

ዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ኣብ ትራፊክ።



ዝሓሸ ዓይነት ህይወትን ንያትን።



ንምሉእ ህይወትካ ምንቅስቃሴ

ብእግሪ፡ ብብሽክለታ ወይ ብካልእ ተሽከርካሪት ክትንቀሳቅሱ ምኽካል ንኹሉ ደረጃታት ዕድመ ኣገዳሲ ኢዩ። ሕብረተ-ሰብና ከምኡ ዓይነት ኣቃውማ ኢዩ ዘለዎ፡ ብዝተፈላለዩ መንገድታት ክንንቀሳቅሱ ክንክእል ይደልዩና። ሕብረተሰብና ኣብ መንጎ ዝተፈላለዩ ቦታታት ከም እንንቀሳቅሱ ከም ዝገብረና ኮይኑ ኢዩ ቆይሙ፡ ምንቅስቃሴ ዝጠልብ ዓይነት መነባብር ኢዩ ድማ ዘሎና። ኣብ እንዳሰፍሖ ዝኸይድ ጂኦግራፊካዊ ቦታታት ዝተዘርጋሹና ኢና። ኣብ ሓደ ቦታ ንኩብር፡ ኣብ ጫፍ ናይቲ ከተማ ዝርከብ ኣገልግሎታትን ድኳናትን ንጥቀም፡ ፋሕ ዝበሉ ስድራን ኣዕሩኽን ድማ ኣለዉና። ከምዚ ስለ ዝኾነ ድማ ምንቅስቃሴ ንዓይነት ህይወት ዝውሰን ኣገዳሲ ረጅሑ ኢዩ፡ ንሕና ኣብ ሕብረተሰብ ከንዓዩ ንኸንክእል ድማ ኢድላዩ ኢዩ።

ሎሚ ኣብ ስዊድን ኣሰታት 2 ሚልዮን ህዝቢ ልዕሊ 65 ዓመት ወይ ልዕሊኡ ዕድመ ኣለዎም፡ ገምጋም ዕምሪ ድማ ይውሰኽ ኣሎ። ውልቃዊ ኩነታቶም ብዘየገድስ መብዛሕቲኦም ሰባት ከም ቀደምም ምንባር ክቐጽሉን ኣብ ትራፊክ ክዛወሩ ክኸእሉን ይደልዩ። ወላ ውን ምስኣረግና ናጽነትና ክንዕቅብን ነቲ ኣብ ንእስነትና ንገብር ዝነበርና ምግባር ክንቅጽልን ንደሊ።

እንተኾነ ግን ኩነታት ትራፊክ ምስ ናይ ነፍሲ-ወከፍ ሰብ ድሊታትን ክእለታትን ኣይሰማማዕን ኢዩ። ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ዕንቅፋት ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ንኣብነት፡ ዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ዝያዳ ግዜ ከደልዩ ይኸእሉ ኢዮም። ኩነታት ጽርግያን፡ ጽዑቕ ብቐልጡፍ ዝገንቀሳቅሱ ትራፊክን ጸገማት ክፈጥር ይኸእል ኢዩ። ወላ መኪና ትመርሕ፡ ብእግሪ፡ ብብሽክለታ ወይ ውን ናብ ህዝባዊ መጓዳዝያ ክትበጽሕ ትደሊ ። ኣብ ትራፊክ ምህላው ዘይውሑስን ከቢድን ኮይኑ ከም ዝስመዓካ ክገብር ይኸእል። ውሉን ናጽነትን ውሑዳት ዕድላት ናይ ንጡፍ ህይወትን ናይ

ምህላው ተኸእሎ ድማ ኣሎ።
 ዕድመ ምድፋእ ንሰባት ዝያዳ ተኣፈፍቲ ከም ዝኾኑ ይገብርም። እዚ ማለት ድማ ኣብ ግዜ ሓደጋታት ኣብ ልዕሊ ዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ዘጋጥም ማህሰይቲ መብዛሕቲኡ ግዜ ዝያዳ ከቢድ ኢዩ ማለት ኢዩ። ኣጋርን ሰብ ብሽክለታን እቶም ዝያዳ ተሃስይቲ ኢዮም። ብዘይካዚ ዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ብመኪናታት ሓደጋ ካብ ነእሹቱ ሰባት ብዝያዳ ብኸቢድ ይጽለዉ ኣካላቶም ድማ ንኸሓዊ ዝነውሑ ግዜ ይወሰድ።

ኣብዚ ዝቐጽል ገጽ፡ NTF ምስ PRO፡ SKPF Pensionärernaን SPF Seniorernaን ብምትሕብባር ንኣብ ትራፊክ - ብብሽክለታ፡ ብእግሪን ብመኪናን - ዝርከቡ ዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ዝምልከት ሓበሬታን ምዕድን ኣዳልዩ ኣሎ።



ብሽክለታ ከም ኣገባብ ምንቅስቓስ ኣካላትን መጓዳዝያን።

ብሽክለታ ፍልይቲ ዓይነት ኣገባብ መጓዳዝያ ኢያ። ዘወርቲ ብሽክለታ ናይ ገዛእ ርእሶም ሓይሊ ሞተረ ዝቐርቡሉን ንጽቡቕ ጥዕና ኣበርክቶ ዝገብርን ዓይነት መጓዳዝያ ኢያ። ምዝዋር ብሽክለታ ነዊሕን ሓጺርን ርሕቀት ምጓዳዝ ቀሊል ይገብሮ ናብ መዓልቲኹም ኣዚኹም ንኸትቀርቡ ድማ ይሕግዘኩም። ብሽክለታ ኣከባቢ ዘይትጎድእ ኣማራጺት ናይ መኪና ኢያ። ምዝዋር ብሽክለታ ድማ ምንቅስቓስ ኣካላት እንዳገበርና ናብ ዝደለናዮ ክንበጽሖሉ እንኽእል ጽቡቕ ኣገባብ ኢያ። ንጭዋዳታትኩምን ንኣዕጽምትኹምን የትርፎም ንኣካላዊ ብቕዓትኩም ድማ የመሓይሹ። ምዝዋር ብሽክለታ ንመላግበታትና ኣየዳኹሞን ኢያ። ናይ ምውዳቕ ሓዲጋታት ንምቕናስ ድማ ናይ ሚዛን ልምምድ ይቐርበልና። ካብዚ ዝሓይሽ ዓይነት ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዳርጋ የለን።



በዓል ብሽክለታ - ንሓደጋ ዝተቐልፀ ተጠቓሚ ጽርግያ
 ብሽክለታ ብብዙሕ መንገድታት ጠቓሚት ኣገባብ መጓዳዝያ ኢያ፡ እንተኾነ ግን ኣብ እትዝውሩሉ ግዜ ትኩራት ክትኮኑ ኣለኩም ምኽንያቱ ነቲ ጽርግያ ዝካፈልልዎ ብዙሓት ተጠቓምቲ ስለዘለዉ። ብመሰረት ሕግታት ትራፊክ ጽርግያ ሰዊድን፡ ዘወርቲ ብሽክለታ ብዝተኻእለ መጠን ኣብቲ ናይ ብሽክለታ መስመር ክጸንጉ ኣለዎም፡ ናይ ብሽክለታ መስመር እንተዘየልዩ ኣብ ወሰን ናይቲ ጽርግያ ኮይኖም ክዝውሩ ኣለዎም። ኣብ ከተማ ወይ ኣብ ሓደ ጻዕቂ ህዝቢ ዘለዎ ኣከባቢ መስመር ብሽክለታ እንተዘየልዩ ኣብቲ ጽርግያ ክሳብ ዝከላል ናብ የማን ናይቲ ጽርግያ ተጸጊዕኩም ክትዝውሩ ኣለኩም። ኣብ መገዲ እግሪ

