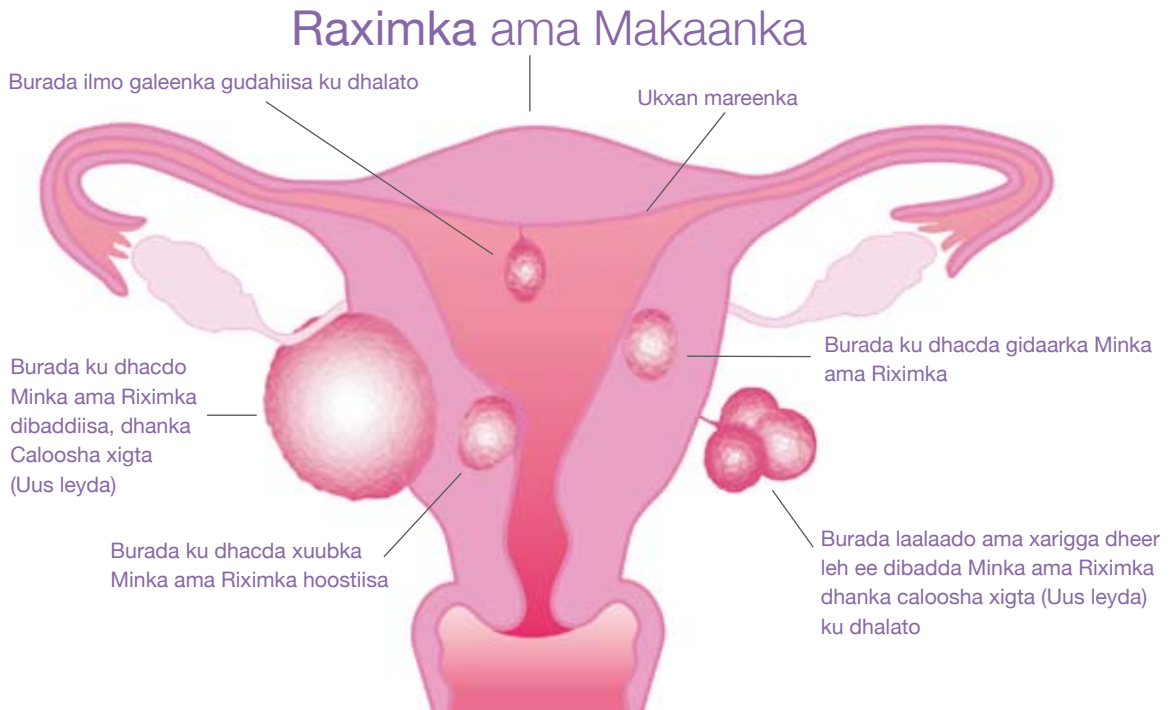


Burada Ilmo galeenka

**Informationen zu Myomen
in somalischer Sprache**

Dumar badan ayaa qaba Burada ku dhalata Ilmo galeenka (Riximka ama Makaanka). Buradaasi waxay kamid tahay Burooyinka aan dhibka weyn gaysan. Waxay Buradu ku dhalataa meelo kala duwan oo Riximka ama Minka gudahiisa iyo dibaddiisa, sida Sawirkan ka muuqato.



Cilada keenta:

cidina hubaal uma taqaano/ uma garanayso sababta Burada keenta. Balse waxaa xaqiiq ah in koritaanka Burada uu hormoonka dumarta qayb weyn ka qaato.

Xanuunka:

Cudurka Myome mar badan makeeno xanuun, ama xanuun yar buu keenaa.

Haddii uu **dhiigga caadadu si xooggan u socdo ama ay muddadiisu dheeraato**, waxaa sabab u noqon karto Burada Myome. Waxaana qasab ah inuu dhakhtar ku baaro si loo habsado in Birta dhiigga ku jirtaa kugu filan tahay. Haddii aysan kugu fillayna waa inaad qaadataa daawada Birta kor u qaada.

Burada weyn: Xaqiiqdii Burada oo weynataa waxay keeni kartaa Ciladaha hoos ku xusan:

- Dareen cadaadis ee ku dhaca Caloosha dhanka hoose.
- Xanuun xagga dhabarka iyo Lugaha (Minjaha).
- Saxarada oo istaagto iyo Kaadida oo badato.
- Daal jirka oo dhan ku yimaada xiliga galmada ama markii Jimicsi la sammeeyo oo xanuunku ku sii kordho.

Uurka:

Xaqiiqdii waxaa suurta gal ah in ay Bura kugu taal, hadane aad Uur yeelan karto ama aad leedahay. Mararka qaarkood waxay beddashaa qaabka gudaha ee ilmo galeenka. Waxaa muhiim ah in qaliin lagugu sammeeyo inta aadan Uur yeelan.

Kala guurka da'da:

xiliga kala guurka da'da haweenku waa waqti sanado badan ka kooban, wuxuuna bilowdaa dhawr sanno ka hor inta aysan Caadadu go'in. Kala guurka da'da haweenka marka ay caadadu go'do buradu ma dhalato, mana korto. Xiliga kala guurka da'da haweenka kahor iyo kadib marka ay caadadi go'day, waxaa isweydiin leh intuu xanuunku la'eg yahay? Ma laga yaabaa sanadka in nabad looga badbaado? Mise qaliin ayaa waajibaya?

Mararka qaarkood waxaa haweenka caawin kara haddii ay cunaan raashin nafaqo leh iyo Shaah dhir kala duwan laga sammeeyay ayaa xanuunka dhima ama yareeyo. Waxaa kale oo u wanaagsan dhaqdhaqaaqa badan iyo Jimicsiga Miskaha ayaa xanuunka yareeya.

Waxaa jira Hormoono gaar ah oo la sammeeyay ee koriinka Burada joojiya iyo qaliimo kala duwan oo looga hortago in Buradu fido. Qaabka Qaliinku wuxuu ku xiran yahay halka ay Burada ku taalo iyo inta ay la'egtahay. Inta badan waxaa suura gal noqota in Burada la gooyo Minkuna bad-baado.

Dumarka qaarkood waxay dhakhaatiirtu talo ku siiyaan in Ilmo galeenka la saaro. Taasi waa qaliin suurta gal ah, laakiin aan qasab ahayn. Waad isku dayi kartaa inaad dhakhtar kale la tashato.

Qore: Karin Schöning, Xarunta Caafimaadka ee haweenka München.

Halkaan waxa aad ka heli kartaa talo siin gaar ah iyo, Tarjubaan diyaar ah: www.fgz-muc.de

Waxaana jira [buug Afka Jarmalka ku soo baxay ee Burada](#) ka hadlayo. Kafaad: Techniker Krankenkasse

