

# Waayeelka baabuurta dhex maraya.



Tayada nolosha iyo hanka korodhsan.



Baabuur nabad ah

# Dhaqdhaqaaqa cimridhererka ah

Da' kastoo ay yihiinba waxaa dadka muhiim u ah in ay ku warwareegi karaan lug, baaskiil ama baabuur kale. Sidaas ayuu weliba mujtamaceenu u dhisan yahay: waxuu nooga baahan yahay in aan ku warwareegi karno habab kaladuwan. Mujtamaceena waxaa loo qaabeeyey si aan goobo kaladuwan ugu kala dhex wareegno, waxaan leenahay habnololeed aan dhaqdhaqaaqa ugu baahan nahay. Waxaan ku kala baahsan nahay dhulal sii kala ballaaran. Meel ayaan deggan nahay, waxaan dukaannada iyo adeegyada u tagnaa meelaha geesaha kaga yaalla bartamaha magaalooyinka, oo qaraabo iyo saaxiibbo ayaa meel walba noo deggan. Taas awgeed ayuu dhaqdhaqaaqu u yahay arrin muhiim ah oo sal u ah tayada noloshu, waanan u baahan nahay si aan bulshada uga dhex shaqayn karno.

Maanta, waddanka Iswiidhan gudahiisa qiyaas ahaan labo malyuun oo qof ayaa 65 jir ah ama ka weyn, waxaana sii kordhaysa rajada noloshu ee isku celcelis ah. Si kastoo ay yihiin duruuflooda ama xaaladdooda gaar ah, waxay dadku intooda ugu badan rabaan in ay noloshooda sidii hore u sii wataan oo ay baabuurta dhex wareegi karaan. Xataa marka aan duqowno, waxaan rabnaa in aan xornimadeena xajisanno oo aan sii wadno wixii aan samayn jirnay sanadihii aan da' yarayn.

Laakiin xaaladaha gaadiidka ama baabuurta marwalba kuma habboona baahiyaha iyo xirfadaha cid walba, waxaanay xataa mararka qaar noqon karaan qarqalad. Tusaale ahaan, dadka waayeelka ah ayaa waqti dheeraad ah u baahan kara. Xaaladaha waddada iyo baabuurta buuxda, ee xawaare dheer ku socota ayaa dhibaatooyin keeni kara, haddii aad shooqaanka hayso, lugaynayso, baaskiil saaran tahay, ama u baahan tahay in aad gaadiidka dadweynaha

gaarto. Waxay taasi keeni kartaa in halis iyo dhibaato la dareemo marka baabuurta la dhex marayo. Waxaa halis loo geli karaa in xornimadu ay naaqusanto oo ay yaraadaan fursadaha loo helo nolol firfircooni leh.

Duqoobiddu dadka ayay daciifisaa, taasoo ka dhigan in ay badi sii xun yihiin dhaawacyada waayeelka gaara marka ay shil galaan. Dadka lugaynaya iyo baaskiil wadeyaasha ayay taasi sida ugu xun u taabataa. Waayeelku waxay shilalka gawaarida weliba kala kulmaan jug ka daran midda dhallinyarada gaarta, waxayna jirarkooda ku qaadataa waqti dheeraad ah si ay u bogsadaan.

Ururka NTF, oo ay weheliyaan PRO, SKPF Pensionärerna iyo SPF Seniorerna, waxuu bogagga soo socda isugu keenay macluumaad iyo talo khuseeya waayeelka baabuurta dhex maraya – iyagoo ku socda baaskiil, lug iyo gaari.

**PRO**

**SENIORERNA**

**SKPF**  
pensionärerna

# Baaskiilka marka jimicsi iyo gaadiid loo adeegsado.

**Baaskiilku waa nooc gaadiid oo gooni ah.** Waa nooc gaadiid oo ay baaskiil wadeyaashu isko-od ugu soo saaraan xoogga ay ku dhaqaaqaan, taasoo caafimaadka fiican waxtar u leh. Baaskiil wadistu waxay fududaysaa in meelo dhow iyo meelo fogba loo safro, waxayna kuu suurto gelisaa in aad is taagto meel aad ugu dhow halka aad u socoto. Baaskiilku waa wax gaariga lagu beddeli karo oo deegaanka u roon, baaskiil wadistuna waa hab aad u fiican oo lagu warware-ego iyadoo isla waqtigaasna jimicsi la samaynayo. Waxay xoojisaa muruqyadaada iyo lafahaaga, iyadoo isla waqtigaasna jirdhisnaanta kuu kordhinaysa. Baaskiil wadistu culays ma saarto kalagoysyada jirka, waxaana laga helaa tababar dheellitirka la xiriira oo dadka ka yarayn kara halista dhicista. Way adag tahay in la soo helo nooc jimicsi oo ka fiican.



## Baaskiil wadaha – waddo mare nuglan

Baaskiilku waa nooc gaadiid oo dhinacyo farabadan camali ku ah, laakiin waa in aad digtoonaato waqtiga aad saaran tahay, maxaa yeelay waxaa waddada kula wadaaga dad farabadan oo si kaladuwan u isticmaalaya. Sida ay dhigayaan shuruucda waddanka Iswiidhan uga taalla baabuurta waddada maraysa, waa in baaskiil wadeyaashu ay ku jiraan laynka baaskiilka loogu talagalay mar kastoo suurogal ah; haddii uusan jirin layn baaskiilka loogu talagalay, waa in ay ku eekaadaan qarka waddada. Haddii uusan jirin layn baaskiilka loogu talagalay waqtiga aad dhex marayso magaalada ama meelaha kalee guryo badan, waa in aad waddada kaga eekaato halka inta

suurogal ah dhanka midig xigta. Haddii aad marto dariiq lug lagu maro ama marsho biyeedi, ganaax ayaa lagu saari karaa.

