پڕۆژەی "سفێر"

پەیماننامەی مرۆیی و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی بەدەنگەوەچوونی مرۆییانە

پڕۆژەی "سفێر"

2011

پەیماننامەی مرۆیی و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی بەدەنگەوەچوونی مرۆییانە

پەیماننامەی مرۆیی و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان لە بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانەدا

مافی ژیان بە شکۆمەندیی

پڕۆژەی سفێر دەستپێشخەرییەکە بۆ دیاریکردن و پەرەپێدانی ئەو پێوەرانەی کە کۆمەڵگەی نێودەوڵەتی لە ڕێیانەوە بەدەم هاواری ئەو کەسانەوە دەچێت کە تووشی کارەسات هاتوون.

لە ڕێگەی ئەم رابەرنامەیەوە، سفێر کار بۆ جیهانێک دەکات کە مافی ژیان و گوزەرانی هەموو ئەو کەسانە کە تووشی کارەسات هاتوون، جێگیر بکرێت و کاری لەسەر بکرێت بە جۆرێک کە ڕێز لە دەنگەکەیان بگیرێت و پەرە بە شکۆمەندی و ئاسایشیان بدرێت.

ئەم رابەرنامەیە ئەمانە لەخۆی دەگرێت:

- پەیماننامەیەکی مرۆیی، چەند بنەمایەکی یاسایی و ئیتیکی کە ڕەنگدانەوەی مافەکانی خەڵکی کارەساتبارە.
- بنەماکانی پاراستن.
- پێوەرە بنەڕەتییەکان و لانیکەمی پێوەرەکان لە چوار بواری سەرەکی ژیانپارێزی مرۆیی: دابینکردنی ئاوو ئاوەڕۆ و پەرەپێدانی پاکوخاوێنیی؛ ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان؛ پەناگەو نشینگەو کەرەستە ناخۆراکییەکان؛ کردەی تەندروستی. ئەو بەشانە دەستنیشانی ئەوە دەکەن کە پێویستە لە بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا چی بکرێت بۆ ئەوەی خەڵکی کارەساتبار لە بارێکی جێگیر و پرشکۆمەندیدا دەربازی ببێت و ببووژێتەوە.
- رابەرنامەی سفێر خاوەندارێکی بەرفراوانی هەیە لە لایەن کۆمەڵێک ئاژانس و کەسایەتییەوە و زمانێکی هاوبەش پێشکەش دەکات بۆ پێکەوە کارکردن لە پێناوی کواڵێتی و بەرپرسیاریەتی لە هەلومەرجی کارەسات و ململانێدا.

رابەرنامەی سفێر چەند کۆمەڵە ستاندارێکی هاوشانی خۆی هەیە بۆ وەڵامدانەوەی ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە بواری مرۆییدا دەرکەوتوون.

Global Protection Cluster
Child Protection

Minimum Economic Recovery Standards

LEGS

INEE

پڕۆژەی سفێر لە ساڵی ١٩٩٧ لەلایەن کۆمەڵێک ڕێکخراوی مرۆیی ناحکومی و بزوتنەوەکانی خاچی سوور و مانگی سوورەوە دەستی پێکرد

پرۆژەی "سفێر"

پەیماننامەی مرۆیی و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی بەدەنگەوەچوونی مرۆییانە

BCF

BARZANI CHARITY FOUNDATION

پڕۆژەی سفێر بە کوردی

ئەم وەرگێڕانە کوردییەی پرۆژەی سفێر پرۆژەیەکە بە سەرپەرشتی دەزگای خێرخوازیی بارزانی ئەنجامدراوە.

هیچ کەس و لایەنێك مافی نییە بە بێ مۆڵەتی دەزگا چاپی بکاتەوە.

سوپاسی هەموو ئەو کەسانە دەکەین کە بە جۆرێك لە جۆرەکان هاوکاربوون لە وەرگێڕان و پێداچوونەوە و چاپکردنی ئەم کتێبە.

ئەپڕێڵی ٢٠١٨

هەولێر، هەرێمی کوردستان-عێراق

بڵاوکراوەی:

پڕۆژەی سفێر

٢٠١١ Copyright@The Sphere Project

Email: info@sphereproject.org

Website : www.sphereproject.org

پڕۆژەی سفێر لە ١٩٩٧ەوە بە دەستپێشخەری گرووپی ڕێکخراوە ناحکوومییەکان NGO و خاچی سوور و بزووتنەوەی مانگی سوور بۆ بەرەوپێشبردنی لایەنی هەرەکەمی پێوەرە گەردوونییەکان، لە بوارە سەرەکییەکانی بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا، هاتۆتە کایەوە. مەبەست لە ڕابەرنامەی سفێر، پێشخستنی چۆنایەتی بەدەنگەوەچوونی مرۆییە لە بارودۆخی کارەسات و ناکۆکیدا، هەروەها پتەوکردنی بەرپرسیارەتیی سیستەمی مرۆییە لەبەرانبەر ئەو کارەساتەی ڕووبەڕووی خەڵک دەبێتەوە. پەیماننامەی مرۆیی و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی بەدەنگەوەچوونی مرۆیی بەرهەمی بەکۆمەڵی زۆر لە خەڵک و ئاژانسە ئەزموونداره‌کانە. هەر لەبەر ئەوەشە نابێ وەها ببیندرێ کە تەعبیر لە ڕوانگەی هیچکام لەو ئاژانسانە بکا بە تەنیا.

یەکەمین چاپی بەرایی ١٩٩٨.

یەکەمین چاپی تەواو ٢٠٠٠.

دووەمین چاپ ٢٠٠٤.

سێیەمین چاپ ٢٠١١.

٩٧٨-١-٩٠٨١٧٦-٠٠-٤ ISBN

تۆماری بڵاوکراوەی ئەم ڕێبەرنامەیە لە کتێبخانەی بەریتانی و کتێبخانەی کۆنگرێسی ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەست دەکەوێ.

هەموو مافەکان پارێزراون. ئەم ماددەیە دەکەوێتە بن باری کۆپی ڕایت (مافی نووسین و بڵاوکردنەوە)، بەڵام دەکرێ بە هەر شێوازێکی دیکە بۆ مەبەستی پەروەردەو فێرکردن نەوەک بۆ فرۆشتنەوە بەرهەم بهێندرێتەوە. بۆ هەر بەکارهێنانێکی لەم جۆرە مۆڵەتی فەرمی دەوێ، بەڵام لە باری ئاساییدا دەکرێ دەمودەست مۆڵەتنامەکە مسۆگەر ببێ. بۆ کۆپی ڕایتی هەلومەرجی دیکە، یان بۆ دووبارە بەکارهێنانەوە لە چاپ و وەشانەکاندا، یاخود بۆ وەرگێران و لەخۆگرتن، دەبێ لەپێشدا مۆڵەتی نووسراو لە لایەن خاوەنی کۆپی ڕایتەکەوە بەدەست بهێندرێ و دەکرێ هەقدەست و باجەکەشی بەردەست بکرێ.

دابەشکردنی پڕۆژەکەی سفێر لەلایەن Practical Action Publishing و ئاژانسەکان و نوێنەرەکانێتی لە جیهاندا.

Practical Action Publishing, Schumacher Centre for Technology and Development, Bourton on Dunsmore, Email: sphere@ ٦٣٤٥٠٢ ١٩٢٦(٠) ٤٤+ Fax ;٦٣٤٥٠١ ١٩٢٦ (٠) ٤٤+ ٩QZ, United Kingdom Tel Rugby, CV٢٣ practicalaction.org.uk Website: www.practicalactionpublishing.org/sphere Practical Action Publishing is the wholly owned publishing company of Practical Action and trades (١١٥٩٠١٨ .(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

MIX Paper from responsible sources FSC® C015185 www.fsc.org

پێشەکی

ئەم دواچاپەی رێبەرنامەی سفێر، پەیماننامەی مرۆیی و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی بەدەنگەوەچوونی مرۆیی، بەرهەمی هاوکاریی بەرفراوانی نێوان ئاژانسەکانە.

پەیماننامەی مرۆیی و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان رەنگدانەوەی بڕیاری گردەبڕانەی ئاژانسەکانە بۆ پەرەپێدانی هەردوو لایەنی کارایی هاوکارییەکانیان و بەرپرسیارێتییان لەبەرانبەر خاوەن بەرژەوەندییەکان، بەشدارییکردنە لە چوارچێوەیەکی کردەیی بۆ بەرپرسیارێتییەکە.

هەڵبەتە پەیماننامەی مرۆیی و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان رێ لە سەرهەڵدانی قەیرانی مرۆیی ناگرن، هەروەها ناشتوانن بەر بە ژان و ناسۆری ئادەمیزاد بگرن. وێڕای ئەوەش، ئەوەی ئەم پەیماننامەیە پێشکەشی دەکا، دەرفەتێکە بۆ بەرفراوانکردنی هاوکاری بەو مەبەستەی کە ئەو خەڵکەی گیرۆدەی کارەسات بووە، بەشێوەیەکی جیاوازتر بژی.

لە بنەچەوە پێوەرەکانی سفێر کە بۆ کۆتایی نەوەدەکان دەگەڕێتەوە، وەک دەستپێشخەرییەکی گرووپی رێکخراوە مرۆییە ناحکومییەکان و خاچی سوور و بزووتنەوەی مانگی سوور بووە، ئێستا وەک دیفاکتۆیەکی پێوەرەکان بۆ بەدەنگەوەچوونی مرۆیی لە سەدەی ٢١دا جێبەجێ دەکرێ.

هەر بۆیە، وشەی پێزانین دەبێ بدرێتە هەموو ئەوانەی کە ئەم کارو ئەرکەیان بەجێگەیاندووە.

جۆن دێمەرەل

بەڕێوبەری پرۆژە

تۆن ڤان زوتفن

سەرۆکی ئەنجوومەنی بەرفراوانی سفێر

پێزانین

پێداچوونەوەی رێبەرنامەی سفێر پێواژۆیەکی بەرفراوان هاوکار و پڕ راوێژ بووە، بەگوێرەی ئەو کەسانەی لەسەرانسەری جیهاندا بەشدارییان تێدا کردووە، ژمارەکەیان یەکجار زۆر بووە و لە ژمار نایەن. پرۆژەکەی سفێر پێزانینی بۆ ئەو بەشداری و هاوکارییە بەرفراوانەی تاک و رێکخراوەکان هەیە، کە بۆ پەرەپێدانی پرۆژەکە کردوویانە.

پێواژۆی پێداچوونەوەی رێبەرنامەکە لە لایەن گرووپێکەوە رێنوێنی کراوە، کە جەختیان کردووەتە سەر خاڵە تەکنیکییەکانی پەیماننامەکە و سەرجەم بابەتەکانی ناواخن، ئەمەش لەلایەن کەسانێکی لێزان سەبارەت بە پرسەکان، کە هەمووشیان پسپۆڕی بوارەکەن، کراوە، ئەوسا چ لە رێکخراوە مرۆییەکان هێندرابن یاخود راستەوخۆ بەکارخرابن، ئەمەشیان بەند بووە بە ئاستی کارە بەرجەستەکراوەکە. راوێژکاران رێنوێنی پێداچوونەوەی توخمە پەیوەندیدارەکانی سەرجەم رێبەرنامەکەیان کردووە، ئەمەش خوازیاری کارێکی نوێی جەوهەری بووە. ئەگەر لە دەقەکەدا بەدەر لەمە نەهاتبێ، ئەمە لیستی راوێژکارەکانە.

پەیماننامەی مرۆیی:

جێمس دارسی، ماری پیکارد، جیم بیشۆپ (ئینتەر ئەکشن)، کلێر سمیس (کێیەر ئینتەرناشیونال) و ڤۆنا کلینمان (IFRC).

بنەماکانی پاراستن: ئێد سخێنکنبێرخ ڤان میرۆپ (ICVA) و کلاودینە هاینی دێیل.

پێوەرە بنچینەییەکان: پیتا ساندیسۆن و سارا داڤیدسن.

بەندە تەکنیکییەکان

- پرسی ئاو، تەندروستی گشتی (ئاوی شار و ئاوی زێراب) و گرنگیدان بە پاکوخاوێنی: نیگا بازیزەوی لیگێسە (Oxfam GB)
- ئاسایشی خۆراک و خواردن:
- خواردن: سوزان سێرستانس (منداڵپارێزی ئینگلستان)
- ئاسایشی خۆراک و گوزەران: دێڤرینگ ڤێللی (ئەکشن کۆنترێ لا فایم)
- باربووی خۆراک: پاول تێرنبول (WFP) و والتەر میدلتن (ووۆرلد ڤیژن ئینتەرناشیونال)
- پەناگە، نشینگە و کەلوپەلە ناخۆراکییەکان: گراهام ساندەرس (IFRC)
- کردەی تەندروستی: مێسفین تێکو (ووۆرلد ڤیژن ئینتەرناشیونال)

بابەتە گشتییەکان:

منداڵان: مۆنیکا بلۆمسترۆم و ماری مۆرس (هەردووکیان لە منداڵپارێزی سوید)

تەمەندارەکان: گجۆ وێلس (هێلپ ئەیگ ئینتەرناشیونال)

کەسانی پەککەوتە: ماریا کێت (مەڵبەندی لیۆناردۆ شاسیر بۆ پەککەوتەیی و پەرەپێدان)

جێندەر: شێوبهان فۆران (IASC) پڕۆژەی جێن کاپ

پرسە دەروونییەکان: مارک ڤان ئۆمەرن (WHO) و مایک وێسلس (زانکۆی کۆلۆمبیا)

HIV و ئایدز[1]: پاول سپیگل (UNHCR)

ژینگە، گۆڕانی کەشوهەوا و کەمکردنەوەی مەترسی کارەساتەکان: ئەنیتا ڤان برێدا (WWF) و نیگل تیمنس (کریستیان ئێید)

پێوەرە یاوەرەکانی سفێر

- خوێندن و پەروەردە: جێنیفەر هۆفمان و زڤێتۆمیرا لاوب (هەردووکیان لە INEE)
- ئاژەڵداری: کاتی واتسن (LEGS)
- بووژانەوەی ئابووری: تراسی گێرستل و لاورا مایسنەر (هەردووکیان لە نێتوۆرکی SEEP)

شارەزایان:

بووژانەوەی بەرایی: ماریا ئۆلگا گۆنزالیس (UNDP-BCPR)

ڕێکخستنی خێوەتگا و بەڕێوەبردنی: گیلان دورن (IRC)

بەرنامەی حەواڵەکردن بەکاش: نوپەر کە کرێتلی (هاوکار لە نێتوۆرکی فێرکردنی بەکاش)

وێڕای ئەمانە راوێژ بە ژمارەیەک لە کەسانی تایبەتمەند بە بواری ناوبژی مەدەنی- سەربازی، کێشە هەستیارەکان و نشینگەی شارستانی کراوە.

گرووپی کار و گرووپی ئاماژە بۆ تیشک خستنە سەر خاڵەکانی ئەم کارە دامەزرابوون؛ لەکاتێکدا پڕۆژەکەی سفێر بە بەشداری ئەو جۆرە کەسانە دەزانێ، هەرچەندە ناوی

1 مەبەست لە ڤایرۆسی کەمبوونەوەی بەرگری لەشی مرۆڤە

تاکەکان لێرەدا نەهێندراون. لەگەڵ ئەوەشدا لیستی تەواوی ناوی بەشداربووەکانی گرووپی کار و گرووپی ئاماژە، دەکرێ لە ماڵپەڕی سفێر بدۆزرێتەوە: www.sphareproject.org

دەستەی داڕێژەران (نووسەران): گرینێی، سو پیفنەر، داڤید ویلسن.

وۆرکشۆپی پێداچوونەوەی ئاسانکاری: راژا یاراهـ.

پسپۆڕی چاودێری و خەملاندن: کلاودیا سخینیدەر، SKAT

ناوەڕۆک

لاپەڕەکان

سەرەتا iii

پێزانین iv

سفێر چییە؟ ٣

پەیماننامەی مرۆیی ١٧

بنەماکانی پاراستن ٣٢

پێوەرەکانی پاراستن ٤٧

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان لە دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و پەرەپێدانی پاکوخاوێنیی ٧٧

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی ئاسایشی خۆراک و خواردن ١٣٩

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان لە پەناگە و نشینگە و ناخۆراکییەکان ٢٣٧

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان لە کردەی تەندروستییدا ٢٨٥

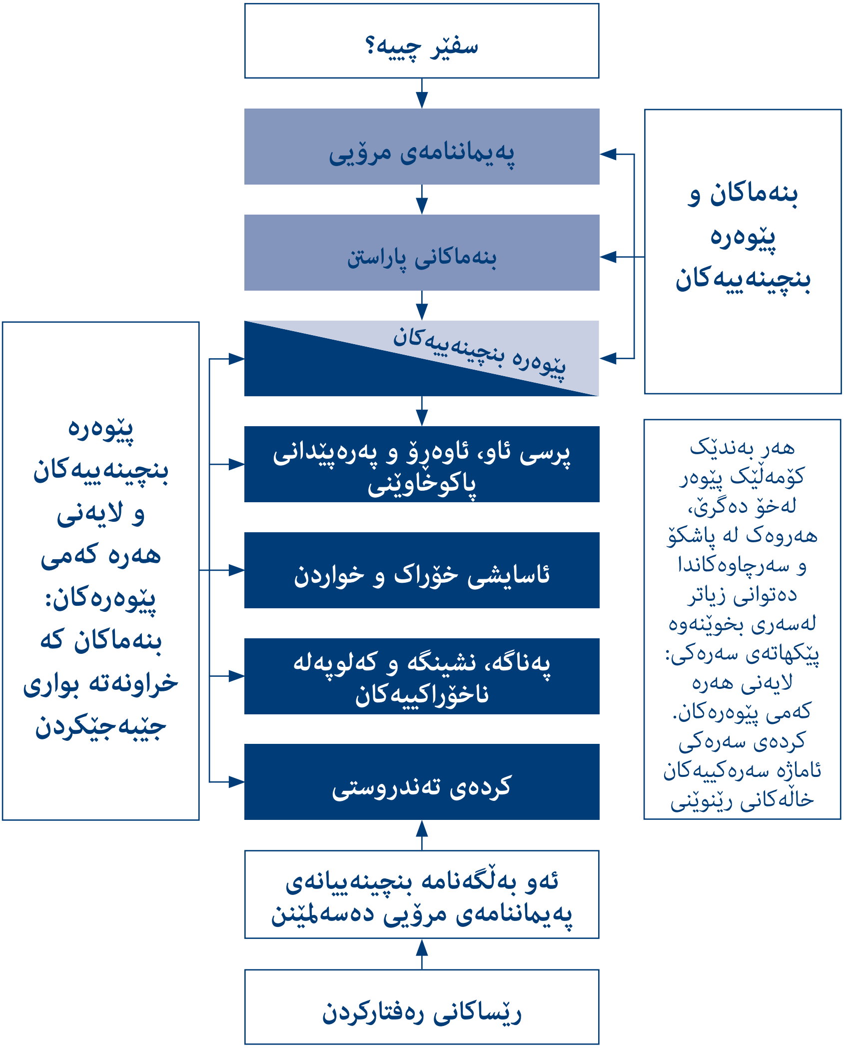
پاشکۆکان ٣٥٧

پاشکۆی ژمارە ١ بەڵگەی سەرەکی کە پەیماننامەی مرۆیی دەسەلمێنێ ٣٥٨

پاشکۆی ژمارە ٢ ڕێساکانی ڕەفتارکردن بۆ بزووتنەوەی خاچی سووری نێودەوڵەتی و مانگی سوور و ڕێکخراوە ناحکومییەکان (NGOs) لە فریاکەوتنی کارەساتەکاندا ٣٦٩

پاشکۆی ژمارە ٣ کورتکراوەکان ٣٧٨

بەشەکانی رێبەرنامە



ئایا سفێر چییە؟

سفێر چییە؟

پرۆژەی سفێر و ڕێبەرنامەکەی بە بەهەندهەڵگرتنی چۆنایەتی و بەرپرسیارەتی لە بەدەنگەوەچوونی مرۆیی ناسراون. بەڵام ئاخۆ لە بنەڕەتدا پرۆژەی سفێر چییە؟ ئایا فەلسەفە و ڕێبازەکەی چییە؟ ئەم ڕێبەرنامەیە چۆنە و لەپێناوی چیدایە؟ ئایا لە بواری ڕەفتاری کاری مرۆییدا، چ پێگەیەکی هەیە؟ کێ دەتوانێ ئەو ڕێبەرە و لە چ کاتێکدا بەکاری بهێنێ؟ ئەم بەندە هەوڵی ئەوە دەدا وەڵامی ئەو پرسیارە جەوهەرییانە بداتەوە. لەوەش زیاتر، ڕێبەرنامەکە وردەکاری و ڕوونکردنەوەی چۆنیەتی بەکارهێنانی لەگەڵ ئەوەی چۆن تۆ یان ڕێکخراوەکەت بتوانێ ڕادەی هەرە کەمی پێوەرەکانی سفێر پەیڕەو بکەی، تێدایە.

فەلسەفەی پرۆژەی سفێر: مافی ژیان بە شکۆمەندییەوە

پرۆژەی سفێر، یان سفێر لە ١٩٩٧ دا بە دەستپێشخەری گرووپی ڕێکخراوە ناحکوومییە مرۆییەکان (NGO) و بزووتنەوەی خاچی سووری نێودەوڵەتی و مانگی سوور هاتۆتە کایەوە. مەبەستی سەرەکییان بەرەوپێشبردنی چۆنیەتی کارو کردەوەی بەدەنگەوەچوونە لە کاتی لێقەومان و ئامادەسازییە بۆ بەرپرسیارەتی هەڵگرتن. ئەوان **فەلسەفەی سفێریان لەسەر دوو بڕوای بنچینەیی دامەزراندووە:** یەکەمینیان؛ ئەوانەی لەکاتی کارەسات و پێکدادان و ململانێکاندا تووشی باری لێقەومان بوونەتەوە و مافی ژیانێکی شکۆمەندانەیان هەیە، هەر لەبەر ئەوەشە مافی کۆمەکپێکردنیان هەیە، دووەمیشیان؛ هەموو هەنگاوێکی پێویست بندرێ بۆ ئەوەی ئەو بارەی ژان و ناسۆرەی لە دەرەنجامی لێقەومان و کێشە و هەرادا ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، لەسەر شانیان سووک بکرێ. لە هەوڵ و کۆششیشدا بۆ پشتگرتنی ئەم دوو بیروباوەڕەش، پرۆژەی سفێر چوارچێوەیەکی بۆ پەیماننامەی **مرۆیی داڕشتووە. لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانیشی** وەک کلیلی پاراستنی ژیان ناساندووە، هەموو ئەمانەش لە چوار بەندە تەکنیکییەکانی ئەم ڕێبەرنامەیەدا ڕەنگیان داوەتەوە کە ئەمانەی خوارەوەن: دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و پەرەپێدانی پاکوخاوێنی؛ ئاسایشی خۆراک و خواردن؛ پەناگە، نیشتەجێکردن و کەلوپەلی ناخۆراکی و کردەی تەندروستی. هەرچی **پێوەرە بنچینەییەکانن**، پێواژۆ (پرۆسێس)ی ستانداردن و بەسەر هەموو بەندەکاندا جێبەجێدەبن.

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان، پێوەرگەلێکن کە لەسەر بنەمای بەڵگە ڕۆنراون و نوێنەرایەتی کۆدەنگییەکی گشتیی کەرتە بەرفروانەکان دەکەن لە باشترین ئەزموونی بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا. کارو کردەوەی بنچینەیی، ئاماژە و ئاراستەی بنچینەیی و تێبینییەکانی ڕێبەرنامە (لە بەندی خوارەوەدا هاتووە، چۆن پێوەرەکان بەکاردەهێندرێن، باسیان لێوەکراوە) کە یاوەری هەر پێوەرێکن، ڕێنوێنی خۆیان لەگەڵدایە، چۆن پێوەرەکە دەستەبەر بکرێ و بەدی بهێنرێ.

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان وەسفی ئەو هەلومەرجە دەکا، کە لە هەر کاردانەوەیەکی مرۆییدا بەدی بێ، بۆ ئەوەی ئەو خەڵکەی ڕووبەڕووی لێقەومان بۆتەوە، بمێنن و بارودۆخەکەشیان لەبن ڕەوشێکی جێگیر و **شکۆمەندا تێپەڕێنن. بەشدارپێکردنی خەڵکی گیرۆدەبوو** بە کارەسات و لێقەومان لە پرۆسەی ڕاوێژکردندا لەناو جەرگەی فەلسەفەی سفێردایە. لەبەرەنجامدا ئەم پرۆژە یەکێکە لە هەوڵە یەکەمەکانی ئەوەی پێیدەڵێن **دەسپێشخەرییەکانی چۆنایەتی و بەرپرسیاریەتی (Q&A).**

پەیماننامەی مرۆیی و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان بەیەکەوە وەک **ڕێبەرنامەیەک** بڵاودەکرێنەوە، ئەمەی ئێستاش لەبەردەستدایە، دواترین بەرهەمیانە. ڕێبەرنامەی سفێر بۆ نەخشەدانان، بۆ جێبەجێکردن، بۆ چاودێری و هەڵسەنگاندن لەماوەی بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا دانراوە. هەروەها لەهەمانکاتیشدا کەرەستەیەکی کاریگەریشە، لە کاتی دانووستانکردن لەگەڵ دەسەڵاتدارانداو بۆ بواری مرۆیی و دەستکەوتنی سەرچاوەکان. لەوەش زیاتر، ڕێبەرنامەکە بۆ چالاکییەکانی ئامادەکاری بۆ کارەساتەکان و داڕشتنی پلانی لەناکاو گرنگە چونکە، بەخشەرەکان هەرچی زیاتر ئەو ستانداردانە دەخەنە ناو داخوازییەکانی ئەو ڕیپۆرتکردنەی کە داوای دەکەن.

لەبەرئەوەی ڕێبەرنامەکە بۆ خاوەندارێتی یەک ڕێکخراو ناگەڕێتەوە، بۆیە لەسەر ئاستی کەرتی مرۆیی بەگشتی بە بەرفراوانی پەسندکراوە. ئەمەش بووە یەکێ لە ناسراوترین و دانپێدانراوترین پێوەر لەسەر ئاستی نێونەتەوەییدا و بۆ بەدەنگەوەچوونی مرۆیی وەک ئامرازێکی هاوکاری و پەیوەندیش لەنێو ئاژانسە نێوخۆییەکاندا بەکاردەهێندرێ.

یەکەمین جاریش ڕێبەرنامەکە لە ساڵی٢٠٠٠دا چاپکرا، لە٢٠٠٣شدا چاوی پێداخشێندرایەوە. لە ٢٠٠٩-٢٠١٠ شدا دیسان هەموار کرایەوە. لە هەر یەک لە پێواژۆی ئەو چاوپێداخشاندنەوانەدا، بە مەودایەکی بەرفراوان کاری ڕاوێژکاری هاتە سەرخەت، کە لەنێویاندا ژمارەیەکی زۆری ئاژانسەکان، ڕێکخراوەکان و تاکەکان بوون بە حکوومەتەکان و ئاژانسەکانی نەتەوە یەکگرتووەکانیشەوە.

لەڕاستیدا بەکارهێنە سەرەکییەکانی ڕێبەرنامەی سفێر، ئەو جێبەجێکارانەن کە لە نەخشەدانان، لە ڕێکخستن و جیبەجیکردندا لە بواری بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا بەشدارن. ئەمەش ستاف و خۆبەخشەکانی ئاژانسە مرۆییە خۆجێی و نیشتمانیی و نێونەتەوەییەکان دەگرێتەوە. لە چوارچێوەی فەند پەیداکردن، ئامادەکردنی پێشنیازی پرۆژەشدا زۆر جاران ئاماژە بە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان دەکرێ.

ئەکتەرەکانی تریش، وەک حکوومەت و دەسەڵاتی خۆجێی، کەرتی سەربازی و تایبەتی، ئەوانیش هان دەدرێن ڕێبەرنامەی سفێر بەکاربهێنن. دەکرێ بۆ ڕێنوێنیکردنی کارەکانیان شتێکی کەڵکبەخش بێ، هەروەها دەکرێ کۆمەکیشیان بکا بەتایبەتی لە تێگەیشتنی پێوەرەکان، ئەو پێوەرانەی کە ئەو ئاژانسە مرۆییانەی ئەوان کاریان لەگەڵ دەکەن، بەکاریان دەهێنن.

ڕێبەرنامەکە: ڕەنگدانەوەی بەهاکانی سفێرە

پێکهاتەی بونیادیی ڕێبەرنامەکە ڕەنگدانەوەی ئامانجی سفێرە بۆ لەنگەرگرتنی بەدەنگەوەچوونی مرۆیی لەسەر پێگەیەکی مافخوازانە (Rights- based) و ئاراستەیەکی بەشدارانەدا (Participatory).

پەیماننامەی مرۆڤدۆستانە، بنەماکانی پاراستن و پێوەرە بنچینەییەکان

پەیماننامەی مرۆیی، بنەماکانی پاراستن و پێوەرە بنچینەییەکان، پێگە ڕاستەکەی سفێر و بەسەنتەر زانینی خەڵک و لێوە نزیکبوونەوەیان بۆ بەدەنگەوەچوونی مرۆیی دەردەخا. ئەوان جەختدەکەنەوە لە سەر بایەخی بەشدارییپێکردنی خەڵکە لێقەوماوەکە و دەسەڵاتدارانی خۆجێی و نیشتیمانی لە هەموو قۆناخەکانی بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا. بنەماکانی پاراستن و پێوەرە بنچینەییەکان هەر لە سەرەتای دەستپێکی ڕێبەرنامەکەدا پێکەوە کۆکراونەتەوە، بۆ ئەوەی خۆ لە دووبارەبوونەوەیان لە هەر بەندێکی تەکنیکیدا بپارێزین. بەکارهێنەرانی سفێر بە خودی شارەزا تایبەتمەندەکانیشەوە لە بوارێکی تەکنیکی دیارکراودا، دەبێ وەک بەشێکی دانەبڕاوی بەندەکانی ئەم ڕێبەرنامەیە چاویان لێ بکەن.

چەقی بازنەی ڕێبەرنامەکە، **پەیمانامەی مرۆییە (لە پاشکۆی ژمارە یەکدا لیستێک بەڵگەنامەی سەرەکیی سیاسی و یاسایی لە لاپەڕە ٣٥٥ دایە)**. ئەمەش پاشخانی ئیتیکی و یاسایی بنەماکانی پاراستن و لایەنی هەرە

کەمی پێوەرە بنچینەییەکانە، کە وەک ڕێکاری دروستی بەکردەوە سەلماندویەتی. ئەمەش ڕاگەیەندراوی ماف و یاسا جێگیرکراوەکان و بڕواو پابەندییە هاوبەشەکانی ئاژانسە مرۆییەکانە، هەمووشیان لە **بنەما هاوبەشەکان، لە ماف و ئەرکەکاندا** یەکدەگرنەوە. ئەمەشیان لەسەر بنەمای مرۆڤایەتی و بایەخی مرۆڤدۆستی دامەزراوە کە مافی ژیان بە شکۆمەندی، مافی پێگەیشتنی کۆمەکی مرۆیی و مافی پاراستن و ئاسایش لەخۆدەگرێ. هەروەها پەیماننامەکە جەخت لەسەر بایەخی **بەرپرسیارێتی ئاژانسەکان لە ئاست کۆمەڵگە لێقەوماوەکان** دەکاتەوە. پێوەرە بنچینەییەکان و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان، ڕەنگدانەوەی ئەو بنەما و ئەرکانەن لە بواری جێبەجێکردندا.

پەیماننامەی مرۆیی، ئەوە ڕوون دەکاتەوە، کە بۆچی هەردوو پرسی هاوکاری و پاراستن لە کردەی مرۆییدا کۆڵەگەی سەرەکیین. بۆ زیاتر لەسەر ڕۆیشتنی لایەنی پاراستن و پێشخستن، ئەم ڕێبەرنامەیە کۆمەڵێک **بنەمای پاراستنی** لەخۆ گرتووە، کە چەند بنەما و مافێکی یاسایی ناو پەیماننامەکە وەرگێڕان بۆ ستراتیژ و کردەوەگەلێک کە دەبێ لە ڕوانگەی پاراستنەوە لە بواری پراکتیکی مرۆییەوە، ڕێبەرێیان بکرێ. پاراستن بەشێکی بنەڕەتییە لە بەشەکانی کاروکردەی مرۆیی و بنەکامانی پاراستن بۆ ئەوەن، بەرپرسیارێتی ئاژانسە مرۆییەکان لەسەنگی مەحەک بدرێ، بەوەی کار و چالاکییەکانیان گرنگی بەو هەڕەشە جدییانە بدەن، کە بەگشتی خەڵکی لێقەوماو لە کاتی کارەسات و پێکدادانەکان ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.

دەبێ هەموو ئاژانسە مرۆییەکان دڵنیابن لەوەی کردەوەکانیان هیچ ئازارێک بە خەڵکە لێقەوماوەکە ناگەیەنێ (یەکەمین بنەمای پاراستن؛ دەبێ ئەو چالاکییانەی ئەوان بەسوود و قازانجی ئەو خەڵکە بشکێتەوە کە تووشی خراپترین بار بوونەتەوە و لەبارێکی ناسک و مەترسیدان -بنەمای دووەمی پاراستن)؛ دەبێ ئەوان بەشداربن لە پاراستنی ئەو خەڵکەی ڕووبەڕووی توندوتیژی و بەدڕەفتاری دیکەی مرۆڤ دەبنەوە (سێهەمین بنەمای پاراستن) و ئەوان یارمەتی ئەو خەڵکە لێقەوماوە بدەن لەو بەدڕەفتارییەی لەگەڵیان کراوە و تا بێنەوە سەرخۆیان (چوارەمین بنەمای پاراستن). ڕۆڵ و بەرپرسیارێتی ئاژانسە مرۆییەکان لە پاراستن بە گشتی و بە پلەی دیکە بەرپرسیارێتی یاسایی دەوڵەت یان دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکانە. زۆر جاران پاراستن ئەوەش دەگرێتەوە، کە بەرپرسیارێتی بە بیر دەسەڵاتداران بهێندرێتەوە.

پێوەرە بنچینەییەکان یەکەمین کۆمەڵە پێوەری لانی کەمن و پێوەرەکانی دیکە ڕێبەدییان دەکەن، چونکە ئەوان باس لە گرنگیی پێواژۆکان و ڕێبازە پێڕەوکراوەکان دەکەن لە کاتی بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا، بەشێوەیەک کە بەدەمەوەچوونێکی کارا بێت. جەختکردنەوە لە سەر توانست و کارایی ئەو بەشداربووانەی کە بەهۆی کارەسات و ململانێوە زەرەرمەندبوون، لێکدانەوە و تێگەیشتنێکی گشتگیر بۆ پێویستییەکان و کۆنتێکستەکان، هاوکارییەکی کارای ئاژانسەکان لەگەڵ یەکتری، پابەندبوون بە بەردەوامی خۆچاککردن و بەرەوپێشبردنی ئاستی کارکردن، کۆمەڵیک کارمەندی فریاگوزاری ڕاهێنراو و پشتگیریکراو، ئەمانە هەموویان بۆ گەیشتن بە ئامانجی پێوەرە تەکنیکییەکان بنەڕەتین.

بنەماکانی پاراستن و پێوەرە بنچینەییەکان هەر لەسەرەتای پەیماننامەکەدا گرووپێکی هاوکار و بەیەکەوەن، ئەمەش بۆ ئەوەی خۆمان لە دووبارەبوونەوەیان لەهەر بەندێکی تەکنیکیدا بپارێزین. ئەم پێوەرانە بۆ کارو چالاکیی مرۆییانە زۆر بایەخدارن، هەر دەبێ **بە بەگرێدراوی لەگەڵ بەندە تەکنیکییەکان بەکاربهێندرێن.** ئەمانە زۆر گرنگن بۆ گەیشتن بە مەبەستی پێوەرە تەکنیکییەکان، ئەمەش هەمووی بە گیانی چۆنایەتی و بەرپرسیارێتی لەبەرانبەر خەڵکی لێقەوماودایە.

پێوەرە بنچینەییەکان و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان لە چوار بەندە تەکنیکییەکاندا:

پێوەرە بنچینەییەکان و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان میتۆد و ڕێچکەی دانانی بەرنامە و هەر چوار کۆمەڵە چالاکییەکانی پاراستنی ژیان دەگرنەوە: دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و پەرەپێدانی پاکوخاوێنی؛ ئاسایشی خۆراک و خواردن؛ پەناگە، نشینگە و کەلوپەلە ناخۆراکییەکان؛ لەگەڵ کردەی تەندروستی.

چۆن ئەو پێوەرانە بەکاردەهێندرێن؟

پێوەرە بنچینەییەکان و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان دارِشتەیەکی تایبەتیان هەیە. ئەوان بە ڕاگەیەندراوێکی گشتی و گەردوونی دەست پێدەکەن –لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان- بەدوایدا، زنجیرەیەک کردەوەی سەرەکی، ڕێنمایی و تێبینی و ڕێنوێنی دێ.

لەسەرەتادا لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان ناویان دێ. هەر پێوەرێکیش لەو پرەنسیپە وەرگیراوە کە دەڵێ: خەڵکی تووشبوو بە باری لێقەومان مافی ژیانێکی شکۆمەندانەی هەیە. ئەو پێوەرانە بە سروشت پێوەری چۆنایەتین و بە ئاستی هەرە کەم تەرخان کراون، بۆ ئەوەی لە بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا بەدەست بێن. مەوداکەشیان گەردوونییە و لە هەر بارودۆخێکی لێقەوماندا مایەی پەیڕەوکردنن. هەر بۆیە بە شێوەی دەستەواژەی گشتی دارِێژراون.

پاشان، **کردووە سەرەکییەکان** دێنە پێشەوە، ئەمەش بۆ ئەوەی مەبەستی پێوەرە هەرە کەمەکان بەدی بێنین. هەندێک کردەوە هەیە لە هەموو چوارچێوەیەکدا پەیڕەو ناکرێت، کارەکە بۆ ڕاهێنەرەکە دەگەڕێتەوە، کە کردەوەیەکی پەیوەندیدار یان کردەوەیەکی جێگرەوە (ئەلتەرناتیڤ) بگرێتەبەر، کە هەمان ئەنجامە ستانداردەکەی هەبێ.

پاشان، کۆمەڵێک (**ئاماژەی سەرەکی**) وەکو ئاماژە ڕۆڵ دەبینن بۆ ئەوەی نیشان بدرێ، کە داخوا پێوەرێک بەدی هاتووە یان نا. ئەمانەش شێوازێک مەیسەر دەکەن بۆ پێوانەکردن و بەیەکەوەگەیاندنی پێواژۆکان و بەرەنجامی کردەوە سەرەکییەکان. ئاماژە سەرەکییەکان پەیوەندیدارن بە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان، نەوەک بە کردەوە سەرەکییەکە.

لەکۆتاییشدا، خاڵە ڕێنماییەکان دێن کە چەند خاڵێک دەگرنەوە لە چوارچێوەی دیاریکراو کە دەبێ بۆ گەیشتن بە کردەوە سەرەکی و ئاماژە سەرەکییەکان بە هەند هەڵبگیرێن. ئەمانەش ڕێنیشاندەرن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو ئاستەنگیانەی کە لە بواری جێبەجێکردندا دێنە پێشەوە، هەروەها پێوەر و ئامۆژگارین بۆ دەستنیشانکردنی ئەو کارانەی هەرە لەپێشن و ئەو بابەتانەی کە هاوبەشن. خاڵەکان دەکرێ هەندێک پرسی گرنگی تریش لەخۆ بگرن کە پەیوەستن بە پێوەرەکان، کردەوەکان یان ئاماژەکان و دووڕیانە (دیلێما) وەسفکراوەکان و ئەو بابەتانەی قسەیان زۆر لەسەرە یان ئەو کەلێنانەی کە لەناو زانیاری و مەعریفەدا هەن. **ئەمانە بەرچاوڕوونی نادەنە بەردەست کە چالاکییەکی دیاریکراو چۆن جێبەجێ بکرێت.**

لەهەر بەندێکیشدا، سەرەتا پوختەیەک هەیە، کە پرسە سەرەکییەکانی لەخۆ گرتووە. ئەو بەندە تەکنیکییانەی پەیوەندییان بە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانەوە هەیە، پاشکۆیان لەگەڵە، لەنێویاندا هەر بۆ نموونە، **لیستی خەملاندن**، فۆرمەکان، نموونەی فۆرمی ڕاپۆرتەکان. هەر بەندێکیش بە ئاماژەنما (Indicators) و پێشنیازەکان بۆ خوێندنەوەی زیاتر کۆتایی پێ دێ. فەرهەنگۆکەیەکی پڕیش تایبەت بە هەر بەندێک لە بەندەکانی ڕێبەرنامەکە لەسەر ماڵپەڕی سفێر (www. Sphareproject.org)دا هەیە.

هەموو بەندەکانیش بەیەکەوە گرێدراون. بە بەردەوامیش پێوەرەکان لەو کەرتانەی پێویستیان پێ بووە، وێناکراون کە پەیوەندیان بە وێناکردنی پێوەرەکانی دیکەوە هەیە. وەک بەرەنجامیش، ڕێبەرنامەکە ژمارەیەکی زۆر سەرچاوەی یەکتربڕی تێدایە.

پابەندبوون بە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی سفێرەوە

ڕێبەرنامەی سفێر ڕێنماییناmەیەکی خۆبەخشانەیە و ئامرازێکی خۆڕێکخەرانەیە بۆ چۆنایەتی و بەرپرسیارێتی. سفێریش هیچ مکانیزمێکی بۆ جێبەجێکردن لەبەردەستدا نییە. هیچ شتێکی لە شێوەی "تۆمارکردن" بۆ ئەندامبوون لە سفێر یاخود هەر پێوازۆیەکی تر بۆ بڕواپێدان (Accreditation) لەگۆڕێدا نییە. پڕۆژەکەی سفێر بە ئاگاوە وایکردووە کە ڕێبەرنامەکە، پابەندکارانە نەبێ و ئاڕاستەی ملکەچبوونی پێوە نەبێت. ئەمەش بۆ ئەوەی سنوورەکانی خاوەندارێتیکردنی فراوان بکرێت.

ئەم ڕێبەرنامەیە ڕێنوێنیێکی کردەیی تێدا نییە بۆ گەیشتن بە چۆن چۆنێ خزمەتکردن لە بوارێکدا (کردەوە سەرەکییەکان بۆ ئەوەی بگەیتە ستاندارد، ئەو کردەوانە پێشنیاز دەکات بێ ئەوەی بەدەستنیشانکراوی ڕێوشوێنەکەی دیاریی کردبێ). لەبری ئەوە، ڕێبەرنامەکە ئەوە روون دەکاتەوە ئاخۆ لە شوێنەکەدا **چ پێویستە بکرێ** بۆ ئەوەی ژیانێکی بەشکۆ بۆ خەڵکی لێقەوماو دەستەبەرکرێ. هەربۆیە بۆ هەر ئاژانسێک هەیە، ئەو سیستەمە کە دڵنیایە لەگەڵ لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی سفێر یەکدەگرێتەوە، هەڵبژێرێ. هەندێک لە ئاژانسەکان تەنها میکانیزمی نێوخۆ بەکاردەهێنن، لە کاتێکدا ئاژانسەکانی دیکە، لێکدانەوەی هاوشێوەکانیان بەکاردەهێنن. هەندێ لە تۆڕەکانی ئاژانسەکان، سفێریان بۆ خەملاندنی کاردانەوەی بەکۆمەڵ (دەستەجەمع)ی باری ناکاوی تایبەت بەکارهێناوە.

پابەندبوون بە سفێر واتای ئەوە ناگەیەنێ کە لە هەموو پێوەرەکان و ئاماژەکان بەیەک بگەن. ئەو پلە و ئاستەی ئاخۆ کامە لە ئاژانسەکان لەگەڵ پێوەرەکان یەکدەگرنەوە بەندە بە کۆمەڵێک هۆکار، هەندێکیان لە دەرەوەی دەسەڵاتی خۆیاندان. هەندێکجاریش لەبەر بوونی ئاستەنگ لەبەردەم گەیشتن بە خەڵکی لێقەوماو، کەمتەرخەمی دەسەڵاتداران یاخود باری دژواری ئاسایش، پێوەرەکان نایەنە دی.

خۆ ئەگەر بەگشتی هەلومەرجی ژیانی خەڵکی لێقەوماو، بەشێوەکی بەرچاو پێش کاتی لێقەومان لەبن هێڵی لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکاندا بووبێ، لەوانەیە ئاژانسەکان ئەو سەرچاوە و دەرامەتەیان لەبن دەستدا نەبێ کە بگەنە ئاستی پێوەرەکان. لەو دۆخانەدا، دابینکردنی پێداویستیە بنچینەییەکان بۆ هەموو ئەوانەی لێیان قەوماوە دەکرێ زۆر لەوە گرنگتر بێ کە بگەنە ئاستی لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان بۆ بەشێک لە خەڵکەکە. هەندێ جار لەوانەیە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان لە ئاستی ژیانی ئاسایی خەڵکی ناوچەکانی دەوروبەر بەرزتر بێت. لەگەڵ ئەوەشدا دەستگرتن بە پێوەرەکان بۆ خەڵکی لێقەوماو هەر بە شتێکی سەرەکی و چارەنووسساز دەمێنێتەوە. بەڵام لەو هەلومەرجانەدا دەکرێ ئاماژە و ئاراستەکە بۆ ئەوە بڕوا، کە پێویست بێ کار بکرێت بۆ کۆمەکی دانیشتووانی دەوروبەر و قسەش لەگەڵ سەرکردەی کۆمەڵگەکان بکرێ. ئەوەی گونجاو بێ و لەتواناشدا بێ بەندە بە ڕەوشەکە خۆی.

لەو حاڵەتانەی نەتواندرێ پێوەرەکان جێبەجێبکرێن، لەسەر ئاژانسە مرۆییە نێودەوڵەتییەکان پێویستە:

- لە ڕاپۆرتەکانیاندا باس لە (مەزندە و خەملاندن) ئەو کەلێنە بکەن کە لەنێوان ئاماژەنما پەیوەندیدارەکانی سفێر و ئەو شتانەی بەکردەوە بەدی دەکرێن بکەن.
- هۆکارەکانی حاڵەتەکە دیارییکرێ لەگەڵ ئەوەی کە چی پێویستە بۆ ئەوەی ڕەوشەکە بگۆڕدرێ.
- مەزندەکردنی لێکەوتە خراپەکان بەسەر خەڵکی لێقەوماوی ئەوێ.
- ڕێکاری گونجاو بگیرێتەبەر بۆ ئەوەی لێکەوتەی زیانەکانی بارە ئاڵۆزەکە تا ئەوپەڕی توانا کەم بکرێتەوە.

بە پابەندبوون بە هەنگاوە ناوبراوەکان، ئاژانسەکان ئەوە دەردەخەن، ئەوان بەگوێرەی فەلسەفەی سفێر و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی دەجوڵێنەوە، تەنانەت ئەگەر نەشتوانن وەک ئەوە دەقەی لەنێو ڕێبەرنامەکەدا هاتووە، دەستەبەر بکەن.

پێگەی سفێر لەنێو کردەی مرۆییدا

ڕێبەرنامەی سفێر بۆ ئەوە داڕێژراوە، کە لەماوەی بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا و لە زنجیرەیەک هەلومەرجدا بەکاربهێندرێ، هەلومەرجەکانیش بریتین لە: کارەساتە سروشتییەکان، پێکدادان، ڕووداوی هێواش و لەپڕ، ژینگەی دێهات و شار، بارودۆخی ئاڵۆزی لەناکاوی سیاسی لە هەموو وڵاتان. دەستەواژەی "کارەسات (لێقەومان)" هەموو ئەم حاڵەتانە دەگرێتەوە، لەکاتی گونجاویشدا دەستەواژەی "ململانێ" بەکاردەهێندرێ. "دانیشتووان"یش ئاماژەیە بۆ تاکەکان،ماڵباتەکان، جڤات و گروپە بەرفراوانەکان. هەر بۆیەشە ئێمە لەو ڕێبەرنامەیەدا بە زۆری دەستەواژەی 'خەڵکی تووشبوو بە کارەسات' یان 'خەڵکی لێقەوماو' بەکاردەهێنین.

کەی دەکرێ ئەم ڕێبەرنامەیە بەکار بهێندرێ

بە تیشک خستنە سەر ماوەی **بەدەنگەوەچوونی مرۆیی**، لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی سفێر ئەو چالاکیانە دەگرێتەوە کە بە ناچاری ڕووبەڕووی ڕزگارکردنی ئەو خەڵکە دەبێتەوە کە تووشی باری لێقەومان بوون. ئەم قۆناغەش دەکرێ چەند ڕۆژێک یان هەفتەیەک تا دەگاتە چەند مانگ و تەنانەت ساڵیش بخایەنێ، بەتایبەتیش لەو ناوچانەی کە دەکرێ باری پاراستنەکە بیانگرێتەوە کە پێشتر لەژێر بارێکی نائاساییش و ڕەوکردندا ژیاون. هەر لەبەر ئەوەشە کارێکی کەس نەکردەیە کە چوارچێوەیەک بۆ ئەو ماوەیەی کە دەبێ پێوەرەکانی پرۆژەی سفێریان تێدا بەکاربهێندرێ، دیاری بکەین.

لەگەڵ ئەوەشدا ڕێبەرنامەکە شوێنێکی دیاریکراوی لەنێو قەڵەمڕەوێتی **کردەوەی مرۆییدا** هەیە، لەوە تێپەڕەدەکا هەر ئازارسووککردنێک و کۆمەڵە چالاکی نواندنێک بێ، کە بە خۆئامادەکردنی باری لێقەومان دەست پێدەکا و بەنێو بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا دەڕوا و لە کۆتاییشدا دەکشێ و دەگاتە باری بووژاندنەوەی سەرەتایی. وەک ئامرازێکی بەردەست، ئەم ڕێبەرنامەیە بۆ هەردوو باری ئامادەباشی بۆ لێقەومان و بۆ قۆناخەکانی بووژانەوە بەسوودە، کە چوارچێوەیەکی لەخۆگری بەدەنگەوەچوونی مرۆییە، بەڵام لە واقیعدا پێویستە هەمووی دەستبەجێ لەبەرچاو بگیرێ.

ئامادەکاری بۆ لێقەوماوەکان، وا لە ڕۆڵگێڕەکان – حکوومەتەکان، ئاژانسەکانی مرۆیی، ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و تاکەکان- دەخوازێ، توانستیان، ڕایەڵکە و پەیوەندییان، زانیاریی پێویستیان هەبێ بۆ ئەوەی ئامادەی بەدەنگەوەچوونێکی کارا بن لەبەرامبەر کارەسات و پێکدادانەکان. لە ماوەی پێش کاردانەوە و لە ئانوساتی کاردانەوەکاندا، ئەوان (واتە ڕۆڵگێڕەکان) دەبێ دەست بە کردەوە نواندن بکەن، ئامادەباشی خۆیان بسەلمێنن و ئەو ریسکەی لەسەر ئایندەش هەیە، کەم بکەنەوە. ئەوان دەبێ بەلای کەمییەوە ئامادەی ئەوە بن، لە کاتی کارەساتی ئایندەدا، بچنە ژێر باری لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی سفێرەوە.

بووژانەوەی سەرەتایی ئەو ڕێکارانەیە کە دوابەدوای بەهاناوەچوون دێن و ماوەیەکی درێژی بووژانەوە و هاتنەوەسەرخۆ دەکێشێ. ئەگەر پێشبینی بکرێ و هەر لە سەرەتای کاردانەوەی مرۆییدا ئامادەسازی بۆ بکرێ، دەبێتە قۆناغێکی هەرە کاریگەر. بە لەبەرچاوگرتنی بایەخی بووژانەوەی بەرایی، ڕێبەرنامەکە لە نێو بۆتەی بابەتەکانی خۆیدا ئاماژەی گونجاوی پێداوە.

پێشکەوتنەکان لە بواری کەرتی مرۆیی و لێکەوتەیان بەسەر سفێردا

لە ماوەی ئەو چەند ساڵە کەمەی دواییدا چەند پەرەسەندنێک لە کەرتی مرۆیی و هەندێ کایەی پەیوەندیداری دیکە سەریان هەڵداوە. ئەمەش بووە مایەی گۆڕانی سروشتی کارەساتەکان و پێکدادانەکان،

هەروەک چۆن کاری کردووەتە سەر کاری مرۆییش. ئەم پێشهاتانەش لە میانەی پێواژۆی بەسەرداچوونەوەی ڕێبەرنامەکەدا تاوتوێ کراون:

- گەشەسەندنی تەرکیزکردن لەسەر لایەنی پراکتیکی و تیۆریی کاردانەوەی خۆجێی و نیشتمانی بەو ئاگاییەی، کە دەبێ راوێژ بە خەڵکی لێقەوماو بکرێ و توانستی کاردانەوەش لە وڵاتی تووشبوو بە قەیران و ئاژانسە نیشتمانییەکان و دەزگاکان بەهێز بکرێ.
- **بەرپرسیارەتییەکی** چالاکانەتر لە کردەوەی مرۆییدا، بەتایبەتیش بەرپرسیارێتی لەبەرانبەر **خەڵکی لێقەوماودا**، بەڵام هەماهەنگییەکی کاراتر، لە ناویدا هەماهەنگی لەنێو ڕێکاری ریفۆرمی مرۆییدا (ئاراستەی دەستەگەری/Cluster Approach) لەژێر سەرپەرشتی کۆمیتەی ئامادەیی نێوخۆیی ئاژانسەکاندا (IASC).
- پتر تیشکخستنە سەر پرسەکانی پاراستن و کاردانەوەکان.
- پتر بە ئاگاهاتنەوە لە ئەگەری کۆچکردنی بەرفراوان، بەهۆی **گۆڕانی باری کەشوهەوا**- لێکەوتە کارەساتبارەکانی و وریابوونەوە لەوەی بەکەمزانینی بارودۆخی ژینگەیی، دژوارییەکان زیاتر دەکا.
- لەبەرچاوگرتنی ئەو حاڵەتەی کە **دانیشتووانە هەژارەکانی شاران** بە خێرایی گەشە دەکەن و زیاد دەبن، ئەمەش مەترسی تایبەتی خۆی بەدواوەیە. بەتایبەت ئەوەی پەیوەندی بە باری ئابووریی دراو (پارە)، هاوبەندیی کۆمەڵایەتی و مەودای فیزیکیەوە (Physical Space) هەیە.
- ئاراستەی نوێی کۆمەک، هەروەک **حەوالەکردنی پارەی کاش و کۆبۆن** و سەودای خۆجێی جێگەی کۆمەڵی گواستراوە (In-kind shipment) دەگرێتەوە.
- زیادبوونی بایەخدان بە **کەمکردنەوەی مەترسی کارەسات** بە هەردوو باری سێکتەر و ئاراستەدا.
- پەرەسەندنی تێوەگلانی هێزی سەربازی لە بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا. ئەم رۆڵگێرانەش بە پلەی یەکەم بە پاڵنەری مرۆیی نەهاتووە، هەر بۆیە ڕێنوێنی دیاریکراو و ستراتیژی هاوکاریی دیالۆگی مرۆیی مەدەنی- سەربازییانەی گەرەکە.
- پەرەسەندنی بەشداریکردنی **کەرتی تایبەت** لە بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا. ئەمەشیان بەهەمان شێوەی دیالۆگی مەدەنی – سەربازی ڕێنوێنی دەستنیشانکراوی دەوێ.

پرۆژەی سفیر ئەم هەموو پەرەسەندنانە لەنێو ڕێبەرنامەکەی وەک شتێکی ئامادە و گونجاو بەتایبەت لە کاژەکانی تەحویلی پارەی کاش، بووژانەوەی بەرایی و پەیوەندی مەدەنی- سەربازی لەخۆدەگرێ.

تێگەیشتن لە بارودۆخەکە لە میانەی بەدەنگەوەچوونی مرۆییدا

بەدەنگەوەچوونی مرۆیی کارا دەبێ لەسەر بنەمای پەیپێبردن، دەستنیشانکردنی وردەکاریی لێکدانەوەکان (مەزندەکردن، چاودێریکردن و هەڵسەگاندن) دامەزرابێت، ئەمەش بۆ لێکدانەوەی پێداویستی خەڵکەکە، **بارناسکی (Vulnerability) و دژواری و ئەگەرەکانی هەر حاڵەتێک لە حاڵەتەکان.**

ڕێبەرنامەکە وەک ئامرازێکی ناسینەوەی حاڵەتەکان و لەخۆگرتنی بەرنامەی کاردانەوە لە بەرانبەریاندا داڕێژراوە کە بەگوێرەی ئەوە: ڕێنوێنی ڕاهێنەرەکانی دەکا بۆ ئەوەی لە ڕەنگدانەوەی بگەنە ستانداردێکی جیهانی، لەهەر ڕەوشێکی دیاریکراو یان حاڵەتێکدا کە مایەی جێبەجێکردن بێ، بەتایبەتیش تیشک بخەنە سەر لایەنی بارناسکی و کاردانەوەکان.

هەموو تاکەکان لە نێو خەڵکی لێقەوماودا لەبارەی داهاتی بەردەست وەک یەک نین. هەر بۆیە خەڵک بەگوێرەی پاشخانی رەچەڵەک، ئایین یا هەواداریتی سیاسییان بەشێوەی جیاواز پێیەوە کارانگازن. دەکرێ بارکردن (چۆڵکردنی زێدی خۆیان) باندۆری لەسەر ئەو کەسانە زیاتر بێ، ئەگەر لەبارێکی ئاساییدا بان،

شوێنەکەی خۆیان بەجێ نەهێشتبا دووچاری مەترسی نەبان. ڕەنگە ژنان، منداڵان، بەتەمەنەکان، ئەو کەسانەی لە بارێکی پەککەوتەییدان یاخود ئەوانەی HIV یان هەیە لە کۆمەکی سەرەکی پشتگوێ بخرێن یاخود لەبەر باری دەروونی، کلتووری و ئاستەنگە کۆمەڵایەتییەکان ئەو دەرفەتەیان پێنەدرێ. ئەزموون ئەوەی نیشانداوە، چارەسەرکردنی ئەو جۆرە کەسانە کە لیستێکی درێژی "گرووپە بارناسکەکان" پێکدەهێنن، سەردەکێشێت بۆ بەرهەمهێنانی بەدەنگەوەچوونێکی ناکاراو پەرتەوازە کە بارناسکییە هاوشێوەکان و گۆڕانی سروشتی بارناسکییەکان تەنانەت لە ماوەی قەیرانێکی دیاریکراویشدا پشتگوێ دەخات.

لە هەوڵەکانی فریاکەوتن و بووژانەوە پێویستە بارناسکی و خەتەری داهاتووش لەبەرچاوبگیرێن، بۆ ئەوەی کۆمەڵگەکە بە سەلامەتیر بینا بکرێتەوە و پەرە بە خۆڕاگری بەهێزتر بدرێت. لە زۆر بەشی جیهاندا، گۆڕانی کەشوهەوا هەر لە ئێستاوە کاریگەری لەسەر جۆرەکانی ریسک و زانیاریی تەقلیدی دەربارەی خەتەرییەکان و بارناسکییەکان و توانستەکان بەجێدەهێڵێت، ئەمانە پێویستە لەگەڵ هەڵسەنگاندنی ریسکەکانی داهاتووی کەش و هەوا کۆ بکرێنەوە .

لەپێناوی ئەوەی حەقی خۆی بدەی بە هەر بارێکی تایبەتی کارەسات و بارناسکی و توانستەکانی خەڵکە لێقەوماوەکە، ئەم ڕێبەرنامەیە باس لە چەندین بابەتی تێکچڕژاو دەکات. ئەو بابەتانەی پەیوەندیدارن بە **منداڵان، جێندەر، بەتەمەنەکان، HIV و ئایدز، کەسانی پەککەوتە و کۆمەکی باری دەروونی**، سەروسەودا **لەگەڵ بارناسکییەکان دەکەن** لەناو تاک و دەستەکاندا. **کەمکردنەوەی مەترسی کارەسات (بە گۆڕانی کەشوهەواشەوە)** و ژینگە کار لەسەر ئەو بارناسکییانە دەکات کە سەرجەم خەڵکی لێقەوماو دەگرێتەوە. لەکۆتایی ئەم پێشەکییەشدا، هەر بابەتێک بە وردەکاریی زیاترەوە باسی لێوە دەکرێ.

رایەڵکە لەگەڵ پێوەرە مرۆییەکانی دیکەدا

لەپێناوی ئەوەی ڕێبەرنامەی سفێر بەو قەبارە بەکارهاتووەی خۆی بمێنێتەوە، دەبێ تیشکی زیاتر بخرێتە سەر هەر چوار کەرتە تەکنیکارەکەی مرۆیی. زۆر لە کەرتە پەیوەندیدارەکانی دیکەی بەدەنگەوەچوونی کارای مرۆیی خۆیان، پێوەرەکانیان پەرەپێداوە. ژمارەیەکیان خراونەتە نێو ڕیزی زنجیرەیەک لە **پێوەرە یاوەرەکانی سفێر**، بە شێوەیەکی سەربەخۆش چاپکراون، بەڵام ئەوانیش بەهەمان ئاراستە و ڕێکاری راوێژکاریانەی سفێر هاتوونەتە پێش. تۆڕی ئاژانسە نێوخۆییەکان بۆ پەروەردە لەکاتی ناکاودا (INEE) کە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی پەروەردە و فێرکردن: ئامادەکاری، کاردانەوە، بووژانەوە؛ تۆڕی پرۆژەی بچووکی فێرکردن و پەرەپێدان (SEEP) بۆ لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان بۆ بووژانەوەی ئابووری لە دوای قەیرانەکان؛ هەروەها ڕێنوێنی و پێوەرەکانی باری ناکاوی ئاژەڵداری (LEGS).

پەروەردەو فێرکردن لە باری ناکاودا دەکرێ هەم پشتگیری لە ژیان بکا و هەم ژیانیش بپارێزێ. ئەمەش لە کایەیەکی سەلامەتیدا پێشکەش دەکرێ، کە هەستکردن بە باری ئاسایی، پشتگیریی لایەنی دەروونی پاراستن لە هەر چەوساندنەوە و ئازاردانێک دەگرێتەوە. دەشکرێ شتەکەش وەک پەیامێکی سەلامەتیانەی پەیوەندیکردن بەکاربهێندرێ. لێهاتوویی و بایەخی تەندروستی و زانیاری دەربارەی پاکوخاوێنی لە شتە هەرە گرنگەکانن. لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی پەروەردەو فێرکردن INEE وەک: ئامادەکاری، کاردانەوە، بووژانەوە، سەرەتا لە ساڵی ٢٠٠٤دا چاپ و بڵاوکرانەوە، پاشان لە ٢٠١٠دا نۆژەنکرانەوە، ئەمانەش لە ٢٠٠٨ دوە بوونەتە پێوەرەکانی یاوەر بۆ سفێر. ئەمانەش چوارچێوەیەکی دڵنیان بۆ ئەو پەیوەستییە چارەنووسسازەی نێوان پەروەردەو فێرکردن و تەندروستی، ئاو، ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنی، خواردن، پەناگە و پاراستن و بەرفراوانکردنی باری ئاسایش و سەلامەتی، چۆنایەتی و بەرپرسیارێتی ئامادەکاریی پەروەردە و فێرکردن و کاردانەوەکان.

پرۆژە بچووکەکانی پەرەپێدان و ئاژەڵداری لەلایەن تۆڕی SEEP بۆ لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی بووژانەوەی ئابووری دوای قەیران رووپۆش کراوە، بەدوایدا پێوەرەکان و رێنوێنی بۆ باری ئاژەڵداریش لە ٢٠١١دا هاتووە.

بەکارهێنانی ئەمانە لەگەڵ ئەم رێبەرنامەیەدا کارێکی وادەکا، پێوەرە یاوەرەکان، چۆنایەتی کۆمەک بۆ خەڵکی لێقەوماو لە باری هەراو ئاژاوە بسەلمێنێ. رێنوێنییە هاوپەیوەندییەکانی INEE, SEEP لەگەڵ پێوەرەکانی LEGS خزێندراونەتە نێو ناوەڕۆکی ئەم رێبەرنامەیەوە.

ئاژانسەکان، فیدراسیۆنەکان و تۆڕەکان، ستاندارد و کۆدی دیکەیان بۆ باری پێویستی ئۆپەراسیۆنەکانیان داناوە، ئەمانەش وەک یاسای چەند ئاژانسێکی دیاریکراو، پسپۆڕیی تەکنیکی یاخود ئەو کەلێنانەی کە لە رێنماییەکاندا هەستیان پێدەکرێت. بەگوێرەی پەیوەندیدارییەوە ئەم پێوەرانەش لە بەندە تەکنیکییەکاندا ئاماژەیان پێدراوە.

پرۆژەکەی (سفێر) بەشێکە لە دەستەیەك لە دەستپێشخەرییەکانی چۆنایەتی و بەرپرسیارێتی (Q&A) لەنێو کەرتەکەدا، کە پەیوەندییەکی نزیکی لەگەڵ پرۆژەی باری ناکاو و بنیاتنانی تواناکان (ECB)دا هەیە، کە رێنوێنییێکی باشی (Good Enoguh Guide) پەرەپێداوە، پەیوەندیشی لەگەڵ هاوکاری بەرپرسیارێتی مرۆییانە (Humanitarian Accountability Partnership) دا هەیە کە سەروکاری لەگەڵ پرسەکانی پابەندبوونەوە هەیە لە رێی بوارەکانی ’بەرپرسیارێتیی مرۆیی/Humanitarian Accountability ‘ و ستانداردەکانی رێکخستنی کواڵێتیی/Quality Management Standards’. دەستپێشخەری دیکە لە بواری چۆنایەتی و بەرپرسیارێتیدا، کە سفێر بە رێکوپێکی پەیوەندی پێیانەوە هەیە، خەڵکانی کۆمەکخوازن، گرووپی URD (کاری دەستبەجێ، بووژاندنەوە، پەرەپێدان)، هاوکاری لەگەڵ SUD و (ALNAP) ە کە تۆڕی کارای فێرکردنە بۆ بەرپرسیارێتی و ئاستی کارکردن لە کاروباری مرۆییدا.

پاشخانی ئەم رێبەرنامەیە

ئامرازە هەرە لەپێش و بەکارهێنراوەکانی ئەم پرۆژەی سفێرە، ئەم رێبەرنامەیەیە، هەروەها بەشێوەی ئەلیکترۆنێش لەسەر ماڵپەڕی سفێر (www.sphareproject.org) لەبەردەستە. دەکرێ لەوێوە دوایین هەواڵ و نۆژەنترین جۆری سەرچاوەکان سەیر بکرێ.

ئەم رێبەرنامەیە بە ژمارەیەکی زۆر لە زمانەکان هەیە کە چەندان خول و کەرەستەی راهێنانی پەرەپێدانیشی یاوەرە. زۆر جارانیش لەسەر بنەمای ئەزموون و مەشق و راهێنان گونجێندراون لەگەڵ ژینگەی لۆکاڵی دیاریکراو. ئەمەش لایەنی بە جۆش و خرۆشی کۆمەڵگەی کردەیی سفێر دەردەخا، هەندێ جار بەشێوەیەکی نافەرمی، کە هەر یەکەو لەلای خۆیەوە بە تۆڕی پراکتیکی سفێرەوە پەیوەستە. ئەمەش کارێکی وا دەکا گیانی سفێر بە زیندوویێتی بمێنێتەوە. پرۆژەکەی سفێر بۆ ئەوە هاتووە، بە هانای پێداوستییەکانی خەڵکەوە بچێ و باری بەدەنگەوەچوونی مرۆیی بسەلمێنێ. مافەکانی خەڵکی لێقەوماو بە کارەسات و پێکدادان لەبەر چاوبگرێ و حیسابیان بۆ بکرێ. پرۆژەکەی سفێر هەر لەکاتی هاتنەکایەوە تەکانێکی گەورەی لە رەوتی خۆیدا بەخۆیەوە بینیوە، بەڵام هەر بە تەنها ئەم رێبەرنامەیە ئەم ئامانجە بەدەس ناهێنێ، تەنها ئێوەن دەتوانن ئەوە بکەن.

چەند سەرهێڵێک بۆ بابەتگەلێکی بە لق و پۆپ

بابەتە یەکتربڕ و بە لق و پۆپەکانی نێو ئەم رێبەرنامە تیشک دەخەنە سەر چەند ناوچەیەک، کە مایەی خەم و چاودێریی بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکانن و چارەسەری ئەو پرسانەش دەکەن کە رووبەڕووی تاک و گرووپ دەبنەوە یان بەگشتی پێوەندییان بە نیشان و ئاماژەکانی لاوازییەوە هەس. لەم بەشەشدا هەر بابەتێک بەهەندێک وردەکارییەوە دەخرێتە روو.

منداڵان: هەندێ رێکاری تایبەت دەبێ بگیرێتەبەر بۆ ئەوەی دڵنیا بین لەوەی سەرجەم منداڵان لە دەست ئازاردان بپارێزرێن و دەبێ دەروازەیەکی گونجاویشیان بۆ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان بۆ دابین بکرێ. زۆر جاران منداڵان بەشێکی زۆری ئەو خەڵکەی تووشبوو بە باری لێقەومان دەگرنەوە، ئیدی نەوەک هەر دید و ئەزموونی ئەوان لە کاتی مەزندەکردن و نەخشەکانی باری فریاگوزاری گرنگە، بەڵکو ئەو دید و ئەزموونەی ئەوان کاریگەری بەسەر گەیاندنی خزمەتگوزاری مرۆیانە و قۆناخی چاودێری و خەملاندنیشەوە هەیە. منداڵان و هەرزەکاران و لە بارودۆخی تایبەتدا نێچیرێکی ئاسانن بۆ بارناسکی لەوانە بەدخۆراکی، چەوساندنەوە، رفاندن و هێنانە نێو ریزی چەکداری و شەڕپێکردن، توندوتیژی سێکسی و بێبەشکردن لە هەلی بەشداریکردن لە بڕیارداندا. رێککەوتننامەی مافەکانی منداڵ هەموو تاکێک لە خوار تەمەنی ١٨ساڵی بە منداڵ دادەنێ. ئەم پێناسەیەش بەندە بە جیاوازی باری کلتوور و کۆمەڵگە. پێویستە لێکدانەوەیەکی چڕوپڕ ئەنجام بدرێت بۆ ئەوەی بزانین منداڵ لەلای ئەو خەڵکەی کە تووشی باری لێقەومان بوون چۆن پێناسە دەکرێت، بۆ ئەوەی لەوە دڵنیا بین کە منداڵان لە کۆمەکی مرۆییانە بێبەش نەکرێن.

کەمکردنەوەی مەترسی کارەسات: ئەمەش وەک چەمك و رەفتارێکی کردەیی بۆ کەمکردنەوەی ریسکی کارەسات لە رێی هەوڵ و کۆششی سیستەماتیکانەی لێکدانەوە و راڤەکردن و رێکخستنی هۆکارەکانی کارەسات پێناسە دەکرێ، کە تێیدا کەمکردنەوەی رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ دژوارێتی، بەرگەگرتن و کەمکردنەوەی بارناسکی خەڵك و سەرو سامانیان، رێکخستنێکی هۆشمەندانەی خاک و ژینگە و خۆ ئامادەکردن بۆ باری رووداوی لەناکاو دەگرێتەوە. ئەم رووداوانەش کارەساتە سروشتییەکان وەک گەردەلوول، لافاو و وشکەساڵی و رادەی ئاستی ئاوی دەریا دەگرێتەوە. وەک دیارە ئەم رووداوانە بەپێی دژواری و پەیپێبردنیان لەگەڵ گۆڕانی کەشوهەوادا روویان لەزیادبوونە.

ژینگە: ژینگە ئەو رەگەز و پێواژۆیە فیزیایی، کیمیایی و بایەلۆجیانە دەگرێتەوە کە کار لە ژیان و بژێویی خەڵکی ناوچە تووشبووەکانی لێقەومان و دانیشتووانە خۆجێیەکان دەکات. ئەمەش پاراستن و رێکخستنی پێویستە کە دەبێ هۆکارگەلێکی چارەنووسسازی بۆ دابینبکرێ و بپارێزرێ. لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان داخوازە بەوەی نابێ ژینگە پیس بکرێ و دۆخەکەی دەستکاری بکرێ و بشێوێندرێ، مەبەستیش ئەوەیە لەبارێکدا رابگیرێ، کە ژیانی خەڵکی تێدا دەستەبەر بکرێت، دەبێ ریسک و بارناسکی و دژوارییەکانی ژینگە، تا بکرێ کەم بکرێتەوە، بەدوای میکانیزمێکیشدا بگەڕێین، کە سیستەمێکی خۆژیانی و خۆنۆژەنکردنەوەی تێدا فەراهەم بێ.

جێندەر: جێندەر ئاماژە بەو راستییە دەکا، کە خەڵک بەگوێرەی ئەزموونی خۆی لە بارێکی جیاواز دەڕوانێتە جێندەر. رەگەز (سێکس) ئاماژەیە بۆ باری بایەلۆجی ژنان و پیاوان. لە سروشتدا لەکاتی لەدایکبووندا بڕیاری لەسەر دراوە، ئیدی بە گشتی شتەکە نەگۆڕ و گەردوونیشە.

یەکسانی لە مافەکاندا لە نێوان ژنان و پیاواندا لە بەڵگەنامەکانی مافی مرۆڤدا هاتوون، ئەمەش بنچینەی پەیماننامەی مرۆییە. ئافرەتان و پیاوان هەمان باری رەچاوکراویان بۆ کۆمەکی مرۆیی و پاراستن هەیە کە رێز لە شکۆمەندی مرۆڤایەتییان بگیرێ، بۆ ئەوەی وەک یەک توانا و مافی لێبژاردنیان بناسرێ، بۆ ئەوەی وەک یەک دەرفەتیان پێبدرێ تا بە خۆیان باری ژیان و رەنجی کاریان دیاری بکەن. بەدەنگەوەچوونی مرۆیی لەو کاتەدا کە لەسەر بناغەی تێگەیشتن لە پێداویستی لەیەکجیاواز، بارناسکی، بەرژەوەندی، توانای روبەڕوبوونەوەی ستراتیژی ژن و پیاو، کچ و کوڕ، سەرجەم ئەوانەی رووبەڕووی کارەسات و بەیەکدادان بوونەتەوە، کاراتردەبێ. تێگەیشتن لەم جیاوازییانە، سەرباری ئەو جیاوازیانەی پەیوەندی بە رۆڵی ئەرک و کاری ژنان و پیاوانەوە هەیە، دەرەتانێکی گونجاوە بۆ دەستگەیشتن بە دەرامەتەکان و سەرچاوەکان، دەسەڵاتی بڕیار و دەرفەتی لەبار بۆ پێشکەوتن. جێندەر بۆ چەند بابەتێکی دیکەش سەردەکێشێ. ئامانجە مرۆییەکانی هاوسەنگیڕاگرتن و بێلایەنی(Proportionality and Impartiality) سەرنج بۆ ئەوە دەبا، کە دەبێ بە شێوەیەکی دادپەروەرانە بنواڕێتە ژن و پیاو و لە ئەنجامیشدا جەخت لەسەر یەکسانیی نێوانیان بکرێتەوە. لە مێژووشدا بایەخدان بەیەکسانی لەنێوان هەردوو رەگەزەکە زیاتر بە پشتگیریی پێداویستی ژنان و کچان و دۆخەکەیانەوە بووە، چونکە بەزۆری وا بووە، ژنان و کچان بێبەشتر بوون لە پیاو و کوڕان. کەچی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی زیاتر دەرک بەوە دەکا لە کاتی قەیراندا بەهانای پیاوان و ژنانەوە بڕوا.

***HIV* و ئایدز:** ئاگایی بە زۆربوونی HIV لە کۆنتێکستێکی مرۆیی دیارکراودا ئاگاهی گرنگە بۆ ئەوەی بارناسکییەکان و ریسکەکان دەستنیشان بکرێن و نەخشەو پلانی کارای بەرەنگاربوونەوە دابندرێ. سەرباری ئەوەی کە زۆرترین رێژەی تووشبووان (ئەو پیاوانەن کە سێکس لەگەڵ پیاوان دەکەن، ئاڵوودە بە مادە هۆشبەرەکانن لە رێی دەرزییەوە و ئەوانەی لەشفرۆشی دەکەن)، زۆر جار ئەم توێژانە پێویستیان بە رێکاری دیاریکراو هەیە بۆ ئەوەی خودی خۆیان لە کەمتەرخەمی و بێباکی و توندوتیژی بپارێزرێن، بەڵام بەدەر لەوەش، تووشبووانی ئەم بوارە هەندێ توێژی دیکەی گرتۆتەوە، وەک ئاوارە و پەنابەرەکان، گەنجان و دایکە تەنیاکان. دەکرێ ئاوارەبوونی بەکۆمەڵیش ئەم جۆرە مەترسیانە پتر بکا و باری هەستیارێتی و بارناسکی HIV زیاد بکا، ئەمەش لەو بارەدا دێ کە ئەندامانی خێزان لەیەک دادەبڕێن، شیرازەی کۆمەڵگە و دابونەریتی رێکخەری شێوە ژیانی جڤاتەکە تێکبچێ و لەبەریەک هەڵبوەشێ. دەکرێ هەندێ دەستە و کۆمەڵە چەکدار ئەم بارودۆخە بقۆزنەوە، بەتایبەتی روو لە منداڵ و ژنان بکەن، ئەمەش بەشێوەیەکی تایبەت رووبەڕووی ڤایرۆسیHIVیان دەکاتەوە، نەخاسمە کاتێک توندوتیژی و بەدڕەفتاری لەگەڵ هەردوو رەگەزدا دەکرێ. لەوانەشە خەڵک لە کاتی باری ناکاو و رەوشی ئاوارەییدا دەستیان بەو شوێنە رانەگا کە بەرنامەی تایبەت بە HIV لێیەو وەکو پرۆگرامی بەرگرتن لەو نەخۆشییەو تێکچوونی چارەسەری بەرگریی ڤایرۆسەکان (Anti-Retrovirial Therapy)، چارەسەری سیل و خۆپاراستن لێی، چارەسەری توشبوون بە ڤایرۆسی پەتاکانی تر.

ئەو خەڵکانەی گیرۆدەی HIV و (PLHIV)ن، تووشی جیاکاری و تانەو تەشەرلێدانیش دەبنەوە، هەر بۆیە پێویستە نهێنی پارێزی هەبێت و ئەگەر پێویست بێت پاراستن دەستەبەر بکرێت. چالاکی کەرتەکانی نێو ئەم رێبەرنامەیە دەبێ چارەسەرییێکی گونجاوی HIV بەگوێرەی کۆنتێکست و ئاستی بڵاوبوونەوەی بخاتە بەردەست و نابێ خەڵکی زیاتر بخاتە بەر مەترسی و ریسکەوە لەم بوارەدا.

خەڵکی بە تەمەن: بەگوێرەی نەتەوە یەکگرتووەکان، خەڵکی بەتەمەن ئەوانەن کە تەمەنیان لە سەرووی ٦٠ ساڵییەوەیە، بەڵام دەکرێ پێناسەکە بەگوێرەی کۆنتێکستی جیاواز بگۆڕێت. خەڵکی بەتەمەن لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان هەژارن، لەکاتێکدا رێژەیەکی زۆر زیاتر و هەڵچوون لەنێو ئەو خەڵکانەی تووشی باری لێقەومان هاتوون (هەر بۆ نموونە تەمەنی ٨٠ ساڵی و سەرووتر خێراترین رێژەن لە جیهاندا کە روو لەزیادبوونن) تا ئێستاشی لەگەڵدابێ لە زۆر بارودۆخدا پشتگوێ خراون. گۆشەگیری و کەم توانایی جەستەیی لە هۆکارە هەرە سەرەکییەکانن بۆ زیادکردنی بارناسکی لەسەر بەتەمەنەکان لە کاتی کارەسات و پێکدادانەکاندا، جگە لەو لایەنانەی کە توانای دابینکردنی قووتی رۆژانەی خۆیان نییە، هەروا کاتێک شیرازەی خێزان و جڤاتیش تێکبشکێ، کێشەیان زیاتر دەبێ، کێشەی گواستنەوە و نەخۆشییە درێژخایەنەکان و تێکچوونی باری عەقڵییش لە گرفتەکانن. پێویستە هەوڵێکی باش بدرێ بۆ دیاریکردنی ئەو بەتەمەنانەی لە ماڵ ماونەتەوە لەگەڵ ئەو خێزانانەی کە ئەوان سەرداریانن، بۆ ئەوەی دەستی کۆمەکیان بگاتێ. بەتەمەنەکانیش دەتوانن بەشداریی سەرەکیان لە دەربازبوون و چاکسازیدا هەبێت. ئەوان رۆڵێکی گرنگ لە پێگەیاندنی منداڵان، لە بەڕێوەبردنی دەرامەت، لە پەیداکردنی داهات دەبینن، ئاخر ئەوان خاوەن ئەزموونن و زانیارییان لەبارەی ستراتیژی رووبەڕووبوونەوەی کۆمەڵایەتی و چۆنیەتی پاراستنی ناسنامەی رۆشنبیری و کۆمەڵایەتییەوە هەیە.

خەڵکی پەککەوتە: رێکخراوی جیهانی بۆ تەندروستی (WHO) وای مەزندە کردووە کە رێژەی ٧ بۆ ١٠ لە سەدی دانیشتووانی سەر گۆی زەوی -بە منداڵ و پیرەکانیشەوە- بە دەردی پەککەوتەییەوە گرفتارن. کارەسات و پێکدادان دەکرێ باری پەککەوتەیی و بەربەستی بەردەم ئەم توێژەی کۆمەڵ زیاد بکا. رێککەوتننامەی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ مافی پەککەوتەکان (CRPD) پێناسەی پەککەوتەی بەو جۆرە کردووە، کە چەمکێکە لە پەرەسەندن دایە، بەرهەمی کارلێکرییە لە نێوان ئەو کەسانەی پەککەوتەن (دەکرێ پەکەوتەییەکە جەستەیی بێ یان هزری یان دەروونی) و ئەو بەربەستە ژینگەیی و ئەخلاقیانەی کە رێگرن لەبەردەمیان بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی یەکسان لەگەڵ کەسانی دیکەی نێو کۆمەڵگەدا هەڵبکەن. هەر بۆیە ئەم بەربەستانە رێگرن لەبەردەم پەککەوتەکان بۆ ئەوەی بەشدارییێکی تەواو و بەرهەمهێن بە ئاراستەی بەرنامەی کۆمەکی مرۆییانە بکەن و سوودیان لێ ببینن. ئەم بڕوانامەیە ئاماژەی تایبەت دەدات بە سەلامەتی و پاراستنی پەککەوتەکان لەکاتی کارەسات و پێکدادان و باری ناکاودا (ماددەی ١١).

لەبارودۆخی کارەساتباردا خەڵکی پەککەوتە تووشی مەترسیێکی نایەکسان دەبنەوە، زۆرجاریش لە کردەوەی بەهاناوەچوون و بووژانەوە بێبەش دەکرێن، ئەم بێبەشکردنەش کارێکی وادەکا، نەتوانن بە باشی سوود لە کۆمەک و خزمەتگوزارییەکانی باری رووبەڕووبوونەی کارەسات و بەدەنگەوەچوونەکان ببینن. لەوەش گرنگتر، خەڵکی پەککەوتە کۆمەڵە کەسانێکی جیاوازن، منداڵ و تەمەنداریشیان تێدایە،

کە ناکرێ "بە یەک ئاراستە بۆ هەمووان" رەفتاریان لەگەڵدا بکرێ. بۆیە بۆ بەدەنگەوەچوونی مرۆیی لە هەمبەر ئەوانەدا، دەبێ توانستی لێهاتوویی و بەهرە و جیاوازیی ئەو جۆرە کەسانە بەگوێرەی پلەی پەککەوتەییان لەبەرچاو بگیرێ و حیسابی بۆ بکرێ. هەروەها نابێ ئەوەش فەرامۆش بکرێ، کەسانی پەککەوتە هەمان پێوستییە بنەڕەتییەکانیان وەک کەسانی ئاسایی هەیە. سەرباری ئەوەش رەنگە هەندێکیان پێویستی تایبەتیان هەبێت، وەک گۆڕینەوەی باربوو کۆمەکەکان، ئامێر و کەرەستەکان و دەستگەیشتن بە خزمەتگوزارییەکانی بووژانەوە. وێڕای ئەمەش هەر رێکارێک کە ئەم توێژەی پەککەوتان بگرێتەوە، نابێ ئەو رێکارانە کارێکی وا بکا لە خێزان و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانیان دابڕێ. لە کۆتاییشدا ئەگەر مافەکانی پەککەوتەکان لە کاردانەوەی مرۆییدا بەهەند هەڵنەگیرێ، ئەوا دەرفەتێکی گەورە بۆ بنیاتنانەوەی جڤاتەکان لە پێناو سەرجەم خەڵکەکەدا لەدەست دەدرێ. هەربۆیە، لە کاروبارە سەرەکییەکاندا پێویستە خەڵکی پەککەوتە بخرێتە نێو تەواوی بەرنامەکانی بەهاناوەچوون و بووژانەوە. ئەم کارەش دەخوازێت کە هەردوو جۆری کاردانەوە بوونی هەبێت، گشتی و ئامانجدار.

پشتگیریی دەروونی: هەندێک لە سەرچاوە سەرەکییەکانی دژواری و ژان و ناسۆر لە بارودۆخە کارەستبارەکاندا لێکەوتەی ئاڵۆزی سۆزداری، کۆمەڵایەتی، جەستەیی و رۆحی لێدەبێتەوە. زۆر لە کاردانەوەکانیش شتێکی سروشتین، دەکرێ بە تێپەڕینی کات، بەسەریاندا زاڵ ببین. لە کارە سەرەکییەکانیش لە شوێنە خۆجێیەکاندا ئەوەیە، کە پشتگیری و کۆمەکێکی گونجاوی عەقڵی و بواری دەروونی کۆمەڵایەتیانەیان پێشکەش بکرێ، بەشێوەیەک توانستی خۆیان لەلا زیاد بکا، بتوانن رووبەڕووی شتەکان ببنەوەو، لەبن باری ئەو لێقەومانەی تێی کەوتبوون، هەڵبستنەوە. خۆ ئەگەر بەزووترین کات توانرا هەر خودی ئەوان لە کردەوە مرۆییەکاندا بەشداریان پێبکرێ، ئەوا دەبێتە مایەی کارئاسانی بۆ نەخشە و پەیڕەوکردنی هەرچی پەیوەندی بە کاردانەوە هەیە لە هەمبەر رووداوە کارەساتبارەکاندا. هەر بۆیە کۆمەکپێکردن دەبێ بە شێوازێکی دلۆڤانانە بێ، کە شکۆی ئەوان لەکەدار نەکا، وایان لێبکا لەرێی بەشدارییان، باری خۆبەڕێوەبردنیان لەلا زیاتر ببێ، ئیدی بە باشی رێزی ریتوێلە ئاینییەکان و کلتوورییەکان بگیرێ، پشگیری توانستی تاکەکانی کۆمەڵ بکرێ بۆ ئەوەی بەگشتی خۆشگوزەرانی لێبکەوێتەوە.

سەرچاوەکان:

- رێککەوتننامەی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ مافەکانی منداڵ:

www2.ohchr/english/law/crc.htm

- رێککەوتننامەی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ مافەکانی کەسانی پەککەوتە:

www.un.org/disability/

- رێکخراوی تەندروستی جیهانی لەبارەی پەککەوتەیی:

www.who.it/disabilities/en/

پەیماننامەی مرۆیی

پەیماننامەی مرۆیی سفیر پاشخانێکی مۆراڵی و یاسایی دەبەخشێتە 'بنەماکانی پاراستن' و 'پێوەرە بنەڕەتییەکان' و 'لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان'، کە لە رابەرنامەی سفیردا هاتوون. ئەمەش لەلایەکەوە راگەیەندراوی مافە چەسپاوەکان و ئەرکە یاساییەکانە؛ لە لایەکی ترەوە راگەیەندراوی بڕوا هاوبەشەکانە.

بە دەستەواژەی ماف و ئەرکە یاساییەکان، ئەم پەیماننامە پوختەیەکی بنەما بنەڕەتییە یاساییەکانە کە پەیوەستن بە کاروباری ئەوانەی لە کاتی کارەساتی سروشتیی و ناکۆکیدا تووشی لێقەومان بوون. سەبارەت بە بڕوا هاوبەشەکانیش، سفیر تێدەکۆشێ بۆ ئەوەی هاودەنگییەکی هاوبەش لەنێوان ئاژانسە مرۆییەکاندا لە بارەی بنەماکان بەرجەستە بکات، کە بەدەنگەوەهاتنیان بۆ باری لێقەومانی کارەسات و ناکۆکییەکان رێکبخا، ئەمەش بە لەخۆگرتنی رۆڵ و بەرپرسیارێتی کاراکتەرە جیاجیا پەیوەندیدارەکان روودەدات.

ئەمەش بنەمای پابەندییەکانی ئاژانسە مرۆییەکان پێکدەهێنێ، کە سفیر جەختی لەسەر دەکاتەوە و داواش لەهەموو ئەوانە دەکات کاری مرۆیی دەکەن، هەمان ئەو بنەمایانە لەخۆ بگرن.

پەیماننامەی مرۆیی

بیروباوەڕمان

١- پەیماننامەی مرۆیی سفیر وەک ئاژانسێکی مرۆیی ئەو بڕوایە هاوبەشەمان دەردەبڕێ، کە هەموو ئەو کەسانەی تووشی لێقەومان بە کارەسات و ناکۆکی بوونە و مافی پاراستن و کۆمەکپێگەیشتنیان هەیە، بۆ ئەوەی لە هەلومەرجی بنەڕەتیی ژیانێکی شکۆمەندانەیان دڵنیا بکرێتەوە. ئێمە باوەڕمان وایە، بنەماکان کە لەم پەیماننامەی مرۆییەدا هاتوون، گەردوونین، لەسەر هەموو ئەو کەسانەی لێیان قەوماوە پەیڕەو دەبن، هەروەها بۆ هەموو ئەوانەش کە بەدوای ئەوەدا دەگەڕێن بۆ رەوشی ئاسایشی خۆیان کۆمەکیان بکرێ. ئەم بنەمایانە لە یاسای نێودەوڵەتییدا رەنگیان داوەتەوە، بەڵام لەکۆتاییدا هێزی پاڵپشتی خۆیان لە پێگەی مۆراڵیی بنەمای **مرۆڤایەتییەوە** سەرچاوە دەگرێ کە دەڵێ: هەموو مرۆڤەکان بە ئازادی لەدایک دەبن و لە شکۆمەندی و مافەکاندا یەکسانن. لەسەر ئەم بنەما سەرەتاییە، **ئێمە پێ لەسەر کاری پێشنۆرەیی سووربوونی مرۆیی دادەگرین**: دەبێ ئەو رەفتارانە بگیرێنەبەر کە رێ لە ژان و ناسۆری مرۆڤ بگرن، یان بارەکەیان سووک بکەن، ئەوەی بە هۆی لێقەومان و کارەسات و ناکۆکی دێتەگۆڕێ، هەروەها هیچ شتێکیش نابێ سنووری ئەم بنەمایە ببەزێنێ.

وەک ئاژانسێکی خۆجێی، نیشتمانی یان نێو نەتەوەیی، ئێمە پابەندین و دەست بەو بنەمایانەی نێو ئەم پەیماننامەیەدا دەگرین، بۆ ئەوەی لە هەوڵ و کۆششی خۆمان بۆ کۆمەک و پاراستنی خەڵکی تووشبوو بگەینە رادەی هەرە کەمی پێوەرەکانی نێو ئەم پەیماننامەیە. ئێمە بانگهێشتی هەموو ئەوانە دەکەین، کە پەیوەندیدارن بە کاروچالاکی مرۆییانە، بە حکومەت و تاکەکان و کەرتی تایبەتیشەوە، بۆ ئەوەی جەخت لەسەر بنەما هاوبەشەکان، ماف و ئەرکەکان کە لەم راگەیەندراوەی باوەڕە هاوبەشەکاندا هاتووە، بکەینەوە.

رۆڵی ئێمە

٢- ئێمە ئەوە دەزانین کە بە پلەی یەکەم دابینکردنی پێدوایستییە بنەڕەتییەکانی کەسانی لێقەوماو لە کاتی کارەسات و ناکۆکیدا بە هەوڵی خۆیان و لەڕێی ئەو کۆمەکەی لەلایەن دامودەزگای جڤاکی ناوخۆییەوە هەیە، دێتە دی. بەڵام ئەوەش دەناسینەوە کە رۆڵی سەرەکی و بەرپرسیارێتی دەوڵەتی تووشبوو ئەوەیە لە کاتی خۆیدا

کۆمەک بە خەڵکە لێقەوماوەکە بگەیەنێ، بۆئەوەی سەلامەتی و ئاسایشی خەڵکە تووشبووەکە بپارێزێ و کۆمەک و پشتگیرییان بکا تا ببوژێنەوە. ئێمە لەو باوەڕەداین کە بە یەکەوە گرێدانێکی کردەیی فەرمی و خۆبەخش، بۆ ڕێگرتن و کاردانەوە لەهەمبەر لێقەومان چارەنووسسازە، لەو بارەشەوە جڤاتە نیشتمانییەکانی خاچی سوور و بزووتنەوەی مانگی سوور و ڕۆڵگێڕەکانی دیکەی کۆمەڵگەی مەدەنی، ڕۆڵێکی هەرە بایەخداریان بۆ پشتگیری دەسەڵاتە خۆجێییەکان هەیە. لە کاتێکیش توانستی نیشتمانی ناکاریگەر بێ، ئێمە پێ لەسەر کۆمەڵگەی بەرفراوانی نێودەوڵەتی دادەگرین، کە حکوومەتە کۆمەکبەخشەکان و ڕێکخراوە هەرێمییەکان لەخۆ بگرێ، بۆ ئەوەی پشتگیری دەوڵەتەکان بکەن تا بە بەرپرسیارێتی تەواوی خۆیان هەستن. ئێمە پێزانین و پشتگیری ئەو ڕۆڵە تایبەتەی ئاژانسە ڕێپێدراوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و کۆمیتەی نێودەوڵەتی خاچی سووریش دەکەین.

٣- **وەک ئاژانسێکی مرۆیی**، ئێمە ڕۆڵی خۆمان لە پەیوەندی لەگەڵ پێویستییەکان و تواناکان لەبارەی خەڵکی لێقەوماو و بەرپرسیارێتی حکومەتەکانیان یان دەسەڵاتی زاڵ لەشوێنەکە دەگێڕین. ڕۆڵی ئێمە بۆ کۆمەکردن و بەدەنگەوەهاتن لەواقیعدا ئەوەیە، کە بەرپرسیارێتی سەرەکی ئەوان هەمیشە هەر بە تەواوی بە خۆیان ڕایی ناکرێ، یاخود لەوانەشە حەز نەکەن هەر ئەو ڕۆڵە ببینن. تا ئەو ڕادەیە دەلوێ، ئەوەی پێویستییە مرۆییە هەر گرنگەکان و بنەماکانی دیکەیە لەنێو ئەم پەیماننامەیەدا ڕەنگرێژکراوە، ئیدی ئێمە دەمانەوێ پشتگیری هەوڵ و کۆششی دەسەڵاتدارە پەیوەندیدارەکان بکەین بۆ کۆمەککردنی ئەو لێقەوماوانە. ئێمە بانگی دەسەڵاتی دەوڵەتان و دەزگا غەیرە دەوڵەتییەکان دەکەین بۆ ئەوەی بە بێلایەنی، بە سەربەخۆیی، نەوەک بە شێوەیەکی نابینایانە بجووڵێنەوە، دەبێ ڕێز لە ئاژانسە مرۆییەکان بگرن و کارئاسانییان بۆ بکەن و بەربەستی نالەباری یاسایی و کردەییەکانیان لەبەردەمدا لابەرن، هەروەها باری ئاسایشیان بپارێزن و لەکاتی خۆیدا ڕێگەیان بدەن و پشتگیرییان بکەن بۆ ئەوەی دەستیان بە خەڵکی لێقەوماو ڕابگا.

بنەما هاوبەشەکان، ماف و ئەرکەکان

٤- **ئێمە وەک ئاژانسێکی مرۆییانە خزمەتگوزارییەکانی خۆمان لەسەر بنەمای سەرەتایی مرۆڤایەتی و پێویستییە مرۆییە هەرە لەپێشەکان دەخەینە بەردەست**، دان بە مافی هەموو خەڵکی لێقەوماودا دەنێین، کە بەهۆی باری کارەسات و ناکۆکی، بەژن و پیاو، کوڕان و کچانەوە تووشی بوون. ئەمەش مافەکانی پاراستن و کۆمەکردن لەخۆدەگرێ کە خۆی لەخۆیدا ڕەنگدانەوەی بەرجەستەکردنی یاسای مرۆیی نێودەوڵەتی، مافەکانی مرۆڤ و یاسایی پەنابەرانە. لەبەر خاتری مەبەستەکانی ئەم پەیماننامەیەشدا، مافەکان بەم شێوەیەی خوارەوە پوخت دەکەینەوە:

- مافی ژیان بە شکۆمەندییەوە.
- مافی بەدەستگەیشتنی کۆمەکی مرۆیی.
- مافی پاراستن و ئاسایش.

هەرچەندە ئەم مافە ناوبراوانەی سەرەوە بەو دارشتەیە لەنێو مەرجەکانی یاسای نێودەوڵەتیدا نەهاتوون، بەڵام خۆیان قاڵبووەی زنجیرەیەک مافی ڕەوای جێگیرن و پشتگیری تەواوی داوا مرۆییە هەرە پێویستەکانن.

٥- **مافی ژیانێکی شکۆمەندانە** ڕەنگدانەوەی بەرجەستەکردنی یاسای نێودەوڵەتییە، بەتایبەتیش پێوەرەکانی مافەکانی مرۆڤ کە گرنگی بە مافی ژیان دەدەن، بۆ ئەوەی مرۆڤ بە پێوەرە دروستەکان بژی و ئازاد بێ و دوور بێ لە هەر ئازار و ئەشکەنجەدان و دڕندایەتییەک. نابێ بەشێوەیەکی نامرۆڤانە ڕەفتاری لەگەڵدا بکرێ، یاخود سزا بدرێ. خودی مافی ژیان بەشێکە لە ئەرکی پاراستنی ژیان لەو کاتەی بکەوێتە بەر گەف و هەڕەشە. ئەمەش

ناڕاستەوخۆ ئەو مافە لەخۆ دەگرێ کە نابێ لە دابینکردن و پێگەیاندنی کۆمەکی فریاگوزاریی ژیان بێبەش بکرێ. شکۆمەندیش شتێکی زیاتر لەباری فیزیکی لەخۆ دەگرێ؛ چونکە شکۆمەندی خوازیاری ڕێز لێگرتنە لە تەواوی بونیادی مرۆڤەکە، هەروەها ڕێزگرتنی مافەکانی مرۆڤ، بە ئازادی، ئازادی ویژدان و ڕێساکانی دینیشەوە.

٦- **مافی پێگەیشتنی کۆمەکە مرۆڤایەتییەکان** توخمێکی هەرە پێویستە بۆ مافی ژیان لەگەڵ باری پاراستنی شکۆمەندی. ئەمەش مافی ژیانە بە شێوەیەک لەگەڵ ستانداردی ژیان بێتەوە، دیارە ئەمەش خۆراکێکی دروست، ئاو، پۆشاک، پەناگە و هەموو داخوازیەکی تەندروستییەکی باش لەخۆدەگرێ، بە شێوەیەکی ڕاشکاوانەش یاسای نێودەوڵەتی ئەمەی مسۆگەر کردووە. پێوەرە بنەڕەتییەکانی سفێر و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان، ڕەنگدانەوەی ئەو مافانەن و بە شێوەیەکی کرداری دەریان دەبڕێ، نەخاسمە لەپەیوەندی لەگەڵ دابینکردنی کۆمەک بۆ لێقەوماوانی کارەسات و ناکۆکییەکان. لەو شوێنەش کە دەوڵەت و دامودەزگا نادەوڵەتییەکان هەر بەخۆیان ئەم جۆرە کۆمەکانە پێشکەش نەکەن، لەو بڕوایەداین، دەبێ ئەوان ڕێگە بە ئەوانی دیکە بدەن ئەو کارە ئەنجام بدەن. هەر کۆمەکردنێکی لەو جۆرەش دەبێ بەگوێرەی **بنەماکانی لایەندارینەکردن** بێ، کە وا دەخوازێ کۆمەک بەتەنیا لەسەر بنەمای پێویستی و بازنەی پێویستییەکە بێ. ئەمەش ڕەنگدانەوەیەکی بەرفراوانی **بنەمای جیاکاری نەکردنە (non-discrimination):** کە نابێ هیچ کەس بەگەڕانەوە بۆ هیچ زەمینە و پاشخانێکی، تەمەن، جێندەر، ڕەگەز، ڕەنگ، نەتەوە، باری زایندەیی، زمان، دیین، پەککەوتەیی، باری تەندروستی، سیاسەت یان بیروباوەڕی دیکە، ڕەگەزنامەی نیشتمانی یان ڕەچەڵەکی کۆمەڵایەتی جیابکرێتەوە و هەڵاوێرد بکرێ.

٧- **مافی پاراستن و ئاسایش** لە نێو بڕیارەکانی یاسای نێودەوڵەتی، بڕیارەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و ڕێکخراوە ناحکومییەکانی دیکە و خودی بەرپرسیارێتی سەرداریێتی دەوڵەتان بۆ پاراستنی هەموو ئەو خەڵکەی کەوتوونەتە ژێر دەسەڵاتی دادوەری ئەوەوە، ڕەگی داکوتاوە. سەلامەتی و ئاسایشی ئەو خەڵکەی لەبەر کارەسات و ناکۆکییدا لێیان قەوماوە، بەشێکی تایبەتی خەم و مشووری کاری مرۆییانەیە، کە پاراستنی پەنابەران و ئاوارەی نێوخۆیی (ئەوانەی لەسەر ڕێ و جێی خۆیان نەماون) دەگرێتەوە. هەروەک یاسای بارەکە دەناسێنێ، خەڵکانێک هەن بەشێوەیەکی تایبەت لەبەرامبەر بەدرەفتاریدا هەستیارن و بە شێوەیەکی بەدخوازیش جیاکاریان لەسەر بنەمای تەمەن، جێندەر یان ڕەگەز لەگەڵدا دەکرێ، ئیدی ئەمانە ڕێکار و پێوەری تایبەتیان دەوێ تا بپارێزرێن و کۆمەکیان پێبگەیەندرێ. لەبارێک کە دەوڵەتەکە کەمتەرخەم بێ لەوەی ئەم جۆرە خەڵکە لە هەلومەرجێکی تایبەتدا بپارێزێن، ئێمە بڕوامان وایە دەبێ بە دوای یارمەتی نێودەوڵەتیدا بگەڕێن بۆیان.

یاسایەکەش بۆ پاراستنی خەڵکی مەدەنی و ئاوارەکان داخوازی ئاوڕلێدانەوەیەکی تایبەتە کە لەخوارەوەدا هاتووە:

(I). لەماوەی ناکۆکی چەکدارییدا هەروەک لە یاسای مرۆیی نێودەوڵەتیدا پێناسە کراوە، بەندێکی تایبەت بۆ پاراستن و کۆمەککردنی ئەو خەڵکە هاتووە، کە لە ناکۆکییەکەدا تێوەنەگلاون. بەتایبەتی ڕێکەوتننامەی جنێڤی ١٩٤٩ و پرۆتۆکۆلە زیادکراوەکانی لە ١٩٧٧دا، فەرمانبەرداریێتی (ئیلتیزام) دەخەنە سەرشانی هەردوو لایەنەکانی ناکۆکی چەکداری نێودەوڵەتی و غەیرە نێودەوڵەتی. ئێمەش پێ لەسەر بەرگری(حصانة)ی خەڵکی سڤیل لەبەرانبەر هەر هێرش و تۆڵەکردنەوەیەک دادەگرین، بەتایبەتیش بایەخی بنەمای لێکجیاکردنەوەی خەڵکی مەدەنی و شەڕکەر، هەروەها لەنێوان ئامانجی مەدەنی و ئامانجی سەربازییدا؛ بنەماکانی هاوڕێژەیی لە بەکارهێنانی زەبروزەنگ و خۆپاریزی لە پەلاماردانەدا؛ ئەرکی خۆدوورگرتن لە بەکارهێنانی چەکێکی ڕەشۆکی یاخود ئەو چەکەی کە بە سروشتی خۆیەوە بریندار و زیانی ناپێویستی زۆرتری لێدەکەوێتەوە؛ هەروەها ئەرکی پابەندبوون بەوەی ڕێگە بدرێ کە باری سووککردنی پێویست بۆ خەڵکە تووشبووەکە دەستەبەربکرێ. زۆر لەو ژان و ناسۆرەی تووشی خەڵکی مەدەنی دەبێ لەکاتی پێکدادانی چەکداریدا، سەرچاوەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە گوێ بەو بنەما سەرەکییانەی سەرەوە نادرێ.

II. **مافی گەڕان بەدوای پەنابەری و پەناگەدا**، ئەمەشیان شتێکی هەرە گرنگە بۆ پاراستنی ئەوانەی لە دەست ڕاوەدوونان و توندوتیژییەوە رادەکەن. زۆر جاران ئەوانەی تووشی کارەسات و ناکۆکی دەبنەوە و لێیان دەقەومێ، ناچار دەبن ماڵ و حاڵیان جێبێڵن، بە دوای ئاسایش و کۆمەک و پشتگیریدا بگەڕێن. بەندەکانی پەیماننامەی ١٩٥١ پەیوەست بە باری پەنابەران (هەروەک هەمووارکراوەتەوە) و ڕێککەوتننامەکانی دیکەی نێودەوڵەتی و هەرێمی دەستەبەری شتە سەرەکییەکانیان بۆ ئەوانەی کە ناتوانن لە وڵاتەکەی خۆیاندا لە بارێکی پارێزراودا بژین، یان ئەو کەسانەی ناچارکراون باری ئاسایشپارێزی خۆیان لەوڵاتێکی دیکەدا ببینەوە، کردووە. **بەشێوەیەکی سەرەکیش، بنەمای بە زۆر نەناردنەوە** بەوەی نابێ کەس بەزۆر بنێردرێتەوە ئەو وڵاتەی کە ژیان، ئازادی و باری ئاسایشی فیزیکی لەژێر هەڕەشەدا بێ یاخود ئەگەر بگەڕێنەوەوە شووی جارانیان، تووشی ئەشکەنجەدان و ڕەفتاری دڕندانە دەبنەوە، بە نامرۆڤانە هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا دەکرێ یاخود سووکایەتیان پێدەکرێ، یان سزا دەدرێن. هەمان بنەماش فراوان دەکرێ بۆ ئەوەی ئەو کەسانە بگرێتەوە کە لە وڵاتی خۆجێیدا ئاوارەبوون، ئەوەش وەک ڕەنگدانەوەیەکی یاسای نێودەوڵەتی مافەکانی مرۆڤ و وردەکارییەکەشی لە١٩٩٨ کە بنەما ڕێنوێنەکانی ئاوارەبوونی ناوخۆ و پەیوەندیدار بە یاسای نیشتیمانییەوە لەخۆدەگرێ.

پابەندییەکانمان

٨- ئێمە لەسەر ئەو باوەڕەین، خزمەتگوزارییەکانمان پێشکەشی کەسانی لێقەوماو دەکەین، ئەوانەی سەنتەری کاری مرۆیین و ئەوەش باش دەناسینەوە کە بەشداریی چالاکی ئەوان شتێکی هەرە بایەخدارە بۆ بۆپێشکەشکردنی کۆمەکەکان، ئەمەش لەو ڕوانگەیەی کە لەگەڵ پێدوایستی ئەوان یەکدەگرێتەوە، بەم پێیەش خەڵکانێکی هەرە ناسک و چەوساوەی نێو کۆمەڵگە دەگرێتەوە. ئێمە شێلگیرانە پشتگیری هەوڵ و کۆششی دەسەڵاتی خۆجێی دەکەین بۆ خۆبەدوورگرتن، خۆئامادەکردن و کاردانەوە بۆ باری کەسانی لێقەوماوی کارەسات و ناکۆکی، هەروەها پشتگیری کاریگەربوونی توانستەکانی کاراکتەرە خۆجییەکان لەسەر هەموو ئاستەکان دەکەین.

٩- ئێمە لەوەش بەئاگاین، لە هەندێ کاتدا هەوڵی گەیاندنی کۆمەکی مرۆییانە هەندێ لێکەوتەی ناخوازراوی لێدەکەوێتەوە. ئەوسا بۆ هاوکاربوون لەگەڵ دەسەڵات و کۆمەڵگە توشبووەکان بەباری لێقەومان، ئێمە مەبەستمانە هەموو لێکەوتەیەکی نێگەتیڤانەی کردەوەی مرۆیی لەنێو جڤاتی خۆجێی و یان بۆ سەر ژینگە تا ئەو پەڕی سنوور کەم بکەینەوە. بە لەبەرچاوگرتنی ناکۆکی چەکداری، ئێمە ئەو دۆخە شارەزاین، کە ئەو ڕێگایەی کۆمەکی مرۆیی پێدا دەنێرێن، لەوانەیە خەڵکی مەدەنی زیاتر بخاتە بەر هێرش و پەلاماردان، یاخود هەلومەرجەکە شتێکی نەخوازراو لەبەرژەوەندی یەکێ لەلایەنەکانی ناکۆکی بێنێتە پێشەوە. ئێمەش ئەو پابەندییەمان لەخۆ گرتووە، هەر شتێکی وا تا ئەوپەڕی سنوور کەم بکەینەوە، وەک دیاریشە ئەم لێکەوتەیە لەگەڵ ڕێڕۆیشتن لەگەڵ سەرهێڵە سەرەکیەکانی سەرەوە یەک ناگرێتەوە.

١٠- ئێمە دەمانەوێ بەگوێرەی بنەماکانی کاری مرۆیی بجووڵێینەوە کە لەنێو ئەم پەیمانەدا و لە ڕێنوێنی تایبەت بە ڕێسای پەیرەوی خاچی سوور نێودەوڵەتی و بزووتنەوەی مانگی سوور و ڕێکخراوە ناحکومییەکان (NGO) بۆ بەهاناوەچوونی کارەسات (١٩٩٤) هاتووە.

١١- پێوەرە بنەڕەتییەکانی سفیر و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان پێگەیەکی کارای جەوهەری دەداتە بنەما هاوبەشەکانی نێو ئەم پەیمانامەیە، ئەمەش لەسەر بنەمای لێکتێگەیشتنی ئاژانسەکان هاتووە کە لەسەر لایەنی هەرە کەمی داخوازییەکانی ژیان بە شکۆمەندی لە بۆتەی ئەزموونی خۆی لە پێگەیاندنی کۆمەکی مرۆییانە بۆ لێقەومان لێکەوتۆتەوە. وێڕای ئەوەش بەدیهێنانی ئەم پێوەرانە بەندە بە زنجیرەیەک هۆکار، زۆریشیان لە دەرەوەی دەسەڵاتی ئێمەدان، لێ ئێمە خۆمان پابەندکردووە کە بەردەوام بەو بنەمایانە بگەین و ئەوەش

چاوەڕوان دەکەین، لەسەر ئەوە لێمان بپرسرێتەوە. ئێمە داوا لە هەموو لایەنەکان دەکەین، بە حکوومەتە توشبووەکان و باربووکەرەکانیشەوە، رێکخراوە نێودەوڵەتییەکان، کەرتی تایبەت و ناحکوومیش، بۆ ئەوەی پێوەرە بنەڕەتییەکانی سفێر و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان وەک بەها لەخۆ بگرن.

١٢- بەدەستپێوەگرتن بەپێوەرە بنچینەییەکان و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان، ئێمە پابەندی هەر هەوڵ و کۆششێکین کە خەڵکی لێقەوماو بە کارەسات و ناکۆکی دڵنیا بکرێنەوە بۆ ئەوەی بەلایەنی کەمەوە پێداویستییەکانی ئاو، ئاوەڕۆ، خۆراک، پەناگە و چاودێری تەندروستیان بۆ دابین بکرێ. تا کۆتاییش ئێمە بەردوامین تا داوا لە دەوڵەت و لایەنەکان بکەین کە پابەندییە رەوشتی و یاساییەکانی سەرشانیان لەبەرامبەر خەڵکی لێقەوماودا بەجێبێنن. هەرچی سەبارەت بە ئێمەشە، بەڵێن دەدەین، لە کاردانەوەکاندا کاراتر بین، شایستە و بەرپرسیار بین و کاری بەرپرسانە و چاودیری خۆمان لە دووتوێی رەوشەکەدا بکەین، زانیارییەکان و بڕیارەکانیشمان شەفافانە بن؛ رێکخستن و هاوکاریشیمان لەگەڵ هەموو رۆڵگێڕەکان و لەسەر هەموو ئاستێکدا چالاکتر بکەین، هەروەک چۆن لە وردەکارییەکانی پێوەرە بنچینەییەکان و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکاندا هاتووە. بەتایبەتیش ئێمە پابەندین بەوەی دۆستانە لەگەڵ خەڵکی لێقەوماو هەڵسوکەوت بکەین، جەخت لەسەر بەشداری کاردانەوەیان بکەینەوە. ئێمە بە بەرپرسیارێتیی سەرەکیمان دەزانین کە پێویستە بۆ یارمەتیدانی لێقەوماوان ئامادە بن.

بنەماکانی
پاراستن

چۆن ئەم بەندە بەکار دەهێندرێ

- کردەی مرۆییانە لەسەر دوو کۆڵەگەی سەرەکی بەندە، کە پاراستن و کۆمەکن. زۆر لەو پەیماننامەیە، بەتایبەتیش بەندە تەکنیکییەکان دەکەونە بن باری شایستەی کۆمەک، لەکاتێکدا ئەو بەندە تەرخانە بۆ پرسی پاراستن. ڕۆنانی پەیماننامەی پاراستن بە ئاراستەی ئەو پرسەیە، ئاخۆ چۆن ئاژانسەکانی مرۆیی بەشدار بن لە پاراستنی ئەوانەی ڕووبەڕووی هەڕەشە و زەبروزەنگ دەبنەوە یاخود ناچاری بارودۆخی وا دەکرێن. بە شێوەیەکی گشتیانەتریش ئەم بەشە گرنگی بەڕۆڵی ئاژانسەکان دەدات، بۆ ئەوەی لە ڕێزگرتنی بنەماکان دڵنیا ببێتەوە و ئەو مافانە بەدیبێنن کە لە نێو ئەم پەیماننامەیدا بە درێژی باسیان لێوە کراوە، بە خستنەسەرپشتی دەروازەی کۆمەککردنیشەوە.

بەندەکە دابەش دەبێتە سەر دوو لق:

- **بەراییەک**، کە کۆمەڵێ بەرپرسیارێتی گشتییە بۆ هەموو ئەوانەیە کە بە کاروباری بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە و پاراستنی لێقەوماوان و بە ڕێزگرتنی مافەکانیانەوە خەریکن.

- **چوار بنەمای پاراستن**، کە هەموو کردەوەیەکی مرۆییانەی لەسەر بەندە و ڕەگەزە بنەڕەتییەکانی پاراستن لە چوارچێوەی بە دەنگەوەهاتنی مرۆییدا لەخۆی دەگرێت ئەمانیش چەند خاڵی ڕێنوێنیان هاوپێچە، کە زیاتر ڕۆڵی ئاژانسە مرۆییەکان لە کاروباری پاراستندا شیدەکەنەوە. بەشی ڕێفرانسەکانیش پێوەر و بابەتەکانی دیکەی پەیوەست بە تایبەتمەندی زیاتر لە کایەی پاراستن دەگرێتەوە.

ناواخن

بەرایی.. ٢٧

بنەماکانی پاراستن.. ٣٢

ڕێفرانس و ژێدەر بۆ خوێندنەوەی زیاتر.. ٤٣

پەیماننامەی مرۆیی

بنەماکانی پاراستن

بنەمای ١
لەو چالاکییانە دووركەوە
كە زیانی زیاتر بە
خەڵك دەگەیەنن

بنەمای ٢
دڵنیابە لەوەی كە یارمەتی
و كۆمەك بە هەمووان
دەگات بەبێ جیاكاری

بنەمای ٣
خەڵک لە ئازاری جەستەیی
و دەروونی بپارێزە. بەهۆی
توندوتیژی و زۆرەملێ

بنەمای ٤
پشتگیری مافی داواکردنی
خەڵک بکە بۆئەوەی لە بن
باری بەدکاریدا رزگاریان
بێ بووژێنەوە.

ئاماژەکان و خوێندنەوەی زیاتر

بەرایی

پاراستن و بەدەنگەوەهاتنی مرۆیی

پاراستن گرنگیدانە بە سەلامەتی، شکۆمەندی و مافەکانی خەڵکی لێقەوماوی کارەسات و ناکۆکییەکان. پەیماننامەی مرۆیی هەندێ لە مافە هەرە بایەخدارەکانی بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانەی پوختکردۆتەوە. ئەم بەندە گرنگی بەوە دەدات، ئاخۆ بە چ ڕێگایەک ئەو مافانە بە کردەی مرۆییانە بپارێزرێن، بەتایبەتیش ئەو شێوازانەی کە ئاژانسەکان خۆیان بەدوور بگرن لەوەی خەڵکی لێقەوماو زیاتر تووشی ئازار بێن و هەروەها ئاخۆ چۆن خەڵکەکە بگاتە ئاشتی و باری ئاسایشێکی بەرفراوانتر.

جەوهەری پاراستنی مرۆیی لەم چوارچێوەیەدا ئەوەیە، خەڵکە لێقەوماوەکە لە دەست زەبروزەنگ و لە دەست زۆرەملێی هەمەچەشن ڕزگاریان بێ، هەروەها لە دەست ئەو بارەش قوتاریان بێ کە بەئەنقەست بەسەریاندا سەپاوەو لە ژیانیان بە شکۆمەندی ڕێگری دەکات.

ئەم گرنگیدانەش **چوار بنەمای سەرەکی پاراستن** دێنێتە پێشەوە، کە سەلمێنەری هەموو کردەوەیەکی مرۆییانەن:

١- خۆ بەدوورگرتن لەوەی لە ئەنجامی کردەوەکانت خەڵکەکە تووشی ئازار و مەینەتی زیاتر بکەی.
٢- مسۆگەرکردنی دەستپێڕاگەیشتنی خەڵکەکە بە پێداویستییە هەرە لە پێشەکان- بەشێوەیەک کە بەبێ جیاکاری لەگەڵ پێداویستییەکانیان بگونجێ.
٣- پاراستنی خەڵکەکە لە ئازاری جەستەیی و دەروونی، کە بەهۆی زەبروزەنگ و زۆرەملێ پەیدا دەبێ.
٤- پشتگیریی خەڵکەکە بکرێ بۆ ئەوەی داوای مافەکانی خۆیان بکەن و هاوکات هەوڵی دۆزینەوەی چارەسەری گونجاو و بووژاندنەوەیان لە لێکەوتەی ئەو بەدڕەفتارییانەی لەگەڵیاندا کراوە بکرێت.

لە چوارچێوەی بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانەدا، ئەم چوار بنەمایانە ڕەنگدانەوەی ئەو هەڕەشە سەختانەن کە خەڵک بەگشتی لەکاتی ناکۆکی و کارەساتەکاندا ڕووبەڕوویان دەبێتەوە. خاڵە ڕێنوێنییەکانیش باس لە بەرپرسیارێتی و بژاردەی ئاژانسەکان دەکەن لەگەڵ هەندێک پێویستی پاراستنی تایبەتی.

ئەم چوار بنەمایانە بە دوای پوختەی ئەو کۆمەڵە مافانە دێن، کە لە نێو پەیماننامەی مرۆییدا دەقنووس کراون: ئەویش مافی ژیانێکی شکۆمەندانە، مافی کۆمەکپێکردنی مرۆییانە و مافی پاراستن و ئاسایشە.

تێگەیشتنی بنەماکانی پاراستن

ئەمەی خوارەوە کورتە رێنوێنییێکە بۆ لێکدانەوەی بنەماکانی پاراستن:

بنەمای ژمارە ١: (دوورکەوتنەوە لە زیان پێگەیاندن) باس لەو تێبینییەی پاراستن دەکات کە لەوانەیە بەهۆی بەدەمەوەهاتنی مرۆییانە بەدکاریی یان زیانی لێبکەوێتەوە. هەروەک لە راگەیاندراوەکەدا هاتووە، ئەوانەی پەیوەستن بەکاری بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە، دەبێ و تا پێیان دەکرێ دووربکەونەوە لە تووشکردنی خەڵکی لێقەوماو لە باری کارەسات و ناکۆکی چەکداری تا چیدی تووشی ئازار و زیان نەبن، هەر بۆ نموونە بە دروستکردنی پەناگە بۆ ئەوانەی لە شوێنە نائارامەکان دەربەدەرکراون.

بنەمای ژمارە ٢: (مسۆگەرکردنی دەستگەیشتن بە پێویستییە هەرە لەپێشەکان) ئەمەش کۆمەڵێک بەرپرسیارێتی دێنێتە کایەوە، بەوەی دەروازەی کۆمەکی مرۆیی لەبەردەم هەموو ئەوانەی پێویستیان پێی هەیە، والآ بکا، بەتایبەتیش ئەوانەی رەوشەکەیان زۆر ناسک و دژوارە یان ئەوانەی بە هۆی پاشخانی سیاسیی و شتی دیکەوە پەراوێز خراون. نکوڵیکردن لەوەی ئەو جۆرە کۆمەکە پێویستیانە بەدەستیان بگا، سەرەکیترین خەمی پاراستنە. دەکرێ ئەمەش رێگریکردن لەوەی ئاژانسە مرۆییەکان بە شێوەیەکی سەلامەت و یاساییانە دەست کۆمەک بگەیەنن لەخۆ بگرێ (بەڵام هەر بەتەنیاش بەوە سنووردار نەبێ).

بنەمای ژمارە ٣: (پاراستنی خەڵک لە زەبروزەنگ) ئەمەش پەیوەستە بە پاراستن لە توندوتیژی و پاراستن لەوەی خەڵکەکە زۆریان لێبکرێ یاخود لە دژی خواستی خۆیان کار بکەن، وەک ئەوەی بخزێندرێنە ریزی هێزی چەکدارییان، لە شوێنی خۆیان بە زۆرەملێ رابگوێزرێن، یان رێگەیان لێبگیرێ لەوەی لە شوێنەکەی خۆیان بار بکەن، یاخود بخرێنە بن باری سووکایەتی پێکردن و سزادانەوە. پاراستنەکە گرنگی بەوە دەدات، بەر بە ئازار و زیانی جەستەیی و دەروونی بگرێ یان کەمی بکاتەوە، ئەمەش خۆی لە بڵاوکردنەوەی ترس و بە ئەنقەست دروستکردنی دڵەڕاوکێ و تۆقاندن دەبینێتەوە.

بنەمای ژمارە ٤: (پشتگیریی مافی داواکردن بۆ دەستڕاگەیشتن بە هۆکارەکانی چارەسەرو بووژانەوە لە ژێر باری توندوتیژی و بەدکاری) ئەمەش ئاماژەیە بە رۆڵی ئاژانسە مرۆییەکان بۆ یارمەتیدانی داوای خەڵکی لێقەوماو بۆ شایستەکانیان و رێگەچارە دۆزینەوەی یاسایی یان قەرەبووکردنەوە و گێڕانەوەی ماڵ و سامانەکانیان. هەروەها مشووری ئەوەش دەخوا، کە یارمەتی خەڵکە تووشبووەکە بدا بۆ ئەوەی بەسەر لێکەوتەی باری لاقەکردن زاڵ ببن، لەوەش گشتیتر، یارمەتیدانی خەڵکەکە بۆ ئەوەی لە بن باری چەوساندنەوەی جەستەیی و دەروونی، کۆمەڵایەتی و ئابوورییان دەربچن و بێنەوە سەرخۆیان.

بەیەکەوە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنی، ئەم چوار بنەمای پاراستنە، ئەوە وێنا دەکەن، ئاخۆ ئاژانسە مرۆییەکان چی بکەن و دەبێ چۆن خەڵکی لێقەوماوی کۆستکەوتوو بپارێزن. بەڵام زۆر گرنگیشە تێبینی ئەوە بکرێ، کە رۆڵ و بەرپرسیارێتییەکانی ئاژانسەکان لە چوارچێوەی ئەم رەوتەدا، بە شێوەیەکی گشتی لاوەکییە. هەروەک لە پەیماننامەکەدا راگەیەندراوە، ئەو جۆرە رۆڵە دەبێ بە شێوەیەکی سەرەکی وەک ئەرکی سەر شانی دەوڵەتەکان یاخود دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکان تەماشا بکرێ. بۆ نموونە لایەنە ناکۆکەکان ئەوانەی رکێفی دەسەڵاتیان بەدەستە و دەستیان بەسەر ناوچەکەدا

گرتووە. بە فەرمی ئەم جۆرە دەسەڵاتانە بەرپرسیارن لە خۆشگوزەرانی خەڵکی نێو چوارچێوەی دەسەڵاتیاندا، خۆ ئەگەر بە گشتیتر قسە بکەین، هەر ئەو دەسەڵاتانە بەرپرسن لە پاراستنی ئاسایشی خەڵکی مەدەنی لە پێکدادانی چەکدارییدا.

لە کۆتاییشدا، هەر ئەم دەسەڵاتانەن کە ئەو ئامرازانەیان لەبەردەستە بۆ ئەوەی خەڵکی لێقەوماو دڵنیابکەنەوە لەوەی ئاسایشییان بپارێزرێ. رۆڵی سەرەکی ئاژانسەکانیش لێرەدا ئەوەیە، هانی دەسەڵاتەکان بدەن و بیانهێننە سەر ئەو رایەی کە دەبێ هەر وا بکەن، هەروەها پشتی خەڵکەکەش لەو حاڵەتەدا بگرن کە دەسەڵاتەکان لە راییکردنی بەرپرسیارێتی خۆیان شکستیان هێناوە.

بنەماکانی پاراستن لە بواری جێبەجێکردندا

لەپێناو بەدیهێنانی بنەماکانی نێو ئەم رێبەرنامەیەدا، دەبێ **سەرجەم** ئاژانسە مرۆییەکان بە بنەماکانی پاراستن رێنوێنی بکرێن، تەنانەت ئەگەر رێپێدانێکی تایبەتیشیان لە بواری پاراستن نەبێ یاخود توانستێکی تایبەتیان بۆ پاراستن نەبێ. بنەماکانیش "رەها" نین: ئەوە شتێکی ناسراوە کەوا بارودۆخەکان سنووری ئاژانسەکان دیاری دەکەن، ئاخۆ دەتوانن رۆڵەکەیان بە ئەنجام بگەیەنن؟! بەتایبەتیش رەهەندەکانی بنەمای ژمارە ٣ کە دەکەوێتە دەرەوەی بازنەی دەسەڵاتی ئاژانسەکانەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، بنەماکان رەنگدانەوەی خەمە مرۆییە جیهانیەکانن، کە دەبێ لەهەموو کاتێکدا رێنوێنی کارە مرۆییەکان بکەن.

ژمارەیەک لە ئاژانسەکان دەسەڵاتی پاراستن یان رۆڵی تایبەتیان هەیە پەیوەست بە گرووپە بارناسکەکان. هەندێ لەو ئاژانسانەش چالاکییەکانی پاراستن لە شێوەی بەرنامە یان پرۆژەی سەربەخۆدا ئەنجام دەدەن یاخود کاریان دەکەوێتە چوارچێوەی 'دەستەی پاراستن/Protection Cluster' یان 'کەرتی پاراستن/Protection Sector' ئەمانەش سەرچاوەی تایبەت و ستافی لێبراوی خۆیان هەیە. لە ساڵی ٢٠١١دا، دەستەی جیهانی پاراستن (Global Protection Cluster) ستراکتۆرێکی بۆ هەماهەنگیکردن لەگەڵ هاوبەشەکانی لەخۆگرتووە کە گرنگی بەم چەند بوارە دەدات:

- پاراستنی منداڵ
- توندوتیژی جێندەری
- نیشتەجێکردن، ماڵ و سامان
- کاروباری مین
- دەسەڵاتی یاسا و دادپەروەری

ئەم لیستە نەخشەی چەند ناوچەیەکی تایبەت بە پاراستن روون دەکاتەوە. ئەمەش لیستێکی گشتگیر نییە و دەبێ دان بەوەدا بندرێ کە زۆر مەیدان و بواری دیکەی تایبەت بە بواری پاراستن ماون.
بۆ ژمارەیەک لەوانەی سەرەوە و چەند بابەتێکی دیکەی تایبەت بە پرسی پاراستن، هەروەک پاراستنی خەڵکی مەدەنی و ئاوارەکانی ناوخۆ یاخود پاراستن لە کارەساتە سروشتییەکان، ئەوا پێوەری تایبەتمەند و سەرهێڵی رێنوێنی بۆ ئەو مەبەستە تەرخان کراون، ئەمەشیان وەک بەشێك لە دەستپێشخەریی سفێر

هاتۆتە کایە. ئەمانەش لە لیستی ئاماژەی ژێدەرەکان و بەشی خوێندنەوەی زیاتر لە کۆتایی ئەم بەندەدا ڕێزبەندی کراون. ئەم بەندە بۆ تەواوکردنی ئەم جۆرە پێوەرانە دارێژراوە.

شێوە جیاجیاکانی چالاکیی پاراستن

هەر چوار بنەماکەی پاراستن چۆن بەسەر چالاکی تایبەتی پاراستندا پەیڕەو دەبن، بە هەمان شێوەش بەسەر کردەوەی مرۆیی گشتیدا جێبەجێ دەکرێن. هەرچەندە ئەو جۆرە چالاکییانە دەکرێ جیاواز بن. دەکرێ چالاکییەکانی بواری پاراستنی سەرجەم ئاژانسە مرۆییەکان بە شێوەیەکی بەرفراوان بەسەر ئەم سێ شێوازە چالاکییانەی خوارەوەدا پۆلین بکرێن. دەکرێ بەیەکەوە گرێدراو بن و لەیەک کاتیشدا پەیڕەو بکرێن.

- **خۆپاراستن: ڕێگرتن لە هەڕەشەی جەستەیی و پێشێلکاریی سەر مافەکان**، بەوەی هەر لە سەرەتاوە روو بدەن یاخود ڕێگرتن لەوەی خەڵک بە ئاسانی رووبەڕووی ئەو مەترسییانە ببنەوە. خۆپاراستن لەو جۆرە گەف و هەڕەشانە ئەوەش لەخۆ دەگرێت، کە ژینگەیەکی وا بخولقێندرێ تیایدا ڕێز لە مافەکانی ژنان، پیاوان، کچان و کوڕان و هەموو ئاستەکانی تەمەن بە گوێرەی یاسا بگیرێ.
- **بەدەنگەوەهاتن: ڕاگرتنی ئەو توندوتیژییەی لە ئارادا هەیە** بەوەی بە دەنگ ئەو حاڵەتانەوە بڕۆی کە توندوتیژی و بەدکاری بۆ سەر مافەکانی دیکەی لێدەکەوێتەوە.
- **چاککردنەوە: چاککردنەوەی ئەو بەدکارییانەی هەن یان ئەوانەش کە لە رابردوودا کراون**، ئەمەش لەڕێی راستکردنەوە و بووژانەوە کە خزمەتگوزاریی تەندروستی، پشتگیریی دەروونی، یارمەتی یاسایی یان خزمەتگوزارییەکان و پشتگیری و یارمەتی پێشکەشی خەڵکە لێقەوماوەکە بکرێ، تا باری سەرشانیان سووک بکرێ و داوای مافە لەدەستچووەکانی خۆیان بکەنەوە.

پشتگیریی بە هەر دوو شێوەی گشتی و تایبەتی رەگەزێکی هاوبەشە بۆ لەیەکدانی هەر سێ جۆری چالاکییەکە. هەڕەشەکانی سەر خەڵکی لێقەوماو لە ئەنجامی بڕیارە بەئەنقەستەکان، ڕەفتارەکان یاخود بەهۆی سیاسەتەکانەوە ڕوودەدەن و زۆر لە بەدەنگەوەهاتنەکانی پاراستنیش بۆ ئەوەیە ئەو جۆرە هەڵسوکەوت و سیاسەتانە بگۆڕن. پشتگیریی بە هۆی ئاژانسە مرۆییەکان و ئەوانی دیکەوە، هەروەک ڕێکخراوەکانی مافی مرۆڤ، چەقی بازنەی ئەو هەوڵ و کۆششانەیە کە باندۆریان بەسەر گۆڕانکارییەکانەوە هەیە. لەوانەیە لەو نێوەدا فشارێک لەنێو ئاژانسە مرۆییەکان دروست ببێت لەنێوان «پەردە لەسەرهەڵدانەوە» لەسەر بەدکارییەکان و پێویستی ئامادەیی کردەیی ئەوان لەوێدا. ئەم جۆرە فشارانە لەوانەیە ئەوە بسەپێنن، ئاژانسەکان پشتگیریی پرسێکی دیاریکراو بکەن و چۆن پشتگیریشی بکەن.

لەو شوێنەش پشتگیریکردن پێویستە، سەرکەوتنەکەی بەندە بە دەستگەیشتن بە بەڵگەی بڕواپێکراو، بە لێکدانەوە و شیکاری لایەنە پەیوەندیدارەکان و شیکردنەوەیەکی بەرفراوانی کۆنتێکستەکە. هەر بۆیەش ئەم پرسە گرێدراوە بە بنەمای مەزندەکردن (خەمڵاندن) لە نێو بنەما بنچینەییەکاندا (بڕوانە

پێوەرەی بنچینەیی ژمارە ٣ لە لاپەڕە....). هەروەک خاڵە ڕێوێنییەکانیش کە لەخوارەوە هاتوون، لەو بارەیەوە روون و ئاشکران، هەر بەڵگەیەک وەک لێدوانی شاهیدەکان کە رەنگە ببێتە هۆی ناسینەوەی سەرچاوەی زانیاری پرسێکی زۆر هەستیارە و لەوانەیە خەڵک تووشی ریسک بکا، هەر بۆیە پێویستە بە وشیارییێکی زۆرەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێ (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١، خاڵی ڕێنیوێنی ژمارە ٨ لاپەڕە ٤٢)

بنەماکانی پاراستن

بنەمای پاراستن ژمارە ١: دوورکەوە لەو بارەی کە بەهۆی کردەوەکانت خەڵک تووشی زیانی زیاتر بکەی.

ئەوانەی بە کاری بەدەنگەوەهاتنی مرۆییەوە خەریکن، دەبێ دوور بکەونەوە لە هەر هەنگاوێک کە بە ئاراستەی پێچەوانە زیانی لێبکەوێتەوە، یاخود دەبێ ئەو زیانانە تا بکرێ لە بازنەیەکی سنوورداری تەسکدا بهێڵنەوە، بەتایبەتیش نابێ ڕەوشی خەڵکی لێقەوماو لەوەی هەیە، زیاتر تووشی ریسک و مەترسی بکرێ.

ئەم بنەمایاش ئەم ڕەگەزانەی خوارەوە لەخۆ دەگرێ:

- شێوەی کۆمەکە مرۆییەکە و ژینگەکەی (بارودۆخەکەی) دەبێ بە شێوەیەک بێ، نەبێتە مایەی ئەوەی خەڵکە لێقەوماوەکە تووشی کوێرەوەی زیاتر، توندوتیژی و شێوەکانی دیکەی پێشێلکردنی مافەکانیان بکاتەوە.
- نابێ هەوڵ و کۆششی کۆمەک و پاراستنەکە خەڵکی لێقەوماو لە دەرفەتی بەرگری لەخۆکردن بێبەش بکا.
- ئاژانسە مرۆییەکان دەبێ بە شێوەیەکی هەستیار مامەڵە لەگەڵ زانیارییە پێشکەشکراوەکاندا بکەن، بەوەی نابێ باری سەرچاوەی زانیارییەکان بخەنە مەترسییەوە، یاخود ئەو کەسانەی کە زیانیارییەکان دەدرکێنن، ئاشکرا بکرێن.

خاڵە ڕێنوێنییەکان

هەڵسەنگاندنی هەلومەرجەکە و پێشبینیکردنی لێکەوتەکانی کردەوەی مرۆیی بۆ ئەوەی ئاسایشی خەڵکی لێقەوماو بپارێزرێ.

١- **دوورکەوتنەوە لە تێوەگلان** لە پێشێلکردنی مافەکاندا. ئەمەش هەندێک بڕیار و هەڵبژاردنی سەختی تێدەکەوێت، هەر بۆ نموونە، کاتێک ڕووبەڕووی بڕیارێک دەبیتەوە سەبارەت بەوەی ئایا کۆمەکی ئەو خەڵکانە بکەی کە بەبێ ئیرادەی خۆیان لەنێو خێوەتگایەکدا دەستبەسەر کراون. ئەم جۆرە دادوەرییە دەبێ لەهەر حاڵەتێدا بە جیا بکرێ، بەڵام دەبێ هەمیشە لە بارودۆخە گۆڕاوەکاندا چاوی پێدا بخشێندرێتەوە.

٢- **لیستی پشکنین**: کاتێک چالاکییەکان شیکار دەکەن، لیستێکی زۆری پرسیارەکان لەشێوەی ئەوەی خوارەوە لەبەر چاوبگرن، کە دەکرێ ڕۆڵی لیستێکی پشکنین (Check List) ببینێت لە سەر هەر دوو ئاستی گشتی بەدەنگەوەهاتن و کرداری تایبەتی:

- ئایا خەڵکی لێقەوماو لەو چالاکییانەدا چییان دەست دەکەوێ؟

- چ جۆرە لێکەوتەیەکی نێگەتیڤ لەو چالاکییانەی ئەنجام دەدرێن کاریگەری لەسەر ئاسایشی خەڵکی لێقەوماو دادەنێت؟
- ئایا ئەو چالاکییانە حیسابی ئەو هەڕەشانەیان کردووە کە ڕووبەڕووی خەڵکی لێقەوماو دەبنەوە؟ ئاخۆ ئەوان هەوڵی خەڵکەکەیان بۆ خۆپارێزی بەهەند هەڵگرتووە؟
- ئایا ئەو چالاکییانە هیچ جیاکارییەکیان لەنێو خەڵکی لێقەوماو کردووە؟ یان ئایا دەکرێ وای چاو لێبکرێ کە کارێکی وەهاین لێکەوتبێتەوە؟ ئایا ئەو چالاکییانە مافی ئەو خەڵکانە دەپارێزێ کە مێژوویێکیان لە پەراوێزخستن هەیە یان بە چاوی جیاکردنەوە و هەڵاوێردکران سەیر کراون؟
- لەکاتی پاراستن و بایەخدان بە مافی ئەو گرووپانە، ئایا هیچ کاریگەری بەسەر پەیوەندییەکانیان لەنێو کۆمەڵگەکە و لە دەرەوەی کۆمەڵگەکەدا هەیە و دەبێ؟
- ئایا ئەو چالاکییانە کەلێنەکانی نێو کۆمەڵگەکەیان و کۆمەڵگاکە لەگەڵ جڤاتەکانی دەوروبەریان زیاد دەکا؟
- ئایا ئەم چالاکییانە بە شێوەیەکی نەخوازراو، لایەک لەبەرامبەر لایەکی دیکە لەنێو گرووپە چەکدارەکاندا بەهێزتر دەکا؟
- ئایا ئەو چالاکییانە دەکەونە بن باری بەدقۆستنەوەی تاوانکارانەوە؟

٣- **ڕاوێژ بە پێکهاتە جیاوازەکانی خەڵکی لێقەوماو بکە** -یان بەو ڕێکخراوانەی جێگەی متمانەی ئەوانن- ئەمەش بۆ خەمڵاندنی لێکەوتە ئەرێنی و نەرێنییەکانی کردەی بەدەمەوەهاتن بە گشتی و چالاکییە تایبەتییەکان لەو بوارەدا.

٤- **ئەو شێوازەی کۆمەکەکەی پێ پێشکەش دەکرێ**، لەوانەیە خەڵکەکە بخاتە بەر مەترسی هێرشکردنە سەر. بۆ نموونە، کەلوپەلە بەهادارەکان وەک خواردنی وشککراوی نێوقوتوو، لەوانەیە ببێتە مایەی ئەوەی پەلامار بدرێ و بە تالان ببردرێ، ئیدی بەمە کارمەندە پێشکەشکارەکان ڕووبەڕووی مەترسییێکی گەورە ببنەوە. بۆیە، لەکاتێکدا ئەمە دەبێتە مایەی مەترسی، بیر لە شێوازی جێگرەوە بکەوە بۆ پێدانی هاوکارییەکان (هەر بۆ نمونە، کوڵاندنی خواردنەکە و ئامادەکردنی لە ناندینەکان یان ناوەندەکانی دابەشکردنی خواردن) . بۆیە دەبێ خەڵکی لێقەوماو سەبارەت بە باشترین شێوەی پێشکەشکردنی کۆمەک، پرسیان پێبکرێ.

٥- **ئەو ژینگەیەی کە کۆمەکی تێدا پێشکەش دەکرێ**، دەبێ تا بکرێ شوێنێکی ئارام و پارێزراو بێ، بۆ ئەوەی خەڵکەکەی تووشی مەترسی نەبن و بە ئاسانی شتەکانیان بگاتە دەست. ئەو خەڵکانەی پێویستیان بە یارمەتیەکانە، نابێ ناچاربکرێن بە ناوچەی دژواردا ڕێ بکەن هەر بۆ ئەوەی دەستیان بە کۆمەکەکان ڕابگا. لە کاتێکدا خێوەتگا یان نشینگەی دیکە دادەمەزرێ، دەبێ ڕەچاوی ئەوە بکرێ، ئەو شوێنانە شوێنی سەلامەت بن، دەبێ دوور بن لەو شوێنانەی سەرچاوەی مەترسیین یان هی ئەوەن پەلامار بدرێن.

پارێزگاری لەخۆکردنی خەڵکی لێقەوماو

٦- **لێتێگەیشتن لەو شێوازانەی کە خەڵکە لێقەوماوەکە بە خۆیان پارێزگاری لەخۆیان، لەماڵباتەکان و لە کۆمەڵگەکەیان بکەن.** پشتگیری چالاکییەکانی خۆپارێزی جڤاتەکە بکە (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٣، تێبینیە ڕێنوێنییەکانی ١٣-١٤ لاپەڕە.....). ئەو ڕێگەیەی ئاژانسە مرۆییەکان بەکاری دەهێنن بۆ بەدەنگەوەهاتن. نابێ سازش بکەن لەسەر توانستی خەڵکە لێقەوماوەکە بۆ پاراستنی خۆیان و

ئەوانی دیکە –لەوانە، بارکردن بۆ ناوچەیەکی ئارام و خۆ بەدوورگرتن لە پەیوەندییکردن بە گرووپە چەکدارەکان-.

٧- **پێداویستییە سەرەکییەکان:** پارمەتی خەڵکەکە بە جۆرێک بێ، بژاردەیەکی سەلامەتیان لەبەردەمدا هەبێ بۆ ئەوەی پێویستییە سەرەکییەکانیان دابین بکەن. بۆ نموونە، دەکرێ ئەمەش دابینکردنی ئەو شتە پێویستیانەی وەک ئاو، ئاگری دار یان سووتەمەنی تر بۆ ئامادەکردنی خواردن بێ، ئەمەش پارمەتی خەڵکەکە دەدا ژیانی رۆژانەی خۆیان پێ ببەنە سەر، بێ ئەوەی ناچار بکرێن بۆ گەڕان بەدوای ئەم پێویستیانەدا ژیانیان بخەنە بەر مەترسییەوە. ئەم حاڵەتش بۆ بەتەمەنەکان، بۆ ژنان و منداڵان و پەککەوتەکان یەکێکە لە ئاستەنگەکان، کە پێویستی بە دەستگیرۆیی هەیە.

مامەڵەکردن لەگەڵ زانیارییە هەستیارەکاندا

٨- **پاراستنی داتای زانیارییەکان پرسێکی هەستیارە.** ئاژانسە مرۆییەکان دەبێ سیاسەت و پێواژۆیەکی روونیان بۆ رێنوێنیکردنی ستافەکەی خۆیان هەبێ: لە کاتی هەبوونی زانیاری یان بینینی خراپ بەکارهێنانی زانیارییەکان و هەروەها لەسەر چۆنێتی هێشتنەوەی زانیارییەکان بە نهێنی. ستافەکە دەبێ فێربکرێن چۆن راپۆرتی گونجاو لەسەر ئەو خراپ بەکارهێنانەی کە خۆیان شایەتین یان زانیاریان لەسەری پێدراوە دەنووسین.

٩- **رەوانەکردنی زانیارییە هەستیارەکان بۆ شوێنێ دیکە:** هەوڵ بدە ئەو زانیاریيانەی دەربارەی بەدڕەفتارین، بنێری بۆ بەردەستی ئەو لایەنەی کە رێپێدراوە و دەسەڵاتی چارەسەرکردنی ئەو جۆرە پرسانەی هەیە. ئەو لایەنانە (کەس یان دەستە) لەوانەیە لە شوێنێکی دیکە بن، واتە لەو شوێنە نەبن کە کردەوەکەی لێ قەوماوە.

١٠- **پێویستە سیاسەتی رەوانەکردنی زانیارییە هەستیارەکان هەبێت** و دەبێ راپۆرتی رووداوەکان و شیکردنەوەی ئاڕاستەکان لەخۆ بگرێت. دەبێ بە شێوەیەکی دەقاودەق روونبکرێتەوە ئاخۆ چۆن مامەڵە لەگەڵ زانیاریی هەستیاردا بکرێت و لە چ هەلومەرجێکدا دەکرێ زانیاری بنێردرێت. تا بکرێ دەبێ ئاژانسەکان بە دوای قایلنامەی ئەو کەسانەدا بگەڕێن کە پەیوەندیدارن بە زانیارییەکانەوە. هیچ ئاماژەپێدان و رەوانەکردنی زانیارییێک نابێ ئەوەی لێبکەوێتەوە، کە ژیانی سەرچاوەی زانیارییەکە یان ئەو کەسەی زانیارییەکەی ئاڕاستەکراوە بکەوێتە مەترسییەوە.

١١- **زانیاریی تایبەت بە بەدکاری و پێشێلکردنی مافەکان** پێویستە تەنها لەو کاتەدا کۆ بکرێنەوە، کە مەبەستی بەکارهێنانەکەیان روون بێ و وردەکارییەکانیش بۆ مەبەستی بەکارهێنانەکە پێوست بن. ئەو زانیارییە پارێزراوانەش دەبێ لەلای ئەو ئاژانسانە کۆبکرێنەوە کە رێپێدراو بن. یاخود توانا پێویستییەکانی بەکارهێنانی ئەو جۆرە زانیارییانەیان وەک لێهاتوویی، سیستەم و پرۆتۆکۆلەکەیان هەبێ. کۆکردنەوەی ئەو جۆرە زانیارییانە لە هەموو بارێکدا رەزایەتی تاکەکانی لەسەر پێویستە بۆ ئەوەی زانیارییەکان لەگەڵ لایەنی سێهەمدا ئاڵوگۆڕ بکرێ.

١٢- **ئەگەری کاردانەوەی حکوومەت یان دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکانی دیکە** بۆ کۆکردنەوە و بەکارهێنانی زانیارییەکانی باری بەدکاری پێویستە بخەملێندرێ. دەبێ بەردەوامبوونی ئۆپەراسیۆنەکان بەراورد بکرێت لەگەڵ پێویستی بەکارهێنانی زانیارییەکان. ئاژانسە جۆربەجۆرەکانی مرۆیی دەکرێ سەبارەت بەم پرسە بژاردەی جیاجیا بگرنە بەر.

بنەمای پاراستن ژمارە ٢: مسۆگەرکردنی دەستڕاگەیشتنی خەڵکی بە کۆمەک بە شێوازێکی بێلایەنانە، بەگوێرەی پێویستی و بەبێ هیچ جیاکارییەك.

دەکرێ خەڵک دەستیان بە کۆمەکەکان رابگا بێ ئەوەی جیاکاریی نەرێنیان لەنێواندا بکرێ. نابێ دەرگای کۆمەک لەسەر خەڵکی حەوجەدار دابخرێ و ئاژانسەکانی مرۆییش بۆ ئەوەی کۆمەکەکان دابەش بکەن، دەبێ لەگەڵ پێوەرەکانی سفێر یەکانگیر بن.

ئەم بنەمایە ئەم رەگەزانەی خوارەوە لەخۆ دەگرێ:

- دڵنیابوون لەوەی سەرجەم بەشەکانی خەڵکی لێقەوماو دەستیان بە کۆمەکی پێشکەشکراو رابگا.
- دەبێ بە پێی یاسای پەیوەندیدار و ئەو بنەما مرۆییە گشتیانەی لە نێو پەیماننامەی مرۆیدا داڕێژراون، رێگری لە بێبەشکردنێکی بە ئەنقەستی بەشێکی خەڵکە لێقەوماوەکە بە پێویستییە سەرەکییەکان بکرێ.
- خەڵکی لێقەوماو کۆمەکیان لەسەر بنەمای پێویستی پێدەگا و نابێ لەبەر هیچ پاشخانێک جیاکارییان لەنێواندا بکرێ.

خاڵەکانی رێنوێنی

فەراهەمکردنی یارمەتیدان

١- ***لە کاتێکدا خەڵکی لێقەوماو نەتوانێ پێویستییە سەرەتاییەکانی خۆی دابین بکا*** و دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکانیش ناتوانا بن کۆمەکی پێوستیان پێشکەش بکەن، کەواتە ئەو لایەنەی دوایی نابێ رێ لە رێکخراوە مرۆییە بێلایەنەکان بگرێ ئەم کارە بکەن. نەسەلماندنی ئەم جۆرە کارەش پێشێلکردنێکی یاسای نێودەوڵەتییە، بەتایبەتیش لە بارودۆخی ململانێی چەکدارییدا.

٢- ***بواردان بە چاودێریکردن:*** چاودێرییێکی وریا بەوەی خەڵکە لێقەوماوەکە دەستی بە کۆمەکە مرۆییەکان رابگا، بەتایبەتیش ئەو خەڵکانەی لەبارێکی ناسکتردان لەوانی تر.

٣- ***بەدەستگەیشتنی کۆمەکی مرۆیی و ئازادیی گەڕان کە پەیوەندیی نزیکیان*** بەیەکەوە هەیە (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٣، خاڵەکانی رێنوێنی ٧-٩ لاپەڕە ٣٤). چاودێریکردن بەسەر گەیشتنی کۆمەکەکان دەبێ بەربەستەکانی وەک بازگەکان، رێگاگرتن یاخود هەبوونی مینەکان لەبەرچاو بگرێ. لە بارودۆخی ناکۆکی چەکدارانەشدا، لایەنەکانی شەڕکەر دەکرێ بازگەی پشکنین دابنێن، بەڵام نابێ ئەو جۆرە بەربەستانە جیاکاری بخەنە نێو چین و توێژەکانی خەڵکی لێقەوماوەوە، یان بە شێوەیەکی ناشایستە رێ لە گەیاندنی کۆمەکە مرۆییەکان بگرن. دەبێ رێکاری تایبەت بگیرێتەبەر بۆ گەیشتنی ئەو کۆمەکانە بە دەستی خەڵکی لێقەوماو لە ناوچە دوورەدەست و عاسێکاندا.

٤- ***پێویستە رێکاری تایبەت بۆ گەیاندنی پێداویستییەکان*** بە گرووپە بارناسکەکان بگیرێتەبەر، لەکاتێکدا بارودۆخی گشتی، هەلومەرجی کۆمەڵایەتی و کلتووری و رەفتاری جڤاتەکان پێویستە لەبەر چاوبگیرێت. نموونەی ئەم رێکارانە، دروستکردنی شوێنی ئارامە بۆ ئەو کەسانەی کە زیاتر لە قوربانییەکانی دیکە تووشی بەدکاری بوونەتەوە، وەک لاقەکردن و بازرگانی پێوەکردن، یاخود دانانی رێوشوێنێک بۆ ئەوەی کاروباری پەککەوتەکان ئاسانتر بکەن. هەر رێکاری لەو جۆرەش دەبێ دووربێ لەهەر رووشان و ئاماژەیەکی رووشکێنی و سووکایەتی بۆ کەسانی سوودمەند(بڕوانە پێوەری بنچینەی ژمارە ٣، خاڵەکانی رێنوێنی ٥-٦ لە لاپەڕە ٢٨).

کارکردن لەسەر پرسی رێگریکردن لە کۆمەک یان رێپێدان بۆ پێویستییە سەرەکییەکان

٥- مافی بەدەستگەیشتی کۆمەکی مرۆیی: هەروەک لە پەیماننامەی مرۆییدا باسکراوە، خەڵکی لێقەوماو مافی ئەوەی هەیە کۆمەکی مرۆییان پێبگا. ئەم مافەش ژمارەیەک لەو بەها و رێسایانەن کە بەشێکن لە یاسای نێودەوڵەتی. بە تایبەتی تر بڵێین، یاسای مرۆیی نێودەوڵەتی ژمارەیەک بەندی پەیوەندیداری سەبارەت بە دەستڕاگەیشتن بە کۆمەک و پاراستنی ئەو کەلوپەلانەی کە بۆ مانەوەی خەڵکی لێقەوماو گرنگن، بڕوانە (پرۆتۆکۆلی زیادکراوی یەکەم و دوومی ١٩٧٧ ی سەر پەیماننامەی جنێڤ). ئاژانسە مرۆییەکان پێویستە پەرەبدەن بە رێزگرتن لە یاسا پەیوەندیدارەکان لەم بوارەدا (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٣، خاڵەکانی رێنوێنی ٣-٤ لە لاپەرە ٣٨).

مسۆگەرگردنی جیاوازیی نەکردن

٦- **بێلایەنی:** لەسەر ئاژانسە مرۆییەکان پێویستە لەنێو ئەو خەڵکە لێقەوماوەدا کە دەخوازن هاوکاریان بکەن، تەنها لەسەر بنەمای پێویستیەکانیانگرنگی زیاتری پێ بدەن و هاوکاریش بەگوێرەی پێویستی دابین بکەن. ئەم بنەمایەی بێلایەنی لە رێساکانی رەفتارکردنی خاچی سووری نێودەوڵەتی و بزووتنەوەی مانگی سوور و رێکخراوە ناحکوومیەکان بۆ بەدەنگەوەهاتنی دوای کارەساتەکاندا هاتووە (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣٥٨ هەروەها بڕوانە پەیماننامەی مرۆیی لە لاپەڕە ١٧). ئاژانسە مرۆییەکان بە تاک و تەنیا نابێ تیشکی چالاکیان بخەنە سەر گرووپێکی تایبەت (بۆ نموونە خەڵکی ئاوارەی نێو خێوەتگا) بەتایبەت ئەگەر ئەم تیشکخستنەسەر گرووپێک لەسەر حیسابی گروپێکی دیکی خەڵکە لێقەوماوەکە بێ.

٧- ***خەڵکی لێقەوماو پێویستیان بە پێگەیەکی یاسایی تایبەت نییە*** بۆ ئەوەی کۆمەکی مرۆییان پێ بگا و بپارێزرێن.

بنەمای پاراستن ژمارە ٣: پاراستنی خەڵک لە ئازاری جەستەیی و دەروونی کە بەهۆی زەبروزەنگ و زۆرەملێکردن سەرهەڵدەدا.

خەڵک لە توندوتیژی. لە زۆرەملێیی و ناچارکردن بەوەی دژی خواستی خۆیان و لە ترسی بەدکاریی پارێزراون.

ئەم بنەمایە ئەم رەگەزانەی خوارەوە لەخۆدەگرێ:

- هەموو هەنگاوێکی گونجاو بگیرێتەبەر تا ئەوە مسۆگەر بکرێ، خەڵکی لێقەوماو نەکەوێتە بەر زەبروزەنگی هێرشکردنەسەر، هەروەها دەبێ رەفتار دەرهەق سەرچاوەی هەڕەشەکە بنوێندرێ یاخود یارمەتی خەڵکەکە بدرێ بۆ ئەوەی لە مەترسییەکە دووربکەونەوە.
- هەموو هەنگاوێکی گونجاو بگیرێتەبەر تا ئەوە مسۆگەر بکرێ خەڵکی لێقەوماو نەکەوێتە بەر کاری زۆرەملێیی وەک ئەوەی بە نابەدڵی ناچار بکرێن بە جۆرێک لە جۆرەکان زیانیان پێ بگا و مافەکانیان پێشێل بکرێ (هەر بۆ نموونە ئازادی هاتوچۆکردن).
- پشتگیریکردنی هەوڵی خۆبەخۆیی خەڵکی لێقەوماو بۆ ئەوەی بە دوای ئاشتی و گێڕانەوەی شکۆمەندییەکەیاندا بگەڕێن، ئەمەش ئەوە لەخۆدەگرێ کە جڤاتەکە خۆی میکانیزمێکی خۆیارمەتیدان بدۆزێتەوە.

خاڵەکانی ڕێنوێنی

پاراستن لە توندوتیژی و زۆرەملێی

١- **بە پلەی یەکەم بەرپرسیارێتی سەرەکی بۆ پاراستنی خەڵکەکە** لەو گەف و هەڕەشانەی سەر ژیان و ئاسایشیان دەکەوێتە سەر ئەستۆی حکوومەتەکان و دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکانی دیکە (بڕوانە پەیماننامەی مرۆیی لاپەڕە ١٧). لەکاتی پێکدادانە چەکدارییەکاندا، ئەو لایەنانەی لە ناکۆکییەکانەوە گلاون، دەبێ خەڵکی مەدەنی و ئەو کەسانە بپارێزن کە چەک دادەنێن. لە شیکردنەوەی کۆنتێکستی بابەتی مەترسی و هەڕەشەکانی سەر خەڵکەکە، دەبێ ئاژانسەکانی مرۆیی ئەوە بسەلمێنن، ئاخۆ کێ لەڕووی یاساییەوە بەرپرسیارە یان ئەو توانستە هەنووکەییەی هەیە کە دەتوانێ لێقەوماوان بپارێزێ.

٢- **یارمەتیدان بۆ ئەوەی ئاستی هەڕەشەکان تا بکرێ کەم بکرێنەوە:** ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ، کۆمەک بە شێوەیەک بگەیەندرێتە خەڵکەکە کە هەست بە ئاسایش بکەن. کارئاسانی بۆ خەڵکەکە بکەن بۆ ئەوەی لە شوێنی خۆیان بە ئارامی بمێنن و ئەو ڕێکارانەش بگرنە بەر (لەڕێی پشتیوانی کردن یان ڕێکاری دیکە) بۆ ئەوەی خەڵکە لێقەوماوەکە چیدی ڕووبەڕووی ریسک نەبێتەوە.

٣- **چاودێری و ڕاپۆرتدان:** لەسەر ئاژانسەکانی مرۆیی پێویستە بەرپرسیارێتی خۆیان لە چاودێریکردن و ڕاپۆرتدان لەسەر باری توندوتیژی بەجێ بگەیەنن. هەروەها دەبێ ئەوان پشتیوانی لە مافەکانی خەڵکی لێقەوماو لەبەرانبەر دەسەڵاتدارە پەیوەندیدارەکان و کاراکتەرەکانی دیکەدا بکەن، بەوەی بیریان بخەنەوە کە ئەرکەکانی سەرشانیان لەبەرانبەر خەڵکە لێقەوماوەکەدا چییە. دەکرێ ئەوان شێوازی جیاواز لە ڕەفتارەکانیان بەکار بهێنن، کە کاری دیپلۆماسی، لۆبیکردن و پشتیوانی جەماوەری ڕاشکاوانە دەگرێتە خۆ. ناشبێ ئەو ڕێنماییانەی تایبەتن بە مامەڵەکردن لەگەڵ زانیارییە هەستیارەکان فەرامۆش بکرێن (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٢).

٤- **لە ماوەی ناکۆکی چەکدارییدا**، لەسەر ئاژانسە مرۆییەکانە لەکاتی چاودێرییاندا ئەو پرسانە بەهەند هەڵبگرن کە هەندێ دامودەزگا وەک قوتابخانە و نەخۆشخانەکان هەیانە و بەگوێرەی یاسای مرۆیی نێودەڵەوتی پارێزراون. هەر کاتێک پەلاماریان بدرێ دەبێ ئاژانسەکان، دەسەڵاتەکان ئاگادار بکەنەوە و ڕاپۆرتی خۆیان لەبارەوە بدەن. هەروەها پێویستە ئەو ئاژانسانە هەوڵی ئەوە بدەن، تا بکرێ مەترسی ڕفاندن یان بەزۆر هێنانە ریز، لەو شوێنانە کەمبکەنەوە.

٥- **لەو شوێنانەی کە مادە تەقینەوەکان دەبنە هەڕەشە بۆ سەر خەڵکی لێقەوماو**، ئەوا دەبێ ئاژانسە مرۆییەکان هاوکاریی دەسەڵاتی حکوومەتە پەیوەندیدارەکان و ئاژانە تایبەتمەندییەکانی ئەو بوارە بکەن بۆ ئەوەی هەرچی تەقەمەنی و (مین) و ماددەیەک هەیە کە مایەی تەقینەوەیە، پاک بکرێتەوە. ئەم مەترسییەش دەکرێ ڕوو لەو ناوچانە بکا، کاتێک خەڵکی لێقەوماو دەگەڕێنەوە سەر ماڵ و حاڵی خۆیان، بەتایبەتیش لە دوای ناکۆکی چەکداری.

٦- **ئەو لایەنە کارا سیاسی و سەربازیی و ئەو لایەنانەی سەروکاریان بە یاسای جێبەجێکردن هەیە**، ڕۆڵێکی بایەخداریان لە پاراستنی خەڵکی لێقەوماو لەبەرامبەر بەدکاری و زەبروزەنگدا هەیە.. لە کۆتاییدا هەر لەنێو چوارچێوەی باری سیاسییدا دەکرێ چارەسەر بۆ کێشەکان بدۆزرێتەوە، کە هەمیشە دەبێتە مایەی چاودێری بۆ پاراستنی خەڵکی لێقەوماو. ئاژانسەکانی ئاسایشپارێز یاسا سەپێنن، بۆ نموونە وەک پۆلیس و هێزی سەربازی بە هێزەکانی ئاسایشپارێزیشەوە دەکرێ و دەبێ ڕۆڵێکی گرنگ بۆ مسۆگەرکردنی پاراستنی ئاسایشی جەستەیی خەڵکەکە لەهەر مەترسییێک ببینن. دەکرێ ئاژانسەکان و دەسەڵاتدارە پەیوەندیدارەکان لەو جۆرە مەترسییانە ئاگادار بکەنەوە. ئەو جۆرە دەستوەردانە لە ڕێی هێزی سەربازی

فریاگوزار، ئەفسەرە فەرماندەییەکانیان یاخود دەسەڵات کە ئەو هێزە چەکدارەی لەبن رکێفدایە، دەکرێ هەنگاوێکی سەرەکی بێ بۆ ئەوەی توندوتیژی هێزی چەکدار بوەستێنێ.

ئازادیی هاتوچۆ

٧- **نابێ خەڵک ناچار بکرێ لەشوێنێک بمێنێتەوە، یان بۆی بچێ**، شوێنێک کە ئەوان هەڵیان نەبژاردبێ (وەک خێوەتگا)، هەروەها بەبێ هۆی نابێ کۆتوبەند بخرێتە رێی جووڵەی هاتن و چوونەکانی خەڵکی لێقەوماو. قەدەغەکردنی هاتوچۆ یان نەهێشتنی بژاردەی ئاکنجی بوون لە شوێنێک دەبێ هەر لەبەر هۆیەکی پێویستی و ناچاری وەک ئاسایشی جددی یاخود هۆکاری تەندروستی بێ، لە هەموو حاڵەتێکیشدا، دەبێ سنووردارکردنەکە رێک راستەوانە لەگەڵ ئەو مەبەستەی بۆ داندراوە بێتەوە. لە هەموو کاتێکیشدا، ئەو خەڵکەی لەبەر کارەسات یان ناکۆکی لێیان قەوماوە، بۆیان هەیە داوای مافی پەنابەری بکەن.

٨- **چۆڵکردن:** نابێ ئاژانسە مرۆییەکان لە پرسی چۆڵکردنی شوێنێک لە شوێنەکان بگلێن، مەگەر بارودۆخێکی هەرە ناچار بێتە پێشەوە، بە شێوەیەک نەتوانن بەو جۆرە نەبێ هەرچی کۆمەکی پێویستە بیانگەیەننە دەست خەڵکی لێقەوماو یان ژیان و ئاسایش و تەندروستیان لەبن باری مەترسێکی جددیدا بێ.

٩- **ناکرێ هان بدرێن لە شوێنە دژوارەکان بمێننەوە** کە ناتوانرێ کۆمەک بگەیەندرێتە دەستی خەڵکی لێقەوماو، هەروەها ناشبێ هان بدرێن بگەڕێنەوە شوێنی جارانیان، ئەگەر هات و هەموو زانیارییێکیان سەبارەت بەو شوێنانە لەبەردەستدا نەبێ.

خاڵە لاواز و بارناسکەکانی خەڵکەکە لە شوێنە دژوارەکان

١٠ – **خەڵکی بارناسک:** دەبێ بە باشی حیسابی باری تاکەکەسی، کۆمەڵایەتی و باری گشتی ئەو توێژە بکرێ، کە لە هەموو ئەوانی دیکە بۆ هەر هەڕەشە و مەترسییێکی لێقەومان ناسکترو هەستیارترە. رێکاری تایبەت بۆ رووبەڕووبوونەوەی ئەو جۆرە ریسکە دەبێ بگیرێتەبەر، بەتایبەت ئەو توێژەش ژنان، منداڵان ئەو خەڵکانەی بەزۆر لە زێدی خۆیان راگوێزراون، بە تەمەنەکان، کەسانی پەککەوتە و کەمایەتییە دینیی و رەگەزییەکان دەگرێتەوە.

١١- **ژینگەیەکی ئارام بۆ منداڵان:** ئاژانسەکان دەبێ ژینگەیەکی ئارام بۆ منداڵان مسۆگەر بکەن. خێزان و کۆمەڵگەکان دەبێ لە لایەن ئاژانسەکانەوە پشتگیری بکرێن کاتێک هەوڵی ئەوە دەدەن منداڵەکان لە بارێکی ئاسایشپارێزی و ئارامیدا رابگرن.

١٢- **منداڵان بەتایبەت کاتێک لە ماڵباتەکان جیادەکرێنەوە** یاخود ئەوانەی هیچ سەرپەرشتیارێکی هەراش(بالغ)یان لەگەڵدا نییە، ئەمانە بەئاسانی لەباری لێقەومان و لەکاتی کارەسات و ناکۆییەکاندا تووشی بەدکاری و زۆرلێکردن دێن. ئاژانسەکان دەبێ هەموو هەنگاوێکی گونجاو بگرنە بەر بۆ ئەوەی ئەو منداڵانە دووربخەنەوە لە چوونە ناو ریزی هێزی چەکدارەوە، هەروەها ئەگەر لەنێو ریزە چەکداری و سەربازیشدا بن، دەبێ دەستبەجێ ئازاد بکرێن. و بخزێندرێنەوە نێو کایەی کۆمەڵگەی مەدەنی.

١٣- **ژنان و کچان دەکرێ بە شێوەیەکی تایبەت بکەونە بن باری ریسکی و دژواری باری توندوتیژی جێندەری.** کاتێک بەشداری لە جۆرە پاراستنێکی وادا بکرێ، دەبێ ئاژانسە مرۆییەکان ئەو رێکارانە بەهەند هەڵبگرن، کە ئەو جۆرە ریسکانە کەم بکەنەوە. ئەم جۆرە مەترسییانەش پرسی بازرگانیکردن، بەزۆر خستنە بازاڕی لەشفرۆشی، لاقەکردن و توندوتیژی ناوماڵ دەگرێتەوە. ئەوان دەبێ ئەو پێوەر و رێکارانە بگرنە بەر تا کردەی بەدکاری سێکسی بەکردەوە لەبەین ببەن. ئەم جۆرە کردەوە دەکرێ

تووشی ئەو توێژە لێقەوماوە بارناسکە ببێ، بەتایبەتیش تووشی ئەو ژنە پەککەوتانە بێ کە ناچار بکرێن لەبەرامبەر پێدانی کۆمەکێکی مرۆیی مامەڵەی سێکسییان لەگەڵدا بکرێ.

پشتگیریکردنی جڤاتەکان بۆ خۆیارمەتیدان

١٤- **میکانیزمی پاراستنی ماڵبات و جڤاتەکان و پشتگیریی دەروونیان** دەبێ بەوە بەهێز بکرێ کە خێزانەکان بەیەکەوە بن و لەیەک دانەبڕێن، دەبێ خەڵک فێر بکرێ چۆن کە منداڵەکانیان لە خێزانەکانیان پەرتەوازە نەبن. بایەخێکی گونجاو بە منداڵە پەرتەوازەکان بدرێ و سۆراخی خێزانەکانەکانیان بکرێ بۆ ئەوەی جارێکی دیکە منداڵەکان یان ئەندامەکانی دیکەی خانەوادەکە لە گەڵ کەسوکارەکانیان یەک بگرنەوە. تا بکرێ خێزانەکان بەیەکەوە بن، هەوڵ بدرێ لە شوێنێکی دیاریکراو لە هەمان ناوچەی خۆیاندا بژین و لە دەروبەرەکەیان دانەبڕێن.

١٥- **پشتگیریی چالاکیی خۆبەخۆیی جڤاتەکان بکرێ**: ئەم جۆرە چالاکییانەش بۆ نموونە پێکهاتوون لە، گرووپی ژنان کە سەروسەودایان لەگەڵ پرسی توندوتیژی جێندەرە، گرووپەکانی گەنجان کە هاوکارن بۆ بژێوی پەیداکردن، پشتگیریکردنی گرووپی دایبابان بۆ بایەخدان بە منداڵان و بایەخپێدانی دایباب بە مێردمنداڵ و هەرزەکاران بۆ پڕکردنەوەی پێداویستییە کۆمەڵایەتییەکانیان، گرووپی گەنجان کە زانیاری بەسوود سەبارەت بە مەترسییەکانی وەک مین دەخەنە روو، هەروەها پشتگیریی ئەو گروپانەی کە هاموشۆی ئەو ژنانە دەکەن کە کەسوکاریان لەدەس داوە، خەڵکی بەتەمەن و منداڵ و خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکان.

بنەمای پاراستن ژمارە ٤: پشتگیریی خەڵک بۆ داواکردنی مافەکانیان، خستنە بەردەستی چارەسەریی و دەرچوون و بووژاندنەوە لەبن باری بەدکاری.

یارمەتی خەڵکی لێقەوماو بدرێ لەڕێی پێدانی زانیاری و بەڵگەنامەوە داوای مافەکانی خۆیان بکەن و پشتگیریان بکرێ بۆ ئەوەی بە دوای چارەسەرییدا بگەڕێن. یارمەتی لەبار و گونجاوی خەڵک بدرێ بۆ ئەوەی باری جەستەیی، دەروونی کە بەهۆی توندوتیژی و بەدکارییەوە تێکچووە، ببووژێتەوە و لێکەوتە کۆمەڵایەتییەکانی دیکەیان لەسەر لابچێ.

ئەم بنەمایەش ئەم رەگەزانەی خوارەوە لەخۆ دەگرێ:

- پشتگیریی خەڵکی لێقەوماو بکرێ بۆ ئەوەی داوای مافەکانیان بکەن و دەستیان بەو چارەسەرییانە رابگا کە حکوومەتەکان پێشکەشی دەکەن یان سەرچاوەی دیکە و زانیارییان سەبارەت بە مافەکانیان و چۆنییەتی داواکردن و بەدەستهێنانی چارەسەرییەکان پێبدرێ.
- پشتگیریی خەڵکی لێقەوماو بکرێ بۆ ئەوەی دەستیان بگاتە هەموو بەڵگەنامەیەکی پێوست بە مەبەستی ناساندنی خۆیان و داواکردنی مافەکانیان.
- پشگیری خەڵکی لێقەوماو بکرێ بۆئەوەی لەبن باری ئازار و مەینەتییەکەیان بێنە دەر و ببووژێنەوە و هەموو یارمەتییەکی دەروونیشیان پێبدرێ.

خاڵەکانی ڕێنوێنی

پشتگیریی خەڵکی لێقەوماو بۆ داواکردنی مافەکانیان

١- **حکوومەت و دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکانی دیکە بەرپرسیارن لەوەی ڕێز لە مافەکانی خەڵکی لێقەوماو بگرن.** ئەمەش چ لەڕێی سیستەمی یاسایی یان کەناڵەکانی دیکەوە بێ، دەبێ ئاژانسە مرۆییەکان پشتگیریی خەڵکی لێقەوماو بکەن بۆ ئەوەی داوای مافەکانیان بکەن.

٢- **شایستەکان:** ئاژانسەکان دەبێ زانیاریی ئەوە بە خەڵکی لێقەوماو بدەن کە شایستەکانیان چییە، ئەم شایستانەش چ لە لایەن بەرنامەی فریاگوزاری و کۆمەکان بێ، چ لە ژێر یاسا و ڕێساکانی وڵاتێ مەترسییەکە خۆی بێ. مافی خەڵکەکە بۆ دروستکرنی ماڵ (خانوو)، زەوی و سامانەکانیان بایەخێکی تایبەتی پێدەدرێ.

٣- **زانیاری و ڕاوێژ:** دەبێ هاوکاری خەڵکی لێقەوماو لە لایەن دەسەڵاتداران و ئاژانسە مرۆییەکانەوە بە زمانێک و شێوازێک بێ، لێی تێبگەن و تێبگەیەندرێن. ئەوان پێویستە بخزێندرێنە نێو بازنەی ڕاوێژێکی واتادار سەبارەت بەو بڕیارانەی، کە لەسەر ژیانی ئەوانەوە دەدرێ، لەم کارەشدا نابێ هیچ ریسک و مەترسییکی دیکە ڕووبەڕووی خەڵکە لێقەوماوەکە ببێتەوە (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە یەک لە لاپەڕە ٥٣). ئەمەش ڕێگایەکە و گەڕانەوەی بۆ نییە، بۆ ئەوەی پشتگیریی خەڵکەکە بکرێ کە داوای مافەکانیان بکەن.

تۆمارکردن بە بەڵگەوە (بەڵگەدارکردن)

٤- **دابینکردن یان جێپڕکردنەوەی بەڵگەی ونبوو:** ئاژانسە مرۆییەکان دەبێ پشتگیریی خەڵکی لێقەوماو بکەن بۆ ئەوەی بەڵگەنامەکانیان دابین بێ – یان جێپڕکردنەوەی ئەوانەی لە دەستیان چووە- ئەمەش بۆ ئەوەی بتوانن داوای مافەکانی خۆیان بکەن. بە گشتی مرۆڤ بە چاوپۆشین لەوەی بەڵگەنامەی تایبەتی هەیە یان نا، مافەکانی خۆی هەیە، بەڵام بۆ ئەوەی دەستی بە هەموو ماف و شایستەکانی ڕابگا، بە شێوەیەکی گشتی جۆرە بەڵگەنامەیەک یان ناسنامەیەکی وەک بڕوانامەی لەدایکبوون، گرێبەستی هاوسەرگیری، پاسپۆرت یان قەباڵەی زەوی لێ داوا دەکرێ. زۆر جاران بەدەستهێنانی ئەو جۆرە بەڵگەنامانە گرنگن، بەتایبەتیش دوای کارەساتەکان، بەڵام لە ژمارەیەک لە وڵاتان ئەو جۆرە شتانە بە شێوەیەکی یاسایی قبووڵناکرێن، بۆیە دەبێتە کێشەکی سەرەکی بەرۆکی خەڵکە لێقەوماوەکە دەگرێتەوە. بڕوانامەی مردن پێویستە بۆ ئەوەی کاروبارەکان واڕێک بخرێ تا نەبێتە مایەی کێشەی دادوەریی و یاسایی بۆ کەسوکارەکەی. زۆر جارانیش ئەو جۆرە بڕوانامانە بەدەست نایەن، چونکە بەخاکسپاردنی مردووەکان بە ڕێورەسم و شێوەیەکی و ڕێکوپێک ناکرێ، ئەمەش شتێکە دەبێ خۆی لێ بەدوور بگرین.

٥- **بەڵگەنامە یاساییەکان** کە لەلایەن حکوومەت یاخود دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکانی دیکەوە دانپێدانراون، نابێ لەگەڵ پرسی بەڵگەنامەکانی دیکە کە لە لایەن ئاژانسە مرۆییەکانەوە دەدرێن، تێکەڵ بکرێن، ئەم جۆرەش وەک بەڵگەنامەی ناو تۆمارکردن، کارتی خۆراک یان بلیتی گواستنەوە. ئەو بەڵگەنامە فەرمییانەی لەلایەن دەسەڵاتدارانەوە دەدرێن، نابنە بڕیاردەری ئەوەی ئاخۆ کێ شایستەی ئەوەیە، کۆمەکی ئاژانسە مرۆییەکانی پێبدرێ.

چارەسەرخواستن

٦- **خەڵک بۆی هەیە پەنا بۆ چارەسەرێکی یاسایی یان نایاسایی لە حکوومەت و دەسەڵاتدارەکانی دیکە بۆ پێشێلکارییەکانی سەر مافەکانی ببات.** ئەم بەدواداگەڕانەش قەرەبووکردنەوە و پێبژاردنی ئەو زیانانە دەگرێتەوە کە لێیان کەوتووە. هەروەها شایستەی ئەوەن کە تاوانبارانی ئەو پێشێلکارییانەش رووبەڕووی دادگا بکرێنەوە. ئەمەش رۆڵێکی گرنگ لە گەڕانەوەی متمانە لەنێو خەڵکی لێقەوماودا دەبینێ. دەکرێ ئاژانسە مرۆییەکان پشتگیریی خەڵکەکە بکەن بۆ ئەوەی داوای دادپەروەری بکەن، یاخود داوا لەو ئاژانسانە بکەن کە توانای ئەو جۆرە پشگیریانەیان هەیە.

٧- **بایەخدان بە تەندروستی و پشتگیریی قۆناغی بووژاندنەوە:** پێویستە پشتگیریی خەڵکەکە بکرێ لەوەی دەستیان بە بارێکی تەندروستی گونجاو و لەبار و بووژاندنەوەی تەندروستی رابگا، کە دوابەدوای پەلاماردان و بەدکاری و توندوتیژی سەر جێندەر و کێشە پەیوەندیدارەکانی دیکەوە هاتوون. (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی باری تەندروستی – لەناوبردنی نەخۆشییەکان، پێوەری ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٣٣١ پێوەرەکانی تەندروستی منداڵ ١-٢ لاپەڕەکانی ٣٣٥ _٣٣٧).

٨- **کاتێکیش چارەسەرییەکە لەلایەن سەرچاوەیەکی ناحکوومیەوە بەردەست دەبێ**، پێویستە یارمەتی خەڵکەکە بدرێ بۆ ئەوەی لەکاتی گونجاودا خەڵکەکە بە کۆمەکەکە و مەزەندەکردنەکەی ئاشنا بکرێن.

پشتگیریی جڤاکی و لایەنە دەروونییەکانی دیکە

٩- **پێوستە پشتگیری لە میکانیزمی ئەرێنی بەکۆمەڵ** وەک ناشتنی مردوو، رێوڕەسمە ئایینییەکان، کردەوە بێوەییەکانی کلتووری و کۆمەڵایەتی بکرێ.

١٠ – **چالاکی بۆ منداڵان:** بەپێی گونجان دەبێ کۆمەڵگەکان هان بدرێن بۆ ئەوەی چالاکی پەروەردە و فێرکردن و چالاکی بەرهەمهێنی دیکە بۆ منداڵان لەڕێگەی خولْقاندنی ژینگەیەکی منداڵدۆست، دابین بکەن. میکانیزمی پاراستنی کۆمەڵگەکان دەبێ خۆیارمەتیدان و چالاکییەکان بەشێکی بن، تا لایەنی دەروونی تێدا بەرزبکرێتەوە.

١١- **یارمەتیدانی رێکخستنی پشتگیریی دەروونی گونجاو بۆ ئەوانەی لەدەست زەبروزەنگ رزگار کراون:** دەبێ ئەوە بۆ رزگاربووەکان مسۆگەر بکرێ کە بتوانن دەستیان بگاتە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، تێیدا چالاک ببنەوە. ئەو پشتگیرییە کۆمەڵایەتییانەی لێقەوماوان دەبێ بە پشتگیریی لایەنی عەقڵیەوە تەواو بکرێ.

١٢- **بەیەکەوەگرێدانی سیستەمی پشتگیری:** ئەو ئاژانسانەی لە بواری پشتگیریی دەروونی و بایەخپێدانی تەندروستی عەقڵییەوە لەکەرتە جۆربەجۆرەکاندا کاردەکەن، دەبێ هاوکار بن لە بنیاتنانی سیستەمێکی بەیەکەوەگرێدراو بۆ پشتگیریی خەڵکەکە (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی، پێوەری ژمارە یەکی تەندروستی عەقڵی لە لاپەڕە ٣٣٧)

١٣- **پشتگریی چارەسەریی:** پشتگیریکرنی جێگیرکردنی میکانیزمێک بۆ ئەوەی خەڵکە لێقەوماوەکە دەستیان بە نۆرینگە چارەسەرییەکان رابگا.

سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

پاراستنی گشتی: پاشخان و تێبینییەکان

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 Insitute (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

پێوەرە دەستنیشانکراوەکانی پاراستن

منداڵان

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

پەککەوتەکان

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

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

توندوتیژیی جێندەری

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

مافەکانی خانوو، زەوی و سامانەکان

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

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

ڕاگواستنی خەڵک خۆجێیی

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

پشتگیریی دەروونی و عەقڵی

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

خەڵکی بە تەمەن

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

پێوەرە
بنەڕەتییەکان

چۆن ئەم بەندە بەکار دەهێندرێ

پێوەرە بنەڕەتییەکان پێوەری ڕێکارە جەوهەریەکانی سەرجەم کەرتەکانن. ئەم پێوەرانە تاکە دەروازەن بەرەو شێوازەکانی هەموو ئەو پێوەرانەی لەم ڕێبەرنامەیەدا هاتوون. بۆیە هەر بەکارهێنەرێکی ئەم بەندانە، دەبێ پابەندی پێوەرە بنەڕەتییەکانی بێ تا بە ئاستی ستانداردی خۆی دەگات.

لە خوارەوەش شەش پێوەری بنەڕەتی هەن:

بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە کە ڕەچاوی تواناکانی دانیشتوان بکا.
هەماهەنگی و هاوکاریی.
خەملاندن(هەڵسەنگاندن).
نەخشەکێشان و بەدەنگەوەهاتن.
ئاستی کارکردن و، شەفافییەت و فێربوون.
ئاستی کارکردنی کارمەندانی یارمەتیدەر.

هەر پێوەرێکی بنەڕەتیش بەم شێوەیەی خوارەوە پێکهاتووە:

- پێوەری بنەڕەتی: بە سروشتی خۆی چۆنایەتیی و ئەو ئاستە دیاری دەکات کە پێویستە لە بەدەنگەوەهاتنی مرۆییدا پێی بگەی.
- کردە سەرەکییەکان: ئەمانەش چالاکیيە پێشنیازکراوەکان و ئەو کردانەن کە پێویستن بۆ گەیشتن بە ستانداردەکان.
- ئاماژە سەرەکییەکان: ئەمانەش ئەو ئاماژانەن (Indicator)، دەرخەری ئەوەن، ئاخۆ پێوەرێک بەدی هاتووە یان نا. ئەم ڕێنماییانە ئەو ڕێکارانە دابین دەکەن کە یارمەتی دەدەن بۆ پێوانەکردنی پرۆسەکان و ئەنجامەکانیان؛ بە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانەوە پەیوەستن، نەوەک بە کردە سەرەکییەکانەوە.
- خاڵە ڕێنوێنەکان: ئەمەش ئەو خاڵە وردەکارییانە لەخۆ دەگرن، کە لەکاتی جێبەجێکردنی پێوەرە بنەڕەتییەکان، کردە سەرەکییەکان و ڕێنمایە جەوهەرییەکان لە بارودۆخە جیاجیایەکاندا لەبەرچاو دەگیرێن. ئەمانە ڕێنمایی پێشکەش دەکەن بۆ چارەسەرکردنی کێشە پراکتیکییەکان و پێوەر و ئامۆژگاری دابین دەکەن بۆ بڕیاردان لەسەر گرنگییەتی هەندێک بابەت. دەکرێ ئەمانە ئەو پرسە دژوارانەش لەخۆ بگرن کە پەیوەستن بە گەڕانەوە بۆ پێوەرەکان، کردەوە یان ڕێنماییەکان و وەسفی گرێکوێرەکان و گیرموکێشەکان و زانیارییە هەنووکەییەکانیش بکەن.

