

Mabsuud ahaanshada iyo shuruucda kala dambeynta hoolka dabaasha Mora

Lacagtaada gelitaanka iridka waxaa la socota in aad ogolaatay shuruucda degmada ee mabsuud ahaanshada iyo kala dambeynta ee dhismada

Qayaxaadda degmada Mora ee dabaal aqoonista waa “150 mitir oo gacan saar ah iyo 50 mitir oo dabaal duud ah (dhinacyole’ege)”

- Hoolalka dabaashana, waalidka ayaa mas’uul ka ah ammaanka carruurtiisa. Waalidka waxaa loola jeedaa qof dabaal yaqaanna oo qaangaar ah (18 sano jir iyo wixi ka weyn).
- Carruurta ka hooseysa 10 sano iyo kuwa aan dabaasha aqoonnin waxa ay soo geli karaan oo kiliya marka qof mas’uul ah oo waalid ah oo dhar beddeshay uu la joogo. Waalidka waxaa loola jeedaa qof dabaal yaqaanna oo qaangaar ah (18 sano jir iyo wixi ka weyn).
- Waalidku waxaa uu had iyo jeerba ku khasbanyahay in uu iska dhiibo lacagta lagu galo iridka hoolka dabaasha, sababo la xiriira ammaanka dartiisna waxaannu dooneynaa in dhammaan macaamiisheena u imaanaya dabaasha ay dharka beddeshaan.
- Had iyo jeerba qofka dabaalanyaa isaga ayaa mas’uul iska ah. Ilaalinta dabaashu waa ay xaddidantahay.
- Amnigaaga iyo amniga booqadayaasha soo haray dartood waa in aad raacdaa tilmaamaha ammaanka iyo kuwa shaqaaluhu afka ka bixinayo.
- Ilaali saaxiibkaaga - “qofba qofka kale ha ilaaliyo marka la dabaalayo”.
- Ha ordin - khatarta siibashadu waa ay weyntahay.
- Marnaba ha ku tuurin biyaha hana ku dhegin qof biyaha hoostooda.
- Lama isticmaali karo qalabka lagu neefsado biyaha ka hoos iyo kobaha dabaasha.
- Waxaa lagu dabaalan karaa oo kiliya dhar dabaal oo la ogolyahay. (Maaha dharka hoosta laga gashado)
- Carruurta da’doodu ka weyntahay 9 sano ma geli karaan qolka ay dharka ku beddeshaan kuwa jinsigoodu ka soo hor jeedo.
- Dad masawirid lama ogola dhismada dabaasha gudaheeda iyada oo aan ruqsad gaar ah loo haysan. Tanine waxa ay khuseysaa kaamirooyinka caadiga ah iyo sidoo kale kaamirooyinka taleefannada. La xiriir shaqaalaha
- Dhammaan mararka lagu imaanayo koox booqadayaal ah waxa loo baahanyahay in la ballansado. Marka la ballansanayo waxa laga wada hadlayaa si loo go’amiyo tirada hogaamiye ee dabaalanaya, Wac soo dhaweynta si aad u ballansatid 025015925.
- Marka koox booqadayaal ah layahay waxa mas’uuliyaddu saarantahay had iyo jeer qofka loo dorto in uu hogaamiyo kooxda.
- Qaddariya marka uu socdo dugsiga dabaasha ama jimicsiga biyaha in qeyb ahaan amma gebi ahaamba ay ballansantahay berkadda dabaashu.
- Dhallooyinka quraaradaha ah waa ka mamnuuc gebi ahaanba hoolka dabaasha hareerihisa.
- Gebi ahaanba cabid qamri waa mamnuuc.
- Shaqaale rag iyo dumar ah waa ay dhici kartaa in ay jiraan labada qeyboodba.

Qol dhar beddelasho- iyo qubeysi

- Waxaa leennahay nidaam quful. Waa in quful la heystaa.
- Hoolka dabaashu mas’uul kama aha waxyaabaha qiimaha leh.
- Qubeysa dhar la’aan, dabaasha iyo qolka la isku kululeeyo (baastuu) ka hor.
- Wax dhar dabaal ah lalama geli karo qolka la isku kululeeyo (baastuu).

Berkadda dabaasha ee waxbaridda.

- Berkadda dabaasha ee waxbaridda waxaa horraan ahaanta loogu tala galay kuwa aan dabaasha aqoonnin.
- Quusitaan waan mamnuuc.

Berkadda dabaasha ee jimicsiga

- Waxyaabaha lagu ciyaaro waxaa loo ogolyahay oo keliya waddooyinka shan iyo lix.
- Waddooyinka kow ilaa labo waxaa loogu tala galay jimicsiga dabaasha oo keliya.
- Ka fogaaw in aad ka raaracsatid xarigyada.

Berkadda dabaasha ee qotada dheer.

- Berkadda dabaasha ee qotada dheer waxa loo ogolyahay oo keliya dadka dabaasha yaqaana. Kuwa aan dabaasha aqoonnin waxa loo tilmaamayaa waddooyinka 5 iyo 6.
- Markiiba hal qof oo keliya waa in uu ku sugnaadaa meesha dabaasha sare laga soo boodo.
- Wax lagu ciyaaro oo la ogolyahay ma jiraan.

Berkadda biyaha xumbeeya leh

- Ku dabaalo marka ay xumbeyneyso oo keliya.
- Ugu badnaan siddeed qof.
- Kuwa uurka leh lagulama talinaayo in ay ku dabaashaan berkadda biyaha xumbeeya leh.

Inta kale

- Shaqaalaha waxa ay hawl ahaan u leeyihiin in ay xaqiijiyaan dhisme aamin iyo ammaan ah, waxaana taas ula jirta in ay xaq u leeyihiin in ay marsiiyaan xeerar maxalli ah iyo in ay wax ka qabtaan booqdaha aan raacayn xerarkaas.
- Jibinta xeerarku waxa ay keeneysaa ka celin ama ka xirid iyo in ay dhici karto in booliska lagu war geliyo, wax khidmada ku gelidda iridka iyo tabarka ah oo lasoo celinaayana ma jiraan.
- Dhamman joogitaanka iyo isticmaalka dhismaha khatarta ka timaada adiga ayaa ka mas'uul ah.

Qasnadda waxaa la xirayaa 30 daqiiqo (khamiista hal saac) ka hor waqtiga xiritaanka.

Hoolka dabaashana waxaa la xirayaa 15 daqiiqo kaddib xiritaanka.

Waad ku mahadsantahay in aad gacan ka geysaneysid dabaal raaxo iyo reyn reyn leh.

Waannu ka afeefaneynaa wixii wax ka beddelid ah