



## مندال و خیزانهکان

---



# خیزان و بنه ماله

- زۆر بهی خەلک له ئایسله‌ند له‌گەڵ ئەندامه‌کانی تری خیزان یان هاوڕێیه‌کان/ هاومهنز له‌کان ده‌ژین له کاتی‌دا ئەوانه‌ی تر به ته‌نیا ده‌ژین.
- خانوو پیکهاتوو له کهسانی‌ک که له‌گەڵ یه‌کدی ده‌ژین و تیچوونه‌کانیان دابه‌ش ده‌کهن یان کهسانی‌ک که هه‌رخویان ده‌ژین.
- شیوه‌ی خیزان هه‌مه‌جۆره‌ن، بۆ نموونه باوانی‌ک له‌گەڵ منداڵی‌کیان، جووتی‌ک که له‌په‌یه‌ه‌ندی پێشوودا خاوه‌ن منداڵن، جووتی هاوڕه‌گه‌ز باز له‌گەڵ منداڵ یان کهسانی هاوبه‌ش.
- نازه‌لی مالی له ئایسله‌ند زۆر باوه، به‌تایبه‌ت سه‌گ و پشيله.
- کهسانی به‌تسه‌ن تا بۆیان بکری‌ت له‌ماله‌ خویان ده‌ژین. زۆر یه‌ک له‌وان خزمه‌تگوزاری له‌لایه‌ن شاره‌وانییه‌وه و هه‌رده‌گرن بۆ نموونه راده‌ستکردنی خۆراکی لێنراو، خاوی‌نکردنه‌وه‌ی ماله‌وه و په‌رستاری له ماله‌وه.
- خانه‌ی پیران تاییه‌ته به به‌ساله‌چوانی‌ک که پێویستیان به یارمه‌تی و چاودێرییه‌.

# خیزان و بنه مائه - بهر دهوامه

- سالانه نزیکهی 4000 مندال له نایسلهند له دایک دهبین. تیپرای ته مهنی نهو ژنانهی که مندالیان دهبی 28 ساله.
- باوه که کهسهکان بهر له هاوسه رگیری به جووت له گهل یه کدی ده ژین و دهبین به خاوهن مندال.
- پیکهاتهی خیزان جیاوازه. نه گهر باوان له گهل یه کدی نه ژین، مندالهکان زور جار به نهوبه له گهل دایک و باوکیان ده ژین. ههندی جار هاوبه شه نوییهکان و خوشک و برآکانی نیوهی نه دنامهکانی خیزانن.
- جووته هاو ره گهز بازهکان ده توانن هاوسه رگیری بکهن، مندال هه لگر نهوه یان بکهونه ژیر چاره سهری مندالبوون.
- ژنانی زگورت ههروه ها دهسه لاتی نهوه یان ههیه که مندال هه لگر نهوه و یان ههستن به سکپر کردنی دهسکرد. [www.island.is/ofrjosemi-og-taeknifrjovgun](http://www.island.is/ofrjosemi-og-taeknifrjovgun)
- له نایسلهند مندالدانی بهزور / مندال لهسکگرتن به پاره قهده غهیه.



Mynd frá VMST

# خانوبه ره

- له ئایسله ند، خه لک له خانوبه ره ی جیا، خانووی نیمچه سه ربه خو، شوقه یان خانوبه ره ی ناو کیلگه و گونده کان ده ژین.
- زۆربه ی خانوبه ره کانی ئایسله ند به ئاوی گهر م گهر م ده بن.
- خانوبه ره کان به هیزن و به باشی ده توانن له ئاست سه رما و گهر ما به رگری بکن.
- زۆربه ی جار خه لک له خانوبه ره کانی خو یاندا ده ژین به لام بازاری خانوبه ره ی کریش گه وره یه.
- هه ندی جار خه لک بینای پیشه سازی بو ژیان به کری ده گرن به لام ئه مه ده توانی بو ته ندروستی تو مه تر سیدار بییت.
- ئه وه بزانه که هه نگاوه کانی سه لامه تی له ئاست ئاگر کهوتنه وه بو بیناکانی پیشه سازی هه ر وه ک خانوبه ره ی نیشه جیبوون نییه، ده توانی له کاتی ئاگر کهوتنه وه دو خیک به مه ترسی بالا به دی بینیت.
- وه ها خانوبه ره یه ک پیی دهوتریت خانوبه ره ی په سه ندنه کراو و ده سه لاتداران ده توانن دایخن.



# خانوبه ره - کرین

- خه لک فلات و خانوو له ریگه ی نوسینگه ی بازارگانی خانوبه ره وه ده کریت. خانوبه ره له ریگای رۆژنامه و ئینته رنیتته وه ریگلامی بو ده کریت بو فروشتن. ئه رکی نوسینگه یه که پاریزگاری به رژه وهندی کریار و فروشیار بکات و دنیایی بدات که هه موو کاره کان به گویره ی یاسان.
- ده توانریت قهرز له بانکه کان یان سندوقی خانه نشینی داوا بکریت. پیویسته کریار بره پاره یه کی خوی هه بیته وه ک پشکی پیشه کی بو دانه وه ی قهرزی خانوبه ره.
- پیویسته کریار بزانیته چی جوړه قهرزیکی ده ویته، قهرزی جولاو یان نه جولاو. [www.aurbjorg.is](http://www.aurbjorg.is). ریژه ی قازانجی جیاواز و ماوه ی جیاواز.
  - قهرزی پشک جوړه قهرزیکه بو کهسانی کهم ده رامهت و کرپاری [www.hlutdeildarlan.is](http://www.hlutdeildarlan.is). جاری یه کهم
- به شیک له قازانجی قهرزی خانووت بو ده گهریته وه به پیی Vaxtabætur داهاات و سهروهت.



Mynd frá VMST

# خانوبهره – بهکریگرتن

- تۆ دهتوانی له ریگهی خهک، کۆمپانیاکانی بهکریدان یان شارهوانی شوینی بو نیشتهجیوون پهیدا بکهیت.
- خزمهتگوزاری قوتابی ئایسلهندی (stúdenta.Félagsstofnun) له زانکۆی ئایسلهند و زانکۆی Akureyri شوقه به قوتابییهکان بهکری دهات. : [www.studentagardar.is](http://www.studentagardar.is), [www.festaha.is](http://www.festaha.is) بۆ ئهوانهی لای وان دهخوتن
- مافی کهسهکه به گریبهستکردن باشتتر مسۆگهر دهکریت [www.stjornarradid.is/library/06-Eydublod/Husaleigusamningur\\_29012019\\_FORM.pdf](http://www.stjornarradid.is/library/06-Eydublod/Husaleigusamningur_29012019_FORM.pdf)
- لهکاتی تۆمارکردنی گریبهستی کریی یاسایی (له نووسینگهی دهسهلاتی ههریمی)، ئهوسا دهتوانی داوای یارمهتی خانوبهره بکهیت.
- تۆمارکردنی گریبهست، تۆماری فهرمی بهلگهکانه.
- یارمهتی خانوبهره بهگویرهی داهاته. [www.hms.is/husnaedisbaetur](http://www.hms.is/husnaedisbaetur)
- کاتی بهکریگرتنی ژووریکی نهۆمیک یان شوینیک له بینای پیشهسازی توانای وهرگرتنی یارمهتی خانوبهره بوونی نییه. [www.leigjendasamtokin.is](http://www.leigjendasamtokin.is)

## خانوو بهر ه – تیچو ونه کانی

- به خاوهن بوونی فلات یان خانوو؛ پیویسته ئەم پارانه بدات :
- دانه وهی قهرزی مانگانه.
- زهریبهی عه قار (زهریبهی خاوهنداریتی بو شارهوانی).
- ته ئمینی خانوو (ته ئمینی سووتان ، کهل وپهل و موئک).
- پارهی گهرمی و کارهبا
- پارهی ئاو و ئاوهرۆ.
- خزمه تگوزاری بینا (بو نمونه ئە گهر له بلۆکیک یان باله خانهی چه ند نهۆمی هاوبهش بن له تیچووی چاک کردنه وه و باش راگرته بینایه که).
- به لام ئە گهر کرچی بیت، به شیوهیه کی گشتی هه موو ئەم تیچووانه له ناو کرپی مانگاندایه.

# خانوبه ره – خاوينکردنه وه، شى، تهري و كهروو

- له نايسله ند ، له ناو خانوبه ره كان به گشتى گهرمه، ههر بويه له سهر په نجره كان شى به دى ديت كه ده توانيت ببيت هوى كهروو و زيان. ههر بويه وشكردنه وهى تهري، كردنه وهى په نجره كان و ههواگورينى روژانه زور گرنگه. ههروه ها له زستاندا. شى و كهروو زيان ده گهيه نيته چوار چيوه كه.
- نه مه گرنگه كه له كاتى خاوينکردنه وه دا ناو له سهر نهرز و كهلوپهلى تهخته نه رژينى. رووپوشى نهرزى له نايسله ند به گشتى پار كيته و كهلوپهلى دروستكراو له تهختن. ناوى زور ده بيت هوى له ناو چوونى نهرز و كهلوپهله كه. كريچى ده توانى له ناست نه مانه بهر پرس بيت.
- خاوينکردنه وهى ناسايى له ماله وه بر يتيه له پاكردنه وهى به پهروى شيدار، گسكليدانى نهرزه كه و شور دنه وهى به پاكره وهى ته كه به ناوى گهرم (كه فاو) خاوينكراو ته وه. سينك و كهلوپهلى ته ندروستى به ههروى و مادهى پاكره وهى گونجاو خاوين بكر يته وه.
- مادهى پاكره وهيه كى زور ههيه ههلبزار دنى نهو بهر هه مانه ي كه گونجاون له گهل ژينگه ماقولانه يه.



