

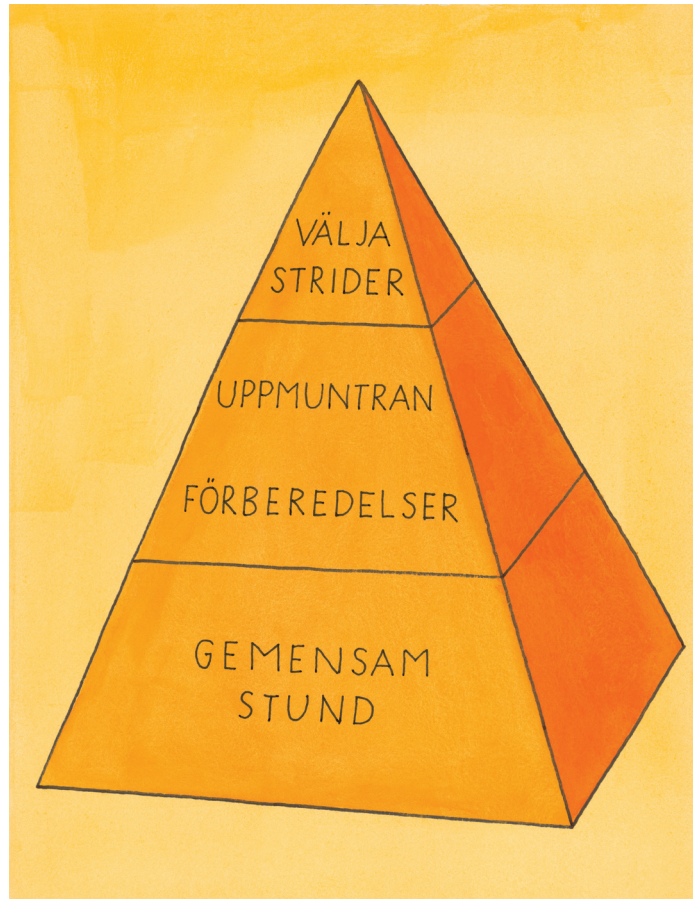
KULANKA 5:AAD

ISKU-DUWERIDID IYO WADA-SHAQAYN



ISKU-DUWERIDID

Ujeedada-shaqsiyeed. Mudadadii kulankii koowaad waxaa lagu siiyay fursad aad ku qeexdid ujeedo-shaqsiyeedka. Tixraacida ujeedada joogtada ahi waa hab wanaagsan ee looga hortago xoog-saar-darrada. Teeda kale, waa hab loogu sababayo sii wadashada hawlaha. Hab fudud ayaa lagu iloowi karaa sida berri hore ay ahaan jirtay, taasoo sababayso in aan la xasuusan horumarkii la sameeyay.



XULO QAABKA LA DAGAALANKA

DHIIRIGELIN

U DIYAARGAROOBID

WAQTIGA YAR EE WADAJIRKA

Imminka waan ka soo gudubnay saldhigga Ahraamka. Imminka waa in aanu keydka kalsoonida ku *buuxinaadhow* waqti yar wadajir wanaagsan iyo firogaarsiin ka sii wanaagsan. Saldhigga waa arrin ku saabsan hoos u dhigida halista iska-horimaadyada iyadoo diyaargarobid iyo guubaabin cad aan adeegsanaynno.

In laga fekero: Shaacbixinta is-bedelka cunugga wakhti bey qaadanaysa. Hab-barbaarinta waalidka ee aan mugdiga ku jirin wuxuu biloowga sababi karaa ka horimaansho iyo dirir.

WADA-SHAQAYNTA XIRIIRKA LA LEH CUNUGGA

Kulanka ku xiga waa kulan gaar ah, kaasoo wadashaqaynta hawlaha Qorsheha Komet awgeed aad ugu yeeran karto dadyoow kale. Wadashaqaynta awgeed xulo hal ama dhowr qayb ka tirsan Qorsheha Komet.

Mabda'a kuddayashada. Dadyoowga wada-shaqayn awgeed loo yeero waxaa la siinayaa gogoldhig xiriir la leh Mabda'a kuddayashada. Kuwaasoo ay ka xulan karaan hal ama dhowr xaalado, oo cunugga u noqon karo kuddayasho wanaagsan. Haddii tusaale ahaan ay jiraan iska-horimaadyo badan ku salaysan xaalad gaar ah, waxaa xaaladaas la xoog-saari kara xajinta xasilonida.

Mabda' fiirogaar-siinta. Cunugga badi ahaan la kulmo iska-horimaadyo wuxuu hela fiirogaar-siin kuwaaa u sabab ah. Haddii la badsho tirada dadyoowga waawayn ee aagga cunugga ku sugan, kuwaasoo xoog-saara waxaa hagaagsan, wuxuu cunugga helayaa caawimaad u ku helo siyaabo kale isha lagu dhufto laguna maqsuudo xitaa aqalka dibadiisa. Hab waxtar leh ee Mabda' fiirogaar-siinta lagu hawlgeli karo, waxaa weeyaan iyadoo hal maalin la xoog-saaro hab-shaqaynta wanaagsan oona cunugga la dhiirigeliyo.

DGU. Markii cunugga u suurtagalayn in uu wax ka qabto isbedellada, taasoo sababto iska-horimaadyo ka dhaca dibada, waxaa xaaladaas wanaagsan wadashaqaynta adeegsashada DGU. Gogoldhigga sida looga wada shaqeeyo Diyaargarobid, Guubaabin iyo U muujin kaddib, waxaad ku wada heshiin kartaan xaaladda la xoog-saari lahaa.



Tusaalaynta maska. Haddii qoysku u bilaabo adeegsashada tusaalaynta Maska, wuxuu xitaa adeegsan karaa markii cunugga u ku sugan yahay goob kale, sida dugsiga waa haddii cabashada/yuuska iyo iska-horimaadyo ay badan yihiin. Cunugga waxaa xaaladaas la siin karaa hal ama laba hawl, kuwaasoo lagu abaalmariyo shahaado. Markii cunugga u hoygiisa ku sugan yahay waxaa beddelka shahaadada la siin karaa calaamadda xabagta leh ee tusaalaynta Maska. Hubso inaad hawlaha ku badin, laga yaaba inaad u baahan tihii yaraynta hawlaha cunugga u ka qabto guriga.



Tixgeli aragtida cunugga. Kulanka kahor, kaasoo ka soo qayb galaan dadyoow kale, waa muhim in cunugga la siiyo fursad u ku soo bandhigo aragtidiisa xiriirka la leh qaabka wada-shaqaynta iyo in wax kasta ay hagaag yihiin.

DURUUSTA GURIGA – KULANKA 5:AAD

Waqtiga yar ee wadajirka ah

.....
.....

DGU

.....
.....

Tusaalaynta maska. Hawlahee?

.....
.....

Kulanka gaar ah. Tani ayaan doonayaa in aan xoog-saaro.

.....

KULANKA 7:AAD KAHOR

Tusaalaynta maska. Waa immisa calaamadda xabagta leh u Cunugga uruursaday ilaa imminka?

Waqtiga yar ee wadajirka ah iyo DGU

.....
.....

