



Leynta  
*baranbarada*

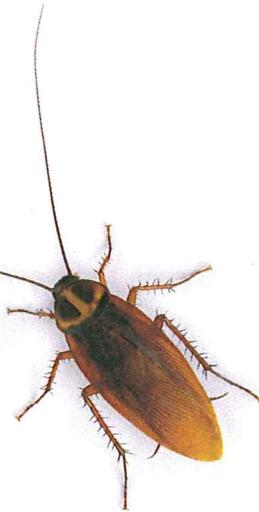


 Nomor®

## BARANBARDU WAA QUUDE WAX KASTA OO XAYAWAAN IYO DHIR KA SOO JEEDDA (OMNIVORE)

Baranbaradu waxay leedahay tafir kumannaan ah oo kala duwan. Tafirta ugu badan ee ka jirta lswidhin ayaa ah baranbarada Jarmanka. Waa midab dhiin khafiif ah oo u dhexaysa dherer ahaan tobantillaa shan iyo tobantilim. Waxa astaan u ah calaamad midab khafiif ah oo ay ku leedahay bartmaha madaxeeda.

Guud ahaanta marka la eego, baranbarada ayaa cunta wax kasta oo ay heli karto. Xitaa saanta, warqadda iyo sabuunta ayaa cunto u noqon karta. Waxay ugu firfircoontahay habeenkii oo wey duuli kartaa, laakiin taasi aad ayay ugu yartayah.

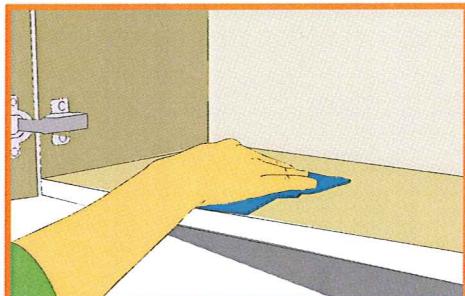


### KA HORTAGGA

Ku haynta guriga nadiif ahaan iyo nidaamsanaan ayaa ah meel fiican oo laga bilaabo ah, maadaama aad ilaha cuntada aad ka qaadeysa baranbarada. Weelasha wasakhoobay si dhaksho leh u qaa wax kastana nadiif ka dhig. Ku keydi cuntada weelal ama baco caag ah oo awdan. Qashinka soo tuur oo ka fogow inaad cuntada rabbayadda aad muddo dheer ku deyso dibadda. U fiirso meelaha gurigaaga qoyaanku waxyeellada u geystay; baranbarada ayaa ku taranta halkan.

### KAHOR LEYNTA

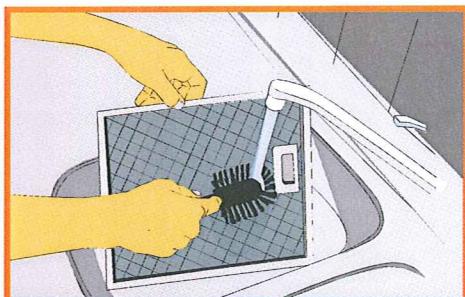
Aad ayay u adag tahay in la iska kaxeyyo baranbarada. Si guul leh inaad uga kaxeyso gurigaaga ayaa u baahan inaad adiga oo ah deggenaha inaad guriga u diyaar-gareyso illaa heer.



- Faaruqi dhammaan khaanadaha jikada oo si dhammaystiran u engeji.



- Engeji meelaha wax la dhigto dushooda, shelfiyada iyo gudaha khaandaha.



- Meel kasta si fiican u nadiifi, taas oo ay ku jiro shaandhada marawaxdda.



- Soo bixi kariyaha oo nadiifi gadaashiisa.



- Hubso inaad si dhaksho leh aad u faaruqiso salladaha qashinka.



- Nadiifi oo engeji hoosta meesha weelka lagu dhaqo.

## HABSOCODKA LEYNTA

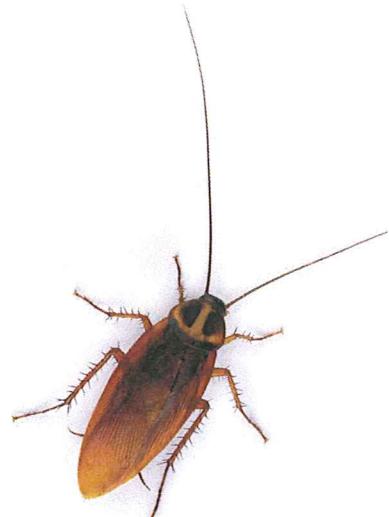
Markaan ogaano inuu gurigu leeyahay baranbaro, waxaan dhignaa wax loo yaqaan rugaha xadaynta, waraaq laalaabmi karta oo dabin sharooto dhgedheg dhexda ku leh. Sharootadu waxay leedahay dheecaan pheromone loo yaqaan oo soo jiita baranbarda.

Toddobaad ka danbow, waxaan eegi doonaa dabinnada warqadda ah, oo haddii ay leeyihii baranbaro, waxaa bilaabin baaritaan. Kahor leynteeda, waxaan badiyaa samaynaa qiimayn halis lagu go'aaminayo habka leynta iyo waxa loo isticmaalayo.

Waxaan u isticmaalhaa cayayaan dile wakhti dheer jira, laakiin leynta lafteeedu waxay qaadataa dhowr daqiqo. Wxa kale oo laga doorbidi karo ku leynta kiimikada aaya ah in lagu shubo daldaloolada furan iyo dil-dillaacyada darbiga budo bey'ada u wanaagsan oo aan sun ahayn. Budada aaya loo adeegsada in lagu qalaliyo maqaarka baranbarada oo markaa baranbarada aaya dhimaneysa.

