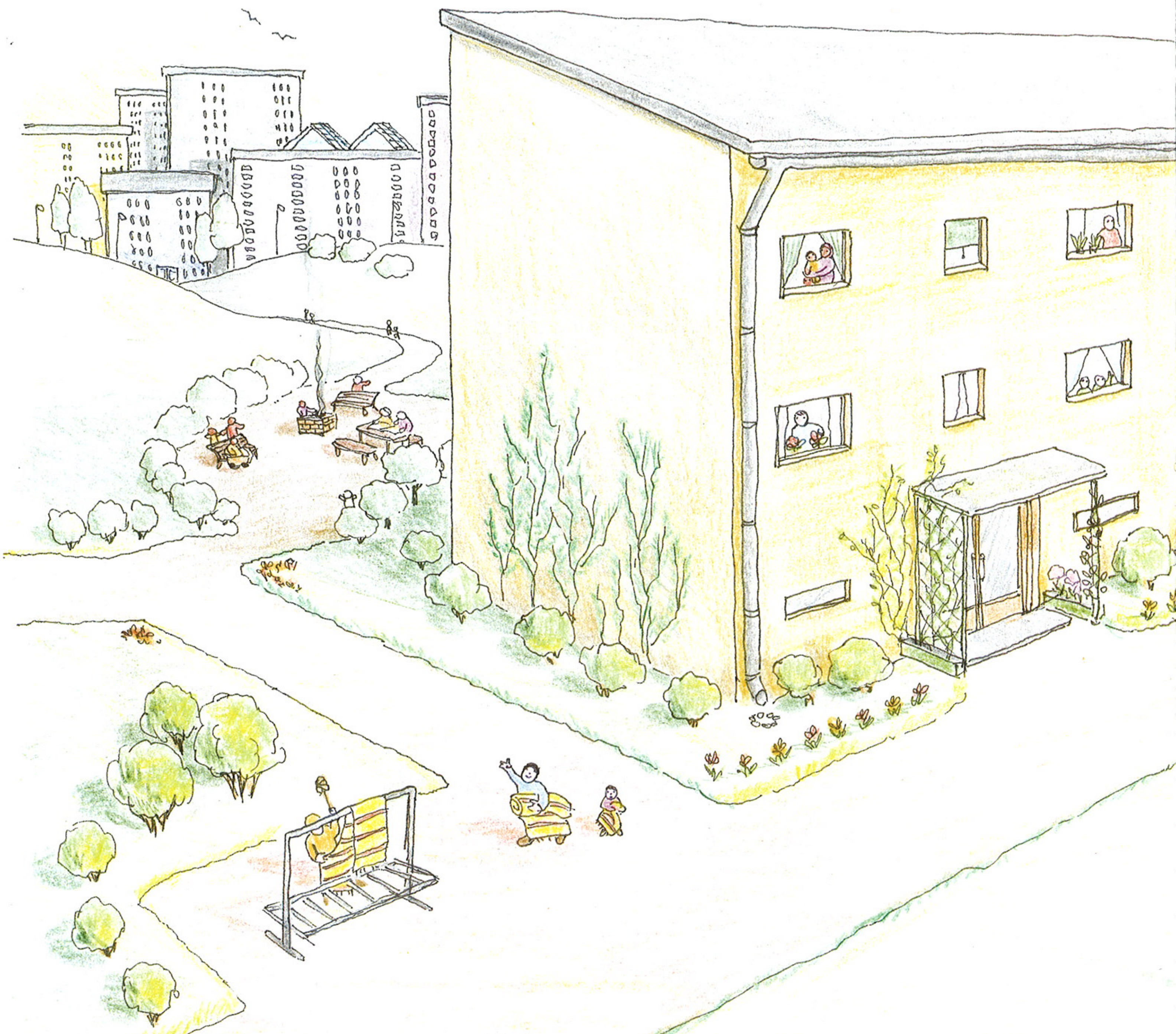
YMPÄRISTÖMINISTERIÖ

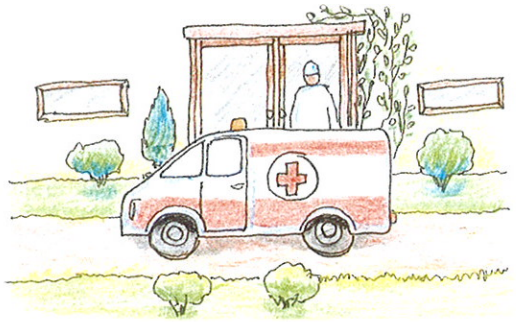
ڕێنوێنی ژیان بۆ کۆچکردووانی
دانیشتووی فینلەند



Esitteen tilaus:
Työministeriön maahanmuuttoasiat/aineistopalvelu
puh. (09) 18561
Mikonkatu 4, 00100 Helsinki

Ympäristöministeriön julkaisut
puh. (09) 19911
Kasarminkatu 25, 00130 Helsinki

Esitteen tuotanto:
Koillisen sosiaalikeskuksen EU-projekti



ماشێن کە شوێنی پارک کردنی خۆیان هەیە . نابێ ماشێن لە حەوشە یان لە پیادەڕەوی پارک بکرێت تا ماشێنەکانی فریاکەوتنی گشتی لە کاتی پەلەو پێویست دا بە بێ گیروگرفت بتووانن بگەنە بەر دەرگای مالەکان.

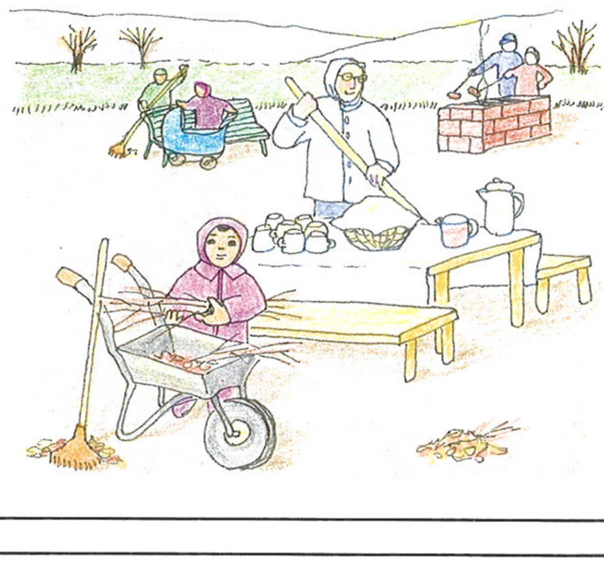
فەرش و ڕەخت دەکرێ تەنیا لە کاتی دیاری کراودا لە حەوشەو لە شوێنی شت تەکاندن دا بتەکێنرێن.

