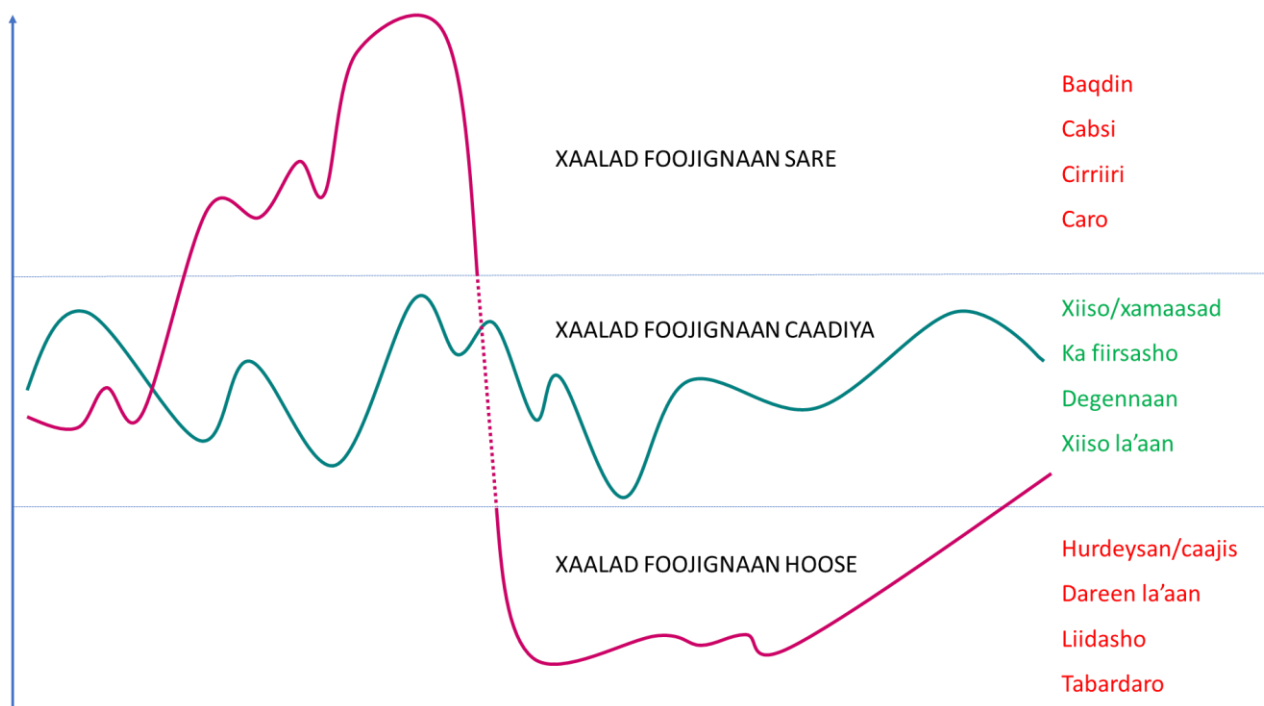


XAALAD FOOJIGNAAN SARE

Xaalada foajignaana sare waa heerka qofku markuu leeyahay firfircooni iyo foajignaana. Garashada iyo maareynta xaaladaadda foajignaana waxay kordhisaa ladnaanshaha maankaaga iyo jirkaaga. Waa wax dabiici ah in heerka foajignaantaadu ku yimaada isbedbadel afar iyo labaatanka saacadba. Xaaladda foajignaanta waxyaabo badan ayaa saameyn ku leh, sida tayada inta aad hurudey, dareenka, caddada ileyska iyo xiliga ama gelinka. Tusaale ahaan adigoo hurdo fiican seexan habeenkaas kadib, waxaa suurogal ah xaalada foajignaantaada galabnimadii iney hoos u dhacdo, Dhanka kale markii wax aad xiiseyneyso ama ku farxad geliya ama ay wax ku cabsi geliyaan, jirkaagii wuxuu galayaa xaalad foajignaana sare ah, markii loo eego oo aad sameyneyso waxyaabaha caadiga. Markey dheelitiran tahay xaalada foajignaantaada oo aysan aadna u sareyn ama aysan hooseynin qofku markaa wuxuu ku sugan yahay xaalad foajignaana caadiya. Xaalada foajignaana ee caadiga waxay qofka ka caawisaa dhanka fahamka ama waxbarashada, inuu u foajignaado xaalada uu markaa ku sugan yahay iyo in uu hormariyo qabsashada howlihiisa sida ugu wanaagsan.

Kurbadu waxay siyaadisaa xaalada foajignaanta. Markuu qofku muddo kurbaysnaa si aad ah, Xaaladiisa foajignaana waa mid aan caadi aheyn ama sareysa. Markaa qofku wey adag tahay inuu xasilo ama nafiso ama uu kusoo noqdo xaalad foajignaana caadiya. Caqabado ama tacadiyaal horey usoo gaarey ayaa sababi kara kurbooyinkii naxadinta lahaa, taasina waxay ku beertaa qofkii baqdin amnidaro. Markaana wey adag tahay qofkii siduu ku gaari lahaa xaalad foajignaana caadiya. Xaalada foajignaana xili yar gudohood ayey isku bedeli kartaa mar ay sareyso iyo mar ay hooseyso. Waxaa sidoo kale suurogal ah in heerka ay joogto wakhti dheer wax isbedela ku imaan. Dareenka amni iyo xaalada foajignaana ee qofku waa wax isku xiran. Markii uu qofku baqanayo, xaaladiisa foajignaana aad bey u kacdaa. Sida kalena haddii la dulmiyo waxaa suurogal ah iey xaaladiisa foajignaana hoos u dhacdo. Taasoo qofka ku keenta tamar dari. Qofka markuu ku jiro xaalad foajignaana caadiya inta badan wuxuu is dareensiiyaa inuu yahay amni.

