

# بنه‌ما گشتییه‌گان

2

15  
22

سایمانی - سلیمانیه  
کلیه - کویسنحق  
ناوشار - مرکز المدینه  
نه‌خوشخانه‌ی رزگاری - مستشفی رز  
Rizgari Hospital

# GENERAL PRINCIPLES

BAGHDAD - بغداد - به عدا  
KIRKUK - كركوك - كهركوك

زانكو - الجامعة - University  
ياريگای فرهنسو هريري - ملعب فرنسو حريري

F. Hariri Stadium



SUI  
KO

● CI

ري

■ سه رجهم به كارهيته راني ريگا، يتويسته له سهريان پابه ندين به بنه ماكاني تتيه رين و هاتوچو كردن به و شيويه يه كه له م خالانه ي خواره وه دا باسكراون:

دابه شگردني ريگا

■ به كارهيته راني ريگا دابه ش ده كرين يو 3 جور: **پياده** **سه رنشين** **شوفير**  
 ● رېنمايي كاني تايهت به به كارهيته راني ريگا له م به شه دا روونكراونه ته وه.



پياده

■ پياده وهك به كارهيته ريگا ده يتت پابه ندي له م رېنمايانه يتت، له كاني روپشتن به سه ر شه قامه كاتدا:

① يتويسته پياده له سه ر شوسته ي ليتوار شه قامدا هاتوچو بكات.

② له كاني نه بووني شوسته دا، ده يتت پياده له نزيك ليتواري لاي چه پي ريگاوه رووه و هوبه كاني گواسته وه هاتوچو بكات؛ نه گهر به شيويه كو مه ل بن، باشتره به شيويه يهك ريز له دواي يه كتره وه برؤن، نهك له ته نيشت يه كتره وه.

③ بيتني پياده ئاسانتر ده يتت، نه گهر له تاريكي و كه شوه وه واي ته مومزدا جلي سپي يان ره نككراوه يان تيشكده ر (فسفوري) له به رد ايتت.






• په‌رینه‌وه‌ی پیاده له دیوتکی ړنگاوه بو دیوه‌ک‌ه‌ی دیکه‌ی به‌گوټره‌ی نه‌م به‌مایانه‌ی خواړه‌وه ده‌ییت:




• ده‌ییت په‌رینه‌وه له ناوچه‌کانی تایه‌ت به په‌رینه‌وه‌ی پیاده ییت؛ ناوچه‌کانی تایه‌ت به په‌رینه‌وه‌ی پیاده به هیماکانی سهر رووی شه‌قامه‌کان، یان به پرده‌کانی په‌رینه‌وه‌ی پیاده یان ژر پرده‌کانی په‌رینه‌وه دیاریکراون.


• له کاتی نه‌بوونی ړنگایه‌ک له‌و ړنگایانه‌ی که باسکراون بو په‌رینه‌وه له شه‌قام به سه‌لامه‌تی، په‌رینه‌وه به‌م شتویه‌ه ده‌ییت: وه‌ستان له لیواری شوسته، ته‌ماشاکردنی لای چه‌پ، ته‌ماشاکردنی لای راست و دووباره لای چه‌پ، پاشان په‌رینه‌وه به وریایی و به خیرایی؛ نه‌گهر ړنگاکه شوسته‌ی ناوه‌راستی هه‌ییت، ده‌ییت هه‌نگاوه‌کانی په‌رینه‌وه دووباره بکرتنه‌وه، به لام سه‌ره‌تا ته‌ماشای لای راست ده‌کرتت و دواتر لای چه‌پ و دووباره لای راست، پاشان په‌رینه‌وه بو به‌شه‌ک‌ه‌ی دیکه‌ی شه‌قامه‌که.

• له کاتی په‌رینه‌وه له ړنگایه‌ک یان ړټه‌وټک، پتویسته پیاده دنیاییت له ناراسته‌ی جووله‌ی هاتوچو. 





