

Macluumaadka bukaan socodka – Dhaqdhaqaaqa uurjiifta ee hoos u dhacey

Marka aanu ka hadleyno ‘dhaqdhaqaaqa uurjiifta ee hoos u dhacey’, waxaan u jeednaa dhaqdhaqaaqyada ‘waaweyn’ ee uurjiifta – sida laagitaanka iyo dhaqdhaqaaqa qeybta sare ee jidhka, sida is ruxista iyo is warwareejinta.

Inta badan dumarku waxay dareemaan dhaqdhaqaaqa uurjiifta marka laga bilaabo todobaadka 18 ilaa ka 20 ee uurka. Hase yeeshee, waxa dhacda in dhaqdhaqaaqa la dareemo xili ka horeeya ee todobaadka 15 ama 16 ah – ama sidoo kale inaan dhaqdhaqaaqa la dareemin ilaa xagga gadaasha uurka mooyaane.

Mudadda 24 saacadood gudahood ah ayaa uurjiiftu isku bedbedesha xiliyo dhaqdhaqaaq iyo xiliyo nasasho. Ma jiraan wax dhaqdhaqaaq uur ahi xiliyada hurdada, kaas oo dhaca maalinta oo dhan isagoo socda ilaa 20-40 daqiiqo markiiba.

Dhaqdhaqaaqa uurjiifta waxa caadi ahaan la arkaa marka la jiifo, taas oo ka badan mararka la fadhiyo ama la taagen yahay, iyadoo inta badan la arko xiliga fiidkii. Ma cada inay taasi ku xidhan tahay inay uurkujiiftu dhaqdhaqaaqeyso wax ka badan xiliga fiidkii ama marka ay qofka dumarka ahi jiifto, iyo inay kaliya tahay inay ka fududahay in ahmiyad la saaro oo saani wax loo dareemo marka lagu jiro xaalad jidhku dabacsan yahay.

Maxaa loola jeedaa dhaqdhaqaaqa uurjiifta oo hoos u dhacey?

‘Aragti ama dareen ah in dhaqdhaqaaqa uurjiifta hoos u dhacey marka la garab dhigo sida ay hore u ahaan jirtey, iyo marka ay aragtidaasi muddo ka badan laba saacadood taagnaato.’

Kadib todobaadka 28 aad ee uurka, ayaa hage leeyahay: wax ka yar toban dhaqdhaqaaqa laba saacadood.

Maxaan sameeyaa haddii ay jiraan hoos u dhac dhaqdhaqaaqa uurjiifta?

Ku bilow inaad dhinaca u jiifsato oo aad isku deyto inaad dareento. Wakhtiga eeg. Imisa jeer ayaa dareentey dhaqdhaqaaq mudada 1–2 saacadood gudaheed ah?

Haddii aad dareento inay run ahaantii jirto hoos u dhac ku yimid dhaqdhaqaaqa uurjiifta marka la garab dhigo sida ay hore u ahaan jirtey, ama aanay jirin wa dhaqdhaqaaqahba, oo ay taasi sidaas aheyd muddo ka badan laba saacadood, waa inaad la xidhiidho adeega caafimaadka si loo eego. Xiliyada shaqada ee maalmaha shaqada, waa inaad marka hore la xidhiidhaa qeybta dhalmada, ama qeybta dhalmada ee Cosbitaalka Dhexe ee Växjö. Lambarka telefoonku waa: 0470- 58 32 11. Xiliyada fiidka iyo maalmaha fasaxyada ee dhamaadka todobaadyada, waa inaad la xidhiidho Xidhiidhiyaha Foosha iyo telefoonka 0470-58 83 82 si aad u hesho macluumaad ku sabsan meesha aad tageyso. Ha sugin ilaa maalinta xigta!

Haddii aad leedahay khatar dheeraad ah (tusaale ahaan dhiig kar, baruur badan, macaan, cabitaanka sigaarka ama uurka hore uu aad ku dhibootey) waxa gaar ahaan degdeg ah inaad raadsato daryeel caafimaad haddii aad dareento dhaqdhaqaaqa uurjiifta oo hoos u dhacey sida kor lagu soo qeexay.