This Photo is licensed under CC BY-NC



# بیناګانی ئاپارتمانې و پر هفتار ناوچه هاوبه شهګان

• ناوچه ی هاوبه ش، ملکې هاوبه شی نیشته جیووانی یهک بینایه.

• ناوچه هاوبه شهګان بریتین له: قادرمه، شوینی هیشتنهوهی پاسکیل و نهمباری پاشماوه، پارکینگ (یان ګاراژ) و باغچه. هیچ شتیکی زیادی و هکوو مؤبیلیات و کهلوپهلی ناومال یان تایه نابئ له ناوچهګانی گشتی دانریت.

• هندی جار دانیشتوانی هاوبه شی ئاپارتمان به نوبه سهر قادرمه ګسک ددهن، تنهکهه ی زبلی دهګورن و ګژ وګیا دهبرن، به لام هندیجار سندووقی نهنجوومهنی نیشته جیووان نهم خزمهتګوزاریانه دهکریت.

• جیاکردنهوهی پاشماوهګان بؤ ریسایکلین (دووباره سوودلیوهر ګرتنهوه) ګرنگه. له زوربه ی بیناګان تنهکهه ی زبلی ههیه. نهم مادانه بهگشتی پوئین دهکرین به کاغز، پلاستیک و مادهګانی تری پاشماوه (پاشماوه ی خوراک)

• قنوو هګان، شوشه و نهمنیوم (قنوی خوراک) یش دهبی جیاکریتهوه و بګواز ریتهوه بؤ بنکهه ی ریسایکلین له ناوچهکهه ی تو.

• بهر له رژیتنی پاشماوه و زبلی لهناو تنهکهه ی خول/زبلدان له ناوچه ی گشتی، ههموو نهمو زبلانه ی که شیایو بهکار هینانهوه ی دووباره نین (زبلی خواردهمهنی) بخریته ناو عه لاګه و به تووندی ببهستریت.

## نیشته جیبوون – بینا ئاپار تمانییه کان

- بینا ئاپار تمانییه کان خاوهن ئهنجو ومهني نیشته جیبووانه. لیژنه ی بهر یوه بهر ایه تی ئهنجو ومهني نیشته جیبووان (سهروک و خهزینه دار) ههله بژیریت. هه موو بریاره گرنه گه کان سهبار هت به پیشکه وتنه گانی بینا پیویستی به په سه ند کردنی نیشته جیبووانه له یهک دانیشتندا.
- گرنه گه که یاسای بینای شوقه کهت بزانیته. ئه گهر دلنیا نی، ته نیا له ده رگای در اوسیکهت بده و پر سیار بکه – کیشه یهک نییه.
- هه لسو که وتی باش، سه رنجدان و هاو کاری نیوان نیشته جیبووان له بینا ئاپار تمانییه کاندای گرنه گه.

# لهدايكبوونى مندال – مافى مؤلهتى دايكايهتى/باوكايهتى بۆ مندالبوون

- ماوهى مؤلهتى باوانىتى بۆ مندالبوون 12 مانگه له سالى 2021 وه
- مافى سهر بهخوى ههر كام له باوان/دايك و باوك بۆ مؤلهتى باوانىتى 6 مانگه. گواستنوهى 6 ههفته بۆ باوانهكهى تر ريگهپيدراوه.
- سندووقى مؤلهتى باوان بۆ مندالبوون مؤلهتى به موچهى باوان دهوات بهگويرهى داها. مافى وهر گرتنى مؤلهتى دايكايهتى/باوكايهتى بۆ مندالبوون پهيوهسته به كات و ريژهى تپهريو له بازاری كار بهر له لهدايكبوونى مندال. تاكهكان ئهم مافه بهدهست دههينن.
- قوتابى دهتوانيت ئهگهر له ماوهى خویندن مندالى ههبيت، ئهگهر دوخى پرۆسهى خویندن بهر هويشوهو بهچيت، دهتوانيت داواى مؤلهتى باوانى بكات به ههبوونى مهرجهكان.
- كهسانىك كه منداليان ههيه و نه كار دهكهن و نه دهخوينن دهتوانن داواى يارمهتى مانگانهى دايكايهتى/باوكايهتى بكهن. ئهم مانگانهيه زۆر نيبه.

# يارمهتی مانگانە بۆ چاودیری مندالانی كەم ئەندام

- يارمهتی مانگانەي چاودیری بۆ سەرپەرشته ياساییهكانی مندالانی كەم ئەندام یان مندالانی تووشبوو به نهخۆشییهكانی درێژماوهیه.
- مەبەست ئەوهیه كه بۆ چاودیری لهوان پشتگیری یارمهتی مالی بكات و ئەو خەرجیانه دابین بكات كه كەمئەندامه مندالەكه پێویستی دهبێت. [www.tr.is/fjolskyldur/umonnunargreidslur](http://www.tr.is/fjolskyldur/umonnunargreidslur)
- يارمهتی مانگانە بۆ چاودیری له سەرەتای لهدايکبوون و تا 18 سالی شياوی پێدانه.
- نموونهیهك له خزمەتگوزاری پێشکەشکر او به باوانی مندالی كەم ئەندام، چاودیری ریکوپیك کورتماوهیه بۆ كەم ئەندامان كه بۆ ماوهیهك پشوو دەدات به باوان و خوشک و براكان . يارمهتی كەسی بۆ نموونه كاتیكه كه فهرمانبەریك چالاکی خوشگوزەرانی بۆ مندال یان گهورهیهکی كەم ئەندام ئەنجام دەدات.
- ئەگەر پێتوايه مندالەكهت له گەشهکردندا نهجۆره، يهكهم وهستان دیدهنگه ی پزیشکی چاودیری تەندروستیه (سەیری بهشی 4 بکه).

# باوانی رۆژ/بهیپی سیتهری

- باوانی رۆژانه چاودییری رۆژانهی نیشتهجیی دهسته بهر دهکهن بۆ مندالانی سهرووی 6 مانگ. باوانی رۆژ بهرپرسی چاودییری و پهروه دهکردن و بهرپرسیاریهتی ئاسایشی دهروونی وجهستهیی مندالهکانی ژیر سهرپهershتیان له ئهستویه.
- ئهوان بهشیوهی سهربهخۆ کار دهکهن بهلام پئویستیان به مۆلهته له شارهوانی شوینی ئیشکردنیان که ههروهها چاودییری و راولێکاری یاسایی باوانی رۆژانه ئهنجام دهدات
- باوانی رۆژانه بۆخۆیان تۆمارکردن و وهگرتنی مندالهکان ئهنجام دهدهن.
- ئهم ههقهدهسته دلخوازانهیه و ههر رۆژ باوانیک ههقهدهستی خۆی دهستنیشان دهکات بهلام شارهوانی بهشیک له تیچوونهکانی شارهوانی بۆ چاودییری رۆژانه دهکات به داشکاندن
- بۆ بوون به باوانیکی رۆژانه، دهبی مهرجی تایبتهت ههبیتهت، کۆرسهکان تیپهڕینی و له شارهوانی مۆلهتهیت وهگرتهیت.



# مافی مندالان و هەرزەکاران لە ئایسلەند

- 10 سأل خویندنێ بەزۆری/ناچاری لە ئایسلەند هەیه. لە 6 بۆ 16 سالی (پله 1 بۆ 10).
- هەرزەکارەکان مافی خویندنێ ئامادەبێیان هەیه (16-18 سأل).
- باوان بەرپرسیارن بۆ ئامادەبوونی مندالەکانیان لە قوتابخانە و ئەنجامی واجبی مألەوه.
- باوان هەردوو مافی ئەوهیان هەیه و ناچارن بەشدار بن لە خویندنێ مندالەکانیان و ئەوان کۆنترۆڵ بکەن.
- ئەو قوتابیانهی که بنچینهی بیانیان هەیه مافی پۆله تاییهتهکان لە ئایسلەندیان هەیه.
- قوتابخانە سەرەتاییهکان وەرگیر بەکاردههێنن و وەرگیرانی زانیاریهکان گرنگه بۆ پهوهندی نیوان مامۆستا و باوان.
- پهیرهوی گشتی ئەمهیه که مندالەکان لە قوتابخانهی سەرەتایی لە ناوچهی خویان دهخوینن بهبی تیبینی به توانایی و خویندنێ پیشوو بهر له هاتن بۆ ئایسلەند.



