Waxa diyaariyay Logan Cochrane

Hordhac

Su'aal. Waa maxay HIV ? Human Immuno-deficiency Virus.
Su'aal. Waa maxay AIDS? Acquired Immune Deficiency Syndrome.

HIV iyo AIDS waxa ka dhaxeeya xidhiidh. HIV waa fayras weerara jidhka qofka. AIDS-kuna waa natiijada xannuunkaas, iyada oo qofka jidhkiisu noqdo mid aan awoodi karin in uu iska ilaaliyo cudurada heerka labaad (cudurada kale waxa loogu magac daray 'kuwa heerka labaad' waa iyaga oo ka faa'iidaysta jaaniska marka qofka jidhkiisa uu laciifiyo fayrasku). Waxa laga yaabaa qofku in uu qabo HIV, balse aanu qabin AIDS, markay sidaas tahay dhakhaatiirtu waxay yidhaahdaan qofkani waa 'HIV positive' – "Waxa uu sidaa HIV". Dhammaan dadka uu hayo cudurka AIDS, waxa ay sidoo kale sidaan fayraska (HIV), qofka uu aad u hooseeyo difaaca jidhkiisu ama ay hayaan xannuunada heerka labaad ayaa la yidhaahdaa waxa uu qabaa AIDS, qofkaasina 'Waxa uu sidaa HIV' (HIV+).

HIV waxa uu weeraraa hannaanka difaaca jidhka; hannaankaasi waa difaaca jidhka ee la dagaalama cudurada iyo xannuunada qofka ku dhaca. Tusaale ahaan, marka qofku xannuunsado, difaaca jidhka ayaa ka shaqeeya sidii loo joojin lahaa cudurkan si qofku u caafimaado. Fayraska HIV waxa uu burburiyaa ama hoos u dhigaa 'Hannaanka Difaaca Jidhka' sidaasi darteed jidhku iskama ilaalin karo xannuunada. Marka uu qofka ku dhaco Fayraska HIV waxa uu si tartiib-tartiib ah u weeraraa hannaanka ama habka difaaca jidhka, sidaas darteed marka uu daciif noqdo difaaca jidhka qofku ee uu joojin kari waayo in uu jidhka ka joojiyo xannuunada iyo cudurada soo waajaha, isla markaana ay ka faa'iidaystaan jaaniskaas oo ay jidhka soo galaan cuduradu, waxa la yidhaahdaa qofkaas waxa ku dhacay AIDS. Marka laga hadlayo AIDS waxa kale oo jirta qeexitaan caafimaad oo sheegaysa in uu yahay marka unugyada jidhka ee loo yaqaan 'CD4' ay tiradoodu ka yaraato 400. Marka qofku u dhinto AIDS, maaha HIV oo keliya waxa keenay dhimashada. Balse, marka uu HIV daciifiyo difaaca jidhka, oo ay qofka jidhkiisa soo galaan xannuunada kale ee jaaniska ka faa'iidaysta, kuwaas ayaa sababa dhimashada. Marmarka qaarkood, waxa laga yaabaa in aanu qofka jiroba ku dhicin, balse marka ay qofka burburaan difaaciisu jidhku ay ku timaado geeridu. Qofka uu jidhkiisa ku jiro HIV si wanaagsan uma joojin karo xannuunada, waxana qofku inta badan u dhintaa xannuunada kale eek u dhaca (sida Kaneecada (malaria), Qaaxada (TB), ama Namooniya (pneumonia), oo ah oofwareenka oo kale). Taasi waxa keenaya marka qofka uu hayo fayraska HIV, difaaca jidhkiisu aad ayuu u daciifaa, iskamana difaaci karo xannuunadaas oo dhan. Marar badan waxa dhacda in HIV iyo xannuun kale ay sababaan in uu qofku u dhinto AIDS.

Muraajaco:

Waa maxay HIV?
Waa Maxay AIDS?

Waa Maxay Xidhiidhka ka dhaxeeya HIV iyo AIDS?
Muxuu HIV ku sameeyaa jidhka qofka?
Sidee ayuu qofku ugu dhintaa AIDS?

