

ھودىكسقا ئېك بۇ ھەمەھوان

پروگرامى ھەئىزاردى پارتى چەپ - ھودىكسقا ئېك ۲۰۲۶



پشتىوانى تۆيە



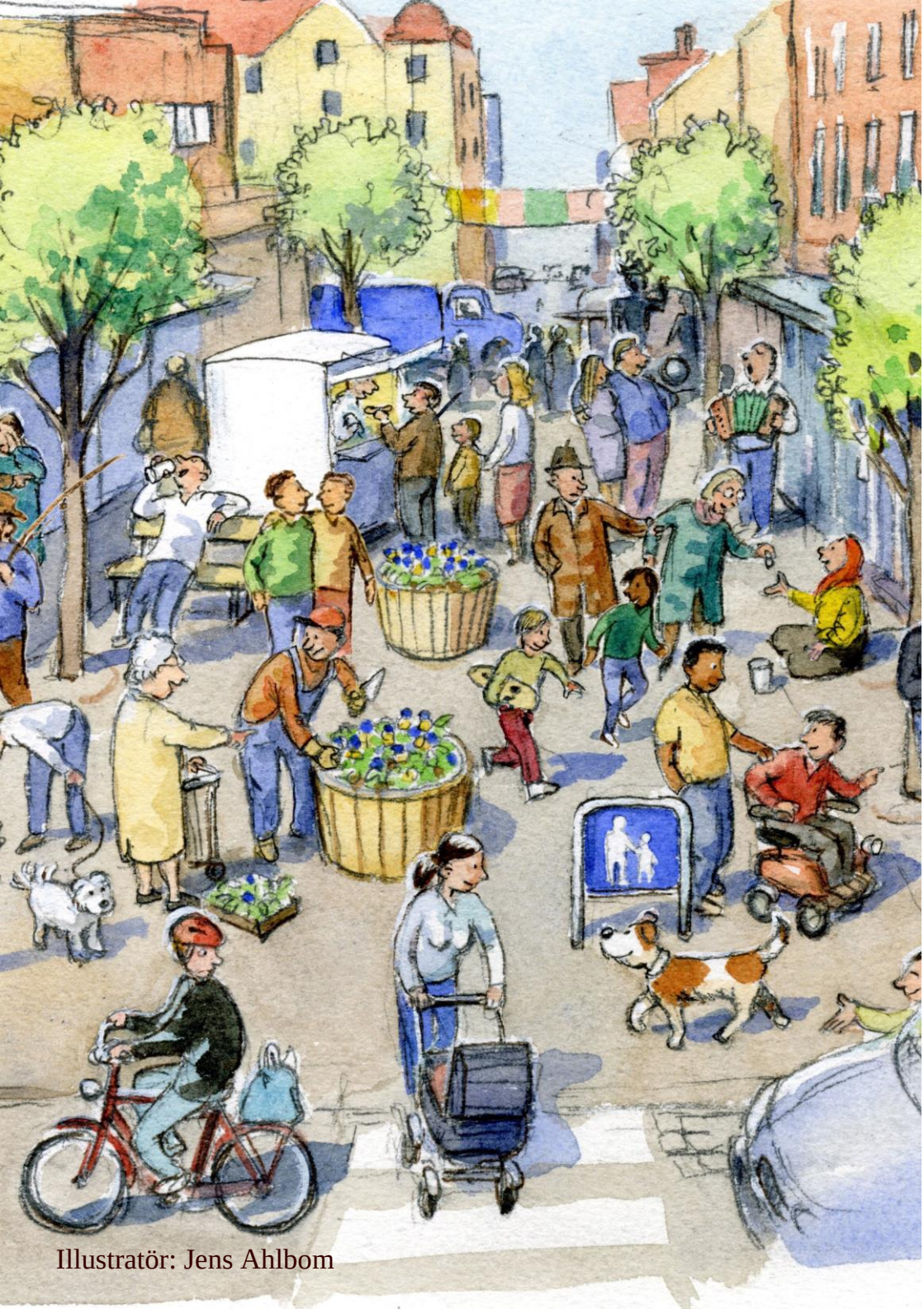
ھودیکسفالیک بۆ ھەمووان

پروگرامی ھەبژاردنی پارتی چەپ ۲۰۲۶-ھودیکسفال



ھودیکسڤائیک بۆ هه مەوان

پروگرامی هه ئێزاردنی پارتی چهپ ۲۰۲۶ - ھودیکسڤائ



Illustratör: Jens Ahlbom

پښوېسته هه موو كه سيك بتوانيت ژيانكي باش له شاري هوديكسفال بڅي

نيمه هوديكسفالكيان دهوت كه خه لك هه ست به ناسايش بكن له
ژياني پوژانه يادا، به خوشگوزهراني كار بكن و ناگاداري په كتر بين

