Life-Guide™

North Yorkshire Strategic Partnership

ڕێنمایی له سه ر ژیان له به ریتانیا

ناوه رۆک

بە خێر بێن

ژیان لە بەریتانی
- ژیان لە بەریتانی
- پەیوندی تەلەفۆن کردن
- تەلەفونی مۆبایل
- کاتەکانی کردنەوە
- بانق / پشووی گشتی
- وەرز / کەش
- لە کوێ پۆستەخانە ببینیتەوە
- پارە / بانق
- مۆلەتی تەلەفزیۆن
- کتێبخانەی گشتی
- **ئامۆژگاری لە بابەت ڕۆشنبیری بەریتانی**

شوێنی حەوانەوە
- چاوپێخشاندن
- ئایا ئەتوانی لە بەریتانیا بژیت؟
- جۆرەکانی حەوانەوە
- خانووی مێوان / نووستن و خواردنی سبەینان
- خاوەن مولکی تایبەت
- ژیان لەگەڵ خاوەن کارەکەت
- خانوی کۆمەلە
- کرینی مولک
- پەرتەوازەبوون

کار کردن لە بەریتانیا
- چاوپێخشاندن
- ژمارەی زەمانەتی نیشتیمانی
- پلانی تۆمارکردنی کرێکار
- کاری ئیش کردن و دەست ڕاگەیشتنی کرێکا
- کار پەیا کردن
- بنکەی ئیشی پلّەس
- شیانداری
- مافەکانت لە کا
- پشووی باوکانە
- کرێ
- دابرین
- ساغی و سەلامەتی
- هاتنەپاڵ یەکێتییەک
- ئەگەر نەخۆش بویت یان بەدوا کەوتیت
- وەرگرتنی پارەی نەخۆشی
- هەراسانی
- تەکس کرێدیت
- خزمەتگوزاری ئامۆژگاریی

پەروەردە
- روانینی گشتی
- ساڵی خوێندن
- قوتابخانە و کۆلێج
- خەرج و پێتاک
- فێربوون لە قوتابخانە
- دەرەتانی یەکسان
- یاساکانی قوتابخانە
- موشکیلە لە قوتابخانە
- ئامادە بوون
- ئەزموون
- دوای 16
- مانەوە لە قوتابخانە
- چوونە دەر لە قوتابخانە
- خوێندنی باڵا
- خوێندنی بەرز

تەندروستی و بایەخدان
- چاو پێخشاندن
- تۆمارکردن لەگەل پزیشکێک
- ژوان (مەوعید) وەرگرتن لە لای تیمارگەی پزیشکت
- کاتێک کە تیمارگەکە داخراوە
- چاودێری فریاگوزاری ترسناک
- NHS ڕاستەوخۆ
- دەرمانخانە
- خزمەتگوزاری بۆ خێزانی بە مندال
- پزیشکی ددان
- پزیشکی چاو

ناوه رۆک

-کوتان
- تەندروستی زایندی
- جگەرەکێشان

هۆی گواستنەوە
- چاو پێخشاندن
- مۆلەتی لێخورین / مۆلەتی نێو دەولەتی
- مۆت (وەزارەتی گواستنەوە)
- بیمە
- باجی جادە
- یاساکانی سەر شەقام
- خزمەتگوزاری پاس
- شەمەندەفەر
- تاکسی

یاسا لە بەریتانیا
- چەقۆ
- داوودەرمان
- شەراب
- ڕێبازی گشتی
- فەرمانی رەفتاری دژ کۆمەڵایەتی
- تاوانی ڕق لێبوون
- توند و تیژی ناو ماڵ
- پشتگیری قوربانیان
- ئەگەر بە تۆمەتێکی تاوانیی تۆمەتبار کرای

تەندروستی شەخسی
- روانینی گشتی
- سەلامەتی ئاگر
- کارتی قەرز وەرگرتن
- دزرانی ناسنامە
- تەلەفونی مۆبایل
- سەلامەتی کەرەسەی گواستنەوە
- سەلامەتی ناو ماڵ
- ژمارەی فریاگوزاری

فه رهه نگی خزمه تگوزاری یه کان

ژیان لە بە ریتانیا

چاو پێخشاندن

بە گوێرەی پشتینەت، لەوانەیە ببینی کە ڕاهاتن لەگەل ژیانی بەریتانیا هەندێک وەختی پێ ئەوێت . کەرتەکانی داهاتوو زانیارییەکی بنەڕەتیت پێ ئەبەخشێت سەبارەت بە ژیان لە بەریتانیا .

پەیوندی تەلەفۆن کردن

ئەگەر خاڵی تەلەفۆنت هەیە لە خانووبەرەکەت لەوانەیە بتەوێت تەلەفۆنێکت هەبێت بۆ بەکارهێنانی تایبەت . بۆ ئەوەی ئەمە بکەیت پێویستە ناوی خۆت تۆمار بکەیت لەگەل کۆمپانیایەکی تەلەفۆن .

تێچوونی تەلەفۆن کردن لە بەریتانیا ئەگۆڕێت . هەرزانترین کات بۆ بەکارهێنانی تەلەفۆنەکەت کاتی شەوانە (لە 6:00 ئێوارەوە هەتاوەکو 8:00 سبەینێ) و لە پشووی کۆتایی هەفتە ، بەڵام تێچوونی تەلەفۆن کردنی نێو دەولەتی هەرزانترە لە نێوان 8:00 ئێوارە هەتا وەکو 8:00 سبەینێ . لەوانەیە حەز بکەیت پلانی تەلەفۆنەکەت باس بکەیت لەگەل کۆمپانیای تەلەفۆنت چونکە لەوانەیە هەندێکیان پلانێکی باشت پێ ببەخشن بۆ پەیوەندی نێو دەولەتی .

زۆر تەلەفۆنی گشتی هەیە لە دەوروبەری بەریتانیاو زۆربەیان ڕێنماییەکی ڕوونی بینراویان هەیە بۆ چۆنیەتی بەکارهێنانیان . هەر پەیوەندییەک بە کەمی 40p تێ ئەچێت بۆ ناو بەریتانیا و £1 بۆ پەیوەندی نێو دەولەتی . تەلەفۆنی گشتی پارەی ئاسنی 10p و 20p و 50p و £1 قەبوول ئەکات . هەندێک تەلەفۆنی گشتی بە 'کارتی تەلەفۆن' ئیش ئەکات ، ئەتوانی ئەم کارتانە لە شوێنی ڕۆژنامە فرۆشتن و پۆستەخانە بکڕیت کە لەسەر کۆگاکەیان هێمای سەوزی ' کارتی تەلەفۆن' پێشان دراوە . هەندێک تەلەفۆنی گشتیش کارتی متمانە و کارتی دەبیت (Debit) قەبوول ئەکات بۆ پارەدانی پەیوەندییەکە .

تەلەفۆنی مۆبایەل

تەلەفۆنی مۆبایەل زۆر باوە و هەرزانە لە بەریتانیا . هەرچەندە بەکارهێنانیان گرانە . دوو بژارە هەیە کاتی هەلبژاردنی تەلەفۆنێکی مۆبایەل:

- یەکسەر پارەدان (pay as you go): هەر ئەوەندە پارەی تەلەفۆنەکەت دا ، تۆ نەبەستراویتەوە کۆنتراکتێک ئەتوانیت کاتی قسە کردنت بکڕیت یان بیخەیتە سەر و بەکاری بهێنیت کاتی پێویست . ئەمە باشترە بۆ ئاسان کردنی بودجە دانان و لە کۆتایی مانگ حیسابێکی زۆرت بۆ نایەت .
- کۆنتراکت ،: کۆنتراکت هەیە بۆ ماوەی 12 مانگ و زیاتریش. کاتێک کۆنتراکتێک هەلئەبژێریت دڵنیا بە لە تاقی کردنەوەی پارەدانی مانگانە و تێچوونی پەیوەند، پێشی ئیمزا کردن . لەگەل ئەم پارەدانە ناچارەییەی مانگانە هەندێک خولەکی خۆڕایی بۆ قسە کردن و پەیام ناردنت پێ ئەدرێت .هەوڵ بدە مۆڵەتە مانگانەکە تێپەڕ نەدەیت ئەگینا پارەی زیاتر ئەبێ بدەیت .

ئەگەر بەتەمایت مۆبایلەکەت بەکار بهێنیت بۆ پەیوەندی نێو دەوڵەتی دوور ، ئەبێ لەگەڵ بەخشینەری خزمەتگوزارییەکەت تاقی بکەیتەوە ئەگەر مۆڵەتت پێ دراوە یان نا .

لەبیرت بێت کە بەکارهێنانی تەلەفۆنی مۆبایلەت کاتی لێخورین کارێکی دژ یاسایە .

تەلەفۆنی مۆبایلی گران سەرنجی دز رائەکێشێت ، بگەرێوە بۆ بەشی سەلامەتی کەسی بۆ ئامۆژگاری لە بابەت پاراستنی سەلامەتی تەلەفۆنەکەت .

کاتەکانی کردنەوە

لەبەریتانیا کاتی ئاسایی کردنەوەی بانق و بازرگانی و پۆستەخانە و کۆگاگان ئەمانەن:
- دووشەممە - هەینی: 9:00 سبەینێ هەتا 5:30 ئێوارە
- شەممە: زۆربەی کۆگاکان لە کاتژمێری 9:00 ی سبەینان هەتا 5:00 ی ئێوارە کراوەن ، هەرچەندە تەنها ژمارەیەکی کەمی بانق و پۆستەخانە ئەکرێنەوە - بە شێوەیەکی سەرەکی لە سەنتەری شار و لە دەورو بەری نیوەرۆ دائەخرێن .
- یەک شەممە: بانق و پۆستەخانە ناکرێنەوە رۆژی یەک شەممان ، بەڵام هەندێک لە کۆگاکان لە سەنتەری شار و سەنتەرە گەورەکانی شتومەک کرین ئەکرێنەوە یەک شەممان ، بە ئاسایی نێوان کاتژمێر 10:00ی سبەینان هەتا 4:00ی ئێوارە .

ئەگەر لە شوێنێکی دوور لە شار ئەژیت ، لەوانەیە کاتەکان جیاواز بێت .

بانق / پشووی گشتی

لە ئینگلتەرە و وەیلز 8 (9 لە سکۆتلەندا و 10 لە ئیرلەندای باکووری) پشووی گشتی هەیە کە ناسراوە بە ' پشووی بانق' کاتێک کەزۆربەی کارەکان و بانقەکان و کۆگاکان دائەخرێن . گواستنەوەی گشتی خزمەتی کەمتر ئەبێت لە پشووی بانق . هەرچەندە لەوانەیە بەروارەکانی هەندێک لەم پشووی بانقانە بگۆرێن هەر ساڵێک بەڵام بە ئاسایی روو ئەدەن لەم کاتانەی خوارەوە:

رۆژی سەری ساڵ – 1 کانونی یەکەم
2 ی جانیوەری – 2 ی جانیوەری(تەنیا لە سکۆتلەندا)
رۆژی سەنت پاتریک – 17 ی مارچ(تەنیا لە ئیرلەندای باکووری)
هەینیە باشەکە (Good Friday) – ئازار / نیسان
دووشەممەی ئیستەر – ئازار / نیسان (لە سکۆتلەندا بانک هۆلیدەی نییە)
بانک هۆلیدەی سەرەتاکانی مانگی مەی – یەکەم دووشەممەی مانگی ئەیار
بانک هۆلیدەی بەهارە – دوا دووشەممەی مانگی ئەیار
شەرِی بۆین – 12 ی جولای(تەنیا لە ئیرلەندای باکووری)
بانک هۆلیدەی هاوینە – دوا دووشەممەی مانگی ئاب (لە سکۆتلەندا یەکەم دووشەممەی ئۆگوست)
رۆژی سەنت ئاندرووز – 30 ی نۆڤەمبەر(تەنیا لە سکۆتلەندا)
رۆژی کریسماس – 25 کانونی یەکەم
رۆژی بۆکسینگ – 26 کانونی یەکەم

دەتوانی رێکەوتی رۆژانی بانک هۆلیدەی لە پۆستەخانەی گەرەکتان پرسیار بکەی.

وەرز / کەش

کاشی بەریتانیا بە زۆری پێشبینی ناکرێت ، ئەمە باس کردنێکی مازنە بۆ دەست پێ کردنی هەر قسە کردنێک ! بە گشتی کەشی بەریتانیا بە دوای چوار وەرزی گۆراوی جیا ئەرِوات . لەخوارەوە ئاراستەیەکە بۆ دۆخی وەرزەکان لە میانەی سالەکە .

وەرز	کاتی ساڵەکە	دۆخەکان
بەهار	ئازار ، نیسان ، ئەیار	پلەی گەرما ووردە ووردە بەرز ئەبێتەوە ، دەست پێکردنی بینینی هێمای رۆژهەلات و رۆژەکان دەست پێ ئەکەن خۆشتر بن .
هاوین	حوزەیران ، تەموز ، ئاب	ئەمە گەرمترین کاتی ساڵە و بەریتانیا چێژ وەرئەگرێت لە درێژبوونەوەی ڕۆژ .*
پاییز	ئەیلول ، تشرینی یەکەم ، تشرینی دووەم	ماوەیەکی گوێزانەوەیە ، کە پلەی گەرما ووردە ووردە دێتە خوارەوە و زۆرتر باران ئەبارێت .
زستان	کانونی یەکەم ، کانونی دووەم ، شوبات	پلەی گەرما دێتە خوارەوە بە شێوەیەکی هەست کراو ، لەوانەیە بەفراوی بێت و کاتی ڕووناکی رۆژ کەمتر ئەبێت .*

*لە بەریتانیا، ئێمە ' کاتی پاشەکەوتی ڕووناکی رۆژ' مان هەیە . لە دوا یەک شەممەی مانگی ئازار سەعاتەکانمان یەک سەعات پێش ئەخەین .لە دوا یەک شەممەی مانگی تشرینی یەکەم ، ئەیگۆڕینەوە بەرەو باش بە یەک سەعات .

لە کویێ پۆستەخانە ببینیتەوە

لە بەریتانیا زیاتر لە 10،000 لقی پۆستەخانە هەیە . زۆر لەوانەیە یەکێک ببینیتەوە لە نزیکترین ناوچەی شتومەک کڕینت . پۆستەخانە زنجیرەیەکی خزمەت ئەبەخشێت:

- گەیاندنی گورزە و نامە
- فرۆشتنی پولی پۆستە و کەلو پەلی تری پۆستە
- گۆرینەوەی پارە
- متمانەی گەشت
- پارەدانی لیست
- ناردنی پارە ، راستەوخۆ بۆ هاوڕێ / خزم و کەس لە وولاٰتانی دەرەوە

پۆستەخانە بە ئاسایی کراوەن لە 9:00 ی سبەینان هەتا 5:30 ئێوارە ، دووشەممە - هەینی .

پارە / بانق

دراو

یەکەی دراو لە بەریتانیا پاوەنی ئیستەرلینییە (£) . لە یەک پاوەنێک 100 پەنس (p) هەیە

بانق / کۆمەڵگای بینا

کە ئەگەیتە بەریتانیا بۆ ئیش کردن ، یەکێک لە هەرە یەکەم شتەکان کە ئەبێت بیکەیت کردنەوەی حیسابی بانق و حیسابی بینای کۆمەڵگایە . لەو ناوچانەی کە ژمارەی دانیشتوانی زۆرە وەک شارەکان ئەتوانی زۆر بانق و کۆمەڵگای بینا پەیا بکەیت . هەڵبژاردنی بانق و کۆمەڵگای بینای تەواو کارێکی زەحمەتە . زۆر گرنگە کە خۆت بچیت سەردانی هەندێکیان بکەیت بۆ گفتوگۆ کردن لە بارەی ئەو حیسابانەی کە هەیە و هەڵبژاردنی یەکێک کە گونجاو بێت لەگەل پێویستییەکانت . بایەخ بدە زنجیرەی خزمەتگوزاری کە دابینی ئەکەن و ڕێژەی قازانج کە ئەیبەخشن یاخود کە وەری ئەگرن .

حیسابی بانق

بۆ ئەوەی حیسابی بانق یان حیسابی کۆمەڵگای بینا بکەیتەوە داوای سەڵماندنی ئەدرەست لە بەریتانیا لێ ئەکرێت بە شێوەی لیستی پارەدانی گاز یان کارەبا ، و سەڵماندنی ناسنامە وەک پاسەپۆرتت یان کارتی مۆلەتدانی لێخورینت یان کارتی ناسنامەت . هەندێک شوێن لەوانەیە داوای سەلماندنی کارکردنیش بکەن .

لەوانەیە کردنەوەی حیسابی بانق ببێتە پرۆسەیەکی دوور و درێژ ، بەڵام زۆربەی جێگاکان حیسابێکی بانقی بنچینەیی ئەبەخشن بۆ ئەوەی مووچەت و پارەی تری بچێتە ناوی .

