



## SENTINEL

!ہناخ ہب ،تسا بلق نآ رد ہک تسا ہیجان

ہعماج کی ہب تکرخ لاج رد ہک تسا نی یلصا نتفرگ رظن رد نما ساسحا ،نما ندوب  
**نابہگن ! (SCS)** ،یعامتجا تامدخ نابہگن ،تسا ریاش نابہگن نابہگن **SHIRE !** ،دننام گرزب  
اہنآ 'نوناق' ،ضقن یارب .ریاش تاررقم یارجا ،شزومآ ،شرازگ ،کمک ،یامنہار ،نابہگن  
( **رچنر تامدخ ،لاشرام ،یتالو (PMRs)** ،اب یراکمہ

نابہگن وگل نابہگن رد نی .تسا وا و وا یارب یا ہفرح رسم کی نابہگن  
عاقترتہ ترتشیب تااعلاطم چراک ہقپاس >یزومآراک :ساسا رب careerpath یزومآراک  
..... راک >دشرا طسوت عاقترتہ ترتشیب تااعلاطم چراک ہقپاس >دشرا طسوت



Neighbourhood Watch Community  
،زا یرایسب ہنوگچ ہک دیریگب میمصت نابہگن  
.. ،یامنہار ،رطاق ،ہرادا اہنآ .دراد زاین ریاش (NWC) :نمچنا تعاس  
یگدنز !تسا ہعماج راطتنا NWC ہنابلطواد راک ماچنا .NWC ،رہ  
تسا ہعماج تاراطتنا ات دننک یم

ہعماج ناب ہدی ہلحم کی یلحم نوناق یارجا زا تیامح نابہگن نابہگن ہعماج رہ  
ہب روجم تسا نکمم !نوناق یارجا کمک ،شرازگ ،طبض ،ہدہاشم .تسا  
... ،دوخ ہداوناخ یارب نما نآ نتشاد ہگن ار دوخ ہعماج نآ .تسا یماظن ریغ یریگتسد

ہچراپکی 'PDEc' ،ہب NWC .. ،دوخ گنج ،نارحب کی ہک یمانہہ **!دیشاب ہتشاد ہجوت**  
(سناژروا زکرم و یتالو عافد)

اہنآ یارب ار دوخ یگدنز رطخ ہن و تسا نابہگن :شیک نابہگن  
ہعماج زا وضع کی نتشک زا شیب ہعماج

شزومآ .تسا یاہرتنالک شخب رد ریاش دنمراک کی نابہگن  
و یتالو عافد) ،'PDEc' رد ہتفہ رد زور 1 دریگ یم نابہگن  
(سناژروا زکرم



'PDEc' رتشیب ای 1 ریاش رتگرزب ہمہ **!دیشاب ہتشاد ہجوت**

1 رد دوش یم عورش شزومآ زور 1 :PDEc' رد شزومآ ہتفہ کی زور 1 نابہگن

لوط رد هدعو نایم) تی‌فایم 3 اب بات‌فآ بورغ زا لبق تعاس 1 دسریم نای‌پ هب و بات‌فآ عولط زا دعب تعاس  
1: تا‌عوضوم 7 لم‌اش ش‌زوم‌آ . (رید زور هدعو نایم ،راهان ،هیلوا زور

و ه‌عم‌اج تشادهب . 3: تی‌عم‌ج لرت‌نک و نوت‌اب شور . 2: هت‌شون ش‌رازگ و شور یری‌گت‌سد  
حالس . 7: ج‌لسم ریغ عافد . 6: هیلوا یاه کم‌ک ناب‌هگن . 5: ندب یراده‌گن و ییام‌پ‌هار . 4: ی‌گ‌دول‌آ  
دینک هدافت‌سا ندرک س‌ج ی‌ب یاه

