



Talasiinta
naasnuujinta
qoysaska
somaliyeed

Amal Aden

Tixraac

Sabata naasnuujintu u fiicantahay.....	4
Faa'idada naasnuujinta.....	5
Habka ilmuhu u qabsanayo naaska.....	7
Sida naaska u siineysid.....	8
Habkaad u fadhiisaneysid.....	9
Kilankilada meel ku beegan.....	9
Habka jiifka naaska ku siineysid.....	10
Hababka kale aad ku siin kartit naaska.....	11
Wakhtiyad ilmuhu rabo naaska.....	12
Baahida ilmuhu u qabo naaska	13
Lisinta naaska.....	13
Dhibaoyinka naasnuujinta	14
Xidihamashada naasaha.....	14
Qanjidhada caanaha oo xidhma iyo infagshanka naasaha.....	15
Dildilaaca ibta naasaha.....	16
Naasaha dareera.....	17
Marka ilmuhu diido naasaha.....	17
Caanuhu ma ku filanyihiin?.....	18
Ka hor soo jeedida naas siinta.....	19
Warbixin dheeraad ah.....	20

Waxaan kuu rajaynayaa
inaad halkan ka heshid
faa'iido iyo farxad ku
guuleysiga naas nuujinta

Waxaan u mahad naqaynaa dadka naqagacanta naga siiyay oo kala ah
kalkaalisada xarunta hooyooyinka iyo dhalaanka "neuvolada" Karhulan
Toivelinnan, qofka sawirada sameeyey iyo turjumaanka.

SABATA NAASNUUJINTU U FIICANTAHAY

Ilmaha wakhtigiisa ku dhasha 4-6 bilood intuu ka gaadhaayo caanaha hooyadu waa nafaqada ugu fiican. Caanaha ilmuhu wuxuu ka helayaa wax kasta oo ilmuhu u baahanyahay oo aana ka ahayn vitamiin-D. Caanaha naaska waxaa ku jira borotiino badan, dufan, nafaqooyin enerji iyo sidoo kale caanuhu waxay u fiicanyihiin dheefshiidka. Ilmuhu naaska kama helo caano oo keliya wuxuu ka helaa jacayl, naxariis, dhegenaasho iyo badbaado.

Ilmuhu wuxuu caanaha naaska ka helaa nafaqada ugu fiican, marka xataa shubmaayo ama qandhadu ay hayso. Naasnuujintu waxay u fiicantahay dhaqaale ahaan iyo ilmaha oo ka hela difaac.

Naasnuujinta iyo caanaha hooyad waxay taargetaa kobcinta maskaxda ilmaha. Naasnuujintu waxay kobcisaa xidhiidhka hooyonimo iyo kalgacalka u dhexeeya hooyada iyo ilmaha, taas oo caawisa koritaanka ilmaha.

4-6 bilood ee ugu horeeya waxaa ku filan caana naaska oo keliya, marka cuntada loo bilaabo waxaa wanaagsan in naaskana la siiyo ilaa sanad jir.

Naasnuujinta oo keliya waxaa looga jeeda, caanaha hooyo keliya ayaa ku filan ilmaha. Caana kalena uma baahna.

Naasnuujinta mar mar ah waxaa looga jeedaa, marka caanaha hooya la siiyo haday ku filan waayaan wax loogu kordhin karaa caanaha ilmaha yaryar ama cuntada la shiidey.

FAAIDADA NAASNUUJINTA

Naasnuujintu waxay faa'iido u leedahay ilmaha iyo hooyadaba

Ilmaha

Ilmuhu marka uu dhasho dheefshiidkiisa, unugyada iyo difaaca jirdhkiisu ma kobocsana, lakiin caanaha hooyada ee naasku way se korinayaan kuwaas oo dhan. Tani waxay sharxaysaa caafimaadka naasnuujintu iyo caanaha hooyadu leeyihiin.

Waxaa xaqii ah inay naasnuujintu ka difacayso xanuunada infegshanku ku keeni karo ilmaha.

Ilmaha caanaha naaska keliya jaqaa wuu ka adkaysi badanyahay, ilmaha naaska nuugaa wuu ka caafimaad badanyahay ilmaha.

