

Hemtjänst

# U adeegida dadka daryeelka u baahan

## Yaa xaq u leh in loogu adeego gurigiisa?

Qofka oo uu lixaadkiisu kala dhinaado ama uu ku dhaco cudur ayaa waxaa ay dhalin kartaa in qofku u baahdo caawinaad iyo daryeel. Caawinaadaas oo uu ka helaayo dadka kale si ay noloshiisu u toosto. Si taas loo helo waxaa ay degmadu leedahay nidaam qofka loogu adeegaayo daka arimahaasi ku dhacaan. Si qofku uu u helo adeega gurigiisa lagu siinaayo waa in howl wadeenada waaxda caawinaadu ay go'aamiyaan in baahi daryeel ay jirto.

## Helitaanka caawinaad gurigaaga lagugu siiyo

Caawinaada gurigaaga lagugu siinayaa waxaa ay kuu suurtoogelineysaa inaad gurigaaga ku noolaato inta arinkaasi uu macquul yahay. Adeega aad guriga ku heleysid waxaa uu ku siinayaa kaalmo iyo inaad si kalsooni leh u noolaatid, noloshaadu ay ahaato mid caadi ah oo tayo leh.

## Arimaha wax baad ka qorsheyneysaa

Caawinaada aad gurigaaga ku heleysaa waa mid salka ku haysa hadba baahida aad qabtaa inta ay le'eg tahay iyo weliba sida qaab nololeedkaagu yahay. Adiga ayaa qorshaha wax ka dejinaaya, waxaana loo baahan yahay inaad adigu qayb firfircoon ka qaadatid qorshaha. Si aad u hesho kaalmo wanaagsan waxaa lagu samaynayaa qof xidhiidhiye ah oo ka mid ah shaqaalaha. Adiga iyo qofka xidhiidhiyaha ah ayaa isku raacaaya hadba sida loo qorsheyn lahaa caawinaada aad guriga ku heleysid. Heshiiskaas waxaa lagu qorayaa buuga qorshaha ee arimahaagu ku diiwaangashan yihiin.

## Warqada heshiiska ilaalinta sharafta qofka – Waxaan ku hubineynaa inaad hesho caafimaad tayo leh

Warqada heshiiska ilaalinta sharafta qofka waxaa ku qoran tayada daryeelka aad heleysid, sida wacan ee lagu qaabilaayo, kalsooniidaada iyo inaad saamayn ku yeelato howlahaas. Ka akhri warbixin dheeraad ah ” Warqada heshiiska ilaalinta sharafta qofka ”



## **Gurigaagu waa goobta shaqo ee shaqaalaha kuu adeegaaya**

Ka feker in mararka qaarkood shaqaalaha ku caawinayaa ay baahnaan karaan qalabka caawinaada loo isticmaalo sida mashiinta wax lagu hinjiyo ama lagu qaado, sariiraha kor iyo hoos loo dhigi karo. Waa waajibaadkaaga iney guriga yaalaan qalabka loo baahan yahay si aad u hesho caawinaada lagu ogolaaday. Marka guriga la dhaqaayo waa iney diyaar yihiin qalabka dhaqitaanka loo isticmaalo sida huuferka wax lagu xaaqo, baaldi, xaaqin iyo qalabka nadiifinta oo dhan. Kolka dharka la dhaqaayo waa inuu jiraa mashiinka dharka lagu dhaqo.

## **Maxaa la socda adeega guriga lagu helo?**

Adeegitaanka gurigaaga lagu siinaayo waxaa ka mid ah daryeel naftaada ah, caawinaad, banaanka oo lagu geeyo iyo waxyaalo kale oo badan.

### **1. Daryeel**

Caawinaada naf ahaaneed ee lagu fidinayaa waxaa y noqon kartaa inaad isu diyaariso habeenkii ama maalintii, inaad wax cunto iyo inaad howlahaaga shakhsiyeedka ah aad gudatid.