ወይ ኣብ ማርሻፔዲ እንተዘውራኩም ክትቅጽዑ ትኽእሉ ኢኹም።
 ብርክት ዝበሉ ክበድቲ ማህሰይትታት ኣብ ናይ ንጽል ተሽከርካሪት ሓደጋ የጋጥሙ፡ ማህሰይቲ ርእሲ ድማ ሓደ ካብቶም ቀንዲ ልሙዳት ኢያ። ልሕጻጻትን መንቃዕትን ብሓፈሻ ይሓውዩ ኢዮም፡ ማህሰይቲ ሓንጎል ግን ንኩሉ ግዜ ኢያ። ቁራዕ ርእሲ ብሽክለታ ምልባስ ሓደ ነቲ ሳዕቢናት ክንቆጻጸረሉ እንኽእል መንገዲ ኢያ። ስለዚ ነብስኹም ሓልዉ ብሽክለታ ክትዝውሩ እንከለኹም ድማ ቁራዕ ርእሲ ልበሱ።



ከመይ ገርኩም ዓቕንኩም ቁራዕ-ርእሲ ብሽክለታ ትረኽቡ።

- እቲ ቁራዕ-ርእሲ እቲ CE EN 1078ዝብል ምልክት ከም ዘለዎ ኣረጋግጹ። እዚ ማለት ፍቓድ ረኺቡ ኢዩ ማለት ኢዩ።
- እቲ ቁራዕ-ርእሲ ኣብ ርእሲኹም ብምቐላ ክኣቱ ኣለዎ፡ ንግንባርኩም ብዘይመከላኸሊ ገዳፉ ናብ ድሕሪት ርእሲኹም ገጹ ንታሕቲ ድማ ክድፋእ የብሉን።
- እቲ ዓቕን ምቐእ ምዃኑን እቲ ቁራዕ ርእሲ ግቡእ ንፋሲ ከም ዘእቱን ንምርግጽ ዓቕንኩም ፈትንዎ።
- ነቲ ናይ መንከስ መእሰሪ ንምትዕርራዩ ቀሊል ክኸውን ኣለዎ። እቲ ዘተዓራረኹም ቦታ ነቲ ቁራዕ ርእሲኹም ከተውጽዎ እንክለኹም ክቐየር የብሉን።
- እቲ ቁራዕ-ርእሲ ንግንባርኩም፡ ዝገባ ርእሲኹምን ድሕሪት ርእሲኹምን ክሸፍኖ ኣለዎ። ኣብ ግዜ ሓዲጋ እቶም ቀንዲ ንኣዲጋ-ዝተቐልዑ ክፋላት ርእሲኹም መትልሕኩምን ግንባርኩምን ኢዮም።

ምዝዋር ንኸትቅጽል ክሕግዙኹም ዝኸእሉ ብሽክለታታት ኣንኩ-ጸታ ብሽክለታታትትሑት መቓን መጻውር ኣለወን፡ እዚ ድማ ናብታ ብሽክለታ ንኸትድይብን ክትወርድን ቀሊል ይገብር። እዚ ድማ ኣብ ምብጋስን ደው ምባልን ክህሉ ንዝኸእል ተኸእሎ ሓዲጋ ይቐንሶ።

ኤሌክትሪካዊ ብሽክለታታትናይ ኤሌክትሪክ ሞተረ ዘለወን ብሽክለታታት ኢዮን። ኣብቲ ፔዳሊታት ዘሎ ጸቕጢ እንተበርቲዑ እቲ ናይ ኤሌክትሪክ ሞተረ ተወሊዑ ደገፍ ይህብ። እዚ ድማ ናብ ዓቕብት ወይ ብርቱዕ ተቐምጣ ንፋሲ ኣብ ዘለወሉ ንኸትዝውር ቀሊል ይገብር።

ሰለስተ-ዝእግረን ብሽክለታታትርጉኣትን ኢዮን ነቶም ማዘኖም ንምሕላው ክሸገሩ ዘይደልዩ ሰባት ድማ ጽቡቕ ምርጫ ኢዮን። እቲ መቓን መጻውር ናይታ ብሽክለታ ናብኣ ንኸትድይብን ንኸትወርድን ቀሊል ከም ዝኸውን ኮይኑ ኢዩ ተሰሪሑ። ነዚ ንምስላጥ ድማ ኣብ ታሕቲ ዝርከብ ሓዲ ደረጃ ኣለዎ።

ላምብሬታታትልሙዳት ብሽክለታታት ኣብ ምዝዋር ንዝሸገሩ ዕድመ ዝደፍኡ ዘወርቲ ተባሂሉን ዝተሰርሓ ዝፍቲ ኣእጋር ዘለወን ብእግሪ ዝደፍኡ ላምብሬታት ውን ኣለዎ።



ኣብ ኩሉ ወቕትታት ብእግሪ ምንቅስቃስ።

ብእግሪ ምንቅስቃስ ጽቡቕ ኢዩ። ብእግሪ ምንቅስቃስ ንጽቡቕ ጥዕና ኣበርክቶ ይገብር። ብዘይካዚ ብእግሪ ምንቅስቃስ ንኣካባቢ ዘርብሕ ኢዩ ምኽንያቱ ብከላ ኣየስዕብን ወይ ድምጺ ኣይገብርን ኢዩ። ኣካላዊ ምንቅስቃስን ኣብ ኮማዊ ህይወት ክትሳተፍ ምኽኣልን ንዓይነት ህይወት የመሓይሾ። እዚ ማለት ኣብ ኩሉ ወቕትታት ብእግሪ ክትንቀሳቐስ ምኽኣል ኣገዳሲ ኢዩ ማለት ኢዩ። እዚ ነቲ ካብ ሕብረተሰብ ወይ ኣባላት ስድራ እትጽበዮ ሓገዝ ውን የጉድሎ ኢዩ።

ተኸእሎታት ሓደጋ

ብእግሪ ኹም ኣብ እትንቀሳቐሱሉ ግዜ ንተሞክሮኹም ክጻልጹ ዝኸእሉ ብዙሓት ረጃሒታት ኣለዉ። ዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ሙብዛሕቲኡ ግዜ ኣእጋርም ክልዕሉ፣ ዘይጥጡሕ መሬት ከለልዩን ካብ ዝተዓንቀፍዎ ክምለሱን ይሸገሩ ኢዮም። ሚዛንኩምን ናይ ምርኣይ ዓቕምኹምን ውን ምስ ግዜ ክደክም ይኸእል ኢዩ። ናይ ምውዳቕ ሓደጋታት ልሙዳት ኢዮም። እዚ ጸገም እዚ ድማ ምስ ዕድመ እንዳወሰኸ ይኸይድ። ካብ ብኻልእ ኣገባባት ንኣብነት፣ ብመኪና ካብ ዝኸዱ ሰባት፣ ዝበዝሑ ሰባት ብእግሪ ክኸዱ እንከለዉ ማህሰይቲ የጋጥሞም።

ሙብዛሕቲኡ ሃንደበት ምውዳቕ ካብ ዘይጥጡሕ መሬት ኢዩ ዝስዕብ፣ ሙብዛሕቲኡ ምውዳቕ ድማ ሸትሕታት ዘበል ኩነታት ኣብ ዘለወሉ የጋጥም። ዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ብሃንደቢታዊ ምውዳቕ ንዝስዕቡ ጎንጸ ዝደዳ