• نه‌به‌رینه‌وه له به‌رده‌م سواررو وه‌ستاوه‌کاندا، چونکه بینینی پیاده له لایهن شو‌فیرانی نه‌و سواررو یانه گران ده‌ییت.

• له شه‌ودا، باشتره په‌رینه‌وه له نزیک ترافیک لایته‌وه نه‌نجام‌بدرتت، یان له نزیک گلویه‌کانی رووناک‌ه‌ره‌وه‌ی شه‌قام. 

• شو‌فیر ناییت نامیتری وریاکردنه‌وه (هوړن) به‌کاربه‌ییتت، نه‌گهر له کاتی پتویستدا نه‌ییت، بو وریاکردنه‌وه له مه‌ترسیه‌ک. 



• پتویسته پتیش‌په‌وی هاتوچو به پیاده‌کان بدرتت، به‌و که‌سانه‌ی له ناوچه‌کانی په‌رینه‌وه ده‌په‌رینه‌وه، که به هیمما دیاریکراون. 

• له کاتی لیخوړین له نزیک نازه‌ل، پتویسته له‌سه‌رخو لیخوړیت و نامیتری هوړن به‌کارنه‌ه‌ییتت. 





جۆرهكانى پياده

19

پيادهكان به شىكى سهرهكين له هاتوچۆي سهر شه قامهكان و هه موومان و كهسانى نزيك و هاوړي و خوشه ويستانمان دهكرت بيتنه سهر شه قام. وهك به شىك له هونهري هه لسه نگاندى مه ترسييه كان، زۆر گرنگه وهك شوڤير بتوانيت زوو له مه ترسييه كانى په يوه ست به پيادهكان تىگه يت و بزانيت له ههر بارودۆخ و ناوچه په كدا چۆن مامه له ده كه يت بۆ ئه وهى دوور ييت له كارسات و رووداوى نه خواز او له گه ل پيادهكان، چونكه پيادهكان له زۆر بهى بارودۆخه كاندا به لاواز ترين كهسانى سهر شه قام داده نرين و هيچ هۆكارىك نيه بۆ پارىزگار كردن لىيان له كاتى رووداوه كاندا. پيادهكانيش به يتي جۆرى ئه و مه ترسييه ئه لىيان چاوه رووان دهكرت و شىوازي هه لسه و كه وتيان له سهر شه قام دابه ش دهكرن به سهر چه ند جۆرىك، كه برتين له مانه لى خواوه:

### 1 مندال

مندالان، ئه وان ه لى سهره تاي قۆناغى منداليدان توانا كاتيان زۆر لاواز و سنووردان به هۆ لى لاوازي جهسته يى و ميشك و تىگه يشتن و هه لسه و كه وته كاتيان له رووى كۆمه لايه تيه وه، ئه مانه ش هۆكارن بۆ ئه وهى مندالان له م قۆناغه دا زياتر له هه موو قۆناغه كانى ديكه لاواز ترين و مه ترسييه كانى سهر يان گه و ره ترين به راورد به گه و ره كان.

به هۆ كورتي بالايانه وه، سه خته مندالان به باشى بتوانن ده و روبه رى خۆيان بين و دوورى ئه و ئۆتۆمبيلانه بخره ملين كاتىك به ره و روويان دين، هه ره ها به هه مان شيوه بۆ شوڤيره كانيش قورسه بتوانن به باشى بيان بينن.



❶ منډال تاوه كوو ته مه نى كه متر بيت تواناي تيگه يشتن و ليكدانه وهى يو دنگ و شته كانى ده وروبه ر لاوا تره، نه مه كاريگه رى لهسهر برياردانيان ده بيت و ده كريت بريارى هه له بدن له باره ي دوور و نزيكى و خيرايبى و ناراسته ي جووله ي سواررؤكان لهسهر شه قامه كان.

