Ilmaha roon

(9 bilood ilaa $2\,^{1}/_{2}$ sano)

KORITAANKA IYO TARBIYEYNTA

Ilmaha waaweyn waxay noqdaan kuwo madaax banaan isla markaana barta adduunka ay ku nool yihiin.

- Waxay isku dayaan inay wax ogaadaan, ordaan, fuulaan, ama wax taabtaan. Waxaa laga yaabaa inay xanaaqaan marka aad wax ka celiso
- Ilmuhu waa yaqaanaan waxa ay doonayaan, wayna kuu sheegaan. Aad ayey uga xumaadaan marka aad fahmi weydo waxa ay kuu sheegayaan
- Ilmuhu waxay marka fiirshaan wax dadku sameynayo, ka dibna way isku dayaan. Waxay sameeyaan waxa ay kugu arkaan, reerka intiisa kale sameeyaan, waxay ku daydaan waxyaalaha ay ku arkaan telefishanka ama filimaanta
- Ilmaha da'daani ahi wax waa gartaan, balse waxay kaaga baahan yihiin inaad caawiso marka ay wax garan waayaan aad ka ilaaliso waxyaalaha qatarta ah

SU' AASHA WAALIDKA

Sidee ayaan cunugga u edbin karaa?

- Aad u jeclow cunuggaaga
- U sheeg ilmahaaga in aad ku qanacsan tahay marka uu muujiyo anshax wanaagsan

- Marna cunuggaaga ha dharbaaxin ama ruxin
- Waxyaalaha qatarta ah dhig meel aan cunuggu gaarin
- Haddii ilmahaagu doonayo wax aan loo ogoleyn, ku qalqaali wax kale oo loo ogol yahay
- Isku day inaad jadwal joogto ah aad maalin walba leedahay
- Marka aad daalan tahay ama howshu kugu badato, bareeg ka qaado howlaha waalidka
- Isweydii in ilmahaagu si xun u dhaqmayo ama uu isku dayayo inuu wax barto
- U dhaqan sida aad dooneyso in ilmahaagu u dhaqmaan. Hadaad ku qeyliso, isla waa kugu qeylin
- Si toosan oo qayaxan ugu sheeg waxa aad ilmahaagu ka rabto inuu sameeyo
- Ogsoonow waxa ilmahaagu isku sameyn karo

ILMAHA WAX KASTA QABSANAYA

Marka ilmahaagu 9 bilood gaaro, guriga ayey isaga dhex rafataa. Waxay kaaga baahan tahay inaad mar kasa la joogto. Waxaa laga yaabaa inaad ogaatay inay wax isku dayeyso. Waa shaqada ilmaha roon-roon ay doonayaan inay adduunkooda ku bartaan. Waa sidan sida ilmuhu wax ku bartaan.

"Hadda ilmahaygu waa socdaa, wax kastana gacanta ayey la galaysaa. Sidee baan u baraa ineysan wax taaban?"

Siyaalaha aad gurigaaga amaan uga dhigi karto ilmahaaga waxaa ka mid ah:

- Waxyaalaha jabi karo ama aan amaanka ahayn, ka dheeree meelaha ilmahaagu gaaro
- Dabool meelaha korontada godadkeeda ama fiilooyinka la geliyo
- Ka xir ilmaha armaajooyinka iyo qaanadaha
- Jid gooyo uga samee ilmaha jaran-jarada iyo albaabada aan amaanka ahayn

Marka aad ilmaha wax aan amaan ahayn aad ka qaado, ilmuhu waa kaa xumaanayaa. Isku day inaad siiso boonbale amaan oo ay ku iloobaan kii hore.

SU' AASHA WAALIDKA

Maxaa ilmaha looga celinayaa?

Waa inaad hubisaa in meel kasta oo cunuggaagu uu aado ay amaan tahay. Ilmuhu waxay isku dayayaan inay wax kasta ogaadaan. Waxa ay arkaan waa taabanayaan, cunayaan, ridayaan, haleynayaan, ama tijaabinayaan. Sidan ayaa cunuggu wax ku bartaa. Ka caawi inay wax kasta ogaadaan iyaga oo bed qaba adigoo ka dheereynaya waxyaalaha aan loogu talo galin inay gaaraan. Markii cunuggu sii koro, u sheeg inuusan taaban waxyaalaha qaarkood.

