

# ***Koorso ku saabsan isticmaalka (Maqal caawiye) qalabka gargaarka maqalka***

---

## **Dadka ku cusub isticmaalka qalabka maqal caawiyaha.**

Maanta Norway gudaheeda waxaa qalabkan isticmaala illaa 200,000 oo qof, lakin xataa intaas in ka badan ayaa u baahan oo ku faa'idi lahayd isticmaalka qalab maqalka ka caawiya.

Waxaa muhiim ah, inay tahay go'aan aad adiga shaqsi ahaan aad rabtid inaad isticmaasho qalabka, ee go'aankaas aanu ka imaan dadka kuu dhaw ama familkaaga, laakin inuu qalabka kaa caawiyo maqalka. Waxaa muhiim ah in dhawaqa uu soo gaaro dhagaha si uu qofku u fahmo dhawaqa yeeraayo.

## **Waxyaabaha ugu horeeyo inaad ogaatid markaad bilowga isticmaalka Maqal caawiyaha.**

Hada waxaa martay baaritaanka maqalka/dhagaha, sidaas owgeyd ayaa waxaa lagu siiyey qalabkan oo kaa caawin doono maqalka. Waxaa muhiim ah inaad ogaatid in daciifnimada tu timaado maqalka ay tahay arin shaqsiyadeed oo qalabka adiga kugu haboon uusan ku habooneyn qof kale. La xiriir dhaqtarkaaga dhagaha si uu u helo mashiinka/qalabka ugu fiican baahidaada maqalka. Waxaad ogaata in waqtigaas aad u baahan tahay in qalabka lagu xagaajiyo baahidaada amaba la bedelo qalabka, si loo helo mida ugu muhiimsan baahidaada.

## **Barashada isticmaalka qalabka maqalka.**

Dhaqaatiirta maqalka qaabilsan oo loo yaqaan Audiografer ee Norway jooga ma badna, sidaas owgeyd ayuu watiga sugida (Ventetid) in aad hesho in lagu caawiyo ay dheer tahay. Sidaad owgeyd ayeysan dhaqaatiirta hayn waqti kugu filan oo ay kuugu sharaxaan isticmaalka qalabka si fiican, sida loo nadiifiyo, bedelida bateriyada iyo waxii ku saabsan. Sidaad owgeyd Ayaan anayag HLF idinka caawin doona inaad barataan isticmaalka qalabkan.

## **Si tartiib ah u biloow isticmaalka qalabka.**

Maskaxdaada waxay u baratay ama la qabsatay in maqalkaaga uusan fiicnayn, marka dhawaqa ama codka cusub waxuu u baahan yahay la qabsasho. Waxaa muhiim ah in aad isticmaashid qalabka dhowr saacadood maalintii kaliya maalmaha ugu horeeyo. Kuna isticmaalka qalabka intaad guriga joogtid, ka dib kordhi saacadaha aad isticmaalaysid qalabka malin walba, si tartiib ah.

### **Talooyin muhiim ah, biloowga isticmaalka qalabka.**

- Baro, ama la qabso dhawaqa cusub.
- Garo dhawaqa aadan horey u maqal, ogowna dhinaca ama meesha uu dhawaqaas ka imanayo.
  
- Baro dhawaaqyada, sida biyaha da'aya, warqad la isku laabay, ama telefonka dhacayo, iwm. Maalmaha ugu horeyso wax cusub ayey kuula noqon doonaan, maadama aadan maqal dhawaaqyadaas waqti dheer.

### **La hadalka dadka**

- Markaad dadka la hadleysid, waxay sameeyaan dhawaqyo kale duwan oo noqon kara inay kugu adkaato inaad la qabsato, mark aka biloow inaad la hadasho ama maqashid dhawaqyo aad taqaan, sida dadka dad kuugu dhaw ama guriga kula degen.
- Ka dib isku day inaan la hadasho dadka adigoo joogo meel buuq badan.
- Dhagayso Radiyaha ama TVga. Isku day inaad la qabsan kartid dhawaq dadka intooda badan ay la qabsan karaan oo caadi ah. Hadii mashiinkaaga leeyahay meesha codka laga gaabiyo ama laga dheereyo, isku day inaad gaysid meel caadi ah oo dadka dhinacyadaada joogo aan dhibaynin. Qalabyadan cusub waxay leeyahiin funkshono badan oo kaa caawinaya baahida maqalkaaga.
- Waxaa muhiim ah inaad baro dhawaaqyada agagaarkaaga. Marka ugu horeeyo waxaad la qabsanaysaa dhawaaqyada kuu dhaw dhaw, sida kuwa guriga. Marka hore ku isticmaal qalabka markaad shaqada joogtid, ama iskoolka. Isku day inaad safka ugu horeeyo fadhiisato markaad iskoolka joogtid, iyo markaad kafe la cabaysid asxaabtaada ama familkaaga, isku day in aad fadhiisatid meel ay wajigaaga arki karaan.

