

هپ وساتس یري چ هک  
يتيسنج د يک هميس  
لوئسم يلاوخي رتوات  
هگنخ، يو هن سک  
يتيسنج د يش يالوک  
هل يلاوخي رتوات  
رتالم هخخ وناين ابرق  
يئرکو؟



دوبنرال وکن ووراک د

ونوروتکس ولوت وغه هپ گنخ رت دویسرال یب یج د هراپل رتالم د هخ وکنووکرک هتاس ودرشپ هل دیاب هنیچرس هغد ای موپراک یل اوخیرتوات یتیسنج د هکل(نیلؤسم یل اوخیرتوات یتیسنج د یک هپ یچ یش لوراکی وخرپ وا یرل هن نوتش (ریسم ولوک عاجرا د یل اوخیرتوات یتیسنج د ای سک یطابترا

وا نارطان ای یکنووراخ، ناپورگرس، یکنووک یرغمه یکنخت، ناریدم مارگورپ د: هل ید ترابع نابطامخ دویسرال ید د تیفرظ وا ینراخ، تیری دم د لنوسرپ د یک محاس هپ وا یرل لور مترو یچ ناسک هغه لوپ رون هخ ونوروتکس ولوت هل مرس ینوراک هپ دویسرال ید د یش یالوک ری دم مارگورپ ینتاس ای تغور وا وبوا د، هگوت هپ لاثم د. یرل همدن ینوروج د لاهمرب ونوراک وینخرو د یود د یرچ هک یچ یرکرو هنزور هرا ید هپ مت وکنووک هین (یکاپ) ینتاس ای تغور د یرکو دیاب هخ یود، یرکو مترو مسیک هل پخ ینابرق یل اوخیرتوات یتیسنج د

ید یوش نیازی د هراپل ولونایب وکتب مهمم وا ونوماغیپ د هراپل وخوم یدنال د دویسرال هغد:

1. یگدامآ وا یلاوتمچ هراپل مارگورپ د وساتس
2. هپ یلاوگنرخ رتالم د هخ ینابرق هل یل اوخیرتوات یتیسنج د لاهمرب ولوک مرسرت وراچ وینخرو ولپخ د. هنزور میت لپخ د هرا

یلحم ولپخ هل یرغمه هپ مرس موپراک هی د یل اوخیرتوات یتیسنج د مت دویسرال یب یج هغد یچ یریک متبئرباپس ید هن دویسرال عماج وی هراپل وکنوویس د هنیچرس هغد. یزورو میت یراک لپخ یی هرا هپ وا یرکرو نومس مرس وطیارش د یواهوپ هماغ وا وزی نووین د هرا هپ یل اوخیرتوات یتیسنج د ای ومیهافم یساسا دنورا یل اوخیرتوات یتیسنج د وا د اوخ هل ونیلؤسم دنورا ولیرخ د یل اوخیرتوات یتیسنج د دیاب هنزور لود هغد یکلب یسین هن یاخ ونومارگورپ هخ ناکوچ هل و تسرم یفطاع وا یناور وینرمول د دویسرال هغد. یش لراکرو مت وکنووکرک ونونامزاس هتاس ودرشپ یرل هن ای ترا مت ینزور ینکخم هرا هپ و تسرم یناور وینرمول د لوک راک یی هرا هپ وخ یلخا هتک

## کیلوین

### page 2 ..... لویروج ونومارگورپ یدنوخ د: یلاوتمچ

د هراپل رتالم یدنوخ د هخ ینابرق هل یل اوخیرتوات یتیسنج د ینوویسرال هراپل ولوک وتمچ د وکنووکرک وا مارگورپ لپخ

### page 3 ..... هنووینرال وا هنزور میت لپخ د

خرو همین

خرو هروپ هی

هل متسورو ودیک المرب رت ییضق یل اوخیرتوات یتیسنج د ینزور د ونومیت ولپخ د هرا هپ یلاوگنرخ د لماعت د مرس ینابرق تامادقا وا ونوماغیپ مهم هرا هپ

### page 9 ..... میهافم مهم: همیض ۱

یچ هلم ید هل. یشو ماپ مت ومیهافم یساسا دیاب لاهمرب ینزور د ولورپشپ یگنآپخنم د دویسرال ید د ون، ید یلچ یپ تاغوضوم هغد. ید یوش یدنارو کنیل ونیچرس یلیصفت د هراپل

### page 12 ..... ینیچرس یفاضا والیاسو ینزور د: همیض ۲

وزی نووین د هرا هپ ونوتراهم یطابترا وکنورل زکرمت ینابرق رپ ینیچرس یفاضا ولوک وتمچ وداوم

# یلاوتم چ:

## لوروج ونومارگورپ ییدنوخ د

نوگربغ بسانم وایدنوخ مرا هپ وناینابرق د یلاوخیرتوات یتیسنج د ییریکی لوخروغ هماپ هل وارپ هغه مه هخ مک. ییریکی لپیپ هخخ یلاوتم چ هل زیتسنب ولوت رت نوگربغ د یدنارو رپ یلاوخیرتوات یتیسنج د وخ ییریکی لنگ وارپ.

د یچ هد ترابع هخخ ولدیموپ هل یکتب ید هپ هخوم یلصا یلاوتم چ د منوباختنا موک مراپل سک یوش ینابرق یلاوخیرتوات یتیسنج مارگورپ د یش یالوک وسات یچ ووک هراشا مت وکتب وغه متلد. ید متش هپ یکنووکراک ییارجا لب ای موپراک یکیخت، پورگرس، ریدم د یرک هرسرت یی مگوت:

### لوروج نالپ هوی د: وارپ ۱

1. مت ونوتمدخ متش ینابرق یش یالوک هگنخ یچ یرک هتوگ هپ 2. یرک عجار یروگو خم.
2. وناموپراک هل یلاوخیرتوات یتیسنج د یک همیس ملپخ هپ یبئیپ هوی د یلاوخیرتوات یتیسنج د یچ یرک دیات مرس موک مراپل یرکرو مکرار د وتامولعم د مرا هپ وبنیپ وغه ای مراپل ونانواخ ویکت وناموشام د یچ ید متش هنولوکوتورپ هپ ای وناراکمه یلم مراپل ینووبنرال یریال د. ییریبئیپ یرکو هعجارم مت وناسک یکیخت متش یک نامزاس.
3. دنورا یونیخم د هخخ رامثتسا واینوروخ یسنج هل د. یرک هسالت ډاډ هخخ نوتش هل ورالنرک واونولوکوتورپ د یک هخرپ ید هپ دیاب مپس یس ویپرغمه ناتسودرشب یلحم یرلو ای ترو ینووبنرال.
4. یلاوخیرتوات یتیسنج د یش یالوک هگنخ یچ یرک هتوگ هپ یلوار یک تاکوچ هپ ونومارگورپ ولپخ د رصانع ولومک رطخ د (IASC) یتیمک هباترشم ینامزاس نیب د. یرک یروایپ یی ای روتکس یراک لپخ د یک دوبنرال هپ یلاوخیرتوات یتیسنج د (<http://gbvguidelines.org>) یرکو هعجارم مت یخرب دنورا.
5. وساتس مه ای یک همیس ای داویه هپ وساتس یچ یرک هتوگ هپ ونوتمدخ دنورا یلاوخیرتوات یتیسنج د یک نامزاس هپ هپ وخرت ید باختنا یتسورو سک موک مراپل 1. ولوک هسالت هل وم یتیری دم یچ یرکو هنووبنرال مت وسات یک وطیارش وغه لوډ یدنال هپ طیارش واینکویرانس هغه ریمش وی. یخو مسال یی:
  - یو ناموشام یوش ینابرق یلاوخیرتوات د یک هپ یچ ویرانس هغه
  - 1؛ یو لامش لوکرو روپار روز هپ یک هپ یچ ویرانس هغه
  - یو خم اخم مرس رطخ ینزیریب هل دنورژ ینابرق د یک هپ یچ ویرانس هغه
  - یوسرو نایز مت ورون ای ناخ نکسم ینابرق یک هپ یچ ویرانس هغه



### لوسر هن نایز:

#### دنورا ینابرق د هرس اچ هل تامولعم یوکیرش هم

هرس راگنیبت هپ مت میبت د دیاب لت یچ تسای اوو هغه د تنیم وایتیوه ینابرق وایصخش د هترب یزاج هل د یبئیپ د ای وتامولعم یتیه هپ هخخ ولونایب هل وتایئزج یصخش. یتاسو تپ ولوک هپ وکنووک ال مرتیوه د ای د، مون ینابرق د یک وتامولعم یلاوخیرتوات د، هریمش تبث نوریز د، مون سک یکنووک یاخراک د، هتپ روک د، هتپین یخنووبن د وناموشام د، هتپ یاخ و تخو مرک یبئیپ د، سردآ ید لامش رون یساد وای.

## تامول عم هرا هپ ونوتمدخ هتاش د : واپ ۲ ئرلو

مه هخ هک .يد هتاش هنوتمدخ موک یک همیس هپ سک يطابترا يل اوخیرتوات يتیسنج د نکمم هن یک همیس هپ وساتس ریس م ولوک عچار د ای د يي اینس یچ هتاش هنوتمدخ رون یس اد رگم ، یو د . یو روتگ هراپل ووایترا د هغه د ای یینابرق رو ماپ د دیاب یکنووکراک وراچ هتاش ودرش ب هرا هپ رتالم و ونوتمدخ هتاش د یک ونلوت ای ناگرا د میت وساتس دیاب تامول عم یون د یچ وش هوب دیاب وغه د هچک هپ نامزاس موک یک وخر ب ورون و هچک هپ ونلوت يطابترا وایزکرم . یرلو . يد هتاش هنوتمدخ وغد د یچ یرکو راک هراپل ولدنوم د وناسک یی ای ت غور مکل) یرل تامول عم هرا هپ ونوتمدخ وارتالم یناور ، ای ت غور یناور د ، یکنووکراک (یکنووکراک وراچ هیودنتاس).

یش هخ ، اچ) ینتینوپ ینوگ رولخ : ینی چرس ، نارشم ونوروتکس ای ویړک د ، (تخو هخ و اهتریچ یلم یزمغه د ، هنو ت یاس بیو ینوسر و تامول عم د ونوقح د وئینس واینلوت یندم د ، یس ان یلحم و یدنارو یتلود ای یلحم ونوتمدخ د ، هنونامزاس وراچ دنورا یل اوخیرتوات يتیسنج د ، یکنووک وراچ هپ ول اوپک د ، یرک ی عرف ای پورگ یراک ، UNHCR ، UN OCHA و س سوم ول اویرن د یک لاترپ يتامول عم humanitarianresponse.info (portal).

