



Dhaqdhaqaaq iyo cunto

Dhaqdhaqaaq

Dhaqdhaqaaqa caadiga ahi waa ka macnaha ugu weyn u samaynaya caafimaadka wanaagsan. Wakhtigan maanta ah waxa ay dad badani ku noolyihiin nolol aan dhaqdhaqaaq lahayn, shaqada iyo gurigaba. Baahidii jidhku u qabay xarakada, iyadu waa halkeedii. Si aynu u helno caafimaad jidheed iyo mit ruuxeed waxaynu u baahannay in aynu wakhti siinno dhaqdhaqaaqa. Xubno muhiim ah oo ay ka mid yihiin wadnaha, sambabada, murqaha, seedaha iyo dareemayaasha, waxay ku caafimaadaan una dhisanyihiin dhaqdhaqaaqa xagga jidhka ah. Dhaqdhaqaaqa jidhka oo la kordhiyaa waxa uu yaraynayaa halista xanuunada wadnaha iyo xididada iyo in aad ku dhimato cimri gaaban. 30 daqiiqo oo dhaqdhaqaaq ah maalintiiba, wuxu horumarin karaa caafimaadkaaga. Haddii aad dhaqdhaqaaqdo ilaa aad ka kululaanayso laakiin aad u hadli karto hakad la'aan, waxa aad haysanaysaa oo aad horumarinaysaa xaaladdaada caafimaad.

Waxa jira habab fara badan oo dhaqdhaqaaq loo samayn karo, mana aha wakhti dambe in aad bedesho hab nololeedka. Fursad ma u leedahay in aad baasgeelad qaadata ama u lugayso shaqada/iskuulka.

Jidhku wuu tirsanayaa waxkasta oo quseeya dhaqdhaqaaqa jidhka. Miyaad fadhidaa shaqada/iskuulka/guriga maalmaha caadiga ah? Markaa waa in aad si gaar ah uga fekerro in aad dhaqdhaqaaqdo.

Halkan waxa ku taxan liisto aad isku hubinayso:

- Ma lugaysaa ama ma baasgeeladaysaa maalmaha caadiga ah? Xagga Shaqada/iskuulka, qado tagga, dukaansiga, fiidkii ma lugaysaa ama eyga debedda ma soo wareejisaa
- Ma lugaysaa ama ma baasgeeladaysaa sabtiyada iyo axadaha?
- Ma jarantarta ayaad ku lugaysaa halkii aad jaranjarta soconaysa ama wiishka ka raaci lahayd?
- Ma leedahay carruur aad la ciyaarto? dhuumaalaysi, kubad ciyaarid ama ciyaaraha kale ee xarakaadka leh?
- Guriga ma nadiifisaa? Huufareyn, burushaynta xamaamka ama maydhidda daaqadaha?
- Ma ka shaqaysaa jardiinada? Caws jarjaridda, dhulqodidda, caleen xaaqidda, ama baraf xaadhidda?

Qodobadaasi waxay soo qaadayaan habab wanaagsan oo aad dhaqdhaqaaq maalinta ah ugu soo darto nololahaada. Habab kale waxay yihiin in aad jaasto, in aad jimicsato, in aad ciyaarto badminton ama aad samayso lugeyn dheer.

Lugayntu

- Waxa ay xoojisaa lugaha iyo murqaha dhabarka iyo caloosha
- Waxay xoojisa lafaha iyo seedaha
- Waxa ay hagaajisaa dheellitirka
- Waxa ay u fiicantahay wareegga dhiigga, wadnaha iyo cadaadiska dhiigga
- waxa ay hoos u dhigtaa xaddiga sonkorta dhiigga



Cuntada

Cuntada dadkoo dhami waa ay u baahanyihiin, in si sax ah wax loo cunaana waa muhiim. Waxa jira khataro badan marka qofku aad u buurto. Haddii qofka miisaankiisu weynyahay wuxu khatar weyn ugu jiraa:

- cadaadiska dhiigga oo aad u kordha
- Macaan
- Xanuunada wadnaha iyo xididdada
- Dhaawacyo culaysku keenayo oo tusaale ahaan lawyada ku dhaca

Ka dhereg cunto fiican

U cun si joogto ah! Saddex xillicunto –quraac, qado iyo casho. Khudaartu waa cuwaaf wanaagsan. Iska jir cuntada yaryar ee aanad ku sii talogelin. Uma fiicna ilkaha iyo muuqaalka toona. subagga iska yaree. Ka feker tusaale ahaan in keega, jallaatada, shukulaatada iyo jibista uu ku jiro subag badan. Si taxadar leh u isticmaal saliidda ama subagga marka aad cunto karsanayso, una isticmaal ismariska subag fudud.

Cuntada buushaha lihi waxa ay kaa caawinaysaa in aad ku joogto miisaan fiican

Cuntada buushaha leh sida rootida laga sameeyey qamadiga galkii lagu ridqay, baradhada, salladhka, khudaarta iyo dhirta cuntada lagu macaaneeyo, waa cunto kuu fiican haddii aad rabto in aad ilaaliso miisaanka. Waxa weliba ku jira faytamiino iyo maaddooyin macdaneed.

Sidee loo kordhin karaa qaadashada buushaha?

- Cun konfelegs-ka lagu quraacdo iyo misli
- Cun khudaarta uu baalku ku badantahay sida karooto, kaabash, fuulka cagaaran, galley, isbinaash iwm.
- cun fuulka la qallajiyey, faasuuliye iyo liinser.
- cun khudaar
- cun rooti bushe miidhana- iibso rootida astaanteedu tahay dalool fure. Daloolka furuhu waxa uu ku tusinayaa cuntooyinka faa'iidada leh, waxaanu kaa caawinayaa in aad sax u doorato. Haddii aad rootida iskaa u dubanayso, isticmaal daqiiqda buushuhu ku badanyahay ee leh calaamadda daloolka furaha.

Laf adag

Dumar badan ayuu ku dhacaa lafo jileec. Maadada Kaalsiyuum waa u muhiim si lafaha loo adkeeyo. Maalintiiba ^{1/2} litir caano /ciir/caano-fadhi ahi waa qaddar ku habboon dadka intooda badan