

TALOOPYIN HADDII AY CARRUURTA CALOOSHU JOOGSATO

Waraq macluumaad oo ka socoto Akadeemiyada Enures ee Swiidhan,
www.svenskaenures.se

Calool istaagid waxaa loola jeedaa in ay waqti dheer cuntadu qaadaneysa in ay jirka dhex marto iyo mindhicirrada ay uu xaar ka buuxsamo. Waxani waa wax u jira si ka badan sida ay dad badani u maleeyaan. Si ahaan waxay taasi ku xirantahay waxyaabo dhaxal ah, si ahaanna caadooyin xagga musqusha, cuntada iyo sida uu qofku u dhaqdhaqaaqo ah.

Waa maxay waxa qaldan marka ay qofka calooshu xirantahay?

Meesha mindhicirku ku dhammaado waa in caadi ahaan ay noqotaa ''goob calaamad bixisa'' ee maaha in ay noqoto meel wax lagu keydiyo. Marka uu xaarku mindhicirka dhammaadkiisa soo gaaro wuu dareemayaa qofku taas, wuxuuna noqonayaa qof xaar hayo. Laakiin carruurta calooshu ka istaagto waxaa lagu khasbaa in ay meel wax keydisa ahaan uga faa'iideysato mindhicirka adag oo dhan - oo ay mindhicirka xaggiisa hoose ku jirto -, waxay sidaas darteed la qabsanayaan in uu xaar hayo marka uu mindhicirka dhammaadkiisu buuxsamo (maxaa yeelay markaas wuu wareegayaa qofku, wuxuuna ku dhawaad joogto u dareemaya in uu xaar hayo, taasna dabcan waqti looma hayo!).

Xiriirka ka dhexeeya mindhicirka dhammaadkiisa iyo kaadi heystu waa muhiim. Haddii mindhicirka qeybtiisa hoose ay buuxdo waxay taasi riixayaa kaadi heysta, waxayna taasi adkeyneysaa in la xakameeyo. Kaadi hays xanaaq dhawna waxay keeneysaa in ay khasab noqoto in uu qofku la wareegeysto murqo xagga misigta hoose ah oo adag, waxaas ayaana keenaya calool istaagidda...

Waa maxay dhibaataada ay qabaan carruurta ay calooshu istaagto?

Calool istaaggu wuxuu keeni karaa dhibaatooyin badan oo kala duduwan, ama wax dhibaataaba ma laha, aadbuu canugba canugga kale uga duwanyahay. Qaar waxaa calaamadahooda laga dareemaa caloosha iyo mindhicirka oo keliya, kuwa kalana inta badan kaadi heysta. Qofka calooshu wey taagnaan *kartaa* in kasta oo uu qofku xaarayo maalin walba, iyadoo aysan saxaraduna adkeyn!

CALAAMADAHA CALOOSHA IYO MINDHICIRKA

In laysku xaaro, ama kastuumooyinka ''raad saxaro'' lagu arko. In musqusha loo degdegsanaado. Calool xanuun yimaada oo baxa, siiba cuntada ka bacdi. Lallabbo. Saxaro adag. Mindhicir faarujin xanuun badan. Mindhicir faarujin kala fog-fog (maalin dhaaf ama in ka sii yar).

CALAAMADO XAGGA KAADI HEYSTA AH

Kaadi haysad la'aan. Soo ciriirin isku dhadhaw: kaadida oo qofku si lama filaan ah u qab-qabata. Caabuuq xagga kaadi mareenka ah.

Sidee loo daweyyaa calool istaagga?

Haddii ay qofka calooshu in yar ka istaagsantahay waxaa badanaa qofka ku filan in uu raaco talooyinka wan-wanaagsan ee cuntada iyo caadooyinka ee soo socda. Haddiise ay qofka si rasmi ah calooshu uga istaagto wuxuu marka *hore* u baahanyahay in uu ku mindhicirka adag ku sifeeyo mindhicir faarujiye yar, *dabadeedna* wuxuu ku billaabayaa daawo caloosha jilcisa oo aan xoog badneyn, wuxuuna hagaajinayaa caadooyinkiisa cuntada- iyo musqusha. Haddii uu qofku caloosha sifeeyo oo keliya isagoo aan taas raacin wuxuu canuggu ka gaarayaa in uu barto in uu xaar qabto marka mindhicirka qeybtiisa hoose ay buuxsanto, markaasna qofku

wuxuu joogaaba meeshi waxa laga soo billaabay. Daweynta waxaa badanaa loo baahdaa in leysi siiyo waqti dheer (bilooyin- sanooyin) laakiin gebi ahaanba wax khatar ah malaha.

DAWOYINKU (DHAMMAANTOOD WARQAD DHAKHTAR QORAY UMA BAAHNA)

Calool faarujiiye yar (tusaale ahaan Klyx®), waxaa leysi siiyaa 3-5 galbood oo isku xig-xiga marka daweynta la billaabayo. Khatar ma laha. Dawo calool jilcin oo dhexdhexaad ah oo saameyn ku yeelanaysa heerka cufnaanta saxarada (tusaale ahaan Importal®-pulver oo cuntada ama cabitaanka lagu dul daadiyo ama Laktulos®/Duphalac® oo la cabayo) waxaa leysi siiyaa waqti dheer (ugu yaraan hal bil) iyadoo mindhicirka la taba barayo. Waxay u shaqeeyaan si looga kalsoonaan karo katrinplommon, aanna khatar ahayn.

CUNTO IYO QAAB NOLOLEED

Biyo aad u badan cab laakiin caano badan ha cabin. Cun cunto kala duduwan oo meyrax leh (tusaale ahaan qudaarta cagaaran iyo rooti qallafsan). Si xasilan ha u fadhiisannin. Bax oo orod! Jirku waa in uu la qabsadaa caadooyin musquleed oo joogto ah: mindhicirka waa in maalin walba la faarujiiyaa, waxa ugu fiicanna waa in taas la sameeyo quraacda ka bacdi. Waa in uu qofku waqti u helaa in uu musqusha si deggan oo welwel la'aan ah u fadhiisto. Musqul aadidda maaha in dib loo dhigto - aad bey muhiim u tahay in uu qofku musqusha toos u aado marka uu qofka xaar qabto.

Akadeemiyada Enures ee Swiidhishka oo loo marayo Tryggve Nevéus, Sven Mattsson iyo Gunilla Gladh Mattsson