ئەم ئاماژە سەرەکیانەی پێوەرە بنەڕەتییەکان باس و خواسی هەمەجۆری بەرفراوان لە کۆنتێکست و جێبەجێکردندا لەگەڵ خۆی دێنێتە گۆڕێ. وەسفی پێوانەکراو و سنووردار لەڕووی کاتەوە بۆ هەر یەکێک لە ئاماژەکان تا ڕادەیەکی زۆر بەستراوەتەوە بە کۆنتێکست و بوار (سێکتەر) ی تایبەتیەوە .

هەر بۆیە دەبێ بەکارهێنەرانی لەهەر بارێکی تایبەتدا ئەو ڕێنماییە جەوهەرییانە بەپێی پێویست لەگەڵ خۆیان بگونجێنن.

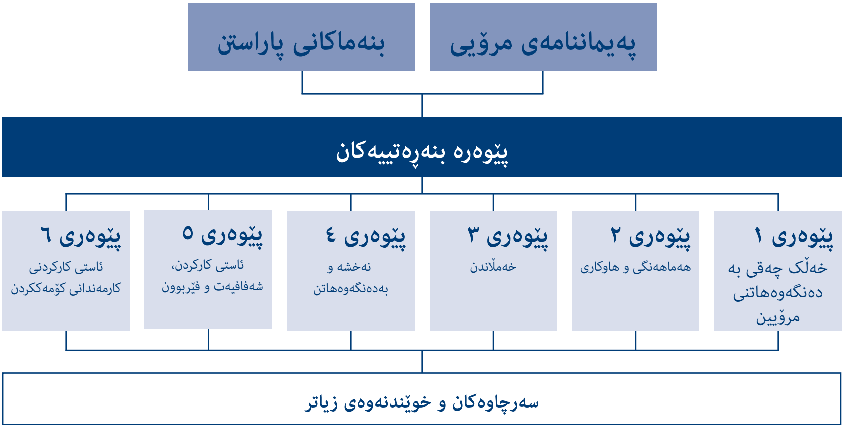
لیستی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر، لەکۆتایی بەندەکەدا نووسراوە.

ناواخن

پێشەکی... ٥١

پێوەرە بنەڕەتییەکان... ٥٣

سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر ٧٣


پەیماننامەی مرۆیی
بنەماکانی پاراستن
پێوەرە بنەڕەتییەکان
پێوەری ١
خەڵک چەقی بە دەنگەوەهاتنی مرۆیین
پێوەری ٢
هەماهەنگی و هاوکاری
پێوەری ٣
خەمڵاندن
پێوەری ٤
نەخشە و بەدەنگەوەهاتن
پێوەری ٥
ئاستی کارکردن، شەفافیەت و فێربوون
پێوەری ٦
ئاستی کارکردنی کارمەندانی کۆمەککردن
سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

پێشەکی

پێوەرە بنەڕەتییەکان ئەو پێواژۆیە وەسف دەکەن کە شتێکی چارەنووسسازانەیە بۆ ئەوەی هەموو خاڵەکانی هەرە کەمی ستانداردەکانی سفێر بەدی بێن. ئەمانە دەربڕینێکی کردەیین بۆ بنەماکانی پەیماننامەی مرۆیی سفێر و بناغەیەکیشن بۆ مافەکانی خەڵکی لێقەوماو لەباری کارەسات و ناکۆکییەکان بۆ ئەوەی پشتگیریی ژیانێکی شکۆمەندانە بکرێن. ئەم پێوەرە بنچینەییانە دیارخەری لایەنی هەرە کەمی مەبەستی بەدەنگەوەهاتنی ئاژانسە مرۆییەکانن (هەروەک لە ئاماژە سەرەکییەکان دەستنیشانکراوە)، ئەمە چ لەسەر ئاستی جڤاکی خۆجێی، نیشتمانی یاخود نێودەوڵەتی بێ.

پێوەرە بنەڕەتییەکان بە دەستپێشخەرییە سەرەکییەکانی دیکەشەوە پەیوەستن، کە پەرە بە هەماهەنگی و بەهێزکردنی پابەندبوون بە بەرپرسیاریەتی هاوبەش دەدەن. هەر بۆ نموونە، پێوەرەکانی (ستانداردی بەرپرسیارێتی و ڕێکخستنی کواڵیتی ٢٠١٠/ Standard in Accountability and Quality Management) ی ڕێکخراوی هاوکاری بەرپرسیارێتی مرۆیی (HAP) و ستانداردە بنەڕەتییەکان (Core Standards)چەند پێداویستییەکی تەواوکارانە لە خۆدەگرن. ستانداردی کارمەندانی مەیدانی کارگوزاری کۆمەک لەگەڵ ڕێساکانی پراکتیزی باشی ڕێکخراوی (People in Aid) دەگونجێن. پرۆژەی ڕێنوێنی باش بۆ تواناسازی بۆ باری فریاگوزاری (The Good Enough Guide of the Emergency)

(ECB) و ڕێنیشاندەری کواڵیتی (Quality Compas) گرووپی URD و تۆڕی چالاکی فێرکردن بۆ بەرپرسیارێتی و ئاستی کاری مرۆییانە (the Active Learning Network for Accountability and Performance in Humanitarian Action) سەلمێنەری بنەما بنەڕەتییەکانن بەتایبەتیش ژمارە ١- ٥. پێوەرە بنەڕەتییەکان هاوڕێی پێوەرە بناغەییەکانی (لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی بواری پەروەردە و فێرکردن: ئامادەکاری، بەدەنگەوەهاتن و بووژاندنەوە)ن کە بەرهەمی ڕێکخراوی (INEE)یە کە دەکاتە (تۆڕی فرەئاژانسی پەروەردە و فێرکردن لەباری ناکاودا) .

بایەخی پێوەرە بنەڕەتییەکان بۆ سەرجەم کەرتەکان

یەکەمین پێوەرە بنەڕەتییەکان پێ لەوە دەنێ، کە بەشدارییپێکردنی خەڵکی لێقەوماوی – ژنان، پیاوان، کچان و کوڕانی هەموو تەمەنێک) و توانستەکانیان لە داڕشتنی ستراتیژی بۆ مانەوە بەژیانێکی شکۆمەندانە، شتێکی دانەبڕاوە لە بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە. پێوەری دووەم لە پێوەرە بنەڕەتییەکان، باسی لە پێویستی بەدەنگەوەهاتنێکی کارایە، بە هەماهەنگی لەگەڵ ئاژانسەکانی دیکە و ئەو دەسەڵاتدارە حکوومیانەی بەشدارن لە کاری مرۆیی بێلایەنانە. پێوەری بنەڕەتی سێهەمیش باس لە خەمڵاندنێکی سیستیماتیکیانە دەکا، تا لە سروشتی کارەسات تێبگەین، ناسنامەی ئەوانەش بزانین کە لێیان قەوماوە و چۆنیش لێیان قەوماوە. هەروەها باری تواناى بارناسکی خەڵکەکەش

بخەملێندرێ. پێوەرەکە بایەخی جەوهەری تێگەیشتنی پێویستییەکان لەبەرچاو دەگرێت بە گرنگیدان بە کۆنتێکستی سیاسی، کۆمەڵایەتی، ئابووری و ژینگە و بازنەی بەرفروانی دانیشتووان. ئاژانسەکان بۆ چوونە بن باری بنەمای بنەڕەتی چوارەم، بەدەنگەوەهاتنەکەیان لەسەر بنەمای مەزندەکردنی بێلایەنانەی پێویستییەکان دادەڕێژن؛ ئەو پێویستیانەی جێبەجێش نەکراون لە سەر بنەمای کۆنتێکست و داخوازیی خەڵکی لێقەوماو، لەلایەن دەوڵەتەکان کاریان لەسەر دەکرێت.

پێوەری بنەڕەتی پێنجەمیش بەوە بەدیدێت، کە ئاژانسەکان بەردەوام بە دوای پێویستییە کاراکان و چۆنایەتی و ئامادەکاری بەدەنگەوەهاتنەکەیان بگەڕێن. ئاژانسەکان بە گوێرەی چاودێریی زانیارییەکان و کاردانەوەی خەڵکی لێقەوماو، ستراتیژییەکەیان دادەڕێژن و زانیاری لەبارەی ئاستی کارکردن و چالاکییەکەکان دەدەن. ئەوان خەملاندن و رامانی بێلایەنانە و چاککردن و باشکردنی سیاسەت و رەفتارەکانیان بەهەند وەردەگرن و پەرەی پێدەدەن.

پێوەری بنەڕەتی شەشەمیش دەیسەلمێنێ، ئاژانسە مرۆییەکان ئەو پابەندبوونەیان لەبەرامبەر خەڵکی لێقەوما هەیە، کە ئەو کارمەندانە دابمەزرێنن، ئەوانەی زانیاریی گونجاو، لێهاتووی، رەفتار و هەڵوێستی باشیان دەرهەق بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە هەبێ. بەهەمان شێوەش ئاژانسەکان بەرپرسیارن لەوەی کارمەندی کارگوزارییەکانیان وا لێبکەن بەباشترین شێوە کارەکانیان رایی بکەن، ئەمەش لە رێی رێکخستنی کاریگەر و پشتیوانیکردنی سەلامەتی و دەروونی و فیزیکیان.

بارناسکی لێقەوماوان

(سفێر) جەختدەکاتەوە لە سەر مسۆگەرکردنی پێویستییەکانی دەربازبوون بۆ خەڵکی لێقەوماوی دەست کارەساتەکان. لەگەڵ ئەوەشدا، پێوەرە بنەڕەتییەکان دەکرێ پاڵپشتێکی ئامادەکارییەکانی کارەسات بن هاوشان لەگەڵ ئەو شێوازانەی کە ریسک و بارناسکی داهاتوو کەمبکەنەوە و تواناکان بەهێز بکەن و پەرە بدەن بە بووژانەوەی خێرا. ئەم شێوازەش لە کارکردن کاریگەرییەکانی بەدەنگەوە هاتن بەسەر ژینگەی سروشتی و کۆنتێکستە فراوانەکە لەبەر چاو دەگرێت و زۆریش پەیوەندیدارە بە پێویستییەکانی خەڵکی خانەخوێ و دانیشتووان بەگشتی.

لە تەواوی رێبەرنامەکەدا 'بارناسک /Vulnerable ' ئاماژەیە بۆ ئەو کەسانەی، بەشێوەیەکی تایبەت گیرۆدەی دەستی کارەساتی سروشتی یان دەستکردی مرۆڤ بوونەوەتەوە. خەڵکیش بەگوێرەی تێکەڵەیەک لە هۆکاری جەستەیی، کۆمەڵایەتی، ژینگە و هۆکارە سیاسییەکان، وایان لێدێ، باریان لەبەردەم کارەساتەکان لە خەڵکانی دیکە ناسکتر بێت. دەکرێ ئەوان گرووپێک بن، بەهۆی باری ئەتنیکی، تەمەن، رەگەز، پەککەوتەیی، چین یان توێژی کۆمەڵایەتی، هەواداریی سیاسی یان دینی پەراوێز بخرێن. کەڵەکەبوونی بارناسکییەکان و کاریگەری ئەو کۆنتێکستەی نالەبارە، وا لەو خەڵکە دەکا بە هۆکاری جیا و بە شێوازی جیا لە کەسانی دیکە، لە کاتی لێقەوماندا تووشی مەترسی ببنەوە. ئیدی ئەو خەڵکە بارناسکە، وەک هەموو ئەوانەی لێیان قەوماوە، توانستی جۆراوجۆریان بۆ خۆڕێکخستنەوە و تێپەڕاندنی باری کارەسات و لێقەومان هەیە. تێگەیشتنێکی بەرفراوانی تواناکانی کەسانی بارناسک و ئەو ئاستەنگانەی دێنە بەردەمیان بۆ وەرگرتنی پشتگیریی مرۆیی، کارێکی هەرەگرنگ دەکاتە سەر ئەوەی پێویستییە سەرەکییەکان بگەندرێنە ئەو کەسانەی، کە زۆر پێویستیان پێی هەیە.

پێورە بنەڕەتییەکان

پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١: دانانی خەڵک بە چەقی بازنە لە بەدەنگەوەهاتنی مرۆییدا
توانای خەڵک و ستراتیژییەکەیان بۆ ئەوەی بە شکۆمەندی بژین، شتێکی دانەبڕاوە لە نەخشە و ئاراستەی بەدەنگەوەهاتنی مرۆییدا.

کردارە سەرەکییەکان **(خوێندنەوەی ئەمانە بەگرێدان لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنی دایە)**

- پارمەتیدانی توانستی خۆجێی بە ناسینەوە و دیارکردنی گرووپە جڤاکی و تۆڕەکان لە زووترین دەرفەتدا و ڕۆنانی دەستپێشخەرییەکان لە سەر بنەمای خۆیارمەتیدانی بە کۆمەڵ(بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١)
- دانانی میکانیزمێکی ئاراستەکراوی شەفاف، کە بەهۆیەوە خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات و ناکۆکییەکان، ڕەنگ و دەنگ و سەدایان بۆ کارکردنە سەر بەرنامەکان هەبێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- مسۆگەرکردنی هاوسەنگییەک لە نوێنەرایەتی کەسانی بارناسک لەو گفتوگۆ و باس و خواسەی سەبارەت بە خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەساتەکان دەکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- پێدانی زانیاریی سەبارەت بە ئاژانسە مرۆییەکە، پڕۆژەکانی و شایستەکانی خەڵک بۆ کەسانی لێقەوماوی دەستی کارەسات بەشێواز و زمانێکی ڕوون (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).
- دابینکردنی شوێنی ئارام و گونجاو بۆ خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات بۆ ئەوەی تێدا کۆبوونەوەی بە کۆمەڵی خۆیان بکەن و زانیارییەکانیان لە نزیکترین دەرفەتدا لەگەڵ یەکدا بەش بکەن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- ڕێگەدان بە خەڵکەکە تا سکاڵاکانیان دەربارەی بەرنامەکان بە ئاسانی و بە سەلامەتی و شەفافانە بخەنە بەردەست، ئەمەش لەکاتی خۆیدا بێ، بۆ ئەوەی پێواژۆی بەدەنگەوەهاتن و کردەوەی چارەسەرییەکانی بەدوادابێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).
- لەکاتی گونجاودا، کرێکاری خۆجێی، مادە و کەلەپەلی لەبار لە ڕووی ژینگەیی و چالاکیی و ئابووری بەرپرسیار لە ڕووی کۆمەڵایەتیەوە بەکار بهێندرێ، تا ببێتە پشتگیرییێک بۆ ئابووریی خۆجێی و پەرەپێدانی باری بووژاندنەوەی خەڵکەکە.
- نەخشەدانی پڕۆژەکان، تا بکرێ لەگەڵ دەوروبەرەکەدا بگونجێ و ڕێزی باری کلتووری، ڕۆحی و داب و نەریتی خەڵکەکە، بگیرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٧).
- بەرەبەرە هێزی بەشداری بوون و دروستکردنی بڕیار لەلایەن خەڵکی لێقەوماو لەگەڵ هاوبەشایەتی و خاوەندارێتی بەرنامەکان لەماوەی بەدەنگەوەهاتنەکەدا، پەرەی پێبدرێ و زیادبکرێ.

ئاماژە سەرەکییەکان (وا باشترە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا بخوێندرێنەوە)

- پەیوەستبوونی ستراتیژیی پرۆژەکان بە کۆمەڵگەکان و توانا و دەستپێشخەرییەکانیان بە شێوەیەکی ئاشکرا.
- خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات خۆیان کوبوونەوەی بەردەوام ڕێکبخەن یان چالاکانە بەشداری بکەن لەو جۆرە کۆبوونەوانە بۆ ڕێکخستن و جێبەجێکردنی کردەی بەدەنگەوەهاتن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ١-٢).
- ژمارەی ئەو دەستپێشخەرییە سەربەخۆیانەی لەلایەن جڤاتە خۆجێیە لێقەوماوەکە یان دەسەڵاتی خۆجێییەوە سەرپەرشتی دەکرێن، لە ماوەی کردەی بەدەنگەوەهاتندا زیاتر دەبن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١)
- ئاژانسەکان دەبێ بەپێی پێویست لەو سکاڵایانە بکۆڵنەوە، کە دەربارەی پێشکەکردنی کۆمەکەکان ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.

خاڵەکانی ڕێنوێنی

١- **توانستی خۆجێی:** خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات. کارامەیی و زانیاری و توانستێکیان بۆ بەرگەگرتن هەیە، ئیدی پشتگیریی زیاتر بکرێن بۆ ئەوەی کاردانەوەیان لە هەمبەر لێقەومانەکە هەبێ و بارودۆخەکە تێپەڕێنن و ببووژێنەوە. بەشدارییەکی کارا لە بەدەنگەوەهاتنی مرۆیی بناغەیەکی بنەڕەتییە بۆ مافی ژیان بە شکۆمەندییەوە کە لە بنەماکانی ٦ و ٧ی ڕێساکانی ڕەفتارکردنی بزووتنەوەی خاچی سووری نێودەوڵەتی و مانگی سوور و ڕێکخراوە ناحکوومییەکان (NGO) بۆ سووککردنی باری کارەسات، پێداگریان لێکراوە (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣٥٨). خۆ یارمەتیدان و دەستپێشخەرییە بەکۆمەڵییەکانی جڤاتەکان بۆ سەلامەتی باری دەروونی و کۆمەڵایەتی خەڵکەکە لە ڕێگەی گێڕانەوەی شکۆمەندیی ڕێژەیەک لە کۆنترۆڵ لەلای خەڵکی لێقەوماو زۆر گرنگە. ڕێگەکردنەوە بۆ پشتگیریی کۆمەڵایەتی، دارایی، کلتووری و هەست و سۆز لەڕێی ماڵباتی بەرفراوان، تۆڕە ئایینییەکان و ڕێتوێلەکان، دۆست، قوتابخانە و چالاکییە جڤاتییەکان یارمەتی سەرلەنوێ دامەزراندنەوەی متمانەی تاک و ڕێزی لەناو کۆمەڵ و ناسنامەکەی دەدا، ئیدی ئەم کارە باری و دژوارێتی لەسەر شان سووک دەکا و وای لێدەکا خێراتر بێتەوە سەرخۆ و ببووژێتەوە. دەبێ پشتگیریی خەڵکە خۆجێیەکە بکرێ. تۆڕی پشتگیری و گرووپەکان کە بەخۆیان یارمەتی خۆیان دەدەن بناسێتەوە و یاخود کار لێک بکەن و لەناویدا ببێتە کەسێکی کارا. ڕێژەی بەشداربوونی خەڵکی لەو دەستپێشخەری و چالاکییانە و ئەو ڕێگایەی چۆن ئەم کارە دەکەن، بەندە بە چەند خاڵێکەوە لەوانە، کارەساتەکە چەند نوێیە، هەروەها دەکەوێتە سەر بارودۆخی جەستەیی، کۆمەڵایەتی و سیاسی کەسەکان. ئەو ئاماژانەی بۆ دیاریکردنی ئاستی بەشداریکردن بەکاردێن، پێویستە بەگوێرەی کۆنتێکستەکە دەستنیشان بکرێن و نوێنەرایەتی هەموو خەڵکی کارەساتبار بکەن. هەڵبەتە جڤاتی خۆجێی یەکەمین لایەنە کە کاردانەوەی لە هەمبەر کارەسات هەبێ، هەروەها لە قۆناغەکانی بەرایی بەدەنگەوەهاتنیشدا و لە هەندێ پلەی بەشداربوونەکەشدا، هەمیشە ڕەوشەکە دیارە و هەستی پێدەکرێ. بێگومان گوێگرتن لە لێقەوماوان و ڕاوێژپێکردنیان هەر لە قۆناغی بەراییەوە توانستی بەرنامەکە و ڕێکخستنەوەی دواتری کۆمەڵگەکە باشتر دەکا.

٢- **میکانیزمەکانی تێبینی-بەخشین** (*Feedback Michanisms*) ئەمەش ئامرازێک دەداتە دەست هەموو ئەوانەی لێیان قەوماوە، بۆ ئەوەی کاریگەرییان بەسەر نەخشەی بەرنامەکان و جێبەجێکردنەکەی هەبێ (بڕوانە پێوەرەکانی بەشداریکردنی HAP). لەوانە، گرووپی گفتوگۆکان (Focus Group)، لێکۆڵینەوە، دیدارەکان و چاوپێکەوتنەکان و کۆبوونەوەکان سەبارەت بە پرسە وەرگیراوەکان لەگەڵ نموونەی هەموو ئەو کەسانەی

کە لێیان قەوماوە (بڕوانەECB ڕێنوێنی باش و ئامراز و خاڵەکانی ڕێنوێنی ٣-٤). کردەوەی ئاژانسەکان لە بەدەنگەوەهاتندا دەبێ بە شێوەیەکی ڕێکوپێک و سیستەماتیکیانە لەگەڵ خەڵکە لێقەوماوەکەدا هاوبەش بێ.

٣- **بەشداریی نوێنەرایەتیکردن:** تێگەشتن و کارکردن بۆ بەشداریەکی هاوسەنگ لەسەر ئەو ئاستەنگانەی ڕووبەڕووی خەڵکی هەمەجۆر دەبنەوە زۆر گرنگە. دەبێ ڕێکاری وا بگیرێنەبەر کە هەموو چین و توێژەکانی خەڵکی لێقەوماو گەنج و پیر، پیاو و ژن بەشداریان هەبێت. دەبێ هەوڵی تایبەت بدرێ بۆ ئەوەی ئەو گرووپانە لەخۆبگرێ کە نوێنەرایەتییان بە باشی نەکراوە، ئەو خەڵکانەی پەراوێز خراون (بۆ نموونە لەسەر بنەمای ڕەگەزی یان دینی) یاخود «نادیارن» (بۆ نموونە لەماڵدا دەمێننەوە یان لە دەزگایەکدان). دەبێ بایەخیش بە بەشدارییپێکردنی گەنج و منداڵان بدرێ کە لەبەرژەوەندییاندا بێ، نابێ کارێکی وا بکرێ، ئەو توێژە تووشی بەدکاری یان ئازار ببنەوە.

٤- **بڵاوکردنەوەی زانیارییەکان:** خەڵک مافی ئەوەیان هەیە زانیاریی دروست و نوێیان لەسەر ئەو کارانەی بەناوی ئەوانەوە کراوە دەستبکەوێت. زانیاری دەکرێ دڵەڕاوکێ کەم بکاتەوە، هەروەها سەرچاوەیەکی سەرەکیشە بۆ بەرپرسیارێتی و خاوەندارێتی کۆمەڵگەکان. هەر بەلای کەمییەوە دەبێ ئاژانسەکان باسێکی بازنەی دەسەڵات و پرۆژەکانیان بکەن (بڕوانە HAP پێوەری بڵاوکردنەوەی زانیارییەکان). شێوازە باوەکانی بڵاوکردنەوەی زانیارییەکان وەک بۆردی تێبینییەکان، کۆبوونەوەی گشتی، قوتابخانەکان، ڕۆژنامەکان و وێستگەی ڕادیۆکانن. زانیارییەکان دەبێ نیشانی بدەن کە لە بارودۆخی خەڵکەکە گەیشتوون و دەبێ بە زمانی کۆمەڵگە خۆجێیەکانیش بێ، بەشێوەیەکیش بڵاوبکرێتەوە، بگاتە دەستی تەواوی خەڵکە لێقەوماوەکە، واتە بە کەناڵی جۆراوجۆر پەخش بکرێ. بۆ نموونە زمانی قسەپێکردنی کۆمەڵگەکان بەکار بهێندرێ، یان وێنە بۆ منداڵ و ئەو کەسانە بەکاربهێندرێ کە نەخوێندەوارن. زمانێکی سادە بەکار بهێندرێ (وەک ئەوەی شێوە زمانێک بێ کەسانی خۆجێی تەمەن ١٢ ساڵ لێی تێبگەن)، هەروەها بە خەتی درشتیش بۆ ئەو کەسانەی کێشەی بینینیان هەیە، بنووسرێ. دەبێ گردبوونەوەش بۆ ئەو کەسانە ڕێکبخرێ کە کێشەی بیستینیان هەیە، تا بە باشی تێبگەیەندرێن.

٥- **شوێنی لەبار و سەلامەت:** پێویستە بۆ ئەو جۆرە کۆبوونەوانە ئاسایشی شوێنەکە دابین بکرێ، هەروەها بەشێوەیەکیش بێ، هەمووان دەستیان پێبگا و بتوانن بۆی بێن، بەتایبەتیش نابێ بەشێوەیەک بێ، ببێتە لەمپەر بۆ ئەوانەی توانای هاتوچۆکردنیان سنووردارە، بۆ نموونە، لە هەندێ کۆمەڵگەدا بەپێی ڕیسا و بەهاکانی، لەوانەیە ئامادەبوون و تێکەڵاوبوونی ژنان لەگەڵ ئەوانی دیکە ئەستەم بێ. دەبێ شوێنێکی لەباروسەلامەت بۆ منداڵانیش دابین بکرێ کە یاری تێدابکەن، تێیدا بخوێنن و بەهرە کۆمەڵاتییەکانیان پەرە پێبدەن.

٦- **خەڵکەکە مافی سکاڵاکردن و مافی داواکردنی وەڵامی سکاڵاکانیان لە ئاژانسەکان هەیە** (بڕوانە HAP پێوەرەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ سکاڵاکاندا). میکانیزمە فەرمییەکانی سکاڵا و تانەدان پێکهاتەیەکی جەوهەرین لە بەرپرسیارێتی ئاژانسەکان لەبەرانبەر خەڵک و یارمەتیان دەدات جارێکی تر جڵەوی ژیانی خۆیان بەدەست بگرنەبەر.

٧- **ڕیتوێلە گونجاو و کلتوورییەکانی وەک ڕیتوێل و بۆنەی ئایینی و چۆنیەتی بەخاکسپاردنی مردووان**، زۆر جاران دەبێتە توخمێکی بنەڕەتی بۆ ناسنامە، بۆ شکۆمەندی و توانستی خەڵکی لێقەوماو، کە جارێکی دیکە بێتەوە سەرخۆی و لەبن بارەکەدا دەربچێ و بیووژێتەوە. هەندێک لە ڕیتوێلی کلتووری بەکارهاتووی نێو

هەندێ لە کۆمەڵگەکان، مافەکانی مرۆڤ پێشێل دەکەن (هەروەک نکۆڵیکردن لەوەی کچان و ڕەگەزی مێ بچنە بەر خوێندن) ئیدی لەم بارەدا نابێ پشتگیری لەو کلتووره بکرێ.

پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٢: هەماهەنگی و هاوکاری

بەدەنگەوەهاتنی مرۆیی، نەخشە و جێبەجێکردنەکەی بە هەماهەنگی لەگەڵ دەسەڵاتدارە پەیوەندیدارەکان، ئاژانسە مرۆییەکان و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی دەبێت، لەوانەی لە کردەی مرۆیی بێلایەنانە بەشدارن و پێکەوە لە پێناو گەیشتن بە کاری کاریگەر و بەرفراوان و کەم-مەسرەف کار دەکەن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە بە پەیوەستی لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنییدا دەخوێندرێنەوە)

- هەر لەسەرەتاوە بەشداربە لە میکانیزمە گشتییەکان و هەر میکانیزمێکی تر پەیوەست بە هەماهەنگی لە سێکتەرە پەیوەندیدارەکان (بڕوانە خاڵە ڕێنوێنییەکانی ١-٢).
- زانیاریت هەبێت لەبارەی بەرپرسیارێتییەکان، مەبەستەکان و ڕۆڵی هەماهەنگیانەی دەوڵەت و گرووپە هەماهەنگەکان ئەگەر هەبن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ٣).
- زانیاری سەبارەت بە دەسەڵاتی ئاژانسەکان، مەبەست و بەرنامەکانیان بدرێتە گرووپە هەماهەنگەکان.
- دەبێ لە کاتی خۆیدا زانیاریی خەمڵاندنی باردودۆخەکە لەگەڵ گرووپە هەماهەنگەکان ئاڵوگۆڕ بکرێ، بەشێوەیەک بۆ ئاژانسە مرۆییەکانی دیکەش مایەی خوێندنەوە بێ (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٥٩)
- لە کاتی خۆیداو بەجۆرێک کە بە ئاسانی دەستیان پێڕابگات، زانیارییەکانی خەمڵاندن لەگەڵ گروپی هەماهەنگی پەیوەندیدار ئاڵۆگۆڕ پێبکە.
- زانیارییەکانی پرۆگرامی ڕێکخراوەکانی تر بەکار بێنە بۆ پشتڕاستکردنەوەی شیکردنەوەکان و هەڵبژاردنی شوێنە جوگرافییەکان و پلانەکانی بەدەنگەوەهاتن.
- ناوبەناو گروپە هەماهەنگەکان لە پەرەسەندنەکان ئاگادار بکەوە بە ڕاپۆرتکردنی دواکەوتنی گەورەو کەموکورتییەکانی ئاژانسەکان و توانای زیادە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).
- هاوکاری ئاژانسە مرۆییەکانی دیکە بکە بۆ بەهێزکردنی بانگەشەکردن بۆ ئەو کێشانەی کە گرنگیی مرۆیی هاوبەشیان هەیە.
- سیاسەت و پراکتیسی ڕوون بنیات بنێ بۆ هەڵسوکەوتی ئاژانسەکەت لەگەڵ ئەو کاراکتەرانەی لە بواری مرۆییدا کار ناکەن، ئەمەش لەسەر بنەماکانی کاری مرۆیی و بابەتیانە بێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).

ئاماژە سەرەکییەکان (دەبێ لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنییدا بخوێندرێنەوە)

- ڕاپۆرت و زانیاری سەبارەت بە پلانی بەرنامەکان و پەرەپێدانیان بە شێوەیەکی ڕێکوپێک بدرێتە گرووپە هەماهەنگەکان (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).
- دووبارەنەبوونەوەی چالاکییە مرۆییەکانی ئاژانسەکانی دیکە لە هەمان ناوچەی جوگرافیایی و مەودای کاردا.
- ئەو پابەندبوونانەی لە کۆبوونەوە هەماهەنگییەکاندا هاتوونەتە کایە، دەبێ لەکاتی خۆی لە ڕاپۆرتە پێشکەشکراوەکاندا بەرجەستە بکرێن.
- ئاژانسە مرۆییەکان دەبێ حیساب بۆ توانست و ستراتیژییەکانی ئاژانسە مرۆییەکانی دیکە، ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکان بکەن.

خاڵەکانی ڕێنوێنی

١- ***بەدەنگەوەهاتنە هەماهەنگییەکان:*** جێبەجێکردنی تەواوی پرۆگرامێک و لەکاتی خۆی و کاری بە کواڵیتی بەرز، کاری هەرەوەزی دەخوازێ. بەشدارییەکی کارا لە هەوڵ و کۆششی هەماهەنگیدا، وا لەسەرکردە هەماهەنگیکارەکان دەکا. دابەشکردنی کار و بەرپرسیاریەتییەکان بە ڕوونی و لەکات و ساتی خۆیدا ئەنجام بدەن پێوانەی ئەوە بکەن کە پێویستییەکان چۆن بە کۆمەڵ دابین بکرێن و ڕێ لە دووبارەبوونەوەش بگرن. ئەو کون و کەلەبەرانەی دێنە پێشیش تێپەڕێنن و چارەی بکەن. هەروەها بەدەنگەوەهاتنی هەماهەنگیانە و خەمڵاندنی بە کۆمەڵ لەنێو ئاژانسە مرۆییەکان و ئاڵوگۆڕکردنی زانیارییەکان لەکات و ساتی گونجاودا، کارێکی وادەکا بارگرانی لەسەرشانی لێقەوماوان سووک بکا کە ڕەنگە بۆ دەستکەوتنی هەمان زانیاریی لەلایەن چەندین تیمی خەمڵاندنەوە پرسیاریان لێبکرێت. هاوکاریکردن و ئەگەر بکرێت بەشکردنی سەرچاوە و ئامێرەکان توانای جڤاتە خۆجێییەکان و دراوسێکانیان و حکوومەتە خانەخوێکان و لایەنە کۆمەکبەخشەکان و ئەو ئاژانسە مرۆییانەی دەسەڵات و پسپۆڕێتی جیاوازیان هەیە، بەهێزتر دەکات. بەشدارییکردن لە هەوڵەکانی هەماهەنگیکردن بەر لە ڕوودانی کارەسات دەبێتە هۆی دروستکردنی کۆمەڵێک پەیوەندی و بەهێزکردنی هەماهەنگی لە کاتی کارەساتدا، چونکە لەوانەیە دەسەڵات و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی خۆیان لە کاروباری هەماهەنگی بەدوور بگرن، ئەمەش کاتێک زانیان، کە ئەو هەماهەنگییە تەنها پەیوەندی بە ئاژانسە نێودەوڵەتییەکانەوە هەیە. ڕێز لە زمانە خۆجێییەکان بگرە لە کۆبونەوەکان و پەیوەندی و کارە هاوبەشەکانی دیکەدا. تۆڕ و لایەنە کاراکانی کۆمەڵگەی مەدەنی خۆجێی، لەوانەی بەشدارن لە کاری بەدەنگەوەهاتندا دەستنیشان بکە و هانی ئەوان و ئاژانسە نێوخۆیی و نێودەوڵەتییەکان بدە بۆ بەشداریکردن. دەبێ ئەو کارمەندانەی نوێنەرایەتی ئاژانسەکان دەکەن لە کۆبوونەوەکانی هەماهەنگیدا، زانیاری و پسپۆڕی و دەسەڵاتی گونجاویان بۆ بەشداربوون لە نەخشەدانان و جێبەجێکردنی بڕیارەکاندا هەبێ.

٢- ***میکانیزمە هاوبەشەکانی هەماهەنگی*** ئەو کۆبوونەوانە لە خۆ دەگرێت کە گشتین (بۆ هەموو بەرنامەکان)، یان سەر بە سێکتەرەکانن (هەروەک کەرتی تەندروستی) و سەر بە کەرتە یەکتربڕەکانن (وەک پرسی جێندەر) و یان پەیوەستن بە میکانیزمی بەشکردنی زانیارییەکان (هەروەک داتابێس بۆ خەمڵاندنەکان و زانیاری لەسەر کۆنتێکستەکان). ئەو کۆبوونەوانەی کە کەرتە هەمەجۆرەکان

بەیەکەوە کۆدەکاتەوە، دەکرێ کاریگەری ئەوەشی هەبێ، کە پێداویستییەکانی خەڵکی لێقەوماو وەک گشت دابین بکا نەوەک لەیەکیان داببڕێ (بۆ نموونە شوێنی حەوانەوەی خەڵک، ئاو، ئاوەرۆ، پاکوخاوێنی و پێداویستیە دەروونییەکان پەیوەندیدارن بەیەکەوە). زانیارییە پەیوەندیدارەکان دەبێ لە نێو میکانیزمە هەمەجۆرەکانی هەماهەنگیدا بەش بکرێن، تا ئەو باری هەماهەنگییە بپەڕێتەوە بۆ هەموو بەرنامەکان. لە هەموو کۆنتێکستەکانی هەماهەنگیدا، پابەندییەکانی ئاژانسەکان بۆ بەشداربوون لە بەرنامەکاندا کاریگەرە بە کوالێتی میکانیزمەکانی هەماهەنگی: رابەرانی هەماهەنگییەکان بەرپرسیارێتیان لە ئەستۆدایە، وا بکەن کۆبوونەوەکان و زانیارییەکان بە شێوەیەکی باش رێکخرابن و باندۆرێکی ئەرێنیان بەسەر ئاراستەکردن و ئەنجامەکانەوە هەبێ. خۆ ئەگەر وا نەبێ، ئەوا ئاژانسەکان دەبێ، دەنگیان بەرزبکەنەوە، پشتگیریی بەهێزکردن و چاککردنی میکانیزمەکان بکەن.

٣- ***رۆڵی هەماهەنگیکردن:*** خۆی لە بنەڕەتدا رۆڵەکە هی دەوڵەتی لێقەوماوە کە هەڵبستێ بە دروستکردنی هەماهەنگی لەنێوان کاری بەدەمەوەچوونی مرۆییانەی رێکخراوە هاوکارەکان. ئاژانسە مرۆیەکانیش رۆڵێکی سەرەکییان هەیە، ئەویش پشتگیریکردن و یارمەتیدانی ئەرکی هەماهەنگی دەوڵەتەکانە. لەگەڵ ئەوەشدا لە هەندێ کۆنتێکستدا، لەوانەیە میکانیزمێکی جێگرەوە (ئەلتەرناتیڤ) بەباش بزاندرێ، هەر بۆ نموونە ئەگەر دەوڵەتە دەسەڵاتدارەکان خۆیان بەرپرس بن لە باری بەدکاری و پێشێلکارییەکان یان هاوکارییەکەیان بێلایەنانە نەبێت، یاخود دەوڵەتەکە خۆی بیەوێ بە رۆڵی هەماهەنگیکردن رابێ، بەڵام توانای لەم هەلومەرجانەدا دەکرێ کۆبوونەوەی هەماهەنگی بەجیا یاخود بەیەکەوە لەلایەن دەسەڵاتدارە خۆجێیەکان لەگەڵ نەتەوە یەکگرتووەکان یان رێکخراوە ناحکوومییەکان ئەو کارەی نەبێ. زۆر لە بەرنامەی قەبە و بەرفراوانی فریاگوزاریی مرۆییانە هەنووکە بە شێوازی دەستەگەری (Cluster Approach) لەگەڵ کۆمەڵێ لە ئاژانسەکان کە هەمان کار دەکەن و لەژێر سەرپەرشتی ئاژانسێکی پێشەنگدا رێکدەخرێن.

٤- ***ئاڵوگۆڕی وردی داتاکان*** بەهێزتر دەبێت ئەگەر زانیارییەکان بۆ بەکارهێنان ئاسان بن (روون، پەیوەندیدار و پوخت بن) و رەچاوی پرۆتۆکۆلە مرۆیی جیهانییەکان بکەن کە لەڕووی تەکنیکییەوە لەگەڵ داتای ئاژانسێکی دیکەدا بگونجێن (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لە لاپەڕەی ٥٥). هەرچی چەندوچۆنی ئاڵوگۆڕی داتاکانە، ئەوا بە ئاژانس و کۆنتێکستی تایبەتییەوە پەیوەستە، لەگەڵ ئەوەش دەبێ هەمیشە خێرا بێت هەتا مانادار بنوێنێ. دەشبێ پارێزگاری لە نهێنی زانیارییە هەستیارەکان بکرێ (بنواڕە پێوەرە بنەڕەتییەکانی ژمارە ٣ و ٤ لە لاپەڕەکانی ٥٩ و ٦٣).

٥- ***سوپا و کەرتی تایبەت:*** کەرتی تایبەت، هێزی سەربازی بێگانە و نیشتمانی وەک بەشێکی پەرەسەندووی هەوڵەکانی فریاکەوتنن، هەر بۆیەشە کاریگەرییان بەسەر هەوڵ و کۆششی هەماهەنگییەوە هەیە. سوپا شارەزایی تایبەت و سەرچاوەی دەرامەت لەگەڵ خۆیدا دەهێنێ، لەوانە ئاسایش، لۆجستیک، گواستنەوە پەیوەندییەکان. هەرچەندە چالاکییەکانیان تەمومژێک دەخەنە سەر جیاکردنەوەی گرنگی نێوان مەبەستی مرۆیی و مەبەستی سەربازی یان ئەجێندای سیاسییانە و لە ئایندەشدا ریسکی ئاسایش و ئارامی لەگەڵ خۆی دێنێ. هەر هاوکارییەک لەگەڵ هێزی سەربازی، دەبێ لە خزمەتی ئاژانسە مرۆییەکان و لەژێر سەرپەرشتی ئەواندا بێ، ئەمەش بەگوێرەی رێنماییە پەسەندکراوەکان. هەندێک لە ئاژانسەکان ئەو گفتوگۆ و پەیوەندییانە

لە بارێکی هەرە کەمدا دەهێڵنەوە بۆ ئەوەی چالاکییەکان کارا بن، (وەک پشکداری زانیاریی سەرەتایی لەسەر پرۆگرامەکان) لەکاتێکدا ئاژانسەکانی دیکە پەیوەندییەکی بەهێز دادەمەزرێنن (وەک بەکارهێنانی گەنجینەی سەربازی). لە هەموو حاڵەتێکیشدا، دەبێ ئاژانسە مرۆییەکان ئەوەیان لەبەرچاو بێ، کە جیاوازییەکی ئاشکرا و روونیان لەگەڵ سوپادا هەبێ بۆ ئەوەی خۆیان لێ بەدوور بگرن، تا نەکەونە بارێک بەلای مەبەستی سەربازی یان ئەجێندای سەربازی بشکێننەوە، ئەمەش کاریگەری بەسەر سەربەخۆیی، راستگۆیی و پشتگیریی خەڵکی لێقەوماو لەلایەن ئاژانسەکانەوە دەبێ. کەرتی تایبەتیش دەکرێ کاریگەری دارایی، پسپۆڕیی تایبەتمەند و سەرچاوەی دەرامەت بە ئاژانسە مرۆییەکان ببەخشن. پشکداریکردن لە زانیاریدا دەبێ لە دووبارەکردنەوە دووربکەوێتەوە و هەمووشی بکەوێتە خزمەتی کردەی مرۆییانە. هاوبەشکاری کەرتی تایبەتی کاروباری مرۆیی دەبێ بە تەواوەتی خزمەت بە ئامانجە مرۆییەکان بکا.

پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣: خەمڵاندن

پێشنۆرەیی پێویستییە سەرەکییەکانی خەڵکی تووشبوو بە باری کارەسات، لەڕێی خەمڵاندنێکی سیستەماتیکانەی باری گشتی، ریسکەکان لەسەر ژیانێکی شکۆمەندانە و توانستی خەڵکە لێقەوماوەکە و دەسەڵاتدارە پەیوەندیدارەکان بۆ بەدەنگەوەهاتن دەستنیشان دەکرێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە بە پەیوەستی لەگەڵ خاڵە رێنوێنییەکان دەخوێندرێنەوە)

- زانیاری سەبارەت بە قۆناخی پێش لێقەومانەکە دەربارەی توانستی کردەی مرۆیی خۆجێی بدۆزەرەوە و بەکاریان بهێنە، کۆنتێکست و هۆکارەکانی سەردەمی پێشتر، دەکرێ ئەگەری گیرۆدەبوونی خەڵکی بە کارەساتەکان زیاتر بکا (بنواڕە خاڵی رێنوێنی ١).
- دەستبەجێ خەمڵاندنی بەرایی بەجێبگەیەنە، بە پشتبەستن بە زانیارییەکانی قۆناغی بەر لە کارەساتەکە بۆ خەمڵاندنی ئەو گۆڕانکارییانەی لە کۆنتێکستەکەدا دەرکەوتوون، هەر هۆکارێکی نوێ دەستنیشان بکە کە دەبنە هۆی دروستبوون یان زیادبوونی بارناسکی (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٢).
- تا بکرێ دەستبەجێ کاری خەمڵاندنی بەپەلە بکە، پاشان بە قووڵی لێی بکۆڵەوە، خەمڵاندنێکی سەرتاپایی بکە کە کات و دۆخەکەی لەبار بوو (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٣).
- داتا و زانیارییەکانی خەڵکەکە پۆلێن بکە، بەلانیکەمی لەسەر بنەمای رەگەز و تەمەن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٤)
- لە کاتی خەمڵاندندا گوێ لە رێژەیەکی بەرفراوانی خەڵک بگرە بە پیاو و ژن و هەموو تەمەنەکان، بە کچ و کوڕ و خەڵکی دیکەی بارناسک کە لێیان قەوماوە و لەگەڵ گوێگرتن لە دانیشتووان بە گشتی (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٣ و خاڵەکانی رێنوێنی ٥-٦).
- بەشداریپێکردنی کەرتە جۆربەجۆرەکان، هاوبەشەکان یان هاوبەشی لەنێوان ئاژانسەکان، هەر جۆرێک کە بگونجێ لە خەمڵاندندا.

- بە شێوەیەکی سیستماتیکیانە زانیارییەکان کۆبکرێنەوە، شێوازی هەمەڕەنگ بەکار بهێندرێ، دابەشکردنی ئەو زانیارییە کۆکراوانە بەسەر چەند سەرچاوە و ئاژانسێکدا و بە دۆکیۆمێنتکردنی ئەو داتایانەی کە کۆدەکرێنەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٧).
- ئەگەر بکرێ بەشداری بکە لە خەمڵاندنی نێوان سێکتەرەکان و دوولایەنە و نێوان ئاژانسەکان.
- خەمڵاندن ئەنجام بدە بۆ توانای بەرگەگرتن و شارەزایی و سەرچاوەکان و ستراتیژەکانی بووژاندنەوەی خەڵکی لێقەوماو (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٨).
- خەمڵاندنی کاریگەری کارەساتەکە لەسەر باری دەروونی تاکەکان و جڤاتەکان.
- خەمڵاندن ئەنجام بدە بۆ کێشە ئاسایشییە هەنووکەیی و چاوەڕوانکراوەکانی خەڵکی لێقەوماو و کارمەندانی هاوکاری. لەوانە ئەگەری ڕوبەڕووبونەوەی زیادبوونی ناکۆکییەکان یاخود دروستبوونی بارگرژی لەنێوان خەڵکی لێقەوماو و خەڵکی -خانەخوێ- (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٩).
- خەمڵاندنی زانیارییەکان لەکاتی گونجاوی خۆی بەشێوەیەکیش بێت کە لەبەردەستی ئاژانسەکانی مرۆییدا بێ (بڕوانە پێوەری بنچینەیی ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٥٦ و خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١٠).

ئاماژە سەرەکیەکان (بەیەکەوە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنییدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستییە خەملێنراوەکان بە شێوەیەکی ئاشکرا بە توانستی بەدەنگەوەهاتنی خەڵکی لێقەوماو و دەوڵەتەکەوە گرێدراون.
- ڕاپۆرتی خێرا و پڕ وردەکاری کە کۆمەڵێک تێڕوانین لەخۆی دەگرێت، نوێنەرایەتی سەرجەم خەڵکە لێقەوماوەکە دەکات، لەوانە ژمارەیەک لە خەڵکی بارناسک و کۆمەڵگەی دەوروبەریان.
- ڕاپۆرتەکانی خەملاندن ئەو داتا و زانیاریانە لەخۆ دەگرن، کە بەلای کەمییەوە لەسەر بنەمای ڕەگەز و تەمەن پۆلین کرابن.
- ڕاپۆرتە پڕ وردەکارییەکان زانیاری و شیکاری بارە ناسکەکان، کۆنتێکست و توانستەکان لەخۆدەگرن.
- لەدوای ئەوەی شێوازەکانی خەملاندن پەسەند دەکرێن و بە بەرفراوانی پشتگیری لێبکرێ، ئەوسا بەکار بهێندرێن.
- دەبێ ڕاپۆرتی بەپەلە و ڕاگوزەریانە ڕاپۆرتێکی دیکەی قووڵ و پڕ وردەکاری بەدوادا بێت لەسەر ئەو خەڵکەی بۆ بەدەنگەوەهاتن دەستنیشانکراوە.

خاڵەکانی ڕێنوێنی

١- **زانیارییەکانی پێش قۆناغی کارەساتەکە:** قەید و تۆماری زانیارییە کۆکراوەکان بۆ خەمڵاندنی بە پەلە و سەرپێی زۆر گرنگن. هەمیشە ڕێژەیەکی زۆری زانیاری لەبەردەستە لەسەر کۆنتێکستەکە (سیاسی، کۆمەڵایەتی، ئابووری، ئاسایشی، ناکۆکی و ژینگەی سروشتی) و خەڵکەکە (وەک ڕەگەز، تەمەن، تەندروستی، کلتوور، باری دەروونی و پەروەردەیی). سەرچاوەی ئەم زانیارییانەش وەزارەتە پەیوەندیدارەکان دەگرێتەوە (وەک وەزارەتی تەندروستی و ئامار) و ئەکادیمیاکان یان دەزگاکانی لێکۆڵینەوە، ڕێکخراوە مەدەنییەکان و ئاژانسە خۆجێی و نێودەوڵەتیەکانی مرۆیی کە بەر لە قۆناخی کارەساتەکە ئامادەییان هەبووە لە شوێنەکە. دەستپێشخەرییەکانی ئامادەکاری بۆ کارەساتەکان و هۆشداریی پێشوەختە و ئەو پەرەسەندنانەی لەبارەی ئاماری هاوبەش لەڕێی تۆڕەکانی ئینتەرنێتەوە هەن، لەگەڵ پلاتفۆرمەکانی تەلەفۆنە دەستییەکان (وەک Ushaid) ئەمانەش هەندێک داتابەیسیان دروستکردووە.

٢- **خەمڵاندنە بەراییەکان**، بەزۆری لە سەعاتەکانی یەکەمی ڕوودانی کارەساتەکەدا جێبەجێ دەکرێن، ئەمانەش دەکرێ سەرتاپا پشت بەو زانیارییانە ببەستن کە لە خەڵکی دیکەوە وەرگیراون، لەگەڵ ئەو داتایانەی کە پێشوەختە لەبەردەستدا هەبوون. ئەمەش شتێکی بنەڕەتییە بۆ دەستنیشانکردنی پێویستیە فریاگوزارییەکان، دەبێ دەمودەستیش پێی جێبەجێ بکرێن و هەوڵ بدرێ دەستەبەر بکرێن.

٣- **قۆناخەکانی خەمڵاندن:** خەمڵاندن پرۆسەیە نەوەک ڕووداوێکی سەربەخۆ. خەمڵاندنە بەپەلەکانی بەرایی، بناغەیەک بۆ خەمڵاندنی پڕ وردەکاری دواتر دادەنێن و ئەنجامەکانی خەمڵاندنی پێشوو قووڵتر دەکەنەوە (بەڵام دووبارەی ناکەنەوە). ئەمەش دەبێ بە وریایی بکرێت، چونکە ئەگەر لە خەمڵاندنەکان ئەو شتانەی کە پێویستیان بە پاراستنێکی هەستیار هەیە، دووبارە بنەوە، هەروەک توندوتیژی لەسەر بنەمای ڕەگەز، ئەوا دەکرێ ئەمە بە زیان بەسەر تاکەکان و کۆمەڵگە خۆجێیەکاندا بشکێتەوە.

٤- **پۆلێنکردنی داتاکان:** بە دەگمەن وایە هەر لەسەرەتاوە پۆلێنکردنێکی وردی داتاکان بێتە گۆڕێ، بەڵام خودی پۆلێنکردنەکە شتێکی هەرە گرنگە بۆ دەستنیشانکردنی پێدوایستییە هەمەجۆرەکان و مافەکانی منداڵ و گەوران و هەموو تەمەنەکان. دەشبێ بە زووترین کات پۆلێنکردنێکی ورد ئەنجام بدرێ، ئەمەش بەپێی ڕەگەز، تەمەنی منداڵان، بەم پێیەی خوارەوە سفر-٥ نێر/مێ، ٦-١٢ نێر/مێ، ١٣-١٧ پاشان بەگوێرەی ١٠ساڵی تەمەن وەکو ٥٠-٥٩ نێر/مێ؛٦٠-٦٩ نێر/مێ؛ ٧٠-٧٩ نێر/مێ؛ سەرووی ٨٠ نێر/ مێ. بە پێچەوانەی قۆناغی ئەو تەمەنانەی پەیوەندییان بە باری فسیۆلۆجییەوە هەیە، کە لە بەندی تەندروستیدا هاتووە، چارەسەری ئەم قۆناغی تەمەنانە پەیوەستە بە کۆمەڵێک پرسی یاسایی، کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیرییەوە.

٥- **خەمڵاندن بە نوێنەرایەتی:** سەرجەم پێویستییەکانی خەڵکی لێقەوماوی کارەسات دەخەمڵێنێ، پێویستیشە هەوڵێکی تایبەت بۆ خەمڵاندنی ڕەوشی خەڵکەکە لە ناوچە دوورەدەست و عاسێکان بدرێ. هەر بۆ نموونە ئەو خەڵکەی لە خێوەتگاکان ناژین، یان ئەوانەی لە شوێنی جوگرافی دوورەدەست و عاسێدان، یاخود لەلای خانەوادەی دیکە میوانن. هەمان شتیش بۆ ئەو کەسانەیە، کە بە زەحمەت دەستی کۆمەکی مرۆیان پێڕادەگا، زۆر جار ئەو جۆرە کەسانە لەوانەیە بە سانایی تووشی مەترسی ببنەوە. ئەو جۆرە کەسانەش وەک ئەوانەی کەم ئەندام و پەککەوتەن، ئەوانەی پیرن لەگەڵ ئەوانەی لەماڵن و ناتوانن بچنەدەر، ئەو منداڵ و گەنجانەی بۆی هەیە بەزۆر بخزێندرێنە ریزی سوپا و هێزی چەکدار، یاخود ڕووبەڕووی توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر ببنەوە.

سەرچاوەی زانیاریی بەراییەکان وەکو چاودێری ڕاستەوخۆ، گرووپی گفتوگۆی چڕ، لێکۆڵینەوەکان بە گوێرەی ئامار، گفتوگۆ لەگەڵ چەندی بکرێت بازنەی بەرفراوانی کەسان و کۆمەڵەکان (هەروەک دەسەڵاتە ئیوخۆییەکان، سەرکردەی گردبوونەوەکان لە کوڕان و کچان، ژن و پیاوی بەتەمەن، کارمەندانی بواری تەندروستی، مامۆستایانی بواری پەروەردە و فێرکردن، بازرگانان و ئاژانسە مرۆییەکانی دیکە). لەوانەشە بۆ هەندێک کەس قسەکردن بە ڕاشکاوانە زەحمەت و جێگەی مەترسی بێت ، بۆیە وا پێویست دەکا هەر بارێک لەو جۆرە بە جیا و بەتەنیا تاوتوێ بکرێ، واباشترە ئەم بابەتانە لەبەردەم بەتەمەنەکان باس بکرێن تا لە مەترسییەکان دووربکەونەوە، زۆر جاری واش هەیە، هەر ئەو بابەتانە دەبێ بە جیا لەگەڵ ژنان و کچان باس بکرێن. هەرچی کارمەندانی یارمەتیدەرن، ئەوانەی بەشێوەیەکی ڕێکوپێک زانیاری لەسەر قوربانییەکانی پێشێلکردنی مافەکان و دەستدرێژییەکان کۆدەکەنەوە، هەردەبێ شارەزایی و توانای بەڕێوەبردن و سیستەمێکی ڕێکوپێکیان لەبەرەستدا بێ، تابتوانن کۆمەکەکان بە بەشێوەیەکی گونجاو بگەیەنن. هەرچی لە ناوچە جێناکۆکەکانیشە، دەشێ

زانیارییەکان بە خراپی ڕەفتاریان لەگەڵدا بکرێ و بەکار بهێندرێن، ئەمەش کارێکی وادەکا، خەڵکەکە تووشی مەترسی بێن یان توانستی کاری ئاژانسەکە کەم بکاتەوە. هەر بۆیە نابی بەبێ قایلبوونی تاکەکان ئەو زانیارییانەی لێیان وەرگیراوە و ئەو زانیارییانەی لەبارەی ئەوانەوە کۆ کراوەتەوە ڕووبەڕووی لەگەڵ ئاژانسە مرۆییەکانی دیکە و ڕێکخراوە پەیوەندیدارەکان بەش بکرێ (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٢). دەستبەجێ خەمڵاندنێکی سەرجەم خەڵکی لێقەوماویش ئەستەمە ڕووبەڕووی بۆیە پێویستە ڕەچاوی باری ئەو ناوچە و کۆمەڵە خەڵکانە بکرێ کە لە ڕاپۆرتی خەمڵاندنەکەدا بەڕوونی لایان لێنەکراوەتەوە، دەبێ لە نزیکترین دەرفەتیشدا ئاژانسەکە بۆ خەمڵاندن و لەخۆگرتن بگەڕێتەوە سەریان و فەرامۆشیان نەکا.

٦- **خەمڵاندنی باری ناسک:** ئەو مەترسیانەی ڕووبەڕووی خەڵک لە کاتی لێقەوماندا دەبنەوە، بەگوێرەی تاک و کۆمەڵەکان دەگۆڕدرێت. دەکرێ هەندێکیان لە ئەوانی دیکە بارودۆخەکەیان ناسکتر بێ، جا ئەمەش چ بە هۆی هۆکارە خودیەکانی کەسەکە وەک تەمەن (نەخاسمە ساواکان یان هەرە بەتەمەنەکان) و نەخۆشەکان (بەتایبەت ئەوانەی تووشی ڤایرۆسی نەمانی بەرگەی جەستەیی و ئایدز بوون). لەگەڵ ئەمەشدا هەر بەتەنها ئەو هۆکارە تاکیانە مایەی زیادبوونی هەڕەشە و مەترسی نین. دەکرێ مەزندەی هۆکارە کۆمەڵایەتی و کلتوورییەکانیش بکەین کە دەبنە مایەی ئەوەی بارودۆخی کەسەکان ناسکتر و دژوارتر بکەن، وەک جیاکاری و پەراوێز خستن (بەتایبەتیش نزمیی پێگەی ژنان و کچان)؛ دابڕانی کۆمەڵایەتی و تێکچوونی ژینگە، گۆڕانی کەشوهەوا، هەژاری، لەدەستدانی زەویوزار، بەدکاری لە حوکمڕانیدا، ڕەچەڵەک، چینی کۆمەڵایەتی و لایەنگر و هەواداریێتی دیینی و کۆمەڵایەتی. لەسەر ئەو خەمڵاندنە وردەکار و قووڵەی لە قۆناغی دواییدا دەکرێ، پێویستە هەموو ئەو مەترسییە ئایندەییانە ڕەچاو بکرێن و لایان لێ بکرێتەوە، ئەوانەش هەروەک گۆڕانی ڕەوتی مەترسییەکان وەکو وێرانبوونی ژینگە (داخورانی زەوی و کەمبوونەوەی دارستانەکان) و گۆڕانی بارودۆخی ئاووهەوا و جیۆلۆجیا (وەک گەردەلوول، باوبۆران، لافاو، وشکەساڵی و داڕمانی زەوی و بەرزبوونەوەی ئاستی ڕووی ئاوی دەریاکان).

٧- **کۆکردنەوەی داتاکان و لیستی پشکنین:** ئەمەش هەموو ئەو خەمڵاندنانە دەگرێتەوە کە لە بارەی جوڵەی دانیشتووانەوە کراون، دەبێ ئەو زانیارییانە لێیان بکۆڵدرێتەوە و چەند جار پشکنینیان بۆ بکرێت، ڕاستیەکانیان بسەلمێندرێ، تا بکرێ بۆ هێنانەوەی سەرچاوەکان ئاماژە بە ژێدەرەکانیان بدرێ، خۆ ئەگەر هەر لەسەرەتاوە ئەو توانا و دەرەتانە نەبوو، خەمڵاندێکی گشتگیری وا بکرێ، ئەوا دەبێ بایەخی زیاتر بە پەیوەندی و پەیوەستی لەگەڵ تاک بە تاکی سێکتەرەکانی دیکە و پاراستن و خەمڵاندنە چڕوپڕەکان بدرێ. ئەوەی شایانی باسکردنیشە، دەبێ هەر لە سەرەتاوە، تێبینی سەرچاوەی داتاکان و ئاستی پۆڵینکردیان بکرێ، ڕێژەی مردن و باری نەخۆشی لەنێوان منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵی بە تۆمارکردن بەڵگەدار بکرێن. زۆر ژێدەری لیستی خەمڵاندنی بەردەست هەن، کە پشت بە ستاندارده مرۆییە پەسندکراوەکان دەبەستن (بڕوانە لیستی سەرچاوەکان لە پاشکۆی بەندە تەکنیکییەکان). لیستی ئەو سەرچاوانە هەماهەنگی داتاکان و کارئاسانی بۆ ئاژانسەکانی دیکە مسۆگەر دەکەن، وادەکات کە هەموو بوارە سەرەکییەکان تاقیبکرێنەوەو ڕێش لە لایەنداریێتی ڕێکخراوەیی و تاکەکەسی دەگرن. دەشکرێ شێوازێکی هاوبەشی خەمڵاندن لەنێوان ئاژانسەکان بەر لە ڕوودانی کارەسات و لە ماوەی بەدەنگەوە هاتنیشدا بسازێندرێ. لە هەموو بارێکیشدا دەبێ ئەو خەمڵاندنانە ئامانج و ڕێڕەوەکەیان دیاربێ کە لەسەری دەڕۆن، زانیارییەکانیش دەبێ بێلایەن لەسەر کاریگەری قەیرانی خەڵکە لێقەوماوەکە بن. پێویستە زۆر لە شێوازەکانی چۆنایەتی و چەندایەتی لەبار بۆ ڕێڕەوی خەمڵاندنەکەیان بەکار بهێنن، هەروەها دەبێ تیمێکی تێکەڵ لە

نێر و مێ و شارەزای گشتی و شارەزای تایبەتی پێکبهێنن، ئەوەش دەبێ ئەو کەسانە بگرێتەوە کە کارامەن لە کۆکردنەوەی ئەو داتایانەی لە رووی جێندەرییەوە هەستیارن و شارەزان لە شێوازەکانی پەیوەندیکردن لەگەڵ منداڵاندا. هەروەها دەبێ لەنێو ئەو تیمانەدا کەسانی شارەزا بە زمان (زمانەکان) و شوێنەکان هەبن و بەو لێهاتوویەیان بتوانن رەفتارەکانیان نموونەیی بێ و لە لایەن ژینگەی کلتووری خەڵکەکە پەسەندکراو بێ.

٨- **خەمڵاندنی توانستەکان:** کۆمەڵگە خۆجێیەکان توانستی بەرگەگرتن و خۆ بووژاندنەوەیان تێدایە (سەیری پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٣ بکە). میکانیزمی رووبەڕووبوونەوەی لێقەومانەکانیش زۆرن، دێژخایەن و بەسوودن، بەڵام لەوانەشە هەندێک لەوانە نەرێنی (سلبی) بن، دەکرێ لە مەودای درێژخایەنیشدا لێکەوتەی زیانبەخشیان لێبکەوێتەوە، وەک فرۆشتنی گەنجینەکان یاخود بەکاربردنی ئەلکهول بە چڕی. دەبێ خەمڵاندنەکان ستراتیژە ئەرێنییەکان دیاری بکەن و پەرە بە خۆڕاگری بدەن و هەروەها ئەو هۆکارانەش دیاری بکەن کە لەپشت ستراتیژییە سلبیەکانەوەن.

٩- **خەمڵاندنی رەوشی ئاسایش:** دەبێ باری ئاسایش و ئارامی خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات و خەڵکە خانەخوێکە دەستنیشان بکرێ، ئەمەش لەڕێی خەمڵاندنی بەرایی و هی دواتر مەیسەر دەبێ، بۆ ئەوەی مەترسییەکان و پێشێلکارییەکان و هەر شێوەیەکی زۆرەملێی و بێبەشکردنی خەڵک لە پێویستییەکانی ژیان و مافە سەرەتاییەکانیان بەیان بکرێ (بڕوانە بنەمای پاراستنی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٣٦).

١٠- **بڵاوکردنەوەی خەمڵاندنەکان:** راپۆرتەکانی خەمڵاندن زانیاریی گرانبەها بۆ ئاژانسە مرۆییەکانی دیکە بەردەست دەخەن، داتای بنچینەیی دروستدەکەن و لەلایەکی دیکەشەوە شەفافیەتی بڕیاردانی بەدەنگەوەهاتنەکان زیاد دەکەن. بەدەر لەو جیاوازییانەی لەنێوان بڕیاری یەکبەیەکی ئاژانسەکاندا هەیە، دەبێ راپۆرتەکانی خەمڵاندنەکان روون و پوخت بن، کارمەندەکان بتوانن بەهۆیەوە گرنگایەتی کارەکانیان دەستنیشان بکەن، دەبێ راپۆرتەکان باسی میتۆدەکانیان بکەن بۆ بەدەرخستنی راستگۆیەتیان، هەر کاتێکیش پێویست بکا، رێگەی ئەوە هەبێ شیکاریەکی بەراوردکاریانەشی بۆ بکرێ.

پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٤: نەخشە و بەدەنگەوەهاتن

بەدەنگەوەهاتنی مرۆییەکە، پێویستییەکانی خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات کە خەملێندراوە، دابین دەکا، لە رووی ئەو مەترسیانەی رووبەڕوویان دەبێتەوە و هێز و توانای دەوڵەت و خەڵکی زیانلێکەوتوو لەخۆدەگرێ بۆ ئەوەی بەرگەبگرن و بارەکە تێپەڕێنن و ببووژێنەوە.

کردە سەرەکییەکان **(واباشترە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا بخوێندرێتەوە)**

- نەخشەکێشانی بەرنامەکە لەسەر خەمڵاندنێکی بێلایەنی پێویستییەکان و کۆنتێکست و ئەو مەترسیانەی رووبەڕوویان دەبنەوە، هەروەها توانستی خەڵکی زیانلێکەوتوو (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٣٦).
- بەرنامەکە بە شێوەیەک دابرێژە ئەو پێویستیانە پڕبکاتەوە کە نەتواندرێ یاخود زەحمەت بێ لەلایەن دەوڵەت یان خەڵکی لێقەوماو دابین بکرێن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).

- گرنگی بدە بەو کارانەی لە پێشینەن بۆ رزگارکردنی ژیانی خەڵک و کار لەسەر دابینکردنی پێویستی هەنووکەیی رزگارکەر و بنەڕەتی دەکەن و راستەوخۆ لە دوای ئەوەی کارەساتەکە دەقەومێ.
- پۆلێنکردنی داتاکانی خەملاَندن و بەکارهێنانیان، شیکردنەوەی ئەو رێوشوێنەی کە کارەساتەکە کاریگەری بەسەر کەسەکان و جڤاتەکاندا هەبووەو دارِشتنی نەخشەی بەرنامەکە بەوەی پێویستییەکانیان دابین بکات.
- نەخشە دارِشتنی بەدەنگەوەهاتنەکە بەشێوەیەک خەڵکی بارناسک بتوانێ دەستیان بە کۆمەکە مرۆییەکە و خزمەتگوزاری پاراستن رابگا. (بڕوانە خاڵی تێبینی ژمارە ٢).
- وابکە دیزاین و شێوازی پرۆگرامەکە پشتگیری هەموو لایەنەکانی شکۆمەندی کەس و کۆمەڵگە زیانلێکەوتووەکان بکات (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٣ و خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- شیکردنەوەی سەرجەم ئەو هۆکارە تایبەتیانەی کە باری ناسکی خەڵکی لێقەوماو زیاتر دەکەن، دارِشتنی نەخشەی بەرنامەکە بەشێوەیەک ئەو باری ناسکییە بەرەبەرە سووک بکا و هەڵبیگرێ (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٥٩ و خاڵێ رێنوێنی ژمارە ٤).و بنەمای پاراستن ژمارە ١ لاپەڕە ٣٢).
- دارِشتنی نەخشەی بەرنامەکە بە شێوەیەک کە مەترسییە هەنوکەییەکانی سەر خەڵکەکە کەم بکاتەوە، ئەو مەترسییانەی کە دنەی ناکۆکییەکان دەدەن یان بارێکی بێمتمانەیی و بێ ئاسایشی دەهێننە کایەوە، بەشێوەیەک بەدکاری و پێشێلکارییەکانی تێدا پەرەبستێنن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥ وبنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٢).
- بەرەبەرە داخستنی ئەو کەلێن و بۆشایەی کەوتۆتە نێوان بارودۆخی بژێوی ئەوەی کە لە راپۆرتەکاندا خەملێندراوە و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی سفێر، ئەمەش بە گەیشتن بە ئاماژەکانی سفێر یان تێپەڕاندنیان (بڕوانە خاڵی رێنونی ژمارە ٦).
- نەخشەی بەرنامەگەلێک کە پشتگیریی باری بووژانەوە بکا و مەترسییەکان کەم بکاتەوە، هێز و توانای خەڵکەکە بۆ رووبەڕووبوونەوە و بەرگەگرتنی شوێنەواری مەترسییەکانی ئایندە بەهێزتر بکا یان کەمیان بکا و شوێنەوارەکە نەهێڵێ و سنووریان بۆ دابنێ، یاخود بە باشترین شێوە رووبەڕوویان بێتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٧).
- بەردەوام بەرنامەکە بگونجێنێت بۆ ئەوەی بە واقیعی و لەباری بمێنێتەوە (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٥ لە لاپەڕە ٥٥).
- بەگەڕخستنی بووژاندنەوەی درێژخایەن، ئەمەش لەڕێی دانان و ئاڵوگۆڕکردنی ستراتیژی دەرچوون لەبارە کارەساتبارەکە لەگەڵ خەڵکی لێقەوماو لە قۆناغە بەراییەکانی جێبەجێکردنی بەرنامەکەدا.

ئاماژە سەرەکییەکان (وا باشترە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا بخویندرێنەوە)

- دیزاینی بەرنامەکە پشت دەبەستێت بە شرۆڤەکردنی پێداویستییەکان و ئەو مەترسییە تایبەتیانەی رووبەڕووی کۆمەڵە هەمەجۆرەکانی دانیشتووان دەبنەوە.
- دارِشتنی بەرنامەکان بە شێوەیەک، چارەسەری ئەو کەلێن و بۆشاییەی نێوان پێویستییەکانی خەڵکەکە بکا لە لایەک و لەلایەکی دیکەشەوە لایە لە توانستی خۆیان و دەوڵەتەکەیان بۆ هەمان مەبەست بداتەوە.
- پێداچوونەوەی نەخشەی بەرنامەکان بۆ ئەوەی لەگەڵ گۆڕانکارییەکاندا بەپێی باری گشتی و مەترسییەکان و پێداویستی خەڵکەکە بگونجێ.

- دارشتنی بەرنامەکان بە شێوەیەک ڕێکارگەلێک لەخۆ بگرێ، تا بارناسکی خەڵکە لەبەرامبەر مەترسییەکانی داهاتوو کەم بکاتەوە، هێزی بەرگری و توانستیان بۆ ڕووبەڕووبوونەوە زیاد بکا.

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **پشتگیری توانستە هەنوکەییەکان:** ئەمەش لەوەدا بەرجەستە دەبێ کە ڕۆڵی سەرەکی دەوڵەت و بەرپرسیارێتی ئەوەیە، لەکاتی گونجاو و پێویستدا بە هانای خەڵکە لێقەوماوەکە بچێ و خەڵکە زیانلێکەوتووەکە بپارێزێ (بڕوانە برگەی ژمارە٢ لە پەیماننامەی مرۆیی لە لاپەڕە....)، لەکاتێکدا خەڵکە لێقەوماوەکە یان دەوڵەتەکەیان توانای پێویستیان بۆ کاری فریاکەوتن و بەدەنگەوەهاتن نەبێ (بەتایبەتیش ئەو بارودۆخانەی پێویستیان بە بەهاوارچوونی دەمودەست هەیە) ئەوا دەکرێ ئاژانسەکان بێنە پێش و خزمەتگوزارییەکان پێشکەش بکەن، هەروەها دەکرێ هەمان شتیش بکەن، ئەگەر هاتوو دەوڵەت و دەسەڵاتدارە زاڵەکان جیاکاریان لەنێوان چین و توێژی خەڵک و ناوچە زیان لێکەوتووەکاندا کرد. لە هەموو بارێکدا قەبارەی بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە و شێوەکەی ڕێنوێنی لە توانستی دەوڵەت و نیازەکانی لەبەرامبەر هەموو خەڵکە لێقەوماوەکە وەردەگرن.

٢- **توانسی دەستگەیشتن بە کۆمەک:** یارمەتییەکە بۆ هەموو ئەوانەیە کە پێویستیان پێی هەیە بێ هیچ جیاکارییێک (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٢ لە لاپەڕە...)، بەگوێرەی زانیارییەکان و خەملاندنیان، خەڵکی نیازمەند باشتر و زووتر دەستیان بە کۆمەکەکان رادەگا، هەروەها هەر بەپێی زانیارییەکان، بەرنامەکان نەخشەی خۆیان بەشێوەیەک دادەڕێژن کە لەگەڵ باری پێویستییەکان بگونجێ و کلتوور و سەلامەتیشیان لەبەرچاو بگیرێ (هەر بۆ نموونە، ڕێزی تایبەتی پیرەکان و ئەو ژنانەی لەگەڵ منداڵاکانیان بۆ وەرگرتنی خۆراک دێنە پێشەوە). ئەمەش بە بەشداری ژنان و پیاوان و کچان و کوڕان و لە هەموو تەمەنێکدا بەگوڕتر دەبێ، هەروەها ئەو بەشداربوونە کارێک دەکا سوودی بەکارهێنانی پێوەرەکان و ئاراستە و نەخشەی بەرنامەی کۆمەک باشتر و ڕێکتر بێ، بە شێوەیەکی بەرفروانیش رابگەیەندرێ، تا هەموو خەڵکە خۆجێیەکە لێ تێبگا، بە شێوەیەکی دەوری ڕێکوپێکیش، چاودێری دۆخەکە بکرێ. باقی ڕێکارەکانی دیکە لە ئاسانکاری بۆ بەدەستگەیشتنی کۆمەک لەڕێی نەخشەیەکی ئاراستەکراو، دەستنیشانکردنی شوێنە گشتییەکان لە ناوچە ئارامەکان و هتد.... لە بەشە تەکنیکییەکانی دیکە دارێژراون.

٣- **پشتڕاستکردنەوەی بنەمای ژیان بە شکۆمەندی** کە مسۆگەرییێکە بۆ بەدەستگەیشتنی کۆمەکەکان، بۆ ئەوەی ئاسایش دابین بکرێ و ڕێز لە مافەکانی مرۆڤ بگیرێ (بڕوانە پەیماننامەی مرۆیی لاپەڕە ١٩). بەهەمان شێوەش، ئەو شێوازەی کە بەرنامەی بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانەی پێ جێبەجێ دەکرێ، کاریگەری زۆری بەسەر شکۆمەندی و خۆشگوزەرانی خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەساتەوە هەیە. ئەو شێوازە لە پرۆگرام کە ڕیزی بەها جەوهەرییەکانی هەموو تاکێک دەگرێ، پشتگیری ناسنامەی دینی و کلتووری دەکا، دەستگیرۆیی خۆیارمەتیدانی بەکۆمەڵ دەکا، هانی تۆرە ئەرێنییەکانی هاوکاری کۆمەڵایەتی دەدا، هەموو ئەمانە بۆ خۆشگوزەرانی دەروونی کۆمەڵایەتیانەن و توخمێکی بنەڕەتیین بۆ مافی خەڵکی تا بە شکۆمەندیەوە بژی.

٤- **باری گشتی و لایەنی ناسکی و دژوارێتی:** ئەگەری کاریگەری خەڵکەکە بە کارەسات و لێقەومان بەگوێرەی هۆکارە کۆمەڵایەتی، سیاسی، کلتووری، ئابووری، ناکۆکییەکان و ژینگەی سروشتیەوە زیاد و کەم دەکا، هەروەها هەر لەو مەودایەشەوە لەوانەیە کەسانێک کە بارودۆخیان ناسک بێ، بێنێتە پێشەوە (بڕوانە بنەمای بنەڕەتی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٥٨). لەوانەشە ئەو خەڵکەی بارودۆخەکەیان ناسکە، لەیەک کاتدا ڕووبەڕووی زۆر هۆکار ببنەوە (هەر بۆ نموونە ئەو تەمەندارانەی کە سەر بە چین و

توێژێکی ئیتنیکی پەراوێزخراون). دەبێ شیکارییەکی ئەو کارلێکە بکرێت کە دەکەوێتە نێوان هۆکارە کەسی و ژینگەییەکان و مەترسیەکان زیاتر دەکات. هەروەها پێویستە چەند بەرنامەیەک دابرێژرێت بۆ چارەسەرکردنی ئەو مەترسییانە و سووککردنی بارەکەیان، هەروەها دەبێ پێویستییەکانی خەڵکی بار ناسک لە بەرنامە دابندرێ.

٥- **هەستیارێتی ناکۆکی:** دەکرێ پێشکەشکردنی کۆمەکە مرۆییەکان شوێنەوارێکی نەرێنیانەیان لێبکەوێتەوە، ئەو یارمەتییەی لە هەندێ کەلوپەلی گرانبەها پێکهاتووە، لەوانەیە چەوساندنەوە و زەوتکردن زیاد بکات. ئەمەش بارێک دێنێتە پێشەوە، کە کێبەرکێ لەسەر بەدەستگەیشتنی کۆمەکەکان دروست ببێ، یان بە خەراپی بەکار بهێندرێ یاخود بدزرێ، هەڵبەتە برسیکردنیش چەکێکە لە شەڕدا (هەر بۆ نموونە بە ئەنقەست چۆڵکردنی ناوچەکە لە خەڵکی خۆجێی، راگوازتنی بەزۆرەملێ). لەوانەیە کۆمەکەکان بەشێوەیەکی بەرفراوان کاریگەریی نەرێیان بەسەر خەڵکەکەوە هەبێ، پەیوەندیی هێزی نابەرابەر لە نێوان چین و توێژەکان لەوانە ژن و پیاوان بەهێز بکا، بەڵام لە رێی نەخشەکێشان و خەملاندنی ورد، دەکرێ ئەگەری ئەوەی کە پێگەیاندنی کۆمەک دنەی ناکۆکییەکان بدا و ئاگری شەڕ و ناکۆکییەکان خۆش بکات، کەمبکاتەوە (ئەوە باری کارەساتی سروشتیش دەگرێتەوە) ، ئیدی پێویستە لە نەخشەدانانی بەرنامەکاندا دابەشکردنی کۆمەکەکان بە شێوەیەکی دادپەروەرانە بێ، هەموو ئەوانەی پێویستیان پێی هەیە، بەبێ جیاکاری و لایەنگیری بگرێتەوە. رێزگرتنی نهێنی زانیاریی کەسایەتی تاک دەستەبەری پاراستنی ژیان و کەرامەتی خەڵکەکە دەکا، بۆ نموونە ناوناتۆرەنان لەو کەسانەی، کە نەخۆشی ڤایرۆسی HIV یان هەیە لەگەڵ ئەوانەی تووشی ئایدز بوونە، بارودۆخەکە خراپتر دەکا. پێویستە ژیانی ئەو کەسانەی لەدەست پێشێلکردنەکانی مافەکانییان رزگاربوونە، بپارێزرێ و کۆمەکانیشیان بە نهێنی پێبگەیەندرێ (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٥٩)

٦- **بەدیهێنانی لایەنی هەرەکەمی ستانداردەکانی سفێر:** ئەو کاتەی پێویستە بۆ بەدیهێنانی لایەنی هەرە کەمی ستانداردەکانی سفێر بەندە بە کۆنتێکستەکەوە: کاریگەرە بە سەرچاوەکان و چۆنیەتی گەیاندن و نائارامی و ئاستی بژێوی ناوچەکە بەر لە رووداوی کارەسات. لەوانەشە هەندێ بارگرژی دروست ببێت ئەگەر خەڵکی لێقەوماو بگەنە ستانداردێک بەرزتر بێت لەوەی لەلای دانیشتووانی خانەخوێ و خەڵک بە شێوەیەکی گشتی هەیە، یان تەنانەت ببنە هۆی بارگرانی زیاتر بۆیان. کۆمەڵێک ستراتیژ پەرە پێبدە کە سنوور بۆ ئەم جیاوازی و مەترسییانە دابنێ، هەر بۆ نموونە، چاککردنی هەر شوێنەوارێکی نەرێنی لەسەر ژینگەی سروشتی و باری ئابووری لەکاتی بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە، هەروەها دەبێ پشتگیریی باشترکردنی بارودۆخی بژێوی خەڵکی خانەخوێش بکرێ. هەر بۆیە پێویستە بازنەی کۆمەک و بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە بەپێی پێویست، خەڵکی خانەخوێش بگرێتەوە.

٧- **بووژاندنەوەی بەرایی و سنووردانان بۆ مەترسییەکان:** ئەو رێکارانەی بە زووترین کات بۆ پشتگیریی توانستە خۆجێیەکان دەگیرێنەبەر، کارکردن لەگەڵ دەرامەتە خۆجێیەکان و خزمەتگوزارییەکانی بووژانەوە، هۆشیارکردنەوە و بازاڕ و رێگای بژێوی پەیداکردن، هەموو ئەمانە بووژانەوەی بەرایی و پێشوەختە بەهێز دەکەن و هێزی خەڵک لە بەڕێوەبردنی مەترسییەکانی دوابەدوای کۆتاییهاتنی کۆمەکە دەرەکییەکان (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لەلاپەڕە ٥٣) راستەڕێ دەکا. بەلای کەمیشەوە، نابێ بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە زیان بە چۆنێتی ژیانی نەوەکانی داهاتوو بگەیەنێ. ناشبێ نەخوازراوانە مەترسیەکانی سەر ئایندە زیاد بکا (هەر بۆ نموونە نابێ بڕینەوەی دارستان، بەکارهێنانی سامانە سروشتییەکان بەجۆرێک بێ سامانەکە لە بن بێ). هەر کاتێکیش بارودۆخەکە لە روانگەی مەترسییە راستەوخۆکانی سەر ژیان هێور بووەوە، دەبێ شیکارێیکی باش بۆ هەموو مەترسییە هەنوکەیەکان و ئەگەرە (زۆر و زەوەندەکانی) لەداهاتوودا بکرێ (وەک ئەو مەترسییانەی بە هۆی گۆڕانی کەشوهەواوە

پەیدا دەبن). هەروەها دەبێ نەخشەکان بەشێوەیەک بن سنوور بۆ مەترسییەکانی ئاییندە دابنێن. هەر بۆ نموونە، دەبێ لە کاتی کردەی بەدەنگەوەهاتندا، دەرفەت بۆ سنووردانان و بێناکردنەوەی کۆمەڵگەیەکی پڕ ئاسایش و ئارامتر بۆ مەترسییەکان بقۆزرێتەوە. نمونەی ئەمەش، دروستکردنی باڵەخانەی وا کە بەرگەی بوومەلەرزە و باوبۆران بگرێ، پاراستنی خاکی شێدار کە گەردەلوول هەڵدەمژێ. پشتگرتنی پێشخستنی ئەو سیاسەت و دەستپێشخەرییە بەکۆمەڵانەی لەبواری هۆشداری پێشوەخت و خۆئامادەکردن بۆ کارەساتەکان دێنەپێشەوە.

پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٥: ئاستی کارکردن، شەفافییەت و فێربوون

بەردەوام ئاستی کارکردن و کاری ئاژانسە مرۆییەکان و دەستگەیشتنیان بە خەڵکی کۆمەککخواز دەپشکنرێ، پرۆژەکانیشیان لەبەر رۆشنای ئاستی کارکردنیان دەقەبڵێندرێ.

کردە سەرەکییەکان (واباشترە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا بخوێندرێنەوە)

- میکانیزمێکی ئاراستەکاری ئاسان و پشکدار لەکاتی پێویست بدۆزرێتەوە بۆ ئەوەی چاودێری هەر پێشوەچوونێک بۆ بەدیهێنانی هەموو پێوەرە پێویستییەکانی سفێر و بنەما راگەیەندراوەی بەرنامەکەی و دەرچە و چالاکییەکانی بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- دانانی میکانیزمی سەرەکی بۆ چاودێری ئاستی گشتی کارکردنی ئاژانسەکە بەوەی بەڕێوبەرایەتی و سیستەمی چاودێری چۆنایەتییەکەشی بگرێتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- چاودێریکردنی ئەنجامەکان، هەوڵبدرێ لە بەراییەوە کاریگەریان لەسەر پەیدا بکرێ، کە ئەمەش پەیوەندی بە باری بەدەنگەوەهاتنی مرۆیی بۆ خەڵکی لێقەوماو و دانیشتووان بەشێوەیەکی گشتییەوە هەیە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- دانانی میکانیزمی سیستەماتییکی بۆ ئەوەی ستراتیژیی بەرنامەکان لەگەڵ پاشخانی چاودێری داتاکان، پێداویستییە گۆڕاوەکان و کۆنتێکستە پەرەسەندووەکاندا بگونجێنێت (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).
- بە شێوەیەکی دەوری پراکتیزی پرۆسەی پێداچوونەوە و فێربوون بکرێت بە درێژایی ماوەی جێبەجێکردنی بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە.
- هەڵسەنگاندنێکی کۆتایی یاخود هەر شێوەیەکی پێداچوونەوەی بابەتیانە بۆ فێربوون بکرێ، ئەمەش بە ئاماژەکردن بۆ ئامانجەکان و بنەما راگەیەنراوەکان، ئاماژە بۆ لایەنی هەرە کەمی بنەما پەسەندکراوەکان بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥).
- بەشداریکردن لە دەستپێشخەرییە هاوبەشەکان یان ئەوانەی لەنێوان ئاژانسەکاندا دەکرێن، یان هەر جۆرە دەستپێشخەریەکی هەرەوەزیانە ئەوەندەی بکرێت.
- ئاڵوگۆڕکردنی ئەنجامی چاودێریی سەرەکی و ئەنجامی خەملاندن و هەڵسەنگاندنی کردەوەکانی فێربوونی سەرەکی لەکاتی پێوستیدا لەگەڵ خەڵکە لێقەوماوەکە و دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکان و گرووپە هەماهەنگەکان، ئەمەش بەشێوەیەک بکرێ کە کاتبەندی گونجاو لەبەرچاو بگرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦).

ئاماژە سەرەکییەکان (واباشترە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا بخوێندرێتنەوە)

- گونجاندنی بەرنامەکان بە گوێرەی زانیارییەکانی چاودێریکردن و فێربوون.
- سەرچاوەکانی چاودێریکردن و هەڵسەنگاندن، بیروڕای زۆر لەو کەسانە بگرێتەوە کە نوێنەرایەتی ئەو توێژانە دەکەن کە بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە دەیان گرێتەوە، هەروەها لەگەڵ جڤاتە خۆجێیەکە، ئەگەر هاتوو جیاواز بوو لەو کەسانەی بەدەنگەوەهاتنەکە دەیانگرێتەوە.
- زانیاری ورد و نوێ، زانیاریی غەیرە نهێنی لەسەر پەرەسەندنەکان، لەگەڵ ئەو کەسانەی کە خودی بەدەنگەوەهاتنی مرۆیی دەیانگرێتەوە، ئاڵوگۆڕ بکرێ، هەروەها لەگەڵ لایەنە پەیوەندیدارەکانی تریشدا چ دەسەڵاتداری خۆجێی بن یاخود ئاژانسە مرۆییەکانی دیکە.
- بە بەردەوامی چاودێری ئاستی کارکردن بکرێ، لەسەر بنەمای پێوەرە بنەڕەتییەکانی سفێر و لانی کەمی ستاندارده تەکنیکییە پەیوەندیدارەکان (لەگەڵ پێوەرەکانی پەیوەندیدار ئەوسا چ جیهانی بێ یان لەلایەن ئاژانسەکانەوە دەرچوو بن). هەروەها ئەنجامە سەرەکییەکانیش لەگەڵ خەڵکی پەیوەندیدار ئاڵوگۆڕ دەکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).
- ئاژانسەکان بە بەردەوامی بەکاری هەڵسەنگاندێکی بابەتیانە یان پێداچوونەوەی فێربوون هەڵدەستن بۆ بەدەنگەوەهاتنێکی مرۆیی سەرەکی، ئەمەش بەگوێرەی پێوەرە دانپێدانراوەکانی بواری ڕێکاری هەڵسەنگاندن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).

خاڵەکانی ڕێنوێنی

١- **کردەی چاودێریکردن** بەشێوەیەک بێ کە بەراوردکاری لەنێوان نیەتەکان و ئامانجە بەدیهاتووەکان بکرێ. ئەو پێشکەوتنەی بەدیهاتووە لەچاو ئامانجە ڕەوا و ئاماژەکان و کاریگەری بەسەر بارناسکی و ڕێڕەوەکەیدا هەڵبسەنگیندرێ. زانیارییەکانی چاودێریش بۆ هەموارکردنەوەی پرۆژەکە، بۆ لێکۆڵینەوە و دڵنیابوون لە پێوەرە بەئامانج گرتووەکان، هەروەها بۆ ئەوەش بەکاردەهێندرێت، ئاخۆ هەر بەڕاستی یارمەتییەکە گەیشتۆتە دەستی خەڵکی نیازمەند. هەروەها باری چاودێریەکە وا لە بڕیاربەدەستەکان دەکا، بە پیر بانگەوازی جڤاتە جۆجێیەکان و کاردانەوەکانی بچن و کێشە و ئاماژەکانی هەڵبسەنگێنن. هەروەها دەرفەتێکیش بۆ ئاژانسەکان دێنێتەپێش بەدوای زانیارییدا بگەڕێن و کۆیان بکەنەوە. چاودێرییەکی کارا شێوازی گونجاو بۆ بەرنامەکان و ئەو کۆنتێکستە تایبەتیەی پێیدا دەڕوات، هەڵدەبژێرێت، هەروەها کارێکی واش دەکا، کە بەپێی پێویست کۆکەرەوەیەکی داتاکانی چۆنایەتی و چەندایەتی بێ و پارێزگاریش لە تۆمار و قەیدەکان بکا. هەرچەند کرانەوە و شەفافییەت لەنێو دووتوێی چاودێریدا هەبێ، ئەوەندە کردەی بەپیروەهاتن و بەدەنگەوەهاتنی خەڵکی لێقەوماو بەرفراوان دەبێ. وێڕای ئەوەش ئەو چاودێرییەی خەڵکەکە خۆی پێی هەڵدەستێ، شێوەی شەفافیەت و چۆنایەتی و خۆبەخاوەنزانینی خەڵکەکە بۆ زانیارییەکان پشت ئەستوورتر دەکا. بەرچاوڕوونی لەبارەی مەبەستی بەکارهێنانی داتاکان لەلایەن بەکاربەرەکانی، لەلای خۆیەوە کارێکی وا دەکا، کە ئاخۆ دەبێ کامە داتا و زانیاری کۆبکرێتەوە و چۆنیش بخرێتە ڕوو. پێویستە خستنەڕوووی داتاکان کورت و پوخت بن، کارئاسانی بۆ کاردانەوە و بڕیارداڕشتن بکا.

٢- ئاستی کارکردنی ئاژانسەکان هەر بەو دەستکەوتانەی کە لەڕێی بەرنامەکەی بەدیهێناون، کورت ناکرێتەوە، بەڵکو بەگشتی ئەرکی ئاژانسەکە و باری پێشکەوتنی پەیوەستە بەو پەیوەندییانەی لەگەڵ ئاژانسەکانی دیکەدا هەیەتی، بەپابەندبوون بە کارکردنی باش لەبواری مرۆیی، بە ڕێسا و بنەماکان و کارایی و کاریگەری سیستەمە کارگێڕییەکەی. دەکرێ شێوازی دڵنیایی جۆری لە شێوەی (Groupe URD's Quality Compas)بۆ دڵنیابوونەوە لە ئاستی گشتی کارکردنی ئاژانسەکان بەکار بهێنرێت.

٣- کاریگەریی چاودێری: هەڵسەنگاندنی کاریگەریی چاودێری (هەموو کاریگەرییەکان لە مەودای کورتخایەن و درێژخایەندا, گەر ئەرێنی بن یان نەرێنی، بە مەبەست بن یاخود بێ مەبەست) بۆ بەدەنگەوە هاتنی مرۆیی گرنگ و قابیلی بەدەست گەیشتنیشن. هەڵسەنگاندنی کاریگەریی (impact assessment) بوارێکی نوێی گرنگە، چونکە بەشداری مرۆیی دیاریکراو دەبەستێتەوە بەو گۆڕانکارییانەی بەسەر کۆمەڵگەکاندا دێن و هەروەها کۆنتێکستەکانیانەوە، کە ئاڵۆز و تێکچڕژاون. ئاخر خەڵکی لێقەوماو لەپێشترین کەسن تا حوکم لەسەر ئەو گۆڕانکارییانەی دێتە سەر ڕەوتی ژیانیان بدەن، هەر بۆیەشە ئەنجام و هەڵسەنگاندنی کاریگەرییەکە دەبێ باری سەرنج و کۆمێنتەکانی خەڵکەکە لەخۆ بگرێ، بەشێوەیەکی کراوە و بەپێی ئاراستەیەکی بەشدارپێکەرانە، گوێیان لێبگیرێ.

٤- پاراستنی باری گونجان: پێویستە چاودێریکردن بە شێوەیەکی دەوری بێ بۆ ئەوەی لەوە دڵنیا بکرێتەوە کە بەردەوامێتی بەرنامەکە بۆ خەڵکە لێقەوماوەکە گونجاوە. بەپێی پێویستیش دەبێ ئەو دەرەنجامانەی لە کردەی چاودێرییە دەکەونەوە، ببنە مایەی گۆڕانکاری و هەمووارکردنەوەی پرۆگرامەکە.

٥- ڕێگاکانی پشکنینی ئاستی کارکردن: لێرەدا چەندین ئاراستەی گونجاوی هەمەجۆر هەن بۆ ئەوەی لەگەڵ مەبەستە هەمەجۆرەکانی ئاستی کارکردن و فێرکردن و بەدەنگەوەهاتن بگونجێ. دەشکرێ کۆمەڵە شێوازێکی جۆراوجۆریش کە چاودێری و هەڵسەنگاندن، هەڵسەنگاندنی بەشدارپێکەرانەی کاریگەرییەکان، ڕاهێنانی گوێگرتن، ئامرازەکانی دڵنیایی جۆریی، سەرچاوەکان، وانە بەکەڵکە وەرگیراوەکان و بەخۆداچوونەوە و فێربوونی ناوخۆیی بەکاربهێندرێن. بەزۆریش وایە، هەڵسەنگاندنی بەرنامەکان دەکەوێتە کۆتایی قۆناغی بەدەنگەوەچوون، لە دوای ئەوەش ڕاسپاردە سەبارەت بە گۆڕانکارییە پێویستییەکانی سیاسەتە ڕێکخەرەکان و بەرنامەی ئایندەیی، دەردەچن. دەشکرێ کاری چاودێری و هەڵسەنگاندن "لەکاتی ڕووودانی ڕووداوەکەدا" لە ڕێی کردەی بەدەنگەوەچوونەوە بکرێ، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی گۆڕانکاریی دەستبەجێ لە ڕەفتارەکاندا بکرێ. زۆر جارانیش ئەو کردەی هەڵسەنگاندنە لە ڕێی هەڵسەنگێنەرە دەرەکییە سەربەخۆکان دەکرێ، بەڵام خۆ دەشکرێ فەرمانبەرە ناوخۆییەکانیش بەشداری کردەی هەڵسەنگاندنی بەرنامەکە بکەن، ئەگەر ئاراستەیەکی بابەتیانە بگرنە بەر، ئەمەش هەر دەبێ ئەو فەرمانبەرانەی ئاژانسەکە بگرێتەوە کە بەخۆیان لە کردەی بەدەنگەوەهاتن بەشدار نەبوونە. هەڵسەنگاندنی مرۆیی هەشتەوانەیەکە کە بە ناوی پێوەرەکانی داک DAK (لیژنەی هاوکاری پەرەپێدان)ە، کە لەمانەی خوارەوە پێکهاتووە: پەیوەندیداریی؛ لەباربوون(گونجاوبوون)؛ بەیەکەوەگرێدان؛ ئاوێتەبوون؛ لە خۆگرتن؛ کارامەیی؛ کارایی و کاریگەرییە.

٦- ئاستی کارکردن لەسەر بنەمای هەموو سێکتەرەکان: گۆڕینەوەی زانیارییەکان سەبارەت بەو پێشکەوتنانەی بەدەست هاتوون، لەلای هەر ئاژانسێک لە ڕووی بەدیهێنانی لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی پرۆژەکەی "سفێر" لەگەڵ گروپە هاوکارەکان، پشتگیریی تەواوی کردەی بەدەنگەوەهاتن

دەکا، سەرچاوەیەکی بایەخداریش بۆ داتاکانی کار و ئاستی کارەکە لەسەر ئاستی سێکتەرەکان پەیدا دەکا.

پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٦: ئاستی کارکردنی کارمەندانی کۆمەک

ئاژانسە مرۆییەکان کارگێڕییەکی گونجاو، سەرپەرشتیاری و پشتگیریی دەروونیی دابین دەکەن کە وا لە کارمەندەکانی بواری کۆمەککردن بکا زانیاری، کارامەیی، ڕەفتار و هەڵسوکەوتێک بەگوێرەی نەخشەکە بەدەستبهێنن بۆ ئەوەی بە پیر خەڵکی لێقەوماوە بچن و کارەکانیان بە شێوەیەک ڕایی بکەن، کە پارێزگاری لە مرۆیی و شکۆمەندی خەڵکەکە بکەن.

کردە سەرەکییەکان (وا باشترە ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا بخوێندرێنەوە)

- دەرفەتی ڕاهێنانی رابەرایەتی بۆ بەڕێوەبەرەکان فەراهەم بکرێ و وایان لێبکرێ ئاگایان لە سیاسەت و دەرامەتە سەرەکییەکان بێ تا بەڕێوبەرێکی کارایان لێدەربچێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١)
- ڕێکارێکی پاک و شەفاف بۆ دامەزراندن بگرنە بەر، بۆ ئەوەی زۆرترین کەسانی شیاو بۆ کارەکە کێش بکەن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- لە دامەزراندنی فەرمانبەرەکان، جیاوازییەکان لەبەرچاو بگرێ بەوەی هاوسەنگی لەنێوان ژنان و پیاوان، کۆمەڵە ڕەگەزییەکان و تەمەنەکان و پاشخانی کۆمەڵایەتی لەبەرچاو بن بۆ ئەوەی تیمێک پێک بهێندرێ کە لەڕووی کلتوور و ڕێڕەوی خۆیدا هەمەجۆری گونجاو بێ.
- کارمەندانی بواری کۆمەک (لە فەرمانبەر و خۆبەخش و ڕاوێژکارە شارەزاکان لەسەر ئاستی نیشتمانی و نێودەوڵەتی) لەکاتی لەباردا ڕێنوێنییان پێشکەش بکرێت و زانیاریی کورتیان پێبدرێت و ڕاپۆرتی ڕوون و وەسفی کاریان پێشکەش بکرێت بۆ ئەوەی بتوانن لە بەرپرسیارێتی و ئامانجی کارەکە و بەهای ڕێکخراویی و سیاسەتەکان و ئاراستەی خۆجێی سەرەکی تێبگەن.
- ڕێنمایی ئاسایی و ڕێنمایی سەبارەی بە چۆڵکردن، سیاسەتی تەندروستی، سیاسەتی بواری ئارامی و سەلامەتی دابڕێژرێ و کارمەندانی بواری کۆمەک لەم هەموو پێشهاتانە ئاگادار بکرێنەوە، ئەمەش بەرلەوەی لە نێو ئاژانسەکەدا دەست بەکار بن.
- ئەو مسۆگەرییە بە کارمەندانی بواری کۆمەک بدرێ کە بیمەی تەندروستی و پشتگیریی دەروونی وکۆمەڵایەتی دەیانگرێتەوە.
- دانانی ڕێسانامەیەک بۆ ڕەفتارکردنی کارمەندانی بواری کۆمەک کە خەڵکی زیانلێکەوتووی کارەسات چەوساندنەوەی سێکسی، گەندەڵی و بەدقۆستنەوە و شێوەکانی دیکەی پێشلکارییەکانی سەر مافەکانی مرۆڤ بپارێزرێن. ئەم ڕێسایانەش لەگەڵ خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەساتەکان هاوبەشی پێبکرێت (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- کلتووری ڕێزگرتنی خەڵکە لێقەوماوەکە پەرەی پێبدرێت (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).
- دانانی ڕێکارێک بۆ سکاڵا، گرتنەبەری ڕێکاری تەمبێکردنی گونجاو دژی هەر کارمەندێکی بواری کۆمەک، لەکاتێکدا کە سەلمێندرا بەڵگەنامەی ڕێساکانی ڕەفتارکردنی ئاژانسەکەی پێشێل کردووە.

- پشتگیریی کارمەندانی بواری کۆمەک بکرێ بۆ بەڕێوەبردنی کارەکانیان، سووککردنی ئەو بارگرانییەی دەکەوێتە سەریان (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- ڕێخۆشکردن بۆ فەرمانبەر و بەڕێوبەرەکان بەوەی بەیەکەوە دەرفەتی فێربوون و پەرەپێدانی بەردەوام دەستنیشان بکەن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).
- پێشکەشکردنی پشتگیریی پێویست بۆ یارمەتیدانی ئەو کارمەندانەی بواری کۆمەک، ئەوانەی ڕووبەڕووی ڕووداوی زۆر ترسناک و تۆقێنەر بوونەتەوە یان بینیویانە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٧).

ئاماژە سەرەکییەکان (واباشترە ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێندیدا بخوێندرێنەوە)

- پێداچوونەوەی ئاستی کارکردنی فەرمانبەر و خۆبەخشەکان، دەستنیشانی ئاستی لەباری کارامەییان دەکات لە پەیوەندی بە زانیاری، لێهاتووی، هەڵوێست و ڕەوشت و ئەو بەرپرسیارێتییەی لە کارتی ئەرکەکانیاندا تۆمارکراوە.
- سزادانی کارمەندەکانی بواری کۆمەک گەر هاتوو ڕێساکانی ڕەفتارکردنیان پێشێل کرد، کە ڕێساکان ڕێگرن لەبەردەم هەر ڕەفتارێکی گەندەڵ و نەشیاو. سزادانەکەش دەبێ بە شێوەیەکی فەرمی بێ.
- بنەماکان و هاوشێوەکانی لە ڕێساکانی ڕەفتارکردن و ڕەفتارەکانیان دەبێ لەگەڵ سیاسەتەکانی ئاژانسەکە و کردەوەکانیدا بێتەوە.
- ڕووداوەکانی کارمەندانی بواری کۆمەک و ڕەوشی نەخۆشی و فشار و کێشەکانی پەیوەست بە باری تەندروستیان بە جێگیری دەمێنێتەوە، یاخود بە درێژایی کردەی بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکان کەمدەبێتەوە.

خاڵەکانی ڕێنوێنی

١- **کاڕایی کارگێڕی باش:** سیستەمی بەڕێوەبردنی خەڵک بەندە بە ئاژانسەکە و کۆنتێکستە گشتییەکە، بەڵام دەبێ بەڕێوەبەر و سەرپەرشتیارەکان ئاگایان لە ڕێساکانی ڕەفتارکردنی خەڵکی نیازمەند بێ(People in Aid Code of Good Practice)، کە سیاسەت و ڕێنمایی تێدان بۆ نەخشە و دامەزراندن و کارگێڕی و پەرەپێدان و وانە بەکەڵکەکان، کە لەکۆتایی گرێبەستەکەشدا گواستنەوەی بەرێوبەرایەتییەکەی بۆ ئاژانسە نێودەوڵەتییەکان و کارمەندەکانی تێدایە.

٢- **دەبێ ڕێکارەکانی دامەزراندن و بەگەڕخستنی فەرمانبەران ئاشکراو ڕوون بن** بۆ هەموو فەرمانبەر و ئەوانەی داوایان پێشکەش کردووە بۆ پڕکردنەوی پلەی فەرمانبەری چۆڵ، ئاخر هەر بەو شەفافییەتە وینای هەر پلەیەکی فەرمانبەری دەکرێ و پەرەی پێدەدرێ و هاوکارێکی باشیش دەبێ تا پەرەیان پێبدرێ لە دامەزراندنی تیمی هەمەجۆر و پسپۆڕ لەکارە سەرەکییەکانە. ئەو تیمانەی کە هەن دەکرێ لە ڕێی پڕکردنەوەی بۆشاییەکان و هێنانە ڕیزی کارمەندی نوێ لەکاتی پێویستدا، کاری گونجاوی هەماهەنگی خۆیان دابین بکەن. دامەزراندنی خێرای بەرمانبەرانیش وا دەکا فەرمانبەری بێ ئەزموون بێتە پێشەوە، ئەو کەلێنەش دەبێ بەوە پڕبکرێتەوە کە پشتگیریی فەرمانبەری شارەزا و بە ئەزموون بکرێ.

٣- **بەڕێوەبردنی کەلوپەلە گرانبەهاکان و دابەشکردنیان لەلایەن کارمەندانی یارمەتیدەرەوە**، شتێکی وایان پێدەبەخشی کە دەسەڵاتیان بەسەر خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەساتەکانەوە هەبێ. ئەم دەسەڵاتەش بەسەر خەڵککلتور لە کۆمەکەوە هاتووە، لەسەر ئەوانەی شیرازەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانیان تێکچووە، لەوانەیە ببێتە مایەی گەندەڵی و بەدکاری لە پێشکەشکردنی کۆمەکەکەدا. زۆر جارانیش ژنان هەروەها منداڵان و ئەوانەی کەم ئەندامن ناچار دەکرێن ملکەچی باری دەستدرێژی سێکسی بن. بۆیە دەبێ گۆڕینەوەی سێکس بەرامبەر هەر کۆمەکێکی مرۆیی رێگری لێبکرێت و قەدەغە بکرێ. هیچ کەسێک کە پەیوەستە بە کردەی بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە (کارمەندانی بواری کۆمەک و سوپا، فەرمانبەرانی دەوڵەت و کەرتی تایبەت) نابێ ببنە لایەنگری هیچ پێشێلکارییێک یان گەندەڵی و بەدکاری سێکسی. هەروەها کاری زۆرەملێیش لەسەر هەراش و منداڵان، بەکارهێنانی ناڕەوای دەرمان، بازرگانی کردن بە کەلوپەلی کۆمەکی مرۆیی قەدەغەیە.

٤- **پێویستە لەسەر ئەو کارمەندانەی بواری کۆمەک**، ریزی بەهاکانی خەڵکی لقەوماو بگرن و شکۆمەندیان بپارێزن، دەبێ لە هەموو رێڕەوشتێکی ناڕەوا و نەشیاوی کلتووری دووركەونەوە (هەروەک لەبەرکردنی جلی نەشیاو).

٥- **زۆر جاران سەعاتی کارکردنی کارمەندانی بواری کۆمەک درێژە دەکێشی** و بارودۆخێکی سەختیان دێنێتە پێش و زۆریش ماندوو دەبن، بۆیە ئاژانسەکە بەرپرسیارە لە بایەخپێدانیان. ئەمەش لەبەرچاوگرتنی ئاسانکاری و ئاسوودەیی و حەوانەوە دەبێ، کە شەکەتی کارە درێژەکەیان لەبیر بەرێتەوە و دووریان بخاتەوە لە پێکان و هیلاکبوون. لەسەر بەڕێوبەرەکانیش پێویستە کارمەندەکان لە مەترسییەکان ئاگادار بکەنەوە، لەو مەترسییانەی کە رەنگە پێویست نەبێ رووبەڕووی ببنەوە، بیپانپارێزێ، ئەو مەترسییانەی دێتە سەر رێی تەندروستی و هەست و سۆزیان وەک، کارگێڕییکی ئاسایشی تەواو، وەرگرتنی پشوو، پشتگیریی بۆ کاتی دیاریکراوی کار، بەهاناوەچوونی باری دەروونی. لەسەر بەڕێوەبەرەکانیش پێویستە ئەو بایەخپێدانەی کارمەندەکان لە ئەستۆ بگرن و بارێکی ئاسوودەییان بۆ فەراهەم بکەن و بە شێوەیەکی کەسیش بە بەرپرسیارێتی سەرشانیان پابەندبن. هەروەها لەسەر کارمەندانیش پێویستە بەرپرسیارێتی خۆشگوزەرانی خۆیان لەئەستۆ بگرن.

٦- **لە قۆناغی سەرەتای روودانی کارەسات**، دەکرێ توانستی فەرمانبەران بە کۆمەڵێک کۆتەوە گرێدرا بێ، بەڵام لەگەڵ کات و لە رێی نیشاندانی نمایش بۆ کار و کاردانەوەکان و ئەو کۆمێنتانەی لەلایەن فەرمانبەرانەوە دێن، لەسەر بەڕێوبەرەکان پێویستە بواری فێربوون و سەرپەرشتیاری دەستنیشان بکەن و لەوبارەیەوە پشتیان بگرن. هەروەها خۆئامادەکردن بۆ کارەسات ئەو دەرفەتە دەدا تا کارامەیی پەیوەندیدار بە کاروباری مرۆیی دەستنیشان بکرێ و پەرەی پێبدرێ.

٧- **پێویستە فریاگوزاریی سەرەتایی دەموودەست دابین بکرێ**، بەتایبەت بۆ ئەوانەی تووشی رووداوی تۆقێنەر بوونەتەوە یان بینیویانە (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی، پێوەری تەندروستی عەقڵی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٣٦ و لیستی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر)، چونکە دانیشتنەکان بۆ وەدەستهێنانی زانیارییە دروونییەکان کارا نین، هەر بۆیە پێویست ناکا دابین بکرێن.

ئاماژەی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

ژێدەرەکان

بەدەنگەوەهاتن کە خەڵک بەچەقی بازنە دەگرێ

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.

هەماهەنگی 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://oneresponse.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.

خەمڵاندن

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

نەخشە و بەدەنگەوەهاتن

Conflict Sensitivity Consortium: www.conflictsensitivity.org/

Early Recovery Tools and Guidance: http://oneresponse.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://oneresponse.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

ئاستی کارکردن، شەفافییەت و فێربوون

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

ئاستی کارکردنی کارمەندانی بواری کۆمەک

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/

بۆ خوێندنەوەی زیاتر

خەملاندن و بەدەنگەوەهاتن

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

منداڵان

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.

پەککەوتە

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

ژینگە

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

جێندەر

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

خەڵکی بەتەمەن

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، چاودێری و خەمڵاندن

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

ئامانجپێکان

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_Countering_Disasters_Targeting_Vulnerability.p

پێوەرە هەرە کەمەکانی
دابینکردنی ئاو، ئاو و
ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنی

چۆن ئەم بەندە بەکاردێ

ئەم بەندە دابەش بۆتە سەر حەوت بەشی سەرەکی:

دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و پەرەپێدانی پاکوخاوێنی(WASH)
بایەخدان بە پاکوخاوێنی
دابینکردنی ئاو
فرێدانی پاشەڕۆک
قەڵاچۆکردنی گوێزەرەوەی نەخۆشی
چارەسەرکردنی خاشاک
زێراب

پێویستە بنەماکانی پاراستن و بنەما هەرە کەمەکان بە بەردەوامی لەگەڵ ئەم بەندەدا بەکار بێ.

بە پلەی یەکەم پێوەرە هەرە کەمەکان بۆ بەدەنگەوەهاتنی مرۆییانە لە کاتی کارەساتەکان لە پێشەوەن، هەروەها دەکرێ لە حاڵەتی خۆ ئامادەکردن بۆ کارەسات و لە قۆناغی بووژانەوە و سەرلەنوێ بنیاتنانەوەدا پشتیان پێ ببەسترێ.
هەریەک لە بەشەکانی ئەم بەندەش لەم توخمانەی خوارەوە پێکهاتووە:

- **پێوەرە هەرە کەمەکان:** ئەمەش ئەو پێوەرانەن کە بە سروشتی خۆیان رادەی هەرە کەمی ئەو چۆنایەتییە دیاردەکەن، کە مەبەست لێی بەدیهێنانیەتی، ئەمەش لە بواری دابینکردنی ئاو و ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنیی بەدی دەکرێ.
- **کردە سەرەکییەکان:** ئەو چالاکی و رەفتارانەن کە یارمەتی بەدیهێنانی بنەما هەرە کەمەکان دەدەن.
- **ئاماژە سەرەکییەکان:** ئەو ئاماژانە ئەوە دیار دەخەن ئاخۆ پێوەری مەبەست بەدیهاتووە یان نا. ئەو ئاماژانە رێگایەکن بۆ پێوانەکردنی کردە سەرەکییەکان و دەرەنجامەکانیان؛ ئەمانەش پەیوەستن بە پێوەرە هەرە کەمەکان، نەوەک بە کردەوە سەرەکییەکان.
- **خاڵەکانی رێنوێنی:** ئەو تێبینیانەن کە پێویستە لەکاتی پەیرەوکردنی پێوەرەکان و ئاماژەکان لە هەلومەرجە جیاوازەکان لەبەرچاو بگیرێن. هەروەها ئەمانە لەکاتی چارەسەرکردنی ئاستەنگەکاندا ئاراستەکان نیشان دەدەن، سەرچاوە و راوێژ و ئامۆژگاریی پێشنۆرەش دیاری دەکەن. هەروەها دەکرێ ئەم تێبینیانە لە کاتی دژوار و هەستیاری تایبەت بە پێوەر و رێکار و ئاماژەکان تاوتوێ بکرێن و ئەو ئاڵۆزییانەی دێنەپێش لەگەڵ ئەو مقۆمقۆیانەی لەسەریان پەیدا دەبن، هاوکار لەگەڵ ئەو کون و کەلەبەرانەی لێرەو لەوێ پەیدا دەبن، بخاتە بەر تیشکی باسکردن.

خۆ ئەگەر نەشتوانرا ئاماژە و رێکارە سەرەکییەکان دەستەبەر بکرێن، دەبێ شوێنەواری خراپەکە لەسەر خەڵکە لێقەوماوەکە مەزندە بکرێ، رێکاری گونجاویش بگیرێتەبەر تا بارە گرانەکەی سەرشانیان سووک بکرێ.
لە پاشکۆی ژمارە یەکیشدا لیستێکی پشکنین بۆ مەزندەکردنی پێداویستییەکان هەیە؛ خاڵە تێبینیدارەکانی رێنوێنیش لە پاشکۆی ژمارە ٢ تا شەش هەیە، ئەمە وێڕای ئەو لیستە بژاردەیەی سەرچاوەکان و زیاتر خوێندنەوە و ئاگالێبوون، کە ئاماژە بە ژێدەری زانیارییە تایبەتییەکانی پرسە دیاریکراو و گشتییەکانی پەیوەندیدار بەم بەندەوە دەکا.

ناواخن

پێشەکی.. ٨١

١- دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و پەرەپێدانی پاکوخاوێنی (WASH)...................... ٨٦

٢- پاکوخاوێنیی.. ٨٩

٣-دابینکردنی ئاو... ٩٥

٤- فرێدانی پاشەڕۆک... ١٠٤

٥-کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگر (گوێزەرەوەی نەخۆشی)................................ ١١١

٦- چارەسەرکردنی خاشاک... ١١٨

٧- زێراب و ئاوەڕۆ... ١٢٣

پاشکۆی ١: دابینکردنی ئاو و ئاوەڕۆ و پەرەپێدانی پاك و خاوێنی

لیستی سەرەتایی پشکنین بۆ هەڵسەنگاندنی پێداویستییەکان

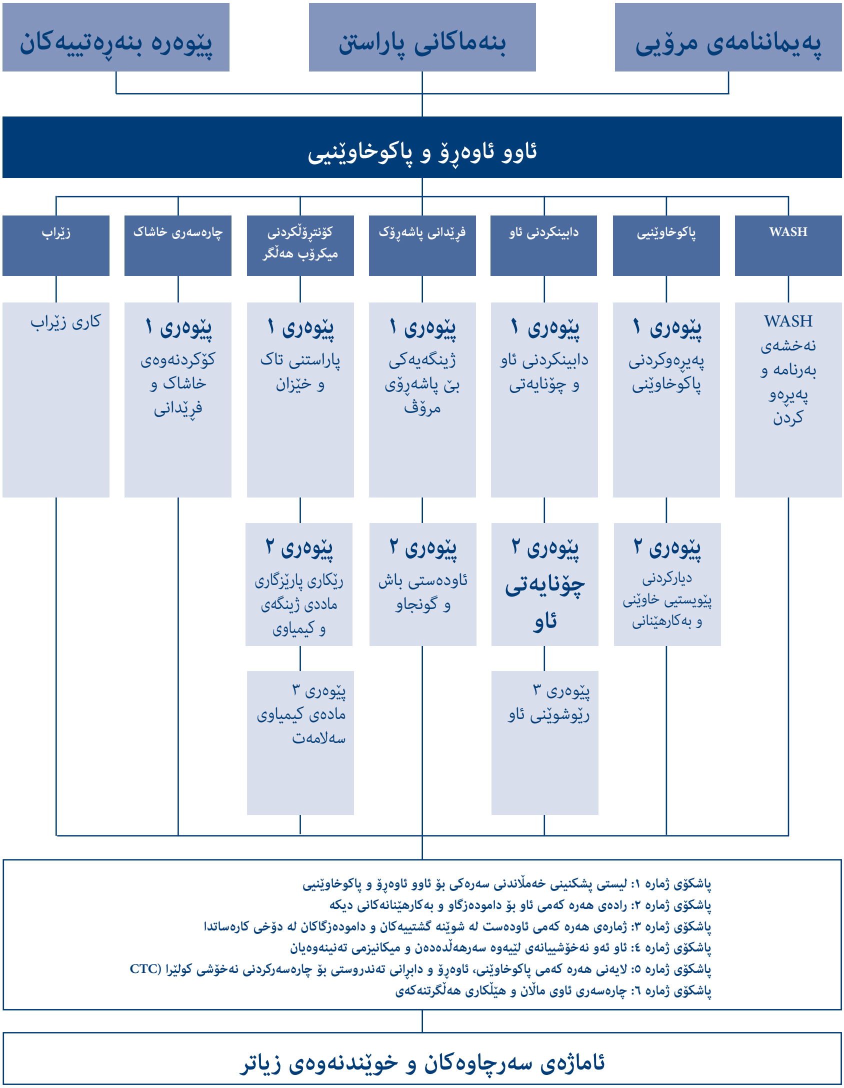
پاشکۆی ٢: کەمترین ڕێژەیی ئاو بۆ دەزگاکان و بەکارهێنانەکانی تر.

پاشکۆی ٣: ژمارەی ئاودەست لە شوێنە گشتییەکان و دەزگاکان لە کاتی کارەساتەکاندا.

پاشکۆی ٤: ئەو نەخۆشییە ئاویانەی پەیوەندییان بە پاشەڕۆی ئۆرگانی هەیە و ڕێگاکانی تەشەنەکردنیان.

پاشکۆی ٥: لانی کەمی پاکوخاوێنی ئاوەڕۆ و چالاکییەکانی جیاکردنەوە لە سەنتەرەکانی چارەسەرکردنی کۆلێرا *(CTCs)*

پاشکۆی ٦: چارەسەری ئاوی ماڵان و درەختی بڕیاری عەمبارکردنی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر.


پێوەرە بنەڕەتییەکان
بنەماکانی پاراستن
پەیماننامەی مرۆیی
ئاوو ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنیی
زێراب
چارەسەری خاشاک
کۆنترۆڵکردنی میکرۆب هەڵگر
فرێدانی پاشەڕۆک
دابینکردنی ئاو
پاکوخاوێنیی
WASH
کاری زێراب
پێوەری ١ کۆکردنەوەی خاشاک و فرێدانی
پێوەری ١ پاراستنی تاک و خێزان
پێوەری ١ ژینگەیەکی بێ پاشەڕۆی مرۆڤ
پێوەری ١ دابینکردنی ئاو و چۆنایەتی
پێوەری ١ پەیڕەوکردنی پاکوخاوێنی
WASH نەخشەی بەرنامە و پەیڕەو کردن
پێوەری ٢ ڕێکاری پارێزگاری مادەی ژینگەی و کیمیاوی
پێوەری ٢ ئاودەستی باش و گونجاو
پێوەری ٢ چۆنایەتی ئاو
پێوەری ٢ دیارکردنی پێویستی خاوێنی و بەکارهێنانی
پێوەری ٣ مادەی کیمیاوی سەلامەت
پێوەری ٣ ڕێوشوێنی ئاو
پاشکۆی ژمارە ١: لیستی پشکنینی خەملاندنی سەرەکی بۆ ئاوو ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنیی
پاشکۆی ژمارە ٢: ڕادەی هەرە کەمی ئاو بۆ دامودەزگاو و بەکارهێنانەکانی دیکە
پاشکۆی ژمارە ٣: ژمارەی هەرە کەمی ئاودەست لە شوێنە گشتییەکان و دامودەزگاکان لە دۆخی کارەساتدا
پاشکۆی ژمارە ٤: ئاو ئەو نەخۆشییانەی لێیەوە سەرهەڵدەدەن و میکانیزمی تەنینەوەیان
پاشکۆی ژمارە ٥: لایەنی هەرە کەمی پاکوخاوێنی، ئاوەڕۆ و دابرانی تەندروستی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی کولێرا (CTC
پاشکۆی ژمارە ٦: چارەسەری ئاوی ماڵان و هێڵکاری هەڵگرتنەکەی
ئاماژەی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

پێشەکی

پەیوەندی ئەم بەندە بە پەیماننامەی مرۆیی و یاسای نێودەوڵەتییەوە

پێوەرە هەرە کەمەکان لە بواری دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنیی، دەربڕێکی کردەیی بڕوای ئاژانسە مرۆییەکانە و پابەندییە هاوبەشەکان و بنەما هاوبەشە ناوبراوەکانی پەیماننامەی مرۆییە، کە ڕێنیشاندەری کاری مرۆییە. ئەم سەرەتایانەش لەسەر بنەمای مرۆییە کە یاسای نێودەوڵەتی دەقنووسی کردووە بەوەی مافی ژیان بە شکۆمەندی و مافی پاراستنی گشتی و مافی دەستگەیشتن بە کۆمەکە مرۆییەکان بۆ پڕکردنەوەی پێویستییەکان بۆ هەموو کەسێک دەستەبەرە. لە پاشکۆی ژمارە ١ (لاپەڕە ٣٥٥) لیستێکی ژێدەر بە گرنگترین بڕوانامەی یاسای و سیاسەتەکان هەیە، کە بۆ پەیماننامەی مرۆیی پشتی پێدەبەستێ، هەروەها لیستەکە کۆمەڵێ تێبینی و ڕوونکردنەوەی بۆ کارمەندانی بواری کاری مرۆیی داڕشتووە.

هەرچەندە بە پلەی یەکەم هەر دەوڵەتەکە بەرپرسیارە لە بەدیهێنانی مافە ناوبراوەکان، بەڵام لەسەر ئاژانسە مرۆییەکان ئەو بەرپرسیارێتییە هەیە، کە بەپیر دەنگی خەڵکی لێقەوماوە بچن و لە چوارچێوەی ئەو مافانەدا ژیانیان بۆ دابین بکەن. هەڵبەتە لەو مافانەش کۆمەڵێ شایستەی لە پەیدا دەبێ، کە مافی بەشداربوون و ئاگالێبوون و جیاوازی نەکردن، پێوەری هەرە کەمی پێگەکەیە لە بواری پێدانی ئاو و ئاوەڕۆ و خۆراک و نیشتەجێبوون و تەندروستیدا، ئەمە و وێڕای سەلماندنی پێوەرە هەرە کەمەکانی دیکە، کە لەنێو ئەم ڕێبەرنامەیەدا هاتوون.

مافی هەمووانە دەستیان بە ئاو و ئاوەڕۆ رابگا. ئەم مافەش یاسانامە نێودەوڵەتییەکان رایانگەیاندووە، کە دابینکردنی بڕێکی پێویستی ئاوی سازگاری خواردنەوەیان بۆ دابین بکرێ و نرخەکەشی گونجاو بێ، ئەمەش بۆ بەکارهێنانی کەسەکە خۆی و بۆ ماڵەکەی. کەواتە پێویستە مرۆڤ دەستی بە بڕە ئاوێکی پێویست رابگا بۆ ئەوەی وشک نەبێتەوە، هەروەها دەبێ رێ لە گواستنەوە و تەنینەوەی ئەو نەخۆشییانەش بگیرێ کە لە ئاوەوە سەرهەڵدەدەن و بەهۆیە دەگوێزرێنەوە، دەبێ پێویستییەکانی بەکاربردنی بڕی ئاو بۆ چێشتلێنان و پاکوخاوێنی کەسی و ماڵیش دابین بکرێ.

مافی دابینکردنی ئاو و ئاوەڕۆ پەیوەندییەکی تۆکمەی بە مافەکانی دیکەی مرۆڤەوە هەیە، بە مافی تەندروستی و مافی نیشتەجێبوون و مافی دابینکردنی خۆراکێکی گونجاو. ئاویش وەک خۆی، توخمێکی بنەڕەتی مانەوەی مرۆڤە لە ژیان. لەسەر دەوڵەتان و لایەنە پەیوەندیدارەکانی دیکە بەرپرسیارێتی دابینکردنی ئاو هەیە. هەر بۆ نموونەش، لەکاتی ناکۆکییە چەکدارییەکاندا، ئەوە قەدەغەیە کە پەلاماری سەرچاوەی ئاوی سازگاری خواردنەوە بدرێ، یان هێرش بکرێتە سەر لوولەکانی ئاوی گواستنەوە و وێرانکردنیان یان هەڵگرتن یان پیسکردنیان.

ئەم پێوەرە هەرە کەمانە دەربڕی تەواوی مافی مرۆڤ نین بۆ پێویستی دەست گەیشتن بەئاو، بەڵام پێوەرەکانی پڕۆژەکەی "سفێر" ڕەنگدانەوەی کرۆکی مافی دەستگەیشتنە بە ئاو و ڕۆڵێکی بایەخداریش لە پلەبەندی جیهانی سەبارەت بەدابینکردنی ئەو مافە دەگێڕێ.

بایەخی دابینکردنی ئاو و ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنی لە کارەساتەکاندا

ئاو و ئاوەڕۆ دوو توخمی سەرەکین بۆ ئەوەی مرۆڤ لە قۆناغەکانی سەرەتایی کارەسات بە زیندوویی بمێنێتەوە. زۆ جاریش وایە، خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات زیاتر تووشی نەخۆشی و مەرگ دەبنەوە، ئەمەش هەمووی لەبەر ئەو نەخۆشییانەیە کە پەیوەندییان بە کەموکورتی ئاوەڕۆ و کەمی ئاو و دارمانی دۆخی پاک و خاوێنییەوە هەیە. گرنگترین ئەم نەخۆشییانەش سکچوون و نەخۆشییەکانی دیکەن، کە بەهۆی پاشەڕۆک و لەڕێی دەمەوە دەگوێزرێنەوە (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٤: نەخۆشییەکانی کە لە ئاوەوە سەرهەڵدەدەن و ئەوانی پەیوەندییان بە پاشماوەی ئۆرگانی و ڕێگای گواستنەوەیانەوە هەیە). نەخۆشییەکانی دیکەش کە پەیوەندییان بە ئاو و ئاوەڕۆوە هەیە، ئەو نەخۆشیانەن کە میکرۆبهەڵگرەکان بە هۆی پاشماوەی ڕەق و ئاوی پیسەوە دەیگوازنەوە. دەستەواژەی ئاوەڕۆش لە نێو ڕێبەرنامەی سفێر واتای ڕزگاربوون دەگەیەنێ لە دەست پاشەڕۆکە ئۆرگانییەکان و لەناوبردنی میکرۆب هەڵگرەکان و چارەسەرکردنی خاشاک و زێراب drainage.

مەبەستی سەرەکی لە بەرنامەی WASH لە کارەساتەکاندا سنووردانانە بۆ بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان، کە لەڕێێ پاشەڕۆ و لەڕێی دەمەوە بەهۆی میکرۆبهەڵگرەکان دەتەنرێنەوە، ئەمەیان بەم جۆرەی خوارەوەیە:

- گرتنەبەری ڕێکاری دروستی پاکوخاوێنی.
- دابینکردنی ئاوێکی شیاو بۆ خواردنەوە.
- کەمکردنەوەی مەترسیە تەندروستییەکان کە بە هۆی ژینگەوە سەرهەڵ دەدەن.
- دابین کردنی هەلومەرجێکی وا، کە مرۆڤ تێیدا بە شکۆمەندی، لەشساخی و ئاسوودەیی و ئاسایش ژیان بەسەر ببا.

هەر بە تەنیا دابینکردنی بڕێکی بەرچاوی ئاو و توانستی ئاوەڕۆ، ئەوە مسۆگەر ناکا، کە بە باشی بەکار بێن، یان کاریگەرییەکی لەسەر تەندروستی گشتییەوە هەبێ. بۆئەوەی تا ئەوپەڕی سنووری ئەوان سوود لە کردەیەک لە کردەکانی بەهاناوەچوونەوە ببیندرێ، هەر دەبێ خەڵکی لێقەوماو دەستیان بە زانیاری و ئاگاهی پێویست ڕابگا، تێگەیشتنی ئەوان بەوەی ئاخۆ لە دەوروبەریان چ جۆرە مەترسییێک بۆ نەخۆشی سەرچاوەگرتوو لە ئاو و ئاوەڕۆوە هەیە، هانیان دەدا بەشداربن لە نەخشەدانان ئەو توانستە پێشکەشکراوانە و پاراستنیان.

بۆ نموونە بەکارهێنانی ئەو پێگە ئاوی و ئاوەڕۆانە لە دۆخی ئاوارەیی و کۆچبەریدا، دەبێتە مایەی زیادکردنی ئەگەری ئەوەی ژنان و کچان ڕووبەڕووی توندوتیژی سێکسی یان زەبروزەنگی لەو جۆرەی جەستەیی ببنەوە. ئینجا بۆ کەمکردنەوەی ئەو حاڵەتانە و باشترکردنی چۆنایەتی بەدەنگەوەهاتن، زۆر گرنگە خەڵکەکە بەشداری بەرنامەکانی ئاو و ئاوەڕۆ بکا. ئەوەش لەشانی هاوبەشییێکی هاوشانی ژنان و پیاوان لە نەخشەدانان و گرتنەبەری بڕیارەکان و لایەنی کارگێڕی ناوەخۆ، کارێکی وادەکا هەموو خەڵکی لێقەوماو خزمەتەکانی ئاو و ئاوەڕۆیان بە ئاسانی پێبگا، ئەمەش هەمووی لە بارودۆخێکدا بێ کە ئاسایشیان پارێزراو بێ و هەموانیش خزمەتگوزارییە گونجاوەکانیان پێبگا.

ناشتوانرێ مرۆڤ بگاتە بارێکی باشی تەندروستی گشتی، مەگەر حاڵەتی ئامادەباشی بۆ کارەساتەکان، بەچاکی نەکرابێ. ئەو خۆ ئامادەکردنەش بەری رەنجی ئەو توانا و پەیوەندی و زانیارییانەیە کە حکوومەتەکان و ئاژانسە مرۆییەکان و رێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و جڤاتە خۆجێیەکان بۆی ئامادەبوون، بۆ بەرگرتن لە مەترسییە هەنوکەییەکان و رووبەڕووبوونەوەیەکی کارا. ئامادەکاریش بە شیکردنەوەی مەترسییەکان بەندە، هەروەها پەیوەندییێکی پتەویشی بە سیستەمی هۆشداری پێشوەختەوە هەیە. ئامادەکاریش بۆ باری ناکاو، داکردنی(هەڵگرتن) کەلوپەل و ئامرازەکان، رێکخستنی خزمەتگوزاری فریاگوزاری، گرتنەبەری رێکاری پێشوەختە، مەشقپێکردنی فەرمانبەران، پلاندانان و راهێنان لەسەر ئاستی کۆمەڵگەیی دەگرێتەوە.

پەیوەندی ئەم بەندە بە بەندەکانی دیکەوە

زۆر لە پێوەرەکان کە لە بەندەکانی دیکەدا هاتوون، بەسەر ئەم بەندەشدا جێبەجێ دەبن. زۆر جارانیش پێشکەوتن لە بەدیهێنانی پێوەرەکانی یەکێک لە پرۆژەکان، دەبێتە تەکاندانێک بۆ بوارەکانی دیکە، بەڵکو رۆڵێکی بایەخداریش دەبینێ. ئەوسا بۆ ئەوەی کردەی بەهاناوەچوون کارا بێ، پێویستە هەماهەنگی و هاوکاری پتەو لە بوارەکانی کاروباری پرۆژەکانی دیکەدا هەبێ. هەروەها هەماهەنگی لەگەڵ دەسەڵاتە خۆجێیەکان و رێکخراوەکانی دیکە، کە بەپیر بارودۆخێکی تایبەتەوە چوون، دەبێتە کارێکی پێویست بۆ دابینکردنی پێویستییەکان و دوورکەوتنەوە لە دوانەی ئەرک و کارەکاندا، هەروەها بۆ ئەوەش باشترین باری بەدەنگەوەهاتن سەبارەت بە چۆنایەتییێکی باشی دابینکردنی ئاو و ئاوەڕۆ بێتە دی.

کاتێکیش بەدیهێنانی ئەو پێوەرانەی پەیوەندیدارن بە خۆراک، ئەستەم دەبێ، ئەوا بۆ نمونە پێویست دەکا پێوەرەکانی تایبەت بە ئاو و ئاوەڕۆ بەزووترین کات چاک بکرێن، چونکە لەو بارودۆخەدا خەڵک زووتر تووشی نەخۆشییەکان دەبێ. هەر هەمان شتیش بەسەر ئەو خەڵکە پەیرەو دەبێ، کە ئاستی نەخۆشییەکانی تووشبوو بە ڤایرۆسی کەمکردنەوەی بەرگریی جەستە و ئایدزیان لەنێودا بەرزە، یان بە تەمەنەکان و کەسانێک کە رادەی پەککەوتەیان تێدا زۆرە. ئیدی پێویستە دەستنیشانکردنی پێشنۆرەییەکان لەسەر پێگەی زانیاری دروست بێ، کە کەرتە هەمەجۆرەکانی بواری کردەی مرۆیی لەنێو خۆیاندا ئاڵوگۆڕی پێدەکەن. هەروەها لەکاتی پێویستیشدا دەبێ بگەڕێنەوە بۆ پێوەرە هاوشێوە و تەواوکارەکان.

پەیوەندی ئەم بەندە بە بنەماکانی پاراستن و پێوەرە بنەڕەتییەکانەوە

ئەگەر مەبەست بێ ئەم پێوەرە ناوبراوانەی نێو ئەم رێبەرنامەیە بەدی بێن، لەسەر ئاژانسە مرۆییەکان پێویستە بنەماکانی پاراستن رێنوێنیان بێ، تەنانەت ئەگەر ئەرکی ئەو رێکخراوانەش دەقاودەق تایبەت نەبێ بە پاراستن یان توانای تایبەتی پاراستنیشیان نەبێ. ئەم بنەمایانە رەها نین، دیارە هەندێ بارودۆخ دەبێتە بەربەست لەبەردەم بەدیهاتنیان. لەگەڵ ئەوەشدا ئەم بنەمایانە رەنگدانەوەی چاودێریی مرۆیی گشتیین، کە دەبێ هەمیشە لە کردەوەی بەدەنگەوەهاتندا رێنوێن بن.

پێوەرە بنەڕەتییەکان بریتین لە کردە سەرەکی و پێوەرە هاوبەشەکان کە هەموو بوارەکانی کاری پرۆژەکە و کارمەندەکانی دەگرێتەوە. هەر شەش پێوەرە بنەڕەتییەکان ئەمانەن: بەدەنگەوەهاتنی مرۆیی کە توانستی خەڵکەکە لەبەرچاو بگرێ. هەماهەنگی و هاوکاری، خەمڵاندن، نەخشەدانان و بەدەنگەوەچوون، ئاستی کارکردن نمایشی شەفافیەت و فێربوون، کارمەندەکان لە بواری کۆمەک. ئەم پێوەرانەش یەک خاڵی بناوان بۆ ئاراستەکان پێکدەهێنێ، کە هەموو پێوەرەکانی دیکەی لەسەر هەڵدەسووڕێ. هەر بۆیە وا داخوازێ لە جێبەجێکردنی هەر بەندێکی تەکنیکی پشت بەو پێوەرە بنەڕەتییانە ببەسترێ، بۆ ئەوەی بەدیهێنانی پێوەرە تایبەتییەکان دەستەبەر بکرێن، بەتایبەتیش بەشدارپێکردنی خەڵکی لێقەوماو – لەنێویشیاندا زۆرترین ئەو تاک و کۆمەڵانەی کە مایەی ئەوەن زیاتر تووشی مەترسی کارەساتبار ببنەوە- ئەمەش دەبێ تا بە هەموو توانایەك هەنگاوی بۆ بهاوێژرێ، تا سوود و کەڵکی بەدەنگەوەچوون و چۆنایەتیەکەی دەستەبەر بکرێ.

بارناسکی و توانستی خەڵکی لێقەوماو لەبەرانبەر کارەساتەکاندا

ئەم بەشە وا دارێژراوە بە هاوئاهەنگی لەگەڵ پێوەرە بنەڕەتییەکاندا بخوێندرێتەوە.

زۆر گرنگە ئەوە بزانین کە مرۆڤ چ گەنج بێ چ پیر، ژن بێ یان پەککەوتە بێ، گیرۆدەی نەخۆشی نەمانی بەرگری جەستە بووبێ، ئەمە خۆی لەخۆیدا نابێتە مایەی ئەوەی کەسەکە زیاتر لە ئەوانی دیکە تووشی مەترسی ببێتەوە. بەڵکو کەڵەکەبوونی ئەو هەموو هۆکارانە لەبەرامبەر مەترسییەکان هەستیاری دەکا. بۆ نموونە وا دادەندرێ، کەسێکی تەمەن هەوراز ٧٠ساڵ و کە بەتەنیاش بژی و تەندروستیشی باش نەبێ، لاوازتر لە کەسێکی هەمان تەمەن و هەمان حاڵەت، بەڵام لەگەڵ ماڵباتەکەیدا بژی و سەرچاوەیەکی داهاتیشی هەبێ. بەهەمان شێوەش ئەو کیژۆڵەیەی تەمەنی گەیشتۆتە ٣ ساڵان، مەترسی زۆری لەسەرە گەر هاتوو تەنیا بێ لەوەی لەژێر سایەی دایک و بابی بەرپرسیاردا بێ.

لەکاتێکدا پێوەرەکانی تایبەت بە دابینکردنی ئاو و ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنیی و کارە سەرەکییەکانی دیکە لەگۆڕێدان، دەکرێ شیکارییك بۆ باری ناسکێتی و توانستەکانی کەسی لێقەوماو بکرێ. ئەمەش خۆی لە خۆیدا دەبێتە مایەی پشتگیری و پتەوکردنی کۆششەکانی بەدەنگەوەهاتنی مرۆیی بۆ ئەو کەسانەی زۆریان پێویست بەو کۆمەکە هەیە بەبێ جیاوازی. حاڵەتەکەش دەخوازێ بە باشی و بە قووڵی لە ڕێڕەوە گشتییەکە و ئەو شێوازەی کە قەیرانێک لە قەیرانەکان باندۆری لەسەر کۆمەڵە کەسانێکی دیارکراو هەبێ، بکۆڵدرێتەوە، کە دۆخەکە بەشێوازی جیاجیا و بەهۆی هەبوونی بارناسکییەوە تووشیان دەبێ (وەک نەبوونی و مەینەتییەکانی جیاکاری)، ئەمەش تووشی زۆر شێوەی هەڕەشەی وەک (توندوتیژی جێندەری، بە بەدەڕەفتاری سێکسیشەوە) و بڵاوبوونەوەی نەخۆشی و (سورێژە و کولێرا)یان دەکا. دەکرێ کارەساتەکان ببنە مایەی سەرهەڵدانی کەڵەکەبوونی جیاوازییە هەنووکەییەکان. بەڵام پشتگیریی شێوازی جۆربەجۆری ڕووبەڕووبوونەوەی خەڵکەکە بۆ کارەساتەکان، پێگیری و بەرگەگرتنیان لەسەر دەرچوون لەبن باری لێقەومانەکە و بووژانەوەیان کارێکی زۆر سەرەکییە. هەروەها پێویستیشە پاڵپشتی زانیاری و کارامەیی و ستراتیژی و توانای پێگەیشتنی

کۆمەکی کۆمەڵایەتی و یاسایی و دارایی و دەروونیان بکرێ، ڕەچاوی هەموو ئاستەنگە ماددی و کلتووری و ئابووری و کۆمەڵایەتیشیان بکرێ، کە دەکرێ لەکاتی بەدەستگەیشتنی خزمەتگوزارییەکان بەشێوەیەکی دادپەروەرانە بەدەستیان بگا.

لەکاتی هەندێ لە بوارەکانی کاری سەرەکی کە دەبێتە مایەی ئەوەی ڕەچاوی مافەکانی خەڵکی هەستیار و توانستەکانیان بکرێ، ئەم خاڵانەی خوارەوە پەیدا دەبن:

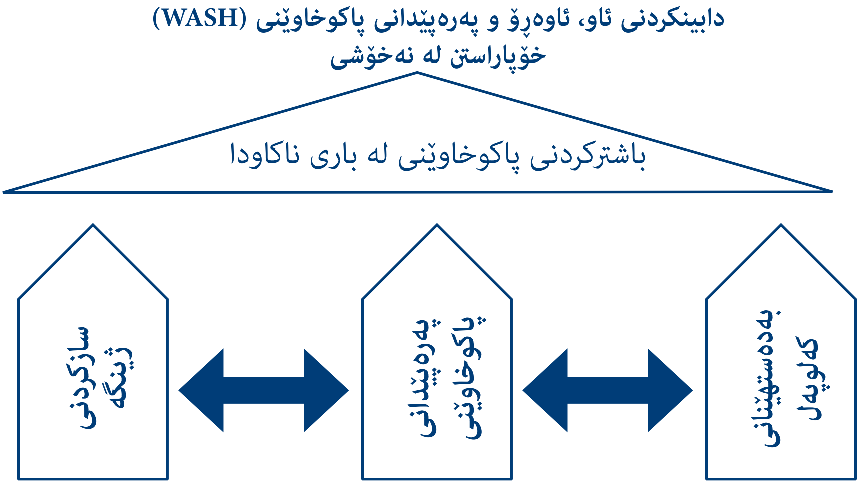
- باشترکردنی بەشداری دانیشتووان تا ئەوپەڕی سنووری گونجان. بەشداری هەموو توێژەکان بەتایبەتیش ئەوانەی کەمتر دەردەکەون (وەک ئەو کەسانەی کێشە و ئاستەنگی هاتوچوونیان هەیە، ئەو کەسانەی لە دامودەزگاکان دەژین، ئەو گەنجانەی بە چاوی کەم سەیردەکرێن و توێژی دیکە، کە کەم دەردەکەون) دەستەبەر بکرێ.
- پۆلێنکردنی داتاکان بەگوێرەی ڕەگەز و تەمەن (لە سفرەوە تا ٨٠ ساڵی) لە کاروباری خەملاندندا. چونکە ئەمە دەبێتە توخمێکی بنەڕەتی بۆ دەستەبەرکردنی فرەچەشنی دانیشتووان لە پەیڕەوکردنی بنەماکانی پەیوەست بە دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنی.
- دەستەبەرکردنی مافی بڵاوکردنەوەی زانیاریی شایستەکان بەشێوەیەک، هەموو تاکەکانی کۆمەڵگە پەیوەندیدارەکە بگرێتەوە و کارئاسانیش بۆ لێتێگەیشتنیان بکرێ.

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان:

١- دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و پەرەپێدانی پاکوخاوێنیی (WASH)

مەبەستی هەر بەرنامەیەکی WASH وەک لە هێڵکارییەکەی خوارەوە دیارە، برەودانە بە پاکوخاوێن ڕاگرتنی کەس و ژینگە بۆ ئەوەی تەندروستی بپارێزرێ. بەرنامەیەکی کارای (واش) بەندە بە گۆڕینەوەی زانیاری لە نێوان ئاژانسەکان و خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات، تاکو کێشە سەرەکییەکانی پاکوخاوێنی و ڕێگەچارەی کلتووری گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوە. بەکارهێنانی گونجاوی ئاوی دابینکراو و کایەکانی ئاوەڕۆ و پەیڕەوکردنی ڕێساکانی پاکوخاوێنی، کاریگەرییەکی زۆر گەورەی بەسەر تەندروستی گشتییەوە دەبێ.

پاکوخاوێنی بۆ سەرخستنی مەودای کاری (واش) چارەنووسسازانەیە. پاکوخاوێنی بە شێوەیەک ببێتە چەقی بازنە، شتێکی گشتی و تایبەتە. بە شێوەیەکی گشتی، پاکوخاوێنیی بەشێکی دانەبڕاوی سەرجەم بەشەکانە و ڕەنگدانەوەی ئاماژەداریشە بۆ دابینکردنی ئاو، فڕیدانی پاشەڕۆ و لێ ڕزگاربوونی، لەناوبردنی، میکرۆبهەڵگر، چاسەرەکردنی خاشاک و زێراب. بۆ وردەکاریی زیاتر، ئەو تیرە ئاماژەیەی هێڵکاری خوارەوە نیشاندەری دوو پێوەری پاکوخاوێنیی ئەم بەندە و چالاکییە تایبەتەکانی پەیوەندیدار بە برەودان بەپاکوخاوێنی دیاردەکا. بە وردتر بڵێین، لەم بەندەدا سەرنجی زیاتر دەخرێتە سەر دوو ستانداردی پەرەپێدانی پاکوخاوێنی و دەبەسترێتەوە بە چەند چالاکییەکی پاك و خاوێنی پەیوەندیدار.



پێوەری (واش) ژمارە ١: نەخشەی بەرنامەی (واش) و جێبەجێکردنی

پێویستییەکانی بواری (واش)ی خەڵکی لێقەوماو دابین دەکرێن و بەکارهێنەرانی لە کاروباری نەخشەدانانی بەرنامەکە، لە بەڕێوەبردن و پاراستنی تواناکانی بە شێوەیەکی گونجاو تێوەبگلێن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە).

- بایەخی مەترسییە سەرەکییەکانی تەندروستی گشتی بە ڕاوێژ لەگەڵ خەڵکی لێقەوماودا بدۆزەرەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنمایی ژمارە ١ و پێوەرە بنەڕەتییەکانی ١، ٣-٤).
- لەسەر بنەمای پێشنۆرەیی پێویستییەکان، داخوازییە پێویستییەکانی تەندروستی گشتی بۆ خەڵکی لێقەوماو دابین بکە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- بە شێوەیەکی سیستەماتیکیانە بەدوای کاردانەوەی خەڵکی لێقەوماو سەبارەت نەخشەی بەرنامەکە و ڕێگەی پەرەپێدانیدا بگەڕێ، بەوەی گرووپە جیاجیاکانی هەموو چالاکییەکانی بەرنامەی (واش) لەخۆ بگرێ (بڕوانە پێوەرە بنەڕەتییەکانی ١، ٣-٤ لەلاپەڕەکانی ٥٣-٦٣).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەم سەرهێلانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- هەموو گرووپەکانی نێو خەڵکی لێقەوماو بۆیان هەیە بەشێوەیەکی سەلامەت و شیاو دەستیان بە کەلوپەل و خزمەتگوزارییەکانی (واش) ڕابگا، ئەو شتە بەردەستخراوانەی (واش) بەکار بهێنن و ڕەفتاری وا بگیرێتەبەر بۆ ئەوەی مەترسییەکانی سەر تەندروستی گشتی کەم بکرێنەوە (بڕوانە پێوەری پاکوخاوێنیی ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٩٢).
- هەموو ستافەکانی (واش) دەبێ بە شێوەیەکی ڕوون و بەڕێزەوە لەگەڵ خەڵکی لێقەوماو لە هاموشۆدا بن و ڕاشکاوانەش زانیارییەکانیان لەگەڵدا بەش بکەن، بەو زانیارییانەی کە چۆن بتوانن وەڵامی پرسیارەکانی ئەندامانی جڤاتەکەیان سەبارەت بە پرۆژەکە بدەنەوە.
- سیستەمێکی شایستە بۆ بەڕێوەبردن و پاراستنی هۆکارەکانی ژیان هەبێ، کە (واش) پێشکەشی دەکا، ئەمەش هەموو گرووپەکان لەخۆ بگرێ. (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- هەموو بەکارهێنەکان ئاسوودەبن لەوەی نەخشە و جێبەجێکردنی بەرنامەی (واش) دەبێتە مایەی پەرەسەندنی باری ئارامی و گەڕاندنەوەی شکۆمەندیی تاکەکان.

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- خەمڵاندنی پێداویستییەکان: دەبێ لە پێویستییەکان بکۆڵدرێتەوە تا ئەوە دەربکەوێ ئاخۆ دابینکردنی هەندێ لەو پێداویستییانە دەبێتە هۆی دنەدانی مەترسی و کێشەکان زیاتر دەکا، هەروەها بۆ ئەوەی پێشبینی سەرکەوتنی بەرنامەی (واش) بکا لە کارەکانی دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و برەودان بە باری پاکوخاوێنی بە شێوەیەکی یەکسان. هەر دەشبێ مەترسییەکان بەند بن بە سەلامەتی جەستەیی کەسەوە، هی ئەو کەسانەی کە دەستیان بە پێدانی ئەو هۆکارانەی ژیان رادەگا، دەبێ ئەو کۆمەڵە پەڕاوێزخراوانەش جیابکرێنەوە بۆ ئەوەی بتواندرێ بە ئاسانی ئەو کۆمەکانەیان پێبگا. دابینکردنی ئاودەستەکان و پاراستنیان، ئەم مەترسییانە پەیوەندییان بە باری هەندێ کەموکورتییەوە هەیە، وەک ئەوەی نەشووشتنی دەست و دەموچاو بە ئاو و سابوون و پابەند نەبوون بە ڕێساکانی پاراستن لەکاتی ئاو کۆکردنەوە و هەڵگرتندا، هەروەها لەکاتی خواردنەوە و چێشت لێناندا. دەشبێ ئەو کەلوپەلە بەردەستەی خەڵک لەکاتی خەمڵاندنەکان لەبەرچاو بگیرێ، ئەمە و بەدەر لە زانیاری و کردە باوەکان بۆ ئەوەی بەهەر شێوەیەک بێ، بەرنامەکە بگاتە ئاستێکی پێویست لە دابینکردنی پاکوخاوێنی. هەروەها دەبێ هەر دابونەریتێک، هەر ڕێکارێکی کلتووری و کۆمەڵایەتی ببێتە مایەی برەودان بە پاکو خاوێنی و لەکاتی خەمڵاندنەکاندا بەهەند هەڵبگیرێ. هەروەها خەمڵاندنەکە دەبێ باری تایبەتی ئەوانەی لە دۆخێکی ناسکدان، بە باشی لەبەرچاو بگرێ. خۆ ئەگەر ئاستەنگیش بوو لەگەڵ هەر گرووپێک لە گرووپەکان، پرس و راوێژ بکرێ، دەبێ بەلای کەمییەوە، ئەم بارە لە نێو راپۆرتی خەمڵاندنەکە بنووسرێت، پاشان بە زووترین کات دۆخەکە چارەسەر بکرێ (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٥٣)

٢- پاکوخاوێنی

بروودان بە پاکوخاوینی ئاراستەیەکی نەخشە بۆ کێشراوە. مەبەستیش لێی ئەوەیە یارمەتی خەڵک بدرێ تا رێکاری شایستە و پێویست بگرێتەبەر بۆ ئەوەی خۆیان لەو نەخۆشییانەی پەیوەندییان بە دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنییەوە هەیە، خۆیان لێ بپارێزن، یان نەخۆشییەکان کەم بکەنەوە. هەروەها دەکرێ ئەمە ببێتە رێگایەکی نموونەیی بۆ خەڵکی خۆجێی لە بەرنامەی (واش) بەگشتی بەشداری پێ بکرێ، لێیان بپرسرێتەوە و چاودێری رەوشەکەشیان بکرێ. هەروەها دەبێ چالاکی پاکوخاوێنیی سوود لە زانیاریی خەڵکە لێقەوماوەکە و دابونەریت و دەرامەتەکانیان وەربگرێ. ئەمە وێڕای ئەو زانیارییانەی خودی بەرنامەکە لەسەر رەوشەکە هەیەتی، ئەمەش هەمووی بۆ دیاریکردنی باشترین شێوازی پاراستنی تەندروستی گشتییە.

پاکوخاوێنی لەووەوە پێکدێ کە بەشێوەیەکی شایستە ئاو، ئاوەڕۆ و رێوشوێنی تەندروستی گشتی و خزمەتگوزارییەکانی بەردەست بەکاربهێنی، هەڵبەتە ئەمەش کارپێکردن و چاککردنەوە و ئەو هۆکارانەی ژیان دەگرێتەوە. ئەم سێ توخمە سەرەکییانەی خوارەوەش بۆ بەدیهێنانی لە ئارادان کە ئەمانەن:

١- ئاڵوگۆڕکردنی زانیارییەکان لەگەڵ یەک.

٢- جۆشدان و خستنەگەڕی کۆمەڵگە لێقەوماوەکان.

٣- دابینکردنی پێداویستییەکان و هۆکارە سەرەکییەکانی ژیان.

جۆشدانی خەڵک لەکاتی کارەساتدا بایەخێکی تایبەتی خۆی هەیە، چونکە وا لە خەڵکەکەی دەکا رێکاری تایبەت بۆ پاراستنی تەندروستی خۆیان بگرنەبەر. دەبێ لەم کارەشدا تا بکرێ شێوازی کارا بۆ بەجۆشخستنی خەڵک بگیرێتەبەر، هەر بە دابەشکردنی نامە بەسەر خەڵکێکی دیاریکراودا وازی لێنەهێندرێ.

پێوەری پاکوخاوێنیی ژمارە ١: پاکوخاوێنیی و جێبەجێکردنی

وشیارکردنەوەی پیاو، ژن و منداڵە لێقەوماوەکان جا لەهەر تەمەنێکدا بن لەو مەترسییانەی کە ڕووبەڕووی تەندروستی گشتی دەبنەوە. هاندانیان بۆ ئەوەی رێکاری پێویست بگرنەبەر تا ئەو دۆخە پاکوخاوێنەی هەیە رابگرن و نەیشێوێنن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- بەشێوەیەکی سیستەماتیکیانە زانیاری بە خەڵکی لێقەوماو سەبارەت بە مەترسییەکانی سەر پاکوخاوێنی و کردەی خۆپاراستن بدرێ بەوەی بە دوای کەناڵی گونجاوی پەیوەندی بە خەڵکەکەوە بگەرێن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ١-٢).
- ناسینەوەی هۆکارە تایبەتییەکانی کۆمەڵایەتی، کلتووری و دیینی کە وا لە گرووپە جیاوازەکان دەکا بۆ راگرتنی پاکوخاوێنی هان بدرێن، ئەمەش لەسەر بنەمای بایەخدانە بە ستراتیژی ئەو جڤاتانە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- ئەو رێکا کارلێککەرە نێوخۆیانەی پەیوەست بە باشکردنی باری پاکوخاوێنی بەکاربهێنە، کە بە شێوەیەکی بەرچاون و گرەنتیش دەدەنە سەر دەمەتەقێ و وتووێژەکان لەگەڵ خەڵکی لێقەوماودا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- بە بەردەوامی بە هاوکاری لەگەڵ خەڵکی لێقەوماودا چاودێری کاروباری سەرەکی پاکوخاوێنی بکرێ و ئەو هۆکارانەی ژیان بەکاربهێندرێن کە خراونەتە بەردەست (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣ و پێوەری بنەڕیتی ژمارە ٥، خاڵەکانی رێنوێنی ١، ٣-٥لە لاپەڕە ٦٨-٦٩)
- دانوستاندن لەگەڵ خەڵک و کاربەدەستە دەسترۆیشتووەکان بۆ ئەوەی مەرج و دۆخی جۆشدەرانی کۆمەڵگەکە دەستنیشان بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دەکرێ هەموو گرووپە بەکارهێنەکان وێنا و نمایشی ئەوە بکەن کە چییان لەپێناوی ئەوەدا کردووە کە بارودۆخی پاکوخاوێنی رابگیرێ و وێران نەبێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١)
- هەموو هۆکارەکانی ژیان کە خراونەتە بەردەستی خەڵکی لێقەوماوەوە، بەشێوەکی باش بەکار بهێندرێن و بپارێزرێن و بە بەردەوامیش چاک بکرێنەوە.
- پێویستە لەسەر هەمووان دوای چوونە ئاودەست، دوای خاوێنکردنەوەی منداڵەکانیان و بەر لە نانخواردن دەستەکانیان بشۆن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦).
- لەسەر هەر چالاکییەک و پەیامێکی بواری پاکوخاوێنیی، هەموو شێوەیەکی بیرۆکە و رەفتاری هەڵە لەخۆ بە دووربگرێ کە دەبێتە مەترسی لە سەر رەوشی پاکوخاوێنی، ئاراستەی سەرجەم گرووپەکانی خەڵکیش بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦).
- نوێنەراتیپێکردنی هەمو گرووپە بەکاربەرەکان لە نەخشەدانانی بەرنامە، لە راهینان، لە پەیڕەوکردن و چاودێریکردن و هەڵسەنگاندنی کاروباری پاکوخاوێنیی (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ١-٦ و پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١، خاڵەکانی رێنوێنی ١-٥ لە لاپەڕە ٦٨-٦٩).
- دەبێ ئەوانەی بایەخ بەبەخێوکردنی منداڵانی بچووک و ساوا دەدەن، ئەو شتانەیان بخرێتە بەردەست کە بەهۆیەوە بتوانن مناڵەکە پاک بکەنەوە و لە پاشەڕۆکەکەشی رزگار بن (بڕوانە پێوەری فڕیدانی پاشەڕۆ ژمارە ١ لەلاپەڕە ١٠٤ و خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **بە مەبەستگرتنی مەترسییە پێشنۆرەییەکانی سەر خاوێنی و ڕەفتارەکان:** دەرەنجامی لێحاڵیبوون دەبێ لەسەر بنەمای مەزندەکردنی مەترسییەکانی سەر خاوێنی و دیارکردنی ئەرک و بەرپرسیارێتی گرووپە هەمەجۆرەکان بێ تا نەخشەی کۆمەکە سەرەکییەکانی دابندرێ، بە شێوەیەک کە زانیارییەکان لەنێو ڕۆڵگێڕە مرۆییەکان و خەڵکی لێقەوماو بە باشی بسووڕێتەوە، بەجۆرێکیش بێ ڕێگر بێ لەهەر بەدحاڵیبوونێک.

٢- **گەیشتن بە هەموو لق و بەشەکانی دانیشتووان:** لە قۆناغە سەرەتاییەکانی کارەساتدا، لەوانەیە ئەوە پێویست بێ کە پشت بە ماس میدیا ببەستی بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی کە ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە خەڵکەکە ئەو زانیارییانەی سەبارەت بە ڕەهەندەکانی پاکوخاوێنیان بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی سەر تەندروستی بەدەست گەیشتووە. گرووپە جیاجیاکان پێویستیان بە ڕێوشوێنی جیاواز هەیە تا دەستیان بە زانیارییەکان و بابەتی فێربوون و ڕاگەیاندن و پەیوەندییەکان ڕابگا، بۆ ئەوەی ئەوە مسۆگەر ببێ کە بەشێکی هەرە زۆری دانیشتووان لە زانیارییەکان بێبەش نەکرێن. ئەمەش زیاتر بەسەر نەخوێندەوارەکان و ئەوانەی گیرۆدەی داوی بەڵا و نەخۆشییەکی وابوون، نەتوانن بەئاسانی هاتوچۆ بکەن، یاخود ئەو کەسانەی کە ئامێرێکی ڕادیۆ یان تەلەفزیۆنیان نییە، دەچەسپێ. دەکرێ هۆکارە ڕاگەیاندە جەماوەرییەکان (شانۆگەری، گۆرانی، شانۆی سەر شەقام و سەما) سەبارەت بەو بوارە ڕۆڵێکی کارا و بەرچاو بگێڕێن. هاوکاریکردن هەڵسوڕێنەرانی کەرتی پەروەردە بۆ دەستنیشانکردنی دەرفەتی وا، کارێکی باش دەبێ، خزمەتی بەرنامەکە بە باشی دەکا.

٣- **شێوازە کارلێککەرەکان:** ئامراز و شێوازی کارلێککەر کە داب و نەریتە خۆجێییەکان بەهەند هەڵدەگرێ، دەرفەتێکی لەبار بۆ خەڵکی لێقەوماو دەڕەخسێنێ تا باشتر بکەونە مەیدانی نەخشەدانان و جێبەجێکردنی بەرنامە و باشترکردنی کاروباری پاکوخاوێنی و چاودێریکردنی ڕەوشەکەوە. لەوانەشە لەکاتی پێویستدا دەرفەتی پێشنیاز و سکاڵاکردنیشیان سەبارەت بە بەرنامەکە بۆ بڕەخسێنێ. دەبێ لەکاتی نەخشەکێشانی چالاکییەکانی بواری پاکوخاوێنیی، دابونەریتی دانیشتووانەکان لەبەرچاو بگیرێ. دەبێ ئەوانەی بەو کردەوانەش هەڵدەستن، ئەو توانا و کارامەییانەیان هەبێ کە بتوانن لەگەڵ خەڵکی باوەڕدار بە بیروڕای جیاجیا و دابونەریتەکان دا هەڵبکەن (هەر بۆ نموونە لە هەندێ کۆمەڵگەکان دروست نییە ژنان قسە لەگەڵ پیاوگەلێک بکەن کە نەیانناسن).

٤- **نەبوونە بارگرانی:** شتێکی زۆر گرنگە ئەو ڕێوشوێنانە نەبنە بارگرانی بۆ هیچ گرووپێک (بۆ نموونە ژنان) لەنێو خەڵکی لێقەوماودا، لەکاتی ئەنجامدانی پاکوخاوێنیی و بەڕێوەبردنی شێواز و هۆکارەکانی پاکوخاوێنی. پێویستە دەرفەتی ڕاهێنان و مەشقیش بۆ ژنان و پیاوان و گرووپە پەراوێزخراوەکان بەبێ جیاوازی دابین بکرێ.

٥- **دەسەڵات و مەرجەکانی کاری هەڵسوڕێنەرە کۆمەڵایەتییەکان:** هانابردن بۆ کارمەند و مێوانە کۆمەڵایەتییەکان دەکرێ کردەی کارلێکەری لەنێو ژمارەیەکی زۆری دانیشتوواندا زیاتر بکا، بەڵام دەبێ یارمەتی توانا و کارامەیی ئەو خەڵکانە بۆ هەڵسوڕاندنی کاروبارەکان بدرێ. بە شێوەیەکی گشتیش، بۆ هەر ١٠٠٠ کەسێک لە خێوەتگا و پەناگاکانی کۆمەک، پێویست بە دوو هەڵسوڕێنەری کاروباری پاکو خاوێنی دەکا. هەروەها دەکرێ بە شێوەیەکی ڕۆژانە، بەشێوەی گرێبەست یان بەشێوەیەکی خۆبەش ئەو جۆرە هەڵسوڕاوانەی بواری پاکوخاوێنی، بەگوێرەی یاسای نیشتمانی بەکار ببرێن. هەروەها دەبێ گفتوگۆ لەسەر کاروباری دانانی

ئەو کارمەندانەی کە مووچە وەردەگرن، یان ئەو خۆبەخشانەی نێو کۆمەڵگە و رێکخراوە پەیوەندیدارەکان، بە پەیڕەوکردنی بەرنامەکە، بکرێ، هەروەها هەمان گفتوگۆش لەگەڵ کەرتەکانی دیکەدا بکرێ، بۆ ئەوەی لە هەر بارێکی هەستیار و وروژێنەر دووربکەوینەوە و بۆ ئەوەی رەوتی کارەکەش رەوتی خۆی وەربگرێ.

٦- **دنەدانی گرووپە هەمەجۆرەکان بۆ ئەوەی دەست بەکار بن:** پێویستە پەی بەوە ببەین، لەوانەیە باری تەندروستی هاندەرێکی پشتیوان و بەگوڕ نەبێ تا خەڵکی رێڕەوشتی خۆیان بگۆڕن. لەوانەیە پێویست بەوە بکا پەنا بۆ باری ئاسایش، سەلامەتی، تایبەتمەندێتی و رێڕۆیشتن لەگەڵ بۆنە ئایینی و کلتووری و کۆمەڵایەتییەکان و ریزگرتنی بەهاکانی کۆمەڵ ببرێ تا بەمەبەستی باشترکردنی تەندروستیان رێکارەکانی پاکوخاوێنی بگرنەبەر. پێویستە لە کاتی بانگاشە بۆ چالاکییەکان ئەم رەوشە لەبەرچاو بگیرێ، هەروەها دەبێ بە کردەوە ئەم بارە لەگەڵ نەخشە دانان و دەستنیشاکردنی شوێنەکان بۆ لێدانانی رێوشوێنەکانی ژیان بە هاوکاری تیمی ئەندازیاران بکرێ. نابێ هەر تیشک بخرێتە سەر گۆڕانی رێڕەوشتی تاکەکەس، بەڵکو دەبێ تیشک بخرێتە سەر هێنانەریزی کۆمەڵگەکە و کاری هەرەوەزی.

پێوەری پاکوخاوێنیی ژمارە ٢: ناسینەوە و بەکارهێنانی کەلوپەلەکانی پاکوخاوێنی.

پێویستە خەڵکی لێقەوماو بەر لە کارەسات دەستیان بە کولوپەلەکانی خاوێنی رابگا و لە هەڵبژاردنیشیدا بەشدار بن، هەروەها دەبێ هانی بەکارهێنانی کەلوپەلەکان بدرێ بۆ ئەوەی پاکوخاوێنی کەسیی خۆیان و تەندروستی و شکۆ و ریزگرتنەکان پارێزراو بێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە).

- پرس و ڕا بە هەموو پیاو، ژن و منداڵ و هەمە تەمەنەکان بکە سەبارەت بە کەلوپەلە هەرە گرنگەکان کە داوای دەکەن، بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١، ٣-٤).
- لەکاتی خۆی دەست بە دابەشکردنی کەلوپەلەکانی راگرتنی پاکوخاوێنی بکرێ، تا دەستبەجێ لەگەڵ پێداویستییەکانی کۆمەڵگەکەیاندا بێتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٢-٣).
- دوای دابەشکردنی کەلوپەلەکان، بە کاری چاودێری و پشکنین راببە، بۆ ئەوەی بزانیت ئاخۆ خەڵکەکە بە شتەکان قایل و خۆشحاڵن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٣-٥).
- لێکۆڵینەوە و خەملاندنی رێگەوشوێنی جێگرەوە (ئەلتەرناتیف) بکە بۆ کەلوپەلەکانی پاکوخاوێنی، بۆ نموونە پارەدانی کاش، کارت و / یان کەلوپەلە ناخۆراکییەکان (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری ژمارە ١ی پارەدان بەکاش و رێگای کارت و تەحویل لە لاپەرە ٢٠٨).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- ژنان، پیاوان و منداڵان مافی ئەوەیان هەیە دەستیان بە کەلوپەلی خاوێنیڕاگرتن رابگا و بەشێوەیەکی کاراش بەکاری بهێنن تا تەندروست بن و باری شکۆمەندی و لەشساغیان پارێزراو بێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١، ٧ و ٩).
- هە موو ژن و کچێک کە لە دۆخی بێنوێژیدا (سووڕی مانگانە)بن، دەبێ پێداویستی پاکوخاوێنی پەیوەندیداریان بدرێتێ و هاوکار لەگەڵیدا، پرس و ڕاش بە خەڵکی لێقەوماو بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٥ و ٨).

- هەموو ژنان، پیاوان و منداڵان مافی دەستگەیشتیان بە زانیارییەکان هەیە، هەروەها دەبێ مەشقیشیان لەسەر بەکارهێنانی ئەو کەلوپەلانەی بواری خاوێنکردنەوە پێبدرێ، بەتایبەت ئەو کەلوپەلانەی کە لێی شارەزانین. (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- دابینکردنی زانیاری پێویست بۆ خەڵکی لێقەوماو سەبارەت بە کاتبەندی دابەشکردنی پێویستییە ناخۆراکییەکان و شوێنی دابەشکردن و ناواخنەکەیان و ئەوانەی دابەشیشی دەکەن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ٣-٥).
- سەلامەتی خەڵکی لێقەوماو و ستافەکان دەکەوێتە پێشەوە لە کاتی ڕێکخستنی هەر کردەیەکی دابەشکردنی کەلوپەلە ناخۆراکییەکان (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ و خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٣ لە لاپەڕەکانی ٣٢-٣٣)

خاڵەکانی ڕێنوێنی

١- **کەلوپەلی سەرەتایی پاکوخاوێنی:** پێوستییەکانی بێنوێژی پاکوخاوێنی پێکهاتوون لە دەبەی ئاو، سابوون بۆ خۆشووشتن، و پێویستییەکانی بێنوێژی.

لیستێک بە کەرەستە سەرەتاییەکانی پاکوخاوێنی

دەبەی ١٠-٢٠ لیتری بۆ گواستنەوەی ئاو	هەر خێزانە و یەک دەبە
دەبەی ١٠- ٢٠ لیتری بۆ هەڵگرتنی ئاو	هەر خێزانەو یەک دەبە
٢٥٠گرام سابوونی خۆشووشتن	بۆ هەر تاکێک و بۆ مانگێک یەك دانە
٢٠٠گرام تایەتی جلشووشتن	بۆ هەر تاکێک و بۆ مانگێک. یەك دانە
ماددەی گونجاو بۆ خاوێنی بێنوێژی وەک لۆکەیەک کە بتوانرێ بشوورێ	بۆ هەر کەسێک یەك دانە

٢- **هەماهەنگی:** سەبارەت بە پێداویستییە ناخۆراکییەکانی دیکە وەک بەتانی کە ناچێتە نێو لیستی پێداویستییە هەرە سەرەتاکانی پاکوخاوێنییەوە، ڕاوێژ بە کۆمەڵەی دیاریکراوی پەناگاکان و خەڵکی لێقەوماو بکە، ئاخۆ شتە ناوبراوەکان دابین بکرێن (بڕوانە پێوەرەی پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ١ لە لاپەڕە ٢٦٩)

٣- **دابەشکردنی پێداویستەکانی پاکوخاوێنی لە کاتوساتی پێویستدا:** بۆ دابینکردنی هەندێ پێداویستی پاکوخاوێنی لە ئانوساتی خۆیدا، لەوانەیە پێویست نەکا ڕەزامەندیی خەڵکی لێقەوماوی لەسەربێ (وەک سابوون و دەبەی ئاو شتی لەم جۆرە) و دابەشکردنی داهاتووش دوای پرس و ڕا کردن دەبێ.

٤- **پێویستییە هەنوکەییەکان:** خۆ ئەگەر خەڵکەکە ئەو کەلوپەلانەی پێیان دراوە، لە پێداویستییە هەنووکەییە سەرەکییەکان نەبێ، لەوانەیە بیفرۆشنەوە، بۆیە لەکاتی دانانی نەخشەی بەرنامەکان و جێبەجێکردنیدا، دەبێ شێوەی ژیان و گوزەرانی خەڵکەکە لەبەر چاو بگیرێ.

٥- **شتومەکە گونجاوەکان:** دەبێ خۆ لە دابەشکردنی ئەو کەلوپەلانە بە دوور بگیرێ، کە لەلای خەڵکەکە ئاشنا نەبن یان بۆ مەبەستێکی دیکە بەکار بهێندرێ (وەک ئەوەی هەروا بزانن کەوا ئەمانەش کەلوپەلی خۆراکن). دەکرێ دابەشکردنی تایدی جل شووشتن لەبارتربێ لە سابوونی جل شووشتن یان ئەو شتەی کە خەڵکەکە پێی باشتر بێ.

٦- **جێگرتنەوە:** دەبێ حیسابی ئەوە بکرێ، هەر کاتێک کەلوپەلە سەرەکییەکان لە کۆگاکاندا نەمان، بە هی نوێ پڕبکرێنەوە.

٧- **پێویستییە تایبەتەکان:** ئەو کەسانەی پێویستی تایبەتیان هەیە (وەک ئەوانەی میزیان راناوەستێ و سکچوونی توندیان هەیە) پێویستیان بە بڕێکی پتر لە کەلوپولی خاوێنکردنەوەی وەک سابوون هەیە. هەروەها ئەو کەسانەی پەککەوتەن، یان ئەوانەی ناتوانن لەنێو پێخەفەکەیان بێنەدەر، ئەوا پێویستیان بە چوارپایەی تایبەت هەیە کە کارئاسانی میزکردنی تێدا بێ. پێویستە هەندێ کەلوپەلیش لەگەڵ پێویستییەکاندا بگونجێندرێ وەک کورسی ئاودەست.

٨- **پاکوخاوێنیی بێنوێژی:** دەبێ رێکاری پێویست بۆ پاکوخاوێنی جلوبەرگ و پێداویستی بەکارهێنراوی رۆژانەی سووڕی مانگانەی ژنان و کچان بگیرێتەبەر.

٩- **کەلوپەلی پێویستی دیکە:** لەوانەیە بە پێی دابونەریتی کۆمەڵایەتی، کلتووری، پێویست بە دابینکردنی هەندێ کەلوپەلی دیکەی پاکوخاوێنی تایبەت بکا. لیستی ئەم ماددانەش بەندە بە هەبوونیان، (کە بۆ هەرکەسێک لە مانگکێدا) بەم شێوەی خوارەوە دەبێ:

- ١٠٠/٧٥ گرام لە هەویری ددان.
- یەک فڵچەی ددان.
- ٢٥٠ ملیلیتر شامپۆ.
- ٢٥٠ ملیلیتر لە شامپۆ بۆ ساوایان و منداڵانی تەمەن تا تەمەنی دوو ساڵی.
- یەک مووسی ریش تاشین.
- جلی ژێرەوە بۆ ژنان و کچانی تەمەنی بێنوێژی.
- یەک فڵچە یان شانەی پرچداهێنان.
- نینۆکبڕێک.
- دایبی و میزگرەوە (ئەمەش بەندە بە پێویستییەکانی خێزانەکە).

٣- دابینکردنی ئاو

ئاو بۆ ژیان، تەندروستی و ئادەمیزاد چارەنووسسازە. لە بارودۆخێکی زۆر تەنگانەدا لەوانەیە ئاوی پێویست لەبەردەستدا نەبێ، کە پێویستییە سەرەکییەکانی مرۆڤ پڕ بکاتەوە، بۆیە لەو هەلومەرجەدا دابینکردنی ئاوی خواردنەوە کارێکی زۆر چارەنووسسازانەیە. لەزۆر حاڵەتدا کێشەی سەرەکی تەندروسی لە پاکوخاوێنیەوە سەرهەڵدەدا، کە بەهۆی نەبوونی یان کەمی ئاوەوەیە.

پێوەری دابینکردنی ئاو ژمارە ١: پێدانی بڕێکی تەواوی ئاو

هەموو خەڵک مافی ئەوەیان هەیە بە شێوەیەکی سەلامەت دەستیان بە بڕێکی پێویستی ئاوی خواردنەوە، ئاو بۆ چێشت لێنان و بۆ مەبەستی راگرتنی پاکوخاوێنی خۆی رابگا. خاڵەکانی ئاو دابینکردن دەبێ بەشێوەیەکی بەرچاو لە نزیک ماڵەکانەوە بن، تا بتوانن هەر هیچ نەبێ رادەی کەمی ئاوەکەیان پێبگا.

کردە سەرەکییەکان: (ئەمانە دەبێ لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا بخوێندرێنەوە)

- سەرچاوەی ئاوێکی گونجاو بۆ دانیشتووان ببیندرێتەوە، لەو کارەشدا دەبێ چۆنیەتی و ژینگەی سەرچاوەی ئاوەکە لەبەرچاو بگیرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- دەبێ پێویستی پێشنۆرەیی خەڵکی لێقەوماو بۆ پڕکردنەوەی پێویستییەکانیان بە ئاو لەبەر چاو بگیرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢ و٤).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە دەبێ لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا بخوێندرێنەوە)

- تێکڕای بەکارهێنانی ئاوی خواردنەوە، چێشتلێنان و پاکوخاوێنی تاک بەلای کەمی بۆ هەر خێزانێک ١٥ لیتر ئاوە، بۆ هەر تاکێک لە یەک رۆژدا (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٨).
- دووترین مەودا لە ماڵی هەر خێزانێکەوە بۆ سەرچاوەی بەدەستگەیشتنی ئاوەکە ٥٠٠ مەترە (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١،٢، ٥ و ٨).
- ریزگرتن بۆ نۆرەهاتنی بەدەستگەیشتنی ئاو نابێ لە ٣٠ خولەک تێپەڕێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٧).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **دەسنیشانکردنی سەرچاوەی ئاو:** ئەم هۆکارانەی خوارەوە لەکاتی دەستنیشانکردنی سەرچاوەی ئاو دەبێ لەبەرچاو بگیرێن: بەردەستبوون. نزیکی و بەردەوامێتی بڕێکی بەرچاوی ئاوی سازگار بۆ خواردنە. ئایا ئاوەکە پێویستی بە چارەسەرهەیە یان نا؟ ئاخۆ هیچ هۆکارێکی دینی، کلتووری و کۆمەڵایەتی و سیاسی لەبارەی سەرچاوەی ئاوەکەوە بۆبەکارهێنان یان نەهێنان هەیە؟ یاخود هۆکاری یاسایی سەبارەت سەرچاوەکەوە چی دەڵێ؟ بەگشتی پێشنۆرەیی دەدرێتە ئاوی ژێرزەمین و ئەو ئاوەی لە کانیاوەکان هەڵدەقوڵێ، چونکە ئەمانە کەمتر وایە چارەسەری بوێت بۆ سازگارکردن. لە کاتی کارەساتەکاندا بەیەکەوە گرێدانی شێوازەکان و دۆزینەوەی سەرچاوەکانی ئاو کە لە قۆناغەکانی بەراییەوە ڕووی لێدەکرێ. هەموو سەرچاوە ئاوییەکانیش دەبێ بەردەوام چاودێری بکرێن و بپشکندرێن نەبادا بەشێوەکی زێدەڕۆیانە بەکار بهێندرێن و وشک بن.

٢- **پێویستییەکان:** بڕی ئەو ئاوەی بۆ بەکارهێنانی خۆجێی بەکاردێ، بەپێی باری گشتی و بەپێی کەشوهەوای ناوچەکە و هەبوونی هۆکارەکانی ئاوەڕۆ و خووخدەی خەڵکەکەو بەگوێرەی ڕەفتاری کلتووری و دینی، بەهۆی ئەو چێشت و شیوەی بەهۆیەوە ئامادە دەکەن، لەڕێی ئەو جلوبەرگانەی پێی دەشۆن، بەم جۆرە دەگۆڕێ. شتێکی ئاشکراشە ئەو سەرچاوەیەی لە نزیک ئاوایی زووتر لە سەرچاوەیەکی دیکە کەم دەبێ یان وشک دەکا. دەکرێ ئەو پێوەرەی بە ١٥ لیتر داندراوە بە گوێرەی پێوەری خۆجێی و کاتێکیش پێوەرەکە بەرز بێتەوە، بڕی ئاوی بەکارهێندراویش بەرز بکرێتەوە.

پێویستییە سەرەتاییەکانی ئاو بۆ مانەوە

پێویستی بڕی ئاو بۆ مانەوە: ئاوی خواردنەوە و چێشتلێنان	٢-٥-٣ لیتر لەڕۆژێکدا	ئەمەش بەندە بە کەشوهەوا و سایکۆلۆجیەتی تاکەکە
بۆ پێویستییە سەرەتاییەکانی پاکوخاوێنی	٢-٦ لیتر لە ڕۆژێکدا	ئەمەش بەندە بە بەها کۆمەڵایەتی و کلتوورییەکان
پێویستییە سەرەتاییەکانی شێو	٣-٦ لیتر لە ڕۆژێکدا	بەندە بە جۆری خواردن و بەکایە کۆمەڵایەتی و کلتوورییەکان
سەرجەم ئاوی پێویستی	٧,٥- ١٥ لیتر لە ڕۆژێکدا	

بۆ ڕێنوێنی بڕی هەرە کەمی ئاو بۆ دامودەزگاو بەکارهێنانی دیکە بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٢: بڕی هەرە کەمی ئاو بۆ دامودەزگا و بەکارهێنانی دیکە. بۆ باری ناکاو پێویسییەکانی خێزان، ئاماژە بە پێوەر و ڕێنوێنی باری ناکاوی و فریاگوزاری خێزان (بڕوانە ئاماژەی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر).

٣- **بڕ:** گەڕان و لێکۆڵینەوەی ماڵان، چاودێری و گفتوگۆی گرووپەکانی دانیشتووان ڕێگایەکی کاران بۆ کۆکردنەوی داتای بەکارهێنانی ئاو لەوەی ئاخۆ چەند ئاو لە سەرچاوەکەوە بۆ تۆڕی بۆڕییەکان پاڵنراوە، یاخود ئەگەر بەدەست هەڵکێشرابێ چەندی لێدەرهێندراوە.

٤- **بڕی ئاو و پێویستی:** لەبارودۆخی کارەستەکاندا، لە چاوەڕوانی ئەوەی پێوەرەکانی رادەی بڕی ئاوەکە دەستنیشان بکرێ، پێویستە لەپێشدا هەوڵ بدرێ بە یەکسانی بڕێکی پێویستی ئاو بگاتە دەستی هەموو خەڵکە لێقەوماوەکە، ئەگەرچی جۆری ئاوەکە لەباشیەکەیدا مامناوەندی بێ. ئاخر لەنێو خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەساتەکان، پلەی تووشبوون بە نەخۆشییەکان لە هەڵکشانادایە. بۆیە دەبێ ئاماژەکانی بڕی ئەو ئاوەی دەگاتە دەستی خەڵکی لێقەوماو بەرزتر بێ لە پێوەری ئاسایی کە بۆ خەڵکی لێقەوماو تەرخان کراوە. هەروەها دەبێ ئاوڕێکی باش لە خەڵکی خاوەن پێداویستی تایبەت، کەسانێک کە تووشی نەخۆشی نەمانی بەرگریی جەستە و ئایدز بوونە، بدرێ. پێویستییەکانی ئاژەڵ و بەروبوومی کشتوکاڵیش لە حاڵەتی وشکەساڵیدا بپارێزرێ. راسپاردەش ئەوەیە، بۆئەوەی هیچ ناکۆکی نەکەوێتە نێوان خەڵکی لێقەوماو و خەڵکی خانەخوێوە، دەبێ پێویستییەکانی ئاو و ئاوەڕۆ بۆ هەردوو لایان بە یەکسانی دابین بکرێ (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٢: بڕی هەرە کەمی ئاو بۆ دامودەزگا و بەکارهێنانەکانی دیکە).

٥- **رادەی هەرەزۆری ژمارەی خەڵک بۆ هەر سەرچاوەیەکی ئاو:** ژمارەی خەڵک بۆ هەر سەرچاوەیەکی ئاو بەندە بە هەڵقوڵانی ئاو و بەردەستبوونەکەی. لەخوارەوە سەرهێڵی رێنوێنی داندراوە:

٢٥٠ کەس بۆ هەر یەک شێرەی ئاو	بەندە بە توانای ئاوی ٧,٥ لیتر لەهەر خولەکێکدا
٥٠٠ کەس بۆ هەر پەمپێکی دەستی	بەندە بە هەڵقوڵانی ١٧لیتر لەهەر خولەکێکدا
٤٠٠ کەس بۆ هەر کانیاوێکی کراوە	بەندە بەهەڵقوڵانی ئاو بەبڕی ١٢,٥ لیتر لەهەر خولەکێکدا

ئەم خاڵە رێنوێنانەی سەرچاوەکانی ئاو بە مەزندەیەکی رێژەیی بۆ هەشت سەعاتە لە رۆژێکدا کە بە بەردەوامی لەو ماوەیەدا ئاوەکە دابین بکا. خۆ ئەگەر مەزەندەکردنی ئاوەکە لەوە زیاتر بێ، دەکرێ ئەو بڕە هەرە کەمەی رۆژانە کە ١٥ لیترە، تێبپەڕێنێ. ئەو مەبەستەش دەبێ بە وریایی بەکار بهێندرێ، چونکە مەرج نییە گەیشتن بەو بڕە دیاریکراوە ئەوە بگەیەنێ، خەڵکەکە بەشێوەیەکی گونجاوا دادپەروەرانە دەستی بە ئاوەکە گەیشتووە.

