

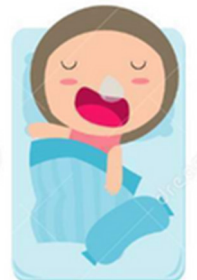
Hawlmaalmeedka Maalintii

Hawlmaalmeedka maalintii waxaa weeye taxane hawlo badan oo qofku uu qabto maalintii. Hawl maalmeedka maalintii waxa uu kaalin ka ciyaaraa guusha korniinka caruurta yaryar. Hawl maalmeedku waxa uu ka taageeraa caruurta siinta amaan, saadaalin, iyo filashooyin.



Faa'idooyinka hawl maalmeedka:

- Waxay sharaxaan habdhaqanka uu ka doonayo daryeeluhu.
- Kor u qaataan tayada huradada wanaagsan.
- Yareeyaan warwarka.
- Dhiiri geliyaan habdhaqan hawl maalmeed oo nolosha oo dhan ah.
- Kordhiyaan dareenka ilmahaaga ee amaanka.
- Taageeraan xidhiidhka ilmaha iyo waalidka ee caafimaadka qaba!



Sideen u samaysan karaa hawlmeedmeed?

Marka kowaad, waxa aad ka fikirtaa waxa adiga iyo ilmahaagu aad samaynaysaan maalin kasta, aroortii iyo gelinka denbe. Kadibna, waxa aad la samaysaan hawl maalmeed ilmahaaga adiga oo adeegsadanaya hawlaha uu hore u qabto, looma baahna hawlo cusub. Tusaale ahaan, waxaa kamdi noqon karta hawl maalmeedka ilmahaaga inuu sariirta hagaajiyo. Ugu danbayntii, waxa aad samaysaa liis muuqaal ah oo hawlaha adiga iyo ilmahaaga ah ee maalinta oo dhan ah (ka eeg tusaalaya hoose).

Tilmaamaha Hawlmaalmeedka

- Hadii aad awoodo, kala hadal ilmahaaga hadii hawl maalmeedkaagu uu is badali doono. Tusaale ahaan, u sheeg hadii qof kale oo wayni uu kasoo qaadayo dugsiga halkii aad adigu uga soo qaadi lahayd.
- Sii digniin iyo xasuusin ilmahaaga hawl kasta oo xigta oo hawlmaalmeedkooda ah. Tusaale ahaan, waxa aad siisaa shan-daqqiyo digniin ah kahor inta aan loo badalin hawlsha xigta/ka duwan ficil.
- Qaab caafimaad qaba oo aad ka taageeri karto hawl maalmeedku waa in daryeeluhu ii isticmaalaa wax joogto ah.

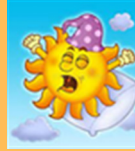
Tusaale

Kahor Waxbarashada

- ✓ **Talaabada Kowaad** Soo tooska ilaa 7:00 subaxnimo
- ✓ **Talaabada Xigta** Cunista qureecda
- ✓ **Talaabada Sadexaad** Cadayashada & dhar xidhashada
- **Talaabada Afaraad** Xidhashada kabaha
- **Talaabada Shanaad** Qabashada dugsiga 8:00 subaxnimo

Waxbarashada Kadib

- ✓ **Talaabada Kowaad** Qabashada guriga ilaa 3:00 galabnimo
- ✓ **Talaabada Labaad** Cunista cuntada fudud
- ✓ **Talaabada Sadexaad** Qabashada hawl (wax sawirid)
- ✓ **Talaabada Afaraad** Hawlaha nadiifinta (uruurinta qalimaanta kaladhada)
- **Talaabada Shanaad** Cunista cashada 5:00 galabnimo



Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan la xidhiidh Lataliyaha Caafimaadka Maskaxda Caruurnimooda Hore ee Caafimaadka Denver:

ecmchc@dhha.org