منداڵان شوێنی یاری کردنی خۆیان هەیە کە لەوێ هەر خێزانە خۆی ئاگاداری ئامێرەکانی یاری منداڵەکەی دەکات. بێگومان ئەگەر ئامێری یاری کەسێک لە حەوشە بەجێما ئەوا کەسێکی کە بۆی نیە هەلی گرێت و لەگەل خۆی بیباتەوە مالێ.

گیان لەبەرانی مالی دەبێ لە دەرەوەی مالەوە پەتیان لە ملدابێت. ئەمانە نابێ لە شوێنی یاری کردنی منداڵان بگیرڕدرێن و هەروەها نابێ ئەمانە لە جلشۆرگەی گشتی و ساونادا بشۆردرێن.

٦) بیمە کردنی مال

بیمە کردنی مال کارێکی ئیجباری نیە بەلام بەمە زیانی لێکەوتووی دارایی شایانی ڕاگواستنی بیمە کراو دەبژێردرێتەوە. دەبێ لە مال دا هەروەها ئاژیری سووتانیش هەبێ ئەگینا بیمە زیانی شتی سووتاو نابژێریتەوە. پێویستە ئەمە ڕوون بکرێتەوە کە بەڕێوەبەرایەتی کاروباری کۆمەلایەتی (سۆسیال) چ بەشێک لەو بیمەی مالە دەبژێریتەوە.

