

WARGEYSKA HOOSE TUKWILA

NOVEMBER 2025

Qoraal ka yimid Maamule, Marwo Nuur...

Salaan Tukwila Tiger Qoysaska,

Noofambar ayaa si xawli ah ugu socota Dugsiga Hoose ee Tukwila, waxaan ku soconnaa mid ka mid ah waqtiyadayada ugu mashquulka badan, uguna xiisaha badan sanadka! 🍁 Waxaan leenahay shirar qoys oo geeska ah. Qoysaska leh walaalo badan, waxaan si adag uga shaqeyneynaa sidii aan u habayn lahayn nidaamka si dhammaan shirkarku u dhacaan isku maalin mar kasta oo ay suurtagal tahay. Macallinka ilmahaaga ayaa la soo xiriiri doona si uu kaaga caawiyo iskudubaridka jadwalka oo uu habkan kuugu fududeeyo oo adiga kugu habboon yahay. 📅 La soco - is-diiwaangelinta shirka ayaa soo socda!

Warar Xiiso Leh! Diirimaad mashruuc ayaa soo socda!

Project Warm waxa uu iman doona dugsigeena Noofambar 12! Aad ayaan u nasiib badannahay inaan fursadan helno, ilmo kasta oo jooga Dugsiga Hoose ee Tukwila wuxuu heli doonaa jaakad jiilaal oo bilaash ah.

Kooxdayadu waxa ay isku dubaridayaan Project Warm iyo macalimiinta fasalka si loo hubiyo in jaakadaha loo qaybiyo si habsami ah oo siman.

Waxaad nagu caawin kartaa adiga oo buuxinaya foomamka ogolaanshaha sawirka. Ka qaybqaadashadu waa ikhtiyaar, waxaan leenahay nidaam cad oo loogu talagalay qoysaska jecel in ilmahooda aan la sawirin.

Waad ku mahadsan tahay taageeradaada joogtada ah! Alla maxaa waqti xiiso leh in la joogo Dugsiga Hoose ee Tukwila! 🍂📅

Sifada Bisha: Mahadnaq

Bishan, Aqoonyahanadeenii Shabeelku waxay baranayaan dhammaan mahadnaqa, macnaha, sida loo muujiyo, iyo sida ay ugu ekaan karto qof kasta. Waxaan ku dhiirigelinaa qoysaska inay sii wadaan wada sheekeysiga guriga anagoo wadaaga tusaalooyinka mahadnaqa, hadday taasi dhahayso "mahadsanid," caawinta deriska, ama qadarinta daqiiqado yar yar oo maalinle ah. 🌻

THANKFUL

WARGEYSKA HOOSE TUKWILA

NOVEMBER 2025

Wax badan oo ka yimid maamule Nuur...

Qufulka Quful - Talaado, Noofambar 18

Iyada oo qayb ka ah ballanqaadkeena joogtada ah ee badbaadada ardayda, waxaanu samayn doonaa dhoolatus xidhitaan ah Talaadada, Noofambar 18-keeda. In kasta oo laylisyadani ay mararka qaarkood dareemi karaan waxoogaa degganaansho ah, waxaan aad uga taxadarnaa inaan u sharaxno ardayda in tani ay tahay uun dhaqan, si la mid ah layliga dabka, waxayna ka caawisaa qof kasta inuu dareemo diyaargarow iyo kalsooni dheeraad ah.

Si laguugu taageero inaad ilmahaaga kula hadasho guriga, halkan waxa ah dhawr qodob oo ku hadla oo waxtar leh:

💬 Xusuusi ilmahaaga in dhoolatusyada badbaadadu ay ku saabsan yihiin in la diyaariyo, ee aanay ahayn cabsi.

❤️ Ka hadal sida ku celcelinta waqtiga ka hor ay nooga caawiso inaan is dejino oo aan ku kalsoonaano xaaladaha degdega ah.

Suulka Kor 3 Xusuusin

Inta lagu jiro tababarada badbaadada, ardaydeenu waxay diirada saaraan saddexdan ficil ee fudud:

👉 Codadka waa Dansan

👁️ Indhaha Fiirsada

💡 Dhagaha Dhegaha

Tilmaamahan ayaa ka caawiya ardayda inay si nabad ah oo deggan ugu dhaqaaqaan aagagga nabdoon ee naloo qoondeeyay. Fadlan xoogaa daqiiqado ah qaado si aad dib ugu eegto Suulka Up 3 adiga iyo Aqoonyahankaaga Shabeelka guriga si ay u dareemaan diyaar iyo kalsooni inta lagu jiro dhaqankeena xiga.



WARGEYSKA HOOSE TUKWILA



NOVEMBER 2025

Baro Macallinka
Kindergarten, Ms. Chu!

Dhacdooyinka Soo Socda

Immisa sano ayaad wax
baranaysay?

8 sano

Intee in le'eg ayaad joogtay
Dugsiga Hoose ee Tukwila?

Tani waa sanadkaygii ugu
horreeyay!

Maxaad rabtay inaad
noqoto markaad yaraa?

Macalin

Waa maxay nacnaca aad
ugu jeceshahay?

Kinder Bueno

Haddii aad qof la kulmi
karto, kumay noqon lahayd?

G Dragon

Haddii aad daawato hal bandhig
oo kaliya inta noloshaada ka
hadhay, maxay noqon lahayd?

Ciyaarta Kursiga

Arbacada, Noofambar 5: Horey u ceyrinta
12:40pm & shirarka macalinka

Khamiis, Noofambar 6: Horey u ceyrinta
12:40pm & shirarka macalinka

Jimcaha, Noofambar 7: Horey u ceyrinta
12:0pm & shirarka macalinka

Isniin, Noofambar 10: Golaha Ciidanka
Qaranka, Gym, 9:30 subaxnimo

Talaado, Noofambar 11: Dugsi ma jiro,
Fasaxa Maalinta Ciiddamadda

Arbacada, Noofambar 12: Mashruuca
Diirimaad

Talaado, Noofambar 18: Quful Quful

Arbacada, Noofambar 19: Horey u ceyrinta
1:55 galabnimo

Arbacada, Noofambar 26: Siideynta hore
12:40pm

Khamiis, Noofambar 27: Dugsi ma jiro -
Fasaxa Thanksgiving

Jimco, Noofambar 28: Dugsi ma jiro -
Maalinta Dhaxalka Mareykanka ee
Dhaladka ah



WARGEYSKA HOOSE TUKWILA

NOOFAMBAR 2025

Xanaanada

Hello Qoysaska Xanaanada!

Waxaan ku jirnay waqti fiican oo wax barasho iyo wada koraan! Waa kuwan dhawr xusuusin oo muhiim ah iyo cusbooneysiin toddobaadyada soo socda.

 Xusuusin Kabaha

Fadlan u soo dir ilmahaaga dugsiiga iyagoo xidhan kabo Velcro (ama kale oo aan xadhig lahayn) haddii aanay weli garanayn sida loo xidho xargaha. Tani waxay ka caawinaysaa ilmahaagu inuu aad u madax banaanaado oo uu badbaadiyo wakhtiga fasalka ee qiimaha leh. Marka ilmahaagu uu diyaar u yahay inuu ku celceliyo xidhidhiyaha, waan ku caawin doonaa oo ku farxi doonaa!

 Waxa aanu ka shaqaynayno waxa aanu wadnay ku celcelinta:

- Qoritaanka magacyadaya (oo wata xaraf weyn oo sax ah!)
- Aqoonsiga iyo sheegista magacyada xarfaha iyo dhawaaqyada
- Waxaad ku caawin kartaa guriga adiga oo ku dhiirigelinaya ilmahaaga inuu ku celceliyo qorista magacooda maalin kasta iyo tilmaamida xarfaha marka uu akhrinayo ama inta lagu jiro waxqabadyada maalinlaha ah.



 Booqashada Dabdemiska!

