Su'aalaha Gargaarka Degdegga ah "DHAKHSO U-FEKIR!"

1. Kaneecadii ayaa soo baxday oo qof kasta wuxuu isticmaalayaa walaxda cayayaanka erya. Qaar ayaa indhahaaga galaya. Maxaad samayn lahayd?

MIYAAD TIDHI…?

- Indhaha biyo ku fur illaa 15 daqiiqo.
- Wac Xarunta Xakamaynta Sunta! (1-800-222-1222)

2. Waxbaad jiidhay saaran miiska-shaqada ee geerashka, laakiin adiga oo is-leh qabo ayey dhulka sibidhka ah ku kala jabtay, oo wejiga wax kaaga duuleen. Isha ayaa ku xanuuntay dareere ama dhalada faniinkeeda oo galay. Maxaad samayn lahayd?

- Indhaha biyo ku fur illaa 15 daqiiqo.
- Wac Xarunta Xakamaynta Sunta! (1-800-222-1222)
- HA masixin isha!
- Kadib markaad isha biyaha ku furto, waxa laga yaabaa inaad weli u baahato inaad tagto Qolka Xaaladda Degdega ah haddii weli guduudan tahay, xanuunayso, haddii araggu is dhinmay ama aanay caadi u ekayn!
- Xusuuso inaad qaaddo dhalada kiimikada ah (ama xaashida la socotay) iyada oo taasi ka gargaari doonto dhakhtar inuu sida habboon ishaada u daweeyo.

3. Waxaad iskala baashalaysay ilma-adeerradaa wakhti fasax ah oo la isku wada yimid waanad yara caajistay. Mid ayaa sheegay in naacaw sifeeyaha haddii isha lagu buufiyo inuu ku indhatiraya 4 ilbiriqsi oo keliya. Ilma-adeer kale ayaa iyana iskudayday inay beeniso kahor intaanad ka joojin, oo la ooyeysa xanuun. Maxaad samayn lahayd?

- Indhaha biyo ku fur illaa 15 daqiiqo.
- Wac Xarunta Xakamaynta Sunta! (1-800-222-1222)
- HA masixin isha!

4. Waxaad ku dabaalanaysay xaafadda jaarka markay indhuhu ku balbaleen. Maxaad samayn lahayd?

- Indhaha biyo ku fur illaa 15 daqiiqo.
- Wac Xarunta Xakamaynta Sunta! (1-800-222-1222)
- HA masixin isha!

5. Waxaad ka gargaaraysay adeerkaa inuu bedelo baateriga baabuurka uu ka shaqaynayey, dabeedna baateri ayaa dhulka ku dhacay, oo aashitadii ayaa wejiga kaga saydhsantay adeerkaa (weji-daboolkiisii keli ahaa adiga ayuu kuu daayey inaad gashato). Wuxu ku dhawaaqay erayo aynaan fasalkan dhexdiisa ku odhan karin. Maxaad samayn lahayd?

- Indhaha biyo ku fur illaa 15 daqiiqo.
- Wac Xarunta Xakamaynta Sunta! (1-800-222-1222)

 ©2009 Nationwide Children's Hospital

- HA masixin isha!
- Kadib markaad isha biyaha ku furto, waxa laga yaabaa inaad weli u baahato inaad tagto Qolka Xaaladda Degdega ah.
- Xusuuso inaad qaaddo dhalada kiimikada ah (ama xaashida la socotay) iyada oo taasi ka gargaari doonto dhakhtarka inuu sida habboon ishaada u daweeyo.

6. Waxaad badinayseen cayaartii kubadda cagta markuu cayaartooygii kula jaalka ahaa isha aad loogu dhuftay. Wuxu indhaha ka arkaayaa iftiin bigbiglaynaya. Maxaad samayn lahayd?

- Isla markiiba baako baraf ah saar isha nabarka gaadhay!

7. Dubbe ayaa ku garaacaysay loox iyo bir mashruuc saynis ah oo dugsiga lagaaga soo diray. Hooyadaa ayaa kuu timid oo kuugu soo yeedhaysa cashada, markaasaa faliidh ayaa duulay oo isha kaga dhacay. Maxaad samayn lahayd?

- Isha dabool (ku dabool koob waraaq ah) laakiin HA saarin baraf ama WAX kale oo cadaadiya isha wax gaadheen ee dhaawac MUDITAAN ah saameeyey!
- HA isku dayin inaad ka SAARTO walax isha ku jirta: waxa laga yaabaa inaad uga sii darto! Isla markiiba hel daryeel caafimaad!

