

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda



www.networklearning.org

Amsterdam, April 2001

Tusmo

WARQAD KU SOCOTA MADAXDA NGO'S KA EE AFRIKA IYO ASIYA	5
KUMA AYAA QORAALKANI ANFICI KARA	6
QAYBTA KOOWAAD :- DAJINTA KOOXDA DIRASADA	7
1.1 Maxaad ugu baahan tahay Koox	7
1.2 Layliska Kooxda :- Dajinta Xeererka ee Kooxda	7
1.3 Hagaajinta Fikirkaaga inta aadan ku dhaqaaqin :- Qofkastaa waa gaar	8
1.4 Hagaajinta Fikirkaaga inta adan ku dhaqaaqin maxaynu ula jeednaa dhaqanka	8
QAYBTA LABAAD :- XIRFADAHA WAREYSIGA	9
2.1 Kadhigista Xafiiska mid gaar ahaaneed oo saxiibtinimo	9
2.2 Wax ka barashada Daymada	10
2.3 Lahaanshaha Anshax Suuban	10
2.4 Adeegsiga luqadaha habboon	11
2.5 Faraqa dadka u dhexeeya	12
2.6 Waxaad shaahid u tahay	12
2.7 Taabashada	12
2.8 Habka loo fadhiisnaayo	13
2.9 Habka wax loo dhegeysto	13
2.10 Ka runsheega dareenada – dadka oo loo sheego in ay caadi yihiin	14
2.11 Qarsoodi & daacadnimo	14
2.12 Ixtiraamka	15
2.13 Doorarka uu qaadankaro mabda'aga iyo aragtidaadu	16
2.14 Helista war Suggan	16
2.15 Kashaqaynta wax ay mashkaladu tahay iyo u habaynta sida ay u kala horeyso	17
2.16 Isla meel dhigga waxa la qaban karo	17
2.17 Laylis :- samaynta & isticmaalka liiska tasmadda	18
2.18 Liiska – tasmada ee lagu qiyaasi karo warsadaha	19

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

QAYBTA SADEXAAD :- WAYRISIGA TALO BIXIYAHA ASAASIGA AH	20
LIISKA – TUSMADA LAGU QIYAASAYO XIRFADDA TALO BIXIYAHA WAREYSTAHA AH	21
3.1 Muxuu wareysigu talo bixiyuhu tari karaa	22
3.2 Garashada waddooyinka sida qaalibka ah kugu rida waayaha adag	23
3.3 Odooroska la wadanayaasha boodi kara	25
3.4 siyaabaha looga garsoori karo dadka ay mashkaladaha kala duwan la soo darsaan	26
3.4.1 Hore u marint nafaqada & huradada	26
3.4.2 U adeegga dadka cuntadu ka xuntahay	26
3.4.3 U addeega dadka ay hurdadu ka xuntahay	27
3.4.4 Ka Caawinta dadka si ay waayahooda uga waramaan	27
3.4.5 U gargaarka dadka si ay u helaan nidaam tageero	29
3.4.6 Caawimada loo geysto xafladaha sida kuwa siyaaraada & meelaha lagu shalaado iyo Jinasaadaha	30
3.4.7 U gargarida dadku iney noqdaan wax tar	31
3.4.8 U adeega dadka si ay masuul uga noqan karaan falalkooda	32
3.4.9 U adeega dadka si ay u helan wax ay ku farxaan (Fun)	32
3.5 Garashada Dadka Qaba Xanuunka Diiqada (Depression)	33
3.6 U gargaarka dadka ay hayso xanuun ah argagax iyo warwar xanuun diiq ah	33
3.7 Garashada culeys maskada ah iyo diiq isfilato ku kacsan	34
3.8 Siyaabaha loogu gargari karo dadka qaba culeyska ah xaga maskaxda ?	34
3.9 Caruurta waa sida dadka waawyn	36
3.10 U gargaarka Caruura ay Mashkaladu hayso	36
3.11 Garashada mashaakilka caanka ku ah dadka waaweyn	37
3.12 U gargaarka dadka da'da ah	38
3.13 Garashada dadka isticmaala mukhaadaraadka badan sida khamriga & Jaadka ama Cabba sigaarka badan	39
3.14 U gargaarka dadka aad u cabba khamriga ama sigaarka iyo qaadka	39
3.15 U gargaarista bulshooyinka ay ka jirto jirooyinka bulshadu	

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

	(sida xaaldaha qalqalisa dalka gudahiisa	40
3.16	Garashada Boodada uu keeno nabar kugu dhacay (post-traumatic disorder (PTSD)	40
3.17	Garashada mashkaladaha la soo darsa warsadayaasha talada bixiya iyo siyaabaha dawadooda loo heli karo	43
3.18	Badbaadinta Saddex geeska ah	43
3.19	Garaashada mashkaladaha soo mara dadka wa daryeela (Daryeelayaal – Carers) & siyaabaha wax looga qabto	44
	QAYBTA AFRAAD :- DOOR- KA CCAYAARKA IYO LIISKA TUSMADA	45
4.1	Tusmooyinka door-ka cayaarka	45
4.2	Liiska- tasmada ee soo uruinaya xirfada wareysiga	47
4.3	SHAHAADADA	48
4.4	Liiska Tasmada ee lagu qiimeyn karo xirfada Wareystaha	49

Warqad ku socota madaxda NGO'S ka ee Afrika iyo Asiya

Walaalayaal,

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

Sidaa darteed, waxaanu idinka fileynaa in aan u isticmaalidoontaan qoraalkan dalaayada NGOgiina una gudbin doontaan cidii kale ee u aragtaan in ay ka faa'iidi karto.

Haddii qoraalkani uu idin qanciyo waxaan idinkula talineynaa qodobadan keeni kara hirgalinta isticmaalka haboon ee qoraalka:-

- 1 Astee dadka ka mid ah ururkiina ama ururadda idinku dhowdhow ee ka faa'iidi kara wareysiga iyo qaababka talo bixinta. Dhiirigali iney isu habeeyaan kooxo saddex saddex ilaa siddeed xubnood u habeysan oo joogto u kulmi kara. Haddii ay suurto galeyso dooro dad ka mid ah degaanka oo aqoon u leh talo bixinta si ay u caawiyaan kooxaha hadba sida loogu baahdo.
- 2 ka fakir nidaam dhaqaale oo dhiirigalin kara in kooxuhu ay shiri karaan wiig kasta adiga oo hubinaaya in xirfad ahaan ay wax u kordhaan kooxaha & Ururuka.
- 3 door ka ciyaar hubinta in ka qayb-galyaashu ay gaadhaan heer dhamaadka tababar kasta.

Xirfadda Wareysiga :-

In kooxda ay ku xasiantahay qaabka xirfadooda wareysi, waxa lagu hubin karaa adeegsi qof ku habboon oo isagu kooxda aan ku jirin. Qofka oo fiiriya ruux kasta sida iyo doorka uu u ciyaaro isaga oo isticmaalaya liiska hubinta ee qaybta 4.2. si aynu u nidhaa waa guul, waa in qofka doorka cayaarayna uu ku guuleystaa inuu muujiyo siddeed ilaa toban. Haddii xubnuhu sidaa ku guuleystaan waxa la siin karaa nuqul ah shahaadada ku cad qeybta 4.3.

Xirfadda la talinta :-

Dadku siyaabo kala duwan ayay u qabtaan shaqooyinka iyo arrimaha markaa talooyinku way kala duwan yihiin. Waxa fiican marka dhawr bilood hawlaha la wado in lagala tashado cid aqoon leh lakiin aan hawsha ku jirin si ay uga dhiibtaan fikrado wax ku ool ah, waxa wanaagsan in qofka hawsha soo bandhigay uu sheego in uu shaqo fiican soo qabto isaga oo raacaya liiska tasmada ee qaybta 4.4. waxa haboon qofka shaqadiisa si fiican u guta in la siiyo shahaadad sida ku sheegan qaybta 4.5.

Taageero ah muddo dheer ; haddii aad rabto, waxaanu isku xidhikarnaa shaqaalahaaga iyo kuwo kale oo hayo isku shaqo oo isla wadankan ah ama ay waddano kala ku jiraan, hawshan waxa lagu qaban karaa *E.Mail ama Web Site* oo aanu dhisidoono

MAEVE MOYNIHAN MA,Comm
Palmgract 64h, Amsterdam 1015HN
Tell 31(0) 20625-9587
e-mail : moynihan@noknok.nl

Kuma ayaa Qoraalkani anfici kara

Waxa laga yaabaa in wadankiinu uu soo maray dagaal ama duufaan ama dhibaatooyin kale, waxa kale oo jirta meelo badan oo cudurka *Aids* ku uu goobo badan dhanka kale u rogay, sababuhu way badan yihiin maxaa yeelay dad badan ayaa maalinkasta dhibaatooyin badani ay haystaan. Waxa kale oo jirta dad badan oo in badan u adkaystay isku buuq badan oo xagga maskaxda ah.

