

Dhawr talo
Kugu socota
adigaaga guuraya!



Dhawr talo oo kugu socota adigaaga guuraya

Marka abaartamiinto laga guurayo waxaa jira waxyaabo badan oo ay tahay in lagu fikiro. Si aannu kuugu fududeyno waxaannu isu ururinnay **liis-xasuusin** oo leh dhawr dhibcood oo muhiim ah:

Abaartamiinto iska celin

Heshiis kiro iska celin wuxuu ugu horreyn dhici karyaa ilaa iyo kala wareegga bisha seddaxaad laga billaabo guri celinta. Waxaa sidoo kale dhici karta in ay tahay oo keliya hal bil oo guri iska celin ah, haddii aadan hubin, eeg heshiiskaaga kireysiga. Waxay taasi ka dhigantahay in aad heysatid waqtigaas si aad u guurtid iyo in aad raacdid liiskan ilaa laga gaaro waqtiga milkiilaha gurigu uu abaartamiintada koontaroolayo.

Abaartamiintooyin, maqaasiin iyo garaash

Abaartamiintada

Waa in dabcan aad nadiifisaa abaartamiintada. Haddii la deg-dego waxaa fudud in la illoobo qaar ka mid ah geesaha iyo cirifyada. Waxaannu sidaas darteed soo raacineynaa talooyin xagga nadaafadda ah oo ay fiicantahay in la ogaado.

Haddii aan abaartamiintada si fiican loo nadiifin marka aad guureysid, waxaannu nasiib darro ku khasbannahay in aannu kugu soo dallacanno kharash ku saleysan liis lacageed oo la cayimay.

Qalab

Hubi in qalabka ay abaartamiintadu leedahay uu goobta yaallo marka la koontaroolayo. Qalabka waxaa lagu tiriyaa albaabada gudaha ah, kabadhka musqusha qubeyska, khaanadda shabaqa ah, deb ka digaha iwm.

Maqaasiin

Waa in la faarujiyaa, lana nadiifiyaa.

Garaashka

Haddii aad goob garaash ah leedahid ama meel baabuurta la dhigto waa in xitaa meeshaas la nadiifiyaa. Waa in aad meesha ka qaadda waxyaabaha aad halkaas ku xereysay, lugaha baabuurta ee keydka ah, bateriyadii duqoobay iwm.

Koontaroolid

Waxaa fiican haddii aad naftirkaagu goob joog noqon kartid marka koontaroolidda la sameynayo. Waxaa fudud in si wada jir ah goobta leesugula xalliyo wixii laga yaabo ee kala duwanaasho ah. Waa in aad naftirkaagu bixisaa wixii duugoobid ah ee aan caadi ahayn sida tusaale ahaan dhibco subag oo ku yaalla waraaqaha derbiga iyo derbiga, sagxadda looxa ee la jibiyo, daloollada derbiga, albaabada, daloollada armaajooyinka iyo daaqadaha la jejebiyo iwm.

Boostada

Wargelinta xagga guuritaan waxaad ku sameyneysaa bogga intarneetka ee Hey'adda canshuuraha www.skatteverket.se. Xitaa cinwaankaaga cusub u sheeg saaxibbada, wargeysyada iyo meelaha kale ee aad caadi ahaan boosto ka heli jirtay. Si boostada dib laguugu soo diro waxaad geleysaa www.svenskadressandring.se. Xitaa waa la wici karaa Cinwaan beddelka swiidhishka, waxaadna ka wici kartaa: 0771-97 98 99

Ceymis guri

Sow dabcan ma lihid ceymis guri? Guuritaanka uga faa'iideyso in aad dib u eegis ku sameysid.

Koronto

Ha illoobin in aad guuritaanka u sheegtid shirkadda korontada ku siisa si koronto mitiriyaha loo akhriyo.



Fureyaal

Dhammaan furayaashi la qaatay waa la keenayaa, taasi waxay xitaa khuseysaa furayaasha matoor kululeeyaha, maqaasiinka, meesha dhar dhaqidda (tusaale ahaan furaha meesha dhar dhaqidda lagu qabsado). Haddii aan la soo celin dhammaan furayaashi la qaaday waxaa la beddelayaa furayaasha, adiga ayaana kharashka bixinaya.

Talooyin nadaafadeed!

Halkan waxaa laguugu siinayaa talooyin ku aaddan nadiifinta naftirkeeda. Liiska hubinta ee bogga ugu dambeeyana aad buu kuu caawin karaa!

