



## KJENN LIV

### – DUMARKA UURKA LEH OO LAGA CAAWINAYO IN AY LA SOCDAAN DHAQDHAQAAQA ILMAHA

In aad maalin walba dareento dhaqdhaqaaqa iyo haraatida ilmaha waxay caddaynaysaa in ay xaaladda ilmuhu fiican tahay.

Carruurto way ku kala duwan yihiin nooca ay u dhaqdhaqaaqaan. Sida ay caloosha u haraatiyaan iyo sida ay u dhaqdhaqaaqaanba way ku kala duwan yihiin oo midba waa si. Ma jiro hal nooc oo la oran karo kaas ayaa kii caadiga ahaa ah. Ha isla barbardhigin dadka kale – baro nooca uu ilmahaagu u dhaqdhaqaaqo. Isku kalsoonow, ma jirto cid ilmahaaga adiga kaaga aqoon badan.

### HARAATIDA CALOOSHA EE ILMAHA

Dhaqdhaqaaqa ilmuhu waxay noqon karaan haraati, garaac yar, is-kala-bixin, xamaarasho iyo is-rogid. Hikada looma arko in ay dhaqdhaqaaq tahay.

Dumarka uurka leh intooda badan waxay dhaqdhaqaaqa ilmaha dareemaan marka ay qiyaastii marayaan toddoobyada 18-20, laakiin aad baa taas loogu kala duwan yahay. Laga billaabo toddobaadyada 24-28 dhaqdhaqaaqyadu waxay noqdaan kuwo wakhtiyo joogto ah leh marka uu ilmuhu soo jeedo iyo marka uu hurdo oo aanu dhaqdhaqaaqayn.

Tirada haraatida iyo dhaqdhaqaaqu way kordhaan laga billaabo bartamaha uurka ilaa toddobaadka 32-aad. Markaas oo ay gaaraan heer ay ku sugnaan doonaan ilaa iyo dhalmada.

Marka ay dhalmadu soo dhowaato oo uu booska calooshu ciriiri noqdo, dhaqdhaqaaqu wuu is beddelaa. Laakiin ogow in aysan tirada dhaqdhaqaaqu marna is dhimayn ama aanay noqonayn kuwo intii hore ka xoog yar.

### SIDEE AYAAD ULA SOCON KARTAA NOLOSHA ILMAHA CALOOSHA KU JIRA?

Maalin walba in yar oo wakhti ah ugu tala gal in aad barato oo la socoto sida uu ilmahaagu u dhaqdhaqaaqo marka uu soo jeedo. Dabeecad ka dhigo oo joogto u samee! Sidaas ayaad awood ugu yeelanaysaa in aad garato haddii uu isbeddel yimaado. Waxay tani sidoo kale xoojinaysaa isku xirnaanta adiga iyo ilmaha, waxayna gacan ka geysanaysaa in ay kuu diyaariso kaalinta hooyanimada.



Billow toddobaadka 28-aad, maxaa yaalay markaas ayuu dhaqdhaqaaqu joogto noqdaa oo wuxuu ilmuhu yeeshaa wakhtiyo joogto ah oo uu dhaqdhaqaaqo marka uu soo jeedo iyo marka uu hurdo oo aanu dhaqdhaqaaqin. Waxaa wanaagsan in aad dhinaca bidixe u seexato. Markaas ayuu ugu fiican yahay qulqulka dhiigga ee ilmagaaleenka iyo mandheerta. Marka aad jiifto ayaad dhaqdhaqaaqa ilmaha ka dareemi og tahay marka aad taagan tahay ama wax qabanayso.

Waxaa jira dhawr nooc oo loola socdo. Dadka qaar waxaa ku filan in ay dhaqdhaqaaqa ilmaha maskaxda kala socdaan, meesha qaar kale ay u baahan yihiin in ay si nidaamsan u qortaan. Waxaad kala dooran kartaa labo siyaabood oo taas loo sameeyo.