SU' AASHA WAALIDKA

Muxuu ilmahaygu telefishanka ka baranayaa?

Badanaa caruurtu waxa ay telefishanka ku arkaan ayey ku daydaan. Haddii ilmahaagu si xun u dhaqmo, dhibku wuxuu noqon karaa barnaamijyada uu telefishanka ka fiirsado.

Ogow barnaamijyada ilmahaagu fiirsado. Waxaa fiican inaad xadido waqtiga ilmuhu telefishanka fiirsado. U hel wax kale oo ilmuhu qabto sida akhrin, sawirid, ama uu banaanka ku cayaaro.

BARIDA CUNUGU INUUSAN WAX TAABAN

"Marka ilmahaygu isku dayo inuu taabto makiinadda raashinka oo kulul, gacanta ayaan ka dhirbaaxaa si aan u fahamsiiyo inuusan taaban."

Intii aad gacanta ka dharbaaxi lahayd, gacantiisa ka qaad meesha uu taabanayo kuna dheh "Maya." Caruurta waa fahmaan waxa aan amaanka ahayn marka aad dhowr jeer u sheegto. Ilmahaagu waa iska deynayaa makiinadda raashinka markii uu ogaado in "xaax" ay mecnaheedu tahay "kuleyl."

Inta uu ilmuhu wax baranayo:

- Ka qaad agagaarka makiinadda raashinka
- U hel wax kale oo uu jecelyahay
- U hel meel amaan ah oo uu ku cayaaro inta aad jikada ku jirto. Sii wax kale sida baaquli caag ah, qaado alwaax ah ama boonbaleyaashiisa

TUSAALEYNTA WAALIDKA

"Ma sameeyaa!"

Hadaad cunug leedahay, wax badan ayaad maqashay su'aashan. Badanaa, "Ma anaa sameeya" wax dhibaato ah ma leh inaad daahsan tahay mooyee. Ku dhiiri-geli ilmahaaga marka ay doonayaan inay wax qabsadaan. Sii fursad ilmaha ay inay lebistaan, ay cadeysadaan, ay kursiga

gaariga iyagu fuulaan. Arintan waqti ayey qaadaneysaa, inta ay wax isku dayayaan, markay horey isaga degaan, horey ka bartaan taasina adiga waqti ayey baajineysaa.

TABABARKA XANAAQA

Ilmahaagu wuxuu baranayaa xanaaqa iyo isku wareeridda. Feer ayuu duubtaa, indhaha isku qab-qabtaa, isla markaana qayliyaa. Waxaa laga yaabaa nuu wax laado, dhulka isku dhufto, ama uu dhibaato geysto.

"Waxaan leeyahay ilmo 18-bilood jir, balse markii uu xanaaqo waa nafta ayuu iska gooyaa!"

Isku day inaad ka hortagto xanaaqa noocaan ah. Ka fogow inaad ilmahaaga meel u qaado marka uu baahan yahay ama daalan yahay. Haddii ay qasab kugu tahay inaad u qaado, cunto fudud, buugaag, boonbalayaal uu jecel yahay, ama qalimaan iyo waraaq uu wax ku sawiro si uusan u caajisin ama u xanaaqin.

Maxay oohintu ugu badan tahay da'daan?

- Ilmuhu ma fahmi karaan sababta aysan wax u taaban karin, u cuni karin, aysan u aadi karin meeshii ay rabaan
- Ilmuhu badanaa kuuma sheegi karaan waxa ay rabaan. Taas ayaa ka xanaajisa
- Marka ilmuhu gaajeysan yihiin, daalan yihiin, kulul yihiin, si xun u jiifaan, ama in la qaado rabaan, badanaa way ooyaan

Iskaa ilmahaagu ha is waalee, mar haddii uusan dhibaato isku geysaneynin ama cid kale wax u geysaneynin. Fahamsii inaad ogtahay inuu xanaaqsan yahay.

