

Tallaalka ka hortagga hergebka

Adigaaga uurka leh waxaad khatar siyaado ah ugu jirtaa in aad si halis ah ugu xanuunsatid hergebka. Sidaas darteed waxaa habboon in aad is ka tallaashid hergebka usbuuca 16 ee uurka ka dib. Tallaalku ma saameynayo uurka ama horuumarka uur ku jirka. Dumarka kuwa ugu badan ee uu ku dhaco hergebku inta ay uurka leeyihiin si gaar ah uma sii xanuunsadaan, laakiin khatarta ah in si halis ah loo xanuunsado ama la dhinto waa ay sii weyntahay xagga dumarka uurka leh marka loo eego dadka fayow intiisa kale.

Dumarka uurka leh waxaa habboon in ay is tallaalaan

Hey'adda caafimaadka bulshadu waxaa ay ku talineysaa in dumarka uurka lihi ay iska tallaalaan hergebka inta lagu jiro Nofeembar-Jannaayo. Tallaalka waxaa lagu talinayaa in la qaato usbuuc 16 ee uurka ka dib maxaa yeelay khatarta loogu jiro cudur hergeb ah oo halis ah waa ay sii weyntahay inta lagu jiro qeybaha sii dambeeya ee xilliga uurka. Haddii aad qabtid wax kale oo khatar ah oo keenaya in uu kugu dhaco cudur hergeb ah oo halis ah waxaanu ku talineynaa in aad is tallaashid xilli kasii horreeya xilligan. Waxyaabahan khatarta ah waxaa ay noqon karaan cudur wadnaha ah oo joogto ah, cudur sambabaha ah oo joogto ah, kaadi macaan ama cayilnaan xad dhaaf ah. Tallaalku waa shaki la'aan in la qaato waqtiga uurka oo dhan.

Tallaalku ma saameynayo uur ku jirka

Uur ku jirka lagama saameynayo xagga tallaalka. Diraasado badan oo cilmi ah waxaa ay muujinayaan in aaney jirin wax farqi ah oo u dhexeeya horuumarka uur ku jirka ee kuwa uurka leh ee la tallaalay iyo kuwa aan la tallaalin.

Tallaalku waxaa uu difaacayaa xitaa canugga mar dhaw dhashay

Haddii aad tallaalantihid waxaa uu xitaa canuggaagu heli karaa difaac ilaa xad ku aaddan hergebka inta lagu jiro bilaha ugu horeeya dhalashada ka dib. Taasi waxaa ay ku xirantahay in waqtiga uurka loo gudbinayo uur ku jirka maaddooyinka jirka jirkaagu sameeyo ee la dagaallama cudurrada. Waxaa intaas sii dheer in ay yaraaneyso in aad khatarta ah in uu hergeb kugu dhaco adiga oo aad qaadsiiid canuggaaga mar dhaw dhashay.

Dhinacyada waxyeelladu waa ay yasiranyihiin

Tallaalku hergebku waxaa uu lahaan karyaa dhinacyo waxyeello, laakiin faa'iidada ku jirta in la is tallaalo ayaa ka weyn khatarta. Waxyeellooyinka caadiga ah waa ay yasiranyihiin, si degdeg ah ayeyna u baaba'ayaan. Tallaalka qofka kulama dhici karyo hergeb. Wax xiriira oo ka dhexeeya ma jiryo tallaalka hergebka ee xilliga iyo cudurka hurdo koontarool la'aanta.

Dadkoo dhan tallaal ma qaadanayaan

Qiyaas yar oo borotiinka ukunta ah ayaa ku jiri karta tallaalka maadaama tallaalada hergebka badankooda loo adeegsado feyruus hergeb oo lagu dhex beeray ukunta doorada. La xiriir dhakhtar haddii aad xasaasiyad xoog badan ka qabtid ukunta. Ka warranne sidoo kale haddii aad ogtihid in aad xasaasi ku tihid wax kale oo tallaalka ku jira ama aad tallaal hore ku xasaasiyootay.

Tallaalku waxaa uu shaqeynayaa hal xilli

Waxtarka tallaalka hergebku waxaa uu soconayaa intii 6 ilaa 9 bilood ah, macnaha in ku filan hal xilli oo hergeb. Tallaalku waxaa uu difaacayaa seddax nuuc oo hergeb. Nuucyadaasu waa ay is beddelaan marba marka kale, mararka qaarna waxaa yimaada feyruus cusub. Sidaas darteed waa la beddela tallaalka xilli kasta ka hor.

Kuwa uurka leh waa in ay raadsadaan daryeel haddii uu hergeb ku dhaco

Waa muhiim in la ogaado in dumarka uurka lihi ay si halis ah ugu xanuunsan karaan hergebka, siiba inta lagu jiro qeybta ugu dambaysa ee xilliga uurka. Haddii aad ka shakineysid in uu kugu dhacyay hergeb waa in aad toos ula xiriirtaa hey'adaha daryeelka bukaanka, xitaa haddii aad aad u xanuunsaneyn, iyadoon la eegeynin usbuuca uurka. Waxaad tusaale ahaan u baahan kartaa daawo lid ku ah feyruska taasoo u shaqeyneysa sida ugu wanaagsan haddi si degdeg ah loo hawl geliyo.

