

## Injirta madaxa – dhibaato sii kordheysa

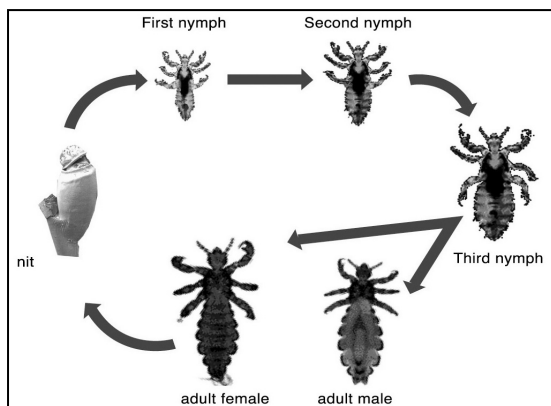
Dhibaatada injirtu si xoog leh ayey u korortay 10-kii sandaood ee la soo dhaafay. Carruurta da'doodu u dhexeysa 3 iyo 11 ayaa ah kuwa asal ahaan la asiibay. Dhibaatooyinka waxaa badanaa la ogaadaa billowga xilliga xannaanada iyo iskuullada, laakiin weerarradu waxay dhacaan sanadka oo dhan. Qormadaan kooban waxaa loo soo saaray inuu adigoo ah waalid ku siiyo war dheeraad ah oo ku saabsan injirta madaxa iyo hababka daaweynta.

Injirtu ma boodi karto mana duuli karto. Timaha oo taabta timo qof kale oo injir qaba ayaa marka loo baahan yahay si ay injirtu u awooddo iney faafto. Injir qabiddu calaamad uma aha nadaafad darro. Injirtu dhab ahaantii waxay aad ugu kortaa timaha nadiifka ah. Waa muhiim in qof kasta oo kaa ag dhow lagu wargeliyo haddii ay injir ku gasho si markaas injir qaadidda loo dabagalo. Qof kasta oo ay injirtu gashay waa in isku waqti laga daaweeyaa, haddii kale waxaa jiraya halis weyn oo weerarro soo noqda ah. Si waqti hore injirta loo ogaado la isagana saaro si dhakhsi ah, waxaa wanaagsan in la caadeysto in si joogto ah loogu shanleysto shanlada injirta.

## Sidee ayaan injirta ku ogaadaa?

Injirtu way yar tahay, cabbirkeeduna waa qiyaastii 2-3 mm, badanaana waa jaalle-cawlan. Waxay mararka qaarkood u egtahay iney timaha ku midab tahay. Injirtu badanaa waxay ku fadhiisataa kugta halkaasoo ay ukuntana dhigto, gaar ahaan dhegaha gadaashooda ama qoorta. Waxay qaniinyo ku muddaa maqaarka si ay dhiigga uga quudato. Qaniinyadu way ku cuncuneysaa waxaadna ku ogaaneysaa injirta. Dadka qaar, gaar ahaan dadka waaweyn, injir ayey qabi karaan cuncun la'aan. Markaas way wanaagsan tahay in qof kasta oo qoyska ka tirsan si joogto ah loogu shanleeyo shanlada injirta si loo ogaado wixii weerar ah.

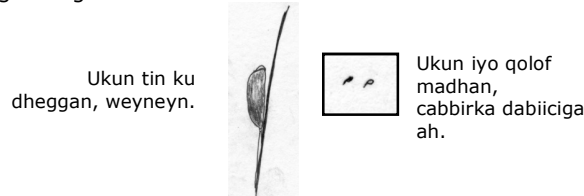
## Meertada nololaha injirta



Meertada nololaha injirta

Injirtu waxay noolaataa ilaa 6 toddobaad. Waxaa jira saddex marxaladood oo meertada nololaha injirtu ay marto, laga billaabo ukunta ilaa qandhicilka ilaa ay si buuxda injir u

noqoto. Ukunta ilaa qandhicilku, waxay qaadataa 10 maalmood. Qandhicilka ilaa injirtuna waxay qaadataa ilaa 9 maalmood. Markaas waxay isugureyn qaadataa 3 toddobaad laga billaabo ukunta ilaa injirta weyn. Sababta ah in injirta dheddig ay dhigi karto inta u dhexeysa 150 iyo 300 oo ukumood inta ay nooshahay, ayaa waxaad si dhakhsa ah u qaadi kartaa tiro fara badan oo injir ah. Tusaale ahaan, haddii ay labo injirood kugu nool yihiin, waxaad dhowr toddobaad gudahooda ku qaadi kartaa in ka badan 200 oo injirood iyo ukumo. Injirta goor dhow soo dillaacday way adag tahay in la arko, laakiin way fududdahay in la arko markay billowdo iney dhiigga nuugto.