٦- **کاتی ریزگرتن (نۆرەهاتن):** ریزی دوور و درێژ بۆ ئاو واتای ئەوە دەگەیەنێ کە بڕە ئاوێکی پێویست لەبەردەستدا نییە. ئەمەش یان بەهۆی کەموکورتی خاڵەکانی دابەشکردنی ئاوەکەوەیە یان بەهۆی کەمی ئەو بڕە ئاوەیە کە لە بۆرییەکانەوە دێ. لە لێکەوتە نەرێنییەکانی ریزە دووردرێژەکان، کەمبوونەوەی رێژەی تایبەتی بەکارهێندراوە بۆ هەر تاکێک، ئەمەش وادەکا رادەی بەکارهێنانی ئەو سەرچاوانەی ئاو، کە سەریان نەپارێزراوە، زیاد بکا، کەمکردنەوەی کاتی ئەوانەی بۆ هێنانی ئاو تەرخانیان کردووە دەچێتەسەر ئەرکەکانی دیکەیان کە بۆ مانەوەیان پێویستە.

٧- **دەستپێگەیشتن و یەکسانی:** تەنانەت ئەگەر بڕی ئەو ئاوە بەرچاوەش بە پڕکردنەوەی رادەی هەرە کەمی پێویستییەکان بەردەست بێ، ئەوا رێکاری پێوەری دیکە پێویستن بۆ ئەوەی لەوە دڵنیا ببینەوە، کە خەڵکەکە بە یەکسانی دەستیان بە بڕە ئاوە بەردراوەکەدا رادەگا. خاڵەکانی دابەشکردنی ئاوەکە دەبێ لە شوێن و مەودای وا بن، کە دەبێ بۆ هەمووان بەچاوپۆشین لە جێندەر و رەگەز، یەکسان بن. هەندێ جار هەندێ لە پەمپی دەستی و تانکی ئاو دەبێ

بەشێوەیەکی وا نەخشەیان بۆ بکێشرێ، لەگەڵ بەکارهێنانی ئەو کەسانەدا بێتەوە کە تووشی نەخۆشی نەمانی بەرگریی جەستەو ئایدز بوون، یان ئەو کەسانەی بەتەمەنن، کەسانێک کە پەککەوتەن، منداڵان، تا بەئاسانی دەستیان پێبگا. لەکاتیکیشدا بڕیار وابێ، لە بارودۆخێک کە ڕێژەیەکی دیارکراو بۆ هەر تاکێک ئاو بدرێ و ئەمەش لە کاتی دیارکراودا، پێویستە ئەم دۆخە لەگەڵ کەسە سوودمەندەکان و لەنێویشیاندا ژنان راوێژ بکرێ.

پێوەری دابینکردنی ئاو ژمارە ٢: چۆنایەتی ئاوەکە

ئاوی شیاو (سازگار) و چۆنێتییەکەشی گونجاوە ئەگەر هاتوو بۆ خواردنەوە و چێشتلێنان و پێداویستیی پاکوخاوێنی تاک و ماڵان بەبێ هیچ مەترسیەك بۆ سەر تەندروستی بەکار بێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە).

- بە شێوەیەکی خێرا باری تەندروستی ئاوەکە بپشکنە و ئەگەر هەلومەرجیش لەبار بوو، نەخشەی سەلامەتی سەرچاوەی ئاوەکە جێبەجێ بکە (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٢).
- هەموو هەنگاوێکی پێویست بگرەبەر بۆ ئەوەی ڕێ لە پیسبوونی ئاوی دابینکراو بگیرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٣-٤ و پێوەری ژمارە ١ پاکوخاوێنیی لەلاپەرە ٨٩)
- سەبارەت بە بۆڕییەکانی دابینکردنی ئاو، یان هەموو ئاوە دابینکراوەکان لەکاتی تەنینەوەی نەخۆشی سکچوون، دەبێ مادەی پاککەرەوە بخرێتە نێو ئاوەکەوە، بە شێوەیەک کە ڕادەی کلۆری چڕبووەوەی ئازاد لەنێو هەر شێرەیەکدا ٠,٥ ملیگرام بێ بۆ هەر لیترێک ئاو. ڕادەی شلوێبوونەکەشی لە ٥ یەکەی نیفیلۆمەتریک (NTU) کەمتر بێ لەنێو شێرەکەدا. لەکاتی بڵاوبوونەوەی سکچووندا، دەبێ ئەوە دڵنیا بکرێتەوە کە ئەو کلۆرە چڕبووەوی لەنێو شێرەی ئاوەکەدا ماوەتەوە بگاتە رادی زیاتر لەیەک ملیگرام لەیەک لیتری ئاودا (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٥-٨)
- لەکاتێکدا پێشنیازی ئەوە بکرێ ئاوی ماڵ چارەسەر بکرێ، دەبێ بەشێوەیەکی گونجاو حاڵەتەکە هان بدرێ، چاودێریشی بۆ بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ٣-٦).

ئاماژە سەرەکییەکان(ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە

- لە خاڵی دابەشکردنی ئاو و بەکارهێنانیدا نابێ بەکتریای پاشەڕۆی کۆلۆن (کۆلیفۆرم) لەهەر ١٠٠ میلیلیترێکدا هەبێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٢، ٤ و ٧).
- هەموو بژاردە کاریگەرەکان بۆ چارەسەرکردنی ئاوی ماڵان بۆ باشترکردنی لەبارەی میکرۆبی بایەلۆجی بەکار بهێندرێ، زۆر جاریش ئەم چارەسەرییە چالاکیی ڕاهێنان و برەودان و چاودێریی پێویستی لەگەڵدایە (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٣-٦).
- بەکارهێنانی ئاوێک کە ماددەی کیمیاوی تێدا کرابێ بۆ ماوەیەکی کەم لێکەوتەی نەرێنی بەدواوە نابێ (مادە کیمیاوییەکان پرسی چارەسەرکردنی ئاو بە مادە کیمیاوییەکان دەگرێتەوە) هەروەها هەمان شتیش سەبارەت بەو سەرچاوانەی تووشی مادە تیشکدەرەوەکان هاتوون، کە

خەملاندنەکان نیشانیان داوە، بڕێکی وا مادەی بڵاوبووەوە نییە کە لێکەوتەی لێ پەیدا بێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٧).

- باشترە هەموو خەڵکە لێقەوماوەکە، ئاو لەو سەرچاوە پارێزراوانە بەکاربهێنن، ئەوانەی چارەسەریان بۆ کراوە لەوەی سەرچاوەی بەردەستی دیکە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ٣و ٦).
- دەبێ ڕێ لە تەنینەوەی هەر نەخۆشییێک بگیرێ کە لە ئاوەوە سەرچاوەی گرتبێ یان بەهۆیەوە بڵاو بێتەوە (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ١-٩).

خاڵەکانی ڕێنوێنی

١- **پشکنینێکی تەندروستی و دانانی نەخشەیەک بۆ دڵنیابوون لە پاکوخاوێنی ئاوەکە:** پشکنینی تەندروستی خەملاندنێکی بارودۆخ و ئەو ڕەفتارانەیە، کە دەکرێ مەترسی لەسەر تەندروستی گشتی پەیدا بکەن. پێویستە بواری ئەو پشکنینە هۆکارەکانی پیسبوونی ئاو لە بناوانەکەی، لەکاتی گواستنەوە، لە ماڵ، بگرێتەوە. بەدەر لەوەش دەبێ پشکنین بۆ زێراب وفرێدانی پاشەڕۆ و خاشاکیش بکرێ. پشکنینی باری کۆمەڵگە خۆجێییەکان و بەشداریکردنیان لە ڕێگرتنەبەری چارەسەریەکان، شێوازێکی کارایە بۆ دەستنیشانکردنی مەترسییەکانی سەر تەندروستی گشتی. جێی ئاماژە پێکردنە پاشەڕۆی ئاژەڵانیش، هەرچەندە بەقەد پاشەڕۆی ئۆرگانیکی مرۆڤ مایەی مەترسی نییە، بەڵام لەوانەیە ئەویش میکرۆبی کریپتۆسپۆریدیۆم، گیاردیا، سالمۆنێلا، کامپیلۆباکتر، کالیسی و بەکتریای بڵاوی دیکە، کە بێتە مایەی سکچوونی مرۆڤ، تێدا بێ. بەمە ببێتە مایەی سەرچاوەی مەترسی بۆ سەر تەندروستیی گشتی. WHO ڕێنمایی ئەوە دەدا کە پلانی سەلامەتی ئاو (واش) بەکار بێ، ئەمەش ئاراستەیەکی گشتییە بۆ دەستنیشانکردنی مەترسییەکان و چارەسەرکردنیان و بەرزکردنەوەی ئاستی وشیاری و گرتنە بەری ڕێکاری خۆپاراستن، ڕێکخستنی کاروباری کارگێری بۆ پشتگیریی دانانی پلانێکی لەم جۆرە بڕوانە (سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر).

٢- **گونجاوێتی ئاو لەبارەی میکرۆ بایەلۆجییدا:** هەبوونی بەکتریای کۆلیفۆرمی پاشەڕۆ (کە زیاتر لە ٩٩٪ی بۆ هۆبەی E.coli دەگەڕێتەوە) ئاماژەدەری ئاستی پیسبوونی ئاوە بە پاشەڕۆی ئۆرگانی مرۆڤ یان هی ئاژەڵ یاخود هی هەردووکیان، هەروەها ئاماژەدەری هەبوونی هۆکاری پەیداکردنی نەخۆشین. ئەگەر هاتوو ئەم بەکتریایە لەنێو ئاودا دۆزرایەوە، پێویستە چارەسەر بکرێ.

٣- **هاندانی بەکارهێنانی سەرچاوە ئاوە پارێزراوەکان:** هەر بە تەنیا پاراستن و چارەسەرکردنی سەرچاوەی ئاوەکان بەس نین، مەگەر خەڵکەکە خۆیان لە سوودی بەکارهێنانی ئاوەکە و چۆنیەتی بەکارهێنانەکەی تێنەگەن. لەوانەیە خەڵک هەبێ سەرچاوەی ئاوی کراوە و ناپارێزراو وەک ئاوی ڕووبار، ئەستێڵک و گۆمە ناپارێزراوەکان بەکار بهێنن. ئەمەش هەر لەبەر ئەوەی کەیفیان پێ دێ یان لێیەوە نزیکن و هۆکاری کۆمەڵایەتی دیکەش هەن، هانیان بدا وا بکەن. بۆیە دەبێ تەکنیکارەکان، کارمەندانی بواری پاکوخاوێنی، هەڵسوڕاوانی کۆمەڵایەتی لە هۆکاری پێشنۆرەکردنی ئاوێکی دیاریکراو بەرامبەر سەرچاوەی ئاوێکی دیکە بۆ بەکارهێنان تێبگەن بۆ ئەوەی بیانخەنە نێو ڕێنوێنینامە و گفتوگۆی ئاراستەکراو بۆ وشیارکردنەوەی خەڵکەکە.

٤- **پیسبوونی ئاو دوای دابەشکردنی:** دەکرێ ئەو ئاوە سازگارە کە دابین دەکرێ ببێتە مایەی مەترسی بۆ سەر تەندروستی گشتی، ئەمەش بەهۆی ئەوەی لە کاتی عەمبارکردن و راکێشانی پیس ببێ. ئەو رێکارانەی سنوورێک بۆ ئەم پیسبوونە دادەنێ، چاکترکردنی چۆنیەتی عەمبارکردنی ئاو و دابەشکردنی دەبەو ئاوگری پاکە و بۆ سەرجەم دانیشتووان (بڕوانە پێوەری ژمارە ٣ی دابینکردنی ئاو لە لاپەڕە ١٠١). باشتریش وایە ناوبەناو نموونەی ئاوەکە بپشکندرێ و چاودێری ئەگەری پیسبوونی دوای دابەشکردنەکەی بکرێ.

٥- **پاککردنەوەی ئاو:** پێویستە ئاو بەماددەی پاککەرەوەی وەک کلۆر چارەسەر بکرێ، ئەگەر زانرا کە ئاوەکە لە سەرچاوەکەوە یان لەدوای دابەشکردنەوە پیس بووە. ئەگەری پیسبوونی ئاوەکەش دەگەڕێتەوە بۆ بارودۆخی خێوەتگاکە، چڕی دانیشتووان، ئەو رێکارانەی بۆ رزگاربوون لە پاشەڕۆ ئۆرگانییەکان گیراونەتەبەر، پاکوخاوێنی راگرتن، مەدای تەنینەوەی نەخۆشییەکانی سکچوون سنوودار دەکا. خۆ ئەگەر ترس لە بڵاوبوونەوەی سکچوون هەبوو یان هەر بەڕاستی بڵاوبووەوە، ئەوا پێویستە هەموو سەرچاوەکانی ئاودابینکردن بکەونە ژێر باری چارەسەرییەوە، چ بەر لە دابەشکردن یان دوای دابەشکردن بەسەر ماڵاندا. بۆ پاککردنەوەی ئاویش، پێوستە پلەی لێڵبوونەکەی لە یەکەی نیفیلیۆمەتری کەمتر بێ. لەکاتێکدا دەکرێ ئەو ئاوەی رادەی شلوێبوونەکەی زۆرترە، بۆ ماوەیەکی کورت پاک بکرێتەوە، ئەمەش بە دووهێندەکردنی ئەو بڕە کلۆرەی تێی دەکرێ، تا رادەی شلوێبوونەکەی کەم ببیتەوە (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٦: دارە هێلکارییەکەی تایبەت بە چارەسەری ئاو و هەڵگرتنی لە ماڵاندا).

٦- **چارەسەرکردنی ئاو لە ماڵەوە:** خۆ ئەگەر نەتواندرا بە شێوەیەکی مەرکەزی چارەسەری کێشەکانی ئاو بکرێ، ئەوا وەک پلانێکی جێگرەوە دەکرێ لە ماڵاندا بەدوای چارەسەردا بگەڕێن. ئەمەش شێوەی هەمەجۆر دەگرێتەوە، بەوەی لە شوێنی بەکارهێنانی ئاوەکەدا، هەنگاوە پاککردنەوەکان بگیرێتەبەر، کە ئەمەش سەلماندوویەتی رادەی سکچوونی کەمکردۆتەوە و باری میکرۆبی ئاوی نێو ماڵانیشی باشتر کردووە، رێگەی هەر یەک لە کوڵاندن و تێکردنی کلۆر، پاککردنەوەی بە تیشکی رۆژ، پاڵاوتنی لە دەفر و گۆزەی قوڕیی و دڵۆپاندنی هێواشی بە لم. لێگرتنی باشترین شێوەی رێکارەکانیش بەندە بە بارودۆخی ئاو و ئاوەڕۆەکەی، هەروەها بەندە بە چۆنایەتی ئاوەکە و مەودای پەسندکردنی ئەو رێکارە لە رووی کلتوورییەوە لەگەڵ هاوتاکردنی کارەکە. بۆ ئەوەی هەر یەکێک لەم شێوازە ناوبراوانە سەربگرێ، پێویستە کەرەستەی پێویست و مەشقی گونجاو بۆ سوودمەندەکان دابین بکرێ. پێویستە هەر پێشنیازێکی تاقینەکراوە لەکاتی کارەساتەکان بۆ پاککردنەوەی ئاو بەدوور بگیرێ. لەو ناوچانەش کە گریمانەی مەترسی لەسەرە، باشترە پێشتر بیر لە پاراستنی ئاوەکە لە شوێنی بەکارهێنانی بکرێتەوە، بۆ ئەوەی لە کاتی لێقەوماندا بە ئاسانی کاری لەگەڵدا بکرێ و بخرێتە بەردەست. پێویستیشە پێشنۆرەیی بدرێتە بەرووبوومە خۆماڵییەکان لەکاتێک ئەگەر تواندرا لە دوای تێپەڕینی کارەساتەکە کاری بۆ بکرێ. ئەم کارەش پێویستی بە چاودێرییەکی بەهێز و پشتگیرییەکی رێکوپێک و بەردەوام هەیە، پێویستە هەموو ئەو هۆکارانە مەرجێکی پێشوەختەبن، وەک رێکاری جێگرەوە بۆ چارەسەرکردنی ئاوەکانی دیکە گیرابنەبەر.

٧- **سیستەمی چارەسەرکردنی ئاو بە ماددەی کلۆر لە شوێنی بەکارهێناندا:** دەکرێ بیر لە دووهێندە کردنەوەی بڕی بەکارهێنراوی کلۆر بکرێ، کاتێک ئاوەکە شلوێ بێ و سەرچاوەیەکی ئاوی

جێگرەوەش لەبەرچاو نەبێ. واش باشە ئەم کارە بۆ ماوەیەکی کورتخایەن بکرێ، ئەمەش دوای ئەوەی خەڵک وشیار بکرێتەوە، بەوەی پێویستە رادەدەی شلوێبوونی ئاو لە رێی پاڵاوتن و نیشتنەوەی ئاوەکە پێش بەکارهێنانی، بکرێ (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٦: درەختی هێڵکاری تایبەت بە چارەسەرکردنی ئاو و هەڵگرتنی لە ماڵدا).

٨- **پیسبوون بە ماددەی کیمیاوی و تیشکی:** کاتێک راپۆرت یان زانیاری دەربارەی باری هایدرۆلۆجی و چالاکی تایبەت بە بواری پیشەسازی و چالاکی سەربازی، ئەوەی لێدەکەوێتەوە کە دابینکردنی ئاو لەوانەیە مەترسی ئەوەی مادەی کیمیاوی و تیشکی بۆسەر تەندروستی لەسەر بێ، ئیدی لەو کاتەدا دەبێ بە زووترین کات بەشیکردنەوەیەکی کیمیاوی ئەو مەترسیانە مەزندە بکرێن. ئەوسا بڕیارێکی بەراوردکاری لەسەر ئەوە بدرێ، ئایا مەترسی بەکارهێنانی ئەو ئاوە بۆ ماوەیەکی کاتی، لەگەڵ سوودەکانی بەکارهێنانی لەلایەکی ترەوە چەندە. ناشبێ بڕیار لەسەر بەکارهێنانی ئاوی پیسبوو بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بدرێ، مەگەر پشکنین و هەڵسەنگاندێکی قووڵ لەسەر لێکەوتەی بەکارهێنانی ئاوەکە لەسەر تەندروستی گشتی نەکرێ.

١٠- **دابینکردنی ئاو بۆ بنکە تەندروستییەکان:** پێویستە هەموو ئاوێکی بەکارهاتوو لە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان و مەڵبەندی خۆراک بە مادەی کلۆر و ماددەی دیکە پاک بکرێنەوە. لەو بارەش کە پێویستە بڕی ئەو ئاوەی بەکاردەهێندرێ، بەهۆی بڕین و نەگەیشتنی، سنووردار بکرێ، ئەوا پێویستە عەمباراوێکی باش لە ئاو هەبێ تا پێویستییە رۆژانەییەکان دابین بکرێن (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٢: رادەی هەرە کەمی ئاوی پێویست بۆ دامودەزگا و بەکارهێنەکانی دیکە، لەگەڵ پاشکۆی ژمارە ٥ی رادەی هەرە کەمی رێکاری گرتنەبەری پاکوخاوێنی و ئاوەڕۆ و دەستبەسەرکردن بە هۆی تەندروستی لە بنکەکانی چارەسەرکردنی کولێرادا).

پێوەری ژمارە ٣ی دابیکردنی ئاو:

پێویستە خەڵک رێوشوێنی گونجاویان بۆ هێنان و عەمبارکردن و بە کارهێنانی بڕی ئاوێکی شیاو بۆ خواردنەوە، بۆ چێشتلێنان و بۆ پاکوخاوێنی خودی تاک دابین بکرێ و دڵنیاش بن لەوەی ئەو بڕە ئاوەی بۆی دابیندەکرێ و بەکاری دەهێنێ بێ خەوش بێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە).

- رێوشوێنی گونجاو بۆ کۆکردنەوە و عەمبارکردنی ئاو بۆ خەڵکی لێقەوماو دابین بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١ و پێوەرەکانی پاکوخاوێنیی ژمارە ٢ لە لاپەرە ٩٣).
- بە شێوەیەکی چالاکانە هانی بەشداریکردنی هەموو تاکێکی لێقەوماو و کەسانی بارناسک بدرێ بۆ نەخشەدانانی شوێنی دابەشکردنی ئاو و جێبەجێکردنی رێنماییەکانی شوێنی جل شووشتن و خۆشووشتن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- دیارکردنی شوێنی تایبەت بە شووشتنی جلوبەرگ و دیارکردنی شوێنی تایبەت بۆ ژنان بۆ شووشتن و وشککردنەوەی جلی ژێرەوەیان و دابینکردنی پێداویستییە تەندروستییەکانیان و لە شوێنی

دابەشکردنی ئاو، شوێنی گشتی بۆ بۆ شووشتنی جلوبەرگ بڕەخسێندرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢ و پێوەری پاکوخاوێنیی ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٩٣).

ئاماژە سەرەکییەکان: (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە).

- پێویستە هەر خێزانێک دوو دەبەی خاوێنی ئاو هەڵگرتنی بدرێتێ، هەر دەبەیەک بڕی ١٠ -٢٠ لیتر ئاو بگرێ، یەکیان بۆ هەڵگرتن لە ماڵ و ئەویدیکەشیان بۆ ئاو تێدابردن و گواستنەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١ و پێوەری پاکوخاوێنیی ژمارە ٢، خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٩٣).
- پێویستە خێزانەکان ئەو دەبانەی بۆ عەمبارکردنی ئاو وەردەگرن ملیان باریک بێ و دەمەوانەی هەبێ یان هەردووکیان بێ، ئەمەش کارئاسانی بۆ هەڵگرتن و پاراستنی ئاو بۆ تێکردنی دەکا (بڕوا خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە بۆ هەر ١٠٠ کەسێک حەوزێکی شووشتن و شوێنی تایبەت بە جلشووشتن و خۆشووشتنی ژنان دابین بکرێ. ئاوی پێویستیش بۆ خۆشووشتن و جل شووشتن دابین بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- دەبێ ئەو ئاوەی ماڵەکان بەکاری دەهێنن، هەموو کاتێک بێ خەوش بێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە هەمووان بە شوێنی دابینکردنی ئاوەکە و شوێنە پێویستییەکانی راگرتنی پاکوخاوێنی رازی بن، تا بتوانن لێیەوە ئاو بێنن بۆ خۆشووشتن و دەست و جل شووشتن و عەمباری بکەن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- پێویستە بە بەردەوامی پارێزگاری لە شوێنی دابینکردنی ئاو و شوێنە گشتییەکانی دیکەی ئاو و پاکوخاوێنی بکرێ و هەوڵ بدرێ سوودمەندانیشی بۆ بەگەڕ بخرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **عەمبارکردنی ئاو و پاراستنی:** پێویستە خەڵک دەبەی ئاوی بۆ کۆکردنەوە و هەڵگرتن بە مەبەستی خواردنەوە و چێشتلێنان و شووشتنی جلوجەرگ و خۆشووشتن بۆ دابین بکرێ. پێویستە ئەو دەبانە خاوێن و تەندروست بن و بەئاسانیش هەڵبگیرێن، پێویستییەکان دابین بکەن و شێوە و قەبارەشیان بە پێی دابونەریتە خۆماڵییەکان بێ. لەوانەیە منداڵان و کەسانی پەککەوتە و بەتەمەنەکان و ئەوانەی تووشی نەخۆشی کەمبوونی بەرگریی لەشیی و ئایدز بوون، پێویستیان بە دەبەی بچووکتر یان دەبەیەکی وا هەبێ کە تایبەت بە ئەوان دروستکرابێ. بڕی عەمباراویش بەپێی قەبارەی خێزانەکە و بەردەوامی دابینکردنی ئاوەکە دەبێ. دانانی بڕی چوار لیتر بۆ هەر کەسێک بە بڕێکی باش دەخەملێندرێ لەو حاڵەتەی کە ئاو رۆژانە بە بەردەوامی دابین بکرێ. دەبێ رێوشوێنی عەمبارکردنی ئاو و راکێشانی بە شێوەیەکی سەلامەت بێ و بە بەردەوامیش چاودێری بکرێ، ئەگەری پیسبوونی ئاو لەگەڵ توێژەکانی بارناسک، بەتایبەتیش لەگەڵ ژنان و منداڵاندا باس بکرێ.

٢- **گەرماوی بەکۆمەڵ و ڕێوشوێنی خۆشووشتن:** خەڵک پێویستی بە شوێنێک هەیە گەرماوی خۆی بە تەنیا تێدا بکا، بە شێوەیەک شکۆمەندییەکەی پارێزراو بێ. خۆ ئەگەر نەکرا ئەم شوێنەش لە ماڵەکانیان دابین بکرێ، ئەوا دەکرێ گەرماوی هاوبەشی تایبەت بۆ پیاوان و ژنان بەجیا دروست بکرێ. کاتێکیش سابوون بەردەست نەبێ یان بە شێوەیەکی گشتی باو نەبێ، ئەوا پێویستە جێگرەوەی سابوون وەک ڵمی پاک و سۆدا و رووەکە هەمەچەشنەکان کە بۆ شووشتن دەست دەدەن، دابین بکرێن. شووشتنی جلوبەرگەکان، بەتایبەتیش جلی منداڵان، چالاکییەکی بنەڕەتییە لەبواری پاکوخاوێنی راگرتندا. بەهەمان شێوەش شووشتنی قاپ و قاچاغ و دەفر و مەنجەڵی خواردن تێدا ئامادەکردن. پێویستە شوێنی شووشتنی ئەو کەلوپەلانە و دیارکردنیان بە پرس و ڕا بێ لەگەڵ بەکاربەرەکان بەتایبەت لەگەڵ ژن و کچ و پەککەوتەکان. دەکرێ دابینکردنی شوێنە گشتییەکان کە بەئاسانی بتوانن بیگەنێ و بە شێوەیەکی باشیش رووناک کرابێ، سەلامەتی بەکاربەرەکان دابین کا.

٣- **پاراستنی سیستەمی دابینکردنی ئاو:** زۆر گرنگە خەڵکی لێقەوماو ئەو شێوازانەی بەردەسەتن لەبارەی پاراستنی ئەو ڕێوشوێنە گشتییانەی بۆیان دابین کراوە، بپارێزن، ئەو شتانەی بۆ چاککردنەوەو درێژەپێدانیشیان پێویستە، بخرێتە بەردەستیان.

٤- فڕێدانی پاشەڕۆ:

ڕزگاربوون لە پاشەڕۆی ئۆرگانیکی مرۆڤ بە شێوەیەکی سەلامەتیانە، یەکەمین بەربەستە لەبەردەم بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە پەیوەندیدارەکان، بەم جۆرە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ ڕێ لە تەنینەوەی نەخۆشییەکان دەگیرێ. هەر بۆیە ڕزگاربوون لە پاشەڕۆی ئۆرگانیکی مرۆیی“ پێشنۆرەییەکی هەر بایەخدارە. دەبێ ئەم شتە بەزووترین کات لە باری کارەساتەکاندا چارەسەر بکرێ، بەهەمان شێوەی دابینکردنی ئاوی خواردنەوە، چونکە دابینکردنی ئاودەست لە پێداویستە هەرە لەپێشەکانی پاراستنی شکۆمەندی مرۆڤ و پاراستنی تەندروستی و ئاسوودەییە.

پێوەری ژمارە ١ی ڕزگاربوون لە دەست پاشەڕۆی ئۆرگانیکی: ژینگەی بێ پیسایی و پاشەڕۆکی مرۆڤ:

پێویستە ئەو دەوروبەرەی مرۆڤ بە گشتی تێدا دەژی، ماڵ و شوێنی بەرهەمهێنانی خۆراک و مەڵبەندە گشتییەکان و بەتایبەتی ئەو ناوچانەی سەرچاوەکانی ئاوی خواردنەوەی تێدایە، دووربن لە پیسبوون بە هۆی پیسایی و پاشەڕۆی مرۆڤ.

کردە سەرەکییەکان: (ئەمانە دەبێ لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا بخوێندرێنەوە)

- دەستبەجێ گرتنەبەری ڕێوشوێنی گونجاو بۆ پێگەیشتنی پاشەڕۆی ئۆرگانیکی (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- بەخێرایی پرس و ڕاوێژکردن بە خەڵکە لێقەوماوەکە بۆ ئەوەی بە شێوەکی سەلامەت لە پاشماوە و پاشەڕۆ ئۆرگانیکیەکە ڕزگار بن (بڕوانە پێوەری پاکوخاوێنیی ژمارە ١ و خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٦ لە لاپەڕە ٩١-٩٢).
- ڕێکخستنی هەڵمەتی وشیارکردنەوە و پاکوخاوێنیی تا لەو پاشەڕۆیانە ڕزگار بن و شوێنی گونجاوی بۆ بەکار بهێنن (بڕوانە پێوەری پاکوخاوێنیی ژمارە ١ و خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٦ لە لاپەڕە ٩١-٩٢).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە دەبێ لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا بخوێندرێنەوە)

- پێویستە ئەو ژینگەیەی خەڵکی لێقەوماوی تێدا دەژی خاڵی بێ لە پاشەڕۆی مرۆیی (بڕوانە هەردوو خاڵەکانی تێبینی ١ و ٢).
- پێویستییە هەموو ڕێوشوێنێک بۆ داپۆشینی ئەو پاشەڕۆیانە بگیرێنە بەر، واتە دروستکردنی ئاودەستی چاڵ و ئاودەستی کون و ئاودەستی هەڵمژینی بیر بە شێوەیەک بەلای کەمییەوە ٣٠ مەتر لە هەر

سەرچاوەیەکی ئاوی ژێر زەوییەوە دوور بێ. پێوستە دووری بندینی هەر ئاودەستێک یان هەر بیرێکی هەڵمژ لە مەترونیوێک نزیکتر نەبێ لە ئاستی ئاوی ژێر زەوی. (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).

- لە باری لافاو و بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی ژێر زەویشدا، دەبێ ڕێوشوێنی پێویست بۆ چارەسەرکردنی کێشەی پیسبوونی سەرچاوەی ئاوی ژێرزەوی بە پاشەڕۆی ئۆرگانیکی بگیرێتەبەر (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- هەروەها نابێ ئاوی زێراب و پیسایی دزە بکا، یان بە ئاراستەی سەرچاوەی ئاوی سەر زەوی یان ئاوی ژێر زەوی کە زۆر قووڵ نییە بڕوا (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- پێویستە ئاودەستەکان بە پاکترین شێوە بەکار بهێندرێن، پێویستە دەستبەجێ پیسایی منداڵان فڕێ بدرێ و ڕێز لە ڕێساکانی پاکوخاوێنی بگیرێ. (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **بە سەلامەتی ڕزگاربوون لە پاشەڕۆی ئۆرگانیکی:** مەبەست لە بەرنامەی بە سەلامەت ڕزگاربوون لە پاشەڕۆی ئۆرگانیکی ئەوەیە، کە ژینگە لە پیسبوون بە پیسایی مرۆڤ بپارێزرێ. هەر ڕاستەوخۆ دوای کارەساتەکە، لەکاتێکدا نەخشەی ڕزگاربوون لە پاشەڕۆکان دادەندرێ، بیر لە جێبەجێکردنی هەڵمەتێکی پاکوخاوێنی ڕاگرتن بکرێتەوە، شوێنی پیسایی لێکردن دیاربکرێ و شوورەش بکرێ، شوێنی ئاودەستە گشتییەکان بە دروستی دیاربکرێن و دروست بکرێن. هەر شتە و بەگوێرەی باری گشتی خۆی، شێوازی چارەسەرکردنی ئاوەڕۆ بە قۆناغبەندی زۆر کاریگەرە. مایەی سوودێکی زۆریشە کە هەموو توێژەرەکانی خەڵکی لێقەوماو لە جێبەجێکردنی چالاکییەکانی ڕزگاربوون لە سەلامەتی لە پاشەڕۆی ئۆرگانیکی بەشدار بن. لەو حاڵەتانەش کە خەڵکە لێقەوماوەکە ڕانەهاتوون لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیاندا ئاودەست بەکار بێنن، ڕێکخستنی هەڵمەتێکی کارای هاوبەش بۆ وشیارکردنەوەی دانیشتووان و هاندانیان بەشێوەیەکی سەلامەتانە تا لەو پاشەڕۆیانە ڕزگار بن، دنەدانیان بۆ ئەوەی ئاودەستی زیاتر دروست بکرێن. لەو بارودۆخەش کە کارەسات ڕوو لە شارەکان دەکا و زیانی زۆر بە بۆڕیە و نۆینی ئاوەڕۆکان دەگەیەنێ، دەبێ بارودۆخەکە هەڵبسەنگێندرێ و بیر لە دانانی ئاودەستی کاتی و گەڕۆک بکرێتەوە، یان بیر لە دانانی عەمبارێک بکرێتەوە کە پاشەڕۆکان شیبکاتەوە، عەمبارگەلێک ئەو پاشەڕۆ ئۆرگانیکیانە گل بداتەوە و لێ نەگەڕێ دزە بکەن، ئەوسا بە بەردەوامی بەتاڵ بکرێنەوە، هەروەها دەبێ بایەخێکی تایبەت بە بە بەتاڵکردنەوەی ئەو عەمبارانە بدرێ و چارەسەریان بکرێ و بگوازرێنەوە و دواتر بەیەکجاری لەکۆڵ بکرێنەوە.

٢- **شوێنەکانی پیسایی لێکردن:** لەوانەیە لە قۆناغی یەکەمی هەر کارەساتێک، شوێنێک وەک کێڵگەیەکی پیسایی و لێدانانی ئاودەستی چاڵ دەستنیشان بکرێ. ئەم جۆرە پڕۆژەش سەرناگرێ، مەگەر بە شێوەیەکی ڕێکوپێک بەڕێوە نەبرێ و نەپارێزرێ، هەروەها مەگەر خەڵکەکە بە باشی لە بایەخی دەستنیشانکردنی ئەو شوێنانە و ئاودەستەکان و بەکارهێنانیان نەگات.

٣- **دووری نێوان تۆڕی ئاودەستەکان و سەرچاوەکانی ئاو:** پێویستە چاڵە هەڵمژەکان و ئاودەستانی بیر و یان ئاودەستەکان بەلای کەمییەوە لە دووری ٣٠ مەتر لە سەرچاوەکانی ئاوی ژێر زەویەوە بن. هەروەها دەبێ بندینی هەر ئاودەستێک بەلای کەمییەوە مەترونیوێک لە ئاستی ئاوی ژێر زەوییەوە دوور بێ. هەر کاتێکیش زەویەکە بەردین و درز شەقار بوو، دەبێ مەودایەکە

دووورتر بکرێتەوە یان دەکرێ مەودایەکە نزیکتر بکرێتەوە ئەگەر خاکەکە نەرم بێ. لەوانەیە لە هەندێ باری بەدەنگەوەهاتنی کارەساتەکان، پرسی پیسبوونی ئاو ئەو پێشنۆرەییەی نەبێ، کاتێ ئاوەکە راستەوخۆ بۆ خواردنەوە بەکار نەهێندرێ. لەوکاتەدا دەبێ چارەسەری ئاوەکە لە ماڵ بکرێ یان بژاردەی دیکە بگیرێتەبەر (بڕوانە پێوەری دابینکردنی ئاو ژمارە ٢ و خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦ لە لاپەڕە ١٠٠). لەو شوێنانەش کە لافاو دەیگرێتەوە یان ئاستی ئاوی ژێر زەوی بەرز بۆتەوە، لەوانەیە پێویست بەوە بکا، ئاودەست لە شوێنی بەرز دابندرێ یان عەمباری شیکردنەوەی پاشەڕۆ ئۆرگانیکییەکان دابندرێ تا ژینگەکە پیس نەبێ. پێویستیشە ئەو عەمباری پاشەڕۆ شیکەرانەوە دزە نەکەن یان پاشماوەکەیان بە ئاراستەی سەرچاوەکانی ئاوی سەرزەوی یان ئاوی ژێر زەوی سەرنەکا.

٤- **پیسایی منداڵان:** دەبێ بایەخێکی تایبەت بە پیسایی منداڵان بدرێ کە زۆرجار وایە پیسایی ئەوان لە هی گەوران دژوارترە (ڕادەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی سەرهەڵداو لە پیسایی لەنێوان منداڵاندا لەهی گەوران زیاترە، چونکە هێشتا جەستەی منداڵان ئەو سیستەمە بەرگریەیان تێدا بەهێز نەبووە وەک هی گەوران) هەر بۆیە دەبێ دایك و باوکیان یان ئەوانەی منداڵان بەخێو دەکەن، زانیاریی دروستیان سەبارەت بە فڕێدانی پیسایی منداڵان و شێوازی بەکارهێنانی دایبی و شووشتن بە مەبەستی ئەوەی بە سەلامەتی لەو پاشەڕۆیانە رزگار بن، بدرێتێ.

پێوەری رزگاربوون لە پاشەڕۆکە ئۆرگانیکییەکان ژمارە ٢: دیزاینکردنی ئاودەستی گونجاو و دروست:

پێویستە ئاودەستی گونجاو و بەجێ بۆ خەڵکەکە لە نزیک ماڵەکانیان دروست بکرێ، بەشێوەیەک بتوانن بە ئاسانی، بەخێرایی و بەسەلامەتی لە هەمووکاتێک، بە رۆژ و شەو بەکاری بهێنن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پرس و راکردن و دڵنیابوونەوە لە پەسندنامەی هەموو بەکاربەرەکان (بەتایبەتی ژنان و ئەوانەی جووڵەیان سنووردارە) بۆ هاندان، نەخشەدانان و گونجاندنی هۆکارەکانی رێوشوێنی ئاوەڕۆ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٤ و بنەماکانی پاراستن ١-٢ لە لاپەڕە ٣٢-٣٥).
- ئامراز و کەرەستە بدرێتە خەڵکی لێقەوماو تا ئاودەستە تایبەتییەکانی خۆیان دروست بکەن و بیپارێزن و لەکاتی تێکچوونیشدا چاکی بکەنەوە (بڕوانە هەردوو خاڵەکانی رێنوێنی ٦ و ٧).
- پێدان و دابینکردنی ئاوی پێویست بۆ دەستشووشتن و بۆ ئاوپێداکردنی هەردوو جۆرەکانی ئاودەست و ماددەی گونجاو بۆ خاوێنکردنەوەی ئاودەستەکان (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٧-٨).

ئاماژە سەرەکییەکان: ئەمانەش هەر دەبێ لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا بخوێندرێنەوە.

- پێویستە شوێنی دەستنیشانکردنی ئاودەستەکان و دروستکردنیان و ئەم پێوەرانەی خوارەوە لەخۆ بگرن:
  - بۆ هەموو توێژەکانی دانیشتووان، بە منداڵ و بەتەمەن و ژنە دووگیانەکان و پەککەوتەکان ئاسان بێ و بە سەلامەتی بەکاری بهێنن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).

- هەڵبژاردنی شوێنی ئاودەستەکان بە جۆرێک بێ، کە رێگر بێ لەهەر مەترسییەک لەسەر ئەوانەی بەکاری دەهێنن، بەتایبەتی ژنان و کچان و بەدرێژایی شەو و رۆژیش کراوە و بێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣ و بنەمای پاراستن ژمارە ١ و خاڵەکانی رێنوێنی ١-٦ لە لاپەڕە ٣٢-٣٣)
- ئاودەستەکان بەشێوەیەک بن، کە بەکارهێنەکان بتوانن ئاسوودە لەسەری دابنیشن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- بە ئاسانی بەکاربهێندرێ و بتوانرێ پاکوخاوێنییەکەی رابگیرێ تا هیچ کێشەیەکی تەندروستی بۆ سەر ژینگەکە پەیدا نەکا. دەبێ ئاودەستەکان ئاویان بۆ دەستشووشتن و پاڵنانی پیساییەکە بۆ نێو بیرەکەدا هەبێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٧ و ٨).
- دەرفەتی ئەوەی تێدابێ، ژنان لەوێوە بتوانن کەرەستەکانی پاکوخاوێنی ژنانەی خۆیان فڕێ بدەن و لێیان رزگار بن، یان شوێنێکی وای تێدا بێ کە بتوانن ئەو کەرەستانە تێدا بشۆن و وشکی بکەنەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٩).
- هەوڵبدرێ تا بکرێ رێ لە زیادبوونی مێش و مەگەز و بگیرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٧).
- میکانیزمێکی وا بۆ ئەو ئاودەستانە دابندرێ کە بە هۆی ئاوەوە پیساییەکە پاڵ بنرێ. ئەوسا چ بۆ ناو بیرەکان یان بۆ عەمبارێکی کونبڕ تا دواتر بەئاسانی بتوانرێ دوور بخرێتەوە و بەتاڵ بکرێنەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١١).
- لە حاڵەتی بەرزبوونەوەی ئاستی رووی ئاوی ژێر زەوی لەکاتی لافاودا، دەبێ بیری دیکە ئامادە بکرێ یان لوولەییەکی وای بۆ دابندرێ بۆ ئەوەی پیساییەکە تێکەڵی ئاوەکە نەبێ و تا بکرێ ئەگەری پیسبوونی ئاوی ژێرزەوی و ژینگەکە کەم بکرێتەوە (بڕوانە خاڵی رێننوێنی ژمارە ١١)

- بەلای کەمییەوە بۆ هەر ٢٠ کەسێک یەک ئاودەست تەرخان بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٤ و پاشکۆی ژمارە ٣: ژمارەی هەرە کەمی ئاودەستەکان لە شوێنە گشتییەکان و دامودەزگاکان لە کاتی کارەساتەکاندا).
- ئاودەستی ژنان و پیاوان لەیەک جیا بێ و لە شوێنە گشتییەکاندا وەک بازاڕەکان و مەڵبەندی دابەشکردنی کەلوپەل و خوێندن و بنکە تەندروستییەکان و هتد... بتواندرێ لە دیوی ژوورەوە قفڵ بدرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢ و بنەمای پاراستن ١-٢ لە لاپەڕە ٣٢-٣٣)
- نابێ مەودای ئاودەستەکان و ماڵەکان لە ٥٠ مەتر زیاتر بێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥).
- بەکارهێنانی ئاودەست وا رێکبخرێ کە بەپێی خێزان و یان بەگوێرەی رەگەز بێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٢-٥).
- هەموو خەڵکی لێقەوماو بە پرۆسەی پرس و ڕاوێژ بە دابینکردنی ئاودەستەکان ئاسوودە بن و بە شێوەیەکی گونجاو بەکاری بهێنن (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-١٠).
- خەڵکە دەبێ دوای بە چوونە ئاودەست و بەر لە نانخواردن و ئامادەکردنی، دەستەکانیان باش بشۆن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٨).

خاڵەکانی رێنوێنی:

ئاودەستی رێکوپێك: سەرکەوتنی بەرنامەی فرێدان و رزگاربوون لە پاشەڕۆی ئۆرگانیکی بەندە بە رادەی لێتێگەیشتنی پێویستی خەڵکەکە و بەشداریکردنیان. لەوانەیە ئەستەم بێ ئاودەستەکان بەشێوەیەک دروست بکرێن. کە هەمووان لەسەری قایل بن. لەوانەیە پێویست بکا ئاودەستی

تایبەت بە منداڵان و بەتەمەنەکان و کەسانی پەککەوتە وەک ئاودەستی بە کورسی یان دەسکی هەبێ یان لوولە و کورسی تایبەتیان بۆ لەسەر دانیشتن و بۆ دابین بکرێ. جۆر و چۆنێتی ئاوەڕۆیش بەندە بەکاتوساتی بەدەنگەوەهاتن و بەوەی بەکاربەرەکان چیان پێباشە و دابونەریت و پاشخانەکەیان چی دەگونجێنێ، هەروەها بەندە بە هەبوونی ئاو (ئاودەستەکانی بە سیفۆن و ئەوانەی دزە ناکەن) و جۆری خاکەکە و کەرەستەی دروستکردنی ئاودەستەکان. لەم خشەتەیەی خوارەوەشدا مادەی هەمەجۆر بۆ رزگاربوون لە پاشەڕۆکی ئۆرگانیکی بەکارهێنراو لە قۆناغە جۆربەجۆرەکانی کردەی بەدەنگە چوونەوە هاتووە:

ئەو ئەگەرە جێگرەوانەی کە بەهۆیەوە بەسەلامەت لە پاشەڕۆیەکە رزگار دەبن

رێگەکانی دیکەی رزگاربوون لە پاشەڕۆی ئەندامی بە سەلامەتی:

	نموونەیەکی سەلامەتی رزگاربوون لە پاشەڕۆ	تێبینی سەبارەت بە جێبەجێکردن
١	نیشانەکردنی شوێنەکانی پیسایی لێکردن (بۆ نموونە بە پارچە تەختە)	قۆناغی یەکەم: دوو سێ رۆژی یەکەم کە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک پێویستیان بە بەکارهێنانی دەبێ.
٢	ئاودەستی بیر	قۆناغی یەکەم: دوومانگ دەخایەنێ.
٣	ئاودەستی چاڵی سادە	هەر لەسەرەتاوە نەخشەی بەکارهێنانێکی درێژخایەنی بۆ دەکرێ.
٤	ئاودەستی زۆرباش بە بیر و هەوا گۆڕکێوە	بەندە بە باری گشتی بۆ ماوەی ماناوەند و درێژخایەن.
٥	ئاودەستی لە یەکجیاکردنەوەی پیسایی لە میز(ECOSAN)	ئەمەش بۆ باری بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی ژێرزەوی و لافاو، هەر لە سەرەتاوە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.
٦	عەمباری بۆگەنکردن و شیکردنەوە	بۆ ماوە ماناوەندی تا درێژخایەن

٢- **ئاودەستە گشتییەکان:** شوێنە گشتییەکان ئەم جۆرە ئاودەستانەیان لێ دروست دەکرێن کە بە شێوەیەکی گونجاو هاوڕێک لەگەڵ خاوێنکردنەوە و پاراستن و درێژەپێدانی دروست کرابن. پێویستە زانیاریی تایبەت بە خەڵکەکە هەبێ و بەگوێرەی تەمەنەکانیان بە رێژەی ژنان بۆ پیاوان ٣ بە ١ دروست کرابن. گەر پێویستیش بێ، شوێنی میزکردن بۆ پیاوان هەبێ (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٣: لایەنی هەرە کەمی ئاودەست کە شوێنە گشتی و دامودەزگاکان لە کاتی کارەساتدا).

٣- **ئاودەستەکانی خێزان:** تا بکرێ دەبێ ئەم جۆرە ئاودەستانە بژاردەی یەکەم بن. مەبەستیش ئەوەیە، بەلای کەمییەوە بۆ هەر ٢٠ کەسێک دروستکردنی ئاودەستێکە. دەشکرێ لەسەرەتاوە بۆ هەر ٥٠ کەسێک یەک ئاودەست هەبێ، بە جۆرێک دواتر و بەزووترین کات ئەو ژمارەیە کەم بکرێتەوە بۆ ٢٠ کەس. هەندێ جار و لەهەندێ بارودۆخدا ئەستەمە ئەو ژمارەیە دابین بکرێ. ئینجا لەو بارەدا پێویستە داوای رووبەرێکی بەرفراوانتر بکرێ، بەڵام بەهەر شێوەیەک بێ،

دەبێ ئەوە بەبیر بهێندرێتەوە، کە مەبەستی یەکەم دابینکردنی ژینگەیەکە خاڵی بێ لە پیسایی و پاشەڕۆی مرۆڤ.

٤- **ئاودەستە هاوبەشەکان:** دەبێ پرس و ڕا بە خێزانەکان بکرێ کاتێ نەخشەی ئاودەستی هاوبەش دادەڕێژرێ و دروستدەکرێن بۆ ئەوەی بەرپرسیارێتی بەخاوێنی ڕاگرتن و پاراستنیشی بگرنە ئەستۆ. بەزۆریش وایە ئەگەر هاتوو ئەم ئاودەستە گشتییانە پاکو خاوێن بن، ژمارەی بەکارهێنەرانیان زۆر دەبن. دەبێ هەوڵێکی باش بدرێ بۆ ئەوەی ئەو کەسانەی گیرۆدەی داوی نەخۆشی کەمبوونەوەی بەرگری جەستە و ئایدز بوونە، بگەنە ئاودەستەکان، چونکە زۆر جار ئەوان سکچوونی بەردەوامیان هەیە و بەئاسانی ناگەنە ئەو جۆرە ئاودەستانە.

٥- **ئاودەستە سەلامەتەکان:** دەستنیشانکردنی شوێنێکی نەگونجاو دەبێتە هۆی ئەوەی ژنان و کچان تووشی مەترسی دەستدرێژیکردنەسەر ببنەوە بەتایبەتیش لەشەودا. بۆیە پێویستە ڕێکارێک بۆ سەلامەتی ئەوان بگیرێتەبەر و هەست بکەن لەو شوێنەی ئاوەدەستەکانی لێداندراوە، سەلامەتن. دەبێ ئاودەستە گشتییەکان بە باشی ڕووناک بکرێنەوە، تا بشکرێ چرا بدرێتە خێزانەکان بۆ بەکارهێنانیان لەچوونە ئاودەستەکان. واش باشترە پرس بە خەڵکە خۆجێییەکە بکرێ بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە ئەو جۆرە ئاودەستانە بەکاربهێندرێن. (بڕوانە بنەماکانی پاراستن ١ و ٢ لە لاپەڕە ٣٢-٣٣).

٦- **بەکارهێنانی ئامراز و کەرەستە خۆماڵییەکان:** بەتوندی پێ لەسەر ئەو ڕاسپاردەیە دادەگیرێ کە لە دروستکردنی ئاودەستەکاندا کەرەستە خۆماڵییەکان بەکار بهێندرێن، چونکە بەم جۆرە دەبێتە مایەی بەشداریکردنێکی کۆمەڵگە لێقەوماوەکە لە بەکارهێنانی ئاودەستەکان و پاراستنیان، هەروەها پێدانی کەلوپەلی بیناکردن هەمان مەبەست دەپێکێ.

٧- **ئاو و کۆم خاوێنکردنەوە:** پێویستە ئاو بۆ ئاودەستەکانی سیفۆن و حەوز و ئاودەستە کونەکان دابینکرێ تاپیسابییەکە پاڵ بنرێ. هەرچی پەیوەندیداریشە بە ئاودەستە تەقلیدییەکان، دەبێ کلینس یان ماددەی پاککەرەوە دابندرێ تا کۆمی پێ خاوێن بکرێتەوە. پێویستە پرس و ڕا بە بەکارهێنەرانی ئاودەستەکان بکرێ، بۆ ئەوەی گونجاوترین ماددەی خاوێنکردنەوە و فڕێدانی تێدا دابندرێ.

٨- **دەست شووشتن:** پێویستە بۆ بەکارهێنەرانی ئاودەست شێوازێکی دەستشووشتن وەک سابوون یان ڵم دابندرێ، دەبێ دوای پاککردنەوەی منداڵ و بەر لە ئامادەکردنی خواردنیش دەست بشوردرێ، هەروەها دەبێ سەرچاوەیەکی بەردەوامی ئاو لە ئاودەستەکان بۆ هەمان مەبەست دابندرێ.

٩- **بێنوێژی (سووڕی مانگانە):** پێویستە کەرەستەی گونجاو بۆ هەڵمژینی خوێنی بێنوێژی و فڕێدان و لێ ڕزگاربوون بۆ ژنان و کچانی بێنوێژ بە خوێندکارەکانیشەوە دابندرێ. دەبێ پرس و ڕا بە ژنان و کچان بکرێ ئاخۆ چ شتێک لەگەڵ دابونەریتیدا دەگونجێ. دەبێ لە ئاودەستەکاندا شوێنێکی تایبەت بە فڕێدان و لێ ڕزگابوون لە کەرەستەکانی دوای بێنوێژی دابندرێ و تێکەڵ بە ئەوانی دیکە نەکرێ (بڕوانە پێوەری پاکوخاوێنیی ژمارە ٢ و خاڵەکانی ڕێنوێنی ٢ و ٨ لە لاپەڕە ٩٣-٩٤).

١٠- **فڕێدان و وشککردنەوە:** پێویستە هەر زوو بیر لە بەتاڵکردنەوەی بیرەکان و عەمباری کاتی پیسایی و بۆڕییەکانی پیسایی پێداڕۆیشتندا بکرێتەوە، بەوەی کە شوێنێکی تایبەتی هەمیشەییان بۆ بدۆزرێتەوە تا بەباشی و بەشێوەیەکی گونجاو ئەو پاشماوە ئۆرگانیکیانە لەکۆڵ ببنەوە.

١١- **دابینکردنی ئاودەستەکان لە ژینگەیەکی سەختدا:** هەڵبەتە لەکاتی لافاوەکان و ئەو کارەساتانەی رووبەڕووی شارەکان دەبنەوە، دابینکردنی ئاودەستی ئاسان و گونجاو و رزگار بوون لە پاشەڕۆکان کارێکی سەختە. ئیدی لەم رەوشەدا، دەبێ بیر لە میکانیزمێک بکرێتەوە کە پیسایی مرۆڤ لەخۆبگرێ. کیسی نایلۆن بۆ یەکجار و بەشێوەیەکی کاتی بەکار بهێندرێ و هاوپێچ بێ لەگەڵ سیستەمێکی کارا بۆ کۆکردنەوەو فڕێدانیان. پێویستە ئەم کارانەش پشتگیریی چالاکییە هەمەجۆرەکانی بواری پاکوخاوێنییەوە بێ.

٥- کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگرەکان (میکرۆب گوێزەرەوەکان):

میکرۆبهەڵگر و گوێزەرەوەکان هۆکاری سەرەکی بڵاوکردنەوەی نەخۆشی و مەرگن لە زۆر بارودۆخی کارەساتباردا. مێشوولەکان ئەو میکرۆبهەڵگرانەن کە نەخۆشی مەلاریا بڵاودەکەنەوە و دەیگوازنەوە کە هۆکارگەلێکی تووشبوون بەنەخۆشییە دژوار و مردنەکانن. مێشوولەکان نەخۆشی دیکەش دەگوازنەوە، وەک تای زەرد، تای دانگ و تای خوێنبەربوون. مێش و مەگەزەکانی دیکەش کە پێوە نادەن و گەزندە نین، وەک ئەو مێشانەی لە ماڵ هەن، یان مێشی سەر گۆشت، رۆڵێکی گرنگ لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکانی سکچوون دەگێڕن. مێشو و پێشوولە گەزندەکانیش (ئەوانەی پێوە دەدەن) سەرباری ئازاری پێوەدان و سەرسووڕان، دەبنە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی دژواری وەک تیفۆئید و گەڕو گولی و تاعوون. مەگەزی گەنە تای گەڕاوە (تای پێنج بەڕۆ) دەگوازێتەوە و ئەسپێ -یش تیفۆئید و تای پێنج بەڕۆ. جرج و مشکیش نەخۆشییەکانی لێپتۆسپرۆسیس و سالمۆنێلۆسیس دەگوازنەوە، هەروەها میکرۆبهەڵگری دیکە وەک مێش دەکرێ نەخۆشییەکانی تای لاسا و تاعوون بگوازنەوە.

دەکرێ بەزۆر کار و چالاکی چارەسەری میکرۆبهەڵگر و گوێزەرەوەکان بکرێ وەک ئەوەی شوێنێکی لەبار بۆ نیشتەجێکردنی کەسانی لێقەوماو بدۆزرێتەوە. پەناگەیەکی باشیان بۆ دابین بکرێ. بڕێکی باشی ئاویان بۆ پەیدا بکرێ. لە پاشەڕۆکە ئۆرگانییەکان رزگار بن. چارەسەری خۆڵ و خاشاک بکرێ. ئاوەڕۆ و زێراب بە شێوەیەکی گونجاو بێ. خزمەتگوزارییە تەندروستییەکانیان پێشکەش بکرێن (لەوانە هاندانی کۆمەڵگەکان و پەرەپێدانی تەندروستی)، لەناوبەری کیمیایی بۆ مێش و مەگەز بەکار بهێندرێ، خێزان و تاک بپارێزرێ. بە کردەوەش کۆگاکانی خواردەمەنی بپارێزرێن. وێڕای سروشتی ئەو نەخۆشییانەی بەهۆی میکرۆبهەڵگرەکانەوە تووشی مرۆڤ دەبن، بەڵام زۆر جار وایە کێشەکانیان ئاڵۆزە. زۆر جار وایە بۆ چارەسەرکردنی لێکەوتەکان پرس بە پسپۆڕی بوارەکە بکرێ. زۆر کار و کردەوەی ئاسان و کارا هەن دەکرێ بگیرێنەبەر دواى ئەوەی تواندرا نەخۆشییەکە و ئەو مێش و مەگەزەی بووتە هۆی نەخۆشییەکە دەستنیشان بکرێ.

پێوەری کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگر ژمارە ١ : پاراستنی تاک و خێزان

پێویستە هەموو خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات زانیاری و شێوازی دەربەست بە پاراستنی خۆیان و لەو نەخۆشیانە و میکرۆبهەڵگرانە هەبێ کە پێدەچی ببنە مایەی هەڕەشەیەکی بەرچاو لەسەر تەندروستی و ئاسوودەییان.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانەی خوارەوە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- وشیارکردنەوەی سەرجەم خەڵکە لێقەوماوەکە لە مەترسی تووشبوون بە یەکێ لەو نەخۆشییانەی میکرۆبهەڵگەرەکان بڵاوی دەکەنەوە، هەروەها دەبێ ئاگادار بکرێنەوە لە شێوازەکانی تەنینەوە و ئەو ڕێکارانەی بە هۆیەوە دەتواندرێ خۆیان لێ بپارێزرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٥)
- یارمەتی خەڵکەکە بدرێ بۆ ئەوەی دووربکەونەوە لەو مێش و مەگەزانە پێوەدەدەن، ئەویش بە دابینکردنی هەموو ڕێکارێک کە زیانی نەبێ وەک (پەردەکوللە هەڵدان و ئەو شتانەی دەبنە هۆی دوورکەوتنەوەی مێش و مەگەز هتد...) (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ٣).
- بە شێوەیەکی تایبەت مشووری ئەو توێژانەی بارزدۆخیان هەستیارە بخورێت وەک ژنانی دووگیان، ئەو دایکانەی شیرەخۆرەی ساوایان هەیە و منداڵە بچکۆلەکان و کەسانی بەتەمەن و ئەو کەسانەی پەککەوتەن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- گەڕان و پشکنین بە دوای ئەسپێ، بەتایبەتی کاتێک دەبێتە هۆی گواستنەوەی تای سێبەڕۆ لەنێو خەڵکدا (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).
- دڵنیابوون لەوەی پێخەف و جلەکان هەوایان لێ بداو و بەبەردەوامیش بشۆرێن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە پەناگەیەکی وا بۆ سەرجەم لێقەوماوان دابینبکرێ، کە خاڵی بێ لە مێش و مەگەزی میکرۆبهەڵگر، شوێنێک بێ نەبێتە مایەی زۆربوونیان و شێواز و ڕێکاری گونجاویش بۆ لە ناوبردنیان هەبێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٣-٥).
- پێویستە سەرجەمەم لێقەوماوان تێبگەیەندرێن کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی بڵاوبووە لەڕێی میکرۆبهەڵگرەکان هەیە و دەبێ ڕێکارێکی وا بگرنە بەر خۆیان لێ بپارێزن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ١-٥).
- پێوستە پەردەکوللەی ڕشاو بە دەرمانی لەناوبردنی مێش و مەگەز بۆ خەڵکە لێقەوماوەکە دابین بکرێ و بەباشی بەکاری بهێنن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣)

- پێویستە ئەو خۆراکەی هەر خێزانێک هەڵی دەگرێ لە ئەگەری توشبوون و پیسبوون بەیەکێ لەو میکرۆبهەڵگرانەی وەک مێش و مەگەز، و مشک و جرج بپارێزرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **پێناسەکردنی مەترسی تووشبوون بەیەکێ لەو نەخۆشیانەی بە هۆی میکرۆبهەڵگرەکانەوە پەیدا دەبێ:** پێویستە ئەو بڕیارانەی تایبەتن بە لەناوبردنی ئەو میکرۆب هەڵگرانە، بەند بن بە مەزندەی ئەگەری بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان. ئەمەش بە شێوەیەکی کردەیی سەلمێندرابێ، کە دەبێتە مایەی تەنینەوەی نەخۆشییەکە و بەهۆی یەکێ لە میکرۆبهەڵگرەکانەوە پەیدا بووە. لە هۆکارەکانی ئەو مەترسییانەش ئەمانەی خوارەوەن:

- ئاستی بەرگریی جەستەی دانیشتووان بەوەی کاتێک زۆر هیلاک دەبن و دەکەونە بن باری داهێزران و خواردنیشیان باش نییە، هەروەها گواستنەوەی خەڵکەکە (وەک ئاوارە و دەربەدەرەکانی نێو وڵات) لە شوێنێک کە خاڵییە لە نەخۆشییەکان بۆ ناوچەیەک کە نەخۆشییەکەی تێدا جێگیرە.
- جۆری هۆکاری نەخۆشییەکە و بڵاوبوونەوەی لەهەر یەک لە مرۆڤ و میکرۆبهەڵگرەکان.
- نموونەی میکرۆبهەڵگرەکە و جووڵە و ژینگەکەی.
- ژمارەی میکرۆبهەڵگرەکان (وەرزەکان، شوێنی زاوزێکردن و زۆربوونیان و لەم جۆرە هۆکارانە).
- زۆرتر تووشبوون بەو نەخۆشییانە لەڕێی نزیکبوونەوە لە میکرۆبهەڵگرەکان، شێوەی نشینگەکان، جۆری پەناگەکە و ڕێکاری خۆپاراستن و چارەسەرکردنەکان.

٢- **ئاماژەکانی بەرنامەی کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگرەکان:** زۆرترین ئاماژە بەکارهێنەرەکان بۆ پێوان و دیارکردنی کاریگەری چالاکییەکانی لەناوبردن و کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگرەکان، تێکڕای ڕاددەی بڵابوونەوەی ئەو نەخۆشییانەی میکرۆبهەڵگرەکانن (ئەمەش کە لە داتاکانی نەخۆشییەکان و داتاکانی کۆمەڵگە خۆجێییەکان و ئاماژە ناڕاستەوخۆکانیان بەگوێرەی جۆری بەدەنگەوەهاتنەکان) و ئاماری مشەخۆرەکان (بە بەکارهێنانی پێداویستییەکانی دەستنیشانکردنی خێرا و وردبینی).

٣- **شێوازی خۆپارێزی کەسی لە مەلاریا:** کاتێک مەترسی بڵاوبوونەوەی مەلاریا بەرزبێتەوە، وا باشترە ڕێکارەکانی خۆپارێزی بە زووترین کات بگیرێنەبەر. ئەوانیش بریتین لە چارەسەرکردنی مێش و مەگەزەکان بە ماددەی لەناوبەر وەک چادر و پەردەو کوللە پارێزەکان. ئەو پەردەکوللانەی کە دەرمانی لەناوبردنی مێش و مەگەزیان لێدراوە، تایبەتمەندییکی زیاتریان تێدایە، چونکە مرۆڤ لە ئەسپێی جەستە و پرچ، سیسرکە و مێشوولە و تەپۆی سەر پێخەف دەپارێزن. شێوازی دیکەی کۆنترۆڵکردنی ئەو مێش و مەگەزانە هەیە وەک لەبەرکردنی جلێک کە سەردەستەی درێژی هەبێ. بەکارهێنانی سپرای مێش و مەگەز لەناوبەر و داودەرمانی پێویستی لەو جۆرە، کە مێش و مەگەزەکان دووردەخاتەوە. زۆریش گرنگە سوودمەندەکانی ئەو بوارە لە بایەخی پاراستن و چۆنیەتی بەکارهێنانی شتەکان بە شێوەیەکی باش تێبگەن تا تەندروستیان بپارێزێ. لەو کاتەدا ئەو کەلوپەلانە سنووردار و کەم بن، دەبێ بەشێوەیەک بەکاربهێندرێ، کە ئەو کەس و توێژانەی بار ناسکن، وەک منداڵانی خوار تەمەن پێنج ساڵی و ئەو کەسانەی بەرگریی جەستەیان کەمە یان نییە لەگەڵ ژنانی دووگیان لێی سوودمەند بن.

٤- **ڕێکاری خۆپارێزیی تاک لە میکرۆبهەڵگرەکانی دیکە:** پاکوخاوێنی تاک و شووشتنی جلوبەرگ و چەرچەفەکانی سەر پێخەف بە شێوەیەکی ڕێکوپێک، باشترین خۆپارێزییە لە بەرانبەر ئەسپێیدا.

دەکرێ مێش و مەگەزەکان بە رشاندنی لەناوبەریش قەڵاچۆبکرێن، هەروەها بە هەڵمەتی شووشتن و قەڵاچۆکردنی ئەسپێ بە کۆمەڵ و جێبەجێکردنی ئەو پرۆتۆکۆلە چارەسەرییانەی لەگەڵ هاتنی هەر ئاوارە و دەربەدەرێکی دیکە، کە دێتە پەناگایەکە یان شوێنی دابینکراو. پاکوخاوێن راگرتنی ماڵ، فرێدان و رزگاربوون لە زبڵ، هەڵگرتنی خواردن (بە کوڵاو و خاوەوە) بە شێوەیەکی دروست دەبنە مایەی ئەوەی، مشک و جرج و مەگەزەکانی دیکەی وەک سیسرکە، نزیک پەناگە و ماڵەکان نەکەونەوە.

٥- **ئەو نەخۆشییانەی سەرچاوەیان لە ئاوەوەیە:** پێویستە خەڵکەکە لە مەترسییەکانی ئەو نەخۆشییانەی لە ئاوەوە سەرهەڵدەدەن ئاگادار بکرێنەوە و خۆیانی لێ بپارێزن، وەک ئەوەی نزیکی ئەو گۆم و رووبەرە ئاویانە نەکەونەوە کە نەخۆشی بەلهارزیا و کرمی غینیا و نەخۆشی لێتۆسپاریۆسی پێوەیە (ئەو نەخۆشییانەی بەهۆی بەرکەوتن بە میزی هەندێ جانەوەری شیردەرەوە تووشی مرۆڤ دەبێ، وەک میزی جرج: بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٤ ئەو نەخۆشییانەی لە ئاوەوە سەرهەڵدەدەن و پەیوەندیدارن بە پاشەڕۆی ئۆرگانیکی و میکانیزمی بڵاوبوونەوەیان). لەسەر ئاژانسە مرۆییەکان پێویستە کار لەگەڵ کۆمەڵگە خۆجێیەکاندا بکەن بۆ ئەوەی بەدوای سەرچاوەی ئاوی دیکە دا بگەڕێن.

پێوەری کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگرەکان ژمارە ٢: رێکارەکانی پاراستنی ماددی و کیمیاوی ژینگەیی:

پێویستە خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات لە شوێنێک ئاکنجی نەکرێن کە تووشی میکرۆبهەڵگر و جانەوەری زیانبەخش ببنەوە. هەر کاتێکیش ئەو شوێنەی بۆیان دابیندەکرێ، ئەو جۆرە میکرۆبهەڵگرو جانەوەرە زیانبەخشانەی لێ بوون، کۆنترۆڵ بکرێن بەشێوەیەک لە سنووری خۆیان تێنەپەڕێنن و نەبنە مایەی مەترسی بۆ سەر تەندروستیی خەڵکەکە.

کردە سەرەکییەکان: (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- نیشتەجێکردنی ئاوارەکان لە شوێنێک کە مەترسی میکرۆبهەڵگرەکانی لەسەر کەم بێ، بەتایبەتیش مێشوولەکان (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- هەر کاتێک بکرێ ئەو شوێنانەی ئەو میکرۆبهەڵگرانەی لێ زاوزێ دەکرێ، لەناو ببرێن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢-٤).
- چڕکردنەوەی هەڵمەتی قەڵاچۆکردنی مێش و مەگەز لەو نشینگە مرۆییە پڕ خەڵکەی کە حاڵەتی سکچوونی تێدا زۆر بووە یان ئەگەری ئەوە هەیە بڵاوببێتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- دابینکردنی بنکەگەلێکی کارا، کە ئەوانەی تووشی مەلاریا بوون، تێیدا نەخۆشییەکەیان دەستنیشان بکرێ و هەر خێراش چارەسەر بکرێن. (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥).

ئاماژە سەرەکییەکان

- چاودێریکردنی مێش و مەگەزەکان بەوەی چڕییەکەیان لەئاستێکی نزمدا بێ بۆ ئەوەی مەترسی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان هەڵنەکشێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).

- هەوڵبدرێ کەمترین کەس تووشی ئەو نەخۆشییانە بێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١- ٥).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **دیاریکردنی شوێن:** دیاریکردنی شوێنی نیشتەجێبوون هۆکارێکی گرنگە بۆ ئەوەی ڕادەی تووشبوونی خەڵکەکە بە نەخۆشییەکانی سەرچاوە گرتوو لە میکرۆبهەڵگرەکان سنووردار بکرێ، پێویستە ئەم هۆکارە یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکان لە دەستنیشانکردنی شوێندا بێ. بۆ نموونە، هەرچی پەیوەندی بە لەناوبردنی مەلاریاشەوە هەیە، دەبێ چادرگەکان لە دووری کیلۆمەترێک یان دوو کیلۆمەتر (بە پێچەوانەی ئاراستەی با) لە شوێنی زاوزێکردنی میکرۆبهەڵگرەکانەوە دابندرێ، واتە لە دووری زۆنگاوەکان یان گۆم و ئەستێڵەکان و دەبێ سەرچاوەی ئاوی خاوێنی دیکە بۆ خواردنەوە دابین بکرێ (بڕوانە پێوەری پەناگە و نشینگە مرۆییەکان ژمارە ٢، خاڵەکانی ڕێنوێنی ٥-٩ لە لاپەڕە ٢٥٧-٢٦٠)

٢- **کۆنترۆڵکردنی ژینگەیی و کیمیاوی میکرۆبهەڵگرەکان:** لێرەدا چەندین ڕێکاری ئەندازەیی و جێبەجێکاری سەرەکی هەن بۆ ئەوەی دەرفەتی زاوزێکردن و زۆربوونی ئەو میکرۆبهەڵگرانە کەم بکرێنەوە. ئەو ڕێکارانەش ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە: فرێدان و ڕزگاربوون لە پاشەڕۆی مرۆڤ و ئاژەڵ (بڕوانە بەشە تایبەتەکەی ڕزگاربوون لە پاشەڕۆ ئۆرگانیکییەکان لاپەڕە ١٠٤)، ڕزگاربوون لە زبڵ بە شێوەیەکی گونجاو بۆ ئەوەی مێش و مەگەزەکان نەهێڵدرێن (بڕوانە بەشی تایبەت بە چارەسەرکردنی خۆڵ و خاشاک لاپەڕە ١١٨) چارەسەرکردنی ئاوەڕۆی پەنگاوە، لابردنی ئەو سەرپۆشە ڕووەکییە نەخوازراوانەی سەر جۆگە و کەناڵە ئاوییە سەربەڕەڵاکان و زۆنگاوەکان بۆ نەهێشتنی مێشوولەکان (بڕوانە بەشی تایبەت بە ئاوڕۆ و زێراب لاپەڕە ١٢٣). ئەم ڕێکارە ژینگەییانە کاریگەری بەسەر کەمتربوونەوەی مەترسی بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشییانەیان هەیە. لەوانەشە ئەو دۆخە ئەستەم بێ بەتەواوی ئەو شوێنانەی کە میکرۆبهەڵگرەکان لێی زاوزێ دەکەن و بڵاو دەبنەوە بەتەواوی و لە قۆناغە بەراییەکانی لێقەوماندا کۆنترۆڵ بکرێن و لەناوببرێن بۆیە پێویستە مادەی کیمیاوی لەچەند شوێنێکی دیاریکراو بەکار بهێندرێ و شێوازی خۆپارێزیی تاکیش بگیرێتەبەر. لەوانەیە ڕشاندنی دەرمانی لەناوبەری مەگەزەکان، ژمارەی مێش و مەگەزەکان کەم بکاتەوە، کاریکی وا بکا نەخۆشی سکچوون بڵاونەبێتەوە. لەوانەشە حاڵەتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە کەم بکاتەوە ئەگەر لە کاتی بڵاوبوونەوەی پەتاکە بە جوانی دەرمانەکە ڕشێندرا.

٣- **ڕێکخستنی بەدەنگەوەچوون:** لەوانەیە بەرنامەی هەڵمەتی قەڵاچۆکردنی میکرۆبهەڵگەرەکان شکست بێنێ، ئەگەر هاتوو خودی میکرۆبهەڵگرە پەیوەندیدارەکان نەکاتە مەبەست، یان شێوازی ناکارای بۆ بەکارهێندرا، یاخود بەرامبەر میکرۆبهەڵگرە پەیوەندیدارەکە بەکارهێندرا، بەڵام لە کات و شوێنی ڕاستی خۆی بەکار نەهێندرا. پێویستە بەرنامەی قەڵاچۆکردنەکە ئەم سێ مەبەستانەی خوارەوە بەدی بێنێ. بە پلەی یەکەم: کەمکردنەوەی چڕی ژمارەی میکرۆبهەڵگرەکان. کەمکردنەوەی مەودای پەیوەندیی نێوان مرۆڤ و ئەو میکرۆبهەڵگرانە، کەمکردنەوەی شوێنگەلی زاوزێکردن و زۆربوونی میکرۆبهەڵگرەکان. لەوانەشە جێبەجێکردنێکی سەقەتی بەرنامەی قەڵاچۆکردنی میکرۆبهەڵگرەکان، ئەنجامی پێچەوانەی نەخوازراو لەگەڵ خۆیدا بهێنێ. بۆیە پێویستە پێشتر لێکۆڵینەوەیەکی گشتگیرییانەی بۆ بکرێ، پرس بە پسپۆڕانی ڕێکخراوەکانی

تەندروستی نێودەوڵەتی و نیشتمانی بکرێ. ئەمانە و وێڕای پرس و راوێژی نێوخۆی سەبارەت بە جۆری نەخۆشییەکان، شوێنی بڵاوبوونەوەیان، شوێنێ زاوزێی مەگەزەکان، گۆڕانکارییە وەرزییەکان لەسەر زۆربوونی ژمارەی میکرۆبهەڵگرەکان و ژمارەی ئەوانەی تووشی نەخۆشییەکان بوونەتەوە.

٤- **کۆنترۆڵکردنی ژینگەی مێشوولەکان:** مەبەست لە کۆنترۆڵکردنی ژینگەی مێشوولەکان زاڵبوونە بەسەر ئەو شوێنەی لێی زاوزێ دەکەن. گرنگترین ئەو سێ جۆرەی مێشوولە کە هۆکاری گواستنەوەی نەخۆشییەکان، ئەمانەن: کلوکس (نەخۆشی فیلاریسیا)، ئەنۆفێلس (نەخۆشی مەلاریا و فیلاریستیا) و ئادەدس (نەخۆشی تای زەرد و تای سێبەڕۆ). مێشوولەکانی جۆری ئەنوفیلس لەو گۆماو جۆگەلانەی قووڵ نین و لە رێژگەی ئاوەکان و بیرەکان بڵاو دەبنەوە، لەکاتێکدا مەگەزی جۆری ئەدیس لە لوولە و بۆڕی و دەفر و دەبە و پلاستیکییەکانی ئاودا زۆر دەبن. لە کۆی ئەو رێکارە سروشتیانەی ئاوەڕۆی تەواو، بەباشی ئاوپێداکردن بە ئاودەستەکان و هەبوونی هەواگۆڕکێ تێدا، دانانی سەرپۆش لەسەر کون و بیرەکانی پیسایی و دەمەوانە دانان لەسەر دەبەکانی ئاو و سەرگرتنی بیر و چارەسەرکردنی بەقەڵاچۆکردنی کرمۆکەکان (لەو شوێنانەی تای دانگە – سێبەڕۆی تێدا بڵاوبۆتەوە).

٥- **چارەسەرکردنی مەلاریا:** پێویستییە ستراتیژیەتی قەڵاچۆکردنی مەلاریا بەشێوەیەک بێ کە ئامانج لێی کەمکردنەوەی ژمارەی ئەو مێشوولانەی دەبنە هۆکار، ئەم کارە هاوزەمان بێ لەگەڵ دەستنیشانکردنی حاڵەتەکان و چارەسەری بەرایی بە دەرمانێکی کارای دژ بە مەلاریا. پێویستە ئەم ستراتیژییە قەڵاچۆی شوێنی زاوزێیان بکا، تێکرای ژمارەی ئەوانەی تووشی نەخۆشییەکە دەبن، کەم بکاتەوە، رادەی پێوەدان و گەزتنەکەشیان سنووردار بکا. پێویستیشە هەڵمەتی هاندانی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی بەرایی حاڵەتەکە بکرێ و لەسەریشی بەردەوام بن. جێگەی ئاماژەپێکردنە دەستنیشانکردنی چالاکانەی حاڵەتەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکە لەسەر دەستی کارمەندەکان و راهێندراوەکان و چارەکردنیان بە دەرمانی مەلاریای کاریگەر بە ئاراستەیەکی تەواوەوە، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی تووشبووانی نەخۆشییەکە بە بەراورد لەگەڵ شێوازی لێکۆڵینەوە لەو حاڵەتانە لە رێگەی تەندروستی ناوەندییەوە. (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- پێوەری نەهێشتنی نەخۆشییە تەنینەوەکان ژمارە ٢، خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٣١٧).

پێوەری کۆنترۆڵکردنی میکرۆب هەڵگر ژمارە ٣: کۆنترۆڵکردنێکی کیمیاوییانەی سەلامەت:

پێویستە ئەو شێوازە کیمیاوییانەی بۆ لەباوبردن و کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگرەکان بەکار دەهێندرێن، بەشێوەیەک بێ لەگەڵ باری فەرمانبەران و خەڵکی کارەساتبار و ژینگەی خۆجێی بگونجێ، هەروەها بە جۆرێک بێ دوور بێ لەوەی بەرگریی ئەو مادە کیمیاییانە لەلایەن ئەو زیندەوەرانە پەیدا ببێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

پاراستنی ئەو کارمەندانەی کە ماددە کیمیاوییەکان بەکاردەهێنن، ئەمەش لە ڕێی ڕاهێنان و پێدانی جلی خۆپارێز و شوێنی خۆلێشووشتن و سنووردارکردنی سەعاتەکانی کاریان، چونکە نابێ وەک سەعاتە کاری ئاسایی بێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).

خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات لە ئەگەری مەترسی دەرمانە بەکارهاتووەکان بۆ قەڵاچۆکردنی میکرۆبهەڵگرەکان و کاتی ڕشاندنەکە ئاگادار بکرێنەوە. هەروەها پێویستە کەرەستەی خۆپاراستنی باشیان پێبدرێ لەو کاتەی ژار و ڕشێنە کیمیاوییەکان بەکار دەهێندرێ، ئەمەش هەمووی دەبێ بە گوێرەی ڕێکارە پەسەندکراوە نێودەوڵەتییەکان بێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

پێویستە بە پێوەرە نێودەوڵەتییە پەسەندکراوەکان پابەند بن لە کاتی دەستنیشانکردنی مادەی کیمیای بەکارهاتوو بۆ قەڵاچۆکردنی میکرۆبهەڵگرەکان و جۆری دەرمان و چۆنیەتی گواستنەوەو هەڵگرتنی. هەروەها دەبێ لە هەموو لێکەوتە شوێنەوارێکی نەرێنی بەکارهێنانی ئەو جۆرە ماددە کیمیاوییانە دوور بکەونەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).

ئەو مادە کیمیاییانەی بۆ کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگرەکان بەکار دێن، دەبێ لەهەموو کاتێکدا بەردەست بن و حیسابیان بۆ بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).

خاڵی ڕێنوێنی:

١- **پرۆتۆکۆلە نیشتمانی و نێو دەوڵەتییەکان:** ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی پرۆتۆکۆڵ و پێوەرگەلێکی ئاشکرا و ڕوونی داهێناون بۆ ئەوەی لە هەموو کاتەکاندا پێوەی پابەند بن. ئەم پرۆتۆکۆلانەش پەیوەستن بەهەڵبژاردنی ئەو مادە کیمیاوییە بەکارهێنەرانەی کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگرەکان و جێبەجێکردنیان. بۆ ڕێکارەکانی کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگرەکان دەبێ دوو خاڵی سەرەکی لەبەرچاو بگیرێن، ئەوانیش کارایی و سەلامەتییە. خۆ ئەگەر پێوەرە نیشتمانییەکانی پەیوەندیدار بە دەستنیشانکردنی ماددە کیمیاوییەکە بە پێوەرە نێودەوڵەتییەکە پابەند نەبێ و کاریگەرییەکەشی سنووردار بێ یان هەر کاریگەری نەبێ یاخود تەندروستی گشتی خستە بەر مەترسییەوە، ئەوا لەسەر ڕێکخراوە مرۆییەکە پێویستە ڕاوێژ بە دەسەڵاتە نیشتمانییەکە بکا و لۆبی بۆ بکا و گوشاری بخاتەسەر تا بە پێوەرە نێودەوڵەتییەکان پابەند بێ.

٦- چارەسەرکردنی خۆڵ و خاشاک (تەنە رەقەکان):

چاودێریی کاروباری خۆڵ و خاشاک چارەسەرکردنی پاشماوەی تەنە رەقە ئۆرگانییە مەترسیدارەکان و لێ رزگابوونیانە. خۆ ئەگەر بە شێوەیەکی گونجاو چارەسەری ئەو خاشاکانە نەکرێ، ئەگەری ئەوە هەیە ببنە مایەی مەترسی بۆ سەر خەڵکی لێقەوماو و زیان بە ژینگەکە بگەیەنێ. ئەمەش لەوە رەنگ دەداتەوە کە مێش و جرج و مشک لەسەر ئەم خاشاکە هەڵبنیشن و تێیدا زاوزێ بکەن (بڕوانە بەشی تایبەت بە کۆنترۆلکردنی میکرۆبهەڵگرەکان لە لاپەڕە ١١١) و ئاوی سەرزەوی و سەرچاوەی ئاوی ژێرزەوی بە هۆی زبڵ و خاشاکی ماڵ و داودەرمان و پیشەسازییەوە پیس بکەن. هەروەها کەڵەکەبوونی ئەو زبڵ و خاشاکانە وێڕای ئەو مەترسییانەی لێی دەکرێ، دەبێتە مایەی ناشیرین کردنی ژینگە و وا لە مرۆڤ دەکا چاو لە جوانکردن و هەموارکردنی دەوروبەریشی بپۆشێ. زۆر جاریش هەر ئەو خۆڵ و خاشاکە دەم و سەری زێراب و ئاوەڕۆ دەگرێ، ئیدی لەکاتی باران بارینىدا دەبێتە سێڵاو پەیدا بوون و ئاوە گردبووکەش پیس ببێ. ئەو کەسانەش کە داهاتێکی زۆر کەمیان هەیە، لەنێو ئەو زبڵ و خاشاکەدا بەدوای شتێکدا دەگەڕێن، قووتی خۆیان پێدابین بکەن، ئەگەری زۆر هەیە تووشی نەخۆشی وا ببنەوە کە دواتر بتەنێتەوە.

پێوەری چارەسەرکردنی خۆڵ و خاشاک ژمارە ١: کۆکردنەوەی پاشماوەکان و فڕێدان و لێڕزگاربوونیان:

پێویستە ژینگەی دانیشتووانە لێقەوماوەکە خاڵی بێ لە پاشماوەی تەنە رەقەکان (خۆڵ و خاشاک) بە پاشماوەی فڕێدراوەو داودەرمانەکانیشەوە، دەبێ شێواز و رێکارێکی وایان بۆ دابین بکرێ کە بتوانن بە شێوەیەکی گونجاو لە زبڵ و خاشاکی ماڵ رزگار بن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- بەشدارپێکردنی خەڵکی لێقەوماو لە نەخشەی بەرنامەی رزگاربوون لە خۆڵ و خاشاک و جێبەجێکردنی (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- رێکخستنی هەڵمەتێکی دەوری بۆ رزگاربوون لە خاشاک (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- بیرکردنەوە لە دانانی پڕۆژەی بچووک بچووک یان بەدەستهێنانی داهاتێکی دیکە بە هۆی سەرلەنوێ بەکارهێنانەوەی هەندێ لەو خاشاکانەی دەکرێ ریسایکل بکرێنەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- داڕشتنی نەخشەیەکی رێکوپێک، ئەمەش بە هاوکاریی خەڵکە لێقەوماوەکە بەوەی، خاشاکەکە لە زبڵدانێکی وا دابندرێ، بتواندرێ بسووتێندرێ یان ئەوەی نەشسووتێ، چاڵی بۆ هەڵبکەندرێ

و بزر بکرێ. لەکاتی فرێدانی زبڵەکەشدا، دەبێ پاشماوەی داودەرمان و نۆرینگەکان و مادە مەترسیدارەکان لە ئەوانی دیکەدا جیا بکرێنەوە. (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).

- لابردنی زبڵ لە نشینگە مرۆییەکان بەر لەوەی ببێتە مایەی مەترسی لەسەر تەندروستی و دانیشتووانەکان هەراسان بکا (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ١-٦).
- دابینکردنی پێداویستیی زیاتر بۆ خێزانە خانەخوێکان بۆ ئەوەی زبڵ و خاشاکەکانیان تێدا کۆبکەنەوە. ئەمەش لە کاتی کردەی بەدەنگەوەهاتن دەبێ لە کاتی کارەساتەکاندا کە زبڵ و خاشاک کەڵەکە دەبێ.
- لێدان و دەستنیشانکردنی چاڵ یان دابینکردنی زبڵدان یان شوێنی دیار و روون بۆ کۆکردنەوەی خۆڵ و خاشاک و پەرژینکردنی بەشێوەیەکی گونجاو بەتایبەتی لە شوێنە گشتییەکانی وەک بازاڕ و ناوچەکانی چاککردنی ماسی و دەباخخانەکان (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٣-٦).
- دەستەبەرکردنی ڕێوشوێنێکی ڕێکوپێک بۆ کۆکردنەوەی زبڵەکە (خاڵەکانی ڕێنوێنی ٣-٦).
- نەخشەدانان بۆ ڕزگاربوونی هەمیشەیی لەو زبڵ و خاشاکە بە شێوەیەک ژینگە پیس نەکات و نەبێتە مایەی مەترسی لەسەر تەندروستی خەڵکی خانەخوێ و لێقەوماو (خاڵەکانی ڕێنوێنی ٦ و ٧).
- ئەو کەسانەی بە کۆکردنەوە فڕێدانی ئەو زبڵ و خاشاکە هەڵدەستن و ئەوانەی هەندێکیان جیادەکەنەوە بۆ نۆژەنکردنەوە، پێویستە جلوبەرگی پارێزراویان بۆ دابین بکرێ و بە دژە تیتانوس و هەوکردنی جگەر جۆری B بکوترێن (خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٧).
- بەخاکسپاردنی تەرمەکان بەشێوەیەکی لێوەشاوە و بە ڕێزەوە، گرنگی خۆی هەیە، ئەم کارەش دەبێ بە هەماهەنگی و هاوکاریی ڕێکخراو و دەسەڵاتدارە پەیوەندیدارەکان بکرێ (خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٨).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- بۆ هەر خێزانێک زبڵدانێک (حاوية) بۆ تێکردنی پاشماوەکان دابندرێ کە بەلای کەمییەوە هەفتەی دووجار بەتاڵ بکرێتەوە و لە دوری سەد مەتر لە چاڵە هاوبەشەکەی پاشماوەکانەوە بێ (بڕوانە خاڵی هاوبەشی ژمارە ٣).
- فڕێدانی پاشەڕۆی مرۆڤەکان لە نشینگەکاندا دەبێ دەستبەجێ ڕۆژانە فڕێ بدرێ و بەلای کەمیشەوە هەفتەی دووجار لە ژینگەکە دوور بخرێتەوە. (خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٣).
- پێویستە زبڵدانێکی وا بۆ هەر ١٠ خێزانێک دابین بکرێ کە بڕی ١٠٠ لیتر زبڵ بگرێ، ئەویش بۆ ئەو پاشماوانەیە کە دەست بەجێ لە چاڵەکانی بەردەم ماڵان خاڵی ناکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- پێویستە بە شێوەیەکی خێرا و سەلامەت خاشاکەکە فڕێ بدرێ و لێی ڕزگار بن، بە شێوەیەک مەترسی لەسەر پیسبوونی ژینگەکە تا دوا ڕادە کەم بکاتەوە (خاڵەکانی ڕێنوێنی ٤-٦).

- جیاکردنەوەی پاشماوە دەرمانییەکان- پزیشکییەکان (کە پاشماوە مەترسیدارەکانی وەک بوتڵە شووشە و دەرزی، کەلوپەلی برینپێچی و دەرمانەکان لەخۆدەگرێ) لە پاشماوەی دیکە جیابکرێتەوە و بەشێوەیەکی سەلامەتیش لێی رزگار بن بەوەی بە جیا ژێر گڵ بکرێن یان لە شوێنی تایبەت کە رەچاوی باری تەندروستی دەکرێ، بسووتێندرێن (خاڵەکانی رێنوێنی ٤-٧).

خاڵەکانی رێوێنی:

١- **نەخشەدانان و جێبەجێکردن:** پێویستە بە پرس و ڕاوێژ و هاوکاریی پتەوی خەڵکی لێقەوماو و رێکخراوە و دەسەڵاتدارە پەیوەندیدارەکان نەخشەیەکی ئاسایشپارێزانە بۆ پاشماوە تەنە رەقەکان و جێبەجێکردنی دابندرێ. پێویستە هەر لەسەرەتاوە دەست بەو کردەوەیە بکرێ بەرلەوەی پاشماوەکان لەسەر یەک کەڵەکە بێن و ببنە مایەی مەترسی لەسەر خەڵکە لێقەوماوەکە. هەروەها بەپێی پێویست و ناوبەناو بە راوێژ لەگەڵ خەڵکی لێقەوماو و رێکخراوەکان و دەسەڵاتدارە پەیوەندیدارەکان، هەڵمەتی پاککردنەوە سازبدرێ.

٢- **ژێرگڵکردنی پاشماوەکان:** ئەگەر هاتو پاشماوەکان لە چاڵێکی بەردەم ماڵان یان لە چاڵێکی هاوبەش بنێژرێ، پێویستە هەفتانە بە چینێکی تەنکی گڵ سەرەکەی داپۆشرێ، ئەمەش بۆ ئەوەی میکرۆبهەڵگرەکانی وەک مێش و مەگەز و بڕەڕەکانی وەک مشک و جرج بۆخۆی کێش نەکا و نەبێتە نشینگە و شوێنی زاوزێیان. لەکاتێ فڕێدانی پاشماوەی منداڵان و داییەکانیشیان، دەبێ دەستبەجێ ژێرگڵ بکرێن. پێویستە ئەو چاڵانەش پەرژین بکرێن بۆ ئەوەی لە هەر رووداوێک و لە هاموشۆی منداڵ و ئاژەڵان بەدوور بگیرێن. هەروەها دەبێ لەوەش وریابن نەوەک لە رێی خۆڵەکەوە کار لەسەر ئاوی ژێر زەوی بکا و پیسی بکا.

٣- **جۆری پاشماوە و برەکەی:** لە نشینگە مرۆییەکاندا پاشماوەکان بە پێی جۆر و بەگوێرەی چالاکیی ئابووری و قەوارەکەی، بەپێی خواردنە بەکارهێندراوەکە، بەپێی کردەی خەڵکەکە بۆ بەکارهێنانەوەی خاشاک یان لێ رزگابوونی دەگۆڕێ. پێویستە مەترسی خاشاکەکە لەسەر تەندروستی خەڵک و ژینگە هەڵبسەنگێندرێ و بەپێی پێویست رێکاری چارەسەرکردنی بۆ بگیرێتەبەر. دەبێ پاشماوەکان لە زبڵدانی تایبەتدا کۆبکرێنەوە، ئینجا لە چاڵێکدا ژێرگل بخرێن یان بسووتێندرێن. خۆ ئەگەر نەشتواندرا بۆ هەر خێزانێک زبڵدانێک دابین بکرێ، ئەوسا پێویست دەکا زبڵدانی هاوبەش دابندرێ. هەروەها پێویستە هانی نۆژەنکردنەوەی هەندێ خاشاکیش لەسەر ئاستی ناوخۆ بدرێ، بەڵام بەمەرجێک نەبێتە مەترسییەکی بەرجەستە لەسەر تەندروستی گشتی. واش باشترە لەو رێکارە دوور بکەونەوە کە خاشاکی قەبە دروست بێ، ئەمەش بەهۆی ئەو ماددانەی کە بۆ تێوەرپێچان و پێچانەوەی کەلوپەلی دابەشکراو بەکار دێ.

٤- **فڕێدراوە پزیشکییەکان:** چارەسەرنەکردنی ئەو پاشماوە فڕێدراوانەی بواری داودەرمان و پزیشکی، لەوانەیە خەڵکی لێقەوماو، کارمەندەکانی بواری تەندروستی و ئەوانەی بەرپرسن لە فڕێدانی پاشماوەکان تووشی مەترسی کوشندەی تەنینەوە و شوێنەواری برینژاراویان بکا. رەنگبێ مەترسیدارترین پاشماوەی کارەساتەکان ماددە توندە تووشبووەکان و مادده ناتوندەکان بن،

کە دەبنە مایەی تەنینەوە (وەک پاشماوەی کەلوپەلی برینپێچی، جلوبەرگی خوێناوی، مادەی تەنینەوە وەک پزدان-وڵداش و شتەکانی دی..). بۆیە پێویستە هەموو ئەم پاشماوانە لەیەک جیابکرێنەوە، ئەوسا دەکرێ لەو پاشماوانەی کە ناتەننەوە (وەک کاغەز و کارتۆن و پلاستیکی خواردن بەم جۆرە) وەک پاشماوە تەنە رەقەکان فڕێبدرێن و لێیان رزگار بن. ئەوسا پێویستە مادە توند و بڕەرەکان، بەتایبەتیش دەرزییە بەکارهاتووەکان دوای بەکارهێنانیان بخرێنە سندووقێک و دابخرێن. ئینجا دەکرێ بە ئەم سندووقانەش ژێر گڵ بکرێن یان بسووتێندرێن یان بە شێوەیەکی سەلامەتیانە لێیان رزگار بن. (بڕوانە پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ١ و خاڵی رێنوێنی ١١ لە لاپەڕە ٣٠٨).

٥- **پاشماوەکانی بازاڕ:** دەکرێ زۆر لە زبڵ و خاشاکی بازاڕیش بەهەمان شێوازی پاشماوەی ماڵان، لەناو ببرێ. هەرچی رزگاربوونە لە پاشماوەی قەسابخانە و دەباخخانەکان رێکارێکی تایبەتی پێویستە تا لەگەڵ دەردراوەکانی ئەو پاشماوانە بەشێوەیەک کە رێساکانی تەندروستی رەچاو کرابن، رزگار بن. دەکرێ لە پاشماوەی دەباخخانەکان بەوە چارەسەر بکەن، کە چاڵێکی گەورە لەتەنیشت شوێنەکانیان لێبدرێ. دەشکرێ لەو خوێن و شلەی پاشماوەیە لەرێی جۆگەیەک کە شوێنەکە بە بیرەکە بەسترێتەوە، رزگار بن، ئەمەش مێش و مەگەز کەم دەکاتەوە. هەروەها پێویستە ئاوی پێویستیش بۆ خاوێنکردنەوە دابین بکرێ.

٦- **کۆنترۆڵکردنی قاڵبی زبڵدان و پاشماوەکان:** پێویستە لە دەرەوەی نشینگەگان لە خاشاکی قەبە و زۆر رزگار بین، ئەوەش یان لە قاڵب یان لە چاڵی تایبەت بەو مەبەستە کە بکەوێتە ژێر چاودێری تەندروستییەوە. ئەم رێکارەش بەندە بەو رووبەرە زەوییە بەرفراوانەی کە کارەکەی تێدا دەکرێ، چونکە ئامێری بۆ بەکار دەهێندرێ. واش باشە دوای ئەوەی کاری رۆژانەیی رزگاربوون لەو پاشماوانە تەواو دەبێ، لەبەر میکرۆبهەڵگری مێش و مەگەز و مشک و جرج، سەرەکەی بە توێژێکی خۆڵ دابپۆشرێ.

٧- **سەلامەتی و خۆشگوزەرانی ستافی کار:** پێویستە هەموو کارمەندێکی ئەو بوارە بە کۆکردنەوە، گواستنەوە و ژێرچاڵکردن یان سووتاندنی پاشماوەکان، بەرگی بەرگری پێبدرێ، دەستکێش لەدەست بکا، جزمەی تایبەت لەپێ بکا، هەروەها پێویستە بەپێی پێویست لە دژی تایتانوس/ نەخۆشی هەوکردنی جگەر جۆری b بکوترێن. دەبێ ئاو و سابوونیشیان هەر لەوێ بۆ دابین بکرێ بۆ دەست و دەموچاو شووشتن. هەورەها پێویستە کارماندانی ئەو بوارە لە لایەنە تەندروستییەکان ئاگادار بکرێنەوە و زانیاریی تەندروستیان سەبارەت بە کۆکردنەوە و گواستنەوە و لەناوبردنی پاشماوەکان پێبدرێ، هەروەها لەوەش ئاگادار بکرێنەوە، ئەگەر هاتوو شێوازی کۆکردنەوە و گواستنەوە و لەناوبردنەکە تەندروست نەبوو چ لێکەوتەیەکی دەبێ.

٨- **رێکخستنی تەرمەکان:** پێویستە بەشێوەیەک کە شکۆمەندی پارێزراوبێ، مشووری تەرمەکانی کاتی لێقەومان بخورێ و بنێژرێن. زۆر جارانیش ئەوانەی بەم کارە رادەبن، تیمەکانی بەهاوارەوەچوون و گەڕانن. ئەمەش بە هەماهەنگی و هاوکاری لەگەڵ ئاژانسەکان و دەسەڵاتی میرییە پەیوەندیدارەکان دەبێ. هەروەها پێویستە ئەو کەسانەی بوونەتە قوربانیی

نەخۆشییە تەنینەوەکان بە پرس و ڕا لەگەڵ دەسەڵاتی تەندروستی بنێژرێن (بڕوانە پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ١ و خاڵی ڕێنوێنی ١٢ لە لاپەڕە ٢٩٩). دەشتوانن بۆ زانیاریی زیاتر دەربارەی مردوو و ناشتنی تەرمەکان بەشیوەکی لێوەشاوە، بگەڕێنەوە بۆ ئاماژەی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر.

٧- زێراب

ئەو ئاوە خڕبووەوەی ناو نشینگە مرۆییەکان یان نزیکی ئەوان، هی ئاوەڕۆی ماڵان و ئەو ئاوەی لە شوێنی دابەشکردنەوە رژاوە و بۆچووە، سەرباری دزەکردنی ئاوی زێراب و ئاودەستەکان، رێژگەی ئاوەڕۆی باران و لافاوەکان، گرنگترین کێشەی تەندروستی تایبەت و ئاریشانەن کە ئاوی ژینگەکە پیس دەکەن، کێشەی زوربوونی مێش و مەگەز و بڕندەکانی وەک مشک و جرج و خنکان سەرهەڵدەدەن. لەوانەیە بەرزبوونەوەی ئاستی ئاو لەکاتی لافاوەکاندا کێشەی نشینگە مرۆییەکان چەند قات بکا و مەترسی پیسبوونی سەر ژینگەکەش زیاد بکا. بۆیە پێویستە نەخشەیەکی گونجاو بۆ ئاوڕۆ و زێراب دابندرێ و ئاوی بارانیش لەبەرچاو بگیردرێ، ئەمە و وێڕای رزگاربوون لە ئاوی زێراب و ئاوەڕۆکان، بەوەی مەترسی تەندروستی لە سەر ژیانی نشینگەکان و ژینگەکە کەم بکرێتەوە. ئەم بەشەش کێشەکانی زێراب و چالاکییە سنووردارەکانی ئەو بوارە لەخۆ دەگرێ. هەرچی کردەوەی گەورە گەورەی تایبەت بە ئاوەڕۆ و زێرابیشە، ئەوا دەبێ لەکاتی هەڵبژاردنی شوێنێک لە شوێنەکان بۆ نشینگە و خێوەتگە لێدانان خەمی لێبخورێ (بڕوانە پێوەری پەناگە و نشینگەکان ژمارە ٢ و خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥ لاپەڕە ٢٥٨).

> **پێوەری ئاوەڕۆ و زێرب ژمارە ١ : کردەوەی ئاوەڕۆ**
>
> پێویستە مەترسییەکانی سەر باری تەندروستی و مەترسییەکانی داشۆرانی خاک، کە بەهۆی ئاو و ئاوی پەنگخواردوو و ئاوی باران و گەردەلوول و لافاو، ئاوی ئاوەڕۆ و زێرابی ماڵان و بنکە تەندروستییەکانەوە سەرهەڵدەدەن، تا ئەوپەڕی کەمبکرێنەوە.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە).

- زێرابی گونجاو لێبدرێ بۆ ئەوەی سەرجەم ئاو و گۆماوی پەنگخواردووی ماڵان و شوێنی دابەشکردنی ئاوی تێدا کۆبکرێتەوە و لێیەوە بڕواتە شوێنێ تایبەت و پێویستە چاودێریشی بکرێ نەوەک بگیرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١، ٢، ٣ و ٥).
- لەگەڵ خەڵکی لێقەوماو گەیشتنە چارەسەرێک بۆ ئەوەی چۆن کێشەی ئاوەڕۆکان چارەسەر بکرێ و میکانیزمیکی گونجاو بۆ لێدانی تۆڕی بچووکی ئاوەڕۆ و پاراستنی دابندرێ (خاڵی رێنوێنی ٤).
- هەموو شوێنێکی دابەشکردنی ئاو، شوێنی دەستشووشتن رێکاری گونجاو بۆ ئاوەڕۆ بگیرێتەبەر تا ئاوە رژاوەکە لە شوێنی خۆی پەنگ نەخواتەوە (خاڵی رێنوێنی ٢).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە).

- پێویستە نەخشە و شێوازی زێراب لە شوێنەکانی دابەشکردنی ئاو بەشێوەیەکی گونجاو دروست بکرێن و بشپارێزرێن. ئەمانەش ئاوەڕۆ و شوێنەکانی دەستشووشتن و گەرماو و شوێنەکانی دابەشکردنی ئاو لەخۆ بگرن (خاڵەکانی ڕێنوێنی ٢ و ٤).
- نابێ ئاوی زێراب ببێتە مایەی پیسبوونی ئاوی سەرزەوی و سەرچاوەکانی ئاوی ژێرزەوییەوە (خاڵی ڕێنوێنی ٥).
- پێویستە ئاوی باران و لافاو لە ماڵان و تۆڕی ئاوی و شوێنەکانی ئاو ئاوەڕۆکان دوور بخرێتەوە (خاڵی ڕێنوێنی ٢-٤).
- پێویستە لە داشۆرینی خاک بە هۆی ئاوی زێرابەکانەوە دوور بکەونەوە (خاڵی ڕێنوێنی ٥).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **دەسنیشانکردنی شوێن و نەخشەبۆکێشانی:** باشترین ڕێگە بۆ دوورکەوتنەوە لە کێشەکانی زێراب و ئاوەڕۆ، دیارکردنی شوێن و نەخشەکێشانی نشینگە مرۆییەکانە (بڕوانە پێوەرەکانی پەناگە و نشینگە مرۆییەکان ١ و ٢ لە لاپەڕە ٢٥١-٢٥٩).

٢- **ئاوی زێراب:** ئاوی پیس و ئاوی ئاوەڕۆی ماڵان کاتێک تێکەڵ پاشەڕۆی ئۆرگانی مرۆیی دەبێ پێی دەگوتری ئاوی زێراب. خۆ ئەگەر نشینگەیەکی مرۆیی لە شوێنێک دروستکرا کە تۆڕی ئاوەڕۆی زێرابی تێدا نەبێ، ئەوا دەبێ ڕێ لەوە بگیرێ کە ئاوەڕۆی ماڵان تێکەڵ بە پاشەڕۆی ئۆرگانیکی مرۆیی ببێ، چونکە چارەسەرکردنی ئاوی زێراب زۆر قورسترە و خەرجییەکەشی زیاترە لە چارەسەرکردنی ئاوی ئاوەڕۆی ماڵان. پێویستە هانی ئەوە بدرێ لە نزیک شوێنی دابەشکردنی ئاوەوە، لەنزیک شوێنی دەست شووشتن و گەرماوەکاندا باخچەی بچووک دروستبکرێ، بۆ ئەوەی ئاوەڕۆیەکەی دیسان بەکار بهێندرێتەوە. هەروەها پێویستە بایەخێکی زۆر بەوە بدرێ، ئاوەڕۆی دەستشووشتن و گەرماو تێکەڵ بەسەرچاوەی ئاوەکەوە نەبێ.

٣- **زێراب و ڕزگاربوون لە پاشەڕۆکە ئۆرگانییەکان:** پێویستە بایەخێکی تایبەت بە پاراستنی ئاودەستەکان و زێرابەکان لەکاتی لافاوەکان بدرێ بۆ ئەوەی زیانی گەورەیان پێنەکەوێ و دزە نەکەن.

٤- **برەوپێدان:** شتێکی پێویستە کە خەڵکی لێقەوماو لە دانانی تۆڕی ئاوەڕۆی بچووکدا بەشدار بکرێن، چونکە زۆر جار زانیاریی باشیان سەبارەت بە هەڵقوڵانی سروشتی ئاو و ڕێڕۆیشتنیەوە هەیە و دەزانن باشترین شوێن بۆ ئاوەڕۆکان کوێیە. هەروەها تێگەیشتنیان بۆ مەترسییە تەندروستی و ماددییەکان کە ئاوەڕۆ لەگەڵ خۆیدا دەهێنێ و بەشداریکردنیان بۆ دروستکردنی تۆڕەکانی زێراب، وایان لێدەکا لە پاراستنیشیان بەشدار بن (بڕوانە بەشی تایبەت بە میکرۆبهەڵگرەکان لاپەڕە ١١١). ئەوسا پێویست دەکا لەڕووی تەکنیکی پشتیان بگیرێ و ئامێر و کەرەستەی تایبەت بە دروستکرنی ئەو جۆرە تۆڕانەیان بخرێتە بەردەست.

٥- **زێراب لە شوێنی خۆی:** وا باشترە ئەگەر کرا و جۆری خاکەکە ڕێگەی پێدا، هەر لە شوێنی خۆیەوە واتە لەشوێنی دابەشکردنی ئاو، لە شوێنی دەستشووشتن و گەرماوەکاندا، ئاوە ڕژاوە

بەکارهاتووەکە بە جۆگەی سەر ئاوالاوە بڕوا، چونکە زۆرجار ئەو جۆگە سەر ئاوالایانە بەزەحمەت دەپارێزرێن بەتایبەتیش کە زووزوو دەگیرێن. دەکرێ رێگەچارەی گونجاو و ئاسان و کەمخەرجی بۆ بەکار بهێندرێ وەک ئەوەی بیری ئاومژی بۆ لێبدرێ، یان داری مۆز بۆ رزگاربوون لە ئاوە بەکارهاتووەکە بچێندرێ. کاتێکیش رزگاربوون لە ئاوی زێراب لە دەرەوەی شوێنی بەکارهێنانی خۆیەوە تاکە چارەسەر بێ، ئەوا لەوکاتەدا پێویستە بۆڕی بۆ دابندرێ. دەبێ ئەو کەنالانەش بە شێوەیەکی وابێ، ئاوە پیسەکەی لەوەرزی وشکانیدا بە خێرایی پێدا بڕوا، هەروەها بۆ ئەوەی لە ئاوی بارانیش رزگار بن. خۆ ئەگەر پلەی لێژی زەویەکە لە ٥٪ پتر بێ، ئەوا تەکنیکی ئەندازیاری پێویستە بۆ ئەوەی رێ لە داشۆرینی خاکەکەی بگیرێ. پێویستە بە وردی چاودێری رێژگەی ئەو ئاوە بەکارهاتووەی دیکە بکرێ تا خەڵک بەکاری نەهێنێتەوە، هەروەها بۆ ئەوەی نەبێتە مایەی پیسکردنی ئاوی سەرزەوی و ئاوی ژێرزەوی.

پاشکۆی ژمارە ١

لیستی پشکنین بۆ پێویستییە سەرەتاییەکان لە بواری دابینکردنی ئاو و ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنی.

بەپلەی یەکەم بۆ مەزندەکردنی پێویستییەکان و دۆزینەوەی دەرامەتە خۆجییە بەردەستەکان و تاوتوێکردنی بارودۆخی ناوخۆیی، پشت بەو لیستە پرسیارانەی خوارەوە دەبەسترێ. ئەم لیستەیە پرسیاری دەستنیشانکردنی کەرەستە دەرەکییە پێویستییەکان لەپاڵ هەبوونی کەرەستە نێوخۆییەکان لەخۆ ناگرێ.

١- پرسیاری گشتی

- ئایا ژمارەی لێقەوماوان چەندە و لە کوێ دادەنیشن؟ وا باشترە داتاکان بە گوێرەی رەگەز، تەمەن و جۆرەکانی پەککەوتەیی پۆلێن بکرێن.
- ئایا ئەگەرەکانی ئاوارەبوونی دانیشتووان چەندە؟ ئایا کێشەکانی ئاسایش و کردەوەکانی بەهاناوەچوون چین کە رووبەڕوویان دەبنەوە؟
- ئایا ئەو نەخۆشییانەی لە ئاوەوە سەرهەڵدەدەن و پەیوەستن بە ئاوەڕۆ و تەنینەوەی هەنووکەیی چین و ئەگەری باری تەنینەوەیان چەندە؟ ئایا شێوەی بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشییانە و ئەگەری پەرەسەندنەکانی چین؟
- ئایا ئەو بەرپرسانە کێن کە پرس یا پەیوەندییان پێوە بکرێ؟
- ئایا ئەو کەسانەی بارناسک لە نێو دانیشتووانەکاندا کێن و هۆکاری بارناسکییان چییە؟
- ئایا دەکرێ هەمووان بە بێ جیاوازی سوود لە رێوشوێنە گشتییەکان وەربگرن، کە شوێنە گشتییەکان و بنکەکانی تەندروستی و قوتابخانەکان لەخۆ دەگرێ؟
- ئایا ئەو کێشانەی ئاسایشی چین کە رووبەڕووی ژنان و کچانی بارناسک دەبنەوە؟
- ئایا ئەو رێوشوێنە باوانەی خەڵکی لەبارەی ئاو و ئاوەڕۆ لەکاتی پێش کارساتەکە دەیانگرتەبەر، چین؟
- ئایا پەیکەری پێکهاتەی دەسەڵاتی فەرمی و نافەرمی (وەک سەرکردەکانی کۆمەڵگە خۆجێیەکان، بەتەمەنەکان، کۆمەڵەی ئافرەتان) چین؟
- ئایا بڕیارەکان لە نێو خێزان و کۆمەڵگە خۆجێیەکان چۆن دەدرێن؟

٢- پەرەپێدانی پاکوخاوێنی

- ئایا ئەو ڕێوشوێنەی خەڵک بۆ ئاو و ئاوەڕۆ لەکاتی باری ناکاودا دەیگرنەبەر چین؟
- ئایا هەڵسوکەوتەکانی زیانبەخش لەسەر تەندروستی چین، کێ دەیانکا و بۆچی؟
- ئایا ئەو کەسانەی تا ئێستاش ڕەفتارێکی ئەرێینەیان لەبواری پاکوخاوێنیدا هەیە کێن، ئاخۆ چی وایان لێکردووە لەسەر ئەو ڕەفتارە هانبدرێن؟
- ئایا چاکە وخراپەی گۆرانکارییە پێشنیارکراوەکان چین؟
- ئایا کەناڵە فەرمی و نافەرمییەکانی بواری پەیوەندیکردن و پێگەیشتن (کارمەندانی تەندروستی کۆمەڵگە، مامانە نەریتییەکان، پزیشکە نەریتییەکان، یانەکان، هەرەوەزییەکان، کڵێسا و مزگەوت هتد) چین؟
- ئایا تا چەند ئەگەری سوودمەند بوون لە شێوازەکانی ڕاگەیاندنی گشتی لە ناوچەکە (وەک ڕادیۆ، تەلەفزیۆن، ڤیدیۆ و ڕۆژنامە و هتد..) هەیە؟
- ئایا ڕێکخراوە ڕاگەیاندنکارە نێوخۆییەکان و یان ڕێکخراوە ناحکومییە هەنووکەیەکان چین؟
- ئایا ئەو توێژانەی دانیشتووان کێن کە ڕوویان تێبکرێ (دایکان، منداڵان، سەرکردەکانی کۆمەڵگە، تێکڕای کارمەندەکانی کۆمەڵگە لە ناندینەکان هتد..) کێن؟
- ئایا چ جۆرە سەردانکردنێکی لەم جۆرە (خۆبەخشانە، یانەکانی تەندروستی، لیژنەکان هتد...) بۆ جۆشدانی دەستبەجێ و مام ناوەند سەرکەوتوو دەبێ؟
- ئایا پێویستییەکانی فێربوون بۆ کارمەندان و خۆبەخشەکانی بواری پاکوخاوێنیی چین؟
- ئایا ئەو ماددە خۆراکییە بەردەستانە چین، ئایا کامەیان لە ڕووی داواکردن و جەخت لەسەرکردنەوە لە هەموویان زیاتر پێویستن؟
- ئایا ڕادەی کاریگەریی ڕەفتاری پاکوخاوێنی لەسەر ڕێوشوێنی تەندروستی چییە، کە بایەخێکی گرنگی لەکاتی تەنینەوەی دەردو بەڵایەکاندا هەیە ؟

٣- دابینکردنی ئاو

- ئایا سەرچاوەی ئاوی هەنووکەیی چییە و کێن ئەوانەی ئێستا بەکاری دەهێنن؟
- ئایا ڕۆژانە بۆ هەر تاکێک چەند بڕی ئاو بەردەستە؟
- ئایا ڕۆژانە یان هەفتانە چەند جار ئاو بە خەڵکی دەدرێ؟
- ئایا سەرچاوەی ئاوی ئێستا لە ئاستی پێداویستییەکانی کۆمەڵە خەڵکەکە بۆ ماوەیەکی مامناوەند و درێژخایەن دەبێ؟
- ئایا خاڵەکانی کۆکردنەوەی ئاو بایی پێویست لە شوێنی ژیانی خەڵکەکە نزیکە؟ ئایا شوێنی ئاوەکە سەلامەتە؟
- ئایا پشت بەو ئاوە هەنوکەییە دەبەسترێ؟ ئایا تا چەند درێژە دەکێشێ؟
- ئایا دانیشتووانەکە بایی پێویست دەبەی قەبارە و جۆری گونجاوی ئاویان هەیە؟

- ئایا سەرچاوەی ئاوەکە تووشی ئەگەری پیسبوون هاتووە؟ یان ئایا بۆی هەیە تووش بێ (مەبەست پیسبوونی میکرۆلۆجی و کیمیاوی تیشکییە)؟
- ئایا سیستەمێکی چارەسەری بۆ ئاوەکە هەیە؟ ئایا ئاوەکە پێویستی بە چارەسەر هەیە؟ ئایا ئەو کردەوەیە شیاوی کردنە؟ ئەگەر وابێ چ جۆرە چارەسەرییێکی دەوێ؟
- ئایا پاککردنەوەی ئاوەکە پێویستە، تا ئەگەر پیسیش نەبووبێ؟
- ئایا سەرچاوەی ئاوی جێگرەوە لەنزیک شوێنەکەوە هەیە؟
- ئایا بیروباوە و رەفتارە نەریتییەکان سەبارەت بە کۆکردنەوەی ئاو و پاراستن و بەکارهێنانی چین؟
- ئایا شتێک هەیە ریگر بێ لە بەکارهێنانی ئاوی بەردەست؟
- ئایا ئەو توانایە هەیە ئەگەر هاتوو سەرچاوەی ئاوە شیاو نەبوو خەڵکی لێقەوماو بگوازرێتەوە شوێنێکی دیکە ؟
- ئەگەر هاتو سەرچاوی ئاوی بەردەست شیاو نەبوو، ئایا توانای ئەوە هەیە ئاو بە تانکەر بگوازرێتەوە؟
- گرنگترین پرسەکانی خاوێنی پەیوەندیدار بە ئاو چین؟
- ئایا دانیشتووان کەرەستەی تەندروستییان بۆ بەکارهێنانی ئاو هەیە؟
- لە کاتێک خەڵکی دێهات کۆچ بکەن، ئایا سەرچاوی ئاوی ئاسایی بۆ ئاژەڵان چییە؟
- ئایا دەستوەردان کە لەباری دابینکردنی ئاو، راکێشانی ئاو و بەکارهێنانەکەی پەیدا دەبێ، هیچ کاریگەری بەسەر ژینگەوە دەبێ؟
- ئایا کەسانی دیکە کێن کە سەرچاوەکانی ئاو بەکار دێنن؟ ئایا ئەگەر هاتوو خەڵکی نوێ ئەو سەرچاوەی ئاوییە بەکار بێنێ، دەبێتە مایەی کێشە دروست کردن؟

٤- رزگار بوون لە پاشەڕۆکە ئۆرگانییەکان:

- ئایا دابونەریتی رەچاوکراو بۆ دەستاوگرتن چییە؟ ئەگەر چوونەسەر ئاو لە چۆڵایی بکرێ، ئایا شوێنێکی بۆ تەرخان دەکرێ؟ ئایا ئەو ناوچەیە بە ناوچەیەکی سەلامەت دادەندرێ؟
- ئایا بیروباوەڕ و رەفتارە هەنووکەییەکان سەبارەت بە رزگاربوون لە پاشەڕۆی مرۆڤ بە رەفتاری ژنان و پیاوانیشەوە چین؟
- ئایا لە شوێنەکە ئاودەست هەیە؟ ئەگەر دابندرێ ئایا بەکار دەهێندرێ؟ ئایا ژمارەی ئاودەستەکان بە پێی پێویستن و بەکارهێنانیشیان هیچ کێشە نانێتەوە؟ ئایا دەکرێ ئاودەستەکان بەرین بکرێن و هەوا گۆڕکێیان تێدا بکرێتەوە؟
- ئایا رەفتارەکانی دەستاوگرتن (چوونە سەرئاو) مەترسی لەسەر ئاوی ئێستا (ئاوی سەرزەوی و ژێر زەوی) یان ناوچە نیشتەجێیەکان یاخود ژینگەکە بەگشتی پەیدا دەکا؟
- ئایا خەڵکەکە دوای چوونە ئاودەست و پێش نانخواردن دەستیان دەشۆن؟ ئایا سابوون و مادەی پاککەرەوەی دیکە بەردەستن؟
- ئایا خەڵکەکە شێوازی دروستکردنی ئاودەستەکان و بەکارهێنانیان دەزانن؟

- ئایا کەرەستە خۆماڵییەکانی دروستکردنی ئاودەستەکان چین؟
- ئایا خەڵکەکە ئامادەن ئاودەستی بیر و ناوچەی تایبەت بۆ سەرئاوکردن و چاڵەکان بەکاربهێنن؟
- ئایا رووبەری شوێنەکە بەو قەبارەیە دەبێ شوێنی سەرئاوکردن و ئاودەستی بیر و شتی لەو جۆرەی لێ دروست بکرێ؟
- ئایا رادەی نشێوی ناوچەکە چەندە؟
- ئایا ئاستی ئاوی ژێرزەوی چەندە؟
- ئایا جۆری خاکەکە گونجاوە بۆ رزگار بوون لە پاشەڕۆ ئۆرگانیکەکان لە شوێنی دانیشتووان؟
- ئایا ئەو رێکارە هەنووکەییانەی دەگیرێنەدەر بۆ رزگاربوون لە پاشەڕۆی ئۆرگانیکی یارمەتی گەشەکردنی میکرۆبهەڵگرەکان دەدا؟
- ئایا بایی پێویست کەرەستە و ئاوی پێویست بۆ شووشتنی کۆم هەیە؟ ئایا خەڵک چۆن لەو کەلوپەلانە رزگار دەبن؟
- ئایا ژنان لە کاتی بێنوێژیدا چۆن دەجووڵێنەوە؟ ئایا کەرەستە و شوێنی گونجاویان بۆ ئەو شتە هەیە؟
- ئایا ئاودەستی تایبەت و وەک کارئاسانی بۆ گەیشتنی کەسانی پەککەوتە هەیە؟

٥- ئەو نەخۆشییانەی میکرۆبهەڵگرەکان بڵاوی دەکەنەوە:

- رادەی تووشبوون بەو نەخۆشییانەی میکرۆبهەڵگرەکان لەگەڵ خۆیان دەهێنن و ترسناکییان چەندە؟
- ئایا بیرو باوەڕ و رەفتارە نەریتییەکان سەبارەت بەو میکرۆبهەڵگرانە چین (وەک ئەو باوەڕەی کە ئاوی پیس مەلاریای لەگەڵدایە)؟ ئایا ئەو نەخۆشییانە چین؟ ئایا هیچیان لەو بیروبڕوایانە سوودمەندن یان زیانبەخش؟
- ئەگەر هاتوو مەترسییەکانی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکانی میکرۆبهەڵگرەکان بەرز بوو، ئایا شێوازی پاراستنی پێویست و گونجاو بۆ کەسە تووشبووەکان دابین دەکرێ؟
- ئایا دەکرێ گۆڕانکاری لە ژینگەی خۆجێیدا بکرێ (لە رێی زێراب، فرێدان و لابردنی پاشماوە و پاشەڕۆ هتد..) بۆ ئەوەی رادەی زۆربوونی میکرۆبهەڵگرەکان سنووردار بکرێ؟
- ئایا پێویستە میکرۆبهەڵگرەکان بە کەرەستەی کیمیاوی لەناو ببرێن؟ ئایا ئەو بەرنامە و تابلۆ و کەرستەو سەرچاوە بەردەستانە چین بۆ ئەوەی قەلاچۆی میکرۆبهەڵگرەکانی پێ بکرێ و مادده کیمیاییەکانی بۆ بەکار بێ؟
- ئایا ئەو زانیارییانە چین کە دەبێ بدرێنە خێزانەکان و رێکارە ئاسایشپارێزییەکانی بەردەستیان چیین؟

٦- رزگاربوون لە زبڵ و خاشاک:

- ئایا خاشاک دەبێتە کێشە؟
- ئایا خەڵک چۆن پاشماوەکانیان فڕێ دەدەن؟ ئایا جۆر و بڕی ئەو خاشاکەی خەڵک وەک پاشماوە فڕێ دەدا، چەندە؟

- ئایا دەکرێ لە شوێنی نیشتەجێبوون لە خاشاکەکە رزگار بین؟ یان دەبێ لە شوێنێکی دوور کۆبکرێنەوە لێیان رزگار بین؟
- ئایا رێگەی ئاسایی رزگاربوونی خەڵکی لێقەوماو لە خاشاک چییە؟ (چاڵ لێدان، زبڵدان یان کۆکردنەوەیان لەشوێنێک).
- ئایا کار و چالاکی پزیشکی ئەو جۆرە پاشماوانە پەیدا دەکا؟ ئایا چۆن لێیان رزگار دەبن؟ کێ بەرپرسە لێی؟
- ئایا لە کوێ کەرەستەکانی بێنوێژی فڕێ بدرێن؟ ئایا دەکرێ بەشێوەیەکی وابێ، کەس نەیبینێ فڕێبدرێن و کارایانە لێی رزگار بن؟
- ئایا کاریگەری ئەو شێوازەی ئێستا بەکار دەهێندرێ بۆ رزگاربوون لە خاشاک لەسەر ژینگە چییە؟

٧- زێراب

- ئایا کێشەی ئاوەڕۆ وەک ژێرئاوکەوتنی ماڵ یان ئاودەستەکان یاخود دروستبوونی مۆڵگەی میکرۆبهەڵگرەکان یاخود پیسبوونی نشینگەکان یاخود تێکەڵاوبوونی ئاو بە ئاوی پیسبوو، هەیە؟
- ئایا ئەگەری ئەوە هەیە زەوی ئاوی تێدا کۆببێتەوە؟
- ئایا خەڵک بەو شتانەیان کە هەیە، ماڵ و ئاودەستەکانیان لە لافاوەکان دەپارێزن؟
- ئایا ئاوەڕۆی ئاو بەشێوەیەکی گونجاو لە شوێنی دابەشکردن و شوێنی شووشتن و گەرماو دەچێتە نێو زێراب؟

پاشکۆی ژمارە ٢

کەمترین بڕی ئاو بۆ دامودەزگاکان و بەکارهێنانی دیکە

بنکەکانی تەندروستی و نەخۆشخانەکان	٥ لیتر بۆ نەخۆشی دەرچوو ٤٠-٥٠ لیتر ڕۆژانە بۆ نەخۆشی هاتوو بڕی دیکەش پێویست دەبێ بۆ کەلوپەلی جل شووشتن و ئاوپێداکردنی ئاودەستەکان، هتد
مەڵبەندەکانی کۆلێرا	٦٠ لیتر ڕۆژانە بۆ هەر نەخۆشێک ١٥ لیتر ڕۆژانە بۆ پەرستارەکە
مەڵبەندەکانی چارەسەرکردن بە خۆراک	٣٠ لیتر ڕۆژانە بۆ هەر نەخۆشێک ١٥ لیتر ڕۆژانە بۆ پەرستار
پرسگە/ سەنتەرەکانی گواستنەوە	١٥ لیتر ڕۆژانە بۆ هەر کەسێک ئەگەر زیاتر لە ڕۆژێک بمێنێتەوە ٣ لیتر ڕۆژانە بۆ هەر کەسێک ئەگەر مانەوەی لە ڕۆژەکەدا سنووردار بێ
قوتابخانەکان	٣ لیتر ڕۆژانە بۆ خواردنەوە و دەستشووشتنی هەر قوتابییەک (ئاو بۆ بەکارهێنانەکانی ئاودەستەکان حیساب نەکراوە: بڕوانە لەخوارەوە ئاودەستە گشتیەکان)
مزگەوتەکان	٥٠٢ لیتر ڕۆژانە بۆ خواردنەوە و دەستشووشتنی هەر تاکێک.
ئاودەستە گشتییەکان	١-٢ لیتر ڕۆژانە بۆ دەستشووشتنی هەر بەکارهێنێک ٢-٨ لیتر ڕۆژانە بۆ خاوێنکردنەوەی هەر چاوە ئاودەستێک.
ئاودەستەکانی سیفۆن بە هەموو شێوەکانییەوە	٢٠-٤٠ لیتر ڕۆژانە بۆ هەرکەسێك لە ئاودەستە تەقلیدییەکان کە بە زێراب بەستراونەتەوە ٣-٥ لیتر ڕۆژانە بۆ پاڵنانی ئاودەستە پاڵنەرەکان
شووشتن و پاککردنەوەی کۆم	١-٢ لیتر ڕۆژانە بۆ هەر کەسێک
مەڕومالات	٢٠-٣٠ لیتر ڕۆژانە بۆ هەر سەر ئاژەڵێکی گەورە یان مامناوەندی ٥ لیتر ڕۆژانە بۆ هەر ئاژەڵێکی بچکۆلانە

پاشکۆی ژمارە ٣

ژمارەی هەرە کەمی ئاودەستەکان لە شوێنە گشتییەکان و دامودەزگاکان لە بارودۆخی کارەساتباردا

دامودەزگا	ماوەی کورتخایەن	ماوەی درێژخایەن
بازاڕ	١ ئاودەست بۆ هەر ٥٠ دووکان	١ ئاودەست بۆ هەر ٢٠ دوکانێک
نەخۆشخانەکان و بنکەکانی تەندروستی	١ ئاودەست بۆ هەر ٢٠ چارپایە یان ٥٠ نەخۆشی دەرچوو	١ ئاودەست بۆ هەر ١٠ چارپایە یان ٢٠ نەخۆشی دەرچوو
مەڵبەندەکانی خواردن	١ ئاودەست بۆ هەر ٥٠ هەراش ١ ئاودەست بۆ هەر ٢٠ منداڵ	١ ئاودەست بۆ هەر ٢٠ هەراش ١ ئاودەست بۆ هەر ١٠ منداڵ
پرسگە/ سەنتەرەکانی گواستنەوە	١ ئاودەست بۆ هەر ٥٠ کەس؛ بە تێکڕای ١/٣ مێ بۆ نێر	
قوتابخانەکان	١ ئاودەست بۆ ٣٠ کچ ١ ئاودەست بۆ ٥٠ کوڕ	١ ئاودەست بۆ ٣٠ کچ ١ ئاودەست بۆ ٦٠ کوڕ
نووسینگەکان		١ ئاودەست بۆ ستافێکی ٢٠ کەسی

سەرچاوە: Harvey,Baghre and Reed ٢٠٠٢

پاشکۆی ژمارە ٤

نەخۆشییەکانی پەیوەست بە ئاو و پاشەڕۆ و میکانیزمی تەنینەوەیان

نەخۆشییەکانی ئاو یان ئەوانەی بەهۆی نەشووشتنەوە پەیدا دەبن	کولێرا، شیگەلایس، سکچوون، گرانەتا، **هتد،** **دیزنتری میزڵدان، گیاریداسیس** هەوکردنی جگەر، شەپرەی منداڵ، سکچوون	بەکتریا نەخۆشهێنەکانی دەم – کۆم نەخۆشییەکانی غەیرە بەکتریا لەڕێی دەم- کۆم	پیسبوونی ئاو ئاوەڕۆێکی لاواز کەموکورتی پاکوخاوێنی تاک پیسبوونی بەروبووم
بەهۆی کەم شووشتن یان نەبوونی ئاوەوە	هەوکردنی پێست و چاو تیفۆئید بە هۆی ئەسپێ و هەروەها تیفۆید تایەی سێبەرۆ بلاو دەکاتەوە		نەبوونی ئاوێکی دروست و شیاو کەموکورتی پاکوخاوێنی خودی تاک
کرمی گواستراوە لە ڕێگەی پیسایی	**کرمی بازنەیی" کرمی درکی" کرمی پەتکی.. هتد**	کرمی مشەخۆری گوازراوە لە ڕێگەی خۆڵ	
کرمی مانگاو بەراز	**نەخۆشی کرمی شریتی (تانیەزیس)**	ئادەمیزاد – ئاژەڵ	**گۆشتی نیوەکوڵاو پیسبوونی خاک**
نەخۆشییەکانی تایبەت بە ئاو	**بەلهاریزیا، کرمی غینیا، کلۆنۆرشیاسیز**	مانەوەیەکی زۆر لەنێو ئاوێکی پیسبوودا	پیسبوونی ئاو
نەخۆشییەکانی پەیوەست بە مەگەزێکی نێو ئاو	مالاریا، تایەی سێبەرۆ، نەخۆشی خەو، فلاریزیاس، هتد	پێوەدانی مێشوولە، مێش و مەگەز	لە نزیک ئاوەکەوە پێوەی درابێ لە نزیک ئاوەوە زاوزێ دەکا
تایبەت بە میکرۆبەهەڵگرەکانی نێو پیسایی	**سکچوونی خوێنی**	نەخۆشییەکان لەڕێی مێش و سیسرکە دەگوازرێنەوە	ژینگەیەکی پیس

پاشکۆی ژمارە ٥

لایەنی هەرە کەمی چالاکییەکانی تایبەت بە پاکوخاوێنی، ئاوەڕۆ و دابڕاندن بۆ

مەڵبەندەکانی چارەسەرکردنی کۆلێرا (CTC)

بنەما جەوهەرییەکان کە دەبێ هەموو دامودەزگای تەندروستی و CTC پەیڕەوی بکەن:

١- گۆشەگیرکردنی حاڵەتە توند و سەختەکان.

٢- حەشاردانی هەموو پاشەڕۆکێک (پیسایی و رشانەوە).

٣- هەر نەخۆشێک تەنها یەک پەرستاری هەبێ.

٤- شووشتنی دەست بە ئاوی تێکەڵ بە کلۆر.

٥- هەموو ناوکەو(ئەرزیە) دەبێ هی ئەوە بێ بشووریێ.

٦- پاککردنەوەی پێ کاتێک مەڵبەندەکە جێدەهێڵێ.

٧- پاککردنەوەی جلوبەرگی خەڵکی تووشبوو(بە ماددەی پاککەرەوە یان بە سووتاندن) بەر لە جێهێشتنی مەڵبەندەکە.

٨- بەردەوام ناوکەوە (زەویەکە)و تەواوی رووبەری مەڵبەندەکە پاک بکرێتەوە.

٩- ئاودەست و گەرماوی لەیەک جیاواز بۆ نەخۆش و پەرستارەکان دابین بکرێ.

١٠ خواردن لە نێو مەڵبەندەکەدا ئامادە بکرێ. خۆ ئەگەر خواردنەکە لە دەرەوەش بێ، دەبێ خواردنەکە لە دەفردا لە دەرگای مەڵبەندەکە بهێندرێتە ژوورەوە بۆ ئەوەی دوورکەوێتەوە لە میکرۆبی کۆلێرا و (ڤیربو)، پاشان بردنە دەرەوەی مەڵبەندەکە.

١١- چاودێریکردنی خێزان و کەسوکاری نەخۆشەکە، دڵنیابوونەوە لەوەی ئەوانیش تووشی نەخۆشییەکە نەبووبن. پاککردنەوەی ماڵەکانیان و پێدانی زانیاری سەبارەت بە راگرتنی پاکوخاوێنی.

١٢- خۆ ئەگەر خەڵکەکە بە ئامرازێکی هاتوچۆی گشتی گەیشتە مەڵبەندەکە، ئەوا دەبێ ئامێرەکەش پاک بکرێتەوە.

١٣- کۆکردنەوە چارەسەرکردنی ئاوی باران و ئاوی ئاوەڕۆی خێوەتگاکە و لاپەرگەکردنی لە شوێنی خۆیەوە.

١٤- چارەسەرکردنی زبڵ و پاشماوەی خێوەتگا دابڕێندراوەکە.

گیراوی کلۆر بۆ مەڵبەندەکانی چارەسەرکردنی کۆلێرا

ڕێژەی ٠٪ کلۆر بۆ بەکارهێنانی هەمەجۆر	گیراوەی ٢٪	گیراوەی ٠,٢٪	گیراوەی ٠,٠٥٪
	پاشماوە و پاشەڕۆک تەرمەکان	ناوکەو کەلوپەل/ پێخەف پێکێش، جلوبەرگ	دەستەکان پێست

پاشکۆی ژمارە ٦

هێڵکاریی بڕیاری چارەسەرکردنی ئاوی ماڵان و هەڵگرتنی

ئاماژەی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

سەرچاوەکان

کەرەستەی یاسای نێودەوڵەتی

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

بەگشتی

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

پشکنینی سانیتێری

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

جێندەر

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

پاکوخاوێنی

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

دابینکردنی 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/

پێویستییەکانی ئاو بۆ ئاسایشی خۆراک

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

پێویستییەکانی مەڕومالاَت بۆ ئاو

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

جۆری ئاو

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

نەخشەی سەلامەتیی ئاو

WHO (2005), Water safety plans: managing drinking-water quality from catchment to consumer.
www.who.int/water_sanitation_health/dwq/wsp0506/en/

رزگاربوون لە پاشەڕۆ

Harvey, P (2007), Excreta Disposal in Emergency, An inter-agency manual

WEDC Loughborough University, UK. http://wedc.lboro.ac.uk/

کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگرەکان

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

چارەسەرکردنی تەرمەکان

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

پاشماوەی داودەرمان

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

زێراب

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

بۆ خوێندنەوەی زیاتر:

بە 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.

رزگاربوون لە پاشەڕۆ

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

کۆنترۆڵکردنی میکرۆبهەڵگرەکان

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

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

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

چارەسەرکردنی تەرمەکان

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

پاشماوەی داوەدەرمان

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

WHO, Healthcare waste management: www.healthcarewaste.org

WHO, Injection safety: www.injectionsafety.org

پەککەوتەیی 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

پێوەرە هەرە کەمەکانی ئاسایشی خۆراک و خواردن

ڕێکخستنی باری بەدخۆراکی و کەمی ماددە وردەکانی نێو خواردن

چۆن ئەم بەندە بەکاردەهێندرێ

ئەم بەندە دابەش دەبێتە سەر چوار بەشی سەرەکی:

ئاسایشی خۆراک و خەملاندنی خۆراکپێدان

ئاسایشی خۆراک

بەندی چوارەم واتە ئاسایشی خۆراک دیسان دابەش بۆتە سەر سێ لق: ئاسایشی خۆراک - گواستنەوەی خۆراک؛ ئاسایشی خۆراک – تەحویل بە پارەی کاش و بە قەواڵە؛ لەگەڵ ئاسایشی خۆراک – گوزەران.
پێویستە بەردەوام بنەماکانی پاراستن و پێوەرە هەرە کەمەکان لەگەڵ ئەم بەندەدا بەکاربهێندرێن.
وێڕای ئەوەی کە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان پێویستە لە کاتی بەهاناچووەنەوە مەبەستێکی سەرەکی بێ، هەروەها ئەم پێوەرانە دەبێ لەباری خۆئامادەکردن بۆ ڕوودانی کارەسات و تێپەڕاندنی دۆخەکە و بووژاندنەوەش لەبەرچاو بگیرێن.
هەر بەشێکیش لەمانەی خوارەوە پێکدێ:

- **پێوەرە هەرە کەمەکان:** ئەمانە هەر بە سروشتی خۆیان جۆر و نموونەی ئاستی هەرە کەمی پێوەرەکان دیاریدەکەن بۆ ئەوەی لەکاتی بەهاناوەچوونەوە بۆ دابینکردنی خواردەمەنی و خۆراک پێداندا لەبەرچاو بگیرێن.
- **کردە سەرەکییەکان:** ئەمانەش کردە و چالاکی پێشنیازکراو و سەرەکیین بۆ بەدیهێنانی پێوەرەکان.
- **ئاماژە سەرەکییەکان:** ئەمەش ئەو ئاماژانەن کە دەریدەخەن ئاخۆ مەبەستی پێوەرەکان بەدیهاتوون یان نا. ئەمانە ڕێکار و ڕێگای پەیوەندیی پێواژۆکان و بەرەنجامەکانی کردە سەرەکییەکان دیاریدەکەن؛ ئەم ئاماژانە پەیوەستن بە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان، بەڵام خۆیان کردەوەی سەرەکی نین.
- **خاڵەکانی ڕێنوێنی:** ئەمانەش چەند خاڵێکی دەقاودەق لەو حاڵەتانەی خوارەوە دەستنیشان دەکەن، کاتێک لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان، کردە سەرەکییەکان و ئاماژە سەرەکییەکان لە بارودۆخی جیاجیادا دێنە پێشەوە. ئەمانە دەبنە ڕێنوێن و ئاستەنگەکان لادەبەن، ئەو پێشنیاز و ڕاوێژانە بۆ پرسە هەرە لەپێشەکان دەستنیشان دەکەن. هەروەها دەکرێ ئەم ئاماژانە پرسی دژوار کە پەیوەستن بە پێوەرەکان، کردەوە یاخود ئاماژەکان بێننە پێشەوە و خاڵ و دووڕیانەکان و دژبەیەکەکان یاخود ئەو کەلێن و بۆشاییەی کەوتۆتە نێو زانیارییەکان، وێنا بکەن.

خۆ ئەگەر نەتواندرا ئەو ئاماژە و ڕەفتارانە پەیڕەو بکرێن، دەبێ لێکەوتە پێچەوانەکان بۆ سەر خەڵکی لێقەوماو دەستنیشان بکرێن و هەوڵبدرێ کاریان بۆ بکرێ.
پاشکۆکانیش لیستی پشکنینیان بۆ خەملاندنەکان، ڕێنوێنی بۆ باری بەدخۆراکی توند، کە نیشانەیەکی بەرچاوی تێکچوونی باری تەندروستی گشتیی و کەمبوونەوەی وردەخۆراکەو، داخوازییەکانی خۆراکپێدانی بەیان کردووە. هەرچی لیستی دەستنیشانکراوی سەرچاوەکانیشە، کە ئاماژەی بە خاڵی ژێدەرەکانی زانیارییەکان بۆ هەردوو باری گشتی و تایبەتی دۆزە تەکنیکییەکانی تێدایە و دابەش بۆتەوە سەر سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر.

ناوەڕۆک

لاپەڕەکان

پێشەکی ١٤٣

١- ئاسایشی خۆراک و خورادنپێدان ١٥٠

٢- خواردنی شیرەخۆرەکان و منداڵە بچکۆڵەکان ١٥٩

٣- ڕێکخستنی باری توندی بەدخۆراکی و کەمی وردەخۆراک ١٦٦

٤- ئاسایشی خۆراک ١٧٩

٤ – ئا : ئاسایشی خۆراک – گواستنەوەی خۆراک ١٨٤

٤- ب: ئاسایشی خۆراک – پارەی کاش و تەحویل بە قەواڵە ٢٠٨

٤- پ : ئاسایشی خۆراک - گوزەران ٢١٢

پاشکۆی ١: ئاسایشی خۆراک و لیستی خەمڵاندنی باری گوزەران ٢٢٤

پاشکۆی ٢: لیستی پشکنینی خەمڵاندنی ئاسایشی دانەوێڵە ٢٢٦

پاشکۆی ٣: لیستی پشکنینی خەمڵاندنی خۆراکپێدان ٢٢٨

پاشکۆی ٤: پێوەری بەدخۆراکی توند ٢٣٠

پاشکۆی ٥: پێوەری کاریگەری کەمی وردەخۆراک لەسەر تەندروستی گشتی ٢٣٥

پاشکۆی ٦: داخوازییەکانی خۆراکپێدان ٢٣٩

سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر ٢٤٢

پەیماننامەی مرۆیی | **بنەماکانی پاراستن** | **پێوەرە بنەڕەتییەکان**

ئاسایشی خۆراکی و خۆراکپێدان

هەڵسەنگاندنی باری ئاسایشی خۆراکی و خۆراک
- پێوەری ژمار ١ ئاسایشی خۆراکی
- پێوەری ژمارە ٢ خۆراک

خۆراکی ساوایان و منداڵی بچووک
- پێوەری ژمارە ١ ڕێنمایی سیاسەتی و هەماهەنگی
- پێوەری ژمارە ٢ پشتیوانی سەرەتایی و شارەزایانە

ڕێکخستنی بەدخۆراکی و کەمخۆراکی ورد
- پێوەری ژمارە ١ بەدخۆراکی توند و مامناوەندی
- پێوەری ژمارە ٢ بەدخۆراکی توند و سەخت
- پێوەری ژمارە ٣ کەمخۆراکی ورد

ئاسایشی خۆراکی
- پێوەری ژمارە ١ ئاسایشی خۆراکی گشتی

ئاسایشی خۆراکی: گەیاندنی خۆراک
- پێوەری ژمارە ١ پێویستیە خۆراکیە گشتیەکان
- پێوەری ژمارە ٢ گونجاویی و بەدەستکەوتن
- پێوەری ژمارە ٣ چۆنیەتی و سەلامەتی خۆراک
- پێوەری ژمارە ٤ بەڕێوەبردنی زنجیرەی دابینکردن (SCM)
- پێوەری ژمارە ٥ دیاریکردن و دابەشکردن
- پێوەری ژامرە ٦ بەکارهێنانی بەرهەمی خۆراکیەکە

ئاسایشی خۆراکی: پێدانی پارەو ڤاوچەر
- پێوەری ژمارە ١ دەستکەوتنی کەلوپەل و خزمەرگوزاری ئامادە

ئاسایشی خۆراکی: بژێوی ژیان
- پێوەری ژمارە ١ بەرهەمهێنانی سەرەتایی
- پێوەری ژمارە ٢ داهات و کارکردن
- پێوەری ژمارە ٣ دەستراگەیشتن بە بازاڕەکان

هاوپێچی ژمارە ١: لیستی بەراوردکاریی هەڵسەنگاندنی ئاسایشی خۆراکی و بژێوی ژیان

هاوپێچی ژمارە ٢: لیستی بەراوردکاری هەڵسەنگاندنی ئاسایشی تۆوەکان (بەرهەمی خۆراکی)

هاوپێچی ژمارە ٣: لیستی بەراوردکاری هەڵسەنگاندنی پێویستی خۆراکی

هاوپێچی ژمارە ٤: پێوانەکردنی بەدخۆراکی سەخت

هاوپێچی ژمارە ٥: پێوانەکانی کاریگەری کەمخۆراکی ورد لەسەر تەندروستی گشتی

هاوپێچی ژمارە ٦: پێویستییە خۆراکییەکان

سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

پێشەکی

پەیوەند لەگەڵ پەیماننامەی مرۆیی و یاسای نێودەوڵەتیدا

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان بۆ ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان دەربڕینێکی کردەیی هاوبەشی باوەڕ و پابەندییەکانی ئاژانسە مرۆییەکان و بنەما هاوبەشەکان و ئەرک و مافەکانی کردەی ڕێکخستنە لە نێو پەیماننامەی مرۆییدا. ئەم پێوەرانەش لەسەر بناغەی بنەماکانی مرۆڤایەتین و ڕەنگدانەوەی یاسای نێودەوڵەتین، و مافی ژیانێکی شکۆمەندانە، مافی پاراستن و ئاسایش و مافی پێگەیشتنی کۆمەکی مرۆیی لەسەر بنەمای پێویستی دەگرێتەوە. لیستی بەڵگەنامە سەرەکییەکانی یاسای سیاسەتەکان کە سەلمێنەری پەیماننامەی مرۆییە، لە پاشکۆی ژمارە یەکدا ئاماژەی بۆ کراوە - بڕوانە لاپەڕە ٣٥٥)، کە لیستەکە بە کۆمێنتی وردەکاری کارمەندانی بواری کاروباری مرۆیی هاوپێچە.

هەرچەندە دەوڵەتەکان هەڵگری سەرەکی بەرپرسیارێتی ڕێزگرتن و پاراستنی ئەو مافە ناوبراوانەن، لێ ئاژانسە مرۆییەکانیش ئەرکیان لەسەر شانە، کە بە هانای خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەساتەکانەوە بچن، بەشێوەیەک ئەو مافانەی لەسەرەوە ناویان هاتووە، بچەسپێن. لەو مافە گشتییانە بۆ هەندێ حاڵەتی دیاریکراو بە مافی بەشدارییپێکردن، زانیاریی پێدان و جیاکاری نەکردنن، کە بناغەیەکە بۆ پێوەرە بنەڕەتییەکان وەک مافی دیاریکراو بۆ ئاو، خواردن، پەناگە و تەندروستی، کە جەخت لەسەر پێوەرە هەرە کەمەکانی نێو ئەم ڕێبەرنامەیە دەکەنەوە.

هەموو کەسێک مافی ئەوەی هەیە دەستی بە خواردنێکی شایستە ڕا بگا. ئەم مافەش لە ئامرازە یاساییەکانی نێودەوڵەتیدا هاتووە، بە مافی دووربوون لە باری برسێتیشەوە. کاتێکیش تاک یان گرووپەکان لەبەر هۆکارێک کە لە سنووری توانای ئەوان بەدەرە، ناتوانن دەستیان بە خۆراکێکی شایستە ڕابگا، ئیدی لێرەدا دەوڵەتان ئەو ئەرکەیان دەکەوێتە سەرشان، ڕاستەوخۆ ئەم مافە دابین و مسۆگەر بکەن. مافی خواردن ئەم ئەرکانە بەسەر دەوڵەتاندا دەسەپێنێ:

- ”ڕێزگرتنی دەستپێڕاگەیشتن بە خواردنێکی شایستە“ ئەمەش ئەوە لە دەوڵەتان دەخوازێ، هیچ ڕێکارێکی وا نەگرنەبەر ببێتە مایەی ڕێگرتن لەوەی دەستیان بەشتێکی وا ڕابگا.
- ”پاراستن“ ئەمەش داوا لە دەوڵەتان دەکات، ڕێکاری وا بگرنەبەر، کە تاکەکان و کۆمپانیاکان کارێکی وا نەکەن تاک و گرووپەکان لە خواردنی شیاو بێبەش بکەن.
- ”بۆ هێنانەدی“ ئەمەش واتای ئەوە دەگەیەنێ کە دەوڵەتان ئەوە مسۆگەر بکەن، بە شێوەیەکی زۆر چالاکانە دەستپێشخەربن بە نیەتی ئەوەی پشتگیری خەڵک بکەن بۆ ئەوەی دەستیان بە سەرچاوەکان و شێواز و ڕێکارەکانی دابینکردنی گوزەرانیان ڕابگا بە ئاسایشی خۆراکیشەوە.

لە بارودۆخی تەنگانە و کارەساتباردا دەبێ دەوڵەتان خواردن بۆ ئەوانەی پێویستیان پێی هەیە، دابین بکەن، یاخود داوای هاوکاری لە کۆمەڵگەی نێودەوڵەتی بکەن ئەگەر هاتوو سەرچاوەی دەرامەتەکانیان بەشی نەکرد. هەروەها دەبێ بە بێ ئاستەنگنانەوە، ڕێگەی کۆمەک و هاوکاریی نێودەوڵەتی بدەن.

ڕێککەوتنەکانی جنێڤ و پرۆتۆکۆلە لێ زیادکراوەکانی، مافی ڕێگەدان بە بردنی خۆراک بۆ بارودۆخی ناکۆکی چەکداری و داگیرکردنیش دەگرێتە خۆی. ئەوە قەدەغە کراوە، کە برسیکردنی خەڵکی مەدەنی وەک ئامرازێکی جەنگی و پەلاماردان بەکار بێ. نابێ مەدەنییەکان تێکبشکێندرێن و بگوازرێنەوە یان کەلوپەلی خۆراکیان لێ کەم بکرێتەوە. نابێ ڕێگری لە ناوچەی کشتوکاڵییان بکرێ، کە خۆراکی پێ دابیندەکرێ. نابێ پەلاماری ئاو و ئاودێری ناوچەکە بدرێ. کاتێکیش وڵاتێک بە هێزی سەربازی وڵاتێکی دیکە داگیر دەکا، یاسای مرۆیی نێودەوڵەتی ئەو بەرپرسیارەتییە دەخاتە سەر شانی هێزی داگیرکەرەوە، کە خواردنی شایستە بۆ دانیشتووان مسۆگەر بکا و پێداویستییە سەرەکییەکانیان بۆ ناوچە داگیرگراوەکان بێنێ، ئەگەر هاتوو خۆیان کەموکورتیان لەدابینکردنەکەدا هەبوو. دەوڵەتەکان دەبێ هەموو هەوڵێکی خۆیان بدەن، بۆ ئەوەی پەنابەران و ئاوارەکانی نێوخۆ لە هەموو کاتێکدا دەستیان بە خۆراکێکی شیاو ڕابگا.

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی ئەم بەندە ڕەنگدانەوەی تەوژمی ئێستایە بۆ مافی خواردن و دابەشکردنی بۆ ئەوەی مافەکە لەسەر ئاستی جیهانی بەرجەستە ببێ.

بایەخی ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان لە کارەساتەکاندا

بەدەستگەیشتنی خۆراک و پاراستنی باری خواردنپێدانی شیاو شتێکی چارەنووسسازانەیە بۆ مانەوە و ڕزگاربوونی خەڵکی کارەساتبار (بڕوانە پێگەی سفێر لە نێو کردەی مرۆییدا لاپەڕە ٩). زۆرجاران هەر لە بنەڕەتەوە خەڵکەکە تووشی باری بەدخۆراکی بوونە، ئەمەش بەر لەوەی کارەساتەکەش ڕوو بدا. ئیدی کەمبوونی خۆراک دەبێتە مایەی کێشەیەکی مەترسیدار بەسەر باری تەندروستی گشتی، هەر خۆیشی لە کۆی هۆکارە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆکانی گیان لەدەستدانە.

پرسەکانی بەدخۆراکی ئاڵۆزن. چوارچێوە لێتێگەیشتنەکە (بڕوانە لاپەڕە ١٤٨) ئامرازێکی شیکارییە بۆ هۆکارە کارلێککەرە نێوخۆییانەی کە بوونەتە مایەی بەدخۆراکی. هۆکارە سەرەکییەکانی بەدخۆراکی نەخۆشییەکانن یان نەخواردنی بڕی پێویستی خۆراک و نەبوونی ئاسایشی خۆراکی خێزانە، لەگەڵ بایەخنەدانی کۆمەڵگە و خێزان بە باری خواردن، کەمی ئاو و پاکو خاوێنی و ئاوەڕۆ لەگەڵ نەبوونی توانای پێویست بۆ بایەخدان بە باری تەندروستی گشتیی. کارەساتەکانیش وەک باوبۆران، بومەلەرزە، لافاو و ناکۆکییەکان و وشکەساڵی، ڕاستەوخۆ کاردەکەنە سەر حاڵەتی بەدخۆراکی. لاوازی و زەبوونی خێزان و جڤاتە ناوخۆییەکان کارێکی وادەکەن زۆر کەم بەرگەی ئەو ڕووداوە پڕ کوێرەوەریانە بگرن. تایبەتمەندی و کارامەیی خێزان و جڤاتە نێوخۆییەکان، بەتایبەتیش ئەو ئامراز و شێوازانەی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی باری تەنگانە و ناخۆشییەکان و باری گوزەران هەیانە، کاردانەوەی ئەوان لەبەرامبەر ئەو مەترسییانە دیاری دەکەن.

بۆ ئەم بەندە ئەم پێناسانەی خوارەوە بەکارهێندراون:

- ئاسایشی خۆراک ئەو کاتە دێتە پێشەوە کە هەموو خەڵکەکە و لە هەموو کاتێکدا لەڕووی توانای جەستەیی، کۆمەڵایەتی و ئابووریدا دەستیان بە خۆراکێکی بەرچاو ڕابگا و پێویستییەکانی گوزەرانیان بۆ ژیانێکی تەندروست و چالاک دابین بکا. بۆ ئەم پێناسەیەی ئاسایشی خۆراک، سێ توخمی سەرەکی هەن:

- بەردەستبوون، ئاماژەیە بۆ بڕ و چۆنێتی و گونجاوی ئەو خۆراکەی لە ناوچە کارەساتبارەکاندا دابین دەکرێ. ئەمەش سەرچاوە خۆجێیەکانی بەروبوومەکان (کشتوکاڵی، ئاژەڵداری، ماسیگرتن، خۆراکی چۆڵەوانی) و ئەو خۆراکەی لەلایەن بازرگانانەوە (حکوومەت و ئاژانسەکانیش دەکرێ بەو کردەی دابینکردنی خۆراک

هەڵبستن)، دەگرێتەوە. بازاڕە خۆجێییەکان کە توانایان هەبێ خۆراک بۆ خەڵکەکە دابین بکەن، توخمێکی سەرەکی بەردەستبوون(هەبوونی) خۆراک پێکدەهێنن.

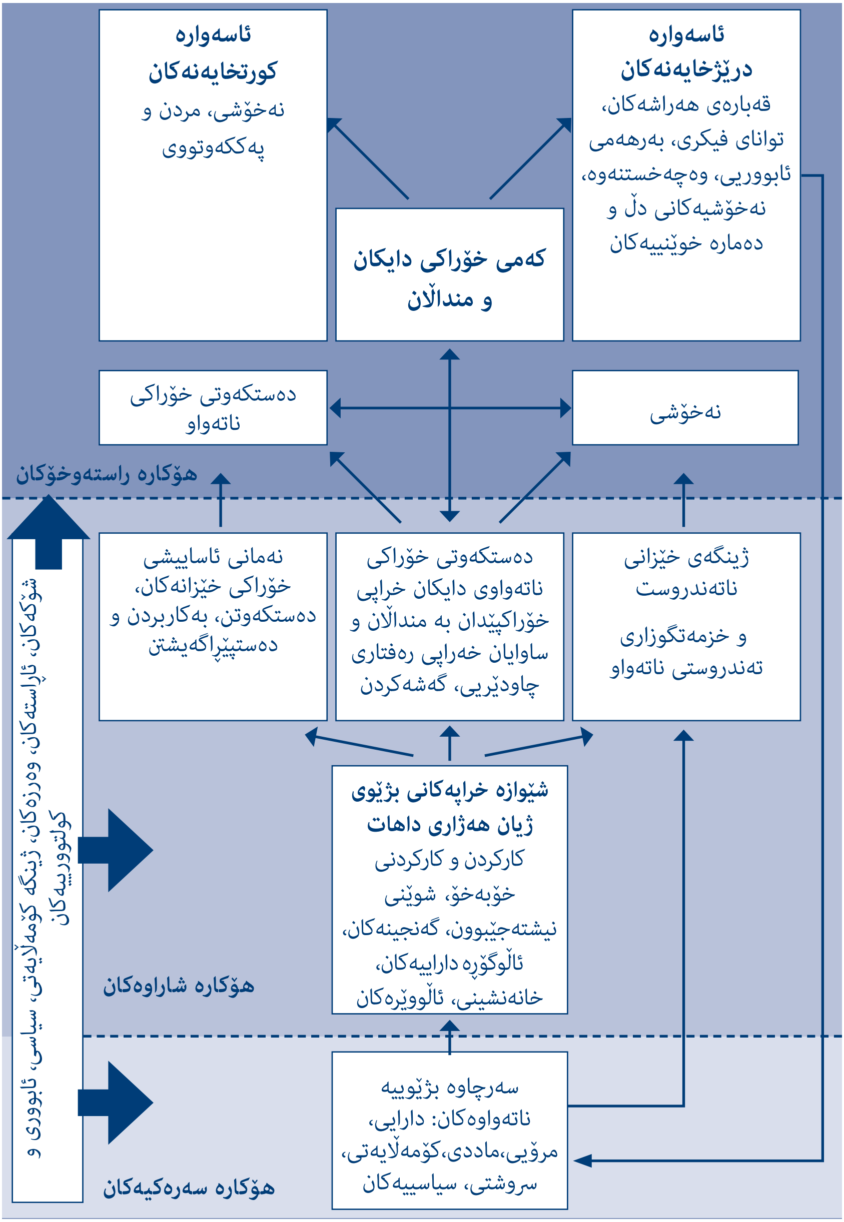
- دەستکەوتی خێزان لە خۆراک بەدەستهێنانی ئەو بڕە خۆراکەیە، کە بەشی ئەندامەکانی بکا و پێویستییەکانیان بەبێ مەترسی پێ دابین بکرێ. ئەمەش بە توانستی خێزان بۆ گەڕانەوە بۆ بەدەستگەیشتنی ئەو خۆراکەی کە هەیە لە ڕێی بەرهەم و کۆگای خێزانەکە، هەروەها لە ڕێی کڕین و ئاڵوگۆڕ و بەخشین و خواستنەوە، لەڕێی پارەی کاش و تەحویل و پشکەکانەوە، دیاردەکرێ.

- بەکاربردنیش واتای ئەوە دەدا کە خێزان ئەو بڕە خواردنەی بەدەستی دەکەوێ بەکار بێنێ؛ ئەمەش هەڵگرتن و پاراستن و ئامادەکردن و دابەشکردن لەنێو بۆتەی خێزاندا دەگرێتەوە. هەورەها ئەم دەستەواژەیە ئاماژەشە بۆ توانستی هەر تاکێک بۆ لەخۆگرتنی خواردن و بەکاربردن، کە هێزێکی پێدەبەخشی بە شێوەیەک کار لە نەخۆشی و بەدخۆراکی دەکا.

- شێوازی گوزەرانیش، ئەو زاراوەیە، توانا و دەرامەتەکان (بە دەرامەتە سروشتی و مادی و کۆمەڵایەتیشییەوە) و ئەو چالاکییانەی خێزانەکە دەیکا بۆ ئەوەی مانەوەی خۆی و ئاسوودەیی لە داهاتوودا پێ دابین بکا، دەگرێتەوە. شێوازەکانی گوزەرانیش ئەو کار و چالاکییانەن کە بە هۆیەوە خەڵک داهاتی پێویستی خۆیان پێ پەیدا دەکرێ و لەو ڕێیەشەوە ئامانجە گوزەرانییەکانی دیکەیان پێ بەدی دێنن. لەکاتێکدا ستراتیجییەکانی ڕووبەڕووبوونەوەی قەیرانەکان شێوازەکانی ژیان بەوە پێناسە دەکا، کە شێوە و داڕشتەیەکی بەدەنگەوەهاتنی کاتیین، کە باری نەبوونی ئاسایشی خۆراک دەیچەسپێنێ. ئەو کاتەش شێوازەکانی ژیان و گوزەرانی خێزان دەستەبەر دەبێ، ئەگەر ڕووبەڕووی باری تەنگەتاوی بێتەوە و بەسەریدا زاڵ بێ، هەروەها ئەگەر توانی پارێزگاری لە دەرامەتەکان و توانستی بەرهەم هێنان بکا و بەرەو پێشەوەی بەرێ.

- خواردنپێدانیش noitirtun ئاماژەیە بۆ ئەو پرۆسەیەی خواردن و هەرسکردن و سوودمەندبوونی جەستە تا گەشە بکا و چالاکی جەستەیی هەبێ و بژێ و پارێزگاری لە تەندروستییەکەی بکا. هەرچی زاراوەی بەدخۆراکیشە، واتای هەردوو دیوی کەم خواردن و زێدەڕۆیی لە خواردندا دەگەیەنێ. زاراوەی بەدخۆراکی زۆر حاڵەت دەگرێتەوە، لەنێویاندا بەدخۆراکی توند و بەردەوام و نەبوونی ماددەی وردەخۆراک لەنێو خواردنەکەدا (کە ببێتە مایەی تێرکردنی پێداویستییەکانی جەستە). هەرچی زاراوی بەدخۆراکیی توندیشە ئاماژەیە بە لەڕو لاوازی (زەبوونی) یان ئەستووربوون (ئەستووربوون لە ئەنجامی کەمی پرۆتین لە خواردندا). لەکاتێکدا بەدخۆراکی بەردەوام ڕێگرە لە گەشەکردنی جەستە (وەک بەژنکورتی). گەشەنەکردن و لەڕو لاوازیش دوو شێوەی باری لە نەشونما وەستانی جەستەی مرۆڤن. لەم بەشەدا کاتێک ئاماژە بە بەدخۆراکی دەکەین ئاوا دەقاودەق ئاماژەیە بە بەدخۆراکی توند.

چوارچێوەی تیۆری هۆکارەکانی کەمخۆراکی



لە رووبەڕووبوونەوەی بەدخۆراکیدا، پێویستە پێشنۆرەیی بدرێتە شیرەخۆرەو منداڵان. خۆپارێزیش لە بەدخۆراکی هیچی کەمتر نییە لە چارەسەرکردنی بەدخۆراکی توند. کردە و چالاکییەکانی بەدیهێنانی ئاسایشی خۆراک، رۆڵێکی لێبڕاوانە دەگێڕن بۆ خۆراکپێدانی ئەو تویژە لە خەڵکەکە و راگرتنی باری تەندروستیان لە ماوەیەکی کورتخایەندا و لە ماوەی درێژخایەنیشدا دەبێتە مایەی مانەوە و ئاسوودەبوونیان.

بەزۆریش وایە، کە ئافرەتان لە نێو خێزاندا خواردن ئامادە دەکەن. لە دەرەنجامی کارەساتەکانیشدا شێوازی ژیان و گوزەرانی خێزان دەگۆڕێ. داننان بە رۆڵی دیاری هەر یەکێک لە نێو خێزاندا، بەتایبەتیش لەبارەی خواردنەوە، کارێکی گرنگی بەرەو بەدیهێنانی ئاسایشی خۆراکە لەنێو خێزاندا. هەروەها تێگەیشتن لەباری پێویستییە تایبەتییەکانی ژنانی دووگیان و دایکە شیردەرەکان، منداڵە ساواکان، کەسانی بەتەمەن، کەسانی پەککەوتە، شتگەلێکی زۆر گرنگن بۆ نەخشەکێشانی حاڵەتی بەدەنگەوەچوونی باری خۆراکی پێویست و شیاو.

دەکرێ لەکاتی بەدەنگەوەهاتنی کارەساتەکاندا باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان لە رێی خۆئامادەکردنەکانەوە چاک بکرێ. ئەم خۆئامادەکردنەش خۆی لە توانست و پەیوەندییەکان و ناسینەکان دەبینێتەوە، کە حکوومەتەکان و ئاژانسە مرۆییەکان و رێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و کۆمەڵگە خۆجێییەکان و تاکەکان پشتگیریان دەکەن و هێزیان دەدەنێ، بەوەی هەرچی پەیوەندیی بە مەترسی روودانی کارەسات و رووبەڕوونەوەیەکی کاراوە هەیە، بخرێتە گەڕ. هەروەها ئامادەکاری بۆ کارەساتەکان لە شیکردنەوەی مەترسییەکان خۆی دەبینێتەوە، ئەمەش راستەوخۆ پەیوەندی بە هۆشداری پێشوەختەوە هەیە، پەیوەندی بە نەخشەکێشانی باری ناکاو، بە داکردن و پێکهێنانی کۆگای ئامراز و کەلوپەلەکانەوە هەیە، پەیوەندی بە دابینکردنی خزمەتگوزاریی فریاگوزاری، بە رێکاری یەدەگ، بە پەیوەندییەکان، بە رێکخستنی زانیارییەکان و هەماهەنگی، بە راهێنانی کارمەندان و بە نەخشەی کۆمەڵایەتییانە و مەشقپێکردن، بەو هەموو حاڵەت و شتە ناوبراوانەوە هەیە.

ئەم رێبەرنامەیە ئەو بوارە سەرەکییانە دەگرێتەوە مەبەست لێی، دابینکردنی ئاسایشی خۆراک و دابینکردنی خواردنە لە بارودۆخی کارەساتباردا. ئەمانەش: پێدانی خواردنە بە شیرەخۆران و منداڵانی ساوا؛ چارەسەرکردنی باری بەدخۆراکی توند و کەمی ماددە خۆراکییە وردەکان؛ گەیاندنی مادە خۆراکییەکان، رەوانەکردنی پارە و چەکی پارە و شێوازەکانی گوزەرانە.

پەیوەندیی ئەم بەندە بە بەندەکانی دیکەوە

زۆر لە پێوەرگەلی بەندەکانی دیکە پەیوەندییان بەم بەشەوە هەیە. بەرەوپێشچوون لە بەدیهێنانی پێوەرەکان لە بەندێک لە بەندەکان، دەبێتە مایەی تەکاندان بە بەدیهێنانی پێوەری کەرتەکانی دیکەش. بۆ ئەوەی کارلێکی نێوان کەرتەکان بەهێزوگوڕ بێ، هەماهەنگی و هاوکاری دروست دەخوازێ. هەماهەنگی لەگەڵ دەسەڵاتدارە خۆجێیەکان، ئاژانسە بەرپرسیارەکانی دیکە و رێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی زۆر پێویستە، تا لە بەدیهێنانی پێوەرەکان دڵنیا ببنەوە، بۆ ئەوەی هەوڵەکان لەبەر دووبارەبوونەوە تێک نەگیرێن و چۆنایەتییە باشەکەی لە بواری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان و کۆمەکەکان بێتەدی.

چوارچێوەی چەمکەکانی تایبەت بە بەدخۆراکیش (بڕوانە لاپەڕەی پێشەوە روون دەکاتەوە، کە کاتێک یەکێک سەر بەماڵباتێکی نەدار دەبێ و کەلوپەلی پێویستی خزمەتگوزاییە گونجاوەکانی بۆ فەراهەم نەکراون، دەبنە مایەی حاڵەتی بەدخۆراکی. بۆ خۆپاراستن لە بەدخۆراکی و بۆ چارەسەرکردنیشی، ئەوە پێویستە، کە لایەنی کەمی ئەو پێوەرانەی نێو ئەم بەندە و بەندی تایبەت بە (واش) و هەردوو بەشەکانی پەناگە و تەندروستی بهێندرێنە دی. هەروەها پێویستە پێوەرە بنەڕەتییەکان و بنەماکانی پاراستنیش بێنەدی. بۆ بەدیهێنانی ئاسایشی خۆراک و دابینکردنی خواردن بۆ سەرجەم چین و توێژەکانی دانیشتووان، بە شێوەیەک کە مانەوەیان و شکۆمەندییەکەیان بپارێزێ، هەر بەتەنها ئەوەندە پێویست نییە، کە ئەو پێوەرانەی لەم بەندەدا هاتوون جێبەجێ بکرێن.

لەکاتی پێوسیتیشدا ئاماژە بە هەندێ پێوەر و خاڵی رێنوێنی دیارکراو لە بەندەکانی دیکە دەکرێ لەگەڵ پێوەرە هاوپێچ و تەواوکارەکان.

پەیوەندیی ئەم بەشە بە بنەماکانی پاراستن و پێوەرە بنەڕەتییەکانەوە

لەپێناوی گەیشتن بە پێوەرەکانی ئەم رێبەرنامەیە، لەسەر هەموو ئاژانسە مرۆییەکان پێویستە بنەکامانی پاراستن رێنوێنیان بێ، تەنانەت ئەگەر هاتوو دەسەڵاتێکی دیارکراو و توانستیان بۆ بواری پاراستن تەرخان نەکرابێ. لەگەڵ ئەوەشدا بنەماکان رەها نین، چونکە ئەوە زانراوە، کە هەندێ بارودۆخ بازنەی بنەماکان سنووردار دەکا، کە ئاژانسێک لە ئاژانسەکان بەتەمایە لەسەری بڕوا و جێبەجێی بکا. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەم بنەمایانە رەنگدانەوەی خەمێکی مرۆیی جیهانین کە هەر دەبێ لە هەموو کاتێک و لە کردەوەکانیاندا رێنوێنیان بێ.

پێوەرە بنەڕەتییەکان پێواژۆیەکی هەرە گرنگن و پێوەری تایبەتمەندن بە هەموو کەرتەکان. هەر شەش پێوەرە بنەڕەتییەکان کە بەشداریکردن، خەمڵاندنی دەستپێشخەری، بەدەنگەوەهاتن، بەئامانجگرتن، چاودێریکردن، خەملاندن، ئاستی کارکردنی کارمەندانی کۆمەک، و سەرپەرشتیکردن و پشتگیریی کەسیی لەخۆ دەگرێ. ئەوانە ئاماژەدەری تاقانەن بۆ نزیکبوونەوە و بەهەندهەڵگرتنی سەرجەم پێوەرەکانی نێو ئەم رێبەرنامەیە. بۆیە هەر بەندێکی تەکنیکی، داخوازی جێبەجێکردنی پێوەرە بنەڕەتییەکانە بۆ ئەوەی بگاتە ئامانجی پێوەری تایبەت بەخۆی. بەتایبەتیش، بۆ ئەوەی لە ئامادەکاری و گونجاوی و چۆنایەتییە باشەکەی هەر بەدەنگەوەهاتنێکەوە، ئەوا بازنەی بەشداریکردنی خەڵکی لێقەوماوی کارەساتبار – بە گرووپ و تاکەکان کە بە زۆری تووشی مەترسی کارەساتەکان دەبنەوە- پێویستە تا ئەوپەڕی فراوان بکرێ.

باری توانستی و توانای خەڵکی لێقەوماوی کارەساتبار

ئەم بەشەیان وای نەخشەبۆکێشراوە کە هەم لەگەڵ پێوەرە بنەڕەتییەکان بخوێندرێتەوە و هەم هێزو گوڕیشی بداتێ.

سەرەتا گرنگە لەوە تێبگەین، کە ئەگەر کەسەکە گەنج بێ یان پیر، ژن بێ یان کەسێکی پەککەوتە، یاخود تووشی نەخۆشی نەمانی بەرگری جەستە و ئایدز بووبێ، ئەوا هەر ئەو خودی تاکەکە کارێکی واناکا بەتەنها باری ناسکێتی زیاد بکا و بیخاتە بەر مەترسی. بەدەر لەوە، هۆکاری دیکە هەن کە بارناسکێتییەکەی دەستنیشان دەکەن؛ بۆ نموونە کەسێک تەمەنی لە سەروو ٧٠ ساڵییەوە بێ، بەڵام

بەتەنیا بژی و نەساغیش بێ، دیارە ئەو کەسە لەم حاڵەتەدا بارودۆخەکەی ناسکترە لە هاوتەمەنێکی دیکە کە سەر بە خانەوادەیەکی گەورە بێ و سەرچاوەی داهاتێکی باشیشی هەبێ. بەهەمان شێوەش، کیژۆڵەیەکی ٣ ساڵی کە تەنیا بێ، بارودۆخەکەی زۆر ناسکتر دەبێ لە کیژۆڵەیەکی هاوتەمەنی خۆی کە لە ژێر سەرپەرشتی دایک و باوکێکی بەرپرسیاردا بێ.

لەکاتێکدا پێوەرەکانی ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان و رێکارە سەرەکییەکانی دیکە دەگیرێنەبەر، ئەوا لەو کاتەدا شیکردنەوە و لێکۆڵینەوە لە رەوشی بارناسکی و تواناکان، یارمەتی ئەوە دەدا چۆن پشتگیریی هەوڵ و تێکۆشانی بەدەنگەوەچوونی خەڵکی لێقەوماوی کارەساتبار بکەن، بەوەی کە کێ زیاتر پێویستی بە کۆمەک و یارمەتییە، هەڵبەتە ئەمەش بە بێ جیاوازی لە نێوانیان. ئەم حاڵەتەش ئەوە داخوازێ، لەباری گشتیی نێوخۆیی بگەن کە چۆن بەتایبەت لە قەیرانێکی تایبەت بگەن و بەدەنگییەوە بچن و/ یان چۆن بەپیر گرووپێکی تایبەت بەهۆی هەبوونی بارناسکی پێشوەختەوە بچن (نموونەش ئەو کەسانەی کە زۆر هەژارن یان پەراوێز خراون)، ئەمەش وایان لێدەکا رووبەڕووی زۆر لە مەترسییەکان ببنەوە (وەک ئەو توندوتیژییە سێکسیەی بەهۆی جێندەرەوە بەرپا دەبێ) هەروەها ئەو بارناسکییە تووشی نەخۆشییان دەکا و لەنێوشیاندا دەتەنێتەوە (وەک کولێرا و سورێژە). هەڵبەتە کارەساتەکانیش ئەم بارگرانیانە زیاتر دەکەن، بەڵام پشتگیریی شێوازەکانی بەرەنگاری و رووبەڕووبوونەوەی خەڵک بۆ بارە تەنگاوییەکان و خۆگریان لەبەرامبەر کارەساتەکان و توانایان بۆ بووژانەوە لە هۆکارە سەرەکییەکانە. هەروەها پێویستە لەڕووی زانیاری و کارامەیی و ستراتیژ و تواناکانیانەوە هاوکارییان بکرێ و پشتگیریی ئەوەیان بکرێ، کە لەباری کۆمەڵایەتی و یاسایی و دارایی و دەروونییەوە هاوکارییان بکرێ، هەروەها هەقە پێشبینی هەموو ئەو بەربەست و ئاستەنگە مادی و کلتووریی و ئابووریی و کۆمەڵایەتیانەش بکرێ، کە لەوانەیە لە باری پێگەیاندنی خزمەتگوزارییەکان بە یەکسانی، ببێتە بەردەمیان.

ئەم خاڵانەی خوارەوەش هەندێک لە بوارە سەرەکییەکان کە هاوکارە دابینکردنی مافەکانی سەرجەم خەڵکە بارناسک و لەبەر چاوگرتنی تواناکانیانەوە:

 باشترکردنی بواری بەشدارپێکردنی دانیشوانەکان تا ئەوپەڕی، هەروەها پشتگیری ئەوە بکرێ کە هەموو توێژەکان بەشدار بن، بەتایبەت ئەوانەی کەم دەردەکەون (وەک ئەو کەسانەی کێشەیان لە هاتن و چووندا هەیە، ئەو کەسانەی لە نێو داموودەزگاکاندا دەژین، ئەو گەنجانەی بە بێزێزی دەبینرێن و ئەوانی دیکە، یان ئەو گرووپانەی کە نوێنەرایەتیان نەکراوە).

 پۆلێنکردنی داتاکان بەگوێرەی تەمەن و رەگەز (سفر- ٨٠ ساڵی) لە کاتی خەمڵاندنی کردەوەکان. چونکە ئەمە دەبێتە توخمێکی گرنگ لە رەچاوکردنی هەمەجۆرێتی دانیشتووان لە کاتی جێبەجێکردنی پێوەرەکانی ئاسایشی خۆراک و خواردنپێداندا.

 دەستەبەری ئەوە بکرێ، کە مافی هەمووانە زانیاریی شایستەیان پێ بگا، ئەمەش هەموو تاکە پەیوەندارەکانی نێو کۆمەڵ بگرێتەوە و بەشێوەیەکی واشیان پێبگوترێ کە ئاسان بێ و لێی تێبگەن.

١- ئاسایشی خۆراک و خەمڵاندنی خواردنپێدان

لە قەیرانە توندەکان و بۆ بەهاناوەچوونێکی خێرا، خەمڵاندنێکی دەستپێشخەری خێرا و هەمەچەشنی کەرتەکان یەکلاکەرەوەیە بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی ئایا هاوکاری بۆ شوێنەکە یان نا. ئەو گەڵاڵەنامە دەستپێشخەرییە دەبێ وا نەخشەی بۆ بکێشرێ کە روانێنێکی خێراو ئاشکراو روون سەبارەت بە بارە گشتییەکە لەبەرچاوبگرێ و شتەکەش لەکاتی خۆیدا بکرێ. لەوانەیە ئەوە پێویست بە داخوازی زیاتر بکا، دەبێ قووڵتر لە ئاسایشی خۆراک و مەزندەکردنی خواردنپێدان بکۆڵدرێتەوە، لەوانەشە کاتی خۆی بوێ و سەرچاوە و دەرامەتەکانیش بە شێوەکی رێکوپێک بەکار بهێندرێ. خەمڵاندن پێواژۆیەکی بەردەوامە، نەخاسمە لە قەیرانە درێژخایەنەکان و پێویستە بە هۆی بەئامانج گرتن و بڕیاردەرەکان وەک بەشێک لە رێکخستنی کاروباری بەهاناوەچوون وەربگرن.

لەبارێکی نموونەییدا، ئاسایشی خۆراک و خەمڵاندنی خواردنپێدان دەبێ تێهەڵکێشی یەک بکرێن و هەوڵ بدرێ بەربەستەکانی خواردنپێدانێکی شیاو بدۆزرێنەوە، هەروەها دەبێ رێکاری دەستێوەردانی بێتە گۆڕێ بۆ ئەوەی تواناکان باشتر بکرێن و هەوڵبدرێ باشترین خۆراکی سوودبەخش بۆ خەڵکەکە دابین بکرێ. هاوپێچ لیستی کۆنترۆڵی گەڵاڵەکردنەکان هەیە، ١: لیستی پشکنینی ئاسایشی خۆراک و خەمڵاندنی پێداویستییەکانی گوزەران، ٢: لیستی پشکنینی مەزندەکردنی ئاسایشی دانەوێڵە ٣: لیستی پشکنینی خەمڵاندنی خواردنپێدان.

هەردوو پێوەری ئاسایشی خۆراک و خەمڵاندنی خواردن پێدان بەدوای پێوەرە بنەڕەتییەکانەوە دێن (بڕوانە لاپەڕە ٥٩) و هەردووک پێوەر دەبێ بهێندرێنە دی کاتێک ئاسایشی خۆراک و دەستوەردانی خواردنپێدان نەخشەیان بۆ دەکێشرێ و لەسەریان هەڵدەدرێتێ.

ئاسایشی خۆراک و خەمڵاندنی خواردنپێدان پێوەری ژمارە ١:
ئاسایشی خۆراک: کاتێک خەڵکەکە لەبارێکی تەنگەتاوی نائاسایشی خۆراک دەبن، ئەوا خەمڵاندنەکان لە رێکاری خۆیاندا شێوازی پەسندی وا بەکاربێنن کە لە جۆر و پلە و مەودای مەترسی سەر ئاسایشی خۆراک تێبگەن، تا ئەو کەسانە بدۆزنەوە کە زیاتر پێیەوە کارانگاز بوونە و بەهاناوەچوونێکی گونجاویشی بۆ دیاری بکەن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- گرتنەبەری میتۆدێکی وا لەگەڵ بنەما پەسەندکراوەکان بەباشی بێتەوە و بە وردی و روونیش لە راپۆرتی خەمڵاندنەکەدا باس کرابێ (خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- کۆکردنەوە و شیکردنەوەی زانیارییەکان لە قۆناغی بەرایی خەمڵاندنەکەوە (خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- شیکردنەوەی لێکەوتەی نەبوونی ئاسایشی خۆراک لەسەر دانیشتووان(خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).

- پێویستە راپۆرتی خەمڵاندنەکە تا بکرێ پشت بە توانا نێوخۆییەکان ببەستێ، کە دەزگا فەرمی و نافەرمییەکانیش دەگرێتەوە (خاڵی رێنوێنی ژمارە ٩).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە).

- دەبێ لە باری ئاسایشی خۆراک و گوزەرانی تاکەکان، خێزانەکان و جڤاتەکان بکۆڵدرێتەوە تا رێنوێنی بێ بۆ بەهاناوەچوون. (خاڵەکانی رێنوێنی ٣-٩).
- دەبێ دەرەنجامی کردەوەکانی خەمڵاندن لە راپۆرتێکی شیکارییدا کورت بکرێتەوە بەوەی راسپاردەی ئاشکراو روون لەخۆبگرێ تا ئەو کەسانەی لەبارێکی هەرە ناسکدان، بپارێزرێن. (خاڵەکانی رێنوێنی ١-١٠).
- پێویستە کردەی بەهاناوە چوون رەنگدانەوەی پێویستییە راستەوخۆکانی خەڵکەکە بێ بۆ خۆراک، بەڵام دەبێ پرسی پاراستنی شێوازەکانی دابینکردنی گوزەرانی و برەوپێدانیشی لەبەرچاو بگرێ (خاڵی رێنوێنی ژمارە ١٠).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **رێڕەو:** شەقڵ و مەودای رێکارەکانی خەمڵاندن و وەرگرتنی نموونەکان کارێکی گرنگە، ئەگەرچی ئەم رێکارانە فەرمیانەش نەبن. پێویستە مەزندنامەی باری ئاسایشی خۆراک، ئامانجگەلی ئاشکراو روون لەخۆ بگرن و شێوازگەلێک پەیڕەوبکەن کە لەسەر ئاستی نێودەوڵەتیدا پەسندکراوبێ. جەختکردنەوەش لەسەر مەزندەکردنەکان لەڕێی ژێدەری زانیاریی جیاجیاوە (هەروەک خەمڵاندنی باری بەروبووم، ئەو وێنانەی لەڕێی مانگی دەستکردەوە گیراون و خەمڵاندنە تایبەتییەکان بە خێزان) کارێکی زۆر کارا و بە جۆشە بۆ گەیشتن بە ئاکامێکی چەسپاو (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لەلاپەڕە ٥٩ و ئاماژەی سەرچاوەکان و زانیاریی زیاتر).

٢- **سەرچاوەی زانیارییەکان:** دەکرێ زانیارییە لاوەکییەکان بەر لە رووداونی کارەساتەکە بەدەست بهێندرێن. کاتێکیش ژنان و پیاوان رۆڵی جیا و تەواوکاریان لە دۆخی دابینکردنی پێداویستییە خۆراکییەکانی خێزاندا هەیە، بۆیە پێویستە ئەو زانیاریانە ئەگەر بتواندرێ بەپێی رەگەز پۆلێن بکرێن (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٥٩ و پاشکۆی ژمارە ١: لیستی پشکنینی ئاسایشی خۆراک و گەلاڵەنامەی گوزەران).