### **Isticmaalka joogtada ah ee qalabka:**

- La qabsiga isticmaalka qalabka waxay ku xiran tahay inta waqti ee aad isticmaashid qalabka. Saameynta ugu fiican waxuu qalabka leeyahay markaad isticmaaleysid qalabka subaxii illaa habeenki.
- Ku noqo dhaqtarkaaga si uu u darso aragtidaada isticmaalka qalabka, iyo sida aad u dareentay dhawaaqyada cusub. Waqtiga aad boroobaynaysid qalabka waxaa muhiim ah inaad qortid arigtaada iyo dareemadaada ku saaabsan isticmaalka qalabka, si aad informayshan sax ah aad dhaqtarkaaga ugu celesid. Taasi waxay kaa caawinaysaa si dhaqtarkaaga uu kuugu helo xalka iyo qalabka baahidaada ku haboon.

### **Dhaqaalayso qalabkaaga maqalka:**

Qalabkaaga waxuu la kulmi doonaa, qorax, kuleyl, qoyaan iyo dhukayga dhagaha. Yalooyin waxay kaa caawin doona sidaad u dhaqaalaysan laheyd qalabkaaga.

- Nadiifi qalabka, kana ilaali qoyaanka
- Caadayso inaad nadiifisid qalabka maalin walba. **Qalabka dhagta midig waxaa mida cas/guduudan, tan bidixna waa bluuq.** Qalabyadu waa kala duwin yahiin daboolida baahidada, mark waa inaad nadiifisaa qalabka aad isticmaaleysay, inta aadan bilaabin isticmaalka qalab kale.
- Isku day inaad isticmaalin biyo da'aaya markaad nadiifinaysid qalabka, kana fogee qalabka biyaha.
- Markaad isticmaalaynin qalabka, waxaa muhiim ah idaad albaabka bateriga furtid, si bateriga uu kuugu dhaqaaloobo.

### **Batteriga:**

- Batteriga waa muhiim inaan ku xanaanayso meel qalalan iyo meel leh temberajarka caadiga ah (aan kululeyn, aana qaboobeyn).

### **Noocyada Batteriyada:**

- Batt. Nr. 10. Calaamad Guduudan (gaaraya Qiyaasti 5-7 maalmood)
- Batt. Nr. 13. Calaamad Casaanka (gaaraya Qiyaasti 7-12maalmood)
- Batt. Nr.312. Calaamad kafeega (gaaraya Qiyaasti 5-9 maalmood)
- Batt. Nr.675. Calaamad Buluuga (gaaraya Qiyaasti 14 maalmood, aad looma isticmaalo hada)

### **Informayshan ku saabsan Batteriyada loo yaqaa Zink-Air**

- Qalabka maqalka oo dhan waxaa lagu iibiya amaba lagu siticmaala nooca Batteriga soo yaqaan Zink-Air.
- Taas micnaheeda waa, Zinkiga ayaa dabka dhaliya marku hawada taabato. **Sidaa owgeed: waliga ha ka fujin warqada batteriga, illaa aad isticmaalaysid Batteriga.**
- Batteriga noocan ah waa mid waara waqti dheer, hadii aan laga fujin warqada yare e batteriga ka illaalisa inay hawada gasho. Lakin hadii ama markii laga fujiyo warqada ku dhagan oo hawada gasho batteriga, batteriga waxuu billabaya inuu koronto dhaliyo, lama joojin karo markaas.
- Waxay qaadanaasaa 1-2 mins, marka warqada batteriga hawada ka celinayso laga fujiyo, illaa intuu batteriga diyaar u yahay isticmaal. Marka hadaad aad batteriga horay ka gelisid qalabka si deg deg, waxaa laga yabaa inuu kuu sheego inuu batteriga daciif yahay. Marka sug dhowr daqiiqadood inta batteriga uu buuxsamayo.

- Hadii qalabka uu shaqeyn waayo, markaad batteriga ka bedeshid, fadlan fiiri in meesha batteriga galayo ay nadiif tahay, in batteriga aad si fiican oo sax ah u gelisay, iyo in aad albaabka batteriga si fiican I xirtay. (Batteriga **inta badan**, waligi ma xumaado)
- Hadaad su'aal qabto, la xiriir dadka iyagan isticmaala qalabka ee agagaarkaaga degen.
- **Muhiim: Batteriga noocan Zink-Air loo yaqaan waxaa ku jiro kemikalo Qatar ah oo loogu talagalay in lagu rido Qashinka aan caadiga aheyn ee qashinka nooca SPESIALAVFALL.**