8. Waxaad ilaalinaysay ilmo (inkasta oo aad uga digtay) ku boodboodaya kursi fadhi, intuu ka duulay ayuu isha ku dhuftay darifka miiska yare e fadhiga. Maxaad samayn lahayd?

- Isla markiiba baako baraf ah saar isha nabarka gaadhay!
- Xagasho (nabarro) gaadha jiida hareeraha ama qayb ka mid ah isha waxay u baahan tahay daryeel caafimaad isla markiiba!
- Wac waalidka oo go'aansada haddii aad u wacaysaan ambalaans.

9. Walaalkaa yar ayaa helay ifiyaha laysarka ee jeebada lagu qaato oo ku ifiyey indhahaaga adiga oo daawanaya TV. Indhahaagii ayaa biyoobay, waxaad yeelatay madax-xanuun oo aad aragtay dhul-wareeg. Maxaad samayn lahayd?

- Isla markiiba u wac dhakhtarkaaga indhaha!

10. Waxaad u baxday safar dheer oo "ski" ah muddadii fasax qaboobaha. Barafku aad ayuu u qurxoonaa oo waxa jiray cadceed qurux badan maalin kasta, laakiin maad xidhan okiyaalaha ka dhawra isha iftiinka "UV". Hadda aragaagii waxa galay xoogaa haydh-haydh ah oo iftiinka badan ayaa ku dhibaya. Maxaad samayn lahayd?

- Isla markiiba u wac dhakhtarkaaga indhaha!

11. Waxaad ka shaqaynaysay ka-jawaabista telefoonada qolka saaloonka. Macmiil ayaa ka soo baxay sariirta lagu cadceedsado, iyada oo arkaysa dhibco. Maxaad samayn lahayd?

- Macmiilka ha u waco dhakhtarkiisa indhaha isla markiiba!

 ©2009 Nationwide Children's Hospital

12. Maalinta dhalashada 50-aad ee Eeddodaa, qof ayaa ku ifiyey doolshaha dhiimbiilo yar-yar oo duulaya halkuu ka isticmaali lahaa shumac. Dhinbiilo kulul ayaa ka duulay markaasaa ayeeyadaa ayaa jikada u carartay iyada oo isha is-haysa. Maxaad samayn lahayd?

- Wac dhakhtarka indhaha ama daryeelka degdega ah isla markiiba!
- Ha masixin isha hana gelin biyo!

(Ula dhaqan arrintan sidii wax muditaan oo kale ah waa intaasoo ay weli dhinbiilo ku jiraan meeshaas.)

13. Waxaad daawanaysay aabbahaa oo isku alxamay xadhko. Cayayaan ayaa indhihiisa hormaray dabeedna isaga oo gacanta iska riixaya, ayuu si lamafillan ah ayuu isha kaaga gubay alxankii. Maxaad samayn lahayd?

- Wac dhakhtarka indhaha ama daryeelka degdegg ah isla markiiba!
- Ha masixin isha hana gelin biyo!

(Ula dhaqan arrintan sidii wax muditaan oo kale ah.)

14. Ur aan caadi ahayn ayaa ka soo baxaysay foornada. Waad furtay oo fiirisay gudaha, adiga oo aan rumaysnayn in ay ku taagan tahay dab sare oo is-nadiifin ah. Dib ayaad uga booday dabkii, laakiin hadda wejiga iyo indhaha ayaa ku xanuunaya. Maxaad samayn lahayd?

- Isla markiiba u wac dhakhtarkaaga indhaha!
- Ha masixin isha hana gelin biyo!

15. Wakhtigii fasaxa waxaad ku dabaalanaysay war (bali) yar markaasaa dareentay in kontaaktkaagii "contacts" aanay caadi ahayn markaad is-tidhi xidho. Maxaad samayn lahayd?

- Iska SAAR kontaaktka!
- Isla markiiba u wac dhakhtarkaaga indhaha!

16. Si xad-dhaaf ah ayaad u daalanayd xalay oo hore ayaad u seexatay. Waxaad soo toostay subaxii adiga oo leh xafajo adag oo isku dhejisay baadadkaaga. Maxaad samayn lahayd?

- Isla markiiba u wac dhakhtarkaaga indhaha!

17. Wiikendkii hore waxaad ku jirtay riwaayadda dugsiga, oo qofkii idin qurxinayey ayaa ku isticmaalay dad badan qalinka indhaha si wakhti iyo lacag u kaydiyo. Hadda indhaha ayaa ku cuncunaya. Maxaad samayn lahayd?

- Isla markiiba u wac dhakhtarkaaga indhaha!

Miyaad *Dhakhso u-fekirtay* si aad u badbaadiso Labadaada INDHOOD ee Keliya?

 ©2009 Nationwide Children's Hospital