Qaar farabadan oo ka mid ah dhaawacyada daran waxay ka yimaaddaan shilalka baabuur keliya leh, waxaana kuwa ugu caadi ah ka tirsan dhaawacyada madaxa. Meelaha jirku ka xoqmo kana jabo caadi ahaan waa laga bogsadaa, laakiin dhaawaca maskaxdu waa mid abid jira. Xirashada koofiyadda adag ee baaskiilka ayaa ka mid ah hababka lagu yarayn karo dhibaatooyinka ka yimaadda shilka baaskiilka. Markaa naftaada daryeel oo koofiyad adag xiro marka aad baaskiil saaran tahay.



### **Sida aad u heli karto koofiyadda adag ee baaskiilka ee adiga ku leeg.**

- Hubi in koofiyadda adag ay ku taallo calaamadda CE EN 1078. Waxay taasi ka dhigan tahay in la ansixiyey.
- Koofiyadda adag waa in ay si fiican ugu xiranto madaxaaga, suurogalna ma noqon karto in hoos looga dejiyo madaxaaga gadaashiis, goortaasoo ay foodda wajigaagu qaawan tahay.
- Taataabo si aad u hubiso in ay si raaxo leh kuu leeg tahay oo aad koofiyadda adag ka helayso hawo fiican.
- Waa in ay fududaato in aad hagaajisato xarigga garka lagu qabto. Halka aad ku hagaajiso waa in aanay is beddelin marka aad koofiyadda adag iska saarto.
- Koofiyadda adag waa in ay qariso foodda wajigaaga, madaxaaga kor-kiisa iyo gadaashiisa. Qaybaha madaxaaga ugu nuglan marka aad shil gasho waa dhafoorradaada iyo foodda wajigaaga.

### **Baaskiillada kaa caawin kara in aad sii waddo oo aadan isku taagin**

*Baaskiillada nooca rag iyo dumarba loogu talagalay* waxay leeyihiin bir hoose, taasoo fududaynaysa in baaskiilka la fuulo lagana dego. Waxay taasi weliba yaraysaa halista shilka marka lagu dhaqaaqayo lana joojinayo.

*Baaskiillada korontada ku socda* ee leh matoor koronto ku shaqeeya. Matoorka korontada ku shaqeeya waxuu daarmaa oo uu gargaar bixiyaa marka la kordhiyo culayska la saaro biraha baaskiilka lagu wado, taasoo fududaysa in biraha lagu wado la wareejiyo marka dalcad la fuulayo ama marka dabayl culus laga hor yimaaddo.

*Baaskiillada saddex shaag leh* waa kuwo xasilloon waana xulasho u fiican dadka aanan rabin in ay ka walwalaan in ay dheellitirka ilaashadaan. Birta baaskiilka waxaa loo dhisay si ay u fududaato in baaskiilka la fuulo lagana dego, waxayna leedahay jaranjar hoose oo hawsha fududaysa.

*Iskuutarrada ama gaari carruureedyada labo shaag leh.* Waxaa weliba jira iskuutarro shaagag waaweyn leh oo loogu talagalay baaskiil wadeyaasha waayeel ah ee ay uga dhib badan tahay in ay baaskiil caadi ah wadaan.



# Lugaynta si kastoo hawadu tahay.

Lugayntu waa wax fiican. Lugayntu waxay waxtar u leedahay caafimaadka fiican. Lugayntu waxay weliba tahay wax deegaanka u roon, maxaa yeelay wasakh hawada ma geliso shanqarna ma keento. Waxaa tayada nolosha kordhiya jimicsiga iyo kartida loo leeyahay in nolosha bulshada laga qayb qaato, taasoo ka dhigan in ay muhiim tahay in xilli walba la lugayn karo. Waxay taasi weliba yaraysaa gargaarka looga baahdo xubnaha bulshada iyo qaraabada.

## Halisaha shilka

Waxaa jira arrimo farabadan oo raad ku reebi kara waxa aad socodka kala kulanto ama ka dareento. Waayeelka waxaa mararka qaar uga dhib badan in ay cagahooda kor u qaadaan, arkaan dhulka aanan isku sinnayn ama iska toosiyaan turunturada. Waqti ka dib waxaa weliba xumaan kara dheellitirkaaga iyo araggaaga. Waxaa si caadi ah u timaadda dhicista shilka ah, waxayna dhibaataadaasi ku sii badataa da'da. Dadka dhaawacyo gaaraan marka ay lugaynayaan ayaa aad uga tiro badan kuwa ay dhaawacyo ku gaaraan, matalan shilalka gawaarida.

Dhicista shilka ah waxay inta ugu badan ka timaaddaa dhulka aanan isku sinnayn, waxayna dhicistu inta ugu badan ku timaaddaa meelaha sibiibix ah. Waayeelku waxay ugu sii nugul yihiin saamaynta dhicista shilka ah, maxaa yeelay waxay lafaheenu ku sii daciifaan da'da. Dumarku waxay si aanan isku toosnayn ama saamigal ahayn u yeeshaan cudurka daciifidda lafaha waxayna dhicista ugu dhaawacmaan ragga

labanlaabkood. Dhicista shilka ah waxay keeni kartaa baxnaanin waqti dheer, daawayn cimridherer ah ama naafonimo joogto ah.

