

Waalidku xataa Wuu Tiriya

Ka caawinta ilmahaaga – Qaababka iyo Alaabta

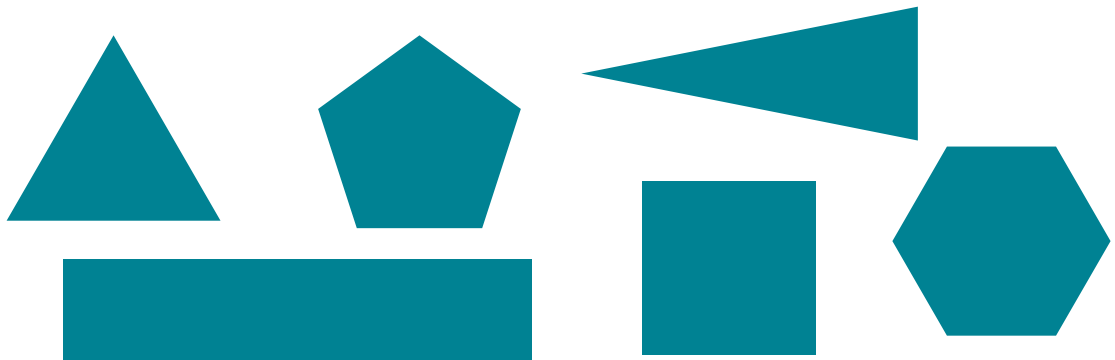
Xisaabta meelaha madhan waxaa ka mid ah fikradaha la xiriira qaababka, qaababka ku jira waxyaalaha adag iyo boosaska qaababka iyo ashyaada. Carruurta waxay u baahan yihiin inay yeeshaan aragtiyo adag oo maskaxeed oo ku saabsan qaababka iyo ashyaada iyo sida loo bedeli karo, laysugu dari karo ama loo kala qaadi karo.

Waxaan sidoo kale u baahan nahay inaan ka caawino carruurta afka ay rabaan inay ku sharxaan qaababka iyo ashyaadaba.

Sidee bay carruurta u bartaan fikradaha meelaha madhan?

Bilow ahaan carruurta waxay baran doonaan ashyaada iyo meelaha madhan ee ku hareereysan iyadoo tijaabinaya ciyaarayana. Carruurta yar yar waxay ka helaan dhisitaanka taalooyinka ama ogaanshaha looxa yar ee lays dul saari karo iyo ka la dulundulceyn karo. Iyadoo ah ilaa wakhti danbe in ay carruurta baran doonaan magacyada ashyaada leh saddexda cabir dhankasta ah, waa inaan ku dhiiri gelinaa carruurteena inay fekeraan oo ay ka hadlaan waxyaalaha uu ka sameysan yahay shaygani.

Waayo aragnimadooda hore, carruurta waxay ku baran doonaan magacyada qaababka sahlan ee leh cabirka 2 ah, sida *saddex xagal* ama *goobo*. Waxaan u baahan nahay inaan tusno carruurta qaababka iyadoo boosas kale duwan yaal iyo xajmiyaal si loogu caawiyo dhisitaanka muuqaalka maskaxeed ee qaababka. Sawirida iyo sameynta qaababka waa siyaalo muhiim ah oo ay carruurta ay horumarin karaan fikradahaan.



Waalidku xataa Wuu Tiriya

Maxaad ku qaban kartaa guriga?

- U akhri buugag ilmahaaga kana hadal qaababka waxaad ku arki kartaa sawirada. *Saqafka gurigu waa saddex geesle.*
- Ka raadi alaabta guriga bannaankisa iyo gudihiisaba u qaabeysan sidii goobo oo kale, saddex gees, laydi ama afar gees. Raadi qaabab kala xajmi duwan iyo qaabab boosas kala duwan yaal.
- Ka qaybgeli ilmahaaga nashaadka wax tolida sida sameynta wixii aad hadiyad ku laablaabi lahayd adoo daabacaya warqad qaabab midabeysan adoo isticmaalaya furarka dhalooyinka tuunbada duntu ka dhammaatay ama isbuunyo.
- Ku samee harar dhulka ama derbi adoo isticmaalaya jirkaaga ama gacmaha kana hadal qaababka.
- Laalaab warqad si aad u sameyso koofiyad ama doon kana hadal qaababka aad sameysay isla markaad laalaabeeyso warqada.
- Samee leexo aad leedahay adoo ka jaraya wargeyska sawiro ilaa afar go' ama shan oo ka dibna isu geynaya. Ka hadal siday geesaska googa'ani isugu haboon yihiin.
- Soo ururi waraaqaha layska xoorayo ama waraaqaha hadiyada laysugu soo laabo oo la isticmaalay kuna dhiiri geli ilmahaagu inuu jaro oo uu isku dhejiyo googo'a si uu u sameeyo sawir.
- La ciyaar ciyaaraha Waan ku Basaasayaa kuna sharax alaabta xajmigooda iyo qaabka. *Waxaan ku basaasayaa isheyda yar wax weyn oo u sameysan sida afar gees oo kale.*
- Isticmaal sanduuqyo iyo weelal kala xajmi duwan si aad u ciyaarto ciyaarta "isdulsaarida".
- Weydii ilmahaaga inuu kaa caawiyo meel dhigida khudaarta kana hadal waxyaalaha sida sahalka laysu saari karo.
- Samee buskut adoo isticmaalaya qalabka lagu jaro waxyaalaha la dubo ama isku day inaad ka sameyso buskut cajiinta moodooyinka kala duwan lagu sameeyo. Ka hadal qaabka buskut kasta.
- Ka caawi ilmahaaga sidii uu u sameyn lahaa diyaarad warqad ah eegna inay duuleyso.

Waalidku xataa Wuu Tiriya

- Ka samee moodooyin ciid qoyan adoo isticmaalaya koobab, baaldiyo ama weelka jeligu ku jiro. Ka hadal xajmiga iyo qaababka iskuna day inaad is dul saarto qaar ka mid ah qaababka.
- Afuuf xumbo adoo isticmaalaya tuubooyin ama dhuunta wax lagu cabo iyo weel dhaqdada xumbada leh. Ka hadal qaabka iyo xajmiga xumbada iyo saameynteeda marka la bedelo tuumbada qaabkeeda.
- Soo ururi waxyaalaha looxa laga jar jaro ilmahaaguna ha isku kooleeyo googo'aas si uu u sameeyo moodo.
- Ka soo ururi aleelo xeebta weydiina ilmahaagu inuu kala saaro iyo inuu kuu sheego siduu isu raaciyey.
- Ka dhis “guri”kaararka turubka ee lagu ciyaaro ama dumno.
- Ka hadal qaababka aad sameysay markaad si toos ah u jarto khudaar ama miro.