Qofkii u baahan caawinaad habeen iyo maalinba ah waxaa uu heli karaa in habeenkii xitaa loo soo jeedo. Qofka ay ku adag tahay inuu socdo waxaa lagu caawin karaa kursiga lugaha leh ee la isku riixo.

### **Caafimaad- iyo daryeel, is daaweyn**

Haddi aad ka mid tahay dadka daryeelka caafimaad ku hela guriga ee aad jirato waxaad sida caadiga ah marka hore la xiriiyeysaa rugta caafimaadka ee aad dooratay. Howlaha caafimaad ee yar yar sida qaadashada daawada, jirka oo kareem lagu mariyo waxaa kuu fulinaaya shaqaalaha waaxda daryeelka ee guriga kuugu yimaada.

### **Baxnaanin iyo tababar**

Qaybta daryeelka ee gobolka iyo waaxda daryeelka degmada ,qaybteena caafimaadka guriga ayaa qaabilsan baxnaaninta qofka . Qaybo ka mid baxnaanintaas ayaa waxaa qaybta dadka ah taliyayaasha shaqada iyo weliba kuwa jir-dhiska.

### **Is nasin**

Qaybta degmada ee caawinaada kuu fidisa adigoo jooga gurigaaga waxaa ay awood u leedahay iney qaraabadaada u suurto geliso iney mararka qaarkood howsha ka yara nastaan.

## 2. Adeeg

Waxaad kaalmo ku heleysaa gurigaaga si aad howlahaaga u gudato. Taasi waxaa ay noqon kartaa in guriga lagaa dhaqo, in dharka lagu nadiifiyo, cuntada iyo weliba howlaha kale ee yar yar ee aad u baahan tahay.

**Dhaqitaanka guriga iyo dharka.** Sida caadiga ah waxaa lagaa kaalmeynayaa dhaqista guriga iyo dharka saddexdii usbuucba hal mar. Waa in gurigu uu qiyaastii yahay laba qol iyo jiko. Waxaa ay noqon kartaa in guriga lagu nidaamiyo oo la qurxiyo, tusaale ahaan ubaxa oo biyo lagu shubo. Waxaa kaloo lagaa caawin karaa mararka qaarkood in qaboojaha lagaa nadiifo, in saxanka dabka ama barta dabka ee cuntada lagu karsado lagaa nadiifiyo, haddii ay wasakh yeelato. Waxaa kaloo iyagana lagaa hagaajinayaa armaajooyinka wax lagu urursado. Daaqadaha ayaa iyaguna ka mid meelaha lagaa nadiifinaayo. Waxaa lagugu caawin karaa inaad dharkaaga, go`yaasha hurdada iyo kuwa sariirta lagu goglo inaad dhaqato. Dharka in la feereeyo ayaa iyana lagaa kaalmeyn karaa.

**Wax soo gadasho iyo arinimo kale.** Waxaa lagaa caawin karaa soo iibsashada waxyaalaha qaarkood, sida caadiga ah hal mar ama laba mar usbuuciiba. Waa haddii laga soo adeegaayo dukaanka kuu dhow. Farmashiyaha usbuuc dhaaf ayaa lagu caawin karaa, bangiga iyo boostadana waxaa aad caawinaad heleysaa bishiiba hal mar.

**Cuntada iyo wakhtiyadeeda .** shaqaaluhu waxaa ay kaa kaalmeynayaan in la diyaariyo quraacda, cashada, cuntada lasoo diyaariyey ee kulul iyo midda la karinaayo. Waxaa kaloo lagaa caawin karaa mara- ku qurxinta miisaska cuntada, alaab iyo in cuntada ka dib meesha wax lagu cunay la nadiifiyo. Qafis yar oo ay ku jirto cunto qabow ayaa guriga laguugu keenayaa usbuuciiba mar , ama qaabka kaararka cuntada lagu qaato ama qaab kale oo cuntada loo nidaamiyey.

