

Qalabka digniinta dabka ee guryaha

Qalabka digniinta dabku waa caymis nololeed oo jaban. Wuxuu kaaga digayaa oo u sheegaa qiiga halista ah.



IMIISE QALABKA DIGNIINTA DABKA AYAAD U BAAHAN TAHAY IMMIKA!

- Waxa weeyi in ugu yaraan hal dab demiye aad ku sato dabaq kasta oo guriga ka mid ah.
- Dabdemiyaaha waa in la dhigaa meel u dhow qolka hurdada. Ka fikir in albaabada xidhan iyo dhawaaqyada rabashka ah awgood ay suurtagal noaon weydo in la maqlo dab damiye ku ag yaal qol kasta oo hurdo.
- Meesha laga ilaaliyo dabdemiyaaha waa in aanay ka badan 60 mitir oo laba jibbaaran. Welibana waa in masaafadda u dhaxaysa laba dab demiye waa in aanay ka dheeraan 12 mitir.
- Dabdemiyaaha waa in uu buuxiyaa ujeeddada ama shuruudaha Hey'adda macmiisha.

Waa marka aad huruddo marka badanaa aanay jirin cid kaa ilaalisa qiiga iyo dabka!

HALKEED KU RAKIBAYSAA QALABKA DIGNIINTA DABKA!

Qalabka digniinta dabka waxa la rakibayaa iyada oo la raacayo tilmaamaha ay bixinayso cidda qalabka laga soo iibsaday, guud ahaan sharciyada jiraa waa kuwan soo socda:

- Qalabka dabdemiyaaha waxa lagu rakibayaa meesha qolka ugu sarraaya, waxaana ugu fiican badhtama qolka.
- Haddii gurigaagu uu dhowr dabaq yahay waa in qalabka digniinta dabka lagu rakibaa halka ay ku dhammaato jaranjarta loo maro dabaqa sare.
- Qalabka digniinta dabku waa in uu ku yaallaa oo lagu sameeyaa saqafka oo aan lagu samayn derbiga!
- In bannaan oo ugu yaraan qiyaastii ah 50 sentimitiri waa in ay ku wareegsanaataa qalabka digniinta dabka.
- Waa in aan lagu samayn agagaarka fantilayshannada furan.
- Ha ku rakin qalabka digniinta madbarka, xammaamka, geerashka ama qolka hiwaayadda kuwaas oo sobob u noqon kata qaylo dhaan been ah.

Ha iloobin in aad tijaabiso qalabka digniinta dabka marka aad rakibayso!

ILAALINTA IYO HUBINTA

Si uu u shaqeeyo qalabka digniinta dabku waa in:

- Dusha ka nadiifi qalabka digniinta dabka adoo isticmaalaya huufar ama boodh nuuge hal mar sannadkii.
- Baddel baytariga hal mar sannadkiiba (tusaale ahaan 1:da afatra toddobaad ee ciidda masiixaga ka horreeya). Waxaannu ku talinaynaa in la isticmaalo baytariyada litium ee shaqayn kara in ka badan shan jeer baytariyada caadiga ah ee alkaliska – kolkaa waxaad ka raysanaysaa in sannad walba aad baddesho.
- Hubi oo kantarool in qalabka digniinta dabku uu shaqaynayo ugu yaraan hal mar saddexdii biloodba iyo marka muddo dheer aad guriga ka maqnaato.
- Baddel qalabka digniinta dabka 8-10 sannadood ka dib

TIJAABI QALABKA DIGNIINTA DABKA ADIGA OO

- Tuujinya badhanka tijaabada, ama
- shamaca kolkaas uun la bakhtiyeey hoos qabo qalabka digniinta dabka

HADDII AY WAX GUBTAAN – HAD IYO JEER WAC 112

Ururka iswihishka ee ka hortagga dabku waa urur xubin laga noqdo oo ka shaqeeya dab bakhtiinta iswidhan. Annaga oo adeegsanayna warbixin iyo waxbarasho ayaannu ka caawinnaa sidii dadka, shirkadaha iyo ururradu ay u qaadi lahaayeen mas'uuliyadda ka saaran ka hortagga dabka. Lambarka **telefoonka ee 08-588 474 00. www.svbf.se**