WAXAAN AADAYAA CHILDREN’S MINNESOTA
SI LA IIGA SOO BAARO CILLADAHA HURDADA.

Children’s® MINNESOTA | The Kid Experts®

Baarista cilladaha hurdada dhakhtarka ayaa ka arki doona sida jirkeygu u shaqeeyo markaan hurdo. Da' kasta ilmaha oo dhan baaristan waa lagu sameeyaa, Inta aan hurdo ee ay ii socoto baarista, wax dhib ah iguma dhacayaan oo qoyskeyga ayaa ila joogi doona. Buuggan wuxuu ka hadlayaa waxyaabaha aan sameyn doono si aan u soo maro baarista cilladaha hurdada.

Habeenka aan soo marayo baarista cilladaha hurdada, waxaan qoyskeyga isu raacaynaa Xarunta Baarista Hurdada ee Children's Minnesota si aan hal habeen ugu soo dhaxno. Markaan xarunta tagno, waxaa nala kulmi doona qof ah farsamayaqaan oo nagu caawin doona baarista cillaha hurdada. Shaqaalaha ayaa noo sharxi doona baarista hurdada oo su'aalo ayaan weydiin karnaa.

Waxaa la i saari doonaa miisaan si loo ogaado culeyska jirkeyga.

Miisaanka ka dib meel darbi ah ayaa la iiga cabbirayaa dhererka. Caag yar ayaa si tartiib ah la iiga taaban doonaa madaxa marka la eegayo dhererkeyga.

Farsamayaqaanka ayaa aniga iyo waalidka ila socda na geyn doona qolka aan seexaneyno. Qolku wuxuu u ekaan karaa sidaan oo kale. Waxaan guriga ka soo qaadan karaa haddii aan rabo boombale xayawaan ah, buste ama barkin.

Waxaa cumaacunta ama lugta hoose la iigu xirayaa calaamad ah magacayga. Haddii aan rabo, waxaa la iigu dhejin karaa albaabka qolkeyga. Calaamaddaas waa macluumad muhiim u ah shaqaalaha baaritaanka sameyn doona.

Marka xigta, waxaan sameyn doonaa waxyaabaha caadiga ah ee aan sameeyo markaan isu diyaariyo jiifka, in aan cadeydo, iyo in aan musqusha ka dib gashto dharkeyga jiifka.

Sariirta aan seexanayo dusheeda waxaan ku arki doonaa istiikarro, sharootooyin, suuman iyo badhamo midab leh oo ah qalabka xiriirinta oo la iigu xiri doono baarista awgeed. Qalabka gaarka ah ee la ii xirayo habeenkan ayaa dhakhtarku ka helayaa macluumaad muhiim u ah si la iigu caawiyo in aan si fiican u seexdo. Qalabka waan taaban karaa oo su'aalo ayaan shaqaalaha weydiin karaa.

Kursi ayaan ku fariisanayaa oo laba qof ayaa igu xiri doona waxyaabaha baarista hurdada. Waa in aanan is dhaqaajin. Waxaan guriga ka soo qaadan karaa wax aan ku ciyaaro intaan fadhiyo.

Farsamayaqaanka hurdada ayaa lugahayga ku dhejin doona istiikarro. Istiikarrada waxaa lagu ogaanayaa inta jeer ee ay lugahaygu dhaqaaqi doonaan habeenkii.

Farsamayaqaanka ayaa markaas xabadka iiga dhejin doona istiikarro yaryar. Istiikarradaas waxay tirinayaan garaaca wadnahayga.

Waxaa dhexda xabadka iyo caloosha la iigu xirayaa laba suun oo dabacsan. Suumankaas waxay cabbirayaan inta jeer ee ay xabadkeyga iyo calloosheydu dhaqaaqayaan markaan neefsanayo.

Farsamayaqaanka ayaa suufka dhegaha iyo saabuun gaar ah si tartiib ah ugu nadiifinayaa meelaha yaryar ee la iiga dhejin doono istiikarrada. Carruurta qaarkood ayaa saabuunta ka dareema ciid oo kale.

Farsamayaqaanka hurdada
ayaa markaas afar istiikar
iiga dhejin doona wajiga,
dhinacyada gadaale ee dhagaha,
iyo laba istiikar oo ah garka.
Istiikarrada waxay dhakhaatiirta
ku caawinayaan inay arkaan
sida fiican ee aan u seexdo.
Farsayaqaanka wuxuu igu
dhejinayaa sharootooyin celin
doona istiikarrada intaan hurdo.
Waan qolsi karaa oo garkeyga
waan dhaqdhaqaajin karaa
istiikarrada oo igu dhaggan.