❷ منډالان له م قوناغه دا زياتر ره فتارى سه ره رويي به سه رياندا زاله، كه مى خوراگر تيان ده بيته هوكار تكي ديكه، چونكه به لايانه وه زور زه حمه ته بتوانن له يه ك كاتدا مامه له له گه ل زياتر له يه ك ناسته نگدا بكن كاتيگ رووبه روويان ده بڼه وه.

❸ له كاتى لځخو رين له ناوچه كانى نيشته جيتووندا، خيرايبت كه ميگه ره وه و به رده وام سه رنج بده مه ترسيپه كان، هه ميشه پيشيني نه وه بكه كه منډالان به شيوه به كى كوږر بيته به زده م توتومبيله كه ت به هو ي ياري كرن يان په رينه وه يان لهسهر شه قام.



❷ هه رزه كار

❶ نه م قوناغه ش له ته مه ندا به وه جيا ده كرت ه وه كه نه گه رى نه وه ي هه يه مرؤف تيدا زور كاري سه رشيتانه و مه ترسيپار بكات، بويه هه رزه كاران سه لامه تي و ژبايان ده خنه مه ترسيپه وه لهسهر شه قام و ريگاوبانه كان.

❷ هه رزه كاران هه نديك چار له وانه يه به به كار هيتيانى ياريه كانى وه ك پتلاوى تايه دار يان سكه يت بورد سه ركيشى بكن، له م كاتانه شدا هه ر وه ك پياده مامه له يان له گه لدا ده كريت به لام مه ترسى له سه ريان زياتر به هو ي خيرايبى و جووله ي چاوه روان نه كراويان.

❸ به سالآچوو

❶ كه سانى به سالآچوو (پير) لهسهر شه قام هه نديك چار به هو ي لاوا زوونى تواناي تيگه يشتنيان له مه ترسيپه كان، ده كريت به هه مان شيوه ي منډالان رووبه رووى مه ترسى بڼه وه، به لام به گشتى نه م كه سانه به وه ده ناسرين، كه لهسهر شه قام و له كاتى په رينه وه يان له شه قامه كاتدا له سه رخو ده رون، به پيچه وانه ي منډالان كه به رده وام نه گه رى نه وه هه يه به را كرن بيته سه ر شه قام.

❷ بويه پتويسته بوه ستيت و ريگه بده يت به په رينه وه ي كه سانى به سالآچوو يان له كاتى هاتنيان يو سه ر شه قام به تايه تي له شوينه كانى تايه ت به كوږونه وه ي نه م كه سانه و نزيك خانه ي به سالآچوو ان.



### 1 سهرخوش

■ په كتيك له مه ترسيدارترين جۆرهكانې پياده لهسهر شهقام كهسانې مهست (سهرخوش) و نالووده بووه كانن، چونكه نه مانه ناتوانن جوولهي جهسته يان كؤنترؤل بكنن و به هؤي كارپگهري خواردنه وه سهرخوشكه ره كان و هؤشبه ره كانه وه، لهو مه ترسيانه ي رووبه روويان ده بنه وه تيناگه ن ياخود هه نديك جار كارپگهري نه و ماددانه وايان ليدنه كات كاري سهركيشي و مه ترسيدار بكنن و يينه به رده م ئؤتؤمبيله كهت.



« كاتيک هەر جوولینه ریکي  
خاوه ن پيداويستی تايهت شوسته  
و خه تي په رينه وه ي به كارهيئا وهك  
پياده مامه له ي له گهل ده كريت.

### 2 كهسانې خاوه ن پيداويستی تايهت

■ به سهرجه م نه و پيادانه ده وترت كه به هؤي له ده ستداني نه نداميكي جهسته يانه وه ناتوانن وهك كهسانې ناسايي شه قامه كان به كاربه يتنن و پتويستيان به يارمه تي كهسانې ديكه يه يان پتويستيان به به كارهيئاني عه ره بانه و كورسي و ناميري تايه ته.

