

XAQI IQADA DURAYGA (HARGABKA) DOOFAARKA:

MAXAAN SAMAYNKARAA SI AAN U BADBAADIYO NAFTEYDA IYO QOYSKEYGA?

WAA MAXAY DUREYGA DOOFAARKA (AMA HARGABKA DOOFAARKA)?

Durayga Doofaarka waa duray Xiliyeed oo kale - dadka qaarna dayr tuu ku dhacaa, qaarna xiliga Gu'ga. Calaamadaha lagu garto waxaa ka mid ah qandho (xumad), madax xanuun, daal xad dhaaf ah, qufac qalalan, dhuun xanuun, san dareer ama cabur, iyo muruq xanuun. Ilmaha (caruurta) waxaa intaa u dheer matag (hunqaacid) iyo shuban.

Eeg sawiradaan hoose, iyo sida uu u fido durayga Doofaarka:



SI DEEBAAN UGA HORTAGAA DURAYGA DOOFAARKA SI AAN U BADBAADIYO NAFTEYDA IYO QOYSKEYGA?

- ◆ Gacmo-dhaqasho (20 ilbiriqsi ama tiri ilaa 40)
 - Gacmo dhaqashada waa shayga ugu muhiimsan ee la isaga ilaaliyo Hargabka.
 - Gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo diiran 20 ilbiriqsi.
 - Ha ku qalajin gacmahaaga shukumaan, ee ku qalaji warqadda afka.
 - Isticmaal warqad nadiif ah marka aad xirayso qasabadda (tubada) biyaha, iyo marka aad taabaneyso waxyaabaha aad dadka la wadaagto, sida albaabada, weelasha cusbada iyo sokorta maqaayadaha.
- ◆ Ka dhaqaaq ama ka fagow
 - Ka fogow dadka qufacaya, hindhisaya, ama u eg in ay jiranyihiin.
 - Haddii uu qof ku hindhiso agtaada, sida ugu dhaqso badan ku dhaq wajigaada iyo gacmahaada saabuun iyo biyo diiran muddo 20 ilbiriqsi ah.
- ◆ Qofna ha la qeybsan koobabka, qaadooyinka, saxamaha, iyo cunnada.
- ◆ Cun cunno wacan oo khudrad, fruto, iyo xabuuba leh, hurdo kugu filanna seexo (todobo ilaa siddeed saacadood habeenkiiba).

- ◆ Haddii qof qoyskaaga ka mid ahi jiran yahay
 - Ha la qeybsan qolka jiiifka qofka jiran. Haddii aysan suura gal kuu ahayn, ku dadaal in aad seexato masaafo dhan ilaa hal meter, ama hal yard, ama 3.5 feet.
 - Dabool afkaaga iyo sankaga hadii ay dhacdo in aad caawiso qofkaaga xanuunsan.
 - Fur daaquadaha iyo albaabada qolka si hawada ay u kala socoto.

MAXAAN SAMEEYAA HADDII AAN ISKU ARKO CALAAMADAH DUREYGA?

- Haddii aad isku aragto calaamadaha dureyga, sida qandho, madax xanuun, daal xad dhaaf ah, qufac qalalan, dhuun xanuun, cabur iyo san dareer, iyo muruq xanuun (matag iyo shuban caruurta ayaa lagu arakaa), wac dhakhtarkaaga.
- Haddi aadan qabin caymiska caafimaadka, aad gargaarka deg degga ah ee isbitaalka kuugu dhow.
- Dabool afka iyo sankaga markaad qufacaysa ama aad diifsanayso.
- Ha taaban wijiga, sankaga, indhaha, iyo afka.
- Ha aadin iskool (dugsi) ama shaqo, dadkana ka dheerow.