٣- **هەبوونی خۆراک و شێوازی بەدەستکەوتن و بەکاربردن و بەکارهێنانەکەی:** بۆ پێناسەی هەبوونی خۆراک و بەدەستگەیشتن و بەکارهێنانی بڕوانە لاپەڕەی ژمارە ١٤٤. بەکاربردنی خواردنیش رەنگدانەوەی بەکاربردنی تاکەکانە لەنێو بۆتەی خێزان بۆ وزە و خواردنەکە. شتێکی کردەییش نییە لە ئانوساتی گەڵالەکردنەکەدا، ناواخنی وزەی بەکردار بەکارهێندراو و وردەکاریی تایبەت بە خواردنەکان بپێورێ. دەکرێ گۆڕانکارییەکانی ژمارەی ژەمە بەکارهاتووەکانی بەر لە کارەسات و دواتر، ئاماژەیەکی سادە بێ لەسەر ئەو گۆڕانکاریيانەی بەسەر باری ئاسایشی خۆراکدا دێن. ئەو ژمارە خۆراکییەش کە هەر تاکێک یان هەر خێزانێک و لە کاتێکی دیاریکراودا بەکاری دێنێ و

لەسەری دەڕوا، ببێتە مایەی هەمەچەشنەکردنی خواردنەکان. ئەمەش خۆی لەخۆیدا ئاماژەیەکی باشی ناڕاستەوخۆیە، بەتایبەتیش کە پەیوەندی بە چەقی قورسایی باری کۆمەڵایەتی و ئابووری خێزانەکەوە هەبێ، هەروەها پەیوەندی بە تێکڕای بەکاربردنی وزەی خۆراکی و نایابێتی ژەمە خواردنەکانەوە دەبێ. لە کۆی ئەو ئامرازانەی کە دەکرێ پێوەرگەلێکی پەسەندکراویان لێبکەوێتەوە کە بۆ جۆری بەکاربردنی خواردنەکان و ئەو کێشانەی پێیوە پابەندن بشێن، هەروەها رۆژژمێری وەرزیش بۆ خواردنەکان و پلەی گۆڕینی ژەمەکانیش هەیە.

٤- **نەمانی ئاسایشی خۆراک و باری خواردنپێدان:** نەمانی ئاسایشی خۆراک یەکێکە لە سێ هۆکارەکانی بەدخۆراکی، لەگەڵ ئەوەشدا نەمانی ئاسایشی خۆراک وا دانادرێ کە بە تەنها هۆکاری بەدخۆراکی بێ.

٥- **بەر رەوتی باری گشتی:** دەکرێ نەمانی ئاسایشی خۆراک بەرەنجامی هۆکاری ئابووریی گشتگیر و باری پێکهاتەیی کۆمەڵایەتی و سیاسی بەرفروان بێ، کە سیاسەتە نیشتمانی و نێودەوڵەتییەکان یان ئەو دامەزراوانەی کاریگەرییان بەسەر دەستپێڕاگەیشتنی خەڵکە لێقەوماوەکە بە بڕی گونجاوی خۆراکەوە هەیە، ببنە مایەی تێکدانی ژینگەی خۆجێی. زۆر جارانیش ئەم حاڵەتە بە نەمانی درێژخایەنی ئاسایشی خۆراک دەناسرێ، لەبەرئەوەی بارێکی درێژخایەنە و لە ئەنجامی باری لاواز و بارناسک و پێکهاتەییەوە سەرچاوەی گرتووە، دەکرێ ئەم حاڵەتانەش لە کاتی کارەساتدا لەسەر یەک کەڵەکە بىن. جێی ئاماژە پێکردنیشە، کە سیستەمی زانیارییە نێوخۆیی و هەرێمییەکانی تایبەت بە ئاسایشی خۆراک، بە سیستەمی هۆشداری پێشوەختەشەوە، سەبارەت بە سەرهەڵدانی برسێتی و قاتوقڕی و پۆلێنکردنی قۆناغەکانی ئاسایشی خۆراکی فراژی، بە میکانیزمێکی گرنگی شیکردنەوەی زانیارییەکان دەزاندرێن.

٦- **شیکردنەوەی بەدەنگەوەچوون:** چەمکی ئاسایشی خۆراک بە گوێرەی جیاوازیی ژیانی خەڵک و شوێنی نیشتەجێبوون، سیستەمی بازاڕ، توانستی گەیشتنیان بە بازاڕ، پێگەی کۆمەڵایەتی (کە رەگەز و تەمەنیشیان دەگرێتەوە) و قۆناخی ساڵەکە و سروشتی کارەساتەکەو بە بەهاناوەچوون دەگۆڕێ. پێویستە گەڵاڵەنامەکە چۆنیەتی دەستکەوتنی خوراک پەیداکردن و دابینکردنی داهاتیان بەر لەکارەسات و چۆنیەتی رووبەڕووبوونەوەیان لە دوو توێی خۆیدا بگرێ. دەبێ لەکاتی کۆچکردندا حیسابی ئاسایشی خۆراکی خەڵکی خانەخوێش بکرێ. هەروەها گەڵالەنامەکە دەبێ بارودۆخی بازاڕەکان، بانکەکان و دەزگا داراییەکان و میکانیزیمی دیکەی پارەدانی بە تەحویل و چەک لەخۆبگرێ، هەروەها دەبێ زنجیرە هاوکاری کۆمەکی خواردن و مەترسییەکانی پەیوەندیدار لەبەرچاو بگرێ (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٣). ئەمەش هەمووی یارمەتیدەری گەڵاڵەکردنی توانای رێکخستنی کردەکانی تەحویلکردنی پارەی کاش و پێگەیاندنی کەلوپەلی خۆراکی و نەخشەی میکانیزمێکی ئاسایشپارێزانەی دەستەبەری وەرگرتنی کۆمەکەکانە.

٧- **شیکردنەوەی باری بازاڕ:** پێویستە شیکردنەوەی بازاڕ بەشێکی کاروکردەوەی بەرایی و دواتری گەڵاڵەنامەکە بێ. پێویستیشە لەو شیکردنەوەدا، هەر یەک لە ئاراستەی نرخەکان، هەبوونی کاڵاکان و خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان، کاریگەریی کارەساتەکە لەسەر پێکهاتەی بازاڕ و ئەو ماوەی کە بۆ بووژانەوە پێویستە، لەبەر چاو بگرێ. دەکرێ زانینی توانستی بازاڕ بۆ پەیداکردنی دەستی کار و خۆراک و پێویستی و خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی کارەسات، یارمەتی نەخشەی بەدەنگەوەچوونێکی خێرا و کارا سەبارەت بە تێچوون و گونجاوێتی بدا، هەروەها دەکرێ بشبێتە هاریکار بۆ باشترکردنی باری ئابووری ناوەخۆ. دەکرێ سیستەمەکانی بازاڕ پێویستییەکانی ماوەی کورت دوای کارەساتەکە تێبپەڕێنێ، بۆ ئەوەی بگاتە رادەی شێوەی گوزەران. ئەمەش لەڕێی دابینکردنی مادەی بەرهەمهێن (وەک تۆ و ئامێرەکان و هتد...) و پارێزگاریکردن لەسەر خواستی دەستی کار. پێویستە نەخشەی بەرنامەکان بە شێوەیەک دابڕێژرێ، تا بکرێ پشتگیریی رەوشی کڕینی نێوخۆ بکا (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری گەیاندنی مادە خۆراکییەکان ژمارە ٤ و خاڵەکانی رێنوێنی ٢-٣ لە لاپەڕە ١٥٨ هەروەها ئاسایشی خۆراک – پێوەری گوزەران ژمارە ١، خاڵەکانی تێبینی ژمارە ٧ لە لاپەڕە ٢١٩، ئاسایشی خۆراک - پێوەری گوزەران ژمارە ٣ و خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٢٢٠).

٨- **ستراتیژییەکانی رووبەڕووبوونەوە:** پێویستە هەموو شێوازەکانی رووبەڕووبوونەوەی خەڵک لە هەمبەر تەنگژەکان بخەمڵێندرێ و شی بکرێنەوە، ئاخۆ کێ ئەو ستراتیژییە جێبەجێ دەکا و کەی جێبەجێ دەکرێ، مەودای سەرکەوتنەکەی و سروشتی لێکەوتە نەرێیەکانی (ئەگەر هاتوو لێکەوتەی نەرێی هەبوو). زۆر جاریش بۆ ئەو مەبەستە، وا بەباش دەزاندرێ، ئامرازەکانی وەک ئاماژەی شێوازەکانی رووبەڕووبوونەوە بەکاربهێندرێن. ئەگەر هاتوو ستراتیژی رووبەڕووبوونەوەی تەنگژەکان هەمەجۆر بوون، ئەوا قۆناغی جیاواز بۆ رووبەڕووبوونەوە هەیە. هەروەها شێوازی سروشتی و ئەرێنی بۆ رووبەڕووبوونەوە هەن، کە دەبێ پشتیان بگیرێ. هەروەها هەندێ شێوازی دیکەش هەن، زۆر جار پێیان دەگوترێ (بەرەنگاربوونەوەی تەنگژەکان)، کە ئەمانە بەشێوەکی تەواو ئاسایشی خۆراک لە ئایندەدا ناهێڵێ (وەک فرۆشتنی زەوی، کۆچی تەواوی ماڵباتەکە بەهۆی تەنگژەکە لە شوێنی خۆی بۆ شوێنی دیکە یان لەناوبردنی دارستان). هەندێ جاریش هەیە، رووبەڕووبوونەوەی تەنگژەکان کە ژنان و کچان بەناچاری رووی تێدەکەن و بەسەریاندا دەسەپێ، بەشێوەیەکی بەرجەستە و زیانبەخش کار لە تەندروستی و ئاسوودەیی دەروونی و لەخۆگرتنی نێو کۆمەڵگەکەیان دەکا. هەروەها دەکرێ شێوازی رووبەڕووبوونەوەی خەڵک بۆ تەنگژە کار لە ژینگە بکا، ئەمەش بەهۆی زێدەڕۆییکردن بێ لەبەکارهێنانی دەرامەتی سروشتی کە موڵکی هەمووانە. پێویستە گەڵاڵەنامەکە لایەنی رادەی هەرە کەمی پێویستییەکانی گوزەران دابنێ، تا بگاتە بارێکی گونجاو بۆ کردەی بەدەنگەوە هاتن، بەمەش لەلای خۆیەوە ئاسایشی خۆراک دەستەبەر بکا، بەشێوەیەک پشتگیری بکا، نەبێتە مایەی لەدەستدانی هەموو بژاردە بێ زیانەکان (بڕوانە بنەماکانی پاراستن ١ و ٢ لە لاپەڕە ٣٢-٣٣).

٩- **شیکردنەوەی بارناسکی لەسەر پێگەی بەشداربوون:** بەشدارکردنی کۆمەڵە هەمەچەشنەکانی ژنان و پیاوان و رێکخراوەکان و دامەزراوە نێوخۆیی پەیوەندیدارەکان لە هەموو قۆناغەکانی

گەڵاڵەکردندا، کارێکی گرنگە. پێویستە بەرنامەکەش لەسەر بنەمای زانیاریی نێوخۆیی و پێویستییە هەنووکەییەکان و گونجانیان لەگەڵ رەوشی خۆجێیدا دابندرێ. دەکرێ سیستەم و تۆڕی هۆشداریی پێشوەختەی نێوخۆیی و بە دەنگەوەهاتنی خێرا بۆ ئەو ناوچانەی کە ئەگەری تووشبوونی چەند بارەی کارەساتە سروشتییەکان یان کێشە هەڵایساوەکان هەیە، دابندری یاخود نەخشەگەلێکی باری ناکاوی وا دابندرێ، کە باشترە لەگەڵ کردەی گەڵاڵەکردنەکەدا تێهەڵکێش بکرێ. گرنگیشە ژنان لە نەخشەی پڕۆژە و جێبەجێکردنەکەیدا بەشدار بکرێن (بڕوانە بنەماکانی پاراستن ٢-٤ لە لاپەڕەکانی ٣٥-٣٦).

١٠- **پێداویستییە دەستبەجێییەکان و نەخشەی درێژخایەن:** ئەو کار و کردەوانەی مەبەستیان دابینکردنی پێداویستییە خۆراکییە دەستبەجێکانە، ئەوا گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان و تەحویلدانی پارەی کاش و پشکەکانیش لەخۆ دەگرێ. دەکرێ ئەو کردەوانە بەجیا بکرێن یان دەکرێ لەپاڵ کردەوەکانی دیکەدا و لەپێناو پشتگیریی باری گوزەراندا بکرێ. خۆ ئەگەر دابینکردنی پێویستییە دەستبەجێییەکان و پاراستنی بنەمای بەرهەمەکان لە پێشنۆرەیی لیستی پێشەوەی قۆناغەکانی بەرایی هەر قەیرانێک بێ، ئەوا نەخشەکانی بەدەنگەوەهاتنی تەنگژەکان پێویستە لە هەموو بارێکدا هاوکار لەگەڵ کاریگەری گۆڕانی کەشوهەوا، پێویستی چاکترکردنی ژینگە شیاوەکە لەبەرچاو بگرێ.

پێوەری ژمارە ٢ی ئاسایشی خۆراک و خەمڵاندنی خۆراکپێدان

کاتێک مەترسی تووشبوونی خەڵکەکە بە بەدخۆراکی لەزیادبووندا بێ، ئەوا پێویستە گەڵاڵەنامەکان پشت بە پێڕەوە پەسندکراوە نێودەوڵەتییەکان ببەستن، ئەویش بۆ تێگەیشتن لە جۆری بەدخۆراکی و توندیی و مەودای بەرفراوانبوونەکەی، هەروەها دەستنیشانکردنی ئاخۆ کێ لە هەموو کەسێک زەرەرمەندتر دەبێ و ئاخۆ کێ ئەگەری ئەوەی هەیە تووشی باری بەدخۆراکی ببێ، لەگەڵ رێکخستنی هەڵمەتێکی گونجاوی بەدەنگەوەچووندا.

کردە سەرەکییەکان: (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- کۆکردنەوەی ئەوا زانیارییە بەردەستانەی گەڵاڵەنامەی بەرایی بەر لە رووداني کارەساتەکە، ئەمەش بۆ ئەوەی تیشک بخرێتە سەر سروشتی باری خۆراک و مەترسییەکانی (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٦).
- دەستنیشانکردنی ئەو توێژانەی نێو کۆمەڵگە کە لە هەمووان زیاتر پێویستیان بە پشتگیریی خۆراک هەیە، هەروەها ئەو هۆکارانەی کە دەکرێ کار لەسەر رەوشی خۆراک بکەن (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١ و ٢).

- لێکدانەوە و یەکلاکردنەوەی ئەوە ئایا پێویست دەکا خەملاندنێکی جۆری یان چەندی بۆ دانیشتووانەکە بکرێ، تا پێوەرەکانی جەستەیان دیاری بکرێ و لێی حاڵی بن، هەروەها بۆ ئەوەی ئاستی ماددەی وردە خۆراکی نێو خواردنەکان و خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا و رەفتارەکانی دایکایەتی و هەموو ئەو هۆکارانەی پێیەوە پابەندن و دەکرێ کار لەسەر رەوشی بەدخۆراکی بکا و دیار بکرێن(بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١ و ٢).
- لەبەرچاوگرتنی بیروڕای کۆمەڵگەی خۆجێی سەبارەت بە هۆکارە چاوەڕوانکراوەکان، کە دەبنە مایەی بەدخۆراکی (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٧)
- بەهەند هەڵگرتنی گەڵاڵەنامەی تواناکانی نیشتمانی و خۆجێی بۆ رێنمایی و / یان بۆ پشتگیرکردنی کردەی بەدەنگەوەچوون (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٨).
- بەکارهێنانی زانیاریی گەڵاڵەنامەی خواردنپێدان بۆ ئەوەی بزاندرێ ئاخۆ رەوشی بەدخۆراکی جێگیرە یان لەپاشەکشەدایە (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٧-٨).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە دەبێ لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا بخوێندرێنەوە)

- رێڕەوەکانی خەملاندن و شیکردنەوەکان بە پێوەرە ئاماژەدارەکانیشەوە دەبێ بەشێوەیەکی بەرفراوان بە بنەما پەسندکراوەکان گرێ بدرێ، کە هەردوو باری خەملاندنی جەستەیی و ناجەستەیی لەبەرچاو بگرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٣-٦).
- پێویستە دەرەنجامەکانی گەڵاڵەنامەکە لە راپۆرتێکی شیکاریدا پێشکەش بکرێ کە راسپاردەی روون و ئاشکرا سەبارەت بە بەبارناسکترین لە تاک و کۆمەڵەکان لەخۆ بگرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٣-٦).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- ***زانیارییەکانی رەوتی گشتی:*** دەکرێ ئەو زانیاریانەی تایبەتن بە هۆکارەکانی بەدخۆراکی لەسەرچاوە سەرەکی و لاوەکییەکاندا کۆبکرێنەوە. دەکرێ ئەمانەش جۆرەکانی تەندروستی و خۆراکی هەنووکەیی، راپۆرتی لێکۆڵینەوەکان، زانیارییەکانی هۆشداری پێشوەختە، تۆماری بنکە تەندروستییەکان، راپۆرتەکانی ئاسایشی خۆراک و کۆمەڵە جڤاتییەکان لەخۆبگرێ. لەکاتێکیش نەتواندرا زانیاری سەبارەت بە گەڵاڵەنامەی دیاریکراو و کار و کردەوە رەچاوکراوەکان بەدەست بهێندرێ، ئەوا پێویستە هانا بۆ سەرچاوەکانی دیکە ببردرێ، وەک خوێندنەوەی تەندروستی دانیشتووان، خوێندنەوە و ئاماژە هەمەجۆرەکان، خوێندنەوە نیشتیمانییەکانی دیکەی سەبارەت بە تەندروستی گشتی و خواردنپێدان و سیستەمی رێکخراوی تەندروستی جیهانیی بۆ ئاگادارکردنەوە لەبارەی رەوشی خۆراک و رێکخراوی تەندروستی جیهانی بۆ زانیاری دەربارەی ڤیتامینەکان و مادده وردەکارییەکانی نێو و زانیاری سەبارەت بە باری خۆراک لەکاتی تەنگژەکاندا، هەروەها سیستمی چاودێری نیشتمانی بۆ باری خۆراک و تێکڕای وەرگرتنی نەخۆشییەکان و حاڵەتی بەدخۆراکی لەنێو خەڵک و بەرنامەی بەڕێوەبردن و چارەسەرکردنی بەدخۆراکی. لەکاتێکیش کە زانیاریی

نوێنەرایەتییەکە بەردەست بوو، ئەوا باشترە بەدرێژایی کاتەکە سەیری ئاڕاستەکانی باری خۆراکی هەنووکەیی بکرێ، واتە نەوەک هەر بە تەنیا سەیری باری بەدخۆراکی بکرێ لە کاتێکی دەستنیشانکراودا (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٣: لیستی سەرچاوەی گەلاڵەنامەی باری خۆراک). هەروەها دەبێ خەملاندنی تایبەت بە خۆراک لە چوارچێوەی خەملاندنێکی بەرفراوانتردا بکرێ، بەتایبەتیش ئەو خەملاندنەی تیشک دەخاتە سەر تەندروستی گشتی و ئاسایشی خۆراک. هەروەها پێویستە زانیارییەکان لەسەر دەستپێشخەرییەکانی خۆراکی و توانای بەگەڕخستن و بەدەنگەوەهاتنی خۆجێی و نیشتمانیش بکرێ، تا کون و کەلەبەرەکانی بوارەکە دەستنیشان بکرێن و کردەی بەدەنگەوەچوون بەباشی ئاڕاستە بکرێ.

٢- **مەودای شیکردنەوە:** پێویستە دوای گەلاڵەنامەی بەرایی، گەلاڵەنامەیەکی قووڵ بکرێ (بڕوانە بنەمای بنەڕەتی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٥٥) تەنها لەو حاڵەتانەی کە پەردە لەسەر نەبوونی زانیارییەکان هەڵدەدرێتەوە و لەوکاتەش کە پێویست دەکا زانیاریی دیکەی پێویست بەدەست بخرێ، کە یارمەتیدەری بڕیاردانی تایبەتە لەسەر بەرنامەکان و پێوانی ئەنجامی بەرنامەکان یان بۆ مەبەستی هاوکاری و پشتگیری. مەبەستیش لە گەلاڵەنامەی قووڵ بۆ ڕەوشی خۆراک ئەوەیە، کۆمەڵێک لە ڕێڕەو ئاڕاستە لێکۆڵینەوەکان پەیڕەو بکرێن، بە خوێندنەوەکانی تایبەت بە پێوەرەکانی جەستە و خەملاندنی باری خۆراک لەلای شیرەخۆرە و منداڵی ساوا و ئەو لێخوێندنەوانەی تایبەتن بە ماددە وردەکانی خواردن و شیکردنەوەی هۆکارەکانی. هەروەها دەکرێ سیستەمی پشکنین و چاودێری و خۆراکیش بەکار بهێندرێ.

٣- **ڕێڕەو:** دەبێ مەبەست لە گەلاڵەنامەکاتی تایبەت بە ڕەوشی خواردن، ئەوسا هەر جۆرە خەملاندنێک بێ، ئاشکراوڕوون بێ و لە ڕێکاری خەملاندنەکەشدا ڕێرەوە نێو دەوڵەتییە پەسەندکراوەکان پەیرەو کرابێ، هەورەها کەسە بارناسکەکان لە بارەی خۆراکەوە دەسنیشان کرابن، کارەکەش بێتە هۆکارێک بۆ باری چارەسەری بەدخۆراکی. پێویستیشە کردەی گەلاڵەنامەکە و شیکارییەکەی بەڵگەدار بکرێ و بەشێوەیەکی لۆژیکی و ڕوون بخرێتەڕوو. هەروەها دەبێ ڕێڕەوی خەملاندنەکان بێ لایەن و نموونەیی بن و هەماهەنگیش بێ لەنێوان ڕێکخراوەکان و حکوومەتەکان، بۆ ئەوەی زانیارییەکان بە شێوەیەکی فراژی و هاوڕێک و هاوچەشن بن. دەکرێ سوود لە گەلالەنامەی ڕێکخراوە هەمەجۆرەکان لەبارەی خەملاندنی بوارە تەکنیکییە بەرفراوانەکان وەبگیرێ کە ڕووبەری ناوچە جوگرافییە درێژەکانی داگرتووە.

٤- **خوێندنەوەکانی تایبەت بە پێوەرەکانی جەستە:** ئەوەش خوێندنەوەی بەش بەش و نموونەییە کە پشتی بە نموونە لێوەرگرتن بەشێوەیەکەی گۆترەیی یان پشتی بە پشکنینێکی وەردەکارییانە بەستووە. ئەم لێکۆڵینەوە و خوێندنەوانەش گەلاڵەنامەیەک سەبارەت بە ڕەهەندی بڵاوبوونەوەی بەدخۆراکی (توندو ماوەدرێژ) دەردەخەن. پێویستیشە کێشی جەستە لەبەرامبەر بەژندرێژیەکەدا بپێورێ، ئەمەش بە پشتبەستن بەو پێوانە جیاوازییەی تێکڕای بەها بەپێی پێوەرەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دیاریدەکرێن (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٤: پێوانەی بەدخۆراکی توند). هەروەها دەکرێ ڕێژەی کێشی جەستە لەبەرامبەر بەژندرێژیدا بپێورێ، ئەمەش بەگوێرەی جیاوازیی پێوانەیی تێکڕای بەها بەگوێرەی مەڵبەندی نیشتمانی بۆ ئامارەکانی تەندروستی، حاڵەتەکەش بۆ باری بەراوردکردن لەگەڵ

خوێندنەوەکانی پێشتره. هەروەها پێویستە خوێندنەوەکانی تایبەت بە پێوانەکانی جەستە لەڕو لاوازەکان و ئەوپەڕی لاواز بەگوێرەی پێوەرەکانیTRAMSو ANEوە بێ، کە لە پاشکۆ و ئاماژەی سەرچاوەکانەوە ناویان هاتووە. لەڕاستیشدا زۆرترین ئەو حاڵەتە باوانە لەنێو منداڵاندایە کە تەمەنیان لەنێوان ٦ تا ٩٥ مانگی دایە، ئەمەش دەکرێ بە نزیکەیی وەک ئاماژەیەک بێ بۆ سەرجەم دانیشتووان. هەرچەندە دەکرێ توێژی دیکەی خەڵک تووشی ئەم حاڵەتەی باری بەدخۆراکی بن، لەو کاتەشدا دەبێ بارەکە بخەملێندرێ (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٤: پێوەری بەدخۆراکی توند).

٥- **ئاماژەکانی جیاواز لە ئاماژەی پێوەرەکانی جەستە:** ئەوەی گرنگبێ پێویستە بەدەر لە زانیاریی تایبەت بە پێوانەکانی جەستە، زانیاریی دیکەش بەدەست بێ، بە جۆرێک دەبێ ئەو زانیارییانە سنووردار بن و هاوپێچ بن بە خوێندنەوەی پێوەرەکانی جەستە بۆ ئەوەی کارێکی نەرێنی لەسەر پێوەرەکان نەکەن. ئەم ئاماژەبەخشانەش تێکڕای خواردنی ژەمی خۆراکی (بەتایبەت ئەوەی بە سورێژەوە پەیوەست بێ) هەیە، هەروەها تەواوکاری ڤیتامین A پێ بدرێ و دەرخەری نەبوونی وردەکاریی ماددە خۆراکییەکان لەنێو خواردنەکەدا و ئاماژەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی تایبەت بە شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا. هەروەها پێویستە تێکڕای مردنی منداڵانی شیرەخۆرە و ساواکانی خوار تەمەنی ٥ساڵی لەکاتی پێویستدا بپێوەری و دەستنیشان بکرێ.

٦- **نەبوونی وردەخۆراکییەکانی خواردن**[1] : ئەگەر زاندرا کەوا خەڵکەکە لە ماددەی ڤیتامین A، لە یۆد یان زینک یاخود لە ماددەی ئەنامیا (کەبەهۆی کەمی ماددەی ئاسنەوە پەیدا دەبێ) یان بەر لە ڕوودانی کارەساتەکە کەمە، ئەوا دەکرێ کارەساتەکە کێشە و ئاریشەکانیان چەند هێندە لێبکا. دەکرێ بڵاوبوونەوەی هەندێ نەخۆشی وەک پێلاگرا[2] ، بێری بێری ئەسکەربوت[3] یان نەخۆشی دیکە کە لە بەدخۆراکییەوە پەیدا دەبن، بۆیە دەبێ لە کاروباری گەڵاڵەنامەکەدا هەموو ئەو نەخۆشییانە لەبەرچاو بگیرێن. خۆ ئەگەر کەسانێکی تووشبوو بەو نەخۆشییانە سەردانی بنکە تەندروستییەکانیان کرد، ئەوا دەکرێ نیشانەی ئەوە بێ کە ژەمی گونجاویان نەخواردووە، لەوانەشە بە شێوەیەکی گشتی ئاماژەیەک بێ بۆ باری گشتیی خەڵکەکە. دەکرێ نەبوون یان کەمبوونی ئەو وردەکارییەی ماددەکانی نێو خواردن بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ دەستنیشان بکرێ. هەرچی گەڵاڵەنامەی ناڕاستەوخۆیە خەملاندنی بەکاربردنی خواردنەکانە لەسەر ئاستی دانیشتووان و خوێندنەوەی مەترسی کەم بوونی وردەکاریی ماددە خۆراکییەکانە لەڕێی نمایشکردنی ئەو داتایانەی بەردەستن سەبارەت بە هەبوونی خۆراک و بەکاربردنی (بڕوانە پێوەری ئاسایشی خۆراک و خەملاندنی ڕەوشی خواردنپێدان ژمارە ١ لە لاپەڕە. ١٥٠)، ئەمەو مەودای سوودی ئەو ژەمە خۆراکەی پێیان دەدرێ (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ١ لەلاپەڕە

1 **لێرەدا مەبەست ئەوەیە ئەو خۆراکەی هەیە ئایا ئەو مادە وردەدانەی تێدان کە دەرەقەتی تێربوون و گەشەکردنی جەستەی مرۆڤ دێن، واتە ئایا خواردنەکە لەبارەی پێکهاتەییەوە هی ئەوەیە بەخۆراکی گونجاو دابندرێ.**

2 **پێلاگرا: نەخۆشییەکی درێژخایەنە، نیشانەکانی زەبری پێست و سک ئێشە و دەمارتوندییە.**

3 **ئەسکەربوت نەخۆشییەکە لە کەمی ڤیتامین C و سەوزە و میوە خواردنەوە تووش دەبێ و دێتە هۆی بێ هێزی و کەم خوێنی و نەرمبوون و ئاوسان و خوێنلێهاتنی پووک**

١٨٥). هەرچی گەڵاڵەنامەی راستەوخۆشە، هەر کاتێک بەردەست بێ، ئەوا پێوەری کەمی مادده خۆراکییەکان لەلایەن تاکەکان یان نموونەیەکی لە خەڵکەکە کە سەردانی نۆرینگەکان و نۆرینگە لاوەکییەکان دەکەن، لەخۆدەگرێ، ئەمەش وەک پێوانی هیمۆگلۆبینە، لەکاتێکدا بڵاوبوونەوەی ئانیمیا ئاماژەیەکە بۆ نەبوونی ماددەی ئاسن لە لەشدا.

٧- **راڤەکردنی ئاستەکانی بەدخۆراکی:** بۆ زانینی ئەو بارەی ئاخۆ پێویست دەکا لەکاتێک ئاستەکانی بەدخۆراکی پێویست بە دەستوەردانێک بکا، کە شێکردنەوەیەکی وردەکارییانە بۆ رەوشەکە بکرێ، ئەمەش لەبەر تیشکی ژمارەی دانیشتووان و چڕیەکەی، رێژەی نەخۆشی و مردن، ئەوا (سەیری پێوەری خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی ژمارە ١ و خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ٣ لە لاپەڕە بکە ١٥١). هەروەها بۆ گەڕانەوە بۆ ئاماژەکانی تەندروستی، بۆ گۆڕینی وەرزەکان و لێکەوتەکانی، بۆ نیشانەکانی خواردنی شیرەخۆرەو منداڵە ساواکان، بۆ ئاستی بەدخۆراکی بەر لە روودانی کارەساتەکە و بۆ ئاستی کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خواردن دەبێ (سەیری پاشکۆی ژمارە ٥: پێوەری لێکەوتەی نەبوونی وردەکارییەکانی مادده خۆراکییەکان لەسەر تەندروستی گشتی بکە) هەروەها هەر دەبێ لەبارەی رێژەی بەدخۆراکی توند و گشتی و هۆکارەکانی دیکەی بەدخۆراکی بۆ هەمان پاشکۆ بگەڕێیتەوە. دەکرێ پشتبەستن بە پێکهاتەیەکی سیستەمی زانیاریی تەکامولی باشترین رێگا بێ لەو بوارەدا. خۆ ئەگەر بتواندرێ ئەوا پێویستە دامەزراوە خۆجێیەکان و دانیشتووان لە چالاکی چاودێری و راڤەکردنی ئەنجامەکان و نەخشەکێشانی بەدەنگەوەچوون بەشدار بن. شتێکی گونجاویشەوە نموونە و رێڕەوی بڕیاردانی وا سەبارەت بەو دۆخە بگیرێتەبەر کە رەچاوی ژمارەیەک لە گۆڕانکارییەکان بکرێ، بە ئاسایشی خۆراک و شێوازی گوزەران و تەندروستی و خواردنپێدانیشەوە (بڕوانە خەملاندنی باری ئاسایشی خۆراک ژمارە ١. خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥ لە لاپەڕە ١٥٢).

٨- **بڕیاردان:** پێویستە لە ژێر تیشکی بەرەنجامی گەڵاڵەنامەکان بڕیار لەسەر دۆخی تایبەت بە کردەوەکانی بەدەنگەوەچوونی رەوشی بەدخۆراکی بدرێ. پێویستیش ناکا چاوەڕێی ئەنجامی لێکۆڵینەوە و گەڵاڵەنامەی دوور و قووڵ بکرێ، کە شتەکە پەیوەندی بە بڕیارلێدان بێ سەبارەت بە دابەشکردنی کەلوپەلە خۆراکییەکان یان کردەوەی خۆپارێزی دیکە یان پێشکەشکردنی چارەسەرییەکی خێرا و بەردەست لە قۆناغی بەرایی کارەساتەکەدا. هەر کاتێکیش کردەی گەڵاڵەنامەکە بێتە گۆڕێ، پێویستە پشت بە رێکخستنی کارەکان و دەرەنجامەکەی ببەسترێ. هەروەها پێویستە بڕیارەکان لەسەر بنەمای تێگەیشتن بن لە بارەی بەدخۆراکی لەڕەوتە لێحاڵیبوونەکەیدا، هەروەها دەبێ لەسەر بنەمای ئەنجامی گەڵاڵەنامەکانی باری خواردن و ئەو توانایانەی بەردەستن بۆ کردەی بەدەنگەوەچوونەوە بێ.

٢- خواردنپێدان بە شیرەخۆرەو منداڵانی ساوا

خواردنی ناشایستە بۆ شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا وایان لێدەکات بۆ بەدخۆراکی، نەخۆشی و مردن زۆر هەستیار بن. لە کاتی کارەساتەکانیشدا مەترسییەکان زۆرتر دەبن. ئیدی کەم تەمەنەکان باریان ناسکتر دەبێ. لە کۆی ئەو رەفتارانەی دەبنە مایەی مانەوە و رزگاربوونی منداڵانی تەمەن خوار ٢٤ مانگی، هەروەها دەبنە هۆی ئەوەی کەمتر تووشی نەخۆشیش بن، دەبێ هانی شیرپێدانی سروشتی بدرێ بۆ ماوەی ٦ مانگ، هەروەها ئەو شیرپێدانە سروشتییە درێژە بکێشێ تا دەگاتە ٢٤ مانگ و زیاتریش، ئەوسا هەر لە تەمەنی ٦ مانگییەوە خواردنی تەواوکاری گونجاو و سەلامەتییان بدرێتێ.

بەرنامەی خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵە ساواکان لە بۆتەی ئەو کاروکردەوانەن پشتگیریی پێداویستییە خۆراکییەکانە بۆ شیرەخۆرە و منداڵە ساواکان، ئەوانەی بەشێوەیەکی سروشتی شیریان پێدەدرێ، هەروەها بۆ ئەوانەش کە بەشێوەیەکی ناسروشتی شیریان دەدرێتێ. ئەو کاروکردەوانەش لە پێشنۆرەیی چالاکییەکاندا شیردانی سروشتی و پشتگیریکردنیەتی لەگەڵ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی شیرپێدانی دەستکرد و ئاسانکردنی خواردنپێدانی تەواوکاری شیاو و بێوەی. پێویستە بایەخێکی تایبەت بە شیرەخۆرە و منداڵە ساواکان بدرێ، نەخاسمە ئەوانەی لە بارودۆخێکی سەختدا دەژین، وەک ئەوانەی لەنێو توێژێکی خەڵکدا دەژین کە نەخۆشی ئایدزیان لەنێودا بڵاوە، هەروەها ئەوانەی لە هەتیوخانەکاندا دەژین و ئەو شیرەخۆرانەی کێشیان لە ئاستێکی هەرە نزم دایە، لەگەڵ ئەوانەی تووشی بەدخۆراکی توند بوون. پاراستن و پشتگیریی تەندروستی خۆراکی و جەستەیی و دەروونی و عەقڵی هەموو ژنێکی دووگیان و ژنە شیردەرەکان، توخمێکی بنەڕەتییە بۆ ئاسوودەیی دایک و منداڵەکەی. هەروەها پێویستە بایەخی تەواویش بە پێویستییە تایبەتییەکانی ئەوانەی منداڵەکان بەخێودەکەن وەک داپیرە و باپیرە، باوکە رەبەنەکان و برایەکان بدرێ. کاری هاوبەشی نێوان کەرتەکانیش شتێکی سەرەکییە بۆ پاراستنی پێداویستییە خۆراکییەکانی شیرەخۆرە و منداڵە ساواکان و دایکەکانیان و بەدیهێنانی پێویستییەکانیان بە شێوەیەکی شایستە و خێرا. خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵە ساواکان بەشێکی دانەبڕاوی ژمارەیەک لە پێوەرەکانی ئەم بەندەیە و هەروەها لەگەڵ بەندەکانی دیکەشدا تێهەڵکێشە.

پێوەری ژمارە ١ی خواردنپێدانی شیرەخۆرە و مناڵە ساواکان: سیاسەتی ڕێنوێنی و هەماهەنگی

باری خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا بەشێوەیەکی شیاو و خێرا بەهۆی پەیڕەوکردنی سیاسەتی ڕێنوێنی و هەماهەنگییەکی بەهێز دەپارێزرێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پشتگیریی دەقە ڕێنوێنەکانی کارپێکراو لەبارەی خواردنپێدانی شیرەخۆرە لە ڕەوشی ئاوارەدا لەگەڵ پشتگیریی ڕێسانامەی نێودەوڵەتی سەبارەت بە ڕەواجپێدانی جێگرەوەکانی شیری دایک و بڕیارەکانی کۆمەڵەی تەندروستی جیهانی پەیوەندیدار (کە بەیەکەوە بەناوی ڕێسانامە ناسراوە) بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ١ و ٢.
- هەوڵبدرێ دوور بکەونەوە لە داوای قایلبوون بە باربووییێک لەشێوەی جێگرەوەی شیری دایک بێ یان شتێکی دیکە بێ لە بەرهەمەکانی شیر و مەمەی شیرپێدان و سەرەمەمیلەی لاستیکی (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە سیاسەتێکی نیشتمانی یان سیاسەتێکی تایبەت بە ئاژانسەکە دابڕێژرێ کە پرسی خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان و منداڵە ساواکان بگرێتەخۆ و ڕەنگدانەوەی ڕێنوێنییە کارپێکراوەکانی تایبەت بێ بەخواردنپێدانی شیرەخۆرەکان لە دۆخی ڕەوشی ئاوارەدا (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە لە ڕەوشی ئاوارەدا دەستەیەک دابندرێ بۆ بەڕێوەبردنی کردەی هەماهەنگی بەرنامەی خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵە ساواکان (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە دەستەیەک بۆ کاروباری جێگرەوەکانی شیری دایک و بەروبوومەکانی دیکەی شیر و بوتڵ و مەمەی شیرپێدان و سەر مەمیلەی لاستیکی دابندرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- چاودێریکردنی هەر پێشێلکارییەکی سەر ڕێسانامە و خەبەرلێدانی (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١ و ٢).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- سیاسەتی ڕێنوێنی، هەماهەنگی و هاوکاری: پێویستە بەڵگەنامەکانی سیاسەتی ڕێنوێنی سەرەکی کە بەرنامەی ڕەوشی ئاوارتەی لەسەر بەندە، ئەو ڕێنماییە کارپێکراوانەی تایبەتین بە خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان لە کاتی ڕەوشی ناکاو و ئاوارەدا لەخۆبگرێ. دەشکرێ ڕێنوێنی زیاتر لەو بەشەی تایبەتە بە سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر، وەربگیرێ. بڕیاری کۆمەڵەی تەندروستیی جیهانی ژمارە ٢٣-٦٣ (لە ساڵی ٢٠١٠دا) هانی دەوڵەتە ئەندامەکانی داوە پابەند

بن بە نەخشەی خۆئامادەکردنی نیشتمانی و نێودەوڵەتی و کردەوەکانی بەهاناوەچوونی باری ناکاو کە ڕێنوێنی کارپێکراوی تایبەتن بە خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان لە باری ناکاو و ڕەوشی ئاوارەدا. ئامادەکاریش بۆ کارەساتەکان ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە: داڕشتنی سیاسەتەکان و ئاڕاستەکردنی و ڕاهێنان لەسەر خواردنپێدانی شیرەخۆرە لەکاتی ناکاو و ڕەوشی ئاوارەدا، لەگەڵ پەردە هەڵدانەوە لەسەر جێگرەوەکانی شیری دایک و خواردنی تەواوکاری کە ڕێسانامەکە پێیەوە پابەندە. پێویستە دەزگایەکیش بۆ بەڕێوەبردنی کاری خواردنی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا لە ڕەوشی ئاوارتەدا دابنرێ. سەرپێچیکردنی هەر بڕگەیەکی ڕێسانامەکەش دەبێ چاودێری بکرێ و خەبەری لێبدرێ، ئەمەش هاوکارییێکی باشی لایەنی بەرپرسیارێتی دەکا. ئەو زانیارییە ڕوون و ئاشکراو تایبەت بە خەڵکی لێقەوماو کە لە بەیاننامە ڕۆژنامەوانیەکانیشدا هاتوون، کاریگەرییەکی گرنگ دەکەنە سەر باری بەدەنگەوەچوون.

٢- چاودێریی کاروباری شیر و بەروبوومەکانی: نابێ شیر و بەروبوومەکانی بخرێنە نێو بۆتەی دابەشکردنی بێ مەبەست (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٢، خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥ لە لاپەڕە ١٩٤). پێویستیە ڕێنماییە تایبەتەکانی خواردنپێدانی دەستکرد و چاودێریی، بەگوێرەی ڕێنوێنییە کارپێکراوەکانی خواردنپێدانی شیرەخۆرە بێ لە باری ڕەوشی ئاوارەدا، واش باشترە کاروبارەکە بەپێی ڕێنماییەکانی دەستەیەک بێ، کە بۆ مەبەستی هەماهەنگی خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان لە دۆخی ڕەوشی ئاوارەدا پێکهێندرابێ. نابێ داوای بەخشین و باربووی جێگرەوی شیری دایک و بەرهەمەکانی شیر و بوتڵ و مەمەی لاستیکی لە کاتی ڕەوشی ئاوارەدا بکرێ. پێویستە هەموو بەخشش و باربووەکان کە هەر بەڕاستی دەگەنە جێ، لە ژێر چاودێری ئاژانسێکی مرۆیی دابن، کە بۆ ئەو مەبەستە تەرخان دەکرێ، ئەو دەستە هەماهەنگییەی خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان، ڕێوشوێنی کاروبارەکانی خۆی دەستنیشان بکا.

پێوەری خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵە ساواکان ژمارە ٢: پشتگیری بنەڕەتی و کارامەیی

پێویستە دایکەکان و ئەوانەی مشووری شیرەخۆرە و منداڵە ساواکان دەخۆن، پشتگیرییەکی خۆراکی خێرا و شیاو بکرێن تا مەترسییەکان تا دوواڕادە کەم ببنەوە و باری خواردنپێدان و تەندروستی و دەرفەتی مانەوەی ژیان تا بکرێ باشتر بکرێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- جێبەجێکردنی کاروکردەوەی فراژی هاوبەش لەنێوان کەرتەکاندا لەپێناوی پشتگیری و پاراستنی خواردنی شیرەخۆرە و منداڵە ساواکان بەشێوەیەکی دروست (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پێشنۆرەیی بدرێ بە بەدەستهێنانی خۆراک و پارە و/ یان قەواڵە و شتی لەو جۆرە، ئەمەش بۆ کردەوەی پاڵپشتی بۆ ژنانی دووگیان و ئەوانەی شیر بە منداڵە شیرخۆرەکان دەدەن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ١).

- لەخۆگرتنی توخمی راوێژی پیشەییانە لە بواری شیرەخۆرەیی لەو کار و چالاکییانەی کە مەبەست لێی ژنانی دووگیان و شیرپێدەرەکان و تازە لەدایکبووەکانن تا تەمەنی ٢٤ مانگی (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٢-٧).
- بە ئامانج گرتنی هەموو دایکێك کە منداڵی ساوای شیرەخۆرەی هەیەو پشتگیریی راستەوخۆی شیرپێدانی سروشتی لە قۆناغی بەرایی و کارێکی وا بکرێ و هەر بەو حاڵەش بمێنێتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٣).
- پشتگیریی خواردنپێدانی تەواو و دروست و شیاوبکرێ کە لەهەمانکاتیشدا گونجاو بێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥).
- دەستگیرۆیی ئەو دایک و مشوورخۆرانەی کە شیرەخۆرەکەیان پێویستی بە شیرپێدانێکی دەستکرد هەیە، بکرێ تا دەستیان بە بڕێکی شایستە لە جێگرەوەکانی شیری دایک و ئەوەی پەیوەندی بەو بوارەوە هەیە، رابگا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦).
- بایەخێکی تایبەت بە پشتگیریی خواردنپێدانی شیرەخۆرەو منداڵانی ساوا لە بارودۆخی تەنگانەدا بدرێ (بێ باوکەکان، ئەو منداڵانەی تووشی بەدخۆراکی توند بوونە، شیرەخۆرەکانی کێش سووک، لەگەڵ ئەو منداڵانەی نەخۆشی ئایدز کاری تێکردوون (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٤-٧).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێوەری ئاماژەکانی رێکخراوی تەندروستیی جیهانی نموونەن سەبارەت بە شیرپێدانی سروشتی بەرایی و پێوەری تێکڕای شیرپێدانی سروشتی بۆ منداڵانی خوار ٦ مانگی لەگەڵ تێکڕای بەردەوامبوون لەسەر شیرپێدانی سروشتی بۆ منداڵان، ئەوانەی تەمەنیان دەگاتە ساڵێک و دووان (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٢، ٣، ٥ و ٦).
- پێویستە ئەوانەی مشووری منداڵانی تەمەن نێوان ٦ مانگ تا ٢٤ مانگ دەخۆن، خواردنێکی تەواوکارییان بدرێتێ، بەشێوەیەک خواردنێک بەش بکا و لە لایەن باری خواردنی تەندروستەوە گونجاو و شیاو بێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٥ و ٦).
- پێویستە ئەو دایکانەی شیرەخۆرەیان هەیە، لە رووی تەکنیکی شێرپێداندا پشتگیرییان بکرێ (بڕوانە خاڵێ رێنوێنی ١- ٣).
- پێویستە پاڵپشتی جێگرەوەی شیری دایک بکرێن و بە دەستووری خۆراکی نێودەوڵەتی پابەند بن، ئەمە و وێڕای ئەوەی پاڵپشتییەکی باشی ئەو شیرەخۆرانە بکرێ، کە پێویستیان بە خواردنپێدانی دەستکرد هەیە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **پێوەرە سادە و کردەوە سەرەکییەکان:** پێویستە ئەو پێوەرانە بۆ ئامادەکردنی ژینگەیەکی سەلامەت و پاڵپشت بۆ منداڵانی شیرەخۆرە و ساوا بکرێ. پێویستە ئاوڕ لەو راپۆرتانە بدرێتەوە کە باس لە زەحمەتی تۆمارکردنی بوارەکانی شیرپێدانی سروشتی و خۆراکی تەواوکاری یان رێکارەکانی دیکەی خواردنپێدان لەلای منداڵانی خوار تەمەن ٢٤ مانگی دەکەن. دەبێ لەو راپۆرتانە

بکۆڵدرێتەوە و بەدواداچوونیان بۆ بکەن. ئەو شیرەخۆرانەی بەشێوەی سروشتی شیریان دەست ناکەوێ، پێویستە خێرا بەهانایانەوە بچن. پێویستە لە کۆمەککردنیشدا پێشنۆرەیی بدرێتە ئەو ژنە دووگیان و شیرپێدەر و مشوورخۆرانە، تا داخوازییە سەرەکییەکانیان بەشێوەیەکی خێرا بۆ دابین بکرێ. پێویستە لە بەرنامەی ئاسایشی خۆراکدا ناوی هەموو ئەو خێزانانەی کە منداڵی تەمەن خوار ٢٤ مانگیان هەیە، لەگەڵ دایکی شیرەخۆرەی هەموو لەدایکبوویەکی نوێ تۆمار بکرێ، بۆ ئەوەی دەستیان بە خۆراکی دروست و پێویست رابگا. پێویستە پەناگەیەگی دیاریکراو بۆ ئەو دایک و مشوورخۆرانە دابینبکرێ تا دەرفەتی ئەوەیان هەبێ یارمەتی یەکدی بدەن و کۆمەکی سەرەکی لە بواری خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵی ساوایان لەخۆبگرێ. پێویستە دەستپێشخەرییە پشتگیرییەکانی شیرپێدانی سروشتی لە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکاندا، وەک بەشێوەیەکی تەندروست منداڵبوون. چاودێریی تەندروستی سەرەتایی و خزمەتگوزارییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان و بەرنامەکانی لێگرتنی خۆراک لەسەرەتاوە، لەگەڵ یەکدی یەکبخرێن.

٢- **ئەو ژنانەی دووگیانن و شیرەخۆرەیان هەیە:** دەستپێڕانەگەیشتنی ژنی دووگیان و ئەو دایکەی کە شیرەخۆرەی هەیە بە بڕێکی شیاو لە خواردن، دەکرێ ببێتە هۆی لێکەوتەی خراپی منداڵبوون، مردنی دایک، سووکبوونی کێشی کۆرپەلە، تێکچوونی باری خۆراکی دایک و و هەموو ئەو دەرهاوێشتە خراپانەی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێ. کەمبوونەوەی کێشی دایک لەکاتی زگ داناندا پەیوەندیی پتەو و راستەوخۆی بە سوکبوونی کێشی لەدایکبوونەکەوە هەیە، ئەمەش خۆی لەخۆیدا نیشانەیەکە لە نیشانەکانی لەدایکبوونێکی هەراسان، بۆیە پێویستە ژنە دوو گیانەکان و ئەوانەی شیرەخۆرەیان هەیە، خواردنێکی تەواوکاریی رۆژانەیان بدرێتێ، هەڵبەتە ئەمەش بەپێی رۆژەکانیان بۆ ئەوەی ئەو برە پێویستە لە خواردنیان بدرێتێ کە پڕە لە ماددەی خۆراکی راستەقینە و تەندروست، بۆ ئەوەی یەدەگی شیریان لەو برە وردە خۆراکە تێدا هەبێ و مسۆگەر بکرێ، ئەوسا ئاخۆ ئەمە بەوە دەبێ کە بڕی پاڵپشتکراو لە خواردنەکانیان بدرێتێ یان نا. هەروەها پێویستە بڕی زیادە لە ماددەی ئاسن و ترشی فۆلیک هەر کاتێک دابینکرا، بیاندرێتێ. هەڵبەتە دەبێ ئەو دایکەی منداڵی دەبێ لەماوەی شەش حەفتە لەدانانی کۆرپەلەکەیان، ڤیتامین A یان بدرێتێ. پێویستیشە ماددە خۆراکییە وردە تەندروستییەکانی دیکەش کە پەیوەستە بە بڕی پشتگیری خۆراک و کاتبەندییەکەی، بخۆن. دەکرێ جاری واش هەبێ پێویستیان بە چاودێریی خزمەتگوزارییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانیش هەبێ، بەتایبەتی بۆ خەڵکی هێدمەگرتوو، ئەوانەی تووشی شۆک هاتوون. لەگەڵ ئەوەش کە پشتگیریی خۆراکی بۆ دایکی کە تەمەن پێویستە، بەڵام بەرنامەکانی ئەوەی کە رێگربێ لەوەی کەمتەمەنێك[4] زگی پڕ بێ، باشترین رێگە چارەیە کە دەکرێ لەبارەی دابەزاندنی کێشی کۆرپەلەکانەوە هەبێ.

٣- **هەر لەسەرەتاوە دەست بە شیرپێدانی سروشتی بکرێ:** (هەر لە ساتە بەراییەکانی لەدایکبوونەوە) فێرکردن گرنگییەکی پێشنۆرەیی هەیە بۆ پاراستنی تەندروستی هەر یەک لە کۆرپەلەکە و دایکی، چونکە ئەو کۆرپەلەیەی لەکاتی لەدایکبووندا کێشی زۆر سووکە، لەگەڵ دایکیان بەشێوەیەکی تایبەت هەر لەدوای لەدایکبوونەوە پەیوەستن بەیەکەوە و بە چۆنیەتی فێرکردنی پێشوەختە و بەرایی سەبارەت بە شیرپێدانی سروشتی (بڕوانە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی سەرەکی – پێوەری ژمارە ١، خاڵی رێنوێنی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٣٦).

4 **مەبەست لە هەرزە کار، ئەو ئافرەتانەن کە تەمەنیان لە خوار ١٨ ساڵیەوەیە.**

٤- **شیرپێدانی سروشتی:** شیرپێدانی بێگەرد ئەوەیە کە شیرەخۆرەکە تەنها و تەنها شیری دایکی پێبدرێ، بەدەر لەوە هیچ ئاو یان شلەمەنییەك و خواردنێکی وشکی دیکەی پێنەدرێ. ئەمە بە جیا لەو حاڵەتەی کە پێویستییە خۆراکییە وردەکان و داودەرمانی لەکاتی پێویستدا پێبدرێ. ئاخر ئەو شیرپێدانە سروشتییە لە شەش مانگی سەرەتای ساواکە ئەوەی بۆ دەستەبەر دەکا، کە بڕێکی پێویست لە خواردن و شلەمەنی لەڕێی شیری دایکییەوە پێ بگا، هەر ئەمەش وای لێدەکا، جەستە بەرگری کارای خۆی وەربگرێ. هەروەها ئەو ساوایانە لەدوای تەمەنی شەش مانگییەوە بەتایبەتی لەکاتی نەبوونی ئاو کەمتەرخەمی لە پاك و خاوێنییان روودەدات، هێشتا شیری دایك لەو بارە دەیانپارێزێ، هەر بۆیە پێویستە شیردانی سروشتی بۆ منداڵی ساوا تا تەمەنی ٢٤ مانگی و زیاتریش بەردەوام بێ. پێویستە دایکەکان و کۆمەڵگە خۆجێیەکان و کارمەندانی تەندروستی لە رەوشی نەرمی و ئاسانی شیرپێدانی سروشتییەوە دڵنیا بکرێنەوە؛ چونکە دەکرێ هەندێ باری ناکاو و تەنگەتاوی بێتە گۆڕێ، متمانەیان پێ لەدەست بدا. پێویستە لە نەخشەدانان و دیارکردنی دەرامەتەکاندا، پشتگیرییێکی تایبەتی بواری شیرپێدانی سروشتی بکرێ بۆ ئەوەی لەباری رەوشی ئاستەنگدا مشووریان بخورێ، کە خەڵکی شەکەت و شیرەخۆرەکانی خوار تەمەن ٦ مانگی بگرێتەوە، ئەوانەی تووشی باری بەدخۆراکی توندو سەخت بوونەتەوە (بڕوانە پێوەری چاودێریی بەدخۆراکی توندوسەخت و کەمی مادده خۆراکییە وردەکان لەنێو خواردندا ژمارە ٢ لە لاپەڕە ١٧١) هەروەها لەگەڵ ئەوانەی لەسەر خۆراکی تێکەڵاو راهاتوون و خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان بەگوێرەی باری گشتیی ڤایرۆسی ئایدز (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٧).

٥- **خواردنی تەواوکاری:** ئەمەش بریتییە لە کردەی پێدانی خواردنێکی دیکە لەپاڵ شیری دایك بۆ منداڵانی تەمەن ٦ مانگی (یان جێگرەوەیەکی شیاو بۆ شیری دایك بۆ ئەو شیرەخۆرانەی کە شیرپێدانی سروشتیان پێنادرێ). لە ماوەی ئەو قۆناغە تەواوکارییەدا (٦-٢٤ مانگ)، شیرپێدانی سروشتی بەشێوەیەکی بەرجەستە و سەلمێندراو، خواردن و شلەمەنی بۆ شیرەخۆرەکە دابین دەکا. ئەو شیرەخۆرانەی شیرپێدانی سروشتییان دەست ناکەوێ، پێویستیان بە پشتگرتنێکەوە هەیە تا ئەو کورتهێنانەی شیرپێدانی سروشتیان بۆ پڕبکاتەوە. لێرەوە پەیوەندی و بەیەکەوە گرێدان لەگەڵ بەرنامەی ئاسایشی خۆراکدا شتێکی سەرەکییە بۆ پشتگیریی خواردنپێدانی تەواوکاری. کاتێکیش دانیشتووانەکە پشتیان بە کۆمەکی خۆراکی بەستووە، ئەوا دەبێ بڕە گشتیی خواردنەکان بڕێکی تەواوی مادده وردەکارییەکانی خواردنە شیاوەکەیانی تێدا بێ. دەکرێ پێویستیش بەوە بکا کە کۆمەکێکی تەواوی خۆراکی تەواوکاری بکرێن. لەوانەیە لە هەموو کاتەکانی باری ناکاو و تەنگانەکاندا، پێویست بەوە بکا، پێوەری روون و ئاشکرا بە خواردنە تەواوکارییەکان بدرێ، ئەوانەی روون و بەکارهێنان و بەردەوامبوونیان لەکاتی پێدانی خۆراکی تەواوکاری پێویستە. ئەو خواردنە ئامادەی بۆ چارەسەر داندراوە، بە خۆراکی تەواوکاری هەژمار ناکرێ. پێویستە خواردنی تەواوکاری هاوپێچ بێ لەگەڵ رێنوێنی تەواو و نمایشێک سەبارەت بە چۆنیەتی ئامادەکردنی. پێویستە ئەو خواردنە تەواوکارییە بە ڤیتامین Aیشەوە، بەگوێرەی راسپاردەکانەوە بەکاربهێندرێ. دەکرێ شیرەخۆرانی کێش سووک و منداڵە ساواکان تەواوکاری ماددەی ئاسنیان پێبدرێ. خۆ ئەگەر دانیشتووانەکان لە ناوچەیەکی مەلاریا لەخۆگر، نیشتەجێ بن، ئەوا پێویستە تەواوکاری ماددەی ئاسن بدرێتە ئەو منداڵانەی کێشەیان لەگەڵ ئانیمیا و کەمی ماددەی ئاسندا هەیە، لەپاڵ ئەوەشدا، پێویستە رێکاری گونجاو بۆ لەناوبردنی مەلاریا بگیرێتەبەر.

٦- **خواردنی دەستکرد:** پێویستە کارمەندی لێهاتوو بەکاروباری پشکنین و دیاریکردنی پێشوەختەی حاڵەتی منداڵبوونی هەبن، ئەوانەی کە سروشتییانە شیریان پێنادرێ، دەبێ باری خواردنپێدانیان بخەملێندرێ تا لە بژاردەکانی خۆراکەکەیان بکۆڵدرێتەوە. لە حاڵەتێکشدا ئەگەر نەکرا دایکەکە خۆی شیر بە شیرەخۆرەکەی بدا، ئەوا پەنا دەبردرێتە بەر شیرەخۆرەی خۆبەخش. ئەمەش رۆڵێکی گرنگ لە خواردنپێدانی ساواکان دەگێڕێ، بەتایبەتی ئەو شیرەخۆرانەی کێشییان لەچاو ئاستی ستانداردا نزمە. کاتێکش چار نامێنێ و وا بەباش دەزاندرێ کە خواردنی دەستکرد بە ساواکان بدرێ، ئەوا پێویستە دایکەکان و مشوورخۆرەکانی ساواکان، بڕێکی شیاو لە تەواوکەری شیری دایکیان بۆ ماوەیەکی پێویست (تا شیرەخۆرەکە دەگاتە شەش مانگ) بدرێتێ، وێڕای ئەمەش دەبێ پێویستییەکانیان لەبارەی کۆمەکی سەرەکی بە (ئاو، سووتەمەنی، شوێنی لێهەڵگرتنی کەلوپەلەکان، چاودێری گەشەی شیرەخۆرەکە، چاودێریی باری تەندروستی، کات) بۆ دابین بکرێ. پێویستە دوور بکەونەوە لەبەکارهێنانی بوتڵ، چونکە پاککردنەوەیان کارێکی زەحمەتە. پێویستە ئەو بەرنامانەی پشتگیریی شیرپێدانی سروشتی دەکەن، چاودێری دابونەریتی خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان و منداڵانی ساوا لە کۆمەڵگە خۆجێیەکاندا لەرێی ئاماژەی نموونەییەوە بکەن، بۆ ئەوەی لەوە دڵنیا بن، کە هیچ مەترسییەك لەسەر شیرپێدانی سروشتییەوە نییە. پێویستە چاودێریی باری لەنگی تەندروستی تاک و کۆمەڵگەش بکرێ و تیشک بخرێتە سەر باری سکچوون. هەروەها دەبێ بیر لەوە بکرێتەوە، بڕێکی کەم لە ڤیتامین A بدرێتە ئەوانی تەمەنیان لە ٦ مانگ کەمترە و بە شێوەیەکی سروشتی شیریان پێنادرێ.

٧- **ڤایرۆسی نەمانی بەرگریی جەستە و خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان:** دەرفەتپێدانی زیاتر بۆ مانەوە و رگاربوونی ئەو منداڵانەی تووشی ڤایرۆسی نەمانی بەرگریی جەستە بوونە، پێشنۆرەیی تایبەتی خۆی هەیە لەدابینکردنی باشترین بژاردەی خواردنی شیرەخۆرەکان و ئەوانەی تازە لەدایکبوون و دایکەکەیان تووشی ڤایرۆسی نەمانی بەرگری جەستە بووە. پێویستە یارمەتی ئەو دایکانە بدرێ کە نازانن ئاخۆ تووشی ئەو ڤایرۆسە بوون یان بۆ ئەوەی بەگوێرەی راسپاردە گشتییەکان، منداڵەکانیان ببێ و بەگوێرەی خواردنپێدانی منداڵانی ساوا هەڵسوکەوت بکەن (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٣-٥). هەرچی سەبارەت بەو دایکانەشە، کە تووشی ڤایرۆسی نەمانی بەرگری جەستە بوونە، دەکرێ بەکارهێنانی چارەسەری دژی ڤایرۆسەکە ببێتە مایەی کەمکردنەوەی ئەگەری شیرەخۆرە بە ڤایرۆسەکە. پێویستە بایەخی تایبەت بەو چارەسەرییە بدرێ (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان – پێوەری تەندروستی سێکسی و وەچەنانەوە ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣٤٣). ئەو شیرەخۆرانەی لەکاتی تەنگانەدا خواردنی جێگرەوەیان پێدەدرێ، مەترسییەکانیان زیاتر دەبێ. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ، کە شیرپێدانی سروشتی باشترین دەرفەت بۆ ئەو کۆرپەلانە دەڕەخسێنێ کە دایکیان تووشی ڤایرۆسی بێهێزی بەرگریی جەستەیی بووە، هەروەها دەرچوونی ساواکان لەو نەخۆشییە، لەکاتێدا چارەسەرەکانی دژی نەخۆشییەکە سەرکەوتوو نەبووە، پێویستە یارمەتییەکی خۆراکی دەستکردی خێرا بدرێتە ئەو لەدایکبووانەی کە خواردنی جێگرەوەیان پێدەدرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦).

٣- بەڕێوەبردنی کاروباری بەدخۆراکی توندو سەخت و کەمی ماددە وردەکارییەکانی خۆراکی:

بەدخۆراکی توندو سەخت و کەمی ماددەی وردەخۆراک دەبێتە مایەی بەرزبوونەوەی رێژەی نەخۆشی و مردن لەنێو تاکە لێقەوماوەکاندا. هەر بۆیە پێویستە خزمەتگوزارییەکانی راستکردنەوەی باری لاسەنگی بەدخۆراکی دابین بکرێ و لەکاتی بەرزبوونەوە یان ئەگەری هەڵکشانی ئاستی بەدخۆراکی توند و سەخت و کەمبوونەوەی رێژەی ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردن، خۆی لێ بپارێزرێ. خۆ ئەگەر نەتواندرا لە کاتی خۆی بەرەنگاری ئەو هۆکارانەی دەبنە مایەی بەدخۆراکی ببنەوە، ئەوا مانای ئەوەیە پشتگیریی تەندروستی گشتی، دابینکردنی ئاو و برەودان بە بەرنامەی (واش) و پاکوخاوێنی و گەیاندنی خواردن و دابینکردنی ئاسایشی خۆراک بەپێی پێویست و بەرنامە نەکراوە.

دەکرێ بە چەندین رێگە بەرەنگاری بەدخۆراکی توند و مامناوەند ببینەوە. لەبارودۆخی کارەساتەکاندا، زۆر جار خۆراکی تەواوکاری تاکە شێوازی خۆپاراستنە لە بەدخۆراکی توند و مامناوەندی و کوشندە. دەکرێ ئەو خواردنپێدانە بەشێوەیەکی گشتی سەرجەم دانیشتوانەکان بگرێتەوە، یان مەبەست لە بەرنامەکە چەند توێژێکی دیاریکراو بێ. ئەمەش بە گوێرەی ئاستەکانی بەدخۆراکی، ئەو کۆمەڵە خەڵکە بارناسکانە بگرێتەوە کە ئەگەری بەرزبوونەوەی بەدخۆراکی توندیان لەنێودا زۆر بێ. ئاماژەکانی پێوەری بەڕێوەبردنی کاروباری بەدخۆراکی توند و کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردنی ژمارە ١ بەپلەی یەکەم نیشانە بە خواردنی تەواوکار بۆ توێژە دیاریکراوەکان دەدا. هیچ ئاماژەیەکی دیاریکراویش سەبارەت بە خواردنی تەواوکار کە هەموو دانیشتووانەکان بگرێتەوە نییە. هەر بۆیە چاودێریکردنی خواردن و برە دابەشکراوەکان و ئاستی ئەوەی تا چەند وەرگیراوە، کارێکی زۆر بایەخدارە.

بەرەنگاربوونەوەی باری بەدخۆراکی توندو کوشندەش لە رێی چاودێریی چارەسەری دەبێ، کە بەچەند شێوازێک دەکرێ. هەر کاتێک بارودۆخ رێگە بدا، پێویستە چاودێریی و بەڕێوەبردنی باری بەدخۆراکی توند و کوشندە لە کۆمەڵگە خۆجێییەکاندا شێوازی هەرە لەپێش بێ. پێویستە جۆشدانی کۆمەڵگەیی بەشێکی بەرنامەی بەرەنگاربوونەوە بەدخۆراکییە توند و کوشندەکە بێ (بە پەیوەندییە کاراکان و پشکنین و دۆزینەوەی کارای حاڵەتی بەدخۆراکی، باری رادەستکردن و بەدواداچوونیشەوە) هەروەها چارەسەرکردنی تووشبووانی بەدخۆراکی توند و سەخت لە دەرەوەی نەخۆشخانەکان بێ ئەوەی لێکەوتەی خراپیان لێ بکەوێتەوە، لەگەڵ چارەسەرکردنی ئەوانەی تەندروستی بە دوای خۆیاندا دێنن یان چارەسەری منداڵەکان لەنێو نەخۆشخانەکاندا.

لە زۆر بارودۆخیشدا دەستنیشانکردنی وردەکارییەکانی ماددەی خۆراکی سەختە. خۆ ئەگەر دەرکەوتە سەرجێیەکانی نەخۆشی بەدخۆراکی توند و سەخت ئاسان بێ، ئەوا باری هەرە گەورە لەسەر شانی تەندروستیی دانیشتووان و دەرچوونیان و رزگاربوونیان، دەکرێ بگەڕێتەوە سەر ئەو حاڵەتانەی کە لێکەوتەی داخیلبوونی بنکە چارەسەریەکانیشیان نییە. خۆ ئەگەر کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک لە نێو دانیشتوواندا بڵاو بووە، دەکرێ کەڵەکەبوونی ئەو کورتهێنانە لەسەر کارەساتەکە تێبگەین. ئیدی دەبێ چارەسەری ئەو کورتهێنانە بە کردەوەیەکی گشتگیری بکرێ، کە تێکڕای دانیشتووان و تاکەکانیش بە تایبەتی بگرێتەوە.

پێوەری بەڕێوەبردنی کاروباری بەدخۆراکی توند و کەمی مادە وردەکارییەکانی نێو خواردن ژمارە ١:

بەدخۆراکی توند و مامناوەند: دەبێ چارەی بەدخۆراکی توند بکرێ

کردە سەرەکییەکان: (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- هەر لەسەرەتاوە ستراتیژ و ئامانج و پێوەرگەلی ئاشکراو روون و پەسەندکراو دابڕێژرێ تا دەست بە کردەوەکان و کۆتاییپێهێنان بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- لەڕێی بەشدارپێکردنی خەڵکەکە، هەر لەسەرەتاوە کارێکی وا بکرێ کە توانستی سوودوەرگرتن و کۆنترۆڵکردنی باری نەخۆشییەکە تا ئەوپەڕی سنوور زیاد بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢ و پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٤).
- وەرگرتنی تاکەکان لە بەرنامەی خواردنپێدان و رێگەدانیان بە دەرچوون لێی دەبێ پشت بەو خەملاندنە بوێرانەی پێوەرگەلی تایبەت بە جەستە ببەسترێ، کە بەشێوەیەکی نیشتمانی و نێودەوڵەتی پەسەندکرابێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٣ و ٤، پاشکۆی ژمارە ٤: پێوەری بەدخۆراکی توند و پاشکۆی ژمارە ٥: کاریگەری پێوەری کەمی بڕی ماددە وردەکارییەکانی خۆراک لەسەر تەندروستی گشتی).
- تا بکرێ پرسی بەسەرڕاگەیشتنی بەدخۆراکی توند و مامناوەند بە بەڕێوەبردنی باری بەدخۆراکی توند و کوشندە و خزمەتگوزارییە بەردەستەکان بەیەکەوە ببەسترێتەوە (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٥ و ٦).
- دابینکردنی بڕی خۆراکی وشک یان ئامادەکراو، بەمەرجێک ئەگەر هۆکارێکی روون سەبارەت بە دابینکردنی خۆراک لە شوێنی خۆی لەئارادا نەبێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٨).
- لێکۆڵینەوە لە هۆکاری پچڕانی بەرنامەی خواردنپێدان و کەموکوڕییەکانی بەدەنگەوەچوون و گرتنەبەری رێکاری گونجاو بۆی (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ٥ و ٦).
- بەرەنگاربوونەوەی بابەتی خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵان بە پێداگرتنی تایبەت لەسەر پاراستنی شیرپێدانی سروشتی و پشتگرتن و هاندانی (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٧).

ئاماژە سەرەکییەکان: (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێندا دەخوێندرێنەوە)

- ئەم ئاماژانە بە پلەی یەکەم لەسەر ئەو منداڵانە پەیڕەو دەبێ کە تەمەنیان لە نێوان ٦ تا ٥٩ مانگ دایە، هەرچەندە دەبێ ئەوەش بزاندرێ، کە بەرنامەکە تەمەنی دیکەش دەگرێتەوە.

- پێویستە بەڕێژەی پتر لە ٩٠٪ خەڵکەکە لەماوەی کەمتر لە ڕۆژێکدا بتوانن بگەنە شوێنی دابەشکردنی بڕە خواردنە وشکەکان و بشگەڕێنەوە، ئەمەش لەدووتوێ بەرنامەی خۆراکە تەواوکارییەکان (ئەم ماوەیە بە ماوەی چارەسەرکردنیشەوە)، هەروەها نابێ ئەو بنکانەی خواردن دابەشکردن لە ماوەی سەعاتێک بەپێ ڕۆیشتن زیاتر بن. ئەمەش پەیوەندی بە بەرنامەی خۆراکی تەواوکارییەوە هەیە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).

- پێویستە ئەو باری دابینکردنی خۆراکە زیاتر لە ٥٠٪ی ناوچە گوندەکان و ٧٠٪ی زیاتری شارنشینی و ٩٠٪ی زیاتری خێوەتگاکان بگرێتەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).

- نابێ ڕێژەی مردن لە نێو ئەوانەی لەنێو بەرنامەی خۆراکی تەواوکاری دەردەچن لە ٣٪ تێبپەڕێ، هەروەها دەبێ ڕێژەی ئەوانەی بەهۆی بەرنامەکە چاک بوونەتەوە زیاتر لە ٧٥٪ بێ. ئەوانەش کە لە بەرنامەکە دابڕاون ڕێژەکەیان کەمتر بێ لە ١٥٪ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **ئامادەکردنی بەرنامەکە:** پێویستە ئامادەکردنی بەرنامەکە لەو بارە پەرشوبڵاوییەی بواری خۆراک و توخمە بزوێنەکانی بگات. دەکرێ خۆراکی تەواوکاری شێوەی بەرنامەیەکی گشتگیری ئامانجدار لە خۆبگرێ. پێویستە لە داڕشتنی بڕیارە گونجاوەکاندا لەسەر ئاستی باری بەدخۆراکی و ژمارەی حاڵەتەکانی، ئەگەری تۆمارکردنی ڕێژەی زیاتری بەدخۆراکی توند، توانای پشکنینی ئەو حاڵەتانە و چاودێریکردنیان بە پەیڕەوکردنی پێوەرەکانی جەستە هەبێ، پێویستی بەو دەرامەتە بەردەستە و توانستی گەیشتنە دەستی خەڵکی لێقەوماو بێ. زۆر جاریش ئەو بڕە خۆراکە تەواوکارییەی کە مەبەست لێی توێژێکی دیاریکراوی دانیشتووانەکانن، پێویستی بە کات و ئەرک و ماندووبوون و زیاتر دەبێ تا کەسەکان دەپشکندرێن ئاخۆ تووشی داوی بەدخۆراکی بوون؟ لەو بارەشدا دەبێ چاودێریان بکرێ. لەگەڵ ئەوەشدا ئەو جۆرە کەسانە لەگەڵ ئەو ئەرک و ماندوبوونە زیادەیە پێویستیان بە خواردنی کەمتر هەیە. لەکاتێکدا گشتگیرکردنی بەرنامەی خۆراکی تەواوکاری پێویستی بە پسپۆڕیی کەمتر، بەڵام کەلوپەلی خۆراکی زیاترەوە هەیە. دەکرێ باری جۆشدانی کۆمەڵایەتیش یارمەتی دانیشتووانەکان بدا تا باشتر لە بەرنامەکە بگەن و بەمەش مەبەستەکەی کاراتر بەدی بێنێ. زۆریش گرنگە ئەم بەرنامەیە بە بەرنامە خەمخۆرییەکانی بواری چارەسەر و سیستەمی تەندروستی و تۆڕەکانی ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش و ئایدز و سیل و بەرنامەی ئاسایشی خۆراک ببەسترێتەوە، بەوەی گەیاندنی کەلوپەلی خۆراک و تەحویلکردنی پارەی کاش و قەواڵەکان لەخۆ بگرێ. پێویستە خەڵکی لێقەومای کارەساتباریش لە دەستنیشانکردنی شوێنەکە بەشداریان پێبکرێ. هەورەها پێویستە باری سەختی ئەوانەش لەبەرچاو بگیرێ، کە بەزەحمەت دەتوانن بگەنە شوێنی مەبەست. ئیدی پێویستە هەر لەسەرەتاوە بیر لە نەخشەی بەرنامەی مەودادرێژ و چۆنیەتی کۆتاییهاتنی بەرنامەکان بکرێتەوە.

٢- **پێگەیشتن:** پێگەیشتن ئاماژە بە ژمارەی ئەو کەسانە دەکا کە پێویستیان بە چارەسەر هەیە لەبەرامبەر ژمارەی ئەو کەسانەی چارەسەری وەردەگرن. دیارە کردەی پێگەیشتنەکەش بەو ئەگەرانەی خوارەوە پەیوەست و کاریگەرە: سوودمەندبوون لە بەرنامەکە، شوێنی دابەشکردنی کۆمەکەکە و توانای پێگەیشتن پێی، باری ئاسایش، بە یەك بە دوای یەك کردەی دابەشکردن، ماوەکانی چاوەڕوانی، باشی و چۆنیەتی خزمەتگوزارییەکان، ئاستی جۆشدانی کۆمەڵایەتیانە، بازنەی سەردانکردنی ماڵەکان، بە پشکنین و بە پێوەرەکانی پەسەندکردنی نەخۆشەکە. پێویستە بنکەکانی دابەشکردن نزیکی خەڵکە مەبەستدارەکە بێ، تا مەترسی و تێچوونی بڕینی مەودای دوور لە کۆڵ منداڵە بچووکەکان و ئەگەری گواستنەوەی دانیشتووان بۆ ئەو بنکانە ببێتەوە. ئەو ڕێڕەوانەی بۆ پێوانی رادەی پێگەیشتن و سەبارەت بەوەی ئایا تا چەند پێویستی پێی هەیە کە پشتی پێ ببەسترێ و جۆری ئەو زانیارییەی لەوبارەیەوە دەیدا، دەگۆڕێ. پێویستە لەکاتی بەرزکردنەوەی راپۆرتەکان ئەو ڕێڕەوە دیار بکرێ، لە کاتێکیش کە شێوازی گونجاو بۆ رەوشەکە بدۆزنەوە، دەبێ بگەڕێنەوە خاڵە ڕێنوێنییە بەردەستەکان. پێویستە کردەی پێگەیشتنیش وەک ئامرازێکی کارگێڕی دابندرێ. هەر بۆیە نابێ کاروباری بەکارهێنانەکەی بۆ کۆتایی قۆناغی کۆمەکە دەمودەست و خێرایەکە بەجێ بهێڵدرێ.

٣- **پێوەرەکانی قایلنامەی نەخۆشەکان:** دەکرێ ئەو تاکانەی پێوەرەکانی جەستە بۆ پرسی بەدخۆراکییان لەسەر پەیڕەودەبێ و لە نێو بۆتەی بەرنامەکەشدا نین، لە خواردنپێدانە تەواوکارییەکەدا سوودمەندبن. لە نێو ئەوانیشدا و هەر بۆ نموونە ئەو کەسانەی تووشی داوی ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش یان ئایدز و سیل بوون، یاخود ئەو کەسانەی ڕێگەیان دراوە، لەبن چاودێری چارەسەر لەبەر باری دژوارێتی دەرچوون، یان ئەو کەسانەی تووشی داوی نەخۆشی درێژخایەن بوون، یاخود ئەوانەی پەککەوتەن. پێویستە سیستەمی چاودێری و سوودمەندبوون لەبارێکدا ئەگەر هاتوو بەرنامەکە کەسانێکی لەخۆ گرت کە پێوەرەکانی پێوانەیی جەستەیان لەسەر پەیڕەو نەبوو، بگونجێندرێ.

٤- **پێوەری ڕێگەدان بە نەخۆش بۆ دەرچوون لە بن باری چارەسەری:** پێویستە ئەم بارە لەژێر ڕێنمایی نیشتیمانیدا بێ، یان ئەگەر ڕێنمایی نیشتمانی نەبوو، ئەوا لەژێر ڕێنمایی نێودەوڵەتیدا بێ. پێویستە لەکاتی ناوهێنانی ڕێنمایەکەشدا ئاماژەی پێبدرێ (بڕوانە خاڵی چاودێری ژمارە ٥).

٥- **ئاماژەکانی نمایش:** ئەمەش ئەو ئاماژەی ئەو تاکانە دەگرێتەوە کە ڕێگەیان پێدراوە بڕۆن و چارەسەری خۆیان تەواوکردووە. ژمارەی ئەوانەی ڕێگەیان پێدراوە، هەموو ئەوانە دەگرێتەوە کە چاک بوونەتەوە، یان مردوون، یان لە بەرنامەکە دابڕاون یاخود چاک نەبوونەتەوە. ئەو کەسانەش کە تەحویلی خزمەتگوزاریی زیاتر دەدرێن (وەک خزمەتگوزاریی تەندروستی) ئەو کەسانە نین کە چارەسەرییەکەیان تەواو کردووە، چونکە دەکرێ دواتر و جارێکی دیکە بۆ چارەسەری بگەڕێنەوە. هەورەها لەوانەیە ئەوانەی بۆ شوێنی دیکە گواستراونەتەوە، چارەسەرییان کۆتایی نەهاتبێ، هەر بۆیە نابێ ئاماژەیان پێ بدرێ، لەخوارەوەش ئەو ئاماژانەن کە بە بابەتەکەوە پەیوەستن:

ڕێژەی ئەو کەسانەی ڕێگەیان پێدراوە بنکەی چارەسەری جێبێڵن و چاک بوونەتەوە =

ژمارەی تاکە چاکبووەکان
کۆی ژمارەی ڕێپێدراوە دەرچووەکان × ١٠٠٪

ڕێژەی مردن لەنێو ئەوانەی ڕێگەی دەرچوونیان پێدراوە =

کۆی مردووان لە پرۆگرام
کۆی ژمارەی ڕێپێدراوە دەرچووەکان × ١٠٠٪

ڕێژەی ئەوانەی بەرنامەکەیان بە ڕێپێدان جێهێڵاوە =

ژمارەی ئەوانەی پرۆگرامەکەیان جێهێشت
کۆی ژمارەی ڕێپێدراوە دەرچووەکان × ١٠٠٪

ڕێژەی ئەوانەی ڕێگەی دەرچوونیان پێدراوە و چاک نەبوونەتەوە =

ژمارەی ئەوانەی چاك نەبوونەوە
کۆی ژمارەی ڕێپێدراوە دەرچووەکان × ١٠٠٪

پێویستە ئەو کەسانەی دوای بەجێهێشتنی چاودێریی چارەسەرییەکە وەرگیراونەتەوە، وەک توێژێکی جیاکراوە دابنرێن بۆ ئەوەی نەبنە مایەی شێواندنی ئەنجامی چاکبوونەوەکە. هەروەها پێویستە ڕاپۆرتی بەرنامەکانی منداڵان، ئەوانە لەخۆبگرێ کە بەهۆی پەککەوتەیی، یان بەهۆی شێوانی دەم و شەویلاگە یان کێشەی نەشتەرگەری و... تووشی دەردی بەدخۆراکی توند بوون، لەخۆبگرێ. ئەو کۆمەڵە سەرەکییەی کە ڕاپۆرتەکان دەیانگرێتەوە، ئەو ساوایانەن کە تەمەنیان لە نێوان ٦ تا ٥٩ مانگ دایە. وێڕای ئەو ئاماژانەی لەسەرەوە بۆ شیکارییەکە دیارکراون، پێویستە باری بەشداربووانی دانیشتووان و مەدای قبووڵکردنیان بۆ بەرنامەکە (بەجێهێشتنی بەرنامەکە و تێکڕای پێگەیشتن دوو ئاماژەی باشن) لەگەڵ بڕی خۆراکی هەبوو بۆ دابەشکردن و پێگەیشتن و هۆکارەکانی گواستنەوە بۆ بەرنامەکانی دیکە (بەتایبەت ئەو منداڵانەی بارودۆخی خۆراکییان تێکچووە تاڕادەیەک گەیشتۆتە بەدخۆراکی توند و کوشندە) و ژمارەی ئەو کەسانەی بۆ بەرنامەکە وەرگیراون و ئەوانەی چارەسەر دەکرێن، دیاربکرێن و چاودێریان بکرێ. هەروەها پێویستە ڕەچاوی هۆکاری دەرەکیش بکرێ، وەک جۆرەکانی نەخۆشی، ئاستەکانی بەدخۆراکی لەنێو دانیشتووان، ئاستی نەبوونی ئاسایشی خۆراک لەنێو خێزانەکان و لەنێو خەڵکیدا، کردەوەکانی تەواوکاری کە دەکرێ بۆ خەڵکەکە بکرێ (بەدابەشکردنی گشتیی خواردن یان بەرنامەی هاوشێوە)، هەروەها لەگەڵ توانای ئەو سیستەمانەی هەن بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییەکان. پێویستە بە بەردەوامی لە هۆکاری بەجێهێشتنی نەخۆشەکان لەنێو بەرنامەکەدا بکرێ لەگەڵ لێکۆڵینەوە لە سەرنەگرتنی ئەو بەدەنگەوەچوونەی بە شێوەیەکی بەردەوام بۆ چارەسەرییەکان لە ئارادا هەیە.

٦- **دەستوەردانی تەندروستی و لەبەرچاوگرتنەکان:** ئەو بەرنامە تەواوکارییانە کە مەبەست لێی توێژێکی دیارکراوی خەڵکن، دەبێتە خاڵێکی دەستپێکردن بۆ ئەرکی پشکنین و دۆزینەوەی نەخۆشییەکان و تەحویلدانی نەخۆشەکان بۆ خزمەتگوزارییە پسپۆڕەکان. پێویستە ئەو بەرنامانە توانای خزمەتگوزارییە تەندروستییەکانی هەبوو، لەبەر چاو بگرێ و ئەو داودەرمانەی بۆ لەناوبردنی کرمی ڕیخۆڵە بەکاردێ، مسۆگەر بکرێ، هەروەها لەگەڵ بڕی ڤیتامین A و ماددەی

ئاسن و ترشی فۆلیک لەپاڵ ئەویشدا پشکنین و دۆزینەوەی مەلاریا و چارەسەرکردنی، ئەوسا دابینکردنی زینک بۆ چارەسەری سکچوون لەگەڵ کوتان (بڕوانە پێوەری خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی سەرەکی – لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣٢٧ لەگەڵ پێوەرەکانی تەندروستی منداڵ ژمارە ١ و ٢ لە لاپەڕەکانی ٣٣٥-٣٣٧). لەو ناوچانەش کە نەخۆشی کەمبوونی بەرگریی لەشی تێدا بڵاوە، پێویستە ئەو پشکنینانەی میکرۆبەکە دەدۆزنەوە هەبن و چارەسەری خۆپارێزیش پەیڕەو بکرێ، هەروەها خەمێکی تایبەتیش لە بڕی خواردنی تەواوکاری و چارەسەرییەکان بخورێ.

٧- **دایکە شیردەرەکان:** پێویستە ئەو دایکانەی شیرەخۆرەیان هەیە و ساواکانیان، ئەوانەی تەمەنیان لە خوار تەمەنی ٦ مانگییەوەیە و تووشی بەدخۆراکی توند بوون، لە نێو بۆتەی بەرنامەی خۆراکی تەواوکاریدا وەربگیرێن. ئەمەش بەبێ گوێدانە ئەوەی ئاخۆ حاڵەتی خۆراکییان چۆنە. بۆ ئەو دایکانەش کە تووشی داوی بەدخۆراکی مامناوەندی بوون، دەتوانن شیر بدەنە شیرەخۆرەکانیان و پێویستیشە پشتگیرییەکی خۆراکی شیاو بکرێن بۆ ئەوەی لەباری خۆراکیدا بپارێزرێن. پێویستە دایکەکان بڕە خۆراکێکی تەواوکاریان بدرێتێ، پشتگیرییەکی تایبەتیشیان لە بواری شیرپێدانی سروشتیدا بدرێتێ تا هانبدرێن هەر لەسەر شیرپێدانی سروشتیدا بمێننەوە و ئامۆژگاری و ڕێنماییان سەبارەت بە خواردنی تەواوکاری دروست بدرێتێ کە پێویستییەکانیان پێ دابینبکرێ. پێویستیشە ئەو منداڵانەی لەخوار تەمەنی ٦ مانگی دان، کە تووشی داوی بەدخۆراکی توند بوون، بدرێنە بەشی چاودێریی ناوەخۆ و پاڵپشتی پسپۆڕی لەبواری شیرپێدانی سروشتیدا، ئەمەش بەپێی پێویست دەبێ.

٨- **بڕە خۆراکەکە:** بڕە خۆراکی وشک یان خۆراکی ئامادە کە هەفتانە یەکجار یان دووجار دەدرێ باشترە لەو خۆراکەی لە شوێنەکەدا ئامادە دەکرێ، بەڵام پێکهاتە و ڕێژە و قەبارەی ئەو ژەم و بڕە خۆراکانە دەبێ باری ئاسایشی خۆراکیماڵباتەکە و توانای دابەشکردنی خواردنەکە ڕەچاو بکرێ. پێویستیشە زانیاریی دیکەی سەبارەت بە چۆنیەتی ئامادەکردنی خواردنەکان و هەڵگرتنی بەپێی ڕێساکانی پاکوخاوێنی و چۆنیەتی بەکاربردنی و کاتی ئیکسپایەربوونی بەردەست بن (بڕوانە پێوەری ئاسایشی خۆراک –گەیاندنی کەلوپەلە خۆراکییەکان ژمارە ٦ و خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٢٠٦)، هەروەها دەبێ شیرپێدانی سروشتی بۆ ئەو ساوایانەی تەمەنیان نەگەیشتۆتە ٢٤ مانگی بەردەوام بێ. دەکرێ پێویستیش بەوە هەبێ کە بەرنامەکان بۆ دابینکردنی پێویستییەکانی خەڵکی بارناسک، وەک ئەوانەی تووشی گێرمەو کێشەهاتوون، بگونجێندرێ.

پێوەری چاودێریی بەدخۆراکی توند و کەمی ماددە وردەکارییەکانی خۆراک ژمارە ٢:

بەدخۆراکی توند و کوشندە: بەرەنگاربوونەوەی بەدخۆراکی توند و کوشندە

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە هەر لەسەرەتاوە، پێوەرگەلێکی روون و ئاشکرا و دیاریکراو سەبارەت بە رێکخستنی خزمەتگوزارییەکان یان زیاترکردنی کۆمەکە هەبووەکان هەبێ و پاشان بە شێنەیی کەمکردنەوە و کۆتاییپێهێنانیان، دیاریبکرێت. (بڕوانە خاڵی رێنمایی ژمارە ١).
- پێویستە کردەوەگەلێک ئەنجام بدرێن کە نەخۆشە داخیلکراو و دەرچووەکان لەگەڵ بارودۆخی حاڵەتەکان و جۆشدانی خەڵکەکە بۆ خەمخواردن و بەڕێوەبردنی باری بەدخۆراکی توند و کوشندەیەك بگرێتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- پێویستە هەر لەبەراییەوە دانیشتووان دەستیان بە خزمەتگوزارییەکان رابگا و تا بکرێ پاڵپشتیان بکرێ و لە بەرنامەکە بەشدار بن. (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٣ و پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٤-٥٥).
- پێویستە چاودێریی خۆراك و داودەرمان بەگوێرەی رێنماییە دانپێدانراوە نیشتمانی و نێودەوڵەتییەکانی بواری بەڕێوەبردنی کاروباری بەدخۆراکیی توند و کوشندە بێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٤-٨).
- پێویستە لەوە دڵنیا بینەوە کە رێگەدان بە بەجێهێشتنی بەرنامەکە، ئاماژەکانی پێوانەی جەستەو ئەو ئاماژانەی پەیوەندییان بە پێوانەی جەستەوە نییە لەگەڵدا بێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦).
- پێویستە لە هۆکاری ئەوە بکۆڵدرێتەوە کە بۆ بەرنامەکە جێدەهێڵێ، لەگەڵ لێکۆڵینەوە لە بەدەنگەوە نەچوون بەرەو پیری بەرنامەکە و ژمارەی مردووان، هەروەها رووبەڕووی ئەو حاڵەتانەش ببنەوە (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٦ و ٧).
- رووبەڕووبوونەوەی پرسی خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا، بە سووربوون بە شێوەیەکی تایبەتی لەسەر پاراستنی شیرپێدانی سروشتی و پشتگرتن و هاندانی (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ٩ و ١٠).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- لە بنەڕەتەوە ئەم ئاماژانە لەسەر ئەو منداڵانەی تەمەنیان لەنێوان ٦ تا ٥٩ مانگی دایە پەیڕەو دەبێ، هەرچەندە دەکرێ ئەم بەرنامەیە کۆمەڵە تەمەنی دیکەش لەخۆ بگرێ.
- پێویستە لە ٩٠٪ دانیشتووانەکە کە بەرنامەکە کردوونەتییە ئامانج، بتوانن بەپێی لە ماوەی رۆژێک کەمتر بچنە شوێنی بەرنامەکە و بشگەڕێنەوە (بە تێهەڵکێشکردنی کاتی چارەسەرەکەشەوە).
- پێویستە بەرنامەکە زیاتر لە ٥٠٪ ناوچەی گوندەکان و زیاتر لە ٧٠٪ ناوچە شارنشینییەکان و لە ٩٠٪ خێوەتگاکان دابپۆشێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- نابێ رێژەی مردن لەنێو ئەو کەسانەی بەرنامەی مشورخواردنی چارەسەرییان بەجێهێشتووە ١٠٪ زیاتر بێت، هەروەها پێویستە رێژەی ئەوانەی بەهۆی بەرنامەکە چاك بوونەتەوە لە ٧٥٪ بێ، هەروەها رێژەی ئەو کەسانەش لەبەرنامەکە دابڕاون نابی لە ١٥٪ تێبپەڕێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **نەخشەی بەرنامە:** پێویستە نەخشەی بەرنامەکە بەشێوەیەک دابڕێژرێ، تا بکرێ هێز و توانای سیستەمی تەندروستی پتەو بکا. پێویستە ئاستی یارمەتی بە پێی پێویست زیادبکرێ بۆ ئەوەی بەڕێوبەرایەتییەکی کارای کاروباری بەدخۆراکی توند و کوشندە زیاتر بکا، ئەمەش بە گەڕانەوە بۆ ئەو تواناییانەی لەبواری جومگەکانی تەندروستی و لەسەر ئاستی کۆمەڵگە بەردەستن، هەروەها بە گەڕانەوە بۆ ژمارەی ئەو کەسە لێقەوماوانەی لە ئەنجامی کارەسات ئاوارە بوونەوە و بە گەڕانەوە بۆ دابەشبوونی جوگرافی و باری ئاسایش. پێویستە ئەم بەرنامانە هەر لە سەرەتاوە ستراتیژیەتی کۆتاییهێنانیان داڕشتبێ، یان نەخشەی کۆمەکی درێژخایەنیان بۆ دوای باری کارەساتیش دانابێ، هەروەها پێوەرەکانی کۆتاییهێنان بە بەرنامەکە یان گواستنەوەی بۆ قۆناغەکانی دیکە، توانست و دەرفەتە هەبووەکانی لەبەرچاو گرتبێ بۆ ئەوەی هەموویان لە سیستەمە هەبووەکان لێک بدا.

٢- **پێکهاتەی بەرنامەکان:** پێویستە ئەو بەرنامانەی ڕووبەڕووی بارودۆخی بەدخۆراکی توند و کوشندە دەبنەوە، بایەخی بەرچاو بەو نەخۆشانەی داخیلی بنکە تەندروستییەکان کراون و تووشی داوی ئەو نەخۆشییانە بوون، بدەن، هەروەها مشووری هەموو شیرەخۆرەیەکی خوار تەمەن ٦ مانگی بچن، ئەوانەی تووشی دەردی بەدخۆراکی توند و کوشندە بوونەتەوە، هەروەها لەدەرەوەی بنکە تەندروستییەکانیش یان لەدەرەوەی نەخۆشخانەکان بۆ چارەسەر، گرنگی بەو منداڵانە بدرێ کە تووشی هیچ لێکەوتەیەکی تەندروستی نەبوونەتەوە. بۆ چاودێریی نێوخۆی نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکانیش پێویستە دەست بەجێ دەست بە جێبەجێکردنی بەرنامەکە بکرێ، یاخود کاروبارەکە بدرێتە دەست خزمەتگوزارییە پسپۆڕەکان. هاوکات پێویستە بەرنامەکە بە خزمەتگوزارییەکانی دیکە ببەسترێتەوە، ئەوانەی ڕووبەڕووی هۆکارە ڕاستەوخۆکانی بەدخۆراکی توند و کوشندە بوونەتەوە، وەک خواردنی تەواوکاری و تۆڕی تووشبووان بە ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش و ئایدز و دەردی سیلی سییەکان، خزمەتگوزارییە تەندروستییە سەرەکییەکان و بەرنامەکانی ئاسایشی خۆراک بە بەرنامەی گەیاندنی خۆراک و تەحویلی پارەی کاش و قەواڵەکانیشەوە. هەرچی جۆشدانی نێو کۆمەڵگەشە، دەکرێ ببێتە مایەی ئەوەی، کە ئاسانترە بەرنامەکە وەربگیرێ و باشتر سوودی لێ ببیندرێ و هەموو ڕووییەکانیش بگرێتەوە. پێویستە شوێنی چارەسەری نەخۆشەکانی تووشبوو بە بەدخۆراکی، نزیکی شوێنی نیشتەجێیان بێ، تا کێشەی تێچوون و هاتوچوونیان لەکۆڵ بکرێتەوە، بەتایبەتی ئەوانەی منداڵی ساوایان پێیە.

٣- **پێگەیشتن:** دەکرێ پرسی گرتنەوە و پێگەیشتن هەروەک ئەو ڕەوشەی پەیوەندی بە باری بەدخۆراکی توند و ماماوەندەوە هەیە، بە ڕادەی پەسندنامەی خەڵکەکە بۆ بەرنامەکە، بە پێگەی شوێن و بنکە چارەسەرییەکان و دابەشبوون و چۆنیەتی گەیشتن پێیان ، بەبارودۆخی ئاسایش، بە یەکبەدوای یەکدا هاتنی کردەی دابەشکردنەکان، بە کاتەکانی چاوەڕوانی، بە باشی و خراپی کەلوپەلەکان، بە ڕادەی جۆشدان، بە چوارچێوەی سەردانکردنی ماڵان و بە پشکنین و پێوەرەکانی قایلنامەی نەخۆشەکان بەندە. ئەو شێوازانەی بۆ پێوەرەکانی پێگەیشتن گیراونەتەبەر، لەبارەی توانست و پشتپێبەستن و جۆری ئەو زانیارییانەی دەیخەنە بەردەست جیاوازە. پێویستە لەکاتی بەرزکردنەوەی ڕاپۆرتەکاندا ئەو ڕێڕەوەی دەگیرێتە بەر، دیاری بکرێ.

هەروەها پێویستە سەبارەت بەدەستنیشانکردنی شێوازی لەبار لە ڕێرەوشتی گشتیدا بگەڕێنەوە بۆ ئاماژە هەنووکەییەکان (بڕوانە پێوەری بەڕێوەبردنی کاروباری بەدخۆراکی توند و کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خواردن ژمارە ١، خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢ لە لاپەڕە ١٦٩).

٤- **ڕێنوێنییەکان:** لەکاتی هەبوونی ڕێنوێنی نیشتمانی پێویستە پێیەوە پابەند بن. خۆ ئەگەر ئەو ڕێنوێنییە نیشتیمانییانە لەئارادا نەبوون، یان نەگەیشتبوونە ئاستی ڕێنوێنی نێودەوڵەتی، ئەوا پێویستە لەسەر پێڕەوی ڕێنوێنییە نێودەوڵەتییەکان بڕۆن. دەکرێ بۆ شارەزابوون لەبارەی ڕێنوێنییە نێودەوڵەتیەکان بگەڕێنەوە بۆ بەشی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر.

٥- **پێوەرەکانی وەرگرتن:** پێویستە ئەم پێوەرانە هاوڕابن لەگەڵ ڕێنماییە نیشتیمانی و نێو دەوڵەتییەکان (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٤، پێوەری بەدخۆراکی توند و بەشی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر). پێویستە پێوەرەکانی وەرگرتنی شیرەخۆرەکانی خوار تەمەنی ٦ مانگی و ئەو کۆمەڵە کەسانەی ئەستەمە بتواندرێ باری پێوانی جەستەیان دیاریبکرێ، بخزێندرێنە بن باری چارەسەری و شیرپێدانی سروشتی. هەروەها پێویستە ئەو کەسانەی لە بەرنامەی چاودێریی چارەسەری وەردەگیرێن و ئەوانەی پشکنینی زانینی نەخۆشی ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەشیان بۆ دەکرێ، یان ئەوانەی ئەگەر هەیە کە تووش بووبن، هەمان ئەو دەرفەتانەی خەڵکانێکیان پێ بدرێ کە پێوەرەکانی وەرگرتنیان بەسەردا پەیڕەوکراوە. هەمان شتیش بەسەر حاڵەتەکانی سیل جێبەجێ دەبێ. زۆر جاریش وایە، ئەوانەی تووشی داوی ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش و ئایدز و سیل بوون و ئەوانەی پێوەرەکانی بەرنامەی وەرگرتنی خواردنپێدان نایان گرێتەوە، پێویستیان بە هاوکاری لە رووی خۆراکەوە هەیە، بەڵام لەو بارەدا بەرنامەکانی بەدخۆراکی توند و کوشندە لە بارودۆخی کارەساتەکان چارەسەرییەکی هەرەباش نییە بۆ ئەوان. پێویستە یارمەتی ئەو کەسانە و خاوخێزانەکانیان لەڕوویی کۆمەڵێک لە خزمەتگوزاریی دیکەوە بدرێ کە چاودێریی ماڵ لەسەر ئاستی کۆمەڵگە و لە بنکەکانی چارەسەری سیل و بەرنامەکانی خۆپارێزی ئەوەی تایبەتە بە کێشەی گواستنەوەی نەخۆشییەکە بۆ منداڵەکەی، دەگرێتەوە.

٦- **پێوەرەکانی مۆڵەتی دەرچوون و چاکبوونەوە:** پێویستە ئەوانەی مۆڵەتی دەرچوونیان لە بنکەکانی چارەسەری پێدەدرێ، هیچ ئاڵۆزییەکی تەندروستیان نەبێ و کێشی جەستەشیان بەشێوەیەکی گونجاو هەڵکشابێ و ئیشتیهای خواردنیان کرابێتەوە و هیچ کێشەیەکی هەوکردنیان لە ئەنجامی کەمی پڕۆتینی نێو خۆراک نەمابێ (ئەمەش دوای ئەوەی دووجاران کێشیان دەپێورێ). هەڵبەتە شیرپێدانی سروشتی بۆ شیرەخۆرەکانی خوار تەمەنی ٦ مانگی و منداڵی ساوا تا ٢٤ مانگی بایەخێکی تایبەتی پێدەدرێ. پێویستە بە چڕی چاودێری ئەو شیرەخۆرانە بکرێ کە شیریان پێنادرێ. پێویستە بە پێوەرەکانی مۆڵەتی دەرچوون و ماوەکەی و دەستهەڵگرتن لەچارەسەر هۆکارەکانی دەستنیشان بکرێن. هەروەها ئەو ئاماژە ڕێنوێنیانە ماوەیەکی مامناوەندیش دادەنێن تا لەو ماوەیەدا کاریگەریی چارەسەری و داودەرمانەکان و بووژانەوە دەربکەوێ. ئیدی ئەو ماوە مامناوەندیانەی بۆ بەرنامەکە دادەندرێن، بەپێی ڕێنماییە کارپێکراوەکان دەگۆڕێن، بۆیە پێویستە ئەمانە لەگەڵ ڕێنوێنییە نیشتمانیی و کارپێکراوەکان هاوڕابن. پێویستە پێوانەی کێشانی مامناوەندی بۆ جەستەی کەسەکە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی بەهۆی کەمی پڕۆتین لە خواردندا تووشی هەوکردنی جەستە بوون، بەجیاواز سەیر بکرێ. لەوانەشە هەندێ لەوانەی بە هۆکاری

کەمبوونی بەرگریی لەش و ئایدز و سیلی سییەکان تووشی بەدخۆراکی بوون، چاک نەبنەوە. ئیدی لەم دۆخەدا دەبێ بیر لە بژاردەی ماوە درێژتر بۆ چارەسەرکردن و مشوورخواردنیان بکرێتەوە، ئەمەش بە هاوکاری لەگەڵ خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان و خزمەتگوزارییە هاوکارییە کۆمەڵایەتییەکانی دیکە دەبێ (بڕوانە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی سەرەکی – پێوەری تەندروستی سێکس و وەچەنانەوە ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣٤٣).

٧- **ئاماژەکانی ئاستی کارکردن:** پێویستە ئاماژەکانی تایبەت بە ئاستی کارکردنی بەڕێوەبردنی کاروباری بەدخۆراکی توند و ئەنجامی ئەو نەخۆشانەی هاتوونەتە نێو بنکە چارەسەرییەکان و ئەوانەش کە لێیەوە دەرچوون، لەبەرچاو بگیرێن، بەڵام بەبێ ئەوەی ژمارەی هەردوو توێژەکە لەبەرچاو بگیرێ (بە دەرهاوێشتنی ئەوانەی لەنێو هەردوو توێژەکەدا گوێزراونەتەوە). خۆ ئەگەر ئەوەش ئەستەم بوو؛ ئەوا دەبێ شرۆڤەی تێکڕای ئەنجامەکانی لەگەڵ دۆخەکەدا بگونجێندرێ. هەر بۆ نموونە، لەوانەیە بەرنامەکە ئەنجامێکی باش لەو نەخۆشانەی لە بنکە چارەسەرییەکان دەرچوون، چاوەڕێ بکا، بۆیە لەسەریەتی لەگەڵ ئەو نەخۆشانەی بۆ بنکە چارەسەرییەکان هاتوون، ئەو ڕێنوێنیانە پەیڕەو بکا کە لەگەڵ نەخۆشە دەرچووەکان و هاتووەکاندا پێڕەوی کردووە. ئەو کەسانەی لە بەرنامەی بەدخۆراکی توند و کوشندە دەرچوون، ئەو کەسانەن کە چاک بوونەتەوە لەگەڵ ئەوانەی مردوون، هەروەها ئەوانەش کە لە بەرنامەکە دابڕاون یان ئەوانەی چاک نەبوونەتەوە (بڕوانە پێوەری بەڕێوەبردنی بەدخۆراکی توند و کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردن ژمارە ١ و خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤ لە لاپەڕە ١٧٠). بەڵام ئەو کەسانەی کە بۆ خزمەتگوزاریی دیکە ڕەوانە کراون (وەک خزمەتگوزاری پزیشکی)، ئەوا چارەسەری خۆیان تەواو نەکردووە. کاتێکیش بەرنامەکە تەنها ئەو نەخۆشانەی دەرەوە لەخۆ بگرێ، ئەوا پێویستە ئاگادار بکرێنەوە کە لەکاتی خەمڵاندنەکەدا دەکرێ ئەوانە بهێندرێنە نێو بنکە چارەسەرییەکان. دەکرێ لەبەر هەندێ هۆکاریش وەک ئاڵۆزییەکانی داخیلبوون لەبەر ڤایرۆسی کەمکی بەرگریی جەستە، کاربکەنە سەر ڕێژەی مردن بەتایبەتیش کاتێک ڕێژەیەک لەو نەخۆشە وەرگیراوانە هەڵگری ڤایرۆسەکە بن. لەگەڵ ئەوەشدا، ئاماژەکانی نمایش لەگەڵ ئەم دۆخەدا نەگونجێندراوە، لەبەرچاوگرتنیان بۆ ڕاڤەکردنی دەرەنجامەکان، شتێکی بنەڕەتییە. هاوشان لەگەڵ ئاماژەکانی مۆڵەتدان بە دەرچوون لە بنکە چارەسەرییەکاندا، پێویستە مەزندەی ڕێژەی ئەوانەی لە نوێ وەرگیراون بکرێ، هەروەها ژمارەی ئەو منداڵانەی لەبن باری چارەسەری دان، لەگەڵ ڕێژەی ئەوانەی لەکاتی چاودێری دەیانگرێتەوە. هەروەها پێویستە لە هۆکاری وەرگرتنی نەخۆشەکان بکۆڵدرێتەوە، لەباری تێکچوون، لە بەجێهێشتنی بەرنامەکە، لە بەدەنگەوەنەهاتنیان، لەهەموو ئەو شتانە بکۆڵدرێتەوە و بە بەردەوامیش تۆمار بکرێن. پێویستە پێناسەی هەموو ئەو هۆکارانە لەگەڵ ڕێنوێنییە بەکارهاتووەکان بگونجێندرێ.

٨- **دەستوەردانی تەندروستییانە:** پێویستە هەموو بەرنامەیەکی بەڕێوەبردنی کاروباری بەدخۆراکی توند و کوشندە و چارەسەرییە پێڕەوەکان، بەگوێرەی ڕێنمایی نیشتیمانی یان نێودەوڵەتی هەڵسوڕێنێ و هەروەها ڕێکخستنەوەی ئەو ڕەوشەی هەیە سەبارەت بە نەخۆشییە هەبووەکان وەک سیلی سییەکان و ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش و ئایدزیش لەخۆ بگرێ. لەو ناوچانەش کە ئاستی توشبووان بە ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش بەرزە، پێویستە لەسەر

ستراتیژییەکانی چارەسەری بەدخۆراکی، هەوڵی ئەوە بدا کە خۆی بپارێزی لە گواستنەوەی ئەو ڤایرۆسە و پشتگیریی دەستپێشخەرییەکانیش بۆ رزگارکردنی دایک و منداڵەکەی بکا. سیسمی راگواستنی کاراش بۆ تاقیکردنەوەی تووشبووان بە سیلی سییەکان و ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش و چاودێریی تووشبووان، کارێکی سەرەکییە.

٩- **پشتگیریی شیرپێدانی سروشتی:** زۆر جاران باری ئەو شیرەخۆرانەی دەخرێنە بن چاودێری پزیشکییەوە، خراپترین حاڵەتن. دایکەکانیش لە چوارچێوەی بووژانەوەی خۆراکی و چارەسەری پێویستیان بە یارمەتییەکی پسپۆرانە دەبێ لەبواری شیرپێدانی سروشتی، بەتایبەتی بۆ ئەو شیرەخۆرانەی کە لەتەمەنی خوار ٦ مانگیدان. بۆیە پێویستە کات و دەرامەتێکی شیاو بۆ ئەو مەبەستە تەرخان بکرێ. گەر هاتوو شوێنێکی تایبەتیش بۆ ئەم کارە (گۆشەیەک بۆ شیرپێدان) تەرخان کرا و بەدوای پشتگیرییەکی پسپۆڕانەشدا گەڕان و بواری یارمەتی دوولایەنە لەنێو دایکەکان پەیدا کرا، ئەوا هەموو ئەم شتانە رۆڵێکی یارمەتیدەرانە دەگێڕن. ئەو دایکانەی شیرەخۆرەی خوار تەمەنی ٦ مانگیان هەیە و تووشی داوی بەدخۆراکیش بوونە، پێویستە بڕە خۆراکێکی زیاتریان پێبدرێ، ئەمەش بەچاوپۆشین لەوەی باری خۆراکییان چۆنە و چۆن نییە، بەڵام ئەگەر لەسەر ئەوان پێوەرەکانی کێشانی قورسایی جەستەی تایبەت بە باری بەدخۆراکی توند و کوشندە پەیڕەو کرا، ئەوا پێویستە لەنێو بەرنامەی چارەسەرییدا وەربگیرێن.

١٠- **پشتگیریی دەروونی و کۆمەڵایەتی:** دنەدانی هەست و جەستەی منداڵ لەڕێی یاری، رۆڵێکی زۆر بایەخدار دەبینێ، بەتایبەت بۆ ئەوانەی تووشی بەدخۆراکی توند و کوشندە بوونەتەوە و لە قۆناغی بووژاندنەوەدان. زۆر جارانیش ئەوانەی مشووری منداڵان دەخۆن کە تووشی بەدخۆراکی بوون، پێویستیان بەپشتگیرییەکی کۆمەڵایەتی هەیە تا منداڵەکان ببەنە بنکەکانی چارەسەری. دەکرێ ئەمەش لە رێی بەگەڕخستنی بەرنامەیەک بێ کە تیشک بخاتە سەر هاندان و کارتێکردن بۆ زاڵبوون بەسەر تەگەرەکان و ئەو کێشانەی پەیوەستیان بە لێتێگەیشتنەوە هەیە تا خۆیان لە نەخۆشییەکە بپارێزن (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٤ لاپەڕە ٤٠). پێویستە هەموو ئەوانەی مشووری منداڵانێکی تووشبوو بە بەدخۆراکی دەخۆن، خواردنیان پێبدرێ و لە باری چارەسەریشدا خەمیان لێبخورێ، ئەمەش لەڕێی ئامۆژگاری کردن و پێدانی زانیاریی تەندروستی سەبارەت بە ژەمە خۆراکی تەندروست و شیاو.

پێوەری بەڕێوەبردنی کاروباری بەدخۆراکی و کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خواردن ژمارە ٣:
کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خواردن
بەرنامەکانی دابینکردنی مادده وردەکارییەکانی نێو خواردن تەندروستی گشتی پشتڕاست دەکاتەوە و هاوڕاشە لەگەڵ بەرنامە خۆراکییەکانی دیکە، کە مەبەست لێیان کەمکردنەوەی نەخۆشییە باوەکانە تا دوا رادە، ئەو نەخۆشییانەی لەبەر دۆخی ناکاو و تەنگەتاو دروست دەبن، هەروەها بەرەنگاربوونەوەی دیاردەی کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خۆراک.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- مەشقپێدانی کارمەندانی تەندروستی لەسەر شێوازی پشکنین و دەسنیشانکردنی کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خۆراک و چارەسەکردنی (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١ و ٢).
- دانانی رێوشوێنێک بۆ بەدەنگەوەچوونێکی کارای هەموو شیوە و جۆرەکانی کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خۆراک کە لەوانەیە خەڵک تووشی ببێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە چارەسەری حاڵەتەکانی کەمی ماددەی وردەکاری لەنێو خۆراکدا بە پێی باشترین رێکاری داخیلبوونی بنکە چارەسەرییە کارپێکراوە هەنووکەییەکان بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١ و ٢).
- پێویستە بەرنامەی دابینکردنی مادده وردەکارییەکانی نێو خواردن لەپاڵ بەرنامەکانی تەندروستی گشتی دەستەبەر بکرێ، ئەمەش هەموو لە پێناوی ئەوەی، ئەو نەخۆشییانەی لەکاتی تەنگانەدا بڵاودەبنەوە، سنووردار بکرێن و کەم بکرێنەوە، نەخۆشییەکانیش وەک سورێژە (ڤیتامین A) و سکچوون (زەنک) (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٣ و ٤).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **دەسنیشانکردنی کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خۆراک لە رێی بنکە چارەسەرییەکان و چارەسەرکردنی:** دەکرێ هەندێک حاڵەت لە کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خواردندا بە پشکنینێکی سادە بدۆزرێتەوە. دەکرێ ئەو ئاماژانەی لەم حاڵەتانە و لەو نەخۆشانەی داخیلی بنکەکانی چارەسەر دەکرێن، بخرێنە نێو سیستەمی تەندروستی یان باری چاودێری خۆراک، دەبێ کارمەندانی تەندروستی بە شێوەیەکی گونجاو لەسەر پشکنین و وردەکارییەکەی مەشق بدرێن. خودی دەستنیشانکردنی ئەم حاڵەتانە بێ کێشە و گرفت نین، ئەم حاڵەتانەش لە کاتی تەنگانە و لێقەوماندا بەدەر ناکەون، مەگەر کەسەکە خۆی نەچێتە بەردەم کارمەندانی تەندروستی. پێویستە چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خۆراک، دۆزینەوەی حاڵەتەکە و بەکارهێنانی پێناسە و رێنوێنییە پەسەندکراوەکانی تایبەت بە چارەسەر لەبەرچاو بگرێ. پێویستە دەستنیشانکردنی حاڵەتەکان لەنێو بۆتەی بەرنامەکانی خۆراکدا بن (بڕوانە پێوەری خەمڵاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژمارە ٢، هەروەها خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦ لە لاپەڕە ١٥٤ و ١٥٧). کاتێکیش بڵاوبوونەوەی حاڵەتەکانی کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خۆراک، سنوورە کەمەکەی تەندروستی گشتی تێدەپەڕێنێ(بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٥: پێوەر و لێکەوتەی کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خۆراک لەسەر تەندروستی گشتی)، لەو بارەدا وا باشترە چارەسەری هەموو دانیشتووانەکان بە خۆراکی تەواوکاری بکرێ. نەخۆشییەکانی ئەسکەربوت (ڤیتامین C) پێلاگرا (یاسین) و بریبری (تیامین) و ئاریبوفلافینوس (ریبوفلافین) زۆرترین ئەو دەردە بڵاو و باوانەن، هۆکارەکەشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە، خەڵکەکە کە پشت بە کۆمەکی خۆراکی دەبەستن، ئەو بڕە پێویستەی مادده وردەکارییەکانی نێو خۆراک لە بەشەکانیاندا نییە. هەر لەژێری تیشکی ئەم دۆخەدا، پێویستە رووبەڕوی باری کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خۆراک بە رێکخستنی هەڵمەتێکی گشتی کە هەموو دانیشتووان بگرێتەوە، ببنەوە، ئەم رێکارەش دەبێ لەپاڵ دابینکردنی چارەسەرکردنی تاک تاکەی کەسەکانەوە بێ.

٢- **دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک کە تا ئێستا نیشانەکانی بەدەرنەکەوتوون:** لەوانەیە حاڵەتەکانی کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک کە تائێستا نیشانەکانی دەرنەکەوتووە، ئەنجامێکی زۆر خراپی لێبکەوێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەو حاڵەتانە مەگەر بە تاقیکردنەوەیەکی بایەلۆجی و کیمیاوی نەبێ، دەنا نادۆزرێنەوە، بەتەنها حاڵەتی ئەنیمیا نەبێ کە لە تاقیکردنەوەی بیۆکیمیایی دەردەچێ، ئەم تاقیکردنەوەیەش بەئاسانی لەسەر گۆڕەپانی کار دەکرێ (بڕوانە پێوەری خەمڵاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژمارە ٢، خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦ لە لاپەڕە ١٥٧ و پاشکۆی ژمارە ٥ : پێوانی لێکەوتەی کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک لەسەر تەندروستیی گشتی). دەکرێ ئاماژەی ناڕاستەوخۆ بۆ خەمڵاندنی مەترسی کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک لەنێو خەڵکە لێقەوماوەکە بەکاربهێندرێ، ئینجا دەستنیشانکردنی ئەو ماوەیەی کە بڕە خۆراکەکە باشتر بکرێ یان خۆراکی تەواوکاری بۆ بەکار بهێندرێ (بڕوانە پێوەری باری ئاسایشی خۆراک و خواردن پێدان ژمارە ٢، خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦ لە لاپەڕە ١٥٧ و پاشکۆی ژمارە ٥: پێوانی لێکەوتەی کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک لەسەر تەندروستی گشتی).

٣- **خۆپاراستن:** لە نێو بەشی ئاسایشی خۆراکدا – گەیاندنی کەلوپەلە خۆراکییەکان – کورتە باسێکی ستراتیژییەکانی خۆپاراستن لە کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراکدا هەیە (بڕوانە پێوەری ئاسایشی خۆراک – گەیاندنی کەلوپەلە خۆراکییەکان ژمارە ١ لە لاپەڕە ١٨٧). هەروەها خۆپاراستن داخوازی ئەوەیە، نەخۆشییەکانی وەک هەوکردنی هەناسەدانی توند، سورێژە و تەنینەوەی بە مشەخۆرەکانی وەک مەلاریا و سکچوون کە کۆگای ماددە وردەکارییەکانی خۆراک لەناودەبا، قەڵاچۆ بکرێ (بڕوانە خزمەتگوازی تەندروستیی گشتی – پێوەرەکانی تەندروستی منداڵ ژمارە ١ و ٢ لە لاپەڕ ٣٣٥-٣٣٧). هەورەها ئامادەکارییەکان بۆ چارەسەر دانانی پێناسەی حاڵەتەکان و رێنوێنەکانی چارەسەر و سیستەمی پشکنینی کارای حاڵەتەکانی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک لەخۆدەگرێ.

٤- **بەکارهێنانی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک بۆ چارسەرکردنی نەخۆشییە باوەکان:** پێویستە بەرنامەکانی خۆپاراستن لە هەندێ لە نەخۆشییەکان و چارەسەکردنیان رەگەزی دابینکردنی خواردنی تەواوکاری تێدا بێ. ئەم تەواوکارییانەش ڤیتامین A لەپاڵ کوتان دژی سورێژە و هەروەها تێکردنی زەنک بۆ نێو خوێیەکانی نێودەم لە رێنوێنییەکانی چارەسەری سکچووندا، تێدا بێ (بڕوانە خزمەتگوزاریی تەندروستی سەرەکی – پێوەرەکانی تەندروستی منداڵ ژمارە ١ و ٢ لە لاپەڕەکانی ٣٣٥-٣٣٧ و پێوەری خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان و منداڵانی ساوا ژمارە ٢ لە لاپەڕە ١٦١).

٤- ئاسایشی خۆراک:

ئامانج لە کاروکردەوەی ئاسایشی خۆراک دابینکردنی پێداویستییەکانە لە ماوەیەکی کورتدا و دوورکەوتنەوەیە لە «زیان» و سنووردانانێکە بۆ ئەوەی خەڵکی لێقەوماوی کارەساتبار بەناچاری شێوازگەلێکی زیانبەخش بۆ بەرەنگاربوونەوەی تەنگاوییەکان نەگرنەبەر و بەشداربوونێکیشە بۆ گێڕانەوەی ئاسایشی خۆراک لە ماوەیەکی درێژ خایەندا.

دەبێ سوودی بژاردەکانی بەدەنگەوەچوون و بەدیهێنانی ئامانجەکەی لە ڕێی گەلاڵەکردنێکی وردی دۆخەکە بکۆڵدرێتەوە (بڕوانە پێوەری خەمڵاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردپێدان ژمارە ١ لە لاپەڕە ١٥٢). کردەکانی بەدیهێنانی ئاسایشی خۆراک لەم بەشەدا بەشێوەی پێوەرگەلێک باسکراون کە ئامانج لێی، بەدیهێنانی ئاسایشی خۆراکی گشتی و گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان و تەحویلکردنی پارەی کاش و قەواڵەکان و باری گوزەرانە.

خۆ ئەگەر ماددە خۆراکییەکان دابینکران، پێویستە بەشێوەیەکی شایستە بگەیەندرێ و جۆری خۆراکەکە بەباشی هەڵبژێردرێ، ئەوسا ئەگەر شتەکە چ پەیوەندی بە خودی کۆمەکە ماددییەکەوە بوو یان بە تەحویلدانی قەواڵەکان. کردەی دابینکردنی بژێوی ژیانیش ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە: بەرهەمی سەرەتایی و داهات و دەستی کار و بەدەستگەیشتنی کەلوپەلەکان و خزمەتگوزارییەکانی بازاڕ.

دەکرێ شێوازی تەحویلدانی پارەی کاش و قەواڵەکان بەکاربهێندرێ ئەگەر پرسەکە تایبەتمەند بێ بە ژمارەیەک لەو کەلوپەل و خزمەتگوزارییانەی پەیوەستن بە بواری ئاسایشی خۆراکەوە، هەروەها بۆ کەرتەکانی دیکەش هەمان کار ڕێی تێدەچێ. تێگەیشتن لە توانای بازاڕ و ڕێگەی دروست بۆ ڕادەستکردنی کەلوپەلەکان شتێکی سەرەکییە لە نەخشەکێشانی دابینکردنی ئاسایشی خۆراکدا.

پێوەرەکانی ئاسایشی خۆراک ئەو ماددە پێویستیانە دەگرێتەوە کە داخوازییەکانی خۆراکی خەڵکەکە بەگشتی پڕبکاتەوە و بەتایبەتیش هی ئەو توێژەی کە بارناسکن و لەژێر هەڕەشەی خۆراکدان. هیچ کردەوەیەکیش بۆ چارەسەرکردنی بەدخۆراکی سەرکەوتوو نابێ ئەگەر هاتوو سەرەتا پێداویستییە خۆراکییەکانی خەڵکەکە پڕنەکرێنەوە، چونکە ئەو کەسانەی لە داوی بەدخۆراکی دەرچوون و چارەسەرکراون، دیسان دەگەڕێنەوە شوێنێك کە بڕێکی شایستەی خۆراکییان دەست ناکەوێ، ئەمەش وادەکا دیسان ڕەوشی خۆراکیان بشێوێ و تێک بچێتەوە.

هەرچی سەبارەت بە پێڕەوی لەبەر چاوگرتنی ئەوانەی لە بەرنامەکە سوودمەند دەبن و ڕادەستکردنی کۆمەکەکان و دابەشکردنییەتی، لەلای خۆیەوە هەڵەکانی گرتنەوەی هەندێک کەس لە سەر حیسابی هەندێکی دیکە کەمتر دەکاتەوە. ئەمەش باری مەترسی دزین و بەتاڵانبردنی خواردنەکە لەلایەن کۆمەڵە چەکدارەکانیش دەگرێتەوە کە زۆر جاران بۆ دزینی خۆراک و پارەی کاش و شێوەکانی دیکەی کۆمەک ئامادەن. ئەوەش گرنگە کە کردەکانی ئاسایشی خۆراک بە شێوەیەک بەدی بێت کە نەبێتە مایەی کەڵەکەبوونی تەنگژەکان.

پێوەری ئاسایشی خۆراک ژمارە ١: ئاسایشی خۆراکی گشتی

خەڵک مافی خۆیەتی دەستی بە کۆمەکی خۆراک رابگا تا مانەوەیان مسۆگەر بێ و شکۆمەندیان لەکەدار نەبێ و نەشبێتە مایەی داچۆڕانی دەرامەتەکانیان و لەسەر پێ وەستانی خۆشیان بسەلمێنێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- نەخشەکێشانی بەدەنگەوەچوونی بەرایی بۆ دابینکردنی پێداویستییە دەستبەجێیەکان (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- بیرکردنەوە لە گرتنەبەری رێکارگەلێک بۆ پشتگیری ئاسایشی خۆراک و پاراستن و بەرزکردنەوەی ئاستەکەی (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- نەخشەکێشانی کردەوەکان لەسەر بنەمای شیکردنەوەیەکی شایستە بێ، هەروەها پشت بە سوودەکان ببەستێ و ئەو مەترسییانەی لێی پەیدا دەبن لەگەڵ تێچوون و شێوازی رووبەڕووبوونەوەی خەڵکی بۆ تەنگژەکان لێکبداتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٣).
- دارشتنی ستراتیژێکی تایبەت بە قۆناغەکانی گواستنەوە و کۆتایی بۆ هەر کردەوەیەکی بەدەنگەوەچوون، لەگەڵ بڵاوکردنەوەی سیاسەتەکە و جێبەجێکردنی بەپێی پێویست (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).
- دەستەبەرکردنی سوودمەندەکان بە پشتگیرییەکی گونجاو، سەرباری ئەوەش، پێویستە زانیاری و لێهاتووی خزمەتگوزارییە پێویستییەکانیان بخرێنە بەردەست (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٥).
- پاراستنی ژینگەی سروشتی و پاراستنی لە هەر تێکچوون و شڵەژانێکی سەربار لە هەموو کردەوەکانی بەدەنگەوەچووندا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ٦)
- چاودێریکردنی کۆمەڵە و خەڵکی هەمەجۆر بۆ دەستنیشانکردنی مەودای پەسندکردنی کۆمەک، هەروەها لەگەڵ مەودای ئەوەی بەدەستیان دەگا و مسۆگەرکردنی ئەوەی کۆمەکەکە هەموو خەڵکەکە بگرێتەوە بەبێ جیاوازی کردن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٧).
- چاودێریکردنی لێکەوتە و کاریگەریی کردەوەکانی بەهاناوەچوون لەسەر ئابووری خۆجێی و تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی و بژێوی گوزەرانی خەڵک و مسۆگەرکردنی دەرچەی ئەنجامەکان و بەکارهێنانیان بەشێوەیەکی کارا لەسەر کردەی داهاتوودا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٨).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە هەموو زیانلێکەوتوویەکی کارەسات، ئەوانەی پێویستیان بە کردەوەی ئاسایشی خۆراک هەیە، دەستیان بەو یارمەتیانە رابگا کە پێویستیان پێی هەیە و بەهۆیەوە کۆمەک، کارێکی وادەکا

دەرامەتەکانیان کەمنەبێتەوە، ئیدی ئەگەری بژاردەیەکیان دەخاتە بەردەست و شکۆمەندیشیان پارێزراو دەبێ.

- پێویستە وا لە ماڵباتەکان بکرێ، دووربکەونەوە لە شێوازی نالەبار بۆ رووبەڕووبوونەوەی تەنگژەکان (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- پێویستە بژاردەی پارەی کاش یان قەواڵەکان یاخود تێکەڵەیەک لە هەردووکیان بەند بێ لەسەر خەمڵاندن و لێکدانەوەیەکی قووڵ (بڕوانە ئاسایشی خۆراک - پێوەری تەحویلدانی پارەی کاش و کۆبۆنەکان ژمارە ١ لە لاپەڕە ٢٠٩).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **پێشنۆرەیی کارەکان بۆ رزگارکردنی ژیانی خەڵکەکە:** لەبەر نەبوونی ئاسایشی خۆراکی گشتگیر، دابەشکردنی مادده خۆراکییەکان یان پارە یان قەواڵە یاخود تێکەڵەیەک لە هەموویان بە زۆرترین جۆری بەدەنگەوەچوون دادەندرێ. پێویستە بیریش لەشێوەی دیکەی کردەی بەدەنگەوەچوون بکرێتەوە، هەروەک باربووی خۆراکی، لێخۆشبوونی کاتی لەپارەی پوول و بەرنامەی بەکاربردن و پشتگیریی بەرهەم بۆ گوزەران و پشتگیریی بەروبوومی ئاژەڵی، دابینکردنی ئالیک و پاڵپشتکردنی بازاڕەکان. کاتێکیش بازاڕەکان هەبن و رێگەی پێگەیشتنیشیان ئاسان بێ، تۆمارێکی گەورەی هەڵاوسانیش بەدیارنەکەوتبێ، لەو کاتەدا وا باشترە پێشنۆرەیی بدرێتە گێڕانەوەی برە خۆراکی بەرایی بۆ بازاڕەکان و بووژانەوەی باری ئابووری کە دەرفەتی کار زیاتر بخولقێنێ (بڕوانە بەشی تایبەت بە بازاڕەکان و کردەوەکانی بەدیهێنانی ئاسایشی خۆراک لە سەرچاوە و خوێندنەوەی زیاتردا). دەکرێ ئەو سیاسەتانە لە دابەشکردنی مادده خۆراکییەکان گونجاوتر بێ، چونکە شکۆمەندی مرۆڤ دەپارێزی و پاڵپشتێکیشە بۆ پەیداکردنی بژێوی ژیان و کارێکی واش دەکا لە ئایندەدا کاریگەریی زۆرتری بەسەریانەوە هەبێ. لەسەر ئاژانسە دیاریکراوەکانیش ئەرکی بەرپرسیارێتی رەچاوکردنی ئەوەیە، ئاژانسەکانی دیکە، بۆ مسۆگەرکردنی نمایشی کاری بەرچاو دەیکەن، ئەمەش هەمووی لەپێناو هاوپشکی و خزمەتگوزاری تەواوکراو لەژێر سایەی بەدەنگەوەچوونی هاوبەشدا.

٢- **پشتگیریی ئاسایشی خۆراک و پاراستن و بەهێزکردنی:** دەکرێ رێکاری بەهێزکردن و پشتڕاستکردنەوەی ئاسایشی خۆراک، ژمارەیەکی بەرفراوان لە جۆرەکانی بەدەنگەوەچوون و چالاکییەکانی پشتگیری لەخۆبگرێ. خۆ ئەگەر دابینکردنی پێداویستییە دەمودەستەکان و پارێزگاریکردن لە دەرامەتە بەرهەمهێنەکان لە قۆناغەکانی بەراییدا پێشنۆرەیی بێ، ئەوا داڕشتنی نەخشەی بەدەنگەوەهاتن دەبێ لە دەراوێکی ماوەدرێژتر سەرچاوە بگرێ و پەیوەندیشی بەو کردەوە بەدەنگەوەهاتنانەوە بێ، کە کەرتەکانی دیکە پێی هەڵدەستن. لەوانەیە لە ماوەیەکی کورتخایەنیشدا نەتواندرێ باری ئاسایشی خۆراک بەدی بێ، ئەمەش بە هۆی خودی ستراتیژی بژێوی خەڵکەکە، بەڵام راسپاردە ئەوەیە، پشتگیریی ئەو ستراتیژییە هەبووانە بکرێ کە دەبنە مایەی بەدیهێنانی ئاسایشی خۆراک و باری شکۆمەندیش بپارێزێ. پێویستە دابینکردنی ئاسایشی خۆراک نەبێتە مایەی کەمبوونەوەی دەرامەتەکان، بەڵکو هەوڵی گەڕانەوەی دەرامەتە

لەدەستچووەکان بداتەوە و هێزی دانیشتووانەکانیش بۆ لەسەرپێی خۆ وەستان لە بەرامبەر کارەساتەکان زیاتر بکا.

٣- **ئەو مەترسییانەی دەکەونە سەر شێوازەکانی خەڵکەکە بۆ رووبەڕووبوونەوەی قەیرانەکان:** پێویستە پشتگیریی ئەو شێوازانە بکرێ کە خەڵکەکە بەهۆیەوە رووبەڕووی تەنگژەکان دەبنەوە، کە پشکی لە دابینکردنی ئاسایشی خۆراک و پاراستنی شکۆمەندیدا هەیە. بەڵام لەوانەیە ئەو شێواز و رێڕەوانە تێچوون و مەترسی وای تێدا بێ، ببنە مایەی ئەوەی تەنگژەکان زیاتر کاریگەرییان لەسەر خەڵکەکە هەبێ (بڕوانە پێوەری خەملاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژمارە ١ لە لاپەڕە ١٥٢). پێویستە بە زووترین کاتیش دان بەو مەترسییانەدا بندرێ، هەڵمەتێک بەوپەڕی خێرایەوە بۆ بەهاناوەچوونی خەڵکەکە رێکبخرێ، بۆ ئەوەی ناچار نەبن خۆیان ئەو شێوازانەی رووبەڕووبوونەوە بگرنەبەر کە مایەی مەترسی بن. هەر بۆیە دەکرێ لە رێی دابەشکردنی دار یان ئەو زۆپایانەی کە سووتەمەنی زۆریان پێویست نییە، لەوە دوور بکەونەوە کە بەشێوەیەکی زۆر و زێدەڕەوی سەرچاوە سروشتییەکان بەکاربهێندرێن. هەروەها دەکرێ دابەشکردنی باربووی پارەوپوول بەسەر خەڵکەکەدا، ببێتە هۆی ئەوەی سامان و زەوییەکانیان لەبەر پێویستی نەفرۆشن (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٢).

٤- **ستراتیژییەکانی گواستنەوە و دەرچوون:** پێویستە هەر لە سەرەتاوە بیر لە جێبەجێکردنی ئەو سیاسەتانە بکرێتەوە، نەخاسمە لەو حاڵەتانەی کە کردەوەکانی بەدەنگەوەچوون لێکەوتەی ماوەی درێژخایەنی بەدواوە بێ. لەو جۆرە ستراتیژیانەش، دابینکردنی خزمەتگوزارییەکان بەبێ پارە، کە پێشتر و لەباری ئاساییدا خەڵکەکە لەبەرامبەردا پارەیان دەدا، هەروەها وەک خزمەتگوزارییەکانی ڤێرتینەری(بەیتەری). پێویستە بەرلەوەی بەرنامەکە کۆتایی پێ بێ یان بگوازرێتەوە قۆناغێکی دیکە، دەبێ دڵنیا بن لەوەی رەوشەکە باشتر بووە یان لایەنی دیکە پێگەیەکی باشتریان گرتووە و تواناداترن لەبەرامبەر پێشکەشکردنی کۆمەکەکان. ئەمەش لە بواری دابینگکردنی مادده خۆراکییەکان و تەحویلی پارەی کاش و قەواڵەکان، ئەوە دەگەیەنێ کە کار لەگەڵ سیستەمی پاراستن و تۆڕی دڵنیایی ئارامی کۆمەڵایەتی ماوەدرێژ بکەن یاخود داوا لە حکوومەتەکان و دەوڵەتە کۆمەکبەخشەکان بکەن، سیستەمێک دابنێن کە بەهۆیەوە بەرەنگاری کێشەی نەبوونی ئاسایشی خۆراک ببنەوە.

٥- **دەستگەیشتن بە زانیاریی و خزمەتگوزاری و بەدەستهێنانی کارامەیی:** پێویستە لەگەڵ سوودمەندەکانی بەرنامەکە، پەیکەرە رێکخستنێکی رێکوپێک دابندرێ و بەشێوەیەکیش جێبەجێ بکرێ کە بە باشی لەگەڵیان بگونجێ و بتواندرێ دوای کۆتاییهاتنی پرۆژەکەش بپارێزرێ. ئاشکرایە هەندێک لە توێژەکان پێداویستی زۆر سنووردارییان هەیە، هەر بۆ نموونە ئەو منداڵانەی بەهۆی ئایدز هەتیو کەوتوون و ئەو کەسانەی کەموکورتیان لە هەندێ زانیاری و کارامەییەوە هەیە، کە لە بارێکی ئاسایی نێو ماڵباتەکەیاندا بەدەست نایەت، ئیدی ئەم خزمەتگوزارییانەش دەکرێ بەشێوەیەکی گونجاو پێشکەش بکرێ.

٦- **پێگەی ژینگەیی:** پێویستە پێگە و رێگەی سامانە سروشتییە پێویستییەکان بپارێزرێن بۆ ئەوەی کۆڵەگەی بەرهەمهێنان بۆ خەڵکە لێقەوماوەکە و (خانەخوێکان) و گوزەرانیان بەپێی توانا دابین بکرێ. پێویستە هەر لەکاتی خەملاندن و نەخشەکێشانی بەدەنگەوەچوونی کارەسات

پێگە و کاریگەری بەرنامەکە لەسەر سروشت لەبەرچاو بگیرێ. هەر بۆ نموونە ئەو خەڵکەی لەنێو خێوەتگەکاندا دەژین، پێویستیان بە سووتەمەنی هەیە بۆ ئامادەکردنی خواردن، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی دارستانە خۆجێیەکان بەزووترین کات لەناو بچن. هەروەها دابەشکردنی ئەو مادده خۆراکانەی کە بۆ کوڵاندن و ئامادەکردنیان کاتێکی زۆری دەوێ، ئەوا سووتەمەنی زۆریان پێویستە، ئەمەش کاریگەری بەسەر ژینگەکەوە دەبێ (بڕوانە پێوەری ئاسایشی خۆراک – گەیاندنی کەلوپەلی خۆراک ژمارە ٢ لاپەڕە ١٩٢). ئیدی دەکرێ کردەکانی بەهاناوەچوونی لێقەوماوان، ژینگەش لە شێواندن و رمان بپارێزێ. بۆ نموونە، بەرنامەکانی نەهێشتنی ئاژەڵداری کارێکی وادەکا لە کاتی وشکەساڵیدا فشارەکە کەم بکاتەوە، ئیدی ئەوسا ئالیک بە پێی پێویست بۆ ئەو ئاژەڵانەی کە ماون دەمێنێتەوە. هەروەها پێویستە تا بکرێ کردەوەکانی بەدەنگەوەچوون هێز و توانای خەڵکەکە بە بەڕێوەبردنی کاروباری سامانە سروشتییەکان باشتر و کاراتر بکا. پێویستە لەوە بکۆڵدرێتەوە ئاخۆ کردەی بەدەنگەوەچوونی کارەسات تا چەند سامانە سروشتییەکان دەشێوێنی یان دەیانهەژێنی و هاوسەنگییان لەنگ دەکا، هەروەها ئاخۆ تا چەند دنەی ناکۆکییەکان دەدا، بۆیە دەبێ هەموو ئەو ئەگەرانە کەم بکرێنەوە. (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لاپەڕە ٣٢).

٧- **پێگەیشتن و سوودمەندبوون و قایلبوون:** پێویستە ژمارەی سوودمەنبووەکانی کۆمەکەکە بخەملێندرێ و خەسڵەتەکانیان بزانرێ. جۆرەکانیان بەپێی رەگەز و تەمەن پۆلێن بکرێن. ئەمەش بەرلەوەی توێژە جیاجیاکانی خەڵکەکە بەشداری کردەوە بن(لەم بارەشدا بایەخێکی تایبەت بەو کەسانە بدرێ کە بارودۆخیان ناسکە). بەشداریی خەڵکەکەش بەندە بە ئاسانی بەشدارییان لە چالاکییەکان و قایلبوونیان. هەرچەندە هەندێ لە کردەوەکانی ئاسایشی خۆراکی چالاکوانە ئابوورییەکان بەمەبەست دەگرێ، بەڵام پێویستە لەو بارەشدا لە جیاکردنەوەیەکی نادادپەروەرانە دووربکەونەوە، هەوڵ بدرێ سوود بەو خەڵکەی بارناسک بگەیەندرێ، ئەمە بێجگە لەوەی ئەوانەی ژیانیان بە بەرنامەکەوە بەندە هەروەک منداڵان، بپارێزرێن. دیارە کۆت و بەندە هەمەجۆرەکانیش بە کەمتواناییکار، بارگرانی کاری ماڵەوە، دووگیانی، خواردنپێدانی منداڵان و بەخێوکردنیان، نەخۆشی و پەککەوتەیی دەبێتە مایەی ئەوەی کەمتر بەشداری بەرنامەکە و کاری بەدەنگەوەهاتنەکە بکەن. ئینجا بۆ ئەوەی بەسەر ئەو کۆت و بەندانەشدا زاڵ ببین، دەکرێ چالاکی وا رێکبخرێ، کە خەڵکەک ئاگای لێبێ و بزانێ، یان شێوە پێکهاتەی پشتگیریی شیاو بۆ یارمەتیدان دروست بکرێ. پێویستە میکانیزمێک بۆ دەستنیشانکردنی خەڵکی سوودمەند دابندرێ، کە بە راوێژی تەواو لەگەڵ توێژەکانی کۆمەڵگەی خۆجێی پشت بە هەولی ناوخۆیی ببەستێ (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣٣).

٨- **چاودێری و خەملاندن:** خۆ ئەگەر ویسترا سوودی بەدەنگەوەهاتن بەردەوام بێ، گرنگە باری ئاسایشی خۆراک بەشێوەیەکی بەرفراوان چاودێری بکرێ و ئەو ماوەیەش دەستنیشان بکرێ، ئاخۆ کەی بەرەبەرە دەست بە کۆتاییهێنان بەهەندێ لە چالاکییەکان بکرێ، یاخود گۆڕانکارییان تێدا بکرێ، یان بەپێی پێویست پرۆژەی نوێ جێگەی بگرێتەوە، ئەمە وێرای ئەوەی ئەو پێویستییانەی لەکاتی پشتگیریی پرسە مرۆییەکان دێنەپێش، دەستنیشان بکرێن. پێویستە خەملاندنەکەش بەند بێ لەسەر ئەو پێوەرە پەسندانەی لیژنەی یارمەتی گەشەکردنی مرۆیی کە لەلایەن رێکخراوی هاوکاری و پەرەپێدانی بواری ئابوورییەوە تۆمار کراوە، کە بەو پێوەرە

دەپێوریٚ: سوودی بەدەنگەوەچوون و بەیەکەوە بەستنەوە و گونجان و پێگەیشتن و کارایی و کاریگەری و لێکەوتەکانی.

٤-١ ئاسایشی خۆراک - گواستنەوەی خۆراک

مەبەست لە گەیاندنی کەلوپەلی خۆراک ئەو مسۆگەرییەیە، کە خەڵکەکە بە شێوەیەکی ئارام و بە بڕێکی شیاو و گونجاو کەلوپەلەکانی خۆراکیان دەست بکەوێ، هەروەها پێداویستییەکانی ئامادەکردن و بەکاربردن بەجۆرێک بێ، بێ گرفت بێ.

هەڵمەتی دابەشکردنی گشتیی خۆراکەکان (بەخۆڕایی) ئەوکات ریکدەخرێ کە خەملاندنەکان دەری بخەن، کە بڕی پێویست لەبەردەستدا هەیە، ئیدی دابەشی سەر ئەو کەسانە دەکرێ کە لە هەمووان زیاتر پێویستیان پێی هەیە. ئەو کردە دابەشکردنانەش لەو کاتەدا دەبڕدرێ، کاتێک کە خەڵکەکە توانای بەرهەمهێنانی خۆیان بۆ دەگەڕێتەوە یان بە شێوەیەکی جیاوازتر دەستیان بە کەلوپەلی خۆراکەکەیان رادەگا. لەوانەشە خەڵکی سوودمەند پێوستیان بەوە هەبێ بگوازرێنەوە بۆ بارێک لە بارەکانی شێوەکانی کۆمەک وەک هەڵمەتی دابەشکردن یان هەڵمەتی دابینکردنی بژێوی ژیان بە مەرج. لەوانەشە هاوکات لەگەڵ دابەشکردنی بڕی مادده خۆراکییە گشتییەکان بۆ ئەو کەسانەی کە بارناسکن، پێویست بکا خۆراکی تەواوکاریشیان بۆ دابین بکرێ وەک (منداڵانی تەمەن نێوان ٦ تا ٥٩ مانگی و ژنە دووگیانەکان و ئەوانەی شیرەخۆرەیان هەیە). دەکرێ ئەو کۆمەکە گشتگیر بێ یان مەبەستدار بێ، ئەمەش بەگوێرەی سیاقی بارە گشتییەکەوە دەبێ (بڕوانە پێوەری بەڕێوەبردنی کاروباری بەدخۆراکی توند و کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خۆراک ژمارە ١ لاپەڕە ١٦٩).

ئەوسا ئەگەر کارەکە پەیوەست بوو بە دابەشکردنی بڕە خۆراکی گشتی یان خواردنی تەواوکار، وا باشە ئەو بڕە پێویستییەی خواردن دابینبکرێ کە سوودمەندەکان بتوانن لەگەڵ خۆیان هەڵیبگرن و بیبەنەوە ماڵەکانی خۆیان. لەو کاتەی خەڵکەکە لە ماڵەکانی خۆیان پێویستییەکانی خواردن ئامادەکردنیان نەبێ، ئەوا لە شوێنی بەرنامەکەدا، خوراردنەکە ئامادە دەکرێ (ئەمەش راستەوخۆ دوای کارەساتەکە یان لە کاتی گواستنەوەی خەڵکەکەدا دەبێ) یان نەبوونی باری ئارامی و ئاسایش وا لەخەڵکەکە بکا، بیانخاتە بەر مەترسی کاتێک بڕە خۆراکەکەیان وەردەگرن، یاخود ئامادەکردنی خواردن لە کاتی تەنگانە لە نێو قوتابخانەکاندا (هەر بۆ زانیاری دەکرێ هەر لە نێو قوتابخانەکەندا بڕە خۆراکەکە بەسەر سوودمەندانداندا دابەش بکرێ).

پێویستە بەڕێوبەرایەتی خۆراکدابەشکردن بە توندی و بەرپرسیارێتی بناسرێتەوە، چونکە کارەکەیان راستەوخۆ کاریگەری بەسەر خەڵکەکەوە هەیە. زۆر جاری واش هەیە گەیاندنی کەلوپەلی خۆراک بەشێکی گرنگی کردەوەی بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکانە. پێویستە چاودێریی سیستەمی وەرگرتنی خۆراک و دابەشکردنی لە هەموو قۆناغەکاندا بکرێ، بە باری بەکۆمەڵبوونیشیەوە، چاودێریی شەفافییەتەکەی لەڕێی پەیوەندیی کاراوە بکرێ، هەڵبەتە ئەم کارەش رۆڵێکی بایەخدار دەبینێ. پێویستە بە شێوەیەکی رێکوپێک خەملاندن بکرێ و ئەنجامەکەشی بڵاوبکرێتەوە و لەگەڵ ئەوانەی پەیوەندیدارن، گفتوگۆ بکرێ، بە خەڵکی لێقەوماو و دامەزراوە خۆجێیەکانیشەوە.

ئاسایشی خۆراک – پێوەری گواستنەوە ژمارە ١:

پێداویستییە گشتییەکانی خواردنپێدان

مسۆگەرکردنی پێداویستییە خۆراکییەکانی خەڵکی لێقەوماوی کارەساتبار بەوانەی زیاتر لە ژێر باری هەڕەشە و مەترسیدان.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێندا دەخوێندرێنەوە)

- بەکارهێنانی ئاستی دەستگەیشتن بە بڕ و چۆنیەتی خۆراکەکە بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی ئایا دۆخەکە جێگیرە یان لەوانەیە بشێوێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١، ٤ -٥).

- داڕشتنی کردەی گەیاندنی کەلوپەلە خۆراکییەکان لەسەر بنەمای نەخشەی بەرایی پێویستییە نموونەییەکان بۆ وزە و پرۆتین و چەوری و ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک بێ، هەروەها بە پێی پێویستیش لەگەڵ ڕەوشی خۆجێیدا بگونجێندرێ (بڕوانە ئاماژە سەرەکییەکان، خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢ و پاشکۆی ژمارە ٦: داخوازییەکانی خواردنپێدان).

- دڵنیابوونەوە لەوەی خەڵکەکە دەستی بە خۆراکی شایستە و پشتگیری و پاراستن و پشتڕاستکردنەوەی خواردپێدانەکە ڕادەگا (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٣ -٨).

- مسۆگەرگردنی ئەوەی کە منداڵانی تەمەن نێوان ٦ تا ٢٤ مانگی خواردنی تەواوکاری پڕ لە وزەیان پێبگا، هەروەها ژنانی دوو گیان و ئەوانەی شیرەخۆرەیان هەیە کۆمەکی خۆراکی زیاتریان بگاتە دەست (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).

- ئەوە مسۆگەر بکرێ کە ئەو ماڵباتانەی کەسانێکیان لەنێودا هەیە تووشی نەخۆشی درێژخایەن بوون، بە ئەوانەی تووشی داوی ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش و ئایدز و ئەوانەی لەبارێکی پەککەوتەیی دانیان باریان ناسک و دژوارە، تا دەستیان بە بڕە خواردنێکی شایستە و کۆمەکی خۆراکی دروست ڕابگا (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٦-٨).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە کۆمەڵەیەک لە خواردنی سەرەکی (دانەوێڵە و سەلکەکان[5]) و پاقلەمەنییەکان (بەروبوومی ئاژەڵی) و سەرچاوەی چەوری و ڕوون کە پێداویستییە خۆراکییەکان پڕدەکاتەوە، دابین بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٢، ٣ و ٥).

- پێویستە خوێی بە یۆدکراو بۆ زۆرینەی خێزانەکان(زیاتر لە ڕێژەی ٩٠٪) دابین بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٢-٤ و پاشکۆی ژمارە ٦ : پێداویستییە خۆراکییەکان).

- پێویستە ماددەی سەرباری دیکە لە نیاسین Niacin (وەک پاقلەمەنییەکان، کاکڵەکان و ماسی وشککراوە) ئەگەر هاتوو خواردنە سەرەکییەکە گەنمەشامی یان گەنمەشامی سپی بوو (بڕوانە

5 **مەبەست لە سەلکەکان ئەو بەروبوومە خواردنانەیە کە سەلکیان لە ژێر خاک گەشەدەکا وەک پەتاتە و پیاز و سیر.**

خاڵەکانی تێبینی ٢ و ٣ ٢ پاشکۆی ژمارە ٥: پێوانەی کاریگەریی کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردن لە سەر تەندروستی گشتی و پاشکۆی ژمارە ٦: پێداویستییە خۆراکییەکان).

- پێویستە ماددەی دیکەی سەربار لە تیامین(پاقلەمەنیەکان و کاکڵ و هێلکە) زیاد بکرێ، لەکاتێکدا ئەگەر هاتوو خواردنی سەرەکی برنجی سپی بوو (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ٢ و ٣).
- پێویستە سەرچاوەی گونجاو لە ماددەی ریبۆفلاڤین[6] دابین بکرێ، لەوکاتەی ژیانی خەڵکەکە لەسەر بڕێکی سنوورداری خواردن بەندە (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ٢ و ٣).
- پێویستە خۆ لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکانی پێلاگرا و بێریبێری یاخود کەمی ماددەی ریبوفلاڤتن بەدوور بگیرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥ و پاشکۆی ژمارە ٥: پێوەری کاریگەری کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردن لەسەر تەندروستی گشتی).
- پێویستە کەمی ڤیتامین A و ئەو ئەنیمیایەی کە لە ئەنجامی کەمی ماددەی ئاسنەوەیە و کەموکورتییەکانی نەبوونی یۆد لە نێو خوێدا کاریگەری خۆی بنوێنێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥ و پاشکۆی ژمارە ٥ : پێوەری کاریگەری کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک لەسەر تەندروستی گشتی).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **شیکردنەوەی دەستگەیشتن بە خواردن:** دەستگەیشتن بە ماددە خۆراکییەکان لەڕێگەی ئامرازی شیکردنەوە و پلەی بەکارهێنانی یان هەمەجۆربوونی خواردنەکەوە دەپێورێ. جێگەی شایستەشە کە ڕێرەوێک بگیرێتەبەر بۆ ئەوەی لە کۆمەڵە گۆڕانکارییەکان بکۆڵێتەوە بە ئاسایشی خۆراکیشەوە، هەروەها لەگەڵ گەیشتن بە بازاڕەکان و دابینکردنی گوزەران و تەندروستی گشتی، ئەمەش هەمووی بۆ ئەوەی ئاخۆ ڕەوشەکە جێگیرە یان لەباری پەشێوی و شڵەژان دایە، هەروەها ئاخۆ کردەوەی کۆمەکە خۆراکییەکان پێویستن یان نا (بڕوانە پێوەری خەملاندنی ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژمارە ١ لە لاپەڕە ١٥٠).

٢- **داخوازییە خۆراکییەکان و نەخشەی بڕی خواردنەکان:** پێویستە پشت بەم خەملاندنانەی خوارەوە ببەسترێ کە تایبەتن بە ڕادەی مامناوەندی پێویستییەکانی دانیشتووان و گونجاندنی ژمارەکان بۆ ئەوەی لەگەڵ دانیشوانەکە بێتەوە، هەروەک لە پاشکۆی ژمارە ٦ی داخوازییە خۆراکییەکاندا هاتووە:

- ٢١٠٠ کالۆری / بۆ تاک/ لە ڕۆژێکدا.
- ١٠٪ی سەرجەم وزەکە لە سەرچاوەی پرۆتینەوە وەرگیرابێ.
- ١٧٪ی سەرجەم وزەکە لە سەرچاوەی چەورییەوە وەرگیرابێ.
- پێویستە بڕێکی سایستە لە ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراکدا هەبێ.

دەکرێ نەخشەی بڕە خواردنە گشتییەکان بە بەکارهێنانی ئامرازەکانی نەخشەی بڕ و ژەمەکانی خۆراک دابڕێژرێ (هەروەک بەهای خۆراکی). کاتێکیش دانیشتووانەکان بەهیچ شێوەیەک دەستیان بەو جۆرە خۆراکە ڕاناگا، ئەوا پێویستە ئەو بڕە دابەشکراوە پێویستییەکانی ڕۆژانەی خۆراکیان پڕ بکاتەوە. پێویستە لەسەر تێکڕای مامناوەندی بڕی خوادن کە بۆ خەڵکی لێقەوماو دادەندرێ،

6 ریبۆفلاڤین: ڤیتامینێکە لە شیر، هێلکە، جگەر و میوە و سەوزەدا هەیە.

رێک بکەون (بڕوانە پێوەری خەمڵاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژمارە ١ لە لاپەڕە ١٥٠). هەروەها دەبێ نەخشەکێشانەکە بەشێوەیەک بێ، جیاوازی پێویستی خۆراک و ئەو بڕەی تاکەکە بەخۆی دەستی دەکەوێ، پڕ بکاتەوە، خۆ ئەگەر داخوازیی تاک بۆ خۆراکەکە لەبارێکی نموونەییدا بۆ کالۆرییەکان لە هەر رۆژێکدا ٢١٠٠ کالۆری بوو، لە ئەنجامی خەمڵاندنەکەشدا دەرکەوت، ئەو خەڵکەی بۆ بەرنامەی خۆراکەکە هەر بەتەنیا ٥٠٠ کالۆریان لە رۆژێکدا دەست دەکەوێ، ئەم دەستکەوتنەشیان بەهۆی ئەرک و کاری تایبەتیانەی خۆیان و لە دەرامەت و سامانی تایبەتی خۆیانەوە بوو، ئەو پێویستە نەخشەکە وا دابنرێ کە ١٦٠٠ کالۆری دیکەشیان بۆ دابین بکرێ (٢١٠٠-٥٠٠) چونکە لە هەر رۆژێکدا دەبێ ئەو بڕە کالۆرییەکان هەبێ. لەپاڵ ئەوەش دەبێ ژەمی خواردنەکە ئەو بڕە پێویستەی وزەی تێدا بێ، پێویستە ماددەکانی دیکەشی وەک پرۆتین و چەوری و ڤیتامین و کانزاکان تێدابێ. خۆ ئەگەر نەخشەکە وابوو، کە بڕەخواردنەکە هەموو ناواخنە کالۆری و وزەکە لەخۆ بگرێ، ئەوا پێویستە ژەمەکە بڕێکی شیاوی هەموو ماددە خۆراکەکانی تێدا بێ. خۆ ئەگەر مەبەستیش لە بڕەکە (لە ژەمەکە) دابینکردنی تەنها بەشێکی کالۆری بوو لە ژەمەکەدا، ئەوا دەکرێ نەخشەکێشانەکە بە دوو ئاڕاستەدا بێ. ئەگەر هاتوو ناواخنی خواردنەکانی دیکەی بەردەستی خەڵکەکە لە ماددە خۆراکییەکان نادیار بوو، پێویستە نەخشەکە بەشێوەیەک دابڕێژرێ، ناوەڕۆکی خواردنەکە هاوشان و هاوسەنگ بێ لەگەڵ ناوەڕۆکی کالۆری لە هەر ژەمێکدا، بەڵام ئەگەر ناوەڕۆکی خواردنە بەردەستەکانی دیکەی خەڵکەکە دیار بوو، ئەوا دەکرێ نەخشەکە بەشێوەیەک بێ، کە تەواوکارییەک بدرێ تا قەرەبووی کورتهێنانی ماددە خۆراکییەکان بکا. تێکڕای ئەو ژمارانەش پێویستە داخوازییە سەربارەکانی ژنانی دووگیان و ئەوانەی شیرەخۆرەیان هەیە، لەبەرچاو بگرێ. پێویستە بەشە خۆراکی گشتی، خواردنێکی شیاو و پەسەندکراوی بۆ منداڵە ساواکان تێدا بێ، وەک خواردنە پاڵپشتە تێکەڵاوەکان (بڕوانە پێوەری خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا ژمارە ٢ لە لاپەڕە ١٦٢). پێویستە بۆ خەڵکی لێقەوماو و هەروەها بەهەمان ئەندازەش بۆ خەڵکانێکی دیکە نزیک لەوان رادەیەک لە دادپەروەری بۆ دابینکردنی بڕی خواردنەکان لەبەرچاو بگیرێ. پێویستە لەسەر نەخشەدانەرانی بەرنامەی خۆراکپێدانەکە ئاگادار بن، کە بەکارهێنانی پێوەری جیاواز جیاواز بۆ بڕە خۆراکەکانی کۆمەڵگە لەیەک نزیکەکان دەبێتە مایەی پشێوی دروست کردن. هەروەها زێدەڕۆیی لە پێکهاتەی ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردن زیانبەخشە، بۆیە دەبێ هەموو ئەو شتانە لە دانانی بەشەکانی خۆراکدا لەبەرچاو بگیرێن، بەتایبەتی ئەگەر ویسترا ناوەڕۆکی خۆراکەکە هەمەجۆر بکرێ.

٣- **خۆپاراستن لە بەدخۆراکی توند و کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردن:** ئەگەر هاتوو خاڵە رێنوێنییە سەرەکییەکانی تایبەت بە ماددە خۆراکییەکان پەیڕەو کرا، ئەوا دەکرێ بە گشتی دووربکەوینەوە لە شڵەژانی باری خۆراکی دانیشتووان، ئەمەش بە مەرجێک رێکاری گونجاو لە بواری تەندروستی گشتی بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی وەک سورێژە و تەنینەوە لەڕێی زیندەوەرە مشەخۆرەکان بگیرێتەبەر (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی-پێوەرەکانی لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان ١ و ٢ لە لاپەڕە ٣٢٥-٣٢٧). دەکرێ دابینکردنی خۆراکێک کە هەموو ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردنی تێدا بێ، لە هەندێ بارودۆخدا کێشە بنێتەوە، یان دەرەقەت نەیەت، چونکە لەوانەیە لە بازاڕدا نەبێ یان دۆخەکە رێگر بێ

لە بەدەستخستنی. ئیدی بژاردەی باشترکردنی جۆری خۆراک پاڵپشتییەکە بۆ خۆراکی بنەڕەتی، هەروەها تێکەڵکردنی خواردنی هەمەچەشنە لەگەڵیدا، ئەمە و لەپاڵ ئەوەی کە هەندێ خۆراکی دیکە لە بازاڕی نێوخۆدا بکڕدرێ، تا کەموکورتییەکانی ناواخنی خواردنەکان پڕبکاتەوە وەک خواردنی چەوری، خورادنی بەناوەڕۆک پڕ و دەوڵەمەند، خواردنە ئامادەکراوەکان یان حەب و پۆدرەی خۆراکی هەمەچەشنە. دەکرێ ئەو جۆرە خواردنە تایبەت بێ بە منداڵە لاوازەکان، ئەو منداڵانەی تەمەنیان لەنێوان ٦ تا ٢٤ مانگی دان، یاخود ئەو منداڵانەی لە نێوان ٦ تا ٥٩ مانگی دان یاخود ژنە دووگیانەکان. دەکرێ لەباری ریزپەڕیشدا هەر کاتێک جۆری خواردنەکە لە بازاڕی نێوخۆیدا بەردەست بوو، برِی خواردنەکان بە مادده وردەکارییەکانی خۆراک پڕبکرێنەوە، ئەمەش لەپێناو ئاڵوگۆڕکردنی زیاتری مادده خۆراکییەکاندا، بەڵام دەبێ لەو حاڵەتدا ئاگاداری کاردانەوەکەی ئەو رەوشەش بین لەسەر بازاڕ. لە کۆی ئەو بژاردانەی بۆ خۆپاراستن لە کەمی مادده وردەکارییەکانی نێو خواردن بەکاردێ، ئەو رێکارە هاندەرانەن بۆ دەستکەوتنی مادده خۆراکی پڕ (بڕوانە پێوەری خەملاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردن پێدان ژمارە ١ لە لاپەڕە ١٥٠ و پێوەری ئاسایشی خۆراک – گوزەران ١ و ٢ لە لاپەڕە ١٨١). هەروەها دەبێ ئەوەش لەبەرچاو بێ کە لە کاتی گواستنەوە و هەڵگرتن و دروستکردن و کوڵاندن و پێکهاتەی هەمەجۆری کیمیایی و بایەلۆجی ڤیتامین و کانزاکان، زیان بە ناوەڕۆکی وردەکارییەکەی نێو خواردن نەکەوێ.

٤- **چاودێری بەکارهێنانی بەشە خۆراکەکە:** ئاماژە سەرەکییەکان باسی چۆنیەتی پەیداکردنی مادده خۆراکییەکان دەکەن، بەڵام لەهەمانکاتدا ئەوە روون ناکەنەوە ئاخۆ برِی مادده خۆراکی بەکارهاتوو یان جیاوازی بایەلۆژی نێو خواردنەکان چەندە. بۆ پێوانی برِی ئەو مادده وردەکارییەی نێو خواردن کە بۆ تاک داندراوە، پێویستە کۆمەڵێک داخوازی بەدی بێ، کە لەبارەی کۆکردنەوەی زانیارییەکان شتێکی زەحمەتە، بەڵام دەکرێ بەکارهێنانی بەشە خۆراکەکان بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ و بە ئاگالێبوون لە زانیارییەکانی سەرچاوە جیاوازەکانەوە بپێورێ. دەکرێ ئەو سەرچاوانە چاودێری مادده خۆراکییەکان و بەکارهێنانی لەلایەن خێزانەکانەوە دەستەبەر بکرێ، هەروەها نرخەکانیشیان بخەملێندرێ و هەبوون و نەبوونیشیان لە بازاڕە خۆجێییەکان بزاندرێ، نەخشە و تۆماری کۆمەکە خۆراکییەکان و خەملاندنی برِی بەهای خۆراکی لە بەشەکاندا دەستبکەوێ و رێکاریکیش بۆ خەملاندنی باری گشتی ئاسایشی خۆراک بکرێ. لەوانەشە لە هەموو کاتێکدا دابەشکردنی خواردن لە نێو ئەندامانی خێزانێکدا دادپەروەرانە نەبێ، چونکە دەکرێ توێژە بارناسکەکان بە دۆخەکە کارانگاز بن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا سەختە ئەم دیاردەیە پێوانە بکرێ. دەکرێ میکانیزمی دابەشکردنێکی گونجاو (بڕوانە پێوەری ئاسایشی خۆراک- گەیاندنی مادده خۆراکییەکان ژمارە ٥ لە لاپەڕە ١٩٧) و لێگرتنی مادده خۆراکییەکان و گفتوگۆکردن لەگەڵ خەڵکە لێقەوماوەکە، ببێتە مایەی باشترکردنی دابەشکردنی خواردن لەنێو ماڵباتەکاندا (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٣).

٥- **بەتەمەنەکان:** لەوانەیە بە تەمەنەکان لە خەڵکی زیاتر بە کارەساتەکانەوە گیرۆدە بن. نەخۆشی، دابڕان، خۆماندووکردنی دەروونی و قەبارەی گەورەیی خێزان و سەرما و هەژاری، هەموو ئەوانە هۆکارگەلێکن لەوانەیە ببنە مایەی کەمکردنەوەی دەرفەتی گەیشتنی کۆمەکە خۆراکییەکان، ئەمەش دەبێتە بەرزکردنەوەی رادەی پێویستی خواردن. بۆیە پێویستە بە تەمەنەکان بە

ئاسانی دەستیان بەسەرچاوەی ماددە خۆراکییەکان رابگا (بە کۆمەکی خۆراکیشەوە). هەروەها پێویستە ئامادەکردنی خواردنیشیان بۆ ئاسان بکرێ، دەبێ پێداویستییەکانیان لە پرۆتین و ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردن بۆ پڕبکرینەوە.

٦- **تووشبووان بە ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش و ئایدز:** ئەم توێژەش دەکرێ تووشی باری بەدخۆراکی ببێ و ئەمەش بۆ کۆمەڵێک هۆکار دەگەڕێتەوە لەوانە؛ کەمبوونەوەی ئەو بڕە خۆراکەی بەکاری دەهێنن، چونکە مجێزی خواردنی لەلا نامێنێ یان بە زەحمەت خواردنەکەی پێدەخورێ. لەبەر سکچوون کردەی ئیشتیهای ماددە وردەکارییەکانی خۆراک لە نێو گەدەیدا سەخت دەبێ، لەبەر مشەخۆرەکان یان ئەو زیانەی بە ریخۆڵەکانی کەوتووە، گۆڕانکاری لە جۆری خواردنەکەدا روودەدا و تووشی تەنینەوەی نەخۆشی درێژخایەن بێ. بەپێی قۆناغەکانی تەنینەوەش پێویستی تووشبووان بەو دوو نەخۆشییە زیاتر دەبێ. پێویستە ئەو کەسانەی تووشی داوی هەردوو نەخۆشییەکە بوون، باشترین خۆراکیان پێبدرێ تا رادەی تووشبوونیان دوابخرێ. لە کۆی کۆمەڵێک شێواز بۆ ئەوەی ئەو کەسە تووشبووانە سوود لە ژەمە خۆراکەکانیان وەربگرن ئەوەیە، کە هاڕین و تێکەڵەکردنی خواردنەکان یان دابینکردنی خۆراکی تێکەڵەی پاڵپشتکراو هەبێ. دەشکرێ لە هەندێک باردا بڕە پێدراوەکەیان بۆ زیاد بکرێ. پێویستیشە لە باری پەیداکردنی داودەرمانی چارەسەری دژی ڤایرۆسەکان بکۆڵدرێتەوە، هەروەها ئەو رۆڵە ئاسانکارییە کە خواردنەکان لەو بوارەدا دەیگێرن.

٧- **پەککەوتەکان:** لەوانەیە لەکاتی تەنگانە و کارەساتەکدا کەسانێکی پەککەوتە لە کەسوکاریان دابیرێن. هەروەها لەوانەیە لەکاتی دابەشکردنی کۆمەکی خۆراکیشدا جیاوازییان لەنێواندا بکرێ، ئەوسا دەبێ هەوڵێکی تایبەت بدرێ بۆ ئەوەی ئەو توێژە لەدانیشتووان بە مسۆگەری دەستیان بە بڕە خۆراکی دابەشکراو رابگا، هەروەها دەبێ شێواز و ئامرازی خواردنیشیان بۆ دەستەبەر بکرێ (وەک دابینکردنی کەوچک، قامیش بۆ خورادنەوە و هەڵمژین، رێکخستنی سەردانی ناوبەناو بۆ لایان یان دابینکردنی خزمەتگوزاریی یارمەتیدان)، هەروەها دەبێ خواردنەکانیشیان پڕ بێ لە ماددە و بەهای خۆراکی. کێشەکانی خواردن لای هەندێ لەو توێژە زەحمەتی جووین و قووتدان و هەرسە (ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی رادەی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک و هەروەها تەنگەنەفەس بوون)، بەدەر لەمەش شێوەی دانیشتنی دروستی ئەوان لەسەر خوانی نانخواردن خۆی لەخۆیدا گرفتێکە، ئاخر ئەوان ناتوانن بە ئاسانی بجوڵێن، ئەمەش هەمووی کاریگەرە بەسەر ئەو بڕە خۆراکەی دەیانگاتێ و کەمتریش وایە بچنە بەر تیشکی رۆژ. ئەمەش لەلای خۆیەوە پەیوەندی بە ڤیتامین Dیەوە هەیە، هەروەها کێشەی قەبزی بەتایبەتی لەلای ئەوانەی نیوە ئیفلیجی مێشکیان هەیە.

٨- **مشوورخۆران و ئەوانەی مشووریان دەخورێ:** ئەو جۆرە کەسانە ئاستەنگی دیارکراویان سەبارەت خواردنەوە هەیە، چونکە لەوانەیە ئەو کاتەیان بەردەست نەبێ بۆ ئەوەی بڕە خۆراکی خۆیان بەدەست بهێنن و بیخۆن، چونکە نەخۆشن یاخود چاودێری نەخۆشەکان دەکەن، هەروەها لەوانەیە لە بواری پاکوخاوێنییەوە پێویستی زیاتریان هەبێ، یان لەوانەیە نەتوانن پارێزگاری لە پاکوخاوێنی خۆیان بکەن، هەروەها لەوانەشە ئەو دەرامەت و توانا داراییەیان نەبێ کە بتوانن خواردنی پێ دابینبکەن یان بگۆڕنەوە، ئەمەش لەبەر باری تێچوونی گران. لەوانەیە هەندێکیان شەرمن بن یان لەکەدارکرابن، بۆیە نەتوانن دەربکەون و بە باشی سوود لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان

وەربگرن. ئەوەی گرنگە، ئەوانەی مشووری ئەو توێژە خەڵکە دەخۆن، پێویستە لەو بارەیەوە یارمەتیان بدرێ بۆ ئەوەی ئەوانەی باریان ناسکە پەراوێز نەخرێن. ئەو خەمخواردنەش چاودێریی خۆراک پاراستنی باری پاکوخاوێنی و تەندروستی و پشتگیریی دەروونی و پاراستن دەگرێتەوە. دەکرێ ئەو تۆڕە کۆمەڵایەتییە هەنووکەییە بۆ راهێنانی پێویستی کەسەکانی ئەو بوارە لەنێو دانیشتووانەکان بەکاربهێندرێ بۆ ئەوەی بەو کارانە رابن (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٤ لەلاپەڕە ٤٠).

ئاسایشی خۆراک: پێوەری گەیاندنی مادە خۆراکییەکان ژمارە ٢:

دابەشکردنی ماددەی خۆراکی شایستە و پەسەند:

پێویستە ئەو ماددە خۆراکییەی دابەش دەکرێ، شایستە و پەسەند بێ بۆ ئەوانەی دەستیان پێدەگا، بەشێوەیەک بە کردەوە بەکاری بهێنن و سوودبەخش بێ بۆ خێزان.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە لەکاتی کردەوەکانی خەمڵاندن و نەخشەدانانی بەرنامەکان پرس و ڕا بە خەڵکی لێقەوماو بکرێ، ئاخۆ ئەو ماددە خۆراکییانەی دابینی دەکەن، لەلای ئەوان پەسندن و ناسراون و شایستەن. پێویستە ئەو لێکەوتە و بەرەنجامانە لەکاتی بڕیاردان لەسەر هەڵبژاردنی جۆری ماددەی خۆراکی لەبەرچاو بگرن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە توانای خەڵکەکە بۆ هەڵگرتن و پاراستنی بەشە خۆراکەکان لەبەرچاو بگیرێ، هەروەها توانای ئەوەی ئاخۆ چەند دەستیان بە ئاو و سووتەمەنی رادەگا، دەبێ کاتی چێشتلێنان و خواردن ئامادەکردنیشیان لەبەر چاو گرتبێ، هەموو ئەو شتانە لەکاتی هەڵبژاردنی ماددە خۆراکییەکان و دابەشکردنی دەبێ بەهەند هەڵبگیرێن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- لەکاتێک بەپێی بەرنامە خواردنێک دابەش دەکرێ و خەڵکەکە نایناسن یان پێی ئاشنا نین، ئەوا پێویستە کەسانێک هەبن زانیارییان بدەنێ ئاخۆ خواردنەکە چۆن لێدەندرێ و ئامادە دەکرێ، واش باشترە رێنماییەکان بەزمانە خۆجێییەکە بێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- لەکاتی دابەشکردنی دانەوێڵەکانیش، دەبێ لەوە دڵنیاببنەوە، کە ئەوانەی بەشە دانەوێڵەکەیان وەرگرتووە، ئامرازی پێویستی هاڕین و گواستنەوەیان بۆ ماڵ هەبێ یان توانای ئەوەیان هەبێ کە شوێنی تایبەت و گونجاوی هاڕین و گۆڕینیان هەبێ تا بۆ خواردنەکە ئامادە بکەن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- پێویستە لە کۆی کۆمەکە خۆراکییەکان ئەو کەلوپەلانەیان پێبدرێ کە لەڕووی کلتوورییەوە بەهادارن بە داودەرمان و بەهاراتیشەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە ئەو بڕیارانەی تایبەتن بە بەرنامە، پشت بە بەشداری سەرجەم خەڵکە بەئامانجگرتووەکە ببەسترێ بۆ هەڵبژاردنی ماددە خۆراکییەکان (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١ و ٤).

- پێویستە لەکاتی نەخشەدانانی بەرنامەکاندا توانای پەیداکردنی ئاو و سووتەمەنی بۆ چێشت و خواردن ئامادەکردن و ئامزاگەلێک کە بۆ هاڕین و گۆڕینی ماددە خاوەکانی خۆراک بەکار دێ، لەبەرچاو بگیرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ٢ و ٣).
- نابێ هەر پشت بە دابەشکردنی شیری وشک یان شیری شلەی بەخۆڕایی یان شیری پاڵپشتکراو ببەسترێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **خواردنێکی پەسەند و ناسراو:** پێویستە بەهای خۆراک یەکەمین پێوەر بێ لەکاتی دەستنیشانکردنی ماددە خۆراکییەکاندا. لەگەڵ ئەوەشدا ئەو خواردنانەی کە دابەش دەکرێن، دەبێ ناسراو و پەسەند بن و لەگەڵ دابونەریتی دینی و کلتووریدا بێنەوە، بەو خۆراکە قەدەغەکراوەکانی ژنە دووگیان و ئەوانەی شیرەخۆرەشیان هەیە. پێویستە کەسە بارناسک و دژوارەکان سەبارەت بە لێگرتنی خۆراکەکە پرس و ڕایان پێ بکرێ. خۆ ئەگەر هاتوو خواردنێکی نەناسراویش دابەش کرا، پێویستە لەسەر ئاستی ناوەخۆ بناسێندرێ. پێویستە هۆکاری وەرگرتنی خواردنی دیاریکراو بەدوورخستنی جۆرێکی دیکەی خۆراک و لەنێو بۆتەی ڕاپۆرتەکانی خەملاندنی خۆراکدا بەدرێژی باسیان لێوەبکرێ. کاتێکیش کارەساتێک ڕێگر دەبێ لەوەی خەڵکەکە دەستی بەو ڕێوشوێنەی خواردنی لێ ئامادەدەکرێ ڕانەگا، ئەوا پێویستە خۆراکی ئامادەکراویان بەسەردا دابەش بکرێ (بڕوانە پێوەری خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان و منداڵانی ساوا ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣٣٩). لەو بارودۆخەشدا لەوانەیە جێگرەوەیەکی دیکەی بۆ خۆراکی نەناسراو نەبێ. لەوکاتەشدا دەبێ تەنها بیر لە دابینکردنی بەشی تایبەت بکرێتەوە (بۆ باری تەنگاو/ ناکاو).

٢- **هەڵگرتنی ماددەی خۆراکی و ئامادەکردنی:** پێویستە باری بەخشینی ماددە خۆراکییەکان لەگەڵ توانای هەڵگرتنی خەڵکەکە بۆ خۆراکەکە ڕێک بێتەوە. هەرچی پەیوەندی بە ئاویشەوە هەیە، پێویستە بگەڕێنەوە بۆ پێوەری دابینکردنی ئاو ژمارە ١ لە لاپەڕە ٩٥. پێویستە بەر لە بەخشینی ماددە خۆراکییەکان باری پێویستی خەڵکەکە بۆ سووتەمەنی بخەملێندرێ، تا ئەوانەی دەستیان بە کۆمەکەکە ڕادەگا بتوانن بۆ ماوەیەکی باش خواردنەکە بکوڵێنن و دووركەونەوە لە کێشەی تەندروستی و باری تێکدانی ژینگە و کێشەکانی ئاسایش بەهۆی زێدەڕۆیی کردن لە هێنانی دارو سووتاندی (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە٣٢). بەگشتی پێویستە ماددەگەلێکی وا دابین بکرێن کە لێنان و ئامادەکردنی ماوەیەکی زۆری نەوێ، واتە کوڵاندنەکەی داری زۆری بۆ سووتاندن نەوێ. هەرچی پەیوەندی بە پێویستییەکانی شیولێنانیش هەیە، پێویستە بگەڕێنەوە بۆ پێوەری ئاسایشی خۆراک – گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٦ لەلاپەڕە ٢٠٥ و پێوەرەکانی پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٣ و ٤ لەلاپەڕە ٢٨٥-٢٨٦).

٣- **پرۆسەی کردنە خواردن:** دانەوێڵە تەواوەکان ئەو خاسیەتەیان هەیە کە دەکرێ لەبەر بەهای ئابووریيان بۆ ماوەیەکی درێژ هەڵبگیرێن. دەکرێ ئەو جۆرە دانەوێڵانە ئەوکاتە دابەش بکرێن کە لەنێو ماڵاندا ئامێری کوتان و هاڕین هەبێ، یان ئەگەر خەڵکەکە توانی بە ئاسانی بیگەیەنێتە ئاشەکان. دەکرێ هەندێ خزمەتگوزاریی هاڕینی بازرگانیش بۆ لێککردنەوەی پەلک و ڕۆن و ئەنزیمەکان (ئەوانەی دەبنە هۆی بۆگەنکردن) دابین بکرێ، بەمە دەکرێ

دانەوێڵەکە بۆ ماوەیەکی زیاتر هەڵبگیرێ، بەڵام دەبێ لەوەش ئاگاداربن، کە ئەم کارە دەبێتە کەمکردنەوەی سوودەکان بەتایبەتی کەمکردنەوەی ڕێژەی پرۆتین. هاڕینی گەنمەشامیش خۆی لەخۆیدا کێشەیەکە، چونکە باری پاراستنی سەلامەتی گەنمەشامی تەواو لە ٦ تا ٨ هەفتە زیاتر بەرگەناگرێ، بۆیە لە ئاشکردن و هاڕینی گەنمەشامی دەبێ بەر لەبەکارهێنانی بە ماوەیەکی کورت ئەنجام بدرێ. پێویستە لە هاوردەکردنی ئەو دانەوێڵانە و دابەشکردنیشی پابەندی ڕێوشوێنی یاسا نیشتیمانییەکانی ئەو بوارە بن. دەکرێ تێچوونی لە ئاشکردن و هاڕینی ئەو دانەوێڵانە کە دەکەوێتە سەر سوودمەندەکان، بەگوێرەی باربووی پارەی کاش یان قەواڵەوە بکرێ یاخود بگەڕێنەوە بۆ چارەسەرێک کە بەباشترین چارەسەر داناندرێ، واتە دابینکردنی بڕێکی زیاتر لە دانەوێڵە و دابینکردنی ئامێرەکانی هاڕین بۆیان.

٤- **مادده بایەخدارە کلتوورییەکان:** پێویستە باری خەمڵاندنەکە پەردە لەسەر داودەرمان و بەهارات و ماددەی خۆراکی دیکە هەڵبداتەوە کە بایەخێکی کلتووری بۆ دانیشتووانەکە هەیە، بەشێکی سەرەکیش لە ژەمە ڕۆژانەکەیان پێکدەهێنێ (وەک داودەرمانی بەهارات و چا)، ئیدی دەبێ توانای دەستکەوتنی خەڵکەکە بۆ ئەو مادده ناوبراوانە لەبەر چاوبگیرێن. بۆیە پێویستە سەبەتەی خۆراک بەگوێرەی ئەو ئاوڕلێدانەوانە دیاری بکرێن، بەتایبەتیش بۆ ئەو کەسانەی کە پشتیان بەستووە بەو بەشە خۆراکانەی بۆ ماوەیەکی درێژخایەن دابەش دەکرێ.

٥- **شیر:** نابێ شیری وشککراو بۆ شیرەخۆران یان شیری شل یاخود هەر بەرهەمێکی شیر وەک ماددەیەکی جیا بەبێ دەستنیشانکردنی ئەو توێژانەی پێویستە بیاندرێتی، دابەش بکرێ (بەو شیرەش کە لەگەڵ چایە تێکەڵاو دەکرێ)، واتە نابێ ئەمە لە چوارچێوەی دابەشکردنی گشتی خۆراک یان بەرنامەی خۆراکی تەواوکار بۆ ماڵان دابەشبکرێ، چونکە بەکارهێنانی نادروست لێکەوتەی تەندروستی ترسناکی بەدواوەیە. بۆیە پێویستە هەڵمەتی دابەشکردنی شیر بەپێی ڕێنمایی کارپێکراوی تایبەتمەند بە شیرپێدانی شیرەخۆران بێ لە باری ناکاودا، هەروەها بەگوێرەی یاسانامەی نێودەوڵەتی بێ بۆ جێگرەوەکانی شیری دایک، لەگەڵ بڕیارنامەکانی کۆمەڵەی تەندروستی جیهانی پەیوەندیدار بەو باتەوە بێ (بڕوانە پێوەرەکانی خواردن پێدانی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا ژمارە ١ و ٢ لە لاپەڕە ١٦١-١٦٢).

ئاسایشی خۆراک پێوەری گواستنەوەی خۆراک ژمارە ٣:

باشی و سەلامەتی خواردن: پێویستە بەشە خۆراکە دابەشکراوەکە بۆ بەکارهێنانی مرۆیی بشێ و جۆرێکی باش و شایستە بێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- بەخشینی خۆراکەکان دەبێ بەپێی پێوەرە نیشتمانییەکانی وڵاتی کۆمەک پێبەخشراو و پێوەرە پەسەندکراوە نێودەوڵەتییەکانی دیکەوە بێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ١ و ٢).
- پێویستە خواردنەکان بەر لە کۆتاییهاتنی وادەی بەسەرچوونیان بێ و دەبێ لەو ماوەیەشدا بێ کە بۆ بەکارهێنان بشێن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).

