Xogta iyo ka caawinta nuujinta

Astaanta wanaagsan ee nuujinta ilmihii inuu helo caano ku filan, markii

- Ilmuhu hadba sida isagu wax u cuno, inta badan ugu yaraan 8–12 jeer afar iyo labaatankii saac.
- ilmuhu wuxuu kaadshaa ugu yaraan shan jeer afar iyo labaatankii saac.
- isbuuca ugu horeeya ilmuhu maalin walba waa saxaroodaa. Markuu lix isbuuc kabadan jiro ilmihii saxaradu waxay noqotaa caadi.
- Ilmuhu waa koraa.
- Ilmuhu si xoogan ayuu caanaha u noogaa una laqaa.
- Nuugistu xannuun ma leh.

Caddada caanuhu wey kordhaan markii nuugista la xoojiyo:

- Ilmaha laabta ku qabo. Lana seexo isaga.
- Nuuji inta badan, ugu yaraan 10–12 jeer afar iyo labaatankii saac. Tijaabi haabeenkiina mar inaad mirto ama nuujiso ilmihii oo hurdaya.
- Hadba naas u dhig inta aad nuujineyso ilmaha. Ilmihii markuu laqo caanaha wuxuu yareeyaa ama bilaabaa inuu joojiyo nuugista, u bedel naaska.
- Caddada uu nuugayo ilmaha waxaad ku kordhin kartaa inaad naaska u tuujiso kuna tuujiso afkiisa intuu dhuuqayo. Tuuji naaska wareega ibta inta ka sareysa.
- Iska ilow maasasad/kadaabad, ha ahaato nuujin walba uu ilmahaagu u baahdo inaad naaska ku duwdo.
- Haka walwelin xitaa naaska haduusan caano laheyn. hadba sida uu naasku u faaruqo ayuu caano ku yeeshaa. Naaska marnaba ma faaruqo. Ku kalsoonow naftaada: Caanuhu hadba waxay soo siyaadaan dhowr maalmood kadib.

TAARIIKHDA _____

Nuujinta ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu kaadshey ○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu saxaroodey ○○○○○○○○○○○○

Astaamaha badqabka wey sugan tahay ○

TAARIIKHDA _____

Nuujinta ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu kaadshey ○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu saxaroodey ○○○○○○○○○○○○

Astaamaha badqabka wey sugan tahay ○

TAARIIKHDA _____

Nuujinta ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu kaadshey ○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu saxaroodey ○○○○○○○○○○○○

Astaamaha badqabka wey sugan tahay ○

TAARIIKHDA _____

Nuujinta ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu kaadshey ○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu saxaroodey ○○○○○○○○○○○○

Astaamaha badqabka wey sugan tahay ○

TAARIIKHDA _____

Nuujinta ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu kaadshey ○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu saxaroodey ○○○○○○○○○○○○

Astaamaha badqabka wey sugan tahay ○

TAARIIKHDA _____

Nuujinta ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu kaadshey ○○○○○○○○○○○○

Ilmuhu wuu saxaroodey ○○○○○○○○○○○○

Astaamaha badqabka wey sugan tahay ○

La xiriir xarunta dhalaanka, haddii badqabka nuujinta aysan sugneyn: haddii ilmuhu hurdeysan yahay ama si daciifa u nuugayo, nuugistu ay xanuujineyso, xafaayadu aysan qalalneyn ama uusan ilmuhu qanacsaneyn.