● كهسانې كه مئه ندام يان نه وانه ي به شيك له جهسته يان له ده ستداوه ياخود به شيكي جهسته يان كارناكات و به هؤبه وه به عه ره بانه و ناميري تايهت ده رؤن، ده كريت له ناو بازار و ناوچه كانې نيسته جيووندا يينه سهر شه قامه كان يان بيانه وئيت به رنه وه، نه م كهسانه ش به هه مان شيوه به هؤي نه وه ي ناتوانن وهك كهسانې ناسايي به پتوه بوه ستن بؤيه مه وداي يينينيان كه متره و له وانه يه هه ست به ئؤتؤمبيله كه ي تؤ نه كهن كاتيک ليان نزيك ده يته وه. به هه مان شيوه بؤ تؤي شوؤفير ئاسان نيه له دووره وه به باشي بيان يينيت. له كاتي په رينه وه يان پتويسته له دووري گونجاودا بوه ستيت تاوه كوو به ته واوه تي له شه قام ده په رنه وه.

● له كاتي ليخورين له سهر شه قامه كان وريابه به رامبه ر به كهسانې نايست (كه ر)، چونكه له وانه يه تؤ به وئيت به هؤرن ئاگاداريان بكه يته وه، له كاتيكدان ته وان گوئيان لينايتت و رهنگه ژباينان بغه يته مه ترسييه وه.

● ده كريت كهسانې نايينا له سهر شه قام هه بن، نه گه ر پتگا نه ده ديت به تتيه رينيان نه وا له وانه يه تووشي رووداو ببيت له گه ليان له كاتيكدان تؤ وا پتشيبيني ده كه يت نه وان تؤ ده يينن.



### 6 به خشر او (شپټ)

د دکرټ بوټرټ نه وانه ن که کټشه ی نه قلیان هه په یاخود به هوی نه خوښی د پروونی و بارودوخیانه وه به شپټ یان ناته او او ناوده برن. نه مانه ش که سائیکن پیوستیان به چاودتری که سانی دیکه یه، بویه جوړکی دیکه ن له مه ترسییه کان که به هه مان شیوه ی که سانی سه رخوش و بیټاگا له وانه یه بیته به رده م ئوټومیټله که ت. له کاسی رووبه روو بوونه وه له گهل نه م جوړه که سانه دا، هه ول بده کارټک نه که یت بیټه هوی توره کردنیان و به چاو سه رنجیان لئ مه ده، هه روه ها رټکه بده به په رینه وه یان.



### 7 که سی سه رقآل

هه ندیک جار مه ترسییه کان به هوی که سائیکه وه سه ره له دده ن که هه رچه نده هچ په کټیک له و گرفتانه ی سه ره وه یان نییه، به لام به هوی به کارهټناتی موبایل و نامه ناردن یان به کارهټناتی نامیره ئه لیکترونییه کان بیټاگان به رامبه ر مه ترسییه کانی سه ر شه قام و له وانه یه له ناکاو له شه قام په رنه وه



● کاتیک پاسکیل یان سکوتر یان ماتور له ته نیشته خوته وه پالی پتوه ده نیتت مامه له ی پیاده ی له گهل ده کرټ.



نایینا: کاتیک گوجانه که ی به رزده کاته وه به مه به سستی په رینه وه، ده بیت گشت لیخوره کان بوی بوه ستن و مافی پتشره وی بدهنن.

گوجانی نایینا رهنکی سووری له سه ره.





● لە ناووه دەرگای ئۆتۆمبیلەکت داخە ئەگەر سەرنشینى منداڵ یان بەخشراوت لەگەڵدا بوو.

● وەك شوؤفیر بەرپرستی لە سەلامەتی سەرجهەم ئەو سەرنشینانەى لە ئۆتۆمبیلەكتا هەلیان دەگریت، سەرنشینەكانیش بەپێى تەمەن و قەبارەیان بەسەر چەند جۆرێك دابەش دەكرێن و پێویستە چەند زێنمایەك رەچاو بكەیت بۆ دلتیابوون لە سەلامەتیان.