Haddii aad tihiin qaar u tabo baran in ay dadka wareystaan si ay uga caawin karaan in dadku uu noloshiisa habeeyo waxa idiin eg in aad hore u marisaan xirfadiina dhegeysiga, hadalka, iyo caawinta aad dadka u fidineysaan si loo kasbo qarraaro fiican.

Xirfadahan waxa ka mid ah, qaabka bariiska loo kariyo ama roodhida loo dubo. Haddii kuuggu aan si fiican u aqoon shaqadiisa markaa dadkii gaajoonayey ma heli karaan raashin macaan. Lakiin dadka ay gaajo hayso ayaa u xaq leh in si fiican raashin loogu bisleeyo. Dadka qaar ayaa qaba in aanay abuurtooda ahayn in ay dabaakhyo noqdaan oo aanay baran karin cuno karinta lakiin marka si fiican loo taba-baro way keenaan in ay cuntada karin karaan, ujeeddadu waa faro ku haynta iyada ayaa sirta ah oo muftaaxa ah. Taas weeyaan sababta buugan uu u leeyahay layliyo iyo jaaantusyo badan sababta oo ah akhrisku ma noqon karo qaab si quman wax loogu barankaro ama wax loogu fahmi karo waxa loo baahan yahay in si dhab ah hawlo loo qabto si loo barto. Qoraalkan looguma talogalin waddano gaar ah ee waxa isticmaali kara cidkasta.

Waxa uu u qaybsan yahay afar (4) Qaybood.

Qaybta 1^{aad} : **Dejinta kooxda diraaasadda**

Qaybta 2^{aad} : **Xirfada wareysiga**

Qaybta 3^{aad} : **Xirfadda Talobixinta asaasiga ah**

Qaybta 4^{aad} : **Soo jeedinta door-ka –ciyaarka & liisaska tasmadda**

Waxa laga yaabaa in ay ina caawin karto in nuqulo badan laga soo rogo qoraalkan inta aan shaqadda la bilaabin. Kooxuhu waxa ay qoraalkooda ku soo qori karaan bogaga xaga danbe ee banaan.

Waxa laga yaaba in door-ka-qaadashada buugan uu tilmaamayaa aan ku habooneyn xaaladiina markaa waxa quman in aad la timaadaan qaabka aad fileysaan in uu idinka idiin anfaci karo. Ka dib ayeynu isla eegi doona sida aad wax tidhaahdeen.

Haddii aad aragto in qaababka qaarkood ee buugani uu tilmaamayna ay kugu adagyihiin in aad wax u fuliso ha niyad jabin ee la kaalay si ka habboon oo idin anfadda qoraalka ka qaado kaliya waxii ku anfacya. Xasuusnow in uu jiri doono *E-Mail & Web sit* oo labaduba bilaash ah oo la siin dono cidda qoraalkan istimaaleysa si ay u wada xidhiidhaan, mashaakilka uga wada hadlaan arrimahana isula meel dhigaan, markaa waxaa habboon in aad doonato hal kanbuyuutar oo u isticmaasho *Internet* 'ka bishiiba hal mar iyo address ah *E-Mail* u dir adreeska moynihani@noknok.nl dabeetana anaga ayaa kuu soo wargalin doona.

Qaybta Koowaad :- **Dajinta Kooxda Dirasada**

1.1 **Maxaad ugu baahan tahay Koox**

Buuggan waxaa loo habeeyey kooxo ka kooban min saddex saddex ilaa Sideed sideed qof . haddii aad iskaa u isticmasho waxa dhici karta inuu ku anfaco laakiin waxaad sheegeysaa fikradaha dadkii kale ay kugu soo biirin lahayeen. Kolkaa waxa habboon inaad koox soo hesho ama adigu aad mid ku biirto.

Hal sabab ah oo muujineysa in kooxda ay fiican tahay waxa weeyaan buugan oon kuu tilmaameyn dhaqanka aad ka mid tahay, waa waajib in aad la socoto doorka dhaqankaagu uu ka qaadan karo talo bixinta. Kaliya waxaad koox ahaan u baahan tahay in aad talaabo talaabo u soo dhistaan laylisyo aad wadaagtaan.

Koox kooxdu waxa kale oo ay suurto galineysaa door ka qaadashada hawsha. Tani aad ayey wax tar u tahay, waxa kuu soo kodhay warar cusub taas oo aydun wadaagi kartaan. Waxa jirta maahmaah odhaneysa “hal mar maqal, laba goor ka hadal, qabo saddex jeer.

Si haddaba aad buugan sida ugu haboon uga faa'iideysato waxaad u baahan tahay, inaad joogto u kulantaan, wax isula eegtaan, isticmaashaan fikrado dhaqankiina waafaqsan deetana aad hirgalisaan , hirgalisaan, hirgalisaan oo hirgalita aad ku celcelisaan.

1.2 **Layliska Kooxda :- Dajinta Xeererka ee Kooxda**

Koox ahaan waxaad u baahan kartaan xeerar ama nooc heshiisyo ah.

- Dhamaantiin waxa samayn kartaan ballan qaad ah in sida ugu habboon ee ugu fiican aad wax u qabataan ilaa dhamaadka.
- Waxa kale oo laga yaaba in aad jeceshihiin in qofna aanu qof kale si toos ah u soo fadiilin. Qof waxa uu rabo oo kaliya uu qabto oo cidina cadaadis saarin.
- Waxa laga yaabaa inaad ku heshiisaan in arrimaha aad waddaan ay sir idiin ahaadaan taas oo suurto galin karta in qofku uu si xor ah u waramo maaddaama ay si dhexdiina ahi jirto.
- Waxa laga yaabaa inaad soo jeedisaan in aaney waxba ku jabneyn in dadku in sheekooyinkooda ay ku sheegaan qaab maldahan, been abuur u eg ama sarbeeb ah. Taas oo sida wax sheekooyinku ay ku dhaceen cid kale. Taasi waxa idiin qarin kartaa qofka sheekooyin adag wada sida galmada, dilka oo aan la kala garan karin in ay run tahay iyo in kale lakiin sheekadii la soo Tabiyey & iyada oon la sheegin cidii ay ku dhacday.
- Waxa dhici karta inaad u baahan tahay qof kooxda hogaamiya oo arrimaha isku soo duba rida buugan idiin akhriya ama isweydaar aad hawsha u qabataan. Waxa fiican mid aad yeeleysaan inaad madax hore talada ka gaadhaan.

1.3 Hagaajinta Fikirkaaga inta aadan ku dhaqaaqin :- Qofkastaa waa gaar

Badankeenu, inta badan waxaynu qabanaa in dadka kale aynu isku dareen nahay oo aynu isku ficiil nahay.

LAYLISKA KOOXDA

- **Cajalad soo qaado oo hal mar wada dhageysta muuusiga aad kuu soo jiidanaya (haddii aad waydo, heesaba).**
- **Bal u fiirso fikirka maskaxdaada ku soo dhaca & dareenka & Xasuusta aad ka hesho.**
- **Ka dib ka hadal wixii aad dareenteen ama aad ka fakirteen (ma jiraa dareen khaldan ee ha ka baqan inaad sheegto).**

1.4 Hagaajinta Fikirkaaga inta adan ku dhaqaaqin maxaynu ula jeednaa dhaqanka

Dhaqanku waa wax kasta oo aynu barano ka dib marka aynu dhalano. Waa sida aynu dharka u xidhano, wax u cuno, u hadalo. sida aynu ula hadalno waalidkeen ama caruurta. Waa waxa aynu fileyno waayada soo fool leh ama rajada aynu qabon ka dib marka aynu dhimano. Sidaa darteed, dhaqankaagu wuu ka duwan yahay kan guriga kugu xidha.

ISWEYDIINTA KOOXDA :-

- **Maxaad dhamaantiin ku soo quraacateen? Dadka Jabaanku inta badan waxa ku quraacdaan shuuro bariis oo la jilciyey iyo geedo xawaash ah oo lagu daro, waxa intaa u raaca beed la kariyey, ulo yaryar ayay wax ku cunaan. Dadka Mareykanku waxay ku quraacdaan midho macaan oo caano lagu daro. Dadka Ingiriisku waxay ku quraacdaan hilib saafan, beed, hilib ridqan iyo biin. Adigu intaa ma cuntaa? Sidee ayaad uga gedisan tahay waxa dalkiina lagaga quraacdo?**

Arrimaha dhaqanka waad ka wada hadlaysaan inta tababarkani uu socdo.

