانه (Humanitarian Accountability Partnership) دا هه یه که سه روکاری له گه ل پرسه کانی پابه ندوبونه وه هه یه له ری بواره کانی 'بهرپرسیاریتی مرۆبی/ Humanitarian Accountability' و 'ستاندارده کانی ریکخستنی کوالیتی/ Quality Management Standards' دهسته یه یه دیکه له بواری چونا به تی و بهرپرسیاریتیدا، که سفیر به ریکویتی په یوه ندی پینانه وه هه یه، خه لکانی کومه کخوازان، گروپی URD (کاری دهسته یه، بوژاندنه وه، په ره پیدان)، هاوکاری له گه ل SUD و (ALNAP) ه که توری کارای فیرکردنه بو بهرپرسیاریتی و ناستی کارکردن له کاروباری مرۆبیادا.

پاشخانی ئه م ربه رنامه یه

نامرازه هه ره له پش و به کاره پیدراوه کانی ئه م پروژه ی سفیره، ئه م ربه رنامه یه یه، هه ره ها به شیوه ی ئه لیکترونیسی له سه ر مالپه ری سفیر (www.sphereproject.org) له به رده سه ته. ده کری له ویوه دوا یین هه وال و نوزه نترین جو ری سه رچاوه کان سه یه بکری.

ئه م ربه رنامه یه به ژماره یه کی زور له زمانه کان هه یه که چهن دان خول و که ره سه ته ی راهینانی په ره پیدانیشی یاوه ره. زور جارانش له سه ر بنه مای ئه زمون و مه شق و راهینان گونچیندراون له گه ل ژینگه ی لوکالی دیاریکراو. ئه مه ش لایه نې به جوش و خروشی کومه لگه ی کرده یی سفیر ده رده خا، ههن دی جار به شیوه کی نافهرمی، که هه ره یه که وه له لای خو به وه به توری پراکتیکی سفیره وه په یوه سه ته. ئه مه ش کار پکی وا ده کا گیانی سفیر به زیندوویتی به مینیتته وه. پروژه که ی سفیر بو ئه وه هاتوه، به هانای پیداستیبه کانی خه لکه وه بچی و باری به دهنگه وه چوونی مرۆبی بسه لمینن. مافه کانی خه لکی لئقه ومو به کاره سات و پیکدادان له بهر چاوبگری و حسابیان بو بکری. پروژه که ی سفیر هه ره له کاتی هاتنه کایه وه ته کاتیکی گوره ی له ره وتی خویدا به خو به وه بینیوه، به لام هه ره به تنه ا ئه م ربه رنامه یه ئه م نامنجه به ده س ناهینن، تنه ا ئیوه ن ده توانن ئه وه بکن.



چەند سەرھێلێک بۆ بابەتگەلێکی بە لق و پۆپ

بابەتە یەکتەر و بە لق و پۆپەکانی نیۆ ئەم رێبەرنامە تیشک دەخەنە سەر چەند ناوچەیکە، کە مایەى خەم و چاودێریی بەدەنگەوهوچوونی کارەساتەکان و چارەسەری ئەو پەرسانەش دەکەن کە رووبەرپووی تاک و گرووپ دەبنەوه یان بەگشتی پێوەندییان بە نیشان و ئاماژەکانی لاوازییەوه هەس. لەم بەشەشدا هەر بابەتێک بەهەندێک وردەکارییەوه دەخرێتە روو.

مندالان: هەندێ ریکاری تاپەت دەبێ بگێرێتەبەر بۆ ئەوهی دُنیا بین لەوهی سەرچەم مندالان لە دەست ئازادان بپاریزێن و دەبێ دەروازەیکە گونجاویشیان بۆ خەزمەتگوزارییە سەرەکییەکان بۆ داوین بکری. زۆر جار مندالان بەشێکی زۆری ئەو خەلکەى تووشبوو بە باری لێقەومان دەگرنەوه، ئیدی ئەوهک هەر دید و ئەزموونی ئەوان لە کاتی مەزەندەکردن و نەخشەکانی باری فریاگوزاری گرنەگ، بەلکو ئەو دید و ئەزموونەى ئەوان کاریگەری بەسەر گەياندى خەزمەتگوزاری مەرویانە و قوئاخى چاودێری و خەمڵاندنیشەوه هەیه. مندالان و هەرزەکاران و لە بارودۆخى تاپەتدا نێچیرێکی ئاسان بۆ بارناسکی لەوانە بەدخۆراکی، چەوساندنەوه، رفاندن و هێنانە نیۆ ریزی چەکداری و شەپێکردن، توندوتیژی سێکسی و بێبەشکردن لە هەلى بەشداریکردن لە بپارداندا. رێککەوتننامەى مافەکانى مندال هەموو تاکێک لە خوار تەمەنى ۱۸سالى بە مندال دادەنێ. ئەم پێناسەبەش بەندە بە جیاوازی باری کلتور و کۆمەلگە، پێویستە لێکدانەوهیکە چروپەر ئەنجام بەدریت بۆ ئەوهی بزانی مندال لەلای ئەو خەلکەى کە تووشی باری لێقەومان بوون چون پێناسە دەکریت، بۆ ئەوهی لەوه دُنیا بین کە مندالان لە کۆمەکی مەرویانە بێبەش نەکرین.

کەمکردنەوهی مەترسی کارەسات: ئەمەش وهک چەمک و رەفتاریکی کردەیی بۆ کەمکردنەوهی ریسکی کارەسات لە رێی هەول و کوششی سێستەماتیکانەى لێکدانەوه و رافەکردن و رێکخستنی هۆکارەکانی کارەسات پێناسە دەکری، کە تێیدا کەمکردنەوهی رووبەرپووبونەوه لەگەڵ دژواریتی، بەرگەگرتن و کەمکردنەوهی بارناسکی خەلک و سەرو سامانیان، رێکخستنیکی هۆشمەندانەى خاک و ژینگە و خو ئامادەکردن بۆ باری رووداوی لەناکاو دەگرێتەوه. ئەم رووداوانەش کارەساتە سروشتییەکان وهک گەردەلول، لافاو و وشکەسالی و رادەى ئاستی ئاوی دەریا دەگرێتەوه. وهک دیارە ئەم رووداوانە بەپێی دژواری و پەییبدنیان لەگەڵ گۆرانی کەشوههوادا روویان لەزیادبوونە.

ژینگە: ژینگە ئەو رەگەز و پێواژۆیە فیزیایی، کیمیایی و بایەلۆجیانە دەگرێتەوه کە کار لە ژيان و بژوویی خەلکی ناوچە تووشبووکانی لێقەومان و دانیشتوانە خۆجێیەکان دەکات. ئەمەش پاراستن و رێکخستنی پێویستە کە دەبێ هۆکارگەلێکی چارەنووسسازی بۆ داوینبکری و بپاریزێ. لایەنى هەرە کەمی پێوهەرەکان داخووزە بەوهی نابێ ژینگە پيس بکری و دۆخەکەى دەستکاری بکری و بشیویندری، مەبەستیش ئەوهیه لەبارنیکدا رابگری، کە ژيانى خەلکی تیدا دەستەبەر بکریت، دەبێ ريسک و بارناسکی و دژوارییەکانی ژینگە، تا بکری کەم بکریتەوه، بەدواى میکانیزمیکیشدا بگريین، کە سێستەمیکى خوژيانى و خوئۆژەنکردنەوهی تیدا فراھەم بێ.

چێندهر: چێندهر ئاماژه به‌و راستیه‌ ده‌کا، که‌ خه‌لک به‌گوێهری ئه‌زموونی خۆی له‌ بارێکی جیاواز ده‌پروانیتته‌ چێندهر. ره‌گه‌ز (سیکس) ئاماژه‌یه‌ بۆ باری بایه‌لوۆجی ژنان و پیاوان. له‌ سروشتدا له‌کاتی له‌دایکبووندا بریاری له‌سه‌ر دراوه، ئیدی به‌ گشتی شته‌که‌ نه‌گۆر و گه‌ردوونیشه‌.

یه‌کسانی له‌ مافه‌کاندا له‌ نێوان ژنان و پیاواندا له‌ به‌لگه‌نامه‌کانی مافی مرۆفدا هاتوون، ئه‌مه‌ش بنچینه‌ی په‌یماننامه‌ی مرۆپیه‌. ئافره‌تان و پیاوان هه‌مان باری ره‌چاوکراویان بۆ کۆمه‌کی مرۆیی و پاراستن هه‌یه‌ که‌ رێژ له‌ شکۆمه‌ندی مرۆفایه‌تیان بگه‌رێ، بۆ ئه‌وه‌ی وه‌ک یه‌ک توانا و مافی لێژاردنیان بناسرێ، بۆ ئه‌وه‌ی وه‌ک یه‌ک ده‌رفه‌تیان پێیدرێ تا به‌ خۆیان باری ژیان و ره‌نجی کاریان دیاری بکه‌ن. به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرۆیی له‌و کاته‌دا که‌ له‌سه‌ر بناغه‌ی تێگه‌یشتن له‌ پێداویستی له‌یه‌که‌جیاواز، بارناسکی، به‌رژه‌وه‌ندی، توانای روبه‌په‌رپه‌وه‌ی ستراژی ژن و پیاو، کچ و کوپ، سه‌رجه‌م ئه‌وانه‌ی روبه‌په‌رووی کاره‌سات و به‌یه‌ک‌دادان بوونه‌ته‌وه، کاراتر ده‌بێ. تێگه‌یشتن له‌م جیاوازییانه، سه‌رباری ئه‌و جیاوازیانه‌ی په‌یوه‌ندی به‌ رۆڵی ئه‌رک و کاری ژنان و پیاوانه‌وه‌ هه‌یه‌، ده‌ره‌تانیکی گونجاوه‌ بۆ ده‌ستگه‌یشتن به‌ ده‌رامه‌ته‌کان و سه‌رچاوه‌کان، ده‌سه‌لاتی بریار و ده‌رفه‌تی له‌بار بۆ پێشکه‌وتن. چێندهر بۆ چه‌ند بابه‌تیکی دیکه‌ش سه‌رده‌کێشن، ئاماژه‌ مرۆپیه‌کانی هاوسه‌نگه‌یگرگرتن و بێلایه‌نی (Proportionality and Impartiality) سه‌رنج بۆ ئه‌وه‌ ده‌با، که‌ ده‌بێ به‌ شێوه‌یه‌کی دادپه‌روه‌رانه‌ بنوازیته‌ ژن و پیاو و له‌ ئه‌نجامیشدا جه‌خت له‌سه‌ر یه‌کسانی نێوانیان بکریته‌وه. له‌ مێژوویدا بایه‌خ‌دان به‌یه‌کسانی له‌ نێوان هه‌ردوو ره‌گه‌زه‌که‌ زیاتر به‌ پشتگه‌یی پێداویستی ژنان و کچان و دۆخه‌که‌یانه‌وه‌ بووه، چونکه‌ به‌زۆری وا بووه، ژنان و کچان بێه‌شت بوون له‌ پیاو و کوپان. که‌چی کۆمه‌لگه‌ی مرۆفایه‌تی زیاتر ده‌رک به‌وه‌ ده‌کا له‌ کاتی قه‌یراندا به‌هانی پیاوان و ژنانه‌وه‌ بڕوا.

HIV و ئایدز: ئاگی به‌ زۆربوونی HIV له‌ کۆنتیکستیکی مرۆیی دیارکراودا ئاگاهی گرنگه‌ بۆ ئه‌وه‌ی بارناسکییه‌کان و ریسکه‌کان ده‌ستپیشان بکری و نه‌خشه‌و پلانی کارای به‌ره‌نگاربوونه‌وه‌ دا بندرێ. سه‌رباری ئه‌وه‌ی که‌ زۆرتین رێژه‌ی توشبووان (ئهو پیاوانه‌ن که‌ سیکس له‌گه‌ل پیاوان ده‌کهن، ئالووده‌ به‌ ماده‌ هۆشبه‌ره‌کان له‌ رێی ده‌رزیه‌وه‌ و ئه‌وانه‌ی له‌شفروشی ده‌کهن)، زۆر جار ئه‌م توێژانه‌ پێوستیان به‌ ریکاری دیاریکراوه‌یه‌ بۆ ئه‌وه‌ی خودی خۆیان له‌ که‌مه‌ترخه‌می و بێباکی و توندووتیژی پیاوێرین، به‌لام به‌ده‌ر له‌وه‌ش، توشبووانی ئه‌م بواره‌ هه‌ندێ توێژی دیکه‌ی گرتۆته‌وه، وه‌ک ئاواره‌ و په‌نا به‌ره‌کان، گه‌نجان و دایکه‌ ته‌نیاکان. ده‌کرێ ئاواره‌بوونی به‌کۆمه‌لێش ئه‌م جوړه‌ مه‌ترسیانه‌ پتر بکا و باری هه‌ستیاوی و بارناسکی HIV زیاد بکا، ئه‌مه‌ش له‌و باره‌دا دی ئه‌ ئه‌ندامانی خێزان له‌یه‌ک داده‌بڕین، شیرازه‌ی کۆمه‌لگه‌ و داپه‌نه‌ریتی ریکخه‌ری شێوه‌ی ژانی جفاته‌که‌ تێکچێ و له‌به‌ریه‌ک هه‌لبه‌هه‌شێ. ده‌کرێ هه‌ندێ ده‌سته‌ و کۆمه‌له‌ چه‌کدار ئه‌م باروودۆخه‌ بقۆزنه‌وه، به‌تایه‌تی روو له‌ منداڵ و ژنان بکه‌ن، ئه‌مه‌ش به‌شێوه‌یه‌کی تایه‌ت رووبه‌رووی فایرۆسی HIV یان ده‌کاته‌وه، نه‌خاسمه‌ کاتیکی توندووتیژی و به‌ده‌رفه‌تاری له‌گه‌ل هه‌ردوو ره‌گه‌زدا ده‌کرێ. له‌وانه‌شه‌ خه‌لک له‌ کاتی باری نا‌کاو و ره‌وشی ئاواره‌بیدا ده‌ستیان به‌و شوێنه‌ رانه‌گا که‌ به‌رنامه‌ی تایه‌ت به‌ HIV لێهه‌وه‌ و هه‌وکه‌ پرۆگرامی به‌رگرتن له‌و خۆشیه‌و تێکچوونی چاره‌سه‌ری به‌رگری فایرۆسه‌کان (Anti-Retroviral Therapy)، چاره‌سه‌ری سیل و خۆپاراستن لێ، چاره‌سه‌ری توشبوون به‌ فایرۆسی په‌تا‌کانی تر.



ئەو خەڵکانەى گيرۆدەى HIV و (PLHIV)ن، تووشى جياكارى و تانەو تەشەرلېدانىش دەبنەو، هەر بۆيە پيويستە نەينى پارېزى هەبېت و ئەگەر پيويست بېت پاراستن دەستەبەر بکړي. چالاکى کەرتەکانى تېو ئەم رېبەننامەبە دەبى چارەسەريکى گونجاوى HIV بەگوږيرى کونتيکست و ئاستى بلاموونەوئەوى بخاتە بەر دەست و نايى خەلکى زياتر بخاتە بەر مەترسى و ريسکەوئە لەم بوارەدا.

خەلکى بە تەمەن: بەگوږيرى نەتەوئە يەگرتووەکان، خەلکى بەتەمەن ئەوانەن کە تەمەنيان لە سەرووى ٦٠ ساليەوئەبە، بەلام دەکړى پېناسەکە بەگوږيرى کونتيکستى جياواز بگۆړي. خەلکى بەتەمەن لە وڵاتە تازه پينگەيشتووەکان هەزارن، لەکاتىکدا ريزه‌بەىکى زور زياتر و هەلچوون لەتوئەو خەلکانەى تووشى بارى ليقەومان هاتوون (هەر بۆ مەوونە تەمەنى ٨٠ سالى و سەرووتر خيراترين ريزه‌ن لە جيهاندا کە روو لەزىادبوون) تا ئىستاشى لەگەلدايى لە زور باروودوخدا پشتگويى خراون. گۆشەگيرى و کەم توانايى جەستەيى لە هۆکارە هەرە سەرەکيەکانن بۆ زيادکردنى بارناسکى لەسەر بەتەمەنەکان لە کاتى کارەسات و پيکدادانەکاندا، جگە لەو لايەنانەى کە توانايى داينکردنى قووتى رۆژانەى خويان نيبە، هەر واکاتىک شيرازەى خيزان و جفايش تېکيشکى، کيشەيان زياتر دەبى، کيشەى گواستەوئە و نەخوشيبە دريژخايەنەکان و تىکچوونى بارى عەقلىش لە گرتەکانن. پيويستە هەلپکى باش بەردي بۆ ديارىکردنى ئەو بەتەمەنانەى لە مال ماونەتەوئە لەگەل ئەو خيزانانەى کە ئەوان سەردارىانن، بۆ ئەوئەى دەستى کۆمەکيان بگاتى. بەتەمەنەکانىش دەتوانن بەشداريى سەرەکيان لە دەربازبوون و چاکسازيدا هەبېت. ئەوان رۆلکى گرنگ لە پينگەياندى مەندالان، لە بەرپوئەبەردنى دەرامەت، لە پەيداکردنى داهات دەبينن، ئاخىر ئەوان خاوەن ئەزموون و زانياريان لەبارەى ستراتيجى رووبەروو بوونەوئەوى کۆمەلەيەتى و چۆنەتى پاراستنى ناسنامەى رۆشنيى و کۆمەلەيەتەوئە هەبە.

خەلکى پەککەوتە: رېکخراوى جيهانى بۆ تەندروستى (WHO) وای مەزنده کردووە کە ريزه‌ى ٧ بۆ ١٠ لە سەدى دانېشتووانى سەر گۆى زەوى -بە مەندال و پيرەکانېشەوئە- بە دەردى پەککەوتەيەوئە گرفتارن. کارەسات و پيکدادان دەکړى بارى پەککەوتەيى و بەرەستى بەردەم ئەم توپيزه‌ى کۆمەل زىاد بکا. رېککەوتننامەى نەتەوئە يەگرتووەکان بۆ مافى پەککەوتەکان (CRPD) پېناسەى پەککەوتەى بەو چۆرە کردووە، کە چەمکېکە لە پەرەسەندن دا، بەرھەمى کارلېکەريە لە نېوان ئەو کەسانەى پەککەوتەن (دەکړى پەککەوتەيەکە جەستەيى بى يان هزرى يان دەروونى) و ئەو بەرەستە ژينگەيى و ئەخلاقيانەى کە رېگرن لەبەردەميان بۆ ئەوئەى بە شپوئەيەکى يەکسان لەگەل کەسانى دېکەى نېو کۆمەلگەدا هەلکەن. هەر بۆيە ئەم بەرەستانە رېگرن لەبەردەم پەککەوتەکان بۆ ئەوئەى بەشداريکى تەواو و بەرھەمپېن بە ئاراستەى بەرنامەى کۆمەکى مرؤپيانە بکەن و سووديان لى ببينن. ئەم بېروانامەيە ئامازەى تايبەت دەدات بە سەلامەتى و پاراستنى پەککەوتەکان لەکاتى کارەسات و پيکدادان و بارى ناکاودا (ماددەى ١١).

لەباروودۆخى کارەساتباردا خەلکى پەککەوتە تووشى مەترسيکى نايەکسان دەبنەو، زورجاريش لە کردەوئەى بەھاناوئە چوون و بووژانەوئە بېبەش دەکړين، ئەم بېبەشکردنەش کارېکى وادەکا، نەتوانن بە باشى سوود لە کۆمەک و خزمەتگوزاريەکانى بارى رووبەروو بوونەى کارەسات و بەدەنگەوئە چوونەکان ببينن. لەوئەش گرنگتر، خەلکى پەککەوتە کۆمەلە کەسانکى جياوازن، مەندال و تەمەنداريشيان تپتايە،

که ناکرئ ”به یک ناراسته بۆ هه مووان“ رهفتاریان له گه لدا بکرئ. بۆیه بۆ به ده نکه وه چوونی مروی له هه مبه ر ئه وانده دا، ده بئ توانستی لئه اتووپی و به هره و جیاوازی ئه و جو ره که سانه به گویره ی پله ی په ککه وته بیان له به رچاو بگریئ و حیسابی بۆ بکرئ. ههروه ا نابی ئه وه ش فه رامۆش بکرئ، که سانی په ککه وته هه مان پیوستیه به نه رته ییه کانیان وه ک که سانی ئاسایی هه یه. سه رباری ئه وه ش ره نکه هه ندیکیان پیوستی تاییه تیان هه بیت، وه ک گوړینه وه ی باربوو کۆمه که کان، ئامیر و که ره سه ته کان و ده سه گه یشت به خزمه تگوزاریه کانی بووژانه وه. وپرای ئه مه ش هه ر ریکاریک که ئه م تویره ی په ککه وتان بگریته وه، نابی ئه و ریکارانه کاریکی وا بکا له خیزان و توره کۆمه لایه تیه کانیان دا بپرئ. له کۆتاییشدا ئه گه ر مافه کانی په ککه وته کان له کاردانه وه ی مروییدا به هه ند هه لئه گیری، ئه وا ده رفه تیه کی گه وه بۆ بنیاتنانه وه ی جفاته کان له پیناو سه رجه م خه لکه که دا له ده ست ده درئ. هه ربۆیه، له کاروباره سه ره کیهه کاندای پیوسته خه لکی په ککه وته به خریته تئو ته واوی به رنامه کانی به هانا وه چوون و بووژانه وه. ئه م کاره ش ده خوازپت که هه ردوو جوړی کاردانه وه بوونی هه بیت، گشتی و ئامانجدار.

پشتگیری ده روونی: هه ندیک له سه رچاوه سه ره کیهه کانی دژواری و ژان و ناسور له بارودوخه کاره ستباره کاندای لیکه وته ی ئالۆزی سوژداری، کۆمه لایه تی، جه سه تی و روچی لیده بیته وه. زور له کاردانه وه کانی شتیکی سروشین، ده کرئ به تپه پرینی کات، به سه ریاندا زال بین. له کاره سه ره کیهه کانی له شوپنه خوچیه کاندای ئه وه یه، که پشتگیری و کۆمه کیکی گونجاوی عه قلی و بواری ده روونی کۆمه لایه تیان یان پیشکه ش بکرئ، به شیوه یه ک توانستی خو یان له لا زیاد بکا، بتوان رووبه پووی شته کان ببه وه، له بن باری ئه و لئقه ومانه ی تپی که وته بوون، هه لسته نه وه. خو ئه گه ر به زووترین کات توانا هه ر خودی ئه وان له کرده وه مروییه کاندای به شداریان پیبکرئ، ئه وا ده بیته مایه ی کارناسانی بۆ نه خشه و په پره وکردنی هه رچی په یوه ندی به کاردانه وه هه یه له هه مبه ر رووداوه کاره ساتباره کاندای. هه ر بۆیه کۆمه کیکردن ده بی به شیوازیکی دلوفانانه بئ، که شکوی ئه وان له که دار نه کا، وایان لیبکا له ریئ به شداریان، باری خو به ریوه بردنیان له لا زیاتر بیئ، ئیدی به باشی ریزی ریتویله ئاینیه کان و کلتوریه کان بگریئ، پشتگیری توانستی تاکه کانی کۆمه ل بکرئ بۆ ئه وه ی به گشتی خو شگوزهرانی لیبکه ویته وه.

سه رچاوه کان:

- ریککه و تننامه ی نه ته وه یه کگرتووه کان بۆ مافه کانی مندال:

www2.ohchr/english/law/crc.htm

- ریککه و تننامه ی نه ته وه یه کگرتووه کان بۆ مافه کانی که سانی په ککه وته:

www.un.org/disability/

- ریکخراوی ته ندرستی جیهانی له بهاری په ککه وته یی:

www.who.it/disabilities/en/

پہیمانامہ ی مرؤی



په پیمانامه‌ی مرۆبى سفیر پاشخانێكى مۆرالى و ياسايى ده‌به‌خشته 'بنه‌ماكانى پاراست' و 'پتۆه‌ره‌بنه‌ره‌تبه‌كان' و 'لايه‌نى هه‌ره كه‌مى پتۆه‌ره‌كان'، كه له رابه‌رنامه‌ى سفیردا هاتوون. ئەمەش له‌لايه‌كه‌وه راکه‌يه‌ندراوى مافه‌ چه‌سپاوه‌كان و ئه‌ركه ياساييه‌كانه؛ له‌لايه‌كى تره‌وه راکه‌يه‌ندراوى بروا هاوبه‌شه‌كانه.

به‌ده‌سته‌واژه‌ى ماف و ئه‌ركه ياساييه‌كان، ئەم په‌یماننامه‌ پوخته‌يه‌كى بنه‌ما بنه‌ره‌تبه‌ ياساييه‌كانه كه په‌يوه‌ستن به‌ كاروبارى ئه‌وانه‌ى له‌ كاتى كاره‌ساتى سروشتى و ناكوکيدا تووشى لێقه‌ومان بوون. سه‌بارت به‌ بروا هاوبه‌شه‌كانيش، سفیر تیده‌کۆش بۆ ئه‌وه‌ى هاوده‌نگيه‌كى هاوبه‌ش له‌تیوان ئازانسه‌ مرۆبیه‌کاندا له‌ باره‌ى بنه‌ماكان به‌رجه‌سته‌ بکات، كه به‌ده‌نگه‌وه‌هاتنیان بۆ بارى لێقه‌ومانی كاره‌سات و ناكوکيه‌کان رێكبجا، ئەمەش به‌ له‌خۆگرته‌ى رۆل و به‌رپرساریتی کاراکته‌ره جیاچیا په‌يوه‌ندیداره‌كان رووده‌دات.

ئەمەش بنه‌ماى پابه‌نديه‌كانى ئازانسه‌ مرۆبیه‌كان پێکده‌هێنێ، كه سفیر جه‌ختى له‌سه‌ر ده‌کاته‌وه و داواش له‌هه‌موو ئه‌وانه‌ ده‌کات كاری مرۆبى ده‌کهن، هه‌مان ئه‌و بنه‌مايانه له‌خۆ بگرن.

په‌یمانامه‌ى مرۆبى

بیروباوه‌رمان

1- په‌یمانامه‌ى مرۆبى سفیر وه‌ك ئازانسیكى مرۆبى ئه‌و برواوه‌ هاوبه‌شه‌مان درده‌برێ، كه هه‌موو ئه‌و كه‌سانه‌ى تووشى لێقه‌ومان به‌ كاره‌سات و ناكوکى بوونه و مافى پاراستن و كۆمه‌كپێگه‌بێشتیان هه‌یه، بۆ ئه‌وه‌ى له‌هه‌لومه‌رجى بنه‌ره‌تبه‌ى ژيانپێكى شكۆمه‌ندانه‌یان دێنیا بكرێته‌وه. ئێمه‌ باوه‌رمان وایه، بنه‌ماكان كه له‌م په‌یمانامه‌ى مرۆبیه‌دا هاتوون، گه‌ردوونین، له‌سه‌ر هه‌موو ئه‌و كه‌سانه‌ى لێیان قه‌وماوه‌ په‌په‌وه‌ ده‌بن، هه‌روه‌ها بۆ هه‌موو ئه‌وانه‌ش كه به‌دواى ئه‌وه‌دا ده‌گه‌ڕین بۆ ره‌وشى ئاسایشى خۆیان كۆمه‌کیان بكرێ. ئەم بنه‌مايانه له‌ ياسای تێوده‌وه‌له‌تبه‌یدا ره‌نگیان داوه‌ته‌وه، به‌لام له‌کو‌تاییدا هێزى پالېشتى خۆیان له‌ پێگه‌ى مۆرالى بنه‌ماى مرۆفایه‌تبه‌یه‌وه‌ سه‌رچاوه‌ ده‌گرێ كه ده‌لێ: هه‌موو مرۆفکه‌كان به‌ ئازادى له‌دايك ده‌بن و له‌ شكۆمه‌ندى و مافه‌کاندا يه‌كسانن. له‌سه‌ر ئەم بنه‌ما سه‌ره‌تاييه، ئێمه‌ پێ له‌سه‌ر كاری پێشنۆزه‌ی سووربوونى مرۆبى داده‌گرين: ده‌بێ ئه‌و ره‌فتارانه‌ بگيرێته‌به‌ره‌ كه رێ له‌ ژان و ناسۆرى مرۆف بگرن، یان باره‌کیان سووك بکهن، ئه‌وه‌ى به‌ هۆى لێقه‌ومان و كاره‌سات و ناكوکى دێته‌گۆرێ، هه‌روه‌ها هه‌چ شتيكيش نابێ سنوورى ئەم بنه‌مايه‌ به‌هێنێ.

وه‌ك ئازانسیكى خۆجێ، نیشتمانى یان تێو نه‌ته‌وه‌ی، ئێمه‌ پابه‌ندین و ده‌ست به‌و بنه‌مايانه‌ى تێو ئەم په‌یمانامه‌یه‌دا ده‌گرين، بۆ ئه‌وه‌ى له‌ هه‌ول و كۆششى خۆمان بۆ كۆمه‌ك و پاراستنى خه‌لكى تووشبوو بگه‌ینه راده‌ى هه‌ره كه‌مى پتۆه‌ره‌كانى تێو ئەم په‌یماننامه‌یه. ئێمه‌ بانگه‌یشتى هه‌موو ئه‌وانه‌ ده‌که‌ین، كه په‌يوه‌ندیدارن به‌ كاروچالاكى مرۆبانه، به‌ حكومه‌ت و تاكه‌كان و كه‌رتى تايبه‌تبه‌شه‌وه، بۆ ئه‌وه‌ى جه‌خت له‌سه‌ر بنه‌ما هاوبه‌شه‌كان، ماف و ئه‌ركه‌كان كه له‌م راکه‌يه‌ندراوى باوه‌ره‌ هاوبه‌شه‌کاندا هاتووه، بکه‌ينه‌وه.

رۆلى ئێمه

2- ئێمه ئه‌وه‌ ده‌زانين كه به‌ پله‌ى يه‌كهم دا‌بێنکردنى پێدوا‌بستيه‌ بنه‌ره‌تبه‌كانى كه‌سانى لێقه‌وما و له‌ كاتى كاره‌سات و ناكوکيدا به‌ هه‌ولێ خۆيان و له‌رێ ئه‌و كۆمه‌كه‌ى له‌لايه‌ن داموده‌زگای جفاكى ناوخۆيه‌وه‌ هه‌یه، دێته‌ دى. به‌لام ئه‌وه‌ش ده‌ناسينه‌وه‌ كه رۆلى سه‌ره‌كى و به‌رپرساریتی ده‌وله‌تى تووشبوو ئه‌وه‌یه له‌ كاتى خۆیدا

کومه ک به خه لکه ليقه ووماوه که بگه به نه، بو ته وه ی سه لامه تی و ئاسایشی خه لکه توشووه که پاريزی و کومه ک و پشتگيريان بکا تا بوژينه وه. ئيمه له و باوه رده ادين که به يه که وه گريدانينکی کردی فه رمی و خوبه خش، بو ريگرتن و کاردانه وه له هه مبه ر ليقه ومان چاره نووساسزه، له و باره شه وه جفاته نيشتانيمه کانی خاچی سوور و بزوتنه وه ی مانگی سوور و روگيږه کانی دیکه ی کومه لگه ی مه ده نی، روژينکی هه ره بايه خداريان بو پشتگيري ده سه لاته خوچينيه کان هه يه. له کاتينکيش توانستی نيشتمانی ناکاريگه ر بئ، ئيمه پئ له سه ر کومه لگه ی به رفراوانی نيوده وه لته ي داده گرین، که حکومه ته کومه کبه خسه کان و ريکخواه هه ريميه کان له خو بگري، بو ته وه ی پشتگيري ده وه لته کان بکه ن تا به به رپرسياريتي ته واوی خويان هه ستن. ئيمه پيزانين و پشتگيري ته و روژه تايبه ته ی نازانسه ريږندراوه کانی نه ته وه يه کگرتنوه کان و کوميتي نيوده وه لته ی خاچی سووريش ده که ين.

۳- وه ک نازانسيکی مرؤيی، ئيمه روژي خویمان له په يوه ندی له گه ل پيويستيه کان و تواناکان له باره ی خه لکی ليقه ووماو و به رپرسياريتي حکومه ته کانيان يان ده سه لاتي زال له شوينه که ده گيرين. روژي ئيمه بو کومه کردن و به ده نگه وه هاتن له واقيعدا ته وه يه، که به رپرسياريتي سه ره کی ته وان هه ميشه هه ر به ته واوی به خويان رايبی ناکري، ياخود له وانه شه هه ز نه که ن هه ر ته و روژه بينين. تا ته و راده يه ده لوئ، ته وه ی پيويستيه مرؤيه هه ر گرنه که کان و بنه ماکانی دیکه به له نيو ته م په يماننامه يه دا ره نگر پيژکراوه، ئیدی ئيمه ده مانه وي پشتگيري هه ول و کوشی ده سه لاتاره په يوه نديداره کان بکه ين بو کومه ککردنی ته و ليقه ووماوانه. ئيمه بانگی ده سه لاتي ده وه لاتان و ده زگا غه يره ده وه لته ييه کان ده که ين بو ته وه ی به بيلايه نی، به سه ره بخويي، نه وه ک به شيويه کی نابينا يانه بجوولينه وه، ده بي ريز له نازانسه مرؤيه کان بگرن و کارناسانيان بو بکه ن و به ره به ستی ناله باری ياسایي و کرده ييه کانيان له به رده مدا لابه رن، هه روه ها باری ئاسايشيان پاريزن و له کاتي خویدا ريگه يان بده ن و پشتگيريان بکه ن بو ته وه ی ده ستيان به خه لکی ليقه ووماو رابگا.

بنه ما هاوبه شه کان، ماف و ته رکه کان

۴- ئيمه وه ک نازانسيکی مرؤيانه خزمه تگوزاريه کانی خویمان له سه ر بنه ماي سه ره تايي مرؤفايه تی و پيويستيه مرؤيه هه ره له ييشه کان ده خه ينه به رده ست، دان به مافی هه موو خه لکی ليقه ووماو دا ده نين، که به هوئی باری کاره سات و ناکوکی، به ژن و پياو، کوران و کچانه وه توشی بوون. ته مه ش مافه کانی پاراستن و کومه کردن له خو ده گري که خوئی له خویدا ره نگدانه وه ی به رجه سته کردنی ياسای مرؤيي نيوده وه لته ی، مافه کانی مرؤف و ياسایي په نابهارانه. له به ر خاتری مه به سته کانی ته م په يماننامه يه شه دا، مافه کان به م شيويه يی خواره وه بوخت ده که ينه وه:

- مافی ژيان به شکومه ندييه وه.
- مافی به ده سته گيشتنی کومه کی مرؤيی.
- مافی پاراستن و ئاسایش.

هه رچه نده ته م مافه ناوبراوانه ی سه ره وه به و دارشته به له نيو مه رجه کانی ياسای نيوده وه لته يدا نه هاتوون، به لام خويان قالبووه ی زنجيره يه ک مافی ره وا ی جينگيرن و پشتگيري ته واوی داوا مرؤيه هه ره پيويسته کانن.

۵- مافی ژيانينکی شکومه ندانه ره نگدانه وه ی به رجه سته کردنی ياسای نيوده وه لته ييه، به تاييه يش پيوره ره کانی مافه کانی مرؤف که گرنگی به مافی ژيان ده دن، بو ته وه ی مرؤف به پيوره دروسته کان بزی و نازاد بئ و دوور بئ له هه ر نازار و ته شکه نه جده دان و درنדיابه تييک. نابي به شيويه کی نامرؤفانه ره فتاری له گه لدا بکري، ياخود سزا بدری. خودی مافی ژيان به شيکه له ته رکی پاراستنی ژيان له و کاته ی بکه ويته به ر گه ف و هه ره شه. ته مه ش

ناراسته خو ژو مافه له خو ده گری که نابی له دابینکردن و پیگه باندنی کومه کی فریاگوزاری ژیان بیبهش بکری. شکومه ندیش شتیکی زیاتر له باری فیزیکی له خو ده گری؛ چونکه شکومه ندی خوازاری ریژ لیگرتنه له ته وای بو نیادی مرویانه، هره وها ریژگرتنی مافه کانی مروی، به نازادی، نازادی ویژدان و ریسانکی دینشه وه.

6- مافی پیگه یشتنی کومه که مرویانه تیبه کان توخمیکی هره پیوسته بو مافی ژیان له گه ل باری پاراستنی شکومه ندی. ئەمەش مافی ژیان به شیوه یک له گه ل ستانداردی ژیان بیته وه، دیاره ئەمەش خوړاکیکی دروست، ناو، پۆشاک، په ناگه و هه موو داخواریه کی ته ندروستییه کی باش له خو ده گری، به شیوه یه کی راشکاوانهش یاسای نیوده وه لته ئەمە ی مسوگەر کردوو. پیته ره بنه ره تیبه کانی سفیر و لایه نی هره که می پیته ره کان، ره نگه ندی وه ی ئەو مافانن و به شیوه یه کی کرداری ده ریان ده بری، نه خاسمه له په یوه ندی له گه ل دابینکردنی کومه ک بو لایقه و ماوانی کاره سات و نا کوکیه کان. له و شوپنهش که ده ولت و دامودزگا ناده ولت تیبه کان هه ره خو یان ئەم جوړه کومه کانه پیشکش نه کن، له و پروایه داین، ده ب ئەوان ریگه به ئەوانی دیکه بدن ئەو کاره ئەنجام بدن. هه ره کومه کردنیکی له و جوړهش ده بی به گویره ی بنه ماکانی لایه ندارینه کردن بی، که وا ده خوازنی کومه ک به ته نیا له سه ره بنه مای پیوستی و باز نه ی پیوستییه که بی. ئەمەش ره نگه ندی وه یه کی به ره فراوانی بنه مای جیاکاری نه کردنه (non-discrimination): که نابی هیچ کهس به گه رانه وه بو هیچ زه مینه و پاشخانکی، ته من، جینده ر، ره گز، ره نگ، نه ته وه، باری زاینده یی، زمان، دین، په ککه وته یی، باری ته ندروستی، سیاست یان بیروباوهری دیکه، ره گه زنامه ی نیشتمانی یان ره چه لته کی کومه لایه تی جیا بکری ته وه و هه لویژد بکری.

7- مافی پاراستن و ناسایش له نیو بریاره کانی یاسای نیوده وه لته، بریاره کانی نه ته وه یه کگرتووه کان و ریخراوه ناحکومیه کانی دیکه و خودی بهر پرسپاریتی سه دراریتی ده ولت تان بو پاراستنی هه موو ئەو خه لکه ی که وتوونه ته ژیر ده سه لاتی دادوهری ئەوه وه، ره گی دا کوتاوه. سه لامه تی و ناسایشی ئەو خه لکه ی له بهر کاره سات و نا کوکیدا لیان قه و ماوه، به شیکی تاییه تی خه م و مشووری کاری مرویانه یه، که پاراستنی په نابه ران و ناوهری نیو خو بی (ئه وانه ی له سه ره ری و جی خو یان نه ماون) ده گری ته وه. هه روک یاسای باره که ده ناسینی، خه لکانیک هه ن به شیوه یه کی تاییه ت له بهر مابه ره به دره فتاریدا هه ستیارن و به شیوه یه کی به دخوازیش جیا کاریان له سه ره بنه مای ته من، جینده ر یان ره گه ز له گه لدا ده کری، نیدی ئەمانه ریکار و پیته ری تاییه تیان ده وی تا بیاریزین و کومه کیان پیگه یه ندری. له باریک که ده ولت ته که که مته ر خه م بی له وه ی ئەم جوړه خه لکه له هه لومهره جیکی تاییه تدا بیاریزین، تیمه برومان وایه ده بی به دوی یارمه تی نیوده وه لته تیدا بگه رین بو یان.

یاسایه کهش بو پاراستنی خه لکی مه ده نی و ناوهره کان داخواری ناوړلیدانه وه یه کی تاییه ته که له خواره وه دا هاتووه: (I). له ماوه ی نا کوکی چه کداریدا هه روک له یاسای مروی نیوده وه لته تیدا پیناسه کراوه، به ندیکی تاییه ت بو پاراستن و کومه کردنی ئەو خه لکه هاتووه، که له نا کوکیه که دا تیته نه گلاون. به تاییه تی ریگه وتننامه ی جینی ۱۹۶۹ و پروتوکه له زیاد کراوه کانی له ۱۹۷۷، فه رمانه برداریتی (ئیلترام) ده خه نه سه رشان هه ردوو لایه نه کانی نا کوکی چه کداری نیوده وه لته و غیره نیوده وه لته. تیمهش پی له سه ره به رگری (حصانه) ی خه لکی سقیل له بهر انبه ره هه ر هیرش و توله کردنه وه یه ک داده گرین، به تاییه تیش بایه خی بنه مای لیجیا کردنه وه ی خه لکی مه ده نی و شه رکه ر، هه روها له نیوان نامانجی مه ده نی و نامانجی سه ربازییدا؛ بنه ماکانی هاوړیژه یی له به کاره ینانی زه بروزه نگ و خو یاریزی له په لامار داند؛ ئەرکی خو دوور گرتن له به کاره ی تانی چه کتکی ره شوکی یا خود ئەو چه که ی که به سه روشتی خو یه وه بریندار و زبانی ناپیوستی زور تری لیده وه یته وه؛ هه روها ئەرکی په اندبوون به وه ی ریگه بدری که باری سوو کردنی پیوست بو خه لکه توو شووه که ده سه ته بهر بکری. زور له و ژان و ناسوهری تووشی خه لکی مه ده نی ده بی له کاتی پیکدادانی چه کداریدا، سه رچاوه که ی بو ئەوه ده گه ریته وه که گوئی به و بنه ما سه ره کیبانه ی سه ره وه نادری.

II. مافی گهران به دواي په نابهری و په ناگه‌دا، ټه‌مه‌شيان شټیکي هه‌ره گرنکه بو پاراستنی ټه‌وانه‌ی له دست راوه‌دوونان و توندوتیښیه‌وه راده‌کهن. زور جاران ټه‌وانه‌ی تووشی کاره‌سات و ناوکوکی دهنه‌وه و لیبان ده‌قه‌وم، ناچار دهن مال و حالیان جیبیلن، به دواي ټاسایش و کومه‌ک و پشتگیریدا بگه‌رین. به‌نده‌کانی په پیماننامه‌ی ۱۹۵۱ په یوه‌ست به باری په نابهران (هه‌روه‌ک هه‌موارکراوه‌ته‌وه) و ریککه‌وتننامه‌کانی دیکه‌ی نیوده‌ولتی و هه‌ریمی ده‌سته‌به‌ری شته سهره‌کیه‌کانیان بو ټه‌وانه‌ی که ناتوانن له ولاته‌که‌ی خویناندا له باریکی پاریزراودا بژین، یان ټه‌و که‌س‌نه‌ی ناچارکراون باری ټاسایش‌پاریزی خوینان له‌ولټیکی دیکه‌دا ببینه‌وه، کردووه. به‌شپوه‌یکي سهره‌کیش، بنه‌مای به زور نه‌ناردنه‌وه به‌وه‌ی نابن کس به‌زور بنیردریټه‌وه ټه‌و ولاته‌ی که ژیان، نازادی و باری ټاسایشی فیزیکی له‌زیر هه‌ره‌شه‌دا بن‌یاخود ټه‌گه‌ر بگه‌رپټه‌وه‌وه شوی جارایان، تووشی ټه‌شه‌که‌جه‌دان و ره‌فتاری درندانه دهنه‌وه، به نامرؤفانه هه‌لسوکه‌وتیان له‌گه‌لدا ده‌کرځی یاخود سووکایه‌تبان پیده‌کرځی، یان سزا ده‌درین. هه‌مان بنه‌ماش فراوان ده‌کرځی بو ټه‌وه‌ی ټه‌و که‌سانه بگه‌رپټه‌وه که له ولاتی خوچیبیدا ټاواره‌بوون، ټه‌وه‌ش وه‌ک رهنگانده‌وه‌یه‌کی یاسای نیوده‌ولتی مافه‌کانی مرؤف و ورده‌کاریه‌که‌شی له ۱۹۹۸ که بنه‌ما رینویټه‌کانی ټاواره‌بوونی ناوخو و په‌یوه‌ندی‌دار به یاسای نیشتمانییه‌وه له‌خو‌ده‌گرځی.

پا‌به‌ندی‌ه‌ کا‌مان

۸- ټیمه له‌سه‌ر ټه‌و باوه‌رین، خزنه‌تگوزاریه‌ کا‌مان پیشکه‌شی که‌سانی لټقه‌وماو ده‌که‌ین، ټه‌وانه‌ی سه‌نټه‌ری کاری مرؤیین و ټه‌وه‌ش باش دهن‌ناسینه‌وه که به‌شدارییی چالاکي ټه‌وان شټیکي هه‌ره بایه‌خداره بو بوټیشکه‌شکرځدن کومه‌که‌کان، ټه‌مه‌ش له‌و روانگه‌یه‌ی که له‌گه‌ل پی‌دوايستی ټه‌وان په‌کده‌گرپټه‌وه، به‌م پی‌ه‌ش خه‌ل‌کانټیکي هه‌ره ناسک و چه‌سواوه‌ی نیو کومه‌لگه ده‌گرپټه‌وه. ټیمه شیلگیرانه پشتگیری هه‌ول و کوششی ده‌سه‌لاتی خوچیی ده‌که‌ین بو خو‌به‌دوو‌رگرتن، خو‌ټاماده‌کردن و کاردانه‌وه بو باری که‌سانی لټقه‌وماوی کاره‌سات و ناوکوکی، هه‌روه‌ها پشتگیری کاریگه‌ریوونی توانسته‌کانی کاراکتیره‌ خوچیه‌کان له‌سه‌ر هه‌موو ټاسه‌کان ده‌که‌ین.

۹- ټیمه له‌وه‌ش به‌ټا‌کاین، له هه‌ندځی کاتدا هه‌وللی گه‌پاندنی کومه‌کی مرؤییانه هه‌ندځی لټکه‌وته‌ی ناخواراوی لټده‌که‌وتپه‌وه. ټه‌وسا بو هاوکاربوون له‌گه‌ل ده‌سه‌لات و کومه‌لگه توشپوه‌کان به‌باری لټقه‌ومان، ټیمه مه‌به‌ستمانه هه‌موو لټکه‌وته‌یه‌کی ټیگه‌تيفانه‌ی کرده‌وه‌ی مرؤیی له‌نیو جقاتی خوچیی و یان بو سه‌ر ژینگه‌ تا ټه‌و په‌ری سنور کم بکه‌ینه‌وه. به له‌به‌رچاوگرتنی ناوکوکی چه‌کداری، ټیمه ټه‌و دؤ‌خه‌ شاره‌زاین، که ټه‌و ریگایه‌ی کومه‌کی مرؤیی پیدا دهن‌بیرین، له‌وانه‌یه‌ خه‌ل‌کی مه‌دنی زیاتر بخاته به‌ر هیرش و په‌لاماردان، یاخود هه‌لومه‌رجه‌که شټیکي نه‌خوارزاو له‌به‌رژمه‌وندی په‌کن له‌لایه‌نه‌کانی ناوکوکی ببینته پی‌شه‌وه. ټیمه‌ش ټه‌و پا‌به‌ندی‌ه‌مان له‌خو گرتووه، هه‌ر شټیکي وا تا ټه‌وپه‌ری سنور کم بکه‌ینه‌وه، وه‌ک دیاریشه ټه‌م لټکه‌وته‌یه له‌گه‌ل ریرپویشتن له‌گه‌ل سه‌ره‌پټه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی سه‌ره‌وه په‌ک ناگه‌رپټه‌وه.

۱۰- ټیمه ده‌مانه‌وئ به‌گو‌پره‌ی بنه‌ماکانی کاری مرؤیی بجوولټینه‌وه که له‌نیو ټه‌م په‌مانه‌دا و له رینویټی تایبته به ری‌سای په‌په‌وی خاچی سوور نیوده‌ولتی و بزووتنه‌وی مانگی سوور و ریکخراوه‌ نا‌حکومیه‌کان (NGO) بو به‌هاناوه‌چوونی کاره‌سات (۱۹۹۴) هاتووه.

۱۱- پی‌وه‌ره به‌نه‌رټیه‌کانی سفیر و لایه‌نی هه‌ره که‌می پی‌وه‌ره‌کان پیگه‌یه‌کی کارای جه‌وه‌ری ده‌داته بنه‌ما هاوه‌به‌ش‌که‌کانی نیو ټه‌م په‌یمانامه‌یه، ټه‌مه‌ش له‌سه‌ر بنه‌مای لټکټیکه‌یشتنی ټازانسه‌کان هاتووه که له‌سه‌ر لایه‌نی هه‌ره که‌می دا‌خوازیه‌کانی ژیان به شکومه‌ندی له بوټه‌ی ټه‌زمونی خو‌ی له پیگه‌پاندنی کومه‌کی مرؤییانه بو لټقه‌ومان لټکه‌وتوتپه‌وه. وپرای ټه‌وه‌ش به‌دیپټنانی ټه‌م پی‌وه‌رانه به‌نده به‌زنجیره‌یه‌ک هو‌کار، زوریشیان له‌دروه‌ی ده‌سه‌لاتی ټیمه‌دان، لټ ټیمه خو‌مان پا‌به‌ندکردووه که به‌رده‌وام به‌و بنه‌مایانه بگه‌ین و ټه‌وه‌ش

چاوه پروان ده که ی، له سه ره ئه وه لیمان بېرسر پته وه. ئیمه داوا له هه موو لایه نه کان ده که ی، به حکوومه ته تو شبو وه کان و باربوو که ره کانیشه وه، ریکخراوه ئیو ده وه له تیه کان، که رتی تایبه ت و ناحکوومیش، بۆ ئه وه ی پتۆه ره بنه ره تیه کانی سفیر و لایه نى هه ره که می پتۆه ره کان وه ک به ها له خو بگرن.

۱۲- به ده ستپتۆه گرتن به پتۆه ره بنچینه ییه کان و لایه نى هه ره که می پتۆه ره کان، ئیمه پابه ندى هه ره هه وڵ و کۆششیکین که خه لکی لیکه و ماو به کاره سات و ناکوکی دلنیا بکریته وه بۆ ئه وه ی به لایه نى که مه وه پیداو یستیه کانی ئاو، ئاوهرۆ، خۆراک، په ناگه و چاودیری ته ندروستیان بۆ دا یین بکری. تا کو تاییش ئیمه به ردوامین تا داوا له ده وڵت و لایه نه کان بکه ین که پابه ندییه ره وشتی و یاساییه کانی سه رشانیان له به رامبه ر خه لکی لیکه و ماو دا به جیبین. هه رچی سه باره ت به ئیمه شه، به لپن ده دین، له کاردانه وه کاندای کارا تر بین، شایسته و به رپر سيار بین و کاری به رپر سانه و چاودیری خو مان له دوو توپی ره وشه که دا بکه ین، زانیارییه کان و بریاره کانیشه مان شه فافانه بن؛ ریکخست و هاوکاریشه مان له گه ل هه موو رو لگتیره کان و له سه ره هه موو ئاستیکدا چالا کتر بکه ین، هه ره وه ک چۆن له ورده کارییه کانی پتۆه ره بنچینه ییه کان و لایه نى هه ره که می پتۆه ره کاندای ها تووه. به تایبه تیش ئیمه پابه ندىن به وه ی دوستانه له گه ل خه لکی لیکه و ماو هه لسو که وت بکه ین، جه خت له سه ره به شداری کاردانه وه یان بکه ینه وه. ئیمه به به رپر سيار پتیبی سه ره کیمان ده زانین که پتۆیسته بۆ یارمه تیدانی لیکه و ماوان ئاماده ی.

بڼه ماځاني پاراستن



چۆن ئەم بەنده به کار دههیندری

▪ کرده ی مروییانه له سه ر دوو کۆله گی سه ره کی بهنده، که پاراستن و کۆمه کن. زۆر له وه په پیماننامه یه، به تایبه تیش بهنده ته کنیکیه کان ده که ونه بن باری شایسته ی کۆمه ک، له کاتی کدا ئەو بهنده ته رخانه بۆ پرس ی پاراستن. روۆانی په پیماننامه ی پاراستن به ئاراسته ی ئەو پرسه یه، ناخۆ چۆن ئاژانسه کانی مروی به شدار بن له پاراستنی ئەوانه ی رووبه پرووی هه پشه و زه بروه نگ ده بنه وه یاخود ناچار ی بارو دۆخی وا ده کرین. به شیوه یه کی گشتیانه تریش ئەم به شه گرنگی به پۆلی ئاژانسه کان ده دات، بۆ ئەوه ی له ریزگرتنی بنه ماکان دلنیا ببیته وه و ئەو مافانه به دبیینن که له نۆ ئەم په پیماننامه یدا به دریزی باسیان لێوه کراوه، به خستنه سه ریشتی ده روازه ی کۆمه ک کردنی شه وه.

بهنده که دابهش ده بیته سه ر دوو لق:

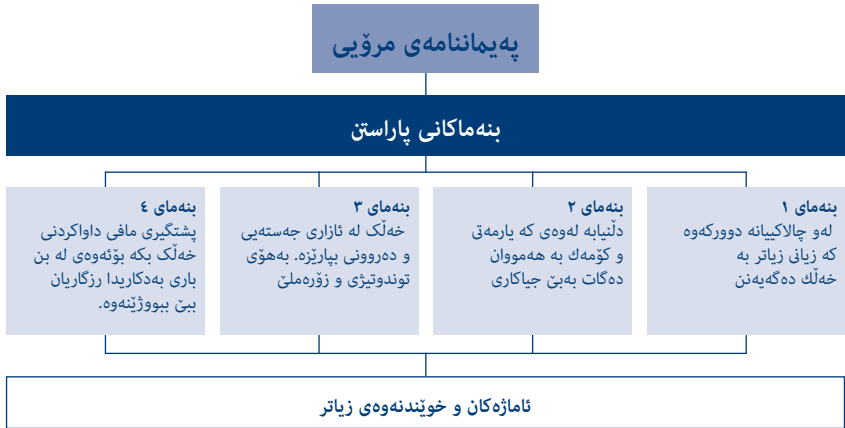
▪ **به راییه ک**، که کۆمه لێ به پر سيارتی گشتیه بۆ هه موو ئەوانه یه که به کاروباری به ده نکه وه هاتنی مروییانه و پاراستنی لێقه و ماوان و به ریزگرتنی مافه کانیا نه وه خه ریکن.

▪ **چوار بنه مای پاراستن**، که هه موو کرده وه یه کی مروییانه ی له سه ر بهنده و ره گهزه بنه پره تیه کانی پاراستن له چوار چۆه ی به ده نکه وه هاتنی مروییدا له خۆی ده گریت ئەمانیش چه ند خالی رینۆییان هاو پیچه، که زیاتر روۆلی ئاژانسه مروییه کان له کاروباری پاراستندا شیده که نه وه. به شی ریفرانسه کانی پێوه و بابه ته کانی دیکه ی په یوه ست به تایبه ته مندی زیاتر له کایه ی پاراستن ده گریته وه.

ناواخن

- ٢٧ به رايى.
- ٣٢ بڼه ماكانى پاراستن.
- ٤٣ ريفرانس و ژيډهر بو خوښندنه وهى زياتر.





به رای

پاراستن و به دهنه گوههاتنی مرۆیی

پاراستن گرنگیدانه به سهلامهتی، شکۆمهندی و مافهکانی خه لکی لیقه و ماوی کاره سات و ناکوکیه کان. پهیمانامه مرۆیی هه ندی له مافه هه ره بایه خداره کانی به دهنه گوههاتنی مرۆییانه ی پوختکردۆته وه. ئەم بهنده گرنگی به وه ده دات، ئاخۆ به چ ریگایه ک ئەو مافانه به کرده ی مرۆییانه بیاریزین، به تایبه تیش ئەو شیوازانه ی که ئازانسه کان خو یان به دوور بگرن له وه ی خه لکی لیقه و ماو زیاتر تووشی ئازار بین و ههروهه ئاخۆ چۆن خه لکه که بگاته ناشتی و باری ئاسایشیکی به رفراوانتر.

جهوهه ری پاراستنی مرۆیی له م چوارچۆیه یه دا ئەوه یه، خه لکه لیقه و ماوه که له ده ست زه بروه نگی و له ده ست زۆره ملیی هه مه چه شن رزگار یان ببن، ههروهه له ده ست ئەو باره ش قوتاریان ببی که به ئەنقه ست به سه ریاندن سه پاوه و له ژانیان به شکۆمهندی ریگری ده کات.

ئەم گرنگیدانه ش چوار بنه مای سه ره کی پاراستن دینیتته پی شه وه، که سه ملینه ری هه موو کرده وه یه کی مرۆییانه ن:

۱- خو به دوورگرتن له وه ی له ئەنجامی کرده وه کانت خه لکه که تووشی ئازار و مه بنه تی زیاتر بکه ی.

۲- مسۆگه رکردنی ده ست پی راگه یشتنی خه لکه که به پیداو یستیه هه ره له پی شه کان- به شیوه یه ک که به بئ جیاکاری له گه ل پیداو یستیه کانیان بگونجی.

۳- پاراستنی خه لکه که له ئازاری جهسته یی و ده روونی، که به هۆی زه بروه نگی و زۆره ملی پیدا ده بی.

۴- پشتگیری خه لکه که بکری بۆ ئەوه ی داوای مافه کانی خو یان بکه ن و هاوکات هه ولی دۆزینه وه ی چاره سه ری گونجاو و بووزاندنه وه یان له لیکه وته ی ئەو به دره فتاریانه ی له گه لیاندن کراوه بکری ت.

له چوارچۆیه ی به دهنه گوههاتنی مرۆییانه دا، ئەم چوار بنه مایانه رهنگدانه وه ی ئەو هه ره شه سه ختانه ن که خه لک به گشتی له کاتی ناکوکی و کاره ساته کاندن رووبه روویان ده بیته وه. خاله رینۆتییبه کانی ش باس له بهر پرسیاریتی و بژارده ی ئازانسه کان ده کهن له گه ل هه ندیک پیویستی پاراستنی تایبه تی.

ئەم چوار بنه مایانه به دوای پوخته تی ئەو کۆمه له مافانه دین، که له نۆ پهیمانامه ی مرۆییدا ده قنوس کراون: ئەویش مافی ژیا تیکی شکۆمه ندانه، مافی کۆمه کی کردنی مرۆییانه و مافی پاراستن و ئاسایشه.

تێگه یشتنى بنه ماكانى پاراستن

ئهمه ی خواره وه كورته رێنویینیكه بۆ لێكدانه وه ی بنه ماكانى پاراستن:

بنه ماى ژماره 1: (دووركه وتنه وه له زيان پێگه یاندن) باس له و تییینییه ی پاراستن ده كات كه له وانیه به هۆى به ده مه وه هاتنى مرۆبیا نه به دكارى بان زيانى لێكه و پێته وه. هه ره وه ك له راگه یاندرا وه كه دا هاتوو، ئه وانیه په یوه ست به كارى به ده نكه وه هاتنى مرۆبیا نه، ده بۆ و تا پێیان ده كرى دوور بكه ونه وه له تووشكردى خه لكى لێقه و ماو له بارى كاره سات و ناكو كى چه كدارى تا چیدی تووشى ئازار و زيان نه بن، هه ر بۆ هه وونه به دروستكردى په ناگه بۆ ئه وانیه له شوپنه نا ئارامه كان ده ره به دركرا ون.

بنه ماى ژماره 2: (مسوگه ركردنى ده ستگه یشتن به پێویستییه هه ره له پێشه كان) ئهمه ش كو مه لێك به رپرسیا ریتی دینیتته كایه وه، به وه ی ده رازه ی كو مه كى مرۆبى له به رده م هه موو ئه وانیه ی پێویستیان پێى هه یه، وه لا بكا، به تابه تیش ئه وانیه ره وشه كه یان زۆر ناسك و دژواره یان ئه وانیه به هۆى پاشخانى سیاسى و شتى دیکه وه په راویژ خراون. نكو لێكردن له وه ی ئه و جو ره كو مه كه پێویستیا نه به ده ستیان بگا، سه ره كیترین خه مى پاراستنه. ده كرى ئهمه ش رێگه یكردن له وه ی ئازانسه مرۆبیه كان به شیوه یه كى سه لامه ت و یاسایانه ده ست كو مه ك بگه یه نن له خو بگرى (به لام هه ر به ته نیا ش به وه سنووردار نه بۆ).

بنه ماى ژماره 3: (پاراستنى خه لك له زه بروزه نگ) ئهمه ش په یوه سته به پاراستن له توندوتیژى و پاراستن له وه ی خه لكه كه زۆریان لێكرى یاخود له دژى خواستى خو یان كار بكن، وه ك ئه وه ی بخزیندرینه ریزی هێزى چه كداریان، له شوپنى خو یان به زۆره ملێ رابگو یژرین، یان رێگه یان لێگه یژرین له وه ی له شوپنه كى خو یان بار بكن، یاخود بخزینه بن بارى سووكایه تی پێكردن و سزادانه وه. پاراستنه كه گرنگى به وه ده دات، به ر به ئازار و زيانى جه سته یى و ده روونى بگرى یان كه مى بكا ته وه، ئهمه ش خو ی له بلاو كرده وه ی ترس و به ئه نقه ست دروستكردى دلپراو كنى و تو قانندن ده بیینیتته وه.

بنه ماى ژماره 4: (پشتگیری مافى داوا كردن بۆ ده سترگه یشتن به هوكاره كانى چاره سه رو بووژانه وه له ژیر بارى توندوتیژى و به دكارى) ئهمه ش ئاماژه یه به رو لى ئازانسه مرۆبیه كان بۆ یارمه تیدانى داواى خه لكى لێقه و ماو بۆ شایسته كانیان و رێگه چاره دوزینه وه ی یاسایى یان قه ره بوو كرده وه و گێرانه وه ی ما ل و سامانه كانیان. هه ره وها مشوورى ئه وه ش ده خوا، كه یارمه تی خه لكه تووشو وه كه بدا بۆ ئه وه ی به سه ر لێكه وته ی بارى لاقه كردن زال بین، له وه ش گشتیت، یارمه تیدانى خه لكه كه بۆ ئه وه ی له بن بارى چه وساننده وه ی جه سته یى و ده روونى، كو مه لایه تی و ئابووریان ده رپچن و بیته وه سه رخو یان.

به یه كه وه له گه ل خاله كانى رێنوینى، ئه م چوار بنه ماى پاراستنه، ئه وه وینا ده كهن، ئاخو ئازانسه مرۆبیه كان چی بكن و ده بۆ چو ن خه لكى لێقه و ماوى كو سته كه وتوو بپارێزن. به لام زۆر گرنگی شه تییینی ئه وه بگرى، كه رو ل و به رپرسیا رتییه كانى ئازانسه كان له چوارچو وه ی ئه م ره وته دا، به شیوه یه كى گشتى لاوه كییه. هه ره وه ك له په یماننامه كه دا راگه یه ندرا وه، ئه و جو ره رو ل ده بۆ به شیوه یه كى سه ره كى وه ك ئه ركى سه ر شانى ده و له ته كان یاخود ده سه لاته په یوه ندیداره كان ته ماشا بگرى. بۆ هه وونه لایه نه ناكو كه كان ئه وانیه رکیفی ده سه لاتیان به ده سته و ده ستیان به سه ر ناوچه كه دا

گرتووه. بە فەرمى ئەم جۆره دەسهلاتانە بەرپرسیارن لە خوڭشگوزەرانى خەلكى نېو چوارچېوهى دەسهلاتياندا، خو ئەگەر بە گشتيتەر قەسە بكەين، هەر ئەو دەسهلاتانە بەرپرسن لە پاراستنى ئاسايشى خەلكى مەدەنى لە پىكدادانى چەكدارييدا.

لە كۆتاييشدا، هەر ئەم دەسهلاتانەن كە ئەو ئامرازانەيان لە بەردەستە بو ئەوهى خەلكى لېقەوماو دىنايكەنەوه لەوهى ئاسايشيان بپاريزرى. رۆلى سەرەكى ئازانسەكانيش ليرەدا ئەويه، هانى دەسهلاتەكان بدن و بيانھيئەننە سەر ئەو رايەى كە دەبى هەر وا بكەن، هەر وهە پشتى خەلكەكەش لەو حالەتەدا بگرن كە دەسهلاتەكان لە رايكردنى بەرپرسايرىتى خويان شكستيان هيئاوه.

بە ماكانى پاراستن لە بوارى جيە جيكردندا

لە پىناو بەدھيئەتەنى بە ماكانى نېو ئەم رېبەرنامەيەدا، دەبى سەرچەم ئازانسە مرۆيەكان بە بە ماكانى پاراستن رينوينى بگريين، تەنانەت ئەگەر رېپيدايىكى تايەتيشيان لە بوارى پاراستن نەبى ياخود توانستىكى تايەتيان بو پاراستن نەبى. بە ماكانيش ”رەھا“ نين: ئەوه شتىكى ناسراوه كەوا بارودۆخەكان سنوورى ئازانسەكان ديارى دەكەن، ئاخۆ دەتوانن رۆلەكەيان بە ئەنجام بگەيەنن؟! بە تايەتيش رەھەندەكانى بە ماكانى ژمارە ۳ كە دەكەويئە دەرهوهى بازەنى دەسهلاتى ئازانسەكانەوه. لەگەل ئەوهشدا، بە ماكان رەنگدانەوهى خەمە مرۆيە جيەھانەكانن، كە دەبى لەھەموو كاتيكدا رينوينى كارە مرۆيەكان بكەن.

ژمارەيەك لە ئازانسەكان دەسهلاتى پاراستن يان رۆلى تايەتيان هەيە پەيوەست بە گرووپە بارناسكەكان. هەندى لەو ئازانسەكان چالاكيەكانى پاراستن لە شيوەى بەرنامە يان پرۆژەى سەر بەخودا ئەنجام دەدەن ياخود كار يان دەكەويئە چوارچېوهى ’دەستەى پاراستن/Protection Cluster‘ يان ’كەرتى پاراستن/Protection Sector‘ ئەمانەش سەرچاوهى تايەت و ستافى لىبراوى خويان هەيە. لە سالى ۲۰۱۱دا، دەستەى جيەھانى پاراستن (Global Protection Cluster) ستراكورتىكى بو هەماھەنگيكردن لەگەل ھاوبەشەكانى لە خوگرتووه كە گرنگى بەم چەند بوارە دەدات:

- پاراستنى مندال
- توندوتىژى جيئەرى
- نيشتە جيئەرى، مال و سامان
- كاروبارى مين
- دەسهلاتى ياسا و دادپەرورەى

ئەم لیستە نەخشەى چەند ناوچەيەكى تايەت بە پاراستن روون دەكاتەوه. ئەمەش لیستىكى گشتگير نيبە و دەبى دان بەودا بندرى كە زۆر مەيدان و بوارى ديكەى تايەت بە بوارى پاراستن ماون. بو ژمارەيەك لەوانەى سەرەوه و چەند بابەتتىكى ديكەى تايەت بە پرسى پاراستن، هەرەك پاراستنى خەلكى مەدەنى و ئاوارەكانى ناوخۆ ياخود پاراستن لە كارەساتە سروشتيەكان، ئەوا پيوەرى تايەتەمەند و سەرھيلى رينوينى بو ئەو مەبەستە تەرخان كراون، ئەمەشيان وەك بەشيك لە دەستپيشخەرى سفير

هاوتۆه کایه. ئه مانهش له لیستی ئاماژه ی ژێدره کان و به شی خویندنه وه ی زیاتر له کۆتایی ئه م بنده دا ریزه بندی کراون. ئه م بنده بۆ ته واکردنی ئه م جۆره پێوه رانه دارپژراوه.

شیوه جیا جیاکانی چالاکیی پاراستن

هه ر چوار بنه ماکه ی پاراستن چۆن به سه ر چالاک ی تایبه تی پاراستندا په پره وه دهن، به هه مان شیوه ش به سه ر کرده وه ی مرۆی گشتیدا جێبه جێ ده کرین. هه رچه نده ئه و جۆره چالاکییانه ده کرێ جیاواز بن. ده کرێ چالاکییه کانی بواری پاراستنی سه رجه م ئازانسه مرۆیه کانی به شیوه به کی به رفراوان به سه ر ئه م سێ شیوازه چالاکییانه ی خواره وه دا پۆلین بکرین. ده کرێ به یه که وه گرێ دراو بن و له یه ک کاتیشدا په پره و بکرین.

► **خۆپاراستن: رێگرتن له هه ره شه ی جهسته یی و پێشیلکاری سه ر مافه کان،** به وه ی هه ر له سه ره تاوه روو بدن یاخود رێگرتن له وه ی خه لک به ئاسانی رووبه رووی ئه و مه ترسییانه بنه وه. خۆپاراستن له و جۆره کهف و هه ره شانه ئه وه ش له خو ده گریت، که ژینگه یه کی وا بخولقیندرێ تیاپدا ریز له مافه کانی ژنان، پیاوان، کچان و کورپان و هه موو ئاسته کانی ته مه ن به گوێره ی یاسا بگیری.

► **به ده نکه وه هاتن: راگرتنی ئه و توندو تیژییه ی له ئارادا هه یه به وه ی به ده نکه ئه و حاله تانه وه برۆی که توندو تیژی و به دکاری بۆ سه ر مافه کانی دیکه ی لێده که وێته وه.**

► **چاککردنه وه: چاککردنه وه ی ئه و به دکارییانه ی هه ن یان ئه وانه ش که له رابردوودا کراون،** ئه مه ش له پێی راستکردنه وه و بووزانه وه که خزمه تگوزاری ته ندروستی، پشتگیری ده روونی، یارمه تی یاسایی یان خزمه تگوزارییه کان و پشتگیری و یارمه تی پێشکه شی خه لکه لێقه و ماوه که بکرێ، تا باری سه رشانیان سووک بکرێ و داوای مافه له ده ستچووه کانی خۆیان بکه نه وه.

پشتگیری به هه ر دوو شیوه ی گشتی و تایبه تی ره گه زیکی هاوبه شه بۆ له یه کدانی هه ر سێ جۆری چالاکیه که. هه ره شه کانی سه ر خه لکی لێقه و ماو له ئه نجامی بریاره به ئه نقه سه ته کان، ره فتاره کان یاخود به هۆی سیاسه ته کانه وه رووده دن و زۆر له به ده نکه وه هاته نه کانی پاراستنیش بۆ ئه وه یه ئه و جۆره هه لسه که وت و سیاسه تانه بگۆرن. پشتگیری به هۆی ئازانسه مرۆیه کانی و ئه وانی دیکه وه، هه ره وه ک رێخراوه کانی مافی مرۆف، چه قی بازنه ی ئه و هه ول و کۆششانه یه که باندۆریان به سه ر گۆرانکارییه کانه وه هه یه. له وانه یه له و نێوه دا فشاریک له نێو ئازانسه مرۆیه کانی دروست بێت له نێوان «په رده له سه ره لانه وه» له سه ر به دکارییه کان و پێویستی ئاماده ی کرده یی ئه وان له ویدا. ئه م جۆره فشارانه له وانه یه ئه وه به سه پینن، ئازانسه کان پشتگیری پرسیکی دیاریکراو بکه ن و چۆن پشتگیری شی بکه ن.

له و شوێنه ش پشتگیری کردن پێویسته، سه ره که وتنه که ی بنده به ده ستگه یشتن به به لگی برۆپێکراو، به لێکدانه وه و شیکاری لایه نه په یوه نیداره کان و شیکردنه وه یه کی به رفراوانی کۆنتیکسته که. هه ر بۆیه ش ئه م پرسه گرێ دراوه به بنه مای مه زنده کردن (خه ملاندن) له نێو بنه ما بنچینه ییه کاند (بروانه

پټوهری بڼچینه یی ژماره ۳ له لاپهړه....). ههروهک خالّه ریوټیښه کانیش که له خوارهوه هاتوون، لهو باره یهوه روون و ئاشکران، ههر به لگه یهک وهک لیډوانی شاهیده کان که ره ننگه بیته هوی ناسینه وهی سهرچاوهی زانیاری پرسیکی زور هه ستیاره و له وانه یه خه لک تووشی ریسک بکا، ههر بویه پټویسته به وشاریکی زوره وه مامه لهی له گه لدا بکری (پروانه بڼه مای پاراستن ژماره ۱، خالی ریوټیښی ژماره ۸ لاپهړه ۴۲)



بنه‌ماکانی پاراستن

بنه‌مای پاراستن ژماره ۱: دوورکه‌وه له‌و باره‌ی که به‌هۆی کرده‌وه کانت خه‌لک تووشی زینای زیاتر بکه‌ی.

ئه‌وانه‌ی به‌ کاری به‌ده‌نگه‌وه‌هاتنی مرۆبیه‌وه خه‌ریکن، ده‌بێ دوور بکه‌ونه‌وه له‌ هه‌ر هه‌نگاوێک که به‌ ئاراسته‌ی پێچه‌وانه‌ زینای لێیکه‌وتته‌وه، یاخود ده‌بێ ئه‌و زینانه‌ تا بکری له‌ بازنه‌یه‌کی سنوورداری ته‌سکدا به‌په‌لنه‌وه، به‌تایبه‌تیش نابێ ره‌وشی خه‌لکی لێقه‌وماو له‌وه‌ی هه‌یه، زیاتر تووشی ریسک و مه‌ترسی بکری.

ئهم بنه‌مایاش ئهم ره‌گه‌زانه‌ی خواره‌وه له‌خۆ ده‌گرێ:

- ▶ شێوه‌ی کۆمه‌که مرۆبیه‌که و ژینگه‌که‌ی (بارودۆخه‌که‌ی) ده‌بێ به‌ شێوه‌یه‌ک بێ، نه‌بێته‌ مایه‌ی ئه‌وه‌ی خه‌لکه‌ لێقه‌وماوه‌که‌ تووشی کوپه‌روه‌ی زیاتر، توندوتیژی و شێوه‌کانی دیکه‌ی پیشیلکردنی مافه‌کانیان بکاته‌وه.
- ▶ نابێ هه‌ول و کۆششی کۆمه‌ک و پاراستنه‌که‌ خه‌لکی لێقه‌وماو له‌ ده‌رفه‌تی به‌رگری له‌خۆکردن بیه‌ش بکا.
- ▶ ئاژانسه‌ مرۆبیه‌کان ده‌بێ به‌ شێوه‌یه‌کی هه‌ستیار مامه‌له‌ له‌گه‌ڵ زانیارییه‌ پێشکه‌شکراوه‌کاندا بکه‌ن، به‌وه‌ی نابێ باری سه‌رچاوه‌ی زانیارییه‌کان بخه‌نه‌ مه‌ترسییه‌وه، یاخود ئه‌و که‌سانه‌ی که‌ زانیارییه‌کان ده‌درکێنن، ئاشکرا بکری.

خاله‌ رینۆئینییه‌کان

هه‌لسه‌نگاندنی هه‌لومه‌رجه‌که‌ و پێشبینیکردنی لێکه‌وته‌کانی کرده‌وه‌ی مرۆبې بۆ ئه‌وه‌ی ئاسایشی خه‌لکی لێقه‌وماو بپارێزی.

۱- دوورکه‌وته‌وه له‌ تپوه‌گلان له‌ پیشیلکردنی مافه‌کاندا. ئه‌مه‌ش هه‌ندیک بریار و هه‌لبژاردنی سه‌ختی تپده‌که‌وت، هه‌ر بۆ ئه‌وه‌، کاتی‌که‌ رووبه‌رووی بریارێک ده‌بیته‌وه سه‌باره‌ت به‌وه‌ی ئایا کۆمه‌کی ئه‌و خه‌لکانه‌ بکه‌ی که به‌بێ ئیراده‌ی خۆیان له‌نیو خێوه‌تگایه‌کدا ده‌ستبه‌سه‌ر کراون. ئهم جۆره‌ داده‌رییه‌ ده‌بێ له‌هه‌ر حاله‌تیدا به‌ جیا بکری، به‌لام ده‌بێ هه‌میشه‌ له‌ بارودۆخه‌ گۆراوه‌کاندا چاوی پێدا بخشێندرێته‌وه.

۲- لیستی پشکنین: کاتی‌که‌ چالاکییه‌کان شیکار ده‌کهن، لیستی‌کی زۆری پرسیاره‌کان له‌شێوه‌ی ئه‌وه‌ی خواره‌وه له‌به‌ر چاوبگرن، که‌ ده‌کری رۆلی لیستی‌کی پشکنین (Check List) ببینیت له‌ سه‌ر هه‌ر دوو ئاستی گشتی به‌ده‌نگه‌وه‌هاتن و کرداری تابه‌تی:

- ئایا خه‌لکی لێقه‌وماو له‌و چالاکیانه‌دا چیان ده‌ست ده‌که‌وت؟

- چۆرە لىكەوتە بەكى نىگە تىف لەو چالاككىيانەى ئەنجام دەدرىن كاريگەرى لەسەر ئاسايشى خەلكى لىقەوماو دادەنيت؟
- ئايا ئەو چالاككىيانە حىسابى ئەو ھەرەشانەيان كىرەووە كە رووبەرووى خەلكى لىقەوماو دەبنەو؟ ئاخۆ ئەوان ھەولى خەلكە كەيان بۆ خۆپارىزى بەھەند ھەنگرتووە؟
- ئايا ئەو چالاككىيانە ھىچ جياكارىيە كيان لەتتو خەلكى لىقەوماو كىرەووە؟ يان ئايا دەكرى وای چا لىكىرى كە كاريكى ۋە ھايىن لىكەوتىتەو؟ ئايا ئەو چالاككىيانە مافى ئەو خەلكانە دەپارىزى كە مېژووئىكىان لە پەراوئىزخستى ھەبە يان بە چاوى جياكردنەو ۋە ھەلاوئىرديكران سەبر كراون؟
- لەكاتى پاراستن و بايەخدان بە مافى ئەو گرووپانە، ئايا ھىچ كاريگەرى بەسەر پەيوەندىيە كانيان لەتتو كۆمەلگە كە و لە دەرەھەى كۆمەلگە كەدا ھەبە و دەب؟
- ئايا ئەو چالاككىيانە كە لىتە كانى نىو كۆمەلگە كەيان و كۆمەلگە كە لەگەل جقاتە كانى دەرووبەريان زىاد دەك؟

- ئايا ئەم چالاككىيانە بە شىوہەبەكى نەخوازراو، لايەك لەبەرامبەر لايەكى دىكە لەنئىو گرووپە چەكدارە كاندا بەھىزتر دەك؟
- ئايا ئەو چالاككىيانە دەكەونە بن بارى بەدقۆستىنەو ھى تاوانكارانەو؟

۳- رايۆز بە پىكھاتە جياوازە كانى خەلكى لىقەوماو بکە - يان بەو رىكخراوانەى جىگەى متمانەى ئەوانن - ئەمەش بۆ خەملاندنى لىكەوتە ئەرىنى و نەرىئىيە كانى كىرەى دەبەمەو ھاتن بە گشتى و چالاككىيە تايەتتەبەكان لەو بواردە.

۴- ئەو شىوازەى كۆمەكە كەى پىن پىشكەش دەكرى، لەوانەبە خەلكە كە بخاتە بەر مەترسى ھىشكرىدەنە سەر. بۆ ئومونە، كەلوپەلە بەھادارەكان ۋە ك خواردىنى وشككراوى تىقوتتو، لەوانەبە بىتتە ماىەى ئەو ھى پەلامار بدرى و بە تالان بىردى، ئىدى بەمە كارمەندە پىشكەشكارەكان رووبەرووى مەترسىكى گەورە بىنەو. بۆبە، لەكاتىكدا ئەمە دەبىتتە ماىەى مەترسى، بىر لە شىوازەى جىگەرەو بەكەو بۆ پىدانى ھاوكارىيەكان (ھەر بۆ ئومونە، كۆلاندنى خوارىدەكە و ئامادە كىردنى لە ناندىنەكان يان ناوئەندە كانى دابەش كىردنى خوارىدن). بۆبە دەبى خەلكى لىقەوماو سەبارەت بە باشتىن شىوہى پىشكەش كىردنى كۆمەك، پىرسىان پىكىرى.

۵- ئەو ژىنگەبەى كە كۆمەكى تىدا پىشكەش دەكرى، دەبىن تا بىرى شىوئىكى ئارام و پارىزراو بن، بۆ ئەو ھى خەلكە كەى تووشى مەترسى نەبن و بە ئاسانى شتە كانيان بگاتە دەست. ئەو خەلكانەى پىوئىستىان بە يارمەتەبەكانە، نابى ناچار بىركىن بە ناوچەى دژواردا رى بكن ھەر بۆ ئەو ھى دەستىان بە كۆمەكەكان رابگا. لەكاتىكدا خىوہەتگا يان نىشىنگەى دىكە دادەمەزى، دەبى رەچاوى ئەو بەكرى، ئەو شىوئانە شىوئى سەلامەت بن، دەبى دوور بن لەو شىوئانەى سەرچاوى مەترسىن يان ھى ئەو ھى پەلامار بىدرىن.

پارىزگارى لەخۆ كىردنى خەلكى لىقەوماو

۶- لىتتەگەىشتى لەو شىوازەنەى كە خەلكە لىقەوماو كە بە خۆيان پارىزگارى لەخۆيان، لە مالىئەكان و لە كۆمەلگە كەيان بكن. پىشتىبىرى چالاككىيە كانى خۆپارىزى جقاتە كە بکە (پروانە بنەماى پاراستى ژمارە ۳، تىبىنىيە رىئوئىيە كانى ۱۳-۱۶ لاپەرە....). ئەو رىگەبەى ئازانسە مروئىيەكان بەكارى دەھىنن بۆ بەدەنگەو ھاتن. نابى سازش بكن لەسەر توانستى خەلكە لىقەوماو كە بۆ پاراستنى خۆيان و



٧- هوانی دیکه - له وانه، بارکردن بۆ ناوچه به کی ئارام و خو به دوورگرتن له په یوه ندی کردن به گروپه چه کداره کان -.

٧- پیداو یستیه سه ره کییه کان: یارمه تی خه لکه که به جوړیک ب، بژارده یه کی سه لامه تیان له به رده مدا هه ب بۆ ته وه ی پتو یستیه سه ره کییه کان یان دابین بکه ن. بۆ نمونه، ده کرئ ئه مه ش دابین کردنی ته و شته پتو یستیه ی وه ک ئاو، ئاگری دار یان سووته مه نی تر بۆ ئاماده کردنی خواردن ب، ئه مه ش یارمه تی خه لکه که ده دا ژیانې روژانه ی خو یان پ ببه نه سه ر، ب ته وه ی ناچار بکرین بۆ گه ران به دوا ی ته م پتو یستیه نه دا ژیانان بخه نه به ر مه ترسییه وه. ته م حال ته ش بۆ به ته مه نه کان، بۆ ژنان و مندالان و په ککه وته کان یه کیکه له ئاسته نکه که کان، که پتو یستی به ده ستگیرۆبې هه یه.

مامه له کردن له گه ل زانیاریه هه ستیاره کاند

٨- پاراستنی داتای زانیاریه کان پرستیکی هه ستیاره. ئاژانسه مرۆبیه کان ده بی سیاست و پتو او ژوبه کی روونیان بۆ رینو پتین کردنی ستافه که ی خو یان هه ب: له کاتی هه بوونی زانیاری یان بینینی خراب به کارهیتانی زانیاریه کان و ههروه ها له سه ر چو پتتی هپشتنه وه ی زانیاریه کان به نه پتی. ستافه که ده بی فیر بکرین چو ن راپو رتی گونجاو له سه ر ته و خراب به کارهیتانه ی که خو یان شایه تین یان زانیاریان له سه ری پیدراوه ده نو سین.

٩- ره وانه کردنی زانیاریه هه ستیاره کان بۆ شو پتی دیکه: هه ول بده ته و زانیاریانه ی ده رباره ی به دره فتارین، بنیری بۆ به رده سته ی ته و لایه نه ی که رپیدراوه و ده سه لاتی چاره سه رکردنی ته و جو ره پرسانه ی هه یه. ته و لایه نانه (که سه یان ده سته) له وانه یه له شو پتیکی دیکه بن، واته له و شو پته نه بن که کرده وه که ی لئ قه و ماوه.

١٠- پتو یسته سیاستی ره وانه کردنی زانیاریه هه ستیاره کان هه بیته و ده بی راپو رتی رووداوه کان و شیکردنه وه ی ئاراسته کان له خو بگریت. ده بی به شیوه یه کی ده قاوده ق روون بکریته وه ئاخو چو ن مامه له له گه ل زانیاری هه ستیارد بکریت و له چ هه لومه رچیکدا ده کرئ زانیاری بنیرد رت. تا بکرئ ده بی ئاژانسه کان به دوا ی قایلنامه ی ته و که سانه دا بگه رپن که په یوه ندیدارن به زانیاریه کانه وه. هپچ ئاماژه پیدان و ره وانه کردنی زانیارییک نابن ته وه ی لیکه و پته وه، که ژیانې سه رچاوه ی زانیاریه که یان ته و که سه ی زانیاریه که ی ئاراسته کراوه بکه و پته مه ترسییه وه.

١١- زانیاری تابه ت به به دکاری و پتیشیل کردنی مافه کان پتو یسته نه نها له و کاته دا کو بکریته وه، که مه به سته به کارهیتانه که یان روون ب و ورده کاریه کانیش بۆ مه به سته به کارهیتانه که پتوست بن. ته و زانیاریه پاریزرا وانه ش ده بی له لای ته و ئاژانسه کو بکریته وه که رپیدراو بن. یاخو د توانا پتو یستیه کانی به کارهیتانی ته و جو ره زانیاریانه یان وه ک لیها تو یی، سیسته م و پرۆتوکۆ له که یان هه ب. کو کردنه وه ی ته و جو ره زانیاریانه له هه موو باریکدا ره زایه تی تاکه کانی له سه ر پتو یسته بۆ ته وه ی زانیاریه کان له گه ل لایه نی سپه مه دا ئالو گو ر بکرئ.

١٢- ته گری کاردانه وه ی حکوومه ت یان ده سه لاته په یوه ندیداره کانی دیکه بۆ کو کردنه وه و به کارهیتانی زانیاریه کانی باری به دکاری پتو یسته بخه ملیندرئ. ده بی به رده وامبوونی ئۆپه راسیونه کان به رارو رد بکریت له گه ل پتو یستی به کارهیتانی زانیاریه کان. ئاژانسه جو ربه جو ره کانی مرۆبې ده کرئ سه باره ت به م پرسه بژارده ی جیا جیا بگرنه به ر.

بهنه مای پاراستن ژماره ۲: مسوگه رکردنی ده ستر اگه یشتنی خه لکی به کومه ک به شیواز لکی بیلایه نانه، به گویره ی پیوستی و به بی هیچ جیاکاریه ک.

ده کری خه لک ده ستیان به کومه که کان رابگا بی نه وهی جیاکاری نه رینان له نیواندا بکری. نابن ده رگای کومه که له سر خه لکی هه وچه دار دابخری و ناژانسه کانی مرویش بو نه وهی کومه که کان دابهش بکه ن، ده بی له گه ل پیوه ره کانی سفیر یه کانگیر بن.

نهم بهنهمایه نهم ره گه زانه ی خواره وه له خو ده گری:

- ▶ دنلیابون له وهی سه رجه م به شه کانی خه لکی لیقه ومو ده ستیان به کومه کی پیشکه شکراو رابگا.
- ▶ ده بی به پی یاسی په یوه نندیدار و نهو بهنما مرویه گشتیانیه له نیو په یماننامه ی مرویدا دارپژراون، ریگری له بیبه شکردنیکی به نه نقهستی به شیکی خه لکه لیقه ومو که به پیوستیه سه ره کییه کان بکری.
- ▶ خه لکی لیقه ومو کومه کیان له سه ر بهنما ی پیوستی پیده گا و نابن له بهر هیچ پاشخانیک جیاکاریان له نیواندا بکری.

خاله کانی رینوینی

فهراره مکردنی یارمه تیدان

- ۱- له کاتیکدا خه لکی لیقه ومو نه توانی پیوستیه سه ره تاییه کانی خو دایین بکا و ده سه لانه په یوه نندیداره کانیش ناتوانا بن کومه کی پیوستیان پیشکهش بکه ن، که واته نهو لایه نه ی دواپی نابن ری له ریخراوه مرویه بیلایه نه کان بگری نهم کاره بکه ن. نه سه لماندنی نهم جو ره کارهش پیشیلکردنیکی یاسی نیوده وله تیه، به تاییه تیش له بارودوخی ململانیی چه کداریددا.
- ۲- بوردان به چاودیریکردن: چاودیریکی وریا به وهی خه لکه لیقه ومو که دهستی به کومه که مرویه کان رابگا، به تاییه تیش نهو خه لکانه ی له باریکی ناسکتران له وانی تر.
- ۳- به ده سته گه یشتنی کومه کی مرویی و نازادی گه ران که په یوه ندیی نزیکیان به یه که وه هه به (پروانه بهنما ی پاراستن ژماره ۳، خاله کانی رینوینی ۷-۹ لپه ره ۳۴). چاودیریکردن به سه ر گه یشتنی کومه که کان ده بی به ره به سته کانی وه ک بازگه کان، ریگاکرتن یاخود هه بوونی مینه کان له بهرچاو بگری. له بارودوخی ناکوکی چه کدارانه شدا، لایه نه کانی شه رکه ر ده کری بازگه ی پشکین دابنن، به لام نابن نهو جو ره به ره به ستانه جیاکاری بخه نه نیو چین و توپزه کانی خه لکی لیقه ومو وه، یان به شیوه یه کی ناشایسته ری له گه یاندنی کومه که مرویه کان بگرن. ده بی ریکاری تابهت بگریته بهر بو گه یشتنی نهو کومه کانه به دهستی خه لکی لیقه ومو له ناوچه دووره دهست و عاسیکاندا.

۴- پتۆسته ریکاری تایبته بۆ گه یاندنی پیداو پتۆسته کان به گرووپه بارناسکه کان بگیریتته بهر، له کاتی کدا بارودۆخی گشتی، هه لومه رچی کۆمه لایه تی و کلتوری و ره فتاری جفاته کان پتۆسته له بهر چاوبگیریت. نموونه ی ئەم ریکارانه، دروستکردنی شوینی ئارامه بۆ ئەو که سانه ی که زیاتر له قوربانیه کانی دیکه تووشی به دکاری بوونه ته وه، وه که لاقه کردن و بازرگانی پتۆه کردن، یاخود دانانی ریوشو پتۆیک بۆ ئەوه ی کاروباری په ککه وته کان ئاسانتر بکه ن. هه ر ریکاری له و جوړه ش ده ب دوورب له هه ر رووشان و ئاماژه یه کی رووشکینی و سووکایه تی بۆ که سانی سوودمه ند (بروانه پتۆه ری بنچینه ی ژماره ۳، خاله کانی رینوینی ۵-۶ له لاپه ره ۲۸).

کارکردن له سه ر پرس ی ریکرکردن له کۆمه ک یان ریندان بۆ پتۆسته ی سه ره کیه کان

۵- مافی به ده سته گه بشتی کۆمه کی مرۆیی: هه ره وه که له په یماننامه ی مرۆییدا باسکراوه، خه لکی لیقه و ماو مافی ئەوه ی هه یه کۆمه کی مرۆییان پینگا. ئەم مافه ش ژماره یه ک له و به ها و ریسایانه ن که به شیکن له یاسای نپۆده و له تی. به تایبته تی تر بلین، یاسای مرۆیی نپۆده و له تی ژماره یه ک به ندی په یوه نندیداری سه به رته به ده ستره گه بشت به کۆمه ک و پاراستنی ئەو که لوپه لانه ی که بۆ مانه وه ی خه لکی لیقه و ماو گرنگن، بروانه (پرو تۆکۆلی زیادکراوی یه که م و دوومی ۱۹۷۷ ی سه ر په یماننامه ی جنیف). ئازانسه مرۆییه کان پتۆسته په ره به دن به ریزگرتن له یاسا په یوه نندیداره کان له م بواره دا (بروانه بنه مای پاراستی ژماره ۳، خاله کانی رینوینی ۳-۴ له لاپه ره ۳۸).

مسۆگه رگردنی جیاوازی نه کردن

۶- بیلایه نی: له سه ر ئازانسه مرۆییه کان پتۆسته له نپۆ ئەو خه لکه لیقه و ماوه دا که ده خوازن هاوکاریان بکه ن، ته نها له سه ر بنه مای پتۆسته کان بانیانگرتگی زیاتری پڻ بدن و هاوکاریش به گۆیره ی پتۆسته دایین بکه ن. ئەم بنه مایه ی بیلایه نی له ریساکانی ره فتارکردنی خاچی سووری نپۆده و له تی و بزووتنه وه ی مانگی سوور و ریکخواه ناحکوومیه کان بۆ به ده نکه وه هاتنی دوا ی کاره ساته کاندنا هاتوو (بروانه پاشکۆی ژماره ۲، له لاپه ره ۳۵۸ هه ره ها بروانه په یماننامه ی مرۆیی له لاپه ره ۱۷). ئازانسه مرۆییه کان به تاک و ته نیا نابی تیشکی چالاکیان بخه نه سه ر گرووپیک ی تایبته (بۆ نموونه خه لکی ئاواره ی نپۆ خپۆه نگا) به تایبته ئەگه ر ئەم تیشکخسته سه ر گرووپیک له سه ر حیسابی گروپیک ی دیک خه لکه لیقه و ماوه که ب.

۷- خه لکی لیقه و ماو پتۆسته یان به پینگه یه کی یاسایی تایبته نیه بۆ ئەوه ی کۆمه کی مرۆییان پڻ بگا و بیاریزین.

بەنەمای پاراستن ژمارە ۳: پاراستنی خەلک لە ئازاری جەستەیی و دەروونی که بەهۆی زەبروزەنگ و زۆرەملێکردن سەرھەلەدەدا.

خەلک لە توندوتیژی. لە زۆرەملیی و ناچارکردن بەوێی دژی خواستی خۆیان و لە ترسی بەدکاریی پارێزراون.

ئەم بەنەمایە ئەم رەگەزانی خوارەو لەخۆدەگرێ:

- هەموو هەنگاویکی گونجاو بگێریتەبەر تا ئەو مسۆگەر بکری، خەلکی لێقەوماو نەکەوێتە بەر زەبروزەنگی هێرشکردنەسەر، هەروەها دەبێ رەفتار دەرھەق سەرچاوەی هەرەشەکە بنوێندرێ یاخود یارمەتی خەلکەکە بدری بۆ ئەوێی لە مەترسییەکە دووربکەونەو.
- هەموو هەنگاویکی گونجاو بگێریتەبەر تا ئەو مسۆگەر بکری خەلکی لێقەوماو نەکەوێتە بەر کاری زۆرەملیی وەک ئەوێی بە نابەدلی ناچار بکری بە جۆریک لە جۆرەکان زیانیان پێ بگا و مافەکانیان پێشیل بکری (ھەر بۆ ئموونە ئازادی ھاتوچۆکردن).
- پشتگیریکردنی ھەولی خۆبەخۆیی خەلکی لێقەوماو بۆ ئەوێی بە دواي ئاشتی و گێرانەوێی شکۆمەندییەکیاندا بگەرین، ئەمەش ئەو لەخۆدەگرێ کە جقاتەکە خۆی میکانیزمیکی خۆیارمەتیدان بدۆزیتەو.

خاله کانی رینوینی

پاراستن له توندوتیژی و زوره ملی

- ۱- به پله ی به کم بهرپرسیارتی سهره کی بۆ پاراستنی خه لکه که له و گه ف و هه ره شانه ی سهر ژبان و ئاسایشیان ده که ویته سهر ئه ستوی حکومه ته کان و ده سه لاته په یوه نندیداره کانی دیکه (پروانه په پیمانامه ی مروی لاپه ره ۱۷). له کاتی پیکدادانه چه کداریه کاند، ئه و لایه نانه ی له ناکۆکیه کانه وه گلاون، ده بی خه لکی مه ده نی و ئه و که سانه بیاریژن که چه ک داده تین. له شیکردنه وه ی کۆنتیکستی بابه تی مه ترسی و هه ره شه کانی سهر خه لکه که، ده بی ئاژانسه کانی مروی ئه وه به سه لمین، ئاخۆ کن له رووی یاسایه وه بهرپرسیاره یان ئه و توانسته هه نوو که یه ی هه په که ده توانی لیکه ووماوان بیاریژی.
- ۲- یارمه تیدان بۆ ئه وه ی ئاستی هه ره شه کان تا بکری کهم بکریته وه: ئه مه ش ئه وه ده گه یه نی، کۆمه ک به شیوه یه ک بگه یه ندریته خه لکه که که هه ست به ئاسایش بکه ن. کارناسانی بۆ خه لکه که بکه ن بۆ ئه وه ی له شوینی خو یان به ئارامی مین و ئه و ریکارانه ش بگره به ر (له رپی پشتیوانی کردن یان ریکاری دیکه) بۆ ئه وه ی خه لکه لیکه ووماوه که چیدی روو به رووی ریسک نه بیته وه.
- ۳- چاودیری و راپۆرتدان: له سهر ئاژانسه کانی مروی پیوسته بهرپرسیارتی خو یان له چاودیری کردن و راپۆرتدان له سهر باری توندوتیژی به جی بگه یه ن. هه ره وه ده بی ئه وان پشتیوانی له مافه کانی خه لکی لیکه ووما و له به رانه ر ده سه لاتداره په یوه نندیداره کان و کاراکته ره کانی دیکه دا بکه ن، به وه ی بیریان بخه نه وه که ئه رکه کانی سه رشانیان له به رانه ر خه لکه لیکه ووماوه که دا چیه. ده کرئ ئه وان شیوازی جیاواز له ره فته ره کانیان به کار به یین، که کاری دیپلوماسی، لۆبیکردن و پشتیوانی جه ماوه ری راشکاوانه ده گریته خۆ. ناشبی ئه و رینمایانه ی تایه تن به مامه له کردن له گه ل زانیاریه هه ستیاره کان فه رامۆش بکری (پروانه بنه مای پاراستن ژماره ۱ له لاپه ره ۳۲).
- ۴- له ماوه ی ناکۆکی چه کدارییدا، له سهر ئاژانسه مرویه کانه له کاتی چاودیری یاندا ئه و پرسانه به هه ند هه لبگرن که هه ندی داموده زگا وه ک قوتابخانه و نه خۆشخانه کان هه یانه و به گویره ی یاسای مروی نیوده له وتی پارێزران. هه ر کاتیک په لاماریان بدرئ ده بی ئاژانسه کان، ده سه لاته کان ناگادار بکه نه وه و راپۆرتی خو یان له به ره وه بده ن. هه ره وه پیوسته ئه و ئاژانسه هه ولی ئه وه بده ن، تا بکری مه ترسی رفاندن یان به زۆر هینانه ریز، له و شوینانه که مبه که نه وه.
- ۵- له و شوینانه ی که ماده ته قینه وه کان ده بنه هه ره شه بۆ سهر خه لکی لیکه ووماو، ئه و ده بی ئاژانسه مرویه کان هاوکاری ده سه لاتی حکومه ته په یوه نندیداره کان و ئاژانه تایه تمه نندیه کانی ئه و بواره بکه ن بۆ ئه وه ی هه رچی ته قه مه نی و (مین) و ماده ده یه ک هه یه که مایه ی ته قینه وه یه، پاک بکریته وه. ئه م مه ترسیه شه ده کرئ روو له و ناوچانه بکا، کاتیک خه لکی لیکه ووماو ده گه رپته وه سهر مال و حالی خو یان، به تایه تیش له دوا ی ناکۆکی چه کداری.
- ۶- ئه و لایه نه کارا سیاسی و سه ربازی و ئه و لایه نانه ی سه روکاریان به یاسای جینه جیکردن هه یه، رو لیکی بایه خداریان له پاراستنی خه لکی لیکه ووماو له به رامبه ر به دکاری و زه بروزه نگدا هه به .. له کۆتاییدا هه ر له نیو چوارچیه ی باری سیاسیدا ده کرئ چاره سه ر بۆ کیشه کان بدۆزریته وه، که هه میشه ده بیته مایه ی چاودیری بۆ پاراستنی خه لکی لیکه ووماو. ئاژانسه کانی ئاسایشپاریز یاسا سه پین، بۆ ئه وونه وه ک پۆلیس و هیزی سه ربازی به هیزه کانی ئاسایشپاریزیه وه ده کرئ و ده بی رو لیکی گرنگ بۆ مسۆگه رکردنی پاراستنی ئاسایشی جه ستیه ی خه لکه که له هه ر مه ترسیک بینن. ده کرئ ئاژانسه کان و ده سه لاتداره په یوه نندیداره کان له و جوړه مه ترسیانه ناگادار بکه نه وه. ئه و جوړه ده ستوره دانه له رپی هیزی سه ربازی

فرياگوزار، ئەفسەره فەرماندەيەكانيان ياخود دەسەلات كە ئەو ھەيزە چەكدارەى لەبن ريكفدايە، دەكرى ھەنگاويكى سەرەكى بى بۆ ئەوھى توندوتيزى ھيزى چەكدار بوەستينى.

نازادى ھاتوچۆ

۷- نابى خەلك ناچار بكرى لەشوينىك مەينتەو، يان بۆى بچى، شوينىك كە ئەوان ھەليان نەبژاردى (وھك خيوەتگا)، ھەر ھوھا بەبى ھۆى نابى كۆتوبەند بخريئە رى جوولەى ھاتن و چوونەكانى خەلكى ليقەھوماو. قەدەغەكردنى ھاتوچۆ يان نەھيشتنى بژاردەى ئاكنجى بوون لە شوينىك دەبى ھەر لەبەر ھۆيەكى پيوستى و ناچارى وھك ئاسايشى جەدى ياخود ھۆكارى تەندروستى بى، لە ھەموو ھالەتەتەشدا، دەبى سنوورداركردنەكە ريك راستەوانە لەگەل ئەو مەبەستەى بۆ دانراوە بيتەو. لە ھەموو كاتەتەشدا، ئەو خەلكەى لەبەر كارەسات يان ناكۆكى لىيان قەوماو، بۆيان ھەبە داواى مافى پەناھەرى بكن.

۸- چۆلكردن: نابى ئازانسە مرويەكان لە پرسى چۆلكردنى شوينىك لە شوينەكان بگلين، مەگەر باروودۆخىكى ھەرە ناچار بيتە پيشەو، بە شيوەيەك نەتوانن بەو جۆرە نەبى ھەرچى كۆمەكى پيوستە بيانگەيەننە دەست خەلكى ليقەھوماو يان ژيان و ئاسايش و تەندروستيان لەبن بارى مەترسيىكى جەدیدا بى.

۹- ناكرى ھان بدرين لە شوينە دژوارەكان مەينتەو كە ناتواری كۆمەك بەگەيندريئە دەستى خەلكى ليقەھوماو، ھەر ھوھا ناشى ھان بدرين بەگەينەو شوينى جارانيان، ئەگەر ھات و ھەموو زانباريىكان سەبارەت بەو شوينانە لەبەردەستدا نەبى.

خالە لاواز و بارناسكەكانى خەلكەكە لە شوينە دژوارەكان

۱۰- خەلكى بارناسك: دەبى بە باشى حيسابى بارى تاكەكەسى، كۆمەلايەتى و بارى گشتى ئەو تويزە بكرى، كە لە ھەموو ئەوانى ديكە بۆ ھەر ھەرەشە و مەترسيىكى ليقەھومان ناسكترو ھەستيارترە. ريكارى تايەت بۆ رووبەرپووبوونەوھى ئەو جۆرە ريسكە دەبى بگيرتەبەر، بەتايەت ئەو تويزەش ژنان، مندالان ئەو خەلكانەى بەزۆر لە زىدى خۆيان راگويزراون، بە تەمەنەكان، كەسانى پەككەوتە و كەمايەتییە دىنى و رەگەزىيەكان دەگریتەو.

۱۱- ژينگەيەكى ئارام بۆ مندالان: ئازانسەكان دەبى ژينگەيەكى ئارام بۆ مندالان مسۆگەر بكن. خيزان و كۆمەلگەكان دەبى لە لايەن ئازانسەكانەو پشتكيرى بكرين كاتتەك ھەولئە ئەو دەدەن مندالەكان لە بارىكى ئاسايشپاريزى و ئاراميدا رابگرن.

۱۲- مندالان بەتايەت كاتتەك لە مالباتەكان جیادەكرینەو ياخود ئەوانەى ھىچ سەرپەشتيارىكى ھەراش (بالغ)يان لەگەلدا نيە، ئەمانە بەئاسانى لەبارى ليقەھومان و لەكاتى كارەسات و ناكۆيەكاندا تووشى بەدكارى و زۆرليكردن دین. ئازانسەكان دەبى ھەموو ھەنگاويكى گونجاو بگرنە بەر بۆ ئەوھى ئەو مندالانە دووربخەنەوھە لە چوونە ناو ريزى ھيزى چەكدارەو، ھەر ھوھا ئەگەر لەتو ريزە چەكدارى و سەربازيشدا بن، دەبى دەستبەجى ئازاد بكرين. و بخزيندريئەو تيو كايەى كۆمەلگەى مەدەنى.

۱۳- ژنان و كچان دەكرى بە شيوەيەكى تايەت بەكونە بن بارى ريسكى و دژوارى بارى توندوتيزى جيتدەرى. كاتتەك بەشدارى لە جۆرە پاراستينكى وادا بكرى، دەبى ئازانسە مرويەكان ئەو ريكارانە بەھەند ھەلبگرن، كە ئەو جۆرە ريسكانە كەم بەكەنەو. ئەم جۆرە مەترسيانەش پرسى بازگانكردن، بەزۆر خستەنە بازارى لەشفرۆشى، لاقەكردن و توندوتيزى ناوماڵ دەگریتەو. ئەوان دەبى ئەو پيوەر و ريكارانە بگرنە بەر تا كردەى بەدكارى سېكسى بەكردەوھە لەبەين بەن. ئەم جۆرە كردەوھە دەكرى

تووشی ئه و توژه لبقه و ماوه بارناسکه بی، به تاییه تیش تووشی ئه و ژنه په ککه وتانه بی که ناچار بکرین له به رامهر پیدانی کۆمه کیکی مرۆیی مامه له ی سیکسیان له گه لدا بکری.

پشتگیریکردنی جفاته کان بۆ خۆیارمه تیدان

۱۴- میکانیزمی پاراستنی مالبات و جفاته کان و پشتگیری دهروونیان ده بی به وه به هیز بکری که خیزانه کان به یه که وه بن و له یه ک دانه برین، ده بی خه لک فیتر بکری چون که منداله کانیاں له خیزانه کانیاں په رته وازه نه بن. بایه خیکی گونجاو به منداله په رته وازه کان بدری و سوواخی خیزانه کانه کانیاں بکری بۆ ئه وه ی جاریکی دیکه منداله کان یان ئه ندامه کانی دیکه ی خانه واده که له گه ل که سوکاره کانیاں یه ک بگرته وه. تا بکری خیزانه کان به یه که وه بن، هه ول بدری له شوینیکی دیاریکارو له هه مان ناوچه ی خۆیاندا بژین و له دهروبه ره که یان دانه برین.

۱۵- پشتگیری چالاکی خۆبه خۆیی جفاته کان بکری: ئه م جوړه چالاکیانه ش بۆ نموونه پیکه اتوون له، گرووی ژنان که سهروسه و دایان له گه ل پرسی توندوتیژی جینده ره، گرووپه کانی گه نجان که هاوکارن بۆ بژیوی په یداکردن، پشتگیریکردنی گرووی دایابان بۆ بایه خدان به مندالان و بایه خپیدانی دایاب به میردمندال و هه رزه کاران بۆ پرکردنه وه ی پیداو یستییه کۆمه لایه تیییه کانیاں، گرووی گه نجان که زانیاری به سوود سه باره ت به مه ترسییه کانی وه ک مین ده خه نه روو، ههروه ها پشتگیری ئه و گروپانه ی که هاموشۆی ئه و ژنانه ده که نه که سوکاریاں له ده س داوه، خه لکی به ته مه ن و مندال و خاوه ن پیداو یستییه تاییه تیییه کان.

بنه مای پاراستن ژماره ۴: پشتگیری خه لک بۆ داواکردنی مافه کانیاں، خستنه به رده ستی چاره سه ربی و دهروون و بووژاندنه وه له بن باری به دکاری.

یارمه تی خه لکی لبقه و ماوه بدری له ربی پیدانی زانیاری و به لگه نامه وه داوای مافه کانی خۆیان بکه ن و پشتگیریان بکری بۆ ئه وه ی به داوی چاره سه ربیدا بگه رین. یارمه تی له بار و گونجاوی خه لک بدری بۆ ئه وه ی باری جه سته یی، دهروونی که به هۆی توندوتیژی و به دکارییه وه تیکچوو، بووژیته وه و لیکه وه ته کۆمه لایه تیییه کانی دیکه یان له سه ر لایچن.

ئه م بنه مایه ش ئه م ره گه زانه ی خواره وه له خۆ ده گری:

▶ پشتگیری خه لکی لبقه و ماوه بکری بۆ ئه وه ی داوای مافه کانیاں بکه ن و ده ستیاں به و چاره سه ربیانه رابگا که حکومه ته کان پیشکشی ده که ن یان سه رچاوه ی دیکه و زانیاریان سه باره ت به مافه کانیاں و چۆنیه تی داواکردن و به ده سته یانی چاره سه ربیه کان پیدری.

▶ پشتگیری خه لکی لبقه و ماوه بکری بۆ ئه وه ی ده ستیاں بگاته هه موو به لگه نامه یه کی پتوست به مه به ستی ناساندنی خۆیان و داواکردنی مافه کانیاں.

▶ پشتگیری خه لکی لبقه و ماوه بکری بۆ ئه وه ی له بن باری ئازار و مه ینه تیییه که یان بیته ده ر و بووژیته وه و هه موو یارمه تیییه کی دهروونیشیاں پیدری.

خاله کانی رینوینی

پشتگیری خه لکی لئقه و ماو بو داواکردنی مافه کانیان

۱- حکومت و دهسه لاته په یوه نندیداره کانی دیکه بهرپرسیارن له وهی ریژ له مافه کانی خه لکی لئقه و ماو بگرن. ئەمهش چ له رپی سیستمی یاسایی یان که ناله کانی دیکه وه بئ، ده بئ ناژانسه مروییه کان پشتگیری خه لکی لئقه و ماو بگرن بو ئەوهی داوای مافه کانیان بگرن.

۲- شایسته کان: ناژانسه کان ده بن زانیاری ئەوه به خه لکی لئقه و ماو بدن که شایسته کانیان چیه، ئەم شایسته نهش چ له لایهن بهرنامهی فریاگوزاری و کومه کان بئ، چ له ژیر یاسا و ریسکانی ولاتئ مه ترسییه که خوئ بئ. مافی خه لکه که بو دروست کرنی مال (خانوو)، زهوی و سامانه کانیان بایه خیکی تاییه تی پنده درئ.

۳- زانیاری و راویژ: ده بئ هاوکاری خه لکی لئقه و ماو له لایهن دهسه لاتداران و ناژانسه مروییه کانه وه به زمانیک و شیواژیک بئ، لپی تیبگهن و تیبگه یه ندرین. ئەوان پیوسته بخزیندرینه تیو بازنه ی راویژیکی واتادار سه بارهت بهو بریارانه ی، که له سه ر ژیانی ئەوانه وه ده درئ، له م کاره شدا نابئ هیچ ریسک و مه ترسییکی دیکه رووبه رووی خه لکه لئقه و ماوه که بیته وه (پروانه پیوه ری بنه رته ی ژماره یه که له لاپه ره ۵۳). ئەمهش ریگایه که و گه رانه وه ی بو نییه، بو ئەوه ی پشتگیری خه لکه که بکری که داوای مافه کانیان بگرن.

تۆمارکردن به به لگه وه (به لگه دارکردن)

۴- داینکردن یان جیپکردنه وه ی به لگه ی ونبوو: ناژانسه مروییه کان ده بن پشتگیری خه لکی لئقه و ماو بگرن بو ئەوه ی به لگه نامه کانیان دابین بئ - یان جیپکردنه وه ی ئەوانه ی له ده ستیان چوه - ئەمهش بو ئەوه ی بتوانن داوای مافه کانی خویمان بگرن. به گشتی مروف به چاوپوشین له وه ی به لگه نامه ی تاییه تی هه یه یان نا، مافه کانی خوئ هه یه، به لام بو ئەوه ی ده ستی به هه موو ماف و شایسته کانی رابگا، به شیوه یه کی گشتی جوړه به لگه نامه یه کی یان ناسنامه یه کی وه ک پروانامه ی له دایکبوون، گریبه ستی هاوسه رگیری، پاسپورت یان قه باله ی زهوی لئ داوا ده کری. زور جارن به ده سه ته یانی ئەو جوړه به لگه نامه نه گرن، به تاییه تیش داوای کاره ساته کان، به لام له ژماره یه که له ولاتان ئەو جوړه شتانه به شیوه یه کی یاسایی قبولناکری، بو یه ده بیته کیشه کی سه ره کی به روکی خه لکه لئقه و ماوه که ده گریته وه. پروانامه ی مردن پیوسته بو ئەوه ی کاروباره کان واریک بخری تا نه بیته مایه ی کیشه ی دادوه ری و یاسایی بو که سوکاره که ی. زور جارنیش ئەو جوړه پروانامه به ده ست نایهن، چونکه به خاکسپاردنی مردوه کان به ریوره سم و شیوه یه کی و ریکوپینک ناکری، ئەمهش شتیکه ده بئ خوئ لئ به دوور بگرن.

۵- به لگه نامه یاساییه کان که له لایهن حکومت یا خود دهسه لاته په یوه نندیداره کانی دیکه وه دانپنداراون، نابئ له گه ل پرسی به لگه نامه کانی دیکه که له لایهن ناژانسه مروییه کانه وه ده درین، تیکه ل بکری، ئەم جوړه ش وه که به لگه نامه ی ناو تۆمارکردن، کارتی خوړاک یان بلیتی گواسته وه. ئەو به لگه نامه فه رمیانه ی له لایهن دهسه لاتدارانه وه ده درین، نابنه بریارده ری ئەوه ی ناخو کن شایسته ی ئەوه یه، کومه کی ناژانسه مروییه کانی پیدری.

چاره سه رخواستن

6- خه لک بۆ ههیه په نا بۆ چاره سه رینیکی یاسایی یان نایاسایی له حکومت و دهسه لاتداره کانی دیکه بۆ پیشیلکاریه کانی سه ر مافه کانی بات. ئەم به دوا داگه پرانهش قه ره بوو کردنه وه و پیژاردنی ئەو زیانانه ده گرتیه وه که لیان که وتوووه. ههروهها شایسته ی ئەوه ن که تاوانبارانی ئەو پیشیلکاریانهش رووبه پرووی دادگا بکریته وه. ئەمهش روۆلیکی گرنگ له گه پرانه وهی متمانه له نیو خه لکی لیقه و ماوا ده بینن. ده کری ئازانسه مرۆیه کانی پشتگیری خه لکه که بکه ن بۆ ئەوه ی داوا ی دادپه رووه ی بکه ن، یاخود داوا له و ئازانسانه بکه ن که توانای ئەو جوړه پشگیریانه یان هه یه.

7- بایه خدان به تهن دروستی و پشتگیری قوناغی بووژاندنه وه: پیوسته پشتگیری خه لکه که بکری له وهی ده ستیان به باریکی تهن دروستی گونجاو و له بار و بووژاندنه وهی تهن دروستی رابگا، که دوا به داوی په لاماردان و به دکاری و توندوتیژی سه ر جینده ر و کیشه په یوه نیدیاده کانی دیکه وه هاتوون. (پروانه خزمه تگوزارییه سه ره کییه کانی باری تهن دروستی - له ناوبردنی نه خوشیه کانی، پیوه ری ژماره 3 له لاپه ره 331 پیوه ره کانی تهن دروستی مندال 1-2 لاپه ره کانی 330-337).

8- کاتیکیش چاره سه ریه که له لایه ن سه رچاوه یه کی ناحکومیه وه به رده ست ده بی، پیوسته یارمه تی خه لکه که بدری بۆ ئەوه ی له کاتی گونجاوا خه لکه که به کومه که که و مه زنده کردنه که ی ئاشنا بکرین.

پشتگیری جفاکی و لایه نه ده روونیه کانی دیکه

9- پیوسته پشتگیری له میکانیزمی ئەرتنی به کۆمه ل وه ک ناشتی مردوو، رپوره سمه ئاینیه کانی، کرده وه پیوه ییه کانی کلتووری و کۆمه لایه تی بکری.

10- چالاک بۆ مندالان: به پیی گونجان ده بی کۆمه لکه کان هان بدرین بۆ ئەوه ی چالاک په روهرده و فیترکردن و چالاک به ره مه پینی دیکه بۆ مندالان له ریگه ی خو لقاندنی ژینگه به کی مندال دوست، دا بین بکه ن. میکانیزمی پاراستنی کۆمه لکه کان ده بی خو یارمه تیدان و چالاکیه کان به شیکی بن، تا لایه نی ده روونی تیدا به رزبکریته وه.

11- یارمه تیدانی ری کخستنی پشتگیری ده روونی گونجاو بۆ ئەوانه ی له ده ست زه روزه نگ رزگار کراون: ده بی ئەوه بۆ رزگار بووه کان مسوگه ر بکری که بتوانن ده ستیان بگاته توړه کۆمه لایه تیه کان، تیدا چالاک ببنه وه. ئەو پشتگیرییه کۆمه لایه تیه نه ی لیقه و ماوان ده بی به پشتگیری لایه نی عه قلیه وه ته واو بکری.

12- به یه که وه گریدانی سیسته می پشتگیری: ئەو ئازانسانه ی له بواری پشتگیری ده روونی و بایه خپیدانی تهن دروستی عه قلیه وه له که رته جوړبه جوړه کاندای کارده کن، ده بی هاوکار بن له بنیاتانی سیسته میکی به یه که وه گریدراو بۆ پشتگیری خه لکه که (پروانه خزمه تگوزارییه سه ره کییه کانی تهن دروستی، پیوه ری ژماره یه کی تهن دروستی عه قلی له لاپه ره 337)

13- پشتگیری چاره سه ری: پشتگیری کرنی جیگیرکردنی میکانیزمیک بۆ ئەوه ی خه لکه لیقه و ماوه که ده ستیان به نۆرینگه چاره سه ریه کان رابگا.

سه رچاوه گان و خویندنه وهی زیاتر

پاراستنی گشتی: پاشخان و تبیینیه کان

Caritas Australia, CARE Australia, Oxfam Australia and World Vision Australia (2008), Minimum Agency Standards for Incorporating Protection into Humanitarian Response – Field Testing Version.

www.icva.ch/doc00002448.pdf

Giossi Caverzasio, S (2001), Strengthening Protection in War – A Search for Professional Standards. Ref 0783. International Committee of the Red Cross (ICRC). Geneva.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2002), Growing the Sheltering Tree – Protecting Rights through Humanitarian Action – Programmes & practices gathered from the field. Geneva. www.icva.ch/gstree.pdf

IASC (2010), Operational Guidelines and Manual for the Protection of Persons Affected by Natural Disasters.

ICRC (2008), Enhancing protection for civilians in armed conflict and other situations of violence. Geneva.

www.icrc.org/eng/resources/documents/publication/p0956.htm

ICRC (2009), Professional standards for protection work carried out by humanitarian and human rights actors in armed conflict and other situations of violence. Geneva.

www.icrc.org/web/eng/siteeng0.nsf/htmlall/p0999 or www.unhcr.org/refworld/type,THEMGUIDE,,,4b39cba52,0.html

O'Callaghan, S and Pantuliano, S (2007), Incorporating Civilian Protection into Humanitarian Response. HPG Report 26. Overseas Development Institute (ODI). London.

Slim, H and Bonwick, A (2005), Protection – an ALNAP guide for humanitarian agencies. ODI. London. www.alnap.org/initiatives/protection.aspx

United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA) (2009), Aide Mémoire: For the Consideration of Issues Pertaining for the Protection of Civilians. New York.

www.humansecuritygateway.com/showRecord.php?RecordId=33206

پتۆه ره ده ستینشان کراوه کانی پاراستن مندالان

ICRC, International Rescue Committee, Save the Children, UNICEF, UNHCR and World Vision (2004), Interagency Guiding Principles on Unaccompanied and Separated Children. Geneva. www.icrc.org/eng/assets/files/other/icrc_002_1011.pdf

UNICEF (2007), Paris Principles and Commitments to Protect Children from Unlawful recruitment or Use by Armed Forces or Groups. Paris.

www.un.org/children/conflict/english/parisprinciples.html

UN Disarmament, Demobilization and Reintegration (UN-DDR) (2006), Integrated Disarmament, Demobilisation, and Reintegration Standards. New York. www.unddr.org/iddrs/05/20.php and www.unddr.org/iddrs/05/30.php

په ککه وته کان

Handicap International (2006), Protection – Issues for People with Disabilities and Injuries.

Handicap International (2008), Toolkit on Protection of Persons with Disabilities

توندوتیژی جیندهری

IASC (2005), Guidelines for Gender-Based Violence Interventions in Humanitarian Settings – Focusing on the Prevention of and Response to Sexual Violence in Emergencies. Geneva. www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-products-products&productcatid=3

World Health Organization (WHO) (2007), Ethical and safety recommendations for researching, documenting and monitoring sexual violence in emergencies. Geneva. www.who.int/gender/documents/violence/9789241595681/en/index.html

مافه کانی خانوو، زهوی و سامانه کان

Principles on Housing and Property Restitution for Refugees and Displaced Persons. E/CN.4/SUB.2/RES/2005/21. “Pinheiro Principles”.

http://ap.ohchr.org/documents/alldocs.aspx?doc_id=11644

Global Land Tool Network and Early Recovery Cluster (2010), Land and natural disasters – Guidance for Practitioners. UN Human Settlements Programme (UN-Habitat) and Food and Agriculture Organization (FAO). Nairobi. www.unhabitat.org/pmss/listItemDetails.aspx?publicationID=2973

Global Protection Cluster, Housing, Land And Property Area of Responsibility (2009), Checklist of Housing, Land and Property Rights and Broader Land Issues Throughout the Displacement Timeline from Emergency to Recovery. [www.internal-displacement.org/8025708F004BE3B1/\(httpInfoFiles\)/430298C3C285133DC12576E7005D360D/\\$file/HC%20Checklist%20on%20HLP%20and%20Land%20Issues_Final2.pdf](http://www.internal-displacement.org/8025708F004BE3B1/(httpInfoFiles)/430298C3C285133DC12576E7005D360D/$file/HC%20Checklist%20on%20HLP%20and%20Land%20Issues_Final2.pdf)

Internal Displacement Monitoring Centre, FAO, OCHA, Office of the UN High Commissioner for Human Rights, UN-Habitat and UNHCR (2007), Handbook on Housing and Property Restitution for Refugees and Displaced Persons. Implementing the 'Pinheiro Principles', IASC. Geneva.

www.unhcr.org/refworld/docid/4693432c2.html

راگواستنی خه لک خو جیبی

Bagshaw, S and Paul, D (2004), Protect or Neglect? Towards a More Effective United Nations Approach to the Protection of Internally Displaced Persons – An Evaluation. Brookings-SAIS Project on Internal Displacement and UNOCHA, Interagency Internal Displacement Division. Washington DC.

www.brookings.edu/papers/2004/1123humanrights_bagshaw.aspx

Brookings Institution – University of Bern Project of Internal Displacement (2005), Addressing Internal Displacement: A Framework for National Responsibility. Washington DC. www.brookings.edu/projects/idp/20050401_nrframework.aspx

Global Protection Cluster (2010), Handbook for the Protection of Internally Displaced Persons. www.unhcr.org/refworld/docid/4790cbc02.html

IASC (2004), Implementing the Collaborative Approach to Situations of Internal Displacement – Guidance for UN Humanitarian and/or Resident Coordinators. www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-products-products&productcatid=10

IASC (2010), Framework on Durable Solutions for Internally Displaced Persons. www.brookings.edu/reports/2010/0305_internal_displacement.aspx

UN Economic and Social Council (1998), UN Guiding Principles on Internal Displacement. E/CN.4/1998/53/Add.2. www.idpguidingprinciples.org/ or www.unhchr.ch/Huridocda/Huridoca.nsf/TestFrame/d2e008c61b70263ec125661e0036f36e?Opendocument

پشتگیری دهروونی و عه قلی

IASC (2007), IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support. www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-products-default

IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support (2010), Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) In Humanitarian Emergencies: What Should Protection Programme Managers Know.

www.psychosocialnetwork.net/explore/tags/mhpss

کاروباری مین

The International Mine Action Standards:

www.mineactionstandards.org/imas.htm#engl

خه لکی به تهمهن

IASC (2008), Humanitarian Action and Older Persons – An essential brief for humanitarian actors. WHO–HelpAge International. www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-products-products&productcatid=24

پټوهره
بڼه رته تپيه گان



چۆن ئەم بەنده به کار دههیندری

پتوره به نه ره تیبه کان پتوره ریکاره جه وه ره یه کانی سه ره جم که ره ته کانن. ئەم پتوره انه تا که ده روزه نه به ره و شتوازه کانی هه مو ئەو پتوره انه ی له م رتبه زنامه یه دا هاتوون. بۆیه هه ره به کارهینه ریگی ئەم به ندانه، ده بپ پابه ندی پتوره به نه ره تیبه کانی بپ تا به ئاستی ستانداردی خۆی ده گات.

له خواره وه ش شه ش پتوره ی به نه ره تی هه ن:

به ده نکه وه هاتنی مرۆییانه که ره چاوی توانا کانی دانیش توان بکا.

هه ماهه نگی و هاوکاری.

خه ملانندن (هه لسه نگانندن).

نه خشه کیشان و به ده نکه وه هاتن.

ئاستی کارکردن و، شه فافییه ت و فیربوون.

ئاستی کارکردنی کارمه ندانی یارمه تیده ر.

هه ره پتوره ریگی به نه ره تیش به م شتیه یه ی خواره وه پیکه اتوه:

▪ پتوره ی به نه ره تی: به سروشتی خۆی چۆنایه تیبی و ئەو ئاسته دیاری ده کات که پتویسته له به ده نکه وه هاتنی مرۆییدا پپی بگه ی.

▪ کرده سه ره کییه کان: ئەمانه ش چالاکیه پشینیازکراوه کان و ئەو کردانه که پتویستن بۆ گه یشتن به ستاندارده کان.

▪ ئاماژه سه ره کییه کان: ئەمانه ش ئەو ئاماژانه ن (Indicator)، ده رخه ری ئەوه ن، ئاخۆ پتوره ریگی به دی هاتوه یان نا. ئەم رینماییه ئەو ریکارانه دابین ده که ن که یارمه تی ده ده ن بۆ پتوانه کردنی پرۆسه کان و ئەنجامه کانیا ن؛ به لایه نی هه ره که می پتوره کانه وه په یوه ستن، نه وه ک به کرده سه ره کییه کانه وه.

▪ خاله رینۆینه کان: ئەمه ش ئەو خاله ورده کارییه له خو ده گرن، که له کاتی جیه جیکردنی پتوره به نه ره تیبه کان، کرده سه ره کییه کان و رینماییه جه وه ره یه کان له بارودۆخه جیا جیا یه کاند له به رچاوه ده گیرین. ئەمانه رینماییه پشیکه ش ده که ن بۆ چاره سه رکردنی کیشه پراکتیکیه کان و پتوره و ئامۆژگاری دابین ده که ن بۆ بریاردان له سه ر گزنجیه تی هه ندیک بابه ت. ده کرئ ئەمانه ئەو پرسه دژوارانه ش له خو بگرن که په یوه ستن به گه رانه وه بۆ پتوره ره کان، کرده وه یان رینماییه کان و وه سفی گریکویره کان و گیرمه و کیشه کان و زانیاریه هه نووکه یه کانی ش بکه ن.

ئەم ئاماژه سه ره کییه ی پتوره به نه ره تیبه کان باس و خواسی هه مه جوۆری به رفراوان له کۆنتیکست و جیه جیکردندا له گه ل خۆی دینتته گوۆری. وه سفی پتوانه کراو و سنووردار له رووی کانه وه بۆ هه ره یه کیک له ئاماژه کان تا راده یه کی زۆر به ستراوه ته وه به کۆنتیکست و بواری (سینکته ر) ی تاییه تیه وه .

هر بويه ده بټي به كارهيټنه راني له هر بارټكي تايبه تدا ټه و رټنماييه جه وهه ريپانه به پټي پټويست له گه ل خوځيان بگونجټين.

ليستی سه رچاوه كان و خوټندنه وهی زیاتر، له كوټايي بنده كه دا نو سراوه.

ناواخن

پيشه كي..... ٥١

پټوره بنه رته تيبه كان..... ٥٣

سه رچاوه كان و خوټندنه وهی زیاتر ٧٣





پیشه‌کی

پتوره بنه‌رتیه‌کان ئەو پتوژۆیه وه‌سف ده‌که‌ن که شتیکی چاره‌نووسازانه‌یه بۆ ئەوهی هه‌موو خاله‌کانی هه‌ره که‌می ستاندارده‌کانی سفیر به‌دی بێن. ئەمانه ده‌رپرینتی کرده‌یین بۆ بنه‌ماکانی په‌یماننامه‌ی مرۆبی سفیر و بناغه‌یه‌کیشن بۆ مافه‌کانی خه‌لکی لێقه‌وماو له‌باری کاره‌سات و ناکوکیه‌کان بۆ ئەوهی پشتگیری ژینیکی شکۆمهندانه بکرین. ئەم پتوره بنچینه‌ییانه ديارخه‌ری لایه‌نی هه‌ره که‌می مه‌به‌ستی به‌ده‌نگه‌وه‌هاتنی ئازانسه‌ مرۆیه‌کانن (هه‌روه‌ک له‌ ئاماژه‌ سه‌ره‌کیه‌کان ده‌ستنیشان‌کراوه)، ئەمه‌ چ له‌سه‌ر ئاستی جفاکی خۆجێی، نیشتمانی یاخود نێوده‌وله‌تی بێ.

پتوره بنه‌رتیه‌کان به‌ ده‌ستپێشخه‌رییه سه‌ره‌کیه‌کانی دیکه‌شوه په‌یوه‌ستن، که په‌ره به‌ هه‌ماهه‌نگی و به‌هێزکردنی پابه‌ندبوون به‌ به‌رپرسیاریه‌تی هاوبه‌ش ده‌ده‌ن. هه‌ر بۆ ئه‌مونه، پتوره‌کانی (ستانداردی به‌رپرسیاریتی و ریکخه‌ستی کوالیتی 2010 / Standard in Accountability and Quality Management) ی ریکخراوی هاوکاری به‌رپرسیاریتی مرۆبی (HAP) و ستاندارده بنه‌رتیه‌کان (Core Standards) چه‌ند پێداویسته‌یه‌کی ته‌واوکارانه له‌ خۆده‌گرن. ستانداردی کارمهندانی مه‌یدانی کارگوزاری کۆمه‌ک له‌گه‌ڵ رێسا‌کانی پراکتیزی باشی ریکخراوی (People in Aid) ده‌گونجێن. پرۆژه‌ی رینوینی باش بۆ تواناسازی بۆ باری فریاگوزاری (The Good Enough Guide of the Emergency)

(ECB) و رینیشاندهری کوالیتی (Quality Compas) گروپی URD و تۆری چالاکی فیکردن بۆ به‌رپرسیاریتی و ئاستی کاری مرۆبیانه (the Active Learning Network for Accountability and Performance in Humanitarian Action) سه‌لمێنه‌ری بنه‌ما بنه‌رتیه‌کان به‌تایه‌تیش ژماره 1-5. پتوره بنه‌رتیه‌کان هاوڕیتی پتوره بناغه‌یه‌یه‌کانی (لایه‌نی هه‌ره که‌می پتوره‌کانی بواری په‌روه‌رده و فیکردن: ئاماده‌کاری، به‌ده‌نگه‌وه‌هاتن و بووژاندنه‌وه) ن که به‌ره‌مه‌ی ریکخراوی (INEE) یه که ده‌کاته (تۆری فره‌ئاژانسی په‌روه‌رده و فیکردن له‌باری ناکاودا).

بایه‌خی پتوره بنه‌رتیه‌کان بۆ سه‌رجه‌م که‌رته‌کان

یه‌که‌مین پتوره بنه‌رتیه‌کان پێ له‌وه‌ ده‌ن، که به‌شدارپێکردنی خه‌لکی لێقه‌وماوی – ژنان، پیاوان، کچان و کورانی هه‌موو ته‌مه‌نیک) و توانسته‌کانیان له‌ دارشتنی ستراتیزی بۆ مانه‌وه به‌ژینانیکو شکۆمهندانه، شتیکی دانه‌پراوه له‌ به‌ده‌نگه‌وه‌هاتنی مرۆبیانه. پتوه‌ری دووم له‌ پتوره بنه‌رتیه‌کان، باسی له‌ پێویستی به‌ده‌نگه‌وه‌هاتنیکو کارایه، به‌ هه‌ماهه‌نگی له‌گه‌ڵ ئازانسه‌کانی دیکه و ئەو ده‌سه‌لاتداره حکوومه‌یانه‌ی به‌شدارن له‌ کاری مرۆبی بێلایه‌نانه. پتوه‌ری بنه‌رتیه‌تی سێهه‌میش باس له‌ خه‌ملاندنیکو سیستیماتیکانه ده‌کا، تا له‌ سروشتی کاره‌سات تیبگه‌ین، ناسنامه‌ی ئه‌وانه‌ش بزاین که لێیان قه‌وماوه و چۆنیش لێیان قه‌وماوه. هه‌روه‌ها باری توانای بارناسکی خه‌لکه‌که‌ش

بخه ملیندری. پتوره که بایه خی جه وه هری تیگه بشتنی پیوستیه کان له بهر چاو ده گریټ به گرن گیدان به کونټیکستی سیاسی، کومه لایه تی، ټابوری و ژینگه و بازنه ی بهر فروانی دانیشتوان. ټاژانسه کان بۆ چوونه بن باری بنه مای بنه پرتی چوارم، به ده نکه وه هاتنه که یان له سر بنه مای مه زنده کردنی بیلايه نانه ی پیوستیه کان داده پرتن؛ ټه و پیوستیه نانه ی جیبه جیش نه کراون له سر بنه مای کونټیکست و داخوایی خه لکی لټقه و ماو، له لایه ن ده ولته کان کاریان له سر ده کریټ.

پتوره ی بنه پرتی پنجه میش به وه به دیدیت، که ټاژانسه کان به رده و ام به دوی پیوستیه کاراکان و چوانیه تی و ټاماده کاری به ده نکه وه هاتنه که یان بگه ریټ. ټاژانسه کان به گوپری چاود پری زانیاریه کان و کاردانه وه ی خه لکی لټقه و ماو، ستراتیژی به که یان داده پرتن و زانیاری له باره ی ټاستی کارکردن و چالاکیه که کان ده دن. ټه وان خه ملاندن و رامانی بیلايه نانه و چاککردن و باشکردنی سیاست و ره فتره کان یان به هه ند وه رده گرن و پهره ی پیده ده ن.

پتوره ی بنه پرتی شه شه میش ده یسه ملینتی، ټاژانسه مرؤبیه کان ټه و پابه ند بوونه یان له به رامبه ر خه لکی لټقه و ما هیه، که ټه و کارمه ندانه دا مه زرتن، ټه وانه ی زانیاری گونجاو، لټه اتووی، ره فتر و هه لوپستی باشیان دهره ق به ده نکه وه هاتنی مرؤبیانه هه بی. به هه مان شیوه ش ټاژانسه کان بهر پرسیارن له وه ی کارمه ندی کارگوزاریه کان یان وا لټیکه نه به باشترین شیوه کاره کان یان رای بکن، ټه مه ش له ری ریختستی کاریگه ر و پشتیوانیکردنی سه لامه تی و دهروونی و فیزیکیان.

بارناسکی لټقه و ماوان

(سفیر) جه ختده کاته وه له سر مسوگه رکردنی پیوستیه کانی دهر بازبوون بۆ خه لکی لټقه و ماوی ده ست کاره ساته کان. له گه ل ټه وه شدا، پتوره بنه رتیه کان ده کریټ پالیشیتی ټاماده کاریه کانی کاره سات بن هاوشان له گه ل ټه و شیوازانه ی که ریسک و بارناسکی داهاتوو که مبه که نه وه و تواناکان به هیز بکن و پهره بدن به بووژانه وه ی خیرا. ټه م شیوازه ش له کارکردن کاریگه ریه کانی به ده نکه وه هاتن به سر ژینگه ی سروشتی و کونټیکسته فراوانه که له بهر چاو ده گریټ و زوریش په یوه نیدیداره به پیوستیه کانی خه لکی خانه خوئی و دانیشتوان به گشتی.

له ته وای ریبه نامه که دا 'بارناسک / Vulnerable' ټامازه یه بۆ ټه و که سانه ی، به شیوه یه کی تابیه ت گیروده ی ده ستی کاره ساتی سروشتی یان ده ستردی مرؤف بوونه وه ته وه. خه لکیش به گوپریه تی که له یه ک له هوکاری جه سته ی، کومه لایه تی، ژینگه و هوکاره سیاسیه کان، وایان لیدی، باریان له به رده م کاره ساته کان له خه لکانی دیکه ناسکتر بیت. ده کریټ ټه وان گروویک بن، به هوئی باری ټه نیتیکی، ټه من، ره گه ز، په ککه و ته ی، چین یان توئی کومه لایه تی، هه واداری سیاسی یان دینی په راویټ بخرن. که له که بوونی بارناسکیه کان و کاریگه ری ټه و کونټیکسته ی ناله باره، وا له و خه لکه ده کا به هوکاری جیا و به شیوازی جیا له که سانی دیکه، له کاتی لټقه و ماواندا تووشی مه ترسی بینه وه. ټیدی ټه و خه لکه بارناسکه، وه ک هه مو ټه وانه ی لیان قه و ماوه، توانستی جوړاو جوړیان بۆ خوړیکخته وه و تیپه راندنی باری کاره سات و لټقه و ماوان هیه. تیگه یشتنیکی بهر فروانی تواناکانی که سانی بارناسک و ټه و ټاسنه نگانه ی دینه به رده میان بۆ وه رگرتی پشتگیری مرؤبی، کاریکی هره رگرنگ ده کاته سر ټه وه ی پیوستیه سه ره کیه کان بگه ندرینه ټه و که سانه ی، که زور پیوستیان پی هیه.

پتوره بنه رته تیه کان

پتوره بنه رته تیه ژماره ۱: دانانی خه لک به چه قی بازنه له به ده ننگه وه هاتنی

مرۆییدا

توانای خه لک و ستراتژییه که یان بۆ ئه وهی به شکۆمه نندی بژین، شتیکی دانه براهه له نه خشه و ئاراسته ی به ده ننگه وه هاتنی مرۆییدا.

کرداره سه ره کییه کان (خویندنه وهی ئه مانه به گریدان له گه ل خاله کانی رینوینی دایه)

- یارمه تیدانی توانستی خو جیبی به ناسینه وه و دیارکردنی گرووپه جفاکی و تۆره کان له زووترین دهره فته دا و رۆنانی ده ستیش خه ریه کان له سه ر بنه مای خو یارمه تیدانی به کۆمه ل (پروانه خالی رینوینی ژماره ۱)
- دانانی میکانیزمیکی ئاراسته کراوی شه فاف، که به هۆیه وه خه لکی لیقه و ماوی ده ستی کاره سات و نا کۆکییه کان، رهنگ و ده نگ و سه دایان بۆ کارکردنه سه ر به رنامه کان هه بێ (پروانه خالی رینوینی ژماره ۲).
- مسۆگه رکردنی هاوسه نگییه ک له نوینه رایه تی که سانی بارناسک له و گفتوگۆ و باس و خواسه ی سه باره ت به خه لکی لیقه و ماوی ده ستی کاره ساته کان ده کری (پروانه خالی رینوینی ژماره ۳).
- پیدانی زانیاری سه باره ت به ئازانه سه مرۆیه که، پرۆژه کانی و شایسته کانی خه لک بۆ که سانی لیقه و ماوی ده ستی کاره سات به شیواز و زمانتیکی روون (پروانه خالی رینوینی ژماره ۴).
- دایب نکردنی شوینی ئارام و گونجاو بۆ خه لکی لیقه و ماوی ده ستی کاره سات بۆ ئه وهی تیدا کۆبوونه وهی به کۆمه ل خو یان بکه ن و زانیارییه کانیان له نزیکتین دهره فته دا له گه ل یه کدا به ش بکه ن (پروانه خالی رینوینی ژماره ۵).
- رینگه دان به خه لکه که تا سکا لاکانیان دهر باره ی به رنامه کان به ئاسانی و به سه لامه تی و شه فافانه بخه نه به رده ست، ئه مه ش له کاتی خویدا بێ، بۆ ئه وهی پیواژۆی به ده ننگه وه هاتن و کرده وهی چاره سه ریه کانی به دوادابێ (پروانه خالی رینوینی ژماره ۶).
- له کاتی گونجاو دا، کرێکاری خو جیبی، ماده و که له په لی له بار له رووی ژینگه یی و چالاکیی و ئابووری به رپرسار له رووی کۆمه لایه تیه وه به کار به یندری، تا بیه ته پشتگیرییک بۆ ئابووری خو جیبی و په ره پیدانی باری بووژاندنه وهی خه لکه که.
- نه خشه دانی پرۆژه کان، تا بکری له گه ل ده ور به ره که دا بگنجن و ریزی باری کلتووری، رۆحی و داب و نه ریتی خه لکه که، بگیری (پروانه خالی رینوینی ژماره ۷).
- به ره به ره هیزی به شداری بوون و دروستکردنی بریار له لایه ن خه لکی لیقه و ماو له گه ل هاو به شایه تی و خاوه ندراتی به رنامه کان له ماوه ی به ده ننگه وه هاتنه که دا، په ره ی پییدری و زیاد بکری.



ناماژه سه ره کبیه کان (وا باشتره له گه ل خاله کانی رینوینیدا بخویندرینه وه)

- ▶ په یوه ستبوونی سترا تیزبې پرۆزه کان به کومه لگه کان و توانا و ده ستپیشخه ربه کانیان به شیوه یه کی ناشکر.
- ▶ خه لکی لئقه ووماوی ده ستی کاره سات خو یان کو بوونه وه ی به رده وه ام ریکبخه ن یان چالا کانه به شداری بکه ن له و جوړه کو بوونه وانه بو ریکخست و جیه جیکردنی کرده ی به ده نکه وه هاتن (پروانه خالی رینوینی ۱-۲).
- ▶ ژماره ی نه و ده ستپیشخه ربه سه ره بخو یانه ی له لایه ن جفاته خو جیه لئقه ووماوه که یان ده سه لاتی خو جیه وه سه ره رشتی ده کرین، له ماوه ی کرده ی به ده نکه وه هاتندا زیاتر ده بن (پروانه خالی رینوینی ژماره ۱)
- ▶ نازانسه کان ده بن به پیتی پیویست له و سکا لایانه بکو لنه وه، که ده رباره ی پیشکه کردنی کومه که کان روو به روویان ده بیته وه.

خاله کانی رینوینی

۱- توانستی خو جینی: خه لکی لئقه ووماوی ده ستی کاره سات. کارامه یی و زانیاری و توانستیکیان بو به رگه گرتن هه یه، ئیدی پشتگیری زیاتر بکرین بو نه وه ی کاردانه وه یان له هه مبه ر لئقه ومانه که هه بن و بارودوخه که تپیه پین و ببوورژینه وه. به شداریبه کی کارا له به ده نکه وه هاتنی مرۆبې بناغه یه کی به رنه تپیه بو مافی زیان به شکومه ندیبه وه که له بنه ماکانی ۶ و ۷ ی ریساکانی ره فترکردنی بزوتنه وه ی خاچی سووری ئیوده وه لته ی و مانگی سوور و ریکخواه ناحکوومیه کان (NGO) بو سوو ککردنی باری کاره سات، پندا گریان لیکراوه (پروانه پاشکوی ژماره ۲ له لاپه ره ۳۵۸). خو یارمه تیدان و ده ستپیشخه ربه به کومه لیه کانی جفاته کان بو سه لامه تی باری ده روونی و کومه لایه تی خه لکه که له ریگه ی گپرا نه وه ی شکومه ندی ریژه یه ک له کو تترپول له لای خه لکی لئقه ووماو زور گرنگه. ریگه کردنه وه بو پشتگیری کومه لایه تی، دارایی، کلتوری و هه ست و سوز له رپی مالباتی به رفراوان، توژه ئایینیبه کان و رینوینه کان، دو ست، قوتابخانه و چالاکیه جفاتیه کان یارمه تی سه رله نو ی دامه زرانده وه ی متمانه ی تاک و ریژی له ناو کومه ل و ناسنامه که ی ده دا، ئیدی نه م کاره باری و دژوارپتی له سه ر شان سووک ده کا و وای لیده کا خیراتر بیته وه سه رخوی و ببوورژینه وه. ده بن پشتگیری خه لکه خو جیه که بکری. توژی پشتگیری و گروو په کان که به خو یان یارمه تی خو یان ده دن بناسپته وه و یاخود کار لیک بکه ن و له ناویدا بیته که سپکی کارا. ریژه ی به شداریبوونی خه لکی له و ده ستپیشخه ری و چالاکیانه و نه و ریگایه ی چو ن نه م کاره ده کهن، به نده به چند خالیکه وه له وانه، کاره ساته که چند نوپیه، ههروه ها ده که ویتنه سه ر بارودوخی جهسته یی، کومه لایه تی و سیاسی که سه کان. نه و ناماژانه ی بو دیاریکردنی ئاستی به شداریکردن به کاردین، پیویسته به گوپره ی کو نتیکسته که ده ستنیشان بکرین و نوینه رابه تی هه موو خه لکی کاره ساتبار بکه ن. هه لته به جفاتی خو جی یه که مین لایه نه که کاردانه وه ی له هه مبه ر کاره سات هه بن، ههروه ها له قوناغه کانی به رابه ی به ده نکه وه هاتنیشدا و له هه ندی پله ی به شداریبوونه که شد، هه میسه ره وشه که دیاره و هه ستی پیده کرئ. بیگومان گوینگرتن له لئقه ووماوان و راویژپیکردنیان هه ر له قوناغی به راییه وه توانستی به رنامه که و ریکخسته وه ی دواتری کومه لگه که باشتر ده کا.

۲- میکانبز مه کانی تپینی-به خشین (Feedback Michanisms) نه مه ش ئامرازیک ده داته ده ست هه موو نه وانه ی لیان قه ووماوه، بو نه وه ی کاریگه رییان به سه ر نه خشه ی به رنامه کان و جیه جیکردنه که ی هه بن (پروانه پیوه ره کانی به شداریکردنی HAP). له وانه، گرووی گفتوگوکان (Focus Group)، لیکو لپنه وه، دیداره کان و چاوپیکه و تنه کان و کو بوونه وه کان سه باره ت به پرسه وه رگراوه کان له گه ل نمونه ی هه موو نه و که سانه ی

كه لتيان قهوماوه (بروانه ECB رينويي باش و ئامراز و خاله كانى رينويي 3-4). كرده وى ئازانسه كان له به ده ننگه وه هانتدا ده بى به شيوه يه كى ريكوييىك و سيسته ماتيكايه له گه ل خه لكه ليقه ووماوه كه دا هاوبه ش بى.

3- به شدارى نوينه رايه تيكردن: تيگه شتن و كار كردن بو به شدارىه كى هاوسه ننگ له سهر ئه و ئاسته ننگانه ي رووبه رووى خه لكى هه مه جوړ ده بنه وه زور گرنگه. ده بى ريكارى وا بگيرينه بهر كه هه موو چين و توپزه كانى خه لكى ليقه ووماوه گنج و پير، پياو و ژن به شدارىان هه ييت. ده بى هه ولى تايهت بدرى بو ئه وى ئه و گروويانه له خو بگرى كه نوينه رايه تيبان به باشى نه كراوه، ئه و خه لكانه ي په راويژ خراون (بو نمونه له سهر بنه ماي ره گه زى يان دينى) ياخود «ناديارن» (بو نمونه له مالدا ده ميئنه وه يان له ده زگايه كدان). ده بى بايه خيش به به شدارىيكردى گنج و مندالان بدرى كه له بهر ژه وه ندياندا بى، نابى كار يكي وا بكرى، ئه و توپزه تووشى به دكارى يان نازار ببنه وه.

4- بلاوكردنه وى زانباريه كان: خه لك مافى ئه و هيان هه يه زانبارى دروست و نويسان له سهر ئه و كارانه ي به ناوى ئه وانه وه كراوه ده سته كه وىت. زانبارى ده كرى دله راوكى كه م بكا ته وه، هه روها سه رچاوه يه كى سه ره كيشه بو به پرسيارىيى و خاوه نداريى كو مه لگه كان. هه ره به لاي كه ميه وه ده بى ئازانسه كان باسيكى بازنه ي ده سه لات و پرۆزه كانيان بكه ن (بروانه HAP پۆوه رى بلاوكردنه وى زانباريه كان). شيوازه باوه كانى بلاوكردنه وى زانباريه كان وه ك بو ردى تيبينيه كان، كو بوونه وه ي گشتى، قوتابخانه كان، رۆژنامه كان و وىسته گى راديو كان. زانباريه كان ده بى نيشانى بدن كه له بارودوخى خه لكه كه گه يشتون و ده بى به زمانى كو مه لگه خو جيبه كانيش بى، به شيوه يه كيش بلاوكريته وه، بگاته ده سته ته واوى خه لكه ليقه ووماوه كه، وا ته به كه نالى جو راو جوړ په خش بكرى. بو نمونه زمانى قسه ييكردى كو مه لگه كان به كار به يندرئ، يان وينه بو مندال و ئه و كه سانه به كار به يندرئ كه نه خو ينده وارن. زمانى كى ساده به كار به يندرئ (وه ك ئه وى شيوه زمانى كى بى كه سانى خو جيبى ته من 12 سال لى تيبگه ن)، هه روها به خه تى درشتيش بو ئه و كه سانه ي كيشه ي بينيان هه يه، بنوسرى. ده بى گردبوونه وه ش بو ئه و كه سانه ريكبخرى كه كيشه ي بيبستينيان هه يه، تا به باشى تيبگه يه ندرين.

5- شوينى له بار و سه لامهت: پۆويسته بو ئه و جوړه كو بوونه وانه ئاسايشى شوينه كه دا بين بكرى، هه روها به شيوه يه كيش بى، هه مووان ده ستيان ييگا و بتوانن بو ي بين، به تايه تيش نابى به شيوه يه ك بى، بيته له مپه ر بو ئه وانه ي تواناى ها تو جوړ كرديان سنوورداره، بو نمونه، له هه ندى كو مه لگه دا به پي ريسا و به اكانى، له وانه يه ئاماده بوون و تيكه لاوبوونى ژنان له گه ل ئه وانه يه ديكه ئه سته م بى. ده بى شوينى كى له بار و سه لامهت بو مندالانىش دا بين بكرى كه يارى تيدا بكه ن، تيدا بخوين و به هره كو مه لاتيه كانيان په ره ييدين.

6- خه لكه كه مافى سكا لكردن و مافى داوا كردنى وه لامي سكا لاكانيان له ئازانسه كان هه يه (بروانه HAP پۆوه ره كانى مامه له كردن له گه ل سكا لاكاندا). ميكانيزمه فه رميه كانى سكا لا و تانه دان يي كه تاهه يه كى جه وه ره ين له بهر پرسيارىيى ئازانسه كان له بهرانه بهر خه لك و يارمه تيان ده دات جار يكي تر جله وى ژيانى خو يان به ده سته بگره بهر.

7- ريتويله گونجاو و كلتور يه كانى وه ك ريتويىل و بۆنه ي ئايينى و چۆنيه تى به خاك سپاردنى مردووان، زور جارن ده بيته توخمى كى بنه رته ي بو ناسامه، بو شكۆمه ندى و توانسته ي خه لكى ليقه ووماوه، كه جار يكي ديكه بيته وه سه رخوى و له بن باره كه دا ده ربه چ و ببو و ژيته وه. هه ندى ك له ريتويلى كلتورى به كارها تووى نيو



هه ندئ له کۆمه لگه کان، مافه کانی مروف پشیل ده کهن (ههروه ک نکۆلیکردن له وهی کچان و ره گه زی من بچنه بهر خویندن) ئیدی لهم باره دا نابئ پشتگیری لهو کلتوره بکری.

پتوره ی بنه رته ی ژماره ۲: هه ماهه نگی و هاوکاری

به ده نکه وه هاتنی مروی، نه خشه و چیه جیکردنه که ی به هه ماهه نگی له گه ل ده سه لاتداره په یوه ندیداره کان، ئازانسه مروییه کان و ریخراوه کانی کۆمه لگه ی مه ده نی ده بیئت، له وانه ی له کرده ی مروی بیلایه نانه به شدارن و پیکه وه له پیناو گه بیشت به کاری کاریگه ر و به رفراوان و که م-مه سرف کار ده کهن.

کرده سه ره کییه کان (ئه مانه به په یوه ستی له گه ل خاله کانی رینوینییدا ده خویند رینه وه)

- ▶ هه ره له سه ره تاوه به شداربه له میکانیزمه گشتیه کان و هه ر میکانیزمیکی تر په یوه ست به هه ماهه نگی له سیکته ره په یوه ندیداره کان (بروانه خاله رینوینییه کانی ۱-۲).
- ▶ زانیاریت هه بیئت له باره ی بهر پرسیاریتییه کان، مه به سه ته کان و رۆلی هه ماهه نگیانه ی ده ولت و گروپه هه ماهه نگیه کان ئه گه ر هه بن (بروانه خالی رینوینی ۳).
- ▶ زانیاری سه باره ت به ده سه لاتی ئازانسه کان، مه به سه ت و بهرنامه کانیان بدریته گروپه هه ماهه نگیه کان.
- ▶ ده بن له کاتی خویدا زانیاریی خه ملاندنی باردووخه که له گه ل گروپه هه ماهه نگیه کان ئالوگۆر بکری، به شیوه یه ک بۆ ئازانسه مروییه کانی دیکه ش مایه ی خویندنه وه بئ (بروانه پتوره ی بنه رته ی ژماره ۳ له لاپه ره ۵۹)
- ▶ له کاتی خویداو به جوړیک که به ئاسانی ده ستیان پیرابگات، زانیارییه کانی خه ملاندن له گه ل گروپی هه ماهه نگی په یوه ندیدار ئالوگۆر پییکه.
- ▶ زانیارییه کانی پرۆگرامی ریخراوه کانی تر به کار بیته بۆ پشتراستکردنه وه ی شیکردنه وه کان و هه لبژاردنی شوینه جوگرافییه کان و پلانه کانی به ده نکه وه هاتن.
- ▶ ناوبه ناو گروپه هه ماهه نگیه کان له په ره سه نده کان ئاگادار بکه وه به راپۆرتکردنی دواکه وتنی گه وره که موکوورتیه کانی ئازانسه کان و توانای زیاده (بروانه خالی رینوینی ژماره ۴).
- ▶ هاوکاری ئازانسه مروییه کانی دیکه بکه بۆ به هیزکردنی بانگه شه کردن بۆ ئه و کیشانه ی که گرنگی مروی هاوبه شیان هه یه.
- ▶ سیاسه ت و پراکتیسی روون بنیات بنئ بۆ هه لسوکه وتی ئازانسه که ت له گه ل ئه و کاراکته رانه ی له بواری مروییدا کار ناکه ن، ئه مه ش له سه ر بنه ماکانی کاری مروی و بابه تیانه بئ (بروانه خالی رینوینی ژماره ۵).

ناماژه سه ره کییه کان (دهب له گه له خاله کانی رینوئینیدا بغوئندرینه وه)

- ▶ راپورت و زانیاری سه بارهت به پلانی بهرنامه کان و په ره پیدانیان به شیوهیه کی ریکویک بدرته گروپه هه ماهه ننگه کان (پروانه خالی رینوئینی ژماره ۴).
- ▶ دووباره نه بوونه وهی چالاکیهه مروئیهه کانی ئازانسه کانی دیکه له هه مان ناوچهی جوگرافیایی و مه وداى کاردا.
- ▶ ئەو پابه ندبووناهى له کۆبوونه وه هه ماهه ننگیهه کانداهاتوونه ته کایه، دهب له کاتی خو له راپورته پیشه شکراره کانداهرجهسته بکرین.
- ▶ ئازانسه مروئیهه کان دهب حیساب بو توانست و ستراتژییهه کانی ئازانسه مروئیهه کانی دیکه، ریکخواهه کانی کۆمه لگه ی مه دهنى و دهسه لاته په یوه نیداره کان بکه ن.

خاله کانی رینوئینی

۱- به ده ننگه وه هاتنه هه ماهه ننگیهه کان: جیهه جیکردنی ته وای پروگرامیک و له کاتی خو و کارى به کوالیتی بهرز، کارى هه ره وه زى ده خوازى. به شدارییکی کارا له هه ول و کۆششى هه ماهه ننگیهه، وا له سه رکرده هه ماهه ننگیهه ره کان ده کا. دابه شکردنی کار و بهرپرسایه تیهه کان به روونی و له کات و ساتی خویدا نه نجام بدن پئوانه ی ئەوه بکه ن که پئویستیهه کان چۆن به کۆمه ل دابین بکرین و ری له دووباره بوونه وه ش بگرن. ئەو کون و که له بهرانه ی دینه پیشیش تیهه ریئن و چاره ی بکه ن. هه ره وه با به ده ننگه وه هاتنی هه ماهه ننگیهه و خه ملاندنی به کۆمه ل له تیبو ئازانسه مروئیهه کان و ئالوگۆکردنی زانیاریهه کان له کات و ساتی گونجاو، کاریکی واده کا بارگرانی له سه رشانی لئقه و ماوان سووک بکا که ره ننگه بو ده سته وتنی هه مان زانیاری له لایه ن چه ندین تیمی خه ملاندنه وه پرسایاریان لیبکریت. هاوکاریکردن و ئەگه ر بکریت به شکردنی سه رچاوه و نامیره کان توانای جفا ته خو جیهه کان و دراوسیکانیان و حکومه ته خانه خو پکان و لایه نه کۆمه کبه خسه کان و ئەو ئازانسه مروئیهه ی ده سه لات و پسپۆریتی جیاوازیان هه به، به هیزتر ده کات. به شدارییکردن له هه وله کانی هه ماهه ننگیهه کردن بهر له روودانی کاره سات ده بیته هوی دروستکردنی کۆمه لیک په یوه ندى و به هیزکردنی هه ماهه نگی له کاتی کاره ساتدا، چونکه له وانه یه ده سه لات و ریکخواهه کانی کۆمه لگه ی مه ده نی خو یان له کاروباری هه ماهه نگی به دوور بگرن، ئەمه ش کاتیک زانیان، که ئەو هه ماهه نگیه ته نها په یوه ندى به ئازانسه ئیوده وه له تیهه کانه وه هیه. ریژ له زمانه خو جیهه کان بگه له کۆبوونه وه کان و په یوه ندى و کاره هاو به شه کانی دیکه دا. تۆر و لایه نه کارا کانی کۆمه لگه ی مه ده نی خو جیهه، له وانه ی به شدارن له کارى به ده ننگه وه هاتندا ده ستنبشان بکه و هانی ئەوان و ئازانسه ئیوخوی و ئیوده وه له تیهه کان بده بو به شداریکردن. دهب ئەو کارمه ندانه ی نوئیهه رايه تی ئازانسه کان ده کەن له کۆبوونه وه کانی هه ماهه ننگیهه، زانیاری و پسپۆری و ده سه لاتی گونجاویان بو به شداربوون له نه خسه دانان و جیهه جیکردنی بریاره کانداهه بی.

۲- میکانیزمه هاو به شه کانی هه ماهه نگی ئەو کۆبوونه وانه له خو ده گریت که گشتین (بو هه موو بهرنامه کان)، یان سه ره به سیکته ره کانن (هه ره ک کهرته ته ندروستی) و سه ره به کهرته په کتره ره کانن (وهک پرسى جیندهر) و یان په یوه ست به میکانیزمی به شکردنی زانیاریهه کان (هه ره ک داتابیس بو خه ملاندنه کان و زانیاری له سه ر کۆنتیکسته کان). ئەو کۆبوونه وانه ی که کهرته هه مه جوهره کان



به به كه وه كۆده كاته وه، ده كرى كاریگه رى ئه وه شى هه بى، كه پیداو یستیه كانى خه لكى لیقه وماو وهك گشت دا بین بكا نه وهك له یه كیان دا بپرى (بۆ نموونه شوینی حه وان هوى خه لك، ئاو، ئاوهرۆ، پاكو خا وینى و پیداو یستیه ده روونیه كان په یوه ندى دارن به به كه وه). زانیاریه په یوه ندى داره كان ده بى له نىو میكانیزمه هه مه جوړه كانى هه ماهه نگیدا به ش بكرین، تا ئه و بارى هه ماهه نگیه به پریته وه بۆ هه موو به رنامه كان. له هه موو كۆنتیكسته كانى هه ماهه نگیدا، پا به ندىیه كانى ئازانسه كان بۆ به شداربوون له به رنامه كاندا كاریگه ره به كوآلیتتى میكانیزمه كانى هه ماهه نگی: رابه رانى هه ماهه نگیه كان به رپر سيار پتیا ن له ئه ستۆدا به، وا بكن كو بوونه وه كان و زانیاریه كان به شیوه یه كى باش ریکخرابن و باندۆرى كى ئه رتیا ن به سه ر ئاراسته كردن و ئه نجامه كانه وه هه بى. خو ئه گه ر وا نه بى، ئه و ئازانسه كان ده بى، ده نگیان به رزبكه نه وه، پشتگى رى به هیز كردن و چا ككردى میكانیزمه كان بكن.

۳- **رۆلى هه ماهه نگی كردن:** خو ى له بنه رته دا رۆله كه هى ده و له تى لیقه وماو هه كه هه لبستى به دروست كردنى هه ماهه نگی له نىوان كارى به ده مه وه چوونى مرۆبیا نه ی ریکخراره هاو كار هه كان. ئازانسه مرۆبه كانیش رۆلى كى سه ره كیا ن هه به، ئه ویش پشتگى رى كردن و یارمه تى دانى ئه ركى هه ماهه نگی ده و له ته كانه. له گه ل ئه وه شدا له هه ندی كۆنتیكستدا، له وانیه میكانیزمى كى جیگروهه (ئه لته رناتىف) به باش بزاندى، هه ر بۆ نموونه ئه گه ر ده و له ته ده سه لآتداره كان خو یا ن به رپر س بن له بارى به دكارى و پيشیلكاریهه كان یان هاو كاریهه كه یان بیلایه نانه نه بی، یا خود ده و له ته كه خو ى بیه وى به رۆلى هه ماهه نگی كردن رابى، به لآم توانای له م هه لومه رجان هه دا ده كرى كۆبوونه وه ی هه ماهه نگی به جیا یا خود به به كه وه له لایه ن ده سه لآتداره خو جیهه كان له گه ل نه ته وه یه كگرتوهه كان یان ریکخراره نا كوومییه كان ئه و كار هى نه بى. زۆر له به رنامه ی قه به و به رفراوانى فریا گوزارى مرۆبیا نه هه نوو كه به شیوا زى ده سه ته گه رى (Cluster Approach) له گه ل كۆمه لى له ئازانسه كان كه هه مان كار ده كن و له ژى ر سه ره رشتى ئازانسى كى پيشه نگدا ریکده خرى ن.

۴- **ئالوگۆرى وردى داتا كان** به هیز تر ده بیته ئه گه ر زانیاریه كان بۆ به كار هیتا ن ئاسان بن (روون، په یوه ندى دار و پوخت بن) و ره چاوى پرۆتۆكۆله مرۆبى جیهانیهه كان بكن كه له پرووى ته كنىكیه وه له گه ل داتای ئازانسى كى دیکه دا بگونجین (بروانه پێوه رى بنه رته ی ژماره ۳ له لاپه ره ی ۵۵). هه رچى چه ندو چۆنى ئالوگۆرى داتا كانه، ئه و به ئازانس و كۆنتیكستى تابه تیه وه په یوه سه ته، له گه ل ئه وه ش ده بى هه میشه خیرا بیته هه تا مانا دار بنوین. ده شبى پارى زگارى له نه ینى زانیاریه هه ستیا ره كان بكرى (بنواره پێوه ره بنه رته تیهه كانى ژماره ۳ و ۴ له لاپه ره كانى ۵۹ و ۶۳).

۵- **سوپا و كه رتى تابه ت:** كه رتى تابه ت، هیزى سه ربازى بیگانه و نیشتمانى وهك به شى كى په ره سه ندوو ی هه و له كانى فریا كه وتن، هه ر بۆیه شه كاریگه ریا ن به سه ره ه و ل و كو ششى هه ماهه نگیه وه هه به. سوپا شا ره زا بى تابه ت و سه رچا وه ی ده رامه ت له گه ل خویدا ده هیتى، له وانه ئاسایش، لۆجستىك، گواسته وه په یوه ندىیه كان. هه رچه نده چالاكیهه كانیا ن ته مومۆرىك ده خه نه سه ر جیا كردنه وه ی گرنگى نىوان مه به ستى مرۆبى و مه به ستى سه ربازى یان ئه جیندا ی سیاسیه و له ئابنده شدا رى سكى ئاسایش و ئارامى له گه ل خو ى دینى. هه ر هاو كاریهه كه له گه ل هیزى سه ربازى، ده بى له خزمه تى ئازانسه مرۆبیهه كان و له ژى ر سه ره رشتى ئه و اندا بى، ئه مه ش به گویره ی ریتما بیه په سه ندراره كان. هه ندیك له ئازانسه كان ئه و گفتمو گۆ و په یوه ندىیا نه

له بارێكى هه ره كه مدا دههێلنه وه بۆ ئه وهى چالاكيبه كان كارا بن، (وهك پشكدارى زانبارى سه ره تايى له سه ر پرۆگرامه كان) له كاتيكدا ئاژانسه كانى ديكه په يوه ندييه كى به هيز دادمه زرين (وهك به كارهيئانى گه نچينه ي سه رباژى). له هه موو حاله تيكيشدا، ده ب ئاژانسه مرۆيبه كان ئه وه يان له به رچاو ب، كه جياوازييه كى ئاشكرا و روونيان له گه ل سوپادا هه ب بۆ ئه وهى خويان ل به دوور بگرن، تا نه كه ونه بارىك به لاي مه به ستى سه رباژى يان ئه چيندا ي سه رباژى بشكيننه وه، ئه مه ش كارى گه رى به سه ر سه ربه خوېى، راستگوېى و پشتگوېرى خه لكى ليقه و ماو له لايه ن ئاژانسه كانه وه ده ب. كه رتى تايه تيش ده كرى كارى گه رى دارايى، پسپوړى تايه ته مند و سه رچاوه ي ده رامه ت به ئاژانسه مرۆيبه كان به خشن. پشكدارى كردن له زانباريدا ده ب له دووباره كردنه وه دوور بكه و ئه وه و هه مووشى بكه و ئه خزمه تى كرده ي مرۆيبانه. هاو به شكارى كه رتى تايه تى كاروبارى مرۆى ده ب به ته واوه تى خزمه ت به ئامانجه مرۆيبه كان بكا.

پۆوه رى بنه ره تى ژماره 3: خه ملاندن

پيشنۆه رى پۆيوستيبه سه ره كيبه كانى خه لكى تووشبوو به بارى كاره سات، له پرې خه ملاندن ئىكى سيسته ماتيك يانه ي بارى گشتى، ريسكه كان له سه ر ژياتى كى شكۆمه ندانه و توانستى خه لكه ليقه و ماوه كه و ده سه لاتداره په يوه نديداره كان بۆ به ده نگه وه ها تان ده ستنيشان ده كرى.

كرده سه ره كيبه كان (ئه مانه به په يوه ستى له گه ل خاله رينيو ئيبه كان ده خو ئيندرينه وه)

- ▶ زانبارى سه به ره ت به قۆناخى پيش ليقه و مانه كه ده رباره ي توانستى كرده ي مرۆى خو جى بدۆزه ره وه و به كار يان به ينه، كو ئنتيكتست و هو كاره كانى سه رده مى پيشتر، ده كرى ئه گه رى گيرۆ ده بوونى خه لكى به كاره ساته كان زياتر بكا (بنوا ره خالى رينو ئى 1).
- ▶ ده سته جى خه ملاندنى به رايى به چيگه به نه، به پشت به ستن به زاناباريه كانى قۆناغى به ر له كاره ساته كه بۆ خه ملاندنى ئه و گور انكار يانه ي له كو ئنتيكتسته كدا ده ركه وتوون، هه ر هو كارى كى نو ئى ده ستنيشان بكه كه ده بنه هو ئى دروستبوون يان زياد بوونى بارناسكى (بروا نه خالى رينو ئى 2).
- ▶ تا بكرى ده سته جى كارى خه ملاندنى به په له بكه، پاشان به قوولى لى بكو له وه، خه ملاندن ئى كى سه رتا پايى بكه كه كات و دو خه كه ي له بار بوو (بروا نه خالى رينو ئى 3).
- ▶ داتا و زانباريه كانى خه لكه كه پو ئين بكه، به لانى كه مى له سه ر بنه ماي ره گه ز و ته مه ن (بروا نه خالى رينو ئى 4).
- ▶ له كاتى خه ملاندندا گو ئى له ريژه يه كى به ر فراوانى خه لك بگره به پياو و ژن و هه موو ته مه نه كان، به كچ و كو ر و خه لكى ديكه ي بارناسك كه لى بيان قه و ماوه و له گه ل گو ئگرتن له دانىشتووان به گشتى (بروا نه پۆه رى بنه ره تى ژماره 1 له لاپه ره 53 و خاله كانى رينو ئى 5-6).
- ▶ به شدار پيكر دنى كه رته جو ربه جو ره كان، هاو به شه كان يان هاو به شى له ئيتوان ئاژانسه كان، هه ر جو رى ك كه بگو نجى له خه ملاندندا.

- ▶ به شیوه یه کی سیستماتیکانه زانیاریه کان کۆبکرینه وه، شیوازی هه مه ره نگ به کار به پیندری، دابه شکردنی ئەو زانیاریه کۆکاراوه به سه ره چه ند سه رچاوه و ئازانسیدکا و به دۆکیۆمپینتکردنی ئەو داتا یانه ی که کۆده کرینه وه (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۷).
- ▶ ئەگه ر بکری به شداری بکه له خه ملاندنی نیوان سیکته ره کان و دوولایه نه و نیوان ئازانسه کان.
- ▶ خه ملاندن ئەنجام بده به توانای به رگه گرتن و شاره زاپی و سه رچاوه کان و ستراتیژه کانی بووژاندنه وه ی خه لکی لیقه و ماو (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۸).
- ▶ خه ملاندنی کاربگه ری کاره ساته که له سه ر باری ده روونی تاکه کان و جفاته کان.
- ▶ خه ملاندن ئەنجام بده بۆ کیشه ئاسایشیه هه نووکه یی و چاوه پروانکراره کانی خه لکی لیقه و ماو و کارمه ندانی هاوکاری. له وانه ئەگه ری روبه رووبونه وه ی زیادبوونی ناکۆکیه کان یاخود دروستبوونی بارگه ژری له نیوان خه لکی لیقه و ماو و خه لکی -خانه خوئ- (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۹).
- ▶ خه ملاندنی زانیاریه کان له کاتی گونجای خو ی به شیوه یه کیش بیت که له به رده ستی ئازانسه کانی مرۆییدا بن (بروانه پتوه ری بنچینه یی ژماره ۲ له لاپه ره ۵۶ و خالی رینۆینی ژماره ۱۰).

نامژه سه ره که یه کان (به یه که وه له گه ل خاله کانی رینۆینیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ پپۆستییه خه ملینراوه کان به شیوه یه کی ئاشکرا به توانستی به ده نگه وه هاتنی خه لکی لیقه و ماو و ده و له ته که وه گری دراون.
- ▶ راپۆرتی خپرا و پر ورده کاری که کۆمه لیک تپروانین له خو ی ده گری ت، نوینه رایه تی سه رجه م خه لکه لیقه و ماوه که ده کات، له وانه ژماره یه ک له خه لکی بارناسک و کۆمه لگه ی ده رووبه ریان.
- ▶ راپۆرته کانی خه ملاندن ئەو داتا و زانیاریانه له خو ده گرن، که به لای که مییه وه له سه ر بنه مای ره گه ز و ته مه ن پۆلین کرابن.
- ▶ راپۆرته پر ورده کاریه کان زانیاری و شیکاری باره ناسکه کان، کۆنتیکست و توانسته کان له خو ده گرن.
- ▶ له دوا ی ئەوه ی شیوازه کانی خه ملاندن په سه ند ده کری ن و به به رفروانی پشتگیری لپیکری، ئەوسا به کار به پیندری ن.
- ▶ ده بن راپۆرتی به په له و راگوزه ریانه راپۆرتیکی دیکه ی قوول و پر ورده کاری به دوا دا بیت له سه ر ئەو خه لکه ی بۆ به ده نگه وه هاتن ده ستنیشاندراوه.

خاله کانی رینۆینی

- ۱- زانیاریه کانی پش قوناعی کاره ساته که: قهید و تۆماری زانیاریه کۆکاراوه کان بۆ خه ملاندنی به په له و سه ریپی زۆر گرنگن. هه میشه ریژه یه کی زۆری زانیاری له به رده سته له سه ر کۆنتیکسته که (سیاسی، کۆمه لایه تی، ئابووری، ئاسایشی، ناکۆکی و ژینگه ی سروشتی) و خه لکه که (وه که ره گه ز، ته مه ن، ته ندروستی، کلتور، باری ده روونی و په روهرده یی). سه رچاوه ی ئەم زانیاریانه ش وه زا ره ته په یوه نندیاره کان ده گریته وه (وه که وه زا ره تی ته ندروستی و ئامار) و ئەکادیمیایان یان ده زگا کانی لیکۆلینه وه، ریکخواه مه ده نییه کان و ئازانسه خو جیی و نیوده وه له تیه کانی مرۆی که به ر له قوناخی کاره ساته که ئاماده ییان هه بووه له شوینته که. ده ستپیشخه رییه کانی ئاماده کاری بۆ کاره ساته کان و هۆشداریی پشوه خته و ئەو په ره سه ندنانه ی له باره ی ئاماری هاوبه ش له رپی تۆره کانی ئینته رنیته وه هه ن، له گه ل پلانفۆرمه کانی ته له فۆنه ده ستیه کان (وه ک Ushaid) ئەمانه ش هه ندیک داتا به یسیان دروستکردووه.

۲- **خه مﻻندنه به راييه كان**، به زۆرى له سه عاته كانى به كه مى روودانى كاره ساته كه دا جيبه جى ده كرىن، ئەمانه ش ده كرى سەرتاپا پشت به و زانیاریانه بیهست که له خه لکی دیکه وه وه گیراون، له گەل ئەو داتایانهی که پیشوه خته له بهرده ستدا هه بوون. ئەمەش شتیکی بنه ره تیبه بۆ دەستنیشانکردنی پۆیستیه فریگازارییه كان، ده بۆ ده موده ستیش پیی جیبه جى بكرین و هه ول بدری دهسته بهر بكرین.

۳- **قۆناخه كانى خه مﻻندن:** خه مﻻندن پرۆسه یه نه وه ك رووداویكى سه ره به خوۆ. خه مﻻندنه به په له كانى به رایی، بناغه یه ك بۆ خه مﻻندنی پر ورده كاری دواتر داده نین و ئەنجامه كانى خه مﻻندنی پیشوو قوولتر ده كه نه وه (به لأم دووباره ی ناکه نه وه). ئەمەش ده بۆ به وریایی بكریت، چونكه ئەگەر له خه مﻻندنه كان ئەو شتانه ی كه پۆیستیان به پاراستنیکی هه ستیار هه یه، دووباره بینه وه، هه ره وك توندوتیژی له سه ر بنه مای ره گەز، ئەوا ده كرى ئەمه به زیان به سه ر تاكه كان و كۆمه لگه خو جیبه كاندا بشكینه وه.

۴- **پۆلینكردنی داناكان:** به ده گمه ن وایه هه ر له سه ره تاوه پۆلینكردنیكى وردی داتاكان بینه گوڤی، به لأم خودی پۆلینكردنه كه شتیکی هه ره گرنه ك بۆ دەستنیشانکردنی پیدوایستییه هه مه جوړه كان و مافه كانى مندال و گه ووران و هه موو ته مه نه كان. ده شب به زووترین كات پۆلینكردنیكى ورد ئەنجام بدری، ئەمەش به پینی ره گەز، ته مه نی مندالان، به م پینی خواره وه سفر- ۵- نیر/م، ۶- ۱۲ نیر/م، ۱۳- ۱۷ پاشان به گوڤی ۱۰ سالی ته مه ن وه كو ۵۰- ۵۹ نیر/م؛ ۶۰- ۶۹ نیر/م؛ ۷۰- ۷۹ نیر/م؛ سه رووی ۸۰ نیر/م. به پیچه وانه ی قۆناغی ئەو ته مه نانه ی په یوه ندییان به باری فسیؤلوجییه وه هه یه، كه له به ندی ته ندروستیدا هاتوه، چاره سه ری ئەم قۆناغی ته مه نانه په یوه سه ته به كۆمه لیک پرسى یاسایی، كۆمه لایه تی و رۆشنیرییه وه.

۵- **خه مﻻندن به نوینه رابه تی:** سه ره م پۆیستییه كانى خه لکی لئقه و ماوی كاره سات ده خه مﻻنن، پۆیستییه هه ولکی تاییه ت بۆ خه مﻻندنی ره وشى خه لکه كه له ناوچه دووره ده ست و عاسپان بدری. هه ر بۆ نمونه ئەو خه لکه ی له خپوه تگاكان ناژین، یان ئەوانه ی له شوینی جوگرافی دووره ده ست و عاسپان، یاخود له لای خانه واده ی دیکه میوان. هه مان شتیش بۆ ئەو كه سانه یه، كه به زه مه ت ده ستی كۆمه كى مرۆیان پیراده گا، زۆر جار ئەو جوړه كه سانه له وانه یه به سانایی توشی مه ترسی بینه وه. ئەو جوړه كه سانه ش وه ك ئەوانه ی كه مه ئەندام و په ككه وته ن، ئەوانه ی پیرن له گەل ئەوانه ی له مالن و ناتوانن بچنه ده ر، ئەو مندال و گه نچانه ی بۆ هه یه به زۆر بخزیدرینه ریزی سوپا و هیزی چه كدار، یاخود رووبه رووی توندوتیژی له سه ر بنه مای جینده ر بینه وه.

سه رچاوه ی زانیاریه به راييه كان وه كو چاودیری راسته وخوۆ، گروپی گفتوگۆ چر، لئكۆلینه وه كان به گوڤی ئەم، ئامار، گفتوگۆ له گەل چه ندی بكریت بازنه ی به رفراوانی كه سان و كۆمه له كان (هه ره وك ده سه لاته ئیوخوییه كان، سه ركرده ی گردبوونه وه كان له كوران و كچان، ژن و پیاوی به ته مه ن، كارمه ندانی بواری ته ندروستی، ماموستایانی بواری به رووه ده و فیکردن، بازارگان و ئازانسه مرۆیه كانی دیکه). له وانه شه بۆ هه ندیک كه س قسه كردن به راشكاوانه زه مه ت و جیگه ی مه ترسی یت ، بۆیه وا پۆیست ده كا هه ر بارێك له و جوړه به جیا و به ته نیا تاوتوی بكری، وابه اشتره ئەم بابه تانه له به رده م به ته مه نه كان باس بكرین تا له مه ترسییه كان دووربكه ونه وه، زۆر جاری واش هه یه، هه ر ئەو بابه تانه ده بۆ به جیا له گەل ژنان و كچان باس بكرین. هه رچی كارمه ندانی یارمه تیده رن، ئەوانه ی به شیوه یه كى رنكویك زانیاری له سه ر قوربانییه كانی پئیشلكردنی مافه كان و ده ستررپژییه كان كۆده كه نه وه، هه رده بۆ شاره زایی و توانای به رپۆه بردن و سیسته میكى رنكویكیان له به ره ستدا بن، تابوانن كۆمه كه كان به به شیوه یه كى گونجاو بگه یه نن. هه رچی له ناوچه جیناكوكه كانیشه، ده شی

زانباریه کان به خرابی رهفتاریان له گه لدا بکړی و به کار به پندرن، ئه مه ش کار پکی واده کا، خه لکه که توشی مه ترسی بڼ یان توانستی کاری ئازانسه که کهم بکاته وه. هه ر بویه نابی به یی قایل بوونی تاکه کان ئه و زانباریه نه ی لیبان وه رگراوه و ئه و زانباریه نه ی له باره ی ئه وانه وه کۆ کراوه ته وه رووبه رووی له گه ل ئازانسه مرۆبیه کانی دیکه و ریکخواه په یوه ندیداره کان به ش بکړی (پروانه بڼه ما ی پاراستن ژماره ۱ له لاپه ره ۳۲). ده سته بجه خه ملاندنیکې سه رجه م خه لکی لبقه وما ویش ئه سته مه رووبه رووی بویه پتویسته ره چاوی باری ئه و ناوچه و کۆمه له خه لکانه بکړی که له راپورتی خه ملاندنه که دا به روونی لایان لینه کراوه ته وه، ده بې له زیکترین ده رفه تیشدا ئازانسه که بۆ خه ملاندن و له خوگرتن بگه رتته وه سه ریان و فه رامۆشیان نه کا.

6- **خه ملاندنی باری ناسک:** ئه و مه ترسیانه ی رووبه رووی خه لک له کاتی لبقه وماندنا ده بڼه وه، به گویره ی تاک و کۆمه له کان ده گوږدریت. ده کرئ هه ندیکیان له ئه وانی دیکه بارو دوخه که یان ناسکتر بڼ، جا ئه مه ش چ به هوی هۆکاره خودیه کانی که سه که وه ک ته من (نه خاسمه ساواکان یان هه ره به ته مه نه کان) و نه خو شه کان (به تابه ت ئه وانه ی توشی فایروسی نه ما نی به رگه ی جه سته یی و ئایدز بوون). له گه ل ئه مه شدا هه ر به ته نه ا ئه و هۆکاره تاکیا نه ما یه ی زیاد بوونی هه ره شه و مه ترسی نین. ده کرئ مه زنده ی هۆکاره کۆمه لایه تی و کلتوروییه کانیش بکه ین که ده بڼه ما یه ی ئه وه ی بارو دوخی که سه کان ناسکتر و دژوارتر بکه ن، وه ک جیا کاری و په راویز خست (به تابه تیش زمی پتگه ی ژنان و کچان)؛ دا پرانی کۆمه لایه تی و تیکچوونی ژینگه، گوږانی که شو هه وا، هه ژاری، له ده ستدانی زه وپوزار، به دکاری له هوکمرانیدا، ره چه له ک، چینی کۆمه لایه تی و لایه نگر و هه واداریتی دینی و کۆمه لایه تی. له سه ر ئه و خه ملاندنه ورده کار و قووله ی له قوئاغی دواییدا ده کرئ، پتویسته هه موو ئه و مه ترسیه ئاینده ییانه ره چا بکړن و لایان ل بکړتته وه، ئه وانه ش هه ره وه گوږانی ره وتی مه ترسیه کان وه کو وپران بوونی ژینگه (داخورانی زه وی و که مبوونه وه ی دارستانه کان) و گوږانی بارو دوخی ئاو هه وا و جیو لوجیا (وه ک گه رده لولول، باو بوژان، لافا، وشکه سالی و دارمانی زه وی و به رزبوونه وه ی ئاستی رووی ئاوی ده ریاکان).

7- **کۆکردنه وه ی داتاگان و لیستی پشکین:** ئه مه ش هه موو ئه و خه ملاندنا نه ده گرتته وه که له باره ی جوله ی دانیش توهانه وه کراون، ده بې ئه و زانباریه نه لیبان بکۆلدرتته وه و چه ند جار پشکینیان بۆ بکړت، راستیه کانیا ن به سلیمتدرئ، تا بکړی بۆ هیتانه وه ی سه رچاوه کان ئاماژه به ژبده ره کانیا ن بدرئ، خو ئه گه ر هه ر له سه ره تا وه ئه و توانا و ده ره تانه نه بوو، خه ملاندنیکې گشتگیری وا بکړی، ئه وا ده بې با به خی زیاتر به په یوه ندی و په یوه سته ی له گه ل تاک به تاکی سیکته ره کانی دیکه و پاراستن و خه ملاندنه چروپه ره کان بدرئ. ئه وه ی شایانی باسکردنیه ش، ده بې هه ر له سه ره تا وه، تیبینی سه رچاوه ی داتاگان و ئاستی پۆلینکردیان بکړی، ریژه ی مردن و باری نه خو شی له تپوان مندالانی خوار ته مه نی پینج سالی به تومارکردن به لگه دار بکړن. زور ژبده ری لیستی خه ملاندنی به رده ست هه ن، که پشت به ستانداره مرۆبیه په سندرکراوه کان ده به ستن (پروانه لیستی سه رچاوه کان له پاشکوی به نده ته کنیکیه کان). لیستی ئه و سه رچاوانه هه ما هه نگی داتاگان و کارناسانی بۆ ئازانسه کانی دیکه مسوگه ر ده که ن، واده کات که هه موو بواره سه ره کیه کان تاقیکرتته وه و ریش له لایه ندرتتی ریکخواه یی و تاکه که سی ده گرن. ده شکرئ شپوازکی هاو به شی خه ملاندن له تپوان ئازانسه کان به ر له روودانی کاره سات و له ماوه ی به ده نکه وه هاتنیشدا بسازپندرئ. له هه موو بار پیکشدا ده بې ئه و خه ملاندنا نه ئامانج و رپه وه که یان دیاربڼ که له سه ری ده رپون، زانباریه کانیش ده بڼ بیلایه ن له سه ر کاریگه ری قهرانی خه لکه لبقه وما وه که بڼ. پتویسته زور له شپوازه کانی چو نایه تی و چه ندا یه تی له بار بۆ رپه وه ی خه ملاندنه که یان به کار به یتن، هه ره وه ده بې تیمیکې تیکه ل له

نێر و مێ و شارهزای گشتی و شارهزای تایبه تی پیکه پێنن، ئه وهش ده بێ ئه و که سانه بگرته وه که کارامهن له کوکرده وه ی ئه و داتا پانه ی له رووی جینه دریه وه هه ستیارن و شارهزان له شیوازه کانی په یوه ندی کردن له گه ل مندالاندا. ههروهها ده بێ له نێو ئه و تیمانه دا که سانی شارهزا به زمان (زمانه کان) و شوینه کان هه بن و به و لیهاتوو په یان بتوانن ره فتهاره کانیان نموونه یی بێ و له لایهن ژینگه ی کلتوری خه لکه که په سه ندرکراو بێ.

8- **خه ملاندنی توانسته کان:** کو مه لگه خو جینه کان توانستی به رگه گرتن و خو بووژاندنه وه یان تیدایه (سه یری پێوه ری بنه ره تی ژماره 1 له لاپه ره 03 بکه). میکانیزمی رووبه روو بوونه وه ی لێقه ومانه کانی زۆرن، دێژخایه ن و به سه وودن، به لام له وانه شه هه ندیک له وانه نه رینی (سلبی) بن، ده کرێ له مه ودا ی درپژخایه نیشدا لیکه وه ته ی زاینه خشیان لیکه ویتته وه، وه ک فرۆشتنی گه نجینه کان یاخود به کاربردنی ئه لکهول به چری. ده بێ خه ملاندنه کان ستراتیژه ئه رتیبیه کان دیاری بکه ن و په ره به خو راگری بده ن و ههروهها ئه و هوکارانه ش دیاری بکه ن که له پشت ستراتیژییه سلپیه کانه ون.

9- **خه ملاندنی رهوشی ئاسایش:** ده بێ باری ئاسایش و ئارامی خه لکی لێقه و ماوی ده ستی کاره سات و خه لکه خانه خو یکه ده ستنیشان بکرێ، ئه مه ش له پرێ خه ملاندنی به رای و هی دواتر مه یسه ره ده بێ، بو ئه وه ی مه ترسییه کان و پێشیلکاریه کان و هه ر شیوه یه کی زۆره ملی و بیه شکردنی خه لک له پێوستیه کانی ژیان و مافه سه ره تاییه کانیان به یان بکرێ (بروانه بنه ما ی پاراستن ژماره 3 له لاپه ره 36).