Sida loo kala Qaado

1. Waxa sababa istaabashada jinsiga ah ee labada qof midkood uu hayo fayrasku, iyada oo ka kale caafimaad qabo. Taas macnaheedu waxa weeyi istaabashada jinsiga ah (ee xagga dambe, afka, ama xubnaha taranka) iyada oo aan la isticmaalayn wax badbaado ah (sida kondhomka oo kale). Kondhomku waa habka keliya ee lagaga hortago dhalmada ee sidoo kale horistaagi karta in la kala qaado HIV. Balse, kondhomku waxa uu waxtar leeyahay haddii loo isticmaalo si wanaagsan, isla markaana si wanaagsan loo ilaaliyo, wakhtigooduna aanu dhicin. Iyada oo ay sidaas tahay, haddana 100% weli ma aha kondhomku mid waxtara, daraasadaha qaarkood ayaa muujiyay in waxtarka kondhomka lagu qiyaaso ilaa 93% (boqolkiiba saddex iyo sagaashan). Haddii laba qof galmoodaan, oo aanu midkoodna qabin HIV ma qaadaan xannuunka – taasina waxay muujinaysaa muhiimada ay leedahay in qofku eego qofka kale xaaladdiisa iyo in la iska baadho HIV. Fayraskan waxa gudbin kara qofka qaba, oo u gudbin kara qof kale oo aanu hayn HIV. Qofku waxa uu yarayn karaa jaaniska uu ku qaadi karo fayraska, isaga oo yareynaya cidda uu galmo la wadaago. Sida aynu soo sheegnayba waxa muhiim ah in qofku ogaado in uu HIV qabo iyo in kale qofka kale. Haddii midkood aanu qabin fayraska, ma qaadi doonaan HIV, sidaas darteed waxyaabo badan oo ay ka mid yihiin (diinta, qoyska iyo dhaqanka) ayaa xoogga lagu saari karaa in dib loo dhigo galmada wakhtiga hore ah ee dhallinyarada. Waxa muhiim ah in maskaxda lagu hayo in 85% xannuunada HIV ay ka dhashaan galmada. Laba hab oo kale oo loo kala qaado ayaa iyaguna muhiim ah, iyada oo kan galmadu uu ugu muhiimsan yahay.

2. Laba dhiig oo is taabta. Tan macnaheedu waxa weyaan marka dhiigga qofka qaba HIV lagu shubo qof kale oo aan qabin fayraska. Dabadeedna, qofkii fayoobaa waxa ku dhaca HIV uu sababay dhiigga lagu shubay. Arrintaasi waxay u dhici kartaa sababo dhowr ah. Tusaale ahaan, irbad qofka lagu mudo oo la wada isticmaalo, waxa dhici karta in dhiig jirani uu galo qofka kale dhiiggiisa, xataa haddii uu yahay dhiig aad u yar. Sidaasi darteed, irbadaha (qalabka kale ee caafimaad ee la mid ah) waxa ay u baahan yihiin in laga nadiifiyo jeermiska (haddii aanu qalabka lagu nadiifinayaa jirina waa in lagu karkariyo biyo daawo leh ilaa 30 daqiiqo). Waxa aynu qiyaasi karaa in meelaha kale ee isu gudbinta dhiiggu dhici kartaa ay yihiin makiinadaha lagu xiirto, waxyaabaha jidhka lagu dalooliyo, waxyaabaha wax muda, qalabka wax la isaga jaro, iwm. Qodobada ugu muhiimsan ee tooska ula xidhiidhi qodobkan 2aad ee loo kala qaado xannuunkan, waa "Dhiigga la isku shubo". Haddii aan dhiigga la baadhin caafimaadkiisa, waxa laga yaabaa dhiig qofka xannuunsanaya in lagu shubo qof kale. Beryahan dambe arrintani aad ayay u yaraatay, maadaama lala qabsaday habka baadhitaanka dhiigga, balse waxa ay ahayd mushkilad weyn dalka Mareykanak gudihiisa 20 sannadood horteed.

3. Hooyada oo u gudbisa Ilmaheeda (MTCT ama PMTCT). Haweenka qaba fayraska HIV waxa laga yaabaa in ay fayraska u gudbiyaan carruurtooda. Arrintaasina waxay dhici kartaa wakhtiga ilmuhu uurka hooyada ku jiro, wakhtiga dhalmada iyo xilliga naas-nuujinta. Isticmaalka daawooyinka qaar ayaa yarayn kara jaaniska arrintaas,

meelo badana dawooyinkaasi waa bilaash. Si ay taxadirkaas u qaadato hooyadu waa in ay baadhaa in ay qabto HIV iyo in kale. Haweenaydu haddii aanay qabin HIV uma gudbin karto fayraska ilmaheeda. Haweenayda uu hayo fayraskani waxa ay leedahay jaanis ah ilaa 35% in ay qaadsiiso fayraska ilmaheeda.

