



do 1 thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargarobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Hubi in qofkasta gurigaaga ahi uu heli karo, fahmo, oo ku dhaqmo macluudka la helo xaaladda gurmada.

Qalabka Xaalada Gurmada

Xilliga xaaladda gurmada, qalab yar oo ay ka mid yihiin alaabo muhiim u ah xaaladda gurmada ah waxay ka dhigi doonaan xaalad kasta mid ku fudud in wax laga qabto. Alaabtan waxa loo samayn karaa xaalado kala duwan oo ku xidhan waxa adiga iyo qoyskaagu aad uga baahan tihiin noolaanshaha fiican xaaladda gurmada ah.

Dooro mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

Ku soo ururi qalabkaaga xaaladda gurmada meel laga heli karo.

Hayso qalab diyaara haddii ay tahay in aad meel tagto ama aad ka qaxdo gurigaagii. Qalabkaaga waxa ka mid noqon doona qalabka xaaladda gurmada ah ee 72ka-saac, hubi in ay kujirto baag ama weel si fudud loo qaadi karo kaasoo way fududahay in la qaadan karo.

Ka filo alaabtan qalabkaaga:

- Raadyaw beetari ku shaqeeya iyo beetariyo dheeraad ah
- Toosh leh beetariyo dheeraad ah
- Bustayaal fudud
- Macluumaad xaaladda gurmada ah, ooy kujiraan siyaasadaha caymisku
- Liis daawooyin ah iyo dose sax ah, iyo dhakhtarka magaciisa
- Alaabta shakhsiyeed sida cadayga, saabuunta, muraayado dheeraad ah, iwm
- Firinbi
- Alaabta gargaarka degdega ah
- Dhar la iskaga beddelo
- Cuntooyin aan qudhmayn
- Buugaag, kaadhah, ama jaraa'ido si aad wakhtiga iskugu dhaafiso

Iyada oo la socota alaabta aasaasiga ah ee boggi hore, ka fikir in alaabadani kujirto baagaaga:

Loogu talo talogalay ciyaalka:

- foormulada ciyaalka iyo cuntada
- Xafaayado
- Afmariska ilmaha
- Buste ama Madaamad

Loogu talo talogalay xaalaha caafimaad:

- Quraarad daawo oo madhan ama liis dawooyinka hada la isticmaalo ah*
- Tilifoonka dhakhtarkaaga

Loogu talo talogalay dabjoogta:

- Cuntada & biyaha dabjoogta
- Qool leh ID
- Daawada dabjoogta
- Qaadaha iyo hoggaanka dabjoogta
- Qoraalada daawo ee ka yimi dhakhtar xoolaad
- Sawirrada dabjoogtaada
- Macluumaad maykrojibka

*Hubi in aad beddesho qalabkaaga marka daawadaadu isbeddesho.



U samee qalab xaalada gurmada ah dabjoogtaada, gaadhigaaga, iyo meesha aad ka shaqayso ama dugsiga.

Masiibooyinku waxay dhacaan marka aad guriga ka fog tahay. Haddii xafiiskaagu ama dugsigu aanu lahayn qalabka xaaladda gurmada, ugu deeq in aad ka caawiso samaynta qalabka.

Qalabka waa in ay ka mid yihiin; qalabka gargaarka degdega ah, maabab dhisan oo muujinaya qaxa iyo meelaha hooyga, toosh ama ulo fudfudud, calaamadda erayada “Baahida Caawimo” iyo “Dhammaan waa saafi”, hababka dhisida xaaladda gurmada ah, loox qabato leh oo leh magacaanta fasalka/shaqaalaha, iyo qalin biirto ama qalin beensal.

U samee ama u iibi qalabka xaaladda degdega ah gaadhigaaga. Haddii aad ula socdaasho dabjoogtaada si joogto ah, hubi in aad qalabka xaaladda gurmada ah iyagana u hayso sidoo kale. Alaabta qaar laga filayo qalabka gaadhigaaga waa: qalab yar oo gargaarka degdega ah, toosh iyo ul fudud, iftiin ama toobin laydhka soo celiya, buste, dabeeye moobil, xadhiga laga boodo, biyo moorsan, cuntooyin aan qudhmayn, iyo “caawimo” calan ama maro midab cad leh oo lagu xidhay bir dheer.



Hayso woxogaa kaash ah waa intaayoo ATMs iyo mashiinada kaadhka daynta la isticmaali kari waayaaye xilliga masiibada.

Shayo badan oo aan u qaadano si hubaal ah looma helo marka ayna jirin koronto. Mashiinada ATM ma shaqaynayaan. Bakhaarada raashinku iyo ganacsiga kaleba lagama yaabo in ay awoodaan in ay aqbalaan kaadhkaaga daynta. Lacagta kaashka ayaa ah waxa kaliya ee la aqbalayo in iibsi lagu sameeyo. Qaar khubarada kamid ahi waxay yidhaahdaan waa in aad ku haysataa ugu yaraan \$150.00 kaash ah. Xaqiijinta tani suurto gal uma aha qof kasta, xadi kasta way wanaagsan tahay in lagu bilaabo. Qaad \$1.00 dollar toddobaadkii oo ku rid gal warqadeed ee qalabkaaga xaaladda gurmada ah. Wakhti yar gudihii, waxaad haysan doontaa woxogaa lacag ah loo qariyay isticmaalka xaaladda gurmada ah.



Marka la saadaaliyo cimilo khatar ah, hubi in gaadhigaaga shidaal ka buuxo. Dooni maysid in aad sugto layn gaas ku siiya haddii lagu sheego in aad qaxdo. Duufaana qaar ayaa burburin kara korontada, sababana in kaalmihii la xidho.