ناب‌هگن ش‌زوم‌آ هت‌فه رد زور 1 رد روض‌ح یارب ریاش دن‌م‌راک ره یارب تسایم‌زلا نیای  
زا (تشادهب ،یناوتان) فاعم نک‌مم دن‌م‌راک کی . دوش ی‌گت‌س‌ش‌ن‌ز‌اب نام‌زات 'PDEC' رد  
عوضوم دن‌چ ای 1

تی‌ن‌ما . فی‌اظو تش‌گ و تی‌ن‌ما ط‌س‌و‌ر‌ط‌خ هب مک ی‌گ‌دی‌سر ناب‌هگن : ناب‌هگن فی‌اظو  
2 زا ش‌ی‌ب لم‌اش تی‌عم‌ج لرت‌نک . ه‌فی‌ظو (2) تسایم‌راک‌مه تش‌گ . ه‌فی‌ظو (1) اه‌نت  
و ی‌زاس هدای‌پ ،داج‌ی‌ارب ینوناق نان‌ک‌راک و رت‌ف‌د مامت نیمات لی‌کو‌رت‌نالک رخت‌سا  
ریاش تاررقم ارج .

ش‌رازگ ی‌عام‌ت‌ج دض رات‌فر ه‌نوگ ره ناب‌هگن کی ه‌فی‌ظو ش‌وم‌اخ ای ه‌فی‌ظو رد  
لباق ین‌می‌ا و ه‌عم‌اج تشادهب و تم‌الس لئاس‌م ه‌نوگ ره ش‌رازگ و (یراک‌بارخ ،ی‌گ‌دول‌آ ،تای‌ان‌ج)  
ه‌گت‌سی‌ا س‌پ‌س . دن‌نک ری‌گت‌سد کرد می‌ارج و کرد هت‌س‌کش ض‌ق‌ن یارب ناب‌هگن . تسایم‌ده‌اش  
تش‌گ ای و دراگ رد هک یم‌اگ‌نه . دن‌درک ری‌گت‌سد هب ات دینک باخ‌ت‌نا ین‌ز تش‌گ یارب خ‌س‌اپ ار دوش  
ن‌یی‌عت رگید فی‌اظو تسایم‌کم‌رت‌نالک رد ین‌ز

ه‌ناگ‌ادج دن‌ب‌رم‌ک اب رات‌ت‌سا ی‌گ‌ن‌ر یرت‌س‌کاخ coverall دش‌وپ یم ناب‌هگن : ناب‌هگن س‌ابل  
ویدیو و نوف‌ورکی‌م نی‌برود کی ،راذگ ری‌گ کی ه‌الک . یناش‌ن ش‌تا روم‌ام هم‌ک‌چ و ش‌کت‌سد  
ت‌سا هم‌س‌ت دن‌ب‌ت‌سد و ندرک س‌ج ی‌ب گ‌ن‌فت ،موت‌اب کی دن‌ب‌رم‌ک زا زی‌وا ق‌ل‌ج

یم هدیمان ناب‌هگن نا‌ون‌ع هب ه‌فی‌ظو هب رد دناوت یم هد‌ن‌راد ، ی‌ه‌اوگ-ناب‌هگن ، ره ریاش سن‌اژروا کی رد  
دوش .

## HE یارب یل‌غ‌ش-ناب‌هگن

ناب‌هگن کی رض‌اح لاج رد وا . تسایم‌هدروآ تس‌دی‌ا ه‌س‌ردم ه‌چ‌ب هی PHeC م‌ل‌پ‌یدی کی وا زا س‌پ  
ت‌سد هب مامت‌ا زا س‌پ . هت‌فه کی روض‌ح ،ج‌لاک درگ‌اش PHeC ،HE 1day . دوش یم عورش ی‌زوم‌آ‌راک  
هدروآ :wmw1 :هدروآ تس‌دب ار . ی‌ه‌اوگ تراجت PHeC ،هدروآ