ዝተቻልዑ ኢዮም፣ ምኽንያቱ ኣዕጽምትና ምስ ዕድመ ዝደዳ ተሰበርቲ እንዳኾኑ ስለዝኸዱ። ደቅንስትዮ ብምህማነ-ዓጽሚ (ኣስትዮፖርሲስ) ብዘይመጠን ይሳቕዩ ኣብ ግዜ ምውዳቕ ድማ ክንዲ ዕጽፊ ናይ ደቂ-ተባዕትዮ ይህሰዩ። ሃንደቢታዊ ምውዳቕ ናብ ነዊሕ ናይ ጽገና ግዜ፣ ናይ ምሉእ ህይወት ጸማልዮነት፣ ወይ ነባሪ ስንክልና ክምርሕ ይኸእል።

ጸረ-ሸታሕታ ዓንቃሪብ ብምጥቃም ናይ ምውዳቕ ተኸእሎ ቀንሱ

ጸረ-ሸታሕታ ዓንቃሪብ ናይ ምውዳቕ ተኸእሎ ክቕንሱ ይኸእሉ ኢዮም፣ ከምኡ ውን ዘየድሊ ምውዳቕ ኣብ ምውጋድ ዝሓዘኩ ጽቡቕ ወፍሪ ኢዮም።

እቶም ዝሓሸ ውሕስነት ዝህቡ ጸረ-ምንሸታሕታ ዓንቃሪቦታት እቶም ንብምሉኡ እቲ ከብዲ ጫፍ ዝሸፍን ዓንቃሪቦታት



ዘለዎም ኢዩ፡ እዚ ማለት ኣብ ትሕቲ ኩርቲረን ኣብ ትሕቲ ቅድሚት እግርን ማለት ኢዩ። ናይ ኩርቲረን ናይ ቅድሚት እግርን ውሕስነት ዘለዎም ናይ ምሉእ-እግሪ ዓንቃሪቦታት ኣብ ውርጭን በረድንገዳውል ውሕስነት ይህቡ። እንተኾነ ግን ከምዚ ኣምዓይነት ዓንቃሪቦታት ኣብ ከም ጸላት እምኒ ዝሓመሰለ ተሪር ጽፍሕታት ናይ ምንሽታሕ ተኸእሎ ከውሰኽ ይኸእል ኢዩ። ሓጸርቲ ዓንቃሪቦታት ዘለዎ ጸረ-ምንሽታሕ ዓንቃሪቦ መብዛሕቲኡ ግዜ ዝሓሸ ሚዛን ይህብ ኣብ ኣብ ተሪርቲ ጽፍሕታት ከትከደሉ ድማ ዝቐለለ ኢዩ። ነዋሕቲ ዓንቃሪቦታት ኣብ ውርጭን ኣብ በረድን ዝሓሸ ምዕትዓት ይቐርቡ። ብዘይካዚ ኣብ ውሽጢ ዝሓሸ ተሪርቲ ጽፍሕታት ከትከዱ እንከሰኹም ዓንቃሪቦታቱ ዘንሳሕቡ፡ ሹተት ከትብሉ ከትደልዩ እንከሰኹም ግን ንደን ዝዕጸፉ ተለዋወጥቲ ጸረ-ምንሽታት ዓንቃሪቦታት ኣለዉ።

እቲ ናይ ምሉእ-እግሪ ዓንቃሪቦ ኣብ ዝተፈለለዩ ጽፍሕታት ከሰርሕ ዘይከእል እንተኾይኑ፡ ከፊላዊ ዓንቃሪቦ ዝሓሸ ምርጫ ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ኣብ ከምዚ ኩነታት ናይ ኩርቲረ ዓንቃሪቦ ካብ ናይ ቅድሚት ዓንቃሪቦ ይሓይሽ። ኩርቲረቲኹም ኣብ ባይታ ኣብ ዝዓለበሉ ግዜ ናይ ምውዳቕ ተኸእሎ ዝለዓለ ኢዩ። ንኩርቲረ ጥራይ ዝኸውን ጸረ-ምንሽታሕ ዓንቃሪቦታት ከም ክእለዩ ዝኸእሉ ዓንቃሪቦታትን በቲ ሰራሕ ጫማ ብቐጥታ ናብ ጫማኹም ዝለገቡ ዓንቃሪቦታትን ኮይኖም ክርከቡ ይኸእሉ። ናብ ጫፍ ናይ ኩርቲረ ዝለገበ ጸረ-ምንሽታት ዓንቃሪቦ ኣብ ውርጭን በረድን ዘለዎ ኩነታት ጽብቕ ሓሳብ ክኸውን ይኸእል ኢዩ። እዚ ኣኣቶም ግን ኣብ ተሪር ጽፍሕታት ምንሽታት ከሰዕቡ ይኸእሉ ኢዮም። ናይ ቅድሚት እግሪ ዓንቃሪቦ ዝያዳ ምቹእ ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ካብ ጠቐሊልካ ጸረ-ምንሽታት ዓንቃሪቦ ዘይምጥቃም ድማ ጠርግጽ ዝሓሸ ኢዩ።

ንጫማኹም ጸረ-ሽታሕታ ዓንቃሪቦታት ከትገዝሉ እንከሰኹም እትጥቀሙሉ መቐጸጺ ዝርዝር፡

- እቲ ጸረ-ሽታሕታ ዓንቃሪቦ ምልክት CE ኣለዎ ዶ፡ እቲ ናይ CE ምልክት እቲ ፍርያት ሓያሎ ናይ ድሕነት ጠለባት ከም ዘማልእ የረጋግጽ
- እቶም ጸረ-ሽታሕታ ዓንቃሪቦታት ኣብ ጫማኹም ከም ዝገጥሙ ኣረጋግጹ። ሓያሎ ዝተፈለለዩ ጫማታት ከትጥቀሙ ትደልዩ እንተኾንኩም ብዙሕ ጸረ-ሽታሕታ ዓንቃሪቦታት ግዝሉ።
- እቲ ፍርያት ክትከዱ እንከሰኹም ምስ ኩነታት መሬት ዝለማመድ ተለዋዋጢ ጸረ-ሽታሕታ ዓንቃሪቦ ዲዩ፡ ነቲ ዓንቃሪቦ ኣብ ውርጫን ጨፈቃ ውርጭን ከምኡ ውን ኣብ ጥማራት በረድ ዘለዎ ጥርሑ መሬት ከትጥቀሙሉ ትኸእሉ ዶ፡
- ነቶም ጸረ-ሽታሕታ ዓንቃሪቦታት ክትለብስዎምን ከተውጽዎምን ቀሊል ዲዩ፡ ገለ ሞዴላት ናብ ጫማኹም ከተግጥምዎም ጽብቕ ጌርኩም ክትሕዝዎም የድልየኩም። ነቲ ጸረ-ሽታሕታ ዓንቃሪቦ ቅድሚ ጫማኹም ምልባስኩም ከተእትውዎ ፈትኑ።
- ነቲ ጸረ-ሽታሕታ ዓንቃሪቦ ንግዚኡ ክትኣልዩዎ እንተደለኹም ኣብ ጁባኹም ወይ ኣብ በርሳኹም ይኣቱ ዶ፡
- እቲ ጸረ-ሽታሕታ ዓንቃሪቦ መሊስኩም እንከሰኹም ከትግድፍዎ ትኸእሉ ዶ፡ ንኣብነት ናብ ዱኳን ከትኣትዉ እንከሰኹም፡
- ከትዝውሩ እንከሰኹም ነቲ ዓንቃሪቦ ኣብ ዘለዎ ከትግድፍዎ ትኸእሉ ዶ፡