## Halista dhicista iskaga yaree dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga

Dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga waxay yarayn karaan halista sidbashada, waana wax fiican in aad lacag geliso si aad isaga ilaaliso dhicista kuu xun.

Dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga kuwa ugu nabad badan waa kuwa biro ku leh sarta hoose dhammaanteed, taasoo ah ciribta iyo qaybta hore ee cagta labadoodaba hoostood. Dacaska hoos ku leh biro ama caagag cagta oo dhan hoos yaalla ee ciribta iyo qaybta hore ee cagta wada qarabaya waxaa badbaado badan laga helaa marka baraf la marayo. Hase yeeshee, dacaskaas hoos ku leh biro ama caagag waxay kordhin karaan halista in



lagu sidbado dhulka adag, sida cadadka dhagaxa. Dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga ee leh biro gaagaaban ayaa badi laga helaa dheellitir siyaado ah waxayna fududeeyaan in dhulka adag lagu socdo. Biraha dhaadheer waxay fududeeyaan dhex jiidista barafka jilicsan. Waxaa weliba jira dacas hoos ku leh biro ama caagag oo sidbashada ka hortaga oo dhaqdhaqaaqa kuwaasoo birahoodu dib u gurtaan marka lagu socdo dhul adag oo gudaha ku yaalla, laakiin soo baxa marka aad sidbasha ku dhowdahay.

Haddii dacaska hoos ku leh biro ama caagag cagta oo dhan hoos yaalla aanay kugu caawin karin dhul noocyo kaladuwan ah, waxaa kaaga fiicnaan karta in aad doorato dacas qayb uun hoos ku leh biro ama caagag. Markaas dacaska ciribta ku hoos leh biro ama caagag ayaa ka fiican dacaska qaybta hore ee cagta ku hoos leh biro ama caagag. Halista dhicistu waxay ugu badan tahay marka aad ciribtaada dhulka dhigayso. Dacaska ciribta oo keliya ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga waxaa lagu heli karaa dacas hoos ku leh biro ama caagag oo la iska saaro iyo dacas hoos ku leh biro ama caagag oo uu kabo toluhu toos ugu rakibo kabahaaga. Dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga ee lagu rakibo qarka dibadda xiga ee ciribta ayaa fiican marka baraf jiro, laakiin waxay kuwaasi keeni karaan in dhulka adag lagu sidbado. Dacaska qaybta hore ee cagta ku leh biro ama caagag ayaa ka sahlan, waxayna taasi si dhab ah uga fiican tahay la'aanta wax sidbashada kaa ilaaliya haba yaraatee.

### **Liiska warbixineed ee marka aad kabahaaga u soo iibsanayso dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga:**

- Miyay calaamadda CE ku taallaa dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga? Calaamadda CE waxay hubinaysaa in badeecadu ay buuxinayso shuruudo gaar ah oo badbaadada khuseeya
- Hubi in dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga ay kabahaaga leeg yihiin. Soo iibso dhowr dacas oo hoos ku leh biro ama caagag oo sidbashada ka hortaga haddii aad rabto in aad isticmaali karto dhowr kabood oo kaladuwan.
- Miyay badeecadu tahay dacas hoos ku leh biro ama caagag oo sidbashada ka hortaga oo dhaqdhaqaaqa taasoo isku kala beddesha xaaladaha dhulka aad ku socoto? Miyay suurogal tahay in aad dacaska hoos ku leh biro ama caagag ku isticmaasho barafka isku xiran iyo midka biyo biyo ah iyo weliba dhulka maran ee meelo baraf ku leh?
- Miyay fududdahay in aad xirato iskana saarto dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga? Noocyo gaar ah waxaad ugu baahan tahay in aad xoog badan ku qabato si aad iyaga kabahaaga ugu rakibto. Isku day in dacaska hoos ku leh biro ama caagag aad kabtaada ku rakibto ka hor inta aadan kabtaada xiranin.
- Dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga miyay galayaan jeebkaaga ama borsadaada haddii aad u baahan tahay in aad muddo iska saarto?
- Dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga miyaad sii xirnaan kartaa, tusaale ahaan marka aad dukaan gasho?
- Dacaska hoos ku leh biro ama caagag miyaad kabaha ku dhaafi kartaa marka aad baabuur waddo?



## Kabaha biro leh

Dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga waxaa lagu beddelan karaa oo halkooda la xiran karaa kabo gaar ah oo biro leh. Waxaa jira kabo birahoodu si joogto ah u muuqdaan, waxaana jira noocyo kaloo biruhu u soo baxaan marka loo baahdo. Kabaha biro leh waxaa laga heli karaa dukaannada kabaha iyo dukaannada sboortiga ee alaab badani taallo.

## Sarta hoose ee kabaha ee jeexjeexan

Waxaa weliba fiicnaan karta in aad eegto sarta hoose ee kabahaaga. Sarta hoose ee kabuhu waxay qofka xilliga jiilaalka lugaynaya ula mid tahay shaagagga xilliga jiilaalka, waxaana muhiim ah in aad sarta hoose ku yeelato nidaam si fiican kuugu jiida iyo caag si fiican u dhisan. Waa in laga sameeyo shay jilicsan waana in ay lahaato xanaf dillaacyo badan. Dillaacyadu waa in ay yeeshaan qoto 5 ilaa 8 milimitir ah. Ciribtu waa in ay hoos u taallo oo ay ballaaran tahay. Waxaad jiidis ka fiican ka helaya haddii ciribtu ay dillaacyo leedahay uuna qarka dambe janjeero.

