

# Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

Ilaha Tasmada:

Qeybo laga soo saaray Wareysiga & Talo siinta Dhidibada hoose iyo xuquuqda bani'aadamka in Mena ([www.Networklearning.org](http://www.Networklearning.org)), iyo tabarucad laga helay M.L. Moynihan MD

Tafatirayaasha: M.N. Moynihan M.Comm.H., Drs.N.Wassenaar, J.Anderson

Waxaa Turjumay: Abdinasir Gaylab Waxaa Tafatiray: Nasra Hassan



Waxaa daabacay Stichting Networklearning, 2014

## Tusmada

Qeybta Koowaad: <b>Waxa Hey'ad ay Qaban Karto</b>	4
• 1.1 Aqoonsiga dhibaatooyinka: Halka laga helo iyo baaxada ay leeyihiin	4
• 1.2 Aqoonsiga ilaha: Talo-siinta. Ka wada-hadalka daweynta iyo kooxaha	4
• 1.3 Aqoonsiga ilaha: Goobta shaqada	4
• 1.4 Aqoonsiga shaqaalaha & tababrka ay u baahan yihiin	4
• 1.5 "Saadka aasaasiga"	5
• 1.6 Aqoonsiga dhaqtarka cilmi-nafsiyeedka & dhaqtarka dhimirka	6
• 1.7 Aqoonsiga sida loo isticmaali karo e-mailka iyo taleefanada	6
• 1.8 Abaabulka shaqo ee hey'ada	6
• 1.9 Xaqiijinta sirta shaqsiyeed & badbaadada shaqaalaha & dadka macaamiisha ah	7
• 1.10 Ka dhig shaqaale kasta mid garanaya Gurmada Sadexgoosoodka	8
Qeybta Labaad: <b>Qorshaha – Saadka Aasaasiga</b>	10
• 2.1 Dhismaha joogtada ah ee nolosha dadka	10
• 2.2 Talo-siinta/daweynta hadalka & kooxaha	10
• 2.3 Cunitaanka wanaagsan	11
• 2.4 Hurdo raaxo leh	14
• 2.5 Nasashada iyo cilaajka diimeed	15
• 2.6 Joojinta isticmaalka xad dhaafka ah ee khamriga, sigaarka, khaadka, daawooyinka la isu qoro ama daroogada wadooyinka lagu iibiyo	16
Qeybta Sadexad: <b>Kooxaha Kale, Dhibaatooyinka &amp; Qorshaha</b>	20
• 3.1 Dadka u baahan adeega caafimaadka ee taranka	20
• 3.2 Dadka u baahan kaalmo dheeraad ah – iyo in lagu daro bulshada	21
• 3.3 Dadka kuwa qaata mas'uuliyada ka dhalatay ficilkooda	23
• 3.4 Murugada caruurta iyo carrada	24
• 3.5 Dadka da'da weyn	26
Qeybta Afaraad: <b>Dhibaatooyinka Maskaxeed – Xaalad dhex dhexaad ah ilaa xaalad ka sii daran</b>	28
• 4.1 Dadka ay ku dhacday welwelka iyo murugada	28
• 4.2 Dadka sida khaldan u isticmaala khamriga, sigaarka, dawooyinka dhaqtarka soo qoro, maandooriyaasha wadada	29
• 4.3 Isku-dhexyaaca welwelka iyo argagaxa kadib (PTSD)	29
• 4.4 Isku-dhexyaaca labada udub	31
• 4.5 Waalida	32
• 4.6 Murugada dhalashada kadib/waalida	33

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

### **Hordhac: Dhibaatooyinka faraha badan ee ka dambeeya dagaalada**

Networklearning waxay ku leeyihiin saaxiibo Afrikada Galbed, Bariga Dhexe iyo wadamo kale halkaas oo ay ka jirtay dagaalo goos goos ah, barakac fara badan, iyo cadaadis weyn. Intaas kadib, qoysaska qaarkood ayaa waxaa ku dhaca murugo, wareer iyo wal bahaar xaga maskaxda ah, dadka qaarkoodna waxaaba ku dhaca xanuunka maskaxda. Xubnaha qoysaska qaarkood waxaa ku dhici kara niyad jab murugo leh, wel wel, ama carro deg deg ah. Caruurta waxaa laga yaabaa in ay noqdaan kuwa mar kasta dareen ahaan kacsan oo degeneyn, hurdo xumo, ama in ay ku dhacaan xaga waxbarashada iskuulka. Sidaas oo ay tahay, waxaa laga yaabaa in rugtii daryeelka caafimaadka ee la bur buriyey, shaqaalihii caafimaadka iyo dawooyinkiiba laga waayo goobtaas.

Mar mar waxaaba dhici karta in dhamaan bulshadii ay murugeysan yihiin. Tan micnaheedu waxaa weeye in bulshada ay ka yara caga jiidayaan in ay bilaabaan dib u dhis. Taa Bedelkeedii waxay filayaan in hey'adaha caalamiga u yimaadaan oo howshaas u qabtaan.

Qaar ka mid kuwa aqrisanaaya waxay la noolaan doonaan beelaha ay aafeeysay dagaalada. Waxaaba dhici karta tiro badan oo qeyb ka ah bulsahda rayidka kuwaas oo ay soo martay dhacdooyin argagax iyo naxdin leh. Sidoo kale waxaa laga yaabaa kuwa horay ugu soo qeyb qaatay dagaalada in ay ayagana ay saameyn weyn ku leedahay argagaxaan oo sanooyin qaata. Qaxooti ahaanshaha ama dagaalyahanimada waxaa laga yaabaa in ay ku lug leeyihiin in si xun loola dhaqmo xaga rabshadaha, iyo halista dhacdooyinka galmada. Sababahaan oo kale ayaa iska hor yimaada oo waxay sababaan suurto- galnimada xanuunka maskaxda.

Qoysaska ka barakacsan guryaha ay ku noolaan jireen, waxaa ka jira dhibaatooyin kale: la qabsashada afka looga hadlo halka ay u qaxeen, la qabsashada adeega guud, dareenka ay dareensan yihiin in ay yihiin dad qalaad.. Laakiin qaar ka mid ay ayaga ayaa leh dhaqaale: awoodooda shaqsiyeed, Tusaale ahaan taleefanada gacanta, iyo inay isticmaali karaan Internetka.

Shaqaalahaada waxay la kulmaan dad xambaarsan dhibaatooyinka noocan oo kale ah. Iminka miyay ku haboon tahay in laga fikiro sidii loo caawin lahaa si ku dheehan firfircooni iyo hab macluumeed nidaamsan? Hadii ay jawaabtu tahay "Haa", kitaabkaan waxaa laga filayaa in uu kugu hogaamiyo ka baaraandagida, qorsheynta iyo bilowga howshaan.

## Qeybta Koowaad: **Waxa Hey'ad ay Qaban Karto**

### 1.1 Aqoonsiga dhibaatooyinka: Halka laga helo iyo baaxada ay leeyihiin

Hey'ad ahaan, marka hore waa in aad go'an ka gaartaa hadii caafimaadka maskaxda uu noqon karo deegaanka aad ka howl gali karto. Waxaad gaari kartaa go'aano wax ku ool ah hadii aad booqatid ama wareysi la yeelatid waaxyaha wakaaladaha degmadaada ama gobolkaada, kadibna aad la yeelatid sahan horjoogayaal yar yar ee beelaha kuwaas oo aad fileyso in saameyn ku leedahay dhibaataadaan maskaxeed. Haddii aad u baahan tahay sahan fudud, waxaad isticmali kartaa kitaabkan hoos ku qoran: "[Information: Its collection and use throughout the Project Cycle](http://www.networklearning.org)" ([www.networklearning.org](http://www.networklearning.org))

Markii aad ka heshid fikrado ku anfaci kara oo quseeya dhibaatooyinka gobolkaada waxaad bilaabi kartaa qorshaha dhex dhexaadinta. Dadka ku nool godbolkaada iyo saaxaabida aad la hadleysiy ayaa kuu sheegi kara go'aamadaada. Ilaha kale oo fikrado wax ku ool ah waxaa noqon kara shaqaalaha hey'adaada – Hubi in saaxibadaada shaqada ay ka qeyb qaadan karaan wada hadalka iyo in ay soo jeediyaan fikrado.

Noqo ruux dareen leh: Hey'adaha yar yar iyo dad tababaran oo iskaa wax u qabso ah ayaa kugu caawin kara dhibaatooyinka maskaxda laakiin dhamaan maya. Waa in aad ogaataa dhibaatooyinka aad ka ugu waaweyn inaad xaliso. Hey'ada ayaa qorsheyn karta hordhac ahaan dhibaatooyinkaan waxayna la imaan kartaa taageero xoojin ah.

### 1.2 Aqoonsiga ilaha: Talo-siinta. Ka wada-hadalka daweynta iyo kooxaha

Awoodaha talo-bixinta, in la isticmaalo hadal xikmadeysan si loo caawiyo dadka iyo in koox koox loo shaqeeyo – Kuwani waxaa laga yaabaa in ay horay ugu dhisnaayeen shaqaalaha hey'adaada. Ama shaqaalaha in ay doonayaan awoodna u leeyihiin in ay ku tababaraan xirfadahaan. Kuwani waa ilo aad u qiimo badan dhab ahaan. Waxaa jira in badan oo ku saabsan talo-siinta iyo kooxaha qeybta 2.2.

### 1.3 Aqoonsiga ilaha: Goobta shaqada

Ku lug lahaanshaha shaqo noocan oo kale ah kharaj ayaa kaga bixi doona hey'ada. Waxayna u baahan tahay in shaqaalahaada ay awood u heli karaan Internetka iyo taleefanada. Waxaad ugu baahan tahay talo-bixin dhaqaatiir tababaran. Waxaad kale oo u baahan tahay qolal halkaasoo dadka macaamiisha ah lagu wareysto iyo kooxaha ku kulmi karaan kuna shaqeyn karaan. Kuwani waxay noqon karaan:

- Wax dhawaqa reebi kara – hadii ay dad kugu sugayaan banaanka waa in aysan awood u yeelan in ay dhegeystaan waxa ka socda qolka wareysiga.
- Jawi farxadeed – in meesha laga heli karo kuraas, warqad, qalin, dhabaashiir ama (jeesto), iwm iyo alaabta ay caruurtu ku cayaarto hadii la heli karo.

### 1.4 Aqoonsiga shaqaalaha & tababrka ay u baahan yihiin

Wareysiga iyo talo-siinta labaduba waxay u baahan yihiin xirfado kuwaas oo shaqaalahaadu aysan laheyn. Halkani waa wado lagu heli karo xirfadahaas:

- Soo dejiso "[Interviewing and Counselling at the Grassroots](http://www.networklearning.org)" ([www.networklearning.org](http://www.networklearning.org) – Sidoo kale asaga oo AF Faransiis iyo Soomaali ah).  
— Bilow ahaan, **Daabaco Liiska xirfadaha wareysiga** (Qeybta 2.18) oo heyso layliga,

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

shaqaalaha ha qaadeen marba mid si loo jilo kaalinta la wareystaha iyo midka wax wareysanaya; mid kasta oo la wareysanayo wuxuu abuuran karaa sheeko aan jirin ama wuxuu ka qaadan karaa sheekada qoran ee dhamaadka kitaabka (Qeybta 4.2).

— Kadib kaalinta matalida ee wareysiga, buuxi liiska, go'aana ka gaar hadii qofka wareysiga qaadayo uu xirfad ku filan leeyahay.

— Sidaan la samee dhamaan shaqaalaha kuwa u qorsheysan in ay talo-bixiyaan. Kuwa u baahan xirfado dheeraad ah ee wareysiga waxay sameyn karaan koox waxayna ka shaqeyn karaan qeybta 1 ee kitaabka; waxay wax ku baranayaan ayagoo la imaanayo ku cel celin dhowr jeer ah, ayaga oo sameynaya door dheeraad ah ee xaga matalida, waxayna baranayaan dhowr xirfado si tartiib ah.

— Mar hadii xirfadaha wareysiga si wanaagsan loo barto, kooxda shaqaalaha waxay u sii gudbi karaan qeybta 2. Tani waxay dadku ku qaadanaysaa ku celcelin iyo arimaha cilmi nafsiyeedka. Waxaa kale oo jira liis qorid kaasoo sheegaya in ay yihiin kuwa ku fiican sidii loo baahnaa in ay bilaabaan shaqo madax banaan.

- Waxaa kale oo laga yaabaa in ay jiri karaan dad waayo aragnimo fiican u leh gobolkaada kuwaas oo imaan kara howsha tababarka oo dhaqaajin kara. [www.networklearning.org](http://www.networklearning.org) waad ka dejisan kartaa kitaabka. Sida looga shaqeyn karo shabakada internetka: [“How to Run a Workshop”](#).

Ilo kale oo mustaqbalka fog ku caawin kara waa buugga caawiyaha. [“Psychological Self-Tools”](#), kaas oo kuu sharxaya sida dadka dhibaateysan ay isu bedeli karaan dabeecad ahaan. Waxaa qoray afkaar ahaan dad xirfad u leh cilmi nafsiyeedka. Dadka waxbarashada ilaa heer dugsi sare soo qaatay waa in ay la socdaan qoraalka.

### 1.5 “Saadka Aasaasiga”

Baaritaanka xanuunka maskaxda iyo dhimirka, buugaag ahaan iyo ayaga oo ku diyaarsan internetka, waxay leeyihiin in ay jiraan 8 meelood laga soo dhex-gelin karo ka hortag ahaan iyo taakuleyn – taas oo si wadajir u xoojin karta caafimaadka maskaxeed ee qofka, qoysaska, iyo beelaha:

1. Ku taakuleynta dadka si ay u helaan dhismo joogta ah ee noloshooda
2. Isticmaalka ku daweynta hadalka, talo-siinta ama kooxo
3. Ku taakuleynta dadka si ay u helaan cuntayn wanaagsan
4. ku taakuleynta dadka si ay u helaan hurdo wanaagsan
5. Isticmaalka cilaajka diimeed ama nasashada
6. Joojinta isticmaalka xad ka baxa ah ee khamrada/sigaar cabista/cunista khaatka qaadashada daawo dhaqtar u soo qoray/iyo isticmaalka daroogada
7. Xoojinta xiriirka muhiimka ah ee wanaagsan
8. Maareynta noloshooda dhanka isku taga galmada

Mid kasta oo ka mid ah kuwaan aan soo sheegnay waxaa lagu lafo guraa si dhameystiran qeybta labaad.

Shaqaalaha hey'adaada waxa ay u baahnaa doonaan in ka tarjumaan mid kasta oo ka mid ah sideeda meelood si waano ku celcelis ah dadka meelahooda goonida degen. Waxaaba dhici karta inaad aragtid adiga oo ku daraya mid ama labo nooc dheeraad ah taas quseysa tixgelinta aad siineysid dhaqanka lagama maarmaanka ah.

## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

Ku xisaabtan kharajka baxaya: ka hor inta aadan dalabkaada maaliyadeed dhiibanin, sida daawada iyo taleefanada, si fiican isaga hubi in qoyska koowaad uu heli karo lacag ku filan uu isaga bixiyo ijaarka guriga, kuleylisada iyo cunto wanaagsan. Kadib dadka la kala barakiciyay oo qax ku yimid waxa jiri kara dad fara badan oo aad sabool u ah.

### **1.6 Aqoonsiga dhaqtarka cilmi-nafsiyeedka & dhaqtarka dhimirka**

Kuwani waa dadka si aad muhiim ugu ah howshaan hadii aad heli kartid. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato taakuleyn dhowr nooc ah shaqadaada, sida soo socota – laakiin waa inaad kala hormarisaa sida ay u kala muhiimsan yihiin.

- Waa in ay waayo arag ku yihiin aqoonsiga iyo daweynta dhibaatooyinka aadka u daran ee dhimirka, tusaale ahaan cudurka waalida maskaxda
- Waxay ku caawin karaan shaqaalahaada si loo aqoonsado dadka qaba calaamadaha ugu horeeya ama calaamadaha lagu garto dhibaatooyinkan.
- Waxay ku qaban karaan waqtigooda iyo xirfadooda inta ugu badan ayaga oo ku shaqeynaya qeyb ahaan taleefoonada iyo e-mailka
- Waxay ku taakuleyn karaan ayaga oo dhisaya oo howl gelinaya kooxaha
- Waxay ku caawin karaan aqoonsiga wadooyinka lagu heli karo daaweynta goortii dawada caadiga ah ay gabaabsi gasho

### **1.7 Aqoonsiga sida loo isticmaali karo e-mailka iyo taleefanada**

Taleefanada waxay kugu caawin karaan soo wicitaankaa iyo talo-siinta. Taleefanada iyo e-mailka labadaba waxaa loo isticmaali karaa dhisida kooxo iyo saaxiibo wadaaga taageero gacaltooyo.