10- **بلاوکرده وه ی خه ملاندنه کان:** راپۆرته کانی خه ملاندن زانیاری گرانبه ها بو ئازانه سه مرو ییه کانی دیکه به رده ست ده خه ن، داتای بنچینه یی دروستده که ن و له لایه کی دیکه شه وه شه فایه تی بریاردانی به ده نگه وه هاته نه کان زیاد ده که ن. به ده ره له و جیاوازیانه ی له تێوان بریاری په که یه کی ئازانه سه کاندا هه به، ده بێ راپۆرته کانی خه ملاندنه کان روون و پوخت بن، کارمه نده کان بتوانن به هو یه وه گرنگایه تی کاره کانیان ده ستنیشان بکه ن، ده بێ راپۆرته کان باسی میتۆده کانیان بکه ن بو به ده ره خستنی راستگۆیه تیان، هه ر کاتیکیش پێوست بکا، رێگه ی ئه وه هه بێ شیکاریه کی به راوردکاریانه شی بو بکرێ.

پێوه ری بنه ره تی ژماره 4: نه خشه و به ده نگه وه هاته ن

به ده نگه وه هاته نی مرو ییه که، پێوستیه کانی خه لکی لێقه و ماوی ده ستی کاره سات که خه ملیندراوه، دا بین ده کا، له رووی ئه و مه ترسیانه ی رووبه روویان ده بێته وه و هیز و توانای ده ولت و خه لکی زاینلیکه وتوو له خو ده گری بو ئه وه ی به رگه بگرن و باره که تیه پرین و ببووژینه وه.

کرده سه ره کبیه کان (واباشتره له گه ل خاله کانی رینۆئیدیا بخویندرتته وه)

نه خشه کیشانی به رنامه که له سه ر خه ملاندنێکی بیلایه نی پێوستیه کان و کۆنتیکست و ئه و مه ترسیانه ی رووبه روویان ده بنه وه، ههروهها توانستی خه لکی زاینلیکه وتوو (بروانه پێوه ری بنه ره تی ژماره 3 له لاپه ره 36).

به رنامه که به شیوه یه ک دا بریژه ئه و پێوستیه یانه پرېکاته وه که نه تاندرتی یاخود زحمه ت بێ له لایهن ده ولت یان خه لکی لێقه و ماو دا بین بکرین (بروانه خالی رینۆئیدی ژماره 1).

- گرنگی بده بهو کارانه‌ی له پیشینه‌ن بو رزگارکردنی ژبانی خه‌لک و کار له‌سه‌ر دابینکردنی پیوستی هه‌نوکه‌یی رزگارکه‌ر و بنه‌رته‌ی ده‌کن و راسته‌وخو له دوای نه‌وه‌ی کاره‌ساته‌که ده‌قته‌می.
 - پۆلینکردنی داناکانی خه‌م‌لندن و به‌کاره‌ینانیا، شیکردنه‌وه‌ی نه‌و رپوشینه‌ی که کاره‌ساته‌که کاریه‌گره‌ی به‌سه‌ر که‌سه‌کان و جفاته‌کاندا هه‌بووه و دارشتنی نه‌خشه‌ی به‌رنامه‌که به‌وه‌ی پیوستیه‌کانیا دابین بکات.
 - نه‌خشه‌ی دارشتنی به‌ده‌نگه‌وه‌هاته‌که به‌شپوه‌یه‌ک خه‌لکی بارناسک بتوانی ده‌ستیا به‌کومه‌که مروییه‌که و خزمه‌تگوزاری پاراستن رابگا. (پروانه‌ی خالی تیبینی ژماره ۲).
 - وابکه‌ی دیزاین و شیوازی پرۆگرامه‌که پشتگیری هه‌موو لایه‌نه‌کانی شکومه‌ندی که‌س و کومه‌لکه‌ی زیانلیکه‌وتووه‌کان بکات (پروانه‌ی پیوه‌ری بنه‌رته‌ی ژماره ۱ له لاپه‌ره ۵۳ و خالی رینوینی ژماره ۳).
 - شیکردنه‌وه‌ی سه‌رجه‌م نه‌و هوکاره‌ی تابه‌تیانه‌ی که باری ناسکی خه‌لکی لئقه‌وماو زیاتر ده‌کن، دارشتنی نه‌خشه‌ی به‌رنامه‌که به‌شپوه‌یه‌ک نه‌و باری ناسکیه‌ی به‌ره‌به‌ره سووک بکا و هه‌لیبگری (پروانه‌ی پیوه‌ری بنه‌رته‌ی ژماره ۳ له لاپه‌ره ۵۹ و خالی رینوینی ژماره ۴). و بنه‌مای پاراستن ژماره ۱ لاپه‌ره ۳۲).
 - دارشتنی نه‌خشه‌ی به‌رنامه‌که به‌شپوه‌یه‌ک که مه‌ترسیه‌ی هه‌نوکه‌یه‌کانی سه‌ر خه‌لکه‌که که‌م بکاته‌وه، نه‌و مه‌ترسیانه‌ی که دنه‌ی نا‌کۆکیه‌کان ده‌ده‌ن یا باریکی بپتمانه‌یی و ب‌ئاسایشی ده‌هیننه‌کایه‌وه، به‌شپوه‌یه‌ک به‌دکاری و پیشیکاریه‌کانی تیدا په‌ره‌بستین (پروانه‌ی خالی رینوینی ژماره ۵ و بنه‌مای پاراستن ژماره ۱ له لاپه‌ره ۳۲).
 - به‌ره‌به‌ره داخستنی نه‌و که‌لین و بو‌شایه‌ی که‌وتۆته‌ نیوان بارودۆخی بژپوی نه‌وه‌ی که له راپۆرت‌ه‌کاندا خه‌ملیندراوه و لایه‌نی هه‌ره که‌می پیوه‌ره‌کانی سفیر، نه‌مه‌ش به‌گه‌یشتن به‌ئامازه‌کانی سفیر یا تپه‌راندنیا (پروانه‌ی خالی رینوینی ژماره ۶).
 - نه‌خشه‌ی به‌رنامه‌که‌لیک که پشتگیری باری بووژانه‌وه بکا و مه‌ترسیه‌کان که‌م بکاته‌وه، هیز و توانای خه‌لکه‌که بو رووبه‌روو بوونه‌وه و به‌رگه‌رتنی شوینه‌واری مه‌ترسیه‌کانی ئاینده به‌هیزتر بکا یا که‌میا بکا و شوینه‌واره‌که نه‌هیل و سنووریا بۆ دابن، یاخود به‌باشترین شیوه رووبه‌روویان بیته‌وه (پروانه‌ی خالی رینوینی ژماره ۷).
 - به‌رده‌وام به‌رنامه‌که بگونجینی بۆ نه‌وه‌ی به‌واقیعی و له‌باری مینینه‌وه (پروانه‌ی پیوه‌ری بنه‌رته‌ی ژماره ۵ له لاپه‌ره ۵۵).
 - به‌گه‌رخستنی بووژاندنه‌وه‌ی درپژخایه‌ن، نه‌مه‌ش له‌رپی دانان و ئالوگۆرکردنی ستراتیژی ده‌رچوون له‌باره‌ی کاره‌ساته‌ره‌که له‌گه‌ل خه‌لکی لئقه‌وماو له‌قوناغه‌ی به‌رایبه‌کانی جیه‌جیکردنی به‌رنامه‌که‌دا.
- ئامازه‌ی سه‌ره‌کیه‌کان** (وا‌باشته‌ له‌گه‌ل‌خاله‌کانی رینوینیدا بخویندرینه‌وه)
- دیزاینی به‌رنامه‌که پشت ده‌بستیت به‌شروقه‌کردنی پیداو‌یستیه‌کان و نه‌و مه‌ترسیه‌ی تابه‌تیانه‌ی رووبه‌رووی کومه‌له‌هه‌مه‌جو‌ره‌کانی دانیش‌توان ده‌بنه‌وه.
 - دارشتنی به‌رنامه‌کان به‌شپوه‌یه‌ک، چاره‌سه‌ری نه‌و که‌لین و بو‌شایه‌ی نیوان پیوستیه‌کانی خه‌لکه‌که بکا له‌لایه‌ک و له‌لایه‌کی دیکه‌شه‌وه لایه‌له‌توانستی خو‌یا و ده‌وله‌ته‌که‌یا بۆ هه‌مان مه‌به‌ست بداته‌وه.
 - پیداو‌چوونه‌وه‌ی نه‌خشه‌ی به‌رنامه‌کان بۆ نه‌وه‌ی له‌گه‌ل‌گۆرانکاریه‌کاندا به‌پینی باری گشتی و مه‌ترسیه‌کان و پیداو‌یستی خه‌لکه‌که بگونج.

د ارشتنی به زمانه کان به شیوه یه ک ریکارگه لیک له خو بگری، تا بارناسکی خه لکه له به رامبه ر مه ترسیه کانی داهاتوو کهم بکاته وه، هیزی به رگری و توانستیان بو رووبه رووونه وه زیاد بکا.

خاله کانی رینوینی:

۱- پشنگیری توانسته هه نوکه بیه کان: ئەمەش له وه دا به رجسته ده بی که روئی سه ره کی ده ولت و به پرپساریتی نه وه یه، له کاتی گونجاو و پیوستدا به هانای خه لکه لیقه وه ماوه که بچن و خه لکه زیانلیکه وتوو که بپاریزی (بروانه برگی ژماره ۲ له په یماننامه ی مرویی له لاپه ره....)، له کاتی کدا خه لکه لیقه وه ماوه که یان ده ولت ته که یان توانای پیوستیان بو کاری فریا که وتن و به ده نگه وه هاتن نه بی (به تالیبه تش نه و بارودوخانه ی پیوستیان به به هاوارچوونی ده موده ست هه یه) نه وا ده کری نازانه کان بینه پیش و خزمه تگوزاریه کان پیشکه ش بکن، هه روها ده کری هه مان شتیش بکن، نه گه ر هاتوو ده ولت و ده سه لاتداره زال له کان جیا کاریان له تیوان چین و تویزی خه لک و ناوچه زیان لیکه وتوو که کاندای کرد. له هه موو باریکدا قه باره ی به ده نگه وه هاتنی مروییانه و شیوه که ی رینوینی له توانستی ده ولت و نیازه کانی له به رامبه ر هه موو خه لکه لیقه وه ماوه که وه رده گرن.

۲- توانسی ده ستگه بشتن به کومه ک: یارمه تیه که بو هه موو نه وانیه که پیوستیان پی هه یه بی هیچ جیا کاریک (بروانه بنه مای پاراست ژماره ۲ له لاپه ره....)، به گوپره ی زانیاریه کان و خه ملاندنیان، خه لکی نیازمه ند باشر و زووتر ده ستیان به کومه که کان راده گا، هه روها هه ر به پی زانیاریه کان، به زمانه کان نه خشه ی خویمان به شیوه یه ک داده ریژن که له گه ل باری پیوستیه کان بگونج و کلتوو و سه لامه تیشیان له به رچاو بگری (هه ر بو نمونه، ریزی تابه تی پیره کان و نه و ژانه ی له گه ل مندالکانیان بو وه رگرتنی خوړاک دینه پیشه وه). ئەمەش به به شداری ژان و پیاوان و کچان و کوپان و له هه موو ته مه تیکدا به گوپتر ده بی، هه روها نه و به شداری بونه کاریک ده کا سوودی به کاره یبانی پیوه ره کان و ناراسته و نه خشه ی به زمانه ی کومه ک باشر و ریکتر بی، به شیوه یه کی به رفروانیش رابگه یه ندری، تا هه موو خه لکه خو جیه که ل تیبگا، به شیوه یه کی ده وری ریکوینکیش، چاودیری دوخه که بگری. باقی ریکاره کانی دیکه له ئاسانکاری بو به ده ستگه بشتنی کومه ک له رپی نه خشه یه کی ناراسته کراو، ده ستیشان کردنی شوینه گشتیه کان له ناوچه نارامه کان و هتد.... له به شه ته کنیکیه کانی دیکه داریژراون.

۳- پشتراست کردنه وه ی بنه مای ژبان به شکومه ندی که مسوگه رییکه بو به ده ستگه بشتنی کومه که کان، بو نه وه ی ئاسایش دابین بگری و ریژ له مافه کانی مروف بگری (بروانه په یماننامه ی مرویی لاپه ره ۱۹). به هه مان شیوه ش، نه و شیوازه ی که به زمانه ی به ده نگه وه هاتنی مروییانه ی پی جیه جن ده کری، کاریگه ری زوری به سه ر شکومه ندی و خوشگوزهرانی خه لکی لیقه وه ماوی ده ستی کاره ساته وه هه یه. نه و شیوازه له پرۆگرام که ریزی به ها جه وه ره بیه کانی هه موو تاکیک ده گری، پشنگیری ناسنامه ی دینی و کلتووری ده کا، ده ستگری بی خو یارمه تیدانی به کومه ل ده کا، هانی توپه نه رنیه کانی هاوکاری کومه لایه تی ده دا، هه موو نه مانه بو خوشگوزهرانی ده روونی کومه لایه تیه ان و توخمیکی بنه ره تین بو مافی خه لکی تا به شکومه ندیه وه بژی.

۴- باری گشتی و لایه نی ناسکی و دژواریتی: نه گه ری کاریگه ری خه لکه که به کاره سات و لیقه وه مان به گوپره ی هوکاره کومه لایه تی، سیاسی، کلتووری، ئابووری، ناوکویه کان و ژینگه ی سروشتیه وه زیاد و کهم ده کا، هه روها هه ر له وه مه وایه شه وه له وانیه که ساتیک که بارودوخیان ناسک بی، بینه تیه پیشه وه (بروانه بنه مای بنه رته ی ژماره ۳ له لاپه ره ۵۸). له وانیه شه نه و خه لکی بارودوخه که یان ناسکه، له یه ک کاتدا رووبه رووی زور هوکار بینه وه (هه ر بو نمونه نه و ته مه ندارانه ی که سه ر به چین و

توێژێكى ئېتنىكى په راوێزخراون). ده بى شىكارى به كى ئه و كارلېكه بكرېت كه ده كه وېته نېوان هۆكاره كه سى و ژىنگه به به كان و مه ترسى به كان زيات ده كات. هه ره وها پېوسيه ته چه ند به زمانه به ك دابري ژرېت بۆ چاره سه ركردنى ئه و مه ترسى به و سووك كردنى باره كه يان، هه ره وها ده بى پېوسيه ته كانى خه لكى بار ناسك له به زمانه دابندرى.

5- هه ستيارى ناوكى: ده كرى پېشكه شكردنى كۆمه كه مرۆبه كان شوېنه وارېكى نه رېبانه يان لېكه وه وېته وه، ئه و يارمه تى به له هه ندى كه لوپه لى گرانبه ها پېنكه اتوه، له وان هيه چه وساندنه وه و زه وت كردن زياد بكات. ئه مه ش بارېك دېتته پېشه وه، كه كېبه ركى له سه ر به ده سه گه يشتنى كۆمه كه كان دروست بى، يان به خه راپى به كار به ندىرئى ياخود بدزرى، هه لبه ته برسېر كرنىش چه كېكه له شه ردا (هه ر بۆ نمونه به ته نقه ست چۆلكردنى ناوچه كه له خه لكى خۆجى، راگوازتنى به زۆره ملت). له وان هيه كۆمه كه كان به شيوه به كى به رفراوان كارى گه رى نه رىيان به سه ر خه لكه كه وه هه بى، په يوه ندى هېزى نابه رابه ر له نېوان چىن و توێژه كان له وان هه ژن و پياوان به هېز بكا، به لام له رى نه خشه كيشان و خه ملاندنى ورد، ده كرى ئه گه رى ئه وه ي كه پېنگه ياندنى كۆمه ك دنه ي ناكۆكبه كان بدا و ئاگرى شه ر و ناكۆكبه كان خۆش بكات، كه مېكاته وه (ئه وه بارى كارساتى سروشتىش ده گرېته وه)، ئىدى پېوسيه ته له نه خشه دانانى به زمانه كاندا دابه شكردنى كۆمه كه كان به شيوه به كى دادپه روه رانه بى، هه موو ئه وان هيه پېوسىيان پى هيه، به بى جىاكارى و لايه نگرى بگرېته وه. رېزگرتنى نه پى زانيارى كه سايه تى تاك ده سه به رى پاراستنى ژيان و كه رامه تى خه لكه كه ده كا، بۆ نمونه ناوانتۆره نان له و كه سانه ي، كه نه خۆشى فايرۆسى HIV يان هيه له گه ل ئه وان هيه تووشى ئايدى بوونه، بارودۆخه كه خراپتر ده كا. پېوسيه ژيانى ئه و كه سانه ي له ده ست پېشپلكرده كانى مافه كانىيان رزگار بوونه، به رازىرئى و كۆمه كانىشان به نه پى پېنگه به ندى (بروانه پېوه رى بنه رته ژماره 3 له لاپه ره 09)

6- به دېه پىنانى لايه نى هه ره كه مى ستاندارده كانى سفېر: ئه و كاته ي پېوسيه بۆ به دېه پىنانى لايه نى هه ره كه مى ستاندارده كانى سفېر به نده به كۆنئىكسه ته كه وه: كارى گه ره به سه رچاوه كان و چۆنه تى گه ياندن و ناارامى و ئاستى بژىوى ناوچه كه به ر له روودانى كارسات. له وان هه شه هه ندى بارگرزى دروست بېت ئه گه ر خه لكى لېقه وماو بگه نه ستانداردېك به رزتر بېت له وه ي له لاي دانىشتوانى خانه خوئى و خه لك به شيوه به كى گشتى هيه، يان ته نانه ت بېنه هۆى بارگرانى زياتر بۆيان. كۆمه لېك سترائىز په ره پېده كه سنور بۆ ئه م جىاوازى و مه ترسى به دابنئى، هه ر بۆ نمونه، چاك كردنى هه ر شوېنه وارېكى نه رىنى له سه ر ژىنگه ي سروشتى و بارى ئابوورى له كاتى به ده نكه وه هاتنى مرۆبانه، هه ره وها ده بى پشترى باشتر كردنى بارودۆخى بژىوى خه لكى خانه خوئى بكرى. هه ر بۆيه پېوسيه بازنه ي كۆمه ك و به ده نكه وه هاتنى مرۆبانه به پى پېوسيه، خه لكى خانه خوئىش بگرېته وه.

7- بووژاندنه وه ي به رايى و سنور دانان بۆ مه ترسى به كان: ئه و رېكارانه ي به زووترىن كات بۆ پشترى توانسته خۆجى به كان ده گرېته به ر، كار كردن له گه ل ده رامه ته خۆجى به كان و خزمه تگوزارى به كانى بووژانه وه، هۆشيار كردنه وه و بازا ر و رېگاي بژىوى په يدا كردن، هه موو ئه مانه بووژانه وه ي به رايى و پېشوه خته به هېز ده كن و هېزى خه لك له به رپۆه بردنى مه ترسى به كانى دوا به دواى كۆتايى هاتنى كۆمه كه ده ره كبه يه كان (بروانه پېوه رى بنه رته ژماره 1 له لاپه ره 03) راسته رت ده كا. به لاي كه مېشه وه، نابى به ده نكه وه هاتنى مرۆبانه زيان به چۆنئى ژيانى نه وه كانى داها توه بگه به نئى. ناشى نه خواز راوانه مه ترسى به كانى سه ر ئاينده زياد بكا (هه ر بۆ نمونه نابى برېنه وه ي دارستان، به كار هپىنانى سامانه سروشتى به كان به جو رىك بى سامانه كه له بن بى). هه ر كاتئىكيش بارودۆخه كه له روانگه ي مه ترسى به راسته وخۆكانى سه ر ژيان هپور بووه وه، ده بى شىكارى بى باش بۆ هه موو مه ترسى به هه نو كه به كان و ئه گه ره (زۆر و زه وه نده كانى) له داها تودا بكرى (وه ك ئه و مه ترسى به يان به هۆى گۆرانى كه شوه واوه

پهیدا ده بن). ههروهه ده بی نه خشه کان به شیوهه یک بن سنوور بو مه ترسیهه کانی ئابنده دابتن. هه ره بو موهه، ده بی له کاتی کرده یه ده ننگه وه هاتندا، ده رفهت بو سنووردانان و بینا کرده وهی کومه لنگه یه کی پر ئاسایش و ئارامتر بو مه ترسیهه کان بقوژرته وه. موهه یه ئه مه ش، دروست کردنی باله خانه ی وا که به رگه ی بوومه له رزه و بابوژان بگری، پاراستنی خاکی شیدار که گه رده لوول هه لده مژی. پشتگرته ی پیشخستنی ئه و سیاست و ده ستیشخه ریه به کومه لانه ی له بواری هوشداری پیشوه خت و خوئاماده کردن بو کاره ساته کان دینه پیشه وه.

پتوهری بنه ره تی ژماره 5: ئاستی کارکردن، شه فافییه ت و فیربوون

به رده وام ئاستی کارکردن و کاری ئاژانسه مروییه کان و ده ستگه یشتیان به خه لکی کومه کخواز ده پشتگری، پرۆژه کانیشیان له بهر روشنای ئاستی کارکردنیاں ده قه بلیندری.

کرده سه ره کییه کان (واباشته له گه ل خاله کانی رینوئیدا بخوئندرینه وه)

- ▶ میکانیزمی ئاراسته کاری ئاسان و بشکدار له کاتی پیویست بدوژرته وه بو ئه وه ی چاودیری هه ره پیشوه چووئیک بو به دیه پئانی هه موو پتوهره پیویستییه کانی سفیر و بنه ما راگه یه ندراره ی به رنامه که ی و ده رچه و چالاکیه کانی بگری (بروانه خالی رینوئینی ژماره 1).
- ▶ دانانی میکانیزی سه ره کی بو چاودیری ئاستی گشتی کارکردنی ئاژانسه که به وه ی به یو به رایه تی و سیسته می چاودیری چوئایه تیه که شه ی بگریته وه (بروانه خالی رینوئینی ژماره 2).
- ▶ چاودیری کردنی ئه نجامه کان، هه ولبدیری له به راییه وه کاریگه رییان له سه ره پهیدا بگری، که ئه مه ش په یوه ندی به باری به ده ننگه وه هاتنی مروی بو خه لکی لئقه ووماو و دانیشته وان به شیوه یه کی گشتیه وه هه یه (بروانه خالی رینوئینی ژماره 3).
- ▶ دانانی میکانیزی سیسته ماتیک بو ئه وه ی ستراتیژی به رنامه کان له گه ل پاشخانی چاودیری داتاگان، پیداوستییه گوژراوه کان و کوئنتیکسته په ره سه ندووه کاندای بگوئجیتیت (بروانه خالی رینوئینی ژماره 4).
- ▶ به شیوه یه کی ده وری پراکتیزی پرۆسه ی پیداچووونه وه و فیربوون بگریت به درێژایی ماوه ی جیه جیکردنی به ده ننگه وه هاتنی مرویانه.
- ▶ هه لسه نگانندیکی کوئای یاخود هه ره شیوه یه کی پیداچووونه وه ی بابه تیانه بو فیربوون بگری، ئه مه ش به ئامازه کردن بو ئامانجه کان و بنه ما راگه یه نراوه کان، ئامازه بو لایه نی هه ره که می بنه ما په سه ندراره کان بگری (بروانه خالی رینوئینی ژماره 5).
- ▶ به شداریکردن له ده ستیشخه ریه هاوه شه کان یان ئه وانه ی له تیوان ئاژانسه کاندای ده کرین، یان هه ره جوژه ده ستیشخه ریه کی هه ره وه زیانه ئه وه ندی بگریت.
- ▶ ئالوگوژگردنی ئه نجامی چاودیری سه ره کی و ئه نجامی خه ملاندن و هه لسه نگانندی کرده وه کانی فیربوونی سه ره کی له کاتی پیوستیدا له گه ل خه لکه لئقه ووماوه که و ده سه لاته په یوه نیداره کان و گرووپه هه ماهه ننگه کان، ئه مه ش به شیوه یه کی بگری که کاتبه ندی گوئجاو له به رچاو بگری (بروانه خالی رینوئینی ژماره 6).



ئاماژه سه ره كیبه كان (واباشته له گه ل خاله كانى رینۆینیدا بوخویندریتنه وه)

- گونجاندنى به نامه كان به گویره ی زانیارییه كانى چاودیریکردن و فیربوون.
- سهراوه كانى چاودیریکردن و هه لسه نگاندن، بیرورای زور له وه كه سانه بگریته وه كه نوینه رایه تی ئه و توژانه ده كه ن كه به ده نكه وه هاتنى مرۆبیا نه ده یان گریته وه، ههروه ها له گه ل جقاته خوچیه كه، ئه گه ر هاتوو جیاواز بوو له وه كه سانه ی به ده نكه وه هاتنه كه ده یانگریته وه.
- زانیاری ورد و نوئى، زانیاری غهیره نهینى له سه ر په ره سه ندنه كان، له گه ل ئه و كه سانه ی كه خودى به ده نكه وه هاتنى مرۆبى ده یانگریته وه، ئالوگۆر بكرئى، ههروه ها له گه ل لایه نه په یوه ندیاره كانى تریشدا چ ده سه لاتداری خوچییى بن یاخود ئازانسه مرۆبیه كانى دیکه.
- به به رده وامى چاودیری ئاستى کارکردن بكرئى، له سه ر بنه ماى پتوه ره بنه رته بیه كانى سفیر و لانی كه مى ستاندارده ته كنیکییه په یوه ندیاره كان (له گه ل پتوه ره كانى په یوه ندیار ئه و سا چ جیهانى بن یان له لایه ن ئازانسه كانه وه ده رچوو بن). ههروه ها ئه نجامه سه ره كیبه كانیش له گه ل خه لکی په یوه ندیار ئالوگۆر ده كرتئى (بروانه خالی رینۆینى ژماره 6).
- ئازانسه كان به به رده وامى به كاری هه لسه نگاندىكى بابه تیا نه یان پیندا چوونه وه ی فیربوون هه لده ستن بو به ده نكه وه هاتنىكى مرۆبى سه ره كى، ئه مه ش به گویره ی پتوه ره دانپیندانراوه كانى بواری ریکارى هه لسه نگاندن (بروانه خالی رینۆینى ژماره 6).

خاله كانى رینۆینى

1- كرده ی چاودیریکردن به شیوه یه ك بئى كه به راوردكاری له تیان نیه ته كان و ئامانجه به دیهاتووه كان بكرئى. ئه و پیشكه وتته ی به دیهاتووه له چا و ئامانجه ره وا و ئاماژه كان و کاریگه رى به سه ر بارناسكى و ریزه وه كه پيدا هه لسه نگیندرى. زانیارییه كانى چاودیریش بو هه موارکردنه وه ی پرۆژه كه، بو لیکۆلینه وه و دلنابوون له پتوه ره به ئامانج گرتووه كان، ههروه ها بو ئه وه ش به كارد هیندریت، ئاخۆ هه ر به راستى یارمه تیه كه گه یشتۆته ده ستى خه لکی نیازمه ند. ههروه ها بارى چاودیریه كه وا له بریاربه ده سه تته كان ده كا، به پیر بانگه وازى جقاته جوچیه كان و كاردانه وه كانى بچن و كیشه و ئاماژه كانى هه لسه نگیئن.

ههروه ها ده رفه تیکیش بو ئازانسه كان دینیتته پیش به دواى زانیارییدا بگه رپن و كو بان بگه نه وه. چاودیریه كى كارا شیوازی گونجاو بو به نامه كان و ئه و كوئنتیکسته تابه تیه ی پیندا ده روات، هه لده بژیریت، ههروه ها كاریكى واش ده كا، كه به پینى پیویست كو كه ره وه یه كى داتاكانى چۆنايه تی و چه نایه تی بن و پاریزگاریش له تومار و قه یده كان بكا. هه رچه ند كرا نه وه و شه فافیه ت له تپو دووتویى چاودیریدا هه ب، ئه وه نده كرده ی به پیره وه هاتن و به ده نكه وه هاتنى خه لکی لبقه وماو به رفراوان ده بن. وپرای ئه وه ش ئه و چاودیریه ی خه لکه كه خو ی پینى هه لده ستن، شیوه شه فافیه ت و چۆنايه تی و خو به خاوه نزانینى خه لکه كه بو زانیارییه كان پشت ئه ستورتر ده كا. به رچاوپروونى له به رى مه به ستى به كاره بئینى داتاكان له لایه ن به كاره ره كانى، له لای خو یه وه كاریكى وا ده كا، كه ئاخۆ ده بن كامه داتا و زانیاری كو بگریته وه و چۆنیش بخریته روو. پیویسته خسته نپرووو داتاكان كورت و پوخت بن، كارئاسانى بو كاردانه وه و بریاردارشتن بكا.

۲- ناستی کارکردنی نازانسه کان ههر بهو دهستکهوتانهی که له پړی بهرنامه کې به دپه پان، کورت ناکریته وه، به لکو به گشتی نه رکی نازانسه که و باری پشکهوتنی په یوه سته بهو په یوه نندینیانیه له گه ل نازانسه کانی دیکه دا هیه تی، به پابه ندیوون به کارکردنی باش له بوارې مړوی، به ریسا و بنه ماکان و کارایی و کاریگه ری سیستمه کارگپریه کې. ده کرئ شپوازی دلنیا یی جوړی له شپوهی (Groupe URD's Quality Compass) بو دلنیا بوونه وه له ناستی گشتی کارکردنی نازانسه کان به کار به پزیت.

۳- کاریگه ری چاودپړی: هه لسه نگانندی کاریگه ری چاودپړی (هه موو کاریگه ریبه کان له مهو دای کورخایه و درپزخایه ندا، گهر نه ری بن یان نه ری، به مه به ست بن یا خود بئ مه به ست) بو به دهنگه وه هاتنی مړوی گرنه و قاییلی به ده ست گه یشتنیشن. هه لسه نگانندی کاریگه ری (impact assessment) بواریکی نوئی گرنه، چونکه به شداری مړوی دیاریکراو ده به ستیته وه بهو گورانکاریانیه ی به سهر کومه لگه کانددا دین و ههروه ها کونتیکتسته کانیانیه وه، که نالوز و تیکچرژاون. ناخر خه لکی لیقه و ماو له پیشتین که سن تا حوکم له سهر نهو گورانکاریانیه ی دپته سهر رهوتی ژیانان بدن، ههر بوپه شه نه نجام و هه لسه نگانندی کاریگه ریبه که ده بی باری سهرنج و کومینته کانی خه لکه که له خو بگری، به شپوهیه کی کراوه و به پیی ناراسته یه کی به شداریکته رانه، گوئیان لپگیری.

۴- پاراستنی باری گونجان: پیویسته چاودپړیکردن به شپوهیه کی دوری بئ بو نه وه ی له وه دلنیا بکریته وه که به رده و امیتی بهرنامه که بو خه لکه لیقه و ماوه که گونجوه. به پیی پیویستیش ده بی نهو دهره نجامانیه ی له کرده ی چاودپړیبه ده که ونه وه، بینه مایه ی گورانکاری و هه موارکرنه وه ی پروگرامه که.

۵- ریگانانی پشکینی ناستی کارکردن: لپره دا چه ندین ناراسته ی گونجوا ی هه مه جوړ هه ن بو نه وه ی له گه ل مه به سته هه مه جوړه کانی ناستی کارکردن و فیرکردن و به دهنگه وه هاتن بگونجئ. ده شکرئ کومه له شپوازیکی جوړاوجوړیش که چاودپړی و هه لسه نگانندن، هه لسه نگانندی به شداریکته رانه ی کاریگه ریبه کان، راهپنانی گوپگرتن، نامرازه کانی دلنیا یی جوړی، سهرچاوه کان، وانه به که لکه وه رگیراوه کان و به خوداچوونه وه و فیربوونی ناوخیی به کابپندرن. به زوړیش وایه، هه لسه نگانندی بهرنامه کان ده که وپته کونابی قوناغی به دهنگه وه چوون، له دوا ی نه وه ش راسپارده سهراره ت به گورانکاریبه پیویستیبه کانی سیاسه ته ریکخه ره کان و بهرنامه ی ناینده یی، دهره دچن. ده شکرئ کاری چاودپړی و هه لسه نگانندن "له کاتی روودانی رووداوه که دا" له ری کرده ی به دهنگه وه چوونه وه بکرئ، نه مه ش ده پپته هو ی نه وه ی گورانکاری ده سته جئ له ره فتهاره کانددا بکرئ. زور جارانش نهو کرده ی هه لسه نگانندن له ری هه لسه نگاننره دهره کیبه سهر به خوکان دهره کرئ، به لام خو ده شکرئ فه رمانبهره ناوخییبه کانی به شداری کرده ی هه لسه نگانندی بهرنامه که بکن، نه گهر ناراسته یه کی بابه تیانه بگرنه بهر، نه مه ش ههر ده بی نهو فه رمانبهرانه ی نازانسه که بکریته وه که به خویان له کرده ی به دهنگه وه هاتن به شدار نه بوونه. هه لسه نگانندی مړوی هه شته وانه یه که که به ناوی پیوه رده کانی داک (DAK لیژنه ی هاوکاری په ره پیدان) ه، که له مانیه ی خواره وه پیکهاتوه: په یوه نندیاری؛ له باربوون (گونجاو بوون)؛ به یه که وه گریدان؛ ناوپیته بوون؛ له خوگرتن؛ کارامه ی؛ کارایی و کاریگه ریبه.

۶- ناستی کارکردن له سهر بنه مای هه موو سپکته ره کان: گوړینه وه ی زاناریبه کان سهراره ت بهو پشکهوتنه ی به ده ست هاتوون، له لای ههر نازانسیک له رووی به دپه پاننی لایه نی ههره که می پیوه رده کانی پروژه که ی "سفر" له گه ل گروه هاوکاره کان، پشتگیری ته لواوی کرده ی به دهنگه وه هاتن

ده کا، سه رچاوه په کی بایه خداریش بۆ داتا کانی کار و ئاستی کاره که له سه ر ئاستی سیکنه ره کان په یدا ده کا.

پتۆه ری بنه ره تی ژماره ٦: ئاستی کارکردنی کارمه ندانی کۆمه ک

ئاژانسه مرۆبیه کان کارگێڕتیکی گونجاو، سه ره په رشتیاری و پشتگیری ده روونی دابین ده که نه کا و له کارمه نده کانی بواری کۆمه ککردن بکا زانیاری، کارامه بی، ره فتار و هه لسه وکه و تیک به گوێره ی نه خسه که به ده سه ته پهن بۆ ئه وه ی به پیر خه لکی لێقه و ماوه بچن و کاره کانیان به شیوه یه ک رایبی بکه ن، که پارێزگاری له مرۆبې و شکۆمه ندی خه لکه که بکه ن.

کرده سه ره کیه کان (وا با شته ئه مانه له گه ل خاله کانی رینۆئیدا بخویندرتیه وه)

- د ره فه تی راهینانی رابه رایه تی بۆ به رپۆه به ره کان فه راهه م بکری و وایان لیکری ئاگیان له سیاسه ت و ده راهه ته سه ره کیه کان بۆ تا به رپۆه به ریکی کارایان لیده رچۆ (پروانه خالی رینۆئینی ژماره ١)
- ریکاریکی پاک و شه فاف بۆ دامه زراندن بگرته به ر، بۆ ئه وه ی زۆرتین که سانی شیوا بۆ کاره که کیش بکه ن (پروانه خالی رینۆئینی ژماره ٢).
- له دامه زراندنی فه رمانه به ره کان، جیاوازییه کان له به رچاوه بگری به وه ی هاوسه نگی له ئیوان ژنان و پیوان، کۆمه له ره گه زییه کان و ته مه نه کان و پاشخانی کۆمه لایه تی له به رچاوه بن بۆ ئه وه ی تیمیک پیک به یندرئ که له پرووی کلتور و رپه وه ی خویدا هه مه جوړی گونجاو بۆ.
- کارمه ندانی بواری کۆمه ک (له فه رمانه به ر و خو به خش و راوێژکاره شاره زاکان له سه ر ئاستی نیشتمانی و ئیوده وه له تی) له کاتی له باردا رینۆئینیان پێشکه ش بکری و زانیاری کورتیان پیدری و راپۆرتی روون و وه سفی کاریان پێشکه ش بکری بۆ ئه وه ی بتوانن له به رپرسیاریتی و ئامانجی کاره که و به های ریکخراوی و سیاسه ته کان و ئاراسته ی خوچی سه ره کی تیبگه ن.
- پینمایی ئاسایی و رینمایی سه بهاری به چۆلکردن، سیاسه تی ته ندروستی، سیاسه تی بواری ئارامی و سه لامه تی دابریژری و کارمه ندانی بواری کۆمه ک له م هه موو پێشهانانه ئاگادار بکری نه وه، ئه مه شه به ره له وه ی له ئیو ئاژانسه که دا ده ست به کار بن.
- ئو مسۆگه رییه به کارمه ندانی بواری کۆمه ک بدرئ که بیمه ی ته ندروستی و پشتگیری ده روونی و کۆمه لایه تی ده یانگریته وه.
- دانانی ریسانامه به ک بۆ ره فتارکردنی کارمه ندانی بواری کۆمه ک که خه لکی زیانلیکه و ته ووی کاره سات چه وسانده وه ی سیکی، گه نده لی و به دقۆسته نه وه و شیوه کانی دیکه ی پێشکاریه کانی سه ره مافه کانی مرۆف پارێزری. ئه م ریسایانه شه له گه ل خه لکی لێقه و ماوه ی ده ستی کاره ساته کان هاوبه شی پیکری (پروانه خالی رینۆئینی ژماره ٣).
- کلتووری ریزگرتنی خه لکه لێقه و ماوه که په ره ی پیدری (پروانه خالی رینۆئینی ژماره ٤).
- دانانی ریکاریک بۆ سکا، گرتنه به ری ریکاری ته مبیکردنی گونجاو دژی هه ره کارمه ندیکی بواری کۆمه ک، له کاتی که سه لمیندرا به لگه نامه ی ریساکانی ره فتارکردنی ئاژانسه که ی پێشیل کردووه.

- ▶ پشتگیری کارمندان باری کۆمک بکری بۆ به پتوهره بردنی کاره کانیا، سووککردنی ئه و بارگرانیه ی ده که ویتته سهریان (بروانه خالی رینوینی ژماره 5).
- ▶ ریخوشکردن بۆ فرمانه ر و به پتوهره کان به وهی به یه که وه ده رفه تی فیربوون و په ره پیدانی به درده وام ده ستیشان بکه ن (بروانه خالی رینوینی ژماره 6).
- ▶ پیشکه شکردنی پشتگیری پیوست بۆ یارمه تیدانی ئه و کارمه ندانه ی باری کۆمک، ئه وانه ی رووبه رووی روودای زۆر ترسناک و تۆقینه ر بوونه ته وه یان بینویانه (بروانه خالی رینوینی ژماره 7).

نامازه سه ره کییه کان (واباشتره ئه مانه له گه ل خاله کانی رینویندیدا بخویندرینه وه)

- ▶ پیداجوونه وهی ئاستی کارکردنی فرمانه ر و خو به خشه کان، ده ستیشانی ئاستی له باری کارامه بیان ده کات له په یوه ندی به زانیاری، لئه اتوو ی، هه لویتت و ره وش و ئه و به پرسیار پتیه ی له کارتیه ئه رکه کانیا ندا تۆمارکراوه.
- ▶ سزادانی کارمه نده کانی باری کۆمک گه ر هاتوو ریساکانی ره فتارکردنیان پیشیل کرد، که ریساکان ریگرن له به رده م هه ر ره فتاریکی گه نده ل و نه شیاو. سزادانه که ش ده بۆ به شیوه یه کی فره می بۆ.
- ▶ بنه ماکان و هاوشپوه کانی له ریساکانی ره فتارکردن و ره فتاره کانیا ن ده بۆ له گه ل سیاسه ته کانی ئازانسه که و کرده وه کانیا د بته وه.
- ▶ رووداوه کانی کارمه ندانی باری کۆمک و و ره وش نه خو شی و فشار و کیشه کانی په یوه ست به باری ته ندروستیا ن به جیگیری ده مینتته وه، یاخود به درژیایی کرده ی به دنه گه وه چوونی کاره ساته کان که مده بته وه.

خاله کانی رینوینی

۱- کارپایی کارگیری باش: سیسته می به پتوهره بردنی خه لک به نده به ئازانسه که و کۆنتیکسته گشتیه که، به لām ده بۆ به پتوهره ر و سه ره پرشتره رکان ئاگیا ن له ریساکانی ره فتارکردنی خه لکی نیازمه ند (People in Aid Code of Good Practice) بۆ، که سیاسه ت و رینمایه تیدان بۆ نه خشه و دامه زراندن و کارگیری و په ره پیدان و وانه به که لکه کان، که له کۆتایی گریه سه ته که شدا گواسته نه وه ی به پتوهره رتیه که ی بۆ ئازانسه نیوده وه لته تیه کان و کارمه نده کانی تیدایه.

۲- ده بۆ ریکاره کانی دامه زراندن و به گه ر خسته ی فرمانه ران ئاشکراو روون بن بۆ هه موو فرمانه ر و ئه وانه ی داوا یان پیشکه ش کردوو بۆ پرکردنه وی پله ی فرمانه ر ی چۆل، ئاخه هه ر به و شه فافیه ته وینای هه ر پله یه کی فرمانه ر ی ده کرتی و په ره ی پیده دری و هاوکاریکی باشیش ده بۆ تا په ریا ن پیدری له دامه زراندنی تیمی هه مه جو ر و پسپۆر له کاره سه ره که یه کانه. ئه و تیمانه ی که هه ن ده کرتی له ری پرکردنه وه ی بۆشاییه کان و هینانه ریزی کارمه ندی نو ئی له کاتی پتووستدا، کاری گونجاوی هه ماهه نگی خو یان دا بین بکه ن. دامه زراندنی خیری به مانه رانیش وا ده کا فرمانه ر ی بۆ نه زموون بته پیشه وه، ئه و که لینه ش ده بۆ به وه پر بکریته وه که پشتگیری فرمانه ر ی شاره زا و به نه زموون بکری.

۳- به پتۆه بردنی که لویه له گرانبه هاکان و دابه شکردنیان له لایه ن کارمه ندانی یارمه تیده وه، شتیکی وایان پتۆه به خشی که ده سه لاتیان به سه ر خه لکی لیتقه وماوی ده ستی کاره ساته کانه وه ه بن. ئەم ده سه لاتەش به سه ر خه لکتور له کۆمه که وه هاتوه، له سه ر ئەوانه ی شیرازه ی تۆره کۆمه لایه تبه کانیان تیکچوو، له وانه به بته مایه ی گنده لى و به دکارى له پشکه شکردنی کۆمه که که دا. زۆر جارانی ش ژان ههروه ها مندالان و ئەوانه ی که م ئەندامن ناچار ده کړین ملکه چی بارى ده ستریزى سیکسى بن. بۆیه ده بى گۆرینه وه ی سیکس به رامبه ر هه ر کۆمه کیکى مرۆبى ریزگى لیکریت و قه ده غه بکړئ. هیچ که سیک که په یوه سه ته به کرده ی به ده نگه وه هاتنى مرۆبیانه (کارمه ندانى بواری کۆمه ک و سوپا، فه رمانبه رانی ده ولت و که رتی تابه ت) نابى بنه لایه نگرى هیچ پشیلکارییک یان گنده لى و به دکارى سیکسى. ههروه ها کارى زۆره ملیش له سه ر هه راش و مندالان، به کاره یئانی ناره وای ده رمان، بازرگانى کردن به که لویه لى کۆمه کی مرۆبى قه ده غه به.

۴- پتۆسته له سه ر ئەو کارمه ندانه ی بواری کۆمه ک، ریزی به هاکانى خه لکی له قه وماو بگرن و شکۆمه ندیان پارێزن، ده بى له هه موو ریزه وشتیکی ناره وا و نه شیواى کلتورى دوورکه ونه وه (ههروه ک له به رکردنى جلی نه شیوا).

۵- زۆر جارن سه عاتی کارکردنى کارمه ندانى بواری کۆمه ک دریزه ده کیشى و بارودۆخیکى سه ختیان دیتته پش و زۆریش ماندوو ده بن، بۆیه ئازانسه که به رپرسياره له بايه خپدانیان. ئەمه ش له به رچاوترنى ئاسانکاری و ئاسووده یی و حه وانه وه ده بى، که شه که تی کاره دریزه که یان له به ر به ریته وه و دووریان بختاهه له پیکان و هیلاکبون. له سه ر به رتۆبه ره کانی ش پتۆسته کارمه ندانه کان له مه ترسیبه کان ئاگادار بکه نه وه، له وه مه ترسیبانه ی که ره نگه پتۆسته نه بى رووبه رووی بنه وه، بیانیاریزی، ئەو مه ترسیبانه ی دیته سه ر ریی ته ندروستی و هه ست و سۆزیان وه ک، کارگێریکی ئاسایشی ته واو، وه رگرتنى پشوو، پشتگیرى بۆ کاتی دیاریکراوى کار، به هانا وه چوونى بارى ده روونى. له سه ر به رتۆبه ره کانی ش پتۆسته ئەو بايه خپدانیه ی کارمه ندانه کان له ئەستۆ بگرن و باریکى ئاسووده ییان بۆ فه راهه م بکه ن و به شیوه یه کی که سیش به به رپرسياریتی سه رشانیان پابه ندبن. ههروه ها له سه ر کارمه ندانی ش پتۆسته به رپرسياریتی خو شگوزه رانی خو یان له ئەستۆ بگرن.

۶- له قۆناعی سه ره تای روودانى کاره سات، ده کړئ توانستی فه رمانبه ران به کۆمه لیک کۆته وه گړدرا بى، به لآم له گه ل کات و له ریی نیشاندانى غایش بۆ کار و کاردانه وه کان و ئەو کۆمیتانه ی له لایه ن فه رمانبه رانه وه دین، له سه ر به رتۆبه ره کان پتۆسته بواری فیربون و سه ره پرشتیاری ده ستنیشان بکه ن و له واره یه وه پشتیان بگرن. ههروه ها خو ئاماده کردن بۆ کاره سات ئەو ده رفه ته ده دا تا کارامه یی په یوه ندىدار به کاروبارى مرۆبى ده ستنیشان بکړئ و په ره ی پتۆدرئ.

۷- پتۆسته فریاگوزارى سه ره تایی ده موده ست دا بین بکړئ، به تابه ت بۆ ئەوانه ی تووشى رووداوى تۆقینه ر بوونه ته وه یان بنبیوانه (بروانه خزمه تگوزارییه سه ره کبیه کانی ته ندروستی، پتۆه رى ته ندروستی عه قلى ژماره ۱ له لاپه ره ۳۳۶ و لیستی سه رچاوه کان و خو پندنه وه ی زیاتر)، چونکه دانیشته کان بۆ وه ده سه تپنانی زانیارییه دروونیه کان کارا نین، هه ر بۆیه پتۆیست نا کا دا بین بکړین.

ثامازهی سه رچاوه کان و خویندنه وهی زیاتر

ژیدهره کان

به ده ننگه وه هاتن که خه لک به چه قی بازنه ده گری

Emergency Capacity Building (ECB) Project (2007), Impact Measurement and Accountability in Emergencies: The Good Enough Guide. Oxfam Publishing. Oxford. www.oxfam.org.uk/publications

Human Accountability Partnership (HAP) International (forthcoming), Standard in Accountability and Quality Management. Geneva.

www.hapinternational.org/projects/standard/hap_2010_standard.aspx

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007), IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva.

هه ماهه نگی و هاوکاری

Global Humanitarian Platform (2007), Global Humanitarian Principles of Partnership. A Statement of Commitment Endorsed by the Global Humanitarian Platform. Geneva. www.globalhumanitarianplatform.org/pop.html

IASC (2008), Guidance Note on using the Cluster Approach to Strengthen Humanitarian Response. Geneva.

IASC, Global Cluster Approach:

<http://onerresponse.info/GlobalClusters/Pages/default.aspx>

IASC and United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA) (2008), Civil-Military Guidelines and Reference for Complex Emergencies. New York. <http://ochaonline.un.org/cmcs/guidelines>

OCHA (2007), Guidelines on the Use of Foreign Military and Civil Defence Assets In Disaster Relief – “Oslo Guidelines”. Rev. 1.1. Geneva.

<http://ochaonline.un.org/cmcs>.

خه ملاندن

IASC (2003), Initial Rapid Assessment (IRA) Guidance Notes for Country Level. Geneva. www.humanitarianreform.org/humanitarianreform/Portals/1/cluster%20approach%20page%20?/clusters%20page?s?/health%20cluster/RT/IRA_Guidance_Country%20Level_field_test.doc

IASC (forthcoming), Needs Assessment Task Force (NATF) Operational Guidance for Needs Assessments.

Ushahidi mobile phone-based information gathering and sharing: www.ushahidi.com

نه خشه و به ده نكه وه هاتن

Conflict Sensitivity Consortium: www.conflictsensitivity.org/

Early Recovery Tools and Guidance: <http://onerresponse.info/GlobalClusters/Early%20Recovery/Pages/Tools%20and%20Guidance.aspx>

IASC (2006), Women, Girls, Boys and Men: Different Needs – Equal Opportunities (The Gender Handbook in Humanitarian Action). Geneva.

<http://onerresponse.info/crosscutting/gender/Pages/Gender.aspx>

Provention Consortium (2007), Vulnerability and Capacity Analysis Guidance Note 9. Geneva. www.proventionconsortium.org/themes/default/pdfs/tools_for_mainstreaming_GN9.pdf

United Nations International Strategy for Disaster Reduction (UNISDR) (2005), Hyogo Framework for Action 2005–2015: Building the resilience of nations and communities to disasters. Geneva.

www.unisdr.org/eng/hfa/docs/Hyogo-framework-for-action-english.pdf

ناستی کارکردن، شه فافیهت و فیربوون

Active Learning Network for Accountability and Performance in Humanitarian Action (ALNAP) (2009), 8th Review of Humanitarian Action. Overseas Development Institute (ODI). London. www.alnap.org/initiatives/current/rha/8.aspx

Collaborative Learning Projects (2007), The Listening Project (LISTEN). Cambridge, Mass.

www.cdainc.com/cdawww/pdf/other/cda_listening_project_description_Pdf.pdf

Groupe URD (2009), Quality Compas.

www.compasqualite.org/en/index/index.php

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) (1999), Guidance for Evaluation of Humanitarian Assistance in Complex Emergencies. Paris. www.oecd.org/dac

ناستی کارکردنی کارمه ندانی بواری کۆمهک

People In Aid (2003), The People In Aid Code of Good Practice in the Management and Support of Aid Personnel. London. <http://peopleinaid.org>

World Health Organization, World Vision International and War Trauma Foundation (forthcoming), Psychological First Aid Guide. Geneva.

www.who.int/mental_health/emergencies/en/

بو خویندنه وهی زیاتر خه ملاندن و به ده ننگه وه هاتن

Office of the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) and World Food Programme (WFP) (2008), Joint Assessment Mission Guidelines. 2nd Edition. Rome. www.unhcr.org/45f81d2f2.html

مندالان

Action for the rights of children (ARC) (2009),
www.arc-online.org/using/index.html

Inter-Agency Network for Education in Emergencies (INEE) and The Sphere Project (2009), Integrating Quality Education within Emergency Response for Humanitarian Accountability: The Sphere-INEE Companionship. Geneva.

به ککه وته

Handicap International, Disability Checklist for Emergency Response.
www.handicap-international.de/fileadmin/redaktion/pdf/disability_checklist_booklet_01.pdf

Women's Commission for Refugee Women and Children (2008), Disabilities among Refugees and Conflict-affected Populations: A Resource Kit for Fieldworkers. New York.
www.womensrefugeecommission.org/docs/disab_res_kit.pdf

ژینگه

Joint United Nations Environment Programme and OCHA Environment Unit: www.reliefweb.int/ochaunep

Kelly, C (2005), Guidelines for Rapid Environmental Impact Assessment in Disasters. Benfield Hazard Research Centre, University College London and CARE International. London.

UNHCR and CARE International (2005), Framework for Assessing, Monitoring and Evaluating the Environment in Refugee-related Operations: Toolkit for practitioners and managers to help assess, monitor and evaluate environmental circumstances, using mainly participatory approaches. Geneva.
www.unhcr.org/4a97d1039.html

UNHCR and International Union for the Conservation of Nature (2005), UNHCR Environmental Guidelines. Geneva. www.unhcr.org/3b03b2a04.html

چیندهر

Gender and Disaster Network: <http://gdnonline.org>
WFP (2009), WFP Gender Policy. www.wfp.org/content/wfp-gender-policy

HIV و ئایدز

IASC (2010), Guidelines for Addressing HIV in Humanitarian Settings. Geneva. www.humanitarianinfo.org/iasc/page?loader.aspx?page?=content-products-products&sel=9

خه لکی به ته مه ن

HelpAge International: www.helpage.org

IASC (2008), Humanitarian Action and Older Persons – an essential brief for humanitarian actors. Geneva. www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-products-products&sel=24

ODI (2005), Network paper 53: Assisting and protecting older people in emergencies. London. www.odi.org.uk/resources/details.asp?id=357&title=protecting-assisting-older-people-emergencies

ئاستی کارکردن، چاودپۆری و خه ملاندن

ALNAP Annual Review (2003), Humanitarian Action: Improving Monitoring to Enhance Accountability and Learning. London. www.alnap.org

ALNAP (2009), Real Time Evaluations of Humanitarian Action (Pilot Version). London. www.alnap.org

Catley, A et al (2008), Participatory Impact Assessment. Feinstein International Center, Tufts University.

<https://wikis.uit.tufts.edu/confluence/display/FIC/Participatory+Impact+Assessment>

Groupe URD (2009), Quality COMPAS Companion Book.

www.compasqualite.org/en/index/index.php

OECD (1999), Guidance for the Evaluation of Humanitarian Assistance in Complex Emergencies. Paris. www.oecd.org/dac

Further information on evaluation (including training modules) and approaches to learning can be found on ALNAP: www.alnap.org

ئامانچینکان

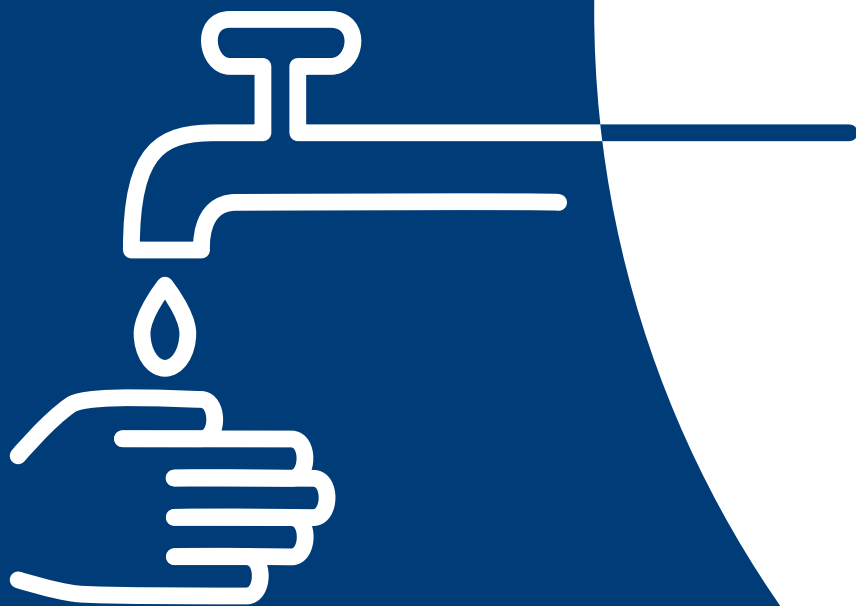
International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2003), World Disasters Report 2003 – Chapter 1: Humanitarian ethics in disaster and war. www.ifrc.org/publicat/wdr2003/chapter1.asp

UNISDR (2001), Countering Disasters, Targeting Vulnerability. Geneva.

www.unisdr.org/eng/public_aware/world_camp/2001/pdf/

[Kit_1_Counteracting_Disasters_Targeting_Vulnerability.p](http://www.unisdr.org/eng/public_aware/world_camp/2001/pdf/Kit_1_Counteracting_Disasters_Targeting_Vulnerability.p)

پٽوهره ههره كه مه گاني
داينگردني ئاو، ئاو و
ئاوه پوڙو و پاكوخاويڻي



چون ئەم بەنده به کاردی

ئەم بەنده دابەش بوته سەر حەوت بەشی سەرەکی:

دابینکردنی ئاو، ئاوهرۆ و پەرەپیدانی پاکوخواینی (WASH)

پایەخدا بە پاکوخواینی

دابینکردنی ئاو

فرپیدانی پاشه‌رۆک

قه‌لاچۆکردنی گۆزهره‌وه‌ی نه‌خۆشی

چاره‌سەرکردنی خاشاک

زێراب

پیوسته بنه‌ماکانی پاراستن و بنه‌ما ههره که مه‌کان به به‌رده‌وامی له‌گه‌ڵ ئەم بەنده‌دا به‌کار بن.

به‌پله‌ی یه‌که‌م پیوه‌ره ههره که مه‌کان بۆ به‌ده‌نگه‌وه‌هاتنی مروییانه له‌ کاتی کاره‌ساته‌کان له‌ پێشه‌وه‌ن، ههره‌ها ده‌کرێ له‌ حاله‌تی خۆ ئاماده‌کردن بۆ کاره‌سات و له‌ قو‌ناعی بووژانه‌وه‌ و سه‌ره‌له‌نوێ بنیاتانه‌وه‌دا پشتیان پێ به‌سه‌رتی.

هه‌ریه‌ک له‌ به‌شه‌کانی ئەم بەنده‌ش له‌م توخمانه‌ی خواره‌وه‌ پیکهاتوه‌:

▪ **پیوه‌ره ههره که مه‌کان:** ئەمه‌ش ئەو پیوه‌رانه‌ن که به‌ سه‌روستی خۆیان راده‌ی ههره که می ئەو چو‌ناپه‌تیبه‌ ديارده‌کن، که مه‌به‌ست لێی به‌دیپه‌تانه‌تی، ئەمه‌ش له‌ بواری دابینکردنی ئاو و ئاوهرۆ و پاکوخواینی به‌دی ده‌کرێ.

▪ **کرده سه‌ره‌کیه‌کان:** ئەو چالاکی و ره‌فتارانه‌ن که یارمه‌تی به‌دیپه‌تانی بنه‌ما ههره که مه‌کان ده‌ده‌ن.

▪ **ئاماژه سه‌ره‌کیه‌کان:** ئەو ئاماژه‌نه‌وه‌ ديار ده‌خه‌ن ئاخۆ پیوه‌ری مه‌به‌ست به‌دیپه‌تانه‌ی یان نا. ئەو ئاماژه‌نه‌وه‌ رێگایه‌کن بۆ پێوانه‌کردنی کرده سه‌ره‌کیه‌کان و ده‌ره‌نجامه‌کانیان؛ ئەمانه‌ش په‌یوه‌سته‌ی به‌ پیوه‌ره ههره که مه‌کان، نه‌وه‌ک به‌ کرده‌وه‌ سه‌ره‌کیه‌کان.

▪ **خاله‌کانی رینوونی:** ئەو تیببینه‌نه‌ن که پیوسته له‌کاتی په‌یره‌وه‌کردنی پیوه‌ره‌کان و ئاماژه‌کان له‌ هه‌لومه‌رجه‌ جیاوازه‌کان له‌به‌رچاو بگه‌ڕێن. ههره‌ها ئەمانه له‌کاتی چاره‌سەرکردنی ئاسته‌نگه‌کاندا ئاراسته‌کان نیشان ده‌ده‌ن، سه‌رچاو و راویژ و ئامۆژگاریی پێشنۆره‌ش دیاری ده‌کن. ههره‌ها ده‌کرێ ئەم تیببینه‌نه‌ی له‌ کاتی دژوار و هه‌سته‌یاری تایبه‌ت به‌ پیوه‌ر و ریکار و ئاماژه‌کان تاوتوێ بکری‌ن و ئەو ئالۆزیانه‌ی دینه‌په‌ش له‌گه‌ڵ ئەو مقو‌مقو‌یانه‌ی له‌سه‌ریان په‌یدا ده‌بن، هاوکار له‌گه‌ڵ ئەو کون و که‌له‌به‌رانه‌ی لێره‌وه‌ له‌وێ په‌یدا ده‌بن، بخاته به‌ر تیشکی باسکردن.

خۆ ئەگه‌ر نه‌شتوانا ئاماژه و ریکاره سه‌ره‌کیه‌کان ده‌سه‌به‌ر بکری‌ن، ده‌بێ شوپنه‌واری خراپه‌که له‌سه‌ر خه‌ڵکه‌ لێقه‌ومه‌وه‌که مه‌زنده بکری، ریکاری گونجاویش بگه‌ڕێته‌به‌ر تا باره‌ گرانه‌که‌ی سه‌رشانیان سووک بکری. له‌ پاشکۆی ژماره‌ یه‌کیشدا لیستیکی پشکنین بۆ مه‌زنده‌کردنی پێداوێستیبه‌کان هه‌یه؛ خاله‌ تیببینه‌داره‌کانی رینوینی‌ش له‌ پاشکۆی ژماره‌ ۲ تا شه‌ش هه‌یه، ئەمه‌ وێرای ئەو لیسته‌ بژارده‌یه‌ی سه‌رچاو‌ه‌کان و زیاتر خۆپه‌نده‌وه‌ و ئاگالییوون، که ئاماژه به‌ ژێدهری زانیارییه‌ تایبه‌تیبه‌کانی پرسه‌ دیاریکراو و گه‌شتیه‌کانی په‌یوه‌نیدار به‌م بەنده‌وه‌ ده‌کا.

ناواخن

- پیشه کی..... ۸۱
- ۱- دابینکردنی ئاو، ئاوهرۆ و پهره پیدانی پاکوخواویتی (WASH)..... ۸۶
- ۲- پاکوخواویتی..... ۸۹
- ۳- دابینکردنی ئاو..... ۹۵
- ۴- فیدانی پاشه پڕۆک..... ۱۰۴
- ۵- کۆنترۆلکردنی میکروبه لگر (گوپزه ره وهی نه خوشی)..... ۱۱۱
- ۶- چاره سه رکردنی خاشاک..... ۱۱۸
- ۷- زیراب و ئاوهرۆ..... ۱۲۳

پاشکۆی ۱: دابینکردنی ئاو و ئاوهرۆ و پهره پیدانی پاک و خواویتی

لیستی سه ره تایی پشکین بۆ هه لسه نگاندنی پیداو یستییه کان

پاشکۆی ۲: که مترین ریژه یی ئاو بۆ ده زگاکان و به کاره پیدانه کانی تر.

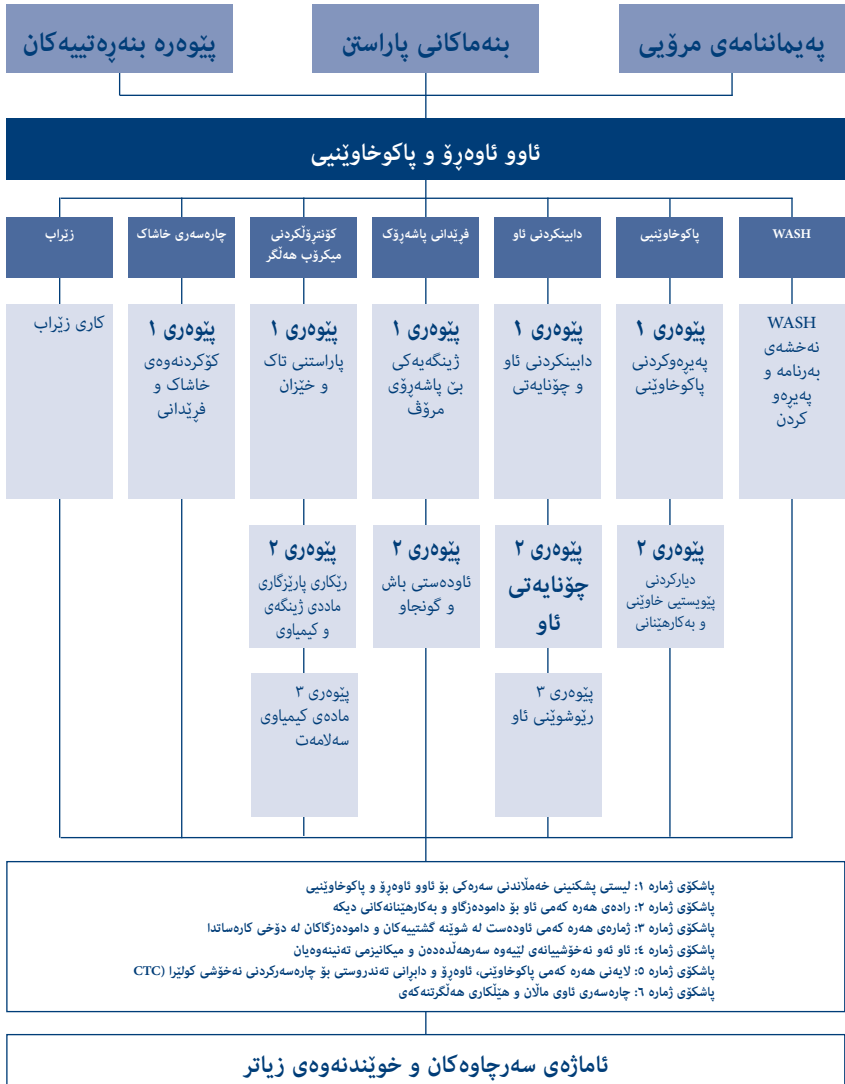
پاشکۆی ۳: ژماره ی ئاوده ست له شوینه گشتیه کان و ده زگاکان له کاتی کاره ساته کاندای.

پاشکۆی ۴: ئه و نه خوشیه ئاویانه ی په یوه ندییان به پاشه پڕۆی ئۆرگانی هه یه و ریگاکانی ته شه نه کردنیان.

پاشکۆی ۵: لانی که می پاکوخواویتی ئاوهرۆ و چالاکیه کانی جیاکردنه وه له سه تنه ره کانی چاره سه رکردنی کۆلیترا (CTCs)

پاشکۆی ۶: چاره سه ری ئاوی مالان و دره ختی بریاری عه مبارکردنی سه رچاوه کان و خویندنه وه ی زیاتر.





پیشه کی

په یوهندی ئەم بەنده به په یماننامه ی مرویی و یاسای نئوده و له تیه وه

پتوره هه ره که مه کان له بواری دابینکردنی ئاو، ئاوهرۆ و پاکوآویتی، دهربریکی کرده یی بروای ئازانسه مروییه کانه و پابه ندییه هاوبه شه کان و بنهما هاوبه شه ناوبراوه کانی په یماننامه ی مروییه، که ریشاندهری کاری مروییه. ئەم سهره تایانهش له سهر بنهما ی مروییه که یاسای نئوده و له قنوووسی کردوو به وهی مافی ژیان به شکۆمهندی و مافی پاراستنی گشتی و مافی دهستگه یشتن به کۆمه که مروییه کان بۆ پرکردنه وهی پیووستیه کان بۆ هموو که سیک دهسته به ره. له پاشکۆی ژماره ۱ (لاپه ره ۳۵۵) لیستیکی ژیدر به گرنگترین بروانامه ی یاسای و سیاسه ته کان هه یه، که بۆ په یماننامه ی مرویی پشتی پیده به ستی، هه ره ها لیسته که کۆمه لئ تبینی و روونکردنه وهی بۆ کارمه ندانی بواری کاری مرویی دارشوو.

هه رچهنده به پله ی یه که م هه ره ده و له ته که بهرپرسیاره له به دیه پینانی مافه ناوبراوه کان، به لام له سهر ئازانسه مروییه کان ئەو بهرپرسیار تیه هه یه، که به پیر دهنگی خه لکی لقیقه و ماموا به چن و له چوارچیه ی ئەو مافانه دا ژیانان بۆ دابین بکن. هه لبه ته له و مافانهش کۆمه لئ شایسته ی له په یدا ده بی، که مافی به شداربوون و ئاگالیبوون و جیاوازی نه کردن، پتوره ی هه ره که می پیگه که یه له بواری پیدانی ئاو و ئاوهرۆ و خۆراک و نیشه جیبوون و تهنروسیتدا، ئەمه و وپرای سه لماندنی پتوره هه ره که مه کانی دیکه، که له نئو ئەم رییه رنامه یه دا هاتوون.

مافی هه مووانه ده ستیان به ئاو و ئاوهرۆ رابگا. ئەم مافهش یاسانامه نئوده و له تیه کان رایانگه یاندوو، که دابینکردنی بریکی پیووستی ئای سازگاری خواردنه وه یان بۆ دابین بکری و نرخه که شی گونجاو ب، ئەمهش بۆ به کاره پینانی که سه که خۆی و بۆ ماله که ی. که واته پیووسته مروف دهستی به بره ئاویکی پیووست رابگا بۆ ئەوهی وشک نه پیته وه، هه ره ها ده بی ری له گواسته وه و تهنینه وهی ئەو نه خۆشیانهش بگری که له ئاوه وه سهره لده دن و به هویه ده گوێزرینه وه، ده بی پیووستیه کانی به کاربردنی بری ئاو بۆ چیشتلینان و پاکوآویتی که سی و مایش دابین بکری.

مافی دابینکردنی ئاو و ئاوهرۆ په یوه ندییه کی تۆکه می به مافه کانی دیکه ی مروفه وه هه یه، به مافی تهنروستی و مافی نیشه جیبوون و مافی دابینکردنی خۆراکیکی گونجاو. ئاویش وه ک خۆی، توخمیکی بنه رته ی مانه وهی مروفه له ژیان. له سهر ده و له تان و لایه نه په یوه ندییه کانی دیکه بهرپرسیار تیه دابینکردنی ئاو هه یه. هه ر بۆ نمونهش، له کاتی ناکوکییه چه کدارییه کاندا، ئەوه قه ده غیه که په لاماری سه رچاوه ی ئای سازگاری خواردنه وه بدری، یان هیرش بکریته سه ر لووله کانی ئای گواسته وه و وپرانکردنیان یان هه لگرتن یان پیسکردنیان.

ئەم پتوره هه ره که مانه دهربری ته واوی مافی مروف نین بۆ پیووستی ده ست گه یشتن به ئاو، به لام پتوره کانی پرۆژه که ی “سفیر” رهنگانه وهی کرۆکی مافی دهستگه یشتنه به ئاو و رۆلکی بایه خداریش له پله بهندی جیهانی سه باره ت به دابینکردنی ئەو مافه ده گپری.

بایه خی دابینکردنی ئاو و ئاوهرۆ و پاکوخواوینی له کاره ساته کاندای

ئاو و ئاوهرۆ دوو توخمی سه ره کین بۆ ئه وهی مرۆف له قوناغه کانی سه ره تایی کاره سات به زیندووپی مینیتته وه. زۆ جاریش وایه، خه لکی لیتقه ووماوی ده ستی کاره سات زیاتر تووشی نه خووشی و مهرگ ده بنه وه، ئه مه ش هه مووی له بهر ئه وه نه خووشیانه یه که په یوه نندیان به که موکورتی ئاوهرۆ و که می ئاو و دارمانی دۆخی پاک و خواوینییه وه هه یه. گرنگترین ئه م نه خووشیانه ش سکچوون و نه خووشییه کانی دیکه ن، که به هۆی پاشه روک و له رپی ده مه وه ده گوژرینه وه (بروانه پاشکۆی ژماره 4: نه خووشییه کانی که له ئاوه وه سه ره له ده دن و ئه وانێ په یوه نندیان به پاشماوه ی ئورگانی و رپگای گواسته وه یانه وه هه یه). نه خووشییه کانی دیکه ش که په یوه نندیان به ئاو و ئاوهرۆ وه هه یه، ئه وه نه خووشیانه ن که میکروبه لگره کان به هۆی پاشماوه ی ره ق و ئاوی پیسه وه ده یگوازه وه. ده سه واژه ی ئاوهرۆ ش له نیو رپه رنامه ی سفیر واتای رزگاربوون ده گه یه نی له ده ست پاشه روکه ئورگانیه کان و له ناوبردنی میکروبه ه لگره کان و چاره سه رکردنی خاشاک و زپراب drainage.

مه به ستی سه ره کی له به رنامه ی WASH له کاره ساته کاندای سنووردانه بۆ بلاو بوونه وهی نه خووشییه کان، که له رپی پاشه روۆ و له رپی ده مه وه به هۆی میکروبه لگره کان ده ته نرینه وه، ئه مه یان به م جوړه ی خواره وه یه:

- ▶ گرته به ری رپکاری دروستی پاکوخواوینی.
- ▶ دابینکردنی ئاویکی شیاو بۆ خواردنه وه.
- ▶ که مکردنه وهی مه ترسییه ته ندروستیه کان که به هۆی ژینگه وه سه ره له ده دن.
- ▶ دابین کردنی هه لومه رجیکی وا، که مرۆف تپیدا به شکمه ندی، له سخاخی و ئاسووده یی و ئاسایش ژیان به سه ر ببا.

هه ره به ته نیا دابینکردنی بریکی بهرچاوی ئاو و توانستی ئاوهرۆ، ئه وه مسۆگه ر ناکا، که به باشی به کار بپن، یان کاربگه ریه کی له سه ر ته ندروستی گشتیه وه هه بی. بۆ ئه وهی تا ئه وه پری سنووری ئه وان سوود له کردیه ک له کرده کانی به هاناوه چوونه وه ببیندری، هه ره ده بی خه لکی لیتقه ووماو ده ستیان به زانیاری و ئاگاهی پویست رابگا، تیگه یشتنی ئه وان به وهی ئاخۆ له دورو به ریان چ جوړه مه ترسییک بۆ نه خووشی سه رچاوه گرتوو له ئاو و ئاوهرۆ وه هه یه، هانیان ده دا به شداربن له نه خشه دانان ئه و توانسته پیتشه که شکاراونه و پاراستیان.

بۆ نمونه به کاره پنانی ئه و پیگه ئاوی و ئاوهرۆانه له دۆخی ئاواره یی و کۆچه ریدا، ده بیته مایه ی زیادکردنی ئه گه ری ئه وهی ژنان و کچان رووبه رووی توندوتیژی سیکی یان زه بروزه نگی له و جوړه ی جه سه تی ببنه وه. ئینجا بۆ که مکردنه وهی ئه و حاله تانه و باشترکردنی چۆنایه تی به دهنگه وه هاتن، زۆر گرنگه خه لکه که به شداری به رنامه کانی ئاو و ئاوهرۆ بکا. ئه وه ش له شانێ هاوبه شیکی هاوشانی ژنان و پیاوان له نه خشه دانان و گرته به ری بریاره کان و لایه نی کارگپری ناوه خو، کاریکی واده کا هه موو خه لکی لیتقه ووماو خزمه ته کانی ئاو و ئاوهرۆ یان به ئاسانی پیتگا، ئه مه ش هه مووی له بارو دۆخی کدا بن که ئاسایشیان پارێزراو ب و هه مووانیش خزمه تگوزارییه گونجاوه کانیان پیتگا.

ناشتوانری مروڤ بگاته باریکی باشی ته ندروستی گشتی، مه گهر حالتهی ئاماده باشی بو کاره ساته کان، به چاکی نه کرابن. ئه و خو ئاماده کردنه ش بهری رهنجی ئه و توانا و په یوه ندی و زانیاریانه په که حکومه ته کان و ئازانسه مروییه کان و ریکخواوه کانی کوومه لگهی مه دهنی و جفانه خو جییه کان بوئ ئاماده بوون، بو بهرگرتن له مه ترسییه هه نوکه ییه کان و رووبه روپوونه وه په کی کارا. ئاماده کاریش به شیکردنه وهی مه ترسییه کان به نده، ههروه ها په یوه ندییکی پته ویشی به سیسته می هوشداری پیشوخته وه هه په. ئاماده کاریش بو باری ناکاو، داگردنی (هه لگرتن) که لوپه ل و ئامازه کان، ریکخستنی خرمه تگوزاری فریاگوزاری، گرتنه بهری ریکاری پیشوخته، مه شقیپکردنی فه رمانبه ران، پلاندانان و راهیتان له سهر ئاستی کوومه لگهی ده گریتته وه.

په یوه ندی ئه م به نده به نده کانی دیکه وه

زور له پیوه ره کان که له به نده کانی دیکه دا هاتوون، به سهر ئه م به نده شدا جییه جی دهن. زور جارایش پیشکه وتن له به دیه پنیانی پیوه ره کانی په کی که له پرۆزه کان، ده بیته ته کاندانیک بو بواره کانی دیکه، به لکو روئیکی بایه خداریش ده بیتن. ئه وسا بو ئه وهی کرده ی به هاناوه چون کارا بی، پیوسته هه ماهه نگی و هاوکاری پته و له بواره کانی کاروباری پرۆزه کانی دیکه دا هه بی. ههروه ها هه ماهه نگی له گه ل ده سه لاته خو جییه کان و ریکخواوه کانی دیکه، که به پیر بارودوخیکی تاییه ته وه چون، ده بیته کاریکی پیوست بو دابینکردنی پیوستیه کان و دوورکه وتنه وه له دوانه ی ئه رک و کاره کاند، ههروه ها بو ئه وه ش باشرین باری به ده نکه وه هاتن سه بارت به چو نایه تییک یی باشی دابینکردنی ئاو و ئاوه رو بیتته دی.

کاتیکیش به دیه پنیانی ئه و پیوه ره انی په یوه نیدارن به خوراک، ئه ستم ده بی، ئه و بو نمونه پیوست ده کا پیوه ره کانی تاییه ت به ئاو و ئاوه رو به زووترین کات چاک بکرین، چونکه له و بارودو خه دا خه لک زووتر تووشی نه خوشییه کان ده بی. هه ر هه مان شتیش به سهر ئه و خه لکه په پره و ده بی، که ئاستی نه خوشییه کانی تووشبو به فایروسی که مکردنه وهی بهرگری جهسته و ئایدزیان له نیودا به رزه، یان به تمه نه کان و که سانیک که راده ی په ککه وته یان تیدا زوره. ئیدی پیوسته ده ستنیشانکردنی پیشنوره ییه کان له سهر پیگهی زانیاری دروست بی، که که رته هه مه جوره کانی بواری کرده ی مرویی له نیو خویاندا ئالوگوری پیده که ن. ههروه ها له کانی پیوستیشدا ده بی بگه رپنه وه بو پیوه ره هاوشیوه و ته و او کاره کان.

په یوه ندی ئه م به نده به بنه ماکانی پاراستن و پیوه ره بنه رته ییه کانه وه

ئه گهر مه به ست بی ئه م پیوه ره ناوبراوانه ی نیو ئه م ریبه رنامه یه به دی بین، له سهر ئازانسه مروییه کان پیوسته بنه ماکانی پاراستن ریونینیان بی، ته نانه ت ئه گهر ئه رکی ئه و ریکخواوانه ش ده قاوده ق تاییه ت نه بی به پاراستن یان توانای تاییه تی پاراستنیشیان نه بی. ئه م بنه مایانه ره ها نین، دیاره هه ندی بارودو خ ده بیته بهر به ست له به رده م به دیه اتنیان. له گه ل ئه وه شدا ئه م بنه مایانه رهنگدانه وهی چاودیری مرویی گشتیین، که ده بی هه میسه له کرده وهی به ده نکه وه هاتندا ریونین بن.

پتۆه ره بنه رته تیه کان بریتین له کرده سه ره کی و پتۆه ره هاوبه شه کان که هه موو بواره کانی کارى پرۆژه که و کاره منده کانی ده گرتته وه. هه ره شه ش پتۆه ره بنه رته تیه کان ئه مانه ن: به ده نکه وه هاتنى مرۆبى که توانستى خه لکه که له بهرچاو بگرئى. هه ماهه نگی و هاوکارى، خه ملاندن، نه خشه دانان و به ده نکه وه چوون، ئاستى کارکردن غایشى شه فافیه ت و فیربوون، کاره منده کان له بواری کۆمه ک. ئه م پتۆه رانه ش یه ک خالى بناوان بو ئاراسته کان پتکده هینئى، که هه موو پتۆه ره کانی دیکه ی له سه ره هه لده سوورى. هه ره بۆیه وا داخوازئى له جتبه جیکردنى هه ره به ندیکى ته کنیکى پشت به و پتۆه ره بنه رته تیه کان به سه رتئى، بو ئه وه ی به دیه تیانى پتۆه ره تابه تیه کان ده سه به ر بگرئى، به تابه تیش به شدارپیکردنى خه لکی لئقه و ماو – له تئویشیاندا زۆرتیرین ئه و تاک و کۆمه لانه ی که مایه ی ئه وه ن زیاتر تووشى مه ترسى کاره ساتار بنه وه - ئه مه ش ده بئى تا به هه موو توانایه ک هه نگاوى بو بهاوئیرئى، تا سوود و که لکی به ده نکه وه چوون و چۆنایه تیه که ی ده سه به ر بگرئى.

بارناسکی و توانستی خه لکی لئقه و ماو له به رانه ر کاره ساته کاند

ئه م به شه وا دارپژراوه به هاوئا هه نگی له گه ل پتۆه ره بنه رته تیه کاند باخوئیدر پته وه.

زۆر گرنگه ئه وه بزانین که مرۆف چ گه نج بئ چ پیر، ژن بئ یان په ککه وه ته بئ، گیرۆده ی نه خۆشى نه مانى بهرگرى جه سه ته بووبئ، ئه مه خۆی له خۆیدا نایته مایه ی ئه وه ی که سه که زیاتر له ئه وانى دیکه تووشى مه ترسى بپته وه. به لکو که له که بوونى ئه و هه موو هوکارانه له به رامبه ر مه ترسییه کان هه ستیاری ده کا. بو ئه مونه وا داده ندرئى، که سه یکی ته مه ن هه وراز ۷۰ سالى و که به ته نیا ش بژى و ته ندروستیشى باش نه بئ، لاوازتر له که سه یکی هه مان ته مه ن و هه مان حاله ت، به لام له گه ل مالباته که یدا بژى و سه رچاوه یه کی دا هاتیشى هه بئ. به هه مان شپوه ش ئه و کپژۆ له به ی ته مه نی گه یشتۆته ۳ سالان، مه ترسى زۆرى له سه ره گه ر هاتوو ته نیا بئ له وه ی له ژیر سایه ی دایک و بابى بهرپرسیاردا بئ.

له کاتیکدا پتۆه ره کانی تابه ت به دا بین کردنى ئاو و ئاوهرۆ و پاکوخوا ئینبى و کاره سه ره کییه کانی دیکه له گۆرئیدان، ده رکئى شیکاریه ک بو بارى ناسکتبى و توانسته کانی که سی لئقه و ماو بگرئى. ئه مه ش خۆی له خۆیدا ده بپته مایه ی پشتگیرى و پته وکردنى کۆشسه کانی به ده نکه وه هاتنى مرۆبى بو ئه و که سه نه ی زۆریان پتویست به و کۆمه که هه یه به بئ جیاوازی. حاله ته که ش ده خوازئى به باشى و به قوولئى له رپه وه گشتیه که و ئه و شیوازه ی که قهیرانئیک له قهیرانه کان باندۆرى له سه ر کۆمه له که سانیکى ديارکراو هه بئ، بکوئدر پته وه، که دۆخه که به شیوازی جیا جیا و به هوئى هه بوونى بارناسکیه وه تووشیان ده بئ (وه ک نه بوونى و مهینه تیه کانی جیاکارى)، ئه مه ش تووشى زۆر شیوه ی هه ره شه ی وه ک (توندوتیژى چپنده رى، به به ده رپه فتارى سپکسیشه وه) و بلاو بوونه وه ی نه خۆشى و (سوړژه و کولیرا) یان ده کا. ده رکئى کاره ساته کان بنه مایه ی سه ره له دانى که له که بوونى جیاوازییه هه نوکه ییه کان. به لام پشتگیرى شیوازی جوړبه جوړى روو به روو بوونه وه ی خه لکه که بو کاره ساته کان، پیگیرى و بهرگه گرتیان له سه ر ده رچوون له بن بارى لئقه و مانه که و بووژانه وه یان کاریکى زۆر سه ره کییه. هه ره ها پتویستیشه پالپشتى زانیارى و کارامه یى و ستراتیژى و توانای پینگه یشتنى

کومه کی کومه لایه تی و یاسایی و دارایی و دهر وونیان بکری، ره چاوی هه موو ئاسته نگه ماددی و کلتووری و ئابووری و کومه لایه تیشیان بکری، که ده کری له کاتی به ده سته گه یشتنی خزمه تگوزاریه کان به شیوه یه کی داد په روه رانه به ده ستیان بگا.

له کاتی هه ندی له بواره کانی کاری سه ره کی که ده بیته مایه ی ئه وه ی ره چاوی مافه کانی خه لکی هه ستیار و توانسته کانیان بکری، ئه م خالانه ی خواره وه په پيدا ده بن:

▀ با شترکردنی به شداری دانیشتووان تا ئه و په پری سنووری گونجان. به شداری هه موو توپزه کان به تایه تیش ئه وانیه که متر دهر ده که ون (وه ک ئه و که سانه ی کیشه و ئاسته نگی هاتو چوونیان هه یه، ئه و که سانه ی له داموده زگاگان ده ژین، ئه و گه نجانیه به چاوی که م سه یرده کرین و توپزی دیکه، که که م دهر ده که ون) ده سته بهر بکری.

▀ پوټینکردنی داتاگان به گوپره ی ره گز و ته مهن (له سفره وه تا ۸۰ سالی) له کاروباری خه ملاندندا. چونکه ئه مه ده بیته توخمیکی بنه رته تی بو ده سته بهرکردنی فره چه شنی دانیشتووان له په یره وکردنی بنه ماکانی په یوه ست به دابینکردنی ئاو، ئاوه رۆ و پاکوخواوټی.

▀ ده سته بهرکردنی مافی بلاوکردنه وه ی زانیاری شایسته کان به شیوه یه ک، هه موو تا که کانی کومه لکه په یوه ندیداره که بگریته وه و کارناسانیش بو لیتینگه یشتنیان بکری.



لایه‌نی هه‌ره که‌می پێوه‌ره‌کان:

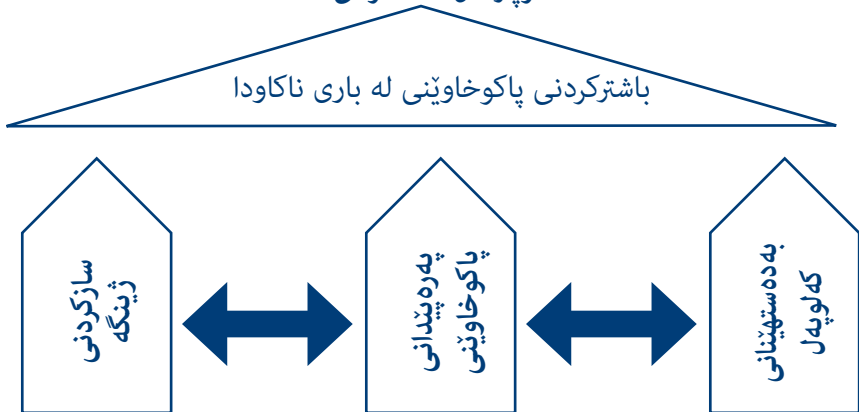
۱- دابینکردنی ئاو، ئاوهرۆ و په‌ره‌پیدانی پاک‌خاوی‌نی (WASH)

مه‌به‌ستی هه‌ر به‌رنامه‌یه‌کی WASH وه‌ک له‌ هیلک‌ارییه‌که‌ی خواره‌وه‌ دياره، به‌رودانه‌ به‌ پاک‌خاوی‌ن راگرتنی که‌س و ژینگه‌ بۆ ئه‌وه‌ی ته‌ندروستی به‌رێزێ. به‌رنامه‌یه‌کی کارای (واش) به‌نده‌ به‌ گۆرپه‌وه‌ی زانیاری له‌ تێوان ئاژانسه‌کان و خه‌لکی لێقه‌وموای ده‌ستی کاره‌سات، تاکو کیشه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی پاک‌خاوی‌نی و رێگه‌چاره‌ی کلتووری گونجاوی بۆ بدۆزێته‌وه. به‌کارهێنانی گونجاوی ئاوی دابینکراو و کایه‌کانی ئاوهرۆ و په‌یره‌وکردنی رێسا‌کانی پاک‌خاوی‌نی، کاربگه‌ریێکی زۆر گه‌وره‌ی به‌سه‌ر ته‌ندروستی گشتیه‌وه‌ ده‌بێ.

پاک‌خاوی‌نی بۆ سه‌رخستنی مه‌ودای کاری (واش) چاره‌نووس‌سازانه‌یه. پاک‌خاوی‌نی به‌ شێوه‌یه‌ک بێته‌ چه‌قی بازنه، شتیکی گشتی و تابه‌ته. به‌ شێوه‌یه‌کی گشتی، پاک‌خاوی‌نی به‌شیکی دانه‌پراوی سه‌رحه‌م به‌شه‌کانه و ره‌نگدانه‌وه‌ی ئاماژه‌داریشه‌ بۆ دابینکردنی ئاو، فێدانی پاشه‌رۆ و لێ رزگاربوونی، له‌ناو‌بردنی، میک‌رۆبیه‌لگر، چاسه‌ره‌کردنی خاشاک و زی‌راب. بۆ ورده‌کاری زیاتر، ئه‌و تیره‌ ئاماژه‌یه‌ی هیلک‌اری خواره‌وه‌ نیشانده‌ری دوو پێوه‌ری پاک‌خاوی‌نی ئه‌م به‌نده‌ و چالاکیه‌ تابه‌ته‌کانی په‌یوه‌ندیدار به‌ به‌رودان به‌پاک‌خاوی‌نی ديارده‌کا. به‌ وردتر بلیین، له‌م به‌نده‌دا سه‌رنجی زیاتر ده‌خرێته‌ سه‌ر دوو ستانداردی په‌ره‌پیدانی پاک‌خاوی‌نی و ده‌به‌سه‌رتێته‌وه‌ به‌ چه‌ند چالاکیه‌کی پاک و خاوی‌نی په‌یوه‌ندی‌دار.

دابینکردنی ئاو، ئاوهرۆ و په‌ره‌پیدانی پاک‌خاوی‌نی (WASH)

خۆپاراستن له‌ نه‌خۆشی



پتوهری (واش) ژماره ۱: نه خشه ی به نامه ی (واش) و جیبه جیکردنی

پتوهره کانی بواری (واش) ی خه لکی لیتقه و ماو دابین ده کرین و به کارهینه رانی له کاروباری نه خشه دانانی به نامه که، له به رتوهره بردن و پاراستنی توانا کانی به شیوه یه که گونجاو تپوه بگلین.

کرده سهره کبیبه کان (ئهمه له گه ل خاله کانی رینوتینیدا ده خویندرتپه وه).

- ▶ بایه خی مه ترسییه سهره کبیبه کانی ته ندروستی گشتی به راویژ له گه ل خه لکی لیتقه و ماو دا بدوزه ره وه (پروانه خالی رینمایي ژماره ۱ و پتوهره بنه ره تپیه کانی ۱، ۳-۴).
- ▶ له سهر بنه مای پشئوره یی پتوهره کانی، داخوازییه پتوهره کانی ته ندروستی گشتی بو خه لکی لیتقه و ماو دابین بکه (پروانه خالی رینوتینی ژماره ۱).
- ▶ به شیوه یه کی سیسته ماتیکینه به دوای کاردانه وه ی خه لکی لیتقه و ماو سه باره ت نه خشه ی به نامه که و ریگه ی په ره پتدانییدا بگه ری، به وه ی گرووپه جیا جیا کانی هه موو چالاکیه کانی به نامه ی (واش) له خو بگری (پروانه پتوهره بنه ره تپیه کانی ۱، ۳-۴ له لاپه ره کانی ۵۳-۶۳).

ئامازه سهره کبیبه کان (ئهم سهره پلانه ش له گه ل خاله کانی رینوتینیدا ده خویندرتپه وه)

- ▶ هه موو گرووپه کانی تپو خه لکی لیتقه و ماو بو یان هه یه به شیوه یه کی سه لامه ت و شیوا ده ستیان به که لوپه ل و خزمه تگوزارییه کانی (واش) رابگا، ئه و شته به رده ستخراوانه ی (واش) به کار بهینن و ره فتاری وا بگریته بهر بو ئه وه ی مه ترسییه کانی سهر ته ندروستی گشتی که م بگریته وه (پروانه پتوهری پاکو خاوتینی ژماره ۲ له لاپه ره ۹۲).
- ▶ هه موو ستافه کانی (واش) ده بی به شیوه یه کی روون و به رتپزه وه له گه ل خه لکی لیتقه و ماو له هاموشودا بن و راشکاوانه ش زانیارییه کانیان له گه لدا به ش بکه ن، به و زانیارییه یه که چون بتوانن وه لایم پرسیاره کانی ئه ندامانی جفا ته که یان سه باره ت به پرۆزه که بده نه وه.
- ▶ سیسته میکی شایسته بو به رتپوه بردن و پاراستنی هوکاره کانی ژیان هه بی، که (واش) پیشکه شی ده کا، ئه مه ش هه موو گرووپه کان له خو بگری. (پروانه خالی رینوتینی ژماره ۱).
- ▶ هه موو به کارهینه کان ئاسووده بن له وه ی نه خشه و جیبه جیکردنی به نامه ی (واش) ده بیته مایه ی په ره سهندنی باری ئارامی و گه راندنه وه ی شکومه ندیی تاکه کان.

خاله كانى رینۆبى:

۱- خه مڵاندنى پتداویستییه كان: ده بى له پتویستییه كان بکۆلدرتیه وه تا ئه وه ده ربكه وى ئاخۆ دا بین کردنى هه ندی له و پتداویستییه ده بیته هۆی د نه دانى مه ترسى و کپشه كان زیاتر ده کا، ههروه ها بۆ ئه وه ی پشبینى سه رکه و تنى به رنامه ی (واش) بکا له کاره كانى دا بین کردنى ئاو، ئاوه رۆ و به ودان به بارى پاكوخا وینى به شتۆه به كى یه كسان. هه ر ده شبى مه ترسییه كان به ند بن به سه لامه تی جه سه تى كه سه وه، هى ئه و كه سانه ی كه ده ستیان به پیدانى ئه و هۆکارانه ی ژبان راده گا، ده بى ئه و كۆمه له په راوێزخراوانه ش جیا بکریته وه بۆ ئه وه ی بتواندرى به ئاسانى ئه و كۆمه كانه یان پێیگا. دا بین کردنى ئاوده سه ته كان و پاراستن، ئه م مه ترسییه نه په یه ندىیان به بارى هه ندی كه موکو رتییه وه هه به، وه ك ئه وه ی نه شووشتنى ده ست و ده موچا و به ئاو و سابوون و پا به ند نه بوون به رتسا كانى پاراستن له كاتى ئاو كۆكرده وه و هه لگرتندا، ههروه ها له كاتى خوارده وه و چپشت لێناندا. ده شبى ئه و كه له په له به رده سه تى خه لك له كاتى خه مڵاندنه كان له به رچا و بگى، ئه مه و به دهر له زانیارى و كرده باوه كان بۆ ئه وه ی به هه ر شتۆه یه ك بى، به رنامه كه بگاته ئاستى كى پتویست له دا بین کردنى پاكوخا وینى. ههروه ها ده بى هه ر دا بونه ریتىك، هه ر ریکارێكى كلتوورى و كۆمه لایه تی بیته ما یه ی به ودان به پاكو خا وینى و له كاتى خه مڵاندنه كاندا به هه ند هه لگى رى. ههروه ها خه مڵاندنه كه ده بى بارى تاپیه تی ئه وانه ی له دۆخى كى ناسكدان، به باشى له به رچا و بگى. خۆ ئه گه ر ئاسته نگیش بوو له گه ل هه ر گروو پێك له گروو په كان، پرس و راوێز بگى، ده بى به لای كه مییه وه، ئه م باره له نۆ راپۆرتى خه مڵاندنه كه بنووسرىت، پاشان به زووترین كات دۆخه كه چاره سه ر بگى (بروانه پتۆه رى بنه رته ی ژماره ۳ له لاپه ره ۵۳)

۲- پاکوخواپنی

بره ودان به پاکوخواپنی ټاراسته به کی نه خشه بۆ کیشراوه. مه به ستیش لپی ټوه به پارمه تی خه لک بدری ټا ریکاری شایسته و پټویست بگریته بهر بۆ ټوه ی خوځیان له و نه خوځشیانه ی په یوه ندییان به دابینکردنی ټاو، ټاوه پړو و پاکوخواپنی به هه به، خوځیان لې پارژن، یان نه خوځشیانه کان که م بکه نه وه. هه روه ها ده کری ټه مه بیته ریگایه کی نمونه یی بۆ خه لکی خوځی له بهرنامه ی (واش) به گشتی به شداری پښ بکری، لیان بپرسرته وه و چاودیری ره وشه که شیان بکری. هه روه ها ده بڼ چالاکي پاکوخواپنی سوود له زانیاری خه لکه لیقه و ماوه که و دابونه ریت و ده رانه ته کانپان وه رگری. ټه مه وپرای ټه و زانیاریانه ی خودی بهرنامه که له سه ر ره وشه که هه به تی، ټه مه ش هه مووی بۆ دیاریکردنی باشرین شیوازی پاراستنی ته ندروستی گشتیه.

پاکوخواپنی له وه وه پیکدی که به شیوه یه کی شایسته ټاو، ټاوه پړو و ریوشوینی ته ندروستی گشتی و خزمه تگوزاریه کانی بهر ده ست به کاربهنی، هه لبه ته ټه مه ش کارپیکردن و چاککردنه وه و ټه و هوکارانه ی ژیان ده گریته وه. ټه م سې توخمه سه ره کیانه ی خواره وه ش بۆ به دیه پنانی له ټارادان که ټه مانه ن:

۱- ټالوگورکردنی زانیاریه کان له گه ل یه ک.

۲- جوښدان و خسته گه پری کومه لگه لیقه و ماوه کان.

۳- دابینکردنی پټاویستی به کان و هوکاره سه ره کیه کانی ژیان.

جوښدانی خه لک له کاتی کاره ساندا بابه خپکی تایه تی خو ی هه به، چونکه وا له خه لکه که ی ده کا ریکاری تایه ت بۆ پاراستنی ته ندروستی خوځیان بگرته بهر. ده بڼ له م کاره شدا ټا بکری شیوازی کارا بۆ به جوښختنی خه لک بگریته بهر، هه ر به دابه شکردنی نامه به سه ر خه لکیکی دباریکراودا وازی لینه هیندری.

پټوره ی پاکوخواپنی ژماره ۱: پاکوخواپنی و جبهه جیکردنی

وشیارکردنه وه ی پیاو، ژن و منداله لیقه و ماوه کان جا له هه ر ته مه تیکدا بن له و مه ترسیبانه ی که رووبه پرووی ته ندروستی گشتی ده بنه وه. هاندانیان بۆ ټه وه ی ریکاری پټویست بگرته بهر ټا ټه و دوخه پاکوخواپنه ی هه به رابگرن و نه ی شیوینن.

کرده سهره کییه کان (نه مانه له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ به شیوه یه کی سیستمه ماتیکیانه زانیاری به خه لکی لیکه و ماو سهاره ت به مه ترسیه کانی سهر پاکوخواپنی و کرده ی خو پاراستی بدری به وه ی به دوا ی که نالی گونجاوی په یوه ندی به خه لکه که وه بگه رین (پروانه خالی رینوینی ۱-۲).
- ▶ ناسینه وه ی هو کاره تایه تیبیه کانی کو مه لایه تی، کلتووری و دینی که وا له گروهه ی جیاوازه کان ده کا بو راگرتی پاکوخواپنی هان بدرین، نه مه ش له سهر بنه مای بایه خدانه به ستراتیژی نه و جقاتانه (پروانه خالی رینوینی ژماره ۲).
- ▶ نه و ریکا کار لیکه که ره تیوخویانه ی په یوه ست به باشکردنی باری پاکوخواپنی به کار بهینه، که به شیوه یه کی به رچاون و گرهنیش ده دهنه سهر ده مه ته قی و وتوویره کان له گه ل خه لکی لیکه و ماو دا (پروانه خالی رینوینی ژماره ۳).
- ▶ به به رده و می به هاوکاری له گه ل خه لکی لیکه و ماو دا چاودیری کاروباری سهره کی پاکوخواپنی بکری و نه و هو کارانه ی ژیان به کار بهیندرین که خراونه ته به رده ست (پروانه خالی رینوینی ژماره ۳ و پیوه ری بنه پرتی ژماره ۵، خاله کانی رینوینی ۱، ۳-۵ له لاپه ره ۶۸-۶۹)
- ▶ دانوستاندن له گه ل خه لک و کار به دهسته ده سترویشته ووه کان بو نه وه ی مه رج و دوخی جو شده رانی کو مه لکه که ده ده ستیشان بکری (پروانه خالی رینوینی ژماره ۵).

نامازه سهره کییه کان (نه مانه ش له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ ده کری هم مو گروهه به کار بهینه کان وینا و مایشی نه وه بکه ن که چیان له پیناوی نه وه دا کردوه که بارودوخی پاکوخواپنی را بگیری و ویران نه بی (پروانه خالی رینوینی ژماره ۱)
- ▶ هم مو هو کاره کانی ژیان که خراونه ته به رده ستی خه لکی لیکه و ماو وه، به شیوه کی باش به کار بهیندرین و یپاریزرین و به به رده و امیش چاک بکری نه وه.
- ▶ پیویسته له سهر هم مو وان دوا ی چوونه ناوده ست، دوا ی خاوپنکردنه وه ی منداله کانیان و به له ناخواردن دهسته کانیان بشون (پروانه خالی رینوینی ژماره ۶).
- ▶ له سهر هه ر چالاکیه ک و په یامیکی بواری پاکوخواپنی، هم مو شیوه یه کی بیروکه و ره فتاری هه له له خو به دوور بگری که ده بیته مه ترسی له سهر ره وش ی پاکوخواپنی، ناراسته ی سهر جه م گروهه کانی خه لکیش بکری (پروانه خالی رینوینی ژماره ۶).
- ▶ نوینه راتیپیکردنی هم مو گروهه به کار به ره کان له نه خشه دانانی به رنامه، له راهینان، له په پر وه کردن و چاودیریکردن و خه ملاندنی کاروباری پاکوخواپنی (پروانه خالی رینوینی ۱-۶ و پیوه ری بنه پرتی ژماره ۱، خاله کانی رینوینی ۱-۵ له لاپه ره ۶۸-۶۹).
- ▶ ده بی نه وانه ی بایه خ به به خپوکردنی مندالانی بچوک و ساوا ده دهن، نه و شتانه یان بخریته به رده ست که به هو یوه بتوانن مناله که پاک بکه نه وه و له پاشه روکه که شی رزگار بن (پروانه پیوه ری فریدانی پاشه رو ژماره ۱ له لاپه ره ۱۰۴ و خالی رینوینی ژماره ۶).

خاله کانی رینوینی:

۱- به مه به سترگرتی مه ترسیبه پیتنوره بیه کانی سهر خاوتی و ره فتره کارن: دهر نه جامی لیخالپوون ده بی له سهر به نامی مه زنده کردنی مه ترسیبه کانی سهر خاوتی و دیار کردنی ئه رک و به پر سیار پیتی گروهه هه مه جوره کارن بی تا نه خشه ی کومه که سهره کبیه کانی دابندرئ، به شیوه یه که زانیاریه کارن له ئیو رولگیره مرو بیه کارن و خه لکی لیقه و ماما به باشی بسور پیتهوه، به جور یکیش بی ریگر بی له هر به ده حالپوونیک.

۲- گه یشتن به هه موو لق و به شه کانی دانیشتوان: له قوناغه سهره تاییه کانی کاره ساتدا، له وانه یه ئه وه پیتوست بی که پشت به ماس میدیا بهستی بو دلنیا بوونه وه له وهی که ژماره یه کی یه کجار زور له خه لکه که ئه و زانیاریه یه سهاره ت به ره هه نده کانی پاکو خاوتیان بو که مکرده وهی مه ترسیبه کانی سهر نه ندروستی به ده ست گه یشتوه. گروهه جیا جیا کان پیتوستیان به ریوشوینی جیاواز هه بی تا ده ستیان به زانیاریه کارن و بابه تی فیربوون و راگه یاندن و په یوه ندیه کارن را بگا، بو ئه وهی ئه وه مسوگر بی که به بشیکی هه ره زوری دانیشتوان له زانیاریه کارن بیه شه نه کرین. ئه مه ش زیاتر به سهر نه خوینده وار ه کارن و ئه وانه ی گپو ده ی داوی به لا و نه خو شیه کی و ابوون، نه توانن به ئاسانی ها توچو بکن، یا خود ئه و که سانه ی که ئامیر یکی رادیو یان ته له فزیو نیان نیبه، ده چه سپن. ده کرئ هۆکاره راگه یانده جه ماوهریه کارن (شانوگری، گۆرانی، شانوی سهر شه قام و سه ما) سهاره ت به و بواره رولیکی کارا و به رچاو بگریین. هاوکار بکرده هه لسور پیته رانی که رتی پهروه ده بو ده ستیشان کردنی ده رفته ی وا، کاریکی باش ده بی، خزمه تی به زمانه که به باشی ده کا.

۳- شیوازه کارلنکه ره کارن: ئامراز و شیوازی کارلنکه ره که داب و نه ریته خو جیه کارن به هه ند هه لده گری، ده رفته تیکی له بار بو خه لکی لیقه و ماما دهره خستنی تا باشر بکه ونه مهیدانی نه خشه دانان و جیه جیکردنی به زمانه و باشر کردنی کاروباری پاکو خاوتی و چاودیر بکردنی ره وشه که وه. له وانه شه له کاتی پیتوستدا ده رفته ی پیتنیا ز و سکا لکر دنی شان سهاره ت به به زمانه که بو بره خستین. ده بی له کاتی نه خشه کیشانی چالاکیه کانی بواری پاکو خاوتی، دابونه ریتی دانیشتوانه کارن له به رچاو بگریی. ده بی ئه وانه ی به و کرده وانه شه هه لده ست، ئه و توانا و کارامه ییانه یان هه بی که بتوانن له گه ل خه لکی باوهر دار به بیرواری جیا جیا و دابونه ریته کارن دا هه لکه کن (هه ر بو نمونه له هه ندی کومه لگه کارن دروست نیبه ژنان قسه له گه ل پیاوگه لیک بکه ن که نه یانناسن).

۴- نه بوونه بارگانی: شتیکی زور گرنگه ئه و ریوشوینانه نه بنه بارگانی بو هیه چ گروهی یک (بو نمونه ژنان) له ئیو خه لکی لیقه و ماما، له کاتی نه جامدانی پاکو خاوتی و به ریوه بردنی شیواز و هۆکاره کانی پاکو خاوتی. پیتوسته ده رفته ی راهینان و مه شقیش بو ژنان و پیاوان و گروهه په راویز خراوه کارن به بی جیاوازی دابین بکری.

۵- ده سه لات و مه رجه کانی کاری هه لسور پیته ره کومه لایه تیه کارن: ها نابردن بو کارم ند و میوانه کومه لایه تیه کارن ده کرئ کرده ی کارلنکه ره له ئیو ژماره یه کی زوری دانیشتواندا زیاتر بکا، به لام ده بی یارمه تی توانا و کارامه یی ئه و خه لکه نه بو هه لسوراندنی کاروباره کارن بدرئ. به شیوه یه کی گشتیش، بو هه ر ۱۰۰۰ که سیگ له خپوه تگا و په ناگاکانی کومه ک، پیتوست به دوو هه لسور پیته ره ی کاروباری پاکو خاوتی ده کا. ههروه ها ده کرئ به شیوه یه کی روژانه، به شیوه ی گریه ست یان به شیوه یه کی خو به ش ئه و جور هه لسوراوانه ی بواری پاکو خاوتی، به گویره ی یاسای نیشتمانی به کار بگریین. ههروه ها ده بی گفتوگو له سهر کاروباری دانانی

ئهو كارمه ندانه ی كه مووچه وه ده دگرن، یان ئهو خوڤه خشانه ی نپو كۆمه لگه و ریکخواه په یوه ندیداره كان، به په پره وکردنى به زمانه كه، بكرى، ههروه ها هه مان گفوتگوش له گه ل كه رته كانى دیکه دا بكرى، بۆ ئه وه ی له هه ر بارىكى هه ستیار و وروژینه ر دووربكه وینه وه و بۆ ئه وه ی ره وتى كاره كesh ره وتى خو ی وه ربگرى.

6- **ده دانی گرووپه هه مه جوره كان بۆ ئه وه ی ده ست به كار بن:** پپوسته په ی به وه به بن، له وانه به بارى ته ندروستى هاندهرىكى پشتیوان و به گور نه بى تا خه لكى رپه وشتى خو یان بگورن. له وانه به پپوسته به وه بكا په نا بۆ بارى ئاسایش، سه لامه تى، تابه تمه ندىتى و رپرویشتن له گه ل بۆنه ئایینى و كلتورى و كۆمه لایه تیه كان و ریزگرتنى به هاكانى كۆمه ل بپرى تا به مه به ستى باشترکردنى ته ندروستیان ریکاره كانى پاكوخاوپنى بگرنه به ر. پپوسته له كاتى بانگاشه بۆ چالاکیه كان ئەم ره وشه له به رچاو بگيرى، ههروه ها ده بى به كرده وه ئەم باره له گه ل نه خشه دانان و ده ستنیشاگردنى شوپنه كان بۆ لیدانانى رپوشونه كانى ژيان به هاوکارى تیمى ئەندازياران بكرى. نابى هه ر تیشك بخريته سه ر گورانى رپه وشتى تاكه كه س، به لكو ده بى تیشك بخريته سه ر هیتانه ریزی كۆمه لگه كه و كارى هه ره وه زى.

پتوه رى پاكوخاوپنى ژماره 2: ناسینه وه و به كارهیتانى كه لوپه له كانى پاكوخاوپنى.

پپوسته خه لكى لئقه وماو به ر له كاره سات ده ستیان به كولوپه له كانى خاوپنى رابگا و له هه لبراردنیشیدا به شدار بن، ههروه ها ده بى هانى به كارهیتانى كه لوپه له كان بدرى بۆ ئه وه ی پاكوخاوپنى كه سى خو یان و ته ندروستى و شكۆ و ریزگرته كان پاريزراو بى.

كرده سه ره كییه كان (ئه مانه له گه ل خاله كانى رینوینیدا ده خویندرینه وه).

- ▶ پرس و را به هه موو پیاو، ژن و مندال و هه مه ته مه نه كان بكه سه به رته به كه لوپه له هه ره گرنگه كان كه داواى ده كهن، بكرى (پروانه خاله كانى رینوینى ژماره 1، 3-4).
- ▶ له كاتى خو ی ده ست به دابه شکردنى كه لوپه له كانى راگرتنى پاكوخاوپنى بكرى، تا ده سته جى له گه ل پیداوېستیه كانى كۆمه لگه كه یاندا بپته وه (پروانه خالى رینوینى 2-3).
- ▶ دواى دابه شکردنى كه لوپه له كان، به كارى چاودپرى و پشكنین رابه، بۆ ئه وه ی بزانیته ناخۆ خه لكه كه به شته كان قایل و خوشحالى (پروانه خالى رینوینى 3-5).
- ▶ لیکۆلینه وه و خه ملاندنى ریکه وشوینى جیگره وه (ئه لته رناتیف) بكه بۆ كه لوپه له كانى پاكوخاوپنى، بۆ نه وونه پاره دانی كاش، كارت و / یان كه لوپه له ناخۆراكییه كان (پروانه ئاسایشى خۆراك - پپوه رى ژماره 1 ی پاره دان به كاش و ریکای كارت و ته حویل له لاپه ره 208).

ناماژه سه ره كییه كان (ئه مانه ش له گه ل خاله كانى رینوینیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ ژنان، پیاوان و مندالان مافى ئه وه یان هه به ده ستیان به كه لوپه لى خاوپنیراگرتن رابگا و به شیوه یه كى كاراش به كارى بهینن تا ته ندروست بن و بارى شكۆمهندى و له شساغیان پاريزراو بى (پروانه خاله كانى رینوینى ژماره 1، 7 و 9).
- ▶ هه موو ژن و كچىك كه له دۆخى بپنوینیدا (سوورى مانگانه) بن، ده بى پیداوېستى پاكوخاوپنى په یوه ندیداریان بدریته و هاوکار له گه لیدا، پرس و راش به خه لكى لئقه وماو بكرى (پروانه خالى رینوینى 5 و 8).

▶ ههموو ژنان، پیاوان و مندالان مافی دهستگه بشتیان به زانیارییه کان هه یه، ههروه ها دهپنی مه شقیشیان له سه ره به کارهینانی ئەو که لوپه لانه ی بواری خاوینکردنه وه پیدری، به تاییهت ئەو که لوپه لانه ی که لیتی شاره زانین. (پروانه خالی رینوینی ژماره ۵).

▶ دابینکردنی زانیاری پیوست بو خه لکی لئقه و ماو سه بارت به کاتبه ندی دابه شکردنی پیوستیه ناخوڕاکییه کان و شوینی دابه شکردن و ناواخنه که یان و ئەوانه ی دابه شیشی ده که ن (پروانه خالی رینوینی ۳-۵).

▶ سه لامه تی خه لکی لئقه و ماو و ستافه کان ده که و پته پیشه وه له کاتی ریکخستنی هه ره کرده یه کی دابه شکردنی که لوپه له ناخوڕاکییه کان (پروانه بنه مای پاراستن ژماره ۱ و خاله کانی رینوینی ۱-۳) له لاپه ره کانی ۳۲-۳۳

خاله کانی رینوینی

۱- که لوپه لی سه ره تایی پاکوخواپنی: پیوستیه کانی بینوینی پاکوخواپنی پینکها توون له ده به ی ئاو، سابوون بو خوشووشتن، و پیوستیه کانی بینوینی.

لیستیک به که ره سه ته سه ره تاییه کانی پاکوخواپنی

ده به ی ۱۰-۲۰ لیتری بو گواستنه وه ی ئاو	هه ره خیزانه و یه ک ده به
ده به ی ۱۰-۲۰ لیتری بو هه لگرتنی ئاو	هه ره خیزانه و یه ک ده به
۲۵۰ گرام سابوونی خوشووشتن	بو هه ره تاکیک و بو مانگیک یه ک دانه
۲۰۰ گرام تاییه تی جלו شووشتن	بو هه ره تاکیک و بو مانگیک. یه ک دانه
ماده ی گونجاو بو خاوینی بینوینی وه ک لۆکه یه ک که بتوانی بشووری	بو هه ره که سیک یه ک دانه

۲- هه مانه نگي: سه بارت به پیداو یستیه ناخوڕاکییه کانی دیکه وه ک به تانی که ناچپته نیو لیستی پیداو یستیه هه ره سه ره تا کانی پاکوخواپنییه وه، راویژ به کومه له ی دیاریکراوی په ناگا کان و خه لکی لئقه و ماو بکه، ئاخو شته ناوبراوه کان دابین بکرین (پروانه پیوهره ی پیداو یستیه ناخوڕاکییه کان ژماره ۱ له لاپه ره ۲۶۹)

۳- دابه شکردنی پیداو یسته کانی پاکوخواپنی له کاتوساتی پیوستدا: بو دابینکردنی هه ندی پیداو یستی پاکوخواپنی له ئانوساتی خویدا، له وانه یه پیوست نه کا ره زامه ندی خه لکی لئقه و ماوی له سه ری (وه ک سابوون و ده به ی ئاو شتی له م جوړه) و دابه شکردنی داها تووش دوای پرس و را کردن ده پنی.

۴- پیوستیه هه نوکه یه کان: خو ئەگه ره خه لکه که ئەو که لوپه لانه ی پیمان دراوه، له پیداو یستیه هه نوکه یه سه ره کییه کان نه پنی، له وانه یه بیفرۆشنه وه، بۆیه له کاتی دانانی نه خشه ی به رنامه کان و جیبه جیکردنیدا، ده پنی شیوه ی ژیان و گوزه رانی خه لکه که له بهر چاو بگیری.



5- شتومه كه گونجاوه كان: ده بى خو له دابه شكردى ئه و كه لوپه لانه به دوور بگيرى، كه له لای خه لكه كه ئاشنا نه بن يان بو مه به ستيكى ديكه به كار به پندرئى (وهك ئه وهى هه روا بزائن كه وا ئه مانه ش كه لوپه لى خو راكن). ده كرئى دابه شكردى تايدى جل شووشن له بارتر بى له سابوونى جل شووشن يان ئه و شتهى كه خه لكه كه پى باشتر بى.

6- جىگرته وه: ده بى حيسابى ئه وه بكرئى، هه ر كاتىك كه لوپه له سه ره كيبه كان له كوگا كاندا نه مان، به هى نوئى پر بگريته وه.

7- پتويستيه تايه ته كان: ئه و كه سانهى پتويستى تايه تيان هه به (وهك ئه وانهى ميزيان رانا وه ستى و سچوونى تونديان هه يه) پتويستيان به بريكى پتر له كه لوپولى خاوينكر دنه وهى وهك سابوون هه يه. ههروه ها ئه و كه سانهى په ككه وته ن، يان ئه وانهى ناتوانن له نپو پخه فه كه يان بينه ده ر، ئه وا پتويستيان به چوارپايه ي تايه ت هه به كه كار ئاسانى ميزكردى تيدا بى. پتويسته هه ندئى كه لوپه ليش له گه ل پتويستيه كاندا بگونجندرئى وهك كورسى ئاوده ست.

8- پاكوخاوينى بينوئى: ده بى ريكارى پتويست بو پاكوخاوينى جلو به رگ و پيداويستى به كار هيتراوى روژانهى سوورى مانگانهى ژنان و كچان بگيرته به ر.

9- كه لوپه لى پتويستى ديكه: له وانه يه به پتو دابونه ريتى كو مه لايه تى، كلتوورى، پتويست به داينكردى هه ندئى كه لوپه لى ديكه ي پاكوخاوينى تايه ت بكا. ليستى ئه م ماددانه ش به نده به هه بوونيان، (كه بو هه ركه سيك له مانگگيدا) به م شيوه ي خواره وه ده بى:

- 100/70 گرام له هه ويرى ددان.
- يهك فلجه ي ددان.
- 250 ميليتر شامپو.
- 250 ميليتر له شامپو بو ساوايان و مندالانى ته مه ن تا ته مه نى دوو سالى.
- يهك مووسى ريش تاشين.
- جلى ژيره وه بو ژنان و كچانى ته مه نى بينوئى.
- يهك فلجه يان شانە ي پرچدا هيتان.
- نينو كبرىك.
- دايبى و ميزگره وه (ئهمه ش به نده به پتويستيه كانى خيزانه كه).

۳- دابینکردنی ئاو

ئاو بو ژبان، تهنردوستی و ئاده مزاد چاره نووساسازه. له بارودوڅپکی زور تهنگانه دا له وانه په ئاوی پتویست له بهرده ستدا نه بئ، که پتویستییه سه ره کییه کانی مرووف پر بکاته وه، بویه له وه لومه رجه دا دابینکردنی ئاوی خواردنه وه کارپکی زور چاره نووساسازانه یه. له زور حالته دا کیشه ی سه ره کی تهنردوسی له پاکوخواپنییه وه سه ره له ده دا، که به هوئی نه بوونی یان که می ئاوه وه یه.

پتوهری دابینکردنی ئاو ژماره ۱: پیدانی برپکی ته واوی ئاو

هه موو خه لک مافی ئه وه یان هه یه به شیوه یه کی سه لامه ت ده ستیان به برپکی پتویستی ئاوی خواردنه وه، ئاو بو چیشته لپنان و بو مه به ستی راگرتنی پاکوخواپنی خوئی رابگا. خاله کانی ئاو دابینکردن ده بئ به شیوه یه کی به رچاو له نزیک ماله کانه وه بن، تا بتوانن هه ر هه یچ نه بئ راده ی که می ئاوه که یان پتیبگا.

کرده سه ره کییه کان: (ئه مانه ده بئ له گه ل خاله کانی رینوئینیدا بخوئندرئنه وه)

- سه رچاوه ی ئاویکی گونجاو بو دانیشتووون بیندرئنه وه، له وه کاره شدا ده بئ چوئنه تی و ژینگه ی سه رچاوه ی ئاوه که له به رچاو بگیری (پروانه خالی رینوئینی ژماره ۱).
- ده بئ پتویستی پشئوره یی خه لکی لئقه و ماو بو پرکردنه وه ی پتویستییه کانیان به ئاو له به ر چاو بگیری (پروانه خالی رینوئینی ژماره ۲ و ۴).

ئامازه سه ره کییه کان (ئه مانه ده بئ له گه ل خاله کانی رینوئینیدا بخوئندرئنه وه)

- تپکرای به کاره پینانی ئاوی خواردنه وه، چیشته لپنان و پاکوخواپنی تاک به لای که می بو هه ر خیزانپک ۱۵ لیتر ئاوه، بو هه ر تاکیک له یه ک روژدا (پروانه خاله کانی رینوئینی ۱-۸).
- دوورترین مه ودا له مالی هه ر خیزانپکه وه بو سه رچاوه ی به ده ستگه یشتنی ئاوه که ۵۰۰ مه تره (پروانه خاله کانی رینوئینی ۱، ۲، ۵ و ۸).
- ریزگرتن بو نوره اتنی به ده ستگه یشتنی ئاو نابئ له ۳۰ خوله ک تپه رپئ (پروانه خالی رینوئینی ژماره ۷).



خاله کانی رینۆینی:

۱- ده ستینشانکردنی سه رچاوه ی ئاو: ئەم هۆکارانه ی خواره وه له کاتی ده ستینشانکردنی سه رچاوه ی ئاو ده بێ له به رچاوه بگه رێن: به رده ستبوون. نزیک ی و به رده وامپنی برێکی به رچاوه ی ئاو سازگار بۆ خواردنه. ئایا ئاوه که پتووستی به چاره سه ره هیه یان نا؟ ئاخۆ هه یچ هۆکارێکی دینی، کلتووری و کۆمه لایه تی و سیاسی له باره ی سه رچاوه ی ئاوه که وه بۆ به کاره یێنان یان نه هه یێنان هه یه؟ یاخود هۆکاری یاسایی سه باره ت سه رچاوه که وه چی ده ئن؟ به گشتی پێشنۆره یی ده درێته ئاوی ژێرزه مین و ئەو ئاوه ی له کانیواوه کان هه لده قوئ، چونکه ئەمانه که مته وایه چاره سه ری بویت بۆ سازگارکردن. له کاتی کاره ساته کاندایه که وه گرێدانی شتوازه کان و دۆزینه وه ی سه رچاوه کانی ئاو که له قوئاغه کانی به راییه وه رووی لێده کرێ. هه موو سه رچاوه ئاوییه کانی ده بێ به رده وام چاودێری بکرین و بپشکندرین نه بادا به شیوه کی زنده روئیانه به کار به یێندرین و وشک بن.

۲- پتووستیه کان: بری ئەو ئاوه ی بۆ به کاره یێنانی خۆجیی به کاردی، به ییی باری گشتی و به ییی که شوه وه ی ناوچه که و هه بوونی هۆکاره کانی ئاوه رۆ و خووخده ی خه لکه که و به گوێره ی ره فته ری کلتووری و دینی، به هۆی ئەو چیشته و شیوه ی به هۆیه وه ئاماده ده کن، له رپیی ئەو جلوه رگانه ی پتووستیه ده شۆن، به م جوړه ده گوێرێ. شتیکی ئاشکراشه ئەو سه رچاوه به ی له نزیک ئاوی زووتر له سه رچاوه یه کی دیکه که م ده بێ یان وشک ده کا. ده کرێ ئەو پتووه ره ی به ۱۵ لیتر داندراره به گوێره ی پتووه ره ی خۆجیی و کاتیکیش پتووه ره که به رز ببیتته وه، بری ئاوی به کاره یێندراویش به رز بکریتته وه.

پتووستیه سه ره تاییه کانی ئاو بۆ مانوه

پتووستی بری ئاو بۆ مانوه: ئاوی خواردنه وه و چیشته یێنان	۲-۵-۳ لیتر له رۆژیکدا	ئهمه ش به بنده به که شوه وا و سایکۆلۆجیه تی تاکه که
بۆ پتووستیه سه ره تاییه کانی پاکخواینی	۲-۶ لیتر له رۆژیکدا	ئهمه ش به بنده به به ها کۆمه لایه تی و کلتووریه کان
پتووستیه سه ره تاییه کانی شیو	۳-۶ لیتر له رۆژیکدا	به بنده به جوړی خواردن و به کایه کۆمه لایه تی و کلتووریه کان
سه رجه م ئاوی پتووستی	۷,۵-۱۵ لیتر له رۆژیکدا	

بۆ رینۆینی بری هه ره که می ئاو بۆ داموده زگا و به کاره یێنانی دیکه بپروانه پاشکۆی ژماره ۲: بری هه ره که می ئاو بۆ داموده زگا و به کاره یێنانی دیکه، بۆ باری ناکو پتووستیه کانی خێزان، ئامازه به پتووه و رینۆینی باری ناکو و فریاگوواری خێزان (بپروانه ئامازه ی سه رچاوه کان و خویندنه وه ی زیاتر).

۳- پر: گه ران و لیکۆلینه وه ی مالان، چاودێری و گشتوگۆی گرووپه کانی دانیشته وان ریکایه کی کاران بۆ کۆکردنه وی دادای به کاره یێنانی ئاو له وه ی ئاخۆ چه ند ئاو له سه رچاوه که وه بۆ تۆری بۆرپیه کان پالنراوه، یاخود ئەگه ر به ده ست هه لکیشرابی چه ندی لێده ره یێندراوه.

۴- **بری ئاو و پٽوستی:** له بارودوخی کارهسته کاند، له چاوه پروانی ئه وهی پٽوره کانی رادهی بری ئاوه که دهستپیشان بکری، پٽوسته له پٽشدا ههول بدری به یه کسانی بریکی پٽوستی ئاو بگاته دهستی هه موو خه لکه لیقه و ماوه که، ئه گهرچی جوژی ئاوه که له باشیه که یدا مامناوهندی بئ. ئاخر له نیو خه لکی لیقه و ماوی دهستی کاره سانه کان، پلهی تووشبوون به نه خووشیه کان له هه لکشاندایه. بویه ده بی ئامازه کانی بری ئه و ئاوهی ده گاته دهستی خه لکی لیقه و ماوه به رزتر بئ له پٽوهری ئاسایی که بو خه لکی لیقه و ماوه ته رخان کراوه. ههروه ها ده بی ئاو پٽیکی باش له خه لکی خاوه ن پیداو پستی تابه ت، که سائیک که تووشی نه خووشی نه مانی به رگری جهسته و ئایدز بوونه، بدری. پٽوستیه کانی ئاژه ل و به ربوومی کشتوکالیش له حاله تی وشکه سالیدا بهار زری. راسپاردهش ئه وهی، بئه وهی ههچ نا کوکی نه که و ته ئیوان خه لکی لیقه و ماوه و خه لکی خانه خو بو، ده بی پٽوستیه کانی ئاو و ئاوه رو بو هه روو لایان به یه کسانی دابین بکری (پروانه پاشکوی ژماره ۲: بری هه ره که می ئاو بو داموده زگا و به کاره یئانه کانی دیکه).

۵- **رادهی هه ره زوژی ژماره ی خه لک بو هه ره چاوه یه کی ئاو:** ژماره ی خه لک بو هه ره سه رچاوه یه کی ئاو بهنده به هه لقو لانی ئاو و به رده سه تبوونه که ی. له خواره وه سه ره یلی رینو یی داندراره:

۲۵۰ کهس بو هه ره یه ک شیره ی ئاو	بهنده به توانای ئاوی ۷,۵ لیتر له هه ره خوله کیکدا
۵۰۰ کهس بو هه ره په مپکی دهستی	بهنده به هه لقو لانی ۱۷ لیتر له هه ره خوله کیکدا
۴۰۰ کهس بو هه ره کانیو یکی کراوه	بهنده به هه لقو لانی ئاو به بری ۱۲,۵ لیتر له هه ره خوله کیکدا

ئهم خاله رینو یئانه ی سه رچاوه کانی ئاو به مه زنده یه کی ریزه یی بو هه شت سه عاته له روژی کدا که به به رده وامی له و ماوه یه دا ئاوه که دابین بکا. خو ئه گهر مه زنده کردنی ئاوه که له وه زیاتر بئ، ده کری ئه و بره هه ره که مه ی روژانه که ۱۵ لیتر، تیبیه پرین. ئه و مه به سه شت ده بی به وریایی به کار به یئدری، چونکه مه رج نییه گه یشتن به و بره دیار ی کراوه ئه وه بگه یه ن، خه لکه که به شیوه یه کی گونجاوا داد په روه رانه دهستی به ئاوه که گه یشتوه.

۶- **کاتی ریزگرتن (نوره هاتن):** ریزی دوور و دریز بو ئاو واتای ئه وه ده گه به ن که بره ئاو یکی پٽوست له به رده ستدا نییه. ئه مه ش یان به هو ی که مو کورتی خاله کانی دابه شکردنی ئاوه که وه یه یان به هو ی که می ئه و بره ئاوه یه که له بو رییه کانه وه دی. له لیکه و ته نه رینیه کانی ریزه دوور و ریزه کان، که مبوونه وهی ریزه ی تابه تی به کاره یئنداره بو هه ره تاکیک، ئه مه ش واده کا راده ی به کاره یئانی ئه و سه رچاوه یی ئاو، که سه ریان نه پاریزراوه، زیاد بکا، که مکردنه وهی کاتی ئه وانه ی بو هینانی ئاو ته رخانیان کردوو ده چیتسه سه ره که کانی دیکه یان که بو مانه و یان پٽوسته.

۷- **ده ستپه گه یشتن و یه کسانی:** ته نانه ت ئه گهر بری ئه و ئاوه به رچاوه ش به پرکردنه وهی راده ی هه ره که می پٽوستیه کان به رده ست بئ، ئه و ریکاری پٽوهری دیکه پٽوستن بو ئه وهی له وه دنییا بینه وه، که خه لکه که به یه کسانی ده ستیان به بره ئاوه به رداراوه که دا راده گا. خاله کانی دابه شکردنی ئاوه که ده بی له شوین و مه ودا ی وا بن، که ده بی بو هه مووان به چاوه پووشین له جینده ر و ره گز، یه کسان بن. هه ندی جار هه ندی له په می دهستی و تانکی ئاو ده بی



به شیوه به کی وا نه خشه یان بو بکشری، له گه ل به کاره پانی ئه و که سانه دا بیته وه که تووشی نه خووشی نه مانی به رگری جهسته و نایدز بوون، یان ئه و که سانه ی به ته مهن، که ساتیک که په ککه وته ن، مندالان، تا به ئاسانی ده ستیان پینگا. له کاتیکشدا بریار وایی، له بارودوخیک که ریژه به کی دیارکرو بو هره تاکیک ئاو بدری و ئه مهش له کاتی دیارکرواد، پټویسته ئه م دوخه له گه ل که سه سوو دمه نده کان و له نټویشیاندا ژنان راوژ بکری.

پټوهری دابینکردنی ئاو ژماره ۲: چو نایه تی ئاوه که

ئاوی شیوا (سازگار) و چو نټیبه که شی گونجاوه ئه گهر هاتوو بو خواردنه وه و چټستلټیان و پیداو بیستی پاکوخواونی تاک و مالان به بی هیچ مه ترسیه ک بو سه ر ته ندروستی به کار بی.

کرده سه ره کیبه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی ریټویندا ده خویندرینه وه).

- ▶ به شیوه به کی خیرا باری ته ندروستی ئاوه که بیشکنه و ئه گهر هه لومه رجیش له بار بو، نه خشه ی سه لامه تی سه رچاوه ی ئاوه که جټیبه جټ بکه (بروانه خاله کانی ریټوینی ۱-۲).
- ▶ هه موو هه نگاوټکی پټویست بگره به ر بو ئه وه ی ری له پسوونی ئاوی دابینکراو بگیری (بروانه خاله کانی ریټوینی ۳-۴ و پټوهری ژماره ۱ پاکوخواونیی له لاپه ره ۸۹)
- ▶ سه بارت به بو ریبه کانی دابینکردنی ئاو، یان هه موو ئاوه دابینکراوه کان له کاتی ته نینه وه ی نه خووشی سکچوون، ده بی ماده ی پاکه ره وه بخریته نټو ئاوه که وه، به شیوه به کی که راده ی کلوری چربووه وه ی نازاد له نټو هه ر شیره به کدا ۰,۵ ملیگرام بی بو هه ر لیتریک ئاو. راده ی شلوټیوونه که شی له ۵ به کی نیفیو لومه تریک (NTU) که متر بی له نټو شیره که دا. له کاتی بلا بوونه وه ی سکچووندا، ده بی ئه وه دلنیا بکریته وه که ئه و کلوره چربووه ی له نټو شیره ی ئاوه که دا ماوه ته وه بگاته رادی زیاتر له به ک ملیگرام له به ک لیتری ئاودا (بروانه خاله کانی ریټوینی ۵-۸)
- ▶ له کاتیکدا پینشیازی ئه وه بکری ئاوی مال چاره سه ر بکری، ده بی به شیوه به کی گونجاو حاله ته که هان بدری، چاودریشی بو بکری (بروانه خالی ریټوینی ۳-۶).

نامازه سه ره کیبه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی ریټویندا ده خویندرینه وه)

- ▶ له خالی دابه شکردنی ئاو و به کاره پانیدا نابټ به کترای پاشه روی کولون (کولیفورم) له هه ر ۱۰۰ میلیلیتریکدا هه بی (بروانه خاله کانی ریټوینی ۲، ۴ و ۷).
- ▶ هه موو بژارده کاریگه ره کان بو چاره سه رکردنی ئاوی مالان بو باشتکردنی له باره ی میکروبی بایه لوجی به کار به یندری، زور جاریش ئه م چاره سه ریبه چالاکی راهینان و بره ودان و چاودریشی پټویستی له گه لدا به (بروانه خاله کانی ریټوینی ۳-۶).
- ▶ به کاره پانی ئاوی که ماده ده ی کیمیاوی تیدا کرابی بو ماوه به کی که م لیکه و ته ی نه ری نه به دواوه نابټ (ماده کیمیاویبه کان پرسی چاره سه رکردنی ئاو به ماده کیمیاویبه کان ده گریته وه) هه روه ها هه مان شیش سه بارت به و سه رچاوانه ی تووشی ماده تیشکده ره وه کان هاتوون، که

خه ملاندنه کان نیشانان داوه، بریکی وا مادهی بلاوووه نیه که لیکه وتهی لَ پهدا بَ (پروانه خالی رینوینی ژماره ۷).

▶ باستره هه موو خه لکه لیکه و ماوه که، ئاو لهو سه رچاوه پاریزراوانه به کار به پین، نه وانهی چاره سه ریان بۆ کراوه له وهی سه رچاوهی به ردهستی دیکه (پروانه خالی رینوینی ۳ و ۶).

▶ ده بی رَ له تهنینه وهی هه ره نه خوشییک بگیرِی که له ئاوه وه سه رچاوهی گرتبَ یان به هۆبه وه بلاو بیته وه (پروانه خاله کانی رینوینی ژماره ۱-۹).

خاله کانی رینوینی

۱- پشکینیکی تهنروستی و دانانی نه خشه به ک بۆ دلتیابوون له پاکوخواپتی ئاوه که: پشکینیی تهنروستی خه ملاندنیکیی بارودووخ و ئه و رهفتارانه یه، که ده کرئ مه ترسی له سه ره تهنروستی گشتی پهدا بکه ن. پئویسته بواری ئه و پشکینه هۆکاره کانی پیسبوونی ئاو له بناوانه که ی، له کاتی گواستنوه، له مال، بگریته وه. به ده ره له وهش ده بی پشکین بۆ زبَرب و فریدانی پاشه رۆ و خاشاکیش بکرئ. پشکینیی باری کۆمه لگه خوجینییه کان و به شدار بیکردنیان له ریکرتنه به ری چاره سه ریه کان، شپوازیکی کارایه بۆ ده ستنیشانکردنی مه ترسییه کانی سه ره تهنروستی گشتی. جیی ئاماژه پیکردنه پاشه رۆی ئاژه لانیش، هه ره چهنده به قه د پاشه رۆی ئورگانیکی مروف مایه ی مه ترسی نیه، به لام له وانه یه ئه ویش میکروبی کریپتوسپوریدیوم، گیاردیا، سالمۆتیلا، کامپیلوباکتر، کالیسی و به کتریای بلاوی دیکه، که بیته مایه ی سکچوونی مروف، تیدا بَ. به مه بیته مایه ی سه رچاوهی مه ترسی بۆ سه ره تهنروستی گشتی. WHO رینمای ئه وه ده دا که پلانی سه لامه تی ئاو (واش) به کار بَ، ئه مه ش ئاراسته یه کی گشتیه بۆ ده ستنیشانکردنی مه ترسییه کان و چاره سه رکردنیان و به رزکردنه وهی ئاستی وشپاری و گرتنه به ری ریکاری خو پاراستن، ریکخستنی کاروباری کارگیری بۆ پشتگیری دانانی پلانیکی له م جو ره پروانه (سه رچاوه کان و خویندنه وهی زیاتر).

۲- گونجاویتی ئاو له به ره ی میکرو بایه لوجییدا: هه بوونی به کتریای کولیفورمی پاشه رۆ (که زیاتر له ۹۹٪ بۆ هۆبه ی E.coli ده گه رپته وه) ئاماژه ده ری ئاستی پیسبوونی ئاوه به پاشه رۆی ئورگانی مروف یان هی ئاژه ل یاخود هی هه ردووکیان، هه ره وه ئاماژه ده ری هه بوونی هۆکاری پهدا کردنی نه خوشین. ئه گه ره هاتوو ئه م به کتریایه له ئیتو ئاودا دۆزرایه وه، پئویسته چاره سه ره بکرئ.

۳- هاندانی به کاره یسانی سه رچاوه ئاوه پاریزراوه کان: هه ره به ته نیا پاراستن و چاره سه رکردنی سه رچاوهی ئاوه کان به س نین، مه گه ره خه لکه که خو یان له سوودی به کاره یسانی ئاوه که و چۆنیته ی به کاره یکانه که ی تینه گه ن. له وانه یه خه لک هه بی سه رچاوهی ئاوی کراوه و ناپاریزراو وه ک ئاوی رووبار، ئه ستیلک و گۆمه ناپاریزراوه کان به کار به یین. ئه مه ش هه ره له به ره ئه وهی که یقیان پَ دئ یان لئیه وه نه زیکن و هۆکاری کۆمه لایه تی دیکه ش هه ن، هانیان بدا و بکه ن. بۆیه ده بی ته کنیکاره کان، کارمه ندانی بواری پاکوخواپتی، هه لسو پراوانی کۆمه لایه تی له هۆکاری پششوره کردنی ئاویکی دیاریکراو به رامه ره سه رچاوهی ئاویکی دیکه بۆ به کاره یکان تیبگه ن بۆ ئه وهی بیانخه نه ئیتو رینوینینامه و گنتوگۆی ئاراسته کراو بۆ وشپارکردنه وهی خه لکه که.

٤- **پیسوونی ئاو دواى دابه‌شکردنى:** ده‌کری ئه‌و ئاوه‌ سازگاره‌ که‌ دا‌بین ده‌کری بیته‌ ما‌به‌ی مه‌ترسی بو‌ سه‌ر ته‌ندروستی گشتی، ته‌مه‌ش به‌هۆی ته‌وه‌ی له‌ کاتی عه‌مبارکردن و راکیشانی پیس بی. ئه‌و ریکارانه‌ی سنووریک بو‌ ته‌م پیسوونه‌ داده‌تی، چاکترکردنی چۆنیته‌ی عه‌مبارکردنی ئاو و دابه‌شکردنی ده‌به‌و ئاوگری پاکه‌ و بو‌ سه‌رحه‌م دانیشتوان (بروانه‌ پتۆه‌ری ژماره‌ ٣ی دا‌بینکردنی ئاو له‌ لاپه‌ره‌ ١٠١). باشت‌ریش وایه‌ ناوبه‌ناو هه‌وونه‌ی ئاوه‌که‌ بپشکندری و چاودیری ته‌گه‌ری پیسوونی دواى دابه‌شکردنه‌که‌ی بکری.

٥- **پاککردنه‌وه‌ی ئاو:** پتۆسته‌ ئاو به‌ماده‌ی پاکه‌ره‌وه‌ی وه‌ک کلۆر چاره‌سه‌ر بکری، ته‌گه‌ر زانرا که‌ ئاوه‌که‌ له‌ سه‌رچاوه‌که‌وه‌ یان له‌دواى دابه‌شکردنه‌وه‌ پیس بووه‌. ته‌گه‌ری پیسوونی ئاوه‌که‌ش ده‌گه‌رپتیه‌وه‌ بو‌ بارودۆخی خیه‌ته‌تگاکه‌، چری دانیشتوان، ته‌و ریکارانه‌ی بو‌ زرگاربوون له‌ پاشه‌رۆ ئۆرگانیه‌کان گیراونه‌ته‌به‌ر، پاک‌خواینی راگرتن، مه‌دای ته‌نینه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌کانی سکچوون سنوودار ده‌کا. خۆ ته‌گه‌ر ترس له‌ بلا‌بوونه‌وه‌ی سکچوون هه‌بوو یان هه‌ر به‌راستی بلا‌بووه‌وه‌، ته‌وا پتۆسته‌ هه‌موو سه‌رچاوه‌کانی ئاودا‌بینکردن بکه‌ونه‌ ژیر باری چاره‌سه‌رییه‌وه‌، چ به‌ر له‌ دابه‌شکردن یان دواى دابه‌شکردن به‌سه‌ر ما‌ل‌ندا. بو‌ پاککردنه‌وه‌ی ئاویش، پتۆسته‌ پله‌ی لیئوونه‌که‌ی له‌ یه‌که‌ی نیفیلۆمه‌تری که‌مه‌تر بی. له‌کاتی‌که‌ ده‌کری ته‌و ئاوه‌ی راده‌ی شلویونه‌که‌ی زۆرت‌ره‌، بو‌ ماوه‌یه‌کی کورت پاک بکریته‌وه‌، ته‌مه‌ش به‌ دووه‌ینه‌کردنی ته‌و بره‌ کلۆه‌ی تپتی ده‌کری، تا راده‌ی شلویونه‌که‌ی که‌م بیته‌وه‌ (بروانه‌ پاشکۆی ژماره‌ ٦: داره‌ هیلکارییه‌که‌ی تاییه‌ت به‌ چاره‌سه‌ری ئاو و هه‌لگرتنی له‌ ما‌ل‌ندا).

٦- **چاره‌سه‌رکردنی ئاو له‌ ما‌له‌وه‌:** خۆ ته‌گه‌ر نه‌تواندرا به‌ شیوه‌یه‌کی مه‌رکه‌زی چاره‌سه‌ری کیشه‌کانی ئاو بکری، ته‌وا وه‌ک پلانیتی جیگه‌ره‌وه‌ ده‌کری له‌ ما‌ل‌ندا به‌دواى چاره‌سه‌ردا بگه‌رین. ته‌مه‌ش شیوه‌ی هه‌مه‌جۆر ده‌گه‌رپتیه‌وه‌، به‌وه‌ی له‌ شوینی به‌کاره‌ینانی ئاوه‌که‌دا، هه‌نگاوه‌ پاککردنه‌وه‌کان بگه‌رپتیه‌به‌ر، که‌ ته‌مه‌ش سه‌لماندوویه‌تی راده‌ی سکچوونی که‌مه‌کردۆته‌وه‌ و باری میکروبی ئاوی نێو ما‌ل‌نیشی باشت‌ر کردووه‌، رینگه‌ی هه‌ر یه‌ک له‌ کولاندن و تیکردنی کلۆر، پاککردنه‌وه‌ی به‌ تیشکی رۆژ، پالاوتنی له‌ ده‌فر و گۆزه‌ی قورپی و دلۆپاندنی هه‌واشی به‌ لم. لیگرتنی باشت‌رین شیوه‌ی ریکاره‌کانیش به‌نده‌ به‌ بارودۆخی ئاو و ئاوه‌پۆه‌که‌ی، هه‌روه‌ها به‌نده‌ به‌ چۆنایه‌تی ئاوه‌که‌ و مه‌ودای په‌سندکردنی ته‌و ریکاره‌ له‌ رووی کلتوورییه‌وه‌ له‌گه‌ل هاوتاکردنی کاره‌که‌. بو‌ ته‌وه‌ی هه‌ر یه‌کێک له‌م شیوازه‌ ناوبراونه‌ سه‌ر‌ب‌گرئ، پتۆسته‌ که‌ره‌سته‌ی پتۆیست و مه‌شقی گونجاو بو‌ سوودمه‌نده‌کان دا‌بین بکری. پتۆیسته‌ هه‌ر پێش‌ن‌یازیکێ تاقینه‌کراوه‌ له‌ کاتی کاره‌ساته‌کان بو‌ پاککردنه‌وه‌ی ئاو به‌دوور بگه‌ری. له‌وا چانه‌ش که‌ گریمانه‌ی مه‌ترسی له‌سه‌ره‌، باشت‌ره‌ پێشت‌ر بیر له‌ پاراستنی ئاوه‌که‌ له‌ شوینی به‌کاره‌ینانی بکریته‌وه‌، بو‌ ته‌وه‌ی له‌ کاتی لیقنه‌وماندا به‌ ئاسانی کاری له‌گه‌ل‌دا بکری و بخریته‌ به‌رده‌ست. پتۆیستیه‌ پێش‌نۆرییه‌ی بدرپته‌ به‌روبوومه‌ خۆما‌لییه‌کان له‌کاتی‌که‌ ته‌گه‌ر تواندرا له‌ دواى تپه‌رینی کاره‌ساته‌که‌ کاری بو‌ بکری. ته‌م کاره‌ش پتۆیستی به‌ چاودیریکی به‌هیز و پش‌ت‌گیریه‌کی ریکوپیک و به‌رده‌وام هه‌یه‌، پتۆیسته‌ هه‌موو ته‌و هۆکارانه‌ مه‌رجیکی پێشوه‌خته‌بن، وه‌ک ریکاری جیگه‌ره‌وه‌ بو‌ چاره‌سه‌رکردنی ئاوه‌کانی دیکه‌ گیرا‌نه‌به‌ر.

٧- **سیسته‌می چاره‌سه‌رکردنی ئاو به‌ ماده‌ی کلۆر له‌ شوینی به‌کاره‌یناندا:** ده‌کری بیر له‌ دووه‌ینه‌ کردنه‌وه‌ی بری به‌کاره‌یتراوی کلۆر بکری، کاتی‌که‌ ئاوه‌که‌ شلوی بی و سه‌رچاوه‌یه‌کی ئاوی

جیگره وهش له بهرچاو نه بێ. واش باشه ئه م کاره بۆ ماوه یه کی کورتخایه ن بکری، ئه مه ش دوا ی ئه وه ی خه لک وشیار بکریته وه، به وه ی پتو یسته راده ی شلوپوونی ئاو له ری پالاوتن و نیشته وه ی ئاوه که پیش به کارهینانی، بکری (پروانه پاشکوی ژماره 6: دره ختی هیلکاری تایبه ت به چاره سه رکردنی ئاو و هه لگرتنی له مالدا).

8- پیسبون به ماده ی کیمیاوی و تیشکی: کاتیک راپورت یان زانیاری ده رباره ی باری هایدرولۆجی و چالاکی تایبه ت به بواری پیشه سازی و چالاکی سه ربازی، ئه وه ی لیده که ویته وه که دابینکردنی ئاو له وانه یه مه ترسی ئه وه ی ماده ی کیمیاوی و تیشکی بۆ سه ر ته ندروستی له سه ر بێ، ئیدی له و کاته دا ده بی به زووترین کات به شیکردنه وه یه کی کیمیاوی ئه و مه ترسیانه مه زنده بکری. ئه وسه پیراییکی به راوردکاری له سه ر ئه وه بدری، ئایا مه ترسی به کارهینانی ئه و ئاوه بۆ ماوه یه کی کاتی، له گه ل سووده کانی به کارهینانی له لایه کی تره وه چه نده. ناشب بریار له سه ر به کارهینانی ئاوی پیسبوو بۆ ماوه یه کی درێزخایه ن بدری، مه گه ر پشکنین و هه لسه نگاندیکی قوول له سه ر لیکه وته ی به کارهینانی ئاوه که له سه ر ته ندروستی گشتی نه کری.

10- دابینکردنی ئاو بۆ بنکه ته ندروستییه کان: پتو یسته هه موو ئاویکی به کارهاتوو له نه خۆشخانه و بنکه ته ندروستییه کان و مه له بندی خۆراک به ماده ی کلۆر و ماده ی دیکه پاک بکریته وه. له و باره ش که پتو یسته بری ئه و ئاوه ی به کارده هیندری، به هو ی برین و نه گه یشتنی، سنووردار بکری، ئه وا پتو یسته عه مباراویکی باش له ئاو هه بی تا پتو یستییه رۆژانه یه کان دابین بکری (پروانه پاشکوی ژماره 2: راده ی هه ره که می ئاوی پتو یست بۆ داموده زگا و به کارهینه کانی دیکه، له گه ل پاشکوی ژماره 5ی راده ی هه ره که می ریکاری گرتنه به ری پاکوخواپتی و ئاوه رۆ و ده سته سه رکردن به هو ی ته ندروستی له بنکه کانی چاره سه رکردنی کولیرادا).

پتوهری ژماره 3 دابینکردنی ئاو:

پتو یسته خه لک ریوشوینی گونجاویان بۆ هینان و عه مبارکردن و به کارهینانی بری ئاویکی شیواو بۆ خواردنه وه، بۆ چیشتلینان و بۆ پاکوخواپتی خودی تاک دابین بکری و دلنیاش بن له وه ی ئه و بره ئاوه ی بۆی دابینه کری و به کاری ده هینتی بێ خه وش بێ.

کرده سه ره کییه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه).

- ▶ ریوشوینی گونجاو بۆ کۆکردنه وه و عه مبارکردنی ئاو بۆ خه لکی لیتقه و ماو دابین بکری (پروانه خالی رینوینی ژماره 1 و پتوهره کانی پاکوخواپتی ژماره 2 له لاپه ره 93).
- ▶ به شیوه یه کی چالاکانه هانی به شداریکردنی هه موو تاکیکی لیتقه و ماو و که سانی بارناسک بدری بۆ نه خشه دانانی شوینی دابه سکردنی ئاو و جیبه جیکردنی ریتماییه کانی شوینی جل شووشتن و خۆشووشتن (پروانه خالی رینوینی ژماره 2).
- ▶ دیارکردنی شوینی تایبه ت به شووشتنی جلوه برگ و دیارکردنی شوینی تایبه ت بۆ ژنان بۆ شووشتن و وشککردنه وه ی جلی ژیره وه بان و دابینکردنی پیداو یستییه ته ندروستییه کانیا ن و له شوینی

دابه شکردنی ئاو، شوینی گشتی بۆ بۆ شووشتنی جلو به رگ بره خسیندرئ (بروانه خالی رینوینی ژماره ۲ و پتۆه ری پاکوخواپینی ژماره ۲ له لاپه ره ۹۳).

ناماژه سه ره کییه کان: (ئه مانه ش له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه).

پتۆسته هه ر خیزانیک دوو ده به ی خاوپنی ئاو هه لگرتنی بدریتی، هه ر ده به یه ک بری ۱۰-۲۰ لیتر ئاو بگری، یه کیان بۆ هه لگرتن له مال و ئه ویدیکه شیان بۆ ئاو تیدابردن و گواسته وه (بروانه خالی رینوینی ژماره ۱ و پتۆه ری پاکوخواپینی ژماره ۲، خالی رینوینی ژماره ۱ له لاپه ره ۹۳).

پتۆسته خیزانه کان ئه و ده بانه ی بۆ عه مبارکردنی ئاو وه رده گرن ملیان باریک بۆ و ده مه وانه ی هه بۆ یان هه ر دوو کیان بۆ، ئه مه ش کارناسانی بۆ هه لگرتن و پاراستنی ئاو بۆ تیکردنی ده کا (بروا خالی رینوینی ژماره ۱).

پتۆسته بۆ هه ر ۱۰۰ که سیک هه وزیک شووشتن و شوینی تاییه ت به جل شووشتن و خو شووشتنی ژنان دابین بکری. ئاوی پتۆسته ی بۆ خو شووشتن و جل شووشتن دابین بکری (بروانه خالی رینوینی ژماره ۲).

ده بۆ ئه و ئاوه ی ماله کان به کاری ده هینن، هه موو کاتیک بۆ خه وش بۆ (بروانه خالی رینوینی ژماره ۱).

پتۆسته هه مووان به شوینی دابینکردنی ئاوه که و شوینه پتۆسته یه کانی راگرتنی پاکوخواپنی رازی بن، تا بتوانن لیه وه ئاو بینن بۆ خو شووشتن و ده ست و جل شووشتن و عه مباری بکه ن (بروانه خالی رینوینی ژماره ۲).

پتۆسته به به رده وامی پاریزگاری له شوینی دابینکردنی ئاو و شوینه گشتیه کانی دیکه ی ئاو و پاکوخواپنی بکری و هه ول بدرئ سوودمه ندانیشی بۆ به گه ر بخرئ (بروانه خالی رینوینی ژماره ۳).

خاله کانی رینوینی:

۱- عه مبارکردنی ئاو و پاراستنی: پتۆسته خه لک ده به ی ئاوی بۆ کۆکردنه وه و هه لگرتن به مه به ستی خواردنه وه و چیشلتیان و شووشتنی جلو به رگ و خو شووشتن بۆ دابین بکری. پتۆسته ئه و ده بانه خاوپن و ته ندروست بن و به ئاسانیش هه لگیرین، پتۆسته یه کانی دابین بکه ن و شیوه و قه باره شیان به پتی دابونه ریه خۆمالییه کان بۆ. له وانه یه مندالان و که سانی په ککه وته و به ته مه نه کان و ئه وانه ی تووشی نه خووشی که مبوونی به رگری له شی و ئایدز بوون، پتۆسته یان به ده به ی بچووکتر یان ده به یه کی وا هه بۆ که تاییه ت به ئه وان دروستکرا بۆ. بری عه مبارا ویش به پتی قه باره ی خیزانه که و به رده وامی دابینکردنی ئاوه که ده بۆ. دانانی بری چوار لیتر بۆ هه ر که سیک به بریکی باش ده خه ملیندرئ له و حاله ته ی که ئاو روژانه به به رده وامی دابین بکری. ده بۆ ریشوینی عه مبارکردنی ئاو و راکیشانی به شیوه یه کی سه لامه ت بۆ و به به رده وامیش چاودپری بکری، له گه ری ییسبوونی ئاو له گه ل توێژه کانی بارناسک، به تاییه تیش له گه ل ژنان و مندالاندا باس بکری.

۲- گه رماوی به کومه ل و رپوشوینی خوشوشتن: خه لک پٽویستی به شوینیک هه به گه رماوی خوی به نه نیا تیدا بکا، به شیوه یه ک شکومه ندییه که ی پارپزراو بی. خو نه گه نه کرا هم شوینه ش له ماله کانیان دابین بکری، نه وا ده کری گه رماوی هاوبه شی تایبته بو پیاوان و ژنان به جیا دروست بکری. کاتیکیش سابوون به رده ست نه بی یان به شیوه یه کی گشتی باو نه بی، نه وا پٽویسته جیگره وه ی سابوون وه ک ملی پاک و سو دا و رووه که هه مه چه شنه کان که بو شوشتن ده ست ده دن، دابین بکری. شوشتنی جلو به رگه کان، به تایبته تیش جلی مندالان، چلاکیه کی بنه رته تیه له بواری پاکو خاویځی راگرتندا. به هه مان شیوه ش شوشتنی قاپ و قاچاغ و ده فر و مه نجه لی خواردن تیدا ناماده کردن. پٽویسته شوینی شوشتنی نه و که لویه لانه و دیارکردنیان به پرس و پرا بی له گه ل به کار به ره کان به تایبته له گه ل ژن و کچ و په ککه وته کان. ده کری دابینکردنی شوینه گشتیه کان که به ناسانی بتوانن بیگه نن و به شیوه یه کی باشیش رووناک کرابی، سه لامه تی به کار به ره کان دابین کا.

۳- پاراستنی سیسته می دابینکردنی ئاو: زور گزنگه خه لکی لٽقه و ماو نه و شیوازانه ی به رده سه تن له باره ی پاراستنی نه و رپوشوینه گشتیانه ی بویان دابین کراوه، پارپزن، نه و شتانه ی بو چاکر دهنه وه و درټه پیدانیشیان پٽویسته، بخریته به رده ستیان.



۴- فریدانی پاشه رۆ:

رزگار بوون له پاشه رۆی ئۆرگانیکی مرۆف به شیوه یه کی سه لاهه تیا نه، یه که مین به ره به سه له به رده م بلا بوونه وه ی نه خۆشییه په یوه ندیداره کان، به م جو ره به شیوه یه کی راسته وخۆ و ناراسته وخۆ ری له ته نینه وه ی نه خۆشییه کان ده گیرئ. هه ر بۆیه رزگار بوون له پاشه رۆی ئۆرگانیکی مرۆی “پیشۆره ییه کی هه ر بایه خداره. ده بی ئه م شته به زووترین کات له باری کاره ساته کاند چاره سه ر بکرئ، به هه مان شیوه ی دابینکردنی ئاوی خواردنه وه، چونکه دابینکردنی ئاوده ست له پیدایسته هه ره له پیشه کانی پاراستنی شکۆمه ندی مرۆف و پاراستنی ته ندروستی و ئاسووده ییه.

پتوه ری ژماره ۱ی رزگار بوون له ده ست پاشه رۆی ئۆرگانیکی: ژینگه ی بئ پيسایى و پاشه رۆکی مرۆف:

پتویسته ئه و ده وره به ره ی مرۆف به گشتی تیدا ده ژئ، مآل و شوینی به ره مه ی تانی خۆراک و مه له نده گشتیه کان و به تاییه تی ئه و ناوچانه ی سه رچاوه کانی ئاوی خواردنه وه ی تیدا به، دوور بن له پيسبون به هوئ پيسایى و پاشه رۆی مرۆف.

کرده سه ره کیه کان: (ئهمانه ده بی له گه ل خاله کانی رینۆینیدا بخویندرینه وه)

ده ستبه جئ گرتنه به ره ی رپوشوینی گونجاو بو پینگه یشتنی پاشه رۆی ئۆرگانیکی (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۱).

به خیرایی پرس و راویژکردن به خه لکه لیقه وه ماوه که بو ئه وه ی به شیوه کی سه لامه ت له پاشماوه و پاشه رۆ ئۆرگانیکه که رزگار بن (بروانه پتوه ری پاکوخواپینی ژماره ۱ و خاله کانی رینۆینی ۱-۶ له لاپه ره ۹۱-۹۲).

ریکخستنی هه لمه تی وشیارکردنه وه و پاکوخواپینی تا له و پاشه رۆپانه رزگار بن و شوینی گونجاوی بو به کار به یین (بروانه پتوه ری پاکوخواپینی ژماره ۱ و خاله کانی رینۆینی ۱-۶ له لاپه ره ۹۱-۹۲).

ئامازه سه ره کیه کان (ئهمانه ده بی له گه ل خاله کانی رینۆینیدا بخویندرینه وه)

پتویسته ئه و ژینگه یه خه لکی لیقه وه ماوی تیدا ده ژئ خالی بی له پاشه رۆی مرۆی (بروانه هه ردوو خاله کانی تیبینی ۱ و ۲).

پتویستیه هه موو رپوشوینیک بو داپوشینی ئه و پاشه رۆپانه بگیری نه بهر، واته دروستکردنی ئاوده ستی چال و ئاوده ستی کون و ئاوده ستی هه لمژینی بیر به شیوه یه ک به لای که مپیه وه ۳۰ مه تر له هه ر

سه چاوه یه کی ئاوی ژیر زه و بیه وه دوور بئ. پتوسته دووری بندینی ههر ئاوده ستیک یان ههر بیریکی هه لمژ له مه ترونوویک نیکتر نه بئ له ئاستی ئاوی ژیر زه وی. (پروانه خالی رینوینی ژماره ۳).

له باری لافاو و بهر زبونوه وه ی ئاستی ئاوی ژیر زه ویشدا، ده بئ ریشوینی پتووست بۆ چاره سه رکردنی کیشیه ی پیسوونی سه چاوه ی ئاوی ژیر زه وی به پاشه رۆی ئۆرگانیکی بگیریتته بهر (پروانه خالی رینوینی ژماره ۳).

ههروه ها نابئ ئاوی ژیراب و پیسایی دزه بکا، یان به ئاراسته ی سه چاوه ی ئاوی سه زه وی یان ئاوی ژیر زه وی که زۆر قوول نییه پراوا (پروانه خالی رینوینی ژماره ۳).

پتووسته ئاودهسته کان به پاکترین شیوه به کار بهیندرین، پتووسته دهسته جئ پیسایی مندالان فری بدرتی و ریز له ریساکانی پاکوخواپتی بگیری. (پروانه خالی رینوینی ژماره ۴).

خاله کانی رینوینی:

۱- به سه لامه تی رزگار بوون له پاشه رۆی ئۆرگانیکی: مه به سه له بهرنامه ی به سه لامه ت رزگار بوون له پاشه رۆی ئۆرگانیکی نه وه یه، که ژینگه له پیسوون به پیسایی مرووف پاریزری. ههر راسته و خو دوای کاره ساته که، له کاتی که دا نه خسه ی رزگار بوون له پاشه رۆکان داده ندری، بیر له جیبه جیکردنی هه لمه تیکی پاکوخواپتی راگرتن بکریته وه، شوینی پیسایی لیکردن دیار بکری و شووره ش بکری، شوینی ئاودهسته گشتیه کان به دروستی دیار بکری و دروست بکری. ههر شته و به گوپریه باری گشتی خو، شیوازی چاره سه رکردنی ئاوه رۆ به قوناغه ندی زۆر کاریگه ره. مایه ی سوودیکی زۆریشه که هه موو توپزه ره کانی خه لکی لیتقه و ماو له جیبه جیکردنی چالاکیه کانی رزگار بوون له سه لامه تی له پاشه رۆی ئۆرگانیکی به شدار بن. له و حاله تانه ش که خه لکه لیتقه و ماوه که رانه هاتوون له ژبانی رۆژانه ی خویندا ئاودهسته به کار بین، ریکخستنی هه لمه تیکی کارای هاوبه ش بۆ وشیار کردنه وه ی دانیشتووان و هاندانیان به شیوه یه کی سه لامه تانه تا له و پاشه رۆپانه رزگار بن، دنه دانیان بۆ نه وه ی ئاودهستی زیاتر دروست بکری. له و بارودوخه ش که کاره سات روو له شاره کان ده کا و زبانی زۆر به بۆریه و نۆینی ئاوه رۆکان ده گه به نی، ده بی بارودوخه که هه لسه نگیندری و بیر له دانانی ئاودهستی کاتی و گه رۆک بکریته وه، یان بیر له دانانی عه مباریک بکریته وه که پاشه رۆکان شیبکاته وه، عه مبارگه لیک نه و پاشه رۆ ئۆرگانیکیانه گل بداته وه و ل نه گه ری دزه بکه ن، نه وسا به به رده و ما ی به تال بکریته وه، ههروه ها ده بی بایه خیکی تاپیه ت به به به تال کردنه وه ی نه و عه مبارانه بدرتی و چاره سه ریان بکری و بگوازیته وه و دواتر به یه کجاری له کوول بکریته وه.

۲- شوینه کانی پیسایی لیکردن: له وانه یه له قوناغی یه که می ههر کاره ساتیک، شوینیک وه ک کیلگه یه کی پیسایی و لیدانانی ئاودهستی چال ده ستنیشان بکری. نه م جوړه پڕۆژه ش سه رناگری، مه گه ره به شیوه یه کی ریکوویک به رپوه نه بری و نه پاریزری، ههروه ها مه گه ره خه لکه که به باشی له بایه خی ده ستنیشان کردنی نه و شوینانه و ئاودهسته کان و به کاره یانیان نه گات.

۳- دووری ئیوان تۆری ئاودهسته کان و سه چاوه کانی ئاو: پتووسته چاله هه لمژه کان و ئاودهستانی بیر و یان ئاودهسته کان به لای که مبییه وه له دووری ۳۰ متر له سه چاوه کانی ئاوی ژیر زه و بیه وه بن. ههروه ها ده بی بندینی ههر ئاودهستی به لای که مبییه وه مه ترونوویک له ئاستی ئاوی ژیر زه و بیه وه دوور بئ. ههر کاتی که زه و بیه که به ردین و درز شه قار شه قار بوو، ده بی مه ودا یه که



دوورتر بکرټه وه بان ده کړی مه و دایه که نزیکت بکرټه وه نه گهر خاکه که نهرم بڼ. له وانه به له هندی باری به ده نکه وه هانتی کاره ساته کان، پرسی پیسبوونی ناو نهو پيشنوره ییبه نه بڼ، کاتی ناوه که راسته و خو بؤ خوار دنه وه به کار نه هیندری. له واکانه دا ده بڼ چاره سره ی ناوه که له مال بکری بان بژاردی دیکه بگریټه بهر (پروانه پټوه ری دابینکردنی ناو ژماره ۲ و خالی رینوینی ژماره ۶ له لاپه ره ۱۰۰). لهو شوپنه اش که لافا ده یگریټه وه بان ناستی ناوی ژیر زهوی بهرز بوته وه، له وانه به پټویست به وه بکا، ناوده ست له شوینی بهرز دابندر ی بان عمباری شیکردنه وه ی پاشه رپو ژورگانیکیه کان دابندر ی تا ژینگه که پیس نه بڼ. پټویستیه نهو عمباری پاشه رپو شیکه رانه وه دزه نه که بان پاشماوه که بان به ناراسته ی سه رچاوه کانی ناوی سه رزهوی بان ناوی ژیر زهوی سه رنه کا.

۴- **پیسای مندالان:** ده بڼ بایه خټکی تایه ت به پیسای مندالان بدری که زورچار وایه پیسای نه وان له هی گه وران دژوارتره (پاده ی بلاوونه وه ی نه خو شی سه ره لداو له پیسای له نیوان مندالاندا له هی گه وران زیاتره، چونکه هیشتا جهسته ی مندالان نهو سیسته مه بهرگریه بان تیدا به هیتر نه بووه وه که هی گه وران) هه ر بوئه ده بڼ دایک و باوکیان بان نهوانی مندالان به خپو ده که ن، زانیاری دروستیان سه بارت به فریدانی پیسای مندالان و شیوازی به کاره نیانی دایی و شووشن به مه بهستی نه وه ی به سه لامه تی لهو پاشه رپویانه رزگار بن، بدریټن.

پټوه ری رزگار بوون له پاشه رپو که ژورگانیکیه کان ژماره ۲: دیزاینکردنی ناوده ستی گونجاو و دروست:

پټویسته ناوده ستی گونجاو و به جټ بؤ خه لکه که له نزیک مال کانیان دروست بکړی، به شیوه یه ک بتوانن به ئاسانی، به خټرای و به سه لامه تی له هه مووکاتیگ، به روژ و شه و به کاری به یټن.

کرده سه ره کییه کان (نه مانه له که ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ پرس و راکردن و دلنیا بوونه وه له په سندنامه ی هه موو به کار به ره کان (به تایه تی ژنان و نهوانه ی جووله بان سنوورداره) بؤ هاندان، نه خشه دانان و گونجاندنی هوکاره کانی ریوشوینی ناوه رپو (پروانه خاله کانی رینوینی ۱-۴ و بنه ماکانی پاراستن ۱-۲ له لاپه ره ۳۲-۳۵).
- ▶ ئامراز و که ره سه بدریټه خه لکی لټقه و ماو تا ناوده سه تایه تیه کانی خو بان دروست بکه ن و بیپاریزن و له کاتی تیکچوونیشدا چاکی بکه نه وه (پروانه هه ردوو خاله کانی رینوینی ۶ و ۷).
- ▶ پیدان و دابینکردنی ناوی پټویست بؤ ده ستشووشن و بؤ ئاوپیدا کردنی هه ردوو جوړه کانی ناوده ست و مادده ی گونجاو بؤ خاوپنکردنه وه ی ناوده سه کان (پروانه خاله کانی رینوینی ۷-۸).

نامازه سه ره کییه کان: نه مانه اش هه ر ده بڼ له که ل خاله کانی رینوینیدا بخویندرینه وه.

- ▶ پټویسته شوینی ده ستنی شانکردنی ناوده سه کان و دروستکردنیان و نهو پټوه رانه ی خواره وه له خو بگرن: - بؤ هه موو تویره کانی دانشتووان، به مندال و به ته من و ژنه دوو گیانه کان و په ککه وته کان ئاسان بڼ و به سه لامه تی به کاری به یټن (پروانه خالی رینوینی ژماره ۱).

- هه‌لبژاردنی شوینی ئاوده‌سته‌کان به‌جۆرێک بێ، که‌ رێگر بێ له‌هه‌ر مه‌ترسیه‌ک له‌سه‌ر ئه‌وانه‌ی به‌کاری ده‌هێنن، به‌تایبه‌تی ژنان و کچان و به‌دریژایی شه‌و و روژیش کراوه‌ و بێ (پروانه‌ خالی رینۆینی ژماره‌ ۳ و بنه‌مای پاراستن ژماره‌ ۱ و خاله‌کانی رینۆینی ۱-۶ له‌ لاپه‌ره‌ ۳۲-۳۳)
- ئاوده‌سته‌کان به‌شیوه‌یه‌ک بن، که‌ به‌کارهێنه‌کان بتوانن ئاسوده‌ له‌سه‌ری دابینیشن (پروانه‌ خالی رینۆینی ژماره‌ ۳).
- به‌ ئاسانی به‌کاربه‌بندری و بتوانری پاک‌خواوینبه‌که‌ی رابگری ئا هه‌یج کیشه‌یه‌کی ته‌ندروستی بۆ سه‌ر ژینگه‌که‌ په‌یدا نه‌کا. ده‌بی ئاوده‌سته‌کان ئاویان بۆ ده‌ستشووشتن و پالنانی پیسایه‌که‌ بۆ تۆ بیره‌که‌دا هه‌بێ (پروانه‌ خاله‌کانی رینۆینی ۷ و ۸).
- ده‌رفه‌تی ئه‌وه‌ی تیدابن، ژنان له‌ویوه‌ بتوانن که‌ره‌سته‌کانی پاک‌خواوینی ژنانه‌ی خۆیان فری بدن و لیبیان رزگار بن، یان شوینیکی وای تیدا بێ که‌ بتوانن ئه‌و که‌ره‌ستانه‌ تیدا بشۆن و وشکی بکه‌نه‌وه‌ (پروانه‌ خالی رینۆینی ۹).
- هه‌ولبدری تا بکری ئی له‌ زیادبوونی مێش و مه‌گه‌ز و بگری (پروانه‌ خالی رینۆینی ژماره‌ ۷).
- میکانیزمیکی وای بۆ ئه‌و ئاوده‌سته‌کانه‌ دابندری که‌ به‌ هۆی ئاوه‌و پیسایه‌که‌ پال بێ. ئه‌وسا بۆ ناو بیره‌کان یان بۆ عه‌مباریکی کونبێ تا دواتر به‌ئاسانی بتوانری دوور بخه‌رتنه‌وه‌ و به‌تال بکرینه‌وه‌ (پروانه‌ خالی رینۆینی ژماره‌ ۱۱).
- له‌ حاله‌تی به‌رزبوونه‌وه‌ی ئاستی رووی ئاوی ژیر زه‌وی له‌کاتی لافادا، ده‌بی بیی دیکه‌ ئاماده‌ بکری یان لوه‌لوه‌یه‌کی وای بۆ دابندری بۆ ئه‌وه‌ی پیسایه‌که‌ تیکه‌لی ئاوه‌که‌ نه‌بی و تا بکری ئه‌که‌ری پیسبوونی ئاوی ژیره‌وه‌ی و ژینگه‌که‌ که‌م بکریته‌وه‌ (پروانه‌ خالی رینۆینی ژماره‌ ۱۱)
- ▶ به‌لای که‌مییه‌وه‌ بۆ هه‌ر ۲۰ که‌سیک یه‌ک ئاوده‌ست ته‌رخان بکری (پروانه‌ خاله‌کانی رینۆینی ۴-۱ و پاشکۆی ژماره‌ ۳: ژماره‌ی هه‌ره‌ که‌می ئاوده‌سته‌کان له‌ شوینه‌ گشتیه‌کان و داموده‌زگاگان له‌ کاتی کاره‌ساته‌کاندا).
- ▶ ئاوده‌ستی ژنان و پیاوان له‌یه‌ک جیا بێ و له‌ شوینه‌ گشتیه‌کاندا وه‌ک بازاره‌کان و مه‌لبه‌ندی دابه‌شکردنی که‌لوپه‌ل و خوتندن و بنکه‌ ته‌ندروستییه‌کان و هه‌تد... بتواندري له‌ دیوی ژووره‌وه‌ قفل بدری (پروانه‌ خالی رینۆینی ژماره‌ ۲ و بنه‌مای پاراستن ۱-۲ له‌ لاپه‌ره‌ ۳۲-۳۳)
- ▶ نابن مه‌ودای ئاوده‌سته‌کان و ماله‌کان له‌ ۵۰ مه‌تر زیاتر بێ (پروانه‌ خالی رینۆینی ژماره‌ ۵).
- ▶ به‌کارهێنانی ئاوده‌ست وای ریکبخری که‌ به‌پیتی خیزان و یان به‌گویره‌ی ره‌گه‌ز بێ (پروانه‌ خاله‌کانی رینۆینی ۲-۵).
- ▶ هه‌موو خه‌لکی لیقه‌وماو به‌ پرۆسه‌ی پرس و راویژ به‌ دابینکردنی ئاوده‌سته‌کان ئاسوده‌ بن و به‌ شیوه‌یه‌کی گونجاو به‌کاری به‌یتن (پروانه‌ خاله‌کانی رینۆینی ۱-۱۰).
- ▶ خه‌لکه‌ ده‌بی دوا‌ی به‌ چوونه‌ ئاوده‌ست و به‌ر له‌ نانخواردن و ئاماده‌کردنی، ده‌سته‌کانیان باش بشۆن (پروانه‌ خالی رینۆینی ژماره‌ ۸).

خاله‌کانی رینۆینی:

ئاوده‌ستی ریکویک: سه‌رکه‌وتنی به‌رنه‌مای فریدان و رزگاربوون له‌ پاشه‌رو‌ی ئۆرگانیکی به‌نده‌ به‌ راده‌ی لیتیکه‌یشتنی پتووستی خه‌لکه‌که‌ و به‌شداریکردنیان. له‌وانه‌یه‌ ئه‌سته‌م بێ ئاوده‌سته‌کان به‌شیوه‌یه‌ک دروست بکری. که‌ هه‌مووان له‌سه‌ری قابل بن. له‌وانه‌یه‌ پتووست بکا ئاوده‌ستی

تایهت به مندالان و به ته مه نه کان و که سانی په ککه وته وهک ئاودهستی به کورسی یان دهسکی هه بئ یان لولو و کورسی تایه تیان بؤ له سر دانیشتن و بؤ دابین بکری. جور و چوئیتی ئاوه پرویش بنده به کاتوساتی به ده نکه وه هاتن و به وهی به کار به ره کان چیان پباشه و دابونه ریت و پاشخانه که یان چی ده گونجین، ههروه ها بنده به هه بوونی ئا (ئاودهسته کانی به سیفون و نهوانه ی دزه ناکهن) و جوړی خاکه که و که رهسته ی دروستکردنی ئاودهسته کان. له م خشه ته به ی خواره وشدا ماده ی هه مه جور بؤ رزگار بوون له پاشه روکی ئورگانیکی به کاره یتر او له قوناغه جور به جور هه کانی کرده ی به ده نکه چوونه وه هاتوه:

ئو ته گره جیگره وانه ی که به هویه وه به سه لامهت له پاشه روپه که رزگار ده بن

رنگه کانی دیکه ی رزگار بوون له پاشه روکی نه ندامی به سه لامه تی:

نومونه ی که سه لامه تی رزگار بوون له پاشه رو	تیبینی سه بارهت به جیبه جیکردن
۱	نیشانه کردنی شوئنه کانی پیسای لیکردن (بؤ نمونه به پارچه ته خته) ژماره به کی زور له خه لک پیوستیان به به کاره ی تانی ده بئ.
۲	ئاودهستی بیر قوئاغی یه که م: دو مانگ ده خایه نئ.
۳	ئاودهستی چالی ساده هه ره له سه ره تا وه نه خشه ی به کاره ی تانی کی دريژخایه نی بؤ ده کری.
۴	ئاودهستی زورباش به بیر و هه وا گوړکیوه به نده به باری گشتی بؤ ماوه ی مامناوند و دريژخایه ن.
۵	ئاودهستی له یه کجیا کردنه وه ی پیسای له میز (ECOSAN) ئه مه ش بؤ باری به رزبوونه وه ی ئاستی ئاوی ژیره وه ی و لافاو، هه ره له سه ره تا وه بؤ ماوه یه کی دريژخایه ن.
۶	عه ماری بوگه نکردن و شیکردنه وه بؤ ماوه مامناوندی تا دريژخایه ن

۲- ئاودهسته گشتیه کان: شوئنه گشتیه کان ئه م جور ه ئاوده ستانه یان لئ دروست ده کرین که به شیوه یه کی گونجاو هاوړیک له گه ل خاوینکردنه وه و پاراستن و دريژه پیدانی دروست کرابن. پیوسته زانباری تایهت به خه لکه که هه بئ و به گوړه ی ته مه نه کان یان به ریژه ی ژان بؤ پیاوان ۳ به ۱ دروست کرابن. گه ر پیوستیش بئ، شوئنی میزکردن بؤ پیاوان هه بئ (پروانه پاشکووی ژماره ۳: لایه نی ههره که می ئاوده ست که شوئنه گشتی و داموده زگاگان له کاتی کاره ساتدا).

۳- ئاودهسته کانی خیزان: تا بکری ده بی ئه م جور ه ئاوده ستانه بژارده ی یه که م بن. مه به ستیش ئه وه یه، به لای که میه وه بؤ هه ر ۲۰ که سیک دروستکردنی ئاوده ستیکه. ده شکری له سه ره تا وه بؤ هه ر ۵۰ که سیک یه ک ئاوده ست هه بئ، به جوړیک دواتر و به زووترین کات ئو ژماره یه که م بکریته وه بؤ ۲۰ که س. هه ندی جار و له هندی باروډوخدا ئه سته مه ئو ژماره یه دابین بکری. ئینجا له و باره دا پیوسته داوی رووبه ریکی به رفراوانتر بکری، به لآم به بهر شیوه یه ک بئ،

دهبێ ئه وه به بیر بهیندریته وه، که مه بهستی به کهم دابینکردنی ژینگه به که خالی بێ له پيسایی و پاشه پۆی مرۆف.

4- **ئاودهسته هاویه شهکان:** دهبێ پرس و را به خیزانه کان بکری کاتێ نه خسهی ئاودهستی هاویهش داده ریژری و دروستده کرین بۆ ئه وهی به پرسیاریتی به خاوتی راگرتن و پاراستنیشی بگرته ئه ستۆ. به زۆریش وایه ئه گهر هاتوو ئه م ئاودهسته گشتییانه پاکو خاوتی بن، ژمارهی به کارهیننه رانیان زۆر ده بن. دهبێ هه ولێکی باش بدری بۆ ئه وهی ئه و که سانهی گیرۆدهی داوی نه خۆشی که مبوونه وهی به رگری جهسته و ئایدز بوونه، بگه نه ئاودهسته کان، چونکه زۆر جار ئه وان سکچوونی به رده وامیان هه یه و به ئاسانی ناگه نه ئه و جوهره ئاودهستانه.

5- **ئاودهسته سه لامه ته کان:** دهستیشانکردنی شوینیکی نه گونجاو ده بێته هۆی ئه وهی ژنان و کچان تووشی مه ترسی ده ستدریژیکردنه سه ر بینه وه به تایبه تیش له شه ودا. بۆیه پيوسته ریکاریک بۆ سه لامه تی ئه وان بگیریته به ر و هه ست بکه ن له و شوینهی ئاودهسته کانی ئیداندراوه، سه لامه تن. دهبێ ئاودهسته گشتیهی کان به باشی رووناک بکریته وه، تا بشکری چرا بدریته خیزانه کان بۆ به کارهینانیان له چوونه ئاودهسته کان. واش باشته پرس به خه لکه خوجیهی که بکری بۆ ئه وهی به باشتین شیوه ئه و جوهره ئاودهستانه به کاربهیندرین. (بروانه بنه ماکانی پاراستن 1 و 2 له لاپه ره 32-33).

6- **به کارهینانی نامراز و که رهسته خۆمالییه کان:** به توندی پێ له سه ر ئه و راسپاردیه داده گیری که له دروستکردنی ئاودهسته کاندایه که رهسته خۆمالییه کان به کار بهیندرین، چونکه به م جوهره ده بێته مایه ی به شداریکردنێکی کۆمه لگه لئقه و ماوه که له به کارهینانی ئاودهسته کان و پاراستنیان، هه ره وه ها پیدانی که له وله ی بیناکردن هه مان مه به ست ده پیکی.

7- **ئاو و کۆم خاوتینکردنه وه:** پيوسته ئاو بۆ ئاودهسته کانی سیفۆن و هوز و ئاودهسته کونه کان دابینکری تاپسیاییه که پال بنی. هه رچی په یوه ندیاریشه به ئاودهسته ته تقلیدییه کان، دهبێ کلینس یان مادهی پاکه ره وه دابندرئ تا کۆمی پێ خاوتی بکریته وه. پيوسته پرس و را به به کارهیننه رانی ئاودهسته کان بکری، بۆ ئه وهی گونجاوترین مادهی خاوتینکردنه وه و فریدانی تیدا دابندرئ.

8- **ده ست شووشن:** پيوسته بۆ به کارهیننه رانی ئاودهسته شیوازیکی ده ستشووشن وه ک سابوون یان لم دابندرئ، دهبێ دوا ی پاککردنه وهی مندال و به ر له ئاماده کردنی خواردنیش ده ست بشوردی، هه ره وه ها دهبێ سه رچاوه ی که به رده وامی ئاو له ئاودهسته کان بۆ هه مان مه به ست دابندرئ.

9- **بیتویژی (سووری مانگانه):** پيوسته که رهسته ی گونجاو بۆ هه لمزینی خوینی بیتویژی و فریدان و لێ رزگاربوون بۆ ژنان و و کچانی بیتویژ به خویندکاره کانی شه وه دابندرئ. دهبێ پرس و را به ژنان و کچان بکری ئاخۆ چ شتی که له گه ل دابونه ریتیدا ده گونجی. دهبێ له ئاودهسته کاندایه شوینیکی تایبه ت به فریدان و لێ رزگاربوون له که رهسته کانی دوا ی بیتویژی دابندرئ و تیکه ل به ئه وانێ دیکه نه کری (بروانه پتوهری پاکو خاوتی ژماره 2 و خاله کانی رینوینی 2 و 8 له لاپه ره 93-94).



۱۰- فریدان و وشكردنه وه: پتويسته هه ر زوو بير له به تالكردنه وه ی بيره كان و عه مبارى كاتى پيسايى و بوړپيه كانى پيسايى پيداړو پيشتندا بكرتته وه، به وه ی كه شوپنئيكى تايه تى هه ميشه پيان بو بدوزرتته وه تا به باشى و به شپوه يه كى گونجاو نه و پاشماوه ئورگانى كپانه له كوّل ببنه وه.

۱۱- دا پينكردنى ئاوده سته كان له ژينگه به كى سه ختدا: هه لبه ته له كاتى لافاوه كان و نه و كاره ساتانه ی رووبه پرووى شاره كان ده ببنه وه، دا پينكردنى ئاوده ستى ئاسان و گونجاو و رزگار بوون له پاشه روكان كارپكى سه خته. ئيدى له م ره وشه دا، ده پى بير له ميكانيزمى ك بكرتته وه كه پيسايى مروڤ له خو بگرئ. كيسى نابلون بو يه كجار و به شپوه يه كى كاتى به كار به پيندرئ و هاوپيچ بى له گه ل سيسته ميكى كارا بو كو كوردنه وه و فریدانپان. پتويسته نه م كارانه ش پشتگيرى چالاكپيه هه مه جوړه كانى بوارى پاكوخاوتنپيه وه بى.

5- کۆنترۆلکردنی میکروبه لگره کان (میکروب گوێزه ره وه کان):

میکروبه لگر و گوێزه ره وه کان هۆکاری سهره کی بۆلۆکردنه وهی نه خۆشی و مه رگن له زۆر بارودۆخی کاره ساتباردا. مېشوو له کان ئه و میکروبه لگره نه ن که نه خۆشی مه لاریا بۆلۆده که نه وه و ده یگوازنه وه که هۆکارگه لێکی تووشبوون به نه خۆشییه دژوار و مردنه کانن. مېشوو له کان نه خۆشی دیکه ش ده گوازنه وه، وه ک تای زهره، تای دانگ و تای خوێنه ربوون. مېش و مه گه زه کانی دیکه ش که پېوه نادهن و گه زنده نین، وه ک ئه و مېشانه ی له مأل هه ن، یان مېشی سه ر گۆشت، رۆلێکی گزنگ له بۆلۆبوونه وهی نه خۆشییه کانی سکچوون ده گێرن. مېشو و پېشووله گه زنده کانیش (ئه وانه ی پېوه ده دن) سه رباری ئازاری پېوه دان و سه رسووران، ده بنه هۆی گواسته وهی نه خۆشی دژواری وه ک تیفوئید و گه رو گولی و تاعوون. مه گه زی گه نه تای گه راوه (تای پینچ به رۆ) ده گوازیته وه و ئه سپی -یش تیفوئید و تای پینچ به رۆ. جرح و مشکیش نه خۆشییه کانی لېیتۆسپروسیس و سالمۆنیلۆسیس ده گوازنه وه، هه ره ها میکروبه لگری دیکه وه ک مېش ده کری نه خۆشییه کانی تای لاسا و تاعوون بگوازنه وه.

ده کری به زۆر کار و چالاکی چاره سه ری میکروبه لگر و گوێزه ره وه کان بکری وه ک ئه وهی شوئینکی له بار بۆ نېشته جیکردنی که سانی لېقه و ماو بدۆزرێته وه. په ناگه یه کی باشیان بۆ دابین بکری. برێکی باشی ئایان بۆ په یدا بکری. له پاشه رۆکه ئۆرگانیه کان رزگار بن. چاره سه ری خۆل و خاشاک بکری. ئاوهرۆ و زېراب به شېوه یه کی گونجاو بێ. خزمه تگوازییه ته ندروستیه کانیا ن پېشکه ش بکری (له وانه هاندانی کۆمه لگه کان و په ره پیدانی ته ندروستی)، له ناوبه ری کیمیای بۆ مېش و مه گه ز به کار به یئدری، خیزان و تاک به اریزی. به کرده وه ش کۆگاکانی خواردمه نی به اریزی. وېرای سه روستی ئه و نه خۆشیانه ی به هۆی میکروبه لگره کانه وه تووشی مرۆف ده بن، به لام زۆر جار وایه کیشه کانیا ن ئالۆزه. زۆر جار وایه بۆ چاره سه رکردنی لیکه وته کان پرس به پسپۆری بواره که بکری. زۆر کار و کرده وهی ئاسان و کارا هه ن ده کری بگێرینه به ر دوا ی ئه وهی تواندرا نه خۆشییه که و ئه و مېش و مه گه زه ی بووته هۆی نه خۆشییه که ده ستنیشان بکری.



پتوره ی کۆنترۆلکردنی میکروبهبه لگر ژماره ۱ : پاراستنی تاک و خیزان

پتویسته هه موو خه لکی لئقه و ماوی دهستی کاره سات زانیاری و شیوازی ده ره به ست به پاراستنی خو یان و له و نه خو شیانه و میکروبهبه لگرانه هه بئ که پیده چی بینه مایه ی هه ره شه یه کی بهرچا و له سه ر ته ندروستی و ناسووده بیان.

