

TALOOYIN WAN-WANAAGSAN OO LOOGU TALA GALAY CARRUURTA QABTA DHIBAATOYINKA KAADI MAREENKA

Waraaqo macluumaad oo ka socoto Akadeemiyada Enures ee Swiidhan,
www.svenskaenures.se

Kaadi heysta caadiga ah

Kaadi heystu waa bac la kala jiidi karo oo ka sameysan nude-muruqeed. Muruqa kaadi heystu waa mid gaar ah oo aan si toos ah u hoos imaaneynin koontaroolka rabitaan, oo ay xakameeyo kaah celiyayaal kala duduwan. Waxaa intaas dheer in ay hareeraha tubbada kaadi mareenka ku yaallaan murqo qeyb ahaan rabitaanku xukumoo oo si dhexdhexaad ah u mar walba u giigsan si ay isu heystaan. Haddii ay wax walba sax yihiin, uuna canuggu gaaray ilaa iyo 5-6 sano waxay markaas wax u shaqeyaan sida tan:

- 1) Maadaama ay kaadi buuxineyso kaadi heysta oo muruqa kaadi heysta ee debacsan uu togmayo wuxuu haddaba qofku si tartiib-tartiib ah u noqonayaa qof kaadiyo heysto (laakiin wax si aad ah degdeg u ah ma jiraan).
- 2) Waan in qofku helaa musqul oo uu u diyaar garoobaa in uu kaadiyo. Weli muruqa kaadi heystu wuu debacsanyahay!
- 3) Marka uu qofku go'aan gaaro si uu u kaadiyo waxaa la hawl-gelinayaa kaadi heysta iyadoo tilmaami ay maskaxda ugu imaaneyso.
- 4) Muruqa kaadi heysta ayaa kaadida riixaya isla mar ahaanta muruqa dhammaadku uu is debcinayo.
- 5) Muruqa dhammaadka ah wuu debacsanyahay inta uu muruqa kaadi heystu shaqeynayo, muruqa kaadi heystuna wuu sii wedayaa shaqada ilaa kaadi heystu ay faaruq ka noqoto. Diyaar!

Qalqal caadi ah oo xagga shaqada kaadi heysta ah

Qalqalka kaadi heysta carruurta ee ugu badan waa kaadi hays *si xad ka bax ah u firfircoon*: in muruqa kaadi mareenku uu si digniin la'aan ah uu isugu ururi karyo iyadoo aysan kaadi heystu buuxin. Tani waxay keeni kartaa in canugga ay si lama filaan ah kaadiyo u qabato oo ay khasab noqoto in uu xoog isugu qabto, ama ay markaas dharka kaadiyi ka gaarto. Xagga waalidka waxay u muuqan kartaa sida in canuggu "uusan dareemeyn in ay kaadiyi heysto", laakiin dhab ahaantii waa kaadi heysta waxa aan si cad ugu sheegeyn in ay is qabsan rabto. Carruur kale waxaa caado u ah in ay inta ugu dheer isku qabtaan iyo in ay isticmaalaan xeelado kala duduwan - in ay cirbaha dabada saaraan, in ay faraha ku istaagaan iyadoo ay luguhu is dhaafsanyihiin iwm. Qaar badan oo carruurtaas ka mid waxay sidoo kale qabaan kaadi hays si xad ka bax ah u firfircoon. Sabab aad loo ogyahay oo ku aaddan kaadi hays si xad ka bax ah u firfircoon waa cudur kaadi heysta ah - marka ay bakteeriya wax dhaawacda kicineyso xuub axaleedka kaadi heysta. Sida ugu badanne dabcan waa in kaadi heystu ay si xad ka bax ah isaga firfircoonaato iyadoo aysan bakteeriyo mas'suul ahayn. Sabab kale oo caadi ah waa calool istaagid, maadaama meesha mindhicirka hooseysa oo buuxda ay gadaal ka riixeyso kaadi heysta.

Qalqal kale ayaa ku dhici kara shaqada kaadi heysta ee tusaale ahaan carruurta "fariimeynta iskula kaadisa" - macnaha isku qabta dhammaadka muruqa isla mar ahaanta ay kaadinayaan - ama waqti dheer heynaya oo sidaas darteed togaya kaadi heystiisa: wey adkaaneysaa in si buuxda loo faarujiyo. Tani waxay keeneysaa in si joogto ah ay kaadi heysta ugu jiraan dhibco "kaadi haraa ah", waxaas oo keenaya khatar caabuuq oo weyn oo xagga kaadi mareenka ah. Wuxuu qofku isku mar ahaan qabi karaa kaadi hays si xad ka bax ah u firfircoon iyo in ay adagtahay in la faarujiyo, calool joogsiga ayaan labadaba keeni kara.

Maxaa waxan laga qaban karaa?

Badanaa sidaas uma sii adka in wax laga qabto dhibaatooyinkan, wuxuu canuggu uu baahanyahay in uu kaadi heystiisa ka adkaado. Kuwani waa talooyin aasaasi ah:

- 1) Jirku wuxuu ka helaa hannaan joogto ah oo mar walba la raaco. Kaadi iyadoo ay ku dhawaad 2 ilaa 3 saacadood u dhexeyso si waafaqsan canugga hawl maalmeedkiisa xannaanada carruurta ama dugsiga (subax, maalin barka hore, qado, waqti hore oo maalin barka dambe ka mid ah, waqti dambe oo maalin barka dambe ka mid ah iyo marka la seexanayo)
- 2) Ku kaadi si deggan oo welwel la'aan ah, si ay kaadi heystu faaruq u noqoto. Ku fadhiiso meesha lagu fadhiisto ee musqusha si cajirku uu taageero u helo, siiba adiga oo horay u sii rogmaya, haddii ay suurta gal tahayna adiga oo taageero cagaha u heysta.
- 3) Si aad u yar wax ha u cabin. Ku dhawaad hal liitar oo dareere ah (badanaaba biyo) maalintiiba wax dhexdhexaad ah ayey carruurta u yihiin. Laakiin maaha in la wareegeysto sidoo kale oo wax lee la cabo maalintii oo dhan.
- 4) Wiilashu waa in ay ku kaadiyaan iyagoo fadhiya ama taagan, keliya waa in ay saas degganaasho iyo welwel la'aan ku sameeyaan, aysanna dhinacyada wax ku titifqin!
- 5) Ku baraarugsanaw calaamadaha calool xiranka, haddii ay jiraanna dawey (eeg warqadda goonideeda ah)
- 6) U sharrax canugga sida ay kaadi heystu u shaqeyso si ay wada shaqeyntu u fududaato!

Akadeemiyada Enures ee Swiidhishka oo loo marayo Anna-Lena Hellström, Sonja Kruse, Gunilla Gladh Mattsson iyo Tryggve Nevéus