

BILAASHAH



Kusoo dhawow latalinta la xidhiidha caafimaadka

Waxaanu daneynaynaa sida aad dareemaysid!

Sida aad u nooshahay iyo sida aad dareemaysid waxay muhiimad weyn u leeyihiin caafimaadkaaga mustaqbalka. Sidaasi darteed, adiga oo kusii socda 40, 50, 60, ama 70, ayaa heli doona bandhig gaara si aan kuula fallan-qeyno hab-nololeedkaaga.

Wadajir waxaynu u dejisan karnaa mustaqbal caafimaad leh
– xataa isbadelo kooban ayaa sameyn kara isbadel weyn!

Haddii aad u baahan tahay turjumaan, waa inaad bixisaa macluumaadkan oo aad u sheegtaa shaqaalaha daryeelka caafimaadka markaad ballansaneysid booqashadaada ama kahor booqashada. Sidoo kale noo sheeg luuqada aad rabtid Kadib waxaad sidoo kale heli doontaa caawimada buuxinta xog-ururinta inta lagu jiro latalinta caafimaadka.

Ujeedada beegsiga latalinta la xidhiidha caafimaadku waa in kor loo qaado hab-nololeedka caafimaadka wanaagsan, lagana hortago lana ogaado xanuunada. Iswareysigu wuxuu ku saleysan yahay jawaabaha xog-ururinta kuwaasoo lagu weydiin doono inaad buuxisid iyo natiijooyinka tirooyinka muunada ee lagu weydiin doono inaad gudbisid.

Xog-ururintu waxay ka kooban tahay su'aalo badan. Taasi waa si aan uga heli karno sawir fiican intii macquula caadooyinkaaga iyo caafimaadkaaga. Waxa muhiim ah inaad wakhti ku bixisid inaad kaga jawaabtid su'aalaha si nabad ah oo degan. Sii naftaada fursad aad kaga falcelisid xaalada, wixii macquula iyo caafimaadkaaga!

Iyadooy ku saleysan tahay xaaladaada nololeed ee gaarka ah, duruufaha iyo fursadaha, waxaynu wadajir u raadin doonaa qaabab lagu daryeelaayo caafimaadkaaga laguna yareynaayo khatarta xanuun qaadista mustaqbalka.

Miyaad ogtahay in caadooyinka caafimaadka wanaagsan kahortagi karaa boqolkiiba 90 dhammaan sonkorowga nooca 2, boqolkiiba 80 dhammaan xanuunada wadnaha iyo boqolkiiba 30 dhammaan kansarka.

Tani waa sida aad u ballansaneysid muunada

- Gal 1177.se oo aad bogga soo-dhaweynta/xarunta caafimaadka.
- Guji **Samee ballan** oo dooro **Muunadaha**.
- Raac tilmaamaha shaashada.

Taas badelkeeda, wac soo-dhaweynta/xarunta caafimaadka oo ka samee ballan.

Waa inaad sooman tahay markaad qaadanaysid muunadaha.

Tani waa sida aad u sameynaysid ballanta latalintaada la xidhiidha caafimaadka

- Gal 1177.se oo aad bogga soo-dhaweynta/xarunta caafimaadka.
- Guji **Samee ballan** oo dooro **Latallinta la xidhiidha caafimaadka**.
- Raac tilmaamaha shaashada.

Taas badelkeeda, wac soo-dhaweynta/xarunta caafimaadka oo ka samee ballan.

Tani waa sida aad uga jawaabaysid xog-ururinta kahor latalinta la xidhiidha caafimaadka

- Gal 1177.se oo aad bogga soo-dhaweynta/xarunta caafimaadka.
- Qeybta **Macluumaadka kale** ee xaga hoose ee bogga, guji linkiga lagu magacaabo **Xog-ururinta latalinta la xidhiidha caafimaadka**.

Waxay qaadanaysaa 20 daqiiqo in la buuxiyo xog-ururintu. Haddii aad u baahan tahay, waxa aad u fiican inaad iska joojisid oo aad dib u noqotid oo aad dhammeysid ka jawaabida su'aalaha.

Wax su'aalo ah miyaad qabtaa?

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah, fadlan la xidhiidh soo-dhaweynta ama xarunta.



Waxbadan ka akhri [1177.se/jamtland-harjedalen/halsosamtal-rjh](https://www.1177.se/jamtland-harjedalen/halsosamtal-rjh)