Co-funded by the European Union
german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Implemented by
giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
ZOA from relief to recovery

ڕاهێنانی گەشتیاری کشتوکاڵی

مۆدیولی سێیەم: خزمەتگوزاری گەشتیاری کشتوکاڵی

لاپەڕەی کار ١ بڵاوکراوە

وەشانی یەکەم | مایس ٢٠٢٣

Co-funded by the European Union

ناوەڕۆک

پێشەکی بۆ خزمەتگوزاری گەشتوگوزاری کشتوکاڵ ٣
کەی یەکەم: شوێنی مانەوە ٣
ڕێنماییەکان بۆ دابینکەرانی شوێنی نیشتەجێبوونی کێڵگە ٥
یەکەی دووەم: خواردن و خواردنەوە ٧
سەرچاوەکان ٧
دابینکردنی ژەمەکان ٨
نانی بەیانی ٨
ژەمەکانی ئێوارە ٩
ڕێنماییەکان بۆ چێشتخانە و ئامادەکردنی ژەمەکان ٩
بۆنەکان ١٠
یەکەی سێیەم: پەیوەندی و خزمەتگوزاری ١٣
ڕازیبوونی میوان ١٥
شێوازەکانی فیدباک ١٥
ڕێنماییکردن و لێکدانەوە ١٦
یەکەی چوارەم: بەڕێوەبردنی مەترسییەکانی سەلامەتی ١٧
پلاندانان و بەڕێوەبردنی سەلامەتی ١٧
هەڵسەنگاندنی مەترسییەکان ١٧
پلانەکانی سەلامەتی ٢٠
ڕاهێنانی ستاف ٢١
وەڵامدانەوەی فریاگوزاری ٢١
بەرپرسیارێتی ٢٢

پێشەکی خزمەتگوزاری گەشتیاری کشتوکاڵی

جووتیارێک کە بڕیار دەدات بەشداری لە گەشتیاری کشتوکاڵیدا بکات یان پێشکەشی سەردانکەران بکات، لەوانەیە خزمەتگوزاری جۆراوجۆر پێشکەش بە سەردانکەران بکات. ئەم خزمەتگوزاریانە بە شێوەی جیاواز دێن و خزمەت بە پێداویستییە جیاوازەکان دەکەن. ئەمانە لەخۆ دەگرێت:

- **شوێنی نیشتەجێبوون** بۆ نموونە. مانەوە لە کێڵگە، چادرهەڵدان، خانوو یان شوقەی خواردن بە خۆ ئامادە بکەی
- **خواردن پێشکەشکردن:** نانی بەیانی، سەیران، نیوەڕۆ، بۆنە وەک ئاهەنگی هاوسەرگیری یان ئاهەنگ
- **پەیوەندی:** ئەزموونی ڕێنمایی کراو وەک گەشت یان ڕێڕەو؛ بۆردی زانیاری، بروشور، نەخشەی سەردانکەران
- **بەڕێوەبردنی مەترسییەکانی سەلامەتی:** دەستنیشانکردنی مەترسییەکان و هەڕەشەکان و دڵنیابوون لەوەی
- کە میوانەکان تا دەتوانرێت بە سەلامەتی بمێنن لەو کاتانەی لە کێڵگەن.
- **فێستیڤاڵەکان:** دروێنەکردن، مۆزیك ژەنین، چێشتلێنان/خواردن

ئەم مۆدیولە بە وردی سەیری هەریەک لەم خزمەتگوزاریانە دەکات و ڕێنمایی بە جووتیاران دەدات بۆ دڵنیابوون لەوەی کە دەتوانن خزمەتگوزاری گونجاو پێشکەش بە سەردانکەران و میوانەکانیان بکەن.

یەکەی یەکەم: شوێنی نیشتەجێبوون

خاوەن کێڵگەکان دەبێت بڕیار بدەن کە ئایا ئامادەن یان دەتوانن شوێنی نیشتەجێبوون پێشکەش بە سەردانکەران بکەن لە شێوەی مانەوە لە کێڵگە. مانەوە لە کێڵگە هەر جۆرە مانەوەیەک دەگرێتەوە لە کێڵگەیەک کە کاری تێدا بکرێ.
ڕەنگە هەندێک لە کێڵگەکان کارلێککارانە بن و چالاکی و ئەزموونی کشتوکاڵی لەخۆ بگرن. هەندێکیان سەرنجیان لەسەر خێزانە و دەرفەت بۆ منداڵان دەڕەخسێنن بۆ خۆراکدانی ئاژەڵان و کۆکردنەوەی هێلکە و فێربوونی چۆنیەتی کارکردنی کێڵگە. هەندێکی تر ڕێگە بە منداڵان نادەن و لەبری ئەوە دەبێتە پەناگەیەکی ئارام بۆ گەورەکان.

بۆ شوێنی نیشتەجێبوون، میوانەکان بە شێوەیەکی ئاسایی نرخێکی هاوشێوەی جێگەی نوستن و نانی بەیانی یان کرێی پشوو دەدەن، هەرچەندە نرخەکان زۆر جیاوازن بەپێی شوێنەکە و کوالێتی شوێنی نیشتەجێبوونەکە. هەروەها زاراوەی 'مانەوە لە کێڵگە' دەتوانێت ڕێکەوتنی ئاڵوگۆڕی کار وەسف بکات، کاتێ میوانەکە هەفتانە چەند کاتژمێرێک کاردەکات لە بری شوێنی مانەوە.

بۆچی سەردانکەران مانەوە لە کێڵگە هەڵدەبژێرن؟

سەردانکەران شوێنی نیشتەجێبوون لە کێڵگەکاندا بە بەشێکی گەورەی ئەزموونەکەیان دەزانن چونکە دەتوانن:

- کات بەسەرببەن لەگەڵ خێزانێکی ناوخۆیی
- چێژ لە ئەزموونێکی ڕەسەن و ناوخۆیی وەربگرن
- تێگەیشتن لە ئەرکەکانی ڕۆژانەی کێڵگە
- چێژ لە خواردنی نەریتی ناوخۆیی وەربگرن
- دروستکردنی داهات بۆ خەڵکی ناوچەکە

زۆر جار نرخی مانەوە لە کێڵگەکاندا زۆر باشترە لە هۆتێلەکان، ئەمەش وایکردووە زۆر سەرنجڕاکێش بن بۆ سەردانکەران. دەتوانرێت شوێنی نیشتەجێبوون خۆش گوزەرانتر بکرێت بەپێی جۆری ئەو ئەزموونەی کە سەردانکەران بەدوایدا دەگەڕێن. هەندێک لە موڵکەکان ژووری زۆر سەرنجڕاکێش پێشکەش دەکەن کە گەرماویان تێدایە لەبری دوش و سپلیت کۆندیشن و هتد. لە هەندێک شوێن لادێییانە و بنەڕەتیانەیە بۆ سەردانکەران کە ئەزموونێکی ڕەسەن و گوندنشینتریان هەبێت.

شوێنی نیشتەجێبوون پێشکەش بکرێ هەر جۆرێ بێ یان چۆنایەتی هەر چۆنێ بێ، پێویستە هەندێک ستانداردی بنەڕەتی تێدا بێ وەک:

- **پاکوخاوێنی:** شوێنی نووستن و حەمامەکانی میوانەکان دەبێت زۆر پاک بن – و دەبێت لە نێوان میوانەکاندا پاک بکرێنەوە. ئەگەر خاولی حەمام دابین کرابێت، پێویستە هەموو میوانە نوێیەکان خاولی حەمامێکی تازەیان پێبدرێت.
- **ئاسوودەیی:** دابینکردنی شوێنی نووستن و جێگەی نوستن کە تا دەتوانرێت ئاسوودە بێت. ئەمەش گەرمی لە زستاندا دەگرێتەوە، و ساردکردنەوە لە هاویندا ئەگەر پێویست بوو.
- **تایبەتمەندی:** بەپێی شێوازی شوێنی نیشتەجێبوون، دابینکردنی تایبەتمەندی میوانەکان، بەتایبەتی ئەگەر شوێنی نیشتەجێبوونەکە هاوبەش بێت وەک لە بەشەناوخۆیی. پەردەی سادە، ناوبڕ یان حەمام و ئاودەستی قوفڵکراو بەسە. ڕەنگە شوێنی نیشتەجێبوون لە کێڵگەکان جۆری جیاوازیان هەبێت وەک ژوورەکان لە خانووی کێڵگە، لە شالێکان، یان کوخەکەکان، یان باڵەخانەکانی کێڵگە نۆژەنکراوەکان. پێدەچێت یاسای گشتی ئەوە بێت کە 'تا دەتواندرێت بە ڕەسەنایەتی بیهێڵدرێتەوە بەبێ ئەوەی نارەحەتی بۆ ئەوکەسانە دروست بکرێت کە ڕەنگە لەگەڵ شێوازی ژیانی گوندنشینی جووتیارێکدا ڕانەهاتبن'. جۆرەکانی شوێنی نیشتەجێبوونی ئەگەری کێڵگە بریتین لە:

• ژووری میوانانی کێڵگە	• بینای کێڵگەی گۆڕدراو
• کابینەکان	• چادرە هەمیشەییەکان
• کوخەکان	• چادر هەڵدان

١- **کابینەکان** خانووی بچووکن، بەزۆری لە دار دروست دەکرێن. بەزۆری لە دارستانەکان یان لادێکان دەبینرێت.
٢- **کوخ** خانووی بچووکن، لە خشت یان لە بەرد دروستکراون. دەتوانرێت لە بینایەکی وەکو سابات یان تەویلە بۆ شوێنی نیشتەجێبوونی کارمەندانی کێڵگە بگۆڕدرێن.
٣- **باڵەخانەی کێڵگەکان:** وەکو عەمبار، سابات، تەویلە، ژووری عەمبارەکان دەتوانرێت بگۆڕدرێن بۆ شوێنی نیشتەجێبوونی میوانان.
٤- **شوێنی کەپر**: شوێنی کراوەیە و، سەرگیراو کە دەتوانرێت بە کرێ بگیرێت بۆ ٢٤ کاتژمێر.
ا. سەردانکەران جێگەی نوستن و کەلوپەلی چێشتلێنان و خواردنی خۆیان لەگەڵ خۆیان دەهێنن
ب. دانانی هەرزانترە لە بینا جێگیرەکان
ج. لەوانەیە جووتیار ڕێگەی چوونە ژوورەوە بۆ چێشتخانەیەکی دەرەوە دابین بکات
د. **ئەوانە:**
١- پێویستە ڕووپۆشی سەرەوەیان هەبێت بۆ پاراستن لە خۆر و باران
٢- پێویستە دیواریان هەبێت (بۆ نموونە شووشە، مادەی چیمەنی تواوە، پەردە) بۆ جیاکردنەوە لە یەکە

دراوسێکانی.

٣- ئاودەست و ئاویان ڕۆییو دەبێت لە نزیک شوێنەکانی کەپر بەردەست بێت کەباب لێدان.

٤- دەکرێت شوێنی ئاسانکاری هەبێت بۆ نموونە. گۆرەپانی یاری منداڵان، شوێنی

هـ. خراپی ئەوەیە کە کرێیان کەمە بۆ خاوەنەکەی

٥- **چادرەکانی پلاتفۆرم** بۆ هەمیشە هەڵدەدرێن وەک شوێنی مانەوەی گەشتکەران. ئەوان:

ا- لەوانەیە لەسەر بنەمای جێگیر بێت بۆ نموونە. سەربانی دار، لەگەڵ ڕووپۆشی سەرەوە بۆ نموونە. سەربانی پووش

ب. لەوانەیە کارەبا و ئاو و تەنانەت حەمامەکانیشیانپیکەوە بێت

ج. بەزۆری هەرزانترن بۆ دروستکردن لە باڵەخانە جێگیرەکان

د. لە کۆتاییدا لە کەڵک دەکەوێ و پێویستی بە گۆڕین هەیە

هـ. ناگونجێ بۆ پلەی گەرمی زۆری سەرما و گەرما.

٦- چادرەکان:

ا. بەزۆری گەشتکەران چادرەکانی خۆیان دەهێنن لە شوێنی خۆش و دڵرفێنی ناوکێڵگە هەڵیدەدەن.