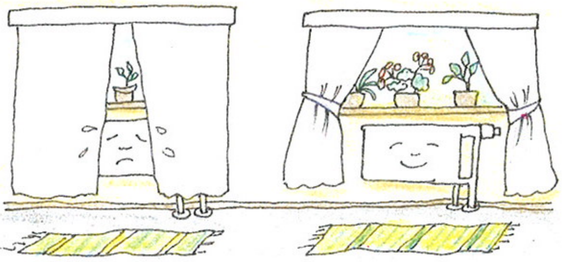


٧) خۆشی لە بەیەکەوە بوون دا

دانیشتووانی هەر خانووێک بەهارانەو پایزانە هەرەوەزی پاک کردنەوەی شوێنە هاوبەشەکانی خانوو و حەوشە ڕێک دەخەن و بە گول و دارە نێژراوەکانیش ڕادەگەن و بەم شێوەیە دانیشتووان لەگەل یەکتر ئاشنا دەبن. چاوەڕوانی لە هەموو دانیشتووان ئەوەیە کە بەشداری لەم چالاکیە دا بکەن.

٨) لیژنەی کاروباری خانوو

بەگشتی هەر خانووێک لیژنەی خۆی هەیە کە لەگەل لیژنەی بالای بەڕێوەبەرایەتی کارووباری خانوو لە پەیوەندی دایە و داخوازەکانی دانیشتووانی خانوو دەباتە پێشەوە. پێویستە هەر دانیشتووێک لە کۆبوونەوەکانی دانیشتووان دا بەشداری بکات. لەو کۆبوونەوانەدا دەکرێ وەک نوێنەری دانیشتووان هەل بژێردرێیت و لەم ڕێگایەوە دەتووانی لەسەر مەسەلەکانی پەیوەندیدار بە کارووباری خانووەوە کاریگەر بیت. ئەگەر لە شوێنی ژیانت دا تەنگوچەلەمەیەکت بۆ هاتە پێشەوە دەتووانیت سەبارەت بەمە لەگەل لیژنەی کاروباری خانوو قسە بکەیت.

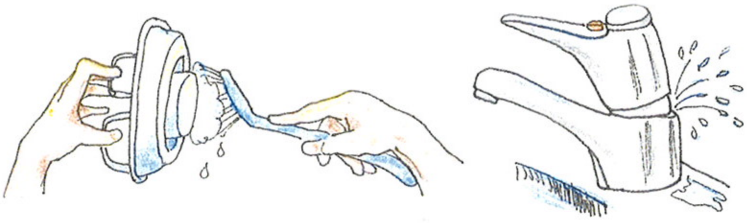


جێی خۆیه‌تی له زۆر به‌کارهێنانی چاوی فڕن خۆ بپارێزرێت هه‌روه‌ها پێویسته ئاگاداری له یه‌خچال (سه‌لاجه) و فریزه‌ر (موجه‌ممیده) بکرێت به له کاتی خۆی دا تواندنه‌وه و کوژاندنه‌وه‌یان.

فیلتێری چه‌وری هه‌واکێشی چێشتخانه، هه‌واکێشی فڕ و ده‌ستگای هه‌واکێشی چێشتخانه پێویسته له چه‌وری و ته‌پوتۆز پاک بکرێنه‌وه، بۆ ئه‌وه‌ی هه‌وای ناو مال پاک و تازه بمێنێته‌وه.

له‌ناو شوفاژه‌کان دا تۆرمستات هه‌یه که پێوه‌ری گه‌رمایی ناومال ده‌کات. ئه‌که‌ر تۆرمستاته‌که بۆ وێنه به په‌رده‌یه‌کی ئه‌ستوور داپۆشرێت ئه‌وا کارناکات و به گوێره‌ی پێویستیش ناومال گه‌رم دانایه‌نێت.