Lixda bilood ee ugu horeeya naasnuujintu waxay ilmaha ka difaacdaa shubanada kharata ah.

Ilmaha naaska mudayar la siiyo waxaa ku badan infakshanka dhegaha iyo cudurada neef mareenada iyo sidoo kale mindhiqirada.

Naas nuujintu waxa kale oo ay faa'iido u leedhaay ka hor taga infekshanka kaadi mareenka. Sidkoo kale caanaha naasku waxa ay xoojisaa noocyo talaalada ka mida difaacooda.

Naasnuujintu waxay kale ka hor tageysaa buurnaanta badan ee keeneysa caafmaad darada sida cudurka macaanka, xiiqda, kansarka dhuuxa iyo dhimashada deqdega ah. Naasnuujintu waxay dhistaa muruqyada wajiga iyo muruqyada daamamka taasoo ilmaha in badan naaska la nuujiyo damamka is dhaafin way ku yartahay. Naasnuujintu waxay ilmaha ka yaraysaa dhareenka xanuunka.

Hooyada

Naasnuujinta markiiba la bilaabaa waxay hooyada ka caawisaa ka soo kabashada uurkii iyo fooshii. Naasnuujintu waxaa ay hooyada siisaa unugyo ka caawisaa infekshanada waxaanay yaraysaa soona duubtaa ilma galeenka, waxa kaloo ka hor tagtaa dhiigbaxa umusha.

Naasnuujintu waxay ka caawisaa marka aad rabtit inaad iska ridid misanka uurka .

Naasnuujintu waxay yaraysaa riskiga keena kansarka naasaha iyo ka ugxan sidayaasha.

Hooyoyinka naaska nuujiya waxaa ku yar xanuunada sida

- dhiig kar
- macaanka ku dhaca dadka waaweyn
- klosteroliga /dufanka kacsan
- hanuunada ku dhaca wadnaha iyo xididada dhiiga.

HABKA IIMUHU U QABSADO NAASKA

Waxaad ku garanaysaa markuu ilmuhu diyaar u yahay naaska, siduu u dhag dagaagayo iyo sido afka ula raadinaayo. Markaad ibta naaska demyaha ilmaha u dhawaysid ama taabsiisid ayuu afka la raac raacaa. Ilmaha waa inaa wakhti la siiyo uu ku raadsado naaska. Markuu ilmuhu raadsanayo naaska, afka ayuu xoog u kala furaa, madaxiisana waxuu u jeedinayaa dhinaca naaska.

Habka fiican ee ilmuhu u qabsado naaska

- ilmaha afkiisa ayuu naaska ka buuxsadaa, ibta naaskana afka wada gashadaa.
- carabku wuxuu saarmayaa ciridka hoose dushiisa
- debnaha waxay saarmayaan naaska dushiisa
- gadhku naaska ayuu ku taabanayaa daamankuna wey kuusmayaan.
- hooyodu naasnuujinta iney xanuun ka dareento ma aha

- cod ayaa laga maglaa markuu ilmahu nuugayo
ilhama hadey ku adagtahay qabsashada naaska waxaa lo is ticmaali karaa caaga ibta.



SIDA NAASKA U SIINEYSID

Habka naasnuujinta waa inuu ahaado hab hooyada u fiican. Hooyadu waa inay u lahaato naasnuujinta samir, dulqaad iyo in ay siiso wakhti ay ku celceliso naaska.

Naasnuujintu hal nooc oo naaska loo siyo ma laha sababtoo ah hooyo iyo ilma kastaba ma sinna. Hooyadu waa iney raadsato hab iyada ku haboon. Habka naaska ilmaha loo siinayo waa la bed bedeli karaa, marka naasku caanaha ka buuxaan kolba mid baa la siin karaa.

Wey fiicantahay inaad isticmaashid barkimooyin si aad u heshid habka aad u nuujineysid. Barkimooyinka waxaad u isticmaali kartaa markaan ilmaha ka badaleysid habka ku siineysid iyo naaska u soo dhaweyneysid. Mihiimku waxa weeyaan iney ilmaha madaxiisu iyo jidhkiisu toos nadaan iyo madaxu dib u tiirsanado markaad naaska siineysid.