Hadii ay jiraan meelaha dadweynaha ee internetka, ku xisaabtan kooxaha taakuleeya dadka oo shabakada diyaarka ku ah mar kasta. Dadka waxay u qori karaan sheekooyinka kana hadli karaan kana jawaabi karaan xaajooyinka dadka kale, in ay isla markaas u qoraan ama waqtigii kale ee ku haboon. Kooxahaan waxay aad ugu wanaagsan yihiin gaar ahaan dadka aan jecleyn in la aqoonsado – tusaale ahaan dadka qaba cudurka dhimirka, cudurka aydhis, ama ah qaniis (jinsiga isku mid ah oo isu galmooda) hadii aad dad ku haysatid hey'adaada oo fahmi kara labadaan koox ee ugu dambeeya, haka qeyb qaataan howsha. Hadii aadan qofna heynin, waa inaad hubaal ka dhigtaa in aad hesho qof iskaa wax u qabso ah oo la baro.

### **1.8 Abaabulka shaqo ee hey'ada**

Tani waa wadada qura taas oo horumarin karta shaqada:

**Talaabada koowaad:** Dhowr ka mid shaqaalaha ayaa caawinaya dadka shaqsi ahaan, midba mid, halka ay dadka macaamiisha ah ay la xiriiriyaan xafiiska hey'ada.

**Talaabada labaad** – Abuurida kooxaha: waxaad hal beeganeysaa dhibaato taas oo caadi ka ah dadka macaamiisha. Tusaale ahaan, “dareenka qofka la go'doomiyay oo wax caawina heysanin” ama “bilowga nolol caadi ah iyo dareenka argagaxa qofka” ayaa laga yaabaa in ay noqdaan kuwa saxda ah in la doorto beelaha ku dhacay barakaca; kuwani maaha dhibaatooyin aad u daran laakiin waa kuwa xubnaha kooxaha ay iska caawin karaan. Sidaas daraadeed, hey'ada waxay bilaabeysaa wada-hadal kooxeed: “Ka gudubka taakuleyn la'aanta u gudubka xakameynta nolosheena” Marka hore, mid ka mid ah



## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

shaqaalaha ayaa fariisanaya, asaga oo eegaya hadana baranaya.

**Talaabada sadexaad:** Shaqaalaha oo ka shaqeynaya meel ka fog xafiiska waxay u baahan yihiin xiriirka e-mailka iyo taleefanada. Intaas ka dib, waxaad ku bilaabi kartaa dad isla xiriiraya sidaas awgeed way isla shaqeyn karaan si wadajir ah, ayaga oo isa siinaya taagero gacaltooyo.

**Talaabada afaraad:** Waxaad ku bilaabi kartaa kooxaha e-mailka iyo sidaas oo kale.

### **1.9 Xaqiijinta sirta shaqsiyeed & badbaadada shaqaalaha & dadka macaamiisha ah**

Sirta shaqsiyeed waxa ka mid ah ka taxadarka in si fiican loo ilaaliyo dhamaan dadka la diiwaan geliyay. In la hagaajiyo oo la ilaaliyo eray-ku-galka qarsoon liisaska aadka u nugul ee kombiyuutarkaada uuna howshaas qabto qof aad u yaqaan amaanka kombiyuutarka.

#### ***Ka badbaadada carrada iyo rabshada***

Dad macaamiil cusub ayaa imaanaya hey'adaada, qaar qaba cudurka dhimirka. Waa in aad leedahay qorshe degsan oo ku aadan dadka carrada dhow iyo kuwa rabshada sameeya (inta badan ragga laakiin markasta ma ahan). Waxaaaba laga yaabaa in ay noqdaan dadka aad dooneysid inaad caawiso. Dadka ay la soo deristay waayo- aragnimo aad u xun mar kasta waa dad khalad fahamsan. ; Laakiin weli waxay u baahan yihiin taakuleyn taasna waxay u baahan tahay in ay ku saleysnaato xushmad iyo ixtiraam.

Hadaba, hey'ad kasta oo mas'uul ah waa in ay ka dhigtaa xafiiskeeda mid badbaado ah, dadka macaamiisha ee qalafsan iyo shaqaalaha labadaba. Intaas kadib, ma taakuleyneyso macaamil hadii loo ogaalado in uu carroodo hadana rabshad la yimaado oo sharcigana jabiyo. Meel kasta ay isticmaalaan macaamiisha waa in la baaraa si aan loo helin wax shey ah oo ay dadka macaamiisha dhaawac isugu geysan karaan. Haddii qofka talo-bixiyaha ah uu awood dheeraad u leeyahay xakameynta qofka xanuunsan, waxaa jira wadooyin lagu ogaan karo in carrada la soo saaro, sida barkimo kuwaas oo la feeri karo.

Fikradaha soo socda sidoo kale waa kuwa ku caawin kara:

- Hubi in shaqaalaha, soo dhoweeyaha iyo midka xafiiska nadiifiya, ay u tababaran yihiin in ay dejin karaan qofka carreysan. Waxaad dadka ku dejin kartaa adiga o u sheegaya in ay fariistaan, una sheegaya in hey'ada ay u qaadan doonto dhibaatoooda si dhab ah waxna ka qaban doonto adiga oo siinaya qofka carreysan galaas biyo ah.
- Ka taxadar- lahow qof kasta sida uu u hadlayo, sidaas darteed arintu waxay noqoneysaa mid xasiloon oo degen cabsi iyo carro la'aan.
- Hubi in qolalka albaabkooda laga soo xiri karo gudaha.
- Hubi in markii uu qof cusub soo galo, in ay ogaadaan in meesha ay dad joogaan. Mid ka mid ah shaqaalaha waa in uusan marnaba la kaliyoobin dadka macaamiisha ah dhismaha gudahiisa, tusaale ahaan waqtiga gabal dhaca. Markasta waa in uu waardiye kuu diyaar yahay iyo qorshe lala tiigsan karo qof careysan. Haddii midka mid ah shaqaalaha uu wareysi la yeelanayo dadka macaamiisha kaligiis qol albaabada u xiran yihiin, hadaba waa in lagu sameeyaa qolka dhexdiisa iyo xafiiska aalada gambaleelka dhawaaqa – tani waxay noqoneysaa xarig fudud ee uu gaarayo shaqaalaha taas oo markii la cadaadiyo, dhawaaqu uu baxayo. Mar kasta iska hubi inaad la qaadato carbin

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

waardiyaha si qof kasta u ogaado waxa dowga ah ee la qabto.

- Hadii ay kula joogaan dhaqaatiir xirfad u leh cudurada dhimirka, waxayba ka qeyb qaadan karaan qorshaha – waxayna imaan karaan xafiiska, ayaga oo ay la socdaan dadka u tababaran dejinta qofka carreysan hadii loo baahdo.
- Shaqaalaha Hey'ada waa in ay ogaadaan in ay suurto gal tahay oo wanaagsan tahay in loo ogolaanin qof carreysan uusan imaanin xafiiska. Ka fikir sidii loo caawin lahaa – waxaa loo diri karaa dhaqaatiirta xirfad gaarka ah u leh cudurka dhimirka, ama in wada-hadalka uu galo qof dhexdhexaadiye oo sadexaad. Qofka macaamiisha ah miyuu wax ka maqlaa ...qof la qaraabo ah? ...Qof oday ah?

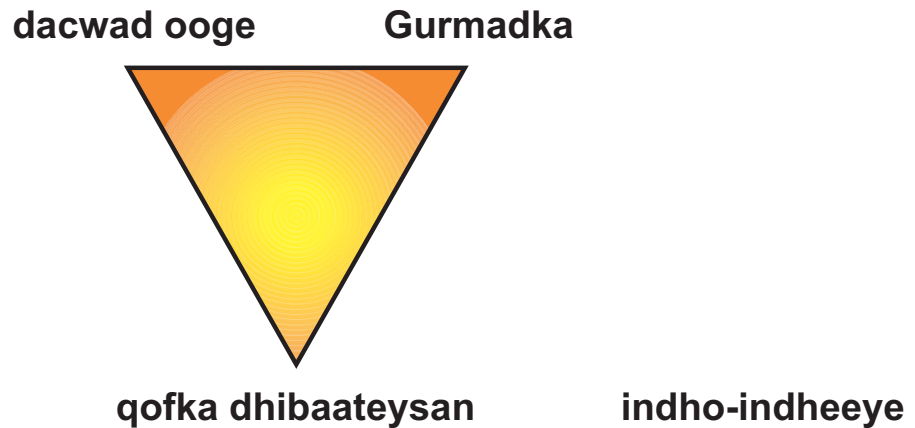
Hey'ad aan daryeel siineyn shaqaalaheeda kuma haboonaan doonto in ay daryeel siiso macaamiisheeda.

### ***Macaamiisha da'da yar iyo badbaadada shabakada internetka***

Waxaa jira dad ugaarsada oo markasta diyaar ku ah shabakada internetka dhaqan kasta oo baadi gooba dadka da'da yar iyo kuwa aan weli qaan gaarin si ay u dhiig miirtaan. Hey'adaada waa in ay go'aan ka gaartaa sida loo ilaaliyo loogana hortago xiriirka isku dayga ah. Dadka da'doodu ka yar tahay 18 jir hadana isticmaalaya shabakada internetka, waxaa laga yaabaa in aad u baahato in waalidku arintu ku lug lahaadaan si loo ilaaliyo waxayabaha la is dhaafsanayo.

### **1.10 Ka dhig shaqaale kasta mid garanaya Gurmada Sadexgeesoodka**

Gurmada Sadexgeesoodka waa aalada kicinta fahamka. Dadka ku jira ganacsiga is-caawinta ama xalinta mashaakilaadka waxa ay isticmaali karaan Gurmada Sadexgeesoodka si loo ogaado sababta dadka ku lug leh ay u matalayaan sidii ayaga oo (ka mid ah).



Waxaa jira afar kaaliimood taas oo ah – Anaga – Adiga – Aniga, qof kasta – wuxuu noqdaa qof dulman, Dacwad ooge, Gargaare, iyo indho-indheeye. Waa sidii dootka-matalaada marka laga reebo in aan sameyno sidaan inta badan, anaga oo damiirkeenu joogin.

Dhamaanteen waxaa inoo yaala door aan ka ciyaarno kuwaas oo nala fiican, maadaama anaga, qorayaasha iyo adiga, aqristaha, aan dhamaan ku lug leenahay hey'ada, dhamaanteen waxaan jecelnahay kaalinta Gurmada.

Dadka dhibaataada soo gaartay aad bay u fiican yihiin. Hadii anagu aan ka caawino ayaga hal dhibaato waxay la soo bixi doonaan mid kale, sidii oo wax isku dhex yaacsan oo kale.



## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

Si loo noqdo qof dhibaateysan, dadka badankiis waxay u baahan yihiin qof xun kaas oo ayaga ka dhiga dad dhibaateysan: dacwad oogaha. Tusaale aad u wanaagsan waxaa ah qof dumar ah oo aad u tabaaleysan oo taag daran taas oo mar kasta guursata nin kaas oo ula dhaqma si xun hadana la kulanta mid kale kaas oo u gargaara. Markii uu u gargaaro, isagana sidoo kale wuxuu bilaabayaa in uu ula dhaqmo si xun – sidaas awgeed sii raadisa nin kale iwm...

Dadka wax caawiya oo xirfada leh way caroon karaan hadii ay isku dayeen in ay caawiyaan koox kadibna wax hagaagi waayaan. “Dadkaan uma qalmaan in aan caawiyo sidaas ayaana u sheegayaa...” – Hada caawiyihii wuxuu noqday dacwad-ooge careysan!

Sidaas daraadeed markasta ma ag-istaageyno hal door oo matalaad ah, waxaanu ku meereysaneynaa Gurmada Sadexgeesoodka. Mana ahan oo kaliya qof gooni gooni ah inuu taa sameynayo, waxaa sameynaya xaafadaha, beelaha iyo wadamada kuwaas oo matala doorka Dacwad-ooge, dadka dhibaateysan, iyo gurmada. Miyaad ka fikiri kartaa tusaalooyin quseeya shaqadaada? Ama Afrika iyo Aasiya tobankii sano ee ugu dambeeyay?

Doorka afraad waa doorka daawadaha ama indho-indheeyaha – isaga ama ayada kaas oo arkaya waxa meesha ka socda laakiin waxba qabaneynin. Dadka mid mid ahaan ama wadamada ayaa matali kara doorkaas, inta badana, tani waa kaalinta ay matalaan beesha caalamka, xataa Quruumaha midoobay oo leh wajiga xadgudubka bani’aadamka.

## Qeybta Labaad: **Qorshaha – Saadka Aasaasiga**

Niyada ku haay in kitaabkaan uu la mucaamulo xaalada dhibaatooyinka halkaas oo adeega iska caadiga ah aan laga heli karin. Hadii wadankaadu ama gobolkaadu uu ku soo noqdo nolosha caadiga iyo adeegyada caafimaadka dhimirka, dadka xirfadaha lehna ay soo laabtaan, waxaad awood u lahaan doontaa inaad ku shaqeytid wadooyin kale oo sidaan ka duwan. Hadii aysan joogin, kuwa soo socda ayaa suurto gal aheyn in ay dhib keenaan siyaabooyin fara badana hagaajin kara nolosha dadka:

- **Dhismo joogta ah nolosha dadka:**
- **Wada-hadalka** daweynta maskaxeed/talo-siinta/kooxaha;
- **Cunitaanka** wanaagsan;
- **Hurdo ku filan;**
- **Nasasho/cilaajka** diimeed;
- **Joojinta isticmaalak xad dhaafka ah** ee khamriga/sigaarka/khaadka/dawooyinka lagu soo qoro/daroogada wadooyinka lagu iibiyo;
- Xoojinta muhiimada **xiriir degen;**
- Maareynta **nolosha isu taga galmada.**

### 2.1 Dhismaha joogtada ah ee nolosha dadka

Qoyska caadiga ah wuxuu og yahay in la soo tooso waqti cayiman; in dadku ay waajib ku tahay inay gaaraan shaqooda ama iskuulka waqti go'an; in isha biyaha ee burqaneysa ay omos ku dhacaayo hadii ay ka daahaan shaqadooda; in ay waajib ku tahay in ay bilaabaan karinta cuntada waqti go'an maxaa yeelay qofka mishaarka iska leh inuu guri imaanayo laba saac gudaheed uuna gaajeysan yahay. Shaqadaan nidaamsan oo kale – inksatoo ay ka careysiineyso dhalinta yar yar ee toban iyo dhow jirada ah – waxay siineysaa dareen amni ah xubnaha qoysas fara badan.

Xerooyinka qaxootiga ee cusub ayaa la qabsan kara si deg deg ah hadii uu jiro jadwal iskuuleed, qeybin iwm. Taas oo la mid ah caadadii joogtada aheyd ee hore. Qoysaska barakacsan waxay u baahnaan karaan in la hagaajiyo jadwalkooda sidaas daraadeed tusaale ahaan, dhalinta wiilka dhalinyarada ah ee dhowr iyo toban jirka ah wax dhib ah kuma heynayo qof kasta asaga oo seexanaya ilaa iyo xiliga qadada barxada yar ee lagu wada nool yahay.

### 2.2 Talo-siinta/daweynta hadalka & kooxaha

Talo-siinta waa hab abaabulan oo wada-hadal daweysan ah (waqti kaas oo ah mid aanan dhib u keeneynin macaamiilka). Waana caawinta dadka si ay u sameystaan doorkooda wanaagsan:

- **Macaamiisha waxay u baahan yihiin in ay arkaan in ay leeyihin wadooyin kala duwan ay qaadi karaan.** Qaar ka mid ah kooxaha dadka waxaa laga yaabaa in ay ku noolaayeen duruufo halkaas oo dadka kale ay wax u doori jireen – Xukunkii dadka talada u hayay ayaa go'aan ka gaari jiray wax kasta iyo qof kasta kuwa ka soo hor jeestana noloshooda ayaaba halis gali jirtay. Kadib argagax iyo cabsi dheeraad ah, markii xornimadooda u soo laabato dadka way ku adkaataa in ay bilaabaan go'aankooda ay ayagu leeyihiin.

