

U DIYAARGAROW DHIBAATO

UGU DIYAARGAROW – DANTAADA IYO TA BULSHADABA

WAXAAD QAYB KA TAHAY MAARAYNTA DHIBAATADA DENMARK

Denmark asal ahaan waa waddan badbaado ah oo ammaan ah. Waxaan ku noolnahay mid ka mid ah bulshooyinka adduunka ugu horumarsan uguna casriyeysan dhijitaalka ah oo leh kaabayaal si wanaagsan u horumarsan oo isku dhafan, taas oo macnaheedu tahay in aan helno nolol deggan oo aan ku heli karno baahiyaha aasaasiga ah sida korontada, biyaha, kulka, isgaarsiinta iyo cuntada.

Laakiin bulshadeena casriga ah sidoo kale waa nugul.

Tani waxay si gaar ah run u tahay xaaladaha dhibaatada. Koronto la'aanta hal aag waxay ku yeelan kartaa cawaaqib xun meelaha kale. Tan waxaa ka mid ah helidda koronto, biyo iyo waxyaabaha aasaasiga ah wakhti kasta.

Wax kasta oo ay tahay waxa dhibaatada keenay, waxaad door firfircoon ka ciyaari kartaa hubinta in adiga, qoyskaaga iyo bulshada aad ka gudubtaan.

SADDEX MAALMOOD

Maamulada ayaa ku talinaya in adiga iyo qoyskaagu aad awoodiin inaad maaraysaan saddex maalmood haddii dhibaato dhacdo.

Haddii aad diyaar u tahay oo aad awoodo inaad daryeesho naftaada iyo ehelkaaga, maamuladu waxay iskugu gayn karaan dadaalkooda halka baahida ugu badan ay ka jirto oo ay ka shaqayn sidii ay xaaladda u dejin lahaayeen. Markasta oo ay badan yihiin dadka awooda inay isdaryeelaan oo caawiyaan dadka kale ee ku xeeran inta lagu jiro iyo isla markiiba kadib dhibaatada, waa markasta oo bulsho ahaan aynu xoogganahay.

Qaar ka mid ah talooyinka fudud ee kaa caawin doona inaad daryeesho naftaada. Taladan waxaa la sameeyay iyadoo lala kaashanayo maamulo badan oo Danish ah. Waxay matalaan ra'yi guud oo ku saabsan sida aan dhammaanteen ugu diyaargarowno dhibaatada.

Waxaa laga yaabaa inaad u baahnayn inaad dhammaan talooyinka ku dhaqanto. Laakiin way fiican tahay inaad diyaargarowdo. Samee waxaad awoodid oo caawi qoyskaaga, deriskaaga iyo asxaabtaada. Nasiib wanaag, taas waynu ku fiicanahay arrintaas halkan Denmark. Waxaan rajeynayaa in taladani ay inaga caawin doonto inaan xataa si ka sii wanaagsan ugu diyaargarowno dhibaatooyinka mustaqbalka.

Laila Reenberg

Agaasime, Hay'adda Maaraynta Xaaladda Degdegga ah ee Danish-ka

KA GUDBIDDA DHIBAATO

Waxaa jira arrimo badan oo kicin kara dhibaato. Dhacdooyinka cimilada aadka u daran ayaa lagu wadaa in ay noqdaan kuwo soo noqnoqda oo daran, kuwaas oo saamayn kara dhammaan ama qaybo ka mid ah dalka. Khatarta dhacdooyinka ay dadku sameeyeen, sida weerarrada internetka iyo kharribaadda, ayaa ah mid halis ah, maadaama xaaladda ammaan ee Yurub ay sii xumaanayso. Ugu dambeyntii, shilal, arrimo farsamo ama dhacdooyin kale oo saamayn ballaaran ku leh bulshada ayaa dhici kara.