### 1 سەرنشینى منداڵ

● ئاشكرایە منداڵ پێوستى بە چاودێرى و پاراستن هەیه لە لایەن گەورەكانەوه، بەتایبەتى پێویستە گرنكى بە سەلامەتى منداڵ بدرێت كاتیك وەك سەرنشین لە ئۆتۆمبیلدا هەلیان دەگریت، چونكە لە كاتى تووشبوون بە هەر رووداوێك دەكرێت زۆرتەین زیانیان بەریكەوێت.



3-15<sup>kg</sup>



9-18<sup>kg</sup>



15-25<sup>kg</sup>



22-36<sup>kg</sup>

● پێویستە منداڵ تاوهكوو تەمەنى دەگاتە 13 سالی لە كوشنى دواوهى ئۆتۆمبیلەكتە و كوشنى تايبەتى بۆ بەكاربهێندریت بەگونرەى كیش و تەمەنى. تاوهكوو گەشتەن بەم تەمەنە پشیتى سەلامەتى ناتواوتیت پارێزگارى لە منداڵكە بكات، تەنانەت بەكارهێنانى پشیتى سەلامەتى بۆ منداڵ لە كاتى رووداودا زيانى زیاتر دەبێت.



● ناییت منداڵ لە كوشنى پێشهوهى ئۆتۆمبیل و لەسەر كوشنىك دابنرێت كاتیك بالۆنى هەوايى Airbag چالاك بێت.

● منداڵى ساوا تاوهكوو كیشى دەگاتە 13<sup>kg</sup>، دەبێت لەسەر كوشنى دواوهى ئۆتۆمبیلەكتە، لەناو كوشنى تايبەت بێت، كە رووى لە دواوهیه، بیهسترتنەوه، پاشان تاوهكوو 25<sup>kg</sup> لە كوشنى سەلامەتى، كە لەسەر كوشنى دواوهى ئۆتۆمبیلەكتە و روو لە پێشهوهیه، بە هەمان شێوه بیهسترتنەوه، دواتر تاوهكوو كیشى دەگاتە 36<sup>kg</sup> دەبێت كوشنى بى پالشىكەرى بۆ بەكاربهێندریت Booster Seat.



## 2 سەرنشېنى نەخۇش و بەتەمەن

■ لە كاتى ھەلگرتى كە ساتى بە سالأچوو بان نەخۇش وەك سەرنشېن ھاوكارىان بە بۆ بەستنى پىشتىنى سەلامەتى بۆ ئەوھى بە شىئوھەكى گونجاو پىشتىنەكە لەسەر ئىسكى كەمەر و شان بىەستىن.

❶ با ھەمىشە لەناو ئۆتۆمبىلەكەدا كىسەى رىشانەوھ ھەيىت بۆ بارودۆخە لەناكاو و پىئوستەكان، ئەگەر يەككىك لە سەرنشېنەكان تووشى رىشانەوھ يىت لە كاتى لىخوپىندا. كىسەى رىشانەوھ لە تەنىشت كوشنى ئۆتۆمبىلەكەت ھەيىت، بۆ ئوموونە كىسەى پلاستىك يان كاغەز ياخود ھەركامىان يىت، باشتر وايە راخەرى ئايلۇن بىخەتە ژىر كوشنەكان.

❷ تەماشاكردىنى پىشەوھ تا ئاستىكى باش دەيىتە ھۆى كەمكردەوھى رىشانەوھ و دلتىكەلھاتن.

❸ بىئىشت جووين دەيىتە ھۆى كەمكردەوھى رىشانەوھ و دلتىكەلھاتن.

❹ رىگە بدە بە ئالوكۆرى ھەوا لە كاتى بوونى چەند سەرنشېنىك لەناو ئۆتۆمبىلەكەتدا بەتايىبەتى ئەگەر كەسى نەخۇش ھەيىت لەناوئاياندا.



ھاوكارى بکە بۆ  
بەستنى پىشتىنى  
سەلامەتى