- Marka aad guriga joogto waxaa fiican in aad isdejiso aad iska dhegatirto is-waalitaanka ilmaha
- Marka aad joogto meel caam ah, is-deji ilmahana iska fur. Meel aan buuq lahayn tag, ilaa ilmuhu joojiyo is-waalitaanka
- Caruurta qaar ayaan xanaaq jebi kain. Tartiib u qabo, si degan ula hadal, una sheeg inay caadi tahay

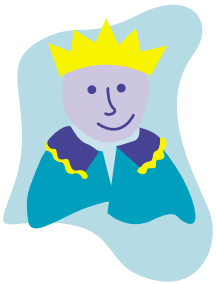
Meel kasta oo aad joogto, hadaad ilmaha tartiib ugu jawaabto, is-waalku waa dhamaadaa.

Markii ilmuhu isku waalo meel caam ah, waxaa laga yaabaa inaad imaha siiso waxa uu rabo si uu qaylada u joojiyo. Markii waalidku saas yeelaan, caruurtu waxay baranayaan in haddii ay is-waalaan inay helayaan waxa ay rabaan. Ha u ogolaan in ilmahaagu qaylo wax ku helo. Haddii kale waxaa dhici doono qaylooyin badan aakhirka.

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Isku day inaad mashquuliso.
Sida ugu wanaagsan ee loo hago ilmaha rabitaankooda waa adigoo meel kale ku mashquuliya. Haddii ilmahaagu rabo wax aan loo ogoleyn, sii wax kale oo uu ku cayaari karo. Haddii ilmuhu aadaan dhinaca jaranjarada, kor u soo qaad, isla markaana gee qol kale oo amaan ah.

WUXUU U QABAA IN ISAGU TALIYO



"Cunugeygu wuxuu u qabaa inuu yahay boqor isagoo labo sano jira. Waxa aan u sheego ma yeelo. Ma ogola inuu saarnaado gaariga dukaamada looga adeegto, waa ila dagaalaa marka aan kursigiisa gaariga ku rido, mar kastana wuxuu yiraahdaa 'Maya'!"

Marka ilmuhu laba sano gaaraan, waxay bilaabaan inay iskood wax u sameeyaan. Fikradahaan ayaa kaa caawin kara in ilmuhu khibradiisa cusub isticmaalo isla markaana kuu sahlo howl maalmeedkaaga.

- Sii fursad uu ku doorto waxa uu rabo markii aad awoodo. Weydii, "Ma waxaad rabtaa inaad gaariga adeegga aad fuusho maanta, mise waxaad rabtaa inaad lugeyso?"
- Ha bedelin xeerarkaaga. Ilmuhu wuxuu baranayaa waxa laga sugayo. Tusaale ahaan, waa inuu ku fariistaa kursigiisa gaariga; ma aha wax uu dooran karo
- U ogowlow inuu ilmuhu fuulo kursigiisa gaariga. Haddii uusan awoodin, weydii inuu caawimaad u baahan yahay
- U ogolow waqti saa'id ah oo ilmuhu wax isugu dayo, isagoo aan buuq kugu dhalineyn

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Isqabqabsi ka fogow.
Ha ka rajeyn cunuggu inuu amarka qaato. Jahawareer ayey adiga iyo ilmahaba ku rideysaa. Haddii aad mar kasta ilmaha "maya" ku tiraahdo, isku day inaad mararka qaarkood "haa" tiraahdo. Haddii aan ilmuhu wax kaa maqleyn, isku day inaad ka fogaato meelaha aad isaga dhacdaan. Xasuusnow inaad ilmaha ku amaanto markii uu wax san sameeyo.

