Daryeelka hurdadda

Hurdadu waa qeyb ka mid wanaageena. Hurdo laáanta iyo dhibaatooyinka hurdo laáantu waa arrimo caam ah qaybna ka ah nolosha. Dhibaatooyinka hurdo laáantu waxaa keena arrima badan oo kala duwan kuwaas oo aadan adiga dhamaantood wax ka wada qaaban karin. Laakiin waxaa jira siyaabo badan oo aad adigu u fududeyn kartid si loo helo hurdo loona gamó.

- Dhaqdhaqaaqa iyo firfircoonidda xilliga maalinta waxay sahlaan in fiidkii la seexdo. Soo socsoco banaanka ama samee isboorti, qabo hawsha guriga, caruurta la cayaar oo la sheekayso ama saaxiibadda la soo cawee. Laakiin ka fogow isboortiga culus xilliga aad seexanayso.
- Sigaarka, sonkorta iyo cabitaanadda koffeeíinku ku jiro, sida kafeega ama shaaha ka fogow xilliga ay dhowdahay xilligii aad seexan laheyd.
- Haddii ay maskaxdaada ka guuxayaan arrimono badani, ku qor warqad maalinamaddii. Inaad habeenkii ka welweshaa wax dan ah oo ku jirta ma leh.
- Telefishinka, telefoonka gacanta iyo combiyuutarka shucaacoodu waxay firfircooni geliyaan qofka. Ayagana ka fogow xilliga hurdadda. Waxaad kaloo ka fogaataa filimadda cabsida iyo naxdintu ku jirto iyo dhegeysiga akhbaaraha xilliga la seexanayo.
- Akhriso ducooyin, kuwaas oo aad akhrisato Inta aadan seexan: Socod gaaban soo soco, fur daaqadda qolka aad seexanayso si hawo nadiif ahi kuugu soo gasho. Qubayso ama dhaqdhaqo, cab koob cabitaan kulul ah, dhegayso muuskidda aad jeceshahay ama wakhti yar wax akhri.
- Samayso wakhti joogta ah oo aad seexato iyo wakhti aad kacdo. Aad sariirta markay hurdo ku qabato.
- Xataa haddii aad soo jeeday habeenkii hore, seexo hurdo yar maalintii (10-20 daqiiqo).

HADDII AADAN HURDO HELIN:

Mararka qaarkood waxaad dareemeysaa xasilooni daro amaba ay madaxaaga ka guuxayaan fikrado kala duwan. Markaa wey adagtahay inaad gamado. Hadaba inaad jirka iyo maskaxda dejiso waa la baran karaa.

- Habeenkii markaas gamí weydo arrimuhu waxay kuula muuqanayaan kuwo waaweyn oo dhib badan, sida ay runtiina u yhiin sidaas. Walwalka habeenkii wax faaíido ah oo ku jirta lama arko. Dhibaatooyinka jira waxaa fiican in maalintii wax laga qabto.
- adigu isla hadal oo is deji. U sheeg naftaada, hadda waa wakhti iyo in la seexdo.

- Waad isku dayi kartaa malaáwaal inaad isku dejiso. Isticmaalka malaáawilku wuxuu u baahan yahay inaad tababar sameyso. Haddii aad aragto in fakarku hadba meel kuula boodayo, ku dadaal inaad mar walba malaáwaalkaagii ku soo noqoto.
    - Ku rid santuukh yar fikraddi ku wareerinysay, ka dib malaáwaal ahaan waxaad malaáwaasha inaad sanduuq yaraa aad ka tuurto buhol dheer.
    - Waxaad kale oo sanduukhii ku xiri kartaa khaanad ama qol amaana ah ilaa subixii.
    - Waxaad malaáwaasha, inaad aragto ido fara badan oo xeyndaab ku jira kana boodaya xeyndaabka, hadaba tiri imisa need oo ido ah ayaa xeyndaabka ka booday
    - Waxaad malaáwaasha inaad joogto meel barwaaqo oo jawi degan, nabad galyadeeduna wanaagsan tahay, meeshaas oo aad ku nasan kartid. Malaáwaal sidee bay goobtaasu u egtahay, maxaa goobta ka soo udgaaya iyo codod noocee ah ayaad maqlaysaa.
- Wixii ay dareemayaashaadu ku dareensiiyaan ka saar fikirkaaga: Waxaad isku daydaa inaad dhegeysato codadka aad maqleysid ama gaó iyo barkinta dareenkaada.
- Haddii jirkaagu ama oogadaada aad ka dareemeysid foojignaan, waxaad sameyn kartaa tababar aad isku dejinaysid. Tababaradda kale duwan ee aad isku dejineysid waxaad ka dhegeysan kartaa khadka YOU TUBE ka: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1
- Haddii aad gamí weydo qiyaastii 20 daqiiqo, kac oo qabo wax fudud iyi si degan: Tusaale akhri buug, dhageyso muusik degan, samee tababarka la isku dejiyo ama waxaad warqad ku qortaa wixii maskaxdaa ka guuxayey. Ku noqo sariirta merkii aad daasho.
- Ha dhaq dhaqaaqin isku day inaad seexatu. Socsocashadu dhibkii uun bay sii kordhinaysaa, hurdo laáantii waa fogaaneysaa. Haddii aad hurdo heli weydo, naftaada ula dhaqan si wanaagsan.
- Habeenkii u seexo qaab degan, xataa haddii aad hurdo weydo, naso. Badanaaba hurdo laáanta habeenkii ahi, waxay leedahay dareen dhib badan iyo daal. Markey xaaladu saa tahay badanaaba dadku ma oga laakiin waxay seexdaan wakhtiyo yar, laakiin aadan dareemayn inaad gamaday.

HADDII RIYO AAD KU TOOSTO:

- Markii aad hurdada ka soo booda, xasuusi naftaada inay xaaladu tahay riyo aadna nabad qabto oo aanay jirin wax dhib ah.
- Soo dhigo qolka shey-yaal ku xasuusinaya inaad bad ama nabad qabto. markii aad hurdada ka soo boodo riyo awgeed, xasuuso shey-yaddii oo fiiri ama soo qaado.

- Istaag oo samee wixii ku dejinaya. Tusaale ahaan waxaad cabi kartaa koob biyo ah, waxaad akhrin kartaa buug amaba waxaad dhegeysen kartaa muusik ku dejinaaya.
- Haddii aad marar badan la soo kacdo arrimo la xariira waxaad ku arkeysi riyadda, waxaad warqad ku qortaa wixii aad ku aragtay riyadda ama waxaad si cod dheer ugu shheki kartaa qod aad isku dhowdihiin, amaba dadka xirfadda u leh arrintaas.
- Xataa waad masawiri kartaa wixii aad ku riyootay ama riyadda wixii keenay.
- Habeenkii kalinamadu waxay leedahay dareen qaab daran, arrimuhana waxay noqdaan walwal iyo wallaac. Inaad naftaada dejisaa waa lagama marmaan. Waana tan kaliya ee habeenkii xal fiican noqta. Waxaa kale oo ayana muhiim ah inaad xasuusatid, si kastaba habeenku ha u dheeraad, in subixii aad gam-aysid.

Ha ka shakinin inaad dadka kuwa kuugu dhow inaad kale sheekeysatid riyadii , amaba dhaklhaatiirta, kalkaaliyayaaasha caafimaadka, dhakhaatiirta dhimirka amaba qof kale oo xirfadle ah. Wada hadalka, sameynta inaad is dejiso iyo wixii kale ee la halmaalaayi waxaay kaa caawinayaan inaad si fiican u seexato.