Mynd frá VMST

# چهند بابەتیک دەر باره ی مافی مندالان و هەرزەکاران

- مندالی تەمەن 10 ساله ریگه پیدراوه که خوی بچیت بو مهلهوانگه (ئهگەر مهله بزانتیت) به لامم ئەمه باوانه که بهرپر سياره که ریگه نه دات مندالیک که مهله نازانتیت به تەنیا یی بچیته مهلهوانگه.
- مندالیک تەمەن 12 سالان مافی راویژکاری ههیه سه ر باره ی چاره سه ر ییه کانی پزیشکی.
- مندالی 12 سالانه ده توانی خوی بریار بدات که ئاخو ده توانی بچیته پال ریخراوه یه کی ئایینی یان لئی برواته دەر هوه.
- هەرزەکار یکی تەمەن 15 سالانه سه ر به خوییه له له بابته کانی مندال پار یز یید.
- هەرزەکار یکی تەمەن 15 سالانه له بواری یاسایی بهر پر سی کردار ه کانی خویته ی. تاوانه کانی سزای ههیه.
- بوونی په یوه ندی سینکی له گه ل که سینکی ژیر تەمەنی 15 سزای لیده که ویته وه.
- هەرزەکار یکی 16 ساله ده توانی له پزیشک/نورینگه چاودیری تەندروستی یار همتی وه گریت و بهی ئاگادار کردنه وه ی باوانی خوی.
- ئەو ساله ی که هەرزەکار یک ده بیته 16 سالان، ئەوان ناچارن باجی مووچه و مافی بیمه ی خویان بدن به سندووقی خانه نشینی.
- هەرزەکار ه کانی 17 سالان ده توانن له تاقیکاری شو فیری یان ماتور سیکلایت به شداری بکات.
- تاکه کان له تەمەنی 18 سالان ده گهن به تەمەنی یاسایی و له مه به دوا خاوهن سه ر به خو دهن و له بواری ئابووری توانایی پیوستیان ههیه.

# رېككه و تننامه ی مافی مندالانی رېكخراوه ی نیوده و له تی – چند بابه تی گرنګ له م رېككه و تننامه یه

- رېككه و تننامه ی مافی مندالانی رېكخراوه ی نیوده و له تی له ئایسله ند کار پېکراوه .
- کاتی له دایکبوونی مندال، راپورتدان به بهر یو بهر ایه تی تو ماری نیشتمانی ئایسله ند (پزیشک، مامان ودایک) ناچار ییه. ناوی باوان و ههروه ها زانیاری دهر باره ی ژیانی هاوبه شیان ده بی تو مار کریت. [www.skra.is](http://www.skra.is)
- باوان له ئاست منداله کانیا ن بهر پرسن و منداله کان مافی چاودیری خو یان هه یه .
- باوان ناچار ن پشتگیری منداله کانیا ن بکهن، یانی خوار دهمه نی، جل، سه رپه نا، و لایه نه کانی تری شیوازی ژیانیکی بنیاتنهر دابین بکهن. بهر پرسیا ریه تی باوان له پالپشتی منداله کانیا ن له کاتیدا بهر ده و امه که هه رزه کاره کان له پولی ئاماده ییدا ده خوینن، ته نانه ت نه گهر گه شتیبین به 18 سال.

# رېكھوتننامه ی نیودهولته تی مافی مندالان – بهردهوامه

- باوان ناچارن دهر باره ی بابه تی کسی مندالهکانیان پریار بدن. لهگاتی بالغوونی مندال زیاتر گرنگی ددهن بهبوچوونی مندال و مندالی 7 مافی دهر پرینی بوچوونی خو ی ههیه.
- باوان دهبی بهر ژه وهندییهکانی مندالهکیان بخه نه پیشهنگی خو یان.
- رېكھوتننامه ی مافی مندالان توندوتیژی و خراب مامهلهکردن لهگهل مندالانی قهدهغه کردووه.
- مندال مافی نهوه ی ههیه که دایک و باوکی بناسیت و هاتووچوی ههر دووکیان بکات، تهنا نهت نهگهر باوانی لهگهل یهکدی نهژین.



## مندال بهخيوکردن

- بېرؤکهکانی تايپهت به مندالی و مندال بهخيوکردن به تپهپړینی کات گوردراوه.
- نهمپرو، مندالیتی، کاتیکه بو یاری و فیربوون. دایک و باوک دهیانهویت کاتی خوین لهگهل مندالهکانین تپهپړین و تا دهکریت ئاگاداری قوتابخانه و کاتهکانی خوشگوزهرانی نهوان بن.
- هاوکاری مالهومه و باخچهی ساوایان/قوتابخانه گرنکه.
- زوربهی باوان هروها حز دهکن هاوری مندالان و باوانیان بناسن.
- له ئایسلهند، باوان بهگشتی له پهیوهندیدان لهگهل هاوری یان چالاکییهکانی کاتی خوشگوزهرانی مندالهکانیان، لهپړیگهی میدیای کومه لایهتی بهشیوهیهکی نا فهرمی



# مندال به خيو كردن – بهر دهو امه

- مندالهكان زور شت له دهر هو هى مالهوه فير دهن و دهكهونه ژير كاريگهري كو مهلگا. گرنگه كه ريگه بدن به مندالهكان باس له نهزمون، بوچوون و بيروكهى خويان بكهن.
- زور بهى باوان ههنديچار مندال به خيو كردن به دژوار دهرانن.
- سزاي جهستهي له نايسلهن نياساييه.
- نه ماموستا و نه باوان ناتوانن له مندالهكانيان بدن. ناوهندهكاني تهنروستي و خزمهتگوزاري شارهواني خولي بهسود له بواري باوان پيشكش دهكهن كه كاريگهه له هاندان بو دهر خستى شارهزاييه نهرينييهكان. نمونه:  
[www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/namskeid/uppeldi-sem-virkar](http://www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/namskeid/uppeldi-sem-virkar)
- له باوانيتيدا، روتيني وا باشه ياسايهكي كه به لام دياريكراو ههبيت سهبارت به ريگهپيدر او بوون يان نهبوون – و پهپرهو كردنيان. بهمهبهستي بههيز كردني رهفتاري نهريني، پيوسته تيبيني بكريت و لهكاتيكدا كه دوخهكه بهباشي دهرواته بهروه، مندالهكان ستايش بكهن.



Mynd frá VMST

## مندال به خيو كردن – به رده و امه

• ADHD (نألۆزی زۆر جوولهيي (Hyperactivity) و كهمی سهرنجدان) نمونهي كه له نألۆزيبه كه دهتواني بيته هوی نارحهتی و زحمهت بو مندال، هم له ژيانی تاكهكسي و هم له قوتابخانه. دهتواني يارمهتی و هرگري لهريگهي

[www.adhd.is](http://www.adhd.is)

- مألپهري [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) پهجيكي گشتييه به كوئيک زانياري سوودمهند و بابهتی فيركاري سهبارهت به سهلامهتی جهستهيي و دوروونی گهشهکردن بو هموو قوناغهکانی ژيان.
- لهگهڵ نهوهشدا، به خویندنهوهی وتار يان کتیب، گوینگرتن له وانهکان، بهشداری له کورسهکان يان دۆزينهوهی زانيارييهکان (بروایيکراو) بهشيوهی ئونلاين، دهکری له پسپوران يان هاورييهکان راويژ و هرگيریت.

# هەرزەکارەکان

- هەرزەکارێک، تەمەن 13 بۆ 18 ساڵ، بەگشتی چەلەنجی و سەرکێشی پێوهیە، هەم بۆ گەورەکان و هەم بۆ باوان.
- کەسایەتیاں خەریکە پێک دێت و گەنجهکان هەستیارن.
- تۆژپنەوەکان دەریدەخات کە کاریگەرترین هەنگاوەکانی پیشگیریانە لە ناست بەکارهێنانی گهول و مادە بپهوشکەرەکان لە گەنجهکاندا، تێپەراندنی کاتی ئەرئینیە لەگەڵ باوان و ئەنجامدانی چالاکییەکانی وەرزشی و خوشگوزەرانییە.
- گەرنگە کە تێپینی رەفتاری هەرزەکارەکان بەکەمیت و خێرا لە یارمەتی بگەرێت، بۆ نموونە: لە قوتابخانە، دیدەنگەیی پزیشکی چاودێری تەندروستی، لە دەروونناس یا ریکخراوەکانی رینگهپێدراوی خاوەن پروانامە ئەگەر پێویست بکات.



This Photo is licensed under CC BY-SA

# به کار هیئانی ته له فۆن و شاشه له لایهن منداڵ و ههرز هه کاره وه

- ئهمرۆكه منداڵان له ئاقاریکی پر له ئامیری پیشكهوتوو و دا هیئهرانهی تهکنه لۆجیادا گهوره دهبن. به به کار هیئانی ماقولانه لهم ئامیرانه دهتوانن به شیک بن له پهروهردهی باش.
- یه کهم ئهزمونهکانی منداڵان به ئامیره زیره کهکان هه میسه دهبی به رینمایی باوان بیته و کاتی شاشه ی منداڵان له ئهستوی باوانه.
- کاتی زور بو سهیرکردنی شاشه دهتوانی کاریگهری نه رینی هه بیته که ده بیته به دیلیک بو چالاکی ئه رینی، وه کوو مامه له کردن له کو مه لگا، وه رزش، خهوی پیویست و شیوازی ژیانیکی ته ندروست. سهیری رینماییهکانی تایبته به کاتی نمایش به گویره ته مه نی منداڵ بکه.