ب. پارە دەدەن بە جووتیارەکە تا بتوانن لە ناو کێڵگە چادرهەڵدەن

ج. دەبێت شوێنی دەستنوێژ هەڵگرتنی هەبێت: تەوالێت، ئاو، دوش

د. بۆ سەردانکەران زۆر هەرزانە – بۆیە بەناوبانگە

هـ. لەوانەیە بەشێک بێت لە چالاکییەکانی تر وەکو شاخەوانی

و. جووتیاران لەوانەیە:

١. شوێنی کەمپەکان (بە دەستنوێژەوە) بۆ سەردانکەران دابین بکەن بۆ هەڵکردنی چادرەکانیان.

٢. دابینکردنی شوێنی نیشتەجێبوون لە چادرەکان کە جووتیار خاوەندارێتی دەکات و بۆ هەمیشە لە کەمپەکەدا وەک شوێنی نیشتەجێبوونی سەردانکەران هەڵدەگیرێت.

خۆخزمەتکردنو خواردن دروستکردن

کاتێک سەردانکەران خواردنی خۆیان دەهێنن و ئامادەی دەکەن پێی دەوترێت 'خزمەت بە خۆکردن'. ئەمەش ڕێگە بە سەردانکەران دەدات کۆنترۆڵی زیاتریان هەبێت لەسەر ئەوەی چی بخۆن و کەی بخۆن. بەزۆری هەرزانترە لە کڕینی ژەمەکان لە چێشتخانە/کۆشکی کێڵگەکە، یان ژەمەکان وەک بەشێک لە پاکێجی شوێنی مانەوە دابین بکرێت.

لە یەکەیەکی خۆئامادەکردندا جووتیار دەبێت چێشتخانەیەک لەگەڵ ئامێری چێشت لێنان (تەباخ)، ساردکەرەوە، و ئامێری سەرەتایی چێشت لێنان و خواردن لە شوێنی نیشتەجێبووندا دابین بکات بۆ نموونە. شاڵێ یان کابینەیەک. هیچ پێویست بە ڕێستۆران و چێشتخانە ناکات ئەگەر شوێنی نیشتەجێبوونی کێڵگەکە خزمەت بە خۆکردنی تێدابێت.

ڕێنماییەکان بۆ دابینکەرانی شوێنی مانەوە لە کێڵگە

هەرکەسێک شوێنی مانەوە دابین بکات پێویستی بە ڕاهێنان و ئامادەکاری هەیە بۆ ئەوەی شوێنی مانەوە پاک و ئارام بۆ گەشتکەران فەراهەم بکات. ڕێنماییەکان بریتین لە:

- دابینکردنی شوێنی خەوتنی پاک بۆ میوانەکان.
- ئامادەکردنی شوێنی گشتی پاک و بەخێرهاتنکردن لە میوانەکان.

Co-funded by the European Union

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

ZOA from relief to recovery

- ڕۆژانە پاککردنەوەی حەمامی میوانەکان؛ سەبەتەی پاشماوەی بەتاڵ بکە
- پەیڕەوکردنی ڕینماییە باشەکان بۆ شۆردنی جێگەی نوستنی میوانەکان؛ دابینکردنی خاولی حەمام و خاولی پاک
- بۆ هەموو میوانە هاتوو/تازەکان.
- هەرکەسێک کاری پاککردنەوە بکات دەبێت لەسەر ڕێکارەکانی ماڵەوە و ئامێر و ستانداردەکان ڕابهێنرێت، لەوانە:
  - ڕێکارە سادەکانی خزمەتگوزاری ماڵەوە بۆ ژووری میوانەکان، شوێنە گشتیەکان و پاککردنەوەی حەمام؛ ناسینەوە و پاککردنەوەی پیسی ـ ، دەبێ خزمەتگوزارییە سـەرەتاییەکان لە ژووری میوانان دابینبکرێت: بۆ نموونە. خاولی حەمام، خاولی، سـابوون، سـەبەتەی زبڵ، کاغەزی تەوالێت؛ پاککەرەوەکان و هۆکارەکانی پاککەرەوە و ئامێر و شێوازەکانی پاککردنەوەو کۆنترۆڵکردنی مێرووەکان (سیسرکە، مێش، مێشوولە، زەردەواڵە، مێروولە).٠

باڵەخانەکان

ئامۆژگاری بۆ شالێت (کوختە)/بەشە ناوخۆیی/کابینەکان و ناوچەکانی دەوروبەری:

- باڵەخانەکە و دەوروبەری پاک و خاوێن و ڕێکوپێک بێت.٠
- باڵەخانەکان دەبێت تۆکمە و بەهێز بن، زیانیان پێ نەگات و مەترسـیدار نەبن (پلیکانەی شـکاو یان تەختەی ئەرزی ڕزیو نەبێت).
- نابێت سەربانەکە دزە بکات.٠
- باڵەخانەکە هەوادار و ئاسوودە بێ و هیچ بۆنێکی کۆن و بۆگەنی تێدا نەبێ.٠
- هیچ مەترسییەک نەبێ کە ڕەنگە ئاژەڵەکان نەخۆشی بۆ ناو بیناکە هەڵبگرن.٠
- ڕووبەری دەوروبەری بیناکە پاک و خاوێن و دڵگیر و دوور لە پاشماوە و دوور لە گژوگیا و دڕک و پێویستە٠ بە نەمام و گوڵ بچێنرێت.
- ناوچەکانی دەرەوە نابێت بارودۆخێک دروست بکەن بۆ ئەوەی جانەوەرە زیانبەخشەکان (قرتێنەرەکان) یان مارەکان
.
- (بۆ نموونە دارە کەڵەک بووەکان) بحەوێنێتەوە. هەروەها پشکنین بۆ هەبوونی هێلانەی زەردەواڵە بکە.
- ئەگەر چادر دابین کرابێت، پێویستە دژە ئاو بێت، نەدڕا بێت و کونی تێدا نەبێ، داپۆشراو بێت و ٠
- تۆڕی مێشوولەیان هەبێت ئەگەر پێویست بوو.
- زەوی شوێنی کەمپەکان دەبێت تەخت بن نەک هەڵدێر.٠
- کەمپەکان پێویستە حەمامێکی پاک و کارایان هەبێ، (دوش) و ئاودەستیان نزیک بێ.٠
- کەمپەکان پێویستە لە ناوچەیەکدا بن دوور بن لە ئاژەڵ.٠
- ئەگەر چاڵی ئاگرکوژێنەوە یان ناوچە هەبێت ئاگری تێدا داگیرسێ و بۆنەیان تێدا ئەنجام بدرێ، پێویستە ئەم٠
- ناوچانە لە خۆڵەمێش دووربن و هەر سووتەمەنییەک هەڵبگیرێ دەبێ لە گەشتکەران دوور بن.
- ئاسایشی گشتی بینا: قوفڵکردنی دەرگا و خانووەکان.٠
- سەلامەتی غاز و ئاگر و کەرەستەی کارەبایی.٠
- خانەخوێ دەبێت پێش هاتنی سەردانکەران ئاژەڵە ماڵیەکان دووربخاتەوە.٠

ئامۆژگاری بۆ شوێنی دانیشتن:

- پێویستە شوێنێک / گۆشەیەک هەبێت بۆ پشوودان – ئەمە دەبێت دانیشتنی ئارام و گەرم لەخۆبگرێت ٠
- ژمارەی سەردانکەران دیاریکراوە (بۆ نموونە زۆرترین ٦ میوان لە هەر یەکەیەکدا)، بە لەبەرچاوگرتنی قەبارەی ٠

- خانووەکە، ژمارەی ئاودەستەکان و توانای خانەخوێکان بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییەکی باش.

ئامۆژگاری بۆ شوێنی خەوتن:

- پێویستە لە نێوان میوانەکاندابەرگەبالیف سەرچەف و بالیف و خاولی بشۆردرێت.
- ژووری نوستن و شوێنی نووستن دەبێت هەوادار بێت، هیچ بۆنێکی ناخۆشی نەبێت.
- دابینکردنی سەبەتەبۆ جلی پیس پاشماوە و تەناف بۆ هەڵواسینی جل و بەرگ، قولاب یان تەناف.
- پێویستە ئاوی خواردنەوە بەردەست بێت.٠
- پێشکەشکردنی جێگەی دووانە / جیا لە کاتێکدا ئەگەر گەشتیاران پێکەوە گەشت بکەن، بەڵام ئارەزووی هاوبەشی جێگەی نوستنیان نەبێت یا بە جیاواز بخەون.

ئامۆژگاری بۆ حەمام و تەوالێت:

- تەوالێتەکە پاک و خاوێن بێ و بە بەردەوامی پاک بکرێتەوەو، هیچ بۆنێکی ناخۆشی تێدا نەبێت.
- ئاودەستەکە دەبێت تایبەت بێت، باشترە دەرگاکەی قوفڵی هەبێت؛ کاغەزی تەوالێت دابین بکە.
- تەوالێتی کورسی پێویستە هەبێت و لە دۆخێکی باشدا بێت.
- دەبێت دەستشۆر هەبێت بۆ دەستشۆردن، لەگەڵ سابون و خاولی بۆ وشککردنەوەی دەست.
- زەوی ژێر دوشەکە خلیسکی نەبێ، ئاو بە ئاسانی برژێت، هەروەها بەشە ڕووناکی پێویست هەبێ.
- دەبێت سەری دوشەکان تاقیبکرێنەوە بۆ ئەوەی دڵنیابن لەوەی کە ئاوەکە بە جوانی دەرژێ، هەروەها دەبێت ٠ ئاوەڕۆکە بە ئاسانی پاک بکرێتەوە و نەگیرێت.
- دابینکردنی سەبەتەی پاشماوە بۆ زبڵ و قولاب و تەناف بۆ خاولی.
- دابینکردنی سەر قەپاخ بۆ دەستشۆر و حەوزی حەمام.
- ئاوێنەیەک لە نزیک دەستشۆر دابین بکە
- ئاودەستەکانی دەرەوەی کەمپەکان یان بەدرێژایی ڕێگاکانی ڕۆیشتن پێویستە بە باشی پارێزگارییان لێ بکرێت و
- پاک و خاوێن بن و پێویستەکانی وەک سابوون و کاغەزی تەوالێت. بە بەردەوامی بەردەست بێت و
- پشکنینی جانەوەر، قرتێنەکان، جاڵجاڵۆکە، هێلانەی زەردەواڵە و مار بە بەردەوامی بکرێت.

یەکەی دووەم: پێشکەشکردنی خواردن و خواردنەوە

ئەو کێڵگانەی کە بەشداری لە چالاکییەکانی گەشتیاری کشتوکاڵی دەکەن، ڕەنگە بە هۆکاری جیاواز خواردن لە شوێنەکەدا پێشکەش بە میوانە جیاوازەکان بکەن. ڕەنگە هەندێک لە کێڵگەکان تەنها دوکانێک یان کۆشکێکیان هەبێت کە بەرهەمە تەواوەکانیان تێدا بفرۆشن بۆ ئەوەی سەردانکەران بیبەنە ماڵەوە. ڕەنگە کێڵگەکانی تر بتوانن میوانداری بۆنە گەورەکانی وەک ئاهەنگی هاوسەرگیری بکەن و هەروەها ڕەنگە شوێنی نیشتەجێبوون بۆ ئەم جۆرە بۆنانە پێشکەش بکەن.

جۆرە جیاوازەکانی خواردن و خواردنەوە کە ڕەنگە پێشکەش بە سەردانکەران بکرێن بریتین لە:

- **نانی بەیانی** بۆ ئەو میوانانەی کە بە شەو دەمێننەوە
- **ژەمی ئێوارە** بۆ ئەو میوانانەی کە بە شەو دەمێننەوە
- **نانخواردنی نیوەڕۆ** بۆ گەشتکەرانی بە ڕۆژ یان ئەوانەی ئەزموونی کاری کێڵگەیی دەکەن، یان دابینکردنی نانی
- نیوەڕۆ لە کێڵگە بۆ گروپە گەشتیارییەکان

- **سەیران** یان ژەمە پاکەتکراوەکان: بۆ شاخەوانی، ڕێڕەو، سواربوونی ئەسپ و هتد.
- **بۆنەکان:** ئاهەنگی هاوسەرگیری یان بۆنە تایبەتەکان کە لە کێڵگە پێشکەش دەکرێن

لەسەر هەندێک موڵک، سەردانکەران بەشدارن لە دروێنەکردنەوە تا خواردن: ڕەنین، چێشت لێنان، نانخواردن. لە موڵکەکانی تر بۆ سەردانکەران ژەمەکان لە چێشتخانەکان بۆخواردن دابین دەکرێ، کاڵا لە فرۆشگای کێڵگەکە بکرن، یان ژەمەکان وەک بەشێک لە پاکێجی شوێنی مانەوە پێشکەش دەکرێت.

