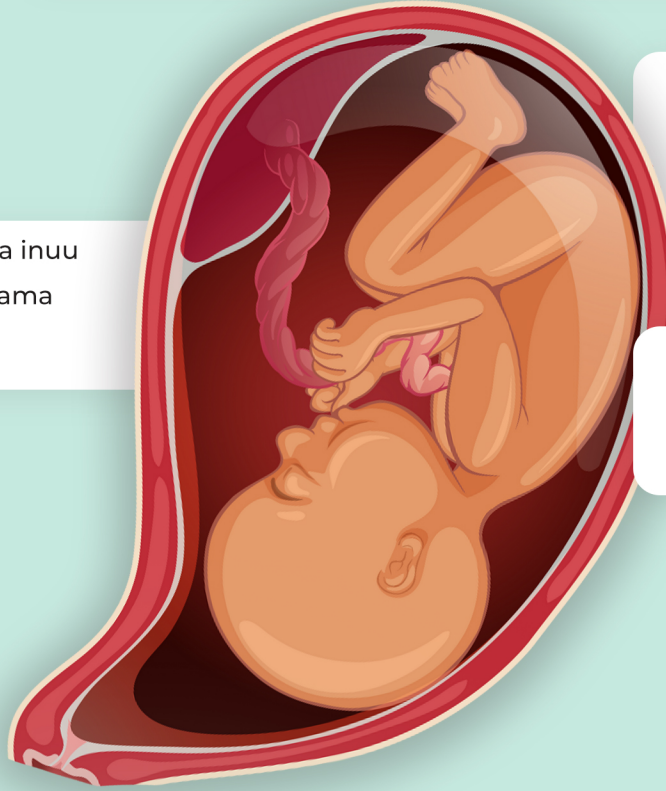


# LEEDHKA IYO UURKA

## KA TAXADIR ILMAHA NABEDGELYADIISA

Leedhku waa sun khatar gelin karta caafimaadka uurayda iyo ilmahooda aan dhalan. Sunta leedhku waxay uurayda u keeni kartaa inuu ilmahu ka soo dhaco waxaana dhici karta inuu ilmahu goor hore dhasho ama miisaankiisu aad u yaraado. Waxaanay dhib u keeni kartaa dib u dhaca ilmaha wax barashadiisa iyo akhlaaqdiisa.

Nasiib wanaag, sunta leedhku waa wax laga hortagi karo. Sunta leedhku badanaa waxay ka timaadaa iyadoo la neefsado busta ama qiiq leedh leh, ama la cuno wax leedh leh. Talaaabooyin yar yar oo aad qaadid ayaad kaga ilaalin kartaa sunta leedhka naftaada iyo ilmahaagaba, taasoo caawinaysaa inuu ilmahaagu si caafimaad qabta u koro.



Leedhku waxay sababi kartaa inuu ilmahaagu dasho goor hore ama miisaan yar ku dhasho

Leedhku waxay wax yeeli kartaa ilmahaaga maskaxdiisa iyo dareemayaashiisa

Leedhku waxay wax yeeli kartaa ilmahaaga kelyihiisa iyo halbowlayaasha kaleba

**Waxaad Sameysaa:**



**Dhaktarkaaga arag:**

Dhaktarkaaga u sheeg haday sunta leedhku ku soo gaadhay hada ama waqti hore.



**Ka fogow guryaha dib loo hagaajinayo:**

Guryaha la dhisay wixii ka horeeyey 1978, iska ilaali guriga marka rinjigiisa wax laga qabanayo ama la hagaajinayo.



**Cunto caafimaadka u fiican cun:**

Cun cuntooyin kala duwan oo ay ku badan tahay k alshiyamka, dhiig-xoojiye (iron), iyo feetamiin C.



**Guriga markasta nadiif ha ahaado:**

Ku nadiifi wax qoyan agagaarka darishada oo dhan iyo meelaha kale korkoodaba.



**Ilmaahaga ilaali:**

Haddii qof isticmaalo ama ka shaqeeyo wax leedh leh, xaqiiji inay qubeystaan dharkana iska bedelaan intaanay guriga soo gelin.



**Ha sameynin:**



**Waxyaabaha cadooyin ahaan loo isticmaalo:**

Waxyaabaha qaarkood ee wadana kale laga keeno, waxyaabaha laysku qurxiyo, cuntooyinka qaarkood, xawaashka, sida xamarta, waxaa laga yaabaa inay leedh ku jirto.



**Isticmaalka waxyaabaha wadanada kale laga keeno:**

Dhoobada wadanada dibada laga keeno waxa dhici karta inay ku jirto rinji ama wax lagu dhalaaliyay oo leedh leh. Waxba haku karsan, ha ku ridan, hana ku kaydin cuntada iyo cabitaakaba.



**Ha cunin waxaan cunto ahayn:**

Marnaba ha cunin ama ha calaalin dhoobada, wasaqda, wax dhoobo ka sameysan, iyo waxyaabaha kale aan cuntada ahayn. Waxaa dhici karta inay leedh leeyihiin.



**Nadiifinta leedhka:**

Adigu ha nadiifin wax leedh leh. U dhaaf in uu qof kale nadiifiyo leedhka. Xaqiiji in sidii loogu tala galay ee nabegelyada lahayd loo nadiifiyo leedhka.



**Leedhka guriga la geeyo:**

Haddii qof isticmaalo ama ka shaqeeyo meel leedh leh, busta leedhka waxay raaci kartaa jidhkooda iyo dharkoodaba.