ی‌ه‌اوگ کی :CE زا س‌پ . (CE) ،سن‌اژروا تام‌دخ ه‌عم‌اج" یراب‌جا لاس 1 روض‌ح وا ه‌لاس 18  
دوش یم رداص ، سن‌ال‌وب‌م‌آ

کی دوش یم عورش و هدش لیدبت غ‌لاب ج‌اودزا کی رس‌پ کی لاس مزاول

وا .تسا هداوناخ کی دوش یم عورش و هدش لیدبت غلاب چاودزا کی رسپ کی لاس مزاول  
دجاو هک یم‌اگنه **!دیشاب متشاد هجوت . ( wmw2 )** ،ناب‌هگن ناوئع هب راک دوش یم عورش  
چی ه . راک دوش یم طیارش دجاو نیرتدشرا .تسا شیشگ اب دی آ یم عاقترا ،طیارش  
درداد دوجو انثتسا

( **wmw3** ) دشرا ناب‌هگن هب ندش لیدبت یارب ،ناب‌هگن ،طیارش دجاو ناوئع هب هبرجت راک لاس 3 زا سپ

/ رد روضح یارب طیارش دجاو دشرا ناب‌هگن ناوئع هب راک هقباس لاس 3 زا سپ  
هب اقترا شیشگ اب .امنهار داتسا یه‌اوگ هدرؤآ تسدب ار ،PHeC ینف هکشناد  
لیکورتنالک رختسا ددنویپ یم . ( **wmw4** ) درداد دوجو لیکو

PHeC / چلاک رد روضح یارب طیارش دجاو لیکو» ناوئع هب راک هقباس لاس 3 زا سپ  
دوجو دشرا لیکو هب چیورت زاب کی هک یم‌اگنه .رپهر ملپید ،هدرؤآ تسدب ار ،یرپهر  
لیکورتنالک رختسا زایشخپ . ( **wmw5** ) درداد

PHeC / چلاک رد روضح یارب طیارش دجاو لیکو دشرا" ناوئع هب راک هقباس لاس 3 زا سپ  
( **wmw6** ) درداد دوجو رتنالک هب چیورت زاب کی هک یم‌اگنه .تیری دم ملپید ،هدرؤآ تسدب ار ،یرپهر /  
لیکورتنالک رختسا زایشخپ .

یرپهر / PHeC ،روضح هب ،رتنالک ،طیارش دجاو ناوئع هب راک هقباس لاس 3 زا سپ  
( **wmw7** ) درداد دوجو دشرا رتنالک هب چیورت زاب کی هک یم‌اگنه .هجرد ری دم 'هدرؤآ تسدب ار' پمک  
یتالی ورواشم رختسا ددنویپ یم .

## وا یارب یلغش-ناب‌هگن

شروپ و شزومآ و یکشزپ یه‌اوگ یاراد . 'دادراق 'سدقم چاودزا' مامتا هب وا زا سپ  
،ناب‌هگن ناوئع هب راک دوش یم عورش وا .تراجت  
نیرتدشرا .تسا شیشگ اب دی آ یم عاقترا ،طیارش دجاو هک یم‌اگنه . ( **wmw2** )  
،انثتسا نودب . راک دوش یم طیارش دجاو

( **wmw3** ) دشرا ناب‌هگن هب ندش لیدبت یارب ،ناب‌هگن ،طیارش دجاو ناوئع هب لاس 1 یراک هبرجت زا سپ

PHeC ،رد تکرش یارب طیارش دجاو دشرا ناب‌هگن" ناوئع هب لاس 1 یراک هبرجت زا سپ  
دوجو لیکو هب اقترا شیشگ اب .امنهار داتسا یه‌اوگ هدرؤآ تسدب ار ،هاگشناد-ینف /  
لیکورتنالک رختسا ددنویپ یم . ( **wmw4** ) درداد