ዓንቃሪቦ ዘለዎ ጫማታት

ዓንቃሪቦ ዘለዎም ፍሉይት ጫማታት ካብ ጸረ-ምንሽታት ዓንቃሪቦታት ምልባስ ኣማራጺ ክኾኑ ይኽእሉ ኢዮም። ቀዋሚ ዓንቃሪቦታት ዘለዎም ጫማታት ኣለዉ፡ ካልኣት ድማ እቶም ዓንቃሪቦታት ኣብ ዘድለዩሉ ግዜ ጥራይን ደገ ይወጹ። ዓንቃሪቦ ዘለዎም ጫማታት ኣብ ብዙሕ ንብረት ዝሕዙ ናይ ጫማ ወይ ናይ ስፖርት ዱካናት ክርከቡ ይኽእሉ።

ብርኽ ዝበለ መስመር ዘለዎ ኩባዲ ጫማ

ንኩባዲ ጫማኹም ምርኣይ ውን ጽቡቕ ሓሳብ ክኸውን ይኽእል ኢዮ። ኩባዲ ናይ ጫማ ናይ ሓደ ኣብ ሓጋይ ዝጓግዝ ኣጋር ናይ ሓጋይ መንኮርኮር ኢዮ፡ ጽቡቕ ናይ ምዕትዓት ኣሰራርጓ ክህሉ እቲ ሰል ናይቲ ጫማ ድማ ጽቡቕ ናይ ጎማ ሕዋስ ክህልዎ ኣገዳሲ ኢዮ። ካብ ፎኪስ ጥረ-ነገር ዝተሰርሐ ክኸውን ኣለዎ ብዙሕ ብሕቋራት ዘለዎ ኩባዲ ጫማ ድማ ክህልዎ ኣለዎ። እቶም ብሕቋራት ካብ 5-8 ሚሊሜትር ዕምቆት ክህልዎም ኣለዎ። እቲ ኩርኹረት ትሑትን ሰፊሕን ክኸውን ኣለዎ። እቲ ኩርኹረት ዝተባሕቀረ እቲ ዳሕረዋይ ጫፍ ድማ ሻፎ ቅርጺ ዘለዎ እንተኾይኑ ዝሓሸ ምዕትዓት ክህልወኩም ኢዮ።

ከትዝርምዎ ዘለኩም ነገራት፡

ጸረ-ሽታሕታ ዓንቃሪቦታት ንድኹም ሚዛንን ንመንጸርርን (vertigo) ፈጺሞም ምሉእ ብምሉእ ክሕውይዎ ኣይከእሉን ኢዮም። ጭዋዳታትኩምን ሚዛንኩምን ብቀጻሊ ልምምድ ክዕቀቡ ዘለዎም ሃለኹት ነገራት ኢዮም። ንዝሓሸ ሚዛን፡ ንኣኢጋርኩም ምሉእ ብምሉእ ምስ መሬት ከም ዝራኹብ ዝገብር ዓይነት ጫማ ልበሱ።

ደገፍ ዙረት

ዘንጊ ናይ ዙረት ሚዛንኩም ኣብ ምምሕያሽ ክሕግዙኹም ይኽእሉ። ንዙረትኩም ድማ ናብ ሕውሰብስ ናይ ጥንካረን ተጻዋርነትን ልምምድ ይቐይርዎ። ንቀላጽምኩም፡ መንኮ-ብኩምን ሕቕኹምን የለማምድም፡ ኣብ ሓደ ግዜ ድማ ካብ ልሙድ ምኻድ ንላዕሊ ንሰናብ-እኩምን

ልብኹምን ዝያዳ ጸዕሪ ይሓተን። እቶም ዘንግታት ንጉዕዞኹም ዝያዳ ውሕስነት ይውሰኹሉ ኣብ ሸታሕታሕ ዘብል ኩነታት ድማ ክሕግዙኹም ይኽእሉ ኢዮም። ኣብ ናይ ሓጋይ ኣዋርሕ ነቲ ናይቲ ዘንግታት ጎማ እግሪ ብእሻኹ ሓጺን ካትትክእዎ ትኽእሉ ኢኹም።

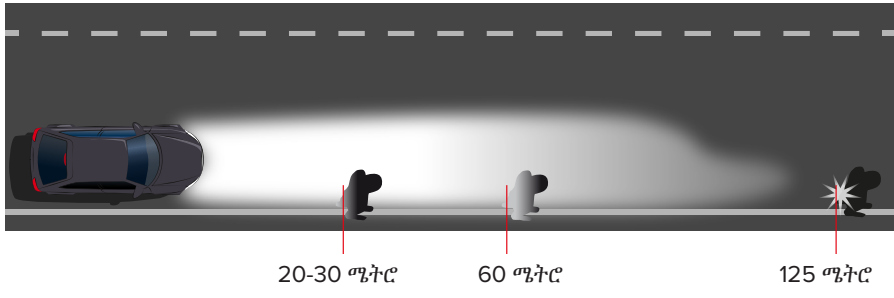
ኣሻሻጽ ጫማ በረድኑዮም ብእግሮም ክኸዱ ዝሸገናን ሚዛናም ንምሕላው ሓገዝ ንዘድልዮምን ይደግፎም።

ምርኩስ ዙረት ኣብ ዙረት ክሕግዙኩም ዝኽእል ካልእ ደገፍ ኢዮ።

ኣንጸባረቕቲ ንተረኣይነት

ኣብ ልዕሊ ተጓግዞቲ ኣጋር ካብ ዘጋጥም ሓደጋታት ትራፊክ ኣስታት ፍርቂ ኣብ ጸልማት የጋጥም። በዚ ምኽንያት እዚ፡ ኩሉ ግዜ መንጸባረቕ ከም ዝለበሱም ኣረጋግጹ ሙብራህቲ ናይ ዝመጸ ዘለዎ ተሽከርካርቲ ምእንቲ ክረኽቡ ድማ ኣትሒትኩም ከም ዝለበሱም ኣረጋግጹ። እዚ ሰባት ንክራኡኹም ቀለል ይገብር ተኽእሎ ሓደጋ ድማ ይቐንስ።

ኣንጸባረቕቲ ንጸልማት ናይ ገጠር ጽርግያታት ጥራይ ኣይኮኑን ዝጠቐሙ። ወላኳ ምልክታት ኒዮንን ናይ ጎደና ሙብራህቲታትን እንተሎ ኣብ ናይ ከተማ ትራፊክ ኣንጸባረቕቲ ምልባስ ዝያዳ ኣገዳሲ ኢዮ። ሙብዛሕቲኣም ኣብ ልዕሊ ኣጋር ዘጋጥሙ ሓደጋታት ኣብ ናይ ጎደና ሙብራህቲ ዘለዎም ናይ ከተማ ከባቢታት የጋጥሙ። ጸሊም ከዳውንቲ ለበሱም እንተሉኹም ናይ ቀረባ ሙብራህቲ ዝጥቀም ዘሎ መራሕ መኪና ኣብ 20 ካሳብ 30 ሜትሮ ኣብ ዘሎ ርሕቀት ክርእዩኩም ኢዮ። ኣንጸባረቕቲ ወይ ኣንጸባራቕ ጅላ እንተለቢሱም ብዝሓልፉ ዘለዉ ሞተረኛታት ክትረኣዩ ዘለኩም ተኽእሎ ይዓቢ። ሓደ ሞተረኛ ካብ 125 ሜትሮ ርሕቀት ንኹርኡኩም ድማ ክኽእልዎ ኢዮም።



