

Maxaad adigu wax iskaga qaban kartaa ?

Ma jiraan lamana helo waxyaabo fudud ee wax looga qaban karo arimaha qaarkood, sidaa darteed waa in aad adigu isu go'aamisaa, waxyaabaha aad u baahan tahay ee quseeya xaaladdaada. Mashaariicda qaar ayaa waxay tuseen in ay yihiin kuwo caawimi kara kuwaa kale, ayeynu halkan ku magacaabeynaa.

Sida looga gudbo ka warqabidda noloshaada

-Wax waliba oo aad isku dayeyso ama aad qabaneyso si aad ula soo noqoto dareemada naftaada waa mihiim. Waana in aad adigu go'aansataa mar walba oo ay kuu suurowdo, waana in aad iska caawintaa sidii aad u qaddarin ama u ixtiraami lahayd naftaada iyo qiimaha ay leedahay. In kasto oo aad mas'uul ka tahay haba yaraadee wax walba, go'aamada aad maalinta gaareyso - sida marka aad dibadda u baxeyso ama yaad qaxwe la cabtaa, taana waxay noqon tallaabo gaaban ee waddada toosan.

Sameyso oo yeelo wax aad qabato maalintii(ubarad)

-Si isdaba joog ah oo macquul ah wax u cun, Hoos udhig oo yaree kana warqab qamri cabiddaada.
-Isku day in aad hesho nasasho/jiif, gaar ahaan waqti go'an.
-Samee in aad jirkaaga ka shaqeysiiso.
-orod, la ciyaar carruurta ama si isdaba joog ah u soo war wareeg.
-Qorshe macquul ah degso, oo isku day in aad u dulqaadato kana gudubto dhibka ku soo food saara. Tusaale ahaan in aad sii waddo qorshahaaga waxa aad si joogto ah u qabato maalin walba in aad sii waddo taada iyo reerkaagaba.

Tix geli oo qaddari baahida dareenkaaga

-Oggolaasho sii naftaada iyo WAQTI aad ku daryeesho.
-Oggolow dareenkaaga sida uu yahay. Xanaaq in aad dareento tusaale ahaan haka cabsan in aad dhaawacdo qof. Haddii aad dareento in aad xukunka ama kontaroolka lumisay taa mecaheedu maaha yacni waxba kalama ogid. Haddii aad istiraahdo talo ma haysid mecaheedu maaha adigu talo ma haysid.
-Xasuusnow in aad u dhaqanto sidii hore ee aad ahaan jirtay adiga oo dhibaato iyo cariiri dareema hadda.
-La xiriir reerka, saaxiibadaa ama dadka aad is leedahay waa dad aad aamini karto ama aad ku kalsoon tahay.

-In aad ka warranto dagaalkii aad la soo kulantay iyo sida aad u gocaneyso, waa mid mihiim ah. Waxaa ku caawimi kara in aad dadka kale is dhaafsataan waayaaragnimada iyo wixii aad soo baratay oo aad soo aragtay in aad kala sheekeysato dadka aad ku kalsontahay.
-Si fiican u hubso dadka aad dooratay ee aad rabto in aad kala hadasho waxyaabihii aad la soo kulantay. waxaa jira dad qumman ee kaa caawimi kara sida in ay ku dhageystaan adiga, laakiin waxaa kale oo jira iyana dad kale oo marka aad la sheekeysato oo aad uga warranto xaaladdaada waxaa dhacdo in dareenkaagu uu sii siyaado ama aad dareento cidlo, wareer markaad u sheekeysay kaddib.
-Waxyaabaha lagala kulmo dagaalka waxay dhibaato u geystaan xitaa isutegidda ragga iyo dumarka marka ay isku tagayaan baahideeda. Sidaa darteed la hadal qofka aad saaxiibka la tahay ama xaaskaaga sidii aad isugu soo dhawaaan lahaydeen si ay macquul u noqoto in ay xaaladdiimu fiicnaato.