Cabbirka ukunta injirtu qiyaastii waa 1 mm mararka qaarkood waxaa loo yaqaanaa ugxan. Midabkoodu waa baroon ama jaalle-caddaan ah waxayna u egiyihiin sidii dhobic biyo ah oo kale. Ugxantu waxay timaha uga dhegtaa meel kugta u dhow iyadoo kula dhegta dheecaan sidii koollada oo kale kaasoo ka dhiga mid aad u adag iney shanladu ka soo fujiiso. Maadaama ay ukuntu ku dhegto timaha timuhuna ay mar walba baxayaan, ukunta ama meesha qolofa madhan ayaa bixin karta fikradda ah waqtiga dheecaanka la sii daayey. Timuhu waxay dheeraadaan ilaa 1 mm 3-dii maalmood ee kastaba. Haddii ukumuhu ay 1 cm u jiraan kugta, waxay da'doodu tahay 1 bil, isla markaas waa iney dillaacayaan ama dhintaan. Ukumaha dillaacay way ka midab dilan yihin kuwa aan dillaacin.

Marka aad waqti hore kala jebiso meertada nololaha injirta, waxaad si dhakhsa ah isaga saari karaysaa dhibaatadeeda. Waa muhiim inaad taxaddartaa marka aad shanleyneyso isla markaana xaqiiji inaad dhab ahaantii ukunta meesha ka soo saareyso.

## Injirtu kuma timaaddo nadaafad darro!

Dad badan ayey ceeb la tahay una maleeya in dhibaatooyinka injirtu ay tahay nadaafad darro awgeed, laakiin sidaas maaha. Injirtu waxay jeceshahay timaha gaaban, oo nadiifka ah maxaa yeelay way u fududdahay iney ku dhex socoto oo ukunta ku dhejisato. Dhibaatooyinka maanta jira waxaa sabab u ah aqoon la'aanta injirta, isla markaana dadku waqti ayey u qaataan iney si joogto ah isaga hubiyaan iney qaadeen iyo in kale. Sidoo kale, dad badan ayaaban dooneyn iney ka hadlaan iney injir qabaan!

## Maxay kala yihiin hababka daaweynta ee la helayo?

Waxaa jira tiro badeecooyin ah iyo habab daaweyn oo lagu dagaalo injirta madaxa. Kuwa ugu caansan waa daawooyin kiimiko ah, daawooyin dabiici ah iyo xal ay dadka gurigu la

yimaadaan, iyo sidoo kale shanlooyinka injirta oo ka sameysan caag iyo bir. Shanleynta injirta ayaa fure u ah dhammaan daawooyinka injirta.

### Daawooyinka kiimikada ah

Daawooyinka kiimikada ah waxaa ku jira waxyaabo saameyn ku yeelanaya habka xididdada dhexe ee injirta, oo markaas injirta dilaya. Daawooyinku ma gaarayaan ukunta injirta. Markaas waxaa waajib kugu ah inaad daaweynta ku soo celiso 10 maalmood ka dib si aad u disho ukumaha u soo dillaacay injir cusub. Waxay qaadataa qiyaastii 2 toddobaad iney injirtu kaaga baxdo adigoo isticmaalaya daawada kiimikada ah. Waxyaabaha ku jira waxaa lagu sheegay iney yihiin daawooyin waxaana laga helaa miiska aad iska soo gadan karto iyo inuu takhtar kuu qoro. Daawooyinka injirtu way xoog badan yihiin waxayna dadka xasaaasiyadda qaba u keeni karaan xajiin.

### Daawooyinka dabiiciga ah iyo daawada ay dadka gurigu sameystaan

Daawooyinka dabiiciga ah waxay badanaa ka sameysan yihiin saliid, tusaale, aniseed, qumbe ama saliidda geedka shaaha. Waxay xannibaan dhuumaha neeftu marto ee injirta, taasoo macnaheedu yahay iney neefta lagu cabburiyo, iyadoo injirta iyo ukumaha ku adkeyneysa iney timaha ku dhegaan. Daawooyinku ma gaaraan ukumaha injirta. Markaas waa inaad daaweysaa dhowr maalmood si aad u disho ukumaha injirta cusub u soo dillaacay. Waxay qaadataa qiyaastii 2 toddobaad iney injirtu kaaga baxdo adigoo isticmaalaya daawada dabiiciga ah. Daawooyinku waxay dadka xasaaasiyadda ka qaada waxa ay ka sameysan tahay iyo urtaeed u keeni karaan xajiin. Daaweynta dad kala duwan ayaa loo isticmaalaa in injirta lagu dilo ama fududeysa in injirta timaha looga saaro.