QANIINYADA

Waa iska caado in ilmuhu wax qaniinaan, wax laadaan, ayna qaniinaan ilmaha kale. Ilmuhu waa xanaaqaan ama caroodaan. Ma yaqaanaan erayo ay ugu sheegaan ilmaha kale inay xanaaqsan yihiin. Mararka qaarkood, marka ilmaha ilkuhu u soo baxayaan, waa jecel yihiin inay wax qaniinaan. Fikradahan ayaa kaa caawinaya si aad uga hortagto qaniinyada.

- U toog hay waxyaalaha ilmaha ka xanaajiya
- Bedel waxa ilmahaagu sameynayo inteysan xanaaqin oo aysan wax qaniinin
- Ilmhu waa xanaaqaan marka ay baahan yihiin ama daalan yihiin. Haddii tani dhacdo, isku day inaad bedesho jadwalka ilmaha, ama ka fogee ilmaha kale xilliyadan
- Kala hadal fikradahan dadka kale ee xanaaneeya ilmahaaga

"Waxa aan sameeyo ma garanayo. Maalin dhoweyd cunugeygu mid kale ayuu qaniiney."

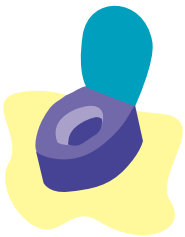
Haddii ilmahaagu wax qaniino, si cad ugu sheeg inuusan wax qaniinin. **Marnaba ilmaha ha qaniin, hadduu ku qaniino.** Hadaad qaniinto ma baranayo inuusan wax qaniinin. Qaniiyadu waa ka sii dareysaa.

Markii ilmuhu wax qaniino, ka wad caruurta kale. Waa inaad u garowdaa ilmaha la qaniinay. Taasi waxay ilmaha wax qaniinay tusaysaa inuu qaldan yahay, waxayna caruurta kale fahamsiineysaa in qaniinyadu wax xanuujiso.

TABABARKA MUSQUSHA

Waad ku dhiira gelin kartaa tababarka musqusha, balse ha ku deg degin. Badanaa waalidku waxay rabaan inay ilmaha baraan isticmaalka musqusha, intaan ilmuhu diyaar u noqon. Ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu diyaar u yahay tababarka musqusha marka:

- Uu kuu sheego in maradu ka qoyan tahay ama marada kaadidu halowdo
- Uu kuu sheego inuu u baahan yahay musqusha



"Waxay ila tahay inaan ku dedaalo sidii aan ilmahayga u bari lahaa isticmaalka musqusha."

Caruurtu badanaa ma gartaan "inay u baahan yihiin" musqusha ilaa ay saddex sano gaaraan. Labo sano jir waa bilaabi karaa tababarka musqusha balse waxaa laga yaabaa inuusan si fiican u tababaran ilaa uu gaaro 3 1/2 sano ama ka weyn. Marna ha ku cinqaabin ama ku ceebeyn hadduu marada loo xiray uu qooyo, haleeyo ama surweelka iska haleeyo.

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Aan isku kaadineyn.

- Caruurta marka ay ilaa 2 sano jiraan waxay baran karaan isticmaalka musqusha
- Markii ay 3 1/2 sano gaaraan, dhamaantoodse ma aha, caruurtu iskuma kaadiyaan marka ay soo jeedaan
- Markii ay 5 sano gaaraan, dhamaantoodse ma aha, iskuma kaadiyaan markii ay in yar seexdaan ama habeynkii oo dhan
- Waxii faahfaahin ku saabsan tababarka isticmaalka musqusha, kala xiriir dhaqtarka ilmahaaga ama arag eeg qeybta macluumaadka buuggan

WAX QEYBSIGA

Wax wada qaybsigu ma aha wax laba sano jirku fahmo. Ilmahaagu ma garan doono wax wada qaybsiga ilaa uu saddex ama afar sano gaaro. Si kasta oo aad laba sano jir ugu deydo inuu wax qaybsi ogolaado, aad ayuu u diidayaa. Waxaadse yeeli kartaa.

- Amaan ilmahaaga marka uu wax qeybsi sameeyo
- Tus sida wax loo qebsado, adigoo wax aad haysato wax ka siinaya
- Marki caruurtu ay wada cayaarayaan, hubi in boonbalayaal caruurta ku filan ay yaalaan

"Waa ku daalay sidaan isugu dayayey in laba sano jirkeygu wax qeybsiga ogolaado."