## هنوتواضق وایضرف یلپخ : واپ ۳ ئرک کچ

یتیسنج ، لیمت یسنج ، تیسنج هغه د کوخ ره ، رمع ، تیعضو تیلول عم د ، تلاح یندم ، تیهوه اد ای ، مترب و تک مل مت بهم ، داژن ، رابت ، موق وطیارش و موک هپ اوخ مل اچ د یل اوخیرتوات یچ یل اوخیرتوات يتیسنج مل نکمم ، یوش یک مگوت هپ وناسک و تسود رش ب د . یس خام مرس د مترب تواضق وایضرف لوډ ره مل هندن ږومز ید یوانرد مت ووایترا و ونوقح وناسک ولوت



## هراپل ونای نابرق د د و ونوتمدخ یی ای ت غور هرو د «یکرک»

یېنېپ د یی اینس منوزکرم یی ای ت غور ری شم وی د یک ږل هپ ونو تعاس ۷۲ د هتسورو و دیک مل ۱۲۰ د زار هغه واینلومرد وایوینخم د یو آچ یی یراودنیم یوش لتینوغ ان د یک ږل هپ ونو تعاس یرلو هنو تی فرظ نیرا یک هخر ب هپ یوینخم د یچ ئوچنسو یچ ید هن اد لور ای مدن وساتس هراپل یینابرق د یل اوخیرتوات يتیسنج د ای ت غور ونوتمدخ هپ وساتس هت یینابرق لت یی ای ت غور د یک حاس یچ هد مهم ، مرس ید مل . هن هک هتاش ئیرکو تامول عم هرا هپ ونوتمدخ یی ای ت غور هتاش

لیرکو هت یینابرق تامول عم هتاش لو ت یچ هک یک سال هپ یینابرق د هپخ باختنا ون ای ب ، لوش یی ای ت غور یچ هکخ ؛ یرکو یرک یرپ وخرت ید هنورطخ مه وایتگ یلپخ مه یسر سال مت ونوتمدخ یچ هد اد هتگ نوتل د ونوتمدخ يتبقارم د . یرل هت ینلومرد واولیپ یی ای ت غور وتبثم یینابرق هنوتمدخ نکمم یچ ید اد یی رطخ . یوم یسر سال هخخ تیفیک تیت مل مه ای یرل هنو نوتش یی اینس یکنووک یدنارو ونوتمدخ د ؛ یو نمخر ب ؛ یوراو نایز مت یینابرق مه ای یرکو یی اورپ یب هغه وایش دنبرب زار یینابرق د یچ هد نکمم مه اد هل ریډ اوخپ رت یینابرق یچ یرک ب بس راک یس خم مرس ونونایز و رطخ

# لړلوک هی جوت میت یراک د (لوکرو تامول عم هت میت یراک)

## لوک و تمچ وداوم وا ونوتش ادای ی هی جوت د

1. مرس پورگ یراک مل یل اوخی رتوات یتیس ن ج د یک داوی ه لپخ هپ. ئړک **هعل اطم** منی خم هغه د وا دوی نرال ی بی ج مزین اکم یرغمه د یل اوخی رتوات یتیس ن ج د یرې چ مک. ئیسینو مکی را مراپل رتالم یکینخت وا ینو وینرال د ئړک هخم هت یرک ای روتکس ینتاس د، یو هن دوچوم سرک یطابترا ای
2. یرک کیرش یی لامرپ یتسان یراک د مرس میت مل وخرت ئړلو تسیل وی وناسک یطابترا وا ونوتمدخ د
3. هپ دوی نرال ی بی ج **روگو** مراکینرو رس مه هت ونی چرس ویوش عچار یک ومی مض ۲ وا ۱ هپ یرل ناکم هک وا ئ وکنورل زکرمت ینابرق رپ وا ولوصا وزیتسن ب د یل اوخی رتوات یتیس ن ج د وخرت ئړک مرس تقد اروخ یش هوب مین یدناب ولوصا
4. زی دنارو ونت ۲۵ د هولرتپول مراپل یتسان یره د. یلخا هخر ب یک هنزور هپ هب ناسک موک ی چ ئړک هتوگ هپ مرس ونومی وزی روتکس وخ مل مراپل بوتی زاتسا د هخ وکنووک یدنارو وفلت تخم مل ونوتمدخ د. ییوړیک د ونولوکوتورپ وا ونی چرس، ونومزین اکم وړگن اځ رپ ولوکرو روپار د نامزاس موی د ای یتگ ولوک راک د ئړکو ماپ هت وبتگ ولوک راک د مرس ناگرا الج موی مل مراپل زکرمت
5. لتسی خاو هتگ هخ و ب رجت مل یوغه د وخرت ئړک یلوتار یناگوی رانس وکنووکر اک د، **دولرد هن رطخ یی هک** مل ویرانس د وخرت ئړک مرسرت لم مرس ونول د ب مل یک وتای ئیزج هپ وا ولودای مل مون د راک هغد وخ) یش (ئړک هسالر ت ډاډ هخ و دیک یتاپ تپ
6. **نومس** مرس تی عضو مل ولاونو دگ ولپخ د زار هغد وا ونتبئوغ وا وطی اارش هتش مل یک محاس هپ هت اډنجا یلپخ وخ د ای متسان یتامول عم ای ی هی جوت موی) ئړک هتوگ هپ تبئروج مروج ولوت رت مراپل ینزور د. ئړکرو (هنب هپ ویتسان وخ د یک رل هپ وځرو
7. وا طابترا مرس وطی اارش یلحم مل یی وخ رت ئړک لیدعت داوم وا منون یرمت یوش یدنارو یک همی مض ۲ هپ یش نمډاډ بسانت
8. نامزاس لپخ هپ مراپل ولوک یلپ وا ولون یازی د ونولی شم ت وا وتاعل اطم وړگن اځ د: **بباختنا «یځرو روپ» د** ئړکو هعچارم هت وناهو پراک یل اوخی رتوات یتیس ن ج د یک ونونامزاس وراکمه مه ای

# هنوم اغی پ مهم وا این جا یتسان یتامول عم ای ی هی جوت د

یک مپ و تک مپ مت و وای ترا و و طیارش میت لپخ د یش یالوک وسات وای یریک یدنارو مگل یب موی این جا د یدنال وینووا ۳ ای ۲ مپ برلرتول تخو یوش لکتا مپل هی جوت و این زور د ونوم یب د مپا مپ دوینرال ییبی ج د. یروار منونول د مپ ونویناکوچ وزینووبش ورون و اینووبش رال، تمدخ لخد د یش یادی ک اد وای د منوتعاس یراک ۷ ای ۶ مپ شوب موی یک واثحب مپل یواموپ مین ال د ولوصا و ونوم اغی پ مهم مپ یک این جا ید مپ. یش میظنت یک ونوتینر و وفلت تخم ریخ و تک مپ مت ونوتعیق او ینعی ع یک ونون یروان وینریب مپ مه این جا مزور مین. یریک یرگناخ تخو ری د مت ورتا و ربخ یش یریک یدنارو و میظنت مرس

ال مپ مرس ینتسی خا مینگ مپ هخخ ونیچرس و یوش تسیل هل یک مپیض ۲ مپ یدنوغ، ورلو تخو ری د یریب مپ زکرمت ینابرق مپ و عوضوم ولریخ د ونریگنا موقلاب وکن وورا نایز د مت ینابرق. یش یادی میظنت هب هخارپ یش هنرلم مپ مری د دیاب مت ویدی مین ونوترا م یطابترا وکن ورل

هن دن ژ ی پ	عوضوم	خرو همین یق یق د 15	خرو اروپ یق یق د 30
-------------	-------	------------------------	------------------------

## تیل اعف:

- یرک یدنارو ونوم اغی پ مهم
- ینیچرس و لیسو
- هن یخم

## هنوم اغی پ مهم

یتسرم د مرس وناسک و غه هل هخوم یتسان ی هی جوت ی غه د ونیچرس و و تامول عم وزیبتسنب د مپا مپ یل اوگنرخ د ولوک یل اوخیرتوات یتسیسنج، یی او مت وسات یچ ید لوک یدنارو، یش لدنژ یپو رد متلد مپ نن یچ منوترا م هغه. یوش مرسرو مپ و خ یش یادی ک لرواک مپل سک را ره د مت یتسرم مپ یچ وک زکرمت ونوتیعضو یساد مپ مگوت یرگناخ یو لماش ناینابرق یل اوخیرتوات یتسیسنج د یک

- ناینابرق یل اوخیرتوات یتسیسنج د یچ ید من اد لور وساتس وراوغ روم. یش یلورا نایز ری د ال مت یوغه راک هغه. یونبلو وناسک و غه د وش یالوک مگنخ یچ ورسو یربخ مپا ید مپ یراوغ هتسرم هخخ روم هل یچ وسوا منیچرس مروتگ موی مپل
- یرکو مپ متواضق هل وایسنو یوغ یچ ید اد لور وساتس یچ یدیریپ وایرکو و تامول عم مپ مپ ونوتمدخ متش د یرکو مریپ مپل پخ مپ ینابرق
- ونا یی زج هل ینیب د، لوک مکرم، لوکرو موشم لور وساتس لپخ د مه ای یرکو دیاب هخ یچ لوک یربخ ید د، لدیریخ ید من لوکرو رظن یصخش
- ون مپا ولوت د مند رومز، مگوت مپ ونال اعف مناتس ودرش مپ د یچ اد وای ناعر ورتال مپ هخخ و وای ترا و ونوق ح هل وناسک هخخ ینوروج هیضرف و متواضق لود ره هل دیاب مپا مپ یوغه د ورسو مپ.