لەوانەیە پێش ئەوەی حیسابی بانق یان حیسابی کۆمەڵگای بینا بکەیتەوە پێویستیت بە وەرگرتنی ژوانێک هەیە لەگەڵ راوێژگارێک . ئەوان پێت ئەڵێن چی جۆرە زانیارییەک و بەڵگەنامەیەک پێویستە بۆ جێ بە جێ کردنی داواکارییەکەت .

دەفتەری چەک

هەر ئەوەنە حیسابەکەت کردەوە ، دەفتەرێکی چەکت پێ ئەدرێت لەگەڵ کارتی گەرەنتی چەک . ئەتوانی بەکاریان بهێنیت بۆ پارەدانی لیست . ئەو کەسانەی کە چەک بە ناویان ئەنووسیت پارەکە ئەکەنە ناو حیسابی خۆیان . و پاش چەند رۆژێکی تر پارەکە لە حیسابی تۆ دەر ئەچێت و ئەگوازرێتەوە بۆ حیسابی ئەوان . ئەگەر دڵنیا نیت لە چۆنیەتی نووسینی تەواوی چەک ، لە بانقەکەت یاخود لە کۆمەڵگای بیناکەت بپرسە ، بە خۆشحالییەوە پێشانت ئەدەن .

بۆ بەکارهێنانی دەفتەری چەک لە کۆگاکان پێویستە کارتی گەرەنتی چەکت پێشان بدەیت . ئەمە وەک ئاشکرا کردنێکە کە بانقەکە سەرپەرشتی ئەم گواستنەوەی پارەیە ئەکات هەتا ئەو سنوورەی لەسەر کارتەکە نیشان دراوە .

کارتی پلاستیکی

کاتێک کە گەشە ئەدەیتە پەیوەندییەکی باوەر پێکراو لەگەڵ بانقەکەت یان کۆمەڵگای بینات ، ئەو کاتە لەوانەیە کارتی پلاستیکی ترت پێ ببەخشن:

- کارتی کاش: مۆلەتت پێ ئەدات بۆ پارەی کاش دەرکردن لە مەکینەی کاش بە بەکارهێنانی ژمارەی ناسنامەی کەسی (ژمارەی PIN)
- کارتی دەبت: مۆلەتت پێ ئەدات بۆ کرینی شتو مەک بێ پێویست بوون بە نووسینی چەک یان هەڵگرتنی پارەی کاش ، ئەو پارەیەی لەسەر ئەو کارتە خەرجی ئەکەیت یەکسەر لە حیسابت دەرئەچێت . پێویستە ژمارەی PIN ی ئەو کارتەت لە بیر بێت چونکە پێویستە بینووسیت کاتی پارەدا .
- کارتی متمانە: مۆلەتت پی ئەدات بۆ کرینی شتومەک و خزمەت لە کۆگاکان و دابینکەرانی تری کەکرینی سەر تەلەفۆن و ئینتەرنێتیش ئەگرێتەوە ، ئەو پارەیەی خەرجی ئەکەیت یەکسەر لە حیسابت دەرناچێت ، لیستێکت پێ ئەگات لە دواییدا . پێویستە ژمارەی PIN ی ئەم کارتەت لەبیر بێت چونکە لەوانەیە لێت داوابکرێت بینووسیت کاتی پارەدان .

پێشی قەبوول کردنی کارتی متمانە یان کارتی دەبت ، لە بانقەکەت یان لە کۆمەڵگای بینات ، ئەبێ زۆر بە پەتەوی ئاڵۆزی خراپ بەکارهێنانی بزانیت . بەشی سەلامەتی کەسیی ئامۆژگاری ئەبەخشێت لەبابەت پاراستنی سەلامەتی کارتەکەت .

دەبتی راستەوخۆ

دەبتی راستەوخۆ شێوەیەکی پارەدانی ئاساییە بۆ ئەو کۆمپانیایانەی کە خزمەتی بەردەوامت بۆ دابین ئەکەن ، وەک تەلەفۆن و گاز و کارەبا . کاتی تەواو کردنی فورمی دەبتی راستەوخۆ و پێشکەش کردنی بۆ بانقەکەت ، رێگا ئەدەیتە کەسێکی تری بۆ داواکردنی پارە لە حیسابی بانقت .

مۆلەتی تەلەفزیۆن

ئەگەر تاقمی تەلەفزیۆنت هەیە یان ئەگەر کرێت یاخود بە کرێت گرد ، پێویستە بە پێی یاسا مۆلەت پێدانی تەلەفزیۆن بکرێت. دەتوانی مۆڵەتی تەلەفیزیۆن لە سەر ئینتەرنێت بکرێت، ئەوەش ئەدرەسی ماڵپەرەکەیانە: http://www.tvlicensing.co.uk یاخود لە هەر کام لەو 16,000 شۆێنانەی PayPoint لە سەرانسەری بەریتانیا. شوێنی PayPoint لە دووکانی رۆژنامە فرۆشی، بەققاڵی، سوپەرمارکێت و بەنزینخانەکان بدۆزەوە.

کارێکی دژ یاسایە ئەگەر تاقمی تەلەفزیۆن بەکار بهێنیت بێ مۆڵەت پێدان . ئەگەر مۆلەتپێدانی تەلەفزیۆنت نەبێت ، لەوانەیە تاوانبار بکرێیت و سزا بدرێیت هەتا £1000.

کتێبخانەی گشتی

لە زۆربەی شارە گەورەکانی بەریتانیا کتێبخانەی گشتی پەیا ئەکەیت . ئەمانە خزمەتگوزاری هەمەجۆر ئەبەخشن کە لەوانەیە بەسوود بێت بۆت . لە کتێبخانە ئەتوانیت:

- خواستنەوەی کتێب و فلیم و CD مۆسیقا و CD گوێ گرتن بکەیت
- وەرگرتنی ئامۆژگاری لە بارەی کارکردن
- وەرگرتنی زانیاری لە بابەت ناوچەکەی خۆت
- خوێندنەوەی رۆژنامەی کۆن و نوێ
- بەکارهێنانی ئینتەرنێت بە خۆرایی
- ئامادە بوونی هەفتانە لە گرووپەکانی کۆمەلایەتی کە لەوانەیە پێت خۆش بێت

پێویستە ناوی خۆت تۆمار بکەیت لە کتێبخانەی ناوچەی خۆت بۆ وەرگرتنی کارتی کتێبخانە کە مۆڵەتت پێ ئەدات بۆ بەکارهێنانی خزمەتەکانی .

ژیان لە بەریتانیا - ئامۆژگاری لە بابەت ڕۆشنبیری بەریتانی

باوەڕ / ئایین - بەریتانیا یەکێکە لەو دەولەتە ئەورووپییانە کە زۆرترین هەمەجۆری ئایینی تێدایە. و مافی ئازادی ئایین مسۆگەرە . کۆمەڵگا و تاکە کەس ئازادن بۆ کارپێکردنی باوەڕیان بەبێ کۆسپ و هان ئەدرێن بۆ ئاهەنگ گێرانی ئاشکرا .

لە بەریتانیا کارێکی نایاسابیە ئەگەر هەر کەسێک جیاوازکاری بکات دژی تۆ بە هۆی باوەڕ و ئایینت . ئەگەر کردیان پێویستە بیگەیەنیت .

جیاوازکاری - لە بەریتانیا کاری جیاوازکاری دژ کەسێک بە هۆی ڕەنگی پێستی ، ڕەگەزی ، نەتەوەی ، رەسەنی نیشتیمانی ، تەمەنی ، زایندەی ، ئاراستەی جنسی کارێکی دژ یاسایە . ئەگەر تووشی کاری جیاوازکاری بویتە بە هۆی هەر یەکێک لەمانە ، پێویستە ڕایبگەیەنیت .

ئەگەر دۆزرایتەوە کە کارێکی جیاوازکاریت کردوە بەرامبەر کەسێک ، لەوانەیە تاوانبار بکرێیت .

جگەرە کێشان - لە بەریتانیا جگەرەکێشان لە هەموو شوێنێکی سەرگیراو وەک پۆب، رەستۆران، نادی شەوانە، دووکان، دەوائیر، بینایە حکوومییەکان، کارگە، نادی تایبەتمەندی ئەندامان، سینەما و کەرسەی هات وچۆدا یاساغە.

مۆڵەتی ئەوە هەیە لە دەرەوە، لە ماڵ، لە ژووری تایبەت بە جگەرەکیشانی ناو زیندان، لە ماڵ و ئوتێلی بەرچاوەدێری، لە هەندێ شوێنی دەرەوەی ماڵ وەک وەرزشگا و سەکۆی قیتار، جگەرە بکێشی.

ئەگەر لەوە دڵنیا نەبیت کە ئایا لە شوێنێکی تایبەت مۆڵەتی جگەرەکێشانت هەیە یان نا، ئەوا پێش داگیرساندنی جگەرەکەت چاو بۆ ساینی تایبەت بگێڕە یاخود لە کەسێک بپرسە.

ئەگەر لە شوێنێکی یاساخ کراو چاویان پێت بکەوێت کە جگەرە دەکێشی ئەوا بۆی هەیە 50£ غەرامەت لێ بستێنن.

شەراب - خواردنەوەی شەراب لە هەندێک شوێنە گشتیەکان کارێکی نایاسابیە لە بەریتانیا . ئەگەر گیرای لە حالەتی شەراب خواردنەوە لە شوێنێکی گشتی کە مۆلەتی خواردنەوەی پێ نەدراوە ، ئەو کاتە دەست بەسەر شەرابەکەت ئەکرێت . زۆر شەراب خواردنەوە لەوانەیە بگاتە تۆمەتی فەرمانی گشتی کە لەوانەیە بتداتە دەستگیر کردن و دادگا.

لە بیرت بێت کە کارێکی نایاسابیە بۆ لێخورینی هەر هۆکارێک کاتێک کە لە ژێر کاریگەری شەراب و داوو و دەرمانیت.

تف کردن بە ئاشکرا - هەرچەندە تف کردن بە ئاشکرا کارێکی نا یاسایی نیە ، بەڵام زۆر کەس بە کارێکی ڕیسواکەر ئەیبینێت . ئەگەر بتەوێت بپژمیت یاخود لووتت فنک بکەیت ، دەستەسرێک یان دەستەسری کاغەز بەکار بهێنە بۆ ئەوەی ڕیسوا دروست نەکەیت .

ژیان لە بەریتانیا - کەلتوری بەریتانی

ژوان - زۆر گرنگە لە کاتی خۆی ئامادە بیت بۆ کۆبوونەوە و ژوان . لە شوێنەکان وەک نەخۆشخانە و تیمارگە ئامۆژگاریت پێ ئەدرێت بۆ ئامادە بوون 10 خولەک پێشتر . ئەمە یارمەتی کەمتر کردنەوەی کاتی چاوەروان کردن ئەکات. ئەگەر ئەزانیت کەوا بەدوا ئەکەویت یان ناتوانیت ئامادە بیت لە کۆبونەوەیەک یان ژوانێک ، پێویستە ئەو کەسە ئاگادار بکەیتەوە پێشتر.

سەردانی هاوڕێ - ئەگەر دەعوەت کرای بۆ ماڵی کەسێک بۆ نان خواردن ، ئەتوانی دیارییەکی بچووک لەگەل خۆت ببەیت (وەک دەستەیەکی گوڵ یان شیرنەمەنییەک یان شووشەیەک شەراب) یاخود ئەتوانیت دەعوەتیان بکەیتە ماڵی خۆت. خەڵکی بەریتانیا پێیان خۆشە گوێ بگرنە باس لە بابەت وولاتی تۆ ، بۆیە لەوانەیە ئارەزووی هێنانی هەندێک وێنەی فۆتۆگرافی و شتومەکی بچووکت هەبێت بۆ پێشاندانی هاوڕێیەکانت یان مێوانەکانت .

پێشووازی کردن لە خەلک - لەبەریتانیا ووتنی ' تکایە' کارێکی بە رەوشتە کاتێک داوای شتێک بکەیت و ' سوپاس' کاتی وەرگرتنی شتێک یان کاتێک کە کەسێک چاکەیەکت بۆ ئەکات . ئەگەر کەسێکی ناسیاوت بینی بلێ ' مەرحەبا' ، و ئەگەر بتەوێت بە شێوەیەکی رەسمی تر پێشوازی بکەیت ئەوە ئەتوانی تەوقە بکەیت . ئەمە بە دەستە ڕاستە ئەکرێت لە بەریتانیا .

ریز - لە ریز (یان سرە) چاوەڕێ بکە بۆ پاس و کاتی پارەدان لە سوپەرمارکێت و شوێنەکانی گشتی تری . خەلکەکە ریسوا ئەبێت و وا بیر ئەکاتەوە کە بێ رێزیت ئەگەر ئەم کارەت نەکرد .

چالاکی کۆمەڵایەتی - ئەگەر بەشداریت کرد لە چالاکی کۆمەڵایەتی بە ئاسانتر برادەرایەتی ئەکەیت . ئەتوانیت سەردانی بنکەی کۆمەڵایەتی ناوچەی خۆت بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت چی جۆرە چالاکییەک رێک ئەخەن . ڕۆیشتن بۆ ماڵی گشتی (پەب pub) جالاکییەکی کۆمەڵایەتی ئاساییە بۆ خەڵکی بەریتانیا . لەوێ خواردنەوەی بێ کۆهۆلیش ئەفرۆشن و زۆر جار ڕووداوی تایبەتی جێ بە جێ ئەکەن کە ئەتوانیت بەشدار بیت لێی.

لەبیرت بێت، ئەگەر هەستت بە ئاسوودەیی نەکرد لە بەشداربوون لە شتێک کە دەعوەت کرای بۆی ، هەر ئەوەنە بلێ نەخێر ، کەسی پێ ریسوا ناکەیت.

nysp

North Yorkshire Strategic Partnership

Life-Guide™

شوێنی حەوانەوە

چاوپێخشاندن

یەکێک لە نیگەرانییە هەرە سەرەکییەکانت کاتێک کە دێیتە بەریتانیا شوێنی حاوانەوەتە. ئەگەر شوێنت بۆ دابین نەکرابوو لە لایەن خاوەن کارەکەت ئەوە ئەو زانیارییەی کە لێرە بەخشراوە یارمەتیت ئەدات بۆ نیشاندانی ئاراستەی تەواو.

ئایا ئەتوانی لە بەریتانیا بژیت ؟

ئەبێ شێوەی کۆچ کردنەکەت تاقی بکەیتەوە چونکە لەوانەیە مۆلەتت پێ نەدرابێت بۆ ژیان لە بەریتانیا. ئەگەر تۆ ئێستاکە لە بەریتانیا نیت، پێویستە پەیوەندی بکەیت بە پۆستی دیبلۆماسی بەریتانی نزیک خۆت. ئامۆژگاری تەواوت پێ ئەدریت بۆ مافەکانت دەربارەی ژیان و حاوانەوە لە بەریتانیا.

جۆرەکانی حەوانەوە

کاتێک بە دوای شوێنی حەوانەوە ئەگەرێیت لە بەریتانیا، زۆر هەڵبژاردەت هەیە، بەڵام هەندێکیان گرانن. پێویستە لە بیرت بێت کە بە ئاگاداری بگەرێیت بەدوای ئەوەی کە ئەتوانی پارەکەی بدەیت.

خانووی مێوان / نووستن و خواردنی سبەینان

ئەمانە بە ئاسایی گرانن و گونجاون بۆ ماوەیەکی کەم مانەوە.

خاوەن مولکی تایبەت

بۆ دۆزینەوەی لیستی مولکی ئامادە، هەوڵ بدە سەیری ئەمانە بکەیت:

- رۆژنامەی ناوخۆ
- تەختەی تێبینی لە بنکەی کۆمەلایەتی
- کۆگای ناوچەی خۆت
- پۆستخانە
- ئاژانسی شوێن بە کرێدان

لەوانەیە خاوەن مولکی تایبەت داوای راسپاردە و پارە دانان و پارەدانی یەک مانگ پێشتر بکات .

ژیان لەگەڵ خاوەن کارەکەت

لەوانەیە هەندێک خاوەن کار شوێنی حەوانەوەت بۆ دابین بکەن، بەلام گرنگە رەزامەندی مەرجەکانی کرێی ئایندە تاقی بکەیتەوە. ئەگەر بە پێی مەرجەکانی ئەو رەزامەندییە نەچوی ئەوە لەوانەیە خانووەکەت لەدەست بچێت.

خانوی کۆمەلە

ئەگەر ناتوانیت خانوویەک بکڕیت یان بە کرێ بیگریت لە بازاری کراوە ئەوە لەوانەیە مافت هەبێت بۆ خانوی کۆمەلە کە لەلایەن خاوەن مولکی کۆمەڵەی تۆمارکراو دابین ئەکرێت. پێش پێشکەش کردنی داخوازی بۆ ئەمە ئەبێ باری کۆچ کردنت تاقی بکەیتەوە نەک شیاو نەبیت.