Sawirada hoos ku yaala waxaa lagu sharaxayaa xalaadaha kala duwan ee foajignaanta iyo siyaabaha lagu garto. Xariijinta cagaaran waxay muujineysaa foajignaanta caadiga iyo isbedbedelka maalinimadaas. Foajignaantu waxay isu bedeshaa xiisaha /jecleysiga wax ama farxad la'aan/xiiso la'aanta, sidoo kale foajignaanta foajignaanta caadiga. Xariijinta gadduudan waxay muujineysaa dhibaatooyinkii naxdinta badnaa qofka gacanaya inuu yahay midka dhibta kurbadu ku badan tahay isbedbedelka dhaqsaha ahna ku keenta xaaladiisa foajignaana, markii uu dib usoo goocdo ama u xasuusto xaaladihii baqdinta lahaa maalinimadaas.



Sideed ku dareemeysaa xaalada foorjignaan?

Slyaabaha aad ku oggaan karto foorjignaanataada. Liiska hoose waxaa ku daabacan tusaallooyin astaamaha foorjignaanata sare, foorjignaanata hoose iyo foorjignaanata munaasibka ah, waa suurogal inaad dareemin dhammaan astaamaha, balse waad barran kartaa sidaad ku oggaan laheyd foorjignaanataada.

<u>Xaalad foorjignaan sare</u>	<u>Xaalad foorjignaan caadiya</u>	<u>Xaalad foorjignaan hoose</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Wadno garaac boobsiisa • Hiinraag/haraanhir • Dhidid • Middabdoor dhaxan jirka • Caro, xasilooni la'aan iyo • Jareys • Murqo xannuun 	<ul style="list-style-type: none"> • Garaac wadne noormal ah • Xasilooni, neefsi caadiya • Goobjoog, dareen dheelitiran • Sahlanaan dhaqaaq, ku xasilid goobta • Inaad u foorjigan tahay 	<ul style="list-style-type: none"> • Gaaraaca wadnaha oo yar • Neef qaad meel fog ah • Middabdoor iyo kuleyl dhanka jirka • Kabaabyo • Maahsanaan, tabardaro • Caajis aanad waxba awoodeyn inaad sameyso

Sidee lagu maareyn karaa xaalada foorjignaanata?

Waxaad barran kartaa xaaladaada foorjignaan sidaad ku dheelitiri laheyd. Adigoo sameysanaya jadwal joogto ah iyo seexdana hurdo kugu filan ayaa kaa caawinaya in xaaladaadu ahaato mid caadiya. Qofku mar hadduu daalan yahay foorjignaanatiisu wey daciiftaa. Sida kale hadduu qofku tusaale yahay mid had iyo goor mashquul jadwalkiisuna aheyn mid normal ah waxay sababi kartaa in xasiloonida foorjignaanatiisu aad u sarokacdo. Wakhti la qaadashada ehelka iyo dadka xigtada ee uu ku dareemayo xasilooni amni waxay ka caawisaa inuu xaalad foorjignaan caadiya helo qofku. Sidoo kale qofku inuu sameeyo isboortis uu xiiseynayo wuxuu ku xasilin karaa xaaladiisa foorjignaan. Liiska hoose waxaad ka heleysaa macluumaad aad ku maareyn karto xaalada xasilooni

ee foojignaantaada, markii aad dareento inaad ku jirto xaalad sare ama mid hoose dhanka foojignaanta.

Haddii aad kusugan tahay xaalad foojigaan

sare

- U neef qaadvadigoo afuufaya wakhti dheer neefta
- Cagaha waxaad ku xoojisaa dhulka/sagxada adoo ku riixaya
- Fiiro gaara u yeelo nawaaxigaaga: shan waxyaalood ood arkeysid, maqleyssid ama aktaada yaala
- Tijaabi buste culus ama wax miisaan leh
- Labaddaada gacmood iyadoo is dhaafsan xabad iska saar oo si tartiib ah isku dhardharbaax sida ballanbaalis baalasheeda marba gacan
- Biyo qabow badan ku weji dhaqo muddo 30 seken
- Gijji oo debsi marba meelo badan oo jirkaaga kamid ah

Haddii aad kusugan tahay xaalad foojigaan

hoose

- Istaag, dhaqdhaqaaqi gacmaha iyo lugaha, is hurguf, boodbood
- Labadaada gacmood giddaarka saar oo ku riix intii karaankaaga ah
- Isa saar oo isku riix labadaada calaacalood
- Fiiro gaara u yeelo nawaaxigaaga: shan waxyaalood ood arkeysid, maqleyssid ama aktaada yaala
- Cun wax dhandhan kulul tusaale nacnac kuleyl
- Taataabo jirkaagoo idil
- Lugaha ku riix dhulka oo dareen dhulka/sagxada inuu ka hooseeyo cagahaaga