### **Qalabka lagu nadiifiyo Maqal cawiyaha.**

- Xariga madoow. Waxaa kagu nadiifiya tubada, iyadoo looga nadiifiyo dhukayga galay tubada maqal caawiyaha
- Buraashka ilkaha lagu nadiifiyo, waxaa laga iibsaa karaa farmasiga
- Burushka lagu nadiifiyo. Oo dhukayga looga nadiifiyo qalabka
- Buraashka magnet ka leh. Dhinaca Magnetka waxuu kuu qaban karaa batteriga
- Qalinka magnetka leh. Qalinka magnetka culus leh waxaa lagu soo saari karaa batteriga.
- Kubada wax buufisa. Waxaa hawadiisa looga saari karaa qashinka yar yar maqal caawiyaha.
- Filterka. Waxaa loo isticmaalaa (qalabka dhagta) iyo qalabka (dhagta danbe)

Isticmaalayaasha maqal caawiyaha, sida caadiga qalabka lagu nadiifiyo maqal caawiyaha waxay la socdaa markaad gadato ama lagu siiyo mashiinka maqal caawiyaha.

### **Sidaad u tijaabin kartid inuu shaqeynayo maqal caawiyaha.**

- Xir albaabka meesha batteriga laga geliyo oo gacanta ku haay cabaar maqal caawiyaha, wax yar ka dib dhawaq ayuu qalabka bixinaya. Dhawaqaas oo kuu sheegaya inuu maqal caawiyahu yahay diyaar in la isticmaalo.

### **Hadaad dhawaq ka maqli waydid maqal caawiyaha, maxaad samayn:**

- Fiiri in albaabka batteriga meesha la galiyo ay si fiican u xiran tahay, oo batteriyada waxba aysan dhax galin.
- Fiiri in batteriga sidi loogu talagalay oo sax ah aad u gelisay.
- Ogow markii ugu danbeysay ee batteriga la bedelay ( markuu batteriga daciif noqdo, waxuu maqal caawiyahu bixinaya dhawaq yar, oo kuu sheegaya in batteriga u baahan yahay in la bedelo.
- Fiiri in afka hore amaba tubada maqal caawiyaha aysan fadhiisan ama galin dhukayk dhagta.
- Fiiri in filterka uusan buuxsamin (oo u baahan in la bedelo.)
- Fiiri in tubada aysan jabin (oo iyadana u baahan in la bedelo.)

## **FEEJIGNAAN: Maqal caawiyahu biyaha uma adkaysan karo!**

### **U feejiynoow isticmaalkiisa marka:**

- Roobka da'ayo
- Markaad qubaysanaysid
- Markaad timaha dhaqanaysid

### **Waxaa kaloo muhiim ah:**

Inaad ogaatid in maqal caawiyahagu uu qiimahiisu yahay 6,000 kr midkiiba, marka waxaa muhiim ah inaad caymis gashatid. Intaadan caymiska gelin, marka hore baaritaan ku samee shuruudaha iyo qiimaha ee shirkadaha caymiska ee kala duwan. Fiiri web-bayjkeena HLF.no halkaas oo aad ka heli kartid informayshano ku saabsan caymiska, qiimahooda iyo shuruudahoodaba.

Aad baan ugu faransanahay in aad maqashay waxii laga yiri meeshaan inteeda badan oo hada aad maqli kartid shimbiraha oo wax walba waa ok.

### **Laakiin maalin maalmaha ka mid ah ayaa:**

Batteriga kaa dhamaaday, filterka kaa buuxsamay, tubadii go'day, amaba mashiinka ka xumaaday.

### **Caawimaad baan u baahanahay!**

HLF (ururka dadka maqalkooda liito) waxa ka tirsan dad badan oo sidaada oo kale ah: oo isticmaalo maqal caawiyasha, iyagoo isugu jira, dhalin yaro, kuwa da' yar, ku da' wayn, iyo dad shaqeysta.

Intooda badana way soo qaatayn casharo ku saabsan isticmaalk maqal caawiyaha, sida loo nadiifiyo iyo isticmaalk guud ahaaneyd, sida nadiifinta qalabka, batteriga, iwm.

- Ogow qiimaha batteriga uu ka joogo agagaarkaaga dukaamada ku yaal amaba HLF, inta aadan iibsana. Sababtoo ah dadka xubnaha ka ah ururka HLF waxay xaq u leeyahiin, in qiimaha laga dhimo, oo lacag badan aad badbaadsanaysid.
- Hadaad u baahan tahay inaad nagala hadasho dhibaatooyin kaa haysto maqalka, fadlan ogow inaan diyaar u nahay inaan kaa caawino.

Hadaad u baahato inaad nala soo xiriirto, fadlan nagala soo xiriir telefoonka: 22 63 99 00

Ama booqo internerka bayjkeena oo adreeskiisa yahay: [www.hlf.no](http://www.hlf.no)