ئه‌گه‌ر له زه‌وی ناو مال دا مێشومه‌گه‌سی زیانبه‌خش په‌یدابوون، واباشه بکرێنه ناو شووشه‌وه و به نوێنه‌ری به‌رێوه‌به‌رایه‌تی خانوو نیشان بدرێن بۆ ئه‌وه‌ی به‌رگری بکرێت له بلاوبوونه‌وه‌ی مێشومه‌گه‌س له ناو خانووه‌که‌دا.

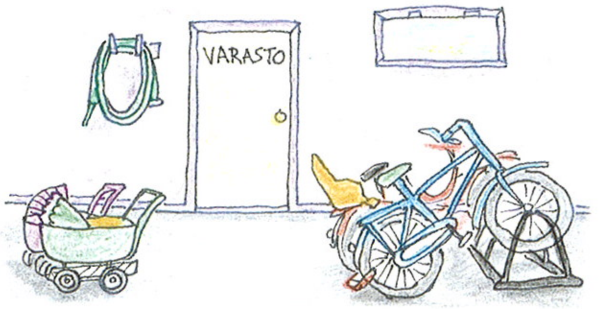


بالکۆن له ئاوێک که بچۆڕێته خوواره‌وه که‌لک وه‌ربگرن. له بالکۆن گۆشت برژاندن و ته‌پوتۆز کردن قه‌ده‌غه‌یه. ده‌کرێ بۆ وشک کردنه‌وه جل له بالکۆن هه‌لبخرێ به‌لام نابێ جله‌کان له ده‌ره‌وه ببیینرێن.

ئه‌گه‌ر شوێنێکی خانووه‌که پێویستی به چاک کردنه‌وه هه‌بێ، جێی خۆیه‌تی خێرا له‌گه‌ل نوێنه‌رایه‌تی شه‌ریکه‌ی خانوو په‌یوه‌ندی بگیرێت.

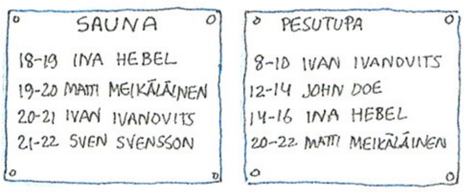
٤) ژووره هاوبه‌شه‌کان

ده‌بێ له هاتووچۆ کردنی ناو ڕاڕه‌ودا ئارمی و بێ ده‌نگی بپارێزرێت و نابێ هیچ شتێکیش له ناو ڕاڕه‌ودا فڕێ بدرێت. نابێ که‌س که‌لوپه‌لی خۆی له‌سه‌ر پله‌کانی ڕاڕه‌وه‌که دابنێت. پاسکیل و کالێسکه‌ی مندال له ئه‌نباری پاسکیل داده‌نرێن.



شه‌وانه ده‌بێ ده‌رگای ده‌ره‌وه دابخرێت. بۆ به‌رگری له داخرانی ده‌رگاکه نابێ شتی بدرێته به‌ر چونکه ئه‌وکاته له‌وانه‌یه شت یان که‌سێکی نه‌خوازراو بێته ژووره‌وه.

ئه‌و شتوومه‌کانه‌ی که له ماله‌وه پێویستتان پێیان نیه ده‌کرێ بیانخه‌نه ناو ئه‌نباری خۆتانه‌وه له ژێرزه‌مین.



له‌به‌ر ئه‌وه‌ی که زۆرجار له‌سه‌ر نۆره‌ی جلشۆرگه‌ی گشتی و ساونا قڕه په‌یدا ده‌بێت، بۆیه ده‌بێ هه‌رکه‌س پێشه‌کی نۆره بگرێ و ته‌نیا له نۆره‌ی خۆی دا بچێت. بێگومان که‌س نایه‌وێ که‌سێکی تر نۆره‌بڕی لی بکات.