هوديكسفال دهبيت شار هوانيبهك بيت كه بتوانيت ژيانكي باش تييدا بڅيت.
كه مندا لان سهره تايه كي باشيان هه بيت، به سالاچوان به گهرمي و كاتي
گونجاو چاوديران بكرئ، هه روه ها مروفه كان پشتگيران بكرئ له كاتي
سهختي ژيان

پښوېسته هه موو كه سيك تواناي كريني ماليكي ناسايشداري هه بيت و بتوانيت
بيت به به شينك له كومه لگا به يي گويدانه به داهات و پيشينه و له كوي
شاره واني نيشته جيبه. كاتي كه پيكه وه بهرپرسيارتي هه لنده گرین،
هوديكسفال سه لامه تر و به هيزتر و باشت دهبيت بو هه مووان

سياسه تمان له سهر په كساني و هاودهنگي بنيات دهرت

پارتي چهپ بو په كساني و په كيزي و هاودهنگي هه موو مروفه كان وه ستاوه.
نيمه ده مانه ویت كومه لگايهك بنيات بنين كه خه لك زياتر ده سه لاتيان به سهر
ژياني خوياندا هه بيت و هه مووشمان ناگاداري په كتری بين

نهمه ش ژينگه و سروشتي ده ورو بهرمانيش ده گريته وه. هوديكسفال پښوېسته
به شيوه يهك بگوريت كه دادپهروهرانه بيت و كاردانه وه له سهر ژياني
پوژانه ي خه لك هه بيت، مروف و ژينگه و داهاتو و پيش بهر ژوه وندييه
نابووريه كور تخايه نه كان بيت

ئېمە لە خەرجى مندالان ياشەكەوت ناكەين

پېويستە خوئىندنگاۋ باخچەى ساوايان سەرەتايىكى ئاسودە بە ھەموو مندالىك بېبەخشن بەبى گويدان بە پېشىنە، دارايى خىزانى، يان لە كوئى شارەوانيدا دەژى

كاتىك مندالان باش دەبن، ھەموو كۆمەلگا باشتر دەبى. خوئىندنگاۋ باخچەى ساوايان پېويستيان بە كەسانى گەورە ھەيە كە كاتيان ھەبىت بۇ بىنىنى ھەر مندالىك و لە كاتى خۇيدا پىشتگىريان پىشكەش بکەن.

نەمرو ھەژارى لە نيو مندالان و نايەكسانى لە زيادبوون دايە. گەورەى گروپى مندالان و كەمى كارمەندان و نايەكسانى ھەلو مەرجى مندالان وای کردوہ كە مندالان دەرفەتى ناھەمورىيان ھەبىت. ئېمە دەمانەوت نەوہ بگورين

بەم شېۋەيە دەيگورين

كىشەكان ئەمرو

لە خوئىندنگادا ناننى بەيائى دابىن بکرى و مندالان دەرفەتى بەشداريان ھەبى لە چالاکى پىر مانا لە كاتى وچە



ھەژارى لە نيو مندالاندا وای کردوہ كە مندالان دەرفەتى ناھامورىيان ھەبى



گروپى مندالان كەمتر دەكەين و ژمارەى كارمەندان زياد دەكەين لە خوئىندنگاۋ باخچەى مندالان



كارمەندان فرىا ناكەون كاتى خويان بدەنە مندالان بە پى پېويست



خزمەتگوزارى پەرودەبى و تەندروستى مندالان بەھىز دەكەين



قوتابيان مەترسى نەوہيان ھەبە كە نەو پالپىشتىيە وەر نەگرن كە پىنوەستيانە



سەرمايەگوزارى لەسەر مامۇستايانى يارى و چالاکى لە ھەوشەى خوئىندنگاۋ دانانى سنوور بۇ قەبارەى پۆلەكان



زۆربەى قوتابيان ھەست بە نارامى ناكەن و دۆخى خوئىندنىشان نەگونجاوہ



بەھىز کردنى بىكەى كاتى وچە واتا (فرىتدسەنەم) و خانەى گەنجان و رىكخراوہ مىللىەكان



مندالان دەرفەتيان نىە چالاکى پىر مانا بکەن لەكاتى وچە







چاودیڭریکی شکۆمه ندانه

به کاتی پیویست

پیران و هه موو ئه وانه ی پیویستیان به چاودیڭری هه یه، ده بیټ به ئارامی، به ریژلینان پالیشتیان بکریټ و مافی به شداریکردنیان هه بی له بریارهکانی ژبانی رۆژانه یان.

