



Talooyin ku saabsan sida carruurta caafimaad ugu lahaadaan guriga



BARASHADA FEEJIGNAANTA LOO MARO DHAQAAQ

Maanta ardaygaagu wuxu wak ka bartay fikrad la yidhaahdo 'feejignaanta loo maro dhaqaaq.' Feejignaan macnaheedu waa adiga oo u fiirsada oo garta waxa ka dhacaya gudahaaga iyo dibaddaada—sida waxyaabo ad arkaysid, maqlaysid ama ad dareemaysid—adiga oo aan go'aamin inay fiican yihiin ama xun yihiin. Feejignaantu waxay kaa caawin kartaa in farxadda iyo caafimaadku kuu kordhaan. Haddii ad feejigan tahay, waxa sii yaraanaya inaad aad u xanaaqdid ama murugootid waxana ay u badan tahay inaad deganaatid oo faraxsanaatid.

FIRFIRCOONIDA GURIGA

Qayb muhiim oo ka tirsan feejignaanta waa inaad baratid sida loogu fiirsado waxa ka dhacaya gudaha jidhkaaga, gaar ahaan neefsashadaada. Firfircoonida ardaygaagu sameeyay maanta waxa ka mid ah inu kaliya wakhtiga ku qaato u fiirsashada neeftiisa ama neefteeda. Adiguna tan waad baran kartaa. Ku bilaw inaad jiiifsatid dhulka ama sariir. Gacmahaaga saar calooshaada. Si xoog leh uga neefso sankaa oo dareen calooshaada oo sare u kacaysa. Xeji kaliya hal sekan inta ad laabtaada ay ka buuxdo hawo, ka-dibna si tartiib hawada uga soo daa afkaaga. Samee tan ugu yaraan shan jeer. Inta lagu jiro todobaadka soo socda, isku day inaad nasatid oo ku

tababaratiid "ka neefsashadan caloosha" ugu yaraan hal mar maalintii. Maxaa, haddii ay jirtoba, ad aragtay inu ka dhex dhacayo jidhkaaga marka ad wakhti u qaadatid inaad nasatid oo sidan wax ugu fiirsatid?

NOLOL FIRFIRCOON OO CAAFIMAAD LEH

Waxay ku Dhan Tahay Neefsashada

Hab maaweelo leh oo loogu tababarto feejignaanta waa adiga ku tababarta neefsasho ad xunbooyin afuufaysid!

Neefsasho qoto dheer samee adiga oo hawada ka qaadanaya sankaa. Sambabadaada ka buuxi hawo. Isku xeji neefta muddo ah 1 illaa 2 sekan. Ushada xunbada u dhawee afkaaga oo afuuf. Ku celi 3 illaa 5 jeer, adiga oo isku dayaya inaad sii kordhisid xunbada ad afuufaysid halkii mar. Ka-dib jimicsiga, ka fikir meesha ku taalla jidhkaaga ee ad ka dareentay in laga sii daayay giigsanaan ama walaac.