ی د هخ یل اوخیرتوات یتسیسنج	عوضوم	خرو همین یق یق د 15	خرو اروپ یق یق د 30
-----------------------------	-------	------------------------	------------------------

## تیل اعف:

- یرک یدنارو ونوم اغی پ مهم
- لوک هباشور ومی هافم د واثحب یپورگ
- ینیچرس و لیسو

## میه افم مهم. همیض ۱

- ینیچرس یکن وورپش و داوم زینووبش. همیض ۲
- رگرام و ونوتراچ پیل ف

## هنوم اغی پ مهم

یل اوخیرتوات یتسیسنج؛ فی رعیت یل اوخیرتوات یتسیسنج د لمع یکن وورا نایز هغه ره یچ ید موهفم یجومع یساد و مرسرت فالخ مپ ینتینوغ د صخش د یچ یوک مراثا مت زینلوت یب استنا د خنمرت وو منیران وای وین د وای یش هغه یک فی رعیت ید مپ. یو بتسنب مپ (بتسیسنج) ریپوت ونونایز ین هذ وایسنج، یکیزیف مت سک یچ ید لماش مه لامع راک هخخ روز هل، لنین اوگ درف د ولامع و غه مپ، زار هغه؛ یورا

- مپ مه منولود رون ولومورحم د سک د هخخ یدازا هل ای لتسیسخا یکنونیخ یصوصخ ای مپومع مپ ییابن لامع هغه. یخار یک یش مرسرت
- یل اوخیرتوات یتسیسنج: منولود یل اوخیرتوات یتسیسنج د ییابن ییابن مپل امپروا وای دج مپل صخش د منولود لوت یل اوخیرتوات مپل ونولود وفلت تخم د یل اوخیرتوات د وخ یرل یل یاپ مروان ورلو ای ترا مت ونون وگربغ ول یبال یب ییابن
- یتسیسنج: یل یاپ مروان یل اوخیرتوات یتسیسنج د یزینلوت وایکیزیف، ییای تغور، یفطاع یل اوخیرتوات مپ ولوک المرب یل اوخیرتوات یتسیسنج د یرل یل یاپ مروان خماخ هل ینابرق د مرس ونورطخ یدنال هل دیاب یک نوگربغ هخ وبتینوا نایز ری د ال د مت هغه یرال هل یوینخ د هخخ ولوک ای ینرک د ینابرق د، لوخام مرس ماقتنا ای چ هل: وسینو ینابرق د، یل اوخیرتوات ری د ال ای لدیب مون اوخ هل ینلوت مرس رطخ هل ینابرق یچ مپل یسارون ای لوت مالم ییوخام.



تیل اعف:

- ئړک یدنارو ونوماغ یپ مهم
- نیرمت ونورواب ونجغ اورد د یدنارو رپ تق یق د

ین ی چرس وا لیاسو:

- یک ونوخم ۱۶ وت ۳، ۲۰ هپ ونوماغ یپ مهم دوښرال یب یج د (هراپل وناموشام د)
- دوښرال ونریگنا روح مپ ین ابرق د. همیض ۲

هنوماغ یپ مهم

یچ یړکو راگنیت وکنوو کراک رپ وراچ مناتس ودرشرب د یدنمژ وا فلکم یکنوو کراک لوټ وراچ مناتس ودرشرب د مل مت وکت یدنال وا ولوک ضعیفت ای تواضق مل یچ یړکو رتال م هخ وناسک ونمرا ولوت مل، مترپ ینرلمپ

- تیسنج
- تالیامت یسنج
- تیوه ییتیسنج
- تلاح یندم
- رمع
- بهنم وا داژن، رابیت، موق
- ید کوخ سک یکنوک یلواخیرتوات یچ اد
- وا
- یوش یک تیعضو لوډ هخ هپ یلواخیرتوات

- > هډ هخ تواضق مل وا یسینو روغ یچ ید اد لور وسانتس یړکو تامول عم یون وا مرک مرا هپ ونوتمدخ متش د. یړکو یړکو مرکیرپ ملپخ مپ ین ابرق یچ یډیرپ وا
- > مل یب یپ د، لوک مکرم، لوکرو مروشم لور وسانتس ای یړکو دیاب هخ یچ لوک یربخ ید د، لډیربخ وتایئزج ید. هن لوکرو رظن یصخش لپخ د م
- > لصا زیتسنب ون. یرل یوایترا یلیب ناین ابرق لوټ یچ ید لوک مسالرت ډاډ هخ ید مل وا لوین روغ مت یوغه ووکرو تامول عم روم وا یوک مرکیرپ ملپخ یوغه
- > ید هپ. ئړک یلپ هراگت یکنورل زکرمت ین ابرق رپ ید لماش یکت یدنال یک هراگ:

- ماگ یکنوډیک متروپ ره اوخ مل وسانتس: لوک یوانرد د مت ونوقح وا ونتینوغ، ونوباختنا ین ابرق د دیاب یو عبات یوانرد
- بسوتی دنوخ وا تینم ین ابرق د: بسوتی دنوخ وا تینم ید بسوتی رمول هجرد یرمول
- ملپخ یچ یړک متوگ مپ یرل قح ناین ابرق: هنتاس زار هډ اد انام ینتاس زار د. هن مت اچ وا یړکو مت اچ مسیک ورک من کیرش هرس اچ مل تامول عم هغه د دیاب روم یچ
- هنالداغ وا ناشوی د هرس اچ هغه ره مل: لوک هن ضعیفت یرل ایترا مت رتالم وا یسترم یچ لوک دنلچ

تیل اعف:

- نش یبتن زری رپ

ین ی چرس وا لیاسو:

- هنوخم ۶-۵ مل مپا ی تامول عم وا خم ۴، تراچولف دوښرال یب یج د

هنوماغ یپ مهم

----> هن دنژ یپ دوښرال یب یج ای لم د

- > ولریخ یلواخیرتوات ییتیسنج د یک همیس ملپخ هپ روم وا ونوتمدخ هراپل وناین ابرق د وخرت ورل هن سک لوسم یړک وتمچ متبقارم زینلوت
- > مرا هپ ونوتمدخ ورون وغه د، ورل یک کاو مپ یی روم یچ هخ هغه یرلومتگ مت ین ابرق ییابن یچ ید تامول عم
- > ئړک مکد مپا ی تامول عم متش یک دوښرال یب یج هپ
- > کیرش یی هرس ین ابرق مل وش یالوک یچ ید تامول عم هغامه اد وموک مل یچ هډ ین ابرق د ملپخ مرکیرپ یسپرو وا ورک مت هغه، ونوتمدخ متش د) هن موک مل وا یلخا متگ هخ ونوتمدخ تامول عم مرا هپ وناسک یطابترا وا یلواگنرخ د یسرال د (یړکو)

## لویڼ پووغ وا لتک عوضوم

### تیل‌اعف:

شحب ی‌پورگ وا نش‌یتن‌زیرپ

### ین‌ی‌چرس وا لی‌اسو

وا (خ‌م ۷) ه‌خرب دی‌اب هن وا دی‌اب لاهم‌رپ ولتک د، دوین‌رل ی‌بی‌ج  
مرا ه‌پ ولتک د، (خ‌م ۱۱) ی‌رولدی‌ل ی‌ن‌ابرق د، (خ‌م ۸) لویڼ پووغ  
وناموش‌ام، (خ‌م ۱۴) تاح‌یرشت مرا ه‌پ ولویڼ پووغ د، (خ‌م ۱۳) تاح‌یرشت  
(هن‌وخ‌م ۱۸-۱۷) لویڼ پووغ وا لتک هت

دوین‌رل ونوت‌رامه ی‌طابت‌را وزکرم‌تم ی‌ن‌ابرق رپ: هم‌ی‌مض ۲ •

ولوک ونتم‌چ لی‌شم‌ت دنورا وطی‌ارش ورگن‌اخ د) لی‌شم‌ت: خړو هرپ‌ش‌ب  
(\*مکی‌را مرس موپ‌راک هل ی‌ل‌اوخی‌رتوات ی‌تی‌سن‌ج د مراپ‌ل

### هن‌وم‌اغ‌ی‌پ هم‌م

ی‌ل‌اوخی‌رتوات ی‌تی‌سن‌ج د ه‌خرب ه‌غد: هن‌ودای مراپ‌ل یراچ‌ن‌اس‌ا د  
ئ‌رک ی‌دن‌ارو ه‌گ ه‌پ مرس موپ‌راک موی هل

ی‌تسر‌م د هت وسات ی‌چ ئ‌وک هم ی‌اورپ ی‌ب مرا ه‌پ اچ ه‌غد د  
ی‌خ‌ار مراپ‌ل.

ی‌د بوت‌ی‌رمول ه‌ج‌د یرمول پومز ی‌وای‌ت‌را ی‌ن‌ابرق د.

ونتم‌چ هم دنس ه‌خ‌خ ی‌ش‌ی‌پ ای ی‌ن‌ابرق هل. ئ‌تاس‌و منوزار ی‌وغه د  
ی‌ن‌ابرق هل کل‌خ، ئ‌ل‌خ‌ا هم روخ‌نا، ئ‌کی‌ل هم یش‌خ‌یه ی‌ن‌ای. ی‌وک  
هم ربخ هت وین‌سر، ئ‌ول‌ون‌تار هم مراپ‌ل ش‌حب ی‌پورگ د مرس  
ه‌پ ول‌ی‌اس‌و ورون ای ن‌وف‌ل‌ی‌ت د ه‌خرب موی خ‌یه وربخ د، ئ‌وک‌رو  
ی‌وت‌ب‌ت هم ه‌تسر‌م.

وا ئ‌ی‌س‌ی‌نو پووغ ی‌زاوی. ئ‌وک هم ن‌ت‌ب‌ن‌وپ مرا ه‌پ ی‌ش‌ی‌پ د  
ئ‌رک‌و راگن‌ی‌ت وا یش‌ی‌الوک ه‌تسر‌م ه‌خ ی‌چ ئ‌رک‌و ن‌ت‌ب‌ن‌وپ  
ی‌چ ی‌لویڼ پووغ وم هت ه‌خ ه‌غه ره و ن‌ت‌س‌ای مرس ه‌غه هل وسات ی‌چ  
ی‌ی‌او ی‌ی‌د.