Habkaad u fadhiisaneysid

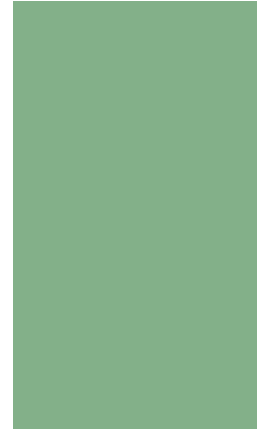
- markey hooyadu fadhisato si fiican ayey u arkeysaa siduu ilmuhu naaska u gabsanayo
- isticmaalka barkimooyinka iyo qacanta kursiga markaad fadhidid.
- hooyadu waa iney fadhiisato dhabarkedana toosiso
- qoorta ilaa garbaha ku qabo gacanta naaska maahee gacanta kale, gacanta naaskana ku qaboso naaska. **Ilmaha qacmahiisu waa iney u banaanadaan oo dhaq dhaqaajin karaan.**



Kilankilada meel ku beegan

Haddii ilmuhu ay ku adagtey fadhiga inu ku nuugo naaska, waxaa u fiican inaad naaska ku siisid adigoo ilmaha ku haya kilankisha hoosteeda. Si aaney qacantu ku daalin, waxaad isticmali kartaa barkimooyin inaad madaxa hoos dhigtit si uu ilmuhu naaska u nuugi karo.

Hooyadu waxay ilmaha madaxiisa ku qabanaysaa naaska ay siinayso gacantiisa. Gacana kalena naaska ayay ku qabanaysaa. Ilmaha qacmahiisu waa iney u banaanadaan.



Habka jiifka naaska ku siineysid

- hooyadu markey u jiifsato dhinaca, ilmha wey nuujin kartaa labada naasba
- habkani wuxuu u fiicanyahay nuujinta habeenkii

Hooyadu waxay dhabarkeeda ku soo taageeri kartaa barkimo, waa iney u jiifsato dhinac, lugahana soo yara laabto, ilmahana soo gashato goshaha. Haddii hooyadu daasho, waxaa caawimo kara inay barkimo lugaha kala dhex gashato. Ilmhana waxaad ku soo tiirin kartaa dhabarkiisa maro duuban amba qacanta dusha ee kuu banaan.

Markuu ilmuhu nuugayo naaska sare, hooyadu waxay isku soo qalocineysaa dhanka ilmaha. Naasku wuxuu ku dhacayaa ilmaha afkiisa. Habka kalena waxaa weeyaan barkin adigoo dhabarka ilmaha ku soo caawiya.

Markey hooyadu dhinac u jifto naaska waxay u siin kartaa ilmaha madaxiisu ku beegayahay naaska hooyo lugahana dhaafan madaxa hooyo.

Hababka kale aad u siin kartid naaska

Haduu ilmuhu diido waxaad ku tijaabinkartaa kartaa adoo istaagsan. Markaad dhaqdhaqaaqidid adoo naaska ilmaha siinaya wuu dagayaa wuuna seexanayaa. Habka taagnida naaska lagu siiyo waxaad ilmaha u qabsan kartaa sidii fadhiga oo kale, waxaad caawimo ahaan u isticmaali kartaa gayd sida xanbaarka oo kale.

Hadey naasuhu caano badan ka soo dareeraan waxaad naaska ku siin kartaa adoo fadhiya oo hore u foorara. Hadey hooyadu caano badantey waxay ilmaha naaska ku siin kartaa yadoo jiifta, ilmuhuna caloosha hooyada ku dul jiifta.

Haddii caanudu ku guntamaan naasku waxaa hooyada u fiican iney gurguurad ku siiso naaska, markaa naaska miisankiisa iyo nuugitaanka ilmaha ayaa kala furfuraaya naaska. Habkan waxaa ka faa'iidaya hooyoyinka naasaha waaweyn.

