

## KAARKAAGA U KUURGALISTA

Kaarkaan u kuurgalista xaaladdaada waxaan kuu sameynay oo uu u gaar yahay adiga! Waxaadna ka heleysaan tusaalayaal la xiriira sidii aad ugu kuurgali laheyd xaaladda naasahaaga. Kaarka waxaad dhigataa meel aad ku xusuusan karto inaad samayso u kuurgalista xaaladda naasahaaga. Hubi xaaladda naasahaaga bishiiba mar.

### Maxay tahay sababta aad ugu kuurgaleysid?

Kansarka naasha waa kansar si guud uga jira dalkan Finland. Qof kasta ayuuna ku dhici karaa, laakiin dumarka ayuu ku badan yahay. Siddeedii dumar ah oo kastaaba, mid ka mid ah ayaa u xanuunsata kansarka naasaha waqti ka mid ah marxaladaha nolosha. Ogaanshaha arinkaas ee xilliga hore ah, waxaa ay qeyb weyn ka qaadaneysaa ka baaraandegista arimaha la xiriira kansarka naasha. Marka aad naasahaaga si joogto ah u hubiso, waxaad u baraneysaa si wanaagsan, waadna ogaaneysaa, markii wax isbedel ah ay ku dhacaan.

### Sidee loo sameeyaa?

U kuurgalidda kuu gaarka ah waxaa ay ka kooban tahay laba qeybood: eegis ama fiir-fiiriin iyo taa-taabasho. Tusaalayaasha ugu muhiimsan waxaad ka heleysaa dhinaca kale ee kaarkaan. Naasahaaga hubi bishiiba hal mar. Haddii aad qabto dhiigga caadada, waqtiga ugu haboon ee la hubiyaa naasaha waa isla markii aad dhiigga iska daahrisaba. Wixii aad aragto oo isbedel ah meel ku qor. Naasaha waxaa ku dhaca isbedello la xiriira xagga da'da iyo waqtiyada kala duwan ee bilaha sannadkaba, dhammaan isbedelladaasi oo dhan ma wada ahan kuwo wel-wel leh. Haddii aad naasahaaga ku aragto isbedel aan caadi aheyn, la xiriir dhakhtarka.

**Kaarkaan waxaa lagu soo saaray luqado kala duwan, iyadoo wadashaqeyn aan kala yeelanay ururka Monika-Naiset ry.**



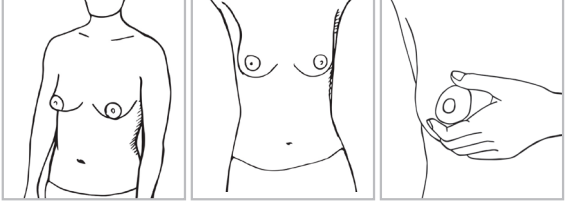
**TUNNE RINTASI**

[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)



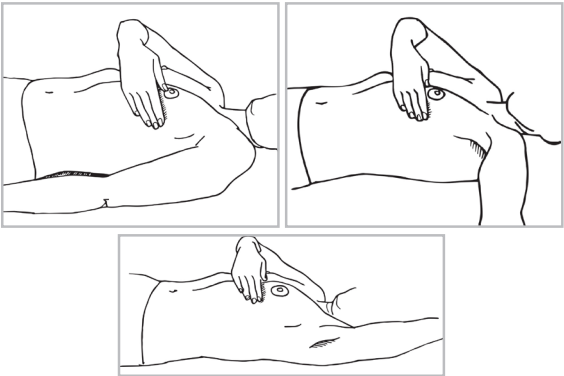
## EEGIS (FIIR-FIIRIN)

Muraayadda horteeda ku eeg ama ku fiir-fiiri naasahaaga, adigoo gacmahaaga kor iyo hoosba ugu qaadaaya, marka hore si toos ah hore ugu qaad, kadibna labada dhinac. Eeg ama fiiri sidoo kale naaska hoostiisa. Waxaad si gaar ah ugu fiirsataa cabirka naasaha, qaabkooda iyo isbedelka ku dhacay maqaarka iyo ibtaba. Tijaabi adigoo si tar-tiib ah u riixaaya, in ibta uu dheecaan ka imaanaayo iyo in kale.



## TAA-TAABASHO

Taa-taabo labada naasba adigoo dhabar-dhabar u jiifa. Farahaaga oo toos ah oo isku wada dhagan si tartiib lah ugu wareeji naaska oo dhan. Saddex goor ku celi dhinac naaska aad baareyso, adigoo gacanta wada marinaya qeybta jirka ee aad baareyso, gacantoo toosan intaad hoos u laabto ku baar geesaha iyo madaxa kore ee naaska. Taa-taabo sidoo kale feeraha. Haddii aad ka dareento wax aan caadi aheyn, waxaad u taa-taabataa si taxadar leh.



**TUNNE RINTASI**

[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)

