

Leynta *dhiqlaha*

(tukhaanka ama kutaanka)



Nomor®

DHIQLAHA AYAA AH HABEEN-SOCOD



Dhiqlaha ayaa mar kale dhibaato ku noqotay Iswidhin iyo adduunka kaleba labadoodaba. Waxa sababy taas waa annaga oo sidii hore in ka badan u socdaalna iyo sababta oo ah dhiqlaha oo si ka sii badan sidii hore la qabsaday cayayaan-dilaaga.

Dhiqalaha ayaa ah cayayaan habeen-socod ah oo, sida kaneecada, ku noolaada jaqitaanka dhiigga dadka. Waa midab bunni-guduud ah oo waxay u egyihiin xaar walwaalkaa fidsan oo kale. Oogadooda ayay cabbirkeedu u dhexeysaa dherer ah hal illaa shan milimiter oo ma duuli karaan. Dhiqlaha ayaa noolaan kar illaa hal sano, laakiin markay ay cunto waayaan, waxay ku jiri karaan hab-firfircoonaan la'aan ah oo markaana dib u soo firfircoonaan doonaa.

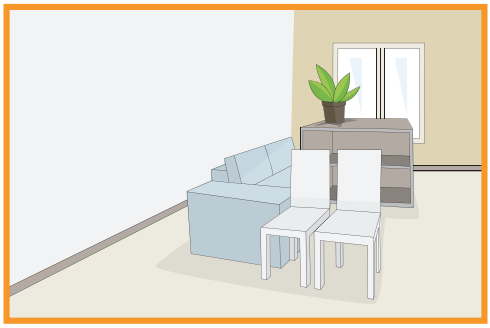
KAHOR LEYNTA



- Dhiqlaha ayaa jecel inay ku dhuuntaan meesha laba wax iska galaan iyo meelaha laalaabka, markaa faa-kiyuum garee barkimooyinka iyo waxa la midka ah iyo farniijarka hoostooda sida ugu fiican kartidaada ah.



- Xusuunow inaad dhex dhigto bacda faakiyuumka bac balaastik ah oo awdan. **Isla markaaba ku dhex tuur qashinka la gubi karo!**



- Ka fogee dhammaan farniijarka ugu yaraan 50 sentimitir derbiga qolalka wax laga qabtay. Tani waxay naga caawin doontaa inaan marin u helno alwaaxyada derbiga ugu hooseeya iyo dacalladooda.



- Ku dhex rid gogosha iyo xarqadaha kale baco balaastik ah oo awdan.



- Ku dhex fur bacaha gudaha mashiinka dhaqitaanka, **Markaana Isla markaaba ku dhex tuur bacaha balaastika ah qashinka la gubi karo!**
- Ku nadiifi dhammaan gogosha iyo xarqadaha ugu yaraan 60 digrii Celsius markaa ku engeji rog-rog ahaan. Marka xigta, dhex dhig dharka la nadiifiyay baco balaastik ah oo awdan.
- U akhriso tilmaamaha dhaqitaanka si taxaddar leh si ay dharku u xammilaan heerkulka.



- Soo deji dhammaantood daahyada iyo qalfoofta sawirrada.
- Faakiyuum garaee ama dhaq sagxadda ama kaarbeetka.
- Meel kasta nadiifi!

Waxaan macaamiisha siinnaa baco balaastik ah biyahana ku milmili kara oo bey'ada u fiican sidii loo takoori lahaa oo loo nadiifin lahaan gogosha iyo waxa la midka ah. Kala xiriir adeeggayaga macmiilka taleefanka 0771-122 300.

HABSOCODKA LEYNTA



Kahor bilowga leyntooda, waxaan badiyaa ku kacnaa qiimayn halis lagu go'aaminayo habka leynta iyo waxa loo isticmaalayo. Aagga aafaysan ayaa marka hore goobta wax lagaga qabtaa walax lagu buufiyo ama qaab uumi ah. Marka xigta, waxaan ku daadinaa budo - aan dadka sun ku ahayn, daldaloollada ciriiriga ah iyo alwaaxa derbiga salka u ah. Budada ayaa loo adeegsada in lagu qalaliyo maqaarka dhiqlaha oo markaa dhiqlaha ayaa dhimanaya.

Markay xaaladahu daran yihiinna waxa loo baahan yahay in alwaaxa derbiga hoosta kaga yaal, dacallada iyo meelaha kale ee isku-haya meelaha in la fujiyo si wax looga qabto meesha sidii habboonayd.

Ma aha inuu qofna soo galo aagga wax laga qabtay illaa afar saacadood. Qolalka ku xiga in la joogo waa iska caadi. Haweenka uurka leh, dadka alerjiyada leh iyo carruurta ka yar saddexda sano ma aha inay soo galaan goobaha wax laga qabtay illaa 24 saac kadib leynta.

