

# Salaam!



**HALKAN WAXA KU YAALA WAXYAALAHA MUHIIMKA AH EE AAD  
U BAAHANTEY INAAD OGAATO SI AAD STÅNGÅSTADEN NOOLA DEGENAATO**

– Si ay u dhib yaraato oo ay u wacnaato inaad noola degenaato anaga.  
Si ay waxwalba ugu shaqeeyaan, sida ugu dhibta yar.



## SOO GUURITAANKA

- **Markaad gurigaaga cusub u soo** guurayso waa inaad furaha ka soo qaadato Bobutiken ku yaala Repslagaregatan 31. Taas waxaad sameynaysaa saacada 12-ka isla maalinta uu heshiiskaagu bilaabmayo. Waa muhiim inaad aqoonsi shaqeynaaya u sii qaadato.
- Ka fikir inaad u baahan tahay caymiska guriga markaad soo guurayso. Naga soo wac 013-20 85 00 markaas ayaanu wax dheeraad ah kuu sheegi doonaa.



Halkan ka daawo filim yar oo ku sabsan sida loo soo qaato/loo celiyo furhaha guriga. [stangastaden.se/filmer](https://stangastaden.se/filmer)



## KA GUURAYSO

- **Haddii aad rabto inaad ka guurto** waa inaad guriga dhiibto saddex bilood intaanad ka guurin. Waa inaad guriga qoraal ahaan ku dhiibto adigoo u soo qoraaya warqad Stångåstaden, soo booqanaaya mid ka mid ah xafiisyadayada ama kontaraaga iskaga dhiibaaya bogga internetka. Haddii aad tusaale ahaan doonayso inaad guurto 1 maayo, waa inaanu helnaa dhiibitaankaaga ugu danbeyn 31 janaayo.
- Markaad guriga dhiibto ayaa kireystaha cusub ee u soo guuraayaa uu dalban karaa inuu arko guriga. Markaa waa inaad tusto gurigaaga, ama u ogolaaro inay Stångåstaden tusto.
- **Markaad guureyso** waa inaad soo celiso furayaashaada. Taas waxaad ka sameyn kartaa Bobutiken ku yaala Repslagaregatan, ugu danbeyn 31 saacada 12 maalinta shaqada ee ugu horeysa bisha.
- Markaad guureyso waa inaad si wanaagsan u nadiifiso gurigaaga iyo qolka alaabta lagu keydiyo. Haddii aanad si wanaagsan u nadiifin, ayay Stångåstaden lacag kaa qaadi kartaa si ay kaaga daba nadiifiyaan.

Haddii aad rabto inaanu nimaadno oo aanu kaa eego/jeegareyno sidaan wax u nadiifisay, ayaad qabsan kartaa booqasho nadiifinta ka hor inta aanad guurin. Soo wac oo xili wanaagsan wakhti ka qabso 013-20 85 00.



- **TALO!** Halkan midigta waxaad ka helaysoo liistada waxa aad sameynayso marka ay gaadho wakhtiga aad ka guurayso iyo waxaad nadiifinayso si aad u gudubto kormeerka lagu sameynaayo.
- Miyaad doonaysaa inaad kireysid gurigaaga, cid kale aad ku wareejiso ama aad guriga cid kale u badasho? Waa inaad markasta haysato ogolaanshaha Stångåstaden. Nagala soo xidhiidh telefoonka 013-20 85 00 wixii macluumaad dheeraad ah.



## SOO SHEEGISTA WIXII XUMAADA

- **Haddii ay wax xumaadaan** ama dhaawac soo gaadho guriga waa inaad isla markaaba adeega macaamiisha ee Stångåstaden soo wargaliso taas. Ka samee taas bogga internetka **stangastaden.se** ama soo wac 013-10 02 84 isniinta-jimcaha inta u dhaxaysa saacada 07.00 och 17.00. Miyay waxa xumaadey ama dhaawacmay yihiin wax degdeg ah? Soo wac adeega heeganka ee Stångåstaden 013-14 84 44 isniin-jimcaha waxa ka danbeeyasacada 17.00 iyo maalmaha fasaxa. Ka fikir inaad adeega heeganka soo wacdo uun haddii waxa xumaadey ama waxa dhaawacmey u baahan yahay in isla markaaba wax laga qabto, tusaale ahaan haddii biyuhu liigayaan/dareerayaan.



