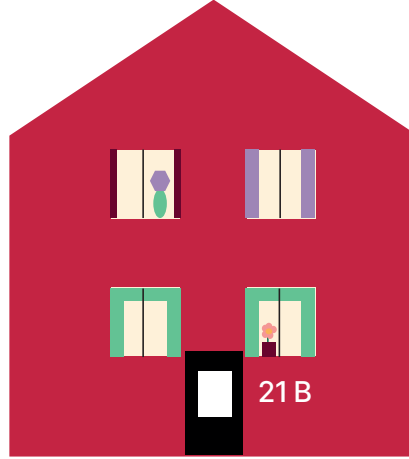


Adigu is ilaali dadka kalena ka ilaali in cudur ku faafo

Gurigaaga ka joog shaqada ama iskoolka haddii aad dareemayso xanuun oo leedahay diif, qufac ama xummad. Markaasi khatar ma gelinaysid in dadka kale cudur ku faafo. Tani waxay khuseysaa xitaa haddii aad dareemayso xanuun aad u yar. Sug ugu yaraan laba maalmood ka dib markaad caafimaado ka hor intaanad dib ugu noqon shaqada ama iskoolka.



Dadka gaboobay waxay khatar weyn ugu jiraan inay aad u xanuusadaan. Sidaas



darteed waxaa muhiim ah in iyadoo aan loo baahnayn la booqdo dadka ku jira isbitaal ama hoyga dadka gaboobay. Booqashooyinka noocaas ah iska dhaaf haddii aad dareemaysid xitaa inta ugu yar ee xanuun ah. Adigaaga ka shaqeeya daryeelka dadka gaboobay maaha inaad tagto shaqada haddii aad leedahay qufac ama hargab.



Iska ilaali u dhawaanshaha dad xanuusanaya. Markaasi waxaad naftaada iyo dadka kaleba ka ilaalinaysaa in la xanuusado.



Badanaaba dhaq gacmaha

Maadooyinka faafiya faayraskan waa kuwa aad u faafiya cudur oo si fudud u qabsada gacmaha. Waxay sii faafaan marka aad qof gacanta ku salaanto. Sidaas darteed waa inaad badanaaba gacmaha ku dhaqdo saabuun iyo biyo diiran, ugu yaraa 20 il-biriqsi. Haddii aan la haysan saabuun iyo biyo, waxaad isticmaali kartaa alkahoosha gacmaha oo leh ugu yaraan boqolkiiba 60 alkahool ah.

Ku qufac oo ku hindhis laabtada gacanta



Markaad qufacdo ee hindhisto waxaa faafa dhibco yar yar lehna maadooyinka cudurka faafiya kuwaas oo faafin kara faayraska. In lagu qufaco laguna hindhiso laabtada gacanta ama masarka warqada ee sanka waxaad kaga hortagaysaa in cudur faafintan ay ku faafto hareerahaaga ama gacmahaaga. Mar kastaba masarka warqada ee sanka ku tuur dembiilka qashinka oo gacmaha dhaq.

Xagee caawinaad ka heli karaa?

Guriga joog ilaa iyo inta aad dareemayso inaad xanuusanayso. Haddii xaaladaadu sii xumaato oo aanad isku dabari karin daryeelka

gaarka ah ee guriga waxaad wici kartaa 1177 si loo helo talo-bixinta daryeelka bukaanka (kuna qoran Iswiidhish iyo Ingiriisi).

