

# Marka qof xannuunsado- Talo ku socota dadka waaweyn

## Marka caruurta ama dhalinyarada qaraabo noqdaan

Qoraalkaan wuxuu ku saabsanyahay caruurta iyo dhalinyarada labadaba, laakiin qoraalada soo socda waxaan doorbidnay inaa fududeyno oo aan qorno keliya "caruur".

Xannuunka iyo shilka waxay saameeyaan qoys-ka oo dhan, dareen ahaan iyo ficil ahaan labadaba. Caruurta waxay leeyihiin adkeysiga ay wax badan kula qabsadaan. Inta badan waxay leeyihiin awood ay ku aqbalaan xaalada sida ay tahay. Haddii aan u oggolaano caruurta inay ka qeyb qaataan waxa dhacaya inta lagu jiro xilliga xannuunka kolkaa waxaan u fududeynay inay wa ka qabtaan xaaladda.

## Maxay u baahan yihiin caruurta inay ogaadaan?

Waagii hore waxay u arkeen dadka waaweyn inay caruurta ka qariyaan waxyaabaha adag, laakiin hadda waxaan ogaanay in xaaladda adag ka dhigeysa mid sii adkaaneysa. Caruurta way ka dareemaan dadka waaweyn markay wax qaldanyihiin, haddii aan macluumaadka la siinin waxay abuurtaan sharraxaad ayaga u gaar ah ayagoo kaashanaaya maleawaalkooda dibna waxay gaarsiisaa in welwel u gooni ah ke-ligood ay qaadaan. Dadka waaweyn ee qoyska ayaa inta badan si fiican u yaqaana caruurta waxayna wax ugu sheegi karaan ilmaha habka ugu haboon. Iyadoo aan loo eegin da'da ilmaha oo dhan waxay u baahan yihiin inay ogaadaan magaca cudurka, maxaa la sameynaa si loo caawiyo iyo waxa dhici doona mustaqbalka dhow, sidoo kale nolol maalmeedka ilmaha. Ilmaha waxa kale oo ay u baahanyihiin inuu ogaado in khaladkooda uusan ahayn in qofku xannuunsado iyo in ay caadi tahay in la baashaalo oo la qoslo xitaa haddii qof qoyska ka mid ah uu xannuunsan yahay. La hadal ilmaha markaad awoodo, si gaar ah qoys ahaan waxaadna ilmaha siisaa fursad uu su'aalo kugu weydiyo. Haddii aadan awoodin, weydiiso qof kale oo weyn oo ilmuhu kalsooni ku qabo inuu ku caawiyo. Haddii idinka qoys ahaan ay idinku adagtahay inaad ka wada shaqeysaan maslaxadda ilmaha caawino weydiiso.

Ku dadaal inaa ku dheganaato hawl maalmeedka caadiga ah. Taas waxay tusineysaa inaa ilmaha daneyneyso taasna waxay keeneysaa inuu ilmaha dareemo ammaan. Masaafu bannan ayaa loo baahanyahay noloshu caadiga ee ilmaha, halkaasoo xiriirka asxaabta iyo nashaadaadka xilli faraaqada yihiin taageero wanaagsan. Waxaa wanaagsan in xaaladda la wargeliyo shaqaalaha dugsiga iyo xannaanada caruurta. Ilmaha waxay ku caafimaadaayaan is taageerkooda, si gaar ah ama koox ahaan halkaas oo ay kula kulmi karaan kuwo kale oo haysta khibrad tooda la mid ah.

## Macluumaadka da'da ku haboon

Caruurta iyo dhalinyarada waxay u baahanyihiin inay helaan macluumaad da'dooda ku haboon, si ay u fahmaan oo uga baaraandegaan waxa dhacaaya. Ku dhiira geli ilmaha inuu su'aalo ku weydiyo.

## Caruurta dhigata xannaanada ee 2-6 jirka ah

waxay ku nool yihiin waqtigaan, waxay isu arkaan inay yihiin xuddunta adduunka sidaa daraadeed laga yaabee inay dareemaan in xannuunka ay iyaga sabab u yihiin. Isbedelka joogtada ee maalinlaha ahi wuxuu noqon karaa mid uga cabsi badan marka loo eego qof xannuunsan. Waxa dhacay ama dhici doona si deggan oo fudud oo la fahmi karo ugu sheeg.

**7-12 jirada** waxay xiiseynaayaan xaqiiqda dhabta ah. Ayaga waxaad u sharixi kartaa inyar oo dheeraad ahsiwadajir ahna u raadiisaan xaqiiqooyinka. Waxaa dhici kartain erayo ay ku cabbiraan dareenka, laakiin waxay ka jawaabikaraan su'aalaha ku saabsan waxay ku fekeraayaan. Da'dadugsiga markay gaaraan caruurta waxay bilaabaan inayogaadaan khataraha aan la noolnahay. Sidaa daraadeed waxaa muhiim ah in loo sharraxo in wax caadi aysan ahay in dadka kale ee qoyska ama ilmaha ay wax gaaraan, inkastoo qof ilmaha u dhow uu xannuunsaday.

**Da'yarta iyo dhalinyarada waaweyn** way fahmaayaan micnaha buuxa iyo natiijada in la xannuunsado. La socodsii xannuunka iyo daaweyntiisa. Ixtiraam shaqsiyadda dhalinyarada. Qofka dhalinyarada ah wuxuu noqon karaa mid aad ugu xiran qoyska ama waxa uu dooran karaa inuu ahaado mid ka soocan qoyska. U oggoloow qofka dhalinyarada ah inuu naftiisa go'aansado haddii iyo goorta uu rabo/rabto inuu dhaqtarka u raaco.

Xannuunada halista ah ee waalidka ku dhaca inay sii daayaan waxay noqon kartaa mid ku adag. Da'yarta iyo dhalinyaro badan wax badan kama oga falcelinta ku timaada ka dib marka loosheego aqbaar culus ama xannuun. Haddii qofka uusa ogeyn sida caadi ahaan ay tahay, waxa uu u fadiran karaa falcelinta mid aan caadi ahayn oo ku kooban. Xasuuso dhalinyaradii ka guurtay guriga.

## Haddii aad rabto inaa wax badan ogaatid

Macluumaad dheeri ah waxaad ka heli kartaa bogga wadajirka ah ee maamulka caafimaadka iyo maamulka gobollada ee 1177.se.

*Warbixinta waxaa lagu diyaariyay iyadoo lagu saleynaayo warbixin ka timid gobolka Östergötland.*