Waxaad xasuusnaataa in 85% hannaanka cudurkan looo kala qaadaa uu yahay istaabashada jinsiga ah. Inkasta oo hababkaas kale ee la isugu gudbin karona ay tahay in aan taxadir siino, haddana waa in aan xoogga saaraa habka kowaad, oo ah ka ugu saamaynta badan.

Muraajaco:
Waa maxay habka ugu badan ee loo qaadi karo HIV?
Wax ka sheeg dhowr dariiqo oo lagu yarayn karo ama lagu joojin karo in fayraska la isu gudbiyo habkan?
Waa maxay habka dhiig-dhiig kale ku darsama?
Wax ka sheeg dhowr dariiqo oo lagu yarayn karo ama lagu joojin karo in fayraska la isu gudbiyo habkan?
Waa maxay habka hooyadu ilmaheeda ugu gudbiso (MTCT)?
Wax ka sheeg dhowr dariiqo oo lagu yarayn karo ama lagu joojin karo in fayraska la isu gudbiyo habkan?
Maxaa fure u ah ee lagaga hortegi karaa dhammaan saddexdaas hab?
Waa maxay sababta xoogga loo saarayo habka isu gudbinta cudurka ee jinsiga ah?

Caafimaadka iyo nafaqadu waxa ay door muhiim ah ka ciyaaraan in jidhkeenu awood u yeesho iska difaacista cudurada iyo in uu ka soo kabto. Qofku waxa laga yaabaa in uu HIV qaado ama aanu qaadin haddii uu la kulmo (taabasho jinsi ah) qof kale oo HIV qaba hal mar. dadka qaarkood ayaa hal mar oo qudha ku noqda HIV+ halka kuwo kalena laga yaabo in aanay hal mar ku qaadin. Dadka qaarkood ayaa rumaysan in arrintaasi la xidhiidho caafimaadka qofka. Haddii qofka caafimaadkiisu aad u wanaagsan yahay, waxa uu leeyahay jaanis aad u weyn oo uu ku joojin karo cudurka ama xannuunka. Waxa la aaminsan yahay in qofka caafimaadka qabaa uu leeyahay jaanis wanaagsan oo uu isaga joojiyo HIV halka qofka aan caafimaadkiisu fiicnayn aanu sidaas ahayn. Tani sidoo kale waxay la xidhiidhaa xannuunada kale, sida TB-da iyo Malaariyada.

Jidhkeenu waxa uu u baahan yahay afar nooc oo cunto ah: ta 1aad, waa nooca barootiinka (oo laga helo Hilibka, caanaha, kalluunka iyo digirta), waxana ay jidhka ka caawiyaan in muruqyadu dhismaan, isla markaana waxay ka taageeraan dhismaha difaaca jidhka. Arrintan macnaheedu ma aha in barootiinada oo keliya ay aad u wanaajiyaan difaaca jidhka, balse afarta nooc ee cuntada ahba waa loo baahan yahay si qofku caafimaadkiisu u wanaagsanaado. Nooca 2aad, waa faatis (waxana laga helaa saliidda/subagga, hilibka, khudaarta cagaaran iyo waxyaabo kale oo badan), waxana ay jidhka ka caawiyaan in ay soo celiyaan tamarta, oo ay ilaaliyaan jidhkeena. Nooca 3aad, waa karbohaydaraytis, cuntadani waxa ay tamar siisaa jidhka (waxana laga helaa firilayda ama midhaha, roodhida, sonkorta iyo khudaarta, iwm). Waxa kale oo jidhkeenu u baahan yahay biyo nadiif ah.

Waxa kale oo caafimaadka qofka la xidhiidha waa nadaafada. Waxa muhiim ah in qofku ahaado nadiif, oo ay ka mid tahay in qofku si joogto ah u maydho, in uu iska daweeyo dhaawacyada. Sida aynu hore u soo sheegnay, HIV/AIDS waxa uu daciifiyaa jidhka, taasi oo

u oggolaata cudurada kale in ay dhaawacaan jidhkeena. Mar haddii HIV uu daciif ka dhigo awoodda jidhku isaga difaaco ama uu ku soo kabto, waxa muhiim ah in qofku raadsado daaweyn markasta oo cudur ku dhaco.

Maxaa sabab u ah in HIV uu korodhkiisu bato: Arrimaha Bulshada marka laga eego (si kooban).

