Labo Indhood© (One Pair of Eyes©) soo-jeedin qoraal keliya

Islaydhka 1: Labo indhood© (One Pair of Eyes©)
Barnaamij Badqaab ah & Caafimaadka Indhaha
Waxaa maalgaliyey Waaxda Caafimaadka ee Ohio
Xafiiska Carruurta iyo Adeegyada Caafimaadka Qoyska ee Barnaamijka Badbaadi Aragayaga
ee ay taageertay hay'adda Ka-hortag Indho-la'aanta ee Ohio (Prevent Blindness Ohio)
Cisbitaalka Qaranka ee Carruurta (Nationwide Children's Hospital)

Islaydhka 2: Halkan waxaad u timid…

- ❑ Inaad qiimayso oo aad ilaaliso labadaada indhood.
- ❑ Inaad barato ilaalinta saxda ah ee indhaha ee aad isticmaalayso xaalad gaar ah.
- ❑ Inaad ogaato waxa aad samaynayso haddii isha dhaawac kaa soo gaadho.

Islaydhka 3: Qaab-dhismeedka Aasaasiga ah
Haddii aanad mar hore arag **fiidiyowga muuqaalka** isha bani-aadamka, fadlan waqti yar ku qaado inaad immika ka daawato:

http://www.preventblindness.org/vlc/how_we_see.htm

Mowskaaga ku guji qayb kasta si aad u hesho sharrax kooban.
(Marka aad dhammayso, ka bax ama guji "back/dib" si aad halkan ugu soo noqoto.)

Sida dhabta ah... soo-jeedinta soo socotaa waxay macno samayn doontaa hadii aad marka hore daawatid. (Ciriqyada (links) bogaga aad gujin karto ee uu ku duugan yahay macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan araga iyo caafimaadka indhaha waxaad ka helaysaa tasiilaadka/xeeladaha ardayga ee soo raaca soo jeedintan).

Islaydhka 4: (sawirka qaab-dhismeedka isha)

Islaydhka 5: Qaab-dhismeed dheeraad ah
Rodhadhka (Rods) iyo **koonanku** (Cones) waa unugyada ka shaqeeya ilayska.
Waxaa il kasta oo indhahaaga ka mid ah ku jira **120 milyan** roodh iyo **7 milyan** oo koon.

Roodhadhku waxay muhiim u yihiin **aragtida habeenkii** waxaanay innaga caawiyaan inaan aragno madowga, caddaanka iyo hadhka cawlka*. Shimbiruhu waxay leeyihiin 5 laab tirada roodhadhka labo jibaar milimitir kasta ee ku jira unuga ratiinaha isha aadamaha.*

Koonanku waxay muhiim u yihiin **fiiqnaanta** (sharpness) waxaanay inaga caawiyaan inaan aragno **midabka**. Waxaad leedahay saddex nooc oo koonan ah, kuwa arka **guduudka**, **cagaarka,** iyo **buluugga**.

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

Islaydhka 6: Ma Leedahay Koonan?
Indho-la'aanta Midabka, oo sidoo kale loo yaqaan gaabisnimada aragtida midabka, waa awood darrada aad ku kala saari waydo midabyada iyo hadhadhka ama aad gebi/guud ahaanba aqoonsan kari waydo. Waxay dhacdaa marka koonanka midabka dareema ee ratiinuhu ay maqan yihiin ama aanay si fiican u shaqaynayn. [Carinta sawirka indho-la'aanta midabka]

Islaydhka 7: Ma ogtahay?
In ku dhow 8 boqolkiiba ragga iyo 1 boqolkiiba dumarka ayaa qaba indho-la'aan midab ilaa xad.

Ka warran haddii [Carinta sawirka indho-la'aanta midabka] uu ahaan lahaa HAL laydh/nal oo waclaynaya?
Sideed ku ogaan lahayd haddii uu yahay guduud ama huruud/jaallo?

Islaydhka 8: Dhalanteedka Muraayadaha
Maxaynu u aragnaa **dhibco cawlan** marka aan ognahay in aanay jirin, ama aan u aragnaa **dhaqdhaqaaq** marka aan ognahay in shay gebi/guud ahaantiiba taagan yahay?
[sawirka]

Islaydhka 9: [sawirka]
Indhaheennu waxay ka shaqeeyaan calaamadaha waxaanay u gudbiyaan **turjumadaas** maskaxda. Marka waxa soo galay maskaxda aanay macno samaynayn, maskaxda ayaa "buuxisa meelaha banaan" oo mararka qaar walxaha u aragta si aysan ahayn.

← Xariiqyada gudbani runtii way toosan yihiin.

Si aad u aragto nooc ka mid ah dhalanteedkan, boooqo:
http://www.preventblindness.org/wiseabouteyes/lessons/eye/

Islaydhka 10: [Sawirka]
Maskaxdu waxay **baratay** in waxa ka bilowda wayni ee sii yaraada ay tilmaamayso fogaan. Dadka badankoodu waxay dhibcaha u arkaan inay qaloocaan (sida saddex dhululubo).
Dad badan ayaa runtii tan u arka dhululubooyin wareegaya.
Horusocodka shaxanadu waxay sheegayaan **u socod xagga maskaxda ah**.

Islaydhka 11:
Hoos guji si aad u daawato fiidiyoowgan gaaban ee ku saabsan sida looga hortago **dhaawacyada indhaha** ee marka labaranayo sayniska dugsiga iyo xiisadaha xirfadaha gacanta: (fiidiyoowgani waa halkan)

Islaydhka 12: Araga qaaliga ah: muxuu yahay waxa ugu qaalisan ee aad u darsan lahayd haddii aad dib wax u arki waydo?

Islaydhka 13: Maxaa xiga
- Dhaawacyada **Kimiko** ee Indhaha
- **Saamaynta** Dhaawacyada ee Indhaha
- Halista **Habaaska (Boodhka)**
- **Dhaawacyada** kulku indhaha u gaysto

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

- Badqabka Isha ee **Hawl-gacmeedka** (shaybaadhka iyo tukaanka)
- **Dhaawaca** Iftiinka ee Indhaha
- **Caabuqa** Indhaha
- Eray ku saabsan **waxyaabaha dabka leh**

Islaydhka 14: DHAAWACYADA KIIMIKIDA EE INDHAHA

Islaydhka 15: SABABTA: Alkalayn (Bays)

- **Alkalayntu** (baysku) waa kiimikooyin **pH-koodu sarreeyo**.

Mar kasta oo lambarku sii kordhaba (8 iyo ka badan) waxaa sii xoogaysta bayska.