[www.heilsuvera.is/efnisflokkar/throskaferlid/uppeldi-barna/skjarinn-og-bornin](http://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/throskaferlid/uppeldi-barna/skjarinn-og-bornin)



Mynd frá VMST



## تا چ ماوه یهک منداډ و هه رزه کاره کان ریگه پیډراون له ده ره وه بمینه وه

- ریساکانی ماوه ی ریگه پیډراو بو مانه وه ی منداډ و  
هه رزه کاران له ده ره وه:
- منداډانی ژیر 13 سال نابی پاش کاتر میډر 20:00 له ناو  
خه لک دابن.
- هه رزه کارانی 13 بو 16 سالان نابی پاش کاتر میډر  
22:00 له ناو خه لک دابن، مه گهر نه وه یکه پاش قوتابخانه،  
رووداویکی تایبته به وه رزش و گهنجانیه ی ریگه پیډراو  
هه بیته.
- له ماوه ی له 1 ی ئیار تا 1 ی نه یلوول، هه ردوو گروپ  
ریگه پیډراون به بوونیان له ده وه ی ماله وه بو دوو کاتر میډری  
تر (تا کاتر میډر 22:00 و تا نیوه شهو).
- باوان مافی نه وه یان هه یه کاتی چوونه ده ره وه ی منداډه کانیان  
کورت بکه نه وه. [www.samanhopurinn.is](http://www.samanhopurinn.is)



# ئازادی مندالان و هەرزەکاران

- زۆر ئیک لەوانەى که دەگوازنهوه بۆ ئایسلەند پێیان وایه که مندالان و هەرزەکاران له ئایسلەند ئازادىكى زۆریان ههیه.
- مندالان و هەرزەکاران بەگشتى بەبى چاودىرى له دەرەوه یارى دەکەن و لەماوهى هاویندا، ئەوان زۆربەى کاتەکان تا ئیوارە له دەرەوه دەمێننەوه.
- کۆمەلگای ئایسلەند بەگشتى زۆر ئەمین دادەنریت و بەهۆى کەمى جەماوەر، مندالەکان زیاتر له ولاتانى تر توانیویانه به تايبەتى به تەنیاى لهگەل هاوڕییهکانیان گەشت بکەن بۆ شوینەکانى دەورووبەریان.
- لهگەل ئەوهشدا، هەمیشە تەمەن و گەشەى مندالان لەدەرەوهى مالهوه لەبەرچاو بگرن و سهلامەتیان مسۆگەر بکەن.
- بوونی سنووریک بۆ مندالان گرنگه، بۆ نموونه کاتى دیاریکراو که قەراره بینهوه مالهوه، کاتى ئەنجامدانى واجبى مالهوه، کاتى خۆراک و کاتى خەوتن.

# بهشدارى له چالاكويه كانى كاتى بى ئيشى گرنه

• بهشدارى له چالاكويه كانى كاتى بى ئيشى، بۆ نمونه وهرزش له زور لايهن يارمىتى مندالان و ههرزهكاران دهداث، بۆ نمونه:

• بوون به هاوړئ.

• فيربوون و مهشقردى زمانى نايسله ندى.

• بهدهستهينانى نهموونى هاوبهش له گهل هاوپوله كانى.

• پهرومردى كردنى شار مزاييه نوييه كان

• خاچى سوور و ريخراوه كانى تر يارمىتى تر پيشكش دهكهن بۆ چالاكويه كانى كاتى بى ئيشى بۆ مندالانى پهنا بهران و/يان نهمو خيزانانهمى كه داهاتيان كه مهنه. ههروهها دهتوانى له ريگه خاچى سووره وه رينمايهك و هاوړييهكى زمانى وهرگرى.

[www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/folk-a-flotta/flottafolk](http://www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/folk-a-flotta/flottafolk)

• نهمه گرنه كه هست بكهيت تو بهشيكى له كومهلگايهك كه لهودا دهژى. نهمه روودهدات، بۆ نمونه، به بهشداري كردن له ههمان شت ههروهك نهموانى ديكه وه بهشيويهكى يهكسان مامهلهى له گهل كرئت.

• له وهرزش يان چالاكويه كانى ترى كاتى بى ئيشى، شار مزايى له زمانى نايسله ندى به ريژهى قوتابخانه و زمانزانيى تاقي ناكريتهوه. ههروه بويه مندالان و ههرزهكاران به بهشدارى له وهها چالاكويهك دهرفتهيان ههيه كه له سهههتاي ژيان له نايسله ندى بگهشينهوه.



# خزمهتگوزاری پاریزگاری له مندالان

- هه‌ندیک له باوان پیوستیان به پشتگیری کورت ماوه یان دریژ ماوه هه‌یه. هه‌ندیک له مندالان فه‌رامۆش ده‌کرین یان له بارودو‌خیکدا ده‌ژین که ئاسایش و ته‌ندروستی هه‌ره‌شه‌یان لێ‌ده‌کات.
- هه‌ر شار هوانیک خزمه‌تگوزاری پاریزگاری له مندالان بو دانیش‌توانی خۆی پێش‌کەش ده‌کات.
- رۆلی خزمه‌تگوزاری یاسا‌کانی پاریزگاری له مندالان، پشتگیری له خیزان و به‌رژ‌ه‌ه‌ندی منداڵ، بی‌گویدان به بنچینه یان ره‌گه‌زی نه‌وان.
- خزمه‌تگوزاری پاریزگاری له مندالان هه‌ول ده‌دات به هاوکاری باوان و سه‌رپه‌رشتیاره یاساییه‌کانی منداڵ له‌سه‌ر هه‌موو حاله‌ته‌کان کار بکه‌ن.
- نه‌مه به‌گویره‌ی یاسا‌کانی ئایسه‌نده سه‌باره‌ت به پالپشتی منداڵ و ریکه‌ه‌وتنه‌نامه‌ی نیوده‌وله‌تی مافی منداڵی ریکخراوه‌ی نیوده‌وله‌تی.
- ئازانه‌سی حکومه‌ی بو پشتگیری له مندالان چاودیری خزمه‌تگوزاری پشتگیری له مندالان ده‌کات.

[www.bvs.is](http://www.bvs.is)

## خزمهتگوزاری پاریزگاری له مندالان – بهردهوامه

- خزمهتگوزاری بهیوهی ئاموژگاری و پرینمایی بیټ، تهناوت له مالهوه یان وهک یارمهتی بو بهشداری له چالاکییهکانی کاتی بی ئیسی مندالان یان چالاکییهکانی تر.
- ههنډیکجار مندالان له هر مانگیکا بو چاودییری کاتی دریزماوتر دهرۆن بولای خیزانی پالپشتیکار. ههنیک له مندالان بو ماوهیهکی دریز بو چاودییری پهروهدهیی دهرۆن بو لای نهو خیزانانهی که مندال بهخیو دهکن.
- خزمهتگوزاری پاریزگاری له مندالان دهتوانی بو ماوهی دوو مانگ لهسهر دانان له دهرهوهی مالهوه بریار بدن. دانانهکانی دریز ماوتر دهبی له دادگاگان، یانی دادگای ناوچهیی و ههنډیکجار دادگای هانا بوردنی Landsréttur ههلسهنگاندنی بو بکریت.



# توندوتیژی و کهمتەر خەمی له ئاست منداڵ

- توندوتیژی و کهمتەر خەمی دەتوانی بە تووندی زیان بگهیهنێته گەشەیی منداڵەکه.
- منداڵێک که له بارودۆخێکدا دەژی که ترس یان پێشیلکاری زۆری بەسەر دیت له کۆتایی ژيانیدا لهوانهیه لاواز بێت.
- پشتگوێخستنی منداڵ ههروهها ئاماژه دهکات به دایکێک که ژيانى منداڵى له دایک نهبووی خۆی بخاته ژیر مهترسی.
- ههم کۆی گشتی خهڵک و ههم ریکخراوه گشتیهکان بهرپرسیارن که خزمهتگوزاری پشتگیری له منداڵ ئاگادار بن ئهگەر پێیان وایه که منداڵێک:
  - له بارودۆخێکی نهگونجاودا دهژی.
  - کهوتۆته بهر توندوتیژی یان رهفتاری ناشیرین.
  - تهندرۆستی و گهشهیان به تووندی دهکهوێته مهترسی.





This Photo is licensed under CC BY

## کهمتەر خهمی – بهردهوامه

- کهمتەر خهمی جهستهیی ئاماژه دهکات به هۆکارێکی وهکوو کهمی خۆراک، جلی نهگونجاو که بۆ کهش و ههوا و وهرزه که گونجاو نییه، نهبوونی تهندروستی و شوینی نیشتهجیوونی نهگونجاو. ههروهها ئهوهیکه منداله که نابردرێته پزیشکی ددان و لای پزیشک و هاندانی گهشه ی جووله ئههجام نادریت.
- کهمتەر خهمی له ئاست جاودیری و سههرپهرشتی، بۆ نموونه، دانانی مندال بۆ ماوهیهکی زۆر لهمالهوه له تهمهنی گهشهکردن و گهورهپیدا بهتهنیای. ههروهها زۆرتر له کاتی ریگهپیداو له دهرهوه بوون. ئههه ههروهها ئههجام دهریت که مندال بههۆی ناتوانایی باوان، بۆ نموونه خواردنهوهی کهول یان مادهبیهۆشکه رهکان، پالپشتی نهکریت یان بکهوێته بهر مهترسی.

# کهمتەر خەمی – بەردەوامە

- بۆ نموونە کهمتەر خەمی لەئاست خویندن، چاودێری نەکردن بۆ ئامادەبوونی منداڵ لە قوتابخانە و ئەرکی مائەوە، ھەروەھا گوینەدانە ڕاگەیاندنەکانی قوتابخانە لەسەر ئەوھیکە منداڵێک پێویستی بە خزمەتگوزاری تاییهتە. (پاڵشتی مەشقی شەوی مائەوە لە قوتابخانەکان و ڕیکخراوەی وەک خاچی سوور و سوپای رزگاریدا ھەیە)
- کهمتەر خەمی سۆزداری، پاڵشتینەکردنی سۆزداری، ئاسایش، سەرنج و ھاندان لەخۆ دەکرێت. ئەمە داھێنەکردنی دیسیپلین و سنووری سروشتی منداڵە لە پەروەردەکردنی منداڵدا.
- کهمتەر خەمی ئیش و کۆمەڵگا ئاماژە دەکات بە کەمبوونی سەرچاوەکان لە قوتابخانە یان خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی و تەندروستیدا بۆ یەکسانکردنی بارودۆخی تاکەکان و گەران بۆ ئامرازەکانی بەرزکردنەوہ. ھەروەھا، وەلام نەدانەوہ بە ڕاپۆرتەکانی کهمتەر خەمی یان توندوتیژی.

