



Ha ka xishoon caafimaadkaaga

Haweenaydu markay guursato gudniinka fircoonigaa wuxuu ku keenaa dhibaatooyin kala duwan. Taasoo ay ka mid tahay galmaada oo xanujisa, dareen la'aan iyo hamiga oo saas awgeed u yaraada, xubnaha taranka oy ka dareento cidhiidhi, xanuun iyo qallayl. Haweenaydu hadday gogasha ku dhibaatoto guurkeeda iyo nafsadeeda ayuu saamayn weyn ku keenayaa. Wadajirka qoyska ayaa adkaada.

Haddii galmadu ku xanujiso, hamigaagu hooseeyo ama daareemadaada xubnaha taranka aad dhibaatooyin ka dareemaysid, caawimooyin badan baad ka heli kartaa dhaktarkaaga. La xidhiidh xarunta dhaktarkaaga ama neuvoladaada, oo raadso caawimo iyo caafimaadba.

Diintenu dadka wey ku dhiiri gelisaa in uu qofku caawimo iyo caafimaadba raadsado, oo naftiisa iyo dareemayaashiisa daryeelo.

Go'aan kumaad lahayn guditaankaaga fircoonigaa, laakinse sidaad ula noolanaysid adaa go'aankeeda leh.