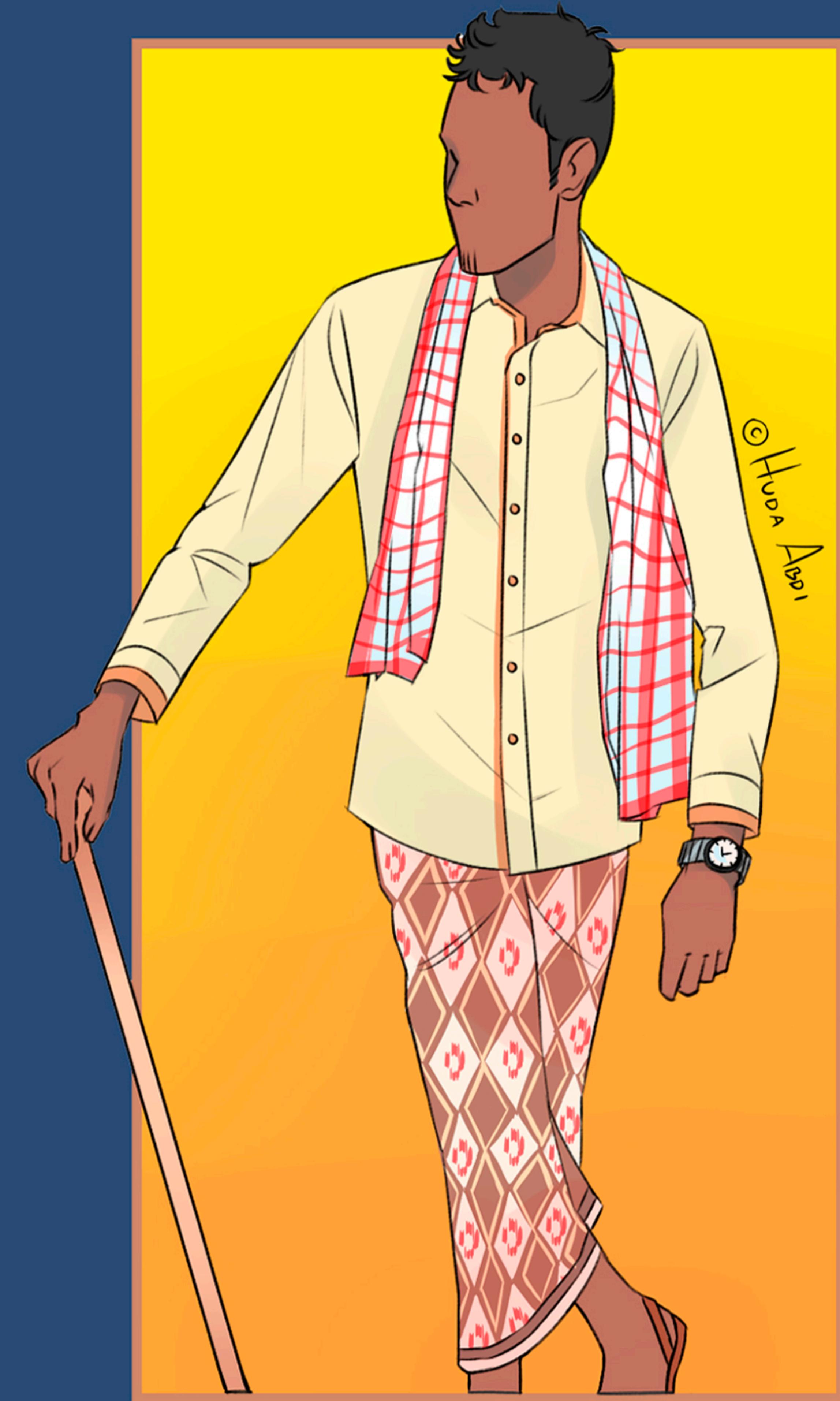


# Ma ceeb baa in fircooniga la furo?



Intayna gabadhu guursan waxay kala kulantaa xanuuno badan gudniinka fircoonigaa. Sida kaba soo qaad caadada oy aad ugu xanuusato, kaadida oo dhibta, makaanka oo xanuuna. Gudniinkaa fircooniga wuxuu sababaa in ay dumarku qaadaan infekshanno kala duwan, markuu weli gudniinku xidhan yahay.

Dumarka qaar xad wuxuu gaadhaa uu gudniinka fircoonigaa ku keeno madhalaysnimo. Wuxuu dhaawacaa ilmagaleenka iyo makaanka maadaamoo caadadii ayna saani u soo bixi karin. Hadhow marka gabadha la guursadona fircoonigu saamayn badan buu ku leeyahay. Kuwaasoo ah dareen la'aan iyo gogosha ooy ku dhibaatooto.

Diintenna quruxda badan way sharaftay hablaha. Fircoonigu ma keeno sharaf mana biiriyio sharafta. Waa dulmi iyo dembi toos ah.

Ku taageer hablaha aan la guursan weli, ee la dhibaateysan fircooniga, in ay isa soo furaan. Furitaanka gudniinka waa wax fudud, horayna waa looga bogsadaa.

Ku taageer in ay naftooda ka badbaadiyaan xanuunada badan iyo cuduradda saameyn kara ilma galeenkooga. U sheeg in ay sharaf iyo qiimo leeyihii markasta. Qiimee hablaheena ku dhamaystirnaa sidii loo abuurayba markii hore.

U fududee bulshada soomaaliyeed in ay  
dhaqamada jahligaa ka tagaan,  
ooy diinta bartaan.