# توندوتیژی له هه‌مبەر مندالدا

- گشت سزادانه‌کانی دەررونی و جهسته‌یی توندوتیژی دیتته ئەژمار و کردنی ئەوانه سزای سجنی هه‌یه.
- هه‌روه‌ها هه‌موو توندوتیژییه‌کان له‌و ماله‌ی مندالی تیدایه توندوتیژی دژ به مندالانی دیتته ئەژمار.
- توندوتیژی به شیوازی جیاواز پروو ده‌دات: لیدان، زه‌بروه‌شان‌دن به ده‌ست یان قایش، پال پیوه‌نان یان پراتله‌کاندن و به‌کاره‌ینانی هه‌ست یان شته‌کان دژ به مندالان توندوتیژی جهسته‌یی دیتته ئەژمار.
- هه‌ر چه‌شنه بی‌ریزی، سووکایه‌تی‌پیکردن، هات و هاوار و هه‌ره‌شه توندوتیژی دەررونییه.
- کاریگه‌ری توندوتیژی له‌سه‌ر مندالان باب‌ه‌تیکی به‌لگه‌یه: وه‌رن با ده‌راره‌ی توندوتیژیدا قسه بکه‌ین (Tölum um ofbeldi)

[www.youtube.com/watch?v=WrxnAtUPmMw&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=WrxnAtUPmMw&feature=youtu.be)

[www.kvennaathvarf.is](http://www.kvennaathvarf.is)

# خزمهتگوزاری پاراستنی مندالان- راپورت

- كهيسهكانى خزمهتگوزارى پاراستنى مندال زورجار لهو كاتهوه دهست پيډهكات باوان يان مندالان پهيوهنديان پيوه دهكهن و داواى يارمهتى دهكهن.
- ههروهها راپورت ههيه له قوتابخانهكان، باخچهى ساوايان، نهخوشخانهكان، نورينگهكانى چاوديرى تهنروستى، پوليس، دراوسى يان كهسانى تر كه خهمنى ئاسايشى منداليانه.
- دهكرى راپورتهكان بى ناو و ئهليكترونى بن يان به تلهفون بنيردرين.
- ههموو ئهوه كهسانهه له بهشى حكومى دهوام دهكهن دهبى ههه چهشنه خهه سهبارهه به بارودوخى باشى مندال رابگهيينن. ئهه رابگهياندنانه ههه رگيز بى ناو نين.
- ههموو راپورتهكان ليكولينهوهيان لهسهه دهكرىت. كهيسهكان يان ههلهدهه شينهوه يان دهه بارهه چوئيههتى يارمهتيدان به مندال و خيزانهكانيان ناموزگارى دهكرىت.
- بو ناردنى راپورتى ئهليكترونى [www.bvs.is/almenningur/barnaverndarnefndir](http://www.bvs.is/almenningur/barnaverndarnefndir)

## خزمهتگوزاری پاراستنی مندال- بهردهوامه

- ئامانجی سهرهکی خزمهتگوزاری پاراستنی مندال له ئایسلهند دابینکردنی ئاسایشی مندالانه، نهک یارمهتیدانی بنهمالهکان به بهدیھینانی ژیانیکی باش.
  - مههئله مندالهکانت لهپرئگهی خزمهتگوزاری پاراستنی مندالهوه، تۆی باوان بترسینیت و بهئیلی ئهوشته بکهن تۆ رازی نی و یان دیسیپلین و سنووره ئاساییهکان بۆ پهروهکردن لهناو بیهن.
  - له مائپهری شاری رهکیافیک نامیلکهیهکی بهسوود دهربارهی مندالان به چهند زمانیک ههیه:
- [www.reykjavik.is/sites/default/files/ymis\\_skjol/skjol\\_utgefird\\_fni/vid\\_og\\_bornin\\_okkar\\_2018\\_is\\_en\\_baeklingur.pdf](http://www.reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefird_fni/vid_og_bornin_okkar_2018_is_en_baeklingur.pdf)



# هاوسەرگیری: ماف و پابهندی - هەندیک برگه له یاسای هاوسەرگیری

- هەرکەس تەمەنی سەرۆوی 18 سالان بیت و هاوسەرگیری نەکردبیت بۆی هەیه هاوسەرگیری بکات.
- ناکرێ کەس ناچار بکەیت بە هاوسەرگیری بکات.
- هاوسەرەکان مافی یەکسانیان هەیه له هاوسەرگیری و ئەرکی یەکسانیان هەیه له هەمبەر یەکتر و مندالەکانیان.
- هاوسەرەکان دەبێ لەگەڵ مندالەکانیان وەک باوان بچوولینەوه و ئیشی ناومال و تیچوونەکانی مالهوه و تیچوونەکانی ژیانی خیزانی ئەوهندهی دەکریت یەکسان لەناو خۆیاندا دابەش بکەن.
- هاوسەرەکان کاروباری دارایی هاوبەشیان هەیه. هاوسەرەکان دەبێ زانیاری دارایی خۆیان بخەنە بەر دەستی یەکتر.
- دارایی ژن و میردیک هاوبەشه. هاوسەرەکان دەتوانن دارایی تاکەکەسیان هەبیت بەلام بۆ یاساییکردنی ئەوه، دەبێ ریکەوتنیک بەر له هاوسەرگیری تەنزیم بکریت و له دەسهلاتی ناوچه تۆمار بکریت.
- دەتوانیت لەرێگەی قەشه و بەرپوهبەری ریکخراوهی ئایینی، دەسهلاتی ناوچه یان نوینەری ئەوانە یان لەرێگەی پیشکەشکاری نافەرمی (بۆ نموونه له Sidmennt) هاوسەرگیری بکەیت.



Mynd frá VMST

## ژیانی هاوبهش

- کاتیک تاکهکان وهک کهپل پیکهوه دهژین بهلام هاوسهرگیریان نهکردووه، ژیانی هاوبهشیان ههیه.
- دهکری ژیانی هاوبهش له بهریوهبهرایهتی توومارکردنی نیشتمانی نایسلهند توومار بکهیت.
- کهوایه تاکهکان دهتوانن بو نمونه کارتیی باجی هاوبهشی ژیانیان بو کهمکردنهوهی باج بهکار بینن بهلام ههمان مافی هاوسهری خیزانیان نیه.

# جیابوونەو

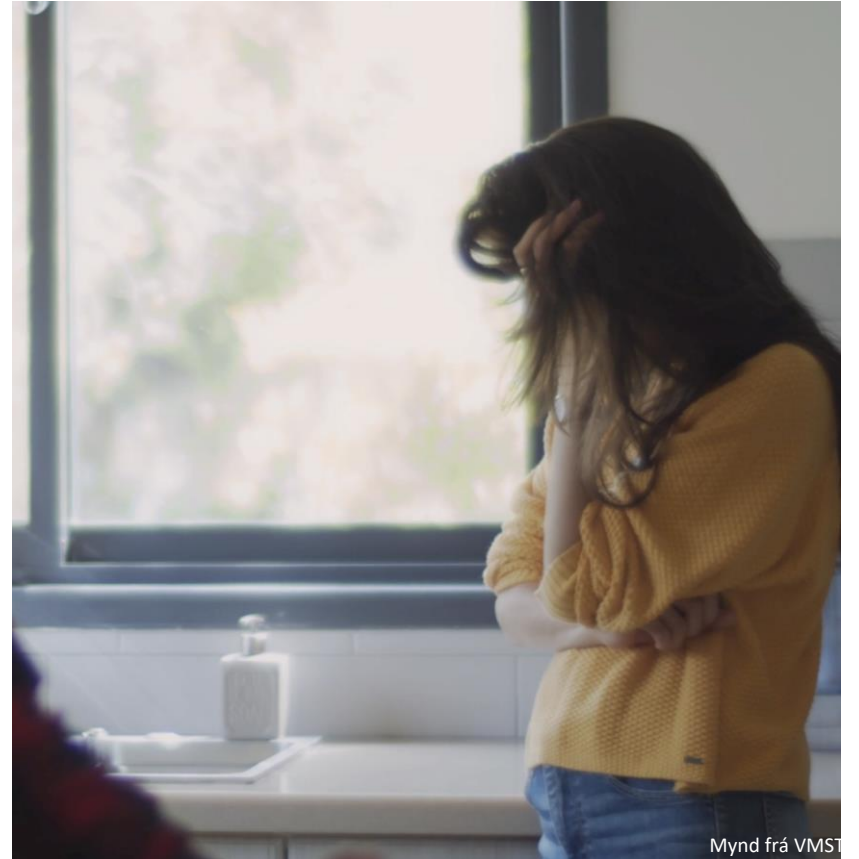
- . کەپلی خیزاندار دەتوانن داوای جیابوونەو یاسایی بکەن پیکەو یان بەجیا (ژیان لە شوینی جیا). پاش جیابوونەو یاسایی لە ماوەی شەش مانگا دا تەلّاق جییهجی دەکریت. دەتوانیت ئەمە لە نووسینگە ی دەسەلاتی ناوچەدا بکەیت.
- . کاتی تەلّاق یان جیابوونەو یاسایی، دەبی ریکەوتن بکریت لەگەل دەسەلاتی ناوچەدا بۆ سەرپەرشتی منداڵەکان، دیاریکردنی شوینی نیشتهجیوونی یاسایی و دانی تیچوونەکانی پالپشتی منداڵ. دەسەلاتی ناوچە بۆ دیدار یان دانیشتنەکانی دادگاییکردنی ئونلاین باوان بانگهێشت دەکات.
- . کاتی کەپلەکان منداڵی هاوبەشیان هەیه و جیا دەبنەو، بەگشتی باوان سەرپەرشتی هاوبەشیان دەبییت.
- . کاتی جیابوونەو، ئیتر رەوا نییه مۆلەتی نیشتهجیوون بە ھۆی هاوسەرگیری. کاتی حەز و ویست بۆ بەردەوامبوونی ژیان لە نایسلەند، دەبی داوای مۆلەتی نیشتهجیوون و نوێ بە ھۆیەکی تر بکریت. [www.utl.is](http://www.utl.is)

