

# Waalidku xataa Wuu Tiriya

## Ka caawinta ilmahaaga – Cabiraada heerkulka iyo wakhtiga

Carruurtu si ay u ogaadaan cabiraadu waxay tahay, waxaan u baahan nahay inaan tusno sida loo isticmaalo cabiraada xaaladaha gacanta laga qabanayo. Waxaan sidoo kale u baahan nahay inaan ku dhiiri gelino afka la xiriira cabiraada, anagoo ka hadlayna:

- Waxyaalaha aan cabiri karno
- Waxyaalaha aan isticmaali karno si aan u cabirno iyo wakhti danbeba
- Halbeega aan isticmaalno si aan wax u cabirno, sida daqiiqadaha iyo saacadaha ama digriiga

### Sidee bay carruurtu ku bartaan cabiraada heerkulka iyo wakhtiga?

Carruurtu waxay u baahan yihiin fursado lagu dhiiri gelinayo hal wax ama wax ka badan si ay u fahmaan cabiraada. Si ay u fahmaan heerkulka waxay u baahan yihiin inay isbarbardhigaan laba shey si ay u cabiraan “kululka” ama “qabowga” ee shey. Waxay u baahan yihiin inay arkaan oo ay ka hadlaan sida uu heerkulku u saameyn karo waxyaalaha iyo sidoo kale siyaalaha aan u cabiri karno heerkulka.

Bilow ahaan, carruurtu waxay baran doonaan wakhtiga iyagoo isticmaalaya afka sida *shaley, manta iyo beri* iyo iyagoo isbarbardhigaya wakhtiga ay ku qaadato inay ku dhameeyaan waxqabad. *Gacmaheyga ayaan kusacbin karaa saddex jeer intaad u tuureyso bannooni kor ee aad qabaneysa.* Wakhti danbe, carruurtu waxay akhrin doonaan wakhtiga labadaba saacadaha lambarada qoraya iyo kuwa kale aan qorinba ee analooga.



# Waalidku xataa Wuu Tiriya

## Maxaad ku qaban kartaa guriga?

- Ka hadal dhacdooyinka adoo adeegsanaya wakhti. Tusaale, *waxay qaadanaysaa qiyaastii saddex daqiiqadood in la kariyo tan.*
- Ka raadi guriga saacadaha derbiga iyo kuwa kale oo kala duwan. Weydii ilmahaaga inay yihiin saacadahaasi kuwa lambarada qora ama kuwa kale ee analooga.
- Ilmahaagu hakaa caawiyo inaad saxdo wakhti sheegaha jikada ama saacada qaylisa.
- Dinwaangeli dhacdooyin khaas ah kalandarka taariikhda kalana hadal inta maalmood ama toddobaad ee ka horeeya dhacdadaan.
- Daawo dhacdooyinka ciyaartooyda ciyaaraha fudud iyo dabaasha ka dib na ka hadal wakhtiyada ciyaartoydu ay ku sameynayaan dhacdooyinkan
- Hel taariikhaha leh “isticmaal ilaa” ee ku qoran adeega cuntada kalana hadal inta maalmood ee haray ka hor intaan la isticmaalin sheygan.
- Ilmahaagu hakula akhriyo jadwalka basaska iyo tareenka markaad isticmaaleyso gaadiidka dadweyanaha ama imaanshaha iyo bixitaanka diyaaradaha haddii aad gegida dayaaradaha joogtaan
- Fiiri calaamadaha gaari dhigashada kalana hadal wakhtiyada aan la ogoleyn markaad gaariga dhiganeysaan.
- Ilmahaagaagu ha kaa caawiyo inaad ku ridaan lacagta saxda ah mitirada baabuurta meesha la dhigto kana hadal inta wakhti ah ee aad haysataan ka hor intuusan dhammaan.
- Akhri tilmaamaha ku qoran cuntada iyo cabitaanka si aad u aragtaan heerkulka lagu talinayo in lagu keydiyo
- Weydii ilmahaaga inuu xir xiro oo uu u sameeyo qoraal leh taariikhda “isticmaal ilaa” ee hilibka ama cuntada la kariyey ee ah in qaboojiyaha la geliyo.
- kala hadal ilmahaaga sida uu heerkulku isu bedelayo cuntooyinka iyo biyaha markaad karineyso. *Maxaa dhici doona biyaha markaan gelino qaboojiyaha? Fiiri waxa ku dhacaya jokolaatada ku jirta maqlaha markaan geliyo cunto kariyaha diiran.*

# Waalidku xataa Wuu Tiriya



- Wada daawada warbixinta hawada kana hadal heerkulada la saadaalinayo. Weydii ilmahaaga waxay u baahan doonaan inay xirtaan ama ay haystaan.
- Fiiri geedaha deriskaada kana hadal sida ay geeduhu isula bedelaan xiliyada.
- Raadi halkubeegyo kala nooc ah kana hadal sida loo kala isticmaalo.
- Cabir heerkulka biyaha lagu qubeysto ka hor intuuusan ilmahaagu gelin qubeyska. Ka hadal biyuhu markay aad u kulul yihiin, aad u qabow yihiin ama heerkulka saxda ah ee lagu qubeysto
- Ka hadal arimaha ammaanka ee la xiriira alaabta guriga ee aad u kululaan kara sida cunto kariyaha, feerada ama kululeeyaha (heater)
- La wadaaq buugag ku saleysan heerkulka ama xiliyada. Dhacdo aad loo yaqaan ama dabaaldeg, sida ciida gaalada oo kale, ayaa la barbardhigi karaa isla dhacdadaas ee dalalka cimilada qabow