### 1. In haraatida la tiriyo

Qor muddada ay kugu qaadata in aad dareento 10 dhaqdhaqaaq oo ilmahaagu sameeyo. Waxaa iyana muhiin ah in la qoro xoogga dhaqdhaqaaqa, si aad u fahanto haddii uu xoogoodu is dhimo. Isticmaal foomkan oo ku qoro [Mitt barns bevegelse \(PDF\)](#) / [\(excel-skjema\)](#).

iyo/ama:

### 2. In aad sharraxdo dhaqdhaqaaqa ilmaha

Maalin walba ugu tala gal qiyaastii 15 daqiiqo in aad dareento sida uu ilmahaagu u dhaqdhaqaaqo. Dhaqdhaqaaqa ku qoro xusuusqor ama wax la mid ah.

Su'aalaha soo socda ayaa kaa caawin kara diiwaangelinta:

- Waa intee xoogga dhaqdhaqaaqu?
- Sidee ayuu ilmuhu u dhaqdhaqaaqaa?
- In intee le'eg ayuu ilmuhu dhaqdhaqaaqaa?

Waxaa loo baahan yahay in ay diiwaangelintu ka jawaabi karto su'aalaha socda:

- Si fiican ma u dareemaysaa haraatida iyo dhaqdhaqaaqa ilmaha?
- Dhaqdhaqaaqu ma leeyahay xooggii uu lahaan jiray?
- Ilmuhu ma u dhaqdhaqaaqayaa sidii uu u dhaqdhaqaaqi jiray?

Noocii aad doonto wax u diiwaangeli, laakiin waxaa muhiim ah in aad maalin walba samayso adigoo si feejigan ula socda. Ka dhig wakhti wanaagsan oo aad qaadata!

## XARAKADA CALOOSHA OO YARAATA

Xarakada caloosha oo yaraata waxay calaamad u noqon kartaa in aysan xaaladda ilmuhu fiicnayn. Calamadda ugu muhiimsan ee lagu garto in ay xarakadii yaraatay waa adiga oo si



cad u dareema in ay haraatidii iyo dhaqdhaqaaqii yaraadeen ama in aanu dhaqdhaqaaqu xoog lahayn.

**Haddii aad isbeddel dareento oo aad ka welwelsho xaaladda ilmaha, waa in aad islamarkiiba la xiriirtaa qaybta dhalmada. Ha sugin maalinta xigta! Halkaas si dhab ah ayaa xaaladdaada loo eegayaa.**

### **Shaki ma kaa galay in uu dhaqdhaqaaqa ilmuhu ka yaraaday intii hore?**

Haddii uu shaki kaa galay in uu dhaqdhaqaaqa ilmuhu ka yaraaday intii hore, markaa wax cun oo wax cab. Dhinaca bidixe u seexo oo la soco haraatida iyo dhaqdhaqaaqa ilmaha. Agagaarkaada xasillooni ha ka jirto si aad si buuxda wax ugu feejignaato. La soco dhaqdhaqaaqa ilmahaaga 1 ilaa 2 saac.

Islamarkiiba teleefan u dir qaybtaada dhalmada haddii:

- Aad muddo 1 ilaa 2 saac ah wax dhaqdhaqaaq ah ilmaha ka dareemi weydo.
- Ay muddo 1 ilaa 2 saac ah ay dhaqdhaqaaqyadu intii hore ka yar yihiin iyo/ama ay dhaqdhaqaaqyadu ka xoog yar yihiin intii ilmahaaga caadiga u ahayd. (Haddii aadan ogayn sida caadiga u ah ilmahaaga – waa dhif iyo naadir in ilmaha caafimaadka qaba marka uu soo jeedo in uu 2-dii saac sameeyo wax ka yar 10 haraati iyo dhaqdhaqaaq.)
- Aad weli welwelsan tahay oo uu shaki kaaga jiro qaabka dhaqdhaqaaqa ilmaha. Ku kalsoonow awoodda dareenkaaga, ma jiro qof ilmahaaga kaaga aqoon badan.

Haddii aad dhaqdhaqaaq fiican dareento, oo ay niyaddu kuu dagto, markaas uma baahnid in aad la xiriirto qaybta dhalmada.

Dadka mar dareema in uu dhaqdhaqaaqu yar yahay intooda badan wax dhib ah uurka kalama kulmaan, waxayna dhalaan carruur caafimaad qaba.