KUSHIIN

1. Mashiinka cunto kariska soo jiid, nadiifina dhinacyada, qeybta dambe iyo derbiga, dhinacyada armaajada iyo dhulka.
2. Dhinacyada biraha debkana xitaa waa in la nadiifiyaa.
3. Foornada ka nadiifi dhexda iyo saxamada gudaha la geliyo. Waxaa jira waxyaabo gaar ah oo wax lagu nadiifiyo.
4. Meesha uu kushiinka qiiqu ka baxo (ama hawo saaraha) waa in gudaha iyo dibaddaba laga nadiifiyaa. Fiiltaraha kasoo saar ee nadiifi.
5. Alwaaxa waxa lagu jarjarto waxaa laga nadiifinayaa kor iyo hoos.



6. Finjeerka/qaboojiyaha oo uu kabadhka sare ku jiro waa la nadiifinayaa, waana la dabeylinayaa.
7. Nadiifin si fiican loo sugay ayaa kor iyo hoos looga sameynayaa qaboojiyaha- iyo firinjeerka.
8. Armaajooyinka kushiinka waa in si nadiif ah looga dhaqaa gudaha- iyo dibadda. Ha illoobin albaabada geesahooda kore- iyo hoose.



TALO YAR OO DHEERAAD AH! ALBAABADA QABOOJIYAHA- IYO FIRINJEERKA, KHAANADAHA ARMAAJOOYINKA, ALBAABADA IWM KA FUJI KOOLLADA IYO CALAAMADAHA WAXA LAGU DHEJIYAY.



QUBEYS IYO DHAQID



1. Meesha biyuhu galaan ee dhulka waa la nadiifinayaa. Haddii aad leedahay berkad lagu mayrto — wejiga hore ka fur marka aad berkadda hoosteeda nadiifineysid.
2. Gooladaha iyo dibadda musqusha waa la nadiifinayaa.
3. Meesha wax lagu dhaqo hoosteeda waa la nadiifinayaa.

QOL



4. Roogagga waxa dhan daboolaya, ee adiga naftirkaagu aad meesha dhigtay, maaha in ay meesha sii yaallaan.
5. Kuleyliyaha waa la nadiifinayaa, xitaa gadaashiisa
6. Dhinac walba ka sifeey daaqadda, xitaa meesha u dhexeysa. Xitaa faryaamooyinka daaqadda waa la nadiifinayaa.
7. Meelaha kore ee rinjiyeysan ee firaymka daaqadaha iyo looxa lagu dhejiyay salka derbigu waa in ay nadiif noqdaan.



8. Albaabada waa la nadiifinayaa, ha illoobin cirifka kore.
9. Kabadhyada iyo gadaasha dambe ee armaajooyinka qallaji.

	KUSHIIN		QUBEYS, MUSQUL IYO DHAQID		QOL
	Derbiyo		Saqaf sare		Fareymyada daaqadaha
	Fareymyada daaqadaha iyo muraayadaha daaqadaha		Derbiyo		Muraayadda daaqadda
	Foomka dheer ee daaqadda ku hoos dheggaan iyo Kuleyliyaha		Nalalka		Foomka dheer ee daaqadda ku hoos dheggaan
	Haweeye		Armaajada musqusha qubeyska		Kuleyliye
	Nalalka		Haweeye		Godadka korontada
	Godadka korontada		Miraayad leeska arko		Armaajo dhar, gudo iyo dibad
	Qaac saaraha mashiinka cuntada		Berkadda qubeyska		Fareymyada albaabbada
	Mashiinka cuntada, gude iyo dibadba		Kursiga musqusha		Albaabbo
	Armaajooyinka kushiinka iyo khaanadaha		Meesha dhar dhaqidida		Alwaaxa derbiga hoos looga dhejiyo
	Kabadhka xawaashka		Fareymyada albaabbada		Dhul
	Qaboojiye iyo firinjeer		Albaabbo		catabadaha
	Albaabbada iyo fareymyada albaabbada		Meelaha biyuhu ku shubmaan		
	Miiska wax jarjaridda		Dhul		
	Dhul		Berkadda qubeyska hoosteeda iyo gadaasheeda		
	Alwaaxa derbiga hoos looga dhejiyo		Armaajada wax qallajinta ee laga yaabo in ay taallo		
	Saqaf sare		Miiska dhar dhaqidida ee laga yaabo in uu jiro		