Cawaaqibka tooska ah ee dhibaatada shakhsiyaadka taabanaysa waxay noqon kartaa luminta tamarta ama biyaha. Bal qiyaas in aanay wax koronto ahi jirin ama biyo aysan socon. Tallaajaddaada iyo foornadaadu ma shaqayn doonaan. Waxaa laga yaabaa inaad awoodin inaad wax ka iibsatid, wici karin ama aadan internetka geli karin in muddo ah

Adigoo raacaya talooyinka fudud qaar, waad adkaysan kartaa haddii xaalad dhibaato ay timaado. Waxaan ku talinaynaa in adiga iyo qoyskaagu aad awoodi kartaan inaad adkaysataan saddex maalmood. Taasi waxay siin doontaa maamulka wakhti ay ku dejiyaan xaaladda oo ay ka caawiyaan meelaha baahida ugu badan ay ka jirto.

BIYAHA LA CABBO

3 LITIR QOFKIIBA MAALINTII

Ugu talagal 3 litir oo biyo ah qofkiiba maalintii si loo cabbo oo cuntada loogu diyaariyo. Markaa haddii aad u baahan tahay biyo ku filan saddex maalmood, waxaad u baahan tahay 9 litir oo biyo ah qofkiiba. Hubi inaad biyaha ku talogashid qof kasta oo qoyskaaga ah - oo ay ku jiraan xayawaan rabbaayadda ah

Macluumaad dheeraad ah ka hel websaytyada Maamulka Caafimaadka Xoolaha iyo Cuntada iyo Wakaalada Ilaalinta Deegaanka.

SIDA BIYAHA LOO KAYDIYO MUDDO DHEER

Soo iibso biyaha moorsan, ku kaydi meel qabow oo mugdi ah oo kaliya ilaa inta taariikhda dhicitaanka ee caagadda ku qoran laga gaarayo. Si joogto ah u beddel.

Biyaha qasabadda ee la cabbo waa inay ahaadaan kuwo cusub intii suurtoagal ah, laakiin waxay ku hayn doonaan dhawr bilood markay moorsan yihiin haddii lagu kaydiyo meel qabow oo mugdi ah.

Kaliya isticmaal weelasha biyaha la cabbo ee loo ogolaaday isticmaalka cuntada oo u nadiifi si waafaqsan tilmaamaha soo saaraha ka hor isticmaalka.

Biyaha ku jira weelasha waa in si joogto ah loo beddelaa. U isticmaal biyihii hore waraabinta dhirta, tusaale ahaan, ka dibna dhaq oo dib u buuxi weelka.

CUNTO

CUNTO SADDEX MAALMOOD KUGU FILAN

Hubi inaad haysato cunto ku filan qoyskaaga muddo saddex maalmood ah. Waa inay ahaataa cunto jiri karta wakhti dheer meel ka baxsan tallaajadda ama qaboojiyaha. Dooro cuntooyinka aan u baahnayn in lagu kariyo foornada ama girgiraha (tusaale cunto qasacadaysan, rooti qallalan). Dooro cuntooyinka adiga iyo qoyskaaguba aad isticmaashaan maalin kasta oo aad jeceshihiin.

CIMRIGA IYO DIYAARINTA CUNTADA

CIMRIGA CUNTADA

Looma baahna inaad wax walba iibsatiid hal mar. Waxaad iibsani kartaa dhawr shay oo dheeraad ah oo cimri dheer markaad samaynayso dukaamaysiga cuntadaada ee caadiga ah. Hubi inaad si joogto ah u isticmaashid oo aad u buuxiso kaydkaaga si aanay alaabtu u duugoobin. Ku kaydi cuntada meel qabow, qalalan, oo mugdi ah.

DIYAARINTA

Haddii aad haysato cunto u baahan diyaarin (tusaale bariis, baasto), hubi in aad karsan karto biyaha adiga oo aan helin koronto ama gaasta dabiiciga. Waxaad isticmaali kartaa, tusaale ahaan, girgiraha solitaanka ama shooladda dibadda lagu isticmaalo. Weligaa ha ku isticmaalin girgiraha dibadda iwm. gudaha guriga ama meelaha gebi ahaan ama qayb ahaan daboolan. Waxaa jirta khatar qiiq iyo/ama sumowga kaarboon monoksaydh.