چاودیڭری کۆمه لایه تی ده بیټ نه و در فته به بۆ خه لک دابین بکات که ژبانیک ی باش و سه ره بخۆ بژین. بۆ نه مه ش، پیویسته کارمه ندان کاتی پیویستیان هه بیټ بۆ نه نجامدانی کاریکی باش. دابینکردنی دامه زراندنیک ی مسۆگه رو ژینگه ییک ی باش بۆ کارکردن مه رجه بۆ نه وه ی خه لکی زیاتر هه م بتوانن و هه م بیان ه ویت له سه ر کارهکانیان به رده وام بن. نیمه ده مانه وئ چاودیڭری پیران به هیز بکه ین، دلنیا بین له وه ی که خانووی زیاتر بۆ نیشته جیبوونیک ی ئارام دروست بکه ین، هه روه ها نه ندامانی خیزان و کهس و کار نه و پالیشتییه وه رگرن که پیویستیان پی هه یه.

به م شیوه یه ده یگۆرین

زیاده کردنی دامه زراندن له به شی خزمه تگوزاری سالمه ندان



به هیزکردنی گفتوگۆ له گه ل سالمه ندان، خزمان و ریکخواهکان له ناستی تاکه کهسی و گروپیشدا



دابینکردنی بنیدناتی نیشته جیبوونی هه مه جوړه بۆ سالمه ندان و گۆرینی پیوه ره کان



به هیزکردنی گفتوگۆ له گه ل سالمه ندان و خزمان و ریکخواهکان له ناستی تاکه کهسی و گروپیشدا



کیشه کان ئه مرۆ

کارمه ندان زۆرجار کاتیان نییه بۆ ئالوگۆری مرویی له چاودیڭری سالمه نداندا



سالمه ندان مافی به شدایان نیه له بریاری ژبانی رۆژانه یاندا



سه ختی پشتگیری بۆ دۆزینه وه ی نیشته جیبوونیک ی باش له کاتی خۆیدا



خزمان زۆرجار باریکی قورس هه لده رگرن



کاتی ژیان سه خته نهو کات دهبی پشتگیری هه بی

هه ممووان ده بیټ بتوانن له ژیانی پوژانه دا هه ست به ئارامی و دنیایی بکه ن. نه مه
په یوه نلیداره به وهی که یارمه تی له کاتی خویدا بگه یه نریت، بایه خ به هاوولاتیان
به ته نیایی به جی نه هیلدرین

هو دی کسفالیک ی نارام به هو ی هه ولدانیک ی زوو دروست ده بیټ، نه مه ش پشتگیری به هیز تر
و کو مه لگایه ک بنیات ده کا که پیش نه وه ی کیشه کان گه وره بن بهر پر سیاری تی هاوولاتیان له
سه ر نه ستوی خو ی ده گری.

به م شیوه ده یگورین

کیشه کان نه مرو

دایب نکر دنی یارمه تی خیرا و چاکسازی در یژ خایه ن	+	پشتگیری هه می شه به در هنگی دیت	-
به هیز کردنی پشتگیری کو مپانیا کو مه لایه تییه کان و دایب نکر دنی خان ویه ره، وه رینمای ی تردنی هاوولاتیان	+	ته نهایی و دو وره په ریزی له کو مه لگادا گه وره تر ده بن	-
دایب نکر دنی یارمه تی خیرا و چاکسازی در یژ خایه ن	+	که سه نلو و ده بو و ده کان هه می شه پشتگیری در هنگ و ده ر ده گرن	-
په نا گه ی ژنان به هیز بکه ن و نی شه جتی ناسایش دار دروست بکری	+	توندو تیژی له په یوه ندییه نزیکه کاند ا له کاتی خویدا نادو ز ریت وه	-
دایب نکر دنی نی شه جتیو ونی ناسایش دار له ری گه ی کو مپانیا ی خانووی شار وهانی.	+	ژنانی تو و شیووی توندو تیژی مه تر سی نه وه دیان هه یه که بی نی شه جتیو ونیک ی پار یز راو بمین نه وه	-



