

## Tallaalka looga hortago gowracatada, teetanada, xiiqdheer iyo cudurka fayruska

Carruurta ku jirta fasalka 2aad (qiyaastii 7 sanno) iyo fasalka 10aad (qiyaastii 15 sanno) ayaa la siiyaa tallaalka gowracatada, teetanada, xiiqdheer iyo fayruska.

Tallaalka ka hortago gowracatada, teetanada, xiiqdheerta iyo fayruska waxaa loo bixiyaa sida tallaaf afar qeyb ah (tallaalada ka soo horjeedo afar cudur ee la siiyo isla waqtigaas marka canuga wuxuu u baahanyahay kaliya hal cirbad ee garabka kore).

- Tallaalada gowracatada iyo teetanada waxay ku saleysanyihiin sumanka ay soo saareen bakteeriyaha laakin iyada oo aan jirin saameynada sunta.
- Tallaalka gowracatada wuxuu wataa qeybo nadiif ah ee bakteeriyaha fayruska .
- Tallaalka dabaysha waxay wadataa dilaaga faayruska dabeysha oo sadex dhaawac oo u keeni karo aadanaha cudur.

Ma jiraan qeybo tallaalka ah oo nool.

### Ku saabsan cudurada

**Gowracatada** waa caabuq daran ee wadooyinka hawada sare ee ay sababto bakteeriyaha gowracatada. Bakteeriyaha wuxuu soo saaraa sumanka sababi karo bararka weyn ee xuubka xabka dhuunta taas oo adkeyso neefsiga. Sumanka waxay sidoo kale weerari karaan wadnaha, kelyaha iyo unuga neerfaha. Cudurka wuxuu noqon karaa dillaa. Xiligii lagu gudo jiray iyo ka dib Dagaalkii Labaad ee Aduunka, waxaa ka jiray Norway jeermiska-qumanka ee faafo. Ka dib markii tallaalka lays baray 1952 dii, dhoor dacwadood oo cudurka ah kaliya ayaa dhacday cudurka dibada ka dib. Jeermiska-qumanka wuxuu sii waday in uu ka dhaco qeybo Yurubta ah iyo qeybo kale oo aduunka ah.

**Teetanada** waxaa sababay bakteeriyaha laga helo ciida. Cudurka wuxuu imaan karaa goortii jeermiska uu gaaro dhaawaca. Cudurka laguma kala qaado qofka ba qof. Jeermiska wuxuu soo saaraa sumanka oo soo weerarto xididada jirka iyo waxay sababtaa murqo xumi iyo xanuun maroojin ah. Cudurka wuxuu leeyahay dhimasho. Si yar ayay caadi u tahay wadamada wuqooyiga Yurub badelkii cimilooyinka diiran.

**Qufaca xiiqdheerta (xiiqdheerta)** waxay gaareysaa dhirirka (6–12 isbuuc) caabuqa neefsiga oo leh qufac daran. Jeermiska-xiiq dheerta wuxuu keeni karaa waxyeelo maskaxda ah sababtoo ah oksijiin la'aanta xiliga qufaca gaaban, iyo dacwadaha marmarka dhaco waa dhimasho. Waxay si gaar ah u noqon kartaa halis carruurta yar, gaar ahaan ilmaha. Si carruurta iyo dadka waaweyn, cudurka wuxuu noqon karaa waqti dheer iyo wuxuu dhibaateyn karaa, laakin waa marmar halista nolasha. Cudurka aad ayuu u faafaa – ku dhawaadkii boqolkiiba 100 ee bulshada gaarto cudurka ka hor inta aan bilaabin tallaalka.

**Fayruska** waa cudur faayruska oo sida caadiga ah sababo astaamaha sida-qabowga, kor cuncunka iyo shubanka. Wuxuu sababi karaa caabuq fadhiga maskaxda (caabuqa jeermiska) iyo wuxuu keeni karaa naafo nimo joogta ah. In loo dhintana way dhacdaa. Inta uusan tallaalka imaanin 1957 tii, waxaa jiray cudurka dabaysha faafo oo sanadle ka ah Norway oo boqolaal carruur iyo dhaliinta qaangaarka oo ay si toos ah u naafoobaan. Illaa boqolkiiba 10 dhimatay. Tan iyo intii tallaalka la keenay ka dib, cudurkii wuxuu noqday mid ka xakameysan Norway iyo wadamo kale. Yurub waxay ku dhawaaqday in ay cudurka dabeysha ka xurowday 2002, laakin cudurka weli wuu ka dhacaa dhor wadan oo Afrika iyo Asiya. Dadka aan la talaalin way saameyn kartaa goortii ay safraan iyo way sii qaadsiiin karaan dadka kale oo aan ka tallaaldeen soo noqodkooda.

Garoojooyinka xoojinta ka hortagta jeermiska-qumanka, jeermiska-teetanada, jeermiska-xiiq dheerta iyo dabeysha waxaa lagula taliyay dadka weyn 10 sano oo kasta.

### **Saameynada-caafimaadka guud**

Gaduudashada, barrarka, xannuunka oo dhinaca tallaalka ah waxay ka dhacdaa ilaa 1 oo 10 ah ka dib markii tallaalka iyo waxay gaari kartaa dhor maalmood. Falcelinada balaaran, xanuunka waa marmar.

Saameynada caafimaadka guud sida madax xanuunka, daalka, hurdo la'aanta, jirada ama qandhada waa caadi yar. Xaalada qandhada sareyso, dhaqtar waa in lala xiriiraa sababtoo ah qandhada waxay yeelan kartaa sabab kale oo u baahan daaweyn.