Cunuggaagu wuxuu baranyaa in wax wada qeybsigu fiican yahay.

HAL WAALID DOORANAYA

Waa dhibaato marka ilmahaagu adigu keligaa aad kabaha u gelin karto, cunto siin karto, ama aad seexin karto. Caruur badan ayaa soo marta arintan doorna bida hal waalid. Isku day inaad arinta wax weyn ka dhigin. Haddii aad la joogin, ilmahaagu waa baran doonaa in dad kale caawiyaan.

"Ilmahaygu wuxuu jecelyahay hal waalid. Aniga mooyee in cid kale caawiso uma ogola."

Arintan waxba yeysan kuu dhimin. Mar uun, ayaa ilmahaagu waxa uu u baahan yahay uu ula tagi doonaa dadka kale.

WAX WASAKHEYN

Ilmuhu waxay u baahan yihiin fiiro joogto ah. Ilmuhu waxay rabaan inay wax taabtaan, afka geliyaan, arkaan, ayna ogaadaan wax kasta. Sidaan ayey ilmuhu ku bartaan aduunka ku xeeran.

- Ilmuhu wax uma haleeyaan si ay kaaga xanaajiyaan. Waxay wax u haleeyaan iyadoo isku dayaya inay wax bartaan
- Isku day inaad caruurta ka dheereyso waxa ay wax ku haleyn karaan. Gee ilmaha meel amaan ah oo ay wax ku baran karaan
- Ha iska indha-tirin waxa ilmahaagu haleeyey. Tani waa fursad qaaliya oo aad ilmaha ku bari karto inay nadiifiyaan wixii ay haleeyeen. Ilmuhu ha ku caawiyaan marka aad nadiifineyso wixii ay haleeyeen

"Maalin dhoweyd cunugeyga 2 1/2 sano jirka ayaa shuku-laato dareere ah ku haleeyey roogga fadhiga oo dhan. Aad ayaan u xanaaqay wax aan sameeyana waa garan waayey!"

TUSAALEYNTA WAALIDKA

La socoshada meesha cunuggu joogo.
Mar kasta waa muhiim inaad ogaato meesha cunuggaagu joogo iyo waxa uu sameynayo. Cunugga howshiisu waa inuu ogaado wax kasta. Taasi waxay noqon kartaa inuu wax haleeyo ama in wax ku dhacaan. Howshaadu waa inaad hubisaa inuu bed qabo. Fiiro joogto ah u lahow cunuggaaga, wixii aadan rabin inuusan taabana ka dheeree.

AAN FARIISANEYN

Ha ka sugin laba sano jir inuu fadhiyo. Macquul ma aha inay fadhiyaan. Fadhiga uma diidaan, umana qayliyaan, meelahana uma ordaan inay kaa xanaajiyaan. Laakiin, wax kasta inay ka sal gaaraan ayey rabaan, inay socdaan ayey rabaan, wayna jecelyihiin inay adiga iyo dadka kaleba la hadlaan.

Waxaa jira marar aad dooneyso in ilmuhu fariistaan, ayna aamusaan. Waxaad isku dayi kartaa.

- U keen boonbaleyaal yar yar, buug sawireed ay ku cayaaraan
- U keen wax ay cunaan balse aysan meel ku haleyn karin, sida buskudka, miro la cuno, ama malmalaado
- Mar kasta ka og-dhawow
- Tus wax xiiseeya si aad u bedesho hamigooda
- La cayaar cayaaraha ilmaha
- Mararka qaarkood, adiga iyo ilmahaagu waxaad tegi kartaan meel aadan dadka kale qash-qashaadeyn

"Muxuu cunuggayga labada sano jira uu u fadhiyi waayey una aamusnaan waayey?"

Haddii aad su'aal ka qabto korriinka ilmahaaga xilligan, kala tasho dhakhtarka ilmahaaga ama eeg qeybta macluumaadka ee buuggan.