### Shanlooyinka injirta

Shanlooyinka injirta waxaa loo isticmaalaa in lagu ogaado laguna soo saaro injirta nool ama midda dhimatay. Tayada shanlooyinku si la taaban karo ayey u kala duwan yihiin. Shanlooyin badan ayaa laga sameeyey caag waxayna leeyihiin ilko gaagaaban. Ilkuhu badanaa si ku filan isuguma dhawa sidoo kalena qaabkooda kuma sii raagaan marka shanlada injirta la isticmaalo, taasoo ku adkeyneysa iney injirta madaxa ka soo saaraan, gaar ah timaha dheer.

Hadda waxaa jira shanlo injireed taasoo aan injirta oo keliya saareyn laakiin sidoo kale waxay maareysaa iney timaha ka saarto ukumaha injirta. NitFree waxay leedahay ilko kurtummo leh oo yar-yar, taasoo macnaheedu yahay in shanladu ay burburiso isla markaana ukumaha ka saarto timahaaga iyo sidoo kale iyadoo injirtana ka soo saaraysa. Shanladu waxay wanaagsan oo dadka xajiinta qaba ay ku beddelan karaan daawooyinka aysan isiticmaali karin.

Iyadoo aan loo eegin habka daawada aad doortid, ayey ugu muhiimsan tahay in la jebiyo meertada nololaha injirta waqtiga ugu horreeya ee suuragalka ah si markaas aad u awooddo inaad injirta isaga saarto. Markaas, dooro hab daaweyn ama badeecada ay kula tahay iney ukumaha kaaga saareyso sida ugu habboon.

## Shanlaynta injirtu aad ayey muhiim u tahay!

Hay'adda Badeecooyinka Caafimaadka, Machadka Cudurrada Jeermiska leh ee Swedishka, Farmashiyeyaasha, Carruurta iyo Daryeelka Caafimaadka Iskuulka, iwm. waxay qof kasta ku adkeynayaan sida ay muhiimka u tahay in la isticmaalo shanlada injirta waqtiga la iska daaweynayo injirta madaxa.

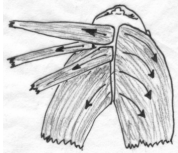
### Maxaan sameeyaa si aan natiijada ugu wanaagsan ee ugu suuraqalsan aan u helo marka shanleysanayo?

Qaado shanlo caadi ah ama buraash oo meesha ka saar guntimaha. Xoogaa timaha qoo ka dibna ku billow inaad shanleyso adigoo isticmaalaya shanlo injireed ilkaheedu sida ugu suuragalsan isugu dhow yihiin. Waxaad isticmalai kartaa xoogaa daawada timaha lagu buufiyo si ay markaas shaladu si fudud ugu jiidanto timaha. Si aad si wanaagsan ugu aragtid injirta iyo ukumaha soo dhacaya, waxaad ku aaddin kartaa warqad cad ama muraayad.

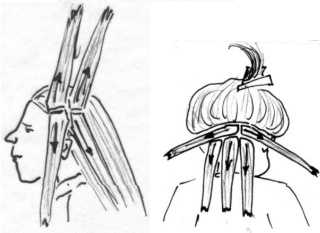
1. Ku billow adigoo timaha ku shanleynaya iyadoo taaj saran yahay. Si toosan labo ugu kala dhig ka dibna timaha u kala qaybi qaybo.



2. Qaybaha midba mar shanlee. Ka ilaali qaybaha aad shanleysay kuwa aad aadan weli shanleyn. U sii soco dhinca qoorta.



3. Si aad ah u taxaddar marka aad shanleyneyso khadadka timaha ama qoorta sababtoo ah injirtaa jecel.



Si taxaddar leh shanlada u nadiifi marka aad dhammeyso. Jeermiska ayaad ka dili kartaa shanlooyinka birta ah adigoo dhowr daqiiqadood biyo karkariinaya.

Aaraa! Dooro shanlo injireed oo ilkaheedu aad isugu dhow yihiin si markaas adkeysiga gaar ah ay ugu yeelato marka aad timaha marineyso. Tani waxay kordhineysaa fursadda aad mar walba injir kala duwan uga soo saareyso shanlada amrkaad marisaba.

## Aaraa'da iyo talada injirta madaxa

### Sideen isaga ilaaliyaa iney igu

- ✓ Waqti u qaado oo si joogto ah u shanleyso timaha adigoo isticmaalaya shanlada injirta si aad injirta uga ilaaliso. Ha illoobin inaad qoyska oo dhan u shanleyso! Markaad dhibaataada horey u ogaataba, si dhakhsha ah ayaad meesha uga saaraysaa.
- ✓ Ka qayb qaado maalmaha injir saaridda ka hor inta usan billaaban xilligu haddii lagaaga codsado xannaanada ama iskuulka.
- ✓ Taxaddar marka aad shanleysaneyso. Injirta iyo ukumuhu labaduba way yar-yar yihiin wayna adag tahay in la arko.
- ✓ Ha isticmaalin koofiyado ama shanlooyin iyo buraashyo dad kale.
- ✓ Ha isticmaalin daawooyin kiimiko si aad uga hortagto maxaa yeelay tani waxay keeni kartaa dhibaatooyin ah noocyo daawada u adkeysto oo injir ah iney ka dhashaan.