## CAYAYAANKA

- Miyaad guriga ku aragtey, baranbaro, tukhaan, jiir ama dooli? Isla markaaba na soo wargali. Shinbiraha ha ku quudin balakoonka, melaha banaanka iyo daaqada. Xashiishka cuntada ayaa soo jiidan kara jiirka iyo shinbiraha.



Halkan ka daawo filim yar oo ku sabsan cayayaanka guriga **stangastaden.se/filmer**



## DABKA

- **Guriga waxa saqafka ku yaala alaarmka dabka.** Ha ka saarin kaas. Waa muhiim inuu ku yaalo. Miyuu bilaabay inuu ciyo? Wixii jaba ka soo wargali **stangastaden.se** ama soo wac 013-10 02 84 markaas ayaa lagu siin doonaa alaarmka dabka oo lacag la'aan ah.

### Liistada isdiyaarinta

- Cinwaanka inaad badasho oo aad dalbato in waraaqada lagaa soo daba diro
- Wareejinta korantada
- Wareejinta telefoonka iyo internetka
- Ka qaad qatiifadaha dhulka wada qarinaaya
- Eeg oo hagaaji qaladada yaryar
- Alaabta aad hore uga qaadey meel dib ugu soo celi meesheeda



### Liistada masaxaada

#### Madbakh

- Saqafka iyo gidaarada
- Fareemka daaqada, dhalada daaqada iyo salka daaqada
- Hiiterka/kuleyliyaha
- Meelaha hawada qaada
- Nalalka
- Fiishada
- Marxawada shoolada iyo filterka
- Shoolada gadaasheeda iyo xageeda hoose iyo sidoo kale xageeda hore
- Foomada, qeybta kulaylinta, daawayaasha iyo khaanaka
- Istoodhka cuntada
- Kabadhka madbakhka iyo khaanadaha, gudahooda iyo bannaankooda
- Khaanada xawaashka
- Qaboojiyaha, qaboojiyaha iyo ka barafka marka lagu daro khaanadaha
- Kabadhka alaabta nadiifinta
- Albaabada iyo meegaarka albaabada
- Miiska madbakhka iyo loox wax lagu jarjaro
- Miiska wax lagu dhaqo iyo saxanka
- Dhulka iyo looxa ku wareegsan

#### Qol

- Fareemka daaqada, dhalada daaqada iyo salka daaqada
- Hiiterka, xataa gadaashiisa
- Fiishada
- Meelaha hawadu ka baxdo
- Kabadhka dharka iyo kabadhada nadiifinta
- Saqafka iyo gidaarada
- Albaabada iyo fareemka albaabada
- Dhulka looxa ku wareegsan iyo looxa yar ee albaabka hoostiisa ku dhagan

#### Qubeyska iyo maydhista

- Saqafka iyo gidaarada
- Nalalka
- Kabadhka musqusha iyo muraayada
- Meelaha hawadu qaada
- Sinxiga qubeyska (xataa halkiisa hoose iyo xagga gadaasha)
- Kursiga musqusha (xataa gadaashiisa)
- Meesha wax lagu dhaqo marka lagu daro xageeda hoose
- Qasabada, ka biyaha isku dara iyo tuubada biyaha
- Albaabada, meegaarka albaabada iyo looxa yar ee albaabka hoostiisa
- Dhulka
- Meelaha dhulka biyuhu ka baxaan/bulaacaada
- Haddii uu yaalo kabadhka dharka lagu qalajiyo
- Haddii uu yaalo miiska wax lagu maydho
- Haddii uu yaalo mishiinka dharku
- Haddii ay taalo qalajisadu

#### Barxadaha kale ee guriga

- Istoodhka
- Haddii uu jiro geerashka
- Haddii uu jiro balkoon ama meelaha kale ee banaanka





1. Nadiifi marxawada hawada qaada ee madbakha



2. Isticmaal saabuunta wax lagu dhaqo



3. Ka qalaji



4. Ha iloobin shabaga



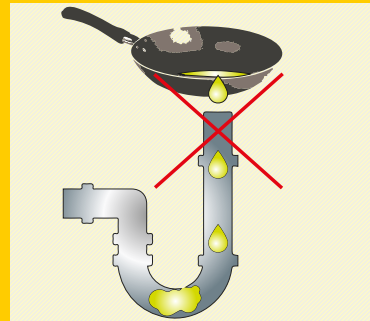
Alaabta ha dhigin jaranjarta.



