



DIBIRADA

WAA MAXAY DIBIRADU?

- Marka saxaradu noqoto mid balaaran, adag, oo qalalan.
- Marka ay xanuun iyo dhibaato badan tahay inaad saxarooto.
- Marka aad dareento in saxarada oo dhan aanay kaasoo baxayn.
- Marka waqtiga u dhaxeeya saxaroyinka uu ka badan yahay 3 maalmood.

WAA MAXAY SAXAROODKA CAADIGA AH?

- Ilmaha saqiirada ah ayaa caadiyan saxarooda 1-3 jeer maalin kasta laakiin waxay joogi karaan 4-7 maalmood bilaa saxaro.
- Carruurta ayaa caadiyan saxarooda 1-2 jeer maalin kasta laakiin waxay saxaroon karaan halmar 2-3 maalmood ba mar.
- Dadka waawayn ayaa caadiyan saxarooda 1-3 jeer maalin kasta laakiin waxay saxaroon karaan halmar 1-2 maalmood ba mar.

MAXAA KEENA DIBIRADA?

Waxyaabaha keena dibirada ayaa kala duwanaan kara; kuwaani waa dhawr kamid ah kuwa ugu badan:

- Isbadalo ku dhaca cuntada ama cunista cuntooyin badan oo la warshadeeyay ama ay ku yar yihiin fiberku
- Cabida biyo aad u yar ama caano aad u badan
- Xanuun iyo daawo
- Walaaca
- Inaadan musqusha gelin waayo saxarada ayaa ku dhibaysa ama mashquulkaaga ayaa badan
- Safarka
- Inaadan jimicsi samayn maalin kasta
- Urka ama dhalmada kadib

La hadal dhakhtarkaaga haddii astaamuhu aysan kasoo raynin. Iska jooji cunista daawooyinka ilaa aad kala hadlayso dhakhtarkaaga.



MAXAAN KA QABAN KARAA DIBIRADA?

Marka aad dibirto, waa muhiim in si degdeg ah wax looga qabto. Halkaan waxaad ka helaysaa dhawr arimood oo kaa caawinaaya dibirada:

1. Cun cuntooyinka fiberka oo badan. Cuntooyinka ay ka buuxdo fiberku waxaa kamid ah:
 - › Miraha cusub – tufaaxa, pears, istaroom beeriga, oranjiga
 - › Khudaarta cusub – barookooliga, kaarootka, marahada macaan
 - › Digirta ama misirta
 - › Lawska, miraha, iyo miraha la qalajiyay – taxadar lahoow, cuntooyinka way ku saxan karaan ilmaha yaryar
 - › Haruurka guud – bariiska baroonka, boorashka, seeriyaalka quraacda ee haruurka guud, roodhiga haruurka guud iyo baastada

Inaad akhrido qoraalka ku qoran cuntada ayaa kaa caawin karta inaad aqoonsato cuntooyinka fibarku ka buuxo. Raadi cunto leh 3 garaam ama ka badan oo fibar ah halkii mar oo aad cuntaba.

2. Biyo badan cab maalin kasta.
 - › Ilmaha sii biyo mar kasta kunasoo koob caanaha 2-3 jeer maalintii.
 - › Waalidiinta, ayaa tusaale wanaagsan noqda. Cab biyo badan oo diirada saar inaad ilmaha siiso caano 2-3 maalintii.
 - › Cabitaanka miraha waa in lagusoo koobaa 1 mar maalin kasta.

Ilmaha yaryar waa inaysan cabin biyo ilaa ay ka gaaraan 6 billood; caanaha biniaadamka ama caanaha loo qaso kaliya ayaa ku filan. Lama siin karo ilmaha yar cabitaanka miraha ilaa ay ka gaaraan hal sano jir.

3. Jimicsi samee maalin kasta adoo samaynaaya jimicsiga gudaha ama banaanka.
4. Musqusha gal marka koobaad ee aad dareento in saxaro ku hayso. Inaad saxarada isku celiso waxa kordhinaysaa khatarta dibirada.
5. U qoondee waqti dagan maalin kasta si cunugaagu u galo musqusha.