Waxaan ku faraxsanahay inaan ku soo dhawayno dab-demiska deegaankayaga booqasho gaar ah 3-da Noofambar! Waxay na bari doonaan wax ku saabsan badbaadada dabka waxayna ina tusi doonaan qalabkooda iyo qalabkooda. Fadlan kala hadal ilmahaaga wax ku saabsan badbaadada dabka ee guriga, sidoo kale!

 Caafimaad qab Waa bilawga xilliga jirrada, waxaanan ka shaqaynaynaa caadooyin caafimaad qaba fasalka dhexdiisa. Waxaan xasuusineynaa ardayda:

Ku qufac ama ku hindhiso xusulkooda, ma aha gacmahooda.

Ku dhaq gacmaha had iyo jeer saabuun iyo biyo.

Isticmaal unugyo oo iska tuur isla markaaba.

Waad ku mahadsan tahay inaad gacan ka gaysatay inuu fasalkeena ahaado mid caafimaad qaba oo faraxsan!

 Mahadsanid!

Waan ka mahadcelineynaa taageeradaada joogtada ah ee guriga. Iskaashigaagu waxa uu caawiyaa ardadayada yaryar inay u koraan siyaabo waaweyn!

Si diiran, Kooxda Xanaanada



WARGEYSKA HOOSE TUKWILA



NOOFAMBAR 2025

Fasalka 1

Salaan Qoysaska Fasalka 1-aad, Waxaan dhammeynay dib-u-eegistayada xirfadaha Xannaanada waxaana u gudubnay agab fasalka 1-aad. Bishan waxa aanu bilaabaynaa cutubkayada xisaabta ee labaad oo aanu wax ku kordhinayno waxna ku kala jarayno 20 gudahood. Waxa aanu ku shaqayn doonaa nambarada dhalinyarada, waxaanu raadin doonaa wadarta saddexda wax ee lagu daro, waxaanu isticmaalnaa 10 marka la kala jarayo nambarka bar-tilmaameedka.

Xagga akhris-qoraalka, waxaan sii wadi doonaa inaan soo bandhigno ereyo aragga cusub, ka shaqeynta qoysaska shaqalka gaagaaban, isku-dhafka, xiriirinta qoraalka aan akhrineyno, iyo isku xigxiga.

Barashada bulshada waxaan ku baran doonaa dhaqamo kala duwan, caadooyinkooda, iyo ciidaha.

Fasalka 2

Ma sugi karno inaan qoysaska kula kulanno shirarka! Fadlan hubi inaad la xaqiijiso taariikhdaada iyo wakhtigaaga macalinka ilmahaaga. Xagga xisaabta ardaydu waxay ka shaqaynayaan xallinta noocyada kala duwan ee mashaakilaadka ereyada. Ardaydu waxay sii wadaan xoojinta iyo kobcinta xirfadaha muhiimka ah ee casharrada akhriska. Qof kastaa wuu ku raaxaysanayaa manhajka cusub ee heesaha UFLI! Waxaan rajeyneynaa inaan aragno qof walba oo jooga shirarka.

Ka socda Xafiiska Dugsiga

Ardaygaagu ma bukaa?
Ma waxaad galaysaa fasax dheer?
Ma u baahan tahay inaad hore u soo qaadato?

Wac xafiiska!
(206) 901-7500



WARGEYSKA HOOSE TUKWILA

NOOFAMBAR 2025

Fasalka 3

Fasalka saddexaad waxa uu ka shaqaynayay isku-dhufashada, qaybinta, qiimaha goobta, iyo isku-darka/kala-goynta. Diiradayada akhrisku waxay ahayd higaada, dhawaaqa, iyo fahamka. Qoraalku waxa uu diiradda saaray aasaaska qoraalka sida jumladaha mowduuca, ku darista tafaasiil, faahfahin, iyo balaadhinta jumladaha. Ardayda fasalka saddexaad waxay sidoo kale ka qaybqaateen abuurista gitaarka fanka ee ku salaysan filimka Mexico ee Coco.



Fasalka 4

Ardayda fasalka afraad ayaa bishan dhammaynaya cutubka qiyamka booska xisaabta. Cutubka 2 wuxuu diiradda saari doonaa isku dhufashada iyo fikirka aljabrada. Macalimiinta fasalka 4aad waxay u dejiyeen yoolal korriin ardaydeena si ay u muujiyaan aqoonta ay u leeyihiin aqoonsiga qodobada iyo isku dhufashada. Akhrinta, ardayda fasalka afraad waxay sii wadaan akhrinta sheekooyinka oo ay si dhow u eegaan ficillada, fikradaha, iyo wada hadalka jilaha si ay u fahmaan dareenkooda, dhiirigelinta, iyo xidhiidhada. Qoraal ahaan, waxaanu ku shaqaynaynaa xirfadaha muhiimka ah iyo qorista noocyo kala duwan oo ujeedooyin kala duwan ah.



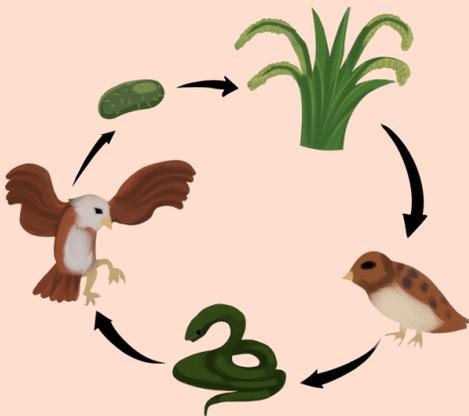
WARGEYSKA HOOSE TUKWILA



NOOFAMBAR 2025

Fasalka 5

Salaamu caleykum, waa maalin cajiib ah in aad fasalka 5aad dhigto Hadda, ardaydu waxay si adag uga shaqaynayaan barashada xisaabta siyaabo kala duwan si ay lambarro u dhuftaan. Intaa waxaa dheer, ardaydu waxay baranayaan sida loo helo xisaabaadka iyo qiyaasida qiyaasaha. Xagga akhris-qoraalka, ardaydu waxay ka shaqaynayaan inay fahmaan faragelinta oo ay helaan caddayn ay ku taageeraan. Sidoo kale, qoraal ahaan ardaydu waxay aad ugu dadaalayaan inay qoraan sheekadooda oo ay fahmaan qaabka loo baahan yahay si loo qoro sheeko habboon. Ugu dambeyntii, ardayda sayniska ayaa hadda dhammeeyay barashada silsiladaha cuntada iyo shabakadaha cuntada iyo sababta ay muhiimka u yihiin.



MLL

Waaxda MLL waxay bilawday la shaqaynta ardaydeena Oktoobar. Waxaan maalin walba la kulannaa ardayda oo aan ku taageernay gudaha fasalkooda. Waxaan ku faraxsanahay inaan la shaqayno macalimiinta si aan u taageerno Xisaabta, Qorista, iyo Sayniska. Anaga oo rajaynayna bil cajiib ah wax barasho isla markaa ardaydeena.

S.T.E.A.M.

Noofambar gudaha STEAM waa bil xiiso badan! Dugsiga barbaarinta iyo fasalka koowaad waxay ka shaqayn doonaan sayniska dayrta iyo sidoo kale codaynta. Fasalka labaad ayaa sahamin doona cilmiga dabaysha iyadoo la isticmaalayo baarashuud. Ardayda fasalka saddexaad waxay baran doonaan koronto. Ardayda fasalada afraad iyo shanaad waxay bilaabi doonaan mashaariic badan oo la xidhiidha injineernimada iyo roboticska. Fadlan booqo shaybaadhka STEAM inta lagu jiro shirarka oo arag waxa ilmahaagu ka shaqaynayo!





TUKWILA ELEMENTARY NEWSLETTER



NOVEMBER 2025

Physical Education (PE)

During November, Kindergarten will be developing their coordination using a variety of different equipment like jump ropes, cup stilts, hula hoops, scooters, and hop balls. First and second grade classes will be working on improving their basketball dribbling skills and playing games like Tunnel Tag, Rescue Tag, Rock Paper Scissors Battle, and Mousetrap. Third, fourth, and fifth graders will be developing their teamwork and sportsmanship skills by playing games such as Medicine Tag and Pizza Pizza.