ی‌ن‌ابرق ای وسات ی‌چ ی‌د ی‌س‌اد تی‌عضو ای‌ا ی‌چ ئ‌رک‌و ه‌ت‌وگ ه‌پ  
ی‌چ ی‌و ه‌ ن‌اس‌ک ی‌طابت‌را رون ی‌ی‌این. ی‌وک خ‌م‌اخ مرس رط‌خ هل  
ی‌رک‌و رت‌الم مین ی‌ن‌ابرق هل ی‌ک و ت‌ال‌اح لو‌د ی‌د ه‌پ یش‌ی‌الوک

د ه‌خ‌خ رام‌ت‌ت‌س‌ا وا ی‌ن‌ور‌وخ ی‌سن‌ج هل: هن‌ودای مراپ‌ل یراچ‌ن‌اس‌ا د  
ه‌پ وس‌ان‌ت‌س‌ ی‌چ ه‌ر‌ال‌گت دنورا ی‌رون ای ن‌ول‌وک‌ون‌ت‌ورپ ی‌ون‌ی‌خ‌م  
ون‌تامول‌عم د، د‌ود‌ح ی‌ن‌ت‌اس‌ا زار د م‌گوت ه‌پ ل‌اش‌م د، ه‌ت‌ش‌ ی‌ک داوی‌ه  
مراپ‌ل وناموش‌ام د وا لوک‌رو روپ‌ار، ی‌وای‌ت‌را ول‌وک‌ی‌رش  
ئ‌رک‌و ی‌فر‌ع، ت‌اظ‌ح‌ال‌م

ونون‌ام‌زاس ن‌ات‌س‌و درش‌ب د ی‌چ یر‌او‌غو مک: ی‌چ ی‌و وم دای ه‌پ  
ن‌ت‌ب‌ن‌و‌غ رت‌الم د ه‌خ‌خ ون‌ادن‌م‌راک ورون ای ی‌کن‌ور‌اخ موی هل  
وا ئ‌ل‌خ‌او مزاجا ه‌خ‌خ ی‌ن‌ابرق هل ی‌ک ل‌ی‌پ ه‌پ دی‌اب لت، ئ‌رک‌و  
ی‌ربخ یر‌او‌غ ی‌لو، ی‌رک‌و ی‌ربخ مرس اچ هل یر‌او‌غ ی‌چ ت‌س‌ای‌اوو  
ی‌ن‌ابرق یر‌ی‌چ مک. ی‌رک‌و ک‌ی‌رش ت‌امول‌عم موک یر‌او‌غ وا ی‌رک‌و  
مرس ول‌وک‌ی‌رش هل و ت‌امول‌عم د ی‌ی‌ای دول‌رد ن‌رظن ق‌فاوم  
ه‌پ ول‌ی‌اس‌و وی‌ل‌غار د ی‌ک دوین‌رل ی‌د ه‌پ، دوین‌و ت‌ف‌ل‌خ‌م خ‌م‌خ‌م  
ئ‌رک‌و ه‌تسر‌م مرس‌رو مدح ن‌کم‌م رت، ول‌وراک

مداد م‌ندد پومز م‌گوت ه‌پ ی‌کن‌وو‌ک‌راک موی د وراچ ن‌ات‌س‌و درش‌ب د  
ی‌وغه د وا و‌رک‌و ی‌وان‌زد هت و‌وای‌ت‌را وا ون‌وق‌ح ون‌اس‌ک ون‌م‌را د ی‌چ  
و‌رک‌و م‌د ه‌خ‌خ ول‌ور‌وج ه‌ی‌ض‌رف وا ول‌وک‌و ت‌واض‌ق هل مرا ه‌پ

## لوک ع‌ج‌ار عوضوم

### تیل‌اعف:

شحب ی‌پورگ وا نش‌یتن‌زیرپ

### ین‌ی‌چرس وا لی‌اسو

(هن‌وخ‌م ۱۰-۹) ه‌خرب دی‌اب هن وا دی‌اب د لاهم‌رپ ولوک ع‌ج‌ار د، دوین‌رل ی‌بی‌ج  
(خ‌م ۱۹) لوک ع‌ج‌ار وناموش‌ام د، (خ‌م ۱۵) تاح‌یرشت مرا ه‌پ ولوک ع‌ج‌ار د

### هن‌وم‌اغ‌ی‌پ هم‌م

ی‌ل‌اوخی‌رتوات هت ی‌اب هل وربخ د لوک‌ون‌ت‌ورپ ی‌ن‌ام‌زاس د پومز  
ئ‌رک ی‌دن‌ارو ه‌گ ه‌پ مرس موپ‌راک موی هل

ون‌تامول‌عم د مرا ه‌پ ون‌وت‌مد‌خ ه‌ت‌ش ورون د لو‌ر ی‌ن‌رمول وس‌ان‌ت‌س  
هرک هت ی‌ن‌ابرق، ی‌و دو‌ج‌وم ن‌وت‌مد‌خ رون یر‌ی‌چ مک. مد هرک‌رو  
ن‌وب‌اخ‌ت‌ن‌ا مراپ‌ل ی‌ن‌ی‌اس‌وه یر‌ی‌د ال د ای ئ‌رک‌و ت‌امول‌عم  
ئ‌رک ی‌دن‌ارو.

مرس ی‌ن‌ابرق هل ی‌چ مداد م‌م‌م، وو هن ن‌وت‌مد‌خ یر‌ی‌چ مک  
ه‌غه د لاهم‌رپ ول‌ون‌ای‌ب ی‌ب‌ر‌ج‌ت ی‌ل‌پ‌خ د، ی‌س‌و ای‌ن‌ی‌ت‌ب‌ن‌ی‌ر  
ال ی‌چ ی‌رک‌و ه‌ن‌گ‌ر‌خ ی‌ن‌ی‌ش‌او‌خ مرا ی‌د ه‌پ، ی‌رک‌و ک‌رد ت‌ع‌ا‌ج‌ش  
رت ی‌ی‌ی‌ک و د‌ی‌روا ه‌پ وربخ د وا ی‌الوک یش‌ن‌ی‌ی‌ ه‌تسر‌م م‌ری‌د  
ی‌س‌وی ه‌ت‌روپ مدح ن‌کم‌م.

ی‌چ ی‌و وم دای ه‌پ. ئ‌وس‌ور هت ی‌اب مرس ی‌ن‌ابرم ه‌پ ی‌ربخ  
ی‌ک ن‌ک‌ا‌ت ه‌پ ون‌وب‌اخ‌ت‌ن‌ا وا ولوک هرک‌ی‌رپ د لو‌ر وس‌ان‌ت‌س  
ه‌موک ی‌ن‌ابرق یر‌ی‌چ مک ات‌ح، ی‌د لوک رت‌الم ه‌خ‌خ ی‌ن‌ابرق هل  
مرس ی‌ن‌ابرق هل مراپ‌ل ت‌ی‌ر‌ی‌دم د ی‌ی‌س‌ود د. ی‌رک‌و ن‌و هرک‌ی‌رپ  
ئ‌رک‌و م‌د ول‌وک‌رو ی‌روس‌م وا ه‌ت‌اک‌ ه‌دیل ل‌خ ای‌ب د.

ودیس‌ر هت ی‌اب هل وربخ د لوک‌ون‌ت‌ورپ ی‌ن‌ام‌زاس د پومز  
لوک ی‌دن‌ارو و ت‌امول‌عم د مرا ه‌پ ون‌وت‌ی‌عضو لو‌د ی‌د د، ه‌ت‌س‌ورو  
ی‌دن‌ارو و ت‌ای‌ئ‌ج‌ د: هن‌ودای مراپ‌ل یراچ‌ن‌اس‌ا د... ئ‌رک‌و ب‌ی‌ق‌ع  
ی‌د ن‌ی‌را ی‌لاوت‌م‌چ مراپ‌ل ولوک

دای ه‌پ. ئ‌وک‌رو هم ت‌امول‌عم هت اچ مرا ه‌پ ی‌ش‌ی‌پ ای ی‌ن‌ابرق د  
یر‌او‌غ هن و خ‌یش‌ی‌الوک مرس‌رت م‌گوت م‌س ه‌پ راک ره ی‌چ یر‌لو  
ی‌رک‌و یر‌ل خ‌ن‌ر وا درد ی‌ن‌ابرق د ای ی‌رک‌و ن‌وم‌س هت تی‌عضو  
ی‌وغه د وس‌ات یش‌ی‌الوک لو‌ی‌ن‌ پووغ هت و ب‌ر‌ج‌ت ون‌اس‌ک ورون د  
خ‌م‌اخ‌م مرس و ب‌ر‌ج‌ت وکن‌ور‌وخ وا وکن‌وو‌ک‌رو ن‌اک‌ت، وک‌ان‌درد هل  
ی‌د ه‌پ. ی‌ی‌او مه ی‌ب‌ر‌ج‌ت ن‌اک‌ت ی‌ون‌ا‌ت د هت و ب‌ر‌ج‌ت و غ‌د؛ ی‌رک‌و  
ت‌اس‌اس‌ا ه‌غه ی‌چ مک‌خ؛ ی‌ت‌اس‌و یاخ‌م گ‌ن‌خ ی‌چ ئ‌رک‌و ر‌ک‌ف  
د ای ون‌اپ‌ور‌گ‌رس، ون‌اراک‌م د. ی‌وک ه‌ر‌ال مه هت ن‌دب وس‌ان‌ت‌س  
ی‌وی‌ام‌ج ول‌پ‌خ ن‌ودگ ه‌پ ون‌ام‌وپ‌راک د ی‌ل‌اوخی‌رتوات ی‌تی‌سن‌ج  
ی‌ن‌ابرق د ه‌ت‌ب‌ل‌ا) ئ‌رک‌و ه‌ع‌ج‌ارم هت وک‌ب‌ش وا ون‌وم‌ت‌س‌ی‌س  
ی‌تسر‌م د وا ی‌رک‌و روپ‌ار عوضوم د، (یش‌ی‌ل‌ت‌اس‌و دی‌اب ن‌وزار  
د وکن‌وو‌ک‌راک د: هن‌ودای مراپ‌ل یراچ‌ن‌اس‌ا د... ئ‌رک‌و ن‌ت‌ب‌ن‌و‌غ  
اض‌ف ی‌دن‌وخ د مراپ‌ل رت‌الم ی‌ن‌اور د وا ون‌وب‌اخ‌ت‌ن‌ا ی‌ت‌ب‌ق‌ارم  
ئ‌رک‌و ی‌دن‌ارو ت‌امول‌عم مرا ه‌پ ولوک و ت‌م‌چ

وا یر‌ل ن‌ب‌ن‌ی‌دن‌ا مرا ه‌پ ی‌تم‌ال‌س وا ای‌ت‌غ‌ور د ی‌ن‌ابرق د یر‌ی‌چ مک  
ون‌وت‌مد‌خ د عوضوم، ی‌و ی‌رک‌و س‌ال‌رت رت‌الم ن‌ی‌را ی‌روم‌ون ی‌چ اد ای  
م‌ی‌ق‌ت‌س‌م ه‌پ ی‌ن‌ای، ئ‌رک‌و ب‌ی‌ق‌ع خ‌م‌اخ‌م مرس ی‌کن‌وو‌ک و ت‌م‌چ هل  
، ی‌و ی‌رک‌و س‌ال‌رت رت‌الم ن‌ی‌را ی‌روم‌ون ی‌چ اد ای وا یر‌ل ن‌ب‌ن‌ی‌دن‌ا  
، ئ‌رک‌و ب‌ی‌ق‌ع خ‌م‌اخ‌م مرس ی‌کن‌وو‌ک و ت‌م‌چ هل ون‌وت‌مد‌خ د عوضوم  
، ئ‌وک هم ه‌ع‌ج‌ارم هت ی‌ن‌ابرق م‌گوت م‌ی‌ق‌ت‌س‌م ه‌پ ی‌ن‌ای

