

Dhaqanka Caafimaadka leh waxa uu Bilawdaa Xili Hore



Dhaqanka cunitaan ee wanaagsan waxa uu bilawdaa xili hore ee nololasha ilmaha. Sida hore sida dhalaanka, ilmahaada waxa aad ka caawin kartaa in uu ku barbaaro dabeecad caafimaad leh ee nolol dheer ah. Waxaad tahay qofka ugu fiican uu ilmuhu ku daysan karsida dardardarada waxa aad ku caawisaa in ay cunto si caafimaad leh, isku daydo in aad samayso sidoo kale mar kale!

Quudinta iyo Cunitaanka caafimaadka leh

Ee ilmahaaga

- Waa muhiim in aad naas nuujido ilmahaada ugu yaraan lix billood. Waxa ay noqon doonta mid in badan laga yaabo in ay lahaadaan miisaan caafimaad leh inta ay sii korayso.
- Ku rid caanaha naaska ama caanaha, oo anan ahayn raashin, masaasada ilmahaaga. Raashinka waxa uu ku darayaa kaloori dheeraad ah oo aysan u baahnayn.
- Isku day in aad sugto ilaa ilmahaagu uu noqdo 6 billood meelahaas si uu bilaabo cuntooyin adage e caafimaad leh sida khudaarta cagaaran, cunida cuntada ilmaha, iyo raashinka caruurta yaryar. Bilaabida cunto adag xili aad u horeeya waxa aya u hogaamin kartaa dhibaatooyinka leh misaanka iyo cayilka xili dambe.
- Meelaha 8 ama 9 billood ku day in aad siiso ilmahaaga xoogaa yar oo cunta farta lagu siiyo ah sida hilib dooro oo la burburiyay ah, karooto la kariyay, iyo miraha gudguduudan oo la jarjaray. Taas waxay caawin doontaa ilmaha in uu barto cunitaan caafimaad leh.
- Caanaha naaska, caano, iyo biyo waa cabitaanada ugu fiican uu cabo ilmahaagu. Soodhada burisa, cabitaan boqolkiiba boqol ah, iyo cabitaanda ciyaaraha waxay ku daraan koloris dheeraad ah cuntadeeda waxayna dhibaataayn kartaa

caafimaadkeeda cusub.

Ilmahaaga socod baradka ah

- Sii ilmahaaga socod baradka ah cunto fudud ee caafimaad leh sida jiis saddex gees ah, moos la jarjaray, ama qashinka hadhuudhka oo dhan laba jeer ama saddex jeer maalintii. Tani waxa ay u caawinaysaa in uu ku joogo si buuxda inta u dhaxaysa cuntooyinka iyo yaraynta carada baahida la xariirta.
- Isku day in aad u dulqaadato kuwa shaqinka cuna. Waxaa la arkaa in uu isku dayo cunto toban ilaa iyo shan iyo toban jeer dhawr billood ka hor markuu cuni doono.
- Isku day in aad siido ilmahaaga socod baradka ah dooq u dhaxeeya la door oo caafimaad leh. Waxay u badantahay in uu cuno cunto caafimaad leh haddii uu qaato.
- Caanaha iyo biyaha waa dooqyada cabitaan ee ugu caafimaadka badan ee ilmahaaga socod baradka ah. Saadhada burisa, boqolkiiba boqol cabitaanada biraha, iyo cabitaanada ciyaaraha waxay ku daraan koloris dheeraad cuntadiisa waxayna dhibaataayn karaan ilkihiisa.

Ilmahaaga dhiganaya xanaanada

- U ogalaw ilmahaaga in ay kugu caawiyaan samaynta cunto caafimaad leh iyo cuntooyinka fudud oo caafimaadka leh. Waxaa loo badiyaa in ay isku daydo cunto caafimaad leh haddii ay kugu caawiso.
- Isku day jikadaada in laga soo buuxiyo cunto fudud oo caafimaadna leh sida karooto, tufaax jarjaran iyo subbaga looska ama jiis. Tani waxa ay kugu caawinaysaa adiga iyo ilmahaada xanaanada barta inaad si caafimaad leh u cuntaan, xataa maalmaha mashquulka.
- Caanaha iyo biyaha waa dooqyada cabitaan ee ugu caafimaadka badan ee ilmahaaga xanaanada dhigta. Saadhada burisa, boqolkiiba boqol cabitaanada biraha, iyo cabitaanada ciyaaraha waxay ku daraan koloris dheeraad cuntadiisa waxayna dhibaataayn karaan ilkiheeda.



Adiga iyo qooyaskaaga

- Ilmahaagu waxa uu baranayaa dabeecadaha caafimaad asaga oo ku fiirsanaya adiga. Isku day in aad wax u cunto si caafimaad ku iro adiguna.
- Daji waqti la ciyaaro, waqti wax la cuno, iyo waqti la seexo oo joogto ah si aad u samayso nolol maalin-maalin leh walwal yar.
- La hadal dhaqtarka ilmahaaga, shaqaalaha Head Star, iyo waalidiinta kale si aad u heshid tallooyin cunitaad oo caafimaad leh.