Ku socota adigaaga ku nool guri ku yaal dhisme guri oo dhowr dabaq ah

Miyay dhibaato kaa haysataa deegaanka gudaha ee gurigaaga?

Waxay ahaan kartaa qabow aad u badan ama kuleyl aad u badan, hawo xun, qoyaan iyo caaryo ama inay jiraan cayayaan. Markaas waa inaad la xiriirto mulkiilaha dhismaha ama kuwa kaa kireeyay guriga. Haddii aad ku nooshahay guryaha la bar iibsado waa inaad la xiriirto maamulka ururkaaga. Haddii aanad caawin ka helin mulkiilaha dhismaha waxaad la xiriiri kartaa xafiiska dhowrista deegaanka iyo caafimaadka ee degmadaada.

Qofkee mas’uul ka ah deegaanka gudaha gurigaaga?

Mulkiilaha dhismaha ayaa mas’uul ka ah in laga hortago lana helo gabaabsiyada ka jira guri ka hor inta aanay dhib caafimaad ku keenin adigaaga halkaas ku nool. Waxay ahaan kartaa in la hubiyo marinada naqaska qaada ama in talaabo laga qaado waxyeelooyin qoyaan keenay.

Adigaaga ku nool guriga ayaa mas’uul ka ah inaad daryeesho gurigaaga, tusaale ahaan nadiifiso naqas qaadayaasha hawada oo aad qalajiso biyaha qubta. Haddii aad hesho dhibaato ka jirta gurigaaga, tusaale ahaan cayayaan, liigid biyo ama dhuun bulaaacad istaagtay, waa muhiim in aad si toos ah ula xiriirto mulkiilaha dhismaha si dhibtaas looga shaqeeyo.

Haddii ay dhib kaa haysato deegaanka gudaha ee guriga laakiin aanad caawimaad ka helin mulkiilaha guriga waxaad la xiriiri kartaa xafiiska dhowrista deegaanka iyo caafimaadka ee degmadaada. Iyaga ayaa sameeya ka warhayn waafaqsan sharciga deegaanka oo shuruud ku xiri kara mulkiilaha dhismaha haddii ay jiraan gabaabsiyo gudaha guriga ah oo raad xun ku yeelan kara adigaaga halkaas ku nool. Xafiiska dhowrista deegaanka iyo caafimaadka ka warhayntoodu wax kharash ah ma kaaga baxayaan adigaaga ah qofka guri deggan.

Maxaa muhiim ah in laga warhayo gudaha gurigaaga?

Hawada waa in la dareemo inay caafimaad leedahay

Naqas qaadku gurigaagu waa inuu shaqaynayo. Hawo nadiif ah waa inay soo gasho oo hawada wasakhda ahna ay banaanka u baxdaa. Haddii badanaaba urtu ay tahay sidii meel xiran ama sayax ku samaysmo dhinaca gudaha ee daaqadaha waxay taasi ahaan kartaa calaamad ah naqas qaad xun. Marka daaqadaha iyo albaabadu kuu xiranyihiin waa in aanay ku soo gelin urta ka imanaysa dariskaaga, tusaale ahaan urta cunto la karinayo ama qiiqa tobaako.

Maxaa adiga laf ahaantaadu aad samayn kartaa?

- Meelaha naqaska qaada ha furnaadaan si hawo caafimaad leh uga soo geli karto. Meelaha naqaska qaada waxay badanaaba ku yaalaan dhanka iyo dhinaca daaqadaha.
- Fur daaqadaha ama albaabada oo layri wakhti kooban si hawo caafimaad leh u soo gasho.
- Nadiifi naqas qaadayaasha (kuwa banaanka u nuuga hawada wasakhda ah) ee musqusha iyo kijada si joogto ah. Wax ha ka baddalin naqas qaadayaasha.
- Marawaxadda kijada daar xilliga cunto karinta oo si joogto ah u nadiifi shaandhada dufanka ee marawaxadda.

Maaha inay jirto wax ah qoyaan iyo caaryo

Gurigaagu waa inuu xor ka ahaado waxyeelooyinka qoyaan iyo caaryo. Caaryo waxay ka samaysmi kartaa meesha ah qoyaan ama haddii naqas qaadka hawada a shaqadiisu xuntahay. Calaamadaha waxyeelooyin qoyaan waxay ahaan karaan baro qoyaan, midabo xumaaday, rinji soo daadanaya ama hawo gasha warqadda derbiyada ama dhulka guriga. Mararka qaarkood waa la dareemi karaa urta caaryada inkastoo aan la arkayn mararka qaarkoodna ma laha wax ur ah.

Maxaa adiga laf ahaantaadu aad samayn kartaa?

