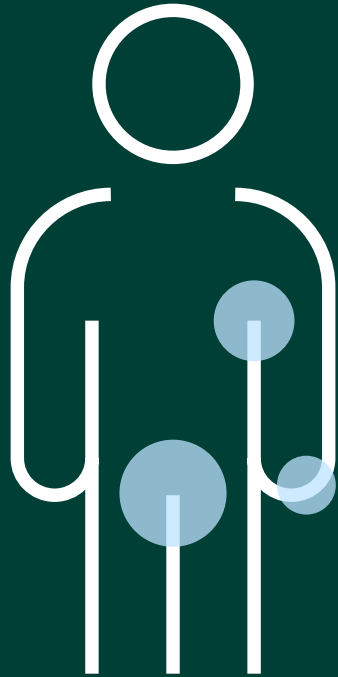




# Isnadaamamis - tilmaamaha guud



**Isnadaamiska waxaa badanaa laga helaa halkan**, laakiin sidoo kale hareerahaaga jilbaha, xusullada, xuddunta, curcurada iyo badhyaha. Carruurta, isnadaamiska ayaa sidoo kale laga helaa cagaha iyo sidoo kale wajiga, magaarka madaxa iyo qoorta.

Isnadaamiska waa xaalad cuncun maqaarka ah oo ay keento cayayaan yaryar oo ku dhaca maqaarka. Qabitaanka isnadaamiska ma ahan mid khatar ah, laakiin way cuncun badantahay. Qof kasta wuu ku dhici karaa isnadaamiska - xaaladdu ma keento nadaafad xumo.

## **Sida loo qaado isnadaamis?**

Caarada isnadaamiska waxay ku faaftaa taabashada maqaar ilaa maqaar qof qaba isnadaamiska.

## **Astaamaha**

Isnadaamisku wuxuu sababaa cuncun badan, gaar ahaan habeenkii.

## **Daweynta iyo tixraaca**

Haddii aad u malaynayso inay kugu dhici karo isnadaamis, waa inaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga. Dhakhtarkaaga ayaa baari kara cudurka wuxuuna kuu qori karaa daaweynta saxda ah. Markaad hesho daaweyn, uma sii gudbin kartid isnadaamiska qof kale. Laakiin xitaa markii lagu daaweeyay, maqaarkaaga ayaa weli laga yaabaa inuu cuncuno in muddo ah. Waxaad dib u qaadi kartaa isnadaamiska.

Haddii qof ka mid ah qoyskaaga uu qaado isnadaamiska, qof kasta oo la nool qofka cudurka qaba waa in sidoo kale la daaweeyaa.

Waa muhiim in qof walba la daaweeyo isla maalintaas, maadaama dadka kale ee xubnaha qoyska laga yaabo inay ku dhacaan xitaa haddii aysan weli lahayn wax calaamado ah. Haddii aad wadaagteen shukumaanno, dhar ama maryaha gogosha qof aan ahayn qoyskaaga, waa in sidoo kale la daaweeyaa.

## **Tilmaamo waxtar leh si looga hortago in cayayaanku ku faafo**

Isnadaamiska waa mid aad u faafa, markaa waa inaad ka taxaddartaa inaad u gudbin dadka kale. Tilmaamaha ku saabsan sida looga hortago isnadaamiska inuu faafo:

- Ka fogow xiriir dhow oo aad la yeelatid qof qaba isnadaamiska illaa ay ka helayaan daaweyn
- Ka fogow inaad wadaagtaan shukumaanno, dhar ama maryaha gogosha qof qaba cudurka isnadaamiska illaa ay ka helayaan daaweyn
- Sariiraha suufka ah iyo alaabta guriga oo ku nadiifi guriga adoo isticmaalaya waxyaabaha lagu nadiifiyo ee caadiga ah
- Ku dhaq dharka, gogosha iyo shukumaanada darajada 60 isla maalinta ay daaweynta bilaabato