خواردن و خواردنەوە پێویستی بە ڕێکخستنێکی زۆر هەیە. دامەزراوەکە پێویستی بە پلاندانان و ئامادەکاری هەیە، ئامێری پێویستی تێدا بێت، بە شێوەیەک دیزاین بکرێت کە لەگەڵ پێداویستییەکانی سەردانکەران و کەشوهەوای موڵکەکە بگونجێت. ئەو ستافانەی کە خۆراک دروست دەکەن پێویستیان بە ڕاهێنان هەیە، بەتایبەتی لەسەر پاکوخاوێنی خۆراک. دەبێت دابینکەرانی هەندێک پێکهاتە یان بەرهەم بدۆزێتەوە، و موڵکەکە پێویستی بە دەرچوون لە هەندێک پشکنینی تەندروستی و سەلامەتی دەبێت ئەگەر ئەمانە بە شێوەیەکی یاسایی پێویست بن.

سەرچاوەکان

پێشکەشکردنی خواردن و خواردنەوە پێویستی بەم سەرچاوانەی خوارەوە هەیە:

- **ناندین**: ئەمە شوێنی ئامادەکردنی خۆراکە کە ئامێری گونجاوی تێدایە بۆ ئامادەکردنی خۆراک بە شێوەیەکی سەلامەت، لەوانە:
  - تەباخ و فرنێک؛ غاز، کارەبایی یان دار بە ئاگر
  - (بەفرگر) سەلاجە
  - کەلوپەلی چێشت لێنان، تەختەی برین، قوماشو قاپ
  - مەنجەڵ و تاوە
- **ئامادەکردنی خۆراک/چێشتلێنەران:** کە ڕاهێنراون بۆ ئامادەکردنی ژەمە خواردنی بە تام و سەلامەت و پاکوخاوێن و بەکارهێنانی ئامێرەکان بە شێوەیەکی سەلامەت و دروست
- **شوێنی نانخواردن** بۆ سەردانکەران بۆ پشوودان و چێژوەرگرتن لە ژەمەکان و خواردنەوەکان دەتوانێت چەندین شێوەی هەبێت وەک چێشتخانە، سەیران لە دەرەوە، یان شوێنی بۆنە.

هەموو ئەو موڵکانەی کە ناندینیان تێدایە، خۆراک بۆ خەڵک دابیندەکەن ، پێویستە بڕوا پێکراو بن بۆ پراکتیزەکردنی تەندروستی و سەلامەتی، ستافەکان لەوانەیە پێویستیان بە فێربوون یان ڕاهێنانیان هەبێت لەسەر پاکوخاوێنی خۆراک، حەساسیەتی خۆراک، خۆپارێزی لە ئاگر، و فریاگوزاری سەرەتایی و هتد.

مینیوەکان

بە بەکارهێنانی بنەمای 'کێڵگە بۆ چنگاڵ'، پێشنیار دەکرێت زۆرترین بەرهەمی خۆت لە دروستکردنی ژەمەکاندا بەکاربهێنرێت. ئەگەر جووتیار نەیتوانی هەموو پێکهاتەکانی ژەمەکان گەشەپێبکات یان بەرهەم بهێنێت، ئەوا پێویستە پێکهاتەکەی ژەمی ماوە ئەگەر بتوانرێت لە ناوخۆدا بەدەست بهێندرێت.

مینیوەکان پێویستە:

- بەکارهێنان و پەرەپێدانی پێکهاتە ناوخۆییەکان بێت
- ڕەنگدانەوەی کولتوری ناوخۆیی – پێویستە وەسفە و خواردنە تەقلیدییەکان پێشکەش بکرێن
- بە بەکارهێنانی بەرنامەی خزمەتگوزاری ڕەسەن و تەقلیدی پێشکەش بکرێت لە شوێنێک ئەگەر بتوانرێت
- پێشکەشکردنی خواردنەکان لە چوارچێوەی لێهاتووی خەڵکی ناوچەکە

دابینکردنی ژەمەکان

میوانی شـــەوانە بەزۆری پێویســـتیان بە یەک یان دوو ژەم هەیە وەک بەشـــێک لە ئەزموونەکەیان. ئەم ژەمە خواردنانە بەزۆری ژەمی ئێوارە و نانی بەیانین. لە هەندێک حاڵەتدا ڕەنگە نانی نیوەڕۆش دابین بکرێت. بۆ دابینکردنی ئەمە کێڵگەکە پێویســـتی بە بینایەک یان شـــوێنێک دەبێت کە ســـەردانکەران بتوانن بۆ نانخواردن تێیدا دابنیشـــن. ئەمەکەش وەهوایە پێویستی بە پاک و خاوێنی و ڕێک و پێکی هەیە.

هەندێک لە موڵکەکان پێشـــکەش کردنی یەک ژەم هەڵدەبژێرن، بەزۆری نانی بەیانی، و داوا لە ســـەردانکەرەکانیان دەکەن کە خۆیان ژەمەکانی تر بۆ خۆیان دابین بکەن.

نانی بەیانی

ڕەنگە نانی بەیانییەکی نەریتی پێشکەش بکرێت و دەتوانرێت کۆمەڵێک شت لەخۆبگرێت وەک ئەمانەی خوارەوە:

- **خواردنەوەی شلەمەنییە گەرمەکان:** چا و قاوە لەگەڵ شیر و شەکر
- **بابەتی پرۆتینی گەرم:** بۆ نموونە. ئۆمێلێت، هێلکە، سۆسیج
- **هاوڕێیەتی:** تەماتەی برژاو لەگەڵ هێلکە، فاسۆلیا کولاو، پەتاتەی سورکراوە , هەنگوین، کرێم؛ بەرهەمە
- شیرەمەنییە ناوخۆیی و ئۆرگانییەکان (ماست، پەنیر)
- **نان:** جۆرە جیاوازەکانی نانی تیری نەریتی؛ نان بۆ برژاندن، لەگەڵ مرەبا یان میوەی پارێزراو ؛
- **میوە:** میوەی تازە و/یان شەربەت

پێشکەشکردنی نانی بەیانی:
نانی بەیانی بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش لە شوێنی نانخواردن پێشکەش بکە. دەتوانیت هەمووکەلوپەلی نانی بەیانی لەسەر مێزێک یان کەوانتەرێک دابنێیت بۆ ئەوەی میوانەکان بە بێ کەســـانی تر بخۆنەوە و نان و مرەبا و هتد..بخۆن. لەوانەیە خواردنی گەرم پێشکەش بکەیت لەکاتی دروست کردنیان. هەندێک ڕێنمایی بریتین لە:

- خواردنەکان لەناو دەفر یان قاپێکی سەرنجڕاکێشدا پێشکەش بکە
- ســـندوقەکان بۆ نموونە ســـندوقی کیسی_ چا لەســـەر مێزەکە دامەنێن؛ کیسی_ چا بخەرە ناو قاپێکی بچووک یان سەبەتەیەکەوە
- دابینکردنی کەلوپەلی خزمەتگوزاری کە پاک و خاوێن و لە دۆخێکی باشدا بێت
- هەموو شتێک بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش پێشکەش بکە: توخمەکانی خواردنەوە پێکەوە؛ نان و مرەبا و کەرە پێکەوە و هتد.
- بەردەوام پشکنینی مێزەکە بکە بۆ ئەوەی دڵنیا بیت کە بەشی پێویست لە قاپ و چەقۆ و خواردنەوە و خواردن و هتد هەیە.

ژەمەکانی ئێوارە

پێشـــکەشـــکردنی ژەمە ناوخۆییە تەقلیدییەکان، بە بەکارهێنانی پێکهاتە ناوخۆییەکان، بە تایبەت ئەوانەی لە کێڵگەکەدا دەچێندرێن، بەهایەکی زۆر بۆ ئەزموونی مانەوە لە کێڵگەکەدا زیاد دەکات. هەروەها ڕەنگە میوانەکان حەز بکەن بەشداری لە ئامادەکردنی ژەمەکاندا بکەن بۆ ئەوەی ڕەچەتەکان و پێکهاتەکان بزانن. ئەمە ئەزموونێکی ســـەرنجراکێشیـــ زیادەیە بۆ ئەوان.
بەلایەنی کەمەوە ژەمێکی سەرەکی بەسوود پێشکەش بکە، لەگەڵ گۆشت، نیشاستە، سەوزە یان زەڵاتە و شیرینی.

ڕێنمایی بۆ ناندین و ئامادەکردنی ژەمەکان

- پێویستە ئامێرەکانی چێشت لێنان پاک و خاوێن بن و دوای بەکارهێنان بشۆردرێن.
- دەبێت چێشتخانەکان پاک و خاوێن بن، ڕووناکی پێویستیان هەبێت، ئامێرەکان بە ڕێکوپێکی هەڵبگیرێن.
- خواردن پاک و ســـەلامەت، دەکوڵێنرێت و بە کەوچکێکی تایبەت پێشـــکەش دەکرێت ، چێشـــتلێنەرانیش پێش ئامادەکردن و ٠لێنانی خواردن دەستەکانیان دەشۆن
- خواردن زیاتر لە پێکهاتەی ناوخۆیی دروست دەکرێن
- میوانەکان هەلی خواردن دروستکردنیان لەگەڵ خێزانە خانە خوێکان هەیە ئەگەر بکریَ.
- چەندایەتی و چۆنایەتی خۆراک لە بەرامبەر پارە بەهایەکی باشی هەیە و بەشی ژمارەی سەردانکەران دەکات
- قاپ و پرەڕەکان (چەقۆ، چەنگاڵ، و هتد) بەشی سەردانکەران هەیە؛
- قاپ و قاچاخ لە دۆخێکی باشدایە و نە شکاون و درزیان نەبردووە.
- ئاوی خواردنەوە پاک و سەلامەت، لەناو دەفرێکی پاک و داخراودا دەهێڵدرێتەوە.
- خواردن لە کاتی خۆی پێشکەش دەکرێت
- سەبارەت بە شوێنی مانەوە کە خزمەتی خۆت دەکەی – کۆمەڵێک کەرەستەی ناندینی باش دابین بکە بۆ میوانەکان بۆ ئەوەی ئامادەکاری بکەن و خواردنی پێدروست بکەن.

بۆنەکان

هەندێک لە کێڵگەکان کە شـــوێنی ئاســـانکارییان تێدایە لەوانەیە بۆنە و ئاهەنگی وەک ئاهەنگی هاوســـەرگیری، ئاهەنگی خێزان، فێستـیڤاڵ (فێسـتیڤاڵەکانی موزیك، فێسـتیڤاڵی دروێنە) و هتد پێشـکەش بکەن. هەموو کێڵگەکان ناتوانن هەموو بۆنەیەک پێشـکەش بکەن، ئەوە بەندە بەو ئاسـانکاری و خزمەتگوزارییانەی کە موڵکەکە پێشـکەشی دەکات. بۆ نموونە، ئەو کێڵگانەی کە میوانداری بۆنە و خواردن و خواردنەوە دەکەن، لەوانەیە شـوێنی نیشـتەجێبوونیان لەگەڵدا بێت یان نا. ئەو کێڵگانەی کە خواردن و شوێنی نیشتەجێبوون بۆ بۆنە و ئاهەنگەکان دابین دەکەن، لەوانەیە نانی بەیانی بۆ بەیانیەکەی دیکە پێشکەش بکەن کە لەم حاڵەتەدا ناندین، چێشتخانە و ستافی پێویست دەبێت.

هەنـدێـک لە موڵکەکان کە شـــوێنی نیشـــتەجێبوونیان نییە بە ئەگەرێکی زۆرەوە لە دەرەوەی خودی بۆنەکە خواردن پێشـکەش نەکەن و لە کاتێکدا ناندین و سـتاف (زۆرجار خێزان و سـتافی ئێسـتای کێڵگە) پێویسـتن، بەزۆری تەنها کاتێک بەکاردەهێنرێن کە بۆنەیەک هەبێت، و بە تەواوی دانامەزرێندرێن یان بە بەردەوامی بەکاردەهێندرێن. ئەم ســـتافانە بەشـــدارن لە کاری ئاســـایی کێڵگە بەڵام لەوانەیە ڕابهێنرێن بۆ ئامادەکردنی ژەمەکان و لە کاتی پێویســـتدا پەیوەندییان پێوە بکرێت.