کڕینی مولک

بیرۆکەیەکی باشە ، گفتو گۆ کردنی پیلانەکانی کڕینی مولْک لەگەل بانقەکەت یاخود کۆمەلگای بیناسازیت. ئەوانە توانای پێدانی نیشانەیەکیان هەیە لە باری ئەو پارەیە کە ئامادەن بە قەرز بتدەنێ (رەهن) و شیوەی دانەوەی ئەو پارەیە.

پەرتەوازەبوون

ئەگەر کێشەی خانووت هەیە، زۆر گرنگە ئاگاداری ئەنجومەنی ناوخۆی خۆت بکەیت بە زووترین کات. ئەوان دەربەستن بە نەهێشتنی بوونت بە پەرتەوازە . و ئەوەی لە دەستیان بێت ئەیکەن بۆ یارمەتی دانت. چەند زووتر بدوێی لە بابەت کێشەکەت ئەوەندە ئاسانتر و خێراتر چارەسەر ئەکرێت چونکە لە زۆر حالەت پەرتەوازەبوون قەدەغەیە.

'شێلْتر' هێلێکی بە خۆڕاییە ئامۆژگاری ئاراستەی هەموو ئەوکەسانە دەکات کە لە ئینگلْتەرە دەژین و تەنگژەی خانووبەرەیان هەیە.
بۆ پەیوەندی گرتن لەگەلْیاندا تەلەفون بکە بۆ ئەم ژمارەیە:0808 800 4444 یا سەردانی ئەم مالْپەڕە بکە:
http://england.shelter.org.uk/professional_resources/childrens_service/childrens_service_advice_line/essential_links/housing_advice_helpline

چاوەروان مەکە ببیتە پەرتەوازە ئەوجا بە دوای یارمەتی بگەڕییت.

یەکەی خزمەتگوزاری خانوبەرە لە نوسینگەی ئەنجومەنی ناوخۆ توانای بەخشینی ئامۆژگاری و یارمەتی هەیە لە بابەت کێشەی خانوو .

nysp

Life-Guide™

کار کردن له‌ به‌ریتانیا

چاوپێخشاندن

بەشی داهاتوو زانیارییەکی بنچینەییت پێ ئەدات سەبارەت بە کارکردن لە بەریتانیا.

ژمارەی زەمانەتی نیشتیمانی

هەر کەسێک کە بیەوێت کار بکات لە بەریتانیا پێویستە داوای ژمارەی زەمانەتی نیشتیمانی (NI) بکات ، ئەمە هاوڵاتیانی نیشتیمانی بێگانەش ئەگرێتەوە . بۆ داواکاری ، ئەتوانیت خۆت یان خاوەن کارەکەت تەلەفۆنی نوسینگەی بنکەی کارکردنی پلەس (Jobcentre Plus Office) بکەن لە ناوچەی خۆت کە درێژی زانیارییت لێ ئەپرسێت و کاتێکی گونجاو رێک ئەخات بۆ چاوپێکەوتن .

پلانی تۆمارکردنی کرێکار

لە یەکەم مانگی دەست پێ کردنی کارکردنت ، پێویستە ناوی خۆت تۆمار بکەیت لە ' پلانی تۆمارکردنی کرێکار' ئەگەر هاوڵاتی یەکێک لەم وڵاتانەی خوارەوە بن: کۆماری چێک، ئیستونیا، هۆنگاریا، لاتڤیا، لیتوانیا، پۆڵەندە، سلۆڤاکیا و سلۆڤینیا. لێت داوا ئەکرێت درێژەی ناو و ئەدرەس و بەرواری لە دایک بوون و درێژی کارەکەت بدەیت .

تۆمار نەکردنی ناوت لە یەکەم مانگی کارکردنت لە بەریتانیا کارێکی نایاسابییە .

کاری ئیش کردن و دەست راگەیشتنی کرێکار

ئەگەر خەڵکی بۆلگاریا و رۆمانیا بن و بتانەوێت لە شانیشینەیەکگرتوەکان(بەریتانیا) ئیش بکەن، ئەوا .ئەو شەریکەیەی وا دەتانەوێ ئیشیان بۆ بکەن بۆ ئەوەی ئیشتان پێ بدات، دەبێ داوای ئیجازەی کارتان بۆ بکات. کاتێ کە خاوەن ئیشە بەریتانیەکان نامەی پەسندی گەیشتە دەست، دەبێ فۆرمی داواکردنی کارتی دەست راگەیشتنی کرێکار پڕ بکەنەوە. دوای ئەوەی کارتەکەیان بۆ ناردی دەتوانن دەست بە ئیش کردن بکەن.

ئەگەر ویستتان کارەکەتان بگۆڕن، دەبێ سەرلەنوێ کارتی دەسر راگەیشتنی کرێکار بکەیتەوە، لە بەرئەوەی کارتەکە تەنیا بۆ ئەو ئیشە تایبەتە دەرکراوە. دوای 12 مانگ کاری بێ پسانەوە هەموو مافێکی کرێکاریی یەکیەتی ئەورووپاتان پێ دەدرێت.

بۆ زانیاری زیاتر وەرگرتنی فۆرمی داواکاریی، سەیری ئەم ماڵپەڕە بکە:
http://www.ukba.homeoffice.gov.uk/workingintheuk/eea/bulgariaromania/applying

کار پەیا کردن

زۆر رێ هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت کارێک پەیا بکەیت لە ناوچەی خۆت:
- هێلی یارمەتی راستەوخۆی بەدوای ئیش گەران، خزمەتێکی تەلەفۆنەبۆ هەرکەسێک کە بەدوای کار ئەگەرێت . ژمارەکە

ئەمەیە 0845 6060234 . کراوەیە ڕۆژانی هەفتە لە 8 ی سبەینێ – 6 ی ئێوارە و ڕۆژانی شەممە 9 ی سبەینێ – 1 ی دوای نیوەڕۆ . هەموو پەیوەندییەکان بە نرخی پەیوەندی ناوخۆیە .

- ماڵپەرەکانی ئینتەرنێت کە ماڵپەری بنکەی کارکردنی پڵەسیش ئەگرێتەوە (http://www.jobcentreplus.gov.uk/)
- ئاژانسی کار پەیاکردن
- ریکلام لە ڕۆژنامەکان
- ریکلام لە پەنجەرەکانی کۆگاکان

بنکەی ئیشی پڵەس

بنکەی ئیشی پڵەس کەرتێکە لە بەشی کار و خانەنشینی ، و یارمەتی ئەدات لە کار پەیا کردن و دەستکەوتەکان بۆ کەسانێک کە لە تەمەنی کارکردنن . تەمەنیی یاسایی کارکردن لە بەریتانیا 16 – 65 ساڵە .

ئەمە لیستێکی خزمەتەکانی بنکەی ئیشە و شوێنەوارەکانیان:

- **بنکەی ئیشی پڵەس سەر هێڵ:** گەورەترین بانقی ئیش لە جیهاندا کە دەستباری بۆ زیاتر لە 400،000 ئیش هەیە . ئەتوانی سەردانی بکەیت لەسەر http://www.jobcentreplus.gov.uk
- **نوسینگەی بنکەی ئیشی پڵەس:** لێرە ئەتوانیت لیستێکی نوێ کراوی ئیشی هەبوو لە ناوچەی خۆت ببینیت ، ئەتوانیت لێکۆڵینەوەیەکی درێژ ئەنجام بدەیت بۆ ئیشێکی تایبەت ، و هەروەها ئەتوانیت لێدوانێکی ڕاستەوخۆ ڕێک بخەیت لەگەڵ ڕاوێژگارێک .
- **هێڵی یارمەتیدانی بەدوای ئیش گەڕان:** ئەم هێڵی یارمەتییە ئامۆژگاری ئیش و پیشەی بەتاڵ ئەبەخشێت لەو ناوچەیەی لێی ئەژیت و ئەو جۆرە کارە ئەتەوێت بیکەیت . ئەمە ئامادەیە بە تەلەفۆن کردنی 0845 6060234 .

شیانداری

ئەو شیاندارییەی کە پێی گەیشتووی لە دەرەوەی بەریتانیا لەوانەیە ڕەچاو نەکرێت لەم وڵاتە . بۆ ئەوەی ئام شیاوانە هاوکێشە بکرێت لەگەڵ ئەوەی بەریتانی ، ئەتوانی پەیوەندی بکەیت بە بنکەی زانیاری ڕەچاو کردنی ئەکادیمی نیشتیمانی . پێویستە بەڵگەنامەی سەڵماندنی شیانداریەکەت بنێریت کە ئەبێت وەرگێڕابێت بۆ زمانی ئینگلیزی . هەرچەندە ئامۆژگاری گشتی بە خۆڕاییە ، ئەگەر هەڵسەنگاندنێکی جیات ئەوێت و نامەیەکی هاوکێش بۆ شیانداریەکەت ئەوە بە پارەیە .

مافەکانت لە کا

ئەگەر کارت کرد بۆ ماوەی 8 سەعات لە هەفتەی یان زیاتر ، لە ئیشێک کە بەردەوام ئەبێت بۆ زیاتر لە یەک مانگێک . خاوەن کارەکەت ناچارە بە پێی یاسا نووسراوێکی مەرجەکان و فەرمانڕەواییەکان یان کۆنتراکتێکی کارکردنت بۆ دەربهێنێت .

لەوانەیە ببینی کە مەرجەکان و فەرمانڕەواییەکانی کارەکەت لە شوێنی جیاواز نوسراوە. بۆ نموونە لە نامەی کارکردنت و لە وەسفی کارەکەت و لە ڕەزامەندی یەکێتی کرێکاران . زۆر گرنگە کە ئەو نامانەو کاغەزانەی پێت ئەدرێت لە خاوەن کارەکەتەوە لە شوێنێکی پارێزراو هەڵبیگریت .

مافەکانت و مافی خاوەن کارەکەتیش کاریگەری پێ ئەگات بە پێی هەر ڕەزامەندییەک کە یەکێتی کرێکاران کردویەتی لەگەڵ خاوەن کارەکە و بە پێی یاسای بەریتانی ، وەک ساغی و سەلامەتی ، پارەدان ، ڕەگەز ، پەککەوتن ، کاری جیاوازی زاییندەیی.

ئەگەر ئەتەوێت ئیشێک بکەیت بۆ خاوەن کارێک کە لە هەشت سەعات کەمترە و کۆنتراکتت پێ نەدراوە ، بزانە کە مافت هەر هەیە بە پێی یاسای بەریتانی .

پشووی باوکانە

ئەگەر تۆ فەرمانبەرێکی و هاوڕێی ژیانت دووگیانە و منداڵی دەبێت، ئەوا مافی ئەوەت هەیە تا دوو هەفتە پشووت بدرێتێ، بەڵام ئەو پشووە دەبێ یەکجار و لە ماوەی 56 ڕۆژ دوای لە دایکبوونی منداڵەکە دا وەربگیرێت.

کار کردن له به‌ریتانیا

پشووی باوکانه‌ت پێ ده‌درێت ئه‌گەر:
- لای که م بۆ ماوه ی 41 هه فته پێش ئه و رۆژه ی منداڵه که له دایك دهبێت بۆ خاوه ن ئیشه که ت ئیشت کردبێت.
- باوکی سروشتی منداڵه‌که / یا هاوسه‌ری ئه‌و ژنه بیت که منداڵه‌که‌ی ده‌بێت (ئه‌وه، هاوڕێی هاوجنسیش ده‌گرێته‌وه).
- ده‌وری چالاکانه‌ت ده‌بێت له گه‌وره کردنی منداڵه‌که‌دا.
- له ماوه‌ی پشووی باوکانه‌دا چاوه‌دێری دایک و کۆرپه ساواکه ده‌که‌یت.
- پێشتر سه‌باره‌ت به پشوو وه‌رگرتنی باوکانه ئاگاداری خاوه‌ن ئیشه‌که‌ت کردبێت.

پاره‌ی باوکانه‌ت ده‌درێتێ ئه‌گەر لای که‌م نزمترین راده‌ی حه‌قده‌ست وه‌رده‌گرێت که باربووی زامنی نه‌ته‌وایه‌تی بگرێته‌وه (هه‌فته‌ی £90). ئه‌گەر ئه‌و راده‌یه وه‌رنه‌گرێت، پاره ت پێ نادرێت، به‌ڵام ئه‌گەر مه‌رجه‌کانی دیکه‌ت هه‌بێت مافی ئه‌وه‌ت ده‌بێت پشووی باوکانه وه‌ربگریت.

ئه‌گەر مافی وه‌رگرتنی پاره‌ی باوکانه‌ت هه‌بێت، ئه‌وا هه‌فته‌ی £117.18 یا خود سه‌دا 90 ی داهاتی هه‌فتانه‌ت وه‌رده‌گری واته ئه‌وه‌یانت پێ ده‌ده‌ن که له‌ویتریان که‌متر بێت.

تا هه‌فته‌ی 15 ی پێش ئه‌و رێکه‌وته‌ی که بڕیاره منداڵه‌که له دایک بێت ده‌بێ ئاگاداری خاوه‌ن ئیشه‌که‌ت بکه‌یته‌وه (باشتره به نووسین بێت) و ئه‌وانه‌ی خواره‌وه‌ی پێ رابگه‌یێنیت:
- رێکه‌وتی له دایکبوونی منداڵه‌که
- چه‌ند هه‌فته‌ت ده‌وێ پشوو وه‌ربگریت (یه‌ک یا دوو)
- پێت باشه پشووی باوکانه‌ت له کام رۆژه‌وه ده‌ست پێ بکات (ئه‌گەر 28 رۆژ زووتر ئاگاداری خاوه‌ن ئیشه‌که‌ت بکه‌یته‌وه ئه‌و رێکه‌وته ده‌توانی بگۆڕیت، به‌ڵام پێش له دایکبوونی منداڵه‌که ناتوانی پشووی باوکانه وه‌ربگریت.)

کرێ

هه‌موو کرێکاران له به‌ریتانیا به پێی یاسا مافیان هه‌یه* بۆ وه‌رگرتنی که‌مترین کرێی نیشتیمانی له سه‌عاتێکدا بۆ ئه‌و کاره‌ی جێ به جێی ئه‌که‌ن . ئه‌م خشته‌یه لیستی که‌مترین کرێ نیشان ئه‌دات بۆ هه‌ر گروپێکی ته‌مه‌ن:

ته‌مه‌ن	که‌مترین کرێ
17 - 16	£3.53
21 - 18	£4.77 (ڕێژه‌ی په‌ره‌سه‌ندراو)**
له بان 22*	£5.73

*نوێکاران له ژوور ته‌مه‌نی 19 سال مافی که‌مترین کرێیان نیه .
**ئه‌گەر مه‌شقێکی باوه‌ڕ پێکراو وه‌ر ئه‌گریت له ماوه‌ی شه‌ش مانگی یه‌که‌می کاره نوێیه‌که‌ت ، له‌وانه‌یه ته‌نها پاره‌ی ڕێژه‌ی په‌ره‌سه‌ندن وه‌ر بگریت .

دابڕین

خاوه‌ن کار مۆڵه‌تیان پێ دراوه به پێی یاسا بۆ دابڕین له کرێکه‌ت بۆ باجی داهات و ' پاره بده که به ده‌ستت ئه‌که‌وێت' (PAYE) و به‌شداربوونی زه‌مانه‌ی نیشتیمانی . هه‌ر دابڕینێکی تر وه‌ک به‌شداربوون له پلانی خانه‌نشینی پێویسته ره‌زامه‌ندی تۆی هه‌بێت پێشتر .

ئه‌گەر باوه‌ڕت وایه که که‌مترین کرێ وه‌رناگریت ، ئه‌توانیت په‌یوه‌ندی بکه‌یت به DTI هێڵی یارمه‌تیدانی که‌مترین کرێ له‌سه‌ر ژماره‌ی ته‌له‌فۆنی 678 6000 0845 .

ساغی و سەلامەتی

لەهەرشوێنێکی بەریتانیا ئیش بکەیت و بۆ هەر ماوەیەک ، خۆت و خاوەن کارەکەت ماف و ئەرکتان لەسەرە سەبارەت بە ساغی و سەلامەتی .

بەڕێوەبەرایەتی ساغی و سەلامەتی ڕێکخراوێکی سەر بە حکوومەتە کە کار ئەکات بۆ پاراستنی تەندروستی و سەلامەتی و خۆشگوزەرانی کرێکاران بە سەپاندنی یاسای ساغی و سەلامەتی و بەخشینی ئامۆژگاری و پاڵپشتی .

ئەگەر تووشی ڕووداوێک بووی لە کار ، هەرچەندە بچووک بێت ، ئەبێت بیگەیەنیتە سەرپەرشتیارەکەت یان نوێنەری یەکێتی یان فەرمانبەری سەلامەتی کۆمپانیا . دڵنیا بە کە برینەکەت لە ناو دەفتەری ڕووداو ئەنوسرێت .

