

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

HORDHAC

Ku Soo Dhawaaw Walaalkayga/Walaashayda
Akhristaha Ahow Buugaan Magaciisu Yahay
{ KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA }

Buugaan Sida Ka Muuqato
Waxaan Diirada Ku Saarayaa DHANKA CAAFIMAADKA.

Qoraaga buuga waa
[Mohamed shiiq nuuur sh Mohamed]
{ Mohamed basaan }

MAHADNAQ

Waxaa Mahad Dhamaanteed Iska Leh Eebbe Ee Anay Jirin Cid
Lala Bardhigo Ama Lamida Cilmigiisa, Awoodiisa, Naxariistiisa
Iyo Raxmadiisa. Adoomadiisa Ku Arsaaqay Nimcooyin Badan Oo
Aan La Soo Koobi Karin, Ee li Suurto Galiyey Inaan Isku Dayo
Diyaarinta Buugaan, Waxaan Marka Labaad U Mahadcelinayaa
Waalidkaygii I Koriye, Kuna Hawlanaa Kobcinta Garaadkayga,
Jidhkayga, Iyo Aqoontaydaba, Gaar Ahaan Hooyadayda Macaan
{ Xamiido Ibraahim Maxamed } ,Waxan Buugan U Hibeynaa Cid
Kasta Oo Xiisaynaysa Akhriska Buugaan.

Buugaan Waxaa Daabacay Karaama Photo And Stationary
Tell 061-6752857 ama 061-9878739

TUSMADA BUUGA

- ☺ Sidee La Isku Cayiliyaa
- ☺ Cudur Isma Arkaysaan Hadii Intan Aad Sameyso
- ☺ Shan Waxyaabood Ha Sameyn Cuntada Kadib
- ☺ Seddex Shey Xusuusta Siyaadiya
- ☺ Toddobo Shey Awooda Ragnimada Xoojiya
- ☺ Lix Shey Oo Sababa Cayilka Qoorta Iyo Wajiga
- ☺ Seddex Shey Kilyaha Uma Fiicna
- ☺ Ilaali Xubnahaaga
- ☺ 7 Qodob Samey Inta Aadan Seexan Ka Hor
- ☺ Cuntooyinka U Wanaagsan Muuqaalka Qofka
- ☺ 7 Faaiido Oo Laga Helo Socodka Subaxdii
- ☺ Faaiidada Ay Leedahay Quraacda
- ☺ Ogow Waxadan Ogeyn
- ☺ Cunista Iyo Cabista Waxyaabaha Sokrta Ku Badan Tahay
- ☺ Faaiiidada Laga Helo Caanaha Geela
- ☺ Maxaa Lagu Daweeya Quunka
- ☺ Sidee Ku Heli Kartaa Hurdo Caafimaad
- ☺ Faaiidada Ay Leedahay Liin Dhanaanta
- ☺ Faaiidada Ay Leedahay Cabista Biyaha Diiran
- ☺ Ka Taxadar Caafimaadkaaga
- ☺ Suaalo Iyo Jawaabo

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

⇒ **Sidee La Isku Cayiliyaa ?**

Maxamed Wuxuu ahaa qof caato ah waliba waligii qofna kuma fikirin in uu cayili doono, xata dadka qaar waxay gaareen heer marka caato lasoo hadal qaado lagu soo halqabsado, hebel siduu ka yahay caatanimada waxay ahayd ereyga ugu badan ee la dhihi jiray marka qof kale oo caato ah laga sheekaynayo.

Fulay xantiisa ma mooga isagu wuu oga waxa dadku ka aaminsanaayeen, balse awood uu isku cayiliyo ma hayn, waddo kasta ayuu raadiyay uu ku cayili karo, xitaa kaniniyaal ayuu isticmaalay balse wax is badal ah kuma arkin ilaa markii dambe uu iska dhaadhiciyay in aanba cayil loogu talagalin.

Wajiga ayuu lafo lafo ka ahaa waana waxa ugu darnaa oo uu ka walwali jiray, waxaa wax walba uga darnaa ereyada dhaghiisa ku dhacayay sida bahal ayaa qabtaa, baabasiir miyaa ku haayo, iyo ereyo aan u rooneen dhaghiisa.

Subax ayuu soo baxay si uu dhakhtar ula tashto waana subaxda noloshiisa badalantay, waa subaxda uu ogaaday in warka dadku u sheegayeen aysan waxba ka jirin, waa subaxda cagta uu saaray wadadii cayilka kana baxay wadadii caatanimada.

Subaxdaas wixii ka dambeyay wuxuu badalay noloshiisa wuxuu aad u cunayay waxyaabaha Burka laga sameeyo sida canjeerda, rootiga, muufada, sabaayada, malwaxa, shuwaarmada, iyi pizza-ha.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Dhaktarka ayaa kula taliyay in waxyaabaha burka laga sameeyay aragti ku cuno meesha uu ku arkana uusan dhaafin waana u sameyay.

Subaxdaas wixii ka dambeyay wuxuu aad u cunayay waxkasta oo protein leh sida digirta, hilibka, kalluunka iyo digaaaga, meesha uu bur wax ka samaysan ku arko iyo wax protein leh daqiiqad ma sugeen ilaa uu calooshiisa ku habsado.

Waxa uu bilabay in uu aad u cabo cabitaanada qasan, caano qasan inuu aad u cabo, in uu cabo cabitanada baashaalka loo cabo sida Faantada, shaaniga iyo pebsi-da iyo waxa la midka ah, biya qasan ayuu ka dhigtay joogto waxa uuna daremay in jirkiisa tartiib usoo kobcayo.

Biyaha caadiga ah ayuu 5 galaas ka cabayay maalintii, ninki sidii hore ma ahan, markii hore socod ayaa looga maaro waayay balse mudooyinka dambe wa la is waydiiyaa halka uu ka dhacay, qaar baa lahaa wuu is huurinayaa, ereyo jeesjees u badan ayaa la dhahayay balse dhag jalaq uma siin oo taladii dhakhtarka ayuu samaynayay.

Wuxuu yareeyay socodkii faraha badnaa, wuxuu ahaa mid aan guriga ka bixin talada dhakhtarku siiyay ayuu intaas oo dhan samaynayay waxa uu ahaa 20 daqiiqo xita mid aan socon maalintii oo dhan, dhafarkii ayuu joojiyay, cishaha marka laga so baxo sida uu u seexo salaada subax ayuu soo toosi jiray, 8 saac oo xiriir ah ayuu jiifan jiray.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Marka hore wuu Socod boobsiin jiray balse dhakhtarka ayaa ku yiri tariib isaga soco sababto ah socod boobsiis-ku wuxuu ridaa miisaanka wuuna iska luudayay tartiibtiiisa.

Wuxuu wax cunayay 3 waqti quraac, qado iyo casho balse dhakhtarka aya ku yiri quracda iyo qadada inta u dhaxayso wax cun sambuus, bur, doolshe iyo ukun.

waa qasab in aad wax af gashi ah cunto, cun quraacda 07:00 subaxnimo af gashi ka daba mari 10:00 subaxnimo. Cun qadada 01:00 duhurnimo, af gashi ku xiji 05:00 galabnimo ka dibna cashada 08:00 habeenimo sidaas ayuuna 5 waqti wax ku cunayay.

Macmacaanka oo dhan ayuuna si joogta ah u cunayay sida shukulaatada, jalaatada, doolshaha, xalwada iyo buskudka.

Laba bil oo xiriir ah ayuu sidaas waday, qof kasta oo yaqaanay ayaa is waydiiyay meesha uu kusoo duugay caatanimadii, waa la wayay qof aamina in waxyaabo dabiici ah sidaan uu ku noqday. Isagu noloshiisa caadiga ah ayuu watay ila qof walba dhaho maxaa samaysay?

Aan usoo laabano mowduuca maxaad u baahan tahay si aad u cayisho ?

1. Waxyaabaha burka laga sameeyay inaa cunto sida canjeerada iyo rootiga iyo in aadan maalintii socon 30 daqiiqo ka badan inta aad ka cayilayso.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

2. Waxyabaha Macmacaanka ah in aad cunto sida xalwada, buskutka, doolshaha, jalaatada iyo shukukatada.
3. In aad cunto 3 waqti cunto ah iyo 2 cunto oo af gashi dheeri ah oo qadada iyo quracda u dhaxeeysa iyo qadada iyo cashada af gashi dheeri ah u dhaxeeya.
4. In aad hurudo 8 saac ugu yaraan iyo socodka in aadan boobsiin oo tartiib u socoto.
5. In aad biyaha cad badiso, waxyabaha protein-ka lehna cunto sida ukunta, caanaha, hilibka, digaaga iyo kalluunka.

⇒ **Cudur Isma Arkaysaan Hadii Intaan Aad Samayso**

1. In aad cabto 5 galaas biyo ah ugu yaraan, shanta salaad ee faradka ah mid walba hal galaas biyo ah in aad cabto.
2. In aad quraacato 07:00 subaxnimo, qadayso 01:00 duhurnimo, cashayso 07:00 habeenimo waqtiyadaas yayasan kula dhaafin quraacda, qadada iyo cashada.
3. In aadan badsan hilibka gaduudan ee xoolaha balse aad zaaid u cunto hilibka digaaga iyi kaluunka oo ah hilibka cad.
4. In aad iska dhaafto ama yarayso cunista iyo cabista wax kasta oo macaan, cudur oo dhan macaan oo la badsado ayaa aabe u ah.
5. In aad soonto labo barri isbuucii si qashinka iyo sunta cuntada badan ay sababto looga saaro jirka.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

6. In aad socoto maalinti ugu yaraan hal saac hadii aad cayilan tahay, hadii aad caato tahayna aadan socon wax ka abdan 20 daqiiqo.

7. In aad wax akhriso, dadka wanaagsan aad la saaxiibto, dadka waxa ay kaa sheegayaana aadan dhag jalaq u siin.

8. In hammi sare aad yeelato hammigaaguna uusan xad dhaaf noqon oo wax aadan awoodin ha iska mashquulin.

9. In aad akhriso quraanka, salaada jameecada joogtayso, mar walbana saqdax dhexe aad soo kacdo dukato Rabbigagana waydisato waxa aad jeceshahay.

10. In aad seexato cishaha ka dib ugu yaraan 6-8 saac aad hurudo.

11. In aad u dadaasho nadaafada jirkaaga, tan gurigaaga, tan dharkaaga, cunto qabowna aadan cunin in aad iska kulaylayso ayaa qurux badan.

12. In aadan cabin wax qabow marka aad cuntada cunto ka dib ka daba gee wax kulul si dheefshiidka ugu fududaato in uu cuntadas shiido.

⇒ **Shan Waxyabood Ha Sameyn Cuntada kadib**

1-Ha seexan haddii aad cuntid cunno Sababtoo ah shaqada dheefshiidka ayaa hoos u dhac ku yimaada xilliga hurdada.

2-Sigaar ha cabin waayo sigaarka wuxuu qatar galin karaa naftaada sanadkii waxaa u dhinta kumaanan kun oo qof .

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

3-Ha qubeysan cuntadda kadib waayo caloosha waxaa ku jira xidido dhiiga siiya caloosha haddii aad qubeysatid adoo dharagsan waxaa suurta gal ah in aad ku jiratid.

4-Hadii aad cuntid cuno culus sida hilibka oo kale ha cunin qudaar sida tufaaxa oo kale, caloosha ma shiidi karto labo shey oo culus.

5-jimicsi dag dag ah ha sameyn ilaa inta ay ka baxayso cuntada.

⇒ **Saddex Shey Xusuusta Siyaadiya**

1. Shukulaatada Madow.

2. Koostada.

3. Mooska.

⇒ **Toddobo Shey Awood Raganimada Xoojiya**

1. Maraq Xoolaha oo Kulul.

2. Mooska.

3. Qaraha.

4. Sanjabiisha.

5. Lowska.

6. Kaluunka.

7. Koostada.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

⇒ **Lix Shey oo sababa cayilka Qoorta iyo Wajiga**

1. Biyaha cabid La'aanta.
2. Cuntada cusbadu ku badan tahay.
3. Fadhiga Badan.
4. Dhafarka.
5. Cunista waxyaabaha macaan.
6. Biyaha qasan oo la badsado(sharaabka).

⇒ **Saddex Shey Kilyaha Uma fiicna**

1. Cunista Koostada si xad dhaaf ah.
2. Cunista Qaraha si xad dhaaf ah.
3. Kaadida oo la isku celiyo.

⇒ **ilaali Xubnahaaga**

Xubnaha jirkeenu waxay inooga baahanyihiin daryeel dheeri ah, waayo qaar kamid ah hadii ay wax gaaraan dhimasho ayaa ka dhalata.

Hadii aad rabtid inaad daryeeshid 10-kaan xubnood, samee 10-kaan qodob:

1) Wadnaha

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Si aad u daryeeshid wadnahaaga, iska ilaali cusbada badan.

2) Beerka

Hadii aad dooneysid beerkaagu inu caafimad ahaado, ka dheerow dufanka badan.

3) killiyaha

Caafimadka killidaadu waa adigoo biyo badan caba.

4) Maskaxda

Si aad u hormarisid caafimadka maskaxdaada, seexo ugu yaraan 6 saacadood.

5) Mindhicirka

Si aad uga hortagtid caafimaad xumo ku timaada mindhicir-kaaga, iska ilaali cuntada bisil ee lagu iibiyo wadada hareeraheeda.

6) Qabsinka

Hormarinta caafimadka qabsinkaagu, waa adigoo si joogta ah u isticmaala cabitaanka liinta.

7) Dhuunta

Inaad ka taxadartid caafimadka dhuuntaada, waxay ku xirantahay hadba sidaa u isticmaashid “Filfisha”

8) Marinka kaadi mareenka

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Hadii si joogta ah aad u isticmaashid “Basasha” waxaad meesha ka saartay dhibaato kaaga dhacda kaadi mareenka.

9) Indhaha

Isticmaal Kaarootada si caafimadka indhahaagu sare ugu kaco.

10) Caloosha

Iska ilaali cuntada qabow waxay kuu horseedeysaa caafimad xumo dhanka caloosha ah.

Ku dadaal marwalba caafimaad-kaaga guud, oo ka warqab jirkaaga, waayo waa waxa ugu muhiimsan noloshaada.

⇒ **7 Qodob Samey Inta Aadan Seexan Kahor ?**

1. Waxaad gacamahaga u taagaysaa xaga Alle adigo uga mahad celinaya nimcada, fursada iyo caafimaadka uu ku siiyay iyo sida uu kaaga badbaadiyay musiibada maalinlaha ah ee naf iyo maalba ay ku waayeen boqolaal adiga kula mid ah.

2. Waxaad aqrinaysaa 4 maqro oo quraan ah taasoo u dhiganta xisbi, aqrinta quraanka waxay kaa ilaalinaysaa sharta habeenada dheelmanaysa.

3. Waxaad cadaynaysaa ilkahaaga adiga oo istakiin ama dun ku nadiifinaya dulduleelada ilkaha u dhaxeeya, cadaygaasi wuxuu kaa saacidayaa in ilkahaaga aad wax ku sii ruugto marka aad waayeel noqoto, dadka kula mid ahna ay ilkahoodu daataan.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

4. Waxaad silent saaraysaa telkaaga adigoo ka fogaynaya telkaaga sariirta aad ku seexanayso iyo barkinta, shucaaca telka si aadan dareemayn ayuu aragaaga iyo neerfahaaga u dhaawici karaa.

5. Waxad ku qabaysanaysaa biyo qabow iyo kuleel midna aan ahayn hadii aysan suuragal ahayn dhaq gacmahaaga ilaa xusulada sidoo kale dhaq lugaha ilaa jilbaha, xidida dhiigu nasiino ayay helaan marka lugaha iyo gacamaha aad dhaqdo.

6. Waxaad aqrisanaysaa ducada hurdada اذكراكالنوم adigoo u seexanaya dhanka midig. Sidoo kale waxaad maro ku qarinaysaa cagahaga si kulayl ay u noqdaan, inta cagaha qofka banaan yihiin ama qabow yihiin way adag tahay in qofku hurdo.

7. Waxaad caginaysaa qof kasta oo dambi kaa galay inta aadan seexan sababtoo cafinta calooshada oo nadiif ah waxaa lagu gaaraa daroojin sar sare oo aan laga helin meelaha kale kaliyana Alle ayaa darajooyinkaas bixiya Sidoo kale in aad seexato adiga oo aan cadaysnayn maskxdaada iyo hurdadadaba way u fiican tahay.

⇒ **Cuntooyinka U Wanaagsan Muuqaalka Qofka ?**

Waxaa jira cuntooyinka kala duwan oo la xaqiijiyay inay muuqaalka (maqaarka) qofka uwanagsantahay. Waxay isugu jiraan khudaarta, fruits iyo Looska nuucyadiis kala duwa.

Cuntooyinkaas waxaa ka mid ah:

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Yaanyada; gaar ahaan mida cagaaran oo jirka ka ilaalisa in qoraxdu wax udhinto, waxayna uroontahay dadka ay wajigooda qoraxda gubto.

1: Bocorka: waxaa la sheegay inuu ka midyahay cuntooyinka maqaarka sifeeya, gaar ahaan hadii sida cabitaanka loo shiido. Wajigana waala marsan karaa wuxuu bixiyaa wasaqda.

2: Bataati Macaan ama (bataatiga guduudan): wuxuu ka hortagaa kaduudka ama calaamadaha

3: Loowska: guud ahaan waxaa ku jirta saliid, waxayna maqaarka u sahlisaa

4: Ukunta: Waxaa ku jirta proteins uroon xoojinta difaaca haraga.

5: Cabida biyaha: Biyaha waa waxyaabaha ugu muhiimsan uu maqaarka u baahanyahay, wuuna jilciyaa, wuxuuna ka ilaaliyaa jeexjeexa iyo qaleelka.

Intaas iyo kuwa kalaba waa cuntooyinka aadka loo helo una wanaagsan quruxda iyo bilicda qofka.

inta aan horey usoo sheegnay waxaa LIDI ku ah ama wax badan udhinta caafimaadka iyo muuqaalka qofka, iyadoo sabab u ah; soo noqnoqodka fimanka, difaaca maqaarka yareysa, kaduudashada wajiga ama muuqaalka duqnimadana soo dadajiso waa SOKORTA iyo waxyaabaha macmacaanka oo kasameysan burka cad iyo sokorta. Ee fadlan iska ilaali. “U cun caafimaad, u cun qurux”

⇒ 7 Faaiido Oo Laga Helo Socodka Subaxdii

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

- 1. Midabkaaga ayaa soo noqonaya:** Inta badan qofku marka fadhigiisa bato waxaa jirkiisa ku badanaya macaanka, tusaale waxaa kuugu filan qofku marka uu caatoobo midab ahaan wuu cadaadaa marka uu cayilana wuu madoobaada, sababtuna wax kale ma ahan socodku dhiiga ayuu furfuraa fadhiguna dhiiga ayaa xirmaya oo saafi ma ahan dhiiga qofka.
- 2. Difaaca jirkaaga ayaa awood yeelanaya:** In jirku difaaciisu xooggan yahay waa muhiim caafimaad ahaan sababtoo ah hadii difaaca jirku daciif yahay cuduro yar yar ayaa qofka iska soo hawaysanaya. Waxyaabaha lagu garto in difaaca jirkaagu uu daciifay waxaa ka mid ah hargabka soo laalaabtay oo aad ugu badan dadka fadhiga badan sidaa darteed samee socod maalinle ah gaar ahaan subaxdii.
- 3. Baabasiirka waad ka nabad galaysaa:** Marka qofku fadhigiisu bato waxaa adkaanaya caloosha, marka caloosha adkaatana wuxuu qofka samaynayaa jirasho badan marka uu saxaroonayo taas oo keenaysa in baabasiirku halkaas ka dhasho, socodku wuxuu jilciyaa caloosha gaar ahaan marka qofku cabo galaas liin dhanaan ah socodka kadib.
- 4. Cuduro badan oo halis ah ayaa ka nabad galaysaa:** Dadka aan socodka badneen waxay halis ugu jiraan cuduro, qofka waligiis la noolaan doona sida sokorta, dhiigkarka, iyo kalastaroolka. Waxay dhakhaatiirtu ku taliyaan 90 daqiiqo oo socod ah celcelis ahaan qofka sameeya maalin walba in ay adag tahay in cuduradaas ay ku dhacaan.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

5. Raganimadaada ayaa siyaadaysa: Xubinta taranka ragga waxay ku shaqaysaa dhiiga soo gala marka ay xubintu kacdo, hadii xubinta dhiiga soo gaaro uu yar yahay awoodeedana way yaraanayaaa hadii uu badan yahayna awoodeeda ayaa badanaysa, socodku wuxuu fudueedeeyaa in dhiiga soo gaaraya xubinta uu noqdo mid ku filan halka fadhigu hoos u dhigo dhiiga xubinta soo gaaraya.

6. Cayilka ayaa kaa yaraanaya: Dadka cayilan intooda badan ma dhididaan, dhididkuna muhiim ayuu u yahay qofka marka uu rabo in uu is caateeyo, si taas ay u ruuagasho waxaa waajib noqotay in dadka cayilan loo qoro socod aroorta hore ah sababtoo ah dadku socodka kama caajisaan laakiin alamiito way ka caajisayaan.

7. Sokortaada ayaa hoos u dhacaysa: Inta badan dunida horumartay dadka la xanuunsan cudurka sokorta waxaa lagula taliyaa in ay socdaan ugu yaraan 30 ama 45 daqiiqo subax kasta, dadka taladaas qaatay intooda badan kaniiniga sokorta ma cunaan sababtoo socodkaas ayaa ku filnaaday.

⇒ **Faa'iidada Ay Leedahay Quraacda**

1. Waan isku raacsanahay in quraacdu ay tahay cuntada ugu muhiimsan cuntooyinka hadana in aad iska dharjiso quraacda caafimaad ahaan ma ahan wax fiican sababtoo ah dheefshiidkaaga subaxdii awood badan oo cunto badan ku burburiyo ma hayo sida adigaba aadan u hayn awood badan oo aad dagaal ku gasho subaxdii.

Wax ugu badan ee kaa qaldan ee aadan wali fahmin ayaa ah in aadan kala aqoon

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

- * Cuntada la cuno subaxdii.
- * Cuntada la cuno duhurkii.
- * Cuntada la cuno habeenkii.
- * Cuntada la cuno marka la baahan yahay.
- * Cuntada la cuno marka la dharagsan yahay.

Hadii cuntada aadan cunin xilligeeda saxda ah ogoow adigana faa'iidada cuntadaas ku jirta si sax ah uma wada heli doontid ama qayb yar ayaa kaa soo gaari doonta.

2. Loowska: lowska wuxuu ka mid yahay waxyaabaha la cuno subaxdii iyada oo la baahan yahay sababtoo ah waxaa ku jira maadooyin kala duwan sida magnesium, vitamin E, protein, fiber, iyo omega oo dhamaantood muhiim u ah quruxda, muuqaalka iyo maqaarka qofka, sidoo kale dibiryada calooshana wuu yareeyaa. Hadii marka loowska aad cunto duhur, galab ama habeen faa'iidadaas ku jirtay oo dhan way ku seegaysaa.

Waan ognahay Inta badan lowska dalkeena waxaa la helaa galabkii sidaa darteed meel dhigo hadii ay suuragal tahay ka dibna si subaxdii aad u cunto sababtoo ah midka aad hada gadanaysaba ma ogid in kii shalay uu ahaa iyo in kale, loowsku wuxuu ka mid yahay waxyaabaha muddada dheer baaqi ahaan kara isaga oo wax dhibaato ah aysan gaarin.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

3. Malabka: Malabku sidoo kale waxaa ku jira maadooyin sida vitamins, minerals, flavinoids, iyo enzymes muhiim u ah caafimaadkeena.

Malabku wuxuu ka mid yahay waxyaabaha subaxdii la cabo waliba adigoo baahan, Biya diiran ayaad ku darsanaysaa waadna cabaysaa sababtoo ah malabku wuxuu sifeeyaa dhiiga, beerkana wuu dhaqaa waayoo dad badan oo qaba cagaarshowga beerka ama dhiiga midka raaca ayaa loo qoraa malab oo in ay isticmaalaan si ay uga raystaan (bogsadaan).

4. Babaayga: Babaayga wuxuu ka mid yahay isagana waxyaabaha la cuno cuntada ka hor ama qofku marka uu baahan yahay, meel walba oo aad tagto babayga waxaa lagu keeni doonaa marka aad cuntada cunto ka dib ama isagoo is qaba ha ahaado ama isagoo laga sameeyay furulaato ha ahaado taas oo ah qalad u baahan in dadka laga wacyi galiyo.

Babaayga caloosha wuu jilciyaa, dhiiga wuu sifeeyaa, cholestrolka iyo dhiigkarkana wuu dajiyaa laakiin waa goorma? Waa marka aad cunto adigoo baahan, mudoo hal saac ka dib ahna aad cunto cuntadii aad markaa cuni lahayd.

⇒ **Ogow Waxadan Ogeyn**

1. Sisinta iyo Gaboowga:

Daraasad muddo dhowr sano ah socotay ayaa lagu sheegay in cabista ama cunista waxyaabaha sisinta ka samaysan muhiim u tahay da'da qofka iyo midabka timaha. Waxay daraasadu leedahay

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

dadka aadka u isticmaala sisinta kama muuqato da'du sidoo kalana tintoodu si fudud kuma ciroowdo.

2. Sanjabisha iyo Xididada jirka:

Sanjabiilku wuxuu muhiim u yahay qaybo badan oo jirkeena ka mid ah waxaana qaybahaas ka mid ah xanuunada ku dhaca xididada jirka, murqaha iyo lafaha sababtoo ah sanjabiilku wuxuu furfuraa xidida sidoo kalana wuxuu yareeya dhamaan xanuunada aan soo sheegnay.

3. Xayrta Caloosha iyo Cudurada Wadnaha:

Dadka Caloosha Xayrtu ka saaran tahay 80% waxaa la sheegaa in ay qabaan ama halis ugu jiraan in xanuunada wadnuhu lasoo darsaan sababtoo ah socodkooda oo yar darteed, taas oo sabab u noqon karta in xididida dhiiga kasoo qaadayay wadnaha aysan sidii la rabay u gaarin jirka intiisa kale.

4. Fahmad la'aanta caruurta iyo Maqalka:

Inta badan caruurta aadka uga liidata fahmada waxaa qurux badan in dhagaysiga loo badiyo halka akhrinta loo badin lahaa sababtoo ah waxaa jira cudur la dhaho Dyslexia oo ah in caruurta qaar ku dhiban yihiin wax akhrinta sida in xaraf aan meesha ku qornayn kusoo daraan ama mid ku yaal ay ka reebaan waana xaalad maskxada la xiriirta.

5. Hurdada iyo Sambabada:

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Waxyaabaha aysan ku baraarugsaneen saamayntana ku leh sambabada qofka waxaa ka mid ah dhafarka ama hurda yarida. Hurda yaridu ama dhafarku wuxuu yareeyaa difaaca jirka taas oo keenaysa in cuduradu si sahlan usoo galaan qofka jirkiisa sida hargabka kaas oo hadii uu joogto noqdo dhaawici kara habdhiska neefmareenka kadibna sambabada, sida darteed seexo hurdo kugu filan adigoo ilaalinaya difaaca jirkaaga.

⇒ **Cunista Iyo Cabista Waxyaabaha Sokortu Ku Badan Tahay**

Cunista iyo cabista waxyaabaha sokortu ku badan tahay waxaa laga dhaxlaa qodobadan:

1. In qofku aad u cayilo dheefshiidkiisa iyo cunta qaadashadiisuna yaraato.
2. In qofka uu ku yaraado Calcium lafaha xanuun iyo caajisna lasoo darso.
3. In burbur, suus iyo xanuuno kale ka bilowdaan ilkihiisa xita dabayshu ilkaha dhibto.
4. In difaaca jirkiisu aad u yaraado.
5. In jeermisyada ilma aragtada ah si fudud jirkiisa kusoo galaan, dareenkuna yaraado.
6. Inuu isku arko hargab aan ka bixin oo soo noqnoqda, gooryaankuna kaga dhagi caloosha.
7. Inay yaraato xusuustiis hilmanshihisuna bato.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

8. In wajigiisa u muuqdo qof da'diisa ka wayn marka muuqaalkiisa la eego.

9. In cuduro aad u badan sida sokorta iyo kilya xanuun lasoo darsaan.

10. In timihiisa midab ahaan aad u badalmaan, tintuna midabka madowga ka dhinto.

OGOW: Sokorta waa u muhimm jirka gaar ahaan waa awood iyo Energy maskaxda ku shaqayso balse in aad si xad dhaaf ah u cunto inta aan soo sheegnay iyo ka badan ayaad ka dhaxli kartaa.

⇒ **Faa'idada Laga Helo Caanaha Geela**

Geela wuxuu ka mid yahay nimcooyinka Alle na siiyay Quraan-kana aad baa loogu amaanay hadaba caanaha Geela faa'iido nooc ee ah ayay jirka aadanaha u leeyihiin.

Faa'idooyinka Caanaha Geela laga helo waxaa ugu horeeya.

1. In ay adkeeyaan ama xoojiyaan lafaha sababtoo ah caanaha Geela waxaa ka buuxa maadada Calcium oo muhiim u ah lafaha.

2. In ay u fiican yihiin difaaca hooyada uurka leh iyo ilmaha-ba waxaana caafimaad ahaan wanaagsan in la kululeeyo inta aysan hooyada cabin.

3. In ay beerka ka sifeeyaan jeermiska kana ilaaliyan cagaarshowga sidoo kalana caloosha ayay ka dhigaan mid jilcan, dufanka iyo kalastaroolkana way ka hortagaan.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

4. In ay ka hortagaan xasaasiyada sababtoo ah daraasado badan oo la sameeyay waxaa lagu ogaaday dadka xasaasiyadu ay ku kacdo marka ay cabaan caanaha geela inay ku caafimaadaan.

5. In kilyaha ay ka ilaaliyaan dhagaxaan inay ku samaysmaan sidoo kalana kilyaha waxay ka ilaaliyaan in uu caabuq galo.

6. In ay hoos u dhigaan sokorta iyo cusbada jirka sababtoo maadooyin isku dheelitira cusbada iyo sokorta ayaa caanaha geela ku jirta.

7. In ay soo celiyaan dhiiga gaar ahaan dadka dhiig la'aanta hayso sababtoo maadada Iron ama feerada ayaa ka buuxda taas oo muhiim u ah dhiiga.

8. In ay u fiican yihiin awooda ragganimada sidoo kalana qofka ay ka ilaaliyaan daalka, wadna garaaca, huufka iyo caajiska.

⇒ **Maxa Lagu Daweeya Quunka**

Qummanka waxyaabaha lagula tacaalo waxaa ugu horeeya.

1. In qofku ku luqluqdo Biyo Cusbo leh.

2. Inuu subaxda hore cabo Malab.

3. Inuu cuntada ku cuno Toon.

4. Inuu cabo Shaah ama Biyo kulul oo Sanjabiisha ama Qorfaha ku badan yahay.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

5. Inuu cabo maraq Hilibka Digaaga laga sameeyay hadii uusan xasaasiyad ku qabin.

6. Inuu biyo badan cabo ugu yaraan 6 Galaas maalintii.

7. Inuu ku qabaysto biyo diiran.

8. Inuu ka fogaado catarada, kaluunka, boorka iyo wax kasta oo xasaasiyad ku kiciya.

9. Inuu quraacdo subaxda hore 7:00 subaxnimo ka hor habenkiina inta uusan seexan cabo galaas biyo ah.

10. Inuu maro ama shay diiran dhuunta ku kubeeyo ama ku kululeeyo isagoo saaraya dhuunta.

⇒ **Sidee Ku Heli Kartaa Hurdo Caafimaad**

Si Hurdo Caafimaad Qabta, Daalna Aadan Ku Dareemayn Aad U Hurudo ama u Seexato Raac Talooyinkaan.

1. Ha soo qaban hana shidin mobile-kaaga isla marka aad hurdada kasoo kacdo, iftiinka mobile-ka ayaa xilligaas dhawici kara neerfayasha madax iyo indhaha waana xilliga neerfayaashu ugu nugul yihiin.