Qaybta labaad :- Xirfadaha Wareysiga

2.1 Kadhigista Xafiiska mid gaar ahaaneed oo saxiibtinimo

Wareysiga fiican uma baahana dhismo qurux leh oo loo soo dhiso. Waxa lagu qaban karaa geed hoostii, muhiimku waa :-

- In hadh jiro oo cadceedda, roobka iyo dabaysha lagaga gabado.
- In dad kale aan maqli karin waraysiga.

Haddii aad ku shaqayneyso xafiis oo yar uskag ah waxa jira sababo aad uga dhigi karto mid wacan oo walaalnimo ay ka muuqto .

LAYLIS

- Tax xafiisyada aad taqaan { sida kuwa dhakhtarada, NGO IWM) ee ay ka muuqato soo dhaweyn iyo walaaltinimo iyo kuwa aan sidaa ahayn, sheeg sababaha, maxaa fikrad ah ee kala soo bixi kartaa ?
- Bal xafiiskiina u arag sidii aad tahay qof ku cusub , sideed u aragtaa ama dareentey. Inta badan xafiisyadu waa mugdi uskag badan oo ay waraaqo luq ihi ka buuxaan.
- Haddii kooxdii ay xafiiskaaga ku kulanto waxa yeeshaan door-ka –qaadashada danbe in aad mid idinka mid ahi uu dibada idiinka dhegeysto si uu u hubiyo in aanu qofka dibada jooga idin maqleynin.
- Dadk la waraysanayo & kuwa kalmada ah wareysigu xafiiska ma isku kuraas ayey ku fadhiyaan? (leylis :- maxaynu ku odhan la wareystayaasha hadii wareystuhu uu kursi ku fadhiyo iyana ay taagtaagan yihiin ama ay dhulka fadhiyaan). Sideed u warsan kartaa haddii aad aadiga oo wareyste ahi aad meel sare fadhido qofka aad wareysanaysana uu meel aad kaaga hooseysa uu fadhiyo oo aad hoos u soo eegeyso ? ma heli kartaa kursi dadka ku fadhiisto qofka aad wareysanayso ma isku dayi kartaa iney fadhigiinu aanu kala dheeraan.
- Goobta nadiifi xataa haddii aan cidu kuu xil saarinsida daaqadaha, daahyada rog si ileysku kuugu soo galo. Ileysku waa u muhiim hawshaada. Haddii muraayado aad heli karo meel sare saar si qolka aad u sharaxdo.
- Aad ugu dadaal nadaafada wixii aan loo baahaneyna meesh ka tuur. Hubi in qoralada gaboobey aad gubto ama aad aasto iyada oon laba akhriyin.
- Haddii aad karto, soo ergeyso rinji ama daahyo nadiif ah oo qolka ku sharax iyo faraajinkaba, waxa laga yaaba inaad hesho Hay'ad kaa caawisa.
- Feernijarka si fiican oo adiga iyo cidu aad wareysanayso idin kal xanibin.
- Isku day inaad caruurta baahan u heshid qalabka caruurta ay ku cayaarto. Dadka aad wareysanayo caruurta la socota ama ay dhaleen qudhooda sii qalabkaa xataa haddii qalabkaasi aanu ahayn mid walaayati ah waa ku anfici karaa sidaa loox la qoro, caruusado yar

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

yar iwm. Xataa haddii aad waraaqo heli karto dhuxul ayaad ku jawiri kataa hadaad qalin waydo.

2.2 Wax ka barashada Daymada

Marka aynu la kulano dad aynaan hore isu aqoonin , waxaynu qiyaasnaa qiimeyn dadka ku saabsan oo qaata dhawr ilbidhiqsi gudohood talo bixiyayaasha waxa habboon in qaararkood dadka ku waajahani ay xagga wanaagsan u bataan oo dhanka xun een laga fiirsan ay iska ilaashaan.

LEYLISKA WIIGA DANBE LOOGU TALOGALAY.

- Fikirkaaga shaandhee marka aad dhameyso ugu yaran shaqo oo kugu cusub. U fiirsi samee adiga oo Maskaxdaada adeegsanaaya sida indhaha, dhagaha, sanko iyo kuwa kalaba .
 - Eeg sida qofku u dhisan yahay ama isqaadqaadkiisa /keeda.
 - Wajiga qofka aad ugu fiirso oo daris .
 - Timaha iyo oogada qofka aad u daymood,
 - Dharka iyo wax uu sito daris.
- Hadda waxaad samaysaa qiyaas aad maskaxdaada la kaashato oo “0” (Eber) uu yahay heer aad u xun halka “10” (toban) uu ka yahay heerka aad u fiican. Bal iminka qiyaas heerka aad qof kasta siin lahayd.

0	2.5	5	7.5	10
Aad u	Fiican	Iska	Caafimad	Aad u
Buka	Xun	Ladan	Qaba	Qaba

Kalsoonida qofka

0	2.5	5	7.5	10
Aan haba yarteed	Aan la	Caadi	Isku	Aad isugu
La hubin	Hubin	Caadi	Kalsoon	Kalsoon

Macluumaad

0	2.5	5	7.5	10

Jawiga Qofka

0	2.5	5	7.5	10
Aad u yaaban		Aan		Aad u faraxsan
Warwarsan		Faraxsanayn		Furfuran

- (Miyaad dooneysaa inaad liiskaga hore wax ku dartid ?).
- Haddii ay sidaa tahay sababee, haddii aad dadka kugu cusub aad marar kale la kulmi karto soo hubi bal in qaraarkii aad ka gaadhay aanu khalad ahayn, marka kooxdaadii aad is heshaan kala dood wixii aad la kulantay.

2.3 Lahaanshaha Anshax Suuban

Siyaabaha dadku ay isu bariidiyaan aad ayey u kala duwan tahay marka la fiiriyo dhaqanada kala duwan. Meelaha qaar wareystayaashu waxay dhiiri galiyaan

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

walaaltinimo ama jawi saaxiibtinimo, waxay isticmaalaan salaan ah magaca hore oo qudha sida iska waran hebel waxa la I yadhaa hebel.

Meelo kale ayaa la arkaa in sidan loo arko arrin qalaf ah oon habbooneyn kolkaa arintu waxay fududaan kartaa adiga oo qaab xafiis u isticmaal oo matalan yidhaa iska warran Mr. Hebel iwm ama darajada qofka iyo magaciisa is raacaya.

LAYLIS

- **Bal ka dooda marka aad si caadi ah qofka magaciisa ugu yeedhaan iyo marka aad qaab xafiis ama darajo aad u isticmaashaan mid waafaqsan dhaqankiisa. Ma jirtaa si kale oo qofka aad u salaantaan ama u soo dhaweysaan? Fariisiiska oo kale waxa jirta kalmadaha ah “tu “& vous “**

2.4 Adeegsiga luqadaha habboon

Haddii aad isticmaasho kalmado kakan sida kuwa sayniska, waxa lagaba yaabaa in qofka aad waxwaydiineysaa aanu ku fahmin. Labadiinuba waxa u baahan tihii inaad hadalka dabcisaan si aad isu fahmi kartaan .

LAYLIS

- **Soo saar qofka inta aadan layliska bilaabin qofkaasi ha noqdo mid aan waxna akhriyin waxna qorion. Gabadha dhulka idiin fiiqda ayaa laga yaabaa in ay qofkaa noqoto**
- **Dooro ciwaan ah qaab farsamo, matalan waxaad qaadataa ciwaanka ah, sababta ay u tahay muhiim in la qaato koorso dhan oo ah dawada la yidhaa Autibiyootig meel dhex ah ku bariiqan ee sharaaxada muuji si lagu fahmo.**
- **Iminka mid ka mid ah kooxdada ha u sharaxo qof idin soo booqdey cinwaanka. Ha isku dayo inuu luqadda dhakhtarka ku hadlo bal in qofku fahmo , sida :**

Autibiyootig waa daawooyin dila bakteeriyadda. Qaarkood dawooyinkaa waxa dili karaan in kooban oo ah jeermiska halka qaarka kale ay dili karaan jeermisyo baaxd leh oo kala duwan. Waxa daawadu u baahan tahay muddo si ay natiijo u keento. Haddii muddadu aanay dhamaan jeermisku daawada wuu la qabsanayaa oo ma dileyso, xataa daawada aan dhamaystirin, waxay keeneysaa nuglaalan dawadda ku timaada oo ay noockasta oo Bakteeriyaha ah dili kari waydo. Waxa dhacaysa in marka danbe ee qofka la siiyo daawada ay waxaba u tiriwaydo.