Cidina ma aha inay soo galaan qolka illaa afar saacdood kadib leynta cayayaanka, laakiin qolalka kuxiga in la joogo waa sika caadi. Haweenka urka leh, dadka alerijiyada leh iyo carruurta ka yar labada sano ma aha inay soo galaan goobaha wax laga qabtay illaa 24 saac kadib leynta.

Waxy qaadan kartaa dhowr toddobaad kahor intaan baranbarada la waayin, xaaladaha daranna, nidaamka leyntoodaa aaya laga yaaba in lagu celiyo.



## KADIB LEYNTA

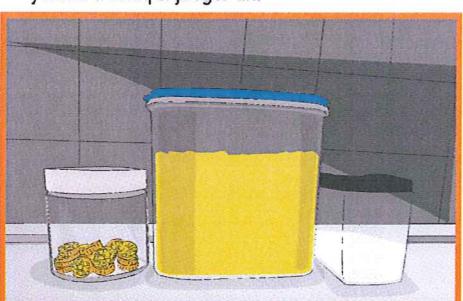
- Meel kasta nadiifi.
- U faakiyum garee si taxaddar iyo joogto leh.
- Ha dhaqin sagxadaha am alwaaxa-sagxadda illaa afar usbuuc, dhaqitaanka kahor wakhtigaas aaya laga yaabaa inay ka baabi'iso sunta cayayaanka.
- Weelalka wasakhaysan haga tagin dibadda, laakin u dhaq si joogto ah.
- Cuntada dibadda hakaga tagin.
- U faaruqi salladaha qashinka si joogto ah.



- Ha dhigin oo hakaga tagin weelka hanbadu ku jirto meesha weelka lagu dhaqo, hase yeeshe u dhaq si joogto ah.

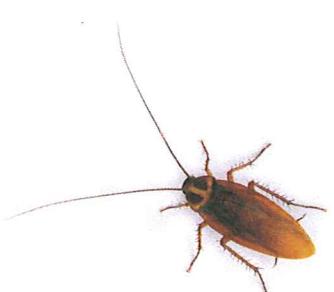


- Ku keydi cuntada iyo waxyabaha qalalan weelal awdan ama baco caag ah.



- Ka taxaddar inaad baranbarada marin u siiso cuntada. Waligaa cunto iyo rooti dibadda haga tagin.

Annagu waxaan isticmaalnaa cayayaan-dile la tijaabiyya oo ay oggalaadeen awoodaha ka tirsan dowladda Iswidhin. Shaqala-hayga ayay tababbareen oo ka sharciyeyesan Guddiga Qaranka ee Caafimaada iyo Samafalka.



## XAQIIQOYIN KOOBAN OO KU SAABSAN BARANBARADA

### **Sidee ayay baranbaradu ku soo gashaa gurigeyga?**

Soo qaadashada cuntada aaya had iyo jeer halis leh, iyada oo aan loo eegin in cuntada laga keentay socdaal lagu tagay dalka dibaddiisa ama makhaayad ku taal gurigaaga agtiisa. Baranbaradu waxay ku tarantaa waxyabaha engegan ee ay ka midka yihiin xawaashka, daqiidda iyo bariiska. Baranbarada aaya u taranta si dhakhso leg, oo kolba sida degdeggaa ah ee lagu helo, ayay kolba ku yaraataa halista ka iman karta ku faafka gurigaaga.

### **Sideen ku garan karaa haddii u gurigeygu leeyahay baranbaro?**

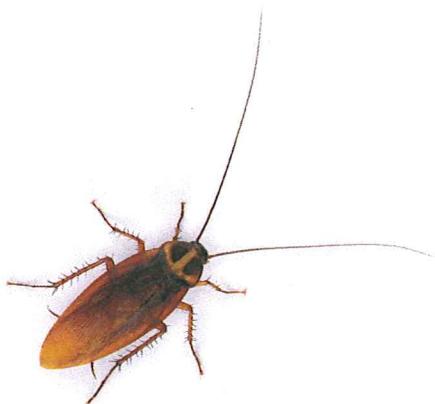
Baranbarada aaya adag in la arko, sababta oo ah waxay neceb tahay nalka waxayna ugu firfircoontayah habeenkii. Ur wax qurmay oo kale ama baranbarada dhimatay ama waliba digadeeda aaya lagu gartaa. Baranbarada aaya badiyaa raadsata ilaha kuleylka si ay u tarmaan, tusaale ahaan gadaasha firijeerka ama firiisarka, ama gadaasha kariyaha. Haddii aad ka shakisan tahay inaad baranbaro ku leedahay gurigaaga, badiyaa waxaad ka heli kartaa goobahaas.

### **Baranbaradu ma faafisaa jermiska?**

Baranbarada aaya faafin karta faayrasyada iyo baakteeriyyada keenta salmonella, Joonis (cagaarshow) iyo staphylococcus aureus, oo waliba loo yaqaan "infekshinka qalliiinka-ka-dambeeya". Dheecaanka sida xun ura ee baranbaradu siideyso ayay mararka qaarkood laga qaadaa falcelin shaashhood (alerji) leh.

### **Sideen iskaga kaxeyyaa?**

Wey adkaan doonta in la iska kexeyyo baranbarada markay ku gasho, laakiin waa suurtagal in la iska kaxeyyo. Wuxaan ku siin karanaa habab dhowr ah oo lagu laayo. Wadajir ayaan ku go'aamin karnaa waxa ugu habboon xaaladda adiga kuu gaarka ah. Annaga nala soo xiriir haddii aad u maleyso inay ku aafeysay ama haddii aad su'aalo aad ka qabto cayayaanka kale.



www.nomor.se  
0771-122 300