دەتوانرێت هەندێک بینا وەکو تەویلە وەک شـــوێنی کۆبوونەوە بەکاربهێنرێت، هەندێکی تر وەک کێڵگەی پاککراوە و نەچێنراو دەتوانرێت بۆ چالاکییە جۆراوجۆرەکانی دەرەوە بەکاربهێنرێت

نموونەی بۆنەکانی کێڵگە:

- فێستیڤاڵە کشتوکاڵییەکان
- فێستیڤاڵی چالاکییەکانی دەرەوە
- بازاڕەکان

بیرۆکەکان بۆ چالاکییەکان لە کاتی بۆنە و ئاهەنگەکانی وەک فێستیڤاڵەکان بریتین لە:

- نمایشی چۆنیەتی دروستکردنی بەرهەمی خۆراکی.
- تامکردنەکان.
- پێشبڕکێی ماسیگرتن.
- چالاکییەکانی دەرەوە: ڕاکردنی خۆشی، پاسکیلسواری ناو شاخ، سەوڵ لێدان .
- پێشبڕکێکان بۆ نموونە، کێ دەتوانێت زۆرترین خواردن بخوات (شتێک بۆ نموونە سێو).

ئەگەر خاوەنەکەی بیر لە پێشکەشکردنی بۆنە و ئاهەنگەکان بکاتەوە، پێویستە ئەمانەی خوارەوە لەبەرچاو بگر:

١- تا چەند موڵکەکە گونجاوە بۆ بۆنە و ئاهەنگەکان؟
٢- دەتوانرێت چ جۆرە بۆنەیەک ساز بکرێت؟
٣- کەی میوانداری: کام وەرز باشترینە؟
٤- ماوەی بۆنەکان – نیو ڕۆژ، تەواوی ڕۆژ، شەو، کۆتایی هەفتە و هتد.
٥- ئایا پێویستە بزنسەکانی تر بانگهێشت بکرێن بۆ بەشداریکردن؟ بۆ نموونە. گروپێکی موزیك یان سەمای ناوخۆیی.
٦- چ ئاسانکاری و شارەزاییەک دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ زیادکردنی بەها؟
٧- تێچوون و نرخ بۆ شوێن و خزمەتگوزارییەکان

پێش ئەوەی پلان بۆ بۆنە و ئاهەنگەکان دابنرێت یان بڕیار بدرێت بۆ میوانداریکردنی بۆنەیەک، جووتیار دەبێت ســـوود و نیگەرانی خزمەتگوزارییەکە لەبەرچاو بگرێت. ئەمانە پێویستە بە وردیهەڵســەنگاندنی بۆ بکرێت و خاوەنەکەی بڕیار بدات کە ئایا سوودەکانی شایەنی ئەو مەترسیانەن یان نا. هەندێک نموونە بریتین لە:

سوودەکان
داهاتی زیادە
دەرفەتێکی بازرگانی بۆ کێڵگەکە و شوێنی کۆبوونەوەکە – سەردانکەران ئەزموونی موڵکەکەیان دەستدەکەوێت.
هەلێك بۆ پەروەردەکردنی میوانەکان و میوانداریکردنیان لە یەک کاتدا، بۆ نموونە. خۆراک دۆزینەوە لە دارستانێکدا لەسەر شوێنەکە.
سوودەکانی لە کۆمەڵگەی ناوخۆییدا بڵاوبکەرەوە بە کڕینی بەرهەمەکانی ناوخۆ.
ڕەخساندنی هەلی کار بۆ خەڵکی ناوچەکە – تەنانەت ئەگەر لە کۆتایی هەفتەشدا کاتی بێت.
پەرەپێدانی کارامەیی نوێ بۆ ستاف و خێزان.
دروستکردنی ڕووداوە دووبارەبووەکان پێشبینی و شتێک دەدات بە خەڵکی ناوچەکە و گەشتیاران کە چاوەڕێی بکەن – بە تێپەڕبوونی کات ئەمە دەتوانێت شوێنێکی ڕاکێشانی گەشتوگوزاری دروست بکات، وەک **ماردی گراس** بۆ نموونە.
نیگەرانییەکان
لەوانەیە دروستکردنی ژێرخانی نوێ پێویست بێ بۆ لەخۆگرتنی ژمارەی میوانە چاوەڕوانکراوەکان، بۆ نموونە ئاودەستەکان

ئەگەری زیانگەیاندن بە زەوی، بۆ نموونە. زبڵدان یان زیانگەیاندن بە بەرهەمەکان لەلایەن میوانانی سەرخۆش یان بەکێشە
ڕەنگە ئاسایش بۆ هەندێک ڕووداو و چالاکیی پێویست بێت
ڕەنگە بودجە بۆ قەبارەی چالاکییەکە بەش نەکات
لەوانەیە پێشتر مەترسییەکانی سەلامەتی دەستنیشان نەکرێن

گونجاوی شوێنەکە

دیاریکردنی ئەوەی کە موڵکەکە چەندە گونجاوە بریتییە لە:

١- ئایا ئاسانکاری پێویست هەیە؟ بۆ نموونە وەستانی ئۆتۆمبێل، تەوالێت، چوونە ژوورەوەی کەمئەندامان و هتد.
٢- توانای لەخۆگرتنی موڵک و باڵەخانەکان چەندە؟
٣- ئایا بزنس هەیە لە ناوچەکەدا بۆ دابینکردنی هەر خزمەتگوزارییەک کە کێڵگەکە نەتوانێت پێشکەشی بکات؟ بۆ نموونە. موزیکی ڕاستەوخۆ; شوێنی نیشتەجێبوونی زیادە.
٤- ئایا ستافی لێهاتوو و گونجاوی پێویست لەبەردەستدایە – نەک تەنها لە کێڵگەکەدا، بەڵکو لە نزیکی کێڵگەکەوە؟
٥- ئایا دەتوانرێت شوێنی نیشتەجێبوون پێشکەش بە گروپە گەورەکان بکرێت ئەگەر کێڵگەکە لە شارۆچکەیەکەوە دوور بێت؟ یان شوێنی نیشتەجێبوونی گونجاوی تر لە نزیکەوە هەیە بۆ نموونە. هۆتێل/مێوانخانە/مانەوەی کێڵگە؟
٦- ئایا پرۆتۆکۆڵی تەندروستی و سەلامەتی و ڕێوشوێنی خۆپارێزی بەشی پێویست لەسەر شوێنەکە هەیە؟

جۆری بۆنەکان:

دەشێ بۆنە و ئاهەنگەکان **بۆنە گشتییەکان** بن، جووتیار دەستپێشخەری تێدا بکات (وەک فێستیڤاڵی میوە یان بازاڕی جووتیار) یان **بۆنە تایبەتەکان** کە لەلایەن کڕیارێکەوە گیرابێ (وەک ئاهەنگی هاوسەرگیری یان ئاهەنگی تایبەت).

ئەگەر جووتیارەکە پلانی بۆنەیەک تایبەت بە خۆی دابڕێژێت، دەتوانێت هەر ڕێککەوتێک کە بۆی گونجاو. بێت هەڵبژێرێت یان هۆی بۆنەکە – بۆ نموونە. ڕەنگە لە پاییزدا فێستیڤاڵێکی دروێنەکردن ئەنجام بدرێت.

ئەگەر بۆنەیەک بۆ کڕیارێک بێت، ئەوا شوێنەکە بۆ ڕێککەوتێک دەگیرێ کە بۆ کڕیارەکە گونجاو بێ، بەپێی بەردەستبوونی شوێنەکە. لەوانەیە جووتیار باشترین کات دیاری بکات بەپێی ئەوەی چی بۆ بۆنەکە پێویستە. بۆ نموونە ئەگەر بۆنەکە لە دەرەوە و لە ناوەڕاستی مانگی ئۆکتۆبەر بێت.

لەوانەیە جووتیارەکە ئامۆژگاری بکات کە ڕەنگە لەو بۆنەیە باران ببارێت. لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت جێگرەوەیەک پێشکەش بکرێت، بۆ نموونە دەتوانرێت تەویلە یان بینایەکی هاوشێوە بەکاربهێنرێت، یان ڕێککەوتەکە بگۆڕدرێت.

جۆری بۆنە تایبەتەکان کە موڵکەکە پێشکەشی دەکات بەندە بە توانای شوێنەکە یان دامەزراوەکە لە ڕووی شوێن و توانای مامەڵەکردن لەگەڵ گروپی قەبارە جیاوازەکان.

ڕەنگە موڵکە بچووکەکان بە باشترین شێوە ئامانجیان گەشتی مەیدانی پۆلەکان بێت، یان ئاهەنگی هاوسەرگیری بچووک یان کۆبوونەوەی خێزانی بێ. بۆ موڵکە گەورەکان لەوانەیە بتوانرێت میوانداری ئاهەنگی هاوسەرگیری گەورە، ئاهەنگی

کۆتایی ســاڵ، ئاهەنگی قوتابخانە یان بۆنە وەک فێســتیڤاڵەکانی دروێنە (بۆ نموونە فێســتیڤاڵی هەنار) بکرێت ئەگەر موڵکەکە ڕووبەری گەورە بێت.

ماوە

ڕەنگە هەندێک لە کێڵگەکان پێویستیان بە بۆنەیەک هەبێت کە چەند ڕۆژێک بخایەنێت، لەوانەیە لە کۆتایی هەفتەدا، بۆ ئەوەی لەگەڵ زۆرترین گەشتکەرانی بگونجێت. ئەمەش بۆ بۆنە گشتییەکانە و چەند سوودێکی هەیە:

- هاتوچۆ لە ڕێگەی موڵکەکەوە بڵاودەکاتەوە (کەمترین ئۆتۆمبێل لە ڕۆژێکدا)
- دەرفەت دەدات بە میوانەکان بۆ ئەوەی سەردانکەران زیاتر لە جارێک سەردانی بکەن
- ڕێگە بە میوانەکان دەدات پلانی بۆنەکە دابنێن لە ناو پلانی ئێستایان

بەشداریکردنی بازرگانییەکانی تر

لەوانەیە بزنســە ناوخۆییەکانی تر لە بۆنەیەکدا دابندرێ. بۆ نموونە، تیپێکی ناوخۆیی کە مۆســیقای نەریتی دەژەنێت، نانخواردن یان هۆتێلێکی نزیک/میوانخانە/مانەوەی لە کێڵگە. هەروەها کێڵگەکانی دیکە دەتوانن بەرهەم لە کوشــکی کێڵگەکاندا پێشکەش بکەن. ئەمەش دەتوانێت سەرنج و هەمەچەشنەیی زیاتر بۆ بۆنە و ئاهەنگەکانی وەک فێستیڤاڵەکان زیاد بکات. هەروەها ئەم بزنسـانەی تر دەتوانن سـەردانکەری زیاتر بۆ خۆیان ڕابکێشـن بە ڕیکلامکردن بۆ چالاکییەکە بۆ کرِیارەکانی خۆیان.

تێچوون و نرخ

تێچوونەکان لەوانەیە بریتی بن لە پارەدان بۆ خزمەتگوزارییەکانی بزنســەکانی تر، تێچووی خزمەتگوزارییە زیادەکان (بۆ نموونە سووتەمەنی، کارەبا، دار) دیکۆرات، ئامادە، بازاڕکردن و هتد. ئەمانە پێویستە کاریان لەسەر بکرێت لە نرخدانان، بۆ ئەوەی لە کۆتا مۆدیولدا گەنگەشە بکرێن.

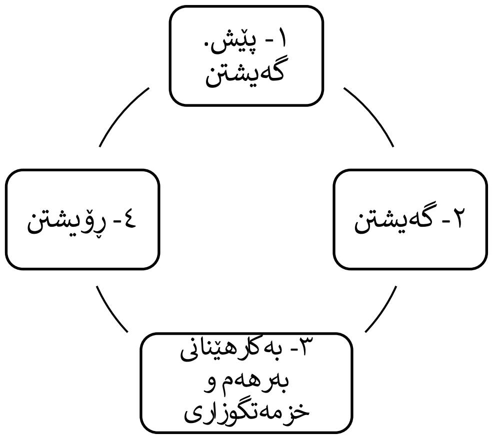
پێداچوونەوە بە سەرکەوتنی بۆنەکە

دوای هەر بۆنەیێک پێویستە سەرکەوتنەکە شی بکرێتەوە بۆ دەستنیشانکردنی هەر پرسێک کە پێویستە بۆ هەر بۆنەیێکی داهاتووکە هەمان سروشــتی هەبێت یان هاوشــێوەی هەبێت، چارەســەر بکرێت. قســەکردن لەگەڵ ســەردانکەران سـەبارەت بەوەی کە چۆن باس لە ئەزموونی چالاکییەکە دەکەن، یان کۆمێنتەکان دەخوێننەوە لە لاپەڕەیەکی فەیسبووک یان ئینسـتاگرام دەتوانێت فیدباکێکی باش بەدەسـتبهێنێت لەسـەر ئەوەی چی کاریگەری هەبووە، و چ شـتێک پێویسـتی بە سەرنج بوو.

