

# خهوتن

نارامگرتن، ستایش و ناسوودهیی



هوکاری جیاواز ههیه بو نهخهوتنی مندالانی ساوا. نهمه ناساییه که مندالایی ساوا شمش ههفتی شمو نهخهوتیت. بو دهستنیشانکردنی نهمه که مندالهکمت بهراستی نارمحهته یان تعینان نارامه متمانه بکه به گومانهکانت. متمانه بکه به غمیزمکانت.

ههول بده به دانانی مندال لهناو پیخهفدا لهکاتیکی جیگیر و دیاریکراودا (رۆژ و شمو)، شیوازیک خهویکی ریک له سهرهناو ژباندا دروست بکهیت. منداله ساواکهی خوت لهسهر پشت بخهوتنه و له شمش مانگی بهکهدا، لهسهر قهرموئلهی مندال له ژووری نووستنی خوتدا بیخهوتنه. بو پشوودان، شوینیکی گهرم و ناسووده ناماده بکه. بهردهوام خو بیاریزه له راژاندنی منداله ساواکمت یان 'یان پیدانی خواردن به نهو' بو خهوتن، چونکه نهمه دهکرتیت ببیت به عادهت و راهاتن. قهرموئلهی گهورمسالان بو مندالانی ساوا شیوا نییه و گونجاو نییه لهگهل ستانداردهکاتی پاراستن. تهنیا نهو منداله ساواایانه که تهغزیه له شیرری دایکیان دهکمن، دهبی لهناو پیخهفدا شیر بخون و دهبی له دهرموهی پیخهف دابندرین و پاش شیرخواردن بگهریندرینهوه ناو قهرموئله.

خویندنهوهی بابیت بو مندالهکمت له کاتی خهوتندا یارمتهی نهو دهدات و کاتیکی تاییهت دهدات به تو بوئنهوهی لهگهل بهکتر بن. گهر مندالهکمت له تاریکایی دهرسویت، ههول بده چرایهک ههلبیکهیت له شهو دا. تهرکردنی پیخهف لهوانیه بو ههردووکتان ببیت هوی گوشاری دهررونی و دهتوانیت مندالهکمت لهخهوه ههستینیت. زانینی نهم هویه که بوچی ههندیک له مندالهکان له بهراورد لهگهل مندالانی تردا کهمتر خویان تهر دهکمن ناسان نییه. ههول بده تووره نهییت یان تهمیی نهکمهیت، مندالهکمت بهئنهفست نهمه ناکات. مندالان زور بهخیریایی فیر دهن و ستایش و پالیشتی یارمتهی نهوان دهدات.

به پاراستنی پلهی گهرمای ژووری نووستنی مندال له نیوان 16 تاکوو 20 سلیزدا دهکرت یارمتهی بدهیت بوئنهوهی منداله ساواکمت خهویکی ناسووده و قوولی ههبییت. تهرمۆمتهری سادهی ژوور یارمتهی دهدات بوئنهوهی هوشت له پلهی گهرما بییت.

## 1.

زور ماندووم لهمه که ساواکهه شهوانه لهخهوه ههلهدهستیت وادیاره خهوتنی ههردووکمان له پیخهفیکدا ناسوودهتر بییت.

## 2.

لانیکهه بو شمش مانگی بهکهه ناسوودهترین شوین بو منداله ساواکمت نهمیه که لهسهر قهرموئلهی مندال بییت و لهلای قهرموئلهی تو بخهوتیت. ههول بده بهرنامهیکی خهوی ریکوپیک دروست بکهیت.

## 3.

دهربارهی چۆنیتهی پاراستنی ناسوودهیی منداله ساواکمت و خهواندنی نهو قسه بکه لهگهل سهردانکهری تهندروستی خوت.

خهوتن لهسهر يهک قهرهويله لهگهل مندالهکمت هرگيز بهتواوهتي برواپيکراو نيهه، نهمه بو مندالانی ساوا مهترسیداره بهتايهت گهر تو (يان هاوبهشی ژيانت):

- جگهره دهکيشيت (تەنانەت هەرگیز لەناو پینخەفدا جگهره ناکيشيت).
- کههول يان ههر جوړه مادهيهکی هوشبهر بهکار دنييت.
- ههر جوړه دهرمانتيک دهخويت که دهبيته هوی خهوالووي.
- کاتيک که مندالهکمت سسته (پينهگهيشتووه)، (بهر له 37 ههفته لهدايک بووه)
- گهر کيشي مندالهکمت له کاتي لهدايکبووندا کم بووه (کهمتر له 2.5 کيلو).
- گهر تو يان هاوبهشی ژيانت کيشي زيدهتان ههيه.

نهمه زور مهترسیداره که لهگهل يهکتر لهسهر قهنهفه، کورسي يان کورسي دريژ خهوتان لنيکههويت و ههروهها مهترسیداره ريگه بههيت مندالنيکی ساوا بهتەنيایي لهسهر قهرهويله گهرهوسالان بهخهويت.

## ناقاری خهويکی ناسووده

1. منداله ساواکمت له بارودوخی 'پي به پي' دا بنی يانی قاجی مندالی ساوا نهموندهی دهکريت بولای نووکی قهرهويلهکه بييت.

2. مندالی ساوا له قهرهويلهکهدا له ژووری نووستنی دايک و باوکدا که له ماوهی رۆژدا لهوييت دهخهويت.

3. دنيا به مندالهکه لهرادهبهدر سارد يان گهرم نهبيت.

4. به مهبهستی کهمکردنهوی مهترسي مردن له پينخهفدا، مندالی ساوا لهسهر پشت بهخهوينه.

5. سهري مندالهکه بهبي پاريزهر رابگره.

6. جگهره مهکيشه و بوشايی مال بپاريزه له دووکهل.

7. پينخهف هيج جوړه باليف، بووکهل یاری له پهرووی نهرم دروستکراو بييت.

8. بهتانی قورس بهکار مههينه.

9. گهر بهتانيهک بهکار دهيندرت، دهبي بيگومان ليوارکهمی ههلبدرتتهوه و بهرزايی نهمه تهنيا تاکوو سنگی مندال بييت.

10. چهرهچهي قهرهويله مندالی ساوا دهبي به پتهوی بهسهر دوشهکدا دراينت.

11. دوشهکيکی خاوين، پتهو و گونجاو بهکار بيينه. دوشهک دهبي خاوهن ژماره BSI، BS-1877-10:1997. بييت.

12. نهمه گونجاوه له کاتي خهوتنی شهو رۆژدا.

سهرچاوه: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

پهيوهندي بکه به ژماره 0800 032 0102 يان سهردانی مألپهري [www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk) بکه.