Is-diidsiin: "Aniga iguma dhici doono" fekradaha noocaas oo kale ah iyo kuwo kale ayaa ka mid ah isdiidsiinta ay dadku ku dafiraan HIV/AIDS, xaqiiqatana waa mushkilad.

Jinsiga: xadgudubyada jinsiga (sida kufsiga), hoos u dhigga ama liidista dumarka, kala sarraynta ee dhaqaalaha iyo bulshada, iyo qodobo dabiici ah.

Waxbarashada: Aqoonta dadka oo aad u yar, fekrado khaldan oo dadku aaminsan yahay, caqabado hortaagan waxbarashada cudurka iyo cabsida qofka xannuunku ku dhaco.

Saxaafadda: Dhiirigelinta caalamiga ah ee jinsiga, taasi oo ah iyada oo kor loo qaadayo jinsiga dadka (isu tagga jinsiga) saxaafadda dhexdeeda, oo ay la socdaan dalxiiska jinsiyadeed, oo aad looga sii daayo telefishanada iyo ilaha kale ee saxaafadeed. Wakaaladahaas saxaafadeed inta badan kama hadlaan iska ilaalinta ama sida la isugu gudbiyo xannuunada, HIV ka mid yahay.

Adeegyada Caafimaad: Waa kuwo qaali ah, ama aan la hayn, ama aan la heli Karin, cabsida dadku ka qabaan in ay tagaan goobaha caafimaadka, qofka oo aan heli Karin wax uu kaga hortago, iyo daawo la'aanta xannuunada galmada la isugu gudbiyo.

Dhaqanka: Dadka oo aan awood u lahayn in ay ka hadlaan arrimaha jinsiga, ama ay ka wada xaajoodaan hab badbaado leh oo dadku baahida jinsiga u gudan karo, taasina waa keena sinaansho la'aanta.

Arrimo Dhaqan-dhaqaale: nafaqo darrada, kharashka daawaynta caafimaadka, hab-nololeedka dadka, iyo kharashka xannaanada qofka.

Xannuunada Galmada lagu kala qaado (STD): Xannuunadani waxa ay kordhiyaan jaaniska uu qofka ku qaadi karo HIV.

Colaadaha: Waxay keenaan in ay dhacaan xadgudubyo jinsiga ah, dadka oo barakaca (sida jabhadaha, millatariga iyo qaxootiga).

HIV/AIDS: marka adduunyada la eego

Hay'adda AIDSka ee Qaramada MIdoobay (UNAIDS), warbixin ay soo saartay sannadkii Dec. 2005, waxa ay ku qiyaastay in 40 Malyuun oo qof ay qabaan cudurka HIV/AIDS adduunyada oo dhan. Qiyaastu waxa ay sheegtay in 25 Malyuun oo kalena xannuunkan ay u dhinteen. Kuwa qaba fayraska HIV, waxa lagu qiyaasay in 90% aanay wax aqoon ah u lahayn, intooda badana waxa ay ku nool yihiin wadamada soo koraya. Dhallinyarada iyo dadka da'doodu yar tahay ayaa khatar badan ugu jira (balse da' kasta wuu ku dhici karaa). Sannadkii 2005, in ka badan 50% dadka cusub ee uu ku dhacay waxay da'doodu u dhaxaysay 15 – 24 sannadood. Maalin kasta in ka badan 8000 qof ayaa u dhinta HIV/AIDS, 14,000 oo

kalena waxay qaadaan HIV (maalin kasta). Dadka cusub ee uu haleelo HIV, waxa ay daraasadu muujisay in 250 (daraasado kale ayaa tilmaamaya tiro ka badan, oo ilaa 2000 ah), in ay yihiin caruur uu ku dhacay wakhtigii dhalmada ama naasnuujinta. Marka lagu daro natiijada dhimashada ee deg-dega ah, HIV/AIDS waxa uu saameeyaa dad badan oo kale iyo nolosha bulshada. Tiro lagu qiyaasay 14,000,000 oo carruur ah ayaa waalidkood ku waayay dhimashada uu keeni AIDS. Ilaa hadda, dadka u dhintay cudurkaas, 7,000,000 oo ka mid ah waxa ay ahaayeen beeralay, iyada oo la filayo in tiradaasi gaadho 16,000,000 oo qof sannadka 2020. Dhimashada AIDS waxa ay saamaysay macalimiinta (85% dhimashada dalka South Afrika waxa sababa AIDS), adeegyada caafimaadna iyaga oo aan si wanaagsan loo diyaarin, ama loo maalgelin, waxa sariiraha buuxiya (cel-celis ahaan 50-80%) waa dad uu soo ritay xannuunka HIV/AIDS.

