

MIIDHAA SUMMII LIIDII DAA'IMMAN IRRATTI



Sammuu

Saaxil bahiinsi kamiyyuu hanqina **IQ, ADHD, dhageettii dadhabuu fi hunkutaa'uu narvii** wajjiin wal qabata. Saaxil bahiinsi si'ataan fajajuu, **qaama sochoosuu dadhabuu, koomaa, of wallaaluu, gojobuu, & du'aaf** sababa ta'uu mala.



Dhiiga

Liidiin dandeettii qaamaa dhiiga diimaa omishuu ittisa, kunis hanqina dhiigaa fida. Kuni immoo oksijiinin qaama keessa faffaca'uu hir'isa. **Dadhabina, bowwoo, dhahannaa onnee saffisaa, maraammartoo, & harganuu dadhabuu fida.**



Hormoniiwwan

Liidin sadarkaa vitaamin D jeeqa, kan **guddina seelii** irratti dhiibbaa qabu, bilchina fi guddina ilkaanif lafee irrattis.



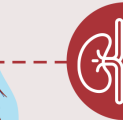
Onnee

Qorannoon akka mul'isutti ga'eessotni yeroo daa'imummaa isaanitti liidiidhaaf saaxila bahan waggaa 50 booda **dhiibbaa dhiigaa ol aanaadhaaf** saaxilbahu.



Garaa

Liidiidhaf baayyee saaxila bahuun **dhukkubbii garaa cimaa** fi waraansaf sababa ta'uu mala.



Kalee

Baayyee saaxila bahuun miidhaa cimaa fida, kunis **kufaatii kalee, ficaan dhiigawaa, hoo'a qaamaa, balaqamsiisaa, deebisiisaa, dimimmisa, koomaa, ulfaatini dabaluu, jooja'uu, jarjara, fi jijjiirama** fincaanii fiduu danda'a.



Mala Hormaataa

Saaxil bahiinsi xiqqoon **sanyii dhiiraa xiqqeessuu** qofa miti, ni **ajjeesas**. Saaxil bahiinsi guddaan xiyyeeffannoo, lakkoofsa waliigalaa, mutaa'uu sanyii kormaa, miidhan kuni hangamiif akka turu beekuu yoo baatames fiduu danda'a.



Lafeewwan

Liidiin guddinaa fi fayyummaa lafee miidhuu danda'a, kunis daa'imman irratti **hanqina guddinaa hir'isuu** danda'a.