ی‌ن‌ابرق ی‌ی‌این، ی‌وک ل‌م‌خ ن‌ب‌ن‌ی‌ن‌ارود ه‌پ ی‌ل‌اوخی‌رتوات ی‌چ اد  
هل ای‌ب ل‌خ وی ی‌چ یش‌ربخ مه ای ی‌ن‌ی‌وو مه ای‌ب س‌ک یش‌ی‌ش  
ه‌ب‌ر‌ج‌ت ه‌غه د ی‌الوک یش‌ن‌ی‌ش من وس‌ات. یش‌خ مرس ی‌ل‌اوخی‌رتوات  
مرا ه‌پ ی‌ش‌ی‌پ د ه‌ت‌ر‌پ ت‌واض‌ق هل یش‌ی‌الوک و خ‌یش‌ی‌رک‌و هل‌د‌ب  
ی‌دن‌ارو مرا ی‌د ه‌پ وم ه‌ک ه‌ت‌ب‌ل‌ا – ئ‌ی‌س‌ی‌نو پووغ هت وربخ ه‌غه د  
هن ای ی‌و ی‌رک‌و ی‌ربخ مرس‌رو



# می هافم مهم: همی مض ۱

## ی د هخ یل اوخ یرتوات یتیسنج

د صخش د یچ یوک مراشا مت لمع یکنوورا نایز هغه ره یچ ید موهمم یوموم یسادی **یل اوخ یرتوات یتیسنج** تسنن رب (تیسنج) ریپوت زینلوت یباستن د خنمرت وو منیران وا وخبین د وایش مرسرت فالخ هپ ینتینو و غدرپ، زار هغد؛ یورا منونایز ین هذ وا یسنج، یکیزف مت سک یچ ید لماش مه لامعا هغه یک فیرعت ید هپ. یو هغد. یخار یک هپ مه منولود رون ولومورحم د سک د هخ یدازآ مل ای لتسیخا راک هخ روز مل، لیش اوگ درف د ولامعا. یش مرسرت یک (ویاخ) مزوح یصوصخ ای یوموم هپ ییابن لامعا.

هخ هک. یرل خرا یباستکا یچ هد مراشا مت ونوریپوت وزینلوت وغه خنمرت وو منیران وا وخبین د **یتیسنج** د مه، یدرو نولددب د مرس ودریت هپ تخو د وخ، یرل یشیر یروژ یک گنهرف ره هپ ونوریپوت زینلوت مه هراپل وو منیران وا وخبین د یک گنهرف ره هپ تیسنج. یرل ونوریپوت خارپ یک جراح مه وا لخد هپ گنهرف. یکانت منوتیدودحم وا یوانتتسا، نوزایتما، منوتصرف، منوتیلؤسم، منولور

## هتسرم د یل اوخ یرتوات یتیسنج د یک ون دیک هی اخ یب وا وطیارش وینریب هپ هنولاتم ولمواع وکنووک

- ینب یون یل اوخ یرتوات یتیسنج د ای منوین اوگ دنورا ورگج د
- رابوریب ای نوتش من یسرسال یدنوخ د مت ووایترا وزیتسنن، لتاس من زار د
- یوریز منورطخ یون ای یوری د منورطخ یل اوخ یرتوات یتیسنج د لوربارب وتسرم هتاسود رشب د
- بصعت یک منکیلمون هپ، لرل من ودانسا د، نوتلیب ویرغ هل ینروک د
- رامتتسا ای منتگ پروان؛ وارپ یروپ لب هپ وا بوتنمنایز ری د
- منوتینخوخ یون تردق د نوډگ هپ وکنووکراک د وراچ هتاسود رشب د

## ی د هخ هنوتلع یل اوخ یرتوات یتیسنج د

## ی د موک لمواع یکنووک هتسرم یل اوخ یرتوات یتیسنج د

منیران د **ید لولعم ینتسیخا متگ پروان د هخ تردق هل وا یرباربان یتیسنج د یل اوخ یرتوات یتیسنج** یخبین، یک تخو مترو هپ. یرک هبرجت یل اوخ یرتوات نکمم، نوډگ هپ ویکرل یتیسنج وا یسنج، وناکله، وو د. ید ینمزیغ یری د هخ لوربتنک وا ولوکرو ازس، ولومک یرزمک، یل اوخ یرتوات هل وو منیران د ینوجن وا هل ینلوت د یکلب یزیگنا رب ولوک یل اوخ یرتوات د یزای من تیسنج ینابرق وا یکنووک یل اوخ یرتوات. یوک زیغ زیتسنن مه یل اوگنرخ رب ولدوبین نوگربغ د یدنارو رب یی ای ولوموکحم د یل اوخ یرتوات د اوخ

د یچ لمواع هغه. یرک مرتدب یسپ ال هنوتس هو یچ هد مراشا مت هخ هغه ره **لمواع یکنووک هتسرم** ریپوت و تک هپ مت لوډ وا سوفن، وطیارش یل اوخ یرتوات د، یوک هتسرم مرس ودریت هپ هل یل اوخ یرتوات یرگنخ هپ، یریک ببس تدش د یل اوخ یرتوات یتیسنج د یچ هتس هنوتیعضو وا طیارش ری د یسادی. یرل تسمه رب ولریخ د یل اوخ یرتوات یتیسنج د یک ونولاتم هپ، مرس ید هل. یک وطیارش وینریب یدنال هگوت. ید یوش نایزی د هراپل یعلاطم د ونولود وفلتخم د ونورطخ د یچ یوش راگنیت یرال هل ونوماگ وخارپ وغه د

## موک هن ولود یل اوخیرتوات یتیسنج د

### یل اوخیرتوات یتیسنج

یچ یوک مراثا هت یخه ولوک مرسرت لمع یسنج د ای لمع یسنج هغه ره مزاجا د یچ یش مرسرت یدنارو رپ صخش یساد د ای یراوغ من یی صخش یدنال یک ونولود مپ یل اوخیرتوات یسنج د. یرل هن ای ترو ولوکرو وناسک ریخ مپ مریم ای کیرش یسنج د) یریت یسنج: ید لماش یکت (sexual assault) لغری یسنج، (لوک مرسرت لمع یسنج روز مپ اوخ هل ای منتگ یسنج مروان اوخ هل صخش یساد د، لوروخ یسنج وناموشام د (یکنووکراک وراچ مناتسودرشب د مکمل) یو یک ترندق مپ یچ رامثتسا لوین مکیرا یسنج یک لدب مپ سنج وا ونوتمدخ، وسپ د ای

### یل اوخیرتوات یکیزف

یرل هنو تیهام یسنج یچ یرل مراثا هت یل اوخیرتوات یکیزف هغه ره وا یریبش یپ خنمرت وناکیرش یسنج د مرید رت یل اوخیرتوات لود هغه د یچ یو لماش یک مپ منرلماپ هن ای ونولود یساد یل اوخیرتوات د یی این هنولاتم یل اوخیرتوات یکیزف د. یریک ببس تحارج یکیزف وا درد یلوگنم، لوک هل یب، لوین یرم رت، لهو مریخ مپ، لوکت لهو: ید اد لوک رازوک هل یسو مپ یلسو لود ره د، لچ یچ، لوچا

### یل اوخیرتوات یناور وا یفطاع

نایز وا درد یفطاع ای یناور د هت سک لباقم یل اوخیرتوات لود هغه د مرید رت یچ یل اوخیرتوات هنب یکیزف ریغ مپ. یی او هت ولوسر ید مپ مه، یریک اوخ هل سک یکنورل ترندق هو د ای کیرش یسنج وا یفطاع د لوروخ هل یسو مپ یبژ د، هگوت مپ لاثم د. یخار یک فیرعت ید هخخ ونولود هل وی یل اوخیرتوات یناور

### یل اوخیرتوات یداصتقا ای زینلوت

وا ونیناوق وغه مپ ای یل اوخیرتوات یوش مرسرت هنب یکیزف ان مپ یچ یخار یک فیرعت ید مپ یل اوخیرتوات یوش یخرب یخ یک ویسیلاب د وا ینمشت، ونوتمدخ یلام، دیاع نوپورگ مننایز رون وا ینوجن وا یخین یوک یخرب یب هخخ یسر سال هل هت ونوتصفر ف وزینلوت مپل گتخمرب مپ، ونوتصفر هل ای ضیعبت (1): ید اد یگل یب و خ یل اوخیرتوات لود ید د ای و تسرم یی ای تغور، ورک مدز (2): لوک یخرب یب هخخ ونیچرس وا ونوتمدخ د. لومورجم هخخ قح هل تیکللم د (3) وا لومورجم یسر سال هل هت ولتگ وسپ د یش یل وک وی ره هنونامزاس وا هنوتسنب، هنلوت، یرغ ینلوت د، یرغ ینروک یرک یروپ سال یل اوخیرتوات لود ید مپ



زی دود یکنوورا نایز ریمش وی یتیسنج د لام هغه مه لامعا لنک مگوت مپ یل اوخیرتوات و خش د یک منلوت مپ یچ یریک ولتاس خیرد تیت د ونوجن وا لود ید د. یش مرسرت هخوم مپ ونوجن د: ید اد هنولاتم و خ وللامعا، لوک مداو روز مپ، لوتس، ینژو یسومان وا منودو ناموشام

اوخ هل کیرش یسنج د ینروک یچ یل اوخیرتوات، یلوب مه یی یل اوخیرتوات د نودگ مپ یروج یوش مداو د مپ خنمرت وناکیرش یسنج هغه دنلچ مروان د یک مکیرا هل سک هو د یچ ید یگلیب وا لوربتنک د سک لب رپ اوخ یریک لوراک مپل ولتاس کاو هلک ریڈ یل اوخیرتوات لود هغه یک مپ یچ یرل ونولود تاییز یفطاع وا یناور یسپ مپل یسنج وا یمسج، یل اوخیرتوات ید لماش مه ونوروخ

## هن تاس هخ رامثتسا وا ینوروخ یسنج هل

حالطصا موی هراپل یراشا د مت ونووارپ وغه هنتاس هخ رامثتسا ای ینتگ یسنج هروان وا ینوروخ یسنج هل ونمنایز د یدنارو رپ رامثتسا وا ینوروخ یسنج د اوخ هل لنوسرپ د ونونامزاس مناتسودرشب یدنال د یچ هد ونوتلم ورگلم د، نایدادراق، اندراگ، ناراکاضر، یکنووکراک هیودنتسرم: یپرک لهو هراپل ینتاس د وناسک ونوتمدخ مناتسودرشب د، یکنورولپ، ینتاس هلس، لنوسرپ وسیلوپ د ونوتلم ورگلم د، لنوسرپ یوالپ د رون وا یکنووک وتمچ ونوسنج وا.