ئەگەر بێ کار بویت بە هۆی ڕووداوێک ، پزیشکێک ببینە و بلێ کە لە کار بریندار بوویت و داوای بڕوانامەیەک بکە بۆ ناردن بۆ خاوەن کارەکەت . لەوانەیە شیاو بیت بۆ سوود وەرگرتن .

هاتنەپاڵ یەکێتییەک

یاسای بەریتانی دەری ئەبڕێت کە مافی هەڵبژاردنی هاتنەپاڵی یەکێتییەکت هەیە کاتێک کە تەمەنت 16 ساڵ بوو . ئەگەر ئارەزووی هاتنە پاڵی یەکێتییەکت هەبوو ، ئامۆژگاریت پێ ئەدەن سەبارەت بە مافەکانت لە کار و یارمەتیت بۆ دابین ئەکەن کاتێک پێویستی چارەسەرکردنی مەسەلەیەک کە لەوانەیە ڕوو بدات لەگەڵ خاوەن کارەکەت . لە هاوڕێیەکانت بپرسە ئەگەر ئەوان ئەندامی یەکێتییەکن ، چی جۆرە خزمەتگوزارییەک دابین ئەکەن و کێیە نوێنەری یەکێتی تۆ .

ئەگەر نەخۆش بویت یان بەدوا کەوتیت

ئەگەر نەتوانی ئامادە بیت لە کارەکەت بەهۆی نەخۆشی یان زەحمەتکارییەکی تایبەتی ، پێویستە تەلەفۆنی سەرپەرشتیارەکەت یاخود خاوەن کارەکەت بکەیت بۆ ڕوون کردنەوەی بار و دۆخەکەت ، و کاتی گەڕانەوەت بۆ کار دیار بکە .

وەرگرتنی پارەی نەخۆشی

مافی پارە پێدان کاتی ئامادەنەبوونت لە کار بە هۆی نەخۆشی ئەبێت لە کۆنتراکتەکەت یان لە مەرج و فەرمانڕەواییەکان نووسرابێت . ئەگەر ڕوون نیە بەدوای ڕوون کردنەوە بگەڕێ لە سەرپەرشتیارەکەت یان لە نوێنەری یەکێتییەکەت .

هەراسانی

کارێکی نایاساییە ئەگەر خاوەن کارێک یان هاوڕێیەکی کار چالاکییەکی جیاوازکاری کرد بەرامبەر هەر کارمەندێک لەبەر ڕەگەز ، تەمەن ، زایندەی نێر و مێ . ئەگەر هەست ئەکەیت کە بە نارەوایی مامەڵەت لەگەڵ کراوە لە کار ، پێویستە ڕووداوەکە تۆمار بکەیت ، چی بوو و لە کوێ و کەی ڕووی دا و لە دواییدا ئەبێ ڕایبگەیەنیت .

ئەتوانیت ئەمە بکەیت بە قسە کردن لەگەڵ:
- کەسێکی پلە بەرزتر لە ناو کۆمپانیاکەی کە کاری تێدا دەکەیت
- نوێنەری یەکێتیت
- نوسینگەی ئامۆژگاری هاوڵاتییان

تەکس کرێدیت

ئەگەر ئیش دەکەیت و/ یا منداڵت هەیە، دوور نییە بتوانی داوای 'تەکس کرێدیت' بکەی. بۆ ئاگاداری لەوەی ئایا ئەو مافەت هەیە یان نا، پەیوەندی بکە بە: http://www.hmrc.gov.uk/taxcredits
یا تەلەفون بکە بۆ: 0845 300 3900

خزمەتگوزاری ئامۆژگاریی

خزمەتگوزاریی ئامۆژگاری کردنی هاووڵاتیان لە ڕێگەی ئاراستە کردنی زانیاری بە خۆڕاییەوە یارمەتی خەڵک دەدات کێشەی قانوونی، دارایی و کێشەکانی دیکەیان چارەسەر بکەن.
بۆ ئەوەی نزیکترین ناوەند و هەروەها کاتی ئیش کردنیان بزانی، تکایە سەردانی ئەم ماڵپەڕە بکە:
http://www.citizensadvice.org.uk/index/getadvice.htm

پەروەردە

روانینی گشتی

هەموو منداڵێک لە شانشینە یەکگرتوەکان وا تە بەریتانیا، کە تەمەنی لە نێوان 5 تا 16 ساڵاندا بێت، دەبێ بنێررێتە بەر خوێندنی تەواو کات. ئەوە ئەرکی کاونسلی خۆجێ یيە(کە بە عادەت پێی دەگوترێت دەسەڵاتداریەتی ناوچەیی) ئەم خزمەتگوازارییە پێشکەش بکات. منداڵی پەنابەر و پەناخواز، وەک هەموو منداڵێکی دیکەی شانشینە یەکگرتوەکان، مافی پەروەردەی تەواو کاتی هەیە.

زوربەی منداڵانی شانشینە یەکگرتوەکان دەچنە قوتابخانە حکوومییەکانەوە. هەندێکیشیان دەچنە قوتابخانەی خسووسی کە دایک و باوکیان خەرجیان دەکێشن. ژمارەیەکی کەمی منداڵانیش هەن کە دەسەڵاتداریەتی ناوچەیی مۆڵەتی ئەوەیان دەداتێ لە ماڵەوە دەرس بخوێنن.

ساڵی خوێندن

ساڵی خوێندن لە شانشینە یەکگرتوەکان لە مانگی ئۆگۆست یا سپتەمبەردا دەست پێ دەکات و بە سەر 3 یا 6 تێرم دا دابەش دەکرێت. هەر تێرمێک نزیکەی حەوت یا سیانزە هەفتە درێژەی هەیە. قوتابخانەکان لای کەم بۆ ماوەی دوو هەفتە لە کریسمەس و دوو هەفتەش لە ئێستەردا پشوویان هەیە، کە ئەمیان دەکەوێتە مانگی مارچ یا ئەپریلەوە. پشوویەکی دوو یا پێنج رۆژش لە ناوەراستی هەر تێرمێکدا هەیە.

ساڵی خوێندن لە مانگی جوون یا جوولایدا کۆتایی پێ دێت و ئیتر قوتابخانەکان بۆ ماوەیەکی دەورووبەری شەش هەفتە دادەخرێن.

قوتابخانە و کۆلێج

خوێندن لە شانشینە یەکگرتوەکان بە گشتی بە سەر چوار قوناغی جیاوازدا دابەش دەکرێت:

تەمەن	چەشنی قوتابخانە	ساڵی خوێندن
5 تا 11	قوتابخانەی سەرەتایی	1 تا 6
11 تا 16	قوتابخانەی ناوەندی	7 تا 11
16 تا 18/19	قوتابخانەی ناوەندی، کۆلێجی سیکسث فۆرم، یا کۆلێجی خوێندنی باڵا	12 تا 13
18/19 بەرەوژوور	کۆلێجی خوێندنی باڵا یا زانستگە	

ئەگەر منداڵەکەتان بیەوێت دوای تەمەنی 16 ساڵانیش درێژە بە خوێندنەکەی بدات، ئەوا دەبێ بڕیار بدات ئایا لە قوتانخانە دا دەمێنێتەوە یاخود دەیەوێت بچێت بۆ کۆلێج.

خەرج و پێتاک

گەرچی خوێندنی حکوومی لە شانشینە یەکگرتوەکان بە خۆڕاییە، هەندێ شت هەن کە چاوەڕوان دەکرێت منداڵ و دایک و باوک پارەی بۆ بدەن.

کەرسە و کتێب

لە قوتابخانەدا، هەموو قوتابییەک دەبێ قەڵەم، قەڵەم ڕەساسی و ڕاستەی خۆی هەبێت. قوتابخانەکە دەبێ کتێب، کاغەز، و هەموو کەرسەیەکی دیکەی بۆ ئامادە بکات.

جل و بەرگی هاوچەشنی قوتابخانە

ئەگەر داهاتتان کەم بێت، واهەیە بتوانن هەندێ یارمەتی دارایی بۆ کڕینی جل و بەرگی هاوچەشنی منداڵەکەتان وەربگرن.

خواردنی قوتابخانە

هەموو قوتابخانەیەکی شانشینەیەکگرتوەکان خواردنی نیوەڕۆ بۆ منداڵان ئامادە دەکات، گەرچی زۆرێک لە منداڵان خواردن لە ماڵەوە دەهێنن. خواردنی قوتابخانە بۆ ئەو بنەماڵانەی وا داهاتیان کەمە، بەخۆڕاییە.

ئەگەر قوتابییەکە لە ژێر چاوەدێری سۆشیاڵ سەرڤیسدا بێت، ئەوانەی وا بەرپرسی چاوەدێری کردنی منداڵەکەن خواردنی دەدەنێ لە گەڵ خۆیدا بیبات بۆ قوتابخانە، یاخود پارە دەردرێتە منداڵەکە بۆ ئەوەی خواردنی خۆی لە قوتابخانە بکرێت.

هاتوچوو

ئەگەر، منداڵەکەتان لە نزیکترین قوتابخانەی لای ماڵی خۆتان شوێنی دراوەتێ، و بۆ ئەوە نابێت کە بە پێیان بۆی بچێت(لە زۆربەی حاڵەتدا ئەو مەسافەیە سێ مایلە)، ئینجا واهەیە بتوانن بۆ خەرجی بلیتی پاس یا ڤیتار یارمەتی دارایی وەربگرن.

خەرجەکانی تر

قوتابخانەکە نابێ بۆ هیچکام لەو کارانەی وا منداڵەکە لە قوتابخانە دەیکات پارەتان لێ بخوازێت. بەڵام واهەیە داواتان لێ بکرێت خەرجی هەندێک چالاکی زیادە بدەن بۆ نموونە دەرسی فێربوونی ئامێرێکی مۆسیقا.

سەفەری قوتابخانە

هەندێ جار مامۆستا سەفەرێک بۆ دەرەوەی قوتابخانە ڕێک دەخات، وەک سەردانی قەڵا یا مۆزەخانە. ئەگەر ئەم سەفەرە بەشێک بێت لە دەرسێکی سەرەکی قوتابخانە و لە ڕۆژانی کاری قوتابخانەدا بەڕێوە بچێت، ئیتر پێویست ناکات پارەی بۆ بدەن. ئەگەر ئەو سەفەرە پێویستی بە مانەوەی شەوانەش هەبێت، ئەوا ئەو بنەماڵانەی وا داهاتیان کەمە، پارەی جێگا و خواردنی منداڵەکەیان نادەن.

فێربوون لە قوتابخانە

دەرس و وانەی منداڵەکەتان لە قوتابخانەی شانشینە یەکگرتوەکان واهەیە جیاواز بێت لەوانەی وا لە ڕابوردوودا خوێندوویەتی، و واهەیە دەرسی وا بخوێنێت کە پێشتر نەیخوێندوە.

شێوازی فێرکردنیش واهەیە جیاوازبێت. واهەیە داوا لە منداڵەکە بکرێت لە جیاتی ئەوەی بێدەنگ دابنیشێت و هەر گوێ بداتێ، بەشداریی زیاتر لە دەرسەکاندا بکات. مامۆستا واهەیە هانی قوتابییەکان بدات پرسیار بکەن یا لە گەڵ یەکتردا لە سەر بابەتێک بدوێن و هەندێک جار داوا لە پۆلەکە دەکات لە گروپی بچووک بچووکدا پێکەوە کاربکەن.

بابەتە سەرەکییەکان

قوتابیان لە قوتابخانە گەلێک بابەت دەخوێنن. بە گوێرەی یاسا، هەموو قوتابخانەیەک لە ئینگلتەرا و وەیلز دەبێ زمانی ئینگلیزی، بیرکاری، زانست، نەخشەدانان و تەکنۆلۆجی، هونەری پێشەسازی ڕاگەیاندن وپەیوەند(ICT)، مێژوو، جوغرافیا، زمانێکی دووهەم جیا لە ئینگلیزی، هونەر و نەخشەدانان، مۆسیقا، وەرزش(PE)، وهاوڵاتیەتی کە لە وەیلز پێی دەگوترێت PSE بخوێنێت.

لە سکۆتلەندا و ئیرلەندای باکووری، قوتابخانەکان وانەی هاوچەشن دەڵێنەوە، و لە وەیڵز هەموو قوتابخانەیەک زمانی وەیڵشی پێ دەگوترێتەوە.

گەڵێک جار وانەی ئیش و کار بە قوتابیانی 14 ساڵە و زیاتر دەگوترێتەوە بۆ ئەوەی یارمەتییان بدەن بۆ ئیش کردن یاخود خوێندنی باڵا لە تەمەنی 16 ساڵاندا ئامادە بن.

پەروەردەی ئایینی

یاسا دەڵێت قوتابخانەکانی شانشینە یەکگرتوەکان دەبێت وانەی ئایینی بە منداڵان بڵێنەوە، گەرچی هەموو قوتابخانەیەکیش ئەم یاسایە بە توندوتیژی بەڕێوە نابەن. دەرسەکان زیاتر سەبارەت بە بابەتی ئەخلاقین تاکوو بابەتی ئایینی. دایک و باوکان یاخود چاوەدێرانی منداڵ دەتوانن داوا بکەن منداڵەکەیان بەشداریی ئەو دەرسە نەکەن.

یارمەتی سەبارەت بە زمانی ئینگلیزی

ئەگەر قوتابییەکان پێویستیان پێی هەبێت، دەبێ قوتابخانەکان بتوانن لە پێناو فێربوونی زمانی ئینگلیزییدا یارمەتی زیادە ئاراستە بکەن. لە هەندێ دەرسیاندا واهەیە کەسێکی گەورە یارمەتییان بدات کە پێی دوگوترێت یارمەتیدەری پوڵ. هەندێک جار مامۆستاکە خۆی لە ماوەی پشووی نیوەڕۆدا دەرس دەڵێتەوە بۆ ئەوەی لە فیربوونیاندا یارمەتی قوتابییان بدات.

ئەگەر رادەی زمانی ئینگلیزی منداڵەکەتان زۆر باش نەبێت، واهەیە مامۆستاکان بڕیاربدەن لە گەڵ ئەو منداڵانەدا کاربکات کە تەمەنیان لەو کەمترە.

چالاکی زێدە

قوتابخانە واهەیە چالاکی زێدەشی هەبێت، وەک یانەی وەرزش یا مۆسیقا لە دەرەوەی دەرسە ئاساییەکان. بەشداربوون لەم کارانە یارمەتی منداڵەکەتان دەدات دۆست و برادەر پەیدا بکات یاخود لە دوارۆژدا یارمەتی داواکاریی ئیش یا دەست کەوتنی شوێن لە زانستگە بدات.

دەرەتانی یەکسان

لە شانشینەیەکگرتوەکاندا، هەموو منداڵێک دەبێ لە قوتابخانە دەرەتانی یەکسانی بدرێتێ. کارێکی دژ بە یاسایە ئەگەر قوتابخانە یا کۆلیج بیانەوێت بە بۆنەی نێرومێیەتی، رەگەز، ئایین یا هەڵس و کەوتی سێکسی و کەم ئەندامیەتییانەوە بەرگری لە ئەنجام دانی کارێک لە لایەن منداڵانەوە بکەن . کوڕ وکچ دەبێ مافی خوێندنی هەموو دەرسێکیان پێ بدرێت و بە یەک شێوازیش مامەڵەیان لە گەڵدا بکرێت.

یاساکانی قوتابخانە

واهەیە لە یەکەم سەردانی قوتابخانەدا، نوسخەیەک لە یاساکانی قوتابخانەکە بدرێتە منداڵەکەتان. ئەو یاسایانە، شتی وەک جل وبەرگی هاوچەشنی قوتابخانە، خشڵ بەخۆوە هەڵاوەسین، بەکارهێنانی تەلەفونی مۆبایل و خوێندنی گشتی لە قوتابخانە دەگرنە بەر.

موشکیلە لە قوتابخانە

ئەگەر منداڵەکەتان لە قوتابخانە تووشی تەنگژەیەک هات، دەبێ خێرا بە کەسێکی رابگەیێنێت. دایک و باوک و چاوەدێری منداڵ هەموو کات دەتوانن مەوعیدێک لە گەڵ هەر کام لە مامۆستاکاندا دابێنن و قسەیان لە گەڵدا بکەن.

ئامادە بوون

ئەوە کارێکی گرنگە کە منداڵەکەتان بە رێک وپێکی لە قوتابخانەدا ئامادە بێت و لە کاتی خۆیدا بگاتێ. ئەگەر دەزانن منداڵەکە بۆ جێگایەک دەچێت، پێویستە پێش چوون ئاگاداری مامۆستاکەی بکەنەوە. ئەگەر منداڵەکە بە هۆی نەخۆشییەوە ناتوانێت بچێتەوە قوتابخانە، دەبێ کارێک بکەن کە قوتابخانە هەرچی زووتر لە مەسەلەکە ئاگادار بکرێتەوە. کاتێکیش دەگەڕێتەوە بۆ قوتابخانە، دەبێ یادداشتێکی پێ بدەن و هۆکاری دوورکەوتنەوە لە قوتابخانەی تێدا روون بکەنەوە.