# پارهدانهو هكاني پالپشتي مندال

- دايك يان باوكيک كه له شويى نيشته جيپوونى ياسايى منداله دهتوانيت بو دابينكر دنى تيچووى پالپشتى مندال له باوانه كهى تر داواى پشتگيرى بكات بو منداله كهى خوى.
- پشتگيرى سهره تايى مندال له 1ى كانوونى دووهه مى 2021 بره كهى 36,845 ISK.is.
- پالپشتى مندال مافى منداله و دهبي بو ته غزيه، جلوبه رگ و دابينكر دنى شويى نيشته جيپوونى مندال به كار بهنريت.
- گهر منداليك له دهره وهى ژيانى هاوبهش يان هاوسه ريدا له دايك بووبيت، باوان دهتوانن ريکكهوتنامهى پالپشتى مندال ته نزيهيم بکهن.
- باوان خويان دهتوانن كوكر دنه وه و داني تيچوونه كان دابينكر دن بو تيچوونه كاني مندال بگر نه نهستو.
- دامه زراوهى دابينكر دنى كو مه لايه تي حكوومهت دهشتوانيت نه گهر داوا بكر يت، وهك ناوبژيوان ههستيت بو پارهدان به باوان له شويى نيشته جيپوونى ياساييدا. ليړه داوا بکه [www.tr.is](http://www.tr.is)
- ليړه زانيارى وهرگره [www.island.is/medlag](http://www.island.is/medlag)

# توندوتیژی له پهیوهندیهکاندا

- له ئایسله‌ند توندوتیژی قه‌ده‌غیه. ئەمه خیزانه‌کان، پهیوه‌ندی ئەویندارانه، له‌گه‌ڵ هاوبه‌ش و هاوسه‌ره‌کان له‌خۆ ده‌گریت.
- به‌پیی یاسا چ شتیک توندوتیژی دیته ئەژمار؟
  - خراب مامه‌له‌کردن له‌ که‌سیکی تر له‌ پرووی جه‌سته، ره‌گه‌ز و فیسپۆلۆجی یان دارایی.
  - ترساندن یان زیانگه‌یاندن به‌ مرۆقیکی تر.
  - گو‌شه‌گیرکردنی مرۆقیکی تر یان شکاندنه‌وه‌ی ئەوان له‌ پرووی ده‌روونیه‌وه.
  - راش‌له‌کاندن یان / فه‌لاقه‌ یان زله‌ لێدانی منداڵ
- توندوتیژی له‌ پهیوه‌ندییه‌ نزیکه‌کاندا (توندوتیژی ناوما‌ل) کاتیک پروو ده‌دات هۆکاری توندوتیژی له‌گه‌ڵ تۆدا پهیوه‌ندی هه‌بیت، بۆ نموونه‌ هاوبه‌ش، هاوسه‌ری پیشوو، ئەندامی خیزان، هاوری یان خزمه‌تکار.





## توندوتیژی و یارمەتی

- پۆلیسی نایسلەند توندوتیژی ناومال و توندوتیژی تریش بە جیدی وەر دەگریت. ھەردەم دەتوانیت تەلەفۆن بکەیت بۆ 112.
- لەسەر مایپەری [www.112.is](http://www.112.is) دەتوانیت لە گفتوگو ئۆنلاین لەگەڵ نۆبەیی فریاگوزاری بەشدار بیت و داوای یارمەتی بکەیت و زانیاری بە دەست بێنیت.
- 1717 ڕەقام تەلەفۆنی فریاگوزاری خاچی سوور و چاتی ئۆنلاینە لە [www.1717.is](http://www.1717.is) ئەوان پالپشتی دەروونی و ڕیگە چارەیی کۆمەڵایەتیی پیشکەش دەکەن.
- توندوتیژی ئەو کاتە یەکیک شتیک دەکات زیان دەگەینیت بە تۆیان پێی پەست دەبیت. توندوتیژی بێ جیاوازی لە ڕەگەز، تەمەن، نازۆکی سیکس یان بابەتی تر ڕو دەدات. توندوتیژی بۆنموونە، توندوتیژی دەروونی، توندوتیژی جەستەیی، توندوتیژی سیکس، توندوتیژی دارایی و توندوتیژی دیجیتالییە.

# يارمهتيدان بۇ توندوتيزى - بەردەوامە

- Kvennarádgjöf (راویژكارى بۇ ژنان) جىبهجى دەكرىت. لەوى، ئەوان راویژكارى ياساىى و كۆمەلايهتى بەخۆرايى بۇ ژنان و پياوان دەكەن. پىويست ناكات زانيارى تاكهكەسى بەهيت. [www.kvennaradgjofofin.is](http://www.kvennaradgjofofin.is)
- Kvennaathvarf (پەناگەى ژنان) لە رەيكياڤىك بەرپوه دەچىت بۇ ئەو ژن و مندالانەى بە ھوى توندوتيزى ماله خويان بەجى ھىشتووه. دەتوانىت لەوى بيت و راویژكارى و پالپشتىت بۇ بكرىت. [www.kvennaathvarf.is](http://www.kvennaathvarf.is)
- Bjarkarhlíð لە رەيكياڤىك و Bjarmahlíð لە Akureyri بنكهكانى قوربانى توندوتيزى جەستەيى، دەروونى يان سىكسىن. ئەم بنكانە بۇ ژنان و پياوان لەبەردەستە و راویژكارى، پەروەردە و پالپشتى دەخاتە بەردەستت. [www.bjarmahlid.is](http://www.bjarmahlid.is) و [www.bjarkarhlid.is](http://www.bjarkarhlid.is)
- Stígamót بنكهى راویژكارى و پالپشتىبە بۇ ژنان و پياوانى سەرووى 18 سالى كە بوون بە قوربانى توندوتيزى سىكس .
- Heimilisfriður بنكهى زانستە بۇتويژىنەوى توندوتيزى كە لە پەيوەندى نزيكدا رو دەدات و بنكهى چارەسەريبە بۇ ژنان و پياوان كەتوندوتيزيان كەردووه. [www.heimilisfridur.is](http://www.heimilisfridur.is)

# کاریگه‌ری توندوتیژی

- قوربانیبوون به هۆی توندوتیژی لهوانهیه بۆ قوربانی کاریگه‌ری خراپی درێژخایه‌نی هه‌بیت.
- شایه‌تی توندوتیژی ناومال، بۆنموونه ئاکاری تووند له نیوان باوان، به‌توندی کاریگه‌ری ده‌بیت له‌سه‌ر منداڵه‌کان. لهوانه‌یه ئهم ئالۆزییه درێژخایه‌ن بیت و ببیته هۆی هه‌ستی نائاسایشی، دله‌کوته و ترس له منداڵان و هه‌رزه‌کاراندا.
- له ئایسله‌ند، خستنه به‌رده‌می ئەندامانی خیزان بۆ توندوتیژی نائاسایی دیته ئەژمار. هه‌رچهنده لهوانه‌یه ئەمانه زۆر جار بابه‌تیکی هه‌ستیار بن، به‌لام له به‌رژه‌وه‌ندی هه‌مووانه چاره بکریت و کاری زۆری ده‌وێت، چ تاوانباران، قوربانیان یان منداڵه‌کان؛ له یارمه‌تی وه‌رگرتن و ئه‌وه‌یکه ئیتر ناچار نین له شوینیکی توندوتیژا بژین.

