

## Xanuun

Xanuunku wuxuu ku yimaadda siyaabo kale duwan, sida nabar jirka kaaga dhaca ama jir xaruun jirak gaara. Waxaa kale oo jira xanuuno ku dhaca maskaxda kuwaas oo keeni kara xanuun. Tusaalae ahaan, walwalka iyo walaacu waxay keeni karaan madax xanuun ama hilbaha jirka oo is kala. Qandhada ama awooda xanuunku qof walba si gaar ah ayey u saameysaa. Dareenka xanuunka waxaa qayb weyn ka qaata difaaca jirka iyo sida qof waliba u maareeyo. Xanuunka inaad ogaataa way fiican tahay, waayo haddii aadan ogaan waxaa laga yabaa inuu keeno ama kiciyo xanuuno kale oo aan loo baahneyn inay kacaan. Mararka qaarkood, xanuunkii markii hore ku qabtay, waxaa laga yaaba inuu kugu reebo jiro oo aad dareentid qabo ama qandho. Qabowga iyo dhididka waxaa laga yaabaa inaad dareento xanuun. Xanuunka inaad aad iga walwasho ama uga baqdo looma baahna, haddii aad dareento qandho ama xanuun waa muhiin inaad noloshaadii wadatid oo aad xarakaadkii, socodkaa iyo noloshii caadiga aheyd ku noolaatid.

### SAAD XANUUNKA ULA NOOLAAN LAHEYD

Mararka qaarkood lama helo sababta keentay xanuunka iyo daawadiisa, walow la sameeyo baarid badan laguna kala sameeyi isbitaalo iyo dhakhtaro kala duwan. Arrintu markay saa tahay waxaad jeceshahay inaad ogaato yaa iska leh eeda ama dhibku xagee ka jiraa. tanoo kale waa daal iyo jaah wareer uu qofku ku daalo xanuunka, waxayna keeni kartaa inuu qofku isla hadlo oo dhinaca maskaxda wax ka gaaraan ama uu xanaaqiisu bato. Waxaa laga yaabaa in qofku intii uu noolaa u la kulmay dhibaatooyin badan, dhibaatooyinkaas oo qofka ku reeba ama uga taga jir xanuun " wadna xanuun". Hadaba waa muhiim inaan aqbaalnaa nolosheena iyo xanuunka. Taas badelkeedu waa inaan ogaana maxaa keenay xanuunka, ka dibna aad raadisid (raadino) sidii aan ula tacaali laheyn xanuunka oo aan daawo iyo daawo la'aanba aan nolosheena u wadan laheyn. Looma baahna, haddii xanuun yimaado inaad naftaadda eedaysid. Waan ka fekeri kartaa: " waayo waxaan ahay qof qiimo leh, waana muhiim inaan xaaladda xanuun wax ka qabtaa. "Hoos waxaa ku qoran qaabab kala duwan, waana muhiim inaad isku daydid inaad waasisid wax qabadka, waayo qof walba si asaga u gaar ah iyo daaweyn gaar ah ayuu ku dawoobaa. Way fiican tahay inaad taqaano xanuunka ku qabta iyo daaweyntoo sida adiga oo sameysanaya buug xasuus qor ah, kuna qoraya xanuunkii ku qabtay iyo daawadii ku caawisay.

## SAAD XANUUNKA U FUDEDEYN LAHEYD

Jir xanuunka waxaa caawiya tusaale riix riixa ama masaajada, qaboow- iyo wax kulul daryeel ayadoo la adeegsanayo. daawooyin ama in la socdo iyo in la sameeyo jimicsiyo ama xarakaad jirka lagu kala bixinaayo oo kala duwan.

Waayo aragnimadda aad u leedahay xanuunku, sidoo kale dareenka iyo fikirka aad ka heysato waa qaybo muhiim ah. Xataa haddii meesha lagaa hayaa ay tahay jirka. Waayo-aragnimadda xanuunka waxay ka timaada maskaxda. Waxyaabaha xanuunka sahla ama fududeeya waxaa ka mid ah maskaxiyan qaabkaad ula dhaqanto. Masxadu waxay dirtaa firiimo fududeyn kara ama sahli karo xanuunka.

- Waayo-aragnimadda aad u laadahay xanuunka saameyn badan ayey sameysaa, sida qaabka aad uga fakarto xanuunka, sida aad ula macaamisho. Tusaale haddii aadan garanayn waxa xanuunka keenay, waxaa laga yaabo inay kugu abuuranto cabsi ama baqdin sii xoogaysanaysa, xilligaa xanuunkii waa sii darsanayaa.
- Markuu xanuunku weheshado walwal badan, waxaa badanaya xanuunkaa ku hayey, wuxuuna keeni karaa jirka oo dareen iyo damqasho weheshadda. Taasina waxay horseedda inuu xanuunkii noqdo mid aad aad uga fakarto. waa inaad wax qabashi isku madadaalisaa ama hesho dad fiican oo aad la sheekaysato si aad xanuunkii isaga maaweeliso oo isu ilowsiiso.
- Xanuunka caruurta waxaa sahla hooyadda oo maaweliso. dadka qaarkood waxay u arkaan inay maaweelinto caawiso dadka waaweyn xataa. Inuu qof kale ku daryeelo, ku caawiyo amaba ku madaaliyaa waxay fududeysaa inuu qofkii xanuunkii ilaawo ama u fududaado.
- Sameynta malaáwaalidu waxay kaa caawinkartaa inaad is ilowsiisid xanuunka. Malaáwaalida xanuunku tusaale waxaad awoodaa inaad qiyaasto baaxadda iyo midabka xanuunka. Ka dibna, waxaad qaabayn kartaa sidii aad ula tacaali laheyd. Si degan ayaad markaa ka dib, inta u neefsatid waxaad yareyn kartaa baaxadii xanuunka adiga oo malaáwaalaya inaan xanuun baáni ku heyn, ka dib saameyntii xanuunkaa ayaa yaraanaysa.
- Xanuunka waxaa mar walba la xariira welwel. Waa inaad is dejiso oo welwelka is ilowsiisaa, waxay caawisaa inaad la tacaasho oo uu kaa fududaado xanuunkii.
- Waxaad heli kartaa caawimaad jirka inaad ka shaqeysiisid (fiisiotaraabiya), dhinaca dhimirka ama xirfadlayaasha xanuunadda kala duwan.

Waxaad tareenin ku sameyn kartaa inay naftaadu aqbasho xanuunka iyo maasha uu kaa hayo: Xanuunku waa jiraa, laakiin noloshu waxaa kale oo jira arrimo kale oo badan. Xanuunka ma aha inuu kaa kor istaago noloshadii kuna noolaato nolol fiican oo wanaagsa.