-Ogaan maalmaha lama illaawaanka ah, taariikhaha mihiimka u ah nafsaddaada ama tusaale ahaan warbixin ka timid TV ama raadiyaha ee kicin kara xasuusahaaga danqashada leh. Waxyaabahaana mar walba waxay dhacaan mar mararka ka mid ah, laakiin isku day in ay noqoto mid aad sugeyso oo aad u diyaargarowdo.

In kasta oo dhibaatooyinku ay yihiin kuwo aan laga gudbi karin waqtigan xaadirka ah, marka waa in aad xasuusnaataa in ay dad fara badan iyaga ay haysato dhibaato iyo waaya aragnimo noocaa ah, dhab ahaanti waxay noqotaa mid ay ka guuleystaan abuurta nolol qiimo iyo waxtar ay ka buuxdo hadhow waqti kaddib.

Dhibaataadu haddii ay sii weynaato

Gocashadaa timid kaddib la kulankii dagaallada waxay ahaanayaan kuwo weyn oo qeyb fara badan ee ka mid ah gocoshooyinkaa waxay ahaan doonaan kuwo aad uga gudubto nolol maalmeed iyo hab dhaqankaaga maalintii, ama sii jooga oo xoogeystana in ka badan muddo bil ah, sidaa darteed waa in aad la xiriirtaa dadka ku taqasay caawimada dadka. La xiriir dhaqtarkaaga kaddib isaga ayaa dhameyn doona xiriirka danbe ee lala xiriirayo dadka shaqadaa waayaaragnimada u leh iyo caawimidda loo baahan yahay ee noocaa ah.

SOMALI

KU SOCOTA ADIGA LA KULMAY DAGAAL



LA KULANKA DAGAALKA IYO SIDA UU KU DHISMO

Dadka iyagu la soo kulmay dagaallo xun xun ee kulul dhamaantood waxyaabo kala duwan ayaa saameeya. Qof walba si gaar ah ayuu uga gocdaa weyna ka duwan tahay qofba qofka kale. Dadka qaarkood waxay uga gocdaan tusaale ahaan si kumeelgaar ah kadib marka ay la kulmeen dagaallo, laakiin kuwa kale waxaa dhacda inay ka gocdaan ama sannado kadib.

Kaddib xasuustaa qofku waxay tustaa marxaladda uu markaa ku jiro. Carruurta waxay u xasuustaan badanaaba si ka duwan dadka waaweyn. Haddii aad adigu xasiloonayn ama qof ku xiga ay ku dhacdo taa, waxaad xasuusnaataa in gocashadaa kala duwan ay tahay mid loo arko mid caadi ah oo xaaladda markaa taagan ay tuseyo heerkiisii uu ahaa dagaalka.

- **Haddii uusan qofku gocan waa mid aan caadi ahayn.**

Si aad u fahamto waxyaabaha aad xasuusaneyso waxay noqon karaan kuwo kaa caawima in aad ka gudubto xasuusaha xun xun ee aad kala kulantay dagaalada. Malafkan waxaanu ku soo qaadaneynaa xasuusyo kala duwan iyo istraatejiyada loogu dhaqaaqo sida gaar ahaan mudda quseysa dadka waa weyn ee la soo kulmay dagaallo kulul.

Sideebey dadku u gocdaan ?