PHeC / چ‌لاک رد روضح یارب طیارش دجاو لی‌کو» ناو‌ن‌ع هب لاس 1 یراک هب‌رجت زا سپ  
دوچو دش‌را لی‌کو هب چی‌ورت زاب کی هک یم‌اگ‌نه . رب‌هر مل‌پ‌ید ، ه‌دروآ تس‌دب ار ، یرب‌هر  
لی‌کو رت‌نالک رخت‌سا زا یش‌خ‌ب . ( **wmw5** ) دراد

PHeC / چ‌لاک رد روضح یارب طیارش دجاو لی‌کو دش‌را" ناو‌ن‌ع هب لاس 1 یراک هب‌رجت زا سپ  
( **wmw6** ) دراد دوچو رت‌نالک هب چی‌ورت زاب کی هک یم‌اگ‌نه . تیری‌دم مل‌پ‌ید ، ه‌دروآ تس‌دب ار ، یرب‌هر  
لی‌کو رت‌نالک رخت‌سا زا یش‌خ‌ب .

یرب‌هر / PHeC ، روضح هب ، رت‌نالک ، طیارش دجاو ناو‌ن‌ع هب لاس 1 یراک هب‌رجت زا سپ  
( **wmw7** ) دراد دوچو دش‌را رت‌نالک هب چی‌ورت زاب کی هک یم‌اگ‌نه . ه‌چ‌رد ری‌دم 'ه‌دروآ تس‌دب ار' پ‌م‌ک  
یت‌یالو رواشم رخت‌سا ددنویپ یم .

کی‌لو‌تاک و ی‌ل‌ک‌لا تاپ‌ورش‌م : درک ه‌دافت‌سا ، دوش یم‌ن ری‌اش طس‌وت دناوت یم دارفا ی‌خ‌رب  
ناگ‌دن‌راد ، زاب رامق ، (س‌ف‌ق rehabilitator) ی‌یانج ، (یح‌ی‌سم ناردارب هب دینک هاگ‌ن)  
، نزو ه‌فاضا ، ی‌سنج ی‌ناوتان ، ی‌نه‌ذ ی‌ناوتان ، ش‌روپ و ش‌زومآ یت‌لود ریغ یاه ه‌مان‌ی‌هاوگ  
، مه‌وت داوم زا نارب‌راک ، راگیس لام‌عت‌سا

لرت‌نک لوط رد ای و یری‌گت‌سد ماگ‌نه یب یورین زا ه‌دافت‌سا اب هک ناب‌هگن  
چه . س‌ف‌ق رد و چ‌ارخا نت‌ش‌ک هک ناب‌هگن . ماقم لزن‌ت و ه‌ذخ‌اوم دنت‌سه تی‌ع‌م‌ج  
دوش یم لام‌عا لاش‌رام دک . دراد دوچو نوناق ی‌راجا رد نالتاق یارب ی‌ی‌اج

طس‌وت ه‌دش دی‌ات و ه‌دش ه‌ت‌خ‌اس ت‌لود طس‌وت هک ، نین‌اوق زاین ام‌ش ت‌لادع هب  
(نات‌سا) ی‌سررب رت‌ف‌د لاش‌رام ، طس‌وت نین‌اوق ض‌قن ی‌اع‌دا . ه‌رادا زاین نین‌اوق . اه هاگ‌داد  
(ری‌اش) تس‌ا ه‌دش ماچ‌نا یاه‌رت‌نالک رت‌ف‌د ، طس‌وت تاررقم ض‌قن ی‌اع‌دا .