کرده سه ره کییه کان (ئهمانه ی خواره وه له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه)

- وشبارکردنه وه ی سه رجه م خه لکه لئقه و ماوه که له مه ترسی تووشبوون به یه کئ له و نه خو شیانه ی میکروبهبه لگره کان بلاوی ده که نه وه، هه ره ها ده بئ ناگادار بکرینه وه له شیوازه کانی ته نینه وه و نه و ریکارانه ی به هۆیه وه ده تواندرئ خو یان لئ بپاریزئ (بروانه خاله کانی رینوینی ۱-۰)
- یارمه تی خه لکه که بدرئ بو ئه وه ی دووربکه ونه وه له و میش و مه گه زانه پتوه ده ده ن، ئه ویش به دابینکردنی هه موو ریکاریک که زیانی نه بئ وه ک (په رده کولله هه لدان و نه و شتانه ی ده بینه هۆی دوورکه و تنه وه ی میش و مه گه ز هتد...) (بروانه خالی رینوینی ۳).
- به شیوه یه کی تایبه ت مشووری ئه و تووژانه ی بارزدوخیان هه ستباره بخورئ وه ک ژنانی دووگیان، نه و دایکانه ی شیره خوړه ی ساوایان هه یه و منداله بچکۆله کان و که سانی به ته مه ن و نه و که سانه ی په ککه و ته ن (بروانه خالی رینوینی ژماره ۳).
- گه پان و پشکنین به دوا ی ئه سپ، به تایبه تی کاتیک ده بیته هۆی گواستنه وه ی تای سپه رۆ له نیتو خه لکدا (بروانه خالی رینوینی ژماره ۴).
- دلنیا بوون له وه ی پخه ف و جله کان هه وایان لئ بدا و به به رده و امیش بشوړین (بروانه خالی رینوینی ژماره ۴).

ئامازه سه ره کییه کان (ئهمانه ش له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه)

- پتویسته په ناگه یه کی وا بو سه رجه م لئقه و ماوان دابینبکری، که خالی بئ له میش و مه گه زی میکروبهبه لگر، شوینیک بئ نه بیته مایه ی زۆربوونیان و شیواز و ریکاری گونجاویش بو له ناو بردنیان هه بئ (بروانه خاله کانی رینوینی ۳-۰).
- پتویسته سه رجه مه م لئقه و ماوان تیبگه یه ندرین که نه گه ری تووشبوون به نه خو شییه کانی بلاو بووه له رپی میکروبهبه لگره کان هه یه و ده بئ ریکاریکی وا بگرنه بهر خو یان لئ بپاریزن (بروانه خالی رینوینی ۱-۰).
- پتویسته په رده کولله ی رشاو به درمانی له ناو بردنی میش و مه گه ز بو خه لکه لئقه و ماوه که دابین بکری و به باشی به کاری بهینن (بروانه خالی رینوینی ژماره ۳)

▶ پتوویستە ئێو خۆراکە ی هەر خێزانێک هەلی دەگرێ له ئەگەری توشبوون و پیسبوون بە یه کئی لهو میکروبە لگرا نە ی وهک مێش و مەگەز، و مشک و جرح پارێزری (پروانه خالی رینوینی ژماره ٤).

خاله کانی رینوینی:

١- پیناسە کردنی مەترسی تووشبوون بە یه کئی لهو نهخۆشیانە ی به هۆی میکروبە لگرا نە یه پەیدا دەبێ: پتوویستە ئێو بریارانە ی تابهتن به لهناوبردنی ئێو میکروب هه لگرا نە، بهند بن به مەزنده ی ئەگەری بلابوونوه ی نهخۆشیه کان. ئەمەش به شیوه یه کی کردی سەلمیندرا بێ، که دەبێته مایه ی تەنینه وه ی نهخۆشیه که و به هۆی یه کئی له میکروبە لگرا نە یه پەیدا بووه. له هۆکاره کانی ئێو مەترسیانەش ئەمانه ی خواره ون:

- ئاستی بهرگری جهسته ی دانپشتووان به وه ی کاتێک زۆر هیلاک دەبن و دهکونه بن باری داهێزان و خواردنیشیان باش نییه، ههروه ها گواستنه وه ی خه لکه که (وهک ئاواره و دهره دهره کانی ئیو ولات) له شوونیک که خالیبه له نهخۆشیه کان بۆ ناوچه یه ک که نهخۆشیه که ی تیدا جیگره.

- جۆری هۆکاری نهخۆشیه که و بلابوونوه ی له هه ر یه ک له مرۆف و میکروبە لگرا نە کان.

- نمونه ی میکروبە لگرا گه و جووله و ژینگه که ی.

- ژماره ی میکروبە لگرا نە کان (وهزه کان، شوینی زاوزیکردن و زۆربوونیان و لهم جۆره هۆکارانه).

- زۆرتووشبوون به و نهخۆشیانە له رپێ نزیکوونوه له میکروبە لگرا نە کان، شیوه ی نشینگه کان، جۆری په ناگه که و ریکاری خۆپاراستن و چاره سه رکردنه کان.

٢- ئاماژه کانی بهرنامه ی کۆنترۆلکردنی میکروبە لگرا نە کان: زۆرتین ئاماژه به کاره پنه ره کان بۆ پتووان و دیارکردنی کاریگه ری چالاکیه کانی لهناوبردن و کۆنترۆلکردنی میکروبە لگرا نە کان، تیکراری رادده ی بلابوونوه ی ئێو نهخۆشیانە ی میکروبە لگرا نە کانن (ئەمەش که له داتا کانی نهخۆشیه کان و داتا کانی کۆمه لگه خۆجیه کان و ئاماژه ناراسته و خۆکانیان به گوێره ی جۆری به دهنگه وه هاته نە کان) و ئاماری مشه خۆره کان (به به کاره پنه ی پیداو یستیه کانی دهستیناشانکردنی خیرا و وردبینی).

٣- شیوازی خۆپاریزی که سی له مه لاریا: کاتێک مەترسی بلابوونوه ی مه لاریا به رزبێته وه، وا باشتره ریکاره کانی خۆپاریزی به زووترین کات بگیرینه بهر. ئەوانیش بریتین له چاره سه رکردنی مێش و مه گهزه کان به مادده ی لهناوبه ره وک چادر و په رده و کولله پارێزه کان. ئێو په رده کوللانە ی که دهرمانی لهناوبردنی مێش و مه گهزه یان لیدراوه، تابه تمه ندیکی زیاتریان تیدایه، چونکه مرۆف له ئەسپێ جهسته و پرچ، سبیرکه و مېشوله و ته پۆی سه ر پێخه ف ده پارێزن. شیوازی دیکه ی کۆنترۆلکردنی ئێو مێش و مه گهزه یه هیه وهک له بهرکردنی جلیک که سه رده سه ته ی درپژی هه بێ، به کاره پنه ی سپرای مێش و مه گهزه لهناوبه ره و داوده رمانی پتوویستی لهو جۆره، که مێش و مه گهزه کان دوورده خاته وه. زۆریش گرنگه سوودمه نده کانی ئێو بواره له بایه خی پاراستن و چۆنه ته ی به کاره پنه ی شته کان به شیوه یه کی باش تیبگه ن تا تەندروستیان پارێزی. لهو کاته دا ئێو که له پهلانه سنووردار و که م بن، ده بێ به شیوه یه ک به کاره پنه درێ، که ئێو کهس و توێژانه ی بار ناسکن، وهک مندالانی خوار ته مەن پینج سالی و ئێو که سانه ی بهرگری جهسته بیان که مه یان نییه له گه ل ژنانی دووگیان لپی سوودمه ند بن.

٤- ریکاری خۆپاریزی تاک له میکروبە لگرا نە کانی دیکه: پاکوخواپتی تاک و شووشتی جلوه برگ و چه ره فه کانی سه ر پێخه ف به شیوه یه کی ریکوینک، باشترین خۆپاریزیبه له به رانه ر ئەسپیدا.

ده کړی مېش و مه گزه کان به رشانندی له ناو به ریش قه لچو بکړین، هه روه ها به هه لمه تی شوشتن و قه لچو کړندی ته سپن به کومل و جیبه جیکړدی نه و پر وټو کوله چاره سه ریانه ی له گه ل هانتی هه ر ناوړه و دهر به دهر ینکی دیکه، که دیته په ناگایه که یان شوینی دابینکراو. پاکو خاوین راگرتی مال، فریدان و رزگار بوون له زبل، هه لگرتی خواردن (به کوآو و خاوه وه) به شیوه یکی دروست ده بنه مایه ی نه وهی، مشک و جرج و مه گزه کانی دیکه ی وهک سیسرکه، نزیک په ناگه و مال هکان نه که ونه وه.

۵- **نه و نه خو شییانه ی سه رچاوه یان له ناوه وه یه:** پتویسته خه لکه که له مه ترسیه کانی نه و نه خو شییانه ی له ناوه وه سه ره له ده ن ناگدار بکړینه وه و خو یانی لڼ بپارین، وهک نه وه ی نزیکی نه و گوم و رووبه ره ناویانه نه که ونه وه که نه خو شی به لهارزیا و کرمی غینبا و نه خو شی لیتوسپاریوسی پتوه یه (نه و نه خو شییانه ی به هو ی بهر که وتن به میزی هه ندی جانوه ری شیردروه توشی مروف دی، وهک میزی جرج: پروانه پاشکوی ژماره ۴ نه و نه خو شییانه ی له ناوه وه سه ره له ده ن و په یوه ندیدارن به پاشه رو ی ژورگانیکی و میکانیزی بلاو بوونه ویان). له سه ر ناژانسه مړویه کان پتویسته کار له گه ل کومل گه خو جیبه کاند ا بکن بو نه وه ی به دوا ی سه رچاوه ی ناوی دیکه دا بگه رین.

پتوه ری کونترول کړدی میکرو ببه لگره کان ژماره ۲: ریکاره کانی پاراستنی ماددی و کیمیاوی ژینگه یی:

پتویسته خه لکی لټقه و ماوی ده ستی کاره سات له شوینیک ټانجی نه کړین که توشی میکرو ببه لگر و جانوه ری زیان به خش ببنه وه. هه ر کاتیکش نه و شوینه ی بو یان دابینده کړی، نه و جوړه میکرو ببه لگرو جانوه ره زیان به خشانه ی لڼ بوون، کونترول بکړین به شیوه ی که له سنووری خو یان تینه په رین و نه بنه مایه ی مه ترسی بو سه ر ته ندروستی خه لکه که.

کرده سه ره کییه کان: (نه مانه له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندینه وه)

- ▶ نیشه جیکړدی ناوړه کان له شوینیک که مه ترسی میکرو ببه لگره کانی له سه ر که م بڼ، به تاییه تیش مېشووله کان (پروانه خالی رینوینی ژماره ۱).
- ▶ هه ر کاتیک بکړی نه و شوینانه ی نه و میکرو ببه لگرانه ی لڼ زاوړی ده کړی، له ناو برین (پروانه خالی رینوینی ژماره ۲-۴).
- ▶ چرکړدنه وه ی هه لمه تی قه لچو کړدی مېش و مه گزه له و نشینگه مړویه پر خه لکه ی که حاله تی سکچوونی تیدا ژور بووه یان نه گه ری نه وه هه به بلاو بیته وه (پروانه خالی رینوینی ژماره ۲).
- ▶ دابینکړدی بنکه گه لیکی کارا، که نه وانه ی توشی مه لاریا بوون، تیتیدا نه خو شییبه که یان ده ستنیشان بکړی و هه ر خیراش چاره سه ر بکړین. (پروانه خالی رینوینی ژماره ۵).

نامازه سه ره کییه کان

- ▶ چاودیر کړدی مېش و مه گزه کان به وه ی چریبه که یان له ئاستیک ی نزمدا بڼ بو نه وه ی مه ترسی بلاو بوونه وه ی نه خو شییبه کان هه لنه کشی (پروانه خالی رینوینی ژماره ۴).

هه ولبدردی که مترین که س تووشی ئه و نه خۆشیان به بَ (بروانه خالی رینوینی ژماره ۱- ۵).

خاله کانی رینوینی:

۱- دیاریکردنی شوین: دیاریکردنی شوینی نیشته جیبون هۆکارپکی گرنه بو ئه وهی رادهی تووشوونی خه لکه که به نه خۆشییه کانی سه چاوه گرتو له میکروبه لگره کان سنووردار بکری، پتوسته ئه م هۆکاره به کیک له هۆکاره سه ره کبیه کان له ده ستنیشانکردنی شویندا بئ. بو نمونه، هه رچی په یوه ندی به له ناو بردنی مه لارایه شه هه یه، ده بئ چادرگه کان له دووری کیلومه تریک یان دوو کیلومه تر (به پپچه وانیهی ئاراسته ی با) له شوینی زاوژیکردنی میکروبه لگره کانوه دابندرئ، واته له دووری زۆنگاوه کان یان گو م و ئه ستیله کان و ده بئ سه چاوه ی ئای خاوتی دیکه بو خواردنوه دابین بکری (بروانه پتوهری په ناگه و نشینگه مرویه کان ژماره ۲، خاله کانی رینوینی ۹-۵ له لاپه ره ۲۵۷-۲۶۰)

۲- کۆنترۆلکردنی ژینگه یی و کیمیای میکروبه لگره کان: لیره دا چه ن دین ریکاری ئه ندازه یی و جیه جیکاری سه ره کی هه ن بو ئه وهی ده رفه تی زاوژیکردن و زۆربوونی ئه و میکروبه لگره کان که م بکریته وه. ئه و ریکارانه ش ئه مانه ی خواره وه ده گرتیه وه: فریدان و رزگار بوون له پاشه رۆی مرۆف و ئاژهل (بروانه به شه تابه ته که ی رزگار بوون له پاشه رۆ ئۆرگانیکبیه کان لاپه ره ۱۰۴)، رزگار بوون له زبل به شیوه یه کی گونجاو بو ئه وهی مپش و مه گه زه کان نه هیلدرین (بروانه به شی تابه ت به چاره سه رکردنی خۆل و خاشاک لاپه ره ۱۱۸) چاره سه رکردنی ئاوه رۆی په نگاوه، لابردنی ئه و سه رپۆشه رووه کبیه نه خوازوانه ی سه ر جوگه و که ناله ئاوییه سه ره به ره لاکان و زۆنگاوه کان بو نه هیشته ی مپشوله کان (بروانه به شی تابه ت به ئاوپۆ و زیراب لاپه ره ۱۲۳). ئه م ریکاره ژینگه ییانه کاریگه ری به سه ر که م تروونه وهی مه ترسی بلا بوونه وهی ئه و نه خۆشیانیه یان هه یه. له وانه شه ئه و دوخه ئه سته م بئ به ته واوی ئه و شوینانه ی که میکروبه لگره کان لیبی زاوژی ده که ن و بلاو ده بنه وه به ته واوی و له قوناغه به راییه کانی لیتقه وماندا کۆنترۆل بکری و له ناو بیری بویه پتوسته ماده ی کیمیای له چه ند شوینیکی دیاریکراو به کار به یندرئ و شیوازی خۆپاریزی تاکیش بگریته به ر. له وانه به رشاندنی ده رمانی له ناو به ری مه گه زه کان، ژماره ی مپش و مه گه زه کان که م بکاته وه، کاریکی وا بکا نه خۆشی سکیچوون بلاوونه یته وه. له وانه شه حالته ی بلا بوونه وهی نه خۆشییه که که م بکاته وه ئه گه ر له کاتی بلا بوونه وهی په تاکه به جوانی ده رمانه که رشیندرا.

۳- ریکه ستنی به ده نگه وه چوون: له وانه یه به رنامه ی هه لمه تی قه لچۆکردنی میکروبه لگره کان شکست بئنی، ئه گه ر هاتوو خودی میکروبه لگره په یوه ن دياره کان نه کاته مه به ست، یان شیوازی ناکارای بو به کاره یندر، یا خود به رامبه ر میکروبه لگره په یوه ن دياره که به کاره یندر، به لام له کات و شوینی راستی خۆی به کار نه هیندرا. پتوسته به رنامه ی قه لچۆکردنه که ئه م سئ مه به ستانه ی خواره وه به دی بئنی. به پله ی یه که م: که مکردنه وهی چری ژماره ی میکروبه لگره کان. که مکردنه وهی مه ودا ی په یوه ن دبی نیوان مرۆف و ئه و میکروبه لگره کان، که مکردنه وهی شوینگه لی زاوژیکردن و زۆربوونی میکروبه لگره کان. له وانه شه جیه جیکردنیکی سه قته ی به رنامه ی قه لچۆکردنی میکروبه لگره کان، ئه نجامی پپچه وانیه ی نه خوازراو له گه ل خویدا به یندر. بویه پتوسته پپشتر لیکۆلینه وه یه کی گشتگریبانه ی بو بکری، پرس به پسپۆرانی ریکخراوه کانی

تەندروستى ئېودەولەتى و نىشتەمانى بىرى. ئەمانە و وپراى پرس و راوېزى نېوخۆى سەبارەت بە جۆرى نەخۆشپە كان، شوپنى بىلەبوونە وەيان، شوپنى زاوژى مەگەزە كان، گۆرانكارىيە وەرزىيە كان لەسەر زۆربوونى ژمارەى مىكروپېھە لگەرە كان و ژمارەى ئەوانەى تووشى نەخۆشپە كان بوونەتەوہ.

۴- كۆنترۆل كەردنى ژىنگەى مېشوو لە كان: مەبەست لە كۆنترۆل كەردنى ژىنگەى مېشوو لە كان زالبوونە بەسەر ئەو شوپنەى لپى زاوژى دەكەن. گرنگەرىن ئەو سى جۆرەى مېشوو لە كە ھۆكارى گواستەنەوہى نەخۆشپە كان، ئەمانەن: كلوكس (نەخۆشى فىلارىسيە)، ئەنوفېلس (نەخۆشى مەلارىيا و فىلارىستىيا) و ئادەدس (نەخۆشى تاى زەرد و تاى سېبەرۆ). مېشوو لە كانى جۆرى ئەنوفېلس لەو گۆماو جۆگەلەنەى قوول نېن و لە رېژگەى ئاوە كان و بېرە كان بىلە دەنەوہ، لە كاتىكدا مەگەزى جۆرى ئەدىس لە لوولە و بۆرى و دەفر و دەبە و پلاستىكىيە كانى ئاودا زۆر دەبن. لە كۆى ئەو رېكارە سەروشتىيەنى ئاوەرۆى تەواو، بەباشى ئاوپىدا كەردن بە ئاودەستە كان و ھەبوونى ھەواگۆر كىن تېدا، دانانى سەرپۆش لەسەر كون و بېرە كانى پىسايى و دەمەوانە دانان لەسەر دەبە كانى ئا و سەرگرتنى بېر و چارەسەر كەردنى بەقەلچۆ كەردنى كرمۆكە كان (لەو شوپنەنى تاى دانگە - سېبەرۆى تېدا بىلەبوونەتەوہ).

۵- چارەسەر كەردنى مەلارىيا: پېوېستىيە ستراتىيەتى قەلچۆ كەردنى مەلارىيا بەشپەيەك بى كە ئامانج لپى كەم كەردنەوہى ژمارەى ئەو مېشوو لەنەى دەبە ھۆكار، ئەم كارە ھاووزەمان بى لەگەل دەستىيان كەردنى ھالەتە كان و چارەسەرى بەرايى بە دەرماتىكى كاراى دژ بە مەلارىيا. پېوېستە ئەم ستراتىيە قەلچۆ شوپنى زاوژىيان بكا، تىكرائى ژمارەى ئەوانەى تووشى نەخۆشپە كە دەبن، كەم بكا تەوہ، رادەى پېوېدان و گەزنتە كەشيان سنووردار بكا. پېوېستىيە ھەلمەتى ھاندانى دەستىيان كەردن و چارەسەر كەردنى بەرايى ھالەتە كە بىرى و لەسەرىشى بەردەوام بن. جىگەى ئامازە پىكەردنە دەستىيان كەردنى چالاكانەى ھالەتە كانى تووشبوون بە نەخۆشپە كە لەسەر دەستى كارمەندە كان و راھپىندراوہ كان و چارە كەردنەيان بە دەرمانى مەلارىيا كارىگەر بە ئاراستەيەكى تەواوہوہ، دەپتە ھۆى كەم كەردنەوہى تووشبووانى نەخۆشپە كە بە ھارورد لەگەل شىوازى لىكۆلپنەوہ لەو ھالەتەنە لە رىگەى تەندروستى ناوہندىيەوہ. (پروانە خزمەتگوزارىيە سەرەكىيە كانى تەندروستى- پېوھرى نەھىشتنى نەخۆشپە تەنپنەوہ كان ژمارە ۲، خالى رېئوېنى ژمارە ۳ لە لاپەرە ۳۱۷).

پېوھرى كۆنترۆل كەردنى مىكروپې ھەلگەر ژمارە ۳: كۆنترۆل كەردنىكى كىمىياويانەى سەلامەت:

پېوېستە ئەو شىوازە كىمىياويانەى بۆ لەباوېردن و كۆنترۆل كەردنى مىكروپېھە لگەرە كان بەكار دەھىندىرېن، بەشپەيەك بى لەگەل بارى فەرمانبەران و خەلكى كارەساتبار و ژىنگەى خۆجېى بگونجى، ھەرۋەھا بە جۆرىك بى دوور بى لەوہى بەرگىيە ئەو مادە كىمىياويانە لەلاپەن ئەو زىندەوہرەنە پەيدا بېى.

کرده سهره کیه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینوتییدا ده خویندرینه وه)

پاراستنی ئهو کارمندانهی که مادده کیمیاوییه کان به کارده هینن، ئهمهش له رپی راهیتان و پیدانی جلی خو پارژ و شوینی خو لیشووشتن و سنووردارکردنی سه عاته کانی کاریان، چونکه نابی وه ک سه عاته کاری ئاسایی بی (بروانه خالی رینوتییدا ژماره ۱).

خه لکی لیقه و ماوی دهستی کاره سات له ئه گهری مه ترسی ده زمانه به کارهاتوووه کان بو قه لچو کردنی میکروبه لگره کان و کانی رشانده که ئاگادار بکرینه وه. هه ره ها پتویسته که رهسته ی خو پاراستنی باشیان پیدری له و کاته ی ژار و رشینه کیمیاوییه کان به کار ده هیندری، ئهمهش هه مووی ده بی به گویره ی ریکاره په سه ندرکراوه ئیوده وه له تیه کان بی (بروانه خالی رینوتییدا ژماره ۱).

ئامازه سهره کیه کان (ئهمانهش له گه ل خاله کانی رینوتییدا ده خویندرینه وه)

پتویسته به پتوهره ئیوده وه له تیه په سه ندرکراوه کان پابه ند بن له کاتی ده ستینشانکردنی ماده ی کیمیا ی به کارهاتوو بو قه لچو کردنی میکروبه لگره کان و جوړی ده زمان و چو نیه تی گواسته وه وه هه لگرتی. هه ره ها ده بی له هه موو لیکه وته شوینه واریکی نه رینی به کارهیتانی ئهو جوړه مادده کیمیاوییه ده دوور بکه ونه وه (بروانه خالی رینوتییدا ژماره ۱).

ئهو ماده کیمیاوییه ی بو کونترۆلکردنی میکروبه لگره کان به کار دین، ده بی له هه موو کاتیکدا به رده ست بن و حیسایان بو بکری (بروانه خالی رینوتییدا ژماره ۱).

خالی رینوتییدا:

۱- پرۆتۆکۆله نیشتمانی و نیو دهوله تیه کان: ریکخراوی ته ندروستی جیهانیی پرۆتۆکۆل و پتوهره گه لیک ی ئاشکرا و روونی داهیناون بو ئه وه ی له هه موو کاته کاندای پتوهری پابه ند بن. ئهم پرۆتۆکۆلانهش په یوه ستن به هه لبژاردنی ئهو ماده کیمیاوییه به کارهیتانه رانه ی کونترۆلکردنی میکروبه لگره کان و جیه جیکردنیان. بو ریکاره کانی کونترۆلکردنی میکروبه لگره کان ده بی دوو خالی سه ره کی له بهرچاو بگریژن، ئه وانیش کارایی و سه لامه تیه. خو ئه گه ر پتوهره نیشتمانییه کانی په یوه نیدار به ده ستینشانکردنی ماده کیمیاوییه که به پتوهره ئیوده وه له تیه که پابه ند نه بی و کاریگه ریه که شی سنووردار بی یان هه ر کاریگه ری نه بی یاخود ته ندروستی گشتی خسته بهر مه ترسییه وه، ئه و له سه ر ریکخراوه مرویه که پتویسته راویژ به ده سه لاته نیشتمانییه که بکا و لۆبی بو بکا و گوشاری بخاته سه ر تا به پتوهره ئیوده وه له تیه کان پابه ند بی.



٦- چاره‌سه‌رکردنی خۆل و خاشاک (ته‌نه ره‌قه‌کان):

چاودێری کاروباری خۆل و خاشاک چاره‌سه‌رکردنی پاشماوه‌ی ته‌نه ره‌قه ئۆرگانیه‌ مه‌ترسیداره‌کان و لێ‌رزگاربوونیه‌نه. خۆ ته‌گه‌ر به‌ شیوه‌یه‌کی گونجاو چاره‌سه‌ری ئه‌و خاشاکانه‌ نه‌کری، ئه‌گه‌ری ئه‌وه هه‌یه‌ بینه‌ مایه‌ی مه‌ترسی بۆ سه‌ر خه‌لکی لێقه‌وماو و زیان به‌ ژینگه‌که‌ بگه‌یه‌نێ. ئه‌مه‌ش له‌وه ره‌نگ ده‌داته‌وه‌ که‌ مێش و جرج و مشک له‌سه‌ر ئه‌م خاشاکه‌ هه‌لبێش و تیییدا زاوژی بکه‌ن (پروانه‌ به‌شی تایبه‌ت به‌ کۆنتڕۆڵکردنی میکروبیۆه‌لگه‌ره‌کان له‌ لایه‌ره‌ ١١١) و ئاوی سه‌رزووی و سه‌رچاوه‌ی ئاوی ژێرزووی به‌ هۆی زبێل و خاشاک‌ی ماڵ و داوده‌رمان و پیشه‌سازیه‌وه‌ پیس بکه‌ن. هه‌روه‌ها که‌له‌که‌بوونی ئه‌و زبێل و خاشاکانه‌ وێرای ئه‌و مه‌ترسیانه‌ی لێی ده‌کری، ده‌بێته‌ مایه‌ی ناشیرین کردنی ژینگه‌ و وا له‌ مرۆف ده‌کا چاو له‌ جوانکردن و هه‌موارکردنی ده‌وربه‌ریشی بپۆشی. زۆر جارێش هه‌ر ئه‌و خۆل و خاشاکه‌ دم و سه‌ری زێراب و ئاوه‌پۆ ده‌گری، ئیدی له‌کاتی باران باریندا ده‌بێته‌ سیلاو په‌یدا بوون و ئاوه‌ گردبووک‌ه‌ش پیس بێ. ئه‌و که‌سانه‌ش که‌ داها‌تیک‌ی زۆر که‌میان هه‌یه‌، له‌نیۆ ئه‌و زبێل و خاشاکه‌دا به‌دوای شتیک‌دا ده‌گه‌رێن، قووتی خۆیان پێدا‌بین بکه‌ن، ئه‌گه‌ری زۆر هه‌یه‌ تووشی نه‌خۆشی وا بینه‌وه‌ که‌ دواتر به‌ته‌بێته‌وه‌.

پێوه‌ری چاره‌سه‌رکردنی خۆل و خاشاک ژماره ١: کۆکردنه‌وه‌ی پاشماوه‌ی کان و فرێدان و لێ‌رزگاربوونیان:

پێویسته‌ ژینگه‌ی دانیش‌تووانه‌ لێقه‌وماوه‌که‌ خالی بێ له‌ پاشماوه‌ی ته‌نه ره‌قه‌کان (خۆل و خاشاک) به‌ پاشماوه‌ی فرێدراوه‌و داوده‌رمانه‌کانیشه‌وه‌، ده‌بێ شیۆز و ریکاریکی وایان بۆ دا‌بین بکری که‌ بتوانن به‌ شیوه‌یه‌کی گونجاو له‌ زبێل و خاشاک‌ی ماڵ رزگار بن.

کرده‌ سه‌ره‌کیه‌کان (ئه‌مانه‌ له‌گه‌ڵ خاله‌کانی رینۆتیددا ده‌خویندرینه‌وه‌)

- ▶ به‌شدارپیکردنی خه‌لکی لێقه‌وماو له‌ نه‌خشه‌ی به‌زنامه‌ی رزگاربوون له‌ خۆل و خاشاک و جیه‌جیکردنی (پروانه‌ خالی رینۆتی ژماره ١).
- ▶ ریکخستنی هه‌لمه‌تیک‌ی ده‌وری بۆ رزگاربوون له‌ خاشاک (پروانه‌ خالی رینۆتی ژماره ١).
- ▶ بێرکردنه‌وه‌ له‌ دانانی پڕۆژه‌ی بچووک بچووک یان به‌ده‌سته‌پێانی داها‌تیک‌ی دیکه‌ به‌ هۆی سه‌رله‌نوێ به‌کارهێنانه‌وه‌ی هه‌ندێ له‌و خاشاکانه‌ی ده‌کری ریسایکل بکریته‌وه‌ (پروانه‌ خالی رینۆتی ژماره ٣).
- ▶ دارشتنی نه‌خشه‌یه‌کی ریکویتی، ئه‌مه‌ش به‌ هاوکاری خه‌لکه‌ لێقه‌وماوه‌که‌ به‌وه‌ی، خاشاکه‌که‌ له‌ زبێدانیک‌ی وا دا‌بندری، بتواند رێ بسووتیندري یان ئه‌وه‌ی نه‌شسووتی، چالی بۆ هه‌لبکه‌ندري

و بز بکری. له کاتی فریدانی زبله که شدا، ده ب پاشماوهی داو ده رمان و نورینگه کان و ماده مه ترسیداره کان له ئەوانی دیکه دا جیا بکریته وه. (بروانه خالی رینوینی ژماره ۳).

▀ لابرندی زبل له نشینگه مروییه کان بهر له وهی بپته مایه مه ترسی له سهر ته ندروستی و دانیشتوانه کان هه راسان بکا (بروانه خاله کانی رینوینی ژماره ۶-۱).

▀ دابینکردنی پیداوستی زیاتر بو خیزانه خانه خوینکان بو ئەوهی زبل و خاشاکه کانیاں تیدا کۆبکه نه وه. ئەمهش له کاتی کردی به ده نگه وه هاتن ده ب له کاتی کاره ساته کاندایه که زبل و خاشاک که له که ده ب.

▀ لیدان و ده ستیشانکردنی چال یان دابینکردنی زبلدان یان شوینی دیار و روون بو کۆکردنه وهی خوئل و خاشاک و په رزینکردنی به شیوهیه کی گونجاو به تاییه تی له شوینه گشتیه کانی وه ک بازار و ناوچه کانی چاککردنی ماسی و ده باخخانه کان (بروانه خاله کانی رینوینی ۳-۶).

▀ دهسته بهرکردنی ریشوینیکی ریکوینیک بو کۆکردنه وهی زبله که (خاله کانی رینوینی ۳-۶).

▀ نه خشه دانان بو رزگاربوونی هه میسه یی له و زبل و خاشاکه به شیوهیه ک ژینگه پیس نه کات و نه بپته مایه مه ترسی له سهر ته ندروستی خه لکی خانه خوئی و لیقه و ماو (خاله کانی رینوینی ۶ و ۷).

▀ ئەو که سانه یی به کۆکردنه وه فریدانی ئەو زبل و خاشاکه هه لده ستی و ئەوانه ی هه ندیکیان جیا ده که نه وه بو نۆژه نکرده وه، پێویسته جلوه بهرگی پارێزراویان بو دابین بکری و به دژه تیتانوس و هه وکردنی جگه ر جوړی B بکوترین (خالی رینوینی ژماره ۷).

▀ به خاکسپاردنی تهرمه کان به شیوهیه کی لیوه شاوه و به ریزه وه، گزنگی خوئی هه یه، ئەمه کارهش ده ب به هه ماهه نگی و هاوکاری ریکخراو و ده سه لاتداره په یوه ندیداره کان بکری (خالی رینوینی ژماره ۸).

▀ **ئامازه سه ره کییه کان** (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه)

▀ بو هه ر خیزانیک زبلدانیک (حاویه) بو تیکردنی پاشماوه کان دابندرئ که به لای که مییه وه هه فته ی دووجار به تال بکریته وه و له دوری سه د مه تر له چاله هاوبه شه که ی پاشماوه کانه وه ب (بروانه خالی هاوبه شی ژماره ۳).

▀ فریدانی پاشه روئی مروقه کان له نشینگه کاندایه ده ب ده سته جی روژانه فری بدری و به لای که میسه وه هه فته ی دووجار له ژینگه که دوور بخریته وه. (خاله کانی رینوینی ۱-۳).

▀ پێویسته زبلدانیک و او بو هه ر ۱۰ خیزانیک دابین بکری که بری ۱۰۰ لیتر زبل بگری، ئەویش بو ئەو پاشماوانه یه که ده ست به جی له چاله کانی بهرده م مالان خالی ناکری (بروانه خالی رینوینی ژماره ۳).

▀ پێویسته به شیوهیه کی خیرا و سه لامه ت خاشاکه که فری بدری و لپی رزگار بن، به شیوهیه ک مه ترسی له سه ر پیسبوونی ژینگه که تا دوا راده که م بکاته وه (خاله کانی رینوینی ۴-۶).



جیا کردنه وهی پاشماوه ده رمانیه کان- پزیشکییه کان (که پاشماوه مه ترسیداره کانی وه ک بوتله شووشه و ده رزی، که لوپه لی برینیچی و ده رمانه کان له خو ده گرئ) له پاشماوه ی دیکه جیا بکریته وه و به شیوه یه کی سه لامه تیش لپی رزگار بن به وهی به جیا ژیر گل بکرین یان له شوینی تایبه ت که ره چاوی باری ته ندروستی ده کرئ، بسوو تیندرین (خاله کانی ریتوینی ۴-۷).

خاله کانی ریتوینی:

۱- نه خشه دانان و جیه جیکردن: پتویسته به پرس و راویژ و هاوکاری پتهوی خه لکی لیتقه و ماو و ریکخراوه و ده سه لاتداره په یوه نیدیاداره کان نه خشه یه کی ئاسایشپاریزانه بو پاشماوه ته نه ره قه کان و جیه جیکردنی دابندرئ. پتویسته هه ره له سه ره تاوه ده ست به و کرده وه یه بکرئ به ره وهی پاشماوه کان له سه ره یه ک که له که بن و بینه مایه ی مه ترسی له سه ره خه لکه لیتقه و ماوه که. هه ره ها به پی پتویست و ناوه ناو به راویژ له گه ل خه لکی لیتقه و ماو و ریکخراوه کان و ده سه لاتداره په یوه نیدیاداره کان، هه لمه تی پاک کردنه وه سازبدرئ.

۲- ژیرگ کردنی پاشماوه کان: نه گه ره ها تو پاشماوه کان له چالیکى به رده م مالان یان له چالیکى هاوبه ش بنیزئ، پتویسته هه فتانه به چینیکی ته نکى گل سه ره که ی داپوشرئ، نه مه ش بو نه وهی میکروب به لگره کانی وه ک میش و مه گه ز و بره ره کانی وه ک مشک و جرج بوخوی کیش نه کا و نه بیته نشینگه و شوینی زاوژیان. له کاتی فریدانی پاشماوه ی مندالان و دایمه کانیشیان، ده بی ده سته جئ ژیرگل بکرین. پتویسته نه و چالانه ش په رژین بکرین بو نه وهی له هه ره رووداویک و له هاموشوی مندال و ئازه لان به دوور بگيرین. هه ره وه ها ده بی له وه ش وریابن نه وه ک له ری خۆله که وه کار له سه ره ئاوی ژیر زه وی بکا و پیسی بکا.

۳- جوژی پاشماوه و بره که ی: له نشینگه مرۆبیه کاند پاشماوه کان به پی جوژ و به گوپه ی چالاکى ئابووری و قه واره که ی، به پی خواردنه به کاره تیندراوه که، به پی کرده ی خه لکه که بو به کاره تینه انه وهی خاشاک یان ل رزگابوونی ده گوپئ. پتویسته مه ترسی خاشاکه که له سه ره ته ندروستی خه لک و ژینگه هه لسه نکیندرئ و به پی پتویست ریکاری چاره سه رکردنی بو بگيریته به ره. ده بی پاشماوه کان له زبلدانی تایبه تدا کو بکریته وه، ئینجا له چالیکدا ژیرگل بخرین یان بسوو تیندرین. خو نه گه ره نه شتواندرا بو هه ره خیزانیک زبلدانیک دابین بکرئ، نه وسا پتویست ده کا زبلدانی هاوبه ش دابندرئ. هه ره ها پتویسته هانی نه ژه نکردنه وهی هه ندئ خاشاکیش له سه ره ئاستی ناوخو بدرئ، به لام به مه رجیک نه بیته مه ترسییه کی به رجه سه ته له سه ره ته ندروستی گشتی. واش باشتره له و ریکاره دوور بکه ونه وه که خاشاکى قه به دروست بئ، نه مه ش به هوی نه و ماددانه ی که بو تیه و پینچان و پینچانه وهی که لوپه لی دابه شکراو به کار دئ.

۴- فریدراوه پزیشکییه کان: چاره سه رنه کردنی نه و پاشماوه فریدراوانه ی بواری داوده رمان و پزیشکی، له وانیه خه لکی لیتقه و ماو، کارمه نده کانی بواری ته ندروستی و نه وانیه به رپرسن له فریدانی پاشماوه کان تووشی مه ترسی کوشنده ی ته نینه وه و شوینه واری برینزاراویان بکا. ره نگب نه مه ترسیدارترین پاشماوه ی کاره سه اته کان مادده تونده تووشبووه کان و مادده ناتونده کان بن،

که دهبه مابهی تهنهوه (وهک پاشماوهی که لویه لوی برینپچی، جلویه رگی خویناوی، مادهی تهنهوه وهک پزدان-ولداش و شته کانی دی..). بویه پیویسته هه موو ټم پاشماوانه له یهک جیابکرپته وه، ټهوسا ده کرپ لهو پاشماوانه ی که ناته ننه وه (وهک کاغز و کارتوون و پلاستیکی خواردن بهم جوړه) وهک پاشماوه تهنه ره قه کان فریدرین و لیان رزگار بن. ټهوسا پیویسته ماده توند و بره ره کان، به تاییه تیش دهرزیه به کارهاتووه کان دواي به کاره پټنایان بخرینه سندووټیک و دابخرین. ټینجا ده کرپ به ټم سندوو قانهش ژیر گل بکرین یان بسوو ټیندرین یان به شپوه یه کی سه لاهه تیانه لیان رزگار بن. (پروانه پټوه ری سیسته می تهنه دروستی ژماره ۱ و خالی ریټوینی ۱۱ له لاپه ره ۳۰۸).

۵- پاشماوه کانی بازار: ده کرپ زور له زبل و خاشاکی بازارپیش به هه مان شپوازی پاشماوهی مالان، له ناو بری. ههرچی رزگار بوونه له پاشماوهی قه سابخانه و ده باخخانه کان ریکارپکی تاییه تی پیویسته تا له گه ل دهر دراوه کانی ټهو پاشماوانه به شپوه یهک که ریسا کانی تهنه دروستی ره چاو کرابن، رزگار بن. ده کرپ له پاشماوهی ده باخخانه کان به وه چاره سره بکن، که چالپکی گه وره له تهنه نیش شویته کانیان لیبری. ده شکرپ لهو خوین و شله ی پاشماوهی له پرپی جوگه یهک که شویته که به بیره که به سترپته وه، رزگار بن، ټه مهش میش و مه گز که م ده کانه وه. هه روه ها پیویسته ټاوی پیویستیش بو خاوپنکردنه وه دابین بکرپ.

۶- کوټوټو لکردنی قالبی زبلدان و پاشماوه کان: پیویسته له دهر وهی نشینگه گان له خاشاکی قه به و زور رزگار بین، ټه وهش یان له قالب یان له چالی تاییه ت به و مه به سته که بکه وپته ژیر چاودیری تهنه دروستییه وه. ټم ریکارهش به نده به و رووبه ره زه وپی به فرراوانه ی که کاره کی تییدا ده کرپ، چونکه ټامیری بو به کار ده هیندری. واش باشه دواي ټه وهی کاری روژانه یی رزگار بوون لهو پاشماوانه ته واو ده بی، له بهر میکروټیبه لگری میش و مه گز و مشک و جرج، سه ره که ی به توټیټکی خوټ دابپوشری.

۷- سه لاهه تی و خوټ شوگزه رانی ستافی کار: پیویسته هه موو کاره مندیکي ټه و بواره به کوټوټو وه، گواستنه وه و ژیر چالکردن یان سووتاندنی پاشماوه کان، به رگی به رگری پیبری، ده سکتیش له ده ست بکا، جزمه ی تاییه ت له پی بکا، هه روه ها پیویسته به پی پیویست له دژی تابانوس/ نه خوټی هه وکردنی جگه ر جوړی b بکوټرین. ده بی ټاو و سابوونیشیان هه ره له وپی بو دابین بکرپ بو ده ست و ده موچاو شوشت. هه وره ها پیویسته کارماندانی ټه و بواره له لایه نه تهنه دروستییه کان ټاگادار بکرپته وه و زانیاری تهنه دروستیان سه بارت به کوټوټو وه و گواستنه وه و له ناو بردنی پاشماوه کان پیبری، هه روه ها له وهش ټاگادار بکرپته وه، ټه گه ر هاتوو شپوازی کوټوټو وه و گواستنه وه و له ناو بردنه که تهنه دروست نه بوو چ لیکه و ته یه کی ده بی.

۸- ریگخستنی تهرمه کان: پیویسته به شپوه یهک که شکومه ندی پاریزراوپی، مشووری تهرمه کانی کاتی لیقه ومان بخوری و بنیزرین. زور جارانش ټه وانه ی بهم کاره راده بن، تیمه کانی به اواره وه چوون و گه رانن. ټه مهش به هه ماهه نگی و هاوکاری له گه ل ټاژانسه کان و ده سه لاتی میریبه په یوه نندیداره کان ده بی. هه روه ها پیویسته ټه و که سانه ی بوونه ته قوربانیی



نه خۆشییه ته نینه وه کان به پرس و پا له گه ل ده سه لاتی ته ندروستی بنیژرین (پروانه پیوه ری سیستمی ته ندروستی ژماره ۱ و خالی رینوینی ۱۲ له لاپه ره ۲۹۹). ده شتوانن بو زانیاری زیاتر ده رباره ی مردوو و ناشتنی ته رمه کان به شیوه کی لیوه شاوه، بگه رینه وه بو ئماژه ی سه رچاوه کان و خویندنه وه ی زیاتر.

۷- زېراب

ټاو ټاوهره خړبووهوی ټاو نشینګه مرویبهکان یان نزیکی ټهوان، هی ټاوهرپووی مالان و ټهو ټاوهری له شوینی دابهشکردنوهه رژاو و بۆچوو، سهرباری دزهکردنی ټاوی زېراب و ټاودهستهکان، رېژګه ټاوهرووی باران و لافاوهکان، ګرنگترین کیشهی تهندروستی تایهت و ټاریشانهن که ټاوی ژینگه که پیس دهکن، کیشهی زوربوونی میښ و مهگهز و بړندهکانی وهک مشک و جرح و خنکان سهرهلهدهن. لهوانهپه بهرزبوونهوی ټاستی ټاو لهکاتی لافاوهکاندا کیشهی نشینګه مرویبهکان چهند قات بکا و مهترسی پیسوونی سهر ژینگه کهش زیاد بکا. بۆبه پټویسته نهخشهپهکی گونچاو بۆ ټاورپو و زېراب دابندرئ و ټاوی بارانیش لهبهرچاو بګیردرئ، ټهمه و وپرای رزگاربوون له ټاوی زېراب و ټاوهروکان، بهوهی مهترسی تهندروستی له سهر ژیانی نشینګهکان و ژینگه که کم بګرپتهوه. ټهم بهش کیشهکانی زېراب و چالاکیه سنووردارهکانی ټهو بواره لهخو دهگرئ. ههرچی کردهوهی ګوره ګورهی تایهت به ټاوهرو و زېرابیشه، ټهوا دهپن لهکاتی هلهبژاردنی شوینیک له شوینهکان بۆ نشینګه و خټوهتګه لیدانان خهمی لینیخوری (پروانه پټوهری پهناګه و نشینګهکان ژماره ۲ و خالی رینوینی ژماره ۵ لاپهره ۲۵۸).

پټوهری ټاوهرو و زېرب ژماره ۱ : کردهوهی ټاوهرو

پټویسته مهترسیبهکانی سهر باری تهندروستی و مهترسیبهکانی داشورانی خاک، که بههوی ټاو و ټاوی پهنگخواردوو و ټاوی باران و ګهردهلول و لافاو، ټاوی ټاوهرو و زېرابی مالان و بنکه تهندروستیبهکانهوه سهرهلهدهن، تا ټهوپهری کهمبکرپتهوه.

کرده سهرهکیبهکان (ټهمانه لهگه ل خالهکانی رینوینیدا دهخوندرپنهوه).

- زېرابی گونچاو لیددرئ بۆ ټهوهی سهرجهم ټاو و گوماوی پهنگخواردوو مالان و شوینی دابهشکردنی ټاوی تیدا کۆبکرپتهوه و لټیهوه پرواته شوینی تایهت و پټویسته چاودریشی بکرئ نهوهک بګیرئ (پروانه خالهکانی رینوینی ژماره ۱، ۲، ۳ و ۵).
- لهگه ل خه لکی لټقهوماو ګه بیسته چاره سهریک بۆ ټهوهی چوون کیشهی ټاوهروکان چاره سهر بکرئ و میکانیزمیکی گونچاو بۆ لیدانی توپری بچووی ټاوهرو و پاراستنی دابندرئ (خالی رینوینی ۴).
- ههموو شوینیکی دابهشکردنی ټاو، شوینی دهستشوشتن ریکاری گونچاو بۆ ټاوهرو بګیرپتهبهر تا ټاوه رژاوه که له شوینی خووی پهنگ نه خواتهوه (خالی رینوینی ۲).

ناماژه سه ره كییه كان (ئه مانه له گه ل خاله كانى رینوینیدا ده خویندریته وه).

- ▶ پێویسته نه خشه و شیوازی زێراب له شوینه كانى دابه شكردنى ئاو به شیوه به كى گونجاو دروست بكرین و بشپارێزرین. ئه مانهش ئاوهرۆ و شوینه كانى ده ستشووشتن و گه رماو و شوینه كانى دابه شكردنى ئاو له خو بگرن (خاله كانى رینوینی ۲ و ۴).
- ▶ نابێ ئاوى زێراب بپتیه مایه ی پیسبوونى ئاوى سه رزه وى و سه رچاوه كانى ئاوى ژێرزه و بیه وه (خالى رینوینی ۵).
- ▶ پێویسته ئاوى باران و لافاو له مالان و تۆرى ئاوى و شوینه كانى ئاو ئاوهرۆه كان دوور بخریته وه (خالى رینوینی ۲-۴).
- ▶ پێویسته له داشۆرىنى خاك به هۆى ئاوى زێرابه كانه وه دوور بكه ونه وه (خالى رینوینی ۵).

خاله كانى رینوینی:

۱- ده ستیشانكردنى شوین و نه خشه بۆ كیشانى: باشترین رێگه بۆ دووركه وتنه وه له كیشه كانى زێراب و ئاوهرۆ، دیاركردنى شوین و نه خشه كیشانى نشینگه مرۆبیه كانه (پروانه پێوه ره كانى په ناگه و نشینگه مرۆبیه كان ۱ و ۲ له لاپه ره ۲۵۱-۲۵۹).

۲- ئاوى زێراب: ئاوى پیس و ئاوى ئاوهرۆى مالان كاتىك تىكه ل پاشه رۆى ئۆرگانى مرۆبى ده بێ پێى ده گوترى ئاوى زێراب. خو ئه گه ر نشینگه به كى مرۆبى له شوینىك دروستكرا كه تۆرى ئاوهرۆى زێرابى تیدا نه بێ، ئه وا ده بێ رى له وه بگيرى كه ئاوهرۆى مالان تىكه ل به پاشه رۆى ئۆرگانىكى مرۆبى بێ، چونكه چاره سه ركردنى ئاوى زێراب زۆر قورستره و خه رجیه كه شى زیاتره له چاره سه ركردنى ئاوى ئاوهرۆى مالان. پێویسته هانى ئه وه بدرى له نزیك شوینی دابه شكردنى ئاو وه، له نزیك شوینی ده ست شووشتن و گه رماوه كاندا باخچه ی بچووك دروستبكرى، بۆ ئه وه ی ئاوهرۆیه كه ی دیسان به كار به یندریته وه. هه ره ها پێویسته باه خىكى زۆر به وه بدرى، ئاوهرۆى ده ستشووشتن و گه رماو تىكه ل به سه رچاوه ی ئاو كه وه نه بێ.

۳- زێراب و رزگار بوون له پاشه رۆكه ئۆرگانیه كان: پێویسته باه خىكى تابه ت به پاراستنى ئاو ده سه ته كان و زێرابه كان له كاتى لافاوه كان بدرى بۆ ئه وه ی زىانى گه و ره یان پینه كه وى و دزه نه كه ن.

۴- به روه پیدان: شتىكى پێویسته كه خه لكى لبقه و ماو له دانانى تۆرى ئاوهرۆى بچووكدا به شدار بكرین، چونكه زۆر جار زانیارى باشیان سه باره ت به هه لفقولانى سروشتى ئاو و رپرویشتنیه وه هه به ده زانن باشترین شوین بۆ ئاوهرۆكان كوێیه. هه ره ها تىگه یشتیان بۆ مه ترسیه ته ندروستى و ماددییه كان كه ئاوهرۆ له گه ل خویدا ده هپت و به شدار بكردیان بۆ دروستكردنى تۆره كانى زێراب، وایان لیده كا له پاراستنیشیان به شدار بن (پروانه به شى تابه ت به مىكروبه لگه ره كان لاپه ره ۱۱۱). ئه وسا پێویست ده كا له رووى ته كنىكى پشتیان بگيرى و ئامپر و كه ره سه تى تابه ت به دروستكرنى ئه و جوړه تۆرانه یان بخریته به رده ست.

۵- زێراب له شوینی خوێ، وا باشتره ئه گه ر كرا و جوړى خاكه كه رێگه ی پيدا، هه ره له شوینی خوێه وه وا ته له شوینی دابه شكردنى ئاو، له شوینی ده ستشووشتن و گه رماوه كاندا، ئاو ره ژاوه

به كارها تووه كه به جۆگه ی سهر ئاوالاوه پروا، چونكه زۆرجار ئه و جۆگه سهر ئاوالایانه به زهحمهت ده پارێزرین به تایبه تیش كه زوو زوو ده گیرین. ده كری رینگه چاره ی گونجاو و ئاسان و كه مخه رجی بۆ به كار بهیندری وهك ئه وه ی بیری ئومژی بۆ لیدری، بان داری مۆز بۆ رزگار بوون له ئاوه به كارها تووه كه بچیندری. كاتیکیش رزگار بوون له ئاوی زیراب له دهره وه ی شوینی به كارهیانی خۆیه وه تاكه چاره سهر بێ، ئه وا له و كاته دا پتویسته بۆری بۆ دابندرئ. ده بێ ئه و كه نالانهش به شیوه یه کی وابێ، ئاوه پیسه كه ی له وه رزی وشكانیدا به خیرایی پیدا پروا، ههروه ها بۆ ئه وه ی له ئاوی بارانیش رزگار بن. خۆ ئه گهر پله ی لیژی زهویه كه له 50% پتر بێ، ئه وا ته كنیکی ئه ندازیاری پتویسته بۆ ئه وه ی ری له داشۆرینی خاكه كه ی بگیرئ. پتویسته به وردی چاودیری ریژگه ی ئه و ئاوه به كارها تووه ی دیکه بكرئ تا خه لك به كاری نه هینتته وه، ههروه ها بۆ ئه وه ی نه بیته مابه ی پیسكردنی ئاوی سه رزه وی و ئاوی ژێرزه وی.



پاشكۆى ژماره ۱

لیستی پشکین بۆ پتۆستییه سه ره تاییه کان له بواری داینکردنی ئاو و ئاوهرۆ و پاکوخواوینی.

به پله ی یه كه م بۆ مه زنده كردنی پتۆستییه کان و دۆزینه وه ی ده رامه ته خۆجییه به رده سته کان و تاوتۆپکردنی بارودۆخی ناوخوای، پشت به و لیسته پرسیارانه ی خواره وه ده به سترئ. ئەم لیسته یه پرسیارى ده ستیشانکردنی كه ره سته ده ره كییه پتۆستییه کان له پال هه بوونی كه ره سته تئوخۆییه کان له خۆ ناگرئ.

۱- پرسیارى گشتی

- ▶ ئایا ژماره ی لیقه وه ماوان چه نده و له كوئى داده نیشن؟ وا باشتره داتاكان به گوێره ی ره گه ز، ته مه ن و جوړه كانی په ككه وته یی پۆلین بكرین.
- ▶ ئایا ئە كه ره كانی ئاواره بوونی دانیشتووان چه نده؟ ئایا كیشه كانی ئاسایش و كرده وه كانی به هاناوه چوون چین كه رووبه پروویان ده بنه وه؟
- ▶ ئایا ئە وه نه خۆشییه نه ی له ئاوه وه سه ره له ده ن و په یوه ستن به ئاوهرۆ و ته نینه وه ی هه نووكه یی چین و ئە كه رى بارى ته نینه وه یان چه نده؟ ئایا شیوه ی بلاو بوونه وه ی ئە وه نه خۆشییه نه و ئە كه رى په ره سه نده نه كانی چین؟
- ▶ ئایا ئە وه به رپرسانه كین كه پرس یا په یوه ندییان پتۆه بكرئ؟
- ▶ ئایا ئە وه كه سانه ی بارناسك له نئو دانیشتووانه كاندا كین و هو كاری بارناسکیان چیه؟
- ▶ ئایا ده كرئ هه مووان به بئ جیاوازی سوود له رپوشوینه گشتیه کان وه ربرگن، كه شوینه گشتیه کان و بنكه كانی ته ندروستی و قوتا بخانه کان له خۆ ده گرئ؟
- ▶ ئایا ئە وه كیشه نه ی ئاسایشی چین كه رووبه پرووی ژنان و كچانی بارناسك ده بنه وه؟
- ▶ ئایا ئە وه رپوشوینه باوانه ی خه لگی له باره ی ئاو و ئاوهرۆ له كاتی پيش كارساته كه ده یانگرت به ر، چین؟
- ▶ ئایا په یكه رى پیکهاته ی ده سه لاتی فه رمی و نافه رمی (وهك سه ركرده كانی كۆمه لگه خۆجییه کان، به ته مه نه كان، كۆمه له ی ئافره تان) چین؟
- ▶ ئایا بریاره كان له نئو خیزان و كۆمه لگه خۆجییه کان چۆن ده درین؟

۲- په‌ره‌پیدانی پاکوخواوینی

- ▶ ئایا ئه‌و ری‌وشوئنه‌ی خه‌لک بو ئاو و ئاوه‌رۆ له‌کاتی باری ناکاودا ده‌یگرنه‌به‌ر چین؟
- ▶ ئایا هه‌ل‌سوک‌ه‌وته‌کانی زیان‌به‌خش له‌سه‌ر ته‌ندروستی چین، کۆ ده‌یانکا و بوچی؟
- ▶ ئایا ئه‌و که‌سه‌نای تا ئیستاش ره‌فتاریکی ئه‌رێنه‌یان له‌بوا‌ری پاکوخواوینیدا هه‌یه‌ کین، ئاخۆ چی وایان لیکردوو هه‌سه‌ر ئه‌و ره‌فتاره‌ هانبدرین؟
- ▶ ئایا چاکه‌ و خراپه‌ی گۆرانکاریه‌ پێشنیارکراوه‌ کان چین؟
- ▶ ئایا که‌ناله‌ فه‌رمی و نافه‌رمیه‌کانی بوا‌ری په‌یوه‌ندیکردن و پێگه‌یشتن (کارمه‌ندانی ته‌ندروستی کۆمه‌لگه‌، مامانه‌ نه‌ریتییه‌کان، پزیشه‌که‌ نه‌ریتییه‌کان، یانه‌کان، هه‌ره‌وه‌زییه‌کان، کلێسا و مزگه‌وت هتد) چین؟
- ▶ ئایا تا چه‌ند ئه‌گه‌ری سوودمه‌ند بوون له‌ شپۆزاه‌کانی راگه‌یانندی گشتی له‌ ناوچه‌که‌ (وه‌ک رادیۆ، ته‌له‌فزیۆن، فیدیۆ و رۆژنامه‌ و هتد...) هه‌یه‌؟
- ▶ ئایا ریک‌خراوه‌ راگه‌یاندنکاره‌ نی‌وخۆیه‌کان و یان ریک‌خراوه‌ ناکومیه‌ هه‌نووک‌ه‌به‌کان چین؟
- ▶ ئایا ئه‌و تو‌پۆزانه‌ی دانیش‌تووان کین که‌ روویان تیبکری (دابکان، مندالان، سه‌رکرده‌کانی کۆمه‌لگه‌، تیکرای کارمه‌نده‌کانی کۆمه‌لگه‌ له‌ ناندینه‌کان هتد...) کین؟
- ▶ ئایا چ جو‌ره‌ سه‌ردانکردنیک‌ی له‌م جو‌ره‌ (خۆبه‌خشانه‌، یانه‌کانی ته‌ندروستی، لیژنه‌کان هتد...) بو جو‌شدانی ده‌سته‌بجی و مام ناوه‌ند سه‌رکه‌وتوو ده‌بێ؟
- ▶ ئایا پێویستییه‌کانی فیزیوون بو کارمه‌ندان و خۆبه‌خشه‌کانی بوا‌ری پاکوخواوینی چین؟
- ▶ ئایا ئه‌و ماده‌ خۆراکیه‌ به‌رده‌ستانه‌ چین، ئایا کامه‌یان له‌ رووی داواکردن و جه‌خت له‌سه‌رکردنه‌وه‌ له‌ هه‌موویان زیاتر پێویستن؟
- ▶ ئایا راده‌ی کاریگه‌ری ره‌فتاری پاکوخواوینی له‌سه‌ر ری‌وشوئینی ته‌ندروستی چیه‌، که‌ بایه‌خیک‌ی گرنگی له‌کاتی ته‌نینه‌وه‌ی ده‌ردو به‌لایه‌کاندا هه‌یه‌؟

۳- دابینکردنی ئاو

- ▶ ئایا سه‌رچاوه‌ی ئاوی هه‌نووک‌ه‌یی چیه‌ و کین ئه‌وانه‌ی ئیستا به‌کاری ده‌هینن؟
- ▶ ئایا رۆژانه‌ بو هه‌ر تاکیک چه‌ند بری ئاو به‌رده‌سته‌؟
- ▶ ئایا رۆژانه‌ یان هه‌فتانه‌ چه‌ند جار ئاو به‌ خه‌لکی ده‌دری؟
- ▶ ئایا سه‌رچاوه‌ی ئاوی ئیستا له‌ ئاستی پێداویستییه‌کانی کۆمه‌له‌ خه‌لکه‌که‌ بو ماوه‌به‌کی مامناوه‌ند و درێژخایه‌ن ده‌بێ؟
- ▶ ئایا خاله‌کانی کۆکردنه‌وه‌ی ئاو بای پێویست له‌ شوئینی ژبانی خه‌لکه‌که‌ نزیکه‌؟ ئایا شوئینی ئاوه‌که‌ سه‌لامه‌ته‌؟
- ▶ ئایا پشت به‌و ئاوه‌ هه‌نوکه‌یه‌ ده‌به‌ستری؟ ئایا تا چه‌ند درێژه‌ ده‌کیشی؟
- ▶ ئایا دانیش‌تووانه‌که‌ بای پێویست ده‌به‌ی قه‌باره‌ و جو‌ری گونجاوی ئاویان هه‌یه‌؟



- ▶ ئایا سه رچاوه ی ئاوه که تووشی ئه گهری پيسبوون هاتوو؟ یان ئایا بۆی هه یه تووش ببی (مه به ست پيسبوونی میکرو لۆجی و کیمیاوی تیشکیه)؟
- ▶ ئایا سیسته میکی چاره سه ری بۆ ئاوه که هه یه؟ ئایا ئاوه که پتۆیستی به چاره سه ره هه یه؟ ئایا ئه و کرده وه یه شیوا ی کردنه؟ ئه گه ر واین چ جۆره چاره سه ریکی ده وئ؟
- ▶ ئایا پاک کرده وه ی ئاوه که پتۆیسته، تا ئه گه ر پيسیش نه بووبن؟
- ▶ ئایا سه رچاوه ی ئاوی جیگره وه له نزیک شویتنه که وه هه یه؟
- ▶ ئایا بیروباوه و ره فتاره نه ریته یه کان سه باره ت به کۆ کرده وه ی ئا و و پاراستن و به کاره یانی چین؟
- ▶ ئایا شتیک هه یه ریگر بۆ له به کاره یانی ئاوی به رده ست؟
- ▶ ئایا ئه و توانایه هه یه ئه گه ر هاتوو سه رچاوه ی ئاوه شیوا نه بوو خه لکی لیقه وماو بگوازیته وه شویتیکی دیکه ؟
- ▶ ئه گه ر هاتوو سه رچاوی ئاوی به رده ست شیوا نه بوو، ئایا توانای ئه وه هه یه ئا و به تانکه ر بگوازیته وه؟
- ▶ گرنگترین پرسه کانی خاوینی په یوه نیدار به ئا و چین؟
- ▶ ئایا دانیشتوان که ره سه ته ی ته ندروستیان بۆ به کاره یانی ئا و هه یه؟
- ▶ له کاتیک خه لکی دیهات کۆچ بکه ن، ئایا سه رچاوی ئاوی ئاسایی بۆ نازه لان چیه؟
- ▶ ئایا ده ستوهردان که له باری دا یینکردنی ئا و، راکیشانی ئا و و به کاره یانه که ی په یدا ده بن، هه یج کاریگه ری به سه ر ژینگه وه ده بن؟
- ▶ ئایا که سانی دیکه کین که سه رچاوه کانی ئا و به کار دینن؟ ئایا ئه گه ر هاتوو خه لکی نوئ ئه و سه رچاوه ی ئاوییه به کار بێنن، ده بیته مایه ی کیشه دروست کردن؟

٤- رزگار بوون له پاشه روکه ئۆرگانیه کان:

- ▶ ئایا دا بونه ریته ره چا وکرا و بۆ ده ستاوگرتن چیه؟ ئه گه ر چوونه سه ره ئا و له چۆلایی بکری، ئایا شویتیکی بۆ ته رخا ن ده کری؟ ئایا ئه و ناوچه یه به ناوچه یه کی سه لامه ت داده ندرئ؟
- ▶ ئایا بیروباوه ر و ره فتاره هه نوکه یه کان سه باره ت به رزگار بوون له پاشه رو ی مرۆف به ره فتاری ژنان و پیا واینشه وه چین؟
- ▶ ئایا له شویتنه که ئا وده ست هه یه؟ ئه گه ر دا بندری ئایا به کار ده هیندرئ؟ ئایا ژماره ی ئا وده سته کان به پتۆیستی و به کاره یانی شیوا ن هه یج کیشه نا ئیتنه وه؟ ئایا ده کری ئا وده سته کان به رین بکری ن و هه وا کۆرکیان تپدا بکریته وه؟
- ▶ ئایا ره فتاره کانی ده ستاوگرتن (چوونه سه ره ئا و) مه ترسی له سه ره ئاوی ئیستا (ئاوی سه ره زه وی و ژیر زه وی) یان ناوچه نیشه ته جیه کان یا خود ژینگه که به گشتی په یدا ده کا؟
- ▶ ئایا خه لکه که دوای چوونه ئا وده ست و پيش نا خواردن ده ستیان ده شو ن؟ ئایا سا بوون و ماده ی پاککه ره وه ی دیکه به رده ستن؟
- ▶ ئایا خه لکه که شپوازی دروستکردنی ئا وده سته کان و به کاره یانیان ده زانن؟

- ▶ ئایا کهرسته خوُمالییهکانی دروستکردنی ئاودهستهکان چین؟
- ▶ ئایا خه لکه که ئامادهن ئاودهستی بیر و ناوچهی تایبته بۆ سه رئاوکردن و چاله کان به کاربهینن؟
- ▶ ئایا رووبهری شوینه که بهو قهبارهیه ده بئ شوینی سه رئاوکردن و ئاودهستی بیر و شتی لهو جوهری لئ دروست بکری؟
- ▶ ئایا رادهی نشیوی ناوچه که چهنده؟
- ▶ ئایا ئاستی ئاوی ژیرزهوی چهنده؟
- ▶ ئایا جوهری خاکه که گونجاوه بۆ رزگار بوون له پاشه پۆ ئۆرگانیکه کان له شوینی دانیشتونان؟
- ▶ ئایا ئه و ریکاره هه نووکه ییانهی ده گیرینه ده ر بۆ رزگاربوون له پاشه پۆ ئۆرگانیکی یارمه تی که شه کردنی میکروبه لگره کان ده دا؟
- ▶ ئایا بای پیویست کهرسته و ئاوی پیویست بۆ شووشتنی کۆم هه یه؟ ئایا خه لک چۆن لهو که لوپه لانه رزگار ده بن؟
- ▶ ئایا ژنان له کاتی بئینۆپیدا چۆن ده جوولینه وه؟ ئایا کهرسته و شوینی گونجاویان بۆ ئه و شته هه یه؟
- ▶ ئایا ئاودهستی تایبته و وهک کارناسانی بۆ گه یشتنی که سانی په ککه وته هه یه؟

0- ئه و نه خوُشییانهی میکروبه لگره کان بلاوی ده که نه وه:

- ▶ رادهی تووشبوون بهو نه خوُشییانهی میکروبه لگره کان له گه لّ خوُیان ده هینن و ترسناکیان چهنده؟
- ▶ ئایا بیرو باوه ر و رهفتاره نه ریتییه کان سه بارته بهو میکروبه لگرانه چین (وهک ئه و باوه رهی که ئاوی پیس مه لاریای له گه لدایه)؟ ئایا ئه و نه خوُشییانه چین؟ ئایا هه یچیان لهو بیروبروایانه سوودمه ندن یان زیانه خش؟
- ▶ ئه گه ر هاتوو مه ترسییهکانی بلاو بوونه وهی نه خوُشییهکانی میکروبه لگره کان به رز بوو، ئایا شیوازی پاراستنی پیویست و گونجاو بۆ که سه تووشبووه کان دابین ده کری؟
- ▶ ئایا ده کری گۆرناکاری له ژینگه ی خوُجیدا بکری (له ریی زێراب، فریدان و لابردنی پاشماوه و پاشه پۆ هتد..) بۆ ئه وهی رادهی زۆربوونی میکروبه لگره کان سنووردار بکری؟
- ▶ ئایا پیویسته میکروبه لگره کان به کهرستهی کیمیای له ناو بیرن؟ ئایا ئه و به رنامه و تابلۆ و کهرسته و سه رچاوه به رده ستانه چین بۆ ئه وهی قه لچۆی میکروبه لگرهکانی پئ بکری و ماده ده کیمیاییهکانی بۆ به کار بئ؟
- ▶ ئایا ئه و زانیارییانه چین که ده بئ بدرینه خێزانهکان و ریکاره ئاسایشپارێزییهکانی به رده ستیان چیین؟

6- رزگاربوون له زبل و خاشاک:

- ▶ ئایا خاشاک ده بیته کیشه؟
- ▶ ئایا خه لک چۆن پاشماوهکانیان فری ده ده ن؟ ئایا جوهر و بری ئه و خاشاکه ی خه لک وهک پاشماوه فری ده دا، چهنده؟

- ▶ ئایا ده کړئ له شوینې نیشته جیبوون له خاشاکه که رزگار بین؟ یان ده بې له شوینیکې دوور کوښکرینه وه لیان رزگار بین؟
- ▶ ئایا ریځه یی ئاسای رزگار بوونی خه لکی لیکه و ماو له خاشاک چییه؟ (چال لیدان، زبلدان یان کوځر د نه وه یان له شوینیک).
- ▶ ئایا کار و چالاکې پزیشکی نه و جوړه پاشماوانه په یدا ده کا؟ ئایا چوون لیان رزگار ده بن؟ کئ به پر سره لئې؟
- ▶ ئایا له کوځ که ره سته کانی بینه وژئ فرئ بدرئین؟ ئایا ده کړئ به شیوه یه کی واین، که س نه ییین فریدرئین و کارایانه لئې رزگار بن؟
- ▶ ئایا کاریگه ری نه و شیوازی ئیستا به کار ده هیندرئ بؤ رزگار بوون له خاشاک له سره ژینگه چییه؟

۷- زېراب

- ▶ ئایا کیشه یی ئاوه رؤ وه ک ژېر ئاوه وتنی مال یان ئاوه سته کان یا خود دروست بوونی مؤلگه ی میکروښه لگره کان یا خود پیس بوونی نشینگه کان یا خود تیکه لاوبوونی ئاوه به ئاوی پیس بو، هه یه؟
- ▶ ئایا نه گه ری نه وه هه یه زه وی ئاوی تپدا کوښیته وه؟
- ▶ ئایا خه لک به و شتانه یان که هه یه، مال و ئاوه سته کان یان له لافاوه کان ده پارئین؟
- ▶ ئایا ئاوه رؤی ئاوه به شیوه یه کی گونجاو له شوینې دابه شکردن و شوینې شووشتن و گه رماو ده چینه نپو زېراب؟

پاشكۆى ژماره ۲

كه مترين برى ئاو بۆ داموده زگاكان و به كارهيتاننى ديكه

۵ ليتر بۆ نهخۆشى ده رچوو ۴۰-۵۰ ليتر رۆژانه بۆ نهخۆشى هاتوو برى ديكه ش پيويست ده بى بۆ كه لوپه لى جل شووشتن و ئاوپىدا كردنى ئاوده سته كان، هتد	بنكه كانى تهنروستى و نهخۆشخانه كان
۶۰ ليتر رۆژانه بۆ ههر نهخۆشىك ۱۵ ليتر رۆژانه بۆ په رستاره كه	مه لبه نده كانى كۆلپرا
۳۰ ليتر رۆژانه بۆ ههر نهخۆشىك ۱۵ ليتر رۆژانه بۆ په رستار	مه لبه نده كانى چاره سه ركردن به خوراك
۱۵ ليتر رۆژانه بۆ ههر كه سيك نه گهر زياتر له رۆژىك مېنىته وه ۳ ليتر رۆژانه بۆ ههر كه سيك نه گهر مانه وه لى رۆژه كه دا سنوردار بى	پرسگه / سه نته ره كانى گواسته وه
۳ ليتر رۆژانه بۆ خواردنه وه و ده ستشووشتنى ههر قوتابيه كه (ئاو بۆ به كارهيتاننه كانى ئاوده سته كان حيساب نه كراوه: پروانه له خواره وه ئاوده سته گشتيه كان)	قوتابخانه كان
۵۰۲ ليتر رۆژانه بۆ خواردنه وه و ده ستشووشتنى ههر تاكيك.	مزگه وته كان
۲-۱ ليتر رۆژانه بۆ ده ستشووشتنى ههر به كارهيتىك ۸-۲ ليتر رۆژانه بۆ خاوپىنكردنه وه لى ههر چاوه ئاوده ستيك.	ئاوده سته گشتيه كان
۲۰-۴۰ ليتر رۆژانه بۆ ههر كه سيك له ئاوده سته ته قلبىديه كان كه به زېراب به ستراونه ته وه ۵-۳ ليتر رۆژانه بۆ پالنانى ئاوده سته پالنه ره كان	ئاوده سته كانى سيفون به هه موو شپوه كانيه وه
۲-۱ ليتر رۆژانه بۆ ههر كه سيك	شووشتن و پاك كردنه وه لى كۆم
۲۰-۳۰ ليتر رۆژانه بۆ ههر سه ر ئاژه لپكى گهره يان مامناوه ندى ۵ ليتر رۆژانه بۆ ههر ئاژه لپكى بچكولانه	مه رومالات



پاشکۆی ژماره ۳

ژماره ی هه ره که می ئاوده سه ته کان له شوینه گشتیه کان و داموده زگاگان له بارودۆخی کاره ساتباردا

داموده زگا	ماوه ی کورتخایه ن	ماوه ی درێژخایه ن
بازار	۱ ئاوده سه ت بۆ هه ر ۵۰ دووکان	۱ ئاوده سه ت بۆ هه ر ۲۰ دوکانیک
نه خۆشخانه کان و بنکه کانی ته ندروستی	۱ ئاوده سه ت بۆ هه ر ۲۰ چارپایه یان ۵۰ نه خۆشی ده رچوو	۱ ئاوده سه ت بۆ هه ر ۱۰ چارپایه یان ۲۰ نه خۆشی ده رچوو
مه لبه نده کانی خواردن	۱ ئاوده سه ت بۆ هه ر ۵۰ هه راش ۱ ئاوده سه ت بۆ هه ر ۲۰ مندال	۱ ئاوده سه ت بۆ هه ر ۲۰ هه راش ۱ ئاوده سه ت بۆ هه ر ۱۰ مندال
پرسگه / سه نته ره کانی گواسته نه وه	۱ ئاوده سه ت بۆ هه ر ۵۰ که سه ؛ به تیکرای ۱/۳ م بۆ نیر	
قوتابخانه کان	۱ ئاوده سه ت بۆ ۳۰ کچ ۱ ئاوده سه ت بۆ ۵۰ کوپ	۱ ئاوده سه ت بۆ ۳۰ کچ ۱ ئاوده سه ت بۆ ۶۰ کوپ
نووسینگه کان		۱ ئاوده سه ت بۆ ستافیکی ۲۰ که سی

سه رچاوه: Harvey, Baghre and Reed ۲۰۰۲

پاشکوی ژماره ۴

نه خوښییه کانی په یوه ست به ئاو و پاشهړو و میکانیزمی ته نینه وه یان

پیسوونی ئاو ئاوه رۆژیکي لاواز که موکورتی پاکوخواپنی تاک پیسوونی به روپووم	به کتريا نه خوښییه کانی ۵۵ - کوم نه خوښییه کانی غهیره به کتريا له رپتی ۵۵ - کوم	کولتريا، شیکه لایس، سکچوون، گرانه تا، هتد، دینتری میزلدان، گیاریداسیس هه وکردنی جگه، شه پرهی مندل، سکچوون	نه خوښییه کانی ئاو یان نه وانهی به هوی نه شوو شته وه په یدا ده بن
نه بوونی ئاوکی دروست و شیاو که موکورتی پاکوخواپنی خودی تاک		هه وکردنی پټست و چاو تیفۆید به هوی نه سپن و هه روه ها تیفۆید تایه سیپه رۆ پلاو ده کانه وه	به هوی که م شوشت یان نه بوونی ئاوه وه
	کرمی مشه خوړی گوازاوه له رنگه ی خوئل	کرمی بازه بی " کرمی درکی " کرمی په تکی.. هتد	کرمی گواستراوه له رنگه ی پیسایی
گۆشتی نیوه کولوا پیسوونی خاک	ئاده میرزا - ئاژه ل	نه خوښی کرمی شریتی (تایه زیس)	کرمی مانگاوه به راز
پیسوونی ئاو	مانه وه په کی زور له تپو ئاوکی پیسوودا	به لهار یزیا، کرمی غینیا، کلونوزشیا سیز	نه خوښییه کانی تایه ت به ئاو
له نریک ئاوه که وه پټوه درابن له نریک ئاوه وه زاورن دهکا	پټوه دانی میښوله، میښ و مه کهز	مالاریا، تایه سیپه رۆ، نه خوښی خه، فلاریزیا، هتد	نه خوښییه کانی په یوه ست به مه کهزیکي تپو ئاو
ژینگه په کی پیس	نه خوښییه کان له رپتی میښ و سیسرکه ده گواز رنه وه	سکچوونی خوینی	تایه ت به میکرۆبیه لگره کانی تپو پیسایی

پاشكۆى ژماره ۵

لایه نى هه ره كه مى چالاكییه كانى تاییه ت به پاكوخاوینى، ئاوه رۆ و دا براندن بۆ

مه لبه نده كانى چاره سه كردنى كۆلیرا (CTC)

بنه ما جه وه هرییه كان كه ده بئ هه موو داموده زگای ته ندروستى و CTC په پره وى بکه ن:

- ۱- گۆشه گیرکردنى حاله ته توند و سه خته كان.
- ۲- هه شاردانى هه موو پاشه رۆكیک (پیسایى و رشانه وه).
- ۳- هه ر نه خۆشیک ته نها یه ك په رستارى هه بئ.
- ۴- شووشتنى ده ست به ئاوى تیکه ل به کلۆر.
- ۵- هه موو ناوکه وه (ئه رزیه) ده بئ هى ئه وه بئ بشوورئ.
- ۶- پاكردنه وه ی پئ كاتیک مه لبه نده كه جیده هیلئ.
- ۷- پاكردنه وه ی جلوه برگی خه لکی تووشبوو (به ماده ی پاكره ره وه یان به سووتاندن) به ر له جیپه شتنى مه لبه نده كه.
- ۸- به رده وه نام ناوکه وه (زهویه كه) و ته واوى رووبه رى مه لبه نده كه پا ك بکریتته وه.
- ۹- ئاوده ست و گه رمای له یه ك جیاواز بۆ نه خۆش و په رستاره كان دا بین بکرئ.
- ۱۰- خواردن له نپو مه لبه نده كه دا ئاماده بکرئ. خو ئه گه ر خواردنه كه له ده ره وه ش بئ، ده بئ خواردنه كه له ده فردا له ده رگای مه لبه نده كه به پئیدریتته ژووره وه بۆ ئه وه ی دوورکه ویتته وه له میکروبی كۆلیرا و (فیربو)، پاشان برده نده وه مه لبه نده كه.
- ۱۱- چاودریرکردنى خیزان و كه سوکارى نه خۆشه كه، دلنیاپوونه وه له وه ی ئه وانیش تووشى نه خۆشییه كه نه بووبن. پاكردنه وه ی ماله كانیان و پیدانى زانیارى سه باره ت به راگرتنى پاكوخاوینى.
- ۱۲- خو ئه گه ر خه لکه كه به ئامرازیکى ها توچۆى گشتى گه یشته مه لبه نده كه، ئه وا ده بئ ئامپیره كه ش پا ك بکریتته وه.
- ۱۳- كۆكردنه وه چاره سه كردنى ئاوى باران و ئاوى ئاوه رۆى خپوه تگا كه و لاپه رگه كردنى له شوینى خۆیه وه.
- ۱۴- چاره سه ركردنى زب و پاشماوه ی خپوه تگا دا بریندراوه كه.

گیراوى کلۆر بۆ مه لبه نده كانى چاره سه كردنى كۆلیرا

گیراوه ی ۰,۰۵%	گیراوه ی ۰,۲%	گیراوه ی ۲%	پزیه ی ۱۰% کلۆر بۆ به کاره ی تانی هه مه جۆر
دهسته كان پئست	ناوکه وه كه لوپه ل / پیخه ف پیکش، جلوه برگ	پاشماوه و پاشه رۆك ته رمه كان	

پاشکوی ژماره ٦

هیڼکاری بریاری چاره سرکردنی ئاو مالان و هه لگرتی



ئامازه ی سه رچاوه كان و خویندنه وه ی زیاتر

سه رچاوه كان

كه ره سته ی یاسای نئوده وه تی

The Right to Water (articles 11 and 12 of the International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights), CESCR, General Comment 15, 26 November 2002. UN Doc. E/C.12/2002/11. Committee on Economic, Social and Cultural Rights

به گشتى

Davis, J and Lambert, R (2002), Engineering in Emergencies: A Practical Guide for Relief Workers. Second Edition. RedR/IT Publications, London.

Médecins sans Frontières (1994), Public Health Engineering in Emergency Situations. First Edition. Paris.

Walden, V M, O'Reilly, M and Yetter, M (2007), Humanitarian Programmes and HIV and AIDS; A practical approach to mainstreaming., Oxfam GB, Oxford.

www.oxfam.org.uk/what_we_do/emergencies/how_we_work/resources/health.htm

Inter-Agency Network for Education in Emergencies (INEE) (2010), Minimum Standards for Education in Emergencies, Chronic Crises and Early Reconstruction. New York. www.ineesite.org

پشکینی سانیتیری

British Geological Survey (2001), ARGOSS manual. London. www.bgs.ac.uk

جینده ر

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (no date), Gender and Water, Sanitation and Hygiene in Emergencies. IASC Gender Handbook. Geneva. www.humanitarianreform.org/humanitarianreform/Portals/1/cluster%20approach%20page/clusters%20pages/WASH/Gender%20Handbook_Wash.pdf

پاكوخاوتيني

Almedom, A, Blumenthal, U and Manderson, L (1997), Hygiene Evaluation Procedures: Approaches and Methods for Assessing Water- and Sanitation-Related Hygiene Practices. The International Foundation for Developing Countries. Practical Action Publishing, UK.

Ferron, S, Morgan, J and O'Reilly, M (2007), Hygiene Promotion: A Practical Manual for Relief and Development. Practical Action Publishing, UK.

Humanitarian Reform Support Unit. WASH Cluster Hygiene Promotion Project. www.humanitarianreform.org/humanitarianreform/Default.aspx?tabid=160

داببنكردي ئاو

House, S and Reed, R (1997), Emergency Water Sources: Guidelines for Selection and Treatment. Water, Engineering and Development Centre (WEDC), Loughborough University, UK.

Action against Hunger (2006), Water, Sanitation and Hygiene for Populations at Risk, Paris. www.actioncontrelafaim.org/english/

پتويستيه كاني ئاو بو ئاسايشي خوراك

Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO Water: www.fao.org/nr/water/index.html

پتويستيه كاني مه رومالات بو ئاو

LEGS (2009), Livestock Emergency Guidelines and Standards (LEGS), Practical Action Publishing, UK. www.livestock-emergency.net/userfiles/file/legs.pdf

جوړي ئاو

WHO (2003), Guidelines for Drinking-Water Quality, Third Edition, Geneva. www.who.int/water_sanitation_health/dwq/guidelines2/en/

نه خشه ي سه لاهه تي ئاو

WHO (2005), Water safety plans: managing drinking-water quality from catchment to consumer.

www.who.int/water_sanitation_health/dwq/wsp0506/en/

رزگار بوون له پاشه پڕۆ

Harvey, P (2007), Excreta Disposal in Emergency, An inter-agency manual
WEDC Loughborough University, UK. <http://wedc.lboro.ac.uk/>

کوئتر پۆلکردنی میکرو بیه لگره کان

Hunter, P (1997), Waterborne Disease: Epidemiology and Ecology. John Wiley & Sons Ltd, Chichester, UK.

Lacarin, CJ and Reed, RA (1999), Emergency Vector Control Using Chemicals.
WEDC, Loughborough, UK.

Thomson, M (1995), Disease Prevention Through Vector Control: Guidelines for Relief Organisations. Oxfam GB.

زبڵ و خاشاک

Centre for appropriate technology (2003), Design of landfill sites. www.lifewater.org
International Solid Waste Association: www.iswa.org

چاره سه رکردنی ته رمه کان

WHO (2009), Disposal of dead bodies in emergency conditions, Technical Note for Emergencies No. 8, Geneva. http://wedc.lboro.ac.uk/resources/who_notes/WHO_TN_08_Disposal_of_dead_bodies.pdf

پاشماوه ی داوده رمان

Prüss, A, Giroult, E and Rushbrook, P (eds) (1999), Safe Management of Health-Care Wastes. Cuurently under review, WHO, Geneva.

زیراب

Environmental Protection Agency (EPA) (1980), Design Manual: On-Site Wastewater Treatment and Disposal Systems, Report EPA-600/2-78-173. Cincinnati, USA.

بۆ خویندنه وه ی زیاتر:

به گشتی

WHO and Pan American Health Organization (PAHO), Health Library for Disasters: www.helid.desastres.net/en

WHO (2002), Environmental health in emergencies and disasters. Geneva.

رزگار بوون له پاشه‌رۆ

Harvey, PA, Baghri, S and Reed, RA (2002), Emergency Sanitation, Assessment and Programme Design. WDEC, Loughborough University, UK.

کوټنرۆلکردنى میکروټبه‌لگره‌کان

UNHCR (1997), Vector and Pest Control in Refugee Situations, Geneva.

Warrell, D and Gilles, H (eds) (2002), Essential Malariaology, Fourth Edition, Arnold, London.

WHO, Chemical methods for the control of vectors and pests of public health importance. www.who.int.

چاره‌سه‌رکردنى تهرمه‌کان

PAHO and WHO (2004), Management of Dead Bodies in Disaster Situations, Disaster Manuals and Guidelines Series, No 5. Washington DC. www.paho.org/English/DD/PED/ManejoCadaveres.htm

پاشماوه‌ی داوده‌رمان

WHO (2000), Aide-Memoire: Safe Health-Care Waste Management. Geneva.

WHO, Healthcare waste management: www.healthcarewaste.org

WHO, Injection safety: www.injectionsafety.org

په‌ککه‌وته‌ی و بارناسکی گشتی

Jones, H and Reed, R (2005), Water and sanitation for disabled people and other vulnerable groups: designing services to improve accessibility. WEDC, Loughborough University, UK. <http://wedc.lboro.ac.uk/wsdp>

Oxfam GB (2007), Excreta disposal for physically vulnerable people in emergencies. Technical Briefing Note 1. Oxfam, UK. www.oxfam.org.uk/resources/learning/humanitarian/downloads/TBN1_disability.pdf

Oxfam GB (2007), Vulnerability and socio-cultural considerations for PHE in emergencies Technical Briefing Note 2. Oxfam, UK. www.oxfam.org.uk/resources/learning/humanitarian/downloads/TBN2_watsan_sociocultural.pdf

پۆەرە هەرە گەمەکانی
ئاسایشی خۆراک و
خواردن



رېکخستنی باری به دخوراکي و که می ماده و رده کانی نیو خواردن

چون هم به بنده به کارده هیندرئ

هم به بنده دابهش ده بیته سهر چوار به شی سهره کی:

ناسایشی خوراک و خه ملاندنی خوراک پیدان

ناسایشی خوراک

به ندی چوارهم واته ناسایشی خوراک دیسان دابهش بوته سهر سئ لق: ناسایشی خوراک - گواسته وهی خوراک: ناسایشی خوراک - ته حویل به پاره ی کاش و به قهواله؛ له گه ل ناسایشی خوراک - گوزه ران. پیوسته به رده وام بنه ماکانی پاراستن و پتوره هه ره که مه کان له گه ل هم به بنده دا به کار به پندرن. وپرای نه وهی که لایه نی هه ره که می پیوره ره کان پیوسته له کاتی به هانا چووه نه وه مه به ستیکی سهره کی بن، هه روه ها هم پیوره رانه ده بی له باری خوئاماده کردن بو روودانی کاره سات و تیپه راندنی دوخه که و بووژاندنه وهش له بهرچاو بگریئن. هه ره به شیکیش له مانه ی خواره وه پیکدی:

- پیوره هه ره که مه کان: نه مانه هه ره به سروشتی خویمان جوړ و نمونه ی ناستی هه ره که می پیوره ره کان دیاریده کهن بو نه وهی له کاتی به هانا وه چوونه وه بو دابینکردنی خواره مه نی و خوراک پیداندا له بهرچاو بگریئن.
- کرده سهره کییه کان: نه مانه ش کرده و چالاکي پیشنیازکراو و سهره کیین بو به دیپتانی پیوره ره کان.
- ناماژه سهره کییه کان: نه مه ش نه و ناماژانه که ده ریده خه ن ناخو مه به ستی پیوره ره کان به دیهاتوون یان نا. نه مانه ریکار و ریگای په یوه ندی پیواژوکان و به ره نجامه کانی کرده سهره کییه کان دیاریده کهن؛ هم ناماژانه په یوه ستن به لایه نی هه ره که می پیوره ره کان، به لام خویمان کرده وهی سهره کی نین.
- خاله کانی رینوینی: نه مانه ش چهند خالیکی ده قاوده ق له و حاله تانه ی خواره وه ده ستیشان ده کهن، کاتیک لایه نی هه ره که می پیوره ره کان، کرده سهره کییه کان و ناماژه سهره کییه کان له بارودوخی جیاجیادا دینه پیشه وه. نه مانه ده بنه رینوین و ناسته نکه کان لاده بن، نه و پیشنیاز و راویژانه بو پرسه هه ره له پیشه کان ده ستیشان ده کهن. هه روه ها ده کرئ هم ناماژانه پرسی دژوار که په یوه ستن به پیوره ره کان، کرده وه یاخود ناماژه کان بیته پیشه وه و خال و دووریانه کان و دژبه یه که کان یاخود نه و که لین و بو شایه ی که وتوته نیو زانیاریه کان، وینا بکه ن.

خو نه گهر نه توندانرا نه و ناماژه و رهفتاران به پیره و بکرئن، ده بی لیکه وته پیچه وانه کان بو سهر خه لکی لیکه و ماو ده ستیشان بکرین و هه ولیدری کاریان بو بکرئ.

پاشکوکانیش لیستی پشکینیان بو خه ملاندنه کان، رینوینی بو باری به دخوراکي توند، که نیشانه په کی بهرچاوی تیچوونی باری ته ندروستی گشتی و که مېوونه وهی ورده خوراکه و، داخواییه کانی خوراک پیدانی به یان کردووه. هه رچی لیستی ده ستیشانکراوی سهرچاوه کانیسه، که ناماژه ی به خالی ژېده ره کانی زانیاریه کان بو هه رودو باری گشتی و تابه تی دوزه ته کنیکیه کانی تیدابه و دابهش بوته وه سهر سهرچاوه کان و خویندنه وهی زیاتر.

ناوهرپوك

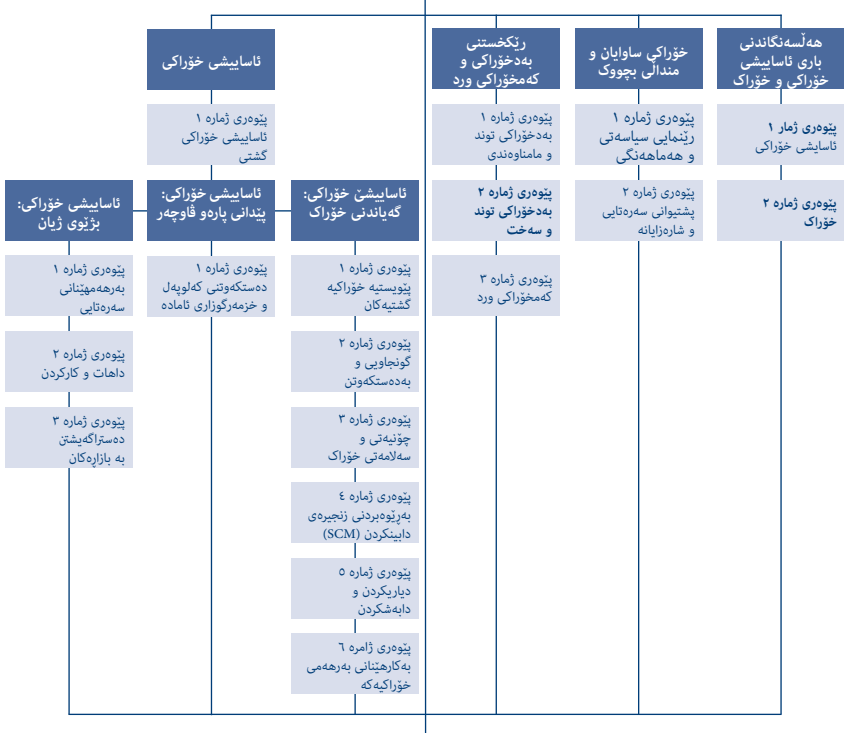
لاپهركان

- پټشه كى ۱۴۳
- ۱- ئاسايشى خوراك و خورادنيپيدان ۱۵۰
- ۲- خواردنى شيره خوره كان و منداله بچكوله كان ۱۵۹
- ۳- ريكخستنى بارى توندى به دخوراكى و كه مى وردده خوراك ۱۶۶
- ۴- ئاسايشى خوراك ۱۷۹
- ۴ - ئا : ئاسايشى خوراك - گواستنه وهى خوراك ۱۸۴
- ۴- ب: ئاسايشى خوراك - پارهى كاش و ته حويل به قهواله ۲۰۸
- ۴- پ : ئاسايشى خوراك - گوزه ران ۲۱۲
- پاشكوى ۱: ئاسايشى خوراك و ليستى خه ملاندنى بارى گوزه ران ۲۲۴
- پاشكوى ۲: ليستى پشكنينى خه ملاندنى ئاسايشى دانه ويئه ۲۲۶
- پاشكوى ۳: ليستى پشكنينى خه ملاندنى خوراكيپيدان ۲۲۸
- پاشكوى ۴: پټوهرى به دخوراكى توند ۲۳۰
- پاشكوى ۵: پټوهرى كاريگه رى كه مى وردده خوراك له سهر تهن دروستى گشتى ۲۳۵
- پاشكوى ۶: داخوازيه كانى خوراكيپيدان ۲۳۹
- سه رچاوه كان و خوئندنه وهى زياتر ۲۴۲





ئاساییشی خۆراکی و خۆراکپێدان



هاو پێچی ژماره 1: لیستی به‌راوردکاری هه‌لسه‌نگاندنی ئاساییشی خۆراکی و بۆیۆ ژیان
 هاو پێچی ژماره 2: لیستی به‌راوردکاری هه‌لسه‌نگاندنی ئاساییشی تۆوه‌کان (به‌ره‌می خۆراکی)
 هاو پێچی ژماره 3: لیستی به‌راوردکاری هه‌لسه‌نگاندنی پتویستی خۆراکی
 هاو پێچی ژماره 4: پێوانه‌کردنی به‌دخۆراکی سه‌خت
 هاو پێچی ژماره 5: پێوانه‌کانی کاریگه‌ری که‌مخۆراکی ورد له‌سه‌ر ته‌ندروستی گشتی
 هاو پێچی ژماره 6: پتویستییه‌ خۆراکیه‌کان

سه‌رچاو‌ه‌کان و خۆینده‌وه‌ی زیاتر

پيشه كى

په يوه ند له گه ل په يماننامه ي مرۆيى و ياساى نيو ده وه لته تيدا

لايه نى ههره كه مى پۆتوهره كان بۆ ئاسايشى خۆراك و خواردنپيدان ده برپىنىكى كرده يى هاوبه شى باوه ر و پابه ندييه كانى ئازانسه مرۆييه كان و بنه ما هاوبه شه كان و ئه رك و مافه كانى كرده ي ريكخستنه له نپو په يماننامه ي مرۆييدا. ئەم پۆتوهرانه ش له سه ر بناغه ي بنه ماكانى مرۆفايه تين و ره نگدانه وه ي ياساى نيو ده وه لته تين، و مافى زياتيكى شكۆمندانه، مافى پاراستن و ئاسايش و مافى پيگه يشتنى كۆمه كى مرۆيى له سه ر بنه ماى پۆيوسى ده گرتته وه. لىستى به لگه نامه سه ره كيه كانى ياساى سياسه ته كان كه سه ملينه رى په يماننامه ي مرۆييه، له پاشكۆي ژماره يه كدا ئاماژه ي بۆ كراوه - بروانه لاپه ره (300)، كه لىسته كه به كۆمىنتى ورده كارى كارمه ندانى بوارى كاروبارى مرۆيى هاوپيچه.

هه رچه نده ده وه لته كان هه لگري سه ره كى به رپرسياريتى ريزگرتن و پاراستنى ئەو مافه ناوبراوانه ن، لئ ئازانسه مرۆييه كانپش ئه ركيان له سه ر شان، كه به هاناي خه لكى ليقه ومماوى ده ستى كارساته كانه وه بچن، به شپوه يه ك ئەو مافانه ي له سه ره وه ناويان هاتوو، بچه سپين. له و مافه گشتيانه بۆ هه ندئ حاله تى دياريكراو به مافى به شدارپيكردن، زانباري پيدان و جياكارى نه كردن، كه بناغه يه كه بۆ پۆتوهره بنه رپه تيه كان وه ك مافى دياريكراو بۆ ئاو، خواردن، په ناگه و ته ندروستى، كه جه خت له سه ر پۆتوهره ههره كه مه كانى نپو ئەم ريبه رنامه يه ده كه نه وه.

هه موو كه سيك مافى ئەوه ي هه يه ده ستى به خواردنيتكى شايسته را بگا. ئەم مافه ش له ئامرازه ياساييه كانى نپو ده وه لته تيدا هاتوو، به مافى دووربوون له بارى برسيتيشه وه. كاتپيكيش تاك يان گرووپه كان له به ر هۆكارپك كه له سنوورى تواناي ئەوان به ده ره، ناتوانن ده ستيان به خۆراكينكى شايسته رابگا، ئيدي ليره دا ده وه لته تان ئەو ئه ركه يان ده كه وپته سه رشان، راسته وخۆ ئەم مافه داين و مسۆگه ر بكه ن. مافى خواردن ئەم ئه ركانه به سه ر ده وه لته تاندا ده سه پين:

- ▶ “ريزگرتنى ده ستپيراگه يشتن به خواردنيتكى شايسته” ئەمه ش ئەوه له ده وه لته تان ده خوازئ، هيج ريكارينكى وا نه گرنه به ر ببيتته مايه ي ريزگرتن له وه ي ده ستيان به شتتىكى وا رابگا.
 - ▶ “پاراستن” ئەمه ش داوا له ده وه لته تان ده كات، ريكارى وا بگرنه به ر، كه تاكه كان و كۆمپانياكان كارينكى وا نه كه ن تاك و گرووپه كان له خواردنى شياو بيبه ش بكه ن.
 - ▶ “بۆ هيتانه دى” ئەمه ش واتاي ئەوه ده كه يه نئ كه ده وه لته تان ئەوه مسۆگه ر بكه ن، به شپوه يه كى زۆر چالاكانه ده ستپيشخه ربن به نيته تى ئەوه ي پشتگيرى خه لك بكه ن بۆ ئەوه ي ده ستيان به سه رچاوه كان و شپواز و ريكاره كانى داينكردنى گوزه رانيان رابگا به ئاسايشى خۆراكيشه وه.
- له بارودۆخى ته نگانه و كارساتباردا ده بئ ده وه لته تان خواردن بۆ ئەوانه ي پۆيوسيان پي هه يه، داين بكه ن، ياخود داواى هاوكارى له كۆمه لگه ي نپو ده وه لته تى بكه ن ئەگه ر هاتوو سه رچاوه ي ده رامه ته كانيان به شى نه كرد. هه ره وه ها ده بئ به بئ ناسته ننگانه وه، ريگه ي كۆمه ك و هاوكاريى نپو ده وه لته تى بده ن.



رێككه و ته كانى جێئف و پرۆتۆكۆله لێ زیادكراوه كانى، مافى رێگه دان به بردنى خۆراك بۆ بارودۆخى ناكۆكى چه كدارى و داگیركردنىش ده گریته خۆى. ئەوه قه ده غه كراوه، كه برسێكردنى خه لكى مه ده نى وه ك ئامرازى كى جه نكى و په لاماردان به كار بێ. نابێ مه ده نبیه كان تىكشكێندرن و بگوازرنه وه بان كه لوپه لى خۆراكیان لێ كه م بكرێته وه. نابێ رێگرى له ناوچه ی كشتوكا لیبان بكرێ، كه خۆراكى پێ دا بنده كرى. نابێ په لامارى ئاو و ئاودێرى ناوچه كه به درێ. كاتىكش و لا تىك به هێزى سه ربازى و لا تىكى دى كه دا گیر ده كا، یاساى مرۆبى ئێوده وه لته ئه وه به رپرسا ریه تیه ده خاته سه ر شانى هێزى دا گیر كه ره وه، كه خواردنى شایسته بۆ دانیشتوان مسۆگه ر بكا و پێداویستیه سه ره كیه كانیان بۆ ناوچه دا گیرگرا وه كان بێن، ئەگه ر هاتوو خۆیان كه مو كورتیان له دا بن كرده كه دا هه بوو. ده وه له ته كان ده بێ هه مو وه و لێكى خۆیان به دن، بۆ ئەوه ی په نا به ران و ئاواره كانى نپۆخۆ له هه موو كاتىكدا ده ستبان به خۆراكى كى شیاو رابگا.

لایه نى هه ره كه مى پێوه ره كانى ئەم به بنده ره نگانه وه ی ته وژمى ئیستایه بۆ مافى خواردن و دا به شكردنى بۆ ئەوه ی مافه كه له سه ر ئاستى جیهانى به رجه سته بێ.

بایه خى ئاسایشى خۆراك و خواردن پێدان له كار ه ساته كاندا

به ده سته گیه یشتنى خۆراك و پاراستنى بارى خواردن پێدانى شیاو شتى كى چاره نوو سسازانه یه بۆ مانه وه و رزگار بوونى خه لكى كار ه ساتبار (بروانه پێگه ی سفیر له تێو كرده ی مرۆبیا لا په ره ۹). زۆر جار ان هه ره له به نه ره ته وه خه لكه كه تووشى بارى به دخۆراكى بوونه، ئەمه ش به ر له وه ی كار ه ساته كه ش روو بدا. ئىدى كه م بوونى خۆراك ده بێته ما یه ی كیشه یه كى مه تر سیدار به سه ر بارى ته ندروستى گشتى، هه ر خۆیشى له كۆى هۆكاره راسته وخۆ و نا راسته وخۆكانى گیان له ده سته دانه.

پرسه كانى به دخۆراكى ئالۆزن. چوار چۆه لیبێگه یشتنه كه (بروانه لا په ره ۱۴۸) ئامرازى كى شىكاریه بۆ هۆكاره كار لێك كره ئیخۆبیا نه ی كه بوونه ته ما یه ی به دخۆراكى. هۆكاره سه ره كیه كانى به دخۆراكى نه خۆشیه كانى یان نه خواردنى برى پێویستى خۆراك و نه بوونى ئاسایشى خۆراكى خیزانه، له گه ل با یه خه ندانى كۆمه لگه و خیزان به بارى خواردن، كه مى ئاو و پاكو خا وینى و ئاوه رپۆ له گه ل نه بوونى توانا ی پێویست بۆ با به خدان به بارى ته ندروستى گشتى. كار ه ساته كانیش وه ك با بوۆران، بومه له رزه، لا فا و ناكۆكیه كان و وشكه سالى، راسته وخۆ كارد ه كه نه سه ر حاله تى به دخۆراكى. لاوازى و زه بوونى خیزان و جفا ته ناوخۆبیه كان كار یكى واده كهن زۆر كه م به رگه ی ئه و روودا وه پر كو پیره وه ریا نه بگرن. تابه مه ندى و كارامه یى خیزان و جفا ته ئیخۆبیه كان، به تابه تیش ئه و ئامراز و شێوازانه ی بۆ رووبه روو بوونه وه ی بارى ته نگانه و ناخۆشیه كان و بارى گوزهران هه یانه، كاردانه وه ی ئه وان له به رامبه ر ئه و مه تر سیا نه دپارى ده كهن.

بۆ ئەم به بنده ئەم پێناسانه ی خواره وه به كار ه یندراون:

■ ئاسایشى خۆراك ئه و كاته دێته پێشه وه كه هه موو خه لكه كه و له هه موو كاتىكدا له رووى توانا ی جه سته یى، كۆمه لا یه تى و ئابووریدا ده ستبان به خۆراكى كى به رچا و رابگا و پێویستیه كانى گوزهرانیان بۆ ژیا نى كى ته ندروست و چالاك دا بین بكا. بۆ ئەم پێناسه یه ی ئاسایشى خۆراك، سێ توخمى سه ره كى هه ن:

- به رده سته بوون، ئاماژه یه بۆ پر و چۆن بێتى و گونجاوى ئه و خۆراكه ی له ناوچه كار ه ساتباره كاندا دا بین ده كرى. ئەمه ش سه رچا وه خۆجیه كانى به رووبومه كان (كشتوكا لى، ئاژه لدارى، ماسیگرتن، خۆراكى چۆله وانى) و ئەو خۆراكه ی له لایه ن بازرگانا نه وه (حكومه ت و ئاژانسه كانیش ده كرى به وه كرده ی دا بن كردنى خۆراك

هه لێست، ده گرتتهوه. بازاره خۆجێیه کان که توانایان هه بێ خۆراک بۆ خه لکه که دابین بکه، توخمیکی سه ره کی بهرده ستبوون (هه بوونی) خۆراک پێکده هێنن.

- ده سته وتی خێزان له خۆراک به ده سته ئینانی ئه و بره خۆراکه یه، که به شی ئه ندنامه کانی بکا و پتویسته یه کانیان هه بێ مه ترسی پێ دابین بکری. ئه مه ش به توانستی خێزان بۆ گه رانه وه بۆ به ده سته گه بشتنی ئه و خۆراکه ی که هه یه له ریی به ره هم و کۆگای خێزانه که، ههروه ها له ریی کپین و ئالوگۆر و به خشین و خواسته وه، له ریی پاره ی کاش و ته حویل و پشکه کانه وه، دیارده کری.

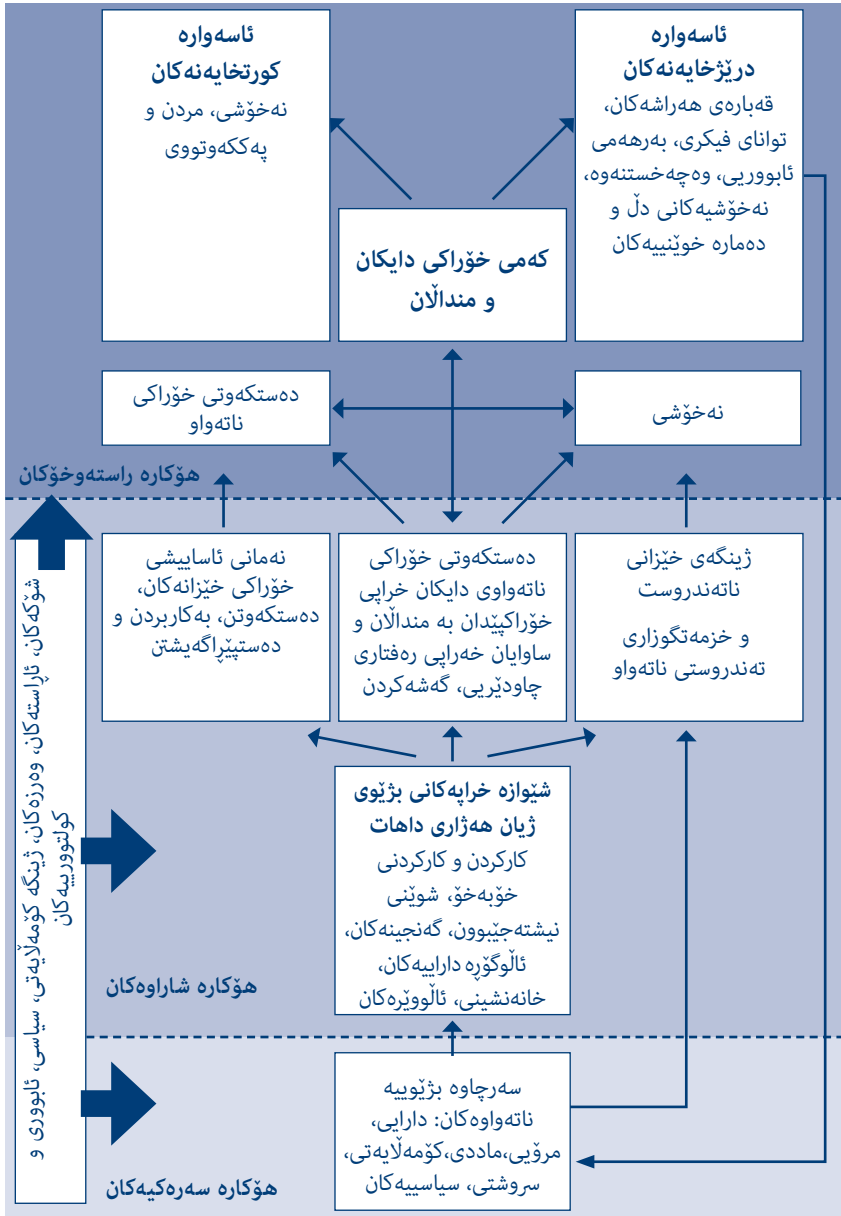
- به کاربردنی و اتای ئه وه دده که خێزان ئه و بره خواردنه ی به ده سته ده که وێ به کار بێتی؛ ئه مه ش هه لگرتن و پاراستن و ئاماده کردن و دابه شکردن له تێو بۆته ی خێزاندای ده گرتته وه. ههروه ها ئه م ده سته وازه یه ئامازه شه بۆ توانستی هه ر تاکیک بۆ له خۆگرتنی خواردن و به کاربردن، که هێرێکی پێده به خشی به شیوه یه ک کار له نه خۆشی و به دخۆراکی ده کا.

• شیوازی گوزه رانی، ئه و زاراوه یه، توانا و ده رامه ته کان (به ده رامه ته سروشتی و مادی و کۆمه لابه تیشه وه) و ئه و چالاکیانه ی خێزانه که ده یکا بۆ ئه وه ی مانه وه ی خۆی و ئاسووده بی له داها توودا پێ دابین بکا، ده گرتته وه. شیوازه کانی گوزه رانی ئه و کار و چالاکیانه که به هۆیه وه خه لک داها تی پتویستی خۆیان پێ په یدا ده کری و له و ریه شه وه ئامانجه گوزه رانییه کانی دیکه یان پێ به دی دین. له کاتیکدا سترا نیجیه کانی رووبه روو بوونه وه ی قه برانه کان شیوازه کانی ژبان به وه پێناسه ده کا، که شیوه و دارشته یه کی به ده نگه وه ها تانی کاتیین، که باری نه بوونی ئاسایشی خۆراک ده یچه سپێتی. ئه و کاته ش شیوازه کانی ژبان و گوزه رانی خێزان ده سته به ره ده بی، ئه گه ر رووبه رووی باری ته نگه تاوی بێته وه و به سه ریدا زال بێ، ههروه ها ئه گه ر توانی پارێزگاری له ده رامه ته کان و توانستی به ره هم هێنان بکا و به ره و پێشه وه ی به ری.

• خواردن پێدانیشتن noitirtun ئامازه یه بۆ ئه و پرۆسه یه ی خواردن و هه رسکردن و سوودمه ندبوونی جه سته تا گه شه بکا و چالاکی جه سته بی هه بی و بزنی و پارێزگاری له ته ندروستییه که ی بکا. هه رچه زاراوه ی به دخۆراکی شه، واتای هه ردوو دیوی که م خواردن و زێده روویی له خواردندا ده گه یه نی. زاراوه ی به دخۆراکی زۆر حا له ت ده گرتته وه، له تێویاندا به دخۆراکی توند و به رده وام و نه بوونی مادده ی ورده خۆراک له تێو خواردنه که دا (که بێته مایه ی تێرکردنی پێداویستییه کانی جه سته). هه رچه زاراوی به دخۆراکی توندیشه ئامازه یه به له رو لاوازی (زه بوونی) یان نه ستووربوون (ئه ستووربوون له ئه نجامی که می پرۆتین له خواردندا). له کاتیکدا به دخۆراکی به رده وام رێگه له گه شه کردنی جه سته (وه ک به ژنکو تی). گه شه نه کردن و له رو لاوازی دوو شیوه ی باری له نه شو ما وه ستانی جه سته ی مرو فتن. له م به شه دا کاتیک ئامازه به به دخۆراکی ده که ین ئاوا ده قوا ده ق ئامازه یه به به دخۆراکی توند.



چوارچۆیه‌ی تیۆری هۆکاره‌کانی که‌مخۆراکی



له رووبه‌پروبوونه‌وهی به‌دخۆراکیدا، پتوهره‌پێشنۆریی ب‌درتته‌شیره‌خۆره‌و مندالان. خۆپارێزیش له به‌دخۆراکی هه‌چی که‌متر نییه‌ له‌ چاره‌سه‌رکردنی به‌دخۆراکی توند. کرده‌ و چالاکییه‌کانی به‌دیھێنانی ئاسایشی خۆراک، رۆلێکی لێباراوه‌ ده‌گێرن بۆ خۆراکپێدانی ئەو توێژه‌ له‌ خه‌لکه‌که‌ و راگرتنی باری ته‌ندروستیان له‌ ماوه‌یه‌کی کورتخایه‌ندا و له‌ ماوه‌ی درێژخایه‌نیشدا ده‌بێته‌ مایه‌ی مانه‌وه‌ و ئاسووده‌بوونیان.

به‌زۆریش وایه‌، که‌ ئافه‌تان له‌ نێو خێزاندان خواردن ئاماده‌ ده‌کهن. له‌ ده‌ره‌نجامی کاره‌ساته‌کانیشدا شێوازی ژيان و گۆزه‌رانی خێزان ده‌گۆرێ. داننان به‌ رۆلی دیاری ههر یه‌کێک له‌ نێو خێزاندان، به‌تایبه‌تیش له‌باره‌ی خواردنه‌وه، کارێکی گرنگی به‌ره‌و به‌دیھێنانی ئاسایشی خۆراکه‌ له‌نێو خێزاندان. هه‌روه‌ها تێگه‌یشتن له‌باری پتوهره‌پێشنۆری تايبه‌تیه‌کانی ژنانی دووگیان و دایکه‌ شیره‌ده‌ره‌کان، مندال ساواکان، که‌سانی به‌ته‌مهن، که‌سانی په‌ککه‌وته، شتگه‌لێکی زۆر گرنگ بۆ نه‌خشه‌کێشانی حاله‌تی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی باری خۆراکی پتوهره‌پێشنۆری و شیاو.

ده‌کری له‌کاتی به‌ده‌نگه‌وه‌هاتنی کاره‌ساته‌کاندا باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان له‌ رۆی خۆئاماده‌کردنه‌کانه‌وه‌ چاک بکری. ئەم خۆئاماده‌کردنه‌ش خۆی له‌ توانست و په‌یوه‌ندییه‌کان و ناسینه‌کان ده‌بینیتته‌وه، که‌ حکوومه‌ته‌کان و ئاژانسه‌ مرۆپیه‌کان و رێکخراوه‌کانی کۆمه‌لگه‌ی مه‌ده‌نی و کۆمه‌لگه‌ خۆجێیه‌کان و تاکه‌کان پشتگه‌ریان ده‌کهن و هێزبان ده‌ده‌ن، به‌وه‌ی هه‌رچی په‌یوه‌ندی به‌ مه‌ترسی روودانی کاره‌سات و رووبه‌پروونه‌وه‌یه‌کی کاراوه‌ هه‌یه‌، بخریتته‌ گه‌ر. هه‌روه‌ها ئاماده‌کاری بۆ کاره‌ساته‌کان له‌ شیکردنه‌وه‌ی مه‌ترسییه‌کان خۆی ده‌بینیتته‌وه، ئەمه‌ش راسته‌وخۆ په‌یوه‌ندی به‌ هۆشدارێ پێشوه‌خته‌وه‌ هه‌یه‌، په‌یوه‌ندی به‌ نه‌خشه‌کێشانی باری ناکاو، به‌ داگردن و پێکھێنانی کۆگای ئامراز و که‌لوپه‌له‌کانه‌وه‌ هه‌یه‌، په‌یوه‌ندی به‌ داڕێژکردنی خزمه‌تگۆزاریی فریاگۆزاری، به‌ رێکاری یه‌ده‌گ، به‌ په‌یوه‌ندییه‌کان، به‌ رێکخستنی زانیارییه‌کان و هه‌ماهه‌نگی، به‌ راهێنانی کارمه‌ندان و به‌ نه‌خشه‌ی کۆمه‌لایه‌تیانه‌ و مه‌شقیپێکردن، به‌وه‌موو حاله‌ت و شته‌ ناوبراوانه‌وه‌ هه‌یه‌.

ئهم رێبه‌رنامه‌یه‌ ئەو بواره‌ سه‌ره‌کیانه‌ ده‌گرێته‌وه‌ مه‌به‌ست لێی، داڕێژکردنی ئاسایشی خۆراک و داڕێژکردنی خواردنه‌ له‌ بارودۆخی کاره‌ساتباردا. ئەمانه‌ش: پێدانی خواردنه‌ به‌ شیره‌خۆزان و مندالانی ساوا؛ چاره‌سه‌رکردنی باری به‌دخۆراکی توند و که‌می ماده‌ خۆراکییه‌ ورده‌کان؛ گه‌یاندنی ماده‌ خۆراکییه‌کان، ره‌وانه‌کردنی پاره‌ و چه‌کی پاره‌ و شێوازه‌کانی گۆزه‌رانه‌.

په‌یوه‌ندیی ئهم به‌نده‌ به‌ بنده‌کانی دیکه‌وه

زۆر له‌ پتوهره‌گه‌لی به‌نده‌کانی دیکه‌ په‌یوه‌ندیان به‌م به‌شه‌وه‌ هه‌یه‌. به‌ره‌وه‌پێشچوون له‌ به‌دیھێنانی پتوهره‌کان له‌ به‌ندیکه‌ له‌ بنده‌کان، ده‌بێته‌ مایه‌ی ته‌کاندان به‌ به‌دیھێنانی پتوهری که‌رته‌کانی دیکه‌ش. بۆ ئەوه‌ی کارلێکی نێوان که‌رته‌کان به‌هێزگۆر بێ، هه‌ماهه‌نگی و هاوکاری دروست ده‌خوایێ. هه‌ماهه‌نگی له‌گه‌ڵ ده‌سه‌لاتداره‌ خۆجێیه‌کان، ئاژانسه‌ به‌رپرسپاره‌کانی دیکه‌ و رێکخراوه‌کانی کۆمه‌لگه‌ی مه‌ده‌نی زۆر پتوهره‌پێشنۆری، تا له‌ به‌دیھێنانی پتوهره‌کان دلتیا بنه‌وه‌، بۆ ئەوه‌ی هه‌وله‌کان له‌به‌ر دووباره‌بوونه‌وه‌ تێک نه‌گه‌یژن و چۆنایه‌تییه‌ باشه‌که‌ی له‌ باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان و کۆمه‌که‌کان بێته‌دی.



چوار چۆپوهى چه مكه كانى تايهت به به دخۆراكيش (بروانه لاپه رهى پێشه وه روون ده كاته وه، كه كاتى كه يه كى سهر به مالباتى كى نه دار ده بى و كه لويه لى پيوستى خزمه تگوزاييه گونجاوه كانى بو فراهه م نه كراون، ده بيه مايه حالته به دخۆراكى. بو خو پاراستن له به دخۆراكى و بو چاره سه ركردينشى، ئه وه پيوسته، كه لايه نى كه مى ئه و پيوه رانه ي نيو ئه م بنده و به ندى تايهت به (واش) و هه ردوو به شه كانى په ناگه و ته ندروستى به يندرينه دى. هه روه ها پيوسته پيوه ره بنه رته ييه كان و بنه ماكانى پاراستن يش بيه نه دى. بو به ده يه تاننى ئاسايشى خو راک و دا بيه نكردى خو اردن بو سه رجه م چين و تويزه كانى دانى شتووان، به شيوه يه ك كه مانه وه يان و شكومه نديه كه يان پاريزى، هه ر به ته نها ئه وه نده پيوست نيه، كه ئه و پيوه رانه ي له م بنده دا ها توون جيه جى بكرين.

له كاتى پيوستيشدا ئاماژه به هه ندئى پيوه ر و خالى رينوونى دياركراو له بنده كانى ديكه ده كرى له گه ل پيوه ره هاو پيچ و ته واو كاره كان.

په يوه ندى ئه م به شه به بنه ماكانى پاراستن و پيوه ره بنه رته ييه كانه وه

له پيناوى گه يشتن به پيوه ره كانى ئه م ريه رنامه يه، له سه ر هه موو ئازانسه مرۆبیه كان پيوسته بنه كامانى پاراستن رينوونيان بى، ته نانه ت ئه گه ر ها توو ده سه لاتى كى دياركراو و توانستيان بو بوارى پاراستن ته رخان نه كرابى. له گه ل ئه وه شدا بنه ماكان ره ها نين، چونكه ئه وه زانراوه، كه هه ندئى بارو دۆخ باز نه ي بنه ماكان سنووردار ده كا، كه ئازانسىك له ئازانسه كان به ته مايه له سه رى بروا و جيه جى بكا. له گه ل ئه وه شدا، ئه م بنه مايانه ره نگانه وه ي خه ميكى مرۆبى جيه يانين كه هه ر ده بى له هه موو كاتى ك و له كرده وه كانياندا رينوونيان بى.

پيوه ره بنه رته ييه كان پيوه رانه ي كه هه ره گرنگ و پيوه رى تايه ته مند بن هه موو كه رته كان. هه ر شه ش پيوه ره بنه رته ييه كان كه به شدار يكردن، خه ملاندى ده ست پيش خه رى، به ده ننگه وه ها تان، به ئاما جگرتن، چاو دي ريكردن، خه ملاندى، ئاستى كار كردنى كار مه ندانى كو مه ك، و سه ره رشت يكردن و پشت گيرى كه سى له خو ده گرى. ئه وانه ئاماژه ده رى تا قانه ن بو نزي كوونوه و به هه نده ه لگرتنى سه رجه م پيوه ره كانى نيو ئه م ريه رنامه يه. بو يه هه ر به ندى كى ته كى كى، داخو ازى جيه جى كرى پيوه ره بنه رته ييه كانه بو ئه وه ي بگاته ئاما جى پيوه رى تايهت به خو ي. به تايه تيش، بو ئه وه ي له ئاماده كارى و گونجاوى و چونا يه تيه باشه كه ي هه ر به ده ننگه وه ها تى كه وه، ئه وا باز نه ي به شدار يكردى خه لكى ليقه و ماوى كاره ساتبار - به گرووپ و تاكه كان كه به زورى تووشى مه ترسى كاره ساته كان ده بنه وه - پيوسته تا ئه وه پرى فراوان بكرى.

بارى توانستى و تواناى خه لكى ليقه و ماوى كاره ساتبار

ئه م به شه يان واى نه خشه بو كيشراوه كه هه م له گه ل پيوه ره بنه رته ييه كان بخو يندرينه وه و هه م هيزو گو پيشى بداتن.

سه ره تا گرنگه له وه تيه گه ين، كه ئه گه ر كه سه كه گه نج بى يان پير، ژن بى يان كه سى كى په ككه وته، يا خود تووشى نه خو شى نه مانى به رگرى جه سه ته و ئايدز بو بى، ئه وا هه ر ئه و خودى تاكه كه كار يكى وانا كا به ته نها بارى ناسكى تى زياد بكا و بيخاته به ر مه ترسى. به ده ر له وه، هو كارى ديكه هه ن كه بار ناسكى تيه كه ي ده ست نيشان ده كن؛ بو نموونه كه سى ك ته منى له سه روو ۷۰ ساليه وه بى، به لام

به‌تنبیا بژی و نه‌ساغیش بټ، دباره ټو کهسه لهم حالته‌دا بارودوخه‌که‌ی ناسکتره له‌هاوته‌مه‌نټکی دیکه که‌سهر به‌خانه‌واده‌یه‌کی گه‌وره بټ و سه‌رچاوه‌ی داهاتیکې باشیشی هه‌بټ. به‌هه‌مان شیوش، کیژوله‌یه‌کی ۳ سالی که‌تنبیا بټ، بارودوخه‌که‌ی زور ناسکتر ده‌بټ له‌کیژوله‌یه‌کی هاوته‌مه‌نی خوی که‌له‌ژیر سه‌ره‌رشتی دایک و باوکیکی به‌رپرسیاردا بټ.

له‌کاتیکدا پټوهره‌کانی ناسایشی خوراک و خوراکپیدان و ریکاره سه‌ره‌کیه‌کانی دیکه ده‌گیرینه‌به‌ر، ټه‌وا له‌و کاتدا شیکرنده‌و و لیکولینه‌وه له‌ره‌وشی بارناسکی و تواناکان، یارمه‌تی ټه‌وه ددا چوون پشستگیری هه‌ول و تیخوشانی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی خه‌لکی لټقه‌وماوی کاره‌ساتبار بگن، به‌وه‌ی که‌کټ زیاتر پټویستی به‌کومه‌ک و یارمه‌تیه، هه‌لټه‌ته‌ټه‌مه‌ش به‌بټ جیاوازی له‌نټوانیان. ټه‌م حالته‌ش ټه‌وه داخوازی، له‌باری گشتی تیخووی بگن که‌چوون به‌تایه‌ت له‌قه‌یرانیکې تایه‌ت بگن و به‌ده‌نگیه‌وه بچن و/ یا چوون به‌پیر گروویکی تایه‌ت به‌هوی هه‌بوونی بارناسکی پټشوه‌خته‌وه بچن (ټونه‌ش ټه‌و که‌سه‌انی که‌زور هه‌زارن یا پراویز خراون)، ټه‌مه‌ش ویاان لټده‌کا رووبه‌رووی زور له‌مه‌ترسیه‌کان ببنه‌وه (وه‌ک ټه‌و توندتوتیژییه‌ سیکسیه‌ی به‌هوی جټن‌دروه‌ه به‌رپا ده‌بټ) هه‌روه‌ها ټه‌و بارناسکیه‌ی تووشی نه‌خوشیان ده‌کا و له‌نټوشیاندا ده‌ته‌نټه‌وه (وه‌ک کولټرا و سورټه). هه‌لټه‌ته‌ کاره‌ساته‌کانیش ټه‌م بارگرانیه‌ زیاتر ده‌کهن، به‌لام پشستگیری شیوازه‌کانی به‌ره‌نگاری و رووبه‌روویونه‌وه‌ی خه‌لک بټ باره‌ته‌نگاوییه‌کان و خوگریان له‌به‌رامه‌ر کاره‌ساته‌کان و توانایان بټ بوژانه‌وه له‌هوکاره سه‌ره‌کیه‌کانه. هه‌روه‌ها پټویسته له‌رووی زانیاری و کارامه‌یی و ستراتیژ و تواناکانیه‌وه‌هاوکاریان بکری و پشستگیری ټه‌وه‌یان بکری، که‌له‌باری کومه‌لایه‌تی و یاسایی و دارایی و ده‌روونییه‌وه‌هاوکاریان بکری، هه‌روه‌ها هه‌قه‌پیشینی هه‌موو ټه‌و به‌رهبه‌ست و ناسته‌نگه‌مادی و کلتوری و ئابوری و کومه‌لایه‌تیانه‌ش بکری، که‌له‌وانه‌یه‌له‌باری پیگه‌یاندنی خزمه‌تگوزاریه‌کان به‌یه‌کسانی، بیته‌به‌رده‌میان.

ټه‌م خالانه‌ی خواره‌وش هه‌ندیک له‌بواره سه‌ره‌کیه‌کان که‌هاوکاره‌ دایب‌نکردنی مافه‌کانی سه‌رحه‌م خه‌لکه‌ بارناسک و له‌به‌ر چاوگرتنی تواناکانیه‌وه:

باش‌تکردنی بوازی به‌شداریی‌کردنی دانیشوانه‌کان تا ټه‌وپه‌ری، هه‌روه‌ها پشستگیری ټه‌وه بکری که‌هه‌موو توټه‌کان به‌شدار بټ، به‌تایه‌ت ټه‌وانه‌ی که‌م ده‌رده‌کون (وه‌ک ټه‌و که‌سه‌انه‌ی کټشه‌یان له‌هاتن و چووندا هه‌یه، ټه‌و که‌سه‌انه‌ی له‌نټو داموده‌زگاگاندا ده‌ژین، ټه‌و گه‌نجانیه‌ی به‌بټریزی ده‌بټرین و ټه‌وانی دیکه، یا ټه‌و گرووپانه‌ی که‌نوټنه‌رایه‌تیا نه‌کراوه).

پولټین‌کردنی داتا‌کان به‌گوټری ته‌مه‌ن و ره‌گه‌ز (سفر- ۸۰ سالی) له‌کاتی خه‌ملاندنی کرده‌وه‌کان. چونکه‌ټه‌مه‌ده‌بیته‌توخمیکې گرنگ له‌ره‌چاوکردنی هه‌مه‌جوړتی دانیش‌توان له‌کاتی جټبه‌جټکردنی پټوهره‌کانی ناسایشی خوراک و خوراکپیداندا.

ده‌سته‌به‌ری ټه‌وه بکری، که‌مافی هه‌مووانه‌ زانیاری شایسته‌یان بټ بگا، ټه‌مه‌ش هه‌موو تاکه‌په‌یوه‌نداره‌کانی نټو کومه‌ل بگریته‌وه و به‌شیوه‌یه‌کی واشیان پیگوتری که‌ئاسان بټ و لټی تټیگه‌ن.



۱- ئاسایشی خۆراک و خه ملاندنی خواردنیپیدان

له قهیرانه تونده کان و بۆ به هاناوه چوونیکێ خیرا، خه ملاندنیکی ده ستپیشخه ری خیرا و هه مه چه شنی که رته کان یه کلاکه ره وه یه بۆ بریاردان له سه ره ئه وه ی ئایا هاوکاری بۆ شوپنه که یان نا. ئه وه گه لاله نامه ده ستپیشخه رییه ده بی و نه خسه ی بۆ بکیشری که روانینیکێ خیرا ئاشکراو روون سه باره ت به باره گشتیه که له بهرچاوبگری و شته که ش له کاتی خۆیدا بکری. له وانه یه ئه وه پتۆیست به داخوازی زیاتر بکا، ده بی قولتر له ئاسایشی خۆراک و مه زنده کردنی خواردنیپیدان بکۆلدرپته وه، له وانه شه کاتی خۆی بو و سه رچاوه و ده رامه ته کانی ش به شیوه کی ریکویپک به کار بهیندری. خه ملاندن پتۆاژۆیه کی به رده وامه، نه خاسمه له قهیرانه درپخایه نه کان و پتۆیسته به هۆی به تامانج گرتن و بریارده ره کان وه ک به شیک له ریکخستنی کاروباری به هاناوه چوون وه برگرن.

له باریکێ نمونه ییدا، ئاسایشی خۆراک و خه ملاندنی خواردنیپیدان ده بی تپه لکیشی یه ک بکری و هه ول بدری به ره سه ته کانی خواردنیپیدانیکێ شیواو بدۆزینیه وه، هه ره وه ها ده بی ریکاری ده ستپوه ردانی بیته گوپی بۆ ئه وه ی تواناکان باشتر بکری و هه ولیدری باشترین خۆراکی سوودبه خش بۆ خه لکه که دا بین بکری. هاویپچ لیستی کۆنترۆلی گه لاله کردنه کان هه یه، ۱: لیستی پشکنینی ئاسایشی خۆراک و خه ملاندنی پتۆادویستیه کانی گوزه ران، ۲: لیستی پشکنینی مه زنده کردنی ئاسایشی دانه ویله ۳: لیستی پشکنینی خه ملاندنی خواردنیپیدان.

هه ردوو پتۆه ری ئاسایشی خۆراک و خه ملاندنی خواردن پیدان به دوا ی پتۆه ره به نه رتیه کانه وه دین (پروانه لاپه ره ۵۹) و هه ردوو ک پتۆه ده بی بهیندرینه دی کاتیک ئاسایشی خۆراک و ده ستوه ردانی خواردنیپیدان نه خسه بان بۆ ده کیشری و له سه ریان هه لده درپتی.

ئاسایشی خۆراک و خه ملاندنی خواردنیپیدان پتۆه ری ژماره ۱:
ئاسایشی خۆراک: کاتیک خه لکه که له باریکێ ته نگه تاوی نا ئاسایشی خۆراک ده بن، ئه و
خه ملاندنه کان له ریکاری خۆیاندنا شیوازی په سندی وا به کاربینن که له جوړ و پله و
مه ودا ی مه ترسی سه ر ئاسایشی خۆراک تپگه ن، تا ئه وه که سانه بدۆزنه وه که زیاتر پتیه وه
کارانگاز بوونه و به هاناوه چوونیکێ گونجاویشی بۆ دباری بکه ن.

- کرده سه ره کبیه کان** (ئه مانه له گه ل خاله کانی رینۆتیدا ده خویندرپنه وه)
- ▶ گرتنه به ری میتۆدیکێ وا له گه ل بنه ما په سه ندرکراوه کان به باشی بیته وه و به وردی و روونیش له راپۆرتی خه ملاندنه که دا باس کرابێ (خالێ رینۆتی ژماره ۱).
 - ▶ کۆکردنه وه و شیکردنه وه ی زانیارییه کان له قۆناعی به رایب خه ملاندنه که وه (خالێ رینۆتی ژماره ۲).
 - ▶ شیکردنه وه ی لیکه وته ی نه بوونی ئاسایشی خۆراک له سه ر دانیشتوان (خالێ رینۆتی ژماره ۴).

▶ پټويسته راپورتى خه ملاندنه كه تا بكرى پشت به توانا نيوخوييه كان به سته، كه دهزگا فهرمى و نافهرميه كانيش ده گريته وه (خالى رينويى ژماره ۹).

ئاماژه سه ره كييه كان (ئه مانه ش له گه ل خاله كانى رينويى د خويند رينه وه).

▶ ده بى له بارى ئاسايشى خوراك و گوزه رانى تا كه كان، خيزانه كان و جقاته كان بكو لدر يته وه تا رينويى بى بو به هانا وه چوون. (خاله كانى رينويى ۳-۹).

▶ ده بى ده ره نجامى كرده وه كانى خه ملاندن له راپورتى شيكارييدا كورت بكر يته وه به وهى راسپاردهى ئاشكراو روون له خو بگرى تا ئه و كه سانهى له بار يكي ههره ناسكدان، بپاريزين. (خاله كانى رينويى ۱-۱۰).

▶ پټويسته كردهى به هانا وه چوون ره نكدانه وهى پټويستيه راسته وه خو كانى خه لكه كه بى بو خوراك، به لام ده بى پرسى پاراستنى شيوازه كانى داين كردنى گوزه رانى و بره و پيدانيشى له بهر چاو بگرى (خالى رينويى ژماره ۱۰).

خاله كانى رينويى:

۱- رپه وه: شه قل و مه وداى ريكاره كانى خه ملاندن و وه رگرتنى نموونه كان كار يكي گرنه، ئه گه رچى ئه م ريكارانه فه رميانه ش نه بن. پټويسته مه زند نامهى بارى ئاسايشى خوراك، ئامانج گه لى ئاشكراو روون له خو بگرن و شيوازه ليك په پره و بكه ن كه له سه ر ئاستى تيو ده و له تيدا په سندر او بن. جه ختكر دنه وش له سه ر مه زنده كردنه كان له رپى ژيدهرى زانباريى جيا جيا وه (ههروهك خه ملاندنى بارى به رو بووم، ئه و ويئانهى له رپى مانگى ده ستر كرده وه گيراون و خه ملاندنه تا يه تيهه كان به خيزان) كار يكي زور كارا و به جو شه بو گه يشت به ئاكام يكي چه سپاو (بروانه پيوهرى بنه رتهى ژماره ۳ له لاپه ره ۵۹ و ئاماژهى سهر چاوه كان و زانباريى زياتر).

۲- سهر چاوهى زانبارييه كان: ده كرى زانبارييه لاهه كييه كان بهر له روودانى كاره ساته كه به ده ست به يندر ين. كاتيكيش ژنان و پياوان رو لى جيا و ته واو كار يان له دوخى داين كردنى پيدويستيه خوراك ييه كانى خيزاندا هه يه، بويه پټويسته ئه و زانباريانه ئه گه ر بتواندر ي به پى ره گه ز پو لين بكر ين (بروانه پيوهرى بنه رتهى ژماره ۳ له لاپه ره ۵۹ و پاشكو ي ژماره ۱: ليستى پشكنينى ئاسايشى خوراك و گه لاله نامهى گوزه ران).

۳- هه بوونى خوراك و شيوازه به ده سته كه وتن و به كار بردن و به كار هينانه كه ي: بو پيناسه ي هه بوونى خوراك و به ده سته گه يشتن و به كار هينانى بروانه لاپه ره ي ژماره ۱۴۴. به كار بردنى خوار دنيش ره نكدانه وهى به كار بردنى تا كه كانه له تيو بو تهى خيزان بو وزه و خوار دنه كه. شتيكى كرده ييش نبه له ئانوساتى گه لاله كردنه كه دا، ناواخنى وزه ي به كردار به كار هيندراو و ورده كار يى تا به ت به خوار دنه كان بپويور ي. ده كرى گو رانكار ييه كانى ژماره ي ژمه به كار هاتو وه كانى بهر له كاره سات و دواتر، ئاماژه يه كى ساده بن له سه ر ئه و گو رانكار ييه انه ي به سه ر بارى ئاسايشى خوراكدا دين. ئه و ژماره خوراك ييه ش كه هه ر تا كيك يان هه ر خيزان يك و له كاتيكى ديار يكراودا به كار ي دين و



له سه ری ده پوا، بپته مایه ی هه مه چه شه کردنی خواردنه کان. ئه مه ش خۆی له خۆیدا ئاماژه به کی باشی ناراسته و خۆیه، به تایبه تیش که په یوه ندی به چه قی قورسای بی باری کۆمه لایه تی و ئابووری خیزانه که وه هه بی، ههروه ها په یوه ندی به تیکرای به کاربردنی وزه ی خۆراکی و نایابیتی ژمه خواردنه کانه وه ده بی. له کۆی ئه و ئامرازانه ی که ده کړی پتوه ره گه لیک ی په سه ندرکراویان لیکه و پته وه که بو جوړی به کاربردنی خواردنه کان و ئه و کیشانه ی پتیه پابه نندن بشین، ههروه ها روژ ژمیری وه ریش بو خواردنه کان و پله ی گۆرینی ژمه کانیش هه یه.

۴- نه مانی ئاسایشی خۆراک و باری خواردن پیدان: نه مانی ئاسایشی خۆراک به کیکه له س نه مانی هۆکاره کانی به دخۆراکی، له گه ل ئه وه شدا نه مانی ئاسایشی خۆراک و داناندرتی که به ته نها هۆکاری به دخۆراکی بی.

۵- به ره وتی باری گشتی: ده کړی نه مانی ئاسایشی خۆراک به ره نجامی هۆکاری ئابووری گشتگیر و باری پیکهاته یی کۆمه لایه تی و سیاسی به رفروان بی، که سیاسه ته نیشتمانی و نپوده و له تیه کان یان ئه و دامه زراوانه ی کاریگه رییان به سه ره ده ستیپراگه یشتنی خه لکه لیکه و ماوه که به بری گونجاوی خۆراکه وه هه یه، بینه مایه ی تیکدان ی ژینگه ی خۆجیی. زور جارانش ئه م حاله ته به نه مانی درێژخایه نی ئاسایشی خۆراک ده ناسری، له به ره وه ی باریکی درێژخایه نه و له نه نجامی باری لاواز و بارناسک و پیکهاته ییه وه سه رچاوه ی گرتوه، ده کړی ئه م حاله تانه ش له کاتی کاره ساتدا له سه ره یه که له که بِن. جیی ئاماژه پیکردنیشه، که سیسته می زانیاریه نیو خۆیی و هه ری میه کانی تایبه ت به ئاسایشی خۆراک، به سیسته می هۆشدار ی پيشه وخته شه وه، سه به ارت به سه ره له دانی برسیتی و قاتوقری و پۆلینکردنی قوناغه کانی ئاسایشی خۆراکی فراژی، به میکانیزمیکی گرنگی شیکردنه وه ی زانیاریه کان ده زاندرین.

۶- شیکردنه وه ی به ده نکه وه چوون: چه مکی ئاسایشی خۆراک به گویره ی جیاوازی ژانی خه لک و شوینی نیشته جیبوون، سیسته می بازار، توانستی گه یشتنیان به بازار، پیکه ی کۆمه لایه تی (که ره گه ز و ته مه نیشیان ده گریته وه) و قوناخی ساله که و سروشتی کاره ساته که و به به هانا وه چوون ده گوړی. پتیه سه گه لاله نامه که چۆنیه تی ده ستکه وتی خوراک په یداکردن و دایینکردنی داها تیان به ره له کاره سات و چۆنیه تی رووبه رووبوونه وه یان له دوو توپی خۆیدا بگری. ده بی له کاتی کۆچکردندا حیسابی ئاسایشی خۆراکی خه لکی خانه خویش بگری. ههروه ها گه لاله نامه که ده بی بارودوخی بازاره کان، بانکه کان و ده زگا دارایه کان و میکانیزمی دیکه ی پاره دانی به ته حویل و چه ک له خۆبگری، ههروه ها ده بی زنجیره هاوکاری کۆمه کی خواردن و مه ترسیه کانی په یوه ندی دار له به رچا و بگری (بروانه بینه مای پاراستن ژماره ۱ له لاپه ره ۳۳). ئه مه ش هه مووی یارمه تیده ری گه لاله کردنی توانای ریکه ستنی کرده کانی ته حویلکردنی پاره ی کاش و پیکه یاندنی که لوپه لی خۆراکی و نه خسه ی میکانیزمیکی ئاسایش پارێزانه ی ده سه به ری وه رگرتنی کۆمه که کانه.

۷- **شیکردنه‌وهی باری بازار:** پټویسته شیکردنه‌وهی بازار به‌شیکری کاروکرده‌وهی به‌رابری و دواتری گه‌ل‌له‌نامه‌که بټ. پټویستیشه له‌وه شیکردنه‌وه‌دا، ههر یه‌ک له ناراسته‌ی نرخه‌کان، هه‌بوونی کالاکان و خزمه‌نگوزارییه سه‌ره‌کیه‌کان، کاریگه‌ریی کاره‌ساته‌که له‌سه‌ر پټکهاته‌ی بازار و ئه‌وه ماوه‌ی که بۆ بووژانه‌وه پټویسته، له‌به‌ر چاو بگری. ده‌کری زانیی توانستی بازار بۆ په‌یداکردنی ده‌ستی کار و خۆراک و پټویستی و خزمه‌نگوزارییه سه‌ره‌کیه‌کانی کاره‌سات، یارمه‌تی نه‌خشه‌ی به‌ده‌نگه‌وه‌چووئیکی خیرا و کارا سه‌باره‌ت به‌ تټچووون و گونجاوئیتی بدا، هه‌ره‌وه‌ها ده‌کری بشپټه‌هاریکار بۆ باشتکردنی باری ئابووری ناوه‌خۆ. ده‌کری سیسته‌مه‌کانی بازار پټویستییه‌کانی ماوه‌ی کورت دوا‌ی کاره‌ساته‌که تټپه‌رټین، بۆ ئه‌وه‌ی بگاته راده‌ی شیوه‌ی گوزه‌ران. ئه‌مه‌ش له‌رټی دابینکردنی ماده‌ی به‌ره‌مه‌پټن (وه‌ک تۆ و ئامپه‌ره‌کان و هتد...) و پارټیزگاریکردن له‌سه‌ر خواستی ده‌ستی کار. پټویسته نه‌خشه‌ی به‌رنامه‌کان به‌ شیوه‌یه‌ک داپرټیژری، تا بکری پشټگیری ره‌وشی کپینی ئیوخۆ بکا (بروانه ناسایشی خۆراک - پټوهری گه‌یاندنی ماده خۆراکیه‌که ژماره ۴ و خاله‌کانی رټیوئیتی ۲-۳ له لاپه‌ره ۱۵۸ هه‌روه‌ها ناسایشی خۆراک - پټوهری گوزه‌ران ژماره ۱، خاله‌کانی تټینی ژماره ۷ له لاپه‌ره ۲۱۹، ناسایشی خۆراک - پټوهری گوزه‌ران ژماره ۳ و خاله‌کانی رټیوئیتی ژماره ۲ له لاپه‌ره ۲۲۰).

۸- **ستراتیژییه‌کانی رووبه‌پووبوونه‌وه:** پټویسته هه‌موو شیوازه‌کانی رووبه‌پووبوونه‌وه‌ی خه‌لک له هه‌مه‌به‌ر ته‌نگه‌کان به‌خه‌ملټنڊری و شی بکرینه‌وه، ئاخۆ کټ ئه‌وه ستراتیژییه‌ جییه‌جټ ده‌کا و که‌ی جییه‌جټ ده‌کری، مه‌ودای سه‌ره‌که‌وتنه‌که‌ی و سروشتی لټکه‌وته نه‌رټیه‌کانی (ئه‌گه‌ر هاتوو لټکه‌وته‌ی نه‌رټی هه‌بوو). زۆر جاریش بۆ ئه‌وه مه‌به‌سته، وا به‌باش ده‌زانڊری، ئامرازه‌کانی وه‌ک ئامازیه شیوازه‌کانی رووبه‌پووبوونه‌وه به‌کاربه‌ئینڊرټن. ئه‌گه‌ر هاتوو ستراتیژی رووبه‌پووبوونه‌وه‌ی ته‌نگه‌کان هه‌مه‌جۆر بوون، ئه‌وا قۆناغی جیاواز بۆ رووبه‌پووبوونه‌وه هه‌یه. هه‌روه‌ها شیوازی سروشتی و ئه‌رټی بۆ رووبه‌پووبوونه‌وه هه‌ن، که ده‌بټ پشټیان بگری. هه‌روه‌ها هه‌ندټ شیوازی دیکه‌ش هه‌ن، زۆر جار پټیان ده‌گوتری (به‌ره‌نگاربوونه‌وه‌ی ته‌نگه‌کان)، که ئه‌مانه به‌شیوه‌کی ته‌واو ناسایشی خۆراک له ئاینده‌دا ناھیلټی (وه‌ک فرۆشتنی زه‌وی، کۆچی ته‌واوی مالباته‌که به‌هۆی ته‌نگه‌که له شوئینی خۆی بۆ شوئینی دیکه یان له‌ناوبردنی دارستان). هه‌ندټ جاریش هه‌یه، رووبه‌پووبوونه‌وه‌ی ته‌نگه‌کان که ژنان و کچان به‌ناچار ی روه‌ی تټده‌که‌ن و به‌سه‌ریاندا ده‌سه‌پټن، به‌شیوه‌یه‌کی به‌رجه‌سته و زیانبه‌خش کار له ته‌ندروستی و ئاسووده‌یی ده‌روونی و له‌خۆگرتنی ئیو کۆمه‌لگه‌که‌یان ده‌کا. هه‌روه‌ها ده‌کری شیوازی رووبه‌پووبوونه‌وه‌ی خه‌لک بۆ ته‌نگه‌کار له ژینگه‌ بکا، ئه‌مه‌ش به‌هۆی زینده‌پۆیکردن بټ له‌به‌کاره‌ینانی ده‌رامه‌تی سروشتی که مولکی هه‌مووانه. پټویسته گه‌ل‌له‌نامه‌که لایه‌نی راده‌ی هه‌ره که‌می پټویستییه‌کانی گوزه‌ران دابټن، تا بگاته بارټیکی گونجاو بۆ کرده‌ی به‌ده‌نگه‌وه هاتن، به‌مه‌ش له‌لای خۆبه‌وه ناسایشی خۆراک ده‌سته‌به‌ر بکا، به‌شیوه‌یه‌ک پشټگیری بکا، نه‌بټته‌مایه‌ی له‌ده‌سدانی هه‌موو بژارده بټ زیانه‌کان (بروانه بنه‌ماکانی پاراستن ۱ و ۲ له لاپه‌ره ۳۲-۳۳).

۹- **شیکردنه‌وه‌ی بارناسکی له‌سه‌ر پټگه‌ی به‌شداربوون:** به‌شدارکردنی کۆمه‌له هه‌مه‌چه‌شنه‌کانی ژنان و پیاوان و رټیکخواه‌کان و دامه‌زراوه ئیوخۆیی په‌یوه‌نڊیداره‌کان له هه‌موو قۆناغه‌کانی

گه لاله کردندا، کارێکی گرنکه. پتویسته به رنامه کهش له سه ر بنه مای زانیاری نپوخوای و پتویستییه هه نووکه بیه کان و گونجانیان له گه ل رهوشی خوجییدا دابندرئ. ده کرئ سیسته م و توپری هۆشداریی پشوه خته ی نپوخوای و به ده نکه وه هاتنی خپرا بو ئه و ناوچانه ی که ئه گه ری تووشبوونی چه ند باه ی کاره ساته سروشتیه کان یان کیشه هه لایساوه کان هه به، دابندری یاخود نه خشه گه لێکی باری ناکاوی وا دابندرئ، که باشته ره له گه ل کرده ی گه لاله کردنه که دا تپه له کیش بکرئ. گرنگیشه ژنان له نه خشه ی پرۆژه و جیبه جیکردنه که پدا به شدار بکرین (پروانه بنه ماکانی پاراستن ۲-۴ له لایه پره کانی ۳۵-۳۶).

۱۰- پتدایوستیه ده سته جیبه کان و نه خشه ی درپژخایه ن: ئه و کار و کرده وانه ی مه به ستیان دابینکردنی پتدایوستیه خوراکییه ده سته جیکانه، ئه وا گه یانندی ماده ده خوراکییه کان و ته حویلدانی پارهی کاش و پشکه کانیش له خو ده گرئ. ده کرئ ئه و کرده وانه به جیا بکرین یان ده کرئ له پال کرده وه کانی دیکه دا و له پیناو پشتگیری باری گوزه راندا بکرئ. خو ئه گه ر دابینکردنی پتویستییه ده سته جیبه کان و پاراستنی بنه مای به ره مه مه کان له پشورهی لیستی پشوه ی قوناغه کانی به راییه هه ره قهیرانیک بئ، ئه وا نه خشه کانی به ده نکه وه هاتنی ته نگزه کان پتویسته له هه موو باریکدا هاوکار له گه ل کاریگه ری گورانی که شوه وا، پتویستی چاکترکردنی ژینگه شیاهه که له بهرچاو بگرئ.

پتوه ری ژماره ۲ ی ناسایشی خوراک و خه ملاندنی خوراکیپیدا ن

کاتیک مه ترسی تووشبوونی خه لکه که به به دخوراک له زیادبووندا بئ، ئه وا پتویسته گه لاله نامه کان پشت به پتوه په سندراره ئیوده وه له تیه کان به ستن، ئه ویش بو تیگه یشتن له جو ری به دخوراک و توندیی و مه ودای به رفراوانبوونه که ی، ههروه ها ده ستینشانکردنی ئاخو کئ له هه موو که سیک زه ره رمه ندر ده بئ و ئاخو کئ ئه گه ری ئه وه ی هه به تووشی باری به دخوراک بئ، له گه ل ریکخستنی هه لمه تیکی گونجای به ده نکه وه چووندا.

کرده سه ره کییه کان: (ئه مانه له گه ل خاله کانی رتینیندا ده خویندرتیه وه)

کۆکردنه وه ی ئه وا زانیارییه به رده ستانه ی گه لاله نامه ی به راییه به ره له روودانی کاره ساته که، ئه مه ش بو ئه وه ی تیشک بخرپته سه ر سروشتی باری خوراک و مه ترسییه کانی (پروانه خاله کانی رتینویی ۱-۶).

ده ستینشانکردنی ئه و توپژانه ی نپو کۆمه لگه که له هه مووان زیاتر پتویستیان به پشتگیری خوراک هه به، ههروه ها ئه و هۆکارانه ی که ده کرئ کار له سه ر رهوشی خوراک بکه ن (پروانه خاله کانی رتینویی ۱ و ۲).

لیکدانه و به کلارکدنه وهی ئه وه ئابا پیویست ده کا خه ملاندنیکی جوړی یان چندی بو دانیشتونوانه که بکړی، تا پیوره کانی جهسته یان دیاری بکړی و لپی حالی بن، هره وهها بو ئه وهی ئاستی ماده ی ورده خوراکي نيو خواردنه کان و خواردنپیدانی شیره خوړه و مندالانی ساوا و رهفتاره کانی دایکایه تی و هه موو ئه و هوکارانه ی پییه وه پابه ندن و ده کړی کار له سره روشی به دخوراکي بکا و دیار بکړین (پروانه خاله کانی رینوینی ۱ و ۲).

له بهرچا وگرتنی بیرواری کومله گهی خوچیی سه باره ت به هوکاره چاوه روانکراوه کان، که ده بنه مایه ی به دخوراکي (پروانه خالی رینوینی ۷)

به هه ند هه لگرتنی گه لاله نامه ی تواناکانی نیشتمانی و خوچیی بو رینمایي و / یان بو پشتگیرکردنی کرده ی به ده نگه وه چوون (پروانه خاله کانی رینوینی ۱-۸).

به کاره یتانی زانیاری گه لاله نامه ی خواردنپیدان بو ئه وهی بزاندړی ئاخو روشی به دخوراکي چیگیره یان له پاشه کسه دایه (پروانه خاله کانی رینوینی ۷-۸).

ناماژه سه ره کییه کان (ئهمانه ده بن له گه ل خاله کانی رینوینیدا بخویند رپه وه)

رپه وه کانی خه ملاندن و شیکردنه وه کان به پیوره ناماژه داره کانیشوه ده بن به شیوه یه کی به رفراوان به بنه ما په سندرکراوه کان گړی بدری، که هه ردوو باری خه ملاندنی جهسته یی و ناجهسته یی له بهرچاو بگړی (پروانه خاله کانی رینوینی ۳-۶).

پیویسته دهره نجامه کانی گه لاله نامه که له راپورتیکی شیکاریدا پیشکesh بکړی که راسپارده ی روون و ئاشکرا سه باره ت به به بارناسکتین له تاک و کومله له کان له خو بگړی (پروانه خاله کانی رینوینی ۳-۶).

خاله کانی رینوینی:

۱- زانیاریه کانی ره وتی گشتی: ده کړی ئه و زانیاریانه ی تابه تن به هوکاره کانی به دخوراکي له سهرچاوه سه ره کی و لاره کییه کاندا کوپکړپه وه. ده کړی ئه مانه ش جوړه کانی ته ندروستی و خوراکي هه نووکه یی، راپورتی لیکولینه وه کان، زانیاریه کانی هوشاری پیشوخته، تواماری بنکه ته ندروستییه کان، راپورته کانی ناسایشی خوراک و کومله له جفاتیه کان له خو بگړی. له کاتیکیش نه تواندرا زانیاری سه باره ت به گه لاله نامه ی دیاریکراو و کار کرده وه ره چا وکراوه کان به ده ست بهیندړی، ئه و پیویسته هانا بو سهرچاوه کانی دیکه ببردړی، وه ک خویندنه وهی ته ندروستی دانیشتونوان، خویندنه وه و ناماژه هه مه جوړه کان، خویندنه وه نیشتمانییه کانی دیکه ی سه باره ت به ته ندروستی گشتی و خواردنپیدان و سیسته می ریکخراوی ته ندروستی جیهانی بو ئاگادارکردنه وه له باره ی روشی خوراک و ریکخراوی ته ندروستی جیهانی بو زانیاری دهر باره ی فیتامینه کان و ماده ورده کاریه کانی نیو و زانیاری سه باره ت به باری خوراک له کاتی ته نگزه کاندا، هه روه ها سیسته می چاودیری نیشتمانی بو باری خوراک و تیکرای وه رگرتنی نه خو شییه کان و حاله تی به دخوراکي له نیو خه لک و بهرنامه ی بهرپوه بردن و چاره سه رکردنی به دخوراکي. له کاتیکیش که زانیاری



نوێنه‌رایه‌تییه‌که به‌رده‌ست بوو، ئه‌وا باش‌تره به‌دریژایی کاته‌که سه‌یری ئاراسته‌کانی باری خۆراکی هه‌نوکه‌یی بکری، واته‌ نه‌وه‌ک هه‌ر به‌ ته‌نیا سه‌یری باری به‌دخۆراکی بکری له‌ کاتیکی ده‌ست‌نیش‌ان‌کراودا (بروانه‌ پاشکۆی ژماره‌ 3: لیستی سه‌رچاوه‌ی گه‌ل‌له‌نامه‌ی باری خۆراک). هه‌روه‌ها ده‌بێ خه‌م‌لان‌دنی تاییه‌ت به‌ خۆراک له‌ چوارچۆیه‌ی خه‌م‌لان‌دنیکی به‌رفراوان‌تردا بکری، به‌تاییه‌تیش ئه‌و خه‌م‌لان‌دنه‌ی تیشک ده‌خاته‌ سه‌ر ته‌ندروستی گشتی و ئاسایشی خۆراک. هه‌روه‌ها پتۆسته‌ زانیارییه‌کان له‌سه‌ر ده‌ست‌نیش‌خه‌رییه‌کانی خۆراکی و توانای به‌گه‌رخستن و به‌ده‌نگه‌وه‌هاتی خۆجی و نیشتمانی بکری، تا کون و که‌له‌به‌ره‌کانی بواره‌که ده‌ست‌نیشان بکری و کرده‌ی به‌ده‌نگه‌وه‌چوون به‌باشی ئاراسته‌ بکری.

2- مه‌ودای شیکردنه‌وه: پتۆسته‌ دوا‌ی گه‌ل‌له‌نامه‌ی به‌رابری، گه‌ل‌له‌نامه‌یه‌کی قوول بکری (بروانه‌ بینه‌مای بئه‌رته‌ی ژماره‌ 3 له‌ لاپه‌ره‌ 00) ته‌نها له‌و حاڵه‌تانه‌ی که‌ په‌رده‌ له‌سه‌ر نه‌بوونی زانیارییه‌کان هه‌ل‌ده‌دریته‌وه‌ و له‌وکاته‌ش که‌ پتۆسته‌ ده‌کا زانیاری دیکه‌ی پتۆسته‌ به‌ده‌ست بخری، که‌ یارمه‌تیده‌ری بریاردانی تاییه‌ته‌ له‌سه‌ر به‌رنامه‌کان و پتۆانی ئه‌نجامی به‌رنامه‌کان یان بۆ مه‌به‌ستی هاوکاری و پشتگیری. مه‌به‌ستیش له‌ گه‌ل‌له‌نامه‌ی قوول بۆ ره‌وشی خۆراک ئه‌وه‌یه‌، کۆمه‌لیک له‌ رێژه‌و ئاراسته‌ لیکۆئینه‌وه‌کان په‌یره‌و بکری، به‌ خۆب‌دنه‌وه‌کانی تاییه‌ت به‌ پتۆه‌ره‌کانی جه‌سته‌ و خه‌م‌لان‌دنی باری خۆراک له‌لای شیره‌خۆره‌ و مندالی ساوا و ئه‌و لیخۆب‌دنه‌وانه‌ی تاییه‌تن به‌ ماده‌ ده‌رده‌کانی خواردن و شیکردنه‌وه‌ی هۆکاره‌کانی. هه‌روه‌ها ده‌کرێ سیسته‌می پشکنین و چاودێری و خۆراک‌یش به‌کار به‌یتدری.

3- رێژه‌و: ده‌بێ مه‌به‌ست له‌ گه‌ل‌له‌نامه‌کاتی تاییه‌ت به‌ ره‌وشی خواردن. ئه‌وسا هه‌ر جۆره‌ خه‌م‌لان‌دنیکی بێ، ئاشکراو‌روون بێ و له‌ ریکاری خه‌م‌لان‌دنه‌که‌شدا رێژه‌و ئیو ده‌وله‌تییه‌ په‌سه‌ند‌کراوه‌کان په‌یره‌و کرابێ، هه‌روه‌ها که‌سه‌ بارناسکه‌کان له‌ باره‌ی خۆراکه‌وه‌ ده‌سنیشان کرابێ، کاره‌که‌ش بێته‌ هۆکارێک بۆ باری چاره‌سه‌ری به‌دخۆراکی. پتۆسته‌ش کرده‌ی گه‌ل‌له‌نامه‌که‌ و شیکارییه‌که‌ی به‌لگه‌دار بکری و به‌شۆیه‌یه‌کی لۆژیکی و روون بخریته‌روو. هه‌روه‌ها ده‌بێ رێژه‌وی خه‌م‌لان‌دنه‌کان بێ لایه‌ن و ئه‌وه‌یه‌ی بێ و هه‌ماهه‌نگیش بێ له‌ پتۆان ریک‌خراوه‌کان و حکومه‌ته‌کان، بۆ ئه‌وه‌ی زانیارییه‌کان به‌ شۆیه‌یه‌کی فراژی و هاو‌ریک و هاوچه‌شن بێ. ده‌کرێ سوود له‌ گه‌ل‌له‌نامه‌ی ریک‌خراوه‌ هه‌مه‌جۆره‌کان له‌ باره‌ی خه‌م‌لان‌دنی بواره‌ ته‌کنیکیه‌ به‌رفراوانه‌کان وه‌بگیری که‌ رووبه‌ری ناوچه‌ جوگرافیه‌ی درێژه‌کانی داگرتوه‌.

4- خۆب‌دنه‌وه‌کانی تاییه‌ت به‌ پتۆه‌ره‌کانی جه‌سته: ئه‌وه‌ش خۆب‌دنه‌وه‌ی به‌ش به‌ش و ئه‌وه‌یه‌یه‌ که‌ پشتی به‌ ئه‌وه‌ لێوه‌رگرتن به‌شۆیه‌یه‌که‌ی گۆتره‌یی یان پشتی به‌ پشکنینیکی وه‌رده‌کاریانه‌ به‌ستوه‌. ئه‌م لیکۆئینه‌وه‌ و خۆب‌دنه‌وانه‌ش گه‌ل‌له‌نامه‌یه‌ک سه‌باره‌ت به‌ ره‌هه‌ندی پلۆبوونه‌وه‌ی به‌دخۆراکی (توندو ماوه‌دریژ) ده‌رده‌خه‌ن. پتۆسته‌ش کیشی جه‌سته‌ له‌ به‌رامبه‌ر به‌ژند‌ریژه‌که‌دا بپۆری، ئه‌مه‌ش به‌ پشتبه‌ستن به‌و پتۆانه‌ جیاوازییه‌ی تیک‌رای به‌ها به‌پتۆی پتۆه‌ره‌کانی ریک‌خراوی ته‌ندروستی جیهانی دیاریده‌کری (بروانه‌ پاشکۆی ژماره‌ 4: پتۆانه‌ی به‌دخۆراکی توند). هه‌روه‌ها ده‌کرێ رێژه‌ی کیشی جه‌سته‌ له‌ به‌رامبه‌ر به‌ژند‌ریژیدا بپۆری، ئه‌مه‌ش به‌گۆیره‌ی جیاوازیی پتۆانه‌یی تیک‌رای به‌ها به‌گۆیره‌ی مه‌له‌ه‌ندی نیشتمانی بۆ ئاماره‌کانی ته‌ندروستی، حاڵه‌ته‌که‌ش بۆ باری به‌راوردکردن له‌گه‌ل

خوێندنهوه کانی پێشتره. ههروهها پیتویسته خوێندنهوه کانی تاییهت به پیتوانه کانی جهسته لهرو لاوزهکان و نهووپری لاوز بهگوپهری پیتوره کانی TRAMS و ANE وه بێ، که له پاشکۆ و ئاماژهی سهراوه کانهوه ناویان هاتوه. لهپراستیشدا زۆرتین ئهوه حالهته باوانه لهنیو مندالاندایه که تهمه نیان لهنیوان 6 تا 90 مانگی دایه، ئهمهش دهکری به نزیکهیی وهک ئاماژهیهک بێ بو سهرحهم دانیشتوان. ههرحهنده دهکری توێژی دیکهیی خه لک تووشی ئهه حالهتهی باری بهدخۆراکی بێ، لهو کاتهشدا ده بێ باره که بخهملیندری (پروانه پاشکۆی ژماره 4: پیتوهری بهدخۆراکی توند).

5- ئاماژه کانی جیاواز له ئاماژهی پیتوره کانی جهسته: ئهوهی گرنجی پیتویسته بهدهر له زانیاریی تاییهت به پیتوانه کانی جهسته، زانیاریی دیکهش بهدست بێ، به جوړیک ده بێ ئهوه زانیارییه سنووردار بێ و هاوپیچ بێ به خوێندنهوهی پیتوره کانی جهسته بو ئهوهی کاریکی نه ریئی لهسهه پیتوره کانی نهکهن. ئهه ئاماژه بهخشانهش تیکرای خواردنی ژهمی خۆراکی (بهتاییهت ئهوهی به سورپتوهه پیتوهرهست بێ) ههیه، ههروهها تهواوکاری قیتامین A پێ بدری و دهرخهری نهبوونی ورده کاریی مادده خۆراکییه کانی لهنیو خواردنه کده و ئاماژه کانی ریکخراوی تهندروستی جیهانی تاییهت به شیرهخۆزه و مندالانی ساوا. ههروهها پیتویسته تیکرای مردنی مندالانی شیرهخۆزه و ساواکانی خوار تهمه نی 0 سالی له کاتی پیتویستدا پیتوهری و دهستیشان بکری.

6- نهبوونی ورده خۆراکییه کانی خواردن¹: ئهگهر زاندره کهوا خه لکه که له ماددهی قیتامین A، له یۆد یان زینک یاخود له ماددهی ئه نامیا (که بههۆی کهمی ماددهی ئاسنوهه پهیدا ده بێ) یان بهر له روودانی کاره ساته که کهمه، ئهوا دهکری کاره ساته که کیشه و ئاریشه کانیان چهند هینده لیکه. دهکری بلابوونهوهی هه ندی نهخۆشی وهک پیتاگرا²، بیری بیری ئهسکه رپوت³ یان نهخۆشی دیکه که له بهدخۆراکییه وه پهیدا ده بێ، بۆیه ده بێ له کاروباری گه لاله نامه کهدا هه موو ئهوه نهخۆشییه به رهچاو بگیری. خو ئهگهر که ساتیکی تووشبوو بهو نهخۆشییه نه سهردانی بنکه تهندروستییه کانیان کرد، ئهوا دهکری نیشانهی ئهوه بێ که ژهمی گونجاویان نه خواردوه، لهوانه شه به شیویه کی گشتی ئاماژه یه ک بێ بو باری گشتی خه لکه که. دهکری نه بوون یان که مبوونی ئهوه ورده کارییهی مادده کانی نیو خواردن به شیویه کی راسته وخۆ یان ناراسته وخۆ دهستیشان بکری. هه رچی گه لاله نامه ی ناراسته وخۆیه خه ملاندنی به کاربردنی خواردنه کانه لهسهه ئاستی دانیشتوان و خوینندنهوهی مه ترسی کهم بوونی ورده کاریی مادده خۆراکییه کانه له رپت نایشکردنی ئهوه داتا یانهی به رده ستی سه بارهت به هه بوونی خۆراک و به کاربردنی (پروانه پیتوهری ئاسایشی خۆراک و خه ملاندنی رهوشی خواردن پێدان ژماره 1 له لاپه ره. 150)، ئه مه و مه و دای سوودی ئهوه ژهمه خۆراکه ی پیتان ده دری (پروانه ئاسایشی خۆراک - پیتوهری گه یانندی مادده خۆراکییه کانی ژماره 1 له لاپه ره

1 لێره دا مه به ست ئه وه یه ئهوه خۆراکه ی هه یه ئایا ئهوه ماده ورده دانه ی تێدان که ده ره قه تی تیربوون و گه هه کردنی جهسته ی مرۆف دین، واته ئایا خواردنه که له باری پیکهاته ییه وه هی ئه وه یه به خۆراکی گونجاو دابدری.

2 پیتاگرا: نهخۆشییه کی درپژخایه نه، نیشانه کانی زه بری پیت و سک تیشه و ده مارتوندییه.

3 ئهسکه رپوت نهخۆشییه که له کهمی قیتامین C و سه وهه و میوه خواردنه وه تووش ده بێ و دپته هۆی بێ هیژی و کهم خۆینی

۱۸۵). هه رچی گه لاله نامه ی راسته و خو شه، هه ر کاتیک به رده ست بټ، ئه و پټوه ری که می ماده خوراکیه کان له لایه ن تاکه کان یان همونه په کی له خه لکه که که سه ردانی نوری نکه کان و نوری نکه لاهه کییه کان ده که ن، له خو ده گری، ئه مه ش وه ک پیوانی هیمو گلو بینه، له کاتیک دا بلاو بوونه وه ی ثانیما ئاماژه په که بۆ نه بوونی ماده ی ئاسن له له شدا.

۷- رافه کردنی ئاسته کانی به دخوراکي: بۆ زاینی ئه و باره ی ناخو پټویست ده کا له کاتیک ئاسته کانی به دخوراکي پټویست به ده ستوه ردانیک بکا، که شیکردنه وه په کی ورده کاریانه بۆ ره وشه که بکری، ئه مه ش له بهر تیشکی ژماره ی دانیشتوان و چریه که ی، ریژه ی نه خو شی و مردن، ئه و (سه یری پټوه ری خزمه تگوزارییه سه ره کییه کانی ته ندروستی ژماره ۱ و خاله کانی ریئوینی ژماره ۳ له لاپه ره بکه ۱۵۱). هه روه ها بۆ گه پانه وه بۆ ئاماژه کانی ته ندروستی، بۆ گوپینی وره زه کان و لیکه وته کانی، بۆ نیشانه کانی خواردنی شیره خو ره و منداله ساواکان، بۆ ئاستی به دخوراکي بهر له روودانی کاره ساته که و بۆ ئاستی که می ماده ورده کارییه کانی نیو خواردن ده بی (سه یری پاشکوی ژماره ۵: پټوه ری لیکه وته ی نه بوونی ورده کارییه کانی ماده خوراکیه کان له سه ر ته ندروستی گشتی بکه) هه روه ها هه ر ده بی له باره ی ریژه ی به دخوراکي توند و گشتی و هوکاره کانی دیکه ی به دخوراکي بۆ هه مان پاشکو بگه ریته وه. ده کری پشته ستن به پیکه اته په کی سیسته می زانباری ته کامولی باشرین ریگا بی له و بواره دا. خو ئه گه ر بتواندری ئه و پټویسته دامه زراوه خو جییه کان و دانیشتوان له چالاکي چاودپری و رافه کردنی ئه نجامه کان و نه خشه کیشانی به ده نکه وه چوون به شدار بن. شتیکی گونجاویشه وه نمونه و ریپه وی بریاردانی وا سه بارت به و دوخه بگریته بهر که ره چاوی ژماره په ک له گوړانکارییه کان بکری، به ئاسایشی خوړاک و شیوازی گوزه ران و ته ندروستی و خواردنی پیدانیشه وه (پروانه خه ملاندنی باری ئاسایشی خوړاک ژماره ۱. خالی ریئوینی ژماره ۵ له لاپه ره ۱۵۲).

۸- بریاردان: پټویسته له زپر تیشکی به ره نجامی گه لاله نامه کان بریار له سه ر دوخی تاییه ت به کرده وه کانی به ده نکه وه چوونی ره وشی به دخوراکي بدری. پټویستیش ناکا چاوه ریی ئه نجامی لیکو بینه وه و گه لاله نامه ی دوور و قوول بکری، که شته که په یوه ندی به بریار لیدان بی سه بارت به دابه شکردنی که لوه له خوراکیه کان یان کرده وه ی خو پاریزی دیکه یان پیشکه شکردنی چاره سه رییه کی خیرا و به رده ست له قو ناغی به رابی کاره ساته که دا. هه ر کاتیک ش کرده ی گه لاله نامه که بیته گوړی، پټویسته پشت به ری کخستنی کاره کان و دهره نجامه که ی به سه ری. هه روه ها پټویسته بریاره کان له سه ر بنه مای تیگه یشتن بن له باره ی به دخوراکي له په وته لیحالیبوونه که یدا، هه روه ها ده بی له سه ر بنه مای ئه نجامی گه لاله نامه کانی باری خواردن و ئه و توانا یانه ی به رده ست بۆ کرده ی به ده نکه وه چوونه وه بی.

۲- خواردنپیدان به شیره خۆره و مندالانی ساوا

خواردنی ناشایسته بۆ شیره خۆره و مندالانی ساوا وایان لیده کات بۆ بهدخۆراکی، نهخۆشی و مردن زۆر ههستیار بن. له کاتی کاره ساته کانی شیدا مهترسییه کان زۆرتر ده بن. ئیدی کهم ته مه نه کان باریان ناسکتر ده بن. له کۆی ئه و رهفتارانه ی ده بنه مایه ی مانه وه و رزگار بوونی مندالانی ته مه ن خوار ۲۴ مانگی، ههروه ها ده بنه هۆی ئه وه ی که متر تووشی نهخۆشیش بن، ده بی هانی شیرپیدانی سروشتی بدری بۆ ماوه ی ۶ مانگ، ههروه ها ئه و شیرپیدانه سروشتیه درژه بکیشی تا ده گاته ۲۴ مانگ و زیاتریش، ئه وسا ههر له ته مه نی ۶ مانگیه وه خواردنی ته واوکاری گونجاو و سه لامه تییان بدری تی.

به رنامه ی خواردنپیدانی شیره خۆره و منداله ساواکان له بۆته ی ئه و کاروکرده وانه ن پشتگیری پیداو یستییه خۆراکیه کانه بۆ شیره خۆره و منداله ساواکان، ئه وانه ی به شیوه یه کی سروشتی شیریان پینده دری، ههروه ها بۆ ئه وانه ش که به شیوه یه کی ناسروشتی شیریان ده دریت. ئه و کاروکرده وانه ش له پینشو ره بی چالاکیه کاندای شیردانی سروشتی و پشتگیری کردنی ته له گه ل که مکرده وه ی مه ترسییه کانی شیرپیدانی ده سترکد و ئاسانکردنی خواردنپیدانی ته واوکاری شیوا و بیوه ی. پپیوسته بایه خیکی تایبهت به شیره خۆره و منداله ساواکان بدری، نه خاسمه ئه وانه ی له بارودۆخیکی سه ختدا ده ژین، وه ک ئه وانه ی له نیو توژیکی خه لکدا ده ژین که نهخۆشی ئایدزیان له نیودا بلاوه، ههروه ها ئه وانه ی له هه تیوخانه کاندای ده ژین و ئه و شیره خۆرانه ی کیشیان له ئاستیکی ههره نزم دایه، له گه ل ئه وانه ی تووشی بهدخۆراکی توند بوون. پاراستن و پشتگیری ته ندروستی خۆراکی و جهسته یی و دهروونی و عه قلی هه موو ژنیکی دووگیان و ژنه شیرده ره کان، توخمیکی بنه ره تیه بۆ ئاسووده یی دایک و منداله که ی. ههروه ها پپیوسته بایه خی ته واویش به پپیوستیه تایبه تیه کانی ئه وانه ی منداله کان به خپوده که ن وه ک داپیره و باپیره، باوکه ره به نه کان و برایه کان بدری. کاری هاوبه شی نیوان که رته کانی شتیکی سه ره کیه بۆ پاراستنی پیداو یستییه خۆراکیه کانی شیره خۆره و منداله ساواکان و دایکه کانیان و به دیه تانی پپیوستیه کانیان به شیوه یه کی شایسته و خیرا. خواردنپیدانی شیره خۆره و منداله ساواکان به شیکی دانه پراوی ژماره یه ک له پپوه ره کانی ئه م به نده یه و ههروه ها له گه ل به نده کانی دیکه شدا تپه لکیشه.



پتۆره ژماره ۱ ی خواردنپێدانی شیره خۆره و منداله ساواکان: سیاسه تی رینۆینی و هه ماهه نگی

باری خواردنپێدانی شیره خۆره و مندالانی ساوا به شیوه یه کی شیوا و خیرا به هۆی په پیره وکردنی سیاسه تی رینۆینی و هه ماهه نگیه کی به هیز ده پارێزری.

کرده سه ره کییه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی رینۆینیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ پشترگیری ده قه رینۆینه کانی کارپیکراو له باره ی خواردنپێدانی شیره خۆره له رهوشی ئاواره دا له گه ل پشترگیری ریسانامه ی تۆده وه له تی سه باره ت به ره و اجپێدانی جیگره وه کانی شیر دایک و بریاره کانی کۆمه له ی تندرستی جهانی په یوه ندیدار (که به یه که وه به ناوی ریسانامه ناسراوه) بروانه خاله کانی رینۆینی ژماره ۱ و ۲.
- ▶ هه ولبدری دوور بکه ونه وه له داوی قایلبوون به باربووینک له شیوه ی جیگره وه ی شیر دایک بـ یان شتیکی دیکه بـ له به ره مه کانی شیر و مه مه ی شیرپێدان و سه ره مه میله ی لاستیکی (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۲).

ناماژه سه ره کییه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی رینۆینیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ پتۆسته سیاسه تیکی نیشتمانی یان سیاسه تیکی تایه ت به ئاناسه که دا پرێزری که پرسی خواردنپێدانی شیره خۆره کان و منداله ساواکان بگریته خو و ره نگدانه وه ی رینۆینییه کارپیکراوه کانی تایه ت بـ به خواردنپێدانی شیره خۆره کان له دۆخی رهوشی ئاواره دا (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۱).
- ▶ پتۆسته له رهوشی ئاواره دا دهسته یه ک دا بندری بۆ به رپۆه بردنی کردی هه ماهه نگی به رنامه ی خواردنپێدانی شیره خۆره و منداله ساواکان (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۱).
- ▶ پتۆسته دهسته یه ک بۆ کاروباری جیگره وه کانی شیر دایک و به رووبومه کانی دیکه ی شیر و بوتل و مه مه ی شیرپێدان و سه ره مه میله ی لاستیکی دا بندری (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۲).
- ▶ چاودرێکردنی هه ر پشیلکارییه کی سه ره ریسانامه و خه به رلێدانی (بروانه خاله کانی رینۆینی ۱ و ۲).

خاله کانی رینۆینی:

۱- سیاسه تی رینۆینی، هه ماهه نگی و هاوکاری: پتۆسته به لگه نامه کانی سیاسه تی رینۆینی سه ره کی که به رنامه ی رهوشی ئاواره تی له سه ره بنده، ئه و رینماییه کارپیکراوانه ی تایه تین به خواردنپێدانی شیره خۆره کان له کاتی رهوشی نا کاو و ئاواره دا له خو بگری. ده شکرێ رینۆینی زیاتر له وه به شعی تایه ته به سه رچاوه کان و خویندنه وه ی زیاتر، وه ربگری. بریاری کۆمه له ی تندرستی جهانی ژماره ۲۳-۲۳ (له سالی ۱۰-۱۲) هانی ده وه له ته ئه نامه کانی داوه پا بنده

بن به نه خشه ی خۆئاماده كردنی نیشتمانی و نێوده ولته تی و كرده وه كانی به هاناوه چوونی باری ناكاو كه رێنۆینی كاریكراوی تایبه تن به خواردنپێدانی شیره خۆره كان له باری ناكاو و روشی ئاواره دا. ئاماده كاریش بۆ كاره ساته كان ئه مانه ی خواره وه ده گرتته وه: داڕشتنی سیاسه ته كان و ئاڕاسته كردنی و راهێنان له سه ر خواردنپێدانی شیره خۆره له كاتی ناكاو و روشی ئاواره دا، له گه ل پهرده هه لدانه وه له سه ر جێگره وه كانی شیر ی دایك و خواردنی ته واوكاری كه رێسانامه كه پێه وه پابه نده. پێویسته ده زگایه كیش بۆ به رپۆه بردنی كاری خواردنی شیره خۆره و مندالانی ساوا له روشی ئاواره تا دا بندرێ. سه رپێچیکردنی هه ر پرگه یه کی رێسانامه كه ش ده بێ چاودێری بكرێ و خه به ری لێددرێ، ئه مه ش هاوكارییكی باشی لایه نی به رپرسیارێتی ده كا. ئه و زانیاریه روون و ئاشكراو تایبه ت به خه لکی لێقه و ماو كه له به یاننامه ره ژۆنامه وانیه كانیشدا ها توون، كاریگه ریه یه کی گرنگ ده كه نه سه ر باری به ده نگه وه چوون.

۲- چاودێری كاروباری شیر و به رو بوومه كانی: نابێ شیر و به رو بوومه كانی به خرێنه تێو بۆته ی دا به شكردنی بێ مه به ست (پروانه ئاسایشی خۆراك - پێوه ری گه یاندنی ماده ده خۆراكیه كان ژماره ۲، خالی رێنۆینی ژماره ۵ له لاپه ره ۱۹۴). پێویستی به رێنماییه تایبه ته كانی خواردنپێدانی ده ستركد و چاودێری، به گوێره ی رێنۆینییه كاریكراوه كانی خواردنپێدانی شیره خۆره بێ له باری روشی ئاواره دا، واش باشتره كاروباره كه به پێی رێنماییه كانی ده سه ته یه ك بێ، كه بۆ مه به ستی هه ماهه نگی خواردنپێدانی شیره خۆره كان له دۆخی روشی ئاواره دا پێكه یندرا بێ. نابێ داوا ی به خشین و باربووی جێگره و ی شیر ی دایك و به ره مه كانی شیر و بوتل و مه مه ی لاستیكی له كاتی روشی ئاواره دا بكرێ. پێویسته هه موو به خشش و باربووه كان كه هه ر به راستی ده گه نه جێ، له ژێر چاودێری ئاژانسێكی مرۆبی دا بن، كه بۆ ئه و مه به سه ته ته رخان ده كرێ، ئه و ده سه ته هه ماهه نگیه ی خواردنپێدانی شیره خۆره كان، رێوشۆینی كاروباره كانی خۆی ده ستیشان بكا.

پێوه ری خواردنپێدانی شیره خۆره و منداله ساواكان ژماره ۲: پشتگیری بنه ره تی و كارامه یی

پێویسته دایكه كان و ئه وانه ی مشووری شیره خۆره و منداله ساواكان ده خۆن، پشتگیریه کی خۆراكی خێرا و شیواو بكرێن تا مه ترسییه كان تا دوا راده كه م ببنه وه و باری خواردنپێدان و ته ندروستی و ده رفه تی مانه وه ی ژیا ن تا بكرێ باشتر بكرێ.

كرده سه ره كیه كان (ئه مانه له گه ل خاله كانی رێنۆینیدا ده خوێندریته وه)

▶ جیه جیکردنی كاروكرده وه ی فراژی هاوبه ش له نپوان كه ره كا ندا له پیناوی پشتگیری و پاراستنی خواردنی شیره خۆره و منداله ساواكان به شیوه یه کی دروست (پروانه خالی رێنۆینی ژماره ۱).

▶ پێشنۆریه یی بدری به به ده سه ته یانی خۆراك و پاره و/یا ن قه واله و شتی له و جۆره، ئه مه ش بۆ كرده وه ی پالپشتی بۆ ژنانی دووگیان و ئه وانه ی شیر به منداله شیرخۆره كان ده دن (پروانه خالی رێنۆینی ۱).

- ▶ له خۆگرتنی توخمی راوژی پیشه ییانه له بواری شیره خۆره یی له و کار و چالاکیانه ی که مه به ست لئی ژفانی دووگیان و شیرپیده ره کان و تازه له دایکبووه کانن تا نه مه نی ۲۴ مانگی (بروانه خاله کانی رینۆینی ۲-۷).
- ▶ به ئامانج گرتنی هه موو دایکک که مندالی ساوای شیره خۆره ی هه یه و پشتگیری راسته وخۆی شیرپیدانی سروشتی له قۆناعی به رای و کاریکی واکرئ و هه ره به و حاله ش بئینیه ته وه (بروانه خالی رینۆینی ۳).
- ▶ پشتگیری خواردنپیدانی ته واو و دروست و شیابکرئ که له هه مانکاتیشدا گونجاو بئ (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۵).
- ▶ ده ستگیرۆیی ئه و دایک و مشوورخۆرانه ی که شیره خۆره که یان پئویستی به شیرپیدانیک ده ستکرد هه به، بکرئ تا ده ستیان به بریکی شایسته له جیگره وه کانی شیر دایک و ئه وه ی په یوه ندی به و بواره وه هه یه، رابگا (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۶).
- ▶ بابه خیکی تابه ت به پشتگیری خواردنپیدانی شیره خۆره و مندالی ساوا له بارودۆخی ته نگانه دا بدرئ (بئ باوکه کان، ئه و مندالنه ی تووشی به دخۆراکی توند بوونه، شیره خۆره کانی کیش سووک، له گه ل ئه و مندالنه ی نه خۆشی ئایدز کاری تیکردوون (بروانه خاله کانی رینۆینی ۷-۴).

ناماژه سه ره کیه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی رینۆینیدا ده خۆیندرینه وه)

- ▶ پتوره ی ناماژه کانی ریکخراوی ته ندروستی جیهانی نمونه ن سه باره ت به شیرپیدانی سروشتی به رای و پتوره ی تیکرای شیرپیدانی سروشتی بۆ مندالی خوار ۶ مانگی له گه ل تیکرای به رده وامبوون له سه ر شیرپیدانی سروشتی بۆ مندالان، ئه وانه ی ته مه نیان ده گاته سالتیک و دووان (بروانه خاله کانی رینۆینی ۲، ۳، ۵ و ۶).
- ▶ پئویسته ئه وانه ی مشووری مندالی ته مه ن نیوان ۶ مانگ تا ۲۴ مانگ ده خۆن، خواردنیک ته واواریان بدرتئ، به شیوه یه ک خواردنیک به ش بکا و له لایه ن باری خواردنی ته ندرسته وه گونجاو و شیاب بئ (بروانه خاله کانی رینۆینی ۵ و ۶).
- ▶ پئویسته ئه و دایکانه ی شیره خۆره یان هه یه، له رووی ته کنیکی شیرپیداندا پشتگیریان بکرئ (بروانه خالی رینۆینی ۱-۳).
- ▶ پئویسته پالپشتی جیگره وه ی شیر دایک بکرئ و به ده ستووری خۆراکی نیوده وه له تی پابه ند بن، ئه مه و وپرای ئه وه ی پالپشتیه کی باشی ئه و شیره خۆرانه بکرئ، که پئویستیان به خواردنپیدانی ده ستکرد هه به (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۵).

خاله کانی رینۆینی:

- ▶ ۱- پتوره ساده و کرده وه سه ره کیه کان: پئویسته ئه و پتوره انه بۆ ئاماده کردنی ژینگه یه کی سه لامه ت و پالپشت بۆ مندالی شیره خۆره و ساوا بکرئ، پئویسته ئاوپر له و راپۆرتانه بدرتیه وه که باس له زه حمه تی تۆمارکردنی بواره کانی شیرپیدانی سروشتی و خۆراکی ته واوکاری یان ریکاره کانی دیکه ی خواردنپیدان له لای مندالی خوار ته مه ن ۲۴ مانگی ده که ن. ده بئ له و راپۆرتانه

بكوڤلدرتتهوه و به دواداچوونيان بو بكن. ئه و شيره خۆرانهى به شيوهى سروشتى شيريان ده ست ناكه وئ، پيوسته خيرا به هانا يانه وه بچن. پيوسته له كومه ككردنيشدا پيشنۆرهى بديته ئه و ژنه دووگيان و شيرپيدر و مشوورخۆرانه، تا داخوازيه سهره كيه كانيان به شيوه يه كى خيرا بو دابين بكرى. پيوسته له بهرنامه ي ئاسايشى خۆراكدا ناوى هه موو ئه و خيزانانه ي كه مندالى ته مهن خوار ۲۴ مانگيان هه يه، له گه ل دايكى شيره خۆره ي هه موو له دايكبوويه كى نوئ تومار بكرى، بو ئه وه ي ده ستيان به خۆراكى دروست و پيوست رابگا. پيوسته په ناگه يه كى دياريكراو بو ئه و دايك و مشوورخۆرانه داينبكرى تا ده رفته ي ئه وه يان هه ب يارمه تى به كدى بدن و كومه كى سهره كى له بوارى خواردنپيدانى شيره خۆره و مندالى ساوايان له خۆبگرى. پيوسته ده ستپيشخه ريه پشنگيريه كانى شيرپيدانى سروشتى له خزمه تگوزاريه سهره كيه كاندا، وه ك به شيوه يه كى تهن دروست مندالبوون. چاوديرى تهن دروستى سهره تايى و خزمه تگوزاريه ده روونى و كومه لايه تيه كان و بهرنامه كانى ليكرتنى خۆراك له سهره تاوه، له گه ل به كدى به كبرين.

۲- ئه و ژنانه ي دووگيان و شيره خۆره يان هه يه: ده ستپيرانه گه يشتنى ژنى دووگيان و ئه و دايكه ي كه شيره خۆره ي هه يه به پرئى شياو له خواردن، ده كرى بيته هۆى ليكه وته ي خرابى مندالبوون، مردنى دايك، سووكبوونى كيشى كۆرپه له، تيكچوونى بارى خۆراكى دايك و و هه موو ئه و ده رهاو پشته خراپانه ي له گه ل خويدا ده هين. كه مبوونه وه ي كيشى دايك له كاتى زگ داناندا په يوه ندى پته و و راسته وخۆى به سووكبوونى كيشى له دايكبوونه كه وه هه يه، ئه مه ش خۆى له خويدا نيشانه يه كه له نيشانه كانى له دايكبوونى هه راسان، بو په پيوسته ژنه دوو گيانه كان و ئه وانه ي شيره خۆره يان هه يه، خواردنكى ته واوكارى رۆژانه يان بديتن، هه لبه ته ئه مه ش به پي رۆژه كانيان بو ئه وه ي ئه و بره پيوسته له خواردن يان بديتن كه پره له مادده ي خۆراكى راسته قينه و تهن دروست، بو ئه وه ي ده ده كى شيريان له و بره ورده خۆراكه تيدا هه ب و مسوگه ر بكرى، ئه وسا ئاخو ئه مه به وه ده ب كه برى پالپشكراو له خواردنه كانيان بديتن يان نا. ههروه ها پيوسته برى زياده له مادده ي ئاسن و ترشى فولىك هه ر كاتيك داينبكر، بيانديتن. هه لبه ته ده ب ئه و دايكه ي مندالى ده ب له ماوه ي شه ش هه فته له دانانى كۆرپه له كه يان، فيتامين A يان بديتن. پيوستيشه ماده خۆراكيه ورده تهن دروستيه كانى ديكه ش كه په يوهسته به برى پشنگيرى خۆراك و كاته بنديه كى، بخون. ده كرى جارى واش هه ب پيوستيان به چاوديرى خزمه تگوزاريه ده روونى و كومه لايه تيه كانيش هه ب، به تايه تى بو خه لكى هيدمه گرتوو، ئه وانه ي تووشى شو ك هاتوون. له گه ل ئه وه ش كه پشنگيرى خۆراكى بو دايكى كه ته مهن پيوسته، به لام بهرنامه كانى ئه وه ي كه ريگرى له وه ي كه مه مه نيك زگى پر ب، باشترين ريگه چاره يه كه ده كرى له باره ي دابه زاندى كيشى كۆرپه له كانه وه هه ب.

