

MARKA AYNU DHAMAANTEEN DIB WAX U WARSHADEYNO AYAYNU DHAMAANTEEN GUULEYSANAYNAA!

**Markasta oo aad baako
ama wargeys aad geysa
dib u warshadeynta, wax
waxaa dhaca weyn.**

Furka dhalada ee duugga ah waxaa loo rogi karaa biraha huga baabuurrada. Baakadda oomada ee madhan waxaa tusaale ahaan laga dhigi karaa kartoon biisto oo cusub. Wargeyska shalay waxa uu noqonayaa kii berri. Khayraadka dabiiciga ah ee bay'adda ayaa mar labaad dib loo isticmaalayaa iyada oo tamar badanna la keydinaayo. Marka aynu sidaas oo kale sameyno, ayaynu dhamaanteen gacan ka geysanaynaa in aan abuurno adduun kan kasii wanaagsan oo lagu noolaado.

DIB U WARSHADEYN

Qashinka cuntada dib ayaa loo warshadeeyaa iyada oo laga dhigayo gaas iyo digo bayolooji ahaan loo sameeyay, qashinka soo haraaga ahna waxaa laga dhigaa koronto iyo kululeyn. Dhammaan baakooyinka iyo wargeysyada la soo ururiyey ayaa loo qaadaa dib u warshadaynta si ay ugu noqdaan baakooyin cusub ama alaabooyin cusub. Baakooyinka balaastikada ah ayaa waxa tusaale ahaan laga sameeya, Bacaha iyo weelsaha dib u warshadaynta. Dhalooyinka wax lagu shubto iyo waraaqaha wax lagu duubo waxay badanaa noqonayaa baakooyin badan. Gasacyada birta ah waxaa laga dhigi karaa shaagag halka wargeysyada la akhristayna laga dhigi karo warqadaha gacmaha lagu tirtirto ama in laga soo saaro warqado wargeys oo cusub.

QOLKA BEY'ADDA IYO GOOBTA DIB U WARSHADEYN

Qashinta cuntada iyo qashinta haraaga ah waxaa lagu ridaa fuustooyin qashin oo khaas ah oo halka aad deggan tahay ah, sida qolka bey'adda. Haddii aadan geyn karin baakadahaada ama wargeysyadaada halka aad deggantahay waxaad geysaa goobaha dib u warshadaynta ee aan shaqaale joogin. Halkan waxaa yaallo weelal loogu tala galay noocyada kala duwan ee qashinka: bacaha, warqado, biraha iyo dhalooyinka, iyo mararka qaar wargeysyada. Baakadaha waaweyn, aan aanan gakeyn gasacyada qashinka ee halka aad deggantahay waxaad geyn kartaa goobaha dib u warshadaynta ama xarumaha dib u warshadaynta.

MACLUUMAAD DHEERAAD AH

Waxaad www.sopor.nu ka helaysaa goobta dib u warshadaynta ee kuugu dhow iyadoo aad arki karto marka laga qaadaayo ee la nadiifinaayo. Halkan waxaad sidoo kale aad ka heli kartaa tilmaamaha sida loogu kala soocaayo, fiidiyayaasha ku saabsan dib u warshadaynta, tilmaamo iyo talooyin, iyo macluumaad ku saabsan kala soocidda qashinka.

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan qashinka iyo dib u warshadaynta waxaad la xidhiidhi kartaa degmadaada. Waxay kaloo ka jawaabi karaan su'aalaha ku saabsan qashinka waaweyn, qudhminta iyo dib isugu habeynta, qashinka korontada ama arrimaha kale ee qashinka.

KALA SAAR WAX BADAN!

Si aad noogu ogo laato in inta qashinka ah ee ugu badan ee suurtogalka ah dib loogu warshadeeyo, ayaanu ugu baahannahay caawimadaada.

- Ha isku darin qashin kala duwan.
- Qashinka cuntada waxaa lagu ridaa baakad warqadeed khaas u ah oo dadka loo qeybiyo.
- Qashinka haraaga ah waxaa lagu ridayaa bac si fiican loo dhuujiyay.
- Baakadu waa inay gebi ahaan wada madhnaato oo ay qallalnaato. Haddii aad haysato baako laga sameeyay waxyaabo ka badan hal shey, waa inaad ugu kala saartid maaddada aad u malaynayso inay ugu miisaanka badan tahay.