- **Tusaalayaal guriga yaalla**: Midab dooriye, bacarimiye, waxyaabaha nadaafada (amooniya), qallajiyayaalka (leyga), balastarka iyo sibidhka (nuurada).
- Kuwani waa kuwa UGU khatarta badan indhaha bini aadamka!
- **Tusaalayaal laabka yaal**: Amooniya, metayl amiin (mitanool), kimikooyinka sawirada (baariyam haydaro-oksaydh), bootaasiyam haydaro-oksaydh, iyo soodhiyam haydaro-oksaydh.
- **Waydii macalinkaaga kimistariga walxaha dugsigaaga yaal ee alkalaynta ah.**

Islaydhka 16: [Sawirka lakabyada muhiimka ah ee xuubka isha]
Alkalayntu way **gali kartaa oogada** isha, iyadoo ka galaysa istaroomaha iyo **indosiiliyamka,** oo ah labada lakab ee ugu dambeeya xuubka isha kaas oo ah lakabka cad ee oogada ishu ka samaysan tahay. **Xuubku** wuxuu nafaqada ka helaa ilmada huyuumarta biyaha ah ee ka buuxa godka ka dambeeya dhismaha. **Lakabka ibitiiliyalka ee xuubka waxaa ka buuxa kumaan kun ah afka neerfisyada, taas oo ka dhigaysa xuubka meel dareemi og xanuunka marka la** xoqo ama la masaxo.

Islaydhka 17: SABABTA: Dhaawacyada Aysiidha
Aysiidhu waa kimiko pH-keedu hooseeyo.
(ka hooseeyo 7, hoosayn=xoog badnaan)

Haydaroolik Aysiidh waxaa laga yaabaa inay ku jirto daxal masaxayaasha, nadiifiyaasha saxanka suuliga/musqusha, masaxayaasha calaamadaha biyaha, masaxayaasha daamurka, masaxayaasha saxanka taayirka, masaxayaasha biraha iyo walxaha quraaradaha lagu qoro.

- Haydarakolooriga aysiidh mooyaane, gubashada AYSIIDHYADA kale oo dhan dhaawaca isha bani-aadamka ay u geystaan wuu ka yar yahay kan ALKALAYNTA.
- Inta badan aysiidhu waxay ku dhagi doontaa booratiinada xubnaha, kuwaas oo u diidi doona inay hore u soo gasho.
- **Tusaalayaal**: Baytariyada gawaadhida/baabuurka, khalka, masaxaha baalashka/rinjiga cidiyaha.

Islaydhka 18: **MAAHA kiimiko jacaylkaaga….**
Marka laga yimaad **GUBISTA** isha,
Kimikooyinka waxaa lagu yaqaan inay…**QARXAAN.**

Kiimikooyinka **iyo muryaaduhu** waxay u firdhin karaan jihooyinka oo dhan.
WALIGAA ha isticmaalin kiimiko muraayadaha badqabka la'aantood!

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

Islaydhka 19: Akhri dhacdooyin **dhab** ah oo ku saabsan shilal shaybaadh ka dhacay…

#1. War xun: Shaqaale shaybaadh ayaa koloorafoom ku shubayay dhuun jeel ka samaysan isagoo isticmaalaya meel xiran oo qaaca bixisa. Qalabka oo si qaldan isku haystay awgeed, waxaa cadaadis ku samaysmay dhuuntii taas oo keentay quraaradii afka dhuuntu inay jabto isla markaana ku saydhiso koloorafoomtii wajiga, indhaha iyo dharkii shaybaadhaha.

Shaybaadhihu wuxuu xidhnaa muraayadaha badqabka oo aan adkayn halkii uu ka xidhan lahaa muraayada loogu talogalay celinta kiimikada. Koolorafoomtii waxay ka dustay dusha muraayada waxaanay **gubtay labadiisii indhoodh.**

Islaydhka 20: Shilalka shaybaadhka, la soco…

- **#2. War xun oo kale**: Wiil 15½ jir ah ayaa loo ogolaaday inuu galo shaybaadhka kimistariga ee iskuulka tiiyoo ujeedadu ahayd inuu rakibo qalab tijaabo lagu samayn doono xiisada kimistariga ee maalintaa mar dambe. Markii uu halkaa joogay, wuxuu sameeyay walax qarxaysa oo ku salaysan tilmaamihiisa (tusaale ahaan kumay jirin buuga shaybaadhka dugsiga). Qarixii wuxuu ka riday ishiisa bidix, wuxuu qalloociyey gacantiisa bidix oo waxay u baahatay in la gooyo calooshiisana waxaa dalooliyey quraarad/dhalo.
- **#3. Gebogabo?** Xidho gaashaan marka aad shaybaadhka ku jirto-gaashaanka SAXDA ah!

Immika, sii akhri….

Islaydhka 21: War Xun iyo War Wanaagsan

- **War Wanaagsan**: Arday ku jirtay **xiisad dugsi sare oo kimistari ah** ayaa waxay baranayeen kala duwanaanshaha u dhaxeeya is-ku jirka iyo kombownyada.…Shaygii ayaa la kuleeyay si loo keeno falgalkii la rabay.
- **War Xun:** Nasiib darro qaar badan oo ka mid ah ardaydu way ka dheeraynayeen kuwo kale, labada qaybood ee tijaabaduna waxay dhacayeen waqti isku mid ah. Ardayad ayaa milankeedii ahaa salfarta iyo kaarboon dhaysulfaydha ku shubtay weelkii kimikada oo dibna u dabooshay. Waxyar kadib arday kale ayaa quraarada tijaabada/test tuyuub kulul weelkii ku riday.
- **War Xun oo Kale:** Qarixii dhacay wuxuu hawada u diray muraayado jajaban oo dhinac walba u duulay!

Islaydhka 22: Sheekada inta Hadhay

- **Runtii War Wanaagsan:** Nasiib wanaag dhammaan ardaydu waxay xidhnaayeen muraayadaha kimikada (waa sax!) **qofna kumuu dhaawacmin.**
- **Gabogebo #1:** WAA FIICAN TAHAY xiisada kimistiriga ee dugsiga sare!
- **Gabogebo #2:** Dabcan, xidho gaashaanka saxda ah MAR WALBA.

Islaydhka 23: SABABAHA kale ee keena dhaawaca Kimikada

Cuncun keenayaasha:

– Kimikooyinka pH-koodu yahay meel dhexaad ah 7-ba.

– Inta badan waxay keenaan dhibaato (xanuun) halkii ay ka keeni lahaayeen “waxyeelo”.

– **Saabuunaha** badankoodu waa cuncun keenayaal.

