

Saameynta Caafimaadka ee uu leeyahay Gudniinka Gabdhaha

Hooyooyinka iyo Gabdhaha

Ma jirto wax faa'iido caafimaad ah oo uu leeyahay Gudniinka Gabdhaha. Wuxuu dhibaato u gaystaa dumarka iyo gabdhaha wuxuuna leeyahay waxyeelooyin caafimaad oo aan ficnayn. Marka laga soo tago cawaaqibta caafimaadka, inbaddan weli waxay aaminsanyihiin in ay sii wadaan samaynta gudniinka ayaga oo ka cabsanaya in laga takooro gudaha jaaliyadooda ama si ay u dammaana qaadaan lammaane ay mustaqbalka guursadaan. Si kastaba, cawaaqibta caafimaadka ee uu leeyahay Gudniinka Gabdhaha waxay sii jiraysaa qofka noloshiisa oo dhan waxayna noqon kartaa mid aad u daran haddii aanan la daaweynin. Haddii laguugu sameeyay Gudniinka Gabdhaha, tixgeli haddii aad la kulmaysid mid kamid ah dhibaatooyinka hoos lagu qoray ama haddii aad hore u qabtay dhibaatooyinkan.

Saameynta Caafimaadka Muddada Gaaban	Saameynta Caafimaadka Muddada Dheer	Saameyn Dareen	Saameynta Xiriirka
<ul style="list-style-type: none">❖ dhiig bax xad dhaaf ah❖ xanuun daran❖ dhibaato kaadida ah❖ caabuq❖ naxdin❖ dhimasho	<ul style="list-style-type: none">❖ caabuq daba dheeraada❖ samaysanka xubin taran been ah❖ dhalmo la'aan❖ dhibaatooyinka inta lagu guda jiro dhallida ilmaha, xitaa dhimasho❖ dheecaano gudaha iyo dibadaba ah xubinka taranka ah❖ gubasho❖ celin la'aanta kaadida❖ xanuun dhaca inta lagu guda jiro galmada	<ul style="list-style-type: none">❖ wareer ku saabsan sababta loo sameeyo gudniinka, gaar ahaan kadib marka uu qofku yimaado Dalka Maraykanka.❖ ceeb❖ xanaaq❖ ka cabsida galmada iyo ilmo dhallida❖ wel-wel ama murug kadib-musiibada ah❖ awood la'aan	<ul style="list-style-type: none">❖ dareemo wareer ama xanaaq ku aadan qoyska kugu sameeyay gudniinka❖ sidoo kale wuxuu saameyn karaa xiriirka aad la leedahay ninkaaga ama ninkaaga mustaqbalka



Ka fikir arinta...

- * Haddii aad la kulantay mid kamid ah dhibaatooyinkan, waa muhiim in aad u sheegtid dhakhtarkaaga si ay kuugu caawiyaan in aad heshid doorashooyin daaweyn oo ku caawin doona.
- * Tixgeli in aad la xiriirtid dhakhtar, lataliye, ama shaqaalahaaga kiiska dib-udejinta. Waxaa dhici karta in ay awood u helaan in ay ku caawiyaan ama kugu xiraan qof ku siin kara taageero.
- * Qaar kamid ah jaaliyadaha waxay leeyihiin kooxo dumar dhaq-dhaqaaq leh oo loogu talagalay qaxootida. Haddii aad midaan heli kartid, waxay kuu noqonaysaa meel ammaan ah oo aad uga hadashid waxa aad dareemaysid.

