

Nolosha Dhaafsan Dugsiga Sare ee Ardayda

Marna ha ka dib dhicin inaad biloowdo qorshaynta kala wareegga cunugaagu uga baxaayo dugsiga sare kuna galaayo nolosha dadka waawayn. Hoos waxaad ka helaysaa tilmaamaha qaar ee waalidiinta iyo xubnaha qoyska si ay uga caawiyaan inay ilmahooda ku hagaan guusha, madax banaanida, iyo ka guul gaarista nolosha kadib qalin jebinta.

Ka Caawin Ilmahaaga U diyaar Garoowga Nolosha Kadib Dugsiga Sare

- **Niyada ku hay xiiseyaasha iyo dookhyada cunugaaga** inta uu u diyaar garoobaayo shaqada mustaqbalka. Waa in loo xisaabsho isla sida loo sameeyo qiimeyn kasta oo kale oo uu sameeyo dugsiga ama barnaamijyada tababarka shaqada.
- **Sii cunugaaga fursado ku saleysan shaqada oo waxbarasho** kaasoo u sahlaaya inuu arto uun khibrad ka helo fursadaha kaladuwan ee k banaan shaqooyinka caalamka. Tusaale, cunugaaga ayaa matali kara xubin kamid ah qoyska ama saaxiib jooga shaqada, mutadawaca bulshada, ama helista tababar shaqo.
- **Ka faa'iideyso layliyada dugsiga cunugaaga** adoo tusaaya sida casharada qaar u quseeyaan aduunyada dadka waawayn. Tusaale, waxaad adeegsan kartaa xirfadaha xisaabta ee cunugaagu u leeyahay layliyada si aad ugala hadasho maareynta lacagta.
- **Keligaa ha samayn!** Marka aad xaadirta kulannada kooxda, soo kaxayso dadka kale ee sida ugu haboon ugu doodi kara una taageeri kara cunugaaga, sida bixiyaha Iskudubaridka Daryeelka, ama xataa waalid horey u soo maray arintaan. La xiriir wakaalada adeegyada dadka waawayn sida Xafiiska Dadka qaba Naafuoyinka Kobaca (OPWDD) ama Adeegyada Xirfada iyo Sii Wadista Waxbarashada - Baxnaaninta Shaqada (ACCES-VR), Xafiiska Caafimaadka Dhimirka (OMH) iyo Gudiga Indhoolka.

Ka caawi cunugaaga inuu Noqdo Mid Madax Banaani Badan hela

- **U ogolow ilmahaaga inuu yeesho dookhyadiisa gaarka ah** kuna dhiiri geli inuu sheego dookhyadiisa xili hore sida ugu dhakhsaha badan.
- **Ka caawii cunugaaga inuu u diyaar garoobo** adeegyada hooyga iyo inuu dhiso sida ugu haboon si aad u dhiiri geliso madax banaanidiisa. Tan waxaa ku jira tababarka socdaalka, tignooloojiyada caawimaada, guriyaynta, ama tababaraha shaqada.
- **Haka xishoon inaad ka hadasho caqabadaha ka dhasha naafada.** Sheeg dhibaatooyinka jira, oo xaqiiji inaad siiso xalal, dhiiri gelin wanaagsan, iyo taageero. Diirada saar isku dheelitirka caafimaadka qabta ee ahaanshaha waalid ilmihisa ilaaliya iyo waalid u ogol ilmihisa inuu qaato khataraha macquulka ah.
- **Ka caawi cunugaaga inuu ogaado naafada** iyo sida loo sheego baahiyo kasta oo uu qabi karo.
- **Ku boori cunugaaga inuu door wayn ka ciyaaro kooxdiiisa qorsheynta.** U diyaari cunugaaga xili hore inuu ka qaybgalo qorshaynta waxbarashada iyo shaqada iyo go'aan gaarista. Bar cunugaaga xuquuqihiisa iyo waajibaadkiisa asagoo ah qof wayn iyo shaqsi qaba naafuoyinka.