Talooyin dheeraad ah oo ku saabsan kaydinta, nadaafadda, iwm. ayaa laga helayaa websaytka Maamulka Caafimaadka Xoolaha iyo Cuntada ee Danish-ka.

DAAWOYINKA, NADAAFADDA IYO WAXYAABAHA KALE EE DARUURIGA AH

DAAWOYINKA IYO GARGAARKA DEGDEGGA AH

Hubi inaad haysato ugu yaraan daawooyin iyo xirmada gargaarka degdegga ah oo saddex maalmood kugu filan. Xirmada gargaarka degdegga ah waxaa ka mid noqon kara balastarro, dhaymo (isku-xejiyayaal, faashado kala jiidma, goos, iwm.) iyo alaabta nadiifinta iyo kuwa jeermiska lagaga dilo nabarrada. Haddii ay dhacdo shil nukliyeer, talada ugu muhiimsan waa inaad guriga ku jirtid. Waxaa lagu talinayaa in kiniinnada aayodhiinta ay diyaar u yihiin dadka da'doodu ka yar tahay 40 sano iyo sidoo kale haweenka uurka leh iyo kuwa nuujinaya. Wax dheeraad ah ka sii akhri websaytka Maamulka Caafimaadka Danish-ka. Haddiiba uu dhaco shil nukliyeer, raac talooyinka maamulada.

NADAAFADDA

Hubi inaad haysato alaabta nadaafadda sida warqadaha musqusha, gacmo nadiifiyaha, masaxadaha alkahoosha leh, suufka nadaafadda iyo qoyaan nuuge (tampons).

KUL

Haddii aadan haysan kululayn oo ay qabow tahay bannaanka, waxaad isticmaali kartaa bustaha qoyskaaga, dorraaxadaha, dharka diiran, iwm. Haddii ay qabow tahay muddo dheer, qoyskaaga diirimaad ku ilaali adigoo iskugu gaynaya hal qol inta badan. Haddii aad isticmaasho shumacyo ama ilo kul oo kale, dhig meel adag oo ka fog alaabta guban karta sida daahyada iyo roogagga.

DARUURIYAADKA KALE

Inta badan xaaladaha dhibaatada, moobilku waa lama huraan. Waxaad la xiriiri kartaa xubnaha qoyska oo aad ka heli kartaa macluumaadka ku saabsan dhacdada. Istimaal kaydiye koronto/baatari si moobilkaaga iyo aaladaha kaleba u sii shaqayn karaan haddii ay dhacdo in korontadu tagto. Inta lagu jiro koronto la'aanta wayn ama muddada dheer, shabakadaha taleefanada iyo internetka ayaa laga yaabaa inay saameeyaan ama hoos u dhacaan.

Waxyaabaha kale ee wixtarka leh ee ay tahay inaad haysato waa toosh, shumacyo, taraq iyo baatariyaal. Hayso hal ama ka badan oo kaarar lacag bixineed ah oo aad isticmaali karto

haddii internetku go'o ama aadan ku bixin karin taleefankaaga. Hubi inaad xasuusan karto furahaaga sirta ah (PIN). Intaa waxaa dheer, tixgeli inaad haysato qadar yar oo kaash ah oo qadaadiic ah iyo lacagta waraaqaha ah.

KA FIKIR XAALADDAADA IYO BAAHI KASTA OO GAAR AH

BAAHIYAHA GAARKA AH

Ma jiraan dhallaan, waayeel ama dad buka guriga oo qaba baahi gaar ah sida caanaha carruurta, xafaayadaha ama alaabta daryeelka? Hadday sidaas tahay, waa fikrad wanaagsan inaad alaabta noocan ah oo dheeraad ah ku haysato gurigaaga. Waxa kale oo laga yaabaa inaad haysato xayawaan rabbaayad ah oo u baahan cunto iyo biyo.

