

XAANSHI TILMAAN-BIXINEED

Tallaabooyinka Ku Wajahan U-Madax-bannaanida Aadista Musqusha

Waxa ay carruurta samaystaan dareen ah madax-bannaani iyo is-xushmeyn marka ay awood u yeeshaan inay daryeelaan baahidooda ku wajahan aadista musqusha. Inkastoo mararka qaarkood tababarashada mushqushu ay noqon karto xujo, xusuusnow in tallaabo kasta oo uu ilmahaagu xaqiijiyo ay asaga ku soo dhoweyn doonto hadafka ku aaddan u-madax-bannaanida aadista musqusha.

Ka hor intaadan bilaabin habka rasmiaga ah oo aad ku tababarayso ilmahaaga aadista musqusha, ka feker astaamaha la xiriira aadista musqusha oo soo socda:

- Ma qallajisneyd xafaayadda ilmahaagu ugu yaraan laba saacadood halkii marba?
- Xiiso ma u qabaa ilmahaagu musqul-aadista? (tusaale ahaan, inuu biyo raaciyo saxaradiisa)
- Hadal ahaan maku muujiyaa ilmahaagu, ama asagoo adeedgsanaya astaamo, inay xafaayaddiisu wasakhaysan tahay oo uu rabo in laga beddelo?
- Maku dul fariistaa ilmahaagu kursiga musqusha asagoo xiran dharkiisa?
- Ma u muujiyaa ilmahaagu astaamahaasi oo kale daryeel-bixiyeyaasha kale?

Haddii aad dareemaysid inuu ilmahaagu muujinayo astaamo yar oo sheegaya inuu diyaar u yahay inuu bilaabo tababarashada aadista musqusha, waxa halkan ah tilmaamo dhowr ah oo kaa caawin doona inaad u diyaar-garowdo tallaabadan muhiimka ah oo aad guulna kaga gaartaan adiga iyo ilmahaagu:

TALLAABADA 1-aad: DIYAAR-GAROOBID

b) Go'aanso maalinta aad bilaabaysid hawsha, hubina in aad kala munaaqashootid daryeel-bixiyeyaasha kale qorshahaaga ku lug leh u tababarista ilmahaaga aadista musqusha. Waxaa kale

oo aad ogeysiin kataa ilmahaaga “maalinta weyn” adigoo ku calaamadinaya maalintaasi Jadwalka Taariikhda (Calendar).

- t) La sii-samayso mushqusha xiriir aan mutuxnayn inta aad ku sii dhawaanaysid taariikhda aad u bilaabaysid ilmahaaga tababarka musqusha. Taasna waxaad ku samayn kartaa adigoo ka dhawaajinaya muusiko ama kula ciyaaraya ilmahaaga waxyaalaha xiisaha leh musqusha dhexdeeda. Xataa waxaad musqusha ku sharraxi kartaa waxyaalaha uu ilmahaagu sawiray, warqadaha koolada leh oo meelo lagu dhejiyo, ama waxyaalo shabbahaya qof uu ilmahaagu jecel yahay oo ka soo baxa telefishanka marka aad ku dhex jirtaan musqusha.
- j) Gee musqusha dhexdeeda dhammaan wixii la xirto lana xiriira xafaayadaha iyo adeegsiga musqulaha. Taas ayaa ka caawinaysa ilmahaaga inuu garto in musqushu tahay meel lagu soo-saxaroodo, oo iminkana ah bey'ad xiiso leh.
- x) Soo hel musqusha kaatunka oo la dul-dhigi karo kursiga musqusha. Waxaa muhiim ah in la hubiyo in ilmuhu uu raaxaysanayo oo uu heysto taageero marka uu ku fadhiyo kursiga musqusha.
- kh) Inkastoo laga yaabo inaad jeceshahay inaad isticmaashid weelka carruurta ay ku saxarooto, waxaannu aad kuu gula talineynaa inuu tababbarku ka bilaabmo kursiga musqusha. Maxaa yeelay, waxay taasi meesha ka saaraysaa waqti dheeraad ah oo aad ku bartid ilmahaaga siduu u isticmaalo kursiga musqusha mustaqbalka marka aa ka ka joojiyeyso ilmaha weelka lagu saxaroodu ee uu u gudbaayo adeegsiga kursiga musqusha..
- d) Soo hel kursi dheer oo leh meel cagta la dhigto loona adeegsan karo taageeridda cagaha