Muraajaco:
Waa maxay doorka nafaqadu ka ciyaarto ka hortagga xannuunka?
Waa maxay sababta ka hortaggu muhiimka u yahay?
Maxaa sababay in uu sii kordho cudurka HIV/AIDS?
Waa maxay sababaha dheeraadka ah ee aad ku kordhin karto?
Waa maxay asbaabaha ugu muhiimsan (ee cudurkan sii kordhiya) degaankaaga?
Sidee ayay qodobada Caalamka oo dhan ula xidhiidhaan halkan?
Waa maxay natiijooyinka deg-degga ah ee cudurka HIV/AIDS?
Waa maxay natiijooyinka wakhtiga dheer ee uu keeno HIV/AIDS?

Ka hortagga

Dadka qaba cudurka HIV/AIDS waxa lagu gargaari karaa dhowr dariiqo: (1) Iyada oo qofka la siiyo dawada ka hortagga in uu jidka ku fido fayrasku (anti-retroviral treatment), balse malaha daawo fayraska HIV, (2) In dib loo soo celiyo Difaaca jidhka (3) In laga daweyo xannuunada heerka 2aad ee jidka soo gala.

Daawada ka hortaga fiditaanka fayraska (antiretroviral treatment) ma aha daawo bogsiinaysa, daawo ma laha HIV/AIDS. Daawadani waxa ay caawisaa difaaca jidhka, waxana ay hoos u dhigtaa fiditaanka HIV/AIDS ee jidhka gudihiisa. Tani waxa ay kordhin kartaa nolosha qofka qaba HIV/AIDS. Daawadani waxa ay lagu yaqaanaa in ay leedahay ‘mucjisooyin’ iyada oo qofka caafimaadkiisu si deg-deg ah kor ugu kaco muddo 2 bilood ah gudahood.

Daawada ka hortaga fiditaanka fayraska (antiretroviral treatment) waxa ay leedahay saamayn taban. Aad ayuu qiimahoodu u sarreeyaa. Waana ay adag tahay in laga helo wadamada soo koraya, waxana ay leeyihiin dhibaatoyin caafimaad (20-30% dadka qaba HIV/AIDS eek u nool dalka Amerika ma isticmaali karaan daawooyinka ‘antiretrovial’ka ah). Sida oo kale, daawooyinka joojiya fiditaanka cudurka ee jidhka gudihiisu waxba ma qaban karaan haddii fayrasku awoodo in uu iska caabiyo.

Daawooyinka joojiya fiditaanka cudurka jidhka gudihiisa (antiretroviral treatment) waxa laga yaabaa in qof aad u xannuunsanayay ay ka dhigaan caafimaad-qab, balse ma aha daawo. Difaaca jidhka waxa kor loogu qaadi karaa caafimaad wanaagsan iyo is-nafaqayn.

Waxaad dib u xasuusataa, dhimashada HIV/AIDS waxa ay ka timaadaa marka ay qofka dhaawacaan xannuunada heerka labaad ee ka yimaada difaaca jidhka ee HIV uu hoos u dhigay. Sababtaas darteed, ayaa daawaynta xannuunada heerka labaad ee jaaniska ka

faa'iidaysta, ay muhiim u tahay caafimaadka iyo nolosha qofka qaba HIV/AIDS. In qofku raadsado daawayn caafimaad marka xannuunadaasi ku dhacaan waxa ay sii durkin kartaa nolosha dadka qaba HIV/AIDS.

Ka hortagga Gudbinta Xannuunka ee Hooyada-Ilmaha (MTCT):

Haweenka qaba HIV ee uurka yeesha waxa leeyihiin jaanis ah 35% in ay ilmahooda u gudbiyaan fayraska. Sida aynu hore u soo sheegnay, daawooyin ayaa la qaadan karaa si arrintaas looga hortago. Waxa ka mid ah, Nevirapine, oo ay hooyadu qaadan karto kahor wakhtiga dhalmada iyo kadibba, si ay u yarayso jaaniska ay fayraska ugu gudbin karto ilmaheeda, qiimaheeduna wuu yar yahay (waa ilaa $4). Daawadan ayaa inta badan la isticmaalaa, maadaama ay jaban tahay, isla markaana ay fududahay maamulkeedu. Shirkadaha dawooyinka qaarkood ayaa dawadan u bixiya bilaash. Waxa muhiim u ah hooyada iyo ilmahaba waa in la ogaado in qofku qabo HIV iyo in kale, si loo diyaariyo daawada ka hortagga.