شارهوانی دهبی خاوه نکاریکی داد په روهر بیت

شارهوانی هوډیکسوډ ده بیت شوینیکی کار بیت که خه ټک بتوان، بیان هویت و

بتوان به ردهوام بن له کارکردن

نهوانه ی بڼه مای خوشگوزهرانی کومه لایه تی پیکده هینن، مافی نهو دیان هیه به گریه سستی دنلیابه خش، ژینگه ی کار و دره فته ی پشوودانی باش کار بکهن وه هسروه ها و کاریگه ریان هه بیت له سهر شیوازی کارکردن یان، پینشیری پارتی چه پ بو کهمکردنهو ی کاتی کار له چاودیری سالمندان نه مای سالمندوو که نه گهر کارمندان باش بن و هه ست به نارامی بکهن، خزمه تگوزاری خوشگوزهرانی بو هه مووان باشتر ده بیت. نیستا نیمه ده مانه ویت نه م نهزمونه فراوانتر بکهن بو بواری دیکه ش، بو نمونه باخچه ی ساوایان، که فشاری کار و بارگرانییه که یان زوره

نیمه ده مانه ویت مهرجه کانی کار به هیز بکهن، به دامه زرانندی هه میسه یی فشار له کاتی کاردا کم ده کهینه وه. کاری گونجاو و دره فته ی نه جامدانی کاریکی باش بی فشار بو خه ټکان دابین ده کهین.

بهم شیوه ده یگورین

کیسه کان نه مرو

زیادکردنی دامه زرانندی هه میسه یی و کهمکردنهو ی گریه سته ی کورتخایه



ژماره یکی زور له خه ټک به گریه سته ی ناناسایی و (فیکاریاتی) کورتخایه کار ده کهن



زیادکردنی ستافی بڼه رته ی کارمندان له چاودیری سالمندان وه هسروه ها ژماره ی قوتابییان له پوله کان و ژماره ی مندالان له باخچه ی مندالان کم ده کهینه وه



زوری کارمندان ی خونندگان، باخچه ی ساوایان و چاودیری سالمندان وخزمه تگوزاری به گشتی باس له فشاری کار و سه ختی ژینگه ی کار ده کهن



شیوازی کاری دوو شیفه له یه ک روردا به خواستی خویان بیت و به موچه وه



شیوازی کاری دوو شیفه له یه ک روردا کارمندان ماندوو ده کات و له پروی نابوو ریشه وه گونجاو نییه



نه زمونی کورت کردنهو ی کار لهو شونیناته ی ریژه ی نه خوشکه و تنی کارمندان زوره



ریژه ی نه خوشکه و تنی کارمندان زور به رزه، به تابیته ی له بواری چاودیری، قوتابخانه و باخچه ی ساوایان



دابینکردنی پیلا و جلو به رگی کار بو هه موو نهوانه ی پیوستان پیی هیه



جلو به رگی کار و که رسته ی پیوستان به ته وای پیشه کان دابه ش ناکریت



ره‌خساندنی دهرفته بۆ چالاکي کۆمه‌لايه‌تي، بزاف و داهينان

کولتور، وەرزش و کاتي وچه ده‌بیت بۆ هه‌موو کەس به‌رده‌ست بیت بۆ جياوازي

ته‌مه‌ن، پيشينه‌و باري نابوري

کاتتيک خه‌لکان له‌گه‌ل يه‌ک کۆده‌بنه‌وه، داهينان و بزافيان ده‌بیت، هه‌م کۆمه‌لايه‌تي و هه‌م ته‌ندروستي گشتي گه‌شه ده‌کات. به‌هيز کردنی ريکخراوه ميلليه‌کان، هودیکسفال ده‌وله‌مه‌ندتر، نارامتر و خوشتتر ده‌کات بۆ ژيان تتييدا.

ئه‌مڕۆ هه‌موو کەس هه‌مان دهرفته‌ي به‌شداریکردن‌يان نيه‌يه زياده‌کړئ، که‌مبوونی شويني گونجاو و که‌می شويني کۆبوونه‌وه‌ی فراوان، خه‌لک له‌ به‌شداریکردن ده‌به‌ستنه‌وه ئيمه ده‌مانه‌ويت ئه‌مه بگۆرين

بهم شيوه‌يه ده‌يگۆرين

کيشه‌کان ئه‌مڕۆ

بنیادنانی نوێ بۆ فیزیوونی
مه‌له‌وانی و ته‌ندروستی گشتی



مه‌له‌وانگه‌کان کۆن بوونه‌ته‌وه و
پنویستیان به‌ مه‌له‌وانگه‌ی نوێ هه‌یه



په‌ره‌پیدانی فیرگه‌ی کاتانی وچه
(فریتیدسه‌یم) و خانه‌ی گه‌نجان. رینمایی
کولتور و کاتي وچه بۆ هه‌موو مندالان