Music

We are keeping busy in the music room! November will be full of thankfulness, harvest and autumn themed songs and activities. We have learned songs to honor our Veterans, which we will sing in an assembly on November 10th. We will also learn some songs in honor of Native American Heritage Month. We are focusing on keeping a steady beat and playing rhythms accurately. We have begun using percussion instruments and are working on appropriate instrument technique and care. I am always looking for music that represents the diverse cultures here at Tukwila Elementary. If you have music from your culture to share, I would love to hear it.

Happy Fall,
Mrs. Littlefield



WARGEYSKA HOOSE TUKWILA

NOOFAMBAR 2025

Waxbarashada Jirka (PE)

Inta lagu jiro bisha Nofembar, Dugsiga barbaarinta ayaa horumarin doona iskudubaridkooda iyadoo la isticmaalayo qalab kala duwan oo kala duwan sida xadhkaha boodboodka, stilts cup, hula hoops, mootooyinka, iyo kubbadaha hop. Fasalada koowaad iyo labaad waxay ka shaqayn doonaan horumarinta xirfadahooda kubbadda kolayga iyo ciyaarista ciyaaraha sida Tunnel Tag, Samatabbixinta Tag, Dagaalka maqasyada Waraaqaha Rock, iyo Mousetrap. Ardayda fasalada saddexaad, afraad, iyo shanaad waxay kobcin doonaan xirfadahooda kooxeed iyo xirfada isboorti iyagoo ciyaaraya ciyaaraha sida Medicine Tag iyo Pizza Pizza.



Muusiga

Waxaan ku mashquulsan nahay qolka muusiga! Nofeembar waxa ka buuxa mahadnaq, goosasho iyo deyrta heeso iyo waxqabadyo. Waxaan baranay heeso lagu maamuusayo mujaahidiintayada, kuwaas oo aanu ka heesi doono golaha 10-ka November. Waxaan sidoo kale baran doona heeso lagu sharfayo Bisha Dhaxalka Mareykanka ee Dhaladka ah. Waxaan diiradda saareynaa inaan sii wadno garaacista iyo u ciyaarista laxanka si sax ah. Waxaan bilownay adeegsiga aaladaha garaaca waxaanan ka shaqeyneynaa farsamada qalabka iyo daryeelka ku habboon. Waxaan had iyo jeer raadiyaa muusig matala dhaqamada kala duwan ee halkan Dugsiga Hoose ee Tukwila. Haddii aad leedahay muusig dhaqankaaga ah oo aad la wadaagto, waan jeclaan lahaa inaan maqlo. Dayr Farxad leh, Marwo Littlefield



WARGEYSKA HOOSE TUKWILA

NOVEMBER 2025

Laga soo bilaabo Qolka Caafimaadka

Injirta madaxa

Waxaan sii wadeynaa inaan helno arday leh injirta madaxa. Tani waa dhibaato ku sii kordhaysa dalka oo dhan. Si loo ilaaliyo qoyskaaga iyo si looga hortago inay injirta ku faafiso dadka kale, waxaa lagula talinayaa in waalidku ay hubiyaan carruurtooda qiyaastii hal mar toddobaadkii.

Yaa Injir qaata?

Qof kasta. Shaambo-shubasho joogto ah kama hortagto injirta. Carruurta yaryar waxay u muuqdaan inay si isdaba-joog ah u qabtaan sababtoo ah xiriir dhow oo ay la yeeshaan midba midka kale. Xayawaanku ma qaadaan ama ma qaadaan injirta madaxa.

Sidee ku qaadaa injirta madaxa?

Way socdaan, ma duulaan mana boodboodaan. Waxay si toos ah ugu safraan qof ilaa qof (laba madax taabashada) ama waxaa lagu wareejiyaa maqaallo gaar ah (sida shanlooyinka, burushyada, koofiyadaha, barkimada, iwm.)