- **Marka ay sharaxaadu dhamaato ka codso qofkii idiin soo booqday in uu dib u sheego waxii loo sharaxay.**
- **Imikana, midkiin ha ugu sharaxo qofka luqad fudud oo uu wax ku fahmi karo. Dhagahaaga fur siba weedhaha dhaadheer, kalmadaha farsamo iyo kalmadaha afka ingiriisiga ah ee afka hooyo raacineyso.**
- **Bal hubi in qofkii uu fahmay wixii aad sheegeysey.**

2.5 Faraqa dadka u dhexeeya

Wareysiga iyo talo bixintu waxay sii fiican u dhacaan marka fadhigu isu dhow yahay een la kala baahsamayn- laakiin waa inaan aadna hoosta la isaga soo galin.

LAYLIS

- Midkiin badhtanka ha fadhiisto oo ha hadlo kuwa kalana ha kafogaadaan oo ha dhageystaan iyaga oo qofka hadlaya soo eegaya.
- Tartiib tartiib kuraastooda ha u soo dhaweystaan dhageystayaashu oo ha ku soo dhawaadaan qofka hadlaya iyaga oon sanqdh sameynayn.
- Markee ayey ku soo dhawaantaasi dhibi kartaa qofkii hadlayey ? Arintan sidey tahay marka Rag & Dumar ay wada fadhiyaan? Masaafada ugu habboon waatee xagga dhaqankiina ee ku wacan wareystaha iyo qofka la warsanayo ?

2.6 Waxaad shaahid u tahay

Waqooyiga Yurub, dadka waxa laga filaa waa in ay eegaan indhaha qofka la hadlaya. Haddii ay eegi waayaan waxba loo arkaa in aaney hadalka ama dhegeysiga daacad ka ahayn. Waxaase jirta dunida dhaqano Dumarku haddii ay Raga la hadlayaan kor u eegaan ay tahay anshax xumo sidaa ayaa dhaqanadu u kala duwan yihiin.

LAYLIS

- Bal ka faalooda sida dadku indhaha isaga fiiriyaan dhaqankiina, intee inleg ayuu qofku qofku indhaha ku hayn karaa markiiba intee oo jeer ayuuse ku celcelin karaa ?

2.7 Taabashada

Taabashada gacanta ayaa dhaqanada qaar loo arkaa soo dhaweyn saxiibtinimo, dhaqanada qaar ayey arrintaasi tahay nooc weerar ah. Marmarka qaar waxa furan in dadka isku jinsi ah sida Rag, dumar oo kaliya ahi ay istaaban karaan. Marmarka qaar dadka isku da'da ah oo kaliya ayaa istaaban kara.

LAYLIS

- Ka dooda sida taabashada loo macaamilo dhaqaankiina. Haddii qofkaasta dagan yahay bal gacmaha iska taabta ama qoobka oo u fiirsada dareenka.

DOOR KA CIYAARKA

- Xubin ka mid ah kooxda ayaa badhtanka fadhiya deeto qof kale ayaa sheegay in afadiisii ama ninkeedii uu dhintey kolkalka oo uu iska yeel-yeel sidii wax ooyaya. Hadaba miyaad taaban qofkaa ? intee in leg ayaa tabaan karta ? bal isku day inaad odorosto dareenka uu qofkaasi ka bixin karo taabashadaa mase u arki karaa wax tar ? malaha ma haboona inaad qof noocan ah aad caanaqdo (Qoraqoreysi) sababta oo ah qofkan kaliya waad caawineysa. Si uu

kuugu warramo ayaad u warsanaysaa markaa haddii aad canaqdo waxa laga yaabaa in arrintu ay idiinka murugto.

2.8 Habka loo fadhiisnaayo

Sidaad u fadhistaan way tilmaami kartaa sida aad dareemeyso. Suul dhabaale waa hadal, dhaqanada qaar ayaa qofku uu odhan karaa “Tag” ama “ma doonayo” isaga oo kaliya gacmahiisa is dhaafinaya ama is yara kuusaya ama is janjeedhinaya, ama qofku waxa uu doonaayo wuxuu ku mujin karaa gacmaha oo uu furo, ama lugaha ama isagoo dhan u yara janjeedhsada ama wajiga oo uu furo.

LAYLIS.

- **Bal laba qof oo kooxdiiina ka mid ah warso sida ay ugu neceb yihiin iney u fadhiistaan, laba kalana waydii sida ay ugu jecel yihiin inay u fadhiistaan.**

2.9 Habka wax loo dhegeysto

Marka ay waxyaabo kale saxmaan, sida qaabka fadhiga, iyo isticmaalka ereyada ayey suuro gali kartaa in qofka la wareysanayaa uu si cad u lalo oo aanu waxbadan qarsan qofka wax warsanaya waxa markaa u suurtoobeysa in saani wax u dhegeysan karo. Falalka kale sida u rixintu waxay keeni karaan.

Qofka oo dhiirada, meelaha qaar wax tari kara, qofka oo aad hadlka ka gurto sida adiga oo yidhaa “haaheey” waan gartay walaahi xataa waxaad isticmaali kartaa kalmad ka mid ah kuwa uu isticmaalayo qofka aad wareysanaysaa. Haddii qofku hadalka ku margado waxaad meesha keeni kartaa kalmado qofka furfura oo dabciya, matalan waxaad odhan kartaa “is daji” hubi in qofku uu dareensan yahay in aad dhegeysanayso dareensii in waxa qofku uu sheegayaa ay tahay arrin muhiim ah oo fiican. Dad reer Yugaandha ah ayaa sida Somalida cunaha ka hadla marka ay qof warka ka gurayaan sida “uuhu, ahaa”, lakiin dhaqanada qaar ayaa haddii sida la yeelo u qofkii la warsanayey hadalkaba joojinayaa.

LAYLIS

- **Laba laba u fadhiista dabeedana midkiinaba shan miridh ha ka sheeyo waayo adag oo uu soo maray. Hawsha dhagaystuhu waxa weeye(imika) in qofka hadalyaa uu ka caawiyo inuu hadalka u wado oo aanu ka go’in hadalku oo uu hadalka ka guro.**
- **Intaa ka dib ku noqda kooxdii deetana wadaaga wax kasta oo aad garateen in qofka ay ka caawin karto in uu hadalka siiwado marka la warsanayo.**
- **Isu qaybiya laba mar kale iyada hadana qof kastaa uu shan daqiiqo ka hadlaayo arrin adag oo soo martay. Markan shaqada qofka dhagaysanaya waxay noqoneysaa kaliya inuu aad wax u dhegeysto ee aanu ka gurin.**
- **Marka aad isugu noqotaan kooxdii weyneyd dhegeystihii ha ku celiyo wixii la yidhi iyada oo uu hadalka ka saxayo qofkii markii hore waramayey haddii uu dhegeystuhu warkiisii jajabiyo ama khaldo.**

Xusuuso in talobixiyuhu uu in yar hadlo marka loo eego qofka uu warsanayo.

Dhegeysiga wacani wuxuu ka mid yahay xirfadaha u muhiimsan ee wareyste ama talobixiye uu leeyahay, xirfaddan isbar oo ku dadaal inta ugu badan eed karto.

2.10 Ka runsheega dareenada – dadka oo loo sheego in ay caadi yihiin

Marka uu qofku soo maro wakhtiyo adag waxay inta badan u qataan in aaney jirin cid kale oo waayahaasi uu soo maray, waxa la arkaa in ay isu qaataan in aaney caadi ahayn ee ay wax si ka yihiin, waxa dhacda in ay ku adkaato in ay muujin karaan dareenkooda.

Faalada ku habboon iyo hadeeda ayaa kolkaa waxtar ah. In loo xaqiijiyo in dareenkooda la filayey oo aaney ahay wax qayracaadi ah ayaa haboon. Kolkaa waxaad odhan kartaa “layaab ma lihid” ama “anigubaa sidaas oo kale ayaan yeeli lahaa” ama “Aleylehe bagaad caynkaa tidhi” lakiin waxay u baahan tahay aqoon iyo ka fiirsi si aadan u khaldamin.

DOOR- KA- CAYAAR .

- **Kooxdu laba ha isu qaybiso.**
- **Qaybi ha suubiso door–ka-cayaarka ku sheegan lanbarka 10 (toban) ee qaybta 4.1. deetana ha iska doortaan qof noqda kii la warsanaayey (ama Rag ama Dumar) .**
- **Qaybta kale ha ka fogaadaan ama dibaba ha u baxaan oo ha iska soo saran qofkii matali lahaa wareystaha.**
- **Qaybta la wareystahu ku jiraa ha ka caawiyaan door-ka-ciyaaraha in uu ahaado nooc aan si dhib yar u hadhi karin. Kaas oo hadalku ugu joogsanayo sababo door ah awgeed. Kooxda kale ha ka caawiyaan qofka wax warsanayaa sidii uu qofka adag ee la warsadaha ah uga hadlin kari lahaa.**
- **Markaa door-ka-ciyaaristu ay dhamaato ka dooda wixii idin qabsoomey iyo waxii aan qabsoomin.**

Waxa kale ay dadku u baahan yihiin in loo sheego in mashkalad kali ahi ay keeni karto dareemo badan oo isku qasma oo la tuso intaasi ay tahay arrin iska caadi ah.