۳- هه ر له سهره تاوه ده ست به شيرپيدانى سروشتى بكرى: (هه ر له ساته به رايه كانى له دايكبوونه وه) فيركردن گزنگيه كى پيشنۆره ي هه يه بو پاراستنى تهن دروستى هه ر يه ك له كۆرپه له كه و دايكى، چونكه ئه و كۆرپه له يه له كاتى له دايكبووندا كيشى زور سووكه، له گه ل دايكيان به شيوه يه كى تايه ت هه ر له دواى له دايكبوونه وه په يوهست به يه كه وه و به چۆنيه تى فيركردنى پيشه خته و به رايى سه باره ت به شيرپيدانى سروشتى (بروانه خزمه تگوزاريه كانى تهن دروستى سهره كى - پيوهرى ژماره ۱، خالى رينوئى ژماره ۱ له لايه ره ۳۳۶).

۴- **شیرپیدانی سروشتی:** شیرپیدانی بیگرد نه وه به که شیره خوړه که تنها و تنها شیری دایکی پیدری، به دهر له وه هیچ ناو یان شلمه نییه ک و خواردنیکي وشکی دیکه ی پینه دري. نه مه به جیا له و حالته ی که پیوستیه خوړاکیه ورده کان و داودره مانی له کاتی پیوستدا پیدری. ناخر نه و شیرپیدانه سروشتیه له شش مانگی سره تاي ساواکه نه وه ی بۆ دهسته بهر دکا، که بریکي پیوست له خواردن و شلمه منی له رپي شیری دایکیه وه پي بگا، ههر نه مه ش وای لیدکا، جهسته بهرگری کارای خو ی وره برگرې. ههروه ها نه و ساواپانه له دوا ی تمه منی شش مانگیه وه به تايه تی له کاتی نه بوونی ناو که مته رخه می له پاک و خاویبیان رووده دات، هیشتا شیری دایک له باره ده یان پاريزي، ههر بویه پیوسته شیردانی سروشتی بۆ مندالی ساوا تا تمه منی ۲۴ مانگی و زیاتریش به رده وام بې. پیوسته دایکه کان و کومه لگه خو جیه کان و کارمندانی تهندروستی له رهوشی نهرمی و ئسانی شیرپیدانی سروشتیه وه دلنیا بگریته وه؛ چونکه ده کرې هه ندی باری ناکاو و تنه گتاوی بیته گوړې، متمانہ یان پي له ده ست بدا. پیوسته له نه خشه دانان و دیارکردنی دهرامه ته کاند، پشتگریکی تايه تی بواری شیرپیدانی سروشتی بگری بۆ نه وه ی له باری رهوشی ئاسته نگدا مشورویان بخوړي، که خه لکی شه که ت و شیره خوړه کانی خوار تمه من ۶ مانگی بگریته وه، نه وانه ی تووشی باری به دخوړاکی توندو سهخت بوونه ته وه (پروانه پتوره ی چاودیري به دخوړاکی توندوسهخت و که می ماده ده خوړاکیه ورده کان له نیو خواردندا ژماره ۲ له لاپه ره ۱۷۱) ههروه ها له گه ل نه وانه ی له سه ر خوړاکی تیکه لاو راهاتوون و خواردنپیدانی شیره خوړه کان به گوړه ی باری گشتی فایروسی ئابدز (پروانه خالی ریئونی ژماره ۷).

۵- **خواردنی تهواوکاری:** نه مه ش بریتیه له کرده ی پیدانی خواردنیکي دیکه له پال شیری دایک بۆ مندالانی تمه من ۶ مانگی (یان جیگره وه یه کی شیاو بۆ شیری دایک بۆ نه و شیره خوړانه ی که شیرپیدانی سروشتیان پینادری). له ماوه ی نه و قوناغه تهواوکاریه دا (۶-۲۴ مانگ)، شیرپیدانی سروشتی به شیوه ی که بهرجهسته و سه لمیندراو، خواردن و شلمه منی بۆ شیره خوړه که دابین ده کا. نه و شیره خوړانه ی شیرپیدانی سروشتیان ده ست ناکه و ی، پیوستیان به پشتگریکیه وه هه یه تا نه و کورته پینانه ی شیرپیدانی سروشتیان بۆ پرېکاته وه. لپره وه په یوه ندی و به یه که وه گردان له گه ل بهرنامه ی ئاسایشی خوړاکدا شتیکی سه ره کیه بۆ پشتگریی خواردنپیدانی تهواوکاری. کاتیکیش دانیشتووانه که پشتیان به کومه کی خوړاکی به ستووه، نه و ده بې بره گشتی خواردنه کان بریکي تهواوی ماده ورده کاریه کانی خواردنه شیاوه که یانی تیدا بې. ده کرې پیوستیش به وه بکا که کومه کیکی تهواوی خوړاکی تهواوکاری بگرین. له وانه به له هه موو کاته کانی باری ناکاو و تنه گانه کاند، پیوست به وه بکا، پیوه ری روون و ئاشکرا به خواردنه تهواوکاریه کان بدری، نه وانه ی روون و به کاره پتان و به رده وامبوونیان له کاتی پیدانی خوړاکی تهواوکاری پیوسته. نه و خواردنه ئاماده ی بۆ چاره سه ر داندراره، به خوړاکی تهواوکاری هه ژمار ناکری. پیوسته خواردنی تهواوکاری هاویچ بې له گه ل ریئونی تهواو و نمایشیک سه بارت به چونیته ی ئاماده کردنی. پیوسته نه و خواردنه تهواوکاریه به فیتامین A یشه وه، به گوړه ی راسپارده کانه وه به کاربه پیدری. ده کرې شیره خوړانی کیش سووک و منداله ساواکان تهواوکاری ماده ی ئاسیان پیدری. خو نه گه ر دانیشتووانه کان له ناوچه یه کی مه لاریا له خوگر، نیشته جی بې، نه و پیوسته تهواوکاری ماده ی ئاسن بدریته نه و مندالنه ی کیسه یان له گه ل ئانیمیا و که می ماده ی ئاسندا هه یه، له پال نه وه شدا، پیوسته ریکاری گونجاو بۆ له ناوبردنی مه لاریا بگریته بهر.

6- **خواردنی دهستکرد:** پټوېسته کارمندی لټهاتوو به کاروباری پشکنین و دباریکردنی پټشوخته‌ی حاله‌تی مندالبوونی هه‌بن، ئەوانه‌ی که سروشتییانه شیریان پینادری، ده‌بې باری خواردنپیدانیاڼ بخه‌ملیندري تا له بزارده‌کانی خوراکه‌کیان بکولدرټه‌وه. له حاله‌تیکشدا ئەگه‌ر نه‌کرا دایکه‌که خوی شیر به شیره‌خوره‌که‌ی بدا، ئەوا په‌نا ده‌بردريته بهر شیره‌خوره‌ی خۆبه‌خش. ئەمه‌ش رۆلټیکی گرنگ له خواردنپیدانی ساواکان ده‌گيرې، به‌تایبه‌تی ئەو شیره‌خورانه‌ی کیشیان له‌چاو ناستی ستانداردا نزمه. کاتیکش چار نامین و وا به‌باش ده‌زاندري که خواردنی ده‌ستکرد به ساواکان بدرې، ئەوا پټوېسته دایکه‌کان و مشوورخوره‌کانی ساواکان، برټیکی شیاو له ته‌واوکه‌ری شیري دایکیان بۆ ماوه‌یه‌کی پټوېست (تا شیره‌خوره‌که ده‌گاته شه‌ش مانگ) بدرټي، وپرای ئەمه‌ش ده‌بې پټوېستیه‌کانیان له‌باره‌ی کومه‌کی سه‌ره‌کی به (ئاو، سووته‌مه‌نی، شوینی لټه‌لگرتی که‌لوپه‌له‌کان، چاوديري گه‌ش‌ی شیره‌خوره‌که، چاوديري باری ته‌ندروستی، کات) بۆ دابین بکري. پټوېسته دوور بکه‌ونه‌وه له‌به‌کاره‌یتانی بوټل، چونکه پاککردنه‌ویان کارټیکی زه‌حمه‌ته. پټوېسته ئەو به‌رنامانه‌ی پشتگيري شیرپیدانی سروشتی ده‌که‌ن، چاوديري دابونه‌ریتی خواردنپیدانی شیره‌خوره‌کان و مندالانی ساوا له کومه‌لگه‌ خوجیبه‌کاندا له‌رپی ناماژه‌ی نمونه‌یه‌وه بکه‌ن، بۆ ئەوه‌ی له‌وه دنیایا بن، که هیچ مه‌ترسیه‌ک له‌سه‌ر شیرپیدانی سروشتیه‌وه نییه. پټوېسته چاوديري باری له‌نگی ته‌ندروستی تاک و کومه‌لگه‌ش بکري و تیشک بخريته سه‌ر باری سکچوون. هه‌روه‌ها ده‌بې بیر له‌وه بکريته‌وه، برټیکی که‌م له‌ فیتامین A بدرټه ئەوانی ته‌مه‌نیان له 6 مانگ که‌متره و به شیوه‌یه‌کی سروشتی شیریان پینادري.

7- **فایروسی نه‌مانی به‌رگری جه‌سته و خواردنپیدانی شیره‌خوره‌کان:** ده‌رفه‌تپیدانی زیاتر بۆ مانه‌وه و رگاربوونی ئەو مندالانه‌ی تووشی فایروسی نه‌مانی به‌رگری جه‌سته بوونه، پټشوریه‌ی تایه‌تی خوی هه‌یه له‌دابینکردنی باشتري بزارده‌ی خواردنی شیره‌خوره‌کان و ئەوانه‌ی تازه له‌دایکبوون و دایکه‌که‌یان تووشی فایروسی نه‌مانی به‌رگری جه‌سته بووه. پټوېسته یارمه‌تی ئەو دایکانه بدرې که نازان ناخۆ تووشی ئەو فایروسه‌ بوون یان بۆ ئەوه‌ی به‌گویره‌ی راسپارده‌ گشتیه‌کان، منداله‌کانیان بې و به‌گویره‌ی خواردنپیدانی مندالانی ساوا هه‌لسوکه‌وت بکه‌ن (بروانه خاله‌کانی رینوینی 3-5). هه‌رچی سه‌بارت به‌و دایکانه‌شه، که تووشی فایروسی نه‌مانی به‌رگری جه‌سته بوونه، ده‌کرې به‌کاره‌یتانی چاره‌سه‌ری دژي فایروسه‌که ببيته مایه‌ی که‌مکردنه‌وه‌ی ئەگه‌ری شیره‌خوره‌ به فایروسه‌که. پټوېسته باه‌خی تایه‌ت به‌و چاره‌سه‌ریه بدرې (بروانه خزمه‌تگوزاریه سه‌ره‌کیه‌کان - پټوهری ته‌ندروستی سیکسی و وه‌چه‌نانه‌وه ژماره 2 له لاپه‌ره 343). ئەو شیره‌خورانه‌ی له‌کاتی ته‌نگانه‌دا خواردنی جیگره‌وه‌یان پیده‌دري، مه‌ترسیه‌کانیان زیاتر ده‌بن. ئەمه‌ش ئەوه ده‌گه‌یه‌نن، که شیرپیدانی سروشتی باشتري ده‌رفه‌ت بۆ ئەو کورپه‌لانه ده‌ره‌خسپنی که دایکیان تووشی فایروسی بیهیزي به‌رگری جه‌سته‌یی بووه، هه‌روه‌ها ده‌رچوونی ساواکان له‌وه نه‌خوشیه، له‌کاتی‌دا چاره‌سه‌ره‌کانی دژي نه‌خوشیه‌که سه‌رکه‌وتوو نه‌بووه، پټوېسته یارمه‌تیه‌کی خوراکي ده‌ستکردی خپرا بدرټه ئەو له‌دایکبووانه‌ی که خواردنی جیگره‌وه‌یان پیده‌دري (بروانه خالی رینوینی ژماره 6).



۳- به ږیوه بردنی کاروباری به دخوراکي توندو سهخت و که می ماده و ورده کاریه کانی خوراکي:

به دخوراکي توندو سهخت و که می ماده ی ورده خوراک ده پټه مایه ی به رزبوونه وه ی رټه ی نه خوځی و مردن له ټیو تاکه لیقه و ماوه کاند. هه ر بویه پټیسته خزمه تگوزاریه کانی راستکردنه وه ی باری لاسه نگی به دخوراکي دابین بکړی و له کاتی به رزبوونه یان نه گه ری هه لکشانی ئاستی به دخوراکي توند و سهخت و که مېوونه وه ی رټه ی ماده و ورده کاریه کانی نیو خواردن، خو ی لئ پارټرټی. خو نه گه ر نه توندرا له کاتی خو ی به رهنگاری نه و ه و کارانه ی دهنه مایه ی به دخوراکي بېنه وه، نه و امانای نه وه یه پشتگېری ته ندروستی گشتی، دابینکردنی ئاو و بره ودان به به رنامه ی (واش) و پاکخواپی و گه یاندنی خواردن و دابینکردنی ئاسایشی خوراک به پی پی پټیست و به رنامه نه کراوه.

ده کړی به چه ندین ریگه به رهنگاری به دخوراکي توند و مامناوهند بېنه وه. له بارودوځی کاره ساته کاند، زور جار خوراکي ته و اوکاری تاکه شپواری خو پاراستنه له به دخوراکي توند و مامناوهندی و کوشنده. ده کړی نه و خواردن پدانه به شپوه یه کی گشتی سه رجه م دانیشتوانه کان بگریته وه، یان مه به ست له به رنامه که چه ند توټیټکی دیاریکراو بئ. نه مه ش به گوږه ی ئاسته کانی به دخوراکي، نه و کومه له خه لکه بارناسکانه بگریته وه که نه گه ری به رزبوونه وه ی به دخوراکي توندیان له نیودا زور بئ. ئامازه کانی پټوهری به ږیوه بردنی کاروباری به دخوراکي توند و که می ماده و ورده کاریه کانی نیو خواردنې ژماره ۱ به پله ی به که م نیشانه به خواردنې ته و اوکار بو توټه دیاریکراوه کان ده دا. هیچ ئامازه یه کی دیاریکراویش سه بارت به خواردنې ته و اوکار که هه موو دانیشتوانه کان بگریته وه نیه. هه ر بویه چاودټریکردنی خواردن و بره دابه شکراره کان و ئاستی نه وه ی تا چه ند وه رگریاوه، کارټکی زور بایه خداره.

به رهنگاریوونه وه ی باری به دخوراکي توندو کوشنده ش له ری چاودټری چاره سه ری ده بئ، که به چه ند شپواریټک ده کړی. هه ر کاتیک بارودوځ ریگه بدا، پټیسته چاودټری و به ږیوه بردنی باری به دخوراکي توند و کوشنده له کومه لگه خو جټیه کاند شپواری هه ره له پیش بئ. پټیسته جوښدانی کومه لگه ی به شیکي به رنامه ی به رهنگاریوونه وه به دخوراکیه توند و کوشنده که بئ (به په یوه نندیه کاراکان و پشکین و دوزینه وه ی کارای حاله تی به دخوراکي، باری راده ستردن و به دوادا چوونېشه وه) هه روه ا چاره سه رکردنی توو شپووانی به دخوراکي توند و سهخت له دهره وه ی نه خوځخانه کان بئ نه وه ی لیکه و ته ی خراپیان لئ بکه وټه وه، له گه ل چاره سه رکردنی نه وانه ی ته ندروستی به دوی خو یاندا دټن یان چاره سه ری منداله کان له ټیو نه خوځخانه کاند.

له زور بارودوخیشدا ده ستنبشانکردنی ورده کارییه کانی مادهی خوراکي سهخته. خو ټه گهر ده رکه و ته سه رجټیه کانی نه خوشی به دخوراکي توند و سهخت ناسان بټ، ټهوا باری هه ره گه وره له سه ر شانی نه ندروستی دانیشتوان و ده رچوونیان و رزگار بوونیان، ده کری بگه رټه وه سه ر ټه و حاله تانهی که لیکه و تهی داخلبوونی بنکه چاره سه ریه کانیشیان نییه. خو ټه گهر که می ماده ورده کارییه کانی ټیو خوراک له ټیو دانیشتواندا بلاو بوو، ده کری که له که بوونی ټه و کورته پنهان له سه ر کاره ساته که ټیگه ین. ټیدی ده بټ چاره سه ری ټه و کورته پنهان به کرده وه به کی گشتگیری بکری، که ټیکرای دانیشتوان و تاکه کانیش به تاییه تی بگریته وه.

پټوهه ری به رټوه بردنی کاروباری به دخوراکي توند و که می ماده ورده کارییه کانی ټیو خواردن ژماره ۱:

به دخوراکي توند و مامناوه ند: ده بټ چاره ی به دخوراکي توند بکری

کرده سه ره کییه کان: (ټه مانه له گه ل خاله کانی رټیونټیدا ده خویندرټه وه)

- هه ره له سه ره تاوه ستراتیژ و ټامانج و پټوهه رگه لی ټاشکراو روون و په سه ندکراو دابرټژی تا ده ست به کرده وه کان و کوټا ټیپټه پنهان بکری (پروانه خالی رټیونټی ژماره ۱).
- له رټی به شداریکردنی خه لکه که، هه ره له سه ره تاوه کاریکی وا بکری که توانستی سوودوه رگرتن و کوټرټرټو لکردنی باری نه خوشیه که تا ټه و په ری سنور زیاد بکری (پروانه خالی رټیونټی ژماره ۲ و پټوهه ری به نه رته تی ژماره ۱ له لاپه ره ۵۴).
- وه رگرتنی تاکه کان له به رنامه ی خواردنټیدان و رټیگه دانیان به ده رچوون لټی ده بټ پشت به و خه ملاندنه بوټرانه ی پټوهه رگه لی تاییه ت به جه سه ته به سه رټی، که به شټوه یه کی نیشتمانی و ټیوده وه لته په سه ندکرا بټ (پروانه خاله کانی رټیونټی ۳ و ۴، پاشکوی ژماره ۴: پټوهه ری به دخوراکي توند و پاشکوی ژماره ۵: کاریگه ری پټوهه ری که می بری ماده ورده کارییه کانی خوراک له سه ر ته ندروستی گشتی).
- تا بکری پرسه به سه رراگه یشتنی به دخوراکي توند و مامناوه ند به به رټوه بردنی باری به دخوراکي توند و کوشنده و خزمه تگوزارییه به رده سه ته کان به یه که وه به سه رټیته وه (پروانه خاله کانی رټیونټی ۵ و ۶).
- دابینکردنی بری خوراکي وشک یان ټاماده کراو، به مه رجټیک ټه گهر هوکاريکی روون سه به رته به دابینکردنی خوراک له شوینی خو ی له ټارادا نه بټ (پروانه خالی رټیونټی ژماره ۸).
- لیکولینه وه له هوکاري پچرانی به رنامه ی خواردنټیدان و که موکوپیه کانی به ده نگه وه چوون و گرتنه به ری ریکاری گونجاو بوی (پروانه خاله کانی رټیونټی ژماره ۵ و ۶).
- به ره نگار بوونه وه ی باه ته تی خواردنټیدانی شیره خو ره و مندالان به پټدا گرتنی تاییه ت له سه ر پاراستنی شیرټیدانی سروشتی و پشتگرتن و هاندانی (پروانه خالی رټیونټی ژماره ۷).

ناماژه سه ره کبییه کان: (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینۆتندا ده خویند ریتیه وه)

▶ ئهم ناماژانه به پله ی یه که م له سه ر ئه و مندالانه په پیره وه ده بێ که ته مه نیان له تیوان ۶ تا ۵۹ مانگ دایه، هه رچه نده ده بێ ئه وه ش بزاندری، که به رنامه که ته مه نی دیکه ش ده گریتیه وه.

▶ پتویسته به رپژه ی پتر له ۹۰٪ خه لکه که له ماوه ی که متر له رۆژیکدا بتوان بگه نه شوینی دابه شکردنی بره خواردنه وشکه کان و بشگه رپینه وه، ئه مه ش له دووتوی به رنامه ی خۆراکه ته واوکارییه کان (ئهم ماوه یه به ماوه ی چاره سه رکردنیشه وه)، ههروه ها نابێ ئه و بنکانه ی خواردن دابه شکردن له ماوه ی سه عاتیک به پێ رۆیشتن زیاتر بن. ئه مه ش په یوه ندی به به رنامه ی خۆراکی ته واوکارییه وه هه یه (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۲).

▶ پتویسته ئه و باری دابینکردنی خۆراکه زیاتر له ۵۰٪ ناوچه گونده کان و ۷۰٪ زیاتری شارنشین ی ۹۰٪ زیاتری خپوه تگا کان بگریتیه وه (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۲).

▶ نابێ رپژه ی مردن له نپو ئه وانیه ی له نپو به رنامه ی خۆراکی ته واوکاری ده رده چن له ۳٪ تپیه پری، ههروه ها ده بێ رپژه ی ئه وانیه ی به هۆی به رنامه که چاک بوونه ته وه زیاتر له ۷۰٪ بن. ئه وانه ش که له به رنامه که دابراون رپژه که یان که متر بێ له ۱۵٪ (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۴).

خاله کانی رینۆتی:

۱- ناماده کردنی به رنامه که: پتویسته ناماده کردنی به رنامه که له و باره په رشوبلاوییه ی بواری خۆراک و توخمه بزوپنه کانی بگات. ده کرێ خۆراکی ته واوکاری شپوه ی به رنامه یه کی گشتگیری ئامانجدار له خۆبگری. پتویسته له دارشتنی بریاره گونجاوه کاندا له سه ر ئاستی باری به دخۆراکی و ژماره ی حاله ته کانی، ئه گه ری تۆمارکردنی رپژه ی زیاتری به دخۆراکی توند، توانای پشکینی ئه و حاله تانه و چاودیریکردنیا به په پیره وکردنی پتوه ره کانی جه سته هه ب، پتویستی به و ده رنامه ته به رده سته و توانستی گه یشتنه ده سته خه لکی لپقه و ماو ب. زۆر جاریش ئه و پره خۆراکه ته واوکارییه ی که مه به ست لپی توپژیک دیاریکراوی دانیشتوانه کانی، پتویستی به کات و ئه رک و ماندوو بوون و زیاتر ده بێ تا که سه کان ده پشکندرین ناخۆ تووشی داوی به دخۆراکی بوون؟ له و باره شدا ده بێ چاودیریا بکری. له گه ل ئه وه شدا ئه و چۆره که سانه له گه ل ئه و ئه رک و ماندوو بوونه زیاده یه پتویستی به خواردنی که متر هه یه. له کاتیکدا گشتگیرکردنی به رنامه ی خۆراکی ته واوکاری پتویستی به پسپوپی که متر، به لام که لوپه لی خۆراکی زیاتره وه هه یه. ده کرێ باری چۆشدانی کۆمه لایه تیش یارمه تی دانیشتوانه کان بدا تا باشت له به رنامه که بگه ن و به مه ش مه به سته که ی کارا تر به دی بیتی. زۆریش گرنگه ئهم به رنامه یه به به رنامه خه مخورییه کانی بواری چاره سه ر و سیسته می ته ندروستی و تۆره کانی فایروسی که مبوونی به رگری له ش و ئایدز و سیل و به رنامه ی ئاسایشی خۆراک به سترپته وه، به وه ی گه یاندنی که لوپه لی خۆراک و ته حویلکردنی پاره ی کاش و قه واله کان له خۆ بگری. پتویسته خه لکی لپقه و ماوی کاره ساتباریش له ده ستنیشاندنی شوینه که به شداریا ن پیکری. ههروه ها پتویسته باری سه ختی ئه وانه ش له به رچا و بگری، که به زه حمه ت ده توان بگه نه شوینی مه به ست. ئیدی پتویسته هه ر له سه ره تاوه بیر له نه خشه ی به رنامه ی مه وادریژ و چۆنه تی کۆتاییهاتی به رنامه کان بکریته وه.

۲- **پيگه بشتن:** پيگه بشتن نامازه به ژماره ی ټو که سانه ده کا که پيويستيان به چاره سر هه به له به رامبه ژماره ی ټو که سانه ی چاره سر ی ودره گرن. دياره کرده ی پيگه بشتنه که ش به و ټه که رانه ی خواره و په يوه ست و کاریگه ره: سوو دمه ندبوون له به رنامه که، شوپنی دابه شکردنی کوټمه که و توانای پيگه بشتن پيټی، باری ناسایش، به يک به دوا ی په ک کرده ی دابه شکردن، ماوه کانی چاوه پروانی، باشی و چوپنه تی خزمه تگوزاریه کان، ناستی جوټدانی کوټمه لایه تیان، بازنه ی سه ردانکردنی ماله کان، به پشکین و به پټوهره کانی په سه ندرکردنی نه خوټه که. پيويسته بنکه کانی دابه شکردن زیکي خه لکه مه به ستداره که بټ، تا مه ترسی و تپچوونی پړینی مه دوا ی دوور له کوټ منداله بچووه که کان و ټه گه ری گواستنه وه ی دانیشتون بټ ټو بنکانه بپټه وه. ټو رپړه وانه ی بو پيوانی راده ی پيگه بشتن و سه بارت به وه ی نایا تا چهن د پيويستی پيټی هه به که پشتی پټ ببه سترټی و جوړی ټو زانیاریه ی له وباره به وه ده یدا، ده گوړی. پيويسته له کاتی به رزکردنه وه ی راپورته کان ټو رپړه وه ديار بکړی، له کاتیکش که شپواری گونجاو بو روشه که بدوژنه وه، ده بټ بگه رپنه وه خاله رټوټنپیه به رده سته کان. پيويسته کرده ی پيگه بشتنیش وه ک نامزایکی کاریپری دابندرټی. هه ر بوټه نابټی کاروباری به کاره پټانه که ی بو کوټای قوټاغی کوټمه که ده موده ست و خیرایه که به جټی به پټلدرټی.

۳- **پټوهره کانی قایلنامه ی نه خوټه کان:** ده کرټی ټو تاکانه ی پټوهره کانی جه سته بو پرسې به دخوراکپیان له سر په پیره وده بټ و له ټیو بوټه ی به رنامه که شدا نین، له خواردنپيدانه ته اووکاریه که دا سوو دمه ندبټ. له ټیو ټه وانیشدا و هه ر بو ټموونه ټو که سانه ی تووشی داوی قایروسی که مپوونی به رگری له ش یان ټایدز و سیل بوون، یاخود ټو که سانه ی ریگه یان دراوه، له بن چاودپری چاره سر له بهر باری دژوارپتی ده رچوون، یان ټو که سانه ی تووشی داوی نه خوټی درپژخایه ن بوون، یاخود ټه وانه ی په ککه وټه ن. پيويسته سیسته می چاودپری و سوو دمه ندبوون له بارپکدا ټه گه ر هاتوو به رنامه که که سانپکی له خو گرت که پټوهره کانی پيوانه یی جه سته یان له سر په پیره و نه بوو، بگونجیندرټی.

۴- **پټوهری ریگه دان به نه خوټش بو ده رچوون له بن باری چاره سر ی:** پيويسته ټه م باره له ژپړ رټنمایي نیشتمانیدا بټ، یان ټه گه ر رټنمایي نیشتمانی نه بوو، ټه و له ژپړ رټنمایي ټیوده وټه تیدا بټ، پيويسته له کاتی ناوه پټانی رټنمایه که شدا نامازه ی پيیدرټی (پروانه خالی چاودپری ژماره ۵).

۵- **نامازه کانی مایش:** ټه مه ش ټو نامازه ی ټو تاکانه ده گرتپه وه که ریگه یان پیدراوه برون و چاره سر ی خوټیان ته اووکردوه. ژماره ی ټه وانه ی ریگه یان پیدراوه، هه مو ټه وانه ده گرتپه وه که چاک بوونه ته وه، یان مردوون، یان له به رنامه که دابرون یاخود چاک نه بوونه ته وه. ټو که سانه ش که ته حویلی خزمه تگوزاری زياتر ده درپن (وه ک خزمه تگوزاری ته ندروستی) ټو که سانه نین که چاره سر یه که یان ته و او کردوه، چونکه ده کرټی دواتر و جارپکی دیکه بو چاره سر ی بگه رپنه وه. هه وره ها له وانه یه ټه وانه ی بو شوپنی دیکه گواستراونه ته وه، چاره سر یان کوټای نه هابټی، هه ر بوټه نابټی نامازه یان پټی بدرټی، له خواره وه ش ټو نامازانه ن که به بابه ته که وه په يوه ستن:

رێژهی ئەو که سانهی رێگه یان پیدراوه بنکهی چاره سهری جیپیلن و چاک بوونه ته وه =

$$\%100 \times \frac{\text{ژماره ی تاکه چاکبووه کان}}{\text{کۆی ژماره ی رێپیدراوه ده رچووه کان}}$$

رێژهی مردن له ئیتۆ ئەوانه ی رێگه ی ده رچوونیا ن پیدراوه =

$$\%100 \times \frac{\text{کۆی مردووان له پرۆگرام}}{\text{کۆی ژماره ی رێپیدراوه ده رچووه کان}}$$

رێژهی ئەوانه ی به رنامه که یان به رێپیدان جیپیللا وه =

$$\%100 \times \frac{\text{ژماره ی ئەوانه ی پرۆگرامه که یان جیپیلشت}}{\text{کۆی ژماره ی رێپیدراوه ده رچووه کان}}$$

رێژهی ئەوانه ی رێگه ی ده رچوونیا ن پیدراوه و چاک نه بوونه ته وه =

$$\%100 \times \frac{\text{ژماره ی ئەوانه ی چاک نه بوونه وه}}{\text{کۆی ژماره ی رێپیدراوه ده رچووه کان}}$$

پتۆیسته ئەو که سانهی دوا ی به جیپیلشتنی چاودێریی چاره سه ریه که وه رگیراونه ته وه، وه ک توێژێکی جیاکراوه دا بنرین بۆ ئەوه ی نه بنه مایه ی شیواندننی ئەنجامی چاکبوونه وه که. ههروه ها پتۆیسته راپۆرتی به رنامه کانی مندالان، ئەوانه له خو بگری که به هۆی په ککه وته یی، یان به هۆی شیوانی ده م و شه ویلا گه یان کیشه ی نه شته رگه ری و... تووشی ده ردی به دخۆراکی توند بوون، له خو بگری. ئەو کۆمه له سه ره کییه ی که راپۆرته کان ده یانگریته وه، ئەو ساواپانه ن که ته مه نیا ن له نیوان 6 تا 9 مانگ دایه. وێرای ئەو ئاما زانه ی له سه ره وه بۆ شیکاریه که دیارکراون، پتۆیسته باری به شدار بووانی دانیشتووان و مه دای قبو لکردنیا ن بۆ به رنامه که (به جیپیلشتنی به رنامه که و تیکرای پیگه یشتن دوو ئاما زه ی باشن) له گه ل بری خو راک هه بوو بۆ دابه شکردن و پیگه یشتن و هۆکاره کانی گواسته وه بۆ به رنامه کانی دیکه (به تابه ته ئەو مندالانه ی بارودۆخی خو راکیا ن تیکچووه تپارده یه ک گه یشتۆته به دخۆراکی توند و کوشنده) و ژماره ی ئەو که سانه ی بۆ به رنامه که وه رگیراون و ئەوانه ی چاره سه ر ده کراین، دیار بکری ن و چاودێریا ن بکری. ههروه ها پتۆیسته ره چاوی هۆکاری ده ره کیش بکری، وه ک جو ره کانی نه خو شی، ئاسته کانی به دخۆراکی له ئیتۆ دانیشتووان، ئاستی نه بوونی ئاسایشی خو راک له ئیتۆ خیزانه کان و له ئیتۆ خه لکیدا، کرده وه کانی ته واوکاری که ده کری بۆ خه لکه که بکری (به دابه شکردنی گشتی خو اردن یان به رنامه ی هاوشیوه)، ههروه ها له گه ل توانای ئەو سیسته مانه ی هه ن بۆ پیشکه شکردنی خزمه تگوزاریه کان. پتۆیسته به به رده وامی له هۆکاری به جیپیلشتنی نه خو شه کان له ئیتۆ به رنامه که دا بکری له گه ل لیکۆلینه وه له سه رنه گرتنی ئەو به ده نکه وه چوونه ی به شیوه به کی به رده وام بۆ چاره سه ریه کان له ئارادا هه یه.

6- ده ستور دانی ته ندروستی و له به رچا وگرتنه کان: ئەو به رنامه ته واوکاریا نه که مه به ست لێی توێژێکی دیارکراوی خه لکن، ده بیته خا لکی ده ستپیکردن بۆ ئەرکی پشکنین و دۆزینه وه ی نه خو شیه یه کان و ته حویلدانی نه خو شه کان بۆ خزمه تگوزاریه پسیپۆره کان. پتۆیسته ئەو به رنامه نه توانای خزمه تگوزاریه ته ندروستییه کانی هه بوو، له به ر چا و بگری و ئەو داو ده رمانه ی بۆ له ناو بردنی کر می ریخۆله به کاردی، مسۆگه ر بکری، ههروه ها له گه ل بری فیتامین A و مادده ی

ئاسن و ترشی فۆلبك له پآل ٲهویشدا ٲشكنین و دۆزینه وهی مه لاریا و چاره سه ركردنی، ئه وسا دابینكردنی زینك بۆ چاره سه ری سكچوون له گه ل كوتان (بروانه پێوه ری خزمه تگوزارییه كانی ته ندروستی سه ره کی - له ناو بردنی نه خۆشییه درمییه كان ژماره ٢ له لاپه ره ٣٢٧ له گه ل پێوه ره كانی ته ندروستی مندا ل ژماره ١ و ٢ له لاپه ره كانی ٣٣٧-٣٣٥). له و ناو چانه ش كه نه خۆشی كه مبوونی به رگری له شی تیذا بآوه، پێویسته ئه و ٲشكنینه نه ی میكرو به كه ده دۆز نه وه هه بن و چاره سه ری خۆپاریزی ش په ره و بكری، هه ره وه ها خه میكی تابه تیش له بری خواردنی ته واو كاری و چاره سه رییه كان بخورئ.

٧- دایكه شیرده ره كان: پێویسته ئه و دایكانه ی شیره خۆره یان هه یه و ساواكانیان، ئه وانه ی ته مه نیان له خوار ته مه نی ٦ مانگییه وه یه و تووشی به دخۆراكی توند بوون، له نپو بوته ی به رنامه ی خۆراكی ته واو كاریدا وه ربگریئ. ئه مه ش به ی گویدانه ئه وه ی ئاخو حا له تی خۆراكییان چۆنه. بۆ ئه و دایكانه ش كه تووشی داوی به دخۆراكی ماما نه ندی بوون، ده توانن شیر بده نه شیره خۆره كانیان و پێویستیه ش به ستگی رییه کی خۆراكی شیوا بكرئ بۆ ئه وه ی له باری خۆراكیدا بپاریزئ. پێویسته دایكه كان به خۆراكی ته واو كاریان بدرئتی، ٲشتكیرییه کی تابه تیشیان له بواری شیرپێدانی سروشتیدا بدرئتی تا هان بدرئ هه ره له سه ر شیرپێدانی سروشتیدا بمینه وه و ئامۆزگاری و رێنماییان سه باره ت به خواردنی ته واو كاری دروست بدرئتی كه پێویستیه كانیان پئ دابین بكرئ. پێویستیه ئه و مندا لانه ی له خوار ته مه نی ٦ مانگی دان، كه تووشی داوی به دخۆراكی توند بوون، بدرئنه به شی چاودئری ناوه خو و ٲا ٲشتی ٲسپۆری له بواری شیرپێدانی سروشتیدا، ئه مه ش به یی پێویست ده بئ.

٨- به خۆراكه كه: به خۆراكی وشك یان خۆراكی ئاماده كه هه فته نه یه كجار یان دوو جار ده درئ باشتره له و خۆراكه ی له شوئنه كه دا ئاماده ده كری، به لام ٲیكهاته و رێژه و قه باره ی ئه و ژم و به ره خۆراكانه ده بئ باری ئاسایشی خۆراكی ما بآته كه و توانای دا به شكردنی خواردنه كه ره چا و بكرئ. پێویستیه زانیاری دیکه ی سه باره ت به چۆنیه تی ئاماده كردنی خواردنه كان و هه لگرتنی به یی رێسا كانی ٲا كو خا وئینی و چۆنیه تی به كاری بردنی و كاتی ئیكسپا یه ربوونی به رده ست بن (بروانه پێوه ری ئاسایشی خۆراك - گه بان دنی كه لو په له خۆراكییه كان ژماره ٦ و خالی رینوینی ژماره ١ له لاپه ره ٢٠٦)، هه ره وه ها ده بئ شیرپێدانی سروشتی بۆ ئه و ساوا یانه ی ته مه نیان نه گه یشتو ته ٢٤ مانگی به رده وه ام بئ. ده كری پێویستیه به وه هه بئ كه به رنامه كان بۆ دابینكردنی پێویستیه كانی خه لگی بارناسك، وه ك ئه وانه ی تووشی گئرمه و كئشه هاتوون، بگونجیندرئ.

پێوه ری چاودئری به دخۆراكی توند و كه می ماده و ورده كارییه كانی خۆراك ژماره ٢:

به دخۆراكی توند و كوشنده: به رنه نگار بوونه وه ی به دخۆراكی توند و كوشنده

كرده سه ره كيبه كان (ئه مانه له گه ل خاله كانى رینوینیدا ده خویندرینه وه)

پێویسته هه ره له سه ره تاوه، پێوره گه لێكى روون و ئاشكرا و دیاریكراو سه باره ت به رێكخستنى خزمه تگوزارییه كان یان زیاتركردنى كۆمه كه هه بووه كان هه بى و پاشان به شینه یی كه مكرده وه و كۆتاییه پێنایان، دیاریبكریت. (پروانه خالى رینمایى ژماره ۱).

پێویسته كرده وه گه لێك ئه نجام بدرین كه نه خوشه داخلكراو و ده رچوووه كان له گه ل بارودۆخى حالته كان و چۆشدانى خه لكه كه بۆ خه مخوردن و به رپۆه بردنى بارى به دخۆراكى توند و كوشنده یه كه بگرتته وه (پروانه خالى رینوینى ژماره ۲).

پێویسته هه ره له به راییه وه دانیشتوووان ده ستیان به خزمه تگوزارییه كان رابگا و تا بكرى پالشتیان بكرى و له به رنامه كه به شدار بن. (پروانه خاله كانى رینوینى ۱-۳ و پێوه رى بنه رته ی ژماره ۱ له لاپه ره ۵۴-۵۵).

پێویسته چاودیرى خۆراك و داوده رمان به گوێره ی رینماییه دانپێدانراوه نیشتمانى و نێوده و له تیهه كانى بواری به رپۆه بردنى كاروبارى به دخۆراكى توند و كوشنده بى (پروانه خاله كانى رینوینى ۴-۸).

پێویسته له وه دلنیا ببنه وه كه رێگه دان به به جیه پشتنى به رنامه كه، ئاماژه كانى پێوانه ی جهسته وه ئه و ئاماژه نى به یوه ندىیان به پێوانه ی جهسته وه نییه له گه لدا بى (پروانه خالى رینوینى ژماره ۶).

پێویسته له هۆكارى ئه وه بكۆلد ریتته وه كه بۆ به رنامه كه جیده هیلن، له گه ل لیکۆلینه وه له به ده نكه وه نه چوون به ره و پیری به رنامه كه و ژماره ی مردووان، هه ره ها رووبه رپوو ی ئه و حالته ناهه ش ببنه وه (پروانه خاله كانى رینوینى ۶ و ۷).

رووبه رپوو بونه وه ی پرسى خواردن پێدانى شیره خۆره و مندالانى ساوا، به سووربوون به شیوه یه كى تاییه تى له سه ر پاراستنى شیر پێدانى سروشتى و پشتگرتن و هاندانى (پروانه خاله كانى رینوینى ژماره ۹ و ۱۰).

ئاماژه سه ره كيبه كان (ئه مانه له گه ل خاله كانى رینوینیدا ده خویندرینه وه)

له بنه رته وه ئه م ئاماژه له سه ر ئه و مندالانه ی ته مه نیان له نێوان ۶ تا ۵۹ مانگی دا به په رپه وه ده بى، هه رچه نده ده كرى ئه م به رنامه یه كۆمه له ته مه نى ديكه ش له خۆ بگرى.

پێویسته له ۹۰% دانیشتوووانه كه كه به رنامه كه كرده و نه تیهه ئامانج، بتوانن به پى له ماوه ی رۆژێك كه متر بچنه شوینى به رنامه كه و بشگه رینه وه (به تیهه لکیشكردنى كاتى چاره سه ره كه شه وه).

پێویسته به رنامه كه زیاتر له ۵۰% ناوچه ی گونده كان و زیاتر له ۷۰% ناوچه شارنشینیه كان و له ۹۰% خێوه تگاكان دا بپۆشێ (پروانه خالى رینوینى ژماره ۳).

نابى رێژه ی مردن له تێو ئه و كه سانه ی به رنامه ی مشورخواردنى چاره سه ربیان به جیه پشستوه وه ۱۰% زیاتر بێت، هه ره ها پێویسته رێژه ی ئه وانیه به هۆى به رنامه كه چاك بوونه ته وه له ۷۵% بى، هه ره ها رێژه ی ئه و كه سانه ش له به رنامه كه دا پروان نابى له ۱۵% تیبه رپى (پروانه خالى رینوینى ژماره ۶).

خاله کانی رینوټی:

۱- **نخشه‌ی به‌رنامه:** پټویسته نخشه‌ی به‌رنامه که به‌شپوهه‌یک دابریژری، تا بکری هیژ و توانای سیسته‌می تندرستی پته و بکا. پټویسته ناستی بارمه‌تی به پی پی پټویست زیادبکری بۆ ټوه‌وی به‌رپټوبه‌رایه‌تیه‌کی کارای کاروباری به‌دخۆراکی توند و کوشنده زیاتر بکا، ټهمه‌ش به‌گه‌رانه‌وه بۆ ټه‌و توانایانه‌ی له‌بوارای جومگه‌کانی تندرستی و له‌سه‌ر ناستی کۆمه‌لگه به‌رده‌ستن، هه‌روهه‌ها به‌گه‌رانه‌وه بۆ ژماره‌ی ټه‌و که‌سه لټقه‌وماوانه‌ی له ټهنجای کاره‌سات ټاواره بوونه‌وه و به‌گه‌رانه‌وه بۆ دابه‌شبوونی جوگرافی و باری ناسایش. پټویسته ټم به‌رنامه‌هه‌ر له‌سه‌ره‌تاوه ستراتیژی‌ته‌ی کۆتاییه‌پټانیا ن داریشتن، یان نخشه‌ی کۆمه‌کی درټ‌خا‌به‌نیا ن بۆ دوا‌ی باری کاره‌ساتیش دانابن، هه‌روهه‌ها پټوهره‌کانی کۆتاییه‌پټان به‌رنامه‌که یان گواسته‌وه‌ی بۆ قۆناغه‌کانی دیکه، توانست و ده‌رفه‌ته هه‌بووه‌کانی له‌به‌رچاو گرتن بۆ ټوه‌وی هه‌موویان له سیسته‌مه هه‌بووه‌کان لټک بدا.

۲- **پټکه‌ته‌ی به‌رنامه‌کان:** پټویسته ټه‌و به‌رنامه‌نانه‌ی رووبه‌رووی بارودۆخی به‌دخۆراکی توند و کوشنده ده‌بنه‌وه، بایه‌خی به‌رچاو به‌و نه‌خۆشانه‌ی داخیلی بنکه تندرستییه‌کان کراون و تووشی داوی ټه‌و نه‌خۆشیانه بوون، بدن، هه‌روهه‌ها مشووری هه‌موو شیره‌خۆره‌یه‌کی خوار ټهمه‌ن ٦ مانگی بچن، ټه‌وانه‌ی تووشی ده‌ردی به‌دخۆراکی توند و کوشنده بوونه‌ته‌وه، هه‌روهه‌ها له‌ده‌ره‌وه‌ی بنکه تندرستییه‌کانیش یان له‌ده‌ره‌وه‌ی نه‌خۆشخانه‌کان بۆ چاره‌سه‌ر، گرنگی به‌و مندالانه بدری که تووشی هیچ لټکه‌وته‌یه‌کی تندرستی نه‌بوونه‌ته‌وه. بۆ چاودیری ټیوخۆی نه‌خۆشخانه و بنکه تندرستییه‌کانیش پټویسته ده‌ست به‌جی ده‌ست به‌جیه‌جیکردنی به‌رنامه‌که بکری، یاخود کاروباره‌که بدریته ده‌ست خزمه‌تگوزارییه‌ پټپۆره‌کان. هاوکات پټویسته به‌رنامه‌که به‌ خزمه‌تگوزارییه‌کانی دیکه به‌سه‌رته‌وه، ټه‌وانه‌ی رووبه‌رووی هۆکاره‌راسته‌وخۆکانی به‌دخۆراکی توند و کوشنده بوونه‌ته‌وه، وه‌ک خواردنی ته‌واوکاری و تۆری تووشبووان به‌فایرۆسی که‌مبوونی به‌رگری له‌ش و ټایدز و ده‌ردی سیلی سییه‌کان، خزمه‌تگوزارییه‌ تندرستییه‌ سه‌ره‌کیه‌کان و به‌رنامه‌کانی ناسایشی خۆراک به‌رنامه‌ی گه‌یاندنی خۆراک و ته‌حویلی پاره‌ی کاش و قه‌واله‌کانیشه‌وه. هه‌رچی جۆشانی ټیو کۆمه‌لگه‌شه، ده‌کری بیته‌مایه‌ی ټه‌وه‌ی، که ټاسانتره به‌رنامه‌که وه‌ربگری و باشت سوودی لټ ببیندری و هه‌موو رووییه‌کانیش بگریته‌وه. پټویسته شوټنی چاره‌سه‌ری نه‌خۆشه‌کانی تووشبوو به‌دخۆراکی، نزیک شوټنی نیشه‌جییان بټ، تا کیشه‌ی ټیچوون و ها‌توچوونیا ن له‌کۆل بگریته‌وه، به‌تایبه‌تی ټه‌وانه‌ی مندالی ساوايان پټیه.

۳- **پټگه‌یشتن:** ده‌کری پرسی گرتنه‌وه و پټگه‌یشتن هه‌روه‌ک ټه‌و ره‌وشه‌ی په‌یوه‌ندی به‌باری به‌دخۆراکی توند و مامناوه‌نده‌وه هه‌یه، به‌راده‌ی په‌سندنامه‌ی خه‌لکه‌که بۆ به‌رنامه‌که، به‌ پټگه‌ی شوټن و بنکه چاره‌سه‌رییه‌کان و دابه‌شبوون و چۆنه‌تی گه‌یشتن پټیان، به‌بارودۆخی ناسایش، به‌یه‌که‌دوا‌ی یه‌کدا ها‌تنی کرده‌ی دابه‌شکردنه‌کان، به‌کاته‌کانی چاوه‌روانی، به‌ باشی و خرابی که‌لوپه‌له‌کان، به‌راده‌ی جۆشدان، به‌چوارچۆیه‌ی سه‌ردانکردنی ملان و به‌ پشکنین و پټوهره‌کانی قابیلنامه‌ی نه‌خۆشه‌کان به‌نده. ټه‌و شیوازانه‌ی بۆ پټوهره‌کانی پټگه‌یشتن گیارونه‌ته‌به‌ر، له‌باره‌ی توانست و پشتیبه‌ستن و جۆری ټه‌و زانیاریانه‌ی ده‌یخه‌نه به‌رده‌ست جیاوازه. پټویسته له‌کاتی به‌رزکردنه‌وه‌ی راپۆرته‌کاندا ټه‌و رپه‌وه‌ی ده‌گیرته‌به‌ر، دیاری بکری.



هروه ها پټویسته سه بارت به ده ستنبشان کردنی شټوازی له بار له رټروشتی گشتیدا بگه رټنه وه بو ټماژه هه نووکه ییبه کان (پروانه پټوه ری به رټوه بردنی کاروباری به دڅوراکي توند و که می دادده ورده کاریبه کانی نټو خواردن ژماره ۱، خالی رټنوینی ژماره ۲ له لاپه ره ۱۶۹).

۴- رټنویټیبه کان: له کاتی هه بوونی رټنوینی نیشتمانی پټویسته پټیوه په پابند بن. خو ټه گهر ټو رټنویټیبه نیشتیمانیه له نارادا نه بوون، یان نه گه یشتبوونه ټاستی رټنوینی نټوده ولټتی، ټه و پټویسته له سر پټوه ری رټنویټیبه نټوده ولټتیه کان برټون. ده کرټ بو شاهه زابوون له باره ری رټنویټیبه نټوده ولټتیه کان بگه رټنه وه بو به شی سه رچاوه کان و خویندنه وه ری زیاتر.

۵- پټوره کانی وه رگرتن: پټویسته ټم پټوره رانه ها ورابن له گه ل رټنماییه نیشتمانی و نټو ده ولټتیه کان (پروانه پاشکوی ژماره ۴، پټوه ری به دڅوراکي توند و به شی سه رچاوه کان و خویندنه وه ری زیاتر). پټویسته پټوره کانی وه رگرتنی شیره خوره کانی خوار ته مهنی ۶ مانگی و ټو کومه له که سانه ی ټه ستمه متواندرټی باری پټوانی جه سته یان دباریکرټی، بخزیند رټنه بن باری چاره سهری و شیرپیدانی سروشتی. هروه ها پټویسته ټو که سانه ی له به رنامه ی چاود پټری چاره سهری وه رده گیرین و ټه وانه ی پشکنینی زانینی نه خو شی فایرټوسی که مبوونی به رگری له شیان بو ده کرټی، یان ټه وانه ی ټه گهر هه به که تووش بووبن، هه مان ټو ده رفه تانه ی خه لکان ټیکیان پټ بدرټی که پټوره کانی وه رگرتیان به سر دا په پره وکراوه. هه مان شتیش به سر حالته کانی سیل جټبه جن ده بټی. زور جاریش وایه، ټه وانه ی تووشی داوی فایرټوسی که مبوونی به رگری له ش و ټایدز و سیل بوون و ټه وانه ی پټوره کانی به رنامه ی وه رگرتنی خوار دینیدان نایان گرتنه وه، پټویستیان به هاوکاری له رووی خوراکه وه هه یه، به لټم له و باره دا به رنامه کانی به دڅوراکي توند و کوشنده له بارودوخی کاره سانه کان چاره سهریه کی هه ره باش نییه بو ټه وان. پټویسته یارمه تی ټو که سانه و خاو خیزانه کان یان له پرووی کومه لټیک له خزمه تگوزاری دیکه وه بدرټی که چاود پټری مال له سر ټاستی کومه لگه و له بنکه کانی چاره سهری سیل و به رنامه کانی خوار پټری ټه وه ی تایه ته به کیشه ی گواسته نه وه نه خو شیه که بو منداله که ی، ده گرتنه وه.

۶- پټوره کانی مؤلټتی ده رچوون و چاکبوونه وه: پټویسته ټه وانه ی مؤلټتی ده رچوون یان له بنکه کانی چاره سهری پټوده ری، هیچ ټالټزیبه کی ته ندروستیان نه بټ و کیشه جه سته شیان به شو په کی گونجاو هه لکشابټ و ټیشتیه ی خوار دنیان کرابټه وه و هیچ کیشه به کی هه وکر دنیان له ټه نجامی که می پټویټی نټو خوراک نه مابټ (ټه مهش دوا ی ټه وه ی دوو جارن کیشیان ده پټوری). هه لټه ته شیرپیدانی سروشتی بو شیره خوره کانی خوار ته مهنی ۶ مانگی و مندالی ساوا تا ۲۴ مانگی بایه خټکی تایه تی پټوده ری. پټویسته به چری چاود پټری ټو شیره خوره بکرټی که شیر یان پټنادرټی. پټویسته به پټوره کانی مؤلټتی ده رچوون و ماوه که ی و ده سته لگرتن له چاره سهر هوکاره کانی ده ستنبشان بکرټن. هروه ها ټو ټماژه رټنویټیانه ماوه به کی مامناوه ندیش داده نټن تا له و ماوه یه دا کاریگری چاره سهری و داوده رمانه کان و بوژانه وه ده رکه وټی. ټیدی ټو ماوه مامناوه ندیانه ی بو به رنامه که داده ندرټن، به پټی رټنماییه کاریکراوه کان ده گو پټن، بو یه پټویسته ټه مانه له گه ل رټنویټیبه نیشتمانی و کاریکراوه کان ها ورابن. پټویسته پټوانه ی کیشانی مامناوه ندی بو جه سته ی که سه که به به راورد له گه ل ټه وانه ی به هو ی که می پټویټن له خوار دندا تووشی هه وکر دنی جه سته بوون، به جیاواز سه ر بکرټی. له وانه شه هه ندټی له وانه ی به هوکاری

که مېوونى بهرگرې لېش و ټايدز و سيلی سيبه کان تووشى بهدخوراکى بوون، چاک نه بنه وه. ئيدى لېم دؤخدا دېبى بير له بژاردهى ماوه دريژتر بو چاره سره رکردن و مشورخورانديان بکړيته وه، ئه مهش به هاوکارى له گه ل خزمه تگوزاريه تهندروستييه کان و خزمه تگوزاريه هاوکاريه کومه لايه تيبه کانی دپکه دېبى (پروانه خزمه تگوزاريه کانی تهندروستى سره رکی - پټوره تهندروستى سيکس و وه چه نانه وه ژماره ۲ له لاپره ۳۴۳).

۷- ئاماژه کانی ناستى کارکردن: پټويسته ئاماژه کانی تاييهت به ناستى کارکردنى بهرپټوه بردنى کاروبارى بهدخوراکى توند و ئه نجامى ئه و نه خوښانهى هاتوونه ته نيو بنکه چاره سره ييه کان و ئه وان هاش که لټيه وه درچوون، له بهرچاو بگيرين، به لام به بى ئه وهى ژماره ي ههر دوو تويزه که له بهرچاو بگيرى (به دهرهاوېشتنى ئه وانى له نيو ههر دوو تويزه که دا گويزارونه ته وه). خو ئه گهر ئه وش ئه ستم بوو؛ ئه و دېبى شروفه ي تېکړاى ئه نجامه کانی له گه ل دؤخه که دا بگونجېندرى، ههر بو مونه، له وان هه بهرنامه که ئه نجام يکى باش له و نه خوښانهى له بنکه چاره سره ييه کان دهرچوون، چاوه رې بکا، بويه له سره يه تى له گه ل ئه و نه خوښانهى بو بنکه چاره سره ييه کان هاتوون، ئه و رټونوينا نه په پره و بکا که له گه ل نه خوښه دهرچووه کان و هاتووه کاند ا پټه روى کردوو. ئه و که سانهى له بهرنامه ي بهدخوراکى توند و کوشنده دهرچوون، ئه و که سانه ن که چاک بوونه ته وه له گه ل ئه وانى مردوون، ههروه ها ئه وان هاش که له بهرنامه که داپراون يان ئه وانى چاک نه بوونه ته وه (پروانه پټوره ي بهرپټوه بردنى بهدخوراکى توند و که مى ماده درده کاريه کانی نيو خواردن ژماره ۱ و خالى رټونوينا ژماره ۴ له لاپره ۱۷۰). به لام ئه و که سانهى که بو خزمه تگوزاريه دپکه ره وان هاش کراون (وه ک خزمه تگوزارى پزېشکى)، ئه و ا چاره سره ي خو يان ته و او نه کردوو. کاتيکېش بهرنامه که تنها ئه و نه خوښانهى دهر وه له خو بگري، ئه و ا پټويسته ئاگادار بکړيته وه که له کاتى خه ملاننده که دا ده کړى ئه وان ه بهيئدرينه نيو بنکه چاره سره ييه کان. ده کړى له بهر هه ندى هوکارېش وه ک نالويزيه کانی داخيلبوون له بهر فايروسى که کمى بهرگرې جهسته، کاربکه نه سهر ريژه ي مردن به تاييه تيش کاتيک ريژه يه ک له و نه خوښه وه رگير او انه هه لگري فايروسه که بن. له گه ل ئه وه شدا، ئاماژه کانی نمايش له گه ل ئه م دؤخدا نه گونجېندراوه، له بهرچاو گرتيان بو راقه کردنى دهره نجامه کان، شتيکى بنه رتپيه. هاوشان له گه ل ئاماژه کانی موله تدان به دهرچوون له بنکه چاره سره ييه کاند ا، پټويسته مه زنده ي ريژه ي ئه وانى له نوي وه رگيراون بکړى، ههروه ها ژماره ي ئه و مندالانهى له بن بارى چاره سره ي دان، له گه ل ريژه ي ئه وانى له کاتى چاوديرى ده يان گريته وه. ههروه ها پټويسته له هوکاري وه رگرتى نه خوښه کان بکولدرېته وه، له بارى تېکچوون، له بهرچېه شتنى بهرنامه که، له بهر دنگه وه نه هانتيان، له هه موو ئه و شتانه بکولدرېته وه و به برده و اميش تو مار بکړين. پټويسته پيناسه ي هه موو ئه و هوکارانه له گه ل رټونوينا به کارهاتووه کان بگونجېندرى.

۸- ده ستوه ردانى تهندروستيانه: پټويسته هه موو بهرنامه به کى بهرپټوه بردنى کاروبارى بهدخوراکى توند و کوشنده و چاره سره ييه پټره وه کان، به گويزه ي رټيماي نيشتيماي يان نيوده وله تى هه لسورپنې و ههروه ها ريکخستنه وهى ئه و ره وشه ي هه يه سه باره ت به نه خوښيه هه بووه کان وه ک سيلی سيبه کان و فايروسى که مېوونى بهرگرې لېش و ټايدزېش له خو بگري. له و ناوچانه ش که ناستى توشبووان به فايروسى که مېوونى بهرگرې لېش بهرزه، پټويسته له سهر



ستراتیژییه کانی چاره سهری به دخوراکي، هه ولی نه وه بدا که خوئی پاریزی له گواسته وهی نه و فایرۆسه و پشتگییری ده ستپیشخه ریبه کانش بو رزگارکردنی دایک و منداله که ی بکا. سیسمی راگواستی کاراش بو تاقیکردنه وی تووشبووان به سیلی سییه کان و فایرۆسی که مبوونی بهرگری لهش و چاودیری تووشبووان، کاریکی سهره کییه.

۹- پشتگییری شیرپیدانی سروشتی: زور جارن باری نه و شیره خورانه ی ده خرینه بن چاودیری پزیشکیه وه، خرابترین حالتن. دایکه کانش له چوارچپوهی بوورانه وهی خوراکي و چاره سهری پیوستیان به یارمه تییکی پسپورانه ده بن له بواری شیرپیدانی سروشتی، به تایه تی بو نه و شیره خورانه ی که له تمه نی خوار ۶ مانگیدان. بویه پیوسته کات و ده رامه تییکی شیوا بو نه و مه به سته ترخان بگری. گهر هاتوو شوینیکی تایه تیش بو نه م کاره (گوشه به ک بو شیرپیدان) ترخان کرا و به دوا ی پشتگییریکی پسپورانه شدا گهران و بواری یارمه تی دوولایه نه له نیو دایکه کان پهیدا کرا، نه و هه موو نه م شتانه رۆلینیکی یارمه تیده رانه ده گیرن. نه و دایکه نه ی شیره خورهی خوار تمه نی ۶ مانگیان هه به و تووشی داوی به دخوراکیش بوونه، پیوسته پره خوراکیکی زیاتریان پییدری، نه مهش به چاوپوشین له وهی باری خوراکیان چونه و چون نییه، به لام نه گهر له سهر نه وان پیوره کانی کیشانی قورسایي جهسته ی تایهت به باری به دخوراکي توند و کوشنده په پره و کرا، نه و پیوسته له نیو بهرنامه ی چاره سهرییدا وه ربگرین.

۱۰- پشتگییری دهروونی و کومه لایه تی: دنه دانی ههست و جهسته ی مندال له ری یاری، رۆلینیکی زور بایه خدار ده بینی، به تایهت بو نه وانه ی تووشی به دخوراکي توند و کوشنده بوونه ته وه و له قونای بووراندنه وه دان. زور جارانش نه وانه ی مشووری مندالان ده خون که تووشی به دخوراکي بوون، پیوستیان به پشتگییریکی کومه لایه تی هه یه تا منداله کان به نه بنکه کانی چاره سهری. ده کری نه مهش له ری به گهر خستنی بهرنامه به ک بی که تیشک بخاته سهر هاندان و کارتیکردن بو زالبوون به سهر ته گهره کان و نه و کیشانه ی په یوه ستیان به لیتیگه یشتنه وه هه یه تا خویان له نه خوشیه که پاریزن (پروانه بنه مای پاراستن ژماره ۴ لاپره ۴۰). پیوسته هه موو نه وانه ی مشووری مندالینیکی تووشبوو به به دخوراکي ده خون، خواردنیا پییدری و له باری چاره سهرییدا خه میان لینخوری، نه مهش له ری نامۆژگاری کردن و پیدانی زانیاری ته ندروستی سه بارت به نه م خوراکي ته ندروست و شیوا.

پیوهی به ریوره بردنی کاروباری به دخوراکي و که می ماده و ورده کاریه کانی نیو خواردن ژماره ۳:

که می ماده و ورده کاریه کانی نیو خواردن

بهرنامه کانی دابینکردنی ماده و ورده کاریه کانی نیو خواردن ته ندروستی گشتی پشتراست ده کاته وه و هاواراشه له گه ل بهرنامه خوراکیه کانی دیکه، که مه به سته لئیان که مکرده وهی نه خوشیه باوه کانه تا دوا راده، نه و نه خوشیانه ی له بهر دۆخی ناکاو و تهنگه تاو دروست ده بن، ههروه ها بهرهنگار بوونه وهی دیارده ی که می ماده و ورده کاریه کانی نیو خوراک.

کرده سه ره کيبه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینوئیدا ده خوئندرئیهوه)

■ مه شقپێدانی کارمه ندانی ته ندروستی له سه ر شێوازی پشکین و ده سنیشانکردنی که می ماده و ورده کاربیه کانی ئیو خۆراک و چاره سه کردنی (بروانه خاله کانی رینوئینی ۱ و ۲).

■ دانانی رینوئینیک بۆ به ده ننگه وه چووئیکێ کارای هه موو شیوه و جۆره کانی که می ماده و ورده کاربیه کانی ئیو خۆراک که له وانیه یه خه لک تووشی ببێ (بروانه خالی رینوئینی ژماره ۲).

ئاماژه سه ره کيبه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینوئیدا ده خوئندرئیهوه)

■ پتویسته چاره سه ری حالته کانی که می ماده ی ورده کاری له ئیو خۆراکدا به پتیی باشتین ریکاری داخیلبوونی بنکه چاره سه ربیه کارپیکراوه هه نووکه بیه کان بکری (بروانه خاله کانی رینوئینی ۱ و ۲).

■ پتویسته به رنامه ی دابینکردنی ماده و ورده کاربیه کانی ئیو خواردن له پال به رنامه کانی ته ندروستی گشتی ده سه به ر بکری، ئه مه ش هه موو له پیناوی ئه وه ی، ئه و نه خو شییانه ی له کاتی ته نگانه دا بڵاوه بنه وه، سنووردار بکری و که م بکری نه وه، نه خو شییه کانیش وه ک سوژیژه (فیتامین A) و سکچوون (زه نک) (بروانه خاله کانی رینوئینی ۳ و ۴).

خاله کانی رینوئینی:

۱- ده سنیشانکردنی که می ماده و ورده کاربیه کانی ئیو خۆراک له رپی بنکه چاره سه ربیه کان و چاره سه رکردنی: ده کری هه ندیک حالته له که می ماده و ورده کاربیه کانی ئیو خواردن دا به پشکینیکێ ساده بدوژیته وه. ده کری ئه و ئاماژانه ی له م حالته تانه و له و نه خو شانه ی داخیلی بنکه کانی چاره سه ر ده کری، بخری نه ئیو سیسته می ته ندروستی یان باری چاودپری خۆراک، ده بی کارمه ندانی ته ندروستی به شیوه یه کی گونجاو له سه ر پشکین و ورده کاربیه که ی مه شق بدرین. خودی ده سنیشانکردنی ئه م حالته تانه بئ کیشه و گرفت نین، ئه م حالته تانه ش له کاتی ته نگانه و لیقه وماندا به ده ر ناکه ون، مه گه ر که سه که خو ی نه چیتته به رده م کارمه ندانی ته ندروستی. پتویسته چاره سه رکردنی حالته کانی که می ماده و ورده کاربیه کانی ئیو خۆراک، دۆزینه وه ی حالته که و به کاره یبانی پیناسه و رینوئینییه په سه ندرکراوه کانی تایبه ت به چاره سه ر له به رچاو بگری. پتویسته ده سنیشانکردنی حالته کان له ئیو بۆته ی به رنامه کانی خۆراکدا بن (بروانه پتوهری خه ملاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژماره ۲، هه روها خالی رینوئینی ژماره ۶ له لاپه ره ۱۵۴ و ۱۵۷). کاتیکیش بڵاوه بوونه وه ی حالته کانی که می ماده و ورده کاربیه کانی ئیو خۆراک، سنووره که مه که ی ته ندروستی گشتی تیده په رین (بروانه پاشکووی ژماره ۵: پتوهر و لیکه وه ته ی که می ماده و ورده کاربیه کانی ئیو خۆراک له سه ر ته ندروستی گشتی)، له و باره دا وا باشته چاره سه ری هه موو دانیشتوانه کان به خۆراکی ته واوکاری بکری. نه خو شیه کانی ئه سه کهرپوت (فیتامین C) پیلگارا (بایسین) و بریری (تیامین) و ئارییوفلافینوس (ریبوفلافین) زۆرتین ئه و ده رده بڵاو و باوانه ن. هۆکاره که شی بۆ ئه وه ده گه رتیه وه، خه لکه که که پشت به کومه کی خۆراکی ده به ست، ئه و بره پتویسته ی ماده و ورده کاربیه کانی ئیو خۆراک له به شه کانیاندا نییه. هه ر له ژیری تیشکی ئه م دۆخه دا، پتویسته رووبه روی باری که می ماده و ورده کاربیه کانی ئیو خۆراک به ریکخستنی هه لمه تیکێ گشتی که هه موو دانیشتوان بگریته وه، ببنه وه، ئه م ریکاره ش ده بی له پال دابینکردنی چاره سه رکردنی تاک تاکه ی که سه کانه وه بئ.

۲- ده ستنبشان كردن و چاره سه ركردنى حاله ته كانى كه مى ماده ورده كارپیه كانى نێو خۆراك كه تا ئیستا نیشانه كانى به ده رنه كه وتوون: له وانیه حاله ته كانى كه مى ماده ورده كارپیه كانى نێو خۆراك كه تا ئیستا نیشانه كانى ده رنه كه وتوو، ئه نجامىكى زۆر خرابى لیبكه ویتوه. له گه ل ئه وه شدا ئه وه حاله تانه مه گه ر به تا قیكردنه وه به كى باه لۆجى و كیمیاوى نه بئ، ده نا نادۆز پێوه، به ته نها حاله تى ئه نیمیا نه بئ كه له تا قیكردنه وه ی بیوكیمیایى ده رده چئ، ئه م تا قیكردنه وه یه ش به ئاسانى له سه ر گۆره پانى كار ده كرى (پروانه پێوه رى خه ملاندنى بارى ئاسایشى خۆراك و خواردن پیدان ژماره ۲، خالى رینوینی ژماره ۶ له لاپه ره ۱۵۷ و پاشكۆی ژماره ۵ : پێوانى لیکه و ته ی كه مى ماده ورده كارپیه كانى نێو خۆراك له سه ر ته ندروستى گشتى). ده كرى ئاماژه ی ناپاسته وخۆ بۆ خه ملاندنى مه ترسى كه مى ماده ورده كارپیه كانى نێو خۆراك له نێو خه لكه لیقه وماوه كه به كار به پندرى، ئینجا ده ستنبشان كردنى ئه و ماوه یه كه بپه خۆراكه كه باشت بکری یان خۆراكى ته واو كاری بۆ به كار به پندرى (پروانه پێوه رى بارى ئاسایشى خۆراك و خواردن پیدان ژماره ۲، خالى رینوینی ژماره ۶ له لاپه ره ۱۵۷ و پاشكۆی ژماره ۵ : پێوانى لیکه و ته ی كه مى ماده ورده كارپیه كانى نێو خۆراك له سه ر ته ندروستى گشتى).

۳- خۆپاراستن: له نێو به شى ئاسایشى خۆراكدا - گه یاندنى كه لوه په له خۆراكییه كان - كورته باسیكى سترا ئیژییه كانى خۆپاراستن له كه مى ماده ورده كارپیه كانى نێو خۆراكدا هیه (پروانه پێوه رى ئاسایشى خۆراك - گه یاندنى كه لوه په له خۆراكییه كان ژماره ۱ له لاپه ره ۱۸۷). هه روه ها خۆپاراستن داخواری ئه وه یه، نه خۆشیییه كانى وه ك هه وكردنى هه ناسه دانى توند، سوړیژه و ته نینه وه ی به مشه خۆره كانى وه ك مه لاریا و سكه چوون كه كۆگای ماده ورده كارپیه كانى خۆراك له ناوده با، قه لچۆ بکری (پروانه خزمه تگوازی ته ندروستى گشتى - پێوه ره كانى ته ندروستى مندال ژماره ۱ و ۲ له لاپه ره ۳۳۷-۳۳۵). هه روه ها ئاماده كارپیه كان بۆ چاره سه ر دانانى پیناسه ی حاله ته كان و رینوینه كانى چاره سه ر و سیسته مى پشكنینى كارای حاله ته كانى ماده ورده كارپیه كانى نێو خۆراك له خۆده كرى.

۴- به كار هپنانى ماده ورده كارپیه كانى نێو خۆراك بۆ چاره سه ركردنى نه خۆشیییه باوه كان: پێویسته به رنامه كانى خۆپاراستن له هه ندئ له نه خۆشیییه كان و چاره سه كردنیان ره گه زى دا بین كردنى خواردنى ته واو كاری تیدا بئ. ئه م ته واو كاریانه ش قیتامین A له پال كوتان دزی سوړیژه و هه روه ها تیکردنى زه نك بۆ نێو خوئییه كانى نێوده م له رینوینییه كانى چاره سه رى سكه چووندا، تیدا بئ (پروانه خزمه تگوازی ته ندروستى سه ره كى - پێوه ره كانى ته ندروستى مندال ژماره ۱ و ۲ له لاپه ره كانى ۳۳۷-۳۳۵ و پێوه رى خواردن پیدانى شیره خۆره كان و مندالنى ساوا ژماره ۲ له لاپه ره ۱۶۱).

۴- ئاسايشى خوراك:

ئامانج له كاروكردهوهى ئاسايشى خوراك دابىنكردى پيداويستيه كانه له ماوه به كى كورتدا و دووركه وتنه وه به له «زيان» و سنووردانائيكه بۇ ئەوهى خەلگى لئقه ووماوى كاره ساتبار به ناچارى شيوازگه ليكى زيانبه خش بۇ بهرهنكاربوونه وهى تهنگاوييه كان نهگرنه بهر و به شداربوونتيكيشه بۇ گيژرانه وهى ئاسايشى خوراك له ماوه به كى دريژ خايه ندا.

ده بې سوودى بژارده كانى به دهنگه وه چوون و به ديھپينانى ئامانجه كهى له رپى گه لاله كرديكى وردى دۆخه كه بكوئدرتته وه (بروانه پتوهرى خه ملاندنى بارى ئاسايشى خوراك و خوارديپدان ژماره ۱ له لاپه ره ۱۵۲). كرده كانى به ديھپينانى ئاسايشى خوراك له م به شدا به شيوهى پتوهرگه ليك باسكراون كه ئامانج ليى، به ديھپينانى ئاسايشى خوراكى گشتى و گه ياندنى مادده خوراكويه كان و ته حويلكردى پارهى كاش و قهواله كان و بارى گوزهرانه.

خو ئەگەر مادده خوراكويه كان دابىنكران، پتويسته به شيوه به كى شايسته بگه به ندرى و جوړى خوراكه كه به باشى هه ليژدرى، ئەوسا ئەگەر شته كه چ په يوه ندى به خودى كۆمه كه مادييه كه وه بوو يان به ته حويلدانى قهواله كان. كرده دابىنكردى بژيوى ژيانيش ئەمانه ي خواره وه ده گرئته وه: به ره هه مى سهره تايى و داهات و ده ستى كار و به ده ستگه يشتنى كه لوپه له كان و خزمه تگوزارويه كانى بازار.

ده كرئى شيوازي ته حويلدانى پارهى كاش و قهواله كان به كاربه پندرى ئەگەر پرسه كه تاييه تمه مند بى به ژماره به ك له وه كه لوپه ل و خزمه تگوزارويانه ي په يوه ستن به بوارى ئاسايشى خوراكه وه، ههروه ها بۇ كه رته كانى ديكه ش هه مان كار رپى تيده چى. تيگه يشتن له توانا بازار و ريگه ي دروست بۇ راده ستكردى كه لوپه له كان شتيكى سهره كويه له نه خشه كيشانى دابىنكردى ئاسايشى خوراكدا.

پتوهره كانى ئاسايشى خوراك ئەو مادده پتويستيه ده گرئته وه كه داخوازيه كانى خوراكى خەلگه كه به گشتى پرېكاتته وه و به تاييه تيش هى ئەو توپژهى كه بارناسكن و له ژيژ هه ره شهى خوراكدان. هيج كرده وه به كيش بۇ چاره سهركردى به دخوراكى سهركه وتوو نابئ ئەگەر هاتوو سهره تا پيداويستيه خوراكويه كانى خەلگه كه پرئه كرئنه وه، چونكه ئەو كه سانه ي له داوى به دخوراكى درچوون و چاره سهركراون، ديسان ده گه گرئته وه شوپئنگ كه برپكى شايسته ي خوراكويان ده ست ناكه وئ، ئەمه ش واده كا ديسان ره وشى خوراكويان بشيوى و تيگ بچئته وه.

هه رچى سه بارت به پتوهرى له بهر چاوگرتنى ئەوانه ي له بهرنامه كه سوودمه مند ده بن و راده ستكردى كۆمه كه كان و دابه شكردنييه تي، له لاي خويوه هه له كانى گرته وهى هه نديك كه س له سه ر حسابى هه نديكى ديكه كه مته ده كاته وه. ئەمه ش بارى مه ترسى دزين و به تالانبردى خواردنه كه له لايه ن كۆمه له چه كداره كانيش ده گرئته وه كه زور جارن بۇ دزىنى خوراك و پارهى كاش و شيوه كانى ديكه ي كۆمه ك ئاماده ن. ئەوه ش گرنگه كه كرده كانى ئاسايشى خوراك به شيوه به ك به دى بيت كه به نيته مايه ي كه له كه بوونى ته نگژه كان.



پتوه ری ئاسایشی خۆراک ژماره ۱: ئاسایشی خۆراکی گشتی

خه لک مافی خۆیه تی دهستی به کۆمه کی خۆراک رابگا تا مانه و هیان مسۆگه ر بئ و شکۆمه ندیان له که دار نه بئ و نه شبیته مایه ی داچۆرانی ده رانه ته کانیان و له سه ر پئ وه ستانی خۆشیان به سه لمیئن.

کرده سه ره کییه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی رینۆئیندا ده خوئندرینه وه)

- ▶ نه خشه کیشانی به ده نکه وه چوونی به رایب بۆ دابینکردنی پیداو یستییه ده سته به جیه کان (بروانه خالی رینۆئینی ژماره ۱).
- ▶ بیرکردنه وه له گرتنه به ری ریکارگه لیک بۆ پشتگیری ئاسایشی خۆراک و پاراستن و به زرکردنه وه ی ئاسته که ی (بروانه خالی رینۆئینی ژماره ۲).
- ▶ نه خشه کیشانی کرده وه کان له سه ر بنه مای شیکردنه وه یه کی شایسته بئ، ههروه ها پشت به سووده کان به ستن و ئه و مه ترسیانه ی لپی پهیدا ده بن له گه ل تینچوون و شیوازی رووبه رووبوونه وه ی خه لکی بۆ ته نگزه کان لیکبدا ته وه (بروانه خالی رینۆئینی ۳).
- ▶ دارشتنی ستاتیژیکي تاییه ت به قۆناغه کانی گواستنه وه و کۆتایی بۆ هه ر کرده وه یه کی به ده نکه وه چوون، له گه ل بلاوکردنه وه ی سیاسه ته که و جیه جیکردنی به پپی پیوست (بروانه خالی رینۆئینی ژماره ۴).
- ▶ ده سته به رکردنی سوودمه نده کان به پشتگیری گونجاو، سه رباری ئه وه ش، پیوسته زانیاری و لپه اتووی خزمه تگوزاریه پیوستیه کانیان به خرینه به رده ست (بروانه خالی رینۆئینی ۵).
- ▶ پاراستنی ژینگه ی سروشتی و پاراستنی له هه ر تیکچوون و شه لژاتیکی سه ربار له هه موو کرده وه کانی به ده نکه وه چووندا (بروانه خالی رینۆئینی ۶)
- ▶ چاودیرکردنی کۆمه له و خه لکی هه مه جوړ بۆ ده ستینشانکردنی مه ودا ی په سنکردنی کۆمه ک، ههروه ها له گه ل مه ودا ی ئه وه ی به ده ستیان ده گا و مسۆگه رکردنی ئه وه ی کۆمه که که هه موو خه لکه که به گریته وه به بئ جیوازی کردن (بروانه خالی رینۆئینی ژماره ۷).
- ▶ چاودیرکردنی لیکه وته و کاریگه ری کرده وه کانی به هاناوه چوون له سه ر ئابووری خۆجیی و تۆره کانی کۆمه لایه تی و بژیوی گوزهرانی خه لک و مسۆگه رکردنی ده رچه ی ئه نجامه کان و به کاره پنیانیا ن به شیوه یه کی کارا له سه ر کرده ی داها تودا (بروانه خالی رینۆئینی ژماره ۸).

نامازه سه ره کییه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی رینۆئیندا ده خوئندرینه وه)

- ▶ پیوسته هه موو زبانی لیکه و تووه یه کی کاره سات، ئه وانه ی پیوستیان به کرده وه ی ئاسایشی خۆراک هه یه، ده ستیان به و یارمه تیا نه رابگا که پیوستیان پپی هه یه و به هۆیه وه کۆمه ک، کارپکی واده کا

دهرامه ته كانبان كه منه پېته وه، ئېدى ئه گهرى بژارد په كيان ده خاته به رده ست و شكۆمه نديشان پاريزراو ده بئ.

▶ پېويسته وا له مالباته كان بكرى، دووربكه ونه وه له شېوازي ناله بار بۆ رووبه پروبوونه وهى ته نگژه كان (پروانه خالى رينوينى ژمافره ۳).

▶ پېويسته بژاردى پاره ي كاش يان قه واله كان ياخود تېكه له يه ك له ههردوو كيان به ند بئ له سهر خه ملاندن و ليك دانه وه يه كى قوول (پروانه ئاسايشى خۆراك - پېوهه رى ته حويلدانى پاره ي كاش و كۆبۆنه كان ژماره ۱ له لاپه ره ۲۰۹).

خاله كانى رينوينى:

۱- پيشنۆره يى كاره كان بۆ رزگار كردنى ژيانى خه لكه كه: له بهر نه بوونى ئاسايشى خۆراكى گشتگير، دابه ش كردنى مادده خۆراك ييه كان يان پاره يان قه واله ياخود تېكه له يه ك له هه موويان به زۆر ترين جوړى به دده نگه وه چوون داده ندرئ. پېويسته بيريش له شيوه ي ديكه ي كرده ي به دده نگه وه چوون بكرته وه، ههروهك باربووى خۆراكى، ليخوشبوونى كانى له پاره ي پوول و بهرنامه ي به كاربردن و پشتگيرى به رههم بۆ گوزه ران و پشتگيرى به رووبومى ناژه لئ، داين كردنى ئاليك و پالپشت كردنى بازاره كان. كاتيكش بازاره كان هه بن و ريگه ي پيگه يشتنيشان ئاسان بئ، تو مار يكي گه وه ي هه لاوسانيش به دي ار نه كه وتبئ، له و كاته دا وا با شتره پيشنۆره يى بدريته گيرانه وه ي پره خۆراكى به را يى بۆ بازاره كان و بووژانه وه ي بارى ئابوورى كه ده رفه تى كار زياتر بخولقيني (پروانه به شى تايهت به بازاره كان و كرده وه كانى به دي هپنانى ئاسايشى خۆراك له سه رچاوه و خو يندنه وه ي زياتردا). ده كرى ئه و سيا سه تانه له دابه ش كردنى مادده خۆراك ييه كان گونجاوتر بئ، چونكه شكۆمه ندى مروف ده پاريزى و پالپشت يكي شه بۆ په دا كردنى بژووى ژيان و كار يكي واش ده كا له ناينده دا كار يگه رى زۆرتى به سه ر يانه وه هه بئ. له سه ر ئاژانسه ديار يكاره كانيش ئه ركى بهر پر سيارتي ره چا و كردنى ئه وه يه، ئاژانسه كانى ديكه، بۆ مسۆگه ركردنى نمايشى كارى بهرچا و ده يكهن، ئه مه ش هه مووى له پي ناو ها وپشكى و خزمه تگوزارى ته وا و كرا و له ژير سا يه ي به دده نگه وه چوونى ها و به شدا.

۲- پشتگيرى ئاسايشى خۆراك و پاراست و به هيز كردنى: ده كرى ري كارى به هيز كردن و پشترا ست كردنه وه ي ئاسايشى خۆراك، ژماره يه كى بهر فراوان له جوړه كانى به دده نگه وه چوون و چالا ك ييه كانى پشتگيرى له خو بگرئ. خو ئه گه ر داين كردنى پيداويستيه ده موده سه تان و پاريزگار ي كردن له ده رامه ته به ره هه مپينه كان له قوناغه كانى به را اييدا پيشنۆره يى بئ، ئه وا دار شتى نه خشه ي به دده نگه وه هاتن ده بئ له ده را و يكي ماوه دريژتر سه رچاوه بگرئ و په يوه نديشى به و كرده وه به دده نگه وه هاتنه وه بئ، كه كه رته كانى ديكه پي هه لده ستن. له وان هه له ماوه يه كى كور تخا به نيشدا نه تواندرئ بارى ئاسايشى خۆراك به دى بئ، ئه مه ش به هو ي خودى سترا تيژى بژووى خه لكه كه، به لام راسپارده ئه وه يه، پشتگيرى ئه و سترا تيژيه هه بو وانه بكرئ كه ده بنه ما يه ي به دي هپنانى ئاسايشى خۆراك و بارى شكۆمه نديش پاريزى. پېويسته داين كردنى ئاسايشى خۆراك نه بېته ما يه ي كه مبوونه وه ي ده رامه ته كان، به لكو هه ولى گه رانه وه ي ده رامه ته

له ددستچووهره کان بداته وه و هیزی دانیشتووانه کانیش بو له سه ریپی خو وهستان له بهرامهر کاره ساته کان زیاتر بکا.

۳- **ئو مه ترسیبانه ی ده که ونه سر شیوازه کانی خه لکه که بو رووبه رووبوونه وه ی قه برانه کان:** پیویسته پشتگیری ئو شیوازه بکری خه لکه که به هویوه رووبه رووی ته نگزه کان دهنه وه، که پشکی له دابینکردنی ئاسایشی خوراک و پاراستنی شکومه ندیدا هه یه. به لام له وانه یه ئو شیواز و ریزه وانه تیچوون و مه ترسی وای تیدا ب، بنه مایه ی ئوه ی ته نگزه کان زیاتر کاریگریان له سر خه لکه که هه بی (بروانه پیوه ری خه ملاندنی باری ئاسایشی خوراک و خواردنیندان ژماره ۱ له لاپره ۱۵۲). پیویسته به زووترین کاتیش دان به و مه ترسیبانه دا بندری، هه لمه تیک به بوپری ختیرابه وه بو به اناوه چوونی خه لکه که ریگبخری، بو ئوه ی ناچار نه بن خویان ئو شیوازه ی رووبه رووبوونه وه بگرنه بهر که مایه ی مه ترسی بن. هه ر بو یه ده کری له ری دابه شکردنی دار یان ئو زوپایانه ی که سووته مهنی زوریان پیویست نیه، له وه دوور بکه ونه وه که به شیوه یه کی زو و زیده وه ی سه رچاوه سروشتیه کان به کاربه پندرین. ههروه ها ده کری دابه شکردنی باربووی پاره وپوول به سه ر خه لکه که دا، بیته هوی ئوه ی سامان و زهوییه کانیان له بهر پیویستی نه فروشن (بروانه بنه مای پاراستن ژماره ۱ له لاپره ۳۳).

۴- **ستراتیژییه کانی گواسته نوه و ده رچوون:** پیویسته هه ره له سه ره تاوه بیر له جیبه جیکردنی ئو سیاسه تانه بکریته وه، نه خاسمه له و حاله تانه ی که کرده وه کانی به ددنگه وه چوون لیکه وته ی ماوه ی دریزخایه نی به دواوه بن. له و جوهره ستراتیژیانه ش، دابینکردنی خزمه تگوزارییه کان به بی پاره، که پیشتر و له باری ئاساییدا خه لکه که له بهرامهر دا پاره یان ده دا، ههروه ها وه ک خزمه تگوزارییه کانی قیرتینه ری (به یته ری). پیویسته به ره له وه ی به نامه که کۆتایی پی بی یان بگوازیته وه قوناغیکی دیکه، ده بی دلنیا بن له وه ی ره وشه که باشر بووه یان لایه نی دیکه پیگه به کی باشر یان گرتووه و توانادارتن له بهرامهر پیشکه شکردنی کومه که کان. ئه مه ش له بواری دابینگکردنی ماده خوراکیه کان و ته حویلی پاره ی کاش و قهواله کان، ئه وه ده گه یه نن که کار له گه ل سیسته می پاراستن و توری دلنیا یی ئارامی کومه لایه نی ماوه دریز بکه ن یاخود داوا له حکومتان کان و ده ولته کومه که خسه کان بکه ن، سیسته میک دابینن که به هویوه به ره نگاری کیشه ی نه بوونی ئاسایشی خوراک بنه وه.

۵- **ده سته گیشتن به زانیاری و خزمه تگوزاری و به ددسته پنیانی کارامه یی:** پیویسته له گه ل سوودمه نده کانی به نامه که، په یکه ره ریگخستنیک ری کوییک دابندری و به شیوه به کیش جیبه جی بکری که به باشی له گه لیان بگونجی و بتواندری دوی کۆتاییه اتی پرۆزه که ش پباریزی. ئاشکرایه هه ندیک له توپزه کان پیدایستی زور سنوورداریان هه یه، هه ر بو نمونه ئو مندالانه ی به هوی ئایدز هه تیو که وتوون و ئو که سانه ی که موکورتیان له هه ندی زانیاری و کارامه ییه وه هه یه، که له باریکی ئاسایی تیو مالباته که یاندا به ددسته نایه ت، ئیدی ئه م خزمه تگوزاریبانه ش ده کری به شیوه یه کی گونجاو پیشکه ش بکری.

۶- **پیگه ی ژینگه یی:** پیویسته پیگه و ریگه ی سامانه سروشتیه پیویستیه کان پباریزی بو ئه وه ی کۆله گه ی به ره مه پنیان بو خه لکه لیقه وه ماوه که و (خانه خویکان) و گوزره انیان به پیی توانا دابین بکری. پیویسته هه ره له کاتی خه ملاندن و نه خسه کیشانی به ددنگه وه چوونی کاره سات

پښگه و کاربگهري بهرنامه که لهسهر سروشت له بهرچاو بگيرئ. ههر بؤ نمونوه ئه و خه لکه ی له نټو خټوه تگه کانداه ډه ژين، پټويسيان به سووته مهني هه يه بؤ ناماده کردنی خواردن، ئه مهش ده بټه هوی ئه وهی دارستانه خوځييه کان به زووترين کات له ناو بچن. ههر وهها دابه شکردنی ئه و مادده خوراکانه ی که بؤ کولاندن و ناماده کردنیان کاتيکي زړی ده وی، ئه و سووته مهني زوريان پټويسته، ئه مهش کاربگهري به سهر ژينگه که وه ده بن (بروانه پټوهری ناسایشی خوراک - گه ياندنی که لوپه لی خوراک ژماره ۲ لاپه ره ۱۹۲). ئیدی ده کرئ کرده کانی به هاناوه چوونی لټقه و ماوان، ژينگه ش له شيواندن و رمان بپاريزئ. بؤ نمونوه، بهرنامه کانی نه ميشتنی نازه لاری کارپکی واده کا له کاتی وشکه سالیدا فشاره که که م بکاته وه، ئیدی ئه وسا تاليک به پټی پټويست بؤ ئه و نازه لانه ی که ماون ده ميټته وه. ههر وهها پټويسته تا بکرئ کرده وه کانی به دهنگه وه چوون هيز و توانای خه لکه که به بهر پټوهردی کاروباری سامانه سروشتييه کان باشر و کارا تر بکا. پټويسته له وه بکو لدرټه وه ئاخو کرده ی به دهنگه وه چوونی کاره سات تا چند سامانه سروشتييه کان ده شپټی يان ده پانه ژيټی و هاوسه نگيان له نگ ده کا، ههر وهها ئاخو تا چند دهنی ناکو کييه کان ده دا، بویه ده بن هه موو ئه و ئه گه رانه که م بکرټه وه. (بروانه بنه ماي پاراستن ژماره ۱ لاپه ره ۳۲).

۷- **پښگه يشتی و سوودمه ندبوون و قايلبوون:** پټويسته ژماره ی سوودمه نبووه کانی کومه که که بخه مليندري و خه سلته کانيان بزاري. جوړه کانيان به پټی ره گز و ته من پو لټن بکړن. ئه مهش بهر له وهی توپزه جيا جيا کانی خه لکه که به شداری کرده وه بن (له م باره شدا بايه خيکي تايه ت به و که سانه بدرئ که بارودو خيان ناسکه). به شداری خه لکه که ش بهنده به ئسانی به شداریيان له چالاکييه کان و قايلبوونيان. ههر چه نده هه ندئ له کرده وه کانی ناسایشی خوراکي چالاکونه ئابووريه کان به مه به ست ده گري، به لام پټويسته له و باره شدا له جيا کرده وه به کی ناداد په روره رانه دوور بکه ونه وه، هه ول بدرئ سوود به و خه لکه ی بارناسک بگه به ندرئ، ئه مه بيچگه له وهی ئه وانه ی ژيانيان به بهرنامه که وه بهنده ههروه ک مندالان، بپاريزرين. دياره کوټ و بهنده هه مه جوړه کانيش به که متواناييکار، بارگرانی کاری ماله وه، دوو گيانی، خواردينيدانی مندالان و به خپو کردنیان، نه خو ش و په ککه وته بی ده بټه مايه ی ئه وهی که متر به شداری بهرنامه که و کاری به دهنگه وه هاتنه که بکن. ئينجا بؤ ئه وهی به سهر ئه و کوټ و به ندانه شدا زال ببن، ده کرئ چالاکی و ريکبخرئ، که خه لکه ک ئاگای ليټی و بزانی، يان شپوه پښکها ته ی پشنگيری شپاو بؤ يارمه تيدان دروست بکرئ. پټويسته ميکانيزميک بؤ ده سنتيشان کردنی خه لکی سوودمه ند دابندرئ، که به راويژئ ته و او له گه ل توپزه کانی کومه لگه ی خو جټی پشت به هه ولی ناوخوی به ستی (بروانه بنه ماي پاراستن ژماره ۲ له لاپه ره ۳۳).

۸- **چاوديری و خه ملاندن:** خو ئه گه ر ويسترا سوودی به دهنگه وه هاتن به رده وام بئ، گرنه گه باری ناسایشی خوراک به شپوه به کی به رفراوان چاوديری بکرئ و ئه و ماوه يه ش ده سنتيشان بکرئ، ئاخو که ی به ره به ره ده ست به کوټايه پټيان به هه ندئ له چالاکييه کان بکرئ، يا خود گوټانکاريان تيډا بکرئ، يان به پټی پټويست پرژه ی نوئ جيگه ی بگريته وه، ئه مه وپرای ئه وهی ئه و پټويستيانه ی له کاتی پشنگيری پرسه مروټيه کان دينه پيش، ده سنتيشان بکړن. پټويسته خه ملاندنه که ش به ند بن له سهر ئه و پټوهره په سندنه ی ليژنه ی يارمه تی گه شه کردنی مروټی که له لايه ن ريکخراوی هاوکاری و په ره پيدانی بواری ئابووريه وه تو مار کراوه، که به و پټوهره

ده پتورئ: سوودی به دهنگه وه چوون و به به که وه به سننه وه و گونجان و پیگه یشتن و کارایی و کاریگه ری و لیکه وته کانی.

۴-۱ ئاسایشی خۆراک - گواستنه وه ی خۆراک

مه به ست له گه یاندنی که لوپه لی خۆراک ئه و مسوگه ریبه یه، که خه لکه که به شیوه یه کی نارام و به بریکی شیوا و گونجاو که لوپه له کانی خۆراکیان ده ست بکه وئ، ههروه ها پیداو یستیبه کانی ئاماده کردن و به کار بردن به جوریک بئ، بئ گرفت بئ.

هه لمه تی دابه شکردنی گشتی خۆراکه کان (به خۆرای) ئه وکات ریکده خری که خه ملاندنه کان ده ری بخه ن، که بری پیویست له به رده ستدا هه به، ئیدی دابه شی سه ر ئه و که سانه ده کری که له هه مووان زیاتر پیویستیان پی هه به. ئه و کرده دابه شکردنانه ش له و کاته دا ده بردرئ، کاتیک که خه لکه که توانای به ره مه پینانی خۆیان بو ده گه ریته وه یان به شیوه یه کی جیاوازتر ده ستیان به که لوپه لی خۆراکه که یان راده گا، له وانه شه خه لکی سوودمه ند پیوستیان به وه هه بئ بگواز پینه وه بو باریک له باره کانی شیوه کانی کۆمه ک وه ک هه لمه تی دابه شکردن یان هه لمه تی دابینکردنی بژیوی زیان به مه رج. له وانه شه هاوکات له گه ل دابه شکردنی بری ماده خۆراکیه گشتیبه کان بو ئه و که سانه ی که بارناسکن، پیویست بکا خۆراکی ته واوکاریش یان بو دابین بکری وه ک (مندالانی ته مه ن نیوان ۶ تا ۵۹ مانگی و ژنه دوو گیانه کان و ئه وانه ی شیره خۆره یان هه به). ده کری ئه و کۆمه که گشتگیر بئ یان مه به ستدار بئ، ئه مه ش به گویره ی سیاقی باره گشتیبه که وه ده بی (بروانه پیوه ری به ریوه بردنی کاروباری به دخۆراکی توند و که می ماده ورده کاریبه کانی نیو خۆراک ژماره ۱ لایه ره ۱۶۹).

ئه وسا ئه گه ر کاره که په یوه ست بوو به دابه شکردنی بره خۆراکی گشتی یان خواردنی ته واوکار، وا باشه ئه و بره پیویستیبه ی خواردن دابینکری که سوودمه نده کان بتوانن له گه ل خۆیان هه لبگرن و بیبه نه وه ماله کانی خۆیان. له و کاته ی خه لکه که له ماله کانی خۆیان پیویستیبه کانی خواردن ئاماده کردنیان نه بئ، ئه وا له شوینی به رنامه که دا، خورادنه که ئاماده ده کری (ئه مه ش راسته وخو دوی کاره ساته که یان له کاتی گواستنه وه ی خه لکه که دا ده بئ) یان نه بوونی باری ئارامی و ئاسایش وا له خه لکه که بکا، بیانخاته به مه ترسی کاتیک بره خۆراکه که یان وه رده گرن، یاخود ئاماده کردنی خواردن له کاتی ته نگانه له نیو قوتا بخانه کاند (هه ر بو زانیاری ده کری هه ر له نیو قوتا بخانه که ندا بره خۆراکه که به سه ر سوودمه نداندا دابه ش بکری).

پیویسته به ریوه رابه تی خۆراکه دابه شکردن به توندی و به رپر سیاریتی بنا سر پته وه، چونکه کاره که یان راسته وخو کاریگه ری به سه ر خه لکه که وه هه به. زور جاری واش هه به گه یاندنی که لوپه لی خۆراک به شیکی گرنگی کرده وه ی به دهنگه وه چوونی کاره ساته کانه. پیویسته چاودیری سیستمی وه رگرتنی خۆراک و دابه شکردنی له هه موو قوناغه کاند بکری، به باری به کۆمه لبوونیشیه وه، چاودیری شه فافیبه ته که ی له ری پیوه نندی کاراوه بکری، هه لبه ته ئه م کاره ش رو لیککی بایه خدار ده بیئتی. پیویسته به شیوه یه کی ریکوییک خه ملاندن بکری و ئه نجامه که شی بلاو بکریته وه و له گه ل ئه وانه ی په یوه نندیان، گتوگو بکری، به خه لکی لئقه و ماو و دامه زراوه خو جتیبه کانیشه وه.

ناسایشی خۆراک - پټوهری گواستنوه ژماره ۱:

پیداویستییه گشتیه کانی خواردنپیدان

مسۆگه رکردنی پیداویستییه خۆراکییه کانی خه لکی لیتقه ووماوی کاره ساتبار به وانه زیاتر له ژبیر باری هه ره شه و مه ترسیدان.

کرده سه ره کییه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینویندا ده خویندرینه وه)

به کارهینانی ئاستی ده ستگه یشتن به بر و چۆنیه تی خۆراکه که بو بپاردان له سه ره ئه وهی ئایا دوخه که جیگیره یان له وانه یه بشپۆی (پروانه خاله کانی رینوینی ۱، ۴- ۵).

دارشتنی کردی گه یاندنی که لویه له خۆراکییه کان له سه ره بنه مای نه خشه ی به رایب پټویستییه نمونه ییه کان بو وزه و پرۆتین و چهوری و ماده وردده کارییه کانی نیتو خۆراک بئ، ههروه ها به پټی پټویستییه له گه ل رهوشی خۆجییدا بگونجیندری (پروانه ئاماژه سه ره کییه کان، خالی رینوینی ژماره ۲ و پاشکۆی ژماره ۶: داخوازییه کانی خواردنپیدان).

دلنایابونه وه له وهی خه لکه که دهستی به خۆراکی شایسته و پشتگیری و پاراستن و پشتراستکردنه وهی خواردنپیدانه که راده گا (پروانه خاله کانی رینوینی ۳- ۸).

مسۆگه رکردنی ئه وهی که مندالانی ته مهن نیتوان ۶ تا ۲۴ مانگی خواردنی ته واوکاری پر له وزه یان پینگا، ههروه ها ژنانی دوو گیان و ئه وانه ی شیره خۆره یان هه یه کومه کی خۆراکی زیاتریان بگاته دهست (پروانه خالی رینوینی ژماره ۲).

ئه وه مسۆگه رکری که ئه و ماڵباتانه ی که سانیکیان له نیتودا هه یه توشی نه خوشی درپژخایه ن بوون، به ئه وانه ی توشی داوی فایرۆسی که مبوننی به رگری له ش و نایدز و ئه وانه ی له باریکی په ککه وته بی دانیان باریان ناسک و دژواره، تا ده ستیان به بره خواردنیک شایسته و کومه کی خۆراکی دروست رابگا (پروانه خاله کانی رینوینی ۶- ۸).

ئاماژه سه ره کییه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینویندا ده خویندرینه وه)

پټویسته کومه له یه که له خواردنی سه ره کی (دانه ویتله و سه له که کان^۱) و پاقله مه نییه کان (به روبوومی ئاژه لی) و سه رچاوه ی چهوری و روون که پیداویستییه خۆراکییه کان پرده کاته وه، دابین بکری (پروانه خاله کانی رینوینی ۲، ۳ و ۵).

پټویسته خوپی به یۆدکراو بو زۆرینه ی خیزانه کان (زیاتر له ریژه ی ۹۰٪) دابین بکری (پروانه خاله کانی رینوینی ۲- ۴ و پاشکۆی ژماره ۶: پیداویستییه خۆراکییه کان).

پټویسته ماده ی سه ره باری دیکه له نیاسین Niacin (وهک پاقله مه نییه کان، کاکله کان و ماسی وشککراوه) ئه گه ر هاتوو خواردنه سه ره کییه که گه شه شامی یان گه شه شامی سپی بوو (پروانه مه به ست له سه له که کان ئه و به رووبومه خواردنه یه که سه لکیان له ژبیر خاک گه شه ده کا وهک په تانه و پیاز و سیر.

خاله کانی تیبینی ۲ و ۳ پاشکۆی ژماره ۵: پتوانه ی کاریگه ریی که می ماده و ورده کاریه کانی نپو خواردن له سه ر ته ندروستی گشتی و پاشکۆی ژماره ۶: پتداویستییه خوراکیه کانی.

- ▶ پتویسته ماده ی دیکه ی سه ر بار له تیامین (باقله مه نه کان و کاکل و هیلکه) زیاد بکری، له کاتیکدا ئەگه ر هاتوو خواردنی سه ره کی برنجی سپی بوو (بروانه خاله کانی رینوینی ژماره ۲ و ۳).
- ▶ پتویسته سه رچاوه ی گونجاو له ماده ی ریوؤفلاقی^۱ دابین بکری، له وکاته ی ژبانی خه لکه که له سه ر بریکی سنوورداری خواردن به نده (بروانه خاله کانی رینوینی ژماره ۲ و ۳).
- ▶ پتویسته خو له بلا بوونه وه ی نه خو شیه کانی پتلاگرا و بیری یری یاخود که می ماده ی ریوؤفلاقی به دوور بگیرئ (بروانه خالی رینوینی ژماره ۵ و پاشکۆی ژماره ۵: پتوهری کاریگه ری که می ماده و ورده کاریه کانی نپو خواردن له سه ر ته ندروستی گشتی).
- ▶ پتویسته که می فیتامین A و ئەو ئەنیمیا یه ی که له ئەنجامی که می ماده ی ئاسنه وه یه و که موکورتیه کانی نه بوونی یؤد له نپو خویدا کاریگه ری خو ی بنوینی (بروانه خالی رینوینی ژماره ۵ و پاشکۆی ژماره ۵ : پتوهری کاریگه ری که می ماده و ورده کاریه کانی نپو خوراک له سه ر ته ندروستی گشتی).

خاله کانی رینوینی:

۱- شیکردنه وه ی ده ستگه یشتن به خواردن: ده ستگه یشتن به ماده و خوراکیه کان له رپگه ی ئامرازی شیکردنه وه و پله ی به کارهینانی یان هه مه جوړبوونی خواردنه که وه ده پتویری. جیگه ی شایسته شه که رپه و پیک بگیرتیه بهر بو ئەوه ی له کومه له گوراکاریه کان بکوئیتته وه به ئاسایشی خوراکیشه وه، ههروه ها له گه ل گه یشتن به بازاره کان و دابینکردنی گوزهران و ته ندروستی گشتی، ئەمه ش هه مووی بو ئەوه ی ناخو ره وشه که جیگه ره یان له باری په شپووی و شه لژان دایه، ههروه ها ناخو کرده وه ی کومه که خوراکیه کان پتویستن یان نا (بروانه پتوهری خه ملاندنی ئاسایشی خوراک و خواردن پتدان ژماره ۱ له لایه ره ۱۵۰).

۲- داخوازییه خوراکیه کان و نه خشه ی پری خواردنه کان: پتویسته پشت به م خه ملاندنانه ی خواره وه به سه رتئ که تایبه تن به راده ی مامناوه ندی پتویستییه کانی دانیشتوووان و گونجاندنی ژماره کان بو ئەوه ی له گه ل دانیشوانه که بیتته وه، ههروه ک له پاشکۆی ژماره ۶ داخوازییه خوراکیه کاند هاتوو:

- ۲۱۰۰ کالۆری / بو تاک / له رۆژیکدا.
 - ۱۰٪ سه رجه م وزه که له سه رچاوه ی پرۆتینه وه وه رگیرایئ.
 - ۱۷٪ سه رجه م وزه که له سه رچاوه ی چه وریه وه وه رگیرایئ.
 - پتویسته بریکی سایسته له ماده و ورده کاریه کانی نپو خوراکدا هه بئ.
- ده کری نه خشه ی بره خواردنه گشتیه کان به به کارهینانی ئامرازه کانی نه خشه ی بر و زه مه کانی خوراک داپرئژرئ (ههروه ک به های خوراک). کاتیکیش دانیشتوووانه کان به هیچ شپوه یه ک ده ستیان به و جوړه خوراکه راناگا، ئەوا پتویسته ئەو بره دابه شکراوه پتویستییه کانی رۆژانه ی خوراکیان پر بکاته وه. پتویسته له سه ر تیکرای مامناوه ندی بری خوادن که بو خه لکی لیتقه وماو داده ندرئ،

رێک بکهون (پروانه پیتوهه خه مڵاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژماره ۱ له لاپههه ۱۵۰). ههروهها دهبن نهخشه کیشانه که بهشپوهه که بن، جیاوازی پیتوههستی خۆراک و ئهوه برهه تاکه که بهخۆی دهستی دهکهوێ، پر بکاتهوه، خۆ ئهگه داخوازی تاک بو خۆراکه که لهباریکى نمونه پیدا بو کالۆریه کان له ههه رۆژیکدا ۲۱۰۰ کالۆری بوو، له ئهجمای خه مڵاندنه که شدا دهه رکهوت، ئهوه خه لکهی بو بهرنامهی خۆراکه که ههه بهتهنیا ۵۰۰ کالۆریان له رۆژیکدا دهستی دهکهوێ، ئهه دهستکهوتنه شیان بههۆی ئهه رکه و کاری تایبهتیانهی خۆیان و له دهه رامهت و سامانی تایبهتی خۆیانوه بوو، ئهوه پیتوههستی نهخشه که وا دا بندری که ۱۶۰۰ کالۆری دیکه شیان بو دا بین بکری (۲۱۰۰-۵۰۰) چونکه له ههه رۆژیکدا دهبن ئهوه برهه کالۆریه کان ههبن. لهپال ئهوهش دهبن ژهمی خواردنه که ئهوه برهه پیتوههستی وهی تیدا بن، پیتوههستی مادده کانی دیکه شی وهک پرۆتین و چهوری و فیتامین و کانزاکان تیدا بن. خۆ ئهگه نهخشه که وابوو، که برهه خواردنه که ههه مو ناواخه کالۆری و وزه که لهخۆ بگری، ئهوا پیتوههستی ژهمه که بریکى شیای ههه مو مادده خۆراکه کانی تیدا بن. خۆ ئهگه مه بهستیش له برهه که (له ژهمه که) دا بین کردنی تهنها بهشیکى کالۆری بوو له ژهمه که دا، ئهوا ده کری نهخشه کیشانه که به دوو ئاراسته دا بن. ئهگه هاتوو ناواخنی خواردنه کانی دیکه ی بهردهستی خه لکه که له مادده خۆراکیه کان نادیار بوو، پیتوههستی نهخشه که بهشپوهههک دا برێژری، ناوه رۆکی خواردنه که هاوشان و هاوسهنگ بن لهگه ل ناوه رۆکی کالۆری له ههه ژهمیکدا، بهلام ئهگه ناوه رۆکی خواردنه بهردهسته کانی دیکه ی خه لکه که دیار بوو، ئهوا ده کری نهخشه که بهشپوهههک بن، که تهواو کاریهک بدری تا قه ره بووی کورته پێنانی مادده خۆراکیه کان بکا. تیکرای ئهوه ژمارانهش پیتوههستی داخوازیه سه رباره کانی ژنانی دوو گیان و ئهوانه ی شیره خۆریان ههیه، له بهرچا و بگری. پیتوههستی بهشه خۆراکی گشتی، خواردنیکى شیای و په سه ندرای بو منداله ساواکان تیدا بن، وهک خواردنه پالپشته تیکه لاهه کان (پروانه پیتوهه ی خواردنپێدانى شیره خۆره و مندالانى ساوا ژماره ۲ له لاپههه ۱۶۲). پیتوههستی بو خه لکی لیتوهما و ههروهها بههه مان ئه ندازش بو خه لکاتیکى دیکه نزیك لهوان رادهیهک له دادپه رهه ی بو دا بین کردنی بری خواردنه کان له بهرچا و بگری. پیتوههستی له سه ره نهخشه دانهرانی بهرنامه ی خۆراکپێدانه که ئاگادار بن، که به کاره پێنانی پیتوهه ی جیاواز جیاواز بو برهه خۆراکه کانی کۆمه لگه لهیهک نزیکه کان ده بیته مایه ی پشپوی دروست کردن. ههروهها زیده پۆیی له پیکهاته ی مادده ورده کاریه کانی نیو خواردن زیانه خسه، بۆیه دهبن ههه مو ئهوه شتانه له دانانی بهشه کانی خۆراکدا له بهرچا و بگری، به تایبهتی ئهگه ر و یسترا ناوه رۆکی خۆراکه که ههه مه جور بکری.

۳- خۆپاراستن له بهدخۆراکی توند و کهمی مادده ورده کاریه کانی نیو خواردن: ئهگه هاتوو خاله رینو پینیه سه ره کیه کانی تایبهت به مادده خۆراکیه کان په پره و کرا، ئهوا ده کری به گشتی دوور بکه وینه وه له شه ژانی باری خۆراکی دانیشتوان، ئهه مهش به مه رجیک ریکاری گونجاو له بواری ته ندروستی گشتی بو خۆپاراستن له نهخۆشیه کانی وهک سورژیه و ته نینه وه له پرپی زینده وه ره مشه خۆره کان بگری ته بهر (پروانه خزمه تگوزاریه سه ره کیه کانی ته ندروستی- پیتوهه کانی له ناو بردنی نهخۆشیه درمییه کان ۱ و ۲ له لاپههه ۳۲۷-۳۲۷). ده کری دا بین کردنی خۆراکیک که ههه مو مادده ورده کاریه کانی نیو خواردنی تیدا بن، له هه ندی بارو دۆخدا کیشه بنیته وه، یان ده ره قهت نهیهت، چونکه له وانهیه له بازا ردا نهبن یان دۆخه که ریگر بن

له به ده ستختنی. ئیدی بژاردی باشتکردنی جوړی خوراک پالپشتیه که بو خوراکي بنه رته، ههروهه تیکه لکردنی خواردنی هه مه چه شنه له گه لیدا، ئەمه و له پال ئەوهی که هه ندی خوراکي دیکه له بازاری نیتوخودا بکردی، تا که موکورتیه کانی ناواخی خواردنه کان پر بکاته وه و خواردنی چه وری، خواردنی به ناوه پوک پر و ده وله مند، خواردنه ناماده کراوه کان یان حه ب و پۆدری خوراکي هه مه چه شنه. ده کری ئەو جوړه خواردنه تابه ت ب به منداله لاوازه کان، ئەو مندالانه ی ته مه نیان له تیوان ۶ تا ۲۴ مانگی دان، یاخود ئەو مندالانه ی له تیوان ۶ تا ۵۹ مانگی دان یاخود ژنه دوو گیانه کان. ده کری له باری ریزه پڕیشدا هه ر کاتیک جوړی خواردنه که له بازاری نیتوخویدا به رده ست بوو، بری خواردنه کان به ماده و رده کاریه کانی خوراک پر بکردی وه، ئەمه ش له پیناو ئالوگۆرکردنی زیاتری ماده خوراکیه کاند، به لآم ده ب له و حالته دا ئاگاداری کاردانه وه که ی ئەو ره وشه ش بین له سه ر بازار. له کۆی ئەو بژاردانه ی بو خو پاراستن له که می ماده و رده کاریه کانی نیتو خواردن به کاردی، ئەو ریکاره هاندرانه ن بو ده ستکه وتنی ماده خوراکي پر (پروانه پتوه ری خه ملاندنی باری ئاسایشی خوراک و خواردن پیدان ژماره ۱ له لایه ره ۱۵۰ و پتوه ری ئاسایشی خوراک - گوزه ران ۱ و ۲ له لایه ره ۱۸۱). ههروهه ده ب ئەوه ش له به رچاو ب که له کانی گواستنه وه و هه لگرتن و دروستکردن و کولاندن و پیکهاته ی هه مه جوړی کیمیایی و بایه لۆجی فیتامین و کانزاکان، زیان به ناوه رۆکی و رده کاریه که ی نیتو خواردن نه که وئ.

۴- چاودیری به کارهینانی به شه خوراکه که: ئاماژه سه ره کیه کان باسی چۆنیه تی په یداکردنی ماده خوراکیه کان ده کەن، به لآم له هه مانکادا ئەوه روون ناکه نه وه ئاخو بری ماده خوراکي به کارهاتوو یان جیاوازی بایه لۆژی نیتو خواردنه کان چه نده. بو پیوانی بری ئەو ماده و رده کاریه ی نیتو خواردن که بو تاک داندراوه، پتویسته کۆمه لیک داخوازی به دی ب، که له باری کۆکردنه وه ی زانیاریه کان شتیکی زه حمه ته، به لآم ده کری به کارهینانی به شه خوراکه کان به شپوه یه کی ناراسته وخو و به ئاگالیبوون له زانیاریه کانی سه رچاو جیاوازه کانه وه بپوړی. ده کری ئەو سه رچاوانه چاودیری ماده خوراکیه کان و به کارهینانی له لایه ن خیزانه کانه وه ده سه ته به ر بکری، ههروهه نرخه کانیشیان بخه ملیندری و هه بوون و نه بوونیشیان له بازاره خو جیه کان بزاندری، نه خشه و تۆماری کۆمه که خوراکیه کان و خه ملاندنی بری به های خوراکي له به شه کاند ده سه بکه وئ و ریکاریکیش بو خه ملاندنی باری گشتی ئاسایشی خوراک بکری. له وانه شه له هه موو کاتیکدا دابه شکردنی خواردن له نیتو ئەندامانی خیزانیکدا دابه ره وانه نه ب، چونکه ده کری توژه بارناسکه کان به دۆخه که کارانگاز بن، به لآم له گه ل ئەوه شدا سه خته ئەم دیارده یه پیوانه بکری. ده کری میکانیزمی دابه شکردنیکی گونجاو (پروانه پتوه ری ئاسایشی خوراک- گه باندنی ماده خوراکیه کان ژماره ۵ له لایه ره ۱۹۷) و لیگرتنی ماده خوراکیه کان و گتوگۆکردن له گه ل خه لکه لیقه و ماوه که، بیهته مایه ی باشتکردنی دابه شکردنی خواردن له نیتو مالباته کاند (پروانه پتوه ری بنه رته ی ژماره ۱ له لایه ره ۵۳).

۵- به ته مه نه کان: له وانه یه به ته مه نه کان له خه لکی زیاتر به کاره ساته کانه وه گیرۆده بن. نه خو شی، دا بران، خو ماندوو کردنی دروونی و قه باری گه وریه ی خیزان و سه رما و هه ژاری، هه موو ئەوانه هۆکاره لیکن له وانه یه بینه مایه ی که مکردنه وه ی ده رفته ی گه پشتنی کۆمه که خوراکیه کان، ئەمه ش ده بیته به رزکردنه وه ی راده ی پتویستی خواردن. بویه پتویسته به ته مه نه کان به

ئاسانی دهستان به سه رچاوهی ماده خۆراکیه کان رابگا (به کۆمه کی خۆراکیشه وه). ههروهها پیتویسته ئاماده کردنی خواردنیشیان بۆ ئاسان بکری، ده بێ پیداو یستیه کانیان له پڕۆتین و ماده ورده کاریه کانی نیو خواردن بۆ پڕبکری نه وه.

6- **تووشبووان به فایرۆسی کهمبوونی بهرگری لهش و نایدز:** ئەم توێژەش دەکرێ تووشی باری بهدخۆراکی بێ و ئەمەش بۆ کۆمه لیک هۆکار ده گهر پته وه له وانه؛ کهمبوونه وهی ئەو بره خۆراکهی به کاری دههین، چونکه مجیزی خواردنی له لا نامینیان به زهحمهت خواردنه کهی پیده خورێ. له بهر سکچوون کردی ئیشتیهای ماده ورده کاریه کانی خۆراک له نیو گه دهیدا سهخت ده بێ، له بهر مشه خۆره کان یان ئەو زیانهی به ریحۆله کانی کهتووه، گۆرانکاری له جووری خواردنه کهدا روودهدا و تووشی ته نینه وهی نه خۆشی درێز خایه ن بێ. به پیتی قۆناغه کانی ته نینه وهش پیتویستی تووشبووان به و دوو نه خۆشیه زیاتر ده بێ. پیتویسته ئەو که سانهی تووشی داوی هه روو دوو نه خۆشیه که بوون، باشتین خۆراکیان پیدری تا رادهی تووشبوونیان دوا بخری. له کۆی کۆمه لیک شیواز بۆ ئەوهی ئەو که سه تووشبووانه سوود له ژمه خۆراکه کانیان وه ربرگن ئەوهیه، که هارین و تیکه له کردنی خواردنه کان یان دابین کردنی خۆراکی تیکه لهی پالپشتکرا هه بێ. دهشکری له هه ندیک باردا بره پیدراوه که یان بۆ زیاد بکری. پیتویستیه له باری پهیدا کردنی داوه رمانی چاره سه ری دژی فایرۆسه کان بکۆلدر پته وه، ههروهها ئەو رۆله ئاسان کاریه که خواردنه کان له و باره دا ده یگیرن.

7- **په ککه وته کان:** له وانهیه له کاتی تهنگانه و کاره ساته کدا که سانیکی په ککه وته له که سوکاریان دابیرین. ههروهها له وانهیه له کاتی دابهشکردنی کۆمه کی خۆراکیشدا جیاوازیان له نیواندا بکری، ئەوسا ده بێ هه ولێکی تایبهت بدری بۆ ئەوهی ئەو توێژه له دانیشتوان به مسۆگه ری دهستان به بره خۆراکی دابهشکراو رابگا، ههروهها ده بێ شیواز و ئامرازی خواردنیشیان بۆ دهسته بهر بکری (وه ک دابین کردنی که وچک، قامیش بۆ خواردنه وه و هه لئزین، ریکسختنی سهردانی ناوبه ناو بۆ لایان یان دابین کردنی خزمه تگوزاری یارمه تیدان)، ههروهها ده بێ خواردنه کانیان پیر بێ له ماده و به های خۆراکی. کیشه کانی خواردن لای هه ندی له و توێژه زهحمه تی جووین و قووتدان و هه رسه (ئهمهش ده بیته هۆی که مکردنه وهی رادهی ماده ورده کاریه کانی نیو خۆراک و ههروهها تهنگه نه فهس بوون)، به دهر له مهش شیوهی دانیشتی دروستی ئەوان له سه ر خوانی نان خواردن خۆی له خۆیدا گرفتیکه، ئاخه ئەوان ناتوان به ئاسانی بجولین، ئەمهش هه مووی کاریگه ره به سه ره ئەو بره خۆراکهی ده یانگاتی و که متری ش وایه بچه بهر تیشکی رۆژ. ئەمهش له لای خۆیه وه په یوه ندی به قیتامین D یه وه هیه، ههروهها کیشه ی قه بزیه ته تایبه تی له لای ئەوانه ی نیوه ئیفلیجی مێشکیان هه یه.

8- **مشوورخۆران و ئەوانه ی مشووریان ده خوری:** ئەو جوړه که سانه ئاستهنگی دیارکراویان سه بارهت خواردنه وه هه یه، چونکه له وانهیه ئەو کاته یان به رده ست نه بێ بۆ ئەوهی بره خۆراکی خۆیان به ده ست بهین و بیخۆن، چونکه نه خۆش یا خود چاودیری نه خۆشه کان ده کهن، ههروهها له وانهیه له بواری پاکخوا پیتییه وه پیتویستی زیاتریان هه بێ، یان له وانهیه نه توانن پارێزگاری له پاکخوا پیتی خۆیان بکهن، ههروهها له وانه شه ئەو ده رامهت و توانا داراییه یان نه بێ که بتوانن خواردنی پێ دابین کهن یان بگۆپنه وه، ئەمهش له بهر باری تپچوونی گران. له وانه به هه ندیکیان شه رمن بن یان له که دارکراین، بۆیه نه توانن ده ربکه ون و به باشی سوود له تۆره کۆمه لایه تیه کان



وه ربگرن. ئه وهى گرنگه، ئه وانهى مشوورى ئه و توێژه خه لکه ده خۆن، پێویسته له و باره به وه یارمه تیان بدری بۆ ئه وهى ئه وانهى باریان ناسکه په راویز نه خریئن. ئه و خه مخواردنه ش چاودیری خۆراک پاراستنى بارى پاکخواینی و ته ندروستى و پشتگیری ده روونى و پاراستن ده گرێته وه. ده کری ئه و تۆره کۆمه لایه تیه هه نووکه بیه بۆ راهیانی پێویستی که سه كانى ئه و باره له تێو دانیشتووانه كان به کاربه یندری بۆ ئه وهى به و کارانه رابن (پروانه بنه ماى پاراستن ژماره ٤ له لاپه ره ٤٠).

ئاسایشى خۆراک: پێوه رى گه یاندنى ماده خۆراکیه كان ژماره ٢:

دابه شکردنى مادده ی خۆراکی شایسته و په سه ند:

پێویسته ئه و مادده خۆراکیه ی دابه ش ده کری، شایسته و په سه ند بۆ ئه وانهى ده ستیان پێده گا، به شیوه یه که به کرده وه به کارى به یین و سوودبه خش بۆ خیزان.

کرده سه ره کییه كان (ئه مانه له گه ل خاله كانى رینوینیدا ده خویندرینه وه)

پێویسته له کاتى کرده وه كانى خه ملاندن و نه خشه دانانى به رنامه كان پرس و را به خه لکی لێقه وماو بکری، ئاخۆ ئه و مادده خۆراکیانه ی دابینی ده کهن، له لای ئه وان په سندن و ناسراون و شایسته ن. پێویسته ئه و لیکه وته و به ره نجامانه له کاتى بریاردان له سه ره هه لپژاردنى جوړى مادده ی خۆراکی له به رچاو بگرن (پروانه خالی رینوینی ژماره ١).

پێویسته توانای خه لکه که بۆ هه لگرتن و پاراستنى به شه خۆراکه كان له به رچاو بگیری، هه ره ها توانای ئه وهى ئاخۆ چه ند ده ستیان به ئاو و سووته مه نى راده گا، ده ب کاتى چیشتلینان و خواردن ئاماده کردنیشان له به ر چاو گرتی، هه موو ئه و شتانه له کاتى هه لپژاردنى مادده خۆراکیه كان و دابه شکردنى ده بۆ به هه ند هه لپگیری (پروانه خالی رینوینی ژماره ٢).

له کاتیک به پیتی به رنامه خواردنیک دابه ش ده کری و خه لکه که نایناسن یان پیتی ئاشنا نین، ئه وا پێویسته که سانیك هه بن زانیاریان بده نی ئاخۆ خواردنه که چۆن لیده ندری و ئاماده ده کری، واش باشتره رینماییه كان به زمانه خوچیه که بۆ (پروانه خالی رینوینی ژماره ١).

له کاتى دابه شکردنى دانه وێله کانیش، ده بۆ له وه دلنیا بنه وه، که ئه وانهى به شه دانه وێله که یان وه رگرتوه، ئامرازى پێویستی هارین و گواسته وه یان بۆ ما ل هه بۆ یان توانای ئه وه یان هه بۆ که شوینی تابه ت و گونجاوى هارین و گۆرینیان هه بۆ تا بۆ خواردنه که ئاماده بکهن (پروانه خالی رینوینی ژماره ٣).

پێویسته له کۆى کۆمه که خۆراکیه كان ئه و که لوپه لانه یان پیدری که له رووی کلتوو ریه وه به هاداران به داوه رمان و به هاراتیشه وه (پروانه خالی رینوینی ژماره ٤).

ئامازه سه ره کییه كان (ئه مانه ش له گه ل خاله كانى رینوینیدا ده خویندرینه وه)

پێویسته ئه و پرپارانه ی تابه تن به به رنامه، پشت به به شداری سه رجه م خه لکه به ئامانجگرتوه که به سه سترى بۆ هه لپژاردنى مادده خۆراکیه كان (پروانه خاله كانى رینوینی ژماره ١ و ٤).

▶ پێویسته له کاتی نه خشه دانانی بهرنامه کاندای توانای په یادکردنی ئاو و سووته مه نی بۆ چێشت و خواردن ئاماده کردن و ئامرازگه لێک که بۆ هارپین و گۆرینی مادده خاوه کانی خۆراك به کار دێ، له بهرچاو بگيری (بروانه خاله کانی رینوینی ژماره ۲ و ۳).

▶ نابێ هه ر پشت به دابه شکردنی شیر و وشک یان شیر ی شله ی به خۆرایی یان شیر ی پالپشتکراو ببه سترێ (بروانه خالی رینوینی ژماره ۵).

خاله کانی رینوینی:

۱- **خواردنێکی په سه ند و ناسراو:** پێویسته به های خۆراك به كه مین پێوه ر بێ له کاتی ده ستنباشانکردنی مادده خۆراکیه کاندای. له گه ل ئه وه شدا ئه و خواردنانه ی که دابه ش ده کړین، ده بێ ناسراو و په سه ند بن و له گه ل دابونه ریتی دینی و کلتوو ریدا بپه نه وه، به و خۆراکه قه ده غه کراوه کانی ژنه دووگیان و ئه وانیه شیره خۆره شیان هه یه. پێویسته که سه بارناسک و دژواره کان سه باره ت به لێگرتنی خۆراکه که پرس و رایان پێ بکړی. خۆ ئه گه ر هاتوو خواردنێکی نه ناسراویش دابه ش کرا، پێویسته له سه ر ئاستی ناوه خۆ بناسیندری. پێویسته هۆکاری وه رگرتنی خواردنی دیاریکراو به دوورخستنێ جۆرێکی دیکه ی خۆراک و له نێو بۆته ی راپۆرته کانی خه ملاندنی خۆراکدا به درێژی باسیان لێوه بکړی. کاتیکیش کاره ساتیک رینگر ده بێ له وه ی خه لکه که ده ستی به و رێشوینه ی خواردنی لێ ئاماده ده کړی رانه گا، ئه وا پێویسته خۆراکی ئاماده کراویان به سه ردا دابه ش بکړی (بروانه پێوه ری خواردنپێدانی شیره خۆره کان و مندالانی ساوا ژماره ۲ له لاپه ره ۳۳۹). له و باروودوخه شدا له وانیه جیگره وه یه کی دیکه ی بۆ خۆراکی نه ناسراو نه بێ. له وکاته شدا ده بێ تنه نا بیر له دابینکردنی به شی تایه ت بکړیته وه (بۆ باری ته نگاو/ ناکاو).

۲- **هه لگرتنی مادده ی خۆراکی و ئاماده کردنی:** پێویسته باری به خشیانی مادده خۆراکیه کان له گه ل توانای هه لگرتنی خه لکه که بۆ خۆراکه که ریک بپه نه وه. هه رچی په یوه ندی به ئاویشه وه هه یه، پێویسته بگه رپه نه وه بۆ پێوه ری دابینکردنی ئاو ژماره ۱ له لاپه ره ۹۵. پێویسته به ر له به خشیانی مادده خۆراکیه کان باری پێویستی خه لکه که بۆ سووته مه نی بخه ملیندری، تا ئه وانیه ده ستیان به کۆمه که که راده گا بتوانن بۆ ماوه یه کی باش خواردنه که بکۆلینن و دوورکه ونه وه له کیشه ی ته ندروستی و باری تێکدانی ژینگه و کیشه کانی ئاسایش به هۆی زیده رپۆیی کردن له هینانی دارو سووتاندی (بروانه بنه مای پاراستن ژماره ۱ له لاپه ره ۳۲). به گشتی پێویسته مادده گه لێکی وا دابین بکړین که لێنان و ئاماده کردنی ماوه یه کی زۆری نه وی، واته کۆلاندنه که ی داری زۆری بۆ سووتاندن نه وی. هه رچی په یوه ندی به پێویستییه کانی شیولپنانتیش هه به، پێویسته بگه رپه نه وه بۆ پێوه ری ئاسایشی خۆراک - گه یاندنی مادده خۆراکیه کان ژماره ۶ له لاپه ره ۲۰۵ و پێوه ره کانی پێداویستییه ناخۆراکیه کان ژماره ۳ و ۴ له لاپه ره ۲۸۵-۲۸۶).

۳- **پروژه ی کردنه خواردن:** دانه ویله ته واوه کان ئه و خاسیه ته یان هه یه که ده کړی له به ر به های ئابوو ریبیان بۆ ماوه یه کی درێژ هه لبگيرین. ده کړی ئه و جوړه دانه ویلانه ئه وکاته دابه ش بکړین که له نێو مالاندا ئامپری کوتان و هارپین هه بێ، یان ئه گه ر خه لکه که توانی به ئاسانی بیگه به پته ئاشه کان. ده کړی هه ندی خزمه تگوزاریی هارپینی بازرگانیش بۆ لیککردنه وه ی په لک و روژ و ئه نزیمه کان (ئه وانیه ده بنه هۆی بۆگه نکردن) دابین بکړی، به مه ده کړی

دانه و ئیله كه بۆ ماوه یه كى زیاتر هه لگبیرى، به لام ده بى له وهش ئاگادار بن، كه ئەم كار هه ده پتیه كه مكر دنه وه ی سووده كان به تاییه تى كه مكر دنه وه ی رتیه ی پرۆتین. هارینى گه نه شامیش خۆى له خۆیدا كیشه یه كه، چونكه بارى پاراستنى سه لامه تى گه نه شامى ته واو له 6 تا 8 هه فته زیاتر به رگه ناگرى، بۆیه له ئاشكردن و هارینى گه نه شامى ده بى بهر له به كار هیتانى به ماوه یه كى كورت ته نجام بدرى. پتویسته له هاورد ه كردنى ئەو دانه و ئیلانه و دابه شكردنیشى پابه ندی رپوشوینى یاسا نیشتمانیه كانى ئەو بواره بن. ده كرى تپچوونى له ئاشكردن و هارینى ئەو دانه و ئیلانه كه ده كه و پتیه سه ر سوودمه نده كان، به گویره ی باربووى پار هى كاش یان قه واله وه بكرى یا خود بگه رپتیه وه بۆ چاره سه ر پك كه به باشترین چاره سه ر داناندرى، واته دابینكردنى بر پكی زیاتر له دانه و ئیله و دابینكردنى ئامپه ره كانى هارین بۆ یان.

۴- مادده بایه خداره كلتوریه كان: پتویسته بارى خه ملاندنه كه په رده له سه ر داوده رمان و به هارات و مادده ی خوراكى ديكه هه لبدانه وه كه بایه ختیکى كلتورى بۆ دانیشتوانه كه هه یه، به شیکى سه ره كیش له ژمه ره رۆژانه كه یان پیکده هیتى (وهك داوده رمانى به هارات و چا)، ئیدى ده بى توانای ده سته كه وتنى خه لكه كه بۆ ئەو مادده ناوبراوانه له بهر چاوبگيرین. بۆیه پتویسته سه به ته ی خوراك به گویره ی ئەو ئاور لیدانه وانه دیارى بكرین، به تاییه تیش بۆ ئەو كه سانه ی كه پشتیان به ستووه به وه به شه خوراكانه ی بۆ ماوه یه كى در پزخایه ن دابه ش ده كرى.

۵- شیر: نابى شیرى وشكراو بۆ شیر خوران یان شیرى شل یا خود هه ره ره مێكى شیر وهك مادده یه كى جیا به بى ده ستنیشانكردنى ئەو توپژانه ی پتویسته بیاندریتى، دابه ش بكرى (به وه شیر هه كه له گه ل چایه تیکه لآو ده كرى)، واته نابى ئەمه له چوارچۆیه ی دابه شكردنى گشتى خوراك یان به رنامه ی خوراكى ته واو كار بۆ مآلان دابه شبكرى، چونكه به كار هیتانى نادروست لیکه وته ی ته ندروستى ترسناكى به داووه یه. بۆیه پتویسته هه لمه تى دابه شكردنى شیر به پتوى رپنمایى كار پتكر او ی تاییه تمه ند به شیر پیدانى شیر خوران بى له بارى ناكاودا، هه روه ها به گویره ی یاسانامه ی تپوده وه له تى بى بۆ جیگه ره وه كانى شیرى دایك، له گه ل بر پارنامه كانى كۆمه له ی ته ندروستى جیهانى په یوه ندى دار به وه با ته وه بى (بروانه پتوه ره كانى خواردن پیدانى شیر خوره و مندالانى ساوا ژماره 1 و 2 له لاپه ره 161-162).

ئاسایشى خوراك پتوه رى گواستنه وه ی خوراك ژماره 3:

باشى و سه لامه تى خواردن: پتویسته به شه خوراكه دابه شكراوه كه بۆ به كار هیتانى مرۆبى بشى و جور پكى باش و شایسته بى.

كرد ه سه ره كیه كان (ئه مانه له گه ل خاله كانى رپنوئیدا ده خوئندرپنه وه)

► به خشینى خوراكه كان ده بى به پتوى پتوه ر نیشتمانیه كانى ولآتى كۆمهك پتیه خشراو و پتوه ره په سه ندراره تپوده وه له تپیه كانى دیکه وه بى (بروانه خاله كانى رپنوئى ژماره 1 و 2).

► پتویسته خواردنه كان بهر له كۆتاییهاتنى واده ی به سه رچوونیان بى و ده بى له وه ماوه یه شدا بى كه بۆ به كار هیتان بشین (بروانه خالى رپنوئى ژماره 1).

پرسکردن سەبارەت بە چۆنایەتی خواردنەكە بەو كەسانەى خواردنەكەيان پېدەگا و گرتەبەرى رېئوشوینی دەستبەجئ سەبارەت بە هەر كېشەیهك لەو بارەیهوه بێتە پېشەوه (بروانه خالی رېئوشوینی ژماره ۳).

دەستبەشاندردنی پاكەت و پېچانەوهى ماددە خۆراكییهكان كە پتە و گونجاو و لەباربن بۆ هەلگرتن و گواستنەوه، هەر وهها نابئ پېچان و پاكەتكردنەكەش كېشە و مەترسى بۆ سەر ژینگە دروست بكا (بروانه خالی رېئوشوینی ژماره ۴).

پېئوستە كارتى نېو خواردنەكان سەبارەت بە رېنمایى و روونكردنەوهى ناوهرۆكەكەى بە زمانبكى گونجاو بئ، هەرچى سەبارەت بە خواردنی قوتووكرائویشە، دەبئ مېژوووى بەرهه مھیتان و ماددە بنەپرەتییهكەى و مېژوووى لەبارى خواردنەكەى بەبئ كېشە لەسەر بنووسرئ. ئەمەو وپراى هەندئ لە ناوهرۆكى خواردنەكەشى لەسەر بنووسرئ (بروانه خالی رېئوشوینی ژماره ۴).

گواستنەوهى ماددە خۆراكییهكان و هەلگرتنى لە باروڤۆخېكى لەبار گرنهگو و باشتري رېكاريش لە كوگاكان بۆ داكردن و هەلگرتنى بگيرتتەبەر، هەر وهها چۆنایەتیەكەيشى بە بەردەوامى بېشكندرئ (بروانه خالی رېئوشوینی ژماره ۵).

ئامازە سەرەكییهكان (ئەمانە لەگەل خالەكانى رېئوشوینیدا دەخویندريئەوه)

پېئوستە هەموو ئەوانەى كۆمەكى خۆراكیان بەدەست دەگا ”ئەو برەیان بەدەست بگا كە پېئوستییهكەيان پر بكا ئەوه“. بۆ دئنیابوونەوهش لە سەلامەتى، نابئ ماددە خۆراكییهكان مەترسى بن لەسەر تەندروستى. بۆ دئنیابوونەوه لە باشى جوړى خۆراكەكەش، پېئوستە ئەو ماددە خۆراكییهكانە پەيوهست بن بە خاسیەتە باشەكان و هى ئەوه بن بخوړن و بەهائى خۆراكییهكان تیتدا بئ (بروانه خالەكانى رېئوشوینی ژماره ۱، ۲ و ۴).

پېئوستە لە چوارچۆهوى چاودرېكردنى بەرپرسارىەتېشان بەدوائى هەموو سكالایەك سەبارت بە ماددە خۆراكییهكان بچن و چارەسەرى بۆ بدۆریتەوه (بروانه خالی رېئوشوینی ژماره ۳).

خالەكانى رېئوشوینی:

۱- جوړى خواردنەكە: پېئوستە ماددە خۆراكییهكان لەبارەى كوالیتى و پېچران و لەپاكەت نان و و كارتى ناسنامەیان و ئەو مەبەستەى بۆى داندراوه بە پېوهرى خۆراكى حكومەتى كۆمەكوهەرگر پېوراى يان بە گوپهرى رېوهرسى دەستورى تېودەولەتى بۆ خۆراك بئ يان بەگوپهرى هەردوو پېوهرەكان بئ. پېئوستە ئەو ماددە خۆراكییهكانە بەردەوام بۆ بەكارهیتنانى مروپى دەست بدن و مەبەستەكەى خویشى بېنكئ. خو ئەگەر نەشكرا ئەو ماددە خۆراكییهكانە بەو رېئوشوینەى رەچاودەكرا، بەكارهیتندرئ، ئەوا هەر وا دادەندرئ كە بۆ مەبەستەكەى دەست نادا، هەرچەندە بۆ بەكارهیتنانى مروپش بئ (بۆ ھوونە، لەوانەبە جوړى ئاردەكە رېگە ئەدا لەتپو ماله كەدا نانى لئ دروست بكرئ هەرچەندە بۆ بەكارهیتنانیش بئ). هەرچى پەيوەندى بە چۆنەتییهكەى (بارى كوالیتیهكەیهوه) هەیه، پېئوستە پېشتەر بۆ نەخشەكېشان ھوونە لە خواردنەكە وەرگرا بئ و ئەو رېكخراوانەى كړیوانە بۆ دئنیابوون بېانېشكنن بۆ ئەوهى بۆيان دەركەوتبئ كە نایابە. پېئوستە ئەو ماددە خۆراكانەى چ لە ناوھۆ كرابن يان ھاوردە كرابن، پروانامەى تەندروستیان



له گه لدا بئ، یان پروانامه ی پشکینی دیکه ی هه مان بابه ت. پتویسته له هه ره مه کیش نمونه یان لئ وه ربگری و تاقی بگریه وه و پشکندرین. پتویسته کرده ی هه لمین به به کارهینانی ماده ی له بار و به ریوشوینی توند نه نجام بدرئ. کاتیکیش شته که په یوه ندی به برینکی زوری که لوپه له که وه هه بئ یان گومانی لئ په پیدایه بئ یاخود کیشه و ئاریشه له سه ر کوالیتیه که ی هه بئ، نهوا باشتره پسپورانی بواری لیکۆلینه وه به پشکینی چۆنه تی ماده کان هه لبتست. ده کری زانیاری تایه ت سه باره ت به ته مه ن و کوالیتی که لوپه له که له باوه پنامه ی بنه رته ی هاتی ماده کان هه وه وه ربگری، هه روه ها له راپورتی چاودری چۆنه تیه که و کاتی ناسینی ماده کان و راپورتی داگردن و کوگاگردن. پتویسته به وریشه وه له وه خوراکه ی که بو به کارهینان ناشئ، زگار بن (پروانه ئاسایشی خوراک - پتوه ری گه یاندنی ماده خوراکیه کان ژماره ٤، خالی ریوینی ژماره ١٠ له لاپه ره ١٩٧).

٢- **ئو خواردنه ی له ره گه وه (له جینانه وه) هه موارکروه GFM:** پتویسته له روونکردنه وه نیشتمانیه کانی تایه ت به وه رگرتی خوراکیک که له ره گه وه هه موار کرابئ، تیبگه ن و به و پتیه به کارهیندرئ و پتیه ی پابه ند بن. پتویسته هه ره له کاتی نه خسه دانانی کرده ی گه یاندنی ماده خوراکیه هاورده کان، رینمای و روونکردنه وه ی نیشتمانیه له به رچاو بگریئ.

٣- **میکانیزی سکالابه رزگردنه وه و لیتچینه وه یان:** پتویسته ریکخواه کان میکانیزمیک بو به رزگردنه وه ی سکالاکان و لیتچینه وه دابنئ، به تایه ت ئه وانیه په یوه ندیان به چۆنه تی ماده خوراکیه کان و سه لامه تیه وه هه یه، بو ئه وه ی له به رامبه ر خوراک وه رگره کان به به رپر ساریتی خویان هه لبتست (پروانه خالی ریوینی ژماره ١ و خالی ریوینی ژماره ٢ له لاپه ره ٥٦).

٤- **پتچان:** پتویسته پتچانی ماده خوراکیه کان به شپوه یه ک بئ، بتواندرئ راسته وخو داوی پتچانه که دابه ش بگری، بئ ئه وه ی ماده که بکیشرتیه وه یان دیسان بیچرتیه وه. ده ستینشانکردنی ره و پتوانه ی گونجاو ده بیته هوکاریکی یارمه تی بو پابه ندبوون به پتوه ری بره کانی خوراک. پتویسته له سه ر پشتی هه یچ کیس و گونیه کانیش، هه یچ نامه و په یامیکی سیاسی یان دینی یان داوی جیاخوازی، له سه ر نه بئ. بو یارمه تیدانی ژینگه ش پتویسته کیس و پتچرانه که به شپوه یه کی وابئ که کو بگریته وه. له وانه ش پتچرانی خواردنی ئاماده به ماده یه کی وابئ که بو فریدان و لیر زگاریبون به شپوه یه کی ته ندروست بایه ختیکی و چاودرتیه کی تایه تیه وه بوئ.

٥- **شوینی لته لگرتن:** پتویسته شوینی کوگا که پاکخواوین و وشک و پاریزراو بئ. له به ره ی بارودوخو که شوه وه واشوه له بار بئ، له هه ر پیسبوونتیکی کیمیایی یان هه ر پاشماوه یه کی دیکه به ده ربئ. هه روه ها ده بئ. به پتی پتویستیش به دوور بئ له زینده وه ری زاینه خش وه ک میش و مه گه ز و برنده کان. (پروانه ئاسایشی خوراک - پتوه ری گواسته وه ی ماده خوراکیه کان ژماره ٤ له لاپه ره ١٩٥ و پتوه ری چاره سه رکردنی کاروباری پاشماوه ی زبل و خاشاک ژماره ١ له لاپه ره ١١٨).

ناسایشی خۆراک: پټوهری گه یاندنی مادده خۆراکیه کان ژماره ۴:

به پټوهردنی کاروباری نازووقه (SCM): پټویسته که لوپه له کان و ئه وهی پټیوه به یوهسته له خه رجی تیچوون، به شیوه یه کی دروست و شه فاف و کارا به رټیوه ببردنی.

کرده سه ره کییه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رټیونیدا ده خویندرټنه وه)

پټویسته تا بکری و به هاوکاریی توانا خۆجټیه کان، سیسته میکی کارا و هه ماهه نگ بو به رټیوه بردنی ئه و زنجیره کارانه ی په یوه ندییا ن به کاروباری نازووقه وه هه یه، رټیکبخرټ (خاله کانی رټیونینی ۳-۱).

له پیدانی گریهسته کان ده بټی رټیوشوینی شه فاف و دادپه روه و کراوه بگریټنه بهر (بروانه خاله کانی رټیونینی ۱، ۲ و ۴).

پټویسته په یوه ندییه کی دروست له گه ل ئه وانیه که لوپه له کان هاورده خزمه تگوزاریه کان پټشکهش ده کهن رهفتاری شیوا په پیره و بکه ن (بروانه خاله کانی رټیونینی ۱، ۲، ۴ و ۵).

مه شقیټکردنی کارمهنده کان له سه ر هه موو ئاستټک، له سه ر سیسته می به رټیوه بردنی زنجیره کاروباره کانی تایبته به نازووقه، به وهی سه لامه تی و کوالیته ی مادده خۆراکیه کان و پاراستنی له بهر چا و بگرن و سه ره ره شتیشی بکه ن (بروانه خالی رټیونینی ژماره ۵).

دانانی رټیوشوینی گونجاو بو لیټر سینه وه، که کرده ی ئامار و خه بهردان و سیسته مه کانی دارایی له خۆبگری (بروانه خالی رټیونینی ۶-۸).

هه ولدان بو که مکردنه وهی زیانه کان تا ئه وپه ری، به زیانه کانی دزینیشه وه، هه روه ها خه بهردان له هه ر زیانیټک که بهر که لوپه له کان بکه وټی (بروانه خالی رټیونینی ۹-۱۱).

به رټیوه بردن و چاودټر یکردنی که ناله کانی به رده و وامپیدان به کۆمه که خۆراکیه کان بو ئه وهی رټیکارگه لټک بگریټنه بهر تا هه یچ لاساریټکی یاسای روونه دا یان کۆمه که کان له گه یاندن نه وه ستی و خه بهردانی لایه نه په یوه نیدیاره کانیش به به رده و امی به زنجیره کاری بواری نازووقه په یوه ست بټی (بروانه خاله کانی رټیونینی ۱۲ و ۱۳).

ئامازه سه ره کییه کان (ئهمانه ش له گه ل خاله کانی رټیونیدا ده خویندرټنه وه).

پټویسته مادده خۆراکیه کان بگه یه ندرټنه بنکه بریارلټدراوه کانی دابه ش کردن (بروانه خاله کانی رټیونینی).

پټویسته سیسته میټک بو به دوا داچوونی کۆمه که کان دا بندرنی، سیسته میکی ژمټیریاری هه بټی و راپۆرته کانی تایبته به خواردنه عه مبارکراوه کان هه ر له سه ره تای کرده ی به هانا وه چوونه وه به رز بکریټنه وه (بروانه خاله کانی رټیونینی ۷ و ۸ و ۱۱-۱۳).

پتویسته ټو و راپورتانه ی تاپه تن به به پتوره بردنی زنجیره کاروباری نازووقه ټه مانه ی خواره و پان تیدا بئ:

- به لگه له سه ر هه بوونی سیسته میکی شه فاف و دادپه روه ر و کراوه له پیدانی گریه سه ته کاند.
- به لگه له سه ر به پتوره بردنی ئاستی کاری کاروباری نازووقه له سه ر پيشکه شکارانی خزمه ته کان و خه به ردانیان.
- ژماره ی کارمهنده کانی بواری به پتوره بردنی زنجیره کاروباری نازووقه و ریژه که یان.
- مه وای فرازیوونی (کاملبوون) به لگه نامه کان و دروستی ورده کاریه کانیان.
- که مکردنه وه ی زیانه کان و هه و لدان بو ټه وه ی زیانه کان له ریژه ی ۲٪ تینه په ریئتی و هه بوونی توانای چاودیری ماده خوراکیه کان.
- شیکردنه وه به کی ریکوپیکی که ناله کانی هاتنی نازووقه بکری، زانیاری سه باره ت به ئاستی کاری سیسته می نازووقه بدریته هه موو ټه وانه ی به پرسه که وه په یوه نیداران.

خاله کانی ریئوتی:

۱- به پتوره بردنی زنجیره کاروباره کانی نازووقه: ټه مه ش ریپه ویکی کامله له بواری لوجستیکی کومه که خوراکیه کان، که به هه لپه زاردنی ماده خوراکیه کان ده ست پیده کا، ټه وسا ټه وانه ی که لوپه له که ده هیتن و کریاره کان و زامنکردنی چو نایه تیه که ی و پیچان و بارکردن و گواسته وه و کوگاکردن و به پتوره بردنی لیستی تومار و زامنکاریه کان ده گریته وه. سیسته می نازووقه ژماره یه ک له هاوبه شه له یه کجیا وازه کان ده گریته خوی. ئیدی بو یه پتویسته که هه ول و چالاکیه کانیان هه ماهه نگی تیدا بئ (پروانه پتوره ی سه ره کی ژماره ۲ له لاپه ره ۵۶). وا به په سه ند ده زاندری که ریوشوینی گونجا هه بئ بو کارگری و چاودیری کردنی زامنوونی هه ر ماده یه ک بو ټه وه ی به سه لامه تی بگاته مه لبه نده کانی دابه شکردن. ټه و به پرپساریه تیه ده که ویتته ټه ستوی ئازانسه مرۆپیه کانیس که گه یانندی ماده خوراکیه کان به زامنکراوی بگه یه ننه ده ستی ټه وانه ی به ئامانج گیراون، بیاندریئتی (پروانه ئاسایشی خوراکی - پتوره ی گه یانندی ماده خوراکیه کان ژماره ۵ و ۶ له لاپه ره ۱۹۹-۲۰۵).

۲- پشتبه ستن به خزمه تگوزاریه خوجیه کان: پتویسته تواناکانی نیوخوی هه لپسه نگیندری و بجه ملیندرین به رله وه ی پشت به تواناکانی ده ره وه ی ناوچه که به سه ستری. پتویسته له وه ش دلنیا بنه وه که پشتبه ستن به توانا خوجیه کان هیچ ئاریشه یه کی لپناکه ویتته وه و دنه ی هیچ ناکوکیه کیش نادا که به هویه وه زیاتیکی زیاتر به کومه لگه که بگا. زور جاریش وایه کومپانیکانی بار و گواسته وه ی ناوخوی و تیوده ولته تیه کان که ناوبانگیکی باشیان هه یه، له ریوشوین و ریسا و ریکاره کان و جومگه ناوخویه کان به باشی ئاگادارن. ټه مه ش ده بیته مایه ی ټه وه ی کارئاسانی و یارمه تی بو پابه ندیوون به یاساکانی ولات بکری. ټه مه و به ده ر له وه ی که زانیاریان له سه ر چوئیه تی کرده وه ی راده سترکردنی که لوپه له کان هه یه. پتویسته له بارودوخی ناکوکیه کاندئا ټه وانه ی ټه و خزمه تگوزاریانه ده گه یه نن، بخرینه بن لیکولپنه وه به کی ورد و قول و مه حکمه مه وه.

۳- کړينی کهلوپه له که له ټیوخو له بری ټوهی له دهره وه هاورده بکړی: پټیوسته ټوه رهوشه بخه ملیندری ټاخو تا چند ده کړی کهلوپه له کان له ټیوخو دا دابین بکړین، ههروهه لیکه وته ی کړینی کهلوپه له کان له بازاری ټیوخو یان هاورده کړنی له سهر بهرهمی خوچینی و سیسته می بازار و بهرده و امپتی ژینگه یکی گونجاو، هه لسه نگیندری (پروانه پټوهری باری ناسایشی خوراک و خه ملاندنی خواردن پیدان ژماره ۱ له لاپه ره ۱۵۰ و پټوهره کانی بژیوی ژیان ۱ و ۳ له لاپه ره کانی ۲۱۴-۲۲۱). جینی ټامازه پیدانه، که توانستی هاندانی بازاره کان و پشتگیریکردنی به کړینی خوراکي خوچینی یان ههریمی، کاریکی وایکاته سهر جووتیاره کان که بهر و بوومیان زیاد بکن و بهمه ټابووری ناوخو به هیتر بې. کاتیکش چند ریخروایک له پټشکه شکردنی کومه که کان به شدار دهن، وا باستره ههولن هه ماهه نگی و پشته ستن به که لوپه له پنه کانی ټیوخو بدری. ده کړی په یادکردنی سهرچاوهی دیکه بو ماده خوراکیه کان له نیو ولاتا، ته کاتیکی پی بدا و بیته مایه ی پلینکردنه وهی کومه که خوراکیه کان له بهرنامه ی کومه کی خوراکي هه بوو (له وانه شه پټیوستی به قابلنامه ی لایه نی باربووبه خسه که وه هه ب) یان به سایلو ی دانه ویله ی نیشتمانی یان سلفه ی بازرگانه که لوپه له پنه کان یاخود ټالوگور له نیواندانا.

۴- پیلایه نی: ریکاره کانی گریبه سستی دادپهروه رانه و ټاشکرو روون بنه مایه کی سهره کین بو دورو که و تنه وه له ههر گومانیکي لایه ننداری یان گهنده لی. پټیوسته شیوازی کاری پټشکه شکرانی خزمه تگوزاریه کان، نو یکردنه وهی لیستی گریبه سستکارانی بژارده بخرینه بن باری خه ملاندنه وه.

۵- کارامه یی و هه شق: پټیوسته ټوهانه ی په یوه نندارن به بهرپټوه به رایه تی زنجیره کاروباری ټازووقه و بهرپټوه رانی بهرنامه کان، ټوهانه ی ټه زمونبان له و بواره دا هه یه، کو بکړینه وه تا سیسته میک بو بهرپټوه بردنی زنجیره کاروباری ټازووقه دابین و هه شق به کارمهنده کان بکن. ټوه جوړه کارامه یی گونجاوه ش ټه مانه ی خواره وه ده گریته وه: بهرپټوه بردنی گریبه سته کان، بهرپټوه بردنی گواسته وه و کوگانان، شیکردنه وهی که ناله کانی په یادکردن، بهرپټوه بردنی زاناریه کان، به واد اچوونی باره کان و بهرپټوه بردنی هاورده کان. پټیوسته ټوه هه شقه ی (گهر دهره فت بوو) بکړی، کارمهنانی ریخراوه به شداره کان و پټشکه شکارانی خزمه تگوزاریه کان بگریته وه و بهرمانی خوچیش ب.

۶- نابی ماده خوراکیه کان وه ک کړی به کار به پندرن: پټیوسته له وه دورو بکه ونه وه که ماده خوراکیه کان وه ک کړی کرده کانی گواسته وه بدری وه ک (بارکردن و دارگرتی لوریه کان له کوگانان و مه لبه نده کانی دابه شکردن) خو ټه گهر نه شکر کړینه که به پاره ی کاش بدری، ماده ی خوراکي له بری به کارهات، ټه وا پټیوسته ټوه بره ماده خوراکانه ی تیردراوه ته بنکه کانی دابه شکردن بگونجیندری، بو ټه وهی ټه وانه ی مه به سته کومه که یان پی بگا، بری نه خسه بو کیشراوی خوراکه یان به دروستی پیبگا.

۷- راپورتدان (به راپورته کانی لوجستیش له نیو خودی ټازانسه کاندان): زوربه ی لایه نده کانی کومه که خش داخوازی تایه تیان سه بارهت به بهر زکردنه وهی راپورته کانه وه هه یه. پټیوسته بهرپټوه رانی بواری ټازووقه له م پرسه به ټاگا بن و سیسته میکی لیوه شاهه بو ټه کاره دابین. ټه مش بهرپټوه رایه تی روظانه ی پټیوستیه کان ده گریته وه که به خیرایی دابندر و هاتن و لیده رچوونی

زنجیره نازووقه که تۆمار بکا. پتویسته زانیاری تایهت به تۆره کانی په بیداکردن و ناردن و شتی دیکهش له نیو راپۆرتته کانی کاروباری به پتوه بردنی نازووقه دا به شیوهیه کی شه فافانه ئالوگۆر بکری.

۸- به لگه نامه کان: پتویسته بریکی تهواو له به لگه نامه و فورمه کان به زمانی خۆجی بهردهست بخرین (لیستی که لوپه لی بارکراو، دهفته ری قهید و تۆمار، فورمی خه ملاندنه کان و هتد..)، له هه موو شویته کانی راده سترکندی کۆمه که خۆراکیه کان دابندرین و هه لگه برین یان دابهش بکرین یان ههردووکیان بکرین، ئەمەش بۆ ئەوێه که شویته واریکی نووسراو بۆ ئالوگۆرییه کان هه بی تا بتواندری چاودیری بکری.

۹- عه مبارکردن: ئەو کۆگایانهی تایهت به مادهی خۆراکی دروستکراون، باشتره که لوپه له کانی خواردن له وی دابندرین نه وهک له شۆینی که لوپه لی تیکه له، به لام به به پتوه بردنیکی ریکویک ده کری مه ترسیه کانی عه مباره کانی جۆری دووه میش که م بکاته وه، بۆیه پتویسته له کاتی دانانی عه مباره کاند، له وه دلنیا ببنه وه که عه مباره که پتیشتر که لوپه لیکه مه ترسیداری تیدا هه لگه گپراوه، ههروه ها ده بی دلنیا یان له وهی خالییه له هه موو پیسیونیک. له کۆی هۆکاره کانی دیکه که ده بی بۆ ئەو پرسه له بهرچا و بگیری، پرسی ئاسایش و تواناکان کارناسانییه له باره ی گه یشتن به کۆگاکه و پاراستنی خودی عه مباره که یه (وهک بان، دیوار، ده رگا و زه مینه که ی)، به ده ر له مهش ده بی عه مباره کان له مه ترسی لافاو دوور بن.

۱۰- رزگار بوون له و مادهه خۆراکیانهی که بۆ به کاره ی تانی مرؤبی ناشین: پتویسته پشکنه رانی کارامه (وهک پتو پۆرانی دروستی خواردن و تاقیگه کانی ته ندروستی گشتی) خواردنی خراپ بوو پشکنن بۆ ئەوهی پرپار له دروستی و نادروستی به کاره ی تانی مرؤبی به دن. پتویسته هه ر زووش له و ماددانه رزگار بپن، به رله وهی له ده ست ده رپچن و بینه مایه ی مه ترسی له سه ر ته ندروستی. ده کری بۆ رزگار بوون له مادهه خۆراکیانهی که بۆ به کاره ی تانی مرؤبی ناشین وهک ئالیکی ئاژه لان بفرۆشرینه وه یان ژیرگ ل بکرین یا خود به مۆله تی ده سه لاته په یوه نیداره کان و له ژیر سه ره رشتی ئەواندا بسوو تیندرین. له کاتیگه ی که ئەو مادهه خۆراکیانه وهک ئالیکی ئاژه لان به کاره ی تان، ئەوا پتویسته پر وانه مایه ی که ده رپچن که بگوتری بۆ مه به سه ته که ده ست ده دا. هه رچۆنیک بپن، گرنگه ئەوه یه، ئەو مادهه خۆراکیانه نابن جار یکی دیکه بچنه وه نیو ریز به ندی کۆمه کی خۆراکی مرؤبی یان ئاژه لی و رزگار بوونیش لی هیج زیانیک به ژینگه نه گه یه نی یا خود نه بیته مایه ی پیسکردنی سه رچاوه کانی ئاو.

۱۱- هه ره شه ی سه ر زنجیره به ندی نازووقه: له وانه یه له کاتی ناکۆکی چه کداریدا، مادهه خۆراکیه کان له لایه ن لایه تیکه وه بدزین یان تالان بکرین و ده ستی به سه ردا بگیری. بۆیه پتویسته له چۆنیه تی گه یاندن و عه مبارکردنیا ن دلنیا بپن. ههروه ها له بارودۆخی ته نکه تاو و کاره ساته کاند هه موو کاتیک په بیداکردنی ئەو نازووقه یه ده که ویته بن هه ره شه ی دزین. هه ر بۆیه پتویسته سیسته میکی کارا بۆ چاودیری و سه ره رشتی له مه لبه نده کانی عه مبارکردن و راده سترکدن و دابه سکردنی زه مه کان دابنری تا مه ترسیه کان تا ئەوه پری توانا که م بکریته وه. پتویسته سیسته مه کانی چاودیری و سه ره ره رشتیش ئەرک و مافه کانی دیارین، به لکو رپگری بکری له

دهستېكه لى كردن له گه ل رفتار نه شياوه كاندا. پېټوهره به به رده وامى چاودېرى عه مباره كان بكرى بۆ ئه وهى په رده له سهر حالته دزىندا هه لېدرېته وه. هه روه ها پېټوهره هه موو ريكاريك بۆ پاكى زنجيره بندى كاروبارى ئازوو قه بگيرېته بهر، ئه مه و سهربارى شيكر دنه وه و چاره سهر كردنى لېكه وته سياسى و ئاسايشيه كان، وه ك ئه وهى نه بادا تواناى عه مباره پر كومه كه دزراوه كه بۆ پشتگيرى ناكوكيه كه چه كدارى بقرزېته وه (بروانه بنه ماى پاراستن ژماره ۱ له لپه ره ۳۲).

۱۲- لېكندانه وهى كه ناله كانى ئازوو قه: پېټوهره له نىوانى هه موو به شدارانى زنجيره بندى كاروبارى ئازوو قه دا به به رده وامى و ريكوپىكى كه ناله كانى كاروبارى ئازوو قه شېكرېته وه و زانباريه كان سه باره ت به ئاستى عه مباركراو، مېژوو ريه چاوكراوى هاتنى كه لوه لپه له كان و كرده كانى دابه شكردن له نىوانى ئالوگور بكرى. له كاتى به دوادا چوون و خه ملاندنى به رده وامى ئاستى عه مباركراوه كان له هه موو ئاسته كانى كه ناله كانى ئازوو قه دا، ئه وا پېټوهره تيشك بخريته سهر خاله لاوازه كان يان ئه و كيشانهى كه ئه گه ر هه يه روو بدن بۆ ئه وهى له كاتى گونجودا چاره سهربان بۆ بدوزرېته وه. ئالوگور كردنى زانباريه كانيش و پشكداره كاندا، له نىوان كومه كه خشه كاندا كارپكى وا ده كا كه زنجيره بندى ئازوو قه كه به هېچ شېويه ك نه چىرى. هه روه ها ناكرى ئه گه ر كه لوه لپه له كان گونجوانه بوون، له پىچرانى زنجيره بنديه كهى ئازوو قه ده ربازى بى. ئىدى له و حاله تانده دا، پېټوهره ده كا له كاتى نه خشه دانانى كه لوه لپه له داخوازه كاندا پېشوره بى بدرېته سه به تهى خوراكيه كان (واته بۆ كرپن لېده گيرى) به و بره پارهى به رده سه ت. پېټوهره راوژ به لايه نه په يوه ندىداره كانيش بكرى. له وانه شه ئه و چاره سهربيه پيشنازكراوانه كه مكر دنه وهى برى گشتى به شه خوراكيه كان له خو بگرى يان كه مكر دنه وه ياخود ده ره يتانى هه ندىك جوړى خواردن كه ده كرى خه لكه به خو يان به ده ستى بېنن (به ده ست و بازووى خو يان يان به داراييه كه يان).

۱۳- پيدانى زانبارى: پېټوهره زانباريه كان بخريته به رده ستى لايه نه په يوه ندىداره گونجواوه كان له برى ئه وهى بدرېته ده ستى هه موو به شداره كان. ئه مه ش له پىناوى ئه وه يه نه وه ك به دحاليبوونىك په يدا بى. پېټوهره بىر له به كار هيتاننى شىوازى راگه ياندنى خو جى و شىوازى نه ريتبانه بۆ بلاو كرده وهى هه وال و ته كنه لوژىاى هه نوو كه يى (وه ك ته له فونى ده ستى و كورته نامو و پوسى ئه له كتر ونى «email») بكرېته وه، بۆ ئه وهى كار به ده سه ت خو جىيه كان و ئه وانى خوار دىنان پنده گا، له راده ستر كدى خوراك ئاگادار بكرېته وه، به مه ش شه فافيه ت به رجه سه ت ده بى.

ئاسايشى خوراك: پېټوهرى گواسته وهى خوراك ژماره ۵: به ئامانجگرتن و دابه شكردن

پېټوهره شىوازى دابه شكردى ماده خوراكيه كان بۆ ئه وانى به مه به ست ده گيرىن بۆ به دهنگه وچوون خيرا و شه فاف و دروست بى، به جوړىك بى، شكومه ندى خه لكه كه پاريزى و بۆ ره وشى خو جىيش له بار بى.

کرده سه ره کیه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی رینۆتیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ ده ستینیشان کردنى ئه وانى خۆراکیان به سه ردا دابه ش ده کرئ و به ئامانجگرتیان له سه ر بنه ماى پتۆیستى پئ هه بوون بئ، ئه مه ش به راوژ له گه ل لایه نه په یوه ندىداره کان ده بئ (پروانه خاله کانی رینۆتیی ژماره ۱ و ۲).
- ▶ به راوژ له گه ل ریکخراوه هاوبه شه کان و کۆمه له خۆجیبه کان و ئه وانى به ئامانج ده گیرئ، ده بئ نه خشه یه کى کارا و دادپه روه رانه بو دابه شکردنى ماده خۆراکیه کان دابندرئ که شکۆمه ندىیان پارێژئ. پتۆیسته ئافه رتان و نوینهرانى که سانى په ککه وه، به ته مه نه کان و ئه وه که سانه ی توانای جووله یان سنوورداره، به شدارییکى کارا له دارشتنى نه خشه ی به رنامه که دا بکه ن (پروانه خاله کانی رینۆتیی ژماره ۱- ۴).
- ▶ راوژکردن به لایه نه په یوه ندىداره خۆجیبه کان سه باره ت به مه له نده کانی دابه شکردنى گونجاو، که بتوانى گه یشتنى ئه وانى له خۆراکه که به ئامانج ده گیرئ، ئاسان بکا و ئاسایشیان پارێژراو بئ (پروانه خاله کانی رینۆتیی ژماره ۵ و ۶).
- ▶ پتۆیسته له پێشدا ئه وه که سانه ی بو کۆمه که که به ئامانج ده گیرئ، له نه خشه ی دابه شکردن و جوړ و برى به شه خۆراکه که ی به سه ریاندا دابه ش ده کرئ، ئاگادار بکرنه وه (پروانه خاله کانی رینۆتیی ۷ و ۸).
- ▶ چاودرێکردن و خه مڵاندنى ئاستى کارى له بارى دابه شکردنى خۆراکه که (پروانه خالی رینۆتیی ژماره ۹).

ئامازه سه ره کیه کان (ئه مانه ش له گه ل خاله کانی رینۆتیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ پتۆیسته پتۆه ره کانی به ئامانجگرتن له سه ر بنه ماى شیکردنه وه یه کى قوولئ ئه وه که سانه بئ که بار ناسک (پروانه خالی رینۆتیی ژماره ۱).
- ▶ پتۆیسته له نپو خه لکی لێقه وه ماودا له سه ر میکانیزمیک بو به ئامانجگرتنى ئه وانى کۆمه که که یان به سه ردا دابه ش ده کرئ، ریکبکه ون (پروانه خاله کانی رینۆتیی ۱ و ۲).
- ▶ هه بوونى شیوازی جیوازی دیکه ی دابه شکردنى کۆمه که که به سه ر ئه وه که سانه ی که توانای جووله یان سنوورداره (پروانه خاله کانی رینۆتیی ژماره ۳ و ۴).
- ▶ نایئ ئه وه ماوه یه ی کۆمه کوهرگره کان ده یپن تا ده گه نه مه له نده کانی دابه شکردن له ۱۰ کیلۆمه تر زیاتر بئ، واته ئه وه مه واده یه که به پئ به چوار سه عات ده بپردئ (پروانه خالی رینۆتیی ژماره ۵).
- ▶ هه بوونى کارتى ئازووقه یان کارتى ئاگادارکردنه وه تیايدا ئه وه نووسراپئ، که به ده قاوده قى ئه وه به شه خۆراکه ی هه ره یه کیک له کۆمه کوهرگره کان له کاتى دابه شکردندا چه نده (پروانه خاله کانی رینۆتیی ژماره ۷ و ۸).
- ▶ پتۆیسته میکانیزمى چاودرێ ئه وانى بو کۆمه که که به مه به ست وهرده گیرئ یان لپیرسینه وه یان به م شیوه یه ی خواره وه بئ:
- ئه وانى به رزه وه ندىیان تېدايه ئاخۆچ شیواژیک بو دابه شکردن به باش ده بینن.
- ئه وه زانیاریانه ی سه باره ت به کرده ی دابه شکردنه که به کۆمه کوهرگره کان ده درئ.
- سوودمه نده کان/ماده خۆراکه راده ستکراوه که: راستى له به رامبه ر ئه وه ی نه خشه ی بو کیشراوه (خیرایی و بر و کوالیتى).

خاله کانی رینۆتیی:

- ۱- به ئامانجگرتن: پتۆیسته کۆمه کى خۆراک ئه وه که سانه به ئامانج بگرئ که وایان نیشانداو، پتۆیستیه کى زۆریان به کۆمه که کان هه یه، یان ئه وه خێزانانه ی که به توندی له بن بارى نه بوونى ئاسایشى خۆراکه وه ده نالینن، له گه ل ئه وه که سانه ی که تووشى داوى به دخۆراکى بوون (پروانه خاله لاوازه کانی خه لکی

زیانیلێکهوتوو له کارهساتهکان و تواناکانیان له لاپهه ۱۴۸ و پیتوهه کانی خهملاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژماره ۱ و ۲ له لاپهه کانی ۱۵۰- ۱۵۴). پیتویسته له تهواوی ههلمهتی بههاناوهچوونهوه ئهو کهسه بهئامانجگیراوانه به بهردهوامی له بهرچاوبن نهوهک ههر به تهنیا له قۆناغی یه کهمدا ئاورپان لیڤدریتهوه. ئالۆزیشه باریکی هاوسهنگ له نیوان ئهوانهی دوورخراونهتهوه بیته دی (ئهوانهی ده کرێ بینه مایهی مهترسی لهسهه خه لک)، و ههله کانی لهخۆگرتن (که ده کرێ پرسى په کخست و بهفیرۆدان لهخۆبگرێ)، ئهوهشی سه رباره که چاککردنهوهی هه لهکان، زۆرجار تێچوونی زیادهی ده چیتسهه. له باری کارهساتهکانیشدا لهوانه به هه له و شاشیهه کانی لهخۆگرتن باشت له هه له کانی هه لاواردن وهربگیرین. ناخر ده کرێ دابهشکردنی پهتۆ له باری کارهساته لهپهه کاندای شتیکی گونجاو ب، چونکه هه موو خێرانیک تارا دهیهک تووشی هه مان زیان بووه، یان ده کرێ خهملاندنی باری زیانهکان و پیداوایستیهه کان له بهر نهگه یشتنه شوینی کارهساته که زحمهت و ئهسته م ب. پیتویسته ئهو کارمه ندانهی بهشدارن بۆ دیاریکردنی ئهوانه ی که بۆ کۆمهک وه رگرتن به ئامانج بگیرین، که ساتیکی بێ لایه ن بن و توانایان هه ب و ههروه ها بخرینه بن باری لێپرسینهوه شهوه. ده کرێ کاربه ده ستانی دابهشکردن، ریشسپییانی کۆمه لگهی خۆجی، لیژنه ی بههاناوهچوونی هه لبژێردراو، بن یاخود دامه زراوه خۆجیهه کان، ریکخراوه ناحکوومیه ناوخۆیهه کان یان ریکخراوه ناحکوومیه تێوده وه له تیهه کان بن. هانی ئه وهش بدری لهو لیژنه دابهشکردنه شدا ئافه تی تیدا ب. پیتویسته رپه وه ی به ئامانجگرتنی کۆمه کوه رگه رگه کان چ له لایه ن سوودمه نده کان چ له لایه ن ئه وانى دیکه وه، وهک یهک په سه ندرکراوبن، ئه مهش بۆ ئه وهی هه موو بارگرژییه ک بره وینیتته وه و له زیانیگه یانندی یه کدی دوور بکه ونه وه (بروانه پیتوهی بنه په تی ژماره ۱ و خالی رینویتی ژماره ۳ له لاپهه ۵۷ و بنه مای پاراستن ژماره ۲ لاپهه ۳۳).

۲- تۆمارکردن: پیتویسته به زووترین کات دهستبکری به تۆمارکردنی ناوی ئهو خێزانانه ی که کۆمه که وه رده رگن و له کاتی پیتویستیشدا تۆماره که نوژن بکریته وه. ئهو زانیاریانه ی سه بارهت به سوودمه نده کانی تۆمارکاروه، شتیکی سه ره کی ده ب بۆ داڕشتنی سیسته میکی کارای دابهشکردن (ناخر ژماره ی دانیشتوان و پیکهاته دیموگرافیهه که یان به سه ر ریکخستنی دابهشکردنی کۆمه که خۆراکیهه کان کاریگه ری ده ب)، ههروه ها ئاماده کردنی لیستی ناوی سوودمه نده کان، هه لگرتنی تۆماره کان، ده رکردنی کارتی ئازووکه، ده ستیشاندنی ئه وانهی پیداوایستیان سنوورداره. زۆر جاریش تۆمارکردنی خه لکه که له چادرگه کان کیشه ی لێ په ida ده ب، به تاییه تی چونکه خه لکه که به لگه نامه ی وایان پێ نییه، که ناسنامه ی خۆیان پێ به سلمین (بروانه بنه مای پاراستنی ۴ و خاله کانی رینویتی ۴ و ۵ له لاپهه ۴۱). لهو تیه ودا لیستی ده سه لانداره کانی تېخو و لیستی خێزانه کان که جفاته تېخوکان ئاماده یان کردوه، سوودی خۆی ده ب، به مه رجیک له ورده کاریهه که ی تێویدا ب لایه نی و سه ره خۆی سه ملیندرا ب. ههروه ها هانی ئه وهش بدری له هه لمه تی تۆمارکردندا ناوی ژنانیش له تېو خه لکه لێقه و ماوه که دا بنووسری. پیتویسته ریکخراوه کان له وه دلنیا ببنه وه که له نیو لیسته کانی دابهشکردندا، خه لکه لاواز و بارناسکه کان هه لاوێرد نه کړین، به تاییه تی ئهو که سانه ی که ناتوانن له ماله کانی خۆیان ده رچن. له و کاتهش که ناوی سه رخیزانه کان ده نووسری، پیتویسته مافی ژنان بدری که ناوی خۆیان تۆمار بکن، چونکه ژنان له تېو ماله بانه که یاندا یارمه تیهه کان دادپه رورانه تر دابهش ده کهن. خۆ ئه گه ر له قۆناغی به رایه نه کرا ناوی لێقه و ماوه کان تۆمار بکړین، پیتویسته لیسته کان دواتر ته واو بکړین. ئه وهش زیاتر له و حاله تانه دا دیته پیشه وه که کۆمه که کان بۆ ماوه یه کی درێژخایه ن دابهش بکړین. ههروه ها پیتویسته هه ر له قۆناغی



تومار کړدنه وه میکانیزمیکش بۆ بهر زکړدنه وهی سکا لکان و تاو توپکړدنیاں دابندرئ (پروانه پتوهری بنه پرتی ۱، خاله کانی ریئو پتی ۲ و ۶ له لاپه ره ۵۴-۵۵).

۳- شپوازه کانی دابه شکردنی به شه خوراکي وشکراوه: له گه ل تپه پینی روژگاردا، زوره ی شیوازه کانیش پيش ده کون. له چوارچپوهی دابه شکردنی گشتی ماده خوراکیه کاندا، به شه خوراکي وشکراوه ش دابه ش ده کرپته سهر سوودمه ندان، بۆ نه وهی له مالی خویان لپی بنین. ده کرپی که سه سوودمه نده که تاکیک بی یان هه لگری کارتی نازوو قهی خپزانه که بی، یاخود نوینه ری کومه لیک مالبات بی، یان سهر کردیه کی ته قلیدی کومه لگه، یاخود ده مړاستانی جفا ته خوچیه که بی. بارو دؤخی سهر گوره پانیش که سه سوودمه نده کان دیاری ده کا. به پیی گوړانی هه لومه رجه که ش، سوودمه نده کان ده گوړین. پیوسته مه ترسییه هاو پیچه کانی کرده ی دابه شکردنی کومه کی خوراک نادیده نه گیرپی، که له ری پی نوینه رانی کومه لگه یان ده مړاسته کانی دابه ش ده کرپی. له کاتی دیار کردنی کومه کوه رگره کاندا، پیوسته بارگرانی کاره که و مه ترسییه کانی توندوتیژیش له بهر چا و بگرین، به توندوتیژی تپو خپزانیش وه (پروانه بنه ما کانی پاراستن ۱ و ۲ له لاپه ره کانی ۲۳-۳۶). پیوسته له کاتی کرده کانی دابه شکردندا، کیشی نه و به شه خوراکانه ی دابه ش ده کرپی، ره چا و بکرین، چونکه سوودمه نده کان له گه ل خویان ده بیه نه وه مال وه. له وانه یه پیوستیش به ریوشوینی تاییه ت بکا، بۆ نه وهی که سه به ته من و په ککه وته کان بتوانن پیدایسته شایسته کانیاں وره بگرین. ده کرپی که سانی دیکه ی تپو جفا ته که یارمه تی ناوبراوان بدن، به لأم له وانه یه نه وه ناسانتر بی، که نه و به شانیه هه فتانه یان دوو هه فته جارپک دابه ش ده کرپی، بکرپته مانگی یه یک جار. به لأم هه ولی گه یاندنی خوراک به توپزه بارناسکه کان نابن بیته مایه ی زیاد کردنی نه و ریسا و شه رمه ی که له بنه رته دا به خویان هه یانه، نه و توپزه ش که ژماره یه کی زوری تووشووانی نه خوخی که میوونی به رگری له ش و نایدزیان له نیودا بلاوه، خوخی له خویدا له نیو دانیشتووانه کاندا کیشن (پروانه بنه مای پاراستن ژماره ۴ و خاله کانی ریئو پتی ۱، ۹ و ۱۱ له لاپه ره کانی ۴۱-۴۳).

۴- شپوازه کانی دابه شکردنی به شه خوراکه ته پروتازه کان: ده کرپی له قوناعی به رای بی دؤخه هه ره ناکا و ته نگانه کاندا، به شه خوراکي دابه شکراوی گشتی، ژمه خوراکي لیندرا و ناماده کراویش له خو بگرپی. له وانه یه نه و جوړه ژمانه گونجاو بن کاتیک خه لکه که له شوپنیک بگوازپته وه شوپنیکي دیکه، یان له بهر نه بوونی باری ناسایش و نه گری نه وهی که خه لکه که له بهر دزی و تالانی نه توانن به شه خوراکه که یان بگوازه نه و مال کانیان، هه روه ها له و کاته ی که زیده روپی و باچی قورس هه ندئی خه لکی بار ناسک هه لاوپرد ده کا. له و کاته ش که کوپه وی خه لک به ژماره یه کی زور هه موو شتیکیان له ده ست ده دن (وهک نامراهه کانی چپشلتیان یان سووته مه نی) یاخود کاره ساته که نه وه نده زه بوونی کردوون، ته نانه ت ناتوانن خواردنی خویشیان ناماده بکه، یان رابه ره کانیان خواردنه که یان لئ چه په لووش کردبئ یاخود له بهر هوکاری تاییه ت به ژینگه (بۆ نمونه پاراستنی ژینگه یه که مه ترسی له سه ره و ئیدی له ری قه ده غه کردنی داره پتان، نه مش و ده کا به خویان سووته مه نیان نه بی خواردنه که یان پی لپینن). ده کرپی به کاره پتانی ژمه خوراکه کانی قوتابخانه کان و هانده ره خوراکیه تاییه تیه کان بۆ کارمه دندی په روره ده، وهک میکانیزمیک بۆ دابه شکردن له باری ناکاودا به کاربئ (پروانه پتوهری لایه نی هه ره که می په روره ده و فیترکردن باری ته نگانه و ناکاودا).

۵- مه لبه نده کانی دابه شکردن و سه فهر: پیوسته مه لبه نده کانی دابه شکردن له شوپنیک دابندرپن که ناسایش و ناسووده بی بۆ کومه کوه رگره کان فراهه م بکا نه وهک بۆ کارواری گواسته وهی ریخواه تاییه تیه که ی

په پوهنديدار به دابه شکردن (بروانه بنه ماي پاراستن ژماره ۳، و خاله كانى رېنويټى ۶-۹ له لاپهړه ۳۸-۳۹). پټويسته مه لېه ندى دابه شکردن نه وه له بهرچاو بگرې كه نزيك بڼ له مه لېه بند و بنكه كانى پشتگيرىي ديكه ي (وهك ناوى شياو بو خواردنه وه و ئاودهسته كان و خزمه تگوزار ييه پزىشكيه كان و سټېر و په ناگه و نه و شوټانه ي كه بو ژنان دالده به كى نارامن). پټويسته بنكه كانى دابه شکردن دوورين له و ناوچانه ي كه نه گهر بوې بچې نه وا به ټيو بازگو و خاله پشكينيته كانى سه ربازيدا پروا و له پيناو په رينه وه شدا پاره بدا، هه روه وا ده بڼ هوكارى هاتووچو و ټيچوونه كه شى داين بكرى. پټويسته خه لكى كوومه كوه رگر بتوانې به بهك روژ به پې روښتن بچيته مه لېه ندى كوومه كوه رگرتن و بشگه رپته وه مالى خوې. هه روه وا پټويسته شيوازى ديكه و رټوشوټنى ديكه بو دابه شکردن بگيرټيه بهر، حاله تى نه وانه ي پي ناگه ن و ناتوانن يان نه وانه ي دابراون (وهك نه وانه ي كيشه ي هانوجوونيان هه يه) له بهرچاو بگيرى. ټيكرى خيبراى به پې روښتن له سه عاتيك به پينج كيلومتر داندراوه، به لام ده بڼ ره چاوى نه وه بكرى كه خيبراى به كه گوټره ي ريگاوبانه كه و هه وراز نشيوى ريگاكه. هه روه وا به گوټره ي ته مهنى كه سه كه و تواناى روښتنيشى ده گوټرى. له راستيدا گه يشت به مه لېه ندى دابه شکردن بو دابراو و دوورخواه كانى ده ستى كارسات، شتيكى هه راسانكه رو پر ئاريشه يه. پټويسته كاته كانى دابه شکردن پر خوراكه كان ديارى بكرين بو نه وه ي له روژى رووناكدا بتوانن بوې بچن و له پينگه يشت و ده ستكه وتنى كوومه كه كان دنيا بن و له مه ترسيه كانى ديكه ش دوور بكه ونه وه (بروانه بنه ماي پاراستن ژماره ۱ لاپهړه ۳۲).

۶- لايه نى ههره كه مى مه ترسيه كانى سه ر ئاسايش: له وانه يه هه والى دابه شکردن مادده خوراكيه كان، مه ترسيه كانى ئاسايش وهك دزين و هه لگيرسانى توندوتيزى دنه بدا و بيرووژيټى. ده كرى نه و كرده وانه ش زياتر له كاتى دابه شکردن روو بدن. ئيدى بو ئافره تان، به ته مهن و مندالان و په ككه وتوان سه خت ده بڼ بگه نه بنكه كانى دابه شکردن، يان له وانه يه به زوره ملن كوومه كه كانيان لڼ بستيندرى، بويه پټويسته پيشوه خت نه و مه ترسيانه بڅه مليندرين و ريكارى پټويستيان له به رامبه ردا بگيرټيه بهر. نه م كارش ده كرى به سه ربه رشتبارى راهيندراو بسپيډرى، ده كرى خه لكه ليقه ووماوه كه به خوځيان پاسه وانى له بنكه كانى دابه شکردن بگهن، هه روه وا نه گهر بگونجى ده كرى په نا برپته بهر پوليلى خوچيى. گهر هاتوو بو ده ستنيشانکردن بنكه كانى دابه شکردن نه خشه يه كى باش داندرابوو و ئاپوراى خه لكيش له بهرچاو گيرا، له وانه يه هه ندى له و مه ترسيانه كه م بكرټيه وه. هه روه وا پټويسته رټوشوټنى تونديش بو بهرگر بکردن له توندوتيزى چيندهرى بگيرټيه بهر و نه هيډلدرى. نه م ريكارانه ش جيا كرده وه ي ژنان و پياوانن له رپي بهر به ستى سه ر ريگاى گه يشت به خوراكه كه يان دانانى كاتى ليكجياواز و ئاگادار كرده وه ي هه موو تيميك كه خوراكه كه دابه ش ده كا. له سه ر نه و رپره وه ش نه و ره فترانه ي پټويسته بيگرنه بهر و سزاش به سه ر نه و كه سانه ي ده ستدرټيزى سيكسى ده كهن، بسه پيندرى، ده كرى دانانى ژنان (وهك پاسه وان) بو نه وه ي سه ر په رشتى كرده ي دانان و تومار كردن و دابه شکردن ده واى دابه شکردن يه كه مجار بگهن (بروانه خالى رېنويټى ژماره ۵ و بنه ماي پاراستن ژماره ۲ له لاپهړه ۳۳).

۷- بلاو كرده وه ي زانبار ييه كان: پټويسته كوومه كوه رگره كان نه م زانبار ييه انه ي خواره وه يان پيډرى:

- جوړى مادده دابه شكراوه كه و كواليتى و ههر هوكارى كيش بو ده رچوون له پتوهره كه هه بڼ، پټويسته نه و زانبار ييه انه ي په يوه ستى به تندرستى خوراكى له بنكه كانى دابه شکردن بلاو بكرټيه وه، نه وه ش به شيويه ك بڼ، كه به ئاسانى نه وانه ي نه خوځينده وارن لټى ټيگه ن يان نه و كه سانه ي كيشه ي

لیتینگه بیشتیان هه په (واته زانیاریه کان به زمانی خوچی بنوسرین یان وینه یان بکیشری یا خود به شیوه یه کی زاره کی پیمان بگوتری و بلاو بکریته وه).

- نه خسه ی دابه شکرده که (رؤژ، کار، شوین و چهند جاریش دووباره ده بیته وه) له گه ل ئه و گۆرانکاریانه ی پیشینی کراون.

- جوړی خوراکه که و ئه و بایه خه پیوسته ی که ده بی کۆمه کوه رگره گان پی بدن بۆ ئه وه ی بایه خه خوراکیه که ی خوی له ده ست نه دا.

- پیداوسته یه کانی شیوازی لیان و دروستی ماده خوراکیه کان و به کاره ی تانی به شیوه یه کی شایسته و دروست.

- زانیاری ورد سه بارت به وه ی ماده که به شیوه یه کی متمانه دار بۆ مندالان به کاره ی پندری (پروانه پتوه ره کانی خواردن پیدانی شیره خوره کان و مندالانی ساوا ژماره ۱ و ۲ له لاپه ره ۱۶۰-۱۶۱).

- ریگی گونجاو به وه ی کۆمه کوه رگره کان به هۆبه وه بتوان زانیاری زیاتر له سه ره به رنامه که و ریوشوینی سکالاکان وه برگر (پروانه پتوه ری بنه رته ی ژماره ۱، خاله کانی ریوینی ۴-۶ له لاپه ره ۵۷).

۸- گۆرانکاری به رنامه که: ئه گه ر هاتوو به هۆی که مېوونه وه ی کۆمه کی خوراکه وه، سه به ته ی خوراک و ناسته که ی گۆردا، ئه و پتوسته کۆمه کوه رگره کان له ری لیژنه به رپرسه کانی دابه شکردن و ریبه ره خوچیبه کان و ئه و ریخراوانه ی نوینه رایه تیان ده که ن، ئاگادار بکریته وه. پتوسته ئه وه ی له سه ریانه به شیوه یه کی هاوبه ش به ر له ده سکردن به دابه شکردن به شه خوراکه کان، بیکه ن. پتوسته ئه و لیژنه یه ی به رپرسه له دابه شکردن له گۆرانکاریه کان و هۆکاره کان ئاگادار بکریته وه، هه روه ها ئه وه شی پیرایه یه ندری ئاخو که ی ده ست به دابه شکردن به شه خوراکه ئاسایه که ده کریته وه. ئیدی ده کری ئه م بزاردانه ی خواره وه له به رچا و بگریین:

- که مکردنه وه ی به شه خوراک بۆ هه موو کۆمه کوه رگریک (وه ک ئه وه ی دابه شکردن به شی به کسان له و مادانه ی به رده ست یان که مکردنه وه ی سه به ته ی خوراک).

- دابه شکردن به شه خوراک ته و او بۆ که سانی بارناسک و که مکردنه وه ی به شه کانیش بۆ سه رجه م دانیشتوانی دیکه.

- وه ک دوچاره ش ده کری دابه شکردنه که دوابخری.

خو ئه گه ر نه کرا ئه و به شه خوراکه نه خسه بۆکیشراوه دابه ش بکری، پتوست ناکا له دابه شکردن داهاتودا باره که راست بکریته وه (واته پتوست ناکا دابه شکردن به شه کان به شیوه یه کی بی که رابردوو ش بگریته وه).