ئەگەر منداڵەکە زۆرجار نەیەتەوە قوتابخانە، ئەوا فەرمانبەرێکی بەرژەوندیی خوێندن چاوی پێتان دەکەوێت و هەوڵ دەدات بە هانای ئێوە و بنەماڵەکەتانەوە بێت بۆ باشتربوونی کێشەی هاتنەوەی بۆ قوتابخانە.

دایک وباوکی منداڵێک کە ناچێتە قوتابخانە واهەیە غەرامەیان لێ بستێنرێت یا، لە کەیسی زۆرتوندڕەوانەدا، بخرێنە زیندانەوە.

ئەزموون

منداڵانی تەمەن یانزە و چواردە ساڵان لە ئینگلتەرە ئیمتیحانی زمانی ئینگلیزی، بیرکاری و زانستیان لێ وەردەگیرێت.

لە تەمەنی 16 ساڵاندا، زۆربەری قوتابیان لە ئینگلتەرە، وەیلز و ئیرلەندای باکووری لە ئەزموونی وانە سەرەکییەکانی دیکەدا بەشداری دەکەن. ئەو دەرسانە پێیان دەگوترێ GCSE و بۆ ئیش کردن و خوێندنی باڵا گەلێک گرنگن.

دوای ئەمانە، واهەیە قوتابیانی گەورەتر، شەهادەی زۆری دیکە وەربگرن، کە یا پەیوەندیان بە دەرسی قوتابخانەوە هەیە (پلەی AS و A2)، یا بە لێهاتوویی و ئیش و کاری دیکەوە.

ئەزموون لە سکۆتلەندا جیاوازە. زوربەی قوتابیانی 16 ساڵان ئەزموونی رادەی ستانداردی خۆیان لە زیاد لە 5 بابەتدا بەڕێوەدەبەن کە ئەزموونی ئیجباریی زمانی ئینگلیزی، بیرکار، زمانێکی بیگانە، یەک وانەی زانستی و هەروەها کۆمەڵناسی دەگرنەوە. پاشان قوتابیان دەتوانن بۆ ماوەی ساڵێک یا دوو ساڵ شەهادەی نەتەوایەتی لە قوتابخانە یا کۆلێج وەربگرن. قوتابی لە پلەی جیاوازدا ئەزموون دەکرێن، کە بە ناوی Access، مام ناونجی، و بالاترەوە دەناسرێن.

دوای 16

قوتابیانی گەنج لە ئینگلتەرە و وەیلز تا دوایین رۆژی هەینی مانگی جوونی ساڵی خوێندن لەو قوتابخانە دەمێننەوە کە تێیدا بوونەتە 16 ساڵان، لە سکۆتلەندا، هەندێک قوتابی، بە گوێرەی رۆژی لە دایکبوونیان، دەتوانن زووتر قوتابخانە تەواو بکەن.

ئەگەر منداڵەکەتان ویستی دوای تەمەنی 16 درێژە بە خوێندن بدات، دەبێ بڕیاربدات ئایا دەیەوێت لە قوتابخانە دا بخوێنێت یا لە کۆلێج.

مانەوە لە قوتابخانە

زۆرێک لە قوتابخانەکان کۆرسی یەک یا دوو ساڵەیان بۆ قوتابیانی تەمەن 16 تا 19 ساڵ هەیە. ئەوانە، بریتین لەو قوتابیانەی وا:
- دەیانەوێت رادەی ئەزموونەکانیان بەرنە سەرێ،
- دەستیان کردوە بە راهاتن بۆ ئیش و کار، یا
- بە هیوان بچن بۆ زانستگە

م سەردەمەی ناو قوتابخانە، بە عادەت پێی دەگوترێت سیکسث فۆرم.

چوونە دەر لە قوتابخانە

ئەو قوتابیانەی وا دەیانەوێت لە تەمەنی 16 ساڵاندا قوتابخانە بەجێ بهێڵن، دەتوانن یا بچنە سەر ئیش و کار یا بەشداری کورسی راهینان بن، یا شوێنێکیان لە کۆلێج پێ بدرێت. بەڵام مافی منداڵەکەتان بۆ بەشداربوونی هەر کام لەوانە، وەستاوەتە سەر دۆخی پەنا بەرییەکەی.

قوتابخانە و خزمەتگوزاریی Connexions لە بواری هەڵبژاردنی باشترین رێبازی گونجاودا ئامادەی یارمەتیدانن.

پەروەردە

خزمەتگوازریی Connexions
ئەوە ناوی خزمەتگوزارییە کە ئامۆژگاری سەبارەت بەهەندێک کاروبار ئاراستەی خەڵکانی گەنج دەکات. ئەو بوارانە، بریتین لە پەروەردە، ئیش و کار، و راهێنان بەڵام هەندێک شتی تر، وەک خانووبەرە، تەندروستی و پارەش دەگرێتە بەر.

ئامۆژگاریی خزمەتگوزاریی Connexions لە لایەن فەرمانبەرانەوە چ لە قوتابخانە و چ لە کۆلێج ئاراستە دەکرێت، ئەو خزمەتگوزارییە لە سەر ئینتەرنێتیش ئامادەیە و ئەوەش ئەدرەسەکەی:
www.connexions.gov.uk

خوێندنی باڵا

خوێندنی باڵا بە خوێندنی قوتانخانە یا کولێج دەگوترێت بۆ گەنجانی تەمەن 16 ساڵ زیاتر.

چوون بۆ کۆلێج
کۆلێجی خوێندنی بالای ناوچەکەتان کۆرسێکی زۆر ئاراستەی قوتابیانی تەمەن 16 تا 19 ساڵ دەکات. هەندێکیان تایبەت بەو قوتابیانەن وا بە تەمان پلەی ئەزمونی خۆیانی تێدا بەرنە سەرێ یاخود بچن بۆ زانستگە. کۆرسەکانی تر هی ئەو قوتابیانەن کە دەیانەوێت بۆ ئیش و کار راهێنان بکەن. هەندێکیان جار ئەو کۆرسانە نیوەکاتن و دەرفەتی ئەوە دەدەنە قوتابیەکان کە بتوانن بە بەریوە کاریش بکەن.

مەرجەکانی وەرگیران
گەرچی منداڵەکەتان واهەیە خۆی بتوانێ کۆرسێک کە دەیەوێت بدۆزێتەوە، بەڵام پێش دەسپێکی کۆرسەکە دەبێ هەندێ مەرجی وەرگیرانی تێدابێت. منداڵەکەتان دەبێ دەری بخات کە:
- شارەزاییەکانی زمانی هەیە،
- شەهادەی پێویست، بۆ نموونە ئەنجامی باشی ئەزموونەکانی هەیە
- دەتوانێ خەرجی ژیانی خۆی لە ماوەی خوێندنەکەدا بدات

فێربوونی زمانی ئینگلیزی
زۆرێک لە کۆلێجەکان کۆرسی ئینگلیزییان بۆ ئەو خەڵکانە هەیە کە دەیانەوێت زمانی ئینگلیزییان بەرەوپێش بەرن. هەندێک لەو کۆرسانە واهەیە سەرەتایی بن، هەندێکی تریان پێشکەوتووترن یا پەیوەندیان بە چەشنێکی تایبەتی ئیش و کارەوە هەیە.

واهەیە بزانن کە کۆرسی زمانی ئینگلیزی لە "ناوەندی خوێندنی تەمەنداران" لە ناوچەکەتان ئاراستە دەکرێت. بۆ ئەوەی خۆتان یا کەس و کارتان بتوانن ئەگەر تەنانەت ئیش و کاری تەواوکاتیشتان هەبێت تێیاندا بەشداربن، بۆی هەیە ئەم کۆرسانە، لە کاتی ئێوارااندا بەڕێوە بچن.

فەرمانبەرێکی پشتگیری، ئامۆژگارێکی Connexions، یا کتێبخانەی خۆجێ یی دەتوانن پەیوەندتان بە یەکێک لەو سەنتەرانەوە بدەن. ئەگەر بەنەفیت و دەرماڵە وەردەگرن یا داهاتتان کەمە، ئەو کۆرسانە بۆی هەیە بە خۆڕایی بن یا پارەیەکی کەمیان بۆ وەربگیرێت.

خوێندنی بەرز

خوێندنی بەرز ناوێکی دیکەیە بۆ زانستگە و کۆلێجەکان کە شەهادەی حیرفەیی بەکالۆریۆس و ماستەر دەدەنە خوێندکاران.

داواکاریی بۆ زانستگەکان بۆ ئەو کۆرسانەی وا لە مانگی سێپتەمبەر دەست پێ دەکەن بە عادەت دەبێ پیش کۆتایی مارچی هەمانساڵ پێشکەش بکرێت. هەرچۆنێک بێت، خوێندکاران لە شانشینە یەکگرتوەکاندا بە عادەت راستەوخۆ داواکارییەکەیان پێشکەش بەو زانستگەیە ناکەن کە دەیانەوێت بچن. کەم و زۆر، هەموو داواکارییەک دەبێ لە رێگەی رێکخراوەیەکەوە ئاراستە بکرێت کە پێی دەڵێن UCAS. دەرس بێژی منداڵەکەتان لە قوتابخانە یا کۆلێج دەتوانێ وردەکاریی ئەم کارەی بۆ روون بکاتەوە و لە پێشکەش کردنی داواکارییەکەشدا یارمەتی بدات.

خەرجەکان

ئێستا زوربەی ئەو خوێندکارانەی دەچن بۆ زانستگە داوایان لێ دەکرێت خەرجی ژیانی خۆیان بکێشن و بەشێک لە مەسرەفی خوێندنەکەشیان بدەن. خویندکارانی سکۆتەلەندا تەنیا دەبێ خەرجی ژیانی خۆیان دابین بکەن.

لە زانستگەکانی بەریتانیا دوو جۆرە نرخ بۆ خوێندن هەیە- هی خوێندکارانی وڵاتەکە و هی ئەوانەی وا لەدەرەوە دێن. نرخی خوێندکارانی لاوەیی گەلێک بەرزترە.

زوربەی خوێندکاران لە شانشینە یەکگرتوەکاندا بۆ خەرجی ژیانیان لە رێگەی"پرۆژەی قەرزی خوێندکاران"ەوە کە حکوومەتی لە پشتە، قەرز وەردەگرن تا یارمەتی ژیانی خۆیانی پێ بدەن. زانیاریی زیاتر لەم بارەیەوە لەم ماڵپەرە http://www.studentfinancedirect.co.uk یا لەم ژمارە تەلەفونە دەست دەکەوێت:08456 077577.

خوێندکاران دوای ئەوەی لە زانستگەیان تەواو کرد و داهاتیان گەیشتە رادەیەکی دیاریکراو، قەرزەکەیان دەدەنەوە و مانگانە بە شێوەیەکی خۆبەخۆ پارەی قەرزەکە لە وەجبەکەیان کەم دەکرێتەوە.

تەندروستی و بایەخدان

چاو پێخشاندن

ئەگەر تۆ نیشتەجێی بەریتانیای، مافی چاودێری پزیشکی لە خزمەتگوزاری تەندروستی نەتەوەیی (NHS) هەیە . زۆربەی خزمەتەکانی NHS بە خۆڕاییە، بەڵام هەندێکی پێویستیی بە پارەدان هەیە، وەک ڕەچەتەی دەرمان* (ئەمە نرخدانانێکی پێوەرییە بۆ دەرمان) و تاقی کردنەوەی بینینی چاو و چاویلکە و چارەسەری ددان.**

ئەگەر بەرژەوەندی دەوڵەت وەر ئەگریت لەوانەیە مافی یارمەتیدانت هەبێت لەم تێچوونە. بۆ داخوازی کردنی ئەم یارمەتییە ، ئەبێ فۆرمێک پڕ بکەیتەوە بە درێژی . ئەم فۆرمە ئەتوانی پەیا بکەیت لە لای پزیشک و پزیشکی ددان و دەرمانخانە.

نیشتەجێ بووی بەریتانیا بەشدار ئەبن لە پیلانی NHS لە ڕێی پارەدانی زەمانەتی نیشتیمانی کە لە داهات دائەبریت.

ئەگەر پیلانت داناوە بۆ ئەوەی لە بەریتانیا بژیت بۆ زیاتر لە ماوەی 3 مانگ ، زۆر گرنگە کە ناوی خۆت تۆمار بکەیت لە لای پزیشک و پزیشکی ددان لە تیمارگایەکی پزیشکی نزیک خۆت. چاوەڕێ مەکە هەتاوەکو خۆت یاخود یەکێک لە ئەندامی خێزانەکەت نەخۆش بکەوێت ئەوجا بچیت بۆ ناو تۆمار کردن.

*حەبی دژمنداڵبوون لە پارەدانی ڕەچەتە لێبوردراوە.
**ئەگەر لە سکۆتلەندا بژین، فەحسی چاو و ددان بەخۆڕاییە.

تۆمارکردن لەگەڵ پزیشکێک

پزیشک لە بەریتانیا زۆر جار پێیان ئەوتریت ' کارپێکەری گشتی' و ئاماژە ئەکات بۆ ئەو پزیشکانەی کە لە تیمارگەی ناوخۆ کار ئەکەن نەوەک لە نەخۆشخانە. کاتێک کە نزیکترین تیمارگەی پزیشکی خۆت بینییەوە ، لێت داوا ئەکرێت فۆرمێک پڕ بکەیتەوە بە درێژی . و لێت داوا ئەکریت کە زانیاری بدەیت لە بابەت ئەدرەست و هەر بارێکی تەندروستی ئێستا یان پێشتر و ژمارەی تەلەفۆن بۆ پەیوەندی کردن.

ژوان (مەوعید) وەرگرتن لە لای تیمارگەی پزیشکت

تیمارگەی پزیشک کراوەیە بە ئاسایی لە ڕۆژی دووشەممە - هەینی کاتی دەوامی ئاسایی. ئەو تیمارگەیەی ناوی خۆتی لێ تۆمار ئەکەیت ئەتوانێت کاتەکانی کردنەوەیان پێت ببەخشێت و هەروەها لیستێکی خزمەتگوزارییەکانی بەخشراویان. باشترە داوای ژوانێک بکەیت چەند ڕۆژێک پێشتر . ئەتوانی ئەمە بکەیت بە چوون بۆ تیمارگەکە یاخود بە تەلەفۆن کردن بۆ هێڵی ژوان داواکردنیان. زۆر جار تیمارگەکە هەندێک شوێن بەتاڵ بەجێ ئەهێڵێت بۆ ' ژوانی فریاگوزاری' . ئەم ژوانانە تەرخان کراوە بۆ داواکردنی ژوانی هەمان ڕۆژ . و ئامادەیە لەو کاتەی کە تیمارگەکە ئەیکاتەوە.

هەموو ئەو شتانە کە لە تیمارگەی پزیشک باس ئەکرێت بارێکی نهێنییە.

کاتێک کە تیمارگەکە داخراوە

ئەگەر دەست بە جێ پێویستیت بە کارپێکەرێکی گشتی هەیە دەرەوەی کاتی کارکردن و توانای چاوەڕێ کردنت نیە هەتا کاتی کردنەوەی تیمارگەکە ، ئەتوانی تەلەفونی خزمەتگوزاری ' دەرەوەی کاتی کارکردنی' کارپێکەری گشتیت بکەیت.

ئەگەر پێویستیت بە خزمەتی زمان وەرگێرێک هەیە کاتی ئەم تەلەفۆن کردنە ، هەر ئەوەندە بڵێ بە چی زمانێک ئارەزووت هەیە قسە بکەیت کاتێک کە وەڵامی تەلەفۆنەکەت ئەدرێتەوە.

چاودێری فریاگوزاری ترسناک

ژمارەی تەلەفونی خزمەتگوزاری فریاکەوتن 999 یە لە بەریتانیا بۆ ئۆتۆمۆبیلی بە هانا چوون(ئەمبولانس) و پۆلیس و خزمەتگوزاری ئاگر تێبەربوون. ئەگەر تۆ یان هەر ئەندامێکی خێزانەکەت تووشی نەخۆشییەکی ترسناک بوون کە پێویستی بە چاودێرییەکی پزیشکی دەست بە جێ هەبوو ، ئەم ژمارەیە داوا بکە و داوای خزمەتگوزاری ئۆتۆمۆبیلی بەهاناچوون بکە. شێوەی کێشەکە و ئەدرەسی شوێنەوارەکەت لێ ئەپرسرێت. ئەم پەیوەندییە بە خۆراییە .