# یهکسانی و دهر فہتی یهکسان

- سہبارہت به یهکسانی و دهر فہتی یهکسان رپسا یاسایپہکان بهشیکی گرنګن له یاساکانی نایسلہند.
  - یهکسانی بو ہہمووان جی بایہخیکی گرنګہ له کوْمہلگای نایسلہند. نئمہ واتا ہہمووان یهکسان دینہ نئمژمار، بی جیاکاری له رھگہز، تہمن، بارودوخی پیشینہی کلتووری، رھچہلہک، کہمنئہندامی، نایین، کہسایہتی سیکیسی یان رھگہزی نھوان.
  - یهکسانی رھگہز له دہیہکانی رابر دوودا پیشکھوتنی نھوتوی بهخووه بینیوہ. ژمارہی ژنان له بازاری کاردا به شیوہیہکی بہرچاو زیاترہ له پیشوو. نئمرو، ژمارہی ژنان له دامہزراندنی ہیزی کاردا لهگہل پیوان یهکسانہ.
  - لهگہل نھوشدا، ہہندیک پیشہی تاییہت دہمینیتھوہ بهگشتی له لایہن ژنانہوہ بہریوہ بہرایہتی دہکرین، نئمگہرچی حکوومہت ژنان و پیوان ہان دہدات له بواری پیشہسازییہ جوړاوجورہکاندا بخوینن.
  - نئمجومہنیک له ژنانی به رھچہلہک بیانی له نایسلہند چالاکہ. [www.womeniniceland.is](http://www.womeniniceland.is)
  - بہریوہ بہرایہتی یهکسانی، نامیلکہیہک به چند زمان و لهگہل زانیاری گرنګی بو کوچبہران له نایسلہند چاپ کردوہ.
- [www.jafnretti.is/en/samfelag-og-einstaklingar/er-brotid-a-thinum-rettindum/your-rights](http://www.jafnretti.is/en/samfelag-og-einstaklingar/er-brotid-a-thinum-rettindum/your-rights)

# ژیانی ناوماں

- ژیان له مالهوه له ئایسلهند وهک ژیانی کۆمهڵگاکانی تره. خهڵک دهروونه دهوام یان قوتابخانه، دینهوه مالهوه، نانی شهو لیدهنین، چاودییری واجبی مالهوه و ئیشتی مالهوه دهکهن یان پشوو دهدهن.
- بهشداریکردن له چالاکی رابواردنی کات له ئایسلهند، چ لهناو مندالان و چ له بهتەمهنهکاندا، بهربلاوه. زۆربهی ژنان و پیاوان، پیش، یان پاش کارکردن، بهردهوام وهرزش دهکهن. زۆربهی ئەوان بهشدارن له چالاکی کۆمهڵایهتی، گرووپی کۆر یان کاری خۆبهخشانهدا.
- ئەو کهپلانهی مندالیان ههیه زۆر جار کاتی خۆیان یهکسان دابهش دهکهن له نیوان خۆشی تاکهکەسی، یانهکانی وهرزش و ئەو ساتانهداکه بۆ چالاکیو رابواردنی کات و شۆفییری مندال دهبی ههلیبژیرن.



# دوباره بهکار هیئانهوه/دهستی دوو

- خهلكی ئایسله‌ند زورجار په‌یجی فه‌یسه‌بووک یان مألپه‌ره تایبه‌ته‌کان به‌کار دینن بو کرین و فرۆشته‌وه‌ی ئامیری پیویست وه‌ک جلوبه‌رگ، موبلیات، که‌لوپه‌لی یاری، که‌ره‌سته و سه‌یاره.
- هه‌روه‌ها که‌لیک بازاری دهستی دوو هه‌یه له‌ودا ده‌کرئ جلوبه‌رگ، که‌لوپه‌ل و موبلیات به‌ نرخ‌ی گونجاو بکریت. Góði hirðirinn بازاریکی گه‌وره‌ی که‌لوپه‌لی دهستی دوویه، [www.godihiridirinn.is](http://www.godihiridirinn.is) نه‌و برگانه‌ی له‌وئ ده‌فرۆشرین بو مه‌به‌ستی پألپه‌ستی و خیرخوازییه
- خاچی سوور نه‌و فرۆشگایانه به‌ریوه ده‌بات که جلوبه‌رگی دهستی دوو ده‌فرۆشنه‌وه.
- Kolaportid کۆلاپورتید له‌ کۆتایی هه‌فته‌دا کراوه‌یه، بازاریکی گه‌وره له‌ ناوه‌ندی شاری ره‌یکیاثیک له‌ خۆراک و پارچه‌ی نوئ و پیشوو ده‌فرۆشیت. خه‌لک ده‌توانن بو فرۆشته‌ی برگه‌کان دووکانۆچکه‌یه‌ک بگرنه‌وه. [www.kolaportid.is](http://www.kolaportid.is)
- Sorpa سو‌رپا کۆمپانیایه‌که چه‌ند بنکه‌ی دوباره‌به‌کار هیئانه‌وه له‌ شاری گه‌وره‌ی ره‌یکیاثیک به‌ریوه‌به‌راهه‌تی ده‌کات. له‌وئ ده‌کرئ هه‌رشنیک هه‌لگریت بو دووباره‌به‌کار هیئانه‌وه یان فریدرانی پاریزراو. [www.sorpa.is](http://www.sorpa.is)



Mynd frá godihiridirinn.is

# رابواردن

- مألپیری خاچی سوور لیستهیهک له چالاکی رابواردنی بهخوږایی و ئابووری ناوچهی شاری رهکیافیکی خستوته بهر دهست.
- ئەم مألپیره بریتیه له لیستهیهکی دوورودریژ له بیروکهکان بو چالاکی رابواردن؛ بو تاک، بو خیزان و بو مندالان. [www.raudikrossinn.is/todo](http://www.raudikrossinn.is/todo)
- له سهراوسهری ئایسلهند کتیبخانه ههیه. لهوی، خهک دهتوانن کتیب به زمانه جیاوازهکان، بهتایهتی کتیبی مندالان بدوزنهوه. کتیبخانهکان شوینیکی بیدهنگیان ههیه بو خویندنهوه و ئاسانکاری زورباشیان ههیه بو مندالان بو یاریکردن و کتیب خویندنهوه.
- ههندیک کتیبخانه کومپیوتەر، پرینتهری سی رههندی، ئامیری جل دروون و خزمهتگوزاری تریش دهخهنه بهر دهستی میوانهکان.
- کتیبخانهکان چالاکی کلتووری جوړاوجوړیش ئهجام دهه. [www.borgarbokasafn.is](http://www.borgarbokasafn.is)

# پرابواردن - بهر دهوامه

- مهلهوانگهکانی مهله له نایسلهند بو هموو رهگزهکان له بهر دهسته. دهتوانیت له سهرانسهری نایسلهند مهلهوانگهی مهله بدوز بیهوه و زور بهیان له ناوچهی رهکیافیکن. مهله نابوورییه و چالاکییهکی تهندروسته. مهلهوانگهکانی نایسلهند چهوزی ئاوی گهرم و گهرماوی ههلمیان ههیه و زور جار بو مندالان خلیسکینی ئاوی و بووکهشوشهیان ههیه. مهلهکردن بهشیکیی سهرهکی کلتووری نایسلهنده.
- مهله بابهتیکیی ناچار بیه له قوتابخانه سهرهتاییهکانی نایسلهند و له مهلهوانگهکانی مهلهدا ههندیجار بو بهتعمهنهکان پۆلی مهله بهر یوه دهچیت.
- مهلهوانگهکانی مهله ژووری گۆرینی جلوبهرگی تایبتهت به ژنان و پیاوانیان ههیه. ههر کهرس بهر له هاتنهناو مهلهوانگه له نایسلهند بهبئی جلوبهرگی مهله چهمام دهکات و ئەمه کیشه نییه.
- مندالان دهتوانن له تهمهنی 10 سالییهوه خویان برۆن بو مهلهوانگه بهلام تهنیا بهو مهرجهی خویان بتوانن مهله بکهن. له مهلهوانگهی مهلهدا ههردهم بهر پر سیاریهتیان لهسهر سهر پهرشتهکاریانه.



# رابطه‌ها - بهر ده‌وامه

- له ده‌ورووبه‌ری شار و له هه‌موو شاره‌كان گه‌لێك پارک و زه‌وی هه‌یه. كه‌ره‌سته‌كانی یاریش ده‌كری زور جار له شوینه كراوه‌كاندا بدۆزییه‌وه و هه‌ندێكیان BBQ شوینی گوشتبرژاندنیان هه‌یه له شوینی كراوه‌دا.
- پیاسه‌كردن باوه و گه‌لێك ریگه‌ی پیاسه‌كردنی سه‌رنجراكیش و ناوچه‌ی رابواردن هه‌یه له شوینه كراوه و له سه‌رانسه‌ری ولاتدا. له ناوچه‌ی ره‌یكیافیکي گه‌وره‌دا، رۆیشتن بۆ Öskjuhlíð و Laugardalur, Elliðaárdalur, Heiðmörk کاریکی باوه. له‌به‌ر كردنی پیلای شیاو بۆ پیاسه‌كردن و له‌به‌ر كردنی جلو به‌رگی گونجاو پیاوه‌یه.
- پاسکیل لیخوڕین له وهرزی هاویندا خۆشه و له ده‌ورووبه‌ری ره‌یكیافیک گه‌لێك ریگه‌ی پاسکیل لیخوڕین هه‌یه.
- Nauthólsvík له ره‌یكیافیک كهنار ده‌ریایه‌كه مرۆف دروستی كردووه و ئاوه گه‌رمه‌كه‌ی ده‌رواته ناو ده‌ریاوه. كاتیك هه‌وا خۆشه، رۆیشتن بۆ گه‌شتی كهنار ده‌ریا له‌وی خۆشه. له‌راستیدا، هه‌ندێك كه‌س له هه‌موو ماوه‌ی سالدا له ده‌ریادا مه‌له ده‌كهن.
- باخچه‌ی ئازهل و پارکی خیزانی (húsdýragarðurinn و -fjölskyldu) له لویگار دالوره له ره‌یكیافیک. له‌وی ده‌كری سه‌یری ئازهلانی باخی ئایسه‌ندی و ئازهلێ درنده بکه‌یت. ئه‌م پارکه كه‌ره‌سته‌ی جیاوازی یاری زه‌وی یاری تریشی بۆ مندا لان هه‌یه.





