SIDAA GURIGA OO DEGENTAHAY LOO DAQALEEYO

QOFWALBO OO GURI KIREYSANAAYO WUXUU KU QASBANYAHAY INU GURIGA ILAALIYO. NADAA FA DIISANA LA SUGO INTA AAN LAGA GUURIN. DHAWAAC MISE NADAAFAD DARO HADII LOOGA GURO GURIGA, GOFKA GURIGA ISKA LEEH WAAXU XAQ ULEEYAHAY INUU KUGU SOO DALACO LACAG DHERAAD AAH.

Waa muhim in aad soo saartid sida aad ugu qanci laheed degmada aad ku nooshahay sandanba sanadkiisa kale.Waa muhim in aad lasocod siiso qofka guriga iskale mise kamuunka xaalada guriga aad dagantahay hadii eey wax iska badalaan gudaha iyo banankaba sida hadi uu dhawac mise cilad eey dhacdo. Daadka guriga kireye gaarkooda waxe laa kireeyan guriga oo alab talo, gaar kale naa waaxe kireyaan,guriga oo faruug aah. Xaada guriga alab oo taalo lagaaga kireyo, waa muxim ina dacaleeysiid oo xaadu waax kaa xalaabo alab tas, gofka kireysanaayo aa musul kaa aah. Alaabta guriga oo aad ugu soo guurtay uu qofka guriga iskale uu leeyahay ma qaadan kartid marka aad guureysid. Inta aadan kireeysan guriga, hadii aad damceysid in aad iska rijiyeeysid, qaanad dharbiga ku dhajisid mise ka fujisid iyo wixii lamid ehh, waa in aad ka codsataa marka hore qofka guriga iska leh.

Hadii uu shaki kaa galo waxyaalada qaar in ey sharci yihiin mise aad uu aragtid waxyaalaha qaar in eysan aheen sida lagarabay. Waa in aad su’aal la imaadaa oo aad qof weydisid. Hadii aad garan weysid sidaa loo isticmaalo waxyaalada qaar qof weydii inta aadan haleynin mise aadan qalad uu isticmaalin. Su’aalaha badan waxey dhaaman su’aal la’aan. Tani waxeey ka qeeb qaadaneysa qeeb wanaagsan guriga.

Cimiladda norweejiga ayaa waxey keeni karta dhibbadan, xitaa guriyada eey dhib ukeeneysa. Xiliyadan ookale waxaa dhacdo in uu guriga darbiyadiisa qaboob mise biyo awgiis ciryaamo la yeesho, masawiraada firi.

Ceryaamadda darbiga ka dhalankarto waxey keeni kartaa cafimaad daro. Dhawac badan ayuu ugeysan karaa guriga mararka qaar oo sameyntisana qaal ku fadhiisan karto. Hadii aad aragto meel ceryaamad ka bilabmeyso mise dhawac uu ka bilaadmaayo. Waxaa muhim eeh inn aad diwaan galisid. Sido looga hortago. Gudaha iyo banaankaba wey ka dhici kartaa. Qooyanka badan ayaan horseed uu ehh. Waxaa looga hortagi karaa ciladahaan oo kale.

- Lerinta guriga waa muhim! Hawada cusub qooyaanka badan ayee qalajineysaa. Daaqada yar oo hawada laga sii daayo in eey furnaato marwalbo ayaa muhim ehh, xitaa hadii uu baraf jiro. Dadka intooda badan daaqada oo furan ayaa seexda sifo uu ceryaamada kaga yaraato guriga. Xitaa mararka qaar in waxyar ilbaabka loo furu ayaa la sameyn karaa. Jikadana waxaa muhim eeh in la shido hawada marka rashiinka la ka rinaayo. Musquusha innta badan qooyan iyo ceryaamad kama dhamaato waxeyna uu bahantahay in la leeriyo.

- Daarka laa waaro wuxu keena xuur marke waa ina laagu waraa qol xaawo soo gali karto mise kulel ah. Banaanka ina lagu waaro aa ugu ficaan marku herkul ka iyo xawaada ficaan yihin.