## ی د هخ یلیاپ هروان یل اوخ یرتوات ی تیسنج د هراپل ونای نابرق د

یک یکنولتار هپ وا یوک زیغای یروف ای تغور یناور وا یکیزف، یسنج رپ ینابرق د یل اوخ یرتوات ی تیسنج یچ هد مبرجت یکنووبن اوگ موی دنوژ د یل اوخ یرتوات ی تیسنج. یوری د رطخ ولدیگ ادیپ وزنوتس یی ای تغور د ید لوډ یدنال هپ یی یلیاپ هروان ینخ:

ی ای تغور یکیزف هروان یلیاپ	یلیاپ یی ای تغور یناور هروان	یلیاپ یزینلوت هروان
تخارج یکیزف	مغ وان اگفخ روژ	لوتمال ینابرق د
تیلولولعم	راد وا هریو	لدیم اندب
یتبراقم نوډگ هپ یو آچ یا د منوناتنا	لدیمرش واساسح هانگ د، لوتمال ناخ د	لرش اوخ هل ینلوت ای ینروک د لدیگ
یرواد نیم یوش لتینوغ ان	ان د، لوک مبرجت یسپ هلرپ ناکت د وتارطاخ وکنووکرو ناکت وا وینوخ لدی دای	لوک مداو یربج ای روز هپ
لوطقس نینج د هنب هکانرطخ هپ	یپرگناخ هپ، لتو هن هخ روک هل مینوگ وا اوزنا، لوین یاخ یک تیعضو بوبتی زاوی وا یریگ	لدیمک ای تپرو ولوک مسالرت دیاع د
الوتس یف	لدیگ مسوغ	لدیتایز یلزویب د
درد هل اهمدروا	ولروار مت دای ونوزیخ د ای زکرمت هپ لدیپنیپ یزنوتس یک	رطخ ولدیگ ینابرق لخ ایب د
لالتخا یک کاروخ وا بوخ هپ	لهو ناخ	هنژو یسومان ای لدیگ لژو
هنژو ناخ وا هنیرم	لوک هنژو ناخ ای لوک رکف ینژو ناخ د	

# continued — می هافم مهم: همی مض ۱

هل یل اوخیرتوات د نکمم یچ ید من یتگ یب لیدی هوپ ولیاپ مروان یلامتحا وغه هپ یل اوخیرتوات یتیسنج د یل اوخیرتوات د یچ هد منی پرا، هگن رادمه. یرلو زیغاً ونوباختنا وا کولس رپ ینابرق د هتسورو ولوک مبرجت د ولیاپ یفنم د یخم هل وراچ ورا ل ریخ هپ ولوتمالم د ینابرق د لمم هل ولودودحم نوگربغ د هغه د ای ودی بی یپ یشو هدد هخ ولورا نایز ریډال د مت ینابرق یرال هل ولوک یورایپ

یریچ هک ید ولیال د ومهم هل وی مراپل ینتاس زار د ینابرق د یل یاپ زینلوت مروان یچ اد یک یاپ هپ یرپ یرغ موک ینلوت ای ینروک د من یسه یچ یرلو من بی دنای یریو هل ولیاپ وزینلوت مروان د ینابرق رواب هغه د یخم هل راگن یت د ینتاس زار رپ یچ مرموخره. یرکو هدد هخ ولت بنوغ هتسورم هل ییابن، ییش ربخ یراوغو هتسورم وسات هل ینابرق یچ یری ریډالامتحا ید د، یرک بلج دامتحا وا

## هت ییش هخ سک یوش ینابرق یل اوخیرتوات یتیسنج د ییرل ای ترا؟

ی هی هتروپ یچ یرل یوای ترا ینگ لمم هل ولیاپ مروان وغه د یل اوخیرتوات یتیسنج د ناینابرق تیرثکا لمم یدمه هل. یرل من مه یوای ترا هترو مرس وا یی بی من نوگربغ لود وی مناخ هل ناینابرق لوت. موشو من ودای ووا ترا وینریب د والو هوپ ناخ ووا ترا هپ هغه د، لوی بی روغ مت ینابرق، ییش مرسرت دیاب یچ راک ینرمول ونمو یربخی یی روم یچ یرل ای ترا مه متید ناینابرق مگن رادمه. ید لوک هدد هخ ینوروج هیضرف هل مرا هپ هتسورم ناسا هپ هخ روم هل یچ وش نمداد وا ورک مسالرت رواب یی وخرت؛ وسین منو هترو هتوگ یتمالم د وا ییش یالت بنوغ

یفطاع وا یکیزیف سک یوش ینابرق وا ناخ لپخ د، هتسورو ودیک المرب هل یل اوخیرتوات یتیسنج د یالوک منوتخو ینیخ نوتش ونوتمدخ یی ای تغور وزیتسنب د. یو بوتی رمول یرمول وساتس دیاب تینما یی ای تغور یناور د وخ یرکو هتسورم مرس ولوکم هل ولیاپ مروان ریمش وی د یل اوخیرتوات یتیسنج د ییش مراپل وتای یزج وریډال د مرا هپ ونوتمدخ وغه د. یو متخس هل کریډ، هعلاطم ولیاپ وزینلوت وا ولیاپ مروان ای یناور، یی ای تغور یی صصخت ورگناخ د مراپل وناینابرق د ییش ای دیک یچ یرکو هعجارم مت دوینرال یی بی ج یرلو هتگ وارت هپ ونوتمدخ یقوقح

دیاب هن وا دیاب د یک دوینرال یی بی ج هپ مراپل ینوینرال د مرا هپ یل اوگنرخ د ولوگن یت تینما یفطاع د ئروگو رلکیل ونوراک

## ووک مسالرت ډاډ یی یخم هل یچ ید موک لو صا دوینرال مهم هغه؟ ووسر هن نایز هت وناینابرق یل اوخیرتوات یتیسنج د یچ

### قح بوتی دنوخ وا تینما د

دیش هپ زار هغد وا لرل تینما د یدنارو رپ بوتن من ایز د وا یوک مراشا مت ولرل تینما یکیزیف د بوتی دنوخ د ینروک د هغه د، ینابرق ره د یچ هد مهم. یرل انام تینما یفطاع وا یناور د، تینما وناسک متخا د راشف یناور

ناسک هغه یرلو یک ماپ هپ مه یوای ترا یتینما وناسک رتالم ولوبت د نوډگ هپ وساتس وا وناتسرپرس، ویړخ یسومان د نا وا (یکاوراچ ای ناسک روخ یلحم، ینروک مکمل) ورتالم د هغه د، سک یکنووک یل اوخ یرتوات د نکمم رطخ هل ونووارک ورون وا ینوروخ یسنج، یل اوخ یرتوات ریډال د اوخ هل ینروک یلپخ د یک ټاکوچ هپ ونژو یوکه المرب یل اوخ یرتوات یتینسج یچ یش خم هرس.

### قح ولتاس زار د

یش لتاسو ټپ تخو هغه رت دیاب تامول عم دنورا هغه د یچ یرل هراشا مت قح صخش هوی د هرا ید هپ هنتاس زار ونوزار د. یپرک ببس ودی ریډ کاوخ وا دامتعا، تینما د ینابرق د هنتاس زار. یراوغو لوک عاشفا یی هلپخ یچ ټپ هخش سک ره هل وا تخو ره، تامول عم لوډ ره هغه د دیاب هترپ تیاضر یروعش هل ینابرق د یچ همداد انام ولتاس وریډال د، ید یوش ربخ ییضق رپ یچ یوغه مکمل ناسک رون وا ینابرق ییابن لتاس هن ونوزار د. یش لتاسو یپرک خمخم هرس رطخ هل ونونایز.

### قح ولوک هرک یپرک هلپخ وا ولتاس تزع د

ولوک مداع هپ یکاولپخ وا تزع، راقو هغه د ینابرق د، یوگن ټپ مکیرا هرس ونوناینابرق هل یچ ناسک هغه لوبت ونوناینابرق، هگوت هپ لاثم د. ید یوش لتسیخا یرت هلم هل یل اوخ یرتوات یتینسج د یچ یرل لور یرگنخ یک وا ید لماع ینرمول ینابرق. یرلو یسررسال مت ونوتمدخ وموک وا یی اوو هتاچ زار لپخ یچ یپرک هتوگ هپ یرل قح یلخا هتگ هراپل ولکات ریسم رتالم وا یتسرم د یرت ینابرق یچ ید لوک یدنارو وتامول عم وغه د لور ورتالم د یروای سح یتالم ناخ وا یگدنمرش، یلیهان د یک هغه هپ ییابن هنرلماپ هن مت ونوقح وا ولیه، تزع ینابرق د یپرک خمخم یی هرس رطخ هل ونونایز وریډال د وا یپرک.

### قح ولوک دنلچ هترپ ضیعبت هل

ودیاقع یسایس ای ینید، یبژ، داژن، تیلولول عم، رمع، تینسج هغه د وا ضیعبت موک هل یچ یرل قح ناسک لوبت، یرلو یسررسال مت وتسرم هنکمم هروغ ولوبت رت، هترپ ولتک هل مت یقبط یزینلوبت ای وتالیامت یسنج.

## یدنال، هراپل یواهوپ روژال د هرا هپ ومی هافم ومهم د وا وتامول عم وریډال د :ئړکو هعجارم هت ونیچرس

----> (وبژ یوناپسه وا یسراف، یبرع، یسیلگنا هپ) دویبیرال یل اوخ یرتوات یتینسج د

<http://gbvguidelines.org/en/home/>

----> یکنودویبیر نوگربغ یدنارو رپ یل اوخ یرتوات یتینسج د

<http://gbvresponders.org/response/core-concepts/>

----> هلد یراک یرگنخ یویونخم د هخش رامبشتسا وا ینوروخ یسنج هل

<http://www.pseataforce.org/>

----> ن:امزاس ل اویرن ای تغور د

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/1/9789241548205\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/1/9789241548205_eng.pdf)

## ہم می مض ۲

### ہنی چرس یفاضا ہرون نوہگ ہ ونوتی لاعف وا ولی اس و د

تہیڈپا ہگوت ہسپ ہلرپ ہ تہس رھف ونی چرس ہتہش دنورا دوہنرال ہیبی ج د ہیک تہی اس بیو لپخ ہ ہب ہوم ہب، ہیک ہکیرش ہی ہرس ہوم ہل ہراوغ وا ہرل ہنی چرس ہموک وسات ہری چ ہک . [www.gbvguidelines.org](http://www.gbvguidelines.org) :ورک ہب، ہئیوتس او ار ہی کیلانہن ہرب ہدنال : [gbv.guidelines@gmail.com](mailto:gbv.guidelines@gmail.com)