Xaqiiqooyinka ku saabsan injirta madaxa

Injirta qaangaarka ah waa cayayaan aan baalal lahayn oo dhererkiisu ka yar yahay 1/8 inji waana cawl brownish-cawlan, injirta ma qaado cudur, madaxa ayay ka qaniinto cuncun, si degdeg ah ayay u dhaqaaqaan oo waxay ka fogaadaan iftiinka sidaa darteed badanaa way adagtahay in la arko. Injirta dheddigga ahi waxay dhalaa 3-6 ukun (nits) maalintii waxayna noolaan kartaa ilaa 30 maalmood.

Xaqiiqooyinka ku saabsan Nits

Nits (kiishyada ukunta) ee injirta ayaa lagu shabiireeyay timaha bini'aadamka oo leh xayndaab dabiici ah oo u gaar ah. Nits-yadu waxay u muuqdaan kuwo yaryar, xariijimo oval ah oo qalin ah oo u eg xanjo. Laakiin aad bay u adagtahay in meesha laga saaro. Nits-ku waxay dillaacaan 7-10 maalmood gudahood.

Ardayda injirta madaxa leh waa laga saarayaa dugsiga ilaa inta si fiican loola dhaqmo.



WARGEYSKA HOOSE TUKWILA

NOVEMBER 2025

Wax badan oo ka socda Qolka Caafimaadka

MAXAA SAMEYNAYSAA HADDII ILMAHAAGA GURI LA YIMAADO isagoo wata injirta madaxa

Ha cabsanin. Ha eedayn. Qof kasta-qof weyn ama ka yar-waxaa ku dhici kara injirta madaxa. Injirta madaxa waxa ay u gudbisaa qof ilaa qof marka ay si toos ah taabasho ama shay la wadaago (barkimo, shanlo, koofiyadaha, tuwaalada, iwm.). Wax shaqo ah kuma lahan nadaafadda, mana ka turjumayso waalid ahaan. Dhibaataada si fudud ayaa loo maareeyaa. Kaliya raac tilmaamaha hoose:

1. Hubi xubin kasta oo qoyska ka mid ah.

Ka raadi kiishash ukun yar oo qalin ah (nits) oo ku yaal timaha timaha, meel u dhow madaxa, gaar ahaan cidhifka

qoorta iyo dhegaha gadaashiisa. Injirta madaxu waa cayayaan yar oo cawlan oo bunnii ah oo aan baalal lahayn. Xubin kasta oo qoyska ka mid ah oo leh injirta ama nits waa in la daweyyaa.

2. Daaweynta injirta madaxa.

Hannaan laba-tallaabo ah oo ku lug leh 1) isticmaalka dawada daawaynta ah ee dawada iyo 2) ka takhalusidda dhammaan nits. Ku sii wad sida soo socota:

a. Ka saar shaadhka ilmaha oo bixi tuwaal aad indhaha ku qariso. (Tani waa lama huraan b. Istimaal mid ka mid ah dhowr daawaynta injirtu (wax soo saarka pediculicidal) ee laga heli karo farmasigaaga. Qaar waxaa lagu heli karaa warqad dhakhtar, qaarna miiska. Dhammaan alaabooyinkan waa in si taxadar leh loo isticmaalo, o (1) La-talinta dhakhtarkaaga umulisada haddii aad uur leedahay ama aad nuujinayso (haddii aad naftaada dawaynayso ama kuwa kaleba); la talinta dhakhtarkaaga ka hor inta aanad daawayn qof kasta oo jeexan ama xagashada madaxa ama qoorta, ama qof kasta oo isticmaalaya dawooyin kale.

(2) HA U ISTICMAALIN AALADAHAAN ILMAHA ** KA FOGOW IS buufinta injirta.

c. Inkasta oo ay wakhti qaadan karto mararka qaarkoodna ay adag tahay, "qaadista nitka" ama ka saarida dhammaan nits waxay hubin doontaa daaweynta dhamaystiran. Alaabooyinka injirtu ma dilo dhammaan qanjidhada, iyo kuwa badbaadaya waxay dillaaci doonaan injirta gurguurta 7-10 maalmood gudahood, taasoo dhalinaysa wareeg ah is-difaac. Xataa nits dhintay waxay ku dhegi doonaan timaha waxayna sababi doonaan hubanti la'aan ku saabsan dib u soo noqoshada. Ka-saarista Nit-ka waxa lagu dhammayn karaa qalab gaar ah oo biraha lagu feedho oo loo sameeyay ujeedadan ama iyadoo lagu soo saarayo cidiyaha faraha.