WAXTIYADA ILMUHU RABO NAASKA

Hooyadu waxay u caaneysataa marba siduu ilmuhu u nuugo, ilmuhuna marba intuu u baahanyahay ayuu ka cabaa. Marba siduu ilmuhu u nuugo, ayuu naasku u caaneystaa. Ilmuhu isagaa laga ogaan kara inta jeer uu u bahanyahany maalintii iyo intsa nuugidu qaadanayso.

ilmuhu way kala duwanyihiin naas nuugidooduna way ka duwanyihiin. Ilmuhu intuu ka yaryahay 3 bilood malaha wakhti go'an, habeenkina wuu jaqaa naaska ilmuhu.

Si uu naasku caano u yeesho ilmuhu waa inuu nuugaa naaska ugu yaraan 8 jeer 24kii sacadoba. Haddii uu nuugo sidatan bilaha u horeeya, illmaha aad buu u koraa.

Sidatan ayaan ku fahmeysaa markuu naaska u baahanyahay

- afkuu furayaa
- madaxa ayuu rogrogayaa
- afkuu ka dhagdhagsiinayaa/Carabka ayuu milqsanayaa
- gacanta ayuu afka gelinayaa
- ilmuhu ma dagana.

Haduu uuna ilmuhu dharagsaneyn naaska kalena sii. Ilmuhu markuu naaska tufo amba uu seexdo wuu dharagsanyahay.

Adigu ilmahaga tartiib tartiib ayaad u.

Baahida ilmuhu u qabo naaska

Ilmuhu markuu koro wuxuu yareeyaa intii jeer ee uu naaska nuugaayo , intuu nuugayo wuu yareysanayaa. nuugidu wuxuu u bandanyahay galabtii mana dagna ilmuhu. Mararka qaarkoodna in badan ayuu nuugaa naaska.

Dhowr maalmood ilmuhu wuxuu naaska u nuugaa si xad dhaaf ah. Adigu waxaad dareemeysaa inuu naasku caana yareeyey laakinse nuugda badani naasku waxuu u yeelanayaa caano badan.

Lisinda naaska

Haduu ilmuhu naaska diido waad u lisi kartaa waxaana ku lisi kartaa kacad amba mashiin. Markaad si joogti ah u listid naasku ma gudhayo waxayna kaa ilalineysaa guntimaha.

- gacmaha saabuun ku meydho naaskana biyo diiramaad ah ku meyd
- sheyga aad ku lisesid naaska waa inuu afbalaadhnaado nadiifna ahaado
- suulkaa iyo murdisada ku gabo naaska qacanta kale, labada farood ku soo lise ibtana hore ha u soö riix.
- naaska waad inaad u listid si isku awood ah
- meesha faraha waad ka durkin kartaa haduu naaska caanuhu ka yaraadaan
- hadii uu naasku ku xanuuno markaad lisesid si khalad ah ayaad u liseysaa.

DHIBA OOYINKA NAASNUUJINTA

Foosha ka dib waxaa laga yaabaa inay naasuhu damqasho iyo bararba yeeshaan, lakiinse waa wax ku dhaafaya, kadibna naasnuujintu waxay kuu noqonaysaa mid fudud oo aad xiisaysid.

Xidhmashada naasaha

Haddii naasuhu barar awgii adkadaan oo dhalaal sameeyaan ama naasuhu madoobadaan markaas caanuhu way guntameen.

Sabaha inta badan keenta guntanku waa

- naaska aan inta badan ilmaha la nuujin
- ilmaha oo si xun u qabsada naaska ama si awood daro ah u nuuga
- agagaarka inta oo dhaawacanta ama nabar yeelata

Waxa ku caawinaya

- naasnuujinta oo aad badisid
- tuwaal qoyan oo qaboow ama tuwaal lagu duubay kudrada qaboojiyaha ku jirta waxaad saari kartaa naaska ku dambqanay ee bararsan, sababtoo ah xanuunka ayuu kaa yaraynayaa.
- Waxa kale oo aad kuu caawinaaya, bararkana kaa ridaaya, caleen kaabash qaboow oo farageeto lagu daldalooliyey oo aad saartid naasaha dushiisa.
- Hooyadu hadii ay u baahatona waxay isticmaali kartaa xanuun baabiye.