Kala sooc qashinkaaga.



Bulaacada ha ku shubin saliida cuntada. Waxay xidhaysaa beebka.



- Bakhtii aaladaha korontada ku shaqeeya sida koobka biyaha markaad ku dhameysato. Ka soo saar jaarjarka moobaylka iyo laabtobka ama taabledka markaad ku jaarjar gareysato. Markaas ayaad yareynaysaa khatarta dabka.
- Si joogto ah u nadiifi filterka qaada hawada madbakha. Halkaas waxa ku keysama saliid ka timaada cunto karinta taas oo guban karta. Markaad nadiifinayso, isticmaal daawada caadiga ah ee wax lagu nadiifiyo. Miyey saliidu bilowdey inay gubato? Ku bakhtii hawadoo laga ilaaliyo, ee ha ku bakhtiin biyo.
- Ha ku sameysan guriga fiishado. Ha dhigin talaajada balakoonka ama qolka alabta lagu keydiyo.



Halkan ka daawo filim yar oo ku sabsan sida a iskaga ilaaliyo dabka. [stangastaden.se/filmer](http://stangastaden.se/filmer)

- **Jaranjarta** waa inanay oolin alcaabtu, baaskiilo, gaadhiga carruurta, xayeysiis ama wax kale. Alaabtu waxay khatar noqon kartaa haddii uu dab guriga ka dhaco ama ay shaqaalaha ambulaansku ay soo galayaan/ka baxayaan.
- **Qolka alaabta iyo geerashka** waa inaanad dhigin waxyaalaha gubta ama aanad ku xidhin alaabta korontada la galiyo. Geerashka waa in kaliya gaadhigaagu ku jiro, iyo afar shaaq oo dheeraad ah iyo hal shirikaanka shidaalka oo yar. Geerashku ma ah qol dheerad ah oo alaabta lagu keysado. Haddii aad leeday geerash dhexda ayaan la ogoleyn in halkaa la dhigo wax kale oo aan aheyn gaadhigaaga.



## QASHINKA

- **Waa muhiim inaad kala soocdo qashinkaaga.** Waxkasta ha ku ridin bac kaliya. Ku kala sooc alaabta sida waraaqaaha, dhalooyinka, balastiga, biraha iyo baytariyada baaldiyada qashinka ee kala duwan. Hadhaaga cuntada waxaad ku rideysaa bacaha caqaarka iyadoo aad markaa ku dhex rideyso baaldiga qashinka caadiga ah. Waxa hadhaaya waa qashinka aad ku tuurayso baaldiga qashinka ee caadiga.
- **Miyaad cunto ku karisay saliida cuntada?** Waligaa ha ku daadin saliida bulaacada hana ugu daadin saliida toos qashinka. Haddii ay waxoogaa dufan ah tahey: ku qalaji daawaha warqada wax lagu masaxo oo markaa taas ku tuur qashinka guriga. Haddii uu dufanku yara badan yahay: ku ururi saliida weel la dabooli karo. Ku tuur kaaroonka qashinka caadiga ah.
- Bacaha caqaarka waxaad ka helayso qolka dib uga faa'iideysiga ee qashinka korontada.



Halkan ka daawo filim yar oo ku sabsan qashinka. [stangastaden.se/filmer](http://stangastaden.se/filmer)



## JAARKA

- **Ka fikir jaarkaaga** tusaale ahaan markaad gidaarka daloollinayso ama muusig dhageysaneyso. Habeen iyo maalinba ixtiraam. Ha ku cabin sigaarka meelaha sida tiishka, jaranjarta, qolka qasaalada, guriga hoostiisa iyo saqafka sare. Haddii aad balakoonka ku cabeyso sigaar ayaad markaa jaarka dhibaysaa. Sigaarka la cabey waxaad ku rideysaa haashtari ama daasad. Dhamaan wax dubashada/shiilista balakoonka lagu sameeyo ee la isku ogol yahay waa ta korontada lagu sameeyo oo kaliya.
- Miyay dhibaato kaa haysataa taas? Kala soo xidhiidh Stångåstaden tekefoonka 013-20 85 00. Maalmaha shaqada inta ka danbeysa 17.00 iyo fasaxyada ayaad la soo hadli kartaa adeega heeganka ee Stångåstaden oo telefonkoodu yahay 013-14 84 44, markaas ayaa lagu caawin karaa.
- **Waa inaad xaaqdo qolka qasaalada** markaad ku dhameysato. Waxa qolka qasaalada ku yaala boodhadh ku tusaaya waxa aad nadiifinayso iyo sida aad u nadiifinayso.