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

- **Macaamiishu waa inay la yimaadaan go'aankooda shaqsiyeed:** Talo-siintu maaha in loo sheego wixii ay sameyn lahaayeen. Talo-siintu waa caawinta dadka si ay uga fikirkaan suurto-galnimada iyo sida ay dareemayaan. Kadibna waa inay go'aankooda gaaraan. Hadii aad ku cadaadisoo inay go'aan gaaraan macaamiilkuna uusan kugu waafaqsaneyn, sida suurto-galka ahna ma dhaqin-gelin doonaan go'aankii loo gaaray, qof kastana waqtigiisii umbuu iska dayacay.
- **Macaamiishu waa inay gaaraan doorasho wanaagsan:** Qof kasta wuxuu gaaray doorasho xun mararka qaarkood ee noloshooda. Qaar ka mid ah dadka waxayba gaareen doorasho xun marar dhowr ah. Waxay xushaan wehel isku mid ah kaas oo ka dhigi doona farxad la'aan, ama dib ugu laabto cabida khamriga mar alaale markii ay u xiisaan. Hadii aad ku caawin karto dadka si ay u eegaan caadadaan waxaa laga yaabaa in ay ugu filan tahay intaas in ay ku soo af-jaraan. Laakiin inta badan arintu sidaas maaha. Talo-siinta kaliya wax ma xalin karto.

Awoodsiintu waa ra'yi aad muhiim u ah dhamaan siyaabahan oo idil. Micnaheedu wuxuu yahay in talo-siintu ay si tartiib ah u siiso awood dadka macaamiisha. – Ayaga oo siinaya macluumaad, ayaga oo qiimeynaya (u sheegaya in ay ladan yihiin) iyo ayaga oo ku caawinaya in ay go'aan gaaraan si ay dib ugu hagaan noloshooda.

Way ku adag tahay dadka waxbartay in ay is celiyaan iyo in ay u ogolaadaan dadka kale in ay go'aan gaaraan. Way fududahay arintu hadii dadka talo-siinta wada ay fahmaan nafsadooda iyo waxyaabaha kicinaya. Waxaa jira dhowr layli oo caawin kara. [“Interviewing and Counselling at the Grassroots”](#) Qof kastana waa inuu bartaa Gurmadka Sadexgeeslaha (Eeg Qeybta 1.10).

### ***Kooxaha howsha wada***

Kooxaha qaarkood waxaa howsha wadi kara xubnaha. Laakiin kooxda ulajeedada dabeecad bedelka caadiyan waa in ay lahaataa mid howsha kala wada. Waana in uu ahaadaa qof waayo aragnimo buuxda u leh lana fadhiya kooxda. Ku caawiya kooxda bilowga howsha kuna saa'idin karo macluumaad dheeraad ah – ama hadii lagama maarmaan noqoto kala hagi kara dabeecadaha qalafsan.

Ka soo dejiso [“Health Education for Behaviour Change”](#) networklearning.org oo daabaco baalasha 32 – 34 kuna saabsan “Kooxaha howsha loo sahlay”, kaas oo ka hadlaya arimaha sida isu dheeli-tirka labada jinsi, baaxada cabirka iyo wadooyinka kooxaha ku horumaraan.

## **2.3 Cunitaanka wanaagsan**

Sida ay dadku dareemayaan waxay la xiriirtaa sida maskaxdoodu u shaqeyso iyo caafimaadka jirkooda: “Maskaxda jirka”.

Waxaad shalay cuntay ama cabtay waxay saameen ku leedahay sida aad dareemeysid. Waxaad ogaan doontaa arintan hadii aad weligaa soo toostay waqti arooryaad kadib markii aad khamri badan cabtay ama khudaar cagaaran cuntay.

Dadka macaamiisha ah waxaa laga yaabaa in waqti badan ay soo dugaashatay jah-wareer, cunitaan aan wanaagsaneyn, hurdo xumo, ama ay ka mid ahaayeen raashinka qaxootiga. Waxaa laga yaaba in ay ku noolaayeen cunto yari kana maqneyd cuntada nafaqada ee lagama maarmaanka ah. Bal ka fikir saameynta ay ku leedahay qof dumar ah jirkeeda – iyo nolosheeda – dhiig la'aan sanooyin fara badan.

Dadka waxaa dhici karta in dhaqaalahoodu uu aad u hooseyo – cuntaduna ay tahay

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

kharaj mar baxa. La howl-gal hey'adaha kale ee khibrada u leh Caafimaadka & Quudinta nafaqaysan si loo hormariyo waanada joogtada ah ee degaankaada.

Hadii dabka xaabada ah ee la shito uu adag yahay sida lagu helo ama uu qaali yahay, ku dhiiro-geli dadka in ay wax u karsadaan si koox koox ah. Guud ahaan, waxaad helaysaa in ay kugu baxdo lacag dheeraad ah aad soo iibsato raashinka aan bisleyn sida burka ama daqiiqda kadibna aad kariso halkii aad ka soo iibsan laheyd raashinka warshadeysan sida buskutka oo kale ama kookada (kuwaas oo ay ka buuxdo sonkorta oo aan ka qiimo yareyn).

Dadka sida qaalibka waxay cunaan inta badan raashinka **kaarboohaydareedka** leh (Qamadiga, Galeyda, Bariiska iwm) Tani waa muhiim nafaqo ahaan waxaana laga helaa tamar. Ogow in bariiska qaxwiga ama rootiga qaxwiga uu ka wanaagsan yahay midka cadaanka ah – waxaa ku jira miro wada dhan, iyo raashinka ku wanaagsan dheefshiidka caloosha iyo fiitamiin dheerad ah kuwaas oo dadka barakacsan badankood ay ku adag tahay in ay helaan si ku filan.

Laakiin hadii ay dadku helaan kaarboohaydareyd fara badan waxyaabaha kalena ay ku yar yihiin waxaa laga yaabaa in ay ku dhacdo wel wel iyo murugo iyo firfircoonida oo ka tagto waxaana ugu dambeyntii dhaca inay si xad dhaaf ah u cayilan oo misaankoodu kordho. Dadka sidoo kale waxay u baahan yihiin **borotiinka** – waxaa laga yaabaa in aysan helin in ku filan. Borotiinka wuxuu dhisaa murqaha iyo maskaxda. Waxaana laga helaa hilibka, ukunta, caanaha, farmaajada, iyo digirta dhamantoodna waa raashin u wanaagsan dumarka, caruurta iyo ragga.

Dadka barakacsan sidoo kale waxaa ku dhici kara inay ku yar tahay cunitaanka khudaarta **iyu miraha macaan**, kuwaas oo ah ilo muhiim ah oo fitamiin ka kooban.

Xalinta mudada dheer oo ku aadan cunitaanka aan wanaagsaneyn waxaa laga yaabaa in ay noqoto mid ka baxsan doorka talo-bixiyaha. Sidaas oo ay tahay, hey'adaada waxaa u furan:

- Baaritaanka dhibaatooyinka iyo la hadalka Gargaarka Raashinka dadka.
- La hadalka dadka mashruuca kala wada, ayaga oo ku jiraan amaahooyinka yar yar. Amaahda yar yar waxay dhiiro-gelin kartaa dumarka si ay u soo saaraan dhaqashada digaagta ama doorada, ukumaha, caanaha ama ariga.
- Hagaajinta miraha dalaga oo fara badan – kuwaas oo loo iibin karo tirooyin yar yar, Lana abuur karo gees kasta, ama kunteenaro (tusaale ahaan shaagaga lugaha baabuurta oo hore, ayada oo la is kor saarayo).

Ku darid:

- Hadii digir qalalan la heli karo, ku bilow dadka in aad ku dhiiro-geliso in ay abuurtaan. Digirta la abuuray waxaa ka buuxa fitamiin C. fara badan.
- Si loo xaqiijiyo fitamiin ku filan, cunto isku darsan oo wadata khudaar markaas soo go'day waxay dabooleysaa waxa dadku dhamaan u baahan yihiin. Kaniininga fitamiinka wax qiimo lacageed ma siiyaan markii ay lacagtu gabaabsi tahay. Talaalka is-duritaanka ama is-mudida waxay leeyihiin qiimo shaki laga qabo hadii kuwa wax duraya ay yihiin kuwa aan tababarneyn arintu waaba khatar halis ah.
- Waxaa jira dhowr daweyn dabiici ah oo la ansixiyay. Tusaale ahaan, calool xanuunka, wel welka iyo walbahaarka, cunitaanka oo kaa luma waxaa lagu caawin karaa dhirta dabiiciga ah, kuwani dadka dhibaateysan in ay sameystaan oo cabaan shaaha caleenta

## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

dhireed ee dabiiciga ah (waa inuusan aheyn mid caleentu ku badan tahay ama sonkor la'aan).

### ***Shaqada madaxa qoyska***

Qoys kasta wuxuu leeyahay madax, ama waa qof dumar ah ama ragga – Waa in ay la yimaadaan si ay ugu qeybiyaan qoyska ilo raashin xubnaha ka tirsan qoyska. Xubin kasta waxay u baahan tahay baahi jireed oo kala duwan sidaas daraadeed madaxa waa inuu ka shaqeeyaa qeybin is le'eg – hadii uusan u qeybineynin raashinka si is-le'eg laakiin waa in ay waafaqsan tahay baahida. Madaxa qoyska sidoo kale waxaa laga doonayaaa in uu xaqiijiyo daryeelka ilaha qoyska qof kasta, tusaale ahaan buraashka ilkaha ama cadayga.

### ***Kooxaha u baahan quudin qaas ah: Haweenka, caruurta iyo dadka da'da ah***

Haweenka uurka leh waa in la siiyaa muhiimad gaar ahaaneed marka raashinka la qeybinaayo – Maadaama quudintooda ay ku nool yihiin ilmo iyo hooyadii. Dhaqamada qaarkood, haweenka uurka leh ama naas nuujinaayo inta badan miisaankooda wuu hooseeyaa waxaana ku dhaca dhiig yari (dhiiga oo daciifa maadaama ay la'yihiin macdanta birta). Haweenka kuwa ay ku dhacaan dhiig bax bil kasta waxaa lagaa yaabaa in ay ku dhacday dhiig yari. Waxaa caawiya raashinka ay ku badan tayahay macdanta birta ah – oo ugu horeeyo hilibka gaduudan ama casaanka ah (gaar ahaan beerka) iyo khudaarta cagaaran. Caruurta yar yar iyo kuwa dhowr iyo toban jirka ah oo koraya sidoo kale waxay u baahan yihiin qeyb libaax ee macdanta birta ah.

Sadexda kooxood oo qaaska ah – haweenka, caruurta, iyo dadka da'da ah – waxay u baahan yihiin in lafahooda koraan caafimaadna qabaan. Laakiin kuwani waa kooxda markasta ay ku yar yihiin macdanta kaalsiyam, fiitamiin D iyo ileyska cadceeda. Caruurta aan helin in ku filan waxaa dhici karta in ay la koraan cudurka lafaha ku dhaca, caga laab. Haweenka uurka leh gaar ahaan waa muhiim maadaama ilmaha uurka ku jira uu ka quuto macdanta kaalsiyamka hooyadiis. Haweenka aan uurka laheyn sidoo kale waxay u baahan yihiin wax u dhisa lafaha ama adkeeya maadaama haweenka da'da ah ay la dhibaatoon karaan lafo xanuun (osteoporosis). Sidaas daraadeed, haweenka, caruurta iyo dadka da'da ah dhamaan waxay u baahan yihiin macdanta kaalsiyamka maalin kasta hadii ay suuro gal tahay. Kuwani waxaa ka mid ah waxyaabaha caanaha laga sameeyo, kaluunka iyo sisinta.

Ileyska cadceeda waxay siisaa jirka fiitamiin D oo laga doonayo in uu kaalsiyamka jirka geliyo lafahana dhiso. Sidaas awgeed, isla kooxdaas waxaa caawiya in maalin kasta ay helaan ileyska cadceeda. Dhamaan kooxahaan oo dhan waxay u baahan yihiin jimicsi fudud si loo dhiso xoojinta lafaha.

Kaalsiyamka saxda ah, fiitamiin D iyo ileyska cadceeda looga baahan yahay koox dad ah waxay ku xiran tahay booska juqraafiyeed ee deegaankaada iyo midabka dadka jirkooda (inta uu ka midab furan yahay qofka inta uu ka fiitamiin D qaadasho badan yahay). Sidaas daraadeed, waxaad u baahan tahay in aad heshid qof khibrad u leh oo deegaanka u dhashay kaas oo kuu sheegi kara waano tan ugu wanaagsan oo la siiyo goobta aad ka howl galeysid.

Saliida Omega, oo hodan ku ah fiitamiino, waa u muhiim daryeelka caruurta da'da yar (kuwaas oo maskaxdoodu korayso) iyo dumarka (gaar ahaan xiliyada ku hareeraysan waqtiga caadada u timaado, inta lagu jiro xiliga caadadu joogsato qaarka mid ah hooyooyinka wareerka ku yimaaada xiliga dhalmada ka dib). Tani macnaheedu waxaa weeye in aysan u baahneyn kaniiniyo iyo kaabsul daawo ah: saliidaas waxaa laga helaa

## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

kalluunka saliida leh sida Makareel, salmon iyo kaluunka tuna – Haddii ay cusub yihiin, la soo qiiqiyay ama daasad lagu soo xareeyay. Sidoo kale marna waa sida garaaca wadnaha, gaar ahaan, khudrada begelka, ama miraha lawska.

### ***Caruurta***

Caruurta waxaa dhici karta in ay u dhaqmaan si waayo aragnimo qaldan ayaga oo noqday kuwa aan aad u firfircoonayn ama waxbarashada ku liita. Haddii ay sidaa tahay, bal eeg raashinka ay cunaan. Raashinka sonkorta leh, quraacda, sida dhici karta mishaarida caruurta la siiyo ayaa siin karta tamar aad u fiican – ama firfircoonida dheeraadka ah ee caruurta – laakiin kadib caruurta ka yara dhigeysa kuwa caajisan. Sidaa awgeed, waxaa wanaagsan in la siiyo mishaari iyo rooti aan waxyaabo macaan lagu darin. In yar oo borotiin ah xiliga quraacda waxay ku caawin doontaa shaqada iskuulka. Ukunta iyo digirta mala awoodi karaa in la iibsado? Xiliga maalinta waxay u baahan yihiin in lagu caawiyo khudrada iyo miraha furuutka – sii caruurta karootka intii aad ka siin laheyd buskut.

Ka dheeraada wax soo saarka warshadeysan sida cabitaanka xumbeysan sida soodhada oo kale. Kiimikada loo isticmaalay ayaa ka dhigi kara qaar ka mid ah caruurta kuwa hela firfircooni xad-dhaaf ah. Sonkor fara badan oo la siiyo xiliga fiidkii ayaa caruurta ka dhigi kara kuwa xamaasad dheeraad ah leh waxaana ku adkaan doona hurdada. Rootiga iyo mooska ayaa aad u caawin kara fiidkii in la siiyo caruurta marka loo bar bardhigo mac-macaanka iyo cuntada shiilan – sidoo kale waxay u wanaagsan tahay ilkaha caruurta.

### ***Dadka waaweyn***

Markii ay dadku da'doodu gaarto lixdan sano ama todobaatan sano jir, waxaa dhici karta in cunitaankoodii uu yaraado ama si aan wanaagsaneyn ay wax u cunaan. Rabitaankii raashinka ayaa meesha ka taga. Kariyayaashii hore dhibaatooyin ayaa ku yimaada – sida raadinta xaabo wax lagu karsado ama in ay garan waayaan sida wax loo kariyo (gaar ahaan ragga) ama ay ku caajisaan in ay hal wax kariyaan. Sidoo kale raashin cunitaankii oo meesha ka taga. Waxaa dhici karta in ay la qabsan waayaan dhibaatooyinka kale ee la xiriiria raashinka kuwaas oo wax caadi u ah markii ay dadka da'ahaan sii weynaadaan. Dadka mid mid waxaa dhici karta in ay qabaan dhiig-kar ayna u baahan yihiin in ay qaataan raashinka cusbadu ku yar tahay; dadka qaba sonkoroowga ama cudurka macaanka waxay u baahan yihiin in ay yareeyaan qaadashada sonkorta ama waxyaabaha macaanka leh iyo haddii miisaankoodu aad u weyn yahay. Way adag tahay in farxad la dareemo markii da'ahaan la weynaado, nafaqaduna ay wanaagsaneyn iyo ay jiraan dhibaatooyin caafimaad oo joogto ah.

