

# هەلسەنگاندى نەتهوھى بۇ دەستپىكىكى باشتىر:

## فېرىبۇون لە خىزانەكانەوە

ئىمە دەمانەويت قسە لەگەل ئەو خىزانەكانە بىكەين كە كاريان لەگەل دەستپىكىكى باشتىر كردۇوه.

دەتوانى يارماھتىمان بىدەيت لە نەزمۇونەكەت فېرى بىن؟

### چى خەريكە روودەدات؟

- دەستپىكىكى باشتىر ئەرى بى نىس دە رمالە لە لايمەن سندوقى كۆمەلگەي تىروپىشكى نەتهوھى بۇ پشتگىرىكىرىنى مندالان و خىزانە كانەكەن لە بلاپۇل، بىراقدۇرۇد، لامېتىش، نۇتىنگەهام و ساۋاشاند سندوقى كۆمەلگەي تىروپىشكى نەتهوھى داواى لە تىمىكى توپىزەران كرد كە هەلسەنگاندىنىكى نەتهوھى ئەنجام بىدەن بۇ ئەوھى بىزان نەھى بى نىس چ جىاوازىيەك بۇ مندالان و خىزانەكان دروست دەكت:
- هەلسەنگاندىنى نىشىتمانى لەلايمەن پىنج رېكخراوەوە نەنجام دەدرىت: توپىزىنەوەي كۆمەللايەتى نات سىن، زانكۆي ساسكس، ھاوبەشەكانى ○ نار نىس ئىم، مەكتەبى نەتهوھى مندالان و توپىزىنەوە لە پراكىتكىدا.
- توپىزەرائى زانكۆي ساسكس قسە لەگەل خىزانەكان دەكەن، بۇ ئەوھى لە نەزمۇونەكانيان فيرىن ○

### داوالە كى دەكريت بەشدارى بىكەت؟

- دەمانەويت قسە لەگەل 25 خىزانى مندالانى گەنج بىكەين كە خزمەتگۈزاري ئەرى بى ئىسيان بەكارەتىاوه:
- ئىمە قسە لەگەل ئەو خىزانە دەكەين كە لانى كەم مندالىكىيان تەمەن-0 12-36 مانگ يان 24 مانگ ھەمە ○
- ئىمە دەمانەويت قسە لەگەل دايىك و باوكى منداھەكە بىكەين- بەلام ئەندامانى ترى خىزان دەتوانى بەشدارى بىكەن

### ئەگەر تو بەشدارى بىكەيت، دەبىن چى بىكەيت؟

- ئىمە حەزىدەكەين لە چوار سالى داھاتوودا دوو جار قىسمەت لەگەل بىكەين ○
- ئەرى ھەركاتىك دەتوانىت ھەرجارىت ھەمان توپىزەر قىسمەت لەگەل بىكەت  
ئىمە حەزىدەكەين ○
- ئەرى وەرە بۇ سەردىانى كىرىنت لە سالىكدا ○  
بە تەلمەقۇن يان نۇنلاين قىسمەت لەگەل بىكە (بۇ نموونە، زووم) 6 مانگ دواتر ○
- ئىمە دەمانەويت فېرىبىن دەربارەي نەزمۇونى خزمەتگۈزاري ئەرى بى ئىس  
ئەرى چى گرنگە بۇ تو و خىزانەكەت؟ چى جىاوازى دروست دەكت؟ چى دەتوانى باشتىر بىت؟ دەمانەويت چى تر بىكەيت؟ ○
- ئەگەر رازى بن، ئىمە تىبىنى وەرددەگەرين و تومارىكى دەنگى گەتكۈچەن دەكەين  
ئەرى ئەگەر كەسىك بىھۇيىت بچىتە ژۇورەوە بەلام نەھىيەويت تومار بىكىت، ئىمە تومار كەرەكە رادەگەرين كاتىك قسە دەكەن. ○  
ئىمە تومارەكە دېپىشىكىن بۇ دەلىباپۇن لەوەي كە ھىچ كەسىك ناگەرىتىمە كە نەھىيەست تومار بىكىت. ئەگەر كەس  
نەھىيەست تومار بىكىت ئەوا لە جىاتى ئەوھە تىبىنى وەرددەگەرين

