

Ogaysiiska la Kulanka ee Qoyska – Kixda

Gacaliye Qoys:

Ilmahaaga waxa uu qaaday kix Kixdu waa caabuq neef mareenka ku dhac oo si aad ah la iskugu gudbiyo.

Waa maxay astaamuhu? Qufac iyo duuf kaas oo si heer heer ah u xumaada. Uquficista sida aadka ahi waxa ay sababi matag. Xaaladaha qufucu halista yahay caruurta waxa ay qaadan doonaan hawo, samaynayana dhawaaqa “whoop”. Qufucu waxa laga yaabaa in uu xun yahay habeenkii. Qofka xanuunsani waxa uu u muuqan karaa oo uu dareemi karaa caafimaad inta u dhaxaysa xiliyada qufaca.

Sidee ayey ku faaftaa? Hawada ayuu ku faafaa marka uu qufacayo, hindhisayo ama hadalayo qofka xanuunsani. Ama waxa uu ku faafaa taabashada oogo uu wasakheeyay axalo sanko ama cunaha qofka xanuunsan.

Goorma ayey astaamuhu bilaabmaan? Qiyaasti 7-10 cisho ka dib marka uu la kulmo qofka xanuunsan ama alaabta wasakhaysan.

Ma loo baahan yahay ilmaha in guriga lagu hayo? Haa. Ilmuhu waxa laga yaabaa in uu dugsiga ku soo noqdo ka dib 5 cisho oo daawaynta antibayootiga ah ama 21 cisho ka dib marka uu qufucu bilaabmo.

Caruur badan ayaa laga tallaalaa kixda laakiin waxa ka muuqan astaamo dhex dhexaad ah. Haddii calaamaduhu ka muuqdaan ama ilmahaaga aan la tallaalin, fadlan u qaad ilmahaaga xarun caafimaad si uu u helo daawayn lagama maarmaan ah, oo ka dibna ogaysii Xarunta Waxbarashada Xiliga hore ee ilmahaaga.

Shaqaalaha: _____ Taleefanka: _____

Xarunta: _____