

زانكۆى سه لاهه ددين - ههولير

كۆليزى پهروه دهى بنه رتهى

بهشى باخچهى مندالان

قوناغى دووهم

# چاودير كردنى تهنه روستى مندال



ئاماده كردنى: م . ي . خيلان ابوبكر محمود

۲۰۲۳ — ۲۰۲۴

## وانەى يەكەم

### پېشەكى :

خىزان يەكەمىن بلۆكى بىياتنانى كۆمەنگايە وە ئىستاش كە پىشتى پى بېستىت جا كۆمەنگايەكى يەكگرتوو بىت، تەندروست بىت يان ناتەبا، ھەرۈھا يەكەم باوھش و ئاسايشە بۇ چاودىرىكىردنى مندال، يەكەمىن بىياتنانى مندالە وە گىنگە لە بىياتنانىدا لە داھاتوو، و ھەربۆيە گىنگىدان بە خىزان لە ھەموو لايەنە تەندروستى و كۆمەلايەتى و دەروونىيەكانەو بەرژەوئىيەكە بە داھاتوو لالت بە گىشتى .گىنگىدان بە خىزان بەگىشتى و مندال بەتايبەتى دەبىت جىگە سەرنجى گىشتى بىت، نايىت تەنھا سەرنجى لەسەر لايەنى كۆمەلايەتى بىت، بەلكو دەبىت درىژبىتەو بە نەو لايەنى تەندروستى و دەروونى بگىرتەو، كە تىايدا كەسىكى تەندروست عەقل لە جەستەيەكى تەندروستدا دەژى، و بەو پىيەى تاكىكى تەندروست و ھاوسەنگى دەروونى و كۆمەلايەتى تواناى بەرپوئەبىردنى ژيان ھەيە.

### تەندروستى گىشتى:

### رىكخراوى تەندروستى جىھانى تەندروستى گىشتى بەم شىوئە پىناسە دەكات:

زانست و ھونەرى خۇپاراستن لە نەخۇشى، درىژكردنەوئى تەمەن، بەرەوپىشېردنى تەندروستى كەسى، تەندروستى ژىنگەيى، پزىشكى خۇپارىزى، يان پزىشكى كۆمەلايەتى، ھەرۈھا لەخۇگرتنى رىكارە كارگىرپىيەكان وەك پلاننانان، رىكخستن، تەندروستى پەرۈردە بۇ ھاولاتيان، كۆكردنەوئى نامارى تەندروستى و پەتا، پشكىنى تەندروستى و خزمەتگوزارى تەندروستى گىشتى تاقىگە و بەرپوئەبىردنى يەكەكانى تەندروستى و دەرمانخانە و نەخۇشخانەكان.

### چاودىرى تەندروستى مندال :

برىتتە لە كۆى نەو خزمەتگوزارى و كارە خۇپارىزىيەنى دامودەزگاكانى تەندروستى بە گىشتى و تەندروستى مندال بە تايبەتى پىشكەشى تەواى تاكەكانى كۆمەنگاي دەكەن بە تايبەتى مندال، نەوئىش بە مەبەستى بەرژكردنەوئى ئاستى تەندروستى نەندامانى كۆمەنگا و رىگەگرتن لە بلاوئوئەوئى ھەر نەخۇشك .

- چاودىرى تەندروستى مندال پىشت دەبەستىت بە (رىنمايىكىردن و خۇپارىزى و چارەسەر).
- چاودىرى تەندروستى مندال گىنگى بە تەندروستى مندال دەدات لە قۇناغى كۆرپەلەوئە تاكو قۇناغى پىش چوونە قۇتابخانە .

**ناما نجه کانی چاودیری ته ندروستی مندال**

۱- پاراستنی ژییانی مندال و پاریزگاریکردن لی و گرنگی دان به جوړی خوړاکی و گرنگی دان به گه شهی مندال و تواناکانی جه سته یی و سوژی و کومه لایه تی و نه قلی به ره چاو کردنی جیاوژی تاکایه تی .

