# Caafimaadka Maskaxda iyoTaageerada

# Bulshada

**Shan hab oo muhiim ah oo lagu taageero caafimaadka maskaxda**

**Waaxda Waxbarashada ee Oregon waxaa ka go'an inay taageerto ardayda, macalimiinta, shaqaalaha, qoysaska iyo bulshada.** In kasta oo ay dabiici tahay in la dareemo cabsi iyo walaac, carruurta iyo dadka waaweyn ayaa si gaar ah uga welweli kara naftooda, asxaabta iyo qoyska. Waa muhiim in aynnu is taageero si aan ugu maareyno dareemaheena iyo welwelada siyaabo caafimaad leh oo aan u yaraynto saameynta welwelka uu ku leeyahay caafimaadkeena.

Waa kuwan **shan hab** oo dadka waaweyni ay ku taageeri karaan carruurta iyo midba midka kale:

1. **Isdeji sida ugu macquulsan**. Waxa ugu muhiimsan ee aan samayn karno waa in aan is dejino intii suurtogal ah. Ka fikir waxyaabo yaryar oo aad samayn karto maalin kasta si aad maskaxdaada iyo jidhkaaga u dejiso. Xitaa daqiiqad ama laba oo aamusnaan ah ayaa wax badan beddeli karta. Tusaale ayaad ugu noqon kartaa tani carruurtaada, ama waxay kugula tababaran karaan xeeladaha isdejinta.
2. **Carruurtu waxay inaga sugayaan hagitaan.** Carruurtu waxay inta badan dheehan doonaan shucuurteena, erayadeena, iyo luqadda jidhkeena. Ma aha in aad noqoto qof qumman, laakiin aad uga fiirso waxa aad sheegayso iyo waxa aad samaynayso, nooca warbaahinta aad isticmaalayso iyo sida ay u saamayso niyaddaada iyo hab-dhaqankaaga. Waa muhiim in lala socdo, laakiin sidoo kale waa muhiim inaad ka nasato wararka marka uu kaa bato.
3. **Sii meel shucuureed oo ammaan ah.** Mar kasta oo aan nafteena iyo carruurta aynnu siin karno meel shucuureed oo ammaan ah, waxaa yaraan doona cabsida iyo welwelka. Carruurtu waxay inta badan ka baqaan waxay garan waayaan. U samee wakhti aad ku dhegeysato, oo si deggan oo toos ah u sii iyaga xog cad oo sax ah oo ku habboon da'dooda. Ka filo inay su'aal isku mid ah ku weydiiyaan in ka badan hal mar.
4. **Qaad Tallaabo.** Waxaa jira wax badan oo aynaan hadda xakameyn karin, dareemidda awood la’aantuna waxay kordhin kartaa welwelka iyo cidhiidhiga. Mar kasta oo aynnu awood-siino nafteena iyo carruurteena si aan u xakameyno waxyaabaha aan awoodno, way ka sii fiicnaan doontaa. Waxaa muhiim ah in la xasuusto in xakameynta badan ee nolosha carruurta ay u horseedi karto inay dareemaan welwel badan. U oggolow inay gaadhaan go'aanno ku habboon da'dooda oo ku saabsan sidii ay waqtigooda u qaadan lahaayeen.
5. **Raadi siyaabo aad kula xiriirto dadka kale**. Kalinimada ama ka goosashada asxaabta, qoyska, ardayda fasalka iyo taageerada kale waxay nolosha ka dhigi kartaa mid adag. Hubi inaad la xiriirto dadka kale intii suurtogal ah. Isticmaal telefoonka, wicitaannada fiidiyowga iyo noocyada kale ee farriimaha iyo isgaarsiinta si aad ula xiriirto, oo aad waqti ula qaadato kuwa kale. Ka caawi carruurta inay la xiriiraan asxaabta iyo qoyska, oo la jadwallee waqti ay la qaataan dadka kale intii suurtogal ah. Sidoo kale, iska hubi inaad ka qaadato waqti iyo ka dheeraato dadka kale haddii loo baahdo.

1