Halkan ka daawo filim yar oo ku sabsan qolka qasaalada. [stangastaden.se/filmer](http://stangastaden.se/filmer)



## MEELAHA BANAANKA IYO BALAKOONKA

- Miyaad faraawil kuu yaalaa balakoonka? Sudh dhinaca gudaha balakoonka. Ka fikir in aanad biyo ku shubin faraawilka oo ay kuwaasi markaa ku dareeraan jaarka kaa hooseeya.
- Miyaad doonaysa inaad ku dhajisato dhish? Kala soo xidhiidh Stångåstaden tekefoonka 013-20 85 00.
- Barxadaada waa inaad adigu hagaajisato. Hubi inaad soo iibsato alaabta aad u baahan tahay si aad ugu daryeesho iyada.
- Haddii aad si joogto ah u daryeesho barxada, ayaanay noqon dooni shaqo badan markasta.



Halkan ka daawo filim yar oo ku sabsan sidaad u wanaajinayso barxadaada ama balakoonka. [stangastaden.se/filmer](http://stangastaden.se/filmer)





Dhaska ku qalaji maro qoyan.



Dhaska ku qalaji maro qoyan.

U daa ha furnaato daaqada hawaduye.



1. Nadiifi godadka biyahu ka baxaan dhulka/bulaacada



2.



3.



4.



## GURIGA WAX KA BADAL

- Miyaad doonaysaa inaad rinjiyeyso, warqad saarto ama aad sameyso wax kale oo aad gurigaaga ka badalayso? Kala soo xidhiidh Stångåstaden telefoonka 013-20 85 00 markaas ayaanu kuu sheegaynaa xeerarka saameynaaya.



## KA SHAQEE GURIGAAGA

- Si aan wax dhaawac ahi u soo gaadhin gurigaaga waa inaanad labanka daloolin. Gidaarada la rinjiyeeyey waxaad ku nadiifinaysaa maro yara qoyan. Ka ilaali sidoo kale gidaarada dhaawaca iyo dufan ku duulduula.
- Ku xaaq dhulka maro la yara qooyey iyo saabuunta nadiifinta oo khafiif ah. Ha isticmaalin kaloriin.
- Ku nadiifi dhulka musqusha maro la yara qooyey iyo saabuunta nadiifinta oo khafiif ah. Ha ku furin dhulka tuubada qubeyska. Biyuhu waxay dhaawici karaan dhulka. Isticmaal daaha qubeyska.
- Qalaji talaagada marmar iyadoo aad nadiifinayso daloolka biyahu ka baxaan. Si joogto ah uga saar barafka adigoo bakhtiinaaya talaajada oo albaabkana u furaaya. Ha ka jajabin barafka. Marka uu barafku dhalaalo ayaad ku soo ururinaysaa biyaha weel si aanu dhulka ugu daadan.
- Madbakha waxa kale oo ku yaala marxawad iyo dhowr meelood oo ay hawadu ka baxdo. Ka dhig meelaha ay hawadu ka baxdo iyo marxawadaha qaar nadiifa ah oo aan dhas iyo uskag toona laheyn.
- Musqusha waa inaad warqada musqusha oo kaliya biyaha raacisaa. Haddii kale beebka ayaa xidhmaaya. Daloolada biyahu ka baxaan/bulaacada si joogto ah u nadiifi.



Halkan ka daawo filim yar oo ku sabsan sidaad gurigaaga u daryeelayso

[stangastaden.se/filmer](https://stangastaden.se/filmer)



## HAWADA GURIGA

- Si aad u hesho hawo iyo heerkul/jawi wanaagsan guriga waa inay daaqadaha hawada qaadaa (fentilayshanka) markasta furnaadaan oo ay nadiif ahaadaan. Haddii aad xidho ayuu gurigu qabow noqon doonaa. Miyaad doonaysaa inaad daaqada furto si ay hawo u soo gasho? Si wanaagsan u fur hana ku deyn inay waxbadan furnaato. Ka fikir inaanad dhigin alaabta guryaha ama aanad sudhin daahyada waaweyn hiiterka/kuleyliyaha hortiisa.

