

Adeegsiga Qorshaha Handhaqanka Nidaamsan

Macalimiinta ayaa badanaa aan waqti u ahayn inay nidaamiyaan dhammaan qorshaha wax ka badalka dabeecada ee fasalkooda. "Shaxaha Star" ayaan si gaar ah ku haboonayn badelida habdhaqanka ilmaha ee fasalka. Taas badalkeed, abuur qorshe taageeraaya carruurta kaana caawinaaya inaad dhisto xariiro.

U sheeg waalidka inaad samaynayso qorshe ka caawinaaya ilmahooda inuu barto xirfado cusub oo qorshee inaad waalidka ka qaybgeliso hawsha. U sheeg qorshaha aad samayso, codso fikeadahooda oo uga warbixi hormarka la sameeyo. Xasuunoow, Carruurta yaryar kama faa'iidaysan karaan edbin la sameeyay muddo dheer kadib marka habdhaqanka aan fiicnayn dhacay sidaas awgeed waalidku ma edbin karaan ilmahooda waqti qaas ah. **Waxa ugu fiican ee waalidiintu ay samayn karaan waa inay siiyaan goobta guriga oo leh jacayl, aan lahayn welwel badan oo taageero badan.**

- Dooro hal dabeecad oo aad jeclaan lahayd in la badelo. Haddii aad walaaca ugu badan ka qabto carada ilmaha ee ku aadan dadka kale, dooro dabeecadaas.
- U sheeg ilmaha inaad arintaan u samaynayso inaad ka caawiso barashada sida qaab wanaagsan loola shaqeeyo saaxiibadiis. U sheeg inaad caawinayso adoo xasuusinaaya nus saac kasta la qabsiga dadka asagoon wax ku dhufan saaxiibadiis.
- Nus saac kasta wuxuu xasuusanayaa inu gacmihiisa u adeegsado ciyaarta, maaha inuu wax ku daqro, waxaad siin doontaa boono (Badhan, xidig). Marku helo 3 boono, wuxuu dooran karaa liiska abaalmarino uu sameeyay.
- Liiska abaalmarinadu waa inay ku jiraan alaabo dhisaaya xariirka lagumana dari karo cunto ama boonbaleyaal. Halkaan ayaad ka helaysaa qaar kamid ah abaal marinnada dhisaaya xariirka: ciyaar uu la dheelo macalinka ama saaxiib uu calmaday, shaqo qaas ah, booqasho uu ku tagaayo xafiiska agaasimaha ama fasal kale, buug uu doorto xiliga kulanka goobinta, inuu helo waqtiga uu banaanka kula qaadanaayo koox yar oo dheeraad ah. Adigga iyo ilmaha ayaa isla abuuraya liiska abaal marinta si wadajir ah.
- Marna haka qaadin boonada. Haddii cunugu uu wax daqro, u sheeg inaad siin karin boonada hadda laakiin aad siin karto hadhoow markuu xasuusto sharciga. Iskuday in ilmuhu dareemo guusha. Haddii aad ogaato in ilmuhu ku jiro xaalad mararka qaar ku dhamaanaysa caro, sii ilmaha boonada abaal marinta kahor intuusan samayn dabeecad xun ugana mahadceli ilmaha inuu xasuustay xeerka wax daqrid la'aanta. Ilmaha yaryar ayaa dareen siin doona xadiga nus saaca. U adeegso fikirkaaga ku aadan waqtiga si aad u xaqiijiso in ilmuhu guul gaaraan ayna helaan abaal marinno.
- Kadib saddex boono, u ogolow ilmaha inuu abaal marintiisa ka doorto liiska. Liisaska abaal marinta waa in la badelaa asbuuc kasta si ay waxtar u noqdaan.
- Xasuusnoow inaad xal u aadiso qaar kamid ah caqabadaha aasaaska u ah dabeecada ilmaha. Tuusaale ahaan, haddii ilmuhu leeyahay xirfadaha bulshada oo liita, xaqiiji inaad waqti geliso la ciyaarida ilmaha aadna ka caawiso la ciyaarida dadka kale.
- Haddii ilmaha kale ay su'aal ka keenaan qorshaha abaal marinta, u sheeg inaad caawinayso saaxiibkood si uu u xasuusto xeerka "wax daqrid la'aanta". U sheeg inaad jeclaan lahayd inaad caawiso haddii ay u baahan yihiin caawimaad gaar ah.
- Samayso diiwaanka kormeerka si aad u hesho cabirka saxda ah ee inta jeer ee dabeecada ilmuhu dhacdo. Tirada dhacdooyinka carada leh hoos miyay u dhacayaan? Sida la rajaynaayo,

iskudarka qorshahaan iyo dareenka barista xirfadaha wanaagsan ee bulshanimada ayaa saameyn wanaagsan reebi doona.

- Joogtaynta iyo la socoshada ayaa aad muhiim ugu ah guusha qorshaha. Kahor intaadan dhaqan gelin qorshe, xaqiiji in dhammaan macalimiintu ay aqbalaan ayna fahmaan qorshaha.

Iskuday qorshaha dabeecada muddo dhawr asbuuc ah. Haddii aadan arag isbadel ku dhacay dabeecada ilmaha ama koror ku yimid awoodiisa ciyaarta iyo la qabsida ilmaha faciis ah, markaas waxaa la joogaa xiligii aad talo bixin raadsan lahayd. Haddii dabeecada ilmuhu soo hagaagto, waad u sheegi kartaa ilmaha inuu bartay xeerka aadna ku faanayso guushiisa. Waad soo afjari kartaa qorshaha dabeecada ee tooska ah; hase yeeshee, waa muhiim in la sii wado hubinta xaalada ilmaha iyo in lagu abaal mariyo muddo kadib sabab la xariirta inuu bartay xeerka.

Marka wada hadal xog gudbin ah lala samaynaayo qoysaska si aad uga waranto waxyaabaha aad ka aragtay ilmaha:

- Samayso waqti degan oo aad ku kulantaan meel ka og fasalka.
- Imoow adoo soo diyaarsaday waraaqaha kormeerka ee hore, liiska hubinta ee ilmaha kormeerku quseeyo, iyo qorsheyaasha dabeecada.
- Waydii waalidiinta waxyaabaha ay ku arkeen iyo dareennada ku aadan hormarka la sameeyo. Ku dar soo jeedinadooda talooyinkaaga. Xaqiiji in qoysku fahmayaana walaaca aad qabto aadna u muujinayso inaad "iskaashi" la samayso ayaga.
- Degso waqti gaar ah oo aad markale kulantaan.
- Diyaar garoow. Hel khayraadka maxaliga ah ee la heli karo oo caawin kara qoyska. La taliyahaaga Caafimaadka Dhimirka ayaa ku caawin kara asagoo kusoo jeedinaaya khayraad/ilo kuna xiraaya qoyska khayraadkaas.

Xulashada Qaabka Gudbinta

Gudbino badan ayaa toos loogu samayn karaa dhakhtarka caafimaadka oo ku habboon. Waxaad dooni kartaa inaad xili hore sii wacdo wakaalada soo gudbinta ama dhakhtarka si aad u hesho habka loo maro balantooda. Waxaad intaas kadib siin karta aqoyska foomamka muhiimka ah ama xogta si ay ugu diyaar garoobaan booqashadooda. Waalidiinta qaarkood ayaa ku qanacsanaan kara inay dhakhtarka caafimaadka ee cunugooda toos ula tashtaan, kaasoo markaas siin kara xog iyo soo jeedin.

Soo gudbinnada ayaa inta badan toos loogu diri karaa:

- Dhakhtarka caafimaadka ee ilmaha si loo baaro walaacyada la xariira caafimaadka guud ee ilmaha, heerka kobaca, ama walaacyada habdhaqanka.
- Xarunta hadalka iyo maqalka ama dhakhtarka maqalka si uu u baaro ciladaha luuqada iyo hadalka.
- Dhakhtarka caafimaadka dhimirka ama rugta caafimaadka ee habdhaqanka iyo walaacyada dareenka.
- Caawimaada Dhallaanka ama Find Child (Ogoow Xaalka Ilmaha) ee walaacyada waxbarashada ama kobaca.
- Inta badan caqabadaha ayaa isbiirsada soo gudbinta ugu fiicana waa mida ay aadka ugu kalsoon yihiin waalidku.