2. Hadii aad darento in hurdada ay kugu yar tahay cab galaas liin bambeelmo ah inta aadan seexan ka hor, liin bambeelmadu waxaa ku jirta maado hurdada soo dadajisa.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

3. Dadka aad ka u qarwa ama riyooda marka ay seexdaan ka dib waxaa lagula taliyaa inay cabaan caano diiran inta aysan seexan ka hor, caanaha diiran maskaxda ayay dajiyaan.

4. Haku qasbin hurdada caruurta ka yar labada sano sababtoo ah 13 saac ka badan caruurta caafimaadka qabo awood uma lahan in saacadahaas ka badan ay hurdaan.

5. Marka hurdada ka kacdo horey haka istaagin, fariiso ugu yaraan 3 daqiiqo marka aad fadhiso ka dib istaag, in qof si kadis ah u istaago waxay dhaawacdaa neerfaha iyo xididada wadnaha.

6. Haku laaban hurdada marka aad salaada subax tukato ka dib, sababtoo ah dadka cayilan inta badan waxay jecel yihiin inay ku laabtaan hurdada, dhaqaaq subax kastana socod samee.

7. Ha dhafrin iskuna day ugu yaraan 6 ila 8 saac in aad seexato 24 saac kasta, Dadka dhafra ama hurdadoodu ay yar tahay waxay si gaar ah u dareemaan daal iyo tabar yari aan dhamanayn.

8. Cadayso marka aad hurdada kasoo kacdo, sidoo kale cadayso inta aad seexan ka hor iyo marka aad salaadaha u socoto sababtoo cadaysigu waa caafimaadka barkiis.

9. Xeeladaha la isticmaalo si ay hurdo dhaqsi kaaga timaado waxaa ka mid ah in aad neefsato si dagan marka aad seexanayso, neefsigaas wuxuu soo dadajiyaa hurdada.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

10. Si aadan af qalayl iyo oon u dareemin marka aad kasoo kacdo hurdada ama inta aad hurdayso ha cashayn cishaha ka dib sidoo kale galaas biyo ah cab inta aadan seexan ka hor.

⇒ **Faa'idada Ay Leedahay Liin Dhanaanta**

1. Liin dhanaantu ilkaha ayay cadaysaa, ku xoq ilkahaaga qolofka liin dhanaanta subax kasta marka aad cadaysatid kadib.
2. Liin dhanaantu haaraha wajiga iyo fiinanka ayay baabi'isaa, mari liin dhanaan meelaha haaruhu ku yaalaan inta aadan seexan ka hor.
3. Liin dhanaantu waqtiga caadada ayay yaraysaa, ha cabin liin dhanaan marka dhiiga caadadu yimaado ilaa aad ka daahirsanayso.
4. Liin dhanaantu qumanka iyo dhuun xanuunka ayay u fiican tahay, labo xabo oo liin dhanaan ah wax biyo ahna aan lagu darin ku luqluqo kadibna laq qumanka ayaad kaga caafimadaysaa.
5. Liin dhanaantu madowga xusulada iyo jilbaha ayay baabi'iisaa, Ku xoq qolofka liin dhanaanta xusulada iyo jilbaha maalintii hal jeer marka aad hurdada kasoo kacdo ka dib.
6. Liin dhanaantu daawada saamaynteeda ayay yaraysaa, Muddo 6 saac ah, ha cabin wax liin dhanaan ah marka aad daawada cunto ka dib.
7. Liin dhanaantu indhaha iyo araga ayay u fiican tahay, cab 1 xabo liin dhanaan ah oo aan wax biyo ah lagu darin marka aad wax cunto kadib si indhuhu uga baab'aan gaduudka aragaaguna usoo laabto.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

8. Liin dhanaantu agoolka ayay tinta ka saartaa, Mari tintaada 3 xabo liin dhanaan ah oo biyo yar aad ku dartay, isbuucii 2 mar way kugu filan tahay sidoo kale isticmaal kaniiniga aspirin-ka hal xabo biyo yar ku kululee, shaambana ku dar si jeermisku tinta dhan uga dilmo.

9. Liin dhanaantu kilyaha ayay sifaysaa, cab marka aad cuntada cunto ka dib hal xabo oo liin dhanaan ah kilyahaagu dhagaxaan kuma samaysmi doonaan, hadii dhagaxaan yaryar ku jiraana way soo bixi doonaan insha Allah.

10. Liin dhanaantu difaaca jirka ayay xoojisaa, Hargabka ayay la dagaalantaa, xayirta caloosha ayay yaraysaa, lalabada ayay u fiican tahay, cagaarshowga ayay baabi'isaa, sokorta ayay yaraysaa, xididadana way furfurtaa.

⇒ **Faa'iidada Ay Leedahay Cabista Biyaha Diiran**

Cabista biyo diirran ama qandac ah oo aan saa'id u kululayn faa'iido nooc ee ah ayay leeyihiin?

1. Waxay daweeyaan caburka, dhuun xanuunkana way baabi'iyaan.
2. Waxay dajiyaan neerfaha, madax xanuunkana way yareeyaan.
3. Waxay fududeeyaan dheefshiidka, gaaska iyo dibiryadana way ka hortagaan.
4. Waxay jilciyaan saxarada, qashinka iyo suntana jirka ayay ka saaraan.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

5. Waxay yareeyaan jilba xanuunka iyo lafa xanuunka, cayilkana way yareeyaan.
6. Waxay sifeeyaan dhiiga, wadna xanuunkana way daweeayaan.
7. Waxay sifeeyaan kilyaha, qofka dhididka ku yar yahayna dhidid ayay ka keenaan.
8. Waxay fududeeyaan liqida cuntada, qanjiradana way daweeayaan.

⇒ **Ka Taxadar Caafimaadkaaga**

1. Ku Cadayso Dhuxul Ama Budada Caana Booraha Isbuuci 2 Ama 3 Jeer, Dhuxusha Iyo Budada Caana Booraha Waxay Ilkaha Ka Baabi'iyaan Wasaqda Iyagoo Midabka Ilkaha Ka Dhiga Kuwa Aad U Cad.
2. Mari Jilbaha Iyo Xusulada Qajaar Ama Liin Dhanaan Maalintii Hal Mar Adigoo Biyo Qabow Ku Dhaqaya Saacad Ka Dib, Qajaarka Iyo Liin Dhanaanta Waxay Jilbaha Iyo Xusulada Ka Baabi'iyaan Madowga.
3. Shiid Toonta Adigoo Ku Daraya Biyo Yar Ka Dibna Caag Yar Ee Buufiska Ah Ku Shub Adigoo Ku Buufinaya Guriga Gaar Ahaan Jikada Iyo Musqulaha, Urka Toonta Baranbaradu Aad Ayay U Neceb Tahay Kamana Soo Dhawaato Guryaha Lagu Buufiyo Toonta.
4. Marso Gacmaha Iyo Lugaha Saliidaha Laga Sameeyo Filfisha Ama Ku Buufi Qolka Iyo Sariirta Geesaheeda Adigo Biyo Yar Ku

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Daraaya, Filfisha Lagu Buufiyo Guryaha Waa Mid Ka Mid Ah Waxyaabaha Looga Hortagto Kaneecada.

- 5. Ha Noqdo Cadayga Aad Ku Cadaysaneyso Mid Weyn, Cadayga Wayn Wuxuu Nadiifiyaa Ilkaha Wuxuuna Ilkaha Ka Ilaaliyaa In Wasaqdu Ku Qarsoonto Dulduleelada, Jooji Isticmaalka Cadayga Yar Ee Dhuudhuuban Ma Nadiifiyo Ilkaha Oo Dhan.**
- 6. Ha Xiran Dhar Adag Ama Kugu Dhagan Marka Aad La Bisanayso Dharka Adag Wuxuu Dhaawacaa Xidida Dhabarka, Lugaha, Cajarada Iyo Kaadi Mareenada, Dhabar Xanuun, Kabaabiyo Iyo Gariir Ayaadna Isku Arki Doontaa Sidaa Darteed Halis Ha Galin Tarankaaga, Neefahaaga Iyo Xididaada Intaba Sababtoo Ah Caafimaadkaaga Ayaa Ka Wanaagsan Xarago Been Ah.**
- 7. Hubi Caafimaadka Makaankaaga Iyo Hormoneska Jirkaaga Marka Aad Wayso Caadada Hadii Bil , 2 Ama 3 Bil Ka Badan Kaa Maqan Tahay Caadada, Wax Uur Ahna Uusan Jirin Waxay U Badan In Qalad Ka Jiro Hormoneka Ama Makaanka Cuduro Lasoo Darseen Ogow Cudurku Inta Uu Dhow Yahay Ayuu Wax Ka Qabasho Leeyahay.**
- 8. Ha Seexan Marka Aad Wax Cunto Kadib Dadka Marka Ay Wax Cunaan Kadib Sariirta Si Dhaqso Ah U Seexda Waxay Halis Ugu Jiraan Cuduro Halis Ah Sida Qanjirada Jirka Oo Aan Sidii La Rabay U Shaqaynayn, Guux Dhagaha Ah, Kicida Subaxdii Oo Ay Dhib Ku Qabaan, Sidaa Darteed Soco Ama Xoogaa Sheekee Si Jirkaagu Uga Faa'idaystaan Waxyaabihii Aad Cuntay.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

9. Hurka Gacmaha Iyo Cagaha Ah, Naxdin Hurdada Habeenkii Ah, Gariir, Guux Dhagaha Ah Iyo Shaki Sida In Qof Hebelow Ku Dhahay Inaad Maqlayso Dhamaan Astamahaas Marka Aad Isku Aragto Waxay Muujinayaan In Qanjirada Dhuuntaadu Shaqadoodu Sidii La Rabay Aysan Ahayn, Waa Muhiim Sida Ugu Dhaqsiiyaha Badan In Aad Ula Kulanto Dhakhtarkaaga.
10. Iftiinka Oo Ku Dhiba, Mugdiga Oo Aad Jeceshahay, Madaxa Xanuun Sanadkii Mar Ku Qabta Lalabana Ay La Socoto Iyo Qaylada, Soo Dhicisita Telka Dhamaan Marka Ay Ku Dhibaan Waxay U Badan Tahay In Jug Madaxa Ah Ama Neerfyaasha Madaxu Dhib Ka Jiro Sidaa Darteed Cun Toon Fiiqan, Cab Caano Filfil Leh, Isku Uumi Xabad Sowdo, Sanjabiil Iyo Dhaga Yare, Lana Tasho Dhakhtarka Kuugu Dhow.
11. Seexo Ugu Yaraan 7 Saac Oo Xiriir Ah 24 Saac Kasta. Dumarka Aadka U Dhafra Ama Hurdadoodu Yar Tahay Waxaa Ku Dhaca Nafaqo Darri Dhan Walba Ah Sida In Timuhu Gurmaan Ama Wareega Caadadu Aad Ugu Xanuunsadaan.
12. Cab Ugu Yaraan 6 Galaas Oo Biyo Ah Maalintii Dadka Biya Cabistoodu Yar Tahay Waxay U Nugul Yihi Cuduro Halis Ah Sida Cudurada Wadnaha, Dheefshiidka Iyo Xita Kansarka Dhiiga, Biyuhu Waxay Ka Hortag U Yihiin Cuduro Halis Ah.
13. Sii Caruurta Baradho Aad Loo Karkariyay Baradhada Waxaa Ku Jira Maadooyin Koriinshaha Jirka Iyo Maskaxda Caruurta Kor U Qaada Sidoo Kale Baradhadu Waxay Ka Hortagtaa Xanuunada Gooryaanku Sababo Caruurta Ka Yar 8 Bil Lama Siiyo Baradhada.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

14. U Cun Si Maalinle Ah Bataatiga, Baradhada, Koostada Iyo Tufaaxa, Bataatiga Iyo Cuntooyinka Marka Aad Cunto Kadib Aad Dareemayso Oonka Xad Dhaafka Ah Waxay U Fiican Yihiin Dheefshiidka, Calooshana Way Jilciyaan.
15. Cab 2 Galaas Oo Biyo Ah Subax Kasta Isbuuciina Mar Ismataji: Ismatajintu Isbuucii Waxay Feeraha Kasoo Saartaa Xab Kharaar Kaas Oo Qofka U Keena Lalabo Iyo In Cunta Qaadashada Qofku Aad U Yaraato Isbuuci Mar Ama Laba Ayaa Kugu Filan Insha Allaah.
16. Hadii Aad Isku Aragto In Aragaagu Si Yaraanaayo, Iftiinka Ku Dhibaayo, Madax Xanuun Iyo Indhaha Oo Qoryo Kaa Mudayaan, Jooji Isticmaalka Telka Aad Ku Isticmaalayso Nalka Qolka Oo Dansan Shucaaca Telku Wuxuu Dilaa Neerfaha Araga Iyo Madaxa Marka Nalku Dansan Yahayna Waxyeeladiisu Waa Zaaid.
17. Hadii Baabaasiir Ku Dilooday, Cuncun Aad Ka Dareemayso Fadhiga, Saxaradaadu Adkaanayso, Nabarna Kaaga Yaal Wareega Saxarada, Toon La Fiiqay Gali Afka Hore Ee Saxarada, Nabarku Wuu Yaraan Doonaa, Cuncunka Wuu Baabi'i Doonaa Sidoo Kalana Cun Waxyaabaha Caloosha Jilciya Adigoo Cabaya 7 Galaas Biyo Ah Maalintii.
18. Hadii Agoolku Tintaada Ka Bixi Waayay Si Kasta Oo Aad U Shanleysayna Tinta Ka Dhamaaan Waayay, Soo Qaado Laba Xabo Oo Basal Ah Kadibna Ku Xog Qalabka Yar Ee Karootada Lagu Xogo Kadibna Biyaha Basasha Mari Tinta 3 Saac Kadibna

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Dhaq Tinta, Isbuuci Mar Ayaa Kugu Filan, Agoolna Waad Is Macasalaaamayn Doontaan.

- 19. Hadii Muuqaal Ahaan Da'daada Ka Wayn Tahay, Wadnahana Culays Aad Ka Dareemayso, Mar Walbana Lagaa Sheego Infakshanka Dhiiga Raaca, Samee Socod Joogta Ah Ugu Yaraan Maalintii 90 Daqiiqo Celcelis Ahaan, Socodku Wuxuu Furfuraa Dhiiga, Wuxuu Yareeyaa Cayilka Sidoo Kalena Muuqaal Ahaan Wad Yaraanaysaa.**
- 20. Hadii Xubintaadu Muuqaal Ahaan Sii Yaraanayso, Shakina Kaa Galo Awoodaada, Marka Aad Kaadinaysana Isku Aragto Qoyaan Jitamaya Oo Kaadida Ka Dambeeya, Jooji Isticmaalka Raaxaysiga Gacanta Sababtoo Ah Waxay Yaraysaa Muuqaalka Xubinta Sidoo Kale Araga Iyo Raganimada Ayay Daciifisaa.**
- 21. Gacmaha Oo La Dhaqin Finan Ayay Keenaan Dadka Dhaqa Wajiga Iyaga Oo Aan Gacmaha Dhaqin Waa Kuwa Ugu Badan Ee Finanka Wajiga Aysan Ka Hirin Dhaq Gacmaaha Inta Aadan Dhaqin Wajiga Sababto Ah Jeermiska Gacmaha Ayaad Wajiga U Gudbin Kartaa, Jeermiskaas Ayaana Sabab U Ah Finanka Kasoo Baxa In Badan Oo Bulshada Ka Mid Ah.**
- 22. Liin Bambeelmadu Stresska Ayay Dajisaa Hadii Aad Dareemayso Murug, Stress Ama Walwal, Waxa Ugu Fiican Ee Aad Samayn Karto Waa In Aad Cabto Galaas Liin Bambeelmo Ah Oo Biyo Yar Lagu Daray. Liin Bambeelmadu Waxaa Ku Jirta Maado Dajisa Maskxda Iyo Neerfaha.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

23. Hilibka Aan Aadka Loo Bislayn Dhicis Ayuu Keenaa Haweenka Uurka Leh Iyo Kuwa Dhiciska Uusan Ka Harin Waxaa Loogaga Digayaa Cunista Hilib Aan Aad Loo Bislayn. Hilibka Waxaa Ku Jira Maadooyin Dhibaato Ku Keena Qofka Sidaa Darteed Dabka Ama In Hilibka Aad Loo Bisleeyo Waxay Meesha Ka Saartaa Maadooyinka Dhibka Ku Keeni Lahaa Qofka Caafimaadkiisa.
24. Rajistiinka Dhiiga Ayuu Naaska Ka Xiraa. Haweenka Labada Shay Ugu Badan Ee Looga Digo Waa In Ay Xirtaan Rajistiinka Ku Dhagan Iyo In Ay Ku Seexdaan Sababto Ah Daraasado Badan Oo La Sameeyay Waxa La Ogaaday In Haweenka Xanuunada Naasku Ku Dhaco Ay Yihiin Haweenka Isku Dhajiya Ama Ku Seexda Rajabeetada.
25. Socod Boobsiisku Miisaanka Ayuu Ridaa. Dadka Cayilka Saa'idka Ah Waxaa Lagula Taliyaa In Ay Socod Boobsiiyaan Sababto Ah Socodka Oo La Boobsiiyo Waa Habka Ugu Fiican Qofku Cayilka Ku Yarayn Karo. Dadka Caatada Ahna Waa Ka Mamnuuc In Ay Socod Boobsiiyaan Si Tartiib Ah U Soco Hadii Aad Doonayso In Miisaankaagu Siyaado Ama Aad Wax Yar Cayisho.
26. Qorrax La'aantu Caajis Iyo Lafa Xanuun Ayay Leedahay. Dadka Ka Sheegta Caajiska Iyo Lafa Xanuunka Waxa Ugu Badan Ee Lagula Taliyo Waa In Ay Fariistaan Meel Qorax Ah Xiliga Qoraxdu Soo Baxayso Ama Dhacayso Sababto Ah Qoraxda Waxaa Ku Jira VITAMIN D Hadii Uu Fitaminkaas Yaraadana Lafa Xanuun Iyo Daal Ayaa Qofka Lasoo Darsa.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

27. Cuntooyinka Adag Marka Aad Cunto Dheefshiidku In Uu
Burburiyo Way Ku Adkaanaysaa Sidaa Darteed Waxaa Dareemi
Doontaa Kulayl Iyo Hur Jirka Ah Gaar Ahaan Gacmaha Iyo
Cagaha Sidaa Darteed Cun Waxyaabaha Jilcan Sida Soorta Iyo
Caanaha Iyo Khudaarta Noocyadeeda Kala Duwan.
28. Basbaaska, Kaluunka, Digaaga, Digirta Iyo Xitaa Ukunta Marka
Aad Cunto Waxaa Kugu Kacaya Xasaasiyada Iyo Qummanka
Sidaa Darteed Cun Hal Ama Laba Xabbo Oo Toon Ah Adiga Oo
Calalinaya, Toontu Qummanka Iyo Xasaasiyadaba Aaad Ayay
Ugu Fiican Tahay.
29. Timirta Marka Aad Si Joogta Ah U Cunto Subaxdii 7 Xabbo
Waxaa Jirkaaga Soo Galaya Energy, Caloosha Ayaa Jilcaysa,
Fahmada Ayaa Siyaadaysa Gaar Ahaan Caruurta, Dhiigaaga
Ayaa Soo Laabanaya, Midabkaaaga Ayaa Ifaya, Kalastaroolka
Iyo Dhiig Karkanaayaa Hoos U Dhacayaan.
30. Hurdada Marka Aad Kasoo Kacdo Kadib Ha Isticmaalin, Hana
Cabin Biyaha Fuustada Ku Jira Sababtoo Qof Kasta Oo Hurda
Kasoo Kacay Ayaa Fuustada Gacantiisa Iska Galinaya Caafimaad
Ahaana Wax Wanagsan Ma Ahan, Taas Badalkeeda Isticmaal
Biyaha Tubbada, Nadaafad Ahaan Iyo Caafimaad Ahaanba Iyaga
Ka Wanaagsan Kuwa Fuustada Ku Jira Ee La Isla Isticmalay.
31. Cunto Marka Aad Karinayso Waxaa Muhim Ah In Cuntadu
Noqoto Mid Udgayso, Carafteeduna Qofka Dareemo Marka
Lasoo Hordhigo Sidaa Darteed Cuntada Aad Karinayso Ku Dar
Toon, Qarfo Iyo Heyl Carafta Ayay Ziyaadiyaan, Basbaaska,

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Filfisha Iyo Zabiibkuna Waxay Ka Dhigaan Cuntada Mid Dhadhan Ahaan Aad U Saraysa.

- 32. Stress-Ku Wuxuu Saamayn Ku Yeeshaa Dheefshiidka Qofka, Sidoo Kalena Socodka Caloosha Saameyn Ayuu Ku Reebaa, Jooji Ka Fakarka Waxyaabaha Aadan Awooda U Lahayn, Kuna Qanac Qadarta Alle.**
- 33. Shukulaatada Madow Faaiido Badan Ayay U Leedahay Hab Dhiska Neef Mareenka Gaar Ahaan Dadka Qufaca Iyo Neefta Qaba, Sidoo Kale Cunista Shukulaatada Madow Xilliyada Habeenkii Aad Ayay Dhakhaatiirtu Uga Digaan.**
- 34. Waxyaabaha Dabiiciga Saamayn Ku Yeesha Muuqaalka Xubnaha Gaar Ahan Naasaha Waxaa Ka Mid Ah Qumbaha, Qumbaha Waxaa Ku Jirto Maado Ka Qayb Qaadata Isbedelada Ku Dhaca Naasaha.**
- 35. Cayilka Iyo Miisaanka Culus Ee Xad Dhaafka Ah Waxay Qalqal Dhibaato U Gaystaan Lafaha Qofka Gaar Ahaan Jilbaha Iyo Lugaha Hoose, Cayilku Wuxuu Halis Ku Yahay Xidida Dhiiga Gaar Siiya Qaybaha Hoose Ee Jirka.**
- 36. Xinjirowga Dhiiga Hooyada Uurka Leh Wuxuu Dhibaato U Gaystaa Hooyada Iyo Dhalaanka Uurka Ku Jira Labadaba, Waa Muhiim In Socod Joogta Sameeyso Hooyadu Subaxdii Iyo Galabtii Inta Qorraxdu Qabowdahay.**
- 37. Daawooyinka La Iska Qaato Neerfaha Ayay Dilaan: Hadii Si Maalinle Ah Aad U Cunto Daawooyin Sida Kaniinyada Xanuun**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Baabi'iyaha Ah Waxaa Neerfayaashada Soo Gaari Kara Dhaawac Sidoo Kale Dadka Kaniiniyada Aan Dhakhtarka Soo Qorin Isaga Cuna Maalin Kasta Cagaarshowga Beerka Iyo Midka Dhiiga Raaca Ayaa Si Fudud Ugu Dhaca.

- 38. Dhidid La'aanta Madax Xanuun Ayay Keentaa: Hadii Aad Isku Aragto Madax Xanuun Joogta Ah Oo Soo Noqnoqda Iyo Hargab Aan Bixin Waxaad U Baahan Tahay Inaad Samayso Orod Iyo Socod Dheeraad Ah Sababtoo Ah Dadka Aan Dhididin Ama Dhididkoodu Yar Yahay Waxaa Ku Badan Madax Xanuunka, Difaaca Jirkooduna Aad Ayuu U Daciifaa.**
- 39. Kaadid Go'goaysa Kilyaha In Dhibaato Ku Jirto Ayay Tilmaamaysaa: Hadii Aad Isku Aragto Marka Aad Saxarada Iska Dhaqdo Kadib In Kaadi Yar Oo Kulul Kaa Imaanayso Oo Waliba Go'goaysa Waxay U Badan Tahay In Kilyaha Shaqadoodi Gaabis Ka Jirto Sida Darteed Cab Ugu Yaraan 5 Galaas Oo Biyo Ah Maalintii Si Shaqada Kilyahaagu Ugu Soo Noqdaan Caadigoodii.**
- 40. Saliidu Difaaca Maqaarka Ayay Xoojisaa: Hadii Maqaarkaagu Sii Adkaanayo Amaba Aad Dareento In Qalayl Iyo Cadcad Yeeshay Waxaa Qasab Ah In Isbuucii 2 Aad Jirka Dhan Mariso Saliid Gaar Ahaan Macsarta Inta Aadan Qubaysan Kahor Sababto Saliidu Waxay Maqaarkaga Ka Dhigaysaa Liishe Waxayna Ka Ilaalinaysaa Jeermiska Il Ma Aragtada Ah.**
- 41. Saacadaha Iyo Katiinadaha Qaar Xasaasiyad Ayay Kiciyaan: Hadii Aad Qabto Xasaasiyad Maqaarka Ah Marka Katiinad Ama Saacad Ama Wax La Mid Ah Aad Xiratana Aad Dareento Cuncun,**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Jooji Isticmaalka Waxyaabahaas Sababtoo Dadka Qaar Jirkooda Waxaa Ku Jira Maado Diidayisa Waxyaabahaas Sida Saacadaha Iyo Xitaa Mooska Oo Dadka Qaar Aad U Neceb Yihiin.

42. Sida Ugu Fiican Qofka Hurdada Uga Imaan Karto Waa Inuu Cabo Caano Kulul Ama Liin Bambeelmo Inta Uusan Seexan Kahor Sidoo Kale Cabista Waxyaabaha Qabow Jiifka Kahor Uma Fiicna Hurdada.

43. Xiliga Ugu Fiican Gabadhu Uurka Qaadi Karto Waa Wareega Fasaxa Marka Ay Ka Qubaysato 7 Maalin Kadib Ilaa 10 Maalin Kale Ayay Fursad U Haysataa Uur Qaadista.

44. Habka Ugu Fudud Calooshaada Ay Ku Jilci Karto Waa In Aad Yareeyso Cunista Iyo Cabista Waxybaaha Sokortu Ku Badan Tahay Sidoo Kale Cunista Liin Dhanaanta Cuntada Kadib Ayaa Jilcisa Caloosha.

45. Dhibaataada Ugu Badan Dadka Quraacda Daahiya Ama Ka Tago Lagu Arko Waa Xusuus Yari Ama Hilmaansho Zaa'id Ah Sidaa Darteed Quraaco Halka Saac 7:00 Kahor Hadiiba Aad Awoodo.

46. Cuntada Saliidu Ku Badan Tahay Halista Ugu Badan Ay Keeni Karto Waa Xameetida Oo Dhagax Ku Samaysmo, Kalastarool Iyo Xidida Wadnaha Oo Xirma Sidaa Darteed Cun Cunto Saliidu Ku Yar Tahay.

47. Sababaha Gabdhuhu Aysan Uurka U Qaadin Waxaa Ka Mid Ah In Si Dagdag Ah Ay Ku Istaagto Ama Lugaha Ay Fidiso Jamaaca Kadib, Laabista Lugaha Muddo 30 Daqiiqo Ah Waxay

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Saacidaysaa In Macdanta Aysan Soo Daadan Meeshii La Rabayna Si Fudud Ku Gaarto.

- 48. Caafimaad Ahaan Tirada Ugu Fiican Qofku Liin-Dhanaantu Ka Cuni Karo Maalintii Waa 2 Xabbo Oo Liin Ah.**
- 49. Dadka Liin-Dhanaanta Sida Xad Dhaafka Ah U Isticmaala Waxa Ugu Badan Ee Ku Dhaca Waa Ilkaha Oo Bolola Iyo Gaas.**
- 50. Xilliga Ugu Fiican Liin-Dhanaanta La Cabo Ama La Cuno Waa Subaxdii Marka Qofku Hurdada Kasoo Kaco Kadib.**
- 51. Faaiidada Ugu Badan Ee Laga Helo Cabista Ama Cunista Liin-Dhanaanta Subaxdii Waa Caloosha Oo Jilacda Iyo Miisaanka Qofka Oo Yaraada.**
- 52. Dhibaatada Ugu Daran Cunista Ama Cabista Wax Ka Badan 2 Liin-Dhanaan Maalintii Ay Maqaarka Ku Keento Waa In Maqaarku Noqdo Mid Qallalan Oo Qarfad Ah.**
- 53. Xilliga Ugu Xun Qofku Liin-Dhanaan Cabo Waa Habeenkii Gaar Ahaan Laba Saac Inta Qofku Uusan Seexan Kahor, In Hurdadaadu Dhakhsi Kaaga Soo Dhacdo Ayaa Adkaanaysa.**
- 54. Macdanta Ugu Badan Qolofka Liin Dhanaanta Laga Helo Waa Mineral, Calcium, Postassium, Magnesium, Fiber Iyo Vitamin C.**
- 55. Cudurada Liin-Dhanaanta Aadka Loogu Daaweeyo Waxaa Ugu Horeeya Guuxa Dhagaha, Hargabka Iyo Mataga Gaar Ahaan Xilliga Wallaca.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

56. Shaqada Ugu Fiican Liin-Dhanaantu Kilyaha U Qabato Waa In Kilyaha Ay Ka Ilaaliso Inay Dhagaxaan Ku Samaysmaan.
57. Af Urka Ama Neef Urka Sida Ugu Fiican Qofku Isaga Daawayn Karo Waa In Uu Cabo Ama Cuno Liin-Dbanaan Marka Uu Wax Cuno Kadib.
58. Cuntada Marka Aad Cunto Ka Dib Cadayso Waxay Taas Faaido U Leedahay Caafimaadka Ilkahaaga, Ciridkaaga, Carabkaaga Iyo Afkaaga Intaba.
59. Cadayso Marka Aad Kasoo Kacdo Hurdada, Marka Aad Seexanayso Iyo Marka Aad Salaadaha Rabbi Aad U Socoto.
60. Istakiin Ama Dun Yar Ku Nadiifi Duleelada Ilkaha Iyo Gowsaha U Dhaxeeya Si Wasaqda Aysan Hooy Uga Dhigan Meelahaas.
61. Qubayso Ugu Yaraan Laba Waqti Maalin Kasta, Hana Shanlayn Tinta Iyada Oo Qoyan Waxay Keenaysaa In Tintu Si Dhaqso Ah U Guranto.
62. Ha Cunin Waxyaabaha Macmacaanka Ah Ama Iska Yaree Cunista Wax Kasta Oo Macaan, Hana Isticmaalin Daawo Qof Kale Loo Soo Qoray Adigoo Dhakhtar Kuu Qorin.
63. Ha Wadan Dharkaaga Muddo 2 Bari Ka Badan Uma Fiicna Caafimaadkaaga, Dharkuna Mid Muuqaal Ahaan Dilan Ayuu Noqonaya.
64. Tobankii Maalinbo Mar Timaha Jaro Hadaa Rag Tahay, Hadii Dumar Aad Tahayna Bishii Mar Gaabi In Yar Oo Tintada Ka Mid

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Ah. Tintu Waa Sida Beerta Oo Kale Hadaan La Gaabin Iyada Ayaa Is Gubaysa.