Tallaabooyinka Ku Wajahan U-Madax-bannaanida Aadista Musqusha, waa socotaa

ilmahaaga marka uu ku fadhiyo kursiga musqusha. Misgahiisa, jilbihiisa iyo cagahiisuna waa inay noqdaan xagal 90 digrii ah si loo helo taageero buuxda. Taas ayaana hubaal ka dhigaysa in muruqyada lugaha ilmahaaga inay debecsanaadaan, taasoo u sahlaya inuu kaadiyo ama saxaroodo asagoo ku fadhiya kursiga musqusha. Waxaa kale oo kursigaasi dheer loo adeegsan karaa inuu ilmuhu koro markuu gacmaha iska dhaqaayo.

r) Waxaa kale oo aad u baahan doontaa inaad haysato in kaaga filan dhar uu ilmahaagu hoosta ka xirto marka la gaaro taariikhda bilowga aadista musqusha. Haddii ay suurtagal tahayna, ka qeybgeli ilmahaaga marka aad u iibineysid dhaarka hoosta laga xirto ee cusub.

s) Ka feker waxyaalo aad loo jecel yahay oo aad u adeegsan karto inaad ku abaal-mariso ilmahaaga markuu soo kaadiyo soona saxooroodo asagoo isticmaalaya kursiga musqusha. Waxaana talo ahaan fiican waxyaalaha la cuno ee ay carruurtu jecshahay, sida macmacaanka, buskudka, iyo jibiska (baradhada jajabka ah ee xiran), maxaa yeelay inyar inyar ayaa kolba ilmaha la siin karaa si dhakhso ahna waa loo dhammayn karaa. Haddii aad isticmaalaysid cunto dhadhan macaan, yaanu ilmahaagu arkin bacda oo dhan, haddiise kale wuxuu mar kasta ku weydiisan doonaa inaad siisid kolba inta aad siisid mooye in ka sii badan.

sh) Mar kale dib u eeg xaanshida war ururinta iyo tallaabooyinka la xiriira ku fariisiga kursiga musqusha. Inaad ka warheysid horumarka uu gaaro ilmahaagu waxay kaa caawin doontaa inaad go'aansatid markii aad ka joojin lahayd kaalmadaada, oo aad ogaatid meelaha uu uga baahan yahay tababbar dheeraad ah. (Wixii tafaasiil dheeraad ahna, eeg TALLAABADA 5-aad)

TALLAABADA 2-aad: MAALINTA HORE

b) U xir ilamahaaga surwaal ay hawl yar tahay inuu hoos u celiyo sarena uu usoo qaado, ama u geli dharka hoosta laga xirto oo keli ah.

t) Ku dhiirrigeli ilmaahaaga inuu cabbo cabitaan fara

badan. Markaad u kordhiso ilmahaaga cabitaan fara badan oo uu cabbo waxay macnaheedu tahay taas socdaal intii hore ka sii badan oo uu ku tago musqusha. Habkaasina waxa uu u oggolaanayaa ilmahaaga inuu barto ku fariisiga kursiga musqusha isla mar ahaantaasina uu waayo-aragnimo u yeesho guul gaarid. Xusuusnow inaad usoo qaadatid musqusha xaanshiyaha war ururinta iyo qallin si aad hawl yaraan ugu qortid wixii macluumaad ah mar kasta oo aad ilmahaaga geysid musqusha. Macluumaadkaasina waa mid aad muhiim u ah maxaa yeelay waxay kuu oggolaanaysaa inaad la socotid horumarka ilmahaaga. (Warar intaasi ka badanna, eeg Qeybta 5-aad).

TALLAABADA 3-aad: TALLAAB-OOYINKA TABABBARKA AADISTA MUSQUSHA

b) U-bilow ilamahaaga aadista musqusha 45-kii daqiiqo oo kastaba hal mar AMA markuu ilmahaagu muujiyo astaamo sheegaya inuu rabo inuu aado musqusha. Taas baana ka caawin doonta ilmahaaga inuu garto dareenka tilmaamaya markay haboon tahay inuu “tago” musqusha.

t) Waxaa muhiim ah in la raaco nidaam isku mid ah mar kasta oo aad bilowdid inaad geyso ilmahaaga musqusha. Taas ayaan ka caawinaysa ilmahaaga inuu barto nidaamka uu si joogto ah u raaci lahaa iyo wixii uu filan lahaaba.

Bal an eegno kala horreysiinta nidaamkan aan kugula talinayno inaad raacdo:

1. Ku soo dhowow ilmahaaga kuna dheh, “Waa waqtigii aad soo kaadshi lahayd.” (ama ereyo kasta oo aad go'aansatay inaad adeegsato).
2. Dabeeto, musqusha u raac ilmahaaga.
3. Marka aad gaartaan musqushana, hoos ha u siibo surwaalkiisa iyo hoos-gashigiisa, hana ku dul fariisto kursiga musqusha.
4. Haku dul fadhiyo ilmahaagu kursiga musqusha ugu yaraan laba daqiiqadood (ama ka badan, haddii uu kuula muuqdo inuu raaxeysanayo).
5. Sii waxyaalo lagu ciyaaro, buugaag, ama waxyaalo kale oo xiiso leh si uu helo nasiino inta uu ku fadhiyo kursiga musqusha.