هه‌موو مندالیک توانای نابووری نيه‌يه
به‌شداری چالاکي بکات له‌ کاتي وچاندا



دانیابوون له‌ زیاتر شوینی گونجاو
بۆ وەرزشی مندالان و گه‌نجان



که‌می لۆکالی گونجاو و ده‌کات که‌متر
مندال و گه‌نج بتوانن به‌شداری بکهن له
چالاکيه‌کان



به‌رده‌ست خستنی شوینی
کۆبوونه‌وه، شانۆ و گۆره‌پانی کراوه



شوینی کراوه بۆ کۆبوونه‌وه‌ی
خه‌لک به‌رده‌ست نيه‌يه



پشتگیری ری‌کخراوه‌کان و
یه‌کیتییه‌ خویندنییه‌کان



بۆ ری‌کخراوه‌کان سه‌خت ده‌بیت
چالاکي بۆ هه‌موو کەس ری‌کبخهن



هودیکسفالئیکی سهوز بو داهاتوو

گۆرانکاری کەش و هەوا خیرایە بۆی پێویستە و دەبێت بە دادپەروەری و ڕێزگرتن لە
سروشتەوه ئەنجام بدرێت

هودیکسفال زۆر شت بە دەست دێنێ لە پاراستنی سروشت، ناو و هەمەڕەنگی
زیندەوەرەنەوه. ئێمە دەمانەوێت کاریگەری کەش و هەوا کەم بکەینەوه، بەرھەمەینانی
خۆراکی ناوخۆیی بەهێز بکەین و سەرچاوەکانی شار بە زیرەکی بەکاربەنین.
گۆرانکاری کەش و هەوا دەبێ ژبانی رۆژانە باشتر بکات – نەک سەختتر – بۆ خەلکی ناسایی

بەم شیوەیە دەیگۆڕین

خێراکردنی گونجاندن لەگەڵ گۆرانکارییهکانی
کەش و هەوا، بۆ نمونە پاراستن لە لافاو و
چاندنی داری زیاتر بۆ سێبەر

پاراستنی سروشتی لە زەوییهکانی
شارەوانی، دار برینیش لە دارستانەکانی
شارەوانیدا دەبێ بە شیوەیێک بیت بێ
نەوهی بن بریان بکەین

پاراستنی زەویە بە پێتەکان، چاو پێخشاندەنەوه
لە پرۆسەی کرینی فەرمی، و پشتیوانیکردنی
بەرھەمەینەرانی خۆراکی نیستا و داهاتوو

کەمکردنەوهی بەکارهێنانی وزە بە رێژەی ۲٪ لە
سالتیکدا، بۆ نمونە باشتکردنی کاریگەری وزە
لە خانو بەرەکاندا

رەتکردنەوهی گەران و کانزاکردنی
یۆرانیۆم، و دانانی مەرجی توندی
ژینگەیی بۆ کۆمپانیاکانی کانزا

کێشەکان ئەمرو

گۆرانی کەش و هەوا مەترسی
لافاو زیاد دەکات

ناژەل، پروەک و دارستان لە
ژینگەکانیان زیانیان بەر دەکەوێ

هودیکسفال پێویستی بە بەرھەمەینانی
خۆراکی ناوخۆیی زیاتر هەیە

بەکارهێنانی وزە لەلایەن شارەوانییەوه
پێویستە کەم بکەیتەوه

کانزاکانی یۆرانیۆم و کانەکانی تر سروشت
و ناو دەخەنە مەترسییەوه





Ulrica Högbergh



Olle Jonsson



Siv Cavallin



Joel Nordkvist



Sofia Groth



Alf Norberg

هاورپمان بن له ريياز و وهچهرخاني چه پدا

خوشگوزهرانييهكي متمانه پيكر او

مندادن دهبيت يارمهتي له كاتي خويدا وهر بگرن، سالمهندان دهبيت چاوديرييهكي
گهرميان ههبيت و خهلكيش دهبيت يارمهتي وهر بگرن كاتي كه ثيان قورس دهبيت

ژيانتيكي نارام بو هه مووان

دهب زوربه خهلك تواناي خانووي گونجاو، كاتي نازادي پر واتا و
ژيانتيكي روژانه سودبهخشان ههبيت

دواروژنيك كه متمانه ي پي بكر او

نيمه دهمانهويت شيوازي ههمه جوړه دابين بكهين بو دهر فته كار، دهمانهوي
به رپرس بين له گورانكاريه كاني كهش وههوا، هودي كسفالنيك دروست بكهين كه
خهلك ههست به شانازي و متمانه به داهاتوو ههبي



پشتيوانی توپه