Qanjidhada caanaha oo xidhma iyo infagshanka naasaha

Xidhitanka waxaa keena, naasaha oo qabow ku dhaco , dharkoo ku giiisan, i.w.m. birta kensheliga oo qabata, naas nuujinta oo yarataa ama naaska oo marwalba isku hab loo siiyo.

Xidhitaanka waxaad ku daremeysaa damqaneysa iyo madow guntin leh. Waxaana dhici karta inay xumad ku qabato, waxaad kale oo laga yaabaa inaad dareentid madax xanuun iyo jidh xanuun.

Waxaa ku caawin karaa

- naaskoo caanaha si fiican looga faruqiyo iyo nasasho
- naaska ku xanuunaya ayaad ka bilabeysaa nuujinta in ka badan intuu nuugi jirey ha nuugo
- haddii naaska ku xanuunaya aanad u adkeysan karin nuujinta, ku bilow ka caafmaadka qaba, kadib u badel ilmaha naaska ku xanuunaya markuu godlatid (caanuhu so da'o)
- shey diiran dul saar naaska amba biyo diiran ku meydho kuna duug
- badel hababka ku nuujinneysid naaska.

Haddii hababkani ku waacin waayaan la xidhiid dhakhtarka.

Infagshanka naasaha iyo qanjidhada xidhma xanuunkoodu waa isku mid laakiin infagshanka waxaa keena bakteria. Infagshanka bakteriada waxaa kordhinaya naaska ibta oo nabar yeesha amba naasko caano ku hadhaan. **Ifagshanka naasaha hababka ka caawinaya waa sidii kuwa qanjidhada xidma iyo dawo qalajiso (antibiotti).**

Dildilaaca ibta naasaha

Hab fiican oo u nuujineysid iyo siduu ilmuhu u qabsado naaska, waxay ka hortagtaa inaanay ibtu dilaacin oo ku xanuunin. Dilaacu wuxuu ahaan karaa ibtoo keliya amba wareega ibta. Ibta dilaacada waxa ka iman kara dhiig. Waxa inta badan ibtu dilaacdaa hooyooyinka, Ibta weyn, ibta dheer amba ibta yar iyo ibta gudaha ku jirta iyo hooyoyinka maqarku adkeysii yaryahay.

Hababka kaga hortegi kartid dilaaca ibta

- gacmahoo nadiif ah
- naasaha oo ka yareysid maydhitaanka badan iyo isticmaalka sabunta
- caanaha naaskaaga oo aad ibta ku duugtid
- huuriska oo ka ilaalisid.

Haddii ibtu ku dilaacdo hawo sii 15 illaa 20 dhaqiiqadood. Dilaaca ibta iyo xanuunka waxaa kaa caawin kara kareemada kala ah lanoliini ja hydrogeeli. Hababkaasi hadii ay ku caawin wayaan, waxaad isticmali kartaa caaga ibta naaska la geliyo.

Naasaha dareera

Naasku marmar ayuu xoog u caaneystaa, markaas ilmaha liqidu wey ku adkaataa . Sidaas awgeed ilmuhu wuu ku hafataa, wuuna qufacaa markaana naaska ayuu sii deynayaa.

Naanaha caanaha badan waxaa ka caaw,in kara

- ilamaha naaska nuugaya oo aad ka yar jooji, kadibna shey naaska u hoos dhigtid si ay caanaha saa'idka ahi ugu da'an.
- hal naas nuuji 2 illaa 3 jeer oo isku xiga
- hab fiican oo u nuujisid ilmuhuna u qabsado
- naaska ku sii istaag sidaas baa u fudadinaysa liqitaanka ilmaha

Markuu ilmuhu diido naasaha

Markuu ilmuhu naaska diido ama qabsanayn naaska. Diidista naaska waxaa sababi kara arimo badan, sida ilkaha oo u soo baxayaa. Waxaa kale oo ku caawin kara adoo ilmaha dajiya, adoo badala meesha iyo hadka ku siineysid naaska amba adoo socda naaska nuujiya oo na luxaaya.

Waxaa mihiim ah inaanad ilmaha ku qasbin naaska, waayo xaalada ayey adkeyn kartaa. Laakin ha ka deyn naaska ee ku cel celi naasnuujinta. Haddii uu ilmuhu diido naaska, waad u lisi kartaa waxaanad ku siin kartaa mulqaacad amba koob si tartiib ah.

