

Cibaadeysiga Kaliya Neefso

Ku bilaw adiga oo si raaxo leh u fadhiya, iyada oo dhabarkaagu toosan yahay laakiin aanuu adkayn. Adhaxdaada ama laf-dhabarka oo toos ad ka dhigtid waxay dareen deganaan ah siinaysaa jidhkaaga, taasoo iyana kaa caawinaysa inay dejiso maskaxdaada. Waxay kaa caawin doontaa inad feejignaatid, haddana dabacsanaatid.

Waa kan hab fudud oo ad ku toosisid adhaxdaada:

- Si qoto dheer u neefso.
- Marka neefsashadaadu marayso halka ugu sareysa, in yar sare u qaad garbahaaga.
- Ka-dibna neefta iska soo daa, garbahaaga dib iyo hoos u soo dhig.
- Ka-dib, wax yar gadhkaaga hoos u deji ama gudaha soo gali.
- Adhaxdaada u dareen sida jirrida geedka, oo xiddido ku leh dhulka cirkana eegaysa. Iska illaali dareen ah adkaansho—ma tihid askari loox ah. U fadhiiso si fudud oo sahlan, balse leh dareen feejignaan maskax.

Maskaxda oo ad siisid wax ay diiradda saarto ama xoogga saarto waxay kaa caawinaysaa inad yeelatid u-fiirsasho, deganaan iyo dareen fududaan. Cibaadeysigan, waxa ad xoogga saaraysaa adiga oo u neefsada si degan, balse leh xoog.

1. Ku bilaw dhawr daqiiqadood oo ah adiga oo kaliya ku nasanaya feejignaan furan adiga oo sare u fadhiya. Isku deji goobta ad joogtid. Dareen miisaanka jidhkaaga ee goobta. Haddii ad dareensan tahay raaxo, si tartiib ah u xidh indhahaaga.
2. Hadda, si tartiib ah u jeedso neefsashadaada. Neefsashadu waa wax aynu sameyn 24/7. Kala fidista iyo isku ururka ubucda iyo laabtu waxay qayb ka yihiin kaltan guud. Waxa kasta oo uunka ka jira wuxu leeyahay isla kaltankan kala fidista iyo isku ururka. Si khafiif ah ugu fiirso neefsashada, sida balanbaalis saaran ubax.
3. U fiirso dhaqaaqa ah kor iyo hoos ee calooshaadaada. Waxa laga yaabaa inad damcadid inad neefta u soo jiidid sida mawjad soo galaysa dhulka, oo ad neefta iskaga saartid sida mawjad dib ugu noqonaysa badda. Uma baahnid inad beddeshid habkaaga neefsashada ee caadiga iyo dabiiciga ah.
4. U fiirso dhaqaaqa hawada ee galaya kana soo baxaya jidhkaaga.
5. U fiirso heerkulka hawada marka ay gasho iyo marka ay ka soo baxdo jidhkaaga.
6. U fiirso qulqulka hawada ee galaya jidhkaaga, ee dhammaan jihooyinka u buuxinaya sambabadaada.
7. U fiirso wakhtiga joogsiga ee u dhexeysa neef qaadashada iyo neef soo saaridda.
8. Si tartiib ah ayaad u fiirsigaaga dib ugu celin kartaa miisaanka jidhkaaga ee goobta oo marka ad dareentid inad diyaar tahay, kala fur indhahaaga.