## **2.4 Hurdo raaxo leh**

Dad fara badan ayay ku adag tahay in ay helaan hurdo raaxo leh tanina waxay socon kartaa mudo dheer. Sidaas darteed waxaa ku adkaan doona wax kasta oo ka hor yimaada. In yar oo xaga isbedel dabeecadeed ayaa caawin karta:

- Sameyso jadwal si aad u hagaajiso xaalada. U diyaar garoow fiidkii in aad ka dhigto jadwalkaada mid suuro-gal ah. Iska dhago-tir wixii ay kugu marti-qaadaan saaxiibadaa; dami raadiyaha ama taleefanka.
- Fiidkii hore waxaa wanaagsan inaad jimicsi aad joogteeso, sida socod. La sheekeyso deriskaada siiba kuwa sheekada wanaagsan oo farxada leh (iska ilaali sheeko murugo leh).



## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

- Ka dhig dhinaca aad seexaneyso mugdi, oo xir xiran. Isticmaal dhar ama buste. Ku bedelo barkintaadii hore oo duugoowday mid cusub oo ka wanaagsan.
- Saacad ka hor xiliga hurdada, isku day inaad is dejisid. Ha dhegeysan hana ka hadlin war xun. Bedelkaas, ku fariiso sariirta, naso, neefso si tartiib ah oo ka fikir wax uun lagu raaxeysan karo in la sameeyo ama maskaxda ku maaweelisiid. Waxay noqon kartaa howsha karinta raashin aad u dhib badan in la kariyo, ama kala furfurista mooto si cad cad ah matoorkeedana la nadiifiyo. Hadii maaweelin kale maskaxdaadu ku soo dhacdo, dib ugu noqo ka fikir midkii karinta iyo mootada. Tani waxay kuu fududaaneysaa celcelis joogto ah.
- In yar oo caawin raaashin ah ayaa maskaxda ka dhigi karta mid xasisho. Qofku wuxuu isku dayi karaa in uu meel dhigto cuno yar fiidkii hore wuxuuna cuni karaa saacad ka hor xiliga hurdada. Hadii moos la heli karo, ayaga ayaaba ugu fiican. shaaha ama qaxwaha waa in la iska ilaaliyaa.
- Hadii jawigu uu yahay mid buuq iyo dhawaq badan, waxaad sameyn karta inaad calalisiid laba shey oo suuf ka sameysan oo u isticmaashid wax dhagaha lagu gufo. Kana codso reerka in ay shanqarta yareeyaan habeenkii.
- Uduga qaarkiis ayaa dadka u keena xasilooni. Wadamada yurub waxaa la isticmaalaa uduga ubaxa. La hadal dhaqaatiir dhaqameedka si aad u hesho dhirta uduga leh oo laga heli karo halka aad ku nooshahay.
- Caruurta waxaa lagu caawiyaa wax la joogteeyo. Raashin, qabeys, ciyaar degen, sheeko xariir, salaad baryo Alle, Waqti yar markii uu waalidku dhegeysto caruurta, dhunkasho – waxyaabahaas oo kale oo joogteyn laga dhigo fiid kasta isla waqti isku mid ah.
- Dadka waaweyn ama caruurta waxay sameyn karaan jimicsiga nasashada qeybta soo socota. (Saaxiib ayaa kuu aqrin kara ama ku duubi kara cajal – ama isticmaalaha ayaaba kor ka xifdin kara).

### **2.5 Nasashada iyo cilaajka diimeed**

Dadka qaarkiis waxay la dhibaateysan yihiin wel wel iyo murugo. Jirkoodu waa mid xirxiran, xaniban, oo kala baxsaneyn. Gacmahoodana way gariirayaan. Way boodaan markii ay maqlaan dhawaq lama filaan ah ama taabasho. Kuwa kalena waxay leeyihiin calaamado xaga jirka ah oo la xiriira wel welka iyo murugada – Sida hurdo-la’aan, madax-xanuun, calool-xanuun, iyo qofku in uu jiran yahay. Wel welka iyo murugada, taas oo sababi karta ama jirka ama maskaxda (inta badan maskaxda) waxay soo saartaa heer aad u sareeya oo “adrenaline” ah kaas oo sababa in uu abuurto dabeecada qalafsan ee dagaalka.

Wadada ugu fudud oo lagu dhameyn karo adrenaline laguna yareyn karo dareenka wel-welka iyo murugada waa in la jimicsado ama jirka laga shaqeysiiyo – waxaad u baxdaa socod deg deg ah, lugo baxsi, in la cajiimeeyo rooti, ama in la jar-jaro geed jiridiisa si looga sameeyo xaabo la shito. In la cabo shaah ka sameysan dhir daaweed.

Isla waqtigaas, maskaxdu waxay u baahan tahay in la carbiyo oo la dejiyo. Murugada faraha badan waxaa dhaliya fikirka walbahaarka kaas oo ku meereysta maskaxda. Tani waa dabci kaas oo lagu bedeli karo dabci kale oo lala yimaado – Tusaale ahaan: fikir deg deg ah oo ku saabsan shay, aqrinta maahmaahda, (ama jadwalka xisaabta isku-dhufashada) ama in la sameysto qorshe ku farax galiya.

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

Sidoo kale waxaaad sameyn kartaa jimicsi nasasho ah. Dadka waxay baran karaan sida loo nasiyo jirkooda, xataa caruurta yar yar. Waxaa kaa caawin karta inaad heshid meel xasiloon, dabcan. (Hadii aad doonaysid inaad sameyso jimicsigaan, waa inaad dhexdiina isku carbisaan marka hore).

### **JIMICSIGA:**

- U sheeg dadka in ay dhulka dhambacaadsadaan, marka laga reebo hal qof, kaas oo kor ugu dhawaaqa amarada la qabanayo.
- Hadii aad awoodid, daar xoogaa miyuusig oo degen.
- Midka wax ku dhawaaqaya waa in uu u aqriyaa amarada si tartiib ah si qof kasta ula socdo amarada la bixinaayo:

*“Xir indhahaada, caadi ka dhig jirkaada adiga oo jooga meel aad u degen oo raaxo leh oo bilow in aad neefsato si xoogan oo tartiib ah, adiga oo neefta ka soo saaray sanko iyo afka.*

*Hada ku fikir faraha lugahaada. Nuux nuuxi fraha lugaha. Ma dreemi kartaa?*

*Kadib ku fikir cagtaada. Naso oo isku keen anqawiyada. Kor u dhaqaaji jirka jilbaha... simaha... dhexda... xabadka... gacmaha... qoorta... madaxa. Hadii ra’yi khaldan ay maskaxdaadu ku soo dhacaan, iska ilow oo uun ku fikir jirkaada. Is dareensii qeyb kasta oo ka mid ah. Isku dheji hadana kala fur murqahaada.*

*Markii aad gaartid madaxaada, hada ka fikir cadceeda. In ay madaxaada ku soo hoobineyso ileyskeeda dahabiga ayna u sii gudbayaan jirkaada kadibna xudunta calooshaada.*

*Kadibna ileyskii ayaa ku sii faafaya jirkaada, oo sii dhex maraya dhamaan wixii dareen iyo ra’yigii xumaa ee maalintaas. Wuxuu ku sii faafayaa madaxaada, gacmahaada iyo lugaha wax allaale wixii xumaan ah waxay ka soo baxayaan farahaada gacanta iyo lugaha.*

*Ku dhambacaadso daqiiqad dhulka, kuna raaxeyso ileyskii dahabiga ahaa ee cadceeda”.*

## **2.6 Joojinta isticmaalka xad dhaafka ah ee khamriga, sigaarka, khaadka, daawooyinka dhaqtarka soo qoro ama maandooriyaha wadada**

Markasta ma fududa in la garto kuwa dhibaataada haysato ee isticmaala walxaha dadka qabta daroogo ahaan, maadaama dhaqamo fara badan ay ka tahay wax iska caadi ah isticmaalka walxahaan casri ahaan. Laakiin dadka dhibaataadu hayso way isticmaali karaan si ay ugu fogaadaan dhibaatooyinkooda. Waxay ku caawiyaan mudo kooban walxahaan in dadku ay dareemaan caafimaad kii hore ka wanaagsan laakiin qiimaha ayaa noqon kara mid aad u sareeya: hadii ay dadku isticmaalaan in ka badan wax yar waxaa suurogal ah in ay saameyn ku yeelato caafimoodkooda. Cabitaanka sigaarka iyo khamriga waxay kordhiyaan halista qofka ay ku dhici karto cudurka kansarka, dhaawac u geysan kara beerka iwm.

Halista ay leeyihiin isticmaalka ku lug leh walxaha noocyadaan oo kale oo noqon kara wax ku qabatima – dadka isticmaalaya ama dadka ku xeeran – way kordhaan halkaas oo dadku ay ku noolaayeen, ama ay ku dhex nool yihiin dagaalo. Dadka mid mid ayaa

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

soo wajahday dhacdooyin argagax iyo naxdin leh ayaa laga yaabaa in ay noqdaan kuwa suurta-galka ah dadka dabeecada is-bedelka badan sida aafada khamriga iyo muqaadaraadka. Dad badan oo ka mid ah askartii ka dagaalantay Afrika waxay isticmaaleen daroogada kokeyn, marijuwana ama khaatka goortii ay dagaalamayeen. Muqaadaraadkaas la isticmaalay xiliga dagaalada ayaa ka mas'uul ah qeyb ahaan rabshadaha gacan-ka-hadalka iyo rabshadaha galmada taas oo ka dhan ah dadka rayidka ah ee waxba galabsan.

Dagaalada kale waa maandooriyaha Marijuwana midka dagaalyahaniinta isticmaaleen dagaalada ka dib si ay ugu caawiyaan in ay wax hilmaamaan. Wax lala yaabo maahan in baaritaano maskaxeed lagu helay darajo sareysa ee dhibaatooyinka maskaxda ku dhaca ay ku badan yihiin dadka horay u soo dagaalamay marka la barbar dhigo dadka rayidka ah. Hal baaritaan, waxaa lagu xagliyay in ay sababeen cunista khaatka. Gaar ahaan, isticmaalkiisa la isticmaalo mudo dheer oo keenaya (isticmaalka in badan oo khaat ah hal jeer).

Hadii beesha aad la nooshahay ay ku jiraan askari dagaalyahan hore u soo dagaalamay oo u dhaqmaya si waali ah, ka fikir xusuusta baaxada weyn iyo isticmaalka maandooriyaha hoos yaala. Isku day in aad u heshid wado aad ku geyn karto in lagu baaro caafimaadkiisa isbitaalka dhimirka oo joogaan dad xirfad u leh xanuunka maskaxda. Qaar ka mid ah xanuunka waalida waxaa lagu daweyn karaa qaadashada dawooyin sax ah oo dhaqtarka u qora.

Sidoo kale bushada leh in badan oo nolosha caadiga ah, waxyaalahaan waxay u keeni kartaa halis:

- Khamriga, dhaqaatiirta waxay soo jeediyaan in la cabi karin khamriga in ka badan cabirkaan: 14 cabir ahaan todobaadkii dumarka, 21 cabir ahaan ragga. Cabirka waa nus rubac (rubac-liitar) oo khamriga biirta ee (lager ama light). Ama, cabitaanka daran ee sida wiskida ama jin, cabirku waa laba far oo galaas yar ah. In ka sii badan, aakhirka, wuxuu saameyn ku yeelan doona jirka, gaar ahaan beerka. Hadii aad weydiisid dadka inta khamri ah ee cabaan, waxay qiranayaan cabir oo caadiyan ka yar xaqiiqda.
- Cabir kasta oo sigaar cabitaan ah wuxuu saaameyn ku yeelanayaa feeraha wuxuuna kordhiyaa halista kansarka. Qiiqa ka imaanaya sigaarka wuxuu saameyn ku yeelan karaa caafimaadka qoys idil – caruurta yar yar, ilmaha dhalaanka ah ee ku jira ilmo-galeenka hooyada. Caruurta dadka sigaarka caba waxay u muuqdaan in ay ka yar yihiin miisaanka caadiga ah.
- Dhaqaalaha qoyska waa mid iska kooban, kharajka waxyaabahaana waxaa weeye lacag ka yar waxyaabaha oo lagama maarmaanka ah sida raashinka.
- Waxyaalahaan waxaaba laga yaabaa in ay is-bedel ku keenan dabeecada qofka. Khamriga, daroogada kokeyn, khaatka waxay dib u dhac u keenaan qeybta maskaxda taas oo fayow oo gaarta xukunka. Kuwa caba khamriga iyo kuwa khaatka cuna ayaa waxaa dhici karta in dabciga wanaagsan uu lumo. Khamriga inta badan wuxuu sababaa rabshadaha qoyska dhexdiisa.
- Dhamaan sababahaan oo idil, hadii kuwa isticmaala ay u sheegaan xaasaskooda in ay isku dayayaan in ay joojiyaan, xaasaska caadiyan way ku maqsuudaan. Tan ayaaba ah sabab wanaagsan oo loo joojiyo.

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

Ka wada hadla arintani adiga iyo dhamaan macaamiisha. Hadii aysan ku qancin, u soo jedi in ay isku dayaan tijaabada nafsiga ah sida: [www.addictioncareclinic.com/self-assessment.html](http://www.addictioncareclinic.com/self-assessment.html).

Dhibaataadu waa – waxyaalahaan waa wax lagu dhadhabo oo la iska deyn karin. Taas oo macnaheedu yahay jirka wuxuu u arkaa in ay ku adag tahay in uu howl qabto la'aantood. Qaar ka mid macaamiisha waxay doonayaan in ay joojiyaan; way isku tijaabiyeen laakiin waxay u arkeen in ay aad ugu adag tahay. Sida qaalibka ahna way ku dhadhabeen jir ahaan. Jirkooda wuxuu u baahnaan doonaa waqti uu kula qabsado dib u gurashada. waxayna u baahan yihiin dhowr caawino oo kala duwan inta ay howshu socoto. Goorta ay isku tijaabinayaan in ay ka xoroobaan waxyaalaha maandooriyaasha mana wanaagsana in ay ogaadan. Daawada dhireed sida St John Wort, ayaa laga yaabaa in ay caawiso.

### ***Kooxaha***

Dadka kuwa dhab ahaantii doonaya in ay joojiyaan waxay sameysan karaan koox dad ah oo isku dhibaato ah, kuwaas oo is-taakuleyn kara. Kooxdaan oo kale ayaa lagu dhiir-gelin karaa in ay raadiyaan sidii ay ugu talaabsan lahaayen marxalad cusub oo noloshu bulshada ah ayna kaga gudbi karaan marxaladii ay ku noolaan jireen ee xiligii isticmaalka khamriga iyo daroogada. Hadii aad doonaysid inaad bilowdo koox ku dhadhabeen maandooriyana, waxaad ka bilaabi kartaa kooxaha ku dhadhabeen maandooriyaha shabakada internetka dadka khamriga caba ee magacooda dahsoon: [www.aa.org](http://www.aa.org), kuwaas oo bixiya warqado macluumaad xambaarsan.

