

SOMALISKA

In cunto lagu siiyo dhalada caanaha

In canuga cunto la siiyo

Marka canuga cunto la siinaayo waa fursad fiican oo canuga la la socdo isla markaasna canuga la siiyo lagana helo dhawanaasho. Canuga baahi weeyn ayuu u qabaa dhawanaashada.

Waa in markii canuga la naas nuujinaayo loo ekeeksii xaalada naasnuujinta inta ugu macquulsan isla markaasna la ahaada qof la yeelo karo aragti. Ayadoo canuga loo heeynaayo, jirkaada iyo jirkiisa istabanaayaan, canuga waxuu helaa dhawanaasho jireed iyo daremeed.

Bilooyinka koobaad waa in uu canuga siiya hooyada ama aabaha cuntada, sida uu helo fursada ugu fiican oo dhawanaashada.

Canuga wuu ku caafimaad qabaa dhawanaasho jireed, waxuuna dareemaa kuleel, amaan iyo dheeri galin. Waa muhiim in qofka cuntada siinaayo iyo canuga in ee dareemaan raaxo waqtiga cuntada.

Cuntada dhalada caanaha

Waxa badalaayo cuntada caanaha hooyada waxaa laga soo gadan karaa tukaamooyinka cuntada dhamaantood. Waxaa jiroo calaamadooyin kala duwaan laakin waa in ee ahaataa caanaha loogu tala galay canuga isbuuc jiro. Waxaana jiro caanaha dhameeystiran oo ku jiro baakad. Wee fiican tahay in safarka lagu heeysto ama guriga taxadar awgeed.

Markii uu canuga koro uuna uu baahan yahay in uu ubadasho caano kalo, waxaa lala tashan karaa daryeelka caafimaadka caruurta.

Dhalooyinka caanaha iyo mujuraca waxee yaaliin tukaamada cuntada, farmashiyaha iyo tukaamada gado gaariga ciyaalka lagu wado banaanka. Dhalada caanaha waa in ee heeysata duleel yar oo loogu tala galay caanaha. Waa in ee canaha ka soo daataan markii laga kor loo hayo.

Gacmo naadif ah iyo dhalada caanaha

Waa in laga digtoonaada mujuraca, dhalada caanaha iyo digsigu in ee yihiin kuwa nadiif ah. Markasto waa in la qaata biiyo qaboow oo na loo ogalaadaa in ee ka soo daadato wax yar si aan loo qaadan biyo taagnaa mareenka biyaha.

Markasto waa in gacmaha la iska dhaqaa inta aan la sameeyn caanaha.

Canug waxuu dhashaa bakteeriya la'aan, canugana difaaciisa adkeysiga jidhka waa mid aan hormarsaneeyn. Sidaas darteed ayee muhiim uu tahay in mujuraca iyo dhalada caanaha lagu dhaqo biyo qaboow kadib markii cunto la cuno. Taasi waxeey soo sareeysaa brotiinka caanaha.

Maalintiiba hal mar, waxaa dhalada caanaha lagu dhaqaa makiinada ama gacan. Haddii gacan lagu waa in la kariyaa dhalada caanaha iyo mujuraca shan daqiiqo, maalintii hal mar. Dhalo caano aan dhaqneen waxa ku kori karo bakteeriyo.

Sameeyn

Caanaha diyaarka ah waa in loo sameeya sida ku qoran baakada. Haddii qalad loogu qiyaaso, waxaa qatar ku jirtaa nafaqa daro, in caloosha istaagto ama mida ugu daran: in kilayaha culeys la saaro. Waxii ka soo haro caana sameeysan oo la cabaayo waa la tuuraa.

Saan ayaa la sameeyaa:

Biyaha kar kari, kaleexo si ee uu qaboowdo. Ku rid cabirka budada dhalada caanahaa, kadibna ku rid biyaha kulul. Ku wareeji mujuraca, dhaladana lux ilaa uu budada ku qasmato biyaha. Ka leexo si ee noqoto mid leh kuleel saxsan (qandac). Waxaa la tijaabin karaa inta uu kuleeylka yahay, ayadoo lagu dhibcinaayo gacanta.

Caanaha sameeysana waxaa sido kale lagu kululeey karaa kuleeliyaha (mikraha).

Gormee iyo intee ayuu canuga cunto cunaa?

Uu ogalaaw canuga in uu xakumo goorta iyo inta uu cunaayo. Maalmaha qaarkood canuga baahidiisa wee badandootaa, sida qofka caadiga markii baahidiisa badnaa karto. Markii uu canuga baahi heeyso waxuu dhaqaajiyaa gacanta iyo jirka, madaxa uu wareeji, cuntana wuu raadiyaa.

Baakada caanaha diyaarsan waxuu ku qoran inta ee ilmaha da'da kala duwan cuni karaan, mana ahan in so toos ah loo raaco. Ciyaalka waa kala duwan yihiin. Haddii uu san canuga rabin in uu waxbadan cuno laakin uu caafimaad qabo, misaankiisa bato, si caadina uu kaadshaayo waxaa ku filan cuntada.

Isla taasi ayaa quseeyso caksiga, cunaga ha uu diidin waxa uu rabo. Waxaa caadi eh in ciyaalka dhalo caano lagu koriyo, in ee cunto cunaan shan ilaa sideed jeer maalintii. Laakin isla markaasna waaxaa waqtiyada cuntada lagu qeeybin karaa marar badan ayadoo ka yar intee tahay, taasi haddii uu saas canuga rabo sidaas.

Cuntada markii la safraayo

Si tayada ugu fiican looga helo caanaha diyaarsaan waa in si toos ah loo sameeyo inta aan ciyaalka la siin. Waa la diyaarin karaa dhalooyin badan waqti hore. Biyo karkarsan, biyo firinjeer lagu qaboojiyay waxaa lagu qasaa budo, waxaana lagu qasaa dhalooyin si fiican uu naadifsan oona karsan. Dhalooyiinka waxaa lagu xifdinaa ayadoo dabool saaran, firinjeerka ilaa in uu dhaxeeyso lix iyo sideed saacadood. Waqtiga cuntada dhalada caanaha waxaa lagu kululeeynaa mikaraha asagoo leh kuleel saxsan. Dhalada luxlux oona kontarool kuleelka.

Caana diyaarsan malagu xafidaayo termos. Haddii caanaha lagu hayo meel kuleeyl keed yahay 37 darajo, waxaa qatarta uu badaneeyso in bakteeriyo koreeyso. Laakin isla markaas, biyo kulul waxaa lagu heeysan karaa termoska, budana qiyaasan dhalada caanaha, waxaa la isku dari karaa waqtiga cuntada.

Waxaad ku fakartaa

- Canuga kaligiisa ha uga tagin dhalada caanaha xataa haddii uu canuga kaligiis cabi karo.
- Ciyaal badan ayaa qabo baahi badan oo rabo in ka badan waxa la siiyo, iyo waxa ku jiro dhalada caanaha. Waa fiican tahay in la heeysto mujurac lagu aamusyo.
- Canug dhalo caano lagu koriyay, waxuu caadi ahaan, xaaraa hal jeer maalintii.
- Markasto waxaa loo jeedsan karaa kalkaalisada daryeelka caafimaadka caruurta, haddii su'aalo la qabo.