



BARASHADA

CUNTOOYINKA ADAG

Inta badan caruurta waxay diyaar unoqdaan cuntada adag markay gaaraan 6 bilood. Lasoco astaamaha cunuga ee muujinaaya inuu diyaar uyahay cuntooyinka adag. Ilmaha ayaa:

- Fariisanaaya, kaligis ama adoo taageeraaya
- Madaxiisa kor uhaynaaya adoon caawin
- Furaaya afkiisa markuu arko cunto lasiin rabo kadibna afka xiraaya marka cuntada loogaliyo
- Liqaaya cuntada halkii uu carabka kusoo tufi lahaa

CUNTOOYINKA KOOBAAD

Seeriyaaalka ilmaha iyo hilinka lashiiday ayaa kuhaboon in lasiiyo marka koobaad ilmaha maadaama ay kobciyaan dhuuxa iyo zinc. Kadib markaad barto seeriyaaalka carurta iyo hilibka shiidan, majirto qaab gaar ah ood cuntada aad siinayso raacayso. Sii cuntooyin caadiga ah sida khudaarta iyo miraha seekada ah, ee jilicsan sida kaarootada, digirta cagaaran, iskuwashka, iyo peacheska.

SIDA LOOGU BILAABO CUNTADA

- Adeegso qaadada cunuga si aad cungaaga cunto usiiso.
- Kuqas caanaha naaska ama foormulada seeriyaaal qalalan adoo kadhiyaa cunto iskuqasan oo dhuuban, oona jilicsan. Markuu cunugu barto wax cunista, si tartiib ah uga yaree cuntada dareeraha ah. Usi seeriyaaalka caruurta qaabab kaladuwan, kudar miro, khudaar, iyo/ama hilib shiidan.
- Kubiloow 1-2 qaado oo cunto ah kadibna si tartiib ah ugu siyaadi adoo karaacaaya inta cunugaagu ubaahanyahay.
- Hilibka waa in laga dhigaa mid jilicsan oo shiidan. Haduu ilmuhu diido hilibka kaliya, iskuday inaad hilibka kuqasto seeriyaaal ama khudaar.
- Hal cunto cusub bar cunugaaa markiiba. Sug 1- 2 maalmood kahor intaadan siin cunto cusub oo kale si aad ufiiriso inuu xasaasiyad kuqabo.
- Cunugaaga ayaa kaguuraaya cuntooyinka shiidan baranaayana cuntooyin taabasho adag leh markuu siiwaynaado.
- Iskajir inaad ilmaha cuntada kasiiso qasacada ama koonbada cuntada ilmuhu kujirto si toos ah. Calyada ayaa kadhigaysa cuntada mid degdeg u qurunta.



BAR ILMAHA DABEECADO WAX CUNIS WANAAGSAN LEH

- Bilooow inaad usamayso xiliyo cunto cunugaaga. Kubilooow siinta al cunto oo adag maalintiiba, kadibna si tartiib ah labo jeer kadhig, kadibna sadex jeer. Iskuday inaad cunuga siiso cuntada iskuwaqti maalin kasta.
- Keen ilmaha miiska cuntada ee qoyska. Xataa haduusan ilmuhu wax cunin, wali waxbuu baranayaa!

CAAWI! MAXAY TAHAY INAAN SAMEEYO...

Cunugaygu uma muuqdo mid cuntada xiisaynaaya?

Waxaa suuragal ah inaan cunugaagu diyaar u ahayn cuntada adag wali. Waqti sii kadibna markale iskuday oo uu diyaar yahay.

Cunugaygu majecla cuntooyinka qaar? Cunugaagu wali wuxuu baranayaa wuxuu jecelyahay iyo waxa uusan jecelayn. Dulqaad lahoow siinawad kutijaabinta.

Cunugayga ayaa wajiyo kaladuwan sameeya markuu wax cunaayo? Dhadhanada csub ayaa yaab kunoqon kara cunugaaga!

TILMAAMO DHEERI AH

- Markasta cuntada kasii ilmaha qaadada, hana kasii dhalo ama masaasad.
- Marka ilmuhu bilaabo cunista cuntooyinka adag, kadib sii biyo uu kakabaysto koobka.
- Ilmaha yaryar uma baahna dheecaanka miraha.
- Qasacadaha furan ee cuntada caruurta waad daboli kartaa waxaadna galin kartaa talaagada muudo 2 maalmood ah: kadibna toos.
- Dareenkaaga oo buuxa sii cunugaaga markaad quudinayso.
- U ogolooow ilmahaaga inuu cuntada iska joojiyo markuu dhargo. Kafiiri astaamaha sida inuu cuntada kajeesto, tufida qaadada, ama ruxida madaxa 'maya'.



Haayadaan waxay bixisaa fursad loosimanyahay.