Caanuhu ma ku filanyihiin?

Hooyoyinka intooda badan caanahoogu waaxay ku filanyihiin hal ilmaad illaa in ka badan. Caano yarida waxaa keenaya nuujinta oo yar iyo nuujista ilmahoo awoos yar. Mxaana caanaha yareyn kara, xaalada hooyadoon degeneyn, daalka iyo cabida sigaarka.

Sidaa darteed waxaa mihiim ah inaay hooyadu nafteeda iyo awoodada ka fikirto.

Sidan baad ku ogaa n kartaa inayna ilmaha caanuhu ku fileyn

- ilmaha oo daal badan, oohin badan iyo miisanka oo hoos u dhaca
- naaska markad siineysid ilmuhu ma nuugayo mana liqayo
- saxarad iyo kaadida oo yaraada midabkuna is badalo.

Sidan baad ku badinkartaa nuujinta

- muujinta waxaad u kala dhaxeysiin kartaa 1- 3 sacadood maalintii, habeenkna 4 sacadood
- isku dey inaad nuujisid ilmaha 12 jeer 24kii saacadood
- lis naaska.

Haddiin naasku ku fileyn miisaankiinsuna kor u kacayn ugu kordhi caano kale amba cunto.

KA HOR SOO JEEDIDA NAAS SIINTA

Sabadaha naasnuujinta loo diido wey yaryihiin. Waa HI, tiimbey ama qaaxada, hablobaas(busbus) iyo caarada naaska. Ma siin kartid naaska ilmaha hadaad isticmaashid maandooriyaasha amba dawooyinka kanserka.

Hadaad cabsid qamri wuxuu ku jirayaa jidhkaada laba saacadood sidaas aawadii ayaad cabi kartaa qamriga, laakinse hubso inuna qamrigu ku jirin dhiigaga marka aad ilmaha naaska siinaysid. Cabidiisa badani sidoo kale ilmaha uma wanaagsana. Sigaarka cabidu kaama hor istaagi karto naasnuujita. Hadii aad cabsid sigaarka isku day inaad yareeysid ama jooji, sababtoo ah caanaha naaska waxaa la soo raacaya nikotiin.

WARBIXIN DEERAAD AH

Waxaad caawin ka heli kartaa
kalkaalisada xanaanooyinka
hooyoyinka

Waxaad la xidhiidhi kartaa:

Xaarunta dhalaanka iyo hooyooyinka ee Karhulan

Toivelinna

Mervi Jyrkilä

Xaarunta dhalaanka , kalkaalisada xukunta
Itäranta, Tiutinen, Hakalanmäki, Metsäkulma, Popinniemi,
Suullisniemi, Sunila

Wakhtiga lala soo hadli karo, **isniin - jimce saacada 8.00 -
8.30 iyo 12 -12.30, tel. 05 234 7203**

Ciwaanka Toivelinnankatu 2, 48600 Kotka

Eija Laine

Xaruunta hooyoyinka, kalkaalisada
Alahovi, Eskola, Helilän pohjoisosa, Huruksela, Korkeakoski,
Laajakoski, Peippola, Veikkola, Hovila, Turvala, Kolkkala,
Jumalniemi, Kalliokoski

Wakhtiga lala soon hadli karo, **isniin – jimce saacada 8.00 -
8.30 iyo 12 -12.30 tel. 05 234 7205**

Ciwaanka Toivelinnankatu 2 48600 Kotka

Marjaana Marttila

Xaarunta dhalaanka, kalkaalisada
Koivula, Karhulanniemi, Karhulantie, Sammonkatu,
Turvala, osa Hovilaa, Alahovi, Helillä, Rauhala, Raitit,
Malminki

Wakhtiga lala soo hadli karo, **isniin – jimce saacada
8.00 – 8.30 iyo 12.00 – 12.30 tel. 052345522**

Toivelinnankatu 2, 48600 Kotka

Wixii faafaahin dheeraad ah iyo xigashoba

halkan ayaad ka keli kartaa, www.theseus.fi/