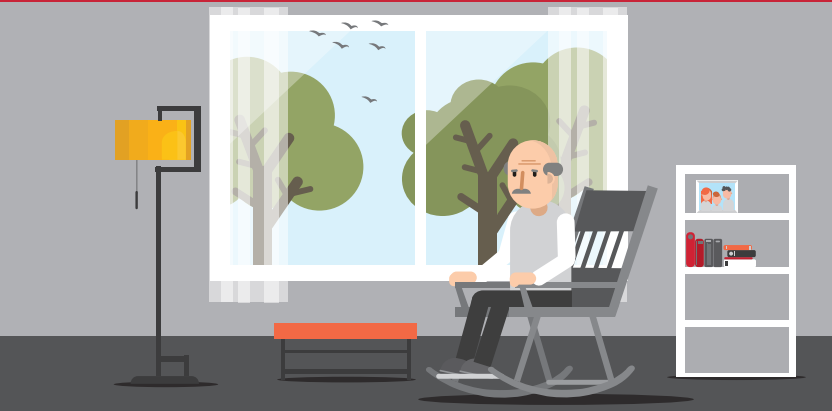


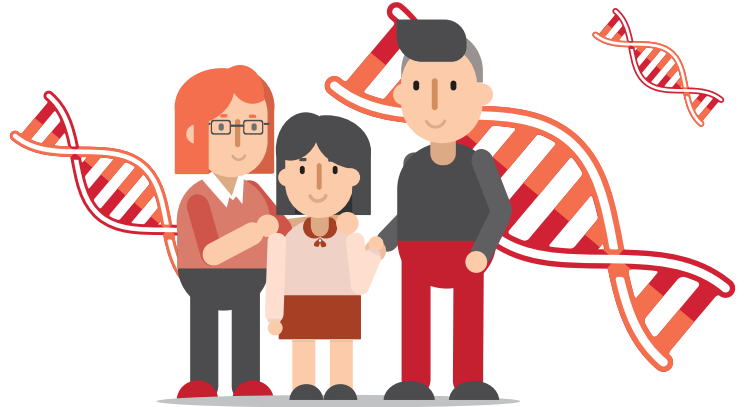


# JIRRADA XUSUUSTA KU DHACDA EE AY KEENAAN DILAACYADA KU YIMAADA XUUBABKA KOODKA- DHAFOORADA

Jirooyinkaas ay keenaan dilaacyada ku yimaada xuubabka Koodka- iyo dhafoorada magacooda guud ahaaneed waxaa lagu magacaabaa dhaawacyada qalcadaha dhafoorada cudurka- maskaxda ee horey u sii socda. Koodka -iyo dhafoorada xuubabkooda oo dilaaca jirooyinka xusuusta ee ay keenaan qaar badan ayaa la yaqaanaa. Maskaxda qeybaheeda dhafooradu waxay sidoo kale qaabilsan yihiin, in uu qofku u howlgalo si qorsheysan, oo waaqici ah iyo sida caadada u ah. Jirooyinkan maskaxda iyo qeybaha dhafoorada howlahooda khalkhal ayaa gala, taas oo keenta tusaale ahaan in ay adkaato si waaqac ah u howlgalistii.



Jirooyinkani qofka waxay ku bilaabmaan sida qaalibka ah isagoo da'adii shaqada weli ku jira. Xusuustu wey u sii badbaadi kartaa muddo dheer xataa isagoo qofku jiradan qaba.



Jirradan sababta keenta si hubaal ah looma garanayo. In ku dhowaad kala badh dadka jiradan qaba qaraabadoodu waxay qabaan jirooyin kale.

Kuwa u dhigma jiradani waa isbedeladda habdhaqanka iyo maareynta howlaha, kuwaas oo u muuqan kara xakameyn la'aan, wax daneyn la'aan iyo sidoo kale in wax qiimeyntiisa- ama xasilooniidiisu diciifto ama ayba dhici karto inuusan waxba kala jecleysan iyo inuusan inuu waxba bilaabi karin. Sababtoo ah arrintani waxay khuseysaa cudur halis ah, horeyna u soconaya, wuxuuna una baahan deegaan uu kula qabsado jiradiisa..

## Qofka jiradan qaba waxaa ku adkaan kara waxyaalahan soo socda:

**HADALKA, EREYADA HELITAANKOODA IYO WAXYAALAHA FAHANKA LA XIDHIIDHA OO KU ADKAADA**

**HADALKA OO KA SII YARAANAYA/ KA SII LUMAYA**

**HADALKIISA OO AANAN MACNE SAMEYNEYNIN**

**SHEEKEEYINKA KA QEYBQAADASHADOODA OO KU ADKAATA**

**GARASHADA DADKA OO KU ADKAATA**

**AKHRISKA- IYO QORAALKA OO KU ADKAADA**

**QOF AANAN WAXBA DANEYNEYNIN**

**HALIS QAADASHADA DHAQAALEYNTA GURIGGA IYO ISTICMAALKA LACAGTABA**

**INUUSAN ISKUBA ARKEYNIN INUU JIRAN YAHAY**

**SHAQSIYADIISA OO IS BEDESHA**

**U DHAQMID QAAB LIDI KU AH CAADADA AY BULSHADU KU DHAQANTO**

**DABACSANAAN LA'AAN**

**XANAAQ DHAWAANSHO**

**GAROWSHO L'AAN**

**DIIQADEYSNAAN**

**DANEYN LA'AAN QAABKIISA/ HAB LABISKIISA**



# DHAXALGALKA NOLOSHA WANAAGSAN

Jirooyinka xusuusta ee ay keenaan Koodka- iyo dhafoorada cuduradoodu ma lahan dawooyin ama daryeel gaabiya ama bogsiiya jirooyinkaan. Jirooyinkaas waxaa la xidhiidha sida la sheegey habdhaqano badan iyo shaqsiyada qofka oo isbedesha , kuwaas oo inta badan lagu qeexo ereyga ah "calaamadaha dabeecada". Kuwan su'aashooda ugu horeysaana waxa weeyaa, in qofka jiradan qabaa uu leeyahay baahi badan, hadafyo iyo rabitaan ah inuu gudbiyo farriintiisa, laakiin agagaarkiisu uunan u fahmayn si ku filan.



Lähteet:

[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Kuva ja taide: Karen Cipre

[karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)



**Salon Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