20-30 ሜትሮ

60 ሜትሮ

125 ሜትሮ

ምዝዋር ቀጽሉ።

መኪና አገዳሲት ከፋል ናይ ቅዲ ህይወት ናይ ብዙሓት ሰባት ኢያ። መካይን ንንጡፍ መዓልታዊ ህይወትን ኣብ ሕብረተሰብ ከትዓዩ ንኸትክእልን ኣገደስቲ ኢያን። ዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ድማ ካብዚ ዘፍለ ዮብሎምን። ዕድመ ምድፋእ መኪና ንምዝዋር ኣይዕንቅጽን ኢዩ። ሓደገኛ ኩነታት ኣብ ምርኣይ ክንመጽእ እንከሎና ዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ሳላ እቲ ዘለዎም ጽቡቕ ናይ ምምዝዛን ክእለትን ተሞክሮን መብዛሕቲኡ ግዜ ንፉሓት መራሕቲ መኪና ኢዮም። ንምዝዋር ዘጸግሙ ኩነታት ንምውጋድ ድማ ነቲ ዝዝውርዎ ኣቕዲግም መደብ ከውጹሉ ይኸእሉ ኢዮም።

ተኸእሎ ሓደጋን ትሑት ኣተኩሮን

ጸዕቂ ትራፊክ ወሲኹ ኣሎ። ናይ ሎሚ ሞተረኛታት ድማ ብዙሕ ጠለባት ኢዮም ዝጸሩ። ፍጥነት ኣብ ትራፊክ ጽርግያ ዘሎ ጸገም ኢዮ ንኹሎም ተጠቀምቲ ጽርግያ ድማ ዓቢ ናይ ሓደጋ ረጃሒ ኢዮ። ፍጥነት ጠንቂ ናይ ብዙሓት ሓደጋታት ትራፊክ ኢዮ። ናብ ጸገማት ከምርሕን ዕንቅፋት ከኸውንን ይኸእል ኢዮ። ከም ዕድመ ዝደፍኡ ሰብ መጠን ኣዚኹም ተነቀፍቲ ኢኹምግጭት ክትጸወሩ ድማ ትሑት ተኸእሎ ኢዮ ዘለኩም። ስለዚ ሓደጋታት ዝኸበደ ሳዕቢናት ኣለዎም ማለት ኢዮ።

ኣቕልቦኹም ናይ ምዕቃብን ኣተኩሮኹም ናይ ምቕያርን ክእለት ምስ ግዜ ከደከም ይኸእል ኢዮ። እዚ ድማ ኣብቲ ሒዝኩም ዘሎ ዕማም፣ ማለት ምዝዋር፣ ንኸተተኩሩ ዝያዳ ዝኸበደ ክገብሮ ይኸእል ኢዮ። ቅልጠፍ ውሳኔ-ምውሳኔን

ናይ ግብረ መልሲ ግዜን ኣብ ዘድልዮም ኩነታት ንናይ ምስራሕ ክእለትኩም ዕድመ ዮዘሕሎ ኢዮ። ከም ምርኣይን ምስማዕን ዝሓመሰሉ ዓቕምታት ውን ምስ ምድፋእ ዕድመ ይደኸሙ ኢዮም።

ዕድመ ዝደፍኡ ሰባት መብዛሕቲኡ ግዜ ኣብ ጥንቃቕን ኣተኩሮን ዝሓትት ኩነታት ቅልጠፍን ቅኑዕን ውሳኔታት ክወስዱ ካብ ነኣሽቱ ሰባት ንሳዕል ይሸገሩ ኢዮም። ብሓጺሩ፣ ክቕጽልዎ ኢዮም። እንዳዘወርኩም እንከሰኹም ኣብ ሓደ እዋን ካልእ ነገራት ትገብሩ እንተሰኹም ድማ፣ ንኣብነት ተንቀሳቓሲ ቴሌፎን ምጥቃም ወይ ድማ ኣቃልቦኹም ብካልእ ነገር ምስ ዝሰሓብ፣ ናይ ግብረ-መልሲ ግዜኹም መሊሱ ይዘሕል።



ከሳብዝከላሉኩም ዕድሜ ምዝቀር

ንሓይ ዕድሜ ዝደፍኡ መራሕ መኪና ምቕኣቲ ዝኾነት መኪና ምረጻ። ኣውቶማቲክ ማርሻ ንሓንቲ መኪና ንክትገዛውራ ቀላል ይገብራ። ምኽንያቱ ውሑዳት ክትከታተሉም ዘሎካ ነገራት ጥራይ ስለ ዘለዉ። ብዘይካዚ ጽቡቕ ናይ ውሕስነት ስርዓት ዘለዎ መኪና ከም ዝመረጽኩም ኣረጋግጹ። ንኣብነት ናይ ድሕሪት ምዕሻግ መርኣዶ። ኣብ ኮፍ መበሊኹም ኩንኩም ክትጥወዩ እንክለኹም ናይ ክሳይ ደረቕነት ይሰመዓኩም እንተኾይኑ እዚ ጽቡቕ ደገፍ ክኹውን ይኽእል ኢዩ።

ኣብ ልዕሊ እዚ ትሑት መእተዊ ዘለዎ ጽብቕቲ መኪና ክትመርጹ ኣለኩም። ስለዚ ናብታ መኪና ክትኣትዉ ብዙሕ ኣይክትሸገሩን ኢኹም። ምቕኣትን ኤርጎኖሚን ኣገደስቲ ኢዮም። ነታ መኪና ንምቁጻር ደማ ቀሊል ክኹውን ኣለዎ። ብዘይካዚ ዝሸከርኩሩ። ዝቕኑን ቁመቶም ዝመዓራረዩ መናብርን ንናይ ምዝቀር ፍጥነትኩም ምስ ኩነታት ትራፊክ ዘሰማምዕ በሊሕ መቆጻጸር ፍጥነት ዘለወንን መካይን ኣለዎ።

ኣብ ቤት ትምህርቲ ምምራሕ መኪና ኬድኩም ተማሃሩ። ንናይ ምዝቀር ክእለትኩም ከተሕድሱን ንገለገል ናይ ትራፊክ ኩነታት ብኸመይ ከም እትኣልይዎ ምኽሪ ክትረኽቡን ኩሉ ግዜ ጽቡቕ ሓሳብ ኢዩ።

ኣብ ዘንሸራትት-ሜዳ ክትዝውሩ ፈትኑ ኣብ ዝተፈላለዩ ዓይነት ጽፍሕታት ልጻም ምሓዝ ደማ ተላመዱ። እዚ ኣብ ዘንሸራትት ጽርግያ ክትዝውሩ እንክለኹም ውሕስነት ኣብ ምምሕያሽ ይሕግዝ።

ምዝቀር እተቋርጹሉ ግዜ መዓስ ኢዩ።

ዕድሜኡም ካብ 65 ክሳብ 75 ኣብ ዝኾነሰባት ኣስታት ሸምንተ ካብ ዓሰርተ ሰባት መኪና ናይ ምርካብ ተኽእሎ ኣለዎም። ኣብቶም ልዕሊ 75 ዝኾኑ ብገምጋም ካብ ክልተ ሰብ ሓዲ መኪና ኣላቶ።

