

Jirdilka iyo Jahwareerka Dagaalka

Akhbaarta dadka badbaaday.



Dadka Soomaaliyeed aad ayey ugu soo rafaadeen dagaalka sokeeye awgiis.

Dadka Soomaaliyeed waxaa fallal naxaris darro ah kula soo kacay ciidamo, qabiilo iyo burcad hubaysan Waxaa jira Soomaali ku nool gobolka Minnesota oo wali rafaadsan sababtuna tahay dhibkii ka soo gaaray dagaalka sokeeye. Dadkasi waxay dareemaan xanuun, qaab darro ama u dhaqmaan si ka duwan sidii ay u dhaqmi jireen dagaalka ka hor sabatuna tahay waxyaalaha foosha xun oo ku soo dhacay.

Haddii dhib lagu soo gaarsiiyey intii dagaalku socday, waxaa laga yaabaa in hadda dhibi kaa haysato hurdada ama xagga cunnada ama xagga dareenka. Waxaa laga yabaa in aad:

- Habeenkii ku riyooto waxyaalo xun ama dhib kugu noqoto hurdadu.
- Caatoowday ama cayishay
- Dareen xumaato ama xanaaqsanaato.
- Illowshahaagu bato ama noqoto maqane-jooge.
- Dareento sidii in aadan xukumi kariin fakarkaaga iyo xasuustaada.

Waxyaalaha kugu dhacaya waa caadi. Macnahoodu maahan inaad waalanan doonto ama cudur waalli ah qabto. Waddankan Maraykanka, waa la caawiyaa dadka qaba hadda dhib ka yimid dhibaatooyin horey ugu dhacay.

Qof walba waa la soo gudboonaada mid ka mida ah dhibaatooyinkan mararka qaarkood, laakiin haddii aad qabto 2 ama 3 dhibkaan ah ama aad qabto hal dhibaato taas oo ku dhibaateyso ama ku hawliiso maalinta oo dhan, u sheeg qof aad ku kalsoon tahay si lagaaga caawiyo.

Saaxiib ama odayaashu ma kaa caawin karaan?

Haa, uma baahnid xirfadlayaasha mushaakillada haddii aad leedahay saaxiib ku fahmi kara ama dad waayo arag ah oo bulshadaada ka mid ah, kuwaas oo diyaar u ah inay dhegaystaan mushaakilkaaga. Markaad joogtay Soomaliya, waxaa laga yaabaa in aadan gacan waydiisan qof aadan aqoon. Laakiin, halkan way ka dhib duwan tahay Soomaliya waxaana laga yaabaa inaad u baahan tahay in aad la hadasho dadka loo tababaray inay caawiyaan dadka dhibku ka soo gaaray dagaalada iyo jirdilkaba. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato wax yar oo daawo ah, xataa inaad la yeelato dhowr kulan xirfadlayaasha mushaakillada.

Xaggee baad ka heli kartaa xirfadlayaal ku caawiya?

Kala xaajood shaqaalaha beesha ama shaqaalaha caafimaadka jooga hay'adda ama xafiiska aad waraaqahaan ka heshay. Ayaga ayaa kuu sheegi doona meesha aad ka heli kartid caawimaad.

Maxaad adigu isu qaban kartaa?

Waxaa muhiim ah inaad caafimaadkaaga ilaaliso. Waxaa hagaagsan inaad isku sameyso baaritaan caafimaad oo joogto ah, si fiican wax u cunto hurdo kugu filanna hesho. Jir dhis joogta ah wuxuu kaa caawinayaa in u ku daayo wel welka badan waqti sii bogsiiimaadkaaga.

Waxaad ka badbaaday dhib fara badan, waxaana istaahishaa in lagu caawiyo si aad uga roonaatid dhibkaas.