- پرسکردن سەبارەت بە چۆنایەتی خواردنەکە بەو کەسانەی خواردنەکەیان پێدەگا و گرتنەبەری رێوشوێنی دەستبەجێ سەبارەت بە هەر کێشەیەک لەو بارەیەوە بێتە پێشەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- دەستنیشانکردنی پاکەت و پێچانەوەی مادده خۆراکییەکان کە پتە و گونجاو و لەبارن بۆ هەڵگرتن و گواستنەوە، هەروەها نابێ پێچان و پاکەتکردنەکەش کێشە و مەترسی بۆ سەر ژینگە دروست بکا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).
- پێویستە کارتی نێو خواردنەکان سەبارەت بە رێنمایی و روونکردنەوەی ناوەڕۆکەکەی بە زمانێکی گونجاو بێ، هەرچی سەبارەت بە خواردنی قوتووکراویشە، دەبێ مێژووی بەرهەمهێنان و مادده بنەڕەتییەکەی و مێژووی لەباری خواردنەکەی بەبێ کێشە لەسەر بنووسرێ. ئەمەو وێڕای هەندێ لە ناوەڕۆکی خواردنەکەشی لەسەر بنووسرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).
- گواستنەوەی مادده خۆراکییەکان و هەڵگرتنی لە بارودۆخێکی لەبار گرنگەو باشترین رێکاریش لە کۆگاکان بۆ داکردن و هەڵگرتنی بگیرێتەبەر، هەروەها چۆنایەتیەکەیشی بە بەردەوامی بپشکندرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە هەموو ئەوانەی کۆمەکی خۆراکیان بەدەست دەگا "ئەو بڕەیان بەدەست بگا کە پێویستییەکەیان پڕ بکاتەوە". بۆ دڵنیابوونەوەش لە سەلامەتی، نابێ مادده خۆراکییەکان مەترسی بن لەسەر تەندروستی. بۆ دڵنیابوونەوە لە باشی جۆری خۆراکەکەش، پێویستە ئەو مادده خۆراکییانە پەیوەست بن بە خاسیەتە باشەکان و هی ئەوە بن بخورێن و بەهای خۆراکییان تێدا بێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١، ٢ و ٤).
- پێویستە لە چوارچێوەی چاودێریکردنی بەرپرسیاریەتیشیان بەدوای هەموو سکاڵایەک سەبارت بە مادده خۆراکییەکان بچن و چارەسەری بۆ بدۆزێتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **جۆری خواردنەکە:** پێویستە مادده خۆراکییەکان لەبارەی کوالێتی و پێچران و لەپاکەتدان و کارتی ناسنامەیان و ئەو مەبەستەی بۆی داندراوە بە پێوەری خۆراکی حکوومەتی کۆمەکوەرگر پێورابێ یان بە گوێرەی رێورەسمی دەستووری نێودەوڵەتی بۆ خۆراک بێ یان بەگوێرەی هەردوو پێوەرەکان بێ. پێویستە ئەو مادده خۆراکیانە بەردەوام بۆ بەکارهێنانی مرۆیی دەست بدەن و مەبەستەکەی خۆیشی بپێکێ. خۆ ئەگەر نەشکرا ئەو مادده خۆراکیانە بەو رێوشوێنەی رەچاودەکرا، بەکاربهێندرێ، ئەوا هەروا دادەندرێ کە بۆ مەبەستەکەی دەست نادا، هەرچەندە بۆ بەکارهێنانی مرۆیش بشێ (بۆ نموونە، لەوانەیە جۆری ئاردەکە رێگە نەدا لەنێو ماڵەکەدا نانی لێ دروست بکرێ هەرچەندە بۆ بەکارهێنانیش بشێ). هەرچی پەیوەندی بە چۆنیەتییەکەی (باری کوالێتیەکەیەوە) هەیە، پێویستە پێشتر بۆ نەخشەکێشان نموونە لە خواردنەکە وەرگیرا بێ و ئەو رێکخراوانەی کڕیویانە بۆ دڵنیابوون بیانپشکنن بۆ ئەوەی بۆیان دەرکەوتبێ کە نایابە. پێویستە ئەو مادده خۆراکانەی چ لە ناوەخۆ کڕابن یان هاوردە کرابن، بڕوانامەی تەندروستییان

لەگەڵدا بێ، یان بڕوانامەی پشکنینی دیکەی هەمان بابەت. پێویستە لە هەڕەمەکیش نموونەیان لێ وەربگیرێ و تاقی بکرێنەوە و بپشکندرێن. پێویستە کردەی هەڵمین بە بەکارهێنانی مادەی لەبار و بە ڕێوشوێنی توند ئەنجام بدرێ. کاتێکیش شتەکە پەیوەندی بە بڕێکی زۆری کەلوپەلەکەوە هەبێ یان گومانی لێ پەیدا ببێ یاخود کێشە و ئاریشە لەسەر کوالێتیەکەی هەبێ، ئەوا باشترە پسپۆڕانی بواری لێکۆڵینەوە بە پشکنینی چۆنیەتی ماددەکان هەڵبستن. دەکرێ زانیاریی تایبەت سەبارەت بە تەمەن و کوالێتی کەلوپەلەکە لە باوەڕنامەی بنەڕەتی هاتنی ماددەکانەوە وەربگیرێ، هەروەها لە ڕاپۆرتی چاودێری چۆنیەتییەکە و کاتی ناسینی مادەکان و ڕاپۆرتی داکردن و کۆگاکردن. پێویستە بە وریایشەوە لەو خۆراکەی کە بۆ بەکارهێنان ناشێ، ڕزگار بن (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٤، خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١٠ لە لاپەڕە ١٩٧).

٢- **ئەو خواردنەی لە ڕەگەوە (لە جیناتەوە) هەمووارکراوە *GMF*:** پێویستە لە ڕوونکردنەوە نیشتمانییەکانی تایبەت بە وەرگرتنی خۆراکێک کە لە ڕەگەوە هەموار کرابێ، تێبگەن و بەو پێیە بەکاربهێندرێ و پێوەی پابەند بن. پێویستە هەر لەکاتی نەخشەدانانی کردەی گەیاندنی ماددە خۆراکییە هاوردەکان، ڕێنمایی و ڕوونکردنەوەی نیشتمانییانە لەبەرچاو بگیرێن.

٣- **میکانیزمی سکاڵابەرزکردنەوە و لێپێچینەوەیان:** پێویستە ڕێکخراوەکان میکانیزمێک بۆ بەرزکردنەوەی سکاڵاکان و لێپێچینەوە دابنێن، بەتایبەت ئەوانەی پەیوەندییان بە چۆنیەتی ماددە خۆراکییەکان و سەلامەتیانەوە هەیە، بۆ ئەوەی لە بەرامبەر خۆراک وەرگرەکان بە بەرپرسیارێتی خۆیان هەڵبستن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١ و خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢ لەلاپەڕە ٥٦).

٤- **پێچان:** پێویستە پێچانی ماددە خۆراکییەکان بە شێوەیەک بێ، بتواندرێ ڕاستەوخۆ دوای پێچانەکە دابەش بکرێ، بێ ئەوەی مادەکە بکێشرێتەوە یان دیسان بپێچرێتەوە. دەستنیشانکردنی ڕبە و پێوانەی گونجاو دەبێتە هۆکارێکی یارمەتی بۆ پابەندبوون بە پێوەری بڕەکانی خۆراک. پێویستە لەسەر پشتی هیچ کیس و گونیەکانیش، هیچ نامە و پەیامێکی سیاسی یان دینی یان داوای جیاخوازی، لەسەر نەبێ. بۆ یارمەتیدانی ژینگەش پێویستە کیس و پێچرانەکە بە شێوەیەکی وابێ کە کۆبکرێنەوە. لەوانەش پێچرانی خواردنی ئامادە بە ماددەیەکی وابێ کە بۆ فڕێدان و لێڕزگاربوون بەشێوەیەکی تەندروست بایەخێکی و چاودێرییەکی تایبەتیانەی بوێ.

٥- **شوێنی لێهەڵگرتن:** پێویستە شوێنی کۆگاکە پاکوخاوێن و وشك و پارێزراو بێ. لەبارەی بارودۆخی کەشوهەواشەوە لەبار بێ، لە هەر پیسبوونێکی کیمیایی یان هەر پاشماوەیەکی دیکە بەدەربێ. هەروەها دەبێ. بەپێی پێویستیش بەدوور بێ لە زیندەوەری زیانبەخش وەک مێش و مەگەز و بڕندەکان. (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری گواستنەوەی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٤ لە لاپەڕە ١٩٥ و پێوەری چارەسەرکردنی کاروباری پاشماوەی زبڵ و خاشاک ژمارە ١ لەلاپەڕە ١١٨).

ئاسایشی خۆراک: پێوەری گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٤:

بەڕێوەبردنی کاروباری ئازووقە (SCM): پێویستە کەلوپەلەکان و ئەوەی پێیەوە پەیوەستە لە خەرجی تێچوون، بە شێوەیەکی دروست و شەفاف و کارا بەڕێوەببردرێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە تا بکرێ و بە هاوکاریی توانا خۆجێیەکان، سیستەمێکی کارا و هەماهەنگ بۆ بەڕێوەبردنی ئەو زنجیرە کارانەی پەیوەندییان بە کاروباری ئازووقەوە هەیە، ڕێکبخرێت (خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٣).
- لە پێدانی گرێبەستەکان دەبێ ڕێوشوێنی شەفاف و دادپەروەر و کراوە بگیرێنەبەر (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١، ٢ و ٤).
- پێویستە پەیوەندییەکی دروست لەگەڵ ئەوانەی کەلوپەلەکان هاوردە خزمەتگوزارییەکان پێشکەش دەکەن ڕەفتاری شیاو پەیڕەو بکەن (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١، ٢، ٤ و ٥).
- مەشقپێکردنی کارمەندەکان لەسەر هەموو ئاستێک، لەسەر سیستەمی بەڕێوەبردنی زنجیرە کاروبارەکانی تایبەت بە ئازووقە، بەوەی سەلامەتی و کوالێتی ماددە خۆراکییەکان و پاراستنی لەبەر چاو بگرن و سەرپەرشتیشی بکەن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- دانانی ڕێوشوێنی گونجاو بۆ لێپرسینەوە، کە کردەی ئامار و خەبەردان و سیستەمەکانی دارایی لەخۆبگرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ٦-٨).
- هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی زیانەکان تا ئەوپەڕی، بە زیانەکانی دزینیشەوە، هەروەها خەبەردان لەهەر زیانێک کە بەر کەلوپەلەکان بکەوێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ٩- ١١).
- بەڕێوەبردن و چاودێریکردنی کەناڵەکانی بەردەوامییدان بە کۆمەکە خۆراکییەکان بۆ ئەوەی ڕێکارگەلێک بگیرێتەبەر تا هیچ لاسارییێکی یاسای ڕوونەدا یان کۆمەکەکان لە گەیاندن نەوەستن و خەبەردانی لایەنە پەیوەندیدارەکانیش بە بەردەوامی بە زنجیرە کاری بواری ئازووقە پەیوەست بێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١٢ و ١٣).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە).

- پێویستە ماددە خۆراکییەکان بگەیەندرێنە بنکە بڕیارلێدراوەکانی دابەش کردن (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی).
- پێویستە سیستەمێک بۆ بەدواداچوونی کۆمەکەکان دابندرێ، سیستەمێکی ژمێریاری هەبێ و ڕاپۆرتەکانی تایبەت بە خواردنە عەمبارکراوەکان هەر لە سەرەتای کردەی بەهاناوەچوونەوە بەرز بکرێتەوە (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٧ و ٨ و ١١-١٣).

- پێویستە ئەو راپۆرتانەی تایبەتن بە بەڕێوەبردنی زنجیرە کاروباری ئازووقە ئەمانەی خوارەوەیان تێدا بێ:

- بەڵگە لەسەر هەبوونی سیستەمێکی شەفاف و دادپەروەر و کراوە لە پێدانی گرێبەستەکاندا.
- بەڵگە لەسەر بەڕێوەبردنی ئاستی کاری کاروباری ئازووقە لەسەر پێشکەشکارانی خزمەتەکان و خەبەردانیان.
- ژمارەی کارمەندەکانی بواری بەڕێوەبردنی زنجیرە کاروباری ئازووقە و رێژەکەیان.
- مەودای فراژیبوونی(کامڵبوون) بەڵگەنامەکان و دروستی وردەکارییەکانیان.
- کەمکردنەوەی زیانەکان و هەوڵدان بۆ ئەوەی زیانەکان لە رێژەی ٢٪ تێنەپەڕێنێ و هەبوونی توانای چاودێریی ماددە خۆراکییەکان.
- شیکردنەوەیەکی رێکوپێکی کەناڵەکانی هاتنی ئازووقە بکرێ، زانیاریی سەبارەت بە ئاستی کاری سیستەمی ئازووقە بدرێتە هەموو ئەوانەی بە پرسەکەوە پەیوەندیدارن.

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **بەڕێوەبردنی زنجیرە کاروبارەکانی ئازووقە:** ئەمەش رێڕەوێکی کامڵە لەبواری لۆجستیکی کۆمەکە خۆراکییەکان، کە بە هەڵبژاردنی ماددە خۆراکییەکان دەست پێدەکا، ئەوسا ئەوانەی کەلوپەلەکە دەهێنن و کرِیارەکان و زامنکردنی چۆنایەتییەکەی و پێچان و بارکردن و گواستنەوە و کۆگاکردن و بەڕێوەبردنی لیستی تۆمار و زامنکارییەکان دەگرێتەوە. سیستەمی ئازووقە ژمارەیەک لە هاوبەشە لەیەکجیاوازەکان دەگرێتە خۆی. ئیدی بۆیە پێویستە کە هەوڵ و چالاکییەکانیان هەماهەنگی تێدا بێ (بڕوانە پێوەری سەرەکی ژمارە ٢ لەلاپەڕە ٥٦). وا بە پەسەند دەزاندرێ کە رێوشوێنی گونجاو هەبێ بۆ کارگێڕی و چاودێریکردنی زامنبوونی هەر ماددەیەک بۆ ئەوەی بە سەلامەتی بگاتە مەڵبەندەکانی دابەشکردن. ئەو بەرپرسیاریەتییە دەکەوێتە ئەستۆی ئاژانسە مرۆییەکانیش کە گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان بە زامنکراوی بگەیەننە دەستی ئەوانەی بە ئامانج گیراون، بیاندرێتێ (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٥ و ٦ لە لاپەڕە١٩٩-٢٠٥).

٢- **پشتبەستن بە خزمەتگوزارییە خۆجێییەکان:** پێویستە تواناکانی نێوخۆیی هەڵبسەنگێندرێ و بخەمڵێندرێن بەرلەوەی پشت بە تواناکانی دەرەوەی ناوچەکە ببەسترێ. پێویستە لەوەش دڵنیا ببنەوە کە پشتبەستن بە توانا خۆجێیەکان هیچ ئاریشەیەکی لێناکەوێتەوە و دنەی هیچ ناکۆکیەکیش نادا کە بەهۆیەوە زیانێکی زیاتر بە کۆمەڵگەکە بگا. زۆر جاریش وایە کۆمپانیاکانی بار و گواستنەوەی ناوخۆیی و نێودەوڵەتییەکان کە ناوبانگێکی باشیان هەیە، لە رێوشوێن و رێسا و رێکارەکان و جومگە ناوخۆییەکان بەباشی ئاگادارن. ئەمەش دەبێتە مایەی ئەوەی کارئاسانی و یارمەتی بۆ پابەندبوون بە یاساکانی وڵات بکرێ. ئەمەو بەدەر لەوەی کە زانیارییان لەسەر چۆنیەتی کردەوەی رادەستکردنی کەلوپەلەکان هەیە. پێویستە لە بارودۆخی ناکۆکییەکاندا ئەوانەی ئەو خزمەتگوزاریانە دەگەیەنن، بخرێنە بن لێکۆڵینەوەیەکی ورد و قوڵ و مەحکەمەوە.

٣- **کڕینی کەلوپەلەکە لەنێوخۆ لەبری ئەوەی لە دەرەوە هاوردە بکرێ:** پێویستە ئەو ڕەوشە بخەملێندرێ ئاخۆ تا چەند دەکرێ کەلوپەلەکان لەنێوخۆدا دابین بکرێن، هەروەها لێکەوتەی کڕینی کەلوپەلەکان لە بازاڕی نێوخۆ یان هاوردەکردنی لەسەر بەرهەمی خۆجێی و سیستەمی بازاڕ و بەردەوامێتی ژینگەیەکی گونجاو، هەڵبسەنگێندرێ (بڕوانە پێوەری باری ئاسایشی خۆراک و خەملاندنی خواردنپێدان ژمارە ١ لە لاپەڕە ١٥٠ و پێوەرەکانی بژێوی ژیان ١ و ٣ لە لاپەڕەکانی ٢١٤-٢٢١). جێی ئاماژەپێدانە، کە توانستی هاندانی بازاڕەکان و پشتگیریکردنی بە کڕینی خۆراکی خۆجێی یان هەرێمی، کارێکی وابکاتە سەر جووتیارەکان کە بەروبوومیان زیاد بکەن و بەمە ئابووریی ناوخۆ بەهێزتر ببێ. کاتێکیش چەند ڕێکخراوێک لە پێشکەشکردنی کۆمەکەکان بەشدار دەبن، وا باشترە هەوڵێ هەماهەنگی و پشتبەستن بە کەلوپەلهێنەکانی نێوخۆ بدرێ. دەکرێ پەیداکردنی سەرچاوەی دیکە بۆ ماددە خۆراکییەکان لە نێو وڵاتدا، تەکانێکی پێ بدا و ببێتە مایەی پۆلێنکردنەوەی کۆمەکە خۆراکییەکان لە بەرنامەی کۆمەکی خۆراکی هەبوو (لەوانەشە پێویستی بە قایلنامەی لایەنی باربووبەخشەکەوە هەبێ) یان بە سایلۆی دانەوێڵەی نیشتمانی یان سلفەی بازرگانە کەلوپەلهێنەکان یاخود ئاڵوگۆڕ لەنێوانیاندا.

٤- **بێلایەنی:** ڕێکارەکانی گرێبەستی دادپەروەرانە و ئاشکراو روون بنەمایەکی سەرەکین بۆ دوورکەوتنەوە لەهەر گومانێکی لایەنداری یان گەندەڵی. پێویستە شێوازی کاری پێشکەشکەرانی خزمەتگوزارییەکان، نوێکردنەوەی لیستی گرێبەستکارانی بژاردە بخرێنە بن باری خەملاندنەوە.

٥- **کارامەیی و مەشق:** پێویستە ئەوانەی پەیوەندیدارن بە بەڕێوەبەرایەتی زنجیرە کاروباری ئازووقە و بەڕێوبەرانی بەرنامەکان، ئەوانەی ئەزموونیان لەو بوارەدا هەیە، کۆبکرێنەوە تا سیستەمێک بۆ بەڕێوەبردنی زنجیرە کاروباری ئازووقە دابنێن و مەشق بە کارمەندەکان بکەن. ئەو جۆرە کارامەییە گونجاوەش ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە: بەڕێوەبردنی گرێبەستەکان، بەڕێوەبردنی گواستنەوە و کۆگاکان، شیکردنەوەی کەناڵەکانی پەیداکردن، بەڕێوەبردنی زانیارییەکان، بەدواداچوونی بارەکان و بەڕێوەبردنی هاوردەکان. پێویستە ئەو مەشقەی (گەر دەرفەت بوو) بکرێ، کارمەندانی ڕێکخراوە بەشدارەکان و پێشەکەشکارانی خزمەتگوزارییەکان بگرێتەوە و بەزمانی خۆجێیش بێ.

٦- **نابێ ماددە خۆراکییەکان وەک کرێ بەکاربهێندرێن:** پێویستە لەوە دوور بکەونەوە کە ماددە خۆراکییەکان وەک کرێی کردەکانی گواستنەوە بدرێ وەک (بارکردن و داگرتنی لۆرییەکان لە کۆگاکان و مەڵبەندەکانی دابەشکردن) خۆ ئەگەر نەشکرا کرێیەکە بە پارەی کاش بدرێ، ماددەی خۆراکی لەبری بەکارهات، ئەوا پێویستە ئەو بڕە ماددە خۆراکانەی نێردراوەتە بنکەکانی دابەشکردن بگونجێندرێ، بۆ ئەوەی ئەوانەی مەبەستە کۆمەکەیان پێ بگا، بڕی نەخشە بۆکێشراوی خۆراکەیان بەدروستی پێبگا.

٧- **ڕاپۆرتدان (بە ڕاپۆرتەکانی لۆجستیش لەنێو خودی ئاژانسەکاندا):** زۆربەی لایەنەکانی کۆمەکبەخش داخوازی تایبەتیان سەبارەت بە بەرزکردنەوەی ڕاپۆرتەکانەوە هەیە. پێویستە بەڕێوبەرانی بواری ئازووقە لەم پرسە بە ئاگا بن و سیستەمێکی لێوەشاوە بۆ ئەو کارە دابنێن. ئەمەش بەڕێوبەرایەتی ڕۆژانەی پێویستییەکان دەگرێتەوە کە بەخێرایی دابندرێ و هاتن و لێدەرچوونی

زنجیرە ئازووقەکە تۆمار بکا. پێویستە زانیاریی تایبەت بە تۆڕەکانی پەیداکردن و ناردن و شتی دیکەش لە نێو راپۆرتەکانی کاروباری بەڕێوەبردنی ئازووقەدا بە شێوەیەکی شەفافانە ئاڵوگۆڕ بکرێ.

٨- **بەڵگەنامەکان:** پێویستە بڕێکی تەواو لە بەڵگەنامە و فۆرمەکان بە زمانی خۆجێی بەردەست بخرێن (لیستی کەلوپەلی بارکراو، دەفتەری قەید و تۆمار، فۆرمی خەملاندنەکان و هتد..)، لە هەموو شوێنەکانی رادەستکردنی کۆمەکە خۆراکییەکان دابندرێن و هەڵبگیرێن یان دابەش بکرێن یان هەردووکیان بکرێن، ئەمەش بۆ ئەوەیە کە شوێنەوارێکی نووسراو بۆ ئاڵوگۆڕییەکان هەبێ تا بتواندرێ چاودێری بکرێ.

٩- **عەمبارکردن:** ئەو کۆگایانەی تایبەت بە ماددەی خۆراکی دروستکراون، باشترە کەلوپەلەکانی خواردن لەوێ دابندرێن نەوەک لە شوێنی کەلوپەلی تێکەڵە، بەڵام بە بەڕێوەبردنێکی ڕێکوپێک دەکرێ مەترسییەکانی عەمبارەکانی جۆری دووەمیش کەم بکاتەوە، بۆیە پێویستە لەکاتی دانانی عەمبارەکاندا، لەوە دڵنیا ببنەوە کە عەمبارەکە پێشتر کەلوپەلێکی مەترسیداری تێدا هەڵنەگیراوە، هەروەها دەبێ دڵنیابن لەوەی خاڵییە لە هەموو پیسبوونێک. لەکۆی هۆکارەکانی دیکە کە دەبێ بۆ ئەو پرسە لەبەرچاو بگیرێ، پرسی ئاسایش و تواناکان کارئاسانییە لەبارەی گەیشتن بە کۆگاکە و پاراستنی خودی عەمبارەکەیە (وەک بان، دیوار، دەرگا و زەمینەکەی)، بەدەر لەمەش دەبێ عەمبارەکان لە مەترسی لافاو دوور بن.

١٠- **رزگاربوون لەو ماددە خۆراکییانەی کە بۆ بەکارهێنانی مرۆیی ناشێن:** پێویستە پشکنەرانی کارامە (وەک پسپۆڕانی دروستی خواردن و تاقیگەکانی تەندروستی گشتی) خواردنی خراپ بوو بپشکنن بۆ ئەوەی بڕیار لەدروستی و نادروستی بەکارهێنانی مرۆیی بدەن. پێویستە هەر زووش لەو ماددانە رزگار بن، بەرلەوەی لەدەست دەربچن و ببنە مایەی مەترسی لەسەر تەندروستی. دەکرێ بۆ رزگاربوون لە ماددە خۆراکییانەی کەبۆ بەکارهێنانی مرۆیی ناشێن وەک ئالیکی ئاژەڵان بفرۆشرێنەوە یان ژێرگڵ بکرێن یاخود بە مۆڵەتی دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکان و لەژێر سەرپەرشتی ئەواندا بسووتێندرێن. لەکاتێکیش کە ئەو ماددە خۆراکییانە وەک ئالیکی ئاژەڵان بەکارهێندران، ئەوا پێویستە بڕوانامەیەک دەربچێ کە بگوترێ بۆ مەبەستەکە دەست دەدا. هەرچۆنێک بێ، گرنگە ئەوەیە، ئەو ماددە خۆراکییانە نابێ جارێکی دیکە بچنەوە نێو ریزبەندی کۆمەکی خۆراکی مرۆیی یان ئاژەڵی و ڕزگاربوونیش لێی هیچ زیانێک بە ژینگە نەگەیەنێ یاخود نەبێتە مایەی پیسکردنی سەرچاوەکانی ئاو.

١١- **هەڕەشەی سەر زنجیربەندی ئازووقە:** لەوانەیە لەکاتی ناکۆکی چەکداریدا، ماددە خۆراکییەکان لە لایەن لایەنێکەوە بدزرێن یان تالان بکرێن و دەستی بەسەردا بگیرێ. بۆیە پێویستە لە چۆنیەتی گەیاندن و عەمبارکردنیان دڵنیا بن. هەروەها لە بارودۆخی تەنگەتاو و کارەساتەکاندا هەموو کاتێک پەیداکردنی ئەو ئازووقەیە دەکەوێتە بن هەڕەشەی دزین. هەر بۆیە پێویستە سیستەمێکی کارا بۆ چاودێری و سەرپەرشتی لە مەڵبەندەکانی عەمبارکردن و رادەستکردن و دابەشکردنی ژەمەکان دابنرێ تا مەترسییەکان تا ئەوپەڕی توانا کەم بکرێنەوە. پێویستە سیستەمەکانی چاودێری و سەرپەرشتیش ئەرک و مافەکانی دیاربێ، بەڵکو رێگری بکرێ لە

دەستێکەڵی کردن لەگەڵ ڕەفتارە نەشیاوەکاندا. پێویستە بە بەردەوامی چاودێریی عەمبارەکان بکرێ بۆ ئەوەی پەردە لەسەر حاڵەتی دزیندا هەڵبدرێتەوە. هەروەها پێویستە هەموو ڕێکارێک بۆ پاکی زنجیربەندی کاروباری ئازووقە بگیرێتەبەر، ئەمە و سەرباری شیکردنەوە و چارەسەرکردنی لێکەوتە سیاسی و ئاسایشییەکان، وەک ئەوەی نەبادا توانای عەمبارە پڕ کۆمەکە دزراوەکە بۆ پشتگیریی ناکۆکییەکی چەکداریی بقۆزرێتەوە (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٢).

١٢- **لێکدانەوەی کەناڵەکانی ئازووقە:** پێویستە لەنێوانی هەموو بەشدارانی زنجیربەندی کاروباری ئازووقەدا بە بەردەوامی و ڕێکوپێکی کەنالەکانی کاروباری ئازووقە شیبکرێنەوە و زانیارییەکان سەبارەت بە ئاستی عەمبارکراو، مێژووی ڕەچاوکراوی هاتنی کەلوپەلەکان و کردەکانی دابەشکردن لەنێوانیاندا ئاڵوگۆڕ بکرێ. لە کاتی بەدواداچوون و خەمڵاندنی بەردەوامی ئاستی عەمبارکراوەکان لە هەموو ئاستەکانی کەناڵەکانی ئازووقەدا، ئەوا پێویستە تیشک بخرێتە سەر خاڵە لاوازەکان یان ئەو کێشانەی کە ئەگەر هەیە ڕوو بدەن بۆ ئەوەی لەکاتی گونجاودا چارەسەرییان بۆ بدۆزرێتەوە. ئاڵوگۆڕکردنی زانیارییەکانیش و پشکدارەکاندا، لەنێوان کۆمەکبەخشەکاندا کارێکی وا دەکا کە زنجیربەندی ئازووقەکە بەهیچ شێوەیەک نەپچڕێ. هەروەها ناکرێ ئەگەر کەلوپەلەکان گونجاونەبوون، لە پچڕانی زنجیربەندییەکەی ئازووقە دەربازی بێ. ئیدی لەو حاڵەتانەدا، پێویست دەکا لە کاتی نەخشەدانانی کەلوپەلە داخوازەکاندا پێشنۆرەیی بدرێتە سەبەتەی خۆراکییەکان (واتە بۆ کڕین لێدەگیرێ) بەو بڕە پارەی بەردەستە. پێویستە ڕاوێژ بە لایەنە پەیوەندیدارەکانیش بکرێ. لەوانەشە ئەو چارەسەرییە پێشنیازکراوانە کەمکردنەوەی بڕی گشتی بەشە خۆراکییەکان لەخۆ بگرێ یان کەمکردنەوە یاخود دەرهێنانی هەندێک جۆری خواردن کە دەکرێ خەڵکە بەخۆیان بەدەستی بێنن(بە دەست و بازووی خۆیان یان بە داراییەکەیان).

١٣- **پێدانی زانیاری:** پێویستە زانیارییەکان بخرێنە بەردەستی لایەنە پەیوەندیدارە گونجاوەکان لەبری ئەوەی بدرێنە دەستی هەموو بەشدارەکان. ئەمەش لەپێناوی ئەوەیە نەوەک بەدحاڵیبوونێک پەیدا ببێ. پێویستە بیر لە بەکارهێنانی شێوازی ڕاگەیاندنی خۆجێی و شێوازی نەریتیانە بۆ بڵاوکردنەوەی هەواڵ و تەکنەلۆژیای هەنووکەیی (وەک تەلەفۆنی دەستی و کورتە نامەو پۆستی ئەلەکترۆنی «email») بکرێتەوە، بۆئەوەی کاربەدەستە خۆجێیەکان و ئەوانەی خواردنیان پێدەگا، لە ڕادەستکردنی خۆراک ئاگاداربکرێنەوە، بەمەش شەفافیەت بەرجەستە دەبێ.

ئاسایشی خۆراک: پێوەری گواستنەوەی خۆراک ژمارە ٥: بەئامانجگرتن و دابەشکردن

پێویستە شێوازی دابەشکردنی مادە خۆراکییەکان بۆ ئەوانەی بە مەبەست دەگیرێن بۆ بەدەنگەوەچوون خێرا و شەفاف و دروست بێ، بەجۆرێک بێ، شکۆمەندی خەڵکەکە بپارێزێ و بۆ ڕەوشی خۆجێیش لەبار بێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دەستنیشانکردنی ئەوانەی خۆراکیان بەسەردا دابەش دەکرێ و بەئامانجگرتنیان لەسەر بنەمای پێویستی پێ هەبوون بێ، ئەمەش بە راوێژ لەگەڵ لایەنە پەیوەندیدارەکان دەبێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١و ٢).
- بە راوێژ لەگەڵ رێکخراوە هاوبەشەکان و کۆمەڵە خۆجێیەکان و ئەوانەی بە ئامانج دەگیرێن، دەبێ نەخشەیەکی کارا و دادپەروەرانە بۆ دابەشکردنی مادده خۆراکییەکان دابندرێ کە شکۆمەندییان بپارێزێ. پێویستە ئافرەتان و نوێنەرانی کەسانی پەککەوتە، بەتەمەنەکان و ئەو کەسانەی توانای جووڵەیان سنووردارە، بەشدارییەکی کارا لە داڕشتنی نەخشەی بەرنامەکەدا بکەن (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١- ٤).
- ڕاوێژکردن بە لایەنە پەیوەندیدارە خۆجێیەکان سەبارەت بە مەڵبەندەکانی دابەشکردنی گونجاو، کە بتوانێ گەیشتنی ئەوانەی لە خۆراکەکە بەئامانج دەگیرێن، ئاسان بکا و ئاسایشیان پارێزراو بێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ٥ و ٦).
- پێویستە لە پێشدا ئەو کەسانەی بۆ کۆمەکەکە بە ئامانج دەگیرێن، لە نەخشەی دابەشکردن و جۆر و بڕی بەشە خۆراکەکەی بەسەریاندا دابەش دەکرێ، ئاگادار بکرێنەوە (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٧ و ٨).
- چاودێریکردن و خەمڵاندنی ئاستی کاری لە باری دابەشکردنی خۆراکەکە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٩).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە پێوەرەکانی بەئامانجگرتن لەسەر بنەمای شیکردنەوەیەکی قووڵی ئەو کەسانە بێ کە بار ناسکن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە لەنێو خەڵکی لێقەوماودا لەسەر میکانیزمێک بۆ بەئامانجگرتنی ئەوانەی کۆمەکەکەیان بەسەردا دابەش دەکرێ، رێکبکەون (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١ و ٢).
- هەبوونی شێوازی جیاوازی دیکەی دابەشکردنی کۆمەکەکە بەسەر ئەو کەسانەی کە توانای جووڵەیان سنووردارە (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ٣ و ٤).
- نابێ ئەو ماوەیەی کۆمەکوەرگرەکان دەیبڕن تا دەگەنە مەڵبەندەکانی دابەشکردن لە ١٠ کیلۆمەتر زیاتر بێ، واتە ئەو مەودایەی کە بەپێ بە چوار سەعات دەبڕدرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥).
- هەبوونی کارتی ئازووقە یان کارتی ئاگادارکردنەوە تیایدا ئەوە نووسرابێ، کە بەدەقاودەقی ئەو بەشەخۆراکەی هەر یەکێک لە کۆمەکوەرگرەکان لەکاتی دابەشکردندا چەندە (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ٧ و ٨).
- پێویستە میکانیزمی چاودێری ئەوانەی بۆ کۆمەکەکە بە مەبەست وەردەگیرێن یان لێپرسینەوەیان بەم شێوەیەی خوارەوە بێ:
  - ئەوانەی بەرژەوەندییان تێدایە ئاخۆ چ شێوازێک بۆ دابەشکردن بەباش دەبینن.
  - ئەو زانیارییانەی سەبارەت بە کردەی دابەشکردنەکە بە کۆمەکوەرگرەکان دەدرێ.
  - سوودمەندەکان/مادده خۆراکە رادەستکراوەکە: راستی لەبەرامبەر ئەوەی نەخشەی بۆ کێشراوە (خێرایی و بڕ و کوالێتی).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **بە ئامانجگرتن:** پێویستە کۆمەکی خۆراک ئەو کەسانە بە ئامانج بگرێ کە وایان نیشانداو، پێویستییەکی زۆریان بە کۆمەکەکان هەیە، یان ئەو خێزانانەی کە بە توندی لەبن باری نەبوونی ئاسایشی خۆراکەوە دەناڵێنن، لەگەڵ ئەو کەسانەی کە تووشی داوی بەدخۆراکی بوون (بڕوانە خاڵە لاوازەکانی خەڵکی

زیانلێکەوتوو لە کارەساتەکان و تواناکانیان لە لاپەڕە ١٤٨ و پێوەرەکانی خەملاّندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژمارە ١ و ٢ لە لاپەڕەکانی ١٥٠- ١٥٤). پێویستە لە تەواوی هەڵمەتی بەهاناوەچوونەوە ئەو کەسە بەئامانجگیراوانە بە بەردەوامی لەبەرچاوبن نەوەک هەر بە تەنیا لە قۆناغی یەکەمدا ئاوڕیان لێبدرێتەوە. ئاڵۆزیشە بارێکی هاوسەنگ لەنێوان ئەوانەی دوورخراونەتەوە بێتە دی (ئەوانەی دەکرێ ببنە مایەی مەترسی لەسەر خەڵک)، و هەڵەکانی لەخۆگرتن (کە دەکرێ پرسی پەکخستن و بەفیڕۆدان لەخۆبگرێ)، ئەوەشی سەربارە کە چاککردنەوەی هەڵەکان، زۆرجار تێچوونی زیادەی دەچێتەسەر. لەباری کارەساتەکانیشدا لەوانەیە هەڵە و شاشییەکانی لەخۆگرتن باشتر لە هەڵەکانی هەڵاواردن وەربگیرێن. ئاخر دەکرێ دابەشکردنی پەتۆ لە باری کارەساتە لەپڕەکاندا شتێکی گونجاو بێ، چونکە هەموو خێزانێک تا رادەیەک تووشی هەمان زیان بووە، یان دەکرێ خەملاّندنی باری زیانەکان و پێداویستییەکان لەبەر نەگەیشتنە شوێنی کارەساتەکە زەحمەت و ئەستەم بێ. پێویستە ئەو کارمەندانەی بەشدارن بۆ دیاریکردنی ئەوانەی کە بۆ کۆمەک وەرگرتن بەئامانج بگیرێن، کەسانێکی بێ لایەن بن و توانایان هەبێ و هەروەها بخرێنە بن باری لێپرسینەوەشەوە. دەکرێ کاربەدەستانی دابەشکردن، ریشسپییانی کۆمەڵگەی خۆجێی، لیژنەی بەهاناوەچوونی هەڵبژێردراو، بن یاخود دامەزراوە خۆجێییەکان، رێکخراوە ناحکوومییە ناوخۆییەکان یان رێکخراوە ناحکوومییە نێودەوڵەتییەکان بن. هانی ئەوەش بدرێ لەو لیژنە دابەشکردنانەشدا ئافرەتی تێدا بێ. پێویستە رێڕەوی بەئامانجگرتنی کۆمەکوەرگرەکان چ لەلایەن سوودمەندەکان چ لەلایەن ئەوانی دیکەوە، وەک یەک پەسەندکراوبن، ئەمەش بۆ ئەوەی هەموو بارگرژییەک بڕەوێنێتەوە و لە زیانپێگەیاندنی یەکدی دوور بکەونەوە (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ و خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٥٧ و بنەمای پاراستن ژمارە ٢ لاپەڕە ٣٣).

٢- **تۆمارکردن:** پێویستە بە زووترین کات دەستبکرێ بە تۆمارکردنی ناوی ئەو خێزانانەی کە کۆمەکە وەردەگرن و لەکاتی پێویستیشدا تۆمارەکە نوژەن بکرێتەوە. ئەو زانیارییانەی سەبارەت بە سوودمەندەکانیش تۆمارکراوە، شتێکی سەرەکی دەبێ بۆ داڕشتنی سیستەمێکی کارای دابەشکردن (ئاخر ژمارەی دانیشتووان و پێکهاتە دیموگرافییەکەیان بەسەر رێکخستنی دابەشکردنی کۆمەکە خۆراکییەکان کاریگەریی دەبێ)، هەروەها ئامادەکردنی لیستی ناوی سوودمەندەکان، هەڵگرتنی تۆمارەکان، دەرکردنی کارتی ئازووقە، دەستنیشانکردنی ئەوانەی پێداویستیان سنووردارە. زۆر جاریش تۆمارکردنی خەڵکەکە لە چادرگەکان کێشەی لێ پەیدا دەبێ، بەتایبەتی چونکە خەڵکەکە بەڵگەنامەی وایان پێ نییە، کە ناسنامەی خۆیان پێ بسەلمێنن (بڕوانە بنەمای پاراستنی ٤ و خاڵەکانی رێنوێنی ٤ و ٥ لەلاپەڕە ٤١). لەو نێوەدا لیستی دەسەڵاتدارەکانی نێوخۆ و لیستی خێزانەکان کە جڤاتە نێوخۆکان ئامادەیان کردووە، سوودی خۆی دەبێ، بە مەرجێک لە وردەکارییەکەی نێویدا بێ لایەنی و سەربەخۆیی سەلمێندرابێ. هەروەها هانی ئەوەش بدرێ لە هەڵمەتی تۆمارکردندا ناوی ژنانیش لەنێو خەڵکە لێقەوماوەکەدا بنووسرێ. پێویستە رێکخراوەکان لەوە دڵنیا ببنەوە کە لە نێو لیستەکانی دابەشکردندا، خەڵکە لاواز و بارناسکەکان هەڵاوێرد نەکرێن، بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە ناتوانن لەماڵەکانی خۆیان دەربچن. لەو کاتەش کە ناوی سەرخێزانەکان دەنووسرێ، پێویستە مافی ژنان بدرێ کە ناوی خۆیان تۆمار بکەن، چونکە ژنان لە نێو ماڵباتەکەیاندا یارمەتییەکان دادپەروەرانەتر دابەش دەکەن. خۆ ئەگەر لە قۆناغی بەرایی نەکرا ناوی لێقەوماوەکان تۆمار بکرێن، پێویستە لیستەکان دواتر تەواو بکرێن. ئەوەش زیاتر لەو حاڵەتانەدا دێتە پێشەوە کە کۆمەکەکان بۆ ماوەیەکی درێژخایەن دابەش بکرێن. هەروەها پێویستە هەر لە قۆناغی

تۆمارکردنەوە میکانیزمێکیش بۆ بەرزکردنەوەی سکاڵاکان و تاوتوێکردنیان دابندرێ (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ١، خاڵەکانی ڕێنوێنی ٢ و ٦ لەلاپەڕە ٥٤-٥٥).

٣- **شێوازەکانی دابەشکردنی بەشە خۆراکی وشککراوە:** لەگەڵ تێپەڕینی ڕۆژگاردا، زۆربەی شێوازەکانیش پێش دەکەون. لە چوارچێوەی دابەشکردنی گشتی ماددە خۆراکییەکاندا، بەشە خۆراکی وشککراوەش دابەش دەکرێتە سەر سوودمەندان، بۆ ئەوەی لە ماڵی خۆیان لێی بنێن. دەکرێ کەسە سوودمەندەکە تاکێک بێ یان هەڵگری کارتی ئازووقەی خێزانەکە بێ، یاخود نوێنەری کۆمەڵێک ماڵبات بێ، یان سەرکردەیەکی تەقلیدی کۆمەڵگە، یاخود دەمڕاستانی جڤاتە خۆجێییەکە بێ. بارودۆخی سەر گۆڕەپانیش کەسە سوودمەندەکان دیاری دەکا. بەپێی گۆڕانی هەلومەرجەکەش، سوودمەندەکان دەگۆڕێن. پێویستە مەترسییە هاوپێچەکانی کردەی دابەشکردنی کۆمەکی خۆراک نادیدە نەگیرێ، کە لەڕێی نوێنەرانی کۆمەڵگە یان دەمڕاستەکانی دابەش دەکرێ. لەکاتی دیارکردنی کۆمەکوەرگرەکاندا، پێویستە بارگرانی کارەکە و مەترسییەکانی توندوتیژیش لەبەرچاو بگیرین، بە توندوتیژی نێو خێزانیشەوە (بڕوانە بنەماکانی پاراستن ١ و٢ لە لاپەڕەکانی ٣٣-٣٦). پێویستە لە کاتی کردەکانی دابەشکردندا، کێشی ئەو بەشە خۆراکانەی دابەش دەکرێن، ڕەچاو بکرێن، چونکە سوودمەندەکان لەگەڵ خۆیان دەیبەنەوە ماڵەوە. لەوانەیە پێویستیش بەڕێوشوێنی تایبەت بکا، بۆ ئەوەی کەسە بەتەمەن و پەککەوتەکان بتوانن پێداویستیە شایستەکانیان وەربگرن. دەکرێ کەسانی دیکەی نێو جڤاتەکە یارمەتی ناوبراوان بدەن، بەڵام لەوانەیە ئەوە ئاسانتر بێ، کە ئەو بەشانەی هەفتانە یان دوو هەفتە جارێک دابەش دەکرێن، بکرێنە مانگی یەک جار. بەڵام هەوڵی گەیاندنی خۆراک بە توێژە بارناسکەکان نابێ ببێتە مایەی زیادکردنی ئەو ڕێسا و شەرمەی کە لەبنەڕەتدا بەخۆیان هەیانە. ئەو توێژەش کە ژمارەیەکی زۆری تووشبووانی نەخۆشی کەمبوونی بەرگریی لەش و ئایدزیان لەنێودا بڵاوە، خۆی لەخۆیدا لەنێو دانیشتووانەکاندا کێشەن (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٤ و خاڵەکانی ڕێنوێنی ١، ٩ و ١١ لە لاپەڕەکانی ٤١-٤٣).

٤- **شێوازەکانی دابەشکردنی بەشە خۆراکە تەڕوتازەکان:** دەکرێ لە قۆناغی بەرایی دۆخە هەرەناکاو و تەنگانەکاندا، بەشە خۆراکی دابەشکراوی گشتی، ژەمە خۆراکی لێندراو و ئامادەکراویش لەخۆبگرێ. لەوانەیە ئەو جۆرە ژەمانە گونجاو بن کاتێک خەڵکەکە لە شوێنێک بگوازێتەوە شوێنێکی دیکە، یان لەبەر نەبوونی باری ئاسایش و ئەگەری ئەوەی کە خەڵکەکە لەبەر دزی و تاڵانی نەتوانن بەشە خۆراکەکەیان بگوازنەوە ماڵەکانیان، هەروەها لەو کاتەی کە زێدەڕۆیی و باجی قورس هەندێ خەڵکی بار ناسک هەڵاوێرد دەکا. لەو کاتەش کە کۆڕەوی خەڵک بە ژمارەیەکی زۆر هەموو شتێکیان لەدەست دەدەن (وەک ئامرازەکانی چێشتلێنان یان سووتەمەنی) یاخود کارەساتەکە ئەوەندە زەبوونی کردوون، تەنانەت ناتوانن خواردنی خۆشیان ئامادە بکەن، یان رابەرەکانیان خواردنەکەیان لێ حەپەلووش کردبێ یاخود لەبەر هۆکاری تایبەت بە ژینگە (بۆ نموونە پاراستنی ژینگەیەک کە مەترسی لەسەرە و ئیدی لەڕێی قەدەغەکردنی دارهێنان، ئەمەش وا دەکا بەخۆیان سووتەمەنیان نەبێ خواردنەکەیان پێ لێبنێن). دەکرێ بەکارهێنانی ژەمەخۆراکەکانی قوتابخانەکان و هاندەرە خۆراکییە تایبەتییەکان بۆ کارمەندانی پەروەردە، وەک میکانیزمێک بۆ دابەشکردن لە باری ناکاودا بەکاربێ (بڕوانە پێوەری لایەنی هەرە کەمی پەروەردەو فێرکردن باری تەنگانەو و ناکاودا).

٥- **مەڵبەندەکانی دابەشکردن و سەفەر:** پێویستە مەڵبەندەکانی دابەشکردن لە شوێنێک دابندرێن کە ئاسایش و ئاسوودەیی بۆ کۆمەکوەرگرەکان فەراهەم بکا نەوەک بۆ کاروباری گواستنەوەی ڕێکخراوە تایبەتییەکەی

پەیوەندیدار بە دابەشکردن (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٣، و خاڵەکانی ڕێنوێنی ٦-٩ لە لاپەڕە ٣٨- ٣٩). پێویستە مەڵبەندی دابەشکردن ئەوە لەبەرچاو بگرێ کە نزیک بێ لە مەڵبەند و بنکەکانی پشتگیریی دیکەی (وەک ئاوی شیاو بۆ خواردنەوە و ئاودەستەکان و خزمەتگوزارییە پزیشکییەکان و سێبەر و پەناگە و ئەو شوێنانەی کە بۆ ژنان دڵدەیەکی ئارامن). پێویستە بنکەکانی دابەشکردن دووربن لەو ناوچانەی کە ئەگەر بۆی بچێ ئەوا بەنێو بازگەو خاڵە پشکنینەکانی سەربازیدا بڕوا و لە پێناو پەڕینەوەشدا پارە بدا، هەروەها دەبێ هۆکاری هاتووچۆ و تێچوونەکەشی دابین بکرێ. پێویستە خەڵکی کۆمەکوەرگر بتوانێ بە یەک ڕۆژ بەپێ ڕۆیشتن بچێتە مەڵبەندی کۆمەکوەرگرتن و بشگەڕێتەوە ماڵی خۆی. هەروەها پێویستە شێوازی دیکە و ڕێوشوێنی دیکە بۆ دابەشکردن بگیرێتەبەر، حاڵەتی ئەوانەی پێی ناگەن و ناتوانن یان ئەوانەی دابڕاون (وەک ئەوانەی کێشەی هاتنوچوونیان هەیە) لەبەرچاو بگیرێ. تێکرای خێرایی بەپێ ڕۆیشتن لە سەعاتێک بە پێنج کیلۆمەتر داندراوە، بەڵام دەبێ ڕەچاوی ئەوە بکرێ کە خێراییەکە بە گوێرەی ڕێگاوبانەکە و هەوراز نشێوی ڕێگاکە. هەروەها بەگوێرەی تەمەنی کەسەکە و توانای ڕۆیشتنیشی دەگۆڕێ. لەڕاستیدا گەیشتن بە مەڵبەندی دابەشکردن بۆ دابڕاو و دووورخراوەکانی دەستی کارەسات، شتێکی هەراسانکەرو پڕ ئاریشەیە. پێویستە کاتەکانی دابەشکردنی بڕە خۆراکەکان دیاری بکرێن بۆ ئەوەی لەڕۆژی ڕووناکدا بتوانن بۆی بچن و لە پێگەیشتن و دەستکەوتنی کۆمەکەکان دڵنیا بن و لە مەترسییەکانی دیکەش دوور بکەونەوە (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لاپەڕە ٣٢).

٦- **لایەنی هەرە کەمی مەترسییەکانی سەر ئاسایش:** لەوانەیە هەواڵی دابەشکردنی مادده خۆراکییەکان، مەترسییەکانی ئاسایش وەک دزین و هەڵگیرسانی توندوتیژی دنە بدا و بیوروژێنێ. دەکرێ ئەو کردەوانەش زیاتر لەکاتی دابەشکردندا ڕوو بدەن. ئیدی بۆ ئافرەتان، بەتەمەن و منداڵان و پەککەوتووان سەخت دەبێ بگەنە بنکەکانی دابەشکردن، یان لەوانەیە بە زۆرەملێ کۆمەکەکانیان لێ بستێندرێ، بۆیە پێویستە پێشوەخت ئەو مەترسییانە بخەملێندرێن و ڕێکاری پێویستیان لەبەرامبەردا بگیرێتەبەر. ئەم کارەش دەکرێ بە سەرپەرشتیاری ڕاهێندراو بسپێردرێ، دەکرێ خەڵکە لێقەوماوەکە بە خۆیان پاسەوانی لە بنکەکانی دابەشکردن بکەن، هەروەها ئەگەر بگونجێ دەکرێ پەنا ببرێتە بەر پۆلیسی خۆجێی. گەر هاتوو بۆ دەستنیشانکردنی بنکەکانی دابەشکردن نەخشەیەکی باش داندرا بوو و ئاپۆرای خەڵکیش لەبەرچاو گیرا، لەوانەیە هەندێ لەو مەترسییانە کەم بکرێنەوە. هەروەها پێویستە ڕێوشوێنی توندیش بۆ بەرگریکردن لە توندوتیژی جێندەری بگیرێتەبەر و نەهێڵدرێ. ئەم ڕێکارانەش جیاکردنەوەی ژنان و پیاوانن لەڕێی بەربەستی سەر ڕێگای گەیشتن بە خۆراکەکە یان دانانی کاتی لێکجیاواز و ئاگادارکردنەوەی هەموو تیمێک کە خۆراکەکە دابەش دەکا. لەسەر ئەو ڕێرەوەش ئەو ڕەفتارانەی پێویستە بیگرنەبەر و سزاش بەسەر ئەو کەسانەی دەستدرێژی سێکسی دەکەن، بسەپێندرێ، دەکرێ دانانی ژنان (وەک پاسەوان) بۆ ئەوەی سەرپەرشتی کردەی دانان و تۆمارکردن و دابەشکردنە دوای دابەشکردنی یەکەمجار بکەن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥ و بنەمای پاراستن ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣٣).

٧- **بڵاوکردنەوەی زانیارییەکان:** پێویستە کۆمەکوەرگرەکان ئەم زانیاریانەی خوارەوەیان پێبدرێ:

- جۆری مادده دابەشکراوەکە و کوالێتی و هەر هۆکارێکیش بۆ دەرچوون لە پێوەرەکە هەبێ، پێویستە ئەو زانیاریانەی پەیوەستن بە تەندروستی خۆراکی لە بنکەکانی دابەشکردن بڵاوبکرێنەوە، ئەوەش بەشێوەیەک بێ، کە بەئاسانی ئەوانەی نەخوێندەوارن لێی تێبگەن یان ئەو کەسانەی کێشەی

لێتێگەیشتنیان هەیە (واتە زانیارییەکان بە زمانی خۆجێی بنووسرێن یان وێنەیان بکێشرێ یاخود بەشێوەیەکی زارەکی پێیان بگوترێ و بڵاو بکرێنەوە).

- نەخشەی دابەشکردنەکە (ڕۆژ، کار، شوێن و چەند جاریش دووبارە دەبێتەوە) لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییانەی پێشبینی کراون.
- جۆری خۆراکەکە و ئەو بایەخە پێویستەی کە دەبێ کۆمەکوەرگرەگان پێی بدەن بۆ ئەوەی بایەخە خۆراکییەکەی خۆی لەدەست نەدا.
- پێداویستیەکانی شێوازی لێنان و دروستی مادده خۆراکییەکان و بەکارهێنانی بەشێوەیەکی شایستە و دروست.
- زانیاریی ورد سەبارەت بەوەی ماددەکە بەشێوەیەکی متمانەدار بۆ منداڵان بەکاربهێندرێ (بڕوانە پێوەرەکانی خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان و منداڵانی ساوا ژمارە ١ و ٢ لەلاپەڕە ١٦٠-١٦١).
- ڕێگەی گونجاو بەوەی کۆمەکوەرگرەکان بە هۆیەوە بتوانن زانیاری زیاتر لەسەر بەرنامەکە و ڕێوشوێنی سکاڵاکان وەربگرن (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١، خاڵەکانی ڕێنوێنی ٤-٦ لە لاپەڕە ٥٧).

٨- **گۆڕانکاریی بەرنامەکە:** ئەگەر هاتوو بەهۆی کەمبوونەوەی کۆمەکی خۆراکەوە، سەبەتەی خۆراک و ئاستەکەی گۆڕدرا، ئەوا پێویستە کۆمەکوەرگرەکان لەڕێی لێژنە بەرپرسەکانی دابەشکردن و ڕێبەرە خۆجێییەکان و ئەو ڕێکخراوانەی نوێنەرایەتیان دەکەن، ئاگادار بکرێنەوە. پێویستە ئەوەی لەسەریانە بەشێوەیەکی هاوبەش بەر لە دەستکردن بەدابەشکردنی بەشە خۆراکەکان، بیکەن. پێویستە ئەو لیژنەیەی بەرپرسە لە دابەشکردن لە گۆڕانکارییەکان و هۆکارەکان ئاگادار بکرێتەوە، هەروەها ئەوەشی پێڕابگەیەندرێ ئاخۆ کەی دەست بە دابەشکردنی بەشە خۆراکە ئاساییەکە دەکرێتەوە. ئیدی دەکرێ ئەم بژاردانەی خوارەوە لەبەرچاو بگیرێن:

- کەمکردنەوەی بەشە خۆراک بۆ هەموو کۆمەکوەرگرێک (وەک ئەوەی دابەشکردنی بەشی یەکسان لەو مادانەی بەردەستن یان کەمکردنەوەی سەبەتەی خۆراک).
- دابەشکردنی بەشەخۆراکی تەواو بۆ کەسانی بارناسک و کەمکردنەوەی بەشەکانیش بۆ سەرجەم دانیشتووانی دیکە.
- وەک دواچارەش دەکرێ کردەی دابەشکردنەکە دوابخرێ.

خۆ ئەگەر نەکرا ئەو بەشە خۆراکە نەخشەبۆکێشراوە دابەش بکرێ، پێویست ناکا لە دابەشکردنی داهاتوودا بارەکە ڕاست بکرێتەوە (واتە پێویست ناکا دابەشکردنی بەشەکان بەشێوەیەک بێ کە ڕابردووش بگرێتەوە).

٩- **چاودێری و خەمڵاندن:** پێویستە لە هەموو ئاستەکانی زنجیرەی کاروباری ئازووقەدا زانیاری لەسەر کردەکانی دابەشکردن هەبێ و چاودێری بکرێ و هەڵسەنگاندنیشی بۆ بکرێت (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٥ لەلاپەڕە ٦٨). لە بنکەکانی دابەشکردنیشدا پێویستە ئەوە دڵنیا بکرێتەوە کە هەموو هەنگاوەکان پێشتر ئامادەکراون (وەک ناوتۆمارکردن و ئاسایش و بڵاوکردنەوەی زانیارییەکان). پێویستە هەندێ لە بنکەکانی دابەشکردن بپشکندرێن بۆ ئەوەی لە وردەکاری دابەشکردنەکە دڵنیا ببنەوە، هەروەها پێویستە چاوپێکەوتنیش لەگەڵ کۆمەکوەرگرەکاندا بکرێ. دەکرێ سەردانی هەڕەمەکیش بۆ ماڵان بکرێ تا لەوە دڵنیا

ببنەوە کە بەشەکان مایەی پەسندن و دەرەقەتی پێداویستییەکانیان دێن. ئەمە و وێڕای ئەوەی دیارکردنی ئەو کەسانەی کە هەر بەڕاستی دەچنە بن باری پێوەرەکان، بەڵام بە کردەوەش کۆمەکە خۆراکەکانیان پێنەدراوە. هەروەها ئەو سەردانانە دەکرێ ئەوەش روون بکاتەوە، ئاخۆ ئەو ماڵانە بەشە خۆراکی دیکەیان لەو لایەنەی خۆراکەکەی دابینکردووە، پێدەدرێ؟ ئاخۆ بەچ مەبەستیکیش بەکار دەهێندرێ؟ (بۆ نموونە لە ئەنجامی دەستبەسەرداگرتنی سەربازی، یان بۆ هێنانە ریز، یاخود بۆ بەدقۆستنەوەی سێکسی یان هۆکاری دیکە لە ئارادان). هەروەها پێویستە ئەوەش شیبکرێتەوە ئاخۆ لێکەوتەی گەیاندنی مادده خۆراکییەکان لەبن بارێکی سەلامەتدایە بۆ کۆمەکوەرگرەکان. هەروەها باشیشە شوێنەواری سیستەمی دابەشکردنی خۆراکەکە لەسەر مەودایەکی بەرفراوان هەڵبسەنگێندرێ، بەوەی ئاخۆ دەرەنجامی لەسەر کشتوکاڵ و چالاکییە کشتوکاڵییەکان و بارودۆخی بازاڕ و پاشکەوتکردنی داهاتی کشتوکاڵی دەبێ یان نا.

ئاسایشی خۆراک: پێوەری گواستنەوەی خۆراک ژمارە ٦: بەکارهێنانی خواردن

پێویستە چ لەسەر ئاستی خێزان و چ لەسەر ئاستی کۆمەڵگەی خۆجێیدا، مادده خۆراکییەکان بەشێوەیەکی دروست و شیاو هەڵبگیرێن و بپارێزرێن و ئامادەبکرێن و بەکاریش بهێندرێن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پاراستنی کۆمەکوەرگرەکان لەوەی مادده خۆراکییەکان بەشێوەیەکی نادروست بکەوێتە بەردەست یان بەکاری بهێنن (خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- بڵاوکردنەوەی زانیاری گونجاو بەسەر کۆمەکوەرگرەکان سەبارەت بە گرنگی پاراستنی پاکوخاوێنی مادده خۆراکییەکان، هەروەها لەسەر پاکوخاوێنی خۆراکەکان لەکاتی خواردنیاندا هانبدرێن (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١ و ٢).
- پێویستە کارمەندەکان لەسەر چۆنیەتی داکردن و عەمبارکردنی مادده خۆراکییەکان و ئامادەکردن و لێنان رابهێندرێن بەتایبەتی لەکاتی دابەشکردنی خۆراکی لێنراو و ئامادەکراودا، هەروەها دەبێ تێبگەیەندرێن و ئاگادار بکرێنەوە، کە گرتنەبەری هەر رێگەیەکی نادروست چ دەرەنجامێکی خراپی لێدەکەوێتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- راوێژکردن بە کۆمەکوەرگرەکان (لە کاتی پێویستدا ئامۆژگاریشیان بکرێ) بەوەی لەکاتی هەڵگرتن و ئامادەکردن و لێنانی و خواردنیدا وریا بن، هەروەها سەبارەت بەو دابەشکردنەی کە کەسانی بارناسک بە ئامانج دەگرێ و چارەسەری کێشەکانیان دەکا، لەوانەیە هەندێ کێشە بوروژێنێ و پرسیان پێبکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١ و ٢).
- هەموو خێزانێک مەنجەڵ و دەفری لێنان و ئامادەکردنی خواردن و سووتەمەنی و ئاوی شیاوی خواردنەوە و کەلوپەلەکانی پاکوخاوێنی و پاراستنی بۆ دەستەبەربکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٤).

- پێویستە ئەو دەرفەتە بۆ کەسانی پەککەوتە بڕەخسێندرێ، کە کەسێکی دیکە خواردنەکەیان بۆ لێبنێ و ئامادەی بکا و ئەگەر پێویستیش بکا دەرخواردی بدا (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە ئەو مادە خۆراکییە دابەشکراوانە نەبنە مەترسی لەسەر تەندروستی.
- وشیارکردنەوەی کۆمەکوەرگرەکان لەسەر بایەخی پاکوخاوێنی لەکاتی بەکارهێنانی خواردنەکان (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١ و ٢).
- مەشقپێدانی هەموو کارمەندان لەسەر ڕێوشوێنی ئامادەکردنی خواردن و بەکارهێنان و هەروەها لەسەر ئەوەی گەر هاتوو بە شێوەیەکی نادروست کارەکە بکرێ، چ مەترسییەکی لێدەکەوێتەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- دابینکردنی کەلوپەل و ئامرازی پێویست و سەلامەتی بۆ ئامادەکردنی خۆراک بۆ خێزانەکان (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ٣ و ٤).
- هەموو ئەوانەی پێویستیان بە یارمەتی تایبەت هەیە، دەبێ لەلایەن ئەو خزمەتگوزارانەی دەستیان بەتاڵە، کۆمەک بکرێن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- ***پاکوخاوێنی مادە خۆراکییەکان:*** دەکرێ کارەساتەکان ببنە مایەی ئەوەی هاوسەنگی خەڵکەکە بۆ ڕاگرتنی باری پاکوخاوێنی لەنگ بێ. بۆیە پێویست دەکا هانی خەڵکەکە بدرێ، کە پاکوخاوێنی خۆراکەکەیان بپارێزن و پشتگیریی گرتنەبەری ئەو ڕێوشوێنانەش بکرێ کە لەگەڵ بارودۆخەکەیان بەباشی دێتەوە، وەک بایەخی دەستشووشتن بەرلەوەی دەس بەخواردن بکەن. لە ئاوی پیسیش دووربکەونەوە، ڕێوشوێنی پێویست بۆ لەناوبردنی زیندەوەرە زیانبەخشەکان بگیرێتەبەر. پێویستە خەڵکەکە لە شێوازە دروستەکەی هەڵگرتنی خۆراک لەنێو ماڵان ئاگادار بکرێنەوە. هەروەها پێویستە ئەوانەی لە نێو ماڵان بایەخ بە منداڵان دەدەن، زانیاری تایبەتیان لەو بوارە پێبدرێ، وەک بەکارهێنانی خۆراکی ماڵ بۆ خواردنپێدانی منداڵان، هەروەها بەشێوەیەکی دروست خواردنەکە ئامادە بکرێ (بڕوانە پێوەرەکانی پاکوخاوێنیی ١و٢ لە لاپەڕەکانی ٨٩-٩٤). خۆ ئەگەر هاتوو پێویستیش بکا، ناندینی بەکۆمەڵ بۆ خەڵکە لێقەوماوەکە دروست بکرێ، پێویستە بایەخێکی تایبەت بە شوێنی دەستنیشانکردنی ناندینەکە بدرێ و کارئاسانی گەیشتن پێی و سەلامەتی و پاکوخاوێنی ژینگەکەی و هەبوونی ئاوی شیاو بۆ خواردنەوە و چێشتلێنان و پێداویستییەکانی لێنان لەبەرچاو بگیرێ، هەروەها شوێنی تایبەتیش بۆ نان لەسەر خواردن تەرخان بکرێ.

٢- ***سەرچاوەی زانیارییەکان:*** پێویست بەدانانی میکانیزمێک دەکا بۆ ئاڵوگۆڕکردنی زانیارییەکان و وەرگرتنەوەی کاردانەوەی کۆمەکوەرگرەکان بەتایبەتیش ئافرەتان (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١٢ و خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ٢ و ٦). هەرچی پەیوەندیشی بە بڵاوکردنەوەی ڕێنماییەکانی مادە خۆراکییەکانەوە هەیە، دەکرێ قوتابخانەکان و بنکەکانی فێرکردن بۆ ئەم مەبەستە شوێنی

گونجاو بن. پێویستیشە وێنەو هێڵکاری سادە بۆ روونکردنەوە بۆ کەسە نەخوێندەوارەکان دابندرێ تا بەئاسانی لێی تێبگەن (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ و خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤ لە لاپەڕە ٥٧).

٣- ***سووتەمەنی و ئاوی شیاوی خواردنەوەو پێداویستییەکانی دیکەی خێزان:*** لەکاتی پێویستدا، دەبێ سووتەمەنی گونجاو دابین بکرێ یان بەرنامەیەک بۆ چاندنەوەی دار و بڕینیان ئامادە بکرێ، ئەمەش دەبێ بە شێوەیەک سەرپەرشتی بکرێ کە سەلامەتی ئافرەتان و منداڵان لەکاتی کۆکردنەوەی دارەکاندا بپارێزرێن (بڕوانە پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٤ لە لاپەڕە ٢٧٤ ئەوەی پەیوەندی بە زۆپا و سووتەمەنییەوە هەیە). هەرچی پەیوەندی بە بڕی ئاو و سازگاریتی و سەرچاوەکانییەوە هەیە، ئەوا بڕوانە پێوەری دابینکردنی ئاو ژمارە ١-٣ لە لاپەڕە ٩٧-١٠٣. ئەوەی پەیوەندیشی بە پێداویستییەکانی شیولێنان و خواردن و دەبەکانی ئاو هەیە بڕوانە پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٢٧٤).

٤- ***دەستگەیشتن بە پرۆسەی بەخواردنکردن:*** ئەو شوێنانەی ماددە خۆراکییەکانی لێ دەگۆڕدرێ وەک ئاشەکان، کارێکی وا دەکەن کە بە باشترین شێوە ئەو ماددە خۆراکیانە بۆ خواردن ئامادە بکەن، ئەوەش بەپێی ئەوەی دەیانەوێ، هەروەها هەلی کاتی زیاتر بۆ کارێکی دیکە دەرەخسێنن. جێی ئاماژەپێکردنە کە ئەو کارە لەماڵ وەک هاڕین، دەکرێ کاتەکە و بڕی پێویست لە سووتەمەنی و ئاوی پێویست بۆ چێشت کەم بکاتەوە (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٢ و خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢ لەلاپەڕە ١٨٥).

٥- ***پێداویستییە تایبەتییەکان:*** لەوانەیە منداڵان، بەتەمەنەکان و پەککەوتە و ئەوانەی تووشی ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش و ئایدز بوون، لەبواری خواردنپێداندا پێویستیان بە یارمەتی تایبەتمەند هەبێ (بڕوانە پێوەری خواردپێدانی شیرەخۆرەکان و مناڵانی ساوا ژمارە ٢ لەلاپەڕە ١٦٠ و ئاسایشی خۆراک – پێوەری گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ١ و خاڵەکانی رێنوێنی ٥-٧ لەلاپەڕە ١٨٣). لەوانەیە پێویست بە دانانی بەرنامەی وشیارکردنەوە پشتگیری و بەدواداچوونی هەندێ کەس بکا کە کەسانێکیان لە ئەستۆدایە، تواناکانیان سنووردارە و ناتوانن وەک پێویست خواردنیان بۆ دابین بکەن (وەک ئەو کەسوکارەی کە تووشی نەخۆشی عەقڵی بوون).

٤-٢- ئاسایشی خۆراک – پارەی کاش و تەحویلی کۆبۆن

پارە و قەواڵەکان دوو شێوەی دابینکردنی کۆمەکەکانن. هەم دەکرێ بە شێوەی کاش پارە بدرێتە خەڵک، هەم لە رێی کۆبۆنەوە. کاتێکیش دەدرێتە خەڵکەکە، ئیدی دەتوانن بایی ئەو نرخەی لەسەریەتی ماددەی خۆراکی (هەروەک کارتی ئازووقە) پێ بکڕن، یان قەواڵەیەک کە بەهایەکی نەختینەی هەبێ. ئیدی ئەو پارەی کاش یان کۆبۆنە هەرچەندە لە ئامانج و شێوەیان لەیەک جیاوازن، بەڵام رێڕەوێکی بازاڕی هاوبەشیان هەیە، توانای کڕین دەداتە دەست کۆمەکوەرگرەکە.

ئەو پارەی کاش و کۆبۆنە بۆ داخوازی بەدیهێنانی پێداویستییە خۆراکی و غەیرە خۆراکی سەرەکی یان بۆ کڕینی شتی سەرەکی بەکار دێ کە ببێتە مایەی دەستپێکردنەوەی چالاکی ئابووری خەڵکە

لێقەوماوەکە. ئەو باربووانەی بە پارەی کاش دەدرێن و بێ مەرجن (یان ئەوانەی هیچ مەبەستێکیان بۆ دانەندراوە یان گشتیین)، هیچ مەرجێکیان لەسەر شێوەی بەکارهێنانی پارەکە دانەناوە. بەڵام ئەگەر لەڕێی خەمڵاندنەکان، پێداویستییە سەرەکییەکان دیاریکران، ئەوا چاوەڕێ دەکرێ، پارەکە بۆ دابینکردنی ئەو پێداویستیانە تەرخان بکرێ. خۆ ئەگەر لە خەمڵاندنەکان ئەوە بەدەرکەوت، کە پێویست بە پشتگرتنی گوزەران و چالاکی بەرهەمهێنان دەبێ، ئەوا پێویستە بەدیارکراوی پارەکە بۆ ئەم مەبەستە بەکاربهێندرێ. دەکرێ باربووی پارەی نەختینەی بێ مەرج لە سەرەتای باری تەنگەتاودا بەکاربهێندرێ. هەرچی باربووی پارەی نەختینەی بەمەرجیشە، داوا لە کۆمەکوەرگرەکە دەکرێ بۆ ئامانجێکی دیاریکراو بەکاری بێنێ (وەک کڕینی مادده خۆراکییەکان، مەڕوماڵات، تۆوەکان، ئامێرەکان)، یان بەدەستگەیشتنی خزمەتگوازارییەکان (وەک هی ئاش، گواستنەوە، سوودوەرگرتن لە بازاڕ و قەرزە بانکییەکان). دەکرێ کۆبۆنەکە بەهایەکی نەختینە یان بەهایەکی کاڵایی هەبێ، دەکرێ لە بواری بازرگانی پێشوەختەی دیارکراویش بەکار بێ. دەکرێ لەگەڵ بازرگانان یان بۆ پێشکەشکارانی خزمەتگوزارییە سنووردارەکان یان بۆ پیشانگاکان بەکار بێ. پێویستە بەرنامەی کۆبۆنەکان بە پێوەرەکانی کەرتی پەیوەندیدار پابەند بێ، واتە دەبێ پابەند بێ بە بەرنامەی کۆبۆنەکانی خۆراک و بە پێوەرەکانی ئاسایشی خۆراک (گەیاندنی مادده خۆراکییەکان ژمارە ١، ٤ و ٦ لە لاپەڕە ١٨٠ – ١٩٧).

لە بەخشینی جۆری کۆمەکە گونجاوەکە (مادده خۆراکییەکان یان پارە یان کۆبۆنەکان) وا پێویست دەکا، شیکردنەوەیەکی دیاریکراو بۆ بارودۆخەکە بکرێ کە تێچوونەکەی بۆ هەردوولا، بۆ لێکەوتەی لاوەکی بازاڕ، بۆ ئاسانی رادەستکردن و بۆ لەبەرچاوگرتنی مەترسییەکانی ئاسایش و گەندەڵی بگەڕێتەوە.

> ئاسایشی خۆراک: پێوەری تەحویلی پارەی کاش و کۆبۆنەکان ژمارە ١:
> بەدەستخستنی کاڵا و خزمەتگوزارییە هەبووەکان
> پارە و کۆبۆنەکان دوو شێوازی دابینکردنی پێداویستییە سەرەکییەکان و پاراستنی گوزەران و دەستپێکردنەوەیەتی.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە راوێژ بە کۆمەکوەرگرەکان و نوێنەرانی کۆمەڵگەی خۆجێی و کەسانی دیکەی خاوەن بەرژەوەندی سەرەکی بکرێ و بەشدارییان لە کردەوەکانی خەمڵاندن و نەخشەکێشان و جێبەجێکردن و چاودێری و خەمڵاندندا پێ بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١و ٣ و ٦ و ٧ و پێوەرە بنەڕەتییەکان ١-٣ لە لاپەڕەکانی ٩١-٩٤).
- پێویستە خەمڵاندن و لێکدانەوەیەکی وا بکرێ، ئاخۆ خەڵکەکە دەتوانن ئەو پێداوستییانەی خۆیان لە بازاڕی خۆجێییدا بەو پارەیە بکڕن و هەندێکیشیان وەک پاشەکەوت بۆ بمێنێتەوە، ئەگەر هاتوو لەگەڵ شێوەکانی کۆمەکی جێگرەوەدا بەراورد بکرێ، هەروەها لێکدانەوەش بۆ زنجیربەندی بازارەکە بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- پێویستە پارەی کاش و کۆبۆنەکان یان تێکەڵەیەک لەو دووانە وەک شێوەیەکی کۆمەک، بەجۆرێک هەڵببژێردرێ کە پشت بە گونجاوترین میکانیزمی رادەستکردنی ئەو سوودە ببەسترێ، کە خەڵکی

لێقەوماو لێی دەبینن لەگەڵ بووژاندنەوەی ئابووری خۆجێی (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ١-٣، ٥-٦).

- پێویستە ڕێوشوێنێکیش بگیرێتەبەر، مەبەست لێی کەمکردنەوەی مەترسییەکانی ڕادەستکردنی نارەوای پارەی نەخت و کۆبۆنەکان و نەبوونی ئاسایش و هەڵاوسان و بەکارهێنانێکی زیانمەندانە بێ و شوێنەواریش لەسەر کەسانی بارناسک پەیدا نەکا. هەروەها دەبێ بایەخێکی باش بە سیستەمی بەئامانجگرتنی کۆمەکوەرگرەکان بدرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ٤ و ٧).
- پێویستە لە چاودێری و خەمڵاندن بەردەوام بن بۆ ئەوەی بزاندرێ ئاخۆ پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان باشترین شێوەی ڕادەستکردنی کۆمەکن، یاخود پێویست دەکا گۆڕانکاری لەو بوارەدا بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٨).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە هەر هەموو دانیشتووانە بەئامانج گیراوەکان توانادار بن لەسەر بەدیهێنانی پێداویستییە خۆراکییە سەرەکییەکان و شتی دیکەش لە پێداویستییەکانی بژێوی ژیان یان هەر هەموویان (وەک بنەماکانی بەرهەمهێنان، تەندروستی، پەروەردەو فێرکردن، ئامرازەکانی هاتوچۆ، پەناگە و گواستنەوە)، ئەمەش لە ڕێی کڕینی کاڵاکان لە بازاڕە خۆجێیەکاندا (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ١ و ٢ و ٨).
- پێویستە پارە تەحویلدانی کاش یان کۆبۆنەکان شێوە هەرەباشەکەی ڕادەستکردنی کۆمەک بی بۆ سەرجەم دانیشتووان، بەتایبەتیش ئافرەتان و توێژە بارناسک و دژوارەکان (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٣-٨).
- پێویستە ڕادەستکردنی کۆمەکەکە هیچ تێچوونێکی ناکۆمەڵایەتی بەدوادا نەیەت (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٤ و ٨).
- پێویستە تەحویلدانی پارەی کاش و کۆبوونەکان بارێکی نائارامی نەخولقێنن (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ٣ و ٤ و ٨).
- پێویستە پشتگیری بووژاندنەوەی ئابووریی خۆجێی دوای کارەسات بکرێتەوە (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ١ و ٢ و ٨).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **تەحویلدانی پارەی کاش و کۆبۆنەکان:** تەحویلدانی پارەی کاش و کۆبۆنەکان بریتییە لە میکانیزمێکی جێبەجێکردنی ئامانجەکان، لەخودی خۆیدا بە کردەوە هەژمار ناکرێ. پێویستە بەراوردکارییەکی ورد سەبارەت بەوە بکرێ ئاخۆ ئەو تەحویلدانەی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان کارێکی شیاوە یان نا، ئاخۆ بەتەنیا بەکارهێنانی ئەو شێوازە دروستە یان دەبێ لەگەڵ شێوازەکانی دیکەی بەدەنگەوەچوون وەک کۆمەکی کاڵایی ئەنجام بدرێ. دەکرێ لە قۆناغە هەمەجۆرەکانی کارەساتەکاندا بۆ شێوازی تەحویلدانی پارەی کاش و کۆبۆنەکان بگەڕێینەوە. شایانی ئاماژە بۆکردنە، نابێ کردەی بەدەنگەوەچوون هەر لەسەر بنەمای کارایی و کارانگازێتی ڕەچاوکراو

لەسەر کۆمەکوەرگرەکان بۆ پڕکردنەوەی پێداویستییە بنەڕەتییەکانیان رۆبندرێ، بەڵکو دەبێ لە هەمانکاتیشدا رەچاوی مەترسییە هاوپێچەکانیشی بکرێ. هەڵبەتە تەحویلدانی پارەی کاش و کۆبۆنەکان لە کردەی کاڵای ماددیانە ئاسانتر و نەرمونیانتریشە بۆ سەودا لەگەڵ کردن، هەروەها هەستێکی ئاسوودەییانەتر و بە شکۆمەندییەوە دەداتە ئەوانەی کۆمەکە وەردەگرن. هەڵبەتە ئەم شێوازە کارێکی باشتریش دەکاتە سەر بازاڕ و بووژاندنەوەی باری ئابووری شوێنەکە، هەر بۆیە پێویستە لە کاتی خەمڵاندندا ئەو رەهەندە لەبەرچاو بگیرێ. دەکرێ پارە و کۆبۆنەکان بەم شێوەی خوارەوە بەکاربهێندرێ:

- باربووە نەختینەکان- رادەستکردنی بە مەرج و بێ مەرجی پارەوپوول بە یەک کەڕەت یان بەچەند کەڕەتێک، ئەمەش بۆ پڕکردنەوەی پێویستییەکان.
- کۆبۆنی کاڵاو بەهاکانیان- پێدانی کۆبۆنی کاغەزی یان ئەلەکترۆنی بۆ ئەوەی بەپێی بەهاکەی لەگەڵ پێداویستییەکان بە کاڵا ئاڵوگۆڕ بکرێ.
- پارە لەبری کار- پێدانی پارە لەبەرابەر کرێ و حەقدەستی بەشداربوون لە یەکێک چالاکییە دیاریکراوەکان (وەک ئەو چالاکییانەی ئەرکێکی جەستەیی پێویستە).

پێویستە لایەنە پەیوەندیدارە نێوخۆییەکان وەک حکوومەت و دەسەڵاتی خۆجێی و پێکهاتە کۆمەڵایەتییەکانی ناوەخۆ و هەرەوەزییەکان و کۆمەڵە خۆجێییەکان و کۆمەکوەرگرەکان لە نەخشەکێشان و جێبەجێکردن و چاودێریکردندا بەشدار بن. هەروەها پێویستە هەر لە سەرەتای قۆناغی داڕشتنی بەرنامەکەوە، لەگەڵ لایەنە پەیوەندیدارەکانەوە ستراتیژییەک بۆ کۆتاییهێنان بە بەرنامەکە دابنێن.

٢- **کاریگەریی لەسەر ئابووریی خۆجێی و سیستەمی بازاڕ:** لەکاتی خەمڵاندنی باری بازاڕدا، پێویستە بارودۆخەکەی بەر لە کارەسات و دوای کارەساتیش شی بکرێتەوە، باری هێز و توانستی بازاڕەکە بۆ کێبەرکێی بازاڕکاری و بەشداربوونی لەدابینکردنی پێداویستییەکانی خەڵکەکە لێکبدرێتەوە. هەورەها دەبێ لێکدانەوەکە رۆڵی هەمەلایەنی کاراکانی بازاڕ شی بکاتەوە، کاڵاو نرخەکانی دابین بکا (باری گوزەران، کەرەستەی بیناسازی پەناگاکان، ماددە خۆراکییەکان و کاڵای پێویستی دیکە، بەگوێرەی پێداویستییەکان)، خاسیەتی وەرزی رەوشەکە و توانستی سوودوەرگرتن لە کۆمەڵە هەمەجۆرەکانی خەڵکە بێدەرەتانەکە لە رووی ماددی و کۆمەڵایەتی و ئابوورییەوە لەبەرچاوبگیرێت. زۆرجاریش وایە دەستبردن بۆ تەحویلی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان زۆر گونجاوە، بەتایبەتیش ئەگەر بازاڕەکان هەبن و بە ئاسانیش دەستیان بگاتێ. لە بارێک کە ماددە خۆراکییەکان و کاڵاکانی دیکە بە شێوەیەکی بەرچاو لەبازاڕدا دەست بکەون و نرخەکانیشیان گونجاو بێ. ئیدی ئەم کردەوەیە مەبەست پارەی کاش و کۆبۆنەکانە دەبێتە مایەی بووژاندنەوەی ئابووریی خۆجێی و بەخێرایش بازاڕەکان هەڵدەستنەوە. کاتێکیش رەوشەکە لەبار نەبێ، لەوانەیە ببێتە بەلاڕێدابردنی باری بازاڕ و دیاردەی نەرێیانەی هەڵاوسانی لێبکەوێتەوە. هەر بۆیە چاودێری و بەدواداچوونی باری کاریگەری پارەی کاش و کۆبۆنەکان شتێکی گرنگە بۆ تێگەیشتن لە رەوشی ئابووریی خۆجێی و خەڵکەکە.

٣- **میکانیزمی تەحویلدانی پارەی کاش و کۆبۆنەکان:** دەکرێ پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان لەڕێی بانکە خۆجێییەکان و دووکانەکان و بازرگان و کۆمپانیای پارەگۆڕینەوەی نێوخۆ و کۆمپانیاکانی پارە تەحویلکردن و نووسینگەکانی پۆست تەحویل بکرێ. دەشکرێ راستەوخۆ وەک ماددە وەربگیرێ یان لەڕێی تەکنیکەکانی پارەگۆڕینەوە بەهۆی مۆبایل و تۆڕی تەلەفۆنە دەستییەکانیش بکرێ. بەزۆریش وایە بانکەکان لەو بارەیەوە کارا و کاریگەرن، بەڵام ئەوەندە هەیە، لەوانەیە بۆ خەڵکی بارناسک شتێکی سەخت بێ تا دەستیان بەو شوێنانە رادەگا. خۆ ئەگەر کرا لە رێی تەلەفۆنی دەستییەوە سوود لە تۆڕی پارە گۆڕینەوەی بانکەکان وەربگیرێ، دەکرێ ئەم بژاردەیە پڕ ئاسایشترین رێگا بێ. ئیدی بۆ رادەستکردنی ئەو تەحویلاتە پێویست دەکا رێکارەکانی رادەستکردن بخەملێندرێن و پرس و ڕاش بە کۆمەکوەرگرەکان بکرێ. ئەو پرسانەی کە دەبێ لەبەرچاو بگیرێن، ئەو تێچوونانەیە کە ئۆباڵەکەی دەکەوێتە سەر شانی کۆمەکوەرگرەکان (وەک رسوماتی بانکی، ئەو کاتەی بۆ سەفەرەکەی پێویستە لەگەڵ تێچوونەکەی، کاتی چاوەڕێکردن لە بنکەکانی لێوەرگرتن)، ئەو تێچوونانەی کە دەکەونە سەرشانی رێکخراوەکانیش (کرێی دابینکەر و تێچوونی کارگێڕی، ئەو کاتەی فەرمانبەران لە رایکردنی کارەکانیان بەسەری دەبەن، گواستنەوەی کۆمەکوەرگرەکان و پاراستنیان و فێرکردنیان)ـە و کارایی و کاریگەریش (متمانە، پێداگیری و بەرپرسیارێتی و شەفافیەت و بەدواداچوون و نەرمونیانی و چاودێری دارایی و ئاسایشی دارایی و توانای سوودمەندبوونی کەسە بارناسکەکان). ئەو رێڕەوەش کە واپێدەچی لەسەرەتادا تێچوونی زۆر بێ، باشترین میکانیزمە بۆ تەحویلدانی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان.

٤- **لەبەرچاوگرتنی مەترسییەکان:** لە کۆی ئەو چاودێریە تایبەتییانەی بە مەترسییەکانی دوای تەحویلدانی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکاندا دێن، ئەو ترسەیە کە لەوانەیە کارەکە ببێتە مایەی هەڵاوسانی نرخەکان (ئەمەش وا دەکا هێزی کڕینی خەڵکە لێقەوماوەکە و ئەوانی دیکە کەم بکاتەوە)، هەروەها ئەو ترسەش کە لەوانەیە پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان بۆ مەبەستە غەیرە کۆمەڵایەتییەکان بەکار بێ (گیرۆدەبوون بە ئەلکهول و /یان توتن)، لەگەڵ ئەو جیاوازییەی نێوان پیاوان و ژنان لە سوودمەندبوون لە پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان لەبەرامبەر دەرامەتە ماددییەکانی دیکە، واتە خودی کاڵاکان. سەرئێشەی دیکەش کە دەبێتە مایەی خەم لێخواردن، ئەوەیە کە گواستنەوەی پارەی نەختینە کێشە و مەترسی ئاسایش بۆ سەر فەرمانبەرە جێبەجێکارەکانی بەرنامەکە و بۆ سەر خەڵکە لێقەوماوەکەش پەیدا بکا (بڕوانە پێوەری ژمارە ١ لە لاپەڕە ٤٣) چونکە سروشتی سەرنجڕاکێشی پارەوپوول ئەو کێشانە زیاد دەکا، کە رووبەڕووی کۆمەکوەرگرە بە ئامانجگیراوەکان دەبنەوە، چونکە ئەگەری دزین و دەستبەسەرداگرتن و تاڵان و برۆ لەلایەن تاقمە چەکدارییەکان زیاتر پەرەدەسێنێ. بەڵام خۆ لەهەمانکاتیشدا دابەشکردنی کاڵا مادییەکان مەترسیان هەر بەدواوەیە (بڕوانە پێوەرەکانی ئاسایشی خۆراک- گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٤ و ٥ لە لاپەڕەکانی ٨٨١-٢٩١). دەکرێ ئەو مەترسیانەی سەر تەحویلدانی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان لەڕێی نەخشەکێشانێکی کارامە و باش و لێکدانەوەی مەترسییەکان و کارگێڕیەکی شایستە کەم بکرێنەوە. پێویستە بڕیارەکانیش لەسەر بنەمای راوێژێک بدرێ کە لەسەر بەڵگە رۆنرابێ، چونکە پێویست ناکا مەترسییە بێ بنەماکان ببنە مایەی ترس و تۆقین لەسەر نەخشەکێشانی بەرنامەکە.

٥- **دیارکردنی بەهای تەحویلدانی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان:** پێویستە بەهای تەحویلکردنی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان لەسەر ڕێرەوێک بڕوا، کاری ژمێریاریش بە هەماهەنگی لەگەڵ ڕێکخراوەکانی دیکەدا بکرێ، ئەمەش لەسەر بنەمای پێشنۆرەییەکانی خەڵکە لێقەوماوەکە و پێداویستییەکانیان بێ، هەروەها لەسەر بنەمای نرخی کاڵا سەرەکییەکان کە ڕەچاو دەکرێ لە بازاڕە خۆجێییەکاندا بکرێ، لەگەڵ هەر کۆمەکێک کە دابین کرابێ یان دابین دەکرێ، لەگەڵ ئەو تێچوونە زیادانەی پەیوەندی پێیەوە (وەک یارمەتیدانی سەفەری ئەو کەسانەی کە توانای هاتوچوونیان سنووردارە)، هەروەها بەندیشە بە چۆنیەتی پارەدان و بڕی پارە دراوەکان و بەردەوامبوونی پارەدانەکان بەپێی وەرزەکان و مەبەستەکانی بەرنامەکە و تەحویلدان (وەک دابینکردنی پێداویستییە خۆراکییەکان بەگوێرەی سەبەتەی خۆراک، یان دابینکردنی دەرفەتی کار بەگویرەی کرێی ڕۆژانە). دەکرێ داڕمانی نرخەکانیش ببێتە مایەی کەمتر سەرکەوتنی کردەوەکانی تەحویلدانی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان. ئاستی بەرزی و نزمی بودجەش توخمێکی بنەڕەتییە بۆ گونجاندنی بەهای تەحویلدانەکە یان خستنەسەری کاڵایەکی دیکە بەگوێرەی بەدواداچوونی بازاڕ.

٦- **هەڵبژاردنی تەحویلی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان:** جۆری کۆمەکی شایستە بەندە بە ئامانجەکانی بەرنامەکە و ڕێرەوە گشتییەکەیەوە. جێگەی شیاوە کە پێکهاتەیەک لەو ڕێڕەوانە بەکاربهێنێ کە ڕێڕەوی کۆمەکی کاڵایین و ئاڵوگۆڕەکانی وەرزیش لەخۆ بگرێ. پێویستە ئاژانسەکان بەدوای ئەوەدا بچن، ئاخۆ خەڵکە لێقەوماوەکە کامە شێوە لە شێوەکانی کۆمەک بە باشترین شێوەی دەزانن، هەڵبەتە ئەمەش لە ڕێی پرس و ڕاپێکردن مەیسەر دەبێ (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری گوزەران ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٨٠٢).

٧- **بەئامانجگرتن لە بەرنامەی تەحویلی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان:** ئەو تەحەدییانەی دێنە بەردەم کۆمەکی کاڵایی و خزمەتگوزارییەکان، لەوانە کەمتر نین کە دێنە بەردەم تەحویلی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان، بەڵام لەبەر باری سەرنجڕاکێشتری پارەو پوول و کۆبۆنەکان، بۆیە پێویستە بایەخێکی تایبەتمەندانەتری پێبدرێ، نەبادا کەسانێک بەهۆیەوە دووربخرێنەوە یان هەر بەتەنها کۆمەڵێک لە خەڵکەکە بگرێتەوە. ئیدی دەکرێ یان لەڕێی بەئامانجگرتنی ڕاستەوخۆوە (گەیشتن بە خێزانەکان یان خەڵکە لێقەوماوەکان) دەست بە خەڵکەکە ڕابگا، یاخود لەڕێی بە ئامانجگرتنێکی ناڕاستەوخۆ (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٣). جۆری ڕەگەزەکەش کار لەسەر بڕیارەکانی تایبەت بەو ئەندامەی خێزان دەکا کە پێویستە پارە و کۆبۆنەکان وەربگرێ، یان ئەو کاڵا مادییەی کە وەریدەگرێ هەیە (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٥ لەلاپەڕە ٢٩١). هەماهەنگی لەگەڵ خاوەن بەرژەوەندییەکان، بە بەرنامەی حکوومەتی پەیوەندیدار بە بایەخدان و پاراستنی باری کۆمەڵایەتی کە دابینکردنی پارە لەگەڵ خۆیدا دێنێ، شتێکی بنەڕەتییە لە بواری بەئامانجگرتنی کۆمەکوەرگرە سوودمەندەکان (هەروەک ئەوەی پرسەکە پەیوەست بێ بە تەحویلی پارەی نەختینەوە).

٧- **چاودێری تەحویلکردنی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان:** پێویستە بەر لە دەستپێکی بەرنامەی تەحویلکردنی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان و هەروەها لە کاتی جێبەجێکردن و کۆتاییپێهاتنەکەشی لەپاڵ چاودێریکردندا، زانیاریی بنەڕەتی هەبووبێ، ئەمەش بەڕەچاوکردنی کاریگەری

ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی پارەی نەختینە و کۆبوونەوەکان دەبێ. پێویستە گۆڕانگاریی کردەی بەدەمەوەچوون و گۆڕانکارییەکانی باری گشتی و بازاڕ لەبەرچاو بگیرێ. پێویستە کردەی چاودێریکردن ئەمانە بگرێتەوە: نرخ و کاڵا بنەڕەتییەکان، کاریگەریی دووهێندەیان لەسەر ئابووریی خۆجێی و گۆڕانکاری لە هەڵکشان و داکشانی نرخەکاندا. ئەو پرسیارە سەرەکییانەش کە پێویستە بکرێن، ئەمانەن: ئایا خەڵکەکە بەو بڕە پارە و کۆبۆنانەی دەیاندرێتێ، چی پێدەکڕن؟ ئایا دەکرێ خەڵکەکە بە سەلامەتی پارەکە وەربگرن و بە سەلامەتیش خەرجی بکەن؟ ئایا ئەو پارە نەختینە و کۆبۆنانەیان لێ دەدزرێ؟ ئایا ئافرەتان کاریگەرییان بەسەر شێوەی خەرجکردنی پارەوپوول و کۆبۆنەکاندا هەیە؟ (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٥ لە لاپەڕە ٨٦).

4.3. ئاسایشی خۆراک – بژێوی ژیان

سەرچاوەکان (یان دەرامەتەکان)ی بەردەستی دانیشتووانەکان و ڕادەی زیانپێکەوتنیان لە باری کارەساتدا، ڕۆڵێکی هەرە گرنگ دەبینێ لە توانستی خەڵکەکە بۆ سەرلەنوێ دەستپێکردنەوەی ژیان و کاریگەری بەسەر نەبوونی باری ئاسایشی خۆراکەوە هەیە. ئەو دەرامەتانەش سەرمایەی دارایی (وەک پارەوپوول و قەرز و پاشکەوتووەکان) دەگرێتەوە، هەروەها سەرمایەی ماددی (ماڵ و ئامێرەکان) و سروشتی (زەوی و ئاو) و مرۆیی (زانست و لێهاتووی) و کۆمەڵایەتی (تۆڕ و پێوەرەکان) و سیاسی (دەسترۆیشتنی و سیاسەت) دەگرێتەوە. سوودوەرگرتن لە زەوی و هەبوونی ئامرازەکانی کشتوکاڵی هۆکارێکی سەرەکیین بۆ ئەوانەی ماددە خۆراکییەکان بەرهەم دەهێنن کە بەهۆیەوە پشتگیریی بەرهەمەکانیان پێدەکەن. دەستکەوتنی کار و سوودمەندبوون لە بازاڕەکان و خزمەتگوزارییەکان، هۆکارێکی سەرەکیین بۆ ئەوانەی پێویستیان بە داهاتێکە تا خۆراکی خۆیان پێ بکڕن. پاراستنی کەلوپەلی پێویست بۆ دەستەبەرکردنی ئاسایشی خۆراک و بژێوی ژیان لە ئایندە و گەڕاندنەوەی ئەوەی لەدەست چووەو و پەرەپێدانی، پێشنۆرەیی بۆ خەڵکی زیانلێکەوتووی دەستی کارەسات هەیە.

دەکرێ پشێویی سیاسی و نەبوونی ئاسایش و ئەگەری هەڵگیرسانی ناکۆکی، چالاکی گوزەرانی ژیان سنووردار بکا و گەیشتن بە بازاڕەکانیش ئاستەنگ بکا. بۆیە لەوانەیە خێزانەکان بە ناچاری زەویوزاریان بەهۆی کۆچ، بەهۆی تێکدان، بەهۆی دەستبەسەرداگرتن لەلایەن شەڕکەرانەوە جێبێڵن.

هەر سێ پێوەرەکانیش پەیوەندییان بە بەرهەمی سەرەتایی، بە بەڕێوەبردنی داهات وەک دەستی کار و بە سوودبینین لە بازاڕەکانەوە هەبێ کە کاڵا و خزمەتگوزارییەکانیش دەگرێتەوە.

ئاسایشی خۆراک: پێوەری بژێوی ژیان ژمارە ١ : بەرهەمی سەرەتایی

پێویستە پارێزگاری و پشتگیری لە میکانیزمەکانی بەرهەمی سەرەتایی بکرێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێندا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە کردەوەی بەهاناوەچوون کە مەبەست لێی پشتگیریکردنی بەرهەمی سەرەتاییە لەسەر بنەمای خەمڵاندنی باری بژێوی ژیان و شیکردنەوەی ڕێڕەوی دۆخەکە و لێتێگەیشتنی ڕوون و ئاشکرای کۆڵەگەکانی

بەردەوامبوونی سیستەمەکانی بەرهەمهێنان بێ، بە پەیداکردنی بنەماکانی بەرهەم و خزمەتگوزارییە پێویستییەکان و دابینکردنی و خواستی بازاڕ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).

- نابێ پشت بە بەکارهێنانی تەکنیکە نوێیەکان ببەسترێ تا ئەو کاتەی بەرهەمهێنەکانی ماددە خۆراکییەکان و بەکارهێنە خۆجێییەکان سەرەتا لە ڕەنگدانەوەی کاریگەری ئەو تەکنیکانە لەسەر سیستەمی بەرهەمهێنانی خۆجێی و دابونەریتە کلتوورییەکان و ژینگە نەگەن و پێی قایل نەبن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- پێویستە کۆڵەگەکانی بەرهەمهێنان و پارەوپوول بۆ کڕینی کۆمەڵێک لە توخمەکانی بەرهەمهێنان پەیدا بکرێ، بۆ ئەوەی بەرهەمهێنەرەکان بەئاسانی بتوانن ستراتیژیی خۆیان دابنێن و بەرهەمهێنانیان بەڕێوەببەن و مەترسییەکانیش کەم بکەنەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- پێویستە توخمەکانی بەرهەمهێنان لەکاتی خۆیدا رادەستبکرێن، هەروەها پێویستە ئەو توخمانە لە باری نێوخۆییدا پەسەندبن و بەگوێرەی پێوەر چۆنیەتیەکی گونجاویش بن (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ٤ و ٥).
- پێویستە توخم و خزمەتگوزارییەکانی بەرهەمهێنان بایەخێکی وایان لێ وەربگیرێ، کە نەبنە مایەی ئەوەی دانیشتووانەکان زۆر پێیەوە کاریگەر بن و مەترسییەکان زیاد بکا، ئەمەش لەڕێی زیاتربوونی کێبڕکێ لەسەر دەرامەتە دەگمەنە سروشتییەکان یان ببێتە مایەی هەڕەشە لەسەر تۆڕە کۆمەڵایەتییە بەردەستەکان (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).
- پێویستە تا بکرێ و گونجاو بێ، بەرهەمهێنە خۆراکییەکان لەسەر باشترکردنی ئاستی کاری کارگێڕی مەشق بدرێن (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ١ و ٢ و ٥ و ٦).
- تابکرێ دەبێ توخم وخزمەتگوزارییەکانی بەرهەمهێنان لە بازاڕی خۆجیدا بکڕدرێن، ئەمەش بە شێوەیەک بێ، کارێکی نەرێنی بکاتە سەر بەرهەمهێنەرەکان یان بازاڕ یاخود بەکاربەرە خۆجێیەکان (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٧).
- پێویستە کردەی ڕێکوپێك و بەردەوامی چادێری و بەدواداچوون بۆ خەمڵاندنی رادەی بەکارهێنانی کۆمەکوەرگرەکان بکرێ ئاخۆ توخمەکانی بەرهەمهێنان بەدروستی بەکار دەهێنن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٨).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە هەر خێزانێک کە پێویستییەکانی دەخەملێندرێ، دەستی بە توخمە پێویستییەکانی پاراستنی بەرهەمهێنان رابگا و بەهۆیەوە کردەی بەرهەمهێنانەکەی دەست پێبکاتەوە کە بەشێوەیەک بێ، بیگەیەنێتەوە باری پێش کارەساتەکە، ئەمەش لە کاتێکدا هۆکارەکان دەربەست بوون و ڕەوشەکەش بە پێی ساڵنامەی کشتوکاڵی بێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ١-٦).
- هەرکاتێک کرا و لەڕووی کردەیەوە کێشە نەبوو، پێویستە پارە و کۆبۆنەکان بەسەر هەموو خێزانە بەئامانج گیراوەکاندا دابەش بکرێن، ئەوەش کاتێ پەیوەند بێ بە توخمەکانی بەرهەمهێنان و بە نرخی بازاڕ و پێویستە دەرفەتیش بدرێتە خێزانەکان کە لەنێوان بژاردەکانی بژێوی ژیان و گوزەران خۆیان لە هەڵبژاردنی شتەکان سەرپشک بن. (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ژمارە ٣، ٥ و ٧).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **کۆڵەگەکانی بەردەوامبوونی بەرهەمی سەرەتایی:** خۆ ئەگەر ویسترا کۆڵەگەکان و بەردوامبوونیان بپارێزرێ، ئەوا پێویستە دەرفەتێکی گونجاو بۆ ستراتیژیی بەرهەمهێنانی خۆراکی بۆ پەرەسەندن و سەرکەوتن بپارێزرێ (بڕوانە پێوەرەکان و ڕێنوێنییەکان لەباری ناکاویی تایبەت بە ئاژەڵداری لە بەشی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر). دەکرێ زۆر هۆکاری بەرفراوان کاریگەری هەبێ لەوانە:

- بەدەستکەوتنی سەرچاوە سروشتییە دەربەستەکان (زەوی کشتوکاڵی، لەوەڕگا، ئالیک، ئاو، ڕووبارەکان، دەریاچەکان، ئاوی کەناراو هتد). پێویستە هاوسەنگی ژینگەش بۆ نموونە بەهۆی زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی زەوییە پەراوێزخراوەکان لاسەنگ نەکرێ و نەخرێتە بن باری مەترسییەوە، یان زیادەڕۆی لە ڕاوکردنی ماسی، یاخود پیسکردنی ئاو لە دەوروبەری شارەکاندا.
- لەوانەیە کارامەیی و تواناکان زیانی زۆریان لە ئەنجامی کەوتنەوەی نەخۆشی پێگەیشتبێ، یان هەندێ توێژی دیاریکراوی نێو کۆمەڵ لە ڕاهێنان و فێرکردن دوورخرابنەوە.
- دەستی کاری گونجاو بەگوێرەی جۆرەکانی بەرهەمی هەبوو و بەگوێرەی وەرزە چالاکەکانی کشتوکاڵی سەرەکی و بەخێوکردنی زیندەوەرە ئاوییەکان دابینبکرێن.
- دابینکردنی کۆڵەگە پێویستییەکانی بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی و بەرهەمهێنانی زیندەوەرە ئاوییەکان.

لەوانەشە ڕادەی بەرهەمهێنان پێش ڕوودانی کارەساتەکە باش نەبووبێ، ئەگەری ئەوەش هەیە هەوڵدان بۆ گەڕانەوە بۆ ئەو ئاستە ناکۆک بێ لەگەڵ بنەمای "زیان نەگەیاندن" (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٣).

٢- **پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا:** دەکرێ تەکنیکە نوێیەکان جۆری باشترکراو لە بەرهەمەکان یان جۆری ئاژەڵ و ماسی یاخود جۆری نوێ لە ئامێر و پەین و شێوە کارگێڕی داهێنداو لەخۆی بگرێ. پێویستە چالاکییەکانی بەرهەمی خۆراک تابکرێ ئەو شێوە بەرهەمانەی کە هەن، بەهێزبکا یان بە نەخشەی پەرەپێدانی نیشتمانی ببەستێتەوە. پێویستیش ناکا تەکنیکی نوێ دوای کارەساتەکە بەکار بهێندرێ، ئەگەر هاتوو تەکنیکەکە پێشتر کارامەیی خۆی نەسەلماندبێ و بۆ کۆمەکوەرگرەکانیش لەبار نەبێ و پەسەندیان نەکردبێ، پێویستە هاوکات لەگەڵ پشتبەستن بە تەکنیکە نوێیەکان، ڕاوێژی شایستە لەسەر ئاستی خۆجێیدا کرابێ. ئەمە و وێڕای دابینکردنی زانیاری و ڕاهێنان و شێوە گونجاوەکانی دیکەی پشتگیریی گونجاو. پێویستە تا بکرێ، ئەم کارەش بە هەماهەنگی لەگەڵ دابینکەرانی خزمەتگوزارییەکانی کەرتی تایبەت و حکوومییەکان و پێشکەشکارانی کۆگاکانی بەرهەمهێناندا بکرێ، ئەمەش بۆ ئەوەی کۆمەکەکە بەردەوام بێ و لەداهاتووشدا تەکنەلۆژیا بەردەست بێ و باری ئابووریش بەردەوامی بە خۆیەوە ببینێ.

٣- **باشترکردنی بژاردەکان:** هەندێک کردەوەی بەهاناوەچوون وەک پارەوپوول یان قەرز لەبری (یان بۆ تەواوکردنی) کۆڵەگەکانی بەرهەمهێنان هەن، بژاردەی باشتر دەداتە دەست بەرهەمهێنەر، ئەمە و وێڕای ئەوەی کە بازاڕەکانی تۆو و دانەوێڵە و ئاژەڵداری کە دەرفەتی هەڵبژاردنی تۆوەکان و جۆری ئاژەڵەکانی دەداتێ کە بۆی دەنگونجێن، ئەمەش دەکرێ لەڕێی کۆبۆنەکانەوە (قەواڵەکان) ئەنجام بدرێ. لەکاتی پشتگیرکردنی بەرهەمهێنانیشدا، پێویستە لێکۆڵینەوە سەبارەت بە کاریگەرییەکەی لەسەر خۆراک بکرێ، بە ئەگەری پەیداکردنی ئەو خۆراکانەی کە پڕن لە ماددە وردەکارییەکانی خواردن، ئەمەش هەمووی لەڕێی بەرهەمهێنانی تایبەت یان ئەو داهاتەی بەرهەمەکە دەداتە دەست. دەکرێ لەڕێی پەیداکردنی ئالیک بۆ ئاژەڵان لە کاتی وشکەساڵیدا بە سوودێکی زۆر بۆ ئەوانەی مەڕو ماڵات بەخێودەکەن، بگەڕێتەوە لەوەی کۆمەکی خۆراکیان بۆ دابین بکەن. پێویستە توانای تەحویلدانی پارەی نەختینە بۆ خێزانەکان پشت بەوە ببەستێ کە بتوانن توخمەکانی بەرهەمهێنان

لە کاڵای خۆجێی دابین بکەن، هەروەها بتوانن بە ئاسانی بگەنە بازاڕەکان و میکانیزمێکی لەبار و هەرزانیان بۆ رادەستکردنی پارەوپوول بۆ دەستەبەر بکرێ.

٤- **کۆمەکێکی شایستە و پەسەند:** لە کۆی نموونەهێنانەوە بۆ توخمەکانی بەرهەمهێنان ناوی تۆو، ئامێر، پەین، مەڕو ماڵات، ئامرازەکانی راوەماسی و راو، قەرز و ئاسانکارییە زامنکارییەکان، زانیاریی تایبەت بە بازاڕ و هۆیەکانی گواستنەوە دەهێنین. جێگرەوەی دابینکردنی ئەو توخمە مادییانەش هەبوونی پارەوپول و کۆبۆنەکانە تا خەڵکەکە توانای ئەوەی پێبدرێ ئەو توخمە بەرهەمهێنەرانە بکرێ کە بۆی گونجاوە. پێویستە دابیکردنی توخمەکانی بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی و خزمەتگوزارییە ڤێتێنەرییەکان بەشێوەیەک بێ کە لەگەڵ وەرزەکانی کشتیاری و بەخێوکردنی ئاژەڵاندا بێتەوە. هەروەها پێویستە لەکاتی وشکەساڵیدا ئاژەڵەکان لەکۆڵ بکرێنەوە، بەرلەوەی رادەی مرداربوونەوەی ئاژەڵەکان بەرز ببێتەوە، لەکاتێکدا کاتێک وادەی بووژانەوە هات، دەبێ مێگەلی ئاژەڵەکان پەیدا بکرێنەوە، واتە دوای وەرزی باران و بەسەرچوونی وشکەساڵی.

٥- **تۆوەکان:** پێویستە سەرەتا پێشنۆرەیی بدرێتە ئەو جۆرە تۆو دانەوێڵە خۆجێیانە کە جوتیارەکان بە پێوەر و برەکانی خۆیان و شارەزاترن لە هی بێگانە. پێویستە ئەو بەرهەمەی دەخرێتە روو، پێشنۆرەیی خۆی بۆ وەرزی داهاتوو بدرێتێ. پێویستیشە کشتیارە خۆجێیەکان و شارەزایانی بواری چاندن لەسەر جۆری تۆوە لێگیراوەکان رێک بکەون. پێویستە تۆوەکان بۆ باری کشتوکاڵی خۆجێی و باری کارگێڕیش لەبار بن، و بەرگەی نەخۆشییەکانیش بگرێ، دەبێ لە هەڵبژاردنیاندا رەچاوی ئەگەری گۆڕانی کەشوهەوا لە ئایندە و روودانی باری ناکاو وەک کارەسات و لافاو و وشکەساڵی و بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریا بکرێ. پێویستە تۆوە لێگیراوەکە لە دەرەوەی ناوچەکە تاقی بکرێتەوە، تا بزاندرێ ئاخۆ بۆ ناوچە خۆجێیەکە دەست دەدا یان نا. پێویستە لەهەر کردەیەکی تۆوچاندندا بژاردەی هەمەجۆر بدرێتە جوتیاران تا ئەو جۆرانە لێبگرن کە گونجاوترینیانە. دەکرێ تۆوی دووڕەگە (چاککراوەکە) شتێکی گونجاو بێ کاتێک جوتیارەکان شارەزاییان لێی هەبێ و لەبواری کشتیاریدا بەکار هێندرابێ. ئەمەش دەرناکەوێ مەگەر پرس و ڕا بە دانیشتووانەکە نەکرێ. لەکاتی دابینکردنی تۆوی بەخۆڕایی، ئەوا جوتیارەکان تۆوی دووڕەگە لەسەر تۆوە خۆجییەکان بە باشتر دەزانن، چونکە نرخی ئەمانەی دوایی گرانترە. هەروەها دەبێ بەر لەدابەشکردن رەچاوی سیاسەتەکانی حکوومەتیش سەبارەت بە تۆوە دووڕەگەکان (چاککراوەکان) بکرێ. ناکرێ ئەو تۆوە دووڕەگانە، ئەوانەی لە جیناتەکەیانەوە چاکراونەتەوە یان دەستکاری کراون، دابەش بکرێ مەگەر دەسەڵاتداری خۆجێی لەسەری رەزامەند نەبێ. ئیدی لەو بارەدا دەبێ جوتیاران بزانن کە تۆوە دابینکراوەکە ئەوەیە کە لەڕەگەوە چاککراوە.

٦- **کاریگەریی کارەساتەکە بەسەر بژێوی ژیانی لادێ:** دیارە بەردەوامبوونی بەرهەمهێنانی سەرەتایی خۆراک ئەستەم دەبێ ئەگەر هاتوو دەرامەت و سەرچاوە سروشتییە سەرەکییەکان کورتیان هێنا (ئاخر لەو بارەدا کاتێک سەرچاوە سروشتییەکان بەر لە روودانی کارەساتەکە لەکەمبوونەوەدا بوون، ناتواندرێ بەرهەمهێنانەکە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەردەوام بێ) یان ئەگەر هاتوو بەشێک لە دانیشتووان زەویەکانیان لەدەست دا (ئەوانەی پێشتر زەویوزاری خۆیان هەبوو). لەوانەشە هاندانی بەرهەمهێنان کە پێویستی بە برێکی زیاتر لە بەکارهێنانی دەرامەتە سروشتییە خۆجێیەکانەوە هەیە، ببێتە مایەی گرژینانەوە لەنێو دانیشتووانە خۆجییەکان، بەم جۆرەش چۆنیەتی گەیشتن بە ئاو و سەرچاوەی سروشتی سەرەکی دیکە سنووردار بکا. پێویستە بە وریاییەوە مامەڵە لەگەڵ ئەو دەرامەتانەدا بکرێ، ئەوسا چ دەرامەتی ماددیی بن یان پول و پارە بێ، بۆ ئەوەی نەبێتە مایەی زیاتربوونی مەترسی باری ئاسایش لەسەر وەرگرەکان و ناکۆکییەکان نەوروژێنێ (بڕوانە ئاسایشی

خۆراک – پێوەری بژێوی ژیان ژمارە ٢ لەلاپەڕە ٢١٩ و ئاسایشی خۆراک – پێوەری تەحویلدانی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان ژمارە ١ لە لاپەڕە ٢١٠). هەروەها لەوانەیە دابینکردنی بەخۆڕایی توخمەکانی بەرهەمهێنان ببێتە مایەی لەنگکردنی میکانیزمی پشتگیری و دابەشکردنەوەی باری کۆمەڵایەتی تەقلیدی، وابکا کە کەرتی تایبەت لە گۆڕەپانی کار دووربخاتەوە و ببێتە مایەی مەترسیش لەسەر پێگەکانی بەرهەمهێنان لەئایندەدا.

٧- **کڕینی ئامرازەکانی بەرهەمهێنان لە ناوخۆدا:** پێوستە پەیداکردنی کاڵا و خزمەتگوزارییە پێویستییەکانی بەرهەمهێنانی خۆراکی، وەک خزمەگوزارییەکانی ڤێتەرنەری و دابینکردنی تۆو و دانەوێڵە، لەڕێی تۆڕی ئازووقەی ناوخۆی رەواوە بێ، کە دەکرێ لە هەموو بارێکدا لێی بکۆڵدرێتەوە. بۆ پشتگرتنی کەرتی تایبەتیش، پێویستە میکانیزمێکی وەک پارەو پوول و کۆبۆنەکان بەکار بێ، پێویستیشە لەو بارەدا رەچاوی هەبوونی پێگەکانی بەرهەمە گونجاوەکان و توانستی ئەوانەی شتەکانیان دابینکردووە بۆ زیادکردنی ئازووقە لەبەرچاو بگیرێ. ئەمەش لەبەر ئەگەری سەرهەڵدانی هەڵاوسانە (بۆ نموونە بەرزبوونەوەی نرخی کاڵا دەگمەنەکان) و باشی و نایابی توخمەکانی بەرهەمهێنان. نابێ راستەوخۆ پەنا بۆ توخمە سەرەکییەکانی بەرهەم هێنان ببردرێ، مەگەر لەسەر ئاستی ناوخۆدا جێگرەوەی نەبێ.

٨- **چاودێریی بەکارهێنان:** دەکرێ ئاماژەکانی کردەی بەرهەمهێنان و پیشەسازی و دابەشکردنی جوگرافیایی وەک رووبەری کێڵدراو، بڕی تۆوی بەکارهێنراو لەهەر هێکتارە زەوییێکی داچێندراو، داهات، ژمارەی وەچەکانی هەر مێگەلە ئاژەڵێک بخەملێندرێ. گرنگیشە چۆنیەتی بەکارهێنانی بەرهەمهێنەران بۆ توخمەکانی بەرهەمهێنان دەستنیشان بکرێ (واتە بەکردەوە لە داچاندنی تۆوەکان و بەکارهێنانی ئامێرەکان و پەین و تۆڕی راوەماسی و کەلوپەلەکانیان بە گوێرەی بڕیارلێدراوەکان) بکۆڵدرێتەوە، یان چۆنیەتی خەرجکردنی پارەکان بۆ کڕینی توخمەکانی بەکارهێنان. هەروەها پێویستە باشیی توخمەکانی بەهەمهێنان لەبارەی بنەما و پەسەندنامەی بەرهەمهێنەران و بەباشزانینیان بخرێتەڕوو. گرنگیشە لەکاتی خەملاندنی کاریگەریی بەسەر پرۆژەی خۆراکی خێزانەکە، وەک عەمباری خۆراکی خێزانەکە و بڕی ماسی بەرهەمهێندراو و جۆرەکەی، یان بڕی ماددە خۆراکییەکان کە فرۆشراون یان بەخشراون، نمایشێک بخرێتەڕوو. هەروەها کاتێک پرۆژەکە دەیەوێ بەرهەمی جۆرێکی دیاریکراو لە خۆراک وەک بەروبوومی ئاژەڵ یان ماسی یان بەروبوومی پاقلەییەکانی دەوڵەمەند بە پرۆتین بخاتەڕوو، پێویستە لەوە بکۆڵدرێتەوە ئاخۆ هەر بەڕاستی خێزانەکان ئەو بەروبوومانە بەکار دەهێنن یان نا.

ئاسایشی خۆراک: پێوەری بژێوی ژیان ژمارە ٢: داهات و دەستی کار

لەو کاتەی پەیداکردنی داهات و دەستی کار ستراتیژیی دیاری بژێوی ژیان بێ، پێویستە پیاوان و ئافرەتان یەکسان بن لەبەدەستگەیشتنی داهات - دەرفەتی رەخسێندراو.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە ئەو بڕیارانەی لەبارەی چالاکییەکانی پەیداکردنی داهات دەدرێن، پشت بە خەمڵاندنی بازاڕ و لێکدانەوەی شایستەی هێزی خێزانەکان بۆ کارکردن ببەستێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ژمارە ١ و ٢).

- پێویستە هەڵبژاردنی جۆری کرێیەکان (پارەوپوول، کۆبۆنەکان، مادده خۆراکییەکان یان پێکهاتەیەک لێیان) پشت بە لێکدانەوەیەکی شایستەی توانا خۆجێیەکان و پێداویستییە بەپەلەکان و سیستەمی بازاڕ و پێشنۆرەکردنی خەڵکە لێقەوماوەکە ببەستێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- پێویستە ئاستی کرێیەکان پشت بە پێداویستییەکان و ئامانجی گێڕانەوەی باری گوزەران و تێکڕای دەستی کاری خۆجێی ببەستێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).
- پێویستە ڕێوشوێنی پێویست بۆ مسۆگەرکردنی ژینگەیەکی دروست و پڕ ئاسایش بۆ کار بگیرێتەبەر (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- پێویستە ئەو پرۆژانەی بڕێکی زۆری سامان دەهێنن، هاوڕابن لە گەڵ گرتنەبەری ڕێگای وا کە پارەکە نەدزرێ یان بارێکی نائاسایشی پەیدا نەبێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە دانیشتووانە بە ئامانج گیراوەکان هەموویان تواناداربن لە ڕێی کارەوە داهاتێک بۆ خۆیان پەیدابکەن، بەوەی پێداویستییە سەرەکییەکان و بژێوی ژیانیان پێ دابینبکرێ.
- پێویستە کردەوەکانی بەهاناوەچوون و فریاکەوتن دەرفەتێکی یەکسان بۆ پیاوان و ئافرەتان بڕەخسێنێ و دوور بکەوێتەوە لەهەر کاریگەرییەکی نەرێنی لەسەر بازاڕی خۆجێی یان چالاکییە گوزەرانییە ئاساییەکانی خەڵکەکە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٧).
- پێویستە خێزانەکان بە پرسی کرێیەکان بزانن و لەوەش تێبگەن، کە کرێیەکان بەشدار دەبێ لە بەدیهێنانی ئاسایشی خۆراک بۆ سەرجەم ئەندامانی خێزانەکە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٨).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **لە بارەی دەستپێشخەرییەکان:** شیکردنەوەی بازاڕ کارێکی جەوهەرییە بۆ ڕەوایەتیپێدان و بۆ ناسینی چالاکییەکانی. پێویستە ئەو ئامرازە هەبووانە بۆ تێگەیشتن لە بازاڕ و سیستەمە ئابوورییەکان بەکاربهێندرێ (بڕوانە بەشی تایبەت بە بازاڕ لە بەشی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر). لە کاتی نەخشەکێشانی پرۆژەکە و هەڵبژاردنی چالاکییە گونجاوەکان پێویستە تا بکرێ پشت بە دەرامەتە مرۆییە خۆجێییەکان ببەسترێ. پێویستە سەبارەت بە هەندێ توێژی دانیشتووان بیر لە قسەکردن لەسەر جێگرەوەی دیکە بکرێتەوە (وەک ژنە دووگیانەکان و کەسە پەککەوتە و بەتەمەنەکان) کە ئەمانە لەنێو بۆتەی کەسە بەئامانجگرتووەکاندان. لەکاتێکدا ئەگەر ژمارەیەکی زۆری ئاوارە هەبوون (پەنابەران یان ئاوارەکانی نێو وڵاتی خۆیان) پێویستە دەرفەتی کار و پەیداکردنی کارامەیی بۆ هەموو ئاوارە و خەڵکی خانەخوێ بدۆزرێتەوە. لەکاتی دەستنیشانکردنی شوێنی چالاکییەکەش، پێویستە ئەگەرەکانی پەلاماردان مەترسییەکانی سەر باری ئارامی (وەک ناوچە مینرێژکراوەکان) و ناوچە نالەبارەکان لەڕوی ژینگەییەوە (وەک زەوییە ژاراوی و یان پیسەکان، یان ئەو زەوییانەی ئەگەری ئەوە هەیە تووشی لافاو و داشۆرین بن) ڕەچاو بکرێ. (بڕوانە پێوەرەکانی پاراستن ١-٣ لە لاپەڕە ٣٣-٣٨).

٢- **تەحویلدانی داهات بۆ ئەو خێزانانەی کە توانایەکی سنوورداریان بۆ بەشداربوون لە چاکاکییەکاندا هەیە:** لەکاتێکدا زۆر لە خێزانەکان دەتوانن سودمەند بن لە کار و ئەو چالاکییانەی کە داهات پەیدا دەکا، لەوانەیە کاریگەریی کارەساتەکە وا لەسەر هەندێ خێزانی دیکە کەوتبێتەوە کە نەتوانن سوود لەو دەرفەتە وەربگرن، یان لەوانەیە ئەو ماوە پێویستە بۆ ئەوەی شتێکی گونجاویان دەستبکەوێ بۆ هەندێکیان زۆر درێژ بێ. ئیدی پێویستە بیر لە شتێک بکرێتەوە کە بە تۆڕێکی زامنکاری بچێ، وەک تەحویلدانی پارەی نەختینە یان ماددە خۆراکییەکان بەبێ بەرامبەر، بەتایبەت بۆ ئەو جۆرە خێزانانە و ئینجا دانانی نەخشەیەک بۆ پەیوەستکردنی ئەو رێکارانە بە سیستەمەکانی پاراستنی کۆمەڵایەتی کە خۆی لەبنەڕەتدا هەیە، یاخود داوای تۆڕی زامنکاری نوێ بکرێ و ئەگەر هاتوو دۆخەکە وا بخوازێ.

٣- **جۆری بەخشین:** دەکرێ بەخشیشەکە شێوەی پارەی کاش لەخۆبگرێ یان شێوەی خۆراک یاخود تێکەڵەیەک بێ لە هەردووکیان. پێویستە ئەو خێزانانەی کە لەبن باری نائاسایشی خۆراکدا دەناڵن، وایان لێبکرێ بتوانن پێویستییەکانی خۆیان دابین بکەن. لەبری ئەوەی لەبەرامبەر کارێکی هەرەوەزی کرێیان پێبدرێ، لەوانەیە بەخششەکە هاندەرێك بێ، یارمەتی خەڵکەکە بدا بە ئەرکەکانی سەرشانیان رابێن و لەهەمانکاتدا سوودێکی راستەوخۆشیان پێبگەیەنێ. پێویستییەکانی کرینی خەڵکی و کاریگەری پێدانی هەر یەك لە كاش یان خۆراك بۆ پێویستییە بنەڕەتییەکانی تری وەکو (قوتابخانەو دەستڕاگەیشتن بە خزمەتگوزاریی تەندروستی و بەرپرسیارێتییە کۆمەڵایەتییەکان) پێویستە لەبەرچاو بگیرێت. جۆرو ئاستی بەخشینەکە پێویستە بە گوێرەی حاڵەتەکان بڕیاری لەسەر بدرێت، بە لەبەرچاوگرتنی هۆکارەکانی تری وەکو هەبوونی کاش و خۆراك و کاریگەریی چاوەڕوانکراو لەسەر بازاڕی کار.

٤-**پارەدان:** هیچ رێنمایی گشتگیر لە ئارادا نییە بۆ دەستنیشانکردنی ئاستەکانی بەخشین، بەڵام لەو جێیەدا کە بەخشین بە شتومەك دەبێت یان وەك تەحویلکردن دابین دەکرێت، پێویستە نرخی فرۆشتنەکەی (بۆ نموونە خۆراك) لە بازاڕی لۆکاڵی لەبەرچاوبگیرێت. پێویستە پوختەی ئەو داهاتەی تاکەکان لە بەشداریکردن لە چالاکییەکان بەدەستی دەهێنن، زیاتر بێ لەوەی ئەگەر هەموو کاتەکەیان لە چالاکییەکی دیکە خەرج کردبا. هەمان شتیش بەسەر هەردوو سیستەمەکانی خۆراک بەرامبەر بە کار و پارە لەبری کار و بەسەر قەرز و یارمەتیدانی دامەزراندنی پرۆژەی بازرگانیش جێبەجێ دەبێ. بۆیە پێویستە دەرفەتەکانی داهات پەیداکردن بۆ دەستکەوتی ئەوەی هەیە، باشتر بکرێ، نەوەک جێگەی بگرێتەوە. نابێ ئەو جۆرە بەخشیشانەش لێکەوتەی نەرێیان لەسەر بازاڕی کاری خۆجێی هەبێ کە ببێتە مایەی هەڵاوسان لە تێکرای کرێدا، یان رووی دەستی کار وەربگێڕێتە سەر چالاکییەکی دیکە یاخود خزمەتگوزارییە گشتییە سەرەکییەکان لەبەین بەرێ.

٥- **مەترسییەکانی ژینگەی کار:** پێویستە تا بکرێ ژینگە و دەوروبەری کار لەڕێی گرتنەبەری رێکاری کارا لە مەترسییەکان بەدوور بگیرێ، تا بکرێ مەترسییەکان کەم بکاتەوە یان چارەسەریان بکا وەک زامدار بوون. ئەمەش بە رێکخستنی کۆبوونەوەی راگەیاندن و وشیارکردنەوە و دابەشکردنی پێویستییەکانی فریاگوزاریی سەرەتایی و جلی خۆپارێز ئەگەر پێویست بکا. پێویستە ئەو جۆرە رێکارانە مەترسی تووش بوون بە ڤایرۆسی کەمبوونەوەی بەرگریی جەستە بگرێتەوە. دەبێ لەکاتی هاتووچۆدا رێکاری سەلامەتیانە بگیرێنەبەر، ئاسایشی رێگای گەیشتن بە شوێنی کار

دابین بکرێ و بە پێی پێویستیش رووناک بکرێتەوە، چرا لەسەر رێگا هەڵبکرێ و سیستەمی هۆشداری پێشوەختەش دابندرێ (کە دەکرێ زەنگ و فیکە و دەزگای رادیۆیی یان هی دیکە بخرێنە کار) و پێوەرەکانی ئاسایش دەستەبەر بکرێن وەک بە کۆمەڵ سەفەر کردن و دووریش بکەونەوە لەوەی بە شەو بکەونەرێ. پێویستە بایەخێکی باش بە ئافرەتان و کچان بدرێ، کە ئەگەری ئەوە هەیە لە رێگادا تووشی دەستدرێژی سێکسی ببنەوە. پێویستە لەوەش دڵنیا بن کە هەموو بەشداربووان لە کار و چالاکییەکان بە رێکارەکانی باری لەناکاو بزانن و سوود لە سیستەمی هۆشداریی پێشوەختە ببینن (بڕوانە بنەماکانی پاراستن ١ و ٢ لە لاپەڕە ٣٣-٣٨).

٦- **مەترسی نەبوونی ئاسایش و پارە دزین:** زۆر جاران رادەستکردنی دەرامەتەکان لە شێوەی خۆراک یان پارەوپوول لەبەرامبەر کاردا (وەک قەرز یان پارەی کاش لە بری کار) سەرئێشەی ئاسایشی بۆ هەموو فەرمانبەر و کارمەند و سوودمەندەکان پەیدا دەکا (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٥، خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦ لە لاپەڕە ١٩٥، ئاسایشی خۆراک، پێوەری تەحویلدانی پارەی نەختینە و کۆبۆنەکان ژمارە ١ و خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤ لە لاپەڕە ٢١٠).

٧- **بەرپرسیارێتی چاودێری و بژێوی ژیان:** نابێ ئاستی بەشدارکردنی بۆ بەدەستهێنانی دەرفەتی داهات کاربکاتە سەر بەرپرسیارێتی خێزان لە بواری بایەخدان بە بەخێوکردنی منداڵ و بەرپرسیارێتییەکانی دیکە، چونکە لەوانەیە ئەم بارە ئەگەرەکانی بەدخۆراکی و مەترسییەکانی دیکەی بەدوای خۆیدا بێنێ. پێویست دەکا لەچوارچێوەی بەرنامەکەدا بیر لە پەنابردن بۆ مشوورخۆران یان یاوەرانی چاودێریی ئەو رەوشە بکرێتەوە. شتێکی دروستیش نییە، باری سەرشانی خەڵکەکە لەوەی هەیە قورستر بکرێ، بەتایبەتی هی ئافرەتان. نابێ بەرنامەکان بە شێوەیەکی نەرێنی کار لە دەرفەتی کار و فێرکردنی دیکە بکا، یان دەرامەتەکانی خێزانەکە لەسەر چالاکییە بەرهەمهێنەکان بگۆڕێ. پێویستە بەشداربوون لە چالاکییەکانی بەدەستهێنانی داهات، بە یاسای نیشتمانی تایبەت بە رادەی هەرە کەمی تەمەن بۆ کار پابەند بێ، کە کەمتر نییە لە تەمەنی تەواوکردنی خوێندنی سەرەتایی.

٨- **بەکارهێنانی کرێ:** کرێی دادپەروەرانە ئەو داهاتەیە کە بە هۆیەوە بەشێکی گرنگ لە سامانی پێویست بۆ دابینکردنی ئاسایشی خۆراک پێکدێنێ. پێویستە لە رێگە و شێوازی بەڕێوەبردنی خێزانەکان بۆ کۆمەکە دراوییەکان یان خۆراکییەکان (بەوەی کە لە نێو خێزانەکەشدا دابەش دەکرێ و دواکات بەکاردەهێندرێ) تێبگەیەندرێ، چونکە لەوانەیە شێوازی دابەشکردنەکە یان ببێتە مایەی هێورکردنەوە یان مایەی دنەدان و وروژاندنی ئەو گرژیانەی کە هەن، دواتر بەشێوەیی جیاواز کار لەسەر تێکدانی ئاسایشی خۆراکی خێزانەکە بکا. زۆر جاریش وایە لە ئەنجامی کاروکردەوەی بەهاناوەچوونی داهات پەیداکەر و دەرفەتی کار، ئامانجی هەمەجۆری لە بواری ئاسایشی خۆراکدا هەیە، بە دەرامەتە هەرەوەزییەکان کە کار لە ئاسایشی خۆراک دەکا. هەر بۆ نموونە، راکێشانی رێگاوبان دەبێتە هۆی ئاسانتر دەستیان بە بازاڕەکان رابگا و زووتر بگەنە چاودێرییەکانی بواری تەندروستی و داودەرمان، لەکاتێکیشدا دروستکردن و رۆنانی تۆڕی ئاو و ئاودێری دەبێتە باشترکردنی باری بەرهەمهێنان.

ئاسایشی خۆراک: پێوری بژێوی ژیان ژمارە ٣ دەستگەیشتن بە بازاڕەکان
پێویستە خەڵکە لێقەوماوەکە وەک بەرهەمهێن و بەکاربەر و بازرگان بە شێوەیەکی سەلامەتانە سوود لە کاڵاکانی بازاڕ و خزمەتگوزارییەکانی وەربگرن و ببێتە هاندەرێکیش بۆیان.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پاراستن و پشتگرتنی دەستگەیشتن بەو بازاڕانەی کە نرخێکی گونجاویان بۆ بەرهەمهێن و بەکاربەر و بازرگانەکان هەیە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە کردەوەی بەهاناوەچوون کە مەبەست لێی دەستەبەرکردنی ئاسایشی خۆراک و دابینکردنی بژێوی ژیانە، پشت بە تێگەیشتنی ئەو بارەی هەیە ببەستێ بەوەی ئاخۆ چالاکی بازاڕە خۆجێیەکان بەردەوامە یان پچڕاوە، ئەمە وێڕای ئەوەی دەبێ پشتیوانی بەردەوامێتی چالاکی بازاڕەکە بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- پێویستە داواکردنی باشکردنی باری بازاڕ و گۆڕینی سیاسەتەکەی پشت بە لێکدانەوە و شیکردنەوەی ئەو دۆخەی لە بازاڕدا هەیە ببەستێ، ئەمەش بەر لە دەستپێکردنی هەر کارو چالاکییەک (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- پێویستە ئەو هەنگاوانە بگیرێنەبەر کە کۆمەکوەرگرەکان سوود لە بازاڕەکان ببینن و پشتگیریشیان بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).
- پێویستە لەو لێکەوتە و شوێنەوارە نەرێنییە دوور بکەونەوە کە بەدوای بەدیهێنانی ئاسایشی خۆراکدا دێت، وەک کڕینی خۆراک و دابەشکردنی بەسەر بازاڕە خۆجێیەکاندا (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- پێویستە هەوڵبدرێ شوێنەواری نەرێنی لەدوای خۆیان جێنەهێڵن و ئەو گۆرانکارییە وەرزییانەی لەدۆخی گۆڕانی نرخەکاندا دێن، کەم بکرێنەوە، تا بشکرێ هەوڵ بدرێ سنوورێک بۆ گۆڕانە ناسروشتییەکانی نرخەکان دابندرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە مەبەست لە کردەوەکانی بەهاناوەچوون پشتگیریی بووژانەوەی بازاڕ بێ، ئەمەش یان بە دەستوەردانی ڕاستەوخۆ، یاخود بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لە ڕێی هاندانی بازرگانە خۆجێیەکان بەگوێرەی بەرنامەی دابەشکردنی پارەو پوول و کۆبۆنەکان دەکرێ.
- پێویستە هەموو ئەو دانیشتووانانەی بۆ بەرنامەکە بە ئامانج دەگیرێن، توانای ئەوەیان لا پەیدا ببێ کە سوود لە کاڵاکانی بازاڕ و خزمەتگوزارییەکان و تۆڕەکانی، لەماوەی جێبەجێکردنی بەرنامەکەدا وەربگرن.

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **خستنەڕوو و داخوازیی لەسەر بازاڕ:** هێزی کڕین، نرخەکانی بازاڕ و هەبوونی کاڵاکان کاریگەرییان بەسەر توانستی سوودمەندبوونێکی ئابوورییانەوە هەیە. نرخە گونجاوەکانی بازاڕیش پێوەندییان بە پێداویستییە بنەڕەتییەکان (بە ماددە خۆراکییەکان و توخمەکانی بەرهەمهێنانی سەرەکی کشتوکاڵی وەک تۆو و ئامێرەکان و چاودێریکردنی تەندروستی و هتد) و سەرچاوەکانی داهاتەوە (وەک بەرهەمی نەختینە و مەڕو ماڵات و کرێ و شتی تر) هەیە. خۆخواردنەوەی دەرامەت و سامانەکانیش لەو کاتەدا روو دەدا، کە بە ناچاری باری داڕماوی بازاڕ، کارێکی وادەکا ئەو شتانە (بە نرخێکی هەرزان) بفرۆشرێنەوە بۆ ئەوەی شتە سەرەکییەکانی دیکە کە پێویستیان پێی هەیە، (بە نرخێکی گرانتر) بکڕنەوە. دەکرێ ژینگەی سیاسی و ئاسایشی و لەبەرچاوگرتنی باری کلتووری و دینییش کار لە بازاڕەکان بکا، نەخاسمە بۆ هەندێ لە توێژەکان کە لە نێو دانیشتوواندا کەمینەن.

٢- **شیکردنەوەی بازاڕەکان:** پێویستە بیر لەوە بکرێتەوە، کە هەموو توێژە لێقەوماوەکان، بە ئەوانەی کە لە هەموویان زیاتر تووشی مەترسی بوون، دەستیان بەو بازاڕانە رابگا، کە لە کارو چالاکی خۆیان نەوەستاون. پێویستە بۆ هەر کردەیەکی بەهاناوەچوونیش، کرێیەکەی بە پارە یان بەشێوەی کۆبۆن یاخود بە خۆراک یان هەر شتێک کە لەبەر دەستە بۆ دابینکردنی ئەو کاڵایەی مەبەستە، بدرێ. هەروەها پێویستە پشتگیریی بەرهەمهێنە خۆجێیەکانیش بکرێ، لەڕێی کڕینی ئەو بەرهەمەی لێیان زیادە و دەستنیشانکردنی ئەو شوێنەوارە نەرێیانەی کە لەوانەیە لە بازاڕدا روو بدەن. واش رەچاودەکرێ کە هاوردەکردنی کەلوپەل ببێتە مایەی دابەزینی نرخەکانی بازاڕی خۆجێی (بڕوانە پێوەری خەملاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژمارە ١ و خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٧ لە لاپەڕە ١٥٢).

٣- **پشتیوانیکردن:** دیارە بازاڕەکان بەشێوەیەکی بەرفراوان بەشێکی ئابووریی نیشتمانی و جیهانین کە کاریگەرییان بەسەر رەوشی بازاڕی خۆجێیەوە هەیە. هەر بۆ نموونە، سیاسەتەکانی حکوومەت، ئەوەی پەیوەندی بە دیارکردنی نرخەکان و بازرگانانەوە هەیە، کار لە چۆنیەتی سوودمەندبوون لە بازاڕ و دەست پێڕاگەیشتن و دابینکردنی کاڵاکان دەکا. هەرچەندە کردەوەی لەو جۆرە لە چوارچێوەی باسی بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکاندا دەردەچێ، بەڵام ئەوەی گرنگ بێ، شیکردنەوەی ئەو هۆکارانەیە چونکە دەکرێ ببێتە دەرفەتێک بۆ گرتنەبەری رێڕەوێکی هاوبەش لەنێو رێکخراوەکان یان داوا لە حکوومەت و رێکخراوەکانی دیکە بکرێ بارودۆخە هەنووکەییەکە باش بکەن (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٣٨).

٤- **خەڵکە بارناسکەکە:** پێویستە پرسی بار ناسکی شی بکرێتەوە و لێی بکۆڵدرێتەوە، تا ئەو کەسانە بەدەربکەون کە توانایەکی سنوورداریان بۆ سوود وەرگرتن لە بازڕەکان و پەیداکردنی بژێوی ژیانیان هەیە. پێویستە توانای گەیشتن بە بازاڕ بۆ هەموو ئەوانەی خوارەوە رێک بخرێ: ئەوانەی پەککەوتەن، ئەوانەی تووشی داوی ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش/ئایدز بوون، بە تەمەنەکان و ئافرەتان و ئەوانەی کەسانی دیکەیان لە ئەستۆدایە.

٥- **کاریگەریی دەستوەردان:** لەوانەیە بەهۆی کڕینی مادده خۆراکییەکان یان تۆو و دانەوێڵە یان کاڵای دیکە لە بازاڕی خۆجێیدا، ببێتە مایەی هەڵاوسان و زیان بە بەکاربەرەکان بگەیەنێ، بەڵام لەهەمانکاتیشدا لەوانەیە سوود و کەڵکی بۆ بەرهەمهێنەرە خۆجێیەکان هەبێ. بەپێچەوانەشەوە دەکرێ کۆمەکی خۆراکی کە لە دەرەوە هاوردە دەکرێ، ببێتە هۆکاری دابەزاندنی نرخەکان و داڕمانی بەرهەمی خۆراکی خۆجێی، ئیدی ئەمەش بە دەوری خۆی دەبێتە کەڵەکەبوونی باری نائاسایشی خۆراک. دەکرێ دابینکردنی پارەوپوول کاریگەرییەکی دووهێندەی ئەرێیانەی بەسەر باری ئابووریی نێوخۆییەوە هەبێ، بەڵام ئەگەری ئەوەش هەیە ببێتە مایەی هەڵاوسانی نرخی کاڵا سەرەکییەکان. ئیدی لەسەر ئەوانەیە کە لە کڕینی کاڵاکان بەرپرسن، چاودێری ئەو لێکەوتانە بکەن و بەدوایدا بچن و بەهەندی وەربگرن. هەروەها دابەشکردنی مادده خۆراکییەکان کار لە هێزی کڕینی سوودمەندەکانیش دەکا، چونکە ئەمە بەخۆی دەبێتە بەشێک لە وەرچەرخانێک لەبارەی داهاتەوە. ئیدی ئاسان دەبێ هەندێ کاڵا بە بەرامبەر بە هەندێکی دیکە بە نرخێکی باش بفرۆشرێ، وەک زەیت بەرامبەر خواردنی تێکەڵە. ئەو "هێزی کڕینەی" پەیوەستە بە کاڵایەک یان بە سەبەتەیەکی دیاریکراوی خۆراک، توخمێکی بنەڕەتییە بۆ زانینی ئەوەی ئایا خێزانە کۆمەکوەرگرەکە ئەو کاڵایە بۆ خۆی بەکاردێنێ یان دەیفرۆشێتەوە. تێگەیشتن لە باری کڕین و فرۆشتنی خێزان، توخمێکی سەرەکییە بۆ دەستنیشانکردنی دەرهاوێشتەی گشتی بەرنامەی دابەشکردنی خۆراک.

٦- **ئەو گۆڕانکارییە تیژڕەوە ناسروشتییانەی لە نرخەکاندا روودەدەن:** ئەم هەڵکشان و داکشانانە دەکرێ کاریگەرییەکی خراپ بکاتە سەر جوتیارە بەرهەمهێنە هەژارەکان، ئەوانەی ناچارن لەکاتێکدا بەروبوومەکەیان بفرۆشن کە نرخێکی زۆر هەرزانیان هەیە (هەڵبەتە ئەمەش دوای وەرزی خەلەوخەرمان) یان لە ماوەکانی وشکەساڵیدا بەناچاری مەڕو ماڵاتەکەیان بفرۆشن. لەبەرامبەریشدا، ئەو بەکاربەرانەی کە لە داهاتێکی سنووردارادا زیاتر هیچیان نییە، ناتوانن بڕێکی زۆری مادده خۆراکییەکان بکڕن و عەمباری بکەن، بۆیە بە دووبارەبوونەوە روو لە کڕینی بڕە خۆراکی کەم کەم دەکەن، بەم جۆرە ناچارن لەو کاتانەدا خواردنەکان بکڕن کە نرخەکانیان گرانە (بۆ نموونە لە کاتی وشکەساڵیدا). ئیدی کارو چالاکی دەستوەردان (بەهاناوەچوون) دەکرێ سنوورێک بۆ ئەو لێکەوتە خراپانە دابنێ، ئەمەش لەکاتی سەخت و تەنگانەکاندا و لە رێی چاککردنی رێگاوبان و پڕکردنی عەمبارەکان و هەمەڕەنگکردنی بەرهەمی خۆراکی و تەحویلدانی دراو یان مادده خۆراکییەکان.

پاشکۆی ژمارە ١

ئاسایشی خۆراک و گەڵاڵەنامەی بژێوی ژیان

زۆر جاران بۆ خەمڵاندنی باری ئاسایشی خۆراکی خەڵکە لێقەوماوەکە، بەگوێرەی باری گوزەران و بژێویانەوە بەپێی داهات یان خۆراک یان چۆنیەتی دابینکردنی دەستنیشان دەکرێ. دەکرێ هەر ئەم پۆلێنبەندییە، دانیشتووان لەسەر کۆمەڵە و توێژەکان بەپێی هەبوونیان دابەش بکا. گرنگ ئەوەیە رەوشی هەنووکە لەگەڵ مێژووی بەر لە روودانی کارەساتەکە بەراورد بکرێ. ئیدی ئەو کات دەکرێ ئەو رەوشەی پێی دەگوترێ «ساڵە ماماوەندییەکان» بە بنەمایەک و خاڵێکی وەرچەرخان دابندرێ. هەروەها پێویستە لەو کارەشدا رۆڵی هەریەک لە پیاوان و ئافرەتان و پلە کاریگەرییە تایبەتییەکەیان و دەرهاوێشتەکەی لەسەر باری ئاسایشی خۆراکی خێزان رەچاو بکرێ.

ئەم لیستەیەی خوارەوەش بوارێکی بەرفراوان لەکاتی خەمڵاندنی باری ئاسایشی خۆراک لەخۆ دەگرێ.

١- ئاسایشی خۆراکی گرووپەکانی گوزەران:

- ئایا لەنێو جڤاتە خۆجێیەکەدا خەڵکانێک هەن هەمان ستراتیژیی گوزەرانیان هەبێ؟ ئایا ئەوانە بەگوێرەی سەرچاوەی سەرەکی خۆراکیان یان بە گوێرەی داهاتیان پۆلێنبەندی بکرێن؟

٢- ئاسایشی خۆراک بەر لە کارەسات (بنەما)

- ئایا ئەو گرووپە گوزەرانییانە بەر لە روودانی کارەسات، خۆراکەکە یان داهاتەکەیان چۆن دەست دەکەوت؟ ئایا تێکڕای داهاتیان لەساڵی ئاسایی پێشتر چەند بووە؟
- ئایا ئەو جیاوازییە وەرزییانە چین کە لە سەرچاوە هەمەجۆرە ماددە خۆراکییەکان و داهات لەساڵێکی ئاساییدا پەیدا بوون؟ (مایەی سوودبەخشینە ساڵنامەیەکی وەرزی بۆ دابندرێ)
- ئایا ئەو جیاوازییانەی باری ئاسایشی خۆراک چین کە لەو پازدە یان بیست ساڵەی رابردوو پەیدابوون؟ (دەکرێ وێنەکێشانی خشتەیەکی کاتبەندی یان گێڕانەوەی مێژووی ساڵەکانی بەپیتوفەڕی و ساڵەکانی گرانی شتەکە باشتر روون بکاتەوە).
- ئایا ئەو گرووپە گوزەرانییە چییان لە شتە بەردەستەکان، لە عەمبارەکراو لە پاشەکەوتکردن (وەک خۆراکی عەمبارکراو، پارەی پاشەکەوت، مەڕومالات، سەرمایەگوزاری، قەرزی داوانەکراو ..هتد) هەیە؟
- ئایا خەرجی خێزانەکە لە ماوەی هەفتە یان مانگدا چ دەگرێتەوە، ئەو کاڵایانە چین کە پارەیان پێ دەدا؟

- ئایا ئەو توانایانە چین کە پێی بگاتە نزیکترین بازاڕ بۆ بەدەستخستنی خۆراکە پێویستییەکە؟ (لەم بارەدا ماوە و ئاسانی هاتوچوون و هەبوونی زانیاری لەسەر بازاڕەکە و.. هتد هەژمار دەکرێ).
- ئایا ڕادەی هەبوونی کاڵاکان بە خۆراکیشەوە چەندە و نرخیشیان چۆنە؟
- ئایا تێکڕای مامناوەندی ئاڵوگۆڕی بازرگانی لەنێوان سەرچاوەکانی داهاتی سەرەکی و مادده خۆراکییەکان کە پێش ڕووداوەکە هەبووە، چەندە، وەک تێکڕای ئاڵوگۆڕی بازرگانی لەنێوان کرێ و مادده خۆراکییەکان و لەنێوان مەڕومالآت و مادده خۆراکییەکاندا؟

٣- ئاسایشی خۆراک لە ماوەی کارەساتدا

- ئایا کارەساتەکە چۆن کاری کردووەتە سەر سەرچاوە جیاوازەکانی مادده خۆراکییەکانی و داهاتی هەر یەک لە گرووپە گوزەرانییەکان ؟
- ئایا جۆرەکانی وەرزی ئاسایی بۆ ئاسایشی خۆراکی سەر گرووپە جیاوازەکان تا چەند کاریگەر بووە؟
- ئایا چۆن کاری کردووەتە سەر چۆنیەتی گەیشتن بە بازاڕ و نرخی مادده خۆراکییە سەرەکییەکان و هەبوونیان؟
- ئایا ئەو ستراتیژییانە چین کە گروپە گوزەرانییەکان بەهۆیەوە ڕووبەڕووی تەنگژەکان دەبنەوە و ئایا خەڵکەکە بەڕێژەی چەند ڕوو لەو ستراتیژییانە دەکا؟
- ئایا ئەو گۆڕانکارییە هەنووکەیانە بە بەراورد لەگەڵ باری گوزەران بەر لە کارەساتەکە چین؟
- ئایا ئەو کۆمەڵەو توێژەی خەڵک کێن کە لە هەموویان زیاتر زەرەرمەند بوون؟
- ئایا شوێنەواری ڕووبەڕووبوونەوەی خەڵکەکە لەبەرامبەر ئەو دەستمایە داراییەی هەیانە لە هەردوو باری کورتخایەن و مامناوەندا چییە؟
- ئایا شوێنەوار و لێکەوتەی ڕووبەڕووبوونەوەی خەڵکەکە بۆ تەنگژەکان لەسەر تەندروستی گرووپە گوزەرانییەکان و هەموو توێژە بارناسکەکانی ناو کۆمەڵگە چییە؟ ئایا مەترسی سەبارەت

  بە ڕێوشوێنێک کە خەڵک بۆ کاروباری خۆی گرتوویەتیەبەر، هەیە؟

پاشکۆی ژمارە ٢

گەڵاڵەنامەی دابینکردنی ئاسایشی تۆو(دانەوێڵە)

لەخوارەوە لیستێکی نموونەیی خەملاندنی دابینکردنی تۆوەکانە

١- بەر لە کارەسات (بنەما)

- ئایا گرنگترین بەروبوومەکانی جووتیاران چین؟ ئایا بۆ چ مەبەستێک بەکاریدەهێنن، بۆ بەکارهێنانی خۆیان یان بۆ پەیداکردنی داهات یان بۆ هەردووکیان؟ ئایا ئەو بەروبوومانە وەرزیانە دەچێندرێن؟ ئایا چی لەو بەرووبوومانە لەکاتی گرژی و ئاڵۆزییدا کەمترین بایەخی هەیە؟
- ئایا بەشێوەیەکی ئاسایی، جووتیارەکان چۆن تۆو و شتەکانی دیکەی کشتوکاڵی تایبەت بە بەروبوومەکەیان دەست دەکەوێ؟ (پێویستە هەموو کەناڵەکان بەهەند وەربگیرێن).
- ئایا پێوەر(ڕێەی) تۆوی هەر بەرهەمێک لەو بەرهەمە گرنگانە چییە؟ تێکڕای رووبەری چێندراو چەندە؟ تێکڕای ئەو تۆوانە چەندە؟ تێکڕای بەرهەم چەندە؟ (واتە ڕێژەی تۆو یان دانەوێڵەی بەرهەمهاتوو لەبەرامبەر تۆوی داچێندراودا).
- ئایا جۆری گرنگ و پێشنۆرە لەنێو بەروبوومەکاندا هەیە؟
- ئایا چ بەرهەمێک بۆ بەروبوومەکان یان جۆرێکی دیاریکراوی بەرهەم پێویستە؟
- ئایا لە نێو خێزانەکەدا لە دەرکردنی بڕیار و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ بەروبووم لە ماوەی قۆناغە جیاوازەکانی بەرهەمەکە و لە کۆتایی بەرهەمەکەشدا، کێ بەپرسە؟

٢- دوای کارەساتەکە

- ئایا لە روانگەی سوودمەندەکاندا دەستوەردانی کشتوکاڵی بەرچاوە؟
- ئایا جوتیارەکان پێیان وایە، دۆخەکە دوای کارەساتەکە جێگیربووەتەوە و بایی ئەوەندە لێی دڵنیان کە دەست بەچاندن یان دروێنەوە یاخود فرۆشتنی بەروبووم و بەکارهێنانی بکەنەوە؟
- ئایا ئەو توانایە هەیە بەتەواوی سوود لە کێڵگە و هۆکارەکانی دیکەی بەرهەمهێنان (پەین، ئامێر، ئاژەڵی جووت و گێرە) وەربگرن؟
- ئایا ئەوان ئامادەن بگەڕێنەوە سەر کاری کشتوکاڵی؟

٣- خەملاندنی خستنەڕووی تۆوەکان و داخوارییەکانی سەری: بازاڕە خۆجێییەکان

- ئایا سەرباری کارەساتەکەش، چالاکی بازارەکان بەردەوامە (ئایا دەست بەڕۆژەکانی بازاڕکردنەوە گیراوە، ئایا جوتیارەکان دەتوانن هاتوچۆ بکەن و بە ئازادی سەروسەودا بە بەروبوومەکانیانەوە بکەن)؟
- ئایا ئەو بڕەی هەیە لە تۆو و دانەوێڵە هەمان ئەو بڕەیە، کە کاتی خۆی لە وەرزە چاندنەکانی رابردوودا هەبوو؟
- ئایا لە بازاڕەکاندا ئەو بەروبووم و جۆرەکانی هەن کە جوتیارەکان بە گونجاوی دەزانن؟
- ئایا نرخەکانی تۆو و دانەوێڵەکان کە ئێستا لە بازاڕەکاندا هەیە، هەمان ئەو نرخانەن کە لە وەرزەکانی پێشتردا هەبوون؟ ئایا جیاوازی لە نرخەکاندا هەیە؟ ئایا ئەو جیاوازییانە بۆ جووتیارەکان دەبنە کێشە؟

٤- خەملاندنی خستنەڕووی تۆوەکان و داخوازییەکانی سەری: تۆوەکانی کەرتی فەرمی

- ئایا ئەو بەربوومە و جۆرەی لە کەرتی فەرمییەوە خراوەتەڕوو، لەگەڵ ناوچە گرژییە دیاریکراوەکان دەگونجێ؟ ئایا شتێکی وا هەیە کە جوتیارەکان ئەمەیان بە باشترین شت بزانن؟
- ئایا ئەو بڕە تۆوەی لە کەرتی فەرمییەوە دابینکراوە، پێداویستییە هەنووکەییەکانی کۆمەک پڕ دەکاتەوە؟ ئەگەر ئەوە مەیسەر نەبوو، ئایا ئەو ڕێژەیە چەندە کە هەر جووتیاران دەگرێتەوە؟

پاشکۆی ژمارە ٣

گەڵاڵەنامەی باری خۆراکپێدان

لە خوارەوە پرسیاری نموونەیین بۆ کردەی خەمڵاندنەکان. مەبەست لەو پرسیارانە زانینی هۆکاری بەدخۆراکی و ئاستی مەترسی باری خۆراک و توانستی رووبەڕووبوونەوەیانە. پرسیارەکانیش لەسەر بنەمای لێتێگەیشتن لە چوارچێوەی هۆکارەکانی بەدخۆراکییەوە داڕێژراون (بڕوانە لاپەڕە ١٤٦). دەکرێ لەڕێی سەرچاوەی هەمەجۆرەوە ئەم زانیارییانە پەیدا بکرێن. بۆ کۆکردنەوەشیان، پێویست بە کۆمەڵە ئامرازێکی خەمڵاندن دەکا کە سازدانی دیدار بۆ بەدەستهێنانی زانیارییە سەرەکییەکان و تێبینی و لێکۆڵینەوەی داتا لاوەکییەکان و نمایشکردنیان (بڕوانە پێوەرە بنەڕەتییەکان ١، ٣ و ٤ لە لاپەڕەکانی ٥٥-٦٥) بەشێکن لێی.

دۆخی پێش باری تەنگەتاوی:

ئایا لەبنەڕەتەوە هۆکارەکانی ئەو زانیارییە بەردەستانەی تایبەت بە سروشتی بەدخۆراکی و چوارچێوەکەیەوە چین کە لەنێوان دانیشتووانە زەرەرمەندەکەدا بڵاوبوونەتەوە (بڕوانە پێوەری خەمڵاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژمارە ٢ لەلاپەڕە ١٥٤).

مەترسی بەدخۆراکی هەنووکەیی:

١- مەترسی بەدخۆراکی پەیوەندیدار بە کەمبوونەوەی تواناکانی پەیداکردنی خۆراک – بڕوانە پاشکۆی ژمارە ١: لیستی پشکنینی خەمڵاندنی باری ئاسایشی خۆراک و بژێوی ژیان.

٢- مەترسی بەدخۆراکی پەیوەندیدار بە کردەی خواردنپێدان و بەخێوکردنی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا:

- ئایا گۆڕانکارییەکانی کار و شێوە ژیانی کۆمەڵایەتی (بۆ نموونە، بەهۆی کۆچ یان ئاوارەیی یاخود ناکۆکی چەکدارییانە) تۆمارکراوە، واتە رۆڵ و بەرپرسیارێتییەکانی لەنێو خێزاندا گۆڕاون؟
- ئایا گۆڕانگارییێک لە پێکهاتەی ئاسایی گوزەراندا روویداوە؟ ئایا ژمارەیەکی زۆر لە منداڵان هەن کە لە کەسوکاریان دابڕابن؟
- ئایا (بەهۆی ئاوارەیی) خزمەتگوزارییە ئاساییەکان پەکیان کەوتووە، بەجۆرێک کە کاری کردبێتە سەر دۆزینەوە و پەیداکردنی مشوورخۆرە لاوەکییەکان. دەستکەوتنی ماددە خۆراکییەکانی منداڵان و ئاو و شتی دیکە؟
- ئایا شیرەخۆرەی وا هەن کە بەشێوەیەکی سروشتی شیریان پێنەدرێ؟ ئایا شیرەخۆرە و منداڵانی وا هەن کە بەشێوەیەکی دەستکرد شیریان بدرێتێ؟
- ئایا بەڵگە یان گومانی وا هەیە کە کردە و رەفتاری خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان لە باری ناکاو و تەنگەتاودا گۆڕابێ، بەتایبەتیش راستەوخۆ ئاستی شیرپێدانی سروشتی دابەزیبێ، یان رێژەی شیرپێدانی سروشتی یان زیادبوونی رێژەی خواردنپێدانی دەستکرد یان هەر زیادەیەک لە رێژەی شیرەخۆران و ئەوانەی ناکەونە بەر شیرپێدانی سروشتی هاتبێتە کایەوە؟
- ئایا دەکرێ خواردنێکی تەواوکاری دروست و پاکوخاوێن و شیاو بۆ منداڵ پەیدابکرێ، بەجۆرێک لەڕووی بەهای خۆراکییەوە گونجاوبێ، هەروەها ئایا رێوشوێنی ئامادەکردنی ئەو خواردنانە بەپێی رێساکانی پاکوخاوێنین؟

- ئایا بەڵگە یان گومانێک لەسەر ڕێکخستنی کاروباری دابەشکردنی گشتیی جێگرەوەی شیری دایک هەیە، وەک ئەو شیرەی تایبەتە بە شیرەخۆرەکان و بەرهەمی دیکەی شیرەمەنی یان شووشە و بوتڵ و مەمەی دەستکرد، کە بەخشراوە یان کڕدراوە؟

- ئایا مێگەل و گاڕانی ئاژەڵەکان لە کۆمەڵگە شوانکارەییەکاندا بۆ ماوەیەکی درێژ لە منداڵە ساواکان دوورن؟ ئایا توانای پەیداکردنی شیر هەر وەک جاران ماوەتەوە؟

- ئایا ڤایرۆسەکەی بەرگریی جەستە و ئایدز لەسەر ئاستی خێزان کاری کردووەتە سەر باری پەیداکردنی خەمخۆری و و بایەخدان؟

٣- ئەگەرەکانی بەدخۆراکی پەیوەندیدار بە تێکچوونی باری تەندروستی گشتی (بڕوانە بەشی تایبەت بە تەندروستی لە لاپەڕە ٢٨٧).

- ئایا ڕاپۆرتی واهەن کە باس لە بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشییانە بکەن، کە کار لە باری خۆراکی دەکەن، هەروەک سورێژە، نەخۆشییەکانی سکچوونی توند؟ ئایا ئەگەری ئەوە هەیە، ئەم نەخۆشییانە بتەننەوە؟ (بڕوانە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی سەرەکی، پێوەرەکانی لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان ١-٣ لە لاپەڕە ٣١٢-٣١٦).

- ئایا توانای کوتانی خەڵک لە دژی سورێژە چەندە؟ ئایا ڕێژەی ئەو بڕە ڤیتامین A یە کە بۆ دانیشتووان تەرخانکراوە چەندە؟

- ئایا خەمڵاندنێک بۆ ڕێژەی مردووان (لەخوار تەمەنی پێنج ساڵیەوە) هەیە؟ ئایا ئەو ڕێژەیە چەندە و ئەو شێوازەی بۆی گیراوتەبەر چییە؟ (بڕوانە پێوەری خزمەتگوزارییە تەندروستییە سەرەکییەکان ژمارە ١ لەلاپەڕە ٣٠٩).

- ئایا پلەی گەرمی بە شێوەیەکی بەرچاو دابەزیوە، یان ئایا پێشبینی دەکرێ بە شێوەیەکی وا دابەزێ کە کار لەسەر بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکانی هەناسەدانی توند بۆ پڕکردنەوەی پێداویستییەکانی لێقەوماوان بە وزە بکا؟

- ئایا ڤایرۆسەکەی بەرگریی جەستە/ئایدز بەشێوەیەکی بەربڵاو باوە؟

- ئایا هەر بەڕاستی خەڵکەکە لەبەر هەژاری و لەنگبوونی باری تەندروستییان تووشی بەدخۆراکی بوون؟

- ئایا چڕی دانیشتووان ئەوەندە زۆرە کە ببێتە مایەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی سیلی سییەکان یان هەڵکشانی نەخۆشییەکە لە نێویاندا؟

- ئایا ڕێژەی مەلاریا لەنێویاندا بەرزە؟

- ئایا بۆ ماوەیەکی درێژ خەڵکەکە لەنێو ئاو، یان بە جلی تەڕەوە لەبەر کەشوهەوایەکی سەختدا ماونەتەوە؟

٤- ئایا ئەو بونیادە فەرمی و نافەرمییە خۆجێیە هەنووکەییە چییە کە دەکرێ کۆمەکەکانی پێدا ڕەوانە بکرێ؟

- ئایا توانستی وەزارەتی تەندروستی یان ڕێکخراوە دینییەکان یان کۆمەڵەکانی پشتگیریی جڤاتی یان کۆمەڵەکانی پشتگیریی خواردنپێدانی شیرەخۆرە یاخود ڕێکخراوە ناحکومییەکان لە ماوەی درێژخایەن و کورتخایەن لەسەر مەیدانەکە چەندە؟

- ئایا ئەو کردەوە کۆمەکانەی بواری خواردن و هاوکاری لە نێو بۆتەی کۆمەڵگە خۆجێیەکاندا، کە لەڕاستیدا لەپێش ڕوودانی کارەسات و بارە تەنگەتاوەکەدا هەبوون، کە لە لایەن گرووپەکە کۆمەڵایەتیە خۆجێیەکان و تاکەکان و ڕێکخراوە ناحکوومی و ڕێکخراوە حکوومی و ئاژانسەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و دامەزراوە دینی و ئەوانی دیکە کراون، چین؟ ئایا سیاسەتی خۆراکی (ڕابردوو و ڕانەبردوو و بەسەرچوو) چییە؟ ئایا کردەی کۆمەکی خۆراکی پلان بۆداڕێژراو و درێژخایەن و ئەو بەرنامانەی کە جێبەجێ کراون یان بەپێی بەدەنگەوەچوونی بارودۆخی هەنووکەیی نەخشەیان بۆ کێشراوە، چین؟

پاشکۆی ژمارە ٤

پێوەری بەدخۆراکی

لەوانەیە لە باری ناکاو و تەنگانەی زۆر گەورەدا، پێویست بەوە بکا، منداڵانی خوار تەمەنی ٦ مانگی، ژنانی دووگیان و ئەوانەی شیرەخۆرەیان هەیە، منداڵان و بە تەمەنەکان، کەسانی هەراش یان بەساڵداچووان بخرێنە نێو گەڵاڵەنامەی باری خۆراکی یان بەرنامەی خۆراکییەوە.

پێویستە بەپێچەوانەی باری سەروو، هەندێ خوێندنەوەی تایبەت بۆ منداڵانی تەمەن نێوان ٦ مانگ و ٥٩ مانگ تەنها لەو حاڵەتانەی خوارەوەدا بکرێ:

ئەگەر هاتوو لێکدانەوەیەکی قووڵ و وردەکارییانە بۆ بارودۆخەکە کرا، لە هۆکارەکانی بەدخۆراکی کۆڵدرایەوە. ئەوسا ئەگەر هاتوو لە ئەنجامی لێکدانەوەکە دەرکەوت، کە باری خۆراکی منداڵانی ساوا رەنگدانەوەی بارە گشتییەکەی خۆراکی بۆ سەرجەم دانیشتووان نییە، ئیدی تەنها لەم بارەدا رووپێوێکی تایبەت بەباری خۆراکی بۆ قۆناغە جیاجیاکانی تەمەن بکرێ. ئەمەش لەرێی:

- هەبوونی ئەزموونێک کە شێوازێکی رێکوپێکی بۆ کۆکردنەوەی هەموو داتاکان گرتبێتە خۆی و شیکردنەوەی بۆ کردبێ و بەشێوەیەکی دروست خستبێتیەڕوو و راڤەیەکی دەرەنجامەکانیشی کردبێ.
- رەچاوی دەرامەتەکان و تێچوونی لەخۆگرتنی هەندێ قۆناغی تەمەنی دیکەی لەکاتی رووپێوەکەدا گرتبێتەخۆ.
- ئامانجگەلی روون و بەڵگەدار و حاشاهەڵنەگری بۆ کردەوەی رووپێوەکە لەپێش چاوی خۆی دانابێ.

شیرەخۆرەکانی خوار تەمەنی ٦ مانگی

لێکۆڵینەوەکان سەبارەت بەو تەمەنە دیاریکراو بەردەوامن. بنەمای بەڵگەی پێویستیش بۆ خەمڵاندن و بەرێوەبردنی هەنووکەیی سنووردارە. زۆربەی رێنوێنییەکانیش ئەوە رادەسپێرن، کە پابەند بن بە پێوەرەکانی جەستە بۆ بەدخۆراکی توند لەلای ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە نێوان ٦ و ٥٩ مانگی دایە، هەروەها هەمان پێوەریش بۆ شیرەخۆرەکان دەستدەدا (تەنیا پێوەری پێوانی باسك نەبێ، باشتر وایە بۆ شیرەخۆرانی خوار تەمەن ٦ مانگی بەکار نەیەت). پێوەرەکانی وەرگرتنی منداڵان لە بنکە چارەسەرییەکاندا بەندە بەکێشی هەنووکەیان نەوەک بە تیشک خستنە سەر توانای گەشەکردنیان.

ئەو ئاماژە بەکارهێنراوانەی مەڵبەندی نیشتمانیی ئەمریکای بۆ ئامارەکانی تەندروستی تایبەت بە باری گەشەکردن، کە پێڕەوی پێوەرەکانی گەشەکردنی لەخۆگرتووە، کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ٢٠٠٦دا دایناون، ئاماژە بە تۆمارکردنی بەرزبوونەوەی ژمارەی ئەو شیرەخۆرانەی خوار تەمەنی ٦ مانگی دەدا، کە کێشەکانیان دابەزیوە. ئیدی دەبێ ئەو دەرهاوێشتانە لەبەرچاوبگیرێن و چارەیان بکرێ. لە کۆی ئەو پرسانەی باسدەکرێن ئەوەیە، کە ژمارەیەکی زیاتری شیرەخۆران بخزێندرێنە نێو بەرنامەی خۆراک، یان هەندێ جار گومانێک پەیدا دەبێ، بەوەی ئایا بەتەنها پشتبەستن بەشیرپێدانی سروشتی تاچەند بەسوودە؟ کەواتە گرنگە ئەمەی خوارەوە هەم بخەملێندرێ و هەم لێشی بکۆڵدرێتەوە:

- گەشەی درێژخایەنی منداڵ – ئایا تێکرای گەشەی منداڵەکە باش دەڕوا، لەگەڵ ئەوەی هێشتا جەستەکەی وردیلەیە (لەوانەیە هەندێ شیرەخۆرە بە قۆناغی قەرەبووکردنەوەدا بڕۆن دوای ئەوەی لە کاتی لەدایکبوونیان کێشیان زۆر کەمە)؟

- دابونەریتی خواردنپێدانی شیرەخۆرەکان –ئایا خواردنپێدانەکە تەنها لەسەر شیرپێدانی سروشتی وەستاوە؟

- حاڵەتی کلینیکی – ئایا شیرەخۆرەکە لەبن باری دەرهاوێشتەی تەندروستی دەناڵێنێ کە مایەی چارەسەرکردن بێ، یان ئایا ئەمە تووشی مەترسی دژواری دەکا؟

- هۆکارەکانی دایکایەتی – ئایا دایکەکە لە پشتگیریی خانەوادەکەی کەمە یان ئایا لەبن باری خەمۆکی دەناڵێ؟

- پێویستە پێشنۆرەیی بدرێتە وەرگرتنی منداڵان لە نێو بەرنامەی خۆراکی چارەسەری بۆ ئەو شیرەخۆرانەی بە دژواری لە ژێر باری مەترسیدان.

منداڵانی نێوان ٦ تا ٥٩ مانگی

لەم خشتەیەی خوارەوەدا تێکرای ئاماژە باوەکانی بەکارهێنانی پێوەرەکانی پلەبەندی بەدخۆراکی لەنێوان منداڵانی تەمەن ٦ تا ٥٩ مانگی تێدایە. پێویستە بەگوێرەی پێوەرەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ساڵی ٢٠٠٦ هەڵسوکەوت لەگەڵ بارستەی جەستەی گەشەی منداڵدا بکرێ. تێکڕای ڕێژەی بارستەی جەستەش (بە گوێرەی پێوەرەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی)، ئاماژەی هەرە لەپێشە بۆ خوێندنەوەی بەرەنجامەکانی پێوەرەکانی جەستە. پێوانی تەوەری ناوەندی باسکیش پێوەرێکی سەربەخۆی بەدخۆراکی توند و باشترین شێوەی هۆشداریدانیشە بە ژمارەی مردووان. هەروەکو لە خوێندنەوەکان دەکۆڵدرێتەوە، بەرزبوونەوەی پێوەری ناوەڕاستی تەوەری باسک، ئاماژەدانێکە بۆ پێویستیی خۆراکی زیاتری تەواوکار و بایەخپێدانێکی تایبەت. پێوەرە بەکارهاتووەکەش بۆ بەدخۆراکی توند و کوشندە بچووکترە لە ١١،٥ سم؛ هەرچی بۆ بەدخۆراکی توند و مامناوەندیشە بچووکترە لە ١٢،٥سم. زۆر جارانیش ئەو پێوەرانە بە پلەبەندیی باڵاتر دەپێورێن، ئەمەش بە دوو قۆناغ دەبێ. ناشکرێ ئەم پێوەرانە بە تەنیا بۆ رووپێوی تایبەت بە جەستە بەکار بن، بەڵام تەنها دەکرێ وەک پێوەرێک بۆ ئەوەی نەخۆشەکە لە بنکە چارەسەرییەکە وەربگیرێ، بەکار بهێندرێ.

	تێکڕایی بەدخۆراکی توند	بەدخۆراکی توندی مامناوەند	بەدخۆراکی توند و کوشندە
منداڵانی تەمەنیان نێوان ٦ تا ٥٩،٩ مانگی	کەمتر لە – دوو نیشانەی لە نیشانەکانی لاسەنگی پێوەری بارستایی جەستە یان کەمتر لە ١٢،٥ سم لە تەوەری ناوەندی باسک و/ یان ئەو ئەستووربوونەی لە ئەنجامی کەمی پرۆتینی نێو ماددە خۆراکییەکاندایە.	لەنێوان - ٣ و دوو، ئاماژە کەمتر لە ئاماژەکانی لاسەنگی بارستایی جەستە یان ناوەڕاستی تەوەری باسکی لەنێوان ١١،٥ و کەمتر لە ١٢،٥ سم بێ	کەمتر لە سێ نیشانەی لە نیشانەکانی لاسەنگی پێوەری باستایی جەستە یان کەمتر لە ١١،٥ سم لە تەوەری ناوەندی باسک و/ یان ئەو ئەستووربوونەی لە ئەنجامی کەمی پرۆتینی نێو ماددە خۆراکییەکاندایە.

ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە نێوان ٥ تا ١٩ساڵی دایە

بۆ پێوانەی رادەی گەشەی منداڵانی تەمەن نێوان ٥ تا ١٩ ساڵی ئەوە پەسەند دەکرێ کە پێوەرەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی هی ساڵی ٢٠٠٧ بەکار بهێندرێن. ئەو هێڵکاریی داتایانەش، بنەڕەتی گەشەکردن نیشان دەدەن، ئەمەش پێداچوونەوەیەکی پێکهاتەی سەرچاوەکانی مەڵبەندی نیشتمانی ئەمریکییە بۆ داتاکانی تەندروستی و رێکخراوی تەندروستی جیهانی هی ساڵی ١٩٧٧ـە. ئەم پێوەرانەش رێک لەگەڵ پێوەرەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی تایبەت بە گەشەی منداڵ ئەوانەی تەمەنیان لەنێوان ٦ و ٥٩ مانگی دایە، دێتەوە لەگەڵ ئەو نیشانانەی کە دەکرێ بۆ هەراشەکانیش بەپێوانە دابندرێ. دەکرێ بیر لە بەکارهێنانی پێوانی تەوەری باسکی منداڵان و مێرمنداڵان بگرێتەوە بەتایبەتیش لە رێڕەوە گشتییەکەی ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەشی مرۆییدا. لەبەرئەوەی ئەم بوارە بوارێکی تەکنیکی پوختەیە، بۆیە باشترە بگەڕێینەوە بۆ رێنوێنی و پێشهاتە تەکنیکییە نوێیەکان بۆ پێوانی حاڵەتەکان.

هەراشەکان (٢٠ – ٥٩،٩ ساڵی)

بۆ باری بەدخۆراکی لەنێوان هەراشەکاندا پێناسەیەک نییە کە لەسەری رێککەوتبن، بەڵام ئەوە هەیە، نابێ نیشانەکانی بەدخۆراکی توند لە ١٦ نیشانە لە ژمارەی نیشاندەری بارستایی جەستەدا کەمتر بێ و هەرچی پەیوەندی بە بەدخۆراکی مامناوەند و توندیشییەوە هەیە، نابێ لە ئاماژەی داندراوی ١٨،٥ کەمتر بێ. پێویستە بۆ پشکنینی و زانینی دۆخەکە لە نێو هەراشەکاندا، پەنا ببردرێتە بەر کۆکردنەوەی زانیارییەکان دەربارەی کێش و درێژی و درێژی لە کاتی دانیشتندا لەگەڵ پێوانی تەوەری باسک. دەکرێ ئەم زانیارییانەش لەخزمەتی ژمارەی رێنوێنی بارستایی جەستەدا دابندرێ. دەبێ ئەم ژمارەیەش لەگەڵ ژمارەی کۆمەڵێک رێنوێن (ئەمەش پێوانەکردنی بەژندرێژییە بەدانیشتنەوە لەگەڵ بەژندرێژی بە بەراورد لە حاڵەتی بەپێوەبوون) بگونجێندرێ، ئەم رێکارەش بۆ بەراوردکاری، کۆمەڵەی هەمەجۆرە خەڵکەکەیە. دەکرێ ئەم گونجاندنانە بەشێوەیەکی بەرچاو گۆڕانکاری لە باری بەدخۆراکی رواڵەتی پەیدا بکا، کە ئەمەش هەندێ لقوپۆپی تێکچڕژاوی بۆ دانانی بەرنامەکە لێدەبێتەوە، بەڵام ئەوە پێویستە کە دەبێ بەردەوام تێکڕای تەوەری باسک لای هەراشەکان بپێورێ. چونکە ئەگەر ویسترا دەمودەست ئەنجامگەلێک بەدەست بهێندرێ یان ئەگەر هاتوو دەرامەتە بەردەستەکان زۆر سنووردار بوون، ئەوا لەو کاتەدا دەکرێ تەنها پشت بە خوێندنەوەکانی پێوەرەکانی تەوەری باسک ببەسترێ.

نەبوونی داتای دیاریکراو و سنوورگەلێک بۆ کارێکی پشتپێبەستراو لەو بوارەدا، دەبێتە مایەی ئاڵۆزیی لە کردەی راڤەکردنی بەرەنجامی پێوەرەکانی لەش. هەرچەندە دەبێ ئەوە بزاندرێ، کە ئەو راڤەکردنە بۆ تێگەیشتن لە ئەنجامەکان شتێکی پێویستە. دەبێ ئەو دەرەنجامانەش لە ژێر تیشکی زانیارییە وردەکارییەکانی باری گشتیدا شی بکرێنەوە. لە بەشی سەرچاوە و خوێندنەوەی زیاتر، دەکرێ دەستتان بە زانیاریی زیاتر رابگا.

بۆ دیاریکردنی ئەو کەسانەی کە شیاوی چارەسەرکردنی خۆراکی و ئەو کەسانەی کە رێیان پێبدرێ بنکە چارەسەرییەکان جێبێڵن، پێویستە کۆمەڵێک لە نیشانە و ئاماژەی تایبەت بە پێوەرەکانی جەستە و لێکەوتەکانی باری داخیلبوون لەسەر پێخەفەکانی بنکە چارەسەرییەکان (وەک لاوازی و کەمبوونەوەی کێشی لەش) و هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان (وەک دەستکەوتنی خۆراک، هەبوونی مشوورخۆر، هەبوونی پەناگە و شتی دیکە) بگیرێنەبەر. جێی ئاماژەپێکردنە، ئەو ئەستووربوونەی لە ئەنجامی کەمی پرۆتینەوە لەلای هەراشەکان پەیدا دەبێ، دەکرێ زۆر هۆکاری دیکەی بەدەر لە باری بەدخۆراکی بگرێتەوە. بۆیە لەسەر پزیشکەکان پێویستە ئەو بارە هەڵبسەنگێنن کە کەمی پرۆتین لە خۆراکی هەراشەکان چەندە، بۆ ئەوەی لە هۆکارەکانی دیکە دوور بکەونەوە. لەسەر رێکخراوە مرۆییەکانیش پێویستە ئەو ئاماژانە یەکلابکەنەوە کە شایستەی تاک بۆ دابینبوونی مشوورخۆرێکی خۆراک دیاری دەکا، ئەمەش بەبێ پشتگوێخستنی کەموکورییەکانی ژمارەی رێنوێنی بارستایی جەستە و کەموکورتی لە زانیارییەکانی تایبەت بە پێوەرەکانی تەوەری باسک و دەرهاوێشتەکەی لەسەر بەرنامەکە دەبێ. لەسۆنگەی ئەوەی، ئەم بوارە، بوارێکە بەردەوام لە پێشکەوتندایە، بۆیە دەبێ بگەڕێینەوە بۆ پێشهاتە تەکنیکییە نوێیەکانی ئەم بوارە.

دەکرێ وەک ئامرازێک بۆ پشکنینی ژنانی دووگیان بگەڕێینەوە سەر پێوانی تەوەری باسک. ئەمەش وەک بەهەند وەرگرتنێک بۆ ناوتۆمارکردنیان بۆ بەرنامەی خۆراکەکە. چونکە بە لەبەرچاوگرتنی پێویستییەکانی ئەو توێژە بە پێداویستییە خۆراکییەکانی زیاتر، ئەوانە دەکرێ زیاتر لە توێژە مرۆییەکانی دیکە تووشی مەترسی بن. لەڕاستیشدا پێوانی تەوەری باسک، لەکاتی دووگیانبووندا گۆڕانکارییەکی بەرچاو بەخۆیەوە نابینێ. دەریش کەوتووە، ئەگەر هاتوو تەوەری باسک کەمتر بوو لە ٢٠،٧ سم (مەترسییەکی بەرچاو) و کەمتر بوو لە ٢٣سم (مەترسییەکی مامناوەند)، دەکرێ لەو بارەدا ببێتە هۆی دواکەوتنی گەشەی کۆرپەلە لەنێو منداڵدانەکەدا. پلەی مەترسیش لەم بارەدا بە پێی جیاوازیی وڵاتەکان دەگۆڕێ. ئەم جیاوازییەش لەنێوان ٢١ و ٢٣ سم دایە. پێوەری تەوەری باسک کە کەمتر بێ لە ٢١مم، بە نیشانەیەکی گونجاو دادەندرێ بۆ دیاریکردنی ئەو ئافرەتانەی لە بارودۆخی تەنگەتاودا رووبەڕووی مەترسییەکی دژوار بن.

بە تەمەنەکان

لەحاڵەتی ئێستاماندا، هیچ پێناسەیەکی پەسەندکراو بۆ دیارکردنی بەدخۆراکی لای بەساڵداچووەکان نییە، هەرچەندە دەکرێ ئەم توێژەی کۆمەڵ لەباری ناکاو و تەنگانەدا تووشی باری بەدخۆراکی ببێ. رێکخراوی تەندروستی جیهانی ئەوە دەبینێ، کە نیشانە و پێوەرەکانی توێژی هەراش بۆ بارستای جەستە و تەوەری باسک، دەکرێ بۆ بەساڵاداچووەکانیش ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان ٦٠ تا ٦٩ ساڵیدایە، دەست بدا. بەڵام زەحمەتی لەوەدایە کە پێوەرێکی دروست و ورد لەنێو ئەو توێژەدا ئەنجامی دروست

بداتە دەستەوە، لەبەر ئەوەی لای ئەم جۆرە کەسانە و لە پیریدا بڕبڕەی پشت کووڕ دەبێتەوە. بۆیە دەکرێ پێوەری لێککێشرانەوەی باسک لەبری بەرزییەکەی بەهەند وەربگیرێ، کەچی ئەم پێوەرەش بەگوێرەی جیاوازیی خەڵکەکە دەگۆڕێ. بۆیە پێویست دەکا پێوەرێکی بەرچاو (ئەوەی بەچاو هەستی پێدەکرێ دەستنیشان بکرێ، دەکرێ پێوەری تەوەری باسکیش بۆ دیاریکردنی باری بەدخۆراکی لای بە تەمەنەکان بەکاربهێندرێ، لێ ئەو نیشانەو پلانانەی بۆ ئەم حاڵەتە دەستنیشان دەکرێن، تا ئێستاش لەبن لێکۆڵینەوەدان.

کەسانێک کە پەککەوتەن

تا ئێستا هیچ رێنوێنییەک بۆ دەستنیشانکردنی باری بەدخۆراکی لای ئەوانەی کە لەڕووی جەستەییەوە حاڵەتێکی پەککەوتەییان هەیە، نییە. بۆیە پێوەرەکانی جەستە ئەو توێژە ناگرێتەوە، بەڵام هێشتاش خەملاندنی بەچاو بۆ ئەوانە پێویستە. پێوانی تەوەری باسک لای ئەو کەسانە لەوانەیە بەهەڵەماندا ببا، چونکە دەکرێ ئەو ژێی بەهۆی بەکارهێنانەوە گەشە بکا تا یارمەتی کەسەکە بدا بجوڵێتەوە. لێرەدا هەندێ پێوەری جێگرەوە هەن کە جێی پێوەری نموونەی درێژی دەگرنەوە، ئەم پێوەرانەش لەیەککێشانی هەردوو باسکەکان یان نیوی لێکێشانەوەی باسکەکان یاخود درێژی قاچ دەگرێتەوە. پێویستە بەدوای دوا پەرەسەندنەکانی لێکۆڵینەوەکانی پشکنیندا برۆین، تا پێوەرێکی گونجاو بۆ باری پەککەوتەکان دەدۆزنەوە، چونکە وەک گوترا، پێوەرە بەردەستەکانی درێژی و بارستەیی جەستە کە بۆ توێژەکانی دیکە دەست دەدەن، بۆ ئەوان دەست نادەن.

پاشکۆی ژمارە ٥

پێوەری دەرهاوێشتەی کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک لەسەر تەندروستیی گشتیدا

لەکاتێک لەحاڵەتی داخیلبوونی کەسێک لە بنکەیەکی تەندروستی دەردەکەوێ، کە ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراکی کەمە، ئەوا دەبێ دەمودەست چارەسەر بکرێ. زۆر جارانیش ئەو حاڵەتە تاکییانەی لە حاڵەتی کەمی وردەکارییەکانی خواردن روودەدەن، نیشانەی کێشەی کەمی بارودۆخەکەن لەنێو دانیشتووانەکان بەشێوەیەکی گشتی. بۆیە پێویستە پێوەر دابندرێ و باری کەمی وردەکارییەکانی خۆراک بەگشتی لەلای خەڵکەکە پۆلین بکرێ، بۆ ئەوەی نەخشەی بەدەنگەوەچوون بکێشرێ و چاودێریشی بکرێ.

تاقیکردنەوەکانی بیۆکیمیاوی ئەو خەسڵەتەی نیشانداوە کە پێوەرەکانی باری کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردن بەشێوەیەکی بابەتیانە دەستنیشان بکا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، کۆکردنەوەی نموونەی بیۆکیمیایی بۆ تاقیکردنەوە، زۆر جاران کێشە و ئاستەنگی بەدواوەیە، بەتایبەتیش ئەوەی پەیوەندیی بە گواستنەوە و مەشقپێدانی کارمەندەکان و کردەوەی ساردکردنەوە و وەرگرتنەوە هەیە. هەروەها زۆرجارانیش پێوەرەکانی بیۆکیمیاوی ئامانجە خوازراوەکان بەدەست ناهێنن، واتە مەرج نییە هەمیشە لە دەرەنجامەکانیدا بەپێی چاوەڕوانی ئێمە بێ. دەکرێ بە پێی ئەو کاتەی کە نموونەکان کۆدەکرێنەوە و بەگوێرەی وەرزەکان بگۆڕدرێ، هەروەک چۆن دۆخی بەدخۆراکیش بەگوێرەی دۆخ دەگۆڕێ. بەڵام چاودێریکردنی لێهاتووانە زۆر گرنگە، پێویستە هەر کاتێک نموونەکان بەردەست بوون، بپشکنرێن و لێیان بکۆڵدرێتەوە.