۹- چاودیری و خه ملاندن: پتوسته له هه موو ناسته کانی زنجیره ی کاروباری نازووقه دا زانیاری له سه ر کرده کانی دابه شکردن هه بی و چاودیری بکری و هه لسه نگاندنیشی بۆ بکریت (پروانه پتوه ری بنه رته ی ژماره ۵ له لاپه ره ۶۸). له بنکه کانی دابه شکردنیشدا پتوسته ئه وه دلنیا بکریته وه که هه موو هه نگاوه کان پیشت ناماده کراون (وه ک ناوئومارکردن و ئاسایش و بلاوکردنه وه ی زانیاریه کان). پتوسته هه ندی له بنکه کانی دابه شکردن بېشکندری بۆ ئه وه ی له ورده کاری دابه شکردنه که دلنیا بینه وه، هه روه ها پتوسته چاوپیکه وتیش له گه ل کۆمه کوه رگره کاندای بکری. ده کری سه ردانی هه ره مه کیش بۆ مالان بکری تا له وه دلنیا

بینهوه که به شه کان مایه یه پسندن و دهره قه تی پێداویستییه کانپان دێن. ئەمه و وێرای ئەوهی دیارکردنی ئەو که سانهی که ههر به راستی ده چنه بن باری پتوهره کان، به لأم به کردهوش کۆمه که خۆراکه کانپان پێنه دراوه. ههروهها ئەو سهردانانه ده کړی ئەوهش روون بکاته وه، ئاخۆ ئەو مالا نه به شه خۆراکی دیکه یان له وایه نهی خۆراکه کی دابین کردوو، پێده درئی؟ ئاخۆ به چ مه به ستیکیش به کار ده هیندرئی؟ (بۆ مۆونه له ئەنجامی ده سته سهرداگرتنی سه ربازی، یان بۆ هینانه ریز، یاخود بۆ به دقۆسته وهی سیکسی یان هۆکاری دیکه له ئارادان). ههروهها پتوهره پێسته ئەوهش شیبکریته وه ئاخۆ لیکه وه ته ی گه یاندنی ماده ده خۆراکییه کان له بن بارئکی سه لامه تدا به بۆ کۆمه کوهرگره کان. ههروهها باشیشه شوینه وهی سیسته می دابه شکردنی خۆراکه که له سه ره مه ودا یه کی به رفراوان هه لپسه نگیندرئی، به وهی ئاخۆ دهره نجامی له سه ره کشتوکال و چالاکییه کشتوکالییه کان و بارودۆخی بازار و پاشکه و تکرندی داها تی کشتوکالی ده بن یان نا.

ئاسایشی خۆراک: پتوهری گواسته وهی خۆراک ژماره ٦: به کاره پێنانی خواردن

پتوهره چ له سه ره ئاستی خێزان و چ له سه ره ئاستی کۆمه لگه ی خۆجییدا، ماده ده خۆراکییه کان به شیوه یه کی دروست و شیاهه لگه ی ریز و پاریز ریز و ئاماده بکری ن و به کاریش به ییندرئی.

کرده سه ره کییه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینوئیدا ده خویندرینه وه)

پاراستنی کۆمه کوهرگره کان له وهی ماده ده خۆراکییه کان به شیوه یه کی نادرست بکه و پته به رده ست یان به کاری به یین (خالئ رینوئینی ژماره ١).

بلاو کردنه وهی زانیاری گونجاو به سه ره کۆمه کوهرگره کان سه باره ت به گرنگی پاراستنی پاکوخواوئینی ماده ده خۆراکییه کان، ههروهها له سه ره پاکوخواوئینی خۆراکه کان له کاتی خواردنپاندا هاندرین (بروانه خاله کانی رینوئینی ژماره ١ و ٢).

پتوهره کارمه نده کان له سه ره چۆنیه تی دا کردن و عه مبارکردنی ماده ده خۆراکییه کان و ئاماده کردن و لێنان رابه ییندرین به تابه تی له کاتی دابه شکردنی خۆراکی لێزاو و ئاماده کراودا، ههروهها ده بی تیبگه یه ندرین و ئاگادار بکری نه وه، که گرتنه به ری ههر ریکه یه کی نادرست چ دهره نجامی خراپی لیده که و پته وه (بروانه خالی رینوئینی ژماره ١).

راوژکردن به کۆمه کوهرگره کان (له کاتی پتوهره ئاموژگاریشپان بکری) به وهی له کاتی هه لگرتن و ئاماده کردن و لێنان و خواردنیدا وریا بن، ههروهها سه باره ت به وه دابه شکردنه ی که کهسانی بارناسک به ئامانج ده گری و چاره سه ری کپشه کانپان ده کا، له وانه یه هه ندئ کیشه بوروژئینی و پرسپان پیبکری (بروانه خاله کانی رینوئینی ژماره ١ و ٢).

هه موو خیزانئیک مه نجه ل و ده فری لێنان و ئاماده کردنی خواردن و سووته مه نی و ئاوی شیاهو خواردنه وه و که لوپه له کانی پاکوخواوئینی و پاراستنی بۆ ده سته به ربکری (بروانه خاله کانی رینوئینی ١-٤).

پټویسته ټه و ده رفته بو که سانی په ککه وته پره خسپندرې، که که سپکی دیکه خوار دنه که یان بو لټین و ټاماده ی بکا و ټه گهر پټویستیش بکا ده ر خوار دی بدا (پروانه خالی رټوینی ژماره ۵).

ټامازه سه ره کییه کانی (ټه مانه له گه ل خاله کانی رټوینیدا ده خویندرټنه وه)

- پټویسته ټه و مادده خوړاکییه دابه شکر اوانه نه بنه مه ترسی له سر ته ندروستی.
- وشیار کړنده وهی کومه کوه رگره کانی له سره بایه خی پاکو خاوینی له کاتی به کاره یانی خوار دنه کانی (پروانه خاله کانی رټوینی ۱ و ۲).
- مه شقیپدانی هه موو کارمندان له سره رټوشوینی ټاماده کړدی خوار دن و به کاره یانی و ههروه ها له سره ټه وهی گهر هاتو به شیوه یه کی نادرست کاره که بکړی، چ مه ترسیه کی لټده که وټنه وه (پروانه خالی رټوینی ژماره ۱).
- داین کړدی که لویه ل و ټامازی پټویست و سه لامه تی بو ټاماده کړدی خوړاک بو خټزانه کانی (پروانه خاله کانی رټوینی ژماره ۳ و ۴).
- هه موو ټه وانه ی پټویستیان به یارمه تی تاییه ت هه یه، ده ب لایه ن ټه و خزمه تگوزارانه ی ده ستیان به ټاله، کومه ک بکړی (پروانه خالی رټوینی ژماره ۵).

خاله کانی رټوینی:

۱- پاکو خاوینی مادده خوړاکییه کانی: ده کړی کاره ساته کانی بنه مایه ی ټه وهی هاوسه نگی خه لکه که بو راگرتی باری پاکو خاوینی له ننگ بټی. بویه پټویست ده کا هانی خه لکه که بدری، که پاکو خاوینی خوړاکه که یان بپارټن و پشتگیری گرتنه ببری ټه و رټوشوینانه ش بکړی که له گه ل بارو دوخه که یان به باشی دټنه وه، وه ک بایه خی ده ستشووشتن به رله وهی دس به خوار دن بکه ن. له ټاوی پیسیش دوور بکه ونه وه، رټوشوینی پټویست بو له ناو بردنی زینده وهره زاینه خشه کانی بگیریته به ر. پټویسته خه لکه که له شیوازه دروسته که ی هه لگرتی خوړاک له نیو مالان ټاگادار بکړیته وه. ههروه ها پټویسته ټه وانه ی له نیو مالان بایه خ به مندالان ده دن، زانباری تاییه تیان له و بواره پټیدری، وه ک به کاره یانی خوړاکی مال بو خوار دن پټی دانی مندالان، ههروه ها به شیوه یه کی دروست خوار دنه که ټاماده بکړی (پروانه پټوه ره کانی پاکو خاوینی ۱ و ۲ له لاپه ره کانی ۸۹-۹۴). خو ټه گهر هاتو پټویستیش بکا، ناندینی به کومه ل بو خه لکه لټقه و ماوه که دروست بکړی، پټویسته بایه خټکی تاییه ت به شوینی ده ستنیشان کړدی ناندینه که بدری و کارټاسانی گه یشتن پیی و سه لامه تی و پاکو خاوینی ژینگه که ی و هه بونی ټاوی شیوا بو خوار دنه وه و چټشتلټیان و پټیادوستیه کانی لټیان له به رچا و بگیری، ههروه ها شوینی تاییه تیش بو نان له سره خوار دن ته رخان بکړی.

۲- سه رچاوه ی زانیاریه کانی: پټویست به دانانی میکانیزمیک ده کا بو ټالوگور کړدی زانیاریه کانی و هر گرتنه وهی کاردانه وهی کومه کوه رگره کانی به تاییه تیش ټافره تان (پروانه پټوه ره بټه رتی ژماره ۱۲ و خاله کانی رټوینی ژماره ۲ و ۶). هه رچی په یوه ندیشی به بلاو کړنده وهی رټنماییه کانی مادده خوړاکییه کانه وه هه یه، ده کړی قوتا بخانه کانی و بنکه کانی فیر کړدن بو ټه م مه به سته شوینی

گونجاو بن. پټویستیشه وینهو هیلکاری ساده بۆ روونکردنوهه بۆ کهسه نه خویندهواره کان دابندری تا به ناسانی لپی تیبگن (بروانه پټوهری بنه رته تی ژماره ۱ و خالی رینوینی ژماره ۴ له لاپه ره ۵۷).

۳- سووته مهنی و ناوی شیایوی خواردنوهو پیداو یستییه کانی دیکه ی خیزان: له کاتی پټویستدا، ده بی سووته مهنی گونجاو دابین بکری یان بهرنامه یهک بۆ چاندنوهه ی دار و برینیان ناماده بکری، ئه مهش ده بی به شیوه یهک سه ره رشتی بکری که سه لامه تی نافرته تان و مندالان له کاتی کوکردنوهه ی داره کاندایا بپاریزری (بروانه پټوهری پیداو یستییه ناخو راکیه کان ژماره ۴ له لاپه ره ۲۷۴ ئه وه ی په یوه ندی به زو پیا و سووته مهنیه وه هه یه). هه رچی په یوه ندی به بری ناو و سازگار تی و سه رچاوه کانییه وه هه یه، ئه وا بروانه پټوهری دابین کردنی ناو ژماره ۱-۳ له لاپه ره ۹۷-۱۰۳. ئه وه ی په یوه ندیشی به پیداو یستییه کانی شیولینان و خو اردن و ده به کانی ناو هه یه بروانه پټوهری پیداو یستییه ناخو راکیه کان ژماره ۳ له لاپه ره ۲۷۴).

۴- ده ستگه یشتن به پرۆسه ی به خو اردن کردن: ئه و شوینانه ی ماده ده خو راکیه کانی لئ ده گو ردری وهک ئاشه کان، کاریکی وا ده کهن که به با شترین شیوه ئه و ماده ده خو راکیه یانه بۆ خو اردن ناماده بکن، ئه وه ش به پیی ئه وه ی ده یانه وو، ههروه ها هه لی کاتی زیاتر بۆ کاریکی دیکه ده ره خسیتن. جیی ئامازه پیکردنه که ئه و کاره له مال وهک هارین، ده کری کاته که و بری پټویست له سووته مهنی و ناوی پټویست بۆ چیشت کهم بکاته وه (بروانه ناسایشی خوراک - پټوهری ماده ده خو راکیه کان ژماره ۲ و خالی رینوینی ژماره ۲ له لاپه ره ۱۸۵).

۵- پیداو یستییه تایبه تیه کان: له وانیه مندالان، به ته مه نه کان و په ککه وته و ئه وانیه تووشی فایروسی که مبوونی بهرگری له ش و ئایدز بوون، له بواری خو اردن پیداندا پټویستیان به یارمه تی تایبه ته مند هه بی (بروانه پټوهری خو اردن پیدانی شیره خو ره کان و منالانی ساوا ژماره ۲ له لاپه ره ۱۶۰ و ناسایشی خوراک - پټوهری گه یاندنی ماده ده خو راکیه کان ژماره ۱ و خاله کانی رینوینی ۵-۷ له لاپه ره ۱۸۳). له وانیه پټویست به دانانی بهرنامه ی وشیار کردنه وه پشتگیری و به دواد اچوونی هه ندی کهس بکا که کهسانیکیان له ئه ستودایه، توانا کانیان سنوورداره و ناتوانن وهک پټویست خو اردنیان بۆ دابین بکن (وهک ئه و که سوکاره ی که تووشی نه خو شی عه قلی بوون).

۴-۲- ناسایشی خوراک - پاره ی کاش و ته حویلی کو بون

پاره و قه واله کان دوو شیوه ی دابین کردنی کو مه که کانن. هه م ده کری به شیوه ی کاش پاره بدریته خه لک، هه م له ری کو بونه وه. کاتیکیش ده دریته خه لکه که، ئیدی ده توانن بایی ئه و نرخه ی له سه ره تی ماده ده ی خو راک (ههروهک کارتی نازووقه) پئ بکن، یان قه واله یهک که به هابه کی نه ختینه هه بی. ئیدی ئه و پاره ی کاش یان کو بونه هه رچه نده له ئامانج و شیوه یان له یهک جیاوازن، به لام رپه وویکی بازاری هاوبه شبان هه یه، توانای کرین ده داته ده ست کو مه که ره گر که.

ئه و پاره ی کاش و کو بونه بۆ داخوازی به دیه پټانی پیداو یستییه خو راک و غه بره خو راک سهره کی یان بۆ کرینی شتی سهره کی به کار دئی که بیته مایه ی ده ستپیکردنه وه ی چالاکي ئابووری خه لکه

لیقه و ماوه که. ټو باربووانه ی به پاره ی کاش ده درټن و بټ مەرچن (یان ټوانه ی هیچ مه به ستیکیان بټ دانه ندراوه یان گشتیین)، هیچ مه رجیکیان له سه ر شټوه ی به کاره ټنانی پاره که دانه ناوه. به لام ټه گهر له رټی خه ملاندنه کان، پټداویستیبه سه ره کیبه کان دیاریکران، ټه و چاوه رټی ده کرټی، پاره که بټ دابینکردنی ټه و پټداویستیانه ته رخان بکرټی. خو ټه گهر له خه ملاندنه کان ټه وه به ده رکه وت، که پټویست به پشتگرټی گوزهران و چالاکي به ره مه ټټان ده بټ، ټه و پټویسته به دیارکراوی پاره که بټ ټم مه به سه ته به کاربه ټندرټی. ده کرټی باربووی پاره ی نه خټینه ی بټ مەرچ له سه ره تای باری ته نکه تاودا به کاربه ټندرټی. هه رچی باربووی پاره ی نه خټینه ی به مه رجیسه، داوا له کومه کوه رگره که ده کرټی بټ ټامانجټکی دیاریکراو به کاری بټټی (وهک کرټینی ماده ده خوړاکیه کان، مه رومالات، ټووه کان، ټامیره کان)، یان به ده سه تکه یشټنی خزمه تگوازاریبه کان (وهک هی ټاش، گواستنه وه، سووده ورگرټن له بازار و قه رزه بانکیه کان). ده کرټی کوټونه که به هابه کی نه خټینه یان به هابه کی کالابی هه بټ، ده کرټی له بواری بازرگانی پټشوه خټه ی دیارکراوی به کار بټ. ده کرټی له گه ل بازرگانان یان بټ پټشکه شکارانی خزمه تگوازاریبه سنوورداره کان یان بټ پیشانگانان به کار بټ. پټویسته به رنامه ی کوټونه کان به پټوهره کانی که رټی په یوه نندیدار پابه ند بټ، واته ده بټ پابه ند بټ به رنامه ی کوټونه کانی خوړاک و به پټوهره کانی ټاسایشی خوړاک (گه یاندنی ماده ده خوړاکیه کان ژماره ١، ٤ و ٦ له لایه ره ١٨٠ - ١٩٧).

له به خشینو جوړی کومه که گونچاوه که (ماده ده خوړاکیه کان یان پاره یان کوټونه کان) و پټویست ده کا، شیکردنه وه یه کی دیاریکراو بټ بارودوخه که بکرټی که ټیچوونه که ی بټ هه ردوولا، بټ لیکه وته ی لاهه کی بازار، بټ ټاسانی راده سټکردن و بټ له به رچاوغرټنی مه ترسیه کانی ټاسایش و گنده لی بگه رټه وه.

ټاسایشی خوړاک: پټوهری ته حویلی پاره ی کاش و کوټونه کان ژماره ١:
به ده سه تستی کالآ و خزمه تگوازاریبه هه بووه کان
پاره و کوټونه کان دوو شټوازی دابینکردنی پټداویستیبه سه ره کیبه کان و پاراستنی
گوزهران و ده سه ټټیکردنه وه یه تی.

کرده سه ره کیبه کان (ټه مانه له گه ل خاله کانی رټنوټییدا ده خوټندرټه وه)

پټویسته راویژ به کومه کوه رگره کان و نوټنه رانی کومه لگه ی خوټجټی و که سانی دیکه ی خاوه ن به رټه و هندی سه ره کی بکرټی و به شدارییان له کرده وه کانی خه ملاندن و نه خسه کټشان و جټیبه جټکردن و چاودټیری و خه ملاندندا پټ بکرټی (بروانه خاله کانی رټنوټنی ژماره ١ و ٣ و ٦ و ٧ و پټوهره بنه رټه ټیبه کان ١-٣ له لایه ره کانی ٩١-٩٤).

پټویسته خه ملاندن و لټیکدانه وه یه کی واکرټی، ټاخو خه لکه که ده توانن ټه و پټداوستیانه ی خوټیان له بازری خوټجټیدا به و پاره یه بکرټن و هه ندیکیشیان وهک پاشه که وت بټ مټټټه وه، ټه گهر هانوو له گه ل شټوه کانی کومه کی جټگره وه دا به راورد بکرټی، هه روه ها لټیکدانه وه ش بټ زنجیره بندی بازاره که بکرټی (بروانه خالی رټنوټنی ژماره ٢).

پټویسته پاره ی کاش و کوټونه کان یان ټیکه له یه ک له و دووانه وهک شټوه یه کی کومه ک، به جوړټک هه لټبټټردنی که پشت به گونچاوترین میکانیزمی راده سټکردنی ټه و سووده به سټرټی، که خه لکی

لټقه و ماو لټی ده بېن له گه ل بوژاندنه وهی ئابووری خوځی (بروانه خاله کانی رټوینی ژماره ۱-۳، ۵-۶).

پټویسته رټوشوونیکیش بگریته بهر، مه به ست لټی که مکردنه وهی مه ترسیه کانی راده سترکدنی نارپه وای پاره ی نه خت و کوښونه کان و نه بوونی ئاسایش و هه لاوسان و به کاره پټانیکي زیغمه ندانه بټی و شوپنه واریش له سهر که سانی بارناسک په یدا نه کا. ههروه ها ده بټی بایه خټکی باش به سیسته می به ئامانجگرتنی کومه کوه رگره کان بدری (بروانه خاله کانی رټوینی ژماره ۴ و ۷).

پټویسته له چاودیری و خه ملاندن به رده و ام بن بو ئه وهی بزاندری ئاخو پاره ی نه خټینه و کوښونه کان باشرین شیوهی راده سترکدنی کومه کن، یاخود پټویست ده کا گورانکاری له و بواره دا بکری (بروانه خالی رټوینی ژماره ۸).

ئامازه سه ره کیه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی رټوینیدا ده خویندرینه وه)

پټویسته ههر هه موو دانیشتوانه به ئامانج گپراوه کان تواندار بن له سهر به دیه پټاننی پټداویستییه خوراکیه سه ره کیه کان و شتی دیکه ش له پټداویستییه کانی بژیوی ژبان یان ههر هه موویان (وهک بنه ماکانی به ره مه پټان، ته ندروستی، په روه رده و فیرکردن، ئامرازه کانی هاتوچو، په ناگه و گواسته وه)، ئه مه ش له ری کپینی کالاکان له بازاره خوځییه کاندا (بروانه خاله کانی رټوینی ژماره ۱ و ۲ و ۸).

پټویسته پاره ته حویلدانی کاش یان کوښونه کان شیوه هه ره باشه که ی راده سترکدنی کومه ک بی بو سرجه م دانیشتوان، به تاییه تیش ئافره تان و تویره بارناسک و دژواره کان (بروانه خاله کانی رټوینی ۳-۸).

پټویسته راده سترکدنی کومه که که هپچ تیچوونیکي ناکومه لایه تی به دواوا نه یه ت (بروانه خاله کانی رټوینی ۴ و ۸).

پټویسته ته حویلدانی پاره ی کاش و کوښونه کان باریکی ناارامی نه خولقتین (بروانه خاله کانی رټوینی ژماره ۳ و ۴ و ۸).

پټویسته پشتگریی بوژاندنه وهی ئابووری خوځی دوای کاره سات بگریته وه (بروانه خاله کانی رټوینی ژماره ۱ و ۲ و ۸).

خاله کانی رټوینی:

۱- ته حویلدانی پاره ی کاش و کوښونه کان: ته حویلدانی پاره ی کاش و کوښونه کان بریتیه له میکانیزمیکي چیه جیترکدنی ئامانجه کان، له خودی خویدا به کرده وه هه ژمار ناکری. پټویسته به راوردکاریه کی ورد سه بارت به وه بکری ئاخو ئه و ته حویلدانه ی پاره ی نه خټینه و کوښونه کان کاریکی شیوه یان نا، ئاخو به ته نیا به کاره پټاننی ئه و شیوازه دروسته یان ده بټی له گه ل شیوازه کانی دیکه ی به ده نگه وه چوون وهک کومه کی کالایي ئه نجام بدری. ده کری له قوناغه هه مه جهوره کانی کاره ساته کاندا بو شیوازی ته حویلدانی پاره ی کاش و کوښونه کان بگریته وه. شایانی ئامازه بوکردنه، نابن کرده ی به ده نگه وه چوون ههر له سهر بنه مای کارایی و کارانگازیتی ره چاوکراو

له سه ره کومه کوه رگره کان بو پرکردنه وهی پیداو یستیه بنه ره تیه کانیا ن رو بندری، به لکو ده بی له هه مانکاتیشدا ره چاوی مه ترسیه هاو پیچه کانیشی بکری. هه لبه ته ته حویلدانی پاره ی کاش و کوبونه کان له کرده ی کالای ماددیانه ئاسانتر و نه رمونیانتریشه بو سه ودا له گه ل کردن، هه روه ها هه ستیکی ئاسو وده ییانه تر و به شکومه نندیه وه ده داته ئه وانهی کومه که وه رده گرن. هه لبه ته ئه م شیوازه کاریکی با شتریش ده کاته سه ر بازار و بو وژاننده وهی باری ئابووری شوینه که، هه ر بویه پیوسته له کاتی خه ملاندندا ئه و ره هه نده له به رچا و بگیری. ده کری پاره و کوبونه کان به م شیوه ی خواره وه به کار به پندری:

- باربووه نه ختینه کان- راده ستکردنی به مهرج و بن مهرجی پاره و پوول به یه ک که پت یان به چه ند که ره تیک، ئه مه ش بو پرکردنه وهی پیوستیه کان.
- کوبونی کالو به ها کانیا ن- پیدانی کوبونی کاغزی یان ئه له کترونی بو ئه وهی به پیی به ها که ی له گه ل پیداو یستیه کان به کالو ئالوگور بکری.
- پاره له بری کار- پیدانی پاره له به رابه ر کری و حه قده ستی به شداربوون له یه کیک چالاکیه دیاریکراوه کان (وه ک ئه و چالاکیانه ی ئه رکیکی جه ستیه ی پیوسته).
- پیوسته لایه نه په یوه ندیداره ئیوخوییه کان وه ک حکوومه ت و ده سه لاتی خو جیی و پیکهاته کومه لایه تیه کانی ناوه خو و هه ره وه زییه کان و کومه له خو جیه کان و کومه کوه رگره کان له نه خسه کیشان و جیه جیکردن و چاودیریکردندا به شدار بن. هه روه ها پیوسته هه ر له سه ره تایی قو نای د ارشتنی به رنامه که وه، له گه ل لایه نه په یوه ندیداره کانه وه ستراتیجیه ک بو کوتایه پینان به به رنامه که دابنن.

۲- کاریگه ری له سه ر ئابووری خو جیی و سیسته می بازار: له کاتی خه ملاندنی باری بازاردا، پیوسته بارودوخه که ی به ر له کاره سات و دوا ی کاره ساتیش شی بکریته وه، باری هیژ و توانستی بازاره که بو کینه رکی بازارکاری و به شداربوونی له دابینکردنی پیداو یستیه کانی خه لکه که لیکدیرته وه. هه روه ها ده بن لیکدانه وه که رو لی هه مه لایه نی کارا کانی بازار شی بکاته وه، کالو نرخه کانی دابین بکا (باری گوزه ران، که ره سه ته ی بیناسازی په ناگا کان، ماده خوراکیه کان و کالای پیوستی دیکه، به گویره ی پیداو یستیه کان)، خاصیه تی وه رزی ره وشه که و توانستی سو وده رگرتن له کومه له هه مه جو ره کانی خه لکه ییده ره تانه که له رووی ماده ی و کومه لایه تی و ئابووریه وه له به رچا و بگیری. زورجاریش وایه ده ستردن بو ته حویلی پاره ی نه ختینه و کوبونه کان زور گونجاوه، به تاییه تیش ئه گه ر بازاره کان هه بن و به ئاسانیش ده ستیان بگاتی. له باریک که ماده خوراکیه کان و کالاکانی دیکه به شیوه یه کی به رچا و له بازاردا ده ست بکه ون و نرخه کانیشیان گونجاو بی. ئیدی ئه م کرده وه یه مه به ست پاره ی کاش و کوبونه کانه ده بیته مایه ی بو وژاننده وهی ئابووری خو جیی و به ختیرایش بازاره کان هه لده ستته وه. کاتیکیش ره وشه که له بار نه بی، له وانیه بیته به لاریدابردنی باری بازار و دیارده ی نه ریانه ی هه لوسانی لیکه ویتته وه. هه ر بویه چاودیری و به دوادا چوونی باری کاریگه ری پاره ی کاش و کوبونه کان شتیکی گرنکه بو تیگه یشتن له ره وشی ئابووری خو جیی و خه لکه که.

۳- **میکانیزی ته حویلدانی پاره‌ی کاش و کۆبۆنه‌کان:** ده‌کرێ پاره‌ی نه‌ختینه و کۆبۆنه‌کان له‌رپێ بانکه خۆجیبه‌کان و دوو‌کانه‌کان و بازرگان و کۆمپانیای پاره‌گۆرینه‌وه‌ی نیوخۆ و کۆمپانیایانی پاره‌ ته‌حویلکردن و نووسینگه‌کانی پۆست ته‌حویل بکری. ده‌شکرێ راسته‌وخۆ وه‌ک ماده‌ وه‌ربگیرێ یان له‌رپێ ته‌کنیکه‌کانی پاره‌گۆرینه‌وه‌ به‌هۆی مۆبایل و تۆری ته‌له‌فۆنه‌ ده‌ستیه‌کانیش بکری. به‌زۆریش وایه‌ بانکه‌کان له‌و باره‌یه‌وه‌ کارا و کاریگه‌رن، به‌لام ته‌وه‌نده‌ هه‌یه، له‌وانه‌یه‌ بۆ خه‌لکی بارناسک شتیکی سه‌خت بێ تا ده‌ستیان به‌و شوپانه‌ راده‌گا. خۆ ته‌گه‌ر کرا له‌ رپێ ته‌له‌فۆنی ده‌ستیه‌وه‌ سوود له‌ تۆری پاره‌ گۆرینه‌وه‌ی بانکه‌کان وه‌ربگیرێ، ده‌کرێ ته‌م به‌زاردیه‌ پر ئاسایشتین رینگا بێ. ئیدی بۆ راده‌ستکردنی ته‌و ته‌حویلاته‌ پتویست ده‌کا ریکاره‌کانی راده‌ستکردن به‌خه‌لمبندرین و پرس و پاش به‌ کۆمه‌کوه‌رگه‌کان بکری. ته‌و پرسانه‌ی که‌ ده‌بێ له‌به‌رچاو بگیرین، ته‌و تیچوونانه‌یه‌ که‌ ئوباله‌که‌ی ده‌که‌وته‌ سه‌ر شانی کۆمه‌کوه‌رگه‌کان (وه‌ک رسوماتی بانکی، ته‌و کاته‌ی بۆ سه‌فه‌ره‌که‌ی پتویسته‌ له‌گه‌ل تیچوونه‌که‌ی، کاتی چاوه‌رپێکردن له‌ بنکه‌کانی لێوه‌رگرتن)، ته‌و تیچوونانه‌ی که‌ ده‌که‌ونه‌ سه‌رشانی ریکخواه‌کانیش (کرپێ داینکه‌ر و تیچوونی کاریگری، ته‌و کاته‌ی فه‌رمانبه‌ران له‌ رایکردنی کاره‌کانیان به‌سه‌ری ده‌به‌ن، گواستنه‌وه‌ی کۆمه‌کوه‌رگه‌کان و پاراستنیان و فیکردنیان) له‌ و کارایی و کاریگه‌ریش (متانه‌، پێداگیری و به‌رپرسیاریتی و شه‌فافیه‌ت و به‌دواداچوون و نه‌رمووبانی و چاوه‌دێری دارایی و ئاسایشی دارایی و توانای سوودمه‌ندبوونی که‌سه‌ بارناسکه‌کان). ته‌و رپه‌وه‌ش که‌ واینده‌چی له‌سه‌ر تادا تیچوونی زۆر بێ، باشتین میکانیزمه‌ بۆ ته‌حویلدانی پاره‌ی نه‌ختینه و کۆبۆنه‌کان.

۴- **له‌به‌رچاوترتی مه‌ترسیه‌کان:** له‌ کۆی ته‌و چاوه‌دێریه‌ تابه‌تبیانه‌ی به‌ مه‌ترسیه‌کانی دوا‌ی ته‌حویلدانی پاره‌ی نه‌ختینه و کۆبۆنه‌کاندا دین، ته‌و ترسه‌یه‌ که‌ له‌وانه‌یه‌ کاره‌که‌ بپێته‌ مایه‌ی هه‌لاوسانی نرخه‌کان (ئه‌مه‌ش وا ده‌کا هێزی کرپنی خه‌لکه‌ لێقه‌وماوه‌که‌ و ته‌وانی دیکه‌ که‌م بکاته‌وه‌)، هه‌روه‌ها ته‌و ترسه‌ش که‌ له‌وانه‌یه‌ پاره‌ی نه‌ختینه و کۆبۆنه‌کان بۆ مه‌به‌سته‌ غه‌یره‌ کۆمه‌لایه‌تیه‌کان به‌کار بێ (گیرۆده‌بوون به‌ ته‌لکه‌هول و/یان توتن)، له‌گه‌ل ته‌و جیاوازییه‌ی ئیوان پیاوان و ژنان له‌ سوودمه‌ندبوون له‌ پاره‌ی نه‌ختینه و کۆبۆنه‌کان له‌به‌رامبه‌ر ده‌رامه‌ته‌ ماده‌دیه‌کانی دیکه‌، واته‌ خودی کالاکان. سه‌رئێشه‌ی دیکه‌ش که‌ ده‌بپێته‌ مایه‌ی خه‌م لێخواردن، ته‌وه‌یه‌ که‌ گواستنه‌وه‌ی پاره‌ی نه‌ختینه‌ کیشه‌ و مه‌ترسی ئاسایش بۆ سه‌ر فه‌رمانبه‌ره‌ جیه‌جیکاره‌کانی به‌رنامه‌که‌ و بۆ سه‌ر خه‌لکه‌ لێقه‌وماوه‌که‌ش په‌یدا بکا (بروانه‌ پتوه‌ری ژماره‌ ۱ له‌ لاپه‌ره‌ ۴۳) چونکه‌ سروشتی سه‌رنجراکێشی پاره‌وپوول ته‌و کیشه‌نه‌ زیاد ده‌کا، که‌ رووبه‌رووی کۆمه‌کوه‌رگه‌ به‌ ئامانجگیراوه‌کان ده‌بنه‌وه‌، چونکه‌ ته‌گه‌ری دزین و ده‌سته‌به‌رداگرتن و تالان و برۆ له‌لایه‌ن تاقمه‌ چه‌کداریه‌کان زیاتر په‌ره‌ده‌سین. به‌لام خۆ له‌هه‌مانکاتیشدا دابه‌شکردنی کالاً ماده‌یه‌کان مه‌ترسیان هه‌ر به‌دواوه‌یه‌ (بروانه‌ پتوه‌ره‌کانی ئاسایشی خۆراک- گه‌یاندنی ماده‌ خۆراکیه‌کان ژماره‌ ۴ و ۵ له‌ لاپه‌ره‌کانی ۸۸۱-۲۹۱). ده‌کرێ ته‌و مه‌ترسیانه‌ی سه‌ر ته‌حویلدانی پاره‌ی نه‌ختینه و کۆبۆنه‌کان له‌رپێ نه‌خشه‌کێشانیکی کارامه‌ و باش و لیکدانه‌وه‌ی مه‌ترسیه‌کان و کاریگریه‌کی شایسته‌ که‌م بکرینه‌وه‌. پتویسته‌ بریاره‌کانیش له‌سه‌ر بنه‌مای راوێژیک بدری که‌ له‌سه‌ر به‌لگه‌ رۆنابن، چونکه‌ پتویست ناکا مه‌ترسیه‌ بێ بنه‌ماکان بنه‌ مایه‌ی ترس و تۆقین له‌سه‌ر نه‌خشه‌کێشانی به‌رنامه‌که‌.



5- دبارکردنی بهای ته حویلدانی پاره ی نه ختینه و کۆبۆنه کان: پتویسته بهای ته حویلکردنی پاره ی نه ختینه و کۆبۆنه کان له سه ر رتیره و پک برۆا، کاری ژمیر یاریش به هه ماهه نگی له گه ل رتیکخواه کانی دیکه دا بکرتی، ئەمەش لەسەر بنەمای پێشنۆرەییەکانی خەڵکە لێقە و ماوه که و پێداویستییه کانیان بێ، ههروهها له سه ر بنه مای نرخ ی کالآ سه ره کیهه کان که ره چاو ده کرتی له بازاره خۆجییه کاندای بکرتی، له گه ل هه ر کۆمه کیک که دابین کرابت یان دابین ده کرتی، له گه ل ئەو تێچوونه زیادانه ی په یوه ندی پتیه وه (وهک یارمه تیدانی سه فه ری ئەو که سانه ی که توانای هاوچوونیان سنوورداره)، ههروهها به ندیشه به چۆنیه تی پاره دان و بری پاره دراوه کان و به رده وامبوونی پاره دانه کان به پتیی وه رزه کان و مه به سه ته کانی به رنامه که و ته حویلدان (وهک دابینکردنی پێداویستییه خۆراکیه کان به گوێره ی سه به ته ی خۆراک، یان دابینکردنی ده رفه تی کار به گویره ی کرپی رۆژانه). ده کرتی دارمانی نرخه کانی ش بپتیه مایه ی که متر سه ره که وتنی کرده وه کانی ته حویلدانی پاره ی نه ختینه و کۆبۆنه کان. ئاستی به رزی و نرمی بودجه ش توخمیکی به نه رتیه بۆ گونجاندنی بهای ته حویلدانه که یان خسته سه ری کالآیه کی دیکه به گوێره ی به دواداچوونی بازار.

6- هه لبژاردنی ته حویلی پاره ی نه ختینه و کۆبۆنه کان: جۆری کۆمه کی شایسته به ندیه به ئامانجه کانی به رنامه که و رتیره وه گشتیه که به وه. جیگه ی شیاوه که پیکهاته یه ک له و رتیره وانه به کاربهنی که رتیره وی کۆمه کی کالآیین و ئالوگۆره کانی وه رزیش له خۆ بگرتی. پتویسته ئازانسه کان به دوا ی ئەوه دا بچن، ئاخۆ خه لکه لێقە و ماوه که کامه شیوه له شیوه کانی کۆمه ک به باشتین شیوه ی ده زانن، هه له ته ئەمەش له رتی پرس و راپیکردن مه یسه ر ده بێ (بروانه ئاسایشی خۆراک - پتیه ری گوزه ران ژماره ۲ له لاپه ره ۸۰۲).

7- به ئامانجگرتن له به رنامه ی ته حویلی پاره ی نه ختینه و کۆبۆنه کان: ئەو ته حه دیانه ی دینه به رده م کۆمه کی کالآیی و خزمه تگوزاریه کان، له وانه که متر نین که دینه به رده م ته حویلی پاره ی نه ختینه و کۆبۆنه کان، به لآم له به ر باری سه رنچراکیشتری پاره و پوول و کۆبۆنه کان، بۆیه پتویسته بایه خیکی تاپه ته ندانه تری پیدرتی، نه بادا که سائیک به هۆیه وه دووربخرنه وه یان هه ر به ته نها کۆمه لیک له خه لکه که بگرتیه وه. ئیدی ده کرتی یان له رتی به ئامانجگرتنی راسته وخۆوه (گه یشتن به خیزانه کان یان خه لکه لێقە و ماوه کان) ده ست به خه لکه که رابگا، یاخود له رتی به ئامانجگرتنکی ناراسته وخۆ (بروانه بنه مای پاراستن ژماره ۱ له لاپه ره ۳۳). جۆری ره گه زه که ش کار له سه ر بریاره کانی تابه ت به و نه ندانه ی خیزان ده کا که پتویسته پاره و کۆبۆنه کان وه رتیره ی، یان ئەو کالآ مادییه ی که وه ریده گرتی هه یه (بروانه ئاسایشی خۆراک - پتیه ری گه یاندنی ماده ده خۆراکیه کان ژماره ۵ له لاپه ره ۲۹۱). هه ماهه نگی له گه ل خاوه ن به رزه وه ندیهه کان، به به رنامه ی حکومه تی په یوه ندیدار به بایه خدان و پاراستنی باری کۆمه لایه تی که دابینکردنی پاره له گه ل خۆیدا دینی، شتیکی به نه رتیه له بواری به ئامانجگرتنی کۆمه که ره گر سه وده منده کان (ههروهک ئەوه ی پرسه که په یوه سه ت بێ به ته حویلی پاره ی نه ختینه وه).

8- چاودێری ته حویلکردنی پاره ی نه ختینه و کۆبۆنه کان: پتویسته به ر له ده ستیکی به رنامه ی ته حویلکردنی پاره ی نه ختینه و کۆبۆنه کان و ههروهها له کاتی جیه جیکردن و کۆتاییه پتیه ته که شی له پال چاودێریکردندا، زانیاریی به نه رتی هه بووبی، ئەمەش به ره چاودکردنی کاریگه ری

راسته و خو و ناراسته و خو پاره نه ختینه و کوږوونه وه کان ده بن. پټوېسته گورانگاری کرده به دمه وه چوون و گورانکاریه کانی باری گشتی و بازار له به رچاو بگری. پټوېسته کرده چاودریرکردن نه مانه بگریته وه: نرخ و کالا بنه رته به کان، کاریگری دووهینده یان له سره نابووری خوگی و گورانکاری له هه لکشان و داکشانی نرخه کاند. نه و پرسپاره سه ره کیبانه ش که پټوېسته بگری، نه مانه: نایا هه لکه که به و بره پاره و کوږونانه ی دیندریت، چی پټدکرن؟ نایا ده کری هه لکه که به سه لامه تی پاره که وه برگر و به سه لامه تیش خه رچی بکه؟ نایا نه و پاره نه ختینه و کوږونانه یان له ده دزری؟ نایا نافرته تان کاریگریان به سه ر شیوه ی خه رچکردنی پاره و پوول و کوږونه کاند هه یه؟ (بروانه پټوهری بنه رته ی ژماره ۵ له لاپه ره ۸۶).

4.3. ناسایشی خوراک - بژیوی ژیان

سه رچاوه کان (یان ده رامه ته کان) ی به رده سستی دانیشتوونه کان و راده ی زیناپیکه وتنیان له باری کاره ساتدا، رژیکی هره گرنگ ده بینت له توانستی هه لکه که بو سه رله نوئی ده سته پیکردنه وه ی ژیان و کاریگری به سه ر نه بوونی باری ناسایشی خوراکه وه هه یه. نه و ده رامه تانه ش سه رمایه ی دارایی (وه ک پاره و پوول و قهرز و پاشکه وتووه کان) ده گریته وه، هه روه ها سه رمایه ی ماددی (مال و نامیره کان) و سروشتی (زهوی و ناو) و مرویی (زانست و لیته اتووی) و کومه لایه تی (تور و پټوهره کان) و سیاسی (ده سترژیشتنی و سیاست) ده گریته وه. سوودوه رگرتن له زوی و هه بوونی نامراهه کانی کشتوکالی هوکاریکی سه ره کیب بوی نه وانه ی مادده خوراکیه کان به ره هم ده بین که به هوپه وه پشتگیری به ره مه کانیا ن پټدکهن. ده سته گوتنی کار و سوودمه ندبوون له بازاره کان و خزمه تگوزاریه کان، هوکاریکی سه ره کیب بوی نه وانه ی پټوېستیان به داهاتیکه تا خوراکي خو یان پټ بکرن. پاراستنی که لوپه لی پټوېست بو ده سته به رکردنی ناسایشی خوراک و بژیوی ژیان له ناینده و گهراندنه وه ی نه وه ی له ده ست چوووه و پهره پیدانی، پټشوریه ی بو هه لکی زینانلیکه وتووی ده سستی کاره سات هه یه. ده کری پشویی سیاسی و نه بوونی ناسایش و نه گه ری هه لگیرسانی نا کوکی، چالاکي گوزهرانی ژیان سنووردار بکا و گه یشتن به بازاره کانیش ناسته نگ بکا. بویه له وانه یه خیزانه کان به ناچاری زهویوزاریان به هو ی کوچ، به هو ی تیکدان، به هو ی ده سته سه رداگرتن له لایه ن شه رکه رانه وه جیپتین.

هه ر سټ پټوهره کانیش په یوه ندیان به به ره مه ی سه ره تایی، به به رپوه بردنی داهات وه ک ده سستی کار و به سوودبینن له بازاره کانه وه هه بن که کالا و خزمه تگوزاریه کانیش ده گریته وه.

ناسایشی خوراک: پټوهری بژیوی ژیان ژماره ۱ : به ره مه ی سه ره تایی

پټوېسته پاریزگاری و پشتگیری له میکانیزمه کانی به ره مه ی سه ره تایی بگری.

کرده سه ره کیبه کان (نه مانه له گه ل خاله کانی رینویندا ده خو پټدکریته وه)

پټوېسته کرده وه به هاناوه چوون که مه به ست لئی پشتگیری کردنی به ره مه ی سه ره تاییه له سه ر بنه مای هه لاندنی باری بژیوی ژیان و شیکردنه وه ی رپه وی دوخه که و لیته یگه یشتنی روون و ناشکرای کوله که کانی

به رده وامبوونى سیسته مه کانی به ره مه پتوان بئ، به په پیداکردنى بنه ماکانى به ره هم و خزمه تگوزارییه پتویستییه کان و دابینکردنى و خواستى بازار (پروانه خالی رینۆینى ژماره ۱).

دابى پشت به به کاره پتوانى ته کنیکه نوپیه کان به سترئ تا ئەو کاته به ره مه مه پتانه کانی ماده خۆراکییه کان و به کاره پتیه خۆجییه کان سه رتا له رهنگدانه وهى کاربگه رى ئەو ته کنیکانه له سه ر سیسته می به ره مه پتوانى خۆجی و دابونه رته کلتوورییه کان و ژینگه نه گهن و پى قایل نه بن (پروانه خالی رینۆینى ژماره ۲).

پتویسته کۆله گه کانی به ره مه پتوان و پاره و پوول بۆ کرپنى کۆمه لیک له توخمه کانی به ره مه پتوان په پیداکردى، بۆ ئەوهى به ره مه مه پتانه ره کان به ئاسانى بتوان ستراتژی خۆیان دابنن و به ره مه پتوانیان به پرۆیه به ن و مه ترسییه کانیش که م بکه نه وه (پروانه خالی رینۆینى ژماره ۳).

پتویسته توخمه کانی به ره مه پتوان له کانی خۆیدا راده سترکرن، هه ره وها پتویسته ئەو توخمانه له بارى تپۆخۆیدا په سه ندبن و به گۆره ی پتوه چۆنه تیه کی گونجاویش بن (پروانه خاله کانی رینۆینى ژماره ۴ و ۵).

پتویسته توخم و خزمه تگوزارییه کانی به ره مه پتوان بایه خیکى وایان لئ وه ربگرئ، که نه بنه مایه ی ئەوهى دانیشتوانه کان زۆر پتیه وه کاربگه ر بن و مه ترسییه کان زیاد بکا، ئەمه ش له پى زیاتربوونى کپک لسه ره ده راته ده گمه نه سه روتیه کان یان بیته مایه ی هه ره شه له سه ر تۆره کۆمه لایه تیه به رده سه ته کان (پروانه خالی رینۆینى ژماره ۶).

پتویسته تا بکرى و گونجاو بئ، به ره مه مه پتانه خۆراکییه کان له سه ر باشترکردنى ئاستى کارى کارگرپى مه شق بدرین (پروانه خاله کانی رینۆینى ژماره ۱ و ۲ و ۵ و ۶).

تابکرى ده بئ توخم و خزمه تگوزارییه کانی به ره مه پتوان له بازاری خۆجیدا بکدرن، ئەمه ش به شیوه یه ک بئ، کارپکى نه رینى بکاته سه ر به ره مه مه پتانه ره کان یان بازار یاخود به کاربه ره خۆجییه کان (پروانه خالی رینۆینى ژماره ۷).

پتویسته کردى رینۆینیک و به رده وامى چادیرى و به دواداچوون بۆ خه ملاندنى راده ی به کاره پتوانى کۆمه کوه رگه ره کان بکرى ئاخۆ توخمه کانی به ره مه مه پتوان به دروستى به کار ده پتین (پروانه خالی رینۆینى ژماره ۸).

ئاماره سه ره کییه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینۆینیدا ده خۆپتدرتیه وه)

پتویسته هه ر خیزانیک که پتویستییه کانی ده خه ملیندرئ، ده ستى به توخمه پتویستییه کانی پاراستنى به ره مه مه پتوان رابگا و به هۆیه وه کردى به ره مه مه پتانه که ی ده ست پتیکاته وه که به شیوه یه ک بئ، بیگه یه نیتیه وه بارى پتیش کاره ساته که، ئەمه ش له کاتیکدا هۆکاره کان ده ره به ست بوون و ره وشه که ش به پى سألنامه ی کشتوکالى بئ (پروانه خاله کانی رینۆینى ژماره ۱-۶).

هه رکاتیک کرا و له رووى کردیه وه کتسه نه بوو، پتویسته پاره و کۆبۆنه کان به سه ره هه موو خیزانه به ئامانج گیراوه کاند دابه ش بکرن، ئەوه ش کاتى په یه ونه بئ به توخمه کانی به ره مه مه پتوان و به نرخى بازار و پتویسته ده رفه تیش بدرتیه خیزانه کان که له تپوان بژارده کانی بژپوى ژيان و گوزه ران خۆیان له هه لبژاردنى شته کان سه رپشک بن. (پروانه خاله کانی رینۆینى ژماره ۳، ۵ و ۷).

خاله کانی رینوینی:

- 1- کۆله گه کانی بهرده واموونی بهرهمی سه ره تایی: خۆ ئه گهر و یسترا کۆله گه کان و بهردوامبوونیان بپارێزرێ، ئه وای پتوویسته دهرفه تیکی گونجاو بۆ ستراتیژیی بهرهمه پێنانی خۆراکی بۆ په ره سه ندن و سه رکه وتن بپارێزرێ (بروانه پتوهره کان و رینوینییه کان له باری نا کاپی تایهت به ئاژه لدا ری له به شی سه رچاوه کان و خۆینده نه وهی زیاتر). ده کرێ زۆر هۆکاری به رفراوان کاریگه ری هه بێ له وانه:
 - به ده سه تکه وتنی سه رچاوه سه وشتییه ده ره سه ته کان (زه وی کشتوکالی، له وه رگا، ئالیک، ئاو، رووباره کان، ده ریچه کان، ئای که ناروا هتد). پتوویسته ها وه سه نگی ژینگه ش بۆ موه نه به هۆی زیاده روپی له به کاره پێنانی زه وییه په راویز خراوه کان لاسه نگ نه کرێ و نه خرپته بن باری مه ترسییه وه، یان زیاده روپی له راوکردنی ماسی، یاخود پیسکردنی ئاو له ده ور وه ری شاره کاند.
 - له وانه یه کارامه یی و توانا کان زیا نی زۆریان له ئه نجامی که وتنه وه ی نه خۆشی پیگه یشتبێ، یان هه ندێ تۆیژی دیاریکراوی نیو کۆمه ل راهی تان و فیرکردن دوور خرابنه وه.
 - ده ستی کاری گونجاو به گۆیه ری جۆره کانی بهرهمی هه بوو و به گۆیه ری وه ره چالا که کانی کشتوکالی سه ره کی و به خۆکردنی زینده وه ره ئاوییه کان دا ببن کرێن.
 - دا ببن کردنی کۆله گه پتوویستییه کانی بهرهمه پێنانی کشتوکالی و بهرهمه پێنانی زینده وه ره ئاوییه کان. له وانه شه را ده ی بهرهمه پێنان پیش رو ودانی کاره ساته که باش نه بووب، ئه گه ری ئه وه ش هه یه هه ولدان بۆ گه رانه وه بۆ ئه و ئاس ته نا کۆک بێ له گه ل بنه مای “زیان نه گه یاندن” (بروانه بنه مای پاراستن ژماره 1 له لاپه ره 33).
- 2- پتیشکه وتنی ته کنه لوژیا: ده کرێ ته کنیکه نوئییه کان جۆری با شترکراو له بهرهمه کان یان جۆری ئاژه ل و ماسی یاخود جۆری نوێ له ئامیر و په یین و شیوه کارگه یی دا هتیندراو له خۆی بگرێ. پتوویسته چالاکییه کانی بهرهمی خۆراک تا بکرێ ئه و شیوه بهرهمانه ی که هه ن، به هتیزیکا یان به نه خشه ی په ره پێدانی نیشتمانی به سه تپته وه. پتوویستی ش نا کا ته کنبکی نوێ دوا ی کاره ساته که به کار به یندری، ئه گه ر ها توو ته کنیکه که پتیشتر کارامه یی خۆی نه سه لماندبێ و بۆ کۆمه کوهرگه کانیش له بار نه بێ و په سه ندیان نه کردبێ، پتوویسته هاوکات له گه ل پشتبه ستن به ته کنیکه نوئییه کان، راوژی شایسته له سه ر ئاس تی خۆجییدا کرابێ. ئه مه و وێرای دا ببن کردنی زانیاری و راهی تان و شیوه گونجاوه کانی دی که ی پشتگه یی گونجاو. پتوویسته تا بکرێ، ئه م کاره ش به هه ما هه نگی له گه ل دا ببن که رانی خزمه تگوزارییه کانی که رتی تایهت و حکوومه ییه کان و پتیشکه شکارانی کۆگا کانی بهرهمه پێناندا بکرێ، ئه مه ش بۆ ئه وه ی کۆمه که که بهردهوام بێ و له داها تووشدا ته کنه لوژیا بهرده ست بێ و باری ئابووری ش بهرده وای به خۆیه وه ببینێ.
- 3- با شترکردنی بژارده کان: هه ندیک کرده وه ی به ها نا وه چوون وک پاره وپوول یان قه رز له بری (یان بۆ ته واو کردنی) کۆله گه کانی بهرهمه پێنان هه ن، بژارده ی با شتر ده دا ته ده ست بهرهمه پێنه ر، ئه مه و وێرای ئه وه ی که با زا ره کانی تۆو و دانه وێله و ئاژه لدا ری که ده رف ته هه لبژاردنی تۆوه کان و جۆری ئاژه له کانی ده دا تی که بو ی ده نگونجین، ئه مه ش ده کرێ له رپێ کۆبۆنه کانه وه (قه واله کان) ئه نجام بدری. له کاتی پشتگه یی کردنی بهرهمه پێنانی شدا، پتوویسته لیکۆلینی وه سه بارهت به کاریگه رییه که ی له سه ر خۆراک بکرێ، ئه گه ری پهیدا کردنی ئه و خۆرا کانه ی که پرن له ماده ورده کارییه کانی خواردن، ئه مه ش هه مووی له رپێ بهرهمه پێنانی تایهت یان ئه و داها ته ی بهرهمه که ده دا ته ده ست. ده کرێ له رپێ پهیدا کردنی ئالیک بۆ ئاژه لان له کاتی وشکه سالی دا به سوو دیکی زۆر بۆ ئه وانه ی مه رو ما لآت به خۆپه ده کن، بگه رپته وه له وه ی کۆمه کی خۆراکیان بۆ دا ببن بکه ن. پتوویسته توانای ته حویلدانی پارهی نه ختینه بۆ خه یزانه کان پشت به وه به سه تی که ته وانن توخمه کانی بهرهمه پێنان

- له کالای خو جی دابین بکه ن، هه ره وه با توانن به ئاسانی بگه نه بازاره کان و میکانیزمیکی له بار و هه رزانیان بۆ راده سترکردنی پاره و پوول بۆ ده سته بهر بکری.
- 4- **کۆمه کتیکی شایسته و په سه ند:** له کۆی هه و نه هه پنه وه بۆ توخمه کانی به ره مه پنهان ناوی تۆو، نامی، په ین، مه رو مالآت، ئامرازه کانی راهه ماسی و راو، قه رز و ئاسانکاریه زامانکاریه کان، زانباری تابه ت به بازار و هۆیه کانی گواسته وه ده هه پنه ین. جیگره وه ی دابینکردنی هه و توخمه مادیه اش هه بوونی پاره و پوول و کۆبۆنه کانه تا خه لکه که توانای هه وه ی پیدری هه و توخمه به ره مه پنه رانه بکری که بۆی گونجاهه. پتویسته دابینکردنی توخمه کانی به ره مه پنهانی کشتوکالی و خزمه تگوزاریه فیتینه ریه کان به شیوه یه ک بێ که له گه ل وهرزه کانی کشتیاری و به ختوکردنی ئاژه لاندایه هه. هه ره وه با پتویسته له کاتی وشکه سالیدا ئاژه له کان له کۆل بکریته وه، به رله وه ی راده ی مردار بوونه وه ی ئاژه له کان به رز بیه ته وه، له کاتیکدا کاتیک واده ی بووژانه وه هات، ده بێ میگه لی ئاژه له کان په یدا بکریته وه، واته دوا ی وهرزی باران و به سه رچوونی وشکه سالی.
- 5- **تۆوه کان:** پتویسته سه ره تا پینشۆره یی بدریته هه و جۆره تۆو دانه ویله خو جیانه که جوتیاره کان به پتوه ر و به رکانی خو یان و شاره زاترن له ه ی بیکانه. پتویسته هه و به ره هه می ده خریته روو، پینشۆره یی خو ی بۆ وهرزی داهاتوو بدرتی. پتویسته کشتیاره خو جییه کان و شاره زابانی بواری چاندن له سه ر جوړی تۆوه لیگه روه کان ریک بکه ون. پتویسته تۆوه کان بۆ باری کشتوکالی خو جی و باری کارگریش له بار بن، و به رگه ی نه خو شیه کانی بکری، ده بێ له هه لبژاردنیاندا ره چاوی نه گه ری گۆرانی که شوه وه له ئاینده و روودانی باری نا کاو وه ک کاره سات و لافاو و وشکه سالی و به رز بوونه وه ی ئاستی ئاوی ده ریا بکری. پتویسته تۆوه لیگه روه که له ده ره وه ی ناوچه که تاقی بکریته وه، تا بزاندری ئاخو بۆ ناوچه خو جییه که ده ست ده دا یان نا. پتویسته له هه ر کرده یه کی تۆو چاندندا بژاردی هه مه جوړ بدریته جوتیاران تا هه و جوړانه لیگرن که گونجاوترینیه. ده کری تۆوی دووره که (چاکراوه که) شتیکی گونجاو بێ کاتیک جوتیاره کان شاره زابیان لی هه بێ و له بواری کشتیاریدا به کار هیندرای. هه مه شه ده رناکه وی مه گه ر پرس و پا به دانیشتوانه که نه کری، له کاتی دابینکردنی تۆوی به خو پاری، هه و جوتیاره کان تۆوی دووره که له سه ر تۆوه خو جییه کان به باشر ده زانن، چونکه نرخه ئه مانه ی دوا یی گرانه. هه ره وه ده بێ به ر له دابه شکردن ره چاوی سیاسه ته کانی حکومه تیش سه به رته به تۆوه دووره که کان (چاکراوه کان) بکری. نا کری هه و تۆوه دووره گانه، هه وانه ی له جینه ته که یانه وه چاکراونه ته وه یان ده سته کاری کران، دابه ش بکری مه گه ر ده سه لاتداری خو جی له سه ری ره زامه ند نه بێ. ئیدی له و باره دا ده بێ جوتیاران بزانه که تۆوه دابینکاره که هه وه به که له ره گه وه چاکراوه.
- 6- **کاریه ریه کاره ساته که به سه ر بۆی ژبانی لادی:** دیاره به رده و امبوونی به ره مه پنهانی سه ره تایی خو راک نه سته م ده بێ نه گه ر هاتوو ده رامه ت و سه رچاوه سروشتیه سه ره کیه کان کورتیان هینا (ئاخر له و باره دا کاتیک سه رچاوه سروشتیه کان به ر له روودانی کاره ساته که له که مبوونه وه دا بوون، ناتواندنی به ره مه پنهانه که بۆ ماوه یه کی درێخایه ن به رده وام بێ) یان نه گه ر هاتوو به شیک له دانیشتوان زهویه کانیان له ده ست دا (هه وانه ی پینشتر زهویوزاری خو یان هه بوو). له وانه شه هاندانی به ره مه پنهان که پتویستی به بریکی زیاتر له به کاره پنهانی ده رامه ته سروشتیه خو جییه کانه وه هه یه، بیه مایه ی گرژینه وه له نیو دانیشتوانه خو جییه کان، به م جوړه ش چۆنه ته ی گه یشت به ئاو و سه رچاوه ی سروشتی سه ره کی دیکه سنووردار بکا. پتویسته به وریایه وه مامه له له گه ل هه و ده رامه تانه دا بکری، هه وسه چ ده رامه تی ماددی بن یان پول و پاره بێ، بۆ هه وه نه بیه مایه ی زیاتر بوونی مه ترسی باری ئاسایش له سه ر وه رگه ره کان و نا کۆکیه کان نه رووژینی (بروانه ئاسایش

خوراك - پټوهره بژيوي ژيان ژماره ۲ له لاپه په ۲۱۹ و ناسايشى خوراك - پټوهره ته حويلداني پاره ي نه ختينه و كوښونه كان ژماره ۱ له لاپه په ۲۱۰). هه روه ها له وانه يه داينكردي به خوراكي توخمه كاني به رهمه پټان بيته مايه ي له نگردي ميكانيزمي پشتگيري و دابه شكر دنه وه ي باري كومه لايه تي ته قليدي، واپكا كه كرتي تايهت له گوړه پاني كار دوور بخاته وه و بيته مايه ي مترسيس له سره پيگه كاني به رهمه پټان له ناينده دا.

۷- كړيني نامرازه كاني به رهمه پټان له ناوڅودا: پټوسته په يداكردي كالا و خزمه تگوزار يه پټويستيه كاني به رهمه پټان ي خوراكي، وهك خزمه گوزار يه كاني فټه رنه ري و داينكردي توو و دانه وټله، له پټي توړي نازووقه ي ناوڅوي ره واوه بټ، كه ده كړي له هه موو بار يكا لبي بكولدر ټيته وه. بو پشتگرتي كه رتي تايه تيش، پټويسته ميكانيزميكي وهك پاره و پول و كوښونه كان به كار بټ، پټويستيه له و باره دا ره چاوي هه بووني پيگه كاني به رهمه گونجاوه كان و توانستي نه وانه ي شته كانيان داينكر دووه بو زياد كړدي نازووقه له به رچا و بگري. هممهش له بهر نه گه ري سره له ندي هه لوسانه (بو نموونه به رزبوونه وه ي نرخی كالا ده گمه نه كان) و باشي و نايابي توخمه كاني به رهمه پټان. نابټ راسته وڅو په نا بو توخمه سره كيبه كاني به رهمه پټان بېردري، مه گه ر له سره ناستي ناوڅودا جتگروه ي نه بټ.

۸- چاود پټي به كار هټان: ده كړي ناماز ه كاني كرده ي به رهمه پټان و پشه سازي و دابه شكر دي جوگرافيايي وهك رو به ري كيلاو، بري تووي به كار هټراو له هه ر هټكتاره زه وينيكا داچنډراو، داها، ژماره ي وه چه كاني هه ر ميگه له نازو ټيک بخه مليندري. گرنگيشه چوڼيه تي به كار هټان ي به رهمه پټان به رهمه پټان ي توخمه كاني به رهمه پټان ده ستينشان بكر ي (واته به كرده وه له داچنډني تووه كان و به كار هټان ي ناميره كان و په ين و توړي راوه ماسي و كه لوپه له كانيان به گوږه ي بريار يندراوه كان) بكولدر ټيته وه، يان چوڼيه تي خه ر جكردي پاره كان بو كړيني توخمه كاني به كار هټان. هه روه ها پټويسته باشي توخمه كاني به هه مه پټان له باره ي نه ما و په سه نده ماسي به رهمه پټان به رهمه پټان به باشزانينيان بخريته پروو. گرنگيشه له كاتي خه مآندني كار يگه ري به سره پرؤزه ي خوراكي خيزانه كه، وهك عه ماري خوراكي خيزانه كه و بري ماسي به رهمه پټان و جوړه كي، يان بري ماده خوراكيه كان كه فرؤشراون يان به خشراون، نمايشيك بخريته پروو. هه روه ها كاتيک پرؤزه كه ده په وي به رهمه ي جوړيكي ديار يكرو له خوراك وهك به رو بوومي نازو ټل يان ماسي يان به رو بوومي باق له يه كاني ده و له مه ند به پرؤټين بخاته پروو، پټويسته له وه بكولدر ټيته وه ناڅو هه ر به راستي خيزانه كان نه و به رو بوومانه به كار ده پټان يان نا.

ناسايشى خوراك: پټوهره بژيوي ژيان ژماره ۲: داها و دهستي كار

له و كاته ي په يداكردي داها و دهستي كار ستراتيژيي ديار ي بژيوي ژيان بټ، پټويسته پياوون و نافر هتان په كسان بن له به ده ستگه يشتنی داها - دهره تي ره خسپندراو.

كرده سره كيبه كان (نه مانه له گه ل خاله كاني رينو ټيدا ده خو ټيندريته وه)

پټويسته نه و بريارانه ي له باره ي چالاكيه كاني په يداكردي داها و ده رټين، پشت به خه مآندني بازار و ليك دانه وه ي شايسته ي هيزي خيزانه كان بو كار كړدن به ستي (پروانه خاله كاني رينو ټيني ژماره ۱ و ۲).

- ▶ پتۆسته هه لئزاردنى جوړى كرئيه كان (پاره وپوول، كوڅونه كان، ماده ده خوړاكبه كان يان پيكا ته به ك ليان) پشت به ليكدا نه وه به كى شايسته ي توانا خوڅتبه كان و پيداويستيه به په له كان و سيسته مى بازار و پيشنۆره كردنى خه لكه ليقه و ماوه كه به ستى (پروانه خالى رينويى ژماره ۳).
- ▶ پتۆسته ئاستى كرئيه كان پشت به پيداويستيه كان و ئامانجى گپرا نه وه ي بارى گوزه ران و تپكرا ي ده ستى كارى خوڅتبه ستى (پروانه خالى رينويى ژماره ۴).
- ▶ پتۆسته ريشوونى پتۆيست بو مسوگه ر كردنى ژينگه به كى دروست و پر ئاسايش بو كار بگيرتبه به ر (پروانه خالى رينويى ژماره ۵).
- ▶ پتۆسته ئه و پرۆژانه ي پرئكى زورى سامان ده هين، هاوارين له گه ل گرتنه به رى رىگاي وا كه پاره كه نه درزى يان بارئكى نا ئاسايشى په پيدا نه بى (پروانه خالى رينويى ژماره ۶).

ناماژه سه ره كيه كان (ئهمانه له گه ل خاله كانى رينويندا ده خويند رينه وه)

- ▶ پتۆسته دانيشتووانه به ئامانج گپرا وه كان هه موويان توانادارين له رى كار وه داهاتيك بو خو يان په پيدا بكن، به وه ي پيداويستيه سه ره كيه كان و بژوى ژيان يان پى دايين بكرى.
- ▶ پتۆسته كرده وه كانى به هانا وه چوون و فرياكه وتن ده رفه تتيكى به كسان بو پياوان و ئافره تان بره خسي نى و دوور بكه و پتوه له هه ر كار بگه ريه كى نه رنى له سه ر بازا رى خوڅتبه يان چالاكيه گوزه رانيه ئاسايه كانى خه لكه كه (پروانه خالى رينويى ژماره ۷).
- ▶ پتۆسته خيزانه كان به پرسى كرئيه كان بزنان و له وه ش تيبگن، كه كرئيه كان به شدار ده بى له به ديه ينانى ئاسايشى خوړاك بو سه رجه م ئه ندامانى خيزانه كه (پروانه خالى رينويى ژماره ۸).

خاله كانى رينويى:

- ۱- له باره ي ده ستيتش خه ريه كان: شيرك د نه وه ي بازار كارئكى جه وه ه ريه بو ره وايه تپيدان و بو ناسينى چالاكيه كانى. پتۆسته ئه و ئامرازه هه بووانه بو تيگه يشتن له بازار و سيسته مه ئابووريه كان به كار به يندرى (پروانه به شى تايهت به بازار له به شى سه رچا وه كان و خويند نه وه ي زياتر). له كاتى نه خسه كيشانى پرۆژه كه و هه لئزاردنى چالاكيه گونجا وه كان پتۆسته تا بكرى پشت به ده درامه ته مرۆبه خوڅتبه كان به ستى. پتۆسته سه به رت به هه ندئ توژى دانيشتووان بير له قسه كردن له سه ر جيگه روى ديكه بكرتبه وه (وه ك ژنه دوو گيانه كان و كه سه په ككه وته و به ته مه نه كان) كه ئهمانه له نيو بوته ي كه سه به ئامانج گرتو وه كاندان. له كاتيكدا ئه گه ر ژماره به كى زورى ئاواره هه بوون (په نابهران يان ئاواره كانى تيو ولا تى خو يان) پتۆسته ده رفه تى كار و په پيدا كردنى كارامه يى بو هه موو ئاواره و خه لكى خانه خوئى بدوژرتبه وه. له كاتى ده ستيشان كردنى شوئى چالاكيه كه ش، پتۆسته ئه گه ره كانى په لاماردان مه ترسيه كانى سه ر بارى ئارامى (وه ك ناوچه مينرئزكرا وه كان) و ناوچه ناله باره كان له پورى ژينگه ييه وه (وه ك زه وييه ژاراوى و يان پيسه كان، يان ئه و زه ويينه ي ئه گه رى ئه وه هيه وه توشى لافاو و داشورين بن) ره چاو بكرى. (پروانه پتۆه ره كانى پاراستن ۱-۳ له لاپه ره ۳۳-۳۸).

۲- ته حویلدانی داها ت بۆ ئه و خێزانانه کی توانابه کی سنوورداریان بۆ به شداربوون له چاکاکیه کاندایه هیه: له کاتی کدا زۆر له خێزانان ده توانن سودمه ند بن له کار و ئه و چالاکیانه ی که داها ت پهیدا دهکا، لهوانه یه کاریگه ریه کاره ساته که وا له سه ر هه ندی خێزانی دیکه که وتبێته وه که نه توانن سوود له و ده رفه ته وه ربه گرن، یان لهوانه یه ئه و ماوه پێویسته بۆ ئه وه ی شتیکی گونجاویان ده سته که وێ بۆ هه ندیکیان زۆر درێژ بێ. ئیدی پێویسته بهر له شتیکی بکریته وه که به تۆرێکی زامنکاری به چن، وه ک ته حویلدانی پاره ی نه خه تینه یان ماده ده خۆراکیه کان به بێ به رامبه ر، به تایبه ت بۆ ئه و جوړه خێزانانه و ئینجا دانانی نه خشه یه ک بۆ په یوه سته کردنی ئه و ریکارانه به سیسته مه کانی پاراستنی کۆمه لایه تی که خۆی له بنه رته دایه یه، یاخود داوا ی تۆری زامنکاری نوێ بکری و ئه گه ر هاتوو دۆخه که وا به خوازی.

۳- جوړی به خشین: ده کرێ به خشه که شیوه ی پاره ی کاش له خۆبگری یان شیوه ی خۆراک یاخود تبه که له یه ک بێ له هه ردووکیان. پێویسته ئه و خێزانانه ی که له بن باری نااسایشی خۆراکدا ده نائن، وایان لیکری بتوانن پێویستییه کانی خۆیان دا بین بکه ن. له بری ئه وه ی له به رامبه ر کاریکی هه ره وه زی کریان پبدری، لهوانه یه به خشه که هاندهریک بێ، یارمه تی خه لکه که بدا به ئه رکه کانی سه رشانیان را بن و له هه مانکادا سوودیکی راسته وخۆشیا ن پبگه یه ن. پێویستییه کانی کرینی خه لکی و کاریگه ری پیدانی هه ر یه که له کاش یان خۆراک بۆ پێویستییه بنه رته تیه کانی تری وه کو (قوتابخانه و ده ستره گه یشتن به خزمه تگوزاری به تهنه روستی و به رپرسیاریه تیه کۆمه لایه تیه کان) پێویسته له به رچا و بگری ت. جوړو ئاسی به خشینه که پێویسته به گوێری حاله ته کان به رپاری له سه ر بدری ت، به له به رچا و گرتنی هوکاره کانی تری وه کو هه بوونی کاش و خۆراک و کاریگه ریه چاوه روانکرا و له سه ر بازاری کار.

۴- پاره دان: هیه رینمای گشتیگر له ئارادا نییه بۆ ده ستنیشانکردنی ئاسه کانی به خشین، به لام له و جبهه دا که به خشین به شتومه ک ده بی ت یان وه ک ته حویلکردن دا بین ده کریت، پێویسته نرخ ی فروشتنه که ی (بۆ نمونه خۆراک) له بازاری لۆکالی له به رچا و بگری ت. پێویسته پوخته ی ئه و داها ته ی تا که کان له به شداریکردن له چالاکیه کان به ده سته ده هینن، زیاتر بێ له وه ی ئه گه ر هه موو کاته که یان له چالاکیه کی دیکه خه رچ کردبا. هه مان شتی به سه ر هه ردوو سیسته مه کانی خۆراک به رامبه ر به کار و پاره له بری کار و به سه ر قه رز و یارمه تیدانی دامه زرانندی پرۆژه ی بازرگانیش جبهه جێ ده بن. بۆیه پێویسته ده رفه ته کانی داها ت پهیدا کردن بۆ ده سته کو تی ئه وه ی هیه، باشر بکری، نه وه ک جیگه ی بگری ته وه. نابێ ئه و جوړه به خشه یان له لیکه وته ی نه رینان له سه ر بازاری کاری خۆجیی هه بێ که بیه تیه مایه ی هه لۆسان له تیکرای کریدا، یان رووی ده سته ی کار وه بگری ته سه ر چالاکیه کی دیکه یاخود خزمه تگوزاریه گشتیه سه ره کیه کان له به ین به ری.

۵- مه ترسیه کانی ژینگه ی کار: پێویسته تا بکری ژینگه و ده ور به ری کار له ری گرتنه به ری ریکاری کارا له مه ترسیه کان به دوور بگری، تا بکری مه ترسیه کان که م بکاته وه یان چاره سه ریا ن بکا وه ک زامدار بوون. ئه مه ش به ریکه سته ی کۆبوونه وه ی راگه یانندن و وشیا رکردنه وه و دابه شه کردنی پێویستییه کانی فریاگوزاری سه ره تایی و جلی خۆپاریز ئه گه ر پێویست بکا. پێویسته ئه و جوړه ریکارانه مه ترسی تووش بوون به فایروسی که مبوونه وه ی به رگری جه سه ت بگری ته وه. ده بی له کاتی هاتووچۆدا ریکاری سه لامه تیا نه بگری نه به ر، ئاسایشی ریکای گه یشتن به شوینی کار



دابین بکری و به پی پتۆستیش رووناک بکریته وه، چا له سه رگا هه لکری و سیسته می هۆشدار ی پیشوه خته ش دابندر ی (که ده کری زه نگ و فیکه و ده زگای رادیوی یان هی دیکه بخریته کار) و پتۆه ره کانی ئاسایش ده سه بهر بکرین وه ک به کۆمه ل سه فه ر کردن و دووریش بکه ونه وه له وه ی به شه و بکه ونه ری. پتۆسته با به خیکی باش به ئافره تان و کچان بدر ی، که نه گه ری نه وه هه یه له ریگادا تووشی ده ستر یژی سیکی بینه وه. پتۆسته له وه ش دلیا بن که هه مو به شدار بووان له کار و چالاکیه کان به ریکاره کانی باری له نا کاو بزانی و سوود له سیسته می هۆشدار ی پیشوه خته ببین (بروانه بنه ماکانی پاراستی ۱ و ۲ له لاپه ره ۳۳-۳۸).

6- مه ترسی نه بوونی ئاسایش و پاره دزین: زۆر جار ان راده ستر کندی ده رامه ته کان له شیوه ی خۆراک یان پاره و بوول له به رامه بر کاردا (وه ک قه رز یان پاره ی کاش له بری کار) سه رتیشی ئاسایشی بۆ هه مو فه رمانه بر و کارمه ند و سوودمه نده کان په یدا ده کا (بروانه ئاسایشی خۆراک - پتۆه ری گه یاندنی ماده خۆراکیه کان ژماره ۵، خالی ریئوینی ژماره ۶ له لاپه ره ۱۹۵، ئاسایشی خۆراک، پتۆه ری ته حویلدانی پاره ی نه ختینه و کۆبۆنه کان ژماره ۱ و خالی ریئوینی ژماره ۴ له لاپه ره ۲۱۰).

7- به رپر سیاریتی چاودیری و بژیوی ژیان: نابی ئاستی به شدار کندی بۆ به ده سه تهنانی ده رفه تی داها ت کاربکاته سه ر به رپر سیاریتی خیزان له بواری با به خدان به به خیکردنی مندال و به رپر سیاریتییه کانی دیکه، چونکه له وانیه ته م باره نه گه ره کانی به دخۆراکی و مه ترسیه کانی دیکه ی به دوای خۆیدا بیتی. پتۆست ده کا له چوارچۆه ی به رنامه که دا بیر له په نابردن بۆ مشور خۆران یان باوه رانی چاودیری نه وه ره وه شه بکریته وه. شتیکی دروستیش نیه، باری سه رشانی خه لکه که له وه ی هه یه قورستر بکری، به تاییه تی هی ئافره تان. نابی به رنامه کان به شیوه یه کی نه رینی کار له ده رفه تی کار و فیکردنی دیکه بکا، یان ده رامه ته کانی خیزانه که له سه ر چالاکیه به ره مه پنه کان بگۆری. پتۆسته به شدار بوون له چالاکیه کانی به ده سه تهنانی داها ت، به یاسای نیشتمانی تاییه ت به راده ی هه ره که می ته مه ن بۆ کار پابه ند بی، که که مه تر نیه له ته مه نی ته واوکردنی خۆیندی سه پترو.

8- به کاره پنهانی کری: کری داپه ره ورانه نه وه داها ته یه که به هۆیه وه به شیکی گرنگ له سامانی پتۆست بۆ دابینکردنی ئاسایشی خۆراک پیکدی نی. پتۆسته له ریگه و شیوازی به ریوه بردنی خیزانه کان بۆ کۆمه که دراوییه کان یان خۆراکیه کان (به وه ی که له تیو خیزانه که شدا دابه ش ده کری و دواکات به کار ده هیندر ی) تیبگه یه ندر ی، چونکه له وانیه به شیوازی دابه شکردنه که یان بیته مایه ی هتور کردنه وه یان مایه ی دنه دان و وروژاندنی نه وه گرژبانه ی که هه ن، دواتر به شیوه یی جیاواز کار له سه ر تیکدانی ئاسایشی خۆراکی خیزانه که بکا. زۆر جار یه وایه له نه نجامی کار کرده وه ی به هانا وه چوونی داها ت په یدا که ر و ده رفه تی کار، ئامانجی هه مه جو ری له بواری ئاسایشی خۆراکدا هه به، به ده رامه ته هه ره وه زیه کان که کار له ئاسایشی خۆراک ده کا. هه ر بۆ نمونه، راکیشانی ریگاویان ده بیته هۆی ئاساتر ده ستیان به بازاره کان رابگا و زووتر بگه نه چاودیرییه کانی بواری ته ندروستی و داوده رمان، له کاتیکیشدا دروستکردن و روونی تۆری ئاو و ئاودیری ده بیته با شتر کندی باری به ره مه پنهان.

ناسایشی خوراک: پټوری بټیوی ژيان ژماره ۳ دهستگه‌یشتن به بازاره کان
پټیوسته خه لکه لټقه و ماوه که وهک به ره مه پټن و به کار بهر و بازارگان به شټوه په کی سه لاهه تانه
سوود له کالاکانی بازار و خزمه تگوزاریه کانی وه بر بگرن و بیته هانده رټیکش بویان.

کرده سهره کییه کان (ټه مانه له گه ل خاله کانی رټیونټیدا ده خویندرټنه وه)

- پاراستن و پشتگرتنی دهستگه‌یشتن به بازارانه ی که نرخیکی گونجاویان بټو به ره مه مه پټن و به کار بهر و بازارگان کان هه یه (پروانه خالی رټیونټی ژماره ۱).
- پټیوسته کرده وهی به هاناوه چوون که مه به ست لټی دهسته به رکردنی ناسایشی خوراک و دابینکردنی بټیوی ژيانه، پشت به تیگه‌یشتنی ټه و باره ی هه یه به ستی به وهی ناخو چالاکي بازاره خو جټیه کان به رده وهامه یان پچراوه، ټه مه وټرای ټه وهی ده بټی پشتیوانی به رده وهامټی چالاکي بازاره که بکری (پروانه خالی رټیونټی ژماره ۲).
- پټیوسته داواکردنی باشکردنی باری بازار و گوټرټی سیاسته که ی پشت به لټیکدانه وه و شیکردنه وهی ټه و دوخه ی له بازاردا هه یه به ستی، ټه مه ش بهر له دهستپټیکردنی ههر کارو چالاکیه ک (پروانه خالی رټیونټی ژماره ۳).
- پټیوسته ټه وه نگانوانه بگریټنه بهر که کوټمه کوه رگره کان سوود له بازاره کان ببینن و پشتگیریان بکری (پروانه خالی رټیونټی ژماره ۴).
- پټیوسته له و لیکه وته و شوټنه واره نهرټییه دوور بکه ونه وه که به دوا ی به دپه پټانی ناسایشی خوراکدا دټت، وهک کرینی خوراک و دابه شکردنی به سهر بازاره خو جټیه کاند (پروانه خالی رټیونټی ژماره ۵).
- پټیوسته هه ولبدرټی شوټنه واری نهرټی له دوا ی خو یان جټنه هیلن و ټه و گورانکاریه وه رزیانه ی له دوخی گورانی نرخه کاند دټن، که م بگریټنه وه، تا بشکری هه ول بدرټی سنورټیک بټو گورانه ناسروشتیه کانی نرخه کان دابندرټی (پروانه خالی رټیونټی ژماره ۶).

ټامازه سهره کییه کان (ټه مانه له گه ل خاله کانی رټیونټیدا ده خویندرټنه وه)

- پټیوسته مه به ست له کرده وه کانی به هاناوه چوون پشتگیری بوژانه وهی بازار بټن، ټه مه ش یان به دهستوهردانی راسته و خو، یا خود به شټوه به کی ناراسته و خو له ری هاندانی بازارگانه خو جټیه کان به گوټره ی به رنامه ی دابه شکردنی پاره و پوول و کوټونه کان ده کری.
- پټیوسته هه موو ټه و دانیشتووانانه ی بټو به رنامه که به ټامانج ده گیریټن، توانای ټه وه یان لا په یدا بټی که سوود له کالاکانی بازار و خزمه تگوزاریه کان و توټره کانی، له ماوه ی جټیه جټیکردنی به رنامه که دا وه بر بگرن.

خاله‌کانی رینۆینی:

۱- **خستنه‌روو و داخوازی له‌سه‌ر بازار:** هێزی کرین، نرخه‌کانی بازار و هه‌بوونی کالاکان کاربگه‌ریان به‌سه‌ر توانستی سوودمه‌نبووینکی ئابووریانه‌وه‌هه‌یه. نرخه‌گونجاوه‌کانی بازاریش پێوه‌ندیان به‌پیداوایستیه‌ بنه‌ره‌تیه‌کان (به‌ماده‌ خۆراکییه‌کان و توخمه‌کانی به‌ره‌مه‌پێانی سه‌ره‌کی کشتوکالی وه‌ک تۆو و ئامپه‌ره‌کان و چاودێریکردنی ته‌ندروستی و هتد) و سه‌رچاوه‌کانی داهاته‌وه‌ (وه‌ک به‌ره‌مه‌ی نه‌ختینه‌ و مه‌رو مالآت و کرێ و شتی تر) هه‌یه. خۆخواردنه‌وه‌ی ده‌رامه‌ت و سامانه‌کانیش له‌و کاته‌دا روو ده‌دا، که‌ به‌ ناچاری باری دارماوی بازار، کاریکی واده‌کا ئه‌و شتانه‌ (به‌ نرخیکی هه‌رزانه‌) بفرۆشینه‌وه‌ بۆ ئه‌وه‌ی شته‌ سه‌ره‌کییه‌کانی دیکه‌ که‌ پێویستیان پێی هه‌یه، (به‌ نرخیکی گرانه‌تر) بکپنه‌وه. ده‌کرێ ژینگه‌ی سیاسی و ئاسایشی و له‌به‌رچاوغرتنی باری کلتووری و دینییش کار له‌ بازاره‌کان بکا، نه‌خاسمه‌ بۆ هه‌ندێ له‌ توێژه‌کان که‌ له‌ تێو دانیشتواندا که‌مینه‌ن.

۲- **شیکردنه‌وه‌ی بازاره‌کان:** پێویسته‌ بیر له‌وه‌ بکریته‌وه، که‌ هه‌موو توێژه‌ لێقه‌وماوه‌کان، به‌ ئه‌وانه‌ی که‌ له‌ هه‌موویان زیاتر تووشی مه‌ترسی بوون، ده‌ستیان به‌و بازارانه‌ رابگا، که‌ له‌ کارو چالاکی خۆیان نه‌وه‌ستاون. پێویسته‌ بۆ هه‌ر کرده‌یه‌کی به‌هاناوه‌چوونیش، کرێبه‌که‌ی به‌ پاره‌ یان به‌شیوه‌ی کۆبوون یاخود به‌ خۆراک یان هه‌ر شتی‌ک که‌ له‌به‌ر ده‌سته‌ بۆ دا‌بینکردنی ئه‌و کالایه‌ی مه‌به‌سته، بدرێ. هه‌روه‌ها پێویسته‌ پشتگیری به‌ره‌مه‌پێنه‌ خۆجێه‌کانیش بکری، له‌رێی کرینی ئه‌و به‌ره‌مه‌ی لێیان زیاده‌ و ده‌ست‌نیشانکردنی ئه‌و شوێنه‌واره‌ نه‌رێانه‌ی که‌ له‌وانه‌یه‌ له‌ بازاردا روو بدن. واش ره‌چاوده‌کرێ که‌ هاورده‌کردنی که‌لوپه‌ل بێتته‌ مایه‌ی دابه‌زینی نرخه‌کانی بازاری خۆجێی (ه‌روانه‌ پێوه‌ری خه‌م‌لاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژماره‌ ۱ و خالی رینۆینی ژماره‌ ۷ له‌ لاپه‌ره‌ ۱۵۲).

۳- **پشتیوانیکردن:** دياره‌ بازاره‌کان به‌شیوه‌یه‌کی به‌رفراوان به‌شیکی ئابووری نیشتمانی و جیهانین که‌ کاربگه‌ریان به‌سه‌ر ره‌وشی بازاری خۆجێه‌وه‌ هه‌یه. هه‌ر بۆ ئه‌وونه‌، سیاسه‌ته‌کانی حکومه‌ت، ئه‌وه‌ی په‌یوه‌ندی به‌ دیارکردنی نرخه‌کان و بازارگانه‌وه‌ هه‌یه، کار له‌ چۆنیه‌تی سوودمه‌ندبوون له‌ بازار و ده‌ست پێراگه‌یشتن و دا‌بینکردنی کالاکان ده‌کا. هه‌رچه‌نده‌ کرده‌وه‌ی له‌و جوړه‌ له‌ چوارچێوه‌ی باسی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی کاره‌ساته‌کاندا ده‌رده‌چێ، به‌لآم ئه‌وه‌ی گرنگ بێ، شیکردنه‌وه‌ی ئه‌و هۆکارانه‌یه‌ چونکه‌ ده‌کرێ بێتته‌ ده‌رفه‌تیک بۆ گرتنه‌به‌ری رێه‌وه‌یه‌کی هاوبه‌ش له‌تێو ریکخراوه‌کان یان داوا له‌ حکومه‌ت و ریکخراوه‌کانی دیکه‌ بکری بارودۆخه‌ هه‌نوکه‌یه‌که‌ باش بکه‌ن (ه‌روانه‌ بنه‌مای پاراستن ژماره‌ ۳ له‌ لاپه‌ره‌ ۳۸).

۴- **خه‌لکه‌ بارناسکه‌که‌:** پێویسته‌ پرسى بار ناسکی شی بکریته‌وه‌ و لێی بکۆلدریته‌وه‌، تا ئه‌و که‌سانه‌ به‌ده‌ربه‌که‌ون که‌ توانایه‌کی سنوورداریان بۆ سوود وه‌رگرتن له‌ بازاره‌کان و په‌یداکردنی بژێوی ژیاپیان هه‌یه. پێویسته‌ توانای گه‌یشتن به‌ بازار بۆ هه‌موو ئه‌وانه‌ی خواره‌وه‌ ریک بخری: ئه‌وانه‌ی په‌که‌وته‌ن، ئه‌وانه‌ی تووشی داوی فایرۆسی که‌مبوونی به‌رگری له‌ش/ئایدز بوون، به‌ ته‌مه‌نه‌کان و ئافه‌رتان و ئه‌وانه‌ی که‌سانی دیکه‌یان له‌ ته‌ستوایدیه‌.

5- **كاريگه ربي دهستوهردان:** لهوانه يه بههوى كرپنى مادده خوراكييه كان يان توو و دانه وتله يان كالاي ديكه له بازاري خوچييدا، بيته مايه ههلاوسان و زيان به بهكار بهر كان بگه يه نن، بهلام لهه مانكاتيشدا لهوانه يه سوود و كهلكي بو بهرهمه يته ره خوچييه كان هه بن. به پيچه وانه شه وه ده كرئى كوهمكى خوراكي كه له دهره وه هاوردده ده كرئى، بيته هوكارى دابه زاندى نرخه كان و دارمانى بهرهمى خوراكي خوچيى، ئيدى ئەمەش به دەورى خوئى دەبيته كه له كه بوونى بارى ناسايشى خوراك. ده كرئى دابينكردى پاره و پوول كاريگه ربييه كى دووه يته ئه ربيانه يه به سه ر بارى ئابوورپى ئيوخوييه وه هه بن، بهلام ئەگه رى ئەوه ش هه يه بيته مايه ههلاوسانى نرخى كالاسه ره كييه كان. ئيدى له سه ر ئەوانه يه كه له كرپنى كالاکان بهرپرسن، چاودپرى ئه و ليكه وتانه بگهن و به دوايدا بچن و به هه ندى وه ربگرن. ههروهه دابه شكردى مادده خوراكييه كان كار له هتيزى كرپنى سوودمهنده كانيش ده كا، چونكه ئەمه به خوئى دەبيته به شيك له وهرچه رخانتيك له بارى داهاته وه. ئيدى ئاسان ده بي هه ندى كالآ به بهرامبه ر به هه نديكى ديكه به نرخيكي باش بفرؤشئى، وهك زه يت بهرامبه ر خواردنى تيكه له. ئەو "هتيزى كرپنه ي" په يوه سته به كالآيكه يان به سه به ته يه كى دياريكراوى خوراك، توخمىكى بنه رته ييه بو زانينى ئەوه ي ئايا خيزانه كوهمه كوه رگه كه ئەو كالآيه بو خوئى به كاردپنى يان ده يفرؤشئته وه. تيگه بشت له بارى كرپن و فرؤشتنى خيزان، توخمىكى سه ره كييه بو ده ستنيشانكردى دهره اوپشتنه ي گشتى بهرنامه ي دابه شكردى خوراك.

6- **ئهو گوژانكارييه تيزپه وه ناسروشتيانه ي له نرخه كاندا رووده ده:** ئەم هه لكشان و داكشانه ده كرئى كاريگه ربييه كى خراپ بكا ته سه ر جوتياره بهرهمه يته هه ژاره كان، ئەوانه ي ناچارن له كاتيكداه بهر بوومه كه يان بفرؤشن كه نرخيكي زور هه رزانيان هه يه (هه له به ته ئەمەش دواى وه رزى خه له وخه رمان) يان له ماوه كانى وشكه ساليده به ناچارى مهرو مالاته كه يان بفرؤشن. له بهرامبه ريشدا، ئەو به كار به رانه ي كه له داهاتيكي سنووردادا زياتر هيجيان نييه، ناتوانن برپيكي زورى مادده خوراكييه كان بگرن و عه مبارى بگهن، بوئه به دووباره بوونه وه روو له كرپنى پره خوراكي كه م كه م ده كهن، به م جوړه ناچارن له و كاتانه دا خواردنه كان بگرن كه نرخه كانيان گرانه (بو نموونه له كاتى وشكه ساليده). ئيدى كارو چالاكى دهستوهردان (به هاناوه چوون) ده كرئى سنوورتيك بو ئەو ليكه وته خراپانه دابنن، ئەمەش له كاتى سهخت و تهنگانه كاندا و له ربي چاكردى ريگاوپان و پركردى عه مباره كان و هه مه پره نگردى بهرهمى خوراكي و ته حويلدانى دراو يان مادده خوراكييه كان.

پاشکۆی ژماره ۱

ئاسایشی خۆراک و گه لاله نامه ی بژیوی ژیان

زۆر جار ان بۆ خه ملاندنی باری ئاسایشی خۆراکی خه لکه لیقه وماوه که، به گویره ی باری گوزه ران و بژیویانه وه به پپی داها ت یان خۆراک یان چۆنی ته تی دا بین کردنی ده ست نیشان ده کری. ده کری هه ره ئه م پۆلینبه ندییه، دانیش تووان له سه ر کۆمه له و تویره کان به پپی هه بوونیان دا به ش بکا. گرنگ ئه وه یه ره وش ی هه نووکه له گه ل میژووی به ر له روودانی کاره ساته که به راورد بکری. ئیدی ئه و کات ده کری ئه و ره وش ی پپی ده گو تر ی «ساله مامنا وه ندییه کان» به بنه مایه ک و خالیکی وه رچه رخان دا بندری. هه ره ها پتویسته له و کاره شدا رو لی هه ری هه که له پیاوان و ئافره تان و پله کاریگه رییه تایبه تییه که یان ده ره ها ویتشته که ی له سه ر باری ئاسایشی خۆراکی خیزان ره چا و بکری.

ئه م لیسته یی خواره وش بواریکی به رفراوان له کاتی خه ملاندنی باری ئاسایشی خۆراک له خۆ ده گری.

۱- ئاسایشی خۆراکی گرووپه کانی گوزه ران:

▶ ئایا له ئیو جفا ته خۆجییه که دا خه لکانیک هه ن هه مان ستراتیژیی گوزه رانیان هه بی؟ ئایا ئه وانه به گویره ی سه رچا وه ی سه ره کی خۆراکیان یان به گویره ی داها تیان پۆلینبه ندی بکری؟

۲- ئاسایشی خۆراک به ره له کاره سات (بنه ما)

▶ ئایا ئه و گرووپه گوزه رانیانه به ره له روودانی کاره سات، خۆراکه که یان داها ته که یان چۆن ده ست ده که و ت؟ ئایا تیکرای داها تیان له سالی ئاسایی پیتتر چه ند بووه؟

▶ ئایا ئه و جیاوازییه وه رزیانه چین که له سه رچا وه هه مه جو ره ماده خۆراکییه کان و داها ت له سالیکی ئاساییدا په یدا بوون؟ (مایه ی سوو ده خشی نه سالنامه یه کی وه رزی بۆ دا بندری)

▶ ئایا ئه و جیاوازیانه ی باری ئاسایشی خۆراک چین که له و پا زده یان بیست ساله ی رابردو و په یدا بوون؟ (ده کری وینه کیشانی خشته یه کی کاتبه ندی یان گیرانه وه ی میژووی ساله کانی به پیتوفه ری و ساله کانی گرانی شته که با شتر روون بکاته وه).

▶ ئایا ئه و گرووپه گوزه رانییه چییان له شته به رده سه تکان، له عه مباره کرا و له پاشه که و تکردن (وه که خۆراکی عه مباره کرا و، پاره ی پاشه که و ت، مه رومال ات، سه رمایه گو زاری، قه رزی دا وانه کرا و ..هتد) هه یه؟

▶ ئایا خه رچی خیزانه که له ما وه ی هه فته یان مانگدا چ ده گریته وه، ئه و کالایانه چین که پاره یان پین ده د؟

❖ ئايا ئەو توانايانە چين كه پيى بگاته نزيكترين بازار بۆ بە دەستخستنى خۆراكه پيويستيه كه؟ (لەم بارەدا ماوه و ئاسانى هاتوچوون و هەبوونى زانيارى لەسەر بازاره كه و.. هتد هەژمار دەكرى).

❖ ئايا رادهى هەبوونى كالاكان بە خۆراكيشه وه چەندە و نرخيشيان چۆنە؟

❖ ئايا تيكراى مامناوهندى ئالوگۆرى بازارگانى لەنيوان سەرچاوه كانى داهاتى سەرەكى و مادده خۆراكيه كان كه پيش رووادوه كه هەبووه، چەندە، وهك تيكراى ئالوگۆرى بازارگانى لەنيوان كرى و مادده خۆراكيه كان و لەنيوان مەرومات و مادده خۆراكيه كاندا؟

۳- ئاسايشى خۆراك له ماوهى كارەساتدا

❖ ئايا كارەساته كه چۆن كارى كردووه ته سەر سەرچاوه جياوازه كانى مادده خۆراكيه كانى و داهاتى هەر يەك له گرووپه گوزهرانييه كان ؟

❖ ئايا چۆره كانى وهزى ئاسايى بۆ ئاسايشى خۆراكى سەر گرووپه جياوازه كان تا چەند كارىگەر بووه؟

❖ ئايا چۆن كارى كردووه ته سەر چۆنيه تى گەيشتن بە بازار و نرخى مادده خۆراكيه سەرەكويه كان و هەبوونيان؟

❖ ئايا ئەو ستراتيجيانه چين كه گروپه گوزهرانييه كان بەهۆيه وه رووبه پرووى تەنگژە كان دەبنه وه و ئايا خەلكه كه بەرپزەى چەند روو له و ستراتيجيانه دەكا؟

❖ ئايا ئەو گۆرانكارىيه هەنووكه يانە بە بەراورد لەگەڵ بارى گوزهران بەر له كارەساته كه چين؟

❖ ئايا ئەو كۆمەلە و توپزەى خەلك كين كه له هەمويان زياتر زەرەرمەند بوون؟

❖ ئايا شوپنه وارى رووبه پرووبونه وەى خەلكه كه له بەرامبەر ئەو دەستمايه داراييهى هەيانە له هەردوو بارى كورتخايەن و مامناوهندا چييه؟

❖ ئايا شوپنه وار و ليكه و تهى رووبه پرووبونه وەى خەلكه كه بۆ تەنگژە كان لەسەر تەندروستى گرووپه گوزهرانييه كان و هەموو توپزە بارناسكه كانى ناو كۆمەلگە چييه؟ ئايا مەترسى سەبارەت

بە رپوشوونىك كه خەلك بۆ كاروبارى خۆى گرتوويه تيه بەر، هەيه؟



پاشکوی ژماره ۲

گه لاله نامه ی دابینکردنی ئاسایشی تۆو (دانه ویله)

له خواره وه لیستیکی نمونه یی خه ملاندنی دابینکردنی تۆو کانه

۱- بهر له کاره سات (بنه ما)

- ▶ ئایا گرنگترین بهروبومه کانی جووتیاران چین؟ ئایا بۆ چ مه بهستیگ به کاریده هینن، بۆ به کاره پینانی خویان یان بۆ په یادکردنی داها ت یان بۆ هه ردووکیان؟ ئایا ئه و بهروبومه مانه وه رزیانه ده چیتدرین؟ ئایا چی له و بهروبومه مانه له کاتی گرژی و ئالۆزییدا که مترین بایه خی هه یه؟
- ▶ ئایا به شیوه یه کی ئاسایی، جووتیاره کان چۆن تۆو و شته کانی دیکه ی کشتوکالی تایه ت به بهروبومه که یان ده ست ده که وئ؟ (پتویسته هه موو که ناله کان به هه ند وه ربگیرین).
- ▶ ئایا پتوره (ربه ی) تۆوی هه ر به ره مه یگ له و به ره مه گرنگانه چیه؟ تیکرای روو به پری چیتدراو چه نده؟ تیکرای ئه و تۆوانه چه نده؟ تیکرای به ره هم چه نده؟ (وانه ریژه ی تۆو یان دانه ویله ی به ره مه ماتوو له به رامبه ر تۆوی داچیتدراودا).
- ▶ ئایا جوړی گرنگ و پیتنۆره له ئیو بهروبومه کاندئا هه یه؟
- ▶ ئایا چ به ره مه یگ بۆ بهروبومه کان یان جوړیکی دیاریکراوی به ره هم پتویسته؟
- ▶ ئایا له ئیو خیزانه که دا له ده رکردنی بریار و چۆنیه تی مامه له کردن له گه ل بهروبوم له ماوه ی قۆناغه جیاوازه کانی به ره مه که و له کۆتایی به ره مه که شدا، کئ به پرسه؟

۲- دوا ی کاره ساته که

- ▶ ئایا له روانگه ی سوودمه نده کاندئا ده ستوهردانی کشتوکالی بهرچاوه؟
- ▶ ئایا جووتیاره کان پینان وایه، دۆخه که دوا ی کاره ساته که جیگیربووه ته وه و بایی ئه وه نده لئی دلنیا ن که ده ست به چاندن یان دروینه وه یا خود فرۆشتنی بهروبوم و به کاره پینانی بکه نه وه؟
- ▶ ئایا ئه و توانایه هه به به ته واوی سوود له کیلگه و هۆکاره کانی دیکه ی به ره مه پینان (په ین، ئامیر، ناژه لی جووت و گیره) وه ربگرن؟
- ▶ ئایا ئه وان ئاماده ن بگه رپنه وه سه ر کاری کشتوکالی؟

۳- خه ملاندنى خستنه پرووى تۆوه كان و داخواريه كانى سهرى: بازاره خوجييه كان

- ▶ نيا سهربارى كارساته كەش، چالاکى بازاره كان بهرده وامه (نیا دهست به پرۆژه كانى بازار كرده وه گبراه، نيا جوتياره كان ده توانن هاتوچۆ بكهن و به نازادى سهروسه ودا به به روبوومه كانپانه وه بكهن)؟
- ▶ نيا نه و بره ههيه له تۆو و دانه وپله ههمان نه و برهيه، كه كاتى خوئى له وه رزه چاندنه كانى رابردوودا هه بوو؟
- ▶ نيا له بازاره كاندا نه و به روبووم و جوړه كانى هه ن كه جوتياره كان به گونجاوى ده زانن؟
- ▶ نيا نرخه كانى تۆو و دانه وپله كان كه ئيستا له بازاره كاندا ههيه، ههمان نه و نرخانه كه له وه رزه كانى پيشترا هه بوون؟ نيا جياوازى له نرخه كاندا ههيه؟ نيا نه و جياوازيپانه بۆ جووتياره كان ده بنه كيشه؟

۴- خه ملاندنى خستنه پرووى تۆوه كان و داخوازيه كانى سهرى: تۆوه كانى كه رتى فهرمى

- ▶ نيا نه و به روبوومه و جوړه له كه رتى فهرمى هه و خراوه ته پروو، له گه ل ناوچه گرژيه ديارى كراوه كان ده گونج؟ نيا شتيكى وا ههيه كه جوتياره كان نه مه يان به باشتري ن شت بزنان؟
- ▶ نيا نه و بره تۆوه له كه رتى فهرمى هه و دابينكراوه، پيداويستيبه هه نوو كه بيه كانى كومه ك پر ده كاته وه؟ نه گه ر نه وه مهيسه نه بوو، نيا نه و ريژهيه چهنده كه ههر جووتياران ده گريته وه؟



پاشکوی ژماره ۳

گه لاله نامه می باری خوراکپیدان

له خواره وه پرسیاری نمونه یین بو کرده می خه ملاندنه کان. مه به ست له و پرسیارانه زانینی هؤکاری به دخوراک و ناستی مه ترسی باری خوراک و توانستی رو به رو بوونه وه یانه. پرسیاره کانیش له سر بنه مای لیتینگه یشتن له چوارچپوهی هؤکاره کانی به دخوراکیه وه دارپژراون (بروانه لاپه ره ۱۴۶). ده کړی له پړی سه رجاوه می هه مه جوره وه هم زانیا ریانه په یدا بکړین. بو کورکندنه وه شیان، پیویست به کومه له نامرازکی خه ملاندن ده کا که سازدانی دیدار بو به ده سته پنانی زانیا ریبه سه ره کییه کان و تینینی و لیکولینه وه دانا لاهه کییه کان و نمابشکردنیان (بروانه پیوره بنه پرتیه کان ۱، ۳ و ۴ له لاپه ره کانی ۵۵-۶۵) به شیکن لئی.

دؤخی پییش باری ته نکه تاوی:

نایا له بنه پرتیه ته وه هؤکاره کانی نه و زانیا ریبه به رده ستانه می تایبته به سروشتی به دخوراک می و چوارچپوه که یه وه چین که له تیوان دانشتووانه زهره رمنده که دا بلاو بوونه ته وه (بروانه پیوه ری خه ملاندنی باری ناسایشی خوراک و خواردنیپدان ژماره ۲ له لاپه ره ۱۵۴).

مه ترسی به دخوراک می هه نووکه می:

- ۱- مه ترسی به دخوراک می په یوه نیدار به که مېوونه وه می توانا کانی په یدا کردنی خوراک - بروانه پاشکوی ژماره ۱: لیستی پشکنینی خه ملاندنی باری ناسایشی خوراک و بزوی ژبان.
- ۲- مه ترسی به دخوراک می په یوه نیدار به کرده می خواردنیپدان و به ختوکردنی شیره خوره و مندالانی ساوا:
 - نایا گوراکاریه کانی کار و شیوه ژبانی کومه لایه تی (بو نمونه، به هؤی کوچ یان ناوارهی یاخود ناوکوی چه کداریانه) تومارکراوه، واته رول و به رپرسیارپتیه کانی له نیو خیزاندا گوراون؟
 - نایا گورانگاریک له پیکهاته می ناسایی گوزهراندا رویداوه؟ نایا ژماره به کی زور له مندالان هه ن که له که سوکاریان دابرابن؟
 - نایا (به هؤی ناواری) خزمه تگوزاریه ناساییه کان په کیان که وتووه، به جوریک که کاری کردیتته سه ر دوزینه وه و په یدا کردنی مشورخوره لاهه کییه کان. ده سته وتنی ماده دخوراکیه کانی مندالان و ناو و شتی دیکه؟
 - نایا شیره خوره می وا هه ن که به شتیه به کی سروشتی شیریان پینه دری؟ نایا شیره خوره و مندالان وا هه ن که به شتیه به کی ده سترکد شیریان بدرتی؟
 - نایا به لگه یان گومانی وا هه به که کرده و ره فتاری خواردنیپدانی شیره خوره کان له باری ناکا و ته نکه تاودا گورابن، به تایبته تیش راسته وخو ناستی شیرپیدانی سروشتی دابه زیی، یان ریژه می شیرپیدانی سروشتی یان زیادبوونی ریژه می خواردنیپدانی ده سترکد یان هه ر زیاده به که له ریژه می شیره خوران و نه وانهی ناکونه به ر شیرپیدانی سروشتی هاتیتته کایه وه؟
 - نایا ده کړی خواردنیکی ته واکاری دروست و پاکو او پین و شیاو بو مندال په یدا بکړی، به جوریک له رووه می به می خوراکیه وه گونجاوبن، هه روه ها نایا ریوشوینی ناماده کردنی نه و خواردانه به پیی ریساکانی پاکو او پین؟

- ئایا به لگه یان گومانیک له سه ره ریکخستنێ کاروباری دابه شکردنی گشتیی جیگره وهی شیرێ دایک هه به، وه ک نهو شیرهی تایبه ته به شیره خۆره کان و به ره هه می دیکه ی شیرمه نهی یان شووشه و بوتل و مه مه ی ده سترکد، که به خشراوه یان کردراوه؟

- ئایا مینگه ل و گارانی نازه له کان له کۆمه لگه شوانکاره ییه کاندایا بو ماوه یه کی درژ له منداله ساواکان دوورن؟ ئایا توانای په یداکردنی شیر هه ره ک جارن ماوه ته وه؟

- ئایا فایرۆسه که ی به رگری جهسته و ئایدز له سه ره ئاستی خیزان کاری کردووه ته سه ره باری په یداکردنی خه مخۆری و و بایه خدان؟

۳- ئه گه ره کانی به دخۆراکی په یوه نیدیاری به تیکچوونی باری ته ندروستی گشتی (بروانه به شی تایبه ته به ته ندروستی له لاپه ره ۲۸۷).

- ئایا راپۆرتی واهه ن که باس له بلابوونه وهی نهو نه خۆشییانه بکه ن، که کار له باری خۆراکی ده که ن، هه ره وک سورژ، نه خۆشیه کانی سکچوونی توند؟ ئایا ئه گه ری نهو هه به، ئه م نه خۆشییانه بته نه وه؟ (بروانه خزمه تگوزاریه کانی ته ندروستی سه ره کی، پێوه ره کانی له ناو بردنی نه خۆشیه درمییه کان ۱-۳ له لاپه ره ۳۱۲-۳۱۶).

- ئایا توانای کوتانی خه لک له دزی سورژ چه نده؟ ئایا ریژه ی نهو بره فیتامین A یه که بو دانیشتوان ته رخانکراوه چه نده؟

- ئایا خه ملاندنیک بو ریژه ی مردووان (له خوار ته مه نی پینج سالیه وه) هه به؟ ئایا نهو ریژه یه چه نده و نهو شیوازی بو گیراوته به ر چیه؟ (بروانه پێوه ری خزمه تگوزاریه ته ندروستیه سه ره کییه کان ژماره ۱ له لاپه ره ۳۰۹).

- ئایا پله ی گه رمی به شیوه یه کی به رچاو دابه زیوه، یان ئایا پینجینی ده کرێ به شیوه یه کی وا دابه زنی که کار له سه ره بلابوونه وهی نه خۆشیه کانی هه ناسه دانی توند بو پرکردنه وهی پینداویستیه کانی لیقه و ماوان به وزه بکا؟

- ئایا فایرۆسه که ی به رگری جهسته/ئایدز به شیوه یه کی به ربلاو باوه؟

- ئایا هه ره به راستی خه لکه که له به ره هه ژاری و له نگبوونی باری ته ندروستیان تووشی به دخۆراکی بوون؟

- ئایا چری دانیشتوان نهو نه د زوره که بیته مایه ی بلابوونه وهی نه خۆشی سیلی سییه کان یان هه لکشانی نه خۆشیه که له تپواندا؟

- ئایا ریژه ی مه لاریا له تپواندا به رزه؟

- ئایا بو ماوه یه کی درژ خه لکه که له تپو ئاو، یان به جلی ته ره وه له به ره که شوه وهایه کی سه خندا ماونه ته وه؟

۴- ئایا نهو بویناده فه رمی و نافه رمیه خۆجیه هه نووکه ییه چیه که ده کرێ کۆمه که کانی پیندا ره وانه بکری؟

- ئایا توانستی وه زاره تی ته ندروستی یان ریکخراوه دینییه کان یان کۆمه له کانی پشتگیری جفاتی یان کۆمه له کانی پشتگیری خواردن پیندانی شیره خۆره یاخود ریکخراوه ناکومییه کان له ماوه ی درژخایه ن و کورتخایه ن له سه ره مه بده نه که چه نده؟

- ئایا نهو کرده وه کۆمه که نه ی بواری خواردن و هاوکاری له تپو بوته ی کۆمه لگه خۆجیه کاندایا، که له راستیدا له پیش روودانی کاره سات و باره ته نگه تاوه که دا هه بوون، که له لایه ن گرووپه که کۆمه لایه تیه خۆجیه کان و تاکه کان و ریکخراوه ناکومی و ریکخراوه حکومی و ئازانه سه کانی نه ته وه یه گرتووه کان و دامه زراوه دینی و نهوانی دیکه کراون، چین؟ ئایا سیاسه تی خۆراکی (رابردوو و رانه بردوو و به سه رچوو) چیه؟ ئایا کرده ی کۆمه کی خۆراکی پلان بو دارپژراو و درژخایه ن و نهو به رنامه نی که جیه جی کراون یان به پینی به ده نگه وه چوونی بارو دۆخی هه نووکه یی نه خشه یان بو کیشراوه، چین؟



پاشکوی ژماره ۴

پیوه ری به دخوراک

له وانیه له باری ناکاو و تهنگانهی زور گه وره دا، پیویست به وه بکا، مندالانی خوار ته مه نی ۶ مانگی، ژنانی دووگیان و نه وانیهی شیره خوره یان هه یه، مندالان و به ته مه نه کان، که سانی هه راش یان به سالدا چووان بخرینه نیو گه لاله نامه می باری خوراک یان به رنامه می خوراکیه وه.

پیویسته به پیچه وانیه می باری سه روو، هه ندی خویندنه وه می تایهت بو مندالانی ته مه ن نیوان ۶ مانگ و ۵۹ مانگ ته نها له و حاله تانه می خواره وه دا بکری:

نه گهر هاتوو لیکنده وه یه کی قوول و ورده کاریانه بو بارودوخه که کراه له هۆکاره کانی به دخوراک کولدرایه وه. نه وسا نه گهر هاتوو له نه جامی لیکنده وه که ده رکهوت، که باری خوراک مندالانی ساوا ره نگدانه وه می باره گشتیه که می خوراک بو سه رجه م دانیشتوووان نییه، ئیدی ته نها له م باره دا روویویکی تایهت به باری خوراک بو قوناغه جیاجیاکانی ته مه ن بکری. ته مه ش له ری:

▶ هه بوونی نه زموونیک که شیوازیکی ریکوپیکی بو کۆکردنه وه می هه موو داتاگان گرتیهت خوی و شیرکردنه وه می بو کردبی و به شیوه یه کی دروست خستیهتیه روو و راقه یه کی ده ره نجامه کانی می کردبی.

▶ ره چاوی ده رنامه ته کان و تیچوونی له خوگرتنی هه ندی قوناغی ته مه نی دیکه می له کاتی روویوه که دا گرتیهتیه خو.

▶ ئامانجگه لی روو و به لگه دار و حاشاهه لنه گری بو کرده وه می روویوه که له پیش چاوی خوی دانابی.

شیره خوره کانی خوار ته مه نی ۶ مانگی

لیکۆلینه وه کان سه بارهت به و ته مه نه دیاریکراو به رده وامن. بنه مای به لگه می پیویستیش بو خه ملاندن و به ریوه بردنی هه نووکه می سنوورداره. زۆربه می ریوینیه کانی می نه وه راده سپین، که پابه ند بن به پیوه ره کانی جهسته بو به دخوراک توند له لای نه و مندالانه می ته مه نیان له نیوان ۶ و ۵۹ مانگی دایه، هه روها هه مان پیوه ریش بو شیره خوره کان ده سته دا (ته نیا پیوه ری پیوانی باسک نه بی، باشر وایه بو شیره خورانی خوار ته مه ن ۶ مانگی به کار نه یهت). پیوه ره کانی وه رگرتنی مندالان له بنکه چاره سه رییه کاند به بنده به کیشی هه نووکه یان نه وه ک به تیشک خسته سه ر توانای گه شه کردنیان.

ئو ئاماژه به كارهيژوانوهى مه لئبه ندى نيشتمانيي ئه مريكاي بو ئاماره كانى ته ندروستى تايهت به بارى گه شه كردن، كه پټوهره پټوهره كانى گه شه كردنى له خوگر توه، كه ريكرخراوى ته ندروستى جيهانى له ۱۵۲۰۰۶ داپناون، ئاماژه به تو مار كردنى به رزبوونه وهى ژماره ي ئو شيره خورانه ي خوار ته مه نى ۶ مانگى ده دا، كه كيشه كانيان دابه زيوه. ئيدى ده بي ئو ده رهاوئيشتانه له به رچاو بگيرين و چاره يان بكرى. له كوى ئو پرسانه ي باده كر ين ئه وه يه، كه ژماره يه كى زياترى شيره خوران بخزيندريته نيو به رنامه ي خوراك، يان هه ندى جار گوما نتيك په يدا ده بي، به وه ي ئايا به تهنه ا پشتبه ستن به شيرپيدانى سروشتى تچه ند به سووده؟ كه وا ته گرنه گه ئه مه ي خواره وه هه م به ملىندري و هه م ليشى بكو لدرتته وه:

- گه شه ي دريژخايه نى مندال - ئايا تيكراي گه شه ي منداله كه باش ده روا، له گه ل ئه وه ي هيشتا جه سته كه ي ورديله يه (له وا نه يه هه ندى شيره خوره به قوناعى قهره بوو كردنه ودا پرون دواي ئه وه ي له كاتى له دا يكوونيان كيشيان زور كه مه)؟

- دابونه ريتى خواردينيدانى شيره خوره كان - ئايا خواردينيدانه كه تهنه ا له سه ر شيرپيدانى سروشتى وه ستاوه؟

- حاله تى كلينيكى - ئايا شيره خوره كه له بن بارى ده رهاوئيشته ي ته ندروستى ده ناليتنى كه ما به ي چاره سه ركردن بي، يان ئايا ئه مه تووشى مه ترسى دژواي ده كا؟

- هوكاره كانى دا يكا به تى - ئايا دا يكه كه له پشتگيريى خانه واده كه ي كه مه يان ئايا له بن بارى خه موكى ده نالتي؟

- پټويسته پيشنوره يى بدرتته وه رگرتنى مندالان له نيو به رنامه ي خوراكي چاره سه رى بو ئو شيره خورانه ي به دژواي له ژير بارى مه ترسيدان.

مندالانى نيوان ۶ تا ۵۹ مانگى

له م خشته يه ي خواره وه دا تيكراي ئاماژه باوه كانى به كارهيئنانى پټوهره كانى پله به ندى به دخوراكي له نيوان مندالانى ته مه ن ۶ تا ۵۹ مانگى تپدايه. پټويسته به گوپره ي پټوهره كانى ريكرخراوى ته ندروستى جيهانى سالى ۲۰۰۶ هه لسوكه وت له گه ل بارسته ي جه سته ي گه شه ي مندالدا بكرى. تيكراي ريژه ي بارسته ي جه سته ش (به گوپره ي پټوهره كانى ريكرخراوى ته ندروستى جيهانى)، ئاماژه ي هه ره له پيشه بو خوئندنه وه ي به رنه نجامه كانى پټوهره كانى جه سته. پټوانى ته وه رى ناوه ندى باسكيش پټوهره يكي سه ربه خوى به دخوراكي توند و باشترين شيوه ي هوشاريدانيشه به ژماره ي مردووان. هه ره كو له خوئندنه وه كان ده كو لدرتته وه، به رزبوونه وه ي پټوهره ي ناوه راستى ته وه رى باسك، ئاماژه دانتيكه بو پټويستى خوراكي زياترى ته واو كار و با به خييدانتيكى تايهت. پټوهره به كارها تووه كه ش بو به دخوراكي توند و كوشنده بچووكتره له ۱۱،۵ سم؛ هه رچى بو به دخوراكي توند و مامناوه نديشه بچووكتره له ۱۲،۵ سم. زور جارنايش ئو پټوهرانه به پله به ندىي بالاتر ده پيوري، ئه مه ش به دوو قوناغ ده بن. ناشكرى ئه م پټوهرانه به تهنيا بو روويويى تايهت به جه سته به كار بن، به لام تهنه ا ده كرئ وه ك پټوهره يكي بو ئه وه ي نه خو شه كه له بنكه چاره سه ريه كه وه ربگيرى، به كار به يندري.

بەدخۆراكى توند و كوشندە	بەدخۆراكى توندى مامناوند	تتكرپى بەدخۆراكى توند	مندالانى تەمەنيان
كەمتر لە سە نيشانەى لە نيشانەكانى لاسەنگى پتۆەرى باستايى جەستە يان كەمتر لە ۱۱,۵ سم لە تەوهرى ناوهندى باسك و/ يان ئەو ئەستوربوونەى لە ئەنجامى كەمى پرتۆينى نپۆ ماددە خۆراكيەكاندايە.	لەتپوان - ۳ و دوو، ئاماژە كەمتر لە ئاماژەكانى لاسەنگى بارستايى جەستە يان ناوهراستى تەوهرى باسكى لەتپوان ۱۱,۵ و كەمتر لە ۱۲,۵ سم بئ	كەمتر لە - دوو نيشانەى لە نيشانەكانى لاسەنگى پتۆەرى بارستايى جەستە يان كەمتر لە ۱۲,۵ سم لە تەوهرى ناوهندى باسك و/ يان ئەو ئەستوربوونەى لە ئەنجامى كەمى پرتۆينى نپۆ ماددە خۆراكيەكاندايە.	مندالانى تەمەنيان تپوان ۶ تا ۵۹,۹ مانگى

ئەو مندالانەى تەمەنيان لە تپوان ۵ تا ۱۹ سالى داىە

بۆ پتۆانەى رادەى گەشەى مندالانى تەمەن تپوان ۵ تا ۱۹ سالى ئەو پەسەند دەكرى كە پتۆەرەكانى رتكرراوى تەندروستى جىهانى ھى سالى ۲۰۰۷ بەكار بھتندرتن. ئەو ھتلكارىي داتايانەش، بنەرەتى گەشەكردن نيشان دەدەن، ئەمەش پتداچوونەوہەى كى پتلكاتەى سەرچاوەكانى مەلەندى نىشتمانى ئەمرىكىيە بۆ داتاكانى تەندروستى و رتكرراوى تەندروستى جىهانى ھى سالى ۱۹۷۷. ئەم پتۆەرەنەش رت ك لەگەل پتۆەرەكانى رتكرراوى تەندروستى جىهانى تايبەت بە گەشەى مندال ئەوانەى تەمەنيان لەتپوان ۶ و ۵۹ مانگى داىە، دپتەوہ لەگەل ئەو نيشانانەى كە دەكرى بۆ ھەراشەكانىش بەپتوانە داىندرتن. دەكرى بىر لە بەكارھتنانى پتوانى تەوهرى باسكى مندالان و مپرمندالان بگرتتەوہ بەتايبەتتیش لە رتۆەرە گشتىيەكەى فاپرۆسى كەمبوونى بەرگرىي لەشى مرۆبىدا. لەبەرئەوہى ئەم بوارە بوارىكى تەكنىكى پوختەى، بۆيە باشترە بگەرتنەوہ بۆ رتپۆينى و پتشانەتە كنىكىيە نوپتەكان بۆ پتوانى ھالەتەكان.

ھەراشەكان (۲۰ - ۵۹,۹ سالى)

بۆ بارى بەدخۆراكى لەتپوان ھەراشەكاندا پتئاسەىەك نىيە كە لەسەرى رتلكەوتبن، بەلام ئەوہ ھەىە، نابى نيشانەكانى بەدخۆراكى توند لە ۱۶ نيشانە لە ژمارەى نيشاندەرى بارستايى جەستەدا كەمتر بئ و ھەرچى پەيوەندى بە بەدخۆراكى مامناوند و توندىشىيەوہ ھەىە، نابى لە ئاماژەى داندراروى ۱۸,۵ كەمتر بئ. پتۆيستە بۆ پشكىنىنى و زانىنى دۆخەكە لە نپۆ ھەراشەكاندا، پەنا بېردرتتە بەر كۆكرندەوہى زانىارىيەكان دەربارەى كېش و درتۆى و درتۆى لە كاتى دانىشتندا لەگەل پتوانى تەوهرى باسك. دەكرى ئەم زانىارىيانەش لەخزمەتى ژمارەى رتپۆينى بارستايى جەستەدا داىندرتن. دەبى ئەم ژمارەىەش لەگەل ژمارەى كۆمەلتك رتپۆين (ئەمەش پتوانەكردى بەژندرتۆىيە بەدانىشتنەوہ لەگەل بەژندرتۆى بە ھەرراورد لە ھالەتى بەپتۆەبوون) بگنوجپندرتن، ئەم رتكارەش بۆ بەراوردكارى، كۆمەلەى ھەمەجۆرە خەلكەكەىە. دەكرى ئەم گونجانندانە بەشپۆەىەكى بەرچا و گۆرانكارى لە بارى بەدخۆراكى روالەتى پەيدا بكا، كە ئەمەش ھەندى لقووپى تتكرچرتاوى بۆ دانانى بەرنامەكە لئدەبىتتەوہ، بەلام ئەوہ پتۆيستە كە دەبى بەردەوام تتكرراوى تەوهرى باسك لای ھەراشەكان بپۆرتن. چونكە ئەگەر وىسترا دەمودەست ئەنجامگەلىك بەدەست بھتندرتن يان ئەگەر ھاتوو دەرامەتە بەردەستەكان زۆر سنووردار بوون، ئەوا لەو كاتەدا دەكرى تەنھا پشت بە خوئندەوہكانى پتۆەرەكانى تەوهرى باسك بەسترتن.

نهبوونی داتای دیاریکراو و سنوروگره لیک بۆ کاریکي پشټیټیه ستراو لهو بواره دا، ده بیته مایه ی نالوژی له کرده ی رافه کردنی بهره نجامی پټوهره کانی له ش. ههرچه نده ده بیټی ټوه بزاندړی، که ټو رافه کرده بۆ ټیگه یشت له ټه نجامه کان شټکی پیوسته. ده بیټی ټوه دهره نجامانه ش له ژیر تیشکی زانیاریه ورده کارییه کانی باری گشتیدا شی بگریټوه. له به شی سه رچاوه و خویندنه وه ی زیاتر، ده کریټی دهستان به زانیاریی زیاتر رابگا.

بۆ دیاریکردنی ټو که سانه ی که شیوا ی چاره سه رکردنی خوراک ی ټو که سانه ی که رییان پیدړی بنکه چاره سه رییه کان جیبیلن، پیوسته کومه لیک له نیشانه و ناماژی تایهت به پیوهره کانی جهسته و لیکه وته کانی باری داخیلبوون له سه ر پیخه فه کانی بنکه چاره سه رییه کان (وه ک لاوازی و که موبونه وه ی کیشی له ش) و هوکاره کومه لایه تییه کان (وه ک ده سته که وتنی خوراک، هه بوونی مشورخور، هه بوونی په ناگه و شتی دیکه) بگریټه به ر. جیبی ناماژه پیدکرده، ټو ټه ستوربوونه ی له ټه نجامی که می پروټینه وه له لای هه راشه کان په یدا ده بیټی، ده کریټی زور هوکاری دیکه ی به دهر له باری به دخوراک بگریټه وه. بویه له سه ر پزیشکه کان پیوسته ټو باره هه لسه نگیڼن که که می پروټین له خوراک هه راشه کان چه نده، بۆ ټوه ی له هوکاره کانی دیکه دوور بکه ونه وه. له سه ر ریخراوه مروییه کانی پیوسته ټو ناماژانه یه کلابکه ونه وه که شایسته ی تاک بۆ داینبوونی مشورخوریکي خوراک دیاری ده کا، ټه مه ش به بیټی پشټوگوییخستنی که موکوپییه کانی ژماره ی ریټوینی بارستایي جهسته و که موکورتی له زانیارییه کانی تایهت به پیوهره کانی ته وه ری باسک و دهره وایشته که ی له سه ر به رنامه که ده بیټی. له سوڼکه ی ټوه ی، ټه م بواره، بواریکه به رده وام له پششکه وتندا یه، بویه ده بیټی بگریټه وه بۆ پیشهاته ته کنیکیه نویټه کانی ټه م بواره.

ده کریټی وه ک نامرازیک بۆ پشکنینی ژنای دووگیان بگریټه وه سه ر پیوانی ته وه ری باسک. ټه مه ش وه ک به هه ند وه رگرتیک بۆ ناوټومارکردنیان بۆ به رنامه ی خوراکه که. چونکه به له به رچاوگرتی پیوستیه کانی ټو توټه به پیدوایستیه خوراکیه کانی زیاتر، ټه وانه ده کریټی زیاتر له توټه مروییه کانی دیکه تووشی مه ترسی بن. له راستیشدا پیوانی ته وه ری باسک، له کاتی دووگیانبوندا گوړانکاریه کی به رچاو به خویوه نایبټی. دهریش که وتوه، ټه گهر هاتوو ته وه ری باسک که متر بوو له ۲۰.۷ سم (مه ترسیه کی به رچاو) و که متر بوو له ۲۳ سم (مه ترسیه کی مامناوهند)، ده کریټی لهو باره دا بیټه هو ی دواکه وتنی گه شه ی کورپه له له نیټو مندالده که دا. پله ی مه ترسیش له م باره دا به پیی جیاوازی ولاته کان ده گوړی. ټه م جیاوازیه ش له نیټوان ۲۱ و ۲۳ سم دایه. پیوهری ته وه ری باسک که که متر بیټی له ۲۱ سم، به نیشانه به کی گونجاو داده ندریټی بۆ دیاریکردنی ټو ټا فره تانه ی له بارو دوخی ته نگه تاودا روو به پرووی مه ترسیه کی دژوار بن.

به ته مه نه کان

له حالته ی ټیستاماندا، هیچ پیناسه یه کی په سه ندرکراو بۆ دیاریکردنی به دخوراک ی لای به سالداچوووه کان نییه، ههرچه نده ده کریټی ټه م توټه ی کومه ل له باری نا کاو و ته نگانه دا تووشی باری به دخوراک ی بیټی. ریخراوی ته ندروستی جهانی ټوه ده بیټی، که نیشانه و پیوهره کانی توټی هه راش بۆ بارستای جهسته و ته وه ری باسک، ده کریټی بۆ به سالداچوووه کانی ټه وانه ی ته مه نیان له نیټوان ۶۰ تا ۶۹ سالی دایه، ده ست بدا. به لام زه حمه تی له وه دایه که پیوهریکی دروست و ورد له نیټو ټو توټه دا ټه نجامی دروست

بداته دهسته وه، له بهر نه وهی لای نه م جوړه که سانه و له پیریدا بربره ی پشت کوور ده بیته وه. بویه ده کړی پټوره ی لیک کیشانه وهی باسک له بری به رزیه که ی به هه ند وه برگیری، که چی نه م پټوره ش به گویره ی جیاوازی خه لکه که ده گوړی. بویه پټویست ده کا پټوره یکی به رچاو (نه وهی به چاو ههستی پیده کړی ده ستی شان بکړی، ده کړی پټوره ی ته وهی باسکیش بؤ دیار بکردنی باری به دخوړاکی لای به ته مه نه کان به کاره پیندری، لئ نه و نیشانه و پلانه ی بؤ نه م حالته ده ستی شان ده کړن، تا ئیستاش له بن لیکو لینه وه دان.

که سائیک که په ککه وتهن

تا ئیستا هیچ رینوی بییه ک بؤ ده ستی شان کردنی باری به دخوړاکی لای نه وانه ی که له رووی جهسته ییه وه حاله تیکی په ککه وته بیان هه یه، نییه. بویه پټوره کانی جهسته نه و تویره ناگریته وه، به لام هیستاش خه ملاندنی به چاو بؤ نه وانه پټویسته. پټوانی ته وهی باسک لای نه و که سانه له وانه یه به هه له ماندا بیا، چونکه ده کړی نه و ژپی به هوی به کاره پانه وه گه شه بکا تا یارمه تی که سه که بدا بجو لپته وه. لیره دا هه ندی پټوره ی جیگره وه هه ن که جی پټوره ی نمونه ی دریزی ده گرنه وه، نه م پټوره رانه ش له یه کیشانی هه ردو و باسکه کان بان نوی لیک کیشانه وهی باسکه کان یا خود دریزی قاچ ده گریته وه. پټویسته به دوا ی دوا په ره سه ندنه کانی لیکو لینه وه کانی پشکیندا برؤین، تا پټوره یکی گونجاو بؤ باری په ککه وته کان ده دوزنه وه، چونکه وه ک گوترا، پټوره به رده سه کانی دریزی و بارسته یی جهسته که بؤ تویره کانی دیکه ده ست ده دن، بؤ نه وان ده ست ناده ن.

پاشکوی ژماره ۵

پټورهی دهرهاوښتهی کهمی ماده و ورده کاریبه کانی نیو خوراک له سهر تندرستی گشتیدا

له کاتییک له حالتهی داخیلبوونی که سیک له بنکه یه کی تندرستی دهرده که وی، که ماده و ورده کاریبه کانی نیو خوراکي کهمه، نهوا ده بن دهموده ست چاره سهر بکری. زور جارانش نهو حالته تاکیانهی له حالتهی کهمی ورده کاریبه کانی خواردن رووده دن، نیشانهی کیشهی کهمی بارودوخه کن له نیو دانیشووانه کان به شیوه یه کی گشتی. بویه پیویسته پیوه دابندرئ و باری کهمی ورده کاریبه کانی خوراک به گشتی له لای خه لکه که پوین بکری، بو نهوهی نه خشی به دهنگه وه چوون بکیشری و چاودیریشی بکری.

تاقیکردنه وه کانی بیوکیمیایوی نهو خسه لتهی نیشانداهه که پیوره کانی باری کهمی ماده و ورده کاریبه کانی نیو خواردن به شیوه یه کی بابه تیانه ده ست نیشان بکا، به لام له گه ل نهوه شدا، کؤکردنه وهی نمونهی بیوکیمیایی بو تاقیکردنه وه، زور جارن کیشه و ئاستهنگی به دواوه یه، به تاییه تیش نهوهی په یوه ندیی به گواسته وه و مه شقیپدانی کارمه نده کان و کرده وهی ساردکردنه وه و وهرگرته وه هه یه. ههروه ها زور جارانش پیوره کانی بیوکیمیایوی ئامانجه خوازراوه کان به ده ست ناهینن، واته مه رج نیبه هه میشه له دهره نجامه کانیدا به پیی چاوه روانی ئیمه بئ. ده کری به پیی نهو کاتهی که نمونه کان کؤده کرینه وه و به گویره ی وهرزه کان بگوردرئ، ههروه ک چون دؤخی به دخوراکیش به گویره ی دؤخ ده گورئ. به لام چاودیریکردنی لیها توانه زور گرنگه، پیویسته هه کاتییک نمونه کان به رده ست بوون، بیشکرتین و لییان بکؤلدرتته وه.

له کاتی ده ست نیشانکردنی باری نه بوونی ورده کاریبه کانی نیو خواردندا، پیویسته باری زیده پوویی له خواردن و کهمی خواردن له بهرچا و بگیری، چونکه نه مه له کاتی به کارهینانی بهرهمه کان یان خوراکه تهواوکاره کان بایه خی خوی هه به بو دابینکردنی خوراکیک که ماده و ورده کاریبه کانی تیدا بئ.

نه م خشته یه ش، پوینکردنی دهرهاوښتهی کهمی ماده و ورده کاریبه کانی نیو خواردن له سهر تندرستی گشتی به به کارهینانی ئاماژه ی هه مه جور له خؤده گری.



ناساندنی کیشه‌ی ته‌ندروستی گشتی		گروپی ته‌مه‌نی پیشنیارکراو بۆ له‌خۆگرێن له‌ راپرسییه‌کاندا	ناهماژهی که‌می مادده ورده‌کاریه‌کانی ناو خۆراک
ریژه‌ی بلاویی	ئاستی که‌می		که‌می فیتامین A
$0 < 1$	سووک	۷۱-۲۴ مانگ	شه‌وکۆپیری (XN)
$1 < 5$	مامناوه‌ندی		
≥ 5	توند		
$0.5 >$	باسنه‌کراوه	۶ مانگ - ۷۱ مانگ	په‌له‌ی پیتۆت (X1B)
$0.01 >$	باسنه‌کراوه	۶ مانگ - ۷۱ مانگ	وشکبوونه‌وه‌ی کۆرڤیا، هه‌لاوسان (X2, X3A, X3B)
$0.05 >$	باسنه‌کراوه	۶ مانگ - ۷۱ مانگ	برینه‌کانی کۆرڤیا (XS)
$2 < 10$	سووک	۶ مانگ - ۷۱ مانگ	0.7 μ g serum retinol (mmol/L)
$10 < 20$	مامناوه‌ندی		
≥ 20	توند		
که‌می یۆد			
5.0 - 19.9	سووک	مندالان له‌ ته‌مه‌نی چوونه‌ قوتابخانه	گه‌وره‌بوونی غوده‌ی ده‌ره‌قی (دیار و هه‌سته‌پیکراو)
20.0 - 29.9	مامناوه‌ندی		
≥ 30.0	توند		
$300^1 >$	ده‌سته‌که‌وتی زۆر	مندالان له‌ ته‌مه‌نی چوونه‌ قوتابخانه	رێژه‌ی چپری یۆد له‌ میزدا (مایکروگرام/لیتر)
100 - 199 ¹	ده‌سته‌که‌وتی گونجاو		
50 - 99 ¹	که‌می سووک		
20 - 49 ¹	که‌می مامناوه‌ندی		
$20^1 <$	که‌می سه‌خت		
که‌می ئاسن			
5 - 20	سووک	ژنان و مندالان له نیوان ته‌مه‌نی ۶ مانگی و ۹۵ مانگی	ئه‌نیمیا (هیمۆگلوبینی ژنانی سکپیر، که‌متر له ۱۲گم/دسیلیتر؛ که‌متر له ۱۱ گم/دسیلیتر بۆ مندالان له‌ نیوان ته‌مه‌نی ۶ مانگی و ۵۹ مانگی)
20 - 40	مامناوه‌ندی		
≥ 40	توند		
بیری بیری			

ناساندنى كيشه تهن دوستى گشتى		گروپى تهمه نى پيشنيار كراو بۇ له خورگرتن له راپرسيه كاندا	نامازى كه مى مادده ورده كاربيه كانى ناو خوراك
رئزه بلبويى	ئاستى كه مى		
≥ 1 case* & $< 1\%$	سووك	كۆى دانىشتووان	نیشانه كان
1 - 4	مامناوه ندى		
≥ 5	توند		
≥ 5	سووك	كۆى دانىشتووان	خواردنى وه رگيراو (كه متر له ۳۳، ملگم/۱۰۰۰ يه كه مى خوراكى)
5 - 19	مامناوه ندى		
20 - 49	توند		
هيچ زيادبوونىك له رئزه ناوه ندىيه كان تۆمار نه كراوه	سووك	شيره خوره كانى تهمه ن ۲ مانگ بۇ ۵ مانگ	مردنى شيره خوره كان
زيادبوونىكى كه م له رئزه ناوه ندىيه كان تۆمار كراوه	مامناوه ندى		
زيادبوونىكى به رچاو له رئزه ناوه ندىيه كان تۆمار كراوه	توند		
پىلاگرا ۱۱			
≥ 1 case* & $< 1\%$	سووك	كۆى دانىشتووان يان ژنانى سه روو ۵۱ سالان	نیشانه كانى نه خوشيه كه (نه خوشيه كانى پىست) له تپو نه و گروپى تهمه نى راپرسيه كه گرتوتيه وه
1 - 4	مامناوه ندى		
≥ 5	توند		
5 - 19	سووك	كۆى دانىشتووان يان ژنانى سه روو ۱۵ سال	خواردنى وه رگيراو له هاوكيشه كانى نياسين كه متر له ۵ ملگم له روژيكدا
20 - 49	مامناوه ندى		
≥ 50	توند		
ئه سكه رپوت			
≥ 1 case* & $< 1\%$	سووك	كۆى دانىشتووان	نیشانه كانى نه خوشيه كه
1 - 4	مامناوه ندى		
≥ 5	توند		

*حاله ت

۱ بۇ دهسكه وتنى زانبارى له سه ر تاقىكرده وه بايولۇزى و كيميايه كان و لانيكه مى تهن دوستى گشتى، تكايه سه برى تازه ترين سه رچاوه كان بكه يان راويژ به شاره زايه بكه.

پاشکوی ژماره ۶

داخواییه کانی خواردنیپدان

ده کړی بۆ نه خشه دانانی قونای به رای کاره سات، ئەم خشته یه ی خواره وه به کار به پندری. پتویسته لایه نی هره که می پتوایسته خوراکیه ناوه پندراوه کانی نپو خشته ی خواره وه به کار به پندری، ئەمه ش له پتوای خه ملاندنی سوودی دابه شکردنی به شه خوراکي گشتی به سهر دانیشتواندا. پتوایسته کانی به گوپری باری دیموگرافی گریمانه یی، ههروه ها به گوپری گریمانه ی تایه ت به پله کانی گهرمای دهره وه و ناستی چالاکي دانیشتوان ده پ. ههروه ها ئەو هه ژمارکردنه باری داخواییه کانی دیکه ی ژنای دووگیان و ئەوانه ی شیره خوړه یان هه په، له بهرچاو گرتوه. مه به ستیش له خه ملاندنی داخواییه کان ئەوه نیه ئاخۆ به شه خوراکه ته واوکاریه کان یان چاره سه رییه کان به سوودن یان نا، یاخود بۆ خه ملاندنی به شی دیاریکراوی خه لکه که نیه وه ک ئەوانه ی تووشی سیل و فابروسی که مپوونی بهرگری له ش بوون.

لیره دا دوو خالی سه ره کی هه ن، پتویسته بهر له وه ی پشت به لیستی داخواییه کان له خوراکه ناوه پتراهه که به ستری، له بهرچاو بگرین. یه که میان ئەوه یه، تیکرای داخواییه کانی تاک له نپو کومه له دانیشتوانیکی دیاریکراودا، داخوای هه موو قونایه ته مه نه کان و هه ردوو ره گزه که شه ده گرتیه وه. واته ئەو داخواییه هه به ته نها قونایه کی ته مه ن یان ره گزه ک ناگرتیه وه، هه ربویه پتویسته بۆ ده ستیشانکردنی داخواییه کانی تاک لپی دووربکه وینه وه. خالی دووه میش ئەوه یه که ئەم داخواییه به نندن به پیکهاته ی دانیشتوان.

توخمى خواردن	لايهنى ههره كه مى داخوازيبه كانى خه لئك
وزه	۲۱۰۰ كالورى
پرۆتئين	۵۳ گرام (۱۰٪ تىكراى وزه)
چهورى	۴۰ گرام (۱۷٪ تىكراى وزه)
فيتامين A	۵۵۰ µg RAE
فيتامين D	۶.۱ µg
فيتامين E	۸ ميليگرام يالفا- تيكوفينول
فيتامين K	۴۸.۲ µg
فيتامين B۱ (تيامين)	۱.۱ ميليگرام
فيتامين B۲ (ريبوفلامين)	۱.۱ ميليگرام
فيتامين B۳ (نياسين)	۱۳.۸ ميليگرام
فيتامين B6 (فيوديكسين)	۱.۲ ميليگرام
ترشى فوليك	۳۶۳ µg DFE
پانتوتيناس	۴.۶ ميليگرام
فيتامين C	۴۱.۶ ميليگرام
ئاسن	۳۲ ميليگرام
يؤد	۱۳۸ µg
زينك	۱۲.۴ ميليگرام
مس	۱.۱ ميليگرام
سئيلينيوم	۲۷.۶ µg
كالىسيؤم	۹۸۹ ميليگرام
ماگنزيؤم	۲۰۱ ميليگرام

* (µg) ئاماژه به بۆ به رهنجامى سه رچاوهى خۇراكى كه په يوه نديداره به هه موو ماده خۇراكيبه كان به دهر له وزه و مس.

سه رچاوه: ريخراوى خۇراك و كشتوكال/ ريخراوى تهندروستى جيهانى (۲۰۰۴) داخوازيبه كان له فيتامين و كانزاكان بۆ خۇراكى مرؤف، چاپى دووه م. بۆ داخوازيبه كانى پيداويستيبه كانى ههر بهك له فيتامين و كانزاكان به دهر له وزه و مس به كارهيئراوه، چونكه نه م ئاماژه به له تيؤ رينوئى ريخراوى خۇراك و كشتوكال و ريخراوى تهندروستى جيهانى (۲۰۰۴) دا نه هاتووه. داخوازيبه كانى مادهى مس له رينوئى ريخراوى تهندروستى جيهانى (۱۹۹۶) له هه له ئينجانى توخمه كانى خۇراكى مرؤف و تهندروستيبه وه وه رگيراوه.

نهم خشته به ی خواره وش په بیکه ریکي گشتیبه بو خه لکه که به گویره ی تمه من، به لام گزگ نه وه به تیبینی نه وه بکه یین، که نهم ناماژیه بنده به باره گشتیبه که، بویه ده کړی جیاوازی زوری لیکه ویتنه وه. هه ر بو نمونه، کویچې تمه من مامناو بنده کان له هه ندی له دانیشتونانی لادیکان کاریکی وایکرد که ریژه ی نه و به تمه نانه ی مشووری مندالان بخون، زیاد بکا.

ریژه ی دانیشتونان	تمه نه کان
۱,۳۲	سفر- ۶ مانگ
۰,۹۵	۷ - ۱۱ مانگ
۶,۵۸	۱- ۳ سال
۶,۴۱	۴- ۶ سال
۶,۳۷	۷- سال
۹,۰۱	۱۰-۱۸ سال بو کچان
۹,۵۲	۱۰-۱۸ سال بو کوران
۱۷,۴۲	۱۹-۵۰ سال بو می
۴,۷۲	۵۱-۶۵ سال بو می
۲۷,۹۰	۱۹-۶۵ سال بو نیر
۲,۶۲	۶۰ سال هه ورازتر بو می
۲,۱۸	۶۵ سال هه ورازتر بو نیر
۲,۴۰	ژنانی دووگیان
۲,۶۰	ژنانی خاوه ن شیره خوره

/سره چاوه: نه ته وه په کتروه کان(۲۰۰۲) پټیشیبه کانی دانیشتونانی جیهان: بژاردنی سالی ۲۰۰۲، خویندنه وه ی دانیشتونان به گویره ی ره گز و ساله کانی تمه منی تاک و ساله کانی روژنمیری تاکی له ۱۹۵۰ تا ۲۰۰۰

پټیوسته داخوازیبه کانی خه لک له وزه و پروتینه کان له گه ل نهم هوکارانه ی خواره وه دا بگویندیری: - پټیکهاته ی دانیشتونانی نه و کومه له که سانه ی زیاندمه ندیبون، به تایبه تیش ریژه ی مندالی خوار تمه منی پینج سالی و ریژه ی می له نټیواندا.

- ټیکرای کیشی هه راره کان و کیشی نټستا یان کیشی ناسایی و کیشی په سه ندرکراویان.
- ناستی چالاکي پټیوست بو ده سته به رکردنی ژیانیکی به ره مهین. هه ر بو زانیاری، نه گه ر هاتوو ناسته که سنووری چالاکي خو ی ټیبه راند، داخوازیبه کان هه لده کشین (۶.۱ × ټیکرای به کارهینی وزه له له شدا).
- ټیکرای پله ی گه رمایی و جوړی په ناگه و جلوبه رگی به رده ست. پیداویشیبه کانی خوړاک به که متریبونه وه ی پله ی گه رمای دهره کی له ۲۰ پله ی سه دی، زیاتر ده کا.

- باری خوړاک و ته ندروستیبه خه لک، نه گه ر هاتوو خه لکه که تووشی به دخوړاکي بوون، هه روه ها نه گه ر پټیوستیان به بری زیاتر هه بوو بو گه شه پیدانی نه و راده ی گه شه ی دواکه وتوو، نه و داخوازیبه خوړاکیه کان زیاد ده کا. ده کړی بلابوونه وه ی فایروسی که می پارټیبه ندیی جه سته / نایدز کار بکاته سه ر ټیکرای داخوازیبه کانی خه لک (بروانه ناسایشی خوړاک - پټوه ری گه یاندنی ماده ده خوړاکیه کان ژماره ۱ له لاپه ره ۱۸۰). په کلارکرنه وه ی

بره گشتييه كانى خوراكيش بو پرکردنه وهى داخوازييه كان بهنده به شيكردنه وهى بارى گشتى و راسپارده نپوده وله تيبه هه نوو كه ييه كان.

خو نه گهر نه شكرا ده ست به زانيارىي نه و گه لاله نامانه رابگا، پيوسته نه و ژمارانه له خشتهى ناوبراودا هاتوون، وهك لايه نى ههره كه مى داخوازييه كان دابندرین.



ژێده ره کان:

- Black et al (2008), Maternal and child undernutrition 1. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. www.thelancet.com, series, 17 January.
- CARE (2008), Coping Strategies Index: CSI Field Methods Manual.
- Castleman, T, Seumo-Fasso, E and Cogill, B (2004 rev.), Food and Nutrition Implications of Antiretroviral Therapy in Resource Limited Settings. FANTA (Food and Nutrition Technical Assistance) technical note no. 7. Washington DC.
- Coates, J, Swindale, A and Bilinsky, P (2007), Household Food Insecurity Access Scale (HFIAS) for Measurement of Food Access. Indicator Guide. Version 3. FANTA. Washington DC.
- Committee on World Food Security (2004), Voluntary guidelines to support the progressive realization of the right to adequate food in the context of national food security. Rome.
- IFE Core Group (2007), Operational Guidance on Infant and Young Child Feeding in Emergencies. www.enonline.net/ife
- Inter-Agency Network for Education in Emergencies (INEE) (2004), Minimum Standards for Education in Emergencies, Chronic Crises and Early Reconstruction (includes School Feeding in Emergencies). Geneva.
- International Labour Office (ILO) (1973), Minimum Age Convention No. 138. www.ilo.org/ilolex/english/convdisp1.htm
- LEGS (2009), Livestock Emergency Guidelines and Standards (LEGS). Practical Action Publishing, UK. www.livestock-emergency.net/userfiles/file/legs.pdf
- Pejic, J (2001), The Right to Food in Situations of Armed Conflict: The Legal Framework. International Review of the Red Cross, vol. 83, no. 844, p. 1097. Geneva. www.icrc.org.
- SMART (Standardised Monitoring and Assessments of Relief and Transition) Guidelines: SMART methodology version.
- Swindale, A and Bilinsky, P (2006), Household Dietary Diversity Score (HDDS) for Measurement of Household Food Access: Indicator Guide. Version 2. FANTA. Washington DC.
- The Right to Adequate Food (Article 11: 12/05/99. E/C 12/1999/5, CESCR General Comment 12. United National Economic and Social Council (1999). www.unhcr.ch
- UNHCR, World Food Programme (WFP), University College London and IASC Nutrition Cluster (2006), NutVal 2006 version 2.2. www.nutval.net/2008/05/download-page.html
- WFP (2006), Food Distribution Guidelines. Rome.
- WHO (2009), Child Growth Standards and the identification of severe acute malnutrition in infants and children.
- WHO (2007), Growth reference for school-aged children and adolescents.

www.who.int/growthref/en/

WHO (1981), The International Code of Marketing of Breast-Milk Substitutes.

The full code and subsequent relevant World Health Assembly resolutions:

www.ibfan.org

بو زياتر خویندنه وه

سه چاوه ی تاییه ت به گه لاله نامه کان

خه ملاندنی سه ره تایی

IASC (2009), Multi-sectoral Initial Rapid Assessment (IRA) Tool. Global Health, Nutrition and WASH Clusters.

خه ملاندنی باری ئاسايشى خوراك

CARE (2002), Household Livelihood Security Assessments: A Toolkit for Practitioners. USA.

FANTA-2 (2009), Alternative Sampling Designs for Emergency Settings: A Guide for Survey Planning, Data Collection and Analysis. Washington DC.

www.fantaproject.org/publications/asg2009.shtml

FAO and WFP (2009), Crop and Food Security Assessment Missions (CFSAM) Guidelines. Rome.

Save the Children (2008), The Household Economy Approach: A guide for programme planners and policy-makers. London.

WFP (2009), Emergency Food Security Assessment Handbook (EFSA) – second edition. Rome.

WFP (2009), Comprehensive Food Security and Vulnerability Analysis (CFSVA) Guidelines. Rome.

خه ملاندنی مه ودای دابینکردنی تووه کان

Longley, C et al (2002), Do Farmers Need Relief Seed? A Methodology for Assessing Seed Systems. Disasters, 26, 343–355.

Sperling, L (2008), When disaster strikes: a guide to assessing seed system security. International Center for Tropical Agriculture. Cali, Colombia.

خه ملاندنی باری گوزهران

Jaspers, S and Shoham, J (2002), A Critical Review of Approaches to Assessing and Monitoring Livelihoods in Situations of Chronic Conflict and Political Instability. ODI. London.

IASC (2009), Matrix on Agency Roles and Responsibilities for Ensuring a Coordinated, Multi-Sectoral Fuel Strategy in Humanitarian Settings. Version 1.1. Task Force on Safe Access to Firewood and Alternative Energy in Humanitarian Settings.

بازاره کان

CARE (2008), Cash, Local Purchase, and/or Imported Food Aid?: Market Information and Food Insecurity Response Analysis.

Mike, A (2010), Emergency Market Mapping and Analysis (EMMA) toolkit. Practical action, Oxfam GB.

به کاربردنی ماده ده خوراکیه کان

Food and Nutrition Technical Assistance Project (2006), Household Dietary Diversity Score (HDDS).

WFP (2008), Food Consumption Analysis: Calculation and Use of the Food Consumption Score in Food Security Analysis. Technical Guidance Sheet. Rome.

پتروه هه بووه کانی به شداربوون

ActionAid (2004), Participatory Vulnerability Analysis. London.

CARE (2009), Climate Vulnerability and Capacity Analysis handbook.

IFRC (2007), How to do a Vulnerability and Capacity Assessment (VCA), a step-by-step guide for Red Cross and Red Crescent Staff and Volunteers. Geneva.

Tearfund (2009), Climate change and Environmental Degradation Risk and Adaptation assessment CEDRA.

سیسته می زانیاری تاییه ت به باری خواردنپیدان و ئاسایشی خوراک

Famine Early Warning Systems Network (FEWS NET): www.fews.net

Food Insecurity and Vulnerability Information and Mapping Systems (FIVIMS): www.fivims.net/index.jsp

Integrated Food Security Phase Classification (2008), Technical Manual. Version 1.1. Global Information and Early Warning System on Food and Agriculture, FAO: www.fao.org

Shoham, J, Watson, F and Dolan, C, The use of nutrition indicators in surveillance systems, Technical paper 2. ODI. London.

خه ملاندنی پتوه ره کانی جهسته

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and WFP (2005), A Manual: Measuring and Interpreting Malnutrition and Mortality. Rome.

Collins, S, Duffield, A and Myatt, M (2000), Adults: Assessment of Nutritional Status in Emergency-Affected Populations. Geneva.

UN ACC Sub Committee on Nutrition (2001), Assessment of Adult Undernutrition in Emergencies. Report of an SCN working group on emergencies special meeting in SCN News, 22, pp49-51. Geneva.

Save the Children UK (2004), Emergency nutrition assessment, and guidance for field workers. London

Young, H and Jaspars, S (2006), The meaning and measurement of acute malnutrition in emergencies. A primer for decision makers. London.

پټوهرى تايهت به مادده وردده كارپيه‌كانى نټو خۆراك

Gorstein, J et al (2007), Indicators and methods for cross sectional surveys of vitamin and mineral status of populations.

Seal, A and Prudhon, C (2007), Assessing micronutrient deficiencies in emergencies: Current practice and future directions. Geneva

خه‌ملاندنى خواردنپټدانى شيره‌خۆره و منداله‌ساواكان

CARE (2010), Infant and young child feeding practices. Collecting and Using Data: A Step-by-Step Guide. www.ennonline.net/resources

خواردنپټدانى شيره‌خۆره و مندالانى ساوا

IFE Core Group (2009), Protecting infants in emergencies, Information for the media. www.ennonline.net/ife

IFE Core Group and collaborators (2009), IFE Module 1: Orientation package on IFE. www.ennonline.net/ife

IFE Core Group and collaborators (2007), Module 2 on Infant Feeding in Emergencies for health and nutrition workers in emergency situations.

www.ennonline.net/ife

UNICEF and WHO (2003), Global Strategy for infant and young child feeding. Geneva.

UNHCR (2009), Guidance on Infant Feeding and HIV in the Context of Refugees and Displaced Populations. www.ennonline.net/ife

USAID, AED, FANTA, University of California DAVIS, International Food Policy Research Institute (IFPRI), UNICEF and WHO (2007), Indicators for assessing infant and young child feeding practices. Washington DC.

WHO (2010), HIV and infant feeding. Principles and recommendations for infant feeding in the context of HIV and a summary of evidence. Geneva.

WHO (2004), Guiding Principles for feeding infants and young children during emergencies. Geneva.

كرده‌وه‌كانى ئاسايشى خۆراك

سه‌رچاوه‌گشتييه‌كان

Barrett, C and Maxwell, D (2005), Food Aid After Fifty Years: Recasting Its Role. London.

IASC (2005), Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings – Focusing on Prevention of and Response to Sexual Violence in Emergencies, Chapters 1–4, Action Sheet 6.1 Food Security and Nutrition.

Maxwell, D et al (2008), Emergency food security interventions. ODI, Good Practice Review #10. Relief and Rehabilitation Network, ODI. London.

UNHCR, UNICEF, WFP and WHO (2002), Food and Nutrition Needs in Emergencies. Geneva.



به‌ئامان‌جگرتنی سوودمه‌نده‌کان و دابه‌شکردنی خۆراک

- Jaspars, S and Young, H (1995), General Food Distribution in Emergencies: from Nutritional Needs to Political Priorities. Good Practice Review 3. Relief and Rehabilitation Network, ODI. London.
- UNHCR (2003), UNHCR Handbook for Registration. Geneva.
- WFP (2009), School Feeding Quality Standards. Rome.
- WFP (2008), Food Assistance in the context of HIV: Ration Design Guide. Rome.
- WFP (2006), Targeting in Emergencies. Rome.

به‌رێوه‌بردنی زنجیره‌ی ئازوووقه و کوالیتی جوړی خۆراک و سه‌لامه‌تیه‌که‌ی

- CARE, Food Resource Management handbook.
- Logistics Cluster (2010), Logistics Operational Guide. WFP. Rome.
- United Nations Humanitarian Response Depot (2010), Catalogue and Standard Operating Procedures. www.unhrd.org
- WFP (2010), Food Quality Control: <http://foodquality.wfp.org>
- WFP (2003), Food Storage Manual. Natural Resources Institute and WFP. Chatham, UK and Rome.
- World Vision International, World Vision Food Resource Manual. Second edition.
- World Vision International, Food Monitors Manual.

کرده‌ی ته‌حولی پاره‌ی نه‌ختینه و قه‌واله‌کان

- Action contre la faim (2007), Implementing Cash-Based Interventions. A guide for aid workers. Paris.
- Adams, L (2007), Learnings from cash responses to the tsunami: Final report, HPG background paper.
- Cash Learning Partnership (2010), Delivering Money: Cash Transfer Mechanisms in Emergencies. Save the Children UK, Oxfam GB and British Red Cross, with support from ECHO. London.
- Creti, P and Jaspars, S (2006), Cash Transfer Programming in Emergencies, Oxfam GB. London.
- Harvey, P (2005), Cash and Vouchers in Emergencies, HPG background paper. ODI. London.

کرده‌وه‌کانی دایینکردنی تۆوه‌کان

- Catholic Relief Services (CRS) (2002), Seed Vouchers and Fairs: A Manual for Seed-Based Agricultural Recovery in Africa. CRS, incollaboration with ODI and the International Crops Research Institute for the Semi-Arid Tropics.
- Sperling, L and Remington, T, with Haugen JM (2006), Seed Aid for Seed Security: Advice for Practitioners, Practice Briefs 1-10. International Centre for Tropical Agriculture and CRS. Rome.

باری گشتی خواردن‌پێدان له کاتی ته‌نگانه و ناکاودا

- IASC (2008), A toolkit for addressing nutrition in emergency situations.
- IASC Nutrition Cluster's Capacity Development Working Group (2006), Harmonised Training Package (HTP).
- Prudhon, C (2002), Assessment and Treatment of Malnutrition in Emergency Situations. Paris.

UNHCR and WFP (2009), Guidelines for Selective Feeding the Management of Malnutrition in Emergencies.

UNHCR, UNICEF, WFP and WHO (2002), Food and Nutrition Needs in Emergencies. Geneva.

WFP (2001), Food and Nutrition Handbook. Rome.

WHO (2000), The Management of Nutrition in Major Emergencies. Geneva.

خه لکی بارناسک

.FANTA and WFP (2007), Food Assistance Programming in the Context of HIV

FAO and WHO (2002), Living Well with HIV and AIDS. A Manual on Nutritional Care and Support for People Living with HIV and AIDS.

HelpAge International (2001), Addressing the Nutritional Needs of Older People in Emergency Situations in Africa: Ideas for Action. Nairobi.

www.helpage.org/publications

HelpAge and UNHCR (2007), Older people in disasters and humanitarian crisis.

IASC (2006), Women, Girls, Boys and Men: Different Needs – Equal Opportunities.

Winstock, A (1994), The Practical Management of Eating and Drinking Difficulties in Children. Winslow Press. Bicester, UK.

به پتوهره بردنی کاروباری به د خۆراکی توند

ENN, CIHD and ACF (2010), MAMI Report. Technical Review: Current evidence, policies, practices & programme outcomes.

ENN, IFE Core Group and collaborators (2009), Integration of IYCF support into CMAM. www.ennonline.net/resources

FANTA-2 (2008), Training guide for community based management of acute malnutrition.

Navarro-Colorado, C, Mason, F and Shoham, J (2008), Measuring the effectiveness of SFP in emergencies.

Navarro-Colorado, C and Shoham, J (forthcoming), Supplementary feeding minimum reporting package.

VALID International (2006), Community Based Therapeutic Care (CTC): A Field Manual.

WHO (1999), Management of Severe Malnutrition: A Manual for Physicians and Other Senior Health Workers. Geneva.

WHO, WFP, UNSCN and UNICEF (2007), Community-Based Management of Severe Acute Malnutrition. A Joint Statement by the WHO, WFP, the United Nations System Standing Committee on Nutrition and UNICEF.

که می ماده ورده کارییه کانی نپو خۆراک

Seal, A and Prudhon, C (2007), Assessing micronutrient deficiencies in emergencies: Current practice and future directions.

UNICEF, UNU and WHO (2001), Iron Deficiency Anaemia: Assessment, Prevention and Control. A Guide for Programme Managers. Geneva.

WHO (2000), Pellagra and Its Prevention and Control in Major Emergencies. Geneva.

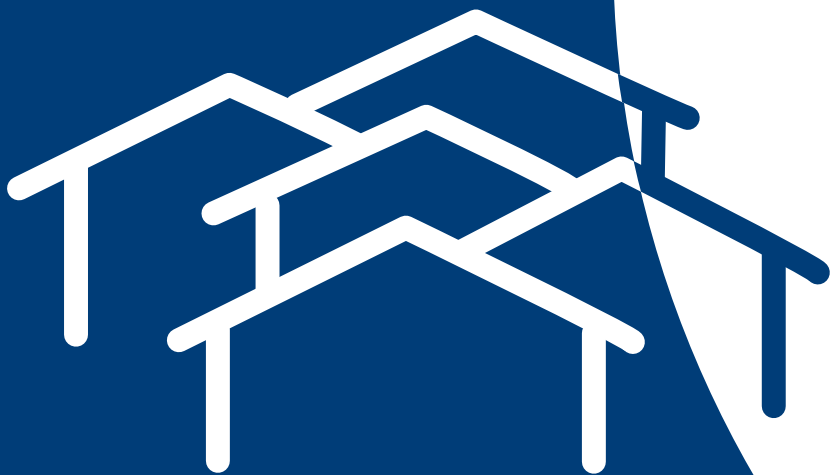
WHO (1999), Scurvy and Its Prevention and Control in Major Emergencies. Geneva.

WHO (1999), Thiamine Deficiency And Its Prevention And Control In Major Emergencies. Geneva.

WHO (1997), Vitamin A Supplements: A Guide to Their Use in the Treatment and Prevention of Vitamin A Deficiency and Xerophthalmia. Second Edition. Geneva.

WHO and UNICEF (2007), Guiding principles for the use of multiple vitamin and mineral preparations in emergencies.

لايهنى هه ره كه مى
پئوه ره گانى
په ناگه، نشينگه و
ناخوراكيه گان



چۆنیه تی به کاره پینانی ئەم به نده

ئەم به نده دابهش ده بیته سەر دوو بهش:

په ناگه و نشینگه

مادده ناخۆراکیه کان: پۆشاک، نوپن و شته کانی مأل

هه ردوو به شه که پتوره گشتیین و ده کرئی له کرده وهی به هاناوه چوونه هه مه جۆره پیشبینیکراوه کاندایه جیبه جی بکرین. کاره کهش هه م بۆ خه لکی ئاواره و ده ربه ده ر هه م بۆ غهیره ئاواره کانی وه ک یه ک ده بی ئه نجام بدری. کرده وه کهش بریتیه له دا بینکردنی په ناگه ی کاتی بۆ خیزان، یان په ناگه یه کی راگوزهر له شوپنه ره سه نه که ی خویان، یاخود ره خساندنی ده رفه ت بۆ گه رانه وه بۆ سەر مأل و حاله نۆزه نکراوه که یان، یان گرتنه خۆی ئاواره کان له ئیو خیزانه خانه خو پیکاندا، یان دروستکردنی نشینگه ی مرویی به کۆمه ل که له چادرگه ی پلان بۆ کیشراو یان هه ره مه که ی پیکهاتبی، ههروه ها دانانی بنکه ی هاوبهش و بنکه ی گواسته وه و بنکه ی وه رگرتنی گه راوه کان.

له جیبه جی کردنی ئەم به نده شدا ده بی پتوره ی بنه ماکانی پاراست و پتوره به نه ره تیه کان بکرئی. ئەم لایه نیکه می پتوره رانه، به پله ی یه که م بۆ به ده نکه وه چوونی مرویی بۆ باری کاره ساته کان داندراوه. هه ر بۆیه ده کرئی له باری خو ئاماده کردنیش بۆ باری کاره ساته کان و ته نگه تاو و بۆ قو ئاغی بوو ژانده وه و دیسان بنیاتنا نه وه، په نای بۆ به ردری.

هه ردوو به شه کهش له م توخمانه ی خواره وه پیکهاتوون:

- لایه نی هه ره که می پتوره ره کان: ئەمانهش هه ر به سروشت پتوره ی جۆرین و ئاسته هه ره که مه کانی مه بهستی به ده نکه وه چوونی مرویی له باری دا بینکردنی په ناگه دا، دا بین ده که ن.
- کرده سه ره کیه کان: ئەو چالاک و پیشنیا زانه ن که یارمه تی به دیه پینانی لایه نی هه ره که می پتوره ره کان ده ده ن.
- ئاماژه سه ره کیه کان: ئەو ئاماژه و نیشانه ن که به هۆیه ده رده که وی ئاخۆ پتوره خوازا وه که به دی هاتوو یان نا. ئەو ئاماژه ریگه ی پتوره رگه لیکن بۆ کرده سه ره کیه کان و جیبه جی کردنیان. ئەمانه په یوه ست به لایه نی هه ره که می پتوره ره کان نه وه ک به کرده سه ره کیه کانه وه.
- خاله کانی رینۆینی: ئەمانه چه ند خالیکن که وا باشه له بارودۆخه هه مه چه شنه کاندایه به دیه پینانی لایه نی هه ره که می پتوره ره کان و ریکاره جه وه هری و ئاماژه سه ره کیه کان له به رچاو بگیرین. ههروه ها ئەمانه رینۆینی سه باره ت به هه ندی ئاسته نگی کرده وه ده ستنیشا نکراوه کان و سنووری کارکردنه که یان و راویژیکی واش به هه ندی بابه ت پیشکهش ده که ن که پیشنۆره بیان هه بی. ههروه ها ئەم خالانه ده کرئی هه ندی پرسى هه ستیار له خو بگرن که په یوه ندی به پتوره ره کان یان به ئاماژه کانه وه هه یه، ئەو ئاسته نگانه ی یان ئەو پرسانه ی مقومقویان له سه ره ده رده خا و باسیان ده کا، یان ئەو کون و که له به ره هه نوو که یه ی سه باره ت به زانیاری له سه ر دۆخه که پرده کاته وه.

خۆ ئەگەر نەتواندرا رىكار و ئاماژە سەرەككپهكان پەپرەوېكرىن، پىئويستە دەرھاوېشته نەرىيەكانى كە لەسەر خەلكى لىقەوماو دەرەكەون، ھەلبەسەنگىندرىن و رىكارىكى وا بگىرئەتەبەر، كە بارگرائىيەكە ھەندى سووك بكاكەوہ.

لە كۆتايىشدا لىستى سەرچاوه و زانىارىيى زياتر بۆ خەملاندنى پىئويستىيەكان ھەيە، دەكرى لە كاتى نەخشەكېشانى بەدەنگەوہچوونى مروپى و چاودېرى و بەدواداچووندا بىتتە رىئوئىن. سەربارى لىستى ژىدەر و خوئىندنەوہى زياتر، كۆمەلئىك بەلگەى گولبژىرى دىكەشى سەبارەت بە رىئوئىنى كردهيى تىدايە.

لىستى ناوەرۆك

پىشەكى..... ۲۵۵.....

۱- پەناگە و نشىنگە..... ۲۶۳.....

۲- ناخۇراكييهكان: پۆشاك (جلوبەرگ)، نوئىن و كەلوپەل مأل..... ۲۸۳.....

پاشكۆى ژمارە ۱: لىستىكى سەرچاوهيى بۆ خەملاندنى پەناگە، نشىنگە و ناخۇراكييهكان..... ۲۹۲.....

سەرچاوهكان و ئاماژەى بۆ خوئىندنەوہى زياتر..... ۲۹۷.....





پيشه كى

په يوه ندى ئه م به نده به په يمانامه ي مروى و ياسا نيوده وله تيبه وه

لاپه نى هه ره كه مى پيوره ره كانى تايهت به په ناگه و نشينگه و پيداويستيه ناخوړاكييه كان، دربرپيښكى كرده ي برواى نازاسه مرويه كان و پابه ندييه هاوبه شه كانيانه، هه روه ها دربرې بنه ما هاوبه شه كانى په يمانامه ي مرويين، كه بو رينوئى كرده ي مروى ده قنوووس كراون. ئه م بنه ما يانه ش بنه ما ي مروى له خوډه گرن، كه ياسا نيوده وله تيش ده قريزي كروون، به وهى مافى ژيان به شكومه ندى و مافى پاراستن و ئاسايش، مافى ده سكه وتنى هاوكارى مروى بو مروف له كاتى پيوستيدا فراهه م بكرى. له نيو پاشكو كه شدا (بروانه لاپه ره ۳۷۱ دا هاتووه) ليستى كه سه چاوه ي به گرن گترين به لگه نامه ياسايه كان و سياسه ته كاندا هاتووه، كه په يمانامه مرويه كه پشتى پى به ستون، ئه مه ش ياره ي كومه ليك تيبينى روونكه روه يه بو كارمهنده مرويه كان. په ناگه و نشينگه و پيداويستيه ناخوړاكييه كان، ده سته واژه ي ناسراو و باون له بواري كرده ي مروى كه ده چنه نيو چوارچيوه ي مافى مروف بو شوئيكي شياو بو نيسته جيپوون، كه له نيو ياسا مافه كانى مروفا هاتووه.

مافى هه موو كه سيكه شوئيكي شياو نيسته جيپوونى هه بى. ئه م مافه ش له نيو ياسانامه نيوده وله تيبه سه ره كييه كاندا هاتووه (بروانه به شى سه چاوه و خوئنده وه زانبارى زياتر: ياسانامه نيوده وله تيبه كان). مافه كه ش، مافى ژيان به ئاشتى و ئارامى و شكومه ندى، به گريبه ستيكى كرى گونجاو ده گه يه نى، ئه مه وپراى ئه وهى ماف هه يه بو ئه وهى له دركردن له ماله كه ي پباريزرى و مافيشى هه يه، ماله كه ي بو بگه ريندرتبه وه. ئه م ده قنمانه ش، مالىكى شايسته به م جوړه پيئاسه ده كه ن:

- ▀ روه بريكى شايسته و پاراستيكي شياو له سه رماو شيدارى يان گه رما و با و باران ياخود پاراستن له شتى ديكه به تايهت گورانكارى كه شوه وا كه مه ترسين له سه ر ته ندروستى خه لك، هه روه ها پيوسته له مه ترسييه سه ره كييه كان و زينده وهره نه خو شه لگه ره كان پباريزرى.
- ▀ داينكردنى خزمه تگوزارى و كه لوپه ل و پيداويستيه سه ره كييه كانى خانوو دروستكردن.
- ▀ ره خساندنى تواناى مروف بو ئه وهى به رگه ي تيچوونى خانووه كه ي بگرى، خانووه كه بو ژيان بى، هى ئه وه بى ده ستى پيگا، شوئنه كه و ژينگه كلتوربييه كه ي له بار بى.
- ▀ سوودوه رگرتن له سامانه سروشتيى و هاوبه شه كان به شيويه ك كه به رده واميپتى به خو يه وه بيپنى، ده سته يشتن به ئاوى شياو بو خو اردنه وه، ده سته يشتن به وزه بو چيشتن لپنان



و خوگه رمکردنه وه و رووناکی، هه بوونی جومگه سه ره کییه کانی پاکو خاوینی و شووشتن و ئاوده ست، هه بوونی پیداو یستییه کانی هه لگرتنی خو راک و پاراستنی، رزگار بوون له پاشه پرۆ و پاشه پرۆک و هه بوونی زێراب و ئاوه پرۆ و خزمه تگوزارییه فریاد په سییه کان.

دەرفەتی بەدری که شوینی مال و نشینگه که له بار بـ و مرۆ دهستی به خزمه تگوزارییه ته ندروستییه کان رابگا. بتوانی به ئاسانی بگه نه قوتابخانه و بنکه کانی بایه خدان به مندال و جومگه کانی دیکه ی کۆمه لایه تی، هه ره ها ده رفه تی بزۆی ژبان و گوزه رانیس بو دانیشتوانه کان هه بی.

دەرفەتی شیوازه کانی دروستکردنی خانووبه ره و به کارهێنانی که لویه له کان بەدری و سیاسه تی هاندان له ئارادابی. توانای ئه وه هه بی خه لکه که ناسنامه ی خو ی ده رپری و شیوه ی هه مه جو ری دانیشتوانه کان له به رچاو بگیری.

لایه نی که می پتوه ره کان که له م به بنده دا هاتووه، ده رپری نیکی ته واو (هه مه لایه ن) نییه بو مافی مالیکی شایسته، هه ره ک له نیو دارشته ی به لگه نامه یاساییه نیوده و له تییه کاندا هاتووه، به لکو ده رخه ری ناواخه سه ره کییه که ی مافی هه بوونی مالیکی شایسته و هاوکاره بو ئه وه ی چۆن به ره به ره بتوانی ئه و مافه دابین بکری.

بايه خى پەناگە و نشىنگە و شتە ناخۇراكييه كان لە دۆخى كارەساتباردا

لە قۆناغەكانى بەراپى كارەسات و لىقەھوماندا، پەناگە ھۆبەكى گزنگە لە ھۆبەكانى مانەھەى مرۆف و رزگاربوونى. لە پال ئەھەى كە پەناگە زۆر پىئويستە بۆ مانەھەى مرۆف لە ژياندا، لەھەمانكاتىشدا ئاشتى و ئارامى دەبەخشى و لە نالەبارى كە شۆھەوا دەپيارىزى، بارى تواناى بەرگەرتىشى لەبەردەم نەخۆشى و كىشە تەندروستىيەكان بەھىز دەكا. ھەرۋەھا پەناگە بۆ پاراستنى شكۆى مرۆف، بۆ داينىكردى ژيانىكى خىزانى و جقاتىكى خۆجىي و بۆ تواناى خەلكە لىقەھوماھەكە بۆ دەچوون لە لىكەوتەى لىقەھومانەكە زۆر گزنگە. پىئويستە پشتگىرى تواناى جفاكەكە بۆ داينىكردى پەناگە و نشىنگە و ناخۇراكييه كان لە بەرامبەر رووبەرۋوبوونەھەى كارەساتەكاندا بكرى، رۆلى ھەرە گەورەش لەو بواردەا توانا و كارگىرى خۆي دەگىرى. ھەرۋەھا پىئويستە بۆ داينىكردى ئەم كەدەوانەش پشت بە كارامەيى دەرامەتە نىخۆخۆيەكان بەستى، بە جۆرىك كە زيان بە خەلكى لىقەھوما و ئابوورى ناخۆ نەگەيەنى. ھەرۋەھا دەپ لە كاتى كەدەى بەدەنگەھەچوونى كارەساتەكاندا، ھەموو مەترىيە ناسراوھەكان، كە كارەساتەكان لەگەل خۇياندا دەھىنن، لەبەرچاۋ بگىرىن و كارىكى وا بكرى لىكەوتە نەرىيەكەى لە سەر ژىنگەى سروشتى بۆ ماھەى درىزخايەن تا ئەوپەرى كەم بكرىتەھە، كارىكى وا بكرى، دەرفەتى خەلكە لىقەھوماھەكە بدرى تا ئەوپەرى توانا، چالاكييه گوزەرائىيەكانيان بپارىزن يان پەرەيان پىدەن.

ئەو پەناگەيەى بۆيان داين دەكرى، رۆلى خۆي لە پاراستىيان لە بارودۆخى كە شۆھەوا و ئارامى دەبىنن، كەسايەتتىيان و شكۆھەندىيان دەپارىزى، ئەمەش لەرپى داينىكردى كۆمەلىك شت لە بوارى خودى تاكەكان، لەبوارى ئەو رووبەرەى پەنايان داوھ، ئەو شوپنەى تىيدا دەژىن و ئەو ھەيوانەى لەژوور سەريانە. بەھەمان شۆھەش، بۆ داينىكردى ئەو كۆمەلە پىئويستىيانە، كۆمەلە شىۋاز و ئامرازىكى لەبارى بۆ ئامادەكردى خواردن و شىۋلئان و خواردن پىئويستە، ھەرۋەھا پىئويست بەداينىكردى پۇشاك و نوپن و پەناگەيەكى گونجاۋ و ئامرازىكى شياۋى گەرمكردەھەى شوپنەكە و ھەواگۆركى دەكا، ئەمە و وپراى دەستگەيشتن بە خزمەتگوزارىيە سەرەكەيەكان.

پىداويستى خەلكى لىقەھوما بە پەناگە و مالىكى شياۋ و پىداويستىيە ناخۇراكييه كان بەندە بە جۆر و مەھدەى كارەساتەكە و رىزەى ئاوارەبوونيان. ھەرۋەرەھا كەدەى بەھاوارچوون بەندە بە تواناى خەلكە ئاوارەكە و خواستيان بۆ گەرانەھە بۆ سەر زىدى خۆيان و ئامادەيى بۆ سەرلەنوئى كاركردەھە. خۆ ئەگەر نەكرا بگەرىنەھە، يان مەيليان لى نەبوو، پىئويست دەكا پەناگەيەكى كاتىي يان راگويزەر و پىشنىازكردى چارەسەرىيەك بۆ حالەتى نىشتەجىبوونيان (پروانە لاپەرى ھىلكارىيەكە) بۆ داين بكرى. بەدەنگەھەچوونى داخوازىش بەپىي بارى گشتى نىخۆخۆي كارەساتەكە ديارى دەكرى، واتە بەگوپەرى ئەھەى ناخۆ ناۋچە زيان لىكەوتەھەكە دىھاتە يان شارستان، ناخۆ كە شۆھەواى خۆجىي و بارودۆخى ژىنگەيى، بارودۆخى سىياسى و ئارامى، تواناى خەلكەكە بۆ بەشدارىكردى لە داينىكردى پىداويستىيەكانى نىشتەجىبوونيان چۆنە.

بژاردەى پەناگە و نشینگە و سیناریۆی بە دەنگه وه چوون



له باروډوڅي كه شوهه وای ناسته ننگيشدا، لهو كاته ي په ناگه ده بيته توخميكې يه كلا كه ره وه بۆ مانه وه له ژياندا، يان لهو كاته خه لكه ليقه ووماوه كه له بهر ناواره بوون ناتوانن په ناگه يه كې شياو بۆ خوځيان دروست بكن، لهو كاته دا پيويست ده كا چاره سرينكي خيرا بۆ دالده دانيان له تيو چادرگه و شتى ناوا بۆ بدوزرته وه، ياخود له بينا و دامه زراوه گشتييه كاندا به شيويه يه كې كاني دالده بدرين. له وانه شه هه ندى له ناواره كان له لاي كه سوكار يان له شويى ديكه دالده بدرين، ياخود چ به شيويه خيزانى سره به خو يان به كومهل له نيو نشينگه كاني ديكه دا بڙين، يان پيويست ده كا به شيويه يه كې كاني له نيو چادرگه و خپوه تگه نه خشه بۆ كيشراوه كاندا يان مبه لهنده كومهل يه تيبه كاندا دابدرين.

به پيى توانا و تا بركړى پيويسته يارمه تى ناواره كان بدرى بۆ نه وه ي خانووو دارماوه كان چاك بركړنه وه يان خانووى نويان بۆ دروست بركړى. ده كرى نه و هاوكار ييانه ش خوځيان له داينكردنى كه ره سته ي بيناسازى، كه لويه لى پيويست، پاره وپوول و كوښونه كان، راوېژ و راهيتانى ته كنيكي يان تيكه له يه ك لهو هه موو توخمانه دا بينيته وه. پيويسته هاوكارى و پشنگيرى ته كنيكي خه لكه كه بركړى كه خوځيان له بارى خانو دروستكردنه وه هيچ شاره زاييه كې نه وتويان نيبه. هه ره وه ها پيويسته ره چاوى ماف و پيويستيه كاني نه وانيش بركړى، كه به ناراسته و خو به كاره ساته كه وه كار يگه ر بوون، وه ك خه لكى دراوسى كه ناواره كان يان له خوگر توه. كاتيكيش خانوو و ده زگا گشتييه كان وه ك شويى كې دالده داني ناواره كان به كارهي تندران، به تايه تيش قوتا بخانه كان، نه وا پيويسته نه خشه ي نيسته چي كړنده وه يه كې نارامانه ي خه لكه كه به پيى نه خشه يه كې ديار ي كرا وه بڼ، كاره ك ش به زووترين كات بركړى بۆ نه وه ي ده ست به كاروبار و چالاكى رۇژانه ي خوځيان بكنه وه.

پيويسته له كاني به دهنگه وه چوونى كاره ساته كان، نه و هه نگاوانه ي خودى خه لكه ليقه ووماوه كه بۆ داينكردنى په ناگه ي كاني و هه ميشه يى خوځيان به توانا و ده رامه ته تايه تيبه كاني خوځيان ناوه، له بهر چا و بگيرى. پيويسته له كاروبارى نيسته چي كړدن و دالده دانيشدا، ريگه به و خيزانه ليقه ووماوه بدرى كه خانوو و په ناگه كانيان چاكر بكن يان به هيواشى و بهر به ره بتوانن له په ناگه ي بارى ناكاو و ته نگانه بۆ شويى ماوه دريژ بيوگواز رته وه.

له وانه شه نه و بينا و ده زگا گشتييه كاني زيانان پيكه وتوه، چاك بركړنه وه، يان شتى ديكه وه ك قوتا بخانه كان دروست بركړنه وه. هه ره وه ها پيويست ده كا جومگه ي ديكه ش وه ك بنكه ته ندروستيه كان داينزته وه. له وانه شه پيويست بكا شويى له بار بۆ بڙيو ژيان و هوكاره كاني وه ك نازه له كان، وه ك به شيكى ته واوكارى ژيانى هه ندى له ليقه ووماوان كه ژيانان به نديبوه به نازه لدارى، داين بركړى. پيويسته له كاني كرده ي به هاوار چوون و به دهنگه وه هاتندا، ره چاوى نه و بارناسكييه ي كه پشتر لاي هه ندى له خه لكه ليقه ووماوه كه هه بووه، بركړى، هه له ته نه م ره چاوكردنه ش ده بڼ بۆ بارى په ناگه و نشينگه ي بڼ، ده بڼ هر له سره تاوه له قوناعى نه خشه كيشاندا به هه ند له بگيرى، هه ره وه ها نابڼ نه وه ي په يوه ندى به بارناسكييه وه هه به، به تايه تى كه له كاني كاره سات و ليقه وماندا دوهي تده ده بڼ، ناديد بگيرى. هه ره وه ها كار يگه ر يى ژينگه له سر دروستكردنى په ناگه ي مروښى هه به، ده بڼ به شيويه ك بڼ، زيانى كاره ساته كان له مه وداى دريژ خايه ندا، تا بركړى كه م بركړنه وه.

هه ره وه ها ده كرى بارى به دهنگه وه هاتن بۆ داينكردنى په ناگه و نشينگه و شته ناخوړاكييه كان، هه ره له به رايى نه خشه كيشانى خوئاماده كردن بۆ كاره ساته كان له بهر چا و بگيرى و باشر بركړى. نه و خوئاماده كردنه ش خوځى له تواناى حكومه ت و نازانسه مروښه كان و ري كخواه كاني كومهل گه ي مه دنى و جفاته كان و تاكه كان و په يوه ندى و زانياريه كانيان ده بيني ته وه، نه وه ي په يوه ندى به پشبينى و به دهنگه وه چوون وه هه به، كه به شيويه كې كارا مه ترسى پشبينى كراو ده روا و ئيدى به هوښه وه كار يگه ره كه ي كه متر ده كرى ته وه. كرده ي خوئاماده كردن يش پشت به لي كدانه وه ي مه ترسيه كان و سيسته مى هو شدارى پيشوه خته ده به ستن.



په یوهندی ئەم بەنده به بەنده کانی دیکه وه

زۆر له پتوهری بهنده کانی دیکه په یوهندیان به ناوه پۆکی ئەم بەنده وه ههیه. هه ره بۆیه شه، زۆر جار به دیهینانی پتیشه وتن له بواری پتوهریک له پتوهره کان کار له پتوهری دیکه دهکا، نه وه که هه ره ئەوهنده، به لکو روئی گرنگیش له و بواره دا ده بینن. بۆ به دیهینانی کاریگه ریبی هه ره کرده به که له کرده وه کانی به هانا وه چوون، پتوسته هه ماهه نگی و هاوکاری توندوتوئل له نپو کاری پڕۆژه ی ”سفیر“ دا هه بن. هه ره بۆ موونه، دا بینکردنی بری زیاتر له ئاوی شیوا بۆ خواردنه وه و جومگه کانی پاکو خاوینی و ئاوه پۆ و ئاوده ست له و ناوچانه ی که له بواری په ناگه وه هاوکاریان پیده گا، کاریکی پتووست ده بن بۆ پاراستنی تهن دروستی و شکۆمه ندیی خیزانه لیقه وماوه کان. به هه مان شیوه شه، دا بینکردنی په ناگه یه کی له بار، تهن دروستی و ئاسووده ی خیزانه ئاواره که ده پاریزی، ههروه ها دا بینکردنی قابوقاچاخی چیتلینان و خواردنی گونجاو، کارناسانیه بۆ کۆمه کی خۆراکی و دا بینکردنی پنداویستی خواردن بۆ خه لکه که. ههروه ها هه ماهه نگی له گه ل ده سه لانه خۆجییه کان و ریکخواه کانی دیکه ی بواری کۆمه ک پتیشه شکردن و ریکخواه کۆمه لگه ییه کان و ئەو دهسته و تاquamانی که نوپه رابه تی توژیکی دیاریکراو له خه لکه که ده کن، ئەرکیکی گرنگه بۆ دا بینکردنی پتووستیه کان، ههروه ها بۆ ئەوه ی کاری دووباره روونه دا و بۆ دلنیا بوون له دا بینکردنی باشتین یارمه تی له بواری په ناگه و پنداویستییه ناخۆراکییه کان.

په یوهندی ئەم بەنده به بنه ماکانی پاراستن و پتوهره بنه رته ییه کان

ئه گه ر و یسترا ئەو پتوهرانه ی نپو ئەم ریه رنامه یه به دی بین، ئەوا له سه ر ئازانسه مروییه کان پتووسته که بنه ماکانی پاراستن ریتوینان بن، تهنانه ت ئەگه ر هاتوو ئەرکی ئەو ئازانسانه په یوه سته ی نه بن به خودی پاراستن، یان ئەگه ر کارامه یی بواری بنه ماکانی پاراستنیشی نه بوو. هه رچه نده ئەم بنه مایانه ”ره ها“ نین، چونکه ئەوه زانراوه، له وانه یه بارودۆخ کاریکی وا بکا ئەم بنه مایانه نه چه سپین. به لام له گه ل ئەوه شدا ئەم بنه مایانه ره نگدانه وه ی خه می گشتی مرویین که پتووسته له کاتی کاری مروییدا رینوین بن.

پتوهره سه ره کییه کان بریتین له کرده وه سه ره کییه کان و پتوهری هاوبه شه که تایه تن به بواره کانی کاری پڕۆژه که و کارمه نده کانیا. لایه نی که می پتوهره کان شه ش پتوهری سه ره کین: به دهنگه وه چوونی مروی که توانا کانی خه لکه که له به رچاو ده گرئ. هه ماهه نگی و هاوکاری. خه ملاندن و به دهنگه وه چوون. ئاستی کارکردن و شه فایه ت و فیرکردن و ئاستی کاری کارمه نده کانی بواری کۆمه ک. ئەم پتوهره رانه شه خالیکی وه رچه رخان ده ستنیشان ده کن، که رپه ووی هه موو پتوهره کانی نپو ئەم ریه رنامه یی له سه ره بنده. بۆیه بۆ جیه جیکردنی هه ره به ندیکی ته کنیکی پتووست ده کا بکه ریتنه وه سه ره پتوهره بنه رته ییه کان بۆ ئەوه ی یارمه تده ر بن بۆ به دیهینانی پتوهره تایه تیه کان. بۆ دلنیا بوونیش له به دیهینانی کرده ی به دهنگه وه چوون و چۆنه تیه که ی به شیوه یه کی باش، پتووسته خه لکه لیقه وماوه که شه به شداری پتیکرئ - به و تاک و کۆمه لانه شه که له هه موویان زیاتر تووشی

ته گه رى مه ترسى د هېن له بارى ناکاو و کاره ساتدا- ئەم کاره ش د هې هه موو هه وول و توانايه کى بۆ ترخان بکړئ.

بارناسكى و تواناکان له لای خه لکى ليقه و ماو

بارى توانستى و توانای خه لکى ليقه و ماوى کاره ساتبار

ئەم به شه يان وای نه خشه بۆ کشراره که هه م له گه ل پيژوهه بنه رته تيبه کان بخوئندرته وه و هه م هيزو گوريشى بدائن.