- 65. Jar Ciddiyahaaga Isbuucii Mar, U Samayso Maalin U Gaar Ah Oo Ciddiyaha Aad Jarato Waxay Ka Saacidaysa In Aadan Hilmaamin.**
- 66. Gacmaha Iska Dhaq Marka Aad Suuliga Kasoo Baxdo Ka Dib Inteena Badan Ma Samayno.**
- 67. Marka Aad Qufacdo Ama Hindhisayso Garabkaaga U Dhig Sanka, Hadii Aad Gacmaha U Dhigto, Marka Aad Hindhisto Ama Qufacdo Ka Dib Iska Dhaq Gacmaha.**
- 68. Banaanka Ku Siib Kabaha Ama Samayso Kabo Qafiif Ah Oo Kuu Gaar Ah Oo Gudaha Qolkaga Kula Dhex Socoto.**
- 69. Hala Wadaagin Qofna Dhar, Caday, Sakiin, Saabuun, Sakiin, Iyo Ciddiyo Jarka Intaba, Isticmaal Carfisooyinka, Timaha Gumaarka Iyo Kilkilahana Labadi Isbuucba Mar Jar .**
- 70. Marka Suuliga Aad Ku Jirto Kaadida Iska Dhaq Marka Hore Ka Dibna Saxarada, Dadka Qaar Waxay Dhaqaan Saxarada Ka Dib Kaadida Taas Waxay Badinaysaa In Jeermiska Saxarada Kasoo Qaaday Aad U Gudbiso Xubinta Taranka.**
- 71. Iskajar Ciddiyaha Isbuucii Mar, Ciddiyiha Dhaadheer Waxay Qaadaan Jeermis Kaas Oo U Gudbi Kara Dheefshiidkaaga Marka Aad Cuntada Qaadanayso, Sidoo Kale Ka Fogow Ciddiyo Cunista Uma Fiicna Caafimaadkaaga.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

72. Mari Cadayga Faruuryahaaga Marka Aad Cadaysanayso. Sidoo Kale Mari Malab Marka Aad Hurdada Kasoo Kacdo Kadib, In Aad Mariso Caday Ama Malab Faruuryaha Waxay Bishimaha Ka Baabi'isaa Qolfoofta.
73. Seexo Ugu Yaraan 6 Saac Oo Xiriir Ah. Dadka Dhafra Ama Hurdadoodu Yar Tahay Indhahoodu Qaybta Cad Waxaa Ku Samaysaa Baro Yaryar Oo Guduud Ah. Sidoo Kale Dadka Xasaasiyada Qaba Ayaa Lagu Arkaa Barahaas Casaanka Ah.
74. Ka Fogee Suuliga Qolkaaga Jiifka, Musqusha Oo La Soo Dhawaysto Ama Qolka Jiifka Laga Dhex Samaysto Waa Mid Ka Mid Waxyaabaha Cayilka Keena Sababtoo Ah Marka Qofku Suuliga Ka Fog Tahay, Ugu Yaraan Dhowr Talaabo Ayaa Qasab Ku Noqonaysa Si Uu Suuliga U Aado.
75. Cun Toonta La Fiiqay Isbuucii Mar. Toonta Qofku In Uu Sida Kaniini U Laqo Isbuucii Mar Waxay Ka Saacidaysaa Waxyaabo Badan Sida Madowga Nabarada Wajiga Kasoo Baxa In Uu Ka Yaraado, Sidoo Kale Saar Toonta Fiiqan Meelaha Ama Baraha Madow Ee Wajiga.
76. Ka Dhidida Madaxa Waxay Keentaa In Timuhu Daataan Ama Gurmaan, Sababtoo Ah Cusbada Dhididka Ku Jirta Ayaa Xiri Karta Duleelada Timaha Sidaa Darteed Waa Muhiim In Qofku Fariisto Ama Nasto Marka Uu Dareemo Dhidid Madaxa Ah.
77. Samaynta Socod Xiriir Ah Ugu Yaraan Maalintii 45 Daqiiqo Waxay Yaraysaa Xeyrta Caloosha, Waxay Kor U Qaadaa Awooda Wadnaha, Waxay Dhiiga Ka Ilaalisaa In Xinjiro Ay

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Xiraan, Waxayna Hoos U Dhigtaa Dhiig Karka, Sokorta Iyo Kalastaroolka.

- 78. Walwalku Iyo Stress-Ku Waxay Jirka Ku Keenaan Hur Iyo Caajis Badan, Waxay Yareeyaan Awooda Cunta Qaadashada Qofka, Waxay Qaldaan Wareega Caadada Gabadha, Waxayna Wajiga Ka Dhigaan Mid Finan Iyo Nabaro Leh.**
- 79. Isticmaalka Faraha Badan Social Media Wuxuu Leeyahay Qoor Xanuun Madama Qofku Fooraro Waqti Aad U Dheer, Wuxuu Qofka Ka Dhigaa Mid Muhiimad Aan Siinin Dadka Agtiisa Jooga, Wuxuu Qofka Jeclaysiiyaa Kalinimada, Wuxuna Dilaa Neerfayasha Madaxa Iyo Indhaha.**
- 80. Cunista Waxyaabaha Cusbadu Ku Badan Tahay Gaar Ahaan Hooyada Uurka Leh Waxay Saamayn Ku Yeelataa Ilmaha Uur Jiifka Iyo Hooyadaba, Waxay Dhaawacdaa Beerka Ilmaha Iyo Hooyada Xaamilada Ah, Waxayna Hooyada Ka Dhigta Mid U Nugul Kalaamisada (Dhiiga Inuu Kaco Hooyada Uurka Leh).**
- 81. Difaaca Jirkaagu In Uu Yaraaday Calaamada Ugu Horeysa Ee Aad Ku Ogaan Karto Waa Hargab Soo Noqnoqda. Si Difaaca Jirkaagu U Siyaado, Cudurada Uga Nabad Gasho Quraaco Halka Saac Subaxnimo Ka Hor, Quraacada Oo La Daahiyo Waa Halis Caafimaad.**
- 82. Biyo Baxa Dagdaga Ah Marka Aad Isku Aragto Sida Ugu Fudud Ee Aad U Joojin Karto Waa In Aad Joojisaa Neef Tuurka Zaaidka Ah Sababtoo Ah Neefta Xooga Aad U Tuurayso Marka Jamaaca**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Aad Samaynaysid Waxay Dhiiga Ka Saartaa Xubinta, Biya Bax Dagdaga Ahna Way Keentaa.

83. Cudur Kasta Wuxuu Ka Dhashaa Hurdo Yari Ama Dhafarka Inuu Kugu Bato, Waxa Ugu Badan Ee Qofka Cimrigiisa Soo Dadajiya Waxaa Ka Mid Ah Stress-Ka ,

Stressku Xita Cirro Ayuu Qofka Kasoo Saaraa Wuxuuna Qofka U Ekeysiiyaa Mid Ka Wayn Da'diisa.

84. Caruurta Waxyaabaha Ugu Badan Ee U Keena Dhimashada Waxaa Ugu Horeeya Marada Wajiga Ka Saarmaysa Marka Hooyadu Ka Dheerato, Waalid Ama Walaal Ka Taxadar Nolosha Caruurta Kana Fogee Bac Iyo Maro Wax Kasta Oo Cunugu Soo Qabsan Karo.

85. Caajiska Iyo Walwalka Maskaxda Sida Ugu Fiican Ee Qofku Ku Yarayn Karo Waa In Uu Sameeyo Socod Badan, Fadhiga Iyo Jiifka Badan Yareeyo, Kalinimadu Waxay Keentaa In Qofku Ka Fakaro Naftiisa Kadibna Isku Buuqo.

86. Quruxda Qofka Waxyaabaha Saamaynta Ku Leh Waxaa Ka Mid Ah Dhoolacadaynta, Dhoolacadayntuna Waxay Qurux Badan Tahay Marka Ilkaha Qofku Ay Yihiin Kuwa Aad U Cad Caafimaadkooduna Wanaagsan Yahay.

87. Waxyaabaha Dhaawaca Quruxda Ilkaha Waxaa Ugu Horeeya Macaanka Badan Iyo In Qofku Uusan Cadaysan Marka Uu Cuntada Cuno Kadib Taas Oo Keenaysa In Haraadiga Cuntada Aad Cuntay Ay Saamayn Ku Yeelato Muuqaalka Ilkahaaga.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

88. Cadayso Marka Aad Wax Cunto Kadib Waqti Yarba Ha Ahaatee.
Cadayga Cuntada Kadib Wuxuu Ilkaha Ka Ilaaliyaa In Macaanku
Ku Dhuunto Duleelada Ilkaha U Dhaxeeya Sidoo Kale Yaree
Cunista Iyo Cabista Waxyaabaha Sokortu Ku Badan Tahay Iyo
Cabitaanada Kalarkoodu Aadka U Badan Yahay Ee Aan Dabiiciga
Ahayn.
89. Ma Ogtahay In Biyo Cabistu Ay Kordhiso Macdanta Ragga Mase
Og Tahay In Shanta Salaad Ee Faradka Ah Salaad Kasta Qofku
Cabo Hal Galaas Oo Biyo Ah Inay Tahay Habka Ugu Fiican Ee Loo
Cabo Biyaha.
90. Ma Og Tahay In Ukuntu Ay Ka Qayb Qaadato Dhirirka Caruurta
Mase Og Tahay In Qofku Awood U Leeyahay In Uu Dheeraado
Ilaa Uu Ka Gaarayo Sanadka 21aad.
91. Ma Og Tahay In Dharka Adag Iyo Dharka Kulul Dhibaato U
Gaystaan Xubnaha Taranka Mase Og Tahay In Xubnaha Taranka
U Wanaagsan Tahay Xirashada Hoos Gashiyada Qaboow Ama
Suufka Ah.
92. Ma Og Tahay In Biyaha Qabow Tinta Ka Ilaaliyaan Guranka
Mase Og Tahay In Biyaha Qabow Adkeeyaan Dulduleeda Tintu
Ka Soo Baxdo.
93. Ma Og Tahay In Biyaha Kulul Jeermiska Ay Ka Dilaan Dharka
Mase Og Tahay In Qasaaladaha Inta Aan La Xarayn Ay
Wanaagsan Tahay In Biyo Diiran Lagu Raaciyo Si Jeermisku Uga
Dilmo.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

94. Dadkeena Inta Badan Subaxdii Waxay Ku Quraacdaan Cunto Yaanyadu Ku Badan Tahay. Waa Mamnuuc Sababtoo Ah Yaanyada Lama Cuno Marka Aad Kasoo Kacdo Iyo Marka Aad Seexnayso Labadaba Sababtoo Ah Gaas Ayay Qofka U Keentaa, Xilliga Ugu Fiican Cunista Cuntooyinka Yaanyadu Ku Jirta Waa Xilliga Qadada.
95. Raga Dareenkoodu Sii Yaraanaayo Waxaa Sabab U Ah Fadhiga Badan Dartiis. Fadhiga Badan Wuxuu Xubinta Ragga Ka Yareeyaa Awooda Dhiiga Soo Gaari Lahaa. Si Taas Uga Badbaado, Samee Ugu Yaraan 45 Daqiiqo Oo Socod Ah Maalintii. Socodku Wuxuu Xubinta Ka Dhigaa Mid Si Toos Ah U Hesha Dhiig Ku Filan.
96. Dhareerka Dadka Ka Yimaada Marka Ay Seexdaan Kadib Waxaa Sabab U Ah Cunista Iyo Cabista Waxyaabaha Sokortu Ku Badan Tahay. Daraasado Badan La Sameeyay Waxaa La Xaqiijiyay In Isticmaalida Waxyaabaha Sokortu Ku Badan Tahay Saamayn Ku Yeeshaan Hurdada Qofka Sidaa Darded Yaree Isticmaalka Macaanka.
97. Dadka Gaaska Qaba Waxaa Mararka Qaar Ku Adkaada Hurdada, Dhan Walba Ay U Seexdaana Waxay U Muuqdaan Kuwa Gaaskoodu Uusan Dagayn, In Dhanka Midig Loo Seexdo Waa Arrin Diini Ah Balse Dadka Gaaska Qaba Marka Ay U Seexdaan Dhanka Bidix Ama Dhabar Dhabar Halista Gaaskoodu Aad Ayuu U Yar Yahay .

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

98. Waxyaabaha Dhalmada Daahiya Waxaa Ka Mid Ah Stress-Ka, Walwalka Iyo Fikirka Sababtoo Ah Stress-Ku Wuxuu Hoos U Dhigaa Wax Soo Saarka Jirka Aadanaha Sidoo Kale Stress-Ku Tayada Biyaha Ragga Ayuu Saamayn Ku Yeeshaa, Liin Bambeelmada Ayaa Ah Waxyaabaha Qofma Ka Difaaca Walwalka Iyo In Walwalku Saamayn Ku Yeesho Wax Soo Saarka Jirka Qofka.
99. Vitamin D Waa Vitamins Jirka Aadanaha Muhiim U Ah Waxaana Laga Helaa Qorraxda Sababtoo Ah Waxaad Arki Karta Dadka Ku Nool Wadamada Qorraxdu Ay Ku Yar Tahay Ama Barafku Ka Dhaco In Ay Usoo Safraan Wadamada Qorraxdoodu Kulushahay, Xeebaha Tagaan, Qorraxda Isku Dhigaan Wax Kale Ma Ahan Jirkooda Waxaa Ka Maqan VITAMIN D Meesha Ay Ka Heli Karaana Waa Qorraxda.
100. Vitamin D Jirka Meel Kasta Miyuu Kaga Jira Waa Suaal Dadku Inta Badan Is Waydiiyaan Balse Jawaabteedu Dadka Xeebaha Ku Raaxaysta Ama Is Qoraxeeya Ayaad Ka Arki Kartaa Sababtoo Ah Vitamin D Maqaarka Ayuu Saamaynta Ugu Badan Ku Leeyahay Hadii Maqaarka Uusan Saamayn Ku Lahayn Dadku Qorraxda Iskuma Dhigeen Sidoo Akle Wuxuu Vitamin D Muhiim U Yahay Lafaha, Ilkaha Iyo Xitaa Neerfayaasha.
101. Jirka Aadanaha Waa Mucjiso Waxa Ka Maqan Isagaa Yaqaana Meesha Laga Helo Qof Ayaa Arkaysaa Dhuxul Cunaya Sababtu Wax Kale Ma Ahan Jirka Wax Ka Maqan Ayaa Dhuxushaas Ku Jira Waa Sababta Qofku Dhuxusha U Cunayo Sidoo Kale Qof Baa Caleenta Shaaha Dhuuqaya Maado Jirkiisa

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Ka Maqan Ayuu Caleentaas Ka Dhex Arkay, Haka Reebin Kuwa Carafta Baasiinka Ku Raaxaysta Iyo Xata Kuwa Ciddiyaha Ruuga.

- 102. Dadka Inta Badan Aanan Arkin Qorraxda Ama Guryaha Qabow Ku Jira Ama Xilliyaha Kuleelaha Aan Socon Waxaa Jirkooda Ku Yaraada Vitamin D Marka Uu Vitamin D Yaraadana Waxaa Sidoo Kale Yaraanaya Difaaca Jirka Waana Sababta Dadka Qorraxda Iska Ilaaliya Aysan Uga Bixin Cuduro Soo Noqnoqda Sida Hargab Joogta Ah, Xasaasiyad Aan Dhamaan Iyo Xitaa In Caajis Iyo Lafa Xanuun Ay Saaxiib La Noqdaan.**
- 103. Vitamin D Sidoo Kale Muhiim Ayuu U Yahay Ilkaha Hadii Marka Aad Isku Aragto In Ilkahaagu Jilcayaan Ama Cirid Dhiig Ama Xitaa Biyaha Qabowga Ah Markaa Cabayso In Aadan U Adkaysan Karin Waxay Ka Dhigan Tahay Awooda Difaaca Ilkahaagu In Uu Aad U Yaraaday Jirkaaguna Vitamin D Ku Filan Uusan Haysan.**
- 104. Dadka Aan Qorraxda Ku Socon Xilliyada Galabkii Ama Subaxdii Inta Ay Qorraxda Diirantahay Waxaa Ku Dhaca Cuduro Badan Sida Dhiigkar Inuu Ku Dhaco, Xididada Wadnaha In Ay Xirmaan, Infakshanka Dhiiga Raaca In Qofka Lagu Arko, Maskaxda Oo Xusuusta Ka Tagta, Lafa Xanuun Joogto, Cirid Dhiig Gaar Ahaan Marka Qofku Cadaysanaayo, Ilkaha Ama Gowsa Xanuun Iyo Stress, Walwal Iyo Fikir In Qofku Isku Arko.**
- 105. Astaamaha Lagu Arko Qofka Vitamin D-Gu Ku Yar Yahay Waxaa Ka Mid Ah In Qofku Subaxdii Kici Waayo Marka Cadceedu Soo Kululaatana Uu Dareemo In Uu Intii Hore Ka**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Fiican Yahay Sidii Horena Ka Fudud Yahay, Qorraxda Marka
Laga Soo Tagana Waxaa Jira Cuntooyinka Qaar Laga Heoo
Vitamin D Sida Kaluunka, Ukunta, Caanaha Gaar Ahaan
Caanaha Lo'da Marka Qofku Waa In Uu Ku Dadaalo Is
Qoraxaynta Iyo Cunista Cuntooyinka Vitamin D Ku Badan
Yahay .

106. Dunida Kale Waxay Caruurta Nuujiyaan Laba Sano Oo Xiriir
Ah Hadii Aysan Hooyadu Ku Imaan Cillado Guriya Naaska Halka
Hooyooyinkeenu Aysan Caruurta Nuujin Wax Ka Badan Shan
Bilood Waana Inta Badan Sababta Hooyooyinku Caruurta Ula
Taagan Yihiin Isbitaalada Waayoo Caruurtu Difaaca Jirkooda
Maadooyinkii Xoojin Lahaa Ayaysan Wada Helin.

107. Sidoo Kale Hooyooyinku Intooda Badan Ma Fahansana
Nuujinta Faaiidada Ay U Leedahay Caruurta Sababtoo Ah
Caruurta Hela Nuujinta Saxda Ah Laguma Arko Cudurada
Xasaasiyadu Keento, Caabuqa Ayaa Ku Yar, Dhiig La'aanta Iyo
Cabeebka Kuma Dhaco Intooda Badan Sbabatoo Ah Caanaha
Hooyada Waxa Ku Jira Maado Xoojisa Difaaca Jirka.

108. Hooyooyinku Inta Badan Ma Fahansana Qaabka Caruurta
Loo Nuujiyo, Saacadaha La Nuujiyo Iyo Xita Inta Cunugu Ku
Dhargi Karo. Caruurta Marka Ay Dhashaan Ilaa Bilaha Hore
Waxay U Baahan Yihiin In Hooyadu Nuujiso Laba Saac Ama
Saddex Saac Kasta Sidoo Kale 10 Daqiiqo Ugu Yaraan Ilaa 30
Daqiiqo Ugu Badnaan Ayaa Ah Waqtiga Saxda Ah Caruurta Lagu
Nuujiyo.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

109. Hooyooyinka Qayb Yar Oo Ka Mid Ah Waxay Mararka Qaar Ka Wehsadaan Nuujinta Caruurta Sababo Jiro Awgeed Waayo Dhar Gooni Ah Ayay Nuujintu U Baahan Tahay, Xanuuno Ku Yimaada Ibta Naaska Iyo Caruurta Oo Mararka Qaar Baahi Ku Qabato Meelo Public Ah Oo Hooyadu Aysan Nuujin Karin, Caruurta Naas Nuujintu Ku Yar Tahay Waxaa La Sheegaa In Xitaa Dhagaha Cillad Uga Timaado Sida Inay Dilaacaan.
110. Xilliga Ugu Fican Hooyadu Caruurta Nuujiso Waxaa La Sheegaa In Ay Subaxdii Tahay Sababta Sidaas Loo Dhahayna Wax Kale Ma Ahan Subaxdii Naaska Caanaha Hooyada Waxaa Ku Badan Maadooyin Muhiim U Ah Koriinshaha Caruurta Sida Magnesium, Potassium, Zinc Iyo Sodium. Sidoo Kale Duhurkii Naaska Caanaha Hooyada Waxaa Laga Helaa Maadada Vitamin E Oo Muhiim U Ah Shaqada Neerfayaasha.
111. Cun Babaay Hadii Aad Ku Xanuunsanayso Dhiiga Caadada. Babaaygu Wuxuu Yareeya Xanuunada Yimaada Xilliga Fasaxa.
112. Ku Dadaal Nuujinta Caruurta. Caruurta Aan Helin Nuujinta Saxda Ah Waxaa Yaraada Difaaca Jirkooda Xasaasiyaduna Way Ku Badan Tahay.
113. Cun Tufaaxa Isbuucii Mar, Labo Ama Saddex. Tufaaxu Wuxuu Kilyaha Ka Ilaaliyaa In Ay Dhagaxaan Ku Samaysmaan.
114. Si Joogta Ah U Isticmaal Daangada, Saloolka Ama Qaloonka Sidaa U Taqaan. Daangada Waxay Jilcisaa Saxarada Lafahana Way Adkaysaa.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

115. Soco Hadii Aad Tahay Hooyo Uur Leh. Socodku Wuxuu Ka Hortagaa Sokorta Iyo Dhiiga Kaca Xilliga Uurka, Fooshana Way Fududaataa.
116. Ha Siinin Caruurta Wax Biyo Ah Maqribka Kadib Hadii Ay Isku Kaadiyaan, Cabista Biyaha Maqribkii Ka Dib Waxay Soo Dadajisaa Kaadida.
117. FILFISHA , Walwalka Iyo Fakarka Ayay Yaraysaa, Xusuusta Ayay Soo Celisaa, Hargabka Iyo Qufaca Ayay Cirib Tirtaa, Cayayaanka Marka Ay Ku Qaniinaan Kadibna Si Sahal Ah Suntoodu Kuguma Soo Gudbi Karto.
118. Zaytuunku Cudurada Wadnaha Ayuu Ka Hortagaa, Nabarada Afka Iyo Bishimaha Kasoo Baxa Ayuu Ka Hortagaa, Maskaxda Ilmaha Uurka Ku Jira Iyo Hooyadaba Aad Ayuu Ugu Fiican Yahay.
119. Socodka Gadaal Gadaal Loo Socdo Miisaanka Ayaa Ku Dhaca, Murqaha Ayaa Ku Dhisma, Socodka Xididada Dhiiga Ayaa Fududaada, Dhabar Xanuunkana Daawo Ayuu U Yahay.
120. Cunista Macaanka Badan Ilkaha Ayuu Dhaawacaa, Cayilka Ayuu Siyaadiyaa, Awooda Wadnaha Ayuu Yareyaa, Daal Iyo Neef Tuur Ayuu Keenaa, Dareenka Qofkana Wuu Yaraadaa.
121. Caloosha Fadhisa Qabsinka Ayay Soo Dadajisaa, Ugxaanta Ayay Saamayn Ku Reebtaa, Baabasiirka Ayay Sabab U Noqotaa, Cunista Cuntada Qobka Leh Ayaana Caloosha Fadhisa Looga Hortagaa.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

122. Cuntada Aan Isu Dheelitirneen Ee Caruurta La Siiyo Waxay Keentay In Caruur Badan Jirkoodu Ay Ku Yaraato Maadada Feerada Taasoo Caruurta Ku Qasabtay In Biraha Iyo Batariyada Yar Yar Liqaan Si Taas Looga Hortago Waxaa Qasab Ah In Caruurta La Siiyo Cuntada Ay Feeradu Ku Badan Tahay Sida Zabiibka, Bambeelmada Iyo Timirta
123. Cunista Daawooyinka Aanu Dhakhtarka Soo Qorin Waxay Sababeen In Dad Badan Ku Dhaco Cagaarshow, Qaar Kalana Uu Ku Dhaco Kansarka Beerka Sidaa Darteed Ha Qaadan Hana Cunin Daawo Uusan Dhakhtar Kuu Qorin Ama Kala Tasho Daawo Kasta Aad Qaadanayso Dhakhtarka Kuugu Dhow.
124. Kaadida In Qofku Isku Celiyo Ama Uu Haysto Ama Uusan Dhakhsi Soo Kaadin Waxay Sababtaa Cuduro Halis Ah Sida Cudurada Makaanka Ku Dhaca, Buro Biyood, Raganimada Oo Daciifta Iyo Kilyaha Oo Shaqadooda Yaraato Sidaa Darteed Ha Isku Celin Kaadida Sidoo Kale Gal Suuliga Islamarka Ay Kaadidu Ku Qabato Ama Dareento.
125. Ha Cabin Biyo Qabow Marka Aad Zaa'id U Haraadsan Tahay Ama U Oomman Tahay, Biyaha Qabow Marka Aad Qurquriso Waxay Dhaawaci Karaan Neerfayaasha Madaxa Si Taas Looga Hortago Waxaa Qofka Lagula Taliyaa In Uu Cabo Wax Kulul Marka Uu Aadka U Oomman Yahay.
126. Tubooyinka Biyaha Ee Daxalaysta Iyo Ceelasha Biyaha Oo Cagaarta Waxay Halis Ku Yihiin Caafimaadka Qofka Waana Inta Badan Waxa Sababa Kansarka Dhuunta Sidaa Darteed Waa

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Muhiim In Aad Iska Kululayso Biyaha Inta Aadan Cabin Ka Hor Sababtoo Ah Ka Hortaga Ayaa Ka Muhiimsan Daawaynta.

- 127. Toontu Waxay Ka Qayb Qaadataa Furfurida Xidida Dhiiga, Xoojinta Dareenka Ragga, Dajinta Dhiigkarka, Ka Hortagida Gooryaanada Iyo Sidoo Kale Dabar Goynta Xasaasiyada.**
- 128. Basashu Waxay Ka Qayb Qaadataa Yaraynta Timaha Gurmaya Ama Daadanaya, Yaraynta Qufaca Iyo Neefta, Badinta Biyaha Ragga Iyo Sidoo Kale Hagaajinta Xusuusta.**
- 129. Cuntada Oo La Daahiyo Waxaa Ka Dhalan Kara Daal Iyo Tabaryari Murqaha Iyo Lafaha Ah, Gaas Joogta Ah, Saxarada Oo Qofka Ku Adkaata, Timo Guran Iyo Difaaca Jirka Oo Yaraada.**
- 130. Yaanyadu Waxay Ka Qayb Qaadataa Baabi'inta Madowga Faruuryaha, Yaraynta Xanuunka Xilliga Dhiiga, Liishaynta Maqaarka Iyo Ka Hortagida Nabarada Afka Iyo Bishimaha Ku Dhaca.**
- 131. Liin Bambeelmada Waxay Ka Qayb Qaadataa Soo Celinta Dhiiga, Siyaadinta Xusuusta, Dajinta Neerfaha Iyo Madaxa, Ka Hortagida Qarowga Iyo Furfurida Xidida Dhiiga Xilliga Qofku Hurdaayo.**
- 132. Cambuhu Wuxuu Ka Qayb Qaataa Calooshu Inay Furanto, Saxaradu In Ay Jilacdo, Misaanka Qofka In Uu Si Dheeli Tiran U Yaraado Iyo Sidoo Kale Yaranta Hindhista Iyo Caburka Sanka.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

133. Soco Xilliyada Qorraxdu Qabowdahay Subaxdii Iyo Galabkii, Socodku Faaidooyinka Uu Hooyada Uurka Leh U Leeyahay Waxaa Ka Mid Ah Inuu Ka Hortago Dhiciska Ama Caruurta Uur-Jiifka Ah In Ay Dilmaan.
134. Iska Yaree Isticmaalka Telka Inta Aad Awoodo Sababtoo Ah Dadka Aadka U Isticmaala Telka Waxaa Inta Badan Adkaada Xidida Qoorta Sidoo Kale Xariirta, Garbaha Iyo Lafaha Gala Sinaha Ayay Gaartaa Dhibaataadu.
135. Ha Qasbin Saxarada Hana Isku Dayin In Aad Xoog Kusoo Jiirto , Majiirka Qasabka Ah Waa Mid Ka Mid Ah Waxyaabaha Baabasiirka Keena Si Taas Aad Uga Hortagto Isticmaal Cuntada Qobka Leh Sida Digirta.
136. Ku Dhex Soco Qolka Ama Guriga Adiga Oo Aan Kabo Wadan Ama Caga Cadaynaya, Darsaado Dhowr Ah Oo La Sameeyay Ayaa Xaqiijiyay In Socodka Caga Cadaanta Ah Ka Hortago Daawana U Yahay Cudurada Wadnaha Iyo Xidida Ku Dhaca.
137. Ka Jabi Caruurta Qandhada Adiga Oo Maro Qoyan Jirka U Saaraaya, Waxyaabaha Waalidinta Aysan Dareensaneen Caruurtana Qandhada Ku Keena Waxaa Ka Mid Ah Soo Bixida Ilkaha Waana Wax Dabiici Ah In Carurtu Xummad Qabato Xiligaas.
138. Ka Yaree Cuntada Saliida Badan Waxyaabaha Sababa Tima Guranka Waxaa Qayb Ka Ah Isticmaalka Cunta Saliidu Badan Tahay Sidoo Kale Cuntada Saliidu Ku Badan Tahay Waxay Saamayn Ku Reebataa Xameetida.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

- 139. Stress-Ka Iyo Walwalku Waxay Dib U Dhigaan Fursada Uur Qaadista Sidaa Darteed Waxaa Qofka Lagula Taliyaa In Uu Ka Taxadaro Iskana Ilaaliyo Waxyaabaha Stress-Ka, Murugta Iyo Walwalka U Keeni Kara.**
- 140. Mukayfka Iyo Marwaxaduha Waxay Sababaan Madax Xanuun, Dadkuna Intooda Badan Ma Dareensana, Iska Fogee Marwaxada Marka Aad Seexanayso Sidoo Kale Ha Seexan Meel Mukayfku Ku Aaddan Yahay.**
- 141. Haweenka Jirkoodu Ku Yar Yahay Vitamin D Waxaa Ku Badan Dhiciska Qorraxdu Waa Meesha Ugu Badan Vitamin D Laga Helo Sidaa Darteed Is-Qorraxee Subaxa Hore Iyo Galabkii Inta Qorraxdu Diiran Tahay.**
- 142. Soo Bixida Ilkaha Saamayn Ayay Ku Yeelataa Cunta Qaadashada Caruurta Hooyo Iyo Aabe Ogaada Waa Wax Dabiici Ah In Awooda Cunto Qaadashada Caruurtu Yaraato Marka Caruurtu Ilkuhu Usoo Baxayaan.**
- 143. Dhagaha Xiran Iyo Hilibka Sanka Waxay Saameeyaan Dhadhanka Hadii Hilibka Sanka Kaga Yaal Ama Ay Dhag Ama Labaduba Ku Xiran Yihiin Cuntadu Si Fiican Kuguma Dhadhamayso Sida Darteed Hubi Xaaladaha Dhagaha Iyo Sankaaga.**
- 144. Xasaasiyadu Waa Mid Ka Mida Waxyaabaha Yareeya Maqalka Dhagaha Sidaa Darteed Waxaa Muhiim Ah Inaad Iska Ilaaliso Waxyaabaha Sida Gaarka Ah Kuugu Kiciya Xasaasiyada.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

145. Kaadida In Qofku Isku Celiyo Ama Uu Haysto Waxay Dhaawacdaa Xubnaha Kaadi Mareenka Si Taas Looga Badbaado Qofku Waa Inuu Galo Suuli Isla Marka Ay Kaadidu Qabato.
146. Nabarada Kasoo Baxa Afka Waxay Sabab U Noqdaan In Caruurtu Ay Diidaan Caanaha Iyo Cuntada Sidaa Darteed Hubi In Nabar Afka Ama Carabka Kaga Yaalo Marka Ay Caruurtu Diidaan Naaska Iyo Cuntada.
147. Xusuusta Oo Yaraata Waxyaabaha Sababi Kara Waxaa Ka Mid Ah Dhibaato Xaga Qanjirada Ah In Qofka Ay Haysto, Hadii Xusuustaadu Sii Yaraanayso Waa Muhim In Aad Hubiso Sida Qanjiradaadu Ay Tahay Shaqadooda.
148. Oonka Badan Waa Mid Ka Mid Ah Calaamadaha Sokorta Sidoo Kale Oonka Badan Waxaa Lahaan Kara In Calcium (Kalsiyamta) Jirkaaga Ku Jira Aysan Isku Dheelitirneen Waxayna Keenta Caajis Iyo Lafa Xanuun Zaa'id Ah.
149. Dhilqaha Ama Kutaanka Dadka Uu Cuno Inta Badan Waxaa Ku Dhaca Daal Xaga Murqaha Iyo Lafaha Ah Sidaa Darteed Ka Fogee Gurigaaga Kana Fogow Meelaha Dhilqaha Aad Ku Aragto.
150. Xanaaqu Inta Badan Wuxuu Dhaawac U Gaystaa Neerfaha Madaxa Iyo Araga Intaba Dadka Inta Badan Xanaaqa Waxaa Yaraada Aragooda Sanadaha Dambe Si Taas Looga Badbaado Waa Muhiim In Aad Xakamayso Caradaada Ama Xanaaqaaga.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

151. Cab Galaas Biyo Ah Isla Marka Aad Hurdada Kasoo Kacdo, Jirku Biyaha Subaxda Hore La Cabo Muhiimad Gaar Ah Ayay U Leeyihiin.
152. Hadii Biyo Cabista Aad Ku Lalabooto, Ku Miir Ama Ku Dhijji Biyaha Inta Aadan Cabin 4 Dhibic Oo Liin Dhanaan Liin Dhanaantu Waxay Biyaha Ka Dishaa Maarta Qofka Dhibaysa .
153. Cab Galaas Biyo Ah Inta Aadan Cuntada Cunin Ka Hor. Biyaha La Cabo Cuntada Ka Hor Waxay Ka Hortagtaa In Qofku Cuno Cunto Xad Dhaaf Ah.
154. Ha Cabin Biyo Muddo Saddex Saac Ah Marka Aad Wax Cunto Ka Dib Biyaha La Cabo Marka Qofku Wax Cuno Ka Dib Waxay Qofka Kusii Kiciyaan Gaas.
155. Miiskaaga Shaqada Ha Kuu Saarnaado Caag Water Ah Dadka Ka Caajisa Inay Biyo Cabis U Istaagaan Ayay Tani Xal U Tahay.
156. Ha Cabin Biyo Qabow Ama Qasan Marka Aad Soo Daasho Ka Dib Sokortu Iyo Qabowgu Waxay Dhaawacaan Xididada Jirka Marka Qofku Daalan Yahay.
157. Cab Shaah Kulul Ama Biyo Caadi Ah Marka Aad Daalan Tahay Ama Aad Jimicsi Soo Sameeyso Dadka Cayilan Iyo Kuwa Caloosha Leh Iyo Dadka Murqaha Dhisa Ayay Taladaani Aad U Anfacyasaa.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

158. Ha Cabin Wax Koob Ama 2 Koob Oo Shaah Ah Ka Badan Maalintii Caleenta Waxaa Ku Jirta Maadooyin Hurdada Iyo Xusuusta Qofka Saamayn Ku Yeelata.
159. Cun Qudaarta Biyaha Leh Sida Qaraha, Iyo Babaayga Cuntada Biyaha Leh Marna Waa Cunto Marna Waa Cabitaan Dheefshiidka Ayayna Aad Ugu Fiican Tahay.
160. Isticmaal Maraq Kulul Maalintii Laba Mar Halka Aad Isticmaali Lahayd Shaah Maraqu Wuxuu Si Gaar Ah U Nadiifiyaa Feeraha, Sambabada Iyo Neef Mareenka .
161. Sariirtaada Dhinaceeda Hakuu Yaalo Caag Water Ah. Habkani Waa Midka Ugu Fudud Qofku Ku Xasuusan Karo Biyaha Uu Cabi Lahaa.
162. Cab Ugu Yaraan Maalintii Inta U Dhaxaysa 5 Ilaa 8 Galaas Oo Biyo Ah. Salaadaha Faradka Ee Shanta Ah Mid Kasta In Aad Galaas Cabto Ayaa Ah Habka Ugu Fudud Shan Galaas Ku Cabi Karto.
163. Caanaha Hooyada Waxaa Ku Jirta Maado Ka Hortagta Xasaasiyada Sidaa Darteed Hooyo Ku Dadaal Nuujinta Caruurta Sababtoo Ah Caruurta Aan La Nuujin Waa Kuwa Ugu Badan Xasaasiyadu Si Sahal Ah Ugu Dhacdo.
164. Toonta Waxaa Ku Jirta Maado Siyaadisa Caanaha Hooyada Hadii Hooyadu Dareento In Naaskeedu Gurayo Ama Uusan Lahayn Caano Ku Filan Dhalaankeeda Waxaa Qasab Ah In

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Hooyadu Isticmaasho Toon Madama Toontu Naaska Ka Ilaaliso Inuu Guro.