۲- پیویسته نه و ری و شوینانه که دهگیرته بهر له چوار چیویه کی یاسایی و زانستی و پشت به سن به چه مکه زانستییه کان نه نجام بدریت .

۳- نه م جوړه چاودیرییه پیویسته گشتگیر بیت هیج که م و کورتیه کی نه بیت بو جیبه جیکردنی خاله کانی سه ره وه .

**بنه ما زانستییه کانی چاودیری ته ندروستی مندال:**

چاودیری ته ندروستی و مندال جه ختکردنه له سهر ناینده یه کی خوشگوزهرانی بو کومه لگا ، له ههر کومه لگایه کدا نه گهر ژینگه یه کی ته ندروست به تاکه کانی فه راهم نه کرابیت ته واوی بواره کانی تری ژییانی نه و کومه لگایه مه ترسی و هه ره شهی له ناوچوونیان له سه ره ، له رابردوودا سی گرفتگی کوشنده ی کومه لگا دواکه و تووه کان بریتی بوو له ( نه خوینده واری و هه ژاری و نه خوشی ) له ناو نه م سی گرفته نه خوشی له هه موویان ترسناکتروکوشنده تر بووه ، وه مه ترسی و کاریگه ری زیاتره ، چونکه ته ندروستی باش بناغهی فیربوونه ( نه قلی ته ندروست له جه سته یی ته ندروستدایه ) .

**پشتگیری ته ندروستی مندالان:** ستراتیژی پشتگیری ته ندروستی مندالان بریتین له م خالانه ی خواره وه :

**۱. گرینگیدان به سه لامه تی جه سته یی و دهروونی مندال:**

که مکردنه وه ی کیشه و زیادکردنی گه یشتن به پشتیوانی ته واو بو مندال بو باشتکردنی ته ندروستی، خالیکی جه وه هری له پیشخستنی ته ندروستی جه سته یی و گه شه کردنی کومه لایه تی، سوزداری، جو له یی، زمانه وانی و مه عریفی.

یه کیک له گرنکترین فورمه کانی دابینکردنی چاودیری ته ندروستی دروست له م بواره دا بریتییه له "سینگوشهی چاودیری گشتگیر"، به و پییه ی نه م سینگوشه یه له سی گوشه ی سه ره کی پینکدیت (خوړاک، جوو له و ژینگه یه کی پاپشت) به گرنکیدان به م سی گوشه یه ، ده توانریت چاودیری ته ندروستی گونجاو بو مندالان به ده ست بهینریت.

- له و شوینانه ی که ده توانریت ته ندروستی خوړاکی مندال بهرز بکریته وه به دابینکردنی ژمه ته ندروسته کان که

هاوسه نگ و گشتگیر بن له ماده خوړاکیه کانی پیویست له بنیاتنانی ته ندروستی جه سته یی مندالدا.

- سه بارت به جوو له ، ده توانریت راسته وخو کاریگه ری له سهر ته ندروستی دهروونی و جه سته یی مندال که

هه بیت، له ریگهی چالاکییه جوو لاوییه کان و یارییه کانی ده ره وه و شوینی نازاد که بو مندالان دیاری کراوه.

- ژینگه‌ی پشتیوانی له گرنگیدان به مافه‌کانی مندال و سه‌لامه‌تکردنی ژینگه‌ی مندال و پشتیوانی گه‌شه‌سهندنی ته‌ندروست و دهروونی و سۆزداري و مه‌عریفی‌دایه. ئەم ژینگه‌یه ده‌توانریت به دابینکردنی پینکهاته و که‌ره‌سته‌ی پیویست دروست بکریت، هه‌روه‌ها به شایسته‌کردنی ئەو که‌سانه‌ی که به‌رکه‌وتنی راسته‌و‌خۆیان له‌گه‌ل مندالان و ئەوانه‌ی به‌رپرسیارن له چاودیری ته‌ندروستییان.