Qaaca Kiimikooyinka:

-- Xataa u baylahsanaanta **qaaca kiimikooyinka ayaa dhaawac ku keeni kara isha!**

-- Hawo fiican ayaa loo baahan yahay marka kimikooyin laga shaqaynayo

©2008 Nationwide Children’s Hospital – Columbus, Ohio

Islaydhka 24: **Dhibaatooyinka** dhaawacyada KIIMIKADA

-- Kiimikooyinku waxay dhaawici karaan ibitiiliyamka (lakabka u sareeya ee xuubka isha) taas oo hadii ay dhaawacanto sideedii aan ku noqonayn una baahan qaliin.

-- Kimikooyinku waxay **daloolin karaan xuubka isha.**

<-- Kiimikooyinku waxay sababi karaan **dillaac** xuubka isha ah taas oo sababi karta aragtida fiiqnaanteeda (toosnaanteeda) oo yaraata oo aan **waligeed** lagu sixi doonin muraayado!

Islaydhka 25: Iska ilaalinta dhaawacyada KIIMIKADA

Ka hortagga

- Muraayadaha dadan (oo sidoo kale loo yaqaan muraaydaha "waxyabaha saydhma") ayaa ah gaashaanka inta badan la isticmaalo.
- Gaashaanka isha/wajigu wuxuu kor u qaadaa badbaadsanaanta.

Shaybaadhka dhexdiisa fursad ha qaadan!

Ilaalinta

-- Muraayadaha dadani waxay dahaadh xifdiya u noqdaan indhaha taas oo u diida in dareeruhu iyo walxaha kale galaan.

-- Waxaa loogu talogalay oo loo tijaabiyey inay iska caabiso saamaynta.

-- Waxaa laga dul xidhan karaa muraayadaha la qoray.

Islaydhka 26: Dhagayso garaadkaaga…xidho muraayado!

Hadii aad is leedahay waxaa laga YAABAA inaad muraayado u baahato, dhabtii waad u BAAHAN TAHAY!

Hubso inay ku shaabadaysan tahay ANSI-Z87 (Am. Nat'l Standards Inst. ayaa ansixisay) si aad u xaqiijiso inay tahay gaashaan fiican.

Islaydhka 27: Muuqaalka Dhaawaca Isha

- Xidho *muraayadaada!*
- Sideebay indhaha "beedka" ahi u celinayaan aysiidh xoog badan?
- Sidee bay u celinayaan alkalayn xoog badan?

Islaydhka 28: DHAAWACYADA KIIMIKOOYINKA

Gargaarka Degdega ah

- **Wac** Xarunta Xakamaynta Sunta 1-800-222-1222.
- **Tag** meesha biyo kuugu dhow oo indhaha ku shub biyo ilaa 15 daqiiqo. Hadii xarun indho maydhasho oo rasmi ahi aanay jirin waxaa badanaa kuu dhow biyo. Jeeg ama qasabadda biyo nadiif ahi waa CAADI (okay). Ku shub oo kaliya. **HA XOQIN isha! Xoqistu waxaa laga yaabaa inay dhibaato kale kugu keento.**
- Marka isha aad biyo ku shubto, waxaa wali laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad tagto **Qolka Gargaarka Degdegga ah.** Xusuusnow inaad qaadato quraarada kiimikada (ama qoraalka kooban ee la socda) maxaa yeelay waxay dhakhtarka ka caawinaysaa inuu si fiican isha u daweeyo.

Islaydhka 29: Dhaawacyada Kimikada [sawiro dhaawacyo isha ah]

Islaydhka 30: Ka-hortagga Dhaawaca Isha [jaantuska muraayadaha ee kimikada]

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

Islaydhka 31: SAAMAYNTA DHAAWACYADA AH

Islaydhka 32: SABABAHA Saamaynta Dhaawacyada

- **Saamaynta SHAY AAN FIIQNAYN** ee dhaawacyada indhuhu waxay dhacaan marka **walxo ka ballaadhan godka ishu** ay ku dhacaan isha.

Saamaynta shay aan fiiqnayn ee dhaawacyadu ayaa isha dib ugu riixa godkeeda taas oo dhaawac ku sababaysa oogada iyo qaabdhismeedka gudaha ishaha.

Islaydhka 33: SABABAHA Saamaynta Dhaawacyada

- **SAAMAYNTA Galistu** waxay dhacdaa **marka walxo ka yar godka ishu** ay ku dhacaan isha.

Darnaanshaha saamaynta galista dhaawacyada ishu waxay ku xidhan tahay cufnaanta shayga, xawaaraha, xajmiga, adkaanshaha, fiiqnaanta, goobta saamaynta, iyo u sahlanaanshaha shakhsiga ee dhaawac indhaha soo gaadha.

Islaydhka 34: Dhaawaca qori rinjiga

- Laba wiil ayaa isha waxaa kaga dhacay qori-rinjiyeed taasoo keentay in bikaacu halkiisii ka dhaqaaqo, dhiig indhaha ka yimaado, iyo waxyeelo gaarto dhismaha tuubada ay xuubka iyo ayrisku ku kulmaan. Labadii wiilba waxay noqotay in indhaha loo jeexo (fiiqo).
- Sidoo kale wiil ayaa waxyeelo ka soo gaadhay neerfaha aragtida iyo lakab kooraydh ah oo bururay, lakabka dhexe ee xididada dhiiggu ku jiraan. Dhaawaca noocan ahi inta badan wuxuu keenaa aragti la'aan mararka qaarna il beel.
- Qori rinjiyeedyadu waxay keeni karaan dhaawac indheed dhibaato badan. Xidhashada gaashaan indho iyo waji marka ciyaartan lagu jiro waa QASAB!
- Mac-hadka Qaranka Caafimaadka (NIH) wuxuu ku talinayaa in dadka ciyaaraya kubbad rinjiyeedku ay xidhaan waji qariska ka hortaga barafka kasoo leh gaashaan indho. Waji qariska.

Islaydhka 35: ILAALINTA iyo KA HORTAGGA

- Muraayadaha badqabka waxay ka samaysan yihiin cinjir saamayn sare leh waxaanu ka ilaaliyaa walaxaha firdhaya ee duula, walxaha, jajabka waawayn iyo kuwa yaryar, xataa laamaha yaryar iyo qoryaha marka daarada laga shaqaynayo.
- Muraaayadaha ciyaaruhu waxay leeyihiin wareeg ama faraym ka samaysan cinjar adag ama boolikaarboonayt iyo rabadh ku duuban si sanka iyo dhabanada ay u ilaaliyaan, waxaa laga yaabaa in la qoray.
- Wareega muraayaduhu wuxuu ka samaysnaan karaa bir ama caag.

OMG! Taxadir ama hadii kale il baad waayi!