## Waxyaabaha fiican in aad xasuusato:

Dacaska hoos ku leh biro ama caagag ee sidbashada ka hortaga weligood si buuxda uma buriyaan dheellitirka xun ama dawakhaadda. Muruqyadaada iyo dheellitirkaagu waa shayo suyuca oo u baahan in qaab hagaagsan lagu hayo marka si joogto ah looga shaqaysiiyo. Si aad dheellitirka ugu fiican u hesho, xiro kabo suurtogelinaya in cagtaadu ay wada taabato dhulka ay saaran tahay.

## Qalabka socodka caawiya

Udubyada lagu socdo ayaa dheellitirka kuu wanaajin kara, waxayna socodkaaga ama lugayntaada ka dhigaan tababbar isugu jira xoogga iyo adkaysiga. Waxay tababbar siiyaan

gacmahaaga, garbahaaga iyo dhabarkaaga, iyagoo isla waqtigaasna sanbabbadaada iyo wadnaahaaga uga baahan dadaal ka badan socodka caadi ah. Udubyadu waxay weliba badbaado dheeraad ah ka bixiyaan tallaabaadaada waxayna ku caawin karaan marka aad meelo sibiibix ah marayso. Bilaha jiilaalka, caagga dhanka hoose udubka kaga yaalla waxaad ku beddelan kartaa qodob.

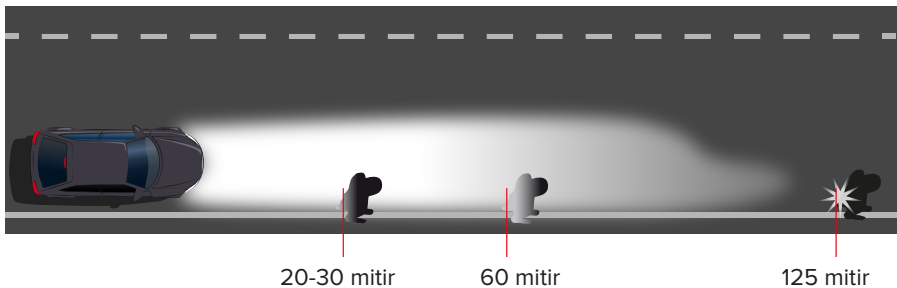
*Socod sahle ayaa caawiya dadka uu socodku ku adag yahay iyo kuwa gargaar uga baahan dheellitirkooda.*

*Bakooradaha lagu socdo ayaa iyaguna ah qalab kale oo socodka kaa caawin kara.*

## Soo celiyayaasha iftiinka si lagu arki karo

Dhammaan shilalka ay dadka lugaynaya baabuurta dhexdooda ku galaan waxay ku dhawaaad nuskood yimaaddaan ka dib marka dhulku madoobaado. Taas awgeed, hubi in aad marwalba xirato soo celiyayaasha iftiinka oo aad ku xirato meel hoose oo ay kaga dhici karaan iftiinnada xoog leh ee baabuurta kaa hor imanaysa. Waxay taasi dadka u fududaysaa in ay adiga ku arkaan waxayna yaraysaa halista shilka.

Soo celiyayaasha iftiinka looguma talagalin uun dariiqyada baadiyaha ee madow. Waxaa ka sii ahmiyad badan in soo celiyayaasha iftiinka la xirto marka la dhex marayo baabuurta magaalada, inkastoo ay jiraan calaamadaha iftiinka leh iyo iftiinnada dariiqyada ku yaalla. Shilalka dadka lugaynaya ay galaan intooda ugu badan waxay ka dhacaan xaafadaha magaalada ee iftiin dariiqyada ku leh. Haddii aad dhar madow xiran tahay, darawalka iftiinka yar isticmaalaya waxuu kaa arki doonaa masaafu u dhexeysa 20 ilaa 30 mitir. Waxaa darawalka ku ag maraya u sii suurtogalaysa in uu ku arko haddii aad xirato soo celiyayaasha iftiinka ama jaakad iftiinka soo celiya, kuwaasoo darawalka u suurtogelinaya in uu kaa arko masaafu 125 mitir ah.





# Baabuur wadista ha joojin.

**Gaarigu waxuu si muhiim ah qayb uga yahay habnololeedka dad farabadan.** Gawaarida waxaa loogu baahan yahay si loo helo nolol maalin walba firfircooni leh iyo si mujtamaca looga dhex shaqayn karo. Waayeelku taas kama reebna. Da'da durugtay ma horjoogsato gaari kexeynta. Waayeelku waxay badi yihiin darawallo fiican sababtoo ah go'aankooda caqli ku dhisan iyo khibraddooda ay isku tiirin karaan si ay u arkaan xaaladaha khatar ah. Waxay weliba qorshaysan karaan baabuur wadistooda si ay uga fogaadaan xaaladaha adkeeya baabuur wadista.

## **Halisaha iyo diirad saarista dhantaalan**

Hase yeeshee, baabuurta ayaa sii tiro bada-tay, oo masuuliyado culus ayaa darawallada maanta saaran. Xawaaraha sare waa dhibaato ka jirta baabuurta waddooyinka maraysa, waxuuna halis weyn u keenayaa dhammaan dadka waddooyinka isticmaala. Xawaaraha sare waxuu sabab u yahay shilal farabadan oo baabuurta ka dhex dhaca. Waxuu keeni karaa dhibaatooyin waxuuna noqon karaa qarqalad. Haddii aad qof waayeel ah tahay, adigu weliba waad sii daciifsan tahay waxaana kugu sii adag in aad shilka u adkaysato, taasoo ka dhigan in shilalku ay dhibaatooyin ka daran kuu leeyihiin.