XAAFADDA AAD DEGGAN TAHAY

Sida aad u baylhasan tahay waxay ku xidhan tahay meesha aad ku nooshahay. Tusaale ahaan, haddii aad ku nooshahay meel u dhow xeebta ama dhul hoose, waxaa saameyn kugu yeelan kara daadad. Waa fikrad wanaagsan in la ogaado meesha aad ku haysan karto alaabta sida bacaha ciidda, tusaale ahaan.

GAADIIDKA

U fiirso noocyada gaadiidka aad ku tiirsan tahay oo tixgeli waxyaabo beddel u noqon kara. Isha ku hay isgaadhsiinta adigoo adeegsanaya tusaale ahaan websaytka, apps-ka gaadiidka ee Rejseplanen, iyo macluumaadka gaadiidka ee Hay'adda Waddooyinka Danish-ka. Haddii aad ku nooshahay meel fog iyo/ama aad u baahan tahay in lagaa caawiyo gaadiidka, la qorshee deriska, xubnaha qoyska iyo saaxiibada ku caawin kara haddii loo baahdo.

DERISKA, SAAXIIBADA IYO QOYSKA

Ka war hay in dadka xaafadda aad deggan tahay ama saaxiibada iyo ehelku ay u baahan yihiin caawimo. Tixgeli inaad qorto lambarada taleefanada muhiimka ah oo ku hay tallaajadda, tusaale ahaan.

DIGNIINHAHA IYO QAYLO-DHAANTA

DIGNIINHAHA

Xaaladaha degdegga ah, maamuladu waxay ku soo saari karaan digniino iyagoo isticmaalaya siiriga digniinta ee muuqda, S!RENEN (nidaamka digniinta dadweynaha ee moobilada ee Denmark) iyo farriimaha xaaladda degdegga ah. Haddii aad maqasho siiriga digniinta, gudaha gal oo macluumaad ka raadso maamulada adigoo adeegsanaya DR ama TV 2. Haddii nidaamyada kale aysan shaqaynayn, DR wuxuu baahin doonaa ogaysiisyada xaaladaha degdegga ah ee maamulada. Raadiyaha FM ee ku shaqeeya baatariga/xurbis/cadceedda ayaad wixii soo kordha kala socon kartaa haddii marinada kale ee macluumaadka ay fashilmaan. Dad badan ayaa baabuurkooda ku haysta raadiyaha FM.

SAMAYNTA WICITAAN XAALAD DEGDEG AH

Haddii aad u baahan tahay ambalaas, booliis ama adeegga dab-demiska, wac 1-1-2. Waa inaad wacdaa 1-1-2 kaliya haddii ay xaalad degdeg ah tahay. U isticmaalka sababo kale ayaa laga yaabaa inay xannibaad khadka wicitaannada nolosha badbaadin kara. Haddii ay ka jiraan dhibaatooyin 1-1-2, maamulada ayaa ku dhawaaqi doona faahfaahin kale oo xiriir.

KA FIKIR KA HOR INTAADAN WADAAGIN MACLUUMAADKA

Isha ku hay baraha bulshada iyo mareegaha dawladda. Wadaagista macluumaadka la xaqiijiyay xilliga dhibaataada iyo ka hortagga faafinta wararka aan sugnay iyo wararka been abuurka ah ama macluumaadka khaldan waa caawinaad weyn. Had iyo jeer laba jeer hubi kalsoonida isha ka hor intaadan wadaagin macluumaadka shabakaddaada.

KU SAABSAN TALADAN

MAXAAD U AWOODAYSAA INAAD NAFTAADA DARYEESHO MARKA LAGU JIRO XAALADAHA DHIBAATADA?

Haddii aad keligaa maareyn karto saddex maalmood, maamuladu waxay diiradda saari karaan caawinta kuwa aadka u nugul iyo dejinta xaaladda. Adiga iyo qoyskaaga sidoo kale waad ka soo doogi doontaan xaaladaha dhibaataada haddii aad diyaarsan tahay. Haddii aad rabto oo aad awoodo - sida, haysato waqti, meel iyo khayraad - inaad dhisto kayd yar oo waxyaabaha lagama maarmaanka ah muddo dheer waa fikrad wanaagsan, gaar ahaan haddii aad ku nooshahay meel juqraafi ahaan baylahsan ama aad leedahay baahiyo gaar ah sida daawooyinka lagama maarmaanka ah.

