

## Macluumaad bukaan

### Dhaqdhaqaaq uur ku jir

Agagaaraha usbuuca 24 ee uurka waxaa dhammaan kuwa uurka leh loogu yeeraa booqasho nidaamsan oo joogto ah oo ku aaddan rugta daryeelka caafimaadka hooyooyinka.

Dhammaan dadkaa waxaa booqashada lagu siinayaa macluumaad ku aaddan dhaqdhaqaaq uur ku jirka.

Macluumaadka waxaa looga gol leeyahay in laga dhigo kuwa uurka leh kuwo ku baraarugsan hannaanka dhaqdhaqaaq ee uur ku jirta, si haddii loo baahdo ay waqtiga maalintii ah ula xiriiraan rugta daryeelka hooyada ama qeybta dhalmada waqtiyada galbihii ah iyo fasaxyada usbuuca, haddii uu dhaqdhaqaaqu soo noqnoqod iyo awood ahaanba yaraanayo. Xiriir ayaa mar kale la sii sameynayaa haddii mar kale la dareemo dhaqdhaqaaq uur ku jir oo yaraada.

Maadaama ay carruurta mar dhaw dhalata kala duduwantahay waxaa sidoo kale jirta kala duduwanaasho u dhexeysa inta uu uur ku jirku dhaqdhaqaaqayo. Qaar aad bey u firfircoonyihiin inta ay riximka ku jiraan halka ay kuwo kale xasilanyihiin. Laakiin dhammaan uur ku jirtu si kasta oo ay tahayba waa ay dhaqdhaqaaqdaa ilaa iyo dhalashada. Uur ku jir kasta wuxuu leeyahay hannaan dhaqdhaqaaq oo u gooni ah wuxuuna isu bedbeddelayaa waqtiyo soo jeedid oo dhaqdhaqaaq fara badan leh iyo waqtiyo nasasho oo ku dhawaad ah 20 ilaa 30 daqiiqadood (si dhif ahna uga badan 90 daqiiqo) marka uu canuggu xassilloonyahay. Inta lagu jiro qeybta dambe ee uurka waqtiyada hurdada ee uur ku jirku wey soo noqnoqotaa habeenki iyo maalintiiba, uur ku jirrada badankooduna waxay leeyihiin qaab habeen iyo malineed ah halkaas oo ay fiidka ugu firfircoonyihiin. Tirada dhaqdhaqaaqu waxay caadi ahaan meesha ugu sarreysa gaartaa agagaaraha usbuuca 32 sida ugu badanna sidaas ayey ku socotaa ilaa iyo dhalmada. Ma jiraan wax muujinaya in dhaqdhaqaaqyadu ay yaraanayaan dhammaadka uurka laakiin qaabka dhaqdhaqaaq waxaa loo dareemi karaa in uu ka duwanyahay marka la barbar dhigo markii hore.

Dhaqdhaqaaq uur ku jirta waxaa loo qeybin karaa laba qeybood oo waaweyn: dhaqdhaqaaqyo waaweyn iyo dhaqdhaqaaqyo yaryar. Dhaqdhaqaaqyada waaweyn si cad ayaa loo dareemi karaa, waxay noqon karaan marka uu uur ku jirku haraatamaayo, jirka uu kala baxsanayo ama marka uu uur ku jirku dhinac ka dhinac u gadoomayo. Dhaqdhaqaaqyada yaryar ee uu uur ku jirku sameynayo, laakiin aan la dareemeynin, waa in uu suulka nuugo, dhaqdhaqaaqyada faro iyo suul wax ku qabsiga iyo dhaqdhaqaaqyada neefsashada. Usbuuc kasta oo la galo wuu korayaa uur ku jirku, dhaqdhaqaaqyaduna waxay noqonayaa kuwa sii xoogeysta

Inta lagu jiro bilaha ugu dambeeya ee uurka waxay dadka badankoodu dhaqdhaqaaqyada u arkaan kuwo cadcad, waxayna ku tilmaamaan kuwo awood badan. Marka uurku uu dhammeystiranyahay waxaa badanaa dhaqdhaqaaqyada uur ku jirta lagu tilmaamaa sida riixid aad u xoog badan, marka la barbar dhigo haraatiyada oo horraanta hore la dareemo. Marka meesha uur ku jirku uu ku dhaqdhaqaaqayo ay yaraato, waxay dadka qaarkood u dareemaan sida in uur ku jirku uu is kala jiidayo, in uur ku jirku uu is fidinayo. Tilmaamooyin kale waa in dhaqdhaqaaqyada loo arko in ay waaweynyihiin, in ay saameynayaan jirka uur ku jirka oo dhan iyo in dhaqdhaqaaqyada loo arko in ay yihiin kuwa si tartiib ah u dhacaya marka la barbar dhigo markii hore. Marka uu uurku

dhammaanayo waxaa sidoo kale lagu tilmaamaa in la dareemayo sida in canuggu uu dhinacba dhinac u dhaqaaqayo.

Waxaa jiri kara farqi weyn oo u dhexeeya canugba canug iyo heerka awoodeed ee uu ku dhaqdhaqaaqayo. Haddii ay dhaqdhaqaaqyadu awood ahaan iyo soo noqnoqosho ahaan yaraadaan, ayna ka duwanaadaan sida caadiga ah ee uur ku jirku uu u dhaqdhaqaaqo, waxay taasi calaamad u noqon kartaa in uur ku jirka xaaladdisu aysan fiicneyn minka gudihisa. Kuwa dareema dhaqdhaqaaqa oo yaraada, tabar darraadana waxay badankoodu dhalaan canug caafimaad qaba oo wacnaan dareemaya.