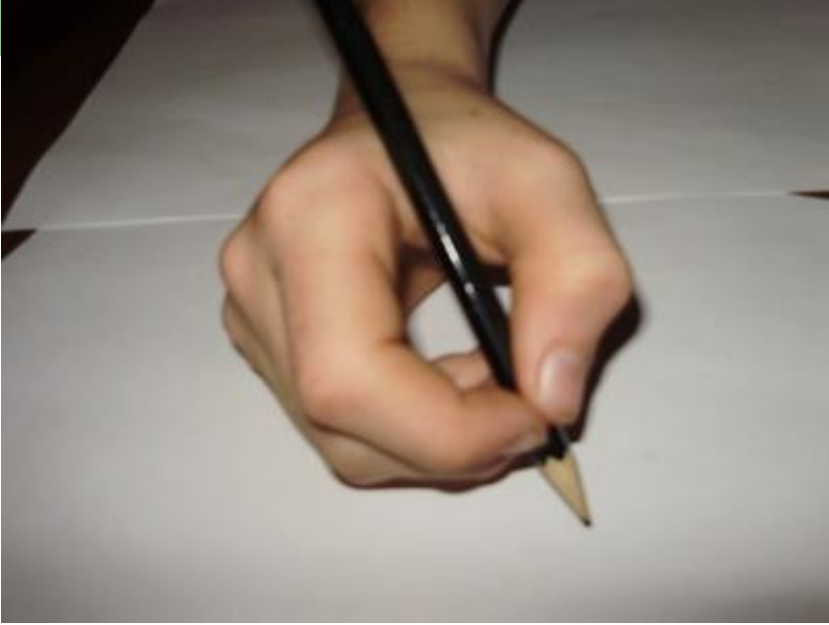


Isticmaalka jirka wanaagsan -Siddee?



Somalisk

Sundhedstjenesten

Khidmada Caafimaadka

**Egedal
Kommune**

Nashaadyada loogu talagalay ardyda dugsiga hoose, kuwaasoo kor u qaadaya isticmaalka wanaagsan ee jirka:

Caruurta dhigata dugsiga hoose qaarkood, waxay wax badan ku soo sawireen, googooyeen iyo isku soo dhadhajiyeen intay dhiganayeen xanaanada, taasina waxay u horseeday inay aad u tababareen isticmaalka jirkooda. Siddoo kale waxaa badan, inay xiiso u hayeen is caawinta naftooda, sida inay dharkooda iyaga kaligood xidhaan sannado badan.

Caruurta qaar kale ma lahayn xiisahan inay iyaga laftooda is caawiyaan, siddaa daraadeed ma aysan tababarin isticmaalka jirkooda. Waxaa suurtagal aha, xiisayn la'aantan inay raad ku yeelato isticmaalka farahooda, waayo waxaa ku adkaatay inay xoojiyaan murqaha farahooda, oo ay ku adkeeyaan sawirada iyo hawlo maalmeedka kale ee caadiga ah. Waxa suurtagal ah in ilmuhu uu yahay, mid ku dhashay xubno jiljilicsan. Kuwa kale waxay u baahan yihin oo kale, in la baro oo "kaliya" habka wanaagsan ee jirka loo isticmalo

Buugan yar waxaa loogu talagalay inuu kaa caawiyaa, siddaad u diyaarin lahayd, ood u xoojin lahayd isticmaalka jirka ilmahaaga. Tababaradan looguma talagalin oo kaliya, caruurta ay ku adag tahay inay qalinka qabtaan ama ay ku adag tahay inay wax qoraan. Caruurta oo dhan waa jecelyihiin tababaradan oo kale, waayo waxay xooganaysaa murqaha farahooda iyo isku xidhnaanta dhaqaajinta faraha.

Soo bandhigidan hoos ku qoran, waxay raad yeelanaysaa oo kaliya, haddii loo fuliyo si joogto ah, adoo raacaya habka laguugu sharxay. Waxay noqon kartaa tusaale ahaan, inaad samayso maalin walba hal nashaad oo isku mid ah, marka uu ilmaha sexanayo ama maalin walba marka la casheeyo ka dib, siddaa ayuu ilmaha ku helayaa fursada ah inuu xoojiyo isticmaalka jirkiisa. U kala bedbedal nashaadyada tusaale bishiiba mar.

Waxa shardi ah, in ilmahu uu xiisaynayo, oo aad la joogtaan marka uu samaynayo nashaadka. Ilmaha ku caawi hadal ahaan, fahano in nashaadka uu ooga baahan yahay ilmahaaga inuu feejignaado.

Jimicsiyada adag iyo kuwa fudud ee isticmaalka jirka:

Masaajee faraha si degan, adoo masaajaynta ka bilaabaya calaaacsah, korna ugu soconay faraha fiidooda. Ku gabagabee masaajka yara tuujiso fiida faraha. Halkii farba waxay leedahay saddex xubnood, murqaha u dhaxeeya xubnaha oo dhan waa in la duugaa, ha duugun xubnaha. Suulku waxaa uu leeyahay oo kaliya labo xubnood, waxaad u bilaabaysa inaad duugto suulka wayn, inta u dhaxaysa suulka iyo gacanta. Waxaa fiican inaad ukala bixiso murqaha si taxdar leh, adoo kala fogoyanaya gacanta/faraha.



u ogolow ilmaha inuu ku socdo baskiilka caruurta, habkan waxaa ku adkaanaya garbahiisa iyo xubnaha gacanta.