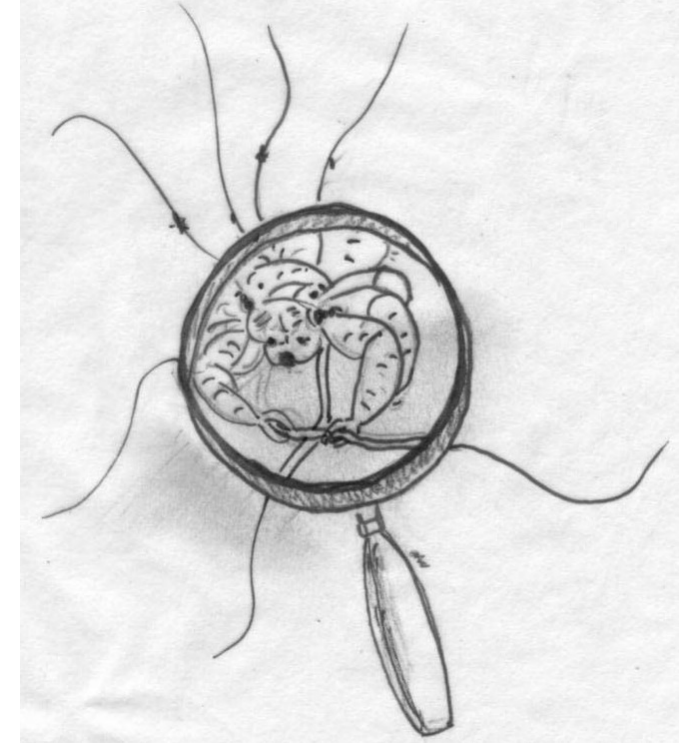
### Maxaan sameeyaa haddii ay injir i gasho?

- ✓ Ku billow inaad si taxaddar leh qof kasta oo qoyska ka mid ah ugu shanleyso adigoo isticmaalaya shanlada injirta si aad u aragto in dad badan ay qadaeen iyo in kale.
- ✓ Qof kasta oo qoyska ka tirsan oo ay injirtu gashay isku mar ka wada daawee.
- ✓ Mar kasta raac tilmaamaha iyo sharraxaadaha daaweynta.
- ✓ Waa muhiim in sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah loo kala gooyo meertada noloshu injirta si markaas aysan injir fara badan idiin gelin. Markaas, dooro habka daaweynta ama badeecada ay kula tahay iney ukumaha sida ugu fiican meesha uga saari doonaan.
- ✓ Haddii aad aragto ukumo fara badan oo madhan/dillaacay oo ku jira timaha, waqti ayaad injirta qabtay. Haddii dhanka kale aadan arag ukumo badan oo madhan, waqti gaaban ka hor ayey kugu dhacday.
- ✓ Sii wad inaad shanleyso dhowr maalmood marka ay injirtu kaa baxdo. Waxaad markaas ka dib xaqiijin kartaa iney injirtu kaa baxday ama ogaanshada iney dib kuu gashay. Markaas, si joogto ah u shanlee si aad uga hortagto!
- ✓ Shanlooyinka iyo buraashyada jeermiska ka dil adigoo karkarinaya si aad uga fogaatid injir qaadid kale oo faafta.
- ✓ Isku day inaad raad raacdo injir qaadidda. Waalidiinta kale ku wargeli iney injir ku gashay iyo iney sidoo kale ka eegaan qoysaskooda, haddii kale waxaa jiraya halis sarreysa oo ah iney dib idiin gasho. Injirtu wax la ceebeysto maaha. Kuguma geleyso injirtu nadaafad la'aan. Injirtu waxay timaha wasaqda ah ka jeceshahay kuwa nadiifka ah.

War dheeraad ah waxaa laga helayaa: [www.LusFri.nu](http://www.LusFri.nu) iyo [www.Avlusningsdaqarna.se](http://www.Avlusningsdaqarna.se)

# INJIR MADAX?

## Shanlee oo noqo LusFri.nu!



**War ku saabsan injirta madaxa iyo hababka kala duwan ee daaweynta**

**Waxaa soo saaray**  
[www.LusFri.nu](http://www.LusFri.nu)