

Ku soo dhowoow South Community Acupuncture

- **Waxaan kuu haynaa isdaweyn lacag yar:** \$15-35 markii lagu daweyyaba.

Lagu weydiin maayo lacagta aad sameysid oo wixii aad awoodid ayaad iska bixinaysaa iyadoon su'aalo kale lagu weydiineyn. Ujeedadeenu waa in dadku ay helaan isdaweynta Toobinta(Acupuncture). Si aanu dadka ugu daweyno qiimo jaban ma isticmaali karno Kaararka Caymiska ee dadku haystaan. Lacag yar ayaad iska bixineysaa, laakiin haddii Kaarkaaga Caafimaadku uu ogol yahay inaad isticmaasho isdaweynta Toobinka(Acupuncture) waxaanu ku siineynaa warqad caddeyn ah oo sheegeysa inaanu ku daweynay si lacagtii aad nasiisay laguugu soo celiyo ama waxaad raadsan kartaa Kilinic qaata Kaarkaaga Caafimaadka – Waan kaa caawin karnaa Kilinigyadaas.

- **Waxaanu ognahay in isdaweyn joogta ah ay kasoo baxdo caafimaadqab wanaagsan**

Isdaweynta Toobinku(Acupuncture) waxay qaadataa wakhti. Waa wax qeyru caadi ah in dhibaato ama cabasho jirta lagu xalliyo hal wakhti oo aad dhakhtar aragtay oo keliya. Dhakhtarkeena Toobinta ku takhasusay wuxuu ku siin doonaa Kuuro soconaysa wakhti iyadoo la eegayo hadba cabashooyinku nooca ay yihiin. Haddii aadan si joogto ah u iman waxaa laga yaabaa in Isdaweynta Toobinku(Acupuncture) aysan wax badan ku tarin. Laakiin waxaa laga yaaba in lacagta raqiiska ah ee aanu dadka ka qaadno ay kugu caawiso inaad si joogta ah u timaatid.

- **Waxaan dadka ku qaabilnaa meel ammaan ah oo ay ku qanacsan yihiin**

Kilinigeeena waxaanu isticmaalnaa kuraasta raaxada leh ee laysku ruxo oo taala meel nabad ah oon dhib kaasoo gaareyn. Waxaanu garaneynaa meelaha aanu daweyneyno ee ku yaala gacmaha faraha, lugaha, cagaha iyo madaxa, xataa dhabar xanuunka iyo xubnaha kale ee dharku qariyo waanu daweynaa. Waxaa keliya oo lagaaga baahan yahay waa inaan shaatigaaga gacmihiisa laabtid ilaa suxulkaaga ama inaad laabtid suwaalka ama goonada ilaa jilibka. Kadib cirbado yaryar ayaanu ka taagi doonaa gacmahaaga iyo lugahaaga, bustena waanu kugu dabooleynaa si aad xoogaa u nasato ama u seexato. Badanaa dadku waxay dareemaan xanuun la'aan iyo raaxo Toobinka ka dib. Waxaanu dadka ka codsanaa inay soo noqdaan marar kale si uusan xanuunkoodu dib ugu soo noqon oo uusan u gaarin heerkii hore oo kale. Ma isticmaalno Toobin(Acupuncture) badan marka dadku ay soo roonaadaan oo ay dareemaan xanuun la'aan.

- **Waxaan kuu ballan qaadeynaa**

Waxaanu ku siineynaa warbixin caafimaad oo aad ku qanacdo caafimaadkaagana ku ilaasiso si aadan ugu tiirsanaanin Hay'adaha waaweyn ee Caymiska iyo Kuwa Dawooyinka sameeya oo lacag badan dadka ku soo dalaca. Waxaanu idiin haynaa dhakhaatiir khibrad leh iyo meel nadiif ah oo nadab ah. Fadlan noo kaalay!

HEERARKA XANUUNKA IYO QOSHAHA DAWEYNTA

Waxaad imanaysaa:

Haddii xanuunkaagu yahay 10-kiiba 10 – Maalin walba ilaa ay wax isbedelaan.

Haddii xanuunkaagu yahay 10-kiiba 7 ama in ka sareysa – 3 mar usbuucii ilaa 2-3 usbuuc, kadibna waxaanu eegeynaa inay wax isbedeleen.

Haddii xanuunkaagu yahay 10-kiiba 5 ilaa 7 – 2 mar usbuucii ilaa 2-3 usbuuc, kadibna waxaanu eegeynaa inay wax isbedeleen.

Haddii xanuunkaagu yahay min yar ama mid weyn – 1 mar usbuucii ilaa 8-10 usbuuc, kadibna waxaanu eegeynaa inay wax isbedeleen.

Haddii xanuunkaagu yahay min yar oo wakhti badan ku hayey ama mid weyn oo wakhti badan ku hayey – 2 mar usbuucii ilaa 10 usbuuc, ama 3 mar usbuucii ilaa 7 usbuuc, kadibna waxaanu eegeynaa inay wax isbedeleen.

Xanuunada la kala dhaxlo ama aan joogtada ahayn – Usbuuc walba ilaa la ogaado xaaladaha laguugu sameyn karo jadwal, kadibna usbuuc dhaaf, kadibna 1 mar bishii inta lagu guda jiro daweynta.

Juuca iyo Buufiska xad dhaafka ah – 1 mar usbuucii ilaa juuca iyo jajabku kaa ba'o(tago), laakiin haddii uu juucu bixi waayo wakhtiga ayaa la kordhinayaa.

Dhibka iyo xanuunada kale – 2 mar usbuucii ilaa 50% aad roonaatid, kadib 1 mar usbuucii ilaa aad si fiican u bogsootid.