LAYLIS

- **Bal ka soo qaad inaad tahay gabadh uu qabo nin, oo laba caruur ah u leh, saddexdii bilood ee ugu danabeeyey ayuu ninkaagii bilaabey inuu kugu dilo carruurta hortooda, bal tax dhammaan dareenada kugu soo dhici kara.**

2.11 Qarsoodi & daacadnimo

Qarsoodi waxaan ula jeednaa in aan warka uu bixiyo qofka la warsadaa aanu dibad u bixin, xataa saxiibada ama reerkaaga, mab’dani waxaa qof kasta uu u arkaa mid

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

muhiim ah, bal adba ka fakir haddii qof goob caafimaad nadiifiyaa uu qabo cudur la kala qaado, bal u fiirso haddii xantaasi ay baxo waxa dhici kara.

Dhakhtar ku yaaley dal Asiya ah ayaa karaanigii waraaqihii Dumarkii uurka lahaa ee dhakhtarka ka baxay ama soo galey ee la qubilahaa ayuu gacanta ku hayey suuqa ka iibiyey, diiwanada uu iibiyey waxa ka mid ahaa magacyo fara badan iyo adreesyo, bal ka waran haddii magacyadaa uu magacaagu ku jiri lahaa dalkuna uu kiina ahaan lahaa ama ka xaaskagu uu noqon lahaa ma inantaada oo si aan xalaal ahayn ilmo ku heshay.

LAYLIS

- **Orod oo so fiiri halka diiwanada noocan ah lagu kaydiyo. Quful ma leedahay? Yaa ilaaliya? Ma jirtaa siyaabo kale oo ay dad kale u heli karaan? Waliba dadka laga yaabo in aaney xil iska saarin in ay sirtaa qariyaan? Intaa markaad soo aragtaan ka dooda in loo baahan yahay in taariikhda qofka lagu qoro waraaqaha iyo in kale, waxa kale oo soo hubisaan sida la yidhaa waraaqaha duugooba.**

Daacadnimadu laba siyood ayay muhiin ku tahay

- 1 Waxaad u baahan tahay inaad ka taxadarto balanqaadka aad la galeysid qofka aad warsaneyso, mana haboona in aad ugu balan qaado wixii aadan karayn. Haddii aanad arrin ka caawin karin, cadaan ugu sheeg in aanad caawin karin.
- 2 Waxa kale oo u baahan tihii in idinka gudihiiinu aad daacad isu noqotaan koox ahaan iwm. Xusuusnow waxaad qaban karto iyo hormarka aad sameyn karto. Daacadnimo ay naxariisi ku dheehan tahay ayaa muhiim ah, kooxda dhexdeeda waana sida ugu habboon ee aad ku urruin kartaan qaladka aad gashaan.

2.12 Ixtiraamka

Waa in aydun muujisaan is-ixtiraan oo waliba aad ixtiraanka dareemi kartaan, gudihii iyo cidda aad wareysanaysaan waa in aad ixtiraankaas u fidisaan, Arrintan waxay hoos u dhacdaa marka qofka aad wareysanaysa uu yahay reer ama qabiil ama qolo aad neceb tahay iyo marka qofkaasi uu si xun u dhaqmo oo aad necbeysato.

LAYLIS

- **Idinka oo laba laba u shaqaynaya soo hela qof la wareysidto oo labadiinuba aad jeceshihiin in aad warsataan (qayax, da'da ,jinsiga,qolada,iyo noo mashkalada qofkaas). Intaa ka bacdi sheeg nooca dadka ee aad ugu neceb tahay inaad wareysato.**
- **Waxa laga yabaa in cida aad ugu necen tahay inaad wareysto ama aad la shaqaysaa ay noqonto dadka khamirga cabba waliba kuwa da'da ah. Qofkaasi waxa dhici karta inuu adiga kuu muujiyo in adan lahayn waayo aragnimo kugu filan si aad u caawiso. Waxa kale oo laga yabaa in ay kugu adkaato inaad la shaqayso dumarka oohinta badan ee u muuqda in aanay suuro gal ahayn in ay ku dhaqaaqi karaan kaalmo ay naftoodu dhibaataada kaga bixi karto.**
- **Labadiinu bal sheeko abuura, bal ka fakira nooca uu qoqonayo qofka idin hor fadihyaa qofkaas sida uu dusha uga muuqdo lagayaabaa in caalooshiisu ay ka duwan tahay. Maxaa la sameeyaa si qofka looga dhigo sida uu xaqiiqo ahaan yahay oo ka duwan sida korkiisa ka muuqata?**

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

- **Bal imika sheekooyinkii la wadaag kooxda, dhageysta sheekooyinka idinka oo naftiina ku leh “dadkaasi waa aniga oo kale “**

2.13 Doorka uu qaadankaro mabda’aga iyo aragtidaadu

Waxa laga yaabaa in dadku ay kuula yimaadaan mashaakil ah kuwo adiguba aad rumeysan tahay jiritaankooda oo dareento , ood fikir ahaan aragtid.

LAYLIS

- **Sideed u dareentaa gabadh yar oo u tagtay geeda –gooye si ay ilmo yar isaga soo tuurto. Afo la qabo oo ninkeedu uu garaaco oo jecel iney ninkeeda ka baxsato.**
- **Waa maxay mabaadiida uu dareenkaagu ku dhisan yahay ? ma waxaad qabtaa in afada la qabaa aaney sinaba Odeygeeda uga tagi karin ? mise in arrimuhu ay xaaladda iyo duruufta ku xidhan tahay ayaad rumeysan tahay.**
- **Diintaada ama Hay’adaadu ma diidan tahay xalinta qaarkeed ee mashaakilka ?**
- **Saddexda dambe ee soo socda waa qaar ku saleysan afkaarta reer galbeedku ay u talo bixiyaan sidaa darteed, waxay ku arooraan dhaqan kaliya. mid idinka mid ah ayaa u akhriyi kara kooxdiiina.**
 - A Shaqadiinu waxay tahay in dadka kale aad caawisid in ay iskood u heli karaan siyaabo ay mashaakilkooda xal ugu helaan sidaa darteed, waa khalad in idinku aad fikradihiina ku kordhisaan dad aad kale fikir tihiin.
 - B Talo bixiyaha wanaagsani waa in uu kari karaa in uu dareenkiisa/keeda hareer isaga dhigi karo marka uu cid caawinayo.
 - C Haddii mabaadiidu ay aad u adag yihiin, taas oo aad fal kaliya amaani karto waxa haboon haddii ay sidaasi jirto in aad qof kale ka codsato in qofkaa la wayreystay ahaa ku kaala wareego ama xataa Hay’ad kaleba.
- **Maxaad u aragtaa mabaadiida ? Haddii aad ka soo horjeedo waa in aad la timaado siyaabo kale oo aad ula qabsato xalinta isla mashkaladahan, Waxaad ogaata, wareysiga iyo talo bixintu waxay toos u khuseysaa qofka lawarsanayo ee maaha qofka warsadaha ah ama talada bixinaya.**

2.14 Helista war Suggan

Tani waxa ka mid ah magacyada iyo adreesyada Hay’adaha, Dugsiyada iyo Ururada iyo Dhakhtarada ama Umulisoooyinka iwm ee arrimaha kaalmo ka geystey. Kuwan oo dhan ama badhkood waad u isticmaali kartaan sidii aad warar sugan u heli lahaydeen ama qofka aad wareysaneysaan aad taariikh ahneed uga dabatagi lahaydeen ee u soo baadhan lahaydeen . waxa kale oo ay caawimo wayni ay ku jiri kartaa in aad haysataan dhawr buug oo cudurada laga baadhi karo.

2.15 Kashaqaynta wax ay mashkaladu tahay iyo u habaynta sida ay u kala horeyso

Marka aad qof warsaneyso waxaad ugu horeyntaba aragtaa wajiyo kala gadisan oo ay mishkaladiisu leedahay :

- Haddii ay mashkaladu tahay mid degdeg ah sida gabadh uur leh oo qubaneysa waa in Haya'diinu ay heli kartaa istraatajiiyad ay kaga hor tagto xaalada caadi ahaan degdega ah. Waxa ka mid ah gabadh uur leh oo qubanaysa, ama reer aan hoy lahayn galab ama fiid uu roob da'ay oo qaabow.
- Qaybta mashkalada ee la taaban karo sida caawinta qof waalid ah oo geeri qarka u saaran oo caruurtii u raba wax isaga dabadii u gergaara, ama dadka loo kaalmeeyo si ay u helaan gabood ama shaqooyin.
- Haddii uu mashkuladu tahay mid qofka la wareystaha ah u taabaneysa gadiisa (physically) ama naftiisa ahaan (Psychologically) .