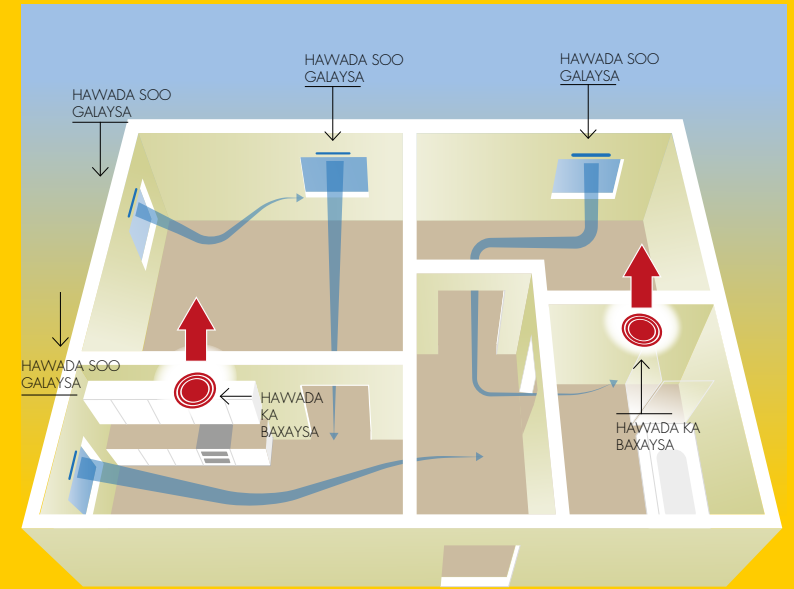


Halkan ka daawo filim yar oo ku sabsan bay'ada gurigaaga dhexdiisa  
[stangastaden.se/filmer](https://stangastaden.se/filmer)



## TALOoyINKA TAMARTA

- Nala soo xidhiidhaddii ay qasabadu da'ayso ama musqusha biyo ka da'ayaan. Musqusha biyahu ka da'ayaan ayaa wax ka badan 1000 litir oo biyo ahi si aan loo baahneyn maalinti uga lumi karaan. Waxay u dhigantaa ugu yaraan toddoba sinxiga lagu qubeysto ah oo buuxa.
- Ha dhigin alaabta guryaha ama hana sudhin daahyada waaweyn hiiterka/kuleyliyaha hortiisa taas oo hakineysa kuleylku inuu guriga soo galo. Dhig tusaale ahaan kursiga 1-2 dm meel ka fog hiiterka/kuleyliyaha si uu kuleylku u fido.
- Isticmaal fiilada/fiishta cagaarka ah ee leh badhanka laga bakhtiyo meesha aad ku xidhayso tv-ga, dvd-ga iwm. Dhamaan waxa lagu xidhi karaa hal badhan, waxaad keydsanaysaa korontada iyadoo aad dhimayso khatarta dabka.
- Ka buuxi mashiinka dharka markaad wax maydhayso. Waxa loo baahan yahay tamar isku mid ah haddii aad maydhayso funaanad kaliya iyo haddii aad maydhayso mashiin buuxa. Ha ku badin saabuunta dharka, waxay dhaawici kartaa dharkaaga. Akhri baakeedka saabuunta dharka si aad u ogaato intaad isticmaalayso.
- Fiiri rabadhka ku jira daaqadaha iyo albaabada. La soo xidhidh Stångåstaden haddii ay duugoobeen ama ay ka maqan yihiin.
- Wax kale oo wanaagsan oo aad sameyn karto waxa weeye inaad bakhtiiso nalka markaad ka baxayso qolka ama guriga ka tageyso, inaanad weelka ku dhaqin iyadoo biyuhu furan yihiin iyo inaad waxyar isticmaasho saabuunta nadiifinta markaad dhulka maydhayso (inta badan looma baahna in la isticmaalo saabuunta weelka).



Haddii meelaha hawada qaada ay furan yihiin oo ay nadiif yihiin ayaa dhamaan hawada is badeleysaa labadii saacadoodba hal mar.



Fiilada/fiishta badhanka laga bakhtiyo leh

### HAL WAX OO KALE....

**Sharciga kireysiga** waxa ku yaala shuruuc aad adigu kireyste ahaan aad raacayso. Na weydii haddii aad u baahantey inaad wax dheeraad ah ogaato!



[stangastaden.se](http://stangastaden.se)