ژمارەی میوانەکان، لەم ڕۆژانەی کە زۆرترین جووڵەی ترافیک هەبووە، میوانەکان کێن، چییان کڕیوە/چییان کردووە و هتد هەموویان هۆکاری گرنگن بۆ ئەوەی خاوەن کێڵگەکان سەیری بکەن بۆ ئامادەکاری بۆ بۆنە و ئاهەنگەکانی داهاتوو.

یەکەی سێیەم: پەیوەندی و خزمەتگوزاری

پەیوەندیکردن لە کەرتی گەشتیاری کشتوکاڵیدا بە شێوەیەکی سەرەکی جەخت دەکاتەوە لەسەر پەیوەندیکردن بە میوانەکانەوە. ئەمەش بەیەک گەیشتن لەگەڵ سەردانکەران و میوانەکان لە خاڵە پەیوەندییە جیاوازەکانی خولی خزمەتگوزاری میوانەکان دەگرێتەوە.



هەریەکێک لەم خاڵانە دەرفەتێکمان پێدەبەخشێت بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییەکی نایاب.

قۆناغ	کوالێتی خزمەتگوزاری
١. پێش گەیشتن	**چ کوالیتیەکی خزمەتگوزاری پێشکەش دەکرێت لەمانەی خوارەوە:** • **هەژماری سۆشیال میدیا:** وێنەی نوێ، وردەکاری پەیوەندی دروست، وەسفێکی **سادە** بۆ شوێنەکە یان بەرهەمەکە، شوێن لە نەخشەی گووگڵ، پۆستی سەرنجڕاکێش کە بەرهەم و کەسەکان پیشان دەدات، وێنەی کوالێتی بەرز، لینکی ماڵپەڕ ئەگەر هەبێت. • **ماڵپەڕ:** ئاسانە بۆ گەشتکردن، زانیاری دروست، ناوەڕۆکی نوێ، هەموو بەستەرەکان بە دروستی کاردەکەن، وردەکاری پەیوەندی دروست. ڕەنگە هەندێک لە کێڵگەکانی گەشتیاری کشتوکاڵی ماڵپەڕێکی هاوبەشیان هەبێت وەک http://bookagri.com . ماڵپەڕێکی هاوبەشی لەو جۆرەباشترە لەلایەن کەسێکی پسپۆڕەوە بەڕێوەببرێت بۆیە ڕەنگە جووتیارەکان خۆیان لێهاتوویی چاککردنەوە و نوێکردنەوەی ماڵپەڕەکانیان نەبێت. • **جێگرتن / حجزکردن:** خێرایی و پیشەییانە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیار و جێگرتن لە ڕێگەی ئیمەیڵ، ڕووبەڕوو، تەلەفۆن • **پەیوەندی تەلەفۆنی:** وەڵامدانەوەی خێرا و ڕوونی تەلەفۆن، وەرگرتنی نامە، ووباره ئاراستەکردنەوەی پەیوەندی، مامەڵەکردنی خێرا و ورد لەگەڵ پرسیارەکان. • **پەیوەندی ئیمەیڵ:** وەڵامدانەوەی ورد، پیشەیی، دروست، خێرا.
٢. گەیشتن	**چ کوالیتیەکی خزمەتگوزاری پێشکەش دەکرێت لەمانەی خوارەوە:** • **ئاماژە (تابلۆ):** هێمای ڕوونی موڵکەکە و ئاراستەی باش بۆ گەیشتن بەو شوێنە؛ ئاماژەکان لە دۆخێکی باشدان و ئاسانن بۆ بینین و خوێندنەوە.

قۆناغ	کوالێتی خزمەتگوزاری
	وەستانی ئۆتۆمبێل: شوێنی وەستانی ئۆتۆمبێل سەلامەت و ڕووناکی باشە لەگەڵ دانانی ئاماژەی ڕوون لە شوێنەکان. • **گەیشتن:** پاک و خاوێنی و پاراستنی شوێنی چوونە ژوورەوە و پێشوازی، ارمەتیدانی ئەو میوانانەی دەمێننەوە لە هەڵگرتی جانتا، پێشوازی گەرم، ئامادەکردنیان بۆ میوانداری ئەگەر جێیان گرتبێت، تەرخانکردنی ژوورەکان و ئەنجامدرا و کلیل و کاغەزەکان ئامادەبن بۆ میوانەکە. پێشوازی گەرم: دۆستایەتی ستاف، یارمەتیدان لە گواستنەوەی جانتا • **پێشوازی:** پاکوخاوێنی، چاککردنەوە، میوانداری. بەخێرهاتن و هاتنە ژوورەوە: بەخێرهاتن لە کاتی گەیشتن، خێرایی هاوکاری. انیاری: پێدانی زانیاری دەربارەی بەرهەم و خزمەتگوزارییەکان: وای فای و هتد.
٣. بەکارهێنانی خزمەتگوزارییەکان	**خزمەتگوزاری:** • **خێرایی:** چەندە خێرا مامەڵە لەگەڵ داواکاری میوانەکاندا دەکرێت • **کوالیتی:** تا چەند بە باشی خزمەت بە میوانەکان دەکرێت، خزمەتگوزارییەکان دیکە وەک بەرنامەی چالاکییەکانی منداڵان، جۆراوجۆری چالاکییەکان و هتد. • **گەرمی:** دۆستایەتی و یارمەتیدەری ستافەکە٠ **بەرهەم:** • **کوالیتی:** بۆ نموونە. ژەم، ژوور، گەشت٠ • **جۆراوجۆری:** ڕێژەیەکی باشی بەرهەمەکان بەردەستن بۆ نموونە. بژاردەی شوێنی نیشتەجێبوون، خواردن، چالاکییەکان • **پێشکەشکردن:** پاکوخاوێنی، پاراستنی موڵک، مینیو، خواردن، جل و بەرگی ستاف. • **گەیاندن:** ناوەڕۆکی گەشتەکە بە باشی لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە، چ بە شێوەی نووسراو و چ بە شێوەی زارەکی پێشکەش کراوە.
٤. ڕۆیشتن	**پسوولە:** • **خێرایی:** ئایا پسوولەکە ئامادە کراوە و چاوەڕێی میوانە ڕۆشتووەکانە؟ • **کوالیتی:** کوالێتی چاپ، دەستنووسی ڕێک و پێک • **وردبینی:** ئایا پسوولەکە ورد و تەواو، و ئامادەیە بۆ میوان؟ **جێهێشتن:** • **ماڵئاوایی:** ماڵئاواییێکی گەرموگوڕ • **یاوەری بۆ دەرگا/ئۆتۆمبێل:** یارمەتیدان لە گواستنەوەی جانتا، چەتر لەکاتی باران بارین

ئامۆژگاری: لە هەریەکێک لەم چوار هەنگاوە بنەڕەتییە بیر لە کوالیتی هەموو لایەنەکانی خزمەتگوزاری بکەرەوە و لە چاوی سەردانکەرەوە سەیری ئەمە بکە. چی دەبینن و ئەزموونی دەکەن؟ چی باشتر دەکرێت؟

ڕازیبوونی میوان

بەدواداچوون بۆ ئاستەکانی ڕازیکردنی سەردانکەر و سکاڵاکانی ڕێگایەکە بۆ بەڕێوەبردنی کوالیتی خزمەتگوزاری یان بەرهەمەکان. دەتوانرێت فیدباک بەکاربهێنرێت بۆ دەستنیشانکردنی هەر کێشە و خاڵێکی بەهێزی خزمەتگوزاری یان بەرهەمەکە. گرنگە جووتیاران وەڵامی فیدباک بدەنەوە، یان لە ڕێگەی پەیوەندیکردن لەگەڵ پێداچوونەوەکار یان بە ئەنجامدانی گۆڕانکاری پێویست سەبارەت بە بەرهەم یان خزمەتگوزارییەکەیان.

کۆکردنەوە و خوێندنەوەی فیدباکەکانی میوانەکان دەبێت لە ئەستۆی یەک کەس بێت کە دواتر خۆی چارەسەری هەر کێشەیەکی جددی دەکات یان کێشەکان بە جووتیارەکە ڕادەگەیەنێت. جووتیاران دەبێت بەرپرسیارێتی دەستپێکردن یان

جێبەجێکردنی فیدباکەکانی سەردانکەران لە ئەستۆ بگرن و دەبێت هەر پرسێک کە لە فیدباکەکانی سەردانکەرانەوە بوروژێنرێت، کاریان لەسەر بکەن.

شێوازەکانی فیدباک (تێبینی)

دەتەوێت لە سەردانکەرەکانتەوە بزانیت کە ئایا ئەوان لە کوالێتی بەرهەم و خزمەتگوزارییەکانتان ڕازی بوون یان نا. ڕێگەیەکی باش بۆ ئەم مەبەستە ئەوەیە کە داوای لێبکەیت فۆرمێکی سادەی فیدباک بە میوانەکان پڕبکەنەوە دوای ئەوەی بەرهەم یان خزمەتگوزارییەکاتیان تاقیکردۆتەوە. لێرەوە دەتوانیت بزانیت کە چۆن هەڵسەنگاندنیان بۆ کردوویت، و لە کوێدا دەتوانیت خزمەتگوزارییەکەت باشتر بکەیت.

هەرگیز هەستێکی خۆش نییە کە فیدباکێکی نەرێنی وەربگریت، لەگەڵ ئەوەشدا دەکرێت زۆر بەسوود بێت چونکە نیشان دەدات چی پێویستە باشتر بکرێت، چاک بکرێت یان بگۆڕدرێت.

ڕێگاکانی کۆکردنەوەی زانیاری ڕازیبوونی میوان:
شێوازی جۆراوجۆر هەیە بۆ کۆکردنەوەی فیدباکەکانی ڕازیبوونی سەردانکەران. لەوانە ئەمانەی خوارەوە:

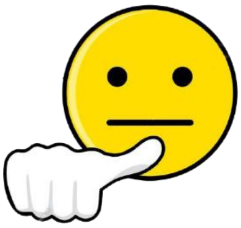
- **فۆڕمی فیدباک:** لەسەر کاغەز، ئۆنلاین
- **پەڕاوی سەردانکەر:** لە کاتی ڕۆشتندا پڕدەکرێتەوە
- **پێداچوونەوەی ئۆنلاین** بۆ نموونە. ترپ ئادڤایزەر، فەیسبووک، پلاتفۆرمی جێگرتنی ئۆنلاین بۆ نموونە. Hotels.com ، Bookings.com و هتد.
- **فیدباکێکی ڕاستەوخۆ:** گفتوگۆی ڕووبەڕوو ·

شێوازەکانی فیدباک (تێبینی)	
فیدباکێکی ڕاستەوخۆ: پرسیارکردن "مانەوەت چۆن بوو؟"	زۆربەی میوانەکان لە کاتی دەرچوون چاوەڕوانی ئەم پرسیارە دەکەن و لە ماوەی مانەوەیاندا لە ئەزموونە باش و خراپەکانیان ئاگادارتان دەکەنەوە. تێبینی لەسەر ئەم فیدباکە بنووسە، بە جۆرێک تۆماربکرێ یان وەک کتێبی فیدباک کە دواتر دەکرێت پێداچوونەوەی بۆ بکرێت و کاری لەسەر بکرێت.
پەرتووکی سەردانکەر	دەکرێ کتێبی سەرنجی میوانەکان لە شوێنەکەدا بەجێبهێڵرێت. سەردانکەران دەتوانن سەرنجی ئەرێنی یان نەرێنی لە ناو کتێبەکە بنووسن. ئەمە بژاردەیەکی باشە ئەگەر ناتەوێت فۆڕمی فیدباک بەکاربهێنیت. دڵنیابە زۆرجار پێداچوونەوە بەکتێبەکە بکە، پێویستە کۆمێنتە نەرێنییەکانی لێ لاببەیت پێش ئەوەی میوانەکانی تر بیانبینن (لایان ببە و لێیان فێربە، فرێیان مەدە).
فۆڕمی فیدباک	دەتوانرێت فۆڕمی فیدباک لە ژوورەکاندا بەجێبهێڵدرێت، دوای ژەمەکان لەسەر مێزەکان بدرێت، یان دوای ئەزموونێکی گەشتیاری بە سەردانکەران بدرێت. ئەم فۆرمانە ڕێگە بە سەردانکەر دەدەن ئەزموونەکەی هەڵبسەنگێنێت و هەڵسەنگاندنی بۆ بکات. فۆڕمی فیدباک پێویستە لەلایەن کەسێکی دیاریکراوەوە کۆبکرێتەوە و شیبکرێتەوە کە بتوانێت پوختەیەک لە پرسەکان یان فیدباک پێشکەش بکات و هەر کێشەیەک بۆ جووتیار بگوازێتەوە.
ترپ ئادڤایزەر (ڕاوێژکاری گەشت)	زۆر کەس شوێنی نیشتەجێبوون یان ئەزموونی خۆیان بە پشتبەستن بە هەڵسەنگاندنی ترپ ئادڤایزەر و پێداچوونەوەی میوانەکانی پێشوو هەڵدەبژێرن. هەژماری ترپ ئەدڤایزەر دروست بکە و بە بەردەوامی فیدباکەکان بپشکنە. هەروەها دەبێت بە خێرایی و بە شێوەیەکی ئەرێنی وەڵامی سکاڵای میوانەکان بدەیتەوە. ئەمە بگوازەرەوە بۆ تیمەکە تا بە ئەنجمدانی باش بناسرێن، و بتوانن کار بکەن بۆ ڕاستکردنەوەی هەر شتێک کە سکاڵای لێکرابێت.