### چى روودەدات كاتىك سەردىانى دەكەين؟

- ئىمە دېين بۇ مالەكەت. يان لە شۇينىتىكى تر ئەگەر دەمانەويت
- سەرداھەكە نزىكە 2 كاتىز مېر دەخایەنتىت، لە كاتىكدا كە لەگەل تو و خىزانەكە دەگۈنچىت
- ئىمە دەمانەويت لەگەل ئىيە قسە بىكەين و ھەندىك چالاکى نەنجام بىدەن. ئەم يارماھتىانە ئىمە فېرىبىن كە چى گرنگە لە ژيانتى خىزانەكەتدا  
نۇ كامىرایەكت پىددەدين (بۇ ھىشتەھەي) - كەواتە تو (يان ھەر كەسىك بىھۇيىت) دەتوانىت وىنە بىگرى بۇ ئەوھى نىشانى ○  
بىدەيت كە چى گرنگە بۇ خىزانەكەت  
ئەرى بۇ دروستكىرىنى نەخشەي كەسى و شۇينە گرنگەكان شىت دەھىتىن ○  
ئەرى ئىمە دەتوانىن بېرىۋىن بۇ پىاسەكردن لە ناوچەي ناوخۇيى بۇ ئەوھى بىتوانىت نىشانمان بىدەيت كە چىت بۇ گرنگە ○

### چى روودەدات كاتىك تەلمەقۇن بۇ دەكەين؟

- پەيپەندى تەلمەقۇنى شەش مانگ دواي سەرداھەكە روو دەدات
- نزىكە 30 خولەك دەخایەنتىت - وە ئىمە لە كاتىكدا پەيپەندى دەكەين كە گۈجاو بىت لەگەل تو
- ئىمە دەمانەويت ئەو شىتەي كە بۇ ئىيە و خىزانەكە رەۋو دەدات، بىگرىن

### چى بەسەر ئەو زانىياريانە دېت كە تو دەيدەيت؟

- ئىمە ھەموو سالىك راپورتىك دەنۋووسىن و پاس لە ھەلسەنگاندىكە دەكەين. ھەر زانىيارىيەك لەراپورتە كاتىماندا بەكارى بەتىنин  
نەناسراو دەبىت، بۆيە كەس ناتوانىت بىلتى كى چى و تۇوە  
ھەمۇو ئەو شىتەي پېمان دەلىن نەتىن دەبىت
- تاڭە جىاكارى ئەوھىي ئەگەر ئىمە نىگەر ئەن بىن لەوەي كە لەوانەيە كەسىك سەلامەت نەبىت يان لە مەترىسى زىاندا بىت. ئەگەر ئەوھى  
رووبدات ئىمە سەرەتا ھەول دەدەين و قىسمەت لەگەل دەكەين دەربارەي ئەوھى چى بىكەين

## فازانجه‌کان چین؟

- به‌شداری کردن راسته‌وحو خوارمه‌تیت نادات. هیودارین هلسنه‌گاندنه‌که له‌داهاتودا یارمه‌تی خیزانه‌کانی تر برات و له‌بریگه‌ی دوزینه‌وهی ریگاکانی باشترکردنی خزمته‌گوزاریبه‌کان بو نهوهی سوپاسگوزاری خومان نیشان بدھین، هر خیزانیک وردہ‌گرت ۰
- 30 پاون له کاتی سه‌ردا، ۰ ۲۰ پاون بو هر پهیوندیه‌کی تله‌فونی ۰
- نهم به‌خششمه‌هی هی تویه که به‌ردواام بیت، تهناهت نه‌گهر بپیار بدھیت به‌شداری له خویندنه‌که بوهستینیت

## ئایا هیج کیشمه‌یهک یان مهترسی همه‌یه؟

- قسه‌کردن درباره‌ی ژیانی خیزانه‌که دهتوانیت ههستیکی قورس بهینتیه دی. تو دهتوانیت له هر پرسیاریک بپهربیته‌وه که تو ناناسووده بکات. نه‌گهر به هر شیوه‌یهک بیت ههست به نیگهرانی دهکهیت، دهتوانیت پشوو بدھیت، یان به تهواوی بوهستینیت

## ئایا دھبی به‌شداری بکهیت؟

- نه‌خیر - نهوه بو تویه
- پریاره‌که دهتوانیت کاریگه‌مری ناییت له سهر هیج خزمته‌تیک که ورتگرتووه، له نهی بی نیس یان هر که‌سیکی ترهوه ۰