Islaydhka 36: Fursad ha qaadan. [sawiro ciyaartoyga Hokida, Ogolaansho laalan]

Steve Yzerman wuxuu la il darnaa dhaawac halis ah oo isha ah markii ay ku dhacday kubbad 2004. Kabtanka Kooxda Red Wings wuu ka soo hor jeedi jiray inuu xidho daboolka koofiyada…laakiin wuu ka noqday. IMIKA wuu XIDHAA.

Islaydhka 37: DHIBAATOOYINKA saamaynta

- Badiyaa dhaawacyada **saamaynta shay aan fiiqnayn** ee ishu waa ku dhexdhexaad ah waxaanay ku dambayn karaan dhaawacayo halis ah sida ratiinaha oo go'a, caad iyo dilaac qarxa (lafaha wareega oo dilaaca taasina keento in ishu soo dhacdo).

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

- Dhaawacyada saamaynta **galista** isha waxa **goyn** (jar) karaan dhismaha oogada sare ee isha sida daboolka, xuubka dheecanka leh ee isha ku wareegsan, wiilka, xuubka, iyo bikaaca.
- **Arag beel joogta** ah oo mustaqbalka fog ah oo ka yimid dillaac xuubka ah, barabixinta bikaaca, dhiig ku furma gudaha, go'id ama dhicis (barabixid ama dhicis) wiilka (iris) iyo dilaac ayaa iman kara marka ishu qabto dhaawac saamayn ah.

Islaydhka 38: **Khataraha Khatarrada Boodhka**

Indhaha aan la ilaalin waxay halis u yihiin halis boodhka ah: Ciid, usgag, faarad, sabad, bowdhar, ama boodhka ciida, dhalaalinta, ridqida/shiidida, shaambadaynta, miishaaraynta, qorista, leexinta, ridqida ama daloolinta shay kasta oo adke ah (loox, bir, sabbad iwm). Falidhka ugu yar ayaa xoqi kara xubnaha **jilicsan!**

Had iyo goor dooro muraayad ku dhegsan wajigaaga hadii aad doonayso inaadan u baylihin boodhka & hadhaaga.

Hadii indhahaaga ay xagtin uuni soo gaadho haba yaraatee, waxaa laga yaabaa inaad yeelato XANUUN badan…xataa **xagtin yar ayaa ishaada ka dhigaysa mid u nugul caabuq kaasoo keeni kara waxyeello joogto ah**…xataa indho la'aan.

Islaydhka 39: Boodhka ama Usgaga Indhahaaga?

HADII aad **dhakhso** wax uga qabato**,** waad yarayn kartaa waxyeelada**: sidaa darteed… WALIGAA HA MASIXIN!**

1. Marka hore **gacmahaaga u maydh** si fiican.

2. Indhahaaga ku qoy biyo nadiif ah.

3. Indhahaaga ku hubso muraayadda, si aad u hubsato inaad wax walba leedahay.*

4. Ugu celceli sida la rabo.

5.* Si aad u hubsato tus aqoonyahankaaga daryeelka isha.

Islaydhka 40: Muuqaalka Dhaawaca Isha II

- Xidho muraayadaada kiimikada ama muraayada badqabka!
- Sidee indhahaaga "beedka" ahi u celinayaan waxyaabaha galaya iyo waxyaabaha dusha kaga dhacaya indhahaaga?
- Sidee bay indhahaaga "falabarka" ahi u celiyaan waxyaabaha galaya iyo waxyaabaha dusha kaga dhacaya indhahaaga?

Islaydhka 41: GARGAARKA DEGDEGGA AH: Dhaawacyada Saamaynta

Saamaynta SHAY AAN FIIQNAYN:

Si dhakhso ah **baraf** ugu qabo dhaawacyada dusha ee isha si aad u riddo bararka oo aad u yarayso xanuunka iyo bararka isha.

Xagtinta (rifanka) ku yimaad meel ku dhaw isha ama qayb isha ka mid ah waxay si **dhakhso** ugu baahan tahay wax ka qabasho caafimaad!

Saamaynta GALISTA:

Isha ku dabool (ku dabool koob waraaq kasamaysan) laakiin HA KU qaban baraf ama ha cadaadin il banjartay!

HA isku dayin inaad isha ka SAARTO shay soo galay: waad uga sii dari kartaa! **Dhakhso** u gaadh dhakhtar!

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

Islaydhka 42: Saamaynno kale GARGAARKA DEGDEGGA AH

- **HA XOQIN ISHA**! Xoqistu waxaa laga yaabaa inay keento waxyeello DHEERAAD ah.
- Markay sidan oo kale dhacdo biyo **HA KU SHUBIN** ama dawooyinka ha ku darin.
- **Si dhakhso ah u tag Qolka Gargaarka Degdegga** ah ee kuugu dhow! Shaqaalaha gargaarka degdegga ah (ER) ayaa si fiican u qiimayn kara saamaynta dhaawaca isha. Ha sugin!

Islaydhka 43: Saamayn Dhaawaca shay aan fiiqnayn ama dusha ah [sawir dhaawac isha ah]

Islaydhka 44: Isboortiga?
Hubso in **tabobarayaashaadu** haystaan qalab fiican oo uu ku ilaaliyo indhaha kooxda. Weydii inay booqdeen www.playhardgear.com.
Had iyo goor xidho Indho-xidhaal Xafidan.
Faahfaahin, halkan guji: "Play Hard. Don't Blink."

Islaydhka 45: Saamaynta Dhaawaca Galista ama gudaha [sawirka dhaawaca isha]

Islaydhka 46: Ka Hortagga Dhaawaca Indhaha [Jaantuska muraayada saamaynta]

Islaydhka 47: DHAAWACA KULAYLKA

Islaydhka 48: SABABAHA keena dhaawaca kulaylka
Kulaylka dhimbiiluhu waxay gaadhi karaan **1800 digrii** oo feeranhayt ah waxaanay **si xun u gubi** karaan isha. Waa kulayl **dhalaalin kara dahab**! (mar dambe ayaynu dabka u iman.)
U baylahsanaanta xaraarad sare, **firidh**, **bir la dhalaaliyey ama dhimbiilo** kululi waxay waxyeeli karaan unuga isha.
Caruurta ka shaqaynaysa makhaayadaha ama caruurta guriga wax ku karinaysa waa inay ka taxidiraan kulaylisada iyo **qalabka dubista**.

Islaydhka 49: **ILAALINTA iyo KA HORTAGGA**

1. **Muraayada badqabka ee leh dhinacyada** iyo **gaboodka wajiga** ayaa ah gaashaanka muhimka ah ee lagaga hortagi karo kulka.
2. Waxay kulaylka **ka leexiyaan** indhaha.
3. Hawlaha u baahan shaandhaynta aan caadiga ahayn ee iftiinka, **muraayado gaar ah** iyo **shaandho** ayaa laga yaabaa in loo isticmaalo in la iskaga ilaaliyo shuraaca indhaha.
4. Wareega ama faraymka waxaa laga samayn karaa bir ama caag.
5. Waa la qori karaa lamana qori kara.