Co-funded by the European Union
german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Implemented by giz
ZOA from relief to recovery

ئەگەر دەتەوێت فۆڕمی فیدباکێکی تایبەت بە خۆت پەرەپێبدەیت، ڕەنگە ئەمانەی خوارەوە ڕێنماییەکی بەسوود بن بۆ بەکارهێنان وەک خاڵی دەستپێک. دەتوانیت بەپێی پێویست ئاسانکاری بکەیت بە پشتبەستن بە ئاسانکاری و خزمەتگوزارییەکان و سەردانکەرەکانت.

نمونەی فۆڕمی فیدباک بۆ میوانەکان یان سەردانکەران:

<table>
<tr><th colspan="3"><ناوی بەرهەمی سەرنجراکێش/گەشتوگوزاری کشتوکاڵی>
چالاکیت /ژەمی خۆراکت/شوێنی نیشتەجێبوونت/ئەزموونەکەت هەڵبسەنگێنە</th></tr>
<tr><td> </td><td></td><td> </td></tr>
<tr><td>0 – 4</td><td>5 – 7</td><td>8 - 10</td></tr>
<tr><td colspan="2">ناو\ژوور\خشتەی ژمارە:</td><td>ڕێککەوت:</td></tr>
<tr><td colspan="3">سەرنجەکانتان بۆ ئێمە:</td></tr>
</table>

ڕێنمایی و لێکدانەوە

بەشێک لە پەیوەندی و خزمەتگوزاری لە کێڵگەیەکدا لەوانەیە بریتی بێت لە پێدانی زانیاری سەردانکەر لەسەر چالاکییەکان یان بەرهەمەکانی کێڵگەکە. ئەمەش دەتوانرێت بە دوو شێوازی سەرەکی ئەنجام بدرێت: زارەکی و نووسراو.

ڕێنماییەکان بۆ پەیوەندی زارەکی

- ڕاهێنانی هەر کەسێک کە لەگەڵ سەردانکەران پەیوەندی دەکات لەسەر ئەوەی چی بڵێت، و چۆن بیڵێت ئەمەش شتە سادەکانی وەک زەردەخەنە و ڕووخۆشی و پاراستنی چاو بە چاوکەوتن دەگرێتەوە.
- ئامادەکردنی دەقێك لە ناوەڕۆک/زانیاریەکان کە کارمەندانی کێڵگەکە بە سەردانکەران دەڵێن، بە تایبەت ئەگەر گەشتی ڕێنمایی هەبێت.
- بە وردی لە هەر ناوەڕۆکێک یان زانیارییەک بگەڕێ و لێکۆڵینەوەی تێدا بکە و بزانە کە کارمەندەکان دەیزانن و لێی تێدەگەن و توانای ئەوەیان هەیە بە وردی بیخەنە ڕوو.
- چەند پرسیارێک لە کارمەندەکان بکە – بۆ نموونە. بۆچی شتێکی لەم شێوەیە دەکەیت، یان ئەو جێبەجێکردنە چییە، دوای ئەمە چی ڕوودەدات و هتد بۆ ئەوەی هەندێک مەشقیان پێ بدەیت بۆ ئەوەی بە متمانەوە و بە وردی وەڵامی پرسیارەکان بدەنەوە.
- دابینکردنی پێشوازی، ناساندن، کۆمەڵێک زانیاری، ئەنجام و ماڵئاوایی لە زانیارییەکاندا کە لەلایەن ڕێبەرەکانەوە پێشکەش دەکرێت.
- ڕاهێنانی بە هەر تیمێکی فرۆشتن بکرێت بۆ ئەوەی لەگەڵ کڕیاران ڕووخۆش و یارمەتیدەر بێت لە کوشکەکانی کێڵگە یان دوکانە بچووکەکان.

Co-funded by the European Union

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

ZOA from relief to recovery

ڕێنماییەکان بۆ پەیوەندی نووسراو

- زانیارییەکان دەبێت بە باشی پێشکەش بکرێن، ورد/دروست بن و ڕەنگدانەوەی هیچ هەڵەیەکی ڕێنووسی یان ڕێزمانی نەبێ
- تابلۆی دەستنووس تەواو قبوڵکراوە بە مەرجێک ڕێک و پێک و خوێنەرەوە بێت.
- وێنە دابنێ بۆ ئەوەی نیشان بدەیت کە دەتەوێت چی بە سەردانکەران بڵێیت، هەروەها هەندێک تێبینی یان نووسین بۆ ڕوونکردنەوەی وێنەکان دابنێ. وێنەکان دەیکەن.
- دڵنیابە وێنە یان وێنەکان کوالیتی باشن و بەرچاون، لەگەڵ ڕووناکییەکی باش بۆ ئەوەی سەردانکەران لە وێنەکە تێبگەن.
- پەیوەندییە نووسراوەکان لە شوێنێک و لە بەرزاییەکان دابنێ کە ئاسان بێت بۆ بینین و خوێندنەوە
- دەقەکە ئەوەندە گەورە بکە کە لە دوورەوە بخوێنرێتەوە – ئەمەش ڕێگە دەدات کە چەند کەسێک بتوانن لە یەک کاتدا بیخوێننەوە، و بێ ئەوەی ئەوان زۆر لە یەکتر نزیک ببنەوە.
- ئەگەر زانیاری بە زمانێکی تر پێشکەش دەکەیت، بە باشی تێڕامانی بۆ بکە لە پێناو بەکارهێنانی دروستی زمانەکە.

یەکەی چوارەم: بەڕێوەبردنی مەترسییەکانی سەلامەتی

یەکەمین شت کە جووتیاران دەتوانن بیکەن بۆ ئامادەکردنی کێڵگەکەیان بۆ پێشوازیکردن لە سەردانکەران، پێداچوونەوەیە بە مەترسییەکانی ناو کێڵگەکە. بۆ ئەوەی سەردانکەران، کارمەندان، زەوی و ئاژەڵەکان بە سەلامەتی بمێننەوە گرنگە هەر مەترسییەک کە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە بە هەر شێوەیەک بێ دیاریبکرێ و مامەڵەی لەگەڵ بکرێ. بێت مەترسیيان لەسەر بێت، دەستنیشان بکرێت و بەڕێوەی بەرن. لەم بەشەدا باس لەوە دەکەین کە چۆن ڕێگری بکەین لە بەرکەوتنی سەردانکەران بە مەترسییەکانی کێڵگەکان، و چۆنیەتی وەڵامدانەوەی ئەو ڕووداوانەی کە لەوانەیە ڕوو بدەن.

پلاندانان و بەڕێوەبردنی سەلامەتی

پلانی سەلامەتی بۆ کرداری گەشتیاری کشتوکاڵی دەبێت:

١- هەڵسەنگاندنی مەترسییەکان و پێناسەکردنی ڕێنماییەکان بۆ پاراستنی ژینگەیەکی سەلامەت
٢- دانانی پلانی سەلامەتی بۆ چالاکییەکانی سەردانکەران لە کێڵگەکەدا
٣- ڕاهێنانی کارمەندان لەسەر ڕێوشوێنی سەلامەتی
٤- ئاسانکاری بۆ وەڵامدانەوەی فریاگوزاری ئەگەر ڕووداوێک ڕوویدا

هەڵسەنگاندنی مەترسییەکان

پاراستنی ژینگەیەکی سەلامەت لە هەڵسەنگاندنی کێڵگەیەکەوە بۆ مەترسییەکان دەست پێدەکات. هەر کێڵگەیەک کە چالاکییەکانی گەشتیاری کشتوکاڵی پێشکەش دەکات مەترسی سەلامەتی ناوازەی هەیە. ئەمانە دەتوانرێت بەڕێوەببرێن و کەمبکرێنەوە، بەڵام هەرگیز بە تەواوی لەناونابرێن. سەلامەتی سەردانکەران جێی مشتوومڕ نییە و پێویستە لە پێشینەی کارەکان بێت.

ئەو بوار و چالاکییانەی کە دەبێت لەبەرچاو بگیرێن بریتین لە:

- سەلامەتی وەستانی ئۆتۆمبێلی سەردانکەران
- سەلامەتی هاتوچۆی سەردانکەران
- باڵەخانە و حەمام
- کارلێکی ئاژەڵان و سەردانکەران
- ئاسایشی خۆراک
- پاکوخاوێنی کارمەندان
- خۆپاراستن لە ئاگرکەوتنەوە
- کەلوپەل و ئامێری کێڵگە
- سەلامەتی ئاو

← سەلامەتی وەستانی ئۆتۆمبێلی سەردانکەران

- دڵنیابە لەوەی کە ڕێڕەوی هاتووچۆ/دەروازەی چوونە ژوورەوە لە هەر ئاراستەیەکەوە لە ڕێگای چوونە ژوورەوەدا دیارە.
- شوێنی وەستانی ئۆتۆمبێل دەبێت گونجاو بێت بۆ زۆربەی ژمارەی سەردانکەرەکان
- شوێنی وەستانی ئۆتۆمبێل لە توانا بەدەر بەردەستە.
- شوێنی دابەزاندن/هەڵگرتنی پاسەکان بەردەستە (ئەگەر پێویست بوو)
- نابێت میوانەکان لەسەر ڕێگا گشتییەکان بوەستن.
- دەبێت بەدیل (جێگرەوە) هەبێت لە ئەگەری باران/ قوڕ/بەفر، و تەیمان (محجرة) بەدرێژایی ڕێڕەوی ڕۆیشتن لەو شوێنانەی کە پێویستن دابنرێن بۆ ڕێگریکردن لە کەوتنی خەڵک.
- پێویستە لە زستاندا خوێ، خۆڵ یان پووشی دار بخرێتە سەر ڕێڕەوی سەهۆڵاوی.

← سەلامەتی ڕێگاوبانەکان

ڕێگاکانی ناوەوە (کێڵگە) دەبێ بە پێی پێویست فراوان بێ. باشتر وایە دەروازەی چوونە ژوورەوە و دەرچوونی جیاوازیان هەبێت بۆ ئەوەی هاتوچۆ ئاسانتر بێت. دەبێت دەرگای چوونە ژوورەوە دوور بێت لە بەرد و چاڵاو و قوری قووڵ. دەبێت لە نێوان زەردەپەڕەوە تا بەرە بەیان ڕووناکییەکی پێویست هەبێت (ئەگەر پێویست بوو). جووتیار پێویستە دڵنیابێت لەوەی کە ئۆتۆمبێلی وەستاو بە ئاسانی دەناسرێتەوە و بۆ پیادە سەلامەتە.