Waxaa laga yaabaa in waqti ka dib ay hoos u dhacdo kartida aad u leedahay in aad wax indhaha ku hayso oo aad kolba beddesho halka

aad diiradda saarayo, taasoo kenaysa in ay kugu sii adkaato in aad isku taxallujiso hawsha aad gacanta ku hayso, baabuur wadista. Da'du waxay hoos u dejisaa oo ay xawaaraha ka yaraysaa kartida aad u leedahay in aad wax ka qabato xaaladaha u baahan in aad dhakhso kaga go'aan gaarto oo aad kaga ficil celiso. Awoodaha qaarkood sida aragga iyo maqalka ayaa weliba ku dhantaalaa da'da sii durkaysa.

Waayeelka waxaa badi dhallinyarada uga dhibaato badan in ay go'aanno dhakhso ah saxna ah ka gaaraan xaaladaha culays leh. Marka si sahlan loo dhigo, lama socon karaan. Waqtiga aad wax kaga ficil celiso ayaa intaas ka sii yaraanaya haddii aad wax kale samaynayo isla waqtiga aad baabuurka waddo, sida telefoonka gacanta oo aad isticmaalayo, ama haddii aad wax kale ku jeedsato.



## **Baabuurka oo aad waddo ilaa inta aad noloshaada karayso**

Dooro gaari ku habboon darawalka waayeeel ah. Nidaamka otomaatik ah waxuu fududeeyaa in gaariga la wado, maxaa yeelay waxaa tiro yar shayada u baahan in lala socdo. Weliba hubi in aad doorato gaari leh qalab badbaadada u fiican, sida qalabka wax dareema marka baabuurka meel dib loo dhigayo. Waxay taasi ku caawin kartaa haddii ay qoortu ku xiranto marka aad kursigaaga isku dhex wareejiso.

Waa in aad weliba doorato gaari meel hoose laga galo oo bar sare laga wado, si aanay kuu-gu adkaan in aad gaariga gasho. Waxaa muhiim ah raaxada iyo qaabka habboon ee loo dhisay, waana in ay kuu fududaato in aad baabuurka kexeyso. Waxaa weliba jira gawaari lagu heli karo kuraas la wareejin karo lana janjeerin karo, kor iyo hoosna loo dhigi karo iyo nidaam caaqil ah oo xawaaraha dejiya kaasoo xawaaraha aad baabuurka ku waddo ku toosiya xaaladaha baabuurta kale ku socdaan.

Cashar ka qaado dugsiga barashada baabuurta. Waxaa marwalba fiican in aad casriyeyso xirfadahaaga baabuur wadista oo aad talo ka hesho sida wax looga qabto xaaladaha gaadiidka qaarkood.

Isku day in aad baabuur ku waddo dhulka siibibix-ashada loogu tababar qaato oo isku day in aad bareegga ku dul qabato dhul noocyo kaladuwan ah. Waxay taasi kordhin kartaa badbaadada marka aad baabuurka ku waddo waddooyinka sibiibix ah.

## **Goormee habboon in baabuur wadista la joojiyo?**

Qiyaas ahaan tobankiiba siddeed dadka da'doodu u dhaxeyso 65 jir iyo 75 jir waxay haystaan gaari ay isticmaali karaan. Kuwa 75 jir ka weyn, marka la isku celceliyo, labadii qofba hal ayaa gaari haysta.

Duruufta ama xaaladda gaar u ah shakhsiga darawalka ah ayaa marwalba sal u noqda waqtiga habboon in baabuur wadista la joojiyo. Lammaanaha is qaba, mararka qaar darawalka midka kale ka khibrad yar – taasoo inta badan haweeneyda ah – ayay waajib ku noqon kartaa in uu inta ugu badan baabuurka wado sanadaha dambe, gaar ahaan haddii ninku uusan waqti ka dib baabuurka wadi karin. Taas ayay muhiim u tahay in aad cusboonaysiiso xirfadahaaga baabuur wadista oo aadan marwalba shooqaanka u dhiibin qofka baabuurka inta ugu badan wada.

Marka aad bilowdo in aad dareento in dhibaatoyinkaagu ay kaa badanayaan oo aad siyaad uga shaki qabto baabuur wadista, waxaa

laga yaabaa in goortaa la gaaray waqtigii aad gaariga iska xarayn lahayd. Waxaa waqtiga dheer qaali kugu noqon karta in aad haysato gaari aad marar dhif ah waddo. Taas halkeeda, waxaad si ka fiican lacagtaas ugu isticmaali kartaa in aad kolba mar tagsi qaadato. Waxaa weliba jira gaadiid fiican oo dadweynaha loogu talagalay, taasoo ka dhigan in ay fiicnaan karto in aad barato sida gaadiidka dadweynaha loo isticmaalo ka hor inta aadan baabuur wadista joojinin. Adeegyada dhaqdhaqaaqa magaalada iyo basaska adeegga waayeelka ayaa u diyaar ah dadka u baahan in ay si joogto ah isaga xareeyaan gawaaridooda.

Marka aad dareento in aad gaartay waqtigii aad baabuur wadista joojin lahayd, waxaad ka war gelin kartaa Hay'adda Gaadiidka waddanka Iswiidhan oo iyaga weydiiso in ay kaa qaadaan fursadaha aad u haysato baabuur wadista. Waxaa weliba jira sababo caafimaadeed oo baabuur wadista lagu joojiyo, markaasoo takhtarka ay u taallo in uu ka war geliyo Hay'adda Gaadiidka waddanka Iswiidhan.



