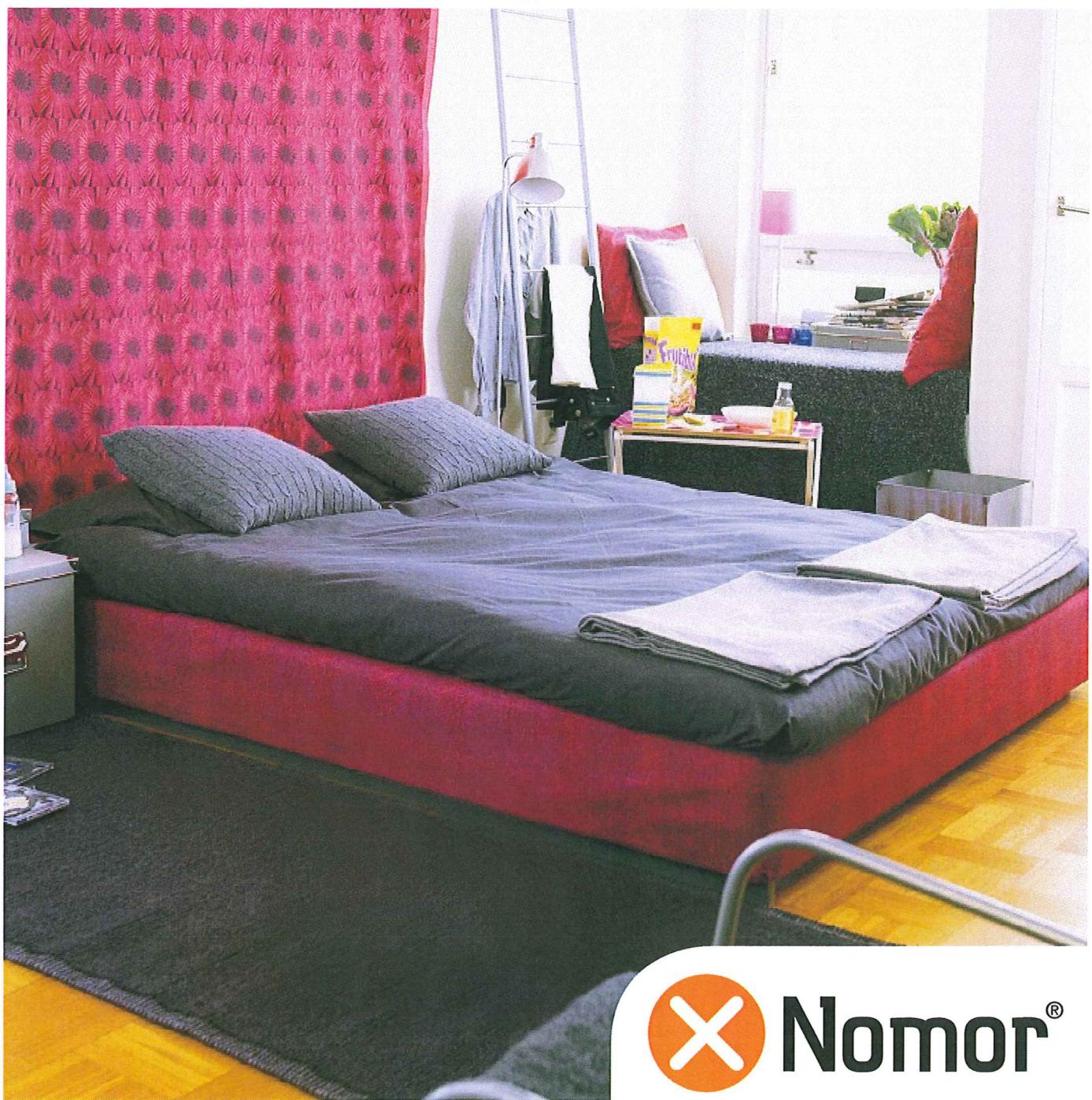




Leynta

*dhiqlaha*

(tukhaanka ama kutaanka)



Nomor®

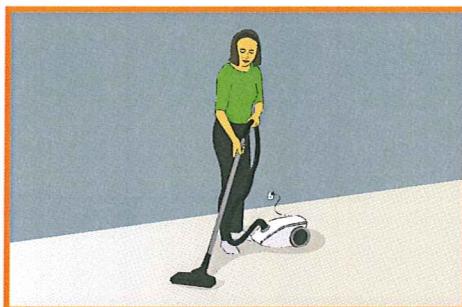
## DHIQLAHA AYAA AH HABEEN-SOCOD

Dhiqlaha ayaa mar kale dhibaato ku noqotay Iswidhin iyo adduunka kaleba labadooda. Wawa sababy taas waa annaga oo sidii hore in ka badan u socdaalna iyo sababta oo ah dhiqlaha oo si ka sii badan sidii hore la qabsaday cayayaan-dilaaga.