Islaydhka 50: DHIBAATOOYINKA

- **Kulaylka** xad-dhaaf ah oo dhaawici kara **ibitiiliyamka** (lakabka u sarreeya ee xuubka) taas oo aan **dib loo celin** karin oo u baahan **qaliin**.
- **Kulaylka** xad-dhaafka ahi wuxuu sababi karaa **dillaac xuubka** ah taas oo keeni karta yaraansho fiiqnaanta aragtida (toosnaanta).

Islaydhka 51: Tukaamada-iyo shaybaadhada

- Muraayado gaar ah ayaa laga yaabaa in loo baahdo **xiisadaha shaybaadhka.**
- Qalabka warshadaha ayaa loo isticmaali karaa **xiisada tukaanka.**

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

- WALIGAA fursado ha qaadanin: HAD IYO GOOR RAAC nidmaakaas!
- Badbaadi aragaaga. **Waxay qaadanaysaa il bidhiqsi!**

Islaydhka 52: Dhaawacyada Kulka [Sawiro dhaawac indhaha ah]

Islaydhka 53: Ka hortagga Dhaawaca Indhaha [jaantuska muraayada kulaylka]

Islaydhka 54: DHAAWACYADA Dabka

Islaydhka 55: SABABAHA dhaawacyada Dabka
Sanadkii **2,000** oo dhaawac indhood ah oo ka yimaada **Dabka** taas oo keenta **arag beel**:

1. **wadiiqooyinka duulimaad** ee dabka hawada,
2. dabka **qarxay ka hor ama kadib** xilligii la rajaynayey, iyo
3. **hadhaaga kulul** ee dabka.

BTW: **Kala badh** dhaawacyadu waxay soo gaadhaan **DADKA AG TAAGAN! Sidaa daraadeed**.... xataa ha u DHAWAAN dabka, iska daa inaad taabatay. (waxaad sidoo kale waayi karta gacantaada!)

Islaydhka 56: Dhaawacyada Dabka

- **Nabaradda** (nabarrada iyo jugta),
- **Jeexdinta** (go'ista, rifanka, iyo jeexdinta),
- **Waxyaabaha** dibada ka soo gala isha, iyo
- **Gubashada**… oo dhacda xad le'eg taasoo la xariirta dhaawacyada dabka ee indhaha.
- **75%** dhaawacyada dabku waxay ku dhacaan wiilasha da'doodu u **dhaxayso 13 ilaa 15.**

Islaydhka 57: Haa, runtii way dhacday…

- Ilmo 12 jir ah ayaa qaaday wax uu moodayay in aanay macno lahayn waxayna ku qaraxday wajigiisa. Waxaa laga yaabaa **inuu waayo mid ama labadiisa indhood**.
- Ilmo yar oo 8 jir ah ayaa u baahday qalliin isha ah kaas oo la il darnaa **arag beel joogta** ah kadib markii isha ay kaga dhacday qaruurad ama dhalo.
- Khabiirka xayeysiiska SkySox wuxuu waayay **il waanu fool xumaaday** kadib markii gantaal qarxay ka hor intii aanu kicin. **Sharcigu la mid maaha = badqab.**
- 17 jir ayaa la il darnaa **jeexdin iyo gubniin daran oo ishiisa midigta** kadib markii fuyuus ku gubtay in ka degdeg badan intii la rabay, taas oo dhulka ku qaraxday, iyadoo wajiga kaga dhacday. Dhaawaca soo gaadhay ratiinahu wuxuu ahaa mid aad u xun taas oo dhakhaatiirta ay khasab ku noqotay inay **isha ka saaraan**. Sharcigu, ma badbaadsana!
- Dad kale ayaa shidayay gantaallada quruuradaha (dhalooyin) oo kadibna ka ordayay marka ay ridaan. Quraarad ama dhaloayaa dhulka ku dhacday, waxaanay qof 2 jir ah ka toogatay isha. **Dhakhaatiirtu isheeda way ku badbaadin** waayeen 4 qaliin. Dabkaasi wuxuu sharci ka ahaa gobolkii lagu isticmaalayay. Sharciga Ohio wuu mamnuucay.

Islaydhka 58: SHARCIGA OHIO

- Ohio waxay sharci u dajisay isticmaalka dabka waxaanu ogol yahay oo KALIYA dhaldhalaalka, iyo xarakaadka sida maska, waxyaabaha qiiqa la xidhiidha, iyo suul dhabaalayn.
- Dabka dad waynaha AAN LOO ogolayn in gobolkan lagu sameeyo waxaa ka mid ah rasaasta iyo gantaalaha, qalabka tuyuubyada badan, Shamaca Roomanka, gantaalaha, dabdhaliyayaasha.

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

- Sharciyada? Waxaad sidoo kale bogga internetka ee *Ohio Bar Association (dhammaadka bandhiggan waxaad ka helaysaa ciraqa tixraaca)*
- Wali, "qofna isku mid kama dhigo sharciga iyo badbaadsanaanta," sidaa waxaa yidhi Sarkaalka Dabka Ohio ee McNamee.
- Xalka? Tag bandhig aqooneed!

Islaydhka 59: KA HORTAGGA & ILAALINTA

- Iska ilaali isticmaalka gaarka ah ee dabka, oo uu ka **mid yahay dhaldhalaalku.**
- Isku day ulaha ifiima marka la jebiyo ama waxyaabo kale.
- **Ka fogow, aad uga fagow dadka** kale ee iska indha tira caqliga caadiga ah (iyo sharciga) adigoo isticmaalaya gantaal.
- **Qof wayn oo masuul** ah u sheeg hadii aad aragto dad isticmaalaya dab ama dhaldhalaal, khaasatan kuwa yaryar.
- Hay oo ka'ag dhawoow ilma abtiyaasha/il maadeerada yaryar? Ilaali!
- Hadii aad ka **fog tahay Ohio** oo la isticmaalayo dab, qaad **taxadarkaas** oo kale! Sababtoo ah waa sharci ka dhigi **mayso** badqab!