← بینا و حەمام

جووتیاران دەبێت ئاگاداری هەموو کۆدەکانی بیناسازی بن کە بۆ موڵکەکە گونجاوە و پابەند بن پێی. نموونە لەوانە:

- شوێنە گشتیەکان ڕووناک دەکرێنەوە ئەگەر کریارەکان لە شەودا لەوێ بوون.
- لە شوێنە شێدارەکاندا بینا و حەمامەکان پێویستە هەواگۆڕکێی باشیان هەبێت بۆ ڕێگریکردن لە گەنیوی.
- حەمامی پاک و باش هەبن یان پۆرت-ئۆ-لێتەکانی کە بە شێوەیەکی ڕێکوپێک پارێزگارییان لێدەکرێت، و
- وێستگەی دەستشۆردن کە بە باشی و دروستی کاردەکەن.
- ئاگرکوژێنەوە و ئاوی ئۆتۆمبێلی ئاگرکوژێنەوە لە شوێنێک دانراوە کە دیارە.
- زەنگی دوکەڵ پێویستی بە پشکنینی ساڵانە هەیە.
- پێویستە تابلۆی 'لە حاڵەتی فریاگوزاریدا' دابنرێت، لەگەڵ ڕێنمای ئاسان بخوێندرێتەوە.

← کارلێکی ئاژەڵ و سەردانکەران

هەندێک لە مولکەکان ڕێگە بە سەردانکەران دەدەن کارلێک لەگەڵ ئاژەڵەکانی کێڵگەدا بکەن. مەترسییەکان بریتین لە تەندروستی و سەلامەتی سەردانکەران و ئاژەڵان. ئەگەر ئاژەڵ و سەردانکەران بەرکەوتنیان هەبوو، دڵنیابە لە پاکی ئاژەڵەکان، چاودێرییان بکە بۆ کێشەی تەندروستی، ئاگاداریان بکەنەوە لە کوتانەکانیان، تۆماری تەندروستی باشیان بۆ بهێڵنەوە.

ئاستی پەیوەندی دیاری بکە و ڕێنماییەکان بە بەکارهێنانی تابلۆی گونجاو بەهێز بکە. تابلۆی (لافیتەی) گونجاو دابنێ و بیرخستنەوەی زارەکی پێشکەش بکە سەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئاژەڵەکان. داوا لە سەردانکەران بکە ئەگەر بەهۆی ئاژەڵێکەوە بریندار بوون ڕێبەرەکە ئاگادار بکەنەوە.

← سەلامەتی خۆراک

سەلامەتی خۆراک دەخوازێت کە هەموو دامەزراوە خزمەتگوزارییەکانی خۆراک لە پشکنینی تەندروستی دەسەڵاتە تەندروستییە ناوخۆییەکانەوە دەربچن کە بڕوانامەی تەندروستی دەردەکەن ئەگەر پێوەرەکان جێبەجێ بکرێن. ئەمەش بریتییە لە هەڵگرتنی خۆراک، ئامادەکردنی، ناوانی و مامەڵەکردن، پێشکەشکردن و فرۆشتنی خۆراک و خواردنەوەکان.

← پاکوخاوێنی کارمەندان

پێویستە کارمەندان سەبارەت بە تەندروستی کەسی و پاکوخاوێنی کەسی ڕابهێنرێن، لەبارەی ئەگەری پیسبوون لە ڕێگای میوانانەوە.

چێشتلێنەران و مامەڵەکارانی خواردن پێویستە دەست بشۆن:

- پێش مامەڵەکردن لەگەڵ خواردن
- دوای چوونە تەوالێت
- دوای جگەرەکێشان
- دوای مامەڵەکردن لەگەڵ زبڵ و خاشاک
- دوای دەست لێدانی ئاژەڵان۰
- دوای کۆکە، پژمین، سڕینەوەی لووت

دابینکردنی ئاودەست و وێستگەی دەستشۆردنی گونجاو، لەوانەش هێماکانی (لافیتە) چۆنیەتی دەستشۆردن بە باشی (ئەمانە لە ئینتەرنێتدا بدۆزەرەوە).

← خۆپاراستن لە ئاگرکەوتنەوە

خۆپاراستن لە ئاگر بریتییە لە پشکنین و پاراستنی بەردەوامی ئامێری دۆزەرەوەی دوکەڵ و ئاگرکوژێنەوە کە بە شێوەیەکی ستراتیژی لە سەرانسەری بیناکانی کێڵگە و سەردانکەران دانراون. هەڵگرتنی ماددە خێرا گڕگرەکان و سووتێنەرەکان بە شێوەیەکی دروست، ڕێگریکردن لە ئاگرکەوتنەوە ئاسان دەکات. ئەم شتانە پێویستە لە هەموو کاتێکدا لە سەردانکەران دوور بخرێنەوە. پێویستە کارمەندان ڕاهێنراو بن بۆ بەکارهێنانی ئاگرکوژێنەوە و ئامێرەکانی تری ئاگرکوژێنەوە.

← ئامێر و کەلوپەلی کێڵگە

ڕەنگە ئامێری کێڵگەی زیانی جەستەیی بە بەکارهێنەرانی ناشارەزا بگەیەنێت. دڵنیابوون لەوەی کە هەموو کارمەندانی کێڵگەکان کە ئامێری کێڵگەکان کارپێدەکەن بە شێوەیەکی دروست ڕاهێنراون و مۆڵەتیان پێدراوە. کارمەندان ڕێنمایی بکەن

Co-funded by the European Union

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

ZOA from relief to recovery

کە ئامێرەکان دوای بەکارهێنان دابخەن. کلیلەکان لە شوێنێکدا هەڵبگرن کە تەنها کارمەندان دەتوانن دەستیان پێ بگات بۆ ئەوەی ڕێگری لە سەردانکەران بکەن کە سەرکەون، بچنە ناوەوە، یان بە شێوەیەکی تر دەستیان بە ئامێرەکانی کێڵگە بگات.

🡸 سەلامەتی ئاو

شوێنە ئاوییەکانی سەر موڵکەکە دەبێتە مەترسییەکی دەستبەجێ بۆ ئەو کەسانەی کە ناتوانن مەلە بکەن، بەتایبەتی منداڵانی بچووک. ڕێبەران دەبێت ئامۆژگاری سەردانکەران بکەن کە هەموو تایبەتمەندییە ئاوییەکان لە قەدەغەیە (مەگەر ئەمانە بەشێک نەبن لە هۆکاری ڕاکێشان) و داوا لە دایک و باوکان بکەن کە چاودێری وردی منداڵەکانیان بکەن. بەربەست دابنێن بۆ ڕێگریکردن لە چوونە ژوورەوە و دانانی هێمای ئاگادارکردنەوە لە شوێنە ئاوییەکان کە سنووردارە بۆ سەردانکەران.

ئامێری فریاگوزاری (سەرئاوکەوتوو، پەت و ستوون) بە ئاسانی بەردەستە و کارمەندان ڕابهێنە لە تەکنیکەکانی ڕزگارکردنی ناو ئاو، فریاگوزاری سەرەتایی بووژانەوەی دڵ و سییەکان.

🡸 ئاماژەدان

تابلۆکان یارمەتیدەرن بۆ ئامۆژگاریکردن و ئاگادارکردنەوەی گەشتکەران بە شوێنی کارکردن و چی بکەن بۆ ئەوەی سەلامەت بن. ئەوان ڕوونکردنەوە زارەکییەکانی ستاف بەهێز دەکەن، سەبارەت بە سەلامەتی. ئەگەر چەندین جار یاساکانی سەلامەتی بە بیر گەشتکەران بخرێنەوە، دەشێت جووتیار/خاوەن لە هەر ڕێوشوێنێکی یاسایی ببەخشرێت لەکاتی برینداربوونی گەشتکەران چونکە ئاگاداری مەترسییەکان بوون.

🡸 پلاندانان بۆ حاڵەتە فریاگوزارییەکان

کۆمەڵەی فریاگوزاری سەرەتایی کە بە باشی ئامادەکراوە دەبێ بۆ جووتیاران بەردەست بێ، و دڵنیابن لەوەی کە کارمەندان لە بواری بووژانەوەی دڵ و سییەکان و فریاگوزاری سەرەتایی ڕاهێنراون. دەبێت پلانی فریاگوزاری هەبێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کارەساتی سروشتی وەک لافاو، ئاگرکەوتنەوە یان کەشوهەوای ناخۆشی تر. بۆ گەشتکەران پێشنیار بکە جل و بەرگی گونجاو وەک پێڵاوی پەنجەی داخراو یان پانتۆڵی درێژ لەبەر بکەن. ئامێری خۆپارێزی کەسی (دەستکێش و هتد) دابین بکە یان شوێنی وەستانی سەلامەت لە کاتی سەیرکردنی هەندێک نمایشدا تێبینی بکە.

پلانەکانی سەلامەتی

مەترسییەکان لە هەر چالاکیەکدا دەستنیشان بکە و پاشان ستراتیژییەکان بۆ چارەسەرکردنیان دابڕێژە. لە کاتێکدا ئەمە هەندێک کارە بۆ دەبێ ئەنجام بدرێ، ئەم پلانانە بەڵگەی پابەندبوونی کێڵگەکە بە سەلامەتی دەخاتە ڕوو ئەگەر لە حاڵەتێک ڕووداو و داواکاری بیمە هەبوو. پلانی سەلامەتی بۆ هەر چالاکیەک پێویستە باس لە چالاکییەکە بکات، ئەگەری مەترسییەکان دەستنیشان بکات، ستراتیژییەکانی کەمکردنەوەی مەترسییەکان بۆ سەردانکەران بخاتەڕوو و شوێن(ەکان) بۆ بڵاوکردنەوەی یاساکان یان هۆشدارییەکانی پەیوەست بە چالاکییەکە دەستنیشان بکات.

نموونەی پلانی سەلامەتی:

چالاکی یەک بۆ هەر لاپەڕەیەک	مەترسی	پێشنیارەکان بۆ کەمکردنەوەی مەترسی	دانانی نیشانەکانی ئاگادارکردنەوە
نموونە: توولە ڕێ بۆ شاخەوانی	• ڕووبەڕووبوونەوەی گیانلەبەرە کێوییە مەترسیدارەکان • توولەڕێی خلیسکاوی زەوییە سەختەکان • دەستنەگەیشتن بە ئۆتۆمبێلی فریاگوزاری	• پێویستە ڕێبەرەکان ڕابهێنرێن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گیانلەبەرە کێوییە مەترسیدارەکان • تولەرێکان پێویستە ئاوەڕۆی پێویستیان هەبێت و لەکاتی تەربووندا خلیسکاوی نەبن • پێویستە بەردی شل جێگیر بکرێن • ڕێگاکان پێویستە ئاسان بن • بۆ ڕۆیشتن و سەرکەوتن • نابێت ڕێگاکان زۆر دوور • بن بۆ ئەوەی ئۆتۆمبێلەکانی فریاگوزاری ئامادەبن بۆ وەرگرتنی گەشتکەرانی بەرکەوتوو.	• ئاگادارکردنەوەیەک لە • لە دەرگای چوونە ژوورەوەی ڕێگاکەدا دابنێ سەبارەت بە گیانلەبەرە کێوییەکانی ناوچەکە

ڕاهێنان بە کارمەندان

کارمەندان دەبێت ڕاهێنراو بن لە دەستنیشانکردن و بەڕێوەبردنی مەترسییەکان، و لە ڕێکارەکانی سەلامەتی. هەروەها دەبێت بزانن وەڵامدانەوەیان لە ئەگەری ڕوودانی حاڵەتێکی لەناکاو یان ڕووداوێک چۆن بێ. دەبێت بزانن چۆن ڕێنمایی و ئاڕاستەی گەشتکەران بکەن لەسەر بەکارهێنانی کەلوپەلەکان، لەسەر چۆنیەتی ئەنجامدانی چالاکییەکان بە سەلامەتی، و ئەگەر بکرێت ڕاهێنان لەسەر چالاکییەکان بکەن پێش ئەوەی بەڕاستی ئەنجامی بدەن.

هەروەها پێویستە ستافەکان لەسەر فریاگوزاری سەرەتایی بنەڕەتی ڕووداوەکان و بەرکەوتووەکان ڕاهێنراو بن کە زۆرترین ئەگەری ڕوودانی لەو کێڵگەیەدا هەیە یان بەهۆی چالاکی ڕابواردن یان پشوودانەوە کە لە کێڵگەکەدا ڕوودەدات. پێویستە کەسێک ڕابهێنرێت و دابنرێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ وەڵامدانەوەی فریاگوزاری.