WAA MAXAY SABABTA LOO YIDHI SADDEX MAALMOOD?

Talada ah inaad awoodo inaad adkaysato muddo saddex maalmood ah xaalad dhibaato ah iyo talooyinka gaarka ah ee halkan lagu soo jeediyay waxaa soo diyaariyay Wakaaladda Xaaladda Degdegga ah Danish-ka oo kaashanaysa tiro badan oo ka mid ah maamulada. Talooyinka iyo talobixinaha halkan lagu soo jeediyay waxay ku salaysan yihiin Qiimaynta Khatarta Qaranka iyo qiimaynta kale ee rasmiga ah ee khataraha, amniga iyo nuglaanta, iyo sidoo kale dib-u-eegis xirfadeed ee xaaladaha macquulka ah iyo kuwa khuseeya, muddada ay socon doonaan iyo cawaaqibka ka dhalan kara.

XAALADDAADA

Qof kastaa si isku mid ah uma awoodo inuu isu diyaariyo - mararka qaarkoodna waxay macno badan samaynaysaa in lala diyaargarooobo qoyska, asxaabta ama deriska. Waxaa laga yaabaa inaad ku nooshahay meel yar, miisaaniyad kooban ama socodka dhib kugu ah, tusaale ahaan. Samee waxa aad awooddo iyo waxa macno kuugu samaynaya xaaladaada iyo qoyskaaga. Qaar ka mid ah diyaargarowga ayaa ka fiican diyaargarow la'aanta.

TALADANI WAA HAGITAAN KALIYA

Taladani waa hagitaan oo kaliya waxaana la waafajin karaa baahiyaha iyo duruufaha qoys kasta.

LIISKA HUBINTA

IN LA RAACO LIISKA HUBINTA WAA DHIIRIGELIN. LIISKA HUBINTA WAXA UU KA KOOBAN YAHAY TALOYIN DABOOLAYA BADI BAAHIYAHA AASAASIGA AH.

BIYAHA LA CABBO

3 litir qofkiiba maalintii

Biyaha loogu talagalay xayawaanka la rabbaysto haddii loo baahdo

CUNTO

Cunto saddex maalmood kugu filan oo cimri dheer oo ay fududahay in la diyaariyo

DAAWOYINKA IYO GARGAARKA DEGDEGGA AH

Daawooyinka lagama maarmaanka u ah qoyska

Xirmada gargaarka degdegga ah

Kiniinada Ayodhiinta ee loogu talagalay dadka ka yar 40 iyo sidoo kale haweenka uurka leh iyo kuwa nuujinaya

ALAABTA NADAAFADDA

Warqadaha musqusha

Gacmo nadiifiyaha

Xafaayadaha, suufka nadaafadda/qoyaan-nuugaha ama wax kasta oo kale oo khuseeya qoyskaaga

KUL

Bustayaal, durraaxado, dhar diirran

DARUURIYAADKA KALE

Kaydka korontada ama baatariga ee tusaale ahaan taleefankaaga gacanta

Toosh

Baatariyo

Kaararka lacag bixinta la qaato (xusuusnow koodhadhka PIN) iyo lacag caddaan ah oo qadaadiic ah iyo waraaqo ah haddii ay khusayso

Shumac iyo taraq haddii loo baahdo

BAAHIYAHA GAARKA AH

Ma jiraan carruur ama dad waayeel ah guriga?

Ma ku nooshahay dhul baylahsan oo tusaale ahaan daadadku ku soo rogmadaan?

Ma haysataa ikhtiyaaro gaadiid oo kale haddii ay dhacdo fatahaad, tusaale ahaan?

Ma caawin kartaa ama ma ka heli kartaa caawimo qoyska, deriska iyo saaxiibada?

ISGAARSIINTA

Raadiyaha FM ee ku shaqeeya baatari/xurbis/cadceedda (ama raadiyaha baabuurkaaga ayaa ku filnaan kara).