### ***Joojinta caadada xun***

Halkani waxa yaala dhowr soo-jeedin ah oo ku aadan kooxda ama qof kaliya oo tijaabinaya in uu joojiyo waxaadna ka heli kartaa shabakadaan ([www.smokefree.gov/](http://www.smokefree.gov/)):

- **Qorshaha horyaalka ah:** Dooro taariikh la joojiyo caadada xun, naftaadana waxaad siisaa waqti ku filan oo aad ku abuurato qorshe tusmo iyo talana ka qaadaneyso dadka kale kuwaas oo guul ka gaaray joojinta muqaadaraadka. Kadib, wargeyska u qor oo ku cadeyneyso inta badan aad qaadan jirtay muqaadaraadka iyo duruufaha kugu kalifay; mar hadii aad ogaatid waxyaabaha kugu kalifay markii hore, waxaad la soo bixi kartaa xikmado lagu xakameyn karo.
- **Dooro habkaada:** Hal talaabo oo la qaaday ruuxna uma shaqeyneyso, waxana laga yaabaa inaad u baahato dhowr xikmad oo tijaabiso ka hor inta ka shaqeynin waxa adiga kuu shaqeeya. Xaqiiji in ay arintu wajaheyso ku tiirnaanshaha jirka ah iyo sidoo kale kuwa dareenkaada kugu kiciyay (wel wel iyo murugo, carro, caajis).
- **Abuuro caadooyin cusub:** ilaa iyo inta muqaadaraadku uu yahay qeyb ka mid nolol malmeedkaada, waxaa lagaa doonayaa inaad sameysato dhaqamo cusub. Xanjo ama luubaan calali halkii aad muqaadaraad isticmaali laheyd xiliga qadada kadib, ama cayaar cayaaraha kombiyuutarka halkii aad sigaar ka cabi laheyd. Ka fogow maqaayadaha ama hoteelada sigaarada lagu qiiqsado, hadii aad sigaar ku dhex cabi jirtay gaarigaada ama qolka fadhiga, nadiifi si uu shiirka sigaarka u baxo.
- **Taakuleyn raadi:** waa adiga qofka qura oo ku qasbi kara nafsadiisa in uu joojiyo muqaadaraadka, laakiin hadii aad hareero joogtid saaxiibo, qoys, iyo dad joojiyay muqaadaraadka ayaa kugu caawin kara inaad ka talaabsato maalmaha adag ee qalafsan. Ka dooro qof kaas oo sida dhabta ah doonaya in uu iska joojiyo caadada xun waa inaad ka dhigataa wehel is arka markasta oo xaaladu sii xumaato.

## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

- **U fikir si wanaagsan:** ogow in maalin kasta oo uu gabalka kuugu dhaco adiga oo isticmaalin muqaadaraad in ay tahay guul weyn. Isku baraaruji nafsadaada inaad ku dhegenaato dowgaas adiga oo is xasuusinaaya sababihii aad ku go'aansatay inaad joojiso – iyo in aad awood u leedahay arintaas aadna karti kugu filan u leedahay in tani ay tahay nolol bedel waareysa.

### **2.7 Xoojinta xiriir xasiloon oo muhiim ah**

Xiliyada dagaalka ama masiibo dabiici ah, dadka sida aadka ah u jeceshahay ayaa laga yaabaa in la waayo. Ayeeyo ayaa xijaabata. Aabo waa dhintay ama xabsi ayuu ku jiraa. Inantii walaashaa kaa yareyd waxaa qaaday daadkii. Sidee buu qof dhalin yar u aaminaa dadka soo haray? Waxaaa laga yaabaa in ayagaba la waayo. Xiliga dagaalada, koox koox kale la dagaalameysa (iLaahayna u muuqdo mid fog oo adag) qofka dhalinta yar waxaa laga yaabaa in uu doonayo in uu iska ceyriyo qof kasta. Waqtigaan adag, waxaa taakuleyn kara qof da' weyn oo ka socda reerka ama meel kale, wuxuu eegayaa gurigii iyo alaabtiisa wuxuuna isku tijaabinayaa in uu fahmo doorkii uu ciyaarayay xubnaha qoys kasta.

Waxaa dhici karta in qaar ka mid dhalinyarada ay aad u nugul yihiin una baahan yihiin xiriir qaraaabo hoose oo dad da'doodu weyn tahay kuwaas oo tusin kara is-xakameyn xoogan. Hadii ay isku dayaan in ay ceyriyaan dadka waaweyn, dadka waaweyn waa in aysan ka yeelin. Waxa ay ka doonayaan dhalinyarada dadka waaweyn waa in ay yiraahdaan "Ina keena aan lugo baxsi aadnee waana ku dhegeysan doonaa"; kadibna "Taasi waxay aheyd luga baxsi aad u fiican. Aan mar kale sameyno, Talaadada soo socota".

Aadna is-weydiisid hadii dadka dhalinta yar oo reerka ka tirsan ay u baahan yihiin xiriir kale oo hoosaad oo muhiim ah. Ma jiraa ruux, kaas oo bilaabi kara in uu qaato doorka lagu bedeli karo ayeeyo ama abti/adeer – Ruux joogi doona shan sano ama in ka badan? Maxaa kale oo la qaban karaa si loo xoojiyo xiriirka reerka dhexdiisa?

### **2.8 Caawinta labada is-guursaday in ay maareeyaan caafimaadkooda taranka**

Xiliga kala taga ama rabshada qoyska inta badan waxaa soo raaca waqti uu kordho isu-taga galmada – taas oo macnaheedu yahay in ay kororto isu-gudbinta cudurada lagu kala qaado galmada, oo uu ka mid yahay AYDHISKA (HIV/Aids). Sidoo kale waa xiliyada ilmuhu calool galaan – inkastoo awood aysan jirin oo loogu babac-dhigo dhaqaale ahaan. Labada is-guursaday oo isticmaalaya daawada kala fogeynta dhalmada ama bambiirada raggu isticmaalo waxaa dhici karta in ay u arkaan ka-hortaga uur-qaadida caadiga ah in aysan diyaar aheyn. Halista bilowga uurka ayaa laga yaabaa in ay ku noqoto labada is-qaba murugo xoog leh. Xalka waxaa looga hadli doonaa qeybta xigta.



## Qeybta Sadexad: **Kooxaha Kale, Dhibaatooyinka & Qorshaha**

### 3.1 Dadka u baahan adeega caafimaadka ee taranka

Hadii aysan he'yadaadu ka shaqeyneyso waaxda caafimaadka waxaa dhici karta in aadan ku lug lahaanin dhibaatooyinka lagu xusay halkaan. Laakiin waxaa laga yaabaa in aad awood u lahaato muhiimada ugu weyn ee waaxda hey'ada deegaaneed aadna ka dhigto Caafimaadka Taranka liiska koowaad. (Caafimaadka Taranka sidoo kale waxaa ka mid ah daryeelka uurka sida adag lagu qaado iyo dhalashada caruurta). Gobolo fara badan dhibaatooyinka la xiriira dabeecada galmada lagama hadlo wax taakuleyn ahna meesha kama jirto, tusaaale ahaan, qof dumar ah baa la kufsaday. Laakiin waxaaa dhici karta in aad dareento in ay waajib kugu tahay in aad caawiso dadka dhibaataadaan ku dhacday, ugu yaraan, ogaanshaha tas-hiilaadka iyo xikmadaha la heli karo.

#### ***Labada is-guursaday oo habka ka hortaga uur-qaadista aysan meesha laga heli karin***

Hadii rugaha caafimaadka iyo farmashiyeyaasha aysan shaqeyneynin, habka ka hortaga uur-qaadista caadiga ah ee dumarka sida kaniinigii lama heli karo. Hadii ay soo wajahdo dhibaataadan oo kale, labada is-qaba oo arintaan saameysay waxay u baahan yihiin in ay fariistaan si ay ugu wada hadlaan arintaan si buuxda. Waxaa laga doonaya labadaba in ay ahaadaan kuwa isu jilicsan xaga ra'yiga kuna firfircoon raadinta xalka nafsadooda. Raggu waa in ay xasuustaan in cabida khamriga uu carqaladeeyo habka ka hortaga uur-qaadista ragga sida isticmaalka bambiirada kondomka ama banaan ku seyrka shahwada. Waxay ka fikiri karaan waxyaabahaan hoos ku qoran:

- Waxaad la xiriiri kartaa qoysaska dibadaha ku nool si ay kuugu soo diraan kaniiniga looga hor tago uur-qaadista (ha isku dayin in aad bedesho nooca daawada hadii ay ku haboon yihiin labada is-qabta – nooc kale oo dawo ah waxaa dhici karta in ay saameyn ku yeelato labada is-qaba midkood si kala duwan).
- Xaaska waxay bilaabi kartaa in ay xafido xiligeeda caadada dhiiga. Hadii ay tahay mid si joogta ah ugu yimaado waxay ka shaqeyn kartaa hadii ay tahay qof wax dhali kara oo uur qaadi kara: eeg [www.birth-control-comparison.info/fertility-awareness](http://www.birth-control-comparison.info/fertility-awareness)
- Ama ninka xaaska qaba ayaa qaadi kara mas'uuliyada. Bambiiirada kondhomka waxaa laga yaabaa in la heli karo. Markasta wuxuu u baahnaan doonaa taariikhda uu dhacayo wuxuuna raaci kara amarada meesha ku qoran si aysan u dilaacmin. Xaaska sidoo kale way ka qeyb qaadan kartaa si loo helo bambiirada ama kondhomka saxda ah oo la isticmaalo qeybta hore ee baashaalka iyo tan raaxada. Eeg [www.birth-control-comparison.info/male-condom](http://www.birth-control-comparison.info/male-condom).

Hadii bambiirada ama kondhom badbaado ah la helin, kadib, ku xisaabtan qeybta ka seerida shahwada banaanka lagu seerayo ama isu-taga galmada la kala dhex-galo. Eeg [www.birth-control-comparison.info/withdrawal-pulling-out](http://www.birth-control-comparison.info/withdrawal-pulling-out). Waxay noqon kartaa mid ka dheeraad ama ka yar xaga saameynta marka loo eego hababka kale ayada oo taa ku tacaluqda is-xakameynta ragga. Goorta uu ninku baranayo, habka waxaa lagu dari karaa xaaska oo raadineysa xiliga caadada oo badbaado ah.

#### ***Kuwa dhibaataada galmada rabshada wata ku dhacda***

Waxaad sameysan kartaa qorshe aad ku caawineyso dadka kuwaas oo yimaada kufsashada kadib ama rabshadaha guriga dhexdiisa ka dhaca. Waxaad heli kartaa qof



## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

dumar ah oo kula shaqeeya taas oo dooraneysa in ay ku taqasusto dhankaan; waxay noqon kartaa qofta dumarka kaliya oo caawiya qofka dhibaataada soo gaartay. Hadii deegaankaadu aad u abaabulan yahay, iyo hadii dacwada kufsiga ay suuro-gal tahay, kadibna qofta dumarka ee kula shaqeysa waxay u baahan tahay in ay la dhisato booliiska xiriir iyo dacwad-oogayaasha; waa in ay fahamtaa doorka qof kasta si cadeyn raadin ah iyo in ay caawiso sidii qofka dambiilaha dacwad loogu qaado. Iyo hadii kufsiga uu dambi yahay taas oo wax ciqaab ah lagu sameynin qofka wax kufsaday, qofta dumarka waa in ay raadsataa shaqaale si fiican u nugul dareen ahaan oo tababaran kuwaas oo sameyn kara waxa soo socda:

- Imtixaan xaga baaritaan jirka ah ama dhaawac
- Dib u dhayaynta jirka
- Baaritaanka cudurada lagu gudbiyo isu-taga galmada (STDs)
- Baaritaan uurka haweenka. Haweenka uurka ka qaado kufsiga waa in lagula taliyaa in ay ilmaha iska soo ridaan hadii arintaas wadanka ay sharci ka tahay. Waxay u baahnaan doonaan taageero intaas kadib hadii ama hadii aysan uur yeelanin.
- Sii dadka dhibaataadu ku dhacday arigtada hore ee ka hortaga Aydhiska HIV/AIDS si loo joojiyo wixii faayris ah oo soo gudbay in uusan sii faafin, hadii baaritanka Aydhiska laga helo ama hadii laga helin.

Beelaha badankooda waxay u baahan yihiin Guri Badbaado – meel oo dumarka lagu xanaaneeyo, loogana ilaaliyo ragga rabshada badan. Hadii uusan midna ka jirin deegaankaada, waxaad keeni kartaa mid aad adiga soo duntay - ama xataa waad abuuri kartaa mid.

Hey'adaada waxay u baahan tahay in aad xasuusato in ragga la kufsado sidoo kale. Caadiyan tiro yar oo kaliya oo rag la kufsaday ama rabshada qoyska ayaa ragga ah caadiyan uma baahna Guri Badbaado. Laakiin waxay u baahn yihiin sida suurta-galka ah talo-siin, waxayna aad u door-bidaan niman shaqaale ah, kuwaas oo u baahan in la tababaro iyo in aysan aheyn kuwa xukun gooya.

### **3.2 Dadka u baahan kaalmo dheeraad ah – iyo in lagu daro bulshada**

Qoyska iyo saaxiibada ayaa mar mar laga helaa taageero ka fiican inta ay dhiibayaan. Dadka qaar aan faraxsaneyn ayaa awood u lahaan doonin in ay u sheegaan ragga xaasaska leh, xaasaska ama saaxiibadooda ugu fiican wixii ku dhacay, sababta ay u matalayaan waxa ay qabanayaan, iyo waxa caawin kara. Waad caawin karta dadka macaamiisha ah ayaga oo kala saaraya waxa ay ku oronayaan qoyskooda, waad ku dhiiro-gelin kartaa in ay hadlaan iyo xataa in aad la joogtid marka ay sheegayaan.

#### ***Kooxaha***

Taageero waxa ay ka imaan kartaa ku biiritaanka koox abaabulan oo ah dadka dhibaataada ku dhacday ama xaalad guud. Kuwani ayaa noqon kara taakulo. Xubnaha kooxda waxay noqon karaan rag xaasaskii ka dhinteen, dad qaba cudurka aydhiska, askar ciidan hore iwm.

#### ***Isticmaalka salaada, heesaha, iyo muusiga***

Hadii dadka badankood ee degaankaada ay leeyihiin hal diin, kooxda hadaba waxay ka faa'iideysan kartaa salaada bilowga iyo dhamaadka barnaamijka. Laakiin ma dooneysid in la niyad dilo dadka aan diinta laheyn ama kuwa diin nooc kale leh. Hadii kooxdu

## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

salaada baryada u galaan qeyb qeyb, xataa diin-laawaha wuxuu sheegi karaa gabay ama dhowr eray oo ku saleysan ra'yigiisa ama ra'yiegeeda hadii ay dumar tahay.

Jiibinta iyo hees way wanaagsan yihiin maxaa yeelay heesida waxay ka caawisaa dadka in ay wax dareemaan. Curinta miyuusiga ayaa noqon kara arin saameyn buuxda yeelata si loo soo gudbiyo dareenka. Aad bay u fududahay in la sameeyo durbaano iyo waxyaabaha dhalin kara jabaqada dhawaaqa sida daasadaha, ulaha, iyo qalabka miyuusiga, sidaa awgeed qof kasta wuxuu haystaa mid. Tani waxa laga yaabaa in ay kula tahay dheel caruureed, laakiin marka la sameynayo waxay noqon kartaa mid wax lagu cabiri karo oo quruxsan. Eeg [www.kinderart.com/teachers/9instruments.shtml](http://www.kinderart.com/teachers/9instruments.shtml)

**Hey'adaha dhaqameedka** – Waxaa dhici karta in ay door ka qaataan deegaankaada. Waxaana laga helaa taageero waqtigaan hada la joogo. Wadamada qaarkood xiliga nabada waxay leehihiin kooxo ku saleysan isir ama cilaaqaad juqraafiyeed. Dib u bilowga kooxaha aad bay u noqoneysaa mid waxtar leh.

**Dhaqan diimeedka** – Masiixiyiinta ama kirishtanka, Muslimiinta, Hinduuska, Yuhuuda, Budhiistaha, ama dadka aaminsan dabeecada aad bay muhiim u yihiin. Dadka la go'doomiyay dhibaataadana haysata waxay ka heli karaan awood dheeraad ah diintooda. Waxay u arkaan inay siineyso sharaxaad dhacdooyinka u muuqda kuwaas wax micno ah ku fadhiyin. Hadii uu qof uu ahaa mid aan ku dhaqmin diinta uu aamin san yahay, waxaad u soo jeedin kartaa in ay mar labaad isku tijaabiyaan adeega diinta. Si kastaba ha ahaatee, tani waxtar uma noqoneyso qof kasta. Dadka qaarkood iimaanku wuu ka tagaa markii ay masiibo dhacdo. Waxaa dhici karta in ay u caroodaan Ilaahay ama ay imaaanka diinta ay ka baxaan.

### ***Caado-diimeedka iyo xafladaha***

Dad fara badan ayaa xaflad dhigta taas oo waafaqsan diintooda, si kastaba ha ahaatee, waxaa jiri kara kuwa aan sidaan dooneyn. Sidaas oo ay tahay xataa kuwa gaalada aan diintaba laheyn waxay u baahan yihiin in ay u dabaal degaan is-bedelka noloshooda, tusaale ahaan, markii ay dad ay jecel yihiin geeriyoodaan. Waxaa laga yaabaa in ay jirto baahi ah in la isu keeno dad diimo kala duwan kala haysta, ama la isticmaalo abuuritaanka shay ka duwan. Sidaas daraadeed, xafladaha waa la isu keeni karaa dhamaan, waa la hal abuuri karaa, waana loo hagaajin karaa baahida gaar ahaaneed.