- ✓ Haraaga miraha iyo khudaarta, hayaha caleenta shaaha, qolofka ukunta, laf hilib iyo wixii soo raaca. Wax yar oo warqadaha lagu tirtiro ah waa caadi.
- ✗ Bac, tubaako, sigaar, ubaxyo iyo shumac ma ahan qashin cunto.



- ✓ Dhalooyinka, daasadaha, bacda balastiga, bacda balastiga dib wax loogu shubto, tuunbooyinka balastiga, baakadaha jibista iyo Buushka/goomada. Ka saar waxkasta oo fur ama dabool ah. Bacdaada ku kala rid noocyada weelka u gaar ah noocyada kala duduwan ee baakooyinka caaga ah. Waxay hadhow dhib yaraynaysaa dib u warshadeynta.
- ✗ Waxyaalaha balastiga ah ee aan aheyn baakooyinka waa in lagu tuuraa meesha qashinka waawey ama ka guriga, tusaale ahaan, qalabka guryaha iyo alcaabta. Quraaradaha la soo celiyo ayaa dukaanka la geynayaa si lacag laguugu soo celiyo.



- ✓ Qasacadaha raashinka, qasacadaha wax lagu buufiyo ee faaruqa ah, tuubooyinka, furarka iyo daboolada, qasacadaha rinjiga. Qalooci furka seefta ee qasaacadaha birta.
- ✗ Daasada uu ku jiro rinjiga ama hadhaaga xabagtu waa in la geeyo weelka khashinka khatarta ah. Birta duugga ah, waxyaalaha tuubooyinka biyaha, daawaha wax lagu dubto iyo alaaboyinka kale ee aan aheyn kuwa wax lagu rito, ayaa la geynayaa meesha qashinka waaweyn ama guriga. Daasadaha la soo celiyo ayaa dukaanka la geynayaa si lacag laguugu soo celiyo.



- ✓ Baakadaha baastada, karaatoonta caanaha iyo casiirka, kiishashka warqadaha, kartoonta kabaha, kartoonta tuunbada oo kale ah ee xaanshida musqusha, kartoonaada. Isku dumi oo laba jee risku laab. Baakadaha yaryar ku dhex rid baakadaha waaweyn si aad ugu keydiso boos.
- ✗ Baqshadaha waa in loogu kala saaro sida qashinka guriga ama qashinka la gubi karo. Wargeysyada, waraaqaha yarar ee xayeysiinta iyo wixii la mid ah waxaa la dhexdhigayaa weelka loogu talagalay wargeysyada.



- ✓ Wargeysyada maalinlaha iyo todobaadlayaasha ah, joornaalada, kaatalogyada, waraaqaha yaryar ee xayaysiiska, buuqaga xusuus qorada iyo waraaqaha qoraalka-/sawiraada. Ka saar bacda balastiga ee ku duuban iyo xaashiyaha xayeysiiska ee ku dhagan.
- ✗ Baqshadaha iyo buugaagta isku tolan waa in loogu kala saaro weelka qashinka guriga ama qashinka la gubi karo. Bacaha warqada ee wax lagu qaado, kartoonaada iyo wixii la mid ah waxaa lagu ridayaa weelka baakeedada waraaqaha.



- ✓ Dhalooyinka midabka leh ama bilaa midabka ah iyo joogaga. Ka fur afka, daboolka iyo furka kadibna kala saar sida alaabtaas looga faa'iideysto. Quraaradaha midabka leh iyo kuwa aan midabka laheyn midwalba gee weelka loogu talo galay.
- ✗ Quraaradaha la soo celiyo ayaa dukaanka la geynayaa si lacag laguugu soo celiyo. Booshiliinka, dhoobada iyo alaaboyinka kale ee aan aheyn kuwa wax lagu rito, waa in la geeyaa meesha qashinka waaweyn ama guriga. Guluubyada iyo laanbadaha waa in caadi ahaan la geeyo xarunta dib uga faa'iideysiga kamuunka ee shaqaalahu joogo.



- ✓ Xafaayad, bashqad, marada maacuunta lagu dhaqo, tubaako, burushka ilkaha iyo tinta burushka tinta.
- ✗ Wax walba oo dib loo warshadeyn karo ma ahan in lagu rido weelka qashinka ee caadiga ah! Qashinka halista ah iyo qashinka korontada ma ahan in lagu rido weelka qashinka, waxaad geysaa xarunta dib u warshadeynta.