- 165. Caanaha Lo'da Waxay U Fiican Yihiin Hooyada Iyo Dhalaankaba Caruurta In Si Toos Ah Loo Siyo Caanaha Lo'da Waxaa Caafimaad Ahaan Ka Wanaaagsan In Naaska Hooyada Loo Soo Marsiiyo Sidaa Darteed Waxaa Muhiim Ah In Marka Hore Hooyadu Cabto Caanaha Lo'da Kadibna Ay Nuujiso Dhalaanka.**
- 166. Nuujinta Iyo Oohinta Waxaa Ka Dhaxeeya Xiriir Sida Daraasado Badan Lagu Xaqiijiyay Cunugba Cunuga Uu Ka Nuujin Badan Wuu Ka Oohin Badan Yahay Sababtoo Ah Nuujinta Badan Waxay Cunuga Jeclaysiisaa In Marka Kasta Hooyadu Hayso Halka Cunuga Nuujintiisu Yar Tahay Uusan U Baahan Hooyadu Inay Hayso.**
- 167. Mooska, Babaayga, Avokaadhada Iyo Cambaha Waxaa Ku Jirta Maado Hooyadka Ilaalisa Xanuunka Naasaha Hooyooyinka Dareema Xanuunka Naasaha Ama In Caanuhu Ku Xirmeen Waxaa Lagula Taliyaa Cunista Afarta Kor Aan Ku Sheegnay Sababto Waxay Naaska Ka Ilaaliyaan In Caanuhu Ku Xirmaan Sidoo Kale Xanuunka Naaska Ayay Hoos U Dhigaan.**
- 168. Barkintu Xidida Dhiiga Ayay Xirtaa Marka Aad Seexanayso Haku Seexan Barkin Adag Sidoo Kale Barkinta Ha Isku Laabin Sababto Ah Dadka Inta Badan Barkinta Adag Ku Seexda Ama Barkinta Isku Laaba Waxaa Kala Xirma Ama Yaraada Qulqulma**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Xidida Qoorta Mara Taas Oo Ay Adkaan Doonto In Dhiigu U Kala Gudbo Sidii La Rabay.

- 169. Tuunjigu Lagu Daahiyo Caruurta Neerfo Ayay Ka Qaadaan Ka Dhaq Caruurta Saxarada Sida Ugu Dhaqsiyaha Badan Sababtoo Ah Xidida Caruurtu Waa Curdan Waxayna U Nugul Yihiin Cudur Kasta Umana Dulqaadan Karaan Waqti Aad U Dheer, Sidoo Kale Ka Fogee Tuunjiga Jikada Iyo Meelaha Cuntadu Ka Ag Dhowdahay Sababto Ah Dad Badan Ayaa Musqusha Uga Taga Iyagoo Nadiifin Waana Halis Caafimaad.**
- 170. Telku Neerfaha Ayuu Dilaa Dadka Intooda Badan Marka Ay Kasoo Kacaan Waxay Ku Boodaan Telka, Neerfaha Madaxa Iyo Indhaha Waa Kuwa Aad U Tabaryar Marka Qofku Hurdada Ka Kaco Hurdada Sidaa Darteed Ha Isticmaalin Telka Ugu Yaraan 30 Daqiiqo Marka Aad Hurdada Ka Kacdo Ka Dib, Iftiinka Telka Uma Fiicna Neerfayaasha Indhaha Iyo Madaxa.**
- 171. Ciddiyaha Jeermis Ayay U Gudbiyaan Uur-Ku-Jirta Hadii Qof Dhabarka Ama Meel Uusan Gaari Karin Kugu Yiraahdo Iga Xog Marna Ha Isticmaalin Ciddiyahaga**
- Taa Badalkeeda Raadi Qori Yar Oo Qofka Jirkiisa Aan Wax U Dhimeen Ugana Xog Sababtoo Ah Jeermis Ayaad Xogidaas Kaasoo Raaci Kara Si Tartiib Ahna Ugu Gudbi Karo Dheefahiidkaaga Amrka Aad Cuntada Cunayso.**
- 172. Gariirku Maskaxda Ayuu Saamayn Xun Ku Reebaa Dadka Saarta Taleefanada Gariirka Waxaa Inta Badan Ku Dhaca Cudur Maskaxda Ah Taas Oo Aad Arkayso Qofku In Uu Qabo Shaki,**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

**Sida Inuu Is Taabtaabto Sida In Taleefanku Usoo Dhacayo
Marka Uu Taleefanka Eegana Wax Usoo Dhacay Ma Jiraan
Sidoo Kale Dadkaasi Wadna Xanuunka Ayay U Nugul Yihiin.**

- 173. Qabowga Ilkaha Ayuu Dhaawacaa, Dadka Aadka U
Isticmaala Biyaha Qabow Waxaa Yaraada Awooda Iyo Difaaca
Ilkahooda Sababtoo Ah Ilkuhu Inta Ay Kuleel U Adkaystaan
Uma Adkaystaan Qabowga, Sidoo Kale Hadii Ilkaagu Aysan U
Adkaysan Karin Dabaysha Waa Calaamad Muujinayso In Difaaca
Ilkaahagu Hoos U Dhacay Sidaa Darteed Qabowga Zaaidka Ah
Ka Ilaali Ilkahaaga.**
- 174. Liin Bambeelmadu Hurdada Ayay U Fiican Tahay, Hadii Aad
Dareemayso Hurda Yari, Hurdada In Aadan Ku Raaxaysanayn
Ama Dhaqsi Aysan Kaaga Imaanayn, Cab Galaas Liin
Bambeelma Ah Inta Aadan Seexan Ka Hor Sidoo Kale Liin
Bambeeladu Waxay Aad Ugu Fiican Tahay Nabarada Afka,
Carabka Iyo Bishimaha Kasoo Baxa Hadiiba Nabaradaas Aad
Isku Aragto Isticmaal Malab Iyo Liin Bambeelo Inta Uu Nabarku
Ka Baaba'ayo.**
- 175. Malabku Beerka Ayuu Dhaqaa, Hadii Aad Qabto
Cagaarshow Ama Gaas Aad U Daran Cab Subaxdii Adigoo
Baahan Fur Yar Oo Malab Ah Oo Biyo Yar Lagu Qasay, Malabku
Cagaarshowga Ayuu Dhiiga Ka Nadiifiya, Gaaskana Wuu Cirib
Tiraa Sidoo Kale Malabku Waxaa Ku Jirta Maado Dabiici Ah U
Fiican Raganimada, Joogtaynta Malabka Saafiga Ah Biyo Baxa
Dagdaga Ah Ayay Meesha Ka Saartaa.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

176. Basasha Iyo Liin Dhanaantu Jilbaha Ayay U Fiican Yihiin, Hadii Murqa Xanuun, Lafa Xanuun Iyo Caajis Joogta Ah Isku Aragto Cab Marka Aad Quraacato Iyo Marka Aad Cashayso Ka Dib Galaas Liin Dhanaan Ah Sidoo Kale Basal Isticmaal Marka Aad Cuntaynayso, Basasha Iyo Liintu Waxaa Labaduba Ku Jira Maadooyin Furfura Xidida Soona Celiya Awoodii Murquhu Iyo Lafuhu Lahaayeen.
177. Toontu Dhiiga Ayay Dajisaa Hadii Dhiig Kar Aad Qabto Ama Dhiigaagu Mar Kasta Kacsan Yahay Amaba Dhaxal Dadkaagu U Leeyihiin Dhiig Kar Isticmaal Toonta Adiga Oo Sida Kaniiniga U Laqaya Maalin Dhaaf Marka Aad Wax Cunto Ka Dib. Toontu Waxay Dajisaa Kacsanaanta Dhiiga Waxayna Ka Hortagtaa Dhiigkarka Sidoo Kale Toontu Waxay Xoojisa Awooda Iyo Neefta Raga Xilliga Jamaaca.
178. Dhagaha Taleefanka Xusuusta Ayay Yareeyaan, Hadii Isticmaalka Dhagaha Taleefanku Kugu Badan Yahay Shaki Kuma Jiro In Xusuustaadu Yaraatay, Isticmaalka Dhagaha Telka Wax Ka Badan 30 Daqiiqo Celcelis Maalintii Waxay Dhaawacdaa Maskaxda Waxay Yaraysaa Xusuusta Iyo Maqalka Sidaa Darteed Hadiiba Aadan Ka Maarmayn Dhegaha Telka Ha Wada Gashan Labada Dheg, Ku Isticmaal Hal Dhag Oo Kaliya.
179. Qoortu Barafuunka Ayay Kaydisaa. Marka Qofku Catar, Barafuun Ama Wax La Isku Carfiyo Isku Buufiyo Waxaa Dhacda In Caraftii Suusho Sida Darteed Si Aysan Carafta Kaaga Baabi'in Ku Buufi Barafuunka Meelaha Kulul Jirka Sida Qoorta, Dhagta

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Gadaasheeda, Xabadka Iyo Meesha Xusulka Iyo Jilibku Ku Laabmaan.

- 180. Yaanyada Midabka Ayay Ifisaa, Waxyaabaha Sida Dabiiciga Ah Qofka Ugu Cadeeyn Karo Midabkiisa Waxaa Ka Mid Ah In Uu Marsado Jirka Gaar Ahaan Wajiga Biyaha Yaanyada Subaxdii Marka Uu Kasoo Kaco Ka Dib Iyo Habeenki Marka Uu Seexanayo, Liin Dhanaan In Biyaha Yaanyada Lagu Darana Waa La Samayn Karaa Si Liishe U Noqdo Wajigu.**
- 181. Malabku Af Urka Ayuu Baabi'iyaa, Dadka Ka Sheegta Af Urka Waxaa Lagula Taliyaa In Habeenki Inta Aysan Seexan Cabaan Fur Yar Oo Malab Ah Subaxdiina Cabaan Fur Kale Iyagoo Baahan Si Af Urka Uga Suulo Sidoo Kale Malabku Awood Wuxuu U Leeyahay In Af Ur Aan Laga Dareemin Qofka Hadii Uu Toon Cuno Sidaa Darteed Cab Malab Marka Aad Toon Ama Basal Cunto Ka Dib.**
- 182. Biyo Cabid Yarida Shiirka Ayay Siyaadisaa, Dadka Aadka U Shiira Jir Ahaan Ama Dhididkoodu Ama Marada Ay Ku Dhididaan Aad U Shiirto Waxaa Lagula Taliyaa In Ay Badiyaan Cabista Biyaha, Dhacaanka Jirka Qalad Badan Ayaa Gala Marka Qofku Biya Cabista Yareeyo Waana Sababta Qof Jirkiisa Ama Dhididkiisa Uga Duwanaado Midka Caadiga Ah.**
- 183. Biyaha Qabow Difaaca Jirka Ayay Xoojiyaan, Dadka Hargabka Qaba Ama Difaaca Jirkoodu Yaraado Waxaa Lagula Taliyaa In Ay Ku Qabaystaan Biyo Qabow Subaxdii Taas Oo Ka Mid Ah Hababka Difaaca Jirka Lagu Xoojiyo Sidoo Kale Ka**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Fogow Biyo Diiran In Aad Subaxdii Hore Ku Qabaysato. Biyaha Diiran In Lagu Qabaysto Waxay Aad U Fiican Yihiin Habenii Sidaa Darteed Difaaca Jirkaaga Xooji.

- 184. Hamaansiga Caburka Ayuu Yareeyaa. Marka Aad Dareento Cabur Sanka Ama Dhagaha In Ay Si Kuu Xiran Yihiin Isku Day In Aad Haamaansato. Hamaansiga Ama In Qofku Biyo Kulul Oo Sanjabiil Iyo Filfil Lagu Daray Isku Uumiyo Waxay Yaraysaa Caburka Sanka, Xiranka Dhagaha Iyo Madax Xanuunka Gaar Ahaan Goonjabka.**
- 185. Caraftu Stress-Ka Ayay Yaraysaa, Marka Aad Dareento Walwal Ama Murug Soo Qaado Catar Ama Barafuunada Midka Aad U Jeceshahay Ka Dib Ku Buufi Gacantaada Adigoo Sanka Ku Jiidaaya Carafta. Carafta Ama Qofku In Uu Dhagaysto Quraan Waxay Yaraysaa Maskaxda Siisaa Daganaan Isagoo Qofka Ka Mashquula Ka Fakirika Wixii Uu Ka Walwalsanaa.**
- 186. Ruugida Ama Calaalinta Cuntada Dheefshiidka Ayay Saamayn Ku Yeelataa, Dheefshiidku Wuxuu Si Fiican U Shiida Waxa Ay Gowsuhu Si Fican Usoo Calaaliyeen Hadii Gowsuhu Aysan Si Fican U Calaalin Cuntada Dheefshiidku Si Fican Uma Burburin Karo. Sida Darteed Si Fiican U Ruug Cuntada Inta Aadan Liqin Ka Hor.**
- 187. Cudurada Indhaha Madax Xanuun Ayay Leeyihiin, Hadii Aad Dareento In Madaxu Mar Kasta Ku Xanuunaayo, Iftiinka Ku Dhibaayo, Mararka Qaar Biyo Ka Imaanayaan Indhahaga, Toos Ula Xiriir Dhaktar Indhaha Ah, Neefyaasha Indhaha Waxa**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Dhaawici Kara Isticmaalka Telka Gaar Ahaan Marka Qofku Qol Mugdi Ah Ku Isticmaalo Sidaa Darteed Nalka Oo Dansan Waliga Ha Isticmaalin Taleefan.

- 188. Barafku Eernada Dhibaatadeeda Ayuu Yareeyaa, Maro Ku Xir Baraf Ka Dibna Saar Meesha Eernadu Kaaga Jirto Hadii Ay Caloosha Tahay Iyo Hadii Ay Gumaarka Tahay Intaba. Barafka Ama In Aad Xirato Suunka Caloosha Iyo Hoos Gashi Suuf An Oo Aan Aad Kugu Dhaganayn Waxay Yaraynaysaa Xanuunka Eernadu Kugu Haysay Marka Aad Socoto Ama Fariisato Iskana Ilaali Wax Culus Inaad Qaado Sababtoo Culayska Waa Waxa Ugu Badan Ee Sabab Eernada.**
- 189. Tirada Ilkaha Qofka Caadiga Ah Yeelan Karo Waa 32 Hadii Gowsaha Lagu Daro, Qofka Ilkihiisu Intaas Ka Badan Yihiin Wuu Ka Ilko Badan Yahay Dadka Kale. Qofka Intaas Ilkihiisu Ka Yar Yihiina Wuu Ka Ilko Yar Yahay Dadka Kale.**
- 190. Xiliga Gabdhuhu Dhiiga Caadada Helaan Waa Inta U Dhaxaysa 21 Ilaa 35 Maalin. Hadii 21 Maalin Ay Caadadu Mar Kasta Kasoo Hormarto Waxaa La Leeyahay Waqtigeedii Way Kasoo Hormartaa. Hadii 35 Maalin Ay Caadadu Ka Dib Dhacdo Mar Kastana Waxaa La Dhaha Way Kadib Martay Xiligeedii.**
- 191. Xilliga Dhirirka Qofku Joogsado Inta Badan Waa Marka Qofku Gaaro 21 Sano Hadii Waqtigaas Kahor Qofku Dhirirkiisa Istaago Waxaa Jira Isku Dheelitirnaan Ka Jira Cuntada Qofku Cunay.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

192. Caruurtu Waxay Ilkaha U Soo Baxaan Inta U Dhaxaysa 6 Bil Ilaa Iyo 3 Sano. Hadii Waqtigaas Ay Kasoo Hormraraan Ama Ka Dib Dhacaan Waa Xaalad Ka Duwan Xaaladii Caadiga Ahayd Ee La Yaqaanay.
193. Marka Qofku Isku Qaato Laba Daawo Oo Is Diidaysa Ama Aan La Isku Qaadan Karin Waxa Ugu Horeeya Ee Qofku Dareemo Waa Wareer Iyo In Calooshiisu Kasii Adkaato Sidii Ay Markii Hore Ahayd Sidaa Darteed La Tasho Qof Daawooyinka Aad Ugu Xeeldheer.
194. Waxa Ugu Badan Dadka Wadna Xanuunka Qaba Looga Digo Waxaa Ka Mid Ah Cabista Biyaha Qabow Ama In Ay Ku Qabaystaan Biyo Qabow, Biyaha Qabow Waxay Hoos U Dhigaan Isku Dheelitirnaanta Shaqada Wadnaha Sidaa Darteed Ku Qabayso Biyo Diiran Ama Cab Wax Kulul.
195. Waxyaabaha Lalabada Qofka Ku Keeno Waxaa Ka Mid Ah In Diif Ku Xiran Yahay Sanka Dhexdiisa Gaar Ahaan Marka Qofka Hargabku Haayo, Sidaa Darteed Nadiifi Sankaaga Marka Aad Dareento Lalabo Hadii Aad Hargab Qabto.
196. Iska Daawee Qanjirada Hadii Aad Isku Aragto In Timahaagu Gurmayaan Ama Adigoo Da' Yar Midabka Timahaagu Is Bedel Ku Yimaado Sida Cirro Inay Yaraanta Kugu Gasho Xanuunka Qanjiradu Sameen Ayuu Ku Yeesha Timaha.
197. Cab Caano Kulul Oo Sanjabiil Ama Filfil Lagu Kariyay Inta Aadan Seexan Ka Hor Hadii Aad Doonayso In Xayrta Caloosha

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Ay Kaa Baaba'do Cabista Waxyaabaha Kulul Miisaanka Iyo Cayilka Qofka Ayay Yareeyaan.

- 198. Cab Laba Xabo Liin Dhanaan Ah Oo Wax Biyo Ah Aan Lagu Darin Hadii Kilyaha Xanuunkaagu Ama Infakshankaagu Badan Yahay Liintu Kilyaha Aad Ayay Ugu Fiican Tahay .**
- 199. Isticimaal Malab Inta Aadan Seexan Ka Hor Hadii Aad Ka Mid Tahay Dadka Dhareera Ama Calyadu Ka Timaado Marka Aad Hurudo Ka Dib Malabku Wuu Xakameeyaa Dhareeeka Hurdada Ka Dib.**
- 200. Ha Istaagin Isla Marka Aad Hurdada Ka Kacdo, Fariiso Xoogaana Naso Si Aad Uga Badbaado Neerfaha Ku Dhaca Dadka Sida Kadiska Ah U Istaaga Marka Ay Hurdada Ka Kacaan.**
- 201. Haku Cabin Biyaha Istaag, Fariiso Si Dagan U Can Adiga Oo Si Waali Ah U Qurqurinayn Biyaha Biyaha Istaag Lagu Cabo Cuduro Qabsinku Ka Mid Yahay Ayay Sababaan.**
- 202. Ha Ku Daalin Marsashada Kareemyada Jilciya Maqaarka Ama Liishaha Ka Dhiga Inta Aad Dhafrayso. Dhafarku Wuxuu Ka Hortagaa Qanjirada Soo Saari Lahaa Dhacaamada Maqaarka Liishaha Ka Dhigi Lahaa.**
- 203. Daawashada Tv Ama In Qofku Mobileka Wax Indhaha Ku Haayo Wax Ka Badan Laba Saac Maalinti Celcelis Ahaan Waxay Dhaawacdaa Maskaxda Iyo Araga Sidaa Darteed Ha Koobnaado Waqtiga Aad Shaashadaha Ku Bixiso.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

204. Cunista Wax Badan Iyo In Qofku Daahiyo Cuntada Waa Labada Dhibaato Ee Ugu Badan Dheefshiidka Qofka Saamayn Xun Ku Reebata Sababtoo Ah Dhacaamada Dheefshiidku Soo Daayo Waxay Leeyihiin Awood Xadidan Iyo Waqti Ay Cuntada Ay Ku Burburiyaan.
205. Cabista Wax Ka Yar 2 Litir Oo Biyo Ah Micnaha 6 Galaas Oo Biyo Ah In Qofku Si Maalinle Ah Uusan U Cabin Waxay Qofka Jirkiisa Ka Dhigta Jirkiisa Mid U Nugul Jeermis Kasta Inuu Soo Galo Sababto Ah Cabista Biyaha Waxay Xoojisaa Difaaca Jirka.
206. Calaamadaha Cuduruda Sida Qandhada Inu Qofku Dareemo Waa Nicmo Wayn Oo Ilaahay Qofka Siiyo Sidaa Darteed La Xiririr Dhakhtar Isla Marka Aad Wax Iska Dareento Sababto Ah Waxaad Qarsato Way Ku Qarsadaan.
207. Haysashada Saxarada Ama Qofka Marka Ay Saxaro Qabato In Uu Dhaho Hadhow Ayaan Suuliga Aadi Doonaa Waxay Ku Dhaawacdaa Mindhicirada Waana Sababta Ugu Badan Ee Baabasiirka Ugu Dhaco Dadka Intiisa Badan.
208. Qofku Inuu U Seexdo Dhanka Midig Waxay U Fiican Tahay Shaqada Wadnaha Sababto Ah Marka Qofku Bidix U Seexdo Culeeska Jirka Dhan Wuxuu Fuulayaa Wadnaha.
209. Daal Iyo Caajis In Qofku Dareemo Marka Uu Waxa Cuno Ka Dib Waxay Cadaynaysaa In Qofka Jirkiisa Ay Ka Jirta Isku Dheelitirnaan La'aan Xaga Fitamiinada Ah Sidaa Darded Cun Khudaarta Cagaaran Sababto Saxan Buuxa Oo Hal Cunto Ah

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Waxaa Caafumaad Ahaan Ka Wanaagsan Saxan Haaf Ah Oo 5 Shay Oo Kala Duwan Saaran Tahay.

- 210. Cuntada Oo La Boobo Waxay Sabab U Noqotaa In Caloosha Ay Fido Booskeedana Si Dhakhsi Ah Kusoo Noqon Sidaa Darteed U Cun Cuntada Si Dagan Sababtoo Ah Dadka Cuntada Boobo Waxay Liqaan Cunto Aan Sidii La Rabay Loo Burburin Taas Oo Keenta In Dheefshiidku Qalqal Ku Abuurmo.**
- 211. Dadka Kansarka Dhuunta Uu Ku Dhaco Waxaa Daraasadaha Qaar Sheegayaan In Ay Yihiin Dadka Biyo Cabistoodu Yar Tahay Sababtoo Ah Waxa La Leeyahay Biyo Cabista Badan Waxay Jirka Ka Dhaqdaa Unugyada Kansarku Ka Samayso Sidaa Darteed Cab Ugu Yaraan Galaas Biyo Mar Kasta Oo Salaad Farad Ah Aad Tukato.**
- 212. Inta Badan Cudurada Waxa Sababta U Ah Ma Ahan Jeermis Jirka Soo Gala Balse Waxaa Badanaa Cudurada Sabab U Ah Unugyada Jirka Oo Aan Helin Nafaqdii Ay U Baahnaayeen Taas Oo Keenaysa In Jirku Iskiis Isu Weeraro Ama Jirku Difaaciisu Yaraado Sidaa Darteed Cun Cunto Khudaarta Cagaaran Ay Ku Badan Tahay .**
- 213. Awooda Raganimada Waxyaabaha Yareeya Waxaa Ka Mid Ah Cunista Cuntooyinka Saliidu Ku Badan Tahay Sababto Ah Saliidu Waxay Dhaqaaqa Xubinta Taranka Ka Dhigta Mid Daciif Ah Sidaa Darteed Cun Cuntooyinka Aan Saliida Lagu Karin Sida Soorta Ama Cuntooyinka Loo Yaqaan Wadaniga.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

214. **Cunista Waxtaabaha Proteinka Leha Waxay Uga Duwan Yihiin Cuntooyinka Kale Waxaa Ka Mid Ah Oonka Faraha Badan, Cuntooyinka Kale Qofku Ma Dareemo Oon Iyo Haraad Balse Cuntooyinka Proteinka Leh Sida Digirta Iyo Hilibka Qofku Marka Uu Cuno Wuxuu Cabaa Biyo Ka Badan Kuwii Uu Hore U Cabi Jiray.**
215. **Ciddiyaha Dhaadheer Waxay Kaydiyaan Jeermis Fara Badan Taas Oo Keenta In Qofku Cuntada U Raaco Waana Mid Ka Mid Ah Waxyaabaha Sababta U Ah Kansarka Dhuunta.**
216. **Saliidu Waxay Soo Celisaa Muuqaalka Maqaarka, Inta Aadan Qubaysan Ka Hor Marso Saliid Ama Kareemyada Jirka Si Maqaarkaagu Liishe U Noqdo.**
217. **Istakiinku Wuxuu Nadiifiyaa Wasaqda Gasha Dulduleelada Ilkaha, Ha Isticmaalin Gacanta Bidix Marka Aad Istakiinka Isticmaalayso Sababtonah Bidixu Wa Mida Saxarada Lagu Dhaqo.**
218. **Shaambadu Waxay Keentaa Neerfo Iyo Madax Xanuun Joogta Ah Waa Marka Lagu Shubo Madaxa Bartankiisa, Ku Shub Shaambada Fooda Hore Ee Tinta, Madax Xanuun Ma Sababi Karto.**
219. **Dhafarku Wuxuu Dilaa Muuqaalka Qofka, Seexo Ugu Yaraan 6 Saac Sababtoo Ah Dadka Dhafra Iyaga Oo Aan Xanuunsaneen Ayuu Hadana Muuqaalkoodu Bah Dilan Yahay.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

220. Cayilku Wuxuu Yareeyaa Calcium-Ta, Cab Caanaha Geela Isbuuc 3 Mar Hadii Aad Cayilan Tahay Sababto Caanaha Waa Halka Ugu Badan Ee Laga Helo Calcium-Ta Sidoo Kale Yaree Cayilka.
221. Shayga Ugu Fiican Jirka Sunta Ka Saari Kara Waa Liin Dhanaanta, Cab Liin Dhanaan Aan Wax Biyo Ah Lagu Darin Ugu Yaraan 3 Jeer Isbuucii Marka Aad Cuntada Cunto Ka Dib.
222. Dadka Cayilan Sida Kaliya Ay Isaga Ilaalin Karaan Cunisto Cuntada Xad Dhaafka Ah Waa In Ay Cabaan Shaah Sanjabiilki Ku Badan Yahay, Sanjabiilku Wuxuu Damiyaa Qaybta Baahida U Qaabilsan Dheefshiidka.
223. Labada Qaab Ee Ugu Fiican Qofku Xayrta Caloosha Ku Yarayn Karo Waa Push Up In Si Maalinle Ah Uu U Sameeyo Iyo In Uu Sameeyo Xarig Bood Isagoo Lugaha Hoostooda Marinaya Xariga Marka Uu Boodo Ka Dib.
224. Habka Ugu Fiican Dadka Dhiigkarka Qaba Ay Ku Xakamayn Karaan Dhiigooda Waa In Cuntada Ay Ku Karsadaan Toon Ama Caadi U Isticmaalaan Isbuuc 3 Jeer. Toontu Waxay Furfurtaa Xididada Waxay Hoos U Dhigta Kacsanaanta Dhiiga.
225. Dadka Aanay Da'du Ka Muuqan Ama Marka La Eego Muuqaalkoodu Uu Ka Yar Yahay Da'da Ay Jiraan Waa Dadka Aadka U Isticmaala Baradha. Baradhada Waxaa Ku Jirta Maado Maqaarka Ka Ilaalisa Gaboowga Iyo Miinta.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

226. Caruurta Ay Kaadidu Ka Fakato Waxyaabaha Dabiiciga Ah
Kaadi Baxsadka Looga Daaweeyo Waxaa Ugu Horeeya Bocorka.
Bocorka Wuxuu Kaadi Haysta Siiyaa Awood Ay Ku Ceshato
Kaadida Sidoo Kale Bocorku Wuxuu U Fiican Yahay Xusuusta.
227. Caanaha Ugu Fiican Dadka Sokorta Qaba Ay Cabi Karaan
Waa Caanaha Geela.
228. Hilibka Ugu Fiican Wadnaha Iyo Xidida Dhiiga U Fiican Waa
Hilibka Kaluunka Oo Ka Mid Ah Hilibka Cad.
229. Sida Ugu Fiican Ee Qofku Isku Caatayn Karo Waa In Uu
Socodka Boobsiiyo Marka Uu Soconaayo Iyo In Uu Gabi
Ahaanba Iska Dayao Waxyaabaha Macaanka Ama Sokortu Ku
Badan Tahay.
230. Hooyada Uurka Leh Caanaha Ugu Fiican Ay Cabi Karto Wa
Caanaha Geela, Jir Ahaan Iyo Maskax Ahaan Ayay Ilmaha U
Dhisaan.
231. Talada Ugu Fiican Ee La Siiyo Dadka Lafaha Iyo Xidida Ka
Xanuunsan Waa Joojinta Waxyaabaha Dhanaan Ama Cusabadu
Ku Badan Tahay.
232. Qiyaasta Ugu Fiican Caanaha Geela Laga Cabi Karo Waa
500ml Ama Laba Galaas Maalintii.
233. Waxyaabaha Ugu Badan Ee Daciifiya Difaaca Jirka Qofka
Waa Cabista Waxyaabaha Qabow Iyo Quraacda Oo Qofku
Daahiyo.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

