

Nabad Joog

Inkastoo dambiyada iyo qalalaansaha aay ka dhacaan Mareykanka, habiyada aay dambiyadaas aay u dhacaan weey aay ku kala duwan yihiin wadanka oo dhan. Meel kasta oo aad joogto ama dagantahay waa in aad daxadartaa, oo qufusha albaabadaada, gaarigaaga, waligaana haa qaadan lacag badan oo cadaan ah, ogoow na xaafadaha la iska ilaaliyo ama la aadin habeenimada.

La soco waxaan hoos ku qoran

Nabadgalyada Albaabada:

Waa in aad xirataa oo qufusha albaabadaada. Ha furin albaabadaada ilaa aad ogaato qofka garaacaya albaabkaaga ilaa uu qofkaas uu isa sheego qofkuu yahay. Waa in aay caruurta aay furin albaabada, waa in uu qof weyn uu furaa. U sheeg oo bar caruurtaada habka nabadgelyo oo loo furo albaabada. U samee liis ku qoran dadka aay albaabada ka furi karaan caruurta oo ku dhaji meel u dhow albaabka. Dadka wax gada, si wax fahan ah ayaay wax kuugu sheegi karaan, lakiin ogoow ha saxiixin hana ka gadan adigoo ogeen waxaa aad saxiixayso ama gadaneyso. Qof weydiiso in uu kuu fahansiyo intaada aadan wax saxiixan ama gadan.

Dabka Dhaca:

Caruurta waa in labara qalabyada laga isticmaalo kushiinka si aay u isticmaalin si qalad ah oo aysan iskugu dhawicin. Caruurta waa in labaro si dabka la iskaga ilaaliyo markuu dab dhaco. Bar caruurta habka kala ah ISTAAG, ISDHIG DHULKA OO GALANGALO. Waa inaad ordin hadii uu dab qabsado dharkaaga, waa in aad ISTAAGTID, DHULKA ISDHIGTID OO GALANGASHO. Wajigaaga daboolo oo adigoo jilibka dhiganaya dhulka isdhig, oo u galangalo dhinaca maryahaaga dabka ka shidan yahay. Sii galan galo ilaa uu dabka kaa damo. Hab kale waa HOOS ISKU DHIG, OO SOCO. Meeshii uu dab ka jiro qaac ayaa ka jira. Qaaca iyo dabka, qaaca ayaa dila dadka inta badan Qaaca. Qaaca kor ayuu u kaca, markaa waa in aad hoos isku dhigtid, adigoo dhulka ku gurguranaya si aad iskaga ilaaliso qaaca. U sheeg caruurtaada sideey guriga uga bixi lahayeen markuu dab dhaco.

Calamadaha Taraafikada:

U sharax caruurtaada calamadaha caanka ah ee taraafikada. Nalka oo cagaar ah wuxuu micnihiisa yahay in aad istaagto oo aad iska fiiriso gaariyada. Intaada gooynin jidka, iska fiiri midigtaada iyo bidixdaada. Nalka oo jaale ah wuxuu micnihiisu yahay in aadan gooynin jidka. Hadii uu jaale kugu noqdo adigoo dhameenin gooyntada is boobsi si aad o gooyso intuuusan cagaar kugu nocon. Nalka oo gaduud/casaan ah micnihiisu waa in aadan marnaba gooynin jidka si kastaba ha ahaate.

Nabadgalyada Baaskiilada:

- Baaskiilkaaga xaaladiisa si fiican u ilaali.
- Markasta qufulo baaskiilkaaga.
- Xiro goofiyada baaskiilka (Waa sharciga in aay xirtaan dadka ka yar 18)
- Iska jir baabuurta albaabadooda la furayo.
- Ka fagoow dhalooyinka jajaban, qashinka, ama jidka jajaban.
- Labadaada gacmood ku haay isteerinka baaskiilka.
- Ha ku wadin baaskiilka labo qof (Labo qof oo hal kursi wada fadhiya)
- Ku soco dhinaca midig ee jidka.
- Ku jir dhinaca loogu tala galay baaskiilada ee jidka.

Nabadgalyada Gaariga.

Caruurta iyo dadka waaweyn ba, qufusha albaabada gaarigaga, oo xirta suunka. Caruurta culayskooda ka yaryahay 60 libis, ama lbs waa in aay iyaguna loo xiraa suunka. Caruurta ka yar 6 sano waa in iyaguna lagu firisiya kuraasta ilmaha oo suunkana lagu xiraa kursiga. Dadka waaweyn waa in markasta aay suunka xirtaan, sharciyada caruurta iyo dadka waaweyn u dhigan waa iku mid. Sharciga u dhigan Kaliforniya ayaa dhigaya in caruurta iyo dadka waaweynba aay wada xirtaan suunka marka aag gaari saaran yihiin.

Guriga Qofka kaligiis ku ah:

Caruurta waa in labaro in aay aad u daxadaraan oo naftooda ilaaliyaan marka guriga aay kali ku yihiin. Caruurta guriga waa ay ku caajisaan marka uga tag waxyaabo aay isku mushquuliyaan, sida buug aay akhristaan, casharadooda iskuulka aay ka shaqaystaan, wax sawir, saxiib aay telefoonka aay kula sheekeystaan, heeso aay dhageystaan, ama turub aay ku ciyaaraan. Caruurta aad u yar waa in aan guriga looga tigin habeenimada iyadoo qof weyn aan la joogin.

Waxyaabaha looga hortago Danbiyada:

- Nalka habeenka daar guriga habeenkii marka aad ka maqan tahay si aay tuugada u maleeyaan in la joogo guriga.
- Baskiilgaaga qufulo oo ku quful biraha baskiilada.
- Iska ilaali meelaha khatarta ah.
- Basaska ku sug meelo nalal leh ama dad kula joogo.
- Qof u sheeg meesha aad joogto iyo goorta aad soo laabanayso.
- Dariska weeydiiso in aay kuu qaadi karaan warqadaha boostada kuu keento iyo joornalada inta aad maqantahay.
- Qufulo albabadaada marka aad maqantahay iyo marka aad joogto ba.
- Boorsadada lacagta gasho jeebkaaga hore, si aad iskaga ilaalisid jeeb siibka.
- Dumarka, boorsooyinka surka gasho si aad u ogaato kuwa wax kaa xadi kara.

Kala hadal caruurtaada:

Khatarta uu leeyahay "gaangiga", "Alkolada", "Hubka" oo kala hadal muhiimada aay leedahay wax barashada, iyo in aay akhlaaq yeeshaan, iyo in aay si edaab ah u hadlaan oo dhahaan "Fadlan", "Mahadsanid", "Iga raali ahow", iyo "Waa ka xumahay". Bar sida aay u garaci lahayeen 9-1-1 markii uu wax deg deg ah dhaco, oo bar ciwaankooda meesha aay degan yihiin si aay ugu sheegaan qodka lahad kalaya ee 9-1-1 ta.