سه رتا گرنگه له وه تيبگه ين، که نه گه ر که سه که گه نج بى يان پير، ژن بى يان که سيکى په ککه وه تە بى، ياخود تووشى نه خووشى نه مانى به رگريى جهسته و ئايدز بووبى، ئەوا هه ر ئەو خودى تاکه کارىکى و ناکا به تە نه يان بارى ناسکيتى زياد بکا و بيخاته به رده م مه ترسييه وه. به ده ر له وه، هوکارى ديكه هه ن که بارناسکيتيبه کهى ده ستنيشان ده که ن؛ بۆ نموونه، که سيک تە مه نى له سه رووى ۷۰ ساليه وه بى، به لآم به تە نيا بژى و نه ساغيش بى، دياره ئەو که سه له م حاله تە دا بارودوخه کهى ناسکتره له هاوته مه نپکى ديكه که سه ر به خانه واده يه کى گه وره بى و سه رچاوه ي داها تىکى باشيشى هه بى. به هه مان شيوش، کيژوله يه کى ۳ سالى که تە نيا بى، بارودوخه کهى زور ناسکتر ده بى له کيژوله يه کى هاوته مه نى خو ي که له ژير سه ره يرشتى دايک و باوکىکى به رپرسياردا بى.

له کاتى شيکردنه وه و ليکوئينه وه له بارناسكى و تواناکان و له په يره وکردنى پيژوهه رته کانى په ناگه و نشينگه و پيداويستيبه ناخوړاكيه کان و ريکاره سه ره کيبه کانپاندا، يارمه تى ئەوه ددها چوئ پشتگيرى هه وول و تيبکوشانى به دهنگه وه چوونى خه لکى ليقه و ماوى کاره ساتبار وه بکريت، به وهى کى زياتر پيويستى به کومه ک و يارمه تيبه، هه لبه ته ئەمه ش به بى جياوازى له نپوانيان. ئەم حاله ته ش ئەوه ده خوازى له بارودوخى قه پرايتىکى تايبه ت بگه ن و به دهنگيبه وه بچن يان چوئ به پير گروويپکى تايبه ت به هو ي هه بوونى بارناسكى پيشوه خته وه بچن (نموونه ش ئەو که سانه ي که زور هه ژارن يان په راويز خراون)، ئەمه ش وایان ليده کا رووبه پرووى زور له مه ترسييه کان بنه وه (وه ک ئەو توندوتيزيبه سيکسيه ي به هو ي چيندره وه رووده ات) هه روه ها ئەو بارناسکيبه ي تووشى نه خو شيبان ده کا و له نپوشياندا ده ته تيبته وه (وه ک کولترا و سوريزه). هه لبه ته کاره ساته کانيش ئەم بارگريانه زياتر ده که ن، به لآم پشتگيرى شيوازه کانى به رهنگارى و رووبه پرووبونه وهى خه لک بۆ باره تە نگاوييه کان و خوگرييان له به رامبه ر کاره ساته کان و توانايان بۆ بووزانه وه، له هوکاره سه ره کيبه کانن. هه روه ها پيويسته له رووى زانيارى و کارامه يى و ستراتيژ و تواناکانپان هاوکاريان بکړئ و پشتگيرى ئەوه يان بکړئ، که له بارى کومه لايه تى و ياساى و دارايى و ده روونيبه وه هاوکاريان بکړئ، هه روه ها هه قه پيشينى هه موو ئەو به ره بته ت و ئاسته ننگه مادى و کلتورى و ئابورى و کومه لايه تيانه ش بکړئ، که له واونه به له بارى پيگه ياندى خزمه تگوزاريه کان به يه کسانى، بيته به رده ميان.

ئەم خالانه ي خواره وه ش هه نديک له بواره سه ره کيبه کان که هاوکاره بۆ دابينکردنى مافه کانى سه رجه م خه لکه بارناسک و به له به رچاوگرته تى تواناکانپانه:

- ▶ با شترکردنى بواری به شدار پتۆکردنى دانىشتووانه كان تا ئه و په پرى، ههروه ها پشتگبرى ئه وه بكرى كه هه موو توپۆه كان به شدار بن، به تاييه ت ئه وانه ی كه م ده رده كه ون (وه ك ئه و كه سانه ی كيشه يان له هاتن و چووندا هه يه، ئه و كه سانه ی له نپۆ داموده زگاكاندا ده ژين، گه نجه ريسواكراوه كان و ئه وانى ديكه، يان ئه و گرووپانه ی كه نوپنه رايه تيان نه كراوه).
- ▶ پۆلنكردى داتاكان به گوپزه ی ته مهن و ره گه ز (سفر - ۸۰ سالى) له كاتى خه ملاندنى كرده وه كان. چونكه ئه مه ده بپته توخمى كى گرنگ له ره چاوكردنى هه مه جورپتى دانىشتووان له كاتى جپه جپكردى پتۆه ره كانى ئاسايشى خوړاك و خواردنپیداندا.
- ▶ ده سته به رى ئه وه بكرى، كه مافى هه مووانه زانپارىبى شايسته يان پتۆگا، ئه مه ش هه موو تاكه په يوه ندىداره كانى نپۆ كو مه ل بگرپته وه و به شپۆه يه كى واش پپيان بگوترى، كه ئاسان بى و لپى تپبگه ن.

لايهنى هه ره كه مى پيوره كان

۱- په ناگه و نشينگه

پيويسته يارمه تى ټو خو ځه لكه زيانليك ه و توه بدرى كه به هوى كار ه ساته كه له شوينى لښته جيوونى خوږيان ټاواره نه بوون، بو ټه وهى په ناگه ي خيزانى كاتى يان راگويزه وه يان بو داين بكرى، ياخو د كه لويه لى پيويستيان به چا كرده وهى خانوو و په ناگه ي شياو بخريته به رده ست. ټو په ناگه سه ربه خو خيزانيه ي بو يان داين ده كرى، ده كرى كاتى يان هه ميشه يى ب، ټه مه ش به نده به چنه د هو كار ي كه وه، له وان ه ي ټاسى ټو يارمه تيه ي به ده ست ځه لكه كه ده گا، مافه كانى مولكدارى و به كار ه ي ټاننى زه وييه كه، مه وداى داين كرده ي خزمه تگوزار ييه سه ره كييه كان و توانستى چا كرده وهى ټو خانووانه ي كه هه ن و فراوان كرده يان. زور جاريش ټو ځه لكه ټاواره يه ي كه ناتوانن بگه رپنه وه شوينى نيسته جى خوږيان، ټه وه يان لاخو شتره له گه ل خيزانه كانى ديكه دا مپينه وه يان له گه ل ټو ځه لكه دا مپينه وه كه هه مان په يوه ستى ميژويى و دينيان هه يه، يان هو كار يكي ديكه به يه كه وه يان گرييان ده دا. ټيدى له م باره دا پيويسته هاو كار يان بكرى تا ټم مه رامه يان بو بيته دى. خو ټه گه ر نه شكر ا ځه لكه كه به م جوړه په راگه نده ييه، ټاكنجى بكر نه وه، ټه وا پيويسته له په ناگه يه كى گشتى كاتيدا، له چادر گه نه خشه بو كيشراو يان هه ر ه مه كييه كاندا و له په نا په ناگه ي خيزانى كاتى يان راگويزه ره ياخو د له ټيو باله خانه گشتيه كاندا كه وه ك بنكه ي هاوبه ش به كار ده ه يندر ين، دالده بدر ين.



پتوره ی په ناگه و نشینگه ژماره ۱: نه خسه دانایکی ستراتژیانه

ستراتیژیانه کانی دابینکردنی په ناگه و نشینگه رۆلی خوځان له به دپه پتانی نارامی خه لکه لیکه و ماوه ناواره که و غه پیره ناواره و تهن دروستی و سه لامت و ئاسووده پیمان ده گپت، هه روه ها به پتی تواناش هاندهری بووزانه وه و نۆزه نکرده وه ده پت.

کرده سه ره کییه کان (نهمانه له گه ل خاله کانی رینوتیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ به راوز لکه ل ده سلاتی په یوه نیدار و خودی خه لکه که، کاری خه ملاندن و لیکدانه وه ی پیوستیه کانی خه لکی لیکه و ماوه بو په ناگه و نشینگه بکری (پروانه خالی رینوتی ژماره ۱).
- ▶ ناماده کردنی نه خسه یه ک بو دابینکردنی په ناگه و نشینگه (به باری بووزانه وه ی خیراش نه گه ر مه پسر ب) به هه ماهه نگی له گه ل ده سلاته په یوه نیدار ه کان و ریکخواوه کانی به ده نکه وه چوون و خه لکی زهره مند (پروانه خالی رینوتی ژماره ۱).
- ▶ پیسنوریه ی بدیته نه و خیزانه لیکه و ماوه ی ده یانه و پت بگه پتیه وه سه ر مالوخالی خوځان یان بگه پتیه وه شوپنی ره سنی خوځان و نه گه ر بشکری به پتی پیوست یارمه تیان له و بواره وه بدری (پروانه خالی رینوتی ژماره ۲).
- ▶ یارمه تیدانی نه و که سانه ی که نارکری بگه پتیه وه شوپنی خوځان، یا خود نیانه و پت بگه پتیه وه نه و پت، بو نه وه ی خیزانی وا بدوزنه وه که بیانگر نه خوځان یا خود له په ناگه کاتیبه به کومه له کان دالده بدرین (پروانه خاله کانی رینوتی ۴و۳).
- ▶ مسوگه کردنی پیوستیه ناخوړاکیه کان و چاره سه ریبه کانی په ناگه یی بوځان (وه ک چادرگه و که لوه له کانی دالده دان) و که لوه لکی خانوودروستکردن و پاره و پوول یان زانیاری ته کنیکی یان تیکه له یه ک له مانه ی ناوبران، هه لبه ته نه مه ش به پی پیوست ده پت (پروانه خاله کانی رینوتی ۵ و ۶).
- ▶ نه و باره مسوگه ر بکری که په ناگه و نشینگه کان له شوپنیک دروست بکری، نارامی و ئاسایشیان پاریزراو پت و دوورپت له مه ترسیه کرده یی و ره چاوکراوه کان، هه روه ها که مکرده وه ی نه و مه ترسیانه ی تووشی شوپنه که دی تا نه وپه پری سنور (پروانه خالی رینوتی ژماره ۷).
- ▶ مسوگه کردنی لبردنی پاشماوه ی داروپه ردوو و هه ر شوپنه وارپکی دیکه ی کاره سات له و جپیه ی که بو په ناگه و نشینگه ده ستنبشان ده کری، به شوپنه واری نه و خانوو باله خانه و داموده زگایانه ش که زبانیان پینگه یشتووه وه و ویران بوون (پروانه خالی رینوتی ژماره ۸).
- ▶ نه خسه کیشانی ریگایه ک که بتواندری به نارامی و ئاسایش بگه نه خزمه تگوزاریبه کانی ناو و جومگه کانی پاکوخواپنی و زیراب و ناوه رپ و ناوده ست و قوتابخانه و شوپنه خوځه کان و په رستگاکان و شوپنی دیکه، به هه ماش شیوه ش به سه لامتیه بگه نه زهویه کان یان بازارپه کان یان ده ستیان به خزمه تگوزاریبه به کارهاتووه کان رابگا، تا بتوانن چالاک دابینکردنی گوزهرانیان ده ستپیکه نه وه و به هویوه په ره ی پت بدن.

ټامازه سه ره كييه كان (وا باشه نه مانه ش له گه ل خاله كانى رټوټيندا بخوټنډرټه وه)

به رټككه وتن له گه ل خه لكه كه و ده سه لاته په يوه نډيداره كه و له گه ل هه موو ټاوانسه كانى به هاواره وه چوون و هه ماهه ننگى له گه لپاندا بو ټه وهى چاره سرى په ناگه و نشينگه ي پيشنيزكراو بو دا بڼكردى پيداويستيه سه ره كييه كانى خه لكه ليقه و ماوه كه دابندرټى (بروانه خالى رټوټينى ژماره ۱).

پټويسته هه موو چاره سه رييه كانى بواري په ناگه و نشينگه، سه لامه ت و گونجاو بن، پټويسته هه له سر ټم ره وشه شدا بټينه وه تا چاره سه رييكى درټخايه نتريان بو داده ندرټى (بروانه خاله كانى رټوټينى ۱-۲).

خاله كانى رټوټينى:

۱- خه ملاندن، راوټ و هه ماهه ننگى: خه ملاندن ټيكى سه ره تايى بو پيداويستيه كان كارټكى بڼه په تيه بو ده ستينشان كرندى پټويستيه كانى خه لكى ليقه و ماو له بواره كانى په نادان و نيسته جټكردن و روونكرندنه وهى مه ترسيه كانى دواى كاره ساته كه و بارى ناسك و لاوازي كه سه كان و توانا كانيان و ده رفته ي چاره سه ركردى باه تى بووژانه وه هه ره به راييه وه، هه روه ها پټويستى به رټكارى خه ملاندن ټيكى ورده كارانه تر به مه زنده كرندى بارى ژينگه ييشه وه هه يه. پټويسته دانيشتوانه زه ره مه ننده كانى ده ستى كاره سات به شدارييان پټيكري (به تاييه ت چه وساوه كان و ټه وانه ي خاوه ن پيداويستى تايه تن)، ټه مانه له پال به شداري پټيكردنى ده سه لاتي تايه تمه ند له كاروكرده وهى خه ملاندنه ناوبراوه كه دا. پټويسته چالاكيه كانى به ده ننگه وه چوون به نه خشه ناكاه هه نووكه ييه كان رټوټين بټ. ده بټ كاروباره كه له گه ل ده سه لاتي تايه تمه ند و ټاوانسه مروټيه كان و رټكخراوه كانى ديكه و خه لكى ليقه و ماو رټكخري. ټه مه ش هه مووى له رټى ميكانيزمي ك كه پيشتر به هه ماهه ننگى له سه رى رټككه وتن. جټى ټامازه شه، ده رامه ته به رده سه ته كان له به ربارى گشتى ټيوخودا (به شيوه كانى كه شوه و اى وه رزيشوه)، هه روه ها به ټاسايش و تواناى گه بيشتر به شونه كه و زه و بو زارى هه بوو يان هى نوټ، كه ده بټته مايه ي ده ستينشان كرندى رټگه ي نه خشه كيشا ټي ك بو كرده ي به ده ننگه وه چوون (بروانه پټوه ره بڼه په تيه كان ۱-۵ له لاپه ره ۵۳-۷۰، پټوه رى پيداويستيه ناخوړاكيه كان ۱-۵ له لاپه ره ۲۸۱-۲۸۸ و پاشكوټى ژماره ۱: ليستى سه رچاوه ي گه لاله نامه ي په ناگه و نشينگه گه كان و پيداويستيه ناخوړاكيه كان).

۲- گه پرانه وه: مه به ستى سه ره كى زوټينه ي خه لكى ليقه و ماو گه پرانه ويه بو سه ر مالو حالى خوټان. چا كرنده وهى مالى خه لكه كه له لايه ن خوټان يان باسټر كرندى چاره سه رييه كان بو په ناگه ي پيشنيزكراو، ده بټته مايه ي پشټگيريى روو به روو بوونه وهى به كو مه ل بو بارى كاره ساته كه و جوړه كانى نشينگه بوون ده چه سپټن و توانستيش ده داته ده ست كه له سه ر بو نيا ده هه بووه كه، شته كان روټين (بروانه پټوه رى بڼه په تى ژماره ۱ له لاپه ره ۵۳). له وانه به كاتى گه پرانه وهى خه لكه كه بو سه ر مالو حالى خوټان دوا بكه وټ، يان بارو دوخټي ك رټگر بټ له به رده م گه پرانه ويان، ټه مه ش وا ده كا به شيوه يه كى كاتى بو ماوه يه ك له شوټينكى ديكه نيسته جټ بټ. له راسټيدا چه ندين هو كار كاريگه رى له گه پرانه وهى خه لكه كه ده كن: وه ك به رده و امټيى كاره ساته كه، لافاوه كان و روچوونى زه وى و بومه له رزه و كه مى دا بڼكردى ټاسايش و دا گير كرندى خانوبه ره و چه وسا نده وه و بلا بوونه وهى مينه كانى ژر زه وى و بلا بوونه وهى ټه و ماددانه ي كه هټشتا نه ته قيو نه ته وه. ټه وهى گرن گ بټ، دروست كرندى قوتا بخانه كانه



تا وا له ئاواره كان بكا، بگه رپنه وه شوپنه كانیان. له وانه شه یاساكانى زه و یوزار و خاوه ندرپتی یان دابونه رپته ناله باره كان ببنه كۆسپ له به رده م گه رانه وه ی ئه و خیزانانه ی كه سه رۆك خیزانه كانیان نافرته ن، یان ئه و نافرته تانه ی كه بپوه ژن بوون یاخود ئه وانه ی به هۆی كاره ساته كه وه بپوه ژن بوونه، یان ئه و كه سانه ی كه په ككه وتهن. ههروهها له وانه به ناشاره زایی خه لكه ئاواره كه به كارى بیناسازی، وایان لیبكا نه گه رپنه وه سه ر شوپنه سه ره كیبه كه ی خۆیان.

3- **میواندار یكردنى خه لكه لیقه و ماوه كه له لای خانه واده و جفاته خۆجینه كان:** زۆر جار ان ئه و خه لكه لیقه و ماوه ی كه ناتوانن بگه رپنه وه سه ر مألوحالی خۆیان، پێیان باشته له گه ل كه سوكارى دیکه یان پمپینه وه یان له گه ل كه سانیک پمپینه وه، كه هه مان په یوه ستى میژوو و دینی و خزماپه تیان هه یه (بروانه پپوه رى بنه رته تى ژماره 1 له لاپه ره 03). ئیدی له و كاته دا بارى یارمه تى دالدده دان ئه وه ده گرپته وه، كه تا بكرى مأل و خانوو ی خانه خویبكه فراوان بكرى یان له پالیدا شتیكى بۆ زیاد بكرى، بۆ ئه وه ی خیزانه میوانه كه به ئاسووده یی تیتیدا بژیت. پپۆسته شوپنه واری به رزبوونه وه ی چرى دانیشووان و زیادبوونی خواست له سه ر جومگه و پپگه بنه رپته یه كۆمه لایه تیه كان و ده رامته ی سروشتى بخه ملیندرى و باره كه شیان له سه ر سووك بكرى.

4- **نشینگه كاتییه به كۆمه له كان (هه ره وه زبیه كان):** نابن چادرگه كاتییه نه خشه بۆ كیشراوه كان جپگه ی چاره سه ریه كردارییه هه میشه ییه كان بگرنه وه، به لآم ده كرى ئه و شوپنه بۆ دالدده دانی ئه و كه سه لیقه و ماوانه دابندرئى، كه ناتوانن بگه رپنه وه شوپنه سه ره كیبه كانى خۆیان یان حه ز ناكهن بگه رپته وه، یان ئه وانه ی میواندارپیتیان له سه ر خیزانى دیکه له لا چاره سه ریه كیبه په سه ند نییه. ده كرى ئه و جوړه چاره سه ریه سه باره ت به و ناوچانه ی مه ترسى ئاسایشى له سه ر خه لكى دابراو هه بئ یان توانای ده سته گیشتن به سه رچاوه كانى ئاو و خۆراك سنووردار بئ، چاره سه ریبكى پپۆسته بئ. نیشته جپكردن به كۆمه لى خه لكه لیقه و ماوه كه له باله خانه یه ك، ده كرى په ناگه ییه كى كاتى بئ و پاریزراویش بئ له به رامبه ر بارو دوخی كه شوه وادا. ده كرى ئه و جوړه بالاخانه بۆ ئه و كه سانه بساز بكرئ، به وه ی ناو په رى بۆ دابندرئ یان په یژه بۆ ئه و كه سانه ی كه له رۆیشتندا كیشنه یان هه یه، دروست بكرئ. زۆر له ولآته كانیش له پشدا ئه و جوړه باله خانه ده ستنیشانكراوانه یان بۆ مه به ستى نیشته جپكردن به كۆمه ل دانوان، ئه مه ش بۆ رووبه رووبوونه وه ی هه ندئى جوړى كاره ساتى ناسراو، كه له گه ل خۆیدا ئه م كاره هاوړایه له گه ل به رپرسیارپتی كارگپرى له بواری دابینكردنى خزمه تگوزارییه كانه وه. هه رچه نده زۆر جار ان قوتابخانه كان بۆ دالدده دانی خیزانه لیقه و ماوه كان به كاردده پیندرئین، به لآم خو هه ر ده بن به دواى چاره سه رى جپگه وه دا بگه رین، چونكه پپۆسته مندالان له سه ر پړۆسه ی خۆپنندا به رده وام بن. بۆیه پپۆسته له كاتى نه خشه كیشنانى نشینگه كاتییه كانى به كۆمه لدا، ره چاوى بارى ره نكدانه وه به سه ر سه لامه تى كه سه كان بكرئ، تابه ته ندى و شكۆمه ندیان له به رچا و بگپرى، توانای گه یشتنبا ن به جومگه سه ره كیبه كانى ژبان به هه ند هه لبگپرى. ههروهها ده بئ ئاگاشیان له وه بئ، كه ئه م نشینگه مرۆبیه به كۆمه لآنه نه بنه ئامانجى په لاماردان، نه بنه مایه ی كیشنه نانه وه بۆ ده روجیرانیان، یان نه بنه مایه ی ئه وه ی كه به به رده وامى ژینگه كه به شپۆه یه كى به د و نه خوازراو به كار به پیندرئى.

5- **شپۆه كانى یارمه تى داده ئده دان:** بۆ دابینكردنى پپۆسته یه كانى خه لكى لیقه و ماوه بۆ په ناگه، پپگهاته یه ك له هاوكارى هه مه جوړى پپۆسته. ئه ویش له وانه یه یارمه تى سه ره كى پپۆسته یه كانى كه سه ی بگرتته وه، وه ك پۆشاك یان كه لوپه لى مأل وه ك ئاگردان و سووته منه لى. ههروهها كه لوپه لى

پشتگيرى په ناگه، خپوت و پارچه ته خته ي پلاستېك و نامرازه كاني بېنازى و په ناگه كاني يان گوږه روهوش ده گرځيته وه، كه له كه لويه ليك پيكتاتوه ده كړى جاريكي ديكه بو په ناگه يه كى هه ميشه ي به كار به پندريته وه. هه روهه له وانه يه بو هم كاره پيويست بكا، په نا بو كاري ده ستى يان پسيوړى خو به خش يان به گرځيته ست بېردى، هممه و وپړاي دا بېنكردنى راويزى ته كنيكي سه باره ت به شيوازي له بارى بېنازى. پيويسته بېر له به كار هينانى پاره وپوول و كو بو نه كان بكرى بو نه وهى كه نال و ده رامه تى پالپشتى خو جى هاندرى، چونكه نه مانه به نمايشى ئابوورى خو جى هه ويه په يوه ستن. هه روهه ده كړى پاره وپوول بو به كريكړتنى خانووبه رهش به كار به پندري. ده كړى له رپى هه لمه تى گشتى، زانيارى و راويز بلاو بركي نه وه يان له رپى مه لبه نده خو جى هه كانه وه بو خه لكه كه روون بركي نه وه، كه چو ن ده ستبان به كالاکان راده گا يان شپوه كاني ديكه ي پالپشتى په ناگه چين و له سره چ بنه مايه كى هاوكارى دروستكراون.

6- په ناگه راگوزر: دا بېنكردنى په ناگه كاني و راگوزر رپروه يكه نه وه ك قوناغيك بن له قوناغه كاني كرده ي به ده ننگه ووه چوونى مروپى، نه مهش ده بېته وه لامدانه وهى نه و باره ي كه راسته وخو دواى كاره ساته كه، خه لكه كه به خو يان به دواى چاره سه رييكا ده گه رين و پيويستيشه له مه هه و له ياندا پشتگيرى بكرين (بروانه پيوه رى بنه رته تى ژماره 1 له لاپه ره 03). تواناي گه راننده وهى په ناگه راگوزره كان بو په ناگه و چاره سه رى جيگيرتر و ماوه دريژتر. له وانه يه بېته هاندى خه لكى ليقه و ماو بو نه وهى بچنه خانووبه ريه ك كه بو ماوه يكي دريژ خيه نتر تييدا ببه نه سه ر. سه باره ت به و خه لكانه ي كه له شوپنه كاني خو يان ماونه ته وه و ئاواره نه بوون، نه وا ده كړى نه و په ناگه راگوزره ي و كاتيبانه بكرينه په ناگه و دالده دانتيكي سه ره كى كه به يپى روژگار ده كړى به رفراوانتر يان چاكر بكرين. نه مهش له كاتيكا نه گه ر هاتو ده رفه ت و ده رامه ته كان ريگه يان پيدا. هه رچى ده رباره ي ئاواره كانيشه، نه وا ده كړى په ناگه يه كى شيواى راگوزره يان بو دا بېن بكرى، كه تواناي نه وهى تييدا هه بى، هه ر كاتى له وپى گواستبانه وه يان گه رانه وه شوپنه كه ي جارايان، نه و په ناگه يه له به ريه ك هه لېوه شيندرى و جاريكي ديكه كه لويه له كان به كار به پندريته وه. هه روهه ده كړى نه و په ناگه راگوزره يانه بو نه و كه سانه ش به كار به پندري، كه چوونه ته پال خزمه كانيان، بوپه نه گه ر هاتو نه و ماله خانه خو يانه مه ودا يان هه بوو، ده كړى نه و په ناگه راگوزره يانه له پاليان دا بندري. نه و په ناگه راگوزره يانه نه وه يان له باردا هه يه، هه ر كاتيكا ئاواره كان گه رانه وه شوپنى جارايان، هه لېوه شيندرين و جاريكي ديكه رو بزي نه وه.

7- خه ملاندنى مه ترسيى، بارناسكى و مه ترسيه كان: گرنه نه وه يه خه ملاندنيكي گشتى بو ريسك و بارناسكى بكرى (بروانه پيوه رى بنه رتي ژماره 3 له لاپه ره 09). پيويسته نه و خه ملاندنه مه ترسيه كرده يه كاني ئاسايش و نه گه ره كاني، مه ترسى و بارناسكى كه به هوى تمه ن و چيندر و به هوى په ككه و ته يى و پيگه كى كو مه لايه تى و ئابوورى په يدا ده بى، له خو بگرى، هه روهه ده بى خه ملاندنه كه بارى پشتبسته ستى خه لكه ليقه و ماوه كه به ده رامه ته سروشتيه كان، به په يوه ندى نيوانيان و جقاته خانه خو يكانيان (بروانه بنه ماي پاراستن ژماره 3 له لاپه ره 83) له خو بگرى. هه روهه ده بى مه زنده كرده كه ريسكى سه رچاوه مه ترسيه ره كاني سروشتى وه ك يوومه له رزه يان كارابوونى گرگان و دارمانى زه ويوزار ياخود لافاو و ره شبا له كاني نه خشه كيشانى په ناگه و نشينگه دا له به رچاوبگيردرى. پيويسته شوپنى نشينگه كاني خه لكه كه دوربى له سه رچاوه ي مه ترسيه كاني كاره سات يان پيسوونى زينگه ياخود له زينده وه ره ميكرو پوهه لگره كان، كه ده بنه مايه كى گواستنه وهى نه خو شيه كان. له وانه شه



ئو کالاً و مادانه ی له نهجمی کاره ساته سروشتیه کان وهک بوومه له رزه و لافاو و بهرزبوونه وهی ناستی ئاو، له سهر یهک که له که بن و بڼه مایه تی مه ترسی. ههروه ها له وانه یه له ویدا مین و تهقه مهنی پشتر مایته وه که تا نهوکات نه ته قیندرابنه وه، نه مهش هدر سه رچاوه یه کی هه ره شه یه بو سه ر خه لکه که. بو یه پیویسته شه رزایانی بواری بیناسازی راده ی جیگری و له باری شوپه که بو په ناگه و نشینگه هه لسه نگیڼن. هه رچی په یوه ندی به په ناگه ی به کومه لیشه وه یه، پیویسته توانای خوړاگری ئو خانوو و باله خانانه ی هه ن، له به رچاو بگریڼ، ناخو به رگه ی له سهر دروستکردنی دیکه ده گرن، ههروه ها ده بڼ رچاوی مه ترسی هه ر دارمانیکیش له که رهسته کانی بیناکردن بگری وهک دیواره لاپره کانی ناوه وه و بانه کانیان و شتی دیکه.

۸- لاپردنی پاشماوه و پترانه: پیویسته دواي کاره ساته کانی سروشتی یان ناکوکیه چه کداریه کان، هه موو ئو و پاشماوه و پترانه یه و خاشاکه لاپرئی که په یدا بوون، بو ئه وهی ریگا خوش بگری په ناگه و نشینگه ی له سهر رویندرئی. هه ر دواي کاره ساته که، پیویسته نه خسه ی چوینه تی لاپردنی شوپنه واره که دابرنئ، له شوپنیک کو بگریته وه و جیا بگریته وه و چاره سهری بگری (پروانه پیوه ری په ناگه و نشینگه ژماره ۵ لاپره ۲۸۰). له کوئی ئو پرسه سه ره کیبانه ی دپنه گوړئ، پرسی تهرمه کان هه یه، که ده بڼ بناسرینه وه و به شیوه یه کی شایسته ره رفتار یان له گه لدا بگری و بنیژرین. ههروه ها پرسی گه راننده وه ی سامانه تالیه تیه کانیش هه یه، پرسی دپارکردنی ئو شوپنه ی که مه ترسین تا جاریکی دیکه خانوویان له سهر بنیات بندرئ. پرسی ماده مه ترسیداره کان، خاوه ندرپتی ئو شتانه ی که ده کری زگار بگری بو دووباره به کاره یان یان فروشته وه یان، بو یه ده بڼ هه موو ئو پرسانه یه کلایگریته وه. ده کری لاپردنی ئو و پاشماوه و خاشاکه ده رفه تی جیه جیگری دنی به رنامه ی پاره به رامبه ر به کار یان داخوازی به کاره یانانی نامیر و پسپوری بواره که بینته پیشه وه. پیویسته بیر له ریگه ی به کاره یان و ره رفتارکردن له گه ل شوپنه که و رزگار بوون له پاشماوه و خاشاکه که و لیکه وته ی له سهر ژینگه بگریته وه.

۹- قوتابخانه و جومگه کانی ته ندروستی و ژیرخانی کومه لگه یی: پیویسته ریگه ی گیشتن به خزمه تگوزاریه سه ره کیه کانی وهک قوتابخانه و جومگه کانی ته ندروستی و شوپنه کانی یاری و گردبوونه وه دابین بگری. پیویسته بونادی ئه وه ی هه یه و رماوه به کار به یندرین و چاک بگریته وه، ههروه ها ده بڼ خزمه تگوزاریه کان دابین بگری یان به یپی پیویست جومگه ی کاتی خزمه تگوزاری دابندرئ. له و کاته ش که پیویسته باله خانه گشتیه کان چاک یان دروست بگریته وه، که ئه م باره ش پیویست به نه خسه ی نشینگه ی نوئ و ریکاری ریخراوی دیکه بکا، بو یه له وکاته دا پیویسته بونادیکی کاتی دروست بگری بو ئه وه ی ده رفه تی ماوه یه کی کور تخایه ن بڼ که پیویستیان پی هه یه. له و کاته ش که ئه و خزمه تگوزاریانه به رده ست ده بن تا به شیوه یه کی کاتی یان هه میشه یی بونادیک دروست بگری، ئه و پیویسته به پیوه ره له سهر ریکه وه تووه کان پابه ند بن (پروانه پیوه ری ئو ژیراب و ئاوه رپو و ئاوده ست و په ره پیدانی پاکو خاوینی ژماره ۱ له لاپره ۹۸ و پیوه ری سیسته می ته ندروستی ژماره ۱ له لاپره ۳۴۱ و لایه نی هره که می پتوره کانی فترکردن EENI: ناماده سازی، به دهنکه وه چوون، بووژانه وه).

۱۰- چه سپاندنی باری گوزهران: پیویسته بهر له وه ی ده ست به دالده دان و نشینگه کردنی خه لکی لیتقه و ماو بگری، چالاکیه نابوو ریبه که یان بزاندرئ که پیش کاره ساته که هه یانپووه، ههروه ها ده بڼ ده رفه تی

بارى گوزه رانپان له بارودوڅخې دواى كاره ساته كه ش بزاندري (پروانه پټوه ره كانى خه ملاندنى بارى ناسايشى خوړاك و خواردنپيدان ژماره ۲۰۱ له لاپه ۱۵۳-۱۵۷ و پټوه رى بنه په ټى ژماره ۱ له لاپه ۵۳). هه روه ها پټويسته ره چاوى بارى په يداكردنى زه ويوزار و تواناى به كارهيټنانى بو كشتوكال و ناژهلدارى و شوپنى بازاره كان و تواناى گه بشتنيان پيى، بكرى، هه روه ها خزمه تگوزارىي خوچيش بو دابين بكرى كه بايه خيكي زيندووى بو كارو چالاكى نابوورپيان هه يه.

پټوه رى په ناگه و نشينگه گان ژماره ۲: نه خشه كيشانى نشينگه

ده كرى به هوى نه خشه كيشان بو گه رانه وه و ميوانداري كړدن و په يداكردنى دالده دانى به كومله كاتپى، ده رفته تپكى باش و نارام بو به كارهيټنانى جومگه و خزمه تگوزاريه سهره كييه كانى خه لكى ليقه ووماو بيته پيشه وه

كرد ه سهره كييه كان (نه مانه له گه ل خاله كانى رټوټيدا ده خوټندرټنه وه)

- د سټينشان كړدن و به كارهيټنانى شو ازه كانى نه خشه كيشانى هه بوو كه پابه نده به به باشتري رټوره سمى له سهر ريكله وتوو، هه روه ها كه مكردنه وه ريسك و خاله لوازه كانى بارناسكه كان كه نشينگه مروپيه كان تا نه وپه رى سنور له گه ل خوينا دا ده يه ټنه وه پيشه وه (پروانه خالى رټوټي ژماره ۱).
- پټويسته مولكداريټى يان مافى خانوو و زه ويوزار و باله خانه كان ديار بكرين (پروانه خالى رټوټي ژماره ۲).
- مسوگه ركردن رټوشوپنى گه بشتنيكى سه لامه ت به شوپنى په ناگه و نشينگه و خزمه تگوزاريه سهره كييه كان (پروانه خاله كانى رټوټي ۳و ۴).
- به كارهيټنانى بونى دى خانوو هه كان و سيمى به رزونزمى زه وييه كه به شوپه يه ك كه ليكه وته نه رټيه كانى سهر ژينگه ي سروشتى تا نه وپه رى كه م بكا ته وه (پروانه خالى رټوټي ژماره ۵).
- به شداريپي كړدن خه لكى ليقه ووماو له نه خشه كيشانى نشينگه مروپيه به كومله كاتپه كان كه خټرا نه كان يان دټهاته كانى ده ورو به ر به پي پټويست له خوږى بكرى و كوږيان ده كاته وه (پروانه خالى رټوټي ژماره ۶).
- مسوگه ركردنى مه ودايه كى باش و داپرايټكى باشى دالده كانى چادرگه كاتپه نه خشه بو كيشراو و هه رهمه كييه كان به شوپه يه ك دژى ناگر كه وتنه وه بټ و مه ترسيه كانى كه م بكا ته وه (پروانه خاله كانى رټوټي ۷و ۸).
- كه مكردنه وه ي مه ترسيه كانى زينده وهرى ميكرو بيه لگر كه نه خو شويه كان ده گوازه وه (پروانه خالى رټوټي ژماره ۹).

ټامازه سهره كييه كان (نه مانه له گه ل خاله كانى رټوټيدا ده خوټندرټنه وه)

- پټويسته پرس و را به هه موو نه و خه لكه بكرى كه ده ستيان به كومه كى په ناگه راده گا و داواى قايلنامه يان سه باره ت به شوپن و هه لكه وته ي په ناگه و نه و په ناگه ي بويان دابينكراوه، بكرى، هه روه ها

خزمه تگوزارییه سه ره کیه کانیان به گوێره ی نه خشه ی له سه ر ریککه وتوو پییگا (بروانه خالی رینۆنی ژماره ۱).

پتویسته نه خشه ی نشینگه کان، هه موو ریسک و مه ترسییه کانی خه لکی بارناسک که نه و په ناگه و نشینگانه به کارده هینن، له بهرچاو بگری و تا بشکری مه ترسییه کانی که م بکاته وه (بروانه خاله کانی رینۆنی ۲-۹).

خاله کانی رینۆنی:

۱- پڕۆسه کانی نه خشه کیشان: پتویسته شیوازی نه خشه کیشانی خوچی جیه جییکرین که نه و نه خشانه جوړی کاره سات یان ته نگژه، مه ترسییه ده ستنیشان کراوه کان و لیکه وته یان له سه ر خه لکه لیکه وماوه که ره چاو ده کا. پتویسته نه و ریکاره گونجاوانه ش بگرینه بهر تا مه ترسییه کانی خانوو هکان و بارناسکی تا نه و په پری سنوو که م بکاته وه. ههروه ا پتویسته پابه ند بن به یاسا ئاراکانی نه خشه کیشان که ده سه لاتی په یوه نیدار داوا یان ده کا، له کاتیکدا نه م داخوازییه ریگر نییه له بهر ده م نه رکری مرۆی که خو ی له دا بینکردنی پتویستییه ده سته جیه کانی په ناگه و دالده اندا ده بینته وه. پتویسته ره نگدانه وه ی ماوه درژ له سه ر نه خشه کیشانه که دا ده ستنیشان بکری، به تاییه تیش نه وه ی په یوه ندیی به شوین و پیگه ی نشینگه ی به کومه لی کاتییه وه هه یه.

۲- خاوه ندراتی خانوو و زهویوزار و نه و مافانه ی پتیه وه په یوه سن له گه ل به کاره یانیدا: پتویسته خاوه ندراتی زهوی و خانوو هکان و باله خانه کانی دیکه ده ستنیشان بکری، ههروه ا مافی به کاره یانانی فه رمی و عورفی بدریت به وه ی په یوه ندی به خه لکی ئاواره و غهیره ئاواره وه هه یه. زور جارانش نه و پرسانه جیکه ی مشومرن، به تاییه تی له کاتیکدا که تو ماره کان نه پاریزران، یان له و کاته ی نه و نا کوییه ی که هه یه، لیکه وته ی له سه ر مافی مو لکدار پتیه وه په پدا کردب. هه ندی له و خانوو و باله خانه بو زیاتر له حاله تیک به کاردین و له باره ی مو لکداریتی و ئاکنجیوو و به کاره یانانی هاوبه ش ده بن. پتویسته هه ول بدری خاوه ندراتی نه و که سه بارناسکانه ی که خانوو و زهوی و زاریان هه یه، بدوزر پتیه وه، پشتگیریان بکری، به تاییه تیش ئافره تان نه وانه ی بیوه ژن یان نه وانه ی به هوی کاره ساته که وه بیوه ژن که وتوون و بوون به که سانی په ککه وته، کریچییه کان و خاوه نی ئاکنجیوو نی به کومه ل و نیشه جییه وه غهیره فه رمیه کان. پتویسته مافه کانی مو لکداریتی و میراتی فه رمی و نافه رمی روون بکری نه وه (ئه مه ش مافی فه رمی یان مافی له په یوه ست به میرانه وه ده گه نه ی) به تاییه تیش دوا ی کاره ساته که که له وانه یه خاوه نی مافه که مر دب یان ئاواره بووب. پیدانی مافی ئاکنجیوو نی به کومه ل یان شتیکی له و جوړه بو ژماره یک له خیزانه کان، که بهر له کاره ساته که هیچ مافیکی راشکاو له گوژیدا نه بووه، ده کری نه م باره به شیوه ی هه لکشاو بیته مایه ی چه سپاندنی نه م مافانه. ههروه ا ده کری له وه تیکه ین که دا بینکردنی کومه کی په ناگه یان به کاره یانانی به شیوه یک که مافی رهوا ی قه واله ی زهوییه که له خو بگری، ئیدی نه م له وانه یه بیته هوی نه وه ی چاو له کاره مرۆیه که بیوشری یان ری لیکیری. له کاتی به کاره یانانی زهوییه که ش بو نه وه ی بو دالده دانی نیشه جییه و نی به کومه لی کاتی به کار به پندری، نه و له و کاته دا پتویسته ره چاوی مافی به کاره یانانی زهویوزاره که یان ده رامه ته سه روتیه کانی ده وره ی که بو جفا ته خانه خو ی و دراوسیکانی ده گه رپته وه، بکری (بروانه پتیه وری په ناگه و نشینگه ی ژماره ۵ لاپه ره ۲۶).

۳- **خزمه تگوزارى و جومگه سه ره كيبه كان:** خه لكى زيانليكه وتووى ده ستى كار ه سات، نه وانه ي گه راونه ته وه سه ر مالو حالى بنه په تى خوځيان، يان نه وانه ي له لايه ن خيزانى ديكه وه ميواندارى كراون يا خود نه وانه ي له شوينى گشتى و كاتيدا دالده دراون، به شيوه يه كى زمانكارى و دادپه روه رانه پيويستيان به خزمه تگوزارى سه ره كى هه به. هم خزمه تگوزاريانه ش نه مانه ي خواره وه ده گرپيته وه: ناو و ناو ده ست، سوو ته مه نى چيشتليتان يان شوينى ناندنيكئ به كوهمل، بايه خى ته ندروستى، رزگار بوون له زبل و خاشاك، قوتاخانه، جومگه كوهمه لايه تيبه كان، په رستگان، شوينه كاني كو بوونه وه، شوينى خوځى كه جيگه ي يارى مندالنيشى تيدا كرايپته وه، رووبه رپكى دياريكراو بو مه رومالت (نه وش مسوگه ر بركئ كه ولاخ و مه رو مالت له نشينگه ي مروى جيا بركپته وه) ئيدى پيويستيان به م هم مو خزمه تگوزاريه ناوبراونه وه هه به. پيويستيه رووبه رپكى باشيش بو ناشتنى ته رمى مردووه كان به گوپره ي رپوشينه كاني دينى و كلتورى داين بركى. واش به باش ده زاندرئ كه نه و جومگه خزمه تگوزاريانه ي هه ن يان چا كراونه ته وه، به شيوه يه كى وا به كار به پندرين كه سلبيانه كار نه كاته سه ر جقاته خو جتيه كاني ده رووبه ر يان خانه خوځيان. پيويسته خال و جومگه ي له وه زياتر يش بو به پيره وه چوونى پيداويستيه كاني خه لكه كه داين بركين، نه خاسمه تويژه بارناسه كاني خه لكى ليقه وماو. پيويسته ره چاوى پيكهاته ي كوهمه لايه تى و روئى هه ر يه ك له ژنان و پياوان له نيو خه لكه ليقه وماوه كدا بركئ و بايه خ به پيداويستيه كاني كه سه په ككه وه ته كان له كاتى پيشكه شكر دنى خزمه تگوزاريه كان بدرئ، وه ك ريگه دان به و كه سانه ي كيشه ي هاتنوچوونيان هه به، له مه ودايه كى وادا دايندرين بتوانن ده ستيان به جومگه ناوبراوه كاني خزمه تگوزارى رابگا، وه ك نه وه ي بتوانن به پي بوى بوون، هه روه ها داينكر دنى شوينى نارام بو شير پيدانى سروشتى له نيو نشينگه به كوهمه له كاتيه كاندا. هه روه ها سه بارت به وانه ي كه به سالدا چوون يان نه وانه ي له رووى جه سته ييه وه كه م نه ندامن، كه پيويستيش ده كا زوو زوو ده ستيان به و جومگه سه ره كيبه خزمه تگوزاريانه رابگا، بو به پيويسته ره چاوى دوخه كه يان بركئ و كارناسان يان بو بركئ. هه روه ها پيويسته نووسينگه ي به رپويه بردن و كوگا و شوينى حه وانه وه ي كارمه ندان و ته ندروستى له نيو نشينگه مرويه به كوهمل و كاتيه كاندا بركپته وه (پروانه پيوه رى داينكر دنى ناو، زيراب و ناوهر و و ناو ده ست و پاكوخاوينى ژماره ۱ له لاپه ره ۸۹ و پيوه رى سيستمى ته ندروستى ژماره ۱ لاپه ره ۳۰۸).

۴- **گه يشتنه نشينگه مرويه كان:** پيويسته ره چاوى تواناى گه يشتن به نشينگه كان، بارودوځى ريگاو بانى خو جتي، نزيكى نشينگه مرويه كان له بنكه كاني هاتوچو بركيت بو نه وه ي كوهمه كى فرياكه وتن به ئاسانى به وان بگا، هه روه ها ريگه وه رزيه كان و سه رچاوه ي ريسك و مه ترسيه كاني سه ر ئاسايش، هه ر هه مو نه مانه به ملى ندرين. هه رچى په يوه ندى به نشينگه به كوهمل و كاتيه كان وه هه به، پيويسته چونه تى گه يشتنه نه وئى و گه يشتن به بنكه سه ره كيبه كاني خوړاك و دابه شكر دنى به لوړبى به شيوه يه كى واين، ريگاو بانه كه به رگه ي هه مو ئاسته نكه كاني بارودوځى ناووه وا بركئ. پيويسته ريگاو بانه كان له نيو نه و نشينگانه دا به شيوه يه كى وا نارام و ئاسايشپاريزانه بن كه به ئاسانه خه لكه كه گوزه رى تيدا بكا و به ئاسانى بگه نه قوتاخانه و جومگه ته ندروستيه كاني ديكه و ريگاكه ش به پي پيويست روښن كراين. هه روه ها نايئ نه و رپره و و دالانانه ي ده چنه نيو نشينگه مرويه كان، ته نگ و دابراو بن، به جوړي ك مه ترسى له سه ر پيدا تپه رينى تاكه كان هه بن. پيويستيه سه دوور بكه ونه وه له به كار هيتان ي په يژه، و ابا شتره زه ويه كه و شوينى گه يشتن به جومگه خزمه تگوزاريه كان ته خت بى. هه روه ها پيويسته هه مو په يژه يه ك و رپره وپك به محه جره و شوينى ده ستپوه گرتن داين

کراښ، به تایه تی بو ټوانه ی کښه ی هاتوچویان هه به. پیویسته باله خانه به کومه له کان بو خه لک وهک یه ک بن و له دوریه کی گونجاودا بن و ریگه ی دهرچوون و هه لاتتیکی وایان بو دیارکراښ که له کاتی پیویستدا بتوانن به سه لامه تی پشیدا تپه ر بن. ده بی ټو دهرچه و دهروازانه ش به ټاشکرا و روونی دیار و به رچاو بن.

۵- شویتنه که و ټاوه رږو: پیویسته له کاتی ده ستنیشانکردنی په ناگه و نشینگه کاند، ټاوه رږو له به رچاو بگری، شوینه که وا نه ب ټاوی تیدا کو بیته وه و بیته گوډم و زونگا و به تایه تی له کاتی بارانبارین و لافاودا. ههروه ها نابی پله ی لیژی و نشیوی زهوی نشینگه که له ریژه ی ۶٪ تپه پرېښ، مه گه ریکاری گرنک بو ټاوه رږو و داشوړانی زهوییه که گیرابته بهر، ههروه ها نابی پله ی لیژی زهوییه که له ۱٪ که متر بن ټه مه ش بو کارناسانی ټاوه رږو که یه تی. له که ل ټه وه شدا له وانیه پیویست به هه لکه لندنی جوگه بکا، تا ټاوه که له شویتنه که دا خرپه بیته وه و گوډم دروست نه کا. پیویسته به رزایی زمترین خالیسی له ۳ مه تر له سه رووی ټاسی هره زوری ټاوی ژیر زهوی که متر نه بن. پیویسته زهوی نشینگه که له بار بن بو لیدانی چالی ټاوده ست و ده ب شوینی ټاوده سته کان و شته کانی دیکه به باشی دیاری کراښ. (پروانه پیوه ری زرگاربوون له پاشماوه ی مروی ژماره ۱ و ۲ لاپه رهی ۱۰۵-۱۰۷ و پیوه ری ټاوه رږو ژماره ۱ له لاپه ر ۱۲۳).

۶- نه خسه ی شوینی نشینگه ی به کومه لی کاتی: له کاتی ده ستنیشانکردنی رووبه ری زهوی بو مه لهنده هاوبه شه کان و پارچه زهوییه کانی خیزانی له نیو چادرگه کاتیبه نه خسه بو کیشراوه کان، ده بی باری دابونه ریتی کومه لایه تی باو و به کاره ی تانی دهرامه ته هاوبه شه کان که ټاو و جومگه کانی زیراب و ټاوده سته کان و پاکوخوا پییش له خو بگری. جومگه کانی خواردنلیانی به کومه ل و دابه شکردنی کومه کی خوراک ره چاو بگری. پیویسته له نه خسه کیشاندا باری دراوسیتی له به رچاو بگری و بشیته مایه ی دابینکردنی ټارامی و دهرفه تیکیش بداته ده ست خه لکه لیقه وماوه که، کاروباری روژانه ی خوځیان به خوځیان به رپوه ی بهن. پیویسته رووبه ری چادره کاتیبه کان به شیوه یه ک ده ستنیشان بگری، باری خله و ته و شکومه ندی هه ر خیزانیک بپاریزی، به وه ی نیوانی هه ر خیزانیک بو شاییه کی هاوبه ش یان دابراو هه بی هه موو دهرگه کانی خپوه ته کان به سه ر یه که وه نه بن. ههروه ها پیویسته شوینی دالده دانی ټارام و پاریزراویش بو زگورتی و ره به نه کانی کومه لگه دابندرین که به ته نیا ده ژین و به هو ی کاره سات و ټاواره بوونیش ریژه یان له هه لکشاندایه. کاتیکیش دانانی دالده ی له یه ک دابراودا، پیویسته حیسابی ټه وه بگری به گوپه ی خزمایه تی و جوگرافیه وه هه ر کومه له خیزانیک له یه ک نریک نه خسه ی بو بکیشری (پروانه بنه مای پاراستن ژماره ۱ له لاپه ر ۳۳).

۷- رووبه ری چادرگه ی نه خسه بو کیشراو و هه رمه کی کاتی: ټه و نشینگانه ی شیوه ی چادرگه و خپوه تگه له خو دهرگن، پیویسته رووبه ری هه ر که م بو هه ر تاکیک له ۴۵ مه تری چوارگوشه که پارچه رووبه ری خیزانی له خو دهرگری، تپه به پرېښ. پیویسته له ناوچه که ش رووبه ری کی باش بو ریگه و بان هیلدرابته وه، رووبه ر بو ناندینی خیزانی و به کومه ل، بو جومگه په روه رده ییه کان، بو شوینی خو ش و بو زیراب و ټاوده ست و بره ودان به پاکوخوا ینی. وپرای ټه مه ش، رووبه ری بچوک بو چاندنی سه وزه بو خیزانه کان له به رچاو گیرای. خو ټه گه ر تاندرنا خزمه تگوزاری هاوبه ش له رپی جومگه خزمه تگوزاریه هه بووه کان یان هی نو ی له دهره وه ی ناوچه ده ستنیشانکراوه که ی نشینگه که دابینکرا، ټه و پیویسته رووبه ری به کاره ی پندراو بو هه ر تاکیک به لای که مییه وه ۳۰ مه تری چوارگوشه بی.

پيوسته له كانى نه خشه كېشانى رووبه ره كه دا، گه شهى دانېشتووان ره چاوبكرې. خو ټه گهر نه شتواندرا رووبه ره پيوسته كه دابېن بكرې، ټهوا پيوسته تېشك بخړېته سهر ټه وهى بارگرانى لېكه وټه ي چړېى دانېشتووان كه م بكرېته وه، وهك له په كجيا كړدنه وهى خيزانه كان و ده ستنيشان كړدى شوېنى پيوست بو جومگه خوازواوه كان و شتى له و جوړه.

۸- پاراستن له ناگر كه وټه وه: پيوسته بهر له وهى نه خشه ي نشينگه كان بكېشړې و له لگى بو كوڅ بكرېته وه، بېر له مه ترسيه كانى ناگر كه وټه وه بكرېته وه. پيوسته رېكاره كانى كه مكر دنه وهى مه ترسى ناگر كه وټه وه، دابېن كړدى ناوېر و بهر گرېى ناگر كه وټه وه بې، كه درې زيبه كه يان ۳۰ مه تر بې له ټيوان ههر ۳۰۰ مه تر ټيكي نشينگه كړاودا، هه روه ها ده بې بهر زيبه كه شى له دوو مه تر كه متر نه بې (واش به باش ده زاندرې كه بهر زيبه كه ي هينده ي بهر زى ههر بونيا ډيكي روڼاوبې) له ټيوانى په ناگه كاندا بو ټه وهى رېگر بې له به سه ريه كدا كه وټنى په ناگه كانى ده ورو بهر ي. هه روه ها پيوسته شو اوزه كانى شيولټينانى له په كدا بړوا و به كار هينانى زوږيا و ناگردان له كانى نه خشه كېشانى گشتيدا له بهر چاوبكرې و په ناگه كانېش به شو هيه كى سه لامه ت له يه ك دابېرېن (بړوا نه پيوه رى پيداويستيه ناخوړاكيه كان ژماره ۴ له لاپه ره ۲۷۴).

۹- مه ترسيه كانى زينده وره ميكر وېبه لگره كان: له وانه يه زه وييه نزمه كان و پاشماوه ي خاشاك كه به هوې كار ه ساته وه له سه ر يه ك له كه بوون، هه روه ها خانووى چو لگراو چاله قوراوييه كان، هه موو ټه و شو ټيانه جيگه ي له بارن بو زاو ز كړدى زينده وره زابنه خشه كان و ده بنه مه ترسى به سه ر بارى ته ندروستى گشتيى ټه و خيزانان ه ي له ده ورو بهر ي ټه و ډا ده ژين. ده ستنيشان كړدى له بار بو هه لكه وټه ي په ناگه و نشينگه به كو م ل و كاتيه كان و كه مكر دنه وهى مه ترسيه كانى زينده وره ميكر وېبه لگره كان، كار ټي سه ر ه كيبن بو كه مكر دنه وهى لېكه وټه ي و كار يگه رى ټه و نه خو شيا نه ي به هوې ټه و ميكر وېبه لگره نه وه بو خه لكه ليقه و ماوه كه ده گو ټر ټينه وه (بړوا نه پيوه ره كانى له ناوېر دى زينده وره ميكر وېبه لگره كان ۱-۳ له لاپه ره ۱۱۱-۱۱۶).

پيوه رى په ناگه و نشينگه ژماره ۳: په ناگه يه ك بو ژيان پيوسته بو دانېشتووان هه ناگو ټيكي شايسته بو دابېن كړدى ټاسو ده يى گه رمى و هه واى پاك و پار ټز گارى له گوړانكار يى كه شو هه وا يان بو مسو گه ر بكرې، به جوړ ټك كه خيزانه كه بتوانى تايبه تمه ندى و ټارامى و ته ندروستى خو ي زامن بې و ريگه يان بدرى چالاكى خيزانى و گو زه رانى سه ره كىي خو يانى ټيدا بكنه.

- **كرده سه ره كييه كان** (ټه مانه له گ ل خاله كانى رټو ټيډا ده خو ټندر ټنه وه) د ټنيا بوون له وهى رووبه ر ټيكي په ناگه ي شايسته بو ژيانى ههر خيزان ټيكي ليقه و ماو دابېن بكرې (بړوا نه خاله كانى رټو ټي ۱ و ۲).
- ده رفه تى ناوېره بوون له ټيوان هه ر دوو ره گه زى مې و نېر و له ټيوان هه موو قو ناغه ته مه نه و خيزانه له يه ك جياوازه كان له ټيو يه ك په ناگه دا هه بې تا ټارامى تايبه تمه ندى خو يان مسو گه ر بې، ټه مه ش هه لېبه ته هه مووى به پي پيوست (بړوا نه خالى رټو ټي ټماره ۳).



- ▶ دلتیابوون له وهی خیزانه کان بتوانن له نپو ئه و رووبه ره په ناگه یه بۆیان داندراوه یان ئه و ناوچه ی دراوسیدا بتوانن چالاکي سه ره کيي خۆیان ته نجام بدن (بروانه خالی بنه پیتی ژماره ۴).
- ▶ هاندانی به کاره پتانی چاره سه ری دالده دان و کالای ناسراو له لای خه لکه زیانلیکه وتوو ه که ی دهستی کاره سات، ههروه ها ده بئ ئه و شتانه له رووی کۆمه لایه تی و کلتوریه وه په سه ند بئ و بهرده وامبوو نیشی له گه ل ژینگه دا بپته وه (بروانه خاله کانی رینوینی ۶و۵).
- ▶ خه ملاندنی بارو دووخی که شوه وه ای هه موو وه رزه کان بۆ ئه وه ی بتواندرئ باشتین ئاسو ده یی سه باره ت به راگرتنی پله ی گه رمی په ناگه بۆ خه لکه که فه راهه م بکری، له پال ئه مه شدا هه واگۆرکیان بۆ دابینکری و له دوخی گۆرانکاری که شوه وه اشدا بیاریزین (بروانه خاله کانی رینوینی ۷-۱۰).

ناماژه سه ره کیه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ پتویسته رووبه ری په ناگه بۆ هه ر تاکیک به لای که مییه وه ۳.۵مه تر چوارگۆشه بئ (بروانه خاله کانی رینوینی ۱ و ۲).
- ▶ پتویسته هه موو چاره سه رییه دالده ییه کان و ماده ده پیکه پتینه ره کانی، پتوه ره ته کیکیه کان و پتوه ره کانی نمایشی له سه ر ریککه وتوو ی تیدابئ و له رووی کلتوریه وه په سه ندکراو بئ (بروانه خاله کانی رینوینی ۳-۱۰).

خاله کانی رینوینی:

۱- که شوه واو و ره وتی گشتی: زۆر جارن له ناوچه سارده کاندا چالاکیی خیزانداری له چوارچۆه ی ئه و رووبه ری په ناگه یه ده بئ که بۆیان دابین ده کری، تاخه لکی لیقه و ماو سه رمایان نه بئ که کاتیکی زۆری تیدا ده به نه سه ر. له ناوچه شارنشینه کانیشدا هه روایه، خیزانه کان هه ر له په ناگه کانیندا چالاکي خیزانی ته نجام ده دن، چونکه ئه و رووبه ره ده ره کیه یی له په ناگه که وه نزیکه و ده کری به کاری به پندرئ، سنوورداره. هه ربۆیه وا پتویست ده کا ئه و رووبه ره ی په ناگه بۆ هه ر تاکیک له ۳.۵ مه تر چوارگۆشه زیاتر بئ. ههروه ها به رزی دیواره کانیش رۆلئیکی سه ره کی ده بینئ، بۆیه له ناوچه گه رم و شیداره کاندا دیواره به رزه کان به باش ده زاندرین، چونکه بۆ هه واگۆرکئ ده ست ده دن، هه رچی له ناوچه سارده کانیشه، دیواری نزمتر به په سه ند ده زاندرئ، ئه ویش بۆ که مکره نه وه ی قه باره ی نپوخۆیه که پتویسته گه رم بکریته وه. پتویسته به رزی دیواره کانی ناوه وه له سه ر زه وییه وه له به رزترین خالیدا بۆ بان به لای که مییه وه دوو مه تر بئ. له ناوچه گه رمه کاندا ده کری ئه و رووبه ره ده ره کیه یی ته نیشته په ناگه که بۆ ئاماده کردنی خواردن و شیولیتان به کاربه پندرئ. پتویسته له چاره سه ری دالده داندا بارو دووخی سه ختی که شوه وه، هه ر له شه وان ی ساردی سه ختی زستان تا رۆژه گه رم و وشکه کانی چله ی هاوین له به رچا و بگیری و خه میان بۆ بخوری. خو ئه گه ر نه شکرا که لوپه لی ته واوی په ناگه که دابین بکری، پتویسته که لوپه لی بانه که و بنمیچگیران به پئی پتویست بخریته بهرده ست، به لأم له وانیه ئه و رووبه ره به پئی پتویست له پرووی هه لومه رچی که شوه وه او هه نیارزی یان ئارام نه بئ و تایبه تمه ندی و خه لوه ت و شکومه ندی ئاکنجیه کان نه به ته دی، بۆیه

هه هقه ريكارپكي وا بگيرپته بهر كه له نزيكترين دهرفه تدا پيداويستيهه كان بو پرېكړپته وه (پروانه خالى رينوښى ژماره ۲).

۲- **ماوه:** له وانه په راسته خوږ دواى كارساته كه هه به وهنده واز به پندري كه رووبه ريكي په ناگه ي ۳،۵ مه تر چوارگوشه بو هه ر تاكېك دابين بكري، به تاييه تيش له باروڅوڅيكي سه ختى كه شوهه وادا، كه نه تاندرې كه لوه لپه لپه پيوستى تاييه ت به په ناگه دهسته بهر بكري، هممه هه مووى له پيئاوى رزگاركردى ژيانى كه سه كان و دابينكردى په ناگه يه كى شياوه بوياى. ئيدى له م دوخدا ده بى هه چى زوه و بو نه وهى سنوورېك بو شوپنه وارى نه رپنى كارساته كه له سه ر تهندروستى خه لكه ليقه و ماوه كه دابندري و ئاسووده بيان دهسته بهر بكري، پيوسته رووبه رى په ناگه ي هه ر تاكيكان بگاته ۳،۵ مه تر چوارگوشه. خو نه گه ر نه شكرا نه و رووبه ر دابين بكري، يان نه و رووبه ر ناوبراوه زياتر بوو له و رووبه رى كه خه لكى ليقه و ماو يان دهوروبه ر له بارى ئاساييدا به كارياى ده هينا، نه و پيوسته ره چاوى ليكه و ته ي رووبه رى په ناگه كه له سه ر شكومه ندى و خه لوته و تهندروستى خه لكى ليقه و ماو بكري. پيوسته تيشك بخريته سه ر پرياره كاني دابينكردى رووبه ريكي كه متر له ۳،۵ مه تر چوارگوشه بو هه ر تاكېك له پال ريكارگه ليك بو نه وهى ليكه و ته ي نه رپنى له سه ر خه لكه ليقه و ماوه كه كه م بگريته وه. له وانه شه دابينكردى چاره سه رى دالده داني كاتى يان راگوژه رى شياو بو ماوه يه كى درپژ بخواه نى، ئيدى بو رووبه ر پوويونه وهى هه موو وه رزه كان بى، له وانه شه بو چهند ساليكش درپژه بكيشنى. ئيدى پيوسته نه خسه ي به دهنگه وه چوون كه به ريكه و تن له گه ل ده سه لاتي خوچيى يان ده سه لاتي ديكه دا كراوه، نابى نه وهى ليكه و پته وه كه دالده داني كاتى و راگوژه ر بو خه لكه كه بگريته شوپنى ئاكنجيبوونپكي هه مبشه يى.

۳- **په پره وه كلتور يه كان، سه لامه تى و خه لوته:** له بوارى به كارهيئانى نه و رووبه رى په ناگه يه دياركراوه دا وه ك ريكخستنى ژوروى نووست و ژوروه كاني ديكه، ده بى ره چاوى په پره وه كاني دابونه ريتى خوچيى بكري. پيوسته له مه دا كه سه بارناسكه كان و نه وانه ي بايه خيان پيده ده رى، به شدار بيان پيئكري. پيوسته له نيو په ناگه ي هك خيزانېشدا ناوبر هه بى. هه چى سه باره ت به په ناگه به كوومه له كانيشه، هه موو نه و خيزانانه ي كه خزم و كه سوكارى يه كدين، نه و ده بى له نه خسه كيشانه كه دا بير له ناوبرى ئيوانيان كرايئته وه. ده بى كه لوه لپه ليكيان بو دابين بكري تا ئيوانه كانيان پى بگيرى، واته هه ر خيزانېك له نه وى ديكه جودا بگريته وه، بو نه وهى بارى تاييه تى و خه لوته و سه لامه تى كه سايه تى هه ر خيزانېكيان بپاريزرى. ده بى هه ولېدري به باشرين شيوه تاييه تمه نده ي كه سه كان له بارى خه لوته و له كه مكرده وهى چرى دانېشتووانه كان بپاريزرى، هممه ش به هه مان شيوه ده بى له بارى نشينگه خيزانېيه كان و نشينگه به كوومه له كاتيهه كاندا ره چاو بكري (پروانه بنه ماي پاراستن ژماره ۱ له لاپره ۳۳).

۴- **كاروچالاكى خيزانى و بارى گوزه ران:** پيوسته رووبه رى په ناگه كه بيته مايه ي دابينكردى هم چالاكياننه ي خواره وه: نووستن، خو شووشتن، جل له به ركردن و به خيو كردنى شيره خوړه و مندال و نه خو ش يان نه وانه ي كه كه وه تن. رووبه ريكيش بو هه لگرن و پاراستنى خوړاك و ئاو و كه لوه له كاني خيزان و شته سه ره كيهه كاني ديكه يان هه بى، هه روه ها رووبه ريكيش بو ناندېن و چيستلېئان له نيو په ناگه دا هه بى نه گه ر هاتوو پيوست بوو، هه روه ها نه مه وپراى نه وهى رووبه ريكي كه نه دنامانى خيزانه كه تيدا كوېبنه وه. پيوسته له نه خسه كيشانى رووبه ر كه دا به تاييه تى هه موو



ده‌رچه‌و کونوکه‌له‌به‌ره‌کانی ناوه‌وه، به‌شێوه‌یه‌ک بن که به‌باشترین چۆر به‌کاربه‌یتندریڤن و به‌خالی نه‌هیلدریڤنه‌وه، هه‌روه‌ها نه‌گه‌ر بکریڤ رووبه‌ری ته‌نیشتیشی به‌کاربه‌یتندریڤ.

5- چاره‌سه‌ری دالده‌دان و که‌لوپه‌لی خانوودروست کردن: پێویسته به‌دیاریکراوی چاره‌سه‌رییه‌ک بۆ باری دالده‌دان وه‌ک دابینکردنی چادر و که‌لوپه‌لی په‌ناگه‌ و شته‌ دروستکراو و ئاماده‌کراوه‌کانی خانوو دابین بکریڤ، چونکه‌ راسته‌وخۆ دوا‌ی کاره‌ساته‌که‌ له‌وانه‌یه‌ ئه‌م که‌لوپه‌لانه‌ ئه‌سته‌م بن ده‌سته‌جێ له‌ شوپنه‌ خۆجێیه‌که‌دا ده‌ست بکه‌ون یان له‌وانه‌یه‌ ئه‌و چاره‌سه‌رییه‌ گونجاو نه‌بێ و باری تیکچووی ژینگه‌ش رێگه‌ نه‌دا. کاتیکیش خێزانی‌ک که‌لوپه‌لیکی وه‌ک نایلۆنی که‌وره‌یان بۆ په‌ناگه‌ پێده‌دریڤ، پێویسته‌ په‌ت و پێداویستیه‌کانی دیکه‌ی راگرتنی نایلۆنه‌که‌شیان بۆ دابین بکریڤ بۆ ئه‌وه‌ی بتواندریڤ وه‌ک خێوته‌ هه‌لی به‌دن. پێویسته‌ له‌دابینکردنی ئه‌و شتانه‌ و چاره‌سه‌رییه‌کانی دالده‌دانیشدا، ره‌چاوی پێتۆه‌ و تاییه‌مه‌ندییه‌ نیشتیما‌نی و نیو‌ده‌وله‌تییه‌کان بکریڤ، هه‌روه‌ها ده‌بێ خه‌لکی لێقه‌وما‌و پێی قایل بن. له‌کاتیکیش ئه‌گه‌ر هاتوو هه‌ر به‌شیک له‌و ماده‌ه‌ بنه‌ره‌تییا‌نه‌ (وه‌ک پارچه‌ نایلۆنی ئه‌ستوو‌ر) دابین کرا، ئه‌وا ده‌بێ ره‌چاوی لێکه‌وته‌ی خرابیش له‌سه‌ر ئابوو‌ری خۆجێی و ده‌وروبه‌ره‌که‌ی بکریڤ بۆ ئه‌وه‌ی که‌لوپه‌له‌کانی دیکه‌ (وه‌ک داری راگر و ستووندکه‌ و چوارچێوه‌ و په‌نجه‌ره‌کان) له‌ ده‌ره‌وه‌ به‌یتندریڤ، بۆیه‌ ده‌بێ تا بکریڤ بارگرانییه‌که‌ که‌م بکریڤته‌وه‌. هه‌روه‌ها ده‌بێ ره‌چاوی توانا ته‌کنیکی و ئابوو‌رییه‌کانی خه‌لکی لێقه‌وما‌ویش بکریڤ بۆ ئه‌وه‌ی ئه‌و په‌ناگه‌و دالده‌نی بۆیان دروست بکریڤ، درێژه‌ پێیدن و بیاریڤزن و له‌کاتی تیکچوونیشدا چاکی بکه‌نه‌وه، بۆیه‌ ده‌بێ ره‌چاوی هه‌لبژاردنی ئه‌و که‌لوپه‌لانه‌ بکریڤ که‌ بۆ دروستکردن و بیناکردنی ئه‌و چۆره‌ په‌ناگانه‌ به‌کارده‌هێندرین، (بروانه‌ پێتۆه‌ری پێداویستیه‌ ناخو‌راکییه‌کان ژماره‌ 5 له‌ لاپه‌ره‌ 390). هه‌روه‌ها ده‌بێ به‌رده‌وام چاودێریش بکریڤ تا ئه‌و په‌ناگه‌ گانه‌ به‌پێی ئه‌و ماوه‌ زه‌مه‌نییه‌ی تێیدا ده‌بن، دالده‌ی سه‌لامه‌ت بن.

6- به‌شداربوون له‌ نه‌خشه‌داناندا: پێویسته‌ تا‌بکریڤ سه‌رجه‌م ئه‌نداما‌نی خێزانه‌ لێقه‌وما‌وه‌که‌ له‌ ده‌ستنی‌شانکردنی ئه‌و کۆمه‌کانه‌ی بۆ دالده‌دان به‌کار دێن، به‌شداریان پێ بکریڤ. هه‌روه‌ها ده‌بێ زیاتر به‌گو‌یی ئه‌و تاکانه‌ بکریڤ که‌ به‌شی هه‌ره‌ زۆری له‌نیۆ په‌ناگه‌کاندا به‌سه‌ر ده‌بن، هاوکات ئه‌و که‌سانه‌ی له‌ هاتو‌چووندا خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌تن. پێویسته‌ ئه‌مه‌ش پشت به‌ شێوه‌ی خانووبه‌ره‌ی ته‌قلیدی خه‌لکه‌که‌ به‌سه‌رتی. واش باشه‌ که‌ خه‌لکه‌که‌ له‌ باشی و خرابی شێوه‌ و ماده‌کانی دروستکردنی په‌ناگه‌(نوێکان) و شیار بکریڤته‌وه‌، که‌ تا‌پاده‌یه‌ک بۆ ئه‌وان نه‌ناسراون و لێی رانه‌هاتوون، زۆر جاریش ئه‌و خێزانا‌نه‌ وای ده‌بینن، که‌ ئه‌مه‌ شێوازی‌که‌ بۆ باشتکردنی باری کۆمه‌لایه‌تی خۆیان (بروانه‌ پێتۆه‌ری بنه‌ره‌تی ژماره‌ 1 له‌ لاپه‌ره‌ 03)

7- له‌ که‌شوه‌وا‌ی گه‌رم و شێداردا: پێویسته‌ ماده‌ه‌پیکه‌په‌نه‌ره‌کانی په‌ناگه‌که‌ قورس بن بۆ ئه‌وه‌ی به‌ باشت‌ترین شێوه‌ به‌رگه‌ی گۆرانی په‌له‌کانی گه‌رما بگرن، به‌تاییه‌تیش له‌ جیاوازی‌ په‌له‌کانی گه‌رما‌ی شه‌و و رۆژ، پێویست به‌وه‌ ده‌کا له‌ کاته‌ گه‌رمه‌کاندا ساردکه‌ره‌وه‌ی تێدا دروست بکریڤ. هه‌روه‌ها بۆ ناو‌به‌رکانش ده‌کرێ ماده‌ی سووک به‌کار به‌یتندریڤ. پێویستیه‌ بایه‌خیکی باش به‌ پیکه‌اته‌ی بو‌نیا‌دی قورسی په‌ناگه‌کان له‌و ناو‌چانه‌ی ئه‌گه‌ری بوومه‌له‌رزهی لێده‌کرێ، بدری. له‌و کاته‌ش که‌ نایلۆنی ئه‌ستوو‌ر یان خێوته‌(چادر) دوو تاکه‌ شتی دروستکردن و هه‌لدانی ئه‌و چۆره‌ په‌ناگانه‌ن، ئه‌وا پێویسته‌ بنمیچه‌که‌ (پانه‌که‌) به‌شێوه‌یه‌کی دووقه‌دی بێ که‌ هه‌وا‌ی پێدا تیبیهریڤ، واته‌ نیوانیک بۆ هه‌ردوو پارچه‌ بنمیچه‌که‌ هه‌بن، تا په‌له‌ی گه‌رمی دابه‌زینی. پێویسته‌ ته‌نیشته‌که‌شی له‌ دیوی ده‌ره‌وه‌ بگیریڤ تا رێگر بێ له‌ هاتنه‌ ژووری لم و زینده‌وه‌ره‌ می‌کرو‌به‌له‌گره‌کان.

۹- له كه شوه وای سارد و وشكدا: پيويسته له و شوپناهي كه خه لکه به كه روژ به رده وام له ژووردا ده بې، ماده ي دروستكردنى په ناگه كان ته ستور و قورس بې بو ته وى بېته له مپر له به رامبه ر گه ياندنى سارديي دهر وه. واش باشه بو ته و په ناگانهي كه خه لکه كه ته نها بو شه و به كاري ده پين، موده پيکهنه ره كاني سووك و پله ي گه رمييان نرم بې و تواناي له يه كجيا كرده وه يه كى باشيان هه بې. پيويسته تا بکړې ته و هه واپه ي له دهر كه و په نجه ره كاندا دپته ژوور كه م بکړې ته وه بو ته وى ئاسووده يي زياتر به تاكه كاني ژوور، ببه خشې، ههروه ها ده بې ئامرازه كاني گه رمكردنه وه و پيداويستيه سه ره كيه كاني ته و جوړه په ناگانه دابين بکړېن. هاوكات ده بې باري هه لگيرساني ئاگر كه و ته وه مه زنده بکړې، ته مه ش به هوې ته و زوپا و ئاگردانه ي بو خوگه رمكردنه وه به كار ده هيندرين (پروانه پيداويستيه ناخوړاكييه كان ژماره ۴ له لاپه ره ۲۸۸). ده بې بايه خ به ئاوه روې دهر و به ي په ناگه كان بدرې و ناوكه وى په ناگه كه به رز بکړې بو ته وى ريگه به دزه كردنى ئاوي باران و توانه وى به فر ندرې بېته نيو رووبه ي په ناگه كه. ههروه ها ده بې ئاگاداري ته وه بن، ناوكه وه كه به ماده يه كى جيا كه ره وى پله ي گه رمى دابندرې، بو ته وى ساردى زه وييه كه كارنه كاته سه ر دابه زيني پله ي گه رمى له شى ته وانه ي له ژووره ون، يان له وانه يه پيويست بكا چوارپايه كان به رزتر بکړېن (پروانه دابينكردنى پيداويستيه ناخوړاكييه كان ژماره ۲ لاپه ره ۲۸۶).

۱۰- هه واگوړكې و زينده وه ره ميكرؤبه لگره كان: پيويسته له په ناگه خيزانيه كان و باله خانه كاني وه ك قوتابخانه كان و جومگه كاني ته ندروستيدا، هه واگوړكويه كى گونجاو هه بې بو ته وى ره وشى نيو په ناگه كه له رووى هه ناسه دان و هه واوه ته ندروست بې و شوپناه وى دوو كه لى زوپا و ئاگردانه كان كه م بکړې ته وه كه ده بېته مايه ي ئازاردانى كوته ندامى هه ناسه دان و نه خو شيه كاني چاو، ههروه ها ده بې راده ي توشوونى نه خو شيه كاني سيل كه به هوې هه لمرزنى هه ناسه ي په رشوبلاوى ته و كه سانه ي كه نه خو شيه كه يان هه يه، تا ته وپه رى سنور كه م بکړې ته وه. پيويسته دابونه ريتى خه لکه كه له بيناسازي و شيواى به كار هپناني ئاواره كان بو په ناگانا و هه لمرزادنى كه لوپه له كان له كاتى ريكاره كاني له ناوبردنى زينده وه ره ميكرؤبه لگره كان، له به رچاو بگيرين (پروانه پيوه رى خزمه تگوزاريه سه ره كيه كان - پيوه رى له ناوبردنى نه خو شيه درميه كان ژماره ۱ له لاپه ره ۳۲۷ و پيوه رى كاني له ناوبردنى ميكرؤبه لگره كان ۱-۳ لاپه ره ۱۱۱-۱۱۶).

پيوه رى په ناگه و نشينگه ژماره ۴: بيناسازى
 پيويسته تا بگونج ره چاوى دابونه ريتى سه لامه تى بيناسازى و به كار هپناني موده
 خو شيه كان و پشتبه ستن به شاره زايى و توانا خو جيه كان بکړې، ههروه ها خه لکى
 ليقه و ماو به شدارى پيکړى و تا ته وپه رى تواناش پشتگيرى دهر فه تى گوزه رانى
 خه لکى خو جيه بکړى.

کرده سه ره كيه كان (ته مانه له گه ل خاله كاني رينو پيدا ده خو پندر ينه وه)

خه لکى ليقه و ماو و ريكاره كاني خو جيه بو بيناسازى و ده سه لاتداره خو جيه كان به شدرايان پيکړى بو ريککه و تن له سه ر کرده ي بينا و ماده كان و ئه زمون و شاره زايان كه به مه ش دهر فه تى زيان و گوزه رانى تيوخو زياد ده كا (پروانه خاله كاني رينو نى ۱-۳).



- مسوگه رکردنی دانیشتوان، نه وانه ی که نه وزه و نه توانای چالاکی دروستکردنه وه ی خانوو به ره یان نییه بو ټه وه ی زیاتر کومه ک بکړین، یان پټداویسته سه ره کییه کانیان بو ده سته بهر بکړی (پروانه خاله کانی ریټوینی ۱-۳).
- که مکرده وه ی مه ترسی و خالی لاوازی بیناسازی تا ټه وپه ری، ټه مه ش له ری دانانی پټوهر و تاییه تمه ندی گونجاو به بیناسازی و که لپه لی دروستکردنه که ی (پروانه خاله کانی ریټوینی ۴-۵).
- پابه ندبوون به پټوهره له سه ر ریکه که وتوو ه کانی بواری بیناسازی و که لپه کانی دروستکردن (پروانه خاله کانی ریټوینی ۵ و ۶).
- دایبیکردنی که لپه ل، ده سته کار، یارمه تی ته کنیکی به ټیوه به کی په سه ندرکراو بخړیته پروو، که به لیزانی و لیوه شاهی به پټوهره ببردنی (پروانه خالی ریټوینی ژماره ۷).
- له ریگه ی دایبیکردنی که لپه لی به رده سته خوچی، ده رفه تی ټه وه بره خسپندری، که په ناگه کان دریزه یان پیبدری و له کاتی دارماندا چاکبکرینه وه و یاریزرین (پروانه خالی ریټوینی ژماره ۸).

ناماژه سه ره کییه کان (نه مانه له گه ل خاله کانی ریټوینیدا ده خویندريټه وه)

- پټویسته هه مو کرده وه یه کی بیناسازی به گوټره ی کرده وه و پټوهره له سه ر ریکه که وتوو ه کانی بیناسازی سه لامه ت، بکړی (پروانه خاله کانی ریټوینی ۲-۷).
- پټویسته کاروبار و چالاکی بیناسازی به سه ر به شداری خه لکه لیقه و ماوه که دا ره نگیاته وه و ده رفه تی ژیان و گوزه رانیان تا ټه وپه ری توانا زیاد بکا (پروانه خاله کانی ریټوینی ۱ و ۸).

خاله کانی ریټوینی:

- ۱- به شداریکردنی خه لکی لیقه و ماوه: پټویسته به شداری پټیکردنی خه لکه لیقه و ماوه که له کاروچالاکی دایبیکردنی په ناگه و نشینگه کان په یوه ست بی به بواری نه خسه ی په ناگه و نشینگه و دروستکردن و پاراستنی. ده کړی له ری به رنامه ی راهیتان و په یداکردنی کارامه یی پیشه یی ده رفه تی به شداری خه لکه که بو کرده ی بیناسازی به که فراوانتر بکا، به تاییه تیش بو ټه وکه سانه ی که هیچ ټه زمون و شاره زایکیان له و بواره دا نییه. پټویسته له هه مو کاره کانی شدا هانی ژنای هه مو قوناغه کانی ته من بدری تا به شداری بواری کاروچالاکیه کانی مه شقیپدان و بیناکردن بن. ټه و که سانه ش که له رووی توانای جه سته ییوه له و باره دا نین کاره که بکن، ټه و ده کړی به کاری چاودیری و ټومارکردن و خزمه تگوزاریه کاتیبه کانی وه ک ناگالیبوون له مندالان یان له بواری خواردنی ټه وانه ی به کرده ی بیناسازی به خه ریکن له گه ل کاری کارگری به وه خه ریک بکړین. هه روه ها ده بی ره چاوی کاتی کاری خه لکی لیقه و ماوه دیکه بکړی. ده کړی کاری خو به خشی خه لکی خوچی له کرده ی بیناسازیدا به گریبه سته ته واکار پاداشت بدریته وه. ټه م یارمه تیه ش شتیکی سه ره کی ده بی بو پشتگیری ټافره تان که که یانووی مانن، چونکه له وانه یه ژنان له رووی چپندر ه وه بچه وسپندر ټه وه کاتیکی داوایان لیده کړی یارمه تی بیناکردنی په ناگه کانیان بدن (پروانه پټوهری بنه رته ی ژماره ۱ له لاپه ره ۳۵ و بنه مای پاراستن ژماره ۲ لاپه ره ۳۳ و پټوهری پټداویسته ی ناخوراکیه کان ژماره ۵ لاپه ره ۲۸). ټه و که سانه ش که کیشی هاتو چوونیان هه یه، ټه وانه ی به تمه من، له گه ل خه لکی دیکه که ناتوانن به کاری بیناسازی رابن، ټه و به ده ور ی خوایان ټه وانیش پټویستیان به یارمه تی هه یه.

۲- **ټه زمون و شاره زايى ته كنيكى:** پيژويسته شاره زايى ته كنيكى له بواړى نه خشه و بيناسازيى و به رپوه بردندا، ليزانيى و كارامه يى خه لكى ليقه و ماو و لپټيگه يشتنيشيان بچيټه پال و شاره زايى ته كنيكى و ريكړخاويى دابين بكرى (پروانه پيژوهى بنه پرته ژماره ۶ لاپه ره ۷۰). له و شوپانه ي ټه گه رى كارساتى وهرزى و دهورى هه يه، ټه او ده كرى پشت به شاره زايانى بواړى ته كنيك به سترى كه ټه زمون ونيكى پيشنيان هه يه له چاره سره ي ټيوخويى و باشتري ريكارى سه بارت به بيناسازييه وه هه يه.

۳- **كړيني كه لوپه ل و به كابردي كريكارانى بيناسازى:** له كاتى دوزينه وى چاره سره ي دالده داني خيرا و به زووى په يدا كردنى كه لوپه لى بيناسازى، ټه وسچ به شيوه به كى جياجيا يان هه مووى به يه ك كه رت، ټه او ده بيټه مايه ي ټه وى خه لكه ليقه و ماوه كه به خوږيان په ناگه كانيان دروست بكهن. پيژويسته تا بكرى هانى گوزران په يدا كردنى خوچيى بدرى، ټه ممش له رپي كړيني مادده ي بينسازى و پشتبه ستن به ليزانى و شاره زايى تايه ت به بيناسازى و كارى ده ستي ټيوخويى كه له سه ر خه ملاندن و ليكدا نه وه ي خپراى بازار كرابى. ټه گه ر هاتوو كړيني كه لوپه لى بيناسازى شوپنه وارى نه رپنى له سه ر ټابوورى خوچيى يان له سه ر ژينگه ي ده ورو به رى به جپيشت، ټه او له و كاته دا ده ب ټه موى خواره وه بكرى: پشتبه ستن به سه رچاوه هه مه جوړه كان و كه لوپه ل و شيوازي جگروهه يان كړيني كه لوپه لى بيناسازى له بازاره هه رپمى و نيوده له تيبه كاندا، ياخود دالده دانيك كه بكه وپنه بن مولكدارپي تايه تيبه وه (پروانه پيژوهى په ناگه و نشينگه كان ژماره ۵ لاپه ره ۲۸۰). پيژويسته هانى به كارهيټانه وه ي كه لوپه لى بيناسازى ټه و خانووبه رانه ش بدرى كه پيشت زيانيان پيگه وتووه، به لام دواى ټه وى كه خاوه نه كانيان ناسرانه وه.

۴- **خوپاراستن له كارساتگان و كه مكرده نو هى مه ترسيه كان:** پيژويسته له دارپنتنى نه خشه ي په ناگه كاندا بارودوخى كه شوه هوا و كارساته سروشپييه ناسراوه كان له به رچاو بگيريى و دروست كردنى په ناگه كانيش به شيوه يه ك بگونچيندريڼ كه رووبه رووى گوزانكارى كه شوه هوا بيټه وه. پيژويسته به راوپژ له گه ل خه لكى ليقه و ماو و ده سه لاتي خوچييو له دواى كارساته كه دا، گوزانكارى له پيژوهه كانيى بيناسازى و كه لوپه له كاندا بكرى.

۵- **نه خشه و دروست كرتيكي سه لامه تى باله خانه گشتييه كان:** پيژويسته شوپنه گشتييه كاتى و هه ميشه يه كاني وه ك قوتا بخانه كان و جومگه كاني چاودپري ته ندروستى دروست كرتيڼ يان چاكبرپنه وه به شيوه يه ك كه به رگه ي كارسات بگرن و ريگه ي ده ستيپراگه يشتنى هه مووانيش به سه لامه تى دابين بكرى. پيژويسته له و جومگه سه ره كييه گشتييه نا پاه بند بن به پيژوهه تايه تيبه كاني هه ر كه رتتيك و ريكاره كاني قايلنامه، به وه ي گه ر شوپنى تايه ت بو ټه و كه سانه ي كه كيشه ي هاتوچوون يان بينين ياخود قسه كردن و بيستنيان هه يه له گه يشت به و شوپنه گشتييه نا، له به رچاو بگيريى. پيژويسته چاك كرده وه ي ټه و شوپانه ش به راوپژ بن له گه ل ده سه لاته په يوه نديداره كان و پشتيش به پيگه اته يه كى له سه ر ريكه كه وتوو به سترى و ستراتيزييه كى كم خه رجيشى بو پاراستن و دريژه پيدان بو دابندرى (پروانه لايه نى هه ره كه مى پيژوهه كاني فيكردن INEE: ناماده كارى، به ده ننگه وه هاتن، بووژانه وه).

۶- **پيژوهه كاني بينا كردن:** پيژويسته له گه ل ده سه لاته په يوه نديداره كان له سه ر پيژوهه و رينمايه ده ستيشانكاروه كاني بواړى بينسازى ريكه و تن هه ب بو ټه وى پيداويستيه كاني سه لامه تى و نمايشه سه ره كييه كاني دابين بپى. له كاتيكشدا پاه بند نه بوون به پيژوهه ناوخويى و نيشتمانويه كان به گوپره ي ريكاره ره چاوكراوه كان، ټه او پيژويسته له سه ر ټه و ريكه ون كه به ره به ره شته كان جي به جى بكهن به جوړي ك دابونه رپي خه لكى خوچيى و بارودوخى كه شوه هوا و چونيته ي كه لوپه له كه و تواناى بيناسازى و پاراستن و ټاسانكارى گه يشتن و تواناى كړيني كه لوپه له كان له به رچاو بگيريى.

۷- **به رپوه بردنى كاروبارى كړين و دروست كردن:** پيژويسته خسته يه كى كاتبه ندى بو نه خشه ي كاره كانيى بيناسازييه كه دابندرى. به شيوه يه ك ټه و خسته كاتبه ندييه هه موو ته وه ره سه ره كييه كاني وه ك ميژووى گرپمانه ي



کۆتایه پاتنی دروستکردن و نیشته جیکردنی ئاواره کان و کاتی که شوه وهای وهرزی له خو بگری. ههروهها ده بئ سیسته میکی کاراش بو لپرسینه وه به کاروباری کرین و گواستنه وه و به رپۆه بردن دابندرئ، ئەمهش هه ره له سه رچاوه که یه وه تا ده گاته شوینی خوئی (بروانه ئاسایشی خوړاک: پتۆه ری که یاندنی ماده ده خوړاکیه کان ژماره ۴ له لاپه ره ۱۹۷).

۸- نۆژه نکردنه وه و پاراستنی بینا: له وکاته ی کرده ی دالده دانی ختیرا ته نها لایه نی هه ره که می رووبه ری په ناگه و کۆمه کی مادی پتۆیسته ده گرتنه وه، بۆیه زۆر جارن وا پتۆیسته ده کا، ختیرانه لئقه و ماوه کان به دوا ی شیوا ی جیگره وه دا بگه رپن بو زیادکردنی رووبه ری په ناگه خو یان یان باشتکردنی ئەوه ی هه یه. پتۆسته شیوه ی ئەو په ناگه به کاره یندراوه به جوړیک بئ که رینگه به هه ره ختیرانیک بدا ورده ورده له گه ل خوئی بگونجینن یان باشتری بکا و هه ندیکی لئ زیاد بکا بو ئەوه ی له گه ل مانه وه یه کی درئخایه ندا بگونجئ، ئەمهش به به کاره ی پاتنی که لوپه لی به رده ستی خو جیی (بروانه پتۆه ری پیداو یستیه ناخوړاکیه کان ژماره ۵ له لاپه ره ۲۸۹)

پتۆه ری په ناگه و نشینگه ژماره ۵: پینگه ی ژینگه یی

پتۆیسته له گرتنه به ری چاره سه ری دالده دانی په ناگه و دابینکردنی که لوپه ل و ته کنبکه کانی په ناگه دروستکردندا، تابکری شوینه واری زیانه خش له سه ر ژینگه ی سروشتی خو جیی که م بکریته وه.

کرده سه ره کییه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینۆینیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ خه ملاندن و لیکدانه وه ی شوینه واره زیانه خشه کانی کاره ساته که له سه ر ژینگه ی سروشتی خو جیی، ههروهها له گه ل مه ترسیه کان و خاله لاهه زه کانی ژینگه ی (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۱).
- ▶ پتۆیسته له کاتی نه خشه دانانی دالده دانی کاتی یان هه میشه یی خه لکه لئقه و ماوه که دا، ره چاوی مه ودای هه بوونی ده رما ته سه رشتیه خو جیه کان بکری (بروانه خاله کانی رینۆینی ۱-۳).
- ▶ ریکسختنی ده رما ته ی ژینگه یی سروشتی خو جیی بو دابینکردنی پتۆیستیه هه نووکه یی و ئاینده کانی خه لکی زیانلیکه و توتوی ده ستی کاره ساته که (بروانه خاله کانی رینۆینی ۱-۳).
- ▶ که مکردنه وه ی شوینه واری زیانه خش له سه ر ده رما ته سه رشتیه خو جیه کان که له وانیه به هۆی به ره مه ی پاتی که لوپه ل و کرده ی بیناسازیه که په یدا بووب (بروانه خاله کانی رینۆینی ۳-۴).
- ▶ پتۆیسته تا بکری ده ست به داروباره وه بگیری تا خا که که پارزگاری له بری ئاوه که بکا و رینگریکیش بئ له داشۆران و سیبه ریش بو خه لکه که په یدا بکا (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۵).
- ▶ له کاتی که دا پتۆیسته به نشینگه به کۆمه له کاتییه که نه ما، ده بئ شوینه که بگه ریندرینه وه دوخی جارانی، ئەگه ره ها توو له و باره یه ریککه و تپکی دیکه ی له سه ر نه کرا (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۶).

ناماژه سه ره کییه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینۆینیدا ده خویندرینه وه)

- ▶ پتۆیسته نه خشه ی گه رانه وه ی خه لکه که یان میوانداریتی کردنیان یاخود نشینگه به کۆمه له کاتییه کان، له سه ر ئەوه سوور بن که شوینه واره زیانه خشه کانی سه ر ژینگه ی سروشتی تا ئەوه پهری که م بکرینه وه یان سووک بکری (بروانه خاله کانی رینۆینی ۱-۶).

پيوسته له هه ولى كرده بىناسازى و په يداكردنى كه لويه كاندا شوپنه وارى زيانبه خش له سر ژينگه ي سروشتى خوچيى تا نه وپه پرې كه م يان سووك بكرى (پروانه خالى رينوڼى ژماره ۴).

خاله كاني رينوڼى:

۱- خه ملاندنى شوپنه وارى ژينگه يى: پيويسته ليكه وته ي كاره ساته كه له سر ژينگه ي سروشتى بڅه مليندرى بو نه وه ي بزاندري چ جوړه كار و چالاكيه كى بو به دهنگه وچوون پيويسته و چون بتواندرى شوپنه واره زيانبه خشه كه ي كم بكرپته وه. زور جاران واده يى، زور له كاره ساته سروشتيه كان وه ك داشوران و دارمانى زوى دهره نجامى خراب به كارهيټنانى بهرپوه بردنى خودى سامانه سروشتيه كاني ژينگه كهن. له وانه شه هوكاره كان بگه رپنه وه بو خاله لاوازه كاني پيسترى ژينگه كه وه ك لافاو له ناوچه زمه كان يان كه مى دهرامه تى ژينگه ي سروشتى كه به شيويه كى سه لامه تانه به ره م به پيندرئ. ئيدى ليتيگه يشت له و مه ترسيبانه شتيكى سهره كى ده بى بو نه خشه ي نشينگه كان و زامنكردنى رووبه روو بوونه وه ي هه ر كارپه رينيكى ناسراو به كوړانى كه شوه وه واشه وه كه له چوارچيوه ي كرده به دهنگه وه هاتنه وه بيته دى.

۲- بهرده وامى و بهرپوه بردنى دهرامه ته سروشتيه كان: پيويسته هه ولى باش بدرى بو كوټوبه ند خسته سهر به كارهيټنانى دهرامه ته سروشتيه كان له و شوپنه ي نه و دهرامه تانه سنووردان و خواستيشان له لايه ن خه ليكه كه وه له سر زوره. خو نه گه ر نه و دهرامه ته سروشتيه كان بهرده ست بن، نه و پيويسته كاروبارى نشينگه كان به شيويه كى بهرپوه بردري كه زيانه كاني سهر ژينگه كه تا نه وپه پرې سنوور كه م بكرپته وه. پيويسته ريكارى داينكردنى كوټمه كى دهره كى بو سووته مه نى بگيرپته بهر، بزارده كاني نازه لدارى و كرده ي په يداكردنى بزيوى به شيويه كى ريكبخري، كه له گه ل بارى ژينگه ي سروشتى ناوچه كه بيته وه. له وانه شه كه مكرده وه ي ژماره ي نشينگه كان به زيادكردنى قه باره ي هه ر به كيكيان باشتري له وه ي ژماره ي نشينگه په راگه نده كان زياتر بكرى، چونكه نشينگه بچووك و له يه ك دووره كان به زه حمه تر بهرپوه دهن و كه م ترش چاوديري ده كرين. پيويسته داخوازيه كاني خه لكى خانه خويش كه ميوانداريى خه لكى ليقه و ماو ده كهن، له بهرچا و بگيري، يان بارى نه و خه لكه ي له دهره و بهر ي نه و نشينگانه ده زين ره چا و بكرپت.

۳- سووككردنى بارگراني ليكه وته ي دريژخايه نى ژينگه يى: پيويسته له سر هه مو ناسته كاني نه خشه كيټاندا مشوورى بهرپوه بردنى كاروبارى دهرامه ته سروشتيه كاني ژينگه كه بخورى. له كاټيكيشدا داينكردنى نشينگه بو خه ليكه ليقه و ماوه كه شوپنه واريكى زيانبه خشى بهرجه سته له سر ژينگه كه جيده هيلى، نه و يش بو همونه به هوى له بن هاتنى دهرامه ته سروشتيه ناوخوييه كه، نه و پيويسته نه و بارگرانيه له دريژمه وودا سووك بكرى، نه و يش بهرپه كى ريڅخستنى كاروچالاكى ته و او كار بو بهرپوه بردنى ژينگه و دووباره بوژاندنه وه ي. واش په سهند ده كرى له و باره يه وه راورپه بو نازانسه گونجاو و په يوه نديداره كاني ژينگه ييه وه بكرى.

۴- سهرچاوه ي كه لويه لى بىناسازى: پيويسته ليكه وته ي ژينگه يى بو داينكردنى دهرامه ته سروشتيه كان وه ك ناو و دارى بىناسازى و لم و خاك و گزوگيا و سووته مه نى پيويست بو دروستكردنى خشت و قرمىتى سهر بان هه لبسه نكيندرئ. هه روه ها پيويسته سوودمه نده كاني نه و دهرامه ته سروشتيه كانه ش بناسيندرئ. تيكرارى دهره يټان و نوپوونه وه ش بزاندري، له گه ل نه وه ي ناخو كى خاوه نى نه و دهرامه تانه يه يان له بن ده سه لاتي كيدان. ده كرى سهرچاوه ي جيگر يان ته و او كار، پشتگيريى نابووريى خوچيى بكا و ليكه وته سليبه كه شى بو دوورمه ودا له سر ژينگه سروشتيه خوچييه كه دا كه م بكا ته وه.

- پتۆیسته هانی به کارهتانی ماده جۆربه جۆره کان و دووباره به کارهتانه وهی ماده کۆنه کان بدرئ، که زیانیان پینه گه یوه له گه ل ماده ی جیگره وهی دیکه (وهک به کارهتانی قالی خشتی وشککراو). پتۆیسته هه موو کار و چالاکیه کانیش به مه به ستی که مکردنه وهی زیانه کانی ئەو بواره بن.
- 5- **رامالین:** پتۆیسته نه خشی چاره سه ری دالده و نشینگه کان به جۆرک بئ، ده رفه تی هیشتنه وهی داروباری هه بوو و ته نانه ت هى تریش بدرئ بۆ ئەوهی پارێزگاری له جیگریی خاکه که بکری و سوود له سببه ره که ی وه ربگریئ و خه لکه که ش له گۆرینی دۆخه کانی که شوهه وا پپاریزئ. پتۆیسته ریگه وبان و ئاوه پۆ به شیوه یه ک دابندرئ، که سوود له بهرزونمی زه وییه که وه ربگریئ به جۆرک خۆی له بهر هوکاره کانی دارمان و لافاوه کان بگریئ. له باریکیشدا نه تواندرا ئەم پتۆه رانه دهسته بهر بکرین، پتۆیسته ریکاریکی گونجاو بۆ سنووردانانی ئەم لیکه وتانه بگریئنه بهر، وهک لیدانی جۆگه و دانانی بۆری ئاوه پۆ له ژیر ریگاکان و دروستکردنی گرد و پپ داروبارکردنی، بۆ ئەوهی ری له ریژگه ی ئاوه کان بگریئ (پروانه پتۆه ری ئاوه پۆ ژماره ۱ لاپه ره ۱۲۳).
- 6- **دهستلیپه لگرتن:** پتۆیسته له نپۆ نشینگه به کۆمه له کاتییه کان و ده ور به ری ریکاریکی باش دواى هه لوه شانده وهی بگریئته بهر، بۆ ئەوهی سه ره له وئ وهک ژینگه یه کی له بار بوژیتته وه. پتۆیسته دهستلیپه لگرتن و کۆتایی پتۆیستانی ئەو نشینگه مرۆبیانه به شیوه یه ک بئ، که له هه موو ئەو که لوپه ل و پاشماوه کانی که جاریکی دیکه به کارنا هیندریتته وه، رزگار بن به تاییه تی ئەو که لوپه له ی که زیان به ژینگه که ده گه یه نی

۲- پيداويستيه ناخوړاكييه كان: پوښاك و نوين و كه لوپه لى مال

پوښاك و په تو و نوين له پيداويستيه هه ره تايبه تيبه كاني مروفن، چونكه له باروډوڅى كه شو هه وا ده پياړيزن و به هوپه وه تندرستى و شكومهندي و نازادى پاريزراو ده بن. پيوسته خيرانه كان كه لوپه ل و كومه كه سه ره كييه كاني كه بو پاراستن و راگرتنى پاكوخاوينى، بو ناماده كردن و لپنانى خواردن پيوستن، بويان داين بكرين، له باره ي پله ي گه رمي كه شو هه واوه بارينكى له باريان بو ده سته بهر بكرى، كاركيان بو بكرى بتوانن په ناگه كانيان دروست بكهن، چاكي بكه نه وه و پاريزگارى لپكهن (پروانه پيوه رى پاكوخاوينى ژماره ۲ له لاپه ره ۹۲).

هه ره كه سيكى ليقه و ماو، كه بتوانن بگه رپته وه سه ر مالوڅالى جارنى، يان له لاي خانه واده يه كى ديكه وه ميتواندارى كرابن، ياخود له نشينگه كاتى و به كومه له كان دالده درابن، پيداويستى تايبه تى تاكايه تى و خيرانى بو كه لوپه له ناخوړاكييه كان هه يه، بويه ده بن نه و پيداويستيه به مليتندرين و به پي پيوستى بو ده سته بهر بكرين. له وانه يه نه و خه لكه ي ناپاسته و خو به هوى كارساته كه وه تووشى زيان بوون، به تايبه تيش خيران و خانه واده خانه خوځكان (ميوان له خوگره كان)، پيوستيان به پيداويستى كه لوپه لى ناخوړاكي هه يه بو نه وه ي روه به رووى نه و بارگرانپه سه رباره ببنه وه، كه به هوى ناوړه كان يان به هوى لپكه و ته ي كارساته كه له سه ر ناوورى خوځي تووشيان هاتووه، بويه ده بن ده ستيان به و كه لوپه لانه رابگا.

هه رچه نده دابه شكردنى نه و پيداويستيه ناخوړاكييه به چالاكيه ك له چالاكيه كاني كرده ي به ده ننگه وه چوونى مروپى هه ژمار ده كرى، به لام له گه ل نه وه شدا ده كرى بير له دابه شكردنى پوول و پاره و قه و له كان بكرپته وه تا نه و كه لوپه لانه له بازارى ناوڅوي پي داينبكرى (پروانه ناسايشى خوړاك - پيوه رى ته حويلدانى كاش و كو بو نه كان ژماره ۱ له لاپه ره ۲۰۹).

پيوستيش ناكا زانبارى و رينمايى سه ربار به چو نيه تى به كارهيناننى پيداويستيه تايبه تيبه كاني كه سى و خيرانى بدرى، به لام پيوست ده كا رينمايى ته كنيكى سه ربار سه بهارت به پيداويستيه كاني پشتگيرى بينا و چا ككردنه وه ي په ناگه وه ك كه لوپه لى دروستكردنى بيناسازى و جيگيركردن و ناميره كاني، به ريگه يه كى سه لامه ت و كارا بدرى. به هه مان شيوه ش پيوسته چالاكى له بار و گونجاو بو پاكوخاوينى نه انجام بدرى بو نه وه ي نه و شتانه ي په يوه نديان به داينكردنى پيداويستيه كاني پاكوخاوينى هه يه، ده سته بهر بكرين

پيوه رى پيداويستيه ناخوړاكييه كان ژماره ۱: كه لوپه له پشتگيريه كاني كه سى و خيرانى و نشينگه يى. پيوسته نه و كه لوپه لى كه تواناى پشتگيرى و پيداويستى كه سى و خيرانى و نشينگه يى هه يه، بو خه لكه ليقه و ماوه كه داين بكرى بو نه وه ي شكومهندي و سه لامه تى و ناسوده ييان مسوگر بن.

(پروانه پيوه ره كاني پاكوخاوينى ژماره ۱ و ۲ له لاپه ره ۸۹-۹۲).

کرده سهره کییه کان (ته مانه له گه ل خاله کانی رینویندا ده خویندرینه وه)

- ▶ خه ملاندنی پیدوایستیه هه مه جوړه کانی خه لکی لیکه و ماو بو پیدوایستیه ناخوړاکیه کان (پروانه خاله کانی رینوینی ۱ و ۲ و پتوره دابینکردنی او ژماره ۳ له لاپه ۱۰۳)
- ▶ ده ستینشانکردنی پیدوایستیه ناخوړاکیه کان، ته وانه ی ده کرئ له بازاری خوچیدا دابین بکرین یان ته وانه ی که خه لکی لیکه و ماو به خو یان ده ستیان ده که وی، ته مهش هه مووی له ری پیدانی پاره و پوول یان کوبون (پروانه خالی رینوینی ژماره ۳).
- ▶ پرواینه ته وه ی ناخو ته و پیدوایستیه ناخوړاکیانه له نیو پاکچه دابینکراوه که دا له بار و گونجاون (پروانه خالی رینوینی ژماره ۳).
- ▶ نه خسه کیشانی کرده ی دابه شکردنی ته و پیدوایستیه ناخوړاکیانه به شیوه به کی ریخراو و شفاف و دادپه روه رانه (پروانه خالی رینوینی ژماره ۵).
- ▶ به پی پویست دابینکردنی رینمای و راسپارده ی ته کنیکی له بواری به کارهیتانی پیدوایستیه کانی پشتگیری نشینگی یی (پروانه خالی رینوینی ژماره ۶).
- ▶ نه خسه دانان بو پرکردنه وه ی که لینی پیدوایستیه ناخوړاکیه کان بو ماوه یه کی درخایه ن ته مهش هه ر له پیناوی خه لکی ناوړه (پروانه خالی رینوینی ژماره ۷).

ناماژه ی سهره کییه کان (ته مهش له گه ل خاله کانی رینویندا ده خویندرینه وه)

- ▶ پیویسته پیدوایستیه ناخوړاکیه خه ملاندراوه کان بو هه مو خه لکی لیکه و ماوی ده ستی کاره سات دابین بکرئ (پروانه خاله کانی رینوینی ۱-۷).

خاله کانی رینوینی:

- ۱- خه ملاندنی پیویستیه کان: پیویسته ته و پیدوایستیانه ی بو کاروباری که سی و پیدوایستیه کانی پاکوخواپنی تاک و خیزانی، وه ک پیدوایستیه کانی هه لگرتن و پاراستنی خواردن، پیدوایستیه کانی په ناگه، وه ک پارچه چادر و پلاستیکی ته ستور و نامراز و که لپه کانی بیناسازی، بخه ملاندنن. پیویسته پیدوایستیه تاکی و به کومه له کانیش له یه ک جابکرینه وه، به تاییه تیش ته وه ی په یوه ندی به سووته مه نی و خواردن لپانه وه هه به. ده کرئ دابینکردنی پیدوایستیه ناخوړاکیه کان به به کارهیتانی که لپه له ناسراو و هه بووه کانی نیوخو دابین بکرئ. هه روه ها ده بئ ناوړ له که لپه له کانی سندووق و جانتا و بول و دولاب و هه موو ته و شتانه بدرته وه که که لپه لی تاک و خیزانی تیدا هه لده گیرئ یان بو بارکردن و سه فر به کارده هیندرین و له ریزی پیدوایستیه ناخوړاکیه کان هه ژمار بکرین. پیویسته دابینکردنی پیدوایستیه ناخوړاکیه کان به شیک بئ له نه خسه ی گشتگیری به ده نکه وه چوونی کاره سات (پروانه پیوه ربه نهره تیه کان ۱-۳ لاپه ۵۳-۵۹ و پیوه ری په ناگه و نشینگه ژماره ۱ لاپه ۲۶).
- ۲- جومگه هاوبه شه کان: پیویسته پیدوایستیه ناخوړاکیه کان بو پشتگیری پاکوخواپنی که سی و ته ندروستی و ناماده کردنی خواردن و شیولپنان و شته کانی دی بو قوتا بخانه کان و جومگه هاوبه شه به کومه له کانی دیکه دابین بکرین. هه روه ها پیویسته شته کانی دیکه ش بو خوشی و ئاسووده یی و که لپه له کانی په روه رده و فیرکردنیش په یدا بکرئ. پیویسته په یوه ندیه ک له تیوان که رته کانی ته ندروستی و په روه رده و فیرکردن گریدرئ بو ته وه ی پشتگیری په یامه کانی ته ندروستی و باری پاکوخواپنی گشتی و به کارهیتانی

له بارى پيداويستيه ناخوړاكيه كان دهسته بهر بگرځي (پروانه پيروهه كاني پاكوخاوپښي ۱ او ۲ له لاپه ره كاني ۹۴-۹۱ و پيروهى لايهنى هه ره كه مى فټركردن INEE: ناماده كارى، به ده ننگه وه چوون و بووژانه وه).

۳- په يداكردنى سه رچاوى پيداويستيه ناخوړاكيه كان: كارساته كان كار له نابووړي خوځيې و زنجيره بندى كه ناله كاني نازووقه ده كهن. زورجاريش پيويست ده كا پيداويستيه ناخوړاكيه كان له دهره وه هاورد ه بگرځي و به سه ر تاك و خټران و جفاكه خوځيېه كاندا دابه ش بگرځي. ده كرځي له ربي ليكده انه وه يه كي خټراى بازار سه باره ت به چوارچپوهى خه ملاندنى به رايې بو پيداويستيه كان، نه وه ده ستنيش ان بگرځي، ناخو ده كرځي پيداويستيه ناخوړاكيه باوه كان له بازاړي خوځيې و يان له ده وه پوره به كه كه توشى كارساته كه نه هاوتوه، په يدا بگرځي. له و باره ش كه نابووړي خوځيې نه كه وتيېته بن باندوړى كارساته كه وه يان له رپي پشتگيرييه وه بگرځي يارمه تى بدرى، به تاييه تيش له رپي پاروپول و كوڅونه كان يان له رپي همدوكيان بتواندرى پيداويستيه كاني به هاناوه چوونى ليقه وماوان دهسته بهر بكا (پروانه ئاسايشى خوړاك: پيروهى ته حويلدانى پاره و قهواله كان ژماره ۱ له لاپه ره ۲۱۰). پيويسته پلانى نه و يارمه تيه به شيوه يه ك ب، زيان به كه سانى بارناسك نه گا و پيداويستيه كانيان له بواري كه لوپه لى فرياكه وتنه وه داين بگرځي.

۴- پاكيچى فرياكه وتن: زورجاران پيداويستيه ناخوړاكيه كان و عه م بار ده كرځي، نه مه ش به گوځرى خاسيه ته كان و ناوه روځكه موونه ييه كه يان. بو يه پيويسته بر و جوړ و خاسيه ته كاني پيداويستيه ناخوړاكيه كاني هه ر پاكيچيكي خيژانى، به گوځره ي ژماره ي كه سه كان كه خيژانتيكي موونه يي پيك ده هينن، به گوځره ي ته من و جينده ريان، به گوځره ي هه بوونى نه دماى په ككه وته ديار بگرځي، وپراى نه مه ش، ده ب له داين كردنى نه و پيداويستيه يانه دا بارى دابونه ريتيش ناديه نه گيرى.

۵- دابه شكردن: پيويسته به رايوژ له گه ل خه لكه ليقه وماوه كه ريوشوپنى پاك و بيگه رد و دادپه روه رانه ي دابه شكردن دابندرئ. پيويسته خه لكه كه ش له كرده ي دابه شكردن و ريكاره كاني ناوټومار كردن يان مه زنده كردنى پيويست، ناگادار بگرځنه وه. پيويسته خه لكه كه به فهرمى ناوه كانيان ټومار بگرځي يان كارتي نازووقه يان به سه ردا دابه ش بگرځي. هه روه ها پيويسته له وه دنليا ببنه وه كه هيج كه سيكي بارناسك يان خيژانى بارناسك له ليستى دابه شكردنه كه دا هه لاوږد نه كراوه، ده ب مافى به ده سه گه شيستنى زانباريه كان و پيداويستيه دابه شكراوه كان زامن بگرځي. واش گونجاوتره كه پرس به ده سه لاته خوځييه كه بگرځي بو نه وه ي باشتري شويى دابه شكردنى پيداويستيه كان ده ستنيش ان بگرځي بو نه وه ي خه لكه كه به ئاسانى ده ستيان پ بگا. هه روه ها ده ب ره چاوى نه و دوور ييه بگرځي كه خه لكه كه بو وهر گرتنى كه لوپه له كان به پڼ ده يپرڼ. ره چاوى بارى ريگاو بان و قهواره و كيشى كالاکان بگرځي. ده ب چاودپري بارى دابه شكردن و به كار هېتانه كه شى بگرځي تا بزاندري ناخو كه لوپه له كان بو يان گونجاون يان نا (پروانه ئاسايشى خوړاك، پيروهى گه ياندنى ماده ده خوړاكيه كان ژماره ۵ له لاپه ره ۲۰۱).

۶- بره ويېدان و رټوښنى و رټنماي ته كنيكي: پيويسته پيداويستيه كه سى و خيژانبيه گشتيه كان بو خه لكى ليقه وماو ناسراو بن، به شيوه يه ك كه به بڼ رټنماي و رټوښنيس بتوان به كارى به يڼن، به لام له گه ل نه وه شدا، پيويست ده كا رټوښنى و رټنماي ته كنيكي به پي پيويست بو كرده ي ته واوكارى داين كردنى نه و پيداويستيه ي بيناسازى و پشتگيرييه بدرى (پروانه پيروهى پيداويستيه ناخوړاكيه كان ژماره ۵ له لاپه ره ۲۷۸). ده كرځي ويڼه ي ساده له سه ر پاكيچه كان بدرى بو نه وه ي شويازي به كار هېتانه كه ي به ئاسانى دهر بكه وئ. پيويسته خه لكى ليقه وماو و وه ستا كاني خوځيې خانوو دروست كردن، له چالاكيه كاني وشيار كرده نه وه كه لوپه له كاندا به شدار بگرځي (وه ك كرده ي دروست كردن و چا كرده نه وه و پاراستنى بيناسازى) بو نه وه ي شويازه خوازراوه كانيان نشان بدرى. هه روه ها نه وانى كار له



دروستکردنى په ناگاکان ده کهن، ده بى پشتر هه ره له قوناعى نه خشه کيشانه وه له خاله لاوازه کانی په ناگه و نشینگه کان ناگادار بکړينه وه، بو ته وهى به شپوه يه کى وا دروستبکړينه وه، که بارى زهره رمه ندى پيش له کاره سات له بهرچاو بگرن، ئيدى ببيته مايه ي دهرس لئوه رگرتن لئى.

۷- نۆزه نگرده نه وه: له کاتى دارشتنى نه خشه ي کرده کانی دابه شکردنى کۆمه که کانی فریاگوزاريدا، پتۆسته تیکرأى به کاربردن و ماوه ي به کاره پنیان و توانای خه لکى لئقه وماو بو پکردنه وهى کۆگاکانیان له و پیداوېستیانه له بهرچاو بگيرئ.

پتۆه رى پیداوېستیه ناخۆراکيه کان ژماره ۲: جلوبه رگ و نوین

به شى پتۆيست له جلوبه رگ و په تۆ و نوین بو فه راهه مکردنى ئاسووده يى و شکۆمه ندى و تهن دروستى و خو شگوزه رانیان دابین ده کړئ.

کرده سه ره کيه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینوئيدا ده خوئندرئنه وه)

دیارکردنى پیداوېستیه کانی هه ریه ک له ژنان، کچان و پیاوان و کوران به گویره ي ته مه نه کانیان، که شیره خوړه و که سه بارناسکه کان و په راوئخراره کان بو بابه تى جلوبه رگ له خو بگرئ، به جوړیک هه ریه ک له ناوبراهه کان جلوبه رگیان به گویره ي ئەندازه ي خو یان پى بدرئ و له دوورین و شپوه شدا بارودۆخى که شوه هوا و دابونه ریتى ناوچه که ره چاو بکړئ (بروانه خاله کانی رینوئى ۱-۵).

دیارکردنى پیداوېستى خه لکه لئقه وماو که له په تۆ و نوین و باریک که ئاسووده يى پله ي گه رمى ژینگه که یان دابین بکا و یان شپوه ي نووستیان به ئارامى بئ (بروانه خاله کانی رینوئى ۲-۵).

خه ملاندنى رشپنه کانی دژه مپش و مه گه زه کان به پپى پتۆيست (بروانه پتۆه ره کانی زینده وه ره میکروبه لگره کان ۱-۳ له لاپه ره ۱۱۱-۱۱۶).

نامازه سه ره کيه کان (ئهمانه ش له گه ل خاله کانی رینوئيدا ده خوئندرئنه وه)

پتۆسته ژنان و کچان، پیاوان و کورانیش به لای که مپه وه دوو که ره ت کۆمه له جلوبه رگى ته واویان به گویره ي ئەندازه و پتۆيست بو دابین بکړئ (بروانه خاله کانی رینوئى ۱-۵).

پتۆسته هه موو خه لکه لئقه وماو که په تۆ و نوین و پیداوېستیه کانی خه وتیان بدرئیتى و په رده ي وایان بو په یدا بکړئ که دژه مپش و مه گه ز بن، ئەمه ش به گویرى پله ي گه رمای ناوچه که، بو ته وهى بتواندرئ به ئارامى خه ویان لئیکه وئ (بروانه خاله کانی رینوئى ۲-۵ و پتۆه رى له ناوبردنى زینده وه ره میکروبه لگره کان ۱-۳ له لاپه ره ۱۱۱-۱۱۶).

خاله کانی رینوئى:

۱- گوړپنى جلوبه رگ: پتۆسته سه رجه م خه لکى لئقه وماو جلوبه رگى شایسته یان بو دابین بکړئ تا ئاسووده يى و شکۆمه ندى و تهن دروستى و خو شگوزه رانیان بو فه راهه م بئ. بو دابینکردنى ئەمه ش پتۆيست به لای که مى دوو ده سته جلى سه ره کییان هه بئ. به تايه تیش جله کانی ژپره وه، تا ده رفه تى ته وه یان هه بئ که بتوانن جله کانیان بگوړن و بیانشوئن.

۲- جلوبه رگى شپاو: پتۆيست جلوبه رگه کان (به پپى پتۆيست پئلاوه کانیش) بو بارودۆخى که شوه هوا و دابونه ریت گونجاوبن و به ئەندازه ي داخوازه کانیش دابین بکړن. پتۆيست شیره خوړه و مندالانى

ساوا تا تمه نى دوو سالى له پال جلوبه رگه وه، به تانيشيان بدرېتې. پيويسته ئه و شتانه ش له گه ل دابونه رپته كه يان پيټه وه، به برېكي واش بې كه ئه ندامه كاني خيزان بتوانن به پيى پيويست شيوى نووستنه كه يان ريك بخهن.

۳- **شياوى بو گه رمايى:** پيويسته خاسيه ته كاني نه گه يان دنى پله كاني گه رمى بو جلوبه رگ و نوين له بهر كارتېكردى بارو دوخى كه شو هه وا له بهر چا و بگيرئ. بويه پيويسته برېكي وا له جلوبه رگ و نوين دابين بكرئ كه پله ي گه رمى گونجاوى جهسته ي كه سه كان بپاريزئ. له وان ه به ئه وه شبا و بې، كه جوړه ه سيريكي نه گه به نهر بو نووستن به كار به پيندرئ بو ئه وه ي به رگه ي دابه زيني پله ي گه رمى زه وى بگرئ، كه باشته له به كار ه پي ناني چهن د به تانينيكي زياده.

۴- **توكم يى:** پيويسته جلوبه رگ و نوينه كان بايى خو يان توكمه بن، بو ئه وه ي به رگه ي به كار ه پي ناني دريژ خايه ن بگرن و به ئاساني نه دريژن.

۵- **پيداويستيه تايه تيه كان:** پيويسته بو ئه و كه سانه ي كه زياتر له ئه وانى ديكه مايه ي ئه وه ن تووشى مه ترسى بن، پارچه جل و نويني زياده يان بو دابندرئ، واته بو ئه و كه سانه ي كيشه ي ميزرانه وه ستان يان هه به، ئه وان ه ي تووشى داوى نه خو شى دريژ خايه ن بوون، ژناني دوو گيان و ئه وان ه ي شيره خوړه يان هه به، به تمه نه كان و ئه و كه سانه ي له رووى گواستنه وه و هاتن و چووندا كيشه يان هه به. شيره خوړه و مندالانى ساوا و به تمه نه كان، هه روه ها ئه و كه سانه ي له بهر دابه زيني پله ي گه رمى، كيشه ي زياتريان هه به، بويه ئه و جوړه كه سانه پيويستيان به جلوبه رگ و به تاني زياتر هه به بو ئه وه ي پله ي گه رمى جهسته يان له بارېكي گونجاودا رابگرن. له وان ه به به سالد اچووه كان و نه خو شه كان يان په ككه و ته كان پيويستيان به باه خى چاود بريى زياترى وه ك دوشك و پيخه فى به رزتره وه هه بې.

پيوه رى پيداويستيه ناخوړاكييه كان ژماره ۳: قاپوقاچاخى چيشتلينان و ناخواردن
پيويسته خه لكى ليقه و ماو به گوپره ي دابونه ريت قاپوقاچاخى ئاماده كردنى خواردن و
تيدا هه لگرتن و لينان و پيخواردنه وه خواردن يان بو دابين بكرئ

كرده سه ره كييه كان (ئه مانه له گه ل خاله كاني ريئوتيدا ده خو پيندر ينه وه)

ده ستني شان كردنى پيداويستيه كاني خه لكى ليقه و ماو له بواري ئاماده كردنى خواردن و هه لگرتن و لينان و پيخواردن و پيخواردنه وه و مسوگه ركردنى ئه وه ي كه له دابين كردنى شته كاندا به پيى پيويست ره چاوى دابونه رپته كان گراوه (پروانه خاله كاني ريئوتيني ۱ و ۲).

ئامازه سه ره كييه كان (ئهمانه ش له گه ل خاله كاني ريئوتيدا ده خو پيندر ينه وه)

پيويسته هه ر خيزانتيك كه له چوار تا پينج كه س پيكدئ، دوو مه نجه لي گه وره ي شيولتنيان به ده سك و سه رپوش و ده فريك بو ئاماده كردنى خواردن و پيشكه شكر دنى، له گه ل چه قويه ك و دوو كه وچكى گه وره يان بو دابين بكرئ (پروانه خاله كاني ريئوتيني ۱ و ۲).

پيويسته سه رجه م خه لكى ليقه و ماو قايپك بو خواردن و كه وچكيكي كانزايى و جاميكي ش بو خواردنه ويان پيبدري (پروانه خاله كاني ريئوتيني ۱ و ۲).



خاله کانی رینوینی:

۱- پیداوستی گونجاو: پټویسته له دیارکردنی دفری شیولټان و پیداوستییه کانی خواردن، دابونه ریته باوه کان له بهرچاو بگریږن، هه وره ها ده بټی شته کان به شیوه یه کی سه لامه تیش بن. پټویسته له دابینکردنی هم شانه دا راوټی به ئافره تان یان ئه وانه ی له ئاماده کردنی خوارندا شاهزان، بگری. پټویسته بری دفره کانی شیولټان به گوږه ی دابونه ریته باوه که بټی، وه ک ئه وه ی خیزانه هه مه جهوره کان له ټیو یه ک مالدا پیداوستی له یه کجا بؤ شیولټان به کار به ینن یان له یه کجا کردنه وه ی هه ندی جوری خواردن له کاتی لټان و ئاماده کردنیدا. پټویسته قه باره ی دفره کانی شیولټان و تیداخواردن به جوری ک بټی له گه ل به ته مه نه کان و که سانی په ککه و ته و مندالاندا بگونجی.

۲- که لوپه له کان: پټویسته هه موو پیداوستییه پلاستیکیه کان (ده فر، قاپ، ده به و سوراچی ئاو هتد...) له جوره پلاستیکیک بن که بؤ هه لگرتنی خوارندا ده ست بدن. پټویسته هه موو پیداوستییه کانزاییه کانیش (چه قو و قاپ و جامه کان هتد...) له ستیلیکی دژه ژهنگ دروستکراين.

پټوهری پیداوستییه ناخوراکیه کان ژماره ۴: ته باخ و سووته مه نی و چرا

پټویسته هه موو لټقه و ماوان ته باخیکی سه لامه تیان هه بټی که سووته مه نی زوری پټویست نه بټی، هه وره ها ده بټی له پرووی پیداوستییه سووته مه نی یان وزه وه یاخود سوودوه رگرتن له شوینه کانی هاوبه ش و به کو مه لی خواردن تیدا ئاماده کردندا که لک وهر بگریږن. هه وره ها ده بټی هه موو خیزانټیکی لټقه و ماو ئامرازټیکی شیوی روونا ککرده وه یان بؤ سه لامه ته کی که سی خو یان بؤ دابین بگری.

کرده سه ره کیه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرټنه وه)

ده ستنیشانکردن و دابینکردنی پیداوستییه کانی خیزان بؤ شیولټان و خوگه رمکردنه وه له پرټی په یادکردنی ته باخ و فرنی سه لامه ت که پرټیکی زور له وزه سه رف نه کا، هه وره ها دابینکردنی پیداوستییه کانی مال له سووته مه نی یان وزه ی ټیو مال یاخود به وه ی بارټیکی وا بره خستیندرټی بتوانن سوود له ناندینه به کو مه له کان وهر بگریږن بؤ ئه وه ی خواردن ژه مه کانی خو یان لټی ئاماده بکه ن. (پروانه خالی رینوینی ژماره ۱).

دټنباوون له وه ی ته باخ و تهن دووره کان (فرنی) به شیوه یه کی سه لامه تانه به کار به یندرټن و که مکړنده وه ی مه ترسییه کانی ئاگرکه و ته وه تا ئه وپه ری سنوو (پروانه خاله کانی رینوینی ۲ و ۳).

گه ران به دوا ی سه رچاوه ی سووته مه نی و وزه ی خو مالټی به رده وام له هه ردوو بواری ئابووری و ژینگه ییدا، به جوری ک که ئه و شیوه یه پیشنوره یی هه بټی (پروانه خالی رینوینی ژماره ۴).

زامنکردنی دهره ټنانی سووته مه نی و هه لگرتنی به شیوه یه کی سه لامه ت و ئاسایشپارټیز (پروانه خالی رینوینی ژماره ۵).

ده ستنیشانکردن و دابینکردنی پیداوستی هه ر خیزانټیک له هوپه کانی روونا ککرده وه ی به رده وام. خیزانه کان شخارته یان هه ر شیوازیکی جیگره وه ی چرا و مو م و ته باخ پیگردنیا بؤ ده ست به ر بگری (پروانه خالی رینوینی ژماره ۶).

ئامازە سەرەكبيە كان (ئەمانەش لەگەڵ خالە كانى رينوتيدا دەخويتدرينهوه)

- ▶ خيزانه كان تەباخ و ئاگردانتىكى كارا لەبارەى بەكارهيتنانى سەرچاوهى وزە بەكار دەهينن، بۆيە پيويستە ئەو شتانه و پيداويستىيە كانيشيان لە سووتەمەنى يان وزەى خۆمالي بۆ دابين بكرى (پروانه خالە كانى رينوتىنى ۱-۳).
- ▶ زامنكردى ئەو بارەى كه خەلگە كه لە كاتى بەردەستكەوتنى تەباخ و ئاگردان و سووتەمەنيدا و هەلگرتنى، بى زيان بن (پروانه خالە كانى رينوتىنى ۵و۴).
- ▶ پيويستە سەرجه م خەلگە ليقه و ماموه كه هۆكارى رووناككردنه وهى بەردەواميان بۆ پەيدا بكرى، شخارته يان شتوازى جىگروه وهى هەلگرتنى چراو تەباخ و ئاگردانه كانن و مۆمەكانيان بۆ پەيدا بكرى (پروانه خالى رينوتىنى ژماره ۶).

خالە كانى رينوتىنى:

۱- ئاگردانه كان: پيويستە لە دەستنيشانكردى خاسيه تە كانى ئاگردانه كاندا، دابونه ريتى خۆمالي بەهەند هەلبگيرى. پيويستە هانى ئەو چۆره ئاگردانانە بدرى كه لەرووى ئابوورپيه وه باش بن و سووتەمەنى كەم سەرف بکەن. كاتيكيش ئاواره كان لە نشينگه يەكى بە كۆمەل نيشته جى دەكرين، پيويستە جومگه كانى شيولپنان و خۆگه رمكردنه وه بەكۆمەل بن يان هەر خيزانتيك بەجودا بن، ئەمەش بۆ ئەوهى لە مەترسى ئاگرگەوتنه وه و پيسكردىنى په ناگه كه و دووكەل دوروبكه و نه وه (پروانه ئاسايشى خۇراك- پيوهى گەياندى مادده خۇراكييه كان ژماره ۲ لە لاپه ره ۱۹۲).

۲- هه واگۆرکى: پيويستە ئەو ئاگردانانە لوولهى هه واگۆرکيان بۆ دابندرى بۆ ئەوهى دووكەل و غازه كانيان بە شيويه يەكى سەلامەت بچنه دەر و لە شويئيكيش بەكار نەهيندرين كه داخراو بن. هه ره ها پيويستە سوود لە شويئى ئاگردانه كه و دەرچه كانى نشينگه پاريزراوه كان بيندري بەوهى بارى گۆرانكارىي كه شوهه وا ره چاوبكرى و هه واى بە بەردەوامى بۆ بن و مەترسييه كانى پيسبوونى نيوخۆ و كيشه كانى هه ناسەدان كەم بكرينه وه.

۳- سەلامەت بوون لە ئاگرگەوتنه وه: پيويستە بە شيويه يەكى سەلامەت يانه ئاگردانه كه و شويئى تيدا زيان لەيەك جيا بكرينه وه. پيويستە ئاگردانه كانى ژووره وه لەسەر پينگه يەك دابندرين كه نەسووتين، بۆرى دووكەل كيشه كەشى كه بەنيو ژوردا بۆ بنميچ و دواتر بۆ دەر وه دەرپا، بە مادە يەكى واوه بينچرى كه نەسووتن. پيويستە ئاگردان لە نزيك دەر وازه كانى مال دانەندرى، واتە بە شيويه يەك بن كه هاتوچۆ ئاسان بن.

۴- بەردەوامى سەرچاوه كانى سووتەمەنى: پيويستە بە شيويه يەكى ژيرانه مامەلە لەگەل سەرچاوه كانى سووتەمەنيدا بكرى، بەتايبه تى كه جفاتە خانە خويگه و دەوروبه ريشى پشت بە هەمان سەرچاوه دەبەستن. پيويستە بەردەوام عەمبارى سووتەمەنييه كه پىر بكرينه وه بۆ ئەوهى كارەكە بەردەوام بن، واتە بەردەوام دار بچيندري بۆ ئەوهى قەرەبووى برينى داره كانى پيشتر بکاتە وه، يان سنوورپك بۆ دار برين دابندري. هه ره ها پيويستە پالپشتى بەكارهيتنانى سەرچاوه كانى سووتەمەنى پارچه دروستكراوه كانى پاشماوهى كارى دارتاشى و مادده ئۆرگانيكه كانى ديكه بكرى، بەلام بەمەرجيك ئەمەيان لەلای خەلگە ليقه و ماموه كه پەسەند بن.

5- **کۆکردنه وهی سووته مه نی و عه مبارکردنی:** پټویسته راوێژ به خه لکی لټقه و ماو به تایبه تی ژنان و کچان سه باره ت به کۆکردنه وهی سووته مه نی و ئامرازه کانی کۆکردنه وهی بکری که بۆ مه به سته چیشتلینان و خوگه رمکردنه وه به شیوه یه ک بټ، سه لامه تیان پارێژی. پټویسته بارگانی کۆکردنه وهی سووته مه نیبه که له سه ر شانی که سانی بارناسک، سووک بکری، به تایبه تی که بیانوی مال و نه و خیزانانه ی که سانی که به خیه ده که ن که نه خوژی درێژخایه نیان هه یه یان توانای هاتوچویان سنورداره. بۆیه پټویسته هانی نه و جوړه سوته مه نیبه بدری که کۆکردنه وهی نه یته باریکی گران به سه ر یانه وه، هه روه ها به کاره یانی نه و ئاگردانانه ی که سووته مه نی که میان پټویست بټ، له گه ل په یداکردنی سه رچاوه ی سووته مه نی نزیک. پټویسته سووته مه نیبه کانی له دووریه کی سه لامه ت له خودی ئاگردانه که عه مبار بکری. پټویسته هه لگرتنی شله یه کی وه ک نه وت له شوینیک بټ ده سته شیره خوړه و مندالان ساوای پټ نه گا.

6- **رووناکی ده سترکد:** له وانیه فانوس و موم سه رچاوه یه کی به رده سته و خیزی رووناکی بن، له گه ل نه وه شدا ده بټ مه ترسی ئاگرکه وتنه وه له م دوو شته شدا هه لسه نگیندری و له به ر چاو بگیري. له کاتی که رووناکی گشتی له ئارادا نه بوو، وا به باش ده زاندری که هانی شیوازی دیکه ی رووناکی بدری که سه لامه تر بن بۆ به کاره یانی تاک. هه روه ها ده بټ بیر له ئامرازی رووناکی وا بکریته وه که سووته مه نی زوری پټویست نه بټ، وه ک لایتی دوو زمانه که تیشک ده ده نه وه له گه ل نه خته ی کانزایی که کاره یای تیشکی روژی لټ به ره هم دی.

پټوه ری په داووستیه ناخوړاکیه کان ژماره 5:

ئامرازه کان

نه گه ر هاتوو خه لکی لټقه و ماو به رپرسیاربوون له دروستکردنی په ناگه کانیان یان چاککردنه وه یان لابردنی داروپه ردووی روخوا، پټویسته ئامیر و ئامرازی پټویستیان سه باره ت به که لوپه له کان بدری و مه شقی سه رباریشیان بۆ به کاره یانی پټ بدری.

ئامازه سه ره کیه کان (ئهمانه ش له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه).

پټویسته هه موو خیزان یان نه و کومه له خه لکه ی به یه که وه ده ژین، ئامیر و ئامرازه کانی دروستکردنی خانوو، چاککردنه وه و لابردنی داروپه ردووی ویرانه یان به شیوه یه کی سه لامه تانه و له کاتی پټویستدا بۆ دا بین بکری (بروانه خاله کانی رینوینی 2 و 1).

پټویسته مه شق و هویشاری و زانیاری سه لامه ت و پټویست سه باره ت به به کاره یانی ئامیر و ئامرازه کانی خانوو دروستکردن و چاککردنه وه و فریدانی داروپه ردووی ویرانه بۆ خیزان و کومه له خه لکی لټقه و ماوی ده سته کاره سات دا بین بکری (بروانه خالی رینوینی ژماره 3).

خاله كانى ريئويى:

۱- سندووقى نامرازه مومونه بيه كان: پيويسته نه و نامير و نامرازه ي بؤ خه لكى ليقه و ماو داين ده كرى، له لايان اشنا بى و بؤ بارودوخه كه شيان بگونجى. پيويسته بير له نامرازه داکوتراوه كان بكرېته وه وهك بزمار به هه مومو شپوه و نه ندازه كانپانه وه، تيل و شيشى ااسن و پت له گه ل نه و نامرازه ي كه يارمه تى نه خسه كيشان و نه ندازه كارى ده دن. پيويسته نامير و نامرازى هاوبه شيش داينبكرى كه مه به ست به كارهيئانى باله خانه و داموده زگاي گشتى و به كومهل بى، يان نه گه ر هاتوو په يداكردى نه و نامرازه سنووردار بوو. پيويسته ريككه و تيش له سهر به شداربوونى به كارهيئانى نامرازه كانى دروست كردن و چاكردنه وه بهر له دابه شكردنه كه يان بكرېته وه.

۲- چالاكيه كانى گوزهران: پيويسته نه گه ر كرا، نه و نامرازه ي بؤ خيزانه كان داين ده كرى، بؤ چالاكيه كانى گوزهرانيشان ده ست بدن. پيويسته چاوديرى به كارهيئانى نه و نامرازه بكرى تا له شوپنه واره نه ريئيه كه ي له سهر ژينگه دوور بكه ونه وه (وهك هيئانى سه چاوه ي سروشتى به بى مؤله ت يان به شپويه كه كه مه ترسى له سهر به رده و امبوونى نه و سه چاوه يه هه بى، هتد) هه روه ها چاوديريه كه بؤ دنيا بوون له دابه شكردى نه و نامرازه يان هاوبه شبوونيان پيويسته.

۳- مه شق و يارمه تى ته كنيكيانه: پيويسته له پال مه شق پيدان له سهر نه خسه دانانى نه و چالاكيانه، راهيئان و هو شيارى بؤ به كارهيئانى سه لامه تيبانه ي نه و نامرازه به خه لكه كه بدرى. پيويسته ژنانى كه ييانوو و كه سه بارناسه كانى ديكه، يارمه تى له تاكه كانى خيزانه كان خويان يان ده روچيران يان كرىگرته كان بؤ مه به ستى كاروبارى بيئا و چاكردنه وه وه ربگرن (بروانه پيوه رى په ناگه و نشينگه كان ژماره ۴ و خالى ريئويى ژماره ۱ له لاپره ۲۷۹).



پاشکۆی ژماره ۱

لیستیکی سه رچاوه یی به خه ملاندنی پیداو یستییه کانی بواری په ناگه و نشینگه کان و پیداو یستییه ناخۆراکییه کان:

ده کری لیستی پرسپاره کانی خواره وه و به کاره پینانی وه ک سه رچاوه یه ک بیته رینۆین بۆ دنیابوونه وه له وهی که وا زانیارییه کانی پتویست بۆ جیبه جیکردنی دامه زاردنی په ناگه و نشینگه مرۆییه کان له دوا ی کاره ساته کان کۆکراونه توه. ئەم پرسپارانه ش به زۆره ملن نین، به لکو ده کری په نایان بۆ بردری و به پیی هه لومه رج بگونجیندرین. وا ده خوازی که که سه په یوه نندیداره کان به دوا ی هۆکاره کانی کاره ساته که دا بگه رین، به دوا ی پیکهاته ی سه ره کی خه لکی ئاواره دا و خانه خو پکان و ئەو که سانه ی که پتویست ده کا په یوه ندیان پیوه بکه ن و راو پتوان لپوه ر بگرن، بگه رین و زانیارییه کان کۆبکه نه وه.

۱- په ناگه و نشینگه مرۆییه کان

خه ملاندن و هه ماهه نگی

- ▶ ئایا ده سه لات و ئاژانسه تاییه تمه نده کان میکانیزمیکی وایان داناوه که بۆ هه ماهه نگی له سه ری ریککه وتین؟
- ▶ ئایا نه خشه یه کی فریاگوزاری هه یه که کرده ی به ده نکه وه چوون پشتی پین بیه ستی؟
- ▶ ئایا له خه ملاندنه به راییه کان چ زانیارییه کی به رده ست هه یه؟
- ▶ ئایا نه خشه یه ک بۆ خه ملاندنیکی هاوبه ش له تیان ئاژانسه کانیان و که رته کانداهه یه؟ ئایا ئەو خه ملاندنه په ناگه و نشینگه مرۆییه کان و پیداو یستییه ناخۆراکییه کان ده گرتته وه؟

پیکهاته ی دانیشتوان

ئایا ژماره ی ئەندامانی خیزانیکی ئاسایی چه نده؟

- ▶ ئایا ژماره ی ئەو که سانه ی به سه ر جینده ر و ته مه ن پۆلینکراون له تيو خه لکی ليقه و ماودا چه نده، واته ئەو که سانه ی که کۆمه له که سانیکن و به به که وه خیزانیکی ئاسایی پیکناهینن (وه ک مندالانی بئ سه ره پرشت) یان که مینه ی دیارکراو که باری خیزانییان له تيو دا باو نه بئ؟
- ▶ ئایا ژماره ی ئەو خیزانانه ی که پتویستیان به په ناگه یه کی گونجاو هه یه، چه ندن و له کوین؟
- ▶ ئایا ژماره ی ئەو که سانه ی به گویره ی جینده ر و ته مه ن پۆلینکراون چه ندن که سه ر به خیزانیکی دیارکراو نین و هیچ په ناگه یه کیشیان نییه یان ئەوانه ی له په ناگه یه کی ناشایسته دا ده ژین، له کوین؟

- ▶ ئایا ژماره‌ی ئه‌و خه‌زانه لیتقه‌وماوانه‌ی که په‌ناگه‌یه‌کی گونجاویان نییه و هه‌شتا له‌شوینی خو‌یان ئاواره‌نه‌بوون، که ده‌کرتی هه‌ر له‌شوینی خو‌یان یارمه‌تییان پت بگا چه‌نده؟
- ▶ ئایا ژماره‌ی ئه‌و خه‌زانه لیتقه‌وماوانه چه‌نده که په‌ناگه‌یه‌کی گونجاویان نییه و ئاواره‌ن و پتو‌یستیان به‌وه هه‌یه خه‌زانیکی خانه‌خو‌ی له‌خو‌یان بگرتی یان له‌نشینگه‌یه‌کی به‌کو‌مه‌لی کاتییدا دا‌لده بدرین؟
- ▶ ئایا ژماره‌ی ئه‌و که‌سانه‌ی به‌گو‌یره‌ی جه‌نده و ته‌مه‌ن پۆلتنکراون چه‌نده که پتو‌یستیان به‌جومگه‌ی به‌کو‌مه‌لی وه‌ک قوتا‌بخانه، نو‌رینگه‌ی ته‌ندروستی و بنکه‌کو‌مه‌لایه‌تییه به‌کو‌مه‌له‌کان هه‌یه؟

مه‌ترسیه‌کان

- ▶ ئایا ئه‌و مه‌ترسیانه چین که له‌باری نه‌بوونی په‌ناگه‌یه‌کی گونجاودا په‌یدا ده‌بن و ژماره‌ی ئه‌وانه‌ی ئه‌گه‌ری ئه‌و مه‌ترسیه‌یان له‌سه‌ره چه‌نده؟
- ▶ ئایا ئه‌و مه‌ترسیه‌ سه‌ربارانه چین که له‌کاتییدا نه‌تواندرا خه‌لکه لیتقه‌وماوه‌که له‌ئه‌نجامی کاره‌ساته‌که‌دا په‌ناگه‌یان بۆ دا‌بین بکرتی؟
- ▶ ئایا ئه‌و مه‌ترسیه‌ دیارانه له‌سه‌ر که‌سانیکی که ده‌کرتی تووشی مه‌ترسی بن، وه‌ک ژنان و مندالان و نه‌وجه‌وانه بی‌سه‌ره‌پرشته‌کان و ئه‌وانه‌ی په‌ککه‌وته‌ن یان نه‌خوشیه‌کی دره‌زخایه‌نیان هه‌یه، له‌کاتییدا که‌موکورتیان له‌باره‌ی په‌یداکردنی په‌ناگه‌وه بۆ په‌یدا بووه، چین؟
- ▶ ئایا کاریگه‌ریی ئاواره‌کان له‌سه‌ر خه‌لکی خانه‌خو‌ی چه‌یه؟
- ▶ ئایا ئه‌گه‌ری نا‌کوکی و جیاکاری له‌نیوان کو‌مه‌له هه‌مه‌جو‌ره‌کانی خه‌لکی لیتقه‌وماو چه‌یه؟

ده‌رامه‌ت و کو‌توبه‌نده‌کان

- ▶ ئایا ئه‌و ده‌رامه‌ته‌ مادی و دارایی و مرۆیه‌ی ئیستای خه‌لکی لیتقه‌وماو چه‌یه که هه‌ندیک له‌پیداویستییه‌کانی خه‌ریان له‌بواری په‌ناگه‌دا بۆ دا‌بینه‌کا؟
- ▶ ئایا ئه‌و پرسه‌ په‌یوه‌ندی‌ارانه‌ی تاییه‌ت به‌هه‌بوونی زه‌ویوزار و مو‌لکایه‌تی و به‌کاره‌یتان بۆ پرکردنه‌وه‌ی پنداویستییه‌کانی په‌ناگه‌ی خه‌را به‌نشینگه‌ مرۆیه‌ی کاتی و به‌کو‌مه‌له‌کانیشه‌وه، چه‌یه؟
- ▶ ئایا ده‌رفه‌ت و سنووری ئه‌و خه‌زانه‌خانه‌خو‌یانه چه‌نده بۆ له‌خو‌گرتنی ئاواره‌کان له‌نیو خو‌یان یان له‌شوینه‌نزیکه‌کانیان؟
- ▶ ئایا ده‌رفه‌ت و سنووری به‌کاره‌یتانی ئه‌و با‌له‌خانانه‌ی هه‌بوو بۆ دا‌لده‌دانی خه‌زانه‌ ئاواره‌کان به‌شیوه‌یه‌کی کاتی چه‌نده؟
- ▶ ئایا ده‌رفه‌تی ئه‌و شیوازه هه‌نوکه‌یه‌ی مو‌لکایه‌تی زه‌ویوزار و به‌کاره‌یتانی زه‌وی چو‌ل و کو‌توبه‌نده‌کانی سه‌ر به‌کاره‌یتانی بۆ پرکردنه‌وه و دا‌بینه‌کردنی دا‌لده‌دانی خه‌را چه‌نده؟
- ▶ ئایا ئه‌و مه‌رج و کو‌توبه‌ندانه‌ی رهنما‌ینامه‌کانی ده‌سه‌لاتی میری سه‌باره‌ت به‌چاره‌سه‌ریه‌کانی دا‌لده‌دانی کاتیی پشینیازکراو چه‌نده؟



که لوپهل و نه خشه و دروستکردن

- ▶ ئایا چاره سه رى دالده دانه کانی سه ره تایی یان که لوپه لى دروستکردنى په ناگه چين که خه لکى لیقه ووما یان لایه نه کانی دیکه دابینیان کردوون؟
- ▶ ئایا ئه و ماددانه چين که ده کرئ له و شوئنه ی زيانى به رکه و توه ده ره پیندرئ بۆ دروستکردنه وه ی په ناگه؟
- ▶ ئایا دابونه ریته باوه کانی دروستکردنى په ناگه له لای خه لکى لیقه ووما چين و ئایا ئه و ماده هه مه جوړانه ی بۆ دروستکردنه وه ی چوارچێوه ی گشتی په ناگه و دیوار و بنمیچه کان چين؟
- ▶ ئایا نه خشه و ماده ده ی جیگره وه به رده ست و ناسراو و په سه ند له لای خه لکى لیقه ووما چیه؟
- ▶ ئایا خاصیه ته داخوازییه کانی نه خشه کان بۆ دابینکردنى چاره سه رى ئاماده و سه لامه ت بۆ دالده دان چين که بکرئ که سه لیقه ووما وه کان به کارى بێن، به تاییه تیش ئه وانه ی ته نگوچه له مه یان له هاتن و چووندا هه یه؟
- ▶ ئایا چۆن ده کرئ مه ترسى و خالّه لوازه ئاینده یه کانی چاره سه رى دالده دان ده ستنیشان بکرئ و بارگرانییه که شیان که م بکرئته وه؟
- ▶ ئایا شیوازی نه ریتی و باو بۆ دروستکردنى په ناگه چیه؟ کین ئه وانه ی به کارى بیناسازى هه لده ستن؟
- ▶ ئایا به شیوه یه کى ئاسایى چۆن که لوپه لى بیناکردن ده سته که وئ، کئ به ده ستى دئین؟
- ▶ ئایا چۆن ده کرئ ئافره ت و گه نج و به ته مه نه کان بۆ کرده ی دروستکردنى په ناگه ی خوڤان مه شقیان پیندرى. ئایا ئاسته نگه کانی به رده م ئه و ده ستیشخه رییانه چين؟
- ▶ ئایا پێویست به یارمه تی زیاتر و سه ربارى وه ک پشتبه ستن به کرئکارى خوڤه خش یان به گرئبه ست یاخود دابینکردنى یارمه تی ته کینیکى ده کا بۆ ئه وه ی پالپشتیک بئ بۆ تاکه کان یان بۆ ئه و خێزانانه ی که توانا و ده رفه تی دروستکردنى په ناگه یان نییه؟

چالاکى مآل و گوزه ران

- ▶ ئایا کارو چالاکیه کانی مآل و گوزه ران چين که خه لکى لیقه ووما له ئیو په ناگه یان له شوئنى نزیکى په ناگه یه وه ده یکه ن، ئایا چۆن له کاتى دیارکردن و نه خشه کیشان و دروستکردنى ئه و رووبه ره په ناگه ی خێزان، ره چاوى ئه و کارو چالاکیه نه کراوه؟
- ▶ ئایا ده رفه تی پشتگیری به شیوه یه کى یاسایى بۆ بارى گوزه ران به جوړپک به رده وامبئى ژینگه یی له رئ هئنانى که لوپه ل و دروستکردنى په ناگه و په یداکردنى چاره سه رى بۆ خه لکه که، چه نده؟

خزمه تگوزارییه سه ره کییه کان و جومگه هه ره وه زییه کان

- ▶ ئایا برى به رده ستى ئاو بۆ خواردنه وه و پاکخواپنى که سى چه نده، ئایا توانایى ئه وه هه یه پینداویستیه چاوه روانکراوه کانی بواری زیراب و ئاوه رۆ و ئاوده ست و پاکخواپنى دابین بکرئ؟
- ▶ ئایا جومگه به کۆمه له به رده سته کانی هه نووکه یی (وه ک قوتابخانه کان، بنکه ته ندروستیه کان، په رستگاکان و هتد) چين، ئایا ده رفه تی سوودلینیان چه نده؟
- ▶ ئه گه ر هاتوو باله خانه گشتیه کانی وه ک قوتابخانه کان بۆ دالده دانى ئاواره کان به کاره پیندر، ئایا خشته ی کانه ندی و ریکاره کان چين بۆ ئه وه ی شوئنه که بۆ مه به ستى سه ره کى خوئى به کار به پیندرئته وه؟

شۈپنەوارى كارەساتەكە لەسەر كۆمەلگەى خانەخوئى و ژىنگەكە

- ▶ ئايا ئەو پرسانە چىن كە دەبنە مايەى خەمى كۆمەلگە خانەخوئىكان؟
- ▶ ئايا ئەو پرسە رېكخراوھىيە نەخشەبىيانەى پەيوەندىدارن بە دالەدانى خىزانە ئاوارەكان لە كۆمەلگەى خوجىتى خانەخوئى يان لە نشىنگە كاتىبەكاندا چىن؟
- ▶ ئايا ئەو گرفتە ژىنگەبىيانە چىن كە دابىنكردى كەلوپەلى بىناسازى خۆمالى پەيدايان دەكا؟
- ▶ ئايا ئەو پرسانەى دەبنە مايەى چاودىرى چىن كە دابىنكردى پىداوېستىبەكانى خەلكى لقهوماو بۆ سووتەمەنى، بۆ زىراپ و ئاوپرۆ و رزگاربوون لە پاشەپۆكان و لەوەرگای ئاژەلان لەكاتى پىويست و ھەتا دوايى سەرھەلدەدەن؟

۲- پىداوېستىبە ناخۇراكييه كان:

داخوازىبەكان بۆ مادەى ناخۇراكى

- ▶ ئايا پىداوېستىبە سەرەككىبەكانى ناخۇراكى چىن كە خەلكى لىقەوماو پىوستيان پىتى ھەيە؟
- ▶ ئايا دەكرى ھەر يەك لەو ماددە ناخۇراكيبەكانە لە ناوخۆ پەيدا بكرى؟
- ▶ ئايا دەكرى پارەووپول يان كۆبۆنەكان بەكاربھىندىرئىن؟
- ▶ ئايا بۆ دابىنكردى كەلوپەلى پالپشتى پەناگە دروستكردىن، پىويست بە يارمەتى تەكنىكى دەكا؟

جلوبەرگ و نوپىن

- ▶ ئايا جۆرى ئەو جلوبەرگ و بەتانى و نوپىن بەكاربھىندىراوانە لەنپو ئافرەتان و پياوان و مندالان و شىرەخۇران و زنانى دووگيان و ئەوانەى شىرەخۇرەيان ھەيە و لەگەل بە تەمەنەكان بەشپوھەيەكى ئاسايى چىن، ئايا ئەو ئىبعتبارە كۆمەلەبەتى و فەرھەنگىبە تايەتبانە چىن كە دەبى لەو بارەپەوھە رەچاوبكرى؟
- ▶ ئايا ژمارەى ئەو ژن و پياوھە تەمەن جياوازەكان و مندالان و شىرەخۇرانە چەندە كە جلوبەرگ يان بەتانى ياخود نوپىن پىويست و شىاويان نىبە كە لە باردودۇخى ئاووھەوا تەندروستى و شكۆمەندى و ئاسوودەبىيان بپارىزى؟
- ▶ ئايا ئەو مەترسىبەئەى پىويست بوون بە جلوبەرگ يان بەتانى ياخود نوپىن شىاو لەسەر ژيانى خەلكى لىقەوماو چەندە؟
- ▶ ئايا رىكارەكانى لەناوبردىن زىندەوھەرە مىكروېبھەلگەرەكان چىن -بەتايەتېش مېش و مەگەزەكان- بۆ ئەوھى ژيانى خىزان و ئاسوودەبىيان دەستەبەر بكا؟



شیولینان و خواردن و ناگردانه کان و سووته مه نی

- ▶ نایا ئه و قابوچاغه می شیولینان چی بوون که خیزانه کان بهر له کاره ساته که به کاریان ده هیئا؟
- ▶ نایا ژماره می ئه و خیزانانه چه نده قابوچاغه می شیولینان و پیدایستیه کانی نان خواردنیان بو دابین نه کراوه؟
- ▶ نایا خه لکی لیتقه و ماو بهر له کاره ساته که شیوه کانی خوینا چوون و له کوی لیده نا؟
- ▶ نایا ئه و جوړه می سووته مه نییه چییه که خه لکه که بو شیولینان و خوگه رمکردنه وه بهر له کاره ساته که به کاریان ده هیئا و سه رچاوه که شی له کوپوه بوو؟
- ▶ نایا ژماره می ئه و خیزانانه چه نده که ته باخی شیولینان و زوپای گه رمکردنه وه یان نییه و بوچی؟
- ▶ نایا ژماره می ئه و خیزانانه چه نده که ده ستیان به سووته مه نی پیویست بو شیولینان و خوگه رمکردنه وه راناگا؟
- ▶ نایا ده رفته و سنووری ئه و کومه که گونجاوانه می خه لکی لیتقه و ماو دانیش تووانی ده و روبه ر بو سووته مه نی چه نده و چ کیشه یه کی ژینگه ییش ده یتنه وه؟
- ▶ نایا کاریگه ری هه ول و تیکوشانی کورکدنه وه می بریکی پیویست له سووته مه نی له سه ر خه لکی زیانلیکه و تووی ده ست کاره سات چییه به تاییه تیش له سه ر ئافره تان جا له هه ر ته مه تیکدا بووبن؟
- ▶ نایا ئه و ئیعتباره کلتوریانه می تاییه ت به شیولینان و خواردنه که می چین که ده بن ره چاو بکرین؟

نامرازه کان

- ▶ نایا نامرازه سه ره کییه کانی بهر ده ستی خیزانه کان چین بو چاککردنه وه می په ناگه که یان یان دروستکردن و پاراستن؟
- ▶ نایا چالاکیه کانی پشتگیری شیوازه کانی بژیوی ژیان و گوزهران چین که ده کړی له رپی به کاره یانانی نامرازه کانی دروستکردن و چاککردنه وه می خانووبه ره و فریدانی پاشماوه می ویرانه می داروپه ردوودا په یدا بیئ؟
- ▶ نایا چالاکیه کانی مه شق یان هوشیاری پیویست بو به کاره یانانی نامرازه کان به شیوه په کی سه لامه ت چین؟

سه رچاوه كانى زانيارى بو خوښندنه وهى زياتر

ثامرازه ياساييه نيوده وه له تيبه كان

The Right to Adequate Housing (Article 11 (1) Covenant on Economic, Social and Cultural Rights), CECSR General Comment 4, 12 December 1991. Committee on Economic, Social and Cultural Rights. Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women (1981); Article 14(2)(h). Convention on the Rights of the Child (1990); Article 27(3). International Convention on the Elimination of All Forms of Racial Discrimination (1969); Article 5(e)(iii). International Convention Relating to the Status of Refugees (1954); Article 21. Universal Declaration of Human Rights (1948); Article 25.

به گشتى

Corsellis, T and Vitale, A (2005), Transitional Settlement: Displaced Populations. Oxfam. Oxford.

Davis, J and Lambert, R (2002), Engineering in Emergencies: A Practical Guide for Relief Workers. RedR/IT Publications. London.

Inter-Agency Network for Education in Emergencies (INEE) (2010), Minimum Standards for Education: Preparedness, Response, Recovery. New York. www.ineesite.org

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2008), Shelter Projects 2008. IASC Emergency Shelter Cluster. Geneva.

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC) (2010), Owner-Driven Housing Reconstruction Guidelines. Geneva.

IFRC and United Nations Human Settlements Programme (UN-Habitat) (2010), Shelter Projects 2009. IFRC. Geneva.

OCHA (2010), Shelter after disaster: strategies for transitional settlement and reconstruction. Geneva.

ProVention Consortium (2007), Tools for Mainstreaming Disaster Risk Reduction: Construction Design, Building Standards and Site Selection, Guidance Note 12. Geneva.

United Nations Disaster Relief Organization (UNDRO) (1982), Shelter After Disaster: Guidelines for Assistance. Geneva.

UNHCR (2007), Handbook for Emergencies. Third Edition. Geneva.

United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA), UN Refugee Agency (UNHCR), Office of the UN High Commissioner for Human Rights (OHCHR), Food and Agriculture Organization of the UN (FAO), Norwegian Refugee Council (NRC) (2006), Handbook on the Implementation of the UN Principles on Housing and Property Restitution Rights for Refugees and Displaced Persons (The 'Pinheiro Principles').

World Bank (2010), Handbook for Post-Disaster Housing and Community Reconstruction. Washington DC.

نشينگه به كوممه له كاتيبه كان

Danish Refugee Council (DRC) (2010), Collective Centre Guidelines. Copenhagen.

NRC (2008), Camp Management Toolkit. Oslo.

ژينگه

Kelly, C (2005), Guidelines for Rapid Environmental Impact Assessment in Disasters. Benfield Hazard Research Center, University College London and CARE International. London.



Kelly, C (2005), Checklist-Based Guide to Identifying Critical Environmental Considerations in Emergency Shelter Site Selection, Construction, Management and Decommissioning. ProAct Network and CARE International.

UNHCR (2002), Environmental Considerations in the Life Cycle of Refugee Camps. Geneva.

WWF and American Red Cross (2010), Green Recovery and Reconstruction Toolkit for Humanitarian Aid. Washington DC. www.worldwildlife.org/what/partners/humanitarian/green-recovery-and-reconstruction-toolkit.html

خه ملاندنی پاره ی کاش و قه واله کان و بازار

Albu, M (2010), The Emergency Market Mapping and Analysis Toolkit. Practical Action Publishing. Rugby, UK.

Creti, P and Jaspars, S (2006), Cash Transfer Programming in Emergencies. Oxfam. Oxford
International Committee of the Red Cross (ICRC)/IFRC (2007), Guidelines for cash transfer programming. Geneva.

په ککه وته یی

Handicap International, Disability Checklist for Emergency Response.

www.handicap-international.de/fileadmin/redaktion/pdf/disability_checklist_booklet_01.pdf

جینده ر

IASC (2006), Women, Girls, Boys and Men: Different Needs – Equal Opportunities: The Gender Handbook in Humanitarian Action. Geneva.

پشتگیری دهروونی

IASC (2007), Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva.

قوتابخانه و باله خانه گشتیه کان

UN International Strategy for Disaster Reduction, INEE, World Bank (2009), Guidance Notes on Safer School Construction.

ماده ده ناخۆراکی و فریادپه سه کان

IASC Emergency Shelter Cluster (2007), Selecting NFIs for Shelter. Geneva.

IASC Task Force on Safe Access to Firewood and Alternative Energy in humanitarian settings (2009). Decision Tree Diagrams on Factors Affecting Choice of Fuel Strategy in Humanitarian Settings. Geneva.

ICRC and IFRC (2009), Emergency Items Catalogue. Third Edition. Geneva.

IFRC and Oxfam International (2007), Plastic Sheeting: a guide to the specification and use of plastic sheeting in humanitarian relief. Oxford.

Inter-Agency Procurement Services Offices (2000), Emergency Relief Items: Compendium of Generic Specifications. Vols 1 and 2. United Nations Development Programme. New York.

OCHA (2004), Tents: A Guide to the Use and Logistics of Family Tents in Humanitarian Relief. Geneva.

لایه‌نی هه‌ره که‌می
پۆه‌ره‌کان له‌گه‌ده‌ی
ته‌ندروستیدا



ئهم بهنده دابهش ده بیته سه ره دوو بهش:

سیستهمه کانی ته ندروستی خزمه تگوزارییه سه ره کیه کانی ته ندروستی

ئهم رپوهه له سه ره سیستهمه کانی ته ندروستی بهنده که، بۆ نه خشه کیشانی خزمه تگوزارییه ته ندروستییه کان و جیهه جیکردن و خه ملاندنی به کاردی. ئهمهش هه مووی وه ک چوارچۆیه که بۆ ریکهستی خزمه تگوزارییه ته ندروستییه کان له ماوه ی به ده نکه وه چوونی کاره ساته کاندا. باشتین شیواز بۆ زامنکردنی دۆزینه وه ی پنداویستییه ته ندروستییه کان و پیره و کردنیان به جوړیکی کارا پینشۆره یی خویان هه یه. ئهم بهنده له نیو هه موو به شه کانی خۆیدا تیشک ده خاته سه ره بنه مای پشتگیری سیستهمه کانی ته ندروستی نیشتمانی و خۆجیی، ههروهه تیشک ده خاته سه ره هه ماههنگی و به کخستی شیوازی نامرازه کانی کار.

له جیهه جیکردنی ئهم بهنده شدا ده بی پیره ی بنه ماکانی پاراست و پتوهه بنه رپه تیه کان بکری. ئهم لایه نی که می پتوهه رانه، به پله ی به که م بۆ به ده نکه وه چوونی مرۆی بۆ باری کاره ساته کان داندراوه. هه ره بۆیه ده کری له باری خۆئاماده کردنیش بۆ باری کاره ساته کان و تهنگه تاو و بۆ قۆناغی بوژاندنه وه و دیسان بنیاتانه وه په نای بۆ بپردری. هه رودو به شه کهش له م توخمانه ی خواره وه پیکهاتوون:

- **لایه نی هه ره که می پتوهه کان:** ئهمانهش هه ره به سروشته که یان پتوهه ی جوړیین و ئاسته هه ره که مه کانی مه بهستی به ده نکه وه چوونی مرۆی له باری دابینکردنی په ناگه دا، دابین ده کن.
- **کرده سه ره کیه کان:** ئهو چالاکی و پینشیا زانه ن که یارمه تی به دیه پینانی لایه نی هه ره که می پتوهه ره کان ده دن.
- **ئامازه سه ره کیه کان:** ئهو ئامازه و نیشانانه ن که به هۆیه وه درده که وئ ئاخۆ پتوهه ره خاوزاره که به دی هاتوه یان نا. ئهو ئامازه نه ریه ی پتوهه رگه لیکن بۆ کرده سه ره کیه کان و جیهه جیکردنیان. ئهمانه په یوه ست به لایه نی هه ره که می پتوهه ره کان نه وه ک به کرده سه ره کیه کان.
- **خاله کانی رینۆینی:** ئهمانه چه ند خالیکن که واباشه له بارودۆخه هه مه چه شنه کاندا له به دیه پینانی لایه نی هه ره که می پتوهه ره کان و ریکاره جه وهه ری و ئامازه سه ره کیه کان له به رچاو بگیری. ههروهه ئهمانه رینۆینی سه بارت به هه ندئ ئاستهنگی کرده وه ده ستینشانکراوه کان و سنووری فایشه که یان و هاوکات راویژیکی واش به هه ندئ بابه ت پینشکهش ده کن که پینشۆره ییان هه بن. ههروهه ئهم خالانه ده کری هه ندئ پرسه هه ستیار له خۆبگرن که په یوه هندی به پتوهه ره کان یان به ئامازه کانه وه هه به، ئهو ئاستهنگ یان ئهو پرسانه ی مقۆمقۆی له سه ره درده خا و باسیان ده کا، یان ئهو کونوکه له به ره هه نووکه ییه ی سه بارت به زانیاری له سه ره دۆخه که پر ده کاته وه.

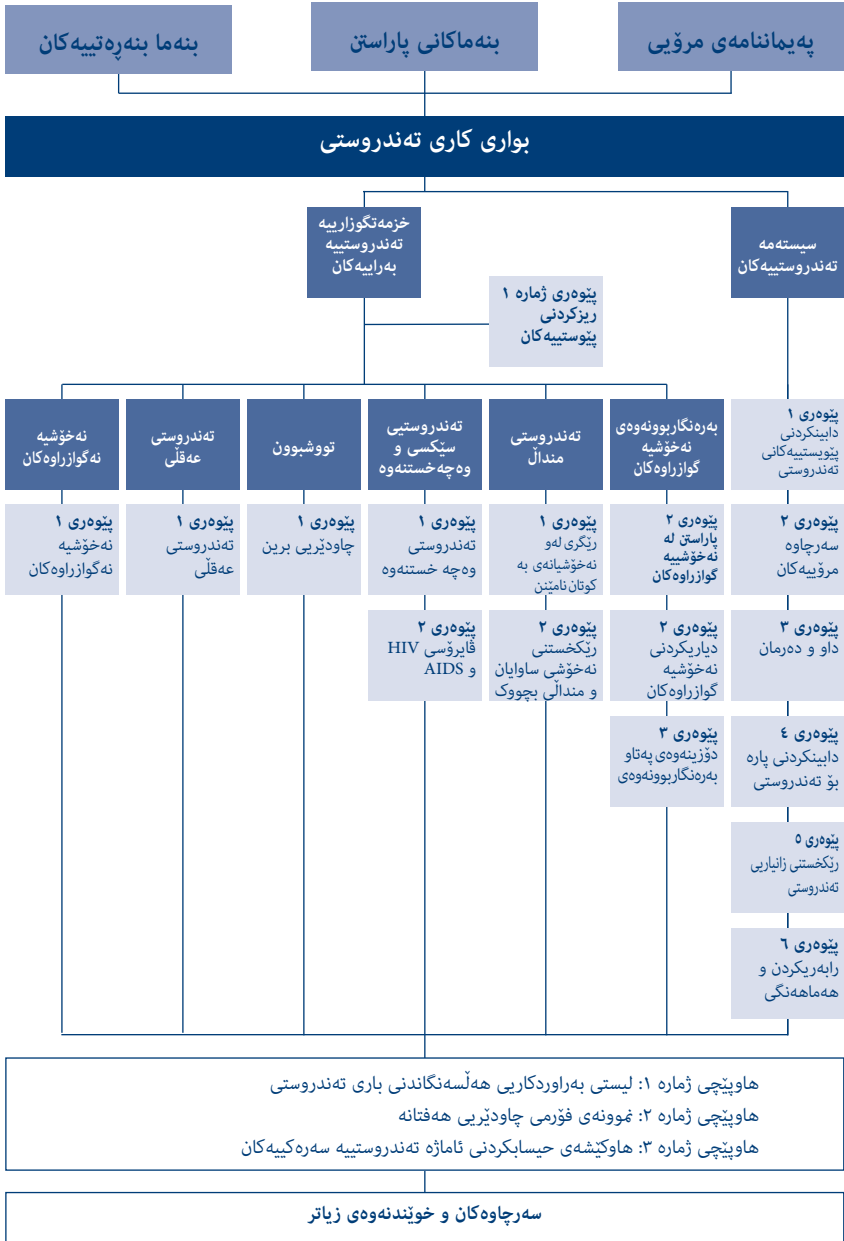
خۆ ئه گه نه تواندرا ریکار و ئامازه سه ره کیه کان په رپه و بکری، پتویسته ده رهاویشته نه ریه کان که له سه ره خه لکی لیقه و ماو درده که ون، هه لسه نگیندری و ریکاریکی وا بگیریته بهر، که بارگرنیه که هه ندئ سووک بکاته وه. له کوتایی بهنده کهش، لیستیکی سه رچاوه کان بۆ خه ملاندنی باری ته ندروستییه وه هاتوه، ههروهه فۆرم و شیوه ی نمونه یی بۆ به رزکردنه وه ی راپۆرته کانی چاودیری بۆ هه ژمارکردنی ئامازه سه ره کیه کانی و لیستی ژێدر و خۆیندنه وه ی زیاتری تپدا به.

ناوه رۆك

لاپه ره

- پیشه كى ۳۰۱
- ۱- سيسته مه كانى ته ندروستى ۳۰۶
- ۲- خزمه تگوزارييه سه ره كييه كانى ته ندروستى ۳۲۲
- ۱-۲ خزمه تگوزارييه سه ره كييه كانى ته ندروستى- له ناوبردى نه خوشييه درمييه كان ۳۲۵
- ۲-۲ خزمه تگوزارييه سه ره كييه كانى ته ندروستى - ته ندروستى مندال ۳۳۵
- ۳-۲ خزمه تگوزارييه سه ره كييه كانى ته ندروستى- ته ندروستى سيكسى و مندالبوون ۳۳۹
- ۴-۲ خزمه تگوزارييه سه ره كييه كانى ته ندروستى - بريندارى ۳۴۵
- ۵-۲ خزمه تگوزارييه سه ره كييه كانى ته ندروستى- ته ندروستى عه قلىي ۳۴۸
- ۶-۲ خزمه تگوزارييه سه ره كييه كانى ته ندروستى- نه خوشييه نادرمييه كان ۳۵۰
- پاشكۆي ژماره ۱: ليستىكى سه چاوه ي خه ملاندنى بارى ته ندروستى ۳۵۳
- پاشكۆي ژماره ۲: نمونه ي فۆرمه كان بۆ به رزكردنه وه ي راپۆرتى چاودپرى هه فتانه ۳۵۶
- پاشكۆي ژماره ۳: دارشته ي هه ژماركردنى ئاماژه سه ره كييه كانى ته ندروستى ۳۶۱
- سه چاوه و زانباريى زياتر ۳۶۳





پێشه‌کی

په‌یوه‌ندیی ئەم به‌نده به‌ په‌یماننامه‌ی مرۆیی و یاسای تیوده‌وله‌تی

لایه‌نی هه‌ره که‌می پێوه‌ره‌کانی تاییه‌ت به‌ کرده‌ی تهن‌دروستی، ده‌ربرینیکی کرده‌ی بروابوونه به‌ ئاژانسه‌ مرۆییه‌کان و پابه‌ندییه‌ هاوبه‌شه‌کانیان، هه‌روه‌ها ده‌ربری بنه‌ما هاوبه‌شه‌کانی په‌یماننامه‌ی مرۆیین، که‌ بۆ رێنۆینی کرده‌ی مرۆیی ده‌قنوووس کراون. ئەم بنه‌مایانه‌ش بنه‌مای مرۆیی له‌خۆده‌گرن، که‌ یاسای تیوده‌وله‌تیش ده‌قنوووسی کرده‌وه، به‌وه‌ی مافی ژبان به‌ شکۆمه‌ندی و مافی پاراستن و ئاسایش، مافی ده‌ستکه‌وتنی هاوکاری مرۆیی بۆ مرۆف له‌کاتی پێوستیدا فه‌راهه‌م بکری. له‌ نێو پاشکۆکه‌شدا (بروانه‌ له‌لایه‌ره‌ ۳۵۷ دا هاتوه‌) لیستیکی سه‌رچاوه‌یی به‌ گرنگترین به‌لگه‌نامه‌ یاسایی و سیاسه‌ته‌کاندا هاتوه‌، که‌ په‌یماننامه‌ مرۆییه‌که‌ پشتی پێ به‌ستوه‌، ئەمه‌ش یاوه‌ری کۆمه‌لیک تێبینی روونکه‌ره‌وه‌یه‌ بۆ کارمه‌نده‌ مرۆییه‌کان. په‌ناگه‌ و نشینگه‌ و پێداویستییه‌ ناخۆراکییه‌کان، ده‌سته‌واژه‌ی ناسراو و باون له‌ بواری کرده‌ی مرۆیی که‌ ده‌چێته‌ نێو چوارچێوه‌ی مافی مرۆف بۆ شوینیکی شیاو بۆ نیشه‌جیبوون، که‌ له‌نێو یاسای مافه‌کانی مرۆفدا هاتوه‌.

هه‌رچه‌نده‌ ده‌وله‌ته‌کان هه‌لگری سه‌ره‌کی به‌رپرسیاریتی ریزگرتن و پاراستنی ئەو مافه‌ ناوبراوانه‌ن، به‌لام ئاژانسه‌ مرۆییه‌کانیش ئەرکیان له‌ سه‌رشانه، که‌ به‌ هانای خه‌لکی لێقه‌وماوی ده‌ستی کاره‌ساته‌کانه‌وه‌ بچن، به‌شێوه‌یه‌ک ئەو مافانه‌ی له‌سه‌ره‌وه‌ ناویان هاتوه‌، بچه‌سپێن. له‌و مافه‌ گشتیانه‌ بۆ هه‌ندێی حاله‌تی دیاریکراو به‌ مافی به‌شدارییکردن، زانیاری پێدان و جیاکاری نه‌کردن، که‌ بناغه‌یه‌که‌ بۆ پێوه‌ره‌ بنه‌رپه‌تیه‌کان وه‌ک مافی دیاریکراو بۆ ئاو، خواردن، په‌ناگه‌ و تهن‌دروستی، که‌ جه‌خت له‌سه‌ر پێوه‌ره‌ هه‌ره‌ که‌مه‌کانی نێو ئەم رێبه‌رنامه‌یه‌ ده‌که‌نه‌وه‌.

هه‌مووان مافی تهن‌دروستیان هه‌یه‌. ئەو مافه‌ش له‌ یاسانامه‌ تیوده‌وله‌تیه‌کاندا پریری لێدراوه‌. مافی تهن‌دروستی‌ش زامن ناکرێ ئەگه‌ر خه‌لکه‌که‌ نه‌پارێزری و که‌سه‌ پێشه‌ییه‌ به‌رپرسیاره‌کانی بواره‌که‌، مه‌شقیکی شایسته‌یان پێنه‌کرێ بۆ ئەوه‌ی له‌ ئەرک و پابه‌ندییه‌کانیان به‌ بنه‌ما ره‌وشتییه‌ جیهانییه‌کان و پێوه‌ره‌ پێشه‌ییه‌کان مسۆگه‌ر بکری، هه‌روه‌ها ئەو مافه‌ نایه‌ته‌ دی ئەگه‌ر ئەو رژی‌مه‌ی له‌ ژێریدا لایه‌نی هه‌ره‌ که‌می پێداویستییه‌کان دا‌بین ده‌کرێ، پێیه‌وه‌ پابه‌ند نه‌بن، هه‌روه‌ها ئەگه‌ر ده‌وله‌ته‌که‌ نه‌به‌ته‌ ری و بریار نه‌دا که‌ بارودۆخێکی جیگه‌ر بخولقی‌ی و پارێزگاریان لێکا. له‌هیچ بارودۆخێکدا، نابێ و ناکرێ په‌لاماری نه‌خۆشخانه‌ مه‌ده‌نی و جومگه‌ تهن‌دروستییه‌کان له‌ باری ناکوکی چه‌کداریدا بدرێ. هه‌روه‌ها کارمه‌ندانی بواری تهن‌دروستی و داوه‌رمان مافی ریزگرتن و پاراستنیان هه‌یه‌. هه‌ر کار و کرده‌وه‌یه‌ک، هه‌ر چالاکیێک که‌ هه‌ره‌شه‌ له‌ بێلایه‌نیتی جومگه‌کانی تهن‌دروستی بکا، وه‌ک چه‌ک هه‌لگرتن، قه‌ده‌غه‌یه‌.



لایه نی هره که می پتوره کانی نیو هم به نده دربرې نه وه نین که به ته واوی مافی ته ندروستی تیدا هاتبی، به لام پتوره کانی "سفیر" رهنگانده وهی ناوه پروکی سهره کیی مافی ته ندروستییه، به تاییه تیش له بارودوخی ته نگانه و ناکاودا و هه ولیش ده دا به ره به ره بیگه یه نیتته ناستیکی جیهانی.

بایه خی کاری ته ندروستی له بارودوخی کاره ساته کاند

له قوناغه کانی به رایې سهره لاندانی کاره ساتدا، هه بوونی چاودرئی ته ندروستی هوپه کی گرنگی مانه وهی خه لکه که و زرگارکردنی ژیانیه. زور جاریش لیکه و ته و کاریگه ری کاره سات له سهر باری ته ندروستی گشتی خه لکه لیکه و ماوه که و ناسووده بیان هه ستیکراو و به رجسته یه. ده کری شوپنه واری کاره ساتیش به راسته و خو و پنا بکری (وهک مردن له نه نجامی توندوتیژی و پیکران) یان شوپنه واره که ی ناراسته و خو په (وهک زور بلا بوونه وهی نه خوشیه درمییه کان یان به دخوراک). زور جاریش نه شوپنه واره ناراسته و خو یانه په یوه نندیان به هوکارگه لیکه وهک بر و جوړی ناوی ناشیاو، دارمانی سیستمی زیراب و ناوه پرو و ناوده ست، برانی خزمه تگوزاریه ته ندروستییه کان یان که مبوونه وهی سوود گه یاندیانه وهه یه، وهک تیکچوونی باری ناسایش، ههروه ها نه مانی ناسایش، سنووردارکردنی جوولهی خه لکه که، ناواره بوون و تیکچوونی باری گوزره ان (چرپوونه وهی ناپواری دانیشتون و نه بوونی په ناگهی گونجاو بویان) کاریکی واده کا که باری ته ندروستی بخاته زور مه ترسییه وه. هه لبه ته گوزرانکاری له ناو و هه واشدا نه گه ری باری تووشبوون به مه ترسی و زیانه کان زیاتر ده کا.

له گرنگترین نامانجه کانی به دهنگه وه چوونی قهیرانه مروییه کانیش، که مکردنه وهی نه وپه ری ریژه ی مردن و لسه ننگبوونی ته ندروستی و که مکردنه وهی بارگرنیه تی. نامانجه هره گرنگه که شی، هیشته وهی ریژه ی مردنی باری گشتی و ریژه ی مردن له نیو مندالانی ته من خوار پیچ سالییه، بو نه وهی وهک خو پیس کاره ساته که بیپلینه وه یان که می بکاته وه تا ده گاته هینده ی ریژه که له قوناغی پیس کاره ساته که دا (پروانه خشته ی تاییه ت به ناسته سهرچاوه کانی داتا کانی تاییه ت به مردن به گویره ی ناوچه کان لاپه ره ۳۳). شیوه هه مه جوړه کانی کاره ساته کان په یوه نندیان به شیوه هه مه جوړه کانی مردن و لوازبوونه وهه یه یه (پروانه خشته ی تاییه ت به کاریگه ری کومه له یه کی ده ستیز بر له کاره ساته کان له سهر ته ندروستی گشتی که له لاپه ره ی دادیدا باسی لپوه کراوه)، ههر بوپه پداویستییه ته ندروستییه کانی خه لکی زیانلیکه و توو به هووی جوړی کاره سات و مه ودا که ی جیاوازه.

که رتی ته ندروستی له داینکردنی خزمه تگوزاریه سهره کییه کان و به چالاکي خو پاراستن کاریگه ری به رچاوی له سهر که مکردنه وهی مه ترسییه کانی ته ندروستییه وهه یه. خزمه تگوزاریه سهره کییه کانی ته ندروستیش بریتین له کومه له چالاکیه ک، که له بواری ته ندروستییدا پیشوره بیان هه یه، نه و چالاکیه یانه کاریگه ری باشیان له رووبه و بوونه وهی هوکاری زیادکردنی به رچاوی ریژه ی مردن و لوازبوونه وهه یه. پیوسته پشتگیری جبه جیکردنی خزمه تگوزاریه سهره کییه کانی ته ندروستی له ری ریگخستنی کرده و کانه وهه بکری، نه و کاروکرده وانه ی مه به ستیان پالشیکردنی سیستمه کانی ته ندروستییه. مایه ی نامازه پیکردنیشه، شیوازی نه خسه کیشانی کرده و کانی به دهنگه وه چوونی مروی

و رېكخستن و جيبه چي كړدني له كاتي كاره ساته كاندا، له پړي خوږه وه يان ده بېته هوې باس تر كړدني سيستمې ته ندروستي هه بوو و بووژانه وه و پيشكه وتني له ناينده دا، يان له ناوې ده با.

بوږه پټويسته سيستمې ته ندروستي هه نوو كه يي شيبكړي ته وه، بوږه وه ي بزاندرې ټاخو ناستي كار كړدني چونه و گرنگرتين به ربه سته كانې به رده م دا بېنكردني خزمه تگوزار ييه ته ندروستي به كان ده ستني شان بگرتين بو ټه وه ي خه لکه كه ده ستيان پيگا. له وانه شه له قوناغي به را يي كاره ساته كه دا، زانبار ييه كان ته واو نه بن، بوږه پټويسته بريار له باره ي ته ندروستي گشتي به وه بدرې، كاتي هپشتا زانبار ييه داوا كراوه كانيش به رده ست نه بن. بوږه پټويسته به وپړي خپرايه وه خه ملاندنيك بگري كه هه موو كه رته كان بگري ته وه (پروانه پټوهرې بڼه رته ي ژماره ۳ له لپره ۶۱).

باشكردني باري خوځاماده كړدن بو كاره ساته كان ده بېته باشكردني باري به ده ننگه چوونه كه شي. خوځاماده كړدنش به نده به شي كړدنه وه ي مه ترسيه كان، په پوه نديكي راسته وخوشي به سيستمې هوشداري پيشوه خته وه هه يه. هه روه ها خوځاماده كړدن بو نه خشه كيشاني روو به پروو بوونه وه ي باري ناكاو و ته ننگه تاو، كوگا كړدني ټامرازي پټويست و رېكخستن يان هپشته وه ي خزمه تگوزار ييه كانې فرياكه وتن و ټيشكگري و په پوه ندي و به پړيوه بردني زانباري و هه ماهه ننگي، مه شقي كارمه ندان، نه خشه ي كوډمه لايه تي و راهيتان ده گه يه نن. له وانه شه ټيوونه وه له كاري بڼه رته ي بيناسازي، ريژه ي مردن و برينداره كان له ټه نجامي بوومه له رزه كه م بكا ته وه يان به رده و امپتي كاري جومگه كانې ته ندروستي دواي قه ومانې كاره ساته كه ش مسوگه ر بكا.

كار يگه ر يي كوډمه لايي ده سته بژير له كاره ساته كان له سه ر ته ندروستي گشتي

ټيپيڼي: جوړي مردن و له ننگي باري ته ندروستي به گوپړه ي دوخي گشتي به گوپړه ي جوړه ديار يكاراوه كانې كاره سات ده گوړي.

لافاړي كتوپړي به گوپړه	لافاو	په شبا	بوومه له رزه كان	باري ناكاوي ټالوژ	كار يگه ر ي
زوره	سنوورداره	سنوورداره	لافاوي كتوپړ/	لافاوه كان	(به بن لافاو)
سنوورداره	سنوورداره	مامناوه ندييه	زوره	به پټي بارودوخ	هه ټاساني ټاو
سنوورداره	سنوورداره	سنوورداره	زوره	زوره	مردن
سنوورداره	سنوورداره	مامناوه ندييه	زوره	به پټي بارودوخ	بريني مه ترسي دار
به پټي بارودوخه*	به پټي بارودوخه*	سنوورداره	به پټي بارودوخه*	به رزه	به رزيوونه وه ي مه ترسي ټلاويوونه وه ي نه خو شسيه درمييه كان
باوه	به پټي بارودوخه	ده گمه نه	ده گمه نه	باوه	كه ميووني ماده ده خوراكيه كان
به پټي بارودوخه	باوه	ده گمه نه (ده كرتي له ناوچه شازن شينه كان رووبدا كه زيانې زوريان پيگه يوه)	ده گمه نه (ده كرتي له ناوچه شازن شينه كان رووبدا كه زيانې زوريان پيگه يوه)	باوه	ټاواره بووني ژماره يه كي زوري دانيشووان

به نده به ټاواره بووني دانيشووان و بارودوخي گوزه رانايان دواي كاره ساته كه.

سه رچاوه: كوږله يه ك به ده ستكار ييكي كه مه وه له رېكخراوي ته ندروستي هه ر دوو كيشوهر ي ټه مريكي سالي ۲۰۰۷ وه گرياره.

په یوه ندى ئه م به نده به به نده كانى ديكه وه

له روانگه ی كارىگه ربى هۆكاره كارلئكه ره هه مه جوړه كانى تهن دروستى له سه ر بارى له شساغى و تهن دروستیدا، ئه وا زۆر له پتوه رى به نده كانى ديكه په یوه ندىيان به م به نده وه هه به. بۆیه زۆر جار ان به مه به ست گه یشتن و گه شه سه ندن له پتوه ره كانى بواریك له بواره كانى كارى ئه م پرۆژه یه ده بته هاریكارى و پشكه وتن له بواره كانى ديكه دا. بۆ گه یشتن به كارىگه ربى هه ر كرده وه به كى به هانا وه چوونیش، پتویسته هه ماهه نگی و هاوكارى تۆكمه له بواری كاره كانى ديكه دا بته گۆرئ. ههروه ها هه ماهه نگی له گه ل ده سه لاته خو جته كان و ئه وانى ديكه له و رنكخراوانه ی كه به هاوار كاره ساته كانه وه دین و له گه ل رنكخراوه جفاتیه كان، كارئكى پتویست ده بئ بۆ دا بنكردى پیداوستیه كانى نئو ئه م به نده، بۆ ئه وه ی له كارى دووباره بوو دوور بكه ونه وه، ههروه ها بۆ ئه وه ی ده رامه ته كان به باشرین شیوه به كار به ئندرین و دلئاش ببنه وه له دا بنكردى خزمه تگواریه تهن دروستیه كان به كوالبته كى باش. له م به نده دا ئامازه به چه ند پتوه رنك بان خاله كانى رنئوئى ديارىكراو كراوه كه له به شى ته كنىكیه كاندا هاتوون، ئه مه ش هه ر كاتئك پتویست كرابن ئامازه ی بۆ كراوه. ههروه ها ده كرئ بگه رنئنه وه سه ر پتوه ره له یه كچوو یان ته واواكاره كان.

په یوه ندى ئه م به شه به بنه ماکانى پاراستن و پتوه ره بنه ره تیه كان

له پتئواى گه یشتن به پتوه ره كانى ئه م ربه رنامه به، له سه ر هه موو ئازانسه مرۆبیه كان پتویسته بنه ماکانى پاراستن رنئوئىيان بئ، ته نانه ت ئه گه ر هاتوو ده سه لاتئكى دياركراو و توانستیان بۆ بواری پاراستن ته رخان نه كرابن. له گه ل ئه وه شه دا، بنه ماکان ره ها نین، چونكه ئه وه ناسراوه، كه هه ندئ بارودووخ بازنه ی بنه ماکان سنووردار ده كا، كه ئازانسه ك له ئازانسه كان به ته مایه له سه ربى پروا و جته جئى بكا. له گه ل ئه وه شه دا، ئه م به نمايانه ره نكده انه وه به مئكى مرۆبى جیهانین كه هه ر ده بئ له هه موو كاتئك و له كرده وه كانپاندا رنئوئىيان بئ.

پتوه ره بنه ره تیه كان پتواؤبه كى هه ره گرنگ و پتوه ربى تابه تمه ندن به هه موو كه رته كان. هه ر شه ش پتوه ره بنه ره تیه كان كه به بشدارىكردن، خه ملاندنى ده ستپشخه ربى، به ده نكه وه هاتن، به ئامانجگرتن، چاودئرىكردن، خه ملاندن، ئاستى كارى كارمه ندانى كۆمه ك، سه ره پرشته كردن و پشتگىربى كه سى له خو ده گرى، ئه وانه ئامازه ده ربى تاقانه ن بۆ نزیكبوونه وه و به هه نده له گرتنى سه رجه م پتوه ره كانى نئو ئه م ربه رنامه به. بۆیه هه ر به ندىكى ته كنىكى، داخوازى جته جئىكردنى پتوه ره بنه ره تیه كانه بۆ ئه وه ی بگاته ئامانجى پتوه ربى تابه ت به خوئ. به تابه تیش، بۆ ئه وه ی له ئاماده كارى و گونجاوى و چۆنابه تیه باشه كه ی هه ر به ده نكه وه هاتئكه وه، ئه وا بازنه ی به بشدارىكردنى خه لكى لئقه و ماوى كاره ساتبار - به گرووپ و تاكه كان كه به زۆرى تووشى مه ترسى كاره ساته كان ده بنه وه، پتویسته تا ئه وه پرى فراوان بكرئ.

بارى توانستى و توانای خه لكى لئقه و ماوى كاره ساتبار

ئه م به شه یان واى نه خشه بۆكشراوه كه هه م له گه ل پتوه ره بنه ره تیه كان بخوئندرته وه و هه م هئزو گوڤىشى بداتن.

