

Waalidku xataa Wuu Tiriya

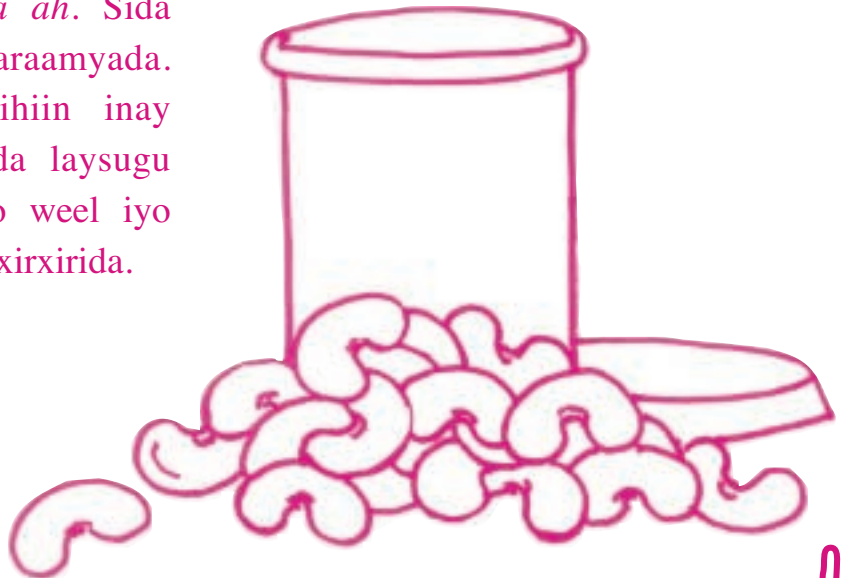
Ku caawinta ilmahaaga - Cabiraada Mugga iyo culeyska

Waayo aragtnimada hore ee carruurtu u leeyihiin cabiraada waxay badanaa ku saleysnaan doontaa waxyaalaha ay kugu arkaan waalid ahaan. Cabirka ah daawashada hooyo iyo aabe ku shub waxyaalaha ay ka koobnaan doonto cunto la sameynayo oo kale ama ku miisaan alaab dukaanka miraha oo badanaa noqoneysa qayb ka mid ah ciyaaraha maalmaha soo socda.

Sidee bay carruurtu u bartaan cabiraada mugga iyo culeyska?

Carruurtu bilow ahaan waxay yeeshaan fahamka cabiraada iyagoo wax is barbar dhigaya. Waxaa laga yaabaa inay laba alaabood oo lagu ciyaaro kor u qaadaan oo ay yiraahdaan mid ayaa ka culus ama ka fudud ka kale ama fiiri laba galaas oo dheh mid baa ka biyo badan ka kale. Si dhakhsha ah ka dib waxay bilaabaan inay is barbar dhigaan laba shey wax ka badan.

Carruurtu waxay u baahan yihiin inay ku ciyaaraan alaabo kala duwan weelal ay buuxiyaan, kuwo ay xirxiraan iyo kuwo ay wax ku shubaan intayna u gudbin isticmaalka halbeegyada *toos ka ah*. Sida kiilogaraamka iyo garaamyada. Waxay u baahan yihiin inay fahmaan sida alaabada laysugu xirayo si loo buuxiyo weel iyo allaabta ku wanaagsan xirxirida.



Waalidku xataa Wuu Tiriya

Maxaad guriga ka qaban kartaa?

- Sii ilmahaaga koobab balaastiga ah oo kala xajmi duwan iyo weel balaastig ah oo balaaran oo ay ku ciyaaraan qubeyska dhexdiisa. Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu maleeyo intaad uga baahaneysaan koob kasta si loo buuxiyo weelka.
- Ka hadal inta koob ama qaado ee wax kasta ee lagu darayo cuntada la karinayo markaad wada karineysaan
- Ku dhiirigeli ilmahaaga inay xirxiraan alaabtooda ay ku ciyaaraan iyo buugaagta. Ka hadal sida ay alaabtu u leekaaneyso ee ugu fiican iyadoo ku xiran sida laysu dulsaaro ama loo dhigo.
- Ka samee gol ciideed balaastig weyn si ilmahaagu uu uga buuxiyo weelal fara badan ciid. Shaandho, miire, qaadooyin balaastig ah iyo dhalooyin, gasaacyo la isticmaalay waxa ku jiray iyo dublad ayaa qalab faa'iido leh oo loogu talagalay ciid ku ciyaarida.
- Tiro inta koob ee baastada qalashay ama salool ee loo baahan yahay inay lagu buuxiyo madiibad.
- Ka hadal intaad ku qaban karto gacantaada. Isbarbardhig inta mutuleel ama dhagxaan yar yar ee aad qaban karto marka loo eego tirada uu ilmahaagu qaban karo.
- Ururi sanduuqyo kala xajmi duwan. Ku dhiiri geli ilmahaaga inuu arko haddii ay geli karaan sanduuqyada mid ba midka kale. Ka hadal sanduuqa ugu wanaagsan in lagu bilaabo iyo sababta.
- Buuxi sanduuqa kabaha adoo ka buuxinaya looxaan yar yar oo aad isasaartay, hal saf marba. Tiri intee loox oo yar ayaa loo baahday safka hore ka dibna dhis safaf ka badan intaas.
- “dheelitiridu” waa isu miisaamida shay gacan kasta iyo go'aansiga midka culus ama fudud. Sidani waa hab wanaagsan oo ay carruurta ay isu barbar dhigi karaan culeyska alaabta.
- Ku rid alaab kala duwan baaldi biyo ah ama qubeyska si aad u aragto ka sameynaya biyo firirka ugu weyn. Ka hadal sababta ay waxyaalaha qaarkood u sameynayaan biyo firir ka weyn kuwa kale.

Waalidku xataa Wuu Tiriya

- Tus ilmahaaga sidaad u isticmaasho miisanada jikada si aad u cabirto alaabta cuntooyinka lagu kariyo
- Ilmahaagu ha isku miisaamo nafsad ahaantiisu miisaanka musqusha. Miisan xubnaha kale ee qoyska iyo xayawaanka reerku korsado.
- Ka hadal inta uu noqday miisaanka ilmahagu markii isaga ama iyadu ay dhasheen.
- Tus meesha lagu dinwaangeliyo culeyska alaabta ku jirta baakadaha cuntada
- Ilmahaagu ha kaa caawiyo alaabta markaad dukaanka khudaarta wax ka qadanaysaan
- Ku ciyaar leexada kana hadal kor aadistiisa, iyo hoos aadistiisa ama inuu isu dheelitirnaantiisa.