ምዝቀር ዝቋረጹ መዓስ ከም ዝኾነ ናይ ሓዲ መራሕ መኪና ፍሉይ ኩነታት ኢዩ ዝውስኖ። ኣብ ዝተመርዓዉ መጻምድቲ፣ ሓዲ ሓዲ ግዜ እቲ ብዙሕ ተምክር ዘይብሉ መጻምድቲ - መብዛሕቲኡ ግዜ እታ ሰበይቲ - ኣብቲ ዳሕራይ ዓመታት ዝበዝሐ ንክትገዛውር ክትጽዋዕ ትኽእል ኢዩ። ብፍላይ ደማ እቲ ሰብኣይ ካብኡ ንንፃው ክዝውር ዘይክእል እንተኾይኑ። ስለዚ ኢዩ ደማ ናይ ምዝቀር ክእለትካ ኩሉ ግዜ ግዝያዊ ጌርካ ክትዕቅብ ዘሎካን ምዝቀር ኩሉ ግዜ ነቲ ዝበዝሐ ግዜ ዝዝውር ሰብ ጥራይ ክትገድፈሉ ዘይብልካን።

እቲ ክትገባርዎ እትኽእሉ ነገራት ዘይክእል እንዳኾነ ዝኸይድ ዘሎ ኮይኑ ክስመዓኩም እንተጀሚሩን ብዛዕባ ምዝቀር ደማ መመሊስኩም እንተጠራጠርኩም ክትከዱ እንተጀሚርኩም፣ ነታ መኪና እትዕሸጉሉ ግዜ ክኹውን

ይኽእል ኢዩ። ሳሕቲ ጥራይ እትዝውርዎ መኪና ምህላው ኣብ ነዊሕ እዋን ብዙሕ ወጻኢታት ዝሓትት ክኹውን ይኽእል ኢዩ። ኣብ ክንድኡ ስሕት ኣልኩም ታክሲ ምውሳድ ዝሓሸ ኣጠቓቕማ ናይቲ ገንዘብ ክኹውን ይኽእል ኢዩ። ብዘይካዚ ጽቡቕ ህዝባዊ መጻዓዝያ ኢዩ ዘሎ። ስለዚ ቅድሚያ ምዝቀር ምቁራጽኩም ህዝባዊ መጻዓዝያ ብኸመይ ከምእትጥቀሙ ክትለማመዱ ክትጅምሩ ጽቡቕ ሓሳብ ክኹውን ይኽእል ኢዩ። ነቶም መካይናም ጠቕሊሎም ደው ከብሉዎን ዝደለዩ ናይ ምምሕዳር ኣገልግሎት መጻዓዝያ ከምኡ ውን ናይ ዕድሜ ዝደፍኡ ሰባት ኣገልግሎት ኣውተቡሳት ኣለዎ።

ምዝቀር እተቋርጹሉ ግዜ በጺሑ ኢዩ ኣልኩም ምስእትሓሰቡ። ንበዓል መዚ መጻዓዝያ ስዊድን ክትሕብርዎምን ናይ ምዝቀር ፍቓድኩም ንክሰረዝ ክትሓትዎምን ትኽእሉ ኢኹም። ምዝቀር እተቋርጹሉ ጥዕናዊ ምኽንያታት ውን ክህሉ ይኽእል ኢዩ። ኣብ ከምኡ ኩነታት ንበዓል መዚ መጻዓዝያ ስዊድን ምሕርር ሓላፍነት ናይቲ ሓኪም ኢዩ።



እዞም ዝሰዕቡ ነገራት እንተልዩምኹም ካብ ምዝዋር ተቐጠቡ፡-

- ድኻም ወይ ጽርውርው ምባል እንተልዩኩም
- ካብቲ ልሙድ ዝተሓተ ናይ ግብረ-መልሲ ግዜ እንተልዩኩም
- ከም ምኽፋት መዕብሊ፡ ምድላው ምግብ ወይ ድማ ብዙሕ ነገራት ብሓንሳብ ምግባር ዝኣመሰሉ መዓልታዊ ንጥፊታት ካብቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበርዎ ኣዘዮም ዝበርትዑ ኮይኖም ይሰምዑኹም እንተልዩኩም
- ናይ ምርኣይን ምስማዕን ጸገማት እንተልዩኩም
- ዝርርባት ምኽታል የሽግረኩም እንተልዩ።

ብሰንኪ እቲ እትወስድዎ ዘለኹም መድሃኒት ዝሰዓበ ናይ ምዝዋር ጸገማት እንተልዩኩም፡ እቲ ጸልዋታት ከሳብ ዝግ ዝብለልኩም ኣይትዘውሩ።

ተኸእሉ ሓደጋታት ኣብ ትራፊክ ንምቕናስ እንታይ ክትገብሩ ትኸእሉ፡-

- ናይ ህጹጽ ሰዓት ትራፊክ፡ ብልዑል ፍጥነት ዝጓግዝ ትራፊክ ዘለዎ ጽርግያታት ከምኡ ውን ጽዑቕን ከቢድን ትራፊክ ዘለዎ ግዜታት ኣወግዱ።
- ናይ ምርኣይ ጸገም ናይ ብርሃን ድልዩት ይውሰኹ፡ እዚ ማለት ድማ ብዝተኸለለ መጠን ኣብ እዋን ቀትሪ ክትዝውሩ ክትመርጹ ኣለኩም።

- ኣብ ከም ዝኖብ ዘለዎ ወይ ዘንሸራትት ጽርግያ ዝኣመሰለ ሕማቕ ናይ ጽርግያ ኩነታት ምዝዋር ከተወግዱ ፈትኑ።
- ነዋሕትን ተደጋጋምን ዕረፍታት ውሰዱ፡ ደኺ ምክም ከለኹም ድማ ኣይትዘውሩ።
- ኣዘዋውራኹም ምስቲ ኩነታት ከም ዝሰማማዕ ግበርዎ፡ ካብ ውሑስ ኮይኑ ዝሰመዓኩም ዝለመድኩም ቦታታት ድማ ኣይትውጹ። እቲ ናይ ምዝዋር ኩነታት ከቢድ ወይ ውሑስ ዘይኮነ ኮይኑ ኣብ ዝሰመዓኩም ጽርግያታት ምዝዋር ኣወግዱ።
- ከም ተንቀሳቓሲ ቴሌፎንኩም ዝኣመሰለ ኣቓልቦኹም ዝስሕብ ነገራት ኣወግዱ።
- ግድን ተንቀሳቓሲ ቴሌፎንኩም ክትጥቀሙ እንተልዩኩም፡ እቲ ተሳፋሪ ነቲ ቁጽሪ ከም ዝጥውቑ ግበሩ። ወይ ድማ ንሱ እንተደወለልኩም ዝሓሸ ኢዩ።
- ዕረፍቲ ውሰዱ፡ ነታ መኪና ደው ኣብልዎ፡ ሽዑ ነቲ ዝደለኹም ደውሉ።
- ናይታ ቴሌፎን ብድምጹ-እትእዝዞ መደወሊ ተጠቀሙ።
- ኣተኩሮኹም ኣብቲ ጽርግያ ንምዕቃብ ዝሕግዘኩም ደጋፊ ቴክኖሎጂ ኣብ መኪናኹም ትኸሉ።



ተንቀሳቻሲ ቴሌፎን

ውሑስ አዘዋውራ ከትዝውሩ እንተኼንኩም ኩሉ ግዜ ንቛሉት ከትኩኑ አለኩም አዲንትኹም ድማ ነቲ ትራፊክ ክርእ አለዎ። በዚ ምኽንያት እዚ ዝኾነን ንአዘዋውራኹም ንኣብ ከባቢኹም ዝዝውሩ ሓደገኛ ብዝኾነ አገባብ ዝጸሉ ዝኾነ መሳርሒታት ከትጥቀሙ ዮብልኩምን። ካብ 2013 ኣትሒዙ ብዛዕባ እንዳዘወርኩም ተንቀሳቻሲ ቴሌፎን ምጥቃም ዝወጸ ሕጊ አለዎ።