### ***Sida dadku lagu caawiyo si ay u noqdaan kuwa waxtar leh***

Talaabo kale ay dadku kaga bogsoon karaan waayadii xumaa ee soo maray waxaa ah in ay ayaga is-caawiyaan. Markii ay is-taageeraan midba midka kale waxay dareemi doonaan in la taakuleynayo. Laakiin waqti ayay qaadaneysaa. Dadka barakacsan waxaa laga yaabaa in qeybo ka mid ah qoyskooda ay ku waayeen dhimasho ama kala fogaansho. laakiin dhibaataadoodii caadada aheyd in ay weli isku mid tahay. Sidaas awgeed, haween dhalin yar oo ninkeedii ka dhintay oo ku dadaaleysa xanaaneynta qoyskeeda waxay ka faa'iideysan kartaa "in ay soo korsato" qof dumar oo da'ahaan weyn oo go'doonsan. Dadka dabiiciyan xiriirka noocan oo kale ah way sameeyaan si kastaba ha ahaatee.

### ***Ku caawinta dadka in ay mar labaad noqdaan kuwa faraxsan***

Qof kasta wuxuu leeyhay dhinac taas oo ah caruurnimo – Qeyb iyaga ka mid ah waxay noqon karaan kuwa wax abuuri kara oo farxad leh. Hadii dadka si fiican u eegaan dhinacaan, waxay dareemayaan fiicnaan oo nafsadooda ku saabsan iyo mustaqbalkooda.

## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

Hey'adaada waxay abaabuli kartaa dabaaldeg heesaha ah, ama sheeko xariir ah, ciyaaraha fudud, tartan ciyaareed – ama wax alaale wixii ku haboon in la waafajiyo dhaqankaada.

### ***Dadka ku taxan wadooyinka dhaqameed & daawo-dhireedka caafimaad ahaan***

Hey'adaada waxaa laga rabaa in ay cadeeyso waxa ay ka qabto habka caafimaad dhaqameedka, habka daweynta ruuxiga, iyo kuwa wax ku daweyya dhaqan ahaan. Waxaaba laga yaabaa in ay yihiin kuwa wax tar leh oo mudan xushmad. Hadii macmiilku aamin san yahay wax uun, hadii ay tahay faraanti xijaab ah ama qoraal xirsi barakeysan, taasi waxay wax ka qabaneysaa booskooda maskaxda dhanka wanaagsan. Qaar ka mid ah kuwa wax ku daweyya hab dhaqameedka aad bay xirfad ugu leeyihiin daweynta hadalka.

Laakiin ka hor inta hey'adaada aysan taageerin hababkaan, waxaa loo baahan yahay in la xaqiijiyo habka wax eed ah uusan dusha kaga tuurin macmiilka ama dhiig-miirasho ku sameynin dhaqaale ahaan. Qaar ka mid ah kuwa dadka daweyya kuwaas oo aaminsan nafta dhimatay ay soo noqoneyso ayada oo suurad kale leh. Tusaale ahaan waxaa lagu yaqaanaa in ay u sheegaan macmiilka in uu qabo cudurka kansarka cudurkaasna ay waxyaabihii ka soo unkamay dambiyo uu qofku galay noloshiisii hore. Tani waa mid dhaawac keenyasa oo waxtar laheyn.

### ***Daawo dhireedka/shabakada internetka oo ah ilo daweyn ah***

Wadan kasta waxaa ka jira hab cilmiyeed ku saabsan waxtarka daawo-dhireedka, kuwaas oo ah dabiici oo markasta la heli karo oo hadana raqiis ah. Qaar ka mid ah daawo-dhireedka waxaaba lagu soo jeedinayaa qoraal ahaan maxaa yeelay waxaa lagu soo baaray wadamada reer Galbeedka ah waxaana la ogaaday in ay waxtar leeyihiin wax dhib ahna keeneynin. Waxaaba dhici kara in ay wadankaada ka jiraan dawooyin kuwaas oo waxtar leh laakiin aan baaritaan lagu sameynin. Laakiin in yar oo ka mid ah daawo dhireedka ayaa dhibaato la imaan kara: waxaa jira daawo dhireed sun ah oo loo isticmaalo ilmo uurka ku jira lagu soo rido. Sidaas awgeed, ka taxadar lahow isticmaalka ama kula talinta daawo-dhireedkaas.

Daawooyinka caanka ah oo waxtarka leh sida St John's Wort ayaa laga heli karaa internetka qiimo macquul-gal ah. Laakiin waa in aad taxadar lahaataa hadii aad ka dalbanaysid internetka maadaama ay jiraan ganacsato fara badan oo af-miinshaaro ah oo ku dhagri kara, gaar ahaan xaga daawada. Taas bedelkeeda, waxaa dhici karta oo sameyn kartaa in aad xiriir la sameysid xubnaha qoyska oo ku nool meelo aad u xasiloon kuwaas oo kuu soo diri kara dawo aan la soo qorin iyo dawo la soo qoray intaba.

Dawooyinka dhaqaatiirtu soo qoraan waa in loo isticmaalaa adiga oo raacaya talada dhaqtarka. Wadamada qaarkood arintaasi waxaa ka jiray kala-geyn, farmashiyeyaasha aad looma ilaaliyo; sidaas daraadeed waxaaba suuro-gal noqon kara in lagu baaro kadibna lagu siiyo daawo aad u xoog badan taas oo dhaqtar aqoon buuxda leh uusan kuu qorin. Arintani waa halis dhibna way keeni kartaa.

### **3.3 Dadka kuwa qaata mas'uuliyada ka dhalatay ficilkooda**

Tani waxay noqon kartaa arin aad u adag si loola macaamulo waxaana dhici karta in ay tahayba halka ugu wanaagsan kooxda. Dadka waxay dareemi karaan eed xaga waxyaabaha ay sameeyeen waagii hore. Dadka ku dhacay cudurka Aydhiska waxaa dhici karta in ay rumeysan yihiin in ay cudurka u gudbiyeen qof kale; askarta ciidamadii hore

## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

waxaa dhici karta in ay xasuustaan markii ay laynayeen dadka oo waxay dareemi karaan eed. Dadkani waa in ay ka shaqeeyaan waxa saxda ah ee ay mas'uul ka ahaayeen – hadii sida xaqiiqda ah ay ku kaceen wax khalad ah, hadii uu ficlkaas uu ahaa mid loo qasday oo ula kac ah ama mid u dhacay si kama ah, hadii ay diidi kareen.

Dadk diinta ku dhaqma waxa ay si wax ku ool ah ula hadli karaan hogaamiyeyaasha diinta.

### ***Kooxaha***

Dadka ka tirsan kooxda waxa ay la wadaagi karaan isla arintaan waxaana laga heli karaa in ay awood u lahaadaan oo siiyaan xubnaha kooxda fursad ku qiranayaan dabcigooda xun meel qarsoon. Haddii dadka sidaa sameyn karaan, waxay u arkayaan in arintu ay tahay mid waxtar leh. Kooxda waxa ay kale oo soo jeedin karaan wadooyin kale oo wax lagu bedeli karo.

Si kastaba ha ahaatee, hadii kooxda ka wada-hadli karaan falalka kuwaas oo ah fal dambiyeed – kuwaas oo ka soo horjeeda sharciga, iyo mid dadka wax geystay loo kaxeen karo maxkamada markii ay nabadu soo noqoto – waa inaad uga digtaa in ay taxadaraan. Maxkamadu waxa ay ku weydiin kartaa wixii la yiri, waana sharci daro hadii aad been sheegtid. Sidaas daraadeed, hadda, kooxda waa inaysan xooga saarin arimaha cadaalada laakiin arimaha nabadgelyada.

Kooxda waxay u shaqeysan kartaa sida soo socota:

- Mid kasta oo ka mid kooxda wuxuu leeyahay in ay ku kaceen fal kaas oo rajeynayaan in ay sameynin laakiin ruuxna war-bixin dheeraad lama imaanayo. Ama, hadii ay jirto sheeko ay aad ugu baahan yihiin in ay sheegaan, waxay u sheegi karaan sidii ayada oo qof kale ku dhacday arinta.
- Kadib waxay oran karaan in ay ka xun yihiin ayna jeclaan lahaayeen in ay la yimaadaan is-bedel.
- Kadib, ruux kasta waa inuu ka shaqeeyaa sidii loo sameyn lahaa arintaan. Tusaale ahaan, hadii ay dhib u geysteen dad ka soo jeeda jifo kale, waxay balan ku qaadi karaan in ay ku qaataan saacado ayaga oo caawinaya dadka da'da ah, kuwa la go'doomiyay kana soo jeeda jifada kale. Haddii ay haboon tahay waxay raadin karaan xubin ama hogaamiye diimeed ka soo jeeda kooxda kale ay dhibka u geysteen waxayna weydiisan karaan cafis. Laakiin waxay u baahan yihiin sidoo kale cafis nafsadooda ah, halkaana kooxda ayaa ka caawin karta.

### **3.4 Murugada caruurta iyo carrada**

Ogeysiis: Baahida quudinta caruurta waxaa looga hadlay **2.3**.

Guud ahaan, caruurta waa sida dadka waaweyn oo kale: hadii arin xun ku dhacdo, saameyn bay ku yeelan. Run ahaantii, waxa dhici karta in ay ku dhacday saameyn ka badan dadka waaweyn. maxaa yeelay caruurta ma laha waayo aragnimo taas oo caawin laheyd si ay wax u dareemaan. Sidee buu u awoodaa afar jir in uu ku ogaado sababta aabihiis loogu dilay dagaalada?

Sida dadka waaweyn, dhibaatooyinka waxay ka soo muuqan karaan jirka. Caruurta waxaa ka lumi kara tamartooda, ama in ay joojiyaan cunitaanka raashinka ama ciyaarta. Waxa ay ka caban karaan xanuuno xaga caloosha ah, madax-xanuun iwm. Waxay ku dhegegaan karaan waalidka si ay ugu helaan isku-haley, ama in carradooda ay kula

## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

jeestaan saaxiibadood. Laakiin dhaqamada qaarkood ayaa u diidaya in ay ku dhacdo argagax nafsiyadeed, ama ay la dhibtoodaan, ama ay u baahan yihiin caawin. Kala hadal arintaan dadka kula shaqeeya.

Dadka talada-bixiya oo isku dayaya in ay caawiyaan caruurta waxay wax ka baran doonaan daawashada caruurta mid mid u cayaaraya. Tani waa qeyb ka mid ah sababta ay fa'iido u leedahay in la helo waxyaabaha caruurta ku cayaaraan xafiiskaada dhexdiisa. Raadi qof, kaas oo kuu sameyn kara alwaaxda la qoray kana sameyn kara guryo la dhisayo, boombalo, iyo alaabaha guryaha la dhigto; waxba ma aha hadii waxyaabaha caruurta ku ciyaarto ay yihiin kuwa qaab-daran inta aysan laheyn wax alwaaax la jar-jaray. Haddii aad heli kartid calal hore oo la tuuray, waxaad ka sameyn kartaa bugle ama boombalo-gacmeed. Caruurta kuwa cayaaraya waxay muujin karaan carro iyo murugo, cabsi, ama farxad.

### ***Caruurta iyo murugada***

Kuwani waa u dhowaanshaha taas oo lagu aflaxay xaga caruurta dhibaatooyinka dagaaleed wadamada ay ka jiraan:

- Haddii caruurta aysan faraxsaneyn sida muuqata ama ay isku dhex jiraanba farxad iyo murugo, la hadal waalidkood. Waxaa dhici karta in aysan garanaynin waxa meesha ka socda, ama ay ku mashquulsanaayeen arimo kale. Weydii haddii ay u heli karaan waqti dheeraad ah caruurta kaligood. Ma awoodaan, tusaale ahaan, in ay u helaan toban daqiiqo ay la qaataan caruurta xiliga hurdada?
- U sharax waalidka in ay caruurta caawineyso haddii aad si dhab ah arimahooda loo qiimeeyo oo la dhageysto in badan.
- Talo-bixiye ahaan, qof aan kooxda ka mid aheyn, waxaad ku qancin kartaan in ilmaha ay u baahan yihiin caawino shaqsiyeed – Laakiin howsha waa in si tartiib oo taxadar leh loo qabtaa: aad bay u adag tahay sida aad u maleyneysid waxaa dhici karta in dhaawac aad gaarsiiso si fudud. Waa badbaado in lagu bilaabo la shaqeynta kooxaha yar yar ee caruurta ah si wada jir ah oo aad ku dhisato waayo-aragnimadaada.
- Markii aad la hadleysid ilmaha, xasuuso in sida dadka waaweyn ay u baahan yihiin in dareenkooda la ogaado. Haddii aad ka hadalsiin kartid, ogow dareenka ka shisheeya erayada. Oo u bixi magac. Waxaad ku tiraahdaa sida “taasi ayaa murugo kugu abuurtay”. Caruurta waa sidii dadka waaweyn oo kale, waxay jecel yihiin in la qiimeeyo. Sidaas awgeed, haddii ay sax kula noqoto, ku dheh sida “taasi waxay aheyd arin geesinimo leh” ama “waadba argagaxday ayaan filayaa, Laakiin ma aadan cararin”.
- Caruurta kuwa aan hadli karin si cad waxay ku cabiri karaa dareenkooda ayaga oo isticmaalaya waxyaabaha lagu cayaaro oo boombalaha ah. Hala qabsadaan isticmaalka waxyaabaha lagu cayaaro iyo adiga, kadib weydii in ay la soo baxaan boombalo ayaga matalaaya si ay kuu tusaan wixii ku dhacay, ama ay kuu sheegaan qoyskooda. Laakiin haku cadaadin caruurta; u diyaar ahow howsha in aad u wado si tartiib ah oo sida ay doonayaan.
- Caruurta waxaa caawiya fursadaha sawirka, ama waxaaba ka sii wanaagsan farshaxanimada midabeynta sawirada murugada leh si ku cel-celis ah ama in ay ku midabeeyaan warqada oo idil madow si ku cel-celis ah. U ogolow in ay arintaan sameeyaan.



## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

- Iskuulka waa u muhiim siiba caruurta barakacsan. Caruurta waaweyn waxay u baahan yihiin nolol maalmeed joogta ah, waqtiga ay banaanka ka aadaan gurigooda, jimicsiga iyo isboortiga iyo xirfadaha kala duwan ay baranayaan. Caruurta aadka u yar yar kuwaas oo gur-guuran kara ama socon kara (8 bilood ilaa iyo 5 sano jir ah) ayaa ka faa'iideysan kara mustaqbalka fog ciyaaraha la soo abaabulay ayaga oo la jiraan caruurta kale. Koox ka mid ah waalidiinta ayaa lagu caawin karaa in loo helo soo dhoweyn koox-cayaareed, si loo sameeyo waxyaabaha caruurta ku cayaaraan iyo in la abaabulo jadwal.

Laba shabakadaha internetka oo sameeya waxyaabaha caruurta ku cayaarto:

[www.make-baby-stuff.com](http://www.make-baby-stuff.com) ;

[theartofsimple.net/11-cheap-and-free-toys-for-young-children-2/](http://theartofsimple.net/11-cheap-and-free-toys-for-young-children-2/)

- Caruurta oo loo keeno miyuusig, jiihin, iyo heeso ayaa noqon kara jid wanaagsan oo lagu cabiro dareenka. Aad bay u fududahay in la sameeyo durbaano, waxyaabaha shanqarta bixiya lagana sameeyo daasadaha, ulaha, iyo dhawaq-dhaliyaha, si qof kasta uu u heysto mid. Caruurta waxa ay ku cabiri karaan laxanka carrada ama farxada iyo dareenka fudud. Si loo sameysto qalab miyuusig ah, eeg [www.kinderart.com/teachers/9instruments.shtml](http://www.kinderart.com/teachers/9instruments.shtml)

### **Caruurta iyo carrada**

Hadii aad dooneysid in aad caawiso qoys uu la joogo ilmo carreysan kaas oo weli dhalin yar, waxaad u baahan tahay wada-shaqeynta xaga waalidka ah. Hadii uu jiro aabe carreysan waxaa dhici karta in arintu adkaato. U sharax in carradu ay tahay dabeecad. Sida sigaar cabida oo kale, waxaa laga yaabaa in ay tahay dabeecad si adag lagu bedelo – laakiin waa la bedeli karaa.