234. Caanaha Dunida Ugu Tayada Badan Waa Caanah Hooyada Waxaana Ku Soo Xiga Caanah Ariga Iyo Idaha.
235. Caanaha In La Karkariyo Ayaa Ka Fiican In Sidooda Lagu Cabo Waxaa Marka La Karkariyo Dilmaya Bacteriyada Aan Caanaha Laga Waayin E-Cola Iyo Salmonela.
236. Caanaha Ugu Badan Ee Laga Helo Vitamin C Iyo Iron (Feerada) Waa Caanaha Geela.
237. Faaiidada Ugu Badan Caanaha Geela Waa In Ay Xoojiyaan Difaaca Jirka, Ka Hortagaan Cudurada Maqaarka, Beerka Iyo Kilyaha Sifeeyaan, Kansarkana Ka Hortagaan.
238. Dareenka Ragga Caanaha Ugu Badan Ee Kobicya Ama Siyaadiya Waa Caanaha Geela.
239. Hilibka Ugu Badan Dadka Kilyaha Iyo Wadnaha Ka Xanuunsan Looga Digo Waa Hilibka Digaaga.
240. Waxa Ugu Fiican Ee Araga Qofka Soo Celiya Waa Karootada, Kaluunka Iyo Maskaxda Ariga.
241. Bocor Biyo Oo Kaliya Lagu Kariyay Ayaa Ah Waxa Ugu Fiican Ee Lagu Yareeyo Dibiryada Caloosha Iyo Dadka Ay Saxaradoodu Adag Tahay. Bocorku Wuxuu Isu Dheelitiraa Dheefshiidka.
242. Xididada Dhiiga Waxyaabaha Dhaawaca U Gaysta Shaqadoodana Yareyn Kara Waxaa Ka Mid Ah Qaaca Kasoo Baxa Dabka Marka Cuntada Ka Karinaayo Sidoo Kale Qaacu Wuxuu Samaayn Ku Yeeshaa Sambabada Qofka.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

243. Jeermiska Siyaabaha La Isku Qaadsiiyo Dadkuna Aysan Dareensaneen Waxaa Ka Mid Ah In Hal Weel Gacmaha La Wada Gashto Si Qof Kasta Gacanta U Dhaqdo. Kaliya Jeermiskaas Waxaa Ka Badbaada Qofka Koowaad Ee Ku Dhaqda Biyaha Nadiifka Ah.
244. Maraqa Hilibka Xoolaha Waxaa Ku Jirta Saliid Fara Badan Taas Oo Si Dadban Dhibaato Ugu Gaysan Karta Qofka Sidaa Darteed Ku Miir Mraqa Liin Dhanaan Sababtoo Ah Liin Dhanaantu Waxay Yaraysa Dhibaatada Dufanka Qofku U U Gaysan Karo.
245. Oomada Lagu Shubo Meelaha Gacamaha Lagu Dhaqdo Ee Maqaayadaha Marna Ha Isticmaalin, Caafimaad Ahaan Ma Wanaagsana In Qof Kasta Oomo Meel Lagu Shubtay Uu Kasoo Tirto Bacda Oomada Inaad Ka Shubo Ayaa Khayr Badan.
246. Qajaarku Nabarada Afka, Carabka Iyo Bishimaha Ka Soo Baxo Ayuu U Fiican Yahay, Qajaarka Waxaa Ku Jira Maadooyinka Vitamin C Iyo Folate Oo Ah Maadooyin U Fiican Maqaarka Iyo Nabarada.
247. Dhafarku Indhaha Ayuu Dhaawac U Gaystaa, Dadka Hurdadoodu Yar Tahay Ama Dhafarkoodu Badan Yahay Waxaa Ku Yaraada Maadooyinka Maqaarka Liishe Ka Dhiga Sidoo Kale Araga Fog Ee Indhaha Ayaa Daciifa, Ugu Yaraan 6 Saac Oo Hurdo Ah Waa Inaa Heshaa 24 Saac Kasta.
248. Caleentu Haaraha Ayay Baabi'isa, Caleenta Waxaa Ku Jira Maadooyin Maqaarka Liishe Ka Dhiga, Sidoo Kale Caleenta

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

**Waxay Baabi'isaa Madowga Kasoo Baxa Baararka Indhaha.
Mari Wajigaaga Caleen Qoyan Si Aad Uga Takhalusto Haaraha
Wajiga**

- 249. Tinta Qoyan Inay Go'do Ayaa Fudud. Tintu Marka Ay Ka
Qoyan Tahay In Ay Guranto Ayaa Sahlan Sidoo Kale Ha
Shanlayn Tintaada Xilliyada Qorraxdu Kulushahay Sababto Ah
Tintu Adkaysi Badan Ma Lahan Xiliyada Qoraxdu Kulushahay.**
- 250. Sanjabiilku Tinta Ayuu Kobciyaa. Sanjabiilka Waxaa Ku Jirta
Maadoooyin Nafaqeeya Tinta. Saliid Zaytuun Iyo Sanjabiilka
Budada Ah Isku Qas Ka Dibna Mari Tinta Adigoo Jirida Hoose Ee
Tinta Gaarsiinaya. Sidoo Kale Mari Garka Hadii Timaha Garku
Aysan Usoo Bixin Sidii Ugu Habooneed.**
- 251. Biyaha Cabista Badan Macdanta Raga Ayay Kordhisa.
Daraasad La Sameeyay Ayaa Lagu Ogaaday In Qofba Qofka Uu
Ka Biyo Cabis Badan Yahay Uu Ka Shahwo Badan Yahay Sidaa
Darteed Salaadaha Shanta Ah Mid Kasta Cab Hal Galaas Oo Biyo
Ah.**
- 252. Ukuntu Dhirirka Qofka Ayay Ka Qayb Qaadataa, Waxayna
Dhistaa Murqaha Iyo Lafaha, Caruurta Ilaa Ay Ka Gaarayaan 21
Sano, Koriinshahoodu Ma Istaago Sidaa Darteed Ku Dadaal In
Aad Caruurta Siiso Ukun Isbuuci 2 Ama 3 Mar.**
- 253. Dharka Adag Xubinta Taranka Ayuu Dhibaato U Gaystaa,
Xiro Hoos Gashi Suuf Ah, Hoos Gashiga Suufka Ah Wuxuu
Xubinta Taranka Ka Ilaaliyaa Cuncunka Iyo Caabuqa, Xubinta
Taranka Uma Fiicna Kulaylka Iyo Dharka Adag Intaba.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

254. **Biyaha Qabow Timo Guranka Ayay Ka Ilaaliyaan, Biyaha Qabow Waxay Adkeeyaan Duleelada Tintu Ay Kasoo Baxdo Sidaa Darteed Ku Dhaq Timahaaga Biyo Yara Qabow Isbuuc Mar Ilaa 2 Mar.**
255. **Sandaarashada Xilliga Weesada Waxay Sanka Ka Nadiifisaa Wasaqda, Boorka Iyo Jeermiska Ilma Aragtada Ah Ah Iyadoo Timaha Sanka Gudihiisa Ku Yaala Ka Sifaysa Toxobta. Dadka Sanboorka Qaba Si Gaar Ah Ayay U Anfacyasaa.**
256. **Cunista Waxyaabaha Macaanka Ah Waxay Qoorta Qofka Ka Dhigtaa Mid Ka Madow Jirka Kale Sidoo Kale Yaree, Yaree Cunista Macaanka Sidoo Kale Malab, Mari Qoorta Inta Aadan Seexan Malab, Liin Dhanaan Iyo Biyaha Yaanyada Oo La Isku Qasay, Madowga Qoorta Waad Is Macasalaamyn Doontaan.**
257. **Biyo Baxa Dagdag Ah In Uu Joogsado Waxaa Ka Horeya In Muruqa Hoose Ee Xubintaadu Adkaato, Waxaad Samaynaysaa Jimcsiga Loo Yaqaano PUBOCOCYGEIOUS MUSCLE EXERCISE Waa Jimicsi Marna Sinaha Kor U Qadayso Marna Hoos Kaas Oo Adkeeya Murqaha Xubinta. Ilaa 20 Mar Ayaa Samaynaysaa Subax Kasta Iyo Galab Kasta.**
258. **Madowga Bishimaha Waa Wax Si Dabiici Ah Loo Baabi'i Karo, Labo Qaado Oo Malab Ah, Sokor Yar Iyo Qaado Liin Dhanaan Ah Ayaad Isku Qasaysaa Waxaadna Marinaysaa Bishimaha Inta Aadan Seexan Ka Hor, Madowga Bishimaha Waad Is Macasalaamayn Doontaan.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

259. **Hadii Aad Doonayso In Dhaqsi Ay Hurdo Kaa Timaado Waa In Aad Caloosha Buufisaa Marka Aad Neefsanayso Waliba Adigoo Si Dagan U Jiidaya Una Tuuraaya Neefta. Neefsigu Noocaas Ah Wuxuu Soo Dadajiyaa Hurdada Isagoo Qofka Siiya Daganaasho.**
260. **Qofku Marka Uu Wax Cuno Jirku Wuu Kululaadaa Si Dheefshiidka Loo Kiciyo Cuntadii Qofku Cunayna Loo Burburiyo Sidaa Darteed Ha Qabaysan Isla Marka Aad Wax Cunto Kadib, Biyaha Qabow Waxay Yareeyaan Awooda Dheefshiidka.**
261. **Qamadiga Wuxuu Nadiifiyaa Mindhicirada Isagoo Saxarada Jilciya Kana Dhigaa Mid Si Fudud Uga Soo Baxda Qofka Sidaa Darteed Cun Waxyaabaha Qamadiga Laga Sameeyo Isbuucii 3 Ama 4 Mar, Dheefshiidka Ayuu U Fiican Yahay.**
262. **Malabku Wuxuu Jirka Ka Saaraa Sunta Sidoo Kale Wuxuu U Fiican Yahay Kasoobaxa Iyo Finanka, Mari Subax Kasta Malab Meelaha Nabarada Cusubi Kasoo Baxaan Malab Sidoo Kale Diinsi La Qooyay Mari Meelaha Kasoo baxa Ah Wuu Aruuri Doonaa Wuuna Baqi Doonaa.**
263. **Carabka Oo Dildilaaca Waxyaabaha Sababa Waxaa Kow Ka Ah Xasaasiyada, Ka Fogow Ukunta, Digaaga, Kaluunka, Digirta Iyo Wax Kasta Oo Xasaasiyad Kugu Kicinaya Sidoo Kale Cadayso Inta Aadan Seexan Ka Hor Si Dildilaaca Carabka Uga Bogsooto.**
264. **Sagsaanta Oo La Gashto Cagahaaga Oo Qoyan Waxay Keenta Cuduro Maqaarka La Xiriira Sababtoo Ah Jeermis Ayaa**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Cagahaaga Qoyan Soo Raaci Kara Waana Sababta Dadka Qaar U Cuncunaan Luguha marka Ay Sagsaanta Gashtaan Ka Dib.

- 265. Waxyaabaha Dabiiciga Ah Ee Lagu Yareeyo Qufaca Waxaa Ka Mid Ah Cabista Malabka, Malabku Sidoo Kale Wuxuu Soo Celiyaa Xusuusta, Nabarada Afka Iyo Faruuryaha Ku Dhaca Daawo Ayuu U Yahay Marka Qofku Mariyo Subax Kasta.**
- 266. In Badan Dadka Uu Naqaska Ku Dhago Marka Ay Seexdaan, Soo Kaca Ka Dibna Raadiya Hawo Iyo Halaano, Marka Ay Halaanooodaan Ka Dibna Dareema In Neeftii Ka Fuqday Hadana Sida Ku Laabta Waxyar Ka Dib Waxa Haya Waxay U Badan Tahay In Stress Uu Yahay, Quraan Isku Akhri, Cab 2 Galaas Oo Biyo Ah Ama Isticmaal Shaah Sanjaabil Leh Ama Caano Filfishu Ku Badan Tahay.**
- 267. Baabasiirka Waxyaabaha Sababa Waxaa Ugu Horeeyo Biyo Cabid La'aanta Iyadoo Qofka Biyo Cabista Yar Mindhiciradiisa Aysan Saxaradu Ka Soo Bixin Sidoo Kale Baasabiirka Waxyaabaha Lagu yareeyo Waxaa Ka Mid Ah In Toon La Fiiqay Uu Qofku Galiyo Goobta Saxarada Ka Dibna Ku Haayo Muddo 2 Saac Ah Taas Oo Yaraynaysa Bararka, Cuncunka Iyo Xanuunka Baabasiirka.**
- 268. Hunuriga Oo Ku Xanuuna Marka Aad Hurdada Kasoo Kacdo Ka Dib Af Qallayl Inaa Dareento Ama Xab Iyo Candhuuf Inaa Usoo Kacdo Waxaa Sabab U Ah In Dheefshiidkaagu Problem Ka Jiro Ama Qanjiradaadu Si Sax Ah Aysan U Shaqaynayn, Ha Cunin**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

**Wax Raashin Ah Cisha Ka Dib Inta Aadan Seexan Ka Horna
Galaas Biyo Ah Cab Way Ka Fiicnaan Doontaa.**

**269. Finanka Wajiga Waxa Ugu Badan Ee Loo Isticmaalo Waxaa
Ka Mid Ah Malabka Qofku In Biyo Qabow Uusan Ku Dhaqin
Wajigiisa, Sidoo Kale Boomaatada Beclo G Iyo Kaniinga
Doxycycline Ayaa Ka Mid Ah Daawooyinka Loo Qoro Inta Badan
Dadka Finanka Wajiga Qaba, Haweenka Uurka Leh Kaniinigani
Uma Fiicna.**

**270. Waxyaabaha Dabiiciga Ah Ee Yareeya Caabuqa Iyo
Infectionka Dhiiga Raaca Waxaa Ka Mid Ah Cunista Timirta
Subaxdii Adigoo Baahan, Cun Ugu Yaraan Saddex Timir Ugu
Badnaan Todobo Timir Adiga Oo Aan Gowska Ku Ruugayn
Carabka Oo Kaliyana Ku Calalinaya Timirtu Waxay Dhiiga Ka
Sifaynaysaa Infectionka.**

**271. Faaiidada Moosku Leeyahay Waxaa Ka Mid Ah In Uu
Daweeyo Kalastaroolka Sidoo Kale In Miisaanka Qofka Ama
Cayilka Uu Yaraado Ayuu Ka Qayb qaataa, Cun 2 Xabo Oo Moos
Ah Subax Kasta Adiga Oo Baahan Si Jirkaagu Uga Faaiidaysto
Mooska Maadooyinka Ku Jirta.**

**272. Caanaha Geela Waa Mid Ka Mid Ah Waxyaabaha Adkeeya
Lafaha Inteena Badan Taas Waan Dareensanahay Balse Faaiido
Kale Ayuu Leeyahay. Caanaha Geela Waxay Ka Hortagaan In
Hooyadu Dhasho Ilmo Maskaxiyan Xanuunsan Ama Qoorta Aan
Ceshan Karin Waayoo Waxay Ka Qayb Qataan In Ilmaha Uurka**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Ku Jiro Maskax Ahaan Iyo Lafo Ahaanba Uu Noqdo Mid Adag Oo Caafimaad Qaba.

- 273. Daraasado Badan Oo La Sameeyay Waxaa La Xaqiihiyay In Haweenka Cuna Timirta Uurka Ka Hor Iyo Bila Ugu Dambaysa Ee Uurka Aysan Ku Dhibtoon Foosha, Timirtu Waxay Yaraysaa Xanuunka Foosha, Sidoo Kale Waxay Ka Hortagtaa Waxa Soomalidu U Taqaan Fool Diinka.**
- 274. Cambaha Wuxuu Ka Mid Yahay Waxyaabaha Dabiiciga Ah Ee Liishe Ka Dhiga Maqaarka Wuxuuna Maqaarka Ka Dhiga Mid Jilcan Oo Aan Qarfad Iyo Adayg Lahayn, Sidoo Kale Wuxuu Yareeya Cayilka Isagoo Qofka Ka Dhiga Jirkiisa Mid Isu Dheelitiran, Cun Isbuucii 2 Ama 3 Cambo Oo An Wax Sokor Ama Biyo Ah Lagu Darin Si Jirkaaagu U Noqdo Mid Isu Dheelitiran.**
- 275. Soonka Ama In Qofku 12 Saac Xiriir Ah Uusan Wax Cunin Waxay Jirka U Dirtaa Shaqo Cusub Taas Oo Ah In Saacadahaas Qofku Baahan Yahay Jirku Iska Saaro Haraadiga Cuntadii Uu Cunay Ay Jirka Ku Reebatay. Soon Isbuucii Ugu Yaraan Laba Jeer Isniin Iyo Khamiis Si Dheefshiidkaagu U Helo Awood Iyo Nasiino Isbuucle Ah. Sida Makiinadaha Caadiga Ah Ugu Baahan Yihiin Nasiino, Ayuu Dheefshiidku Ugu Baahan Yahay Nasiino.**
- 276. Avocado Waa Mid Ka Mid Ah Khudaarta Dadku Ay Aadka U Isticmaalaan Hadana Si Gaar Ah Ayay Dumarku Faaiido Ugu Leedahay, Avocadadu Waxay Daawo U Tahay Dhiiga Dhiciska Sidoo Kale Waxay Ka Hortagtaa Dilanka Sababtoo Ah Dumarka Aadka U Isticmaala, Caruurta Inta Badan Kama Dilmaan.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

277. Dadka Muuqaal Ahaan Da'dooda Ka Wayn Waxa Ugu Badan Ee Lagula Taliyo Ayaa Ah Cunista Baabayga, Babaaygu Wuxuu Maqaarka Ka Dhiga Liisho Wuxuu Sidoo Kale Jirka Qofka Ka Dhigaa Mid Isku Dheelitiran Cun Isbuuci Ugu Yaraan 3 Mar Si Jirkaagu U Noqdo Muuqaal Ahaan Mid Soo Jiidasho Leh.
278. Cabista Caano Filfil Leh Waxay Difaaca Jirka Ka Dhigta Mid Xoogan Iyadoo Dadka Filfisha Isticmaala Ay Adag Tahay In Jirkoodu Ay Soo Weeraraan Jeermisyada Ilma-Aragtada Ah Madama Qofka Difaaciisu Uu Aad U Xooggan Yahay, Sidoo Kale Filfisha Waxay Daawo U Tahay Goonjabka Iyo Madax Xanuunka Iyadoo Kala Furfurta Dhiiga Maskaxda Si Ay U Dajiso Madaxa Iyo Guud Ahaan Neerfaha.
279. Qumabaha Waxa Uu Jirka U Leeyahay Faaidooyin Badan Waxaase Ugu Muhiimsan In Goonjabka Iyo Madax Xanuunka Uu Daaweeyo Iyo In Dhiiga Uu Dajiyo Gaar Ahaan Dadka Qaba Dhiig Karka, Isticmaal Qumbaha Isbuucii Mar Hadiiba Aad Heli Karto Sidoo Kale Qumabaha Wuxuu Furfuraa Dhiiga Isagoo Qofka Caba Lagu Arko Firfircooni .
280. Qofku In Uu Dhidido Caafimaad Ayaa Ku Jira Sababto Ah Wasaq, Cusbo Iyo Sun Badan Ayaa Jirkiisa Ka Baxaysa, Sanjabiilka Waa Mid Ka Mid Ah Waxyaabaha Dabiiciga Ah Ee Lagula Taliyo Dadka Aan Dhididin Ama Dhididkoodu Yar Yahay Si Jirkooda Sunta Iyo Cusbadu Uga Baxo.
281. Xilliyada Qaboobaha Waxa Ugu Fiican Ee Jirka Lagu Kululeyn Karo Waa Cabista Waxyaabaha Kulul Taas Caqli Ahaan Waan

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Ognahay Hadana Waxaa Laga Yaabaa In Wax Yar Ka Dib Shaahu Jirkaaga Ka Baxo Hadana Dhaxantii Aad Dareento, Cab Shaah Sanjabiil Leh Jirkaagu 11 Saac Oo Xiriir Ah Dhaxan Isma Arki Doontaan.

282. Goonjabka Ama Madaxa In Qofka Uu Dhinac Ka Xanuuno, Dadka Ugu Badan Ee Uu Ku Dhaco Waa Dadka Aadka U Caba Biyaha Qaboow, Biyaha Qabow Waxay Dilaan Neerfayaasha Madaxa Kuwaas Oo Aan U Dulqaadan Karin Ama Xamili Karin Qabowga, Jooji Dhamaan Cabista Waxyaabaha Qabow Si Aad Uga Caafimaado Goonjabka, Kuna Badal Cabista Waxyaabaha Kulul.
283. Fadhiga Badan, Jiifka Iyo In Qofku Dhabarka Ku Tiiriyo Darbi Waqti Dheer Waa Mid Ka Mid Ah Waxyaabaha Sababta U Ah Kilya Xanuunka, Soco Ugu Yaraan 45 Daqiiqo Maalin Kasta, Jooji Dhabarka Aad Mar Kasta Ku Tiirinaysid Darbiyada Iyo Waqtiga Aad Taleefanka Isticmaalaysana Ha Isticmaalin Adigoo Jiifa.
284. Dadka Intooda Badan Qaba Mindhicir Xanuunka Waxyaabaha Ay Sababsadaan Waxaa Ugu Horeya Cunista Cashada Xilliga Dambe La Cunaayo, Sababto Ah Habeenkii Jirka Intiisa Badan Nasiino Ayuu Galaa, Mana Fiicna In Qofku Aad U Dhargo Sababto Ah Caloosha Iyo Mindhiciradu Ma Hayaan Awood Badan Oo Ay Ku Maareeyaan Cuntada.
285. Muuqaalka Qofka Iyo Dhiiga Jirkiisa Ku Jira Farqi Ayaa U Dhaxeeyo Waxaa Jira Dad Muuqaal Ahaan Cayilan Balse Aan Dhiig Badan Lahayn Iyo Kuwa Muuqaal Ahaan Caato Ah Balse

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

**Dhiig Badan Leh, Cun Liin Bambeelmada Iyo Khudaarta
Cagaaran Waxay Ka Mid Yihiin Waxyaabaha Dhiiga Soo Celiya,
Meesha Aad Sanbuus Ama Sheetare Aad Ka Cunto Galbihii Way
Ficnaan Lahayd In Aad Ka Cunto Hal Liin Bambeelmo Ama Hal
Babaay Ka Cunto.**

**286. Jirka Qofka Gaar Ahaan Maqaarka Qofka In Uu Qalalo
Waxyaabaha Keena Waxaa Ugu Horeya Qanjirada Qofka Oo
Shaqadoodu Yaraato, In Qanjirada Qofka Ay Shaqada
Yareeyaana Waxa Ugu Horeeya Ee Keena Waa Hurdo Yarida
Ama Dhafarka, Qofba Qofka Uu Ka Dhafar Badan Yahay Wuu Ka
Liitaa Muuqaal Ahaan.**

**287. Inta Qoraxdu Qabowdahay Cunto Inta Aad Cuni Karto Cun
Sababtoo Ah Dheefshiidka Waa Xilliga Uu Wada Furan Yahay,
Waana Sababta Qaboobaha Dadku Ay U Baahdaan, Marka Ay
Qorraxdu Soo Kululaato Dheefshiidkaagu Awood Badan Ma
Lahan, Waxaana Xiliga Qoraxdu Soo Kululaato Lasoo Furaa
Qaybta Oonka Waana Sababta Kulaylaha Dadku Aysan U
Raadin Cunto Oo Biyo Kaliya Ay U Ooman Yihiin.**

**288. Xilliga Ugu Badan Ee Gabdhuhu Ay Dareemaan Tima
Guranka Waa Xilliga Caadadu Ay Soo Dhawdahay Ama Marka
Ay Ka Qubaysato Ka Dib Amaba Marka Ay Haweenki Dhalaan
Ka Dib, Xilliyadaas Waa Dabiici Waxaana Jira Isbedel
Hormoonada Xagooda Ah Taas Oo Saamayn Ku Yeesha Tinta,
Ugu Dambayna Keena Tinta in Ay Guranto, Timahaaga
Xiliyadaas In Ay Sii Gurmaan Ayay U Badan Tahay Si Taxadar
Leh U Dhaq Una Shanlee.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

289. Xasaasiyada Waxyaabaha Kiciya Waxaa Ka Mid Ah Catarada, Carfisooyinka Qaarkood, Ka Fogow Wax Kasta Oo Shakhsiyan Ku Dhibaaya Waayoo Inta Badan Dadka Xasaasiyada Noocaas Ah Qaba Ku Dhaca Cuduro Daba Dheeraada Sida Cudurka Neefta Kaas Oo Saamayn Aan Caadi Ahyn Ku Yeesha Sambabada Qofka.
290. Waxyaabaha Ugu Badan Ee Neerfaha Iyo Wadna Xanuunka Keena Waxaa Ka Mid Ah In Qofku Marka Hurdada Uu Ka Kaco Horey Ka Istaago, Fadhiiso Ugu Yaraan Saddex Daqiiqo Sababto Ah Jirku Wali Kama Wada Toosin Hadii Aad Adiga Ka Wada Toostay.
291. Caloosha Fadhisa Iyo Saxarada Oo Qofka Ku Adkaata Waxyaabaha Ugu Badan Ee Keena Waxaa Ka Mid Ah In Qofku Istaag Ku Cabo Biyaha, Jooji Istaaga Aad Ku Cabayso Biyaha Uma Fiicna Caafimaadka Dheefshiidkaaga.
292. Waxyaabaha Xusuus La'aanta Sababta U Ah Dadkuna Inta Badan Ay Ku Baraarugsaneen Waxaa Ka Mid Ah Cuntada Saliidu Ama Dufanka Ku Badan Yahay, Dufanku Waxay Dhibaato Ku Yihiin Caafimaadka Wadnaha Iyo Maskaxda, Jooji Ama Yaree Dufanka Iyo Cuntada Saliidu Ku Badan Tahay.
293. Cunista Kaluunka Waa Mid Ka Mid Ah Waxyaabaha Saacida In Tintu Ay Si Dagdag Ah U Baxdo, Cun Ugu Yaraan Maalintii Kalluun Ama Digaagad Sababtoo Ah Hilibka Cad Waa Digaaga Iyo Kalluunka Waxaa Ka Buuxa Maadooyin U Wanaagsan Timaha Qofka.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

294. Xilliyada Qaboobaha Ah Inta Aadan Qubaysan Ka Hor
Madaxaaga Mari Saliid Sababto Ah Saliidu Waxay Ka Hortagtaa
In Biyaha Qaboow Ay Dhaawacaan Maskaxdaada Sidoo Kale
Waxay Jirka Ka Dhigtaa Mid Liisho Ah Oo Aan U Baahneen In
Aad Marsato Kareemyada Jirka.
295. Dadka Cirrada Ay Yaraanta Uga Soo Baxdo Ayaa Ah Inta
Badan Dad Ka Xanuunsan Qanjirada Ama Qaba Qumman,
Dhacaamada Qanjirada Ay Soo Daayaan Marka Ay Ka
Yaraadaan Ama Ka Bataan Qiyaastii Caadiga Ahayd Waxaa Is
Bedel Ku Yimaadaa Midabka Timaha.
296. Kansarka Inta Badan Wuxuu Ku Dhacaa Dadka Aadka U
Isticmaala Waxyaabaha Macaanka Ah Iyo Biyo Qasan Oo
Sokortu Ku Badan, Jooji Ama Yaree Cunista Iyo Cabista
Waxyaabaha Macaanku Ku Badan Yahay, Cunista Ama Cabista
Liin Dhanaan Aan Biyo Lagu Darin Ayaa Ka Mid Ah Waxyaabaha
Ka Hortaga Kansarka.
297. Kolostaroolka Waa Mid Ka Mid Ah Cudurada Halista ku Ah
Dhiiga Sababtoo Ah Dufanku wuxuu Kala Xiraa Dhiiga Wuxuuna
Yareeyaa Qulqulka Iyo Awooda Dhiiga Wadnaha Ka Soo Baxa
Uu Ku Gaari Lahaa Jirka Intiisa Kale, Jooji Ama Yaree
Waxyaabaha Saliidu Ku Badan Tahay Ama Cab Shaah Ama
Caano Kulul Marka Aad Cunto Cuntooyinka Dufanka Ama
Saliidu Ku Badan Tahay.
298. Cabista Shaah Ama Caano Kulul Waxay Yaraysaa Ama Gubta
Xayrta Waxayna Yaraysaa Cayilka, Sidaa Darteed Jooji

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Waxyaabaha Qabow Hadiiba Aad Doonayso In Aad Is Yarayso, Iskuna Day In Aad Socodka Boobsiiso Sababtoo Ah Socodka Tartiibka Ah Miisaanku Kuma Yaraado, Soco Ugu Yaraan Hal Saac Maalin Kasta Adiga Oo Cabaya Shaah Ama Caano Kulul Sokortuna Ku Yar Tahay.

- 299. Dadka Ay Kaadidu Ku Yar Tahay Ama Ha Qabaan Infection Ama Biyo Cabid La'aan Ha Sababto Waxaa Lagula Taliyaa In Ay Cabaan 2 Xabo Liin Dhanaan Ah Oo Aan Wax Biyo Ah Lagu Darin, Liintu Waxay Furtaa Waliba Sifaysaa Tubooyinka Kaadi Mareenada, Qofba Qofka Uu Ka Liin Cun Badan Yahay Kilyihiisu Way Ka Caafimaad Badan Yihiin.**
- 300. Ka Fogow Sigaarka Dadka Caba, Hooyooyinka Uurka Leh Ee Lagu Ag Cabo Sigaarka Waxay Dhalaan Ilmo Maskaxiyan Aan Caafimaad Qabin, Qoorta Aan Ceshan Karin, Caqli Ahaana Aan Dhamaystirneen, Rabbi Ha Ku Ilaaliyo Adigana Taxaddar Hooyo.**
- 301. Haweenka La Nool Dadka Sigaarka Caba Amaba Iyagu Caba Waa Kuwa Ugu Badan Ee Laga Helo Kansarka Naasaha, Kaas Oo Xitaa Ay U Dhintaan Marka La Jaro Ka Dib Sababtoo Ah Kansarku Waa Uu Ku Faafaa Dadka Sigaarka Caba Ama Lagu Ag Cabo Marka Dadka Kale Loo Eego.**
- 302. Ka Fogow Sigaarka Dadka Caba Waxaa Inta Badan Dadka Sigaarka Caba Iyo Kuwa Lagu Ag Cabo Lagu Arkaa Xanuunada Ku Dhaca Wadnaha Sida Wadnaha Oo Zaa'id U Garaacmaya Iyo Dhiigkarka Oo Ay Uga Dhaw Yihiin Dadka Kale.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

303. Sigaarka Dadka Caba Ama Lagu Ag Cabo Waxay Dadka Kale Dheer Yihiin Finan Badan Oo Wajigooda Ka Soo Baxa, Sigaarka Waxaa Ku Jirta Maadooyin Dila Difaaca Maqaarka Taas Oo Keenaysa In Jeermiska Ilma Aragtada Ah Ay Si Fudud Ay Kuso Galaan Maqaarka Ama Dhaawac U Gaystaan Quruxda Qofka.
304. Ka Fogoow Sigaarka Iyo Dadka Caba Labadaba, Sigaarka Dadka Caba Ama Hooyooyinka Lagu Ag Cabo Marka Qaaca Sigaarka Uu Gudaha U Galo Hooyada Uurka Leh Waxay Soo Tuurmaya Dhowr Maalin Ka Dib Ilmaha Uurka Ku Jira Sababtoo Ah Sigaarka Maadooyinka Ku Jira Uma Fiicna Ilmaha Uurka Jira.
305. Ku Dhaq Cadaygaaga Biyo Kulul Ka Hor Inta Aadan Ku Cadaysan, Biyaha Kulul Cadayga Waxay Ka Dilaan Jeermiska Madama Uu Dhowr Saacadood Meel Yaalay Wax Kasta Oo Jeermis Ahna Ku Dhalan Karaan.
306. Iska Badal Cadayga Labadii Isbuucba Mar Sababtoo Ah Laba Isbuuc Ka Dib Waxaad Ku Cadaysanayso Ma Ahan Caday Ee Waxaa Ku Cadaysanaysaa Caday Gudaha Ay Kaga Jirto Wasaqdii Horey Aad Uga Cadaysatay.
307. Marka Wax Kulul Ama Wax Aad U Qabow Aad Cabto Ilkaahaga Ka Ilaali Dabaysha Oo Afka Isku Qabo Mar Kasta, Ilkuhu Xiligaas Wax Kasta Ayay U Nugul Yihiin Dabayshuna Xilligaas Difaaca Ilkaha Ayay Baabi'isaa.
308. Si Fiican U Rux Saliida, Subaga Ama Xita Sharoobada Marka Aad Cabayso Ama Isticmaalayso. Waxaa Dhacda Inta Badan Wixii Tayada Lahaa In Ay Hoos Fariistaan Ka Dibna Aad

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Isticmaasho Biyo Oo Kaliya Marka Weelku Wixii Ku Jiray Ka Dhamaadaan Aad La Tuurto Wixii Tayada Lahaa Wali Iyagoo Hoos Fadhiya.