ብመሰረት እዚ ሕጊ እዚ ንተንቀሳቻሲ ቴሌፎንኩም ወይ ዝኾነ ካልእ መራኽቢ መሳርሒ ዘይትኩር ወይ ሓደገኛ መራሕ መኪና ብዝገብረኩም አገባብ ከትጥቀሙሉ ዮብልኩምን። ከትዝውሩ እነከለኹም ንተንቀሳቻሲ ቴሌፎንኩም ብኸመይ ከም እትጥቀሙሉ ናትኩም ሓላፍነት ኢዩ። ካብ ምዝዋር ኣቓልቦኹም ይሰርቓ ከም ዘሎ እንተሰተብሂልኩም፡ ንዕኡ ምጥቃም ግቡእ ኣይኮነን ስለዚ ከተቐርጹዎ ከድልየኩም ኢዩ ማለት ኢዩ። መራኽቢ መሳርሒታት ብገዛእ ርእሱ ዝተኸልከለ ኣይኮነን፡ ኣብ እትዝውሩሉ ግዜ ምዕቡል መራኽቢ ቴክኖሎጂ ምጥቃም ብዘተረ ርብሓታት ከምጻሉ ዝኸእል ኩነታት ኣሎ። እቲ ሕጊ ንዓኹምን ነቶም ኣብ ከባቢኹም ዘለዉን ንኸሕሉ ከም ዝወጸ ኣይተረሰዐ።

መድሃኒትን አልኮልን

መድሃኒትን አልኮልን ንናይ ምዝዋር ክእለትኩም ይጸልውዎ። ኩሉ ግዜ ትዝውሩ እንተሰኹም ካብ አልኮል ተሓረመ፡ ከትሰትዩ እንተጸኒሕኩም ድማ ነታ መኪና ኣብ ዘላቶ ግደፍዋ። ሓደ ሓደ ግዜ ከትዝውሩ ከትከእሉ

እንተኼንኩም መድሃኒት ምውሳድ ኣገዳሲ ከኸውን ይኸእል ኢዩ። እንተኾነ ግን ሕማማትን እቲ ንዕኡም ንምፍቀስ ዝውሰድ መድሃኒታትን ኣተኩሮን ግብረ መልሲ ናይ ምሃብ ክእለትኩምን ብዝሃሲ ኣገባብ ክጸልወኩም ይኸእል ኢዩ። እዚ ድማ ናብ ጸገማት ናይ ምስማዕ፡ ብንጹር ክትርእዩ ምኸአል፡ ነቛሕካ ምጽናሕ፡ ኣተኩሮ ምግባርን ቀልጢፍካ ግብረ መልሲ ምሃብን ከምርሕ ይኸእል ኢዩ። ሕማቓ ዘዋሪ ይገብረካ። እዚ ብቀንዱ ኣብቶም ቃንዛ፡ ናይ ምድቃስ ጸገማት፡ ተርባጽ፡ ሻቕሎት፡ ጸቕጢ፡ ቁጥዓን ሰዓልን ንምፍቀስ ዝእዘዙ መድሃኒታት ኢዩ ዝረአ፡ ግን ካልሕት መድሃኒታት ውን ተመሳሳሊ ሳዕቤን ክህልዎም ይኸእል ኢዩ።

እቲ ከሳብ 2005 ኣብ ናይ መድሃኒት መትሓዚ ዝነበረ ቀይሕ ናይ መጠንቐቓታ ስሉስ ኩርናዕ ተአዳዩ ኢዩ። ብመሰረት ሕጊ ጥሕስት ትራፊክ ሽወድን መራሕቲ መኪና ሓደ መድሃኒት ንናይ ምዝዋር ክእለቶም ከመይ ከም ዝጸልዎ ባዕሎም ናይ ምፍላጥ ሓላፍነት ኣለዎም። ሓካይምን ፋርማሲኛታትን ውን ንተሓከምቲ ብዛዕባ እቲ ዘሎ ስግኣታት ናይ ምሕባር ሓላፍነት ኣለዎም። ኩሉ ግዜ ንኣኪምኩም ሕተትዎ ነቲ ኣብ መዕሸጊ ናይቲ መድሃኒት ዝመጽእ ጽሑፍ ድማ ተጠንቁቑኩም ኣንብብዎ።

ሓደጋ ትራፊክ ምስ ዘጋጥመኩም ወይ ኣብ ናይ ፖሊስ መፈተሺ ምስ በጻሕኩም ኣብ ትሕቲ ጽልዋ ናይ ሓደ መድሃኒት እንተሉኹም ኣብ ትሕቲ ጽልዋ ብምዝዋርኩም ብገበን ከትከሰሱ ከም እትኸእሉ ዘኩሩ።



ገለ ሓደሽቲ ሕግታትን ምልክታትን



መንበሪ ጎደናታት

ኣብ ሓደ መንበሪ ጎደና ፍሉይት ጠለባት ይሕተት። ሓንቲ ተሽከርካሪት ልዕሊ ብእግሪ ናይ ምኻድ ፍጥነት (ኣስታት 6-7 ኪ.ሜ/ሰ) ክትምራሕ የብላን ኣብ ዝተሓዘአ ደው መበሊ ቦታታት ጥራይ ድማ ኢያ ደው ክትብል ትኽእል። ተሽከርካርቲ ኩሉ ግዜ ንኢጋር ቀዳምነት ክህባ ኣለወን። ንሓደ ናይ ኢጋር ጎደና ንኸትሰግርዎ ጥራይ ኢኹም ኣብኡ ክትዝውሩ ትኽእሉ። ወይ ንኣብነት፡ ንነበርቲ ወይ ኣጋይሽ ናብ ሓደ ኣብቲ ናይ ኢጋር ጎደና ዘሎ ሆቴል ንከተጓዳዕዎም ኣብኡ ክትዝውሩ ትኽእሉ። ንዝሓመሙ ወይ ስንክልና ንዘለዎም ሰባት ካብን ናብን እቲ ናይ ኢጋር ጎደና ክትዝውርዎም ይፍቀደልኩም ኢዩ። ግን ልዕሊ ብእግሪ ናይ ምኻድ ፍጥነት ክኸውን የብሉን።