Fiiro gaar ah: Shanleynta Nit-ka waxaa sida ugu wanaagsan loogu dhammeeyaa timo qallalan ama qoyan. Tuur nits ku rid bac oo xir si aad u tuurto.



WARGEYSKA HOOSE TUKWILA

NOVEMBER 2025

Wax badan oo ka socda Qolka Caafimaadka

MAXAA SAMEYNAYSAA HADDII ILMAHAAGA GURI LA YIMAADO isagoo wata injirta madaxa

3. Ka saarida nitka ka dib, ilmuhu ha xidho dhar nadiif ah.

4. Jeegaga nit maalmoodka waxa lagu talinayaa ugu yaraan 10 maalmood ka dib daawaynta ka dibna jeeggu waa inuu qayb ka noqdaa.

nadaafadda guriga caadiga ah. Waxaa laga yaabaa inaad dib u gurato 7-10 maalmood gudahood haddii ay jirto caddaynta nits cusub ama injirta dhowaan soo dillaacday. (Iyadoo aan loo eegin taxaddarrada guriga lagu sameeyo, dib-u-soo-noqoshada kuwa kale ayaa wali dhici karta.) Daawaynta lafteedu waxay sababi kartaa cuncun; dib ha u daawayn iyada oo ku saleysan cuncun keligiis ah.

DAAWAYNTA MAQAALADA SHAKHSIGA AH IYO DEEGAANKA

1. Mashiinku maydh dhammaan dharka la dhaqi karo iyo maryaha sariiraha kuwaas oo taabtay qofka cudurka qaba saddexdii maalmood ee la soo dhaafay. Isticmaal biyo kulul oo ku qalaji qalajiyaha kulul. Waxyaabaha aan la dhaqi karin sida xayawaanka cufan, bacaha lagu seexo, taleefoonnada gacanta, koofiyadaha, iwm. waa la nadiifin karaa, la nadiifin karaa ama lagu kaydin karaa bac si adag loo xidhay heerkulka qolka laba toddobaad.

2. Meel walba faaruq. Rogagyada, alaabta guriga iyo joodariyaasha, xataa kuraasta baabuurka waa in si taxadar leh loo faaruqiyaa si loo soo qaado injirta nool ama qanjaruufo ku dheggan timaha soo dhacay. Ku tuur bacda faakuumka bac xiran si aad u tuurto. Isticmaalka buufinta cayayaanka lagu buufiyo laguma talinayo oo si xoog leh ayaa loo niyad jabiyaa sababtoo ah waxay waxyeelo u geysan kartaa xubnaha qoyska iyo xayawaanka rabaayada ah waxayna leedahay faa'iido la isweydiin karo.

3. Ku qooyi shanlooyinka, burushka, iwm. biyo kulul 5-10 daqiiqo. Sidoo kale qooy barafyada timaha, xargaha, xargaha madaxa, iwm.

Kiisaska Ka Warrama

Ha ka xishoon inaad ogeysiiso dugsiga ilmahaaga (xanaanada, xerada, iwm.) si waalidiinta kale loogu wargeliyo inay suurtoagal tahay inuu dillaaco. Sidoo kale ogeysii waalidka saaxiibkiis ilmahaaga.

Wadashaqeynta waalidku waxay kaa caawin doontaa ilaalinta dhammaan carruurta oo ay ku jiraan kuwaaga.

* Injirta ku taal dhallaanka waa in gacanta lagaga saaraa.

Tilmaamaha xirmada ee daawada NIX waxay soo jeedinayaan inaan loo baahnayn in la saaro nits. Waaxda caafimaadku waxay ku talisaa ka saarida nit ka dib daawaynta dhammaan alaabta.

