

Fircooniga waa la furi karaa



© HUDA ABDI

Intayna gabadhu guursan waxay kala kulantaa xanuuno badan gudniinka fircoonigaa. Sida kaba soo qaad caadada oy aad ugu xanuusato, kaadida oo dhibta, makaanka oo xanuuna. Gudniinka fircooniga wuxuu u fudu-deeyaa dumarku in ay qaadaan infekshanno kala duwan, markuu weli gudniinku xidhan yahay. Dumarka qaar xad wuxuu gaadhaa uu gudniinka, in uu fircoonigaa ku keeno madhalaysnimo. Wuxuu dhaawacaa ilmagaleenka iyo makaanka maadaamoo caadadii ayna saani u soo bixi karin.

Haddii luguu guday sida fircoonigaa dhibaatooyin badanna aw kugu hayo, waad is furi kartaa. Furitaanku maaha qalniin weyn. Isla maaliintaa bey u badan tahay, in aad ka soo baxdid isbitaalka. Badanaa dhakhso ayaa loo bogsadaa. Dhakhaatiir khibrad iyo aqoon wanaagsan leh baa guniinka kaa furaya. La xidhiidh dhaktarka xaafadaada si luguu sii gudbiyo. Haddaad tahay bilaa sharci la xidhiidh kaamkaaga.

Gudniin weligii cidna sharaf uma biirin. Diinta islaamka maalintaad dhalatay bey sharaf iyo karaamo ku siisay.

Go'aan maad lahayn maalinta
lagu gudayey, maantase go'aan waad
leedahay gudniinga aad ku furi kartid.

VIGOR