لەکاتی دەستنیشانکردنی باری نەبوونی وردەکارییەکانی نێو خواردندا، پێویستە باری زێدەڕۆیی لە خواردن و کەمی خواردن لەبەرچاو بگیرێ، چونکە ئەمە لەکاتی بەکارهێنانی بەرهەمەکان یان خۆراکە تەواوکارەکان بایەخی خۆی هەیە بۆ دابینکردنی خۆراکێک کە ماددە وردەکارییەکانی تێدا بێ.

ئەم خشتەیەش، پۆلینکردنی دەرهاوێشتەی کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خواردن لەسەر تەندروستیی گشتی بە بەکارهێنانی ئاماژەی هەمەجۆر لەخۆدەگرێ.

ئاماژەی کەمی ماددە وردەکارییەکانی ناو خۆراک	گروپی تەمەنی پێشنیارکراو بۆ لەخۆگرتن لە راپرسییەکاندا	ناساندنی کێشەی تەندروستیی گشتی	
		ئاستی کەمی	رێژەی بڵاویی
کەمی ڤیتامین A			
شەوکوێری (XN)	٢٤-٧١ مانگ	سووک	> 0 – < 1
		مامناوەندی	≥ 1 – < 5
		توند	≥ 5
پەڵەی پیتۆت (X1B)	٦ مانگ – ٧١ مانگ	باسنەکراوە	> 0.5
وشکبوونەوەی کۆرنیا، هەڵاوسان (X2, X3A, X3B)	٦ مانگ – ٧١ مانگ	باسنەکراوە	> 0.01
برینەکانی کۆرنیا (XS)	٦ مانگ – ٧١ مانگ	باسنەکراوە	> 0.05
serum retinol (£ 0.7 mmol/L)	٦ مانگ – ٧١ مانگ	سووک	≥ 2 – < 10
		مامناوەندی	≥10 – < 20
		توووند	≥ 20
کەمی یۆد			
گەورەبوونی غودەی دەرەقی (دیار و هەستپێکراو)	منداڵان لە تەمەنی چوونە قوتابخانە	سووک	5.0 – 19.9
		مامناوەندی	20.0 – 29.9
		توووند	≥ 30.0
رێژەی چڕی یۆد لە میزدا (مایکرۆگرام/لیتر)	منداڵان لە تەمەنی چوونە قوتابخانە	دەستکەوتی زۆر	> 300[1]
		دەستکەوتی گونجاو	100 – 199[1]
		کەمی سووک	50 – 99[1]
		کەمی مامناوەندی	20 – 49[1]
		کەمی سەخت	< 20[1]
کەمی ئاسن			
ئەنیمیا (هیمۆگلۆبینی ژنانی سکپڕ، کەمتر لە ١٢گم/دسیلتر؛ کەمتر لە ١١ گم/دسیلیتر بۆ منداڵان لە نێوان تەمەنی ٦ مانگی و ٥٩ مانگی)	ژنان و منداڵان لە نێوان تەمەنی ٦ مانگی و ٩٥ مانگیدا	سووک	5 – 20
		مامناوەندی	20 – 40
		توند	≥40
بێری بێری			

ئاماژەی کەمی ماددە وردەکارییەکانی ناو خۆراک	گروپی تەمەنی پێشنیارکراو بۆ لەخۆگرتن لە راپرسییەکاندا	ناساندنی کێشەی تەندروستیی گشتی	
		ئاستی کەمی	رێژەی بڵاویی
نیشانەکان	کۆی دانیشتووان	سووک	≥1 case* & < 1%
		ماماناوەندی	1 – 4
		توند	≥ 5
خواردنی وەرگیراو (کەمتر لە ٣٣، ملگم/١٠٠٠ یەکەی خۆراکی)	کۆی دانیشتووان	سووک	≥5
		ماماناوەندی	5 – 19
		توند	20 – 49
مردنی شیرەخۆرەکان	شیرەخۆرەکانی تەمەن ٢ مانگ بۆ ٥ مانگ	سووک	هیچ زیادبوونێک لە رێژە ناوەندییەکان تۆمار نەکراوە
		ماماناوەندی	زیادبوونێکی کەم لە رێژە ناوەندییەکان تۆمار کراوە
		توند	زیادبوونێکی بەرچاو لە رێژە ناوەندییەکان تۆمار کراوە
پێلاگرا١			
نیشانەکانی نەخۆشییەکە (نەخۆشییەکانی پێست) لە نێو ئەو گروپی تەمەنی راپرسییەکە گرتوویەتەوە	کۆی دانیشتووان یان ژنانی سەروو ٥١ ساڵان	سووک	≥1 case* & < 1%
		ماماناوەندی	1 – 4
		توند	≥ 5
خواردنی وەرگیراو لە هاوکێشەکانی نیاسین کەمتر لە ٥ملگم لە رۆژێکدا	کۆی دانیشتووان یان ژنانی سەروو ١٥ ساڵ	سووک	5 – 19
		ماماناوەندی	20 – 49
		توند	≥ 50
ئەسکەرپوت			
نیشانەکانی نەخۆشییەکە	کۆی دانیشتووان	سووک	≥ 1 case* & < 1%
		ماماناوەندی	1 – 4
		توند	≥ 5

*حاڵەت

١ بۆ دەستکەوتنی زانیاری لەسەر تاقیکردنەوە بایۆلۆژی و کیمیاییەکان و لانیکەمی تەندروستیی گشتی، تکایە سەیری تازەترین سەرچاوەکان بکە یان راوێژ بە شارەزایەک بکە.

پاشکۆی ژمارە ٦

داخوازییەکانی خواردنپێدان

دەکرێ بۆ نەخشەدانانی قۆناغی بەرایی کارەسات، ئەم خشتەیەی خوارەوە بەکار بهێندرێ. پێویستە لایەنی هەرە کەمی پێداویستییە خۆراکییە ناوهێندراوەکانی نێو خشتەی خوارەوە بەکاربهێندرێ، ئەمەش لە پێناوی خەملاندنی سوودی دابەشکردنی بەشە خۆراکی گشتی بەسەر دانیشتووانداو. پێداویستییەکانیش بەگوێرەی باری دیمۆگرافی گریمانەیی، هەروەها بەگوێری گریمانەی تایبەت بە پلەکانی گەرمای دەرەوە و ئاستی چالاکی دانیشتووان دەبێ. هەروەها ئەو هەژمارکردنە باری داخوازییەکانی دیکەی ژنانی دووگیان و ئەوانەی شیرەخۆرەیان هەیە، لەبەرچاو گرتووە. مەبەستیش لە خەملاندنی داخوازییەکان ئەوە نییە ئاخۆ بەشە خۆراکە تەواوکارییەکان یان چارەسەرییەکان بەسوودن یان نا، یاخود بۆ خەملاندنی بەشی دیاریکراوی خەڵکەکە نییە وەک ئەوانەی تووشی سیل و ڤایرۆسی کەمبوونی بەرگریی لەش بوون.

لێرەدا دوو خاڵی سەرەکی هەن، پێویستە بەر لەوەی پشت بە لیستی داخوازییەکان لە خۆراکە ناوهێنراوەکە ببەسترێ، لەبەرچاو بگیرێن. یەکەمیان ئەوەیە، تێکڕای داخوازییەکانی تاک لەنێو کۆمەڵە دانیشتووانێکی دیاریکراودا، داخوازی هەموو قۆناغە تەمەنەکان و هەردوو رەگەزەکەش دەگرێتەوە. واتە ئەو داخوازییانە هەر بەتەنها قۆناخێکی تەمەن یان رەگەزێك ناگرێتەوە، هەربۆیە پێویستە بۆ دەستنیشانکردنی داخوازییەکانی تاک لێی دووربکەوینەوە. خاڵی دووەمیش ئەوەیە کە ئەم داخوازییانە بەندن بە پێکهاتەی دانیشتووان.

توخمی خواردن	لایەنی هەرە کەمی داخوازییەکانی خەڵک
وزە	٢١٠٠ کالۆری
پرۆتین	٥٣ گرام (١٠٪ تێکڕای وزە)
چەوری	٤٠گرام (١٧٪ی تێکڕای وزە)
ڤیتامین A	٥٥٠ µg RAE
ڤیتامین D	٦،١ µg
ڤیتامین E	٨ ملیگرام یالفا- تیکوفینول
ڤیتانین K	٤٨،٢ µg
ڤیتامین B١(تیامین)	١،١ ملیگرام
ڤیتامین B٢(ریبوفلامین)	١،١ ملیگرام
ڤیتامین B٣ (نیاسین)	١٣،٨ ملیگرام
ڤیتامین B٦ (فیودیکسین)	١،٢ ملیگرام
ترشی فولیک	٣٦٣ µg DFE
پانتۆتیناس	٤.٦ ملیگرام
ڤیتامین C	٤١،٦ ملیگرام
ئاسن	٣٢ ملیگرام
یۆد	١٣٨ µg
زینک	١٢،٤ ملیگرام
مس	١،١ ملیگرام
سێلینیوم	٢٧،٦ µg
کالسیۆم	٩٨٩ ملیگرام
ماگنزیۆم	٢٠١ملیگرام

* *(µg)ئاماژەیە بۆ بەرەنجامی سەرچاوەی خۆراکی کە پەیوەندیدارە بەهەموو ماددە خۆراکییەکان بەدەر لە وزە و مس.*

سەرچاوە: ڕێکخراوی خۆراک و کشتوکاڵ/ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (٢٠٠٤) داخوازییەکان لە ڤیتامین و کانزاکان بۆ خۆراکی مرۆڤ، چاپی دووەم. بۆ داخوازییەکانی پێداویستییەکانی هەر یەک لە ڤتیتامین و کانزاکان بەدەر لە وزە و مس بەکارهێنراوە، چونکە ئەم ئاماژەیە لەنێو ڕێنوێنی ڕێکخراوی خۆراک و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (٢٠٠٤) دا نەهاتووە. داخوازییەکانی ماددەی مس لە ڕێنوێنی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (١٩٩٦) لە هەڵهێنجانی توخمەکانی خۆراکی مرۆڤ و تەندروستییەوە وەرگیراوە.

ئەم خشتەیەی خوارەوەش پەیکەرێکی گشتییە بۆ خەڵکەکە بەگوێرەی تەمەن، بەڵام گرنگ ئەوەیە تێبینی ئەوە بکەین، کە ئەم ئاماژەیە بەندە بە بارە گشتییەکە، بۆیە دەکرێ جیاوازیی زۆری لێبکەوێتەوە. هەر بۆ نموونە، کۆچی تەمەن مامناوەندەکان لە هەندێ لە دانیشتووانی لادێکان کارێکی وایکرد کە رێژەی ئەو بە تەمەنانەی مشووری منداڵان بخۆن، زیاد بکا.

تەمەنەکان	ڕێژەی دانیشتووان
سفر- ٦ مانگ	١,٣٢
٧ – ١١ مانگ	٠,٩٥
١- ٣ ساڵ	٦,٥٨
٤-٦ ساڵ	٦,٤١
٧- ساڵ	٦,٣٧
١٠-١٨ساڵ بۆ کچان	٩,٠١
١٠-١٨ ساڵ بۆ کوڕان	٩,٥٢
١٩-٥٠ ساڵ بۆ مێ	١٧,٤٢
٥١-٦٥ ساڵ بۆ مێ	٤,٧٢
١٩-٦٥ ساڵ بۆ نێر	٢٧,٩٠
٦٠ سال هەورازتر بۆ مێ	٢,٦٢
٦٥ ساڵ هەورازتر بۆ نێر	٢,١٨
ژنانی دووگیان	٢,٤٠
ژنانی خاوەن شیرەخۆرە	٢,٦٠

(سەرچاوە: نەتەوە یەکگرتووەکان(٢٠٠٣) پێشبینییەکانی دانیشتووانی جیهان: بژاردنی ساڵی ٢٠٠٢، خوێندنەوەی دانیشتووان بەگوێرەی رەگەز و ساڵەکانی تەمەنی تاک و ساڵەکانی رۆژژمێری تاکی لە ١٩٥٠ تا ٢٠٥٠)

پێویستە داخوازییەکانی خەڵک لە وزە و پرۆتینەکان لەگەڵ ئەم هۆکارانەی خوارەوەدا بگونجێندرێ:

- پێکهاتەی دانیشتووانی ئەو کۆمەڵە کەسانەی زیاندمەندبوون، بەتایبەتیش رێژەی منداڵی خوار تەمەنی پێنج ساڵی و رێژەی مێ لەنێویاندا.
- تێکڕای کێشی هەراشەکان و کێشی ئێستا یان کێشی ئاسایی و کێشی پەسەندکراویان.
- ئاستی چالاکی پێویست بۆ دەستەبەرکردنی ژیانێکی بەرهەمهێن. هەر بۆ زانیاری، ئەگەر هاتوو ئاستەکە سنووری چالاکی خۆی تێپەڕاند، داخوازییەکان هەڵدەکشێن (٦،١ × تێکرای بەکارهێنی وزە لە لەشدا).
- تێکڕای پلەی گەرمایی و جۆری پەناگە و جلوبەرگی بەردەست. پێداویستییەکانی خۆراک بە کەمتربوونەوەی پلەی گەرمای دەرەکی لە ٢٠ پلەی سەدی، زیاتر دەکا.
- باری خۆراک و تەندروستیی خەڵک. ئەگەر هاتوو خەڵکەکە تووشی بەدخۆراکی بوون، هەروەها ئەگەر پێویستیان بە بڕی زیاتر هەبوو بۆ گەشەپێدانی ئەو رادەی گەشەی دواکەوتوو، ئەوا داخوازییە خۆراکییەکان زیاد دەکا. دەکرێ بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کەمی پارێزبەندیی جەستە/ ئایدز کار بکاتە سەر تێکرای داخوازییەکانی خەڵک (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری گەیاندنی مادده خۆراکییەکان ژمارە ١ لە لاپەڕە ١٨٠). یەکلاکردنەوەی

بڕە گشتییەکانی خۆراکیش بۆ پڕکردنەوەی داخوازییەکان بەندە بە شیکردنەوەی باری گشتی و ڕاسپاردە نێودەوڵەتییە هەنووکەییەکان.

خۆ ئەگەر نەشکرا دەست بە زانیاریی ئەو گەڵاڵەنامانە ڕابگا، پێویستە ئەو ژمارانەی لە خشتەی ناوبراودا هاتوون، وەک لایەنی هەرە کەمی داخوازییەکان دابندرێن.

ژێدەرەکان:

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.ennonline.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.unhchr.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

بۆ زیاتر خوێندنەوە

سەرچاوەی تایبەت بە گەڵاڵەنامەکان

خەملاندنی سەرەتایی

IASC (2009), Multi-sectoral Initial Rapid Assessment (IRA) Tool. Global Health, Nutrition and WASH Clusters.

خەملاندنی باری ئاسایشی خۆراک

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.

خەملاندنی مەودای دابینکردنی تۆوەکان

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.

خەملاندنی باری گوزەران

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.

بازاڕەکان

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.

بەکاربردنی ماددە خۆراکییەکان

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.

پێڕەوە هەبووەکانی بەشداربوون

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.

سیستەمی زانیاریی تایبەت بە باری خواردنپێدان و ئاسایشی خۆراک

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.

خەملاندنی پێوەرەکانی جەستە

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.

پێوەری تایبەت بە ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک

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

خەملاندنی خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵە ساواکان

CARE (2010), Infant and young child feeding practices. Collecting and Using Data: A Step-by-Step Guide. www.ennonline.net/resources

خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵانی 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 recommendationsfor infant feeding inthe context of HIV and a summary of evidence. Geneva.
WHO (2004), Guiding Principles for feeding infants and young children during emergencies. Geneva.

کردەوەکانی ئاسایشی خۆراک

سەرچاوە گشتییەکان

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.

بەئامانجگرتنی سوودمەندەکان و دابەشکردنی 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.

بەڕێوەبردنی زنجیرەی ئازووقە و کوالێتی جۆری خۆراک و سەلامەتییەکەی

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.

کردەی تەحولی پارەی نەختینە و قەواڵەکان

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.

کردەوەکانی دابینکردنی تۆوەکان

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 لە کاتی تەنگانە 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.

خەڵکی 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.

بەڕێوەبردنی کاروباری بەدخۆراکی 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.

کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو 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 Xeropthalmia. Second Edition. Geneva.
WHO and UNICEF (2007), Guiding principles for the use of multiple vitamin and mineral preparations in emergencies.

لایەنی هەرە کەمی
پێوەرەکانی
پەناگە، نشینگە و
ناخۆراکییەکان

چۆنیەتی بەکارهێنانی ئەم بەندە

ئەم بەندە دابەش دەبێتە سەر دوو بەش:

پەناگە و نشینگە

مادده ناخۆراکییەکان: پۆشاک، نوێن و شتەکانی ماڵ

هەردوو بەشەکە پێوەری گشتیین و دەکرێ لە کردەوەی بەهاناوەچوونە هەمەجۆرە پێشبینیکراوەکاندا جێبەجێ بکرێن. کارەکەش هەم بۆ خەڵکی ئاوارە و دەربەدەر هەم بۆ غەیرە ئاوارەکانیش وەک یەک دەبێ ئەنجام بدرێ. کردەوەکەش بریتییە لە دابینکردنی پەناگەی کاتی بۆ خێزان، یان پەناگەیەکی راگوزەر لە شوێنە رەسەنەکەی خۆیان، یاخود رەخساندنی دەرفەت بۆ گەڕانەوە بۆ سەر ماڵ و حاڵە نۆژەنکراوەکەیان، یان گرتنەخۆی ئاوارەکان لە نێو خێزانە خانەخوێکاندا، یان دروستکردنی نشینگەی مرۆیی بە کۆمەڵ کە لە چادرگەی پلان بۆکێشراو یان هەرەمەکی پێکهاتبێ، هەروەها دانانی بنکەی هاوبەش و بنکەی گواستنەوە و بنکەی وەرگرتنی گەڕاوەکان.

لە جێبەجێکردنی ئەم بەندەشدا دەبێ پێرەوی بنەماکانی پاراستن و پێوەرە بنەڕەتییەکان بکرێ. ئەم لایەنیکەمی پێوەرانە، بە پلەی یەکەم بۆ بەدەنگەوەچوونی مرۆیی بۆ باری کارەساتەکان داندراوە. هەر بۆیە دەکرێ لە باری خۆئامادەکردنیش بۆ باری کارەساتەکان و تەنگەتاو و بۆ قۆناغی بووژاندنەوە و دیسان بنیاتنانەوە، پەنای بۆ ببردرێ.

هەردوو بەشەکەش لەم توخمانەی خوارەوە پێکهاتوون:

- لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان: ئەمانەش هەر بەسروشت پێوەری جۆریین و ئاستە هەرە کەمەکانی مەبەستی بەدەنگەوەچوونی مرۆیی لەباری دابینکردنی پەناگەدا، دابین دەکەن.
- کردە سەرەکییەکان: ئەو چالاکی و پێشنیازانەن کە یارمەتی بەدیهێنانی لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان دەدەن.
- ئاماژە سەرەکییەکان: ئەو ئاماژە و نیشانەن کە بە هۆیە دەردەکەوێ ئاخۆ پێوەرە خوازراوەکە بەدی هاتووە یان نا. ئەو ئاماژانە رێگەی پێوەرگەلێکن بۆ کردە سەرەکییەکان و جێبەجێکردنیان. ئەمانە پەیوەستن بە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان نەوەک بە کردە سەرەکییەکانەوە.
- خاڵەکانی رێنوێنی: ئەمانە چەند خاڵێکن کە وا باشە لە بارودۆخە هەمەچەشنەکاندا لە بەدیهێنانی لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان و رێکارە جەوهەری و ئاماژە سەرەکییەکان لەبەرچاو بگیرێن. هەروەها ئەمانە رێنوێنی سەبارەت بە هەندێ ئاستەنگی کردەوە دەستنیشانکراوەکان و سنووری کارکردنەکەیان و راوێژێکی واش بە هەندێ بابەت پێشکەش دەکەن کە پێشنۆرەیان هەبێ. هەروەها ئەم خاڵانە دەکرێ هەندێ پرسی هەستیار لەخۆبگرن کە پەیوەندی بە پێوەرەکان یان بە ئاماژەکانەوە هەیە، ئەو ئاستەنگانەی یان ئەو پرسانەی مقۆمقۆییان لەسەرە دەردەخا و باسیان دەکا، یان ئەو کون و کەلەبەرە هەنووکەییەی سەبارەت بە زانیاری لەسەر دۆخەکە پردەکاتەوە.

خۆ ئەگەر نەتواندرا رێکار و ئاماژە سەرەکییەکان پەیڕەوبکرێن، پێویستە دەرهاوێشتە نەرێیەکانی کە لەسەر خەڵکی لێقەوماو دەردەکەون، هەڵبسەنگێندرێن و رێکارێکی وا بگیرێتەبەر، کە بارگرانییەکە هەندێ سووک بکاتەوە.

لە کۆتاییشدا لیستی سەرچاوە و زانیاریی زیاتر بۆ خەملاندنی پێویستییەکان هەیە، دەکرێ لە کاتی نەخشەکێشانی بەدەنگەوەچوونی مرۆیی و چاودێری و بەدواداچووندا ببێتە رێنوێن. سەرباری لیستی ژێدەر و خوێندنەوەی زیاتر، کۆمەڵێک بەڵگەی گوڵبژێری دیکەشی سەبارەت بە رێنوێنی کردەیی تێدایە.

لیستی ناوەڕۆک

پێشەکی..٢٥٥

١- پەناگە و نشینگە...٢٦٣

٢- ناخۆراکییەکان: پۆشاک(جلوبەرگ)، نوێن و کەلوپەلی ماڵ..٢٨٣

پاشکۆی ژمارە ١: لیستێکی سەرچاوەیی بۆ خەملاندنی پەناگە، نشینگە و ناخۆراکییەکان.........٢٩٢

سەرچاوەکان و ئاماژەی بۆ خوێندنەوەی زیاتر...٢٩٧

پەیماننامەی مرۆیی | **بنەماکانی پاراستن** | **پێوەرە بنەڕەتییەکان**

پەناگەو نیشتەجێکردن و کەلوپەلی ناخۆراکی

پەناگەو نیشتەجێکردن

پێوەری ژمارە ١
پلاندانانی ستراتیژی

پێوەری ژمارە ٢
پلانی نیشتەجێکردن

پێوەری ژمارە ٣
شوێنی دانیشتنی داپۆشراو

پێوەری ژمارە ٤
بنیاتنان

پێوەری ژمارە ٥
کاریگەریی ژینگەیی

پێویستیە ناخۆراکییەکان

پێوەری ژمارە ١
کەلوپەلی پشتیوانی کەسی
و گشتی و نیشتەجێکردن

پێوەری ژمارە ٢
جلوبەرگ و راخەر

پێوەری ژمارە ٣
کەرەستەی ئامادەکردن
و خواردنی خۆراک

پێوەری ژمارە ٤
گەرمکەرەوەو سووتەمەنی
و رووناککەرەوە

پێوەری ژمارە ٥
کەرەستەو چاککردن

هاوپێچی ژمارە ١: لیستی بەراوردکاری هەڵسەنگاندنی پێویستییەکانی پەناگەو نیشتەجێکردن و کەلوپەلی ناخۆراکی

سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

پێشەکی

پەیوەندیی ئەم بەندە بە پەیماننامەی مرۆیی و یاسای نێودەوڵەتییەوە

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی تایبەت بە پەناگە و نشینگە و پێداویستییە ناخۆراکییەکان، دەربڕینێکی کردەیی بڕوای ئاژانسە مرۆییەکان و پابەندییە هاوبەشەکانیانە، هەروەها دەربڕی بنەما هاوبەشەکانی پەیماننامەی مرۆیین، کە بۆ ڕێنوێنی کردەی مرۆیی دەقنووس کراون. ئەم بنەمایانەش بنەمای مرۆیی لەخۆدەگرن، کە یاسای نێودەوڵەتیش دەقڕێژی کردوون، بەوەی مافی ژیان بە شکۆمەندی و مافی پاراستن و ئاسایش، مافی دەستکەوتنی هاوکاری مرۆیی بۆ مرۆڤ لەکاتی پێویستیدا فەراهەم بکرێ. لە نێو پاشکۆکەشدا (بڕوانە لاپەڕە ٣٧١ دا هاتووە) لیستێکی سەرچاوەیی بە گرنگترین بەڵگەنامە یاساییەکان و سیاسەتەکاندا هاتووە، کە پەیماننامە مرۆییەکە پشتی پێ بەستوون، ئەمەش یاوەری کۆمەڵێک تێبینی ڕوونکەرەوەیە بۆ کارمەندە مرۆییەکان. پەناگە و نشینگە و پێداویستییە ناخۆراکییەکان، دەستەواژەی ناسراو و باون لە بواری کردەی مرۆیی کە دەچنە نێو چوارچێوەی مافی مرۆڤ بۆ شوێنێکی شیاو بۆ نیشتەجێبوون، کە لەنێو یاسای مافەکانی مرۆڤدا هاتووە.

مافی هەموو کەسێکە شوێنێکی شیاوی نیشتەجێبوونی هەبێ. ئەم مافەش لەنێو یاسانامە نێودەوڵەتییە سەرەکییەکاندا هاتووە (بڕوانە بەشی سەرچاوە و خوێندنەوەو زانیاریی زیاتر: یاسانامە نێودەوڵەتییەکان). مافەکەش، مافی ژیان بە ئاشتی و ئارامی و شکۆمەندی، بە گرێبەستێکی کرێی گونجاو دەگەیەنێ، ئەمە وێڕای ئەوەی ماف هەیە بۆ ئەوەی لە دەرکردن لە ماڵەکەی بپارێزرێ و مافیشی هەیە، ماڵەکەی بۆ بگەڕێندرێتەوە. ئەم دەقنامانەش، ماڵێکی شایستە بەم جۆرە پێناسە دەکەن:

- ڕووبەرێکی شایستە و پاراستنێکی شیاو لە سەرماو شێداری یان گەرما و با و باران یاخود پاراستن لە شتی دیکە بەتایبەت گۆڕانکاریی کەشوهەوا کە مەترسین لە سەر تەندروستی خەڵک، هەروەها پێویستە لە مەترسیە سەرەکییەکان و زیندەوەرە نەخۆشهەڵگرەکان بپارێزرێن.
- دابینکردنی خزمەتگوزاری و کەلوپەل و پێداویستییە سەرەکییەکانی خانوو دروستکردن.
- ڕەخساندنی توانای مرۆڤ بۆ ئەوەی بەرگەی تێچوونی خانووەکەی بگرێ، خانووەکە بۆ ژیان بێ، هی ئەوە بێ دەستی پێبگا، شوێنەکە و ژینگە کلتوورییەکەی لەبار بێ.
- سوودوەرگرتن لە سامانە سروشتیی و هاوبەشەکان بەشێوەیەک کە بەردەوامێتی بەخۆیەوە ببینێ، دەستگەیشتن بە ئاوی شیاو بۆ خواردنەوە، دەستگەیشتن بە وزە بۆ چێشتلێنان

و خۆگەرمکردنەوە و رووناکی، هەبوونی جومگە سەرەکییەکانی پاکوخاوێنی و شووشتن و ئاودەست، هەبوونی پێداویستییەکانی هەڵگرتنی خۆراک و پاراستنی، رزگاربوون لە پاشەڕۆ و پاشەڕۆک و هەبوونی زێراب و ئاوەڕۆ و خزمەتگوزارییە فریادڕەسییەکان.

- دەرفەت بدرێ کە شوێنێ ماڵ و نشینگەکە لەبار بێ و مرۆ دەستی بە خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان رابگا. بتوانرێ بە ئاسانی بگەنە قوتابخانە و بنکەکانی بایەخدان بە منداڵ و جومگەکانی دیکەی کۆمەڵایەتی، هەروەها دەرفەتی بژێوی ژیان و گوزەرانیش بۆ دانیشتووانەکان هەبێ.
- دەرفەتی شێوازەکانی دروستکردنی خانووبەرە و بەکارهێنانی کەلوپەلەکان بدرێ و سیاسەتی هاندان لە ئارادابێ. توانای ئەوە هەبێ خەڵکەکە ناسنامەی خۆی دەربڕێ و شێوەی هەمەجۆری دانیشتووانەکان لەبەرچاو بگیرێ.

لایەنی کەمی پێوەرەکان کە لەم بەندەدا هاتووە، دەربڕێنێکی تەواو(هەمەلایەن) نییە بۆ مافی ماڵێکی شایستە، هەروەک لە نێو دارِشتەی بەڵگەنامە یاساییە نێودەوڵەتییەکاندا هاتووە، بەڵکو دەرخەری ناواخنە سەرەکییەکەی مافی هەبوونی ماڵێکی شایستە و هاوکارە بۆ ئەوەی چۆن بەرەبەرە بتوانرێ ئەو مافە دابین بکرێ.

بایەخی پەناگە و نشیگە و شتە ناخۆراکییەکان لە دۆخی کارەساتباردا

لە قۆناغەکانی بەرایی کارەسات و لێقەوماندا، پەناگە هۆیەکی گرنگە لە هۆیەکانی مانەوەی مرۆڤ و رزگاربوونی. لەپاڵ ئەوەی کە پەناگە زۆر پێویستە بۆ مانەوەی مرۆڤ لە ژیاندا، لەهەمانکاتیشدا ئاشتی و ئارامی دەبەخشێ و لە نالەباریی کەشوهەوا دەیپارێزێ، باری توانای بەرگەگرتنیشی لەبەردەم نەخۆشی و کێشە تەندروستییەکان بەهێز دەکا. هەروەها پەناگە بۆ پاراستنی شکۆی مرۆڤ، بۆ دابینکردنی ژیانێکی خێزانی و جڤاتێکی خۆجێ و بۆ توانای خەڵکە لێقەوماوەکە بۆ دەرچوون لە لێکەوتەی لێقەومانەکە زۆر گرنگە. پێویستە پشتگیریی توانای جڤاکەکە بۆ دابینکردنی پەناگە و نشینگە و ناخۆراکییەکان لە بەرامبەر رووبەڕووبوونەوەی کارەساتەکاندا بکرێ، رۆڵی هەرە گەورەش لەو بوارەدا توانا و کارگێڕی خۆیی دەگێڕێ. هەروەها پێویستە بۆ دابینکردنی ئەم کردەوانەش پشت بە کارامەیی دەرامەتە نێوخۆییەکان ببەسترێ، بە جۆرێک کە زیان بە خەڵکی لێقەوماو و ئابووریی ناوخۆ نەگەیەنێ. هەروەها دەبێ لە کاتی کردەی بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکاندا، هەموو مەترسییە ناسراوەکان، کە کارەساتەکان لەگەڵ خۆیاندا دەهێنن، لەبەرچاو بگیرێن و کارێکی وا بکرێ لێکەوتە نەرێیەکەی لە سەر ژینگەی سروشتی بۆ ماوەی درێژخایەن تا ئەوپەڕی کەم بکرێتەوە، کارێکی وا بکرێ، دەرفەتی خەڵکە لێقەوماوەکە بدرێ تا ئەوپەڕی توانا، چالاکییە گوزەرانییەکانیان بپارێزن یان پەرەیان پێبدەن.

ئەو پەناگەیەی بۆیان دابین دەکرێ، رۆڵی خۆی لە پاراستنیان لە بارودۆخی کەشوهەوا و ئارامی دەبینێ، کەسایەتییان و شکۆمەندییان دەپارێزێ، ئەمەش لەڕێی دابینکردنی کۆمەڵێک شت لە بواری خودی تاکەکان، لەبواری ئەو رووبەرەی پەنایان داوە، ئەو شوێنەی تێیدا دەژین و ئەو هەیوانەی لەژوور سەریانە. بەهەمان شێوەش، بۆ دابینکردنی ئەو کۆمەڵە پێویستییانە، کۆمەڵە شێواز و ئامرازێکی لەباری بۆ ئامادەکردنی خواردن و شیولێنان و خواردن پێویستە، هەروەها پێویست بەدابینکردنی پۆشاک و نوێن و پەناگەیەکی گونجاو و ئامرازێکی شیاوی گەرمکردنەوەی شوێنەکە و هەواگۆڕکێ دەکا، ئەمە و وێڕای دەستگەیشتن بە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان.

پێداویستی خەڵکی لێقەوماو بە پەناگە و ماڵێکی شیاو و پێداویستییە ناخۆراکییەکان بەندە بە جۆر و مەودای کارەساتەکە و رێژەی ئاوارەبوونیان. هەرورەها کردەی بەهاوارچوون بەندە بە توانای خەڵکە ئاوارەکە و خواستیان بۆ گەڕانەوە بۆ سەر زێدی خۆیان و ئامادەیی بۆ سەرلەنوێ کارکردنەوە. خۆ ئەگەر نەکرا بگەڕێنەوە، یان مەیلیان لێ نەبوو، پێویست دەکا پەناگەیەکی کاتیی یان راگوێزەر و پێشنیازکردنی چارەسەرییەک بۆ حاڵەتی نیشتەجێبوونیان (بڕوانە لاپەڕەی هێڵکارییەکە) بۆ دابین بکرێ. بەدەنگەوەچوونی داخوازیش بەپێی باری گشتی نێوخۆیی کارەساتەکە دیاری دەکرێ، واتە بەگوێرەی ئەوەی ئاخۆ ناوچە زیان لێکەوتووەکە دێهاتە یان شارستان، ئاخۆ کەشوهەوای خۆجێ و بارودۆخی ژینگەیی، بارودۆخی سیاسی و ئارامی، توانای خەڵکەکە بۆ بەشداریکردن لە دابینکردنی پێداویستییەکانی نیشتەجێبوونیان چۆنە.

بژاردەی پەناگە و نشینگە و سیناریۆی بەدەنگەوەچوون

لە بارودۆخی کەشوهەوای ئاستەنگیشدا، لەو کاتەی پەناگە دەبێتە توخمێکی یەکلاکەرەوە بۆ مانەوە لە ژیاندا، یان لەو کاتەی خەڵکە لێقەوماوەکە لەبەر ئاوارەبوون ناتوانن پەناگەیەکی شیاو بۆ خۆیان دروست بکەن، لەو کاتەدا پێویست دەکا چارەسەرێکی خێرا بۆ داڵدەدانیان لە نێو چادرگە و شتی ئاوا بۆ بدۆزرێتەوە، یاخود لە بینا و دامەزراوە گشتییەکاندا بە شێوەیەکی کاتی داڵدەبدرێن. لەوانەشە هەندێ لە ئاوارەکان لە لای کەسوکاریان لەشوێنی دیکە داڵدە بدرێن، یاخود چ بە شێوەی خێزانی سەربەخۆ یان بە کۆمەڵ لەنێو نشینگەکانی دیکەدا بژین، یان پێویست دەکا بەشێوەیەکی کاتی لە نێو چادرگە و خێوەتگە نەخشەبۆکێشراوەکاندا یان مەڵبەندە کۆمەڵایەتییەکاندا دابندرێن.

بەپێی توانا و تا بکرێ پێویستە یارمەتی ئاوارەکان بدرێ بۆ ئەوەی خانووە داڕماوەکان چاک بکرێنەوە یان خانووی نوێیان بۆ دروست بکرێ. دەکرێ ئەو هاوکارییانەش خۆیان لە دابینکردنی کەرەستەی بیناسازی، کەلوپەلی پێویست، پارەوپوول و کۆبۆنەکان، راوێژ و راهێنانی تەکنیکی یان تێکەڵەیەک لەو هەموو توخمانەدا ببینێتەوە. پێویستە هاوکاری و پشتگیریی تەکنیکی خەڵکەکە بکرێ کە خۆیان لەبارەی خانوو دروستکردنەوە هیچ شارەزاییەکی ئەوتۆیان نییە. هەروەها پێویستە رەچاوی ماف و پێویستییەکانی ئەوانیش بکرێ، کە بە ناڕاستەوخۆ بە کارەساتەکەوە کاریگەر بوون، وەک خەڵکی دراوسێ کە ئاوارەکانیان لەخۆگرتووە. کاتێکیش خانوو و دەزگا گشتییەکان وەک شوێنێکی داڵدەدانی ئاوارەکان بەکارهێندران، بەتایبەتیش قوتابخانەکان، ئەوا پێویستە نەخشەی نیشتەجێکردنەوەیەکی ئارامانەی خەڵکەکە بەپێی نەخشەیەکی دیاریکراو هەبێ، کارەکەش بە زووترین کات بکرێ بۆ ئەوەی دەست بەکاروبار و چالاکی رۆژانەی خۆیان بکەنەوە.

پێویستە لەکاتی بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکان، ئەو هەنگاوانەی خودی خەڵکە لێقەوماوەکە بۆ دابینکردنی پەناگەی کاتی و هەمیشەیی خۆیان بە توانا و دەرامەتە تایبەتییەکانی خۆیان ناوە، لەبەرچاو بگیرێ. پێویستە لە کاروباری نیشتەجێکردن و داڵدەدانیشدا، رێگە بەو خێزانە لێقەوماوانە بدرێ کە خانوو و پەناگەکانیان چاکتر بکەن یان بەهێواشی و بەرەبەرە بتوانن لە پەناگەی باری ناکاو و تەنگانە بۆ شوێنی ماوەدرێژ بیگوازرێنەوە.

لەوانەشە ئەو بینا و دەزگا گشتییانەی زیانیان پێکەوتووە، چاک بکرێنەوە، یان شتی دیکە وەک قوتابخانەکان دروست بکرێنەوە. هەروەها پێویست دەکا جومگەی دیکەش وەک بنکە تەندروستییەکان دابنرێنەوە. لەوانەشە پێویست بکا شوێنی لەبار بۆ بژێوی ژیان و هۆکارەکانی وەک ئاژەڵەکان، وەک بەشێکی تەواوکاری ژیانی هەندێ لە لێقەوماوان کە ژیانیان بەندبووە بە ئاژەڵداری، دابین بکرێ. پێویستە لە کاتی کردەی بەهاوارچوون و بەدەنگەوەهاتندا، رەچاوی ئەو بارناسکییەی کە پێشتر لای هەندێ لە خەڵکە لێقەوماوەکە هەبووە، بکرێ، هەڵبەتە ئەم رەچاوکردنەش دەبێ بۆ باری پەناگە و نشینگەی بێ، دەبێ هەر لەسەرەتاوە لە قۆناغی نەخشەکێشاندا بەهەند هەڵبگیرێ، هەروەها نابێ ئەوەی پەیوەندیی بە بارناسکیشەوە هەیە، بەتایبەتی کە لەکاتی کارەسات و لێقەوماندا دووهێندە دەبێ، نادیدە بگیرێ. هەروەها کاریگەریی ژینگە لەسەر دروستکردنی پەناگەی مرۆیی هەیە، دەبێ بەشێوەیەک بێ، زیانی کارەساتەکان لە مەودای درێژخایەندا، تا بکرێ کەم بکرێنەوە.

هەروەها دەکرێ باری بەدەنگەوەهاتن بۆ دابینکردنی پەناگە و نشینگە و شتە ناخۆراکییەکان، هەر لەبەرایی نەخشەکێشانی خۆئامادەکردن بۆ کارەساتەکان لەبەرچاوبگیرێ و باشتر بکرێ. ئەو خۆئامادەکردنەش خۆی لە توانای حکوومەت و ئاژانسە مرۆییەکان و رێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و جڤاتەکان و تاکەکان و پەیوەندی و زانیارییەکانیان دەبینێتەوە، ئەوەی پەیوەندی بە پێشبینی و بەدەنگەوەچوونەوە هەیە، کە بەشێوەیەکی کارا مەترسی پێشبینیکراو دەڕوا و ئیدی بەهۆیەوە کاریگەرەکەی کەمتر دەکرێتەوە. کردەی خۆئامادەکردنیش پشت بە لێکدانەوەی مەترسییەکان و سیستەمی هۆشداریی پێشوەختە دەبەستێ.

پەیوەندی ئەم بەندە بە بەندەکانی دیکەوە

زۆر لە پێوەری بەندەکانی دیکە پەیوەندییان بە ناوەڕۆکی ئەم بەندەوە هەیە. هەر بۆیەشە، زۆر جار بەدیهێنانی پێشکەوتن لە بواری پێوەرێک لە پێوەرەکان کار لە پێوەری دیکە دەکا، نەوەک هەر ئەوەندە، بەڵکو رۆڵی گرنگیش لەو بوارەدا دەبینێ. بۆ بەدیهێنانی کاریگەریی هەر کردەیەک لە کردەوەکانی بەهاناوەچوون، پێویستە هەماهەنگی و هاوکاریی توندوتۆڵ لەنێو کاری پرۆژەی "سفێر"دا هەبێ. هەر بۆ نموونە، دابینکردنی بڕی زیاتر لە ئاوی شیاو بۆ خواردنەوە و جومگەکانی پاکوخاوێنی و ئاوەڕۆ و ئاودەست لەو ناوچانەی کە لە بواری پەناگەوە هاوکارییان پێدەگا، کارێکی پێویست دەبێ بۆ پاراستنی تەندروستی و شکۆمەندیی خێزانە لێقەوماوەکان. بە هەمان شێوەش، دابینکردنی پەناگەیەکی لەبار، تەندروستی و ئاسوودەیی خێزانە ئاوارەکە دەپارێزێ، هەروەها دابینکردنی قاپوقاچاخی چێشتلێنان و خواردنی گونجاو، کارئاسانییە بۆ کۆمەکی خۆراکی و دابینکردنی پێداویستی خواردن بۆ خەڵکەکە. هەروەها هەماهەنگی لەگەڵ دەسەڵاتە خۆجێیەکان و رێکخراوەکانی دیکەی بواری کۆمەک پێشکەشکردن و رێکخراوە کۆمەڵگەییەکان و ئەو دەستە و تاقمانەی کە نوێنەرایەتی توێژێکی دیاریکراو لە خەڵکەکە دەکەن، ئەرکێکی گرنگە بۆ دابینکردنی پێویستییەکان، هەروەها بۆ ئەوەی کاری دووبارە روونەدا و بۆ دڵنیابوون لە دابینکردنی باشترین یارمەتی لە بواری پەناگە و پێداویستییە ناخۆراکییەکان.

پەیوەندیی ئەم بەندە بە بنەماکانی پاراستن و پێوەرە بنەڕەتییەکان

ئەگەر ویسترا ئەو پێوەرانەی نێو ئەم رێبەرنامەیە بەدی بێن، ئەوا لەسەر ئاژانسە مرۆییەکان پێویستە کە بنەماکانی پاراستن رێنێوێنیان بێ، تەنانەت ئەگەر هاتوو ئەرکی ئەو ئاژانسانە پەیوەستیش نەبێ بە خودی پاراستن، یان ئەگەر کارامەیی بواری بنەماکانی پاراستنیشی نەبوو. هەرچەندە ئەم بنەمایانە "رەها" نین، چونکە ئەوە زانراوە، لەوانەیە بارودۆخ کارێکی وا بکا ئەم بنەمایانە نەچەسپێن. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەم بنەمایانە رەنگدانەوەی خەمی گشتیی مرۆیین کە پێویستە لەکاتی کاری مرۆییدا رێنوێن بێن.

پێوەرە سەرەکییەکان بریتین لە کردەوە سەرەکییەکان و پێوەری هاوبەش کە تایبەتن بە بوارەکانی کاری پرۆژەکە و کارمەندەکانیان. لایەنی کەمی پێوەرەکان شەش پێوەری سەرەکین: بەدەنگەوەچوونی مرۆیی کە تواناکانی خەڵکەکە لەبەرچاو دەگرێ. هەماهەنگی و هاوکاری. خەمڵاندن و بەدەنگەوەچوون. ئاستی کارکردن و شەفافیەت و فێرکردن و ئاستی کاری کارمەندەکانی بواری کۆمەک. ئەم پێوەرانەش خاڵێکی وەرچەرخان دەستنیشان دەکەن، کە رێڕەوی هەموو پێوەرەکانی نێو ئەم رێبەرنامەیەی لەسەر بەندە. بۆیە بۆ جێبەجێکردنی هەر بەندێکی تەکنیکی پێویست دەکا بگەڕێینەوە سەر پێوەرە بنەڕەتییەکان بۆ ئەوەی یارمەتیدەر بێ بۆ بەدیهێنانی پێوەرە تایبەتییەکان. بۆ دڵنیابوونیش لە بەدیهێنانی کردەی بەدەنگەوەچوون و چۆنیەتییەکەی بەشێوەیەکی باش، پێویستە خەڵکە لێقەوماوەکەش بەشداری پێبکرێ - بەو تاک و کۆمەڵانەش کە لە هەموویان زیاتر تووشی

ئەگەری مەترسیی دەبن لەباری ناکاو و کارەساتدا- ئەم کارەش دەبێ هەموو هەوڵ و توانایەکی بۆ تەرخان بکرێ.

بارناسکی و تواناکان لەلای خەڵکی لێقەوماو

باری توانستی و توانای خەڵکی لێقەوماوی کارەساتبار

ئەم بەشەیان وای نەخشەبۆکێشراوە کە هەم لەگەڵ پێوەرە بنەڕەتییەکان بخوێندرێتەوە و هەم هێزو گوڕیشی بداتێ.

سەرەتا گرنگە لەوە تێبگەین، کە ئەگەر کەسەکە گەنج بێ یان پیر، ژن بێ یان کەسێکی پەککەوتە بێ، یاخود تووشی نەخۆشی نەمانی بەرگریی جەستە و ئایدز بووبێ، ئەوا هەر ئەو خودی تاکە کارێکی وا ناکا بەتەنها باری ناسکێتی زیاد بکا و بیخاتە بەردەم مەترسییەوە. بەدەر لەوە، هۆکاری دیکە هەن کە بارناسکێتییەکەی دەستنیشان دەکەن؛ بۆ نموونە، کەسێک تەمەنی لە سەرووی ٧٠ ساڵیەوە بێ، بەڵام بە تەنیا بژی و نەساغیش بێ، دیارە ئەو کەسە لەم حاڵەتەدا بارودۆخەکەی ناسکترە لە هاوتەمەنێکی دیکە کە سەر بە خانەوادەیەکی گەورە بێ و سەرچاوەی داهاتێکی باشیشی هەبێ. بە هەمان شێوەش، کیژۆڵەیەکی ٣ ساڵی کە تەنیا بێ، بارودۆخەکەی زۆر ناسکتر دەبێ لە کیژۆڵەیەکی هاوتەمەنی خۆی کە لە ژێر سەرپەرشتی دایک و باوکێکی بەرپرسیاردا بێ.

لە کاتی شیکردنەوە و لێکۆڵینەوە لە بارناسکی و تواناکان و لە پەیڕەوکردنی پێوەرەکانی پەناگەو نشینگە و پێداویستییە ناخۆراکییەکان و ڕێکارە سەرەکییەکانیاندا، یارمەتی ئەوە دەدا چۆن پشتگیریی هەوڵ و تێکۆشانی بەدەنگەوەچوونی خەڵکی لێقەوماوی کارەساتبارەوە بکرێت، بەوەی کێ زیاتر پێویستی بە کۆمەک و یارمەتییە، هەڵبەتە ئەمەش بە بێ جیاوازی لە نێوانیان. ئەم حاڵەتەش ئەوە دەخوازێ لە بارودۆخی قەیرانێکی تایبەت بگەن و بەدەنگییەوە بچن یان چۆن بەپیر گرووپێکی تایبەت بەهۆی هەبوونی بارناسکی پێشوەختەوە بچن (نموونەش ئەو کەسانەی کە زۆر هەژارن یان پەراوێز خراون)، ئەمەش وایان لێدەکا ڕووبەڕووی زۆر لە مەترسییەکان ببنەوە (وەک ئەو توندوتیژییە سێکسییەی بەهۆی جێندەرەوە ڕوودەدات) هەروەها ئەو بارناسکییەی تووشی نەخۆشییان دەکا و لەنێوشیاندا دەتەنێتەوە (وەک کولێرا و سورێژە). هەڵبەتە کارەساتەکانیش ئەم بارگرانیانە زیاتر دەکەن، بەڵام پشتگیریی شێوازەکانی بەرەنگاری و ڕووبەڕووبوونەوەی خەڵک بۆ بارە تەنگاوییەکان و خۆگرییان لەبەرامبەر کارەساتەکان و تواناییان بۆ بووژانەوە، لە هۆکارە سەرەکییەکانن. هەروەها پێویستە لە ڕووی زانیاری و کارامەیی و ستراتیژ و تواناکانیان هاوکارییان بکرێ و پشتگیریی ئەوەیان بکرێ، کە لە باری کۆمەڵایەتی و یاسایی و دارایی و دەروونییەوە هاوکارییان بکرێ، هەروەها هەقە پێشبینی هەموو ئەو بەربەست و ئاستەنگە مادی و کلتووری و ئابووری و کۆمەڵایەتیانەش بکرێ، کە لەوانەیە لە باری پێگەیاندنی خزمەتگوزارییەکان بە یەکسانی، بێنە بەردەمیان.

ئەم خاڵانەی خوارەوەش هەندێک لە بوارە سەرەکییەکان کە هاوکارە بۆ دابینکردنی مافەکانی سەرجەم خەڵکە بارناسک و بە لەبەرچاوگرتنی تواناکانیانە:

- باشترکردنی بواری بەشدارییپێکردنی دانیشتووانەکان تا ئەوپەڕی، هەروەها پشتگیری ئەوە بکرێ کە هەموو توێژەکان بەشدار بن، بەتایبەت ئەوانەی کەم دەردەکەون (وەک ئەو کەسانەی کێشەیان لەهاتن و چووندا هەیە، ئەو کەسانەی لە نێو دامودەزگاکاندا دەژین، گەنجە ریسواکراوەکان و ئەوانی دیکە، یان ئەو گرووپانەی کە نوێنەرایەتیان نەکراوە).
- پۆلێنکردنی داتاکان بەگوێرەی تەمەن و رەگەز (سفر- ٨٠ ساڵی) لە کاتی خەمڵاندنی کردەوەکان. چونکە ئەمە دەبێتە توخمێکی گرنگ لە رەچاوکردنی هەمەجۆرێتی دانیشتووان لەکاتی جێبەجێکردنی پێوەرەکانی ئاسایشی خۆراک و خواردنیپێداندا.
- دەستەبەری ئەوە بکرێ، کە مافی هەمووانە زانیاریی شایستەیان پێبگا، ئەمەش هەموو تاکە پەیوەندیدارەکانی نێو کۆمەڵ بگرێتەوە و بە شێوەیەکی واش پێیان بگوترێ، کە ئاسان بێ و لێی تێبگەن.

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان

١- پەناگە و نشینگە

پێویستە یارمەتی ئەو خەڵکە زیانلێکەوتووە بدرێ کە بەهۆی کارەساتەکە لە شوێنی لێنیشتەجێبوونی خۆیان ئاوارە نەبوون، بۆ ئەوەی پەناگەی خێزانی کاتیی یان راگوێزەرەوەیان بۆ دابین بکرێ، یاخود کەلوپەلی پێویستیان بە چاککردنەوەی خانوو و پەناگەی شیاو بخرێتە بەردەست. ئەو پەناگە سەربەخۆ خێزانییەی بۆیان دابین دەکرێ، دەکرێ کاتیی یان هەمیشەیی بێ، ئەمەش بەندە بە چەند هۆکارێکەوە، لەوانەی ئاستی ئەو یارمەتییەی بە دەست خەڵکەکە دەگا، مافەکانی موڵکداری و بەکارهێنانی زەوییەکە، مەودای دابینکردنی خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان و توانستی چاککردنەوەی ئەو خانووانەی کە هەن و فراوانکردنیان. زۆر جاریش ئەو خەڵکە ئاوارەیەی کە ناتوانن بگەڕێنەوە شوێنی نیشتەجێی خۆیان، ئەوەیان لاخۆشترە لەگەڵ خێزانەکانی دیکەدا بمێننەوە یان لەگەڵ ئەو خەڵکانەدا بمێننەوە کە هەمان پەیوەستی مێژوویی و دینییان هەیە، یان هۆکارێکی دیکە بەیەکەوەیان گرێیان دەدا. ئیدی لەم بارەدا پێویستە هاوکارییان بکرێ تا ئەم مەرامەیان بۆ بێتەدی. خۆ ئەگەر نەشکرا خەڵکەکە بەم جۆرە پەراگەندەییە، ئاکنجی بکرێنەوە، ئەوا پێویستە لە پەناگەیەکی گشتی کاتییدا، لە چادرگە نەخشەبۆکێشراو یان هەرەمەکییەکاندا و لەپەنا پەناگەی خێزانی کاتی یان راگوێزەرە یاخود لە نێو باڵەخانە گشتیەکاندا کە وەک بنکەی هاوبەش بەکاردەهێندرێن، داڵدە بدرێن.

پێوەری پەناگە و نشینگە ژمارە ١: نەخشەدانانێکی ستراتیژییانە

ستراتیژییەکانی دابینکردنی پەناگە و نشینگە رۆڵی خۆیان لە بەدیهێنانی ئارامی خەڵکە لێقەوماوە ئاوارەکە و غەیرەئاوارە و تەندروستی و سەلامەتی و ئاسوودەییان دەگێڕێ، هەروەها بەپێی تواناش هاندەری بووژانەوە و نۆژەنکردنەوە دەبێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- بە راوێژ لەگەڵ دەسەڵاتی پەیوەندیدار و خودی خەڵکەکە، کاری خەملاندن و لێکدانەوەی پێویستییەکانی خەڵکی لێقەوماو بۆ پەناگەو نشینگە بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- ئامادەکردنی نەخشەیەک بۆ دابینکردنی پەناگە و نشینگە (بە باری بووژانەوەی خێراش ئەگەر مەیسەر بێ) بە هەماهەنگی لەگەڵ دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکان و رێکخراوەکانی بەدەنگەوەچوون و خەڵکی زەرەرمەند (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- پێشنۆرەیی بدرێتە ئەو خێزانە لێقەوماوانەی دەیانەوێ بگەڕێنەوە سەر ماڵوحاڵی خۆیان یان بگەڕێنەوە شوێنی رەسەنی خۆیان و ئەگەر بشکرێ بەپێی پێویست یارمەتیان لەو بوارەوە بدرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- یارمەتیدانی ئەو کەسانەی کە ناکرێ بگەڕێنەوە شوێنی خۆیان، یاخود نایانەوێ بگەڕێنەوە ئەوێ، بۆ ئەوەی خێزانی وا بدۆزنەوە کە بیانگرنە خۆیان یاخود لە پەناگە کاتییە بەکۆمەڵەکان داڵدە بدرێن (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٣و٤).
- مسۆگەرکردنی پێویستیبە ناخۆراکییەکان و چارەسەرییەکانی پەناگەیی بۆیان (وەک چادرگە و کەلوپەلەکانی داڵدەدان) و کەلوپەلی خانوودروستکردن و پارەوپوول یان زانیاریی تەکنیکی یان تێکەڵەیەک لەمانەی ناوبران، هەڵبەتە ئەمەش بە پێی پێویست دەبێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٥ و ٦).
- ئەو بارە مسۆگەر بکرێ کە پەناگە و نشینگەکان لە شوێنێک دروست بکرێن، ئارامی و ئاسایشیان پارێزراو بێ و دووربێ لە مەترسیبە کردەیی و رەچاوکراوەکان، هەروەها کەمکردنەوەی ئەو مەترسییانەی تووشی شوێنەکە دێ تا ئەوپەڕی سنوور (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٧).
- مسۆگەرکردنی لابردنی پاشماوەی داروپەردوو و هەر شوێنەوارێکی دیکەی کارەسات لەو جێیەی کە بۆ پەناگە و نشینگە دەستنیشان دەکرێ، بە شوێنەواری ئەو خانوو باڵەخانە و دامودەزگایانەش کە زیانیان پێگەیشتووەوە و وێران بوون (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٨).
- نەخشەکێشانی رێگایەک کە بتواندرێ بە ئارامی و ئاسایش بگەنە خزمەتگوزارییەکانی ئاو و جومگەکانی پاکوخاوێنی و زێراب و ئاوەڕۆ و ئاودەست و قوتابخانە و شوێنە خۆشەکان و پەرستگاکان و شوێنی دیکە، بەهەماش شێوەش بە سەلامەتی بگەنە زەوییەکان یان بازاڕەکان یان دەستیان بە خزمەتگوزارییە بەکارهاتووەکان رابگا، تا بتوانن چالاکی دابینکردنی گوزەرانیان دەستپێبکەنەوە و بەهۆیەوە پەرەی پێ بدەن.

ئاماژە سەرەکییەکان (وا باشە ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا بخوێندرێنەوە)

- بەڕێککەوتن لەگەڵ خەڵکەکە و دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکە و لەگەڵ هەموو ئاژانسەکانی بەهاوارەوەچوون و هەماهەنگی لەگەڵیاندا بۆ ئەوەی چارەسەری پەناگە و نشینگەی پێشنیازکراو بۆ دابینکردنی پێداویستییە سەرەکییەکانی خەڵکە لێقەوماوەکە دابندرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە هەموو چارەسەرییەکانی بواری پەناگە و نشینگە، سەلامەت و گونجاو بن، پێویستە هەر لەسەر ئەم ڕەوشەشدا بمێننەوە تا چارەسەرییەکی درێژخایەنتریان بۆ دادەندرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٢-١٠).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **خەملاندن، ڕاوێژ و هەماهەنگی:** خەملاندنێکی سەرەتایی بۆ پێداویستییەکان کارێکی بنەڕەتییە بۆ دەستنیشانکردنی پێویستییەکانی خەڵکی لێقەوماو لە بوارەکانی پەنادان و نیشتەجێکردن و ڕوونکردنەوەی مەترسییەکانی دوای کارەساتەکە و باری ناسک و لاوازی کەسەکان و تواناکانیان و دەرفەتی چارەسەرکردنی بابەتی بووژانەوە هەر لەبەراییەوە، هەروەها پێویستی بە ڕێکاری خەملاندنێکی وردەکارانەتر بە مەزندەکردنی باری ژینگەییشەوە هەیە. پێویستە دانیشتووانە زەرەرمەندەکانی دەستی کارەسات بەشدارییان پێبکرێ (بەتایبەت چەوساوەکان و ئەوانەی خاوەن پێدوایستی تایبەتن)، ئەمانە لە پاڵ بەشدارییپێکردنی دەسەڵاتی تایبەتمەند لە کاروکردەوەی خەملاندنە ناوبراوەکەدا. پێویستە چالاکییەکانی بەدەنگەوەچوون بە نەخشە ناکاوە هەنووکەییەکان ڕێنوێن بێ. دەبێ کاروبارەکە لەگەڵ دەسەڵاتی تایبەتمەند و ئاژانسە مرۆییەکان و ڕێکخراوەکانی دیکە و خەڵکی لێقەوماو ڕێکبخرێ. ئەمەش هەمووی لە ڕێی میکانیزمێک کە پێشتر بە هەماهەنگی لەسەری ڕێککەوتبن. جێی ئاماژەشە، دەرامەتە بەردەستەکان لەبەرباری گشتی نێوخۆدا (بە شێوەکانی کەشوهەوای وەرزیشەوە)، هەروەها بە ئاسایش و توانای گەیشتن بە شوێنەکە و زەوییوزاری هەبوو یان هی نوێ، کە دەبێتە مایەی دەستنیشانکردنی ڕێگەی نەخشەکێشانێک بۆ کردەی بەدەنگەوەچوون (بڕوانە پێوەرە بنەڕەتییەکان ١-٥ لە لاپەڕە ٥٣-٧٠، پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ١-٥ لە لاپەڕە ٢٨١-٢٨٨ و پاشکۆی ژمارە ١: لیستی سەرچاوەی گەڵاڵەنامەی پەناگە و نشینگەکان و پێداویستییە ناخۆراکییەکان).

٢- **گەڕانەوە:** مەبەستی سەرەکی زۆرینەی خەڵکی لێقەوماو گەڕانەوەیە بۆ سەر ماڵوحاڵی خۆیان. چاککردنەوەی ماڵی خەڵکەکە لەلایەن خۆیان یان باشترکردنی چارەسەرییەکان بۆ پەناگەی پێشنیارکراو، دەبێتە مایەی پشتگیری ڕووبەڕووبوونەوەی بەکۆمەڵ بۆ باری کارەساتەکە و جۆرەکانی نشینگەبوون دەچەسپێنێ و توانستیش دەداتە دەست کە لەسەر بونیادە هەبووەکە، شتەکان ڕۆبنێن (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٣). لەوانەیە کاتی گەڕانەوەی خەڵکەکە بۆ سەر ماڵوحاڵی خۆیان دوا بکەوێ، یان بارودۆخێک ڕێگربێ لەبەردەم گەڕانەوەیان، ئەمەش وا دەکا بە شێوەیەکی کاتی بۆ ماوەیەک لە شوێنێکی دیکە نیشتەجێ بن. لەڕاستیدا چەندین هۆکار کاریگەری لە گەڕانەوەی خەڵکەکە دەکەن؛ وەک بەردەوامێتی کارەساتەکە، لافاوەکان و ڕۆچوونی زەوی و بومەلەرزە و کەمی دابینکردنی ئاسایش و داگیرکردنی خانووبەرە و چەوساندنەوە و بڵاوبوونەوەی مینەکانی ژێر زەوی و بڵاوبوونەوەی ئەو ماددانەی کە هێشتا نەتەقیونەتەوە. ئەوەی گرنگ بێ، دروستکردنی قوتابخانەکانە

تا وا لە ئاوارەکان بکا، بگەڕێنەوە شوێنەکانیان. لەوانەشە یاساکانی زەویوزار و خاوەندارێتی یان دابونەریتە نالەبارەکان ببنە کۆسپ لەبەردەم گەڕانەوەی ئەو خێزانانەی کە سەرۆك خێزانەکانیان ئافرەتن، یان ئەو ئافرەتانەی کە بێوەژن بوون یاخود ئەوانەی بەهۆی کارەساتەکەوە بێوەژن بوونە، یان ئەو کەسانەی کە پەککەوتەن. هەروەها لەوانەیە ناشارەزایی خەڵکە ئاوارەکە بە کاری بیناسازی، وایان لێبکا نەگەڕێنەوە سەر شوێنە سەرەکییەکەی خۆیان.

٣- **مێوانداریکردنی خەڵکە لێقەوماوەکە لەلای خانەوادە و جڤاتە خۆجێییەکان:** زۆر جاران ئەو خەڵکە لێقەوماوەی کە ناتوانن بگەڕێنەوە سەر ماڵوحاڵی خۆیان، پێیان باشترە لەگەڵ کەسوکاری دیکەیان بمێننەوە یان لەگەڵ کەسانێک بمێننەوە، کە هەمان پەیوەستی مێژووی و دینی و خزمایەتیان هەیە (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لەلاپەڕە ٥٣). ئیدی لەو کاتەدا باری یارمەتی داڵدەدان ئەوە دەگرێتەوە، کە تا بکرێ ماڵ و خانووی خانەخوێکە فراوان بکرێ یان لەپاڵیدا شتێکی بۆ زیاد بکرێ، بۆ ئەوەی خێزانە مێوانەکە بە ئاسوودەیی تێیدا بژیت. پێویستە شوێنەواری بەرزبوونەوەی چڕی دانیشتووان و زیادبوونی خواست لەسەر جومگە و پێگە بنەڕەتییە کۆمەڵایەتییەکان و دەرامەتی سروشتی بخەمڵێندرێ و بارەکەشیان لەسەر سووک بکرێ.

٤- **نشینگە کاتییە بە کۆمەڵەکان (هەرەوەزییەکان):** نابێ چادرگە کاتییە نەخشەبۆکێشراوەکان جێگەی چارەسەرییە کردارییە هەمیشەییەکان بگرنەوە، بەڵام دەکرێ ئەو شوێنانە بۆ داڵدەدانی ئەو کەسە لێقەوماوانە دابندرێ، کە ناتوانن بگەڕێنەوە شوێنە سەرەکییەکانی خۆیان یان حەز ناکەن بگەڕێنەوە، یان ئەوانەی مێوانداریێتیان لەسەر خێزانی دیکە لەلا چارەسەرییەکی پەسەند نییە. دەکرێ ئەو جۆرە چارەسەرییە سەبارەت بەو ناوچانەی مەترسی ئاسایشی لەسەر خەڵکی دابڕاو هەبێ یان توانای دەستگەیشتن بە سەرچاوەکانی ئاو و خۆراک سنووردار بێ، چارەسەرییێکی پێویست بێ. نیشتەجێکردنی بەکۆمەڵی خەڵکە لێقەوماوەکە لە باڵەخانەیەک، دەکرێ پەناگەییەکی کاتی بێ و پارێزراویش بێ لە بەرامبەر بارودۆخی کەشوهەوادا. دەکرێ ئەو جۆرە باڵاخانانە بۆ ئەو کەسانە بسازبکرێت، بەوەی ناوبڕەی بۆ دابندرێ یان پەیژە بۆ ئەو کەسانەی کە لە ڕۆیشتندا کێشەیان هەیە، دروست بکرێ. زۆر لە وڵاتەکانیش لە پێشدا ئەو جۆرە باڵەخانە دەستنیشانکراوانەیان بۆ مەبەستی نیشتەجێکردنی بەکۆمەڵ داناون، ئەمەش بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەندێ جۆری کارەساتی ناسراو، کە لەگەڵ خۆیدا ئەم کارە هاوڕایە لەگەڵ بەرپرسیارێتی کارگێری لە بواری دابینکردنی خزمەتگوزارییەکانەوە. هەرچەندە زۆر جاران قوتابخانەکان بۆ داڵدەدانی خێزانە لێقەوماوەکان بەکاردەهێندرێن، بەڵام خۆ هەر دەبێ بەدوای چارەسەری جێگرەوەدا بگەڕێن، چونکە پێویستە منداڵان لەسەر پرۆسەی خوێندندا بەردەوام بن. بۆیە پێویستە لەکاتی نەخشەکێشانی نشینگە کاتییەکانی بەکۆمەڵدا، ڕەچاوی باری ڕەنگدانەوە بەسەر سەلامەتی کەسەکان بکرێ، تایبەتمەندی و شکۆمەندیان لەبەرچاو بگیرێ، توانای گەیشتنیان بە جومگە سەرەکییەکانی ژیان بەهەند هەڵبگیرێ. هەروەها دەبێ ئاگاشیان لەوە بێ، کە ئەم نشینگە مرۆییە بەکۆمەڵانە نەبنە ئامانجی پەلاماردان، نەبنە مایەی کێشەنانەوە بۆ دەروجیرانیان، یان نەبنە مایەی ئەوەی کە بە بەردەوامی ژینگەکە بەشێوەیەکی بەد و نەخوازراو بەکار بهێندرێ.

٥- **شێوەکانی یارمەتی دادەڵدەدان:** بۆ دابینکردنی پێویستییەکانی خەڵکی لێقەوماو بۆ پەناگە، پێکهاتەیەک لە هاوکاری هەمەجۆری پێویستە. ئەویش لەوانەیە یارمەتی سەرەکی پێویستییەکانی کەسی بگرێتەوە، وەک پۆشاک یان کەلوپەلی ماڵ وەک ئاگردان و سووتەمەنی. هەروەها کەلوپەلی

پشتگیریی پەناگە، خێوەت و پارچە تەختەی پلاستیک و ئامرازەکانی بیناسازی و پەناگەی کاتی یان گوێزەرەوەش دەگرێتەوە، کە لە کەلوپەلێک پێکهاتووە دەکرێ جارێکی دیکە بۆ پەناگەیەکی هەمیشەیی بەکاربهێندرێتەوە. هەروەها لەوانەیە بۆ ئەم کارە پێویست بکا، پەنا بۆ کاری دەستی یان پسپۆری خۆبەخش یان بەگرێبەست ببردرێ، ئەمە و وێرای دابینکردنی راوێژی تەکنیکی سەبارەت بە شێوازی لەباری بیناسازی. پێویستە بیر لە بەکارهێنانی پارەوپوول و کۆبۆنەکان بکرێ بۆ ئەوەی کەناڵ و دەرامەتی پاڵپشتی خۆجێی هانبدرێ، چونکە ئەمانە بە نمایشی ئابووری خۆجێییەوە پەیوەستن. هەروەها دەکرێ پارەوپوول بۆ بەکرێگرتنی خانووبەرەش بەکاربهێندرێ. دەکرێ لەرێی هەڵمەتی گشتی، زانیاری و راوێژ بڵاوبکرێنەوە یان لەرێی مەڵبەندە خۆجێییەکانەوە بۆ خەڵکەکە روون بکرێتەوە، کە چۆن دەستیان بە کاڵاکان رادەگا یان شێوەکانی دیکەی پاڵپشتی پەناگە چین و لەسەر چ بنەمایەکی هاوکاری دروستکراون.

٦- **پەناگەی راگوزەر:** دابینکردنی پەناگەی کاتی و راگوزەر رێرەوێکە نەوەک قۆناغێک بێ لە قۆناغەکانی کردەی بەدەنگەوەچوونی مرۆیی، ئەمەش دەبێتە وەڵامدانەوەی ئەو بارەی کە راستەوخۆ دوای کارەساتەکە، خەڵکەکە بە خۆیان بەدوای چارەسەرییەکدا دەگەڕێن و پێویستیشە لەم هەوڵەیاندا پشتگیری بکرێن (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٣). توانای گەڕاندنەوەی پەناگە راگوزەرەکان بۆ پەناگە و چارەسەری جێگیرتر و ماوە درێژتر. لەوانەیە ببێتە هاندانی خەڵکی لێقەوماو بۆ ئەوەی بچنە خانووبەرەیەک کە بۆ ماوەیەکی درێژخایەنتر تێیدا ببەنەسەر. سەبارەت بەو خەڵکانەی کە لە شوێنەکانی خۆیان ماونەتەوە و ئاوارە نەبوون، ئەوا دەکرێ ئەو پەناگە راگوزەری و کاتییانە بکرێنە پەناگە و داڵدەدانێکی سەرەکی کە بەپێی رۆژگار دەکرێ بەرفراوانتر یان چاکتر بکرێن. ئەمەش لەکاتێکدا ئەگەر هاتو دەرفەت و دەرامەتەکان رێگەیان پێدا. هەرچی دەربارەی ئاوارەکانیشە، ئەوا دەکرێ پەناگەیەکی شیاوی راگوزەریان بۆ دابین بکرێ، کە توانای ئەوەی تێدا هەبێ، هەر کاتێ لەوێ گواستیانەوە یان گەڕانەوە شوێنەکەی جارانیان، ئەو پەناگەیە لەبەریەک هەڵبوەشێندرێ و جارێکی دیکە کەلوپەلەکان بەکار بهێندرێنەوە. هەروەها دەکرێ ئەو پەناگە راگوزەریانە بۆ ئەو کەسانەش بەکاربهێندرێ، کە چوونەتە پاڵ خزمەکانیان، بۆیە ئەگەر هاتوو ئەو ماڵە خانەخوێیانە مەودایان هەبوو، دەکرێ ئەو پەناگە راگوزەریانە لەپاڵیان دابندرێ. ئەو پەناگە راگوزەریانە ئەوەیان لەباردا هەیە، هەر کاتێک ئاوارەکان گەڕانەوە شوێنی جارانیان، هەڵبوەشێندرێن و جارێکی دیکە رۆبنرێنەوە.

٧- **خەمڵاندنی مەترسیی، بارناسکی و مەترسییەکان:** گرنگ ئەوەیە خەمڵاندنێکی گشتی بۆ ریسک و بارناسکی بکرێ (بڕوانە پێوەری بنەڕیتی ژمارە ٣ لەلاپەڕە ٥٩). پێویستە ئەو خەمڵاندنە مەترسییە کردەییەکانی ئاسایش و ئەگەرەکانی، مەترسی و بارناسکی کە بەهۆی تەمەن و جێندەر و بە هۆی پەککەوتەیی و پێگەی کۆمەڵایەتی و ئابووری پەیدا دەبێ، لەخۆ بگرێ، هەروەها دەبێ خەمڵاندنەکە باری پشتبەستنی خەڵکە لێقەوماوەکە بە دەرامەتە سروشتییەکان، بە پەیوەندیی نێوانیان و جڤاتە خانەخوێکانیان (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٨٣) لەخۆبگرێ. هەروەها دەبێ مەزندەکردنەکە ریسکی سەرچاوە مەترسیدارەکانی سروشتی وەک بوومەلەرزە یان کارابوونی گڕکان و دارمانی زەویوزار یاخود لافاو و رەشەبا لەکاتی نەخشەکێشانی پەناگە و نشینگەدا لەبەرچاوبگیردرێ. پێویستە شوێنی نشینگەکانی خەڵکەکە دوربێ لە سەرچاوەی مەترسییەکانی کارەسات یان پیسبوونی ژینگە یاخود لە زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان، کە دەبنە مایەی گواستنەوەی نەخۆشییەکان. لەوانەشە

ئەو کاڵا و مادانەی لە ئەنجامی کارەساتە سروشتییەکان وەک بوومەلەرزە و لافاو و بەرزبوونەوەی ئاستی ئاو، لەسەر یەک کەڵەکە بن و ببنە مایەتی مەترسی. هەروەها لەوانەیە لەوێدا مین و تەقەمەنی پێشتر مابێتەوە کە تا ئەوکات نەتەقێندرابنەوە، ئەمەش هەر سەرچاوەیەکی هەڕەشەیە بۆ سەر خەڵکەکە. بۆیە پێویستە شارەزایانی بواری بیناسازیی رادەی جێگریی و لەباری شوێنەکە بۆ پەناگە و نشینگە هەڵبسەنگێنن. هەرچی پەیوەندی بە پەناگەی بە کۆمەڵیشەوە هەیە، پێویستە توانای خۆڕاگری ئەو خانوو و باڵەخانانەی هەن، لەبەرچاو بگیرێن، ئاخۆ بەرگەی لەسەر دروستکردنی دیکە دەگرن، هەروەها دەبێ رەچاوی مەترسی هەر داڕمانێکیش لە کەرەستەکانی بیناکردن بکرێ وەک دیوارە لابڕەکانی ناوەوە و بانەکانیان و شتی دیکە.

٨- **لابردنی پاشماوەی وێرانە:** پێوستە دوای کارەساتەکانی سروشتی یان ناکۆکییە چەکدارییەکان، هەموو ئەو پاشماوە وێرانەیە و خاشاکە لابرێ کە پەیدا بوون، بۆ ئەوەی رێگا خۆش بکرێ پەناگە و نشینگەی لەسەر رۆبندرێ. هەر دوای کارەساتەکە، پێویستە نەخشەی چۆنیەتی لابردنی شوێنەوارەکە دابنرێ، لە شوێنێک کۆ بکرێتەوە و جیا بکرێتەوە و چارەسەری بکرێ (بڕوانە پێوەری پەناگە و نشینگە ژمارە ٥ لاپەڕە ٢٨٠). لە کۆی ئەو پرسە سەرەکییانەی دێنە گۆڕێ، پرسی تەرمەکان هەیە، کە دەبێ بناسرێنەوە و بە شێوەیەکی شایستە رەفتاریان لەگەڵدا بکرێ و بنێژرێن. هەروەها پرسی گەڕاندنەوەی سامانە تایبەتییەکانیش هەیە، پرسی دیارکردنی ئەو شوێنانەی کە مەترسین تا جارێکی دیکە خانوویان لەسەر بنیات بندرێ. پرسی ماددە مەترسیدارەکان، خاوەندارێتی ئەو شتانەی کە دەکرێ رزگار بکرێن بۆ دووبارە بەکارهێنان یان فرۆشتنەوەیان، بۆیە دەبێ هەموو ئەو پرسانە یەکلابکرێنەوە. دەکرێ لابردنی ئەو پاشماوە و خاشاکانە دەرفەتی جێبەجێکردنی بەرنامەی پارە بەرامبەر بە کار یان داخوازی بەکارهێنانی ئامێر و پسپۆڕیی بوارەکە بێنێتە پێشەوە. پێویستە بیر لە رێگەی بەکارهێنان و رەفتارکردن لەگەڵ شوێنەکە و رزگاربوون لە پاشماوە و خاشاکەکە و لێکەوتەی لەسەر ژینگە بکرێتەوە.

٩- **قوتابخانەو جومگەکانی تەندروستی و ژێرخانی کۆمەڵگەیی:** پێویستە رێگەی گەیشتن بە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی وەک قوتابخانە و جومگەکانی تەندروستی و شوێنەکانی یاری و گردبوونەوە دابین بکرێ. پێویستە بونیادی ئەوەی هەیە و رماوە بەکار بهێندرێن و چاک بکرێنەوە، هەروەها دەبێ خزمەتگوزارییەکان دابین بکرێن یان بەپێی پێوییست جومگەی کاتی خزمەتگوزاری دابندرێ. لەو کاتەش کە پێویستە باڵەخانە گشتییەکان چاک یان دروست بکرێنەوە، کە ئەم بارەش پێویست بە نەخشەی نشینگەی نوێ و رێکاری رێکخراویی دیکە بکا، بۆیە لەوکاتەدا پێویستە بونیادێکی کاتی دروست بکرێ بۆ ئەوەی دەرەقەتی ماوەیەکی کورتخایەن بێ کە پێویستیان پێی هەیە. لەو کاتەش کە ئەو خزمەتگوزارییانە بەردەست دەبن تا بەشێوەیەکی کاتی یان هەمیشەیی بونیادێک دروستبکرێ، ئەوا پێویستە بە پێوەرە لەسەر رێککەوتووەکان پابەند بن (بڕوانە پێوەری ئاو زێراب و ئاوەڕۆ و ئاودەست و پەرەپێدانی پاکوخاوێنی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٩٨ و پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ١ لە لاپەڕ ٣٤١ و لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی فێرکردن EENI: ئامادەسازی، بەدەنگەوەچوون، بووژانەوە).

١٠- **چەسپاندنی باری گوزەران:** پێویستە بەر لەوەی دەست بە داڵدەدان و نشینگەکردنی خەڵکی لێقەوماو بکرێ، چالاکییە ئابوورییەکەیان بزاندرێ کە پێش کارەساتەکە هەیانبووە، هەروەها دەبێ دەرفەتی

باری گوزەرانیان لە بارودۆخی دوای کارەساتەکەش بزاندرێ (بڕوانە پێوەرەکانی خەمڵاندنی باری ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان ژمارە ١و٢ لەلاپەڕە ١٥٣-١٥٧ و پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٣). هەروەها پێویستە ڕەچاوی باری پەیداکردنی زەویوزار و توانای بەکارهێنانی بۆ کشتوکاڵ و ئاژەڵداری و شوێنی بازاڕەکان و توانای گەیشتنیان پێی، بکرێ، هەروەها خزمەتگوزاریی خۆجێیش بۆ دابین بکرێ کە بایەخێکی زیندووی بۆ کارو چالاکی ئابووریيان هەیە.

پێوەری پەناگە و نشینگەکان ژمارە ٢: نەخشەکێشانی نشینگە

دەکرێ بە هۆی نەخشەکێشان بۆ گەڕانەوە و مێوانداریکردن و پەیداکردنی داڵدەدانی بەکۆمەڵی کاتیی، دەرفەتێکی باش و ئارام بۆ بەکارهێنانی جومگە و خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی خەڵکی لێقەوماو بێتە پێشەوە

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دەستنیشانکردن و بەکارهێنانی شێوازەکانی نەخشەکێشانی هەبوو کە پابەندە بە باشترین ڕێوڕەسمی لەسەر ڕێککەوتوو، هەروەها کەمکردنەوەی ڕیسک و خاڵە لاوازەکانی بارناسکەکان کە نشینگە مرۆییەکان تا ئەوپەڕی سنوور لەگەڵ خۆیاندا دەیهێننەوە پێشەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە موڵکدارێتی یان مافی خانوو و زەویوزار و باڵەخانەکان دیاربکرێن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- مسۆگەرکردنی ڕێوشوێنی گەیشتنێکی سەلامەت بە شوێنی پەناگە و نشینگە و خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٣و٤).
- بەکارهێنانی بونیادی خانووەکان و سیمای بەرزونزمی زەوییەکە بەشێوەیەک کە لێکەوتە نەرێیەکانی سەر ژینگەی سروشتی تا ئەوپەڕی کەم بکاتەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- بەشدارییپێکردنی خەڵکی لێقەوماو لە نەخشەکێشانی نشینگە مرۆییە بەکۆمەڵە کاتییەکان کە خێزانەکان یان دێهاتەکانی دەوروبەر بەپێی پێویست لەخۆی بگرێ و کۆیان دەکاتەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).
- مسۆگەرکردنی مەودایەکی باش و دابڕانێکی باشی داڵدەکانی چادرگە کاتییە نەخشەبۆکێشراو و هەڕەمەکییەکان بەشێوەیەک دژی ئاگرکەوتنەوە بێ و مەترسییەکانی کەم بکاتەوە (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٧و٨).
- کەمکردنەوەی مەترسییەکانی زیندەوەری میکرۆبهەڵگر کە نەخۆشییەکان دەگوازنەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٩).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە پرس و ڕا بە هەموو ئەو خەڵکە بکرێ کە دەستیان بە کۆمەکی پەناگە ڕادەگا و داوای قایلنامەیان سەبارەت بە شوێن و هەڵکەوتەی پەناگە و ئەو پەناگەی بۆیان دابینکراوە، بکرێ، هەروەها

خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانیان بەگوێرەی نەخشەی لەسەر رێککەوتوو پێبگا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).

- پێویستە نەخشەی نشینگەکان، هەموو ریسک و مەترسییەکانی خەڵکی بارناسک کە ئەو پەناگە و نشینگانە بەکاردەهێنن، لەبەرچاو بگرێ و تا بشکرێ مەترسییەکانی کەم بکاتەوە (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٢-٩).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **پرۆسەکانی نەخشەکێشان:** پێویستە شێوازی نەخشەکێشانی خۆجێی جێبەجێبکرێن کە ئەو نەخشانە جۆری کارەسات یان تەنگژە، مەترسییە دەستنیشانکراوەکان و لێکەوتەیان لەسەر خەڵکە لێقەوماوەکە رەچاو دەکا. پێویستە ئەو رێکارە گونجاوانەش بگیرێنە بەر تا مەترسییەکانی خانووەکان و بارناسکی تا ئەوپەڕی سنوور کەم بکاتەوە. هەروەها پێویستە پابەند بن بە یاسا ئاراکانی نەخشەکێشان کە دەسەڵاتی پەیوەندیدار داوایان دەکا، لەکاتێکدا ئەم داخوازییە رێگر نییە لەبەردەم ئەرکی مرۆیی کە خۆی لە دابینکردنی پێویستییە دەستبەجێیەکانی پەناگە و داڵدەداندا دەبینێتەوە. پێویستە رەنگدانەوەی ماوەدرێژ لە سەر نەخشەکێشانەکەدا دەستنیشان بکرێن، بەتایبەتیش ئەوەی پەیوەندیی بە شوێن و پێگەی نشینگەی بە کۆمەڵی کاتییەوە هەیە.

٢- **خاوەندارێتی خانوو و زەویوزار و ئەو مافانەی پێیەوە پەیوەستن لەگەڵ بەکارهێنانیدا:** پێویستە خاوەندارێتی زەوی و خانووەکان و باڵەخانەکانی دیکە دەستنیشان بکرێن، هەروەها مافی بەکارهێنانی فەرمی و عورفی بدرێت بەوەی پەیوەندی بە خەڵکی ئاوارە و غەیرە ئاوارەوە هەیە. زۆر جارانیش ئەو پرسانە جێگەی مشتومڕن، بەتایبەتی لەکاتێکدا کە تۆمارەکان نەپارێزرابن، یان لەوکاتەی ئەو ناکۆکییەی کە هەیە، لێکەوتەی لەسەر مافی مولْکدارێتییەوە پەیدا کردبێ. هەندێ لەو خانوو و باڵەخانانە بۆ زیاتر لە حاڵەتێك بەکاردێن و لەبارەی موڵکدارێتی و ئاکنجیبوون و بەکارهێنانی هاوبەش دەبن. پێویستە هەوڵ بدرێ خاوەندارێتی ئەو کەسە بارناسکانەی کە خانوو و زەوی و زاریان هەیە، بدۆزرێتەوە، پشتگیرییان بکرێ، بەتایبەتیش ئافرەتان ئەوانەی بێوەژنن یان ئەوانەی بە هۆی کارەساتەکەوە بێوەژن کەوتوون و بوون بە کەسانی پەککەوتە، کرێچییەکان و خاوەنی ئاکنجیبوونی بەکۆمەڵ و نیشتەجێبووە غەیرە فەرمییەکان. پێویستە مافەکانی موڵکدارێتی و میراتی فەرمی و نافەرمی روون بکرێنەوە (ئەمەش مافی فەرمی یان مافی لە پەیوەست بە میراتەوە دەگەیەنێ) بەتایبەتیش دوای کارەساتەکە کە لەوانەیە خاوەنی مافەکە مردبێ یان ئاوارە بووبێ. پێدانی مافی ئاکنجیبوونی بەکۆمەڵ یان شتێکی لەو جۆرە بۆ ژمارەیەک لە خێزانەکان، کە بەر لە کارەساتەکە هیچ مافێکی راشکاو لە گۆڕێدا نەبووە، دەکرێ ئەم بارە بەشێوەی هەڵکشاو ببێتە مایەی چەسپاندنی ئەم مافانە. هەروەها دەکرێ لەوە تێبگەین کە دابینکردنی کۆمەکی پەناگە یان بەکارهێنانی بەشێوەیەک کە مافی رەوای قەواڵەی زەوییەکە لەخۆبگرێ، ئیدی ئەمە لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی چاو لە کارە مرۆییەکە بپۆشرێ یان رێی لێبگیرێ. لەکاتی بەکارهێنانی زەوییەکەش بۆ ئەوەی بۆ داڵدەدانی نیشتەجێبوونی بەکۆمەڵی کاتیی بەکار بهێندرێ، ئەوا لەو کاتەدا پێویستە رەچاوی مافی بەکارهێنانی زەویوزارەکە یان دەرامەتە سروشتییەکانی دەوروبەری کە بۆ جڤاتە خانەخوێ و دراوسێکانی دەگەڕێتەوە، بکرێ (بڕوانە پێوەری پەناگە و نشینگەی ژمارە ٥ لاپەڕە ٢٦٤).

٣- **خزمەتگوزاری و جومگە سەرەکییەکان:** خەڵکی زیانلێکەوتووی دەستی کارەسات، ئەوانەی گەڕاونەتەوە سەر ماڵوحاڵی بنەڕەتی خۆیان، یان ئەوانەی لەلایەن خێزانی دیکەوە مێوانداری کراون یاخود ئەوانەی لە شوێنی گشتی و کاتییدا داڵدەدراون، بەشێوەیەکی زامنکاری و دادپەروەرانە پێویستیان بەخزمەتگوزاری سەرەکی هەیە. ئەم خزمەتگوزارییانەش ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە: ئاو و ئاودەست، سووتەمەنی چێشتلێنان یان شوێنی ناندینێکی بەکۆمەڵ، بایەخی تەندروستی، رزگاربوون لە زبڵ و خاشاک، قوتابخانە، جومگە کۆمەڵایەتییەکان، پەرستگاکان، شوێنەکانی کۆبوونەوە، شوێنی خۆشی کە جێگەی یاری منداڵانیشی تێدا کرابێتەوە، رووبەرێکی دیاریکراو بۆ مەڕوماڵات (ئەوەش مسۆگەر بکرێ کە وڵاخ و مەڕو ماڵات لە نشینگەی مرۆیی جیابکرێنەوە) ئیدی پێویستیان بەم هەموو خزمەتگوزارییە ناوبراوانەوە هەیە. پێویستیشە رووبەرێکی باشیش بۆ ناشتنی تەرمی مردووەکان بەگوێرەی رێوشوێنەکانی دینی و کلتووری دابین بکرێ. واش بەباش دەزاندرێ کە ئەو جومگە خزمەتگوزارییانەی هەن یان چاککراونەتەوە، بەشێوەیەکی وا بەکاربهێندرێن کە سلبیانە کار نەکاتە سەر جڤاتە خۆجێیەکانی دەوروبەر یان خانەخوێکان. پێویستە خاڵ و جومگەی لەوە زیاتریش بۆ بەپیرەوەچوونی پێداویستییەکانی خەڵکەکە دابین بکرێن، نەخاسمە توێژە بارناسکەکانی خەڵکی لێقەوماو. پێویستە رەچاوی پێکهاتەی کۆمەڵایەتی و رۆڵی هەر یەک لە ژنان و پیاوان لەنێو خەڵکە لێقەوماوەکەدا بکرێ و بایەخ بە پێداویستییەکانی کەسە پەککەوتەکان لەکاتی پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییەکان بدرێ، وەک رێگەدان بەو کەسانەی کێشەی هاتنوچوونیان هەیە، لە مەودایەکی وادا دابندرێن بتوانن دەستیان بە جومگە ناوبراوەکانی خزمەتگوزاری رابگا، وەک ئەوەی بتوانن بەپێ بۆی برۆن، هەروەها دابینکردنی شوێنی ئارام بۆ شیرپێدانی سروشتی لە نێو نشینگە بەکۆمەڵە کاتییەکاندا. هەروەها سەبارەت بەوانەی کە بەساڵدا چوون یان ئەوانەی لە رووی جەستەییەوە کەم ئەندامن، کە پێویستیش دەکا زوو زوو دەستیان بەو جومگە سەرەکییە خزمەتگوزارییانە رابگا، بۆیە پێویستە رەچاوی دۆخەکەیان بکرێ و کارئاسانیان بۆ بکرێ. هەروەها پێویستە نووسینگەی بەڕێوەبردن و کۆگا و شوێنی حەوانەوەی کارمەندان و تەندروستی لەنێو نشینگە مرۆییە بەکۆمەڵ و کاتییەکاندا بکرێتەوە (بڕوانە پێوەری دابینکردنی ئاو، زێراب و ئاوەڕۆ و ئاودەست و پاکوخاوێنیی ژمارە ١ لەلاپەڕە ٨٩ و پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ١ لاپەڕە ٣٠٨).

٤- **گەیشتنە نشینگە مرۆییەکان:** پێویستە رەچاوی توانای گەیشتن بە نشینگەکان، بارودۆخی رێگاوبانی خۆجێی، نزیکی نشینگە مرۆییەکان لە بنکەکانی هاتوچۆ بکرێت بۆ ئەوەی کۆمەکی فریاکەوتن بەئاسانی بەوان بگا، هەروەها رێگرە وەرزییەکان و سەرچاوەی ریسک و مەترسییەکانی سەر ئاسایش، هەر هەموو ئەمانە بخەمڵێندرێن. هەرچی پەیوەندیی بە نشینگە بەکۆمەڵ و کاتییەکانەوە هەیە، پێویستە چۆنیەتی گەیشتنە ئەوێ و گەیشتن بە بنکە سەرەکییەکانی خۆراک و دابەشکردنی بە لۆریی بە شێوەیەکی وابێ، رێگاوبانەکە بەرگەی هەموو ئاستەنگەکانی بارودۆخی ئاووهەوا بگرێ. پێویستە رێگاوبانەکان لەنێو ئەو نشینگانەدا بە شێوەیەکی وا ئارام و ئاسایشپارێزانە بن کە بەئاسانی خەڵکەکە گوزەری تێدا بکا و بە ئاسانی بگەنە قوتابخانە و جومگە تەندروستییەکانی دیکە و رێگاکەش بەپێی پێویست رۆشن کرابێ. هەروەها نابێ ئەو رێڕەو و داڵانانەی دەچنە نێو نشینگە مرۆییەکان، تەنگ و دابڕاو بن، بەجۆرێک مەترسی لەسەر پێداتێپەڕینی تاکەکان هەبێ. پێویستیشە دووربکەونەوە لە بەکارهێنانی پەیژە، واباشترە زەوییەکە و شوێنی گەیشتن بە جومگە خزمەتگوزارییەکان تەخت بێ. هەروەها پێویستە هەموو پەیژەیەک و رێڕەوێک بە محەجەرە و شوێنی دەستپێوەگرتن دابین

کرابێ، بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کێشەی هاتوچۆیان هەیە. پێویستە باڵەخانە بەکۆمەڵەکان بۆ خەڵک وەک یەک بن و لە دوورییەکی گونجاودا بن و ڕێگەی دەرچوون و هەڵاتنێکی وایان بۆ دیارکرابێ کە لەکاتی پێویستدا بتوانن بە سەلامەتی پێیدا تێپەڕ ببن. دەبێ ئەو دەرچە و دەروازانەش بە ئاشکرا و روونی دیار و بەرچاو بن.

٥- **شوێنەکە و ئاوەڕۆ:** پێویستە لەکاتی دەستنیشانکردنی پەناگە و نشینگەکاندا، ئاوەڕۆ لەبەرچاو بگیرێ، شوینەکە وا نەبێ ئاوی تێدا کۆببێتەوە و ببێتە گۆم و زۆنگاو بەتایبەتی لەکاتی بارانبارین و لافاودا. هەروەها نابێ پلەی لێژی و نشێوی زەوی نشینگەکە لە ڕێژەی ٦٪ تێبپەڕێنێ، مەگەر ڕێکاری گرنگ بۆ ئاوەڕۆ و داشۆرانی زەوییەکە گیرابێتەبەر، هەروەها نابی پلەی لێژی زەوییەکە لە ١٪ کەمتر بێ ئەمەش بۆ کارئاسانی ئاوەڕۆکەیەتی. لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە پێویست بە هەڵکەندنی جۆگە بکا، تا ئاوەکە لەشوێنەکەدا خڕنەبێتەوە و گۆم دروست نەکا. پێویستە بەرزایی نزمترین خاڵیشی لە ٣ مەتر لەسەرووی ئاستی هەرە زۆری ئاوی ژێر زەوی کەمتر نەبێ. پێویستە زەوی نشینگەکە لەبار بێ بۆ لێدانی چاڵی ئاودەست و دەبێ شوێنی ئاودەستەکان و شتەکانی دیکە بە باشی دیاریی کرابێ. (بڕوانە پێوەری ڕزگاربوون لە پاشماوەی مرۆیی ژمارە ١ و ٢ لاپەڕەی ١٠٥-١٠٧ و پێوەری ئاوەڕۆی ژمارە ١ لەلاپەڕە ١٢٣).

٦- **نەخشەی شوێنی نشینگەی بەکۆمەڵی کاتی:** لەکاتی دەستنیشانکردنی ڕووبەری زەوی بۆ مەڵبەندە هاوبەشەکان و پارچە زەوییەکانی خێزانی لەنێو چادرگە کاتییە نەخشەبۆکێشراوەکان، دەبێ باری دابونەریتی کۆمەڵایەتی باو و بەکارهێنانی دەرامەتە هاوبەشەکان کە ئاو و جومگەکانی زێراب و ئاودەستەکان و پاکوخاوێنییش لەخۆ بگری. جومگەکانی خواردنلێنانی بەکۆمەڵ و دابەشکردنی کۆمەکی خۆراک ڕەچاو بکرێ. پێویستە لە نەخشەکێشاندا باری دراوسێتی لەبەرچاو بگیرێ و بشبێتە مایەی دابینکردنی ئارامی و دەرفەتێکیش بداتە دەست خەڵکە لێقەوماوەکە، کاروباری ڕۆژانەی خۆیان بەخۆیان بەڕێوەی ببەن. پێویستە ڕووبەری چادرە کاتییەکان بەشێوەیەک دەستنیشان بکرێ، باری خەڵوەت و شکۆمەندی هەر خێزانێک بپارێزێ، بەوەی نیوانی هەر خێزانێک بۆشاییەکی هاوبەش یان دابڕاو هەبێ هەموو دەرگەکانی خێوەتەکان بەسەر یەکەوە نەبن. هەروەها پێویستە شوێنی داڵدەدانی ئارام و پارێزراویش بۆ زگورتی و ڕەبەنەکانی کۆمەڵگە دابندرێن کە بەتەنیا دەژین و بەهۆی کارەسات و ئاوارەبوونیش ڕێژەیان لە هەڵکشاندایە. کاتێکیش دانانی داڵدەی لەیەک دابڕاودا، پێویستە حیسابی ئەوە بکرێ بەگوێرەی خزمایەتی و جوگرافییەوە هەر کۆمەڵە خێزانێکی لەیەک نزیک نەخشەی بۆ بکێشرێ (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٣).

٧- **ڕووبەری چادرگەی نەخشەبۆکێشراو و هەڕەمەکیی کاتی:** ئەو نشینگانەی شێوەی چادرگەو خێوەتگە لەخۆ دەگرن، پێویستە ڕووبەری هەرە کەم بۆ هەر تاکێک لە ٤٥مەتری چوارگۆشە کە پارچە ڕووبەری خێزانی لەخۆدەگرێ، تێنەپەڕێنێ. پێویستە لە ناوچەکەش ڕووبەرێکی باش بۆ ڕێگەوبان هێڵدرابێتەوە، ڕووبەر بۆ ناندینی خێزانی و بەکۆمەڵ، بۆ جومگە پەروەردەییەکان، بۆ شوێنی خۆش و بۆ زێراب و ئاودەست و برەودان بەپاکوخاوێنی. وێڕای ئەمەش، ڕووبەری بچووک بۆ چاندنی سەوزە بۆ خێزانەکان لەبەرچاو گیرابێ. خۆ ئەگەر تواندرا خزمەتگوزاریی هاوبەش لەڕێی جومگە خزمەتگوزارییە هەبووەکان یان هی نوێ لە دەرەوەی ناوچە دەستنیشانکراوەکەی نشینگەکە دابینکرا، ئەوا پێویستە ڕووبەری بەکارهێندراو بۆ هەر تاکێک بەلای کەمییەوە ٣٠ مەتری چوارگۆشە بێ.

پێویستە لەکاتی نەخشەکێشانی رووبەرەکەدا، گەشەی دانیشتووان رەچاوبکرێ. خۆ ئەگەر نەشتواندرا رووبەرە پێویستەکە دابینبکرێ، ئەوا پێویستە تیشک بخرێتە سەر ئەوەی بارگرانی لێکەوتەی چڕیی دانیشتووان کەم بکرێتەوە، وەک لەیەکجیاکردنەوەی خێزانەکان و دەستنیشانکردنی شوێنی پێویست بۆ جومگە خوازراوەکان و شتی لەو جۆرە.

٨- **پاراستن لە ئاگرکەوتنەوە:** پێویستە بەر لەوەی نەخشەی نشینگەکان بکێشرێ و خەڵکی بۆ کۆبکرێتەوە، بیر لە مەترسییەکانی ئاگرکەوتنەوە بکرێتەوە. پێویستە رێکارەکانی کەمکردنەوەی مەترسی ئاگرکەوتنەوە، دابینکردنی ناوبڕ و بەرگریی ئاگرکەوتنەوە بێ، کە درێژییەکەیان ٣٠ مەتر بێ لەنێوان هەر ٣٠٠ مەترێکی نشینگەکراودا، هەروەها دەبێ بەرزییەکەشی لە دوو مەتر کەمتر نەبێ (واش بە باش دەزاندرێ کە بەرزییەکەی هێندەی بەرزی هەر بونیادێکی رۆنراو بێ) لەنێوانی پەناگەکاندا بۆ ئەوەی رێگر بێ لە بەسەریەکدا کەوتنی پەناگەکانی دەوروبەری. هەروەها پێویستە شێوازەکانی شیولێنانی لەیەکدابڕوا و بەکارهێنانی زۆپا و ئاگردان لەکاتی نەخشەکێشانی گشتیدا لەبەرچاو بگیرێ و پەناگەکانیش بەشێوەیەکی سەلامەت لەیەک دابڕین (بڕوانە پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٤ لە لاپەڕە ٢٧٤).

٩- **مەترسییەکانی زیندەورە میکرۆبهەڵگرەکان:** لەوانەیە زەوییە نزمەکان و پاشماوەی خاشاک کە بەهۆی کارەساتەوە لەسەر یەک کەڵەکە بوون، هەروەها خانووی چۆڵکراو چاڵە قوڕاوییەکان، هەموو ئەو شوێنانە جێگەی لەبارن بۆ زاوزێکردنی زیندەوەرە زیانبەخشەکان و دەبنە مەترسی بەسەر باری تەندروستی گشتیی ئەو خێزانانەی لە دەوروبەری ئەوێدا دەژین. دەستنیشانکردنی لەبار بۆ هەڵکەوتەی پەناگە و نشینگەی بەکۆمەڵ و کاتییەکان و کەمکردنەوەی مەترسییەکانی زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان، کارێکی سەرەکیین بۆ کەمکردنەوەی لێکەوتەی و کاریگەریی ئەو نەخۆشییانەی بەهۆی ئەو میکرۆبهەڵگرانەوە بۆ خەڵکە لێقەوماوەکە دەگوێزرێنەوە (بڕوانە پێوەرەکانی لەناوبردنی زیندەورە میکرۆبهەڵگرەکان ١-٣ لەلاپەڕە ١١١-١١٦).

> پێوەری پەناگە و نشینگە ژمارە ٣: پەناگەیەك بۆ ژیان
> پێویستە بۆ دانیشتووان هەنگاوێکی شایستە بۆ دابینکردنی ئاسوودەیی گەرمی و هەوای پاک و پارێزگاری لە گۆڕانکاریی کەشوهەوایان بۆ مسۆگەر بکرێ، بە جۆرێک کە خێزانەکە بتوانێ تایبەتمەندی و ئارامی و تەندروستی خۆی زامن بێ و رێگەیان بدرێ چالاکی خێزانی و گوزەرانی سەرەکیی خۆیانی تێدا بکەن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دڵنیابوون لەوەی رووبەرێکی پەناگەی شایستە بۆ ژیانی هەر خێزانێکی لێقەوماو دابین بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١ و ٢).
- دەرفەتی ناوبڕهەبوون لە نێوان هەردوو رەگەزی مێ و نێر و لەنێوان هەموو قۆناغە تەمەنە و خێزانە لەیەک جیاوازەکان لەنێو یەک پەناگەدا هەبێ تا ئارامی تایبەتمەندی خۆیان مسۆگەر ببێ، ئەمەش هەڵبەتە هەمووی بەپێی پێویست (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).

- دڵنیابوون لەوەی خێزانەکان بتوانن لە نێو ئەو رووبەرە پەناگەیەی بۆیان داندراوە یان ئەو ناوچەی دراوسێدا بتوانن چالاکی سەرەکیی خۆیان ئەنجام بدەن (بڕوانە خاڵی بنەڕیتی ژمارە ٤).
- هاندانی بەکارهێنانی چارەسەری داڵدەدان و کاڵای ناسراو لەلای خەڵکە زیانلێکەوتووەکەی دەستی کارەسات، هەروەها دەبێ ئەو شتانە لە رووی کۆمەڵایەتی و کلتوورییەوە پەسەند بێ و بەردەوامبوونیشی لەگەڵ ژینگەدا بێتەوە (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٥و٦).
- خەملاندنی بارودۆخی کەشوهەوای هەموو وەرزەکان بۆ ئەوەی بتواندرێ باشترین ئاسوودەیی سەبارەت بە راگرتنی پلەی گەرمی پەناگە بۆ خەڵکەکە فەراهەم بکرێ، لەپاڵ ئەمەشدا هەواگۆڕکێیان بۆ دابینکرێ و لە دۆخی گۆڕانکاری کەشوهەواشدا بپارێزرێن (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٧-١٠).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە رووبەری پەناگە بۆ هەر تاکێک بەلای کەمییەوە ٣،٥مەتر چوارگۆشە بێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١ و ٢).
- پێویستە هەموو چارەسەرییە داڵدەییەکان و مادده پێکهێنەرەکانی، پێوەرە تەکنیکییەکان و پێوەرەکانی نمایشی لەسەر رێککەوتووی تێدابێ و لە رووی کلتووریشەوە پەسەندکراو بێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٣-١٠).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **کەشوهەواو و رەوتی گشتی:** زۆر جاران لە ناوچە ساردەکاندا چالاکیی خێزانداری لە چوارچێوەی ئەو رووبەری پەناگەیە دەبێ کە بۆیان دابین دەکرێ، تاخەڵکی لێقەوماو سەرمایان نەبێ کە کاتێکی زۆری تێدا دەبەنەسەر. لەناوچە شارنشینەکانیشدا هەروایە، خێزانەکان هەر لە پەناگەکانیاندا چالاکی خێزانی ئەنجام دەدەن، چونکە ئەو رووبەرە دەرەکییەی لە پەناگەکەوە نزیکە و دەکرێ بەکاری بهێندرێ، سنووردارە. هەربۆیە وا پێویست دەکا ئەو رووبەرەی پەناگە بۆ هەر تاکێک لە ٣،٥ مەتر چوارگۆشە زیاتر بێ. هەروەها بەرزی دیوارەکانیش رۆڵێکی سەرەکی دەبینێ، بۆیە لە ناوچە گەرم و شێدارەکاندا دیوارە بەرزەکان بەباش دەزاندرێن، چونکە بۆ هەواگۆڕکێ دەست دەدەن، هەرچی لەناوچە ساردەکانیشە، دیواری نزمتر بەپەسەند دەزاندرێ، ئەویش بۆ کەمکرەنەوەی قەبارەی نێوخۆییە کە پێویستە گەرم بکرێتەوە. پێویستە بەرزیی دیوارەکانی ناوەوە لەسەر زەوییەوە لەبەرزترین خاڵیدا بۆ بان بەلای کەمییەوە دوو مەتر بێ. لە ناوچە گەرمەکاندا دەکرێ ئەو رووبەرە دەرەکییەی تەنیشت پەناگەکە بۆ ئامادەکردنی خواردن و شیوڵێنان بەکاربهێندرێ. پێویستە لە چارەسەری داڵدەداندا بارودۆخی سەختی کەشوهەوا، هەر لە شەوانی ساردی سەختی زستان تا رۆژە گەرم و وشکەکانی چلەی هاوین لەبەرچاو بگیرێ و خەمیان بۆ بخورێ. خۆ ئەگەر نەشکرا کەلوپەلی تەواوی پەناگەکە دابین بکرێ، پێویستە کەلوپەلی بانەکە و بنمیچگیران بەپێی پێویست بخرێتە بەردەست، بەڵام لەوانەیە ئەو رووبەرە بەپێی پێویست لەڕووی هەلومەرجی کەشوهەواوە نەپارێزی یان ئارام نەبێ و تایبەتمەندی و خەڵوەت و شکۆمەندی ئاکنجییەکان نەیەتە دی، بۆیە

هەقە رێکارێکی وا بگیرێتەبەر کە لە نزیکترین دەرفەتدا پێداویستییەکان بۆ پڕبکرێتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).

٢- **ماوە:** لەوانەیە راستەوخۆ دوای کارەساتەکە هەر بەوەندە واز بهێندرێ کە رووبەرێکی پەناگەی ٣،٥ مەتر چوارگۆشە بۆ هەر تاکێک دابین بکرێ، بەتایبەتیش لە بارودۆخێکی سەختی کەشوهەوادا، کە نەتواندرێ کەلوپەلی پێویستی تایبەت بە پەناگە دەستەبەر بکرێ، ئەمەش هەمووی لەپێناوی رزگارکردنی ژیانی کەسەکان و دابینکردنی پەناگەیەکی شیاوە بۆیان. ئیدی لەم دۆخەدا دەبێ هەرچی زووە و بۆ ئەوەی سنوورێک بۆ شوێنەواری نەرێنی کارەساتەکە لەسەر تەندروستی خەڵکە لێقەوماوەکە دابندرێ و ئاسوودەییان دەستەبەر بکرێ، پێویستە رووبەری پەناگەی هەر تاکێکیان بگاتە ٣،٥ مەتر چوارگۆشە. خۆ ئەگەر نەشکرا ئەو رووبەرە دابین بکرێ، یان ئەو رووبەرە ناوبراوە زیاتر بوو لەو رووبەرەی کە خەڵکی لێقەوماو یان دەوروبەر لە باری ئاساییدا بەکاریان دەهێنا، ئەوا پێویستە رەچاوی لێکەوتەی رووبەری پەناگەکە لەسەر شکۆمەندی و خەڵوەت و تەندروستیی خەڵکی لێقەوماو بکرێ. پێویستە تیشک بخرێتە سەر بڕیارەکانی دابینکردنی رووبەرێکی کەمتر لە ٣،٥ مەتر چوارگۆشە بۆ هەر تاکێک لەپاڵ رێکارگەلێک بۆ ئەوەی لێکەوتەی نەرێنی لەسەر خەڵکە لێقەوماوەکە کەم بکرێتەوە. لەوانەشە دابینکردنی چارەسەری داڵدەدانی کاتی یان راگوزەری شیاو بۆ ماوەیەکی درێژ بخایەنێ، ئیدی بۆ رووبەڕووبوونەوەی هەموو وەرزەکان بێ، لەوانەشە بۆ چەند ساڵێکیش درێژەبکێشێ. ئیدی پێویستە نەخشەی بەدەنگەوەچوون کە بە رێککەوتن لەگەڵ دەسەڵاتی خۆجێی یان دەسەڵاتی دیکەدا کراوە، نابێ ئەوەی لێبکەوێتەوە کە داڵدەدانی کاتی و راگوزەر بۆ خەڵکەکە بکرێتە شوێنی ئاکنجیبوونێکی هەمیشەیی.

٣- **پەیڕەوە کلتوورییەکان، سەلامەتی و خەڵوەت:** لە بواری بەکارهێنانی ئەو رووبەری پەناگەیە دیارکراوەدا وەک رێکخستنی ژووری نووستن و ژوورەکانی دیکە، دەبێ رەچاوی پەیڕەوەکانی دابونەریتی خۆجێی بکرێ. پێویستە لەمەدا کەسە بارناسکەکان و ئەوانەی بایەخیان پێدەدەرێ، بەشدارییان پێبکرێ. پێویستە لەنێو پەناگەی یەک خێزانیشدا ناوبڕ هەبێ. هەرچی سەبارەت بە پەناگە بە کۆمەڵەکانیشە، هەموو ئەو خێزانانەی کە خزم و کەسوکاری یەکدین، ئەوا دەبێ لە نەخشەکێشانەکەدا بیر لە ناوبڕی نێوانیان کرابێتەوە. دەبێ کەلوپەلێکیان بۆ دابین بکرێ تا نێوانەکانیان پێ بگیرێ، واتە هەر خێزانێک لە ئەوی دیکە جودا بکرێتەوە، بۆ ئەوەی باری تایبەتی و خەڵوەت و سەلامەتی کەسایەتی هەر خێزانێکیان بپارێزرێ. دەبێ هەوڵبدرێ بە باشترین شێوە تایبەتمەندەی کەسەکان لەباری خەڵوەت و لە کەمکردنەوەی چڕی دانیشتووانەکان بپارێزرێ، ئەمەش بەهەمان شێوە دەبێ لە باری نشینگە خێزانییەکان و نشینگە بەکۆمەڵە کاتییەکاندا رەچاو بکرێ (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٣).

٤- **کاروچالاکی خێزانی و باری گوزەران:** پێویستە رووبەری پەناگەکە ببێتە مایەی دابینکردنی ئەم چالاکییانەی خوارەوە: نووستن، خۆشووشتن، جل لەبەرکردن و بەخێوکردنی شیرەخۆرە و منداڵ و نەخۆش یان ئەوانەی پەککەوتەن. رووبەرێکیش بۆ هەڵگرتن و پاراستنی خۆراک و ئاو و کەلوپەلەکانی خێزان و شتە سەرەکییەکانی دیکەیان هەبێ، هەروەها رووبەرێکیش بۆ ناندین و چیشتلێنان لەنێو پەناگەدا هەبێ ئەگەر هاتوو پێویست بوو، هەروەها ئەمە وێرای ئەوەی رووبەرێک کە ئەندامانی خێزانەکە تێدا کۆببنەوە. پێویستە لە نەخشەکێشانی روبەرەکەدا بەتایبەتی هەموو

دەرچەو کونوکەلەبەرەکانی ناوەوە، بەشێوەیەک بن کە بەباشترین جۆر بەکاربهێندرێن و بە خاڵی نەهێڵدرێنەوە، هەروەها ئەگەر بکرێ رووبەری تەنیشتیشی بەکاربهێندرێ.

٥- **چارەسەری داڵدەدان و کەلوپەلی خانوودروست کردن:** پێویستە بەدیارکراوی چارەسەرییەک بۆ باری داڵدەدان وەک دابینکردنی چادر و کەلوپەلی پەناگە و شتە دروستکراو و ئامادەکراوەکانی خانوو دابین بکرێ، چونکە راستەوخۆ دوای کارەساتەکە لەوانەیە ئەم کەلوپەلانە ئەستەم بن دەستبەجێ لە شوێنە خۆجێییەکەدا دەست بکەون یان لەوانەیە ئەو چارەسەرییە گونجاو نەبێ و باری تێکچووی ژینگەش رێگە نەدا. کاتێکیش خێزانێک کەلوپەلێکی وەک نایلۆنی گەورەیان بۆ پەناگە پێدەدرێ، پێویستە پەت و پێداویستییەکانی دیکەی راگرتنی نایلۆنەکەشیان بۆ دابین بکرێ بۆ ئەوەی بتواندرێ وەک خێوەت هەڵی بدەن. پێویستە لەدابینکردنی ئەو شتانە و چارەسەرییەکانی داڵدەدانیشدا، رەچاوی پێوەر و تایبەتمەندییە نیشتیمانی و نێودەوڵەتییەکان بکرێ، هەروەها دەبێ خەڵکی لێقەوماو پێی قایل بن. لەکاتێکیش ئەگەر هاتوو هەر بەشێک لەو ماددە بنەڕەتییانە (وەک پارچە نایلۆنی ئەستوور) دابین کرا، ئەوا دەبێ رەچاوی لێکەوتەی خراپیش لەسەر ئابووریی خۆجێی و دەوروبەرەکەی بکرێ بۆ ئەوەی کەلوپەلەکانی دیکە (وەک داری راگر و ستووندەك و چوارچێوە و پەنجەرەکان) لە دەرەوە بهێندرێن، بۆیە دەبێ تا بکرێ بارگرانییەکە کەم بکرێتەوە. هەروەها دەبێ رەچاوی توانا تەکنیکی و ئابوورییەکانی خەڵکی لێقەوماویش بکرێ بۆ ئەوەی ئەو پەناگەو داڵدانەی بۆیان دروست بکرێ، درێژە پێبدەن و بیپارێزن و لەکاتی تێکچوونیشدا چاکی بکەنەوە، بۆیە دەبێ رەچاوی هەڵبژاردنی ئەو کەلوپەلانە بکرێ کە بۆ دروستکردن و بیناکردنی ئەو جۆرە پەناگانە بەکاردەهێندرێن، (بڕوانە پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٥ لە لاپەڕە ٢٩٠). هەروەها دەبێ بەردەوام چاودێریش بکرێ تا ئەو پەناگەگانە بەپێی ئەو ماوە زەمەنییەی تێیدا دەبن، داڵدەی سەلامەت بن.

٦- **بەشداربوون لە نەخشەداناندا:** پێویستە تابکرێ سەرجەم ئەندامانی خێزانە لێقەوماوەکە لە دەستنیشانکردنی ئەو کۆمەکانەی بۆ داڵدەدان بەکار دێن، بەشدارییان پێ بکرێ. هەروەها دەبێ زیاتر بەگوێی ئەو تاکانە بکرێ کە بەشی هەرە زۆری لەنێو پەناگەکاندا بەسەر دەبەن، هاوکات ئەو کەسانەی لە هاتوچووندا خاوەن پێداویستی تایبەتن. پێویستە ئەمەش پشت بە شێوەی خانووبەرەی تەقلیدی خەڵکەکە ببەسترێ. واش باشە کە خەڵکەکە لە باشی و خراپی شێوە و مادەکانی دروستکردنی پەناگە(نوێکان) وشیار بکرێنەوە، کە تارادەیەک بۆ ئەوان نەناسراون و لێی رانەهاتوون، زۆر جاریش ئەو خێزانانە وای دەبینن، کە ئەمە شێوازێکە بۆ باشترکردنی باری کۆمەڵایەتی خۆیان (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٣)

٧- **لە کەشوهەوای گەرم و شێداردا:** پێویستە ماددەپێکهێنەرەکانی پەناگەکە قورس بن بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە بەرگەی گۆڕانی پلەکانی گەرما بگرن، بەتایبەتیش لە جیاوازیی پلەکانی گەرمای شەو و رۆژ، پێویست بەوە دەکا لە کاتە گەرمەکاندا ساردکەرەوەی تێدا دروست بکرێ. هەروەها بۆ ناوبڕەکانیش دەکرێ مادەی سووک بەکار بهێندرێ. پێویستییە بایەخێکی باش بە پێکهاتەی بونیادی قوڕسی پەناگەکان لەو ناوچانەی ئەگەری بوومەلەرزەی لێدەکرێ، بدرێ. لەو کاتەش کە نایلۆنی ئەستور یان خێوەت(چادر) دوو تاکە شتی دروستکردن و هەڵدانی ئەو جۆرە پەناگانەن، ئەوا پێویستە بنمیچەکە (بانەکە) بەشێوەیەکی دووقەدی بێ کە هەوای پێدا تێبپەڕێ، واتە نێوانێک بۆ هەردوو پارچە بنمیچەکە هەبێ، تا پلەی گەرمی دابەزێنێ. پێویستە تەنیشتەکەشی لە دیوی دەرەوە بگیرێ تا رێگر بێ لە هاتنەژووری لم و زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان.

٩- لە کەشوهەوای سارد و وشکدا: پێویستە لەو شوێنانەی کە خەڵکەکە بە ڕۆژ بەردەوام لە ژووردا دەبێ، مادەی دروستکردنی پەناگەکان ئەستوور و قورس بێ بۆ ئەوەی ببێتە لەمپەر لەبەرامبەر گەیاندنی ساردیی دەرەوە. واش باشە بۆ ئەو پەناگانەی کە خەڵکەکە تەنها بۆ شەو بەکاری دەهێنن، مادەە پێکهێنەرەکانی سووک و پلەی گەرمییان نزم بێ و توانای لەیەکجیاکردنەوەیەکی باشیان هەبێ. پێویستە تا بکرێ ئەو هەوایەی لە دەرکە و پەنجەرەکاندا دێتە ژوور کەم بکرێتەوە بۆ ئەوەی ئاسوودەیی زیاتر بە تاکەکانی ژوور، ببەخشێ، هەروەها دەبێ ئامرازەکانی گەرمکردنەوە و پێداویستییە سەرەکییەکانی ئەو جۆرە پەناگانە دابین بکرێن. هاوکات دەبێ باری هەڵگیرسانی ئاگرکەوتنەوە مەزندە بکرێ، ئەمەش بەهۆی ئەو زۆپا و ئاگردانانەی بۆ خۆگەرمکردنەوە بەکار دەهێندرێن (بڕوانە پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٤ لە لاپەڕە ٢٨٨). دەبێ بایەخ بە ئاوەڕۆی دەوروبەری پەناگەکان بدرێ و ناوکەوی پەناگەکە بەرز بکرێ بۆ ئەوەی ڕێگە بەدزەکردنی ئاوی باران و توانەوەی بەفر نەدرێ بێتە نێو رووبەری پەناگەکە. هەروەها دەبێ ئاگاداری ئەوە بن، ناوکەوەکە بە مادەیەکی جیاکەرەوەی پلەی گەرمی دابندرێ، بۆ ئەوەی ساردی زەوییەکە کارنەکاتە سەر دابەزینی پلەی گەرمی لەشی ئەوانەی لە ژوورەوەن، یان لەوانەیە پێویست بکا چوارپایەکان بەرزتر بکرێن (بڕوانە دابینکردنی پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٢ لاپەڕە ٢٨٦).

١٠- هەواگۆڕکێ و زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان: پێویستە لە پەناگە خێزانییەکان و باڵەخانەکانی وەک قوتابخانەکان و جومگەکانی تەندروستیدا، هەواگۆڕکێیەکی گونجاو هەبێ بۆ ئەوەی ڕەوشی نێو پەناگاکە لەڕووی هەناسەدان و هەواوە تەندروست بێ و شوێنەواری دووکەڵی زۆپا و ئاگردانەکان کەم بکرێتەوە کە دەبێتە مایەی ئازاردانی کۆئەندامی هەناسەدان و نەخۆشییەکانی چاو، هەروەها دەبێ رادەی تووشبوونی نەخۆشییەکانی سیل کە بەهۆی هەڵمژینی هەناسەی پەرشوبڵاوی ئەو کەسانەی کە نەخۆشییەکەیان هەیە، تا ئەوپەڕی سنوور کەمبکرێتەوە. پێویستە دابونەریتی خەڵکەکە لە بیناسازیی و شێوازی بەکارهێنانی ئاوارەکان بۆ پەناگاکان و هەڵبژاردنی کەلوپەلەکان لە کاتی ڕێکارەکانی لەناوبردنی زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان، لەبەرچاو بگیرێن (بڕوانە پێوەری خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان – پێوەری لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٢٧ و پێوەرەکانی لەناوبردنی میکرۆبهەڵگرەکان ١-٣ لاپەرە ١١١-١١٦).

پێوەری پەناگە و نشینگە ژمارە ٤: بیناسازی
پێویستە تا بگونجێ ڕەچاوی دابونەریتی سەلامەتی بیناسازی و بەکارهێنانی مادەە خۆجێییەکان و پشتبەستن بە شارەزایی و توانا خۆجێیەکان بکرێ، هەروەها خەڵکی لێقەوماو بەشداری پێبکرێ و تا ئەوپەڕی تواناش پشتگیری دەرفەتی گوزەرانی خەڵکی خۆجێی بکرێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- خەڵکی لێقەوماو و کرێکارەکانی خۆجێی بۆ بیناسازی و دەسەڵاتدارە خۆجێیەکان بەشدارییان پێبکرێ بۆ ڕێککەوتن لەسەر کردەی بینا و مادەکان و ئەزموون و شارەزاییان کە بەمەش دەرفەتی ژیان و گوزەرانی نێوخۆ زیاد دەکا (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٣).

- مسۆگەرکردنی دانیشتووان، ئەوانەی کە نە وزە و نە توانای چالاکی دروستکردنەوەی خانووبەرەیان نییە بۆ ئەوەی زیاتر کۆمەک بکرێن، یان پێداویستە سەرەکییەکانیان بۆ دەستەبەر بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١- ٣).
- کەمکردنەوەی مەترسی و خاڵی لاوازی بیناسازی تا ئەوپەڕی، ئەمەش لە ڕێی دانانی پێوەر و تایبەتمەندیی گونجاو بە بیناسازی و کەلوپەلی دروستکردنەکەی (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٤-٥).
- پابەندبوون بە پێوەرە لەسەر ڕێککەوتووەکانی بواری بیناسازی و کەلوپەکانی دروستکردن (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٥ و ٦).
- دابینکردنی کەلوپەل، دەستی کار، یارمەتی تەکنیکی بەشێوەیەکی پەسەندکراو بخرێتەڕوو، کە بە لێزانی و لێوەشاوەیی بەڕێوە ببردرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٧).
- لە ڕێگەی دابینکردنی کەلوپەلی بەردەستی خۆجێی، دەرفەتی ئەوە بڕەخسێندرێ، کە پەناگەکان درێژەیان پێبدرێ و لەکاتی داڕماندا چاکبکرێنەوە و بپارێزرێن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٨).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە هەموو کردەوەیەکی بیناسازی بەگوێرەی کردەوە و پێوەرە لەسەر ڕێککەوتووەکانی بیناسازی سەلامەت، بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٢-٧).
- پێویستە کاروبار و چالاکی بیناسازییەکە بەسەر بەشداریی خەڵکە لێقەوماوەکەدا ڕەنگبداتەوە و دەرفەتی ژیان و گوزەرانیان تا ئەوپەڕی توانا زیاد بکا (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١ و و ٨).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **بەشداریکردنی خەڵکی لێقەوماو:** پێویستە بەشدارییپێکردنی خەڵکە لێقەوماوەکە لە کاروچالاکی دابینکردنی پەناگە و نشینگەکان پەیوەست بێ بە بواری نەخشەی پەناگە و نشینگە و دروستکردن و پاراستنی. دەکرێ لە ڕێی بەرنامەی ڕاهێنان و پەیداکردنی کارامەیی پیشەیی دەرفەتی بەشداری خەڵکەکە بۆ کردەی بیناسازییەکە فراوانتر بکا، بەتایبەتیش بۆ ئەوکەسانەی کە هیچ ئەزموون و شارەزاییێکیان لەو بوارەدا نییە. پێویستە لە هەموو کارەکانیشدا هانی ژنانی هەموو قۆناغەکانی تەمەن بدرێ تا بەشداری بواری کاروچالاکییەکانی مەشقپێدان و بیناکردن بن. ئەو کەسانەش کە لە ڕووی توانای جەستەییەوە لەو بارەدا نین کارەکە بکەن، ئەوا دەکرێ بە کاری چاودێری و تۆمارکردن و خزمەتگوزاریە کاتییەکانی وەک ئاگالێبوون لە منداڵان یان لە بواری خواردنی ئەوانەی بە کردەی بیناسازییەوە خەریکن لەگەڵ کاری کارگێڕییەوە خەریک بکرێن. هەروەها دەبێ ڕەچاوی کاتی کاری خەڵکی لێقەوماوی دیکە بکرێ. دەکرێ کاری خۆبەخشی خەڵکی خۆجێی لە کردەی بیناسازیدا بە گرێبەستی تەواوکار پاداشت بدرێتەوە. ئەم یارمەتیەش شتێکی سەرەکی دەبێ بۆ پشتگیریی ئافرەتان کە کەیبانووی ماڵن، چونکە لەوانەیە ژنان لە ڕووی جێندەرەوە بچەوسێندرێنەوە کاتێک داوایان لێدەکرێ یارمەتی بیناکردنی پەناگاکانیان بدەن (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٥ و بنەمای پاراستن ژمارە ٢ لاپەڕە ٣٣ و پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٥ لاپەڕە ٢٨٨). ئەو کەسانەش کە کێشەی هاتنوچوونیان هەیە، ئەوانەی بە تەمەنن، لەگەڵ خەڵکی دیکە کە ناتوانن بەکاری بیناسازی ڕابن، ئەوا بەدەوری خۆیان ئەوانیش پێویستیان بە یارمەتی هەیە.

٢- **ئەزموون و شارەزایی تەکنیکی:** پێویستە شارەزایی تەکنیکی لە بواری نەخشە و بیناسازیی و بەڕێوەبردندا، لێزانیی و کارامەیی خەڵکی لێقەوماو و لێتێکەیشتنیشیان بچێتە پاڵ و شارەزایی تەکنیکی و ڕێکخراویی دابین بکرێ (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٦ لاپەڕە ٧٠). لەو شوێنانەی ئەگەری کارەساتی وەرزی و دەوری هەیە، ئەوا دەکرێ پشت بە شارەزایانی بواری تەکنیک ببەسترێ کە ئەزموونێکی پێشینەیان هەیە لە چارەسەری نێوخۆیی و باشترین ڕێکاری سەبارەت بە بیناسازییەوە هەیە.

٣- **کڕینی کەلوپەل و بەکاربردنی کرێکارانی بیناسازی:** لەکاتی دۆزینەوەی چارەسەری داڵدەدانی خێرا و بە زووی پەیداکردنی کەلوپەلی بیناسازی، ئەوسا چ بەشێوەیەکی جیاجیا یان هەمووی بەیەک کەرەت، ئەوا دەبێتە مایەی ئەوەی خەڵکە لێقەوماوەکە بەخۆیان پەناگەکانیان دروست بکەن. پێویستە تا بکرێ هانی گوزران پەیداکردنی خۆجێی بدرێ، ئەمەش لەڕێی کڕینی ماددەی بینسازی و پشتبەستن بە لێزانی و شارەزایی تایبەت بە بیناسازی و کاری دەستی نێوخۆیی کە لەسەر خەملاندن و لێکدانەوەی خێرای بازاڕ کرابێ. ئەگەر هاتوو کڕینی کەلوپەلی بیناسازی شوێنەواری نەرێنی لەسەر ئابووری خۆجێی یان لەسەر ژینگەی دەوروبەری بەجێهێشت، ئەوا لەو کاتەدا دەبێ ئەمەی خوارەوە بکرێ: پشتبەستن بەسەرچاوە هەمەجۆرەکان و کەلوپەل و شێوازی جێگرەوە یان کڕینی کەلوپەلی بیناسازی لە بازاڕە هەرێمی و نێودەوڵەتییەکاندا، یاخود داڵدەدانێک کە بکەوێتە بن موڵکدارێتی تایبەتییەوە (بڕوانە پێوەری پەناگە و نشینگەکان ژمارە ٥ لاپەڕە ٢٨٠). پێویستە هانی بەکارهێنانەوەی کەلوپەلی بیناسازی ئەو خانووبەرانەش بدرێ کە پێشتر زیانیان پێکەوتووە، بەڵام دوای ئەوەی کە خاوەنەکانیان ناسرانەوە.

٤- **خۆپاراستن لە کارەستاکان و کەمکردنەوەی مەترسییەکان:** پێویستە لە داڕشتنی نەخشەی پەناگەکاندا بارودۆخی کەشوهەوا و کارەساتە سروشتییە ناسراوەکان لەبەرچاو بگیرێ و دروستکردنی پەناگەکانیش بەشێوەیەک بگونجێندرێن کە ڕووبەڕووی گۆڕانکاری کەشوهەوا ببێتەوە. پێویستە بە راوێژ لەگەڵ خەڵکی لێقەوماو و دەسەڵاتی خۆجێیو لە دوای کارەساتەکەدا، گۆڕانکاری لە پێوەرەکانی بیناسازی و کەلوپەلەکاندا بکرێ.

٥- **نەخشە و دروستکردنێکی سەلامەتی باڵەخانە گشتییەکان:** پێویستە شوێنە گشتییە کاتی و هەمیشەییەکانی وەک قوتابخانەکان و جومگەکانی چاودێریی تەندروستی دروستبکرێن یان چاکبکرێنەوە بەشێوەیەک کە بەرگەی کارەسات بگرن و ڕێگەی دەستپێڕاگەیشتنی هەمووانیش بە سەلامەتی دابین بکرێ. پێویستە لەو جومگە سەرەکییە گشتییانەدا پابەند بن بە پێوەرە تایبەتییەکانی هەر کەرتێک و ڕێکارەکانی قایلنامە، بەوەی گەر شوێنی تایبەت بۆ ئەوکەسانەی کە کێشەی هاتوچوون یان بینین یاخود قسەکردن و بیستنیان هەیە لە گەیشتن بەو شوێنە گشتییانە، لەبەرچاو بگیرێ. پێویستە چاککردنەوەی ئەو شوێنانەش بە راوێژ بێ لەگەڵ دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکان و پشتیش بە پێکهاتەیەکی لەسەر ڕێککەوتوو ببەسترێ و ستراتیژییەکی کەم خەرجیشی بۆ پاراستن و درێژەپێدان بۆ دابندرێ (بڕوانە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی فێرکردن INEE: ئامادەکاری، بەدەنگەوەهاتن، بووژانەوە).

٦- **پێوەرەکانی بیناکردن:** پێویستە لەگەڵ دەسەڵاتە پەیوەندیدارەکان لەسەر پێوەر و ڕێنماییە دەستنیشانکراوەکانی بواری بینسازی ڕێککەوتن هەبێ بۆ ئەوەی پێداویستییەکانی سەلامەتی و نمایشە سەرەکییەکانی دابین بێ. لەکاتێکشدا پابەند نەبوون بە پێوەرە ناوخۆیی و نیشتمانییەکان بەگوێرەی ڕێکارە رەچاوکراوەکان، ئەوا پێویستە لەسەر ئەوە ڕێبکەون کە بەرەبەرە شتەکان جێبەجێ بکەن بە جۆرێک دابونەریتی خەڵکی خۆجێی و بارودۆخی کەشوهەوا و چۆنیەتی کەلوپەلەکە و توانای بیناسازی و پاراستن و ئاسانکاریی گەیشتن و توانای کڕینی کەلوپەلەکان لەبەرچاو بگیرێ.

٧- **بەڕێوەبردنی کاروباری کڕین و دروستکردن:** پێویستە خشتەیەکی کاتبەندی بۆ نەخشەی کارەکانی بیناسازییەکە دابندرێ. بە شێوەیەك ئەو خشتە کاتبەندییە هەموو تەوەرە سەرەکییەکانی وەک مێژووی گریمانەی

کۆتاییهاتنی دروستکردن و نیشتەجێکردنی ئاوارەکان و کاتی کەشوهەوای وەرزی لەخۆ بگرێ. هەروەها دەبێ سیستەمێکی کاراش بۆ لێپرسینەوە بە کاروباری کڕین و گواستنەوە و بەڕێوەبردن دابندرێ، ئەمەش هەر لە سەرچاوەکەیەوە تا دەگاتە شوێنی خۆی (بڕوانە ئاسایشی خۆراک: پێوەری گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٤ لەلاپەڕە ١٩٧).

٨- **نۆژەنکردنەوە و پاراستنی بینا:** لەوکاتەی کردەی دالّدەدانی خێرا تەنها لایەنی هەرە کەمی رووبەری پەناگە و کۆمەکی مادی پێویست دەگرێتەوە، بۆیە زۆر جاران وا پێویست دەکا، خێزانە لێقەوماوەکان بەدوای شێوازی جێگرەوەدا بگەڕێن بۆ زیادکردنی رووبەری پەناگە خۆیان یان باشترکردنی ئەوەی هەیە. پێوستە شێوەی ئەو پەناگە بەکارهێندراوە بەجۆرێک بێ کە رێگە بە هەر خێزانێک بدا ورده‌ورده لەگەڵ خۆی بگونجێنێ یان باشتری بکا و هەندێکی لێ زیاد بکا بۆ ئەوەی لەگەڵ مانەوەیەکی درێژخایەندا بگونجێ، ئەمەش بە بەکارهێنانی کەلوپەلی بەردەستی خۆجێی (بڕوانە پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٥ لە لاپەڕە ٢٨٩)

پێوەری پەناگە و نشینگە ژمارە ٥: پێگەی ژینگەیی

پێویستە لەگرتنەبەری چارەسەری دالّدەدانی پەناگە و دابینکردنی کەلوپەل و تەکنیکەکانی پەناگە دروستکردندا، تابکرێ شوێنەواری زیانبەخش لەسەر ژینگەی سروشتی خۆجێی کەم بکرێتەوە.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- خەمڵاندن و لێکدانەوەی شوێنەوارە زیانبەخشەکانی کارەساتەکە لەسەر ژینگەی سروشتی خۆجێی، هەروەها لەگەڵ مەترسییەکان و خاڵە لاوەزەکانی ژینگەی (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە لەکاتی نەخشەدانانی دالّدەدانی کاتیی یان هەمیشەیی خەڵکە لێقەوماوەکەدا، رەچاوی مەودای هەبوونی دەرامەتە سروشتییە خۆجێییەکان بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٣).
- رێکسختنی دەرامەتی ژینگەیی سروشتی خۆجێی بۆ دابینکردنی پێویستییە هەنووکەیی و ئایندەکانی خەڵکی زیانلێکەوتووی دەستی کارەساتەکە (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٣).
- کەمکردنەوەی شوێنەواری زیانبەخش لەسەر دەرامەتە سروشتییە خۆجێییەکان کە لەوانەیە بەهۆی بەرهەمهێنانی کەلوپەل و کردەی بیناسازییەکە پەیدا بووبێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٣-٤).
- پێویستە تا بکرێ دەست بە داروبارەوە بگیرێ تا خاکەکە پارێزگاری لە بڕی ئاوەکە بکا و رێگرێکیش بێ لە داشۆران و سێبەریش بۆ خەڵکەکە پەیدا بکا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥).
- لەکاتێکدا پێویست بە نشینگە بەکۆمەڵ کاتییەکە نەما، دەبێ شوێنەکە بگەڕێندرێتەوە دۆخی جارانی، ئەگەر هاتوو لەو بارەیە رێککەوتنێکی دیکەی لەسەر نەکرا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە نەخشەی گەڕانەوەی خەڵکەکە یان مێوانداریتی کردنیان یاخود نشینگە بەکۆمەڵ کاتییەکان، لەسەر ئەوە سوور بن کە شوێنەوارە زیانبەخشەکانی سەر ژینگەی سروشتی تا ئەوپەڕی کەم بکرێنەوە یان سووک بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٦).

- پێوستە لەهەوڵی کردەی بیناسازی و پەیداکردنی کەلوپەکاندا شوێنەواری زیانبەخش لەسەر ژینگەی سروشتی خۆجێیی تا ئەوپەڕی کەم یان سووک بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **خەملاندنی شوێنەواری ژینگەیی:** پێویستە لێکەوتەی کارەساتەکە لەسەر ژینگەی سروشتیی بخەملێندرێ بۆ ئەوەی بزاندرێ چ جۆرە کار و چالاکییەکی بۆ بەدەنگەوەچوون پێویستە و چۆن بتواندرێ شوێنەوارە زیانبەخشەکەی کەم بکرێتەوە. زۆر جاران وادەبێ، زۆر لە کارەساتە سروشتییەکان وەک داشۆڕان و دارمانی زەوی دەرەنجامی خراپ بەکارهێنانی بەڕێوەبردنی خودی سامانە سروشتییەکانی ژینگەکەن. لەوانەشە هۆکارەکان بگەڕێنەوە بۆ خاڵە لاوازەکانی پێشتری ژینگەکە وەک لافاو لە ناوچە نزمەکان یان کەمی دەرامەتی ژینگەی سروشتی کە بەشێوەیەکی سەلامەتانە بەرهەم بهێندرێن. ئیدی لێتێگەیشتن لەو مەترسیانە شتێکی سەرەکی دەبێ بۆ نەخشەی نشینگەکان و زامنکردنی ڕووبەڕووبوونەوەی هەر کاریگەرییێکی ناسراو بە گۆڕانی کەشوهەواشەوە کە لە چوارچێوەی کردەی بەدەنگەوەهاتنەوە بێتەدی.

٢- **بەردەوامی و بەڕێوەبردنی دەرامەتە سروشتییەکان:** پێویستە هەوڵی باش بدرێ بۆ کۆتوبەند خستنە سەر بەکارهێنانی دەرامەتە سروشتییەکان لەو شوێنانەی ئەو درامەتانە سنووردارن و خواستیشیان لەلایەن خەڵکەکەوە لەسەر زۆرە. خۆ ئەگەر ئەو دەرامەتە سروشتییانە بەردەست بن، ئەوا پێویستە کاروباری نشینگەکان بەشێوەیەک بەڕێوەببردرێ کە زیانەکانی سەر ژینگەکە تا ئەوپەڕی سنوور کەم بکرێنەوە. پێویستە ڕێکاری دابینکردنی کۆمەکی دەرەکی بۆ سووتەمەنی بگیرێتەبەر، بژاردەکانی ئاژەڵداری و کردەی پەیداکردنی بژێوی بەشێوەیەک ڕێکبخرێ، کە لەگەڵ باری ژینگەی سروشتی ناوچەکە بێتەوە. لەوانەشە کەمکردنەوەی ژمارەی نشینگەکان بە زیادکردنی قەبارەی هەر یەکێکیان باشتربێ لەوەی ژمارەی نشینگە پەڕاگەندەکان زیاتر بکرێ، چونکە نشینگە بچووک و لەیەک دوورەکان بە زەحمەتتر بەڕێوەدەچن و کەمتریش چاودێری دەکرێن. پێویستە داخوازییەکانی خەڵکی خانەخوێش کە مێواندارییی خەڵکی لێقەوماو دەکەن، لەبەرچاو بگیرێ، یان باری ئەو خەڵکەی لە دەروبەری ئەو نشینگانە دەژین ڕەچاو بکرێت.

٣- **سووککردنی بارگرانی لێکەوتەی درێژخایەنی ژینگەیی:** پێوستە لەسەر هەموو ئاستەکانی نەخشەکێشاندا مشووری بەڕێوەبردنی کاروباری دەرامەتە سروشتییەکانی ژینگەکە بخورێ. لەکاتێکیشدا دابینکردنی نشینگە بۆ خەڵکە لێقەوماوەکە شوێنەوارێکی زیانبەخشی بەرجەستە لەسەر ژینگەکە جێدەهێڵێ، ئەویش بۆ نموونە بەهۆی لەبن هاتنی دەرامەتە سروشتییە ناوخۆییەکە، ئەوا پێویستە ئەو بارگرانییە لە درێژمەوددادا سووک بکرێ، ئەویش بەڕێگەی ڕێکخستنی کاروچالاکی تەواوکار بۆ بەڕێوەبردنی ژینگە و دووبارە بووژاندنەوەی. واش پەسەند دەکرێ لەو بارەیەوە ڕاوێژ بە ئاژانسە گونجاو و پەیوەندیدارەکانی ژینگەییەوە بکرێ.

٤- **سەرچاوەی کەلوپەلی بیناسازی:** پێویستە لێکەوتەی ژینگەیی بۆ دابینکردنی دەرامەتە سروشتییەکان وەک ئاو و داری بیناسازی و لم و خاک و گژوگیا و سووتەمەنی پێویست بۆ دروستکردنی خشت و قرمیتی سەربان هەڵبسەنگێندرێ. هەروەها پێویستە سوودمەندەکانی ئەو دەرامەتە سروشتییانەش بناسێندرێن. تێکڕای دەرهێنان و نوێبوونەوەش بزاندرێ، لەگەڵ ئەوەی ئاخۆ کێ خاوەنی ئەو دەرامەتانەیە یان لەبن دەسەڵاتی کێدان. دەکرێ سەرچاوەی جێگر یان تەواوکار، پشتگیریی ئابووریی خۆجێی بکا و لێکەوتە سلبیەکەشی بۆ دوورمەودا لەسەر ژینگە سروشتییە خۆجێییەکەدا کەم بکاتەوە.

پێویستە هانی بەکارهێنانی مادده جۆربەجۆرەکان و دووبارە بەکارهێنانەوەی مادده کۆنەکان بدرێ، کە زیانیان پێنەگەیوە لەگەڵ ماددەی جێگرەوەی دیکە (وەک بەکارهێنانی قاڵبی خشتی وشککراو). پێویستە هەموو کار و چالاکییەکانیش بەمەبەستی کەمکردنەوەی زیانەکانی ئەو بوارە بن.

٥- **راماڵین:** پێویستە نەخشەی چارەسەری داڵدە و نشینگەکان بەجۆرێک بێ، دەرفەتی هێشتنەوەی داروباری هەبوو و تەنانەت هی تریش بدرێ بۆ ئەوەی پارێزگاری لە جێگیریی خاکەکە بکرێ و سوود لە سێبەرەکەی وەربگیرێ و خەڵکەکەش لە گۆڕینی دۆخەکانی کەشوهەوا بپارێزێ. پێویستە رێگەوبان و ئاوەڕۆ بەشێوەیەک دابندرێ، کە سوود لە بەرزونزمی زەوییەکە وەربگیرێ بەجۆرێک خۆی لەبەر هۆکارەکانی داڕمان و لافاوەکان بگرێ. لەبارێکیشدا نەتواندرا ئەم پێوەرانە دەستەبەر بکرێن، پێویستە رێکارێکی گونجاو بۆ سنووردانانی ئەم لێکەوتانە بگیرێنە بەر، وەک لێدانی جۆگە و دانانی بۆڕی ئاوەڕۆ لەژێر رێگاکان و دروستکردنی گرد و پڕ داروبارکردنی، بۆ ئەوەی رێ لە رێژگەی ئاوەکان بگرێ (بڕوانە پێوەری ئاوەڕۆ ژمارە ١ لاپەڕە ١٢٣).

٦- **دەستلێهەڵگرتن:** پێویستە لەنێو نشینگە بەکۆمەڵە کاتییەکان و دەوروبەری رێکارێکی باش دوای هەڵوەشاندنەوەی بگیرێتەبەر، بۆ ئەوەی سەرلەوێ وەک ژینگەیەکی لەبار ببوژێتەوە. پێویستە دەستلێهەڵگرتن و کۆتاییپێهێنانی ئەو نشینگە مرۆییانە بەشێوەیەک بێ، کە لە هەموو ئەو کەلوپەل و پاشماوەکانی کە جارێکی دیکە بەکارناهێندرێتەوە، رزگاربن بەتایبەتی ئەو کەلوپەلەی کە زیان بە ژینگەکە دەگەیەنێ

٢- پێداویستییە ناخۆراکییەکان: پۆشاک و نوێن و کەلوپەلی ماڵ

پۆشاک و پەتو و نوێن لە پێداویستییە هەرە تایبەتییەکانی مرۆڤن، چونکە لە بارودۆخی کەشوهەوا دەیپارێزن و بە هۆیەوە تەندروستی و شکۆمەندی و ئازادی پارێزراو دەبێ. پێوستە خێزانەکان کەلوپەل و کۆمەکە سەرەکییەکانی کە بۆ پاراستن و راگرتنی پاکوخاوێنی، بۆ ئامادەکردن و لێنانی خواردن پێویستن، بۆیان دابین بکرێن، لەبارەی پلەی گەرمیی کەشوهەواوە بارێکی لەباریان بۆ دەستەبەر بکرێ، کارێکیان بۆ بکرێ بتوانن پەناگەکانیان دروست بکەن، چاکی بکەنەوە و پارێزگاری لێبکەن (بڕوانە پێوەری پاکوخاوێنی ژمارە ٢ لەلاپەڕە ٩٢).

هەر کەسێکی لێقەوماو، کە بتوانێ بگەڕێتەوە سەر ماڵوحاڵی جارانی، یان لەلای خانەوادەیەکی دیکەوە مێواندارى کرابێ، یاخود لە نشینگە کاتی و بەکۆمەڵەکان داڵدە درابێ، پێداویستی تایبەتی تاکایەتی و خێزانی بۆ کەلوپەلە ناخۆراکییەکان هەیە، بۆیە دەبێ ئەو پێداویستیانە بخەملێندرێن و بەپێی پێویستی بۆی دەستەبەر بکرێن. لەوانەیە ئەو خەڵکەی ناڕاستەوخۆ بە هۆی کارەساتەکەوە تووشی زیان بوون، بەتایبەتیش خێزان و خانەوادە خانەخوێکان(میوان لەخۆگرەکان)، پێویستیان بە پێداویستی کەلوپەلی ناخۆراکی هەیە بۆ ئەوەی رووبەڕووی ئەو بارگرانییە سەربارە ببنەوە، کە بەهۆی ئاوارەکان یان بە هۆی لێکەوتەی کارەساتەکە لەسەر ئابووری خۆجێی تووشیان هاتووە، بۆیە دەبێ دەستیان بەو کەلوپەلانە رابگا.

هەرچەندە دابەشکردنی ئەو پێداویستییە ناخۆراکیانە بە چالاکییەک لە چالاکییەکانی کردەی بەدەنگەوەچوونی مرۆیی هەژمار دەکرێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەکرێ بیر لە دابەشکردنی پوول و پارە و قەواڵەکان بکرێتەوە تا ئەو کەلوپەلانە لە بازاڕی ناوخۆیی پێ دابینبکرێ (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری تەحویلدانی کاش و کۆبۆنەکان ژمارە ١ لە لاپەڕە ٢٠٩).

پێویستیش ناکا زانیاری و رێنمایی سەربار بە چۆنیەتی بەکارهێنانی پێداویستییە تایبەتییەکانی کەسی و خێزانی بدرێ، بەڵام پێویست دەکا رێنمایی تەکنیکی سەربار سەبارەت بە پێداویستییەکانی پشتگیریی بینا و چاککردنەوەی پەناگە وەک کەلوپەلی دروستکردنی بیناسازی و جێگیرکردن و ئامێرەکانی، بە رێگەیەکی سەلامەت و کارا بدرێ. بەهەمان شێوەش پێویستە چالاکی لەبار و گونجاو بۆ پاکوخاوێنیی ئەنجام بدرێ بۆئەوەی ئەو شتانەی پەیوەندییان بە دابینکردنی پێداویستییەکانی پاکوخاوێنییەوە هەیە، دەستەبەر بکرێن

پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ١: کەلوپەلە پشتگیرییەکانی کەسی و خێزانی و نشینگەیی.

پێویستە ئەو کەلوپەلەی کە توانای پشتگیری و پێداویستی کەسی و خێزانی و نشینگەیی هەیە، بۆ خەڵکە لێقەوماوەکە دابین بکرێ بۆ ئەوەی شکۆمەندی و سەلامەتی و ئاسوودەییان مسۆگەر بێ.

(بڕوانە پێوەرەکانی پاکوخاوێنیی ژمارە ١ و ٢ لە لاپەڕە ٨٩-٩٢).

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- خەمڵاندنی پێدوایستییە هەمەجۆرەکانی خەڵکی لێقەوماو بۆ پێداویستییە ناخۆراکییەکان (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١و٢ و پێوەری دابینکردنی ئاو ژمارە ٣ لە لاپەڕە ١٠٣)
- دەستنیشانکردنی پێداویستییە ناخۆراکییەکان، ئەوانەی دەکرێ لە بازاڕی خۆجێیدا دابین بکرێن یان ئەوانەی کە خەڵکی لێقەوماو بە خۆیان دەستیان دەکەوێ، ئەمەش هەمووی لەڕێی پێدانی پارەوپوول یان کۆبۆن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- ڕوانینە ئەوەی ئاخۆ ئەو پێداویستییە ناخۆراکییانە لەنێو پاکێجە دابینکراوەکەدا لەبار و گونجاون (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- نەخشەکێشانی کردەی دابەشکردنی ئەو پێداویستییە ناخۆراکییانە بەشێوەیەکی ڕێکخراو و شەفاف و دادپەروەرانە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- بەپێی پێویست دابینکردنی ڕێنمایی و ڕاسپاردەی تەکنیکی لە بواری بەکارهێنانی پێداویستییەکانی پشتگیریی نشینگەیی (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).
- نەخشەدانان بۆ پڕکردنەوەی کەلێنی پێداویستییە ناخۆراکییەکان بۆ ماوەیەکی درێژخایەن ئەمەش هەر لەپێناوی خەڵکی ئاوارە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٧).

ئاماژەی سەرەکییەکان (ئەمەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە پێداویستییە ناخۆراکییە خەمڵێندراوەکان بۆ هەمو خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات دابین بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٧).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **خەمڵاندنی پێویستییەکان:** پێویستە ئەو پێداویستییانەی بۆ کاروباری کەسی و پێداویستییەکانی پاکوخاوێنی تاک و خێزانی، وەک پێداویستییەکانی هەڵگرتن و پاراستنی خواردن، پێداویستییەکانی پەناگە، وەک پارچە چادر و پلاستیکی ئەستوور و ئامراز و کەلوپەکانی بیناسازی، بخەمڵێندرێن. پێویستە پێداویستییە تاکی و بەکۆمەڵەکانیش لەیەک جیابکرێنەوە، بەتایبەتیش ئەوەی پەیوەندیی بە سووتەمەنی و خواردنلێنانەوە هەیە. دەکرێ دابینکردنی پێداویستییە ناخۆراکییەکان بە بەکارهێنانی کەلوپەلە ناسراو و هەبووەکانی نێوخۆ دابین بکرێ. هەروەها دەبێ ئاوڕ لە کولەپەلەکانی سندووق و جانتا و باول و دۆڵاب و هەموو ئەو شتانە بدرێتەوە کە کەلوپەلی تاک و خێزانی تێدا هەڵدەگیرێ یان بۆ بارکردن و سەفەر بەکاردەهێندرێن و لەڕیزی پێداویستییە ناخۆراکییەکان هەژمار بکرێن. پێویستە دابینکردنی پێداویستییە ناخۆراکییەکان بەشێک بێ لە نەخشەی گشتگیری بەدەنگەوەچوونی کارەسات (بڕوانە پێوەرە بنەڕەتییەکان ١-٣ لاپەڕە ٥٣-٥٩ و پێوەری پەناگە و نشینگە ژمارە ١ لاپەڕە ٢٦٤).

٢- **جومگە هاوبەشەکان:** پێویستە پێداویستییە ناخۆراکییەکان بۆ پشتگیریی پاکوخاوێنی کەسی و تەندروستی و ئامادەکردنی خواردن و شیولێنان و شتەکانی دی بۆ قوتابخانەکان و جومگە هاوبەشە بە کۆمەڵەکانی دیکە دابین بکرێن. هەروەها پێویستە شتەکانی دیکەش بۆ خۆشی و ئاسوودەیی و کەلوپەلەکانی پەروەردەوفێرکردنیش پەیدا بکرێ. پێویستە پەیوەندییەک لەنێوان کەرتەکانی تەندروستی و پەروەردە و فێرکردن گرێبدرێ بۆ ئەوەی پشتگیریی پەیامەکانی تەندروستی و باری پاکوخاوێنی گشتی و بەکارهێنانی

لەباری پێداویستییە ناخۆراکییەکان دەستەبەر بکرێ (بڕوانە پێوەرەکانی پاکوخاوێنیی ۱و ۲ لە لاپەڕەکانی ۹۱-۹٤ و پێوەری لایەنی هەرە کەمی فێرکردن INEE: ئامادەکاری، بەدەنگەوەچوون و بووژانەوە).

٣- **پەیداکردنی سەرچاوەی پێداویستییە ناخۆراکییەکان:** کارەساتەکان کار لە ئابووریی خۆجێی و زنجیرەبەندی کەناڵەکانی ئازووقە دەکەن. زۆرجاریش پێویست دەکا پێداویستییە ناخۆراکییەکان لە دەرەوە هاوردە بکرێن و بەسەر تاک و خێزان و جڤاکە خۆجێیەکاندا دابەش بکرێن. دەکرێ لە ڕێی لێکدانەوەیەکی خێرای بازاڕ سەبارەت بە چوارچێوەی خەمڵاندنی بەرایی بۆ پێداویستییەکان، ئەوە دەستنیشان بکرێ، ئاخۆ دەکرێ پێداویستییە ناخۆراکییە باوەکان لە بازاڕی خۆجێی و یان لەدەوروبەرەکەی کە تووشی کارەساتەکە نەهاتووە، پەیدا بکرێن. لەو بارەش کە ئابووریی خۆجێی نەکەوتبێتە بن باندۆری کارەساتەکەوە یان لەڕێی پشتگیرییەوە بکرێ یارمەتی بدرێ، بەتایبەتیش لەڕێی پارەوپوول و کۆبۆنەکان یان لەڕێی هەردوکیان بتواندرێ پێداویستییەکانی بەهاناوەچوونی لێقەوماوان دەستەبەر بکا (بڕوانە ئاسایشی خۆراک: پێوەری تەحویلدانی پارە و قەواڵەکان ژمارە ۱ لەلاپەڕە ۲۱۰). پێویستە پلانی ئەو یارمەتییە بە شێوەیەک بێ، زیان بە کەسانی بارناسک نەگا و پێداویستییەکانیان لە بواری کەلوپەلی فریاکەوتنەوە دابین بکرێ.

٤- **پاکێجی فریاکەوتن:** زۆرجاران پێداویستییە ناخۆراکییەکان و عەمبار دەکرێن، ئەمەش بەگوێری خاسییەتەکان و ناوەڕۆکە نموونەییەکەیان. بۆیە پێویستە بڕ و جۆر و خاسیەتەکانی پێداویستییە ناخۆراکییەکانی هەر پاکێجێکی خێزانی، بەگوێرەی ژمارەی کەسەکان کە خێزانێکی نموونەیی پێک دەهێنن، بەگوێرەی تەمەن و جێندەریان، بەگوێرەی هەبوونی ئەندامی پەککەوتە دیاربکرێن، وێڕای ئەمەش، دەبێ لەدابینکردنی ئەو پێداویستییانەدا باری دابونەریتیش نادیدە نەگیرێ.

٥- **دابەشکردن:** پێویستە بە ڕاوێژ لەگەڵ خەڵکە لێقەوماوەکە ڕێوشوێنی پاک و بێگەرد و دادپەروەرانەی دابەشکردن دابندرێ. پێویستە خەڵکەکەش لە کردەی دابەشکردن و ڕێکارەکانی ناوتۆمارکردن یان مەزندەکردنی پێویست، ئاگادار بکرێنەوە. پێویستە خەڵکەکە بەفەرمی ناوەکانیان تۆمار بکرێ یان کارتی ئازووقەیان بەسەردا دابەش بکرێ. هەروەها پێویستە لەوە دڵنیا ببنەوە کە هیچ کەسێکی بارناسک یان خێزانی بارناسک لە لیستی دابەشکردنەکەدا هەڵاوێرد نەکراوە، دەبێ مافی بەدەستگەیشتنی زانیارییەکان و پێداویستییە دابەشکراوەکان زامن بکرێ. واش گونجاوترە کە پرس بە دەسەڵاتە خۆجییەکە بکرێ بۆ ئەوەی باشترین شوێنی دابەشکردنی پێداویستییەکان دەستنیشان بکرێ بۆ ئەوەی خەڵکەکە بەئاسانی دەستیان پێ بگا. هەروەها دەبێ ڕەچاوی ئەو دوورییە بکرێ کە خەڵکەکە بۆ وەرگرتنی کەلوپەلەکان بەپێ دەیبڕن. ڕەچاوی باری ڕێگاوبان و قەوارە و کێشی کاڵاکان بکرێ. دەبێ چاودێریی باری دابەشکردن و بەکارهێنانەکەشی بکرێ تا بزاندرێ ئاخۆ کەلوپەلەکان بۆیان گونجاون یان نا (بڕوانە ئاسایشی خۆراک، پێوەری گەیاندنی ماددە خۆراکییەکان ژمارە ٥ لە لاپەڕە ۲۰۱).

٦- **برەوپێدان و ڕێنوێنی و ڕێنمایی تەکنیکی:** پێویستە پێداویستییە کەسی و خێزانییە گشتییەکان بۆ خەڵکی لێقەوماو ناسراو بن، بە شێوەیەک کە بەبێ ڕێنمایی و ڕێنوێنیش بتوانن بەکاری بهێنن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، پێویست دەکا ڕێنوێنی و ڕێنمایی تەکنیکی بەپێی پێویست بۆ کردەی تەواوکاری دابینکردنی ئەو پێداویستییەی بیناسازی و پشتگیرییە بدرێ (بڕوانە پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٥ لەلاپەڕە ۲۷۸). دەکرێ وێنەی سادە لەسەر پاکێجەکان بدرێ بۆ ئەوەی شێوازی بەکارهێنانەکەی بە ئاسانی دەربکەوێ. پێویستە خەڵکی لێقەوماو و وەستاکانی خۆجێی خانوو دروستکردن، لە چالاکییەکانی وشیارکردنەوەی کەلوپەلەکاندا بەشداربکرێن (وەک کردەی دروستکردن و چاککردنەوە و پاراستنی بیناسازی) بۆ ئەوەی شێوازە خوازراوەکانیان نیشان بدرێ. هەروەها ئەوانەی کار لە

دروستکردنی پەناگاکان دەکەن، دەبێ پێشتر هەر لە قۆناغی نەخشەکێشانەوە لە خاڵە لاوازەکانی پەناگە و نشینگەکان ئاگادار بکرێنەوە، بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی وا دروستبکرێنەوە، کە باری زەرەرمەندی پێش لە کارەسات لەبەرچاو بگرن، ئیدی ببێتە مایەی دەرس لێوەرگرتن لێی.

٧- **نۆژەنکردنەوە:** لە کاتی دارشتنی نەخشەی کردەکانی دابەشکردنی کۆمەکەکانی فریاگوزاریدا، پێویستە تێکرای بەکاربردن و ماوەی بەکارهێنان و توانای خەڵکی لێقەوماو بۆ پڕکردنەوەی کۆگاکانیان لەو پێداویستییانە لەبەرچاو بگیرێ.

پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٢: جلوبەرگ و نوێن

بەشی پێویست لە جلوبەرگ و پەتۆ و نوێن بۆ فەراهەمکردنی ئاسوودەیی و شکۆمەندیی و تەندروستیی و خۆشگوزەرانیان دابین دەکرێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دیارکردنی پێداویستییەکانی هەریەک لە ژنان، کچان و پیاوان و کوڕان بەگوێرەی تەمەنەکانیان، کە شیرەخۆرە و کەسە بارناسکەکان و پەراوێزخراوەکان بۆ بابەتی جلوبەرگ لە خۆبگرێ، بەجۆرێک هەریەک لە ناوبراوەکان جلوبەرگیان بە گوێرەی ئەندازەی خۆیان پێ بدرێ و لە دوورین و شێوەشدا بارودۆخی کەشوهەوا و دابونەریتی ناوچەکە رەچاو بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٥).
- دیارکردنی پێداویستی خەڵکە لێقەوماوەکە لە پەتۆ و نوێن و بارێک کە ئاسوودەیی پلەی گەرمی ژینگەکەیان دابین بکا و یان شێوەی نووستنیان بە ئارامی بێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٢-٥).
- خەملاندنی رشێنەکانی دژە مێش و مەگەزەکان بەپێی پێویست (بڕوانە پێوەرەکانی زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان ١-٣ لە لاپەڕە ١١١-١١٦).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە ژنان و کچان، پیاوان و کوڕانیش بەلای کەمییەوە دوو کەرەت کۆمەڵە جلوبەرگی تەواویان بەگوێرەی ئەندازە و پێویست بۆ دابین بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١-٥).
- پێویستە هەموو خەڵکە لێقەوماوەکە پەتۆ و نوێن و پێداویستییەکانی خەوتنیان بدرێتێ و پەردەی وایان بۆ پەیدا بکرێ کە دژە مێش و مەگەز بن، ئەمەش بەگوێری پلەی گەرمای ناوچەکە، بۆ ئەوەی بتواندرێ بە ئارامی خەویان لێبکەوێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٢-٥ و پێوەری لەناوبردنی زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان ١-٣ لە لاپەڕە ١١١-١١٦).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **گۆڕینی جلوبەرگ:** پێویستە سەرجەم خەڵکی لێقەوماو جلوبەرگی شایستەیان بۆ دابین بکرێ تا ئاسوودەیی و شکۆمەندی و تەندروستی و خۆشگوزەرانییان بۆ فەراهەم ببێ. بۆ دابینکردنی ئەمەش پێویستە بەلای کەمی دوو دەستە جلی سەرەکییان هەبێ. بەتایبەتیش جلەکانی ژێرەوە، تا دەرفەتی ئەوەیان هەبێ کە بتوانن جلەکانیان بگۆڕن و بیانشۆن.

٢- **جلوبەرگی شیاو:** پێویستە جلوبەرگەکان (بەپێی پێویست پێڵاوەکانیش) بۆ بارودۆخی کەشوهەوا و دابونەریت گونجاوبن و بە ئەندازەی داخوازەکانیش دابین بکرێن. پێویستە شیرەخۆرە و منداڵانی

ساوا تا تەمەنی دوو ساڵی لەپاڵ جلوبەرگەوە، بەتانیشیان بدرێتێ. پێویستە ئەو شتانەش لەگەڵ دابونەریتەکەیان بێتەوە، بە بڕێکی واش بێ کە ئەندامەکانی خێزان بتوانن بەپێی پێویست شێوەی نووستنەکەیان ڕێک بخەن.

٣- **شیاوی بۆ گەرمایی:** پێویستە خاسیەتەکانی نەگەیاندنی پلەکانی گەرمی بۆ جلوبەرگ و نوێن لەبەر کارتێکردنی بارودۆخی کەشوهەوا لەبەرچاو بگیرێ. بۆیە پێویستە بڕێکی وا لە جلوبەرگ و نوێن دابین بکرێ کە پلەی گەرمی گونجاوی جەستەی کەسەکان بپارێزێ. لەوانەیە ئەوە شیاو بێ، کە جۆرە حەسیرێکی نەگەیەنەر بۆ نووستن بەکاربهێندرێ بۆ ئەوەی بەرگەی دابەزینی پلەی گەرمی زەوی بگرێ، کە باشترە لەبەکارهێنانی چەند بەتانییەکی زیادە.

٤- **تۆکمەیی:** پێویستە جلوبەرگ و نوێنەکان بایی خۆیان تۆکمە بن، بۆ ئەوەی بەرگەی بەکارهێنانی درێژخایەن بگرن و بەئاسانی نەدڕێن.

٥- **پێداویستییە تایبەتییەکان:** پێویستە بۆ ئەو کەسانەی کەزیاتر لە ئەوانی دیکە مایەی ئەوەن تووشی مەترسی بێن، پارچە جل و نوێنی زیادەیان بۆ دابندرێ، واتە بۆ ئەو کەسانەی کێشەی میزڕانەوەستانیان هەیە، ئەوانەی تووشی داوی نەخۆشی درێژخایەن بوون، ژنانی دووگیان و ئەوانەی شیرەخۆرەیان هەیە، بەتەمەنەکان و ئەو کەسانەی لەڕووی گواستنەوە و هاتن و چووندا کێشەیان هەیە. شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا و بەتەمەنەکان، هەروەها ئەو کەسانەی لەبەر دابەزینی پلەی گەرمی، کێشەی زیاتریان هەیە، بۆیە ئەو جۆرە کەسانە پێویستیان بە جلوبەرگ و بەتانی زیاتر هەیە بۆ ئەوەی پلەی گەرمی جەستەیان لە بارێکی گونجاودا رابگرن. لەوانەیە بەساڵداچووەکان و نەخۆشەکان یان پەککەوتەکان پێویستیان بە بایەخی چاودێریی زیاتری وەک دۆشەک و پێخەفی بەرزترەوە هەبێ.

پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٣: قاپوقاچاخی چێشتلێنان و نانخواردن

پێویستە خەڵکی لێقەوماو بەگوێرەی دابونەریت قاپوقاچاخی ئامادەکردنی خواردن و تێدا هەڵگرتن و لێنان و پێخواردنەوە خواردنیان بۆ دابین بکرێ

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دەستنیشانکردنی پێداویستییەکانی خەڵکی لێقەوماو لەبواری ئامادەکردنی خواردن و هەڵگرتن و لێنان و پێخواردن و پێخواردنەوە و مسۆگەرکردنی ئەوەی کە لەدابینکردنی شتەکاندا بە پێی پێویست ڕەچاوی دابونەریتەکان کراوە (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١ و٢).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە هەر خێزانێک کە لە چوار تا پێنج کەس پێکدێ، دوو مەنجەڵی گەورەی شیولێنانی بە دەسک و سەرپۆش و دەفرێک بۆ ئامادەکردنی خواردن و پێشکەشکردنی، لەگەڵ چەقۆیەک و دوو کەوچکی گەورەیان بۆ دابین بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١و٢).
- پێویستە سەرجەم خەڵکی لێقەوماو قاپێک بۆ خواردن و کەوچکێکی کانزایی و جامێکیش بۆ خواردنەوەیان پێبدرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١و٢).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- پێداویستی گونجاو: پێویستە لە دیارکردنی دەفری شیولێنان و پێداویستییەکانی خواردن، دابونەریتە باوەکان لەبەرچاو بگیرێن، هەورەها دەبێ شتەکان بە شێوەیەکی سەلامەتیش بن. پێویستە لە دابینکردنی ئەم شتانەدا راوێژ بە ئافرەتان یان ئەوانەی لە ئامادەکردنی خواردندا شارەزان، بکرێ. پێویستە بڕی دەفرەکانی شیولێنان بەگوێرەی دابونەریتە باوەکە بێ، وەک ئەوەی خێزانە هەمەجۆرەکان لەنێو یەک ماڵدا پێداویستی لەیەکجیا بۆ شیولێنان بەکار بهێنن یان لەیەکجیاکردنەوەی هەندێ جۆری خواردن لەکاتی لێنان و ئامادەکردنیدا. پێویستە قەبارەی دەفرەکانی شیولێنان و تێداخواردن بەجۆرێک بێ لەگەڵ بەتەمەنەکان و کەسانی پەککەوتە و منداڵاندا بگونجێ.

٢- کەلوپەلەکان: پێویستە هەموو پێداویستییە پلاستیکییەکان (دەفر، قاپ، دەبە و سوراحی ئاو هتد..) لە جۆرە پلاستیکێک بن کە بۆ هەڵگرتنی خواردندا دەست بدەن. پێویستە هەموو پێداویستییە کانزاییەکانیش (چەقۆ و قاپ و جامەکان هتد..) لە ستیلێکی دژەژەنگ دروستکرابن.

پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٤: تەباخ و سووتەمەنی و چرا

پێویستە هەموو لێقەوماوان تەباخێکی سەلامەتیان هەبێ کە سووتەمەنی زۆری پێویست نەبێ، هەروەها دەبێ لەڕووی پێداویستیی سووتەمەنی یان وزەوە یاخود سوودوەرگرتن لە شوێنەکانی هاوبەش و بەکۆمەڵی خواردن تێدا ئامادەکردندا کەڵک وەربگرن. هەروەها دەبێ هەموو خێزانێکی لێقەوماو ئامرازێکی شیاوی ڕووناککردنەوەیان بۆ سەلامەتی کەسی خۆیان بۆ دابین بکرێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دەستنیشانکردن و دابینکردنی پێداویستییەکانی خێزان بۆ شیولێنان و خۆگەرمکردنەوە لەڕێی پەیداکردنی تەباخ و فڕنی سەلامەت کە بڕێکی زۆر لە وزە سەرف نەکا، هەروەها دابینکردنی پێداویستییەکانی ماڵ لە سووتەمەنی یان وزەی نێو ماڵ یاخود بەوەی بارێکی وا برەخسێندرێ بتوانن سوود لە ناندینە بە کۆمەڵەکان وەربگرن بۆ ئەوەی خواردنی ژەمەکانی خۆیان لێ ئامادەبکەن. (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- دڵنیابوون لەوەی تەباخ و تەندوورەکان (فڕنی) بەشێوەیەکی سەلامەتانە بەکار بهێندرێن و کەمکردنەوەی مەترسییەکانی ئاگرکەوتنەوە تا ئەوپەڕی سنوور (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی٢ و ٣).
- گەڕان بەدوای سەرچاوەی سووتەمەنی و وزەی خۆماڵیی بەردەوام لە هەردوو بواری ئابووری و ژینگەییدا، بەجۆرێک کە ئەو شێوەیە پێشنۆرەیی هەبێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).
- زامنکردنی دەرهێنانی سووتەمەنی و هەڵگرتنی بەشێوەیەکی سەلامەت و ئاسایشپارێز (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- دەستنیشانکردن و دابینکردنی پێداویستی هەر خێزانێک لە هۆیەکانی ڕووناککردنەوەی بەردەوام. خێزانەکان شخارتە یان هەر شێوازێکی جێگرەوەی چرا و مۆم و تەباخ پێکردنیان بۆ دەستەبەر بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- خێزانەکان تەباخ و ئاگردانێکی کارا لەبارەی بەکارهێنانی سەرچاوەی وزە بەکار دەهێنن، بۆیە پێویستە ئەو شتانە و پێداویستییەکانیشیان لە سووتەمەنی یان وزەی خۆماڵی بۆ دابین بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٣).
- زامنکردنی ئەو بارەی کە خەڵکەکە لەکاتی بەردەستکەوتنی تەباخ و ئاگردان و سووتەمەنیدا و هەڵگرتنی، بێ زیان بن (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٤و٥).
- پێویستە سەرجەم خەڵکە لێقەوماوەکە هۆکاری ڕووناککردنەوەی بەردەوامیان بۆ پەیدا بکرێ، شخارتە یان شێوازی جێگرەوەی هەڵکردنی چراو تەباخ و ئاگردانەکانن و مۆمەکانیان بۆ پەیدا بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **ئاگردانەکان**[1] : پێویستە لە دەستنیشانکردنی خاسیەتەکانی ئاگردانەکاندا، دابونەریتی خۆماڵی بەهەند هەڵبگیرێ. پێویستە هانی ئەو جۆرە ئاگردانانە بدرێ کە لەڕووی ئابوورییەوە باش بن و سووتەمەنی کەم سەرف بکەن. کاتێکیش ئاوارەکان لە نشینگەیەکی بە کۆمەڵ نیشتەجێ دەکرێن، پێویستە جومگەکانی شیولێنان و خۆگەرمکردنەوە بەکۆمەڵ بێ یان هەر خێزانێک بەجودا بێ، ئەمەش بۆ ئەوەی لە مەترسی ئاگرکەوتنەوە و پیسکردنی پەناگەکە و دووکەڵ دووربکەونەوە (بڕوانە ئاسایشی خۆراک- پێوەری گەیاندنی مادده خۆراکییەکان ژمارە ٢ لە لاپەڕە ١٩٢).

٢- **هەواگۆڕکێ:** پێویستە ئەو ئاگردانانە لولەی هەواگۆڕکێیان بۆ دابندرێ بۆ ئەوەی دووکەڵ و غازەکانیان بە شێوەیەکی سەلامەت بچنەدەر و لە شوێنێکیش بەکار نەهێندرێن کە داخراو بێ. هەروەها پێویستە سوود لە شوێنی ئاگردانەکە و دەرچەکانی نشینگە پارێزراوەکان ببیندرێ بەوەی باری گۆڕانکاریی کەشوهەوا ڕەچاوبکرێ و هەوای بە بەردەوامی بۆ بێ و مەترسییەکانی پیسبوونی نێوخۆ و کێشەکانی هەناسەدان کەم بکرێنەوە.

٣- **سەلامەتبوون لە ئاگرکەوتنەوە:** پێویستە بەشێوەیەکی سەلامەتیانە ئاگردانەکە و شوێنی تێداژیان لەیەک جیابکرێتەوە. پێویستە ئاگردانەکانی ژوورەوە لەسەر پێگەیەک دابندرێن کە نەسووتێن، بۆڕی دووکەڵکێشەکەشی کە بەنێو ژووردا بۆ بنمیچ و دواتر بۆ دەرەوە دەڕوا، بە مادەیەکی واوە بپێچرێ کە نەسووتێ. پێویستە ئاگردان لە نزیک دەروازەکانی ماڵ دانەندرێ، واتە بەشێوەیەک بێ کە هاتوچۆ ئاسان بێ.

٤- **بەردەوامیی سەرچاوەکانی سووتەمەنی:** پێویستە بە شێوەیەکی ژیرانە مامەڵە لەگەڵ سەرچاوەکانی سووتەمەنیدا بکرێ، بەتایبەتی کە جڤاتە خانەخوێکە و دەوروبەریشی پشت بە هەمان سەرچاوە دەبەستن. پێویستە بەردەوام عەمباری سووتەمەنییەکە پڕ بکرێتەوە بۆ ئەوەی کارەکە بەردەوام بێ، واتە بەردەوام دار بچێندرێ بۆ ئەوەی قەرەبووی بڕینی دارەکانی پێشتر بکاتەوە، یان سنوورێک بۆ داربڕین دابندرێ. هەروەها پێویستە پاڵپشتی بەکارهێنانی سەرچاوەکانی سووتەمەنی پارچە دروستکراوەکانی پاشماوەی کاری دارتاشی و مادده ئۆرگانیکەکانی دیکە بکرێ، بەڵام بەمەرجێک ئەمەیان لەلای خەڵکە لێقەوماوەکە پەسەند بێ.

1 لێرەدا مەبەست لە ئاگردانەکان، تەباخ و فڕنی و زۆپایە کە هەم بۆ خۆگەرمکردنەوە هەم بۆ چێشتلێنانیش بەکار دێ.

٥- **کۆکردنەوەی سووتەمەنی و عەمبارکردنی:** پێویستە راوێژ بە خەڵکی لێقەوماو بەتایبەتی ژنان و کچان سەبارەت بە کۆکردنەوەی سووتەمەنی و ئامرازەکانی کۆکردنەوەی بکرێ کە بۆ مەبەستی چێشتلێنان و خۆگەرمکردنەوە بەشێوەیەک بێ، سەلامەتیان بپارێزێ. پێویستە بارگرانی کۆکردنەوەی سووتەمەنییەکە لەسەر شانی کەسانی بارناسک، سووک بکرێ، بەتایبەتی کەیبانووی ماڵ و ئەو خێزانانەی کەسانێک بەخێوە دەکەن کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە یان توانای هاتوچۆیان سنووردارە. بۆیە پێویستە هانی ئەو جۆرە سوتەمەنییە بدرێ کە کۆکردنەوەی نەبێتە بارێکی گران بەسەریانەوە، هەروەها بەکارهێنانی ئەو ئاگردانانەی کە سووتەمەنی کەمیان پێویست بێ، لەگەڵ پەیداکردنی سەرچاوەی سووتەمەنی نزیک. پێویستە سووتەمەنییەکانیش لە دوورییەکی سەلامەت لە خودی ئاگردانەکە عەمبار بکرێ. پێویستە هەڵگرتنی شلەیەکی وەک نەوت لەشوێنێک بێ دەستی شیرەخۆرە و منداڵان ساوای پێ نەگا.

٦- **رووناکی دەستکرد:** لەوانەیە فانۆس و مۆم سەرچاوەیەکی بەردەست و خێرای رووناکی بن، لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ مەترسی ئاگرکەوتنەوە لەم دوو شتەشدا هەڵبسەنگێندرێ و لەبەر چاو بگیرێ. لەکاتێکدا کە رووناکی گشتی لەئارادا نەبوو، وا بەباش دەزاندرێ کە هانی شێوازی دیکەی رووناکی بدرێ کە سەلامەتر بن بۆ بەکارهێنانی تاک. هەروەها دەبێ بیر لە ئامرازی رووناکی وا بکرێتەوە کە سووتەمەنی زۆری پێویست نەبێ، وەک لایتی دوو زمانە کە تیشک دەدەنەوە لەگەڵ تەختەی کانزایی کە کارەبای تیشکی رۆژی لێ بەرهەم دێ.

پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٥:

ئامرازەکان

ئەگەر هاتوو خەڵکی لێقەوماو بەرپرسیاربوون لە دروستکردنی پەناگەکانیان یان چاکردنەوە یان لابردنی داروپەردووی رووخاو، پێویستە ئامێر و ئامرازی پێویستیان سەبارەت بە کەلوپەلەکان بدرێتی و مەشقی سەرباریشیان بۆ بەکارهێنانی پێ بدرێ.

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە).

- پێویستە هەموو خێزان یان ئەو کۆمەڵە خەڵکەی بەیەکەوە دەژین، ئامێر و ئامرازەکانی دروستکردنی خانوو، چاککردنەوە و لابردنی داروپەردووی وێرانەیان بەشێوەیەکی سەلامەتانە و لەکاتی پێویستدا بۆ دابین بکرێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١و٢).
- پێویستە مەشق و هۆشیاری و زانیاریی سەلامەت و پێویست سەبارەت بە بەکارهێنانی ئامێر و ئامرازەکانی خانوو دروستکردن و چاککردنەوە و فڕیدانی داروپەردووی وێرانە بۆ خێزان و کۆمەڵە خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات دابین بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **سندووقی ئامرازە نموونەییەکان:** پێویستە ئەو ئامێر و ئامرازانەی بۆ خەڵکی لێقەوماو دابین دەکرێ، لەلایان ئاشنا بێ و بۆ بارودۆخەکەشیان بگونجێ. پێوستە بیر لە ئامرازە داکوتراوەکان بکرێتەوە وەک بزمار بەهەموو شێوە و ئەندازەکانیانەوە، تێل و شیشی ئاسن و پەت لەگەڵ ئەو ئامرازانەی کە یارمەتی نەخشەکێشان و ئەندازەکاری دەدەن. پێویستە ئامێر و ئامرازی هاوبەشیش دابینبکرێ کە مەبەست بەکارهێنانی باڵەخانە و دامودەزگای گشتی و بەکۆمەڵ بێ، یان ئەگەر هاتوو پەیداکردنی ئەو ئامرازانە سنووردار بوو. پێویستە ڕێککەوتنیش لەسەر بەشداربوونی بەکارهێنانی ئامرازەکانی دروستکردن و چاککردنەوە بەر لە دابەشکردنەکەیان بکرێتەوە.

٢- **چالاکییەکانی گوزەران:** پێویستە ئەگەر کرا، ئەو ئامرازانەی بۆ خێزانەکان دابین دەکرێن، بۆ چالاکییەکانی گوزەرانیشیان دەست بدەن. پێویستە چاودێری بەکارهێنانی ئەو ئامرازانە بکرێ تا لە شوێنەوارە نەرێنییەکەی لەسەر ژینگە دووربکەونەوە (وەک هێنانی سەرچاوەی سروشتی بەبێ مۆڵەت یان بەشێوەیەک کە مەترسی لەسەر بەردەوامبوونی ئەو سەرچاوەیە هەبێ، هتد) هەروەها چاودێرییەکە بۆ دڵنیابوون لە دابەشکردنی ئەو ئامرازانە یان هاوبەشبوونیان پێویستە.

٣- **مەشق و یارمەتی تەکنیکیانە:** پێویستە لەپاڵ مەشقپێدان لەسەر نەخشەدانانی ئەو چالاکییانە، ڕاهێنان و هۆشیاری بۆ بەکارهێنانی سەلامەتییانەی ئەو ئامرازانە بە خەڵکەکە بدرێ. پێویستە ژنانی کەیبانوو و کەسە بارناسکەکانی دیکە، یارمەتی لە تاکەکانی خێزانەکان خۆیان یان دەروجیران یان کرێگرتەکان بۆ مەبەستی کاروباری بینا و چاککردنەوە وەربگرن (بڕوانە پێوەری پەناگە و نشینگەکان ژمارە ٤ و خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٢٧٩).

پاشکۆی ژمارە ١

لیستێکی سەرچاوەیی بە خەمڵاندنی پێداویستییەکانی بواری پەناگە و نشینگەکان و پێداویستییە ناخۆراکییەکان:

دەکرێ لیستی پرسیارەکانی خوارەوە و بەکارهێنانی وەک سەرچاوەیەک ببێتە رێنوێن بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی کەوا زانیارییەکانی پێویست بۆ جێبەجێکردنی دامەزراندنی پەناگە و نشینگە مرۆییەکان لەدوای کارەساتەکان کۆکراونەتەوە. ئەم پرسیارانەش بەزۆرەملێ نین، بەڵکو دەکرێ پەنایان بۆ ببردرێ و بە پێی هەلومەرج بگونجێندرێن. وا دەخوازێ کە کەسە پەیوەندیدارەکان بە دوای هۆکارەکانی کارەساتەکەدا بگەڕێن، بە دوای پێکهاتەی سەرەکی خەڵکی ئاوارەدا و خانەخوێکان و ئەو کەسانەی کە پێویست دەکا پەیوەندیان پێوە بکەن و راوێژیان لێوەربگرن، بگەڕێن و زانیارییەکان کۆبکەنەوە.