Gocashooyinka ku meelgaarka ah ee lagala kulmo dagaallada kulkulul waxay noqon karaan kuwo naxdin leh, shaki, baqdin, dib u gurasho iyo diidmo. Hadhow danbena qofku waxaa uu la kulmayaa caro, xanaaq, cabsi, murugo, buuq, dambi, wareer iyo dareenno kale. Inkasto oo ay xasuusyadaa ay kala duwan yihiin, waxaa jira dareenyo fara badan iyo xasuusyo oo ay wadaagaan dadka ay dhibaataadu ka soo gaartay xumaanta dagaal, gaar ahaan marka ay soo noqnoqoto ama dhibaataada oo noqota mid kaa bixi weyda. Xasuustaa lagala kulmo dagaalada xun xun waxay hor istaagtaa badanaa qofka hawshiisa ama huray u socodka qofka, halkaa oo fekerka, dareemada, dhaq dhaqaaqa qofka, shaqeynta jirkiisa, iyo xiriirka uu la leeyahay dadka kale ay saameyn karto. Halkan waxaa ku sii qoran liis ku taabsiinaya xasuusaha lagala kulmo dagaalada xun xun, ahaan karana mid maalin walba kugu taagan oo aad xasuusatana.

Sida ay u saameeyso fekerka

- dhib in aad waxyaabaha qaarkood xasuusato
- dhib in aad go'aan gaarto
- wareer
- in aad adigu is eedeeyso
- fekrado badan oo hal jeer kugu soo wada dhaca
- in aad ku fekerato in aad is disho
- xusuus isla markiiba kugu soo dhalaneysa «kadis»
- wax beri dhacay oo aad xasuusato hadana xasuusato

Sida ay u saameeyso dareenka

- dareen aan waxba tarin oo aan faaiido lahayn
- tiiraanyo
- dhibaato in aad garan weydo dareenkaaga
- wal wal/xasilooni la'aan/deganaan la'aan nabad-gelyadaada
- danbiile in aad dareento
- dareen dhaawac u nuglaan iyo ka maarmid la'aan
- caro/deganaan la'aan
- dareen badan «marna cirka marna dhulka»
- calwasaad/qaraw
- dareen qiimo yar
- dareemid in aad keli tahay
- dareen in aad lunsan tahay oo aadan ogeyn naftaada
- ka wal walid sida ay dadka kale u fekeraan
- ka wal walid socota ee dagaal/argagixiso

Sida uu u saameeyo shaqeynta jirka

- daal
- isbeddel hurdadaada
- raashin cunid xumo
- calool xanuun
- xanuun in uu ku qabto/shuban
- dhidid kaa yimaada iyo dikaan
- naasaha oo ku xanuuna
- madax xanuun
- dhabarka- iyo surka oo ku xanuuna
- hargab/duray oo si fudud kuugu dhaca ama influenso

Sida uu u saameeyo hawsha

- qamri aad loo cabo, daawo, daroogo
- gocasho adag ee isbeddel gaagaban leh ee dhadhaw(codad/dhawaayo ku soo gaara IWM.)
- wax qabad maalmeedka oo kaa kala daadsan
- suuroobid la'aan hawlihii aad fulin lahayd mar hore

Sida uu u saameynayo xiriirka aad la leedahay dadka kale

- waxaa ku adkaata sidii uu u aamini lahaa dadka kale
- waxaa isbeddela hawsha isu tagidda
- dadka oo aad si qalad ah u fahamto
- dhib in aad xiriir dhaw la yeelato dadka kale
- muran oo aad dadka kale la muranto
- in aad dareento in aadan ka mid ahayn reerkiina, saaxiibadaa iyo dadka kula shaqeeyaba
- dareen cidlo ama keli
- dadka qofka mid ah in aad ku xirnaato ama is haysataan

Denbi - gocasho caadi ah

Gocashooyinka mudda ugu caadisa kaddib marka uu qofku la soo kulmo dagaallo qofku wuxuu dareemaa denbiile. Gocashadaa badanaaba ma fahmaan dadka kale. Adiguna waxaad dareemaysaa in aad tahay denbiile waxyaabaha horey u dhacay awgeed, waxaadna dareemaysaa in aad tahay denbiile in aadan si fiican uga war qabin naftaada ama dadka qaraabadaada ah, danbiile in aadan u foajigaan oo aadan waxba ka qaban waxyaabaha dhacayay, denbiile in aad badbaaday kana fakatay - iyo dareen in aad mas'uul ka ahayd waxyaabaha adiga kugu dhacay.