Kuwada ciyara buufinada. Istimaaala gacmaha, sida inaad isticmaashaa babiska daqsiga lagu dilo, balaastika faraha lagu kala bixiyo ama isla duuduubtaan joornaalada.

Saar warqad la soo gooyay tusaale ahaan, baakad wayn bartamaheeda, si ay oogu ekaato qorax, lug baabur ama wax la mid ah. Ka qaad xoogaa ka dib. Istimaal oo kaliya suulka iyo farta dheer.

Samaeeya xarig jiid, isticmaala xadhig adag, oo wax culus ku xidhan.

Faraha ku xidha laastiik balaadhan. Kala si buuxda u kala bixi. Isku day in faraha aad u laabto xaga gudaha.



Ku sawir, oo ku qor qalimada sawirada(midabka ah) ee saddex geeska ah, ee waawayn tusaale ahaan waxaad ku sawiri kartaan buugaagta loogu talagalay iskuulka ka hor, ee laga iibsado meelaha buugaagta gada. Siddoo kale cayaaraha la isdhexgalgaliyo oo kale, in la ciyaaro. Ilmahaaga ha oogu fadhiisto si saxa ah luggahiisa dhulka ama meesha loogu talagalay fadhiga. Garbaha ilmahaaga waa inay siman yihiin, oo uu dabciyaa. Labada gacmood waa inuu miiska ku cuskiyaa, farahana waa inay dabacsan yihiin.

Ciyaara ciyaarta "Kalah" Kuulaha lagu cayaarayo waa inaana lagu haynin calaacasha gacanta.

U ogolow ilmaha inuu fiiqo waxbadan, sida ukunta, liinta, karmantiinka iwm.

Isku daya inaad cayaartaan cayaarta qoryaha meelaha daloolo la gelinayo, idankoo isticmaalaya maqaska lagu qabot dharka marka la warayo, ama qoriga wax lagu kala sooco.

ka soo uruuri 5 lacag dhagax ah miiska. Waa in la isticmaalo oo kaliya hal gacan. Ku qabo calaacasha gacanta, oo u soo saar hal hal mar kale.

U ogolow ilmaha inuu tumo/jajabiyo sokorta, xawaajiyad, kaneelka iwm.

Ku cayaara ciyaarta guluuska lagu cayaaro.
Sida qofkee ayaa guluuska u tuuri kara meesha oogu fog, isagoo isticmaalayaa suulka iyo farta murugsatada.



Isku aadi darbiga horayhoray Faraha saar masaafu la eg balaca garbahaaga, markaa waxay karayaan inay ulaamaan xaga gudaha, iyadoo fiida farahu ay saaran yihiin darbiga. Samee buush aap, adoo dhawaaq ku celcelinaya, wax tiranaya ama xisaabinaya iwm.



Ciyaara labo labo(2, 2), CIYAARTA FARA ISGASHIGA. Dusha iskaga fadhiista. Ku samee farta murugsatada jillaab(ka dhig sida birta lagu dabo kaluunka ookale) Fartee xoog badan labada qof ee ciyaaraya? Lama ogala inaad gacanta kale isticmaasho! Ku samee ciyaartan siddoo kale faraha kale.



Ku fur farahaaga dhalooyinka cuntada sajalaatada ah. Aadoo ku qaban dhalada calaacasha gacanta Intaad furayso garbahaada hoos u daji.

Jarjar baakada yaryar, sidda wax uu xiisaynayo ilmaha tusaale ahaan caleen geed oo kale ka dhiga. Ilmahaaga ha oogu fadhiisto si saxa ah luggahiisa dhulka ama meesha loogu talagalay fadhiga. Garbaha ilmahaaga waa inay siman yihiin, oo uu dabciyaa. Labada gacmood waa inuu miiska ku cuskiyaa, farahana waa inay dabacsan yihiin.

Saar labada gacmood oo furan miiska dushiisa. Isku laab gacmaha, iyagoo saaran miiska dushiisa.

Fur oo laab faraha marar badan. Marka hore si tartiib ah u fur, marka danbe dadaji furitaanka gacanta.

Fur hal gacan, iyadoo tan kale ay laaban tahay. U bilow marlabaad si tartiib ah, ka dib dadaji furitaanka gacant adoo sax u samaynaya.

U ogolow ilmaha inuu ku sawiro, qayb ka mid warqada ay ku qoran yihiin waxa aad so iibsantayso.

Laab hal gacan miiska dushiisa Adigoo kor u qaadin, kala bixi gacanta.

- Farta murugsatada horahoray iyo gadaalgadal u laab
- Fartadheer horay iyo gadaal u laab
- Faraha kale horay iyo gadaal u laab
- Siddaa oo kale ku samee gacanta kale.

u ogolow inuu ilmaha ku ciyaaro banooni, si fiican u buufsan.

Sida caadiga ah ciyaarta kubada, waxay xoojisaa horumarinta iyo xogaynta isticmaalka jirka!

Waxaan idiin rajaynayaa farxad!

www.sundhedstjenesten-egedal.dk



Egedal Kommune
Rådhusvej 2
3660 Stenløse