NHS ڕاستەوخۆ

ئەگەر دڵنیا نیت ڕوو لە کوێ بکەیت بۆ خزمەتگوزاری تەندروستی و ئامۆژگاری لەبابەت برینی بچوک و پرسیاری گشتی لەبابەت چاودێری تەندروستی ، ئەتوانی تەلەفونی NHS ڕاستەوخۆ بکەیت . لەسەر ئەم ژمارەیە 0845 4647.*

کاتێک وەڵامی پەیوەندییەکەت ئەدرێتەوە ، بڵێ کە بە چی زمانێک ئارەزووت هەیە قسە بکەیت و ئەوان ئەتگەیەننە زمان وەرگێرێک بە پێی پێویست . ئەم خزمەتی تەلەفونە ئامادەیە 24 سەعاتی ڕۆژ هەر 7 ڕۆژی هەفتە . فەرمانبەرەکان پێکهاتوون لە پەرستار (سستەر) و ڕاوێژگاری پیشەدار کە ئامۆژگاری نهێنیت پێ ئەبەخشن .

لەجیاتی ئەوەش ئەتوانی سەردانی ماڵپەڕی NHS ڕاستەوخۆ بکەیت لەسەر http://www.nhsdirect.nhs.uk بۆ ئامۆژگاری لەبابەت نەخۆشی و نۆژداری و تاقی کردنەوە و چارەسەرکردن و کێشەکانی تەندروستی گشتی.*

*لە سکۆتلەندا خزمەتگوزاریی 24 سەعاتەی ئامۆژگاریی سەلامەتی و زانیاریی پێی دەگوترێت NHS 24. دەتوانن لە سەر ئەم ژمارەیە تەلەفونیان بۆ بکەن: 242424 08454 یا سەردانی ئەم ماڵپەڕەیان بکەن: http://www.nhs24.com

دەرمانخانە

شوێنی کیمیا لە بەریتانیا پێی ئەوترێت ' pharmacy' (دەرمانخانە) ،. لێرە ئەتوانیت ئەو دەرمانە وەر بگریت کە لە لایەن پزیشکەکەت بۆت نوسراوە . هەروەهاش دەرمانخانە زنجیرەیەکی دەرمان ئەفرۆشێت بۆ نەخۆشی سووک کە ئەتوانیت بێ ڕاچێتە بیکڕیت.

لەوانەیە زانیاریت هەبێت لە بابەت هێمای دوو هەتی لێدراوی سەوز یان سووری لە ماڵەوەت ، دەرمانخانەکانی بەریتانیا هەمان خزمەتگوزاری ئەبەخشن . ئەو کەسانەی کە لە دەرمانخانە کار ئەکەن ئەتوانن ئامۆژگاری چاودێری تەندروستیت پێ بدەن و توانایان هەیە یارمەتیت بدەن بۆ دۆزینەوەی زۆر خزمەتگوزاری تەندروستی ئامادە.

خزمەتگوزاری بۆ خێزانی بە مندال

ئەگەر منداڵێکت هەیە لە تەمەنی 5 سال کەمتر ، مافی خزمەتگوزاری سەردانی خۆڕایی تەندروستیت هەیە . مێوانانی تەندروستی پەرستاری شیاون کە مەشقی زیاتریان تەواو کردووە . توانای یارمەتیدانیان هەیە سەبارەت بە زنجیرەیەکی زانیاری فرەوان:

- کوتانی منداڵ
- خواردنی سازگار
- گەشەی منداڵ و پەرەسەندنی
- خانەی دایەنی

- گروپی یاری کردن
- فێرکردن
- نشینگە

پزیشکی ددان

لەبەریتانیا پزیشکی ددان هەردوو جۆرە نەخۆشی NHS تیمار ئەکەن، ئەو نەخۆشانەی کە چارەسەرییان بە خۆراییە* ، و نەخۆشی تایبەت کە پارەی چارەسەرکدنی خۆیان ئەدەن . لەوانەیە ببینیت کە لیستێکی چاوەڕێ کردن هەیە بۆ تۆمار کردن لەلای پزیشکی ددانی ناوخۆ ، ئێستاکە ئەمە کێشەیەکی گەورەیە لە بەریتانیا. پێویستە سەردانی پزیشکێکی ددان بکەیت هەر شەش مانگ جارێک .

*ئەگەر نەخۆشی NHS یش بن هەر دەبێ پارەیەکی کەم بۆ فەحس کردنی خۆتان بدەن. بەڵام، ئەگەر لە سکۆتلەندا بژین، فەحسی ددان بەخۆڕاییە بۆتان.

پزیشکی چاو

لە لای پزیشکی چاو بینینی چاوت تاقی ئەکرێتەوە و ئەتوانن ڕاچێتەی چاویلکە و ووردبینی نووساوەت پێ بدەن.* لەوانەیە بتوانیت یارمەتی وەربگریت بۆ پارەدانی پزیشکی چاو . بۆ زانیاری زیاتر، لەگەل پزیشکێکی چاو قسە بکە .

*ئەگەر لە سکۆتلەندا بژین فەحسی چاو بەخۆڕاییە.

کوتان

لە بەریتانیا، کوتانی خۆڕایی بە منداڵ و منداڵی ساوا ئەبەخشرێت دژ بە نەخۆشییە ترسناکەکان وەک سیرۆژە و ملەخڕێ و سیل . ئەو کوتانانە بە دەرزی لێ ئەدرێت کە پێی ئەوترێت دەرمانی کوتان 'vaccines' کە یارمەتی لەش ئەدات بۆ دژبەری گرتنی نەخۆشییە گیراوەکان . لە مێوانی تەندروستیت بپرسە یان لە تیمارگەی خۆت بۆ زانیاری زیاتر.

تەندروستی زایندی

زۆر گرنگە کە حەبی دژ منداڵ بوون بەکار بهێنیت کاتی کۆبوونەوەی جنسی. کەلو پەلی پاراستنی جنسی پاراستنێک ئەبەخشێت دژ بە نەخۆشی گوێزراوە و هەروەهاش قەدەغە کردنی سک پرکردنی نەویستراو . کەل و پەلی پاراستنی جنسی پەیا ئەکرێت بە خۆڕایی لە لای زۆربەی کارپێکەرە گشتییەکان و کلینیکی پیلان دانانی خێزان و مێوانانی تەندروستی . هەروەها ئەتوانیت بیکڕیت لە زۆربەی کۆگاکان و دەرمانخانەکان .

ئەگەر ئەتەوێت هەڵبژاردەکانت باس بکەیت بە نهێنی . ئەتوانیت ژوانێک وەر بگریت لە تیمارگەی خۆت یاخود لە کلینیکی تەندروستی زایندی ، و یان بە پەیوەندی کردن بە NHS ڕاستەوخۆ لەسەر ئەم ژمارەیە 4647 0845*.

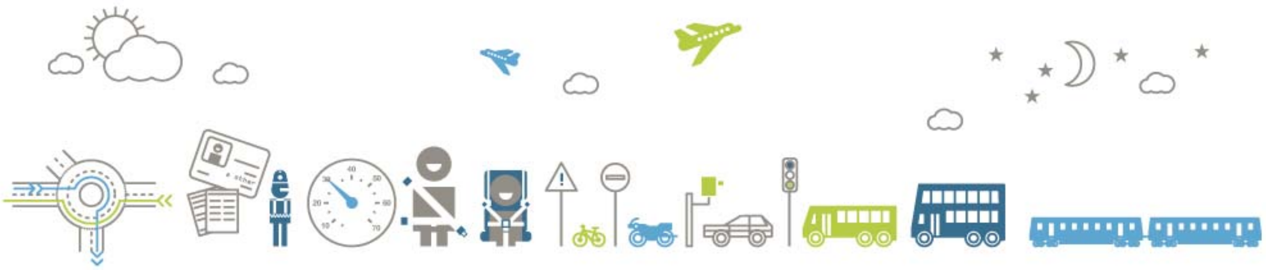
هەروەها ئەتوانیت حەبی دژ منداڵبوونی فریاکەوتن وەربگریت لە پزیشکی گشتی خۆت یان لە کلینیکی تەندروستی زایندی. هەندێک جار بەمە ئەوترێت ' بەیانیان پاش حەب' . ئەمە تەنها بۆ قەدەغە کردنی سک پڕ کردنە . ئەمە ناتپارێزێت لە نەخۆشییە گوێزراوەکان . ئەگەر بڕوات وایە کە نەخۆشییەکی گوێزراوەت هەیە پێویستە یەکسەر خۆت تاقی بکەیتەوە . ئەتوانیت ژوانێك وەربگریت لەگەل کلینیکی تەندروستی زایندی کە هەندێک جار بە کلینیکی میز تاقی کردنەوە ناسراوە . ئەم خزمەتە بە خۆڕاییە و نهێنییە و توانای بەخشینی ئامۆژگاری کاریگەریان هەیە.

*ئەگەر لە سکۆتلەندا بژین دەتوانن تەلەفون بۆ NHS 24 بکەن لە سەر ئەم ژمارەیە: 08454 242424.

جگەرەکێشان

زۆر کێشەی تەندروستی پەیوەندی بە جگەرە کێشان هەیە . زۆر کەس نازانێت مەودای تەواوی زیانی چیە . کاتێک کە دەست بە جگەرە کێشان ئەکەیت بە نەخۆشی سووک دەست پێ ئەکەیت کە زیاد ئەکات بۆ نەخۆشی ترسناکتر .

یارمەتی و ئامۆژگاری ئەبەخشێت لە بابەت چۆنێتی وازهێنان لە جگەرەکێشان . بۆ زانیاری زیاتر لە پزیشکی گشتی NHS خۆت بپرسە .



هۆی گواستنەوە

چاو پێخشاندن

ئەم زانیارییانەی داهاتوو چاوپێخشاندنێکی فراوانت پێ ئەبەخشێت بۆ سیستەمی گواستنەوە لە بەریتانیا و هەندێک ڕێبەری بنچینەیی ڕوون ئەکاتەوە بۆ بەکارهێنانی هۆکار لە سەر جادەی خێرا چوون .

بردنی ئۆتۆمۆبیلێک بۆ سەر شەقام بێ دەستداربوونی بەڵگەنامەی شیاو کارێکی نایاساییە لە بەریتانیا . ئەمەش مۆڵەتی لێخوڕین و بڕوانامەی چاکی MOT و دیسکی باجی ئۆتۆمۆبیل و بیمەی ئۆتۆمۆبیل ئەگرێتەوە کە بە درێژی لە خوارەوە باس کراوە.

بۆ لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل لە بەریتانیا ئەبێت شیاو بیت لەگەل کەمترین پێویستی تەمەنی بەریتانی .

جۆری هۆکار	کەمترین تەمەن
ئۆتۆمۆبیل و ماتۆر	17 ساڵ
هۆکاری قەبارەی ناوەنجی	18 ساڵ
لۆری گەورە و پاس	21 ساڵ

مۆلەتی لێخورین / مۆلەتی نێو دەولەتی

ئەگەر خەلکی دەولەتی ناوچەی ئابووری ئەورووپای مۆلەتت پێ ئەدرێت بۆ بەکار هێنانی:
- **مۆڵەتی لێخورینی نیشتیمانی ئاسایی / مۆڵەتی کۆمەڵگا:** بۆ لێخورین لە بەریتانیا بۆ ئەوپەڕی ماوەی 3 ساڵ پاش بوون بە جێنشین .
- **مۆڵەتی پیشەیی*:** بۆ لێخورین لە بەریتانیا بۆ ماوەی ئەوپەڕی 5 ساڵ پاش بوون بە جێنشین .

کاتێک کە ئەوانە تەواو بوو ئەبێت مۆڵەتێکی لێخوڕینی بەریتانی دەربهێنیت.

*ئەگەر مۆڵەتێکی پیشەییت هەیە و خەریکی فێری لێخوڕین ئەبیت لە بەریتانیا پێویستە:
- سەرپەرشتی بکرێیت لە لایەن کەسێک کە تەمەنی لە 21 ساڵ زیاترە کە مۆڵەتی تەواوی بەریتانی هەیە بۆ 3 ساڵ بە کەمی .
- لەسەر تەختە ئاسنێک پیتی 'L ' بنووسیت و پێشانی بدەیت لە پێش و پشتەوەی ئۆتۆمۆبیلەکەت . ئەمە بۆ ئاگادار کردنەوەی شوفێرەکانی ترە کە تۆ فێری لێخورین ئەبیت .

- لێنەخوڕیت لە سەر ڕێگای خێرا لێخورینی دەرەوەی شار .
- هیچ جۆرێکی پاشکۆ ڕانەکێشیت بەدوای ئۆتۆمۆبیلەکەت .

ئەبێت مۆلەتی لێخورینەکەت و بەڵگەنامەی ئۆتۆمۆبیلەکە پێشانی فەرمانبەری پۆلیس بدەیت کاتێک لێت داوا ئەکرێت . ئەگەر پێت نەکرا ڕاستەوخۆ ، ئەبێت لەماوەی 7 ڕۆژ لەو کاتەی لێت داوا ئەکرێت ئەو بەڵگەنامانە ببەیتە بنکەی پۆلیس ، نەکردنی ئەم کارە تۆمەتبارت ئەکات .

مۆت (وەزارەتی گواستنەوە)

ئەگەر تەمەنی هۆکارەکەت 3 ساڵە یان زیاتر ئەبێت تاقی بکرێتەوە بۆ بڕوانامەی مۆت (MOT) . ئەگەر ئەو بڕوانامەیەی نەبوو ئەوە نایاساییە بۆ لێخوڕینی لەسەر جادە . دڵنیا بە لە تاقی کردنەوەی ئەم بڕوانامەیە کاتێک ئۆتۆمۆبیلێک ئەکڕیت . ئەبێ بڕوانامەی MOT نوێ بکەیتەوە هەر 12 مانگ جارێک .

چۆنیەتی وەرگرتنی بڕوانامەی MOT

هۆکارەکەت ببە گەراجێکی ناوچەی خۆت کە تاقی کەرەوەی MOT ی هەیە . بۆت تاقی ئەکەنەوە بۆ ئەوەی بزانن ئەگەر شایانی بردنە سەر جادەیە .

بیمە

لەبەریتانیا، کارێکی نایاساییە بۆ لێخورین و گەشت کردن و هەتا ئۆتۆمۆبیل بەجێهێشتنیش لەسەر جادە بە بێ بیمە .

کاتی داخوازی بیمەی هۆکار دڵنیا بە کە ئەو زانیارییەی ئەیدەیت تەواوە ، ئەگەر نا بیمەکە بەهای نامێنێت . پێشکەش کردنی زانیاری ناتەواو بە ئەنقەسد کاتی داواکردن و پێشکەش کردنی داخوازنامەی بیمە بە تۆمەت ڕەچاوە ئەکرێت .

هەندێک کۆمپانیای بیمە داشکاندنێکت پێ ئەدەن ئەگەر بۆ ماوەی چەند ساڵێک ئۆتۆمۆبیلت لێخوری بێت بەبێ هیچ ڕووداوێک . لەوانەیە سەڵماندنی ئەمە قەبوول بکەن لە دەولەتەکانی تری ئەگەر بەڵگەنامەکە وەرگێرابێتە زمانی ئینگلیزی.

باجی جادە

هەر هۆکارێک کە بەکار ئەهێنرێت یاخود مۆڵەتی پێ دراوە بۆ راوەستان لە جادەی گشتی ئەبێت دیسکێکی باجی ئێستای (مۆلەتی هۆکارەکە) پێشان درابێت لە سەر جامی پێشەوە .

چۆنیەتی دەستکەوتنی دیسکی باج

بۆ پێشکەشکردنی داخوازنامەیەک بۆ دیسکێکی باج ، پێویستە فۆرمێکی ئامادەکراو پر بکەیتەوە لە پۆستەخانەی ناوچەی خۆت . پێویستە ئەمانە پێشان بدەیت:
- بڕوانامەی بیمەی هۆکارەکە
- بڕوانامەی MOT ی هۆکارەکە

بەکارهێنانی دیسکێکی باج کە بۆ ئۆتۆمۆبیلێکی جیا تۆمارکراوە ، کارێکی نایاساییە .

یاساکانی سەر شەقام

ئەمە هەندێک یاسای بنچینەیی سەر شەقامە کە پێویستە لەبیرت بێت کاتی لێخوڕینی هەر هۆکارێک:
- ئەبێت هۆکارەکەت شایانی سەر شەقام بێت و مەترسی لێخورین و سواربوونی نەبێت . و تاقی کردنەوەی MOT کرابێت .
- لە لاچەپی جادە لێخورە .
- هۆکارەکەت ئەبێت دیسکی باجی شیاوی هەبێت
- نەبەستنی پشتمێنی سەلامەتی کارێکی نایاساییە .
- دڵنیا بە کە هەموو سواربووەکان پشتمێنیان بەستوە .

