

### Waraaqo macluumaad ah oo loogu tala galay ka qeybgalayaasha mashruuca cilmi baarista

### Safarka dheer

Waad salaaman tihiin!

Halkan waxaa ku qoran macluumaad ku aaddan mashruuc cilmi baaris oo aan is weydiineyno haddii aad dooneysid in aad gacan ka geysatid.

Barnafrid, Jaamacadda Linköping waxay iminka ka shaqeyneysaa mashruuc cilmi baaris oo ku aaddan carruurta Swiidhan u soo carartay. Mashruucu wuxuu ku saabsanyahay sida carruurta u soo carartay Swiidhan ay xaaladdoodu u muuqato, sida ay yihiin iyo wixii caawimaad ah oo ay halkan Swiidhan ku heleen. Waxaa lagu weydiin doonaa su’aalo ku aaddan gadaashaada dambe, usoo qixiddi Swiidhan, sida aad tihid iyo wixii caawimaad ah ee aad heshid ama aad rabi lahayd in aad heshid ka dib markii aad Swiidhan timid. Ulajeeddada diraasadda laga leeyahay waa in sida iminka si ka fiican loo fahmo sida carruurta Swiidhan u soo guurta uu xaalkoodu yahay iyo waxa ay u baahanyihiin si ay wacnaan u dareemaan.

Waxaan dooneynaa in aan wareysanno carruurta u dhexeysa 12 iyo 18 sano ee u soo carartay Swiidhan iyagoo qoyskooda la socda iyo iyagoon la soconba. Wareysigu wuxuu qaadanayaa hal saac iyo bar. Ku dhawaad 1 sano wareysiga ka bacdi waxaan kula soo xiriiri doonnaa mar kale si aan kuu weydiinno haddii aad dooneysid in aad ka qeyb qaadatid wareysi dib u eegis ah.

In laga qeyb qaato maaha wax khasab ah, goor kasta goorti la doono ayaana ka qeyb qaadashada la joojin karaa iyadoon loo baahneyn in sababta la sheego. In mar laga qeyb qaato wareysigan kama dhigna in aad u baahaneysid in aad sanad ka bacdi ka qeyb qaadatid. Sina saameyn uguma yeelaneyso fursadahaaga ku aaddan in aad Swiidhan degganaasho ka heshid. Kuwa ka qeyb qaadanaya diraasaddu waa qarsoonyihiin, marka wareysiga lala yeeshana waa la aqoonsi tirayaa waxyaabaha wareysiga ka soo baxa si aysan u aqoonsan cid kale oo aan ahayn cilmi baarayaasha mashruuca (hoos eeg). Waa cilmi baarayaasha oo keliya cidda arki karta waxyaabaha la ururiyay oo lagu xafidi doono fayl xiran ama maldahan. Waxyaabaha la ururiyay iyo koodadka lagu furo waa la baabi’inayaa toban sano ka dib. Ka qeyb qaate ahaan diraasadda ka qeyb qaata wuxuu qofku xaq u leeyahay in uu hal mar si lacag la’aan ah u ogaado macluumaadka kaga diiwaan gashan mashruuca. Wuxuu qofku xaq u leeyahay in uu saxo wixii macluumaadka ka qaldan.

Baaritaanka waxaa lagu soo bandhigi doonaa maqaal cilmiyeed (ingiriis ku qoran) iyo warbixinnada Barnafrid, Jaamacadda Linköping. Haddii aad su’aalo qabtid waxaad wax dheeraad ah ka akhrisan kartaa [www.barnafrid.se](http://www.barnafrid.se) ama mid annaga hoos ku qoran ka mid ah ayaad la soo xiriiri kartaa:

**Linda Jonsson   
Hoggaamiye mashruuc/cilmibulshoyahan/barafasoor ku xigeen   
Barnafrid, Linköpings universitet   
581 85 Linköping  
070-0850908**[**linda.s.jonsson@liu.se**](mailto:linda.s.jonsson@liu.se)

**Erica Mattelin   
Climinafsiyahan la aqoonsanyahay iyo arday PhD diyaariya   
Barnafrid, Linköpings universitet   
581 85 Linköping   
013-281167**[**Erica.mattelin@liu.se**](mailto:Erica.mattelin@liu.se)

**Laura Korhonen   
Dhakhtar/Barfesoor   
Institutionen för klinisk och experimentell medicin,  
Linköpings universitet   
581 85 Linköping**[**laura.korhonen@liu.se**](mailto:Erica.mattelin@liu.se)