## ۲. پاپشتی کردنی دابینکه‌رانی چاودیری ته‌ندروستی و په‌روه‌ده‌یی:

به‌هیژکردنی ئەو کارمه‌ندانه‌ی که چاودیری ته‌ندروستی پینکه‌ش به مندالان ده‌کن، به یه‌کیک له‌ خاله‌ گرنگه‌کان داده‌نریت که ده‌بیت گرنگی پیندیریت و کاری له‌سه‌ر بکریت. ئەو هه‌ولانه‌ی که بۆ په‌ره‌پیدانی ئەزموونی ئەم که‌سانه‌ دراون، له‌وانه‌ مامۆستایان، راپوێژکاران و دابینکه‌رانی چاودیری ته‌ندروستی، به‌ شێوه‌یه‌کی سه‌ره‌کی نامانجی باشتکردنی چاودیری ته‌ندروستی مندالانه. ئەو شۆینانه‌ی که ئەم خاله‌ ده‌بیت نامانجی باشتکردنی ئەدای کارکردن له‌ چاودیری ته‌ندروستی و په‌ره‌پیدانی ناوه‌رۆکی به‌رنامه‌کانی به‌رپوه‌بردن و ناماده‌کردنی مامۆستایان، راپوێژکاران و په‌روه‌ده‌کارانی ته‌ندروستی بیت، ئەمه‌ش به‌ زیادکردنی ده‌رفه‌ته‌کان بۆ راهینانی ناو‌خۆیی و په‌روه‌ده‌ی گشتگیر بۆ په‌ره‌پیدانی تاکه‌کان به‌ شێوه‌یه‌کی پیشه‌یی له‌ هه‌موو بواره‌کانی په‌یوه‌ست به‌ چاودیری ته‌ندروستی مندالان ئەنجام ده‌دریت.

## ۳. به‌کارهینانی هه‌سه‌نگاندنی ئاماژه‌ بۆ پاپشتیکردنی پینداویستییه‌کانی مندال له‌ قوناغه‌کانی گه‌شه‌کردنیدا:

به‌رنامه‌کانی چاودیری ته‌ندروستی کوالیتی به‌رز ی پینکه‌راوی ته‌ندروستی جیهانی جه‌خت له‌سه‌ر تایبه‌تمه‌ندییه‌کانی گه‌شه‌کردنی جه‌سته‌یی، مه‌عریفی و سۆزداري مندال ده‌که‌نه‌وه، له‌ رینگه‌ی رینماییه‌کانییه‌وه سه‌باره‌ت به‌ تیگه‌یشتن له‌ هه‌نژاردن و به‌کارهینانی هه‌سه‌نگاندنی گه‌شه‌سهندنی گونجاو له‌سه‌ر بنه‌مای باری ته‌ندروستی هه‌ر مندالیک. جگه‌ نه‌وه‌ش، ئەنجامی ئەم هه‌سه‌نگاندانه‌ پینویسته‌ له‌گه‌ل دایک و باوک و مامۆستایان و به‌رپرسیانی چالاکییه‌کان هاوبه‌ش بکریت، بۆ ئەوه‌ی یارمه‌تی هه‌ر مندالیک بدات بۆ فیربوون و گه‌شه‌کردن به‌ شێوه‌یه‌ک که له‌گه‌ل خۆیدا بگونجیت، هه‌روه‌ها ده‌توانریت راهینانیان پینبکریت بۆ خۆیندنه‌وه‌ی ئەم هه‌سه‌نگاندانه‌ بۆ ئەوه‌ی دنیابن له‌وه‌ی که وینه‌که به‌ ته‌واوی تیده‌گات.

ئەم هه‌سه‌نگاندانه‌ ریزه‌ی ناسایی ته‌ندروستی مندال له‌خۆده‌گرن، وه‌ک باب‌ته‌کانی په‌یوه‌ست به‌ تایبه‌تمه‌ندییه‌کانی گه‌شه‌کردنی، وه‌کو کیش، بالا، گه‌شه‌کردنی زمان، و نیشانده‌ری جووله‌یی.

