

## Ololaha injirka madaxa

**Machadka caafimaadka dadweynaha waxay dhammaan iskuullada iyo xannaanooyinka waddanka kula talinayaan inay ka qaybqaataan ololaha qaran ee lix biloodlaha ah ee lagaga soo horjeedo injirta madaxa ee la qabanqaabiyo usbuucyada 10-aad iyo 35-aad. Usbuucan waanu ka qaybgalaynaa.**

Ujeedada ololuhu waa in dhammaan ardayda iskuullada iyo carruurta xannaanooyinka laga eego injirta madaxa. Aad ayey muhiim u tahay inay ka qaybqaataan dhammaan dadka ka tirsan iskuulka/xannaanada. Marka laga tago carruurta iyo shaqaalaha waxa wacan in xubnaha kale ee qoyskuna iska eegaan injirta madaxa muddada ololuhu socdo. Markaa waxa yaraanaya halista dib-uqaadista waxaana marka dambe aad u sii yaraanaya dadka laga helayo injirka madaxa. Haddii laga helo injirta madaxa, looma baahna in ilmuhu ka maqnaado iskuulka, laakiin waxa haboon in si dhakhso ah loo bilaabo daweynta.

Injirta madaxa waxa lagu ogaadaa in madaxa lagu fidho/shanleeyo gadh-feedha loogu talagalay injirta (waxa gada farmasiiga). Waxa muhiim ah in la feedho/shanleeyo timaha gun ilaa baar, iyo in laga soo bilaabo gunta madaxa. Machadka caafimaadka dadweynaha waxa uu ku talinayaa in la feedho timaha oo qoyan. Timaha qoyan waxay caqabad ku yihiin socodka injirta. Waxa la isticmaali karaa baalsam si loo fududeeyo feedhista. Gadh-feedha ku qalaji waraaq ama tuwaal/shukumaan mar kasta oo gadh-feedha aad marisid timaha, kadibna fiiri in injir la socotay. Marka injirtu qalajo waxay bilaabaysaa inay socoto. Dadka qaar ayaa jecel inay shanleeyaan timaha oo qalalan. Markaa waxa wacan in qofku ku foorarsado tuwaal/shukumaan cad ama wax la mid ah, si uu u arki karo injirta ka soo dhacda madaxa. Mar kasta waxa ugu muhiimsan in timaha la feedho.

Haddii la arko injir, waxa jira qaabab badan oo loo daweyn karo sii meesha looga saaro dhibbaatada. Waxa 1) lagu daweyn karaa dawada injirta (waxa laga gadanaya farsamasiiga), 2) in timaha la feedho in badan (maalin kasta muddo 14 maalmo ah), ama 3) in timaha laga gaabiyo 0,5 sentimitir. Haddii la isticmaalayo dawada injirta waxa muhiim ah in la raaco tilmaamaha ku qoran warqadda la socota dawada.

Injirta madaxu maaha halis, laakiin way dhibaysaa qofka ay ku jirto. Injirta madaxa waxa la kala qaadaa marka madaxyadu is-taabtaan, waxaanay ku dhici kartaa qof kasta, iyada oo aanay ku xidhnayn da'da, nooca timaha iwm. Injirtu si dhakhso ah ayey u daciiftaa marka ay ka dhacdo madaxa. Taas darteed ma loo baahna in la dhaqo guriga, alaabta, barkimaha iwm.

Waxannu rajaynaynaa in dhammaan dadka carruur ugu jirto iskuull/xannaano ay taageeraan ololahan si aynu wadajir u yarayno dhibbaatada inooga iman karta injirta. Muddada ololaha kadib waxa wacan in carruurta loo feedho ugu yaraan hal mar bishii, weliba usbuucii hal mar.

Warbixin kale oo ku saabsan injirta ka akhriso [www.fhi.no/lus](http://www.fhi.no/lus)