### Iska daa baabuur wadista haddii:

- aad daal ama dawakhaad dareento
- aad sidii caadiga ahayd si ka dhakhsa yar wax uga jawaab celiso
- aad dareento in hawlaha maalin walba aad qabsato ay sidii hore ka adkaadeen, sida baakad furidda, cunto diyaarinta ama in aad isla waqti keliya dhowr shay la socoto
- aad dhibaato kala kulanto araggaaga iyo maqalkaaga
- ay kugu adkaato in aad wadhadallada la socoto.

*Haddii aad isku aragto dhibaatooyin ka yi-maadda daawada aad qaadato, baabuur ha wadin ilaa ay saamaynteedu kaa harayso.*

### Maxaad samayn kartaa si aad halisaha isaga yarayso marka aad baabuurta dhex marayso?

- Ka fogow saacadaha baabuur badani socoto, waddooyinka xawaare sare baabuurto ku maro iyo waqtiyada baabuurta xoog loo wado, ayna adag tahay in la dhex maro.
- Aragga dhantaalan waxaa ku korodha baahida iftiinka loo qabo, taasoo ka dhigan in ay habboon tahay in aad doorato baabuur wadista maalinta gudaheeda mar kastoo suurogal ah.

- Isku day in aadan baabuurka ku wadin waddooyinka xaaladdoodu xun tahay, sida waddooyinka roob ku da'ayo ama kuwa sibiibix ah.
- Marar farabadan waqti dheer naso, oo baabuur ha wadin marka aad daallan tahay.
- Sida aad baabuurka u waddo kolba beddel oo ku hagaaji xaaladda dhulka aad marayso, oo ku eekow meelaha aad taqan ee aad nabad ku dareento. Ka fogow in aad baabuurka ku waddo waddooyinka aad u aragto in xaaladdoodu ay baabuurka ku adag tahay ama halis u tahay.
- Ka fogow waxyaabaha ku jeediya, sida telefoonkaaga gacanta.
- Haddii ay khasab kugu noqoto in aad telefoonkaaga gacanta isticmaasho, qof rakaab ah oo kula socda weydiiso in uu lambarka garaaco, ama waxaa ka fiican in uu telefoonka kuu diro.
- Naso, gaariga jooji, ka dibna telefoonka dir.
- Isticmaal nidaamka telefoonka lagu garaaco ee codka ku shaqeeya.
- Gaarigaaga ku rakibo qalabka gargaar laga helo si ay kuugu suurtoogasho in aad waddada diiradda ku hayso.



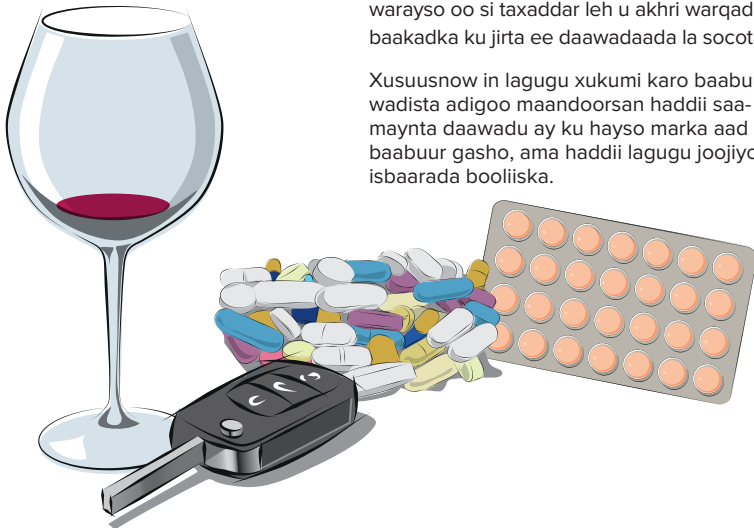
## Telefoonka gacanta

Waa in aad marwalba digtoonaa oo aad indhaha ku hayso baabuurta aad dhex marayso si aad hab nabad ah baabuurka ugu waddo. Taas awgeed, waa in aadan isticmaalin qalabyada baabuur wadistaada u saamayn kara hab khatar u leh darawallada kale. Tan iyo sanadkii 2013, waxaa soo jiray sharci ku toosan isticmaalidda telefoonnada gacanta marka baabuur la wado.

Sida sharcigaasi dhigayo, laguuma oggola in telefoonkaaga gacanta ama qalab kaloo isgaarsiinta loogu talagalay aad u isticmaasho hab keenaya in aadan baabuur wadista u feejignaana ama in aad si khatar ah baabuurka u waddo. Adiga ayaa ka masuul ah waxa aad telefoonkaaga gacanta ku samayso waqtiga aad baabuurka waddo. Haddii aad aragto in uu baabuur wadista kaa jeedinayo, waxay taasi ka dhigan tahay in aanay habboonayn in aad kaas isticmaasho oo aad u baahan tahay in aad joojiso. Haddana isticmaalidda qalabka isgaarsiinta laftigeeda lama mamnuucin, waxaana jira xaalado waqtiga aad baabuur waddo aad faa'iidooyin muhiim ah kaga helayso isticmaalka qalabka isgaarsiinta ee casri ah. Xusuusnow in sharciga la idinku dhawrayo adiga iyo dadka kalee ku hareero socda.

## Daawada iyo khamriga

Daawada iyo khamriga waxay labadooduba saameeyaan kartida aad baabuur wadista u leedahay.