Marka laga reebo nadiifinta dawada la isticmaalaayo ayaanu ku siinaynaa daaweynta kuleylka. Waxay qaadan kartaa dhowr toddobaad kahor inta dhammaantood dhiqlaha laga takhalusayo, oo waxa laga yaabaa in wax-ka- qabashada markale lagu celiyo.

KADIB LEYNTA

- Meel kasta nadiifi.
- U faakiyum garee si taxaddar iyo joogto leh.
- **Ha dhaqin** sagxadaha am alwaaxa-sagxadda illaa afar usbuuc, dhaqitaanka kahor wakhtigaas ayaa laga yaabaa inay ka baabi'iso sunta cayayaanka.
- U nadiifi si joogto ah gogosha iyo waxayaabaha kale xarqadaha ka samaysan.
- Ku seexo sariirtaada xitaa hadday raaxo-la'aan ay kuu tahay. Markuu dhiqluhu ka soo dareero meelaha ay ku gabbanayaan habeenkii, waxay u qaawismi doonaan cayayaan dilayaasha.
- Ha u kala qaadin qolalka fadhiyada iyo waxa la midka ah, maadaama ay sare u qaadeyso halista faafinta dhibaatadeeda.

Annagu waxaan isticmaalnaa xasharaad-dile la tijaabiyay oo ay oggalaadeen awoodaha ka tirsan dowladda Iswidhin. Shaqaalahayga ayaaa la tababbaray oo ay sharciyeeeyeen Guddiga Qaranka ee Caafimaada iyo Samafalka.

DHIQLAHA AYAA KU TARMA HALKAN



Haddii u ku aafeeyo dhiqluhu, waxay u badan tahay inaad ka hesho iyaga badiyaa in u jirta sariirta gacan 1.5 mitir. Meelaha calaamadeysan ayaa muujinaya goobaha dhammaan tarankooda ugu fiican yahay. Sidaa darteed, ka fiiri alwaaxyada derbiga ugu hooseeya iyo dacal-lada, sariiraha, biraha sariirta, madaxyada iyo lugaha sariirta iyo joodariyada. Si taxaddar leh uga eeg hoosta iyo gadaasha waxyaabaha agtooda dhejisan sarriita, dallooladada iyo farniijarka cufan ee la qurxiyay, iyo waliba gadaasha qalfoofta sawirka, daahyada iyo hoosta farniijarka.

PANANG.SE 1504 SOM

XAQIIQOOYIN KOOBAN OO KU SAABSAN DHIQLAHA

Sidee ayuu dhiqluhu ku soo galaa gurigeyga?

Sida ugu badan ee dhiqlaha lagu soo galiyo gurigaaga ayaa ah iyada oo soo raacda shanddada, iyada oo loo dhaxo magaalo kale ama iyada oo la iibsado fadhi (farniijar) dad kale ka baxeen.

Sideen ku garan doonaa haddii u gurigeygu leeyahay dhiqle?

Haddii u dhiqluhu ku aafeeyo, waxay u badan tahay inaad ka hesho sariiraha agtooda. Ka bilow inaad ka fiiriso sariiraha, biraha ama alwaaxa sariirta salka u ah, madaxa iyo lugaha sariirta iyo joodariyada (furaashyada). Ka eeg hoosta iyo gadaasha miisaska ag yaal sariiraha, daldaloollada iyo farniijarka la cufay ee la qurxiyay. Waxayna u badan tahay in laga helo dhiqlaha melaha u dhow alwaaxyada derbiga ugu hooseeya iyo dacalladooda. Dhiqlaha ayaa waliba laga heli karaa meelaha kale, sida gadaasha qalfoofaha sawirka, daahaha ama hoosta farniijarka

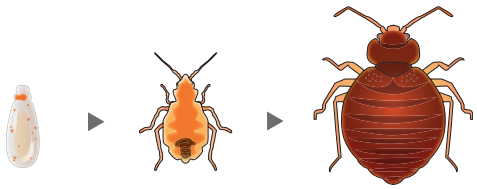
Miyuu dhiqluhu faafiyaa jermiska?

Lagama hayo wax caddayn ah inuu dhiqluhu faafiyo cudurrada.

Sideen iskaga kaxeeyaa?

Wey adag tahay in la iska kexeeyo dhiqluhu markuu gurigaa galo, laakiin waa suurtagal in la iska kax-ayn karo. Waxaan ku siin karanaa habab dhowr ah oo lagu laayo. Wadajir ayaan ku wada go'aamin karnaa habka ugu habboon xaaladda adiga kuu gaarka ah. Annaga nagla soo xiriirir haddaad ka shakido inay ku aafeysay ama haddii aad su'aalo aad ka qabto cayayaanka kale.

Heerarka kala duwan ee wareegga-nolosha dhiqlaha:



Ukun Dhiqlaha dhasha ah Qaangaar

Nomor®

www.nomor.se
0771-122 300