سه ره تا گرنگه له وه تبه گه بن، كه ئه گه ر كه سه كه گه نچ بئ بان پیر، ژن یان كه سئكى په ككه وه ته بئ، یاخود تووشى نه خوئى نه مانى به رگرىبى جه سه ت و ئایدز بووبئ، ئه وا خودى تاكه كه كارئكى واناکا به ته نها بارى هه ستیارى زیاد بكا و بیخاته به ر مه ترسى. به ده ر له وه هۆكارى ديكه هه ن كه هه ستیاریه كه ی ده ستنیشان ده كه ن؛ بۆ مئونه كه سئك ته مه نى له سه روو ۷۰ سالییه وه بئ،

به‌لام به‌ته‌نیا بژی و نه‌ساغیش بێ، دياره‌ ئه‌و که‌سه‌ له‌م حاله‌ته‌دا بارو‌دۆخه‌که‌ی هه‌ستيارته‌ له‌ هاوته‌مه‌نیکی دیکه‌ که‌ سه‌ر به‌ خانه‌واده‌یه‌کی گه‌وره‌ بێ و سه‌رچاوه‌ی داهاتییکی باشیشی هه‌بێ. به‌هه‌مان شیوه‌ش، کێژۆله‌یه‌کی ۳ ساڵی که‌ ته‌نیا بێ، بارو‌دۆخه‌که‌ی زۆر ناسکتر ده‌بێ له‌ کێژۆله‌یه‌کی هاوته‌مه‌نی خۆی که‌ له‌ ژێر سه‌ره‌په‌رشتی دایک و باوکینکی به‌رپرسیاردا بێ.

له‌کاتیکتدا پێوه‌ره‌کانی ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان و رێکاره‌ سه‌ره‌کیه‌کانی دیکه‌ ده‌گێرینه‌به‌ر، ئه‌وا له‌و کاته‌دا شیکردنه‌وه‌ و لێکۆڵینه‌وه‌ له‌ باری بارناسکی و تواناکان، یارمه‌تی ئه‌وه‌ ده‌دا چون‌ پشتمگیری هه‌ول و تێکۆشانی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی خه‌لکی لێقه‌ومه‌وی کاره‌ساتبار بکری، به‌وه‌ی که‌ کێ زیاتر پێویسته‌ به‌ کۆمه‌ک و یارمه‌تییه‌. هه‌لبه‌ته‌ ئه‌مه‌ش به‌ بێ جیاوازی له‌ نێوانیان. ئه‌م حاله‌ته‌ش داخوازی ئه‌وه‌یه‌، له‌باری گشتی تێوخۆیی بگه‌ن که‌ چون‌ له‌ قه‌یرانیکی تایبه‌ت بگه‌ن و به‌ده‌نگیه‌وه‌ بچن و یان چون‌ به‌پیر گرووپیکی تایبه‌ت به‌هۆی هه‌بوونی بارناسکی پێشوه‌خته‌وه‌ بچن (مونه‌ش ئه‌و که‌سه‌نای که‌ زۆر هه‌ژارن یان په‌راویژ خراون)، ئه‌مه‌ش وایان لێده‌کا رووبه‌پرووی زۆر له‌ مه‌ترسیه‌کان بنه‌وه‌ (وه‌ک ئه‌و توندتێزیه‌ سێکسیه‌ی به‌هۆی جێندره‌وه‌ به‌رپا ده‌بێ) هه‌روه‌ها ئه‌و بارناسکیه‌ تووشی نه‌خۆشیان ده‌کا و له‌نێوشیاندا ده‌ته‌نێته‌وه‌ (وه‌ک کولێرا و سوڕیژه‌). هه‌لبه‌ته‌ کاره‌ساته‌کانیش ئه‌م بارگرایانه‌ زیاتر ده‌کهن، به‌لام پشتمگیری شیوازه‌کانی به‌ره‌نگاری و رووبه‌پرووبونه‌وه‌ی خه‌لک بۆ باره‌ ته‌نگاوبیه‌کان و خۆگرایان له‌به‌رامبه‌ر کاره‌ساته‌کان و توانایان بۆ بووژانه‌وه‌ له‌ هۆکاره‌ سه‌ره‌کیه‌کانن. هه‌روه‌ها پێویسته‌ له‌روی زانیاری و کارامه‌یی و ستراتێژ و تواناکانیان یارمه‌تی بدرین و پشتمگیری ئه‌وه‌یان بکری، که‌ له‌باری کۆمه‌لایه‌تی و یاسایی و دارایی و ده‌روونیه‌وه‌ هاوکاریان بکری، هه‌روه‌ها هه‌قه‌ پێشبینی هه‌موو ئه‌و به‌ره‌ست و ئاسته‌نگه‌ مادی و کلتوری و ئابووری و کۆمه‌لایه‌تیانه‌ش بکری، که‌ له‌وانه‌یه‌ له‌ باری پێگه‌یانندی خزمه‌تگوزاریه‌یه‌کان به‌ یه‌کسانی، بێته‌ به‌رده‌میان.

ئهم‌ خالانه‌ی خواره‌وش هه‌ندیک له‌ بواره‌ سه‌ره‌کیه‌کانن که‌ هاوکاری دابینکردنی مافه‌کانی سه‌رجه‌م خه‌لکه‌ بارناسکه‌که‌ و له‌به‌ر چا‌وگرتنی تواناکانیانه‌:

- ▶ باشتکردنی بواری به‌شداریپێکردنی دانیشتوانه‌کان تا ئه‌وپه‌ری، هه‌روه‌ها پشتمگیری ئه‌وه‌ بکری که‌ هه‌موو توێژه‌کان به‌شدار بێ، به‌تایبه‌ت ئه‌وانه‌ی که‌م ده‌رده‌که‌ون (وه‌ک ئه‌و که‌سه‌نای کێشه‌یان له‌هاتن و چووندا هه‌یه‌. ئه‌و که‌سه‌نای له‌ نێو داموده‌زگاکاندا ده‌ژین. گه‌نجه‌ ریسواکراوه‌کان و ئه‌وانی دیکه‌، یان ئه‌و گرووپانه‌ی که‌ نوێنه‌رایه‌تیان نه‌کراوه‌).
- ▶ پۆلێنکردنی داتا‌کان به‌گۆیهری ته‌مه‌ن و ره‌گه‌ز (سفر- ۸۰ ساڵی) له‌ کاتی خه‌ملاندنی کرده‌وه‌وه‌کان. چونکه‌ ئه‌مه‌ ده‌بێته‌ توخمییکی گرنگ له‌ ره‌چاوکردنی هه‌مه‌جۆری دانیشتوان له‌ کاتی جێبه‌جێکردنی پێوه‌ره‌کانی ئاسایشی خۆراک و خواردنپێداندا.
- ▶ ده‌سته‌به‌ری ئه‌وه‌ بکری، که‌ مافی هه‌مووانه‌ زانیاری پێویسته‌کانیان پێبگا، ئه‌مه‌ش هه‌موو تاکه‌ په‌یوه‌ندی‌داره‌کانی نێو کۆمه‌ل بگه‌رێته‌وه‌ و به‌شیوه‌یه‌کی واشیان پێبگوتری که‌ ئاسان بێ و لێی تێبگه‌ن.



لایه نی هره که می پتوره کان

۱- سیسته مه کانی ته ندروستی

رېکخراوی ته ندروستی جیهانی بهم شیوه په پیناسه ی سیسته مه کانی ته ندروستی ده کا: ”هه موو رېکخراو و دامه زراوه و دهرامه تی ته رخانکراون بو نه خشه کیشانی کرده ی ته ندروستی“. سیسته مه کانی ته ندروستی هه موو کومه له کانی به شداربوو له دابینکردنی خزمه تگوزاریه ته ندروستیه کان و کومه ککردن و به ریوه بردن و نه وه و ل و تیکوشانانه ده گریته وه، که مه به ست لی، باندور خستنه سهر هوکاره کاریگه ره کانی ته ندروستیه، وپرای نه مه ش دابینکردنی خزمه تگوزاریه راسته و خوکانی ته ندروستی و روومالکردنی هه موو ناسته کان ده گریته وه واته ناستی مه لبه ندی و هریمی و ناستی شاره وانیه کان و کومه لگه خو جیه کان و خیزانه کان.

پتوره کانی پرژه ی ”سفیر“ له بواری سیسته مه کانی ته ندروستیدا به جوریک رېکخراوه که له گه ل چوارچیوه ی رېکخراوی ته ندروستی جیهانی تاییه ت به سیسته مه کانی ته ندروستی بیتوه که له شه ش توه ره پیکهاتون: سهرکدایه تی، دهرامه تی مروی، داوده رمان، کومه کی پزیشکی، په بدارکردنی دارایی ته ندروستی، به ریوه بردنی زانیاریه کانی ته ندروستی و پیشکه شکردنی خزمه تگوزاریه ته ندروستیه کان. هه لبه ته زور له تیکه لی و کارلیکه ریش له نیو هه ریک له و نه رکه ناوبراوانه دا هه ن، هه ر کرده وه به کیش که باندوری له سهر یه کت له توخمه کان هه بی، نه و کار له توخمه کانی دیکه ش ده کا. توه ره کانی سیسته مه ناوبراوه کانی ته ندروستیش، نه و نه رکه پیوستیانه یه که خزمه تگوزاریه ته ندروستیه سهره کییه کان دابین ده کات. بویه پیوسته پلاندانان و جیه جیکردنی کرده ی ته ندروستی له کاتی کاره ساته کاندایه جوریک بی، که له جیکرکردنی سیسته مه ته ندروستیه کان به شداربی.

پتوره ی سیسته مه کانی ته ندروستی ژماره ۱: دابینکردنی خزمه تگوزاریه ته ندروستیه کان پیوسته هه موو خه لک ده ستی به خزمه تگوزاریه ته ندروستیه کاریگه ر و شایسته و کوالیتی به رزه کان رابگا که به شیوه یه کی ستانداری به کگرتوو بن و پیروه وی رپسا و بنه ما ناراسته کراوه په سندرکراوه کان بکه ن.

کرده سهره کییه کان (نه مانه له گه ل خاله کانی رینوییدا ده خو پدینه وه)

دابینکردنی خزمه تگوزاریه ته ندروستیه کان له سهر ناستیکی گونجاوی سیسته می ته ندروستی. نه مان ناستانه ش، ناستی خیزانی و کومه لگه یی و نورینگه یان بنکه کانی ته ندروستی و مه لبه نده کان و نه خوشخانه کان ده گریته وه (بروانه خالی رینویینی ژماره ۱).

گونجاندن یان دانانی نه‌خشه‌ی چاره‌سه‌ری یه‌ک‌گرتوو بۆ به‌رپوه‌بردنی ئه‌و ره‌وشانه‌ی په‌یوه‌ندیان به‌ به‌ر‌بلاوترین نه‌خۆشیه‌ی‌کانه‌وه هه‌یه له‌گه‌ڵ ره‌چاو‌کردنی پێوه‌ره‌کان و رێنمایه‌ نیشتمانییه‌کان (بروانه خالی رینوینی ژماره ۲).

دانان و به‌هیزکردنی سیسته‌میکه‌ی به‌ک‌گرتوو بۆ ته‌حویلدان و زامنکردنی جیه‌جیک‌کردنی له‌لایه‌ن هه‌موو ئازانسه‌ مرۆیه‌یه‌کان (بروانه خالی رینوینی ژماره ۱).

دانان و به‌هیزکردنی سیسته‌میکه‌ی یه‌ک‌گرتوو بۆ جیا‌کردنه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌کان له هه‌موو جومگه‌کانی تهن‌دروستی و مسۆگه‌رکردنی ئه‌وانه‌ی نه‌خۆشی کوشنده‌یان هه‌یه، به‌زووترین کات چاره‌سه‌ر بکری‌ن.

هه‌لسان به‌ بلا‌و‌کردنه‌وه‌ی هۆشیاربه‌ی تهن‌دروستی و به‌وه‌دان پێی له هه‌موو جومگه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی تهن‌دروستی و له‌ نێو کۆمه‌لگه‌ی خۆجییدا (بروانه خالی رینوینی ژماره ۳).

پته‌و‌کردنی باری به‌کارهێنانی شایسته‌ و ریکوویک بۆ خوین و به‌ره‌مه‌کان و به‌ردوامیته‌ی (بروانه خالی رینوینی ژماره ۵).

زامنکردنی دا‌بن‌کردنی خزمه‌ت‌گوزاریه‌یه‌کانی تافیگه‌یه‌ی که له‌کاتی پێوستدا پشتی پێبه‌ستری (بروانه خالی رینوینی ژماره ۶).

دوورکه‌وتنه‌وه له‌ دانانی خزمه‌ت‌گوزاری جیگه‌وه‌ یان هاوشان له‌ بواری تهن‌دروستی‌دا، به‌ نۆرینگه‌ گه‌رۆک و نه‌خۆشخانه مه‌یدانیه‌کانیشه‌وه (بروانه خاله‌کانی رینوینی ۸و۷).

دا‌رشتنی خزمه‌ت‌گوزاریه‌یه‌کانی تهن‌دروستی به‌شپوه‌یه‌ک مافی نه‌خۆش له‌ تاییه‌مه‌ندی خه‌لۆه‌ت و نه‌پنی و قایل‌بوونی به‌ چاره‌سه‌ریه‌که له‌سه‌ر بنه‌مای ئاگادارکردنه‌وه بۆ مسۆگه‌ر بکری (بروانه خالی رینوینی ژماره ۹).

جیه‌جیک‌کردنی ریکاری شیوا بۆ مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ پاشه‌پۆکان و شیوازه‌کانی له‌ناو‌بردنی باری ته‌نینه‌وه له‌ جومگه‌ تهن‌دروستییه‌کاندا (بروانه خاله‌کانی رینوینی ۱۱و۱۰ و پێوه‌ی مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ خۆل و خاشاک و خالی رینوینی ژماره ۸ له‌ لاپه‌ره ۱۲۰).

نماژه سه‌ره‌کیه‌کان (ئه‌مانه له‌گه‌ڵ خاله‌کانی رینوینیدا ده‌خویندرته‌وه)

پێوسته‌ ژماره‌یه‌کی شیوا له‌ جومگه‌ تهن‌دروستییه‌کان بۆ دا‌بن‌کردنی پێدا‌وستیه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی خه‌لکی لێقه‌وماوی ده‌ستی کاره‌سات دا‌بین بکری:

- بۆ هه‌ر ۱۰,۰۰۰ که‌سیک یه‌ک یه‌که‌ی تهن‌دروستی دا‌بین بکری (یه‌که سه‌ره‌کیه‌کانی تهن‌دروستی بریتین له‌ جومگه‌کانی چاو‌دێری تهن‌دروستی سه‌ره‌تایی که خزمه‌ت‌گوزاری تهن‌دروستی گشتی پێشکه‌ش ده‌کهن).

- بۆ هه‌ر ۵۰,۰۰۰ یه‌ک مه‌له‌بندی تهن‌دروستی بکریته‌وه.

- بۆ هه‌ر ۲۵۰,۰۰۰ که‌سیک نه‌خۆشخانه‌یه‌کی شاره‌وانی یان نه‌خۆشخانه‌یه‌کی دێهات هه‌بێ.

- بۆ هه‌ر ۱۰,۰۰۰ که‌سیک ۱۰ چوارپایه‌ی بۆ نه‌خۆشه‌ داخپل‌وه‌وه‌کان و بۆ باری له‌دا‌یک‌بوون هه‌بێ.

- (بروانه خالی رینوینی ژماره ۱).



پێویسته تیکرای هاموشۆ و گه پانه وه بۆ جومگه به کی ته ندروستی له ۲ بۆ ۴ جار هاموشۆ کردنی نوێ بۆ هه ره که سیکی له تێو خه لکه لیقه و ماوه که له ماوه ی سالیکیدا که متر نه بێ، ههروه ها زیاتر له یه کجار هاموشۆی نوێ بێ له سالیکی له نێوان خه لکی دێهات و ئاواره دا (پروانه خالی رینۆینی ژماره ۴ و پاشکۆی ژماره ۳: شیوه کانی هه ژمار کردنی ئاماژه سه ره کیه کانی ته ندروستی).

خاله کانی رینۆینی:

۱- ئاستی چاودێریکردن: جومگه ته ندروستییه کان به گوێره ی ئاستی چاودێریکردن و قه باره و ئه و خزمه تگوزاریانه ی پێشکه شی ده کهن، پۆلین ده کرین. ده کری بۆ گوێره ی باره گشتیه که، ژماره ی جومگه ته ندروستییه داخوازه کان و شوینه کانیان بگۆرێ.

پێویسته رێهه وێک بۆ سیسته مه کانی ته ندروستی دابنێن که ده ره به ستی به رده و امیتی پێشکه شکردنی چاودێرییه کانی بێ. ده کری ئه مه ش به باشت رین شیوه له رپێ سیسته می ته حویلکردنه وه مسوگه ر بکری، به تایبه تیش له باره ی کار و کرده وه کانی فریاد په سی که مه به ست لپی، رزگار کردنی ژیا نی مرۆفه. پێویسته سیسته می ته حویلدا نیش بیستو چوار سه عات و له هه موو رۆژه کانی هه فته له کاردا بێ.

۲- پێوه ر و رینۆینییه نیشتمانیه کان: به گشتی له سه ر ئاژانسه کان پێویسته، که پابه ندی پێوه ر و رینۆینییه کانی تایبه ت به ته ندروستی ئه و و لاته بن که کرده ی به هانا وه چوونی تێدا ده کری، ئه م پابه ند بوونه ش نه خشه کانی چاره سه ر و لیسته کانی داوده رمانه سه ره کیه کانی ده گرته وه. خۆ ئه گه ر ئه و پێوه رانه کۆن بوون یان هی ئه وه نه بوون ره قтары له سه ر بنویندری، ئه و پێویسته پێوه ری نیوده ولتی وه ک ژێده ر به کار بهیندری. پێویسته له سه ر ئه و ئاژانسه ی که که رتی ته ندروستی ریکده خا، یارمه تی وه زا ره تی ته ندروستی بدا بۆ نوژه نکردنه وه ی ئه و پێوه رانه.

۳- بره ودان به ته ندروستی: پێویسته به راوێژ له گه ل ده سه لاته ته ندروستییه خۆمالییه کان و نوینه رانی جفاکی خۆجی، ده ست بکری به به رنامه یه کی کارای بره ودان به ته ندروستی کۆمه لگه یی و مسوگه رکردنی هاوسه نگی له نێوان نوینه رایه تیکردنی ئافره تان و پیاواندا. پێویسته به رنامه که زانیاری له سه ر گرفته گه وه رکان و مه ترسییه کانی سه ر ته ندروستی و خزمه تگوزارییه ته ندروستییه به رده سه ته کان و شوینی دابینبوونه که ی بدا و رپه وێکیش بۆ پاراستنی ته ندروستی و بره وپیدانی ده سه به ر بکا، به ره نگاری ره فته ره زیانبه خشه کان بپه توه و نه بپه تبه مایه ی هاندانی ئه و جوړه ریکارانه. پێویسته زمان و شیوازی راگه یاندنی شیاو بۆ بلۆکردنه وه ی په یامه کانی ته ندروستی گشتی به کار بهیندری، که کلتوری خۆمالی له به رچاو بگری و به جوړیکیش بێ به ئاسانی لپی تیبگه ن. قوتابخانه کان و ئه و شوینانه ی بۆ مندالان داندراون، شوینگه لی گرنگ بۆ بلۆکردنه وه ی زانیارییه کان و گه یاندنیان به مندالان و دایک و باوکه کانیان (پروانه لابه نی هه ره که می پێوه ره کانی فیکردنی INEE پێوه ری ژینگه ی فیکردن ژماره ۳).

۴- تیکرای به کارهێنانی خزمه تگوزارییه کانی ته ندروستی: هیچ ژماره یه کی تایبه ت سه به رته به لایه نی هه ره که م بۆ هاموشۆکردنی خزمه تگوزارییه کانی ته ندروستی نیه، چونکه به گوێره ی جیاوازیی باری گشتی، به کارهێنانی جومگه ته ندروستییه کان ده گۆرێ. پێویسته تیکرای خه لکی جیگیری

لادێ و خه‌لکی په‌راگه‌نده به‌لای که‌مییه‌وه، سالی جارێک هاموشۆی جومگه تهن‌دروستییه‌کان بکه‌ن. چاوه‌ڕێی ئه‌وه‌ش ده‌کرێ رێژه‌ی تیکرایی ئه‌و هاموشۆکردنانه له‌لای خه‌لکی لێقه‌وامو له‌ سالی‌کدا له‌تیوان دوو که‌رته‌ تا چوار که‌رته‌ بێ. خۆ ئه‌گه‌ر ئه‌م رێژه‌ تیکراییه‌ش که‌مه‌تر بوو له‌وه‌ی چاوه‌ڕوان ده‌کرا، ئه‌وا ئاماژه‌یه‌ بۆ ئه‌وه‌ی که‌ده‌ستیان به‌ خزمه‌تگوزارییه‌ تهن‌دروستییه‌ شیاوه‌کان راناگا. ئه‌گه‌ر هاتوو رێژه‌ی تیکراییه‌که‌ به‌رزتر بوو له‌ باری ره‌و‌چاوکردن، ئه‌وا نیشانه‌یه‌ بۆ زێده‌رۆییکردن له‌به‌کارهێنانی ئه‌و خزمه‌تگوزارییانه، ئه‌وه‌ش به‌هۆی کێشه‌یه‌کی دیاریکراو له‌بۆاری تهن‌دروستی گشتی یان به‌هۆی نه‌خه‌ملاندنی ژماره‌ی خه‌لکه‌ به‌ئامانج‌گیراوه‌که‌ به‌شێوه‌یه‌کی رێکۆپێک. له‌و کاته‌دا، چاره‌سه‌ری هه‌ره‌ باش ئه‌وه‌یه، له‌کاتی شیکردنه‌وه‌ی تیکراییه‌کانی به‌کارهێنانی خزمه‌تگوزارییه‌ تهن‌دروستییه‌کان، به‌کارهێنانه‌که‌ به‌ گوێره‌ی ره‌گه‌ز و سال و بنه‌چه‌کی ره‌گه‌زی و پله‌ی په‌ککه‌وته‌یی پۆلێن بکری (بروانه‌ پاشکۆی ژماره‌ ۳: شیوه‌ی هه‌ژمارکردنی ئاماژه‌ سه‌ره‌کییه‌کانی تهن‌دروستی).

5- **گواستنه‌وه‌ی خوێن به‌ دروستی:** پێویسته هه‌ماهه‌نگی له‌گه‌ڵ په‌که‌ی گواستنه‌وه‌ی خوێن، له‌بارێکدا ئه‌گه‌ر هه‌بوو، بکری. پێویسته خوێن له‌وانه‌ی خۆبه‌خشن به‌بێ به‌رامبه‌ری ماددی وه‌ر‌بگیرێ و کۆبکریته‌وه. پێویسته ریکاری تاقیگه‌یی شیاو بۆ پشکنینی خوێن و ده‌رکه‌وتنی باری ته‌ننه‌وه‌ی نه‌خۆشی و بۆ دیارکردنی جوۆری خوێنه‌که‌ و گرتنه‌به‌ری پشکنینه‌کانی توانایی و ئاستی پێکهاته‌ی خوێنه‌که‌ و هه‌لگرتنی به‌ره‌مه‌کانی خوێن و گواستنه‌وه‌یان به‌کارهێندری. ده‌کرێ کرده‌وه‌کانی گواستنه‌وه‌ی خوێن که‌ پێویست نین، که‌م بکریته‌وه، ئه‌ویش له‌رێی به‌کارهێنانی خوێنه‌که‌ له‌باری داخيلوونی مه‌لئه‌ندی تهن‌دروستی‌دا، هه‌روه‌ها به‌ په‌نابردن بۆ جیگره‌وه‌ی گواستنه‌وه‌ی خوێن (کریستالودیوس و کولپودس) ئه‌گه‌ر بکری. پێویسته کارمه‌نده‌ په‌یوه‌ندیداره‌کان مه‌شقیکی شایسته‌یان له‌سه‌ر زامنکردنی گواستنه‌وه‌ی خوێن به‌ شێوه‌یه‌کی سه‌لامه‌ت و به‌کارهێنانی به‌ شێوه‌یه‌کی کارا، پێندری.

6- **خزمه‌تگوزارییه‌ تاقیگه‌یییه‌کان:** ده‌کرێ زۆربه‌ی نه‌خۆشیه‌ درمییه‌ باوه‌کان (وه‌ک سکچوون، هه‌وکردنی توندی سییه‌کان) یان له‌رێی داخيلوونه‌وه‌ ده‌ستیشان بکری یان به‌هۆی تاقیکردنه‌وه‌ی خێرا یاخود به‌ وردبین (وه‌ک مه‌لاریا) تاقیکردنه‌وه‌کان به‌شێوه‌یه‌کی تابه‌ت سووده‌خشن، کاتێ ئه‌وه‌ بخوازی که‌ تهن‌دروستی که‌سیک به‌هۆی بلبووونه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌کی دیارکراو بزاندی، بۆ ئه‌وه‌ی تاقیکردنه‌وه‌ی باری هه‌سایه‌ت‌بوونی له‌دژی ئه‌نتیبیۆتیکی ئاشکرا بێ که‌ به‌هۆیه‌وه‌ ده‌تواندێ پریری تابه‌ت بدري به‌ مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ حاله‌ته‌کانی تووشبوون به‌ نه‌خۆشیه‌ک (وه‌ک دێرنتری) و بۆ لیگرتنی کوتانی شیاو، که‌ راسپارده‌ش وایه، هه‌لمه‌تییکی کوتانی به‌کۆمه‌ل بۆ (میکرۆبی نه‌خۆشی په‌رده‌ی میشک و برپه‌) بکری. سه‌بارته‌ به‌ هه‌ندێ نه‌خۆشی نادرمی دیکه‌ش و چاره‌سه‌رکردنیان، وه‌ک نه‌خۆشی شه‌کره، تاقیکردنه‌وه‌کانی ئێو تاقیگه‌کان شتیکی سه‌ره‌کی و ده‌رخه‌ن.

7- **نۆرینگه‌ گه‌رۆکه‌کان:** له‌وانه‌یه‌ له‌ هه‌ندیک باری کاره‌ساتباردا، پێویست به‌ نۆرینگه‌ی گه‌رۆک بکا بۆ ئه‌وه‌ی پێداویستییه‌کانی هه‌ندێ له‌ کۆمه‌لگه‌ خۆجێیه‌ دا‌براوه‌کان بۆ باری تهن‌دروستی دا‌بین بکا یان بۆ ئه‌و کۆمه‌لگه‌ یانه‌ی، ده‌رفه‌تییکی سنووردان هه‌یه‌ بۆ ئه‌وه‌ی ده‌ستیان به‌ خزمه‌تگوزارییه‌ سه‌ره‌کییه‌کانی تهن‌دروستی رابگا. سه‌لمێندراویشه‌ که‌ نۆرینگه‌ گه‌رۆکه‌کان رۆلێکی سه‌ره‌کی ده‌بین له‌وه‌ی، که‌ خه‌لکه‌که‌ ده‌رفه‌تییکی زیاتری هه‌بێ بۆ ئه‌وه‌ی له‌ نه‌خۆشیه‌ بلباوه‌کان



بپارێزێن كه به هۆیه وه ژماره به كه زۆر تووش ده بن و به گشتى بارى ته ندروستيش لاسه نك ده بن، ههروهك بلامبوونه وهى مه لاريا. ناشبى پيشنيزى تۆرينگه گه رۆكه كان بكرى مه گه ر دواى رايژ نه بى له گه ل ئه و ئازانسهى كه له گه ل كه رتى ته ندروستى و ده سه لاته خوچيه كه دا ههوارن (بروانه پێوه رى سيسته مى ته ندروستى ژماره 6 له لاپه ره 321).

8- نه خوڤخانه مه يدانيه كان: له كاتيكدا نه خوڤخانه هه بووه كان ويران بوون يان زيانى زۆريان پيگه يوه، ئه و نه خوڤخانه مه يدانيه كان تاقه شيوازى داينكردى چاوديري ته ندروستين. به لام له راستيدا واش باستره كه كه لويه له كان بو نه خوڤخانه هه بووه كان داين بكرينه وه، له كار كه وتوووه كان چاكرينه وه، بو ئه وهى بكه ونه وه گه ر و رووبه پرووى دوخه كه ببنه وه. له وانه شه ئه و كاره گونجاو بن كه نه خوڤخانه يه كه مه يدانى بو پيكان و برينداربوونه له پره كان (له ماوه ي 48 سه عاتى يه كه مى كاره ساته كه دا) (دا بندرى و بايه خ و چاوديري لاوه كيش بو پيكان و بارى ناكاوى ئاسايى بپه خستيندرى (له 3 رۆژ تا 10 رۆژ)، يان وهك جومگه به كه كاتى جيگه ي نه خوڤخانه خوچيه كه بگريته وه كه زيانى پيگه وتوووه، تا نه وكاته ي نه خوڤخانه كه چاك ده كرپته وه و ده كه وپته وه كار. به هوى ئه وهى نه خوڤخانه مه يدانيه كان ديار و به رچاوان، زۆر جارن حكومه ته يارمه تيده ره كان فشارى سياسى زۆر به كار ديين بو ئه وهى ئه م جوړه نه خوڤخانه به بكرينه وه. به لام ئه وهى گرنگ بن، به گويره ي پيوست و به هاى زياده وه كه هه يه تى نه خوڤخانه ي مه يدانى دامه زريندرى.

9- مافه كانى نه خوڤ: پيوسته ئه و جومگه ته ندروستيانه به شيوه يه كه وا دا بندرين كه تايبه ته ندى نه خوڤ و نه پيگه كانى بپاريزى. پيوسته به ر له هه ر ريكاريكى پزيشكى يان نه شته رگه رى، قايلنامه ي نه خوڤه كان يان كه سوكاريان وه بگيرى. له سه ر كارمه نده ته ندروستيه كانيش پيوسته هه ولى ئه وه بدن، ئه م مافانه ي نه خوڤ بپاريزن و به پي توانا هانى ريزگرتنى بدن. پيوسته كارمه نده ته ندروستيه كان له وه بگن، كه مافى نه خوڤه كانه بزنان ئاخو كرده ي پزيشكى بو ئه وان چيه و چونه، ئايا سوود و كه لكى تا چه ند هه يه؟ ئه و مه ترسيبانه ي له سه ريانه تا چ ئاستيگه و تيجوونى چه نده و ماوه كه يشى چه ند ده خايه نى؟

10 - كو ترو لكردى ته نينه وه له تيو بارى چاوديري ته ندروستى و سه لامه تيوونى نه خوڤه كان: پيوسته له سه ر ئاستى نيشتمانى و له جومگه هه مه جوړه كانى بارى چاوديري ته ندروستى، له كاتى كاره ساته كاندا كرده ي به ده نكه وه چوون مسوگه ر ببن، به رنامه ي خو پاريزى له نه ته نينه وهى نه خوڤيه كان و له ناو بردن يان به شيوه يه كه به رده وام بن. پيوسته ئه و به رنامه يه شه له جومگه كانى ته ندروستيدا ئه مانه ي خواره وهى تيدا بن:

1. سياسه تيكى دياريكراو له بوارى خو پاراستن له ته نينه وهى نه خوڤيه كان و له ناو بردن يان (وهك ريكارى له ناو بردن ته نينه وه ئاسايى و سه رباره كان بو رووبه پروبوونه وهى مه ترسيبه ره چاوكراوه كان).

2. كارمه ندانى ته كنيك دلسوزو شايسته بن (تيمى خو پاريزى له ته نينه وه و له ناو بردن يان) كه ئاگادارى به رنامه ي له ناو بردن ته نينه وه كان بن، بو ئه م جوړه كارمه ندانه ئه رك و به رپرسياريتى و چوارچيوه ي كاره كه يان دريار و روشن بن.

۳. دانانى سيسته ميكي هوشداريي پيشوه خته بو دوزينه وهى نه خوشيه درميه كان.
۴. دانانى بودجه يه كي دياريكراو بو چالاكيه كان (وهك مه شقپيدانى كارمهنده كان) و كومه كه پيويستيه كانى رووبه رووبوونه وهى بارى ناكاو و تهنگانه.
۵. گرته بهرى ريكارى نمونه يي پاپشتكراو و ريكارى يه دهگى دياريكراوى سه ربارى تايهت بهو نه خوشيه ي كه ده ته نيته وه.
۶. گرته بهرى ريكارى كارگيرى (وهك سياسته ته كانى دابړاندن به هوكارى تهن دروستيه وه) له گه ل ريكارى زينگه يي و نه اندازه يي (وهك چاك كردنى بارى هه واگوږكځ).
۷. به كاره ينانى كه لوپه لى خو پاريزى كه سى.
۸. چاوډر يكردن و به دوا داجوونى ريكاره كانى به رنامه ي خو پاراستن له تهنينه وهى نه خوشي و له ناو بردنى و نمابش كردنى راسپارده كان به شپوه به كي به رده وهام و ريكوپيك.

۱۱- **پاشماوه ي چاوډر يي تهن دروستي:** ده كړئ پاشماوه ره قه مه ترسيداره كانى جومگه كانى بايه خدانى تهن دروستى دابه ش بكه ينه سه ر پاشماوه گه ليك كه توند نين، به لام ده بنه مايه ي تهنينه وهى نه خوشيه كان له گه ل پاشماوه به ك كه گشتين و توندن به لا و نه خوشي ناگوږنه وه. ئيدى له بارنيك كه به خراپى مامه له له گه ل هم پاشماوه دا بكرئ، ده بيته مايه ي زيانگه يانندن به كارمهنده كانى تهن دروستى، به وانه ي شوينه كه ش خاوڼن ده كه نه وه و به وانه ي په يوه نديدارن به هه لگرتن و فريدانى پاشماوه كان، هه روه ها به نه خوشه كان و كه سانى ديكه ش له نيو كومه لگه خو جنيه كه دا، وهك بارى تهنينه وهى فايروسى كه مكردى به رگرى جهسته و هه وكردى جگه ر به پله ي B و C. ئيدى پيويسته هه ر له سه ره تاوه تا دوا قوناغ پاشماوه كان به پيى جوږى خوږيان بو سنووردار كردنى مه ترسيه كانيان له يه ك جيا بكرينه وه. پيويسته نه وه كارمهنده انه ي نه ركيان فريدان و رزگار بوونه له و پاشماوه، مه شقنيكى گونجاويان له سه ر چونه تي ليرزگار بوون لييان، بدرتي و جلوه بركى خوږاږيزيان (به لاي كه ميه وه ده سكتيش و جزمه) يان بو ده سه به ر بكرئ. پيويسته رزگار بوون له پاشماوه كان به پيى جوږه كانيان بئ، واته پيويسته له پاشماوه ناتونده كان، نه وانه ي ده ته نه وه له گه ل نه وانه ي توندن و ناته نه وه رزگار بن، به وهى له نيو چالتيكى پاريزراودا دابندرئ يان بسووتيندرئ.

۱۲- **چاره سه ر كردنى پاشماوه ي مردووه كان:** له كاتيكا كاره ساته كان قوربانى زوربان لږده كه ويته وه، نه وا پيويست ده كا چاره سه رى هه موو نه وه تهرمانه بكرئ كه به جډه ميتن. زور جاريش له كاتى چاره سه ر كردنى به كومه لى نه وه تهرمانه، بيروباوه ريكى باوى هه له په يدا ده بئ به وهى نه وه تهرمانه نه گه ر هاتوو بن خاك نه كرين يان ده موده ست نه سووتيندرئ، نه وا مه ترسى دروست ده كه ن. پاشماوه ي مردوو ته نها له چه ند بارنيكى كه مدا نه بئ، ناپيته سه رچاوه ي مه ترسى، كه پيويسته رپوشوږنى دياريكراوى له به رامبه ردا بگيرپته به ر (وهك مردن به هوى كولبرا يان تاى هيموفيلواى^۱). هه روه ها نابئ ناشتنى به كومه لى تهرمه كان بئ رپوشوږن (واته بئ ريتويل) به رپوه بچن، چونكه ده بئ ده رفعت بو كه سوكار يان بدرئ مردووه كانيان بناسنه وه و رپوشوږنيكى گونجاو به پيى دابونه ريتيان بگرنه به ر. له وانه شه كرده ي ناشتنى به كومه لى تهرمه كان ريگر بئ

هيموفيلواى مه به ست نه وه نه خوشيه يه كه به هوى ميكروبيك په يدا ده بئ له نيو خوئندا ده زى.



له ده ره پێانی باوه پنامه ی مردن که بۆ داوا یاساییه کان پتویست ده بێ. له کاتێکدا ئه و ته رمانه ی بن خاک ده کرێن، تووشی توندوتیژی بوونه ته وه، ئه وا پتویسته بیر له په نابردن بۆ پزیشکی دادوه ری بکرتیه وه (دیسان پروانه پتوه ری په ناگه و نشینگه مرۆییه کان ژماره ۲ و خالی رینۆینی ژماره ۳ له لاپه ره ۲۵۵).

پتوه ری سیسته می ته ندروستی ژماره ۲: ده رامه ته مرۆییه کان

ئه وانه ی به خزمه تگوزارییه ته ندروستییه کان هه لده ستن، کارمه ندی راهیندراو و لیها توتون، زانیاری و کارامه یی هه مه جوړی شیوایان بۆ دابینکردنی پیداو یستییه کانی ته ندروستی بۆ خه لک هه یه.

کرده سه ره کییه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی رینۆینیدا ده خویندرتیه وه)

- ▶ پيشاندانی ئاستی ستافی بواره که و تواناکان به وهی که توخمیکی بنه رپه تین بۆ خه ملامدنی رهوشی سه ره کی ته ندروستی.
- ▶ رووبه رووبوونه وهی پرسى لاسهنگى له ژماره ی ستافه که و هه مه جوړی کارامه یی و جینده ر و نوینه رایه تی ره گه زییه که یان تا بکری (پروانه خالی رینۆینی ژماره ۱).
- ▶ پشتگیریکردنی کارمه نده ته ندروستییه خو جتییه کان و گریدانی ته وایان به به رنامه که وه به ره چاوکردنی باری کارامه ییان (پروانه خالی رینۆینی ژماره ۱).
- ▶ په نابردنه به ر کارمه ندی شاره زا بۆ ئه وهی بینه پالپشت بۆ سه رجه م جو مگه کانی ته ندروستی.
- ▶ مه شقیپیدانی کارمه ندان له نوړینگه کان له سه ر نه خسه ی چاره سه ر و رینۆینییه کانی داخیلبوون (پروانه خالی رینۆینی ژماره ۲).
- ▶ پالپشتکردنێکی ریکو پتێکی کارمه نده کان به سه ره پرشتییکردنی کاروباریان و سه رنجدان له سه ر مسۆگه رکردنی رهوشی پا به ندبوونیان به پتوه ره کان.
- ▶ به گۆیره ی پيشنۆره یی^۲ پیداو یستییه ته ندروستییه کان و که موکو رتییه کانی باری لیها توو یی، ده بێ مه شق و هه ماههنگی بواره که په کبخری.
- ▶ مسۆگه رکردنی کرێ و مووچه ی دادپه روه رانه بۆ سه رجه م کارمه نده کانی ته ندروستی که بژۆیان له سه ر به نده، ئه مه ش به رپیکه وتنی هه موو ریکخراوه کان به راویژ له گه ل ده سه لاتنی ته ندروستی نیشتمانی ده بێ.
- ▶ مسۆگه رکردنی ژینگه یه کی کار، که سه لامه تی هه موو کارمه نده کانی بواری ته ندروستی بپاریژی.

ناماژه ی ده روازه یی (ئهم ناماژه یه ش له گه ل خاله کانی رینۆینیدا ده خویندرتیه وه)

- بۆ هه ر ۱۰،۰۰۰ که سیک پتویسته به لای که می پشت به ۲۲ کارمه ندی ته ندروستی لیوه شاوه (پزیشک، په رستار. مامان) به سترێ (پروانه خالی رینۆینی ژماره ۱):

- به‌لای که‌مییه‌وه بۆ ههر ۵۰,۰۰۰ که‌س یه‌ک پزیشک.
- به‌لای که‌مییه‌وه بۆ ههر ۱۰,۰۰۰ که‌س یه‌ک په‌رستاری لێهاتوو.
- به‌لای که‌مییه‌وه بۆ ههر ۱۰,۰۰۰ که‌س یه‌ک مامان.
- پێویسته له نێو کۆمه‌لگه‌ی خۆجێی بۆ ههر ۱۰۰۰ که‌س به‌لای که‌مییه‌وه یه‌ک کارمه‌ندی تهن‌دروستی، یه‌ک سه‌ره‌په‌رشتیار و ده‌ سه‌ردانکه‌ر و یه‌ک سه‌ره‌په‌رشتیاری دێرین هه‌بێ.
- نابێ پزیشکه‌کان ناچار بن له روژیکدا و به‌شێوه‌یه‌کی به‌رده‌وام زیاتر له ۵۰ نه‌خۆش بپشکنن. خۆ ته‌گه‌ر به‌رده‌وام ته‌م راده‌یه‌ تێپه‌رێندرا، ته‌وا پێویسته ده‌کا پزیشکی دیکه‌ دا‌هه‌م‌زێندری (پروانه‌ خالی رێنۆنی ژماره ۱ و پاشکۆی ژماره ۳: شیوازی هه‌ژمارکردنی ئاماژه‌ تهن‌دروستییه‌ سه‌ره‌کیه‌کان).

خاله‌کانی رینۆینی:

۱- **ئاسته‌کانی ستافدانان:** هێزی کاری تهن‌دروستی پێکهاتوو له کۆمه‌لێکی به‌رفراوان له کارمه‌ندانی تهن‌دروستی وه‌ک پزیشک، په‌رستار، مامان، به‌رپرسیاره‌کانی داخیل‌بوونی نه‌خۆش، یان پزیشکه‌ یارمه‌تیده‌ره‌کان و کارمه‌نده‌ ته‌کنیکیه‌کانی تاقیگه‌ و ده‌رمانخانه‌ و کارمه‌ندانی تهن‌دروستی له کۆمه‌لگه‌ خۆجێیه‌کان و هتد... ته‌مه‌ و وێرای فه‌رمانبه‌رانی کارگیر و پالپشتی. تا ئیستاش کۆده‌نگیه‌ک له‌سه‌ر ژماره‌یه‌کی گه‌مونه‌یی بۆ هه‌بوونی کارمه‌ندانی تهن‌دروستی له نێو کۆمه‌له‌یه‌کی دیاریکراوی دانیش‌تواندا نییه، بۆیه‌ به‌گوێره‌ی به‌رپه‌وته^۲ گشتیه‌که، ده‌کرێ ژماره‌کان له‌یه‌ک جیاواز بن. به‌لام له‌هه‌مانکاتیشدا په‌یوه‌ندییکی راسته‌وخۆ له‌تێوان کارمه‌نده‌ تهن‌دروستییه‌کان و روو‌پۆشکردنی چالاکیه‌کانی بواری تهن‌دروستییدا هه‌یه. له‌ دانانی ههر کارمه‌ندیکی ئافه‌رت یان ههر نوێنه‌ریکی ره‌چه‌له‌کیکی دیاریکراو له نێو جومگه‌ی تهن‌دروستییدا، کاردانه‌وه‌ی هه‌بێت و بێته‌ مایه‌ی هامو‌شۆکردنی زیاتری ئافه‌تان یان ئه‌ندامانی ته‌و ره‌چه‌له‌که‌ دیاریکراوه‌ بۆ جومگه‌ تهن‌دروستییه‌که. پێویسته روو‌په‌رووی ههر لاسه‌نگیه‌ک له دامه‌زراندنی کارمه‌ندان بینه‌وه، ته‌ویش له‌ ریی دووباره‌ بلا‌کردنه‌وه یان راکێشانی کارمه‌ندی تهن‌دروستی له‌و شوێنه‌ی کورته‌پێنانیکی زۆریان له‌ بواری دا‌بین‌کردنی پێدا‌وستیه‌ تهن‌دروستییه‌کاندا هه‌یه (پروانه‌ پێوه‌ری سه‌ره‌کی ژماره ۶ له‌ لاپه‌ره ۷۱).

۲- **مه‌شقی‌دانی ستافه‌که‌ و چاودێر‌یکردنیان:** پێویسته کارمه‌نده‌کانی بواری تهن‌دروستی مه‌شقیان پێدێری و شاره‌زایی له‌گه‌ڵ ئاستی به‌رپرسیار‌یتیان په‌یدا بکری. له‌سه‌ر ئازانه‌کانی مرۆیش پێویسته مه‌شقیان پێدنه‌ و چاودێریان بکه‌ن بۆ ته‌وه‌ی له‌ نوژه‌نکردنه‌وه‌ی زانیاریه‌کانیان د‌نیا بینه‌وه. پێویسته مه‌شق و سه‌ره‌په‌رشتی سه‌رقافله‌ی لیستی پێشنۆه‌ییان بێ، به‌تایبه‌تیش له‌و کاته‌ی که‌ کارمه‌نده‌کانیان راهێنان‌یکی به‌رده‌وامیان پێنه‌دراوه‌ یان له‌و کاته‌ی پشت به‌ کردنه‌وه‌ی بنکه‌ی نوێ ده‌به‌ستری. به‌گوێره‌ی پێویستیش ده‌بێ به‌زنامه‌ی راهێنا‌نه‌که‌ یه‌ک بخری و پێشنۆه‌یه‌کانی به‌گوێره‌ی پێدا‌وستیه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی تهن‌دروستی و به‌ گوێره‌ی هه‌بوونی که‌موکوپیه‌کان له‌ باره‌ی شاره‌زاییه‌وه‌ که‌ له‌کاتی سه‌ره‌په‌رشتیکردندا ده‌رده‌کوێ، رێکبخری. پێویسته تۆماری ناوی ته‌وانه‌ی مه‌شقیان پێدراوه‌ له‌گه‌ڵ ته‌و بواری مه‌شقیان له‌سه‌ر کردوو، له‌گه‌ڵ ته‌وه‌ی کێ مه‌شقی پێداون و له‌کوێش، هه‌له‌بگیرین و به‌بار‌بێزین. پێویسته ته‌م زانیاریانه‌ له‌گه‌ڵ فه‌رمانگه‌ی به‌رپه‌رینه‌ی ده‌سه‌لانی تهن‌دروستی خۆجێی بۆ ده‌رامه‌ته‌ مرۆیه‌کان به‌شداری پێبکری (پروانه‌ پێوه‌ری بنه‌رته‌ی ژماره ۶ له‌ لاپه‌ره ۷۱).



پتوره سیستهمی تهندروستی ژماره ۳:

داوده رمان و کومه که پزیشکیه کان

پتویسته خه لکه که به به رده وومی دهستی به یارمه تییه داوده رمانییه کان و پیداو یستییه به کاره پنهانی کانی له و بواره دا رابگا.

کرده سهره کییه کان (ئمانه له گه ل خاله کانی رینوتییدا ده خویندرتیه وه)

ههر له قوناغه به راییه کانی کرده ی به دنگه وه چوونی کاره سات، لیستی داوده رمانی سهره کی ولاته زیانلیکه وتوو که بخریته پروو بو ئه وهی باری گونجان و شیایو ده ربکه وی (پروانه خالی رینوتی ۱). ژماره ۱.

دانان و بریادان له لیستیکی سهره کی یه گگرتوو بو داوده رمانی سهره کی و ئامیره پزیشکیه کان که ئه و که لوپه لانه ی له خوگرتی، بو دابینکردنی پیداو یستییه کانی تهندروستی و لیها تووی کارمهنده کان بشن (پروانه خاله کانی رینوتی ۱ و ۲).

دانانی سیستهمیکی کارا بو به رپوه بردنی داوده رمان یان گونجاندنی (پروانه خالی رینوتی ۳). زامنکردنی دابینکردنی داوده رمانی سهره کی بو چاره سهرکردنی نه خو شییه باوه کان.

نابی ئه و باربووه دهرمانانه وه ربگری ئه گهر هاتوو پابه ندنه بن به رینماییه دانپیدانراوه کانی تیوده ولته تی. ئه وهش به باش نازاندی ئه و جوړه باربووه تیوده ولته تیانه ی رینماییه کانی تیدا نه بی، وه ربگری، به لکو ده بی به شیوه یه کی سه لامه تانه لپی زرگار بن.

ئامازه ی دهروازیه ی (ئهم ئامازه یه شه له گه ل خاله کانی رینوتییدا ده خویندرتیه وه)

نابی کوا ی داوده رمان له کومه له دهرمانه سهره کی و به ره مه خواست له سهره کان له جومگه تهندروستیه کاند، بو ماوه یه کی زیاتر له هه فته به کدا ببری (پروانه خالی رینوتی ۴). ژماره ۴.

خاله کانی رینوتی:

۱- لیستی دهرمانه سهره کییه کان: زوربه ی ولتان لیستی دهرمانه سهره کییه کانیان هه یه. له کاتی پتویست و له قوناغه به راییه به دنگه وه چوونی کاره ساتدا، پتویسته به راویژ له گه ل ده سه لاتی تهندروستی که له ناوچه که دا ریبه ره، به لیستی دهرمانه سهره کییه کاندا بچنه وه، بو ئه وهی بزاندی ئاخو هیشتا لیسته که ده سته دا یان نا. هه ندی جاریش پتویست ده کا گورانکاری له لیسته که دا بکری، ئه گهر هاتوو سه لمپندرا که وا دژی ئه و داودره مانه ی که بو له ناوبردنی میکروبه کان به کارده هیندری، په پدا بووی. خو ئه گهر لیستیکی نوی به و دهرمانانه نه بو، ئه وا پتویسته بنه ما ئاراسته کراوه کانی ریخراوی تهندروستی جیهانی له و بواره دا په پره و بکری، وه ک لیستی نمونه یی تهندروستی جیهانی بو داوده رمانه سهره کییه کان. پتویسته به کاره پنهانی ئه و ده سته دهرمانه نمونه یه پیشتر له قوناغه کانی به راییه کاره ساته کاند به کاره پندرابن.

۲- ئامازه پزیشکیه کان: پتویسته بایه خیکی تایبه ت به لیستی ئامازه پتویستییه کان به ئاسته هه مه جوړه کانی بواری چاودیری تهندروستی بدری و به لیها تووی کارمهنده کانیش به سترتیه وه.

۳- به پيويه بردنى داوده رمان: له سهر ريكخواه په يوه نديداره كان پيويسته سيستمى كارا بو به پيويه بردنى داوده رمان به كاربهين. مه به ستيش له و سيستمه زامنكردى به كارهيئان و كوگاكردى ده رمانه باشه كانه به شيويه يه كى كارا و ليوه شاوه كه به ره نجامى باشى ليكه ويته وه، ههروه ها به شيويه يه كى دروستيش له و داوده رمانانه رزگار بين، كه ميژووى به كارهيئانه كه يان به سهر چووه. پيويسته هم سيستمه مش له سهر چوار توخمى سهره كى بو به پيويه بردنى كاروبارى داوده رمانه وه به پيويه بچن: كه هه ليزدان، كرين، دابه شكردن و به كارهيئانه.

۴- به ره همى ساغكه ره وه: هم به ره مانه ش ليستى سهره كى داوده رمان يان ليستى داوده رمانى سهره كى بزارديه بو خه ملاندى سيستمى به پيويه بچوونى داوده رمانه كان به پيوكويكى. پيويسته هم به ره مانه ي كه هه لده بژيردين وه ك به ره همى ساغكه ره وه بو پيشنوره ييه كانى تهندروستى گشتى ناوخويى ده ست بدن، ههروه ها پيويسته له هه موو كاتيك له جومگه كانى تهندروستيدا به رده ست بن. له هه ونه ي هم به ره مانه ش ناوى هم موكسلين و پاراسيته موئل ده هيئين.

پيويه رى سيستمى تهندروستى ژماره ۴:

دارايى تهندروستى

پيويسته خه لكه كه له ماوه ي سهرتاپاي كاره ساته كاندا به بى به رامه ر ده ست يان به خزمه تگوزارييه سهرتاييه كانى تهندروستى رابگا.

كرده سهره كيه كان (هم مانه له گه ل خاله كانى رينوئيدا ده خوئندرته وه)

گه ران به دواى ده رامه ته داراييه پيويسته كان بو داينكردى خزمه تگوزارييه به خو پارييه كانى تهندروستى بو خه لكى ليقه وماو له ماوه ي ته واوى قوناغه كانى كاره ساته كهدا (پروانه خالى رينوئى ژماره ۱).

كاتيكيش پويست بكا، به پيى سيستمى ده ولت پاره يه ك له به رامه ر پيشكه شكردى خزمه تگوزارييه تهندروستيه كان بدرى، هم ده بى له قوناغى به دنگه وه چوونى كاره ساتدا هم جوره پاره دانه هه لبوه شيندرته وه يان به شيويه يه كى كاتى سر بكرت. پروانه خالى رينوئى ژماره ۲).

پشتگيرى دارايى و ته كنيكى سيستمى تهندروستى بكرت تا كونوكه له به ره داراييه كانى پر بكرته وه، كه له نه نجامى هه لوه شانده وه يان هه لوسانى پاره و كرئى خزمه تگوزارييه كان په يدا بووه و ههروه ها بو رووبه رووبونه وه ي هم خواسته له سهر خزمه تگوزارييه تهندروستيه كان زياد ده بى (پروانه خالى رينوئى ژماره ۱).

ئامازه ي سهره كى (هم ئامازه يه ش له گه ل خاله كانى رينوئيدا ده خوئندرته وه)

4 له ده قه ئينگليزييه كهدا tracer product هاتوو، له وه رگيپانه عه ربه ييه كه ش به منتجات الاستشفاف هاتوو. هه رچه نده وشه يه كى ده قاوده قى كورديم نه دوزيه وه و له گه ل به كارهيئانه عه ربه ييه كه ش هاورا نه بووم، بويه واتاكه ي له وه ي داندراوه نزيكه، يان واتاى به ره هميك ده دا كه سهرسوژاغى شتى ديكه بكا.



پتویسته خزمه تگوزاری چاود پرییه سه ره تاییه کانی ته ندروستی بو خه لکی زیانلیکه وتوو له هه موو جومگه ریخراوه ییه کانی میری و نامیری له ماوه ی به ده نکه وه چوونی کاره ساته که دا به خواری دابین بکرین.

خاله کانی رینوینی:

۱- په یادکردنی دارایی ته ندروستی: به گورانی رهوشی گشتیه وه، تیچوونی دابینکردنی خزمه تگوزارییه ته ندروستیه کان ده گورئی. مه به ستیش له ره وشه که سیسته مه ته ندروستیه هه نوو که ییه که و خه لکه زیانمهنده که ی ده ستی کاره سات و پیداو یستیه ته ندروستیه تاییه ته کانه که به هوئی کاره ساته که وه په یادابوو. به گویره ی لیژنه ی ریخراوی ته ندروستی جیهانی په یوه نندیار به ئابووری گشتی و ته ندروستیه وه، پتویسته لایه نی هه ره که می خزمه تگوزارییه کانی سه ره کی ته ندروستی که که متر نه ب له ۴۰ دۆلار بو هه ره که سبکی له ولاتیکی داها ت نزم (ژماره کانی سالی ۲۰۰۸) دابین بکرئی. واش په سهند ده کرئی که خزمه تگوزارییه کانی ته ندروستی له ره وتی کاره ساته کان، تیچوونی زۆتر له باری ئاسایی و جیگیره وه تۆمار بکه ن.

۲- پاره ی به کاره پتانی خزمه تگوزارییه کان: ئه مه ش ئه و بره پارانه یه که به کاره پتانه رانی خزمه تگوزارییه کانی ته ندروستی له شوینی خوئی ده یه دن. ئه م پاره دا نه ش وا له خه لکه که ده کا که ده ستیان به چاود پری ته ندروستیه وه رانه گا، به ره به ستیکشه له به رده م هه ژار و چه ساوه کان بو ئه وه ی ئه و خزمه تگوزارییه ته ندروستیه یه پتویستیان پی هه یه، پیمان بگا. لیره ی شه وه بنه مایه کی سه ره کی مروی هه یه که ده لئ: له سه ر ئاژانسه کانی کۆمه که خه ش پتویسته به به لاش ئه و خزمه تگوزارییه بگه یه ننه ده ست ئه وانیه ی پتویستیان پی هه یه. کاتیکش بارودوخ ریگه نادا ئه م بنه مایانه په پره و بکرین، ئه وا ده کرئی بیر له وه بکرته وه، که خه لکی لئقه وماو پاره ی کاش و یان کۆبۆنیان بو دابین بکرئی، بو ئه وه ی بتوانن خزمه تگوزارییه ته ندروستیه کان به ده ست به پین (پروانه ئاسایشی خۆراک - پتوه ری ته حویلدانی پاره ی کاش و کۆبۆنه کان ژماره ۱ له لاپه ره ۲۱۰). پتویسته هه لوه شانده وه ی پاره دانی خزمه تگوزارییه ته ندروستیه کان به ریکاری پشتگیری دیکه ی سیسته می ته ندروستی قه ره بوو بکرینه وه، بو ئه وه ی قه ره بووی داها تی له ده ستچوو ی و رووبه روو بوونه وه ی خواستی زۆری بکانه وه (وه ک پیدانی شتگه لیک بو هاندانی کارمهنده کانی ته ندروستی و دابینکردنی کۆمه کی زیاتر له داوده رمان). پتویسته به دوا داچوونیش بکرئی ئاخۆ تا چه ند خه لکه که ده ستیان به خزمه تگوزارییه ته ندروستیه کان و جوړ و باشیه که ی راگه یشتوو به تاییه تی دوا ی هه لگیرانی پاره دانه که.

پتوه ری سیسته می ته ندروستی ژماره ۵:

به ریپوه بردنی زانباریه کانی ته ندروستی: پتویسته پلانی خزمه تگوزارییه کانی ته ندروستی و پپشکه شکردنی به کۆکردنه وه ی داتا گونجاوه کانی ته ندروستی گشتی و شیکردنه وه و لیکدانه وه و به کاره پتانی گری دراو و رینوین بئ.

کرده سه‌ره‌کیه‌کان (ئه‌مانه له‌گه‌ڵ خا‌ه‌ه‌کانی رێنۆتی‌دا ده‌خوێند‌رێته‌وه)

- ب‌پ‌یاردان له‌سه‌ر به‌کارهێنانی سیسته‌می زانیارییه‌ تهن‌دروستییه‌کانی ئیستا یان گونجاندنی یاخود به‌کارهێنانی سیسته‌میکی جیگ‌ره‌وه‌ی زانیارییه‌ تهن‌دروستییه‌کان (ب‌روانه خالی رێنۆتی ژماره ۱).
- هه‌رکاتیک گونجاوبوو به‌ه‌سان به‌خه‌م‌لاندن و گه‌ران به‌دوای کو‌کردنه‌وه‌ی ئه‌و زانیارییه‌ی که له‌ئێ‌و سیسته‌می زانیاری تهن‌دروستی‌دا نوێن و له‌هه‌مانکاتیشدا شتیکی بنه‌په‌تین بۆ ب‌پ‌یاردان سه‌باره‌ت به‌ خزمه‌ت‌گوزارییه‌کانی تهن‌دروستی که پێشنۆره‌ن (ب‌روانه خالی رێنۆتی ژماره ۲).
- دا‌رشتن یان به‌کارهێنانی پێناسه‌ی یه‌گ‌گرتوو بۆ هه‌موو ئه‌و نه‌خۆشی و باره‌ تهن‌دروستیانه‌ی ده‌کرێ سوودی پێیگه‌یه‌ندری، هه‌روه‌ها زامنکردنی به‌کارهێنانی له‌ئێ‌و هه‌موو رێک‌خراوه‌کاندا.
- له‌چوارچۆیه‌ی سیسته‌می زانیاری تهن‌دروستی و بۆ دۆزینه‌وه‌ی تهن‌ه‌وه‌ی نه‌خۆشییه‌ درمییه‌کان، سیسته‌می هۆش‌داری پێش‌وه‌خته‌ دا‌بن‌دری و به‌پێی هه‌لسۆرانی‌ش پشت به‌ سیسته‌می هه‌نووکه‌یی زانیاری تهن‌دروستی به‌سه‌تری (ب‌روانه خزمه‌ت‌گوزارییه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی تهن‌دروستی - پێوه‌ری له‌ناو‌بردنی نه‌خۆشییه‌ درمییه‌کان ژماره ۳ له‌ لاپه‌ره ۳۰۱ و پاشکۆی ژماره ۲: نمونه‌ی فۆرمی به‌رز‌کردنه‌وه‌ی راپۆرته‌ چاو‌دێ‌رییه‌کانی هه‌فتانه‌).
- ده‌ست‌نیشان‌کردنی ئه‌و نه‌خۆشی و باری تهن‌دروستیانه‌ که پێویسته‌ به‌ر له‌هه‌موو شتیکی رووبه‌روویان ب‌بینه‌وه و له‌ئێ‌و سیسته‌می زانیاری تهن‌دروستی‌دا تاوتۆی ب‌کرێن.
- له‌سه‌ر هه‌موو رێک‌خراوه‌کانی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی مرۆیی پێویسته‌ له‌سه‌ر ژماره‌یه‌کی هاوبه‌ش رێک‌بکه‌ون وه‌ک ژماره‌ی دان‌ب‌شت‌ووان و به‌کار‌ب‌شی بێنن (ب‌روانه خالی رێنۆتی ژماره ۳).
- پێویسته‌ جومگه‌کانی تهن‌دروستی و ئازانه‌ مرۆیه‌کان، دا‌تای چاو‌دێ‌ری و شتی دیکه‌ سه‌باره‌ت به‌ زانیاری تهن‌دروستی به‌شێوه‌یه‌کی رێک‌و‌پێک پێش‌که‌شی رێک‌خراوه‌ رابه‌ره‌ هه‌لب‌ژێ‌ردراوه‌که‌ ب‌که‌ن. به‌دوای یه‌ک‌دا‌هاتی راپۆرته‌کانیش له‌سه‌ر ره‌وشی گشتی وه‌ستاوه‌، که ده‌کرێ ئه‌و راپۆرتانه‌ رۆژانه یان هه‌فتانه‌ یاخود مانگانه‌ بن.
- به‌کارهێنانی دا‌تای سه‌ر‌باری دیکه‌ که له‌سه‌رچاوه‌کانی دیکه‌وه‌ وه‌رگه‌راون، هه‌روه‌ک گه‌ران و پشک‌بینه‌کان به‌ شێوه‌یه‌کی هاو‌پێک بۆ ئه‌وه‌ی دا‌تاکانی چاو‌دێ‌ری رافه‌ب‌کرێن و له‌کاتی ب‌پ‌یاردانه‌کاندا رێنۆتی بن (ب‌روانه خالی رێنۆتی ژماره ۲).
- گرتنه‌به‌ری رێکاری پێویستی پارێزگاری‌کردنی دا‌تاکان بۆ زامنکردنی مافی تا‌که‌کان یان خه‌لکه‌که‌ و سه‌لامه‌تیان (ب‌روانه خالی رێنۆتی ژماره ۴).

ئاماژه سه‌ره‌کیه‌کان (ئه‌مانه‌ش له‌گه‌ڵ خا‌ه‌ه‌کانی رێنۆتی‌دا ده‌خوێند‌رێته‌وه)

- له‌سه‌ر هه‌موو جومگه‌ و ئازانسێکی بواری تهن‌دروستی پێویسته‌ راپۆرتی خۆی به‌شێوه‌یه‌کی رێک‌و‌پێک بۆ ئازانسی هه‌ماهه‌نگ له‌سه‌ر سیسته‌می زانیاری تهن‌دروستی له‌ماوه‌ی ۲۴ سه‌عات له‌ کۆتایی ئه‌و ماوه‌یه‌ی بۆ راپۆرته‌که‌ دا‌ندراوه‌، به‌رز‌ب‌کاته‌وه‌.
- له‌سه‌ر هه‌موو جومگه‌ و ئازانسێکی بواری تهن‌دروستی پێویسته‌، له‌ماوه‌ی ۲۴ سه‌عاتدا له‌ سه‌ره‌ه‌لدانی نه‌خۆشی حا‌له‌ته‌کانی تووشبوون به‌و ده‌ردووبه‌لایه‌ی که ب‌گوازێته‌وه‌، لایه‌نه‌کان



ئاگادار بکاته وه (پروانه خزمه تگوزاریه کانی سه ره کی ته ندروستی - پتوه ری له ناوبردی نه خۆشیه درمییه کان ژماره ۳ له لاپه ره ۳۳۲).

له سه ر ئازانسه هاوړیکه پتویسته، راپۆرتیکی گشتگیر بلاوبکاته وه که زانیاریه کانی ته ندروستی و شیکردنه وه و لیکدانه وهی داتا کانی ده ردوبه لای تیدا بۆ، ئه مه و سه رباری ئه وهی ده بی راپۆرتکه روومالی خزمه تگوزاریه کانی ته ندروستی و ئاستی سوودمه ندبوونیشی تیدا باس کرابۆ.

خاله کانی رینۆینی:

۱- سیسته می زانیاری ته ندروستی: پتویسته تا بکری، سیسته می زانیاری ته ندروستی، پشتی به سیسته می چاودیری هه بوو به ستی. ده کری له هه ندی بارودۆخی کاره ساتباردا، سیسته میکی هاوشان یان نوێ بۆ زانیاریه کانی ته ندروستی دابندرۆ، ئه مه ش بۆ خه ملاندنی ئاستی کاری سیسته می زانیاری ته ندروستی هه نووکه یی و سوود وه رگرتن له و زانیاریانه ی له کاتی روودانی کاره ساته که دا به ده سته اتوون. پتویسته داتا کانی ته ندروستیش له ماوه ی کاره ساتیکی دیارکراودا له گه ل زانیاریه کانی دیکه، ئه م زانیاریانه ش له خۆ بگری:

- مردووێ تۆمارکراوه کانی جومگه کانی ته ندروستی به ژماره ی مردووانی مندالانی خوار ته مه ن پینچ سالیسه وه.

- مردنی ریژه یی.

- مردن به گوێره ی هۆکاره کان.

- تیکرای بلاو بوونه وهی زۆرینه ی نه خۆشیه باوه کان.

- نه ساغی ریژه یی.

- تیکرای به کاره یانی جومگه کانی ته ندروستی.

- نه خۆش بینینی رۆژانه ی هه ر پزیشکیک.

۲- سه رچاوه ی داتاگان: له کاتی شیکردنه وه و به کاره یانی داتا کانی جومگه ته ندروستیه کاند، پتویسته سه رچاوه ی زانیاریه کان و سنووره که یان به هه ند وه ربگری. به کاره یانی داتا سه رباری دیکه بۆ دارشتنی برپاره کان، له هه ر سیسته میکی زانیاری ته ندروستیه کاریکی سه ره کی ده بی، بۆ نمونه خه ملاندنه تایه تیه کان به بلاو بوونه وهی نه خۆشی دیارکراو یان زانیاریدان له سه ر شیوه کانی ریپه وشتی ته ندروستی. داتا کانی دیکه ی که ده بنه ریخۆشکه ر بۆ شیکردنه وه کان، گه ران و پشکنینی دانیشتووان، راپۆرتی تاقیگه کان که پتوه ری باسی کاری خزمه تگوزاریه کانی ده گرنه خۆیان. پتویسته پتوه ری نایابوونی دانیشدناوای نیوده ولته ی په یرو بکری، ئامار و ریسای نمونه یی له خه ملاندن و گه ران و پشکنینه کاند به کاره یاندی، هه روه ها روانینی هاوشانه کانیشیان داوا بکری.

۳- له په کجیا کردنه وهی داتاگان: پتویسته به پتی توانا، داتاگان به گوێره ی ته مه ن، جینده ر، په ککه وته یی لای تا که کان و خه لکی لیقه و ماو و خانه خوێ و ره وتی گشتی (وهک نیشه جیبوون له چادرگه کان یان نیشه جینه بوون له چادرگه کاند) له په کجیا بکرینه وه تا کرده ی ریژادارشتنی پێ ئاراسته بکری. هه لبه ته جیا کردنه وهی داتاگان له قۆناعی به رایی کاره ساته که زه حمه ت ده بی، به لام

له گه ل ئه وه شدا پيويسته به لاي كه مى، داتاي مردن و ناساغي لاي مندالانى خوار تهمهن پيچ سالى تومار بكرى. ههروه ها پيويسته هه ر كاتيك ده رفته پيدا بوو، داتاي ورد له سه ر باره كه له سه ر جياوازي ره چاوكراو له سه ر خه لكى بارناسك كو بكرتته وه (بروانه پيويه رى بنه رته تى ژماره ۳ له لاپه ره ۶۱).

۴- **متمانهبون:** پيويسته ريكارى پيويست بو سه لامه تى تاك ويپراي ئه و داتايانه ي تايه تن پيى، بگيرينه به ر. به هيچ شيويه ك بو هيچ كارمه نديكى تهن دروستى نيبه به بن قاييلنامه ي نه خوشه كه زانبارى له سه ر نه خوشه كه بداته هيچ كه سيك. پيويسته بايه خيكي تايه تيش به و كه سانه بدرى كه له رووي عه قل يان زهين ياخود هه سته وه گرفتبان هه به و به هويوه توانايان له سه ر جياكرده وه شته كان نابن. پيويسته به شيويه كى زور مشوورخورانه ره فتار له گه ل ئه و داتايانه ي په يوه نديدارن به بارى نازار و نه شكه نجه دان يان پيشيكلكارى ديكه ي سه ر مافه كانى مرؤف، به ده سترى سيكسيشه وه، بكرى. ههروه ها پيويسته بير له وه بكرتته وه كه لايه ن يان دامه زراوه په يوه نديداره كان له و زانباريانه ئاگادار بكرتته وه، ئه مه ش به ره زامه نديى خودى لايه نه په يوه نديداره كانه وه ده بن (بروانه پيويه رى سيسته مى تهن دروستى ژماره ۱ له لاپه ره ۳۰۸ و بنه ماي پاراست ژماره ۱ و خاله كانى رينوئى ۷-۱۲ له لاپه ره ۳۵).

له پاشكوى ژماره ۲ شدا فورمى نمونه يى بو توماركردى ناوى مردووه كان و نه ساغه كان هاتووه. ههروه ها له پاشكوى ژماره ۳ شدا شيويه هه ژماركردى ئامازه تهن دروستيه كانى سه ره كى به يان كراوه.

پيويه رى سيسته مى تهن دروستى ژماره ۶:

رابه رايه تى و هه ماهه نكي

پيويسته خه لكه كه ده ستى به خزمه تگوزاريه كان رابگا كه به هه ماهه نكي له ئيوان سه رجه م ئاژانسه مرؤيه كان و كه رته كانى ديكه ي كاروبارى مرؤيه به ديها توون بو ئه وه ي بگه نه ئه وپه رى سوو ده خشين.

كرده سه ره كييه كان (ئه مانه له گه ل خاله كانى رينوئيدا ده خوئندرته وه)

• مسؤگه ريوون له وه ي كه نوينه رانى وه زارته ي كاروبارى تهن دروستى ئاگايان له سه ر كر دايه تى كر دنى كرده ي هه ماهه نكي تهن دروستى بن يان ئه گه ر بكرى، له نزيكه وه به شدار بن.

• ئه گه ر هاتوو وه زارته ي تهن دروستى له پرووى توانا يان به پيويه بردنى كارى هه ماهه نكي به ده نكه وه چوونى بو كاره سات كه مته رجه م بوو، پيويسته ئاژانسيكى مرؤيه جينگه وه ده ستنيشان بكرى كه تواناي هه زى زورى هاوكارى كه رتى تهن دروستى هه بن (بروانه خاله كانى رينوئى ۱ و ۲).

• كو بوونه وه ي به رده وامي هه ماهه نكي كارى هاوبه شى خوئالى و ده ره كييه كان له بوارى تهن دروستى له سه ر ئاسته كانى مه لبه ندى و خو جيبى و مه يدانى. ئه م كو بوونه وانه ش له ئيو بوته ي كه رتى تهن دروستيدا بن كه له ئيوان خودى كه رتى تهن دروستى و كه رته كانى ديكه و كوئمه له هاوبه شه كانى



دیکه و له نیوان که رته په یوه نندیداره کانی بابه ته همه چه شنه کاندای بټی (پروانه خالی ریټویټی ژماره ۳ و پټوهری بنه رته تی ژماره ۲ له لاپه ره ۵۸).

پوونکردنه وه و به لگه دارکردنی بهرپرسیارټی و توانا دیارکراوه کانی هر ناژانسیکی په یوه نندیدار به کاروباری ته ندروستی بو ټه وهی به باشرین شیوه روو پو شکردنی کاره کانی مسوگر بگری (پروانه خالی ریټویټی ژماره ۱).

هره کاتیک بارودوخ بخوازی، کومه له ی کاری هاوبه ش له دوو توپی میکانیزمی کرده ی ته ندروستی پیک بهیندری (وهک خوئاماده کردن له به رامبه ر بلاو بوونه وهی نه خوئی و روو به روو بوونه وهی و ته ندروستی وه چه نانه وه).

دهرچوواندن و بلاوکردنه وهی راپورتی ناوبه ناو له سه ر پټشها ته نوپکان و بلاو کراوه ی تاییه ت به که رتی ته ندروستی.

ناماژه ی سه ره کی (ته مه ش له گه ل خالی ریټویټیدا ده خوئیندریته وه)

له سه ر ناژانسه ریکخه ره که پټویسته ستراتیژیکی به ده نکه وه چوونی له مهیدانی کاری ته ندروستی دابټی که پټشوره بیه کانی ریز به ند کردی، هه روه ها هه ر له سه رته ای کرده ی به ده نکه وه چوونی ناکاودا روئی ناژانسی هه ماهه نگ و ناژانسه هاوبه شه کان دیاری بکا. (پروانه خالی ریټویټی ژماره ۲).

خاله کانی ریټویټی:

۱- ناژانسی رابه ری کرده ی ته ندروستی: پټویسته وه زاره تی ته ندروستی به روئی رابه رانه ی ته ندروستی خوئی هه لټستی و بهرپرسیاریه تی خوئی له و بواره دا هه لگری. له وانه شه وه زاره ت له هه ندی هه لومه رجدا له رووی توانا و بهرپو به رابه تیکی داخواز و روئی رابه رانه ی خوئی به شیوه کی کرده ی کورته پټی و بیلایه ن نه میټیته وه. ئیدی له و دوخه دا، ریکخراوی ته ندروستی جیهانی به وهی که ناژانسیکه رابه رابه تی کومه له ی ته ندروستی جیهانی ده کا، ده کری به و ټه رکه هه لټستی. کاتیکش هه ر به ک له وه زاره تی ته ندروستی و ریکخراوی ته ندروستی جیهانی نه توانن به م کاره رابن، ټه وادا له ناژانسیکی دیکه ده کری، کاری رابه رابه تی له بواری ته ندروستیدا له ټه ستو بگری. پټویسته ټه و ناژانسه رابه ری بواره که دلنباټی که ناژانسه کانی به ده نکه وه چوونی ته ندروستی هاوکار و هه ماهه نگ له گه ل ده سه لاتی خوئی، پشتگیری توانای سیسته مه کانی ته ندروستی خوئی بکه ن (پروانه پټوهری بنه رته تی ژماره ۲ له لاپه ره ۵۸).

۲- ستراتیژی که رتی ته ندروستی: په کی له بهرپرسیارټیبه گرنه کانی ناژانسی رابه ری کاری ته ندروستی، داپرشتی ستراتیژیټیکی گشتگیری به ده نکه وه چوونی باری ناکاو و ته نکه تاوه له بواری که رتی ته ندروستیدا. هه ربویه وه ک چاره سه ریکی نمونه ش، پټویسته به لگه نامه یه ک دابټی که کاره پټشوره بیه کانی ته ندروستی و ئامانجه کانی تیدا به یان کردی. جه ختیش له وه بکاته وه که ستراتیژیټیکی پټویست بو جیبه جیکردنه که ی داپرټی. واش به په سه ند ده زاندری که به راویژ له گه ل ناژانسه په یوه نندیداره کاندای نوینه رابه تی کومه لگی خوئی، ټه م به لگه نامه یه

دابدرى بۆئه وهى ئه وه مسۆگهر بى، كه به شى هه ره زۆرى كرده وه كانى بوارى تهن دروستى له خو بگرى.

۳- كۆبوونه وه هه ماهه نگییه كان: پيويسته ئه م كۆبوونه وانه تيشك بخه نه سه ر گۆرینه وهى زانباریه كان، دانانى مه به سه ته پيشنۆره ییه كان و به دوا داچوونيان، دارشتنى ستراتژییه كى تهن دروستى هاوبه ش و گونجاندى، پشتگيريكردنى ئه ركى دياريكراو، ره زامه نديوون له سه ر پرۆتۆكۆله كان و كرده وه كانى به هانا وه چوون. پيويسته له قۇناغى سه ره تايدا به لای كه ميبه وه كۆبوونه وه كان هه فتانه ريكبخرين. پيويسته بو دلتيا بوونه وه له به كارهيئانى هه موو لايه نه هاوبه شه كانى بوارى تهن دروستى ئه و كۆبوونه وانه به كاربه يئن، بو ئه وهى هاوبه شى و ژماره و ئامرازه كان و بنه ما رينو يئيه كان و پيوه ره هاوبه شه كانى ديكه دا بين بكرين. پيويسته له قۇناغه كانى به رابى كاره ساته كه دا ئه م جوړه كۆبوونه وه به دواى به كداهاتوونه زياتر بكرين.



۲- خزمه تگوزاریه سهره کییه کانی ته ندروستی

خزمه تگوزاریه سهره کییه کانی ته ندروستی، خزمه تگوزاری سهره کی خوپاریزی و چاره سهری گونجاون که پیوستییه کانی ته ندروستی خه لکه زیانلیکه وتوو که دی دهستی کاره ساته کان دابین ده کهن. ئەم خزمه تگوزاریانه کارو چالاکي کاریگه ری زور له خوده گرن. مه به ستیش لپی دوور که وتنه وه و که مکردنه وهی راده ی هه لچوونی تونده له باری نه ساغی و ریژه ی مردن که به هوی پیکرانی به شیکی خه لکه که وه بووه. ری تیده چن له کاتی کاره ساته کاندای ریژه ی مردنه کان به شیوه یه کی زهق به رزیبته وه، هه ربویه ده ستینشانکردنی گرن گترین هۆکاری نه ساغی و مردن بو دارشتنی نه خشه ی خزمه تگوزاریه گونجاوه سهره کییه کانی ته ندروستی پر بایه خه. ئەم به شهش له کرده ی ته ندروستی پتوره خزمه تگوزاریه ته ندروستییه سهره کییه کان داده نی که به سهر شهش بهش پۆلن کراون، که ئەمانه ن: له ناو بردنی نه خوشییه درمییه کان؛ ته ندروستی مندال؛ ته ندروستی سیکسی و مندالبوون، زامداری، ته ندروستی عه قلی؛ نه خوشییه نادرمییه کان.

پتوره ی خزمه تگوزاریه بنه رته ییه ته ندروستییه کان ژماره ۱:
رپکخستنی خزمه تگوزاریه ته ندروستییه کان به گویره ی پیشنوره یی.
پتوبسته خه لک ده ستیان به خزمه تگوزاریه ته ندروستییه کان رابگا، ئەمهش به گویره ی پیشنوره یی بو رووبه رووبونه وهی گرن گترین هۆکاره کانی به رزبوونه وهی به رچاو له ریژه ی نه ساغی و مردنه وه بی.

کرده سهره کییه کان (ئهمانه له گه ل خاله کانی رینوتیندا ده خویندرینه وه)

- ▶ به هه ماهه نگی له گه ل ده سه لاتی ته ندروستی خوچیدا، زانیاریه په یوه نندیداره کانی گیروگرفتی ته ندروستی کو و شیکرینه وه بو ئەوهی رووبه رووی گرن گترین هۆکاره کانی به رزبوونه وهی ریژه ی مردن و نه ساغی ببنه وه (پروانه پیوه ری بنه رته ی ژماره ۳ له لاپه ره ۶۱).
- ▶ ده ستینشانکردنی توژی بارناسکه کان (وه ک نافرهت، مندال و به ته مه نه کان و په ککه وته کان و هتد...) ئەوانه ی که ده کرئ تووشی مه ترسییه کان ببنه وه (پروانه بنه مای پاراستن ژماره ۲ له لاپه ره ۳۶).
- ▶ پیشنوره یی بو خزمه تگوزاری ته ندروستی شباو و کارا و ئەوانه ی ده کرئ جیه جی بکرین و به دیهینانیان بو ئەوهی راده ی ریژه ی تووشوون به نه خوشییه کان و مردن کهم بکرته وه (پروانه خالی رینوتینی ژماره ۱).
- ▶ دۆزینه وهی ئەو ئاسته نگانه ی که ده بنه رپر له به رده م پیشکه شکردنی خزمه تگوزاریه ته ندروستییه پیشنوره ییه کان، ههروه ها چاره سهری ئاسته نگه کان بکرئ (پروانه خالی رینوتینی ژماره ۲).

داینب‌کردنی خزمه‌ت‌گوزارییه هه‌ره بایه‌خداره‌کان به‌هه‌ماهه‌نگی له‌گه‌ڵ هه‌موو بواره‌کان و یان کۆمه‌له‌کانی کاری مرۆیی دیکه و کۆمه‌له‌هاوبه‌شه په‌یوه‌ندیده‌ره‌کان به‌بابه‌تگه‌لی دیاریکراو (بروانه پێوه‌ری بنه‌په‌تی ژماره ۲ له‌ لاپه‌ره ۵۸).

ئاماژه سه‌ره‌کیه‌کان (ئه‌مانه‌ش له‌گه‌ڵ خاله‌کانی رینۆینیدا ده‌خویندرینه‌وه)

پێویسته پارێزگاری له‌ رێژه‌ی مردنی هه‌نووکه‌یی بکری یان به‌پرا‌ده‌یه‌ک که‌م بکریته‌وه، بگاته دو‌خی به‌ر له‌ کاره‌ساته‌که (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۳).

پێویسته پارێزگاری له‌ ئاستی هه‌نووکه‌یی تیکرای رێژه‌ی مردنی مندالانی خوار ته‌مه‌ن پینج سالیه‌وه بکری یان بۆ راده‌ی به‌ر له‌ روودانی کاره‌ساته‌که که‌م بکریته‌وه (بروانه خالی رینۆینی ژماره ۳).

خاله‌کانی رینۆینی:

۱- خزمه‌ت‌گوزارییه تهن‌دروستییه هه‌ره بایه‌خداره‌کان: ئه‌و جو‌ره خزمه‌ت‌گوزارییه تهن‌دروستییه سه‌ره‌کیه کارایانه‌ن له‌ بواری رووبه‌رووبوونه‌وه‌ی گرن‌گه‌ریه‌ن هۆکاره‌کانی به‌رزبوونه‌وه‌ی خیرا له‌ تیکرای باری نه‌ساغی و مردن. ئه‌م خزمه‌ت‌گوزاریانه‌ش به‌ گوێره‌ی گوێرانی بارودۆخ ده‌گوێرن، به‌ جو‌ری کاره‌سات و کاریگه‌ریه‌که‌شیه‌وه. پێویسته خزمه‌ت‌گوزارییه تهن‌دروستییه سه‌ره‌کیه‌کان به‌گوێره‌ی توانا، پشت به‌ بنه‌مای به‌لگه‌وه به‌سه‌تن، سوودبه‌خشیانی خۆی له‌بواری تهن‌دروستی‌دا به‌سه‌لین. کاتی‌کیش راده‌ی مردن نزم بووه‌وه و گه‌یشته‌وه ئاستی بنه‌په‌تی خۆی، ده‌کری ده‌ست به‌ کۆمه‌له‌ خزمه‌ت‌گوزاریه‌ک بکری که‌ به‌ره‌به‌ره پێشکه‌ش بکری (بروانه پێوه‌ری بنه‌په‌تی ژماره ۴ له‌ لاپه‌ره ۶۳).

۲- ده‌ستگه‌یشتن به‌ خزمه‌ت‌گوزاریی تهن‌دروستی: پێویسته ده‌ستگه‌یشتن به‌ خزمه‌ت‌گوزارییه تهن‌دروستییه‌کان له‌سه‌ر هه‌ردوو بنه‌مای دادپه‌روه‌ری و بێ‌لایه‌نی بێ، واته هه‌مووان به‌بێ جیاوازی و به‌گوێره‌ی پێداویستییه‌کانیان ده‌ستیان به‌ خزمه‌ت‌گوزارییه تهن‌دروستییه‌کان رابگا. پێویسته ده‌ست‌نشان‌کردنی شوینی پێشکه‌ش‌کردنی خزمه‌ت‌گوزاری و کارمه‌نده‌کانیش به‌شیوه‌یه‌ک بێ که‌ به‌ باشترین شیوه روومالی دو‌خه‌که بکا. هه‌روه‌ها له‌ کاتی پلاندانانی خزمه‌ت‌گوزارییه‌کان، ره‌چاوی پێداویستییه‌کانی خه‌لکی بارناسک بکری. له‌وانه‌شه ئاسته‌نگه‌کانی به‌ده‌سته‌گه‌یشتنی ئه‌م خزمه‌ت‌گوزاریانه جه‌سته‌یی یان دارایی یان رێپه‌رسی و یاخود کلتووری و په‌یوه‌ندی بێ. ئیدی ده‌ست‌نشان‌کردنی ئه‌و کۆسپ و ته‌گه‌رانه و تێپه‌راندنیان کاریکی سه‌ره‌کیه بۆ ئه‌وه‌ی خه‌لکه‌که ده‌ستیان به‌ خزمه‌ت‌گوزارییه هه‌ره بایه‌خداره‌کان رابگا (بروانه پێوه‌ری بنه‌په‌تی ژماره ۳ له‌ لاپه‌ره ۶۱ و بنه‌مای پاراستن ژماره ۲ له‌ لاپه‌ره ۳۶).

۳- تیکرای مردنی ئاسایی و مردنی مندالانی خوار ته‌مه‌نی پینج سالی: تیکرای مردنی ئاسایی روژانه به‌ باشترین ئاماژه‌ی تهن‌دروستی بۆ چاودێری و خه‌ملاندنی مه‌ترسی باری ته‌نگه‌تاو و نا‌کو داده‌ندری. دووه‌په‌نده‌بوونی تیکرای مردنی ئاسایی باریکی ته‌نگه‌تاو دینێته پێشه‌وه که‌ ده‌بێ به‌دوای چاره‌سه‌ردا بگه‌رێن و بواری تهن‌دروستی گشتی به‌ده‌نگ ئه‌و خاله‌ته‌وه بچن و چاره‌سه‌ری خیرای بۆ بدۆزێته‌وه. کاتی‌کیش تیکرای سه‌رچاوه‌که نازاندری یا گومان ده‌رباره‌ی دروستیه‌که‌ی هه‌بێ، ئه‌وا له‌سه‌ر دامه‌زراوه تهن‌دروستییه‌کانه هه‌ول بدن پارێزگاری له‌ رێژه‌ی مردنی ئاسایی بکه‌نه‌وه که‌ به‌لای که‌مییه‌وه بۆ هه‌ر ۱۰،۰۰۰ که‌سیک، یه‌ک مردووه له‌ روژیکدا.



ئاستى بنه پهره تى تیکرای مردوو ه کان له نپوان مندالانى خوار ته مه نى پینج سالى ئاماژه به کى وردتره له تیکرای مردنى ئاسایى. کاتیکیش سه رچاوه ی باوه پیکراوى بو ئاستى مندالانى خوار ته مه نى پینج سالى به رده ست نییه یان گومان له سه ر دروستییه که ی هه یه، ئه وا له سه ر ریکخواه مرۆبیه کان پتۆیسته له سه ر ئه و تیکرایه پمینه وه، واته بو هه ر ۱۰،۰۰۰ که سیک دوو حالته تى مردن (پروانه پاشکۆی ژماره ۳: شتۆزای هه ژمارکردنى ئاماژه کانی ته ندروستیى سه ره کى).

ئاسته بنه رته ییه کانی داتای تایهت به مردن به گویره ی ناوچه کان

ناوچه که	تیکرای مردنى خاو (مردن/ له پۆژدا) ۰۰۰۰۱	تیکرای مردن له بارى ته نگانه و ناکاودا	تیکرای مردن مندالانى خوار ۵ سالى (مردن/ ۰۰۰۰۱ له پۆژیکدا)	تیکرای مردن له نپو مندالانى خوار ۵ سالىدا
ئه فریقیا باشوورى بیابان	۰،۴۱	۰،۸	۱،۰۷	۲،۱
رۆژه لاتی ناوه پاست و باکوورى ئه فریقیا	۰،۱۶	۰،۳	۰،۲۷	۰،۵
باشوورى ئاسیا	۰،۲۲	۰،۴	۰،۴۶	۰،۹
رۆژه لاتی ئاسیا و ئۆقیانوسى هیمن	۰،۱۹	۰،۴	۰،۱۵	۰،۳
ئه مریکای لاتینى و کاریبى	۰،۱۶	۰،۳	۰،۱۵	۰،۳
ئه وروپای رۆژه لات و ناهه پاست/ ئه نجومه نى ده ولته سه ره به خۆکان و به لقان	۰،۳۳	۰،۷	۰،۱۴	۰،۳
ده ولته پیشه سازیه کان	۰،۲۵	۰،۵	۰،۰۳	۰،۱
ولاته گه شه سه ندوو ه کان	۰،۲۲	۰،۴	۰،۴۴	۰،۹
ولاته که متر گه شه سه ندوو ه کان	۰،۳۳	۰،۷	۰،۸۲	۱،۷
جیهان	۰،۲۵	۰،۵	۰،۴۰	۰،۸

ژێده ر: ریکخواوى نه ته وه په کگرتوو ه کان بو بایه خدان به مندالان، راپۆرتى رهوشى مندالان له سالى ۲۰۰۹ (داتاکانى سالى ۲۰۰۷)

۱-۲. خزمه تگوزارييه سه ره كيبه كانى ته ندروستى - له ناوبردى نه خو شيبه درميه كان

له كاتى كاره ساته كاندا ريژه ي مردن و نه ساغى له بارى هه لكشاند ا ده بن. ئه وهش ده ركه وتوه كه ۶۰ تا ۹۰ له سه دى ريژه ي مردن له كاتى كاره ساته كاندا ده گه رپته وه بو نه خو شيبه درميه گه وره كانى وه ك: سورپژه، سكه وون، هه وكردنى توندى سيبه كان و مه لاري اى خو جپى. زور جاريش به دخورا كى توند ده بيته مايه ي قه به كردنى ئه و جو ره نه خو شيبانه به تاي به تيش له نيو مندالانى خوار ته مه نى پينج سالى. زور كه م وايه بلا و بوونه و ه ي نه خو شيبه درميه كان په يوه نديان به كاره ساته سروشتيه له پره كانه وه هه بن، به لكو په يوه نديان به هو كاره ك لتيكى وه ك مه ترسى ئاواره بوونى خه لك و چرى هه شاماتى دانىشتووان و نه بوونى په ناگه به كى شايسته و نه بوونى برى پيويست له ئاوى شياوى خواردنه وه و نه بوونى زي راب و ئاوه رپو و ئاوده ست و پاكو خاويئيه وه هه يه.

خزمه تگوزارييه سه ره كيبه كانى ته ندروستى _ پيئوه رى له ناوبردى نه خو شيبه درميه كان ژماره ۱:

خوپاراستن له نه خو شه درميه كان
پيويسته خه لكه كه ده ستان به زانبارى و خزمه تگوزارييه كانى تاي به ت به خوپاراستن
له نه خو شيبه درميه كان رابگا، كه ئه م نه خو شيبانه ده بنه مايه ي به رزبوونه وه يه كه
به رچاوى تيكر اى نه ساغى و مردن.

كرده سه ره كيبه كان (ئهمانه له گه ل خاله كانى ريئويئيدا ده خو يئدرپته وه)

- ▶ دارپشتنى ريكارپكى گشتى خوپاريزى په هه ماهه نكي له گه ل كه رته كانى كاروبارى په يوه نديدارى ديكه وه جي به جيكرى (بروانه خالى ريئويئى ژماره ۱).
- ▶ جي به جيكردى شيوا زى شياو بو له ناوبردى زينده و ره ميكرو بيه لگره كان، ئه وه ي په يوه ندى به مه لاريا و تاى سبه رپوه هه بن، له گه ل نه خو شيبه كانى ديكه كه به هو ي ميكرو بيه لگره كانه وه په يدا ده بن، ئه مه ش به پيئى دو خى ده ردو به لاي خو جپى (بروانه خاله كانى ريئويئى ۳ و ۲).
- ▶ جي به جيكردى ريكاره كانى خوپاريزى له نه خو شيبه كان به شيويه كى تاي به ت، وه ك كو تانى به كو مه ل دژى سورپژه به پيئى ريئما ييه كان (بروانه خزمه تگوزارييه سه ره كيبه كانى ته ندروستى - پيئوه رى ته ندروستى مندال ژماره ۱ لپه ره ۳۳۷).

ئامازه ي سه ره كى (نه مه ش له گه ل خاله كانى ريئويئيدا ده خو يئدرپته وه)

- ▶ ده بيئ ئامازه كانى گرن گترين نه خو شى درمى په يوه نديدار به به رپه وته كه، جيگير بن (واته زياد بوون تو مار نه كا).

خاله كانى ريئويئى:

۱- ريكاره كانى خوپاريزى گشتي ئهمانه ي خواره وه له خو ده گرن: نه خسه دانانتيكى گشتگيرو شياو بو شو يئنه، دا بين كردنى ئاوى شياو بو خواردنه وه و دا بين كردنى زي راب و ئاوه رپو و ئاوده ست و راگرتنى پاكو خاويئى، كو تان دژى نه خو شيبه دياريكراوه كان، دا بين كردنى بريكى شايسته ي خورا ك، پاريزگارى كه سا يه تى، نه هيشتنى ميكرو بيه لگره كان، هو شيارى ته ندروستى كو مه لكه

و جۆش دانی جفات هه که. پتویسته ئەم کارانهش به هه ماهه نگی له گه ل کهرتی پرۆژه کانی دیکه دا بکری که ئەمانه ی خواره وه ده گریت هه:

- په ناگه: دابینکردنی ژماره یه کی شیوا له په ناگه که رووبه ریکی باش له یه کدیان جیابکاته وه و به شیوه یه کی گونجاویش هه واگۆرکیکیان تیدابن و له میش و مه گه زه کانیش پارێزراو بن و دوور بن له گۆم و چلپاو و نزیکیش بن له جومگه کانی ئاو و زیراب و ئاوهرۆ و ئاودهسته وه (بروانه پتوه ره کانی په ناگه و نشینگه ژماره ۱-۳ له لاپه ره ۲۴۹-۲۵۸). و پتوه ری پتد او یستیه ناخۆراکیه کان ژماره ۲ له لاپه ره (۲۷۱).

- ئاو و ئاوهرۆ و زیراب و راگرتی باری پاخواوینی: دابینکردنی بریکی شایسته له ئاوی خواردنه وه و جومگه کانی ئاوهرۆ و زیراب و ئاودهستی له بارو بره ودان به باری پاخواوینی وه (بروانه پتوه ره کانی پاخواوینی ۱ و ۲ له لاپه ره ۹۷-۱۰۳، و پتوه ره کانی دابینکردنی ئاو ژماره ۱-۳ و پتوه ری زرگاربوون له پاشه رۆی مرۆی ۲۰۱ له لاپه ره ۱۰۵-۱۰۷).

- زیراب و ئاوهرۆ و ئاودهست و به رپوه بردنیکي گونجای ئاو و له ناوبردنی میکروبه لگره کان (بروانه خاله کانی رینۆینی ۳۰۲ و پتوه ری په ناگه و نشینگه کان ژماره ۴ له لاپه ره ۲۵۶ و پتوه ره کانی له ناوبردنی میکروبه لگره کان ژماره ۱-۳ له لاپه ره ۱۱۱-۱۱۶ و پتوه ری چاره سه کردنی خۆل و خاشاک ژماره ۱ له لاپه ره ۱۱۷ و پتوه ری زیراب و ئاوهرۆ ژماره ۱ له لاپه ره (۱۲۱).

- ئاسایشی خۆراک و خواردنی پیدان و کۆمه کی خۆراکی: پتویسته خواردنیکي شایسته دابین بکری و چاره سه ری باری به دخۆراکیش بکری (بروانه پتوه ره کانی خوارنپیدانی شیره خۆره و مندالانی ساوا ژماره ۲۰۱ له لاپه ره ۱۵۹-۱۶۰ و پتوه ره کانی به رپوه بردنی باری به دخۆراکی توند ژماره ۱-۳ له لاپه ره ۱۶۵-۱۷۳ و پتوه ری ئاسایشی خۆراک ژماره ۱ له لاپه ره (۱۷۶).

- هۆشیاری ته ندروستی و جۆش دانی کۆمه لگه: دارشتنی په یام به شیوه یه ک که په پره و کردنیکي کرده یی ریکاره خۆپارێزییه ناوبراوه کانی له خۆ گرتن.

۲- خۆپاراستن له مه لاریا: په پره و کردنی ریکاره کانی خۆپارێزی له مه لاریا که بگونجی له گه ل ئەگه ری ته نینه وه ی نه خۆشییه که و قۆناعی ته نگه تاو و ناکاوی و توانستی گواستنه وه ی خه لگه که و جۆری په ناگه و رهفتاری میکروبه لگره کان له و ناوچانه ی که مه لاریا تیدا بنه جیه. پتویسته ریکاره کانی له ناوبردنی میکروبه لگره کان وه ک رشاندنیکي کاریگه ری گه زنده کان له نیتو په ناگه و دابه شکردنی په رده و کولله ی چاره سه رکره وه به ماده ی له ناوبه ری میش و مه گه زه کان که کاریگه رییکی درێژ خایه نیان هه یه، به خه ملاندن و شاره زاوی په یوه ندیبار رینۆین بن. بۆ ئەوه ی رشاندنی مه گه زه کان به ده رمانه له ناوبه ره کان له نیتو په ناگه کاندای کاریگه ر بن، پتویسته به لای که مییه وه ۸۰٪ په ناگه که بگریته وه. په رده کولله کانی چاره سه رکره وه به و رشتنه که کاریگه رییکی درێژخایه نی به سه ر پاراستنی که سه کانه وه هه یه، به باشتین په رده و کولله ی نمونه یی داده ندرین. ئەوه ش به باش نازاندنیکي که په رده و کولله ی نه رشاو به ده رمانه له ناوبه ره که دابه ش بکری (بروانه پتوه ری پتد او یستیه ناخۆراکیه کان ژماره ۲ له لاپه ره ۲۷۱ و پتوه ره کانی له ناوبردنی میکروبه لگره کان ژماره ۱-۳ له لاپه ره کانی (۱۱۱-۱۱۶).

ده‌ست‌نیش‌ان‌کردنی کاری پێش‌نۆره‌یی بۆ دابه‌ش‌کردنی په‌رده‌کولله‌ی ریش‌ندراو به‌ماده‌ی له‌ناوه‌ری مه‌گه‌زه‌کان بۆ ماوه‌یه‌کی درێژ‌خایه‌ن به‌نده‌ به‌ قۆناغی ته‌نگه‌تاو و نا‌کاو و ئاستی ب‌لا‌و‌بوونه‌وه‌ی مه‌لاریا. له‌ قۆناغه‌کانی سه‌ره‌تای کاره‌ساته‌کاندا، له‌و ناوچه‌یه‌ی که‌ ئاستی به‌رز تا ئاستی مامناوه‌ندین بۆ ب‌لا‌و‌بوونه‌وه‌ی مه‌لاریا، یدی له‌و‌پ‌دا بایه‌خی هه‌ره‌ سه‌ره‌کی به‌و نه‌خۆشان و که‌سانه‌ بدری که‌ خۆیان و ئەندامانی خێزانه‌که‌یان و ژنانی دووگیان و مندالانی خوار ته‌مه‌نی دووسالی تووشی داوی به‌دخۆراکی توند بوونه‌توه‌. پاشان بایه‌خ به‌ که‌سانی ناوت‌ما‌ر‌ک‌راو له‌ به‌رنامه‌ی خۆراکی ته‌وا‌و‌کاره‌وه‌ ده‌دری. ئینجا بایه‌خی سه‌ره‌کی به‌ مندالانی خوار ته‌مه‌نی پینچ سالی و خیزانی ژنانی دووگیان و مندالانی خوار ته‌مه‌نی دوو سالی بدری. له‌وانه‌یه‌ پێویست ب‌کا سه‌رحه‌م دانیش‌ت‌وا‌وان له‌ ئەگه‌ری مه‌ترسیه‌که‌ بپارێزین به‌وه‌ی په‌رده‌کولله‌ی ریش‌ندراو به‌ ماده‌ی قه‌ل‌چۆکه‌ری مه‌گه‌زه‌کان بۆ ماوه‌یه‌کی درێژ‌خایه‌ن، دا‌ی‌ن ب‌ک‌ری. له‌ قۆناغه‌کانی به‌رای‌ی کاره‌ساته‌که‌دا، له‌و ناوچه‌یه‌ی که‌ ئاستی‌کی نزمی ته‌نینه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌که‌ تۆمار ده‌کا، پێویسته‌ ئه‌و جۆره‌ په‌رده‌ کولانه‌ له‌ باری داخ‌ی‌بوونی مه‌ل‌به‌نده‌کانی چاره‌سه‌ردا به‌کار به‌ی‌ن‌درین (وه‌ک مه‌ل‌به‌نده‌کانی خوار‌د‌ن‌پ‌یدانی چاره‌سه‌ری ما‌لان و نه‌خۆش‌خانه‌کان).

۳- **خۆپاراستن له‌ تاي دانگ (Dengue):** له‌ناو‌بردنی زینده‌وه‌ره‌ میکرو‌ب‌ه‌ل‌گ‌ره‌کان (کرمۆکه‌ و گه‌وره‌کانیان) با‌ش‌ترین شی‌وا‌زی سه‌ره‌کی خۆپاراستنه‌ له‌ تا‌وله‌ری دانگ. پێویسته‌ له‌کاتی له‌ناو‌بردنی هه‌ل‌گرانی ئه‌و تايه‌ دانگیه‌دا، دا‌تای دابه‌ش‌بوونی تووش‌بو‌وان و چ‌ری ژما‌ره‌ی زینده‌وه‌ره‌کان رێ‌نو‌ین ب‌. پێویسته‌ ئه‌و شو‌ینانه‌ به‌ ئامانج ب‌گ‌یر‌ین که‌ له‌با‌رت‌رین شو‌ین بۆ زاو‌زی کردن، له‌کاتی‌ک‌دا ده‌ب‌ی بزاینن ئەم باره‌ش له‌شو‌ینێکه‌وه‌ بۆ شو‌ینێکی دیکه‌ ده‌گۆ‌ری. مێش‌ووله‌کانی جۆری Aedes له‌ده‌به‌کانی ئاوه‌ه‌ل‌گر و غه‌یره‌ ئاوه‌ه‌ل‌گر وه‌ک (جامی پلاستیکی، تايه‌ کۆنه‌کان، بوتله‌ شکاوه‌کان و گۆل‌دانه‌کاندا و هت‌د) زۆر ده‌بن. ئاو‌تێکردنی ئه‌و ده‌به‌و ده‌فرانه‌ به‌ به‌رده‌وامی و فرێدانیان با‌ش‌ترین شی‌وا‌زه‌ بۆ که‌م‌کردنه‌وه‌ی زۆر‌بوونی ئه‌و میکرو‌ب‌ه‌ل‌گ‌رانه‌. پێویسته‌ سه‌ری ده‌به‌ و کوپی ئاوی ما‌لان دا‌پۆش‌ری و هه‌فتانه‌ به‌جوانی بشوردری و وشک ب‌ک‌ری‌ته‌وه‌. پێویسته‌ ئامرازی ئاو‌تێدا‌هه‌ل‌گرتن بۆ خه‌لکی زیانی‌که‌وتوو‌ی ده‌ستی کاره‌سات دا‌ی‌ن ب‌ک‌ری که‌ سه‌ر و ده‌مه‌وانه‌یان هه‌ب‌. هه‌روه‌ها شووشتی ده‌فره‌کان به‌ ماده‌یه‌ک که‌ کرمۆکه‌کان له‌ناو به‌ری، زۆر باشه‌. هه‌روه‌ها رشان‌دن به‌ ماده‌ی قه‌ل‌چۆکه‌ر، ئه‌و مێش و مه‌گه‌زانه‌ له‌ناو‌ده‌با. هه‌روه‌ها پێویسته‌ هانی رپوش‌پینی دیکه‌ش بۆ قه‌ل‌چۆکردنی ئه‌و زینده‌وه‌ره‌ زیانبه‌خشانه‌ ب‌گ‌یر‌ی‌ته‌به‌ر (پروانه‌ پێوه‌ری پێدا‌ویستی‌یه‌ ناخۆراکیه‌کان ژما‌ره‌ ۲ له‌لایه‌ره‌ ۲۷۱ و پێوه‌ری قه‌ل‌چۆکردنی میکرو‌ب‌ه‌ل‌گ‌ره‌کان ژما‌ره‌ ۳-۱ له‌لایه‌ره‌ ۱۱۱-۱۱۶).

خزمه‌ت‌گوزاریه‌ ته‌ندروستی‌یه‌ سه‌ره‌کیه‌کان - پێوه‌ری له‌ناو‌بردنی نه‌خۆشیه‌ی درمییه‌کان ژما‌ره‌ ۲: ده‌ست‌نیش‌ان‌کردنی نه‌خۆشیه‌ی درمییه‌کان و مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل‌ حاله‌تی تووش‌بو‌وان.

پێویسته‌ خه‌ل‌که‌که‌ ده‌ستی‌ان به‌ ده‌ست‌نیش‌ان‌کردن و چاره‌سه‌ریه‌کی کرده‌یی نه‌خۆشیه‌ی درمییه‌کان را‌ب‌گا، چونکه‌ ئەم نه‌خۆشیا‌نه‌ به‌شپۆه‌یه‌کی به‌رچاو را‌ده‌ی نه‌سا‌گی و مردن له‌ نێو خه‌ل‌ک‌دا به‌رز ده‌که‌نه‌وه‌ که‌ ده‌کر‌ی خۆیا‌نی لێ به‌دوو‌ر ب‌گ‌رن.



کرده سهره کییه کان (ئهمانه له گهل خاله کانی رینوئیدا ده خوئندرته وه)

- ▶ دارشتنی په یامی وشیارکردنه وه له هه موو جومگه کانی ته ندروستی گشتیدا بو هاندانی خه لکه که له کاتی تووشبوونیان به تاوهرز و کوکه و سکچوون و تادوایی... که به خیرایی داوای چاودیری ته ندروستی بکه ن.
- ▶ داینکردنی چاودیری ته ندروستی له هه موو جومگه سهره تاییه کانی ته ندروستیدا که پشتی به سستی به پلانی چاره سهری نمونه یی بو مامه له کردن له گهل باری تووشبوون به نه خویشیه کان یان به پرتوه بردنیکي ته واوی نه خویشیه کانی مندالان و مامه له کردنیکي ته واو له گهل نه خویشی هه راشه کان، له هه کاتیک پلانه که مایه ی جیبه جکردن بوو. ههروه ها ته حویلدانی نه خویشه کان بو ژیر چاودیرییه کی تاییه تمه مند که په یوه نندیداری به نه خویشیه ئالۆزه کان (پروانه خالی رینوئینی ژماره ۱۲).
- ▶ جیاکردنه وی نه خویشه کان و ده ستیشانکردنی نه خویشیه که یان و په پیره وکردنی ریساکانی به پرتوه بردنی حاله ته کانی تووشبوون به نه خویشیه کان بو نه وه ی ده ستیکرئ به چاره سهرکردنی هه ندئ له نه خویشیه کان به وپه پری خیراییه وه، وه ک هه وکردنی سپیه کان، مه لاریا، سکچوون، سوررژه، هه وکردنی دیزنتری، به دخوراکي و تاي دانگ، و هاوکات ده ب کارمهنده کان له سهر ریساکانی چاره سهرکردن رابه یتن (پروانه خاله کانی رینوئینی ۳و۲ و خزمه تگوزارییه سهره کییه کانی ته ندروستی - پیوه ری ته ندروستی مندال ژماره ۲ له لاپه ره ۳۳۹).
- ▶ نای بهرنامه ی له ناوبردنی سیل په پیره و بکری مه گهر پابه ندی پیوه ره دانپیدانراوه کان ب (پروانه خالی رینوئینی ژماره ۴).

ناماژه ی سهره کی (ئهمه ش له گهل خاله کانی رینوئیدا ده خوئندرته وه)

- ▶ پیوسته ریگه ی چاره سهریکي یه کگرتوو بو به پرتوه بردنی حاله ته کانی تووشبوون به نه خویشیه کان بدرئ، به تاییه تیش له باره ی ده ستیشانکردن و چاره سهرکردنی نه خویشیه هه ره درمییه کان، ئه وانه ی له هه موویان بلوترن و به کاره ینانی بهرنامه که ش به شتیه یه کی ئاراسته کراو ب (پروانه خاله کانی رینوئینی ۳-۱ و پیوه ری سیسته می ته ندروستی ژماره ۱ له لاپه ره ۳۰۸).

خاله کانی رینوئینی:

- ۱- به پرتوه بردنیکي ته واوی کاروباری نه خویشیه کانی مندالان و هه راشه کان: ده کری له پرتی ده ستیشانکردنی به رای و پشکینی وردی نه خویش و داینکردنی چاره سهریکي شباو، تیکرای مردن به هو ی نه خویشیه درمییه کان کهم بکریته وه. گرنگ ئه وه یه پشت به به پرتوه بردنیکي هه مه لایه نه ی ریکوئیکي نه خویشیه کانی مندالان و هه راشان به سترئ. له هه کوی نیشانه کانی نه خویشیه که بیندرا، ریوشوئینی نیشتمانی به سهردا په پیره و بکری بو جیاکردنه وه و ده ستیشانکردن نه خویشیه کان به گویره ی جوړ و مه ترسییان که ئه مه بو باری چاره سهری ده بیته هاوکار. هه ندئ لیکه وته ی مه ترسی نه خویشیه کان ده بیته مایه ی ئه وه ی ته حویل بدرین و له نه خویشخانه کان داخیل بکری. پلانی چاره سهری یه کگرتوو بو به پرتوه بردنی کاروباری تووشبووان به نه خویشیه کان و ده ستیشانکردنیکي ده قاوده قی نه خویشیه کان و به کاره ینانیکي دروستی داوده رمان، ده ره نجمی باشی ده ب (پروانه خزمه تگوزارییه سهره کییه کانی ته ندروستی - پیوه ری ته ندروستی مندال ژماره ۲ له لاپه ره ۳۳۹).

۲- **هه‌وکردنی سییه‌کان:** نه‌پێنی سنووردانان بۆ رێژه‌ی مردنی ئه‌وانه‌ی به‌ هۆی هه‌وکردنی سییه‌کانه‌وه‌ گیان له‌ده‌ست ده‌ده‌ن، له‌ دا‌یبنکردنی حه‌بی ئه‌نتی‌با‌یوتیکی وه‌ک ئه‌مۆکس‌لینه‌ له‌گه‌ڵ پابه‌ند بوون به‌ رێسای چاره‌سه‌ری نیشتمانی. پێویسته‌ توشبووان به‌ هه‌وکردنی سییه‌کان له‌ نه‌خۆشخانه‌کان وه‌ر‌ب‌گیرین و له‌و‌پ‌ش‌وه‌ به‌ داو‌ده‌رمانی‌ک چاره‌سه‌ر‌ب‌ک‌رین که له‌ر‌پ‌ی ده‌مه‌وه‌ قوت بدرین.

۳- **مه‌لاریا:** به‌ده‌سته‌که‌وتنی چاره‌سه‌ری‌کی خ‌ی‌را بۆ له‌ناو‌بردنی مه‌لاریا ئه‌وپه‌ری با‌یه‌خی خۆی هه‌یه. له‌و شو‌یانه‌ش که مه‌لاریای ت‌ی‌دا سه‌ر‌هه‌ل‌ده‌دا، ده‌ب‌ن می‌کانی‌زم‌یک بۆ پ‌ش‌ک‌ین‌یک دا‌بن‌در‌ی که به‌ زووی دوا‌ی ده‌ر‌که‌وتنی تا‌وله‌رزه، (له‌ماوه‌ی که‌مه‌تر له‌ ۲۴ سه‌عات‌دا)، ده‌ب‌ن به‌ داو‌ده‌رمانی‌کی تایه‌ت چاره‌سه‌ری ب‌ک‌ری. به‌ زۆریش وا‌به‌ ده‌رمانی ئا‌رتی‌میسین بۆ چاره‌سه‌ر‌کردنی مه‌لاریا به‌کار ده‌ه‌ین‌در‌ی. پێویسته‌ ده‌رمانه‌که‌ش به‌راو‌ژ له‌گه‌ڵ ئا‌زاسی رابه‌ر و به‌رنامه‌ی نیشتمانی بۆ له‌ناو‌بردنی مه‌لاریا به‌کار‌ه‌ین‌در‌ی. له‌کاتی ک‌ر‌ینی داو‌ده‌رمانی‌ش‌دا، ده‌ب‌ن جۆر و باشی ده‌رمانه‌کان له‌به‌ر‌چاو ب‌گیر‌ی. واش باش‌تره‌ پ‌ش‌ک‌ینی مه‌لاریا له‌ر‌پ‌ی تاقی‌گه‌وه‌ ب‌ک‌ری (ده‌ست‌نیش‌ان‌کرد‌ن‌پ‌کی خ‌ی‌را، پ‌ش‌ک‌ینی‌کی ورد‌بینی)، ئه‌مه‌ش به‌رله‌ ده‌ست‌پ‌یک‌ردنی چاره‌سه‌ری‌یه‌وه‌ ئه‌نجام بدر‌ی، به‌لام ناب‌ی له‌ چاره‌سه‌ری تووشبووانی مه‌لاریا، که دا‌خ‌یل‌ک‌راون دوا‌ب‌که‌ون، هه‌ر‌چه‌نده‌ ئه‌گه‌ر هاتوو نه‌شتوان‌دا پ‌ش‌ک‌ینه‌ تاقی‌گه‌یه‌که‌شیان بۆ ب‌ک‌ری.

۴- **کۆت‌پۆ‌ل‌کردنی سیلی سییه‌کان (توبه‌ر‌که‌لۆس TB):** ئه‌گه‌ر هاتوو به‌شو‌یه‌یه‌کی ر‌یکو‌پ‌یک به‌رنامه‌ی کۆت‌پۆ‌لی سیلی سییه‌کان نه‌ک‌را، ئه‌وا زیانی له‌یه‌ک‌جار زۆر ده‌ب‌ن، هه‌روه‌ها ده‌ب‌ینه‌ ب‌لا‌بو‌ونه‌وه‌ی نمونه‌ی فایرۆسی وا که به‌ر‌گه‌ی ده‌رمانه‌کانیش ب‌گ‌ری. له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌ی له‌ کاتی کاره‌ساته‌کاندا توانای ئه‌وه‌ هه‌ب‌ن که مشووری تووشبووانی سیلی سییه‌کان بخور‌ی، به‌لام ناک‌ری به‌رنامه‌ی هه‌مه‌لایه‌نی له‌ناو‌بردنی نه‌خۆشیه‌که‌ ب‌ک‌ری، مه‌گه‌ر هه‌موو پێوه‌ره‌کانی به‌رنامه‌ی له‌ناو‌بردنه‌که‌ له‌به‌ر‌چاو ب‌گیر‌ی. ئه‌م پێوه‌رانه‌ش سووربوونی ئا‌زاسه‌که‌ و ده‌رامه‌ته‌کانی ده‌گه‌یه‌نت، هه‌روه‌ها د‌ن‌یا‌بوون له‌وه‌ی که خه‌ل‌که‌که‌ هه‌ر ه‌ی‌چ نه‌ب‌ن بۆ ماوه‌ی ۱۲- ۱۵ مان‌گی‌ک له‌شو‌ین‌یک ج‌ی‌گ‌یر بوون و توانای په‌یره‌و‌کردنی به‌رنامه‌یه‌کی شیوا تو‌ک‌مه‌ش هه‌ب‌ن. پێویسته‌ به‌رنامه‌ی له‌ناو‌بردنی سیل له‌کاتی ج‌ی‌به‌ج‌یک‌رد‌ندا له‌گه‌ڵ به‌رنامه‌ی نیشتمانی گ‌ری‌در‌ی، هه‌روه‌ها ده‌ب‌ن پابه‌ندی سترا‌تی‌ژی چاره‌سه‌ری ماوه‌کورت و که له‌ژ‌یر سه‌ر‌په‌ر‌شتی راسته‌خۆ دا‌بن.

له‌وپه‌ری حال‌تی ته‌نگانه‌ و نا‌کو‌پ‌ش‌دا، له‌وانه‌یه‌ ک‌ی‌شه‌ی ئه‌گه‌ری پ‌چ‌راندنی چاره‌سه‌ری نه‌خۆشیه‌ در‌ژ‌خایه‌نه‌کان به‌ نه‌خۆشی سیلی سییه‌کانی‌شه‌وه‌ ب‌ب‌ینه‌ ک‌ی‌شه‌یه‌کی گه‌وره. بۆیه‌ پێویسته‌ هاوکاری له‌ن‌ی‌وان کارمه‌ندان‌ی ته‌ندروستی له‌ باری باری نا‌کا‌و و خزمه‌ت‌گوزارییه‌کانی به‌رنامه‌ی نیشتمانی بۆ قه‌لا‌چۆ‌کردنی سیلی سییه‌کان توند‌وتۆ‌ل ب‌ک‌ری. چون‌که‌ له‌و ر‌ی‌گه‌یه‌وه‌، ده‌ک‌ری ئه‌و که‌سانه‌ی به‌ر له‌ روودانی کاره‌ساته‌که‌دا چاره‌سه‌ریان و‌رده‌گرت، له‌سه‌ر باری وه‌رگرتنی چاره‌سه‌رییه‌که‌دا به‌رده‌وام بن (پروانه‌ خزمه‌ت‌گوزارییه‌ سه‌ره‌کییه‌کانی ته‌ندروستی - پێوه‌ری نه‌خۆشیه‌ نادرمیه‌کان ژماره ۱ له‌ لاپه‌ره ۳۵۳).



خزمه تگوزاریه سه ره کییه کانی تهن دروستی - پټوه ری له ناو بردنی نه خوشییه
درمییه کان ژماره ۳:

پټوانی تهنه وهی نه خوشییه کان و به ده ننگه وه چوون
ده بی ئاماده سازی بو باری تهنه وهی نه خوشییه کان و دوزینه وه یان بکری و
هوکاره کانیان باس بکری و به زووترین کات و به کارترین شیوه له ناو برین.

کرده سه ره کییه کان (نه مانه له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرینه وه)

دوزینه وهی تهنه وهی نه خوشییه کان

دارشتنی سیستمیکی هوشاری پيشوه خته بو دوزینه وهی تهنه وهی نه خوشییه کان و
چاودیریکردن کردن و به ده ننگه وه چوون، نه مهش به پشتبه ستن به خه ملاندنیکی گشتی
نه گه ری بلاو بوونه وهی نه خوشییه درمییه کان که له چوارچپوه په کی به رفراوانتری زانیاریه کانی
تهندروستییه وه بی (بروانه خالی رینوینی ژماره ۱ و پټوه ری سیستمی تهن دروستی ژماره ۵ له
لایه ره ۳۰۵)

مه شقییکردنی خه مخورانی بواری تهن دروستی و کارمه ندان له سره چونه تی په رده هه لدا نه وه
له سر نه و نه خوشییه و خه به رلیدانیان.

زانیاری ساده سه به رت به نیشانه کانی نه و نه خوشییه یی سروشتی درمییه هه یه، بدریته خه لک
نه و نه لایه نانه ی که ده کری بو یارمه تیدان په نایان بو بهن.

خو ئاماده کردن

دارشتنی نه خشه په ک بو نه گه ره کانی تهنه وهی نه خوشییه کان و کونترولکردنیان (بروانه خالی
رینوینی ژماره ۲).

پټویسته ریسی لیکوینه وه له نه گه ره کانی تهنه وهی نه خوشییه باوه کان و کونترولکردنی به ریسا
چاره سه رییه کانیسه وه له به رده ستی کارمه نده په یوه نیدارده کاندای بی و زانیاریه کانیان به سرده
دابهش بکری.

پټویسته په ده گی کومه که سه ره کییه کان بو چاره سه رکردنی نه و نه خوشییه یی پشنورن، دابین
کرابی، ههروه ها پټویسته نه م مادانه له سه رچاوه په ک که پشتر دیارکرابی، کردرا بن (بروانه خالی
رینوینی ژماره ۳).

پټویسته هه ر پيشوه خت ده ستبکری به جیاکردنه وهی شوینی نه و نه خوشییه یی که نه گه ری نه وه یان
لیده کری په تاکه یان بگوازرتنه وه و چاره سه ر بکری، شوینه که ش وه ک بنکه ی چاره سه ری کولترا بی.

پټویسته تاقیگه په ک له سه ر ئاستی خو جیبی، یان هه ری می یاخود نیشتمانی یان له هه ر ولایتیکی
دیکه ده ستنیشان بکری، به شیوه په ک که توانای نه وهی هه بی له پشکینه کانیان تهنه وهی
نه خوشییه کان دلنیا بکاته وه (بروانه خالی رینوینی ژماره ۴).

پۈيۈستە پىداۋىستىيەكانى ۋەرگرتن و گواستىنەۋەى نىمۇنە لە نەخۆشەكان، ئەو نەخۆشپانەى دەتەننەۋە و بە كىتوپرېش سەرھەل دەدەن، لە شوئىنە كە بەردەست بى (بروانە خالى رېئوئىنى ژمارە ۵).

كۆنترۆلكردنى نەخۆشپانەكان

ۋەسەفكردنى بىلابوونەۋەى نەخۆشپانە كە بەپى كات و شوئىن و كەسە توشوۋەكە، بەجۆرىك كە بېتتە ماىەى ئەۋەى لە زۆربەى ئەۋانەى كە توش بوون، بدۆزىنەۋە و رېكارى پۈيۈست بۇ كۆنترۆلكردنى نەخۆشپانە كە بگىرېتتەبەر (بروانە خالەكانى رېئوئىنى ۶-۸).

پەپىرەۋكردنى رېوشوئى گونجاو بەتابەتەى بە كۆنترۆلكردنى نەخۆشپانە كە ديارىكرا و بارە گشتىيەكەى (بروانە خالى رېئوئىنى ژمارە ۹).

ئامازە سەرەكپىەكان (ئەمانەش لەگەل خالەكانى رېئوئىنىدا دەخوئىندىنەۋە)

پۈيۈستە پىلاكتىكى نووسراو بۇ لېكۆلېنەۋە لە ئەگەرەكانى بىلابوونەۋەى نەخۆشپانەكان و كۆنترۆلكردنىيان داىنبىكرى يان ھەر لەسەرەتاي بەدەنگەۋە چوونى كارەساتەكەدا پىلانەكە داپرېزى.

پۈيۈستە ئازانسەكانى تەندروستى لايەنى پەپىرەندىدارى دواى خۇيان لە ھەرەمى سىستەمى تەندروستى لە حالەتەكانى ئەو نەخۆشپانە رەچاۋىكرانە لە ماۋەى ۲۴ سەعات لەدواى دۆزىنەۋەياندا، ئاگادار بىكەتەۋە.

پۈيۈستە ئازانسە رابەرەكە لەو حالەتەنە بىكۆلېتتەۋە كە لېى ئاگادار كراۋەتەۋە، ئەمەش دەبى لەماۋەى ۴۸ سەعات بى لەكاتى ئاگادار كىرگەنەۋەكەدا بى.

پۈيۈستە تېكراى رېژەى مردنى توشوۋان بە نەخۆشپانەكان لەخوار ئاستە پەسەندىكرانەكەى خوارەۋە بى:

- كولىپرا - يەك لە سەد يان كەمتر.
- دىزىنترى شگىلا - يەك لەسەد يان كەمتر.
- تىفۇئىد - يەك لەسەد يان كەمتر.
- توشوۋى پەردەى مېشك و بېرپە - لە نېۋان ۵ و ۱۵ لەسەد.
- مەلاريا - بەگۆپىرەى بارودۇخ، ۋاش چاۋەپواندە كرى لەنېۋان توشوۋاندا ئەۋانەى بەدەست مەلارياى توندەۋە گېرۇدەبوون ھەر ۵ لە سەدىان مېرن.
- سورېژە - لە شوئىنى مەلماندىدا رېژەى ۲ و ۲۱ سەد تۆماركراۋە، بەلام پۈيۈستە ئاكامەكە كەمتر بى لە رېژەى ۵ لەسەد. (بروانە خالى رېئوئىنى ژمارە ۱۰).

خالەكانى رېئوئىنى:

۱- سىستەمى ھۇشدارى پىشۋەختە بۇ دۆزىنەۋەى بىلابوونەۋەى نەخۆشپانە درمىيەكان: ئەم سىستەمەش پۈيۈستە ئەم توخمە سەرەكپىانەى خوارەۋەى تېدا بى:

- تۆرىك لە جىيەجىكارە ھاۋىبەشەكان.
- پەپىرەۋكردنى سىستەم لە ھەموو جومگە تەندروستىيەكان و ئەگەر بىكرى لەسەر ئاستى كۆمەلگەپىش بى.



- خه ملاندنیکي گشتگیری بۆ ئه گه ری ته نینه وهی نه خوشیه درمییه کان بکری.
- ده سنیشانکردنی ژماره یه کی که می نه خوشیه پیشوره یه کان (۱۰-۱۲) که پیوست ده کا چاودیری هه فتانه بکری، ههروه ها دانانی ژماره یه کی دیاریکراویش له نه خوشیه کان که پیوسته "هۆشدارییان" له باره یه وه بدری، ئه مهش به گویره ی خه ملاندنی مه ترسییه کان ب (بروانه هاوینچی ژماره ۲: نمونه ی فورمه کانی به زرکردنه وهی راپورتی چاودیری هه فتانه).
- هه ره نه خوشیه ک له نیو فورمه کانی چاودیری نمونه ییدا هاتب، ده بی پیناسه یه کی روون و ئاشکرای حالته تی توشبوونه که بکری.
- ده سنیشانکردنی سنووری هۆشداریدانه که که دوا ی ئه وه راسته خو پیوست ده کا له وه بکۆلدریته وه، که کامه نه خوشی پیوستی به پیشوره یی هه یه.
- دانانی سیسته مه کانی په یوه ندیکردن تا به زووترین کات ده سه لاتی ته ندروستی خوچی (له حالته ی هۆشداریی فه رمی و نافه رمی) له بلا بوونه وهی نه خوشیه کان (به ندوباو، راپورته کانی هۆیه کانی راگه یاندن و هتد..). ئاگادار بکریته وه.
- دانانی سیسته میک بۆ تۆمارکردنی کرده وه کانی هۆشداریدان و به ده نکه وه چوونیکي خیرا.
- پیشکه شکردنی داتاگان و تاوتویکردنی داتا نمونه ییه کان و شیکردنه وه یان به شیوه یه کی هه فتانه.
- هه فتانه ئاگادارکردنه وهی هه موو هاوکاران له زانیاریه کانی چاودیری و هۆشداریی خیرا.
- سه ره پرشیکردنیکي ریکوینیک بۆ ئه وهی دروستی داتا و راپورته به زرکراوه دوورودریزه کان له ماوه یه کی دیاریکراودا زامن بکری.
- دانانی ریسا و فورمی نمونه یی بۆ لیکۆلینه وه له حالته تی توشبوون به نه خوشیه کان.
- ریکاری نمونه یی بۆ گوړینه وهی زانیاریه کان بگیریته بهر و هه ر زووش له گه ل بلا بوونه وهی نه خوشیه که به ده نگی دۆخه که وه بچن.
- ۲- نه خشی لیکۆلینه وه له ئه گه ری بلا بوونه وهی نه خوشیه کان و کۆنترۆلکردنی: ده بی به هاوکاری هه موو لایه نه په یوه نیداره کان ئه م نه خشه یه ئاماده بکری. پیوسته نه خشه کهش ئه م پرسانه ی خواره وه له خو بگری:
- پیوره کانی کۆبوونه وهی تیمی کۆنترۆلکردنی ته نینه وهی نه خوشیه کان.
- پیکهینانی تیمی کۆنترۆلکردنی بلا بوونه وهی نه خوشیه کان.
- رۆل و بهرپرسیاریتی هه موو ئازانسه کان و پیکه که یان له نیو تیمه که دا.
- ریکخستنی کاروباری راویژکردن به ده سه لاته کان و بلاوکردنه وه یان، ئه م کارهش له سه ر ئاستی ناو خوبی و نیشتمانییه وه ده بی.
- ده رامهت و جومگه ی به رده ست بۆ لیکۆلینه وه له ته نینه وهی نه خوشیه کان و کۆنترۆلکردنی.
- لیستی داوده رمان و کۆمه ک و کرده سه ره کییه داواکراوه کانی ده سنیشانکردنی نه خوشیه کان.
- ۳- یه ده گی عه مبارکراو: پیوسته له شوینه که دا به پی پیوست بۆ ئه گه ری بلا بوونه وهی نه خوشیه کان، پیداوستییه کان له یه ده گی کۆگاگاندا هه بی. له وانه شه له هه ندی باردا، پیوست به کۆمه له پیداوستییه کی

ئاماده‌کراوی کۆنترۆڵکردنی کۆلیترا بکا. هه‌ر بۆیه‌ گونجاوتره‌ له‌ شوێنه‌که‌، کۆگایه‌ک له‌ که‌لوپه‌لی به‌ده‌گی وه‌ک کواتان دژی پیکوره‌کان (کرمۆکه‌کان) هه‌بن. پێویسته‌ به‌خێرایش میکانیزمی به‌رده‌ستخستنی ئه‌و که‌لوپه‌لانه‌ و بارکردن و عه‌مبارکردن پێشوه‌خته‌ هه‌بن بۆ ئه‌وه‌ی له‌کاتی پێویست، به‌ خێراییی به‌رده‌ست بن.

4- **تاقیکه‌ ژنده‌ره‌کان:** تاقیکردنه‌وه‌کان به‌شێوه‌یه‌کی تایه‌ت گرنگن بۆ ئه‌وه‌ی دڵنیا ببینه‌وه‌ له‌وه‌ی حاله‌تیک له‌ نه‌خۆشیه‌کان، ئه‌وه‌یه‌ که‌ گومانی لێده‌کری و یه‌کێکه‌ له‌ نه‌خۆشیه‌ درمییه‌کان، تا بتواند ری بۆ خۆپاراستن لێ، بۆ هه‌مووان کوتان ده‌سته‌به‌ر بکری (وه‌ک هه‌وکردنی مێشک و برپه‌) یان له‌و حاله‌تانه‌ی که‌ خۆپندنه‌وه‌ و ده‌ره‌پانی ده‌ره‌نجامه‌کان سه‌باره‌ت به‌ تاقیکردنه‌وه‌ی هه‌ستبارتی ئه‌نتی بایۆتیکه‌کان له‌ نه‌خۆشیه‌کان (وه‌ک حاله‌تی سیزانتری) یه‌وه‌ دێته‌ گۆرێ. گرنگه‌ ئه‌و تاقیکردنه‌وه‌یه‌ بکری سه‌رچاوه‌ بێ، ئه‌وسا له‌سه‌ر ئاستی هه‌ریمی بێ یان نیوده‌وله‌تی که‌ ده‌کری له‌ دۆخه‌ هه‌ره‌ ئالۆزه‌کاندا یارمه‌تیده‌ر بێ، وه‌ک ده‌ستنیشانکردنی سوڕیژه‌ و تاي زه‌رد و تاي دانگ و تاوله‌ری هه‌مۆفیلیا.

5- **تاقیکردنه‌وه‌ی خێرا و ریگاکانی گواسته‌وه‌:** پێویسته‌ له‌ شوێنه‌که‌ی خۆیدا که‌لوپه‌لیک بۆ لێوه‌رگرتنی نمونه‌ و ریگای گواسته‌وه‌ (وه‌ک قوتوو بۆ گواسته‌وه‌ی نمونه‌ی پسایی و شتی دیکه‌ بۆ گواسته‌وه‌ی نمونه‌کان بۆ ئه‌وه‌ی کۆلیترا و دیزانتری شیکێلا کۆلی و سالمۆنێلا) و ماده‌ راگره‌کان له‌نبۆ به‌فرگرده‌دا له‌کاتی گواسته‌وه‌دا دا‌بین بکری، یان کارئاسانی بۆ په‌یداکردن بکری. وێرای ئه‌مانه‌ش ئیستا چه‌ندان تاقیکردنه‌وه‌ی خێرا هه‌ن، ده‌کری هه‌ر له‌ گۆره‌پانی رووداوه‌کاندا به‌کار به‌یئندری بۆ ئه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌کان ده‌سنیشان بکری، به‌ نه‌خۆشیه‌ی مه‌لاریا و هه‌وکردنی په‌رده‌ی مێشک و برپه‌وه‌.

6- **وردبوونه‌وه‌ له‌ ته‌نینه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌کان:** ده‌ هه‌نگاوی سه‌ره‌کی بۆ وردبوونه‌وه‌ له‌ ته‌نینه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌کان هه‌ن، که‌ ئه‌مانه‌ی خواره‌ون:

1- سه‌لماندنی ته‌نینه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌که‌.

2- دڵنیابوونه‌وه‌ له‌ ده‌ستنیشانکردنه‌که‌.

3- پیناسه‌کردنی حاله‌تی تووشبوو.

4- ژماردنی حاله‌ته‌کان.

5- وه‌سفی په‌تایه‌که‌ (کات، که‌س و شوێنه‌که‌)

6- ده‌ستنیشکردنی ئه‌و که‌سه‌نه‌ی که‌ مه‌ترسی تووشبوونیان له‌سه‌ره‌.

7- دانانی گریمانه‌یه‌ک که‌ باری تووشبوون به‌ نه‌خۆشیه‌که‌ و خودی نه‌خۆشیه‌که‌ شروقه‌ بکا.

8- خه‌مڵاندنی گریمانه‌کان.

9- بڵاوکردنه‌وه‌ی ده‌ره‌نجامه‌کان.

10- په‌یره‌وکردنی ریکاری کۆنترۆڵکردنی نه‌خۆشیه‌کان.

پێویستیش نییه‌ ئه‌م هه‌نگاوانه‌ی سه‌ره‌وه‌ به‌ ریزبه‌ندیه‌که‌ی خۆیه‌وه‌ په‌یره‌و بکری. به‌لکو پێویست ده‌کا ئه‌گه‌ر بکری به‌ زووترین کات رێوشوونی کۆنترۆڵکردنی نه‌خۆشیه‌کان بگیریته‌به‌ر.

7- **دڵنیابوونه‌وه‌ له‌ ته‌نینه‌وه‌ی یه‌کێکه‌ له‌ نه‌خۆشیه‌کان:** هه‌میشه‌ ئه‌و باره‌ ئاسان نییه‌ که‌ ئیمه‌ له‌ دۆخیداين که‌ برپار به‌دین ناخۆ له‌ به‌رامبه‌ر حاله‌تیکه‌ ته‌نینه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌کی درمیداين یان نا، چونکه‌ پیناسه‌یه‌کی ئاشکرا



سەبارەت بە تەننەۋەى ھەر يەككە لە نەخۇشپە باۋەكاندا لەئارادا نىيە. بەلام لە خوارەۋە ھەندى ئاماژە بە نەخۇشپە ناوبراۋەكان ھەن:

- ئەۋ نەخۇشپەيانەى كە بە تۆماركردىنى يەك توشبوۋ دەكرى نىشانە بى بۆ تەننەۋەى نەخۇشپەيانەى كە ۋەك كولىرا، سورۇزە، تاى زەرد و تاى قايرۇسى خويئبەر بوون.

- ئەۋ نەخۇشپەيانەى لەكاتى تەننەۋەدا كاتىك ژمارەى توشبوۋان يان ژمارەى ئەۋانەى بەھۇبەۋە گيان لەدەست دەدەن، ژمارەى رەچاۋكراۋ تىدەپەپۇنن يان دەگەنە دوۋەپىندەى رىژەى تىكرائى ھەفتەكانى پىشتەر، ۋەك شىگۇلۇسپس. ئەۋ نەخۇشپەيانەى بەسەرھەلەدان و دەركەۋتتى يەك ھالەت لە ۋە چادرگە و شوئانەى كە پىشتەر نەخۇشپەيانەى كە تىدا تۆمار نەكراۋە، ۋاتە ئەۋ شوئانەى قايرۇسەكەى تىدا بەنگە نىيە، مايەى خەم لىخوردنە، چۈنكە دەكرى نىشانەى تەننەۋەى نەخۇشپەيانەى بەداتەدەست.

- مەلاىرا: لىرەدا پىنناسەكان بە گوپرەى گوپرانى باردوۋخەكە دەگوپۇنن، بەلام لەگەل ئەۋەشدا زۆربوونى ژمارەى توشبوۋان لەماۋەى سالىكدا و لەتتو يەك كۆمەلە خەلكدا، دەكرى بىتتە نىشانەى بىلابوۋونەۋەى نەخۇشپەيانەى كە. لە بارىكىشدا ئەگەر ھاتتو ھىچ داتايەكى مېژوۋى پىشتەر سەبارەت بە نەخۇشپەيانەى كە لەئارادا نەبوۋ، ئەۋا زىادبوونى بەرچاۋكەۋتتى نىشانەى ھۆشدارى لەۋەۋە دى كە پەتايەكە لەماۋەى دوۋەفتەى پىشتەردا زىاد بوۋ، ھەرۋەھا بەرچاۋكردىنى زىادبوونى رىژەى مردن لە ھەفتەكانى پىشتەردا.

- ھەلاۋسانى پەردەى مېشك (مېشكەپەردە): ھالەتى توشبوۋن بەۋ نەخۇشپەيانەى ئەگەر ھاتتو ۱۵ ھالەت بۆ ھەر ۱۰۰،۰۰۰ كەس لە ھەفتەيەكدا لەتتو كۆمەلگەيەكى مرۇيدا كە ژمارەيان لە ۳۰،۰۰۰ كەس زىاتەر بى، نىشانەى نەخۇشپەيانەى كە، بەلام ئەگەر ھاتتو ئەم رىژەيەش ھەلكشا (ۋاتە ئەگەر لەماۋەى سى سالى پىشتەردا ھالەتى توشبوۋن بەۋ نەخۇشپەيانەى تۆمار نەكرا و ئەگەر كوتانەكەش كەمتر لە ۸۰% ى خەلككەى گرتبوۋەۋە) ئەۋا نىشانەى نەخۇشپەيانەى كە دادەبەزى بۆ ھەر ۱۰ ھالەت بۆ ۱۰۰،۰۰۰ كەس لە ھەفتەيەكدا. تۆماركردىنى پىنج ھالەت لەماۋەى يەك ھەفتەدا يان چەند ھىندەبوونى ھالەتەكان لەماۋەى سى ھەفتەدا لەتتو كۆمەلگەيەكى كەمتر لە ۳۰،۰۰۰ كەسى، بەدلىيايىۋە نىشانەى بە تەننەۋەى نەخۇشپەيانەى كە. ھەرۋەھا لە بارەى تۆماركردىنى دوۋەھالەت لە ھەفتە لەتتو ناۋچەكەدا نىشانەى توشبوۋن و بىلابوۋونەۋەى نەخۇشپەيانەى كە دەگەيەنن.

- تاى دانگ: زۆربوونى ھالەتەكانى ئەۋ تاىە لەماۋەى دوۋ ھەفتەى رابردوۋ، رەنگدانەۋەى ئاستەكانى ئىمىنۇگلوبىن IgG (بەگوپرەى تاقىكردەۋەيەكى دۋانەى بۆ دوۋ نمونەى يەك لەدۋاى يەك) لەلاى نەخۇشكە كە بەدەست تاىەكەۋە بنالنى ۳ تا ۵ رۆزىش بەسەر توشبوۋنەكەى بەسەر چوۋبى و خۇچكەى خويئىشى كەمكردىن (كەمتر لە ۲۰،۰۰۰)، ئەۋا نىشانەى بىلابوۋونەۋەى نەخۇشپەيانەى كە دەگەيەنن.

۸- بەدەنگەۋەچوونى تەننەۋەى نەخۇشپەيانەى: توخمە سەرەككەيەكانى بەرەنگار بوونەۋەى ھەر نەخۇشپەيانەى كە ئەمانەى خوارەۋەن: گرتتەبەرى رىئوشۇپنى ھەماھەنگى و بەرپۆبۇردىنى كاروبارى ھالەتەكان، چاۋپىرى، تاقىگەكان، رىكارى خۇپارپىزى ۋەك دابىنكردىنى ئاۋ و زىراپ و ئاۋەرپ و ئاۋدەست بەگوپرەى نەخۇشپەيانەى كە، بىلابوۋونەۋەى زانىبارى سەبارەت بە مەترسىيەكانى نەخۇشپەيانەى كە، جۇشدانى كۆمەلگەى خۇجىبى، ھاۋكارى لەگەل كەنالەكانى راگەياندن، بەرپۆبۇردىنى زانىبارىيەكان، گۈاستنەۋە كۆمەكەكان و راگرتنى بارى ئاسايش.

۹- رىكارەكانى كۆنترۆلكردىنى نەخۇشپەيانەى: پىۋىستە رىكارەكانى كەردەى بۆ رىگرتن لە تەننەۋەى نەخۇشپەيانەى كە بگىرئە بەر. زۆر جارېش زانىنى پىشۋەختەى ھۆكارى پەيوەندىدار، دەپتتە مايەى كارئاسانى بۆ گرتتەبەرى رىكارى گونجاۋ لە دۇخىكى ديارىكراۋ لەبەرامبەر بىلابوۋونەۋەى نەخۇشپەيانەى كە. لە ھەلومەرجى ئاسايشدا، چاللايەكانى كۆنترۆلكردىنى نەخۇشپەيانەى كە ئەمانەى خوارەۋە لەخۇ دەگرى: كۆنترۆلكردىنى نەخۇشپەيانەى كە لەۋ ناۋچەيەى تىپىدا سەرىپەلەداۋا يان دوۋرەۋتتەۋە لە بارى توشبوۋن (لەپى چاكردىنى سەرچاۋە ئاۋ

بۆ خۇپاراستن له مه لاريا، سنوردانان بۆ تهنينه وهى نه خۇشيبه كه و يان ريگرتن له بلاوبونه وهى (له پىي هه لمه ته كانى كوتانى به كۆمه ل بۆ خۇپاراستن له سوريژه يان به كارهيئانى به رده كوله ي رشيندراو به له ناو ميش و مه گزه كان نه وهى كه شويته وارى زورتى ده ميئته وه)، گۆپىني به رگه ي خانه خوئى (له پىي ده ستنيشان كردنى و چاره سهرى زويان له پىي خۇپاريزيى كيميائيه وه) (بروانه پيويه سيسيته مى تندروستى ژماره 5 له لاپه ره 305، پيويه كانى دابين كردنى ناو 1 و 2 له لاپه ره 97-100، پيويه ره كانى پاكوخاويئى 1 و 2 له لاپه ره 91-94 و پيويه ره كانى كۆترؤلكردنى زينده وه ره ميكروبه لگره كان ژماره 1-3 له لاپه ره 111-117).

10- تيكراي ريژه ي مردن له نه جامى نه خۇشيبه كان: تيكراي به سه ندر كراوى مردن كه به هؤى تووشبون به نه خۇشيبه كانه وه رووده دا به گويژه به رزه وت (سياق-كۆنتيكت) ي گشتى و تواناي ده ستگه يشت به خزمه تگوزار ييه تندروست ييه كان و هه بوونى به رپوه بردنيكى باشى حاله ته كان و خيرا ييه كه ي، ده گؤپى. به شپه يه كى گشتيش، پيويسته پاريزگارى له ئاستيكي هه ره كه مى مردن به هؤى تووشبون به نه خۇشيبه كانه وه بكرى. خو نه گهر نه و تيكرايه ش راده ي هه ره كه مى ره چاوكراوى خوئى تپه راند، نه و پيويسته خيرا دؤخه كه هه لسه نگيندري بۆ نه وه ي ريكارى كۆترؤلكردن و رپوشويى چاكرده وه بگيريه به ر ئاستى ره چاوكراو مسؤگه ر بكرى.

2- خزمه تگوزار ييه سه ره كيبه كانى تندروستى - تندروستى مندال

تيكراي نه خۇشكه وتن و مردن له ناكاو له نيو مندالاندا به رزده بيته وه، بۆ روويه رووبونه وهى، و ده خوازى كارو كرده ي فرياكه وتن به پشبنه ستن به پيداويست ييه كانى مندال ريگيرخين. ده بى پرؤسه كانى تايه ت به تندروست ييه مندال نه و كاروكردانه بگرنه وه كه روويه رووى هؤيه هه ره رگنه كانى زيده بوونى نه خۇشكه وتن و مردن ده بنه وه به هه وكردنه كانى هه ناسه دان و سكچوون و سوريژه و به دخوراكى و هؤكاره كانى پيش له دايكبوونيشه وه.

خزمه تگوزار ييه سه ره كيبه كانى تندروستى - پيويه ري تندروستى مندال ژماره 1:
دور كه وتنه وه له نه خۇشيبه كان كه ده كرئى به هؤى كوتانه وه خوئان لى پاريزري،
پيويسته هه مو مندالانى ته مهن نيوان 6 مانگ تا 15 سالى به دژه سوريژه بكوترين،
هه ره ها پيويسته هه ر كاتيگ ره وشى نيسته جيئوونيان جيگيربوو، ده ستيان به
به رده وامى خزمه تگوزار ييه به رفراوانه كانى كوتان رابگا.

كرده سه ره كيبه كان (ته مانه له گه ل خاله كانى ريئويئيدا ده خوئيدرته وه)

• له ده ستپيكي كرده ي به ده نكه وه چوونى كاره ساته كه دا، ژماره ي نه و مندالانى ته مهن يان له نيوان 9 مانگ تا 15 سالي دا، نه وانه ي به دژه سوريژه كوتراون، بخه مليندري، بۆ نه وه ي نه گه ر تووشبون يان به بلاوبونه وهى نه خۇشيبه كه ده ستنيشان بكرى (بروانه خالى ريئويئى ژماره 1).

• ده ستپيكردى هه لمه تيكي به رفروانى كوتانى مندالانى ته مهن نيوان 6 مانگى 15 سالى، به پيدانى برئك له فيتامين A يشه وه بۆ نه و مندالانى ته مهن يان له نيوان 6 و 9 مانگى دا، له وكاته ي نه گه ر هاتوو كوتانه كه روپوشى ريژه ي كه متر له 90% كردبوو. (بروانه خاله كانى ريئويئى 201).



د نیا بون له وهی هه موو شیره خۆره بک که له ته مه نی نیاون ۹۰۶ مانگیدا کوتراون، بری دووه میشیان له کوتانی دژه سوریزه بدریتی کاتی ته مه نیان ده گاته ۹ مانگ (بروانه خالی رینوینی ژماره ۳).

گرته به بری سیسته می به رده وای کوتان بو خه لکی کوچکردوو یان ناواره بو ئه وهی ئه وه زامن بکری، که به لای که مییه وه ریژه ی ۹۵٪ خه لکی هاتوو، که تازه داخیلی تپو چادرگه یان جفا که که بون و ئه وانیه ته مه نیان له نیاون ۶ مانگی و ۱۵ سالی دایه، به دژه سوریزه بکو ترین.

هه ر کاتیکش ده رفه ت له بار بوو، ئه وا بگه رینه وه سه ر به رنامه به رفراوانه که ی کوتانی مندالان دژی سوریزه و دژه نه خو شیه کانی دیکه ش که له تپو خسته ی به رنامه ی نیشتمانی بو خو پاراستن له نه خو شیه کانداهن (بروانه خالی رینوینی ژماره ۴).

ناماژه سه ره کییه کان (ئه مانه ش له خاله کانی رینوینیدا ده خپندرینه وه)

پپو یسته به کو تاییه اتنی هه لمه تی کوتان، ئه م شتانه ی خواره وه به دی هاتن:

- پپو یسته به لایه نی که مییه وه ریژه ی ۹۵٪ مندالانی ته مه ن ۶ بو ۱۵ سالی به دژه سوریزه کوترا بن.

- پپو یسته به لایه نی که مییه وه ریژه ی ۹۵٪ مندالانی ته مه ن ۶ بو ۵۹ مانگی بریکی شیوا یان له قیتمین A درایتی.

کاتیکش به رنامه به رفراوانه که ی کوتان ده ست پیده کاته وه، ئه وا پپو یسته به لای که مییه وه ۹۰٪ ئه و مندالانه ی ته مه نیان ده گاته ۱۲ مانگی، کوتانی سیبانه دژی (دیفتی و کوکه ره شه و ده رده کوپان) کوترا بن که نیشانه یه بو ئه و مندالانه ی به ته واوی دژه نه خو شیه کان کوتراون.

خاله کانی رینوینی:

۱- رووما لکردنی کوتانی دژه سوریزه: پپو یسته روو پپوی خه لکی لیقه و ماو له پپی خسته نه پرووی داتا کانی کوتان و به رگری به کوتانی دژه سوریزه وه رووما ل بکرین. هه ر به گویره ی ئه و خسته نه پرووه ش، پپو یسته بریار له سه ر ئه وه بدری ئاخو ئه و کوتانه ده وریه گه یشتو ته ئاستی ۹۰٪ له و ماوه ی پینچ سالی تو مارکراوی رابردوودا یان نایا کوتانه که له ماوه ی ۱۲ مانگی رابردوودا له تپوان مندالانی ۹ مانگی تا ۵ سالی گه یشتو ته ریژه ی ۹۰٪. خو ئه گه ر کوتانه که له و ریژه یه که متر بوو، یان ریژه که نادیار بوو یا خود گومانی له سه ر بوو، ئه وا پپو یسته هه لمه ته که ده ست پیکاته وه به و گریمانه یه ی که ئه وه ی رابردوو شیوا نه بووه بو ئه وه ی ئه گه ره کانی بلا بوونه وه ی نه خو شیه که نه هیلدری.

۲- ئه و ته مه نانه ی که کوتانی دژه سوریزه ده یانگریته وه: له وانیه هه ندی جار مندالانی ته مه ن گه و ره له بن هه لمه تی کوتان دژه سوریزه خودی نه خو شی سوریزه ده ریجن. بویه ئه و مندالانه له وانیه تووشی نه خو شیه که بن. هه روه وا ده کری بیه وئی نه خو شیه که شیانه وه ببنه سه رچاوی ته نینه وه ی په تاکه بو شیره خو ره و مندالانی ساوا که به هو یه وه ی مه ترسی ریژه ی مردنیان له تپودا زیاد ده بی. هه ر بویه ئه و راسپارده یه کراوه، که هه موو مندالیک تا ته مه نی ۱۵ سالی ده بی بکو تری. به لام کاتی که لوپه له کانی کوتان ده ست نه که ون، له وانیه هه ندی جار مندالانی ته مه ن ۶ مانگی تا ۱۵ سالی زه حمه ت بی بکو ترین. ئیدی

له‌و دۆخه‌دا، پێویسته پێش‌نۆره‌یی بدرێته‌ ئه‌و منداڵانه‌ی ته‌مه‌نیان له‌ نێوان ٦ تا ٥٩ مانگی دایه‌. پێویسته هه‌موو منداڵان و له‌ نێو ته‌مه‌نه‌ جیا‌جیا‌کانیشه‌وه‌، ئه‌و ته‌مه‌نانه‌ی بۆ مه‌به‌ستی کوتانه‌که‌ به‌ ئامانج ده‌گیرن، به‌ دژه‌ نه‌خۆشیه‌که‌ به‌رگریان پێددری، هه‌رچه‌نده‌ پێش‌تریش کوترا‌بن.

٣- **دوو‌باره‌ کوتانه‌وه‌ی منداڵانی ته‌مه‌ن نێوان ٦ و ٩ مانگی دژه‌ سو‌رێژه‌:** پێویسته هه‌موو منداڵێکی ته‌مه‌ن نێوان ٦ و ٩ مانگی، ئه‌وانه‌ی جارێک به‌ دژه‌ سو‌رێژه‌ کوترا‌ون، ب‌ه‌ زیاده‌یه‌کی دیکه‌ی هه‌مان کوتان وه‌رگرنه‌وه‌ کاتی ته‌مه‌نیان ده‌گاته‌ ٩ مانگ، به‌جۆرێک که‌ به‌لای که‌میه‌وه‌ له‌نێوان هه‌ردوو کوتانه‌کاندا مانگیکی نێوان بێ.

٤- **ده‌ستپێکردنه‌وه‌ی به‌رنامه‌ی به‌رفراوانی نیشتمانی بۆ به‌رگری‌پێدان:** له‌پاڵ ئاماده‌کردنی هه‌لمه‌تی گشتی کوتانی دژه‌ سو‌رێژه‌، پێویسته به‌ هه‌ماهه‌نگی له‌گه‌ڵ ده‌سه‌لاته‌ خۆجێیه‌کاندا، پلان بۆ ده‌ستپێکردنه‌وه‌یه‌کی به‌رفراوانی به‌رگری‌پێدان دا‌بندری. چونکه‌ به‌ ده‌ستپێکردنه‌وه‌ی به‌رنامه‌ی به‌رفراوانی کوتان به‌خێرای کارێکی واده‌کا، منداڵ دژی نه‌خۆشیه‌کانی دیفت‌ری و کۆکه‌ره‌شه‌ و ده‌رده‌کۆپان پارێزرین، هه‌روه‌ها به‌رنامه‌که‌ به‌هایه‌کی زیات‌تری سه‌باره‌ت به‌ که‌مکردنه‌وه‌ی مه‌ترسییه‌کانی تووشبوون به‌ نه‌خۆشیه‌کانی هه‌ناسه‌دانه‌وه‌ هه‌یه‌.

خزمه‌ت‌گوزارییه‌ سه‌ره‌کییه‌کانی تهن‌دروستی- پێوه‌ری تهن‌دروستی منداڵ ژماره‌ ٢:
به‌رپوه‌بردنی کاروباری نه‌خۆشیه‌کانی شیره‌خۆره‌ و منداڵانی ساوا
هه‌ر له‌پێشدا پێویسته منداڵان خزمه‌ت‌گوزارییه‌ تهن‌دروستیه‌کانیان بۆ په‌یدا بک‌ری
تا به‌رپه‌چی گ‌رنگ‌ترین هۆکاری نه‌ساغی و مردن له‌نێو شیره‌خۆره‌ و منداڵانی ساوا
بدرێته‌وه‌.

کرده‌ سه‌ره‌کییه‌کان (ئه‌مانه‌ له‌گه‌ڵ خاڵه‌کانی رێنۆئیدی ده‌خوێندرێنه‌وه‌)

دارشتنی په‌یامگه‌لیکی وشیا‌ری تهن‌دروستی بۆ ئه‌وه‌ی خه‌لکی لێقه‌وما و هان‌بدرین به‌زوترین کات داوا‌ی چاو‌دێ‌ری تهن‌دروستی ب‌که‌ن، هه‌ر کاتی‌ک شیره‌خۆره‌که‌یان تووشی هه‌ر بارێکی نه‌خۆشی (تاو و له‌رز، کۆکه‌ و سک‌چوون و هتد...) بووه‌. له‌کاتی دارشتنی ئه‌و جو‌ره‌ په‌یامانه‌، پێویسته بیر له‌و منداڵه‌ بێسه‌ره‌په‌رستانه‌ش بک‌ریته‌وه‌ که‌ هه‌یج که‌سی‌کیان نییه‌ (به‌روانه‌ پێوه‌ری سیسته‌می تهن‌دروستی ژماره‌ ١ و خاڵی رێنۆئیدی ژماره‌ ٣ له‌ لاپه‌ره‌ ٢٩٨).

داینب‌کردنی باه‌خی تهن‌دروستی بۆ هه‌موو منداڵێکی له‌دایکبوو به‌گۆ‌په‌ری بنه‌ما ئاراسته‌کراوه‌کانی تابه‌ت به‌ به‌رپوه‌بردنیکی ته‌واوی نه‌خۆشیه‌کانی منداڵ (به‌روانه‌ خاڵی رێنۆئیدی ژماره‌ ١)

داینب‌کردنی باه‌خی تهن‌دروستی منداڵ له‌ جومگه‌ سه‌ره‌تاییه‌کانی تهن‌دروستی و په‌په‌وه‌وکردنی رێسا کارپێکراوه‌کانی وڵاته‌که‌ یان په‌په‌وه‌وکردنی بنه‌ما ئاراسته‌کراوه‌کانی تابه‌ت به‌ به‌رپوه‌بردنیکی ته‌واوی دوو‌گیانی و منداڵبوون و چاو‌دێ‌ری منداڵه‌ نه‌ساغه‌کان له‌ نه‌خۆشخانه‌کاندا (به‌روانه‌ خاڵی رێنۆئیدی ژماره‌ ٢).

دانانی سیسته‌میکی په‌گ‌رتوو بۆ خه‌م‌لاندنی باری نا‌کاو و جیا‌کردنه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌کان له‌ هه‌موو جومگه‌ تهن‌دروستیه‌کاندا که‌ مشووری منداڵه‌ نه‌خۆشه‌کان ده‌خۆن بۆ ئه‌وه‌ی منداڵه‌کان ئه‌وانه‌ی نیشانه‌ی کتوپ‌ری نه‌خۆشیه‌که‌یان لێ په‌یدا بووه‌، به‌ دلتیاییه‌وه‌ بخ‌رینه‌ بن چاره‌سه‌رییه‌وه‌ (به‌روانه‌ خاڵی رێنۆئیدی ژماره‌ ٣).



- ▶ زامنکردنی پشکینی ئه و مندالانه ی داوا ی خزمه تگوزاریه ته ندروستیه کان ده که ن بۆ ئه وه ی باری خۆراکی و خزمه تگوزاریه خۆراکیه که یان بزاندردی (بروانه پتوه ره کانی به پتوه بردنی به دخۆراکی توند و که می ماده و ورده کاریه کانی ئیو خۆراک ژماره ۱-۳ له ۱۶۵-۱۷۳).
- ▶ دانانی ریسای گونجاو بۆ به پتوه بردنی حاله ته کانی ديفتری و کۆکه ره شه و چاره سه رکردنی له کاتیکدا راده ی ئه و دوو نه خۆشیه به رز ده بنه وه (بروانه خالی رینوینی ژماره ۶).
- ▶ دایبیکردنی داوده رمانی به نه ته ی بۆ چاره سه رکردنی نه خۆشیه باوه کانی مندالان به بر و پیکهاته ی شیاهوه.

▶ **نامازه سه ره کییه کان** (ئهمانه ش له گه ل خاله کانی رینویندا ده خویند پتوه وه)

- ▶ هه موو مندالانی خوار ته مه نی پینج سالی، ئه وانه ی تووشی مه لاریا بوون، پتویسته له کانی سه ره له دانی نیشانه کانی نه خۆشیه که و له ماوه ی ۲۴ سه عاتدا چاره سه ریکی خیرا وه ریکرن (بروانه خزمه تگوزاریه سه ره کییه کانی ته ندروستی- پتوه ری کۆنترۆلکردنی نه خۆشیه درمییه کان ژماره ۲ له لاپه ره ۳۱۴).
- ▶ پتویسته هه موو ئه و مندالانه ی خوار ته مه نی پینج سالی ئه وانه ی تووشی سکچوون بوونه ته وه، له پرئی ده مه وه خوئی و زه نکیان به شیوه ی خۆراکی ته واوکاره وه پیدردی (بروانه خالی رینوینی ژماره ۳).
- ▶ پتویسته هه موو مندالانی ته مه ن خوار پینج سالی، ئه وانه ی تووشی هه وکردنی سییه کان بوونه ته وه، ئه تنی بایۆتیکی شیویان پت بدردی (بروانه خالی رینوینی ژماره ۵).

▶ **خاله کانی رینوینی:**

۱- چاودیری مندالی تازه له دایکبوو: وا به باش ده زاندری، هه ره مندالێکی تازه له دایکبوو له لایه ن کارمه ندی لئوه شاهوه مشووری بخوری (باشترین شتیش ئه وه به بایه خدانکه له جومگه به کی ته ندروستیه وه بئی) و له سه رما بیاریزی، راسته وخۆ و سروشتیه شیری پیدردی. پتویسته هه موو له دایکبوویه ک پشکندرئ بۆ ئه وه ی له ئه گه ری هه ر گرفتیک ئاگادار بن و به تاییه تیش له و کیشانه ی په یوه ندییان به خواردنه که یه وه هه یه. هه ره وه ها پتویسته هه موو له دایکبوویه ک پشکندرئ بۆ ئه وه ی له ئه گه ره کانی ژاراویبوونی خوین یان هه ره هه وکردنیکی دیکه ئاگادار بینه وه.

۲- به پتوه بردنی ته واوی نه خۆشیه کانی مندال: به پتوه بردنیکی ته واوی نه خۆشیه کانی مندال بریتیه له رپه ویکێ ته واو بۆ له خۆگرتنی نه خۆشیه کانی مندال که تیشکی چاودیری ته ندروستیان ده که و پتسه ر مندالانی خوار ته مه نی پینج سالی. خۆ ئه گه ره له هه ر ولاتیکدا ئه و به رپه و بردنه ته واوه به باشی به پتوه چوو، هه ره ره ها ئه گه ره بنه ماکانی داخیلبوون له بنکه ی چاره سه ری په یه وه کرا، ئه وا به باش ده زاندرئ له گه ل ریساکانی چاره سه ری په کترتو له یه ک بدردی. هاوکات کارمه ندان ی بواری ته ندروستیش مه شقیکی شیویان پیدردی.

۳- جیاکردنه وه ی نه خۆشه کان: ده رکئی به رپه و رابه ته ی ته واوی نه خۆشیه کانی مندال و بنه ما ئاراسته کراوه کانی تاییه ت به چاودیری پسیویتی، له پال جیاکردنه وه ی خیرای نه خۆشه کان و چاره سه رکردنیان ده ستیشان بکری. جیاکردنه وه ش بریتیه له پۆلینکردنی نه خۆشه کان به پتی گرووپ که پشئوره ییان بۆ چاره سه ر و ده رفه تی زرگاربوونه وه هه یه. پتویسته کارمه ندان ی بنکه کانیش ئه وانه ی په یوه ستن به چاودیری منداله نه ساغه کانی داخیلکراو، بنه ما

ئاراسته‌که‌راوه‌کان بۆ جیا‌کردنه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌کان و خه‌ملاندنی بارو‌دۆخیان و چاره‌سه‌ریان له‌باری نا‌کاودا به‌کار بهێنن، ئە‌مه‌ش هه‌مووی بۆ ئە‌وه‌ی به‌خێرا ره‌وشه‌که‌ بکری.

٤- به‌رێوه‌بردنی حاله‌ته‌کانی سکچوون: پێویسته‌ مندالانی سکچوو به‌ جۆره‌ خۆیی‌که‌، که‌ چرپ‌ی که‌م بێ‌ ORC و برێکی ته‌واو‌کار له‌ زینک چاره‌سه‌ر بکری. چونکه‌ ئە‌و خۆئینانی که‌ خه‌ستییان که‌مه‌، ماوه‌ی سکچوون که‌م ده‌که‌نه‌وه‌، پاشان ده‌کرێ‌ له‌رێی ده‌ماره‌کانه‌وه‌ شله‌مه‌نیان پێ‌بدری.

٥- به‌رێوه‌بردنی حاله‌ته‌کانی هه‌وکردنی سییه‌کان: پێویسته‌ ئە‌و مندالانه‌ی ده‌کۆکن و یان ئە‌وانه‌ی ته‌نگه‌نه‌فسن و به‌شی خواره‌وه‌ی سینگیان چال بۆته‌وه‌، خێرا بپشکندری. پێویسته‌ ئە‌و مندالانه‌ی تووشی ته‌نگه‌نه‌فسی خێرا بوون، له‌رێی ده‌مه‌وه‌ ئە‌نتی‌با‌یۆتیکی شی‌ویان بدری، ئە‌وانه‌ش که‌ به‌شی خواره‌وه‌ی سینگیان چال بۆته‌وه‌، بگه‌یه‌ندری نه‌خۆشخانه‌کان.

٦- ب‌لا‌بوونه‌وه‌ی دووشاخه‌ و ده‌رده‌کۆپان: له‌ کاتی ئاواره‌بوونی خه‌لکدا، ده‌رده‌کۆپان زۆر ب‌لا‌و ده‌بێته‌وه‌. زۆر جاریش هه‌لمه‌تی کوتان دای ب‌لا‌بوونه‌وه‌ی ده‌رده‌کۆپانه‌که‌ له‌به‌ر ئە‌و ترسه‌یه‌ که‌ لێکه‌وته‌ سلێبه‌کانی له‌ ئە‌وانه‌ی کوتانی سێانه‌یان وه‌رگرتوو، دوورکه‌ونه‌وه‌. به‌لام ده‌کرێ‌ به‌ به‌هانه‌ی ب‌لا‌بوونه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌که‌، به‌شێوه‌یه‌ک رو‌پۆش بکری و هه‌لمه‌تی کوتانه‌که‌ ده‌ست پێ‌کریته‌وه‌ که‌ هه‌یج کون و که‌له‌به‌ریک نه‌هێلی. توشبووان به‌ ده‌رمانی ئە‌نتی‌با‌یۆتیک چاره‌سه‌ر ده‌کری، چاره‌سه‌ری خۆپارێزیش بۆ تا‌که‌کانی ئە‌و خیزانه‌ی که‌ شیره‌خۆره‌ یان ژنی دووگیانیان هه‌یه‌، ده‌دری دووشاخه‌ (هه‌ناسه‌ خنکینه‌ر) که‌متر ب‌لا‌وه‌، به‌لام مه‌ترسییه‌کی گه‌وره‌ له‌سه‌ر ئە‌و که‌سانه‌ دروست ده‌کا، که‌ به‌رگری جه‌سته‌ییان له‌ شو‌پنه‌ پرچه‌شامه‌ته‌کان که‌مه‌. هه‌ر بۆیه‌ هه‌لمه‌تی کوتانی سێ بری جیا‌واز له‌و خێوه‌تگایانه‌دا ئە‌نجام ده‌دری که‌ نه‌خۆشیه‌که‌ی تیدا ب‌لا‌بووته‌وه‌. به‌رێوه‌بردنی کاروباره‌که‌ش ویناکردنی دژه‌ژهر و ئە‌نتی‌با‌یۆتیکه‌کان وه‌ک یه‌ک ده‌گرێته‌وه‌.

٣-٢ خزمه‌تگوزارییه‌ سه‌ره‌کییه‌کانی ته‌ندروستی - ته‌ندروستی سینگی و وه‌چه‌نانه‌وه

بۆ هه‌موو خه‌لکی که‌ به‌وانه‌ی له‌ ناوچه‌ زانیلیکه‌وتوووه‌کانی کاره‌ساتباریشدا ده‌ژین، مافی ئە‌وه‌یان هه‌یه‌ به‌ شێوه‌یه‌کی ته‌ندروست وه‌چه‌ بێنه‌وه‌. بۆ په‌یره‌وکردنی ئە‌و مافه‌ش، پێویسته‌ خه‌لکه‌که‌ زانیاریه‌کی راست و دروستیان له‌سه‌ر ته‌ندروستی وه‌چه‌نانه‌وه‌ و خزمه‌تگوزارییه‌کانی هه‌بێ، بۆ ئە‌وه‌ی به‌ ئازادی و به‌ ئاگاییه‌وه‌ ب‌زاردی خۆیان له‌به‌رده‌ستدا بێ. پێویسته‌ خزمه‌تگوزارییه‌ ته‌ندروستی وه‌چه‌نانه‌وه‌، داخوارییه‌کانی خه‌لکی لێقه‌وماو دا‌بین بکا. هه‌روه‌ها پێویسته‌ ریز له‌ بیروباوه‌ری ئاینی و به‌های ره‌گه‌زی و ره‌وشتی و کلتوری کۆمه‌لگه‌ خۆجێیه‌که‌ بگری، له‌هه‌مانکاتیشدا ده‌بێ‌ با‌به‌ند بێ‌ به‌ پێوه‌ره‌ دانێندراوه‌ نێوه‌ده‌وله‌تییه‌کانی مافی مرو‌ف.

خزمه‌تگوزارییه‌ سه‌ره‌کییه‌کانی ته‌ندروستی - پێوه‌ری ته‌ندروستی سێکس و وه‌چه‌نانه‌وه‌ ژماره‌ ١:
ته‌ندروستی وه‌چه‌نانه‌وه

پێویسته‌ خه‌لکه‌که‌ له‌ چوارچۆیه‌ پێش‌نۆیه‌ی ئە‌و کۆمه‌له‌ خزمه‌تگوزارییه‌ی که‌ له‌باری ته‌نگانه‌ و نا‌کاودا بۆیان دا‌بین ده‌کری، ده‌ستیان به‌ خزمه‌تگوزارییه‌ ته‌ندروستییه‌کانی وه‌چه‌نانه‌وه‌ش رابگا، کاتی‌کیش باره‌که‌ سه‌قامگیر بوو، ئە‌وا ده‌بێ‌ ده‌ستیان به‌ته‌واوی خزمه‌تگوزارییه‌کانی ئە‌و بواره‌ رابگا.



کرده سه ره کیه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی رینۆئیدا ده خویندرینه وه)

دیارکردنی ئه و ریکخراوه مشوورخۆره رابه ره ی بواری ته ندروستیی مندالبوون و وه چه نانه وه له نۆیۆ کۆمه له ی ته ندروستیدا بۆ ئه وه ی کاره کان رایب بکرین و لایه نې که می خزمه تگوزارییه کان دابین بکرین، هه ره ها بۆ ئه وه ی ئه و لایه نه ی به رپرسیاره له ته ندروستیی وه چه نانه وه کارا بکرئ (ده ستبشانکردنی ئازانسی مشوورخۆر له بواری وه چه نانه وه ی ته ندروست) که له نۆیۆ که رتی ته ندروستی یان له نۆیۆ کۆمه له ی ته ندروستیدا کار بکا (پروانه خالی رینۆئیی ژماره ۱).

گرتنه به ری ریکارگه لیک که مه ترسیی سیکسی کم پکاته وه، ئه مه ش به هه ماهه نگی له گه ل که رت و کۆمه له کانی دیکه ی بواری په یوه ندیداردا (پروانه خالی رینۆئیی ژماره ۳).

ده ب خزمه تگوزاریی داخیلبوون بۆ فوربانییه کانی توندوتیژیی سیکسی مسۆگه ر بکرئ، به خزمه تگوزارییه عه قلی و ده روونی و کۆمه لایه تیه کان و هاوکاریی یاسایانه شه وه. (پروانه خالی رینۆئیی ژماره ۳ و بنه مای پاراستن ژماره ۲ و خالی رینۆئیی ژماره ۷ له لایه ره ۳۷).

پۆیسته لایه نې که می خزمه تگوزارییه کانی خۆپاراستن له فایرۆسی که می به رگریی جهسته و چاره سه ری و چاودێریی پشتگیری بۆ که مکرنه وه ی په تا بلاو بووه وه که دابین بکرئ (پروانه خزمه تگوزارییه سه ره کیه کانی ته ندروستی- پتۆره ی ته ندروستیی سیکسی و وه چه نانه وه ژماره ۲ له لایه ره ۳۲۸).

مسۆگه رکردنی خزمه تگوزارییه کانی سه ره کی به رده ست و خیرای مندالبوون و چاودێرکردنی کۆرپه له که ئه مانه ی خواره وه ش بگرته وه:

له بنکه ته ندروستیه کاندا - مامانی لیها توو و که لوپه لیک که بۆ باری مندالبوون پۆیست بئ، له گه ل به رپۆه بردنیککی کاروباری سه ره کی خیرا بۆ حاله تی مندالبوون و ئه و ده رها و یشته نه ی که مندالبوونه که له گه ل خۆی ده یه پتئ، هه ره ها خزمه تگوزارییه سه ره کیه خیراییه کانی مندالبوون و چاودێرکردنی کۆرپه له که.

له نه خۆشخانه کانی ته حویلدا ن - کارمه ندانی لیها توو، که لوپه لی پۆیست و به رپۆه بردنیککی باشی حاله تی مندالبوون و لیکه وته کانی، هه ره ها خزمه تگوزارییه سه ره کیه خیراییه کانی مندالبوون و چاودێرکردنی کۆرپه له که هه بن.

دانانی سیسته میکی په یوه ندی و گواسته نه وه بۆ به رپۆه بردنی حاله تی له نا کاو و چاودێرکردن که ۲۴ سه عات و حوت رۆژ له هه فته دا له کاردا بئ، تا کۆمه لگه ی خۆجیی و بنکه ی ته ندروستی و بنکه و نه خۆشخانه ی پسپۆری بواره که به یه که وه گرئ بدا (پروانه خالی رینۆئیی ژماره ۴).

دابینکردنی که لوپه لی خاوین بۆ ئنی دوو گیان و مامانه کان بۆ ئه وه ی ئه گه ر مندالبوونه که له ما ل رووبدا، به شپۆه یه ک بئ، پابه ندین به ریساکانی پاکو خاوینییه وه، ئه مه ش له کاتیکدا که ده ستیان به بنکه ی ته ندروستی رانه گا و یان کارمه ندیککی پسپۆری ئه و بواره په یدا نه بئ (پروانه خالی رینۆئیی ژماره ۴).

ئاگادارکردنه وه ی خه لکه که له وه که داخیلبوونی بنکه ته ندروستیه کان بۆ ئه وانه ی له ده ست توندوتیژی سیکسییه وه رزگاربوون، چه ند به سووده. ئه مه و وێرای سیسته می ته حویلدا ن بۆ چاره سه ری لیکه وته کانی سگپری و مندالبوون (پروانه خاله کانی رینۆئیی ۳ و ۴).

مسۆگه رکردنی شیازه کانی مندالنه بوونی ته قلیدی به گوێره ی خواست (پروانه خالی رینۆئیی ژماره ۲).

• دانانى چهن د پلانتيكى جيپه جيكاى به رفراوانى خزمه تگوزار ييه تهندروستيه كانى وه چه نانه وه كه به زووترين كات له گه ل چاوديريى تهندروستى سه ره تايى له يه ك بدرين (بروانه خالى رينوئىنى ژماره ۱).

• **ناماژه سه ره كييه كان** (ئه مانه ش له گه ل خاله كانى رينوئىندا ده خوئندرئنه وه)

• پيويسته جومگه تهندروستيه كان ژماره يه كى پيويستيان له كارمهن د و كومه ك و كه لوپه لى چاوديريى بو قوربانى انى لاقه كردن (ده سترديژيكرده سه ره) بو دابين بركي، ئه مه ش به گوپره ي ريساكانى چاره سه ري نيشتمانى يان به گوپره ي ريساكانى ري كخراوى تهندروستيى جيهانيه وه بى.

• پيويسته له هه موو ژنيكى دووگان له دواقوانغى دووگانه كه يدا پيداويستيه كانى بو دابين بركي تا به شيويه يه كى پاكوخاوين منداله كه ي دابني.

• پيويسته به لاي كه مييه وه بو هه ر ۵۰۰،۰۰۰ كه س چوار سه نته ري تهندروستى و خزمه تگوزاريى سه ره كى خيرا بو حالته ي مندالبوون و چاوديريكردى كوژپه له دابندري.

• به لايه نى كه مه وه سه نته ريكي به رفراوانى چاوديريى خيزانيى مندالبوون هه بيت بو هه ر ۵۰۰،۰۰۰ كه س، ژماره ي حالته ي مندالبوون له پري نه شته رگه ري قه يسه رييه وه له ۵% كه متر نه بن و له ۱۵% تينه په ري (بروانه خالى رينوئىنى ژماره ۴).

• **خاله كانى رينوئىنى:**

۱- **پاكيچى لانكه مى خزمه تگوزار ييه كان:** ئه مه ش ئه و خزمه تگوزار ييه انه يه كه له بواري خوژپاريى له نه خوشى و مردن له بواري تهندروستى وه چه نانه وه له نيوان ژنان و پياوان و هه رزه كاراندا له كاتى كاره ساندا زور گرنگه. ئه مه ش كو مه لئ خزمه تگوزاريى وه چه نانه وه يه كه پيشنوره بيان هه يه، له خو ده گري، كه ده بئ له يه ك كاتدا بو خوچاراستن له شوينه واري پاشماوه ي توندوتيژى سيكسييه وه، گرنگى پيبدري، هه روه ها بو ئه وه ي ري له بلابوونه وه ي فايرؤسى كه مى به رگري جسته بگيري، هه روه ها تا ريژه ي به رزيى مردن و لاوازبوونى دايك و كوژپه له كه ي له حالته ي له دايكبووندا كه م بركيته وه و به ري پيگيري. پلاننان بو له يه كدانى چالاكى تهندروستى گشتگيري وه چه نانه وه كه به شيويه يه كى ناياب به ريؤه ده چن، له بواري چاوديريى تهندروستيدا بايه خيكي بيوپنه يان له حالته ي ته نگانه و ناكودا هه يه، كه ئه مانه بنه مايه كن بو زامنكردى خه مخوري له و بواره دا. مشورخواردنى گشتگيري له بواري تهندروستى وه چه نانه وه، پشتگيريى خزمه تگوزار ييه هه بووه كان و پركرده وه ي كه موكوپريه كان و باشتركردى جوړى خزمه تگوزار ييه كان ده گريته وه.

۲- **كه لوپه لى تهندروستيى وه چه نانه وه:** پيويسته هه ر زوو داواى كه لوپه لى پيويستى حالته ي وه چه نانه وه دابه ش و عه مبار و ئاماده بركي. ئه م كه لوپه لانه ش به گوپره ي بارى له ناكاوى هاوبه شى نيوان ئاژانسه كانى سالى ۲۰۰۶ ژماره يه كى دياركراوى داوده رمانى چاره سه ري خوژپارييه دواى ئه وه ي كه سه كه تووشى فايرؤسه كه ده بئ، برپك له مه گنيزيوم و كه لوپه لى مامانتييه، ئه م به پيداويستيه ي لايه نى هه ره كه مى پيداويستيه كان، ته واوى كه لوپه له پزيشكيه كان له خو ناگري. ئه و كه لوپه لانه ي حالته ي وه چه نانه وه له نيوان ئاژانسه كاندا كه



دهسته یکه له پسرپورانی کاری هاوبهش دایان ناوه، ټه وه که لوپهل و داوده رمانانه که به شی سټ مانگ بکه ن.

۳- **توندوتیژی سیکی:** پټویسته هه موو کارمندیکی بواری به ده نکه وه چوونی کاره سات له باره ی توندوتیژی سیکیسه وه هوشیار بټ، به حالته ی ټه وهش که له وانه به به دره فتاری و به دقوستنه وه ی سیکی له لایه ن کارمنده مړویه کانیسه وه بیته نارا، بویه پټویسته هه ولی ټه وه بدن که حالته کان نه هیلن و ریگریان لیکه ن. پټویسته زانیاری ته واو به شیوه یکه سی سه لامه ت و رهوشتی له سه ر حالته کانیه ده سترژی کوبکه نه وه، بو ټه وه ی هه ولی خو پارژی و رووبه پرووبونه وه ی پیدری. پټویسته به دواو اچوون بو حالته کانیه به رده وای ده سترژییه کان بکری و له هه موو جومگه تهن دروستیه کاندا ریکاری یارمه تیدا بگریته بهر، پټویسته کارمندی لیوه شاهه بو حالته ی داخلبوونی ټه و جوړه که سانه ده ستیشان بکری، بو ټه وه ی له کاتی پټویست چاره سه ری ریگرتن له سکریبون بگرته بهر، هه روه ها چاره ی خو پارژی دوی ټه وه ی که سه که تووشی فایروسی که می به رگری جهسته یی هاتووه، بکری. ټه و چاره سه رانه ش بدرین کاتیک گومان ده کری که نه خو شییه کان له ری سیکیسه وه ده گوازیه نه وه، هه لته به چاره سه ری برینه کانیان بکری و دهرمانی خو پارژییش له لیکه وته کانی هه وکردنی جگر و دیارده ی دیکه ی په یوه نندیدار بدری. به کاره پټانی هه کاره کانی وه ستاندنی سکری، پرسیکی که سییه بو ژن و خودی ژنه کان ده گه ریته وه. پټویسته ټه و ژنانه ی ټه و بریاره ش ده دن، به شیوه یکه بیلایه نانه راویژیان پیدری، بو ټه وه ی ټه و بریاره ی ده یده ن، بریاریکی بیئاگایانه نه بټ. پټویسته پشتی ټه وکه سانه بگری که ده سترژی سیکیان کراوه ته سه ر و یارمه تیان بدری و هانیدری روو له بنکه چاره سه رییه کان بکه ن، هه روه ها پټویسته له بواری عه قلی و دهروونیشه وه کومه کیان پټ بکری.

پټویسته فه رمانبه رانی پاراستنی ټه و جوړه که سانه، له سه ر داوای خو یان هاوکاری و یارمه تی یاسایانه شیان پیده ن. پټویسته بپشکندری و دوی ره زامه ندی و ناگاداریی قوربانییه که، چاره سه ریان بدریتټ. بیده نگی له شته سه ره کییه کانی هه موو قو ناغه کانی حالته که یه (پروانه پټوه ری سیسته می تهن دروستی ژماره ۵، خالی ریټویتی ژماره ۴ له لاپه ره ۳۰۷، بنه مای پاراستن ژماره ۱ و خاله کانی ریټویتی ۷-۲۱ له لاپه ره ی ۳۵).

۴- **خزمه تگوزاریه کانی مندالبوون و بایه خدانی خیرا به کوربه له که:** ریژه ی ژنانی دووگیان له نیو خه لکی لیقه و موادو به ده وروربه ری ۴٪ داده ندری. له و ریژه یه شدا ۱۵٪ یان له کاتی سکریدا یان له کاتی مندالبووندا تووشی لیکه وته ی کتوپر ده بن یان پټویستیان به جوړه نه شته رگریه ک ده بن، له وانه نه شته رگری قه یسه ری. بو خو پاراستنیش له لاوازی و مردنی دایک و کوربه له که ی، پټویسته مامانی شاهزله له هه موو جومگه کانی تهن دروستیدا دابندری که بتوانن له کاتی پټویستدا و له باری ناکاودا خزمه ت به حالته ی مندالبوون بکه ن. کاره سه ره کییه کانی چاودیری ده موده ست و خیری مندالبوون و کوربه له که، لیدانی دهرزی ټه نتی بایوټیک و دهرمانپیدانی گزبوونه وه ی مندالده (ټوکسیسیون)، هه روه ها پیدانی پرک له مه گنیزیم و لابردنی په رده ی مندالبوونی به جیماوی نیو مندالده که به ده ست به کاره پټانی شیوازیکی گونجاو، هه روه ها لابردنی هه ر په رده یه کی دیکه ی زیادی سه ر ده می مندالده که (به به کاره پټانی ټامپر) و بووژاندنه وه ی دایک و کوربه له که ی. کارو

چالاک‌ی چاودێری گشتی و خێرای مندالبوون، هه‌موو کارو کرده‌وه سه‌ره‌کیه‌ خێرایه‌کانی چاودێری مندالبوون ده‌گرێته‌وه و پێرای نه‌شته‌رگه‌ری له‌بن به‌نجی گشتیدا (مندالبوون به‌شپۆه‌ی نه‌شته‌رگه‌ری قه‌یسه‌ری و سگ‌هه‌لدێن) و گواسته‌وه‌ی خوێن به‌شپۆه‌یه‌کی دروست.

پتۆسته‌ سیسته‌می ته‌حویلدانی دایک و کۆریه‌که‌ی بۆ مشوورخواردنێکی پسپۆری هه‌بوونی رینگای هاتوچۆ و دابینکردنی خزمه‌تگوزاری سه‌ره‌تایی فریاکه‌وتنی به‌په‌له‌ی مندالبوون بۆ نه‌خۆشخانه.

خزمه‌تگوزاریه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی تهن‌دروستی- پتۆه‌ری تهن‌دروستی سیکیسی و وه‌چه‌نانه‌وه ژماره ۲:

فایرۆسی که‌می به‌رگری جه‌سته و نایدز: پتۆسته‌ خه‌لگ لاینکه‌می خزمه‌تگوزاری خۆپاریزیان له فایرۆسی که‌می به‌رگری جه‌سته بۆ چاره‌سه‌ر و چاودێری و کۆمه‌کی پتۆیست له باری کاره‌ساته‌کاندا بۆ ده‌سته‌به‌ر بکړی.

کرده سه‌ره‌کیه‌کان (ته‌مانه له‌گه‌ڵ خاله‌کانی رینۆتیدا ده‌خویندرینه‌وه)

- ▶ گرتنه‌به‌ری رینۆتی یه‌ده‌گی مۆونه‌یی ریکاری سه‌لامه‌ت بۆ زرگاربوون له پاشماوه و پاشه‌پۆی هه‌موو جومگه‌کانی چاودێری تهن‌دروستی (پروانه‌ خالی رینۆتی ژماره ۲، پتۆه‌ری سیسته‌می تهن‌دروستی ژماره ۱، و خاله‌کانی رینۆتی ۱۱ و ۱۰ له لایه‌ره ۲۹۹-۳۰۰).
- ▶ دانانی سیسته‌میکی دروستی پاشه‌که‌وتکردنی خوین و به‌کارهێنان و گواسته‌وه‌ی به‌شپۆه‌یه‌کی دروست (پروانه‌ خالی رینۆتی ژماره ۲، پتۆه‌ری سیسته‌می تهن‌دروستی ژماره ۱ و خالی رینۆتی ژماره ۵ له لایه‌ره ۲۹۸).
- ▶ دابینکردنی کۆندۆمی خۆپاریزی جوړی نایاب بۆ بیاو و ژنان به‌بێ به‌رامبه‌ر، هه‌روه‌ها پیدانی زانیاری له‌سه‌ر چۆنیه‌تی به‌کارهێنانی.
- ▶ مسۆگه‌رکردنی چاودێری تهن‌دروستی بۆ ئه‌و نه‌خۆشخانه‌ی له‌ بنکه‌ چاره‌سه‌ریه‌کان داخیل ده‌کړین، ئه‌وانه‌ی نیشانه‌ی ئه‌و نه‌خۆشپیانه‌یان لێوه‌ده‌رکه‌وتوه‌ که به‌هۆی سیکسه‌وه ده‌ته‌ننه‌وه.
- ▶ مسۆگه‌رکردنی خزمه‌تگوزاری چاره‌سه‌ری خۆپاریز له ماوه‌ی ۷۲ سه‌عاتدا دوا‌ی ئه‌وه‌ی که‌سه‌که‌ تووشی فایرۆسی که‌می به‌رگری جه‌سته بووه. (پروانه‌ خالی رینۆتی ژماره ۳).
- ▶ دابینکردنی زانیاری که‌ به‌ ئاسانی لێی تیتیه‌گن و هۆشیارکردنه‌وه‌ی خه‌لگ به‌گشتی و ئه‌و توپزانه‌ی که‌ له هه‌موویان ناسکترن بۆ تووشبوون (وه‌ک ئالووده‌بووه‌کانی سیکیس) به‌باری خۆپاریزی له فایرۆسی که‌می به‌رگری جه‌سته.
- ▶ مسۆگه‌رکردنی ته‌نه‌ینه‌وه‌ی فایرۆسی که‌می به‌رگری جه‌سته له‌ دایکه‌وه‌ بۆ کۆریه‌له، له‌و ریه‌وه‌ که‌ ژنانی دووگیان ده‌ستیان به‌ داوده‌رمانی راگرتن و نه‌هه‌شتنی سکپروون بکه‌وئ و هه‌روه‌ها له‌په‌رگه‌ی ئه‌وه‌ی کۆریه‌له‌کانیان له‌ ژینگه‌یه‌کی پاک‌خواوین له‌دایک بێن (به‌دابینکردنی خزمه‌تگوزاریه‌کانی له‌دایکبوونی خێراشه‌وه) و دابینکردنی داوده‌رمانی دژه فایرۆسی هه‌لگه‌پاوه (پروانه‌ خالی رینۆتی ژماره ۴).
- ▶ دابینکردنی چاره‌سه‌ری و چاودێری و کۆمه‌ک بۆ ئه‌وانه‌ی له‌و دایکانه‌ له‌دایکبوون که‌ هه‌لگری فایرۆسی که‌می به‌رگری جه‌سته‌ی مرۆیین، و پێرای ئه‌مه‌ش، پیدانی راوێژی دروست سه‌باره‌ت به‌ خۆراکپیدانی شیره‌خۆزه‌کانیان (پروانه‌ پتۆه‌ری خواردنپیدانی شیره‌خۆره‌ و مندالانی ساوا ژماره ۲ له‌لایه‌ره ۱۶۰).