Dhiqlaha ayaa ah cayayaan habeen-socod ah oo, sida kaneecada, ku noolaada jaqtanka dhiigga dadka. Waa midab bunniguduud ah oo waxay u egyptiin xaar walwaalkaa fidsan oo kale. Oogadooda ayay cabbirkeedu u dhexeysoo dherer ah hal illaa shan milimiter oo ma duuli karaan. Dhiqlaha aya noolaan kar illaa hal sano, laakiin markay ay cunto waayaan, waxay ku jiri karaan hab-firfircoonaan la'aan ah oo markaana dib u soo firfircoonaan doonaa.



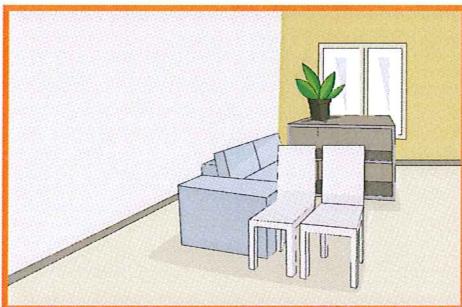
## KAHOR LEYNTA



- Dhiqlaha ayaa jecel inay ku dhuuntaan meesha laba wax iska galaan iyo meelaha laalaabka, markaa faakiyuum garee barkimooyinka iyo waxa la midka ah iyo farnijarka hoostooda sida ugu fiican kartidaada ah.



- Xusuunow inaad dhex dhigto bacda faakiyuumka bac balaastik ah oo awdan.  
**Isla markaaba ku dhex tuur qashinka la gubi karo!**



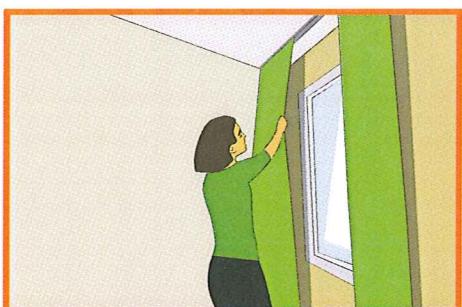
- Ka fogee dhammaan farnijarka ugu yaraan 50 sentimitir derbiga qolalka wax laga qabtay. Tani waxay naga caawin doontaa inaan marin u helno alwaaxyada derbiga ugu hooseeya iyo dacalladooda.



- Ku dhex rid gogosha iyo xargadaha kale baco balaastik ah oo awdan.



- Ku dhex fur bacaha gudaha mashiinka dhaqitaanka, **Markaana Isla markaaba ku dhex tuur bacaha balaastika ah qashinka la gubi karo!**
- Ku nadiifi dhammaan gogosha iyo xargadaha ugu yaraan 60 digrii Celsius markaa ku engeji rog-rog ahaan. Marka xigta, dhex dhig dharka la nadiifiyay baco balaastik ah oo awdan.
- U akhriso tilmaamaha dhaqitaanka si taxaddar leh si ay dharku u xammilaan heerkulka.



- Soo deji dhammaantood daahyada iyo qalfoota sawirrada.
- Faakiyuum garae ama dhaq sagxadda ama kaabeetka.
- Meel kasta nadiifi!

Waxaan macaamiisha siinnaa baco balaastik ah biyahana ku milmili kara oo bey'ada u fiican sidii loo takoori laaha oo loo nadiifin lahaan gogosha iyo waxa la midka ah. Kala xiriir adeeggayaga macmilka taleefanka 0771-122 300.

## HABSOCODKA LEYNTA

Kahor bilowga leyntooda, waxaan badiyaa ku kacnaa qimayn halis lagu go'aaminayo habka leynta iyo waxa loo isticmaalayo. Aaggaa aafaysan aaya marka hore goobta wax lagaga qabtaa walax lagu buufiyo ama qaab uumi ah. Marka xigta, waxaan ku daadinaa budo - aan dadka sun ku ahayn, daldaloollada ciririga ah iyo alwaaxa derbiga salka u ah. Budada ayaa loo adeegsada in lagu qalaliyo maqaarka dhiqlaha oo markaa dhiqlaha ayaa dhimanaya.



Markay xaalandahu duran yihiinna waxa loo baahan yahay in alwaaxa derbiga hoosta kaga yaal, dacallada iyo meelaha kale ee isku-haya meelaha in la fujiyo si wax looga qabto meesha sidii habboonayd.

