



# Sida aad u qabanayso cunugaaga marka la talaalaayo

Qabashooyinka raaxada leh ayaa yarayn kara walaaca kana hortagaaya dhaqdhaqaaqa inta cunuga lagu duraayo talaalka. Adoo raacinaaya mashquulin, sheekooyin, heesid, ama neefsi qoto dheer, cabashada raaxada leh ayaa fududayn karta talaalka.

Hoos waxaa ku qoran talooyinka qaar ee ku aadan sida loo qabto cunugaaga. Dhakhtarkaaga ayaa soo jeedin kara qabasho gaar ah marka talaalka la siinaayo cunuga.

## Qabashada Raaxada leh ee Dhabarka Ilaa Xabad (Horay)

- Ku qabo cunugaaga dhabtaada adoo wajigiisa iskasii jeediinaaya adoo fadhiya.
- Kalsooni sii cunugaaga inta hawshu socoto, adoo gacmaha isdhaaf ugu qabanaaya horta cunuga cududiisa midigna ku qabanaaya gacantaada bidix halka cududiisa bidixna ku qabo gacantiisa dhanka midig.
- Ku qabo labada lugood ee cunugaaga inta u dhexaysa bawyaahaaga oo lugahaaga oo isdhaaf ah ka kormari kuwa cunugaaga.
- Ilaali madaxa cunugaaga si uusan wajiga kaaga dhufan hadduu dhaqaaqo.



## Qabashada Raaxada Leh ee Xabad-Xabad ku aadinta (xabad gelin)

- Cunugaaga ku fariisi dhabtaada adoo wajigiisa dhankaaga u jeediinaaya lugaha cunugaagana u kala rid dhinacyada araxdaada.
- Ku duub gacmahaaga dhabarka hoose ee cunugaaga.
- Cunugaagu gacmihiisa haku duubo dhexdaada kuna xaji gacmahaaga.
- Cunugaaga ayaa madixiisa saari kara garabkaaga kana qararin kara indhihiisa cirbada lagu mudaayo.
- Haddii gacmaha cunugaagu gaaraan ilaa dhabarkaaga danbe, kula dhaji kursiga ka danbeeya dhabarkaaga.



## Qabashada Raaxada Leh ee geeska

- Cunugaagu haku fariisto dhabtaada si gees-gees ah.
- Gacmaha cunugaaga ku dhaji meesha ugu dhaw dhabarkaaga oo kula dhaji kursiga ka danbeeya dhabarkaaga.
- Ku duub gacmahaaga dhabarka cunugaaga qabana garabka.
- Adeegso gacanta kale si aad u qabato cududiisa iyo lugihiisa.



## Qabashada Raaxada Leh ee gees isa saarida

- Fariiso geeska cunugaaga kuna duub gacantaada garbihiisa.
- Ku dhawee jirkaaga.
- Gacmaha cunugaaga ku duub dhabarkaaga oo kula dhaji kursiga ka danbeeya dhabarkaaga.
- Ku qabo cududiisa jirkaaga.