Markaa aad dhageysato qofka aad warsaneyso isku day inaad xasuusato inaad fahanto sida xaalkoodu u eg yahay, xaasuuso in dareemada gudaheenu ay isu dul yaalaan lakab lakab. Dareemada loo yaqan (Emotion) waxay isu dul yalaan qaab ah kala sareyn oo midiba tan kale ay ku dul rasaysan tahay. Waxa laga yabaa in kan xagga sare ugu soo xigaa uu noqdaba qosalka & araagaagax. Waxa laga yaabaa in cadhadu ku dul fadhido fajaca oo qariso . Dadka qaar waxa u dhiib yar iney cadhoodaan halka ay ka fajici lahaayeen. Qaar kale waa sida ku lidka ah. Dadka qaar ayaa yidhaahda waxkasta cabsi ayaa ka hooseysa marka laga reebo kuwa nasiibka badan ee u muuqda in ay la kulmaan ama helaan deganaanshaha.

Wakhtiga ugu horeysa ee la kulankaaga qofka aad warsanayso waxa laga yabaa in ay wax badan tarto haddii labadiinu aad wada taxdaan ama qortaanba dhamaan mashilada oo ah sidii aad u aragteen ama ay idiinla muuqdeen, intaa ka dib ka heshiia sida ay u kala horeeyaan mashkaladuhu. Waxaad u baahan tahay in arrintan aad isla meel dhigtaan qofka aad warsanayso lakiin ma aha daruuri in arrimaha oo dhan aad isla meel dhigtaan ama aad ka heshiisaan.

2.16 Isla meel dhigga waxa la qaban karo

Inta itaalkaa ah cadee waxa ay kula tahay in aad garato waxa dhici kara iyo cidkasta waxa ay waddo. Adiga oo la kaashanaya qofka aad warsaneyso wada qora haddii ay suuro gasho. Matalan "wiiga danbe waxaan qaban doona waxaa iyo waxaa haddana waxaan yeelayaa sidaa & sidaa "hubi in qofka aad warsaneysay in uu kugu raacsan yahay.

Haddii aad dib isku aragtaana balan dhigta. Haddii aad dareento in aad isku deydey in aad wax aad karto la qabatay qofka aad warsanayso lakiin uu isagu dhankiisa uu dadaalkiisu yar-yahay oo aan waxba kula qabaneyn markaa waxaad akhridaa qaybta 3.17 ee ku saabsan badbaadinta saddex-geedka ah.

DOOR-KA CAYAAR

- Kooxdu laba ha isu qaybiso.
- Qabi ha fiiriso door-ka –cayaarka lanbar 10 (Toban) ee qayabta 4.1. ka dibna ha doortaan qof matala la wareyste (Rag ama Dumar).

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

- Qaybta kale ha ka fogaato ama dibadahaba ha u baxdo hana iska doortaan qof matala wareysta.
- Qaybta uu ka mid yahay la warsaduhu ha ka caawiyaan door-ka –cayaraha in uu noqdo lawarsade yabaalsan (Emotional) aan toos wax sharaxaynin waxyaalaha qaarna aan dooneynin in la sheego. Hadday gabadh tahay haba iska celiso , oo waxba yey dhegeysan ama hadalka qaylo haka hor keento.
- Kooxda kale ha caawiyaan qofka wax warsanaya ee iyaga ka midka ah inu mashkalada caddeeyo oo waliba sida mashaakilku ay u kala horeeyaan u kala dhigo.

2.17 Laylis :- samaynta & isticmaalka liiska tasmadda

Bogga soo socda waxaad ku arki liis tumo oo aad isticmaali dontaan marka kooxdii ay samyneyso door-ka- cayaar ah warsade .

Liiskaasi ma dhama markaa bal sida aad rabtaan u qorta. Hubiya in kalmada “HAA” ay markasta ka turjumeeyso oglaansho (Positive) matalan :- qor “miyuu wareystuhu isticmaalaa luqad dabacsan ?” halkan waxa ku habbon HAA . Haddii aynu nidhaa “wareystuhu ma luqad aad u adag ayuu isticmaley “halkan “Haa” waxay ku noqoneysaa qalad.

Samee labada & toban (12) su'aalood oo liiska tasmada ka mid ah.

Soo qaado mid ka mid ah door- ka- ciyaarka ku yaalla qaybta 4.1. markaa ha ka shaqeeyaan laba qaybood oo kooxda ka mid ahi. Intaa ka dib kooxdu ha wada buuxiso liiska tasmada iyaga oo tirinaaya goobooda xariiqa HAA () noqda. Waxa fiican layliskan in lagu celceliyo si loo barto.

Haddii mid idinka mid ah uu wax qaldo fadlan ha ka xumaanina. Xirfaduhu waxay u baahan yihiin in lagu celceliyo si loo barto. Kuug badan oo hadda aad raashinka u yaqaan ayaa markii ay baranayeen uu dherigu ka guban jirey. Marka aad dhamysaan kooxdii liiska tasmada waxaad eegi kartaan midkale oo su'aalihii lagu buuxiyey, fiiri qaybta 4.2. xasuuso in liiskiinu uu ka fiicanaan karo marka xaaladiina loo eegayo.

Waxa arki doontaan in noocan ah liiska tasmada ee fududi in loo isticmaali karo xalado badan oo aad ka rabto in qof uu shaqo wacan qabto.

2.18 Liiska – tasmada ee lagu qiyaasi karo warsadaha

arrimahan soo socda miyuu warsadu sameeyey

Haa

In yar

Maya

- 1 Miyuu soo dhoweeyey si xishmad leh qof la warsanaayo ?
- 2 Luqad waadix ah miyuu isticmaalay ?
- 3 _____?
- 4 _____?
- 5 _____?
- 6 _____?
- 7 _____?
- 8 _____?
- 9 _____?
- 10 _____?
- 11 _____?
- 12 Miyuu sameeyey balan is arag danbe?

Qaybta sadexaad :- wayrisiga talo bixiyaha asaasiga ah

Tolo bixiyaha wanaagsani laba wax ayuu yeela:-

— Wuxuu qayaxaa la waraystaha xaaladiisa & mashakhilka .

— Wuxu u adeegaa la warsadaha si uu u sameeyo doorasho wanaagsan.

Talo bixiye kastaa waxa uu u baahan yahay in si quman labadan arrin u sameeyo.

Halkan Waxa ah Liis kale oo Tusmo

- 1 Maxaad ka baran kartaan eegmo fiican ood ku fiirso la wareystaha , qaabkiisa, direyskiisa iyo wajigiisa ?
hubi inaad akhridey qaybta 2.2
- 2 Fakir oo aqoonso dhacdooyinka waji dhawaa ee ku soo maray. Fiiri in la warsadaha ay soo martay xaalad ah waayo adag oo dhowaan ahaa. Miyey ahayd arrin qalqal ah ama xaalad kakan (waxaba laga yaaba in loo sheegay in cudurka “Aidisku” uu hayo ma laga yaabaa in qof ku dheera uu dhintey.
hibi inaad akhridey qaybta 3.2

Haddii raashin la’aani ay jirtey muddo
hubi inaad akhriday qaybta 3.4.2

Haddii ay hurdadu ka xumeyd muddo
hubi inaad akhriday qaybta 3.4.3

Haddii warwar badani u muddo jirey
hubi in aad akhrido qaybta 3.8
- 3 Ka fakir baahidooda degdega ah, miyey u baahan yihin.
Meel ay galaan (Hoy)
maxay hay’adaadu ka qaban kartaa ?

raashin ay ka quutaan ?
maxay hay’daadu ka qaban kartaa ?

ay biyo ka helaan ?
maxay ha’yadaadu ka qaban kartaa
- 4 Markaa baahiyaha la dhameystiro miyey haddana u baahan yihiin
Daryeel caafimaad ?
maxay Hay’adaadu ka qaban kartaa ?

Dugsi ?
maxay Hay’adaadu ka qaban kartaa ?

Shaqo ay mushahaaro ka kasbadaan ?
arrintaa ma ka talo bixin kartaa ?

Furasad ay farxadooda & walwalkooda ku mujiyaan ma helayaan ?
hubi inaad akhriday qaybta 3.4.4

Taageero ma ka helaan dadka iyaga oo kale ah ?
bubi inaad akhridey qaybta 3.4.5

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

Xaaaladaha ma ka qeyb qaatan ?

hubi inaad akhridey qaybta 3.4.6

Wax tar ma isu arkaan ?

hubi inaad akhridey qaybta 3.4.7

5 Miyey koox gaar ah ka tirsan yihiin ?

sidii caruurta,

hubi inaad akhridey qaybta 3.10

Dadka da'da ah

hubi inaad akhridey qaybaha ka ah 3.11.&3.12

2 Miyey la soo darsen xaalado ah mashkalado gaar ah sida,
sigaarka oo ay badsadaan/khamriga/qaadka,

hubi inaad akhrido qaybaha kala ah 3.13 & 3.14

Nooc ah walwal waali ah (Post –Tranmatic disorder)

hubi inaad akhridey qaybaha 3.15

—

La warsadaha ma ugu fiirsanaaysaa si habeysan ?