309. Ha Ku Dhaqin Weelasha Biyo Sakeel Ama Baaldi Aad Ku Shubtay, Badalkeeda Ku Dhaq Tubbo Sababtoo Ah Weelka Hore Ayaa Si Sax Ah U Dhaqmaya Balse Weelasha Kale Midba Midka Uu Ka Dambeeyo, Wasaqda Kii Hore Reebay Ayaad Ku Dhaqaysaa Ama Ku Raacinaysaa.
310. Cab Shaah Ama Caano Kulul Marka Difaaca Jirkaagu Yar Yahay Ama Xanuun Kula Soo Darso, Waxba Waxa Ay Ka Kulul Yihiin Waxay Soo Celiyaan Difaaca Jirka Halka Waxba Waxa Ay Ka Qaboow Yihiin Ay Dilaan Difaaca Jirka.
311. Saabuunta Toos Wajigaaga Ha Ugu Xogin, Isticmaal Ama Mari Gacantaada Ka Dibna Wajigaaga Kusii Dhaq Taas Waxay Ka Hortagtaa In Dulduleeda Wajiga Ay Saabuuntu Toos U Gasho Ka Dibna Haraadiga Saabuuntu Ay Joojiso Dhacaamadii Nafaqaynayay Wajigaga.
312. Hargabka Soo Noqnoqda Waxa Ugu Badan Ee Keena Waa Caloosha Fadhisa Sidaa Darteed Cun Cuntooyinka Qobka Leh Sida Digirta Si Calooshaada U Baxdo, Cuduradana Aad Uga Nabad Gasho.
313. Caruurta Qufaca Uu Hayo Ama Xitaa Dadka Waawayn Waxayaabaha Qufaca U Keeno Kaliya Ma Ahan Burukiito, Dhiig La'aan Ama Feerada In Qofku Ku Yaraato Ayaa Yeelan Kara Qufaca, Hubi In ANEMIA Ay Ku Hayso Iyo In Kale.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

314. Madax Xanuunka Waxyaabaha Ugu Badan Ee Sababta U Ah Waxaa Ka Mid Ah In Araga Qofka Uu Daciifo Ama Dhibaato La Soo Daristo, Yaree Iftiinka Zaaidka Ah Ee Taleefanka Marka Aad Isticmaalayso.
315. Dadka Finanka Qaba Waxa Ugu Badan Ee Finanka Ku Siyaadiya Waxaa Ugu Horeeya Ku Qubaysashada Ama Ku Dhaqashada Wajiga Biyaha Qabow, Biyaha Qabow Waxa Hoos U Dhigaan Dhaacamada Jirku Soo Saaro Si Maqaarka Loo Nafaqeeyo.
316. Caloosha Oo Fariisato Waxa Ugu Badan Ee Keena Dadkuna Aysan Fahansaneen Waxa Ka Mid Ah Biyo Cabid La'aanta, Ogow Sida Gallayda Biyo Ay Ugu Baahan Tahay Marka Makiinada Cajiinka Ay Shiidayso Ayay Makiinadaha Calooshu Ugu Baahan Yihiin Biyo Marka Au Cuntada Shiidayaan.
317. Qof Kasta Oo Muuqaal Ahaan Da'diisa Ka Wayn Waxa Ugu Badan Ee Sababta U Ah Waa Dhafarka, Dhafarku Wuxuu Jirka Ka Dhigaa Mid Soo Daaya Dhacaamo Badan Oo Aan Jirku U Baahneen Qatarna Ku Ah Muuqaalka Qofka.
318. Dadka Da'da Ah Waa Waxa Ugu Badan Ee Dhibaataada Ku Haya Waa Cidlo Iyo In Ay Waayeen Wax Waqti La Qaata, Hadii Qof Waayeel Ah Kuugu Soo Celiyo Sheeko Uu Horey Kuugu Sheegay Ha Dhihin Hada Ka Hor Ayaa I Sheegtay Sababto Ah Maskaxdiisa Sheekooyinka Ay Xusuusato Ayaa Faro Ku Tiris Ah.
319. Dadka Ugu Badan Ee Sida Fudud Uga Jaba Gacmaha Ama Lugaha Waa Dadka Cayilan Sababtuna Ma Ahan Wax Kale,

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Dadka Cayilan Waxaa Yaraada Kalshiyamtooda Taas Oo Keenta In Si Fudud Ay U Jabaan.

320. Sababaha La Yaabka Leh Ee Kansarka Caloosha Iyo Dhuunta Keena Waxaa Ka Mid Ciddiyaha Oo Aan La Jarin Waayoo Jeermiska Qofka Uu Ciddiyaha Kusoo Qaado Ayaa Si Dadban U Raaci Kara Cuntada Iyo Waxyabaha Uu Cunayo.

321. Waxyaabaha Aysan Dadka Dareensaneen Ee Caloosha Fariisiya Waxaa Ka Mid Ah Cabista Shaaha Caleentu Ku Badan Tahay. Caleenta Waxaa Ku Jira Maado Caloosha Adkaysa.

322. Agoolka Waxa Ugu Badan Ee Uu Ka Dhasho Ma Ahan Nadaafad Darro Xaga Timaha Ah Waa In Dadku Wadaagaan Sariiraha Ama Barkimaha Ama Qofku In Uu Soo Seexdo Guri Aan Kiisa Ahayn Ka Dibna Ka Soo Qaado.

323. Meesha Ugu Badan Ee Agoolka Timaha Gala Lagu Arko Waa Timaha Qoorta, Dhakada Iyo Dhagaha Agagaarkooda Ku Yaala, Sababta Ugu Wayn Ee Halkaas Uu Agoolku U Beegsado Waa Meelaha Tintu Ku Yar Tahay.

324. Agoolku Dadka Ugu Badan Ee Uu Galo Waa Dadka Timaha Dhaadheer, Waxaa La Sheegaa In Qofba Qofka Uu Ka Timo Dheer Yahay Uu Uga Jaanis Badan Yahay Agoolka, Qofka Qofka Uu Ka Booqasho Badan Yahay Uu Uga Jaanis Badan Yahay Agoolka.

325. Timo Guranka Waxa Ugu Badan Ee Keena Waa Timaha Qoyan Oo La Shanleeyo Taas Oo Keenta In Qofku Timihiisa Ay

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

**Jirida Hoose Ka Soo Gurmaan Madama Ay Biyuhu Jilciyeen
Jirida Hoose Ee Tinta.**

- 326. Agoolka Qofku Tintiisa Waqtiga Ugu Badan Ee Uu Ku Jiri
Karo Waa 2 Isbuuc, Laba Isbuuc Ka Dib Agoolkii Hore Wuu Ka
Baxayaa Hadana Mid Cusub Ayaa Ku Bilaabmaya Oo Kii Hore Ka
Dhib Badan Kana Tiro Badan.**
- 327. Habka Ugu Fiican Ee Qofku Agoolka Iyo Ukumihiisa Uu Kaga
Takhalusi Karo Waa In Uu Ku Shanleeyo Shanlo Afkeedu Yar
Yahay Oo Lagu Xogi Karo Jirida Hoose Ee Madaxa Sababtoo Ah
Shanlada Waawayn Agoolka Sooma Saarto Waxna Kama Tarto.**
- 328. Agoolka Waxa Ugu Badan Ee Sii Badiya Sababna U Noqda In
Tinta Uusan Ka Bixin Waa Biyaha Qabow Ee Lagu Dhaqo, Biyaha
Qabow Wuu Ku Koraa Sida Darteed Biyo Diiran Ku Dhaq
Timahaaga Isbuuci Mar Ama Labo Inta Uu Ka Baxaayo Agoolka.**
- 329. Habka Ugu Fiican Ee Agool Aanu Waligaa Kugu Soo Laaban
Doonin Ayaa Ah In Kaniiniga Aspirin 3 Ama 2 Xabo Intaa
Burburiso Aad Ku Darto Shaambo Ka Dibna Aad Madaxa Ku
Dhaqdo Waa Xaqiiq In Agool Aad Is Macasalaamayn Doontaan
Insha Allah.**
- 330. Waxyaabaha Kale Ee Dabiiciga Ee Agoolka Saari Kara Waxaa
Ugu Horeeya Liin Dhanaanta Iyadoo Qofku Liin Dhanaan 5-10
Xabo Ah Uu Miiranayo Ka Dibna Biya Yar Ku Daraaysaa Adigoo
Ku Liinta Gaarsinaya Jirida Hoose Ee Tinta, Isbuuci 2 Mar Ayaad
Marinaysaa Tinta 2 Saac Ka Dibna Waa Ka Dhaqaysaa.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

331. Sida Ugu Fiican Ee Agoolka Aad Isaga Saari Karto Tintuna Ku Noqon Karto Mid Si Dhaqso Leh U Baxaysa Ayaa Ah In Toon Iyo Basal Qofku Garaaco Ka Dibna Biyahooda Iyo Gurufkooda Uu Mariyo Tinta Isbuucii 3 Jeer Saacad Ka Dibna Shaambo Uu Ku Dhaqo Qofka.
332. Haweenka Marka La Baaro Laga Helo Dhiiga Dhiciska Waxa Ugu Badan Ee Dhiciska U Keena Waa Hilibka Aan Zaaidka U Bislaanin Oo Ay Cunaan. Hilibka Aan Si Fiican Loo Bislayn Waxaa Ku Jirta Maado Keenta Dilanka Caruurta.
333. Stress-Ka Dadka Qaba Qaabka Ugu Fudud Ee Ula Tacaali Karaan Waa In Ay Cabaan Galaas Liimo Bambeelmo Ah Ka Dibna Seexdaan, Liimo Bambeelmada Waxaa Ku Jirta Maado Walwalka Iyo Murugta Yareeysa.
334. Caatanimada Waa Wax Laga Bixi Karo, Dadka Caatada Ah Waxa Kaliya Ee Ay Ka Siman Yihiin Waa Socod Boobsiiska, Tartiib U Soco Hadii Aad Rabto Inaad Cayisho Sababtoo Ah Socod Boobsiisku Wuxuu Ridaa Miisaanka Qofka.
335. Jir Xanuuka Iyo Caajiska Lafaha Dadka Qaba Sababta Ugu Badan Waa (Vitamin D) Oo Jirkooda Ku Yar Sidaa Darteed Qorraxda Waa Halka Ugu Badan Ee Laga Helo Vitamin D, Soco Xiliyada Ay Qoraxdu Qabowdahay Ee Subaxdii Iyo Galalabkii.
336. Kansarka Naasaha Ku Dhaca Waxa Ugu Badan Ee Sababa Waa Isku Dhajinta Rajabeetada, Rajabeetada Oo La Isku Dhajiyo Waxay Xirtaa Xidida Dhiiga Soo Gaarsiin Lahaa Naasaha Sidaa Darteed Haku Seexan Hana Isku Dhajin Rajabeetada.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

337. Kilyahaagu In Ay Halis Kusoo Socdaan Calaamada Ugu Horeysa Ee Aad Ku Ogaan Karto Waa Kaadiyari, Si Kaadidaadu U Badato, Kilyahaaguna Aysan U Dhaawacmin Cab Maalintii Ugu Yarana 5 Galaas Oo Biyo Ah.
338. Dareenka Raganimadu Marka Uu Yaraado Sida Ugu Fudud Ee Aad Kusoo Celin Karto Waa Cunista Qaraha Sababtoo Ah Qaraha Waxaa Ku Jirta Maado Soo Celisa, Korna U Qaado Raganimada.
339. Cudur Kasta Wuxuu Ka Dhashaa Difaac Yari Jirka Ah, Waxa Ugu Badan Ee Difaac Yarida Keeno Waa Quraacda Oo La Daahiyo, Quraaco Subax Kasta Halka Saac Ka Hor.
340. Caruurta Waxa Ugu Badan Ee U Keena Neerfaha Lugaha Waxaa Ugu Horeeya Waa Tuunjiga Ay Muddada Dheer Ku Fadhiyaan, Waalid Ama Walaal Ka Dhaqa Caruurta Saxarada Waqtiga Ugu Dhaqsiyaha Badan.
341. Neerfayaasha Maskaxda Sida Ugu Fiican Ee Qofku Ku Dajin Karo Waa In Uu Dhaafo Dhafarka Sababtoo Ah Dhafarku Wuxu Dhaawacaa Xidida Dhiiga Soo Gaarsiya Madaxa.
342. Biyo Diiran In Qofku Ku Qabaysto Waa Habka Ugu Fiican Ee Maqaarka Ama Jirka Qofku Ku Noqon Karo Mid Liishe Ah, Qofka Joogteeya Qubayska Biyaha Diiran Maqaarkiisu Ma Noqdo Mid Adag, Ka Fogow Biyaha Qabow Hadii Maqaarkaagu Adag Yahay.
343. Caburka, Xasaasiyada Iyo Hargabka Dadka Qaba Sida Ugu Fiican Ee Ay Ula Tacaali Karaan Waa In Ay Ka Fogaadaan Wax

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Kasta Oo Qaboow, Shaah Kulul In Ay Cabaan Iyo In Ay Biyo Diiran Ku Qabaystaan, Dhamaan Calamdaahaas Waad Ka Fiicnaan Doontaa.

- 344. Qabowga Gacmaha Iyo Lugaha Dadka Qaba Cudurada Ugu Badan Ee Ay Qabi Karaan Waa Dhiig La'aan, In Pressure-Koodu Dhacsan Yahay Iyo In Qanjirada Jirkoodu Aysan Soo Daynin Dhacaamo Ku Filan Si Jirka Uga Faa'idaysto.**
- 345. Basasha Oo La Xogo Ka Dibna Biyaheeda Iyo Gurufkeeda Oo La Marsado Timaha Waa Sida Ugu Wanagsan Ee Timo Guranka Loo Daaweyn Karo, Tintuna Muddo Gaaban Ku Dheeraan Karto.**
- 346. In Qudaarta Aad Cunto Cuntada Ka Hor Waa Habka Ugu Fiican Ee Jirkaaga Aad Uga Saari Karto Sunta Iyo Wasaqda. Khudaarta Lagu Cuno Way Ka Waxtar Iyo Caafimaad Badan Tahay Qudaarta Lagu Cuno Dharagta.**
- 347. Saacada Ugu Badan Ee Cuntada Aad Cuntay Jirkaaga Ay Ku Jiri Karto Waa 5 Saaac Oo Xiriir Ah, Inta Kale Qofku Waxa Uu Ku Socdaa Nafaqadii Jirka Uu Ka Helay Cuntadii Qofku Cunay.**
- 348. Dadka Qaba Dibiryada Caloosha, Saxaraduna Ku Adag Tahay Waxaa Aad Ugu Fiican In Ay Cunaan Bocor Biyo Oo Kaliya Lagu Kariyay. Bocorka Wuxuu Yareeya Dibiryada Caloosha Wuxuuna Dheefshiidka Ka Dhigaa Mid Isu Dheelitiran.**
- 349. Qaaca Kasoo Baxa Dabka Xilliga La Karinaayo Cuntada Wuxuu Saamayn Ku Yeeshaa Caafimaadka Qofka Gaar Ahaan**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Wadnaha Isagoo Xidida Dhiiga Ka Dhiga Kuwa Aan Sida La Rabay U Wadan Shaqadooda.

- 350. Weelka Gacanta La Wada Gashto Si Loogu Gacma Dhaqdo, Waxaa Cudurka Iyo Jeermiska Dadka Kale Ka Badbaada Qofka Koowaad Ee Ku Dhaqda Weelka, Inta Kale Qofba Qofka Uu Ka Dambeeyo Wasaqdiisa Ayuu Gacmaha Ku Sii Dhaqdaa.**
- 351. Maraqa Laga Soo Saaro Hilibka Xoolaha Si Saliida Ku Jirta Aysan Kuugu Keenin Dhibaato Caafimaad, Dufankuna Jirkaaga Ugu Badan Liin Dhanaan Isaga Miir Ama Marka Cabtid Ka Dib Shaah Kulul Ka Daba Geey.**
- 352. Warqadaha Joornaalada Ah Ee Maqaayaduhu Siiyaan Dadka Si Ay Ugu Tirtaan Gacmaha Iyo Afka, Ogow Waa Joornaalada Wadamada Horumaray Ay Dhigaan Musqulaha Si Qofka Inta Uu Saxariinayo U Aqrasto. Waxaana Laga Yaabaa In Afka Aad Ku Tirtirato Ama Sambuus Lagugu Soo Duubo, Ka Digtoonow.**
- 353. Dadka Cuna Karootada Way Ka Difaac Badan Yihiin Dadka Kale Sababtoo Ah karootada Waxaa Ku Jirta Maado La Yiraahdo BETA CAROTENE Oo Ah Maado Jirka Ka Ilaalisa Cudurada Iyo Jeemiska Ilmma-Aragtada Ah.**
- 354. Dadka Aadka U Isticmaala Ama Daawada TV, Laptop Ama Telka Waxaa Ku Yar Xusuusta Iyo Fahmadda Gaar Ahaan Caruurta Waxaana Kala Xirma Xididada Dhiigga Ee Qoorta Madama Ay Mar Kasta Ku Fooraraan Aaladahaas Waqti Aad U Badan.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

355. Dadka Badanaa Isticmaala Dhagaha Taleefanka Gaar Ahaan Dadka Labada Dhagba Gashta Waxaa Yaraada Maqalka, Dhagaha Taleefanku Waxay Dhaawacaan Neerfayaasha, Mana Fiicna In Qofku Badsado Isticmaalkooda.
356. Dadka Akhriya Wararka Siyaasada, Maskax Ahaan Saamayn Xoogan Ayay Ku Yeelataa, Waxaana Arkaysa Iyaga Oo U Caraysan Qof Ay Mucaaradsan Yihiin Ama U Faraxsan Mid Ay Taageersan Yihiin, Dadkaas Waxaa Ku Badan Cudurada Neerfaha Iyo Stress-Ka.
357. Dadku Marka Ay Isbitaal Tagaan Waxaa Jira Dad Cabsi Ay Isbitaalada Ama Dhakhtarka Ka Qabaan Dhiigoodu Uu Kaco Ama Aan Sheegan Karin Sida Loo Hayay Oo Kala Hilmaamaya, Hadii Dhiigu Kacsan Yahay Ha Ku Fududaan Dhiigkar Aya Qabtaa Sadex Maalin Oo Kala Duwan Ku Celi Si Aad U Hubiso Waxa Haya In Dhiigkar Yihiin Iyo In Kacsanaanta Dhiiga Ay Ku Ekayd Cabsida Maalinta Koowaad.
358. Isku Uumi Biyo Kulul Oo Toon, Xabad Sowdo, Filfil Iyo Sanjabiil Lagu Kariyay Hadii Aad Qabto Hargab, Neef, Cabur, Naqas, Xasaasiyad Iyo Sanboor Si Fudud Ayaad Uga Caafimaadi Doontaa.
359. Hadii Aad Qabto Dhiigkar Ama Sokor Ha Cunin Cuntada Maqaayadaha Sababtoo Ah Waxaa U Baahan Tahay Cunta Khaas Ah Oo Sokorta Ama Cusbadu Aysan Ku Badnayn.
360. Ha U Dhawaan Caruurta, Dadka Waayeelka Ah, Iyo Dadka Xanuunsan Hadii Hargab, Sanboor Ama Qufac Aad Isku Aragto,

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

**Dadka Aan Kor Ku Xusnay Difaacooda Ayaa Daciif Ah Cudur
Kasta Way U Nugul Yihiin.**

- 361. Ha Isticmaalin Hana Marsan Boomaato Loo Qoray Qof Kale
Xitaa Hadii Uu Ku Fiicnaaday Sababtoo Ah Waxaa Suuragal Ah
In Isku Cudur Aadan Ahayn Iyo In Dhibaato Kale Ka Dhaxasho.**
- 362. Marka Dad Aad Casuumaysaan, Cabitaan Aan Sokor Lahayn
Sii Diyaariya Waayoo Dad Sokor Qaba Oo Aan Cabitaanada
Sokorta Leh Cabi Karin Ayaa Laga Yaabaa In Ay Martida Ka Mid
Noqdaan.**
- 363. Haka Tagin Quraacda Marka Imtixaan Ama Waraysi Shaqo
Aad Leedahay, Baahidu Waxay Keentaa Xusuus Yari Iyo In Aad
Hilmaamto Inta Yar Ee Soo Aqrisay Ama Soo Diyaarisay.**
- 364. Cab Biyaha Inta Uusan Oonku Ku Qaban, Oon In Uu Ku
Qabto Waxay Cadayn U Tahay Masuuliyad Darradaada, Oonku
Waa Qaylo Dhaan Ka Timaada Jirka Marka Uu Dhibaato Ku Jiro.**
- 365. Cuntada Ha Ku Darin Sokorta Iyo Cusbada Caadi Ah Oo Aan
Cuntada Lagu Soo Karin, Jirku Way Ku Adag Tahay Inuu Qaabilo
Sokor Iyo Cusbo Caadi Ah Oo Aan Dab Soo Marin.**
- 366. Ku Kari Cuntada Saliid Zaytuun, Toon, Barbarooni Iyo
Basbaas Dhamaan Inta Aan Hada Kuu Sheegay Waxay Carfiyaan
Cuntada Waxayna Cuntada Ka Dhigaan Mid Dhadhan Aad U
Macaan Leh, Cuntadana Way Furaan.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

367. Ha Cunin Cunto Saliidu Ku Badan Tahay, Cuntooyinka Saliidu Ku Badan Tahay Waxay Dhaawacaan Qulqulka Dhiiga, Waxayna Sababaan Cudarada Wadnaha Iyo Kolostaroolka.
368. Soco Maalintii Ugu Yaraan Hal Saac Ama 60 Daqiiqo Oo 30 Daqiiqo Ka Mid Ah Ay Tahay Socod Xiriir Ah.
369. Iska Yaree Cayilka, Calooshaaduna Yaysan Noqon Mid Kasoo Horaysa Jirka Kale.
370. Marka Aad Hal Saac Fadhisso Istaag, Dhowr Daqiiqo Socod Ku Samee Meesha Aad Joogto.
371. Yaree Baabuur Raacista Hadii Aysan Jirin Wax Kaa Fakanaya, Socod Ku Tag Mesha Aad Rabto.
372. Ha Ku Badin Cuntada Cusbada Iyo Sokorta, Qofka Ay Ku Yaraato Wuu Ku Badsan Karaa Balse Qofka Ay Ku Badato Kama Yarayn Karo.
373. Haku Badin Cuntada Saliida Marka Aad Karinayso, Isticmaal Saliid Zaytuunka Halka Aad Saliid Cadayda Ka Isticmaalayso.
374. Ha Ku Furin Albaabka Musqusha Gacanta Midig, Dadka Kale Gacan Bidix Ee Saxaraha Isaga Dhaqayn Ayay Ku Furin Karaan.
375. Ka Fogee Sunta Dooliga Meesha Raashinku Yaalo Iyo Meel Ay Caruurtu Gaaraan.
376. Ha Kula Qabaysan Saabuun Qof Kale, Jirka Meel Xasaasi Ah Iyadoo Qof Kale Ku Dhaqay Ayaad Wajiga Ku Dhaqan Kartaa.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

- 377. Ha Ku Qasbin Caruurta Wax Aysan Cuni Karin,
Daawooyinkana Saar Meel Aysan Caruurtu Gaarin.**
- 378. Marka Aad Wax Ka Cunayso Maqaayadaha, Tubbada Aad Ku
Farxalanayso Ha Ku Xirin Gacanta Midigta Ah, Ku Xir Gacanta
Bidixda Ah Sababtoo Ah Gacanta Midigta Ah Wasaqda Aad Ka
Dhaqaysay Waxaa Kun Jeer Ka Halis Badan Midda Saaran
Tubbada Dusheeda Madama Dad Caafimaad Ahaan Kala Duwan
Ay Wada Isticmaalayaan.**
- 379. Ha Gashan Dhar Kugu Dhagan Gaar Ahaan Dharka Hoos
Gashiga Ah, Sababtoo Ah Dharka Kugu Dhagan Waxay Dhaawici
Karaan Xididada Iyo Neerfaha Dareemayaasha Qofka, Qulqulka
Xidida Dhiigana Way Xiraan.**
- 380. Cun Cunto Diiran Marka Aad Wax Cunayso, Cab Wax Diiran
Marka Aad Wax Cabayso, Cuntadaba Cuntada Ay Ka Kulushahay
Way Ka Caafimaad Badan Tahay, Waxba Waxa Ay Ka Qabow
Yihiin Way Ka Jeermis Badan Yihiin.**
- 381. Hadii Aad Isku Aragto Kabaabiyo Lugaha Ah, Hilmaasho
Zaaid Ah, Gariir Ama Dubaax Jirka Ah Sida Inaad Is Dhahdo
Mobile Ayaa Dhacayo Oo Aad Istaataabato Iyo Hurdada Oo
Kusoo Naxdo Waxaa Waajib Kugu Ah In Aad Iska Yarayso
Isticmaalka Taleefanka, Daawashada Dhalada, Cunista
Macaanka Badan Iyo In Aad Joojiso Mugdiga Aad Ku
Isticmalayso Teleefanka Sababtoo Ah Shucaaca Kaso Baxaya
Taleefanka Ayaa Dhaawici Kara Neerfayaasha Jirka Qaybo Ka
Mid Ah.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

382. Ha Qabsan, Hana Taaban Biraha Jaranjarada, Waxaa Kula Isticmaal Kumanaan Qof, Dadka Dhan Kama Suurtowdo In Ay Caafimaadka Ilaaliyaa Ee Adigu Caafimaadkaga Ka Taxaddar.
383. Hadii Aad Qabto Gaas Ha Cunin Pizzaha Wixii Maqribka Dambeeya, Pizzuhu Wuxuu Ka Mid Yahay Waxyaabaha Gaaska Kiciya, Saddex Saac Oo Xiriir Ah Markay Ka Soo Wareegato Cunista Pizzaha, Ayaa Ugu Haboon In Aad Seexato.
384. Haku Qasbin Cuntada Caruurta Iyo Dadka Waayeelka Ah Way Ka Dheefshiid Yar Yihiin Dadka Dhalinyarada Ah, Qasabkuna Wuxuu Keeni Karaa In Ay Matagaan Intii Yarayd Ay Cuneen.
385. Qofna Ha Ku Dhihin Cadayga Qaybta Dambe Ii Jabi, Xitaa Hadii Uu Dhaqo Cadayga Korkiisa, Candhuuftiisa Ayaa Laga Yaabaa In Ay Gudaha Cadayga U Gasho Mana Ahan Wax Biyo Ay Dhaqi Karaan.
386. Hadii Qof Xanjo Ku Siiyo Ama Nanac Amaba Shay La Cuno, Ha Cunin Ilaa Qofka Kaaga Hormaro Cunista Waxa Uu Ku Siiyay, Dadka Oo Dhan Sida Adiga Daacad Uma Wada Ah, Mar Waa Qadarin Marna Waa Taxaddar.
387. Marka Aad Oomman Tahay Cun Cunto Ka Dibna Biyo Cab, Tani Waxay Kaa Yaraynaysaa In Biyaha Aadan Isku Dilin Marka Aad Ooman Tahay Iyo In Oonku Si Dhaqsi Ah Kaaga Haro.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

388. Haku Cadaysan Gaari Ama Mooto Dhexdooda, Ka Sokow Dhibaataada Dadku Kugu Qabaan Waxaad Halis Ugu Jirtaa In Cadayga Dhuunta Kaa Mudo Hadii Jug Ama Shil Yar Uu Dhaco.
389. U Celi Dariska Waxyaabaha Yaryarka Ah Ee Aad Ka Soo Qaadato, Waxay Wanaajinaysaa Xiriirkiina Waxaana Barri Fududaanayso In Wax Kale Aad Kasoo Qaadato, Qof Aamin Ah Inaa Tahayna Laguu Aqoonsado.
390. Ha Isku Dayin Qof Kastoo Is Barataan In Jacayl Aad La Samayso, Saaxiibtinamdu Xiriirkiina Ayay Siyaadisaa, Balse Jacaylku Wuxuu Yarayn Donaan Saaxiibtimadiinii Iyo Xiriirkiinii Hore.
391. Cab Labo Xabo Liin Dhanaan Ah Oo Wax Biyo Ah Aan Lagu Darin Marka Aad Wax Cunto Ka Dib, Liintu Waxay Fududaysaa Dheefshiidka Waxayna Dajisaa Gaaska Marka Aad Cabto Cuntada Ka Dib.
392. Ha Cabin Biyaha Fuustada Ee Cab Biyaha Tubbada, Qof Kasta Oo Hurdo Kasoo Kacay Ayaa Fuustada Gacanta Galin Kara, Qofna Ma Oga Gacantiisa Xalay Waxay Ku Suganayd.
393. Isticmaal Gloves Marka Aad Musqusha Dhaqayso, Dooliga, Baranbarada Ama Xitaa Masas Ayaa Habeenkii Taaban Kara Qalabka Aad Wax Ku Xaaqayso, Cudur Xun Ayaadna Ka Qaadi Karta.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

394. Ha Socon Xilliga Qorraxdu Ay Kulushahay, Dadka Qorraxda
Kulul Ku Socda Waxay U Eg Yihiin Dad Da'dooda Ka Wayn, Si
Kasta Oo Ay Wax U Haystaana Duruuf Ayaa Ka Muuqata.
395. Maalmaha Isniinta Iyo Khamiista Booqo Qaraabada Una
Sheeg In Aad Sooman Tahay Xita Hadii Aadan Soomanayn
Sababtoo Ah Wa Ay Ka Aqbalayaan, Jeebkoodana Ma
Dhaawacaysid Oo Dartaa Orod Iyo Wax Diyaarin Ma Galayaan.
396. Hadii Aad Ka Daashay Isticmaalka Daawada Gaaska, Marka
Aad Seexatana Gaasku Kugu Kacayo Ha U Seexan Dhanka Midig
Iyo Calool Calool Intaba, Gaasku Wuu Kugu Siyaadayaa, U Seexo
Dhabar Dhabar Iyo Dhanka Bidix Waxad Arkaysaa Adigo Si
Raaxo Leh U Seexanaya Gaaskuna Uusan Kugu Kicin.
397. Hadii Kilya Xanuun Aad Qabto Ama Kilyaha Ay Dhagaxaan
Kaaga Jiraan Subaxdii Adigoo Baahan Cab 2 Xabo Oo Liin
Dhanaan Ah Oo Aadan Biyo Ku Darin Mudo Isbuuc Ah Waxaa
Kaa Baabi'i Doona Kilya Xanuunka, Xanuunka Dhagaxantu Kugu
Hayaana Way Yaraan Doonaan.
398. Wadada Ugu Fiican Ee Dibiryada Caloosha Aad Ku Yarayn
Karto Waa In Aadan Hadlin Inta Aad Cuntada Cunayso Iyo In
Afkaaga Oo Xiran Aad Calaliso Cuntada Si Aysan Hawo U Galin
Dheefshiidkaaga Madama Dheefshiidku Xiligaasi Uu Furan
Yahay .
399. Daawada Ugu Fiican Ee Lagula Tacaalo Qummanka Ma Ahan
In Qallajiye Aad Isku Daldasho, Ku Luqluqo Maalintii Saddex

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

**Waqti Biyo Diiran Oo Cusbo Leh, Xanuunka Qummanka Muddo
Kooban Ayaad Isku Macasalaamayn Doontaan.**

**400. Cudurada Dadka Is Qaba Ay Kala Qaadaan Cudurka Sokortu
Kuma Jiro Waana Suaal Inta Badan Soo Laalaabta Oo Dadku Is
Waydiiyaan, Waxaana Arki Kartaa Gabar Sokor Qabta Oo
Ninkeedu Uusan Qabin Ama Nin Sokor Qaba Oo Xaaskiisu
Aysan Qabin.**

