

## Marka aad adigu/idinku aad ka guureysaan

Marka aad ka guurayso, hoyga waa in uu gurigu ahaado xaalad la mid ah sida marka aad adigu/idinku u soo guurteen.

### Taas macnaheedu waxa weeye

- In dhamaan guri dhaska laga qaado, hoofarka la mariyo oo la masaxo /moobka la mariyo si sax loogu nadiifiyo marka la guuraayo.
- Khaanadaha iyo armaajooyinka waa in la tirtiro iyo ay tahay in weelka oo dhan la dhaqo.
- Adigu/idinku waa in aad ku qortaan liisto waxyaabo laga yaabo in ay jajaban yihiin ee u baahan in la dayaca tiro/la bedelo.
- Adigu/idinku waxaad masuul ka tihin qofka qaabilsan ee jooga Servbo ka hor inta aan la guurin si wadajir shaqaalaha ka socda Servbo ugu samaysataan wakhti oo aad ugu eegtaan guriga oo aad gacanta furaha/furayaasha uga galisaan.

### Qolka jifka

- Sariir  
Gogosha sariirta waxa loo arkaa hantida gaar ah oo ay tahay in la sii qaato (buste, barkin, sadka sariirta)
- Kabadhka weyn iyo/ama kabadhka khaanadaha leh  
Waa in la qallajiyo
- Dhulka iyo meelaha kale  
Waa in dhaska laga qaado, huufarka iyo moobka la mariyo

### Qolka fadhiga

- Soofaha/kurdiga fadhiga iyo inta badan miiska fadhiga, TV  
Waa in dhaska laga qaado
- Dhulka iyo meelaha kale  
Waa in dhaska laga qaado, huufarka iyo moobka la mariyo

### Xamaamka/Musqusha

- Qo'yaasha sariirta iyo tuwaalada  
Wax loo arkaa hantida gaarka loo leeyahay iyadoo ay tahay in la sii qaato
- Musqusha, saxanka faraxanlka iyo Qubeysiga  
Waa in si xoogan loo nadiifiyo

- Dhulka iyo meelaha kale  
Waa in dhaska laga qaado, huufarka iyo moobka la mariyo

### **jikada**

- Qalabka guriga ee lagu karsado cuntada sida dusuuda/dhariga, daawaha wax lagu shiilo, aaladaha  
Shaqaalaha la eeg markaad guureyso iyadoo xaaladaha qaarkood loo qaadan karro guuritaanka.
- Weelka dhoobada, midiyaha, qaadooyin iyo malqaacadaha, galaasyo, madiibado  
Waa in la meydho oo dib loo saaro kabadhka ka dib marka kabadhka la qalajiyey
- Microwave, makiinad rooti lugu kuluuleeyo, mashiinka kaafeega, kildhiga biyaha  
Waa in guriga lagaga tago
- Dhulka, kuraasta, miisaska iyo meelaha kale  
Waa in dhaska laga qaado, huufarka iyo moobka la mariyo

### **Hoolka**

- Dhulka iyo meelaha kale  
Waa in dhaska laga qaado, huufarka iyo moobka la mariyo

### **Qalabka nadaafadda**

- Huuferka, moob iyo baaldi  
Moobka iyo baaldiga waa in la sii qaato marka lagu guuraayo, huuferka waa in lagaga tago guriga
- Miiska kaawiyada iyo kaawiyada  
Waa in guriga lagaga tago

### **Maxaad sii qaadan kartaa marka la guuraayo?**

Gogosha sariirta (go'yaasha sariirta, go'a bustaha la galiyo iyo marada barkinta)

Shukumaanada/tuwaalada

Moobka iyo baaldiga masaxaada

Marada masaxaada weelka

Rooga musqusha

Qalabka guriga ee lagu karsado cuntada sida dusuuda/dhariga, daawaha wax lagu shiilo, aaladaha

- **Waxa** kula eegi doonaa shaqaalaha ka socda Servbo iyadoo mararka qaarkood laga yaabaa in la sii qaadan karro