وەڵامدانەوەی فریاگوزاری

وەڵامدانەوەی فریاگوزاری بریتییە لە هەر زنجیرە ڕێکارێک کە بۆ یارمەتیدان لە کاتی باری نائاساییدا بگیرێتە بەر . بۆ وە بکرێ و نەخۆشەکە EMS نموونە کەسێکی بەساڵاچوو کەوتووە و ئێسکێکی شکاوە، دەبێت پەیوەندی بە

له شوێن خۆی بمێنێتەوە و دوای ڕووداوەکە ڕاپۆرتێک تۆمار دەکرێت.
به بەردەوامی پێداچوونەوە بە پلانی وەڵامدانەوەی فریاگوزاریدا بکە و بیخە ناو ڕاهێنانی کارمەندان.
ژمارە گرنگەکان لە شارەکانی کوردستان بەردەستە
زانیاری پەیوەندیکردن بۆ خاوەن کێڵگەکان و کارمەندان کە بە ئاسانی دەستیان پێبگات – بە باشترین شێوە لە نزیک تەلەفۆنەوە بێت.
پەیوەندییە فریاگوزاریەکان – بە باشترین شێوەیە لە نزیک تەلەفۆنەوە بێت
زانیاری پەیوەندیکردن بە گەشتکەران – یان پەیوەندییەکان ‘لە حاڵەتی فریاگوزاریدا’
دابینکەری بیمە
پزیشکی ڤێتێرنەری

نموونەی بەڕێوەبردنی سەلامەتی لە کێڵگەیەکی باخداری/بەرهەم

کێڵگەی باخدار ئەو کێڵگانەن کە دانەوێڵە و سەوزە و میوە و گوێز و هتد دەچێنن.

چالاکییەکان لە ڕێی ئەو گەشتانەوە ڕەنگە سواربوونی تراکتۆر بێت لە نێو کێڵگەکان، گەشتکردن لە نێو سایلۆکان، ڕێگەدان بە سەردانکەران بۆ بەشداریکردن لە دروێنەکردن و هتد. بۆ هەر چالاکییەک کە پێشکەش دەکرێت جووتیار دەبێت بیر لەوە بکاتەوە کە مەترسییەکان چین و چۆن نەیانهێڵێت یان کەمیان بکاتەوە.

نموونەیەک لە مەترسی سەلامەتی، ئەگەری بوونی مارە لەسەر موڵکەکە. هەرچەندە زۆربەی کێڵگەکان ڕێگەی جۆراوجۆریان هەیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ مارە زیانبەخشەکانیان ، بەڵام ڕووداو دەقەومێ. ئامۆژگاری سەردانکەران بکە کە لە مار نزیک نەبنەوە، ئاگادار بن لە چیمەنی بەرز یان لە ڕێگاکان و ئەگەر یەکێکیان بینی دەستبەجێ بە ڕێبەرەکە بڵێن.

لەوانەیە نیشانەکانی زانیاری لەم تایبەتمەندیانەدا یارمەتیدەر نەبن چونکە لەوانەیە کێڵگەکان گەورە بن. ڕێبەرەکان پێویستە لەو زانیاریانە بە باشی شارەزا بن کە سەردانکەران چاوەڕێی ئەوەن لە کاتی گەشتەکە بەدەستی بهێنن.

لێپرسراویەتی

بەرپرسیارێتی بەو مانایەیە کە خاوەنەکەی لە ڕووی یاساییەوە بەرپرسیارە لەو کارانەی دەیکات یان نایکات کە ڕەنگە زیان بە کەسانی دیکە بگەیەنێت. ئەگەر ئەوەی کردوویانە یان نەیانکردووە بە شێوەیەکی پێشبینیکراو زیانیان پێ بگەیەنێت، ئەوا کەمتەرخەمن. ئەم بەشە جۆرەکانی بەرپرسیارێتی و ستراتیژییەکانی کەمکردنەوەی مەترسییەکان دەخاتە ڕوو.

پاراستنی خۆت بە شێوەیەکی یاسایی

زۆر ڕێگە هەیە بۆ کەمکردنەوەی بەرکەوتنی مەترسی. بەڕێوەبردنی بەرپرسیارێتی دەبێت ڕێگەیەک بێت بۆ نیشاندانی ڕێبازێکی چالاکانە، بەرپرسیارانە و گشتگیر بۆ سەلامەتی کێڵگەکان. لەگەڵ دابینکەری بیمە قسە بکە بۆ ئەوەی بزانیت ئایا چالاکییەکانی گەشتیاری کشتوکاڵی باسی لێوەبکرێت یان دەشێت باسی لێوەبکرێت.

تا بزنسەکە گەورەتر بێت ئەگەری داواکردنی پاراستن زیاتر دەبێ ئەوە زیاترە لە حالەتی رووداوێک. چەند رێگەیەک هەیە بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە:

- **بەرێوەبردنی بەرپرسیارێتی**
  - پیشان بدە کە سەلامەتی کێڵگەکان بە هەند وەردەگریت.
  - ئەمە دەکرێت لە شێوەی پلانی سەلامەتیدا بێت – دەستنیشانکردن و بەرێوەبردنی مەترسی و
- **مەترسییەکان**
  - قەرەبووکردنەوە گرێبەست بەرپرسیارێتی خاوەن/کارمەندان ل هەر بەرکەوتنێک یان زیانێک لادەبات
  - پێش ئەوەی گەشتکەران بەشداری چالاکییەک بکەن واژۆ کراوە
  - سەردانکەران ئاگادار دەکاتەوە لە مەترسییەکان

بیمە

بیمە چینێکی پاراستنە لە حاڵەتی برینداربوونی (بەرکەوتنی) گەشتیارێک لەسەر موڵکەکە. بیمە هەر پارەیەکی یاسایی پەیوەست بە رووداوەکەوە دەگرێتەوە. بەبێ بیمە خاوەنی موڵکەکان بەرپرسیار دەبن. بەبێ بیمە خاوەنی موڵکەکان بەرپرسیار دەبن، بەرپرسیار دەبن لە تێچووی دارایی کە پەیوەندی بەوەوە هەیە. ئەگەر بزنسی.گەشتوگوزاری کشتوکاڵی لە گەشەکردندایە، و گەشتیارێکی زۆرت هەیە لە لایەکەوە، ئەوا مەترسیەکەشت زیاتر دەبێ. ژیر بە و بیمەی بەرپرسیارێتی وەربگرە.

قەرەبووکردنەوە

قەرەبووکردنەوە بریتییە لە گرێبەستێک کە خاوەن/کارمەندەکان لە بەرپرسیارێتی هەر بەرکەوتنێک یان زیانێک دەبەخشێ. پێش ئەوەی گەشتکەران بەشداری چالاکییێک بکەن، چونکە گەشتکەران ئاگاداری مەترسییەکانن، و هێشتا ئامادەن سەرەڕای ئەوان بەردەوام بن.

لە کاتی دروستبوونی قەرەبوو، توخمە سەرەکییەکە برگەی 'قەرەبووکردنەوە لەلایەن بەکارهێنەرەوە'یە، کە بەکارهێنەر رەزامەندی نیشان دەدات بۆ 'بە بێ زیان قەرەبووکردنەوەی خاوەن زەوییەکە لە هەر داواکارییەک لەلایەن بەکارهێنەر یان لایەنەکانیانەوە لە بەکارهێنانی زەوییەکە یان چالاکییەکانەوە سەرهەڵدەدات'.

ئەو حاڵەتانەی کە ڕەنگە قەرەبووکردنەوە لە بازرگانی گەشتیاری کشتوکاڵیدا بەکاربهێنرێت بریتین لە:
١- چوونە ناو گەشتکەران لەو ناوچانەی کە رێگەیان پێنەدرابوو و برینداربوون
٢- ئەو شتانەی دەفرۆشرێن، وەکو دارلاستیک، کە زەرەر و زیان دەگەیێنن
٣- دەستدرێژی سەردانکەران بۆ سەر کێڵگەکانی دراوسێ و زیانگەیاندن یان تێکدانی
٤- سەردانکەران لەگەڵ ئاژەڵەکاندا سەرقاڵی چالاکییەکانن وەک ئەسپسواری یان یاریکردن لەگەڵ ئاژەڵان
٥- گەشتیاران بەشداری لە چالاکی سەرکێشی دەکەن وەک ڕاکردن لە توولە رێکان، پاسکیلسواری لە ناوچەی شاخاوی و سەوڵ لێدان، بە شاخ هەڵگەڕان، دابەزین لە لووتکەی چیاکان، بە پێڕێکردن بۆ ماوەی درێژ و ئەسپسواری و مەلە\سەوڵ لێدان خولی بەربەستەکان و خولی پەتە بەرزەکان.

Co-funded by the European Union

٦- سەردانکەران هەوڵی بەکارهێنانی ئامێرە کشتوکاڵییەکان دەدەن
٧- سەردانکەران کە بەشداری چالاکییەکان دەکەن، ڕەنگە کەلوپەلەکانیان لەدەست بچێت یان زیانیان پێ بگات، وەک شاخەوانی یان مەلەکرد.

نموونەی فۆرمی قەرەبووکردنەوەی سادە:

فۆرمی قەرەبووکردنەوە

بەو پێیە داوا / مۆڵەت دەدەم بە خۆم / منداڵەکەم بۆ بەشداریکردن لە <ناوی چالاکییەکە دابنێ>، کە لەلایەن <ناوی بازرگانی بنووسە> ڕێکخراوە.

من دەزانم کە <ناوی چالاکییەکە دابنێ> چالاکییەکانی دەرەوە لەسەر بنەمای سەرگەرمی لەخۆدەگرێت کە دەتوانن بریتی بن لە، بەڵام سنووردار نین بە: خولی سەرگەرمی، ڕاکردنی ڕێرەو، سواربوونی ئارڤ، پاسکیلسواری شاخ، سواربوونی کانۆ، سەرکەوتن بەسەر بەرد، شاخەوانی، سواربوونی ئەسپ، مەلەکردن/ پەلەوەر ، ڕێرەوی بەربەستەکان.

من دان بەوەدا دەنێم و ئاگادارم کە ئەم چالاکییانە ڕەنگە مەترسیداربن و مەترسی برینداربوونی کەس یان ڕووداو ناتوانرێت بەدوور بگیرێت. هەروەها دڵنیای دەکەمەوە و ئاگادارم هەندێک لەو چالاکییانە دەکرێت لە ڕووی جەستەییەوە ئاڵنگاری بێت.

من پشتڕاستی دەکەمەوە کە من/منداڵەکەم لە ڕووی جەستەییەوە باشە و ڕێککە و توانای بەشداریکردنم لە ڕاهێنانی لەم جۆرەدا هەیە بەبێ ئەوەی مەترسییەکی نارەوا لەسەر تەندروستی من/ئەو هەبێت.

بەم پێیە من لێرەوە بەڵێن دەدەم و ڕازی دەبم کە <ناوی بازرگانی>، هاوبەشەکانیان، کارمەندەکانیان و هەر تاکێک کە بەشدارە لە یارمەتیدانی ڕێکخراوەکە، دژی هەر بەرپرسیارێتییەک و هەر/هەموو پرۆسەیەک و ڕێوشوێنێک، داواکاری، زیان، سوود، تێچوون و/یان خەرجییەکان بەڵام دەرکەوتووە کە لەوانەیە لە ئەنجامی هەر ڕووداوێک یان برینداربوونێکەوە بێت بۆ خۆم/منداڵەکەم یان لە کەلوپەلەکانی من/ کەلوپەلەکانی ئەو، جا لەبەر هەر هۆیەک بێت، جا لەبەر هەر کردارێک یان نەکردنێکەوە بێت لەلایەن کەسی پێشووەوە یان لە بری ئەوەوە.

من بەڵێن دەدەم دڵنیا بم لەوەی کە بیمەی پزیشکی و بیمەی دیکەم بۆ دابینکردنی هەر تێچوونێک، زیانێک یان برینداربوونێکی لەو جۆرە. ئەو چالاکییە دیاریکراوانە کە بە ئەستێرە (*) نیشانە کراون لەم چالاکییەدا جێگیر کراون.

ناو: ____

ناوی تەواوی بەشداربوو: ____

واژۆ (یان واژۆی دایک و باوک ئەگەر تەمەنی لە خوار ۲۱ ساڵەوە بێت): ________________________

ناوی تەواوی دایک و باوک ئەگەر منداڵی خوار تەمەنی ۲۱ ساڵ بێ ______________________________

ڕێککەوت / ______________ / ____ ۲۰۲