Marwalba khamriga iska daa haddii aad baabuur wadayso, ama gaariga halka uu yaallo kaga tag haddii aad khamri cabtay.

Mararka qaar waxaa lagama maarmaan ah in aad daawo qaadata haddii aad rabto in aad baabuur wadi karto, laakiin jirrada ama cudurka iyo daawooyinka lagu daaweeyo ayaa adiga kuu saamayn kara hab dhantaala ama wax ka dhima feejignaantaada iyo ficilcelintaada ama jawaab celintaada. Waxay taasi dhibaatooyin u keeni kartaa maqalkaaga, ama kartida aad u leedahay in aad si cad wax u aragto, in aadan seexanin, in aad wax xoog saarto oo aad dhakhso ugu ficiil celiso. Waxay taasi kaa dhigaysaa darawal xun. Waxay inta badan taasi ka timaaddaa daawooyinka takhtarku qoro ee loo qaato si la isaga daaweeyo xanuunka, cudurrada hurdada, salfudaydka, walwalka, niyadjabka, xasaasiyadaha ama qufaca, laakiin daawooyinka kale ayaa iyaguna isla sidaas dadka u saamayn kara.

Saddex xagalkii digniinta ee casaa ee baakadyada daawada ka muuqan jiray ilaa sanadkii 2005 iminka waa la saaray. Sida ay dhigayaan shuruucda waddanka Iswiidhan ee khuseeya sharci jebinnada ka yimaadda gaadiidka ama baabuurta, darawallada laftigooda ayaa ka masuul ah in ay soo ogaadaan sida ay daawadu u saamayso kartida ay baabuur wadista u leeyihiin. Takhaatiirta iyo farmashiisteyaasha ayaa iyaguna masuul ka ah in ay bukaannada halisaha ka war geliyaan. Marwalba takhtarkaaga ka warayso oo si taxaddar leh u akhri warqadda baakadka ku jirta ee daawadaada la socota.

Xusuusnow in lagugu xukumi karo baabuur wadista adigoo maandoorsan haddii saamaynta daawadu ay ku hayso marka aad shil baabuur gasho, ama haddii lagugu joojiyo isbaarada booliiska.

# Xeerar iyo calaamado cusub



## Dariiqyada la deggan yahay

Shuruudo gaar ah ayaa u yaalla dariiqa la deggan yahay. Baabuurka laguma wadi karo xawaare ka sarreeya tallaabada socodka (qiyaas ahaan 6 ilaa 7 km/saacad) waxaana la dhigan karaa oo keliya meelaha loogu talagalay in baabuurta la dhigo. Baabuurta waxaa marwalWaxaa keliya ee aad baabuur matoor leh ku wadi kartaa dariiq lagu lugeeyo si aad uga gudubto ama, tusaale ahaan, si aad u qaaddo degganeyaasha ama martida u socota huteel ku yaalla dariiqa lagu lugeeyo. Waxaa weliba lagu oggol yahay in dariiqa lagu lugeeyo aad baabuurka ku waddo si aad ugu qaaddo ugana keento dadka buka ama naafaysan, haddana waa in aad ku waddo xawaare aanan ka sarraynin tallaabada socodka.



*Dariiq la deggan yahay.*



*Calaamadda waddada ku taalla ee tilmaamaysa marinka baaskiilka iyo ka gudubka baaskiilka.*



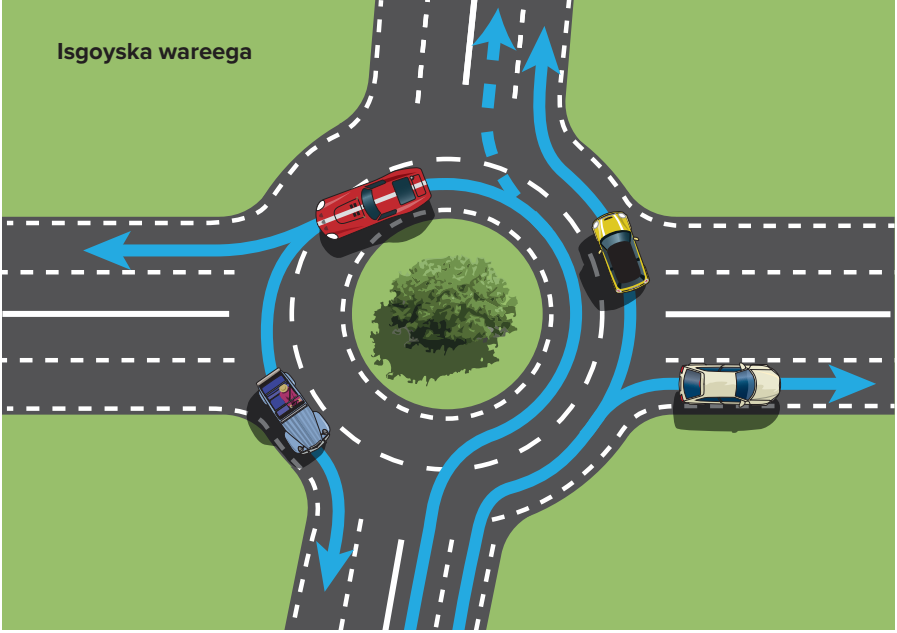
*Ka gudubka baaskiilka ayaa sidoo kale calaamad ugu baahan.*

## **Marinka baaskiilka iyo ka gudubka baaskiilka**

Waxaa la kala saaray marinnada baaskiilka iyo ka gudubhada baaskiilka. Marinka baaskiilku waa qayb waddada ka mid ah oo loo isticmaalo si waddada looga tallaabo ama looga gudbo. Baaskiil waduhu waa in uu dariiqa ka banneeyo marinka baaskiilka ee aanan loo joogin. Haddii aad darawal tahay, waxaa lagaa sugayaa in aad xawaarahaaga hagaajiso oo aad baaskiil wadaha tixgeliso. Marka aad isgoyska waddada ka leexanayso ee aad dhex marayso marinka baaskiilka ee aanan loo joogin, waa in dadka marinka ku jira aad fursad u siiso in ay ka gudbaan. Marinka baaskiilka ee loo joogo marka aad marayso, waxaa lagaa sugayaa in aad raacdo samaafareyaasha baabuurta haga, laakiin waxaa weliba lagaa sugayaa in aad dariiqa u bannayso dadka iyagu ku jira marinka baaskiilka.