#### ۴. دروستکردنی کولتوری پیشکەوتنی بەردەوام بۆ بەرزکردنەوی کوالیتی خزمەتگوزارییە پیشکەشکارووەکان:

بەرنامە ستراتیژییەکان بۆ چاودیری تهنندروستی کوالیتی بەرز هەرگیز نە گەشەکردن ناوەستن و نێردەدا باس نەو دەکەین کە سندوقی نەتەووە یه‌گرتوووەکان بۆ مندالان هەوڵی گەورە نەم بوارەدا دەدات. نەو شوینانەوی کە سەرکردەکانی بەرنامە کار نەسەر باشتکردنی بەردەوام دەکەن بە بێرکردنەووە نە خالە بەهێزەکان و بۆشایی و هەنەکان و کاردانەووەکانی دایک و باوک و مامۆستا و مندال بە تاییبەتی.

نە رینگەوی نوێکردنەوی نەم بەرنامە ستراتیژیانە دەتوانریت، سالانە پینداچوونەووە بە نامانج و ستراتیژییەکان بۆ باشتکردنی خزمەتگوزارییەکان، نەمەش وا دەکات نەو خزمەتگوزاری و چالاکییانەوی کە پیشکەش بە مندالان دەکەین بە باشی بیریان نێ بکریتەووە و نەگەل قوناغەکانی گەشەکردنیان نە هەموو لایەن و بوارەکاندا بگۆنجیت.

#### ۵. دروستکردنی هاوبەشی کە پالپشتی چاودیری تهنندروستی باشتەر بکات:

نەمەش نە رینگەوی گەیشتنی چاودیری تهنندروستی بۆ مائەکان، قوتابخانەکان، باخچەوی ساویان، خانەوی هەتیووەکان، ناوەندەکانی گەشەپیندانی کۆمەلایەتی و سۆزداری، ناوەندەکانی خزمەتگوزاری تهنندروستی دەروونی، و نەخۆشخانەکان. جگە نە بەشداری هەمەلایەنەوی دایکان و باوکان و پالپشتی بۆ تهنندروستی جەستەیی و دەروونیان، نە رینگەوی هەنەتە نیشتمانییەکانەووە کە نەلایەن وەزارەتی تهنندروستی و لایەنە پەییوهندیدارەکانەووە ریکدەخرین نە پیشکەشکردنی خزمەتگوزاری پالپشتی خیزان، چاودیری مندال، تهنندروستی مندالپوون و زاوژی، جگە نە هاوکاریکردنی خیزانەکان نە... گەیشتن بە سەرچاووەکان و بنیاتنانی توانای خۆیان بۆ وەرگرتنی بەرپرسیاریتی بۆ پشتگیریکردنی گەشەکردن و گەشەکردنی مندال.

نەم هاوبەشییانە بە شیوہیەکی سەرەکی پشت بە پەرەپیندانی سیستەمی پیشکەشکردنی خزمەتگوزاری، هەماهەنگی سەرچاووەکان، کە زۆر گرنگن بۆ پیشخستنی چاودیری تهنندروستی کوالیتی و بەرنامەکانی پشتگیری تهنندروستی کە بتوانن تەواوی پینداویستییەکانی مندال نەناو خیزانەکاندا دا بین بکەن.

بەم شیوہیە پینج خالە سەرەکییەکی ستراتیژەکی روون و پەییوهندی بەیەگەووە هەییە، رێوشوینی تەواو کەر بۆ چاودیری تهنندروستی مندالان نە دا بینکردنی چاودیری تهنندروستی سەرەتاییدایە بە نامانجی پەرەپیندانی رێوشوینی خۆپاریزی نە بەرامبەر نەو کیشە تهنندروستییە سەرەکیانەوی کە مندال نە قوناغی گەشەکردنیدا رووبەرپووی دەبیتەووە. جگە نەووش نەم ستراتیژانەوی چاودیری تهنندروستی نە پەلی یەکەمدا دەبیت ژینگەییەکی گونجاو بۆ گەشەکردنی تهنندروستی و دروستی مندالەکە مسۆگەر بکەن و نە نەخۆشییەکان بپاریزن.