

Taageerida Carruurta iyo Dhallinyarada uu Nacaybku Saameeyay

Dhacdooyinka nacaybka iyo dembiyada nacaybka waxay dhacaan marka dadku ay sameeyaan ficilo ku salaysan nacayb daran, caqiido kasoo horjeeda, ama cabsi aan sababaysnayn oo ku salaysan qof diintiisa dhabta ah ama diinta loo malaynayo inuu qabo, jinsiyadda, nooca galmada, aqoonsiga jinsiga, naafanimada, ku biiritaanka siyaasadeed, iyo/ama da'da. Dhacdooyinka nacaybka iyo dembiyada nacaybka ayaa badanaa dhaca kahor iyo kadib doorashooyinka qaranka iyo ka jawaabista dhacdooyinka caalamiga ah, oo ay ku jiraan dagaalka, colaadaha, iyo falalka argagixisada. Dadku waxay si toos ah ula kulmi karaan dhacdooyinka nacaybka ama dembiyada nacaybka, markhaati ayay ka noqon karaan, ama waxay arki karaan iyagoo isticmaalaya warbaahinta. Dhacdooyinka nacaybka iyo dembiyada nacaybka waxay beegsan karaan shakhsiyaad ama kooxo, ay ku jiraan bulshada ama xarumaha diinta.

Dhacdooyinka nacaybka waxa ay ku lug leeyihiin falal aan dembi ahayn oo uu nacaybku sabab u yahay.

Dembiyada nacaybka waa fal-dambiyeedyo oo uu sal u yahay nacaybka, sida hanjabaad afka ah oo

Haddii Qoyskaagu uu La Kulmay Dambi Nacayb ama Dhacdo Nacayb ah

Waxay noqon kartaa mid aad u murugo badan, oo sii siyaadin karta murugo kasta oo hore u jiray. Waxaa laga yaabaa inaad ka walwasho badbaadadaada, iyo sidoo kale badbaadada carruurtaada iyo qoyskaaga. Haddii aad ka timid waddan kale oo aad timid Mareykanka, waxaa laga yaabaa inaad ka labalabayso inuu kaasi ahaa go'aanka saxda ah iyo in kale. Haddii aad la soo kulantay dagaal iyo colaad oo lagugu qasbay inaad ka cararto dalkaaga, waxaa laga yaabaa inaad ka walwasho in dhacdooyinkaas darran ay dib u dhici doonaan.

Dhacdada kadib, adiga iyo qoyskaaga waxaa kaloo laga yaabaa in aad la kulantaan waxyaabo ay ka mid yihiin:

Caro	Taageero la'aan	Cabsi	Murugo	Niyad jab	Amni darro
Hurdo xumo	Madax xanuun	Ceeb	Walwal	Kalsoonii hooseysa	Hubanti la'aan

Ka waalid ahaan, waxaa sidoo kale laga yabaa inaad isbeddelo ku aragto habdhaqanka ilmahaaga, sida:

Carruurta Yaryar

- Dad ku dhegdhegid
- Xanaaq

Carruurta Jirta Da'da Dugsiga

- Walaac ku aadan badbaadada

Dhallinta

- Dareen ku jira marwalba

- Sariir ku kaadis
- Dib u jilitaanka dhacdada inta lagu jiro ciyaar
- Si joogto ah uga hadlaya dhacdada
- Dib u jilitaanka dhacdada inta lagu jiro ciyaar
- Dhib ku ah feejignaanta
- Raba inuu keligiis ahaado
- Si joogto ah uga hadlaya dhacdada
- Dhib ku ah feejignaanta

Taageerida Carruurtaada

Hoos waxaa ku qoran qaar ka mid ah tixgalinada ku aadan sida aad uga caawin karto carruurtaada inay ka soo kabtaan Fal-dambiyeed Nacayb ama Dhacdo Nacayb ah oo ay la soo kulmeen.

- ✓ **Taageer Naftaada - Carruurta waxay waalidhood ugu tiirsan yihiin badbaadada iyo amniga. Xaqiiji inaad daryeesho naftaada si aad u noqoto qof xasiloon oo xakamaysan markay ay ku agjoogaan.**
- ✓ **Xaadir Ahow - Joogitaankaaga kalgacaylka ku dheexan ayaa ugu muhiimsan. Isku day inaad kordhiso wakhtiga aad la qaadanayso carruurtaada. Wakhtiga la isla qaadanayo wuxuu noqon karaa in la sameeyo waxyaabo sida midabaynta, heesaha, daawashada bandhigyada TV-ga ee da'da ilmaha ku habboon, ama socod aadis.**
- ✓ **Noqo Qof Furfuran - Noqo qof u furfuran dhagaysiga fikirradooda iyo dareenkooda, oo ay ka mid tahay kala hadlitaanka dhacdada adigoo isticmaalaya luqad iyo macluumaad ku habboon da'da ilmaha.**
- ✓ **La Wadaag Macluumaadka - La wadaag xaqiiqooyinka iyo macluumaadka fudud laakiin isku day inaad ku dheelitirto dareenka badbaadada. Carruurta yaryar, waxaad oran kartaa waxyaabo ay ka mid yihiin, "Laakin hooyo ayaa joogtay si ay kuu caawiso." Carruurta waaweyn, tani waxay noqon kartaa xoog saarista sida nidaamyada kale ama hay'adaha kale ay u ilaaliyeen badbaadada qoyskaaga ama ay uga shaqaynayaan sidii ay qoyskaaga u ilaalin lahaayeen.**
- ✓ **Dulqaad Yeelo - Waxa laga yaabaa inay qaadato wakhti kahor inta aanu soo laaban dareenka badbaado qabista ee ilmahaaga oo horumar ka samaynta fikradaha, dareenka, iyo habdhaqanka ilmaha ayaa laga yaabaa inay tartiib noqoto.**
- ✓ **Ku Dheg Jadwalka Joogtada ah - Jadwalka/hawlaha joogtada ah ayaa waxay ka caawiyaan carruurta inay dareemaan badbaado iyo inay dib u helaan dareenkooda caadiga ah. Xaqiiji in carruurta hurdada ka soo kacaan ayna seexdaan isku wakhti iyo inay cuntada cunaan waqti isku mid ah. Hayso ama samayso hawlo kale sida buug la akhriyo wakhtiga jiifka, socod maalin kasta ah, ama munaasabad maalmaha dhamaadka usbuuca la qabto, filim daawasho, la ciyaarista xubnaha bulshada, ama daawashada dhacdo isboortis ah.**
- ✓ **U Tusaaleey Xirfadaha La Qabsiga Xaalada - Tus carruurtaada waxyaabaha kaa caawinaya inaad la qabsato xaaladaha, sida neefsashada qotada dheer, dhegeysiga muusiga, jimicsiga, iyo tukashada/Alle-baryida. Waydii carruurtaada waxa ka caawinaya**

inay la qabsadaan xaalada. Si wada jir ah u sameeya xirfadahiina la qabsiga xaalada ka qoys ahaan.



Xaddid Isticmaalka Warbaahinta - Xaddid warbaahinta iyo warbaahinta bulshada ee lagala kulmo rabshado ama waxyaabo kale oo murugo leh.



Raadso Caawimaad Haddii Loo Baahdo - Haddii aad ogaato in muddo kadib, adiga iyo carruurtaada aad dareemaysaan in xaalada ay ka sii darayso, waxba aanan soo roonaanin, tixgeli inaad raadsato taageero dheeraad ah. Caawimaadaas waxay ka imaan kartaa la-taliye, dhakhtarkaaga, urur bulsho, ama hogaamiye diimeed.