- ▮ ده بّ ئه وه بۆ خه لکی تووشوو به فایرۆسی که می بهرگری جهسته مسۆگه بکرت که دهستان رابگات به چاودیری تهنروستی و چارهسهری خۆپاراستن له هه وکردنه کانی په یوه نندیدار به که می بهرگری جهسته ی مروی به ماده ی بالتیموکرازول.
- ▮ بۆ ئه وه که سانهش که پیشتر داوده رمانی له ناوبردنی فایرۆسی هه لگه راوه یان وه رده گرت، پتویسته به رده وامبوویان له سهر دهرمانه کان بۆ زامن بکرت (پروانه خالی رینۆینی ژماره ۴).
- ▮ په یادکردنی په یوه نندی له ئیوان بهرنامه کانی فایرۆسی که می بهرگری جهسته ی مروی و سیلی سیبه کان له ههر شوئیک که دۆزرایه وه.
- ▮ ئه وه بۆ ئه وه که سانهی که نه گهری تووشوون به فایرۆسی که می بهرگری جهسته یان له لا به هیزه، زامن بکرت که هه لمه تی خۆپاریزی له تهنینه وه ی فایرۆس به سیکس، ههروه ها ئامیر و که لوپه لی خاوینی دهرزی ئه وانه ی گیرۆده ی ماده ی بیهۆشکهر بوون، ئه مهش له کاتیکدا که ئه وه خزمه تگوزاریانه هه بن.
- ▮ دانانی پلانگه لیک بۆ فراوانکردنی چوارچینه ی خزمه تگوزاریه کانی له ناوبردنی فایرۆسی که می بهرگری جهسته ی مروی له قۆناخی دوا ی کاره ساته که دا (پروانه خالی رینۆینی ژماره ۱).

نامازه سه ره کییه کان (ئه مانهش له گه ل خاله کانی رینۆینیدا ده خوئیندینه وه)

- ▮ پتویسته له بهرنامه ی خۆپاریزی له فایرۆسی که می بهرگری جهسته ی مروی زۆرتین خه لک، که نه گهری ئه وه هه یه تووشی فایرۆسه که بووبن، بگریته خو.
- ▮ پتویسته ئه وه ژانه ی تووشی فایرۆسی که می بهرگری جهسته ی مروی بوون، داوده رمانی دژه فایرۆسی هه لگه راوه یان بدرتی بۆ خۆپاریزی له وه ی فایرۆسه که له دایکه که وه بگوزارینه وه بۆ کۆرپه له که ی.
- ▮ پتویسته هه موو خوئینکی گوزاروه پیشکرتی، بۆ دهرکه وتنی ئه وه نه خوئینانه ی له رپی گواسته وه ی خوئینه وه ده گوزارینه وه، به فایرۆسی که می بهرگری جهسته ی مرویسه وه.
- ▮ پتویسته ئه وه که سانه ی که نه گهر هه یه تووشی فایرۆسی که می بهرگری جهسته ی مروی بووبن (تووشوونی کارمه ندانی پیشه یی و غهیره پیشه یی به فایرۆسه که له جومگه کانی تهنروستیدا)، چاره سه ری خۆپاریزی دوا ی ۷۲ سه عات له تووشوون به فایرۆسه که وه ربگرن.
- ▮ پتویسته هه موو جومگه تهنروستیه ی کان، له ناوبه ری فایرۆسه کانیان بۆ دابین بکرت، له وه حاله تانه ی که نیشانه ی ئه وه نه خوئینانه ی له رپی سیکس ده گوزارینه وه، لیانه وه دهرکه وه ی.

خاله کانی رینۆینی:

- ۱- کۆتروئیکردنی فایرۆسی که می بهرگری جهسته ی مروی HIV: کۆمه له ی لایه نی ههره که می شیوازه کانی خۆپاریزی له فایرۆسی HIV چاره سه ر و چاودیری و پشتگیری ده گریته وه، که له ئیو کرده سه ره تاییه کانی تایهت به وه پتوره باسیان لپوه کراوه، ههروه ها ده بّ له که رتی تهنروستی خۆپاریزییدا له بهرنامه ره تهنینه وه ی HIV، چاودیری و پیشگیری تووشوونی ئه وه په تاییه بکرت. ههروه ها ده بّ بهرنامه که له قۆناخی سه ره تاییه به دنگه وه چوونی کاره ساتدا جینه جی بکرت.
- ۲- خۆپاراستن له تهنینه وه ی HIV له ئیو ده زگاکانی تهنروستیدا: خۆپاراستن له HIV له ئیو جومگه کانی چاودیری تهنروستیدا (وهک نه خوئینه کان و نۆزینگه کانی تهنروستی و هه لمه ته کانی کوتان)، له قۆناخی به رابی به دنگه وه چوونی کاره ساتدا، پیشنۆره بیان هه یه. ئه وه کرده وه سه ره کییانهش جینه جیکردنی باری نمونه یی یه دهگ له خوئده گرتی، ئه وه ریکارانه ده چه سپینتی که له بوا ری گواسته وه ی خوئیدا به شیوه یه کی دروست جینه جیده کرین، ههروه ها

۴- رزگاربوون له پاشماوه‌ی چاودێری تهن‌دروستی (بروانه پێوه‌ری سیسته‌می تهن‌دروستی ژماره ۱ و خاله‌کانی رینوینی ۵ و ۱۰ له لاپه‌ره ۳۱۱-۳۱۲).

۳- چاره‌سه‌ری خۆپارێز له‌دوای تووشبوون به‌ فایرۆسه‌که: ئەم چاره‌سه‌رییه‌ش که مه‌به‌ست لێی خۆپاراستنه له تووشبوون به‌ تهن‌بنه‌وه‌ی HIV، ئەمانه‌ی خواره‌وه‌ ده‌گرێته‌وه: پیدانی راویژ، خه‌ملاندنی مه‌ترسی تووشبوون به‌ فایرۆسه‌که، زانیاری ره‌زازه‌ندبوون، خه‌ملاندنی سه‌رچاوه‌که و دابینکردنی داوده‌رمانی کۆنترۆڵکردنی فایرۆسه‌هه‌لگه‌راوه‌کان. راویژ و تیتسه‌که نابێ به‌هیچ شێوه‌یه‌ک به‌ زۆری بێ، هه‌روه‌ها نابێ له‌به‌ر چاوه‌روانکردنی ده‌ره‌نجامی تیتس، چاره‌سه‌رییه‌کان دوابخرێن.

۴- داوده‌رمانی کۆنترۆڵکردنی فایرۆسی هه‌لگه‌راوه: دابینکردنی داوده‌رمانی کۆنترۆڵکردنی فایرۆسه هه‌لگه‌راوه‌کان بۆ خۆپاراستن له‌ گواستنه‌وه‌ی فایرۆسه‌که له‌ دایک بۆ کۆرپه‌له‌که‌ی و چاره‌سه‌ری خۆپارێز دوای تووشبوون به‌ فایرۆسه‌که و چاره‌سه‌ری دژه فایرۆسی هه‌لگه‌راوه له‌ باری کاره‌ساتدا، چه‌ند شتیکن که‌ مایه‌ی ئەوه‌ن به‌یترینه‌دی. پێویسته‌ ئەو که‌سانه‌ی که پێشتر، واته‌ پێش کاره‌ساته‌که، ئەو جو‌ره داوده‌رمانانه‌یان وه‌رده‌گرت، ده‌بێ له‌ قو‌ناعی به‌ده‌نگه‌وه‌چوونی کاره‌ساتیدا پێش‌نۆره‌ییان له‌ پیدانی داوده‌رمانه‌که هه‌بێ بۆ به‌رده‌وامبوون له‌سه‌ر کرده‌ی چاره‌سه‌رییه‌که. هه‌روه‌ها پێویسته‌ بۆ ئەو ئافره‌تانه‌ی که هه‌ر به‌کرده‌وه‌ چاره‌سه‌ری دژه فایرۆسی هه‌لگه‌راوه‌یان پێده‌درا، ئەوا به‌بێ پچ‌ران له‌سه‌ری به‌رده‌وام بێ. هه‌روه‌ها ئەو ئافره‌تانه‌ی که تووشی HIV بوون و داوده‌رمانی دژه فایرۆسی هه‌لگه‌راوه‌یان وه‌رده‌گرت بۆ ئەوه‌ی نه‌خۆشیه‌که‌یان له‌ دایکه‌وه‌ بۆ کۆرپه‌له‌که‌ نه‌گوازرێته‌وه، پێویسته‌ له‌سه‌ر پیدانی ده‌رمانه‌که به‌گوێه‌ی رێسا په‌رپه‌روکراوه‌کانی ولاته‌که به‌رده‌وام بێ.

۲-۴ خزمه‌تگوزارییه‌ سه‌ره‌کییه‌کانی تهن‌دروستی - پێکران (برینداربوون)

زۆر جارن پێکران و برینداربوون له‌ کاتی کاره‌ساتی سروشتیی توند و نا‌کاو و وه‌ک بوومه‌له‌رزه، ده‌بیته مایه‌ی هه‌لکشانی رێژه‌ی نه‌خۆشی و مردن له‌ نێو خه‌لکی لێقه‌ومادا. زۆر له‌و کاره‌ساته‌ سروشتیه‌ نا‌کاو و توندانه‌ ده‌بنه‌ مایه‌ی برینداربوون به‌شێوه‌یه‌کی به‌رفراوان له‌ نێو خه‌لک. ئەمه‌ش ده‌بیته‌ سه‌ربارکردنی نه‌خۆشیه‌کان و ئیدی له‌و باره‌ نه‌نگاوه‌دا و به‌ که‌لوپه‌ل و داوده‌رمانه‌ که‌مه‌کان، ده‌ره‌قه‌تی ره‌وشه‌که نایه‌ن. پێکران له‌ ئەنجامی توندوتیژی جه‌سته‌ییسه‌وه‌ هه‌ندێ جار به‌ ره‌وشی ئالۆزی ته‌نگاوه‌ گرێدراوه. بۆ نموونه، له‌کاتی نا‌کوکییه‌کاندا، رێژه‌ی مردن له‌ ئەنجامی پێکران و برینداربوون له‌ناوچه‌ مه‌ترسی‌داره‌کان، که‌ ده‌ستی خزمه‌تگوزاری تهن‌دروستیان ناگات، زیاد ده‌کا. نا‌شکرێ له‌رێی خزمه‌تگوزارییه‌که‌نه‌وه‌ چاره‌سه‌ر بکری. بۆیه له‌سه‌ر ریکه‌خه‌رانی ئەو چالاکیانه‌ پێویسته‌ خه‌لکه‌که له‌و دۆخه‌ دووربخه‌نه‌وه‌ بۆ ئەوه‌ی راده‌ی مردن که‌م بکه‌نه‌وه‌ (بروانه‌ بنه‌مای پاراستن ژماره ۳ و خاله‌کانی رینوینی ۵-۱ له‌ لاپه‌ره ۸۳-۹۳).

خزمه‌تگوزارییه‌ بنه‌ره‌تییه‌کانی تهن‌دروستی - پێوه‌ری پێکران ژماره ۱: چاره‌سه‌رکردنی پێکرانه‌کان

پێویسته‌ خه‌لک له‌کاتی پێکران و برینداربوون له‌ دۆخی کاره‌ساته‌کاندا ده‌ستیان به‌ چاودێری‌یکێ کارای چاره‌سه‌ری پێکرانه‌کان رابگا بۆ ئەوه‌ی له‌ نه‌خۆشی و مردن و باری په‌که‌وته‌یی، به‌گوێه‌ی توانا، به‌پارێزرین.



کرده سه‌ره‌کیه‌کان (ئه‌مانه له‌گه‌ل خاله‌کانی رینۆتیدا ده‌خویند رینه‌وه)

- ▶ پتۆسته ئه‌وه زامن بکری که کارمه‌ندانی بواری ته‌ندروستی خو‌جیبی و به‌رپرسیارانی ریک‌خه‌ری به‌ده‌نگه‌وه‌چوون له‌کهرتی ته‌ندروستیدا، ناگایان له‌ شتۆزی به‌رپۆه‌بردنی چاره‌سه‌ری بۆ ژماره‌یه‌کی زۆر له‌ پیکراوانی ده‌ستی کاره‌سات هه‌ب (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۱).
- ▶ له‌و باره‌ی که ژماره‌ی برینداران به‌رزده‌بیته‌وه، پتۆسته سیسته‌میک بۆ جیا‌کردنه‌وه‌یان له‌یه‌کدی دا‌بندری که به‌گوێره‌ی خه‌م‌ل‌اندنی حا‌لت و بوو‌ژاندنه‌وه و ته‌حویل‌دانیان بێ، به‌ره‌و خزمه‌ت‌گوزاریه‌ ته‌ندروستییه‌کان (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۱).
- ▶ پتۆسته ئه‌وه ده‌سته‌به‌ر بکری که کارمه‌ندانی ته‌ندروستی ناگادارییه‌کی باشیان له‌ بنه‌ما و کارامه‌یی پتۆستی باری فریا‌گوزاری سه‌ره‌تایی و بوو‌ژانه‌وه‌ی سه‌ره‌کی پیکراوان هه‌ب (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۲).
- ▶ پتۆسته ئه‌وه مسۆگه‌ر بکری که کارمه‌نده ته‌ندروستییه‌ خو‌جیبه‌کان ناگای ته‌واویان له‌ بنه‌ما سه‌ره‌کیه‌کانی تاییه‌ت به‌ ره‌ف‌تارکردن بێ له‌گه‌ل پیکراوه‌کاندا هه‌یه. (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۳).
- ▶ دا‌بین‌کردنی دژه‌ کوتانی تیتانوس که توکسۆید بۆ ئه‌و بریندارانه‌ی برینه‌که‌یان پێس بووه، دا‌بین ده‌کا، هه‌ره‌ها بۆ ئه‌وانه‌ی به‌شداری کرده‌وه‌کانی رزگارکردن و خاو‌ن‌کردنه‌وه‌شن (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۴).
- ▶ دانانی رتسایه‌کی په‌گرتوو بۆ ته‌حویل‌دانی برینداره‌کان بۆ خزمه‌ت‌گوزاریه‌ پسیۆپیه‌کان بۆ ئه‌وه‌ی با‌شتر و به‌شپۆه‌یه‌کی پێشکه‌وتوو‌انه‌تر مشووریان بخوری، به‌ بریندار و چاو‌دیژی دوا‌ی برینداریشه‌وه (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۵).
- ▶ پتۆسته ئه‌وه مسۆگه‌ر بکری که خزمه‌ت‌گوزاری چاره‌سه‌رکردنی برینداره‌کان و خزمه‌ت‌گوزاری بوو‌ژانه‌وه‌ی دوا‌ی پیکران و برینداریبوون و نه‌شته‌رگه‌ری، ته‌نها به‌و ناژانسه‌ مرۆبیا‌نه‌ بسپێردری که شاره‌زایی و توانادارن له‌و بواره‌یه‌وه (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۵).
- ▶ مسۆگه‌رکردنی که‌لوپه‌لی کۆمه‌ک و دارده‌سته‌ بزۆپه‌نه‌کان (وه‌ک کورسی جوول‌ده‌دار و دارده‌ست) بۆ ئه‌و بریندارانه‌ی که په‌که‌وته‌ن، ئه‌مه‌ش هه‌رکاتیک بگنجی، هه‌روه‌ها چاک‌کردنه‌وه‌ی ئه‌و ئامی‌ر و دارده‌ستانه‌ش له‌ناو‌خۆدا (بروانه خالی رینۆتی ژماره ۶).

ئاماره‌ی سه‌ره‌کی (ئه‌مه‌شیا‌ن له‌گه‌ل خاله‌کانی رینۆتیدا ده‌خویند رینه‌وه)

- ▶ پتۆسته جومگه‌ ته‌ندروستییه‌کان کارمه‌ندی راهیندراو و سیسته‌می به‌رپۆه‌بردنی پیکران و برینداری هه‌مه‌جۆر له‌خۆ‌بگری.

خاله‌کانی رینۆتی:

- ۱- جیا‌کردنه‌وه: ئه‌مه‌ش کرده‌ی پۆل‌نکردنی نه‌خۆشه‌کانه‌ به‌گوێره‌ی دژواری برین یان نه‌خۆشیه‌کانیان، هه‌روه‌ها ریک‌خستنی چاره‌سه‌ره‌کانیان به‌گوێره‌ی ئه‌و مادانه‌ی به‌رده‌ستن و هه‌روه‌ها به‌گوێره‌ی ده‌رفه‌تی رزگار‌بوون و چاک‌بوونه‌وه. له‌باریکشدا که ژماره‌ی پیکراوان زۆر بێ، ئه‌وا ئه‌و بریندارانه‌ی که دژوارن و مه‌ترسی له‌سه‌ر ژیا‌نیان دروست ده‌کا، پێشنۆره‌تر بێ له‌و بریندارانه‌ی که ده‌رفه‌تی ژیا‌نیان له‌ توانای دیکه‌ زیاتره. له‌پاستیشدا، سیسته‌میک په‌گرتوو جیا‌کردنه‌وه له‌ئارادا نییه، به‌لکو کۆمه‌له‌ سیسته‌میک کارپیکراو له‌ سه‌رتاسه‌ری جه‌هاندا له‌و باره‌یه‌وه هه‌یه. زۆرت‌رین سیسته‌می به‌ربلاویش ریک‌گای چوار ره‌نگه‌کان به‌کارده‌هێنن: ره‌نگی سوور نیشانه‌ی هه‌ره‌ له‌پیشه، ره‌نگی زه‌ردیش ئاماره‌یه‌ بۆ مه‌ترسیه‌کی مامناوه‌ند. ره‌نگی که‌سکش ئاماره‌یه‌ بۆ ئه‌و نه‌خۆشانه‌ی له‌بن باری چاره‌سه‌ر ده‌رچوون و هه‌رچی ره‌نگی ره‌شیشه‌ ئاماره‌ی مردنه.

۲- **فری‌اگوزاری سه‌ره‌تایی و چاودێری پزیشکی سه‌ره‌کی:** ریکاره چاره‌نووسا‌سه‌زه‌کان گێرانه‌وه‌ی ئه‌رکی هه‌ناسه‌دان و پارێزگاری لێ ده‌گرێته‌وه، ئه‌مه‌ش له‌وانه‌یه‌ پاک‌کردنه‌وه‌ی کۆنه‌ندامی هه‌ناسه‌دان له‌و شتانه‌ی ده‌بنه‌ به‌ر‌به‌ست بگرێته‌وه، هه‌روه‌ها راگرتنی خۆی‌به‌ربوون، تیکردنی شله‌مه‌نی له‌پێ ده‌ماره‌کان ئه‌گه‌ر هاتوو پێویست بکا. ده‌کرێ ئه‌م رێشونانه‌ و له‌ باری نه‌خۆشه‌که‌ بکا، جیگه‌ر بێ، به‌تایبه‌ت ئه‌وانه‌ی به‌ شیوه‌یه‌کی دژوار به‌ر له‌گه‌یاندنیان بۆ بنکه‌یه‌کی ته‌ندروستی پ‌سپۆر برینداربوون. له‌وانه‌یه‌ ئه‌م ریکارانه‌ و له‌ نه‌خۆشی دژوار بکا، ده‌رفه‌تێکی پێدێرێ که‌ له‌ژایندا پ‌یئێته‌وه، هه‌روه‌ها ئه‌م حاله‌ته‌ برینداره‌ دژواره‌کانیش ده‌گرێته‌وه. هه‌روه‌ها هه‌ندێ ریکاری دیکه‌ش هه‌ن، که‌ نه‌شته‌رگه‌ری نین، به‌لام هه‌یج‌ش که‌مت‌ترین له‌ نه‌شته‌رگه‌ری، وه‌ک خاوی‌نکردنه‌وه‌ی برینه‌کان و پێچانیان و پێدانی نه‌تی با‌یۆتیک و پاراستن له‌ ده‌رده‌کۆپان (تیتانوس).

۳- **پێچانی برین:** له‌ زۆریه‌ی حاله‌ته‌کانی باری نا‌کاو‌دا، زۆر له‌ نه‌خۆشه‌کان دوا‌ی شه‌ش سه‌عات له‌ پێکارانه‌کان داوا‌ی چاودێری ده‌کهن. ده‌بێ ئه‌وه‌ش بگوترێ، ده‌نگه‌وتن له‌ داوا‌کردنی خه‌مل‌بخواردن له‌ برینه‌کان، ده‌بێته‌ مایه‌ی مه‌ترسی هه‌و‌کردنی برینه‌که‌ و مردن، که‌ ده‌کرێ روونه‌دا. بۆیه‌ زۆر گرنگه‌ که‌ کارمه‌نده‌ ته‌ندروستییه‌ خۆجێیه‌کان، ئاگاداری ریساکانی خۆپاراستن بن له‌ هه‌و‌کردن و ریکاره‌کانی. ئه‌مه‌ش داخستنی برینه‌ و خاوی‌نکردنه‌وه‌و لابردنی ئه‌و شته‌ نامۆیانه‌ی که‌وتوو‌نه‌ته‌ سه‌ری یان خانه‌ی مرودوه‌کان ده‌بێ.

۴- **ده‌رده‌کۆپان (تیتانوس):** له‌باری کاره‌ساته‌ سروشتیه‌کاندا که‌ پێکاران و بریندارێ زۆری لێک‌ه‌وتێته‌وه، له‌وانه‌یه‌ تووشبوون به‌ده‌رده‌ کۆپان رێژه‌ی که‌ له‌ هه‌لکشاندا بێ، هه‌رچه‌نده‌ ئه‌وه‌ به‌ په‌سه‌ند نازاند‌رێ که‌ به‌شیوه‌یه‌کی گشتی دژی ده‌رده‌کۆپان بکوترێ، به‌لام ئه‌وه‌ به‌په‌سه‌ند ده‌زان‌د‌رێ ئه‌وانه‌ی تووشی برینی پ‌یس بوونه‌ته‌وه‌ و ئه‌وانه‌ی به‌شداری کرده‌ی فری‌اگوزاری و خاوی‌نکردنه‌وه‌ی برینه‌کان ده‌کهن و مه‌ترسی تووشبوونیان له‌سه‌ره‌، و‌اباشتره‌ به‌ کوتانی دژه‌ ده‌رده‌کۆپان بکوترێن که‌ ماده‌ی توکسۆید (کوتانی وه‌ناق و ده‌رده‌کۆپان یان کوتانی سێینه‌ به‌گۆپه‌زی ته‌مه‌ن و کوتانه‌کانی پ‌یشت‌ی) تێدا‌یه. ئه‌و که‌سانه‌ی که‌ برینه‌کانیان پ‌یسه‌ و پ‌یشت‌ر دژی ده‌رده‌کۆپان نه‌کو‌تروان، ئه‌وا ده‌بێ پرێک له‌ کوتانه‌ سێینه‌که‌یان لێد‌رێ (ئه‌گه‌ر به‌رده‌ست بێ).

۵- **تراوما و نه‌شته‌رگه‌ری:** چاودێری نه‌شته‌رگه‌ری و نه‌شته‌رگه‌ری جه‌نگ که‌ ده‌بنه‌ مایه‌ی رزگارکردنی ژبانی برینداران و دوورخستنه‌وه‌ی باری په‌ک‌ه‌وته‌یی، هه‌میشه‌ مشق و کارامه‌یه‌کی دیاریکراو و توانستیکی وایان ده‌وێ که‌ هه‌ر به‌ته‌نها له‌لای چ‌ه‌ند ئازانسێکی دیاریکراو ده‌ست ده‌کهن. له‌پراستیدا کورته‌پێان له‌ نه‌شته‌رگه‌ری له‌وانه‌یه‌ زیانیکی زۆرتر بگه‌یه‌نێ له‌وه‌ی هه‌یج‌ کرده‌یه‌کی نه‌شته‌رگه‌ری نه‌کرێ. هه‌روه‌ها کردنی نه‌شته‌رگه‌ری به‌بێ قۆناغی بووژاندنه‌وه‌ی برینداره‌که‌، راسته‌وخۆ دوا‌ی نه‌شته‌رگه‌ریه‌که‌، له‌وانه‌یه‌ توانای نه‌خۆشه‌که‌ به‌ته‌واوی له‌ده‌ست ب‌دا و نه‌توانێ بگه‌رێته‌وه‌ باری جارانی خۆی. بۆیه‌ پ‌یویسته‌ ئازانسه‌ مرو‌ویی و پ‌یسه‌یه‌کانی خاوه‌ن ئه‌زموون به‌ته‌نها ده‌توانن به‌م کاره‌ هه‌ست و ژبانی خه‌لک رزگار بکهن.

6- **بووژاندنه‌وه‌ی دوا‌ی نه‌شته‌رگه‌ری:** خب‌رابوون له‌ کرده‌ی بووژاندنه‌وه‌ ده‌بێته‌ مایه‌ی ئه‌وه‌ی ده‌رفه‌تی رزگاربوون و چاک‌بوونه‌وه‌ی برینداره‌کان به‌شیوه‌یه‌کی به‌رچاو زیاد بکا. ئه‌و نه‌خۆشانه‌ی که‌ پ‌یویستیان به‌ ئامی‌ری دیاریکراو هه‌یه‌ (وه‌ک قاچ و ده‌ستی ده‌ست‌کرد یان شتیکی جوولینه‌ر)، زیاتر پ‌یویستیان به‌ کرده‌ی به‌گه‌ر‌خستنه‌وه‌ی جه‌سته‌یی هه‌یه. له‌باری هاوکاری به‌زنامه‌ی کۆمه‌لگه‌ بۆ بووژاندانه‌وه‌، کاریکی و‌ابکا، ئه‌و بریندارانه‌ی له‌ کاره‌ساته‌که‌ رزگاریان بووه، جاریکی دیکه‌ بگه‌رێنه‌وه‌ تێو باوه‌شی کۆمه‌لگه‌.

۵-۲ خزمه‌تگوزاریه‌ بنه‌ره‌تیه‌کانی ته‌ندروستی - ته‌ندروستی عه‌قلی

گرفته‌کانی ته‌ندروستی عه‌قلی و ده‌روونی له‌گه‌ل بارو‌دۆخی ژانوسا‌ژۆری مرو‌یدان. ده‌کرێ ترس و تۆقین و زیان و په‌شیوی و هۆکاره‌کانی دیکه‌ی هیلاکی په‌یوه‌ست به‌ کاره‌ساته‌کان، مه‌ترسی گرفته‌کانی عه‌قلی و ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی و ره‌وشتی بۆ سه‌رحه‌م خه‌لکه‌ لیقه‌وماوه‌که‌ بنێنه‌وه. پ‌شت‌گیرکردنی



ته ندروستی عه قلی، پشتگیر یکردن ټکی فره که رت و ره هه نده (پروانه “هه ره می به ده نکه وه هاتن” له لاپه ری دادی). پتویسته هه موو کۆمه ک و پالپشتیه کانی ئەم بواره ریکبخرین و تیمیکی هاو به شی ئیوان که رته کان پیکه پیندری. پتوه ری ته ندروستی عه قلی خواره وه تیشک ده خاته سه ر کاری لایه نه ته ندروستیه کان. بۆیه و اباشتره که خوینره بگه رپته وه سه ر پتوه ره کانی بنه رته تی ژماره ١ له لاپه ره ٥٥ و بنه مای پاراستن ژماره ٣ له لاپه ره ٣٨.

خزمه تگوزارییه بنه ره تیه کانی ته ندروستی - پتوه ری ته ندروستی عه قلی ژماره ١: ته ندروستی عه قلی

پتویسته خه لکه که ده ستیان به خزمه تگوزارییه کانی ته ندروستی رابگا که له کیشه کانی ته ندروستی عه قلی و هه موو لاسه نگییک له باره ی ره فاریان که به دوایدا دی دپاریزی و که می ده کاته وه.

کرده سه ره کیه کان (ئه مانه له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرپته وه)

- ▶ مسوگه کردنی ریکه خستی کردی به ده نکه وه چوون له سه ر بنه مای ده ستنیشانکردنی پیداو یستی و ده رامه ته کان.
- ▶ تا که کانی کۆمه لگه ی خۆجییی به که سه په راو پزخراوه کانی و ایان لیکری که هیزیان بپته وه به ر و توانای کۆمه لگه که یان با شتر بکه ن، بۆ ئه وه ی خۆیان به هانای خۆیان بین و یارمه تی په کدی بدن (پروانه خالی رینوینی ژماره ١).
- ▶ دلنیا بوون له وه ی کارمه نده جفاکیه کان به خۆبه خش و فره مانبه رانی بواری خزمه تگوزارییه ته ندروستیه کانی شه وه، یارمه تی ده روونی پیشکه شی ئه و که سانه بکه ن که به هو ی په شوکان و ترسه وه تووشی ژان و ناسۆریکی زۆر هاتوون (پروانه خالی رینوینی ژماره ٢).
- ▶ ئه وه زامن بکری که له هه ر ستافیکی بواری ته ندروستیدا به لای که می که سیک هه بئ ناگای له پرس ی کیشه عه قلی و ده روونیه کانی که سانی مندال و هه راشه وه هه بئ (پروانه خالی رینوینی ژماره ٣).
- ▶ سه بارت به سه لامه تی ئه و که سانه ی کیشه ی ته ندروستی عه قلی کوشنده یان هه به، ده بئ بنکه ی پسپۆر له خۆیان بگری و پیداو یستی و مافه کانیان به دیه پیندری (پروانه خالی رینوینی ژماره ٤).
- ▶ ئه گه ر بکری سنووریکی ته واو بۆ زیانه کانی به کاره ی تانی ئه لکه هول و ماده ده هۆشه ره ره کان دا بندری.
- ▶ له چوارچۆیه ی بووژاندنه وه به کی پتیشه خته دا، ده ست به دانانی پلانیک بۆ سیسته میکی به رده وام با به خدان به ته ندروستی عه قلی له ئیو کۆمه لگه خۆجیه کاندای بکری (پروانه خالی رینوینی ژماره ٥).

ئامازه ی سه ره کی (ئه مه ش له گه ل خاله کانی رینوینیدا ده خویندرپته وه)

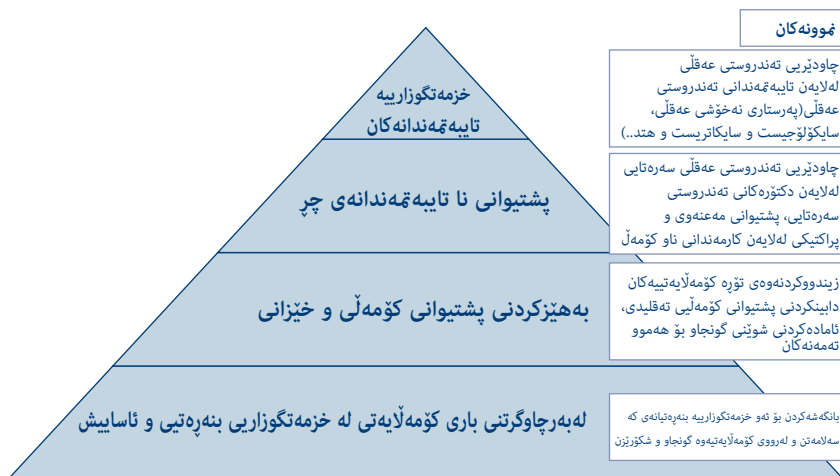
پتویسته هه ر جومگه یه کی ته ندروستی فره مانبه ری راهیندراو و سیسته می به رپوه بردنی کیشه عه قلیه کانی تیدا بئ.

خاله کانی رینوینی:

١- خۆیارمه تیدانی جفاکی و کۆمه کی کۆمه لایه تی: خۆیارمه تیدانی جفاکی و کۆمه کی کۆمه لایه تی، هوکاریکی سه ره کین له به دیه ی تانی ته ندروستی عه قلی به شیوه یه کی گشتی و هاوکاریی ده روونی هه مه لایه نه ش

دابین ده‌کا (پروانه هیلکاری خواره‌وه)، (پروانه پێوه‌ری بنه‌په‌تی ژماره ١ له لاپه‌ره ٥٥، بنه‌مای پاراستن ژماره ٤ و خاله‌کانی رێنۆپتی ٢-٤ له لاپه‌ره ٤١-٤٢). زۆر جارن ریک‌خراوه‌کانی تهن‌دروستی ئه‌و که‌سانه به‌کارده‌هێنی یاخود ئه‌و کارمه‌نده جفاکی و خۆبه‌خشانه راده‌کیشی که ده‌کری، یارمه‌تی تا‌که‌کانی کۆمه‌لگه‌ به‌دنه‌ی په‌راوی‌زیش خراون، بۆ ئه‌وه‌ی توانای خۆییان زیاتر بێت و کۆمه‌کی جفاکی پێشک‌شه‌ش بکه‌ن.

هه‌ره‌می به‌ده‌نگه‌وه‌هاتن



سه‌رچاوه: گروپی سه‌رچاوه‌ی کۆمیتیه‌ی هاوبه‌شی چاودێریکردن له‌ تێوان ئازانه‌کانی بواری تهن‌دروستی عه‌ق‌لی و ده‌روونی، ساڵی ٢٠١٠

٢- **فریاگوزاریی سه‌ره‌تایی ده‌روونی:** باشت‌ترین ریگه‌ی مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ حاله‌ته‌ پش‌تیبیه‌ تونده‌کاندا که به‌هۆی باری شله‌ژان و وروژاوییه‌وه تووشی که‌سه‌که هاتووه، ئه‌وه‌یه، بنه‌مای فریاگوزاریی سه‌ره‌تایی پێشک‌شه‌شی نه‌خۆشه‌که بکری، که زۆرجاریش به‌هه‌له‌ لێی تێده‌گه‌ن به‌وه‌ی ئه‌مه داخ‌یلکردنه‌ بۆ بنکه‌یه‌کی چاره‌سه‌ری، که‌چی له‌پاراستیدا کاره‌که هاوکارییه‌کی مرۆبانه‌یه بۆ که‌سێک که تووشی بارێکی نا‌رێک بووه، بۆ ئه‌وه‌ی هه‌ل‌بستیته‌وه و یارمه‌تی بدری تا ببیته‌وه ئه‌ندامیکی ئاسایی کۆمه‌لگه‌. ئه‌مه‌ش زیاتر خزمه‌تگوزارییکی عه‌ق‌لانییه به‌وه‌ی به‌باشی گۆی له‌ که‌سه‌که بگیری، نه‌وه‌ک ناچار بکری قسه‌ بکا. هه‌روه‌ها ئه‌م بنه‌مایانه پێداویستییه‌کانی که‌سه‌که ده‌خه‌ملین و ئه‌وه‌ش مسۆگه‌ر ده‌که‌ن که پێداویستییه‌کانی بۆ دابین بکری، هانی که‌سوکاریی ده‌دری که له‌رووی کۆمه‌لایه‌تییه‌وه هاوکاری بکه‌ن و له‌هه‌ر زانیکی دیکه‌ بپاریزن. ده‌ره‌تیانی زانیاری ده‌روونی (واته هاندانی که‌سه‌که بۆ ئه‌وه‌ی خۆی قسه‌ بکات و ده‌رده‌دلی خۆی بکا له‌رێی گێرانه‌وه‌ی سه‌ربرده‌ی خۆی و ده‌ربرینی راو هه‌ست و سۆزی دوا‌ی ئه‌وه‌ی که پێشتر له‌بن

باریکی گران هیلاک بووه) سه رکه وتوو نییه، بویه ده بی له م حاله ته دووربکه ونه وه. به هه مان شیوه ش ده بی دووربکه ونه وه له پیدانی ماده ی بینژودیاژتیین بو چاره سه ری ژان و ناسور، چونکه له وانیه یه هم ده رمانیه ری له چاکبوونه وه ی سروشتی خو ی بگری.

۳- چاودیری سه ره تایی ته ندروستی عه قلی: ده کری ئه و کیشه عه قلیانه ی که خه لکه که تووشی هاتوون، بو باری ته نگانه و ناکو بگه ریته وه، یان ده کری هه ر پشتریش هه بووی یان تیکه له یه کی هه ردوو حاله ته که بی. بویه ئه وانیه ی تووشی داوی کیشه ی توندی عه قلی بوون ده بی توپیکی کو مه لایه تی ده روو به ریان به هانا یانه وه بی، له ری خزمه تگوزاریه ته ندروستیه به رده سته کانیش داخیلی بنکه یه کی چاره سه ری (وه ک نه خو شخانه ی گشتی و نورینگه ی چاودیری سه ره تایی و هتد.) بگری. زور جاریش پیوست ده کا که کارمه ندانی ته ندروستی به خیریای مه شقیکی شایسته یان پیدری یان که سانیکی پیشه یی له بواری ته ندروستی عه قلیه وه له شوتی دیکه داوا بکری ن و به پندرین. پیوسته داو ده رمانی دژه په رکه م و کارلیک هری عه قلیش دابین بگری. ههروه ها ئه و که سانه ی به ر له کاره سات له ژیر باری چاره سه ری عه قلیدا بوون، ده بی له کاتی کاره ساتیشدا له سه ری به رده وام بن.

۴- نه خو ش له داموده زگا پزیشکیه کان: پیوسته به به رده وامی سه ردانی نه خو شخانه عه قلی و داموده زگا پسپوره کانی ئه و بواره بگری. واته سه ردانی ئه و که سانه ی تووشی داوی نه خو شیه سه خته کانی عه قلی و ده روونی بوون. هم سه ردانانه ش به تاییه تی له کاتی ته نگزه کاندای بگری بو ئه وه ی وان زاندری که پشتگو یخراون یا خود به شیوه یه کی خراب ره فتاریان له گه لدا ده کری. ههروه ها ده بی ئاسایش و پیدایسته یه سه ره کیه کانیشیان بو دابین بگری (وه ک ناو، خو راک، په ناگه، ناوهر و بایه خپیدانی پزشکی)، و چاودیری باری مافی مرؤقیان بگری و له کاتی فهیرانه که دا بایه خی عه قلی و ده روونی سه ره کیان پیدری.

۵- چاکبوونه وه ی به رای: به هو ی ئه وه ی که فهیرانه مرؤیه کان ئاستی ریژه ی پشیوی و ئالوزی عه قلی زیاد ده کن، بویه پیوسته پلان بو پیشخستنی سیسته می ته ندروستی عه قلی دابندری و چاکتر بگری تا به کرده وه چاره سه ری ئه و جو ره نه خو شیه یانه له ناوچه زیانلیک ه و توه کاندای بکا (بروانه پیوه ری بنه رته ی ژماره ۴ له لاپه ره ۶۵).

۲-۶ خزمه تگوزاریه سه ره کیه کانی ته ندروستی - نه خو شیه نادر میه کان

هه لکشانی ته مه نی دانیش تووان و زیاتر بوونی ته مه نی چاوه روانکراو، شیوه ی نه خو شیه باوه کانی گوپی. له زور ولاتاندا نه خو شیه درمییه کانی به نه خو شی نادر می گوپی، به و ولاتانه ی که داهاتیان مامناو هندی و نزمیشه. هه ربویه نه خو شیه نادر مییه کان بایه خیکی زوریان هه یه، چونکه له کاتی بارودوخی کاره ساتباردا کیشه ی گه وه رن له نیو کیشه ته ندروستیه یه کاندای. دوخه که وابلته اتوه که زیاد بوونی کیشه ته ندروستیه یه کان له نه نجامی خراپوونی نه خو شیه دیرژخایه نه کانی ئیستا، بیته سیمایه کی دیار و باوی زور له کاره ساته کان.

خزمه‌نگوزارییه سه‌ره‌کییه‌کانی تهن‌درۆستی - پتۆه‌ری نه‌خۆشییه نادرمییه‌کان ژماره ۱:

نه‌خۆشییه نادرمییه‌کان: پتۆسته خه‌لکه‌که ده‌ستیان به چاره‌سه‌ریه هه‌مه‌جۆره سه‌ره‌تاییه‌کان رابگا بۆ ئه‌وه‌ی راده‌ی له‌نگی تهن‌درۆستی و مردن که به‌هۆی لیکه‌وته‌ی دژوار یان باری که‌له‌که‌بووی نه‌خۆشییه درێ‌خایه‌نه‌کانیان توش دێ، که‌م بکاته‌وه.

کرده‌بهنه‌رتییه‌کان (ئه‌مانه له‌گه‌ل خاله‌کانی ریتۆینیدا ده‌خویندرینه‌وه)

- خه‌ملاندن و به‌لگه‌دارکردنی ب‌لا‌بوونه‌وه‌ی نه‌خۆشییه نادرمییه‌کان و گۆرپه‌وه‌ی داتا‌کان له‌گه‌ل ئه‌و ئازانسانه‌ی به‌هانا و ده‌نگی کاره‌ساته‌کانه‌وه‌ چوون (ب‌روانه خالی ریتۆینی ژماره ۱).
- ده‌بێ ئه‌و که‌سانه‌ی که به‌ر له کاره‌ساته‌که ده‌رمانی چاره‌سه‌ریان وه‌رده‌گرت، به‌مسۆگه‌رییه‌وه ده‌ست‌نیشان بکری‌ن و زامنی ئه‌وه‌ش بکری‌ که له‌سه‌ر چاره‌سه‌رییه‌که‌یان به‌رده‌وام بن، پتۆسته له‌و حاله‌ته‌ش دووربکه‌ونه‌وه که له‌ناکاو چاره‌سه‌رییه‌که‌یان بپچری‌.
- ده‌سته‌به‌رکردنی چاره‌سه‌ری پتۆیست بۆ ئه‌و که‌سانه‌ی که نه‌خۆشییه‌کانیان به‌ توندی ئالۆزبووه، نه‌خۆشییه نادرمییه‌که‌یان به‌ره‌و خراپی چووه، به‌جۆرێک که بووه‌ته مه‌ترسی له‌سه‌ر ژبانیان (وه‌ک نه‌خۆشییه‌کانی د‌ل و به‌رزبوونه‌وه‌ی توندی په‌ستانی خوین) له‌گه‌ل ئه‌و که‌سانه‌ی که له‌بن باری ئازاری زۆره‌وه ده‌نالی‌ن (وه‌ک ئه‌و ئازاره‌ی که دوا قوناغه‌کانی نه‌خۆشه‌کانی شپ‌په‌نجه له‌گه‌ل خویدا ده‌هینێ).
- له‌باریکیشدا ئه‌گه‌ر چاره‌سه‌ری نه‌خۆشییه نادرمییه‌کان به‌رده‌ست نه‌بوو، ئه‌وا پتۆیسته ریکاری کرده‌ی بۆ ته‌حویل‌دانیان بگه‌یته‌به‌ر.
- پتۆیسته که‌لوپه‌لی پتۆیست و تاقیگه‌ی بنه‌رته‌ی پتۆیست بخریته به‌رده‌ستی به‌رپۆه‌به‌رایه‌تی هه‌نوکه‌ی بۆ نه‌خۆشییه نادرمییه‌کان. ئه‌مه‌ش له‌ چوارچۆیه‌ی چاودێری سه‌ره‌تایی تهن‌درۆستی، پتۆیسته لیستی ده‌رمانه‌کانیش بخریته ئیو لیستی سه‌ره‌کی داوده‌رمانه‌کانه‌وه.
- پتۆیسته ئامرازی دیاریکراو (وه‌ک ئامی‌ری پیرۆیشتن) بۆ ئه‌و که‌سانه‌ی دا‌بین بکری‌ که کیشه‌ی جووله‌یان په‌یوه‌ندیان هه‌یه.

ئاماژه سه‌ره‌کییه‌کان (ئه‌مانه‌ش له‌گه‌ل خاله‌کانی ریتۆینیدا ده‌خویندرینه‌وه)

- پتۆیسته له‌هه‌ر جومگه‌یه‌کی تهن‌درۆستیدا ئه‌و ریشوینیه‌ ئه‌وه‌یه‌ هه‌بێ که بتوانن به‌هۆیه‌وه ئه‌و نه‌خۆشانه‌ی توشی نه‌خۆشی نادرمی بوون، بگوازینیه‌وه بن چاودێری ئاستی دووهم و سێهه‌مه‌وه.
- پتۆیسته له‌و جومگه‌ تهن‌درۆستییه سه‌ره‌تاییانه‌دا، ئه‌و ده‌رمانه‌ی نه‌خۆشه نادرمییه‌کان هه‌بێ که پیشتر، واته به‌ر له‌ دۆخی کاره‌ساته‌که‌دا وه‌ریان ده‌گرت.



خالی رینۆینی:

۱- نه خۆشییه نادرمییه کان: نه خۆشییه نادرمییه کان ئەم نه خۆشییانه ی خواره وه ده گرتته وه: نه خۆشییه کانی دڵ، جه لته ی مێشک، به رزبوونه وه ی فشاری خوین، باری په ککه وته بی درێژخایه نی گورچیه کان، هه وکردنی بۆرییه کانی هه ناسه، شووشتنی گورچیه بۆ ئەوانه ی گورچیه کانیا ن په کيان ده که وئ، نه خۆشی شه کره ئەوانه ی که ناتوانن به بئ ئەنسۆلین هه لکه ن، په رکه م و فایرۆسی به رگه ی جه سته ی مرۆیی. له باری ته نگانه و نا کاویشدا له وانه یه ئەو که سانه ی نه خۆشی درێژخایه نیا ن هه یه، ژان و ناسۆره که یان له سه ر یه ک که له که ببئ یان تووشی هه وکردنی لاوه کی ببن، هه روه ها له وانه یه تووشی مه ترسی ببنه وه ئەگه ر هاتوو چاره سه رییه که یان له سه ر بپردرا. بۆیه پتۆیسته به رده وامبوون له سه ر باری داخیلبوون و چاره سه ری به رده وامییا ن، توخمیکى بنه رته ی به هاوارچوون و به ده نکه وه چوونی که رتی ته ندروستی بئ له ئتۆ ژینه گه ی مرۆییدا.

ئەو که سانه ی تووشی نه خۆشی نادرمی بوون، پتۆیستییا ن به چاره سه ر و چاودێری درێژخایه ن هه یه. بۆیه ده بئ به رپۆبه رایه تی هه نووکه یی، به رده وام بئ له سه ر لیستی چاره سه ری و چاودێری ته ندروستی به پتۆی ئەو ده رمانه سه ره کییانه ی له ئتۆ لیسته که یاندا هه یه. په سه ندیش نا کرئ که چاره سه ری یان سیسته می نوئ بۆ به رپۆه بردنی کاروباری ته ندروستیا ن له کاتی به هانا وه چوونه وه به کار به یندرئ، به تابه ته یش ئەگه ر هاتوو ئەو باره له رهوشی ته نگانه و کاره ساتباردا هی ئەوه نه بوو جیبه جئ بکرئ.

پاشكۆى ژماره ۱

ليستى به راوردكارىيى بۆ هه لسه نگاندىنى بارى ته ندروستى

ئاماده كارى

• كۆكردنه وەى زانيارىيه به رده سه ته كان له سه ر خه لكى زيانلىكه وتووى ده ستى كار سه اته كه.

• كۆكردنه وەى نه خشهى به رده ست و وینهى ئاسمانى.

• كۆكردنه وەى داتای تايهت به خه لك و ته ندروستى.

ئاسايش و سوود وه رگرتن له خزمه تگوزارىيه كان

• دۆزىنه وەى سه رچا وەى مه ترسىي به رده وامى سروشتىي يان ئه و مه ترسىيانهى كه سه رچا وە يان له مرؤفه وە يه.

• ده ستى نيشان كردنى بارى گشتىي ئاسايش به هه بوونى هيزى سه ربازىي چه كدارى شه وه.

• ديار كردنى توانستى گه يشتنى ئاژانسه مرؤبىه كان به خه لكى ليقه و ماو.

پيڤكهاتهى دانىشتووان و كۆمه لايه تى

• ده ستى نيشان كردنى كۆى خه لكه زيانلىكه وتوو كه و پۆلنى كردى يان به گويرهى ته مه ن.

• ده ستى نيشان كردنى ئه و توپزهى زۆرترين ئه گه رى مه ترسىيان له سه ره، وه ك ئافره تان، مندالان، به ته مه نه كان و په ككه وته كان.

• ديار كردنى قه بارهى مامنا وەندى خيزان، واته هه ر خيزانك له چه ند كه س پيڤكئى و خه ملاندنى ژمارهى ئه و خيزانانهى كه ژنان يان مندالان خيزانه كه به خپۆ ده كه ن.

• ديار كردنى ئه و پيڤكهاته كۆمه لايه تى بهى كه هه يه به مه لبه نده كانى ده سه لات و كارى گه رى شه وه.

زانبارىي سه ره كى تايهت به ته ندروستى

• ده ستى نيشان كردنى ئه و كيشه ته ندروستى يانهى كه به ر له كار سه اته كه له ناوچه كه دا هه بوون.

• ده ستى نيشان كردنى ئه و كيشه ته ندروستى يانهى كه له ولاتى بنه رتهى ئاواره كانه وه هه بووه (واته ئه و ناوچه بهى كه خه لكه كه له نپۆ ولاتى خۆياندا لپى بيلانه بوون).



دستنیشانکردنی مه ترسییه ته ندروستییه هه نووکه ییه کان وهک په تا و نه خوشییه درمییه چاوه پروانکراوه کان.

دستنیشانکردنی سه رچاوه ی چاودپیری پیشتری باری ته ندروستی.

شیکردنه وه ی ئاستی کارکردن و کاروکرده وه ی سیستمی ته ندروستی.

تیکرای ریژه ی مردنه کان

ژماردنی تیکرای ریژه ی مردنی خاو (ئاسای).

ژماردنی ریژه ی مردن به گوپره ی تمه من (وهک ریژه ی مردن له نیو مندالانی خوار تمه منی پیئنج سالی).

ژماردنی ریژه ی مردن به گوپره ی هۆکاره کانی.

ژماردنی تیکرای مردنی ریژه یی.

تیکرای بلاووونه وه ی نه خوشییه کان

دستنیشانکردنی تیکرای بلاووونه وه ی سه ره کیترین نه خوشی به گوپره ی کاریگه رییان له سه ر باری ته ندروستی گشتی.

دستنیشانکردنی تیکرای بلاووونه وه ی سه ره کیترین نه خوشی به گوپره ی تمه من و ره گه ز، هه رکاتییک توندرا بکری.

ده رامه ته به رده سته کان

دیارکردنی توانای وه زاره تی ته ندروستی له و ولاته ی به هۆی کاره ساته وه زیامه ند بووه.

دیارکردنی رهوشی جومگه ته ندروستییه نیشتمانییه کان به کو ی هه موویان و پۆلینکردنیان و ئاستی چاودپیری و بایه خدان و رهوشه که یان و باری خزمه تگوزاری و توانای پیگه یشتیان به شوینی کاره ساته که.

دیارکردنی ژماره ی کارمه ندانی بواری ته ندروستی و لیئهانووویان.

دیارکردنی بودجه ی ته ندروستی و میکانیزمی دابینکردنی ده رامه تی به رده ست.

دیارکردنی توانای به رنامه کانی ته ندروستی گشتی وهک به رنامه ی کوتانی به رفرآوان و تواناکانی.

دیارکردنی مه ودا ی هه بوونی نه خشه ی چاره سه ره ی یه کگرتوو و داوده رمان و کۆمهک و سیستمی گه یاندن.

دیارکردنی باری سیستمی ته حویلدانی هه نووکه یی.

دیارکردنی ئاستی ته ندروستی ژینگه یی له جومگه کانی چاودپیری ته ندروستییدا.

دياركردنى بارى سيستمەكانى تەندروستىي ھەنووكەيى.

داتاي بوارەكانى پرۆژەى ديكە

- رهوشى خۆراك.
- خۆراك و ئاسايشى خۆراك.
- بارودۆخى ژينگەيى.
- پەناگە - جۆرى پەناگەكە.
- ھۆشبارى- ھۆشباريى تەندروستى و پاكوخوايىنى.



پاشکۆی ژماره ۲

نموونه ی فۆرمی بهرزکردنه وه ی راپۆرتی چاودێری هه فتانه

فۆرمی ژماره ۱ * بۆ چاودێری مردنه کان

شوین.....
 مێژوو له رۆژی دووشه مه وه..... تا په کشه مه مه.....
 سه رجه م خه لکه که له سه ره تای هه فته دا.....
 ژماره ی له دا پکویه کانی ئەم هه فته به..... ژماره ی مردنه کانی ئەم هه فته به.....
 سه رجه می دانیش توان له کۆتایی هه فته که دا..... کۆی ئەوانه ی ته مه نیا ن له پینج سالی که مه تره.....

سه رجه م	پینج سال و زیاتر		سفر- ۴ سال		
	من	نیتر	من	نیتر	
					هۆکاری راسته وخۆ
					هه وکردنی توندی بۆ پیه کانی هه ناسه دانی خواره وه کولتیرا (ئه گهر)
					سکچوون - خویناوی
					سکچوون- شله مه نی
					پیکرانه کان- که له رووداوی که وه نه هاتن
					مه لاریا
					سورژیه
					هه وکردنی په رده ی میشک (ئه گهر)
					مردنی کۆرپه (له سفر تا ۸۲ رۆژی)
					ئه وانی دیکه
					ئه ناسراو
					سه رجه م به پیتی ته مه ن
					نایدز (ئه گهر)
					به دخۆراکی
					مردنی دایکان - ناپاسته وخۆ
					ئه ناسراو
					شتی دیکه
					سه رجه م به پیتی ته مه ن و زاینده

* ئەم فۆرمه له حاله تیک به کار دتی که تیکرای مردن بهرز بپێته وه و هه روه ها له و کاته ی که نه تواندا رازنیا ریبی وردتر له سه ر مردنی تاکه کان کۆبکرتیه وه.
 - به رده ومی به داوییه کدا هاتنی راپۆرته کانی (رۆژانه و هه فتانه) بنده به ژماره ی مردنه کان.
 - ده گرتی به کۆپره ی به ره وتی گشتی و ده رده کان هۆکاری دیکه ش بۆ مردن زیاد بکرتی.
 - ده گرتی ته مه نه کان به کۆپره ی قۆناغه کان پۆلین بکرتن / له سفروه وه بۆ ۱۱ مانگ، له سالتیک بۆ ۴ سال، له ۱۴-۵ سال، له ۴۹-۱۵ سال، له ۵۹-۰۰ سال، له ۶۰-۱۹ سال، له ۷۰-۷۹ سال و له ۸۰ تا هه وراژت.
 - نابن هه ر به ته نها نه و حاله تی مردانه باسبکرتن که له شوپتی جومه که ته ندروستییه کان رووده ده، به لکو ده پت راپۆرتی باری مردن که له لایه ن سه رکرده خۆجیتی و دینی و کارمه نده کانی کۆمه لایه تی و کۆمه له ی ژنان و نه خۆشخانه پسپۆرییه کانی شه وه دین، تیهه لکنیش بکرتن.
 - بپۆسته ئه گهر بکرتی وه سفی حاله ته کان له سه ر پشتی فۆرمه کان بکرتی.

فۆرمى ژماره ۲* بۇ چاودېيرى مردنهكان

..... شوتن.
 مژوو لە رۆژى دووشەممەه..... تا پەكشەممە.....
 سەرجهم خەلكەكە لە سەرەتاي ھەفتەدا.....
 ژمارەى لەدايكبووكانى ئەم ھەفتەىە..... ژمارەى مردنهكانى ئەم ھەفتەىە.....
 سەرجهمى دانپشتوان لە كۆتايى ھەفتەكەدا..... كۆى ئەوانەى تەمەنيان لە پينچ سالى كەمترە.....

ژماره	رەگەز (پي/مەن)	تەمەن (رۆژ، مانگ، سال)	ھۆكارە راستەوخۆكانى مردن										ھۆكارە شاراوەكانى مردن	
			ھەركردنى پەردەى مېشك (ئەگەر)	ھەركردنى تازە لەدايكبووان (سفر - ۲۸ رۆژ)	نەخۆشپىشە نادروستىيەكان (ديارى بگە)	ششى تر (ديارى بگە)	ئەناسراو	ئايىز (ئەگەر)	بەخۆخۆراكى	مردنى داىكان - ئاراستەوخۆ	ششى تر (ديارى بگە)	مېژوو (رۆژ، مانگ، سال)	شوتن (بۇ نموونە ژمارەى خالوو)	مردنەكە لە نەخۆشخانە بووە يان لە ماڤ
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														

- ئەم فۆرمەىە لە حالەتېك بەكار دىڭ كە تېكرارى مردن بەرز بېتتەو و ھەرۇھا لە و كانەى كە نەتواندرا زانبارى وردتر لەسەر مردنى تاكەكان كۆيكرتتەو.
- بەردەومى بەدواىبەكداھانتى راپۆرتتەكانى (رۆژانە و ھەفتانە) بەندە بە ژمارەى مردنەكان.
- دەكرى بەگۆيەرى بەررەوتنى گشتى و دەردەكان ھۆكارى دېكەش بۇ مردن زياد بكرى.
- دەكرى تەمەنەكان بەگۆيەرى قۇناغەكان پۆلېن بكرىن (لە سفرەو بە ۱۱ مانگ، لە سالىك بۇ ۴ سال، لە ۱۴-۰ سال، لە ۱۰-۵ سال، لە ۰-۰۵ سال، لە ۰-۶۹ سال، لە ۰-۷۰-۷۹ سال و لە ۸۰ تا ھەورازتر).
- نابى ھەر بە تەنھا ئەو حالەتى مردنانە باس بكرىن كە لە شوتنى جومگە تەندروستىيەكان روودەدەن، بەلكو دەبىن راپۆرتى بارى مردن كە لەلايەن سەرگرده خۆجىتى و دىنى و كارمەندەكانى كۆمەلايەتى و كۆمەلەى ژنان و نەخۆشخانە پىسپۆرپىيەكانىشەو دەبىن تېھەلكىش بكرىن.
- پىپوستە نەگەر بكرى وەسفى حالەتەكان لەسەر پىشتى فۆرمەكان بكرى



نهم فورمه بو حالته ی هه ره بالای باری ناكو به كاردی كاتی ترسی بلاوبونه وه ی نه خویشیه درمییه كان بلاوده پیته وه *

میژوو له رۆزی دووشه مه وه ده ست پتده كا..... تا رۆزی په كشه ممه:.....
 شار/گوند/نشینه گه ری مرۆی/ خێوه تگا:..... پارێزگا:..... قهزا:..... ناحیه:.....
 *ناوی شوپنه گه:..... *نه خوشه هاتوه كان..... *نه خوشه دره چوه كان.....
 *بئكه ی ته ندروستی..... *نۆزینگه ی گه رۆك.....
 رێكخراو/ رێكخراوه پالیشه كان:..... فه رمانه بری به رپراسار و ژماره ی ته فه نه گه ی:.....
 كۆی دانیشووان:..... كۆی مندالانی ته مه ن خوار پینج سالی:.....

داتای كۆكراوه ی هه فتانه -A

سه رجه م	مردنه كان		نه ساغی		حالته ی نوێ له:
	0 سأل و زیاتر	0 كه متر له 0 سأل	0 سأل و زیاتر	0 كه متر له 0 سأل	
					كۆی نه خوشه وه رگبراهه كان
					كۆی مردوه كان
					هه وكردی توندی سییه كان
					سكچوونی توندی شل
					سكچوونی توندی خویناوی
					مه لاریا نه گه ر/دلتیا
					سورێژه
					هه وكردی په رده ی میشك /ئه گه ر
					هیمۆفیلیا ی توند
					زه ردوویی توند
					ئیفلیجی توندی ده مار
					ده رده كۆپان
					جۆره كانی دیکه ی تایه كان كه له سه روه ی 83,0% وه بن
					پینكران / زامداربوون
					شتی دیکه
					سه رجه م

- له وانه یه زیاتر له حاله تیک ده ستنیشان بکری، پتویسته هه ره گرنکه که یان تۆمار بکری. هه ر جارێک به ک حاله ت هه ژمار ده کری.
- ته نها نه وه حاله تانه ی که ببنراون (یان مردنه كان) له ماوه ی هه فته کانی چاوه دێری هه ژمار ده کرین.
- نه گه ر هاتوو هیچ حاله تیکه نه خوشی یان مردن له ماوه ی هه فته که دا به گۆتیره ی نیشانه کانی قۆرمه که نه یوو، نه وا سفر له تێو خانه که دا بنووسن.
- پتویسته مردوه كان له شوینی تایه ته ی مردووان بنووسن نه وه ک له خانه ی نه ساغه كان.
- پتویسته پیناسه ی حاله ته کانی هه موو نه خوشه کانی زێرچاوه دێری له پشتی قۆرمه که دا بنووسن.
- ده کری هۆکاری نوێ زیاد بکری یان لایبری، نه مه ش به پینی شتوه ی په تاو خه ملاندنی باری بلاوبونه وه ی.
- مه به ست له چاوه دێری تۆری هۆشاری پشوه خته و به ده نکه وه چوون، دۆزینه وه ی خێرای نه خویشیه درمییه که نه.
- پتویسته دانا له سه ر بارودۆخی به دخۆراکی له رتی گه ران و پشکنینه وه بدۆزرتیه وه نه وه ک له رتی چاوه دێرییه وه

B- هۆشاریدان به ته نینه وه ی نه خویشیه كان

ئه گه ر له هه ر کاتیکدا تیبینی نه وه تان کرد، ئه گه ری ته نینه وه ی نهم نه خویشیه ی خواره وه هیه، نه وا په بامیکی کورتی ته له فۆنی بنێرن یان په یوه نده ی بکه ن به..... یخود نامه یه کی ئه لیکه رتۆنی بنێرن بو..... که زۆرترین زانیاری ده رباره ی کات و شوین و ژماره ی حاله ته کانی نه خوشی و مردنی تیدا بن.

نه خویشیه کانیش ته مانه ن: کولبرا، دیزانتی، سورێژه، ئیفلیجی مندال، ده رده كۆپان، هه وكردی جگه ر E و A. ئای دانگ، هه وكردی په رده ی میشك و پریه و ئای هیمۆفیلیا.

(هه لبه ته لیستی نه خویشیه ناوبراوه كان به گۆتیره ی ته نینه وه ی ده رده كان له ولاتی په یوه نده راره وه ده گۆزی).

فۆرمى ھەفتانەى راپۆرتى چاودېرىي بارى نەساغىي*

+ دەكرى چوچۆتەى چاودېرى نەساغى دواى قۇناغى سەختەكە بەرفراوان بكرى، ئەمەش بەگوپرەى تۆپرى ھۆشدارىي پېشوخەتە و بەدەنگەوھچوون بۆ ئەوہى نەخۆشى دېكەشى بخرتتە ئېو لېستەكە و نېشانە و لېكەوتەكانى بەگوپرەى چاودېرىي ھالەتەكان دەركەكەوئ.

شوئىن.....
 مېژو لە رۆژى دووشەممەوہ..... تا يەکشەممە.....
 كۆى دانېشتووان لەسەرەتاي ھەفتە/مانگ.....
 ژمارەى لەدايگېووانى ئەم ھەفتە/مانگە..... ژمارەى مردووان لەم ھەفتە/مانگەدا.....
 ژمارەى ھاتووان لەم ھەفتە/ مانگەدا..... ژمارەى دەرچووان لەم ھەفتە/ مانگەدا.....
 كۆى دانېشتووان لە كۆتابى ھەفتە/ مانگدا..... كۆى ئەوانەى تەمەنيان لە پېنج سالان كەمتەرە.....

نەساغى	خوار تەمەنى 0 سالى			پېنج سالى و سەرروتر			كۆى ھالەتەى دووبارە
	تېر	مى	سەرجمە	تېر	مى	سەرجمە	
دەستىنشانكرىدن*							
ھەوكرىنى توندى سېيەكان**							
سكچوون -شلە							
سكچوون- خوئناوى							
مەلاريا(دنيا/ئەگەر)							
سورژە							
تاي دانگ							
تاي ھېمۆفېلى							
ئېفېلىجى دەمار							
دەردەكۆپان							
شيوەى دى تا ۸۳%							
ئايدىز (ئەگەر)***							
نەخۆشېيەكانى چا							
بەدخۆراكى****							
پېكرانى روودا							
پېكرانى ئاروودا							
نەخۆشى گوزارواھ لە رىئى سېكس							
نەخۆشى كۆنەندامى زاوژى بۆگەن بكا							
كىمۆھەواى مېزەرۆى تېرىنە							
كىمۆھەواى ئەندامى مېنىنە							
ژانى بن زگ							
نەخۆشېيەكانى پېست							
نەخۆشى نادرمىي (شەكرە)							
كرم ھەبوون							
شتى دېكە							
نەناسراو							
سەرجمە							

+ دەكرى زياتر لە ھالەتېكى دەستىنشانكراو ھەين. دەكرى ھەندى نەخۆشى بەپېتى بارودۆخ لاېرىن.
 ++ ھەوكرىنى ھەناسەدانى توند: دەكرى لە ھەندى و لايدا بخرتتە سەر كۆنەندامى ھەناسەدانى سەروو يان خواروو.
 دەكرى ھۆكارى دېكە بۆ مردن زىاد بكرى يان لاېرى ئەمەش بەگوپرەى سروشتى تەننەوہى دەردەكان.
 دەكرى تەمەنەكانېشى بۆ زىاد بكرى (لە سقر بۆ ۱۱ مانگ، لە ۱ سال بۆ ۴ سال، لە ۱۵- ۴۹ سال، لە ۵۹-۰ سال، لە ۶۰ بۆ سەرروتر).
 +++ لېئۆپرەكان باشتىن رېگەى خەملاندنى رادەى بۆلويونەوہى نەخۆشى ئايدزە.
 ++++ لېئۆپرە خىزايەكان باشتىن رېگەى خەملاندنى رادەى بۆلويونەوہى بەدخۆراكيە (پېئورەى باسك يان رېزەى كېش بۆ درژى) چونكە چاودېرىكرىن تەنھا پەردە لەسەر ئەو ھالەتەنە ھەلدەئەتەوہ كە داواى مشورخۆرى دەكەن.
 دەكرى بەگوپرەى بارودۆخ تەمەنى دېكەى لى جىيابكرتتەوہ.

هۆشداریدان به بلاوونوهی نه خۆشیه کان

نه گهر له ههر کاتیکدا تیبینی نه وه تان کرد، نه گهری ته نینه وهی نه م نه خۆشیانهی خواره وه هه به، نه وا په یامینکی کورتی ته له فۆنی بنیرن یان په یوه ندی بکه ن به..... یا خود نامه به کی نه لیکرۆنی بنیرن بۆ..... که زۆترین زانیاری ده براری کات و شوین و ژمارهی حاله ته کانی نه خۆشی و مردنی تیدا بن.

نه خۆشیه کانیش ته مانه ن: کولیرا، دیزانتری، سوریژه، ئیفلیجی مندال، ده رده کوپان، هه وکردنی جگه، تاي دانگ، هه وکردنی په رده ی مپشک و بربره و تاي هیمۆفیلیا.

سهرجه م		پینج سائی و سه رووتر			له خوار ته مه نی پینج سائی			سهردانی بنکه ته ندروستیه کان
مئ	تیر	کۆ	مئ	تیر	کۆ	مئ	تیر	سهرجه م سهردانه کان

تیکرای هاته کان: ژمارهی سهردانه کانی ههر که سیک بۆ بنکه به کی ته ندروستی له ماوه ی سالتیکدا = ژمارهی سهردانه کان لیه که ههفته دا / ژمارهی دانیشتووان 25x ههفته.

-ده کرپی ته مه نی دیکه ی بۆ زیاد بکرتی (سفر- 11 مانگ، 1-4 سال، 5-14 سال، 10-19 سال، 0-59 سال، 60 تا سه رووتر).
 -ژمارهی راو پژه کان بۆ ههر پزیشکیک که نه خۆشی داخیلکراو هه بئ: تیکرای سهردانکردنه کان (نوئی و دووباره) / ژمارهی دکۆره کانی بۆ نه خۆشی داخیلکراو له بنکه به کی ته ندروستیدا / ژمارهی رۆژه کانی کاری جومگه ی ته ندروستی له ههفته دا.

پاشکۆی ژماره ۳

شێوازی هه‌ژمارکردنی ئاماژه سه‌ره‌کییه‌کانی ته‌ندروستی

تیکرای مردنی ئاسایی

پێناسه‌که‌ی: مه‌به‌ست له تیکرای مردنی خاو (ئاسایی) ه له‌تیو خه‌ڵکدا به‌گشتی، واته له‌تیو ژنان و بیاوان و هه‌موو ته‌مه‌نه‌کاندا. شێوه‌که‌ی:

$$\begin{aligned} & \text{کۆی ژماره‌ی مردوو‌ه‌کان له} \\ & \text{ماوه‌یه‌کی دیاریکراودا} \\ \hline & \text{ژماره‌ی دانیش‌توو‌ان که له} \\ & \text{ناوه‌راستی ماوه‌که‌دا مه‌ترسییان} \\ & \text{ده‌که‌وێته سه‌ر} \end{aligned} \quad \times \quad \begin{aligned} & 10000 \text{ که‌س} \\ & = \text{ژماره‌ی مردنه‌کان} / \\ & \text{10000 که‌س رۆژانه} \end{aligned}$$

تیکرای مردنه‌کانی ته‌مه‌نی خوار پینج سالی

پێناسه‌که‌ی: مه‌به‌ست لێی تیکرای مردنه له‌تیو ئه‌و مندالانه‌ی که ته‌مه‌نیان له خوار پینج سالی دایه. شێوه‌که‌ی:

$$\begin{aligned} & \text{کۆی ژماره‌ی مردوو‌ه‌کان له‌تیو مندالانی ته‌مه‌ن} \\ & \text{خوارووی 5 سالان له‌ماوه‌یه‌کی دیاریکراودا} \\ \hline & \text{ژماره‌ی مندالانی خوار 5 سالی} \times \\ & \text{ژماره‌ی رۆژه‌کانی ئه‌و ماوه‌یه} \end{aligned} \quad \times \quad \begin{aligned} & 10000 \text{ که‌س} \\ & = \text{ژماره‌ی مردوو‌ه‌کان} / \\ & \text{10000 مندال خوار پینج} \\ & \text{سالی رۆژانه} \end{aligned}$$

تیکرای پیکراوه‌کان به‌ نه‌خۆشیه‌ک له‌ نه‌خۆشیه‌کان

پێناسه‌که‌ی: ژماره‌ی ئه‌و حاله‌ته نوێیانه‌ن به‌نه‌خۆشی له‌ ماوه‌یه‌کی دیاریکراودا له‌تیو کۆمه‌له‌ له‌کێک که ته‌گه‌ری ئه‌وه هه‌یه تووشی بێن. شێوه‌که‌ی:

$$\begin{aligned} & \text{ژماره‌ی تووشبووانی نوێ به‌ نه‌خۆشی} \\ & \text{له‌ماوه‌یه‌کی دیاریکراودا} \\ \hline & \text{خه‌ڵک که ده‌گرێ تووشی نه‌خۆشی بێن} \\ & \times \text{ ژماره‌ی مانگه‌کانی ئه‌و ماوه‌یه} \end{aligned} \quad \times \quad \begin{aligned} & 10000 \text{ که‌س} \\ & = \text{ژماره‌ی تووشبووه‌ نوێه‌کان} \\ & \text{به‌ نه‌خۆشیه‌کی دیاریکراو} \\ & \text{10000 که‌س مانگانه} \end{aligned}$$



تتكرپاى مردنه كان به نه خوۆشى

پیناسه كه ی: ژماره ی ئەو كه سانه ی به هۆی نه خوۆشى مردوون دابه شی سه ر ژماره ی تووشبووان به نه خوۆشیه كه. شیوه كه ی:

$$\text{ژماره ی مردووان به نه خوۆشى له ماوه یه كى} \\ \text{دیاریكراودا} \\ \% \text{س} = 100 \times \frac{\text{خه لكى تووشبوو به نه خوۆشى له و}}{\text{ماوه یه دا}}$$

تتكرپاى سه ردانكردى ده زگا ته ندروستیه كان

پیناسه كه ی: ژماره ی ئەو جارانه یه كه نه خوۆشیکى دهره كى سالانه سه ردانى ده زگایه كى ته ندروستی ده كا. واش به باش ده زاندری جیاوازی له نپوان ئەوانه ی نوێ له گه ل ئەوانه ی كۆن سه ردانى شوپنه كه بان كر دووه بكری، بۆ ئەوه ی تتكرپاى كه باش دهر كه وێ. به لام زۆر جار نیش ئەو جیاوازییه سه خت ده بێ. بۆیه زۆر جار له ژماره ی تتكرپاى سه رجه م كاره ساته كه حیساب ده كرین. شیوه كه ی:

$$\text{ژماره ی سه ردانكه ران له هه فته یه كدا} \\ \text{ژماره ی} = 52 \times \frac{\text{ژماره ی سه ردانه كان/كه س}}{\text{ژماره ی خه لكه كه}}$$

ژماره ی ئەو راویژه پزیشکیانه ی روژانه هه ر پزیشکیك ده یدا

پیناسه كه ی: تتكرپاى سه رجه م ئەو راویژه پزیشکیانه یه (حاله تی نوێ و دووباره بووه وه) كه هه ر پزیشکیك روژانه له بارى داخیلبوونى نه خوۆشدا، پینی هه لده ستی. شیوه كه ی:

$$\text{ژماره ی راویژی پزیشكى له یه ك هه فته دا} \\ \text{ژماره ی ئەو روژانه ی كه بنكه ته ندروستیه كه كراوه یه} \\ \text{پ. ژماره ی پزیشكه كان كه هاوشانى} \\ \text{خۆته رخانكردن* له ناوه ندیکى} \\ \text{ته ندروستیدا}$$

* مهبه ست له ژماره ی هاوشانى خۆته رخانكه ر ئەو ژماره شایسته به ی دكتۆره كانه كه له كاتى داخیلبوونى نه خوۆشدا نامادن. ئەگه ر هاوو شه ش دكتۆرى بۆ داخیلبووان هه بوو و له به شی دهره كى پزیشكیدا كاربكه ن و دووان له وان ته نها بۆ نیو روژ كاربان ده كرد، كه وانه لیره دا ژماره ی دكتۆره هاوشانه كانى خۆته رخانكردن چوار كه سن، واته 4 فه رمانبه رى خۆته رخانكه ر + دوو فه رمانبه رى نیوه ده وام.

سه‌رچاوه‌کان و خویندنه‌وه‌ی زانیاری زیاتر

سه‌رچاوه‌کان

به‌لگه‌نامه یاساییه نێوده‌وله‌تییه‌کان

The Right to the Highest Attainable Standard of Health (Article 12 of the International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights), CESCR General Comment 14, 11 August 2000. UN Doc. E/C.12/2000/4. Committee on Economic, Social and Cultural Rights.

World Health Organization (WHO) (2002), 25 Questions & Answers on Health & Human Rights. Health & Human Rights Publication Issue No. 1. Geneva. <http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/9241545690.pdf>

سیسته‌مه‌کانی تهن‌دروستی

Inter-Agency Network for Education in Emergencies (INEE) (2004), Minimum Standards for Education in Emergencies, Chronic Crises and Early Reconstruction. Geneva. www.exacteditions.com/exact/browse/436/494/2635/2/47?dps=on

Inter-Agency Steering Committee (IASC) Global Health Cluster (2009), Health Cluster Guide: A practical guide for country-level implementation of the Health Cluster. WHO. Geneva.

Management Sciences for Health (1997), Managing Drug Supply, 2nd edition. Kumarian Press. Bloomfield, CT., USA.

Office of the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) (2009), Emergency Health Information System. www.unhcr.org/pages/49c3646ce0.html

Pan American Health Organization (PAHO) (2000), Natural Disasters: protecting the public's health. Scientific Publication No. 575. Washington, DC.

WHO (1994), Health Laboratory Facilities in Emergencies and Disaster Situations. Geneva.



- WHO (1999), Guidelines for Drug Donations, 2nd edition. Geneva.
- WHO (2000), World health report 2000 – Health systems: improving performance. Geneva. www.who.int/whr/2000/en/index.html
- WHO 2001. Macroeconomics and health: Investing in health for economic development
- WHO (2009), Model Lists of Essential Medicines. Geneva. www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/en/index.html
- WHO, The Interagency Emergency Health Kit: Medicines and Medical Devices for 10,000 People for Approximately 3 Months, 4th edition. Geneva.
- WHO and PAHO (2001), Health Library for Disasters. Geneva. <http://helid.desastres.net/>

کۆنترۆلی نه خۆشییه درمییه کان

- Heymann, David L (2008), Control of Communicable Diseases Manual, 19th edition. American Public Health Association. Washington, DC.
- WHO (2002), Guidelines for the Collection of Clinical Specimens During Field Investigation of Outbreaks. Geneva.
- WHO (2005), Communicable disease control in emergencies. Geneva.
- WHO (2005), Malaria Control in Complex Emergencies: An Interagency Field Handbook. Geneva.
- WHO (2007), Tuberculosis Care and Control in Refugee and Displaced Populations: An Interagency Field Manual, 2nd edition. Geneva.

ته ندرۆستی مندال

- WHO (1997), Immunisation in Practice. A Guide for Health Workers Who Give Vaccines. Macmillan. London.
- WHO (2005), IMCI Handbook (Integrated Management of Childhood Illness). Geneva.
- WHO (2005), Pocket book of hospital care for children: Guidelines for the management of common illnesses with limited resources. Geneva.**
- WHO (2008), Manual for the health care of children in humanitarian emergencies. Geneva.
- United Nations Children's Fund (UNICEF) (2009), The State of the World's Children 2009. New York. www.unicef.org/sowc09/docs/SOWC09-FullReport-EN.pdf

ته ندرۆستی سیکیسی و وه چه نانه وه

- IASC (2009). Guidelines for Addressing HIV in Humanitarian Settings. www.aidsandemergencies.org/cms/documents/IASC_HIV_Guidelines_2009_En.pdf

Inter-Agency Working Group on Reproductive Health in Crises (2010 revision for field review), Inter-agency Field Manual on Reproductive Health in Humanitarian Settings.

Women's Commission for Refugee Women and Children (2006), Minimum Initial Service Package (MISP) for Reproductive Health: A Distance Learning Module. <http://misp.rhrc.org/>

WHO (2006), Pregnancy, Childbirth, Postpartum and Newborn Care: A guide for essential practice, 2nd edition. Geneva. http://whqlibdoc.who.int/publications/2006/924159084X_eng.pdf

WHO and UNHCR (2004), Clinical Management of Rape Survivors: Developing Protocols for use with Refugees and Internally Displaced Persons. Geneva

WHO, United Nations Population Fund (UNFPA) and Andalucia School of Public Health (2009), Granada Consensus on Sexual and Reproductive Health in Protracted Crises and Recovery. Granada, Spain.

پیکرانه‌کان

Hayward-Karlsson, J et al. (1998), Hospitals for War-Wounded: A Practical Guide for Setting Up and Running a Surgical Hospital in an Area of Armed Conflict. International Committee of the Red Cross (ICRC). Geneva.

PAHO (1995, reprint 2001), Establishing a Mass Casualty Management System. Washington, DC. www.disasterpublications.info/english/viewtopic.php?topic=victimasmasa

WHO (2005), Integrated Management for Emergency and Essential Surgical Care tool kit: Disaster Management Guidelines. Geneva. www.who.int/surgery/publications/Disastermanaguide.pdf

ته‌ندروستی‌ عه‌قلی

IASC (2007), IASCGuidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva. www.humanitarianinfo.org/iasc

IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support (2010), Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) In Humanitarian Emergencies: What Should Humanitarian Health Actors Know? Geneva. www.who.int/mental_health/emergencies/en/

WHO (2010), *mhGAP Intervention Guide for Mental, Neurological and Substance Use Disorders in Non-specialized Health Settings*. Geneva. www.who.int/mental_health/

WHO, World Vision International and War Trauma Foundation (forthcoming), Psychological First Aid Guide. Geneva.



نه خوشییه نادریمییه كان

Spiegel et al. (2010), Health-care needs of people affected by conflict: future trends and changing frameworks. *Lancet*, Vol 375, January 23, 2010.

WHO (2008), The Management of Cardiovascular Disease, Diabetes, Asthma and Chronic Obstructive Pulmonary Disease in Emergency and Humanitarian Settings. Draft, 28 February 2008. Geneva.

WHO (2009), WHO Package of Essential Non-communicable Disease Interventions (WHO PEN). Geneva.

بو زانیاری زیاتر

به لگه نامه یاساییه نئوده و له تییه كان

Mann, J et al. (eds.) (1999), *Health and Human Rights: A Reader*. Routledge. New York.

Baccino-Astrada, A (1982), *Manual on the Rights and Duties of Medical Personnel in Armed Conflicts*. ICRC. Geneva.

سیسته مه كانى ته ندروستى

Beaglehole, R, Bonita, R and Kjellstrom, T (2006), *Basic Epidemiology*, 2nd edition. WHO. Geneva.

IASC Global Health Cluster (2010), *GHC position paper: removing user fees for primary health care services during humanitarian crises*. Geneva.

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health and International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2008), *Public health guide in emergencies*. Geneva. www.ifrc.org/what/health/relief/guide.asp

Médecins sans Frontières (MSF) (1997), *Refugee Health. An Approach to Emergency Situations*. Macmillan. London.

Noji, E (ed.) (1997), *The Public Health Consequences of Disasters*. Oxford University Press. New York.

Perrin, P (1996), *Handbook on War and Public Health*. ICRC. Geneva.

WHO (2006), *The Interagency Emergency Health Kit 2006*. Geneva.

خزمه تگوزارییه سه ره کییه كانى ته ندروستى

Cecchi, F and Roberts, L (2005), *Interpreting and using mortality data in humanitarian emergencies*. Humanitarian Practice Network. Overseas Development Institute. London. www.odihpn.org

MSF (2006), Rapid health assessment of refugee or displaced populations. Paris.

SMART (2006), Measuring Mortality, Nutritional Status and Food Security in Crisis Situations: Standardized Monitoring and Assessment of Relief and Transition. www.smartindicators.org

UNHCR (2009), UNHCR's Principles and Guidance for Referral Health Care for Refugees and Other Persons of Concern. Geneva. www.unhcr.org/cgi-bin/texis/vtx/search?page=search&docid=4b4c4fca9&query=referral%20guidelines

WHO (1999), Rapid Health Assessment Protocols for Emergencies. Geneva.

کۆنترۆلکردنی نه‌خۆشییه‌ درمییه‌کان

Cook, G C, Manson, P and Zumla, A I (2008), Manson's Tropical Diseases, 22nd edition. WB Saunders.

Connolly, M A et al. (2004), Communicable diseases in complex emergencies: impact and challenges. The Lancet. London.

WHO (2004), Cholera outbreak, assessing the outbreak response and improving preparedness. Geneva.

WHO (2005), Guidelines for the control of shigellosis, including epidemics due to shigella dysenteriae type 1. Geneva.

ته‌ندروستی مندال

WHO (2005), Guidelines for the management of common illnesses with limited resources. Geneva.

WHO, UNFPA, UNICEF and The World Bank Group (2003), Managing Newborn Problems: A guide for doctors, nurses, and midwives. Geneva. <http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9241546220.pdf>

ته‌ندروستی سیکسی و وه‌چه‌نانه‌وه

Inter-agency Standing Committee (2006), Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Emergencies. Geneva.

International Rescue Committee (2003), Protecting the Future: HIV Prevention, Care and Support Among Displaced and War-Affected Populations. Kumarian Press. Bloomfield, CT, USA.

UNFPA and Inter-agency Working Group on Reproductive Health in Refugee Situations (2008), The Reproductive Health Kit for Emergency Situations.

UNHCR (2006), Note on HIV/AIDS and the Protection of Refugees, IDPs and Other Persons of Concern. Geneva. www.unhcr.org/444e20892.html

UNHCR (2007), Antiretroviral Medication Policy for Refugees. Geneva. www.unhcr.org/45b479642.html

UNHCR and Southern African Clinicians Society (2007), Clinical guidelines on antiretroviral therapy management for displaced populations. www.unhcr.org/cgi-bin/texis/vtx/search?page=search&docid=46238d5f2&query=art%20guidelines



UNHCR, WHO and the Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS) (2009), Policy Statement on HIV Testing and Counselling in Health Facilities for Refugees, Internally Displaced Persons and other Persons of Concern to UNHCR. Geneva. www.unhcr.org/4b508b9c9.html

WHO, UNFPA, UNICEF and The World Bank Group (2000, reprint 2007), Managing Complications in Pregnancy and Childbirth: A guide for midwives and doctors. Geneva. http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9241545879_eng.pdf

پتکرانه کان

International Society for Prosthetics and Orthotics (ISPO) (2001), ISPO consensus conference on appropriate orthopaedic technology for low-income countries: conclusions and recommendations. Prosthetics Orthotics International. Vol. 25, pp 168– 170.

ISPO Code of Conduct for International Non-Governmental Prosthetics, Orthotics, and Mobility Assistance: <http://www.usispo.org/code.asp>

Landmines Survivors Network (2007), Prosthetics and Orthotics Programme Guide: implementing P&O services in poor settings: guide for planners and providers of services for persons in need of orthopaedic devices. Geneva.

Landmine Survivors Network (2007), Prosthetics and Orthotics Project Guide: supporting P&O services in low-income settings a common approach for organizations implementing aid projects. Geneva.

MSF (1989), Minor Surgical Procedures in Remote Areas. Paris.

WHO (1991), Surgery at the District Hospital: Obstetrics, Gynaecology, Orthopaedics and Traumatology. Geneva.

ته ندروستی عه قلی

UNHCR and WHO (2008), Rapid Assessment of Alcohol and Other Substance Use in Conflict-affected and Displaced Populations: A Field Guide. Geneva. www.who.int/mental_health/emergencies/en/

WHO (2009), Pharmacological treatment of mental disorders in primary health care. Geneva. www.who.int/mental_health/

Fauci, AS et al. (eds.) (2008), Harrison's Principles of Internal Medicine, 15th edition. McGraw Hill Professional. New York.

Foster, C et al. (eds.), The Washington Manual of Medical Therapeutics, 33rd edition. Lippincott Williams & Wilkins Publishers. Philadelphia.

Tiery, LM, McPhee, SJ, Papadakis, MA (eds.) (2003), Current Medical Diagnosis and Treatment, 42nd edition. McGraw-Hill/Appleton & Lange. New York.

پاشکۆکان



پاشکوی ۱

ئه و به لگه نامه سه ره کیانه ی که په پیمانامه ی مروی پشتیان پیده به ستیت

په پیمانامه ی مروی چه نندین بر وای هاوبه ش و بنه مای گشتیی له باره ی کار و بهر پرسیار پیتی بواری مروی له کاتی کاره سات یان ناکوکیه کاندادا ده نی و نه وه ش تیبینی ده کرئ که نه مانه له یاسای نیوده وه له تیدا بهرجه سته ن. لیستی به لگه نامه سه ره کیانه کان که له خواره وه روون ده کرئ نه وه، گرن گرتین به لگه نامه ی یاسای نیوده وه له تی په یوه ست به مافه کانی مروی، یاسای نیوده وه له تی مروی، یاسای په نابهران و کاری مروی له خو ده گرن. مه به ستیش لیته دا نه وه نییه، که نه په پیمانامه یه بیته یاسانامه یه کی هه ریمی یان پیشه اتیکی هه ریمی. ههروه ها نه م لیسته کومه لیک ریئوینی و بنه ما و پیوه و چوارچپوه ی دیکه له خو ده گرتی که بو په پیمانامه ی مروی چاوساغه. له گه ل نه وه ی لیسته که به مه به ست لیگیراوه، به لام ماده و لینکی نه لیکترونی زیاتری په یوه نندیدار به م په پیمانامه یه له سه ر مالمپری (سفیر) www.sphereproject.org هه یه. له بهر نه بوونی جیگه ش، ته نها نه و تیبینی و سه رنجانه مان سه بارت به به لگه نامه کان هینان، که پیوستیان به پیشه کی یان شیکردنه وه به کی تایهت هه یه، چونکه نوپترین پیشه اتان یان پیکه اتوون له چه ند به شیکی دیارکراوی تایهت به کاره سات یان ناکوکیه کان.

نه م به لگه نامانه ش به پیتی بابه ته کانیان له ژیر نه م ناوانه ی خواره وه دا ریز کراون:

- ۱- مافه کانی مروی، پاراستن و بارناسکی.
 - ۲- ناکوکیی چه کداریی و کومه کی مروی.
 - ۳- په نابهران و ناواره کانی ناوخو.
 - ۴- کاره ساته کان و کومه کی مروی.
- بو دنیابوون له روونکردنه وه ی رهوشی هه ره به لگه نامه یه ک، هه ره په که یان جارپکی دیکه له بن ناوانیشانی دیکه دا پوئین کراون:

- ۱- په پیمانامه کانی یاسای عورفی (هه ره کاتیک مایه ی پهیره وکردن بوون).
- ۲- ریئماییه کانی نه ته وه به کگرتووه کان و ریئماییه فه رمی دیکه ی نیوان حکومه ته کان.
- ۳- چوارچپوه ی سیاست، ریئوینی و بنه ماکانی مروی.

۱- مافه کانی مروّف، پاراستن و بارناسکی

نهم به لگه نامانه ی خواره وه به پله ی یه کهم په یوه ستن به مافه کانی مروّف که په یماننامه و جارنامه جیهانیه کان دانیان پیدانواوه. نه مانه چن دین به لگه نامن سهارت به ته من (مندالان و به ته مه نه کان)، جیندر، په ککه و ته یی، چونکه نه مانه چند پیگه یه کی باون له کاتی کاره سات یان نا کوکیه کاند، تووشی لاوازی و کورنهیینی دهن.

۱-۱ په یماننامه و یاسای عورفی له بواری مافه کانی مروّف و پاراستن و بارناسکی

یاسای په یماننامه ی نیوده وله تیبی مافه کانی مروّف له سهر ده وله ته په یوه نندیداره کانی نیو په یماننامه که جیبه جیند بئ، له کاتیکدا یاسای عورفی (وهک قه ده غه کردنی نه شکه نجه دان) له سهر هه موو ده وله تاند ا په پره و ده بئ. یاسای مافه کانی مروّف له هه موو کاتیکدا شایانی جیبه جیکردنه و نه م حاله تانه ی خواره وه له خو ده کړئ:

- ده کړئ هه ندئ له مافه مه دهنی و سیاسیه سنوورداره کان له ماوه ی باری ته نگانه و نا کوی نیشتمانی جارداو ادا هه لپه سپردین، که له گه ل ماده ی (۴) ی په یماننامه ی نیوده وله تی تاییه ت به مافه مه دهنی و سیاسیه کان “سنووردارکردن” بگونجئ.

- له ماوه ی نا کوکیه چه کداریه دانپیدانراوه کاند هاتووه نه گهر هاتوو، ههر شیوه یه ک له شیوه کانی ناهه ماهه نگی له گه ل یاسای مافه کانی مروّف ا هه بوو، نه و ا یاسای نیوده وله تی مروی په پره و ده کړئ.

۱-۱-۱ مافه گهردوونیه کانی مروّف

جارنامه ی گهردوونی مافه کانی مروّف له سالی ۱۹۴۸ که کومه له ی گشتی نه ته وه یه کگرتووه کان به بریاری ۲۱۷ A (سییه م) له روژی ۱۰ دسیمه بری ۱۹۴۸ ده رچوو.

www.un.org/en/documents/udhr/index.shtml

به گویره ی جارنامه ی جیهانی مافه کانی مروّف که کومه له ی گشتی نه ته وه یه کگرتووه کان له ۱۹۴۸ رایگه یاند، بو جاری یه کهم ده لن که ده بئ مافه سهره کیمیه کانی مروّف له جیهاندا بپاریزین. ههر چه نده نه م جارنامه به ش ناگاته پله ی په یماننامه، به لام به گشتی و له سهری ریکه ووتون که بووه ته به شیک له یاسای عورفی نیوده وله تی. رسته ی یه که می دیباچه که (پیشه کیه که) چه می “شکوی له یه کدانه پراو” بو مروّف وه ک بنه مایه کی سهره کی مافه کانی مروّف ده خاته پروو. ده ق ماده ی یه کهم ده لن: “هه موو خه لک به نازادی له دایک دهن و له شکو و مافه کانیشدا یه کسانن.”

په یماننامه ی نیوده وله تی تاییه ت به مافه مه دهنی و سیاسیه کانی سالی ۱۹۶۶، که کومه له ی گشتی نه ته وه یه کگرتووه کان به پی بریاری ۲۲۰۰ A (۲۱) له ۱۷ دسامبر ی ۱۹۶۶ په سهنی کردوو و له ۲۳ نازاری ۱۹۷۶ ا چووه بواری جیبه جیکردنوه، پروانه نه ته وه یه کگرتووه کان، زنجیره ی په یماننامه کان، برگی ۹۹، لاپره ۱۷۱، برگی ژماره ۱۰۵۷ لاپره ۴۰۷. www2.ohchr.org/english/law/ccpr.htm

پروٹوکولی دووه می ناره زومنه دانه ی په یماننامه ی نیوده وله تی تاییه ت به مافه مه دهنی و سیاسیه کانی ده رچوو له ۱۹۸۹ (که مه به ست هه لوه شانده وه ی سزای له سپداره دانه) که کومه له ی گشتی نه ته وه یه کگرتووه کان به پی بریاری ۱۲۸/۲۳ له ۱۵ دسیمه بری ۱۹۸۹ ا په سهنی کردوو و له ۱۱ ته مموزی ۱۹۹۱ ا چووه ته واری جیبه جیکردنوه، پروانه نه ته وه یه کگرتووه کان، زنجیره ی په یماننامه کان، برگی ژماره ۱۶۴ لاپره ۴۱۴. www2.ohchr.org/english/law/ccpr-death.htm

له سه ره دهوله ته نه دنامه کانی هم په پیمانامه یه پیویسته هم رژزی بگرن و هم زامنی مافه کانی هه موو تاکه کانی سه ره خاکه که یان یان ژیر ده سه لاته که یان بکه ن، به داننان به مافی ”خه لک“ بو بریاردانی مافی چاره نوو سیشه وه، به یه کسانی مافه کان له نتوان ژنان و پیوانی شه وه. ههروه ها هه رگیز نابن هه ندی ماف (که نیشانه ی نه ستیره ی* له سه ره) هه لپو اسرین، ته نانه ت له دژوارترین باری ته نگانه و نا کوی نیشتمانی شه.

مافه کان: مافی ژیان؛* نا بو نه شه که نهجه و شیوه ی دیکه ی ره فتاری توند و نامرۆبیانه و سووکایه تی پیکردن؛* نا بو کۆیلایه تی؛* نا بو گرتن و ده سته سه رکردنی زوره ملی؛* نازادی له جووله و نیشه ته جیبوون؛ نابن بیکانه به بن به لگه ی یاسایی له ولات ده ربکری؛ یه کسانی له به رامبه ر یاسادا، دادگاهیه کی دادپهروه رانه و دانانی تۆمه تبار به بیتاوان تا تاوانه که ی ده سه لمیندری؛ یه کسانی له به رامبه ر یاسا؛* ژیان ی تابه ت؛ نازادی بیرو دین و ویژدان؛* نازادی راهه برین و گردبوونه وه ی ناشتانه؛ نازادی پیکه پینانی کۆمه له کان؛ مافی ژنه پینان و میزدکردن و پیکه پینانی ژبانی خیزانی؛ پاراستنی مندال؛ مافی ده نگدان و به شداریکردن له کاروباری گشتی؛ مافی که مینه نه ته وه کان به کلتور و دین و زمانه که یان*.

په پیمانامه ی نپوده وله تی تابه ت به مافه نابووری و کۆمه لایه تی و کلتوریه یه کانی ۱۹۶۶، که کۆمه له ی گشتی نه ته وه به کگرتووه کان به پیی بریاری ۲۲۰۰ نه لیف (۲۲) له ۱۶ دیسامبه ری ۱۹۶۶ دا په سندی کردوو و له ۳ یانپوه ری ۱۹۷۶ دا چوو وه واری جیه جیکردنه وه، بروانه نه ته وه یه کگرتووه کان، زنجیره ی په پیمانامه کان، به رگی ژماره ۹۹۳ لپه ره ۳.

www2.ohchr.org/english/law/cescr.htm

دهوله ته نه دنامه کان له سه ره نه وه ریک ده که ون تا ته وپه ری توانا که ده رامه ته کانیا ن ریگه یان پنده دا، مافه کانی تپو هم په پیمانامه یه ”به ره به ره په پیره وبکه ن که ده یسه لمینت پیوان و ئافره تان هاوشانن.

مافه کان: مافی کار؛ مافی به ده سته پینانی کریه کی دادپهروه رانه؛ مافی به نه دنامبوون له سه ندیکا کریکاریه یه کان؛ مافی به ده سته پینانی بیمه ی کۆمه لایه تی، ژیان خیزانی، به پاراستنی دایکان دوا ی مندالبوون و مافی پاراستنی مندالان له به دپه فتاری؛ مافی گوزهرانیکی شایسته به خوړاک و پۆشاک و نیشینگه شه وه؛ مافی ته ندروستی جه سته یی و عه قلی؛ مافی خویندن و فیروون؛ مافی به شداریکردن له ژبانی کلتوری و به هره مه ندبوون له پیشکه وتنی زانستی و روشنیری.

ریککه وتنامه ی نپوده وله تی بو نه هیشتنی هه موو شیوازیکی جیاکاری به ره گه زی سالی ۱۹۶۹، که کۆمه له ی گشتی نه ته وه به کگرتووه کانیش به گویره ی بریاری ۲۱۰۶ (۲۰) له ۲۱ دیسامبه ری ۱۹۶۵ ده ربکردوو و له ۴ یانپوه ری ۱۹۶۹ دا چۆته بواری جیه جیکردنه وه، بروانه نه ته وه یه کگرتووه کان، زنجیره ی په پیمانامه کان، به رگی ژماره ۶۶۰ لپه ره ۱۹۵. www2.ohchr.org/english/law/cerd.htm

ریککه وتنامه ی نه هیشتنی هه موو شیوازه کانی جیاکاری دژی ئافره ت سالی ۱۹۷۸ که کۆمه له ی گشتی نه ته وه یه کگرتووه کان به گویره ی بریاری ۱۸۰/۳۴ له ۱۸ دیسیمبه ری ۱۹۷۹ ده ربکردوو و له ۳ یه یلولی ۱۹۸۱ دا چوو ته بواری جیه جیکردنه وه، بروانه نه ته وه یه کگرتووه کان، زنجیره ی په پیمانامه کان به رگی ژماره ۱۲۴۹ لپه ره ۱۳. www2.ohchr.org/english/law/cedaw.htm

رئیکه وتنامه ی 1989 ی مافه کانی مندال که کۆمه له ی گشتیی نه ته وه یه کگرتوو ه کان به گویره ی بریاری ۲۵/۴۴ له ۲۰ نۆفتمه بری ۱۹۸۹ ده ریکردوو و له ۲ ی نه یلوولی ۱۹۹۰ دا چوو ته واری جیبه جیکردنه وه، پروانه نه ته وه یه کگرتوو ه کان، زنجیره ی په یماننامه کان به رگی ژماره ۱۵۷۷ لاپه ره ۳. www2.ohchr.org/english/law/crc.htm

پروۆتکۆلی ئاره زوومه ندانه ی رئیکه وتنامه ی مافه کانی مندال سه بارت به به هشار پیکردنی مندالان له نا کۆکیبه چه کداریه کان سالی ۲۰۰۰، که کۆمه له ی گشتیی نه ته وه یه کگرتوو ه کان به گویره ی بریاری 263/A/RES/54 له ۲۵ ی ئایاری ۲۰۰۰ ده ریکردوو و له ۱۲ فبرایری ۲۰۰۲ دا چوو ته بواری جیبه جیکردنه وه، پروانه نه ته وه یه کگرتوو ه کان، زنجیره ی په یماننامه کان به رگی ژماره ۲۱۷۳ لاپه ره ۲۲۲. www2.ohchr.org/english/law/crc-conflict.htm

پروۆتکۆلی ئاره زوومه ندانه ی رئیکه وتنامه ی مافه کانی مندال سه بارت به فروشت و به دبه کارهینانی مندالان له پورنو و کاری سیکسیدا سالی ۲۰۰۰، که کۆمه له ی گشتیی نه ته وه یه کگرتوو ه کان به گویره ی بریاری A/263/RES/54 له ۲۵ ی ئایاری ۲۰۰۰ ده ریکردوو و له ۱۸ ی به نایری ۲۰۰۲ دا چوو ته واری جیبه جیکردنه وه، پروانه نه ته وه یه کگرتوو ه کان، زنجیره ی په یماننامه کان به رگی ژماره ۲۱۷۱ لاپه ره ۲۲۷. www2.ohchr.org/english/law/crc-sale.htm

رئیکه وتنامه ی مافه کانی مندال که نزیکه ی هه موو ده وله ته کانی جیهان پیوه ی په یوست بوون، که دووباره جهخت له سه ر مافه کانی مندال ده کاته وه، ئه وانه ش ده ستیشن ده کا که پیوستیان به پاراستنیکی تایبته هه یه (هه ر بو ه مونه، ئه وانه ی له که سوکاریان جیاده بنه وه). ئه و دوو پروۆتکه له داوای گرتنه به رگی ئیجایی له لایه ن ده وله تانی ئه ندنامه وه ده کا سه بارت به پرسی دیاریکراو، ئه وه ی په یوه ندی به پاراستنی منداله وه هه یه.

رئیکه وتنامه ی مافی ئه و که سانه ی په ککه وته ن له سالی ۲۰۰۶ ده رچوو، که کۆمه له ی گشتیی نه ته وه یه کگرتوو ه کان به گویره ی بریاری 106/A/RES/61 له ۱۳ ی دیسیمبه بری ۲۰۰۶ ده ریکردوو و له ۳ ی ئایاری ۲۰۰۸ دا چوو ته واری جیبه جیکردنه وه، پروانه نه ته وه یه کگرتوو ه کان، زنجیره ی په یماننامه کان به شی چوارم ۱۵.

www2.ohchr.org/english/law/disabilities-convention.htm

ئهم رئیکه وتنامه یه به گویره ی هه موو په یماننامه کانی دیکه ی مافه کانی مرۆف پشتگیری مافه کانی که سانی په ککه وته ده کا، وپرای هۆشداریدان به لایه نی په ککه وته یی و کارپکی واش ده کا خزمه تگوزاریه کان به بی جیاوازی ده سه به ر بکرین، هه ره وها ئامازه یه کی تایبته ییش به باری نا کاو و ته نگانه ی مرۆیی ده دا. (ماده ژماره ۱۱).

۱-۲-۱- جینۆساید و ئه شه کجه و پینشیلکاریه کانی دیکه ی سه ر مافه کانی مرۆف ده رچوو سالی ۱۹۴۸، که کۆمه له ی گشتیی نه ته وه یه کگرتوو ه کانیش به گویره ی بریاری ۱۶۰ (سییه م) له دیسیمبه بری ۱۹۴۸ دا ده ریکردوو و له ۱۲ ی یانیه بری ۱۹۵۱ دا چۆته واری جیبه جیکردنه وه، پروانه نه ته وه یه کگرتوو ه کان، زنجیره ی په یماننامه کان به رگی ژماره ۷۸، لاپه ره ۲۷۷. www2.ohchr.org/english/law/genocide.htm

رئیکه وتنامه ی رو به روو بوونه وه ی ئه شه کجه دان ئه و شیوه ره فتر یان سزادانیکی توند و نامرۆفانه یان سووکایه تی پیکردن هی سالی ۱۹۸۴، کۆمه له ی گشتیی نه ته وه یه کگرتوو ه کانیش به گویره ی بریاری ۴۶/۳۹ له ۱۰ دیسیمبه بری ۱۹۸۴ دا ده ریکردوو و له ۲۶ ی حوزه برانی ۱۹۷۸ دا چۆته واری جیبه جیکردنه وه، پروانه نه ته وه یه کگرتوو ه کان، زنجیره ی په یماننامه کان به رگی ژماره ۱۶۶۵ لاپه ره ۸۵ www2.ohchr.org/english/law/cat.htm

زۆر له ده وله تان چوو ته نیو ئه م رئیکه وتنامه یه وه ده غه کردنی ئازار و ئه شه کجه دان هه نووکه دانی پیندراوه و بووه ته به شیک له یاسای عورفی نیوده وه له تی. بۆیه به هیج شیوه یه ک نابن په نا بردرپته به ر باری ته نگانه

و ناکاو بو پاکانه هپانه وه بو نازار و نه شکه نه ده دان. ههروه ها بو هپچ ده وله تیک نیه که سیک بگه رپنیتته وه (یان داوای بکاته وه) بو ده وله تیکی دیکه، نه گهر هاتوو که سه که هۆکاری ره وای له به رده ستدا بوو، به وه ی نه گهر بگه رپنیتته وه ده وله ته که، توشی مه ترسی نازار و نه شکه نه ده دان ده بیتته وه.

ستاتۆسی بنه ره تی رۆما بو دادگای تاوانه کانی نپوده وه لته تی، که کۆنگره ی دیپلوماسی له رۆما له ۱۷ ی ته ممووزی ۱۹۹۸ د پریری بو ده رچوو له ۱ ته ممووزی ۲۰۰۲ شدا چوو ته واری جینه جیکرد نه وه، پروانه نه ته وه یه کگرتوو ه کان، زنجیره ی په پیماننامه کان به رگی ژماره ۲۱۸۷ لاپه ره ۳. www.icrc.org/ihl.nsf/INTRO/585?OpenDocument

ماده ی نۆیه می ستاتۆسه که (ره گه زه کانی تاوان) شیده کاته وه، که دادگای تاوانه کانی نپوده وه لته تی له ۲۰۰۲ د به ورده کاری وینای تاوانه کانی جه نگ و تاوانه کانی دژه مرۆفایه تی و ریگرتنی جینۆسایدی کردوو، هه ر بۆیه نه م ستاتۆسه زۆر له یاسای عورفی نپوده وه لته تی ده قنوو سه ده کاته وه. ده کرتی دادگای تاوانه کانی نپوده وه لته تی لیکۆلینه وه و به دوا داجوو له و کاروبارانه بکا که نه جوومه نی ئاسایشی نه ته وه یه کگرتوو ه کان ئامازه ی بو ده کا (هه رچه نه ده ده ولته تی تۆمه تباریش نه ندانی ریگه و تننامه که نه بئ)، نه مه و وپرای نه و تاوانانه ی که ده گوترتی له لایه ن هاوولتاینی ده ولته ته نه ندانه کانی په پیماننامه که، یان له سه ر خا که که یان کرابئ.

۲-۱- رینمای و بنه مای ده رچوو له لایه ن نه ته وه یه کگرتوو ه کان و رینمای و بنه مای فه رمی دیکه له نپو حکومه ته کاند، نه وانه ی له بواری مافه کانی مرۆف و پاراستن خاله کانی بارناسکیتیدا ده رچوو.

پلانی کاری نپوده وه لته تی مه درید بو به سالد اچوو ان که له سالی ۲۰۰۲ ده رچوو، کۆمه له ی دووه می جیهانی بو به سالد اچوو - نه ته وه یه کگرتوو ه کان، مه درید ۲۰۰۲ که کۆمه له ی گشتی نه ته وه یه کگرتوو ه کان به پپی بریری ۵۱/۳۷ له ۳ دیسیمبه ری ۱۹۸۲ د ده ریکردوو. [www.globalaging.org/agingwatch/events/CSD/](http://www.globalaging.org/agingwatch/events/CSD/mipaa+5.htm)

بنه ماکانی نه ته وه یه کگرتوو ه کانی تابه ت به به ته مه نه کان له ۱۹۹۱ د ده رچوو، بریری کۆمه له ی گشتی نه ته وه یه کگرتوو ه کان ۹۱/۴۶ له ۱۶ دیسیمبه ری ۱۹۹۱.

www2.ohchr.org/english/law/olderpersons.htm

۳-۱- چوارچیه و رینۆینی و بنه ما سه ره کیه مرۆبیه کانی په یوه نیدار به مافه کانی مرۆف و پاراستن و بارناسکی:

پاراستنی خه لک له کاره ساته سروشتیه کان: رینمای کارپیکراوی په یوه نیدار به مافه کانی مرۆف و کاره ساته سروشتیه کان، که له لایه ن لیژنه ی هه میشه یی نپوان ئاژانسه کان له ۲۰۰۶ د ده رچوو، لیژنه ی هه میشه یی نپوان ئاژانسه کان:

www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx

یاسای نپوده وه لته تی و پتوره نپوده وه لته تی په پیره وکراوه کان له باری کاره ساته سروشتیه کان (رپه رنامه ی یاسای ریکخراوی نپوده وه لته تی بو یاسای پیره پیدان) که له ۲۰۰۹ د ده رچوو، ریکخراوی نپوده وه لته تی بو یاسای پیره پیدان. www.idlo.int/DOCNews/352doc.pdf

بنه ما ئاراسته کراوه هاو به شه کانی نپوان ئاژانسه تابه ته کان به منداله بن باوه ره کان و جیاکراوه له که سوکاریان که له ۲۰۰۲ د ده رچوو، نه م بنه مایانه ش خاچی سوور و نووسینگه ی ئاژانسی نه ته وه یه کگرتوو ه کان بو کاروباری په نابه ران و سندووقی نه ته وه یه کگرتوو ه کان بو مندال (یونیسف) و ریکخراوی world risior، ریکخراوی

مەندالباریز لە شانشینی یەكگرتوو و لیژنەی نێودەوڵەتی بۆ بەهاناووە چوون و رزگارکردن لە ۲۰۰۹دا پەریان پێداووە.
www.icrc.org

رێبەرنامەی چێندەری بۆ کاروباری مەروئیی ۲۰۰۶، لیژنەی هاوبەشی هەمیشەیی نێوان ئازانسەکان: www.
humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=contentsubside-tf_gender-genderh

رێنمایە پەویەندیارەکان بە تەندروستی عەقڵی و پشتگیری دەروونی و و کۆمەڵایەتی لە باری ناکاو و
تەنگەتاودا، کە لە لیژنەی هاوبەشی هەمیشەیی نێوان ئازانسەکان لە ۲۰۰۷دا دەرچوو، لیژنەی هاوبەشی
هەمیشەیی نێوان ئازانسەکان.

www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-subside-tf_mhpsdefault

لایەنی هەرە کەم بۆ پێوەرەکانی فێرکردن لە بارودۆخی ناکاوو تەنگەتاودا و تەنگژە درێخاپەنەکان و بیناکردنەوی
سەرەتایی سەر بە INEE سالی ۲۰۰۷ بەشپۆهەک لە ۲۰۱۰دا لەلایەن تۆری INEE نۆژەن کراووەتەو (ئەوکات لە
۲۰۰۸دا بە پێوەرە هاوئێچەکانی لەگەڵ پێوەرەکانی سفیر دەناسرا).

www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-subside-tf_mhpsdefault

۲- ناکۆکییە چە کدارییەکان و یاسای نێودەوڵەتی مەروئیی و کۆمەڵە مەروئییەکان

۱-۲ پەیماننامەکان و یاسای عورفی لە باری ناکۆکییە چە کدارییەکان و یاسای نێودەوڵەتی مەروئیی و کۆمەڵە
مەروئییەکان

یاسای نێودەوڵەتی مەروئیی ئەو دەروازانە دیاریدەکا کە توندوتیژی دەگۆرێ و دەبێتە "ناکۆکییەکی چە کدارییانە"،
هەر بۆیە ئەم سیستەمی یاساییە خۆی بۆ پەیرهوکردن داناو. لیژنەی نێودەوڵەتی خاچی سووریش کە مەلەبەندێکی
بەلگەنامەیی فەرمی پەیماننامەکانی تاییبەتە بە یاسای نێودەوڵەتی مەروئیی، زۆر زانیاری بەرفراوان لەسەر تۆری
ئەنتەرنێت دابین دەکا (www.icrc.org)، بە کۆمیتتە فەرمییەکانی سەر رێککەوتنامەکانی جێنێف و پڕۆتۆکۆلەکان
و رێساکانی لێکۆڵینەوی یاسای نێودەوڵەتی مەروئیی عورفیشەو.

۱-۱-۲ پەیماننامە بنەرەتیەکانی یاسای نێودەوڵەتی مەروئیی

چوار رێککەوتنامەکانی سالی ۱۹۴۹ جێنێف

پڕۆتۆکۆلی سەربازی رێککەوتنامەکانی جێنێف، کە تاییبەتە بە پاراستنی قوربانییەکانی ناکۆکییە نێودەوڵەتیە
چە کدارییەکان کە لە ۱۹۷۷دا دەرچوو (پڕۆتۆکۆلی یەکەم)

پڕۆتۆکۆلی سەربازی رێککەوتنامەکانی جێنێف، کە تاییبەتە بە پاراستنی قوربانییەکانی ناکۆکییە نێودەوڵەتیە
چە کدارییەکان کە لە ۱۹۷۷دا دەرچوو (پڕۆتۆکۆلی دووهم)

www.icrc.org/ihl.nsf/CONVPRES?OpenView

چوار رێککەوتنامەکانی جێنێف - بەگشتی لەلایەن هەموو لایەنە نێودەوڵەتیەکانەو پەسەندکراون و بوونەتە
بەشێک لە یاسای عورفی- تەرخانە بۆ پاراستن و چارەسەری بریندار و نەخۆشەکان لە جەنگە وشکانییەکاندا
(رێککەوتنامەیی یەکەم)، لە دەریاکانیش (رێککەوتنامەیی دووهم)، مامەلەکردن لەگەڵ دیلەکانی جەنگ
(رێککەوتنامەیی سێهەم) و پاراستنی خەلکی مەدەنی لە کاتی ناکۆکییە چە کدارییەکاندا (رێککەوتنامەیی چوارەم).

ئهمهش به پله ی کهم به سهر ناکوکیه چه کداریه ئیوه ده وله تیه کاندا په پره و ده ب، به لام به در له مادده ی (۳) هاوبه شی نیو ریکه و تننامه کان، که په یوه نندیداره به ناکوکیه نائیو ده وله تیه کان، هه روره ها چند توخمیکی دیکهش هه ن، هه نووکه وه ک یاسای عورفی له ناکوکیه نائیو ده وله تیه کان په سهند کراون. هه ردوو پرتو کۆله کهش له ۱۹۷۷ و ۱۵ له هه مانکاندا بو نۆزه نکرده وه ی ریکه و تننامه کان ده رجوون، به تابه تیش ئه وه ی په یوه ندی به ناساندنی جه نگاوه ران و دستنیشانکردنی ناکوکیه نائیو ده وله تیه کانه وه هه بوو. هیشتا ش زور ده ولت هه ن نه چوونه ته ریزی ئه م پرتو کۆلانوه.

۲-۱-۲- پیماننامه کانی سنوردانان بو چه کی سنوردار یان قه ده غه کراو و که لوپه لی کلتوری

سه رباری ”یاسای جنیق“ که له سه ره وه به کورتی ئامازه ی پیکرا، کۆمه له یاسایکی دیکه هه یه، که زور جار به ”یاسای لاهای“ تابه تمه ند به ناکوکی چه کداری ناوده بردی، ئهمهش ریکه که وتنی پاراستنی که لوپه لی کلتوری و ژماره یه کی دیکه له ریکه و تننامه تابه تمه نده کان به چۆره کانی چه کی سنوردار و قه ده غه کراو له خو ده گری به گاز و چه کی دیکه ی کیمیایی و بایه لوچی و چه کی ته قلیدی ره مه کی یان ئه و چه کانه ی که ده بنه مایه ی زیاتیکی زیادو ب هؤ. ئهمه و ویرای مینه چیندراوه کانی زه مینی دژی تاکه کان و ته قه مهنی هیشوو یی.

www.icrc.org/ihl

۳-۱-۳- یاسای مروی عورفی ئیو ده وله تی

یاسای مروی عورفی ئیو ده وله تی له ری داتا و سیاست و کرده وه کانیدا، ئامازه بو یاسای ناکوکیه چه کداریه کان ده کا که ده وله ته کان په سه ندیان کردوه، به و پیه ی نوپنه ری ریسای عورفیه که به سه ره هه موو ده وله تاندا په پره و ده ب، ئهمهش به بیگ ویدانه ئه وه ی ئاخو ده وله ته که چووه ته ریزی په پیماننامه کانی تابه ت به یاسای مروی ئیو ده وله تیه وه یان نا. له پاراستیدا، ئامازه به کی یه کانگیر سه بارت به ریسای عورفیه کان نین، به لام بروا پیکرا وترین رافه ئه م لیکۆلینه وه یه ی خواره وه یه.

لیکۆلینه وه ی یاسای عورفی مروی ئیو ده وله تی، ICRC, Henckaerts, J-M and Doswald-Beck, Cambridge University Press, Cambridge & New York, 2005. www.icrc.org/ihl.nsf/INTRO/612?OpenDocument

ئهم لیکۆلینه وه یه نه زیکه ی هه موو چوارچووه ی یاسای ناکوکیه چه کداریه کان رومال ده کا، ۱۶۱ ریسای دیاریکراو ده گپرتنه وه، هه روه ها ئاخو هه ر ریسایه ک له ریسای ناوبراوه کان باری ناکوکیه چه کداریه ئیو ده وله تیه کان یان نائیو ده وله تیه کانی به سه ردا په پره و ده ب؟ له گه ل ئه وه ی چه ند یاساناسیک ره خه له شیوه ی ئاراسته کراوی یاسای مروی عورفی ئیو ده وله تی ده گرن، به لام له سه ر ئاستیکی به رفراواندا دان به لیکۆلینه وه که ی یاسای عورفی مروی ئیو ده وله تی نراوه که له ری راویژی به رفراوان و ماوه درژی ده سالدا هاتووه ته دی و دان به هه ژموونه که ی نراوه وه کو رافه کردنیکی ریسای عورفیه کان.

۲-۲- رینوینی و بنه مای نه ته وه یه گگرتووه کان و رینوینی و بنه مای دیکه ی په سه ندرکراو و دانپیندانراوی ئیوان حکومه ته کان که تابه تن به ناکوکیه چه کداریه کان و یاسای ئیو ده وله تی مروی و کۆمه که مروییه کانه وه

”یاداشتی“ ئه ننجومه نی ئاسایشی نه ته وه یه گگرتووه کانی تابه ت به پاراست که له سالی ۲۰۰۲ و ۱۵ ده رجووه، به و شیوه ی که له ۲۰۰۳ و ۱۵ به رپابووه (27/S/PRST/2003)

27/www.un.org/Docs/journal/asp/ws.asp?m=S/PRST/2003

نهم پرپاره بو ده وله تان فه رمانکراو نییه، به لام به لگه نامه یه کی ناراسته کراوی نه نجوومه نی ناسایشی نه ته وه یه کگرتووه کانه دهر باره ی پاراستنی ناشتی و بارودوخی ناکاو له کانی ناکوکیه کاند، نهمه ش به ره همی راویژکاری بووه له گه ل ژماره یه ک له نازانسه کانی نه ته وه یه کگرتووه کان و لیژنه هه میشه یه کانی نیوان نازانسه کان.

پرپاره کانی نه نجوومه نی ناسایشی نه ته وه یه کگرتووه کان تایهت به توندوتیژی سیکسی و بارودوخی نافرته له باری ناکوکیه چه کدرایه کاند، به تایهتیش پرپاره کانی ۱۸۲۰ (۲۰۰۸)، ۱۸۸۸ (۲۰۰۹)، ۱۸۸۹ (۲۰۰۹). مایه ی ناماژه پیکردنیشه نهم پرپارانه و ژماره ی ناماژه پیکراو سالی دهرچوونی پروانه: www.un.org/documents/scres.htm

۳-۲- چوارچووه و ریتمای و بنهما سهره کیه مرویه کانی تایهت به ناکوکیه چه کدرایه کان و یاسای مرویی نیوده وله تی و کومه که مرویه کان

ستاندارده پیشه یه کانی کاری پاراستی که له لایه ن کاراکته ره کانی بواوی کاری مرویی و مافی مروی جبهه جی ده کزین له کانی مملاتی چه کداری و باری توندوتیژی: www.icrc.org

۳- په نابهران و ناواری خوولاتی

نوسینگیه نازانسی نه ته وه یه کگرتووه کان بو کاروباری په نابهران - نازانسی نه ته وه یه کگرتووه کان بو په نابهران- به گویره ی ریککه وتنامه و پرؤتوکولی په نابهران هه ژمونیک یاسای دیارکراوی بو پاراستنی په نابهران هه یه کومه له ی گشتی نه ته وه یه کگرتووه کان نازانسه که ی راسپاردووه که په یوه ندی به ده وله ته کانه وه بکا بو نه وه ی ناواری کانی نیو سنووری خوین بپارین. نازانسه که ش له سهر ماله پره کانی خو ی له سهر نه نته رنیت زانیاری به رفراوانی هه یه.

۳-۱- په یمان نامه کانی تایهت به په نابهران و ناواری نیو ولاتان

ویرای په یمان نامه نیوده وله تیه کان، نهم به شه یان دوو په یمان نامه ی یه کیتی نه فریقیا (ریکخراوی پیشووی یه کیتی نه فریقیا) له خو ده گری، که هه ردووکیان پیشینه ی میژوو ییان ده ستیشان ده که ن.

ریککه وتنامه ی تایهت به پینگه ی په نابهران هی سالی ۱۹۵۱ (و هه موارکرنه کانی)، که نه ته وه یه کگرتووه کان بو نازانسه کانی خو ی، په یوه نندیدار به پینگه ی په نابهران و بی ره گه زمانه کان په سندی کردووه، جیئف له ۲-۲۵ ی ته مووزی ۱۹۵۱، و له ۲۲ ی نه پرلی ۱۹۵۶ دا چووه ته واری جیهه جیکردنه وه، پروانه زنجیره ی په یمان نامه کان، به رگی ژماره ۱۸۹ لاپه ره ۱۳۷.

پرؤتوکولی په یوه نندیدار به پینگه ی په نابهران هی سالی ۱۹۶۷، که کومه له ی گشتی نه ته وه یه کگرتووه کان به گویره ی بریاری ۲۱۹۸ (۲۱) له ۲-۱۶ ی دیستمبره ی ۱۹۶۶ دا تیبینی کردووه، پروانه زنجیره ی په یمان نامه کان، به رگی ژماره ۶۰۶ لاپه ره ۲۶۷

www.unhcr.org/protect/PROTECTION/3b66c2aa10.pdf

نهم ریککه وتنامه یه، په که مین ریککه وتنامه ی نیوده وله تیه که تایهت ب به کاروباری په نابهران، په نابهریش به وشپوه ده ناسینن: نهو که سه به به هو ی ترس له چه وساندنه وه ره گه ز، دین، ره چه له ک، ئینتیمای بو

کۆمه‌له‌یه‌کی دیارکراو یان به‌هۆی بیروباوه‌ری سیاسیا‌نه‌ی، له‌ ده‌روه‌ی وڵاتی ره‌گه‌زنامه‌که‌ی که‌ ناتوانی یاخود به‌هۆی ترسه‌که‌وه‌ نایه‌وێ پ‌نا بۆ وڵاته‌که‌ ببا، یان نایه‌وێ له‌ به‌ر هه‌مان هۆ بگه‌رێته‌وه‌ وڵاته‌که‌...”

رێککه‌وتننامه‌ی یه‌کیتی ئەفریقا ساڵی ۱۹۶۹ که‌ لایه‌نه‌ جیاوازه‌کانی کێشه‌کانی په‌نا به‌رانی له‌ ئەفریقا گرتۆته‌خۆ، که‌ کۆمه‌له‌ی گشتی له‌ خولی شه‌شه‌می سه‌رۆکی ده‌وڵت و سه‌رۆک وه‌زیره‌کان له‌ ئەدیس ئەبابا له‌ ۱۰ی دیسێمبه‌ری ۱۹۶۹دا به‌سترا.

www.unhcr.org/45dc1a682.html

ئهمه‌ش قابیلوونه‌ به‌ پێناسه‌ی رێککه‌وتننامه‌ی ساڵی ۱۹۵۱، فراوانیشکراوه‌ بۆ ئەوه‌ی ئەوانه‌ی ناچارکراون وڵاته‌کانی خۆیان جێبێن، بگه‌رێته‌وه‌، ئەه‌وش وه‌نه‌بێ هه‌ر له‌ نه‌جما‌ی چه‌وساندنه‌وه‌دا بێ، به‌لکو به‌هۆی دوژمنکاری بێگانه‌ یان داگیرکردن یان زالبوونی هێزێکی ده‌ره‌کی یان له‌ئه‌کجما‌ی رووداوه‌گه‌لێک که‌ بارودۆخی وڵات به‌ ته‌واوی بشله‌قێت. هه‌روه‌ها له‌ پێناسه‌که‌دا ئەو کۆمه‌لانه‌ش ده‌ناسێت که‌ سه‌ر به‌ ده‌وڵته‌کان نین و خه‌لکش ده‌چه‌وسێنه‌وه‌. له‌سه‌ر په‌نا به‌رانی پێوست نیه‌ ئەوه‌ به‌سه‌لمێنن که‌ په‌یوه‌ندیی ئەوان به‌ مه‌ترسییه‌کانی داها‌توو چۆنه‌. رێککه‌وتننامه‌ی ئەفریقا بۆ پاراستن و یارمه‌تیدانی ئاواره‌کان له‌ نێو وڵاته‌کانی خۆیاندا (رێککه‌وتننامه‌ی کامپێلا) هی ۲۰۰۹، که‌ کۆبوونه‌وه‌ی لووتکه‌ی یه‌کیتی ئەفریقا که‌ له‌ کامپێلا ئۆگه‌نداوه‌ له‌ ۲۲ی ئۆکتۆبه‌ری ۲۰۰۹دا به‌سترا به‌لام تا ئۆکتۆبه‌ری ۲۰۱۰ نه‌چوو به‌واری جێبه‌جێکردنه‌وه‌.

www.unhcr.org/4ae9bede9.html

ئهمه‌ش یه‌که‌مین رێککه‌وتننامه‌ی هه‌مه‌لایه‌ن بوو سه‌باره‌ت به‌ ئاواره‌ی نێو وڵاتان خۆیان. که‌ له‌رووی بنه‌مایه‌وه‌ ۱۷ ده‌وڵت له‌ یه‌کیتی ئەفریقا له‌ ئۆکتۆبه‌ری ۲۰۰۹دا واژۆیان کرد، به‌لام رێککه‌وتننامه‌که‌ بۆ ئەوه‌ی بچێته‌ واری جێبه‌جێکردنه‌وه‌، هه‌ر به‌ ته‌نیا واژۆی په‌سه‌ندنامه‌ی ۱۵ ده‌وڵته‌ی ئەندامی داخواز بوو.

۲-۳- رینمای و بنه‌ما ده‌رچوووه‌کانی نه‌ته‌وه‌ یه‌گه‌رتوووه‌کان و رینمای و بنه‌مای دیکه‌ی به‌ فه‌رمی په‌سه‌ندکراوی نێوان حوکومه‌ته‌کان که‌ تابه‌ت بێ به‌ کاروباری په‌نا به‌ران و ئاواره‌کانی تێو خودی وڵاته‌که‌ی خۆیان:

بنه‌ما ئاراسته‌کراوه‌کانی تابه‌ت به‌ کۆپه‌وی نێوخۆی ساڵی ۱۹۹۸، که‌ سه‌رۆک ده‌وڵت و حوکومه‌ته‌ گه‌ردبووه‌کانی کۆنگره‌ی جیهانی نیویۆرک له‌ کۆمه‌له‌ی گشتی نه‌ته‌وه‌ یه‌گه‌رتوووه‌کان له‌ سێپتیمبه‌ری ۲۰۰۵دا به‌گۆیه‌ی بریاری L.1 (132, UN Doc. A/60/L.1/60) په‌سه‌ندیان کرد، به‌جۆرێک بووه‌ ”جوارچێوه‌یه‌کی نێوده‌وڵته‌ی گه‌رنگ بۆ پاراستنی ئاواره‌کانی نێو وڵاته‌کانی خۆیان www.idpguidingprinciples.org

ئهم بنه‌مایانه‌ش پشت به‌ یاسای نێوده‌وڵته‌ی مرۆبې و مافه‌کانی مرۆف و یاسای په‌نا به‌ران ده‌به‌ستن، مه‌به‌ستیش ئەوه‌یه‌ بێته‌ پێوه‌ریکی نێوده‌وڵته‌ی بۆ ئاراسته‌کردنی حوکومه‌ت و رێکخراوه‌ نێوده‌وڵته‌یه‌کان و سه‌رجه‌م لایه‌نه‌ چالاکه‌کانی دیکه‌ که‌ په‌یوه‌ندییان به‌ پێشکه‌شکردنی کۆمه‌ک و پاراستنی ئاواره‌کان له‌ نێو وڵاتدا هه‌یه‌.

۴- کاره‌ساته‌کان و کۆمه‌کی مرۆبې

۱-۴- په‌یماننامه‌کانی تابه‌ت به‌ کاره‌سات و کۆمه‌که‌ مرۆبیه‌کان

رێککه‌وتننامه‌ی تابه‌ت به‌ سه‌لامه‌تی فه‌رمانبه‌رانی نه‌ته‌وه‌ یه‌گه‌رتوووه‌کان و که‌سه‌کانی په‌یوندار، ساڵی ۱۹۹۴، که‌ کۆمه‌له‌ی گشتی به‌ بریاری ژماره‌ ۵۹/۴۹ له‌ ۹ی دیسامبه‌ری ۱۹۹۴دا په‌سه‌ندی کردوو و له‌ ۱۵ی یانیه‌وه‌ری ۱۹۹۹دا چووته‌ بواری جێبه‌جێکردنه‌وه‌، پروانه‌ نه‌ته‌وه‌ یه‌گه‌رتوووه‌کان، زنجیره‌ی په‌یماننامه‌کان، به‌رگی ژماره‌ ۲۰۱ لایه‌ره‌ ۳۶۳.

www.un.org/law/cod/safety.htm

پروٹۆکۆلی ئارەزوومەندانە ی ریککەوتنامە ی تایبەت بە سەلامەتی فەرمانبەرانە نەتەوە یە کگرتووە کان و کە سە پەيوەندیارە کان، ساڵی ۲۰۰۵، کە کۆمەڵە ی گشتی بە بریاری ژمارە ئەلیف/۴۲/۱۰ له ۸ ی دیسامبەری ۲۰۰۵ دەرچوو له ۱۹ ی ئابی ۱۵۲۰۱۰ چوو واری جێبەجێکردنەو.

www.ocha.unog.ch/drptoolkit/PNormativeGuidanceInternationalConventions.html#UNSpecificConvention

بە گوێرە ی ئەم ریککەوتنامە بە، پرسە پاراستن تەنھا بە هێزەکانی ئاسایشپارێزی نەتەوە یە کگرتووە کانە، ئەمە پەيوەستە ئەگەر هاتوو نەتەوە یە کگرتووە کان راینەگە یان دەبێ کە "مەترسیکی ناوازه" هەبە، ئەمە شیان وەک مەرجێکی ناکردە یی وایە، بە لأم پروٹۆکۆل ئەم کورتەینانە ی نیو ریککەوتنامە کە ی چارە سەرکردوو وە بازنە ی پاراستنە یاساییە کە ی فراوانکردوو تا هەموو کردەوەکانی نەتەوە یە کگرتووە کان هەر له کۆمە کە مەروئییە ناکاوە کان تا گێرناوە ی ئاشتی و پیشکە شکردنی کۆمە کە مەروئییە کان و سیاسەت و پەرە پێدانی ش بگرتنەو.

ریککەوتنامە ی کۆمە کی خۆراکی هە ی ساڵی ۱۹۹۹، ئەمە ش بە گوێرە ی ریککەوتنامە ی بازراکی دانەوێڵە ی ساڵی ۱۹۹۵، بە لگە نامە یە کی یاسایی سەر بە خۆبە، کە لیژنە ی کۆمە کی خۆراکی لە رێی ئەنجومە نی نیو دەوڵە تییەو بەو دانەوێڵە بە رێوێی دەبا.

ریککەوتنامە ی تەمبیری تایبەت بە دا بێنکردنی کە لوپە لە کان ی پەيوەندی و گە یاندن بو سووککردنی باری گرانی کارە ساتە کان و کردەوەکانی فریاگوزاری هە ی ساڵی ۱۹۹۸، کە کۆنگرە ی نیو دەوڵە تی فەرمی بو پەيوەندی تەل و بێ تەل لە کاتی ناکاوا له ساڵی ۱۹۹۸ راکە یە ندر و له ۸ ی یانیوهری ۱۵۲۰۰۵ چوو واری جێبەجێکردنەو، پروانە نەتەوە یە کگرتووە کان، زنجیرە ی پەیماننامە کان، بەرگی ژمارە ۱۷۷۱ لە پەرە ۱۰۷.

http://unfccc.int/essential_background/convention/items/2627.php

پەیماننامە ی چوارچۆی نەتەوە یە کگرتووە کان لە سەر گۆرانی کە شوو هەوا (UNFCCC) بو ساڵی 1992 له لایەن کۆنفرانسی ژینگە و پەرە پێدانی سەر بە نەتەوە یە کگرتووە کانەو وەرگێراو له ریبودی جانیرۆ له 4-14/6/1992 له لایەن کۆمە لە ی گشتی نەتەوە یە کگرتووە کانەو و پێشوازی لیکرا بە گوێرە ی بریاری 195/47 ی له 22 دیسەمبەری 1992. له 21 ماری 1994 چوو تە بواری جێبەجێکردنەو، زنجیرە ی بە یاننامەکانی نەتەوە یە کگرتووە کان ژمارە (1771) لە پەرە ی 157.

http://unfccc.int/essential_background/convention/items/2627.php

ئەم ریککەوتنامە یە و پروٹۆکۆلی کیوئۆ، چوارچۆیە دارێزی چارە سەری پێداویستیە هەرە لە پیشەکانی کردوو بو پەیرە وکردنی ستراتیژە پەيوەندیارە کان بە گۆرانی کەش و هەوا و کە مکردنەو ی مەترسیە کان، پەرە پێدانی توانستە نیو خۆبە ییە کان و توانای بەرگە گرتن و چاکبوونەو، بە تایبە تیش لە و ولاتانە ی کە ئەگەری روودان بە کارە ساتە کان یان لێدە کرێ. هەردووکیان جەخت لە سەر سنوورد کردنی کارە ساتە کان و بە رێو بەردنی مەترسیە کان یان کردوو تەو بە تایبە تیش ئەو ی پەيوەندی بە گۆرانی بارودۆخی کە شوو هەواو هە بێ.

۴-۲- رێنویێ و بنەما دەرچووەکانی نەتەوە یە کگرتووە کان و رێنمای و بنەما فەرمییە پە سە ندرکراوەکانی دیکە ی تیوان حکوومە تە کان، کە پەيوەندیارن بە کارە ساتە کان و کۆمە کی مەروئییەو:

چه سپاندنی هه ماهه نگی کۆمه کی مرۆبې باری ناکاو که نه ته وه به کگرتووه کان پبې هه لده ستی، له گه ل هاویچ و بنه ما ئاراسته کراوه کانی به گوپره ی بریاری کۆمه له ی گشتی ۱۸۲/۴۶ ی ۱۹ دیسمبه ری ۱۹۹۱: www.reliefweb.int/ocha_ol/about/resol/resol_e.html

ئهمه ش وای کرد، به رپوهره براهه تیه کی نه ته وه به کگرتووه کان بۆ کاروباری مرۆبې دامه زری، که دواتر له ۱۹۹۸ د بووه نووسینگه ی نه ته وه به کگرتووه کان بۆ هه ماهه نگی کاروباری مرۆبې (UNOCH).

چوارچۆه ی کاری هیوگو ۲۰۱۵-۲۰۰۵: په ره پیدانی توانستی نه ته وه و کۆمه لگه کان بۆ رووبه رووبونه وه ی کاره ساته کان، که کۆنگره ی جیهانی تایه ت به سنووردارکردنی کاره ساته کان له سالی ۲۰۰۵ په سه ندی کرد. www.unisdr.org/eng/hfa/hfa.htm

ئهمه چوارچۆه یه ک بوو بۆ ده ستیشانکردنی ستراتیژه کان تا ده ولت و ئازانسه مرۆبیه کان، هه وله کانیا ن بگه به نه یه ک بۆ سنووردارکردنی مه ترسیی کاره ساته کان له پبې په پره وکردنی به رنامه کانی خۆئاماده کردن بۆ باری ته نگانه و به ده نکه وه چوونی کاره ساته کان و ده رچوون له بن شوپنه واره که ی، له گه ل گریدانی ئهم کارانه به به رنامه ی په ره پیدانی به رده وام و دروستکردنی تواناکان بۆ خۆگرتن و بووزانه وه .

رینماییه کانی تایه ت به ئاسانکاری و ریکه ستنی کۆمه که ئیوده ولتیه کان و بووزاندنه وه ی سه ره تای ی له سه ر ئاستی خۆجی له کاره ساته کاند که له سالی ۲۰۰۷ د کۆنگره ی سیه مینی ئیوده ولتیه ی خاچی سوور و مانگی سوور (که هه موو لایه نه ئه ندامه کانی ریکه وه تننامه کانی جنیف ده گرپته وه) په سه ند کراوه. www.ifrc.org/what/disasters/idrl/index.asp

۳-۴- چوارچۆه و رینمای ی و بنه ماکانی سیاسه تی مرۆبې په یوه ندیدار به کاره ساته کان و کۆمه کی مرۆبیه وه: ریساکانی ره فتارکردن بۆ بزوتنه وه ی ئیوده ولتیه ی خاچی سوور و مانگی سوور و ریکه خراوه ناحکوومیه کانی به ها ناوه چوونی کاره ساته کان (بروانه پاشکۆی ژماره ۲؛ یاسانامه ی ره فتار له لاپه ره ۳۶۸).

بنه ما سه ره کییه کانی بزوتنه وه ی ئیوده ولتیه ی خاچی سوور و مانگی سووری سالی ۱۹۶۵، که له کۆنگره ی ئیوده ولتیه ی بیسته مینی خاچی سووردا په سه ند کرا www.ifrc.org/what/values/principles/index.asp

پتوهره هاوبه شه کانی به پرپساریتی مرۆبې سالی ۲۰۰۷، هاوبه شی له به پرپساریتی مرۆبې (ده سه تیه کی ئیوده ولتیه ی خۆرپیکه ر بۆ که رتی مرۆبې، به ده رکردنی باوه رنامه کانی شه وه) www.hapinternational.org

بنه ما و ره فتاره شیاوه کانی بارپوویی مرۆبې سالی ۲۰۰۳، که کۆنگره ی ستۆکھۆلی ده ولته ت به بارپوویه خشه کان و ئازانسه کانی نه ته وه به کگرتووه کان و ریکه خراوه ناحکوومیه کان و بزوتنه وه ی ئیوده ولتیه ی خاچی سوور و مانگی سوور بریاریا ن له سه ردا و کۆمسیۆنی په کیتی ئه ورووپا و ۱۶ ده ولته تیش واژۆیا ن کرد. www.goodhumanitarianandonorship.org

بنه ماکانی هاوبه شی: به یاننامه ی پابه ندبوون هی سالی ۲۰۰۷، که سه کۆی مرۆبې جیهانی له کۆبوونه وه ی خۆی له ته ممووزی ۲۰۰۷ د بریاری له سه ردا (میکانیزی گتوگۆی نیوان نه ته وه به کگرتووه کان و ئازانسه مرۆبیه کانی ده ره وه ی بازنه ی نه ته وه به کگرتووه کان).

ريساكانى رەفتارکردن (رېرەوشت)

بۇ بزووتنەوہى نۆدەولەتى خاچى سوور و مانگى سوور و رېكخراوہ نۆدەولەتییەکان لە کاتی بەھاناوہ چوونی دۆخی کارەساتەکاندا

لەلایەن یەکییتی نۆدەولەتى کۆمەلەکانى خاچى سوور و مانگى سوور و لیژنەى نۆدەولەتى خاچى سوورەوہ دارپێزراوہ.^۱

19 بەسەرپەرشتى رېكخراوى کارناسى نۆدەولەتى، دەستەى کاسۆلیکی بۆ خزمەتگوزاریی بەھاناوہچوون، یەکییتی نۆدەولەتى بۆ کۆمەلەکانى خاچى سوور و مانگى سوور، ھاوپەیمانى نۆدەولەتى منداڵپارێز، یەکییتی لۆتەرى جیھانى، رېكخراوى نوکسفام و ئەنجوومەنى جیھانى کۆنيساكان (ئەم رېكخراوانە ئەندامن لە لیژنەى ئاراستەى کۆمەکە مرۆییەکان) و لیژنەى نۆدەولەتى خاچى سوور.

مه به ست

مه به ست له دارشتنی ئەم رێسانامه یه یه رفتارکردن، پاراستنی پتوه ره کانی رپه وشتمان، وه نه بێ ئەمهش باس له ورده کاری کرده وه کان بێ، وه ک ئەوه یه پری ژمه خۆراک یان هه لدانى چادرێک بۆ په نابه ران بزمبۆ، به لکو بۆ ئەوه یه تا پارێزگاری له پله یه کی بالا له سه ره به خۆی و کارایی و کاریگه یی بکری، که ریکخواه ناحکوومیه کانی بواری به ده ننگه وه چوونی کاره ساته کان و بزووتنه وه ی نێوده وه له تی خاچی سوور و مانگی سوور گه ره کیانه.

له کاتی روودانی ناکوکیکی چه کداریشدا، ئەم رێسا هه نووکه ییانه ی رفتارنواندن، به گوێره ی یاسای نێوده وه له تی مرۆیی رافه و په پیره وه ده کری.

سه ره تا ریساکانی رفتارکردن ده خرینه روو، ئینجا سێ هاوپیچی به دوادادی که وینای چوارچۆه ی ئەو کاره ده کا، که حکومه ته خانه خۆپکان و حکومه ته بارو بووکاره کان و ریکخواه ناحکوومیه کان وینای ده که ن، بۆ ئەوه ی به شیوه یه کی کارا، کارناسانی بۆ کۆمه کی مرۆیی بکه ن.

پیناسه کان

ریکخواه ناحکوومیه کان: لێره دا مه به ست ئەو ریکخواه نیشتمانی و نێوده وه له تییانه یه که به شیوه یه کی سه ره به خۆ له حکومه تی ئەو ولاته ی که تێیدان، دروستبوون.

ئاژانسه مرۆیه ناحکوومیه کان: به کاره یانی ئەو ده رپرینه بۆ مه به ستی ئەم ده قه، ئەوه یه تا توخمه کانی بزووتنه وه ی خاچی سوور و مانگی سوور - واته لیژنه ی نێوده وه له تی خاچی سوور، یه کیتی نێوده وه له تی کۆمه له کانی خاچی سوور و مانگی سوور و کۆمه له نیشتمانیه کانی ئەندام تێیدا - له گه ل ریکخواه ناحکوومیه ناسراوه کانی سه روو بگریته وه. ئەم رێسایانه به پله ی تایبه ت ناماژه به ئاژانسه مرۆیه ناحکوومیه کان ده که ن، که رووبه رووی کاره ساته کان بوونه ته وه.

ریکخواه حکوومیه کان: مه به ست لێ ئەو ریکخواهانه ن که دوو حکومه ت یان زیاتر پینکیان ده هین، ئەمهش له ده وری خۆی، هه موو ئاژانسه کانی نه ته وه یه کگرتووه کان و ریکخواه هه ریمیه کان ده گریته وه.

کاره ساته کان: کاره سات بریتیه له رووداویکی تۆقینه ر که زیانی گیانی و ژان و ناسۆری بۆ خه لک به دواوه بێ، به هۆیه وه خه لک له بن باری رووداوه که دا بنان و زیانیکی گه وریه ماددیش بێته وه.

ریساکانی رهفتارکردن

بنهما سه‌ره‌کییه‌کانی رهفتارکردن بۆ بزووتنه‌وه‌ی خاچی سوور و مانگی سوور و ریڅخراوه‌ی ناخکوومییه‌کان له به‌نامه‌ی رووبه‌روو بوونوه‌ی کاره‌ساته‌کاندا.

۱- پېشنۆره‌ی پېداویستییه‌ مرۆیه‌کان:

مافی ده‌ستگه‌یشتن به کۆمه‌کی مرۆیی و پېشکه‌شکردن، بنهمایه‌کی مرۆیی سه‌ره‌کییه، که ده‌بێ هه‌موو هاوولاتیان پېشگه‌ن. به‌و پېیه‌ی که ئیمه به ئەندامی کۆمه‌له‌ی نێوده‌وله‌تی ناوده‌برداریین، دان به‌پا‌بنه‌ندیه‌ی‌کاماندا ده‌نێین که هه‌ر کاتی‌ک پېویست بکا کۆمه‌کی مرۆیی دا‌بین بکه‌ین. له‌م سۆنگه‌یه‌وه پېویسته به‌بێ ئاسته‌نگ بگه‌ینه خه‌لکی لیقه‌وماو و زیانی‌که‌وتوو، ئەمه‌ش با‌یه‌خیتی زۆری له‌هه‌لگرتنی به‌رپر‌سیاری‌تی سه‌رشا‌هان هه‌یه. هاندەری یه‌که‌مین‌شمان بۆ رووبه‌روو بوونوه‌ی کاره‌ساته‌کان، سووک‌کردنی باری ژان و ناسۆری ئەو توپۆلانه‌یه که توانایه‌کی که‌متیان له ئەوانی دیکه له به‌رامبه‌ر قورسای کاره‌ساته‌کاندا هه‌یه. کاتی‌کیش کۆمه‌کی مرۆیی پېشکه‌ش ده‌که‌ین، ئەوا لایه‌نگری نییه بۆ لایه‌نیک و ئیمه به‌کاری‌کی سیاسیانه رانا‌بین، پېویسته به‌و چاوه سه‌یری کاره‌کا‌هان نه‌کری.

۲- کۆمه‌ک پېشکه‌ش ده‌کری به‌بێ ئەوه‌ی گوێ بدریته ره‌چه‌له‌کی وه‌رگه‌که یان بیروباوه‌ری یاخود ره‌گه‌زه‌که‌ی و هه‌روه‌ها به‌بێ هه‌یچ جیا‌کردنه‌وه‌یه‌ک. پېشنۆره‌ی کۆمه‌که‌کان ته‌نیا له‌سه‌ر بنهما‌ی پېداویستی داده‌ندری.

به‌پێی توانا هه‌ولده‌ده‌ین، کۆمه‌کی به‌هاناوه‌چوون له‌سه‌ر بنهما‌ی خه‌م‌لان‌دنی‌کی گشتی پېداویستییه‌کانی قوربانیا‌نی کاره‌ساته‌کان و توانستی خۆجی‌تی به‌رده‌ست له‌و شوێنه‌ی کاره‌ساته‌که‌ی لیقه‌وماوه‌ دا‌بن‌دري، تا پېداویستییه‌کان پر‌بکری‌نه‌وه. له‌سه‌رحه‌م به‌نامه‌ی‌کامان بنهما‌ی ریژه‌ی گونجان به‌هه‌ند وه‌رده‌گرین. له‌هه‌ر کوپیه‌ک ژان و ناسۆری مرۆیی هه‌بێ، ده‌بێ سووک بکری، چونکه‌ ژيان که له‌به‌شیکي ولات به‌نرخ بێ، ئەوا له‌به‌شه‌که‌ی دیکه‌ی ولاتدا هه‌مان به‌ها و نرخ هه‌یه. هه‌ر بۆیه پېشکه‌شکردنی کۆمه‌ک ده‌بێ ره‌نگدانه‌وه‌ی ئاستی ژان و ناسۆری که ده‌مانه‌وی باره‌که‌ی سووک بکه‌ین. ئیمه له‌وه‌ته‌دا به‌نامه‌ی‌که‌مان سه‌لمینه‌ره، که ئافه‌رتان رۆلی یه‌ک‌لا‌که‌ره‌وه‌یان له‌نێو کۆمه‌لگه‌ تووشبووه‌کانی کاره‌ساتدا هه‌یه، له‌رپێ به‌نامه‌ی کۆمه‌کی ئاماده‌کراویشمان، پش‌تگیری ئەو رۆله‌ش مسۆگه‌ر ده‌که‌ین -که‌می ناکه‌بنه‌وه-. جیه‌جی‌کردنی ئەو سیاسه‌ته‌ جیهانی و بێ‌لایه‌نی و سه‌ربه‌خۆیه‌ش به‌دی نایه‌ت، مه‌گه‌ر له‌لای ئیمه و هاوکاره‌کا‌هان ده‌رفه‌تی به‌ده‌سته‌که‌وتنی ئەو ده‌رامه‌ته‌ پېویسته و به‌رده‌ستانه‌ی وه‌ک به‌هاناوه‌چوونیکي دادپه‌روه‌رانه و گه‌یشتن به‌هه‌موو قوربانیا‌نی کاره‌ساته‌که‌ به‌بێ جیا‌وازی، به‌دی نه‌یه‌ت.

۳- نابێ کۆمه‌ک بۆ پش‌تگیری هه‌لۆب‌ستیکي دیارکراوی سیاسی یان ئایینی به‌کاربه‌ندری:

کۆمه‌کی مرۆیی به‌گوێره‌ی پېداویستی تاک و خیزانه‌کان و کۆمه‌لگه‌ خۆجیه‌ی‌کان پېشکه‌ش ده‌کری. ئیمه‌ش دووپاتی ده‌که‌ینه‌وه، به‌بێ ئەوه‌ی ده‌ست بۆ ئا‌زانسه‌ مرۆیه‌ ناخکوومییه‌کان بۆ پش‌تگیری بیروباوه‌ری سیاسی یان دینی‌کی دیاریکراو به‌ین، ده‌لێین، پېشکه‌شکردنی کۆمه‌ک ده‌بێ له‌رووی هاو‌را‌یی ئەوانه‌ی وه‌ریده‌گرن ئازاد بێ. ئیمه‌ پا‌بنه‌ندی ئەو به‌لینه‌ نابین که پېشکه‌شکردنی کۆمه‌ک و

را ده سترکردن و پټشکه شکردن به هاتنه رټی بیرو باوه رټکی سیاسانه یان دینټکی دیاریکراو به ستینه وه یان قبوئوئې بکه ین.

۴- نابینه دارده سټی سیاسه تی حکومه تیکی بټیگانه:

ناژانسه مړوئیه ناحکوومیه کان، ناژانسه لټکن ناژادانه، به دهر له حکومه ته کان کار ده که ن، هه ر بؤیه ټیمه سیاسه تی خوئمان به خوئمان داده نټین و هه ولټش ناده ین سیاسه تی هیچ حکومه تیکی جټیه جن بکه ین، مه گه ر سیاسه ته که له گه ل سیاسه ته سه ربه خوکه ماندا به بگرتنه وه. هه رگیز رټگه ش ناده ین ټیمه یان کارمندانې ټیمه به نه نقه سټ یان که مته ربه مانه به کار به ټین، به وه ی زانیاری سیاسې یان سه رباری یاخود تابووری گرتگ بؤ به رزه وه ندی حکومه ته کان یان ده سټه کان کوټکرټنه وه، که خزمه ت به نامانجه که لټک بکه ن که سه رتا پای خزمه تی مه به سټیکی مړوئېانه نه کا، هه روه ها نابینه ده سټه روه و دارده سټ و خزمه تی سیاسه تی دهره کی حکومه ته بارو بوو که ره کانیش. ټیمه کرده ی خوټه خشانه به رز هه لده سه نټین و هانی ده دهر ین، که سانی په یوه ندیدار پشتی چالاکیه کا ئمان ده گرن و پرواشمان به سه ربه خوئې کاره کان هه یه که به پالنه ری خوټه خش نه نجامه دهر ټین. له پټناوی نه و سه ربه خوئیه شمان هه ولده ده ین، نه که وینه بن باری پاشکوئیه تی تاکه سه رچاوه یی بارو بوو کرده وه.

۵- ریزگرتنی کلتور و دابونه رټه کان:

هه ولده ده ین رټی کلتور هه کان و پټکها ته و دابونه رټی کومه لگه خوټیه کان و نه و ولاتانه ی کاری تټدا ده که ین، بگرتن.

۶- تټده کوئشین بؤ نه وه ی کاری به ده نکه وه چوونې کاره سټه کان له سه ر توانا خوټیه کان روټنټین:

سه رجه م خه لک و کومه لگه خوټیه کان -ته نانه ت له دؤخی کاره سټه کانیشدا- توانان و خالی به هټز و خالی لاوازشیان هه به، ټیمه ش تا پټمان بکرټی نه و توانایانه له رټی به کاره ټیانی کارمهنده خوټیه کان و کرټنی که لوپه لی ټیوخو و بازرگانیکردن له گه ل کوټمانیا ټیوخویه کاندنا به هټز ده که ین. تا بوئمان بلوئ هه ول ده دهر ین له رټگه ی ناژانسه مړوئیه ناحکوومیه خوټیه کانه وه وه ک هاو به شټک له پلان و جټیه جټیکردندا کاربکه ین و له گه ل داموده زگا حکوومیه خوټیه کانیش، هه ر کاتټک گونجاو بوو، یارمه تټیده رده یین. به پله ی یه که میش له بواری به ده نکه وه چوونې بارودؤخی ته نکه تاودا به دوا ی هاوکاری دروستدا ده گه رټین. نه مه ش له ولاته په یوه ندیداره کانه وه به باسټرین شوئه له رټی نه وانه وه ده کرټ، که راسته وخوټ به شداری کرده ی به هاناوه چوونن، نه وانه ی که ده بن نوئنه ریان له ده سټه په یوه ندیداره کانی نه ته وه یه گرتووه کاندنا هه بن.

۷- دؤزینه وه ی رټگه چاره به کی وا که دهره قه تی نه وه بن سوودمه ندانی پروگرامه که به شدار بن له به رټیه بردنی کومه کی فریاگو زاری:

هه رگیز نابن نه و کومه که ی له کاتی کاره سټه کاندنا پټشکه شیان ده کرټ به سه ریاندا فهرز بکرټی. له رټگه ی به شدار پټیکردنی نه و سوودمه ندانه له پلاننانی به رنامه و به رټیه بردن و جټیه جټیکردنیدا بگه نه نا سټیکی کاری به هاناوه چوون و بووژاندنه وه یه کی به رده وامی دوا ی کاره سات. ټیمه ش بؤ نه وه تټده کوئشین، جقاته خوټیه کان به ته وواوی به شداری به رنامه تابه تیه کانی به هاناوه چوون و بووژاندنه وه ی دوا ی لټقه ومانه که بن.

۸- پێویسته کۆمه که کانی به هاناوه چوون کرده وه به ک بن بۆ به هتیزکردن و پشتگیریکردنی خه لکی بارناسک له رووبه روو بوونه وهی کاره ساته کان له ئاینده دا و دابینکردنی ته واوی پینداویستیه له پێشه کانیان بئ:

هه موو کرده وه به کی به هاناوه چوون باندۆری خۆی له سه ر په ره پیندایتکی دوورمه ودا دا داده نئ، ئه وساکارتیکردنه که به شیوه یه کی ئه رینی بئ یان نه رینی. ئیتمه ش که ئه وه ده سه ملینن، به لپراوه یی هه ولده دین جینه جیکردنی به زنامه کانی به هاوا ره وه چوون بپته مایه ی که مکردنه وه یه کی به رچاوی لاوازی بارناسکه کان له رووبه روو بوونه وهی کاره ساته کان له داها تووا و یارمه تیان بدا شیوه ژانیکی سه ره ده میانه بۆخۆیان په یدا بکه ن. ئیتمه بایه ختیکی تایبه ت به پرسه ژینگه ییه کان له ئاماده کاریی به زنامه کان و په پره وکردنیان ده ده ین. بۆ ئه وه تیده کۆشین باری نه رینی لیکه وته ی مروی سووک بکه ین، به وه هه وه لکی که له ماوه یه کی زۆرترا سوودمه نده کان هه ر به ته نیا پشت به یارمه تی ده ره کی نه به ستن.

۹- به رپرسیار ئیتمان له به رانه ر سوودمه ند و بارو بوو کاراندا:

زۆر جارن له کاتی کاره ساتیکدا وه ک ریکه راویکی ئیوانگیر له وه هاوبه شییه ی له نیوان ئه وانیه ده یانه وی کۆمه ک پێشکه ش بکه ن له گه ل ئه وانیه ی پێویستیان به کۆمه که کانه، کارده که ین. بۆیه خۆمان له به رامبه ر هه ردوو لادا به به رپرسیار ده زاینن. له هه موو رهفتاریکیشمان له گه ل بارو بووکه ران و سوودمه نداندا هه لۆیستی بیکه رد و روومان ره نگ ده داته وه. دان به ودا ده تینن که پێویستمان به پێشکه شکردنی ئه وه راپۆرتانه یه که له سه ر کرده وه کامان ده کړن، ئه وسای له باری سه رچاوه ی په یدا کردنی داراییه وه یاخود له باری چالاکیه وه بئ. هه روها ئه وه ش ده سه ملینن، که چاودێر یکردنی سه ر دابه شکردنی کۆمه که کان ده ب توندوتۆل بئ و هه لسه نگاندتیکی ریکو پیکاری ده رنه جانی یارمه تیه پێشکه شکاره کانی له کاتی کاره ساته کاند هه بئ. هه ولده دین راپۆرته کامان به شیوه یه کی کراوه له سه ر ئه نجامی کاره کامان و له سه ر ئه وه هۆکارانه ی کار له ئه نجامه کان ده که ن یان ده یسه ملینن پێشکه ش بکه ین. به زنامه کامان له سه ر پێوه ری بالای پێشه یی و شاره زاییه وه رۆنراون بۆ ئه وه ی له به فیرۆدانی ده رامه ته به ها داره کان دوور بکه وینه وه.

۱۰- له چالاکیه راگه یه ندراو و بانگه شه کاندایه جوړیک دان به قوربانییه کانی کاره ساته کاندایه بئ، که مرۆفیککی شکۆمه ند بن نه وه ک شتگه لیککی که ساس:

نابئ هه رگیز ئه وه فه رامۆش بکه ین، که قوربانیی کاره ساته کان هاوبه شی ته واوعه یاری ئیتمه ن له کرده وه ی به هاناوه چوون. پێویسته له راگه یانداندا وپنه یه کی بابه تیانه له سه ر دۆخی کاره ساتدا بده یه جه ماوه ر و تیاپدا روونی بکه ینه وه، که توانستی قوربانیی کاره ساته که و ئاواتیان چیه و چه نده، نه وه ک هه ر به ته نیا لایه نی لاوازی و ترسه که یان نیشان بده ین. له هه مانکاتدا، له گه ل که ناله کانی راگه یاندن هاوکار ده بین، به وه ی هانی کاردانه وه ی خه لکه که بده ین. ریکه ش ناده ین که داخوازی ناوخۆ و ده ره کی بینه پێشباری پرپیاگه نده به سه ر بنه مای زیادکردنی کۆمه ک و تیکرای کرده وه کانی به هاناوه چوون. هه روها له کینه رکئ له گه ل ئازانسه کانی دیکه دا دوور ده که وینه وه که ئه ویش رووبه رووی کاره ساته کان ده چئ تا له رووی راگه یاندنه وه رووما ل بکا، له وکاته ی ئه وه جوړه رووما ل زیان به خزمه تگوزاریه پێشکه شکاره کان یان به باری ئاسایشی کارمه نده کامان یاخود سوودمه نده کانی ئه وه خزمه تگوزاریانه ده گه یه نئ.

ژینگه ی کار

دوای ئه وه ی یک لایه نه قایل بووین، که تیبکۆشیین به رێساکانی رهفتارنامه ی ناوبراو پابه ند بین، له خواره وه هه ندی راسپارده ی روونکراو ده خه بینه به رده ست، که وێنای ژینگه ی کار ده که ن، که خواستمانه حکومه ته باربووکار و خانه خوئی و ریکخواه حکومیه کان و به شیوه یه کی تایه تیش ناژانسه کانی نه ته وه به کگرتووه کان، به مه به ستی ئاسانکردنی کاری ناژانسه مرۆیه ناحکوومیه کان له رووبه روو بوونه وه ی کاره ساته کاندای بیخوئقیین.

ئه م راسپارده رێنوێنانه له پرووی یاساییه وه فه رمانبه ردار نین، ئیمه له حکومه ت و ریکخواه حکومیه کان چاوه پروان نین به واژۆکردنی هه یج به لگه نامه یه ک په سه ندی بکه ن، هه رچه نه ده مه ش ده کرئی ئامانجه مان بێ، تیده کۆشین له ئاینده دا به دی بێنین. ئه م راسپاردانه ش به گیانیکی پاک و هاوکاریه وه پێشکه شکراون تا هاوکاره کامان ده رک به و په یوه ندییه موهونه ییه بکه ن که مه به ستمانه به ده بیینین.

هاوپیچی به که م:

راسپارده بو حکومه ته کانی ئه و ولاتانه ی به هوئی کاره ساته کانه وه زه ره مه ند بوون

۱- له سه ر حکومه ته کان پێویسته دان به کرده وه کانی ناژانسه مرۆیه ناحکوومیه کاندای بێن و ریزی سه ره خوئی و مرۆقدۆستی و بێلایه نییه که یان بگرن.

ناژانسه مرۆیه ناحکوومیه کان ده سه ته ی سه ره خوئن. له سه ر حکومه ته خانه خوئی کان پێویسته ریزی ئه و سه ره خوئی و و بێلایه نییه یان بگرن.

۲- له سه ر حکومه ته خانه خوئی کان پێویسته به خێرای رێگای گه یشتنی ناژانسه مرۆیه ناحکوومیه کان به قوربانیانه ده ستی کاره سات ئاسان بکه ن.

ده بی ریدری ناژانسه مرۆیه ناحکوومیه کان به گوێره ی بنه ما مرۆیه کانیان بچوولێنه وه، بۆیه پێویسته رێگه ی گه یشتنیه کان به قوربانیانه ده ستی کاره ساته کان به شیوه یه کی خێرا و بێ لایه نانه بو ئاسان بکری، تا یارمه تیه مرۆیه کانی خوئیان بگه یهن. ئه رکی سه رشانی حکومه ته خانه خوئی که یه، که به شیکیشه له بهر پرسیاریتی سه ره وه ری خوئی، رێگه له گه یشتنی ئه م کومه کانه نه گری و قایلپیش بێ به کاری ناژانسه مرۆیه ناحکوومیه کان که بێلایه نانه و دوور له سیاسه ته وه ئه نجامی ده دن.

له سه ر حکومه ته خانه خوئی کان پێویسته به خێرای و به بێ داواستن، کارئاسانی بو کارمه ندانی به هاناوه چوون بکه ن، به تایه تیش به به خشینیه کان له فیه ی هاتن و ده رچوون، یان رێوشوێنیکی وایان بو بگه یرتنه بهر، به زووترین کات فیه زه کانیان پێیدری.

له سه ر حکومه ته کان پێویسته مافی فڕین و نیشته وه ی فڕۆکه کان بدری که به درێزایی قوناغی به هاناوه چوونی ناگا، کومه کی به هاناوه چوونی نیوده ولته تی و کارمه ندانی ده گوازه وه.

۳- له سه ر حکومه ته کان پێویسته کارئاسانی بکه ن تا گه یاندنی که لوپه لی به هاناوه چوون و زانیاریه کان له کاتی گونجاو له دوخی کاره ساته کاندای مه یسه ر بێن:

كۆمهكى بههاناوهچوون و كهلوپهلهكان بۆ دهولهتهكه تهنيا به نيازي سووككردى بارگرانى ژان و ناسۆرى مرۆييه، نهوك بۆ بهرژهوهندى و دهستكهوتىكى بازرگانى؛ بۆيه دهبى رېگه نازادانه بۆ نهو كه لوپه لانه بكرېتهوه و بهشيوهيهكى ئاسايى كۆتوبهئى نهخرېتهسهر، ههروهها نابى داواشيان لېبكرى كه پروانامه كونسولخانهى تايهت به شوئى سهرچاوهى ليوههاتنى كه لوپهلهكان بخرېنهپروو، يان ههر مۆلهتېكى هينان و بردن يان ههر بهرهبستېكى ديكه، ياخود باج و سهراڤه بهئندهر وهربگرى.

پيوسته حكومهتى خانهخوئش هاورددهكردى كه لوپهلى پيوستى بههاناوهچوونى كاتى ئاسان بكا، به ئۆتومبيل و فروكه سووكهكان و دهزگانى پهيوهئىشهوه، بهوهى مۆلهتنامهى تايهتى و توماريان بهشيوهيهكى كاتى لهسهر ههلبگرى. ههروهها پيوست ناكا حكومهتهكه دواى بهسهرچوونى كردهى بههاناوهچوون، رېگرى لهگهراڤندهوهى كه لوپهلهكان بكا.

بۆ ئاسانكردى پهيوهئىبهكانىش لهكاتى كارساتدا، هانى حكومهته خانهخوئىكان دهدرى، ههئى له شهپۆلى وئىستگه راديوكانيان بخه نه بهردهستى كارمهندانى رېكخراوهكانى بههاناوهچوون بۆ نهوهى بهمهبهستى زانيارى لهسهر كارساتهكاندا له ناوهوهو دهروهوى ولاتهكه بهكارى بهئىن، پيوسته حكومهتان، رېكخراوهكان له شهپۆلهكانى راديوكان بهر له كارساتهكان ناگادار بكه نهوه، ههروهها دهبى رېگه به كارمهندانى بههاناوهچوون بدهن، كه ههموو هۆيهكانى پهيوهئى و گواستنهوى پيوست بۆ كردهوهكانى بههاناوهچوون بهكاربهئىن.

۴- حكومهتهكان پيوسته زانيارى هاوپرېك لهسهر كارساتهكان و خزمهتگوزاريه پلان بۆدانراوهكان داين بكه.

لهراستىدا نهخشه و ههماهنگى گشتگيرانه بۆ ئهرك و ههولى بههاناوهچوون، له بهرپرسيارىتى حكومهتى خانهخوئيه، ئه پلان و ههماهنگى بهوه زياتر دهچهسپى، كه رېگه به ئازانسه مرۆييه حكوميهكان بدرى، زانياريان لهسهر پيوستيهكانى بههاناوهچوون و دامودهزگاي حكومى لهپيناوى نهخشهكيشان بۆ كاروبارى بههاناوهچوون و جيبهجيكردى بدرى، ئههه و ويراى ئه مەترسيه ئاسايشيانهى كه لهوانهيه سهرههه بدهن. ههر بۆيه، داوا له حكومهتهكان دهكرى ئه جۆره زانياريانه بخه نه بهردهستى ئازانسه مرۆييه حكوميهكانهوه.

لهپيناو ئاسانكردى هاوكارى كردهى و بهكارهينانى باشرىن ههول و كۆشى بههاناوهچوون، داوا له حكومهتهكان دهكرى، خاىكى پهيوهئى بۆ ئازانسه مرۆييه ناهكوميهكان تهرخان بكه تا پهيوهئى بهدهسهلاته نيشتمانيهكهوه بكه، ههلبهته ئهههش بهرلهوهى كارساتهكه رووبدا.

۵- كردهوهكانى بههاناوهچوون له دۆخى ناكۆكى چهكدارانهدا

له دۆخى ناكۆكى چهكدارانهدا، كردهوهكانى بههاناوهچوون دهكهونه ژېر حوكمهكانى ياساى مرۆيى تيوههولتهى پهيوهئىدار پييهوه.

هاوپیچی دووهم: راسپارده کان بۆ حکومه ته بارو بووکه ره کان

۱- له سه ره حکومه ته بارو بووکه ره کان پتویسته دان به کرده وه کانی ئازانسه مرۆیه ناحکوومییه کان بنین و ریزی سه ره به خۆی و مرۆقدۆستی و بیلایه نییه که یان بگرن.

ئازانسه مرۆیه ناحکوومییه کان دهسته ی سه ره به خۆن، پتویسته حکومه ته بارو بووکه ره کان ریزی سه ره به خۆی و بیلایه نییان بگرن و ههروه ها ئه م ریکخراوانه بۆ هیچ ئامانجیکی سیاسی و ئایدیۆلۆژی به کارنه هیئن.

۲- له سه ره حکومه ته بارو بووکه ره کان پتویسته ریگی پاره په یداکردن (فهند) بده نه ریکخراوه کان و سه ره به خۆیبوونیان له کاردا بۆ مسۆگه ر بکه ن:

ئازانسه مرۆیه ناحکوومییه کان کۆمه کی دارایی و ماددی له حکومه ته بارو بووکه ره کان به هه مان ئه و گیانه یان لپوه رده گبری که به هۆیه وه یارمه تی قوربانیا نی کاره ساته کانی پیده دا، واته گیانی کاری مرۆی سه ره به خۆ. له کۆتاییشدا جییه جیکردنی کرده وه کانی به هاناوه چوون ده که ویته سه رشانی ئازانسه مرۆیه ناحکوومییه کان و په پره وکردنی به رنامه ی کۆمه کیش هه ر به گوپره ی سیاسه تی ئه و ئازانسانه به رپۆه ده چی.

۳- له سه ره حکومه ته بارو بووکه ره کان پتویسته کاری خیرخوازانه یان بۆ یارمه تیدانی ئازانسه مرۆیه ناحکوومییه کان ئه نجام بدن بۆ ئه وه ی بگه نه قوربانیا نی دهستی کاره ساته کان:

له سه ره حکومه ته بارو بووکه ره کان پتویسته دان به بایه خی ئاستیکی شایسته له به رپرسپاریتی دیاریکراو دابنن بۆ ئه وه ی چۆیه ته گیشتنی کارمه ندانی ئازانسه مرۆیه کان بۆ شوینی کاره ساته کان به سه ره ستانه و سه لامهت مسۆگه ر بکه ن. پتویسته ئاماده ش بن له گه ل حکومه ته خانه خوێکان هه ر کاتیک بۆ مه به ستیکی وا پتویست بوو، هه ولی دیپلۆماسیا نه شیان بخه نه گه ر.

هاوپیچی سییه م: راسپارده کان بۆ ریکخراوه حکوومییه کان

۱- له سه ره ریکخراوه حکوومییه ئیوده وه له تیه کان پتویسته دان به ئازانسه مرۆیه ناحکوومییه خۆجینی و بیگانه کاندای بنین و وه ک هاوکاریکی به بایه خیان دابنن.

ئازانسه مرۆیه ناحکوومییه کان چه ز ده کن کار له گه ل نه ته وه یه کگرتووه کان و ریکخراوه حکوومییه ئیوده وه له تیه کاندای بکه ن بۆ ئه وه ی باشت رووبه رووی کاره ساته کان بینه وه، ئه مه ش به گیاتیکی هاوکاری که ریز له سه ره وه ی و سه ره به خۆی هاوکاره کان بگرئ. له سه ره ریکخراوه حکوومییه ئیوده وه له تیه کانی پتویسته ریزی سه ره به خۆییتی و بیلایه نی ئازانسه مرۆیه ناحکوومییه کان بگرن. ههروه ها پتویسته ئازانسه کانی نه ته وه یه کگرتووه کان له کاتی دارشتنی پلانه کانی به هاناوه چووندا، راویژ به و ئازانسه مرۆییانه وه بکه ن.

۲- له سره ریکخواه حکومتیه نيوډه وله تيبه کان پيوسته يارمه تي حکومت ته خانه خوځکان بدهن بؤ نه وهی چوارچيوه يه کی هه ماهه نگی گشتگير بؤ کاروباری به هاناوه چوونی نيوډه وله تی و خوځی ریکبخه ن:

به شپوه يه کی ناسای، نازانسه مرویبه ناحکوميه کان ریکه پیدراو نین تا چوارچيوه يه کی هه ماهه نگی گشتگير بؤ کاره ساته کان دابنن که کاردانه وه يه کی نيوډه وله تيبان گه ره که. ثم بهرپرسيار تيبه ده که ویته سه رشانی حکومتی خانه خوځی و دهسته په يوه نديداره کانی نه ته وه په کگرتووه کانه وه، نه مانه ش داواکراون ثم خزمه تگوزاریه به شپوه يه کی کارا و له کاتيکی گونجاودا بخه نه به رده ست تا به هانای ده وله تی ليقه ووماو برؤن. له سره نازانسه مرویبه ناحکوميه کان پيوسته له هر بار پیکدا نه وپه پری هه ول و ته قه لا بخه نه کار تا هه ماهه نگی کارای خزمه تگوزاریه کان مسؤگه ر بکه ن. له کاتی روودانی ناکوکی چه کدارانه شدا، نه و کاره کانی به هاناوه چوون ده که ونه ژیر حوکمه کانی یاسای مروی نيوډه وله تی په يوه نديداردا.

۳- له سره ریکخواه حکومتیه نيوډه وله تيبه کان پيوسته نازانسه مرویبه ناحکوميه کانیش بخه نه ژیر چه تری نه و پاراستنه ی که بؤ ریکخواه کانی نه ته وه په کگرتووه کان ره خساوه:

هه ر کاتيک خزمه تگوزاریه کانی ناسایش بؤ ریکخواه حکومتیه نيوډه وله تيبه کان ره خسان، نه و نه گه ر پيوست بکا، ده بی کرده وه کانی نازانسه مرویبه ناحکوميه کانیش بگرنه وه.

۴- له سره ریکخواه حکومتیه نيوډه وله تيبه کان پيوسته که هه مان زانیاری په يوه نديدار که ده خريته به رده ستی ریکخواه کانی نه ته وه په کگرتووه کانه وه، بدریته نازانسه مرویبه ناحکوميه کانیش:

ریکخواه حکومتیه نيوډه وله تيبه کان له سه ریانه که زانیاری په يوه نديدار به روپه پروو بونه وهی کارای کاره ساته کان له گه ل هاکاره کانینان له نازانسه مرویبه ناحکوميه کاندا نالوگور بکه ن.

پاشکۆی ژماره ۳

کورت‌کراوه‌ی و پیته‌یه‌که‌مه‌کانی ده‌سته‌واژه‌کان

ACT	artemisinin-based combination therapy	پنکها‌ته‌ی چاره‌سه‌ر به‌ماده‌ی ئارتمیسین
ALNAP	Active Learning Network for Accountability and Performance in Humanitarian Action	تۆری کارا بۆ فیربوونی به‌رپرسیاریتی و ناستی کارکردن له‌کرده‌یی مروییانه
ART	anti-retroviral therapy	چاره‌سه‌ری دژه‌ فایروۆسی هه‌لگه‌راوه
ARV	anti-retroviral	دژه‌ فایروۆسی هه‌لگه‌راوه
BCPR	Bureau for Crisis Prevention and Recovery (UNDP)	نوسینگه‌ی نه‌هێشتنی قه‌یران و بووژانه‌وه (به‌زنامه‌ی نه‌ته‌وه‌یه‌که‌کتروه‌وه‌کان بۆ په‌ره‌پێدان)
BEmOC	basic emergency obstetric care	چاودێری سه‌ره‌کی خێرا بۆ مندالیوون و کۆرپه‌له
BMI	body mass index	نامازه‌ی بارستایی چه‌سته
BMS	breastmilk substitutes	چێگه‌وه‌کانی شیرێ دایک
BTS	blood transfusion service	خزمه‌تگوزارییه‌کانی گواسته‌وه‌ی خوێن
CDC	Centers for Disease Control and Prevention	مه‌لنه‌ندی کۆنترۆلکردن و خۆپاراست له‌ نه‌خۆشیه‌یه‌کان
CE-DAT	Complex Emergency Database	بهنکی داتا بۆ باری ناکاوی ئالۆز
CEDAW	Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women	رێکه‌وتننامه‌ی نه‌هێشتنی هه‌مه‌وه‌ شێواژه‌کانی جیاخواری دژی ئافره‌تان
CEmOC	comprehensive emergency obstetric care	چاودێرییه‌کی هه‌مه‌لایه‌نه‌ی حاله‌تی مندالیوون
CFR	case fatality rate	تیکرای حاله‌تی مردن
CHW	Community Health Worker	کارمه‌نده‌ تهن‌دروستییه‌کانی کۆمه‌لگه
CIHL	Customary International Humanitarian Law	یاسای عورفی مرویی پتوده‌وله‌تی
Cm	centimetre	سانتیمه‌تر
CMR	crude mortality rate	تیکرای مردنی خاو (ناسایی)
CRC	Convention on the Rights of the Child	په‌یماننامه‌ی مافه‌کانی منداڵ
CRPD	Convention on the Rights of Persons with Disabilities	په‌یماننامه‌ی مافی ئەوانه‌ی په‌که‌که‌وته‌ن
CRS	Catholic Relief Services	خزمه‌تگوزارییه‌کانی کاسۆلیکی به‌هاناوه‌چوون
CTC	cholera treatment centre	مه‌لنه‌ندی چاره‌سه‌ری کولێرا
DAC	Development Assistance Committee	کۆمته‌ی هاوکاری په‌ره‌پێدان
DPT	diphtheria, pertussis and tetanus	دیفته‌ریا، کۆخه‌رپه‌شه و ده‌رده‌کۆپان
ECB	Emergency Capacity Building (Project)	په‌ره‌پێدانی تواناکان له‌ دۆخی ناکاودا (پڕۆژه)
ENA	Emergency Nutrition Assessment	خه‌ملاندنی خواردنپێدانی دۆخی ناچاری
EPI	Expanded Programme on Immunization	به‌زنامه‌ی به‌رفراوانکردنی به‌رگری
ETAT	Emergency Triage, Assessment and Treatment	جیاکردنه‌وه، خه‌ملاندن و چاره‌سه‌ری له‌ دۆخی نه‌نگانه‌دا

EWARN	early warning	هؤشداري پښهوخته
FANTA	Food and Nutrition Technical Assistance	هاوكاري تهكنيكي خؤزرك و خواردنپيدان
FAO	Food and Agriculture Organization of the United Nations	ريڅخراوي نهتهوه په گكروووگان بؤ خؤراك و كشتوكال (فاو)
FTE	full-time equivalent	هاوشاني دهوامي تهواو
GMO	genetically modified organism	نؤركاښكي په جيات همموارگراو
HAP	Humanitarian Accountability Partnership	هاوبهشي له بهرپرسايرتي مرؤبي
HIS	health information system	سيسته مي زانباري تهندروستي
IASC	Inter-Agency Standing Committee	كؤميته ي هاوبهشي نؤوان نازانسه گان
ICC	International Criminal Court	دادگاي نؤودهولتي تاوانه گان
ICCPR	International Covenant on Civil and Political Rights	په پمانامه ي نؤودهولتي بؤ مافه مه دني و سياسيپه گان
ICERD	International Convention on the Elimination of All Forms of Racial Discrimination	په پمانامه ي نؤودهولتي بؤ نه هښتنې هم مو جؤزه جياگريه كي ره گزي
ICESCR	International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights	په پمانامه ي نؤودهولتي بؤ مافه نابووري، كؤمه لايه تي و كلتور ريه گان
ICRC	International Committee of the Red Cross	كؤميته ي نؤودهولتي خاچي سوور
ICVA	International Council of Voluntary Agencies	نهجومه ني نؤودهولتي بؤ نازانسه خؤبه خشه گان
IDLO	International Development Law Organization	ريڅخراوي نؤودهولتي ياساي په رپيدان
IDP	internally displaced person	ناوړه گاني نيو ولاتي خؤيان
IFE	infant feeding in emergencies	خواردنپيداني شپره خؤزه له كاتي تهنگانه دا
IFPRI	International Food Policy Research Institute	په پمانگي نؤودهولتي بؤ ليكوليه وه له سياسي ته كاني خؤراك
IFRC	International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies	فيدراسيؤني نؤودهولتي بؤ كؤمه له كاني خاچي سوور و مانگي سوور
IGC	International Grains Council	نهجومه ني نؤودهولتي دانه وولته
IHL	international humanitarian law	ياساي مرؤبي نؤودهولتي
IMAI	Integrated Management of Adult Illness	به رپوه بردني له په كدانه براوي كاروباري نه خؤشي هه راشه گان
IMCI	Integrated Management of Childhood Illnesses	به رپوه بردني له په كدانه براوي كاروباري نه خؤشي مندالان
IMPAC	Integrated Management of Pregnancy and Childbirth	به رپوه بردني له په كدانه براوي كاروباري دووگياني و منداليوون
INEE	Inter-Agency Network for Education in Emergencies	تؤزي نؤوان نازانسه گان بؤ په روه رده و فيز كردن له بباري تهنگه تاويدا
IPC	infection prevention and control	خؤياراست له ته نيته وه و كؤنترؤلكردني
IRC	International Rescue Committee	كؤميته ي نؤودهولتي بؤ زرگار كردن
IRS	indoor residual spraying	رشاندني ناوه وي شؤنه كاني ئاكنچيوون
ISPO	International Society for Prosthetics and Orthotics	كؤمه له ي نؤودهولتي بؤ دهست و پتي ده سترك و ئامپره هه نسه نكپنه ره گان
IYCF	infant and young child feeding	خواردنپيداني شپره خؤزه و مندالاني ساوا
Km	kilometre	كيلؤمتر
LBW	low birth weight	دابه زيني كيشي كؤرپه ي تازه له داكيو
LEDS	light-emitting diodes	زمانه دواڼه يه تيشكده روه و گان

LEGS	Livestock Emergency Guidelines and Standards	پتۆه‌ره و ریتۆئتیبه‌کانی تایه‌ت به‌ نازه‌آداری له‌ دۆخی ته‌نگه‌تاویدا
LLIN	long-lasting insecticide-treated net	په‌رده‌و کۆله‌ی چاره‌سهرکراو به‌ رشتنه‌ری درژخایه‌نی له‌ناوه‌ری مێش و مه‌گه‌ز
MISP	Minimum Initial Service Package	پاکتیچی لایه‌نی هه‌ره که‌می خزمه‌تگوزاری سه‌ره‌تایی
MOH	Ministry of Health	وه‌زاره‌تی کاروباری ته‌ندروستی
MSF	Médecins sans Frontières	رێکخراوی پزیشکانی بێ سنوور
MUAC	mid upper arm conference	که‌مه‌ری ناوه‌راستی باسک
NCDs	non-communicable diseases	نه‌خۆشیه‌یه‌ نادرمیه‌یه‌کان
NCHS	National Center for Health Statistics	مه‌لێه‌ندی نیشتمانی بۆ ئاماری کاروباری ته‌ندروستی
NFI	non-food item	ماده‌ه‌ ناخۆراکیه‌یه‌کان
NGO	non-governmental organisation	رێکخراوه‌ نا‌حکۆمیه‌یه‌کان
NICS	Nutrition in Crisis Information System	سیسته‌می زانیاری خوارنپێدان له‌ ته‌نگه‌کاندا
NRC	Norwegian Refugee Council	له‌نجوومه‌نی نه‌رویچی په‌نا به‌ران
NTU	nephelometric turbidity units	یه‌که‌ی پێوانی راده‌ی لێنی ئاو به‌ ته‌کنیکی نیفۆلۆمه‌تریک
OAU	Organization of African Unity (now African Union)	رێکخراوی په‌کتیی نه‌فریقا (هه‌نووه‌که‌ په‌کتیی نه‌فریقا)
OCHA	United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs	نۆوسینگه‌ی نه‌تسه‌وه‌ په‌گه‌رتسه‌وه‌کان بۆ هه‌ماهه‌نگی کاروباری مرۆیی
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development	رێکخراوی هاوکاری و په‌ره‌پێدانی کاروباری ئابووری
OHCHR	Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights	نۆوسینگه‌ی کۆمسیۆنی با‌لای نه‌تسه‌وه‌ په‌گه‌رتسه‌وه‌کان بۆ مافه‌کانی مرۆف
ORS	oral rehydration salts	خۆنی پرکردنه‌ی ده‌م (گیراوه‌یه‌که‌ بۆ چاره‌سه‌ری وشکیوون له‌پێی ده‌مه‌وه‌ به‌کارده‌ن)
PAHO	Pan American Health Organization	رێکخراوی ته‌ندروستی و‌لاته‌ نه‌مریکه‌کان
PEP	post-exposure prophylaxis	چاره‌سه‌ری خۆپارێزی دوا‌ی تووشبوون به‌ نه‌خۆشی
PLHIV	people living with HIV	تووشبووان به‌ فایرۆسی که‌می به‌رگری چه‌سته
PLWHA	people living with HIV and AIDS	تووشبووان به‌ فایرۆسی که‌می به‌رگری چه‌سته و ئایدز
PMTCT	prevention of mother-to-child transmission (of HIV)	خۆپاراستن له‌وه‌ی فایرۆسی که‌می به‌رگری چه‌سته‌ له‌ دایکی تووشبووه‌وه‌ بگوازێتسه‌وه‌ بۆ کۆرپه‌له‌که‌ی
PoUWT	point-of-use water treatment	چاره‌سه‌رکردنی ئاو له‌ شوێنی به‌کارهێنانی
Q&A	quality and accountability	کوالیتی و به‌رپرسیاریتی
RH	reproductive health	ژێدیه‌ری خۆراک ئیوه‌رگرتن
RNI	reference nutrient intakes	ته‌ندروستی زاوژیی
SCM	supply chain management	به‌رپوه‌بردنی زنجیره‌ی دابینکردن
SEEP	Small Enterprise Education and Promotion (Network)	تۆری بره‌ودان به‌ پرۆژه‌ بچۆکه‌کانی فێزکردن و په‌ره‌پێدان
SKAT	Swiss Centre for Appropriate Technology	مه‌لێه‌ندی سوئیسرا بۆ ته‌کنه‌لۆژیای شایسته
SMART	Standardised Monitoring and Assessment of Relief and Transitions	چاودێری و خه‌م‌لاندنی پتۆه‌ره‌ بۆ به‌هاناوه‌چوون و گواسته‌وه
STIs	sexually transmitted infections	له‌وه‌ نه‌خۆشیه‌یه‌ی له‌رێی سێکسکردن ده‌گوازێتسه‌وه

TB	tuberculosis	سیل
TIG	tetanus immune globulin	کوټانی دژه دهرده کوټیان
U5MR	under-5 mortality rate	5.5- ټټکرای مردن له خوار نه مهنی پټنج سالییه وه
	Universal Declaration of Human Rights	چارنامه ی گهردوونی مافه کانی مروف
UDHR	United Nations	نه ته وه په کگرتووه کان
UN	Joint United Nations Programme on HIV/AIDS	به برنامه ی هاو به شی نه ته وه په کگرتووه کانی نایبته به فایرؤسی که می بهرگری جهسته (نایدر)
UNAIDS	United Nations Disarmament, Demobilization and Reintegration	نه ته وه په کگرتووه کان بؤ چه ککردن، بلاوه پیکردنه وه ی سه ربازان و ټټکه لاوکردنه وه
UN-DDR	United Nations Development Programme	به برنامه ی نه ته وه په کگرتووه کان بؤ بهر پندان
UNDP	United Nations Framework Convention on Climate Change	په جماننامه ی چوارچټوهداری نه ته وه په کگرتووه کان بؤ گوزانی کesh و ناووهه وا
UNFCCC	United Nations Population Fund	سندووقی نه ته وه په کگرتووه کان بؤ کاروباری نیشه ټټکردن
UNFPA	United Nations Human Settlements Programme	به برنامه ی نه ته وه په کگرتووه کان بؤ دانشتوان
UN-Habitat	Office of the United Nations High Commissioner for Refugees (UN Refugee Agency)	نوسینگه ی کومیسټیون بالای نه ته وه په کگرتووه کان بؤ کاروباری په ناپهران نازانسی په ناپهران
UNICEF	United Nations Children's Fund	سندووقی نه ته وه په کگرتووه کان بؤ مندال (یونیسف)
UNISDR	United Nations International Strategy for Disaster Reduction	سرتانژی ټوډه وله تی نه ته وه په کگرتووه کان بؤ زکار یوون له کاره سات
USAID	United States Agency for International Development	نازانسی ولته په کگرتووه کان بؤ بهر پندانی ټوډه وله تی
VCA	vulnerability and capacity analysis	شیکردنه وه ی بارناسکی و توانسته کان
VIP	ventilated improved pit (latrine)	(ناوډهسته چاله هواگزه چاکراوه کان) باشترکرنی هواگزیکی ناوډهسته چاله کان
WASH	water supply, sanitation and hygiene promotion	دابټکردنی ناو، ناوهرؤ و پاکوخواونی
WEDC	Water, Engineering and Development Centre	مه لېندی نه ندازیاری و بهر پندانی ناو
WFH	weight for height	کیش له بهرامبه ر درژی
WFP	World Food Programme	به برنامه ی جیهانی خوراک
WHA	World Health Assembly	کومه له ی جیهانی بؤ کاروباری تندرستی
WHO	World Health Organization	ریخراوی جیهانی بؤ تندرستی
WSP	water safety plan	نه خشه ی ناوپارزی

سەردانى مائپەرى پرۆژەى سفىر بکە

www.sphereproject.org

بۆ داواکردنى ريبەنامەى سفىر، تکايە برۆ سەر ئەم مائپەرە:

www.practicalactionpublishing.org/sphere