

# KOOBKA KOOBAAD EE CUNUGA



Ka caawi cunugaagu inuu sameeyo kobac waxna barto! koob wax ku sii marka uu gaaro 6 illaa 8 billood. Inuu barto adeegsiga koobku waa taaabo muhiim u ah kobaciisa.

## WAA XILIGII KOOBKA!

Kacaawi cunugaaga inuu diyaar unoqdo kago'ida masaasada markuu gaaro da'da 12-14. Inuu masaasada wax kucabo wax kabadan mudadii larabay waxay saamayn kartaa ilkihiisa, waxay keeni kartaa caabuqa dhagta iyo oomateedkiisa oo xumaada.

Bar cunugaaga sida loo adeegsado koobka. Kacaawi cunugaaga inuu si fudud uqabsado koobka uuna afka ugaliyo si uu tartiib ugu kabaysto biyaha. Iskuday tilmaamahaan:

- Sii cunuga koob furan cunugaaga marka la gaaro xiliyada cuntada iyo markaad siinayso cuntada wax galiska ah uuna ku fadhiyo kursiga quudinta.
- Isticmaal koobka yar ee furan. Koob leh 2 dhagood ayaa kuhaboon inta ilmuhu wax baranaayo. Kacaawi ilmaha qabashada koobka si ay u xajistaan, sidoo kale.
- Marka uu ilmuhu adeegsado koob, amaan una sheeg inaad kufaanto.
- Udiyaar garoow dareerka iyo daadashada caanaha. Dulqaad lahoow oo u oggoolow waqti uu kula qabsado! Ilmuhu wuu la qabsan doonaa mudo kadib.
- Kafogee masaasada cunuga markaad rabto inuu koob wax kucabo. Haddii ilmuhu uusan u jeedin dhalada, waxay ubadantahay inaysan ubaahan.
- U ahoow cunugaaga tusaale wanaagsan! Wax badan ayuu kabaranayaa haddii uu ku daawado adiga oo koob wax ku cabaaya.
- Biyo kushub koobka inta udhaxaysa cuntooyinka caadiga ah iyo rakaada. Kabaysiga joogtada ah ee foormulooyinka ilmaha, dheecaanka miraha, caanaha, ama cabitaanada sonkoraysan ayaa keeni kara ilko bolol.



## WAA MAXAY DOOKHYADA KUUFURAN?



- **DABOOLKA KAQAAD KOOBKA**  
Koob bilaa fur ah. Kan ayaa ah dookha ugu fiican. Cunugaaga ayaa baranaaya sida uu bishimaha ugu qabanayo koobka si uu wax ugu cabo. Inuu koob wax kucabo waxay kacaawinaysaa murqaha afkiisa ee hadalku inay xogaystaan.



- **KOOB TUBO LEH**  
Koob dabool iyo tuubo wax laga cabo leh. Biyuhu waa inay xor ah uraaci karaan tuubada koobka. Bar cunugaaga xirfada muhiimka u ah inuu koob wax kucabo. Kadheerow koobabka aan ganta lahayn ee cinjirka leh. Ilmaha ayaa cabitaanka uga nuugaaya koobabkaas si lamid ah masaasada. Cinjirka caano nuga ayay sidoo kale adagtahay in lanadiifiyo.



- **KOOB LEH TUUBADA LAGALIYO**  
Koob leh tuubada wax lagu dhuuqo oo lagaliyay ama lagu sameeyay. Tuubada ayaa ilmaha kacaawisa kobaca hadalka iyo awoodiisa cunto raaminta.

Xasusnoow, waa waajib kusaaran inaad ilaaliso caafimaadka ilkaha cunugaaga!  
Waxaad kacaawin kartaa ilmahaaga inuu sifiican oo caafimaad leh ukoro!