Ka gudubhada baaskiilku waa in ay yeeshaan calaamado gaar ah oo waddada ka taagan ama ku yaalla, waana in baabuurta aanay ku soconin xawaare ka sarreeya 30 km/saacad marka ay marayaan meel baaskiilka lagaga gudbo. Baabuurta waddada maraysa waxaa laga sugayaa in ay dariiqa ka banneeyaan ka gudubka baaskiilka ee aanan loo joogin, isla sida ka gudubhada dadka lugaynaya ee aanan loo joogin.





*Isgoyska wareega, iyo sida mid baabuurka loogu maro.*

**Isgoysyada** wareega ayaa badi la isticmaalaa halka isgoyska caadi ah. Dhanka sharciga, waxaa kuwaas loo arkaa dariiqyo hal dhan u socda oo leh hal ama labo layn. Taas awgeed, waxaa jira xeerar gaar ah oo hirgelaya marka baabuur lagu marayo isgoyska wareega.

Waxaa lagaa sugayaa in aad dariiqa u bannaayo dhammaan baabuurta dhex saaran isgoyska wareega. Haddii isgoyska wareega ay ku xiran yihiin layn baaskiilka loogu talagalay ama meel dadka lugaynaya ka gudbaan, waxaa hirgelaya xeerasha dariiq bannaynta ee caadi ah.

Haddii isgoyska wareega uu layman badan leeyahay, dooro midka kuugu habboon si aad socdaalkaaga u sii waddo. Haddii ay jiraan tilmaamo laga bixinayo laynka la dooranayo, waxaa lagaa sugayaa in aad kuwaas raacdo. Si aad dhinaca midig ugu leexato, laynka midig gal oo dhanka midig ku

eeqow. Istimmaal seenyaalaha ama nalka aad leexashada ku tilmaanto marka aad isgoyska wareega ku dhawaato.

Taas ka sokow, ma jiro shardi kaloo u yaalla isticmaalka seenyaaleyasha marka isgoyska wareega la gelayo. Waxaad isticmaali kartaa seenyaalaha aad leexashada ku tilmaanto si aad u tilmaanto halka aad u socoto. Isgoyska wareega iska dhig ama iska taag isla meesha aad iska taagi lahayd isgoyska caadi ah. Marka aad dhinaca bidix u leexanayso, laynka bidix gal. Haddii aad toos u soconayso, ku jir laynka midig. Seenyaaleyashaada isticmaal marka aad u kala gudbayso laymanka ku jira isgoyska wareega, oo marwalba isticmaal seenyaalahaaga midig marka aad isgoyska wareega ka baxayso. Ha illaawin in lagaa sugayo in aad dariiqka ka bannaayo marinnada baaskiilka iyo meelaha dadka lugaynaya ka gudbaan marka aad isgoyska wareega ka baxayso.

# La soo xiriir ururradayada

Blekinge: [blekinge.ntf.se](http://blekinge.ntf.se)

Dalarna: [dalarna.ntf.se](http://dalarna.ntf.se)

FyrBoDal: [fyrbodan.ntf.se](http://fyrbodan.ntf.se)

Gotland: [gotland.ntf.se](http://gotland.ntf.se)

Gävleborg: [gavleborg.ntf.se](http://gavleborg.ntf.se)

Halland: [halland.ntf.se](http://halland.ntf.se)

Jämtland: [jamtland.ntf.se](http://jamtland.ntf.se)

Jönköping: [jonkoping.ntf.se](http://jonkoping.ntf.se)

Kalmar: [kalmar.ntf.se](http://kalmar.ntf.se)

Kronoberg: [kronoberg.ntf.se](http://kronoberg.ntf.se)

Norrbottnen: [norrbottnen.ntf.se](http://norrbottnen.ntf.se)

Skaraborg: [skaraborg.ntf.se](http://skaraborg.ntf.se)

Skåne: [skane.ntf.se](http://skane.ntf.se)

Stockholm: [stockholm.ntf.se](http://stockholm.ntf.se)

Sörmland: [sormland.ntf.se](http://sormland.ntf.se)

Uppsala: [uppsala.ntf.se](http:// uppsala.ntf.se)

Värmland: [varmland.ntf.se](http://varmland.ntf.se)

Väst: [vast.ntf.se](http://vast.ntf.se)

Västerbotten: [vasterbotten.ntf.se](http://vasterbotten.ntf.se)

Västernorrland: [vasternorrland.ntf.se](http://vasternorrland.ntf.se)

Västmanland: [vastmanland.ntf.se](http://vastmanland.ntf.se)

Örebro: [orebro.ntf.se](http://orebro.ntf.se)

Östergötland: [ostergotland.ntf.se](http://ostergotland.ntf.se)



Baabuur nabad ah