١- پەناگە و نشینگە مرۆییەکان

خەمڵاندن و هەماهەنگی

- ئایا دەسەڵات و ئاژانسە تایبەتمەندەکان میکانیزمێکی وایان داناوە کە بۆ هەماهەنگی لەسەری رێککەوتبن؟
- ئایا نەخشەیەکی فریاگوزاری هەیە کە کردەی بەدەنگەوەچوون پشتی پێ ببەستێ؟
- ئایا لە خەمڵاندنە بەراییەکان چ زانیارییەکی بەردەست هەیە؟
- ئایا نەخشەیەک بۆ خەمڵاندنێکی هاوبەش لەنێوان ئاژانسەکانیان و کەرتەکاندا هەیە؟ ئایا ئەو خەمڵاندنە پەناگە و نشینگە مرۆییەکان و پێداویستییە ناخۆراکییەکان دەگرێتەوە؟

پێکهاتەی دانیشتووان

ئایا ژمارەی ئەندامانی خێزانێکی ئاسایی چەندە؟

- ئایا ژمارەی ئەو کەسانەی بەسەر جێندەر و تەمەن پۆلێنکراون لەنێو خەڵکی لێقەوماودا چەندە، واتە ئەو کەسانەی کە کۆمەڵە کەسانێکن و بەیەکەوە خێزانێکی ئاسایی پێکناهێنن (وەک منداڵانی بێ سەرپەرشت) یان کەمینەی دیارکراو کە باری خێزانییان لەنێودا باو نەبێ؟
- ئایا ژمارەی ئەو خێزانانەی کە پێویستیان بە پەناگەیەکی گونجاو هەیە، چەندن و لەکوێن؟
- ئایا ژمارەی ئەو کەسانەی بە گوێرەی جێندەر و تەمەن پۆلێنکراون چەندن کە سەر بە خێزانێکی دیارکراو نین و هیچ پەناگەیەکیشیان نییە یان ئەوانەی لە پەناگەیەکی ناشایستەدا دەژین، لەکوێن؟

- ئایا ژمارەی ئەو خێزانە لێقەوماوانەی کە پەناگەیەکی گونجاویان نییە و هێشتا لەشوێنی خۆیان ئاوارە نەبوون، کە دەکرێ هەر لەشوێنی خۆیان یارمەتییان پێ بگا چەندە؟
- ئایا ژمارەی ئەو خێزانە لێقەوماوانە چەندە کە پەناگەیەکی گونجاویان نییە و ئاوارەن و پێویستیان بەوە هەیە خێزانێکی خانەخوێ لەخۆیان بگرێ یان لە نشینگەیەکی بەکۆمەڵی کاتییدا داڵدە بدرێن؟
- ئایا ژمارەی ئەو کەسانەی بە گوێرەی جێندەر و تەمەن پۆلێنکراون چەندە کە پێویستیان بە جومگەی بەکۆمەڵی وەک قوتابخانە، نۆڕینگەی تەندروستی و بنکە کۆمەڵایەتییە بەکۆمەڵەکان هەیە؟

مەترسییەکان

- ئایا ئەو مەترسییانە چین کە لەباری نەبوونی پەناگەیەکی گونجاودا پەیدا دەبن و ژمارەی ئەوانەی ئەگەری ئەو مەترسییەیان لەسەرە چەندە؟
- ئایا ئەو مەترسییە سەربارانە چین کە لەکاتێکدا نەتواندرا خەڵکە لێقەوماوەکە لەئەنجامی کارەساتەکەدا پەناگەیان بۆ دابین بکرێ؟
- ئایا ئەو مەترسییە دیارانە لەسەر کەسانێکی کە دەکرێ تووشی مەترسی بن، وەک ژنان و منداڵان و نەوجەوانە بێسەرپەرشتەکان و ئەوانەی پەککەوتەن یان نەخۆشییەکی درێژخایەنیان هەیە، لەکاتێکدا کەموکورتیان لەبارەی پەیداکردنی پەناگەوە بۆ پەیدا بووە، چین؟
- ئایا کاریگەریی ئاوارەکان لەسەر خەڵکی خانەخوێ چییە؟
- ئایا ئەگەری ناکۆکی و جیاکاری لەنێوان کۆمەڵە هەمەجۆرەکانی خەڵکی لێقەوماو چییە؟

دەرامەت و کۆتوبەندەکان

- ئایا ئەو دەرامەتە ماددی و دارایی و مرۆییەی ئێستای خەڵکی لێقەوماو چییە کە هەندێک لە پێداویستییەکانی خێرایان لەبواری پەناگەدا بۆ دابیندەکا؟
- ئایا ئەو پرسە پەیوەندیدارانەی تایبەت بەهەبوونی زەویوزار و موڵکایەتی و بەکارهێنان بۆ پڕکردنەوەی پێداویستییەکانی پەناگەی خێرا بە نشینگە مرۆییە کاتی و بەکۆمەڵەکانیشەوە، چییە؟
- ئایا دەرفەت و سنووری ئەو خێزانە خانەخوێیانە چەندە بۆ لەخۆگرتنی ئاوارەکان لەنێو خۆیان یان لە شوێنە نزیکەکانیان؟
- ئایا دەرفەت و سنووری بەکارهێنانی ئەو باڵەخانانەی هەبوو بۆ داڵدەدانی خێزانە ئاوارەکان بەشێوەیەکی کاتی چەندە؟
- ئایا دەرفەتی ئەو شێوازە هەنووکەیەی موڵکایەتی زەویوزار و بەکارهێنانی زەوی چۆڵ و کۆتوبەندەکانی سەر بەکارهێنانی بۆ پڕکردنەوە و دابینکردنی داڵدەدانی خێرا چەندە؟
- ئایا ئەو مەرج و کۆتوبەندانەی ڕێنماییەکانی دەسەڵاتی میری سەبارەت بە چارەسەرییەکانی داڵدەدانی کاتیی پێشنیازکراو چەندە؟

کەلوپەل و نەخشە و دروستکردن

- ئایا چارەسەری داڵدەدانەکانی سەرەتایی یان کەلوپەلی دروستکردنی پەناگە چین کە خەڵکی لێقەوماو یان لایەنەکانی دیکە دابینیان کردوون؟
- ئایا ئەو ماددانە چین کە دەکرێ لەو شوێنەی زیانی بەرکەوتووە دەربهێندرێ بۆ دروستکردنەوەی پەناگە؟
- ئایا دابونەریتە باوەکانی دروستکردنی پەناگە لەلای خەڵکی لێقەوماو چین و ئایا ئەو ماددە هەمەجۆرانەی بۆ دروستکردنەوەی چوارچێوەی گشتیی پەناگە و دیوار و بنمیچەکان چین؟
- ئایا نەخشە و ماددەی جێگرەوە بەردەست و ناسراو و پەسەند لەلای خەڵکی لێقەوماو چییە؟
- ئایا خاسیەتە داخوازییەکانی نەخشەکان بۆ دابینکردنی چارەسەری ئامادە و سەلامەت بۆ داڵدەدان چین کە بکرێ کەسە لێقەوماوەکان بەکاری بێنن، بەتایبەتیش ئەوانەی تەنگوچەڵەمەیان لە هاتن و چووندا هەیە؟
- ئایا چۆن دەکرێ مەترسی و خاڵە لاوازە ئایندەیەکانی چارەسەری داڵدەدان دەستنیشان بکرێن و بارگرانییەکەشیان کەم بکرێتەوە؟
- ئایا شێوازی نەریتی و باو بۆ دروستکردنی پەناگە چییە؟ کێن ئەوانەی بە کاری بیناسازی هەڵدەستن؟
- ئایا بەشێوەیەکی ئاسایی چۆن کەلوپەلی بیناکردن دەستدەکەوێ، کێ بەدەستی دێنێ؟
- ئایا چۆن دەکرێ ئافرەت و گەنج و بەتەمەنەکان بۆ کردەی دروستکردنی پەناگەی خۆیان مەشقیان پێبدری. ئایا ئاستەنگەکانی بەردەم ئەو دەستپێشخەرییانە چین؟
- ئایا پێویست بە یارمەتی زیاتر و سەرباری وەک پشتبەستن بە کرێکاری خۆبەخش یان بەگرێبەست یاخود دابینکردنی یارمەتی تەکنیکی دەکا بۆ ئەوەی پاڵپشتێک بێ بۆ تاکەکان یان بۆ ئەو خێزانانەی کە توانا و دەرفەتی دروستکردنی پەناگەیان نییە؟

چالاکی ماڵ و گوزەران

- ئایا کارو چالاکییەکانی ماڵ و گوزەران چین کە خەڵکی لێقەوماو لەنێو پەناگە یان لە شوێنی نزیکی پەناگەیەوە دەیکەن، ئایا چۆن لەکاتی دیارکردن و نەخشەکێشان و دروستکردنی ئەو رووبەرە پەناگەی خێزان، رەچاوی ئەو کارو چالاکیانە کراوە؟
- ئایا دەرفەتی پشتگیری بەشێوەیەکی یاسایی بۆ باری گوزەران بەجۆرێک بەردەوامێتی ژینگەیی لە رێی هێنانی کەلوپەل و دروستکردنی پەناگەو پەیداکردنی چارەسەری بۆ خەڵکەکە، چەندە؟

خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان و جومگە هەرەوەزییەکان

- ئایا بڕی بەردەستی ئاو بۆ خواردنەوە و پاکوخاوێنی کەسی چەندە، ئایا توانایی ئەوە هەیە پێداویستییە چاوەڕوانکراوەکانی بواری زێراب و ئاوەڕۆ و ئاودەست و پاکوخاوێنی دابین بکرێ؟
- ئایا جومگە بەکۆمەڵە بەردەستەکانی هەنووکەیی (وەک قوتابخانەکان، بنکە تەندروستییەکان، پەرستگاکان و هتد) چین، ئایا دەرفەتی سوودلێبینیان چەندە؟
- ئەگەر هاتوو باڵەخانە گشتییەکانی وەک قوتابخانەکان بۆ داڵدەدانی ئاوارەکان بەکارهێندرا، ئایا خشتەی کاتبەندی و رێکارەکان چین بۆ ئەوەی شوێنەکە بۆ مەبەستی سەرەکی خۆی بەکار بهێندرێتەوە؟

شوێنەواری کارەساتەکە لەسەر کۆمەڵگەی خانەخوێ و ژینگەکە

- ئایا ئەو پرسانە چین کە دەبنە مایەی خەمی کۆمەڵگە خانەخوێکان؟
- ئایا ئەو پرسە رێکخراوەییە نەخشەییانەی پەیوەندیدارن بە داڵدەدانی خێزانە ئاوارەکان لە کۆمەڵگەی خۆجێی خانەخوێ یان لە نشینگە کاتییەکاندا چین؟
- ئایا ئەو گرفتە ژینگەییانە چین کە دابینکردنی کەلوپەلی بیناسازی خۆماڵی پەیدایان دەکا؟
- ئایا ئەو پرسانەی دەبنە مایەی چاودێری چین کە دابینکردنی پێداویستییەکانی خەڵکی لقەوماو بۆ سووتەمەنی، بۆ زێراب و ئاوەڕۆ و رزگاربوون لە پاشەڕۆکان و لەوەڕگای ئاژەڵان لەکاتی پێویست و هەتا دوایی سەرهەڵدەدەن؟

٢- پێداویستییە ناخۆراکییەکان:

داخوازییەکان بۆ مادەی ناخۆراکی

- ئایا پێداویستییە سەرەکییەکانی ناخۆراکی چین کە خەڵکی لێقەوماو پێوستیان پێی هەیە؟
- ئایا دەکرێ هەر یەک لەو مادده ناخۆراکییانە لە ناوخۆ پەیدا بکرێ؟
- ئایا دەکرێ پارەوپوول یان کۆبۆنەکان بەکاربهێندرێن؟
- ئایا بۆ دابینکردنی کەلوپەلی پاڵپشتی پەناگە دروستکردن، پێویست بە یارمەتی تەکنیکی دەکا؟

جلوبەرگ و نوێن

- ئایا جۆری ئەو جلوبەرگ و بەتانی و نوێن بەکارهێندراوانە لەنێو ئافرەتان و پیاوان و منداڵان و شیرەخۆران و ژنانی دووگیان و ئەوانەی شیرەخۆرەیان هەیە و لەگەڵ بە تەمەنەکان بەشێوەیەکی ئاسایی چین، ئایا ئەو ئیعتبارە کۆمەلایەتی و فەرهەنگییە تایبەتیانە چین کە دەبێ لەو بارەیەوە رەچاو بکرێ؟
- ئایا ژمارەی ئەو ژن و پیاوە تەمەن جیاوازەکان و منداڵان و شیرەخۆرانە چەندە کە جلوبەرگ یان بەتانی یاخود نوێنی پێویست و شیاویان نییە کە لە باردودۆخی ئاووهەوا تەندروستی و شکۆمەندی و ئاسوودەییان بپارێزێ؟
- ئایا ئەو مەترسییانەی پێویست بوون بە جلوبەرگ یان بەتانی یاخود نوێنی شیاو لەسەر ژیانی خەڵکی لێقەوماو چەندە؟
- ئایا رێکارەکانی لەناوبردنی زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان چین –بەتایبەتیش مێش و مەگەزەکان- بۆ ئەوەی ژیانی خێزان و ئاسوودەییان دەستەبەر بکا؟

شیولێنان و خواردن و ئاگردانەکان و سووتەمەنی

- ئایا ئەو قاپوقاچاغەی شیولێنان چی بوون کە خێزانەکان بەر لەکارەساتەکە بەکاریان دەهێنا؟
- ئایا ژمارەی ئەو خێزانانە چەندە قاپوقاچاغی شیولێنان و پێداویستییەکانی نان خواردنیان بۆ دابین نەکراوە؟
- ئایا خەڵکی لێقەوماو بەر لەکارەساتەکە شیوەکانی خۆیان چۆن و لە کوێ لێدەنا؟
- ئایا ئەو جۆرەی سووتەمەنییە چییە کە خەڵکەکە بۆ شیولێنان و خۆگەرمکردنەوە بەر لەکارەساتەکە بەکاریان دەهێنا و سەرچاوەکەشی لە کوێوە بوو؟
- ئایا ژمارەی ئەو خێزانانە چەندە کە تەباخی شیولێنان و زۆپای گەرمکردنەوەیان نییە و بۆچی؟
- ئایا ژمارەی ئەو خێزانانە چەندە کە دەستیان بە سووتەمەنی پێویست بۆ شیولێنان و خۆگەرمکردنەوە راناگا؟
- ئایا دەرفەت و سنووری ئەو کۆمەکە گونجاوانەی خەڵکی لێقەوماو دانیشتووانی دەوروبەر بۆ سووتەمەنی چەندە و چ کێشەیەکی ژینگەیش دەنێتەوە؟
- ئایا کاریگەریی هەوڵ و تێکۆشانی کۆکردنەوەی بڕێکی پێویست لە سووتەمەنی لەسەر خەڵکی زیانلێکەوتووی دەست کارەسات چییە بەتایبەتیش لەسەر ئافرەتان جا لەهەر تەمەنێکدا بووبن؟
- ئایا ئەو ئیعتبارە کلتوورییانەی تایبەت بە شیولێنان و خواردنەکەی چین کە دەبێ رەچاو بکرێن؟

ئامرازەکان

- ئایا ئامرازە سەرەکییەکانی بەردەستی خێزانەکان چین بۆ چاککردنەوەی پەناگەکەیان یان دروستکردن و پاراستن؟
- ئایا چالاکییەکانی پشتگیریی شێوازەکانی بژێوی ژیان و گوزەران چین کە دەکرێ لەڕێی بەکارهێنانی ئامرازەکانی دروستکردن و چاککردنەوەی خانووبەرە و فڕێدانی پاشماوەی وێرانەی داروپەردووداا پەیدا ببێ؟
- ئایا چالاکییەکانی مەشق یان هۆشیاریی پێویست بۆ بەکارهێنانی ئامرازەکان بەشێوەیەکی سەلامەت چین؟

سەرچاوەکانی زانیاری بۆ خوێندنەوەی زیاتر

ئامرازە یاساییە نێودەوڵەتییەکان

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.

بەگشتی

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.

نشینگە بەکۆمەڵە کاتییەکان

Danish Refugee Council (DRC) (2010), Collective Centre Guidelines. Copenhagen.

NRC (2008), Camp Management Toolkit. Oslo.

ژینگە

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

خەملاندنی پارەی کاش و قەواڵەکان 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.

پەککەوتەیی

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

جێندەر

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

پشتگیریی دەروونی

IASC (2007), Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva.

قوتابخانە و باڵەخانە گشتییەکان

UN International Strategy for Disaster Reduction, INEE, World Bank (2009), Guidance Notes on Safer School Construction.

مادده ناخۆراکی و فریادڕەسەکان

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.

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان لە کردەی تەندروستیدا

ئەم بەندە دابەش دەبێتە سەر دوو بەش:

سیستەمەکانی تەندروستی
خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی

ئەم ڕێڕەوە لەسەر سیستەمەکانی تەندروستی بەندەکە، بۆ نەخشەکێشانی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان و جێبەجێکردن و خەملاندنی بەکاردێ. ئەمەش هەمووی وەک چوارچێوەیەکە بۆ ڕێکخستنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان لە ماوەی بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکاندا. باشترین شێواز بۆ زامنکردنی دۆزینەوەی پێداویستییە تەندروستییەکان و پێڕەوکردنیان بە جۆرێکی کارا پێشنۆرەیی خۆیان هەیە. ئەم بەندە لە نێو هەموو بەشەکانی خۆیدا تیشک دەخاتە سەر بنەمای پشتگیریی سیستەمەکانی تەندروستی نیشتمانی و خۆجێی، هەروەها تیشک دەخاتە سەر هەماهەنگی و یەکخستنی شێوازی ئامرازەکانی کار.

لە جێبەجێکردنی ئەم بەندەشدا دەبێ پێڕەوی بنەماکانی پاراستن و پێوەرە بنەڕەتییەکان بکرێ. ئەم لایەنی کەمی پێوەرانە، بە پلەی یەکەم بۆ بەدەنگەوەچوونی مرۆیی بۆ باری کارەساتەکان داندراوە. هەر بۆیە دەکرێ لە باری خۆئامادەکردنیش بۆ باری کارەساتەکان و تەنگەتاو و بۆ قۆناغی بووژاندنەوە و دیسان بنیاتنانەوە پەنای بۆ ببردرێ.

هەردوو بەشەکەش لەم توخمانەی خوارەوە پێکهاتوون:

- **لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان:** ئەمانەش هەر بە سروشتەکەیان پێوەری جۆریین و ئاستە هەرە کەمەکانی مەبەستی بەدەنگەوەچوونی مرۆیی لەباری دابینکردنی پەناگەدا، دابین دەکەن.
- **کردە سەرەکییەکان:** ئەو چالاکی و پێشنیازانەن کە یارمەتی بەدیهێنانی لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان دەدەن.
- **ئاماژە سەرەکییەکان:** ئەو ئاماژە و نیشانانەن کە بە هۆیەوە دەردەکەوێ ئاخۆ پێوەرە خوازراوەکە بەدی هاتووە یان نا. ئەو ئاماژانە ڕێگەی پێوەرگەلێکن بۆ کردە سەرەکییەکان و جێبەجێکردنیان. ئەمانە پەیوەستن بە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان نەوەک بە کردە سەرەکییەکان.
- **خاڵەکانی ڕێنوێنی:** ئەمانە چەند خاڵێکن کە واباشە لە بارودۆخە هەمەچەشنەکاندا لە بەدیهێنانی لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان و ڕێکارە جەوهەری و ئاماژە سەرەکییەکان لەبەرچاو بگیرێن. هەروەها ئەمانە ڕێنوێنی سەبارەت بە هەندێ ئاستەنگی کردەوە دەستنیشانکراوەکان و سنووری نمایشەکەیان و هاوکات ڕاوێژێکی واش بە هەندێ بابەت پێشکەش دەکەن کە پێشنۆرەییان هەبێ. هەروەها ئەم خاڵانە دەکرێ هەندێ پرسی هەستیار لەخۆبگرن کە پەیوەندیی بە پێوەرەکان یان بە ئاماژەکانەوە هەیە، ئەو ئاستەنگ یان ئەو پرسانەی مقۆمقۆ لەسەرە دەردەخا و باسیان دەکا، یان ئەو کونوکەلەبەرە هەنووکەییەی سەبارەت بە زانیاری لەسەر دۆخەکە پڕ دەکاتەوە.

خۆ ئەگەر نەتواندرا ڕێکار و ئاماژە سەرەکییەکان پەیڕەوبکرێن، پێویستە دەرهاوێشتە نەرێیەکان کە لەسەر خەڵکی لێقەوماو دەردەکەون، هەڵبسەنگێندرێن و ڕێکارێکی وا بگیرێتەبەر، کە بارگرانییەکە هەندێ سووک بکاتەوە.

لە کۆتایی بەندەکەش، لیستێکی سەرچاوەکان بۆ خەملاندنی باری تەندروستییەوە هاتووە، هەروەها فۆرم و شێوەی نموونەیی بۆ بەرزکردنەوەی ڕاپۆرتەکانی چاودێری بۆ هەژمارکردنی ئاماژە سەرەکییەکانی و لیستی ژێدەر و خوێندنەوەی زیاتری تێدایە.

ناوەڕۆک

لاپەڕە

پێشەکی... ٣٠١

١- سیستەمەکانی تەندروستی... ٣٠٦

٢- خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی.. ٣٢٢

٢-١ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان...... ٣٢٥

٢-٢ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی - تەندروستی منداڵ......................... ٣٣٥

٢-٣ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- تەندروستی سێکسی و منداڵبوون..... ٣٣٩

٢-٤ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی – برینداری.................................... ٣٤٥

٢-٥ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- تەندروستی عەقڵیی......................... ٣٤٨

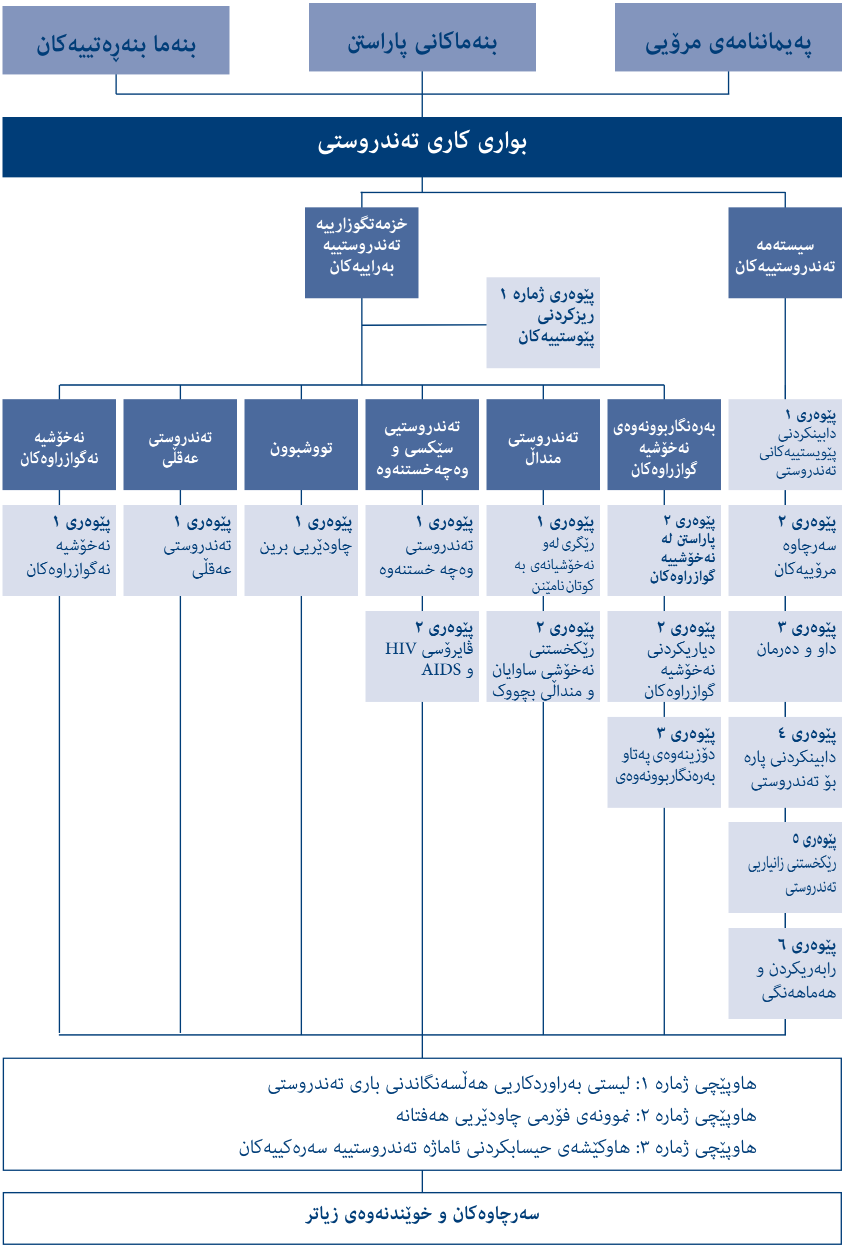
٢-٦ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- نەخۆشییە نادرمییەکان.................... ٣٥٠

پاشکۆی ژمارە ١: لیستێکی سەرچاوەی خەمڵاندنی باری تەندروستی......................... ٣٥٣

پاشکۆی ژمارە ٢: نمونەی فۆرمەکان بۆ بەرزکردنەوەی راپۆرتی چاودێری هەفتانە......... ٣٥٦

پاشکۆی ژمارە ٣: داڕشتەی هەژمارکردنی ئاماژە سەرەکییەکانی تەندروستی.............. ٣٦١

سەرچاوە و زانیاریی زیاتر.. ٣٦٣


پەیماننامەی مرۆیی
بنەماکانی پاراستن
بنەما بنەڕەتییەکان
بواری کاری تەندروستی
سیستەمە تەندروستییەکان
خزمەتگوزارییە تەندروستییە بەرایییەکان
پێوەری ژمارە ١ ریزکردنی پێوستییەکان
پێوەری ١ دابینکردنی پێویستییەکانی تەندروستی
بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشیە گوازراوەکان
تەندروستی منداڵ
تەندروستیی سێکسی و وەچەخستنەوە
تووشبوون
تەندروستی عەقڵی
نەخۆشیە نەگوازراوەکان
پێوەری ٢ سەرچاوە مرۆییەکان
پێوەری ٢ پاراستن لە نەخۆشییە گوازراوەکان
پێوەری ١ رێگری لەو نەخۆشیانەی بە کوتان نامێنن
پێوەری ١ تەندروستی وەچە خستنەوە
پێوەری ١ چاودێریی برین
پێوەری ١ تەندروستی عەقڵی
پێوەری ١ نەخۆشیە نەگوازراوەکان
پێوەری ٣ واد و دەرمان
پێوەری ٢ دیاریکردنی نەخۆشیە گوازراوەکان
پێوەری ٢ رێکخستنی نەخۆشی ساوایان و منداڵی بچووک
پێوەری ٢ ڤایرۆسی HIV و AIDS
پێوەری ٤ دابینکردنی پارە بۆ تەندروستی
پێوەری ٣ دۆزینەوەی پەتاو بەرەنگاربوونەوەی
پێوەری ٥ رێکخستنی زانیاریی تەندروستی
پێوەری ٦ رابەریکردن و هەماهەنگی
هاوپێچی ژمارە ١: لیستی بەراوردکاریی هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی
هاوپێچی ژمارە ٢: نموونەی فۆرمی چاودێریی هەفتانە
هاوپێچی ژمارە ٣: هاوکێشەی حیسابکردنی ئاماژە تەندروستییە سەرەکییەکان
سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زیاتر

پێشەکی

پەیوەندیی ئەم بەندە بە پەیماننامەی مرۆیی و یاسای نێودەوڵەتی

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی تایبەت بە کردەی تەندروستی، دەربڕینێکی کردەیی بڕوابوونە بە ئاژانسە مرۆییەکان و پابەندییە هاوبەشەکانیان، هەروەها دەربڕی بنەما هاوبەشەکانی پەیماننامەی مرۆیین، کە بۆ رێنوێنی کردەیی مرۆیی دەقنووس کراون. ئەم بنەمایانەش بنەمای مرۆیی لەخۆدەگرن، کە یاسای نێودەوڵەتیش دەقنووسی کردووە، بەوەی مافی ژیان بە شکۆمەندی و مافی پاراستن و ئاسایش، مافی دەستکەوتنی هاوکاریی مرۆیی بۆ مرۆڤ لەکاتی پێویستیدا فەراهەم بکرێ. لە نێو پاشکۆکەشدا (بڕوانە لەلاپەڕە ٣٥٧ دا هاتووە) لیستێکی سەرچاوەیی بە گرنگترین بەڵگەنامە یاسایی و سیاسەتەکاندا هاتووە، کە پەیماننامە مرۆییەکە پشتی پێ بەستووە، ئەمەش یاوەری کۆمەڵێک تێبینی روونکەرەوەیە بۆ کارمەندە مرۆییەکان. پەناگە و نشینگە و پێداویستییە ناخۆراکییەکان، دەستەواژەی ناسراو و باون لە بواری کردەی مرۆیی کە دەچێتە نێو چوارچێوەی مافی مرۆڤ بۆ شوێنێکی شیاو بۆ نیشتەجێبوون، کە لەنێو یاسای مافەکانی مرۆڤدا هاتووە.

هەرچەندە دەوڵەتەکان هەڵگری سەرەکی بەرپرسیارێتی ریزگرتن و پاراستنی ئەو مافە ناوبراوانەن، بەڵام ئاژانسە مرۆییەکانیش ئەرکیان لە سەرشانە، کە بە هانای خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەساتەکانەوە بچن، بەشێوەیەک ئەو مافانەی لەسەرەوە ناویان هاتووە، بچەسپێنن. لەو مافە گشتییانە بۆ هەندێ حاڵەتی دیاریکراو بە مافی بەشداریپێکردن، زانیاریی پێدان و جیاکاری نەکردنن، کە بناغەیەکە بۆ پێوەرە بنەڕەتییەکان وەک مافی دیاریکراو بۆ ئاو، خواردن، پەناگە و تەندروستی، کە جەخت لەسەر پێوەرە هەرە کەمەکانی نێو ئەم رێبەرنامەیە دەکەنەوە.

هەمووان مافی تەندروستییان هەیە. ئەو مافەش لە یاسانامە نێودەوڵەتییەکاندا بڕیاری لێدراوە. مافی تەندروستیش زامن ناکرێ ئەگەر خەڵکەکە نەپارێزرێ و کەسە پیشەییە بەرپرسیارەکانی بوارەکە، مەشقێکی شایستەیان پێنەکرێ بۆ ئەوەی لە ئەرک و پابەندییەکانیان بە بنەما رەوشتییە جیهانییەکان و پێوەرە پیشەییەکان مسۆگەر بکرێ، هەروەها ئەو مافە نایەتە دی ئەگەر ئەو رژێمەی لە ژێریدا لایەنی هەرە کەمی پێداویستییەکان دابین دەکرێ، پێیەوە پابەند نەبێ، هەروەها ئەگەر دەوڵەتەکە نەیەتە رێ و بڕیار نەدا کە بارودۆخێکی جێگیر بخوڵقێنی و پارێزگاریان لێبکا. لەهیچ بارودۆخێکشدا، نابێ و ناکرێ پەلاماری نەخۆشخانە مەدەنی و جومگە تەندروستییەکان لە باری ناکۆکی چەکداریدا بدرێ. هەروەها کارمەندانی بواری تەندروستی و داودەرمان مافی ریزگرتن و پاراستنیان هەیە. هەر کار و کردەوەیەک، هەر چالاکییەک کە هەڕەشە لە بێلایەنێتی جومگەکانی تەندروستی بکا، وەک چەک هەڵگرتن، قەدەغەیە.

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی نێو ئەم بەندە دەربڕی ئەوە نین کە بەتەواوی مافی تەندروستی تێدا هاتبێ، بەڵام پێوەرەکانی "سفێر" ڕەنگدانەوەی ناوەڕۆکی سەرەکیی مافی تەندروستییە، بەتایبەتیش لە بارودۆخی تەنگانەو ناکاودا و هەوڵیش دەدا بەرەبەرە بیگەیەنێتە ئاستێکی جیهانی.

بایەخی کاری تەندروستی لە بارودۆخی کارەساتەکاندا

لە قۆناغەکانی بەرایی سەرهەڵدانی کارەساتدا، هەبوونی چاودێریی تەندروستی هۆیەکی گرنگی مانەوەی خەڵکەکە و ڕزگارکردنی ژیانیانە. زۆر جاریش لێکەوتە و کاریگەریی کارەسات لەسەر باری تەندروستیی گشتی خەڵکە لێقەوماوەکە و ئاسوودەییان هەستپێکراو و بەرجەستەیە. دەکرێ شوێنەواری کارەساتیش بەڕاستەوخۆ وێنابکرێ (وەک مردن لە ئەنجامی توندوتیژی و پێکران) یان شوێنەوارەکەی ناڕاستەوخۆیە (وەک زۆر بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە درمییەکان یان بەدخۆراکی). زۆر جاریش ئەو شوێنەوارە ناڕاستەوخۆیانە پەیوەندییان بە هۆکارگەلێکی وەک بڕ و جۆری ئاوی ناشیاو، داڕمانی سیستەمی زێراب و ئاوەڕۆ و ئاودەست، بڕانی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان یان کەمبوونەوەی سوود گەیاندیانەوە هەیە، وەک تێکچوونی باری ئاسایش، هەروەها نەمانی ئاسایش، سنووردارکردنی جووڵەی خەڵکەکە، ئاوارەبوون و تێکچوونی باری گوزەران (چڕبوونەوەی ئاپۆڕای دانیشتووان و نەبوونی پەناگەی گونجاو بۆیان) کارێکی وادەکا کە باری تەندروستی بخاتە ژێر مەترسییەوە. هەڵبەتە گۆڕانکاری لە ئاو و هەواشدا ئەگەری باری تووشبوون بە مەترسی و زیانەکان زیاتر دەکا.

لە گرنگترین ئامانجەکانی بەدەنگەوەچوونی قەیرانە مرۆییەکانیش، کەمکردنەوەی ئەوپەری ڕێژەی مردن و لاسەنگبوونی تەندروستی و کەمکردنەوەی بارگرانیەتی. ئامانجە هەرە گرنگەکەشی، هێشتنەوەی ڕێژەی مردنی باری گشتی و ڕێژەی مردن لەنێو منداڵانی تەمەن خوار پێنج ساڵییە، بۆ ئەوەی وەک خۆی پێش کارەساتەکە بیهێڵێتەوە یان کەمی بکاتەوە تا دەگاتە هێندەی ڕێژەکە لە قۆناغی پێش کارەساتەکەدا (بڕوانە خشتەی تایبەت بە ئاستە سەرچاوەکانی داتاکانی تایبەت بە مردن بەگوێرەی ناوچەکان لاپەڕە ٣٣٣). شێوە هەمەجۆرەکانی کارەساتەکان پەیوەندییان بە شێوە هەمەجۆرەکانی مردن و لاوازبوونەوە هەیە (بڕوانە خشتەی تایبەت بە کاریگەریی کۆمەڵەیەکی دەستبژێر لە کارەساتەکان لەسەر تەندروستی گشتی کە لە لاپەڕەی دادێدا باسی لێوە کراوە)، هەر بۆیە پێداویستییە تەندروستییەکانی خەڵکی زیانلێکەوتوو بەهۆی جۆری کارەسات و مەوداکەی جیاوازە.

کەرتی تەندروستی لەدابینکردنی خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان و بە چالاکی خۆپاراستن کاریگەریی بەرچاوی لەسەر کەمکردنەوەی مەترسییەکانی تەندروستییەوە هەیە. خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستیش بریتین لە کۆمەڵە چالاکییەک، کە لە بواری تەندروستییدا پێشنۆرەییان هەیە، ئەو چالاکییانە کاریگەریی باشیان لە ڕووبەڕووبوونەوەی هۆکاری زیادکردنی بەرچاوی ڕێژەی مردن و لاوازبوونەوە هەیە. پێویستە پشتگیریی جێبەجێکردنی خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی لەڕێی ڕێکخستنی کردەوەکانەوە بکرێ، ئەو کاروکردەوانەی مەبەستیان پاڵپشتیکردنی سیستەمەکانی تەندروستییە. مایەی ئاماژە پێکردنیشە، شێوازی نەخشەکێشانی کردەوەکانی بەدەنگەوەچوونی مرۆیی

و ڕێکخستن و جێبەجێکردنی لەکاتی کارەساتەکاندا، لەڕێی خۆیەوە یان دەبێتە هۆی باشترکردنی سیستەمی تەندروستی هەبوو و بووژانەوە و پێشکەوتنی لە ئایندەدا، یان لەناوی دەبا.

بۆیە پێویستە سیستەمی تەندروستیی هەنووکەیی شیبکرێتەوە، بۆئەوەی بزاندرێ ئاخۆ ئاستی کارکردنی چۆنە و گرنگترین بەربەستەکانی بەردەم دابینکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان دەستنیشان بکرێن بۆ ئەوەی خەڵکەکە دەستیان پێبگا. لەوانەشە لە قۆناغی بەرایی کارەساتەکەدا، زانیارییەکان تەواو نەبن، بۆیە پێویستە بڕیار لەبارەی تەندروستی گشتییەوە بدرێ، کاتێ هێشتا زانیارییە داواکراوەکانیش بەردەست نەبن. بۆیە پێویستە بەوپەڕی خێراییەوە خەمڵاندنێک بکرێ کە هەموو کەرتەکان بگرێتەوە (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٦١).

باشکردنی باری خۆئامادەکردن بۆ کارەساتەکان دەبێتە باشکردنی باری بەدەنگەچوونەکەشی. خۆئامادەکردنیش بەندە بە شیکردنەوەی مەترسییەکان، پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆشی بە سیستەمی هۆشداری پێشوەختەوە هەیە. هەروەها خۆئامادەکردن بۆ نەخشەکێشانی ڕووبەڕووبوونەوەی باری ناکاو و تەنگەتاو، کۆکاکردنی ئامرازی پێویست و ڕێکخستن یان هێشتنەوەی خزمەتگوزارییەکانی فریاکەوتن و ئێشکگری و پەیوەندی و بەڕێوەبردنی زانیاری و هەماهەنگی، مەشقی کارمەندان، نەخشەی کۆمەڵایەتی و ڕاهێنان دەگەیەنێ. لەوانەشە لێبوونەوە لە کاری بنەڕەتی بیناسازی، ڕێژەی مردن و بریندارەکان لە ئەنجامی بوومەلەرزە کەم بکاتەوە یان بەردەوامێتی کاری جومگەکانی تەندروستی دوای قەومانی کارەساتەکەش مسۆگەر بکا.

کاریگەریی کۆمەڵێکی دەستەبژێر لە کارەساتەکان لەسەر تەندروستی گشتی

تێبینی: جۆری مردن و لەنگیی باری تەندروستی بەگوێرەی دۆخی گشتی بەگوێرەی جۆرە دیاریکراوەکانی کارەسات دەگۆڕێ.

کاریگەری	باری ناکاوی ئاڵۆز	بوومەلەرزەکان	ڕەشەبا	لافاو	لافاری کتوپڕی بە گوڕ
(بەبێ لافاو)	لافاوەکان	لافاوی کتوپڕ/	سنووردارە	سنووردارە	زۆرە
هەڵسانی ئاو	بەپێی بارودۆخ	زۆرە	ماناوەندییە	سنووردارە	سنووردارە
مردن	زۆرە	زۆرە	سنووردارە	سنووردارە	سنووردارە
برینی مەترسیدار	بەپێی بارودۆخ	زۆرە	ماناوەندییە	سنووردارە	سنووردارە
بەرزبوونەوەی مەترسی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە درمییەکان	بەرزە	بەپێی بارودۆخە*	سنووردارە	بەپێی بارودۆخە*	بەپێی بارودۆخە*
کەمبوونی ماددە خۆراکییەکان	باوە	دەگمەنە	دەگمەنە	بەپێی بارودۆخە	باوە
ئاوارەبوونی ژمارەیەکی زۆری دانیشتووان	باوە	دەگمەنە(دەکرێ لەناوچە شارنشینەکان ڕووبدا کە زیانی زۆریان پێگەیوە)	دەگمەنە(دەکرێ لەناوچە شارنشینەکان ڕووبدا کە زیانی زۆریان پێگەیوە)	باوە	بەپێی بارودۆخە

بەندە بە ئاوارەبوونی دانیشتووان و بارودۆخی گوزەرانیان دوای کارەساتەکە.

سەرچاوە: کۆپلەیەک بەدەستکارییەکی کەمەوە لە ڕێکخراوی تەندروستی هەردوو کیشوەری ئەمریکای ساڵی ٢٠٠٧وەرگیراوە.

پەیوەندیی ئەم بەندە بە بەندەکانی دیکەوە

لە روانگەی کاریگەریی هۆکارە کارلێکەرە هەمەجۆرەکانی تەندروستی لەسەر باری لەشساغی و تەندروستیدا، ئەوا زۆر لە پێوەری بەندەکانی دیکە پەیوەندییان بەم بەندەوە هەیە. بۆیە زۆرجاران بە مەبەست گەیشتن و گەشەسەندن لە پێوەرەکانی بوارێک لە بوارەکانی کاری ئەم پرۆژەیە دەبێتە هاریکاریی و پێشکەوتن لە بوارەکانی دیکەدا. بۆ گەیشتن بە کاریگەری هەر کردەوەیەکی بەهاناوەچوونیش، پێویستە هەماهەنگی و هاوکاری تۆکمە لەبواری کارەکانی دیکەدا بێتەگۆڕێ. هەروەها هەماهەنگی لەگەڵ دەسەڵاتە خۆجێیەکان و ئەوانی دیکە لەو رێکخراوانەی کە بەهاوار کارەساتەکانەوە دێن و لەگەڵ رێکخراوە جڤاتییەکان، کارێکی پێویست دەبێ بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی نێو ئەم بەندە، بۆ ئەوەی لە کاری دووبارەبوو دوور بکەونەوە، هەروەها بۆ ئەوەی دەرامەتەکان بە باشترین شێوە بەکار بهێندرێن و دڵنیاش ببنەوە لە دابینکردنی خزمەتگوارییە تەندروستییەکان بە کوالیتییکی باش. لەم بەندەدا ئاماژە بە چەند پێوەرێک یان خاڵەکانی رێنوێنی دیاریکراو کراوە کە لە بەشی تەکنیکییەکاندا هاتوون، ئەمەش هەر کاتێک پێویست کرابێ ئاماژەی بۆ کراوە. هەروەها دەکرێ بگەڕێینەوە سەر پێوەرە لەیەکچوو یان تەواوکارەکان.

پەیوەندیی ئەم بەشە بە بنەماکانی پاراستن و پێوەرە بنەڕەتییەکان

لەپێناوی گەیشتن بە پێوەرەکانی ئەم رێبەرنامەیە، لەسەر هەموو ئاژانسە مرۆییەکان پێویستە بنەماکانی پاراستن رێنوێنیان بێ، تەنانەت ئەگەر هاتوو دەسەڵاتێکی دیارکراو و توانستیان بۆ بواری پاراستن تەرخان نەکرابێ. لەگەڵ ئەوەشدا، بنەماکان رەها نین، چونکە ئەوە ناسراوە، کە هەندێ باروودۆخ بازنەی بنەماکان سنووردار دەکا، کە ئاژانسێک لە ئاژانسەکان بەتەمایە لەسەری بڕوا و جێبەجێی بکا. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەم بنەمایانە رەنگدانەوەی خەمێکی مرۆیی جیهانین کە هەر دەبێ لە هەموو کاتێک و لە کردەوەکانیاندا رێنوێنیان بێ.

پێوەرە بنەڕەتییەکان پێواژۆیەکی هەرە گرنگن و پێوەری تایبەتمەندن بە هەموو کەرتەکان. هەر شەش پێوەرە بنەڕەتییەکان کە بەشداریکردن، خەمڵاندنی دەستپێشخەری، بەدەنگەوەهاتن، بەئامانجگرتن، چاودێریکردن، خەمڵاندن، ئاستی کاری کارمەندانی کۆمەک، سەرپەرشتیکردن و پشتگیریی کەسیی لەخۆ دەگرێ، ئەوانە ئاماژەدەری تاقانەن بۆ نزیکبوونەوە و بەهەندهەڵگرتنی سەرجەم پێوەرەکانی نێو ئەم رێبەرنامەیە. بۆیە هەر بەندێکی تەکنیکی، داخوازی جێبەجێکردنی پێوەرە بنەڕەتییەکانە بۆ ئەوەی بگاتە ئامانجی پێوەری تایبەت بەخۆی. بەتایبەتیش، بۆ ئەوەی لە ئامادەکاری و گونجاوی و چۆنایەتییە باشەکەی هەر بەدەنگەوەهاتنێکەوە، ئەوا بازنەی بەشداریکردنی خەڵکی لێقەوماوی کارەساتبار – بە گرووپ و تاکەکان کە بە زۆری تووشی مەترسی کارەساتەکان دەبنەوە، پێویستە تا ئەوپەڕی فراوان بکرێ.

باری توانستی و توانای خەڵکی لێقەوماوی کارەساتبار

ئەم بەشەیان وای نەخشەبۆکێشراوە کە هەم لەگەڵ پێوەرە بنەڕەتییەکان بخوێندرێتەوە و هەم هێزو گوڕیشی بداتێ.

سەرەتا گرنگە لەوە تێبگەین، کە ئەگەر کەسەکە گەنج بێ یان پیر، ژن یان کەسێکی پەککەوتە بێ، یاخود تووشی نەخۆشی نەمانی بەرگریی جەستە و ئایدز بووبێ، ئەوا خودی تاکەکە کارێکی واناکا بەتەنها باری هەستیاری زیاد بکا و بیخاتە بەر مەترسی. بەدەر لەوە هۆکاری دیکە هەن کە هەستیاریەکەی دەستنیشان دەکەن؛ بۆ نموونە کەسێک تەمەنی لە سەروو ٧٠ ساڵییەوە بێ،

بەڵام بەتەنیا بژی و نەساغیش بێ، دیارە ئەو کەسە لەم حاڵەتەدا بارودۆخەکەی هەستیارترە لە هاوتەمەنێکی دیکە کە سەر بە خانەوادەیەکی گەورە بێ و سەرچاوەی داهاتێکی باشیشی هەبێ. بەهەمان شێوەش، کیژۆڵەیەکی ٣ ساڵی کە تەنیا بێ، بارودۆخەکەی زۆر ناسکتر دەبێ لە کیژۆڵەیەکی هاوتەمەنی خۆی کە لە ژێر سەرپەرشتی دایک و باوکێکی بەرپرسیاردا بێ.

لەکاتێکدا پێوەرەکانی ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان و رێکارە سەرەکییەکانی دیکە دەگیرێنەبەر، ئەوا لەو کاتەدا شیکردنەوە و لێکۆڵینەوە لە باری بارناسکی و تواناکان، یارمەتی ئەوە دەدا چۆن پشتگیریی هەوڵ و تێکۆشانی بەدەنگەوەچوونی خەڵکی لێقەوماوی کارەساتبار بکرێت، بەوەی کە کێ زیاتر پێویستی بە کۆمەک و یارمەتییە. هەڵبەتە ئەمەش بە بێ جیاوازی لە نێوانیان. ئەم حاڵەتەش داخوازی ئەوەیە، لەباری گشتی نێوخۆیی بگەن کە چۆن لە قەیرانێکی تایبەت بگەن و بەدەنگییەوە بچن و یان چۆن بەپیر گرووپێکی تایبەت بەهۆی هەبوونی بارناسکی پێشوەختەوە بچن (نموونەش ئەو کەسانەی کە زۆر هەژارن یان پەراوێز خراون)، ئەمەش وایان لێدەکا رووبەڕووی زۆر لە مەترسییەکان ببنەوە (وەک ئەو توندتیژییە سێکسییەی بەهۆی جێندرەوە بەرپا دەبێ) هەروەها ئەو بارناسکییە تووشی نەخۆشییان دەکا و لەنێوشیاندا دەتەنێتەوە (وەک کولێرا و سورێژە). هەڵبەتە کارەساتەکانیش ئەم بارگرانیانە زیاتر دەکەن، بەڵام پشتگیریی شێوازەکانی بەرەنگاری و رووبەڕووبوونەوەی خەڵک بۆ بارە تەنگاوییەکان و خۆگرییان لەبەرامبەر کارەساتەکان و توانایان بۆ بووژانەوە لە هۆکارە سەرەکییەکانن. هەروەها پێویستە لەڕوی زانیاری و کارامەیی و ستراتیژ و تواناکانیان یارمەتی بدرێن و پشتگیریی ئەوەیان بکرێ، کە لەباری کۆمەڵایەتی و یاسایی و دارایی و دەروونییەوە هاوکارییان بکرێ، هەروەها هەقە پێشبینی هەموو ئەو بەربەست و ئاستەنگە مادی و کلتووری و ئابووری و کۆمەڵایەتیانەش بکرێ، کە لەوانەیە لە باری پێگەیاندنی خزمەتگوزارییەکان بە یەکسانی، بێتە بەردەمیان.

ئەم خاڵانەی خوارەوەش هەندێک لە بوارە سەرەکییەکانن کە هاوکاری دابینکردنی مافەکانی سەرجەم خەڵکە بارناسکەکە و لەبەر چاوگرتنی تواناکانیانە:

- باشترکردنی بواری بەشدارییپێکردنی دانیشتووانەکان تا ئەوپەڕی، هەروەها پشتگیری ئەوە بکرێ کە هەموو توێژەکان بەشدار بن، بەتایبەت ئەوانەی کەم دەردەکەون (وەک ئەو کەسانەی کێشەیان لەهاتن و چووندا هەیە. ئەو کەسانەی لە نێو دامودەزگاکاندا دەژین. گەنجە ریسواکراوەکان و ئەوانی دیکە، یان ئەو گرووپانەی کە نوێنەرایەتیان نەکراوە).
- پۆلێنکردنی داتاکان بەگوێرەی تەمەن و رەگەز (سفر- ٨٠ ساڵی) لە کاتی خەمڵاندنی کردەووەکان. چونکە ئەمە دەبێتە توخمێکی گرنگ لە رەچاوکردنی هەمەجۆری دانیشتووان لە کاتی جێبەجێکردنی پێوەرەکانی ئاسایشی خۆراک و خواردنپێداندا.
- دەستەبەری ئەوە بکرێ، کە مافی هەمووانە زانیاریی پێویستەکانیان پێبگا، ئەمەش هەموو تاکە پەیوەندیدارەکانی نێو کۆمەڵ بگرێتەوە و بەشێوەیەکی واشیان پێبگوترێ کە ئاسان بێ و لێی تێبگەن.

لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکان

١- سیستەمەکانی تەندروستی

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بەم شێوەیە پێناسەی سیستەمەکانی تەندروستی دەکا: ”هەموو ڕێکخراو و دامەزراوە و دەرامەتی تەرخانکراون بۆ نەخشەکێشانی کردەوەی تەندروستی“. سیستەمەکانی تەندروستی هەموو کۆمەڵەکانی بەشداربوو لە دابینکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان و کۆمەککردن و بەڕێوەبردن و ئەو هەوڵ و تێکۆشانانە دەگرێتەوە، کە مەبەست لێی، باندۆر خستنەسەر هۆکارە کاریگەرەکانی تەندروستییە، وێڕای ئەمەش دابینکردنی خزمەتگوزارییە ڕاستەوخۆکانی تەندروستی و رووماڵکردنی هەموو ئاستەکان دەگرێتەوە واتە ئاستی مەڵبەندی و هەرێمی و ئاستی شارەوانییەکان و کۆمەڵگە خۆجێییەکان و خێزانەکان.

پێوەرەکانی پڕۆژەی ”سفێر“ لەبواری سیستەمەکانی تەندروستیدا بەجۆرێک ڕێکخراوە کە لەگەڵ چوارچێوەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی تایبەت بە سیستەمەکانی تەندروستی بێتەوە کە لە شەش تەوەر پێکهاتوون: سەرکردایەتی، دەرامەتی مرۆیی، داودەرمان، کۆمەکی پزیشکی، پەیداکردنی دارایی تەندروستی، بەڕێوەبردنی زانیارییەکانی تەندروستی و پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان. هەڵبەتە زۆر لە تێکەڵی و کارلێکەریش لەنێو هەریەک لەو ئەرکە ناوبراوانەدا هەن، هەر کردەوەیەکیش کە باندۆری لەسەر یەکێ لە توخمەکان هەبێ، ئەوا کار لە توخمەکانی دیکەش دەکا. تەوەرەکانی سیستەمە ناوبراوەکانی تەندروستیش، ئەو ئەرکە پێویستییانەیە کە خزمەتگوزارییە تەندروستییە سەرەکییەکان دابین دەکات. بۆیە پێویستە پلاندانان و جێبەجێکردنی کردەی تەندروستی لەکاتی کارەساتەکاندا بەجۆرێک بێ، کە لە جێگیرکردنی سیستەمە تەندروستییەکان بەشداربێ.

پێوەری سیستەمەکانی تەندروستی ژمارە ١: دابینکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان
پێویستە هەموو خەڵک دەستی بە خزمەتگوزارییە تەندروستییە کاریگەر و شایستە و کوالیتی بەرزەکان ڕابگا کە بەشێوەیەکی ستانداری یەکگرتوو بن و پێڕەوی ڕێسا و بنەما ئاراستەکراوە پەسندکراوەکان بکەن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دابینکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان لەسەر ئاستێکی گونجاوی سیستەمی تەندروستی. ئەم ئاستانەش، ئاستی خێزانی و کۆمەڵگەیی و نۆرینگە یان بنکەکانی تەندروستی و مەڵبەندەکان و نەخۆشخانەکان دەگرێتەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).

- گونجاندن یان دانانی نەخشەی چارەسەری یەکگرتوو بۆ بەڕێوەبردنی ئەو ڕەوشانەی پەیوەندییان بە بەربڵاوترین نەخۆشییەکانەوە هەیە لەگەڵ ڕەچاوکردنی پێوەرەکان و ڕێنماییە نیشتیمانییەکان (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- دانان و بەهێزکردنی سیستەمێکی یەکگرتوو بۆ تەحویلدان و زامنکردنی جێبەجێکردنی لەلایەن هەموو ئاژانسە مرۆییەکان (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- دانان و بەهێزکردنی سیستەمێکی یەکگرتوو بۆ جیاکردنەوەی نەخۆشەکان لە هەموو جومگەکانی تەندروستی و مسۆگەرکردنی ئەوانەی نەخۆشی کوشندەیان هەیە، بەزووترین کات چارەسەر بکرێن.
- هەڵسان بە بڵاوکردنەوەی هۆشیاریی تەندروستی و برەودان پێی لە هەموو جومگە سەرەکییەکانی تەندروستی و لە نێو کۆمەڵگەی خۆجێییدا (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- پتەوکردنی باری بەکارهێنانی شایستە و ڕێکوپێک بۆ خوێن و بەرهەمەکان و بەردوامێتی (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- زامنکردنی دابینکردنی خزمەتگوزارییەکانی تاقیگەیی کە لەکاتی پێویستدا پشتی پێببەسترێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٦).
- دوورکەوتنەوە لە دانانی خزمەتگوزاری جێگرەوە یان هاوشان لە بواری تەندروستیدا، بە نۆرینگە گەڕۆک و نەخۆشخانە مەیدانییەکانیشەوە (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٧و٨).
- داڕشتنی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی بەشێوەیەک مافی نەخۆش لە تایبەتمەندی خەڵوەت و نهێنی و قایلبوونی بە چارەسەرییەکە لەسەر بنەمای ئاگادارکردنەوە بۆ مسۆگەر بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٩).
- جێبەجێکردنی ڕێکاری شیاو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پاشەڕۆکان و شێوازەکانی لەناوبردنی باری تەنینەوە لە جومگە تەندروستییەکاندا (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١٠و١١ و پێوەی مامەڵەکردن لەگەڵ خۆڵ و خاشاک و خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٨ لە لاپەڕە ١٢٠).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە ژمارەیەکی شیاو لە جومگە تەندروستییەکان بۆ دابینکردنی پێداویستییە سەرەکییەکانی خەڵکی لێقەوماوی دەستی کارەسات دابین بکرێ:
  - بۆ هەر ١٠،٠٠٠ کەسێک یەک یەکەی تەندروستی دابین بکرێ (یەکە سەرەکییەکانی تەندروستی بریتین لە جومگەکانی چاودێری تەندروستی سەرەتایی کە خزمەتگوزاریی تەندروستی گشتی پێشکەش دەکەن).
  - بۆ هەر ٥٠،٠٠٠ یەک مەڵبەندی تەندروستی بکرێتەوە.
  - بۆ هەر ٢٥٠،٠٠٠ کەسێک نەخۆشخانەیەکی شارەوانی یان نەخۆشخانەیەکی دێهات هەبێ.
  - بۆ هەر ١٠،٠٠٠ کەسێک ١٠ چوارپایەی بۆ نەخۆشە داخیلبووەکان و بۆ باری لەدایکبوون هەبێ.
  - (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).

- پێویستە تێکڕای هاموشۆ و گەڕانەوە بۆ جومگەیەکی تەندروستی لە ٢ بۆ ٤ جار هاموشۆکردنی نوێ بۆ هەر کەسێک لەنێو خەڵکە لێقەوماوەکە لەماوەی ساڵێکدا کەمتر نەبێ، هەروەها زیاتر لە یەکجار هاموشۆی نوێ بێ لەساڵێک لەنێوان خەڵکی دێهات و ئاوارەدا (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤ و پاشکۆی ژمارە ٣: شێوەکانی هەژمارکردنی ئاماژە سەرەکییەکانی تەندروستی).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **ئاستی چاودێریکردن:** جومگە تەندروستییەکان بەگوێرەی ئاستی چاودێریکردن و قەبارە و ئەو خزمەتگوزارییانەی پێشکەشی دەکەن، پۆلێن دەکرێن. دەکرێ بەگوێرەی بارە گشتییەکە، ژمارەی جومگە تەندروستییە داخوازەکان و شوێنەکانیان بگۆڕێ.

پێویستە ڕێڕەوێک بۆ سیستەمەکانی تەندروستی دابنێین کە دەربەستی بەردەوامێتی پێشکەشکردنی چاودێرییەکانی بێ. دەکرێ ئەمەش بەباشترین شێوە لەڕێی سیستەمی تەحویلکردنەوە مسۆگەر بکرێ، بەتایبەتیش لە بارەی کار و کردەوەکانی فریادڕەسی کە مەبەست لێی، ڕزگارکردنی ژیانی مرۆڤە. پێویستە سیستەمی تەحویلدانیش بیستوچوار سەعات و لەهەموو ڕۆژەکانی هەفتە لەکاردا بێ.

٢- **پێوەر و ڕێنوێنییە نیشتمانییەکان:** بەگشتی لەسەر ئاژانسەکان پێویستە، کە پابەندی پێوەر و ڕێنوێنییەکانی تایبەت بە تەندروستی ئەو وڵاتە بن کە کردەی بەهاناوەچوونی تێدا دەکرێ، ئەم پابەندبوونەش نەخشەکانی چارەسەر و لیستەکانی داودەرمانە سەرەکییەکانیش دەگرێتەوە. خۆ ئەگەر ئەو پێوەرانە کۆن بوون یان هی ئەوە نەبوون ڕەفتاری لەسەر بنوێندرێ، ئەوا پێویستە پێوەری نێودەوڵەتی وەک ژێدەر بەکار بهێندرێ. پێویستە لەسەر ئەو ئاژانسەی کە کەرتی تەندروستی ڕێکدەخا، یارمەتی وەزارەتی تەندروستی بدا بۆ نوژەنکردنەوەی ئەو پێوەرانە.

٣- **برەودان بە تەندروستی:** پێویستە بە ڕاوێژ لەگەڵ دەسەڵاتە تەندروستییە خۆماڵییەکان و نوێنەرانی جڤاکی خۆجێی، دەست بکرێ بە بەرنامەیەکی کارای برەودان بە تەندروستی کۆمەڵگەیی و مسۆگەرکردنی هاوسەنگی لەنێوان نوێنەرایەتیکردنی ئافرەتان و پیاواندا. پێویستە بەرنامەکە زانیاری لەسەر گرفتە گەورەکان و مەترسییەکانی سەر تەندروستی و خزمەتگوزارییە تەندروستییە بەردەستەکان و شوێنی دابینبوونەکەی بدا و ڕێڕەوێکیش بۆ پاراستنی تەندروستی و برەوپێدانی دەستەبەر بکا، بەرەنگاری ڕەفتارە زیانبەخشەکان ببێتەوە و نەبێتە مایەی هاندانی ئەو جۆرە ڕێکارانە. پێویستە زمان و شێوازی ڕاگەیاندنی شیاو بۆ بڵاوکردنەوەی پەیامەکانی تەندروستی گشتی بەکاربهێندرێ، کە کلتووری خۆماڵی لەبەرچاو بگرێ و بەجۆرێکیش بێ بە ئاسانی لێی تێبگەن. قوتابخانەکان و ئەو شوێنانەی بۆ منداڵان داندراون، شوێنگەلی گرنگن بۆ بڵاوکردنەوەی زانیارییەکان و گەیاندنیان بە منداڵان و دایک و باوکەکانیان (بڕوانە لایەنی هەرە کەمی پێوەرەکانی فێرکردنی INEE پێوەری ژینگەی فێرکردن ژمارە ٣).

٤- **تێکرای بەکارهێنانی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی:** هیچ ژمارەیەکی تایبەت سەبارەت بە لایەنی هەرە کەم بۆ هامۆشۆکردنی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی نییە، چونکە بەگوێرەی جیاوازیی باری گشتی، بەکارهێنانی جومگە تەندروستییەکان دەگۆڕێ. پێویستە تێکڕای خەڵکی جێگیری

لادێ و خەڵکی پەڕاگەندە بەلای کەمییەوە، ساڵی جارێک هاموشۆی جومگە تەندروستییەکان بکەن. چاوەڕێ ئەوەش دەکرێ ڕێژەی تێکڕای ئەو هاموشۆکردنانە لەلای خەڵکی لێقەوماو لە ساڵێکدا لەنێوان دوو کەڕەت تا چوار کەڕەت بێ. خۆ ئەگەر ئەم ڕێژە تێکڕایەش کەمتر بوو لەوەی چاوەڕوان دەکرا، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی کەدەستیان بە خزمەتگوزارییە تەندروستییە شیاوەکان ڕاناگا. ئەگەر هاتوو ڕێژەی تێکڕاییەکە بەرزتر بوو لە باری ڕەوچاوکردن، ئەوا نیشانەیە بۆ زێدەڕۆییکردن لەبەکارهێنانی ئەو خزمەتگوزارییانە، ئەوەش بەهۆی کێشەیەکی دیاریکراو لەبواری تەندروستی گشتی یان بە هۆی نەخەملاندنی ژمارەی خەڵکە بەئامانجگیراوەکە بەشێوەیەکی ڕێکوپێک. لەو کاتەدا، چارەسەری هەرە باش ئەوەیە، لەکاتی شیکردنەوەی تێکڕایەکانی بەکارهێنانی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان، بەکارهێنانەکە بە گوێرەی ڕەگەز و ساڵ و بنەچەکی ڕەگەزی و پلەی پەککەوتەیی پۆلێن بکرێن (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٣: شێوەی هەژمارکردنی ئاماژە سەرەکییەکانی تەندروستی).

٥- **گواستنەوەی خوێن بە دروستی:** پێویستە هەماهەنگی لەگەڵ یەکەی گواستنەوەی خوێن، لەبارێکدا ئەگەر هەبوو، بکرێ. پێویستە خوێن لەوانەی خۆبەخشن بەبێ بەرامبەری ماددی وەربگیرێ و کۆبکرێتەوە. پێویستە ڕێکاری تاقیگەیی شیاو بۆ پشکنینی خوێن و دەرکەوتنی باری تەنینەوەی نەخۆشی و بۆ دیارکردنی جۆری خوێنەکە و گرتنەبەری پشکنینەکانی توانایی و ئاستی پێکهاتەی خوێنەکە و هەڵگرتنی بەرهەمەکانی خوێن و گواستنەوەیان بەکاربهێندرێ. دەکرێ کردەوەکانی گواستنەوەی خوێن کە پێویست نین، کەم بکرێنەوە، ئەویش لەڕێی بەکارهێنانی خوێنەکە لەباری داخیلبوونی مەڵبەندی تەندروستیدا، هەروەها بە پەنابردن بۆ جێگرەوەی گواستنەوەی خوێن (کریستالودیوس و کولیودس) ئەگەر بکرێ. پێویستە کارمەندە پەیوەندیدارەکان مەشقێکی شایستەیان لەسەر زامنکردنی گواستنەوەی خوێن بە شێوەیەکی سەلامەت و بەکارهێنانی بە شێوەیەکی کارا، پێبدرێ.

٦- **خزمەتگوزارییە تاقیگەییەکان:** دەکرێ زۆربەی نەخۆشییە درمییە باوەکان (وەک سکچوون، هەوکردنی توندی سییەکان) یان لەڕێی داخیلبوونەوە دەستنیشان بکرێن یان بەهۆی تاقیکردنەوەی خێرا یاخود بە وردبین (وەک مەلاریا) تاقیکردنەوەکان بەشێوەیەکی تایبەت سوودبەخشن، کاتێ ئەوە بخوازرێ کە تەندروستی کەسێک بەهۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکی دیارکراو بزاندرێ، بۆ ئەوەی تاقیکردنەوەی باری حەساسیەتبوونی لەدژی ئەنتیبایۆتیک ئاشکرابێ کە بەهۆیەوە دەتواندرێ بڕیاری تایبەت بدرێ بە مامەڵەکردن لەگەڵ حاڵەتەکانی تووشبوون بە نەخۆشیەک (وەک دێزنترێ) و بۆ لێگرتنی کوتانی شیاو، کە ڕاسپاردەش وایە، هەڵمەتێکی کوتانی بەکۆمەڵ بۆ (میکرۆبی نەخۆشی پەردەی مێشک و بڕبڕە) بکرێ. سەبارەت بە هەندێ نەخۆشی نادرمی دیکەش و چارەسەرکردنیان، وەک نەخۆشی شەکرە، تاقیکردنەوەکانی نێو تاقیگەکان شتێکی سەرەکی و دەرخەرن.

٧- **نۆرینگە گەڕۆکەکان:** لەوانەیە لە هەندێک باری کارەساتباردا، پێویست بە نۆرینگەی گەڕۆک بکا بۆ ئەوەی پێداویستییەکانی هەندێ لە کۆمەڵگە خۆجێیە دابڕاوەکان بۆ باری تەندروستی دابین بکا یان بۆ ئەو کۆمەڵگەیانەی، دەرفەتێکی سنووردارن هەیە بۆ ئەوەی دەستیان بە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی ڕابگا. سەلمێندراویشە کە نۆرینگە گەڕۆکەکان ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لەوەی، کە خەڵکەکە دەرفەتێکی زیاتری هەبێ بۆ ئەوەی لە نەخۆشییە بڵاوەکان

بپارێزرێن کە بەهۆیەوە ژمارەیەکی زۆر تووش دەبن و بە گشتی باری تەندروستیش لاسەنگ دەبێ، هەروەک بڵاوبوونەوەی مەلاریا. ناشبێ پێشنیازی نۆرینگە گەڕۆکەکان بکرێ مەگەر دوای راوێژ نەبێ لەگەڵ ئەو ئاژانسەی کە لەگەڵ کەرتی تەندروستی و دەسەڵاتە خۆجێیەکەدا هاوکارن (بڕوانە پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ٦ لەلاپەڕە ٣٢١).

٨- **نەخۆشخانە مەیدانییەکان:** لەکاتێکدا نەخۆشخانە هەبووەکان وێران بوون یان زیانی زۆریان پێگەیوە، ئەوا نەخۆشخانە مەیدانییەکان تاقە شێوازی دابینکردنی چاودێریی تەندروستین. بەڵام لەڕاستیدا واش باشترە کە کەلوپەلەکان بۆ نەخۆشخانە هەبووەکان دابین بکرێنەوە، لەکار کەوتووەکان چاکبکرێنەوە، بۆ ئەوەی بکەونەوە گەڕ و رووبەڕووی دۆخەکە ببنەوە. لەوانەشە ئەو کارە گونجاو بێ کە نەخۆشخانەیەکی مەیدانی بۆ پێکان و برینداربوونە لەپڕەکان (لەماوەی ٤٨ سەعاتی یەکەمی کارەساتەکەدا) دابندرێ و بایەخ و چاودێریی لاوەکیش بۆ پێکان و باری ناکاوی ئاسایی بڕەخسێندرێ (لە ٣ رۆژ تا ١٥ رۆژ)، یان وەک جومگەیەکی کاتی جێگەی نەخۆشخانە خۆجێیەکە بگرێتەوە کە زیانی پێکەوتووە، تا ئەوکاتەی نەخۆشخانەکە چاک دەکرێتەوە و دەکەوێتەوە کار. بەهۆی ئەوەی نەخۆشخانە مەیدانییەکان دیار و بەرچاون، زۆر جاران حکوومەتە یارمەتیدەرەکان فشاری سیاسی زۆر بەکار دێنن بۆ ئەوەی ئەم جۆرە نەخۆشخانانە بکرێنەوە. بەڵام ئەوەی گرنگ بێ، بەگوێرەی پێویست و بەهای زیادەوە کە هەیەتی نەخۆشخانەی مەیدانی دابمەزرێندرێ.

٩- **مافەکانی نەخۆش:** پێویستە ئەو جومگە تەندروستییانە بەشێوەیەکی وا دابندرێن کە تایبەتمەندیی نەخۆش و نهێنییەکانی بپارێزێ. پێویستە بەر لە هەر رێکارێکی پزیشکی یان نەشتەرگەری، قایلنامەی نەخۆشەکان یان کەسوکاریان وەربگیرێ. لەسەر کارمەندە تەندروستییەکانیش پێویستە هەوڵی ئەوە بدەن، ئەم مافانەی نەخۆش بپارێزن و بەپێی توانا هانی رێزگرتنی بدەن. پێویستە کارمەندە تەندروستییەکان لەوە بگەن، کە مافی نەخۆشەکانە بزانن ئاخۆ کردەی پزیشکی بۆ ئەوان چییە و چۆنە، ئایا سوود و کەڵکی تا چەند هەیە؟ ئەو مەترسییانەی لەسەریانە تا چ ئاستێکە و تێچوونی چەندە و ماوەکەیشی چەند دەخایەنێ؟

١٠ – **کۆنترۆڵکردنی تەنینەوە لەنێو باری چاودێریی تەندروستی و سەلامەتبوونی نەخۆشەکان:** پێویستە لەسەر ئاستی نیشتیمانی و لە جومگە هەمەجۆرەکانی باری چاودێریی تەندروستی، لەکاتی کارەساتەکاندا کردەی بەدەنگەوەچوون مسۆگەر ببێ، بەرنامەی خۆپارێزی لە نەتەنینەوەی نەخۆشییەکان و لەناوبردنیان بەشێوەیەکی بەردەوام بێ. پێویستە ئەو بەرنامەیەش لە جومگەکانی تەندروستیدا ئەمانەی خوارەوەی تێدا بێ:

١. سیاسەتێکی دیاریکراو لەبواری خۆپاراستن لە تەنینەوەی نەخۆشییەکان و لەناوبردنیان (وەک رێکاری لەناوبردنی تەنینەوە ئاسایی و سەربارەکان بۆ رووبەڕووبوونەوەی مەترسییە رەچاوکراوەکان).

٢. کارمەندانی تەکنیک دڵسۆزو شایستە بن (تیمی خۆپارێزی لە تەنینەوە و لەناوبردنیان) کە ئاگاداری بەرنامەی لەناوبردنی تەنینەوەکان بن، بۆ ئەم جۆرە کارمەندانە ئەرک و بەرپرسیارێتی و چوارچێوەی کارەکەیان دریار و رۆشن بێ.

٣. دانانی سیستەمێکی هۆشداریی پێشوەختە بۆ دۆزینەوەی نەخۆشییە درمییەکان.

٤. دانانی بودجەیەکی دیاریکراو بۆ چالاکییەکان (وەک مەشقپێدانی کارمەندەکان) و کۆمەکە پێویستییەکانی ڕووبەڕووبوونەوەی باری ناکاو و تەنگانە.

٥. گرتنەبەری ڕێکاری نموونەیی پاڵپشتکراو و ڕێکاری یەدەگی دیاریکراوی سەرباری تایبەت بەو نەخۆشییەی کە دەتەنێتەوە.

٦. گرتنەبەری ڕێکاری کارگێڕی (وەک سیاسەتەکانی دابڕاندن بە هۆکاری تەندروستییەوە) لەگەڵ ریکاری ژینگەیی و ئەندازەیی (وەک چاککردنی باری هەواگۆڕکێ).

٧. بەکارهێنانی کەلوپەلی خۆپارێزی کەسی.

٨. چاودێریکردن و بەدواداچوونی ڕێکارەکانی بەرنامەی خۆپاراستن لە تەنینەوەی نەخۆشی و لەناوبردنی و نمایشکردنی ڕاسپاردەکان بەشێوەیەکی بەردەوام و ڕێکوپێک.

-١١ **پاشماوەی چاودێریی تەندروستی:** دەکرێ پاشماوە ڕەقە مەترسیدارەکانی جومگەکانی بایەخدانی تەندروستی دابەش بکەینە سەر پاشماوەگەلێک کە توند نین، بەڵام دەبنە مایەی تەنینەوەی نەخۆشییەکان لەگەڵ پاشماوەیەک کە گشتیین و توندن بەڵا و نەخۆشی ناگوێزنەوە. ئیدی لەبارێک کە بەخراپی مامەڵە لەگەڵ ئەم پاشماوانەدا بکرێ، دەبێتە مایەی زیانگەیاندن بە کارمەندکانی تەندروستی، بەوانەی شوێنەکەش خاوێن دەکەنەوە و بەوانەی پەیوەندیدارن بە هەڵگرتن و فرێدانی پاشماوەکان، هەروەها بە نەخۆشەکان و کەسانی دیکەش لەنێو کۆمەڵگە خۆجێیەکەدا، وەک باری تەنینەوەی ڤایرۆسی کەمکردنی بەرگریی جەستە و هەوکردنی جگەر بەپلەیCوB. ئیدی پێویستە هەر لەسەرەتاوە تا دوا قۆناغ پاشماوەکان بەپێی جۆری خۆیان بۆ سنووردارکردنی مەترسییەکانیان لەیەک جیابکرێنەوە. پێویستە ئەو کارمەندانەی ئەرکیان فرێدان و ڕزگاربوونە لەو پاشماوانە، مەشقێکی گونجاویان لەسەر چۆنیەتی لێڕزگاربوون لێیان، بدرێتێ و جلوبەرگی خۆپارێزیان (بەلای کەمییەوە دەستکێش و جزمە)یان بۆ دەستەبەر بکرێ. پێویستە ڕزگاربوون لە پاشماوەکان بە پێی جۆرەکانیان بێ، واتە پێویستە لە پاشماوە ناتوندەکان، ئەوانەی دەتەنێنەوە لەگەڵ ئەوانەی توندن و ناتەنەوە ڕزگار بن، بەوەی لە نێو چاڵێکی پارێزراودا دابندرێن یان بسووتێندرێن.

-١٢ **چارەسەرکردنی پاشماوەی مردووەکان:** لەکاتێکدا کارەساتەکان قوربانی زۆریان لێدەکەوێتەوە، ئەوا پێویست دەکا چارەسەری هەموو ئەو تەرمانە بکرێ کە بەجێدەمێنن. زۆر جاریش لە کاتی چارەسەرکردنی بەکۆمەڵی ئەو تەرمانە، بیروباوەڕێکی باوی هەڵە پەیدادەبێ بەوەی ئەم تەرمانە ئەگەر هاتوو بن خاک نەکرێن یان دەمودەست نەسووتێندرێن، ئەوا مەترسی دروست دەکەن. پاشماوەی مردوو تەنها لەچەند بارێکی کەمدا نەبێ، نابێتە سەرچاوەی مەترسی، کە پێویستە ڕێوشوێنی دیاریکراوی لەبەرامبەردا بگیرێتەبەر (وەک مردن بەهۆی کولێرا یان تای هیمۆفیلاوی[1]). هەروەها نابێ ناشتنی بەکۆمەڵی تەرمەکان بێ ڕێوشوێن (واتە بێ ریتوێل) بەڕێوە بچێ، چونکە دەبێ دەرفەت بۆ کەسوکاریان بدرێ مردووەکانیان بناسنەوە و ڕێوشوێنێکی گونجاو بەپێی دابونەریتیان بگرنەبەر. لەوانەشە کردەی ناشتنی بە کۆمەڵی تەرمەکان ڕێگر بێ

1 هیمۆفیلاوی مەبەست ئەو نەخۆشییەیە کە بەهۆی میکرۆبێک پەیدا دەبێ لەنێو خوێندا دەژی.

لە دەرهێنانی باوەڕنامەی مردن کە بۆ داوا یاساییەکان پێویست دەبێ. لەکاتێکدا ئەو تەرمانەی بن خاک دەکرێن، تووشی توندوتیژی بوونەتەوە، ئەوا پێویستە بیر لە پەنابردن بۆ پزیشکی دادوەری بکرێتەوە (دیسان بڕوانە پێوەری پەناگە و نشینگەمرۆییەکان ژمارە ٢ و خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٢٥٥).

پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ٢: دەرامەتە مرۆییەکان

ئەوانەی بە خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان هەڵدەستن، کارمەندی ڕاهێندراو و لێهاتوون، زانیاری و کارامەیی هەمەجۆری شیاویان بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی تەندروستی بۆ خەڵک هەیە.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پیشاندانی ئاستی ستافی بوارەکە و تواناکان بەوەی کە توخمێکی بنەڕەتین بۆ خەملاندنی ڕەوشی سەرەکی تەندروستی.
- ڕووبەڕووبوونەوەی پرسی لاسەنگی لە ژمارەی ستافەکە و هەمەجۆری کارامەیی و جێندەر و نوێنەرایەتی ڕەگەزییەکەیان تا بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پشتگیریکردنی کارمەندە تەندروستییە خۆجێییەکان و گرێدانی تەواویان بە بەرنامەکەوە بە ڕەچاوکردنی باری کارامەییان (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پەنابردنە بەر کارمەندی شارەزا بۆ ئەوەی ببنە پاڵپشت بۆ سەرجەم جومگەکانی تەندروستی.
- مەشقپێدانی کارمەندان لە نۆڕینگەکان لەسەر نەخشەی چارەسەر و ڕێنوێنییەکانی داخیلبوون (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- پاڵپشتکردنێکی ڕێکوپێکی کارمەندەکان بە سەرپەرشتییکردنی کاروباریان و سەرنجدان لەسەر مسۆگەرکردنی ڕەوشی پابەندبوونیان بە پێوەرەکان.
- بەگوێرەی پێشنۆرەیی[2] پێداویستییە تەندروستییەکان و کەموکورتییەکانی باری لێهاتوویی، دەبێ مەشق و هەماهەنگی بوارەکە یەکبخرێ.
- مسۆگەرکردنی کرێ و مووچەی دادپەروەرانە بۆ سەرجەم کارمەندەکانی تەندروستی کە بژێویان لەسەر بەندە، ئەمەش بەڕێکەوتنی هەموو ڕیکخراوەکان بە ڕاوێژ لەگەڵ دەسەڵاتی تەندروستی نیشتمانی دەبێ.
- مسۆگەرکردنی ژینگەیەکی کار، کە سەلامەتی هەموو کارمەندەکانی بواری تەندروستی بپارێزێ.

ئاماژەی دەروازەیی (ئەم ئاماژەیەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێتەوە)

- بۆ هەر ١٠،٠٠٠ کەسێک پێویستە بەلای کەمی پشت بە ٢٢ کارمەندی تەندروستی لێوەشاوە (پزیشک، پەرستار. مامان) ببەسترێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١):

2 پێشنۆرەیی: ئەفزەلیە، الافضلیة، الاولویة.

- بەلای کەمییەوە بۆ هەر ٥٠،٠٠٠ کەس یەک پزیشک.
- بەلای کەمییەوە بۆ هەر ١٠،٠٠٠کەس یەک پەرستاری لێهاتوو.
- بەلای کەمییەوە بۆ هەر ١٠،٠٠٠ کەس یەک مامان.
- پێویستە لە نێو کۆمەڵگەی خۆجێی بۆ هەر ١٠٠٠ کەس بەلای کەمییەوە یەک کارمەندی تەندروستی، یەک سەرپەرشتیار و دە سەردانکەر و یەک سەرپەرشتیاری دێرین هەبێ.
- نابێ پزیشکەکان ناچار بن لە رۆژێکدا و بەشێوەیەکی بەردەوام زیاتر لە ٥٠ نەخۆش بپشکنن. خۆ ئەگەر بەردەوام ئەم رادەیە تێپەڕێندرا، ئەوا پێویست دەکا پزیشکی دیکە دابمەزرێندرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١ و پاشکۆی ژمارە ٣: شێوازی هەژمارکردنی ئاماژە تەندروستییە سەرەکییەکان).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **ئاستەکانی ستافدانان:** هێزی کاری تەندروستی پێکهاتووە لە کۆمەڵێکی بەرفراوان لە کارمەندانی تەندروستی وەک پزیشک، پەرستار، مامان، بەرپرسیارەکانی داخیلبوونی نەخۆش، یان پزیشکە یارمەتیدەرەکان و کارمەندە تەکنیکییەکانی تاقیگە و دەرمانخانە و کارمەندانی تەندروستی لە کۆمەڵگە خۆجێیەکان و هتد... ئەمەو وێڕای فەرمانبەرانی کارگێڕی و پاڵپشتی. تا ئێستاش کۆدەنگیەک لەسەر ژمارەیەکی نموونەیی بۆ هەبوونی کارمەندانی تەندروستی لە نێو کۆمەڵەیەکی دیاریکراوی دانیشتواندا نییە، بۆیە بەگوێرەی بەرڕەوتە[3] گشتیەکە، دەکرێ ژمارەکان لەیەک جیاواز بن. بەڵام لەهەمانکاتیشدا پەیوەندییێکی راستەوخۆ لەنێوان کارمەندە تەندروستییەکان و رووپۆشکردنی چالاکییەکانی بواری تەندروستییدا هەیە. لە دانانی هەر کارمەندێکی ئافرەت یان هەر نوێنەرێکی رەچەڵەکێکی دیاریکراو لە نێو جومگەی تەندروستیدا، کاردانەوەی هەبێت و ببێتە مایەی هاموشۆکردنی زیاتری ئافرەتان یان ئەندامانی ئەو رەچەڵەکە دیاریکراوە بۆ جومگە تەندروستییەکە. پێویستە رووبەڕووی هەر لاسەنگیەک لە دامەزراندنی کارمەندان بینەوە، ئەویش لە رێی دووبارە بڵاوکردنەوە یان راکێشانی کارمەندی تەندروستی لەو شوێنانەی کورتهێنانێکی زۆریان لە بواری دابینکردنی پێداویستییە تەندروستییەکاندا هەیە (بڕوانە پێوەری سەرەکی ژمارە ٦ لە لاپەڕە ٧١).

٢- **مەشقپێدانی ستافەکە و چاودێریکردنیان:** پێویستە کارمەندەکانی بواری تەندروستی مەشقیان پێبدرێ و شارەزایی لەگەڵ ئاستی بەرپرسیارێتیان پەیدا بکرێ. لەسەر ئاژانسەکانی مرۆییش پێویستە مەشقیان پێبدەن و چاودێرییان بکەن بۆ ئەوەی لە نوژەنکردنەوەی زانیارییەکانیان دڵنیا ببنەوە. پێویستە مەشق و سەرپەرشتی سەرقافڵەی لیستی پێشنۆرەییان بێ، بەتایبەتیش لەو کاتەی کە کارمەندەکانیان راهێنانێکی بەردەوامیان پێنەدراوە یان لەو کاتەی پشت بە کردنەوەی بنکەی نوێ دەبەسترێ. بەگوێرەی پێویستیش دەبێ بەرنامەی راهێنانەکە یەک بخرێ و پێشنۆرەییەکانی بەگوێرەی پێداویستییە سەرەکییەکانی تەندروستی و بە گوێرەی هەبوونی کەموکوڕییەکان لە بارەی شارەزاییەوە کە لەکاتی سەرپەرشتیکردندا دەردەکەوێ، رێکبخرێ. پێویستە تۆماری ناوی ئەوانەی مەشقیان پێدراوە لەگەڵ ئەو بوارەی مەشقیان لەسەر کردووە، لەگەڵ ئەوەی کێ مەشقی پێداون و لەکوێش، هەڵبگیرێن و بپارێزرێن. پێویستە ئەم زانیاریانە لەگەڵ فەرمانگەی بەڕێوەبردنی دەسەڵاتی تەندروستی خۆجێی بۆ دەرامەتە مرۆییەکان بەشداری پێبکرێ (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٦ لە لاپەڕە ٧١).

3 بەرڕەوت: سیاق، کۆنتێکست.

پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ٣:
داودەرمان و کۆمەکە پزیشکییەکان
پێویستە خەڵکەکە بە بەردەوامی دەستی بە یارمەتییە داودەرمانییەکان و پێداویستییە بەکارهێنانەکانی لەو بوارەدا رابگا.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- هەر لە قۆناغە بەراییەکانی کردەی بەدەنگەوەچوونی کارەسات، لیستی داودەرمانی سەرەکی وڵاتە زیانلێکەوتووەکە بخرێتەروو بۆ ئەوەی باری گونجان و شیاوی دەربکەوێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- دانان و بڕیادان لە لیستێکی سەرەکی یەکگرتوو بۆ داودەرمانی سەرەکی و ئامێرە پزیشکییەکان کە ئەو کەلوپەلانەی لەخۆگرتبێ، بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی تەندروستی و لێهاتوویی کارمەندەکان بشێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی١ و ٢).
- دانانی سیستەمێکی کارا بۆ بەڕێوەبردنی داودەرمان یان گونجاندنی (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- زامنکردنی دابینکردنی داودەرمانی سەرەکی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییە باوەکان.
- نابێ ئەو باربووە دەرمانانە وەربگیرێ ئەگەر هاتوو پابەندنەبن بە رێنماییە دانپێدانراوەکانی نێودەوڵەتی. ئەوەش بەباش نازاندرێ ئەو جۆرە باربووە نێودەوڵەتییانەی رێنماییەکانی تێدا نەبێ، وەربگیرێن، بەڵکو دەبێ بەشێوەیەکی سەلامەتانە لێی رزگار بن.

ئاماژەی دەروازەیی (ئەم ئاماژەیەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێتەوە)

- نابێ کۆگای داودەرمان لە کۆمەڵە دەرمانە سەرەکی و بەرهەمە خواست لەسەرەکان لە جومگە تەندروستییەکاندا، بۆ ماوەیەکی زیاتر لە هەفتەیەکدا ببڕێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **لیستی دەرمانە سەرەکییەکان:** زۆربەی وڵاتان لیستی دەرمانە سەرەکییەکانیان هەیە. لەکاتی پێویست و لە قۆناغی بەرایی بەدەنگەوەچوونی کارەساتدا، پێویستە بە راوێژ لەگەڵ دەسەڵاتی تەندروستی کە لەناوچەکەدا رێبەرە، بە لیستی دەرمانە سەرەکییەکاندا بچنەوە، بۆ ئەوەی بزاندرێ ئاخۆ هێشتا لیستەکە دەستەدەدا یان نا. هەندێ جاریش پێویست دەکا گۆڕانکاری لە لیستەکەدا بکرێ، ئەگەر هاتوو سەلمێندرا کەوا دژی ئەو داودەرمانەی کە بۆ لەناوبردنی میکرۆبەکان بەکاردەهێندرێ، پەیدا بووبێ. خۆ ئەگەر لیستێکی نوێ بەو دەرمانانە نەبوو، ئەوا پێویستە بنەما ئاراستەکراوەکانی رێکخراوی تەندروستیی جیهانی لەو بوارەدا پەیڕەو بکرێ، وەک لیستی نموونەیی تەندروستیی جیهانی بۆ داودەرمانە سەرەکییەکان. پێویستە بەکارهێنانی ئەو دەستە دەرمانە نمونەیە پێشتر لە قۆناغەکانی بەرایی کارەساتەکاندا بەکارهێندرابن.

٢- **ئامرازە پزیشکییەکان:** پێویستە بایەخێکی تایبەت بە لیستی ئامرازە پێویستییەکان بە ئاستە هەمەجۆرەکانی بواری چاودێریی تەندروستی بدرێ و بە لێهاتوویی کارمەندەکانیش ببەسترێتەوە.

٣- **بەڕێوەبردنی داودەرمان:** لەسەر ڕێکخراوە پەیوەندیدارەکان پێویستە سیستەمێکی کارا بۆ بەڕێوەبردنی داودەرمان بەکاربهێنن. مەبەستیش لەو سیستەمە زامنکردنی بەکارهێنان و کۆگاکردنی دەرمانە باشەکانە بەشێوەیەکی کارا و لێوەشاوە کە بەرەنجامی باشی لێبکەوێتەوە، هەروەها بەشێوەیەکی دروستیش لەو داودەرمانانە ڕزگار بن، کە مێژووی بەکارهێنانەکەیان بەسەر چووە. پێویستە ئەم سیستەمەش لەسەر چوار توخمی سەرەکی بۆ بەڕێوەبردنی کاروباری داودەرمانەوە بەڕێوەبچێ: کە هەڵبژاردن، کڕین، دابەشکردن و بەکارهێنانە.

٤- **بەرهەمی ساغکەرەوە**[٤] **:** ئەم بەرهەمانەش لیستێکی سەرەکی داودەرمان یان لیستێکی داودەرمانی سەرەکی بژاردەیە بۆ خەملاندنی سیستەمی بەڕێوەبچوونی داودەرمانەکان بەڕێکوپێکی. پێویستە ئەو بەرهەمانەی کە هەڵدەبژێردرێن وەک بەرهەمی ساغکەرەوە بۆ پێشنۆرەییەکانی تەندروستیی گشتی ناوخۆیی دەست بدەن، هەروەها پێویستە لە هەموو کاتێک لە جومگەکانی تەندروستیدا بەردەست بن. لە نموونەی ئەو بەرهەمانەش ناوی ئەمۆکسلین و پاراسیتەمۆل دەهێنین.

پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ٤:
دارایی تەندروستی
پێویستە خەڵکەکە لەماوەی سەرتاپای کارەساتەکاندا بەبێ بەرامبەر دەستیان بە خزمەتگوزارییە سەرەتاییەکانی تەندروستی ڕابگا.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- گەڕان بەدوای دەرامەتە داراییە پێویستەکان بۆ دابینکردنی خزمەتگوزارییە بەخۆڕاییەکانی تەندروستی بۆ خەڵکی لێقەوماو لەماوەی تەواوی قۆناغەکانی کارەساتەکەدا (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- کاتێکیش پێویست بکا، بەپێی سیستەمی دەوڵەت پارەیەک لەبەرامبەر پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریە تەندروستییەکان بدرێ، ئەوا دەبێ لە قۆناغی بەدەنگەوەچوونی کارەساتدا ئەم جۆرە پارەدانە هەڵبوەشێندرێتەوە یان بەشێوەیەکی کاتی سڕ بکرێت. بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- پشتگیریی دارایی و تەکنیکی سیستەمی تەندروستی بکرێ تا کونوکەلەبەرە داراییەکانی پڕبکرێنەوە، کە لە ئەنجامی هەڵوەشاندنەوە یان هەڵاوسانی پارەوە و کرێی خزمەتگوزارییەکان پەیدا بووە و هەروەها بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو خواستە لەسەر خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان زیاد دەبێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە١).

ئاماژەی سەرەکی (ئەم ئاماژەیەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێتەوە)

4 لە دەقە ئینگلیزییەکەدا tracer product هاتووە، لە وەرگێڕانە عەرەبییەکەش بە منتجات الاستشفاف هاتووە. هەرچەندە وشەیەکی دەقاودەقی کوردیم نەدۆزیەوە و لەگەڵ بەکارهێنانە عەرەبییەکەش هاوڕا نەبووم، بۆیە واتاکەی لەوەی داندراوە نزیکە، یان واتای بەرهەمێک دەدا کە سەروسۆراغی شتی دیکە بکا.

- پێویستە خزمەتگوزاریی چاودێرییە سەرەتاییەکانی تەندروستی بۆ خەڵکی زیانلێکەوتوو لە هەموو جومگە ڕێکخراوەییەکانی میری و نامیریی لەماوەی بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکەدا بەخۆڕایی دابین بکرێن.

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **پەیداکردنی دارایی تەندروستی:** بە گۆڕانی ڕەوشی گشتییەوە، تێچوونی دابینکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان دەگۆڕێ. مەبەستیش لە ڕەوشەکە سیستەمە تەندروستییە هەنووکەییەکە و خەڵکە زیانمەندەکەی دەستی کارەسات و پێداویستییە تەندروستییە تایبەتەکانە کە بەهۆی کارەساتەکەوە پەیدابوون. بەگوێرەی لیژنەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پەیوەندیدار بە ئابووری گشتی و تەندروستییەوە، پێویستە لایەنی هەرە کەمی خزمەتگوزارییەکانی سەرەکی تەندروستی کە کەمتر نەبێ لە ٤٠ دۆلار بۆ هەر کەسێکی لە وڵاتێکی داهات نزم (ژمارەکانی ساڵی ٢٠٠٨) دابین بکرێ. واش پەسەند دەکرێ کە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی لە ڕەوتی کارەساتەکان، تێچوونی زۆرتر لەباری ئاسایی و جێگیرەوە تۆمار بکەن.

٢- **پارەی بەکارهێنانی خزمەتگوزارییەکان:** ئەمەش ئەو بڕە پارانەیە کە بەکارهێنەرانی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی لەشوێنی خۆی دەیدەن. ئەم پارەدانەش وا لە خەڵکەکە دەکا کە دەستیان بە چاودێریی تەندروستییەوە ڕانەگا، بەربەستێکیشە لەبەردەم هەژار و چەوساوەکان بۆ ئەوەی ئەو خزمەتگوزارییە تەندروستییانەی پێویستیان پێی هەیە، پێیان بگا. لێرەیشەوە بنەمایەکی سەرەکی مرۆیی هەیە کە دەڵێ: لەسەر ئاژانسەکانی کۆمەکبەخش پێویستە بە بەلاش ئەو خزمەتگوزارییانە بگەیەننە دەست ئەوانەی پێویستیان پێی هەیە. کاتێکیش بارودۆخ ڕێگەنادا ئەم بنەمایانە پەیڕەو بکرێن، ئەوا دەکرێ بیر لەوە بکرێتەوە، کە خەڵکی لێقەوماو پارەی کاش و یان کۆبۆنیان بۆ دابین بکرێ، بۆئەوەی بتوانن خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان بەدەست بهێنن (بڕوانە ئاسایشی خۆراک – پێوەری تەحویلدانی پارەی کاش و کۆبۆنەکان ژمارە ١ لەلاپەڕە ٢١٠). پێویستە هەڵوەشاندنەوەی پارەدانی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان بەڕێکاری پشتگیریی دیکەی سیستەمی تەندروستی قەرەبوو بکرێنەوە، بۆ ئەوەی قەرەبووی داهاتی لەدەستچووی و ڕووبەڕووبوونەوەی خواستی زۆری بکاتەوە (وەک پێدانی شتگەلێک بۆ هاندانی کارمەندەکانی تەندروستی و دابینکردنی کۆمەکی زیاتر لە داودەرمان). پێویستە بەدواداچوونیش بکرێ ئاخۆ تا چەند خەڵکەکە دەستیان بە خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان و جۆر و باشیەکەی ڕاگەیشتووە بەتایبەتی دوای هەڵگیرانی پارەدانەکە.

پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ٥:
بەڕێوەبردنی زانیارییەکانی تەندروستی: پێویستە پلانی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی و پێشکەشکردنی بە کۆکردنەوەی داتا گونجاوەکانی تەندروستیی گشتی و شیکردنەوە و لێکدانەوە و بەکارهێنانی گرێدراو و ڕێنوێن بێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- بڕیاردان لەسەر بەکارهێنانی سیستەمی زانیارییە تەندروستییەکانی ئێستا یان گونجاندنی یاخود بەکارهێنانی سیستەمێکی جێگرەوەی زانیارییە تەندروستییەکان (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- هەرکاتێک گونجاوبوو هەڵسان بە خەملاندن و گەڕان بەدوای کۆکردنەوەی ئەو زانیاریيانەی کە لەنێو سیستەمی زانیاریی تەندروستیدا نوێن و لەهەمانکاتیشدا شتێکی بنەڕەتین بۆ بڕیاردان سەبارەت بە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی کە پێشنۆرەن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- داڕشتن یان بەکارهێنانی پێناسەی یەکگرتوو بۆ هەموو ئەو نەخۆشی و بارە تەندروستیانەی دەکرێ سوودی پێبگەیەندرێ، هەروەها زامنکردنی بەکارهێنانی لەنێو هەموو رێکخراوەکاندا.
- لەچوارچێوەی سیستەمی زانیاریی تەندروستی و بۆ دۆزینەوەی تەنینەوەی نەخۆشییە درمییەکان، سیستەمی هۆشداریی پێشوەختە دابندرێ و بەپێی هەڵسوڕانیش پشت بە سیستەمی هەنووکەیی زانیاریی تەندروستی ببەسترێ (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی - پێوەری لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٣٠١ و پاشکۆی ژمارە ٢: نموونەی فۆرمی بەرزکردنەوەی راپۆرتە چاودێرییەکانی هەفتانە).
- دەستنیشانکردنی ئەو نەخۆشی و باری تەندروستییانە کە پێویستە بەر لەهەموو شتێک رووبەڕوویان ببینەوە و لەنێو سیستەمی زانیاری تەندروستیدا تاوتوێ بکرێن.
- لەسەر هەموو رێکخراوەکانی بەدەنگەوەچوونی مرۆیی پێویستە لەسەر ژمارەیەکی هاوبەش رێکبکەون وەک ژمارەی دانیشتووان و بەکاریشی بێنن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- پێویستە جومگەکانی تەندروستی و ئاژانسە مرۆییەکان، داتای چاودێری و شتی دیکە سەبارەت بە زانیاریی تەندروستی بەشێوەیەکی رێکوپێک پێشکەشی رێکخراوە رابەرە هەڵبژێردراوەکە بکەن. بەدوای یەکداهاتنی راپۆرتەکانیش لەسەر رەوشی گشتی وەستاوە، کە دەکرێ ئەو راپۆرتانە رۆژانە یان هەفتانە یاخود مانگانە بن.
- بەکارهێنانی داتای سەرباری دیکە کە لەسەرچاوەکانی دیکەوە وەرگیراون، هەروەک گەڕان و پشکنینەکان بە شێوەیەکی هاورێک بۆ ئەوەی داتاکانی چاودێری راڤەبکرێن و لەکاتی بڕیاردانەکاندا رێنوێن بن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- گرتنەبەری رێکاری پێویستی پارێزگاریکردنی داتاکان بۆ زامنکردنی مافی تاکەکان یان خەڵکەکە و سەلامەتیان (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- لەسەر هەموو جومگە و ئاژانسێکی بواری تەندروستی پێویستە راپۆرتی خۆی بەشێوەیەکی رێکوپێک بۆ ئاژانسی هەماهەنگ لەسەر سیستەمی زانیاریی تەندروستی لەماوەی ٢٤ سەعات لە کۆتایی ئەو ماوەیەی بۆ راپۆرتەکە داندراوە، بەرزبکاتەوە.
- لەسەر هەموو جومگە و ئاژانسێکی بواری تەندروستی پێویستە، لەماوەی ٢٤ سەعاتدا لە سەرهەڵدانی نەخۆشی حاڵەتەکانی تووشبوون بەو دەردوبەڵایەی کە بگوازرێتەوە، لایەنەکان

ئاگادار بکاتەوە (بڕوانە خزمەتگوزارییەکانی سەرەکی تەندروستی - پێوەری لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٣٣٢).

- لەسەر ئاژانسە هاوڕێکە پێویستە، راپۆرتێکی گشتگیر بڵاوبکاتەوە کە زانیارییەکانی تەندروستی و شیکردنەوە و لێکدانەوەی داتاکانی دەردوبەڵای تێدا بێ، ئەمەو سەرباری ئەوەی دەبێ راپۆرتەکە روومالّی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی و ئاستی سوودمەندبوونیشی تێدا باس کرابێ.

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **سیستەمی زانیاریی تەندروستی:** پێویستە تا بکرێ، سیستەمی زانیاریی تەندروستی، پشتی بە سیستەمی چاودێریی هەبوو بەستبێ. دەکرێ لەهەندێ بارودۆخی کارەساتباردا، سیستەمێکی هاوشان یان نوێ بۆ زانیارییەکانی تەندروستی دابندرێ، ئەمەش بۆ خەملاندنی ئاستی کاری سیستەمی زانیاریی تەندروستی هەنووکەیی و سوود وەرگرتن لەو زانیاریيانەی لە کاتی رووداني کارەساتەکەدا بەدەستهاتوون. پێویستە داتاکانی تەندروستیش لەماوەی کارەساتێکی دیارکراودا لەگەڵ زانیارییەکانی دیکە، ئەم زانیارییانەش لەخۆ بگرێ:

- مردووە تۆمارکراوەکانی جومگەکانی تەندروستی بە ژمارەی مردووانی منداڵانی خوار تەمەن پێنج ساڵیشەوە.
- مردنی رێژەیی.
- مردن بەگوێرەی هۆکارەکان.
- تێکڕای بڵاوبوونەوەی زۆرینەی نەخۆشییە باوەکان.
- نەساغیی رێژەیی.
- تێکڕای بەکارهێنانی جومگەکانی تەندروستی.
- نەخۆش بینینی رۆژانەی هەر پزیشکێک.

٢- **سەرچاوەی داتاکان:** لە کاتی شیکردنەوە و بەکارهێنانی داتاکانی جومگە تەندروستییەکاندا، پێویستە سەرچاوەی زانیارییەکان و سنوورەکەیان بەهەند وەربگیرێ. بەکارهێنانی داتای سەرباری دیکە بۆ داڕشتنی بڕیارەکان، لەهەر سیستەمێکی زانیاریی تەندروستییدا کارێکی سەرەکی دەبێ، بۆ نموونە خەملاندنە تایبەتییەکان بە بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی دیاریکراو یان زانیاریدان لەسەر شێوەکانی رێڕەوشتی تەندروستی. داتاکانی دیکەی کە دەبنە رێخۆشکەر بۆ شیکردنەوەکان، گەڕان و پشکنینی دانیشتووان، راپۆرتی تاقیگەکان کە پێوەری باسی کاری خزمەتگوزارییەکان دەگرنە خۆیان. پێویستە پێوەری نایاببوونی دانپێدانراوی نێودەوڵەتی پەیڕەو بکرێ، ئامار و رێسای نموونەیی لە خەملاندن و گەڕان و پشکنینەکاندا بەکاربهێندرێ، هەروەها روانینی هاوشانەکانیشیان داوابکرێ.

٣- **لەیەکجیاکردنەوەی داتاکان:** پێویستە بەپێی توانا، داتاکان بە گوێرەی تەمەن، جێندەر، پەککەوتەیی لای تاکەکان و خەڵکی لێقەوماو و خانەخوێ و رەوتی گشتی (وەک نیشتەجێبوون لە چادرگەکان یان نیشتەجێنەبوون لە چادرگەکاندا) لەیەکجیابکرێنەوە تا کردەی رێبازداڕشتنی پێ ئاراستە بکرێ. هەڵبەتە جیاکردنەوەی داتاکان لە قۆناغی بەرایی کارەساتەکە زەحمەت دەبێ، بەڵام

لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە بەلای کەمی، داتای مردن و ناساغی لای منداڵانی خوار تەمەن پێنج ساڵی تۆمار بکرێ. هەروەها پێویستە هەر کاتێک دەرفەت پەیدا بوو، داتای ورد لەسەر بارەکە لەسەر جیاوازی رەچاوکراو لەسەر خەڵکی بارناسک کۆبکرێتەوە (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لەلاپەڕە ٦١).

٤- **متمانەبوون:** پێویستە رێکاری پێویست بۆ سەلامەتی تاک وێڕای ئەو داتایانەی تایبەتن پێی، بگیرێنەبەر. بەهیچ شێوەیەک بۆ هیچ کارمەندێکی تەندروستی نییە بەبێ قایلنامەی نەخۆشەکە زانیاری لەسەر نەخۆشەکە بداتە هیچ کەسێک. پێویستە بایەخێکی تایبەتیش بەو کەسانە بدرێ کە لە rووی عەقڵ یان زەین یاخود هەستەوە گرفتیان هەیە و بەهۆیەوە توانایان لەسەر جیاکردنەوەی شتەکان نابێ. پێویستە بەشێوەیەکی زۆر مشوورخۆرانە رەفتار لەگەڵ ئەو داتایانەی پەیوەندیدارن بە باری ئازار و ئەشکەنجەدان یان پێشێلکاری دیکەی سەر مافەکانی مرۆڤ، بە دەستڕێژی سێکسیشەوە، بکرێ. هەروەها پێویستە بیر لەوە بکرێتەوە کە لایەن یان دامەزراوە پەیوەندیدارەکان لەو زانیارییانە ئاگادار بکرێنەوە، ئەمەش بە رەزامەندیی خودی لایەنە پەیوەندیدارەکانەوە دەبێ (بڕوانە پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٠٨ و بنەمای پاراستن ژمارە ١ و خاڵەکانی رێنوێنی ٧-١٢ لە لاپەڕەی ٣٥).

لە پاشکۆی ژمارە ٢شدا فۆرمی نموونەیی بۆ تۆمارکردنی ناوی مردووەکان و نەساغەکان هاتووە. هەروەها لە پاشکۆی ژمارە ٣شدا شێوەی هەژمارکردنی ئاماژە تەندروستییەکانی سەرەکی بەیان کراوە.

پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ٦:

رابەرایەتی و هەماهەنگی

پێویستە خەڵکەکە دەستی بە خزمەتگوزارییەکان رابگا کە بە هەماهەنگی لەنێوان سەرجەم ئاژانسە مرۆییەکان و کەرتەکانی دیکەی کاروباری مرۆیی بەدیهاتوون بۆ ئەوەی بگەنە ئەوپەڕی سوودبەخشین.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- مسۆگەربوون لەوەی کە نوێنەرانی وەزارەتی کاروباری تەندروستی ئاگایان لە سەرکردایەتیکردنی کردەی هەماهەنگی تەندروستی بێ یان ئەگەر بکرێ، لەنزیکەوە بەشدار بن.
- ئەگەر هاتوو وەزارەتی تەندروستی لەڕووی توانا یان بەڕێوەبردنی کاری هەماهەنگی بەدەنگەوەچوونی بۆ کارەسات کەمتەرخەم بوو، پێویستە ئاژانسێکی مرۆیی جێگرەوە دەستنیشان بکرێ کە توانای حەزی زۆری هاوکاری کەرتی تەندروستی هەبێ (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ١ و ٢).
- کۆبوونەوەی بەردەوامی هەماهەنگی کاری هاوبەشی خۆماڵی و دەرەکییەکان لەبواری تەندروستی لەسەر ئاستەکانی مەڵبەندی و خۆجێی و مەیدانی. ئەم کوبوونەوانەش لە نێو بۆتەی کەرتی تەندروستیدا بێ کە لەنێوان خودی کەرتی تەندروستی و کەرتەکانی دیکە و کۆمەڵە هاوبەشەکانی

دیکە و لەنێوان کەرتە پەیوەندیدارەکانی بابەتە هەمەچەشنەکاندا بێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣ و پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٥٨).

- ڕوونکردنەوە و بەڵگەدارکردنی بەرپرسیارێتی و توانا دیارکراوەکانی هەر ئاژانسێکی پەیوەندیدار بە کاروباری تەندروستی بۆ ئەوەی بەباشترین شێوە رووپۆشکردنی کارەکانی مسۆگەر بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- هەرکاتێک بارودۆخ بخوازێ، کۆمەڵەی کاری هاوبەش لە دوو توێی میکانیزمی کردەی تەندروستی پێک بهێندرێ (وەک خۆئامادەکردن لەبەرامبەر بڵاوبوونەوەی نەخۆشی و رووبەڕووبوونەوەی تەندروستی وەچەنانەوە).
- دەرچوواندن و بڵاوکردنەوەی ڕاپۆرتی ناوبەناو لەسەر پێشهاتە نوێکان و بڵاوکراوەی تایبەت بە کەرتی تەندروستی.

ئاماژەی سەرەکی (ئەمەش لەگەڵ خاڵی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێتەوە)

- لەسەر ئاژانسە ڕێکخەرەکە پێویستە ستراتیژێکی بەدەنگەوەچوونی لە مەیدانی کاری تەندروستی دابنێ کە پێشنۆرەییەکانی ریزبەند کردبێ، هەروەها هەر لەسەرەتای کردەی بەدەنگەوچوونی ناکاودا ڕۆڵی ئاژانسی هەماهەنگ و ئاژانسە هاوبەشەکان دیاری بکا. (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **ئاژانسی رابەری کردەی تەندروستی:** پێویستە وەزارەتی تەندروستی بە ڕۆڵی رابەڕانەی تەندروستی خۆی هەڵبستێ و بەرپرسیاریەتی خۆیشی لەو بوارەدا هەڵبگرێ. لەوانەشە وەزارەت لەهەندێ هەلومەرجدا لەڕووی توانا و بەڕێوبەرایەتیێکی داخواز و ڕۆڵی رابەرانەی خۆی بەشێوەکی کردەیی کورتبهێنێ و بێلایەن نەمێنێتەوە. ئیدی لەو دۆخەدا، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بەوەی کە ئاژانسێکە رابەرایەتی کۆمەڵەی تەندروستیی جیهانی دەکا، دەکرێ بەو ئەرکە هەڵبستێ. کاتێکش هەر یەک لە وەزارەتی تەندروستی و ریکخراوی تەندروستیی جیهانی نەتوانن بەم کارە رابێن، ئەوا داوا لە ئاژانسێکی دیکە دەکرێ، کاری رابەرایەتی لەبواری تەندروستیدا لە ئەستۆ بگرێ. پێویستە ئەو ئاژانسە رابەرەی بوارەکە دڵنیابێ کە ئاژانسەکانی بەدەنگەوەچوونی تەندروستی هاوکار و هەماهەنگ لەگەڵ دەسەڵاتی خۆماڵی، پشتگیریی توانای سیستەمەکانی تەندروستی خۆجێی بکەن (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٢ لەلاپەڕە ٥٨).

٢- **ستراتیژی کەرتی تەندروستی:** یەکێ لە بەرپرسیارێتییە گرنگەکانی ئاژانسی رابەریی کاری تەندروستی، داڕشتنی ستراتیژییەتێکی گشتگیری بەدەنگەوەچوونی باری ناکاو و تەنگەتاوە لەبواری کەرتی تەندروستیدا. هەربۆیە وەک چارەسەرێکی نموونەیش، پێویستە بەڵگەنامەیەک دابنێ کە کارە پێشنۆرەییەکانی تەندروستی و ئامانجەکانی تێدا بەیان کردبێ. جەختیش لەوە بکاتەوە کە ستراتیژییەکی پێویست بۆ جێبەجێکردنەکەی دابڕێژێ. واش بەپەسەند دەزاندرێ کە بە راوێژ لەگەڵ ئاژانسە پەیوەندیدارەکاندا و نوێنەرایەتی کۆمەڵگەی خۆجێیدا، ئەم بەڵگەنامەیە

دابندرێ بۆئەوەی ئەوە مسۆگەر ببێ، کە بەشی هەرە زۆری کردەوەکانی بواری تەندروستی لەخۆ بگرێ.

٣- **کۆبوونەوە هەماهەنگییەکان:** پێویستە ئەم کۆبوونەوانە تیشک بخەنەسەر گۆڕینەوەی زانیارییەکان، دانانی مەبەستە پێشنۆرەییەکان و بەدواداچوونیان، داڕشتنی ستراتیژییەکی تەندروستی هاوبەش و گونجاندنی، پشتگیریکردنی ئەرکی دیاریکراو، ڕەزامەندبوون لەسەر پرۆتۆکۆلەکان و کردەوەکانی بەهاناوەچوون. پێویستە لە قۆناغی سەرەتاییدا بەلای کەمییەوە کۆبوونەوەکان هەفتانە ڕێکبخرێن. پێویستە بۆ دڵنیابوونەوە لە بەکارهێنانی هەموو لایەنە هاوبەشەکانی بواری تەندروستی ئەو کۆبوونەوانە بەکاربهێنن، بۆ ئەوەی هاوبەشیی و ژمارە و ئامرازەکان و بنەما ڕێنوێنییەکان و پێوەرە هاوبەشەکانی دیکە دابین بکرێن. پێویستە لە قۆناغەکانی بەرایی کارەساتەکەدا ئەم جۆرە کۆبوونەوە بەدوای یەکداهاتووانە زیاتر بکرێن.

٢- خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی

خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی، خزمەتگوزاری سەرەکی خۆپارێزی و چارەسەری گونجاون کە پێویستییەکانی تەندروستیی خەڵکە زیانلێکەوتووەکەی دەستی کارەساتەکان دابین دەکەن. ئەم خزمەتگوزارییانە کارو چالاکی کاریگەری زۆر لەخۆدەگرن. مەبەستیش لێی دوورکەوتنەوە و کەمکردنەوەی رادەی هەڵچوونی توندە لە باری نەساغی و رێژەی مردن کە بەهۆی پێکرانی بەشێکی خەڵکەکەوە بووە. رێی تێدەچێ لەکاتی کارەساتەکاندا رێژەی مردنەکان بەشێوەیەکی زەق بەرزببێتەوە، هەربۆیە دەستنیشانکردنی گرنگترین هۆکاری نەساغی و مردن بۆ دارِشتنی نەخشەی خزمەتگوزارییە گونجاوە سەرەکییەکانی تەندروستی پرِبایەخە. ئەم بەشەش لە کردەی تەندروستی پێوەرە خزمەتگوزارییە تەندروستییە سەرەکییەکان دادەنێ کە بەسەر شەش بەش پۆلێن کراون، کە ئەمانەن: لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان؛ تەندروستی منداڵ؛ تەندروستیی سێکسی و منداڵبوون، زامداری، تەندروستیی عەقلی؛ نەخۆشییە نادرمییەکان.

پێوەری خزمەتگوزارییە بنەرِەتییە تەندروستییەکان ژمارە ١:
رێکخستنی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان بەگوێرەی پێشنۆرەیی.
پێویستە خەڵک دەستیان بە خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان رابگا، ئەمەش بە گوێرەی پێشنۆرەیی بۆ رووبەرِووبوونەوەی گرنگترین هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی بەرچاو لە رێژەی نەساغی و مردنەوە بێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- بە هەماهەنگی لەگەڵ دەسەڵاتی تەندروستیی خۆجێیدا، زانیارییە پەیوەندیدارەکانی گیروگرفتی تەندروستی کۆ و شیبکرێنەوە بۆ ئەوەی رووبەرووی گرنگترین هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی رێژەی مردن و نەساغی ببنەوە (برِوانە پێوەری بنەرِەتی ژمارە ٣ لە لاپەرِە ٦١).

- دەستنیشانکردنی توێژی بارناسکەکان (وەک ئافرەت، منداڵ و بەتەمەنەکان و پەککەوتەکان و هتد..) ئەوانەی کە دەکرێ تووشی مەترسییەکان ببنەوە (برِوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٢ لەلاپەرِە ٣٦).

- پێشنۆرەیی بۆ خزمەتگوزاریی تەندروستی شیاو و کارا و ئەوانەی دەکرێ جێبەجێ بکرێن و بەدیهێنانیان بۆ ئەوەی رادەی رێژەی تووشبوون بە نەخۆشییەکان و مردن کەم بکرێتەوە (برِوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).

- دۆزینەوەی ئەو ئاستەنگانەی کە دەبنە رێگر لەبەردەم پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییە تەندروستییە پێشنۆرەییەکان، هەروەها چارەسەری ئاستەنگەکان بکرێ (برِوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).

- دابینکردنی خزمەتگوزارییە هەرە بایەخدارەکان بەهەماهەنگی لەگەڵ هەموو بوارەکان و یان کۆمەڵەکانی کاری مرۆیی دیکە و کۆمەڵە هاوبەشە پەیوەندیدارەکان بە بابەتگەلی دیاریکراو (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٥٨).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە پارێزگاری لە ڕێژەی مردنی هەنووکەیی بکرێ یان بەڕادەیەک کەم بکرێتەوە، بگاتە دۆخی بەر لە کارەساتەکە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- پێویستە پارێزگاری لە ئاستی هەنووکەیی تێکڕای ڕێژەی مردنی منداڵانی خوار تەمەن پێنج ساڵییەوە بکرێ یان بۆ ڕادەی بەر لە ڕوودانی کارەساتەکە کەم بکرێتەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **خزمەتگوزارییە تەندروستییە هەرە بایەخدارەکان:** ئەو جۆرە خزمەتگوزارییە تەندروستییە سەرەکییە کارایانەن لە بواری ڕووبەڕووبوونەوەی گرنگترین هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی خێرا لە تێکڕای باری نەساغی و مردن. ئەم خزمەتگوزارییانەش بە گوێرەی گۆڕانی بارودۆخ دەگۆڕێن، بە جۆری کارەسات و کاریگەرییەکەشیەوە. پێویستە خزمەتگوزارییە تەندروستییە سەرەکییەکان بەگوێرەی توانا، پشت بە بنەمای بەڵگەوە ببەستێ، سوودبەخشینی خۆی لەبواری تەندروستیدا بسەلمێنێ. کاتێکیش ڕادەی مردن نزم بووەوە و گەیشتەوە ئاستی بنەڕەتی خۆی، دەکرێ دەست بە کۆمەڵە خزمەتگوزاریەک بکرێ کە بەرەبەرە پێشکەش بکرێ (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٤ لەلاپەڕە ٦٣).

٢- **دەستگەیشتن بە خزمەتگوزاریی تەندروستی:** پێویستە دەستگەیشتن بە خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان لەسەر هەردوو بنەمای دادپەروەری و بێلایەنی بێ، واتە هەمووان بەبێ جیاوازی و بەگوێرەی پێداویستییەکانیان دەستیان بە خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان ڕابگا. پێویستە دەستنشانکردنی شوێنی پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری و کارمەندەکانیش بەشێوەیەک بێ کە بە باشترین شێوە ڕووماڵی دۆخەکە بکا. هەروەها لە کاتی پلاندانانی خزمەتگوزارییەکان، ڕەچاوی پێداویستییەکانی خەڵکی بارناسک بکرێ. لەوانەشە ئاستەنگەکانی بەدەستگەیشتنی ئەم خزمەتگوزارییانە جەستەیی یان دارایی یان ڕێوڕەسمی و یاخود کلتووری و پەیوەندیی بێ. ئیدی دەستنیشانکردنی ئەو کۆسپ و تەگەرانە و تێپەڕاندنیان کارێکی سەرەکییە بۆ ئەوەی خەڵکەکە دەستیان بە خزمەتگوازارییە هەرە بایەخدارەکان ڕابگا (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٣ لەلاپەڕە ٦١ و بنەمای پاراستن ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣٦).

٣- **تێکڕای مردنی ئاسایی و مردنی منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵی:** تێکڕای مردنی ئاسایی ڕۆژانە بە باشترین ئاماژەی تەندروستی بۆ چاودێری و خەمڵاندنی مەترسی باری تەنگەتاو و ناکاو دادەندرێ. دووهێندەبوونی تێکرای مردنی ئاسایی بارێکی تەنگەتاو دێنێتە پێشەوە کە دەبێ بەدوای چارەسەردا بگەڕێن و بواری تەندروستیی گشتی بەدەنگ ئەو حاڵەتەوە بچێ و چارەسەری خێرای بۆ بدۆزێتەوە. کاتێکیش تێکڕای سەرچاوەکە نازاندرێ یا گومان دەربارەی دروستییەکەی هەبێ، ئەوا لەسەر دامەزراوە تەندروستییەکانە هەوڵ بدەن پارێزگاری لە ڕێژەی مردنی ئاسایی بکەنەوە کە بەلای کەمییەوە بۆ هەر ١٠،٠٠٠ کەسێک، یەک مردووە لە ڕۆژێکدا.

ئاستی بنەڕەتی تێکرای مردووەکان لەنێوان منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵی ئاماژەیەکی وردترە لە تێکرای مردنی ئاسایی. کاتێکیش سەرچاوەی باوەڕپێکراوی بۆ ئاستی منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵی بەردەست نییە یان گومان لەسەر دروستییەکەی هەیە، ئەوا لەسەر رێکخراوە مرۆییەکان پێویستە لەسەر ئەو تێکڕاییە بمێیننەوە، واتە بۆ هەر ١٠،٠٠٠ کەسێک دوو حاڵەتی مردن (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٣: شێوازی هەژمارکردنی ئاماژەکانی تەندروستیی سەرەکی).

ئاستە بنەڕەتییەکانی داتای تایبەت بە مردن بە گوێرەی ناوچەکان

ناوچەکە	تێکڕای مردنی خاو(مردن/ ١٠٠٠٠ لەڕۆژدا)	تێکرایی مردن لەباری تەنگانەوە ناکاودا	تێکڕایی مردن منداڵانی خوار ٥ ساڵی (مردن/ ١٠٠٠٠ لەڕۆژێکدا)	تێکڕایی مردن لە نێو منداڵانی خوار ٥ ساڵیدا
ئەفریقیا باشووری بیابان	٠,٤١	٠,٨	١,٠٧	٢,١
رۆژهەڵاتی ناوەڕاست و باکووری ئەفریقیا	٠,١٦	٠,٣	٠,٢٧	٠,٥
باشووری ئاسیا	٠,٢٢	٠,٤	٠,٤٦	٠,٩
رۆژهەڵاتی ئاسیا و ئۆقیانووسی هێمن	٠,١٩	٠,٤	٠,١٥	٠,٣
ئەمریکای لاتینی و کاریبی	٠,١٦	٠,٣	٠,١٥	٠,٣
ئەوروپای رۆژهەڵات و ناوەڕاست/ ئەنجوومەنی دەوڵەتە سەربەخۆکان و بەلقان	٠,٣٣	٠,٧	٠,١٤	٠,٣
دەوڵەتە پیشەسازییەکان	٠,٢٥	٠,٥	٠,٠٣	٠,١
وڵاتە گەشەسەندووەکان	٠,٢٢	٠,٤	٠,٤٤	٠,٩
وڵاتە کەمتر گەشەسەندووەکان	٠,٣٣	٠,٧	٠,٨٢	١,٧
جیهان	٠,٢٥	٠,٥	٠,٤٠	٠,٨

ژێدەر: رێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ بایەخدان بە منداڵان، راپۆرتی رەوشی منداڵان لە ساڵی ٢٠٠٩ (داتاکانی ساڵی ٢٠٠٧)

١-٢. خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی - لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان

لەکاتی کارەساتەکاندا رێژەی مردن و نەساغی لە باری هەڵکشاندا دەبن. ئەوەش دەرکەوتووە کە ٦٠ تا ٩٠ لەسەدی رێژەی مردن لەکاتی کارەساتەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشییە درمییە گەورەکانی وەک: سورێژە، سکچوون، هەوکردنی توندی سییەکان و مەلاریای خۆجێی. زۆر جاریش بەدخۆراکی توند دەبێتە مایەی قەبەکردنی ئەو جۆرە نەخۆشیانە بەتایبەتیش لەنێو منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵی. زۆر کەم وایە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە درمییەکان پەیوەندییان بە کارەساتە سروشتییە لەپڕەکانەوە هەبێ، بەڵکو پەیوەندییان بە هۆکارگەلێکی وەک مەترسی ئاوارەبوونی خەڵک و چڕی حەشاماتی دانیشتووان و نەبوونی پەناگەیەکی شایستە و نەبوونی بڕی پێویست لە ئاوی شیاوی خواردنەوە و نەبوونی زێراب و ئاوەڕۆ و ئاودەست و پاکوخاوێنییەوە هەیە.

> خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی _ پێوەری لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان ژمارە ١:
> خۆپاراستن لە نەخۆشە درمییەکان
> پێویستە خەڵکەکە دەستیان بە زانیاری و خزمەتگوزارییەکانی تایبەت بە خۆپاراستن لە نەخۆشییە درمییەکان رابگا، کە ئەم نەخۆشیانە دەبنە مایەی بەرزبوونەوەیەکی بەرچاوی تێکرای نەساغی و مردن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دارشتنی رێکارێکی گشتی خۆپارێزی بە هەماهەنگی لەگەڵ کەرتەکانی کاروباری پەیوەندیداری دیکەوە جێبەجێبکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- جێبەجێکردنی شێوازی شیاو بۆ لەناوبردنی زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان، ئەوەی پەیوەندی بە مەلاریا و تای سیبەڕۆوە هەبێ، لەگەڵ نەخۆشییەکانی دیکە کە بەهۆی میکرۆبهەڵگرەکانەوە پەیدادەبن، ئەمەش بەپێی دۆخی دەردو بەڵای خۆجێی (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٢و٣).
- جێبەجێکردنی رێکارەکانی خۆپارێزی لە نەخۆشییەکان بەشێوەیەکی تایبەت، وەک کوتانی بەکۆمەڵ دژی سورێژە بەپێی رێنماییەکان (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی – پێوەری تەندروستی منداڵ ژمارە ١ لاپەڕە ٣٣٧).

ئاماژەی سەرەکی (ئەمەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێتەوە)

- دەبێ ئاماژەکانی گرنگترین نەخۆشی درمی پەیوەندیدار بە بەرەوتەکە، جێگیر بێ (واتە زیادبوون تۆمار نەکا).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- **رێکارەکانی خۆپارێزیی گشتیی ئەمانەی خوارەوە لەخۆدەگرن:** نەخشەدانانێکی گشتگیرو شیاو بۆ شوێنەکە، دابینکردنی ئاوی شیاو بۆ خواردنەوە و دابینکردنی زێراب و ئاوەڕۆ و ئاودەست و راگرتنی پاکوخاوێنی، کوتان دژی نەخۆشییە دیاریکراوەکان، دابینکردنی بڕێکی شایستەی خۆراک، پارێزگاری کەسایەتی، نەهێشتنی میکرۆبهەڵگرەکان، هۆشیاریی تەندروستی کۆمەڵگە

و جۆشدانی جڤاتەکە. پێویستە ئەم کارانەش بە هەماهەنگی لەگەڵ کەرتی پرۆژەکانی دیکەدا بکرێ کە ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

- **پەناگە:** دابینکردنی ژمارەیەکی شیاو لە پەناگە کە رووبەرێکی باش لەیەکدییان جیابکاتەوە و بەشێوەیەکی گونجاویش هەواگۆڕکێکیان تیدابێ و لە مێش و مەگەزەکانیش پارێزراو بێ و دووربێ لە گۆم و چلپاو و نزیکیش بێ لە جومگەکانی ئاو و زێراب و ئاوەڕۆ و ئاودەستەوە (بڕوانە پێوەرەکانی پەناگە و نشینگە ژمارە ١-٣ لە لاپەڕە ٢٤٩-٢٥٨)، و پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٢٧١).
- **ئاو و ئاوەڕۆ و زێراب و راگرتنی باری پاکوخاوێنی:** دابینکردنی بڕێکی شایستە لە ئاوی خواردنەوە و جومگەکانی ئاوەرۆ و زێراب و ئاودەستی لەبارو برەودان بە باری پاکوخاوێنییەوە (بڕوانە پێوەرەکانی پاکوخاوێنیی ١ و ٢ لە لاپەڕە ٩٧-١٠٣، و پێوەرەکانی دابینکردنی ئاو ژمارە ١-٣ و پێوەری رزگاربوون لە پاشەڕۆی مرۆیی ١و٢ لە لاپەڕە ١٠٥-١٠٧).
- زێراب و ئاوەڕۆ و ئاودەست و بەڕێوەبردنێکی گونجاوی ئاو و لەناوبردنی میکرۆبهەڵگرەکان (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٢و٣ و پێوەری پەناگە و نشینگەکان ژمارە ٤ لە لاپەڕە ٢٥٦ و پێوەرەکانی لەناوبردنی میکرۆبهەڵگرەکان ژمارە ١-٣ لە لاپەڕە ١١١-١١٦ و پێوەری چارەسەرکردنی خۆڵ و خاشاک ژمارە ١ لە لاپەڕە ١١٧ و پێوەری زێراب و ئاوەڕۆ ژمارە ١ لەلاپەڕە ١٢١).
- ئاسایشی خۆراک و خواردنپێدان و کۆمەکی خۆراکی: پێویستە خواردنێکی شایستە دابین بکرێ و چارەسەری باری بەدخۆراکیش بکرێ (بڕوانە پێوەرەکانی خوارنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا ژمارە ١و٢ لە لاپەڕە ١٥٩-١٦٠ و پێوەرەکانی بەرێوەبردنی باری بەدخۆراکی توند ژمارە ١-٣ لەلاپەڕە ١٦٥-١٧٣ و پێوەری ئاسایشی خۆراک ژمارە ١ لە لاپەڕە ١٧٦).
- هۆشیاریی تەندروستی و جۆشدانی کۆمەڵگە: داڕشتنی پەیام بەشێوەیەک کە پەیڕەوکردنێکی کردەیی رێکارە خۆپارێزییە ناوبراوەکانی لەخۆ گرتبێ.

٢- **خۆپاراستن لە مەلاریا:** پەیڕەوکردنی رێکارەکانی خۆپارێزی لە مەلاریا کە بگونجێ لەگەڵ ئەگەری تەنینەوەی نەخۆشییەکە و قۆناغی تەنگەتاو و ناکاوی و توانستی گواستنەوەی خەڵکەکە و جۆری پەناگە و رەفتاری میکرۆبهەڵگرەکان لەو ناوچانەی کە مەلاریای تێدا بنەجێیە. پێویستە رێکارەکانی لەناوبردنی میکرۆبهەڵگرەکان وەک رشاندنێکی کاریگەری گەزندەکان لەنێو پەناگە و دابەشکردنی پەردەو کوللەی چارەسەرکراو بە مادەی لەناوبەری مێش و مەگەزەکان کە کاریگەرییێکی درێژ خایەنیان هەیە، بە خەمڵاندن و شارەزایی پەیوەندیدار رێنوێن بێ. بۆ ئەوەی رشاندنی مەگەزەکان بە دەرمانە لەناوبەرەکان لەنێو پەناگەکاندا کاریگەر بێ، پێویستە بەلای کەمییەوە ٨٠٪ی پەناگەکە بگرێتەوە. پەردەکوللەکانی چارەسەرکراو بەو رشێنانە کە کاریگەرییێکی درێژخایەنی بەسەر پاراستنی کەسەکانەوە هەیە، بە باشترین پەردەو کوللەی نموونەیی دادەندرێن. ئەوەش بەباش نازاندرێ کە پەردەو کوللەی نەڕشاو بەدەرمانە لەناوبەرەکە دابەش بکرێ (بڕوانە پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٢٧١ و پێوەرەکانی لەناوبردنی میکرۆبهەڵگرەکان ژمارە ١-٣ لە لاپەڕەکانی ١١١١-١١٦).

دەستنیشانکردنی کاری پێشنۆرەیی بۆ دابەشکردنی پەردەکوللەی رشێندراو بەمادەی لەناوبەری مەگەزەکان بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەندە بە قۆناغی تەنگەتاو و ناکاو و ئاستی بڵاوبوونەوەی مەلاریا. لە قۆناغەکانی سەرەتای کارەساتەکاندا، لەو ناوچانەی کە ئاستی بەرز تا ئاستی مامناوەندین بۆ بڵاوبوونەوەی مەلاریا، ئیدی لەوێدا بایەخی هەرە سەرەکی بەو نەخۆشان و کەسانە بدرێ کە خۆیان و ئەندامانی خێزانەکەیان و ژنانی دووگیان و منداڵانی خوار تەمەنی دووساڵی تووشی داوی بەدخۆراکی توند بوونەتەوە. پاشان بایەخ بە کەسانی ناوتۆمارکراو لە بەرنامەی خۆراکی تەواوکارەوە دەدرێ. ئینجا بایەخی سەرەکی بە منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵی و خێزانی ژنانی دووگیان و منداڵانی خوار تەمەنی دوو ساڵی بدرێ. لەوانەیە پێویست بکا سەرجەم دانیشتووان لە ئەگەری مەترسییەکە بپارێزرێن بەوەی پەردەکوللەی رشێندراو بە مادەی قەڵاچۆکەری مەگەزەکان بۆ ماوەیەکی درێژخایەن، دابین بکرێ. لە قۆناغەکانی بەرایی کارەساتەکەدا، لەو ناوچانەی کە ئاستێکی نزمی تەنینەوەی نەخۆشییەکە تۆمار دەکا، پێویستە ئەو جۆرە پەردە کوللانە لە باری داخیلبوونی مەڵبەندەکانی چارەسەردا بەکار بهێندرێن (وەک مەڵبەندەکانی خواردنپێدانی چارەسەری ماڵان و نەخۆشخانەکان).

٣- **خۆپاراستن لە تای دانگ(*Dengue*):** لەناوبردنی زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان (کرمۆکە و گەورەکانیان) باشترین شێوازی سەرەکی خۆپاراستنە لە تاولەرزی دانگ. پێویستە لەکاتی لەناوبردنی هەڵگرانی ئەو تایە دانگییەدا، داتای دابەشبوونی تووشبووان و چڕی ژمارەی زیندەوەرەکان رێنوێن بێ. پێویستە ئەو شوێنانە بە ئامانج بگیرێن کە لەبارترین شوێنن بۆ زاوزێ کردن، لەکاتێکدا دەبێ بزانین ئەم بارەش لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە دەگۆڕێ. مێشوولەکانی جۆری Aedes لەدەبەکانی ئاوهەڵگر و غەیرە ئاوهەڵگر وەک (جامی پلاستیکی، تایە کۆنەکان، بوتڵە شکاوەکان و گوڵدانەکاندا و هتد) زۆر دەبن. ئاوتێکردنی ئەو دەبەو دەفرانە بە بەردەوامی و فڕێدانیان باشترین شێوازە بۆ کەمکردنەوەی زۆربوونی ئەو میکرۆبهەڵگرانە. پێویستە سەری دەبە و کوپی ئاوی ماڵان داپۆشرێ و هەفتانە بەجوانی بشوردرێ و وشک بکرێتەوە. پێویستە ئامرازی ئاوتێداهەڵگرتن بۆ خەڵکی زیانلێکەوتووی دەستی کارەسات دابین بکرێ کە سەر و دەمەوانەیان هەبێ. هەروەها شووشتنی دەفرەکان بە مادەیەک کە کرمۆکەکان لەناو بەرێ، زۆر باشە. هەروەها رشاندن بە مادەی قەڵاچۆکەر، ئەو مێش و مەگەزانە لەناودەبا. هەروەها پێویستە هانی رێوشوێنی دیکەش بۆ قەڵاچۆکردنی ئەو زیندەوەرە زیانبەخشانە بگیرێتەبەر (بڕوانە پێوەری پێداویستییە ناخۆراکییەکان ژمارە ٢ لەلاپەڕە ٢٧١ و پێوەری قەڵاچۆکردنی میکرۆبهەڵگرەکان ژمارە ١-٣ لەلاپەڕە ١١١-١١٦).

خزمەتگوزارییە تەندروستییە سەرەکییەکان - پێوەری لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان ژمارە ٢: دەستنیشاکردنی نەخۆشییە درمییەکان و مامەڵەکردن لەگەڵ حاڵەتی تووشبووان.

پێویستە خەڵکەکە دەستیان بە دەستنیشانکردن و چارەسەریەکی کردەیی نەخۆشییە درمییەکان رابگا، چونکە ئەم نەخۆشییانە بەشێوەیەکی بەرچاو رادەی نەساغی و مردن لە نێو خەڵکدا بەرز دەکەنەوە کە دەکرێ خۆیانی لێ بەدوور بگرن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دارِشتنی پەیامی وشیارکردنەوە لە هەموو جومگەکانی تەندروستیی گشتیدا بۆ هاندانی خەڵکەکە لەکاتی تووشبوونیان بە تاولەرز و کۆکە و سکچوون و تادوایی... کە بە خێرایی داوای چاودێریی تەندروستی بکەن.
- دابینکردنی چاودێریی تەندروستی لە هەموو جومگە سەرەتاییەکانی تەندروستیدا کە پشتی بەستبێ بە پلانی چارەسەری نموونەیی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ باری تووشبوون بە نەخۆشییەکان یان بەڕێوەبردنێکی تەواوی نەخۆشییەکانی منداڵان و مامەڵەکردنێکی تەواو لەگەڵ نەخۆشی هەراشەکان، لە هەر کاتێک پلانەکە مایەی جێبەجێکردن بوو. هەروەها تەحویلدانی نەخۆشەکان بۆ ژێر چاودێرییەکی تایبەتمەند کە پەیوەندیداربێ بە نەخۆشییە ئاڵۆزەکان (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١٢).
- جیاکردنەوی نەخۆشەکان و دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەیان و پەیرەوکردنی ڕێساکانی بەڕێوەبردنی حاڵەتەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکان بۆ ئەوەی دەستبکرێ بە چارەسەرکردنی هەندێ لە نەخۆشییەکان بەوپەڕی خێراییەوە، وەک هەوکردنی سییەکان، مەلاریا، سکچوون، سوورێژە، هەوکردنی دیزنتری، بەدخۆراکی و تای دانگ، و هاوکات دەبێ کارمەندەکان لەسەر ڕێساکانی چارەسەرکردن ڕابهێنن (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ٢و٣ و خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی – پێوەری تەندروستی منداڵ ژمارە ٢ لەلاپەڕە ٣٣٩).
- نابێ بەرنامەی لەناوبردنی سیل پەیرەوبکرێ مەگەر پابەندی پێوەرە دانپێدانراوەکان بێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).

ئاماژەی سەرەکی (ئەمەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێتەوە)

- پێویستە ڕێگەی چارەسەرییەکی یەکگرتوو بۆ بەڕێوەبردنی حاڵەتەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکان بدرێ، بەتایبەتیش لەبارەی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی نەخۆشییە هەرە درمییەکان، ئەوانەی لە هەموویان بڵاوترن و بەکارهێنانی بەرنامەکەش بەشێوەیەکی ئاراستەکراو بێ (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٣ و پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ١ لەلاپەڕە ٣٠٨).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **بەڕێوەبردنێکی تەواوی کاروباری نەخۆشییەکانی منداڵان و هەراشەکان:** دەکرێ لەڕێی دەستنیشانکردنی بەرایی و پشکنینی وردی نەخۆش و دابینکردنی چارەسەرییەکی شیاو، تێکرای مردن بە هۆی نەخۆشییە درمییەکان کەم بکرێتەوە. گرنگ ئەوەیە پشت بە بەڕێوەبردنێکی هەمەلایەنەی ڕێکوپێکی نەخۆشییەکانی منداڵان و هەراشان ببەسترێ. لە هەر کوێ نیشانەکانی نەخۆشییەکە بیندرا، ڕێوشوێنی نیشتمانی بەسەردا پەیڕەبکرێ بۆ جیاکردنەوە و دەستنیشانکردن نەخۆشییەکان بە گوێرەی جۆر و مەترسییان کە ئەمە بۆ باری چارەسەری دەبێتە هاوکار. هەندێ لێکەوتەی مەترسی نەخۆشییەکان دەبێتە مایەی ئەوەی تەحویل بدرێن و لە نەخۆشخانەکان داخیل بکرێن. پلانی چارەسەری یەکگرتوو بۆ بەڕێوەبردنی کاروباری تووشبووان بە نەخۆشییەکان و دەستنیشانکردنێکی دەقاودەقی نەخۆشییەکان و بەکارهێنانێکی دروستی داودەرمان، دەرەنجامی باشی دەبێ (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- پێوەری تەندروستیی منداڵ ژمارە ٢ لەلاپەڕە ٣٣٩).

٢- **هەوکردنی سییەکان:** نهێنی سنووردانان بۆ ڕێژەی مردنی ئەوانەی بە هۆی هەوکردنی سییەکانەوە گیان لەدەست دەدەن، لە دابینکردنی حەبی ئەنتی بایۆتیکی وەک ئەمۆکسلینە لەگەڵ پابەند بوون بە ڕێسای چارەسەری نیشتیمانی. پێویستە توشبووان بە هەوکردنی سییەکان لە نەخۆشخانەکان وەربگیرێن و لەوێشەوە بە داودەرمانێك چارەسەربکرێن کە لەڕێی دەمەوە قووت بدرێن.

٣- **مەلاریا:** بەدەستکەوتنی چارەسەرییەکی خێرا بۆ لەناوبردنی مەلاریا ئەوپەڕی بایەخی خۆی هەیە. لەو شوێنانەش کە مەلاریای تێدا سەرهەڵدەدا، دەبێ میکانیزمێک بۆ پشکنینێک دابندرێ کە بە زوویی دوای دەرکەوتنی تاولەرزە، (لەماوەی کەمتر لە ٢٤ سەعاتدا)، دەبێ بە داودەرمانێکی تایبەت چارەسەری بکرێ. بە زۆریش وایە دەرمانی ئارتیمیسین بۆ چارەسەرکردنی مەلاریا بەکار دەهێندرێ. پێویستە دەرمانەکەش بەڕاوێژ لەگەڵ ئاژانسی ڕابەڕ و بەرنامەی نیشتمانی بۆ لەناوبردنی مەلاریا بەکاربهێندرێ. لەکاتی کڕینی داودەرمانیشدا، دەبێ جۆر و باشی دەرمانەکان لەبەرچاو بگیرێ. واش باشترە پشکنینی مەلاریا لەڕێی تاقیگەوە بکرێ (دەستنیشانکردنێکی خێرا، پشکنینێکی وردبینی)، ئەمەش بەرلە دەستپێکردنی چارەسەرییەوە ئەنجام بدرێ، بەڵام نابێ لە چارەسەری تووشبووانی مەلاریا، کە داخیلکراون دوابکەون، هەرچەندە ئەگەر هاتوو نەشتواندرا پشکنینە تاقیگەییەکەشیان بۆ بکرێ.

٤- **کۆنترۆڵکردنی سیلی سییەکان (توبەرکەلۆس*Tuberculosis TB*):** ئەگەر هاتوو بەشێوەیەکی ڕێکوپێک بەرنامەی کۆنترۆڵی سیلی سییەکان نەکرا، ئەوا زیانی لە یەکجار زۆر دەبێ، هەروەها دەبێتە بڵاوبوونەوەی نموونەی ڤایرۆسی وا کە بەرگەی دەرمانەکانیش بگرێ. لەگەڵ ئەوەی لە کاتی کارەساتەکاندا توانای ئەوە هەبێ کە مشووری تووشبووانی سیلی سییەکان بخورێ، بەڵام ناکرێ بەرنامەی هەمەلایەنی لەناوبردنی نەخۆشییەکە بکرێ، مەگەر هەموو پێوەرەکانی بەرنامەی لەناوبردنەکە لەبەرچاو بگیرێ. ئەم پێوەرانەش سووربوونی ئاژانسەکە و دەرامەتەکانی دەگەیەنێ، هەروەها دڵنیابوون لەوەی کە خەڵکەکە هەر هیچ نەبێ بۆ ماوەی ١٢- ١٥ مانگێک لەشوێنێک جێگیر بوون و توانای پەیڕەوکردنی بەرنامەیەکی شیاو تۆکمەش هەبێ. پێویستە بەرنامەی لەناوبردنی سیل لەکاتی جێبەجێکردندا لەگەڵ بەرنامەی نییشتمانی گرێبدرێ، هەروەها دەبێ پابەندی ستراتیژیی چارەسەری ماوەکورت و کە لەژێر سەرپەرشتی ڕاستەخۆ دابێ.

لەوپەڕی حاڵەتی تەنگانە و ناکاویشدا، لەوانەیە کێشەی ئەگەری پچڕاندنی چارەسەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان بە نەخۆشی سیلی سییەکانیشەوە ببێتە کێشەیەکی گەورە. بۆیە پێویستە هاوکاری لەنێوان کارمەندانی تەندروستی لە بواری باری ناکاو و خزمەتگوزارییەکانی بەرنامەی نیشتمانی بۆ قەڵاچۆکردنی سیلی سییەکان توندوتۆڵ بکرێ. چونکە لەو ڕێگەیەوە، دەکرێ ئەو کەسانەی بەر لە ڕوودانی کارەساتەکەدا چارەسەریان وەردەگرت، لەسەر باری وەرگرتنی چارەسەرییەکەدا بەردەوام بن (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی – پێوەری نەخۆشییە نادرمییەکان ژمارە ١ لە لاپەڕە ٣٥٣).

خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی - پێوەری لەناوبردنی نەخۆشییە درمییەکان ژمارە ٣:
پێزانینی تەنینەوەی نەخۆشییەکان و بەدەنگەوەچوون
دەبێ ئامادەسازی بۆ باری تەنینەوەی نەخۆشییەکان و دۆزینەوەیان بکرێ و هۆکارەکانیان باس بکرێ و بەزووترین کات و بە کاراترین شێوە لەناو ببرێن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

دۆزینەوەی تەنینەوەی نەخۆشییەکان

- دارشتنی سیستەمێکی هۆشداریی پێشوەختە بۆ دۆزینەوەی تەنینەوەی نەخۆشییەکان و چاودێریکردن کردن و بەدەنگەوە چوون، ئەمەش بە پشتبەستن بە خەمڵاندنێکی گشتی ئەگەری بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە درمییەکان کە لە چوارچێوەیەکی بەرفراوانتری زانیارییەکانی تەندروستییەوە بێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١ و پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ٥ لە لاپەڕە ٣٠٥)
- مەشقپێکردنی خەمخۆرانی بواری تەندروستی و کارمەندان لەسەر چۆنیەتی پەردەهەڵدانەوە لەسەر ئەو نەخۆشییانە و خەبەرلێدانیان.
- زانیاریی سادە سەبارەت بە نیشانەکانی ئەو نەخۆشییانەی سروشتی درمییان هەیە، بدرێتە خەڵک و ئەو لایەنانەی کە دەکرێ بۆ یارمەتیدان پەنایان بۆ ببەن.

خۆ ئامادەکردن

- دارشتنی نەخشەیەک بۆ ئەگەرەکانی تەنینەوەی نەخۆشییەکان و کۆنترۆڵکردنیان (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- پێویستە رێسای لێکۆڵینەوە لە ئەگەرەکانی تەنینەوەی نەخۆشییە باوەکان و کۆنترۆڵکردنی بە رێسا چارەسەرییەکانیشەوە لەبەردەستی کارمەندە پەیوەندیدارەکاندا بێ و زانیارییەکانیان بەسەردا دابەش بکرێن.
- پێویستە یەدەگی کۆمەکە سەرەکییەکان بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشییانەی پێشنۆرەن، دابین کرابێ، هەروەها پێویستە ئەم مادانە لە سەرچاوەیەک کە پێشتر دیارکرابێ، کرِدرا بن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- پێوستە هەر پێشوەخت دەستبکرێ بە جیاکردنەوەی شوێنی ئەو نەخۆشانەی کە ئەگەری ئەوەیان لێدەکرێ پەتاکەیان بگوازرێتەوە و چارەسەر بکرێن، شوێنەکەش وەک بنکەی چارەسەری کولێرا بێ.
- پێویستە تاقیگەیەک لەسەر ئاستی خۆجێیی، یان هەرێمی یاخود نیشتمانی یان لەهەر وڵاتێکی دیکە دەستنیشان بکرێ، بەشێوەیەک کە توانای ئەوەی هەبێ لە پشکنینەکانیدا تەنینەوەی نەخۆشییەکان دڵنیا بکاتەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).

- پێویستە پێداویستییەکانی وەرگرتن و گواستنەوەی نموونە لە نەخۆشەکان، ئەو نەخۆشیانەی دەتەننەوە و بە کتوپڕیش سەرهەڵ دەدەن، لە شوێنەکە بەردەست بێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).

کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان

- وەسفکردنی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە بەپێی کات و شوێن و کەسە تووشبووەکە، بەجۆرێک کە ببێتە مایەی ئەوەی لە زۆربەی ئەوانەی کە تووش بوون، بدۆزرێنەوە و ڕێکاری پێویست بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکە بگیرێتەبەر (بڕوانە خاڵەکانی ڕینوێنی ٦-٨).
- پەیڕەوکردنی ڕێوشوێنی گونجاو بەتایبەتی بە کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکی دیاریکراو و بارە گشتییەکەی (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٩).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە پلانێکی نووسراو بۆ لێکۆڵینەوە لە ئەگەرەکانی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان و کۆنترۆڵکردنیان دابینبکرێ یان هەر لەسەرەتای بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکەدا پلانەکە دابڕێژرێ.
- پێویستە ئاژانسەکانی تەندروستی لایەنی پەیوەندیداری دوای خۆیان لە هەرەمی سیستەمی تەندروستی لە حاڵەتەکانی ئەو نەخۆشییە ڕەچاوکراوانە لە ماوەی ٢٤ سەعات لەدوای دۆزینەوەیاندا، ئاگادار بکاتەوە.
- پێویستە ئاژانسە رابەرەکە لەو حاڵەتانە بکۆڵێتەوە کە لێی ئاگادار کراوەتەوە، ئەمەش دەبێ لەماوەی ٤٨ سەعات بێ لەکاتی ئاگادارکردنەوەکەدا بێ.
- پێویستە تێکڕای ڕێژەی مردنی تووشبووان بە نەخۆشییەکان لەخوار ئاستە پەسەندکراوەکەی خوارەوە بێ:
  - کولێرا – یەک لە سەد یان کەمتر.
  - دیزنتری شگێلا - یەک لەسەد یان کەمتر.
  - تیفۆئید - یەک لەسەد یان کەمتر.
  - تووشبووی پەردەی مێشک و بڕبڕە – لە نێوان ٥ و ١٥ لەسەد.
  - مەلاریا – بەگوێرەی بارودۆخ، واش چاوەڕواندەکرێ لەنێوان تووشبوواندا ئەوانەی بەدەست مەلاریای توندەوە گیرۆدەبوون هەر ٥ لە سەدیان بمرن.
  - سورێژە – لە شوێنی ململانێدا ڕێژەی ٢ و ٢١ سەد تۆمارکراوە، بەڵام پێویستە ئاکامەکە کەمتر بێ لە ڕێژەی ٥ لەسەد. (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١٠).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **سیستەمی هۆشداریی پێشوەختە بۆ دۆزینەوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە درمییەکان:** ئەم سیستەمەش پێویستە ئەم توخمە سەرەکییانەی خوارەوەی تێدا بێ:

- تۆڕێک لە جێبەجێکارە هاوبەشەکان.
- پەیڕەوکردنی سیستەم لە هەموو جومگە تەندروستییەکان و ئەگەر بکرێ لەسەر ئاستی کۆمەڵگەیش بێ.

- خەمڵاندنێکی گشتگیری بۆ ئەگەری تەنینەوەی نەخۆشییە درمییەکان بکرێ.
- دەسنیشانکردنی ژمارەیەکی کەمی نەخۆشییە پێشنۆرەییەکان (١٠-١٢) کە پێویست دەکا چاودێریی هەفتانە بکرێن، هەروەها دانانی ژمارەیەکی دیاریکراویش لە نەخۆشییەکان کە پێویستە "هۆشدارییان" لەبارەیەوە بدرێ، ئەمەش بە گوێرەی خەمڵاندنی مەترسییەکان بێ (بڕوانە هاوپێچی ژمارە ٢: نموونەی فۆرمەکانی بەرزکردنەوەی راپۆرتی چاودێری هەفتانە).
- هەر نەخۆشیەک لە نێو فۆرمەکانی چاودێریی نمونەییدا هاتبێ، دەبێ پێناسەیەکی روون و ئاشکرای حاڵەتی تووشبوونەکە بکرێ.
- دەستنیشانکردنی سنووری هۆشداریدانەکە کە دوای ئەوە راستەخۆ پێویست دەکا لەوە بکۆڵدرێتەوە، کە کامە نەخۆشی پێویستی بە پێشنۆرەیی هەیە.
- دانانی سیستەمەکانی پەیوەندیکردن تا بەزووترین کات دەسەڵاتی تەندروستیی خۆجێی (لە حاڵەتی هۆشداریی فەرمی و نافەرمی) لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان (بەندوباو، راپۆرتەکانی هۆیەکانی راگەیاندن و هتد..) ئاگادار بکرێتەوە.
- دانانی سیستەمێک بۆ تۆمارکردنی کردەوەکانی هۆشداریدان و بەدەنگەوەچوونێکی خێرا.
- پێشکەشکردنی داتاکان و تاوتوێکردنی داتا نموونەییەکان و شیکردنەوەیان بەشێوەیەکی هەفتانە.
- هەفتانە ئاگادارکردنەوەی هەموو هاوکاران لە زانیارییەکانی چاودێری و هۆشداریی خێرا.
- سەرپەرشتیکردنێکی رێکوپێک بۆ ئەوەی دروستیی داتا و راپۆرتە بەرزکراوە دووروودرێژەکان لە ماوەیەکی دیاریکراودا زامن بکرێ.
- دانانی رێسا و فۆرمی نموونەیی بۆ لێکۆڵینەوە لە حاڵەتی تووشبوون بە نەخۆشییەکان.
- رێکاری نموونەیی بۆ گۆرینەوەی زانیارییەکان بگیرێتەبەر و هەر زووش لەگەڵ بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە بەدەنگی دۆخەکەوە بچن.

٢- **نەخشەی لێکۆڵینەوە لە ئەگەری بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان و کۆنترۆڵکردنی:** دەبێ بە هاوکاریی هەموو لایەنە پەیوەندیدارەکان ئەم نەخشەیە ئامادە بکرێ. پێویستە نەخشەکەش ئەم پرسانەی خوارەوە لەخۆبگرێ:

- پێوەرەکانی کۆبوونەوەی تیمی کۆنترۆڵکردنی تەنینەوەی نەخۆشییەکان.
- پێکهێنانی تیمی کۆنترۆڵکردنی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان.
- رۆڵ و بەرپرسیارێتی هەموو ئاژانسەکان و پێگەکەیان لەنێو تیمەکەدا.
- رێکخستنی کاروباری راوێژکردن بە دەسەڵاتەکان و بڵاوکردنەوەیان، ئەم کارەش لەسەر ئاستی ناوخۆیی و نیشتمانییەوە دەبێ.
- دەرامەت و جومگەی بەردەست بۆ لێکۆڵینەوە لە تەنینەوەی نەخۆشییەکان و کۆنترۆڵکردنی.
- لیستی داودەرمان و کۆمەک و کردە سەرەکییە داواکراوەکانی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکان.

٣- **یەدەگی عەمبارکراو:** پێویستە لە شوێنەکەدا بەپێی پێویست بۆ ئەگەری بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان، پێداویستییەکان لە یەدەگی کۆگاکاندا هەبێ. لەوانەشە لە هەندێ باردا، پێویست بە کۆمەڵە پێداویستییەکی

ئامادەکراوی کۆنترۆڵکردنی کۆلێرا بکا. هەر بۆیە گونجاوترە لە شوێنەکە، کۆگایەک لە کەلوپەلی یەدەگی وەک کوتان دژی پێکورەکان(کرمۆکەکان) هەبێ. پێویستە بەخێرایش میکانیزمی بەردەستخستنی ئەو کەلوپەلانە و بارکردن و عەمبارکردنیان پێشوەختە هەبێ بۆ ئەوەی لەکاتی پێویست، بە خێرایی بەردەست بن.

٤- **تاقیگە ژێدەرەکان:** تاقیکردنەوەکان بەشێوەیەکی تایبەت گرنگن بۆ ئەوەی دڵنیا ببینەوە لەوەی حاڵەتێک لە نەخۆشییەکان، ئەوەیە کە گومانی لێدەکرێ و یەکێکە لە نەخۆشییە درمییەکان، تا بتواندرێ بۆ خۆپاراستن لێی، بۆ هەمووان کوتان دەستەبەر بکرێ (وەک هەوکردنی مێشک و بڕبڕە) یان لەو حاڵەتانەی کە خوێندنەوە و دەرهێنانی دەرەنجامەکان سەبارەت بە تاقیکردنەوەی هەستیارێتی ئەنتی بایۆتیکەکان لە نەخۆشییەکان (وەک حاڵەتی سیزانتری)پێوە دێتە گۆڕێ. گرنگە ئەو تاقیکردنەوەیە بکرێ سەرچاوە بێ، ئەوسا لەسەر ئاستی هەرێمی بێ یان نێودەوڵەتی کە دەکرێ لە دۆخە هەرە ئاڵۆزەکاندا یارمەتیدەر بێ، وەک دەستنیشانکردنی سورێژە و تای زەرد و تای دانگ و تاولەرزی هێمۆفیلیا.

٥- **تاقیکردنەوەی خێرا و ڕێگاکانی گواستنەوە:** پێویستە لە شوێنەکەی خۆیدا کەلوپەلێک بۆ لێوەرگرتنی نموونە و ڕێگای گواستنەوە (وەک قوتوو بۆ گواستنەوەی نموونەی پیسایی و شتی دیکە بۆ گواستنەوەی نموونەکان بۆ ئەوەی کولێرا و دیزانتری شیگێلا کۆلی و سالمۆنێلا) و مادە ڕاگرەکان لەنێو بەفرگرەدا لەکاتی گواستنەوەدا دابین بکرێ، یان کارئاسانی بۆ پەیداکردنیان بکرێ. وێڕای ئەمانەش ئێستا چەندان تاقیکردنەوەی خێرا هەن، دەکرێ هەر لە گۆڕەپانی ڕووداوەکاندا بەکار بهێندرێن بۆ ئەوەی نەخۆشییەکان دەسنیشان بکرێن، بە نەخۆشی مەلاریا و هەوکردنی پەردەی مێشک و بڕبڕەوە.

٦- **وردبوونەوە لە تەنینەوەی نەخۆشییەکان:** دە هەنگاوی سەرەکی بۆ وردبوونەوە لە تەنینەوەی نەخۆشییەکان هەن، کە ئەمانەی خوارەوەن:

١- سەلماندنی تەنینەوەی نەخۆشییەکە.

٢- دڵنیابوونەوە لە دەستنیشانکردنەکە.

٣- پێناسەکردنی حاڵەتی تووشبوو.

٤- ژماردنی حاڵەتەکان.

٥- وەسفی پەتایەکە (کات، کەس و شوێنەکە)

٦- دەستنیشاکردنی ئەو کەسانەی کە مەترسیی توشبوونیان لەسەرە.

٧- دانانی گریمانەیەک کە باری تووشبوون بە نەخۆشییەکە و خودی نەخۆشییەکە شرۆڤە بکا.

٨- خەمڵاندنی گریمانەکان.

٩- بڵاوکردنەوەی دەرەنجامەکان.

١٠- پەیڕەوکردنی ڕێکاری کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان.

پێویستیش نییە ئەم هەنگاوانەی سەرەوە بە ڕیزبەندییەکەی خۆیەوە پەیڕەو بکرێن. بەڵکو پێویست دەکا ئەگەر بکرێ بە زووترین کات ڕێوشوێنی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان بگیرێتەبەر.

٧- **دڵنیابوونەوە لە تەنینەوەی یەکێک لە نەخۆشییەکان:** هەمیشە ئەو بارە ئاسان نییە کە ئێمە لە دۆخێکداین کە بڕیاڕ بدەین ئاخۆ لە بەرامبەر حاڵەتێکی تەنینەوەی نەخۆشیەکی درمیداین یان نا، چونکە پێناسەیەکی ئاشکرا

سەبارەت بە تەنینەوەی هەر یەکێک لە نەخۆشییە باوەکاندا لەئارادا نییە. بەڵام لە خوارەوە هەندێ ئاماژە بە نەخۆشییە ناوبراوەکان هەن:

- ئەو نەخۆشییانەی کە بە تۆمارکردنی یەک تووشبوو دەکرێ نیشانە بێ بۆ تەنینەوەی نەخۆشییەکە وەک کولێرا، سورێژە، تای زەرد و تای ڤایرۆسی خوێنبەربوون.
- ئەو نەخۆشیانەی لەکاتی تەنینەوەدا کاتێک ژمارەی تووشبووان یان ژمارەی ئەوانەی بەهۆیەوە گیان لەدەست دەدەن، ژمارەی رەچاوکراو تێدەپەڕێنن یان دەگەنە دووهێندەی رێژەی تێکڕای هەفتەکانی پێشتر، وەک شیگۆلۆسیس. ئەو نەخۆشییە بەسەرهەڵدان و دەرکەوتنی یەک حاڵەت لەو چادرگە و شوێنانەی کە پێشتر نەخۆشییەکەی تێدا تۆمار نەکراوە، واتە ئەو شوێنانەی ڤایرۆسەکەی تیدا بنەگە نییە، مایەی خەم لێخواردنە، چونکە دەکرێ نیشانەی تەنینەوەی نەخۆشییەکە بداتەدەست.
- مەلاریا: لێرەدا پێناسەکان بە گوێرەی گۆڕانی باردودۆخەکە دەگۆڕێن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆربوونی ژمارەی تووشبووان لەماوەی ساڵێکدا و لەنێو یەک کۆمەڵە خەڵکدا، دەکرێ ببێتە نیشانەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە. لە بارێکیشدا ئەگەر هاتوو هیچ داتایەکی مێژوویی پێشتر سەبارەت بە نەخۆشییەکە لە ئارادا نەبوو، ئەوا زیادبوونی بەرچاوکەوتنی نیشانەکانی هۆشداری لەوەوە دێ کە پەتایەکە لەماوەی دووهەفتەی پێشتریدا زیاد بووە، هەروەها بەرەچاوکردنی زیادبوونی رێژەی مردن لە هەفتەکانی پێشتردا.
- هەڵاوسانی پەردەی مێشک (مێشکەپەردە): حاڵەتی تووشبوون بەو نەخۆشییە ئەگەر هاتوو ١٥ حاڵەت بۆ هەر ١٠٠،٠٠٠ کەس لە هەفتەیەکدا لەنێو کۆمەڵگەیەکی مرۆیدا کە ژمارەیان لە ٣٠،٠٠٠ کەس زیاتر بێ، نیشانەی نەخۆشییەکەیە، بەڵام ئەگەر هاتوو ئەم رێژەیەش هەڵکشا (واتە ئەگەر لەماوەی سێ ساڵی پێشتردا حاڵەتی تووشبوون بەو نەخۆشییە تۆمار نەکرا و ئەگەر کوتانەکەش کەمتر لە ٨٠٪ ی خەڵکەکەی گرتبووەوە) ئەوا نیشانەی نەخۆشییەکە دادەبەزێ بۆ هەر ١٠ حاڵەت بۆ ١٠٠،٠٠٠ کەس لە هەفتەیەکدا. تۆمارکردنی پێنج حاڵەت لەماوەی یەک هەفتەدا یان چەند هێندەبوونی حاڵەتەکان لەماوەی سێ هەفتەدا لەنێو کۆمەڵگەیەکی کەمتر لە ٣٠،٠٠٠کەسی، بەدڵنیاییەوە نیشانەیە بۆ تەنینەوەی نەخۆشییەکە. هەروەها لە بارەی تۆمارکردنی دووحاڵەت لە هەفتە لەنێو ناوچەکەدا نیشانەی تووشبوون و بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە دەگەیەنێ.
- تای دانگ: زۆربوونی حاڵەتاکانی ئەو تایە لەماوەی دوو هەفتەی رابردوو، رەنگدانەوەی ئاستەکانی ئیمینۆگلۆبین IgG (بەگوێرەی تاقیکردنەوەیەکی دوانەیی بۆ دوو نموونەی یەک لەدوای یەک) لەلای نەخۆشەکە کە بەدەست تایەکەوە بناڵێ و ٣ تا ٥ رۆژیش بەسەر تووشبوونەکەی بەسەر چووبێ و خڕۆکەی خوێنیشی کەمکردبێ (کەمتر لە ٢٠،٠٠٠)، ئەوا نیشانەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە دەگەیەنێ.

٨- **بەدەنگەوەچوونی تەنینەوەی نەخۆشییەکان:** توخمە سەرەکییەکانی بەرەنگاربوونەوەی هەر نەخۆشییەک ئەمانەی خوارەوەن: گرتنەبەری رێوشوێنی هەماهەنگی و بەڕێوبردنی کاروباری حاڵەتەکان، چاودێری، تاقیگەکان، رێکاری خۆپارێزی وەک دابینکردنی ئاو و زێراب و ئاوەڕۆ و ئاودەست بەگوێرەی نەخۆشییەکە، بڵاوکردنەوەی زانیاری سەبارەت بە مەترسییەکانی نەخۆشییەکە، جۆشدانی کۆمەڵگەی خۆجێیی، هاوکاری لەگەڵ کەناڵەکانی راگەیاندن، بەڕێوەبردنی زانیارییەکان، گواستنەوە کۆمەکەکان و راگرتنی باری ئاسایش.

٩- **رێکارەکانی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان:** پێویستە رێکارەکانی کردەیی بۆ رێگرتن لە تەنینەوەی نەخۆشییەکان بگیرێنە بەر. زۆر جاریش زانینی پێشوەختەی هۆکاری پەیوەندیدار، دەبێتە مایەی کارئاسانی بۆ گرتنەبەری رێکاری گونجاو لە دۆخێکی دیاریکراو لەبەرامبەر بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە. لە هەلومەرجی ئاسایشدا، چالاکییەکانی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکە ئەمانەی خوارەوە لەخۆ دەگرێ: کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکە لەو ناوچەیەی تێیدا سەریهەڵدەداو یان دوورکەوتنەوە لە باری تووشبوون (لەرێی چاککردنی سەرچاوەی ئاو

بۆ خۆپاراستن لە مەلاریا)، سنووردانان بۆ تەنینەوەی نەخۆشییەکەو یان ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی (لەڕێی هەڵمەتەکانی کوتانی بەکۆمەڵ بۆ خۆپاراستن لە سورێژە یان بەکارهێنانی پەردەکوللەی ڕشێندراو بە لەناو مێش و مەگەزەکان ئەوەی کە شوێنەواری زۆرتری دەمێنێتەوە)، گۆڕینی بەرگەی خانەخوێ (لەڕێی دەستنیشانکردنی و چارەسەری زوویان لەڕێی خۆپارێزیی کیمیاییەوە) (بڕوانە پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ٥ لە لاپەڕە ٣٠٥، پێوەرەکانی دابینکردنی ئاو ١ و ٢ لەلاپەڕە ٩٧-١٠٠، پێوەرەکانی پاکوخاوێنیی١و٢ لەلاپەڕەی ٩١-٩٤ و پێوەرەکانی کۆنترۆڵکردنی زیندەوەرە میکرۆبهەڵگرەکان ژمارە ١-٣ لە لاپەڕە ١١١-١١٦).

-١٠ **تێکرای ڕێژەی مردن لە ئەنجامی نەخۆشییەکان:** تێکڕای پەسەندکراوی مردن کە بەهۆی تووشبوون بە نەخۆشییەکانەوە ڕوودەدا بە گوێرەی بەرڕەوت(سیاق-کۆنتێکست)ی گشتی و توانای دەستگەیشتن بە خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان و هەبوونی بەڕێوەبردنێکی باشی حاڵەتەکان و خێراییەکەی، دەگۆڕێ. بەشێوەیەکی گشتیش، پێویستە پارێزگاری لە ئاستێکی هەرە کەمی مردن بە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییەکانەوە بکرێ. خۆ ئەگەر ئەو تێکرایەش ڕادەی هەرە کەمی ڕەچاوکراوی خۆی تێپەڕاند، ئەوا پێویستە خێرا دۆخەکە هەڵبسەنگێندرێ بۆ ئەوەی ڕێکاری کۆنترۆڵکردن و ڕێوشوێنی چاککردنەوە بگیرێتەبەر تا ئاستی ڕەچاوکراو مسۆگەر بکرێ.

-٢- خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- تەندروستیی منداڵ

تێکڕای نەخۆشکەوتن و مردن لەناکاو لەنێو منداڵاندا بەرزدەبێتەوە، بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی، وا دەخوازێ کارو کردەی فریاکەوتن بەپشتبەستن بە پێداویستییەکانی منداڵ ڕێکبخرێن. دەبێ پرۆسەکانی تایبەت بە تەندروستیی منداڵ ئەو کاروکردانە بگرنەوە کە ڕووبەڕووی هۆیە هەرەگرنگەکانی زێدەبوونی نەخۆشکەوتن و مردن دەبنەوە بە هەوکردنەکانی هەناسەدان و سکچوون و سورێژە و بەدخۆراکی و هۆکارەکانی پێش لە دایکبوونیشەوە.

خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی – پێوەری تەندروستی منداڵ ژمارە ١:
دوورکەوتنەوە لە نەخۆشییەکان کە دەکرێ بە هۆی کوتانەوە خۆیان لێ بپارێزرێ،
پێوستە هەموو منداڵانی تەمەن نێوان ٦ مانگ تا ١٥ساڵی بە دژە سورێژە بکوترێن،
هەروەها پێویستە هەر کاتێک ڕەوشی نیشتەجێبوونیان جێگیربوو، دەستیان بە بەردەوامی خزمەتگوزارییە بەرفراوانەکانی کوتان رابگا.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- لەدەستپێکی کردەی بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکەدا، ژمارەی ئەو منداڵانەی تەمەنیان لەنێوان ٩ مانگ تا ١٥ ساڵیدایە، ئەوانەی بە دژە سورێژە کوتراون، بخەمڵێندرێ، بۆ ئەوەی ئەگەر تووشبوونیان بە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە دەستنیشان بکرێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- دەستپێکردنی هەڵمەتێکی بەرفروانی کوتانی منداڵانی تەمەن نێوان ٦ مانگی ١٥ ساڵی، بە پێدانی بڕێک لە ڤیتامین Aیشەوە بۆ ئەو منداڵانەی تەمەنیان لەنێوان ٦ و ٥٩ مانگی دایە، لەوکاتەی ئەگەر هاتوو کوتانەکە رووپۆشی ڕێژەی کەمتر لە ٩٠٪ی کردبوو. (بڕوانە خاڵەکانی ڕێنوێنی ١و٢).

- دڵنیابوون لەوەی هەموو شیرەخۆرەیەک کە لە تەمەنی نێوان ٦و٩ مانگیدا کوتراون، بڕی دووهەمیشیان لە کوتانی دژە سورێژە بدرێتێ کاتێ تەمەنیان دەگاتە ٩ مانگ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- گرتنەبەری سیستەمی بەردەوامی کوتان بۆ خەڵکی کۆچکردوو یان ئاوارە بۆ ئەوەی ئەوە زامن بکرێ، کە بەلای کەمییەوە ڕێژەی ٩٥٪ خەڵکی هاتوو، کە تازە داخیلی نێو چادرگە یان جڤاکەکە بوون و ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان ٦ مانگی و ١٥ ساڵی دایە، بە دژە سورێژە بکوترێن.
- هەر کاتێکیش دەرفەت لەبار بوو، ئەوا بگەڕێنەوە سەر بەرنامە بەرفراوانەکەی کوتانی منداڵان دژی سورێژە و دژە نەخۆشییەکانی دیکەش کە لەنێو خشتەی بەرنامەی نیشتمانی بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکاندا هەن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لە خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە بە کۆتاییهاتنی هەڵمەتی کوتان، ئەم شتانەی خوارەوە بەدی هاتبن:
  - پێویستە بە لایەنی کەمییەوە ڕێژەی ٩٥٪ی منداڵانی تەمەن ٦ بۆ ١٥ ساڵی بە دژەسورێژە کوترابن.
  - پێویستە بە لایەنی کەمییەوە ڕێژەی ٩٥٪ی منداڵانی تەمەن ٦ بۆ ٥٩ مانگی بڕێکی شیاویان لە ڤیتامین A درابێتێ.
- کاتێکیش بەرنامە بەرفراوانەکەی کوتان دەست پێدەکاتەوە، ئەوا پێویستە بەلای کەمییەوە ٩٠٪ی ئەو منداڵانەی تەمەنیان دەگاتە ١٢ مانگی، کوتانی سیانە دژی (دیفتری و کۆکەڕەشە و دەردەکۆپان) کوترابن کە نیشانەیە بۆ ئەو منداڵانەی بە تەواوی دژە نەخۆشییەکان کوتراون.

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- **_ڕووماڵکردنی کوتانی دژە سورێژە:_** پێویستە ڕووپێوی خەڵکی لێقەوماو لەڕێی خستنەڕووی داتاکانی کوتان و بەرگری بەکوتانی دژە سورێژەوە ڕووماڵ بکرێن. هەر بەگوێرەی ئەو خستنەڕووەش، پێویستە بڕیار لەسەر ئەوە بدرێ ئاخۆ ئەو کوتانە دەورییە گەیشتۆتە ئاستی ٩٠٪ لەو ماوەی پێنج ساڵی تۆمارکراوی ڕابردوودا یان ئایا کوتانەکە لەماوەی ١٢ مانگی ڕابردوودا لە نێوان منداڵانی ٩ مانگی تا ٥ ساڵی گەیشتۆتە ڕێژەی ٩٠٪. خۆ ئەگەر کوتانەکە لەو ڕێژەیە کەمتر بوو، یان ڕێژەکە نادیار بوو یاخود گومانی لەسەر بوو، ئەوا پێویستە هەڵمەتەکە دەست پێبکاتەوە بەو گریمانەیەی کە ئەوەی ڕابردوو شیاو نەبووە بۆ ئەوەی ئەگەرەکانی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە نەهێڵدرێ.

٢- **_ئەو تەمەنانەی کە کوتانی دژە سورێژە دەیانگرێتەوە:_** لەوانەیە هەندێ جار منداڵانی تەمەن گەورە لەبن هەڵمەتی کوتان دژە سورێژە خودی نەخۆشی سورێژە دەربچن. بۆیە ئەو منداڵانە لەوانەیە تووشی نەخۆشییەکە ببن. هەروەها دەکرێ بەهۆی نەخۆشییەکەشیانەوە ببنە سەرچاوی تەنینەوەی پەتاکە بۆ شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا کە بەهۆیەوەی مەترسی ڕێژەی مردنیان لەنێودا زیاد دەبێ. هەر بۆیە ئەو ڕاسپاردەیە کراوە، کە هەموو منداڵێک تا تەمەنی ١٥ ساڵی دەبێ بکوترێ. بەڵام کاتێ کەلوپەلەکانی کوتان دەست نەکەون، لەوانەیە هەندێ جار منداڵانی تەمەن ٦ مانگی تا ١٥ ساڵی زەحمەت بێ بکوترێن. ئیدی

لەو دۆخەدا، پێویستە پێشنۆرەیی بدرێتە ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە نێوان ٦ تا ٥٩ مانگی دایە. پێویستە هەموو منداڵان و لە نێو تەمەنە جیاجیاکانیشەوە، ئەو تەمەنانەی بۆ مەبەستی کوتانەکە بە ئامانج دەگیرێن، بە دژە نەخۆشییەکە بەرگرییان پێبدرێ، هەرچەندە پێشتریش کوترابن.

٣- ***دووبارە کوتانەوەی منداڵانی تەمەن نێوان ٦ و ٩ مانگی دژە سورێژە:*** پێویستە هەموو منداڵێکی تەمەن نێوان ٦و٩ مانگی، ئەوانەی جارێک بە دژە سورێژە کوتراون، بڕە زیادەیەکی دیکەی هەمان کوتان وەربگرنەوە کاتێ تەمەنیان دەگاتە ٩ مانگ، بەجۆرێک کە بەلای کەمییەوە لەنێوان هەردوو کوتانەکاندا مانگێکی نێوان بێ.

٤- ***دەستپێکردنەوەی بەرنامەی بەرفراوانی نیشتمانی بۆ بەرگریپێدان:*** لەپاڵ ئامادەکردنی هەڵمەتی گشتی کوتانی دژە سورێژە، پێویستە بە هەماهەنگی لەگەڵ دەسەڵاتە خۆجێیەکاندا، پلان بۆ دەستپێکردنەوەیەکی بەرفراوانی بەرگریپێدان دابندرێ. چونکە بە دەستپێکردنەوەی بەرنامەی بەرفراوانی کوتان بەخێرایی کارێکی وادەکا، منداڵ دژی نەخۆشییەکانی دیفتری و کۆکەڕەشە و دەردەکۆپان بپارێزرێن، هەروەها بەرنامەکە بەهایەکی زیاتریشی سەبارەت بە کەمکردنەوەی مەترسییەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی هەناسەدانەوە هەیە.

خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- پێوەری تەندروستی منداڵ ژمارە ٢:
بەڕێوەبردنی کاروباری نەخۆشییەکانی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا
هەر لەپێشدا پێویستە منداڵان خزمەتگوزارییە تەندروستییەکانیان بۆ پەیدا بکرێ تا بەرپەچی گرنگترین هۆکاری نەساغی و مردن لەنێو شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا بدرێتەوە.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دارشتنی پەیامگەلێکی وشیاریی تەندروستی بۆ ئەوەی خەڵکی لێقەوماو هانبدرێن بەزووترین کات داوای چاودێریی تەندروستی بکەن، هەر کاتێک شیرەخۆرەکەیان تووشی هەر بارێکی نەخۆشی (تاوو لەرز، کۆکە و سکچوون و هتد..) بووەوە. لەکاتی دارشتنی ئەو جۆرە پەیامانە، پێویستە بیر لەو منداڵە بێسەرپەرشتانەش بکرێتەوە کە هیچ کەسێکیان نییە (بڕوانە پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ١ و خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٢٩٨).
- دابینکردنی بایەخی تەندروستی بۆ هەموو منداڵێکی لەدایکبوو بەگوێرەی بنەما ئاراستەکراوەکانی تایبەت بە بەڕێوەبردنێکی تەواوی نەخۆشییەکانی منداڵ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١)
- دابینکردنی بایەخی تەندروستی منداڵ لە جومگە سەرەتاییەکانی تەندروستی و پەیرەوکردنی رێسا کارپێکراوەکانی وڵاتەکە یان پەیرەوکردنی بنەما ئاراستەکراوەکانی تایبەت بە بەڕێوەبردنێکی تەواوی دووگیانی و منداڵبوون و چاودێریی منداڵە نەساغەکان لە نەخۆشخانەکاندا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- دانانی سیستەمێکی یەکگرتوو بۆ خەمڵاندنی باری ناکاو و جیاکردنەوەی نەخۆشەکان لە هەموو جومگە تەندروستییەکاندا کە مشووری منداڵە نەخۆشەکان دەخۆن بۆ ئەوەی منداڵەکان ئەوانەی نیشانەی کتوپڕی نەخۆشییەکەیان لێ پەیدا بووە، بە دڵنیاییەوە بخرێنە بن چارەسەرییەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).

- زامنکردنی پشکنینی ئەو منداڵانەی داوای خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان دەکەن بۆ ئەوەی باری خۆراکی و خزمەتگوزارییە خۆراکییەکەیان بزاندرێ (بڕوانە پێوەرەکانی بەڕێوەبردنی بەدخۆراکی توند و کەمی ماددە وردەکارییەکانی نێو خۆراک ژمارە ١-٣ لە ١٦٥-١٧٣).
- دانانی رێسای گونجاو بۆ بەڕێوەبردنی حاڵەتەکانی دیفتری و کۆکەڕەشە و چارەسەرکردنی لەکاتێکدا رادەی ئەو دوو نەخۆشییە بەرز دەبنەوە (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٦).
- دابینکردنی داودەرمانی بنەڕەتی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییە باوەکانی منداڵان بە بڕ و پێکهاتەی شیاوەوە.

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- هەموو منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵی، ئەوانەی تووشی مەلاریا بوون، پێویستە لە کاتی سەرهەڵدانی نیشانەکانی نەخۆشییەکە و لە ماوەی ٢٤ سەعاتدا چارەسەرییەکی خێرا وەربگرن (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- پێوەری کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییە درمییەکان ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣١٤).
- پێویستە هەموو ئەو منداڵانەی خوار تەمەنی پێنج ساڵی ئەوانەی تووشی سکچوون بوونەتەوە، لەڕێی دەمەوە خوێ و زەنکیان بەشێوەی خۆراکی تەواوکارەوە پێبدرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- پێویستە هەموو منداڵانی تەمەن خوار پێنج ساڵی، ئەوانەی تووشی هەوکردنی سییەکان بوونەتەوە، ئەنتی بایۆتیکی شیاویان پێ بدرێ (بڕوانە خاڵی رێنوینی ژمارە ٥).

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- ***چاودێریی منداڵی تازە لەدایکبوو:*** *وا بەباش دەزاندرێ، هەر منداڵێکی تازە لەدایکبوو لەلایەن کارمەندی لێوەشاوەوە مشووری بخورێ (باشترین شتیش ئەوەیە بایەخدانەکە لە جومگەیەکی تەندروستییەوە بێ) و لە سەرما بپارێزرێ، راستەوخۆ و سروشتییانە شیری پێبدرێ. پێویستە هەموو لەدایکبوویەک بپشکندرێ بۆ ئەوەی لە ئەگەری هەر گرفتێک ئاگادار بن و بەتایبەتیش لەو کێشانەی پەیوەندییان بە خواردنەکەیەوە هەیە. هەروەها پێویستە هەموو لەدایکبوویەک بپشکندرێ بۆ ئەوەی لە ئەگەرەکانی ژاراوییبوونی خوێن یان هەر هەوکردنێکی دیکە ئاگادار ببنەوە.*

٢- ***بەڕێوەبردنێکی تەواوی نەخۆشییەکانی منداڵ:*** *بەڕێوەبردنێکی تەواوی نەخۆشییەکانی منداڵ بریتییە لە رێڕەوێکی تەواو بۆ لەخۆگرتنی نەخۆشییەکانی منداڵ کە تیشکی چاودێریی تەندروستیان دەکەوێتەسەر منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵی. خۆ ئەگەر لە هەر وڵاتێکدا ئەو بەڕێوبردنە تەواوە بەباشی بەڕێوەچوو، هەروەها ئەگەر بنەماکانی داخیلبوون لە بنکەی چارەسەری پەیڕەو کرا، ئەوا بەباش دەزاندرێ لەگەڵ رێساکانی چارەسەری یەکگرتوو لەیەک بدرێ. هاوکات کارمەندانی بواری تەندروستیش مەشقێکی شیاویان پێبدرێ.*

٣- ***جیاکردنەوەی نەخۆشەکان:*** *دەکرێ بەڕێوبەرایەتی تەواوی نەخۆشییەکانی منداڵ و بنەما ئاراستەکراوەکانی تایبەت بە چاودێریی پسپۆڕێتی، لەپاڵ جیاکردنەوەی خێرای نەخۆشەکان و چارەسەرکردنیان دەستنیشان بکرێ. جیاکردنەوەش بریتییە لە پۆلێنکردنی نەخۆشەکان بەپێی گرووپ کە پێشنۆرەییان بۆ چارەسەر و دەرفەتی رزگاربوونەوە هەیە. پێویستە کارمەندانی بنکەکانیش ئەوانەی پەیوەستن بە چاودێریی منداڵە نەساغەکانی داخیلکراو، بنەما*

ئاراستەکراوەکان بۆ جیاکردنەوەی نەخۆشەکان و خەملاندنی بارودۆخیان و چارەسەریان لەباری ناکاودا بەکار بهێنن، ئەمەش هەمووی بۆ ئەوەی بەخێرا رەوشەکە بکرێ.

٤- **بەڕێوەبردنی حاڵەتەکانی سکچوون:** *پێویستە منداڵانی سکچوو بە جۆرە خوێیەک، کە چڕی کەم بۆ ORC و بڕێکی تەواوکار لە زینک چارەسەر بکرێن. چونکە ئەو خوێیانەی کە خەستییان کەمە، ماوەی سکچوون کەم دەکەنەوە، پاشان دەکرێ لەڕێی دەمارەکانەوە شلەمەنییان پێبدرێ.*

٥- **بەڕێوەبردنی حاڵەتەکانی هەوکردنی سییەکان:** *پێویستە ئەو منداڵانەی دەکۆکن و یان ئەوانەی تەنگەنەفەسن و بەشی خوارەوەی سینگیان چاڵ بۆتەوە، خێرا بپشکندرێن. پێویستە ئەو منداڵانەی تووشی تەنگەنەفەسی خێرا بوون، لەڕێی دەمەوە ئەنتی بایۆتیکی شیاویان بدرێتێ، ئەوانەش کە بەشی خوارەوەی سینگیان چاڵ بۆتەوە، بگەیەندرێنە نەخۆشخانەکان.*

٦- **بڵاوبوونەوەی دووشاخە و دەردەکۆپان:** *لە کاتی ئاوارەبوونی خەڵکدا، دەردەکۆپان زۆر بڵاو دەبێتەوە. زۆر جاریش هەڵمەتی کوتان دوای بڵاوبوونەوەی دەردەکۆپانەکە لەبەر ئەو ترسەیە کە لێکەوتە سلبییەکانی لە ئەوانەی کوتانی سێیانەیان وەرگرتووە، دوورکەونەوە. بەڵام دەکرێ بە بەهانەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە، بەشێوەیەک رووپۆش بکرێ و هەڵمەتی کوتانەکە دەست پێبکرێتەوە کە هیچ کون و کەلەبەرێک نەهێڵێ. توشبووان بە دەرمانی ئەنتی بایۆتیک چارەسەر دەکرێن، چارەسەریی خۆپارێزیش بۆ تاکەکانی ئەو خێزانانەی کە شیرەخۆرە یان ژنی دووگیانیان هەیە، دەدرێت دەردی دووشاخە (هەناسە خنکێنەر) کەمتر بڵاوە، بەڵام مەترسییەکی گەورە لەسەر ئەو کەسانە دروست دەکا، کە بەرگریی جەستەییان لە شوێنە پڕحەشامەتەکان کەمە. هەر بۆیە هەڵمەتی کوتانی سێ بڕی جیاواز لەو خێوەتگایانەدا ئەنجام دەدرێ کە نەخۆشییەکەی تێدا بڵاوبۆتەوە. بەڕێوەبردنی کاروبارەکەش وێناکردنی دژەژەهر و ئەنتی بایۆتیکەکان وەک یەک دەگرێتەوە.*

٢-٣ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی - تەندروستیی سێکسی و وەچەنانەوە

بۆ هەموو خەڵکیك بەوانەی لە ناوچە زیانلێکەوتووەکانی کارەساتباریشدا دەژین، مافی ئەوەیان هەیە بە شێوەیەکی تەندروست وەچە بنێنەوە. بۆ پەیڕەوکردنی ئەو مافەش، پێویستە خەڵکەکە زانیاریەکی راست و دروستیان لەسەر تەندروستیی وەچەنانەوە و خزمەتگوزارییەکانی هەبێ، بۆ ئەوەی بە ئازادی و بە ئاگاییەوە بڕاردەی خۆیان لەبەردەستدا بێ. پێویستە خزمەتگوزاریی تەندروستیی وەچەنانەوە، داخوازییەکانی خەڵکی لێقەوماو دابین بکا. هەروەها پێویستە رێز لە بیروباوەڕی ئایینی و بەهای رەگەزی و رەوشتی و کلتووری کۆمەڵگە خۆجێیەکە بگرێ، لەهەمانکاتیشدا دەبێ پابەند بێ بە پێوەرە دانپێدانراوە نێودەوڵەتییەکانی مافی مرۆڤ.

خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی - پێوەری تەندروستیی سێکس و وەچەنانەوە ژمارە ١:

تەندروستیی وەچەنانەوە

پێویستە خەڵکەکە لە چوارچێوەی پێشنۆرەیی ئەو کۆمەڵە خزمەتگوزارییانەی کە لەباری تەنگانە و ناکاودا بۆیان دابین دەکرێ، دەستیان بە خزمەتگوزارییە تەندروستییەکانی وەچەنانەوەش رابگا، کاتێکیش بارەکە سەقامگیر بوو، ئەوا دەبێ دەستیان بەتەواوی خزمەتگوزارییەکانی ئەو بوارە رابگا.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- دیارکردنی ئەو رێکخراوە مشوورخۆرە رابەرەی بواری تەندروستیی منداڵبوون و وەچەنانەوە لەنێو کۆمەڵەی تەندروستیدا بۆ ئەوەی کارەکان رایی بکرێن و لایەنی هەرە کەمی خزمەتگوزارییەکان دابین بکرێن، هەروەها بۆ ئەوەی ئەو لایەنەی بەرپرسیارە لە تەندروستیی وەچەنانەوە کارا بکرێ (دەستنیشانکردنی ئاژانسی مشوورخۆر لەبواری وەچەنانەوەی تەندروست) کە لەنێو کەرتی تەندروستی یان لە نێو کۆمەڵەی تەندروستیدا کار بکا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- گرتنەبەری رێکارگەلێک کە مەترسیی سێکسی کەم بکاتەوە، ئەمەش بە هەماهەنگی لەگەڵ کەرت و کۆمەڵەکانی دیکەی بواری پەیوەندیداردا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).
- دەبێ خزمەتگوزاریی داخیلبوون بۆ قوربانییەکانی توندوتیژیی سێکسی مسۆگەر بکرێ، بە خزمەتگوزارییە عەقڵی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان و هاوکاریی یاساییانەشەوە. (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣ و بنەمای پاراستن ژمارە ٢ و خاڵی رێنوێنی ژمارە ٧ لە لاپەڕە ٣٧).
- پێویستە لایەنی کەمی خزمەتگوزارییەکانی خۆپاراستن لە ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستە و چارەسەری و چاودێریی پشتگیری بۆ کەمکردنەوەی پەتا بڵاوبووەوەکە دابین بکرێ (بڕوانە خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- پێوەری تەندروستیی سێکسی و وەچەنانەوە ژمارە ٢ لە لاپەڕە ٣٢٨).
- مسۆگەرکردنی خزمەتگوزارییەکانی سەرەکی بەردەست و خێرای منداڵبوون و چاودێریکردنی کۆرپەلە کە ئەمانەی خوارەوەش بگرێتەوە:
- لە بنکە تەندروستییەکاندا – مامانی لێهاتوو و کەلوپەلێک کە بۆ باری منداڵبوون پێویست بێ، لەگەڵ بەڕێوەبردنێکی کاروباری سەرەکی خێرا بۆ حاڵەتی منداڵبوون و ئەو دەرهاوێشتانەی کە منداڵبوونەکە لەگەڵ خۆی دەیهێنێ، هەروەها خزمەتگوزارییە سەرەکییە خێراییەکانی منداڵبوون و چاودێریکردنی کۆرپەلەکە.
- لە نەخۆشخانەکانی تەحویلدان – کارمەندانی لێهاتوو، کەلوپەلی پێویست و بەڕێوەبردنێکی باشی حاڵەتی منداڵبوون و لێکەوتەکانی، هەروەها خزمەتگوزارییە سەرەکییە خێراییەکانی منداڵبوون و چاودێریکردنی کۆرپەلەکە هەبن.
- دانانی سیستەمێکی پەیوەندی و گواستنەوە بۆ بەڕێوەبردنی حاڵەتی لەناکاو و چاودێریکردن کە ٢٤ سەعات و حەوت رۆژ لە هەفتەدا لەکاردا بێ، تا کۆمەڵگەی خۆجێی و بنکەی تەندروستی و بنکە و نەخۆشخانەی پسپۆڕی بوارەکە بەیەکەوە گرێ بدا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).
- دابینکردنی کەلوپەلی خاوێن بۆ ژنی دووگیان و مامانەکان بۆ ئەوەی ئەگەر منداڵبوونەکە لە ماڵ رووبدا، بەشێوەیەک بێ، پابەندبن بە رێساکانی پاکوخاوێنییەوە، ئەمەش لەکاتێکدا کە دەستیان بە بنکەی تەندروستی رانەگا و یان کارمەندێکی پسپۆڕی ئەو بوارە پەیدا نەبێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).
- ئاگادارکردنەوەی خەڵکەکە لەوە کە داخیلبوونی بنکە تەندروستییەکان بۆ ئەوانەی لەدەست توندوتیژی سێکسییەوە رزگاربوون، چەند بەسوودە. ئەمە و وێڕای سیستەمی تەحویلدان بۆ چارەسەری لێکەوتەکانی سکپڕی و منداڵبوون (بڕوانە خاڵەکانی رێنوێنی ٣و٤).
- مسۆگەرکردنی شێوازەکانی منداڵنەبوونی تەقلیدی بەگوێرەی خواست (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).

- دانانی چەند پلانێکی جێبەجێکاری بەرفراوانی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکانی وەچەنانەوە کە بەزووترین کات لەگەڵ چاودێریی تەندروستی سەرەتایی لەیەک بدرێن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە جومگە تەندروستییەکان ژمارەیەکی پێویستیان لە کارمەند و کۆمەک و کەلوپەلی چاودێری بۆ قوربانیانی لاقەکردن (دەستدرێژیکردنەسەر) بۆ دابینبکرێ، ئەمەش بەگوێرەی ڕێساکانی چارەسەری نیشتمانی یان بە گوێرەی ڕێساکانی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانییەوە بێ.
- پێویستە لە هەموو ژنێکی دووگیان لە دواقۆناغی دووگیانەکەیدا پێداویستییەکانی بۆ دابین بکرێ تا بەشێوەیەکی پاکوخاوێن منداڵەکەی دابنێ.
- پێویستە بەلای کەمییەوە بۆ هەر ٥٠٠،٠٠٠ کەس چوار سەنتەری تەندروستی و خزمەتگوزاریی سەرەکی خێرا بۆ حاڵەتی منداڵبوون و چاودێریکردنی کۆرپەلە دابندرێ.
- بە لایەنی کەمەوە سەنتەرێکی بەرفراوانی چاودێریی خێزانیی منداڵبوون هەبێت بۆ هەر ٥٠٠,٠٠٠ کەس، ژمارەی حاڵەتی منداڵبوون لەرێی نەشتەرگەری قەیسەرییەوە لە ٥٪ کەمتر نەبێ و لە ١٥٪ تێنەپەڕێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- ***پاکێجی لانیکەمی خزمەتگوزارییەکان***: ئەمەش ئەو خزمەتگوزارییانەیە کە لە بواری خۆپارێزیی لە نەخۆشی و مردن لەبواری تەندروستی وەچەنانەوە لەنێوان ژنان و پیاوان و هەرزەکاراندا لەکاتی کارەساتدا زۆر گرنگە. ئەمەش کۆمەڵێ خزمەتگوزاریی وەچەنانەوەیە کە پێشنۆرەییان هەیە، لەخۆدەگرێ، کە دەبێ لەیەک کاتدا بۆ خۆپاراستن لە شوێنەواری پاشماوەی توندوتیژی سێکسییەوە، گرنگی پێبدرێ، هەروەها بۆ ئەوەی رێ لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستە بگیرێ، هەروەها تا ڕێژەی بەرزیی مردن و لاوازبوونی دایک و کۆرپەلەکەی لە حاڵەتی لەدایکبووندا کەم بکرێتەوە و بەری پێبگیرێ. پلاندانان بۆ لەیەکدانی چالاکی تەندروستی گشتگیری وەچەنانەوە کە بەشێوەیەکی نایاب بەڕێوەدەچن، لە بواری چاودێریی تەندروستیدا بایەخێکی بێوێنەیان لە حاڵەتی تەنگانە و ناکاودا هەیە، کە ئەمانە بنەمایەکن بۆ زامنکردنی خەمخۆری لەو بوارەدا. مشوورخواردنی گشتگیری لە بواری تەندروستی وەچەنانەوە، پشتگیریی خزمەتگوزارییە هەبووەکان و پڕکردنەوەی کەموکورییەکان و باشترکردنی جۆری خزمەتگوزارییەکان دەگرێتەوە.

٢- ***کەلوپەلی تەندروستیی وەچەنانەوە:*** پێویستە هەر زوو داوای کەلوپەلی پێویستی حاڵەتی وەچەنانەوە دابەش و عەمبار و ئامادە بکرێ. ئەم کەلوپەلانەش بەگوێرەی باری لەناکاوی هاوبەشی نێوان ئاژانسەکانی ساڵی ٢٠٠٦ ژمارەیەکی دیارکراوی داوودەرمانی چارەسەری خۆپارێزییە دوای ئەوەی کەسەکە تووشی ڤایرۆسەکە دەبێ، بڕێک لە مەگنیزیۆم و کەلوپەلی مامانێتییە، ئەم بە پێداویستییە ی لایەنی هەرە کەمی پێداویستییەکان، تەواوی کەلوپەلە پزیشکییەکان لەخۆ ناگرێ. ئەو کەلوپەلانەی حاڵەتی وەچەنانەوە لەنێو ئاژانسەکاندا کە

دەستەیەک لە پسپۆڕانی کاری هاوبەش دایان ناوە، ئەو کەلوپەل و داودەرمانانەن کە بەشی سێ مانگ بکەن.

٣- **تونددوتیژیی سێکسی:** پێویستە هەموو کارمەندێکی بواری بەدەنگەوەچوونی کارەسات لەبارەی تونددوتیژیی سێکسییەوە هۆشیار بێ، بە حاڵەتی ئەوەش کە لەوانەیە بەدڕەفتاری و بەدقۆستنەوەی سێکسی لەلایەن کارمەندە مرۆییەکانیشەوە بێتەئارا، بۆیە پێویستە هەوڵی ئەوە بدەن کە حاڵەتەکان نەهێڵن و ڕێگرییان لێبکەن. پێویستە زانیاریی تەواو بەشێوەیەکی سەلامەت و ڕەوشتی لەسەر حاڵەتەکانی دەستدرێژی کۆبکەنەوە، بۆ ئەوەی هەوڵی خۆپارێزی و ڕووبەڕووبوونەوەی پێبدرێ. پێویستە بەدواداچوون بۆ حاڵەتەکانی بەردەوامی دەستدرێژییەکان بکرێ و لە هەموو جومگە تەندروستییەکاندا ڕێکاری یارمەتیدا بگیرێنەبەر، پێویستە کارمەندی لێوەشاوە بۆ حاڵەتی داخیلبوونی ئەو جۆرە کەسانە دەستنیشان بکرێن، بۆ ئەوەی لەکاتی پێویست چارەسەری ڕێگرتن لە سکپڕبوون بگرنەبەر، هەروەها چارەی خۆپارێزی دوای ئەوەی کەسەکە تووشی ڤایرۆسی کەمی بەرگری جەستەیی هاتووە، بکرێ. ئەو چارەسەرانەش بدرێن کاتێک گومان دەکرێ کە نەخۆشییەکان لە ڕێی سێکسەوە دەگوازرێنەوە، هەڵبەتە چارەسەری برینەکانیان بکرێ و دەرمانی خۆپارێزیش لە لێکەوتەکانی هەوکردنی جگەر و دیاردەی دیکەی پەیوەندیدار بدرێ. بەکارهێنانی هۆکارەکانی وەستاندنی سکپڕی، پرسێکی کەسییە بۆ ژن و خودی ژنەکان دەگەڕێتەوە. پێویستە ئەو ژنانەی ئەو بڕیارەش دەدەن، بەشێوەیەکی بێلایەنانە ڕاوێژیان پێبدرێ، بۆ ئەوەی ئەو بڕیارەی دەیدەن، بڕیاریکی بیئاگایانە نەبێ. پێویستە پشتی ئەوکەسانە بگیرێ کە دەستدرێژیی سێکسیان کراوەتە سەر و یارمەتییان بدرێ و هانبدرێن ڕوو لە بنکە چارەسەرییەکان بکەن، هەروەها پێویستە لە بواری عەقڵی و دەروونیشەوە کۆمەکیان پێ بکرێ.

پێویستە فەرمانبەرانی پاراستنی ئەو جۆرە کەسانە، لەسەر داوای خۆیان هاوکاری و یارمەتی یاساییانەشیان پێبدەن. پێویستە بپشکندرێن و دوای ڕەزامەندی و ئاگاداریی قوربانییەکە، چارەسەریان بدرێتێ. بێدەنگی لە شتە سەرەکییەکانی هەموو قۆناغەکانی حاڵەتەکەیە (بڕوانە پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ٥، خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤ لەلاپەڕە ٣٠٧، بنەمای پاراستن ژمارە ١ و خاڵەکانی ڕێنوێنی ٧-٢١ لە لاپەڕەی ٣٥).

٤- ***خزمەتگوزارییەکانی منداڵبوون و بایەخدانی خێرا بە کۆرپەلەکە:*** ڕێژەی ژنانی دووگیان لەنێو خەڵکی لێقەوماودا بە دەوروبەری ٤٪ دادەندرێ. لەو ڕێژەیەشدا ١٥٪ یان لەکاتی سکپڕیدا یان لەکاتی منداڵبووندا تووشی لێکەوتەی کتوپڕ دەبن یان پێویستیان بە جۆرە نەشتەرگەرییەک دەبێ، لەوانە نەشتەرگەری قەیسەری. بۆ خۆپاراستنیش لە لاوازی و مردنی دایک و کۆرپەلەکەی، پێویستە مامانی شارەزا لە هەموو جومگەکانی تەندروستیدا دابندرێن کە بتوانن لەکاتی پێویستدا و لەباری ناکاودا خزمەت بە حاڵەتی منداڵبوون بکەن. کارە سەرەکییەکانی چاودێریی دەمودەست و خێرای منداڵبوون و کۆرپەلەکە، لێدانی دەرزی ئەنتی بایۆتیک و دەرمانپێدانی گرژبوونەوەی منداڵدانە (ئۆکسیتیسون)، هەروەها پێدانی بڕێک لە مەگنیزیۆم و لابردنی پەردەی منداڵبوونی بەجێماوی نێو منداڵدانەکە بەدەست بەکارهێنانی شێوازێکی گونجاو، هەروەها لابردنی هەر پەردەیەکی دیکەی زیادی سەر دەمی منداڵدانەکە (بەبەکارهێنانی ئامێر) و بووژاندنەوەی دایک و کۆرپەلەکەی. کارو

چالاکی چاودێریی گشتی و خێرای منداڵبوون، هەموو کارو کردەوە سەرەکییە خێراییەکانی چاودێریی منداڵبوون دەگرێتەوە وێڕای نەشتەرگەری لەبن بەنجی گشتییدا (منداڵبوون بەشێوەی نەشتەرگەری قەیسەری و سگ هەڵدڕین) و گواستنەوەی خوێن بەشێوەیەکی دروست.

پێویستە سیستەمی تەحویلدانی دایک و کۆرپەکەی بۆ مشوورخواردنێکی پسپۆڕی هەبوونی ڕێگای هاتوچۆ و دابینکردنی خزمەتگوزاریی سەرەتایی فریاکەوتنی بەپەلەی منداڵبوون بۆ نەخۆشخانە.

خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی- پێوەری تەندروستیی سێکسی و وەچەنانەوە ژمارە ٢:

ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستە و ئایدز: پێویستە خەڵک لانیکەمی خزمەتگوزاریی خۆپارێزییان لە ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستە بۆ چارەسەر و چاودێری و کۆمەکی پێویست لە باری کارەساتەکاندا بۆ دەستەبەر بکرێ.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- گرتنەبەری ڕێوشوێنی یەدەگی نموونەیی ڕێکاری سەلامەت بۆ ڕزگاربوون لە پاشماوە و پاشڕۆی هەموو جومگەکانی چاودێری تەندروستی (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢، پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ١، و خاڵەکانی ڕێنوێنی ١٠و١١ لە لاپەڕە ٢٩٩-٣٠٠).
- دانانی سیستەمێکی دروستی پاشەکەوتکردنی خوێن و بەکارهێنان و گواستنەوەی بەشێوەیەکی دروست (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢، پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ١ و خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥ لە لاپەڕە ٢٩٨).
- دابینکردنی کۆندۆمی خۆپارێزی جۆری ناياب بۆ پیاو و ژنان بەبێ بەرامبەر، هەروەها پێدانی زانیاریی لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی.
- مسۆگەرکردنی چاودێری تەندروستی بۆ ئەو نەخۆشخانەی لە بنکە چارەسەرییەکان داخیل دەکرێن، ئەوانەی نیشانەی ئەو نەخۆشییانەیان لێوەدەرکەوتووە کە بەهۆی سێکسەوە دەتەنەوە.
- مسۆگەرکردنی خزمەتگوزاریی چارەسەریی خۆپارێز لە ماوەی ٧٢ سەعاتدا دوای ئەوەی کەسەکە تووشی ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستە بووە. (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- دابینکردنی زانیاری کە بە ئاسانی لێی تێبگەن و هۆشیارکردنەوەی خەڵک بەگشتی و ئەو توێژانەی کە لە هەموویان ناسکترن بۆ تووشبوون (وەک ئالوودەبووەکانی سێکس) بەباری خۆپارێزی لە ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستە.
- مسۆگەرکردنی نەتەنینەوەی ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستە لە دایکەوە بۆ کۆرپەلە، لەو ڕێیەوە کە ژنانی دووگیان دەستیان بە داودەرمانی ڕاگرتن و نەهێشتنی سکپڕبوون بکەوێ و هەروەها لەڕێگەی ئەوەی کۆرپەلەکانیان لە ژینگەیەکی پاکوخاوێن لەدایک بن (بەدابینکردنی خزمەتگوزارییەکانی لەدایکبوونی خێراشەوە) و دابینکردنی داودەرمانی دژە ڤایرۆسی هەڵگەڕاوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).
- دابینکردنی چارەسەری و چاودێری و کۆمەک بۆ ئەوانەی لەو دایکانە لەدایکبوون کە هەڵگری ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستەی مرۆیین، وێڕای ئەمەش، پێدانی ڕاوێژی دروست سەبارەت بە خۆراکپێدانی شیرەخۆرەکانیان (بڕوانە پێوەری خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا ژمارە ٢ لەلاپەڕە ١٦٠).

- دەبێ ئەوە بۆ خەڵکی تووشبوو بە ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستە مسۆگەر بکرێت کە دەستیان رابگات بە چاودێری تەندروستی و چارەسەری خۆپاراستن لە هەوکردنەکانی پەیوەندیدار بە کەمی بەرگریی جەستەی مرۆ بە مادەی بالتریموکزازول.
- بۆ ئەو کەسانەش کە پێشتر داودەرمانی لەناوبردنی ڤایرۆسی هەڵگەڕاوەیان وەردەگرت، پێویستە بەردەوامبوونیان لەسەر دەرمانەکان بۆ زامن بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).
- پەیداکردنی پەیوەندی لەنێوان بەرنامەکانی ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستەی مرۆیی و سیلی سییەکان لەهەر شوێنێک کە دۆزرایەوە.
- ئەوە بۆ ئەو کەسانەی کە ئەگەری تووشبوون بە ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستەیان لەلا بەهێزە، زامن بکرێ کە هەڵمەتی خۆپارێزی لە تەنینەوەی ڤایرۆس بە سێکس، هەروەها ئامێر و کەلوپەلی خاوێنی دەرزی ئەوانەی گیرۆدەی مادەی بێهۆشکەر بوون، ئەمەش لەکاتێکدا کە ئەو خزمەتگوزارییانە هەبن.
- دانانی پلانگەلێک بۆ فراوانکردنی چوارچێوەی خزمەتگوزارییەکانی لەناوبردنی ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستەی مرۆیی لە قۆناخی دوای کارەساتەکەدا (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە لە بەرنامەی خۆپارێزی لە ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستەی مرۆیی زۆرترین خەڵک، کە ئەگەری ئەوە هەیە تووشی ڤایرۆسەکە ببوون، بگرێتەخۆ.
- پێویستە ئەو ژنانەی تووشی ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستەی مرۆیی بوون، داودەرمانی دژە ڤایرۆسی هەڵگەڕاوەیان بدرێتێ بۆ خۆپارێزی لەوەی ڤایرۆسەکە لە دایکەکەوە بگوازرێتەوە بۆ کۆرپەلەکەی.
- پێویستە هەموو خوێنێکی گوازراوە بپشکنرێ، بۆ دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییانەی لەرێی گواستنەوەی خوێنەوە دەگوازرێنەوە، بە ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستەی مرۆییشەوە.
- پێویستە ئەو کەسانەی کە ئەگەر هەیە تووشی ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستەیی مرۆیی ببوبن (تووشبوونی کارمەندانی پیشەیی و غەیرە پیشەیی بە ڤایرۆسەکە لە جومگەکانی تەندروستیدا)، چارەسەری خۆپارێزی دوای ٧٢ سەعات لە تووشبوون بە ڤایرۆسەکە وەربگرن.
- پێویستە هەموو جومگە تەندروستییەکان، لەناوبەری ڤایرۆسەکانیان بۆ دابین بکرێ، لەو حاڵەتانەی کە نیشانەی ئەو نەخۆشییانەی لەڕێی سێکس دەگوازرێنەوە، لێیانەوە دەربکەوێ.

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- ***کۆنترۆڵکردنی ڤایرۆسی کەمی بەرگریی جەستەی مرۆییHIV***: کۆمەڵەی لایەنی هەرە کەمی شێوازەکانی خۆپارێزی لە ڤایرۆسی HIV چارەسەر و چاودێری و پشتگیری دەگرێتەوە، کە لەنێو کردە سەرەتاییەکانی تایبەت بەو پێوەرە باسیان لێوەکراوە، هەروەها دەبێ لە کەرتی تەندروستیی خۆپارێزییدا لەبەرامبەر تەنینەوەی HIV، چاودێری و پێشگیری تووشبوونی ئەو پەتایەیە بکرێ. هەروەها دەبێ بەرنامەکە لە قۆناغی سەرەتایی بەدەنگەوەچوونی کارەساتدا جێبەجێ بکرێ.

٢- ***خۆپاراستن لە تەنینەوەی HIV لەنێو دەزگاکانی تەندروستییدا:*** خۆپاراستن لە HIV لەنێو جومگەکانی چاودێریی تەندروستییدا (وەک نەخۆشخانەکان و نۆرینگەکانی تەندروستی و هەڵمەتەکانی کوتان)، لە قۆناغی بەرایی بەدەنگەوەچوونی کارەساتدا، پێشنۆرەییان هەیە. ئەو کردەوە سەرەکییانەش جێبەجێکردنی باری نموونەیی یەدەگ لەخۆدەگرێ، ئەو رێکارانە دەچەسپێنێ کە لەبواری گواستنەوەی خوێندا بەشێوەیەکی دروست جێبەجێدەکرێن، هەروەها

رزگاربوون لە پاشماوەی چاودێریی تەندروستی (بڕوانە پێوەری سیستەمی تەندروستی ژمارە ١ و خاڵەکانی ڕێنوێنی ٥ و١٠ لە لاپەڕە ٣١١-٣١٢).

٣- ***چارەسەری خۆپارێز لەدوای تووشبوون*** بە ڤایرۆسەکە: ئەم چارەسەرییەش کە مەبەست لێی خۆپاراستنە لە تووشبوون بە تەنینەوەی HIV، ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە: پێدانی راوێژ، خەمڵاندنی مەترسی تووشبوون بە ڤایرۆسەکە، زانیاریی رەزامەندبوون، خەمڵاندنی سەرچاوەکە و دابینکردنی داودەرمانی کۆنترۆڵکردنی ڤایرۆسە هەڵگەڕاوەکان. راوێژ و تێستەکە نابێ بەهیچ شێوەیەک بە زۆری بێ، هەروەها نابێ لەبەر چاوەڕوانکردنی دەرەنجامی تێست، چارەسەرییەکان دوابخرێن.

٤- ***داودەرمانی کۆنترۆڵکردنی ڤایرۆسی هەڵگەڕاوە:*** دابینکردنی داودەرمانی کۆنترۆڵکردنی ڤایرۆسە هەڵگەڕاوەکان بۆ خۆپاراستن لە گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە دایک بۆ کۆرپەلەکەی و چارەسەری خۆپارێز دوای تووشبوون بە ڤایرۆسەکە و چارەسەری دژە ڤایرۆسی هەڵگەڕاوە لە باری کارەساتدا، چەند شتێکن کە مایەی ئەوەن بهێنرێنەدی. پێویستە ئەو کەسانەی کە پێشتر، واتە پێش کارەساتەکە، ئەو جۆرە داودەرمانانەیان وەردەگرت، دەبێ لە قۆناغی بەدەنگەوەچوونی کارەساتیشدا پێشنۆرەییان لە پێدانی داودەرمانەکە هەبێ بۆ بەردەوامبوون لەسەر کردەی چارەسەرییەکە. هەروەها پێویستە بۆ ئەو ئافرەتانەی کە هەر بەکردەوە چارەسەری دژە ڤایرۆسی هەڵگەڕاوەیان پێدەدرا، ئەوا بەبێ پچڕان لەسەری بەردەوام بن. هەروەها ئەو ئافرەتانەی کە تووشی HIV بوون و داودەرمانی دژە ڤایرۆسی هەڵگەڕاوەیان وەردەگرت بۆ ئەوەی نەخۆشییەکەیان لە دایکەوە بۆ کۆرپەلەکە نەگوازرێتەوە، پێویستە لەسەر پێدانی دەرمانەکە بەگوێرەی ڕێسا پەیڕەوکراوەکانی وڵاتەکە بەردەوام بن .

٢-٤ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی - پێکران(برینداربوون)

زۆر جاران پێکران و برینداربوون لە کاتی کارەساتی سروشتیی توند و ناکاو و وەک بوومەلەرزە، دەبێتە مایەی هەڵکشانی ڕێژەی نەخۆشی و مردن لە نێو خەڵکی لێقەوماودا. زۆر لەو کارەساتە سروشتیە ناکاو و توندانە دەبنە مایەی برینداربوون بەشێوەیەکی بەرفراوان لەنێو خەڵک. ئەمەش دەبێتە سەربارکردنی نەخۆشییەکان و ئیدی لەو بارە تەنگاوەدا و بە کەلوپەل و داودەرمانە کەمەکان، دەرەقەتی ڕەوشەکە نایەن. پێکران لە ئەنجامی توندوتیژیی جەستەییشەوە هەندێ جار بە ڕەوشی ئاڵۆزی تەنگاو گرێدراوە. بۆ نموونە، لەکاتی ناکۆکییەکاندا، ڕێژەی مردن لەئەنجامی پێکران و برینداربوون لەناوچە مەترسییدارەکان، کە دەستی خزمەتگوزاری تەندروستیان ناگاتێ، زیاد دەکا. ناشکرێ لەڕێی خزمەتگوزارییەکانەوە چارسەر بکرێ. بۆیە لەسەر ڕێکخەرانی ئەو چالاکیانە پێویستە خەڵکەکە لەو دۆخە دووربخەنەوە بۆ ئەوەی رادەی مردن کەم بکەنەوە (بڕوانە بنەمای پاراستن ژمارە ٣ و خاڵەکانی ڕێنوێنی ١-٥ لە لاپەڕە ٨٣-٩٣).

خزمەتگوازییە بنەڕەتییەکانی تەندروستی - پێوەری پێکران ژمارە ١: چارەسەرکردنی پێکرانەکان
پێویستە خەڵک لەکاتی پێکران و برینداربوون لە دۆخی کارەساتەکاندا دەستیان بە چاودێرییێکی کارای چارەسەری پێکرانەکان رابگا بۆ ئەوەی لە نەخۆشی و مردن و باری پەککەوتەیی، بەگوێرەی توانا، بپارێزرێن.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە ئەوە زامن بکرێ کە کارمەندانی بواری تەندروستی خۆجێیی و بەرپرسیارانی ڕێکخەری بەدەنگەوەچوون لە کەرتی تەندروستیدا، ئاگایان لە شێوازی بەڕێوەبردنی چارەسەری بۆ ژمارەیەکی زۆر لە پێکراوانی دەستی کارەسات هەبێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- لەو بارەی کە ژمارەی برینداران بەرزدەبێتەوە، پێویستە سیستەمێک بۆ جیاکردنەوەیان لەیەکدی دابندرێ کە بەگوێرەی خەملاندنی حاڵەت و بووژاندنەوە و تەحویلدانیان بێ، بەرەو خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ١).
- پێویستە ئەوە دەستەبەر بکرێ کە کارمەندانی تەندروستی ئاگادارییەکی باشیان لە بنەما و کارامەیی پێویستی باری فریاگوزاری سەرەتایی و بووژانەوەی سەرەکی پێکراوان هەبێ (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٢).
- پێویستە ئەوە مسۆگەر بکرێ کە کارمەندە تەندروستییە خۆجێیەکان ئاگای تەواویان لە بنەما سەرەکییەکانی تایبەت بە ڕەفتارکرد بن بێ لەگەڵ پێکراوەکاندا هەیە. (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٣).
- دابینکردنی دژە کوتانی تیتانوس کە توکسوید بۆ ئەو بریندارانەی برینەکەیان پیس بووە، دابین دەکا، هەروەها بۆ ئەوانەی بەشداریی کردەوەکانی ڕزگارکردن و خاوێنکردنەوەشن (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٤).
- دانانی ڕێسایەکی یەکگرتوو بۆ تەحویلدانی بریندارەکان بۆ خزمەتگوزارییە پسپۆڕییەکان بۆ ئەوەی باشتر و بەشێوەیەکی پێشکەوتووانەتر مشووریان بخورێ، بە بریندار و چاودێریی دوای برینداریشەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- پێویستە ئەوە مسۆگەر بکرێ کە خزمەتگوزاریی چارەسەرکردنی بریندارەکان و خزمەتگوزاریی بووژانەوەی دوای پێکران و برینداربوون و نەشتەرگەری، تەنها بەو ئاژانسە مرۆییانە بسپێردرێ کە شارەزایی و تواناداررن لەو بوارەیەوە (بڕوانە خاڵی ڕێنوێنی ژمارە ٥).
- مسۆگەرکردنی کەلوپەلی کۆمەک و داردەستە بزوێنەکان (وەک کورسی جووڵەدار و داردەست) بۆ ئەو بریندارانەی کە پەککەوتەن، ئەمەش هەرکاتێک بگونجێ، هەروەها چاککردنەوەی ئەو ئامێر و داردەستانەش لەناوخۆدا (بڕوانە خاڵێ ڕێنوێنی ژمارە ٦).

ئاماژەی سەرەکی (ئەمەشیان لەگەڵ خاڵەکانی ڕێنوێنیدا دەخوێندرێتەوە)

- پێویستە جومگە تەندروستییەکان کارمەندی ڕاهێندراو و سیستەمی بەڕێوەبردنی پێکران و برینداری هەمەجۆر لەخۆبگرێ.

خاڵەکانی ڕێنوێنی:

١- ***جیاکردنەوە:*** ئەمەش کردەی پۆلێنکردنی نەخۆشەکانە بەگوێرەی دژواریی برین یان نەخۆشییەکانیان، هەروەها ڕێکخستنی چارەسەرەکانیان بەگوێرەی ئەو مادانەی بەردەستن و هەروەها بەگوێرەی دەرفەتی ڕزگاربوون و چاکبوونەوە. لەبارێکیشدا کە ژمارەی پێکراوان زۆر بێ، ئەوا ئەو بریندارانەی کە دژوارن و مەترسی لەسەر ژیانیان دروست دەکا، پێشنۆرەتر بن لەو بریندارانەی کە دەرفەتی ژیانیان لە ئەوانی دیکە زیاترە. لەڕاستیشدا، سیستەمێکی یەکگرتووی جیاکردنەوە لەئارادا نییە، بەڵکو کۆمەڵ سیستەمێکی کارپێکراو لە سەرتاسەری جیهاندا لەو بارەیەوە هەیە. زۆرترین سیستەمی بەربڵاویش ڕێگای چوار ڕەنگەکان بەکاردەهێنن: ڕەنگی سوور نیشانەی هەرە لەپێشە، ڕەنگی زەردیش ئاماژەیە بۆ مەترسیەکی مامناوەند. ڕەنگی کەسکیش ئاماژەیە بۆ ئەو نەخۆشانەی لەبن باری چارەسەر دەرچوون و هەرچی ڕەنگی ڕەشیشە ئاماژەی مردنە.

٢- ***فریاگوزاری سەرەتایی و چاودێریی پزیشکی سەرەکی***: ڕێکارە چارەنووسسازەکان گێڕانەوەی ئەرکی هەناسەدان و پارێزگاری لێی دەگرێتەوە، ئەمەش لەوانەیە پاککردنەوەی کۆئەندامی هەناسەدان لەو شتانەی دەبنە بەربەست بگرێتەوە، هەروەها ڕاگرتنی خوێنبەربوون، تێکردنی شلەمەنی لەڕێی دەمارەکان ئەگەر هاتوو پێویست بکا. دەکرێ ئەم ڕێوشوێنانە وا لە باری نەخۆشەکە بکا، جێگیر ببێ، بەتایبەت ئەوانەی بە شێوەیەکی دژوار بەر لەگەیاندنیان بۆ بنکەیەکی تەندروستی پسپۆڕ بریندداربوون. لەوانەیە ئەم ڕێکارانە وا لە نەخۆشی دژوار بکا، دەرفەتێکی پێبدرێ کە لەژیاندا بمێنێتەوە، هەروەها ئەم حاڵەتە برینداره دژوارەکانیش دەگرێتەوە. هەروەها هەندێ ڕێکاری دیکەش هەن، کە نەشتەرگەری نین، بەڵام هیچیش کەمترنین لە نەشتەرگەری، وەک خاوێنکردنەوەی برینەکان و پێچانیان و پێدانی ئەنتی بایۆتیک و پاراستن لە دەردەکۆپان (تیتانوس).

٣- ***پێچانی برین:*** لە زۆرینەی حاڵەتەکانی باری ناکاودا، زۆر لە نەخۆشەکان دوای شەش سەعات لە پێکرانەکان داوای چاودێری دەکەن. دەبێ ئەوەش بگوترێ، درەنگکەوتن لە داواکردنی خەملێخواردن لە برینەکان، دەبێتە مایەی مەترسی هەوکردنی برینەکە و مردن، کە دەکرێ ڕوونەدا. بۆیە زۆر گرنگە کە کارمەندە تەندروستییە خۆجێییەکان، ئاگاداری ڕێساکانی خۆپاراستن بن لە هەوکردن و ڕێکارەکانی. ئەمەش داخستنی برینە و خاوێنکردنەوەو لابردنی ئەو شتە نامۆیانەی کەوتوونەتە سەری یان خانەی مردووەکان دەبێ.

٤- ***دەردەکۆپان (تیتانوس):*** لەباری کارەساتە سروشتییەکاندا کە پێکران و برینداری زۆری لێبکەوێتەوە، لەوانەیە تووشبوون بەدەردە کۆپان ڕێژەکەی لە هەڵکشاندا بێ. هەرچەندە ئەوە بە پەسەند نازاندرێ کە بەشێوەیەکی گشتی دژی دەردەکۆپان بکوترێ، بەڵام ئەوە بەپەسەند دەزاندرێ ئەوانەی تووشی برینی پیس بوونەتەوە و ئەوانەی بەشداریی کردەی فریاگوزاری و خاوێنکردنەوەی برینەکان دەکەن و مەترسی تووشبوونیان لەسەرە، واباشترە بە کوتانی دژە دەردەکۆپان بکوترێن کە مادەی توکسوید (کوتانی وەناق و دەردەکۆپان یان کوتانی سێینە بەگوێرەی تەمەن و کوتانەکانی پێشتر)ی تێدایە. ئەو کەسانەی کە برینەکانیان پیسە و پێشتر دژی دەردەکۆپان نەکوتراون، ئەوا دەبێ بڕێک لە کوتانە سێیەنەکەیان لێبدرێ (ئەگەر بەردەست بێ).

٥- ***تراوما و نەشتەرگەری***: چاودێری نەشتەرگەری و نەشتەرگەریی جەنگ کە دەبنە مایەی ڕزگارکردنی ژیانی برینداران و دوورخستنەوەی باری پەککەوتەیی، هەمیشە مەشق و کارامەییەکی دیاریکراو و توانستێکی وایان دەوێ کە هەر بەتەنها لەلای چەند ئاژانسێکی دیاریکراو دەست دەکەون. لەڕاستیدا کورتهێنان لە نەشتەرگەری لەوانەیە زیانێکی زۆرتر بگەیەنێ لەوەی هیچ کردەیەکی نەشتەرگەری نەکرێ. هەروەها کردنی نەشتەرگەری بەبێ قۆناغی بووژاندنەوەی برینداره‌کە، ڕاستەوخۆ دوای نەشتەرگەریەکە، لەوانەیە توانای نەخۆشەکە بەتەواوی لەدەست بدا و نەتوانێ بگەڕێتەوە باری جارانی خۆی. بۆیە پێویستە ئاژانسە مرۆیی و پیشەییەکانی خاوەن ئەزموون بەتەنها دەتوانن بەم کارە هەستن و ژیانی خەڵک ڕزگار بکەن.

٦- ***بووژاندنەوەی دوای نەشتەرگەری***: خێرابوون لە کردەی بووژاندنەوە دەبێتە مایەی ئەوەی دەرفەتی ڕزگاربوون و چاکبوونەوەی بریندارەکان بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد بکا. ئەو نەخۆشانەی کە پێویستیان بە ئامێری دیاریکراو هەیە (وەک قاچ و دەستی دەستکرد یان شتێکی جووڵێنەر)، زیاتر پێویستیان بە کردەی بەگەڕخستنەوەی جەستەیی هەیە. لەباری هاوکاریی بەرنامەی کۆمەڵگە بۆ بووژاندنەوە، کارێکی وابکا، ئەو بریندارانەی لە کارەساتەکە ڕزگاریان بووە، جارێکی دیکە بگەڕێنەوە نێو باوەشی کۆمەڵگە.

٢-٥ خزمەتگوزارییە بنەڕەتییەکانی تەندروستی - تەندروستی عەقڵی

گرفتەکانی تەندروستیی عەقڵی و دەروونی لەگەڵ بارودۆخی ژانوناسۆری مرۆییدان. دەکرێ ترس و تۆقین و زیان و پەشێوی و هۆکارەکانی دیکەی هیلاکی پەیوەست بە کارەساتەکان، مەترسی گرفتەکانی عەقڵی و دەروونی و کۆمەڵایەتی و ڕەوشتی بۆ سەرجەم خەڵکە لێقەوماوەکە بنێنەوە. پشتگیریکردنی

تەندروستی عەقڵی، پشتگیریکردنێکی فرەکەرت و رەهەندە (بڕوانە ”هەڕەمی بەدەنگەوەهاتن“ لە لاپەڕەی دادێ). پێویستە هەموو کۆمەک و پاڵپشتییەکانی ئەم بوارە ڕێکبخرێن و تیمێکی هاوبەشی نێوان کەرتەکان پێکبهێندرێ. پێوەری تەندروستیی عەقڵی خوارەوە تیشک دەخاتە سەر کاری لایەنە تەندروستییەکان. بۆیە واباشترە کە خوێنەر بگەڕێتەوە سەر پێوەرەکانی بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەڕە ٥٥ و بنەمای پاراستن ژمارە ٣ لە لاپەڕە ٣٨.

خزمەتگوازارییە بنەڕەتییەکانی تەندروستی – پێوەری تەندروستی عەقڵی ژمارە ١: تەندروستی عەقڵی

پێویستە خەڵکە دەستیان بە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی رابگا کە لە کێشەکانی تەندروستی عەقڵی و هەموو لاسەنگییەک لەبارەی رەفتاریان کە بەدوایدا دێ دەپارێزێ و کەمی دەکاتەوە.

کردە سەرەکییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- مسۆگەرکردنی رێکخستنی کردەی بەدەنگەوەچوون لەسەر بنەمای دەستنیشانکردنی پێداویستی و دەرامەتەکان.
- تاکەکانی کۆمەڵگەی خۆجێیی بە کەسە پەراوێزخراوەکانیش وایان لێبکرێ کە هێزیان بێتەوەبەر و توانای کۆمەڵگەکەیان باشتر بکەن، بۆ ئەوەی خۆیان بەهانای خۆیان بێن و یارمەتی یەکدی بدەن (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- دڵنیابوون لەوەی کارمەندە جڤاکییەکان بە خۆبەخش و فەرمانبەرانی بواری خزمەتگوزارییە تەندروستییەکانیشەوە، یارمەتی دەروونی پێشکەشی ئەو کەسانە بکەن کە بەهۆی پەشۆکان و ترسەوە تووشی ژان و ناسۆرێکی زۆر هاتوون (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٢).
- ئەوە زامن بکرێ کە لە هەر ستافێکی بواری تەندروستیدا بەلای کەمی کەسێك هەبێ ئاگای لە پرسی کێشە عەقڵی و دەروونییەکانی کەسانی منداڵ و هەراشەوە هەبێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٣).

سەبارەت بە سەلامەتی ئەو کەسانەی کێشەی تەندروستیی عەقڵی کوشندەیان هەیە، دەبێ بنکەی پسپۆڕ لەخۆیان بگرێ و پێداویستی و مافەکانیان بەدیبهێندرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٤).

- ئەگەر بکرێ سنوورێکی تەواو بۆ زیانەکانی بەکارهێنانی ئەلکهول و ماددە هۆشبەرەکان دابندرێ.
- لە چوارچێوەی بووژاندنەوەیەکی پێشوەختەدا، دەست بەدانانی پلانێک بۆ سیستەمێکی بەردەوام بایەخدان بە تەندروستیی عەقڵی لە نێو کۆمەڵگە خۆجێیەکاندا بکرێ (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ٥).

ئاماژەی سەرەکی (ئەمەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێتەوە)

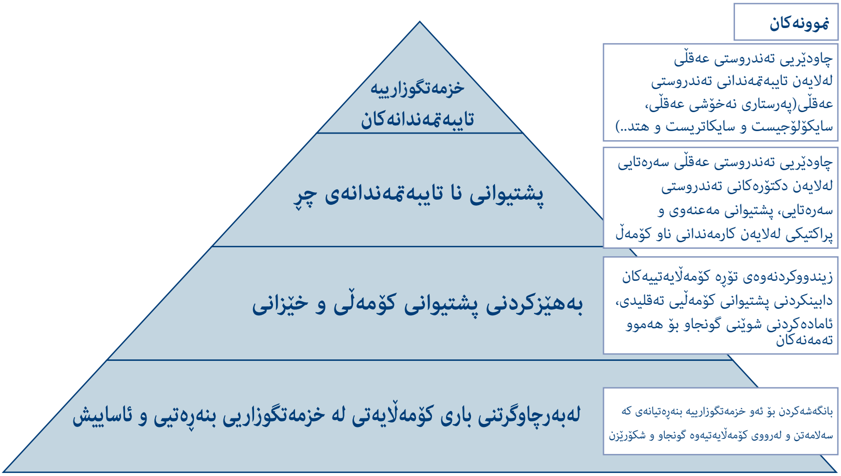
پێویستە هەر جومگەیەکی تەندروستیی فەرمانبەری راهێندراو و سیستەمی بەڕێوەبردنی کێشە عەقڵییەکانی تێدا بێ.

خاڵەکانی رێنوێنی:

١- ***خۆیارمەتیدانی جڤاکی و کۆمەکی کۆمەڵایەتی***: خۆیارمەتیدانی جڤاکی و کۆمەکی کۆمەڵایەتی، هۆکارێکی سەرەکین لە بەدیهێنانی تەندروستیی عەقڵی بەشێوەیەکی گشتی و هاوکاریی دەروونی هەمەلایەنەش

دابین دەکا (بڕوانە هێڵکاری خوارەوە)، (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ١ لە لاپەرە ٥٥، بنەمای پاراستن ژمارە ٤ و خاڵەکانی ڕێنوێنی ٢-٤ لەلاپەڕە ٤١-٤٢). زۆر جاران ڕێکخراوەکانی تەندروستی ئەو کەسانە بەکاردەهێنێ یاخود ئەو کارمەندە جڤاکی و خۆبەخشانە رادەکێشی کە دەکرێ، یارمەتی تاکەکانی کۆمەڵگە بدەن بە ئەوانەی پەراوێزیش خراون، بۆ ئەوەی توانای خۆییان زیاتر بێت و کۆمەکی جڤاکی پێشکەش بکەن.

هەرەمی بەدەنگەوەهاتن



سەرچاوە: گروپی سەرچاوەی کۆمیتەی هاوبەشی چاودێریکردن لە نێوان ئاژانسەکانی بواری تەندروستی عەقڵی و دەروونی، ساڵی ٢٠١٠

٢- ***فریاگوزاریی سەرەتایی دەروونی:*** باشترین ڕێگەی مامەڵەکردن لەگەڵ حاڵەتە پشێوییە توندەکاندا کە بەهۆی باری شڵەژان و ورووژاوییەوە تووشی کەسەکە هاتووە، ئەوەیە، بنەمای فریاگوزاریی سەرەتایی پێشکەشی نەخۆشەکە بکرێ، کە زۆرجاریش بەهەڵە لێی تێدەگەن بەوەی ئەمە داخیلکردنە بۆ بنکەیەکی چارەسەری، کەچی لەڕاستیدا کارەکە هاوکارییەکی مرۆییانەیە بۆ کەسێک کە تووشی بارێکی نارێک بووە، بۆ ئەوەی هەڵبستێتەوە و یارمەتی بدرێ تا ببێتەوە ئەندامێکی ئاسایی کۆمەڵگە. ئەمەش زیاتر خزمەتگوزارییێکی عەقڵانییە بەوەی بەباشی گوێ لە کەسەکە بگیرێ، نەوەک ناچار بکرێ قسە بکا. هەروەها ئەم بنەمایانە پێداویستییەکانی کەسەکە دەخەملێنن و ئەوەش مسۆگەر دەکەن کە پێداویستییەکانی بۆ دابین بکرێ، هانی کەسوکاریشی دەدرێ کە لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە هاوکاری بکەن و لەهەر زیانێکی دیکە بیپارێزن. دەرهێنانی زانیاری دەروونی (واتە هاندانی کەسەکە بۆ ئەوەی خۆی قسە بکات و دەردەدڵی خۆی بکا لەرێی گێڕانەوەی سەربردەی خۆی و دەربڕینی راو هەست و سۆزی دوای ئەوەی کە پێشتر لەبن

بارێکی گران هیلاک بووە) سەرکەوتوو نییە، بۆیە دەبێ لەم حاڵەتە دووربکەونەوە. بەهەمان شێوەش دەبێ دووربکەونەوە لە پێدانی مادەی بێنزۆدیازێپین بۆ چارەسەری ژان و ناسۆر، چونکە لەوانەیە ئەم دەرمانەیە رێ لە چاکبوونەوەی سروشتی خۆی بگرێ.

٣- ***چاودێریی سەرەتایی تەندروستیی عەقڵی***: دەکرێ ئەو کێشە عەقڵییانەی کە خەڵکەکە تووشی هاتوون، بۆ باری تەنگانە و ناکاو بگەڕێتەوە، یان دەکرێ هەر پێشتریش هەبووبێ یان تێکەڵەیەکی هەردوو حاڵەتەکە بێ. بۆیە ئەوانەی تووشی داوی کێشەی توندیی عەقڵی بوون دەبێ تۆڕێکی کۆمەڵایەتی دەوروبەریان بەهانایانەوە بێ، لەڕێی خزمەتگوزارییە تەندروستییە بەردەستەکانیش داخیلی بنکەیەکی چارەسەری (وەک نەخۆشخانەی گشتی و نۆرینگەی چاودێریی سەرەتایی و هتد..) بکرێ. زۆر جاریش پێویست دەکا کە کارمەندانی تەندروستی بەخێرایی مەشقێکی شایستەیان پێبدرێ یان کەسانێکی پیشەیی لە بواری تەندروستی عەقڵییەوە لە شوێنی دیکە داوابکرێن و بهێندرێن. پێویستە داودەرمانی دژە پەرکەم و کارلێکەری عەقڵیش دابین بکرێ. هەروەها ئەو کەسانەی بەر لە کارەسات لەژێر باری چارەسەریی عەقڵیدا بوون، دەبێ لە کاتی کارەساتیشدا لەسەری بەردەوام بن.

٤- ***نەخۆش لە دامودەزگا پزیشکییەکان:*** پێویستە بە بەردەوامی سەردانی نەخۆشخانە عەقڵی و دامودەزگا پسپۆرەکانی ئەو بوارە بکرێ. واتە سەردانی ئەو کەسانەی تووشی داوی نەخۆشییە سەختەکانی عەقڵی و دەروونی بوون. ئەم سەردانانەش بەتایبەتی لە کاتی تەنگژەکاندا بکرێ بۆ ئەوەی وا نەزاندرێ کە پشتگوێخراون یاخود بەشێوەیەکی خراپ رەفتاریان لەگەڵدا دەکرێ. هەروەها دەبێ ئاسایش و پێداویستییە سەرەکییەکانیشیان بۆ دابین بکرێ (وەک ئاو، خۆراک، پەناگە، ئاوەڕۆ و بایەخپێدانی پزیشکی)، و چاوێریی باری مافی مرۆڤییان بکرێ و لە کاتی قەیرانەکەدا بایەخی عەقڵی و دەروونی سەرەکییان پێبدرێ.

٥- ***چاکبوونەوەی بەرایی:*** بەهۆی ئەوەی کە قەیرانە مرۆییەکان ئاستی رێژەی پشێوی و ئاڵۆزیی عەقڵی زیاد دەکەن، بۆیە پێویستە پلان بۆ پێشخستنی سیستەمی تەندروستی عەقڵی دابندرێ و چاکتر بکرێ تا بەکردەوە چارەسەرەی ئەو جۆرە نەخۆشییانە لە ناوچە زیانلێکەوتووەکاندا بکا (بڕوانە پێوەری بنەڕەتی ژمارە ٤ لەلاپەڕە ٦٥).

٦-٢ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی - نەخۆشییە نادرمییەکان

هەڵکشانی تەمەنی دانیشتووان و زیاتر بوونی تەمەنی چاوەڕوانکراو، شێوەی نەخۆشییە باوەکانی گۆڕی. لە زۆر وڵاتاندا نەخۆشییە درمییەکانی بە نەخۆشی نادرمی گۆڕی، بەو وڵاتانەی کە داهاتیان مامناوەندی و نزمیشە. هەربۆیە نەخۆشییە نادرمییەکان بایەخێکی زۆریان هەیە، چونکە لەکاتی بارودۆخی کارەساتباردا کێشەی گەورەن لەنێو کێشە تەندروستییەکاندا. دۆخەکە وایلێهاتووە کە زیادبوونی کێشە تەندروستییەکان لە ئەنجامی خراپبوونی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی ئێستا، ببێتە سیمایەکی دیار و باوی زۆر لە کارەساتەکان.

خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی – پێوەری نەخۆشییە نادرمییەکان ژمارە ١:

نەخۆشییە نادرمییەکان: پێویستە خەڵکەکە دەستیان بە چارەسەریە هەمەجۆرە سەرەتاییەکان رابگا بۆ ئەوەی رادەی لەنگیی تەندروستی و مردن کە بەهۆی لێکەوتەی دژوار یان باری کەڵەکەبووی نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان تووش دێ، کەم بکاتەوە.

کردە بنەڕەتییەکان (ئەمانە لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- خەملاندن و بەڵگەدارکردنی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە نادرمییەکان و گۆڕینەوەی داتاکان لەگەڵ ئەو ئاژانسانەی بە هانا و دەنگی کارەساتەکانەوە چوون (بڕوانە خاڵی رێنوێنی ژمارە ١).
- دەبێ ئەو کەسانەی کە بەر لە کارەساتەکە دەرمانی چارەسەرییان وەردەگرت، بە مسۆگەرییەوە دەستنیشان بکرێن و زامنی ئەوەش بکرێ کە لەسەر چارەسەرییەکەیان بەردەوام بن، پێویستە لەو حاڵەتەش دووربکەونەوە کە لەناکاو چارەسەرییەکەیان بپچڕێ.
- دەستەبەرکردنی چارەسەری پێویست بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشییەکانیان بە توندی ئاڵۆزبووە، نەخۆشییە نادرمییەکەیان بەرەو خراپی چووە، بە جۆرێك کە بووەتە مەترسی لەسەر ژیانیان (وەک نەخۆشییەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی توندی پەستانی خوێن) لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لەبن باری ئازاریی زۆرەوە دەناڵێنن (وەک ئەو ئازارەی کە دوا قۆناغەکانی نەخۆشەکانی شێرپەنجە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێ).
- لە بارێکیشدا ئەگەر چارەسەری نەخۆشییە نادرمییەکان بەردەست نەبوو، ئەوا پێویستە رێکاری کردەیی بۆ تەحویلدانیان بگیرێتەبەر.
- پێویستە کەلوپەلی پێویست و تاقیگەی بنەڕەتی پێویست بخرێتە بەردەستی بەڕێوەبەرایەتی هەنووکەیی بۆ نەخۆشییە نادرمییەکان. ئەمەش لە چوارچێوەی چاودێریی سەرەتایی تەندروستی. پێویستە لیستی دەرمانەکانیش بخرێنە نێو لیستی سەرەکی داوودەرمانەکانەوە.
- پێویستە ئامرازیی دیاریکراو (وەک ئامێری پێڕۆیشتن) بۆ ئەو کەسانە دابین بکرێ کە کێشەی جووڵە یان پەیوەندییان هەیە.

ئاماژە سەرەکییەکان (ئەمانەش لەگەڵ خاڵەکانی رێنوێنیدا دەخوێندرێنەوە)

- پێویستە لەهەر جومگەیەکی تەندروستیدا ئەو رێوشوێنە نموونەییە هەبێ کە بتوانن بەهۆیەوە ئەو نەخۆشانەی تووشی نەخۆشی نادرمی بوون، بگوازرێنەوە بن چاودێریی ئاستی دووەم و سێهەمەوە.
- پێویستە لەو جومگە تەندروستییە سەرەتاییانەدا، ئەو دەرمانەی نەخۆشە نادرمییەکان هەبێ کە پێشتر، واتە بەر لە دۆخی کارەساتەکەدا وەریان دەگرت.

خاڵی ڕێنوێنی:

١- نەخۆشییە نادرمییەکان: نەخۆشییە نادرمییەکان ئەم نەخۆشییانەی خوارەوە دەگرێتەوە: نەخۆشییەکانی دڵ، جەڵتەی مێشک، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، باری پەککەوتەیی درێژخایەنی گورچیلەکان، هەوکردنی بۆرییەکانی هەناسە، شووشتنی گورچیلە بۆ ئەوانەی گورچیلەکانیان پەکیان دەکەوێ، نەخۆشی شەکرە ئەوانەی کە ناتوانن بەبێ ئەنسۆلین هەڵبکەن، پەرکەم و ڤایرۆسی بەرگەی جەستەی مرۆیی. لەباری تەنگانەو ناکاویشدا لەوانەیە ئەو کەسانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە، ژان و ناسۆرەکەیان لەسەر یەک کەڵەکە ببێ یان تووشی هەوکردنی لاوەکی بن، هەروەها لەوانەیە تووشی مەترسی ببنەوە ئەگەر هاتوو چارەسەرییەکەیان لەسەر بڕدرا. بۆیە پێویستە بەردەوامبوون لەسەر باری داخیلبوون و چارەسەری بەردەوامییان، توخمێکی بنەڕەتی بەهاوارچوون و بەدەنگەوەچوونی کەرتی تەندروستی بێ لەنێو ژینەگەی مرۆییدا.

ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی نادرمی بوون، پێویستییان بە چارەسەر و چاودێریی درێژخایەن هەیە. بۆیە دەبێ بەڕێوبەرایەتی هەنووکەیی، بەردەوام بێ لەسەر لیستی چارەسەری و چاودێریی تەندروستی بەپێی ئەو دەرمانە سەرەکییانەی لەنێو لیستەکەیاندا هەیە. پەسەندیش ناکرێ کە چارەسەری یان سیستەمی نوێ بۆ بەڕێوەبردنی کاروباری تەندروستیان لە کاتی بەهاناوەچوونەوە بەکار بهێندرێ، بەتایبەتیش ئەگەر هاتوو ئەو بارە لە رەوشی تەنگانە و کارەساتباردا هی ئەوە نەبوو جێبەجێ بکرێ.

پاشکۆی ژمارە ١

لیستی بەراوردکاریی بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی

ئامادەکاری

- کۆکردنەوەی زانیارییە بەردەستەکان لەسەر خەڵکی زیانلێکەوتووی دەستی کارەساتەکە.
- کۆکردنەوەی نەخشەی بەردەست و وێنەی ئاسمانی.
- کۆکردنەوەی داتای تایبەت بە خەڵک و تەندروستی.

ئاسایش و سوودوەرگرتن لە خزمەتگوزارییەکان

- دۆزینەوەی سەرچاوەی مەترسیی بەردەوامی سروشتیی یان ئەو مەترسیانەی کە سەرچاوەیان لە مرۆڤەوەیە.
- دەستنیشانکردنی باری گشتیی ئاسایش بە هەبوونی هێزی سەربازیی چەکداریشەوە.
- دیارکردنی توانستی گەیشتنی ئاژانسە مرۆییەکان بە خەڵکی لێقەوماو.

پێکهاتەی دانیشتووان و کۆمەڵایەتی

- دەستنیشانکردنی کۆی خەڵکە زیانلێکەوتووەکە و پۆلێنکردنیان بەگوێرەی تەمەن.
- دەستنیشانکردنی ئەو توێژەی زۆرترین ئەگەری مەترسیان لەسەرە، وەک ئافرەتان، منداڵان، بەتەمەنەکان و پەککەوتەکان.
- دیارکردنی قەبارەی مامناوەندی خێزان، واتە هەر خێزانێک لە چەند کەس پێکدێ و خەمڵاندنی ژمارەی ئەو خێزانانەی کە ژنان یان منداڵان خێزانەکە بەخێو دەکەن.
- دیارکردنی ئەو پێکهاتە کۆمەڵایەتییەی کە هەیە بە مەڵبەندەکانی دەسەڵات و کاریگەریشەوە.

زانیاریی سەرەکی تایبەت بە تەندروستی

- دەستنیشانکردنی ئەو کێشە تەندروستییانەی کە بەر لە کارەساتەکە لە ناوچەکەدا هەبوون.
- دەستنیشانکردنی ئەو کێشە تەندروستییانەی کە لە وڵاتی بنەڕەتی ئاوارەکانەوە هەبووە (واتە ئەو ناوچەیەی کە خەڵکەکە لەنێو وڵاتی خۆیاندا لێی بێلانە بوون).

- دەستنیشانکردنی مەترسییە تەندروستییە هەنووکەییەکان وەک پەتا و نەخۆشییە درمییە چاوەڕوانکراوەکان.
- دەستنیشانکردنی سەرچاوەی چاودێریی پێشتری باری تەندروستی.
- شیکردنەوەی ئاستی کارکردن و کاروکردەوەی سیستەمی تەندروستی.

تێکڕای ڕێژەی مردنەکان

- ژماردنی تێکڕای ڕێژەی مردنی خاو (ئاسایی).
- ژماردنی ڕێژەی مردن بەگوێرەی تەمەن (وەک ڕێژەی مردن لەنێو منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵی).
- ژماردنی ڕێژەی مردن بەگوێرەی هۆکارەکانی.
- ژماردنی تێکڕای مردنی ڕێژەیی.

تێکڕای بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان

- دەستنیشانکردنی تێکڕای بڵاوبوونەوەی سەرەکییترین نەخۆشی بەگوێرەی کاریگەرییان لەسەر باری تەندروستیی گشتی.
- دەستنیشانکردنی تێکڕای بڵاوبوونەوەی سەرەکیترین نەخۆشی بەگوێرەی تەمەن و ڕەگەز، هەرکاتێک تواندرا بکرێ.

دەرامەتە بەردەستەکان

- دیارکردنی توانای وەزارەتی تەندروستی لەو وڵاتەی بەهۆی کارەساتەوە زیانمەند بووە.
- دیارکردنی ڕەوشی جومگە تەندروستییە نیشتمانییەکان بە کۆی هەموویان و پۆلێنکردنیان و ئاستی چاودێری و بایەخدان و ڕەوشەکەیان و باری خزمەتگوزاری و توانای پێگەیشتنیان بەشوێنی کارەساتەکە.
- دیارکردنی ژمارەی کارمەندانی بواری تەندروستی و لێهاتووییان.
- دیارکردنی بودجەی تەندروستی و میکانیزمی دابینکردنی دەرامەتی بەردەست.
- دیارکردنی توانای بەرنامەکانی تەندروستی گشتی وەک بەرنامەی کوتانی بەرفراوان و تواناکانی.
- دیارکردنی مەودای هەبوونی نەخشەی چارەسەرەی یەکگرتوو و داودەرمان و کۆمەک و سیستەمی گەیاندن.
- دیارکردنی باری سیستەمی تەحویلدانی هەنووکەیی.
- دیارکردنی ئاستی تەندروستیی ژینگەیی لە جومگەکانی چاودێریی تەندروستییدا.

- دیارکردنی باری سیستەمەکانی تەندروستیی هەنووکەیی.

داتای بوارەکانی پرۆژەی دیکە

- رەوشی خۆراک.
- خۆراک و ئاسایشی خۆراک.
- بارودۆخی ژینگەیی.
- پەناگە – جۆری پەناگەکە.
- هۆشیاری- هۆشیاریی تەندروستی و پاکوخاوێنی.

پاشکۆی ژمارە ٢

نموونەی فۆرمی بەرزکردنەوەی راپۆرتی چاودێریی هەفتانە

فۆرمی ژمارە ١ * بۆ چاودێریی مردنەکان

شوێن...

مێژوو لە رۆژی دووشەمەوە... تا یەکشەممە...

سەرجەم خەڵکەکە لە سەرەتای هەفتەدا..

ژمارەی لەدایکبووەکانی ئەم هەفتەیە.. ژمارەی مردنەکانی ئەم هەفتەیە...

سەرجەمی دانیشتوان لە کۆتایی هەفتەکەدا..................................کۆی ئەوانەی تەمەنیان لە پێنج ساڵی کەمترە...

	سفر- ٤ ساڵ		پێنج ساڵ و زیاتر		سەرجەم
	نێر	مێ	نێر	مێ	
هۆکاری راستەوخۆ					
هەوکردنی توندی بۆرییەکانی هەناسەدانی خوارەوە					
کولێرا (ئەگەر)					
سکچوون - خوێناوی					
سکچوون- شلەمەنی					
پێکرانەکان- کە لە رووداوێکەوە نەهاتبن					
مەلاریا					
سورێژە					
هەوکردنی پەردەی مێشک (ئەگەر)					
مردنی کۆرپە (لە سفر تا ٨٢ رۆژی)					
ئەوانی دیکە					
نەناسراو					
سەرجەم بەپێی تەمەن					
ئایدز (ئەگەر)					
بەدخۆراکی					
مردنی دایکان -ناڕاستەوخۆ					
نەناسراو					
شتی دیکە					
سەرجەم بەپێی تەمەن و زایندە					

• ئەم فۆرمە لە حاڵەتێک بەکار دێ کە تێکرای مردن بەرز بێتەوە و هەروەها لەو کاتەی کە نەتواندرا زانیاریی وردتر لەسەر مردنی تاکەکان کۆبکرێتەوە.

- بەردەومی بەدواییەکداهاتنی راپۆرتەکانی (رۆژانەو هەفتانە) بەندە بەژمارەی مردنەکان.

- دەکرێ بەگوێرەی بەرەوتی گشتی و دەردەکان هۆکاری دیکەش بۆ مردن زیاد بکرێ.

- دەکرێ تەمەنەکان بەگوێرەی قۆناغەکان پۆلێن بکرێن (لە سفرەوە بۆ ١١ مانگ، لە ساڵێک بۆ ٤ ساڵ، لە ٥-١٤ ساڵ، لە ١٥-٤٩ ساڵ، لە ٥٠-٥٩ ساڵ، لە ٦٠-٦٩ ساڵ، لە ٧٠-٧٩ ساڵ و لە ٨٠ تا هەورازتر).

- نابێ هەر بەتەنها ئەو حاڵەتی مردنانە باسبکرێن کە لە شوێنی جومگە تەندروستییەکان روودەدەن، بەڵکو دەبێ راپۆرتی باری مردن کە لەلایەن سەرکردە خۆجێی و دینی و کارمەندەکانی کۆمەڵایەتی و کۆمەڵەی ژنان و نەخۆشخانە پسپۆرییەکانیشەوە دێن، تێهەڵکێش بکرێن.

- پێویستە ئەگەر بکرێ وەسفی حاڵەتەکان لەسەر پشتی فۆرمەکان بکرێ.

فۆرمی ژمارە ٢* بۆ چاودێریی مردنەکان

شوێن...

مێژوو لە ڕۆژی دووشەمەوە.. تا یەکشەممە..................

سەرجەم خەڵکەکە لە سەرەتای هەفتەدا...

ژمارەی لەدایکبووەکانی ئەم هەفتەیە.. ژمارەی مردنەکانی ئەم هەفتەیە..

سەرجەمی دانیشتووان لە کۆتایی هەفتەکەدا..........................کۆی ئەوانەی تەمەنیان لە پێنج ساڵی کەمترە.....................................

ژمارە	ڕەگەز (نێر/مێ)	تەمەن (ڕۆژ، مانگ، ساڵ)	هۆکارە ڕاستەوخۆکانی مردن													هۆکارە شاراوەکانی مردن						
			هەوکردنی توندی سییەکان	کۆلێرا (ئەگەر)	سکچوون- خوێناوی	سکچوون -شل	پێکان بە بێ ڕووداو	مەلاریا	مردنی دایکان- ڕاستەوخۆ	سورێژە	هەوکردنی پەردەی مێشك (ئەگەر)	مردنی تازە لەدایکبووان (سفر – ٢٨ ڕۆژ)	نەخۆشییە نادرمییەکان (دیاری بکە)	شتی تر (دیاری بکە)	نەناسراو	ئایدز (ئەگەر)	بەدخۆراکی	مردنی دایکان - ناڕاستەوخۆ	شتی تر (دیاری بکە)	مێژوو (ڕۆژ، مانگ، ساڵ)	شوێن (بۆ نموونە ژمارەی خانوو)	مردنەکە لە نەخۆشخانە بووە یان لە ماڵ
١																						
٢																						
٣																						
٤																						
٥																						
٦																						
٧																						
٨																						

• *ئەم فۆرمەیە لە حاڵەتێک بەکار دێ کە تێکرای مردن بەرز ببێتەوە و هەروەها لەو کاتەی کە نەتواندرا زانیاریی وردتر لەسەر مردنی تاکەکان کۆبکرێتەوە.*

- بەردەوامی بەدوابیەکداهاتنی ڕاپۆرتەکانی *(ڕۆژانەو هەفتانە)* بەندە بە ژمارەی مردنەکان.
- دەکرێ بەگوێرەی بەرەوتی گشتی و دەردەکان هۆکاری دیکەش بۆ مردن زیاد بکرێ.
- *دەکرێ تەمەنەکان بەگوێرەی قۆناغەکان پۆلێن بکرێن (لە سفرەوە بۆ ١١ مانگ، لە ساڵێک بۆ ٤ ساڵ، لە ٥-١٤ ساڵ، لە ١٥-٤٩ ساڵ، لە ٥٠-٥٩ ساڵ، لە ٦٠-٦٩ ساڵ، لە ٧٠-٧٩ ساڵ و لە ٨٠ تا هەورازتر).*
- نابێ هەر بە تەنها ئەو حاڵەتی مردنانە باس بکرێن کە لە شوێنی جومگە تەندروستییەکان ڕوودەدەن، بەڵکو دەبێ ڕاپۆرتی باری مردن کە لەلایەن سەرکردە خۆجێی و دینی و کارمەندەکانی کۆمەڵایەتی و کۆمەڵەی ژنان و نەخۆشخانە پسپۆرییەکانیشەوە دێن تێهەڵکێش بکرێن.
- پێویستە ئەگەر بکرێ وەسفی حاڵەتەکان لەسەر پشتی فۆرمەکان بکرێ

ئەم فۆرمە بۆ حاڵەتی هەرە باڵای باری ناکاو بەکاردێ کاتێ ترسی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە درمییەکان بڵاودەبێتەوە *

مێژوو لە رۆژی دووشەمەوە دەست پێدەکا.. تا رۆژی یەکشەممە:...

شار/گوند/ نشینەگەی مرۆیی/ خێوەتگا :....................................... پارێزگا:... قەزا:.................................... ناحیە:..

*ناوی شوێنەکە.................................. *نەخۆشە هاتووەکان.. *نەخۆشە دەرچووەکان..

*بنکەی تەندروستی.. *نۆرینگەی گەڕۆک..

رێکخراو/ رێکخراوە پاڵپشتەکان:..................................... فەرمانبەری بەرپرسیار و ژمارەی تەلەفۆنەکەی:..

کۆی دانیشتووان:.. کۆی منداڵانی تەمەن خوار پێنج ساڵی:...

داتای کۆکراوەی هەفتانە -A

حاڵەتی نوێ لە:	نەساغیی		مردنەکان		سەرجەم
	کەمتر لە ٥ ساڵ	٥ ساڵ و زیاتر	کەمتر لە ٥ ساڵ	٥ ساڵ و زیاتر	
کۆی نەخۆشە وەرگیراوەکان					
کۆی مردووەکان					
هەوکردنی توندی سییەکان					
سکچوونی توندی شل					
سکچوونی توندی خوێناوی					
مەلاریا ئەگەر/دڵنیا					
سورێژە					
هەوکردنی پەردەی مێشک /ئەگەر					
هێمۆفیلیای توند					
زەردوویی توند					
ئیفلیجی توندی دەمار					
دەردەکۆپان					
جۆرەکانی دیکەی تایەکان کە لەسەرووی ٣٨,٥%وە بن					
پێکران/ زامداربوون					
شتی دیکە					
سەرجەم					

- *لەوانەیە زیاتر لە حاڵەتێک دەستنیشان بکرێ، پێویستە هەرە گرنگەکەیان تۆمار بکرێ. هەر جارێک یەک حاڵەت هەژمار دەکرێ.*
- *تەنها ئەو حاڵەتانەی کە بیندراون (یان مردنەکان) لە ماوەی هەفتەکانی چاوەدێری هەژمار دەکرێن.*
- *ئەگەر هاتوو هیچ حاڵەتێکی نەخۆشی یان مردن لە ماوەی هەفتەکەدا بەگوێرەی نیشانەکانی فۆرمەکە نەبوو، ئەوا سفر لەنێو خانەکەدا بنووسن.*
- *پێویستە مردووەکان لە شوێنی تایبەتی مردووان بنووسن نەوەک لە خانەی نەساغەکان.*
- *پێویستە پێناسەی حاڵەتەکانی هەموو نەخۆشەکانی ژێرچاودێری لەپشتی فۆرمەکەدا بنووسن.*
- *دەکرێ هۆکاری نوێ زیاد بکرێ یان لابرێ، ئەمەش بەپێی شێوەی پەتاو خەملاندنی باری بڵاوبوونەوەی.*
- *مەبەست لە چاودێریی تۆڕی هۆشداریی پێشوەختە و بەدەنگەوەچوون، دۆزینەوەی خێرای نەخۆشییە درمییەکانە.*
- *پێویستە داتا لەسەر بارودۆخی بەدخۆراکی لە رێی گەڕان و پشکنینەوە بدۆزرێتەوە نەوەک لە رێی چاودێرییەوە*

B- هۆشداریدان بە تەنینەوەی نەخۆشییەکان

ئەگەر لەهەر کاتێکدا تێبینی ئەوەتان کرد، ئەگەری تەنینەوەی ئەم نەخۆشییانەی خوارەوە هەیە، ئەوا پەیامێکی کورتی تەلەفۆنی بنێرن یان پەیوەندی بکەن بە................. یاخود نامەیەکی ئەلیکترۆنی بنێرن بۆ......................... کە زۆرترین زانیاری دەربارەی کات و شوێن و ژمارەی حاڵەتەکانی نەخۆشی و مردنی تێدا بێ.

نەخۆشییەکانیش ئەمانەن: کولێرا، دیزانتری، سورێژە، ئیفلیجی منداڵ، دەردەکۆپان، هەوکردنی جگەر Aو E، تای دانگ، هەوکردنی پەردەی مێشک و بڕبڕە و تای هیمۆفیلیا.

(هەڵبەتە لیستی نەخۆشییە ناوبراوەکان بەگوێرەی تەنینەوەی دەردەکان لە وڵاتی پەیوەندیدارەوە دەگۆڕێ).

فۆرمی هەفتانەی راپۆرتی چاودێریی باری نەساغیی*

+ دەکرێ چورچێوەی چاودێری نەساغی دوای قۆناغی سەختەکە بەرفراوان بکرێ، ئەمەش بەگوێرەی تۆڕی هۆشداریی پێشوەختە و بەدەنگەوەچوون بۆ ئەوەی نەخۆشی دیکەشی بخرێتە نێو لیستەکە و نیشانە و لێکەوتەکانی بەگوێرەی چاودێریی حاڵەتەکان دەربکەوێ.

شوێن..

مێژو لە رۆژی دووشەممەوە.. تا یەکشەممە...

کۆی دانیشتووان لەسەرەتای هەفتە/مانگ...

ژمارەی لەدایکبووانی ئەم هەفتە/مانگە.. ژمارەی مردووان لەم هەفتە/مانگەدا...............................

ژمارەی هاتووان لەم هەفتە/ مانگەدا.................................... ژمارەی دەرچووان لەم هەفتە/ مانگەدا...

کۆی دانیشتووان لە کۆتایی هەفتە/ مانگدا...................................... کۆی ئەوانەی تەمەنیان لە پێنج ساڵان کەمترە....................................

نەساغی	خوار تەمەنی ٥ ساڵی (حاڵەتی نوێ)			پێنج ساڵی و سەرووتر (حاڵەتی نوێ)			کۆی حاڵەتە نوێیەکان	کۆی حاڵەتی دووبارە
دەستنیشانکردن*	نێر	مێ	سەرجەم	نێر	مێ	سەرجەم		
هەوکردنی توندی سییەکان**								
سکچوون -شلە								
سکچوون- خوێناوی								
مەلاریا(دڵنیا/ئەگەر)								
سورێژە								
تای دانگ								
تای هیمۆفیلی								
ئیفلیجی دەمار								
دەردەکۆپان								
شێوەی دی تا ٨٣٪								
ئایدز (ئەگەر)***								
نەخۆشییەکانی چاو								
بەدخۆراکی****								
پێکرانی رووداو								
پێکرانی نارووداو								
نەخۆشی گوازراوە لە رێی سێکس								
نەخۆشی کۆئەندامی زاوزێ بۆگەن بکا								
کێموهەوای میزەڕۆی نێرینە								
کێموهەوای ئەندامی مێینە								
ژانی بن زگ								
نەخۆشییەکانی پێست								
نەخۆشی نادرمیی (شەکرە)								
کرم هەبوون								
شتی دیکە								
نەناسراو								
سەرجەم								

+ دەکرێ زیاتر لە حاڵەتێکی دەستنیشانکراو هەبێ. دەکرێ هەندێ نەخۆشی بەپێی بارودۆخ لابرێن.

++ هەوکردنی هەناسەدانی توند: دەکرێ لە هەندێ وڵاتدا بخرێتە سەر کۆئەندامی هەناسەدانی سەروو یان خواروو.

دەکرێ هۆکاری دیکە بۆ مردن زیاد بکرێ یان لابرێ ئەمەش بەگوێرەی سروشتی تەنینەوەی دەردەکان.

دەکرێ تەمەنەکانیشی بۆ زیاد بکرێ (لە سفر بۆ ١١ مانگ، لە ١ساڵ بۆ ٤ ساڵ، لە ١٥ -٤٩ ساڵ، لە ٥٠-٥٩ ساڵ، لە ٦٠ بۆ سەرووتر).

+++ لێنۆڕینەکان باشترین رێگەی خەمڵاندنی رادەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئایدزە.

++++ لێنۆڕینە خێراییەکان باشترین رێگەی خەمڵاندنی رادەی بڵاوبوونەوەی بەدخۆراکییە (پێوەری باسک یان رێژەی کێش بۆ درێژی) چونکە چاودێریکردن تەنها پەردە لەسەر ئەو حاڵەتانە هەڵدەداتەوە کە داوای مشوورخۆری دەکەن.

دەکرێ بەگوێرەی بارودۆخ تەمەنی دیکەی لێ جیابکرێتەوە.

هۆشداریدان بە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان

ئەگەر لەهەر کاتێکدا تێبینی ئەوەتان کرد، ئەگەری تەنینەوەی ئەم نەخۆشییانەی خوارەوە هەیە، ئەوا پەیامێکی کورتی تەلەفۆنی بنێرن یان پەیوەندی بکەن بە.................. یاخود نامەیەکی ئەلیکترۆنی بنێرن بۆ......................... کە زۆرترین زانیاری دەربارەی کات و شوێن و ژمارەی حاڵەتەکانی نەخۆشی و مردنی تێدا بێ.

نەخۆشییەکانیش ئەمانەن: کولێرا، دیزانتری، سورێژە، ئیفلیجی منداڵ، دەردەکۆپان، هەوکردنی جگەر، تای دانگ، هەوکردنی پەردەی مێشک و برپرە و تای هیمۆفیلیا.

سەردانی بنکە تەندروستییەکان	لە خوار تەمەنی پێنج ساڵی			پێنج ساڵی و سەرووتر			سەرجەم	
سەرجەم سەردانەکان	نێر	مێ	کۆ	نێر	مێ	کۆ	نێر	مێ

تێکرای هاتنەکان: ژمارەی سەردانەکانی هەر کەسێک بۆ بنکەیەکی تەندروستی لە ماوەی ساڵێکدا = ژمارەی سەردانەکان لەیەک هەفتەدا / ژمارەی دانیشتووان ×٢٥ هەفتە.

-دەکرێ تەمەنی دیکەی بۆ زیاد بکرێ (سفر-١١مانگ، ١-٤ساڵ، ٥-١٤ ساڵ، ١٥-٤٩ ساڵ، ٥٠-٥٩ ساڵ، ٦٠ تا سەرووتر).

-ژمارەی راوێژەکان بۆ هەر پزیشکێک کە نەخۆشی داخیلکراو هەبێ: تێکرای سەردانکردنەکان (نوێ و دووبارە)/ ژمارەی دکتۆرەکانی بۆ نەخۆشی داخیلکراو لە بنکەیەکی تەندروستیدا/ ژمارەی رۆژەکانی کاری جومگەی تەندروستی لە هەفتەدا.

پاشکۆی ژمارە ٣

شێوازی هەژمارکردنی ئاماژە سەرەکییەکانی تەندروستی

تێکڕای مردنی ئاسایی

پێناسەکەی: *مەبەست لە تێکڕای مردنی خاو (ئاسایی)ە لەنێو خەڵکدا بەگشتی، واتە لەنێو ژنان و پیاوان و هەموو تەمەنەکاندا.* شێوەکەی:

کۆی ژمارەی مردووەکان لە ماوەیەکی دیاریکراودا
____
ژمارەی دانیشتووان کە لە ناوەڕاستی ماوەکەدا مەترسییان دەکەوێتە سەر

× ١٠٠٠٠ کەس = ژمارەی مردنەکان/ ١٠٠٠٠ کەس ڕۆژانە

تێکڕای مردنەکانی تەمەنی خوار پێنج ساڵی

پێناسەکەی: *مەبەست لێی تێکڕای مردنە لەنێو ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە خوار پێنج ساڵی دایە.* شێوەکەی:

کۆی ژمارەی مردووەکان لەنێو منداڵانی تەمەن خواروی ٥ ساڵان لەماوەیەکی دیاریکراودا
____
ژمارەی منداڵانی خوار ٥ ساڵی × ژمارەی ڕۆژەکانی ئەو ماوەیە

× ١٠٠٠٠ کەس = ژمارەی مردووەکان/ ١٠٠٠٠ منداڵ خوار پێنج ساڵی ڕۆژانە

تێکڕای پێکراوەکان بە نەخۆشییەک لە نەخۆشییەکان

پێناسەکەی: *ژمارەی ئەو حاڵەتە نوێیانەن بەنەخۆشی لە ماوەیەکی دیاریکراوداو لەنێو کۆمەڵە خەڵکێک کە ئەگەری ئەوە هەیە تووشی بن.* شێوەکەی:

ژمارەی تووشبووانی نوێ بە نەخۆشی لەماوەیەکی دیاریکراودا
____
خەڵک کە دەکرێ تووشی نەخۆشی بن × ژمارەی مانگەکانی ئەو ماوەیە

× ١٠٠٠٠ کەس = ژمارەی تووشبووە نوێیەکان بە نەخۆشییەکی دیاریکراو/ ١٠٠٠کەس مانگانە

تێکڕای مردنەکان بە نەخۆشی

پێناسەکەی: ژمارەی ئەو کەسانەی بەهۆی نەخۆشی مردوون دابەشی سەر ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشییەکە. شێوەکەی:

$$\text{س٪} = ١٠٠ \times \frac{\text{ژمارەی مردووان بە نەخۆشی لە ماوەیەکی دیاریکراودا}}{\text{خەڵکی تووشبوو بە نەخۆشی لەو ماوەیەدا}}$$

تێکڕای سەردانکردنی دەزگا تەندروستییەکان

پێناسەکەی: ژمارەی ئەو جارانەیە کە نەخۆشێکی دەرەکی ساڵانە سەردانی دەزگایەکی تەندروستی دەکا. واش بە باش دەزاندرێ جیاوازی لەنێوان ئەوانەی نوێ لەگەڵ ئەوانەی کۆن سەردانی شوێنەکەیان کردووە بکرێ، بۆ ئەوەی تێکڕایەکە باش دەرکەوێ. بەڵام زۆر جارانیش ئەو جیاوازییە سەخت دەبێ. بۆیە زۆرجار لە ژمارەی تێکڕای سەرجەم کارەساتەکە حیساب دەکرێن.

شێوەکەی:

$$\text{ژمارەی سەردانەکان/کەس} = \text{٥٢ هەفتە} \times \frac{\text{ژمارەی سەردانکەران لە هەفتەیەکدا}}{\text{کۆی ژمارەی خەڵکەکە}} \text{ ژمارەی}$$

ژمارەی ئەو راوێژە پزیشکییانەی رۆژانە هەر پزیشکێک دەیدا

پێناسەکەی: تێکڕای سەرجەم ئەو راوێژە پزیشکییانەیە (حاڵەتی نوێ و دووبارەبووەوە) کە هەر پزیشکێک رۆژانە لەباری داخیلبوونی نەخۆشدا، پێی هەڵدەستێ. شێوەکەی:

$$\frac{\text{ژمارەی راوێژی پزیشکی لە یەک هەفتەدا}}{\text{ژمارەی ئەو رۆژانەی کە بنکە تەندروستییەکە کراوەیە}} \div \text{ژمارەی پزیشکەکان کە هاوشانی خۆتەرخانکردنن* لە ناوەندێکی تەندروستیدا}$$

* *مەبەست لە ژمارەی هاوشانی خۆتەرخانکەر ئەو ژمارە شایستەیەی دکتۆرەکانە کە لە کاتی داخیلبوونی نەخۆشدا ئامادەن. ئەگەر هاتوو شەش دکتۆری بۆ داخیلبووان هەبوو و لە بەشی دەرەکی پزیشکیدا کاربکەن و دووان لەوان تەنها بۆ نیو رۆژ کاریان دەکرد، کەواتە لێرەدا ژمارەی دکتۆرە هاوشانەکانی خۆتەرخانکردن چوار کەسن، واتە ٤ فەرمانبەری خۆتەرخانکەر + دوو فەرمانبەری نیوە دەوام.*

سەرچاوەکان و خوێندنەوەی زانیاریی زیاتر

سەرچاوەکان

بەڵگەنامە یاساییە نێودەوڵەتییەکان

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

سیستەمەکانی تەندروستی

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/

کۆنترۆڵی نەخۆشییە درمییەکان

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.

تەندروستی منداڵ

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

تەندروستی سێکسی و وەچەنانەوە

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.

پێکرانەکان

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/Disastermanagguide.pdf

تەندروستی عەقڵی

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), PsychologicalFirst Aid Guide. Geneva.

نەخۆشییە نادرمییەکان

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.

بۆ زانیاریی زیاتر

بەڵگەنامە یاساییە نێودەوڵەتییەکان

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.

سیستەمەکانی تەندروستی

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.

خزمەتگوزارییە سەرەکییەکانی تەندروستی

Checchi, 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 Priniciples 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.

کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییە درمییەکان

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.

تەندروستی منداڵ

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

تەندروستی سێکسی و وەچەنانەوە

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

پێکرانەکان

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.

تەندروستی عەقڵی

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.

Tierny, LM, McPhee, SJ, Papadakis, MA (eds.) (2003), Current Medical Diagnosis and Treatment, 42nd edition. McGraw-Hill/Appleton & Lange. New York.

پاشکۆکان

پاشکۆی ١

ئەو بەڵگەنامە سەرەکییانەی کە پەیماننامەی مرۆیی پشتیان پێدەبەستێت

پەیماننامەی مرۆیی چەندین بڕوای هاوبەش و بنەمای گشتیی لەبارەی کار و بەرپرسیارێتی بواری مرۆیی لە کاتی کارەسات یان ناکۆکییەکاندا دادەنێ و ئەوەش تێبینی دەکرێ کە ئەمانە لە یاسای نێودەوڵەتیدا بەرجەستەن. لیستی بەڵگەنامە سەرەکییەکان کە لە خوارەوە روون دەکرێنەوە، گرنگترین بەڵگەنامەی یاسای نێودەوڵەتی پەیوەست بە مافەکانی مرۆڤ، یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی، یاسای پەنابەران و کاری مرۆیی لەخۆ دەگرن. مەبەستیش لێرەدا ئەوە نییە، کە ئەم پەیماننامەیە ببێتە یاسانامەیەکی هەرێمی یان پێشهاتێکی هەرێمی. هەروەها ئەم لیستە کۆمەڵێک رێنوێنی و بنەما و پێوەر و چوارچێوەی دیکە لەخۆدەگرێ کە بۆ پەیماننامەی مرۆیی چاوساغە. لەگەڵ ئەوەی لیستەکە بەمەبەست لێگیراوە، بەڵام ماددە و لینکی ئەلیکترۆنی زیاتری پەیوەندیدار بەم پەیماننامەیە لەسەر ماڵپەڕی (سفێر) www.sphereproject.org هەیە. لەبەر نەبوونی جێگەش، تەنها ئەو تێبینی و سەرنجانەمان سەبارەت بە بەڵگەنامەکان هێناون، کە پێویستیان بە پێشەکی یان شیکردنەوەیەکی تایبەت هەیە، چونکە نوێترین پێشهاتن یان پێکهاتوون لە چەند بەشێکی دیارکراوی تایبەت بە کارەسات یان ناکۆکییەکان.

ئەم بەڵگەنامانەش بەپێی بابەتەکانیان لەژێر ئەم ناوانەی خوارەوەدا ریز کراون:

١- مافەکانی مرۆڤ، پاراستن و بارناسکی.

٢- ناکۆکیی چەکداریی و کۆمەکی مرۆیی.

٣- پەنابەران و ئاوارەکانی ناوخۆ.

٤- کارەساتەکان و کۆمەکی مرۆیی.

بۆ دڵنیابوون لە روونکردنەوەی رەوشی هەر بەڵگەنامەیەک، هەر یەکەیان جارێکی دیکە لەبن ناونیشانی دیکەدا پۆلێن کراون:

١- پەیماننامەکانی یاسای عورفی (هەر کاتێک مایەی پەیڕەوکردن بوون).

٢- رێنماییەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و رێنمایی فەرمی دیکەی نێوان حکوومەتەکان.

٣- چوارچێوەی سیاسەت، رێنوێنی و بنەماکانی مرۆیی.

١- مافەکانی مرۆڤ، پاراستن و بارناسکی

ئەم بەڵگەنامانەی خوارەوە بە پلەی یەکەم پەیوەستن بە مافەکانی مرۆڤ کە پەیماننامە و جاڕنامە جیهانییەکان دانیان پێداناوە. ئەمانە چەندین بەڵگەنامەن سەبارەت بە تەمەن (منداڵان و بەتەمەنەکان)، جێندەر، پەککەوتەیی، چونکە ئەمانە چەند پێگەیەکی باون لەکاتی کارەسات یان ناکۆکییەکاندا، تووشی لاوازی و کورتهێنی دەبن.

١-١ پەیماننامە و یاسای عورفی لە بواری مافەکانی مرۆڤ و پاراستن و بارناسکی

یاسای پەیماننامەی نێودەوڵەتیی مافەکانی مرۆڤ لەسەر دەوڵەتە پەیوەندیدارەکانی نێو پەیماننامەکە جێبەجێدەبێ، لەکاتێکدا یاسای عورفی (وەک قەدەغەکردنی ئەشکەنجەدان) لەسەر هەموو دەوڵەتاندا پەیڕەو دەبێ. یاسای مافەکانی مرۆڤ لە هەموو کاتێکدا شایانی جێبەجێکردنە و ئەم حاڵەتانەی خوارەوە لەخۆدەگرێ:

- دەکرێ هەندێ لە مافە مەدەنی و سیاسییە سنووردارەکان لە ماوەی باری تەنگانە و ناکاوی نیشتمانی جاردراودا هەڵبپەسێردرێن، کە لەگەڵ ماددەی (٤)ی پەیماننامەی نێودەوڵەتی تایبەت بە مافە مەدەنی و سیاسییەکان"سنووردارکردن" بگونجێ.

- لە ماوەی ناکۆکییە چەکدارییە دانپێدانراوەکاندا هاتووە ئەگەر هاتوو، هەر شێوەیەک لە شێوەکانی ناهەماهەنگی لەگەڵ یاسای مافەکانی مرۆڤدا هەبوو، ئەوا یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی پەیڕەو دەکرێ.

١-١-١ مافە گەردوونییەکانی مرۆڤ

جاڕنامەی گەردوونی مافەکانی مرۆڤ لە ساڵی ١٩٤٨ کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان بە بڕیاری A ٢١٧ (سێیەم) لە ڕۆژی ١٠ دیسێمبەری ١٩٤٨ دەرچووە.

www.un.org/en/documents/udhr/index.shtml

بە گوێرەی جاڕنامەی جیهانی مافەکانی مرۆڤ کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان لە ١٩٤٨دا ڕایگەیاند، بۆ جاری یەکەم دەڵێ کە دەبێ مافە سەرەکییەکانی مرۆڤ لە جیهاندا بپارێزرێن. هەرچەندە ئەم جاڕنامەیەش ناگاتە پلەی پەیماننامە، بەڵام بەگشتی وا لەسەری ڕێککەوتوون کە بووەتە بەشێک لە یاسای عورفی نێودەوڵەتی. ڕستەی یەکەمی دیباجەکە (پێشەکیەکە) چەمکی "شکۆی لەیەکدانەبڕاو" بۆ مرۆڤ وەک بنەمایەکی سەرەکی مافەکانی مرۆڤ دەخاتەڕوو. دەق ماددەی یەکەم دەڵێ: "هەموو خەڵک بە ئازادی لەدایک دەبن و لە شکۆ و مافەکانیشدا یەکسانن."

پەیماننامەی نێودەوڵەتی تایبەت بە مافە مەدەنی و سیاسییەکانی ساڵی ١٩٦٦، کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان بەپێی بڕیاری A ٢٢٠٠ (٢١) لە ١٧ دیسامبەری ١٩٦٦دا پەسەندی کردووە و لە ٢٣ی ئازاری ١٩٧٦دا چووتە بواری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان، بەرگی ٩٩٩، لاپەڕە ١٧١، بەرگی ژمارە ١٠٥٧ لاپەڕە ٤٠٧. www2.ohchr.org/english/law/ccpr.htm

پرۆتۆکۆلی دووەمی ئارەزوومەندانەی پەیماننامەی نێودەوڵەتی تایبەت بە مافە مەدەنی و سیاسییەکانی دەرچوو لە ١٩٨٩ (کە مەبەست هەڵوەشاندنەوەی سزای لەسێدارەدانە) کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان بە پێی بڕیاری ١٢٨/٣٣ لە ١٥ی دیسێمبەری ١٩٨٩دا پەسەندی کردووە و لە ١١ی تەمموزی ١٩٩١دا چووەتە واری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان، بەرگی ژمارە ١٦٤٢ لاپەڕە ٤١٤. www2.ohchr.org/english/law/ccpr-death.htm

لەسەر دەوڵەتە ئەندامەکانی ئەم پەیماننامەیە پێویستە هەم رێزی بگرن و هەم زامنی مافەکانی هەموو تاکەکانی سەر خاکەکەیان یان ژێر دەسەڵاتەکەیان بکەن، بە دانانن بە مافی "خەڵک" بۆ بڕیاردانی مافی چارەنووسیشەوە، بە یەکسانی مافەکان لەنێوان ژنان و پیاوانیشەوە. هەروەها هەرگیز نابێ هەندێ ماف (کە نیشانەی ئەستێرەی* لەسەرە) هەڵبواسرێن، تەنانەت لە دژوارترین باری تەنگانەو ناکاوی نیشتیمانیشدا.

مافەکان: مافی ژیان*؛ نا بۆ ئەشکەنجە و شێوەی دیکەی رەفتاری توند و نامرۆییانە و سووکایەتی پێکردن*؛ نا بۆ کۆیلایەتی*؛ نا بۆ گرتن و دەستبەسەرکردنی زۆرەملێ*؛ ئازادی لە جووڵە و نیشتەجێبوون؛ نابێ بێگانە بەبێ بەڵگەی یاسایی لە وڵات دەربکرێ؛ یەکسانی لەبەرامبەر یاسادا، دادگایەکی دادپەروەرانە و دانانی تۆمەتبار بە بێتاوان تا تاوانەکەی دەسەلمێندرێ؛ یەکسانی لەبەرامبەر یاسا*؛ ژیانی تایبەت؛ ئازادیی بیر و دین و ویژدان*؛ ئازادیی رادەربڕین و گردبوونەوەی ئاشتیانە؛ ئازادیی پێکهێنانی کۆمەڵەکان؛ مافی ژنهێنان و مێردکردن و پێکهێنانی ژیانی خێزانی؛ پاراستنی منداڵ؛ مافی دەنگدان و بەشداریکردن لە کاروباری گشتی؛ مافی کەمینە نەتەوەکان بە کلتوور و دین و زمانەکەیان*.

پەیماننامەی نێودەوڵەتی تایبەت بە مافە ئابووری و کۆمەڵایەتی و کلتوورییەکانی ١٩٦٦، کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان بەپێی بڕیاری ٢٢٠٠ ئەلیف (٢٢) لە ١٦ی دیسامبەری ١٩٦٦دا پەسەندی کردووە و لە ٣ی یانیوەری ١٩٧٦دا چووە واری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان، بەرگی ژمارە ٩٩٣ لاپەڕە ٣.

www2.ohchr.org/english/law/cescr.htm

دەوڵەتە ئەندامەکان لەسەر ئەوە رێک دەکەون تا ئەوپەڕی توانا کە دەرامەتەکانیان رێگەیان پێدەدا، مافەکانی نێو ئەم پەیماننامەیە "بەرەبەرە پەیڕەوبکەن کە دەیسەلمێنێ پیاوان و ئافرەتان هاوشانن.

مافەکان: مافی کار؛ مافی بەدەستهێنانی کرێیەکی دادپەروەرانە؛ مافی بە ئەندامبوون لە سەندیکا کرێکارییەکان؛ مافی بەدەستهێنانی بیمەی کۆمەڵایەتی، ژیانی خێزانی، بە پاراستنی دایکان دوای منداڵبوون و مافی پاراستنی منداڵان لە بەدڕەفتاری؛ مافی گوزەرانێکی شایستە بە خۆراک و پۆشاک و نیشینگەشەوە؛ مافی تەندروستی جەستەیی و عەقڵی؛ مافی خوێندن و فێربوون؛ مافی بەشداریکردن لە ژیانی کلتووری و بەهرەمەندبوون لە پێشکەوتنی زانستی و رۆشنبیری.

رێککەوتنامەی نێودەوڵەتی بۆ نەهێشتنی هەموو شێوازێکی جیاکاریی رەگەزیی ساڵی ١٩٦٩، کە کۆمەڵەی گشتی نەتەوە یەکگرتووەکانیش بەگوێرەی بڕیاری ٢١٠٦ (٢٠) لە ٢١ دیسامبەری ١٩٦٥ دەریکردووە و لە ٤ی یانیوەری ١٩٦٩دا چۆتە بواری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان، بەرگی ژمارە ٦٦٠ لاپەڕە ١٩٥. www2.ohchr.org/english/law/cerd.htm

رێککەوتننامەی نەهێشتنی هەموو شێوازەکانی جیاکاریی دژی ئافرەت ساڵی ١٩٧٨ کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان بەگوێرەی بڕیاری ١٨٠/٣٤ لە ١٨ی دیسێمبەری ١٩٧٩ دەریکردووە و لە ٣ی ئەیلوولی ١٩٨١دا چووەتە بواری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان بەرگی ژمارە ١٢٤٩ لاپەڕە ١٣. www2.ohchr.org/english/law/cedaw.htm

ڕێککەوتننامەی 1989ی مافەکانی منداڵ کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان بەگوێرەی بڕیاری ٢٥/٤٤ لە ٢٠ نۆڤێمبەری ١٩٨٩ دەریکردووە و لە ٢ی ئەیلوولی ١٩٩٠دا چووەتە واری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان بەرگی ژمارە ١٥٧٧ لاپەڕە ٣. www2.ohchr.org/english/law/crc.htm

پرۆتۆکۆلی ئارەزوومەندانەی ڕێککەوتننامەی مافەکانی منداڵ سەبارەت بە بەشدارپێکردنی منداڵان لە ناکۆکییە چەکدارییەکان ساڵی ٢٠٠٠، کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان بەگوێرەی بڕیاری 263/A/RES/54 لە ٢٥ی ئایاری ٢٠٠٠ دەریکردووە و لە ١٢ فێبرایری ٢٠٠٢دا چووەتە بواری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان بەرگی ژمارە٢١٧٣ لاپەڕە ٢٢٢. www2.ohchr.org/english/law/crc-conflict.htm

پرۆتۆکۆلی ئارەزوومەندانەی ڕێککەوتننامەی مافەکانی منداڵ سەبارەت بەفرۆشتن و بەدبەکارهێنانی منداڵان لە پۆرنۆ و کاری سێکسیدا ساڵی ٢٠٠٠، کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان بەگوێرەی بڕیاری /A 263/RES/54 لە ٢٥ ئایاری ٢٠٠٠ دەریکردووە و لە ١٨ی یەنایری ٢٠٠٢دا چووەتە واری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان بەرگی ژمارە ٢١٧١ لاپەڕە ٢٢٧. /www2.ohchr.org/english/law crc-sale.htm

ڕێککەوتننامەی مافەکانی منداڵ کە نزیکەی هەموو دەوڵەتەکانی جیهان پێوەی پەیوەست بوون، کە دووبارە جەخت لەسەر مافەکانی منداڵ دەکاتەوە، ئەوانەش دەستنیشان دەکا کە پێویستیان بە پاراستنێکی تایبەت هەیە (هەر بۆ نموونە، ئەوانەی لە کەسوکاریان جیادەبنەوە). ئەو دوو پرۆتۆکەلە داوای گرتنەبەری ڕێکاری ئیجابی لەلایەن دەوڵەتانی ئەندامەوە دەکا سەبارەت بە پرسی دیاریکراو، ئەوەی پەیوەندی بە پاراستنی منداڵەوە هەیە.

ڕێککەوتننامەی مافی ئەو کەسانەی پەککەوتەن لە ساڵی ٢٠٠٦ دەرچووە، کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان بەگوێرەی بڕیاری 106/A/RES/61 لە ١٣ی دیسێمبەری ٢٠٠٦ دەریکردووە و لە ٣ی ئایاری ٢٠٠٨دا چووەتە واری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان بەشی چوارەم ١٥.

www2.ohchr.org/english/law/disabilities-convention.htm

ئەم ڕێککەوتننامەیە بەگوێرەی هەموو پەیماننامەکانی دیکەی مافەکانی مرۆڤ پشتگیریی مافەکانی کەسانی پەککەوتە دەکا، وێڕای هۆشداریدان بە لایەنی پەککەوتەیی و کارێکی واش دەکا خزمەتگوزارییەکان بەبێ جیاوازی دەستەبەر بکرێن، هەروەها ئاماژەیەکی تایبەتیش بە باری ناکاو و تەنگانەی مرۆیی دەدا. (مادده ژمارە ١١).

١-١-٢- جینۆساید و ئەشکەنجە و پێشێلکارییەکانی دیکەی سەر مافەکانی مرۆڤ دەرچووی ساڵی ١٩٤٨، کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکانیش بەگوێرەی بڕیاری ١٦٠ (سێیەم) لە دیسێمبەری ١٩٤٨دا دەریکردووە و لە ١٢ی یانیوەری ١٩٥١دا چۆتە واری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان بەرگی ژمارە ٧٨، لاپەڕە ٢٧٧. www2.ohchr.org/english/law/genocide.htm

ڕێککەوتننامەی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەشکەنجەدان ئەو شێوە ڕەفتار یان سزادانێکی توند و نامرۆڤانە یان سووکایەتی پێکردن هی ساڵی ١٩٨٤، کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکانیش بەگوێرەی بڕیاری٣٩/٤٦ لە ١٠ دیسێمبەری ١٩٨٤دا دەریکردووە و لە ٢٦ی حوزەیرانی ١٩٧٨دا چۆتە واری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان بەرگی ژمارە ١٤٦٥ لاپەڕە ٨٥ www2.ohchr.org/english/law/cat.htm

زۆر لە دەوڵەتان چوونەتە نێو ئەم ڕێککەوتننامەیەو قەدەغەکردنی ئازار و ئەشکەنجەدان هەنووکە دانی پێدانراوە و بووەتە بەشێک لە یاسای عورفی نێودەوڵەتی. بۆیە بەهیچ شێوەیەک نابێ پەنا ببردرێتە بەر باری تەنگانە

و ناکاو بۆ پاکانەهێنانەوە بۆ ئازار و ئەشکەنجەدان. هەروەها بۆ هیچ دەوڵەتێک نییە کەسێک بگەڕێنێتەوە (یان داوای بکاتەوە) بۆ دەوڵەتێکی دیکە، ئەگەر هاتوو کەسەکە هۆکاری رەوای لەبەردەستدا بوو، بەوەی ئەگەر بگەڕێندرێتەوە دەوڵەتەکە، تووشی مەترسی ئازار و ئەشکەنجەدان دەبێتەوە.

ستاتۆسی بنەڕەتی رۆما بۆ دادگای تاوانەکانی نێودەوڵەتی، کە کۆنگرەی دیپلۆماسی لە رۆما لە ١٧ی تەممووزی ١٩٩٨دا بڕیاری بۆ دەرچووە لە ١ تەممووزی ٢٠٠٢شدا چووەتە واری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان بەرگی ژمارە ٢١٨٧ لاپەڕە ٣. www.icrc.org/ihl.nsf/INTRO/585?OpenDocument

ماددەی نۆیەمی ستاتۆسەکە (رەگەزەکانی تاوان) شیدەکاتەوە، کە دادگای تاوانەکانی نێودەوڵەتی لە ٢٠٠٢دا بە وردەکاری وێنای تاوانەکانی جەنگ و تاوانەکانی دژەمرۆڤایەتی و رێگرتنی جینۆسایدی کردووە، هەر بۆیە ئەم ستاتۆسە زۆر لە یاسای عورفی نێودەوڵەتی دەقنووس دەکاتەوە. دەکرێ دادگای تاوانەکانی نێودەوڵەتی لێکۆڵینەوە و بەدواداچوون لەو کاروبارانە بکا کە ئەنجوومەنی ئاسایشی نەتەوە یەکگرتووەکان ئاماژەی بۆ دەکا (هەرچەندە دەوڵەتی تۆمەتباریش ئەندامی رێککەوتننامەکە نەبێ)، ئەمە و وێڕای ئەو تاوانانەی کە دەگوترێ لەلایەن هاووڵاتیانی دەوڵەتە ئەندامەکانی پەیاماننامەکە، یان لەسەر خاکەکەیان کرابێ.

١-٢- رێنمایی و بنەمای دەرچوو لەلایەن نەتەوە یەکگرتووەکان و رێنمایی و بنەمای فەرمی دیکە لەنێو حکوومەتەکاندا، ئەوانەی لەبواری مافەکانی مرۆڤ و پاراستن خاڵەکانی بارناسکێتیدا دەرچووە.

پلانی کاری نێودەوڵەتی مەدرید بۆ بەساڵداچووان کە لە ساڵی ٢٠٠٢ دەرچووە، کۆمەڵەی دووهەمی جیهانی بۆ بەساڵداچوون – نەتەوە یەکگرتووەکان، مەدرید ٢٠٠٢ کە کۆمەڵەی گشتی نەتەوە یەکگرووەکان بەپێی بڕیاری ٥١/٣٧ لە ٣ی دیسێمبەری ١٩٨٢دا دەریکردووە. www.globalaging.org/agingwatch/events/CSD/mipaa+5.htm

بنەماکانی نەتەوە یەکگرتووەکانی تایبەت بە بەتەمەنەکان لە ١٩٩١دا دەرچووە، بڕیاری کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان٤٦/٩١ لە ١٦ی دیسێمبەری ١٩٩١.

www2.ohchr.org/english/law/olderpersons.htm

١-٣- چوارچێوە و رێنوێنی و بنەما سەرەکییە مرۆییەکانی پەیوەندیدار بە مافەکانی مرۆڤ و پاراستن و بارناسکیی:

پاراستنی خەڵک لە کارەساتە سروشتییەکان: رێنمایی کارپێکراوی پەیوەندیدار بە مافەکانی مرۆڤ و کارەساتە سروشتییەکان، کە لەلایەن لیژنەی هەمیشەیی نێوان ئاژانسەکان لە ٢٠٠٦دا دەرچووە، لێژنەی هەمیشەیی نێوان ئاژانسەکان:

www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx

یاسای نێودەوڵەتی و پێوەرە نێودەوڵەتییە پەیڕەوکراوەکان لە باری کارەساتە سروشتییەکان (رێبەرنامەی یاسایی رێکخراوی نێودەوڵەتی بۆ یاسای پەرەپێدان) کە لە ٢٠٠٩دا دەرچووە، رێکخراوی نێودەوڵەتی بۆ یاسای پەرەپێدان. www.idlo.int/DOCNews/352doc.pdf

بنەما ئاراستەکراوە هاوبەشەکانی نێوان ئاژانسە تایبەتەکان بە منداڵە بێ یاوەرەکان و جیاکراوە لە کەسوکاریان کە لە ٢٠٠٢دا دەرچووە، ئەم بنەمایانەش خاچی سوور و نووسینگەی ئاژانسی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ کاروباری پەنابەران و سندووقی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ منداڵ (یونیسێف) و رێکخراوی world risior، رێکخراوی

منداڵپارێز لە شانشینی یەکگرتوو و لیژنەی نێودەوڵەتی بۆ بەهاناوەچوون و ڕزگارکردن لە ٢٠٠٩دا پەرەیان پێداوە.
www.icrc.org

ڕێبەرنامەی جێندەری بۆ کاروباری مرۆیی ٢٠٠٦، لیژنەی هاوبەشی هەمیشەیی نێوان ئاژانسەکان: www.
humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=contentsubsidi-tf_gender-genderh

ڕێنماییە پەیوەندیدارەکان بە تەندروستیی عەقڵی و پشتگیریی دەروونی و و کۆمەڵایەتی لە باری ناکاو و تەنگەتاودا، کە لە لیژنەی هاوبەشی هەمیشەیی نێوان ئاژانسەکان لە ٢٠٠٧دا دەرچووە، لیژنەی هاوبەشی هەمیشەیی نێوان ئاژانسەکان.

www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-subsidi-tf_mhpsdefault

لایەنی هەرە کەم بۆ پێوەرەکانی فێرکردن لە بارودۆخی ناکاوو تەنگەتاودا و تەنگژە درێژخایەنەکان و بیناکردنەوەی سەرەتایی سەر بە INEE ساڵی ٢٠٠٧ بەشێوەیەک لە ٢٠١٠دا لەلایەن تۆڕی INEE نۆژەن کراوەتەوە (ئەوکات لە ٢٠٠٨وە بە پێوەرە هاوپێچەکانی لەگەڵ پێوەرەکانی سفێر دەناسرا).

www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-subsidi-tf_mhpsdefault

٢- ناکۆکییە چەکدارییەکان و یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی و کۆمەکە مرۆییەکان

٢-١ پەیماننامەکان و یاسای عورفی لە بواری ناکۆکییە چەکدارییەکان و یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی و کۆمەکە مرۆییەکان

یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی ئەو دەروازانە دیاریدەکا کە توندوتیژی دەگۆڕێ و دەبێتە "ناکۆکیەکی چەکدارییانە"، هەر بۆیە ئەم سیستەمە یاسایەی خۆی بۆ پەیڕەوکردن داناوە. لیژنەی نێودەوڵەتی خاچی سووریش کە مەڵبەندێکی بەڵگەنامەیی فەرمی پەیماننەمەکانی تایبەتە بە یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی، زۆر زانیاریی بەرفراوان لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت دابین دەکا (www.icrc.org)، بە کۆمێنتە فەرمییەکانی سەر ڕێککەوتننامەکانی جنێڤ و پرۆتۆکۆلەکان و ڕێساکانی لێکۆڵینەوەی یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی عورفیشەوە.

٢-١-١ پەیماننامە بنەڕەتییەکانی یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی

چوار ڕێککەوتننامەکانی ساڵی ١٩٤٩ جنێڤ

پرۆتۆکۆلی سەربازی ڕێککەوتننامەکانی جنێڤ، کە تایبەتە بە پاراستنی قوربانییەکانی ناکۆکییە نێوەدەوڵەتییە چەکدارییەکان کە لە ١٩٧٧دا دەرچووە (پرۆتۆکۆلی یەکەم)

پرۆتۆکۆلی سەربازی ڕێککەوتننامەکانی جنێڤ، کە تایبەتە بە پاراستنی قوربانییەکانی ناکۆکییە نانێودەوڵەتییە چەکدارییەکان کە لە ١٩٧٧دا دەرچووە (پرۆتۆکۆلی دووەم)

www.icrc.org/ihl.nsf/CONVPRES?OpenView

چوار ڕێککەوتننامەکانی جنێڤ –بەگشتی لەلایەن هەموو لایەنە نێودەوڵەتییەکانەوە پەسەندکراون و بوونەتە بەشێك لە یاسای عورفی- تەرخانە بۆ پاراستن و چارەسەری بریندار و نەخۆشەکان لە جەنگە وشکانییەکاندا (ڕێککەوتننامەی یەکەم)، لە دەریاکانیش (ڕێککەوتننامەی دووەم)، مامەڵەکردن لەگەڵ دیلەکانی جەنگ (ڕێککەوتننامەی سێیەم) و پاراستنی خەڵکی مەدەنی لەکاتی ناکۆکییە چەکدارییەکاندا (ڕێکەوتننامەی چوارەم).

ئەمەش بە پلەی یەکەم بەسەر ناکۆکییە چەکدارییە نێودەوڵەتییەکاندا پەیڕەو دەبێ، بەڵام بەدەر لە ماددەی (٣ی هاوبەشی نێو ڕێککەوتننامەکان، کە پەیوەندیدارە بە ناکۆکییە نانێودەوڵەتییەکان، هەروەها چەند توخمێکی دیکەش هەن، هەنووکە وەک یاسای عورفی لە ناکۆکییە نانێودەوڵەتییەکان پەسەند کراون. هەردوو پرۆتۆکۆلەکەش لە ١٩٧٧دا و لەهەمانکاتدا بۆ نۆژەنکردنەوەی ڕێککەوتننامەکان دەرچوون، بەتایبەتیش ئەوەی پەیوەندی بە ناساندنی جەنگاوەران و دەستنیشانکردنی ناکۆکییە نانێودەوڵەتییەکانەوە هەبوو. هێشتاش زۆر دەوڵەت هەن نەچوونەتە ریزی ئەم پرۆتۆکۆلانەوە.

٢-١-٢- پەیماننامەکانی سنووردانان بۆ چەکی سنووردار یان قەدەغەکراو و کەلوپەلی کلتووری

سەرباری "یاسای جنێڤ" کە لەسەرەوە بە کورتی ئاماژەی پێکرا، کۆمەڵە یاسایێکی دیکە هەیە، کە زۆر جار بە "یاسای لاهای" تایبەتمەند بە ناکۆکی چەکداری ناودەبردرێ، ئەمەش ڕێککەوتنی پاراستنی کەلوپەلی کلتووری و ژمارەیەکی دیکە لە ڕێککەوتننامە تایبەتمەندەکان بە جۆرەکانی چەکی سنووردار و قەدەغەکراو لەخۆ دەگرێ بە گاز و چەکی دیکەی کیمیایی و بایەلۆجی و چەکی تەقلیدی ڕەمەکی یان ئەو چەکانەی کە دەبنە مایەی زیانێکی زیادو بێ هۆ. ئەمەو وێڕای مینە چێندراوەکانی زەمینی دژی تاکەکان و تەقەمەنی هێشوویی.

.www.icrc.org/ihl

٣-١-٢- یاسای مرۆیی عورفی نێودەوڵەتی

یاسای مرۆیی عورفی نێودەوڵەتی لە ڕێی داتا و سیاسەت و کردەوەکانیدا، ئاماژە بۆ یاسای ناکۆکییە چەکدارییەکان دەکا کە دەوڵەتەکان پەسەندیان کردووە، بەو پێیەی نوێنەری ڕێسای عورفییە کە بەسەر هەموو دەوڵەتاندا پەیڕەو دەبێ، ئەمەش بە بێگ وێدانە ئەوەی ئاخۆ دەوڵەتەکە چووەتە ریزی پەیماننامەکانی تایبەت بە یاسای مرۆیی نێودەوڵەتییەوە یان نا. لەڕاستیدا، ئاماژەیەکی یەکانگیر سەبارەت بە ڕێسا عورفییەکان نین، بەڵام بڕواپێکراوترین راڤە ئەم لێکۆڵینەوەیەی خوارەوەیە.

لێکۆڵینەوەی یاسای عورفی مرۆیی نێودەوڵەتی، ICRC، Henckaerts، J-M andDoswald-Beck، L، Cambridge University Press، Cambridge & New York، 2005. www.icrc.org/ihl.nsf/INTRO/612?OpenDocument

ئەم لێکۆڵینەوەیە نزیکەی هەموو چوارچێوەی یاسای ناکۆکییە چەکدارییەکان رووماڵ دەکا. ١٦١ ڕێسای دیاریکراو دەگێڕێتەوە، هەروەها ئاخۆ هەر ڕێسایەک لە ڕێسا ناوبراوەکان باری ناکۆکییە چەکدارییە نێودەوڵەتییەکان یان نانێودەوڵەتییەکانی بەسەردا پەیڕەو دەبێ؟ لەگەڵ ئەوەی چەند یاساناسێک رەخنە لە شێوەی ئاراستەکراوی یاسای مرۆیی عورفی نێودەوڵەتی دەگرن، بەڵام لەسەر ئاستێکی بەرفراواندا دان بە لێکۆڵینەوەکەی یاسای عورفی مرۆیی نێودەوڵەتی نراوە کە لە ڕێی راوێژی بەرفراوان و ماوەدرێژی دە ساڵدا هاتووەتە دی و دان بە هەژموونەکەی نراوە وەکو راڤەکردنێکی ڕێسا عورفییەکان.

٢-٢- ڕێنوێنی و بنەمای نەتەوە یەکگرتووەکان و ڕێنوێنی و بنەمای دیکەی پەسەندکراو و دانپێداندراوی نێوان حکوومەتەکان کە تایبەتن بە ناکۆکییە چەکدارییەکان و یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی و کۆمەکە مرۆییەکانەوە

"یاداشتی" ئەنجوومەنی ئاسایشی نەتەوە یەکگرتووەکانی تایبەت بە پاراستن کە لە ساڵی ٢٠٠٢دا دەرچووە، بەو شێوەی کە لە ٢٠٠٣دا بەرپابووە(27/S/PRST/2003)

27/www.un.org/Docs/journal/asp/ws.asp?m=S/PRST/2003

ئەم بڕیارە بۆ دەوڵەتان فەرمانکراو نییە، بەڵام بەڵگەنامەیەکی ئاراستەکراوی ئەنجوومەنی ئاسایشی نەتەوە یەکگرتووەکانە دەربارەی پاراستنی ئاشتی و بارودۆخی ناکاو لەکاتی ناکۆکییەکاندا، ئەمەش بەرهەمی راوێژکاریی بووە لەگەڵ ژمارەیەک لە ئاژانسەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و لیژنە هەمیشەییەکانی نێوان ئاژانسەکان.

بڕیارەکانی ئەنجوومەنی ئاسایشی نەتەوە یەکگرتوەکان تایبەت بە توندوتیژیی سێکسی و بارودۆخی ئافرەت لە باری ناکۆکییە چەکدارییەکاندا، بەتایبەتیش بڕیارەکانی ١٨٢٠ (٢٠٠٨)، ١٨٨٨ (٢٠٠٩)، ١٨٨٩ (٢٠٠٩). مایەی ئاماژەپێکردنیشە ئەم بڕیارانە و ژمارەی ئاماژەپێکراو ساڵی دەرچوونی بڕوانە: www.un.org/documents/scres.htm

٢-٣- چوارچێوە و ڕێنمایی و بنەما سەرەکییە مرۆییەکانی تایبەت بە ناکۆکییە چەکدارییەکان و یاسای مرۆیی نێودەوڵەتی و کۆمەکە مرۆییەکان

ستانداردە پیشەییەکانی کاری پاراستن کە لە لایەن کاراکتەرەکانی بواری کاری مرۆیی و مافی مرۆڤ جێبەجێ دەکرێن لە کاتی ململانێی چەکداری و باری توندوتیژی.: www.iccrc.org

٣- پەنابەران و ئاوارەی خۆوڵاتی

نووسینگەی ئاژانسی نەتەوە یەکگرتوەکان بۆ کاروباری پەنابەران –ئاژانسی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ پەنابەران- بەگوێرەی ڕێککەوتننامە و پرۆتۆکۆلی پەنابەران هەژموونێکی یاسای دیارکراوی بۆ پاراستنی پەنابەران هەیە. کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان ئاژانسەکەی ڕاسپاردووە کە پەیوەندیی بە دەوڵەتەکانەوە بکا بۆ ئەوەی ئاوارەکانی نێو سنووری خۆیان بپارێزن. ئاژانسەکەش لەسەر ماڵپەڕەکانی خۆی لەسەر ئەنتەرنێت زانیاریی بەرفراوانی هەیە.

٣-١- پەیماننامەکانی تایبەت بە پەنابەران و ئاوارەی نێو وڵاتان

وێڕای پەیماننامە نێودەوڵەتییەکان، ئەم بەشەیان دوو پەیماننامەی یەکێتیی ئەفریقیا (ڕێکخراوی پێشووی یەکێتیی ئەفریقیا) لەخۆدەگرێ، کە هەردووکیان پێشینەی مێژوویيان دەستنیشان دەکەن.

ڕێککەوتننامەی تایبەت بە پێگەی پەنابەران هی ساڵی ١٩٥١ (و هەموارکردنەکانی)، کە نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ ئاژانسەکانی خۆی، پەیوەندیدار بە پێگەی پەنابەران و بێ ڕەگەزنامەکان پەسەندی کردووە، جنێڤ لە ٢-٢٥ی تەمووزی ١٩٥١، و لە ٢٢ی ئەپریلی ١٩٥٤دا چووەتە واری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە زنجیرەی پەیماننامەکان، بەرگی ژمارە ١٨٩ لاپەڕە ١٣٧.

پرۆتۆکۆلی پەیوەندیدار بە پێگەی پەنابەران هی ساڵی ١٩٦٧، کە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان بە گوێرەی بڕیاری ٢١٩٨(٢١) لە ٢-١٦ی دیسێمبەری ١٩٦٦دا تێبینی کردووە، بڕوانە زنجیرەی پەیماننامەکان، بەرگی ژمارە٦٠٦ لاپەڕە ٢٦٧

www.unhcr.org/protect/PROTECTION/3b66c2aa10.pdf

ئەم ڕێککەوتننامەیە، یەکەمین ڕێککەوتننامەی نێودەوڵەتییە کە تایبەت بێ بە کاروباری پەنابەران، پەنابەریش بەوشێوە دەناسێنێ: ئەو کەسەیە بە هۆی ترس لە چەوساندنەوەی ڕەگەز، دین، ڕەچەڵەک، ئینتیمای بۆ

کۆمەڵەیەکی دیارکراو یان بەهۆی بیروباوەڕی سیاسییانەی، لە دەرەوەی وڵاتی رەگەزنامەکەی کە ناتوانێ یاخود بەهۆی ترسەکەوە نایەوێ پەنا بۆ وڵاتەکە ببا، یان نایەوێ لەبەر هەمان هۆ بگەڕێتەوە وڵاتەکە...“

رێککەوتننامەی یەکێتی ئەفریقا ساڵی ١٩٦٩ کە لایەنە جیاوازەکانی کێشەکانی پەنابەرانی لە ئەفریقیا گرتۆتەخۆ، کە کۆمەڵەی گشتی لە خولی شەشەمی سەرۆکی دەوڵەت و سەرۆك وەزیرەکان لە ئەدیس ئەبابا لە ١٠ی دیسێمبەری ١٩٦٩دا بەسترا.

www.unhcr.org/45dc1a682.html

ئەمەش قایلبوونە بە پێناسەی رێککەوتننامەی ساڵی ١٩٥١، فراوانیشکراوە بۆ ئەوەی ئەوانەی ناچارکراون وڵاتەکانی خۆیان جێبێڵن، بگرێتەوە، ئەوەش وەنەبێ هەر لە ئەنجامی چەوساندنەوەدا بێ، بەڵکو بەهۆی دوژمنکاری بێگانە یان داگیرکردن یان زاڵبوونی هێزێکی دەرەکی یان لەئەنجامی رووداوگەلێک کە بارودۆخی وڵات بە تەواوی بشڵەقێنێ. هەروەها لە پێناسەکەدا ئەو کۆمەڵانەش دەناسێنێ کە سەر بە دەوڵەتەکان نین و خەڵکیش دەچەوسێننەوە. لەسەر پەنابەرانیش پێویست نییە ئەوە بسەلمێنن کە پەیوەندیی ئەوان بە مەترسییەکانی داهاتوو چۆنە. **رێککەوتننامەی ئەفریقی بۆ پاراستن و یارمەتیدانی ئاوارەکان لەنێو وڵاتەکانی خۆیاندا (رێککەوتننامەی کامپێلا) هی** ٢٠٠٩، کە کۆبوونەوەی لووتکەی یەکێتیی ئەفریقیا کە لە کامپێلای ئۆگەنداوە لە ٢٢ی ئۆکتۆبەری ٢٠٠٩دا بەسترا بەڵام تا ئۆکتۆبەری ٢٠١٠ نەچووە بواری جێبەجێکردنەوە. www.unhcr.org/4ae9bede9.html

ئەمەش یەکەمین رێککەوتننامەی هەمەلایەن بوو سەبارەت بە ئاوارەی نێو وڵاتان خۆیان. کە لەڕووی بنەماییەوە ١٧ دەوڵەت لە یەکێتیی ئەفریقیا لە ئۆکتۆبەری ٢٠٠٩دا واژۆیان کرد، بەڵام رێککەوتننامەکە بۆ ئەوەی بچێتە واری جێبەجێکردنەوە، هەر بە تەنیا واژۆی پەسەندنامەی ١٥ دەوڵەتی ئەندامی داخواز بوو.

٣-٢- رێنمایی و بنەما دەرچووەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و رێنمایی و بنەمای دیکەی بە فەرمی پەسەندکراوی نێوان حکوومەتەکان کە تایبەت بێ بە کاروباری پەنابەران و ئاوارەکانی نێو خودی وڵاتەکەی خۆیان:

بنەما ئاراستەکراوەکانی تایبەت بە کۆڕەوی نێوخۆیی ساڵی ١٩٩٨، کە سەرۆک دەوڵەت و حکوومەتە گردبووەکانی کۆنگرەی جیهانی نیویۆرک لە کۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەکگرتووەکان لە سێپتێمبەری ٢٠٠٥دا و بەگوێرەی بڕیاری UN Doc. A/60/L.1/60 (132، L.1 پەسەندیان کرد، بەجۆرێک بووە ”چوارچێوەیەکی نێودەوڵەتی گرنگ بۆ پاراستنی ئاوارەکانی نێو وڵاتەکانی خۆیان www.idpguidingprinciples.org

ئەم بنەمایانەش پشت بە یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی و مافەکانی مرۆڤ و یاسای پەنابەران دەبەستن، مەبەستیش ئەوەیە ببێتە پێوەرێکی نێودەوڵەتی بۆ ئاراستەکردنی حکوومەت و رێکخراوە نێودەوڵەتییەکان و سەرجەم لایەنە چالاکەکانی دیکە کە پەیوەندییان بە پێشکەشکردنی کۆمەک و پاراستنی ئاوارەکان لەنێو وڵاتدا هەیە.

٤- کارەساتەکان و کۆمەکی مرۆیی

٤-١- پەیماننامەکانی تایبەت بە کارەسات و کۆمەکە مرۆییەکان

رێککەوتننامەی تایبەت بە سەلامەتی فەرمانبەرانی نەتەوە یەکگرتووەکان و کەسەکانی پەیوندیدار، ساڵی ١٩٩٤، کە کۆمەڵەی گشتی بەبڕیاری ژمارە ٥٩/٤٩ لە ٩ی دیسامبەری ١٩٩٤دا پەسەندی کردووە و لە ١٥ی یانیوەری ١٩٩٩دا چووەتە بواری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان، بەرگی ژمارە ٢٠٥١ لاپەڕە ٣٦٣.

www.un.org/law/cod/safety.htm

پرۆتۆکۆلی ئارەزوومەندانەی ڕێککەوتننامەی تایبەت بە سەلامەتی فەرمانبەرانی نەتەوە یەکگرتووەکان و کەسە پەیوەندیدارەکان، ساڵی ٢٠٠٥،، کە کۆمەڵەی گشتی بەبڕیاری ژمارە ئەلیف/٤٢/٦٠ لە ٨ی دیسامبەری ٢٠٠٥ دەرچوو لە ١٩ی ئابی ٢٠١٠دا چووە واری جێبەجێکردنەوە.

www.ocha.unog.ch/drptoolkit/PNormativeGuidanceInternationalConventions.html#UNSpecificConvention

بەگوێرەی ئەم ڕێککەوتنامەیە، پرسی پاراستن تەنها بە هێزەکانی ئاسایشپارێزی نەتەوە یەکگرتووەکانە، ئەمە پەیوەستە ئەگەر هاتوو نەتەوە یەکگرتووەکان ڕاینەگەیاندبێ کە "مەترسیێکی ناوازە" هەیە، ئەمەشیان وەک مەرجێکی ناکردەیی وایە، بەڵام پرۆتۆکۆل ئەم کورتهێنانەی نێو ڕێککەوتنامەکەی چارەسەرکردووە و بازنەی پاراستنە یاساییەکەی فراوانکردووە تا هەموو کردەوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان هەر لە کۆمەکە مرۆییە ناکاوەکان تا گێرانەوەی ئاشتی و پێشکەشکردنی کۆمەکە مرۆییەکان و سیاسەت و پەرەپێدانیش بگرێتەوە.

ڕێککەوتننامەی کۆمەکی خۆراکی هی ساڵی ١٩٩٩، ئەمەش بەگوێرەی ڕێککەوتننامەی بازرگانی دانەوێڵەی ساڵی ١٩٩٥، بەڵگەنامەیەکی یاسایی سەربەخۆیە، کە لیژنەی کۆمەکی خۆراکی لەڕێی ئەنجوومەنی نێودەوڵەتییەوە بۆ دانەوێڵە بەڕێوەی دەبا.

ڕێککەوتننامەی تامبیری تایبەت بە دابینکردنی کەلوپەلەکانی پەیوەندی و گەیاندن بۆ سووککردنی باری گرانی کارەساتەکان و کردەوەکانی فریاگوزاری هی ساڵی ١٩٩٨، کە کۆنگرەی نێودەوڵەتی فەرمی بۆ پەیوەندی تەل و بێ تەل لەکاتی ناکاودا لە ساڵی ١٩٩٨ ڕاگەیەندرا و لە ٨ی یانیوەری ٢٠٠٥دا چووە واری جێبەجێکردنەوە، بڕوانە نەتەوە یەکگرتووەکان، زنجیرەی پەیماننامەکان، بەرگی ژمارە ١٧٧١ لاپەڕە ١٠٧.

http://unfccc.int/essential_background/convention/items/2627.php

پەیماننامەی چوارچێوەی نەتەوەیەکگرتووەکان لەسەر گۆڕانی کەشوهەوا (UNFCCC) بۆ ساڵی 1992 لە لایەن کۆنفرانسی ژینگەو پەرەپێدانی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکانەوە وەرگیراوە لە ریودی جانیرۆ لە 4-1992/6/14 لە لایەن کۆمەڵەی گشتی نەتەوە یەکگرتووەکانەوە پێشوازی لێکرا بە گوێرەی بڕیاری 195/47ی لە 22 دیسەمبەری 1992. لە 21ی مارسی 1994 چووەتە بواری جێبەجێکردنەوە، زنجیرەی بەیاننامەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان ژمارە (1771) لاپەڕەی 157.

http://unfccc.int/essential_background/convention/items/2627.php

ئەم ڕێککەوتننامەیە و پرۆتۆکۆلی کیۆتۆ، چوارچێوە دارێژی چارەسەری پێداویستییە هەرە لەپێشەکانی کردووە بۆ پەیڕەوکردنی ستراتیژە پەیوەندیدارەکان بە گۆڕانی کەش و هەوا و کەمکردنەوەی مەترسییەکان، پەرەپێدانی توانستە نێوخۆییەکان و توانای بەرگەگرتن و چاکبوونەوە، بەتایبەتیش لەو وڵاتانەی کە ئەگەری ڕوودان بە کارەستەکانیان لێدەکرێ. هەردووکیان جەخت لەسەر سنووردارکردنی کارەساتەکان و بەڕێوەبردنی مەترسییەکانیان کردووتەوە بەتایبەتیش ئەوەی پەیوەندیی بە گۆڕانی بارودۆخی کەشوهەواوە هەبێ.

٤-٢- ڕێنوێنی و بنەما دەرچووەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و ڕێنمایی و بنەما فەرمییە پەسەندکراوەکانی دیکەی نێوان حکوومەتەکان، کە پەیوەندیدارن بە کارەساتەکان و کۆمەکی مرۆییەوە:

چەسپاندنی هەماهەنگی کۆمەکی مرۆیی باری ناکاو کە نەتەوە یەکگرتووەکان پێی هەڵدەستێ، لەگەڵ هاوپێچ و بنەما ئاراستەکراوەکانی بە گوێرەی بڕیاری کۆمەڵەی گشتی ١٨٢/٤٦ ی ١٩ی دیسێمبەری ١٩٩١: www.reliefweb.int/ocha_ol/about/resol/resol_e.html

ئەمەش وای کرد، بەڕێوەبەرایەتیەکی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ کاروباری مرۆیی دامەزرێ، کە دواتر لە ١٩٩٨دا بووە نووسینگەی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ هەماهەنگی کاروباری مرۆیی (UNOCH).

چوارچێوەی کاری هیوگو ٢٠٠٥-٢٠١٥: پەرەپێدانی توانستی نەتەوە و کۆمەڵگەکان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کارەساتەکان، کە کۆنگرەی جیهانی تایبەت بە سنووردارکردنی کارەساتەکان لە ساڵی ٢٠٠٥ پەسەندی کرد. www.unisdr.org/eng/hfa/hfa.htm

ئەمە چوارچێوەیەک بوو بۆ دەستنیشانکردنی ستراتیژەکان تا دەوڵەت و ئاژانسە مرۆییەکان، هەوڵەکانیان بگەیەننە یەک بۆ سنووردارکردنی مەترسیی کارەساتەکان لەڕێی پەیڕەوکردنی بەرنامەکانی خۆئامادەکردن بۆ باری تەنگانە و بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکان و دەرچوون لەبن شوێنەوارەکەی، لەگەڵ گرێدانی ئەم کارانە بە بەرنامەی پەرەپێدانی بەردەوام و دروستکردنی تواناکان بۆ خۆگرتن و بووژانەوە .

ڕێنماییەکانی تایبەت بە ئاسانکاری و ڕێکخستنی کۆمەکە نێودەوڵەتییەکان و بووژاندنەوەی سەرەتایی لەسەر ئاستی خۆجێی لە کارەساتەکاندا کە لە ساڵی ٢٠٠٧دا لە کۆنگرەی سیەمینی نێودەوڵەتی خاچی سوور و مانگی سوور (کە هەموو لایەنە ئەندامەکانی ڕێککەوتننامەکانی جنێڤ دەگرێتەوە) پەسەند کراوە. www.ifrc.org/what/disasters/idrl/index.asp

٤-٣- چوارچێوە و ڕێنمایی و بنەماکانی سیاسەتی مرۆیی پەیوەندیدار بە کارەساتەکان و کۆمەکی مرۆییەوە:

ڕێساکانی رەفتارکردن بۆ بزووتنەوەی نێودەوڵەتی خاچی سوور و مانگی سوور و ڕێکخراوە ناحکوومییەکانی بە هاناوەچوونی کارەساتەکان (بڕوانە پاشکۆی ژمارە ٢؛ یاسانامەی رەفتار لە لاپەڕە ٣٦٨).

بنەما سەرەکییەکانی بزووتنەوەی نێودەوڵەتی خاچی سوور و مانگی سووری ساڵی ١٩٦٥، کە لە کۆنگرەی نێودەوڵەتی بیستەمینی خاچی سووردا پەسەند کرا

www.ifrc.org/what/values/principles/index.asp

پێوەرە هاوبەشەکانی بەرپرسیارێتی مرۆیی ساڵی ٢٠٠٧، هاوبەشی لە بەرپرسیارێتی مرۆیی (دەستەیەکی نێودەوڵەتی خۆڕێکخەر بۆ کەرتی مرۆیی، بە دەرکردنی باوەڕنامەکانیشەوە)

www.hapinternational.org

بنەما و رەفتارە شیاوەکانی باربوویی مرۆیی ساڵی ٢٠٠٣، کە کۆنگرەی ستۆکهۆڵمی دەوڵەتە باربووبەخشەکان و ئاژانسەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و ڕێکخراوە ناحکوومییەکان و بزووتنەوەی نێودەوڵەتی خاچی سوور و مانگی سوور بڕیاریان لەسەردا و کۆمسیۆنی یەکێتیی ئەورووپا و ١٦ دەوڵەتیش واژۆیان کرد. www.goodhumanitariandonorship.org

بنەماکانی هاوبەشی: بەیاننامەی پابەندبوون هی ساڵی ٢٠٠٧، کە سەکۆی مرۆیی جیهانی لە کۆبوونەوەی خۆی لە تەمموزی ٢٠٠٧دا بڕیاری لەسەردا (میکانیزمی گفتوگۆی نێوان نەتەوە یەکگرتووەکان و ئاژانسە مرۆییەکانی دەرەوەی بازنەی نەتەوە یەکگرتووەکان).

پاشکۆی ژمارە ٢

ڕێساکانی ڕەفتارکردن (ڕێڕەوشت)

بۆ بزووتنەوەی نێودەوڵەتی خاچی سوور و مانگی سوور و ڕێکخراوە نێودەوڵەتییەکان لەکاتی بەهاناوەچوونی دۆخی کارەساتەکاندا

لەلایەن یەکێتی نێودەوڵەتی کۆمەڵەکانی خاچی سوور و مانگی سوور و لێژنەی نێودەوڵەتی خاچی سوورەوە داڕێژراوە. [١]

19 بەسەرپەرشتی ڕێکخراوی کارتاسی نێودەوڵەتی، دەستەی کاسۆلیکی بۆ خزمەتگوزاریی بەهاناوەچوون، یەکێتی نێودەوڵەتی بۆ کۆمەڵەکانی خاچی سوور و مانگی سوور، هاوپەیمانی نێودەوڵەتی منداڵپارێز، یەکێتی لۆتەری جیهانیی، ڕێکخراوی ئوکسفام و ئەنجوومەنی جیهانی کڵێساکان (ئەم ڕێکخراوانە ئەندامن لە لیژنەی ئاراستەی کۆمەکە مرۆییەکان) و لیژنەی نێودەوڵەتی خاچی سوور.

مەبەست

مەبەست لە دارِشتنی ئەم رێسانامەیەی رەفتارکردن، پاراستنی پێوەرەکانی رێڕەوشتمانە، وەنەبێ ئەمەش باس لە وردەکاریی کردەوەکان بێ، وەک ئەوەی برِی ژەمە خۆراک یان هەڵدانی چادرێک بۆ پەنابەران بژمێرێ، بەڵکو بۆ ئەوەیە تا پارێزگاری لە پلەیەکی باڵا لە سەربەخۆیی و کارایی و کاریگەریی بکرێ، کە رێکخراوە ناحکوومییەکانی بواری بەدەنگەوەچوونی کارەساتەکان و بزووتنەوەی نێودەوڵەتی خاچی سوور و مانگی سوور گەرەکیانە.

لە کاتی روودانی ناکۆکییێکی چەکداریشدا، ئەم رێسا هەنووکەییانەی رەفتارنواندن، بەگوێرەی یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی راڤە و پەیرەوەدەکرێن.

سەرەتا ریساکانی رەفتارکردن دەخرێنەڕوو، ئینجا سێ هاوپێچی بەدواداهێ کە وێنای چوارچێوەی ئەو کارە دەکا، کە حکوومەتە خانەخوێکان و حکوومەتە بارِوبووکارەکان و رێکخراوە ناحکوومیەکان وێنای دەکەن، بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی کارا، کارئاسانی بۆ کۆمەکی مرۆیی بکەن.

پێناسەکان

رێکخراوە ناحکوومییەکان: لێرەدا مەبەست ئەو رێکخراوە نیشتمانی و نێودەوڵەتییانەیە کە بەشێوەیەکی سەربەخۆ لە حکوومەتی ئەو وڵاتەی کە تێیدان، دروستبوون.

ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان: بەکارهێنانی ئەو دەربرِینە بۆ مەبەستی ئەم دەقە، ئەوەیە تا توخمەکانی بزووتنەوەی خاچی سوور و مانگی سوور – واتە لیژنەی نێودەوڵەتیی خاچی سوور، یەکێتیی نێودەوڵەتیی کۆمەڵەکانی خاچی سوور و مانگی سوور و کۆمەڵە نیشتیمانییەکانی ئەندام تێیدا – لەگەڵ رێکخراوە ناحکوومییە ناسراوەکانی سەروو بگرێتەوە. ئەم رێسایانە بە پلەی تایبەت ئاماژە بە ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان دەکەن، کە رووبەڕووی کارەساتەکان بوونەتەوە.

رێکخراوە حکوومییەکان: مەبەست لێی ئەو رێکخراوانەن کە دوو حکوومەت یان زیاتر پێکیان دەهێنن، ئەمەش لەدەوری خۆی، هەموو ئاژانسەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و رێکخراوە هەرێمییەکان دەگرێتەوە.

کارەساتەکان: کارەسات بریتییە لە رووداوێکی تۆقێنەر کە زیانی گیانی و ژان و ناسۆری بۆ خەڵک بەدواوە بێ، بەهۆیەوە خەڵک لەبن باری رووداوەکەدا بناڵن و زیانێکی گەورەی ماددییش بنێتەوە.

ڕێساکانی ڕەفتارکردن

بنەما سەرەکییەکانی ڕەفتارکردن بۆ بزووتنەوەی خاچی سوور و مانگی سوور و ڕێکخراوە ناحکوومییەکان لە بەرنامەی ڕووبەڕووبوونەوەی کارەساتەکاندا.

١- پێشنۆرەیی پێداویستییە مرۆییەکان:

مافی دەستگەیشتن بە کۆمەکی مرۆیی و پێشکەشکردن، بنەمایەکی مرۆیی سەرەکییە، کە دەبێ هەموو هاووڵاتیان پێیبگەن. بەو پێیەی کە ئێمە بە ئەندامی کۆمەڵەی نێودەوڵەتی ناودەبردرێین، دان بە پابەندییەکانماندا دەنێین کە هەر کاتێک پێویست بکا کۆمەکی مرۆیی دابین بکەین. لەم سۆنگەیەوە پێویستە بەبێ ئاستەنگ بگەینە خەڵکی لێقەوماو و زیانلێکەوتوو، ئەمەش بایەخێکی زۆری لە هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی سەرشانمان هەیە. هاندەری یەکەمینیشمان بۆ ڕووبەڕووبوونەوی کارەساتەکان، سووککردنی باری ژان و ناسۆری ئەو توێژانەیە کە توانایەکی کەمتریان لە ئەوانی دیکە لە بەرامبەر قورسایی کارەساتەکاندا هەیە. کاتێکیش کۆمەکی مرۆیی پێشکەش دەکەین، ئەوا لایەنگری نییە بۆ لایەنێک و ئێمە بەکارێکی سیاسییانە ڕانابین، پێویستە بەو چاوە سەیری کارەکانمان نەکرێ.

٢- کۆمەك پێشکەش دەکرێ بەبێ ئەوەی گوێ بدرێتە ڕەچەڵەکی وەرگرەکە یان بیروباوەڕی یاخود ڕەگەزەکەی و هەروەها بە بێ هیچ جیاکردنەوەیەک. پێشنۆرەیی کۆمەکەکان تەنیا لەسەر بنەمای پێداویستی دادەندرێ.

بەپێی توانا هەوڵدەدەین، کۆمەکی بەهاناوەچوون لەسەر بنەمای خەمڵاندنێکی گشتیی پێداویستییەکانی قوربانیانی کارەساتەکان و توانستی خۆجێی بەردەست لەو شوێنەی کارەساتەکەی لێقەوماوە دابندرێ، تا پێداویستییە کان پڕبکرێنەوە. لە سەرجەم بەرنامەکانمان بنەمای ڕێژەیی گونجان بەهەند وەردەگرین. لەهەر کوێیەک ژان و ناسۆری مرۆیی هەبێ، دەبێ سووک بکرێ، چونکە ژیان کە لە بەشێکی وڵات بەنرخ بێ، ئەوا لە بەشەکەی دیکەی وڵاتدا هەمان بەها و نرخی هەیە. هەر بۆیە پێشکەشکردنی کۆمەک دەبێ ڕەنگدانەوەی ئاستی ژان و ناسۆربێ کە دەمانەوێ بارەکەی سووک بکەین. ئێمە لەو ڕەوتەدا بەرنامەکەمان سەلمێنەرە، کە ئافرەتان ڕۆڵی یەکلاکەرەوەیان لەنێو کۆمەڵگە تووشبووەکانی کارەساتدا هەیە، لەڕێی بەرنامەی کۆمەکی ئامادەکراویشمان، پشتگیریی ئەو ڕۆڵەش مسۆگەر دەکەین -کەمی ناکەینەوە-. جێبەجێکردنی ئەو سیاسەتە جیهانی و بێلایەنیی و سەربەخۆیەش بەدی نایەت، مەگەر لەلای ئێمە و هاوکارەکانمان دەرفەتی بەدەستکەوتنی ئەو دەرامەتە پێویستە و بەردەستانەی وەک بەهاناوەچوونێکی دادپەروەرانە و گەیشتن بە هەموو قوربانیانی کارەساتەکە بەبێ جیاوازی، بەدی نەیەت.

٣- نابێ کۆمەک بۆ پشتگیریی هەڵوێستێکی دیارکراوی سیاسی یان ئایینی بەکاربهێندرێ:

کۆمەکی مرۆیی بەگوێرەی پێداویستی تاک و خێزانەکان و کۆمەڵگە خۆجێیەکان پێشکەش دەکرێ. ئێمەش دووپاتی دەکەینەوە، بەبێ ئەوەی دەست بۆ ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان بۆ پشتگیریی بیروباوەڕی سیاسی یان دینێکی دیاریکراو ببەین، دەڵێین، پێشکەشکردنی کۆمەک دەبێ لە ڕووی هاوڕایی ئەوانەی وەریدەگرن ئازاد بێ. ئێمە پابەندی ئەو بەڵێنە نابین کە پێشکەشکردنی کۆمەک و

رادەستکردن و پێشکەشکردن بە هاتنە ڕێزی بیروباوەڕێکی سیاسیانە یان دینێکی دیاریکراو ببەستینەوە یان قبووڵی بکەین.

٤- نابینە داردەستی سیاسەتی حکوومەتێکی بێگانە:

ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان، ئاژانسگەلێکن ئازادانە، بەدەر لە حکوومەتەکان کار دەکەن، هەر بۆیە ئێمە سیاسەتی خۆمان بەخۆمان دادەنێین و هەوڵیش نادەین سیاسەتی هیچ حکوومەتێك جێبەجێ بکەین، مەگەر سیاسەتەکە لەگەڵ سیاسەتە سەربەخۆکەماندا یەکبگرێتەوە. هەرگیز ڕێگەش نادەین ئێمە یان کارمەندانی ئێمە بە ئەنقەست یان کەمتەرخەمانە بەکار بهێنن، بەوەی زانیاریی سیاسی یان سەربازی یاخود ئابووریی گرنگ بۆ بەرژەوەندیی حکوومەتەکان یان دەستەکان کۆبکرێتەوە، کە خزمەت بە ئامانجەگەلێک بکەن کە سەرتاپای خزمەتی مەبەستێکی مرۆییانە نەکا، هەروەها نابینە دەستخەرۆ و داردەست و خزمەتی سیاسەتی دەرەکی حکوومەتە باروبووکەرەکانیش. ئێمە کردەی خۆبەخشانە بەرز هەڵدەسەنگێنین و هانی دەدەین، کەسانی پەیوەندیدار پشتی چالاکییەکانمان دەگرن و بڕواشمان بە سەربەخۆیی کارەکان هەیە کە بەپاڵنەری خۆبەخش ئەنجامدەدرێن. لەپێناوی ئەو سەربەخۆییەشمان هەوڵدەدەین، نەکەوینە بن باری پاشکۆیەتی تاکە سەرچاوەیی باروبووکردنەوە.

٥- ڕیزگرتنی کلتوور و دابونەریتەکان:

هەوڵدەدەین ڕێزی کلتوورەکان و پێکهاتە و دابونەریتی کۆمەڵگە خۆجێییەکان و ئەو وڵاتانەی کاری تێدا دەکەین، بگرین.

٦- تێدەکۆشین بۆ ئەوەی کاری بەدەنگەوچوونی کارەساتەکان لەسەر توانا خۆجێیەکان ڕۆبنێین:

سەرجەم خەڵک و کۆمەڵگە خۆجێیەکان –تەنانەت لە دۆخی کارەساتەکانیشدا- توانان و خاڵی بەهێز و خاڵی لاوازیشیان هەیە، ئێمەش تا پێمان بکرێ ئەو توانایانە لەڕێی بەکارهێنانی کارمەندە خۆجێیەکان و کڕینی کەلوپەلی نێوخۆ و بازرگانیکردن لەگەڵ کۆمپانیا نێوخۆیەکاندا بەهێز دەکەین. تا بۆمان بلوێ هەوڵ دەدەین لە ڕێگەی ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییە خۆجێییەکانەوە وەک هاوبەشێک لە پلان و جێبەجێکردندا کاربکەین و لەگەڵ دامودەزگا حکوومییە خۆجێیەکانیش، هەر کاتێک گونجاوبوو، یارمەتیدەردەبین. بە پلەی یەکەمیش لە بواری بەدەنگەوەچوونی بارودۆخی تەنگەتاودا بەدوای هاوکاری دروستدا دەگەڕێین. ئەمەش لە وڵاتە پەیوەندیدارەکانەوە بە باشترین شێوە لەڕێی ئەوانەوە دەکرێ، کە ڕاستەوخۆ بەشداریی کردەی بەهاناوەچوونن، ئەوانەی کە دەبێ نوێنەریان لە دەستە پەیوەندیدارەکانی نەتەوە یەکگرتووەکاندا هەبێ.

٧- دۆزینەوەی ڕێگەچارەیەکی وا کە دەرەقەتی ئەوە بێ سوودمەندانی پرۆگرامەکە بەشداربن لە بەڕێوەبردنی کۆمەکی فریاگوزاری:

هەرگیز نابێ ئەو کۆمەکەی لەکاتی کارەساتەکاندا پێشکەشیان دەکرێ بەسەریاندا فەرز بکرێ. لەڕێگەی بەشدارپێکردنی ئەو سوودمەندانە لە پلاندانانی بەرنامە و بەڕێوەبردن و جێبەجێکردنیدا بگەنە ئاستێکی کارای بەهاناوەچوون و بووژاندنەوەیەکی بەردەوامی دوای کارەسات. ئێمەش بۆ ئەوە تێدەکۆشین، جڤاتە خۆجییەکان بەتەواوی بەشداریی بەرنامە تایبەتییەکانی بەهاناوەچوون و بووژاندنەوەی دوای لێقەومانەکە ببن.

٨- پێویستە کۆمەکەکانی بەهاناوەچوون کردەوەیەک بن بۆ بەهێزکردن و پشتگیریکردنی خەڵکی بارناسک لە ڕووبەڕووبوونەوەی کارەساتەکان لە ئایندەدا و دابینکردنی تەواوی پێداویستییە لەپێشەکانیان بێ:

هەموو کردەوەیەکی بەهاناوەچوون باندۆری خۆی لەسەر پەرەپێدانێکی دوورمەودادا دادەنێ، ئەوسا کارتێکردنەکە بەشێوەیەکی ئەرێنی بێ یان نەرێنی. ئێمەش کە ئەوە دەسەلمێنین، بە لێبڕاوەیی هەوڵدەدەین جێبەجێکردنی بەرنامەکانی بەهاوارەوەچوون ببێتە مایەی کەمکردنەوەیەکی بەرچاوی لاوازیی بارناسکەکان لە ڕووبەڕووبوونەوەی کارەساتەکان لە داهاتوودا و یارمەتیان بدا شێوە ژیانێکی سەردەمیانە بۆخۆیان پەیدا بکەن. ئێمە بایەخێکی تایبەت بە پرسە ژینگەییەکان لە ئامادەکاریی بەرنامەکان و پەیڕەوکردنیان دەدەین. بۆ ئەوە تێدەکۆشین باری نەرێنی لێکەوتەی مرۆیی سووک بکەین، بەو هەوڵەی کە لە ماوەیەکی زۆرتردا سوودمەندەکان هەر بەتەنیا پشت بە یارمەتی دەرەکی نەبەستن.

٩- بەرپرسیارێتیمان لەبەرانبەر سوودمەند و باروبووکاراندا:

زۆر جاران لەکاتی کارەساتێکدا وەک ڕێکخراوێکی نێوانگیر لەو هاوبەشییەی لەنێوان ئەوانەی دەیانەوێ کۆمەک پێشکەش بکەن لەگەڵ ئەوانەی پێویستییان بە کۆمەکەکانە، کاردەکەین. بۆیە خۆمان لەبەرامبەر هەردوو لادا بە بەرپرسیار دەزانین. لە هەموو ڕەفتارێکیشمان لەگەڵ باروبووکەران و سوودمەنداندا هەڵوێستی بێگەرد و ڕوونمان ڕەنگ دەداتەوە. دان بەودا دەنێنن کە پێویستمان بە پێشکەشکردنی ئەو ڕاپۆرتانەیە کە لەسەر کردەوەکانمان دەکرێن، ئەوسا چ لەبارەی سەرچاوەی پەیداکردنی داراییەوە یاخود لەبارەی چالاکییەوە بێ. هەروەها ئەوەش دەسەلمێنین، کە چاودێریکردنی سەر دابەشکردنی کۆمەکەکان دەبێ توندوتۆڵ بێ و هەڵسەنگاندنێکی ڕێکوپێکی دەرەنجامی یارمەتییە پێشکەشکراوەکانیش لە کاتی کارەساتەکاندا هەبێ. هەوڵدەدەین ڕاپۆرتەکانمان بەشێوەیەکی کراوە لەسەر ئەنجامی کارەکانمان و لەسەر ئەو هۆکارانەی کار لە ئەنجامەکان دەکەن یان دەیسەلمێنن پێشکەش بکەین. بەرنامەکانمان لەسەر پێوەری باڵای پیشەیی و شارەزاییەوە ڕۆنراون بۆ ئەوەی لە بەفیڕۆدانی دەرامەتە بەهادارەکان دوور بکەوینەوە.

١٠- لە چالاکییە ڕاگەیەندراو و بانگەشەکاندا بە جۆرێک دان بە قوربانییەکانی کارەساتەکاندا بنرێ، کە مرۆڤێکی شکۆمەند بن نەوەک شتگەلێکی کەساس:

نابێ هەرگیز ئەوە فەرامۆش بکەین، کە قوربانیی کارەساتەکان هاوبەشی تەواوعەیاری ئێمەن لە کردەوەی بەهاناوەچوون. پێویستە لە ڕاگەیاندنماندا وێنەیەکی بابەتییانە لەسەر دۆخی کارەساتدا بدەینە جەماوەر و تیایدا ڕوونی بکەینەوە، کە توانستی قوربانیانی کارەساتەکە و ئاواتیان چیە و چەندە، نەوەک هەر بەتەنیا لایەنی لاوازی و ترسەکەیان نیشان بدەین. لەهەمانکاتدا، لەگەڵ کەناڵەکانی ڕاگەیاندن هاوکار دەبین، بەوەی هانی کاردانەوەی خەڵکەکە بدەین. ڕێگەش نادەین کە داخوازیی ناوخۆ و دەرەکی ببنە پێشباری پڕوپاگەندە بەسەر بنەمای زیادکردنی کۆمەک و تێکڕای کردەوەکانی بەهاناوەچوون. هەروەها لە کێبەرکێ لەگەڵ ئاژانسەکانی دیکەدا دوور دەکەوینەوە کە ئەویش ڕووبەڕووی کارەساتەکان دەچێ تا لەڕووی ڕاگەیاندنەوە ڕوومال بکا، لەوکاتەی ئەو جۆرە ڕوومالە زیان بە خزمەتگوزارییە پێشکەشکراوەکان یان بە باری ئاسایشی کارمەندەکانمان یاخود سوودمەندەکانی ئەو خزمەتگوزارییانە دەگەیەنێ.

ژینگەی کار

دوای ئەوەی یەک لایەنە قایلبووین، کە تێبکۆشیین بە ڕێساکانی ڕەفتارنامەی ناوبراو پابەند بین، لە خوارەوە هەندێ راسپاردەی روونکراو دەخەینە بەردەست، کە وێنای ژینگەی کار دەکەن، کە خواستمانە حکوومەتە باربووکار و خانەخوێ و ڕێکخراوە حکوومییەکان و بە شێوەیەکی تایبەتیش ئاژانسەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان، بە مەبەستی ئاسانکردنی کاری ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان لە رووبەڕووبوونەوەی کارەساتەکاندا بیخوڵقێنن.

ئەم راسپاردە ڕێنوێنانە لەڕووی یاساییەوە فەرمانبەردار نین، ئێمە لە حکوومەت و ڕێکخراوە حکوومییەکان چاوەڕوان نین بە واژۆکردنی هیچ بەڵگەنامەیەک پەسەندی بکەن، هەرچەندە ئەمەش دەکرێ ئامانجمان بێ، تێدەکۆشین لە ئایندەدا بەدی بێنین. ئەم راسپاردانەش بە گیانێکی پاک و هاوکارییەوە پێشکەشکراون تا هاوکارەکانمان دەرک بەو پەیوەندییە نموونەییە بکەن کە مەبەستمانە بەدیبێنین.

هاوپێچی یەکەم:

راسپاردە بۆ حکوومەتەکانی ئەو وڵاتانەی بەهۆی کارەساتەکانەوە زەرەرمەند بوون

١- لەسەر حکوومەتەکان پێویستە دان بە کردەوەکانی ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکاندا بنێن و ڕێزی سەربەخۆیی و مرۆڤدۆستی و بێلایەنییەکەیان بگرن.

ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان دەستەی سەربەخۆن. لەسەر حکوومەتە خانەخوێکان پێویستە ڕێزی ئەو سەربەخۆیی و و بێلایەنییەیان بگرن.

٢- لەسەر حکوومەتە خانەخوێکان پێویستە بەخێرایی ڕێگای گەیشتنی ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان بە قوربانیانی دەستی کارەسات ئاسان بکەن.

دەبێ ڕێبدرێ ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان بەگوێرەی بنەما مرۆییەکانیان بجووڵێنەوە، بۆیە پێویستە ڕێگەی گەیشتنیان بە قوربانیانی دەستی کارەساتەکان بە شێوەیەکی خێرا و بێ لایەنانە بۆ ئاسان بکرێ، تا یارمەتییە مرۆییەکانی خۆیان بگەیەنن. ئەرکی سەرشانی حکوومەتە خانەخوێکەیە، کە بەشێکیشە لە بەرپرسیارێتی سەروەری خۆی، ڕێگە لە گەیشتنی ئەم کۆمەکانە نەگرێ و قایلیش بێ بە کاری ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان کە بێلایەنانە و دوور لە سیاسەتەوە ئەنجامی دەدەن.

لەسەر حکوومەتە خانەخوێکان پێویستە بەخێرایی و بەبێ دواخستن، کارئاسانی بۆ کارمەندانی بەهاناوەچوون بکەن، بەتایبەتیش بە بەخشینیان لە ڤیزەی هاتن و دەرچوون، یان ڕێوشوێنێکی وایان بۆ بگیرێتەبەر، بەزووترین کات ڤیزەکانیان پێبدرێ.

لەسەر حکوومەتەکان پێویستە مافی فڕین و نیشتنەوەی فڕۆکەکان بدرێ کە بە درێژایی قۆناغی بەهاناوەچوونی ناکاو، کۆمەکی بەهاناوەچوونی نێودەوڵەتی و کارمەندانی دەگوازنەوە.

٣- لەسەر حکوومەتەکان پێویستە کارئاسانی بکەن تا گەیاندنی کەلوپەلی بەهاناوەچوون و زانیارییەکان لەکاتی گونجاو لە دۆخی کارەساتەکاندا مەیسەر ببێ:

کۆمەکی بەهاناوەچوون و کەلوپەلەکان بۆ دەوڵەتەکە تەنیا بە نیازی سووککردنی بارگرانی ژان و ناسۆری مرۆییە، نەوەک بۆ بەرژەوەندی و دەستکەوتێکی بازرگانی؛ بۆیە دەبێ ڕێگەی ئازادانە بۆ ئەو کەلوپەلانە بکرێتەوە و بەشێوەیەکی ئاسایی کۆتوبەندی نەخرێتەسەر، هەروەها نابێ داواشیان لێبکرێ کە بڕوانامەی کونسوڵخانەی تایبەت بە شوێنی سەرچاوەی لێوەهاتنی کەلوپەلەکان بخرێنەڕوو، یان هەر مۆڵەتێکی هینان و بردن یان هەر بەربەستێکی دیکە، یاخود باج و سەرانەی بەندەر وەربگرێ.

پێویستە حکوومەتی خانەخوێش هاوردەکردنی کەلوپەلی پێویستی بەهاناوەچوونی کاتی ئاسان بکا، بە ئۆتۆمبێل و فڕۆکە سووکەکان و دەزگاکانی پەیوەندیشەوە، بەوەی مۆڵەتنامەی تایبەتی و تۆماریان بەشێوەیەکی کاتی لەسەر هەڵبگرێ. هەروەها پێویست ناکا حکوومەتەکە دوای بەسەرچوونی کردەی بەهاناوەچوون، ڕێگری لەگەڕاندنەوەی کەلوپەلەکان بکا.

بۆ ئاسانکردنی پەیوەندییەکانیش لەکاتی کارەساتدا، هانی حکوومەتە خانەخوێکان دەدرێ، هەندێ لە شەپۆلی وێستگەی ڕادیۆکانیان بخەنە بەردەستی کارمەندانی ڕێکخراوەکانی بەهاناوەچوون بۆ ئەوەی بەمەبەستی زانیاری لەسەر کارەساتەکاندا لە ناوەوەو دەرەوەی وڵاتەکە بەکاری بهێنن، پێویستە حکوومەتان، ڕێکخراوەکان لە شەپۆلەکانی ڕادیۆکان بەر لە کارەساتەکان ئاگادار بکەنەوە، هەروەها دەبێ ڕێگە بە کارمەندانی بەهاناوەچوون بدەن، کە هەموو هۆیەکانی پەیوەندی و گواستنەوی پێویست بۆ کردەوەکانی بەهاناوەچوون بەکاربهێنن.

٤- حکوومەتەکان پێویستە زانیاریی هاوڕێک لەسەر کارەساتەکان و خزمەتگوزارییە پلان بۆدانراوەکان دابین بکەن.

لەڕاستیدا نەخشە و هەماهەنگی گشتگیرانە بۆ ئەرک و هەوڵی بەهاناوەچوون، لە بەرپرسیارێتی حکوومەتی خانەخوێیە. ئەم پلان و هەماهەنگییەش بەوە زیاتر دەچەسپێ، کە ڕێگە بە ئاژانسە مرۆییە حکوومییەکان بدرێ، زانیارییان لەسەر پێویستییەکانی بەهاناوەچوون و دامودەزگای حکوومی لەپێناوی نەخشەکێشان بۆ کاروباری بەهاناوەچوون و جێبەجێکردنی بدرێتێ، ئەمەو وێرای ئەو مەترسییە ئاسایشییانەی کە لەوانەیە سەرهەڵ بدەن. هەر بۆیە، داوا لە حکوومەتەکان دەکرێ ئەم جۆرە زانیارییانە بخەنە بەردەستی ئاژانسە مرۆییە حکوومییەکانەوە.

لەپێناو ئاسانکردنی هاوکاریی کردەیی و بەکارهێنانی باشترین هەوڵ و کۆششی بەهاناوەچوون، داوا لە حکوومەتەکان دەکرێ، خاڵێکی پەیوەندی بۆ ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان تەرخان بکەن تا پەیوەندی بەدەسەڵاتە نیشتیمانییەکەوە بکەن، هەڵبەتە ئەمەش بەرلەوەی کارەساتەکە ڕووبدا.

٥- کردەوەکانی بەهاناوەچوون لە دۆخی ناکۆکی چەکدارانەدا

لە دۆخی ناکۆکی چەکدارانەدا، کردەوەکانی بەهاناوەچوون دەکەونە ژێر حوکمەکانی یاسای مرۆیی نێودەوڵەتی پەیوەندیدار پێیەوە.

هاوپێچی دووەم: ڕاسپاردەکان بۆ حکوومەتە بارووبووکەرەکان

١- لەسەر حکوومەتە باروبووکەرەکان پێویستە دان بە کردەوەکانی ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان بنێن و ڕێزی سەربەخۆیی و مرۆڤدۆستی و بێلایەنییەکەیان بگرن.

ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان دەستەی سەربەخۆن، پێویستە حکوومەتە باروبووکەرەکان ڕێزی سەربەخۆیی و بێلایەنییان بگرن و هەروەها ئەم ڕێکخراوانە بۆ هیچ ئامانجێکی سیاسی و ئایدیۆلۆژی بەکارنەهێنن.

٢- لەسەر حکوومەتە باروبووکەرەکان پێویستە ڕێگەی پارەپەیداکردن (فەند) بدەنە ڕێکخراوەکان و سەربەخۆییبوونیان لە کاردا بۆ مسۆگەر بکەن:

ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان کۆمەکی دارایی و ماددی لە حکوومەتە باروبووکەرەکان بەهەمان ئەو گیانەیان لێوەردەگیرێ کە بەهۆیەوە یارمەتی قوربانیانی کارەساتەکانی پێدەدا، واتە گیانی کاری مرۆیی سەربەخۆ. لە کۆتاییشدا جێبەجێکردنی کردەوەکانی بەهاناوەچوون دەکەوێتە سەرشانی ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان و پەیڕەوکردنی بەرنامەی کۆمەکیش هەر بەگوێرەی سیاسەتی ئەو ئاژانسانە بەڕێوە دەچێ.

٣- لەسەر حکوومەتە باروبووکەرەکان پێویستە کاری خێرخوازانەیان بۆ یارمەتیدانی ئاژانسە مرۆییە ناحکوومیەکان ئەنجام بدەن بۆ ئەوەی بگەنە قوربانیانی دەستی کارەساتەکان:

لەسەر حکووتە باروبووکەرەکان پێویستە دان بە بایەخی ئاستێکی شایستە لە بەرپرسیارێتی دیاریکراو دابنێن بۆ ئەوەی چۆنیەتی گەیشتنی کارمەندانی ئاژانسە مرۆییەکان بۆ شوێنی کارەساتەکان بە سەربەستانە و سەلامەت مسۆگەر بکەن. پێویستە ئامادەش بن لەگەڵ حکوومەتە خانەخوێکان هەر کاتێک بۆ مەبەستێکی وا پێویست بوو، هەوڵی دیپلۆماسیانەشیان بخەنەگەڕ.

هاوپێچی سێیەم: ڕاسپاردەکان بۆ ڕێکخراوە حکوومییەکان

١- لەسەر ڕێکخراوە حکوومییە نێودەوڵەتییەکان پێویستە دان بە ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییە خۆجێیی و بێگانەکاندا بنێن و وەک هاوکارێکی بە بایەخیان دابنێن.

ئاژانسە مرۆییە ناحکومییەکان حەز دەکەن کار لەگەڵ نەتەوە یەکگرتووەکان و ڕێکخراوە حکوومییە نێودەوڵەتییەکاندا بکەن بۆ ئەوەی باشتر ڕووبەڕووی کارەساتەکان ببنەوە، ئەمەش بەگیانێکی هاوکارییە کە ڕێز لە سەروەری و سەربەخۆیی هاوکارەکان بگرێ. لەسەر ڕێکخراوە حکوومییە نێودەوڵەتییەکانیش پێویستە ڕێزی سەربەخۆییتی و بێلایەنی ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان بگرن. هەروەها پێویستە ئاژانسەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان لەکاتی داڕشتنی پلانەکانی بەهاناوەچووندا، ڕاوێژ بەو ئاژانسە مرۆییانەوە بکەن.

٢- لەسەر ڕێکخراوە حکوومییە نێودەوڵەتییەکان پێویستە یارمەتی حکوومەتە خانەخوێکان بدەن بۆ ئەوەی چوارچێوەیەکی هەماهەنگی گشتگیر بۆ کاروباری بەهاناوەچوونی نێودەوڵەتی و خۆجێی ڕێکبخەن:

بەشێوەیەکی ئاسایی، ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان ڕێگەپێدراو نین تا چوارچێوەیەکی هەماهەنگی گشتگیر بۆ کارەساتەکان دابنێن کە کاردانەوەیەکی نێودەوڵەتییان گەرەکە. ئەم بەرپرسیارێتییە دەکەوێتە سەرشانی حکوومەتی خانەخوێ و دەستە پەیوەندیدارەکانی نەتەوە یەکگرتووەکانەوە، ئەمانەش داواکراون ئەم خزمەتگوزارییە بەشێوەیەکی کارا و لە کاتێکی گونجاودا بخەنە بەردەست تا بەهانای دەوڵەتی لێقەوماو بڕۆن. لەسەر ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکان پێویستە لەهەر بارێکدا ئەوپەڕی هەوڵ و تەقەلا بخەنەکار تا هەماهەنگی کارای خزمەتگوزارییەکان مسۆگەر بکەن. لەکاتی ڕوودانی ناکۆکی چەکدارانەشدا، ئەوا کارەکانی بەهاناوەچوون دەکەونە ژێر حوکمەکانی یاسای مرۆیی نێودەوڵەتی پەیوەندیداردا.

٣- لەسەر ڕێکخراوە حکوومییە نێودەوڵەتییەکان پێویستە ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکانیش بخەنە ژێر چەتری ئەو پاراستنەی کە بۆ ڕێکخراوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان ڕەخساوە:

هەر کاتێک خزمەتگوزارییەکانی ئاسایش بۆ ڕێکخراوە حکوومییە نێودەوڵەتییەکان ڕەخسان، ئەوا ئەگەر پێویست بکا، دەبێ کردەوەکانی ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکانیش بگرنەوە.

٤- لەسەر ڕێکخراوە حکوومییە دەوڵەتییەکان پێویستە کە هەمان زانیاریی پەیوەندیدار کە دەخرێتە بەردەستی ڕێکخراوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکانەوە، بدرێتە ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکانیش:

ڕێکخراوە حکوومییە نێودەوڵەتییەکان لەسەریانە کە زانیاریی پەیوەندیدار بە ڕووبەڕووبوونەوەی کارای کارەساتەکان لەگەڵ هاوکارەکانیان لە ئاژانسە مرۆییە ناحکوومییەکاندا ئاڵوگۆڕ بکەن.

پاشکۆی ژمارە ٣

کورتکراوەی و پیتە یەکەمەکانی دەستەواژەکان

ACT	artemisinin-based combination therapy	پێکهاتەی چارەسەر بە ماددەی ئارتیمیسین
ALNAP	Active Learning Network for Accountability and Performance in Humanitarian Action	تـۆڕی کارا بـۆ فێربوونـی بەرپرسـیارێتی و ئاسـتی کارکـردن لـە کردەیـی مرۆییانـە
ART	anti-retroviral therapy	چارەسەری دژە ڤایرۆسی هەڵگەڕاوە
ARV	anti-retroviral	دژە ڤایرۆسی هەڵگەڕاوە
BCPR	Bureau for Crisis Prevention and Recovery (UNDP)	نووسـینگەی نەهێشـتنی قەیـران و بووژانـەوە (بەرنامـەی نەتـەوە یەکگرتـووەکان بـۆ پەرەپێـدان)
BEmOC	basic emergency obstetric care	چاودێری سەرەکی خێرا بۆ منداڵبوون و کۆرپەلە
BMI	body mass index	ئاماژەی بارستایی جەستە
BMS	breastmilk substitutes	جێگرەوەکانی شیری دایک
BTS	blood transfusion service	خزمەتگوزارییەکانی گواستنەوەی خوێن
CDC	Centers for Disease Control and Prevention	مەڵبەندی کۆنترۆڵکردن و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان
CE-DAT	Complex Emergency Database	-بنکەی داتا بۆ باری ناکاوی ئاڵۆز
CEDAW	Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women	ڕێککەوتنامـەی نەهێشـتنی هەمـوو شـێوازەکانی جیاخوازیـی دژی ئافرەتان
CEmOC	comprehensive emergency obstetric care	چاودێرییەکی هەمەلایەنەی حاڵەتی منداڵبوون
CFR	case fatality rate	تێکرای حاڵەتی مردن
CHW	Community Health Worker	کارمەندە تەندروستییەکانی کۆمەڵگە
CIHL	Customary International Humanitarian Law	یاسای عورفی مرۆیی نێودەوڵەتی
Cm	centimetre	سانتیمەتر
CMR	crude mortality rate	تێکرای مردنی خاو (ئاسایی)
CRC	Convention on the Rights of the Child	پەیماننامەی مافەکانی منداڵ
CRPD	Convention on the Rights of Persons with Disabilities	پەیماننامەی مافی ئەوانەی پەککەوتەن
CRS	Catholic Relief Services	خزمەتگوزارییەکانی کاسۆلیکی بەهاناوەچوون
CTC	cholera treatment centre	مەڵبەندی چارەسەری کولێرا
DAC	Development Assistance Committee	کۆمیتەی هاوکاری پەرەپێدان
DPT	diphtheria, pertussis and tetanus	دیفتێریا، کۆخەرەشە و دەردەکۆپان
ECB	Emergency Capacity Building (Project)	پەرەپێدانی تواناکان لە دۆخی ناکاودا (پرۆژە)
ENA	Emergency Nutrition Assessment	خەمڵاندنی خواردنپێدانی دۆخی ناچاری
EPI	Expanded Programme on Immunization	بەرنامەی بەرفراوانکردنی بەرگری
ETAT	Emergency Triage, Assessment and Treatment	جیاکردنەوە، خەمڵاندن و چارەسەری لە دۆخی تەنگانەدا

EWARN	early warning	هۆشداری پێشوەختە
FANTA	Food and Nutrition Technical Assistance	هاوکاری تەکنیکی خۆراک و خواردنپێدان
FAO	Food and Agriculture Organization of the United Nations	ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ خۆراک و کشتوکاڵ (فاو)
FTE	full-time equivalent	هاوشانی دەوامی تەواو
GMO	genetically modified organism	ئۆرگانیکی بە جینات هەموارکراو
HAP	Humanitarian Accountability Partnership	هاوبەشی لە بەرپرسیارێتی مرۆیی
HIS	health information system	سیستەمی زانیاری تەندروستی
IASC	Inter-Agency Standing Committee	کۆمیتەی هاوبەشی نێوان ئاژانسەکان
ICC	International Criminal Court	دادگای نێودەوڵەتی تاوانەکان
ICCPR	International Covenant on Civil and Political Rights	پەیماننامەی نێودەوڵەتی بۆ مافە مەدەنی و سیاسییەکان
ICERD	International Convention on the Elimination of All Forms of Racial Discrimination	پەیماننامەی نێودەوڵەتی بۆ نەهێشتنی هەموو جۆرە جیاکاریەکی رەگەزی
ICESCR	International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights	پەیماننامەی نێودەوڵەتی بۆ مافە ئابووری، کۆمەڵایەتی و کلتوورییەکان
ICRC	International Committee of the Red Cross	کۆمیتەی نێودەوڵەتی خاچی سوور
ICVA	International Council of Voluntary Agencies	ئەنجومەنی نێودەوڵەتی بۆ ئاژانسە خۆبەخشەکان
IDLO	International Development Law Organization	ڕێکخراوی نێودەوڵەتی یاسای پەرەپێدان
IDP	internally displaced person	ئاوارەکانی نێو وڵاتی خۆیان
IFE	infant feeding in emergencies	خواردنپێدانی شیرەخۆرە لەکاتی تەنگانەدا
IFPRI	International Food Policy Research Institute	پەیمانگەی نێودەوڵەتی بۆ لێکۆڵینەوە لە سیاسەتەکانی خۆراک
IFRC	International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies	فیدراسیۆنی نێودەوڵەتی بۆ کۆمەڵەکانی خاچی سوور و مانگی سوور
IGC	International Grains Council	ئەنجوومەنی نێودەوڵەتی دانەوێڵە
IHL	international humanitarian law	یاسای مرۆیی نێودەوڵەتی
IMAI	Integrated Management of Adult Illness	بەڕێوەبردنی لەیەکدانەبڕاوی کاروباری نەخۆشیی هەراشەکان
IMCI	Integrated Management of Childhood Illnesses	بەڕێوەبردنی لەیەکدانەبڕاوی کاروباری نەخۆشی منداڵان
IMPAC	Integrated Management of Pregnancy and Childbirth	بەڕێوەبردنی لە یەکدانەبڕاوی کاروباری دووگیانی و منداڵبوون
INEE	Inter-Agency Network for Education in Emergencies	تۆڕی نێوان ئاژانسەکان بۆ پەروەردە فێرکردن لەباری تەنگاویدا
IPC	infection prevention and control	خۆپاراستن لە تەنینەوە و کۆنترۆڵکردنی
IRC	International Rescue Committee	کۆمیتەی نێودەوڵەتی بۆ رزگارکردن
IRS	indoor residual spraying	رشاندنی ناوەوەی شوێنەکانی ئاکنجیبوون
ISPO	International Society for Prosthetics and Orthotics	کۆمەڵەی نێودەوڵەتی بۆ دەست و پێی دەستکرد و ئامێرە هەڵسەنگێنەرەکان
IYCF	infant and young child feeding	خواردنپێدانی شیرەخۆرە و منداڵانی ساوا
Km	kilometre	کیلۆمەتر
LBW	low birth weight	دابەزینی کێشی کۆرپەی تازەلەدایکبوو
LEDS	light-emitting diodes	زمانە دوانەیە تیشکدەرەوەکان

LEGS	Livestock Emergency Guidelines and Standards	پێـوەر و ڕێنوێنییەکانـی تایبــەت بــە ئاژەڵـداری لــە دۆخـی تەنگاتاویـدا
LLIN	long-lasting insecticide-treated net	پـەردەو کوللـەی چارەسـەرکراو بـە ڕشـێنەری درێژخایەنـی لەناوبـەری مێـش و مەگـەز
MISP	Minimum Initial Service Package	پاکێجی لایەنی هەرە کەمی خزمەتگوزاری سەرەتایی
MOH	Ministry of Health	وەزارەتی کاروباری تەندروستی
MSF	Médecins sans Frontières	ڕێکخراوی پزیشکانی بێ سنوور
MUAC	mid upper arm conference	کەمەری ناوەڕاستی باسک
NCDs	non-communicable diseases	نەخۆشییە نادرمییەکان
NCHS	National Center for Health Statistics	مەڵبەندی نیشتمانی بۆ ئاماری کاروباری تەندروستی
NFI	non-food item	مادده ناخۆراکییەکان
NGO	non-governmental organisation	ڕێکخراوە ناحکومییەکان
NICS	Nutrition in Crisis Information System	سیستەمی زانیاری خواردنپێدان لە تەنگژەکاندا
NRC	Norwegian Refugee Council	ئەنجوومەنی نەرویجی پەنابەران
NTU	nephelometric turbidity units	یەکەی پێوانی ڕادەی لێڵی ئاو بە تەکنیکی نیفۆلۆمەتریک
OAU	Organization of African Unity (now African Union)	ڕێکخراوی یەکێتی ئەفریقا (هەنووکە یەکێتی ئەفریقا)
OCHA	United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs	نووسـینگەی نەتـەوە یەکگرتـووەکان بـۆ هەماهەنگـی کاروبـاری مرۆیـی
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development	ڕێکخراوی هاوکاری و پەرەپێدانی کاروباری ئابووری
OHCHR	Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights	نووسـینگەی کۆمسـیۆنی بـاڵای نەتـەوە یەکگرتـووەکان بـۆ مافەکانـی مـرۆڤ
ORS	oral rehydration salts	خوێـی پڕکردنـەی دەم (گیراوەیەکـە بـۆ چارەسـەری وشـکبوون لەڕێـی دەمـەوە بـەکاردێ)
PAHO	Pan American Health Organization	ڕێکخراوی تەندروستی وڵاتە ئەمریکەکان
PEP	post-exposure prophylaxis	چارەسەری خۆپارێزی دوای تووشبوون بە نەخۆشی
PLHIV	people living with HIV	تووشبووان بە ڤایرۆسی کەمی بەرگری جەستە
PLWHA	people living with HIV and AIDS	تووشبووان بە ڤایرۆسی کەمی بەرگری جەستە و ئایدز
PMTCT	prevention of mother-to-child transmission (of HIV)	خۆپاراسـتن لـەوەی ڤایرۆسـی کەمـی بەرگـری جەسـتە لـە دایکـی تووشـبووەوە بگوازرێتـەوە بـۆ کۆرپەلەکـەی
PoUWT	point-of-use water treatment	چارەسەرکردنی ئاو لە شوێنی بەکارهێنانی
Q&A	quality and accountability	کوالێتی و بەرپرسیارێتی
RH	reproductive health	ژێدەری خۆراک لێوەرگرتن
RNI	reference nutrient intakes	تەندروستی زاوزێیی
SCM	supply chain management	بەڕێوەبردنی زنجیرەی دابینکردن
SEEP	Small Enterprise Education and Promotion (Network)	تۆڕی بروەدان بە پرۆژە بچووکەکانی ڤێرکدن و پەرەپێدان
SKAT	Swiss Centre for Appropriate Technology	مەڵبەندی سویسرا بۆ تەکنەلۆژیای شایستە
SMART	Standardised Monitoring and Assessment of Relief and Transitions	چاودێری و خەمڵاندنی پێوەردار بۆ بەهاناوەچوون و گواستەوە
STIs	sexually transmitted infections	ئەو نەخۆشییانەی لەڕێی سێکسکردن دەگوازرێنەوە

TB	tuberculosis	سیل
TIG	tetanus immune globulin	کوتانی دژە دەردەکۆپان
U5MR	under-5 mortality rate	5 -5 تێکرای مردن لەخوار تەمەنی پێنج ساڵییەوە
	Universal Declaration of Human Rights	جاڕنامەی گەردوونی مافەکانی مرۆڤ
UDHR	United Nations	نەتەوە یەکگرتووەکان
UN	Joint United Nations Programme on HIV/AIDS	بەرنامەی هاوبەشی نەتەوە یەکگرتووەکانی تایبەت بە ڤایرۆسی کەمی بەرگری جەستە (ئایدز)
UNAIDS	United Nations Disarmament, Demobilization and Reintegration	نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ چەککردن، بڵاوەپێکردنەوەی سەربازان و تێکەڵاوکردنەوە
UN-DDR	United Nations Development Programme	بەرنامەی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ پەرەپێدان
UNDP	United Nations Framework Convention on Climate Change	پەیماننامەی چوارچێوەداری نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ گۆڕانی کەش و ئاووهەوا
UNFCCC	United Nations Population Fund	سندووقی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ کاروباری نیشتەجێکردن
UNFPA	United Nations Human Settlements Programme	بەرنامەی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ دانیشتووان
UN-Habitat	Office of the United Nations High Commissioner for Refugees (UN Refugee Agency)	نووسینگەی کۆمیسیۆنی باڵای نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ کاروباری پەنابەران ئاژانسی پەنابەران
UNICEF	United Nations Children's Fund	سندووقی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ منداڵ (یونیسێف)
UNISDR	United Nations International Strategy for Disaster Reduction	ستراتیژی نێودەوڵەتی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ رزگاربوون لە کارەسات
USAID	United States Agency for International Development	ئاژانسی وڵاتە یەکگرتووەکان بۆ پەرەپێدانی نێودەوڵەتی
VCA	vulnerability and capacity analysis	شیکردنەوەی بارناسکی و توانستەکان
VIP	ventilated improved pit (latrine)	(ئاودەستە چاڵە هەواگۆڕە چاککراوەکان) باشترکردنی هەواگۆڕکێی ئاودەستە چاڵەکان
WASH	water supply, sanitation and hygiene promotion	دابینکردنی ئاو، ئاوەڕۆ و پاکوخاوێنی
WEDC	Water, Engineering and Development Centre	مەڵبەندی ئەندازیاری و پەرەپێدانی ئاو
WFH	weight for height	کێش لەبەرامبەر درێژیی
WFP	World Food Programme	بەرنامەی جیهانیی خۆراک
WHA	World Health Assembly	کۆمەڵەی جیهانی بۆ کاروباری تەندروستی
WHO	World Health Organization	رێکخراوی جیهانی بۆ تەندروستی
WSP	water safety plan	نەخشەی ئاوپارێزی

سەردانی ماڵپەڕی پڕۆژەی سفێر بکە

www.sphereproject.org

بۆ داواکردنی ڕێبەرنامەی سفێر، تکایە بڕۆ سەر ئەم ماڵپەڕە:

www.practicalactionpublishing.org/sphere