(دعب زور 30) خ‌یرات ه‌ع‌وم‌جم (ری‌اش) رت‌نالک : ه‌ت‌ش‌اذگ هی‌لع ه‌دش ناو‌ن‌ع تام‌اه‌تا زا سپ  
ناو‌ن‌ع هب 1 . 5 ، باخت‌نا ال‌کو زا رخت‌سا زا نآ زا سپ رت‌نالک . دوش یم ه‌دین‌ش زرب‌م‌ج' رد تام‌اه‌تا هک ی‌نام‌ز  
دن‌نک یم لم‌ع تب‌جم لال‌د ناو‌ن‌ع هب 1 و دن‌م‌راک ناو‌ن‌ع هب 1 ، ی‌ام‌ن‌هار ناو‌ن‌ع هب 1 ، مه‌تم ناو‌ن‌ع هب 1 ، س‌رداد



س‌اس‌ح‌ا مد‌ع» ای «ه‌انگ» داچ‌ای یارب هک تس‌ا هاگ‌داد زا ف‌ده  
نین‌اوق ض‌قن ی‌اع‌دا یارب ه‌انگ  
یارب ه‌دافت‌سا دروم رازبا (ری‌اش نوناق) تاررقم ای (یت‌یالو نوناق)  
نی‌ا تق‌یق‌ح . «ت‌قی‌ق‌ح» داچ‌ای هک تس‌ا نی‌ا ، دراد دوچو ض‌قن رگا ، داچ‌ای  
دش‌ن ه‌نام‌ص‌خ ی‌نابت هک تس‌ا

نیزگی‌اج طسوت مت‌سی‌س-هاگداد نام‌صرخ دساف، ه‌نال‌داعان! دیش‌اب ه‌ت‌شاد ه‌جوت

!تقی‌قح دا‌ج‌یا ه‌ب ه‌ک هاگ‌داد مت‌سی‌س‌ی‌نابت و "ه‌نال‌داع" هاگ‌ش‌ی‌ام‌ن

تقی‌قح دا‌ج‌یا یارب ه‌ک تس‌ا تلادع دتفا یم قافتا تلادع ای و زیچ همه ه‌ک یم‌اگ‌نه

دش یچ ؟

له‌ج دش؟ دتفا یم قافتا تلادع ه‌ک ه‌چ‌ن‌آ

ناس‌نا یراگ‌نا له‌س دش؟ دن‌راد تلادع ناس‌نا

تس‌ا لی‌خد یناس‌نا رش‌دوب؟ دن‌راد تلادع

یم ار سرد ه‌ج. یش‌خ‌ب‌ناوت و تراس‌خ نار‌ب‌ج قی‌رط‌زا تلادع نداد ه‌ب ه‌نوگ‌چ  
تس‌د ه‌ب دتفا یم قافتا نیا‌زا ناوت

MS" تس‌ا هدش دا‌ج‌یا «هانگ» دروم رد‌رگا ه‌ک دنک یم‌عی‌س، قات‌ای‌ی‌اونش ریاش، : SH-C

تس‌ا هدرک تم‌دخ یش‌خ‌ب‌ناوت ریاش رد' R

و مه‌تم، سرداد. دراد دوجوش‌ک‌اج و یش‌ن‌م، یم‌ن‌هار، مه‌تم، سرداد، هاگ‌داد تام‌اقم 5  
یش‌ن‌م. هانگ س‌اس‌ح‌ا مدع» ای «هانگ» دا‌ج‌یا و «تقی‌قح» ادی‌پ (یراک‌مه) ینابت یم‌ن‌هار  
ده‌اوش ش‌ی‌ام‌ن ه‌ج‌ف‌ص‌ات ه‌ع‌وم‌ج‌م و هاگ‌داد تی‌ن‌ما یورین. لی‌پ‌ماک ده‌اوش مام‌ت  
دوش یم ره‌اظ دوه‌ش و مه‌تم، دنک یم‌ن‌یم‌ض‌ت

نار‌ب‌ج تس‌اوخ‌رد لم‌اش ه‌ک ه‌ی‌ن‌ای‌پ کی ه‌ب ار‌ن‌ای‌ن‌اب‌رق تس‌ا هدش ادی‌پ «تقی‌قح» زا س‌پ