መንበሪ ጎደና።



መሕለፊ ብሽክለታን መሳገሪ ብሽክለታን ዘርኢ ምልክት ጽርግያ።



መሳገሪ ብሽክለታ ውን ምልክት የድልዮ ኢያ።

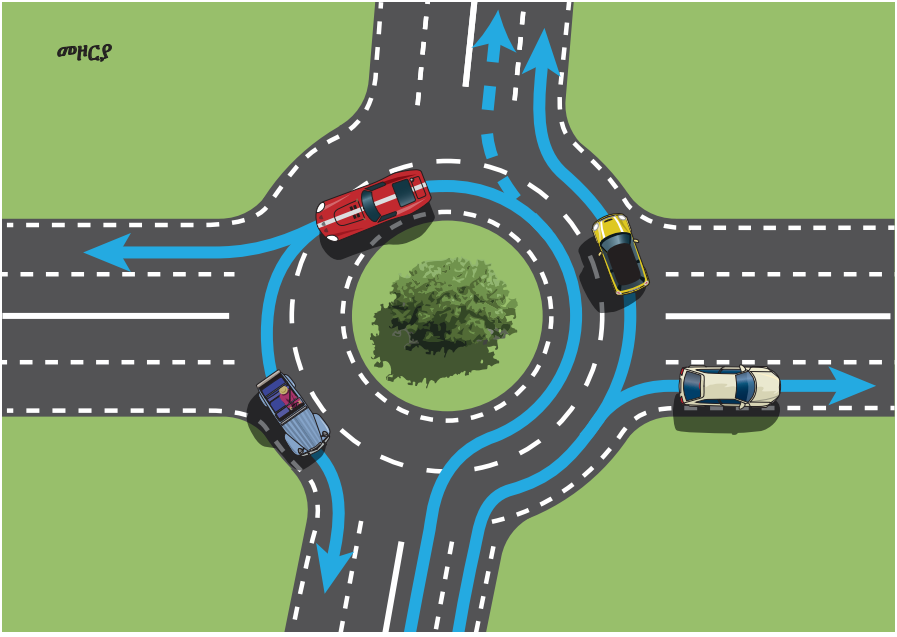
ናይ ብሽክለታ መሕለፊ ወይ ናይ ብሽክለታ መሳገሪ

ኣብ መንጎ ናይ ብሽክለታ መሕለፊን ናይ ብሽክለታ መሳገርን ፍልልይ ኣሎ። መሕለፊ ብሽክለታ ነቲ ጽርግያ ንመሳገሪ ዝጠቅም ክፋል ናይቲ ጽርግያ ኢዩ። ኣብ ሓዲ ተኸታታሊ ዘይብሉ መሕለፊ ብሽክለታ ኣቲ በዓል ብሽክለታ ቀዳምነት ክህብ ኣለዎ። ከም ሞተሪኛ መጠን ፍጥነትኩም ከተመዓራዩን ነቲ በዓል ብሽክለታ ኣብ ግምት ከተእትውዎን ኣለኩም። ኣብ ሓዲ መራኽቦ ትጥወዩ እንተሊኹምን ብሓዲ ተኸታታሊ ዘይብሉ መሕለፊ ብሽክለታ ትሓልፉ እንተሊኹምን ነቶም ኣብቲ መሕለፊ ዘለዉ ንኸሳገሩ ዕድል ክትህብዎም ኣለኩም። ኣብ ተኸታታሊ ዘለዎ መሕለፊ ብሽክለታ ቦቲ ምልክታት ትራፊክ ክትምርሑ ኣለኩም። ግን ነቶም ኣብቲ መሕለፊ ብሽክለታ ዘለዉ ድማ ቀዳምነት ክትህብዎም ኣለኩም።

መሳገሪ ብሽክለታ ብፍሉይ ምልክታት ጽርግያን ሕንጻጻት ጽርግያን ክምልከቱ ኣለዎም። ተሽከርካርቲ ድማ ኣብ መሳገሪ ብሽክለታ ዘለዎ ቦታ ብልዕሊ 30 ኪሜ/ሰ ብገሽነ ፍጥነት ክጓዳዞ የብለንን። ኣብ ሓዲ ተኸታታሊ ዘይብሉ መሳገሪ ብሽክለታ፡ ልክዕ ከምቲ ኣብ ተኸታታሊ ዘይብሉ መሳገሪ ኣጋር፡ ኣብ ጽርግያ ዘለዎ ተሽከርካርቲ ቀዳምነት ክህባ ኣለዎን።



Bicycle.



መዞርያን አብኡ ብኸመይ ከምእትዝውሩን።

መብዛሕቲኡ ግዜ ኣብ ክንዲ መራኽቦ መዞርያ ንጥቀም። ብሕጋዊ ኣዘራርባ ሓደ ወይ ክልተ መስመር ከም ዘለዎም ሓደ ዝኣንገራቶም ጎደናታት ይቐጽሩ። በዚ ምኽንያት፡ ኣብ ሓደ መዞርያ ክትዝውሩ እንክለኹም ኣብኡ ዝሰርሕ ፍሉይ ሕግታት ኣሉ።

ንኹለን እተን ኣብቲ መዞርያ ዘለዎ ተሽከርካርቲ ቀዳምነት ክትህቡ ኣለኩም ምስቲ መዞርያ ዝተሓሓዘ ናይ ብሽክለታ መስመር ወይ መሳገሪ ኣጋር እንተልዩ እቶም ልሙዳት ናይ ቀዳምነት ሕግታት ይሰርሑ።

እቲ መዞርያ ብዙሕ መስመራት እንተልዩዎ፡ ነቲ ጉዕዞኹም ንምቕጻል ዝሓሸ እትብልዎ ምረጹ። ብዛዕባ ኣመራርጻ መስመር ዝሕብሩ መምርሒታት እንተልዩዎም፡ ክትክተልዎም ኣለኩም። ንየማን ንምጥቀይ ኣብቲ የማናይ መስመር ብምእታው ብየማን ቀጽሉ። ናብቲ መዞርያ ክትቀርቡ እንክለኹም ናይ ምጥቀይ ሓባሪ መብራህትኩም ተጠቀሙ።

ብዘይካዚ፡ ናብ ሓደ መዞርያ ክትኣትዉ እንክለኹም ብዛዕባ ኣጠቓቕማ ሓባሪ መብራህትታት ዝኾነ ዜድሊ ነገር የለን። ናብይ ተምርሑ ከም ዘለኹም ንምሕባር ናይ ምጥቀይ ሓባሪ መብራህትኹም ክትጥቀሙ ትክእሉ ኢኹም። ኣብ ሓደ መዞርያ ንገዛእ ርእሰኹም ልክዕ ከምቲ ኣብ መራኽቢ ጽርግያ እተትሕዝዎ ኣንፈት ኣትሕዝዎ። ናብ ጸጋም ንምጥቀይ ናብቲ ጸጋማይ መስመር እተዉ። ትክ ኢልኩም ንቕድሚት ትዝውሩ እንተሊኹም ኣብቲ የመናይ መስመር ቀጽሉ። ኣብ ውሽጢ እቲ መዞርያ መስመር ክትቀያይሩ እንክለኹም ሓባሪ መብራህትታትኩም ተጠቀሙ። ካብቲ መዞርያ ክትወጹ እንክለኹም ድማ ኩሉ ግዜ የማናይ ሓባሪ መብራህትኹም ተጠቀሙ። ካብቲ መዞርያ ክትወጹ እንክለኹም ኣብ መሕለፊ ብሽክለታን መሳገሪ ኣጋርን ቀዳምነት ክትህቡ ከም ዘለኩም ኣይተረስዑ።

ንግዥነትና ርኩቦታ

Blekinge: ntf.se/blekinge

Dalarna: ntf.se/dalarna

FyrBoDal: ntf.se/fyrbodal

Gotland: ntf.se/gotland

Gävleborg: ntf.se/gavleborg

Halland: ntf.se/halland

Jämtland: ntf.se/jamtland

Jönköping: ntf.se/jonkoping

Kalmar: ntf.se/kalmar

Kronoberg: ntf.se/kronoberg

Norrbottn: ntf.se/norrbotten

Skaraborg: ntf.se/skaraborg

Skåne: ntf.se/skane

Stockholm: ntf.se/stockholm

Sörmland: ntf.se/sormland

Uppsala: ntf.se/upsala

Värmland: ntf.se/varmland

Väst: ntf.se/vast

Västerbotten: ntf.se/vasterbotten

Västernorrland: ntf.se/vasternorrland

Västmanland: ntf.se/vastmanland

Örebro: ntf.se/orebro

Östergötland: ntf.se/ostergotland



፡ ወ፡ሐሰ ጎራሬክ