Ma aha inuu qofna soo galo aaggaa wax laga qabtay illaa afar saacadood. Qolalka ku xiga in la joogo waa iska caadi. Haweenka uurka leh, dadka alerjiyada leh iyo carruurta ka yar labada sano ma aha inay soo galaan goobaha wax laga qabtay illaa 24 saac kadib leynta.

Ku leynta cayayaan-dilaayasha wawa intaa u dheer, annaga oo bixina wax-kaga-qabasho taandhooyinkay-ga kuleylka leh ee sida gaarka loo soo saaray. Waxay qaadan kartaa dhowr toddobaad kahor inta dham-maantood dhiqlaha laga takhalusayo, oo waxa laga yaabaa in wax-ka-qabashada markale 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 cayaanka.
- U nadiifi si joogto ah gogosha iyo waxayaabaha kale xarqadaha ka samaysan.
- Ku seexo sariirtaada xitaa hadday raaxo-la'an ay kuu tahay. Markuu dhiqluhu ka soo dareero meelaha ay ku gabbanayaan habeenkii, waxay u qaawismi doonaan cayaayaan dilayaasha.
- Ha u kala qaadin qolalka fadhiyada iyo waxa la midka ah, maadaama ay sare u qaadeeyso halista faafinta dhibaataadeeda.

Annagu waxaan isticmaalnaa xasharaad-dile la tijaabiay oo ay oggalaadeen awoodaha ka tirsan dowladda Iswidhin. Shaqaalahayga ayaaa la tababaray oo ay sharchiyeeyeen Guiddiga Qaranka ee Caafimaada iyo Samafalka.

## DHIQLAHA AYAA KU TARMA HALKAN



Haddii u ku aafeeyo dhiqluhu, waxay u badan tahay inaad ka hesho iyaga badiyaa in u jirta sariirta gacan 1.5 mitir. Meelaha calaamadeysan ayaa muujinaya goobaha dhammaan tarankooda ugu fiican yahay. Sidaa darteed, ka fiiri alwaaxyada derbiga ugu hooseeya iyo dacal-lada, sariiraha, biraha sariirta, madaxiyada iyo lugaha sariirta iyo joodariyada. Si taxaddar leh uga eeg hoosta iyo gadaasha waxyaabaha agtooda dhejisan sariita, dalooladada iyo farnijarka cufan ee la qurxiyay, iyo waliba gadaasha qalfoota sawirkha, daahyada iyo hoosta farnijarka.

## XAQIIQOYIN KOOBAN OO KU SAABSAN DHIQLAHA

### **Sidee ayuu dhiqluhu ku soo galaa gurigeyga?**

Sida ugu badan ee dhiqlaha lagu soo galiyo gurigaaga ayaa ah iyada oo soo raacda shanddada, iyada oo loo dhaxo magaalo kale ama iyada oo la iibsado fadhi (farnijar) dad kale ka baxeen.

### **Sideen ku garan doonaa haddii u gurigeygu leeyahay dhiqle?**

Haddii u dhiqluhu ku aafeeyo, waxay u badan tahay inaad ka hesho sariiraha agtooda. Ka bilow inaad ka fiiriso sariiraha, biraha ama alwaaxa sariirta salka u ah, madaxa iyo lugaha sariirta iyo joodariyada (furaashiyada). Ka eeg hoosta iyo gadaasha miisaska ag yaal sariiraha, daldaloollada iyo farnijarka la cufay ee la qurxiyay. Waxayna u badan tahay in laga helo dhiqlaha melaha u dhow alwaaxyada derbiga ugu hooseeya iyo dacalladooda. Dhiqlaha ayaa waliba laga heli karaa meelaha kale, sida gadaasha qalfoofaha sawirka, daahaha ama hoosta farnijarka

### **Miyuu dhiqluhu faafiyaa jermiska?**

Lagama hayo wax caddayn ah inuu dhiqluhu faafiyo cudurrada.

### **Sideen iskaga kaxeeyaa?**

Wey adag tahay in la iska kexxeeyo dhiqluhu markuu gurigaa galo, laakiin waa suurtagal in la iska kax-ayn karo. Waaan ku siin karaana habab dhown ah oo lagu laayo. Wadajir ayaan ku wada go'aamin karaana habka ugu habboon xaaladda adiga kuu gaarka ah. Annaga nagla soo xiriir haddaad ka shakido inay ku aafeysay ama haddii aad su'aalo aad ka qabto cayaanka kale.

Heeraka kala duwan ee  
wareegga-nolosha dhiqlaha:

