



## Maskaxda

Si kasta oo ay leedhku u soo gaadhaba waxay hoos u dhigaysaa ilmaha caqligiisa (**IQ**), **feejignaanta waxbarashada (ADHD)**, **maqalka, dareemayaashana way dhaawacaysaa**. Sunta leedhka oo hal mar wax badani soo gaadhaana waxay keeni kartaa, gariir, **jidhka oo dhaqdhaqaaqa gaba, kooma, miyir beel ku dhowaad, dareen qeyrul caadi ah, iyo dhimasho.**



## Dhiiga

Sunta leedhku waxay joojinaysaa awoodii uu jidhku ku sameynayey hemogolobinka, taas oo keeni karta dhiig yaraan. Tani waxay yareynaysa oksijiinkii gaari lahaa halbowlayaasha kale, taas oo keenaysa **daal badan, madaxa oo khafiif ku dareemaya, wadnaha oo xoog isku garaaca, wareer, iyo neef tuur.**



## Hormoonaadka

Leedhku wuxuu wax u dhimaa heerka Fitamind D, taas oo wax yeeli karta **koriinka unugyada, koritaanka maskaxda, iyo ilkaha iyo lafaha korintaankooda.**



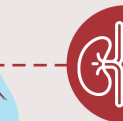
## Wadnaha

Daraasadahu waxay sheegeen qofka markuu yaraa sunta leedhka ku dhacday wuxuu khatar u yahay inuu **dhiig kar** ku dhaco 50 sano kadib.



## Caloosha

Haddii sunta leedhku xoog kuu soo gaadho waxay keeni kartaa **caluul xanuun xoog ah iyo calool majiir.**



## Kelyaha

Sunta leedhka waqti dheer soo gaadhay waxay keenaysaa caabuq, taas oo keeni karta **kelidoo fadhiisata, kaadi dhiig leh, qandho, labo labo, matag, hurdeysan, kooma, miisaankoo kordha, isku dardarsan, finan, iyo kaadidoo is bedasha.**



## Siday wax u yeesho habka taranka

Marka sunta leedhka ay dhexdhexaad tahay **shahwada ma yareyso oo keliya ee way dhaawacaysaa**. Leedhka joogtada kuu soo gaadha aad ayay u yaraynaysaa tirada shahwada, tirada guud ee shahwada, shahwada socodkeeda, inkastoo oo aan la garanaynin inta dhibkani sii soconayo marka sunta leedhka soo gaadhkeedu joogsado.



## Lafaha

Sunta leedhku waxay wax yeeli kartaa koritaanka iyo caafimaadka lafaha, taas oo **caruurta koritaankooda wax yeelaysa.**