**401. Si Aad U Ogaato Qandhada Qofka Haysa Waa In Aad
Gacanta Dhabarkeeda Saartaa Qofka Jirkiisa Waayo Sidaas
Ayaa Sax Ah, Ma Ahan In Qofka Calaacashada Aad Saarto
Jirkiisa, Qandho Badan Ma Ka Dareemaysid Marka Calaacasha
Aad Ku Taabato Jirkiisa.**

**402. Habeenkii Inta Aadan Seexan Qabayso Sida Aad U
Qabaysato Marka Aad Kasoo Kacdo, Xisaabta Ku Darso Qofka
Hurday Iyo Qofka Soo Jeeday Maanta Dhan, Waxaa Mudan In
Uu Qabaysto Qofka Maanta Dhan Soo Jeeday.**

**403. Hooyooyin Badan Ayaa Maro Qooya Ka Dibna Caruurta
Madaxa U Saara Si Qandhada Ay Uga Jabto, Hadii Aad
Aaminsan Tahay In Qandhada Maro La Qooyo Ku Jabayso Sow
Kama Fiicna In Aad Cunuga Biyo Siiso Ileen Qandhadu Banaanka
Ka Imaan Ee Gudaha Ayay Ka Timid.**

**404. Dami Layrka Ama Nalka Qolka Marka Aad Dareento In
Jirkaagu Kulul Yahay Ama Qandho Ay Hayso Caruurta, Nalka
Wuxuu Wataa Kulayl Umana Fiicna Dadka Jirkoodu Kulul Yahay
Ama Qandhadu Haysto.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

405. **Hadii Qandho Ay Ku Hayso, Soco Inta Aad Socon Karto,
Jiifku Qadhada Wuu U Daran Yahay, Cab Biyo Badan, Cunto
Zaaid Ahna Cun Sababtoo Ah Cuntadu Waxay Xoojisaa Difaaca
Jirka Marka Jirka Difaaciisu Xoog Yeeshana Qandhada Ayaa
Yaraata.**
406. **Ciddiyaha Iska Jar Isbuucii Mar Ugu Yaraan Sababtoo Ah
Wasaqda Gacmaha Aad Ka Dhaqayso Ayaa Kun Jeer Ka Halis
Badan Midda Ciddiyaha Gasha Marka Ay Dheeraadaan.**
407. **Diifka Ku Siimi Ama Isaga Saar Gacanta Bidix Ama Isticmaal
Tiish, Sida Aad Saxarada Ugu Dhaqdo Gacanta Bidix Oo Kale
Sababtoo Ah Midigta Waa Tan Mar Walba Aad Wax Ku Cunto
Mana Wanagsan In Jeermis Kaasoo Baxaya Aad Ku Taabato.**
408. **Timahaaga Sida Aad U Dhaqdo Una Saliidayso Jirkaagu
Wuxuu U Baahan Yahay In Maalin Walba Aad Saliid Mariso,
Saliidu Maqaarka Waxay Ka Dhigtaa Mid Jilcan .**
409. **Shaambada Ha Ku Shubin Madaxa Bartankiisa, Ku Shub
Fooda Hore Ee Madaxa Sababtoo Madaxu Meesha Uu Ugu
Jilcan Uguna Nugul Yahay Waa Dhexda Umana Fiicna
Caafimaadkaaga.**
410. **Istakiinka Marka Aad Isticmaalayso Marna Haku Isticmaalin
Gacanta Bidix, Bidixdu Waa Mida Aad Saxarada Ku Dhaqaysay,
Jeermisyada Ilma Aragtada Ah Ayaad Si Fudud Isugu Gudbin
Kartaa.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

411. Haka Wada Xiirin Caruurta Madaxa Marka Ay Cambaar Ka Gasho Sababto Ah Cambaartu Way Faaftaa Marka Madaxa La Wada Xiir, Qaybta Yar Ka Xiir.
412. Ha Isku Shidin Marwaxad, Mukayf Iyo Kuwa La Midka Ah Marka Aad Dhididayso, Jirku Xilligaas Wuu Wada Furan Yahay, Cudurka Xasaasiyada Ayaana Kugu Dhici Kara.
413. Ha Marsan Kareemyada Wajiga Xilliga Caadadu Soo Dhawsahay Sababatoo Ah Finanka Xiligaas Yimaada Waxay Hordhac U Yihiin Caadada, Wayna Baxaan Dhiiga Caadada Ka Dib.
414. Ha Cabin Cabitaanada Ashitada Ah Sida Coca-Cola Iyo Kuwa La Midka Ah Marka Dhiiga Caadadu Kuu soo Dhawyahay Waxay Wajigaaga Kasoo Bixinayaan Nabaro Iyo Finan .
415. Dhar Suuf Ah Xiro Ama U Xir Caruurta Marka Xasaasiyadu Ay Ku Kacdo, Meel Qabow Ahna Seexi Waayoo Kulaylka Iyo Dharka Adag Waxay Kiciyaan Xasaasiyad.
416. U Mari Caruurta Adigana Marso Saliid Qumbo Marka Xasaasiyada Maqaarka Aad Isku Aragtaan, Saliid Qumbaha Waxay Ka Takhalustaa Cuncunka Maqaarka.
417. Bar Caruurta Lambarka Talefankaaga Iyo Mid Ka Mid Ah Lambarada Dadka Dariskaaga Ah Ee Aad Ku Kalsoon Tahay Si Uu Usoo Waco Marka Uu Arko Qof Uusan Aqoon Oo Irida Soo Garaacaya Ama Furaya, Isku Day In Guriga Aad U Yeesho Taleefan Qaas Ah Si Caruurta Kaaga Soo Wacaan Marka Ay

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

**Xaladaan Oo Kale Arkaan Hana Saaran Taleefanka Silent
Xilliyada Aad Guriga Ka Maqan Tahay.**

- 418. Bar Caruurta In Aysan Nacnaca Iyo Waxyaabaha La Midka
Ah Aysan Ka Qaadan Waalidkooda Qof Aana Ahayn Ama Qof
Aysan Magaciisa Sheegi Karin Sababto Ah Dhacdooyin Badan
Oo Caruur Lagu Waxyeelayay Ayaa Ka Dhaca Dunidaan Taas Oo
Ay Sameyaan Dad Ay Xurguf Kala Dhaxeyso Waalidka
Caruurtaan La Dhibaateeyay Xata Qaarkood Ayaa Daawo La
Siyay Taas Oo Loogaga Dhigay Nanac Ama Macmacaan .**
- 419. Bar Caruurta In Marka Korontadu Ay Kacdo Ama Gubato In
Uusan U Dhawaan Darbiyada Iyo In Uu Guriga Ama Qolka
Korontada Ka Qiicayso Uu Banaanka Ka Aado, Qofka Ugu Dhow
Ee Uu Arkana Uu U Sheego In Korontadu Ay Qiicayso Si Loo
Damiyo Korontada Guriga Oo Dhan .**
- 420. Bar Caruurta Marka Ey Ama Xayawaan Kale Uu Soo
Ceyrsado Iyaga Oo Boorsada Iskuulka Dhabarka Ama Gacanta
Ku Wato In Ay Boorsada Tuuraan Waayoo Waxaa Macquul Ah
In Eyga Ama Xayawaanka In Uu Baahan Yahay Oo Uu U
Maleeyo In Boorsada Uu Cunuga Wato Uu Hilib Ku Jiro.**
- 421. Bar Caruurta Marka Ay Meelaha Ciririga Badan Sida Suuqa
Ay Marayaan In Ay U Socdaan Dhanka Dadka Badankoodu Ay U
Socdaan Wayo Hadii Ay Dadka Badankooda Meesha Ay U
Socdaan Ay Ka Horimaadaan Waxay Keenaysa In Ay La Kulmaan
Ciriiri Badan, Is Jiid Jiid Iyo Neefta Oo Ku Xiranta Iyo Iyaga Oo**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Anan Ka Bixin Dhaqso Ciriirga Madama Qof Walba Oo Iyaga Ka Horimaado Ay Is Jiirayaan.

422. Dhuunta Oo Ku Xanuunta, Liqida Oo Ku Dhibta,
Waxyaabaha Cadcad Oo Yar Yar Ah Oo Ur Badan In Ay Kaa Soo
Baxaan Iyo Dhagaha Oo Mararka Qaar Ku Xanuna Waxay U
Badan Tahay Quman In Ay Daris Kula Yihiin. Iskana Ilaali
Cabitaanada Qabow Iyo In Quraacda Aad Halka Saac Subaxnimo
Ka Dib Mariso.
423. Cunugaagu In Uusan Qoorta Ceshan Karin, In Uusan
Fiirinayn Dadka, Inuusan Hadlaynin Isagoo Gaaray Waqtigii
Hadalka Ama Hadii Uusan Qoslayn, Dhoolacadayn, Kaligiisna
Ciyaarayo Waxa Qasab Ah In La Hubiyo Koriinshaha Maskaxda
Cunuga Iyo Hadii Ay Jiraan Cuduro La xiriira Neefayaasha.
424. Hadii Qof Bulshadii Uu La Daganaa Ka Dhex Baxo Gooni U
Socod Noqdo, Xanaaqiisa Bato, Cuntada Cunistiisa Yaraato,
Maanta Dhan uu Iska Jiifo Sariirta Balse Uusan Hurdayn Laba
Shay Ayaa Macquul Ah In Qofkaasi Walwal Nafsi Ah Haayo Ama
In Uu Bilaabay Isticmaalka Waxyabaha Maanka Dooriya, Daji
Adiga Oo Dareensinaya In Aad Garabkiisa Taagan Tahay.
425. Ka Fogow Xirashada Kabaha Dheer Waxay Keenaan Dhabar
Xanuun, Kilya Xanuun Iyo In Sinaha Ama Lugahaagu Kala
Gaabtaan .
426. Jooji Dhafarka Oo Seexo Ugu Yaraan 6 Saac Oo Xiriir Ah
Habeenkii, Dhafarku Wuxuu Yareeya Awooda Raganimada Iyo
Dareenka Qofka.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

427. Noqo Qof Dagan Oo Xanaaqiisu Yar Yahay, Daraasado Badan Oo La Sameeyay Waxaa La Ogaaday Dadka Xanaaqa Badan In Ay Ka Finan Badan Yihiin Dadka Dabeecadoodu Dagan Tahay.
428. Saar Gacantaada Afka, Sanka Iyo Indhaha Marka Aad Marayso Meelaha Boorka Iyo Bustu Ku Badan Tahay, Xasaasiyada Indhaha Iyo Mida Gudaha Ayaad Ka Qaadi Kartaa Boorkaas.
429. Ha Cunin Ukun Aan Si Fiican Loo Bislayn Ama Loo Karin Waxay Keentaa Salmonella Infection Kaas Oo Ku Dhaca Qayba Badan Oo Kaadi Haysta Iyo Dheefshiidka Ka Mid Ah.
430. Ha Saarin Laptop-Ka Dhabtaada Ama Lugahaga Korkooda Marka Aad Isticmaalayso Waxay Dhaawacdaa Dareenka Sidoo Kalana Dhalmo La'aan Ayay Dumarka Iyo Raggaba Ku Keentaa.
431. Ha Badsan Ama Jooji Cunista Iyo Cabista Waxyabaaha Aan Dabiiciga Ahayn Sida Cuntooyinka La Warshadeeyay, Gasaca Malaayga, Kajibka, Cabitaanada Acid-Ka Ah, Cabitanada Bacaha Ah Ku Sijalan Ee La Qaso Iyo Wixii La Mid Ah Waxaa Ku Jira Maadooyin Kalar Ah Iyo Kuwa Lagu Carfiyo Oo Aan Caafimaadka U Fiicnayn Halisna Ku Keena Dhiiga.
432. Ha Isku Celin Kaadida, Marka Ay Ku Qabato Aad Suuliga, Kaadidu Waa Kiimiko Hadii Jirka Aan Laga Saarin Dhaawici Karta Kilyaha, Dhabarka Iyo Jamaaca Qofka Intaba.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

433. Ha U Dhiibin Caruurta Mobile-Ka Si Ay Jaajar Usoo Galiyaan, Korontadu Kuwa Iska Ilaaliya Ayay Dishaa Iskaba Daa Caruur Aan Aqoon Halista Korontadu Leedahay.
434. Ha Ruugin Timirta, Carabka Iyo Ilkaha Hore Oo Kaliya Ku Burburi, Gowsuhu Waxay Leeyihiin Duleelo Kaydiya Macaanka Balse Ilkaha Iyo Carabku Ma Lahan Duleeladaas.
435. Ha Cunin Malab Inta Aad Uurka Leedahay, Malabka Ma Xuma Balse Waxaa Ku Jirta Maado Ilmaha Uurka Ku Jira Soo Rida.
436. Ha Galin Qolka Isla Marka Aad Ku Buufiso Carfiso, Uunsi Ama Cuud Aad Ku Shido, Waxa Shiirka Qolka Dili Kara Ogow In Ay Dareemahagana Dhaawici Karaan.
437. Jooji Socodka Tartiiibta Ah Hadii Aad Aad Cayilan Tahay, Dadka Cayilan Habka Ugu Fican Ee Cayilka Ay Ku Dhimi Karaan Waa In Ay Socodka Boobsiiyaan Mar Kasta Ay Soconayaan.
438. La Cun Waalidkaaga, Xaaskaaga, Walaalahaaga Iyo Caruurtaada Cuntada, Xiriirka Qoyska Wuu Wanaagsanaadaa Marka Ay Si Wadajir Ah U Cunteeyaan.
439. Ha Daarin, Ha Soo Qaban Telka, Hana Isticmaalin Isla Marka Aad Hurdada Kasoo Kacdo, Neerfaha Indhaha Waa Xiliga Ay Ugu Tabar Yar Yihiin Oo Uu Dhaawac Gaari Karo.
440. Ha Liqin Cunto Aadan Gowsaha Si Fiican Ugu Jajabin, Wixii Gowska Uu Jilciyo Ayaa Dheeshiidka Caloosha U Jilcan, Waxa

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Gowska Si Sahlan Ku Burburin Waayo Calooshu Si Sahlan Kuma Shiidi Karto.

441. Ha Ku Buufin Catar, Carfiso Ama Wax La Mid Ah Martida Oo Fadhisa, Dadka Qaar Xasaasiyad Ayay Ku Qaban Waxyaabaha Qaar Sida Carfisooyinka Iyo Barafuunka.

442. Ha Ku Sheegin Tirada Caruurtada Qof Aan Ilmo Dhalin Agtiisa, Isha Aadanaha Way Kulushahay.

443. Ha U Seexan Dhabar Dhabar Waqti Dheer Hadi Hooyo Uur Leh Aad Tahay, Ubadka Caloosha Ku Jira Uma Fiicna Marka Muddo Dheer Dhabar Dhabar Hooyadu U Jiifto, Dhinaca Bidix Ayaa Ugu Fiican.

444. Ha Uga Soo Tagin Tuunjiga Musqusha Saxaro Ama Kaadi Adigoo Raacin, Cudurada Qaar Hawada Ayay Soo Raacaan.

445. Ha Gashan Jeebka Bidixda Taleefan Gariir Saaran Yahay, Gariirka Taleefanka Uma Fiicna Caafimadka Wadnaha.

446. Ha Ku Seexan Barkin Adag Oo Aad U Dheer Hana Isku Laabin Barkinta, Waayoo Barkinta Adag Ama Barkinta Dheer Waxay Kala Xiraan Xididada Madaxa Ee Dhiiga Qaada.

447. Ha Qamiirin Hana Cunin Canjeero Laga Sameeyay Qamiir, Gaaska Iyo Dheefshiidka Uma Wanaagsan Waxyaabaha La Qamiiriyay.

448. Si Fiican U Bislee Hilibka, Ama Cun Hilib Bisil, Hilibka Aan Si Fiican Loo Bislayn Dhalmada Qofka Ayuu Dhaawacaa.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

449. Ha Cunin Ama Iska Yaree Cunista Waxyaabaha Kulul Sida Basbaaska, Toonta, Iyo Basasha Hadii Shiirkaagu Badan Yahan. Marka Kaliya Ee La Cuno Waxyabaha Kulul Waa Xiliyada Qaboobaha Sida Habeenkii Xiliga Dambe Iyo Subaxda Hore Oo Dhididku Yar Yahay.
450. Ha Xiran Sigsamaha Adiga Oo Lugahagu Qoyan Yihiin Sida Dad Badan Ay Sameeyaan Xiro Marka Ay Cagaha Qalalaan Sidoo Kale Ha Xiran Sigsaan Qoyan Ilaa Ay Ka Qalasho.
451. Iska Xiir Timaha Kasoo Baxa Kilkilaha Iyo Gumaarka, Iskana Gaabi Shaarbaha Kuna Dadaal Nadaafada Garkaaga Iyo Madaxaaga Waayo Tintu Wasaqda Ayay Kaydisaa.
452. Marnaba Ha Isticmaalin Cabitaanada Aashitada Leh, Daraasado Badan Ayaa Xaqiijiyay In Dadka Aadka U Caba Cabitanada Aashitada Leh Iyo Dadka Maandooriyaha Isticmaala Ay Ka Shiir Badan Yihiin Dadka Kale.
453. Marka Aad Timaado Adiga Oo Dhididaya Biya Diiran Ku Qabayso Si Dhakhso Ah Ama Shukumaan Isku Qalaji, Dharka Aad Ku Dhididana Biyo Gali Ka Dibna War. Ha Samayn In Katabaanka Aad Saarto Dhar Dhidid Leh Sida Intaba Badan Dhacda.
454. Qubayso Ugu Yaraan Labo Jeer Maalintii, Cadayso Mar Kasta Oo Aad Wax Cunto, Marka Sexanayso, Marka Kasoo Kacdo Iyo marka Aad Aadeyso Masaajidka, Xafladaha, Iyo Balamada .

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

455. Xiro Dhar Suuf Ah Ama Dun Ah, Dad Badan Ma Qabaan
Dhibaato Shiir Jirka Ah Balse Dharka Ay Wataan Oo Ah Mid Aan
Dun Ahayn Ayaa Keenaya In Ay Kululadaan Ka Dibna Isku
Dhididaan.
456. Cab Biyo Badan Ugu Yaraan 6 Galaas Jirba Jirka Uu Ka
Qalalan Yahay Wuu Ka Shiir Badan Yahay, Jirba Jirka Uu Ka Biyo
Cab Badan Yahay Wuu Ka Caraf Badan Yahay Sida Meelba
Meesha Ay Ka Roob Badan Tahay Uga Caraf Badan Tahay.
457. Iska Yaree Cunista Cuntooyina Badda Sida Kaluunka,
Aargoosatada Iyo Waxa La Midka Ah Waxa Ku Jirta Maadooyin
Badiya Shiirka Jirka Qofka, Hadii Aad Ka hari Wayso Cun
Xiliyada Subaxdii Ama Habenki Waa Xiliga Ugu Ficin Ee La Cuno.
458. Iska Yaree Cunista Sokorta Iyo Waxyaabaha Macamacaan
Sababtoo Ah Macaanku Wuxuu Kiciyaa Dhamaan Hormon-Ada
Jirka Kaas Oo Keeni Kara In Qofku Isu Dheelitirnaan Xaga
Dhacaamada Jirka Ah Ku Dhaco Ka Dibna Jirkiisa Noqdo Mid
Caraftiisa Is Badasho.
459. Cuntada Marka Aad Cunto Ka Dib Cadayso Waxay Taas
Faaido U Leedahay Caafimadka Ilkahaga, Ciridkaaga, Carabkaga
Iyo Afkaaga Intaba.
460. Cadayso Marka Aad Kasoo Kacdo Hurdada, Marka Aad
Seexanayso Iyo Marka Aad Salaadaha Rabbi Aad U Socoto.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

461. Qubayso Ugu Yaraan Laba Waqti Maalin Kasta, Hana Shanlayn Tinta Iyada Oo Qoyan Waxay Keenaysaa In Tintu Si Dhaqso Ah U Guranto.
462. Ha Cunin Waxyaabaha Macmacaanka Ah Ama Iska Yaree Cunista Wax Kasta Oo Macaan, Hana Isticmaalin Daawo Qof Kale Loo Soo Qoray Adigoo Dhakhtar Kuu Qorin.
463. Ha Wadan Dharkaga Muddo 2 Bari Ka Badan Uma Fiicna Caafimaadkaaga, Dharkuna Mid Muuqaal Ahaan Dilan Ayuu Noqonaya.
464. Gacmaha Iska Dhaq Marka Aad Suuliga Kasoo Baxdo Ka Dib Inteena Badan Ma Samayno.
465. Marka Aad Qufacdo Ama Hindhisayso Garabkaaga U Dhig Sanka, Hadii Aad Gacmaha U Dhigto, Marka Aad Hindhisto Ama Qufacdo Ka Dib Iska Dhaq Gacmaha.
466. Dhalinyarada Iyo Odayaasha Isticmaala Kaniiniga Viagra Ama Somalidu U Taqaano Feego Waxa Ugu Badan Ay La Kulmaan Waa Aragooda Oo Daciifa Sababtoo Ah Viagra Waxaa Ku Jirtaa Kiimiko Dhaawaci Karta Neerfayaasha Indhaha Ka Dibna Qofka Aragiisa Ayaa Daciifaya.
467. Caadada Gabadhaha Aadka Ugu Xanuunsada Xalka Ugu Fiican Ee Ay Xanuunka Caadada Isaga Yarayn Karaan Waa In Saliid Macsar Ay Mariyaan Xudunta Ilaa Gumaarka Inta U Dhaxaysa Sababto Ah Saliid Macsarada Waxaa Ku Jirta Maado

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Xanuun Baabi'iyee Dabiici Ah Oo Dhakhsiba Yaraynaysa Xanuunka.

- 468. Mandheerta Cunuga Uurka Ku Jira Waxa Ugu Badan Ee Dhaawici Kara Waa Malariyada Waayoo Malariyadu Waxay Sabab U Noqotaa In Nuunaha Uusan Hooyada Ka Helin Nafaqadii Loogu Talagalay Madama Malariyadu Ay Xirayso Qayb Ka Mid Ah Mandheerta.**
- 469. Sida Ugu Badan Ee Lagu Ogaado In Neerfo Aad Dhabarka Ama Xariirta Ka Qabto Waa In Aad Fiirisa Laba Shay Oo Kaliya In Garbahaagu Aysan Isla Ekayn Ama In Miskahaagu Ama Sinahaagu Ay Kala Dheer Yihiin, Dadka Qaar Way Ku Dhashaan Hadii Cilad Noocaas Ahna Aad Isku Aragto La Xiriir Dhakhtar.**
- 470. Qudaarta Daawooyinka Ku Sawiran Dad Badan Oo Naga Mid Ah Ayaa Aaminsan In Waxa Meeshaas Ku Sawiran Ay Daawadu Ka Samaysan Tahay Taas Oo Ah Fikir Qaldan, Kaliya Waa Xayaysiis Shirkaduhu Ku Qurxiyaaan Daawooyinkooda Ee Ugee Warqada Daawada Ku Dhex Jirto Qof Aqoon U Leh Oo Caafimaadka Ku Wax Yaqaan Si Uu Kugu Sharaxo.**
- 471. Uurka, Naas Nuujinta Iyo Da'da In Ay Yihiin 3 Shey Oo Aan Cudur Ahayn Oo Joojin Kara Dhiiga Caadada.**
- 472. Walwalka Iyo Murugta, Cayilka Iyo Qalad Ku Yimaada Hormoonada Jirka In Ay Keeni Karaan Caado Wareer Ama Dhiiga Caadada Oo Gabi Ahaanba Maqnaada.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

473. Haweenku Liin Dhanaanta In Aysan Cunin Inta Ay Caadadu Socoto Waayoo Liin Dhanaantu Waxay Soo Gaabisaa Maalmaha Dhiiga Caadadu Socon Jiray Tusaale Hadii 6 Ama 7 Maalin Uu Socon Jiray Waxay Ka Dhigta Mid 3 Maalin Socda Dhiiga Ka Dibna Iska Taga.
474. Caano In La Cabo Xilliga Dhiiga Caadada Jiro Ama Soo Dhow Yahay In Laga Fiican Yahay Sababtoo Ah Caanuhu Waxay Keenaan In Aad Ay Gabadhu Ku Xanuunsato Dhiiga Caadada.
475. Bariisku In Uu Yahay Cuntada Ugu Fiican Ee La Cuno Xilliga Dhiiga Caadada Madama Gabdhaha Cuna Bariiska La Arkay In Aysan Inta Badan Ku Xanuunsan Dhiigaga Caadada.
476. Sangororka Ama Sanka Oo Dhiig Uu Ka Yimaado Waxyaabaha Sababta U Ah Waxaa Ka Mid Ah In Beerka Ama Dheeshiidka Qofka Ay Cilladi Ka Jirto Amaba Ay Jirto Dhibaato Xaga Xinjirowga Dhiiga Iyo Calcium-Ka Oo Qofka Ku Yar Sidaa Darteed Hubi Caafimaadka Beerkaaga, Iyo Awooda Uu Dhiigaagu Ku Xinjiroobi Karo Inta Ay La Eg Tahay, Hadi Calcium Ku Yar Tahayna Badi Cabista Caanaha Xoolaha.
477. Biya Baxa Dagdaga Ah Ee Ragga Waxa Ugu Badan Ee Keena Waa Isticmaalka Gacanta Taas Oo Ka Dhalata In Qofku Si Iskiis Ah Isugu Abuuro Shaki Badan Sida Tayada Biyahaaga Way Yar Yihiin, Gogosha Armaa Ku Fashilantaa? Amaa Dhali Waysaa Iyo Waxyaaho Kale, Jooji Isticmaalka Gacanta Madama Diin Ahaan Iyo Caafimaad Ahaan Aysan Kuu Fiicneen.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

478. Haweenka Marka Ay Yeeshaan Uurka Ay Sokortoodu Kacdo Cudurada Sababta U Ah In Sokortu Kacdo Waxaa Ka Qatar Iyo Halis Badan Miisaanka Qofta Uurka Leh Sidaa Darteed Uurka Ka Hor Iyo Ka Diba Ku Dadaal In Miisaankaaga Aad Dhinto Si Sokort Uurka Iyo Mida Caadiga Ahba Aad Uga Nabad Gasho.
479. Qaladka Ugu Wayn Ee Waalidku Ka Galaan Caruurtooda Ayaa Ah In Cunuga Ay Baraan Hal Daawo Marka La Qabtana Isla Daawadaas Ay Usoo Qaadaan Waa Mamnuuc Sababtoo Ah Hadii Daawadaas Suuqa Ka Baxdo Waalid Adigu Ma Tihid Warshadii Samaynaysay Daawadaas, Isku Day In Aad U Kala Badasho Caruurta Daawooyin Isku Shaqo Qabanaya Balse Magac Ahaan Iyo Muuqaal Ahaan Kala Duwan Si Cunuga Mid Gaar Ah U Qabatimin.
480. Qudaarta Ugu Fiican Ee Dadka Qaba Finanka Ay Cuni Karaan Waa Koostada, Bagalka, Iyo Ansalaatada Sababtoo Ah Waxaa Ku Jirta Maadooyin Liishe Ka Dhiga Maqaarka Qofka.
481. Dadka Qaba Gaaska Cabitaanka Ugu Fiican Ee Ay Cabi Karaan Waa Koostada Iyo Sinsinta Waayoo Waxay Hoos U Dhigaan Gaaska, Dibiryada, Iyo Oodimaha .
482. Bakteriyada Cuntada Gasha Sida Ugu Fudud Ee Lagu Dili Karo Waa In Cuntada La Kululeeyo Taas Oo Cadaynaysa Waxba Waxa Ay Ka Kulul Yihiin In Ay Ka Jeermis Yar Yihiin, Waxba Waxa Ay Ka Qabow Yihiina In Ay Ka Jeermis Badan Yihiin.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

483. Sokorta Iyo Macmacaanka Dadka Cuna Waa Kuwa Ugu Badan Ee Infakshanka Ama Caabuqa Uu Ku Dhaco Xitaa Dhakhsi Ma Raystaan Marka Uu Dhaawac Gaaro Dadkaas.
484. Sida Ugu Fiican Ee Haweenku Uga Hortagi Karaan Kansarka Ku Dhaca Naasaha Waa In Hooyadu Nuujiso Dhalaanka Sababtoo Ah Daraasad La Sameeyay Ayaa Xaqiijisay 82% Dumarka Uu Kansarka Naasku Ku Dhacay In Ay Ahaayeen Kuwa Caruurta Nuujiyay Wax Ka Yar Hal Sano.
485. Tima Guranka Sababta Ugu Wayn Ee Keenta Ma Ahan Nafaqo Darro Xaga Timaha Haysata Waa Qofka Oo Shanleeya Timaha Iyaga Oo Qoyan Ama Uu Shukumaan Ama Maro Ku Tirtiro Iyada Oo Qoyan, Marna Ha Shanlayn Timahaaga Oo Qoyan, Si Iskeed Ah In Ay Tintu U Qallasho Ayaa Kun Jeer Ka Fiican In Aad Ku Qalajiso Shukumaan, Maro Iyo Wixii La Mid Ah.
486. Hadii Aadan Sida Saxda Ah U Cunin, Waqtiga Saxda Ahna Cunin Cuntada Aad Cunayso Ogow Faaidada Ku Jirta Cuntadaas Adiguna Si Sax Ah Ugama Heli Doontid Ama Waxyar Ayaa Kaa Soo Gaari Doona .
487. Qaraha Ayaa Ka Mid Ah Waxyabaha Sida Qaladka Ah Aan U Isticmaalno Sababto Ah Marka Cuntayno Ka Dib Ayaan Cabnaa Ama Cunaa, Cun Qaraha Marka Aad Baahan Tahay Ama Cuntada Ka Hor Waxad Isku Arki Doonta Daaco Sababto Ah Qaruhu Wuxuu Jirka Ka Saarayaa Aashitada Gaasku Sababo Marka Baahi Lagu Cuno Balse Marka Aad Dharag Ku Cunto Awooda Gaaska Ku Saari Lahaa Ayaa Yaranayso, Wuxuu

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Sifaynayaa Kilyaha Iyo Kaadi Mareenada, Wuxuu Sidoo Kale Siyaadinayaa Awooda Raganimada, Uma Baahna Ragga Qaraha Aadka U Isticmaala Cuntada Ka Hor In Ay Gataan Kaniinyada Xoojiya Raganimada.

488. Ukunta Waxay Ka Mid Tahay Waxyaabaha La Cuno Cuntada Ka Hor Ama Adigoo Baahan, Ha Cunin Ukun Cuntada Ka Dib Taas Waxay Yaraynaysa faaiidada Aad Ka Heli Lahayd Ukunta Sababtoo Ah Ukuntu Waxat Yaraynaysaa Miisaankaaga Marka Aad Adigoo Baahan Cunto, Waxay Dawaynaysaa Kslostaroolka, Waxay Xoojinaysaa Lafaha, Waxayna Kor U Qaadaysaa Difaac Jirkaaga, Waxyaabaha La Xaqiijiyay Waxaa Ka Mid Ah Dadka Ukunta Zaaidka U Isticmaala Kuma Dhaco Hargabka, Sanboorka Iyo Cudurada Ka Dhasha Difaac Yarida 2 Ukun Ka Badan Maalintii Ha Isticmaalin.

489. Zabiibka Waxaa Qofka Laga Raba In Uu Cuno Isaga Oo Baahan Sababtoo Ah Zabiibka Wuxuu Ka Saarayaa Jirkaaga Sunta, Feerada Dhiigaaga Ku Jirta Wuxuu Ka Dhiigayaa Mid Siyaada Sidoo Kale Zabiibka Wuxuu Jirkaaga Ka Dhigayaa Mid Dhidida Oo Cusbada Jirka Ku Badatay Ayuu Kaa Saarayaa, Wajigaagana Wuxuu Ka Dhigayaa Mid Liisho Ah Oo Aan Wax Nabaro Iyo Finan Ah Aan Lahayn, Faaiidooyinkaas Dhan Waxaad Heli Doontaa Kaliya Marka Aad Cunto Adiga Oo Baahan.