کنیل	ہنی چرس	روتکس
<a href="https://gbvguidelines.org/en/training/">https://gbvguidelines.org/en/training/</a>	وا ہسراف، ہبرع، ہسیلگنا ہب داوم زینوہن وہن یونہپسہ	ہب ہل اوخ ہرتوات ہتہس ن ج د ہباترہم ہنہمزاس ن ہب د ہرا دوہنرال (IASC) ہتہمک
<a href="http://violence-wash.lboro.ac.uk/">http://violence-wash.lboro.ac.uk/</a>	اہت غور وا تہس ن ج، ہل اوخ ہرتوات مگلوت ولی اس و دنورا ہنتاس	ہنتاس اہت غور وا ہبوا
<a href="https://reliefweb.int/report/world/gender-based-violence-manual">https://reliefweb.int/report/world/gender-based-violence-manual</a>	ہتہس ن ج د مارگورپ لاویہن کاروخ د دوہنرال ہل اوخ ہرتوات	تہنما ہکاروخ
<a href="https://www.womensrefugee-commission.org/empower/resources/1231-clara-tool">https://www.womensrefugee-commission.org/empower/resources/1231-clara-tool</a>	ہلیسو CLARA د	ہنوتش ہعم
<a href="https://www.sheltercluster.org/gbv">https://www.sheltercluster.org/gbv</a>	ہتہس ن ج ہیک ہانہرس د دوہنرال ہل اوخ ہرتوات	ہانہرس
<a href="http://www.cashlearning.org/ctp-and-multi-sector-programming/protection">http://www.cashlearning.org/ctp-and-multi-sector-programming/protection</a>	(CaLP) ہراکہم ہزینوہن ہدغن ہل ہنی چرس ہیودنتاس وا ہدغن ہخخ	ہسیپ ہدغن
<a href="http://womenshlp.nrc.no/">http://womenshlp.nrc.no/</a>	وخن اوخ ہل ہنلوت ول اوہک د ہوران د لوک وتہچ وکالما وا ہکمخ، روک د ہت	کالما وا ہکمخ، روک
<a href="http://womenshlp.nrc.no/">http://womenshlp.nrc.no/</a>	د ہرا ہب وتسرم وین اور وین ہمول د ہنووہنرال نہمزاس لاویہن اہت غور	رتالم زینوہن اور وا اہت غور ہن اور
<a href="https://www.mhpss.net/">https://www.mhpss.net/</a>	وا ہکبش اہت غور ہن اور د رتالم زینوہن اور	



## دوبنرال:

# هنوتراهم ي طاب ترا زكرمتم ي نابرق رپ

### هېژ ي ندب

هنوم اغیپ هغد. ووتسا مت ویرغ ورون ندب د وا خم هی روم یچ هد یکنورل ونوم اغیپ یساد د هېژ ي ندب متید موهفم SOIER یک هېژ یسیلگنا هپ. یید مرا هپ یرالو یبتسان د رومز هرس لایریپاچ وا وکلخ مل ولخاو هتگ هخخ ونوتکرح هروغ مل ندب د مراپل رتالم د هخخ ي نابرق مل یچ یرل مراشا

- > یو یرول هپ هغه د وم خم وا ونی یک خم اخم مت ي نابرق دیاب روم یچ انام ید هپ: لوک یرب خخام (S)
- > ودری یک هخخ هوک خنمرت ي نابرق وا ناخ د دیاب هن روم یچ اد ینای: بوتسنارپ اضف د (Open)
- اضف دیاب خنمرت ي نابرق وا وساتس. یو هن خنمرت وساتس یش خه دیاب نوډگ هپ زی م د یو یبتسنارپ
- > یوک متسرم هرس ي نابرق مل راک هغد. یرک مخ فرط هپ ي نابرق د ناخ یچ اد ینای: نډیک مخ (L)
- یرب خ وا یرکو ای تلم هرس مد مل وراوغ وا یی او هی هغه یچ ووک هنرلماپ مت هخ هغه روم یش هوپ یچ ورواو یی
- > هغه یچ اد رگم ورلو هکی را وگرتس د هرس ي نابرق مل لت روم یچ هد انام ید هپ: هکی را وگرتس د (E)
- یو هن مس مولپ یگن هرف مل راک
- > هپ هپ یچ مد هن اد انام ای تمرآ د. ونی یک یک یاخ لپخ هپ مارآ دیاب یچ هد انام ید هپ: ای تمرآ (R)
- ونی گن یت یاخ موی هپ دیاب هن روم یچ مد اد هی انام یکل ب ونی یک یکو خ هپ متاوخ هی یی اورپ یرک ادیپ ساسح ای مارآ وا یتحار د مه ي نابرق وخرت وسوا تحار وراوغ روم. ورل هنو تکرح وا

### هنوم اغیپ ي هافش

ين نابرق مل ناخ. هد عوضوم ورتا وربخ د رومز ای وی او هی روم یچ یی هخخ ونوم اغیپ وغه مل ترابع داد د یکت ید مل لتسی خا هتگ هخخ وتاح یرشت هداس وا زرط مل وربخ د ي نابرق د. یرک یرغمه هرس مل پخ یناسا هرید هپ وا یوک ساسح تینم د ي نابرق یچ ید لصا زیبتسناب وی مراپل ولوک مسالرت ولپخ رپ، یرکو رکف یچ ویرکو تخو مت ي نابرق وا وسوا یلغ یچ هد هین هگن رادمه. یونایب هبرجت یو تخس ریډ مراپل وناسک ونیخ د یی این راک هغه مه هخ هک، یرکو روغ وتاساسح

### هنوتراهم لاعف ولدیروا د

- > سح هخ وا یوک رکف هخ ي نابرق یچ یرکو ینتینوپ یبتسنارپ مراپل ولدی هوپ د یرب خ ید هپ یرل
- > هسوارت یچ می یوش هوپ هخ هغه هپ ای آ یچ مروگو یرکار هزاجا) لوک مصالخ وا لیو ترابع لب هپ (؟ یلیو وم
- > وسات هلک یچ یراکبئس یساد) یرکو روغ هرا هپ وتاساسح ای یگن اپخنم د وربخ د ي نابرق د

(over)

ين ابرق يچ ټړکرو روغ مړا يد مپ (**«يدېريو و تايز ريډ، ټرک هتروپ کوس لپخ هغه، ټړکو ي غيچ** ين ابرق هل. يي پيرو تاساس ح هغه د يچ ټسوا يڅ مپ يرادن يه ي غه د وا يوک رکف هڅ وا يرل س ح هڅ هتسرم هرس هغه هل. ينيوو ه نابنور وا هرک ال منوباختنا و اتی عضو لپخ يچ ټړکو هتسرم هرس. يرلو زکرمت مس يچ ټړکو

## لنگ يداع وا قیدصت وتاساس ح د ين ابرق د

- ▶ مپ لاشم د. ونگو يي يداع وا ورک قیدصت وا کرد تاساس ح ين ابرق د يچ يد اد وش يالوک يي روم يچ راک يتسورو هغه هتلد. يسيو ن يگمغ وا ينيش اوخ يچ يرل ق ح وسات»: وي اوو وش يالوک، رکو ليپ ولرژ مپ ين ابرق يري يچ مک، مگوت «ټړکو يربخ يش يالوک، يوش و تمچ يچ هلک ره وا مي هرس وسات هل هز، يرل هن هنوتس دموک ليرژ وساتس
- ▶ دنگرخ تاساس ح لپخ وي اوو هت ين ابرق يچ ټړکو رما هزي رومز د ياش، يرلو ساس ح هني ال ين ابرق وراوغ يچ لم يلد هل دب مه هرمود تي عضو»، «مراژ م»، «مريو م»، وي اوو يچ اد مکل، وي ينيو هتبنزرا ي ب وا ينيچوک هبرجت هغه د اي ټړک من يداع ري غ يوي د يچ يش موب ين ابرق يچ ورکو هڅ يي ساد وراوغ روم يکلب، «يش مس م هڅه»، «يپراکش يچ مکل يد من، يد ينيش اوخ وا مسوغ اي پراژ يچ لتس ان يک گنخ رت اچ هغه د يي يابن. يد يک لاح مپ ولدوين نوگر ب غ يداع د مړا مپ يني يپ تاساس ح لپخ و خرت ورکرو مزاجا هت يو غه يچ هدا د انام ولوک هتسرم مگوت ي غقاو مپ وخ يو يکنووک تحاران مه مړا پل رومز. ټړک دنگرخ مگوت مړيشب مپ
- ▶ ونگو يي يداع وا ورک قیدصت تاساس ح هغه د دياب، يرل هنو ساس ح ناش هغه وي اوو هت ين ابرق يچ ياخ مپ يد د

ييسال مس يي هتسورو حيرشت هل يني يپ د وش يالوک يچ يد منوزي هڅ هغه يلمج يکنووک هتسرم يدنل هخر ب مپ ولتو د هڅخ نيروان هل وا ين لمرد هل هغه د و خرت ورک ناي ب مگوت مپ ي تسرم د مرس ين ابرق هل ي ټړکو هتسرم يک

- ▶ “مړل رواب وسات مپ هز”
- ▶ “ټرک هک يرش مرس ام هل وم عوضوم هغه يچ مي بشوخ”
- ▶ “يوش رد هيني يپ ناش هغه هت وسات يچ موش هفخ ريډ”
- ▶ “تساي هن تامل مړا يد مپ وسات”
- ▶ “ټړکوي يربخ مرس ام هل وم مړا يد مپ يچ تساي رورز ريډ وسات”

## هنوم اغ يپ يراتفر اي يکولس

تحیصن يچ اد هن ورک يدنارو تامول عم يچ هدا مهم. ووک هرسرت يي روم يچ يد هنوم اغ يپ وا هڅ هغه اد ورکو.

يتيسنج د. ټړکو لوډ هڅ راک موک دياب دنا مپ رومز وي اوو هت صخش يچ اد يني اي لوک تحیصن يچ يري موب من وسات يچ هکخ، يرل هن هتنگ لوک تحیصن هت ين ابرق يک ويضق مپ يل اوخ يرتوات هت ين ابرق مگوت مپ يکنووک هتسرم موي د هلکڅ يه دياب هن روم. مسان هک يد مس تحیصن وساتس اي آ ورکو تحیصن

يروعش مړا يد مپ يش يالوکو و خرت يرل انام حيرشت د ونوت ي غقاو د هت صخش لوکر لوکرو تامول عم مړکرو و تامول عم د يک ويضق مپ يل اوخ يرتوات يتيسنج د. ټړکو دياب راک هڅ يچ ټړکو مړک يرب هل وا يرلو لورتنک ونوباختنا ولپخ رپ يچ يوک هتسرم مرس ين ابرق هل يچ هکخ يد راک روتنگ وي يرل يوانرد هت ونورظن وا ورولديل ين ابرق د وسات يچ يودن گر خ مه مولپ لب

## دوبنرال:

# ينريگنا روح ينابرق

هخخ يلاوخیرتوات هل .يېدی یی یرک مبرجت یچ ید هن تمامل خیه هلم هل یلاوخیرتوات هغه د ينابرق وړکو رکف یساده دیاب .ییزیک اوخ هل یکنووک یلاوخیرتوات د یچ ید باختنا هغه لت لتسیخا متبگ هغه وایش مسالرت ډاډ هخخ دوبهب وایتینما هل وناينابرق د یلاوخیرتوات یتیسنج د یی یخ هل یچ ییش لوینو هخمت ویشوا نایز ریډال د هت .

