

## KAAR(DH)KA IS KORMEERKA

Kaarkan is kormeeridda ee aad xaaladaa kula soconaysid waa kuu gaar. waxad ka heleysaa tusaalayaal la xiriira sidii aad u kormeeri lahayd xaaladda ama caafimaadka naasahaaga. Kaarka waxad dhigtaa meel fiican oo aad ka heli kartid, si aad ula socotid xaaladda naasaha. Bishiiba mar sameee baaritaan aad isku kormeeraysid.

### Maxay tahay sababta aad isku kormeeraysid

Kansarka naasaha waa mid waddankan Finland si guud uga jira. Qofkastana wuu ku dhicikaraa, inkastoo oo uu dumarka u badanyahay. Qiyaas ahaan sideedii dumar mid ayuu ku dhacaa wakhti ka mid ah cimrigeeda.

Feejignaanta iyo is baarka xilliga hore waa mihiim saamayn ku yeelanaysa xaaladda dambe. Markaad si joogto ah isu hubiso oo aad isu kormeertid waxad ogaanaysaa in naasaha isbedel ku dhaceen ama ku dhacayaan.

### Sidee la isku kormeeraa

Kormeerku wuxu ka koobanyahay laba qaybood: eegis ama fiirin iyo taabasho. Tusalaaysha mihiimka ah waxaad ka heleysaa dhinaca kale ee kaarkan. Waa inaad hubiso naasaha bishiiba mar.

Haddii aad caado leedahay wakhtiga ugu haboon ee la iska hubiyaa waa markuu dhiigu kaa dhammaado ama aad daahir noqotid. Haddii aad naasaha is badal ku aragtid meel ku qor.

Naaha isbedelo xagga da'da ah ama wakhtiyada kala duwan ee sannadka ayaa ku dhici kara, isbeddaledaasi badankoodu maaha wax laga wal-walo laakiin haddii aad isku aragtid isbedel kugu cusub ama aan caadi ahayn, la xiriir dhakhtarka.

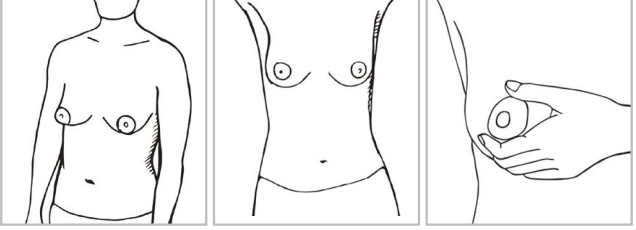
**Kaarkan waxaa lagu soo saaray luqadda kala duwan, iyadoo wadashaqeyn aan kala yeelanay ururka Monika-Naiset ry.**



**TUNNE RINTASI**

## EEGIS (FIIR-FIIRIN)

Muraayadda horteeda ku eeg ama ku fiir-fiiri naasahaaga, adigoo gacmahaaga kor iyo hoosba ugu qaadaaya, marka hore si toos ah hore ugu qaad, kadibna labada dhinac. Eeg ama fiiri sidoo kale naaska hoostiisa. Waxaad si gaar ah ugu fiirsataa cabirka naasaha, qaabkooda iyo isbedelka ku dhacay maqaarka iyo ibtaba. Tijaabi adigoo si tar-tiib ah u riixaaya, in ibta uu dheecaan ka imaanaayo iyo in kale.



## TAABASHO

Taa-taabo labada naasba adigoo dhabarka u jiifa. farahaaga oo oos ah oo isku wada dhagan si tartiib ah ugu wareeji naaska oo dhan. Saddex goor ku celi dhinaca aad naaska ka baareyso, adigoo gacanta wada marinaya qeybta jirka ee aad baareyso. Qacanta oo toosan intaad hoos u laabto ku baar geesaha iyo madaxa sare ee naaska. Sidoo kale u taa-taabo feerha iyo dhinacyada. Haddii aad ka dareento wax isbadal ah haddana ku noqo taatabashada si aad u habsatid.