Farsamayaqaanka istiikar ayuu iiga dhejin doonaa far ah gacanta ama lugta, oo waa sida nalka cas ee habeenkii oo kale oo la yiraahdo cabbiraha ogsajiinta. Cabbiraha ogsajiinta waxa uu cabbirayaa heerka ogsijiinta ee jirkeyga.

Farsayaqaanka ayaa
madaxayga ku cabbiri
doona qalab la dulsaarayo.

Dhibco ah qalin midab leh ayaa lagu sameyn doonaa madaxayga si loogu muujiyo meelaha lagu dhejinayo badhamada ah xargaha midabka leh. Badhamadu waxay diiwaangelinayaan macluumaad muhiim ah oo ku saabsan hurdadeyda.

Farsayaqaanka ayaa markaas suufka dhagaha si tartiib ah saabuunta gaarka ah ugu nadiifin doona meelihii la calaamadiyey.

Marka meelahaas la nadiifiyo, farsamayaqaanka hurdada ayaa wax cad oo qasan oo gaar ah si tartiib ah ugu dul dhejin doona badhamada xargaha midabka leh oo dhan. Waxa cad ee qasan waxay celinayaan waa in aysan badhamadu soo fuqin intaan hurdo. Carruurta qaarkood waxaas cad waxay ka dareemaan in ay yihiin wax ah dhegdheg.

Farsamayaqaanka ayaa markaas qeybta hoose ee sanka iga gelin doona tuubbo jilicsan. Laba sharooto oo yaryar oo gaar ah ayaa lagu dhejin doonaa tuubada sanka si loogu celiyo intaan hurdo. Tuubadan oo ah muhiim waxaa lagu cabbirayaa neefta aan jiidayo iyo neefta aan celinayo. Si caadi ah ayaan u neefsan karaa aniga oo ay tuubadu igu xiran tahay. Si fudud ayaan wax uga cabbi karaa caagga afka lagu dhuuqo oo waalidka mac ayaan siin karaa.

Farsamayaqaanka ayaa qoorta iga saari doona caag la yiraahdo makarafoonka khuurada. Farsamayaqaanka ayaa sharooto ku dul dhejin doona caagga si uusan iiga fuqin intaan hurdo. Caaggaas yar waxaa lagu ogaan doonaa in aan khuurinaayo markaan hurdo.

Waxaan xiran doonaa koofiyad fidsan si aysan waxba iiga fuqin intaan hurdo.

Xargaha midabka leh oo dhan ee ah badhamada waxa ay ku sii xiran yihiin santuuq gaar ah. Santuuqaasi kambuyuutar ayuu u dirayaa macluumaad muhiim u ah ee hurdadeyda.

Marka xigta, waxaan fuulayaa sariirta oo farsamayaqaanka ayaa xabadka, cududda ama dhabarka iiga dhejin doona istiikarka iigu dambeeya oo cabbiraya neefteyda intaan hurdo. Istiikararkan waa mid gaar ah oo wata nal yar oo cas oo iftiimaya sida kuwa la iiga dhajiyey faraha gacanta ama lugaha.

Marka la igu dhejiyo wax kasta, waxaan isku diyaarin doonaa in aan seexdo. Waxaan sameyn karaa wax kasta oo aan caadi ahaan sameyn jiray ka hor intaanan seexan, sida in aan akhristo buug, in aan heeso iyo in aan dhabta waalidka ku fariisto.

Waalidka ayaa qolka ila seexan doona oo habeenka oo dhan ila joogi doona. Farsamayaqaanka ayaa qolka soo geli doona si uu u eego istiikarradeyda intaan hurdo. Wax dhib ah ma laha. Waxba ma dhibsan doono ee waan iska seexan karaa. Haddii aan musqul u baahdo saqda dhexe ee habeenkii, waan aadi karaa oo waalidka ayaa igu caawin doona.

Aroortii hore, farsamayaqaanka hurdada ayaa iga nadiifin doona badhamada iyo istiikarrada ka muuqda jirkeyga. Haddii aan rabo aniga ayaa ku caawin kara in aan iska fujiyo wixii igu dhaggan.

Ka dib marka la iga fujiyo wax kasta, baaritaankii waa uu ii dhammaatay oo guriga ayaan aadi doonaa. Baaritaanka hurdada waa hawl fudud oo aad muhiim u ah!

SI AAD U QABSATO BALLANTA BAARISTA HURDADA AMA WIXII SU’AALO AH,

fadlan soo garaac taleefanka Xarunta Baarista Hurdada
ee Children’s Minnesota 651-220-6256.

Children’s® MINNESOTA

The Kid Experts®

M1273 2/25