Qoysku waa in ay isla wada shaqeeyaan si loo hubiyo in carradu aysan marnaba abaalmarin laheyn. Laakiin dabeecada wanaagsan iyo dulqaadka wanaagsan waa in la abaal mariyaa. Waqti kasta oo ilmuhu ay leeyihiin dulqaad fiican oo qeyliyaan oo cabaadaan, ruuxna waa inuusan wax fiiro ah siinin. Laakiin hadii ilmuhu ay dabeecad wanaagsan yihiin uuna si fiican u dhaqmo maalintii oo dhan, waa in la siiyaa xidig. Xidigaha waa la iska qiyaasi karaa ama lagu qori karaa warqad. Todobo xidig waxay u dhigmaan abaalmarin. Tani waxaa laga dhigi karaa ‘Waqti qaas ah’ oo hal ka mid waalidka, sidii oo loo baxaayo lugo-baxsi soc-socod si wadajir ah, ama in sheeko loo sheego.

Hadii uu jiro aabo careysan, waa in uu balan ku qaado in uu xakameeyo carradiisa guriga marka la joogo ilaa iyo ilmuhu ay ka ladnaanayaan iyo hadii uu balantiisa ka soo baxo, waa in lagu amaanaa. Waxaaba dhici karta in uu is-bedelo aabahana sidoo kale.

Abaalmarinta dabeecad wanaaga ee xidigaha waxay waxtar u tahay dhibaatooyin fara badan, marka lagu daro qoynta sariirta (kaadida), dilka gabadha kaa yar, ama u diyaar-garowga waqtiga iskuulka la aadayo. Abaalmarintu uma baahna lacag. Caruurta badankood, waalidka oo waqti tayo leh la qaato oo kaliya ayaa ah wax ay aad u doonayaan.

Eeg sidoo kale qeybaha dadka kuwaas oo si wanaagsan wax u cunin ama raashin xumada (2.3) iyo kuwa si xun u hurda (2.4).

### **3.5 Dadka da'da weyn**

Waa muhiim in la garto awooda in dad fara badan oo ah dadka waaweyn waxa ku soo kordha. Xiliyada dagaalka, kuwa badan ayaa hela wadooyin wanaagsan oo lagu wajaho.



## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

Laakiin sida anaga oo kale, waxay ku soo kordhin karaan ficilo xun ama murugo.

Waxa ka dambeeya da'da todobaatanka, dadka waxaa dhici karta in ay cunitaankoodii yaraado ama cunto xumo ku dhacdo. Sida laga yaabo hey'adaada waxay sameyn kartaa kooxo qaabilsan Karinta & Nolasha Caafimaadka Wanaagsan kuwaas oo dabooli kara arimahaan ka dhex taagan dadka waaweyn.

Ku dhowaad inta badan dadka waaweyn waxay ka faa'iideysan karaan jimicsi fudud. Ma heli kartaa qof u abaabulo fasal? Fasalka waxaa lagu qaban karaa cadceeda. Si loogu adkeeyo lafahooda maadada kaalsiyamka, fiitamiin Dhii iyo ileyska cadceeda oo looga soo hadlay **2.3**.



**networklearning Somali:** <http://www.networklearning.org/index.php/somali>

Xaqiiqooyinka Dhabta Ah Ee Ku Saabsan **Gudniinka Fircooniga Ee Hablaha** (Ama FGM / Gudniinka Hablaha / jarrida hablaha)

Muxuu yahay gudniinka fircooniga?

Halkee iyo goortee bay hablaha ku sugan yihiin halis?

Saameynta gudniinka fircooniga

Maxaa loo sameeyaa gudniinka fircooniga

In isbedel lala yimaado

Tixraac iyo akhris dheeraad ah

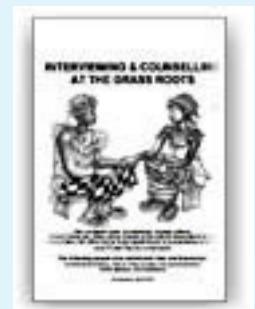
ImageDhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

> [www.networklearning.org/index.php/library/cat\\_view/91-facts-about-female-genital-mutilation](http://www.networklearning.org/index.php/library/cat_view/91-facts-about-female-genital-mutilation)



Warqadan loo asteeyey kooxo yaryar oo dad ah ayaanu filaynaa in Hay'adiina ay caawin karto si ay u bartaan, u hor mariyaan wareysiga iyo qaababka talo bixinta. Hadda dad aan lahayn tababar ayaa ku hawlan wareysiyada iyo talobixinta. Haddii dadka la tababaro, hawshu way fududaaneysa dad badana waa la caawin karaa, shaqaaluhuna farxad ayaa u kordheysa.

> [www.networklearning.org/index.php/component/docman/cat\\_view/45-interviewing-counselling-at-the-grass-roots?Itemid=52](http://www.networklearning.org/index.php/component/docman/cat_view/45-interviewing-counselling-at-the-grass-roots?Itemid=52)



## Qeybta Afaraad: **Dhibaatooyinka Maskaxeed – Xaalad dhex dhexaad ah ilaa xaalad ka sii daran**

Dhowr xaaladaha dhimirka waa lala tacaali karaa inkastoo aysan meesha ka jirin wax dhaqaatiir ah ee xaga maskaxda qaabilsan iyo farmashiye.

### ***Daryeelka kuwa wax daryeelaya***

Qoyska, inta badan hal xubin ee ka tirsan ayaa dhici karta in uu dhabarka u rito hawl culus ee cudurka dhimirka ah. Waxay ka faa'iideysan karaan taageero kaga imaanaysa xaga hey'adaada. Waxa ay kaloo ka faa'iideysan karaan la kulanka dadka oo xaaladaas haysata – kuwaas oo jooga boos ay ku siin karaan waano tan ugu haboon.

Macaamisha kuwa ay haysato dhibaato aad u daran sida xanuunka waalida, ama dhibaato la maareyn karo taas oo ka sii dareysa, waa wax caqli gal ah in lagu dardarsiiyo qoyska macmiilka in uu tago magaalo ka weyn tan uu joogo si uu helo daryeel fiican oo xirfadeysan. Adiga sidoo kale waxaad raadsan kartaa talooyin, adiga oo isticmaalaya taleefan ama ii-meyl. In mudo ah, hadii uu qofka bukaanka ah ay ku ladnaadaan talo-siinta/ama daweynta oo gurigooda u noqdaan, waxaad u noqon kartaa ilo taageero mid mid ah ama qoyskaba.

### **4.1 Dadka ay ku dhacday welwelka iyo murugada**

#### ***Murugada dhexdhexaadka ah***

Kuwani waa calaamadaha lagu aqoonsado murugada dhexdhexaadka ah:

- Farxad la'aan inta badan waqti kasta noloshana aan rajo ka laheyn
- Xasuus aad u xun taas oo si ku cel celis ah u soo noqnoqota
- Aan awoodi karin qofku in uu seexdo ama hurda si xad dhaaf ah
- Cunitaanka raashinka oo ka yaraada
- Isticmaalka khamriga inta badan

Ogeysiis: Mararka qaarkood calaamadahaan waaba la iska garan karaa, laakiin mar mar murugadu way qarsoon tahay.

Waxaad soo jeedin kartaa:

- Dadka ay heyso murugadu waxaa dhici karta in ay hurdadu ku yar tahay. Waxaa kale oo dhici karta in cunitaanka raashinka uu xumaa. Waxaa lagu cawin karaa cunto fiican iyo hurdo joogta ah (2.3), qeybta (2.4).
- Waxaa kale oo ka faa'iideysan karaan jimicsiga xaga jirka ah iyo jimicsiga nasashada. Qeybta 3.8.
- U sheeg in ay ka fikirnaan waxyaabaha soo socda – waxaa dhici karta in anagu suurto-gal ay noo noqonin in aan bedelno duruufaha aan ku nool nahay, laakiin waxaan bedeli karnaa sida aan ku fikirno una dareeno. Arintu ma fududa, laakiin waa suuro-gal. Talaabada ugu horeysa, weydii in ay sameeyaan: marka aad la kulantid marka xiga, waa in ay diyaar u yihiin in ay kuu sheegaan hal arin oo farxad leh maalin kasta. Tani waxay noqon kartaa raashin wanaagsan oo la kariyay ama cunug qoslaaya ama cadceeda oo laga dhex milicsan karo caleemaha geedka. U soo jeedi inta aysan seexanin, in ay duceystaan.

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

- Murugada, waxaa jira hal dhir oo dabiici ah taas oo la ogaaday in ay waxtar leedahay oo la mid ah dawada murugada baabi'isa laakiin oo leh saameyn ka yar saameynta dambe ee dawada: waana mida la yiraahdo St John Wort (Magaca Laatiinka: hypericum perforatum).
- Dadka qaba xanuunka murugada dhexdhexaadka ah waxaa lagu caawin karaa ayaga oo ku biiraya kooxda saxda ah.
- Hadii aad u maleyso in murugada qofka dhibaateysan ay tahay mid dhexdhexaad ah laakiin aad dooneysid in aad qorshe u dhigto howsha daweynta – ama hadii aad u maleyso in qofka bukaanka uu qabo murugo aad u daran – waxaad sameyn kartaa baarid shaqsiyeed. Waxaa jira shabakado diyaar ku ah internetka oo ka heli kartid <http://psychcentral.com/quizzes.htm>  
— (Murugada **dhalmada kadib**, eeg qeybta **3.6**)

### ***Murugada aadka u daran***

Calaamadaha murugada aadka u daran:

- Dareen wel wel iyo walbahaar taas oo keenta in nolosha caadiga ah la dayaco; qofka waxaa laga yaabaa in uu sariirta ka soo kicin ama uusan wejiga dhaqan
- Miisaanka qofka oo hoos u dhaca
- Soo toosid xili hore subaxdii si lama filaan ah

Hadii uu qofku laga arko calaamadahaan, gaar ahaan hadii ay ka fikir ama hadal heyn ku saabsan is-dil, waa inaad geysaa meel laga heli karo dhaqtarka daweynta-nafsiyeed xirfad u leh. Dawo ayaa loo baahan karaa talo-bixiyaha caadiga ahna waxaa dhici karta in laga helin caawin ku filan.

Laakiin hadii aad la shaqeyneysid dad kuwaas oo si xun u murugeysan, aadna dareentid in aadan wax horumar ah ka gaarin daweynta, ha niyad jabin. Waxaa dhici karta in aad u tahay waxa joojinaaya in xaalada ka sii dari laheyd.

## **4.2 Dadka sida khaldan u isticmaala khamriga. Sigaarka. Dawooyinka la soo qoray. Iyo muqaadaraadka wadada lagu iibiyo**

Eeg Qeybta 2.6.

### **4.3 Isku-dhexyaaca welwelka iyo argagaxa kadib (PTSD)**

Bal qiyaas askari ciidan hore oo argagaxsan, oo hada dib ugu soo laabtay reerkiisii hadana wadada iska socda. Wuxuu maqlayaa guuxa gaari matoorkiisa oo dhawaq sare leh, maadaama uu la mid yahay sidii qori la ridaayo oo kale, dhulka ayuu dhambacadsaday wajigiisa uu dhigay wadada dadka ay maraan. Asaga iyo reerkiisa aad bay u yaxyaxayaan una khajilayaan. Tani waa jaleecsi in yar ah oo ku saabsan isku-dhexyaaca welwelka iyo argagaxa kadib xiliga shaqada. (PTSD) way korortaa markii ay dhacdadu aheyd mid xoogan, ama ha ahaato dagaal, shil, kufsi. Qofka dhibka soo gaaray wuxuu dareemaya hanjabaad cabsi ah oo ku aadan noloshooda ama nolosha dadka kale ama laf-dhabarka shaqsiyadooda – waxayna dareemayaan in wax awood ah aysan laheyn.

Sidii lagu soo sheegay qeybta 2.6, dadka horay dagaalada ugu soo qeyb qaatay ayaa halis dheeraad ah ugu jira PTSD marka loo eego dadka rayidka ah – Gaar ahaan hadii ay ahaayeen kuwa aad u isticmaala khamriga/muqaadaraadka. PTSD waxay ku dhacdaa

## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

Inta badan dadka kuwa lagu qasbay in ay dilaan dad kale, sidoo kale dadka u dhiban rabshadaha xoogan. Mar mar argagaxa labaad waxay ku dhacdaa booliska, dadka talada bixiya, shaqaalaha caafimaadka, ama dadka marqaatiga ka noqday dhacdo aad u xun. Sidaas daraadeed, ayagana waxay u baahan yihiin in la caawiyo. Hey'adaadu waa in ay la socotaa shaqaalaheeda iyo dadka ku yimaada iskaa wax u qabsi oo howsha wada.

### ***Calaamadaha guud ee PTSD dhexdhexaadka ah***

Murugo, welwel, isticmaalka xad dhaafka ah ee khamriga: dhamaan waxay ka mid noqon karaan qeyb ka mid ah PTSD – bal eeg qeybahaan mar kale.

Dadka inta badan la dhibaatoonaya, muda aad u dheer, hadii dhacdo xun lagu soo celiyo mar kale. PTSD waxaa suuro-gal ah in ay ku sii kororto dadka kuwa, ka hor dhacdadii argagaxa, aan si aan fiicneyn markii horeba xaalada ugu adkeyd, bulsho ahaan go'doonsanaa, ama dhibaatooyin xaga maskaxda ah qabay. Laakiin xasuuso in PTSD sidoo kale ay ku dhacdo ciidanka kuwa ugu geesigan iyo dadka rayidka ah kuwa ugu caqliga badan. Ma ahan calaamad in qofku uu yahay mid taag daran ama aan qiimo laheyn.

Waxa ay dadku dareemi karaan:

- Waxaa dhici karta in ay hafiyeen dareemo aad u khaldan sida dambiile in uu yahay, fadeexo, garab la'aan, carro, murugo, iyo cabsi. Waxaaba laga yaabaa in ay rajeynayaan in ay is-dilaan nafsadooda.
- Xasuusta dhacdooyinka argagaxa waxay ku soo muuqdaan mar kale inta badan maskaxdooda. Waxaa ku adkaanaya in ay wax uun xooga saaraan. Waxaa dhici kara in ay ku dhacdo hurdo xumo.
- Waxay ka sheegtaan madax-xanuun, calool-xanuun, tabar-darro, xanuun iyo jiro.

Waxa dhici kara dadka in ay sameeyaan:

- Mar kasta in ay ooyaan. Waxay jecel yihiin mar kasta in ay ku dhegenaadaan wehelkooda ama qofka caawinaaya.
- In ay bilaabaan ama in ay sii kordhiyaan isticmaalka khamriga ama muqaadaraadka. Dadka ay ku dhacday PTSD, isticmaalka khamriga xaalada way uga sii dartaa.
- Waxaa dhici karta inay bilaabaan isticmaalka af-lagaado iyo dagaal. Ama ay gooyaan reerkooda ama saaxiibadood, in nafsadooda ka dhigaan kuwa go'doonsan bulsho ahaan. Mar mar ayaga ayaaba gooya xiriirka reerka. Imtixaan baaritaan nafsiyeed ah ayaa la buuxin karaa ayaga oo la socdaan xaaskooda ama ninkooda si loo ogaado hadii arintu ay weheliso dagaalada qoyska dhexdiisa ka dhaca. (hadii arintu sidaa tahay, waa in ay ka fikirtaa badbaadada nafsadeeda iyo caruurteeda sida saxda ahna ay go'aan ku gaarto in ay ka tagto): [www.shelterincalpena.org/Domestic%20Violence%20Self-Assessment.pdf](http://www.shelterincalpena.org/Domestic%20Violence%20Self-Assessment.pdf)

### ***Qorshaha Caawinta***

Marar badan oo la isku dayo ayaa u muuqata in wax caawineyso, oo ay ku jirto taageerida kooxaha. Waxaa jira daaweyn sida (Dhaqdhaqaaqa nusqaaminta isha iyo dib u shaqeynta) oo loo so gaabiyo EMDR. Tani waa arin aad wax u qabaneyso laakiin waa in la siiyaa dad si xirfadeysan loo soo tababaray – kuwaas oo laga heli karo wadamo dhowr ah.