# ر ابوار دن - بهر ده و امه

- له ماوهی وهرزی هاویندا، زوربهی خهک له سهرانسری ولاتی ئایسلهند دهر و نه خانووی هاوینی. دهتوانیت خانووی هاوینی له یهکیتییهکان/سهندیکا بهکری بگریت.
- پيشانگاکانی شار له وهرزی هاویندا له شوینه جیاوازهکان بهر یوه دهچن و رویشتن بو ئهوی خوشه. له یهکهه روژی هاویندا، ناوچه و شارهکان بو مندالان رووداوی رابوار دن بهر یوه دهبن. له روژی نیشتمانی ئایسلهند (17 ی حوزهیران) له ههموو شارهوانییهکاندا جهژنی گهوره بهر یوه دهچیت. له مانگی ئابدا، ریکیا فیک رووداوی گهوره وهک شهوی کلتووری و شکوی ریکیا فیک دهکات به جهژن.
- ریکراوهیهک بو راهینانی زمانی دایکی بو مندالان به چند زمان پۆلی زمانی دایکی بهر یوه دهبات.
- قوتابخانهی یهکشه ممه بو مندالان بهیانی روژانی یهکشه ممه له زوربهی کهنیهسهکان بهر یوه دهچیت. زوربهی ریکراوه ئایینییهکان چالاکی مندالیان ههیه.

# پرابواردن- بهر دهوامه

- زۆربه‌ی خه‌لک له وه‌رزی زستاندا خلیسکینه‌ی سه‌ر به‌فر ده‌کهن به‌کار هینانی گالیسکه‌ی به‌فرین و خولۆر بوونه‌وه له داوینه‌کان له‌ناو خه‌لکدا زۆر باوه.
- شانۆی نه‌ته‌وه‌یی (þjóðleikhúsið) و شانۆی شار (Borgarleikhúsið) گه‌وره‌ترین شانۆی پرۆفشینالی نایسله‌ندن. ئەوان به‌ر هه‌می جو‌راو جو‌ری شانۆ، بۆنموونه‌ی پیشکه‌شی مندالان ده‌کهن له وه‌رزی هاویندا گرووی شانۆ بۆ مندالان له ولاتی نایسله‌ندا چالاکن و گه‌شت و گۆزار ده‌کهن.
- هارپا / Harpa هۆلی موزیک و بنکه‌ی کۆنفرانسی نه‌ته‌وه‌یه و له به‌نده‌ری ره‌یکیا‌فیکه‌ له‌وی کۆنسیرت پیشکه‌شکردنه جیاوازه‌کانی ئۆپیرا به‌ر یوه ده‌چیت.
- نایسله‌ند سینه‌مای زۆره‌ی فیلمی مندالان به‌ زمانی نایسله‌ندی وه‌ر ده‌گیردینه‌وه به‌لام فیلمه‌کانی تر ژیرنوو‌سی نایسله‌ندیان هه‌یه.
- نایسله‌ند گه‌لیک موزه‌خانه و پیشانگای جیاوازی هه‌یه.



Mynd frá VMST



# ر ابوار دن - بهر ده و امه

- زۆر بهی خه لکیش سهر دانی سوپهر مارکیت و بنکه کانی شت کرین ده کهن بۆئوهی سهیری دهو روبریان بکهن. دیدار له گه ل خیزان و برادرانیش له کۆنه وه هه بو وه.
- پیاسهی دۆندر مه نه ریتیکي ر ابوار دنه، تو شو فیری ده که پیت و له سه ر ری بۆ کرینی دۆندر مه ده وه ستیت- ته نانته له زستانیشدا. شه وانی بیدهنگی نهو شه وانن خیزانه کان بهیه که وه تیده په رینن بۆئوهی سهیری فیلمیکي خو ش بکهن یان یاریه کی کۆمه لی بکهن و شیویکی باش بخۆن یان میوانداری بکهن.
- فهیسه بو وک به شیوهی بهر بلاو بۆ ریکلامی بهر هه مه کان و پروودا وه کان له ئایسه لهند به کار ده هیئریت. پرووداوی ر ابوار دن بۆ مندالان و به ته مه نه کان له به شی " پروودا وه کان" دا هاتوون.
- گه لیک گرو وپیش له فهیسه بو وکدا هه ن به نرخی ئابووری یان به خو رایی ریکلام بۆ بهر هه مه کان یان خزمه تگوزاریه کان ده کهن. به شییک له شاره کان و شاره وانیه کان گرو وپی فهیسه بو وکیشیان ههیه و خه لک ده توانن ده رباره ی شتی جیاواز له ناوچه یان شاری خو یان پرسیار و چات بکهن.

## باشه بز انیت- زۆربەه شتهکان ئەلیکترۆنین

- له ئایسلەند دەتوانیت زانیاری پەيوەست بە زۆربەه شتهکان ئونلاين بدۆزيبهوه.
- ههموو کۆمپانیاکان مألپەریان ههیه که لهودا دەر بارهه کاتی ئیش، خزمهتگوزاری و نرخهکاندا زانیاری دهۆزيبهوه.
- دهشتوانیت بلیتی کۆنسیرتەکان، سینهما و شانۆ ئونلاين بکریت و بلیتی ئەلهکترۆنی بهدهست بیینیت.

# ماليپر هكان

ههنديك فيلم دهر باره ي مافي مندالاني كه مننه ندانم له نايسله ند

- نايسله ندي 1: <https://youtu.be/N-vRkyMWDyg>
- نايسله ندي 2: <https://youtu.be/ZEBelSwz1og>
- نايسله ندي 3: [https://youtu.be/dkwt7U\\_Ukvs](https://youtu.be/dkwt7U_Ukvs)
- 
- پوله ندي 1: <https://youtu.be/yrH8EStyOxA>
- پوله ندي 2: <https://youtu.be/9TjOeuPNW-M>
- پوله ندي 3: <https://youtu.be/MFZkV6iBxPw>
- 
- عه ره بي 1: <https://youtu.be/Ws2knub159s>
- عه ره بي 2: <https://youtu.be/f0Fc2klr69k>
- عه ره بي 3: <https://youtu.be/3Oxrm32IPo8>
- 
- نينگليزي 1: <https://youtu.be/sl10sJeLiQo>
- نينگليزي 2: <https://youtu.be/5v431cpiQB8>
- نينگليزي 3: <https://youtu.be/8tzltnVcJWk>
- 
- سپانيايي 1: <https://youtu.be/eP6aA2JxThA>
- سپانيايي 2: <https://youtu.be/1BbVrmBsMK8>
- سپانيايي 3: [https://youtu.be/bkyOP\\_CUYAw](https://youtu.be/bkyOP_CUYAw)

[www.112.is](http://www.112.is)

[www.1717.is](http://www.1717.is)

[www.adhd.is](http://www.adhd.is)

[www.aurbjorg.is](http://www.aurbjorg.is)

[www.bjarkarhlid.is](http://www.bjarkarhlid.is)

[www.bjarmahlid.is](http://www.bjarmahlid.is)

[www.borgarbokasafn.is](http://www.borgarbokasafn.is)

[www.bvs.is](http://www.bvs.is)

[www.facebook.com/Midjamalsoglaesis](http://www.facebook.com/Midjamalsoglaesis)

[www.facebook.com/samtokleigjenda](http://www.facebook.com/samtokleigjenda)

[www.festaha.is](http://www.festaha.is)

[www.godihirdirinn.is](http://www.godihirdirinn.is)

# ماليه پر - بهر ده و امه

[www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

[www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

[www.heimilisfridur.is](http://www.heimilisfridur.is)

[www.hlutdeildarlan.is](http://www.hlutdeildarlan.is)

[www.hms.is/husnaedisbaetur](http://www.hms.is/husnaedisbaetur)

[www.island.is](http://www.island.is)

[www.jafnretti.is](http://www.jafnretti.is)

[www.kolaportid.is](http://www.kolaportid.is)

[www.kvennaathvarf.is](http://www.kvennaathvarf.is)

[www.kvennaradgjofin.is](http://www.kvennaradgjofin.is)

[www.leigjendasamtokin.is](http://www.leigjendasamtokin.is)

[www.mcc.is](http://www.mcc.is)

[www.newiniceland.is](http://www.newiniceland.is)

[www.ns.is](http://www.ns.is)

[www.raudikrossinn.is](http://www.raudikrossinn.is)

[www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

[www.samanhopurinn.is](http://www.samanhopurinn.is)

[www.skra.is](http://www.skra.is)

[www.sorpa.is](http://www.sorpa.is)

[www.stigamot.is](http://www.stigamot.is)

[www.stjornarradid.is/](http://www.stjornarradid.is/)

[www.studentagardar.is](http://www.studentagardar.is)

[www.syslumenn.is](http://www.syslumenn.is)

[www.tr.is/fjolskyldur/umonnunargreidslur](http://www.tr.is/fjolskyldur/umonnunargreidslur)

[www.utl.is](http://www.utl.is)

[www.vinnumalastofnun.is/faedingarorlofssjodur](http://www.vinnumalastofnun.is/faedingarorlofssjodur)

[www.womeniniceland.is](http://www.womeniniceland.is)



**Stjórnarráð Íslands**  
Félagsmálaráðuneytið