### **Tusaale ka mid ah adeega la socda howsha lagu qabanaayo**

- Jaritaanka iyo jebejinta qoryaha dabka, baraf xaaqida, ka shaqaynta xadiiqada guriga iyo dib u isticmaalida qashinkal.
- xanaanaynta iyo banaanka u saarida xayawaanka gurijoogta ah.
- Guri dhaqis balaadhan, tusaale ahaan meelaha leexsan, hawo u furista iyo kadiifadaha waaweyn oo banaanka loo saaro.
- Dhaqida guriga kolka la guuro, raritaanka alaabta, dhaqitaanka bakhaarada iyo qolalka cuntada lagu keydiyo.
- Tirtiritaanka iyo dhalaalinta alaabta qalinka ka samaysan.
- Bedelitaanka daahyada , hawo siinta iyo gacan ku dhiqitaanka alaabta qaarkood.

### 3. Banaanka u bixitaankiisa iyo raacitaanka

Waxaa lagaa caawin karaa inaad banaanka usoo baxdo oo aad tusaale ahaan soo qaadatid socod gaaban ama inaad booqasho ugu tagtid dhakhtarka caadiga ah iyo kan ilkaha.

#### Goobaha lagu kulmo iyo iskaa wax u qabso

Qaybta adeega dhinaca guryaha waxaa ay kaa caawin kartaa inaad la xiriirto meelaha lagu kulmo ama dad iskaa wax u qabso ah si aad u hesho oo kuu sahla inaad dhaqdhaqaaq samaysid.

### Waxaad dooraneysaa ciddii howsha qaban lahayd

Adiga naftaada ayaa dooran kara ciddii guriga kuugu imaan lahayd ee ku caawin lahayd. Waxaad dooran kartaa in howshaas ay fuliso degmadu iyo in ay fuliyaan sharkadaha gaarka loo leeyahay ee ay degmadu ogolaatay. Waad iska bedli kartaa dadka ku caawinaaya wakhtigii aad doonto. **Warbixindheeraad ah ka akhri warbixinta ” doorashada iyo iska bedelka ciddii guriga kuugu adeegi lahayd ”**



#### Shaqaalayn qaraabo

Qofka loo ogolaaday in guriga adeeg loogu fidiyo waxaa uu dalban karaa in qof qaraabada ka mid ahi uu howshaas qabto ( ma aha adeegitaan keli ah).

### Waa imisa kharashku?

Kharashka aad ka bixineyso adeega gurigaaga laguugu fidinayaa waxaa uu ku xidhan yahay hadba dakhliga kusoo galaa inta uu le, eg yahay. Waxaa jira nidaamka la yiraahdo xadka sare ee kharash bixinta kaas oo xadaynaaya inta lacag aad bixineyso. Waxaa muhiim ah in lacag ay kuu soo harto bil walba kolka aad bixiso kharashyada kala duwan. Wax farqi ahi uma dhexeeyaan adeega aad ka heleysid degmada iyo kan ay shirkadaha gaarka ahi bixiyaan. **Arinkaas ka akhri warbixinta ”xadka sare ee bixinta kharashka adeega ”.**



## Warbixin dheeraad ah iyo codsiga

Si aad u hesho adeega laguugu fidinaayo gurigaaga waxaad u baahan tahay go`aan ay gaaraan howl wadeenada waaxda kaalmada degmada. Codsiga waxaa laga sameeyaa waaxda kaalmada Gävle unugeeda kaalmada , 026-17 80 00. Howl wadeenada waaxda kaalmada ayaa kaaga jawaabaya waxii su.aalo ah.

### **Kaalmada kale ee kuu sahli karta inaad gurigaaga ku noolaato.**

- Saacada digniinta – qalab caawinaad haddii xaalad degdeg ahi ku qabsato.
- Howl maalmeed – howlo iyo kulan wadareed aad la qaadanaysid dad kale.
- Daryeel aad guriga ku hesho – haddii loo baahdo daryeel iyo caafimaad aad ku hesho gurigaaga wakhti dheer.
- Is bedelitaan wakhti gaaban- ama mid dheer – Haddii loo baahdo caawinaad dheeraad ah ama in la nasiyo qaraabada.
- Taageerada qaraabada – qofkii gacanta ku hayo qof qaraabo ah, looma baahna wax codsi ah.