- منداڵانێک کە باڵایان لە 135 سانتیمەتر کەمتر یاخود تەمەنیان لە 12 ساڵ کەمتر بێت(هەرکامیان زووتر گەیشتبێتێ)، دەبێ لە سەر کورسی تایبەت بە سەلامەتیی منداڵ دابنیشن .
- دڵنیا بە کە شیاوی بۆ لێخورین . لێخورین لەژێر کاریگەری داوودەرمان یان شەراب کارێکی نایاساییە .
- سنووری خێرایی لە بەریتانیا بە میل لە هەر سەعاتێک ئەپێوریت (MPH) . دڵنیا بە لە خوێنینەوەی خێرایی تەواو لەسەر خێرایی ژمێرەکەت .
- سنووری خێرایی نیشتیمانی لە بەریتانیا 60 mph لەسەر رێگایەکی تاک لا . و 70 mph لەسەر رێگای دوو لا .
- خێرایی هەمەجۆری تری هەیە کە لە کارە . دڵنیا بە کە ئاگاداریت هەیە لێیان کاتی لێخورین .
- بەکار هێنانی تەلەفۆنی مۆبایەل کاتی لێخورین کارێکی نایاساییە .
- شوفێر و سوار بووی ماتۆر پێویستە تاسکڵاو لەبەر بکەن بە پێی یاسا .
- ئەگەر تووشی ڕووداوێک بوویت ئەبێت ڕابووەستیت ، و ئەگەر بریندار هەبوو یان هەر زیانێک ، ئەبێ ئاگاداری پۆلیس بکەیت .

خزمەتگوزاری پاس

زۆر کۆمپانیای هەمەجۆری پاس هەیە لە بەریتانیا ، و خۆیان بڕیاری کرێ ئەدەن . بەردەوام شیاوە پارەی کرێکەت بدەیتە شوفێرەکە کاتی دەست پێکردنی گەشتەکە . هەندێک جار ، کۆمپانیای پاس پیتاقەی تایبەت ئەفرۆشێت بۆ زیاتر لە یەک گەشت . ئەگەر پلانت داناوە بۆ گەشت کردن بە پاس بە شێوەیەکی بەردوام لەوانەیە هەرزانتر بێت ئەگەر کارتێکی گەشت بکڕیت . ئەو پیتاقەیەی لە یەکێک لە کۆمپانیای پاسەکان ئەکڕێت بەکار ناهێنرێت لە کۆمپانیایەکی پاسی تری تەنها ئەگەر ڕێکخستنێکی تایبەت کرابێت . ئەمە پێشان ئەدرێت لە خشتەی بڵاوکراوە لە لایەن کارپێکەری پاسی ناوچەی خۆت .

بەسوودترە ئەگەر کرێی تەواوت پێ بێت کاتی سواربوونی پاسەکە .چونکە هەندێک جار شوفێرەکە لەوانەیە ووردەی پێ نەبێت و تۆ ببیتە هۆی دواکەوتنی خزمەتەکە.

شەمەندەنەفەر

تۆڕی کارکردنی شەمەندەنەفەری بەریتانی لەلایەن زۆر کۆمپانیای تایبەتی هەمەجۆر کاری پێ ئەکرێت . ئەتوانیت پیتاقەیەک بکڕیت بۆ گەشت کردن لە بنکەکە یان بە تەلەفۆن یان لە ڕێی ئینتەرنێت . ئەمە شیاوە بۆ بەکارهێنان لەگەڵ هەموو کۆمپانیاکانی شەمەندەنەفەر (تەنها پیتاقەی بەخشینی تایبەتی لێ دەرچێت) بۆ ئەو ڕێگایەی بەکاری دێنیت .

ئەگەر پلانت هەبوو بچیتە لەندەن ، باشترە لە کاتی زۆر کەڵەکەبوون نەبێت. کاتی کەڵەکەبوون (پێش سەعات 10ی بەیانیان و نێوان 5 هەتا 9 ی ئێواران) نرخی پیتاقە گرانە. و چاکترە پێشتر شوێنت گرتبێت .

بۆ تاقی کردنەوەی کاتەکانی شەمەندەنەفەر یان شوێن گرتن یاخود هەر پرسیارێکی تر ئەتوانی سەردانی ئەم ماڵپەرە بکەیت لەسەر ئینتەرنێت ، یان تەلەفۆنی پرسیارکردنی شەمەندەنەفەری نیشتیمانی بکەیت http://www.nationalrail.co.uk لەسەر 08457 484950 .

تاکسی

زۆر شوێنی ڕاوەستانی تاکسی هەیە لە شارە گەورەکان ، یانیش ئەتوانیت تەلەفۆنی تاکسییەکی تایبەتی ناوچەی خۆت بکەیت بۆ هەڵگرتنت لە شوێنێک کە ڕەزامەندی لەسەر ئەکرێت یان بۆ شوێن گرتنی گەشتێک . تاکسی بە زۆری نرخێکی پێوەریان هەیە لەسەر ژمێریایان بۆ هەر گەشتێک . ئەگەر تاکسییەکت گرد ، ئەتوانن خۆتان نرخێک ڕێک بخەن بێ بەکارهێنانی ژمێریارەکە.

بەردەوام دڵنیابە کە تاکسیەکی مۆڵەت پێدراو بەکار دێنیت . بە پێی یاسا ، شوفێرەکانی تاکسی مۆڵەت پێدراو ئەبێت کارتی ناسنامەیان دیار بکەن (لەگەڵ وێنەیەکی فۆتۆگرافی نوێ) لە ناو هۆکارەکەیان .

یاسا لە بەریتانیا

چەقۆ

چەقۆ چەکێکە کە توانای بریندارکردنی ترسناکی هەیە ، لەبەر ئەوە هەڵگرتنی چەقۆ کە لایە تیژەکەی لە 7.62 سەنتیمیتەر زیاترە کارێکی دژ بە یاسایە . ئەگەر لە شوێنێکی گشتی دیارکەوت کە چەقۆت پێیە لەوانەیە دەستگیر بکرێیت .

زۆر لە کارەکان پێویستی بەکارهێنانی چەقۆیان هەیە لە شوێنی کارکردنەکە . ئەوە بە ئاسایی ڕێگای پێ ئەدرێت وەک بەشێک لە کارکردنەکەت .

ئەبێ تەمەنت لە 18 ساڵ زیاتر بێت بۆ کڕینی ئامرازی ددان تیژ بۆ نموونە، مووس و جەقۆ .

داوودەرمان

لە بەریتانیا یاسا هەیە بۆ کۆنترۆل کردنی بەکارهێنانی داوودەرمان.

بە شێوەیەکی گشتی تەنها مۆڵەتی هەڵگرتنی ئەو دەرمانەت پێ ئەدرێت کە پزیشکی خۆت بۆتی نووسیوە یاخود ئەو دەرمانەی کە هەیە بۆ کڕین لە دەرمانخانە .

هەرچەندە لە بەریتانیا ، توتن و شەراب و تواوە (گاز و کەتیرە و پرژاندەر) بە داوو دەرمان دائەنرێت . بەڵام یاسای چیا هەیە بۆ کۆنترۆل کردنی فرۆشتنی ئەم شتانە . بۆ ئەوەی بتوانی ئەمانە بکڕیت ئەبێ توانای سەلماندنی ئەوەت هەبێت کە لە تەمەنێکی تایبەت زیاتریت* . پێوەندی تەمەن لە خوارەوە پێشان دراون:

چەشنی دەرمان	کەمترین ڕادەی تەمەن
توتن	18 ساڵ (ئیرلەندای باکووری: 16 ساڵ)
شەراب	18 ساڵ
تواوە	18 ساڵ (لە سکۆتلەندا: 16 ساڵ)

هەڵگرتنی تریاک لە بەریتانیا دژ یاسایە.

*کارتی مۆڵەتی لێخورین یان پاسەپۆرتت بەکار بهێنە بۆ سەلماندنی تەمەنت .

یاسا له‌ به‌ریتانیا

ئه‌گه‌ر ته‌نگژه‌ی ده‌رمانی سڕکه‌رت هه‌یه‌، ده‌توانی ته‌له‌فون بکه‌ی بۆ هێڵی یارمه‌تی له‌ سه‌ر ئه‌م ژماره‌یه‌:
0800 776 600 (24 سه‌عاته‌ - 7 ڕۆژی هه‌فته‌)
یا سه‌ردانی ئه‌م ماڵپه‌ڕه‌ی نارکۆتیک ئه‌نۆنیموس بکه‌ی:
http://www.ukna.org/

شه‌راب

ته‌مه‌نی یاسایی بۆ کرینی شه‌راب له‌ به‌ریتانیا 18 ساڵیه‌ . تووڕه‌ مه‌به‌ ئه‌گه‌ر داوای پێشاندانی ناسنامه‌ت لێ کرا بۆ سه‌لماندنی ته‌مه‌نت کاتی کڕینی شه‌راب یان چوونه‌ ناو یانه‌یه‌ک یان شوێنێکی خواردنه‌وه‌ . په‌ساپۆرته‌که‌ت یاخود کارتی مۆله‌تی لێخورینت فۆرمێکی قه‌بوول کراوه‌ بۆ ناسنامه‌.

تکایه‌ به‌ عاقلی بخۆره‌وه‌ و که‌یف بکه‌ .

له‌بیرت بێت:
- به‌ تۆمه‌ت دائه‌نرێت ئه‌گه‌ر سه‌رخۆش بیت و هاوسه‌نگ نه‌بیت له‌ شوێنی گشتی . له‌وانه‌یه‌ ده‌ستگیر بکرێیت و وسزا بدەیت .
- ئه‌گه‌ر سێ جار له‌ ماوه‌ی ساڵێک تاوانبار کرایت به‌ تۆمه‌تێک که‌ په‌یوه‌ندی هه‌یه‌ به‌ خواردنه‌وه‌ . له‌وانه‌یه‌ قه‌ده‌غه‌ بکرێیت له‌ کرینی شه‌راب بۆ ماوه‌ی سێ ساڵ .

ئه‌گه‌ر کێشه‌یه‌کی شه‌راب خواردنه‌وه‌ت هه‌یه‌ ، شوێن هه‌یه‌ ئه‌توانی بچیت بۆ وه‌رگرتنی یارمه‌تی . ئه‌گه‌ر له‌گه‌ڵ پزیشکه‌که‌ت قسه‌ بکه‌یت ، ئه‌وان توانای به‌خشینی ڕێبه‌ریان هه‌یه‌ . هێڵی یارمه‌تیدانی نه‌ناسراوی نیشتیمانی شه‌راب خۆر ئاماده‌یه‌ کاتی ته‌له‌فۆن کردنی ژماره‌ی 0845 769 7555 . ئه‌توانی یارمه‌تی و ئامۆژگاری نهێنی وه‌ربگریت له‌بابه‌ت مامه‌ڵه‌ کردن له‌گه‌ڵ کێشه‌ی شه‌راب خواردنه‌وه‌. هه‌روه‌ها ده‌توانی ته‌له‌فۆن بکه‌ی بۆ هێڵی خواردنه‌وه‌ واته‌ درینک لاین – که‌ هێڵی نه‌ته‌وایه‌تی یارمه‌تی کحوله‌ – له‌ سه‌ر ئه‌م ژماره‌یه‌:
(24 سه‌عات – 7 ڕۆژی هه‌فته‌)0800 917 8282 .

ڕێبازی گشتی

پۆلیسی به‌ریتانی ده‌سه‌ڵاتی ده‌ستگیر کردنی ئه‌و که‌سانه‌ی هه‌یه‌ که‌ تێکه‌ڵ بوونه‌ له‌ کاری هه‌ره‌شه‌دان و ڕه‌فتاری ڕیسواکردن و بێ ڕێبازی . ئه‌گه‌ر له‌ حاله‌تێکی به‌کار هێنانی ڕه‌فتارێکی توندو تیژ و ترساندن دژ که‌سێکی تر دۆزرایته‌وه‌ به‌ته‌نیا یان له‌گه‌ڵ گرۆپێک ئه‌وه‌ سزا ئه‌درێیت .

تۆمه‌تی ڕێبازی گشتی ئه‌مانه‌ ئه‌گرێته‌وه‌:
- ئاژاوه‌ نانه‌وه‌
- بێ ڕێبازی توندو تیژی
- بێ ڕێبازی سه‌رخۆشبوون
- زه‌ره‌ری تاوانکاری
- کۆسپ دانان بۆ پۆلیس
- هه‌ڵگرتنی چه‌کێکی هه‌ڵمه‌ت

فه‌رمانی ڕه‌فتاری دژ کۆمه‌ڵایه‌تی

ئه‌گه‌ر له‌ ڕه‌فتارێکی کارکردنی دژ کۆمه‌ڵایه‌تی بینرای له‌وانه‌یه‌ فه‌رمانی ڕه‌فتاری دژ کۆمه‌ڵایه‌تی ده‌ربکرێت دژی تۆ. فه‌رمانی ڕه‌فتاری دژ کۆمه‌ڵایه‌تی ئه‌سه‌پێنرێته‌ سه‌ر هه‌ر که‌سێک له‌ ته‌مه‌نی 10 ساڵییه‌وه‌. ئه‌و ڕه‌فتاره‌ی که‌ ئه‌بێته‌ هۆی یان له‌وانه‌یه‌ ببێته‌ هۆی هه‌راسانی یان تۆقین یان ترس بۆ که‌سانێکی تری ناو کۆمه‌ڵگاکه‌ به‌ کارێکی دژ کۆمه‌ڵایه‌تی ئه‌بینرێت.

ئه‌مه‌ بریتیه‌ له‌:
- زمان پیسی و هه‌ره‌شه‌لێدان
- ژاوه‌ژاوه‌ی جاڕسکه‌ر
- پاشماوه‌ فرێدان
- ڕه‌فتاری سه‌رخۆشبوون به‌ ئاشکرا

- جگەرە کێشان / خواردنەوە لە تەمەنی نا یاسایی
- لێخورین بۆ کەیف
- لەش فرۆشی
- گەران بە دوای لەش فرۆش
- نووسین و وێنە کردنی نا یاسایی سەر دیوار و تێکدانی تری
- سوالّکردن
- دەست درێژی
- تاوانی ئۆتۆمۆبیل
- ئازاردانی رەگەزپەرستی

تاوانی ڕق لێبوون

تاوانی ڕق لێبوون تۆمەتێکی تاوانیی ترسناکە دژ بە کەسێک یان ماڵ و مولکێک ئەکرێت بە هۆی ڕق لێبوون لە توخم ، رەگەز ، ئایین ، ڕەنگی پێست ، نەتەوە ، پەک کەوتن یاخود ئاراستەی زایەندیی ئەو کەسە .

ئەو کەسانەی کە تاوانی ڕق لێبوون ئەکەن ئەدرێنە دادگا کە لەوانەیە ئەنجامەکەی بگاتە:
- بریاری زیندان کردن
- دەرکردن
- سزای پارەدان
- فەرمانی رەوشتی دژ کۆمەلایەتی

ئەگەر تۆ قوربانیی تاوانێکی ڕق لێبوونی – بیگەیەنە . دەتوانی راپۆرتی تاوانەکانی ڕق لێبوونەوە بە ڕێکخراوەی 'ستۆپ هەیت' ڕابگەیێنی لە سەر ئەم ماڵپەڕ و ئیمەیل و تەلەفونانە:
http://www.stophateuk.org,
info@stophateuk.org
(تێکست دایرێکت) یا هێڵی ستۆپ هەیت:
18001 0800 138 1625
یا تەلەفون بکەی بۆ هێڵی ستۆپ هەیت: 0800 138 1625 دەسەڵاتداران وەک پۆلیس و قوتابخانە و دەسەلاتدارانی ناوخۆ ئەرکی پاراستن و پاڵپشتی تۆیان لەسەرە .

توند و تیژی ناو ماڵ

هەر رووداوێکی رەفتاری توند و تیژی لە ناو خێزان یان لە پەیوەندی ، بە توند و تیژی ناو ماڵ دائەنرێت . ئەگەر ئازار ی گیانت یان دەروونت درا لە لایەن کەسێکی نزیک خۆت ، ئەوە یەکسەر خەبەر بدە . ئەتوانی بە نهێنی لەگەل پزیشکێک یان پۆلیس و یان مێوانی تەندروستی قسە بکەیت ، هەموو ئەوانە توانای پاڵپشتی و یارمەتی دانیان هەیە .

لە کاتی فریاگوزاری ، پێویستە پەیوەندی بکەیت بە ژمارەی 999 و داوای پۆلیس بکەیت . توند و تیژی ناو ماڵ زۆر بە پتەوی مامەلەی لەگەل ئەکرێت لە لایەن پۆلیس و دادگاوە .

هێڵی یارمەتیدانی نیشتیمانی توندو تیژی ناو ماڵ 24 سەعات هەیە و یارمەتی و ئامۆژگاری نهێنی ئەبەخشێت سەبارەت بە توند و تیژی ناوخۆ لەسەر ژمارەی 247 2000 0808 .

