

Xaashida Diyaarinta Baranbarrada Xakamaynta Cayayaanka Rove

Nadaafadda ayaa lama huraan u ah in si wax ku ool ah looga takhaluso baranbarada

- NADIIFKA JEERKA SI WAYN OO AY KU JIRAAN SABAQYADA, FOOTOYINKA, HOODKA SALDHIGA IYO KULULKA SARARKA. NADIIFKA GUDAHA IYO DIBADDA MAKIILKA. Soo saar qaboojiyaha oo ku shub oo ku nadiifi gadaasha iyo hoostooda. DHAMMAAN NADIIFINTA WAA IN LA SAMEYAA KA HOR DAWAYNEENA. Nadiifintu waxay u baahan doontaa dufan la xalliyo si aysan u hadhin cunno ama dufan
- Wax walba waxay u baahan yihiin in laga saaro kobadaha jikada iyo sidoo kale kor iyo ka hoose ee saxanka iyo gudaha khaanadaha. FARSAMADA waa in la nadiifiyaa. Ku maydh boorsada gudaha iyo dibaddaba, ku masax khaanadaha ku jira shaadhka qoyan oo nadiif ah. Si sax ah u nadiifi saxanka iyo sariiraha. Alaabooyinka waxa laga yaabaa in lagu dhejiyo miiska jikada AMA kursi/kursi waana in lagu daboolaa wargeys ama xaashi
- GOLAHA MUSLISKA IYO HOOSTOOYINKA MUSQUULKA WAA IN LA NADIIFIYAY. Ku dhaq armaajooyinka gude iyo dibadba, ku masax khaanada ku jira weelka qoyaanka leh, ka nadiifi saxanka, tubbada, iyo musqulaha gudaha iyo dibaddaba. MAQA SULSHADA MUSBOUNKA.
- QAADO OO KA SAAR DHAMMAAN QASHINKA GURIGA GUDAHA IYO DIBADDABA.
- VACCUM DHAMMAAN roogagga

DAAWAYN KA DIB

- Si fiican ugu dhaq (saabuun iyo biyo) DHAMAAN DHAMAAN HOOS KAARKA WAX LAGU CUNTO OO AY KA MID YIHIIN MISIISKA IYO Miisaanka dushooda Ha dhaqin dusha sare ee la daweeyay.
- Xakamaynta baranbarada, nadaafaddu waa lagama maarmaan! HA OGAYN DHAGEYSO CABRI AH OO MARAN SIDA GURIGA GURIGA GUUD EE DAASAASADA SOO BANDHIGA AMA CAANAHA. HORTA IYO DANBE KA HEYSO HOOSOOYINKA IYO FARAJJADA NADIIFKA. HA OGOLAANIN CUNTADA IYO QASHINKA INAY ISKU SOO URURAAAN GOOBAHA UU DOOQATO AMA KU QARINTO. CUNTADA XABSIGA AH waa in lagu kaydiyaa weel xidhan oo ha ku dayn cuntada xayawaanka aan la cunin ee weelkooda. CUNTADA HA KU TAGAYN CUNTADA shooladda, miiska ama saxanka.
- Waa wax caadi ah in la arko baranbaro dhoor maalmood ah daawaynta ka dib. Waxa laga yaabaa inay qaadata dhawr maalmood in dooxyadu ku dhuumanayaan meelaha aan la heli karin si ay ula xidhiidhaan dusha sare ee la daweeyay. FADLAN OGOW UGU YAR 10 ILAA 14 MAALMOOD AALAYADU INAY KORSOODA YIHIIN KA HOR INTAANAD CODSATAY ADEEGYADA DIB U MAALINTA AH.
- HUBI GURIGU INUU NOOLAHAY IN UU GARAB BILAASH AH
- HADDII AAD XANUUNKA CAAFIMAAD LEEDAHAY AMA UGA XANUUNSAN TAHAY, WAXAA LAGU TALAGANAYAA INAAD GUURKA GALIN UGU YARAAN 4 SAACADOOD DAWEYN KA DIB.