## نه‌گهر دهست به به‌شداری کردن بکهیت، دهتوانی دواتر بوهستینیت؟

- بلئنی - نهوه بو تویه
- دهتوانیت له هر کاتیدا میشکت بگوریت. پیویست ناکات ھوكاریک بدهیت

## کی هلسنه‌گاندنه‌که دهکات؟

- تیمیک له زانکوی ساسیکس قسه‌له‌گمل خیزانه‌کان دهکات - دهتوانی وینه‌کاتمان لیزه بیبنن

تو دهتوانیت له پهیوندیدا بیت له هر کاتیک

تیمیه ههو‌النامه‌کان دهتیرین بو نهوه خیزانه‌ی که به‌شدارن، بو نهوهی نهوهی فیر دبین هاویه‌ش بکهین

## بو زانینی زیاتر پهیوندی بکه به عالمی لیسی

تله‌فون: 515120 07823

ایمیل: [a.lacey@sussex.ac.uk](mailto:a.lacey@sussex.ac.uk)

دهتوانیت زیاتر بخوینتیه‌وه درباره‌ی هلسنه‌گاندنه نه‌هوهی له

[www.natcen.ac.uk/abs](http://www.natcen.ac.uk/abs)



Ali Lacey



Janet Boddy



Rebecca Webb



Kate Lester



Gill Hampden-Thompson

Tammy McCann

## نه‌گهر تو له شتیک نیگهران بیت یان دهته‌ویت سکلاً تومار بکهیت

پلانه‌کاتمان بو کاره‌که په‌سنهند کراوه له لایهن زانکوی ساسیکس زانسته کومه‌لایه‌تیه‌کان و لیژنه‌کان دهتوانیت بو نهوهی روشتی توییزنه‌وهی قوتاخانه‌ی هونه‌ری. نهوه کاری نهوانه بو دلنيا بیون لهوهی که خویندن پاریزراوه بو نهوه که‌سانه‌ی که به‌شدارن. نه‌گهر تو دلخوش نیت درباره‌ی هیج شتیک بو نهنجامدانی نه‌م هلسنه‌گاندنه تکایه پهیوندی بکه

[c-recss@sussex.ac.uk](mailto:c-recss@sussex.ac.uk)

## چون زانیاریه‌کانت به سه‌لامه‌تی ده‌هیلینه‌وه

تاكه که‌س که دهستگه‌یشتیان به زانیاری همه‌یه که نهناسراو نین، تیمی ساسیکس (له سه‌رهوه وینه‌یان که‌تووه)؛ ورگیره‌کان (نه‌گهر بارمه‌تی چاوپیکه‌وتکان بدن) و نیردراوه‌کان (نهوانه‌ی توماری دنگ چاپ دهکه‌ن) ههموو نهوانه نهینیه‌کانی تو دهپاریزنه

تیمیه زانیاریه‌کانت بو ماوهی پینچ سال ده‌هیلینه‌وه دواى کوتایی خویندنه‌که. ههموو شتیک به سه‌لامه‌تی له‌گمل یاسادا دهپاریززیت.

نه‌گهر بپیار بدھیت که ناته‌ویت زانیاریه‌کانت له لیکولینه‌وه‌که‌دا به‌کار بھینن - نهوه باشیه دهتوانیت نهوه بکهیت تا دوو مانگ دواى نهوهی قسه‌مان کرد (پهیوندیمان پیوه کراوه یان سه‌ردا نمان کردووه)

سندوقی کومه‌لگه‌ی تیروپیشکی نه‌هوهی له نه‌گهره هم‌لگرتنی زانیاری نه‌هاسراو ده‌گه‌شیتیوه - له‌گمل دیاریکردنی کاتیک نهوان بپیار دهدن نه‌گهر نه‌مه. ورده‌کاریه‌کانی خیزانه‌کان لاپراوه - بو توییزه‌رکانی تر بو نهوهی له داهاتوودا فیرین گونجاو بیت، تیمیه ناگدادارتان دهکه‌نیه‌وه. به‌لام نهوه بو تویه نه‌گهر تو به‌شدار بیت له لیکولینه‌وه‌که، هیشتا دهتوانیت هم‌لبریزیت که زانیاریه‌کانت بو توییزه‌رانی داهاتوو خهزن نه‌کراوه. همروه‌هاده‌توانیت له هر کاتیدا میشکت بگوریت تا کوتایی خویندن

## سوپاس بو ورگرتنی کات بو خویندنه‌وهی نه‌م

