

Maxaad Maleysan Kartaa – Marka Canug Lagugu Soo Qalo Kadib

Isla markii lagu qalo ka dib

- Dawada lagu siiyay waxaa laga yaabaa in ay ku gar-gariiso (laleemo oo kale)
- Way ku jareysiin (gariirin) kartaa waxaadna dareemi kartaa dhaxan (kubeerto/buste diiran ayaa lagugu dadi karaa)
- Waad arki doontaa canugaada waadna qabsan kartaa isla markii uu dhasho ka dib
- Weyddiso taakuleyn in lagaa siiyo naasnuujinta canuga sida ugu dhaqsiyaha badan

Maallinta xigta

- Waxaa lagu siin doonaa dawoonka xanuunka baabi'iyaa si aad caadi u noqotid
- Waxaa laguugu dhiira gelinayaa in aad istaagtid ood socotid sida ugu dhaqsiyaha badan
- Waxaa lagugu dhiiragelin doonaa in aad naas nuujisid aad daryeeshid canugaaga inta ugu badan ee aad kari kartid
- Waxaa lagu siin doonaa cabbitaan ama cunto jilicsan inta aad ka sii deysid neef xagga dambbe.
- Meesha lagaa qalay waa la dadi doonaa, waana in ay nadiif ahaataa ayna qalasanataa.

Maxaa caadi ah

- Tolmada ama biraha lagu qabtay si xiro meesha qaliinka, waxaa laga furi ama laga saari doonaa 3-5 malmood qaliinka ka dib
- Badanaa waxaad guriga tagi doontaa 2-4 malmood qaliinka ka dib
- Marka aad guriga tagtid waad qubeysan/meaydhan kartaa ka dibna qalaji meesha la qalay adigoo korkeeda shukumaan nadiif ah ku ka-ka -kabbinaaya.
- Waxaa laga yaabaa in aadan saxaroon ilaa iyo 3-5 malmood marka lagu qalo ka dib, (cabbitaan badan cab, - sida bruuniska, iyo beeraha (pear) si gaar ah ayeey kuu caawinaayaan)
- Meeshii la qalay si tartiib ah ayeey u soo bogsooneysaa, iyadoo ku reebeysaa gumaar yar oo cas oo khafiif ah
- xanuunka aad ka daremeyso meesha la qalay waa in ay soo yaraataa, maalinba maalinta ka dambbeysa, socodka iyo dhaqa-dhaqaaquna uu soo sahlanaadaa

Maxaan iska Ilaaliyaa/jiraa

- Haddii meesha la qalay ay dheecaanto ama furato
- Haddii xalustaadu ay ku damqeyso ama ay xanuuneyso marka la taabto
- Haddii ay qandho ku qabato
- Haddii dhiiga ka socdo hoostaadu uu qormoon yahay/ si xun u soo urayo

Haddii aad su'aal ama aad wax ka qabtid sidi aad u soo bogsoon lahay la soo xiriir kalkaaliyahaaga caafimaadka, umulisada, kalkaaliyaha dhiman, rugta caafimaadka, dhaqtarka qoyska ama dhaqtarka dhalnada iyo haweenka.