Xeelado wax qabad iyaga iyo adiguba ma u dajineysaa ?

Wakhti go'an ma u astaysey ?

—

Ka akhri la warsade adiga oo isticmaalaya liiska- tusmo oo aad ku qiimeyso Xirfada warsadaha. Boga danbe ka eeg. Dooro mid ka mida ah la warsadyaasha oo ah qof aad ugu yaraan laba bilood ama ka badan oo bal eeg sida aad ula macaamisho.

Liiska – tasmada lagu qiyaasayo xirfadda talo bixiyaha wareystaha ah

Miyaad sidaa soo socota yeeshay

Haa

In yar

Maya

1 Miyaad si fiican ula macaamishay
(ula dhaqantaa hawlaha) la wareystaha.

2 Miyaad waraaqo diiwan ah ka reebtaa
wararka ku soo gala ?

3 Miyaad la warsadaha ka caawisaa inuu
qayaaxo wararka muhiimka ah ?

3.1 Hawl-qabad (Practical)

.....

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

3.2 Tu kale

.....
.....
.....

4 Miyaad la warsadaha laga caawiyaa inuu la xaalo arrimaha walwalka/warwarka/yabaalka ku sal leh.

5 Miyaa la warsadaha laga caawiyaa in uu qayaxo tabaha loo maaraynayo ugu yaraan laba ka mid ah mashaakilaadka ku taxan qodobka 3aad ?

5.1.....

5.2.....

6 Miyaa la wareystaha lagu xidhaa inuu ka dadaalo inuu tageero bixiyo ?

7 Miyaa talaabooyinka ku haboon laga qaada xumaha kale ee rasaaska kale ?

8 Miyaa la hubiyaa in la wareystuhu uu isku arko inuu xubin buuxda ka yahay waxan oo dhan.

9 Miyaa la hubiyaa in laba bilood ka dib shirkii ugu horeyey uu la wareystahu .

9.1.....

9.2.....

9.3.....

Imisa jawaabood oo "HAA" ayaa isasiiney ? waa suuro gal in ilaa 15 (shan & Toban) aad hesho lakiin kiisasku waa kala gaar. Isugeyn dhan 8-10 (HAA) ah oo jawaab ihi waxay tuseysaa in wareysiga lagu heshiiyey. Inkasta oo marmarka qaar ay dadku wax khiyaameeyan.

3.1 Muxuu wareysigu talo bixiyuhu tari karaa

waxyaalahan soo socda qaar hore ayaad ula socotay. Qaarkood waxaad garan doontaa adiga oon qirsaneyn. Fadlan ha u qaadan meel ka dhac haddii waxyaalo aad ogtahay ee anagu aanan la socon. Adreeskaygu wuxu ku yaal buugan xagiisa danbe.

Xirfadda wareysiga eed baratay waxay kaa cawin doonaan inaad dhisto xidhiidh fiican oo aad la yeelato wareystayaasha, si fiican ayaad u dhegeysan doontaa waxa laga yaabaa inay intaba u baahan yihiin oo sidaaba ku kala tagtaan.

Waa muhiim ah in aynu xasuusano awooda dadku u leeyahay ka bogsashada arrimaha haddii marinkooda la maro. Dib u dhawris ku saabsan wareysi lala yeeshay

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

dumarka la kufsaday ee dalka Yuguslafiya ayeynu wax ka baran karaa. Berigaa arrintii lagama dawaynin wareysigii dumarkaa lala yeeshay ee waxa lagu daaweeyey oo arrinta wax tar u noqday markii dumarkii buulashoodii iyo teendhooyinkoodii la dhex furey kaamam si ay isu warsadaan oo qadyadooda ay uga wada xaalaan si ay u dareemaan nabadgelyo.

Dadka qaar ayaa laga yaaba in xal intaa ka badan ay u baahdaan si qadyadooda loo maareeyo kuwaa waxa loo sii wada talo bixinta .

Talo bixinta iyo wareysigu waxay dadka u tartaa in ay iskood qaarar u gadhaan.

Saddex qaybood ayaynu arrintan u kala saari karaa .

1 doorasho

La wareystayaashu waxay u baahan yihiin in ay soo taabtaan inay kala waddo haystaan, midba kuu doono qaadi karo, kooxaha qaar ee dadka ahi waxa laga yaaba in ay ku nool yihiin xaalado ah in cido kale ay taladooda gooyaan.

Matalan : dhaqanada qaar dumarka waxa u taliya aabayaashood, odayadooda iyo sodahhooda. Dagaal, dhulgariir, dhismasho ama dhibaatooyin kale ayaa laga yaabaa inuu dadka taladu u hayey ay ka kaxeeyaan. Markaa oo ay suurto gasho in ay bilaabaan in iskood ay isku maamulaan, taas oo ay dhici karto in ay ka muteystaan dhibaato marar badan aan yareyn.

Fiiri qaybta 3.17 oo ah badbaadinta saddex-geesta ah

Matalan : dadka reer kaamboodiya ayaa sanado ka cabanayey xukun qalaf ahaa oo isagu talada u goyn jirey. Khilaafka ayaa noloshooda wax baadan khater galiyey. Ka dib sanado ay macaluul ku dhawaadeen iyo danta oo kaliftay inay tashan kari waayeen ayaa ku keentey in ay muddo ogolaadaan inay noloshooda ka talin karaan.

2 Doorashada ah iyaga ka soo go'day

Talo bixintu ma ah dadka oo loo sheego waxa la yeelayo. Waxay dadka ka caawinaysaa inay hadba waayuhu sida uu yahay ay ula dhaqmaan. Haddii aad u jan jeedhsato dhinac qaar gaadhis ah oo hadana uu la wareystihii ka badh diido markaa waxay kugu kalifeysaa inaad arrintu halkaa dhaafin oo waliba aynu odhan karno qof walba wakhtigii wuu ka lumay.

3 qaraar qaadashada wanaagsan

Qofkastaa way soo martay beri uu qarar qalooqa gaadhay. Dadka qaar ayaase ku celceliya khaladka. Waxay doortaan isla waddadii ay hore u eedeen sidaa khamriga oo ka daba dhacaan. Haddii haddaba aad dadka tusi karto qaladkooda waxa laga yaabaa in taasi ay ugu filaato in ay balwaddii joojiyaanba. Marar badan ayaaney taasi hirgalin sababta oo ah dee wax kasta inagu xal uma heli karro.

Awood siinta ayaa aad u muhiin ah fikrad ahaan. Taas micnaheedu waxay tahay in wareysiga iyo talo bixintu ay tartiib awood u siiyaan qofka dhiban ee la warsanayo si uu noloshiisa isagu u hagaajiyo.

3.2 Garashada waddooyinka sida qaalibka ah kugu rida waayaha adag

Dadka intooda baadani waxay leeyihiin istaratijiyay ay noloshooda u sameeyaan . kaliin dadka qaar ayaa sida ay tahay haddana la kulma dhibaatooyin ah dagaal, dad dad

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

baa waxa laga yaabaa in damaan ehelkoodii ay ku waayaan xanuuno , raaskoodii ku habsaday, waayaha ay la kulmeen wuu ka baxsan yahay arrimaha caadiga ah. Waxa dhici karta in hoygoodii ay waayeen ama dumarkii la kufsaday ama ay goob-joog u ahaayeen dad la gumaaday oo la laayey, aad ayey wax ugu tari lahayd haddii dadkaa goobaha lagu riday ka soo badbaadaan ay qiraan in dhibaata mahadhadaasi ay kaga tagtey ay dadyow kalana la taalo oo ay la baaxaan degayaan arrin culus oo dhacdey. Waxa kale oo wax tari kara haddii loo sheego in ay dhibaatan ka soo doogi karaan in kasta oo ay wakhti qaadan karto. Waxa kale oo muhiim ah iney fahmaan in falal badan oo haddii ay raacaan furdaamin karaan ay jiraan. Dadku waxay dhakhso kaga bogsadaan dhacdooyinka xunxun haddii ay ka warramaan waxa heley sida ugu dhakhsaha badan ee suuro gal ah.

LAYLISKA QAYBTA KOOWAAD.