یکنوورا نایز هراپل ينابرق د نکمم یی ینیخ یچ وړل ينريگنا وادیاق ع یصخش لپخ لوت بروم ووگنن یی واونژپو ينريگنا یلپخ یچ دمهم .یو .

هرس ينابرق هل یچ ید هخ هغه واید رما لوادتم وی یک ونلوت وریډ هپ لوتمالم ای لنگ مرگ ينابرق د بویتیرمول هت وبتگ یلاع ينابرق د یک ونريگنا هروم ينابرق هپ .ییشو هډد یرت دیاب لاهمپر راک د هرس ووایترا واینتبئوغ هل ينابرق د هخره یچ لوک مسالرت ډاډ هخخ ید هل زار هغه واید لماش لوکرو .یخ هل ووایترا وونتبنوغ ،ویضرف د رومز هن ییزیک هرست مس .

هنورواب واینريگنا یفنم	هنورواب واینريگنا یتبثم
دنلچ هنب مېسانمان هپ یچ ینوجن وایخېن هغه یتمالم ،ییشو یریت یسنج یرپ مک ،یوک هډد لپخ یی .	ورون رپ وخرت یوش اوخ هل یکنووک یریت د یچ ید باختنا هغه یریت یسنج یتیسنج هپ .ید هن تمامل هلم خیه هل ينابرق وایوراكو تردق لپخ وناسک ید سک یکنووک یلاوخیرتوات مرگ یک یلاوخیرتوات .
وش هنو یک رل هپ یکرم د ينابرق یرپ مک انام ،ییاوو ونوباوخت وونتبنوپ یچ یرک لاح هپ ولوروج یسیکی یوی د هغه یچ هډادی ید یک .	هناين یرپ ينابرق یچ ییش بېس ید د ییش یالوک هنوناکت یکیزف وایناور .ییاوو بباوخت وونتبنوپ هرا هپ ییشپ د یالوک ییش هن وایش .
یوروجم هریم هلم هل دنلچ ولپخ د هډبن هوی یرکو یلاوخیرتوات هرس یغه هل یچ .	یرت یک وکیرا هپ واید باختنا سک یکنووک یلاوخیرتوات د یلاوخیرتوات یدایک هیجوت ییش هن هولپ خیه هل لتسیخا راک .
ولرل وکیرا یسنج د کوخ لب یچ سک هغه یالوک ییش هن یچ ید کوخ هغه ،یسابرا هت یرک لورتنک تالیامت یسنج لپخ .	سح لورتنک د سک لب رپ وارق ،تردق هل یک وېنپ تیرثکا هپ یریت یالوک هنیران .هخخ ولرل هل لیم د هت یکیرا یسنج هن یلخا نیچرس هخخ ولرل هل ییشپ تیرثکا یریت یسنج د .یرک لورتنک تالیامت یسنج لپخ ییش یرل لورتنک ناخرپ مه لاهمپر یریت د هنیران وایو یوش نالپ یدنارو .
ای یلاوخیرتوات اوخ هل کیرش یسنج د هډعوضوم ینروک هوی یلاوخیرتوات ینروک ییش هراوه یک لخد هپ ینروک د دیاب وای .	ینلوت د یلاوخیرتوات ینروک ای یلاوخیرتوات اوخ هل کیرش یسنج لپخ د مرچ یک ونوداویه ونگ هپ واهد هډبن یدنا ییایغور وایتینما یدج هوی هراپل د .ییزیک لژو هلم هل یلاوخیرتوات لود ید د خرو هره یخېن هونگرز .ییزیک لنگ یرل ایترا هت رتالم ینلوت د ناینابرق یلاوخیرتوات .
یلوکلا د یزوی هنیران تیرثکا وکوت یی هډبن د مه ای ولبنخ هل وتابورشم یو هډبن لپخ ،هتسورو ولوراک هل .	هتسورم وی یلاوخیرتوات یتیسنج د ییش یدایک لوکلا وایکوت یی هډبن یوش بکترم د لیلد ینیزوی یلاوخیرتوات یتیسنج د وخ یولماع یکنووک هنتسیخا راک هخخ ونوباختنا هل لورتنک و تردق ،یلواخیرتوات د اوخ هل سک یی هډبن ای تابورشم یلوکلا یچ یهو هن یخېن یلپخ هنیران لوت هغه .هډ یالوک ،یوفرصم یکوت یی هډبن وایلوکلا یچ هنیران هغه .یوراک یکوت د یوغه یچ یودنگرخ راولپخ هپ راک هډ ،یهو کوخ یچ یرکو مرکیرپ ییش .یوک باختنا هراپل یلاوخیرتوات واولمو .

(over)

هنروراب وا ینرینگانا یفنم	هنروراب وا ینرینگانا یتبثم
دیاب سک یوش ینابرق یلاوخیرتوات یتیسنج د ییاضق - یلدع ورون ای وسیلوپ هیضق لپخ لت یرک نایب هت ونیچرس	وا یونایب هت اچ مسیک لپخ یچ یرک هتوگ هپ یش یالوکو دیاب ینابرق یوربخ یرپ کوخ
یریت هخین لپخ رپ یالوک یش هن نیران وی یرکو	یسنج تخو موک یچ ییواو هت کیرش یسنج لپخ یچ یرلو مزاج دیاب یخین مریم وا یخین د لامسوا منوداویه یری. یراوغ هن یی تخو موک وا یراوغ مکیرا د ریخ هپ وخبین ودرجم د مه یخین یوش هداو. یرل نیناوق دض یریت د وکیرا هپ لم رس یلاوخیرتوات مل کیرش یسنج د یچ یخین هغه یری. یرل قح تینما یرک هبرجت لوو وی ینوروخ یسنج د یی یک وکیرا ولپخ هپ، یوک دنوژ
یچ ید اد راک یکنووکراک وراچ هانتسودرشب د غورد هک ییواو ایتبش یر ینابرق ای ا یرک هتوگ هپ	رتالم هخ ینابرق هل یچ ید اد راک یکنووکراک وراچ هانتسودرشب د ینمو یی یربخ وا یرکو
یاخ مروان وا یدنوخواو یماج یبسانم ان هخین موی مک یریک یرپ یریت یسنج، یش مرال هت	نمنایز یوک رکف یچ یوک هتبل ونا ینابرق وغه د یکنووک یریت یسنج سک وی خیه، هرس ید هل. یو یتسوخوا یی یماج یرگناخ یچ یخین هغه هن، یدی. ید هن قیالی یریت یسنج د، یرل کولس لوو هخ یچ وکتک هپ متیدی
یریت یسنج یود رپ یچ ییواو غورد هلک ریډ یخین یوش	، مترو هرس روپار هل ومیارج یدج ورون د یچ یرک هگاد هپ ونریخ ولایون یدج ورون د یکت هغه. یلتنو غورد منوروپار مزادنا مرل هریډ یریت یسنج د یوک قدص مه مرا هپ ومیارج ونخ یرتوات
د هخ روک هل یخم هل یپش د یزوی یریت یسنج یزوی وا امنت ینابرق یچ یریبش یپ لامم هغه یدناب یو	یریډ یریت یسنج د. یش ایډیپش یپ یاخ ره وا تخو ره یریت یسنج هپ لاشم د. یریبش یپ یک روک هپ ینابرق د یک وډروا هپ یخرو د یپش یپ هپ یچ یریک یریت لامم هغه ونوچن وا وخبین وکنورل تیلول عم رپ، مگوت یریت هلک ریډ ینوچن وا یخین، هرس ید هل. یش لدوبش یرپ یزوی یک روک هپ هلک ریډ یریت ناش هغه. (رون وا اکاک، ردنلپ) ینژ یپ سک یکنووک یریک یک ونوروک
یو هن یی تمواقم وا یرینگانج هنو صخش یریډ هک یوش ید هن یریت یرپ یک لصا هپ ون، یرک	وا رطخ موقلاب وی مراپل ناخ وا دنوژ د ینابرق د یش ایډیک یریت یسنج یریت یسنج هل یی سک وی یچ یریک لنگ مس راک هغه ره. یسوا بشاوگ د مه وکتک وغه هل وی. یوک مراپل وډیک یتاپ یدنوژ وا ینروخ ناخ د هخ ید لدیگنج هن لملا هل یریو
یکیزف هت صخش یک یریت یسنج هپ یریډ هک صخش ید هپ یک لصا هپ ون، یتبشوا یو هن ترحارج یوش ید هن یریت	یرل هنو یپن یکیزف یریت یسنج د ییابش ینابرق
اوخ هل ویرغ د ینروک د) لوک انز هرس ومراجم هل رما یکنوودیش یپ رل وی (لوروخ ای یریت یسنج یریک وناسک ویدرپ رپ لت یریت یسنج ید	یریبش یپ یک هنلوپت هره هپ وا ید رما لوادتم لوک انز هرس ومراجم هل
یش هن یریت یسنج وخبین وکنورلپ نت رپ ایډیک	ریډ ونلس ۸۰ هل یلاوخیرتوات یسنج د، یخم هل ونولکتا ونیخ د هل وی ییابش یکنووک یریت. ینژ یپ سک یکنووک یریت ناینابرق یو سک دناژ یپ ای رسپ تسود، راکمه، یرگلم، ونولپخ یدرین
رکف مرا هپ یلاوخیرتوات هغه د دیاب هن ینابرق یسابو هدا ی هل هغه دیاب. یوش هرسرو یچ یرکو	د یلاوخیرتوات د وا یریت یسنج د یریډ هخ وخبین ورون هل اتح یناشورف نت ید خم مس رطخ هل ونولوو ورون
رکف مرا هپ یلاوخیرتوات هغه د دیاب هن ینابرق یسابو هدا ی هل هغه دیاب. یوش هرسرو یچ یرکو	یل اوخیرتوات یوش هرسرو د یچ یریک هب یتخس هریډ هپ ناینابرق هغه هت ونا ینابرق ولوت دیاب. یریک لوکرو هن مزاج ولوک وربخ د مرا هپ یچ مگنرخ هکل مرا هپ یلاوخیرتوات یتیسنج د یچ یش لړکرو تصرف یرکو یربخ هرس وناسک یدرین ولپخ هل، یراوغ یود