Tallaabooyinka Ku Wajahan U-Madax-bannaanida Aadista Musqusha, waa socotaa

Haddii uu ilmahaagu ku guuleysto ku fariisiga kursiga musqusha, isla markiiba tusi inaad u han-weyn tahay kuna faraxsan tahay adigoo guddoon-siinaya abaalmarin isla markaasna ammaanaya asaga. Dabeeto sii wad tallaabooyinka 6 –aad ilaa iyo 10-aad

6. Salkiisa masax, haddii laga maari waayo.
7. Ha istaago ilmahaagu biyana ha raaciyo saxaradiisa.
8. Sare ha u soo qabsado surwaalkiisa iyo hoos-gashigiisaba..
9. Ha dhaqo hana qallajiyo ilmahaagu gacmahiisa.
10. Waxqabadkii hore dib ugu noqo ama mid kale oo cusub.

Haddii aanu ilmahaagu guuleysan 2 daqiiqo iyo wax lamid ah kadib, u sheeg inuu mar kale oo dambe uu awoodi karo inuu isku dayo hawshan. Soo afjar aadista musqusha, siina wad tallaabooyinka 8-aad ilaa iyo 10-aad.

j) Iska jir inaad siiso tilmaamo afka laga sheego inta aad barayso ilmahaaga ku fariisiga kursiga musqusha maxaa yeelay waxaa suurtagal noqon karta inuu adiga markasta isugu kaa halleeyo si aad ugu sheegto wixii uu qaban lahaa. Guud ahaan, kaalmo muqata oo gadaal ka imanaysa ayadoo aan la siinin tilmaamid afka ah waxay la mid noqonaysaa dareenka ilmuhu yeelan lahaa haddii uu asagu iskiis u qabsan lahaa hawshan ayadoon la caawin.

TALLAABADA 4-aad: XIRFADAHA SARE EE MUSQUL-AADISTA

Mar haddii ilmahaagu uu si isku si ah uu u guuleysto inta lagu gudo jiro maalinta, oo shilalkiisuna yihiin oo keliya kuwo tiradoodu ay yar tahay, waxaad dabeeto isku dayi kartaa inaad habeenkii uga dhigto waqtiga tababbarka musqul-aadista. Waxaase jira dhowr tilmaamood oo aad maanka ku hayn doonto marka aad go'aansatid inaad la tacaashid tababbarka habeenkii aad siinaysid ilmahaaga kuna wajahan aadista musqusha, ahna sidatan:

- Yaree cabbitaanka ilmahaagu qaadanayo galbihii iskana jir inaad siisid ilmahaaga cabbitaan 2-3 saacadood ka hor intaanu seexan

habeenkii.

- U samee ilmahaaga waqti jooqto ah oo u seexdo habeenkii
- U samee waqti aan isbeddelayn oo u tago sariirta, kaasoo uu ka mid yahay waqtiga uu aadayo musqusha ka hor intaanu aadin sarriirtiisa.
- Musqusha u kaxee ilmahaaga isla marka uu subaxdii hurdada ka tooso.

Intaas waxa dheer oo aad maskaxdana ku haysaa in xakamaynta saxaradu ay ka dambeyso xakamaynta kaadi-heysta. Filo inuu ilmahaagu bilaabi doono inuu arko guul uu ka gaaray xakamaynta saxarada kadib marka uu samaysmo nidaam jooqto ah kuna lug leh nidaamka kaaadshigu

TALLAABADA 5-aad: XOG URURINTA

waxaa ku jira Xaanshida Xog Ururinta kuna saabsan U-Madax-bannaanida Aadista Musqusha dhammaan tallaabooyinka ka midka ah tababbarka aadista musqusha. Waxay xaanshiyuhu kaa caawin doonaan inaad ka warqabtid horumarka ilmahaaga mudadda uu tababaranayo; Waxaa kale oo ay kaa caawin doonaan inaad ogaatid inuu ilmahaagu u baahan yahay caawimaad intii hore ka badan (ama ka yar). Ka fiiri “Xaanshida Xog Ururinta kuna saabsan U-Madax-bannaanida Aadista Musqusha” tilmaamaha tallaabo-tallaabo isugu xiga kuna saabsan sidaad u buuxin lahayd foomka.