Islaydhka 60: DHIBAATOOYINKA

- **Kulayl xad** dhaaf ahi wuxuu dhaawici karaa ibitiiliyamka (lakabka u sareeya ee xuubka isha) kaas oo aan dib loo celin karin oo u baahan qaliin.
- **Hadhaaga dibada** ka yimad wuxuu keeni karaa dillaac (rifan) taas oo keenaysa jeexdin xuubka ah.
- **Kulaylka xad dhaafka** ahi wuxuu keeni karaa dillaac xuub kaas oo keeni kara arag beel.
- **Xooga qaraxu** wuxuu keeni karaa nabar, go'is ratiinaha ah, caad iyo dillaac qarxa.

Islaydhka 61: GARGAARKA DEGDEGGA AH

- **HA MASIXIN** isha! Masaxaadu waxaa laga yaabaa inay sababto dhaawac dheeraad ah.
- Isha Biyo **HA KU SAYDHIN** ama daawo ha ku darin.
- **Jeexdinta** (rifanka) meel u dhow isha ama qayb ka mid ah waxay u baahan tahay dhakhtar degdeg ah!
- **HA** isku dayin inaad isha ka **SAARTO** wax dusha kaga yimid.
- Tag **Qolka Gargaarka Degdegga** ah si dhakhso ah si dhaawaca isha loo daweeyo!

Islaydhka 62: Afraad ugu dabbaal dag …

- …bandhig heer sare ah? **ama**
- …qolka gargaarka degdegga ah la tag il dhiigaysa? **Adigu go'aami!**

Islaydhka 63: DHAAWACYADA FUDUD

Islaydhka 64: Shucaaca Iftiinka

Laydhka muuqda (visible light) waa jajab yar oo ka mid ah shucaaca E-M (koronto-birlabka/Electro-Magnetic) Inta badan waa qaybaha AYNAAN ARKI KARIN kuwa ina dhaawici kara!
[sawirka shucaaca iftiinka]

Islaydhka 65: SABABAHA dhaawacyda iftiinka

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

Ultarafaylot (falaadhaha aan la arkayn) inta u dhaxaysa 50 ilaa 380 naano-mitir--**ka fog araga muuqda**--ayaa la ogaaday inuu u xun yahay indhaha.
Ilaha muhiimka ah ee faladhaaha UV-gu waa:
Cadceeda (u baylahsanaan ama u baylahsanaan xoog badan oo mustaqbalka ah)
Iftiinka Weeldar (u baylahsanaan mudo kooban)
Xadhiga Muraayda fiidiyooga (u baylahsanaan dhexdhexaad ah mustaqbalka fog)
Foloorisanta, Sinoonta, iyo iftiinnada kale (u baylahsanaan dhexdhexaad ah mustaqbalka fog)
Sariiraha midab doorinta *Laambadaha cufnaanta Meerkuridoodu Sarayso* (u baylahsanaan mudo kooban)

Islaydhka 66: DHIBAATOOYINKA

- U baylahsanaanata **mudo kooban** iftiinka ultaralaytka riban waxay keeni kartaa xaalado sida **teerjiya** (xaaalad xanuun ah oo baadku intuu garab u egaado soo gaadhayo xuubka), baraf arag la'aan, dhaaystaroofis iyo **footookerataatis**.
- U baylahsanaan **mudo dheer** iftiinka altarafoylatka ee muraayada iyo ratiinuhu waxay keeni karaan **samaysan caad,** ratiina xanuunka iyo xumaashaha makulada (cudur ku dhaca bartamaha ratiinada).
- U baylahsanaanta **laydhka laysarka** ah wuxuu keeni karaa **gubniin**, **caabuq** iyo **daloolis** (taa macnaheedu waxa weeyi, waxay god ka samayn kartaa ishaada).

Islaydhka 67: LAYSARKA
Iftiinka laysarku si toos ah iyo si dadban ayuu wax u yeeli karaa isha bani-aadamka.
Mararka qaarkood laysarro aan qaali ahayn ayaa leh awoodo ka duwan tan ku xusan shayga ay ku jiraan (khaasatan hadii lagu soo sameeyay dibada halkaas oo shuruucdu aanay xooganayn).
Sidaa darteed...taxadar dheeraad ah yeelo, xataa ka taxadar iftinka qalinka loo malaynayo inuu "badbaadsan yahay".

Islaydhka 68: KA HORTAGGA Dhaawaca fudud

- Habka muhiimka ee loo hortagi karo iftiinka **altarafaylotku** wuxuu noqonayaa iyadoo la isticmaalo muraayado shaandho leh kuwaas oo ka hortogooda ugu sareeyaa yahay ilaa 400 naanoo mitir.
- Muraayadaha shaandhada ahi waa in la xidhaa marka **hawl leh shucaac** la hayo sida samaynta hawlaha **wildhanka (tumida birta).**
- **Waxa ugu muhiimsan ee la iskaga ilaalin karo laysarku wuxuu noqonayaa iyadoo la isticmaalo muraayado celin kara awood ugu cufnaanta badan laysarka la isticmaalayo.**

Islaydhka 69: ISKA ILAALINTA Dhaawaca fudud

- **Muraayadaha shaandheeya ultarafaylot-ka** waxaa la xidhan karaa iyagoo ahaa muraayado caadi, muraayadaha kiimikada, gaashaan, muraayadaha indhaha taas oo ku xidhan ujeedada isticmaalka.

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

- **WAA IN la xidhaa muraayado kiimiko marka** lagu jiifo sariirta midab doorinta. *Indhahaaga oo aad xidhaa MA shaqaynayso, falaadhuhu way ka gudbayaan baadadka indhaha!*
- **Muraayadaha shaandhada** sida runta ah waxay kor u qaadaysaa **hawlaha.**
- **Muraayadaha qorraxda ee indhuhu** waxay leeyihiin qaabab, xajmiyo, cabirro iyo awood shaandhayneed oo kala duwan si ay goor walba qofka u ilaaliyaan. **Waa in lagu qiimeeyaa 99-100% oo ilaalinta UVA & UVB:** hubi sumada ka hor inta aanad iibsan!
- "**Booqo" daryeelahaaga indhaha** si uu kaaga caawiyo doorashada muraayada shaandhaynta shucaaca ee fiican--qoraal iyo qoraal la'aan.

Islaydhka 70: GARGAARKA DEGDEGA AH

- Wixii dhibaatooyin ah ee lagala kulmo u baylahsanaanta ultarafaylot-ka **mudo kooban** waxaad si dhakhso ah u tagtaa **Qolka Gargaarka Degdegga** ah ee kuugu dhow ama daryeelahaaga indhaha.
- Si aad u qiimayso dhibaatooyinka ka yimaada **u baylahsanaanta altarafaylotka** ee **muddo dheer** booqo **daryeelaha indhaha** si uu baadhis aqoon ku dhisan ugu sameeyo.
- Si dhaksho ah u tag **Qolka Gargaarka Degdegga** ah ee kuugu dhow ama u tag aqoonyahan daryeelka indhaha ah hadii u banbaxdo iftiin laysar oo ka wayn 0.005 waat halkii sentimitir ee labajibaaranba (taa macnaheedu waxa weeyi wax kasta oo ka wayn iftiinka qalinka laydhka leh).

Islaydhka 71: Dhaawacyada fudud [Sawirka dhaawaca isha]

Islaydhka 72: Ka hortagga Dhaawacyada Indhaha [jaantuska muraayadaha iftiinka]

Islaydhka 73: Shaqada…?

Hubso in **maamulahaagu** daryeelo in badan oo ka mid ah **badbaadsanaanta indhahaaga** sida aad adiguba yeesho (gaar ahaan hadii aad qabanayso shaqo aan ku jirin magdhowga shaqaalaha ama shaqo aan lagu aan la marin halbeega OSHA). Qurxinta dooga, hagaajinta baabuurta, dhismaha, iwm dhamaantood waxay halis galiyaan indhahaaga… laakiin **indhahaaga ha siisan** dhowr doolar oo aad hesho iskuulka kadib.

Waa **xaq** aad leedahay inaad indhahaaga (iyo inta kale ee jidhkaagaba) ilaaliso.

Islaydhka 74: Badqabku MAAHA Shil!

- Maalintii oo dhan kuma socon kartid muraayadha badqabka, dhaawacun si lama filaan aha ayuu u dhici karaa.

LAAKIIN

- Maxaad fursad u siinaysaa xaalad aad OGTAHAY inay halis noqon karto????
- **Indhahaaga ka ilaali** kiimikooyinka, gubniinka, dhaawacyada iy caabuqa.
- Xariif noqo**: waxay kaliya oo ay kugu qaadanaysaa il bidhiqsi.**

Islaydhka 75: **SI LOO XASUUSTO**… Ka hortagga Dhaawacyada Indhaha [jaantus muraayada indhaha ah oo dhamaystiran]

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

Islaydhka 76: Gaashanka Isha
Wuxu kharashkoodu yahay dhowr doolar…laakiin indhaahaaga labada ah (labadaada indhood oo kaliya!) LACAG LAGUMA HELAYO.

Islaydhka 77: ADIGU waxaad leedahay laba **indhood oo kaliya**!
fiidiyoogan guudmarka ah…(HYPERLINK to OPE on line video HERE)

Islaydhka 78: CAABUQA INDHAHA

Islaydhka 79: SABABAHA KEENA Caabuqa
- Fayras
- Bakteeriyo
- Walxaha dibada kaga yimaada
- Muraayada indhaha lageliyo oo aan si fiican kuu leekayn
- Muraayada indhaha lageliyo oo aan si fiican loo isticmaalin

Islaydhka 80: Caabuqyada ugu Badan ee Indhaha
- Xasuuso waraaqihii waalidkaaga loo diray markii aad dugsiga ku jirtay markuu qof xanuusado? Badanaa ciwaankoodu wuxuu ahaa: **Il cas** (**Pinkeye**)
- Magaceeda caafimaad wuxuu ahaa, ***Konjakti-eytis*** (con-junk-tiv-EYE-tis) oo macnaheedu yahay kaar (olol) baadka ah, xuubka cad ee ku taxan daboolka indhaha iyo baalasha.
- Aad bay u **FAAFI OGTAHAY**, waxaana keeni kara bakteeriaya AMA fayras, waxaana lagu faafiyaa taabashada (ilinta, xarqadaha, indho kuusha, maryaha, tuwaalda, ama barkimooyinka, iwm).
- **Hal qof** ayaa caabuq ku faafin kara dad badan!
- Indhuhu way **cuncuni** karaan waxaanay noqon karaan kuwo aad u **xanuun badan** hadii caabuqu sii xumaado.
- Hadii indhahaagu casaadaan ama guduutaan oo cuncunaan, ama hadii aad dheecaan ku leedahay indhahaaga kaas oo dhegdheg leh oo isku dhajiya indhahaaga habeenkii…la hadal dhakhtarkaaga!

Islaydhka 81: Muuqaalka Caabuqa Indhaha [Islaydhka hawlqabadka]
Sideed qof ayaa muujinaya faafi ogida indho casaanta.

Islaydhka 82: Caabuqa Isha [Sawirka Indhaha]

Islaydhka 83: KA HORTAGA Caabuqa
- Gacmahaaga **Nadiifi.**
- Gacmahaaga **ka fogee** indhahaaga.
- Ha wadaagin **tuwaalka/shukumaanka lagu qubaysto.**
- Ha wadaagin **waxyaabaha la isku qurxiyo!**
- Ha qoyn muraayadaada indhaha lagaliyo adigoo **afka** galinaya.
- Iska ilaali walxaha indhahaaga **cuncunka, biyaha ama gubniinka** u keena.
- Ka hor inta aanad gacanta ku qaban muraayadaha indhaha la geliyo **maydh gacmahaaga** adigoo isticmaalay biyo diiran iyo saabuun (aan looshin ahayn).

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

- Ka hor inta aanad gashan **muraayadaada ka hubi dhaawac**.
- **WALIGAA** ha wadaagin muraayadaada indhah la geliyo (xataa ha badalan midabka muraayada indhaha).
- Booqo aqoonyahan daryeelka indhaha ah si aad u hesho **muraayad si fiican kuu leeg**, iyo si aad uga hesho tilmaan ku saabsan xidhashada iyo gacan ku haynta.

Islaydhka 84: DHIBAATOOYINKA
Caabuqu indhuhu waxaa laga yaabaa inuu yahay mid soo noqnoqda bilo badan.
Waxaa laga yaabaa inay keento **dhilan/fiiqnaan** xuubka ah.
Waxaa laga yaabaa inay keento **xoqniin** xuubka ah.

Islaydhka 85: GARGAARKA DEGDEGGA AH

- Hadii aad dareento mid ka mid ah calaamadahan soo socda tag qolka gargaarka degdegga ah ee kuugu dhow ama baadhis iyo daawayn u doono daryeelaha indhaha:
  - **Casaan**
  - **Jeexdin**
  - **Xanuun**
  - **Xaasaasiyada iftiinka ah**
  - **Arag isku dhexyaacsan**
  - **Aad wax ka dareento indhahaaga**
  - **Dareen xoqid**

Islaydhka 86: **Muraayadaha indhaha la gashado** waxay keenaan dhaawac indhaha ah, caabuq, cuncun, iyo mararka qaarkood waxyeello joogto ah, *marka aan si fiican loo isticmaalin*. Ma daryeeshaa **indhahaaga** marka aad isticmaalayso muraayadahaaga?

Islaydhka 87: Ha ku dhajin INDHAHAAGA!