Aad bay muhiim u tahay, inkastoo ay tahay in wax la qabto sida ugu dhaqsaha badan

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

kadib markii calaamadaha ay bilowdaan in ay soo muuqdaan. Hadii aad dhaqtar u tagi kartid, soo booqo hadii ay wax ka qaban karaan arimaha aad u daran. Daweynta mar mar wey ku caawin.

Hadii ay wax dhaqaatiir ay meesha joogin, daweynta-hadalka ayaa ku caawin karta, waxayna tani aad ugu fiican tahay in ay sameeyaan koox waayo arag ah. Halkani waxaa yaala mowduuc kaas oo ah in kooxda ay daboosho: aqoonsiga waqtiyada markii ay dhici karto in ay dhib u geysan karaan dadka kale, ayada oo lagu xalinaayo hadal iyo falsuuban. Waxaa dhici karta in nin si fudud looga xanaajiyo, ama uu arko wiilkiisa yaraa u imaanaya si uu u rabsheeyo. Wuxuu u baahan yahay in uu lahaado qorshe kaas oo ku caawiyo in uu xakameeyo carradiisa – sida suurto galka ah in la qaato neefsasho tartiib, aadna u xoogan kadibna loo banaana baxo lugo-baxsi. Wuxuu u sheegi karaa xubnaha reerka in uu xanaaqsan yahay una baahan yahay inuu isa soo dejiyo.

Kooxda waxay baran karaan wadooyinka looga hortagi karo xaaladaha halista ah ee isa soo taraya.

### ***PTSD aadka u daran***

Dadka la xanuunsan PTSDga inta badan waxaa soo mara qarow ah dhacdooyinkii ku dhacay. Xasuusashada marnaba ma baaba’do. Waxay leeyihiin jawaabo naxdin leh: hadii laga taabto garabka si lama filaan ah, way boodayaan, way qeylinayaan ama waxayba bilaabaan dagaal. Waxay dareemayaan walaac daran ooo joogto ah/ama xanaaq joogto ah.

Waxay ka fogaadaan xaaladaha soo xasuusiya dhacdooyinkii naxdinta lahaa oo ay soo mareen, banaanka inta badan ma aadaan. Waxay dareemayaan in ka go’doomeysan yihiin kuwa ag jooga, sidaas daraadeed, ma dareemi karaan ayagana lama dareemaayo. Qaar ka mid ah sidaas ma noqdaan badankood, waxay dib u arkaan xaaladahii naxdinta lahaa sidii filim la daawanaayo oo kale.

Mar marka qarkood PTSD way iska tagtaa waqti uun mar marna calaamadaha way raagaan mudo aad u dheer.

### **4.4 Isku-dhexyaaca labada udub**

Calaamadaha ugu horeeya ee isku-dhexyaaca labada udub ayaa ah mid xaalado is-bedel, si qun yar socod ah iyo si aan la saadaalin karin u yimaada. Qofka dabcigiisa waxay isu bed-bedelaysaa horay iyo gadaal una dhexeeneysa **Waalida** – waxaana ka mid ah farxad xad-dhaaf ah, xamaasad, carro-deg deg ah, xasilooni daro, tamar dheeraad ah, u baahnaanshaha hurdada oo yaraata, afkaar tartan ah, kacsiga galmada oo kor u kaca, iyo u jiheysnaanshaha dhanka qorshe waaweyn laakiin aan suuro-gal aheyn – iyo **murugo** – oo ay ka mid tahay walbahaar, wel wel joogta ah, xanaaq, tamarta oo lunta, oohin aan la xakameyn karin, cunida raashinka oo is-bedesha miisaanka oo kordha ama hoos u dhaca, baahi hurdo oo dheeraad ah, go’aan gaarida oo ku adkaata, iyo ka fikirka dhimasho ama is-dil.

Waxay u muuqataa in jirka uu lumiyay awoodiisii uu ku xakameyn lahaa xaaladaha kala duwan oo marna kor ah marna hoos ah. Daawo-qaadashada caadiyan waxay ka mid tahay qeyb ka mid ah daweynta hadii uu bukaanku lagu baaro si hagaagsan looguna qoro dawada. Hadii uu bukaanku lagu dardarsiin karo in uu is xakameyn karo la hadal.

- Miyey isticmaalayaan waxyaabaha dabciga bedela – khamriga, muqaadaraadka, dawooyinka la soo qoro iwm?

## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

- Miyay jiraan wax isis raac ah? Qofka bukaanka waalidkiis miyey lahaayeen cudurka isku-dhexyaaca labada udub xiligii caruurninamda?
- Miyay jiraan xiligii caruurnimada wax jaha-wareer ah ay sababtay khamriga ama muqaadaraadka, iyo baritaanka loo baray ka ficil-qaadasho aan habooneyn hab nololeedka?
- Weydii in ay bilaabaan qoritaanka taariikh nololeedkooda buug yar waxa ay dareemayaan ama sameenayaan, sidaas daraadeed waxay bilaabi karaan in ay ka xoroobaan jah-wareerkii heystay kaas oo is-bedel ku keenayay dabcigooda. Waa hal talaabo oo gadaal loo qaadayo si loo xakameeyo maskaxdooda.

Laakiin qaar ka mid ah kuwa dhibaataada heysata ma doonayaan daweyn maxaa yeelay, inskastoo murugada ay tahay runtii wax xun, wejiga waalida uu yahay mid aad loogu raaxeysan karo taas oo ay marnaba joojin doonin.

### *Tijaabo nafsiiyeed*

Arintaan la samee macaamiisha iyo xubnaha qoyska la isku haleen karo. [www.healthyplace.com/psychological-tests/goldberg-screening-for-bipolar-spectrum-disorders/](http://www.healthyplace.com/psychological-tests/goldberg-screening-for-bipolar-spectrum-disorders/)

### *Digniin: Marka xaaladu aad u daran tahay*

Isku-dhexyaaca aadka u daran ee labada udub way adag tahay in la aqoonsado oo gacanta lagu dhigo, isla marka aad wel wel dareento waa inaad raadisaa ra'yiga dhaqtarka cilmi-nafsiiyeedka, hadii aad awoodid. Mid ka mid calaamadaha digniinta waa in uu qofku is-dhaawaco, waxaana lagu tilmaamaa inta badan is-jarid, is-qalid, ama is-dhaawicid. Waa hab loola macaamulo caafimaadka khaldan ee xowliga ku socdo, sida carrada ama xanaaqa dheeraadka ah, walaaca, iyo jaha-wareerka. Markastana waa wax soo noqnoqda, ma ahan wax hal mar dhaca.

## 4.5 Waalida

Dadka lagu sheegay xanuunka waalida “**schizophrenia**” caadiyan waxaa lagu arkaa calaamado isla-socda:

- Maqalka ama aragtida waxyaabo aan jirin.
- Ayaga ficil ku sameeya dadka ayada oo xaalada caadiga ah aan joogin; dabci xumi xaga la dhaqanka bulshada.
- Afkaar tartan ah, afkaar aan habeysneyn, wayna ku adag tahay in ay awaamirta raacaan ama la socdaan. Dhameystirka waajibaadka howleed, dhibaatooyin xaga xusuus heynta ah.
- Fikrado la yaab leh, tusaale ahaan, in ay aamin san yihiin in ay aqrin karaan waxa ku jira dadka kale maskaxdooda.
- Shaki dheeraad ah, tusaale ahaan, in la aamino in dadka kale ay shirqoolayaan.
- Faham is-bedela, tusaale ahaan, qofku wuxuu arkaa ama maqlaa si kala duwan, ama wuxuu u arkaa sheyga in si is-daba joog ah ay isku bedelan dhanka cabirka iyo muuqaalka.
- Dabci is-bedel, tusaale ahaan, in si fudud loogu xad-gudbo.
- Ayaga oo ka lumo daneynta dadka ama sheyga kuwaas oo ay aad u jeclaan jireen.

Hadii aad la kulanto qof oo qaba calaamadaha kuwaas oo dhib iyo carro keenaya, is-



## Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib

daciifinaya, ama dhaawac keeni kara, tijaabi shabakada diyaarka ku ah internetka imtixaan la marayo oo lagu aqoonsado xanuunka waalida ee heerka koowaad calaamadaha lagu garto: [www.schizophrenia.com/sztest](http://www.schizophrenia.com/sztest)

### **Qorshaha Caawinta**

Xanuunka waalida, talaabada ugu fiican oo la qaado waa daweyn iyo taageero dawo cilmi-nafsiyeed. Daweynta waxay caawisaa haasaawe-beenaadka iyo dhalanteedka qofku aamin san yahay. Laakiin xanuunka waalida way joojiyaan in dawada ay qaataan, qeyb ahaan maxaa yeelay waxay leeyihiin saameyn xaga caafimaadka ah.

**Dhalinyarada dhowr iyo toban jirada ah** waxay xiiseeyaan hoos-u-dhigada halista **Waalida**, ayaga oo ka fogaanaya muqaadaraadka wadooyinka lagu iibiyo, sii waditaanka saaxiibtinimo wanaagsan, iyo daweynta xili hore murugada, welwelka, iyo wal-bahaarka ayaa ah mid noqon sida dhici karta mid qiimo leh.

Dadka waalida qaba badankood kuma fiicna waayo-aragnimada lagama maarmaanka ah ee nolosha maalmeed – is-nadaafinta, balan-ilaalinta, xiriirka. Sidaas awgeed, tani waxay ka dhigeysaa kuwa aan hoy laheen baagamuundo ah. Ama shaqo la'aan ah.

Hadii aad tahay shaqaale hey'adeed, waxaad siin kartaa dhiiro-gelin, ama (waxaaba ka fiican) oo hagaajin kartaa **koox** dadka kale ee xanuunka waalida qaba, waxaadna u xaqiijin kartaa taageero si ay u joogteeyaan qaadashada dawadooda si wadajir ahna u bartaan khibradaha sida karinta, iyo is-nadiifin shaqsiyeed. Daweynta nafsiyeed ee kooxaha ah waxaa ka soo baxa natiijo wanaagsan marka loo eego qofka kaliya, gaar ahaan, hadii laga wada-hadlo qorshaha nolosha dhabta ah, cilaaqaadka, /ama waxayna keenaysaa howl dhaqdhaqaaq leh oo la sameeyo. Shaqo wanaagsan oo dhaqdhaqaaq leh waxay ku haboonaan laheyd koox si loo bilaabo beerida khudaar oo loo abuurto beel ay ku yar tahay khudaarta.

Soo dhex-gelid guul leh waxay noqotay **daweynta nafsigaa ah ee qoyska**. Dadka xanuunka waalida qaba ee la nool qoys wel wel iyo wal bahaar aad u sareeya ayaa ah sida dhici karta in ay joojiyaan dawadooda. Qoyska is-caawiya, inkastoo, ay isu imaan karaan si wadajir ah kulanka qoyska si ay u fahmaan xanuunka, si ay u qeexaan wixii dhibaato ah, warqad ay ku qoraan xalka la heli karo, wada-hadlaan ilaa ay ka gaaraan ra'yi la isku wada raaco – taageero la siiyo si loo dhaqan-galiyo. Duruufahaan jiro, in badan ama in yar oo ka mid ah bukaanka waxay joojiyaan qaadashada dawada.

### **4.6 Murugada dhalashada kadib/waalida**

Murugada dhalashada kadib caadiyan waxay soo muuqataa labada ama sadexda isbuuc ee ugu horeysa dhalashada caruurta laakiin waxay kale oo imaan kartaa waqti uun dhalashada kadib. Markasta niyada ku haay in shardigaan uu yahay ku-meelgaar – waa la daweyn karaa qofka dumarka ahna dib bay ugu noqon kartaa xaalada caadiga. Daawada saxda ah aad bay saameyn u leedahay, hadii la heli karo. Laakin aqoonsiga xanuunkaan markasta wuxuu kaa badbaadin karaa qof ka tirsan qoys kala-tag iyo in nolosheeda ay qaribmato.

### **Xanuunka dhexdhexaadka ah ee dhalashada kadib**

Qaar ka mid haweenka waxay dareemaan calaamado murugo ah waqtiga dhexe ee uurka.

Murugada dhalashada kadib aad bay u adag tahay in laga sooco murugada joogtada ah.

## **Raadinta Caafimaadka Maskaxda dagaalada kadib**

Calaamadaha waxaa ka mid ah: qofka in uu murugaysan yahay ama uu ku jiro xaalad wel-welsan – ilmeyn ka soo daatada indhaha – hamiga xiisaha shaqooyinka caadiga ah oo ka lumo – in qofku dareemo eed – in qofku dareemo in wax qiimo ah uusan laheyn – in qofku dareemo in uusan awood u laheyn in wax shaqo ah uu qabto – daal – hurdada oo ka jahwareerta – cunitaanka raashinka uu markasta bedesho - feejignaanta oo hooseysa – afkaar ah in uu naftiisa uu dilo – walbahaar.

Si kastaba ha ahaatee, dhalmada kadib, haween fara badan kuwaas oo laheyn murugo waxay dareemayaan calaamadahaan, sida hurdada oo ka jahwareerta, cunitaan fara badan iyo tamar. Noloshu hooyada waa mid adag. Imtixaan tijaabo ah ayaa kuu cadeyn kara hadii ay dhibaataadu tahay mid loo eego si gaar ah: [www.womensmentalhealth.org/quiz-are-you-suffering-from-postpartum-depression/](http://www.womensmentalhealth.org/quiz-are-you-suffering-from-postpartum-depression/)

### ***Maxaa sababa murugada dhalmada kadib?***

Dhalmada kadib, hormoonada jirka ku jira ayaa marna kor u kaca marna hoos aada si weyn. Xaaladan wareerka leh, way sii badan kartaa waxaana sabab u ah waxyaabaha banaanka ka dhacaaya xiliga uurka. Hooyada waxaa laga yaabaa in ay ku dhacdo wax ay u nugushahay oo ah xanuunka noocan oo kale ah. Tusaale ahaan, waxaa dhici karta in ay la xanuunsato dareenkii sareeyay ee xiligii caadada ku dhacday iyo ka horba.

### ***Daweynta xanuunka dhexdhexaadka ah ee dhalmada kadib***

Daweynta ku saleysan cilaajka hadalka aad bay waxtar ugu noqotay haweenka oo qaba mid fudud iyo mid dhexdhexaad ah ee xanuunka murugada – gaar ahaan cilaajka hadalka kaas oo ulajeedadiisu tahay wanaajinta aragtida dibadeed ee aduunak iyo xiriirkooda dunida. Qaas ahaan, waxay u baaahan yihiin in ay bilaabaan aragtida nafsadooda si ka duwan. Halkii ay ka joogi lahaayeen booska xanuunka waalida ee dadka dhibku ku dhacay, qaar baa gali kara booska dadka kala haga mustaqbalkooda.

Hal raashin oo aad waxtar u leh ayaa la ogaaday inuu ilo fiican yahay: saliid lagu magacaabo Omega 3 (Eeg Qeybta 2.3). Eeg sida aad u caawin kartid qoyska si ay ugu darsadaan raashinka ay cunaan.

Hadii aad haleeli kartid dhaqtar cilmi-nafisiyeedka, kala hadal arinta daweynta: waxa laga yaabaa in ay ku caawiso.

### ***Calaamado aad u daran ee waalida dhalmada kadib***

Tani waxaa loo tixgeliyaa waalida deg dega ah taas oo u baaahan in qofka isbitaal la dhigo si loo daweyyo. Hadii ay dhacdo, waxaa lagaa doonayaa in qofka xanuunsan aad isbitaal ula cararto siiba dhaqtar cilmi-nafisiyeedka aqoon u leh hadii ay suurto-gal tahay labada arimood. Waa dhacdo dhif dhif ah. Mar kastana waa mid riwaayad oo kale u socota, calaamdahana waxayba soo muuqdaan 48 ilaa iyo 72 saacadood ee ugu horeysa dhalmada kadib. Calaamdaha waxaa ka mid ah – xasilooni la'aan, xanaaq, iyo hurdo la'aan – xaalad dabci is-bedelbedel dhow, mar qofku wuu murugeysan yahay, daqiiqada xigtana wuu faraxsan yahay ama qof isku toosan maba ahan xaga dabciga iyo fikirka – in la aamino waxyaabo khayaali ah oo jirin, inta badan wax ku saabsan ilmaha dhashay, qofkana uu maqlayo dhawaaq codad u sheegaya ayada in ay is-dhaawacdo nafsadeeda ama ilmaha ay dhashay, mar marka qaarkood sidaas wayba sameysaa.