490. Liinta Waxay Ka Mid Tahay Waxyaabaha La Isticmaalo Cubtada Ka Hor Hadii Ay Ahaan Lahayd Liinta Dhanaan Ama liin Bambeelmada, Liintu Waxay Jirka ka Saaraysaa Sunta Iyo Wasaqda Uu Jirku Kaydiyo, Waxay Ka Sifaynaysaa Dhiiga

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Infection-Ka Waxay Kilyaha Ka Saaraysaa Quruuraha Iyo
Dhagaxaanta Waxaana Ku Jirro Maadooyin Kala Duwan Oo
Waxay Daawaynaysaa Nabar Ku Dhaca Afka, Carabka Iyo
Faruuryaha Maadama Liinta Laga Helo VITAMIN C .

491. Cun Ukunta Maalintii Hal Xabo.
492. Saxanka Aad Wax Ku Cunayso Kalabar Ha Ahaado Qudaarta
Cagaaran.
493. Maalintu Yaysan Dhamaan Adiga Oo Aan Cunin
Waxyaabaha Caloosha Jilciya Sida Digirta, Babaayga Iyo
Koostada.
494. Ogow Kaluunka Waa Lagu Qadeeyaa, Ha Ku Cashayn Hana
Ku Quraacan Inta Iga Dambayso.
495. Cab Ugu Yaraan 6 Galaas Oo Biyo Ah Maalintii Ugu
Badnaana 9 Galaas Oo Biyo Ah.
496. Marna Dhabarkaaga Ha Barin In Kursi Ama Darbiga Aad
Saarto Isku Day In Aad Fariisato Adiga Oo Aan Darbiga
Dhabarka Saarin.
497. Subaxdii 30 Daqiiqo Socod Ah Samee Galabkiina 30 Daqiiqo
Kale Oo Socod Ah.
498. Marna Haku Quraacan Hilibka Digaaga Hana Ku Qadayn
Kaliya Cun Xilliga Cashada Oo Kaliya.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

499. Ha Ku Qasbin Caruurta Ka Yar Labada Sano Hurdada Sababtoo Ah 13 Saac Ka Badan Ma Hurdi Karaan.
500. Iska Jar Ciddiyaha Isbuucii Mar Micno Badan Gacma Dhaqistu Ma Samaynayso Hadii Ciddiyo Dheer Oo Wasaqdu Reebanayo Ay Kugu Yaalaan.
501. Cabidda Biyaha Badan Waxay Kordhiyaan Qiyaasta Gubida Dufan Ee Jirka Ogowse Biyaha Badan Misaanka Jirka Ma Kordhiyaan Balse Wey Yareeyaan (Culayska Ayey Ridaan).
502. Biyaha Badan Oo La Cabo Ayaa Xubnaha Jirka Ka Saacideyso Inay Si Sahal Ah U Saaran Sunta Jirka Ku Jirta , Taaso Laga Yaabo Hadi Jirka Laga Saari Waayo Inay Qatar Ku Noqoto Xubnaha Ugu Muhimsan Jirkeena Ugu Horeyaan Kilyaha Iyo Beerka (Sunta Oo Jirka Ku Raagto Ayaa Sababi Karto In Waxyeelo Ama Shaqada Joojiyaan Xubanaha Muhiimka Ah).
503. 25% Cayilka Caruurta Ayaa Sababta Cabida Biyaha Qabowga.
504. Marka Aad Cabto Biyo Qabow Ah Jirkaaga Ma Isticmaalayo Tamar Dheeri Ah Si Dufanta Loo Gubo Taaso Laga Dhaxli Karo Janiska Kororka (Badanashaha) Dufanta .
505. Ciridka Oo Dhaawac Gaaro, Saliilyo Inaad Isku Aragto, Jiridka Ilkaha Oo Dabca Iyo Kalsiyamta Ilkaha Oo Yaraata Waa Dhibaatooyinka Ugu Badan Ee La Gala Kulmo Ilko Xiridda Sidaa Darteed Waa Muhiim In Dhakhtarkaaga Ilkaha Si Joogta Ah Aad Ula Socodsiiso Wax Walba Oo Kugu Soo Siyaada.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

506. Hooyo Haddii Cunugaagu Diido Nuujinta Naaska Maalmaha Ugu Horeeya, Hala Yaabin Waxaa Suuragal Ah In Cirbada Foosha Lagugu Duray, Diidmada Nuujintana Iyadaa Wadata, Maalmo Yar Kadibna Cunugu Si Toos Ah Ayuu Naaska Ula Qabsan Doonaa.
507. Inta Badan Dadka Qanjirada Ka Xanuunsan Waxay Ka Siman Yihiin Calaamado Dhowr Ah Sida Albaab Ay Xireen In Ay Hadana Is Dhahaan Armaadan Xirin, Mobilkooda In Ay U Maleeyaan In Uu Dhacayo Iyo In Ay Xitaa Is Dhahan Qof Baa Ku Yeeraya Oo Hebeloow Ku Dhahay.
508. Haddii Aad Isku Aragto Wax Xagga Farjiga Ka Soo Kuusan Markaa Kaadida Iska Dhaqayso Gaar Ahaan Xilliga Umusha, Ma Ahan Kaadihaysta Ee Waa Minka Afkiisa Oo Soo Raaraacsamay Foosha Darteed, Qalliinna Uma Baahna Oo Si Dabiici Ah Ayuu Minku Booskiisii Hore Ugu Laaban Doonaa.
509. Cunista Si Joogta Ah Waliba Maalinle Ah Daawooyinka Xanuun Baabi'iyaha, Gaaska Iyo Hurdada Waxay Qofka Caadaysta Ku Keentaa Cuduro Halis Ah Sida Kansarka Dhuunta Iyo Beerka Iyo Cudurada Neerfaha, Ha Cunin Daawo Uusan Dhakhtar Kuu Qorin.
510. Avokaadhada Waxay Gubtaa Xayrta Ku Ururta Caloosha Iyo Tartarrada Sidoo Kale Waxay Ka Hortagtaa Nabarrada, Kalasataroolka, Isla Markaana Ay Qayb Muhiim Ah Ka Qaadato Xoojinta Caafimaadka Guud Ee Jidhka.

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

511. Rummaanka Wuxuu Xoojiyaa Shaqada Neefsiga Ee Jidhka, Waxa Uuna Caawiyaa Gubista Xayirta Ku Ururta Caloosha, Oo Sababta Calool Weynaanta Sidoo Kale Dibiryada Caloosha Iyo Gaaska Aad Ayuu Rumaanku Ugu Fiican Yahay.
512. Tufaaxu Waxa Uu Ka Kooban Yahay Gan Si Fudud U Milmi Kara, Sida Oo Kalana Waxaa Uu Ka Mid Yahay Cuntooyinka Leh Maadadda 'Pectin' Sidaa Awgeed Waxa Uu Caawiyaa Ka Hortagga In Dufanku Ku Ururo Jidhka, Taas Oo Ah Hab Fiican Oo Ka Hortag U Noqonaya Samaysanka Xaydha.
513. Liin Macaantu Waxa Ay Hodan Ku Tahay Vitamin 'C' Oo Si Dadban Raad Ugu Yeesha Ridista Miisaanka Waxay Khubaradu Sheegayaan In Vitamin 'C' Ga Dabiiciga Ah Ee Liinta Ku Jiraa Uu Si Weyn U Caawiyaa In Jimicsigu Uu Gubo Dufan Ka Badan Marka Qofku Liinta Cabbo Sidaa Awgeed Waxa Ay Ku Taliyaan In Dadka Jimicsiga Sameeyaa Ay Jimicska Ka Hor Helaan Xaddi Badan Oo Vitamiin 'C' Ah.
514. Shaaha Cagaaran: Haddii Aad Gaajo Ama Oon Dareento Ha Ku Degdegin Cabbista Shaaha Iyo Bunka Ee Doorro Shaaha Cagaaran Oo Harraadka Bi'iya Jidhkana Miisaanka Ka Rida, Shaaha Cagaaran Waxaa Ku Jira Maadadda Kiimikaad Ee EGCG Oo Si Weyn Jidhka Uga Takhalusta Dufanka Iyo Xaydha Ku Ururta.
515. Qofku Marka Uu Stress Ama Walwal Haayo Waxaa Lagu Taliya In Uu Sameeyo Exercise Sababto Ah Exercise-Ku Wuxuu Qofka Ka Mashquuliyaa Walwalka Sidoo Kale Qofka Waxaa

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Fiican Xilliyada Stress-Ku Haayo In Uu Cuno Hilibka Cad Waa Kaluunka Iyo Digaaga Sababtoo Ah Waxaa Labadaanba Ku Jira Maadooyin Hoos U Dhiga Ama Yareeya Stress-Ka .

- 516. Waxaa Sidoo Kale Qofka Lagula Taliyaa In Uu Socodsiiyo Caloosha Sababta Sidaas Loo Dhahayna Wax Kale Ma Ahan Stress-Ku Wuxuu Saamayn Ku Reebaa Dheefshiidka Madama Qofku Stress Iyo Walwal Haayo Waxaa La Leeyahay Caloosha Ayaa Fariisanaysa Marka Waa Inuu Cunaan Cuntooyinka Caloosha Socodsiiya Oo Fiber Ah Sida Digirta, Dad Marka Walwal Iyo Cabsi Dareemaan Calooshu Socoto Oo Suuliga Isaga Daba Laabta Dhowr Jeer Iyana Way Jiraan.**
- 517. Stress, Walwal Ama Fakarka In Qofku Ku Bato Waxaa Sabab U Ah Baa La yiraahdaa Cidlada Ama Qofku In Uu Kaligii Joog Kaligii Nool Noqdo, Qofba Qofka Uu Ka jecel Yahay Kalinimada Wuu Ka Stress Badan Yahay Sababto Ah Marka Aad Waysid Wax Kula Sheekeesta Adiga Ayaa Isla Sheekeysanaya Waana Meesha Stresska Iyo Isla Hadalku Ka Bilowdo, Wehel Ka Dhigo Qof Kasta Aad Is Leedahay Aduunkaaga Iyo Aakhiradaada Ayuu Wax Kusoo Kordhin Karaa.**
- 518. Ka Ilaali Caruurta Kafeega Iyo Shaaha Caleenta Badan, Kafeega Iyo Shaaha Caleentu Ku Badan Tahay Uma Wanaagsana Koriinshaha Caruurta Waxay Dheefshiidka Iyo Maskaxda Caruurta Ku Reebaan Saamayn Daba Dheeraata Sidaa Darteed Xaddiga Caleenta Ku Jirta Shaaha Caruurta Waa In Uu Ka Duwan Yahay Shaaha Dadka Waawayni Cabo.**

- 519. Sii Caruurta Digir Sababtoo Digirta Waxaa Ku Jirta**
Maadooyin Muhiim U Ah Koriinshaha Caruurta Sida Protein, Iron, Fiber, Copper, Magnesium Iyo Vitamin B. Digirtu Sidoo Kale Waxay Ka Hortagtaa Dhiig La'aanta Iyo Nafaqa Darrida Caruurta Waxayna Digirtu Si Gaar Ah Ugu Fiican Tahay Socodka Dheefshiidka Gaar Ahaan Marka Iyada Oo Diiran La Siiyo Caruurta.
- 520. Ku Dhiiragali Caruurta Cunista Khudaarta Gaar Ahaan**
Koostada, Bagalka Iyo Ansalaatada Sababtoo Ah Waxaa Ku Jirta Vitamins Kala Duwan Iyo Maadooyin Muhiim U Ah Koriinshaha Lafaha Caruurta Sida Calcium, Koriinshaha Lafaha Caruurta Muhiim Gaar Ah Ayay Calcium-Tu U Leedahay Cuduro Badan Oo Lafaha Ah Ayayna Caruurta Ka Difaacdaa.
- 521. Shaahu Wuxuu Ka Hortagaa Jeermisyada Ilmo Aragtada Ah**
Sida Bacteriyada Iyo Virus-Ka Gaar Ahaan Kuwa Sababa Nabarada Ku Dhaca Afka, Bishimaha Iyo Carabka, Hadiiba Aad Isku Aragto Nabaradaas Cab Shaah Diiran Maalintii 2 Koob.
- 522. Shaahu Wuxuu Jirka Ka Saaraa Sunta Iyo Maadooyinka**
Keena Kansarka Sida Kansarka Ku Dhaca Naasaha, Sida Daraasado Badan Lagu Arkay Haweenka Caba Shaaha Cuntada Ka Dib Kansarku Wuu Ku Yar Yahay Marka Loo Eego Hawenka Shaaha Caba Cuntada Ka Hor.
- 523. Shaaha Waxaa Ku Jirta Maado Dajisa Neerfaha Iyo**
Maskaxda, Cab Shaah Kulul Hadii Madaxu Ku Xanuunaayo Balse Ha Noqon Qof Shaaha Qabatima Oo La'aantiisa Aan Shaqayn

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Karin, 2 Koob Ka Badan Maalintii Ha Cabin Hadii Aad Shaah Saa'id U Jeceshahay.

524. Shaahu Wuxuu Furfuraa Dhiiga Wuxuuna Yareeyaa Xinjirowga Dhiiga, Hadii Aad Qabto Cudurada Wadnaha Iyo Kalastaroolka Shaahu Aad Ayuu Kuugu Fiican Yahay.

525. Shaahu Wuxuu Fududeeyaa Dheefshiidka Marka Qofku Cabo Cuntada Ka Dib, Hadii Aad Gaas Qabto Ha Cabin Biyo Qabow Marka Aad Wax Cunto Ka Dib, Cab Shaah Kulul Si Gaaskaagu U Yaraado, Dheefshiidkaaguna U Fududaado.

526. Cun Kalluunka Si Maalinle Ah Hadiiba Aad Heli Karto Sababtoo Kaluunku Waxaa Ku Jirta Maadooyin Muhiim U Ah Maskaxda Qofka Sidoo Kale Kaluunku Wuxuu Soo Celiyaa Xusuusta Qofka, Wuxuu Kor U Qaadaa Awooda Dhiiga Gaar Ahaan Gogosha Wuxuuna Kaluunku Ka Hortag U Yahay Malaariyada.

527. Ka Jooji Caruurta Qaylada Sababtoo Ku Qaylinta Caruurta Waa Mid Ka Mid Ah Waxyaabaha Keena In Koriinshaha Caruurtu Daaho, Caruurta Cunugba Cunuga Uu Ka Farxad Badan Yahay Wuu Ka Koriinsha Fiican Yahay Sida Cunugu Jirkiisa Ugu Baahan Yahay Nafaqo Ayay Maskaxdiisu Ugu Baahan Tahay Farxad Iyo Dhiiragalin, Maskax Caafimaad Qaba Ayaa Jir Caafimaad Qabta Soo Saarta.

528. Dumarku Waa In Ay Mariyaan Wajiga Biyo Inta Aysan Make Up-Ka Marsan Kahor, Dadka Marsada Make Upka Ayaga Oo Aan Qoyn Wajigooda Waxay Ka Dhaxlaan Finan Iyo Nabaro

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Wajiga. Biyuhu Waxay Ka Hortagaan In Make Up-Ku Ku Yeesho Wajigaaga Saameyn.

529. Biyo Kulul Waa In Aan Cadayga Ku Dhaqnay Inta Aan Ku Cadaysan Kahor, Cadayga Waxaa Gala Jeermis, Jeermisku Wuxuu U Gudbi Karaa Dheefshiidkeena, Dhaqida Cadayga Dheefshiidkeena Ayay U Fiican Tahay Maadama Biyaha Kulul Dilaan Jeermiska.

530. Fadhiga Suuliga Waa Inaan Ku Dhaqnay Biyo Inta Aanan Fariisan Kahor, Fadhiga Suuliga Waa Meelaha Ugu Badan Laga Qaado Cudurada Maqaarka Sidaa Darteed Marka Aad Galayso Suuliga Isaga Raaci Fadhiga Biyo Sababtoo Ah Ma Taqaanid Qofka Kaa Horeeyay Waxa Uu Qabay.

531. Qorraxda Inta Ay Qabowdahay Waa In Aan Soconaa: Qorraxda Waxaa Ku Jira Vitamin D Oo Muhiim U Ah Lafaha Iyo Maqaarka, Aan Socono Xilliyada Qorraxdu Qabowdahay Si Aan Uga Faaidaysano Qorraxda Sidoo Kale Aan Nasano Marka Qorraxdu Soo Kululaato Si Muuqaalka U Noqdo Mid Isu Dheelitiran.

532. Biyo Waa In Aan Marinaa Garka Iyo Shaarbaha Inta Aanan Xiirin Kahor, Raga Garka Ama Shaarbaha Xiirta Waxaa Kasoo Baxa Finan Taas Oo Samayn Ku Yeelata Quruxda Wajiga, Aad U Qooy Garka Iyo Shaarbaha Inta Aadan Xiirin Kahor Si Aad Uga Badbaado Finankaas.

533. Khudaarta Waa In Aan Aad U Cunaa: Dadka Khudaarta Aadka U Istcimaala Muuqaal Ahaan Way Ka Dhalin yar Yihiin

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Dadka Hilibka Isticmaala, Hilibku Qofka Wuxuu Ka Dhiga Qof Da' Ah Sidaa Darteed Ku Badal Isticmaalka Hilibka Khudaar Caafimad Ahaan Khudarta Ayaa Kuu Wanaagsan.

- 534. Mooska Waxa Uu Daweeyaa Gaaska , Moosku Waxa Uu Ka Hortagaa Gaaska Iyo Nabarada Ku Samaysma Caloosha Iyo Mindhicirada Sidoo Kale Moosku Waxa Uu Daweeyaa Gaaska Iyo Nabarada Caloosha.**
- 535. Shaaha Rinjiga Ah Wuxuu Xiraa Dheefshiidka Qofka Balse Ma Ahan Mar Walba Waa Marka Qofka Uu Cabo Isaga Oo Baahan Sidaa Darteed Cab Shaaha Marka Aad Wax Cunto Ka Dib.**
- 536. Shaahu Wuxuu Badalaa Midabka Ilkaha Waana Sababata Qofba Qofka Uu Ka Shaah Cab Badan Yahay Uu Ka Ilko Madow Yahay Sidaa Darteed Marka Aad Shaah Cabto Ka Dib Cadayso Si Ilkahaaga Midabkooda Aysan Isu Badalin.**
- 537. Waxa Laga Helaa Tamar “Energy” Mooska Waxa Ku Jira 3 Sonkorood Oo Dabiici Ah Oo Kala Ah Fructose, Glucose Iyo Sucrose Kuwaasoo Ka Caawiya Jidhku Inuu Helo Tamar Ku Filan.**
- 538. Inta Badan Waxaa Jira Caruur Kasoo Dhaca Sariirta Kadibna Jug Culus Ka Gaarto Madaxa Iyo Maskaxda Taas Oo Saamayn Ku Yeelata Caqli, Fahamka Iyi Nolosha Dambe Ee Caruurta, Sidaa Darteed Waalid Waxaa Caruurta Caafimaad Ahaan U Wanaagsan In La Jiifiyo Joodari Dhulka Yaala Si Loo Ilaaliyo Caafimaadkooda.**

539. Xilliga Ugu Fiican Dareenka Ragga Aadka U Joogo Waa Subaxdii Salaada Subax Kahor Ama Kadib Waxaa La Leeyahay Dareenka Xilliyadaas Si Aan Kula Talagal Aheen Ayuu U Kacaa Ragga Oo Dhan Hadii Aad Iska Wayso Darenka Noocaas Ah Muddo Fog Jirkaagu Ma Haysto Biyo Ku Filan Xubintaaduna Dhiiga Soo Gaara Ayaa Aad U Yar Ee Ku Dadaal Biyo Cabista.
540. Lafaha Aadanaha Waxay Aad U Xoog Badan Yihiin Xilliga Dhalinyaranimada Marka Qofku Dhaafo 50 Waxaa Aad U Gaabta Lafihiisa Gaar Ahaan Kuwa Dhabarka Oo Dhamaada Waana Sababta Aad U Aragto Nin Dhalinyaranimadiisii Dheeraa Balse Aad U Gaabtay Marka U Da' Noqday Sida Darteed Aad u Isticmaal Caanaha Hadii Aad Isku Aragto Dhibaato Lafaha Ah.
541. Xiro Ookiyaale Solar Ah Ama Madow Ah Si Iftinka Telka Ama Computerka- Indhahaagu Dhaawac U Gaarsiin, Qofka Caadiga Ah Daqiiqadii Wuxuu Librisadaa 10 Mar Ugu Yaraan Sababtoo Ah Libirsigu Indhaha Ayuu Ka Ilaaliyaa Qalaylka. Isticmaalka Zaaidka Ah Telka Wuxuu Yareeya Librisiga Wana Sababta Dadka U Isticmaaka Telka Indhaha Uga Dareemaan Qalayl Iyo In Qoryo Mudayaan.
542. Stress-Ka Iyo Fakarka Zaaidka Ah Waxyaabaha Sababta U Ah Waxaa Ka Mid Ah Isticmaalka Qabowga Zaaidka Ah Sida Mukayf, Marwaxad Ama Xitaa Biyo Baraf Leh Mar Kasta Sidoo Kale Ku Xirida Naftaada Noloshu Qof Kale Iyo Shaqo La'aanta Ayaa Ka Mid Ah Waxyabahaa Stresska Keena Si Taas Uga Badbaado Ku Mashquuli Naftaada Shaqo, Akhris, Qoraal Iyo

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Inaad Samaysi Socod Hal Saac Ah Inta Qoraxdu Aysan Aad U Kululaan.

- 543. Waxyaabaha Ilkaha Caruurta Saamaynta Ku Yeesha Ama Inay Ilkuhu Is Gaari Waayaan Sababta U Ah Waxaa Ka Mid Ah Suul Nuugida .**
- 544. Dadka Infakshanku Uusan Ku Badneen Waxaa Ka Mid Ah Dadka Sooma Sidaa Darteed Qofku Isbuucii Labo Maalin Waa Inuu Soomo Si Jirku U Sameeyo Qashin Saar.**
- 545. Waxyaabaha Dheefshiidka Qofka Aan U Wanaagsaneen Dhakhaatiirtuna Ka Digaan In Si Xad Dhaaf Ah Loo Isticmaalo Waxaa Ka Mida Kafeega Iyo Shaaha Caleentu Ku Badan Tahay.**
- 546. Dhimashada Qofka Waxyaabaha Sababta U Noqon Kara Waxaa Ka Mid Ah In Vitamin D-Ga Qofka Yaraado Sidaa Darteed Waa Muhiim In Cadceedu Jirkaaga Ku Dhacdo Madama Cadceedu Tahay Meesha Ugu Badan Ee Vitamin D Laga Helo.**
- 547. Timaha In Ay Cirro Kasoo Baxdo Wax Dhib Ah Ma Lahan Hadii Aad Da' Tahay Balse Qof Dhalinyar In Madaxu Cadaado Waxyaabaha Sababta U Ah Waxaa Ka Mid Ah Vitamin B12 Ayaa Jirkiisa Ku Yar.**
- 548. Xilliga Ugu Badan Sokortu Kacsan Tahay Waa Subaxdii Sababtoo Ah Habeenkii Waxaa Aad U Shaqeeya Hormanada Qaar Sida Adrenalin, Cortisol Iyo Glucagon Ayaa Aad U Shaqeeya.**

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

549. Sida Ugu Fiican Looga Hortagi Karo In Horminadaasi Ay Kiciyaan Sokorta Waa In Qofku Casheeyo Maqribka Ka Hor Ama Uu Sameeyo Jimicsi Cashada Kadib.
550. Sababta Ugu Badan Dadka Xusuustooda Yaraysa Ama Badisa Hilmaanshaha Waa Cunista Waxyaabaha Macaanka Ah Ama Sokortu Ku Badan Tahay.
551. Dadka Ugu Badan Ee Ka Badbaada Cudurada Lala Noolaado Sida Sokorta, Dhiig Karka Iyi Kalastaroolka Waa Dadka Qabta Shaqooyinka Gacanta Laga Qabto Sida Dhisida Guryaha.
552. Difaaca jirka gaar ahaan maqaarka difaaciisu wuxuu yaraadaa marka qofka biyo cabistiisu yaraato, maqaarkuna wuu qallalaa ama dilaacaa hadii qofku uusan cabin shan galaas oo biyo ah maalintii.
553. Hooyada Uurka Leh Caanaha Ugu Fiican Ay Cabi Karto Waa Caanaha Geela Jir Ahaan Iyo Maskx Ahaan Ayay Ilmaha U Dhisaan.
554. Waxyaabaha Ugu Badan Ee Daciifiya Difaaca Jirka Qofka Waa Cabista Waxyaabaha Qabow Iyo Quraacda Oo Qofku Daahiyo.
555. Hala Xiran Kabaha Qof Aad Og Tahay In Uu Cagaba Ka Dhidido Ama Iska Raaci Kabaha Inta Aadan Gashan, Dadka Cagaha Ka Dhidida Waxay Si Fudud Dadka Kale Ugu Gudbin Karaan Cudurada Qaar Sida Cudurada Maqaarka.

✓ **SUAALO IYO JAWAABO**

1. Qaabkee nabarada igu soo laalabta ula tacaali karaa?

- Aad U Cun Waxyaabaha Yaanyadu Ku Badan Tahay Ama Mari Biyaha Yaanyada Meesha Nabaradu Ku Yaalaan, Yaanyada Waxaa Ku Jirta Maadooyin Ka Qayb Qaata Sidii Dhaawac Ama Nabar Kasta Oo Jirka Soo Gaara Uu Dhaqsi Uga Bogsan Lahaa Qofka.

2. Qaabkee ku noqon karaa qof caajis iyo lafa xanuun aan qabin oo firfircoon?

- Cun Inta Adan Seexan Iyo Marka Aad Kasoo Kacdaba 3 Ama 4 Xabo Oo Sabiib Ah Waxaad Soo Kici Adigoo Fresh Ah, Sabiibta Waxaa Ku Jirta Maado Kala Furfurta Xididada Dhiiga, Qanjiradana Waxay Noqdan Kuwa Si Caadi Ah U Shaqeeya.

3. Qaabkee lafo garaaca marka aan seexanaayo uga takhalusi karaa?

- Inkastoo Ay Jiraan Dhowr Talo Hadana Timirta Ayaa Ah Mid U Fiican Lafaha, Timirta Waxaa Ku Jirta Maadada Calcium Taas Oo Ah Maado Lafaha Caafimaadkooda Ka Qayb Qaadata, Cun 3 Xabo Oo Timir Qalayl Ah Subax Kasta Adigoo Baahan.

4. Qaab-kee saxaro aan digo camal ahayn oo jilcan ku saxaroon karaa?

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

- In Aad Dhigto Saxaro Digo Oo Kale Ah Waliba Adag Waxay Daliil U Tahay In Calooshaada Aysan Socon, U Cun Si Maalin Dhaaf Ah Xabad Tufaax Ah, Tufaaxu Saxarada Ayuu Jilciyaa Wuxuu Ka Qayb Qaataa In Saxarada Qofku Dhigayo Ay Noqoto Saxaro Aan Digo Ahayn Oo Muqaal Ahaan Mug Leh.

5. Qaab-kee sunta jirka looga saari karaa?

- Jirka Aadanaha Waxa Uu Qashinka Isaga Saaraa Saxaro, Kaadi, Dhidid Iyo Wixii La Mid Ah, Sidoo Kale Cabista Liin Dhanaanta Subax Kasta Adigoo Baahan Waxay Jirka Ka Saartaa Qashinka Iyadoo Dhiiga Ka Sifaysa Infectionka .

6. Biyaha ma cabi karo waa ku lalabooda, wayna i dhibaan Sidee ku cabi karaa biyo aniga oo aan dhibsanayn ama lalaboonayn?

- Hadii Biyaha Cabista Aad Lalabo Ku Dareemayso Ama Ay Ku Dhibayso Liin Yar Isaga Miir Biyaha Sababtoo Ah Liintu Waxay Ka Dhigaysa Biyaha Dhadhankooda Kuwa Aan Ku Dhibin Madama Dadka Qaar Dhadhanka Biyaha Uu Dhibo Waxad Cabi Dontaa Ayaga Oo Aan Ku Dhibayn.

7. Sidee ku ogaan karaa cuntada aan cunayo in ay tahay mid isu dheelitiran?

- Hadii Saxanka Cuntada Aad Kusoo Baxsatay Kalabar U Yahay Khudaar Kalabarka Kalana Cunto Waxaad Cunaysaa Cunto Isku

KA TAXADAR CAAFIMAADKAAGA

Dheelitiran Balse Hadii Cuntadu Ka Badan Tahay Khudaarta Iskuma Dheelitirna Cuntada Aad Cunayso.

8. Hadii khudaar aan laga heli meesha aan joogo ama aanan gadan karin maxaa ila gudboon si caafimaadka jirkayga aan uga shaqeeyo?

- **Hadii Aad Joogto Meel Khudaartu Ku Yar Tahay Ama Aadan Lahayn Awood Aad Kusoo Gadato Hilibka Cunista Iska Yaree Sababto Ah Hilibka Ayaa Kuu Keeni Kara Cuduro Madama Khudaartii Cuduradaas Difaaci Lahayd Aadan Haysan.**

9. Waxaan u bartay in aan xilli dambe casheeyo mana dhaafi karo maxaan sameeyaa?

- **Hadii Aadan Iska Dhaafi Karin Xilliga Dambe Cashada Aad Cunayso, Khudaar Oo Kaliya Cun Sababto Ah Cashana Way Kuu Tahay Caafimaadna Way Kuu Tahay.**

10. Marka aan jiimka tago ama aan exercise sameeyo daal badan ayaa dareema maalmaha xiga sidee exerciseka u wadan akaa anigoo daal dareemayn?

- **Hadii Aad Exercise-Ka Ku Celceliso Awoodada Wax Ka Badan Ogoow Murqa Xanuun Iyo Jiir Go' Ayaad La Kulmaysaa, Sidaa Darteed Exercise Kasta Oo Aad Samaynayso Wax Awoodada Ka Badan Ha Samayn, 5, 10, 15, 20 Maalin Walba Wax Ku Dar Ha**

Isku Dayin In Aad Maalinta Koowaad 20 Sameyso Waxaa Xaqiiq Ah In Maalmaha Xiga Aadan Soo Kici Doonin.

11.Midabka nalka qolka saamayn ma ku yeelan karaa hurdada?

- **Haa dabcan, Nalka cad ayaa ah kan ugu badan ee carqaladeeya hurdada. Midabka 1aad waa Buluuga mugdiga ah qolka jiifka aad ayuu ugu wanagsan yahay, midabka 2aadna waa cagaarka mugdiga ah isagana waa muhiim marka hurdada laga hadlayo, labadaas midab ayaa hubanti ah marka hurdada laga hadlayo.**

12.In lagu seexdo rajistiinka dhibaato caafimaad miyay leedahay?

- **Fikrada ah rajistiinka in lagu seexdo waxaa ka dhasha kansarka naasaha xaqiiqdii wax raad leh ma ahan balse waxaa la hubaa ku seexashada rajistiinka in ay aad u yarayso awooda dhiiga soo gaari lahaa naasaha taas oo keenta muuqaal ahaan inuu aruuro misana yaraado sido kale in gabadhu xabad xabad u seexato ayaa la mid ah.**

13.Maxaa dhacaya hadii aan seexdo aniga oo feera qaawan?

- **In aad seexato adigoo feera qaawan faaiidada ay leedahay waa in hadii kulayl jiro aad dareento qabow hadii qabow jirana dhaxan ayaad dareemi doontaa, marka waxaa qurux badan in**

xiliyada qaboobaha aad is huwiso, xilliyada kulaylahana waad seexan kartaa adiga oo feera qaawan.

14. Habeenki cagaha ayaan qabow ka dareemaa maxaan sameeyaa?

- Way jiraan dad cagaha qabow ka dareema habeenkii, dadkaasna hurdadu dhakhsi kama timaado si cagaha u helaan kuleyl waa in marka aad seexanayso buste ama maro ku huwiso ama sagsaan adag cagaha galiso.

15. Ma seexan karo nalka oo dansan marka aan shitana hurdadu dhakhsi igama imaato sabab?

- Waxaa jira hormone la dhaho Melatonin kaas oo muhiim u ah hurdada qofka, hormonekaas way adag tahay in xilliga iftiinku jiro laso daayo sababta aan u hurdi la'dahayna waa taas, waxaa qurux badan in telka, nalka ama xita TV-ga iska damiso saacad kahor inta aadan seexan si hormone-ada hurdada loo soo wada daayo.

Xigasho : Fb Page { Dr Waahin Sabriye }