- Sarir mise kuras fadihaa ku dajin darbiga. Haa oo dexeso nafas darbiga iyo alabta guriga oo laagu sharaxo

- Ilaali nadaafada ,oo dhaq meelaha ay waxa cagaarka iyo madowga isugu jiraa ay ku bilowdeen inay ku samysmaan, kuwaas oo ka dhasha badanaa huurka, adiga oo si caadi ah u nadiifinaya,isticmaal istiraasho iyo biyo kulul oo aad majuujisay,ogowna mar walba guriga markaad dhaqayso inaad biyo yar isticmaasho,waayo biyaha badani guriga way dhaawacaan.Dhaq sidoo kale makiinada qaaca qaada si uusan dab uga dhalan,tan cuntada lagu kariyo ,iyo meelaha cuntadu ku firfirdhato.Mararka qaar waxaa loo baahanyahay inaad samayso nadaafad guud oo aad ku samayso guriga,oo aad dhaqdo daaqadaha,albaabada,armaajooyinka,firintijeerka,qubayska iyo dhulka intaba,isticmaalna saabuunaha loogu tala galay.

Hadii aad doonaysid inaad dhoofto ama aad ka dalbato alaab wadan aan norway ahayn, iska ilaali caya yaanada guryaha gala oo aan laga helin norway sida Baran- Barada,waa muhiim inaad ka taxadarto, oo aad iska jirto boorsooyinka aad alaabta ku soo qaadanaysid,waxaad uga bad baadi kartaa adigoo 24 saac galiya boorsadaada ama qalabka kale oo aad alaabta ku soo qaadanaysid firinjieerka qaybta barafkka lagu sameeyo si ay u dhintaan mida nool iyo ukunteeda intaba,hadii aad guriga ku aragtana sida ugu dhokhsiyaha badan u sheeg,markastana adigaa bixinaaya kharashka lagu buufiyo,xataa haday dariska gasho,qofka guriga leh masuuliyadaas malaha,iska jir hana sugin intay ka badato.

Mala ogola in guriga dhexdiisa sigaar lagu cabo,waayo hawadiisa ayaan guriga kabaxayn,wuxuuna dhalin karaa dab.Waxaa fiican in qof waliba ogaado waxa dabka dhalin kara,sida makiinada cuntada,tan qaaca qaada,kan guriga lagu kulayliyo marna ha u dhawayn dhar, hana isku dayin inaad dhar ku qalajiso.Alaaramka dabka sheega iska fiiri inuu shaqaynaayo,ninka guriga leh ayaa masuuliyadiisa leh,laakiin waa inaad adigu u sheegtaa haduu xunyahay,sidoo kale kan dabka lagu damiyo asna kontorool sanadkii mar.Hadii guriga aad dagantahay leeyahay beer gadaale ama hore hagaaji oo jar,qashin ama qalabka waawayn oo guryaha laga badalana haku daadin meel aan loogu talagalin.Kirada guriga bixi waqtigii loogu talagalay,qofka guriga leh wuu ka bixi karaa balankii uu kula galay hadii aad adigu jabiso,laakiin wuxuu ku siin diniin ah waqtigaas waad ka bixin guriga ama waa lagaa soo dacwooday,hadii mar kale dacwo ii timaadana waan kaa saarin guriga.

Guri markii aad kiraysato kama bixi kartid balanka aad lagashay ninka guriga leh,hadii aad doonaysid inaad guriga ka guurto xasuuso inay jirto 3 bilood oo digniin ah oo aad bixinayso kirada guriga,Waayo qofka guriga leh wuxuu raadsanayaa 3 daas bilood wax gurigiisa kiraysta,adna guri ayaad ku heli kartaa,3 da bil oo aan dhamaan hadaad guurtana waxaad bixin kirada inta dhiman, waliba waxaa ku saaran waajibaad oo aad ku nadiifinaysid guriga kor iyo hoos,

Nadaafadu waa wax muhiim ah xag nololeed iyo xag caafimaad intaba.Hadii Gurigu huuro ama qaaca cuntada aad ku karsato uu ka bixi waayo waxaa imaankara caafimaad xumo iyo guriga oo xumaada.Hadii shaki kaa galo habkii aad ugu noolaan lahayd guriga waxaa laxiirtaa qof ku caawiya