- Ka warhay qasabadaha iyo tuubooyinka biyaha in aanay liigayn.
- Qalaji biyaha daata, xitaa suuliga.
- Nadiifi hoosta sixniga qubeyska iyo daboolka bulaacadda.
- Haddii marawaxad ku taalo suuliga, daar marka adiga ama qof kale qubeysanayo ama mayranayo, oo u daa in ay sii daarnaato wakhti yar ka dib. Haddii ay leedahay daaqad, fur oo layr sii ka dib qubeyska iyo mayrashada.
- Isticmaal daaha halka lagu qubeysto, ka taxaddar in la dalooliyo derbiyada u dhow qubeyska.

Heer kulka gudaha guriga waa inuu fiicnaado

Gurigaagu waa inuu ahaado mid aan aad u qaboobayn ama aad u kululayn. Waa in xitaa aanay jirin hawo badan oo ka soo galaysa naqas qaadayaasha iyo daaqadaha. La xiriir mulkiilaha dhismaha haddii badanaaba ay darajadu ka hooseyso 20 digrii gudaha gurigaaga, ama ka sareyso 26 digrii xilliga xagaaga.

Maxaad adigu keli ahaantaa samayn kartaa haddii ay qabowdahay?

- Alaab guri ama daahyo culus ha hor dhigin kuleylisada sababtoo ah waxay taas keenaysaa in diirimaadku aanu ku faafi karin qolka.
- Kuraasta fadhiga ee dhaadheer iyo sariiraha ha hor dhigin derbiyada gudaha kuwaas oo ka diiran derbiyada banaanka u jeeda.

Maxaad adigu keli ahaantaa samayn kartaa haddii ay kuleyl tahay?

- Isticmaal balaastiga daahyada ee hoos loo dhigo, daahyada ama daahyada qoraxda la iskaga celiyo si qoraxda la iskaga gudbo.
- Layri marka ay neecow qabow jirto. Xilliga ay hawadu aad u kulushahay waxaa fiican in daaqadaha iyo albaabadu xirnaadaan xilliga maalinti oo taas badalkeeda la layriyo xilliga habeenkii.

Fiiro gaar ah u yeelo cayayaanka iyo xasharaadka

Maaha inay jiraan wax ah dooli/jiir, baranbaro, kutaan ama cayayaan ama xasharaad kale oo ka jira gurigaaga.

Maxaad adigu keli ahaantaa samayn kartaa?

- Hubso in cayayaanku aanay gelin raashinka ama qashinka raashinka.
- Tusaale ahaan daqiiqda, qamadida iyo lawska ku kaydi baakado xiran.
- Si joogto ah u nadiifi xitaa gadaasha shooladda iyo khaanadaha, kabadhada iyo armaajooyinka la jiido.
- Hubi in cayayaan ama xasharaad aanay ku jirin badeecadaha, alaabta guriga ama boorsooyinka ka hor inta aanad la soo gelin guriga.

Heerka sanqarta waa inuu fiicnaado

Sanqarta dhibta leh waxaa sababi kara marawaxado, gaadiid ama hawlo shaqo sida tusaale ahaan geerashyo, maqaaxiyo cunto ama baarar ku yaal ag-agaarka. Haddii aad ku nooshahay guri dabaq ku yaal markaas sanqarta ka imanaysa deriska ayaa la dhibsan karaa, tusaale ahaan muusig aad u sareeya ama sanqarta ka imanaysa talaabsi. Laakiin qofku ma dalban karo in ay gebi ahaanba amusnaan jirto oo qofku waa inuu u dul-qaato sanqaryada qaarkood ee ka imanaya deriska, gaar ahaan wakhtiga maalintii.

Maxaa adiga laf ahaantaadu aad samayn kartaa?

Ugu horeyn la xiriir qofka sababay sanqarta dhibta leh ama mas'uulka ka ah. Haddii ay ku dhibayso sanqar ka imanaysa banaanka, guri kale ama goob shaqo, waa inaad la xiriirto qofka mas'uulka ka ah dhismahaas ama goobtaas shaqo. Haddii ay ku dhibayso sanqar ka imanaysa tusaale ahaan marawaxad ama qaboojiye yaala gudaha gurigaaga waa inaad la xiriirto mulkiilaha dhismaha. Haddii aanad helin wax caawimaad ah waxaad la xiriiri kartaa xafiiska dhowrista deegaanka iyo caafimaadka.

Waa in ay biyaha qabow iyo kuwa diiran ay si fiican u soconayaan oo leeyihiin heer kul fiican

Gurigaaga waa inuu leeyahay biyo qabow iyo kuwa diiran oo ka soconaya qasabadaha. Biyaha diiran waa inay si fiican u diiranyihiin kuwa qabowna waa

inay si fiican u qabowyihiin. Tani waxay muhiim u tahay si baakteeriyadu aanay uga dhalan biyaha. Waa in xitaa uu ay jiraan bulaacado si fiican u shaqaynaya.

La xiriir xafiiska deegaanka iyo caafimaadka ee degmada

Macluumaadka sida loola xiriirayo xafiiska deegaanka iyo caafimaadka ee degmada
E-post:
Telefon:
Webbplats: