

Gudubka Cuntada Caadiga

Goormee ayuu Dhallaanka Diyaar u yahay Cuntada Caadiga ah?

Dhallaanka intooda badan cuntada caadiga waxay diyaar u noqdaan abaarihii markay 6 bil ay jirsadaan. Dhallaanka qaarkoodana waxay diyaar u noqdaan xitaa marka ay 4 bil jirsadaan ama waxay gaaraan 7 bil laakin waad ogaan doontaa goorta dhallaankaaga uu diyaar u noqdo maxaa yeeley waxay bilaabi doonaan:

- in ay fariistaan iyagoon wax taageero la'hayn
- shay ay soo qabsadaan ama ay sii haystaan
- waxyaabo afka gashadaan

Mar marka qaarkood dhallaanka waxyaabaha ay sameeyaan ayaa nagu dhalinnaya in ay diyaar u yihiin wakhti hore—kuwan waa “sheege been ah.” Kuwan ayaa waxaa dhici karta inay qayb ka yihin horumarka uu dhallaanka samaynayo, laakiin ma ahan calaamaddo sheegaya inuu cunto caadiga diyaar u yahay.

Calaamaddaha Beenta ah:

- Fiirsasho marka kuwa kale ay wax cunnayaan
- Habeen soo toosid
- Si tartiib miisaan u soo kordhaya
- Faruur isku qabasho
- Hordo la'aan goorta quudinta ama goorta la hayo

Sidee Baa Lagu Bilaabaa Ku Quudinta Cuntada Caadiga ah?

- Sii wad naas-nuujinta iyo/ama caanaha foormulaha ee aayronka; qaniinyada koowaad sii inta u dhaxayso naas-nuujinta ama dhalo-nuujinta.
- Dhallaanka waxay bilaabaan iyaga oo ku biira cuntada qoyska wada cuno. Daboolka ka qaad si dhallaanka ay uga caawiso inuu ka bogto qoyska iyo cuntada.
- Marka koowaad, waa sahminta cuntada la cunayo. Ha ka wel welin haddii dhallaanka uu wax badan cuni waayo marka koowaad.
- Marka hore ku bilaw goosmo yar oo cunto jilicsan.
- Dhallaanka isaga ama iyadu ha isquudiso - iyada ha go'aamiso inta ay doonayso in ay cunto iyo sida dhaqsaha badan ee ay u cunayso.
- Biyo sii mar haddii dhallaanka uu 6 bil jirsado oo cuntada caadiga cunayo ama ka waynaado - marka koowaad ku sii koobabka lagu cabo.

Sidee loo Wadaa?

- Maalin dhaaf u sii cuntooyin cusub. Samee cunto kala midab ah, kala nooc ah, kala caraf ah, ama ku dar waxyaabo kala caraf ah.
- Sii cuntooyin maalmaha kale uu soo tufay; xasuusnaw cuntooyinka cusub mar marka qaarkood waxay ku qaadanaysaa 5-13 jeer ka hor inta dhallaanka uu san jeclaan.
- Si tar-tiib tar-tiib ah, dhallaanka looga wareejiyo koobka lagu dhuuqo oo loo wareejiyo koobka caadiga ka dambeeya marka uu gaaro 12-18 bilood.

Halkee?

- Miiska isagoo ku fadhiya kursi dheer ama kursiga kor u qaadaha. Balse xasuusnaw in fadhiga uu noqonayo meel kala yaacsan.



- Dhallaanka sahmintan waxay ugu wanaagsan tahay korniinkooda laakin waxaa dhici karta inaysan noqon sagxaddaada fadhiga. Waxaad dhulka u dhigtaa marada qubayska ee duuga ama shukumaanka dhulka u dhig.

Waa Maxay?

- Qudaarta jilicsan, oo karsan - karootada, barookaliga (jilic ku filan oo la cuni karo, laakin aanu aad u jilicsanayn, si markaa ay u jajibto).
- Qudaar xubkii ka fiiqan oo duban - bataatiga, bataatiga mac iyo karootada.
- Miro karsan, jilicsan - beer, muus, cambi, qari iyo afokaato.
- Hilib iyo malaay - Bararta ka ilaali, laakin waxaad ka dhigtaa wax dhallaanka si sahlan uu u soo qaban karo oona u ruugi karo. Caadiyan, dhallaanka hilibka wuu jiqaa oo inta soo hartada iska soo tufaa ilaa ay ka waynadaan oo si wanaagsan wax u ruugi karaan.
- Digirta - digirta jilicsan u nadiifi oo farkeeti ugu jejebi si looga saaro wixii go' go' ah.

Waa Maxay Saxashada?

- Waxaaa muhiim ah in la kala ogaado in saxashada ay ka duwan tahay mergashada Mergashada waa jawaabcelinta caadiga ee ammaanka dhallaanka kaa soo ka hortagaya in cuntada ay si dhaqso ah ay gadaal dhanka dhuunta u gudubto.
- Saxashada waa goorta cuntada ay hor istaagayso dhuumaha neefsashada dhallaanka iyo ubadka u ekaado inuu ka naxayo, uu joojiyo inuu dhawaaqyo sameeyo oo waxaa dhici karta inuu midabkiisa buluug noqonayo.
- Si saxashada looga fogaado ama wax looga qabto, iska xaqiiji in:
 - dhallaanka uu markastaaba uu kor u fadhiyo oo uusan meel ku tiirsanayn goorta ay wax cunayaan.
 - cuntada waa jilicsan tahay oo waa in yar.
 - haddii dhallaanka uu saxanayo, raac tallaabooyinka caadiga ee Dib usoo Neefisida Wadnaha [CPR] ee habdhaqanka.

**Ma rabtaa macluumaad dheeraad ah?
Barnaamijkeena moobaayalka kala soo
bax PMP.ohioaap.org**