

# Iska jir Maarta!

**MA Ogtahay meesha maartu ku qarsan tahay?**



**Maartu waa bir** Maartu waa bir waxyeelleyn karta carruurta iyo dadka waaweynba. Carruurta uma ekaadaan ama sidii wax jirran, laakiin baadhitaan dhiig ayaa muujin karta inay qabaan ku sumowga maarta. Taasina waxay waxyeelleyn kartaa koritaankooda, dabeecada dhaqankooda, iyo awoodda ay u leeyihiin in ay waxbartaan. Maartu sidoo kale dhibaato ayey ku noqon kartaa dadka waaweyn, gaar ahaan dumarka uurka leh iyo dhallaankooda.



Markii **rinji maar leh oo gurigaaga marsani** dil dillaco ama fuqfuqo, waxaa ka daata gaballo yar yar ama boodh maar ah ayaa ka dhasha. Carruurta ayaa gurta gaballadaas iyo boodhkaas marka ay ku gurguuranayaan sagxada ama dhigayaan gacmahooda ama qalab ciyaareedka carruurta afkooda geliyaan. Carruurta sidaa waa ku qaadi karaan ku sumowga maarta.

Miyaad ogtahay **in qaar dawooyinka ah, xawaajiyaadka, dawooyinka la isku qurxiyo, iyo cunnooyinka ka kala yimaada wadammada kale inay iyagu ka koobanyihiin ku sumowga maarta?** Maarta ku dhex jirta walxahaas ayaa ku keenta carruurta inay jirradaan. Waxaa kaloo laga yaabaa inay jiraan walxo kale oo aanan weli ka war haynin. Waa laga yaabaa in lagu iibiyo bakhaarrada xaafaddaada ku yaal, ama saaxiibbo ama xubno qoyska ka tirsan ay dib u keenaan ka dib safarka.

## Dawooyinka iyo walxaha kale ee ay ku jiri karto maartu:



**Xawajiyaadka** laga keeno Bariga Dhexe, Laatiin Ameerika, Hindiya, iyo Shiinaha waa ku jiri kartaa maartu.



**Boomaatooyinka la isku qurxiyo** sidoo kale waa ku jirtaa maartu. Kohl(oo sidoo kale loo yaqaan surma ama kajal), ayaa ah hal tusaale. Waxaa loo isticmaalaa in lagu xardhado indhaha.



Noocyo badan oo **nacnac** ah lagana keeno adduunka oo dhan ayey ku jiri kartaa maartu.



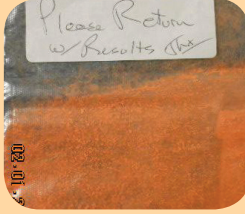
Dawooyinka dhirta laga sameeyo iyo **dawooyinka** Aryuvedic ee laga keeno Bariga Dhexe, Laatiin Ameerika, Hindiya, iyo Shiinaha waa laga heli karaa iyagana.

Muqaallo u gaar ah Waaxda Caafimaadka ee Magaalada New York (New York City Department of Health)

**Boomaatooyinka iyo dawooyinka cadayga** ee laga keeno meelo ka baxsan Mareykanka iyagana waa ku jiri kartaa maartu:



**Yisaoguang Yaogao** waa boomaato laga keeno Shiinaha oo loo isticmaalo ku daweynta finanka maqaarku.



**Hondan** waa boodhar badanaa loo isticmaalo boomaato ahaan finanka xafaayaddu keento iyo maqaarka qallalan.

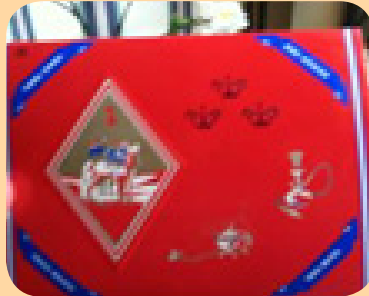


**Thanaka** waa boomaato ama cajiin waddanka Baarma laga keeno oo laga soo sameeyay geedo loona isticmaalo boomaato cadceedeed iyo in lagu difaaco jirka.

**Weelka dhoobada** ah waxa uu ka koobnaan karaa sunta kibriidka oo waa inaan loo isticmaalin cunta diyaarinta ama cunto ku qaybinta.



**Cuudka iyo mushamacyada qaarkood** waxaa laga heli karaa maarta. Maartu waxay ku jiri kartaa dhuxusha, "unsi", iyo cuudadka kale ee aad ku shidataan guryihiinna iyo meelaha kale ee shumacyada la saarto.



**Dahabka birta ah**, oo uu ka mid yahay dahabka ama qalinka lagu soohay, waa laga heli karaa maarta. Carruurta waa inaysan marnaba dahabka birta ah gashan afafkooda.

Muqaallo u gaar ah Waaxda Caafimaadka ee Magaalada New York (New York City Department of Health)

**La xiriir dhakhtarkaaga**, Waaxdaada Caafimaad ee deegaanka, ama maareeyahaaga dibu-dejinta kiiska qaxooti haddii:

- Qoyskaagu uu isticmaalay waxuun ka mid ah alaabooyinkaas ama alaabooyin shabbaha kuwaas.
- Markii aad wax su'aal ah ka qabto wax aad ku aragtay sawirradaas.
- Qof uun uu ku siiyay daawo cusub ama aad su'aalo kale ka qabto in daawadu ama alaabadu ay ku habboon tahay dhallankaaga yar iyo canuggaagaba.
- Markii aqalkaagu soo fuqfuqo, gaballo yar yar ka soo fuqaan, ama rinji dhac uu ku yimaado.
- Markii aad ka walaacdo in canuggaagu uu ku sumoobay ama ay soo gaadhay alaabooyinka ay ku jirto maartu. Canug kasta waa in dhiiggiisa la baadhaa laga qaadaa, xitaa haddii ay u egyihiin kuwa fayooow.

