

Talooyin gaar ah haddii aad aragto xansharaad (Maxaad adigu kaga hor tagi kartaa oo aad samayn kartaa)

Jinaca iyo cayayaanka kale ee armaajooyinka jikada laga helo.

Haddii aad ka hesho xansharaad alaab cusub oo aad soo iibsatey waxaad la xidhiidhaa dukaankii aad kasoo gadatey. Haddii aad ku aragto armaajada (kabadhada) amba khaanadaha dhexdooda waxaad yeeshaa;

*Waxaad ka gurtaa alaabta oo ka faaruqi

*Tuur wixii meesha ku jiray ee gaboobey (wakhtigiisu dhacay)

*Si wanaagsan u nadiifi khanaadaha iyo kabadhada, hoofarka mari si wixii ku jira een ishu qabaneyn uga baxaan.

*Masax dhulka iyo rukunadda darbiga hoofarkana mari

*Marka aad ku celineyso alaabta meelhoodi baco ku xidh inta aad ka ogaaneyso meesha uu xansharaadku kasoo baxay.

Xuunka iyo shinnida

Xuunka iyo shinnidu waxay ka dhistaan xerooyinkooga saqafka iyo meelaha la mid ah. Xerooyinka haddii aad aragto waad ka tuuri kartaa meesha aay ka sameysteen si ay ugu soo laabanin. Shinnida iyo xuunka labaduba waa xansharaad muhiim u ah dhirta sidaas awgeed in la buufiya waa mamnuuc.

Qudhaanta

Qudhaantu waxay raad u dhigta qudhaanjooyinka kale marka ay wax macaan hesho si ay iyaguna usoo raacaan. Haddii aad dhulka ku aragto meel dhagdhag leh amba wax macaan ku daatey ka masax intaney qudhaantu soo raadsan. Ku masax biyo iyo daawada dhulka lagu dhaqo si uu raadkaasi uga ba' o meeshaas. Kadib waxaad xareysaa wixii macaan oo dhan si aaney qudhaantu ugu soo badan gurigaaga.

Xansharaadka nooca ”dhogorleyaasha” ku magac dheer

Cayayaanka nooca loogu magac darey dhogorleyaasha waa nooc baalasha dushooda dhogor ku leh ,waxa laga helaa meelaha mugdiga ah ee dugsoon anba diiran.Haddii aad ka hesho cayayaankaas jikada waxaad raacaysaa talooyinka kor ku qoran ee ku sahabsan nadiifinta.

Haddii aad ka hesho xansharaadkaasi dharkaaga anba qolalka kale ee guriga waxaad ka gurtaa dharkaaga,roogagga kuyaala iyo wixii kale ee marooyin ah.

*Hurguf, hoofarka mari,burush ku nadiifi

*Waxaad si gaar ah u eegtaa jeebabka dharka,laababka dharku leeyahay sida xagga hoose ee surwaaladda,meelahaas oo cayayaanku isku qarin karo.

*Hoofarka Mauri guriga oo dhan ha ilaawin khaanadaha iyo armaajooyinka.

Sida cayayaan badan ”dhogorleyaashu” ma jecla kuleelka marka uu yahay 55 digrii muddo 30 daqiiqo ka badan.Dharka inta feereysan (kaawiyadeysan) ma gali karo cayayaankaasi iyo dharka qallajisada soo mara.Waxa wanaagsan ina irridaha (albaabyada) aad ku xidhato shebeg anba daah si uuna kuugu soo galin cayayaankaasi.