Muraajaco:
Waa maxay saddexda dariiqo ee u bannaan dadka qaba HIV?
Waa maxay daawada joojisa fiditaanka cudurka jidhka gudihiisa (antiretroviral treatment)?
Maxay qabtaan daawooyinkaasi?
Ma yihiin Daawo wax bogsiisa?
Waa maxay saamayntooda taban?
Maxay leeyihiin mushkilado dheeraad ah?
Waa maxay MTCT?
Waa maxay Nevirapine?
Waa maxay muftaxa ay dadka oo dhan ku caawin karaan ka hortagga isu gudbinta fayraska HIV?

Lammaanaha (Gender)

Cudurka HIV/AIDS waxa uu ku bilaabmay in uu inta badan ku dhaco raga, balse beryahan dambe dumarka ayuu inta badan saamaynayay. Sannadkii 2005 in ka badan 50% dadka cusub ee uu ku dhaco xannuunkani waxa ay noqdeen Dhedig. Arrintani waxa ay la xidhiidha dhismaha jidheed ee haweenka, arrimo dhaqan-dhaqaale, xuquuqda iyo kaalinta bulshada. Sida raga oo kale, inta ugu badan waxa ay ku qaadaan isu gudbinta laba jinsi oo kala duwan. Sannooyinkan u dambeeyay tirada haweenka ah ee qaba HIV way laban-laabantaa sannadkasta. Celcelis ahaan, 20 ilbiriqsi oo kasta haweenay ku nool wadamada soo koraya ayuu ku dhacaa HIV. Xuquuqda haweenka iyo doorka ay ku leeyihiin xannaanaynta qoyska, gaar ahaan marka qof ka mid ah qoyska uu ku dhaco HIV, taasi ayaa hoos u dhigta jaaniskii ay u heli lahaayeen xannaano/taageero. Khataraha sii kordhaya ee ay haweenku ugu badan yihiin HIV+ waxay la xidhiidhaa:

1. Dhismaha jidhka (bayoolaji ahaan): Haweenku waxay qaabilaan lamaanaha jinsiga kale ah marka uu dhacayo galmada jinsiga ah, jidhkooduna waxa uu leeyahay in badan oo wax weelaysa marka loo eego raga. Galmada oo xidhiidh la leh samayskooda jidhka ayaa khatar gelisa haweenka. Taasina waxa dheer, dhalmada oo ay haweenaydu ilmaheeda ugu gudbin karto HIV (MTCT).

2. Dhaqanka iyo Bulshada: Dumarka waa soo waajaha liidis ama hoos u dhigis kuwajahan xagga jinsiga, taasina waxa keenta doorka hooseeya ee ay kaga jiraan arrimaha bulshada, oo inta badan la xidhidha aragtida dhaqanka. Liidistani waxa ay ka dhici kartaa in lagu muquuniyo galmo, ama lagu xadugudbo, taasina waxay u dhici kartaa in lagu qasbo ama loo adeegsaday Suuqa ka ganacsiga jidhka, oo inta badan loo yaqaano 'Dhillaysi'. Dumarka qaarkood ayaa aaminsan in aanay xaq u lahayn in ay ka hadlaan arrimaha jinsiga khuseeya, ama in ay ka wada hadlaan arrimaha la xidhiidha hab galmo oo badbaado leh.
3. Dhaqaale ahaan: Dumarka inta badan waxa lagu khasbaa in ay jidhkooda ka ganacsadaan, taasina waxa keena iyada oo aan loo oggolaan shaqooyinka, dhaqaale ahaan oo ay ku tiirsan yihiin raga, kuwaas oo qaarkood ka taga qoyska (furitaana ama geeri), ama waxaga laga yaabaa in aanay helin jaanis shaqo (si ay u helaan cunto iyo lacag) bulshada dhexdeeda. Hablaha yaryari waxa laga yaabaa in ay la kulmaan Rag nac-nac ugu baaqa , oo ku soo jiita lacag/mansab ama wax kale. Qodobadaas oo dhan waxay la xidhiidhaan hoos u dhigga dumarka ee bulshada dhexdeeda iyo dhaqankaba.
4. Xannuunka dhiig baxa: Dumarka qaarkood ayaa u baahda dhiig in lagu shubo marka ay ilmo dhalaan, taasina waxay keentaa in uu kordho jaaniska ay ku qaadi karaan cudurka in ka badan ragga.