پشتگیری قوربانیان

'پشتگیری قوربانیان' یارمەتی ئەو خەڵکانە دەدات کە تاوانیان لێکراوە، بۆ ئەوەی بتوانن لە بەرانبەر ئەنجامەکانیدا تاقەت بهێنن. ئەوان زانیاری بە خۆڕایی و نهێنی و پشتگیری ئاڕاستە دەکەن. دەتوانی پەیوەندی بە هێڵی نەتەوایەتی 'پشتگیری قوربانیان' ەوە بکەی لە سەر ئەم ژمارەیە:
900 3030 0845
یا سەردانی ماڵپەڕەکەیان بکەیت:
http://www.victimsupport.org.uk/

ئەگەر بە تۆمەتێکی تاوانیی تۆمەتبار کرای

ئەگەر تۆمەتێکی تاوانیت کرد ئەبێ پەیوەندی بە پۆلیسەوە بکەیت . ئەگەر حەزت کرد ئەتوانیت پەیوەندی بە پارێزەرێکەوە بکەیت بۆ ئەوەی لەگەڵت بێتە بنکەی پۆلیس .

ئەگەر دەستگیرکرای بە گومانی تۆمەتێک ، لەبیرت بێت:

- هێمن بە .
- ئەگەر پرسیارت لێ کرا ، ناو و ئەدرەسی تەواوت بدە .
- دوژمنکەر مەبە .
- هەوڵ نەدەیت بەرتیل بدەیتە فەرمانبەری پۆلیس .
- هیچ بەیاننامەیەک ئیمزا نەکەیت هەتاوەکو ئامۆژگاری پارێزەرێک وەر ئەگریت . بەردەوام پارێزەرێکی چاوەڕوان هەیە لە بنکەی پۆلیس .

ئەگەر دەستگیر کرای یان دەستبەسەر کرای بۆ پرسیارکردن ، مافی کردنی یەک پەیوەندییەکی تەلەفۆنی خۆڕاییت هەیە . هەروەها ئامۆژگاری خۆڕایی و سەربەخۆییت پێ ئەبەخشرێت و مافەکانت بۆ ڕوون ئەکرێتەوە .

تەندروستی شەخسی

روانینی گشتی

شانشینە یەکگرتوەکان واتە بەریتانیا، کەم و زۆر ولاَتیکی سەلامەتە. بەلاَم هەرچۆنیک بیّت، باشترە بۆ دلْنیابوون لە سەلامەتی شەخسی و ئاسایشی ملْک و مالْتان، وشیار و چاوکراوە بن.

سەلامەتی ئاگر

هەندیّک وشیاریی هەن کە دەبێ لە مالْەوە رەچاوی بکەن بۆ ئەوەی بەرگری لە ئاگرتێبەربوون بکریّت و هەندێ ئەرک هەن کە بۆ کەم کردنەوەی مەترسی ئاگر دەبێ بەرێوەی بەرن. بۆ نموونە:

- زەنگی وریاکردنەوەی ئاگر دابمەزرێنن: بە بەردەوامی پاترییەکانی فەحس بکەن.
- رێگەیەکی هەلاَتن بۆ کاتی ئاگر بگرنە بەرچاو: و بزانن لە حالْەتی کوت وپردا دەبێ چبکەن. لەوە دلْنیا بن کە هەموو ئەندامێکی مالْتان دەزانێت لە کاتی ئاگردا چی بکات.
- ئاگاداری هیتەر، شەم، و جگەرەبن.
- مەترسی ئاگری کارەبا کەم بکەنەوە: پلاکی زۆر لە ئامرازی پەیوەستی کارەبا مەدەن، کەرەسەی کارەباتان لە لای کەسانی پسپۆڕ فەحس بکەن و کاتێ کەلْکیان لێ وەرناگرن بە کارەباوە پەیوەستیان مەکەن.
- مالْەکەتان بیمە واتە ئینشۆر بکەن: گەلێک جۆری بیمە هەن. ئەوەی لە گەلْ پێداویستیەکانتاندا یەک دەگرێتەوە هەلْبژێرن.

ئەگەر لە مالْی کرێ دادەژین، لەوە دلْنیابن کە مالْەکە ستانداردە یاساییەکانی تەندروستی و سەلاَمەتیدا یەک دەگرێتەوە. دەتوانن لە کاونسلی گەرەکەتان ئامۆژگاری وەربگرن.

کارتی قەرز وەرگرتن

کاتێ کارتی کرێدیت واتە قەرزوەرگرتن بەکار دەهێنن وریا بن. ئەوانەی خوارەوە چەند شتێکن کە لە کاتی بەکارهێنانی کارتی قەرزوەرگرتن دا دەبێ سەرنجیان بدەنێ:

- دلْنیابن کە هەموو ئەو خەرجانەی لێتانی دەستێنن دەزانن چین.
- ئەگەر حیسابی مانگانەتان نەدەن بەهاسانی دەکەونە ژێر قەرزەوە.
- هەولْ بدەن بە کارتی قەرزوەرگرتن پارە رامەکێشن لە بەر ئەوەی هەر لە رۆژی یەکەمەوە سوودتان لێ دەستێنن.
- دایرێکت دێبیت یا قەرزدانەوەی راستەوخۆ لە گەلْ بانکەکەتان رێک بخەن بۆ ئەوەی هەموو مانگێک کەمترین رادەی دەست نیشانکراوی قەرزەکە بدەنەوە، بەلاَم ئەگەر دەتوانن لەو رادەیە زیاتر بدەنەوە.
- لە کاتی وەرگرتنی کارتی قەرزی دووکان لە دووکانەکاندا وریا بن. دلْنیابن کە رادەی*APR ی دووکانەکە دەزانن. لەو دووکانانەدا گەلێک جار هەولْ دەدەن بەوەی شتومەکیان بە نرخی دابەزیو لێ بکڕن دلْتان رابکێشن و کارتەکەیان لێ وەربگرن.

*Annual Percentage Rate of charge = APR (نرخی رێژەی سەدەی سالاَنەی خەرج)

دزرانی ناسنامە

لە شانشینە یەکگرتوەکاندا دزینی ناسنامە بە شێوەیەکی روو لە زیادبوون بۆتە بابەتێکی هەمەگیر. خەڵک لە رێگای دزینی زانیاریی وردی بانکی و زانیاریی شەخسی کەسانی دیکەوە بە شێوەیەکی ناقانوونی بە پارەی ئێوە داوای کارتی قەرزوەرگرتن یا کارتی دووکانان دە کەن. دەبێ لە کاتی بەکارهێنانی مەکینە ی پارەوەرگرتن (ATM) یا پڕکردنەوەی فۆرم لە سەر ئینتەرنێت دا گەلێک چاوکراوە بن.

مەکینەی پارە وەرگرتن (ATM's)

بۆ ئەوەی رێگە بە کەسانێتر نەدەن بە هۆی کۆپی کردنی تایبەتمەندییەکانی ئێوەوە کارتەکەتان بدزن یا کەڵکی لێ وەربگرن، دەبێ لە کاتی بەکارهێنانی مەکینەکانی پارە وەرگرتندا چەند شتێکتان لە بیر بێت:

- ئەگەر کارتەکەتان وون کرد یا پێتان وابوو دزراوە، دەست بەجێ ئاگاداری بانکەکەتان بکەنەوە. ئەوان دەتوانن بەرگری لەوە بکەن خەڵکانی تر کەڵک لە کارتەکەتان وەربگرن. هەندێ بانک واهەیە پارەیەکتان لێ بستێنن بۆ ئەوەی دەست بەجێ ئاگادارتان نەکردوونەتە وە.
- ژمارەی ناسنامەی شەخسی خۆتان (PIN) بشارنەوە. کاتێ لێتان دەخوازن ژمارەکە لە سەر مەکینەی پارە وەرگرتن بنووسن، دڵنیابن ئەم کارە بە نهێنی بکەن.
- لە کاتی بەکارهێنانی مەکینەکاندا ئاگاداری دەوروبەری خۆتان بن.

ئاسایشی ئینتەرنێت

لە کاتی بەکارهێنانی زانیاریی تایبەتمەندی خۆتاندا لە سەر ئینتەرنێت، وشیار بن. لەو کاتانەدا گرنگە:

- لەوە دڵنیابن کە ماڵپەرێکی جێگەی بڕوان. سەرنج بدەنە هەل و مەرجەکانیان بۆ ئەوەی بزانن چۆن سوود لە زانیارییەکانی ئێوە وەردەگرن.
- لە خوارەوەی وێندۆز خوێنەرەوەکەتان چاوبۆ هێمای قفڵ کردن بگێڕن. ئەوە دەری دەخات کە ئەو ماڵپەڕ شوێنی دڵنیابوونە یان نا. هەرووەها ئەدەرسی ئەو ماڵپەرە دەبێ بە 'https:' دەست پێ بکات.
- هەرگیز تایبەتمەندیی حیسابی بانکەکەتان بە ئی مەیل بۆ کەس مەنێرن.

لەبیرتان بێت:

هەمیشە وەسڵ و زانیاریی بانکەکەتان لە شوێنی متمانە پێکراو بپارێزن و کاتێ کە ئێتر پێویستتان پێیان نەما، بیاندڕێنن یاخود ئەنجن ئەنجنیان بکەن یا بە باشی بیانسووتێنن. ئەم کارە بەرگری لە خەڵکانیتر دەکات بۆ دۆزینەوەی زانیاریی ئێوە ناو زبڵەکانتان بگەڕێن.

تەلەفونی مۆبایل

تەلەفونی مۆبایلی گران بەها سەرنجی دزان رادەکێشێت. هەندێک کار هەیە دەتوانن بیانکەن بۆ ئەوەی نەهێڵن ببنە ئامانجی دزیی تەلەفونی مۆبایل:

- تەلەفونە مۆبایلەکەتان بە شاراوەیی رابگرن. تەنیا کاتێ کەڵکیان لێ وەربگرن کە مەجبووربن.
- هەوڵ بدەن شەوانە لە دەرەوەی ماڵ بەکاری نەهێنن لە بەر ئەوەی بەهاسانی سەرنجی دزان رادەکێشیت.
- بە مل یا قایشی ناوپشتتانەوە هەڵیمەواسن.
- ئەگەر بە بەرچاوی خەڵکەوە کەڵکی لێ وەردەگرن، لە دەورووپشتی خۆتان ورد ببنەوە.
- هەرگیز لە شوێنی وای دامەنێن کە کەسێک بتوانێت بەهاسانی بیدزێت.
- ناو و مۆدێل و هەروەها ژمارەی تایبەتی ناسینەوەی مۆبایلەکە (واتە IMEI) یەکەی لە شوێنێک یادداشت بکەن. ئەم ژمارەیە بە پشت پاترییەکەوە هەیە، یاخود دەتوانن بە هەمان مۆبایل تەلەفون بۆ ئەم ژمارەیە بکەن و وەری بگرن: *#60#. کاتێ کە تەلەفونەکەتان دەدزرێت دەتوانن ئەو زانیارییانە بدەنە شەریکەی تەلەفونەکەتان و ئەوان دەتوانن بەرگری لەوە بکەن خەڵکانیتربهێنن.
- دەتوانن موبایلەکەتان بیمە(زامن) بکەن بۆ خراپ بوون و وون بوون یا دزران. هەل و مەرجی ئەو بیمەیە سەرنج بدەنێ.

لە بیرتان بێت:

ئەگەر تەلەفونەکەتان دزرا دەبێت بە پۆلیسی رابگەیێنن.

سەلامەتی کەرەسەی گواستنەوە

دەتوانن چەند وشیارییەک ڕەچاو بکەن بۆ ئەوەی کەرەسەی گواستنەوەتان بپاریزن لە کاتێکدا کە کەڵکی لێ وەرناگرن.

سەلامەتی ترومبیل

- هەمیشە دەرگای ترومبیلەکەتان دابخەن و شووشەکانی ببەستن.
- هەرگیز شتێکی وا لە بەرچاو دامەنێن کە سەرنجی دز ڕابکێشێت، بۆ نموونە مەکینەی CD، جانتا، یاخود چاکەتەکەتان.
- بەڵگەنامەی ترومبیلەکە لەناو خۆیدا ڕامەگرن، لە ماڵەوە لە شوێنێکی دڵنیای دابنێن.

سەلامەتی پاسکیل

- هەمیشە پاسکیلەکەتان بە زنجیر وقفل یاخود قفڵی تایبەت بە پاسکیل دابخەن.
- هەرشتێک کە دەکرێ هەڵبگیرێت لە گەڵ خۆتانی بەرن بۆ نموونە، کڵاوی تایبەت.
- ناو و مۆدیلی پاسکیلەکەتان یادداشت بکەن. کۆدی پۆستەی ماڵتان بە قەڵەمی 'ئەوپەڕی بنەوش' کە بە چاو نابینرێت لە سەر پاسکیلەکە بنووسن. ئەم قەڵەمانە گران نین و لە زۆر دووکانی کەرەسە فرۆشتن دەست دەکەون.
- داوای 'فۆرمی تۆماری پاسکیل' لە پۆلیس بکەن. دوای پڕکردنەوەی فۆرمەکە ئیتر خۆتان و پاسکیلەکەتان دەچنە ناو داتا(زانیاریی ئینتەرنێتی) نەتەوایەتییەوە و ئەگەر پاسکیلەکەتان بدۆزرێتەوە لە گەڵ زانیارییەکانی ئێوەدا یەک دەگرێتەوە.

سەلامەتی ناو ماڵ

سەرەکیترین کار ئەوەیە دڵنیابن ماڵەکەتان بە باشی دادەخرێت. بزانن ئایا هەموو دەرگاو پەنجەرەکانیش بە باشی قفل دەکرێن. ئەگەر لە ماڵی بەکرێدا دەژین، خاوەن ماڵ بەرپرسیایەتی یاسایی هەیە بزانیت ماڵەکە سەلامەت و بە متمانەیە. ئەوانەی خوارەوە هەندێ وشیارکردنەوەن کە دەتوانن بەڕێوەیان ببەن:

- ماڵەکەتان بۆ مەسەلەی دزیی بیمە بکەن. لە گەڵ شەریکەیەکی بیمە سەبارەت بە پاراستنی ماڵەکەتان قسەبکەن. ئەم کارە خەرجی هەیە بەڵام بۆ ئەوکاتەی کە ڕووداوێک لە ماڵتاندا ڕوودە دات گەلێک بەکەڵکە. دڵنیابن کە هەل و مەرجی بیمەی ماڵەکەتان بە وردی خوێندۆتەوە.
- ئەگەر چەند رۆژێک لە ماڵ نەبوون داوا لە دراوسێ یا برادەرتان بکەن چاوەدێریی ماڵەکە بکەن.
- سیستەمی زەنگ لێدان و ئاگادارکردنەوە لە ماڵەوە دابمەزرێنن.
- ئەگەر بە قەڵەمی 'ئەوپەڕی بنەوش' شتومەکی ماڵتان وەک تەلەفزیۆن و ستریۆ نیشانە بکەن و کۆدی پۆستەی خۆتانی لێ بنووسن، یارمەتی پۆلیس دەدات بۆتانی بدۆزنەوە.
- ئەگەر تەنانەت بۆ چەند چرکەیەک ماڵ بەجێ دەهێڵن، دڵنیابن کە دەرگا دادەخەن.

ژمارەی فریاگوزاری

دوو ژمارە تەلەفون هەن کە دەتوانن لە کاتی فریاگوزاریدا بە خێرایی پەیوەندیان پێوە بکەن. ئەو ژمارانە پەیوەندتان دەدەن بە خزمەتگوزاری خۆجێ یی فریاگوزارییەوە، واتە پۆلیس، ئامبۆلانس و خزمەتگوازریی ئاگرکوژاندنەوە. کاتێ تەلەفونیان بۆ دەکەن لێتان دەپرسن ئایا پێویستتان بە چ خزمەتگوزارییەک هەیە، ناوتان چییە، چی ڕوویداوە و کام ژمارە تەلەفون بەکاردەهێنن. دەتوانن داوای تەرجومانیش بکەن تەرجەمەتان بۆ بکات.

تەلەفون کردن بۆ 999

ئەو ژمارە تەلەفونی فریاگوزارییە لە هەموو شانشینەیەکگرتوەکان (بەریتانیا) دا. تەنیا لە کاتی فریاگوزاری جیددیدا سوود لەو ژمارەیە وەربگرن. بۆ نموونە:

- ژیانی کەسێک لە مەترسیدا بێت.
- کەسێک بە خەستی بریندار کرابێت.
- گومان بکە ن تاوانێکی جیددی بەڕێوە برابێت.

تەلەفون کردن بۆ 112

ئەو ژمارە تەلەفونی تاقانەی فریاگوزارییە بۆ یەکیەتی ئەوروپا. تەنیا لە کاتی فریاگوزاری جیددی دا دەکرێت کەڵک لەو ژمارەیە وەربگرن.

له هەرکوییەکی یەکیەتی ئەوروپا بن دەتوانن تەلەفون بو 112 بکەن و ئەوان پەیوەندیتان دەدەن بە خزمەتگوزاری فریاگوزاریی ئەم وڵاتەوە.

لەبیرتان بێت:
هەموو وت و وێژێکی سەر ژمارە 999 و 112 تۆمار دەکرێت و ئەگەر بە فێڵبازی تەلەفونیان بۆ بکەن، یاساتان شکاندوە.