

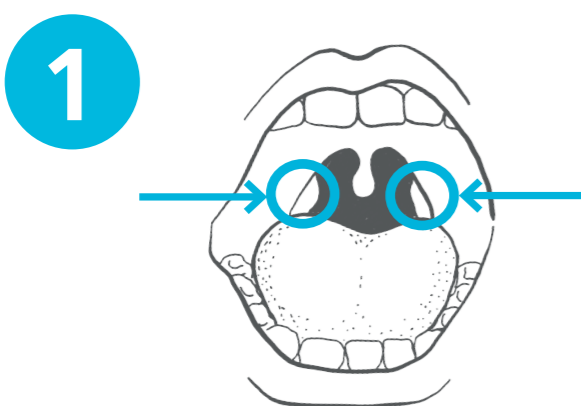


Iska qaad muunad soo xoqid ah

Hage tallaabo-tallaabo ah

Caawimaad ma u baahan tahay?

Haddii aad qabto wax su'aalo ah ama dhibaato kaa haysato qalabkan baaritaanka, fadllan la socodsii qof shaqalaha ka mid ah.



1

Iska qaad weji-daboolkaaga.

Eeg gudaha afkaaga, ka dibna hel qumankaaga (xoqaddahaaga oo ku yaalla cunahaaga xagiisa dambe.

Waxaad isticmaali kartaa muraayada si ay kuu caawiso.

Qumankaaga ama meesha ay ku ooli lahaayeen (haddii lagaa jaray) waa meesha aad ka soo xoqaysid muunaddaan.

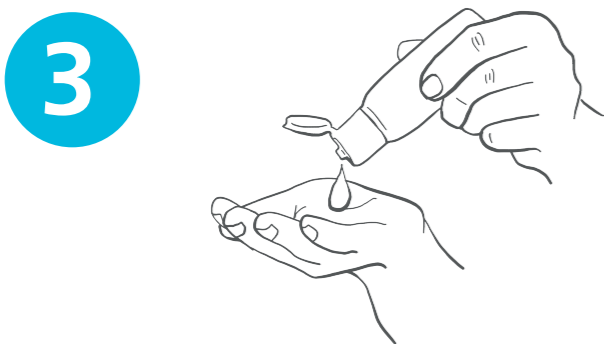


2

Si tartiib ah tiishuuga ugu diifso

Ku tuur tiishuuga la isticmaaley tenegga qashinka caafimaadka ee meesha la dhigey.

Waxaad sidan u sameyneysaa si aad isaga tirtirto duufka dheeraadka ah.



3

Isticmaal gacme-nadiifiyaha si aad gacmahaaga u nadiifiso.

Waxaad arintan u sameyneysaa si aadan u wasakheyn qalabka baaritaanka.



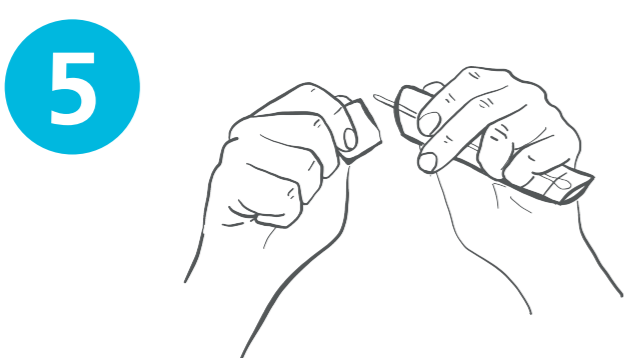
4

Afka jilicsan ee soo xoqaha

qabsashada

Hubi in uu soo xoqahu ku jiro kiishka xiran uu hortaada yaala.

Hel qeybta jilicsan, oo marada ah ee soo xoqaha.



5

Fur kiishka si tartiib ahna u soo bixi soo xoqaha.

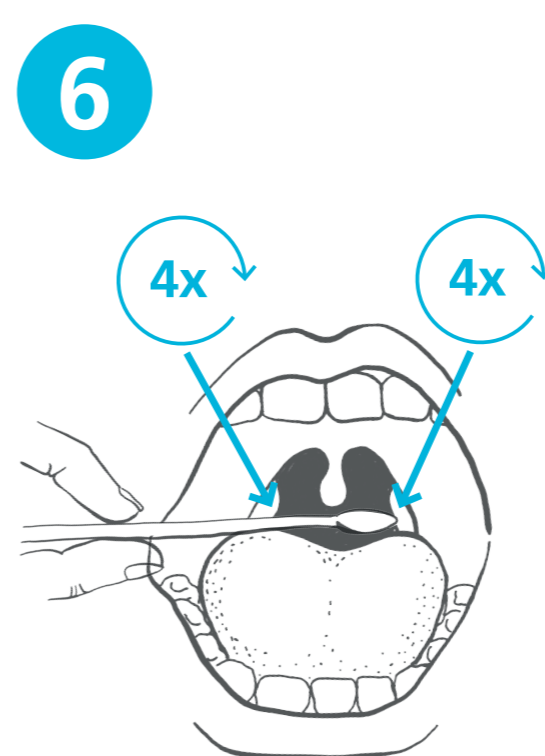
Waxaa loo isticmaali doonaa qumanka iyo sankaba.

Muhiim: Ha ku taabanin afka marada ah ee soo xoqaha carabkaaga, ilkahaaga, camankaaga, ciridkaaga, ama meel kasta oo kale.

Muunadda soo xoqaha wuxuu noqonayaa mid aan shaqeyneyn haddii uu meelahan soo taabto, waxaadna u baahaneysaa in aad soo xoqe cusub hesho. Haddii ay arintan dhacdo weydii qof ka mid ah shaqalaha in aad caawimaad heshid.

Muhiim: Soo xoqida waxaa dhici karta in ay raaxo la'aan tahay. Ha gelinin soo xoqaha meel ka sii fog haddii aad la kulanto iska-caabin adag ama xanuun.

Haddii uu jiro dhiig ama aad ku mantagto muunadda soo xoqaha, fadllan la socodsii qof shaqalaha ka tirsan.



6

Adiga oo labadaada farood ku qabanaya soo xoqaha, afkaaga si ballaaran u fur kuna xoq afka marada leh ee soo xoqaha labada qumanba (ama meesha ay ku ooli lahaayeen). Sidan u samee **adiga oo si adag u taabsiiyey 4 goor dhan walba** (isticmaal muraayad si ay kaaga caawiso).

Si taxadar leh usha soo xoqaha uga soo bixi cunahaaga.



7

Iska soo xoqaha geli hal duleel oo sankaa ah ilaa aad iska-caabin yar ka dareentid (ilaa iyo 2.5 cm ama 1 inch oo sankaa gudahiisa ah)

Ku wareeji soo xoqaha si adag gudaha sankaa, samee **10 wareeg oo dhammaystiran** si tartiib ahna u soo bixi.

Muhiim: Marka aad muunadda soo qaadid ka dib soo xoqaha gacantaada kor ugu qabo, hoos ha u dhigin qof ka mid ah kalkaaliyayaasha Baaritaankana la socodsii.

Ka taxadar in aad meelna ku taabatid soo xoqaha.

Xiro weji-daboolkaaga.

Raac tilmaamaha uu ku siiyo qofka ka tirsan shaqalaha waxa markaa ka dib la sameynayo.

Isticmaal gacme-nadiifiye marka aad dhiibto muunaddaada ka dib.