

Warbixin ku saabsan buurnaanta



Region Örebro län

Ku saabsan miisaanka iyo caafimaadka

La noolaanshaha jir weyn macnaheedu ma ahan inaa haysato dhibaatooyin caafimaad ama xaddidaad xagga nolosha ah. Laakiin qaar badan waxay u horseedaa dhibaatooyin caafimaad oo daran, cuduro iyo hoos u dhac tayada nolosha ah.

Cayilka, oo sidoo kale loo yaqaano buurnaanta, waa marka unugyada baruurta ee jirka ay caafimaadka xumeeyaan. Sida caafimaadka u saameeyo waxay ku xiran tahay meesha jirka ay kaga jiraan unugyada baruurta, tiradooda inta la egtahay iyo sida unugyada baruurta u shaqeeyaan. Cawaaqibta caadiga ah ee ka dhalan karta qaarkood waa cadaadiska dhiiga oo kor u kaca, sonkorowga nooca 2aad, xannuunka kalagoosyada jirka iyo neefta oo ku xiranta xilliga uu hurdaayo qofka.

Cayilka waa cudur dabadheeraada oo lala tacaalo nolosha oo dhan. Iyadoo la beddelo qaab nololeedka ayaa inta badan saameyn ku yeelan kara caafimaadka oo wanaagsanaada. Daryeelka caafimaadka wuxuu kugu kordhin karaa oo keliya taageero iyo mararka qaarkood qalliin ama daawo lagu siiyo si loo fududeeyo hawlahaaga isbedelka.

Sababaha

Haddii si fudud loo dhigo sababta keenta buurnida ayaa ah in muddo dheer uu qofku qaatay tamar ka badan inta uu jirka isticmaali lahaa. Sababaha aad ayay u badan yihiin laakiin badanaa waxay ku xiran tahay dhaxalka iyo degaanka. Degaanka casriga ah ee nolosha ayaa wax badan iska beddelay, gaar ahaan 50kii sano ee ugu dambeeyay. Dhanka kale hiddesidaha baniaadamka isma beddelin dhow kun oo sano sidaa daraadeed lama jaan qaadi karo bii'adda aan hadda ku noolnahay.

Hadda waxaa jira cunto iyo cabitaan dhadhan fiican leh oo ay tamar ka buuxdo oo la heli karo habeen iyo maalin. Anagana badanaa waa fadhinaa. Xaalado kale oo badan oo nololeed oo is beddelay ayaa muhiim u ah buurnida inay timaado tusaale ahaan falalka joogtada ee qofku sameeyo, caadooyinka hurdada, xannuunada dhimirka iyo daawooyinka qaarkood.

Aqoon dari, fikrad xun ka haysasho iyo aragti qaldan

Waxaa jira aqoon daro aad u weyn oo ku saabsan buurnaanta. Waxay ka qeyb qaadatay in fikrad xun laga qaado iyo faham qaldan qofka xannuunka qaba. Faallooyin yasitaan ku jiro waa wax u caadi ah. Faham yarida iyo aqoon darida dadka ku xeeran ayaa ka dhigeysa mid aad u adagin la beddeloxaaladaha qofka. Badanaa waxay keentaa dareen xishood leh iyo inuu qofku gef dareemo. Cawaaqibka xannuunka nafsiga ee buurnaanta keento waxay la mid noqon kartaa qataraha sida kuwa kale ee caafimaad darida keento.

Baaritaanka

Waa muhiim in waqti hore la ogaado cudurada la xiriira buurnaanta. Marka ugu horeysa waxaad la xiriireysaa rugtaada caafimaadka. Halkaas waxaa laglagu sameeyaa waxa loogu yeero baaritaanka aas-aasiga ah, oo ay ku jiraan wada hadal ku saabsan caafimaadkaaga iyo koboca miisaankaaga. Baaritaanka dhiigga, cabirka cadaadiska dhiigga iyo cabirka miisaanka oo lagu daray.

Daaweynta

Hadafka daryeelka caafimaadku waa in uu gacan ka geysto hagaajinta ama ilaalinta tayada caafimaadka iyo nolosha. Ma ahan in bilaawga hore loola jeedo in miisaanka la dhimo. Inaa isku daydo oo aad saameyn ku yeelato inaaa maamusho sababaha keena kororka miisaanka iyo ilaalinta miisaanka waa tallaabada ugu horeysa.

Daaweynta oo dha waxay ku saleysantahay beddelida habka nolol maalmeedka. Caadooyinka cuntada oo ugu muhiimsan in la beddelo waxaa ka mid ah joogtaynta cuntada, cabirka qiyaasta la cunaayo, inta khudrad ee la cunaayo iyo tamarta cuntada iyo cabitaanka ku jirta. In la kordhiyo dhaqdhaqaaqa jirka waxay muhiim u tahay inaa dareenro fiyoobi iyo inaa hoos u dhigto miisaankaaga. Tallaabada koowaad waa in la dhimo waqtiga fadhiidnimada.

Taageerada soo noqnoqota, talada iyo shaqo guriga ee la daba socdo ayaa lagama maarmaan u ah badidooda si loo hirgeliyo isbeddelada mustaqbalka fog. Miisaanka joogtada ah ayaa ku jira qayb ka mid ah tan. Iyadoo aan loo eegin daaweynta way adagtahay in miisaanku xasilo oo hooseeyo dhowr sano.

Waa maxay caawimaada la heli karo:

- [Daaweyn kooxeed ama taageero shaqsi](#)
- [Daawooyin](#)
- [Qalliin](#)

Daaweyn kooxeed iyo taageero shaqsiyeed gaar ah ayaa lagu bixiyaa xarumaha caafimaadka qaarkood. Qeybta buurnaanta ee isbitaalka jaamacadda Örebro waxaa jira waqtiyo daaweyn kooxeed oo inta badan qeyb ka ah cilmi baarista. Caadi ahaan daaweynta waxay socotaa 6-18 bilood waxayna ku saleysan tahay KBT (Grashada daaweynta dabeecadda). Xalladaha qaarkood waxaa la isticmaali karaa waxa loogu yeero cuntada budada ah (LED, cunto tamarta ku yartahay) bilawga daaweynta si loo fududeeyo miisaan dhimista.

Daawada waxay noqon kartaa kabitaan daaweyn koox ahaan ama gaar ahaan.

Qalliinku waxa uu bixiyaa fursadda ugu weyn ee hoos loogu dhigi karo miisaanka dhor sano ka dib. Qalliinku wuxuu saameeyaa hormoonada wuxuuna xakameeyaa rabitaanka jirka uu rabo inuu dib u soo ceshado miisaanka.



Dhimida miisaanka la dhimo 5-10% miisaanka asalka ah wuxuu badanaa keenaa:

- Ladnaanta oo kororta iyo nolol tayo sareysa leh
- Fursado waaweyn oo aad ku dhaqdhaqaaqdo iyo inaa ahaato mid firfircoon maalin walbo
- Laga caafimaado xannuunada iyo xaaladaha uu saameeyay miisaanka badan
- Khatarta cudurada mustaqbalka imaan lahaa oo yaraata

**Warbixin dheeri ah waxaad
ka heleysaa:
www.1177.se och www.hobs.se**