- Waligaa…iyo Allahaa…ha wadaagin muraayadaha indha la gashado. (Waad OGTAHAY inaadan doonayn inaad maqasho caabuq iyo jeexdin (rifan) indhaha ah mar dambe.)
- Muraayadahaaga indhah la gashado afka ha galin. (Ewww!)
- Had iyo jeer raac tilmaamaha dhakhtarka indhaha iyo muryaadlaha ee ku saabsan mudada aad xidhnaanayso, xeraynteeda, iyo dareeraha loo isticmaalayo. Had iyo jeer!

Islaydhka 88: Ma yaabtay?

- **Biyaha qasabadu** waxay wadan karaan cayayaan il-ma-qabatin ah kuwaas oo **sababi kara caabuq indhaha.**
- **Xataa biyaha qasabada ha u isticmaalin qoynta muraayada indha la gashado** ama qoynta shandada aad ku xerayso! Waxaa Kaliya oo aad isticmaashaa dareeraha iyo shandada dhakhtarku qoray.
- Waa inaad muraayadaha indha la gashado iska saartaa **ka hor** maydhashada, dabaasha, ama isticmaalka saxan biyaha kulul.
- **Muraayadaha indha la gashado MA celiyaan dhaawac uu keenay wax isha dibada kaga yimid.**
- Sida dhabta ah, waxay kordhin karaan dhaawaca inta badan, sidaa darteed si gaar ah uga taxadir xidhashada muraayadaha indha la gashado.

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

- **Muraayadaha indhaha la gashado ee kosmaatiga/is qurxinta** ahi waxay si JOOGTO ah u waxyeelayn karaan indhahaaga. Sidaas oo kale ayay wada isticmaalka muraayaduhu waxyeelo u keeni karaan.

Islaydhka 89: Murayaadaha indha la gashado ee xarragada

- **WALIGAA ha iibsan muraayad**--xataa xarrago, tiyaatir, mid midab leh, mid bilaa awood ah, mid xarrago, mid leh saamayn gaara, ama mid aan arag ahayn…adiga **oo aan la tashan** daryeelaha caafimaadka indhaha ah!
- **Badbaadsanaan MAAHA**. Xataa sharci maaha!
- **Dhaawac: joogto** ah oo uu keenay **caabuq** iyo xoqniin xuubka ah, iyo **caabuq** keeni kara indho la'aan.
- Muraayaduhu indhaha la gashado waa inay yeeshaan QAABKA ishaada waxaanay u baahan yihiin daryeel gaar ah.
- **Dhaawacyada indhaha oo aad u sarreeya** awgeed, FDA (US Food & Drug Administration) ayaa 2005-kii ka dhigtay DHAMAAN MURAAYADAHA (Muraayad sixid ah iyo mid aan ahaynba) qalab caafimaad kuwaas oo xidhashadooda imika LA RABO in dhakhtar qoro.
- **Wali ma waxaad doonaysaa muraayad indhaha la gashado ee xarrago?** Fadlan BOOQO Dhakhtarkaaga Indhaha ama Muraayad leh. Marka ay kugu haboonaato ee laguu qoro, waxaad ka dalban kartaa internetka. Sidaa darteed HORE UGA SII TABAABUSHAYSO habeenke halawiinta (habeen caruurtu si gaara u lebisato oo iska nixiso) ama tiyaatarka!

Faahfaahinta mawduucan oo ay diyaarisay FDA halkan ka fiiri: [hyperlink]
"Isticmaal xumida muraayadaha indhah la gashado ee xaraggadu way ku hoddi kartaa"

Islaydhka 90: Mid walba kan kale ha garab galo…si labadaada indhood aad ugu Ilaaliso Caafimaad qab waligood.
[Sawir koox saaxiibo ah]

Islaydhka 91: Noqo saaxiib dhab ah.

- Kor u hadal!
- Hadii aad aragto xaalad khatar ah, wax dheh.
- Hadii aad ogtahay in qof u baahan yahay inuu xidho gaashaanka indhaha, wax dheh.
- Hadii dadka aad danayso ay idhohoodu halis ku jiraan, wax dheh.
- Ahaanshaha ag-jooge aan waxba odhan waxay la mid tahay adigoo dhiirigelinaya habdhaqan halis badan.

Islaydhka 92: Saaxiibo… Saaxiibo ha ogolaan…inay indho beelaan.

Islaydhka 93: Waxaad leedahay… laba indhood. Badbaadi indhahaaga!

Islaydhka 94: Gorfayn!
LABADAADA Indhood ma Halis bay ku jiraan?!
Halkan guji si aad internetka uga ciyaarto ciyaar gorfayn ah, Jeopardy Game!
[hyperlink]

Islaydhka 95: Indhahayaga Ku Badbaadi Lacag Yar!

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio

Citizens of Ohio fund save Our Sight (SOS) waxay hal $1 oo deeq tabaruc ah oo la qaado marka baabuurta la diiwangelinayo (sumadaynta gaadiidka). Waxaa laga maamulaa Waaxda Caafimaadka ee Ohio.

Waxyaabaha sanduuqa SOS lagu qabto waxaa ka mid ah…

- ✓ Ka hadlida baahida arag ee caruurta lagu qiyaasay 500,000 ee ku nool Ohio isla markaana qaba dhibaatooyin arag ah oo aan la aqoonsan.
- ✓ Siinta baadhis araga ah iyo ka caawinta waalidka inay helaan daryeel indhaha ah.
- ✓ Siinta carruurta Ohio waxbarasho ku saabsan caafimaadka & badqabka indhaha.
- ✓ Siinta dhakhaatiirta caruurta waxbarasho caafimaad.
- ✓ Siinta macluumaad iyo tilmaamo xaga internetka ah.

Wixii tafaasiil dheeraad ah ee ku saabsan SOS wac **1-800-755- GROW (1-800-755-4769)** **Booqo** ama fiiri **www.saveoursight.org**

Islaydhka 96: **Buuga Macluumaadka Ardayga** **(boga 1 ee 3-da bog)** [ururada, bogaga internetka, # telefoonada]

Islaydhka 97: **Buuga Macluumaadka Ardayga** **(boga 2 ee 3-da bog)**

Islaydhka 98: **Buuga Macluumaadka Ardayga** **(boga 3 ee 3-da bog)**

Islaydhka 99: Ciriqyada tixraaca (boga 1aad ee 2-da bog) [Bogaga internetka ee loo isticmaalay ama la tixraacay manhajkan]

Islaydhka 100: Ciriqyada Tixraaca (boga 2aad ee 2-da bog)

DHAMMAADKA!

©2008 Nationwide Children's Hospital – Columbus, Ohio