

**Macluumadka ku saabsan Irbadaha dhagaha layskaga duro iyo  
Ogolaansha  
Halkan waxa an ku sameynaa durida dhagaha  
Sida NADA-Protokollka\***

Barnaamujakan waxa lo qabtaa dadka loo sameeyo, dadka khalkhalka ku dhacay iyo/ ama waqti xumaan ah soo marey. Duritaanka dhagta qofkasta ayaa loo sameyna karaa. Waxa xumaan caafimad ahaaned ayy ku keeni kartaana lama oga.

Durida dhagta waa wax lagu nafisi karo (tusaale nafisida iyo geltaanka jawi dagan), waxay kaaga caawinaysaa kusoo jeeditaanka iyo daal ka qaadista (Tus. Qofka haddi uu daalan yahay iyo tabcaan ku jiro ama uu marksta dareemo) sida ay hurdadu kugu fiicanato waxayna hagaajinaysaa hurdada (tus.dhibaatada hurdada).

NADA-durista dhagaha wey ku adkeynaysa, si aad stresska, cabsi iyo warwar aad ka soo baxi kartid.

Daweeyntan waxa loo qabtaa koox ahaan. Waad fadhiisanaysaan waxaana masaxaysaa dhagtaada. **Labada dhagood waxa 3-5 irbada yaryar** lagu mudayaa, qiyaasti 2mm hoos. Mudistaas waxay keeni kartaa waqti yar xooga xanuun ah waxaana kaa cawinaya, haddi lagu durayo inaad si fiican u neefsato. Daweeyntan qofka ayaa ku siinaya amarka. Irbadahana waxay ku jirayaan – haddi ay macquul tahay -30-45 daqiiqadood dhagtaada: fadlan waxba ha cunin waqtigaas, iyo waxba ha cabin, hana wax akhriyin hana socsocon. Mararka qaarkood irbadaha iyo iska soo dhacaya waxaas oo kale haka nixin. Haddi ay daaweyntu dhamaato adiga ayaa iska soo saaraya irbadaha aanad ku ridayso meesha loogu talo galey. Kadibna waxaad ku masaxaysa waxa lagu masaxo meesha lagaa muday waxaa dhici karta, in xooga yar dhiig kaa soo yaaco. Taasina waa caadi.

**Haddi aad irbadaha diidan tahayna waxa dhagta lagu daweyn karaa birlab oo la soo dahab gareeyay** waana lagugu daweyn karaa. „Habkan“ cusubna waxa lagu dhajinayaa xabag yar ayaa jidhka laga dhajinayaa waxaana ay kugu dhagnaan karaan ilaa hal todobaad. Kadibna waa in lagu cusboonaysiiyo.

NADA-Durista wey fudud dahay mana keenayso wax dhib ah. Waxa dhici karta-aad bay u yar tahay- caabuqa meesha lagaa duray ayay noqon kartaa. Taasna waa in uu dhakhtar daweyyo. Ugu yaraan waxaa dhici karta wareega dhiiga wax noqdo ama madax xanuun kugu yimaado. Taas hadii ay ku soo haleesho, irbadaha waa lagaa soo saari doona waxaana dhici karta inaad dareen ahaan wax ka qaado, sidaas dadka waa ay ku nastaan oo nafis bay ka qaadan maaha inaad ka naxdo ama cabsi aad ka qaado.

**Waan fahamay macluumadkan waan ogolahayy in durista dhagta laygu sameeyo.**

-----  
**Taarikhda**

-----  
**Magaca**

-----  
**Saxeexa**

\* NADA waxaa loo soo gaabsadey sida „National Acupuncture Detoxification Association“ (habka dhaqan durista Dhagaha uruur ahaneed)