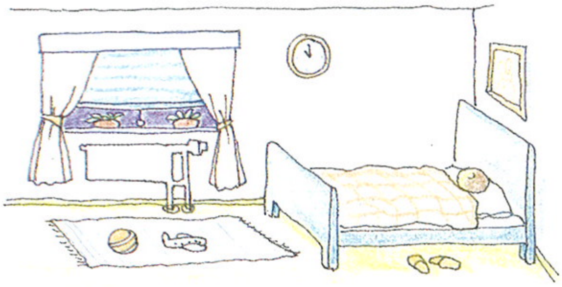
٥) شوێنه‌کانی ده‌ره‌وه

پێویسته زبل و زال به پێی جۆری خۆیان بکرێنه ناو کیسه‌ی زبله‌وه و به پێی جۆری خۆیان بخرێنه ناو ئه‌و زبلدانانه‌ی که بۆ ئه‌و مه‌به‌سته له ده‌ره‌وه دانراوون. هه‌رکه‌س پێویسته ئه‌مه‌ی لا ڕوون بێت که ده‌بێ کلێنس (ده‌سمالکاغه‌زی) و پاشماوه‌ی خواردن و زیاده‌و شوشه و ئاسنه‌والی ناپێویست و هه‌روه‌ها مه‌واددی ژه‌هراوی به‌رێته کوێ.

١) کەمێک سەبارەت بە فەنلاندیەکان

بە شێوەیەکی حەساس لەگەڵ خەڵکانی نەناسراودا قسە نەکردن هەڵدەگەڕێتەوە بۆ فەرهەنگی فەنلاندی. ئەمە بەو مانایە نیە کە خەریکن هەڵسوکەوتێکی دوژمنانە لەگەڵ بیانیان دەکەن. فەنلاندیەکان بە ئەزیەت نەکردنی ئینسان ڕێز لە ئینسان دەگرن. کە مەسەلەیەکی هاوبەش بێتە ئاراوە قسە دەکەن بەڵام پێشەکی نابن بە دۆست.

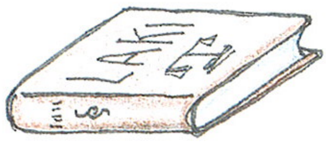
فەنلاندیەکان حەز لە بێدەنگی دەکەن. ئەگەر لە شوێنی ژیانی هاوبەش و بالکۆن دا دەنگەدەنگ هەبێ، زۆرێک لە فەنلاندیەکان ئەمە وەک شکاندنی بێدەنگی و ئاسایشی ناومال سەیر دەکەن.



ڕۆژانی کاری لە کاتژمێر ٢٢ تا ٧ ی بەیانی لە ناو خانوودا کاتی بێدەنگیە و ڕۆژانی کۆتایی هەفتەش لە کاتژمێر ٢٣ تا ٨ی بەیانی کە لەو ماوەیەدا خەڵکی خۆیان لە قسەکردنی بە دەنگی بەرز و مۆسیقا لێدان و دەنگەدەنگ دەپارێزن. لە ماوەی بێدەنگی دا لێدەگەڕێن دراوسێکان لە ئاسایشدابن. وەخەبەر بوون و نەخەوتنی بەشێوەیەکی بەردەوام دانیشتووان تووڕە و هەراسان دەکات .

کە کەسێک بیەوێ لە ماڵەوە ئاهەنگی جەژن بگێڕێت ئەوا ڕەوشتی باش ئەوەیە کە پێشەکی دراوسێکان لەمە ئاگادار کاتەوە .