و 'م‌ک‌ح'، تلادع ی‌زاس ه‌دام‌آ یارب تع‌اس 1/2 یارب ه‌ت‌س‌ش‌ن‌ز‌اب ن‌آ زا س‌پ سرداد. تس‌ا تراس‌خ

مه‌تم طسوت رظن دیدت. تراس‌خ نار‌ب‌ج'

رد رظن دیدت. ددرگ ه‌ئ‌ارا ه‌ت‌فه 3 ض‌رع رد ه‌ب زاین (تراس‌خ نار‌ب‌ج) ن‌ای‌ن‌اب‌رق و (م‌ک‌ح)

تس‌ا توافتم سرداد اما. دش رازگرب نام‌ه هاگ‌داد



( ESR ) یناوتون ش‌رورپ و ش‌زوم‌آ، یش‌خ‌ب‌ناوت زا عون 2 دنک یم مه‌ارف ه‌ی‌جان

و ناناوج، ناوچون، نس 3 یاه هورگ یارب یش‌خ‌ب‌ناوت ود ره . ( DSR )، یناوتون فی‌اظو و

لقت‌ن‌م یناوتان ناناوچون ات 15 ه‌ک یم‌اگ‌نه (08/14) ناوچون. تس‌ا هدش ه‌یه‌ت نال‌اس‌گرزب

یناوتان (PR) لقت‌ن‌م ه‌ب (HE) 18+، (و) 17+ یت‌قو (SHE 14-17، HE 14-18) ناوچون! هدش

ای‌تی‌الو

ناناوچون 100% تخ‌اد‌رپ ناوچون ردام و رد‌پ. تخ‌اد‌رپ یش‌خ‌ب‌ناوت ه‌ب Rehabilitator! دیش‌اب ه‌ت‌شاد ه‌جوت

50% تخ‌اد‌رپ ردام و رد‌پ، 50% تخ‌اد‌رپ

## ESR ( یناوتون ریاش شرورپ و شزومآ

Rehabilitator. تسا سفق ریغ یناوتون نیا. تسایشخ‌بناوت ساقم رد 1 یشخ‌بناوت شرورپ و شزومآ

. (یشخ‌بناوت یارب تخادرپ) هناخ هب بش تدم

بورغ زا دعب تعاس 1 تشادرب هتفه رد زور 6 هناخ زا ات تسا Rehabilitator شرورپ و شزومآ

تعاس 2 ره تسا Rehabilitator. شرورپ و شزومآ زور 1 یعامتجا تامدخ زور 5 ماچنا هب (TT) باتفآ

Rehabilitator (TT) باتفآ بورغ زا لبق تعاس 1. جیرفت گنز (یندیشون، اذغ، تلاوت) هقی‌قد 10

هتفرگ هناخ تسا

## DSR ( یناوتون ریاش فیاظو

تخادرپ Rehabilitator. تسا فیاظو و تسره‌ف قی‌رط زا شرورپ و شزومآ یشخ‌بناوت فیاظو

زا زور 1 ، (TT) عولط زا دعب تشادرب هناخ 1hour زا ات تسا فیاظو Rehabilitator. یناوتون یارب

یعامتجا تامدخ زور 5 ماچنا. تسا هتفه

. (TT) عولط زا سپ 1hour زا فیاظو دوش یم عورش (رتکد) فیاظو Rehabilitator. شرورپ و شزومآ زور 1 +

هدش دودحم بش یارب تسا DR. جیرفت گنز (یندیشون، اذغ، تلاوت) هقی‌قد 10 تعاس 2 ره تسا رتکد

. تسا هدش هتفرگ هناخ تسا Rehabilitator (TT) باتفآ بورغ زا لبق تعاس 1، 6 زور رد. تسا

نامز تیری‌دم دیدج رصع ناب‌هگن ناب‌هگن ثلثم نامز تدم (TT)

# ناب‌هگن یعامتجا تامدخ دراگ رد

## نهذ زا ار دوخ هعطق یارب



# هناخ

ناکاب