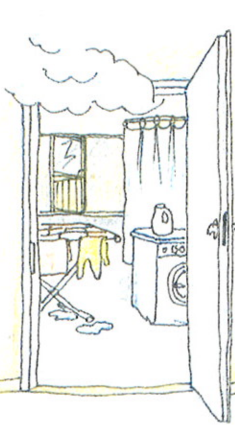
٢) موقەڕەڕاتی خانووێک کە تێیدا دەژیت



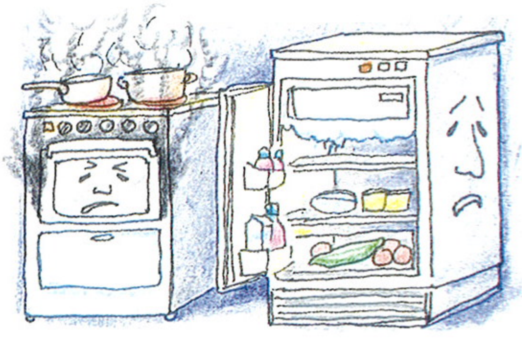
کە هەر دانیشتووێک موقەڕەڕاتە دیاریکراوەکانی خانوو و موقەڕەڕاتە گشتیەکانی شارەوانی لەبەرچاو بگرێت ئەوا زۆر باشە . ئەگەر یەکێک بە شێوەیەکی بەردەوام موقەڕەڕاتە گشتیەکان ژێر پێ بخات ئەوا ئەم کارە ئاگادار کردنەوە و سەرەنجام تەنانەت لە خانوو دەرکردنیشی بە دواوەیە . گرنگەکە لە دواکەوتنی دانی کرێخانوو خێرا خاوەن خانوو ئاگادار بکرێتەوە. نەدانی کرێخانوو دەبێتە مایەی دەرکردنی کرێنشین.

٣) ژوورەکان

ئەگەر هەوای ژوور وەک پێویستە نەگۆڕدرێت لەوانەیە ئەمە بێتاقەتی و سەرێشە و تا و حەساس بوونەوەی پێست و یاخود جۆرەها نیشانەی نارەحەتی هەناسەدانیبەشوێنەوە بێت بەتایبەتی بۆ منداڵی بچکۆلە .



دوای حەمام کردن دەرگای حەمام دەکرێ بکرێتەوە بۆ ئەوەی کە هەڵمەکە باشتر تەبخیر بێت. باش نیە جلی تەڕ لە ژوورەوە وشک کرێنەوە. بۆ گۆڕینی هەوای ناو ژوورەکان دەکرێ هەموو پەنجەرەکان هاوکات بۆ ماوەیەکی کورت بکرێنەوە. بۆ هەوا تازەکردنەوەی ناو ماڵ نابێ دەرگای ماڵەوە بکرێتەوە تا هەوای کۆن نەچێتە ناو ڕاڕەوەکەوە .



هەر دانیشتوێک خۆی لە باش و خاوێن ڕاگرتنی خانوو ماڵەکەی بەرپرسیارە. هەروەها
دانیشتووی ماڵەکە ئاگاداری کون و لوولەی شوێنی قاپوقاچاغ شۆرین و ئاودەست دەکات کە شتیان نەکەوێتە ناوو نەگیرێن.

ژماره تەلەفۆنەكان و چەن یاداوەریەك:

تەلەفۆنی تەنگانە : ١١٢

پۆلیس ______________________________

ناوەندی تەندروستی ______________________________

دوكتۆری خۆ ______________________________

پەرستار (سستەر) ______________________________

راوێژگای منداڵان ______________________________

ناوەندی مەسموم بوون ______________________________

باخچەی ساوایان ______________________________

قوتابخانەی سەرەتایی ______________________________

قوتابخانەی ناوەندی ______________________________

قوتابخانەی ئامادەیی ______________________________

قوتابخانەی تر ______________________________

بەڕێوەبەرایەتی كاروباری كۆمەڵایەتی ______________________________

بەڕێوەبەرایەتی كاروباری بیمە كۆمەڵایەتیەكان (كێلا) ______________________________

بەڕێوەبەرایەتی هێزی كار ______________________________

بەڕێوەبەری كارووباری خانوو ______________________________

بەڕێوەبەری كارووباری بە خانوو ڕاگەیشتن ______________________________

لێپرسراوی لیژنەی كاروباری خانوو ______________________________