- **Midkasta oo idinka mid ahi ee kooxdu ha ka fakiro arrin xun oo la soo daristey oo aad diyaar u tahay inaad soo bandhigto , kana hadasho. Intaa ka dib ka fakir xaalad xun oo soo martey saxiibkaa ama isla raaskiina. Xasuusnow , waayahaaga ku soo maray ayaad ka dhigan kartaa mid qof kale ku dhacday.**
- **Waxaa ka hadashaa waxa adiga iyo dadka kale ay dareemeen in yar ka dib markii xaalka kugu dhacay iyo sida dareenkaasi isu badalay muddo ka dib.**

LAYLISKA QAYBTA LABAAD

- **Hal qof ha akhriyo faraqyadan soo socda ,**

“sida ay dadku u arkaan adduunka

Dadka badankoodu waxay koraan iyaga oo u fakiraya in ay guud ahaan Ok yihiin oo adduunkan ay ku nool yihiina uu Ok yahay. marka arrin xumi ay dhacdo ay fikradahaa seeskoodu uu dhanka kale isgu roгаа.

Qiyaas saqafka oo ka soo dhacaya Masaajid, Kiniisad, ma'qaam oo dadkii goobta joogay kala badh ay halkii ku dhinteen. Dadka dhibaatanadu kolleey uma sina oo waa loo kala badsadaa dhimasho iyo dhaawac.

Dhamman waa in ay isku dayaan in micno u yeelan waxa dhacay ee dhibaato ah. Waxa laga yabaa in fikrado ay qabeen markii hore in aaney amuurta waxba ka tiri karin teeda kale haddii arrinta lagu daayo walaalihii mashaqada dhacday taa qudheedu waxba ma anfacayso. Dhammaanteenu waxaynu dooneynaa wax caqliga gala oo noqon kara in aynu ka fakirno.

In qofku uu isku canaan karo inuu isagu masiibada ka dambeeyey oo uu is hiifo “ah aah talow Ilaahay siduu I odhan “ .

Waxa laga yaabaa in dadkaasi qar ay yidhaahdaan “Alla waxaan jeclaa in aan anigu dhinto halka uu hebel ka dhintey” . waxa laga yabaa in dhimashada qof kale ay dusha iska saaraan “Alla haddii aanan wiilkeyga toosin mabuu goobta shilka yimaadeen”. Waxa jirta marxaldo ay dadku soo maraan, waxa dhici karta in qof ku lug beelay shil uu waayihii soo socday la kulmay.

U qaadan waa oo u yidhaa “malaha dhab ma aha ina aad lug beeshay”oo waliba uu lugtiisii sii dareemo ama uu yidhaa “Alla haddii ay mucjiso timaado oo lugteydii ay ii soo noqoto”

Cadho & canbaareyn oo uu yidhaa “shilku muu dhaceen haddii injineerkii meesha dhisey uu sidaa yeeli lahaa “ cadhada ka dhalata waayaha adagi waa wax dhici kara lakiin marmar ayuu qof isaguba dirqi dhibaatanada kaga baxsaday

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

ay canaantu fuuli kartaa si xaaski oo iyaba laga yaabo inay dirqi kaga baxday dhimasho.

Is hafar “maxay arrintu iigu dhacday?” malaha waan kasbaday maalaha waxbaa la iga jarayaa aan galay.

Murugo iyo is hiif. Ka dib marka uu muddo uu ooyo lugtiisii ayaa laga yaabaa inuu u meel sameeyo laxaad la'aantiisa oo wixii laga fursan waayo uu yeelo.

La qabsi iyo u barasho muddo ka dib ayuu qofkii isu arkayaa qof laxaad la'a oo ogol in uu lug masnac ah gashado ama qori ku boodo lakiin wali waxbaa ka si ah. Marka xaalku sidaa yahay wax tar kali ahi ma anfacayo.

LAYLIS

- **Arrintani macno ma kuu samaynaysaa. Bal ka fakir marka ay xaalad adagi ku soo martay. Miyaad xasuusan tahay sida aad dareentay iyo sidii ay saaxibadaa dareemeen?**

3.3 Odoroska la wadanayaasha boodi kara

Madaama ay dhibaato adagi soo martay waxa laga yaabaa in loo garaabi karo haddii dadka qaar ay boodaan. Kolkaa waa muhiim in ay hay'adinu qorshe u dhigtey ay kula xaasho dadka cadhada dhow ee boodi kara. inta badan ragga ayaa bootada u badan lakiin marwalba ma'aha fikradan soo socda ay inaga caawin kara.

- Waxa kaa cawin karaa in cadhada aad soo badasho adiga oo qofka ku yidhaa horta fadhiiso. Adiga oo u sheega in aad arrintooda tixgelinayso oo waliba aad biyo ama sharaab siiso.
- Hadlakaaga ka fiirso, hadal daggan ku dheh. Yey kaa muuqan cadho ama naxdin. Su'aalaha qaar ayaa ku caawin kara. qir oo garo waxa qofka cadheysan uu u dareemayo adiga oo ku leh “waan arkaa inaad cadhootey” una sheeg inaad diyaar u tahay inaad warkiisa/keeda maqasho haddii kale balan la qaado aad ku wada hadashaan. Boodada qofka waxaa kaga bi'i kartaan “ma sheekeysan karro haddii aad sidan u boodeyso”.
- Hubi in gurigu uu xidhan yahay , waligaa kaligaa guriga qof ha ku warsan (waa intaas oo uu booda oo uu dhibaato ku geystaa). Haddii ay suurtoagal tahay samayso waardiye wax kaa qaban kara ninka booda oo marwalba kula jooga inta aad dadkana warsanayso.
- Haddii aad la kulanto dadkii aad warsan lahayd oo kaligood fadhiya qolka oo xidhan markaa waxa fiican jalis dhigto xafiiskaaga, Xadhig ayaad ku xidhi kartaa oo markii aad doonto aad gundhin kartaa. Hubi in aad wardiyahaga farsamadaada la socdsiiso.

Hay'adda aan isku dayin in ay shaqaalaheeda daryeesho kuma fiicnaan karto inay daryeesho dadka ay wareysanayso.

3.4 siyaabaha looga garsoori karo dadka ay mashkaladaha kala duwan la soo darsaan

Tadoba hab oo u gargaari kara dadka dhiban ayaa halkan kugu qoran adna waad ku darin kartaa qaar kale , waana kuwan :-

3.4.1.-3.4.3. u gargaarka dadka hoos u gubban ee u yabal hayo.

3.4.4 u gargaarka dadka si ay u heli karaan cid u kaalmeysa.

3.4.5 u gargaarka dadka si ay uga qayb qaataan xafladaha iyo kulamada iyo shirarka.

3.4.7 u gargaarka dadka si ay u noqdaan wax tar .

3.4.8 u gargaarka dadka si ay uga noqdaan masuul falalkooda.

3.4.9. u gargaarka dadka si farxad u helaan.

3.4.1 Hore u marint nafaqada & huradada

Sida ay dadku dareemaan waxa ka mid tahay sida ay maskaxdoodu u shaqayneyso lakiin waxay ku xidhan tahay caafimaad oogadooda. Tan waxa qiri doonta haddii aad waligaa soo martay inaad aroor soo kacdo adigoo habeenkii aad wax u cabbay ama aad u cuntay khudrad cagaar.

3.4.2 U adeegga dadka cuntadu ka xuntahay

Dadka la wareysanayaa (adiguba iska soo qaadoo) waxa laga yaaba inay soo mareen culeys warwar oo ah muddo dheer. Waad tilmaami kartaa guud ahaan in lacagtaada ay wax kuu goyneyso haddii aad soo iibsato raashin qalalan sida daqiiq oo ka dib aad kariso halka aad ka soo iibsan lahayd raashin ay warshadi soo sameysey sida buskud ama keeg aad u sonkor badan oo wax kale oo ka fiican aanu ku jirin.

Haddii ay xaabadu yaraato dadka ku dhiri in ay iyaku meel koox koox dheri qudha wax ugu karasadaan. Cuntada kele gadisani waxay badanaa tahay kaarboohaydary + (Sida galley, bariis iwm) oo uu ku yar yahay boratiinku. Cuntada waxa kale oo ku yaraan kara khudradda iyo caleenta kuwaas oo muhiim ah xagga Fiitamiinada, xalka mudda dheer ahi adiga qorshahaaga kuma jiraan warsade ahaan. Lakiin waxad ku dhiiri galin kartaa hay'adaada iney xaliso mashkalada. Haddii ay lacag soo amaahan karaan waxay dhiri galin kartaa in dumarku ay dhaqdaan digaag oo ay soo saaran beed ama riyo (wadamada qaar ayaaba amaahda dhakhso usoo celiya) . waxa la isku dayi karaa in la soo saaro oo la beero khudrad inkasta oo dhulku kugu yar yahay waxaad ka beeri kartaa kone yar sida laba taayir oo aad kor saartey.

- Haddii digirtu ay cuntadaada ka mid tahay adiga qudhaadu beer deetana dadka kale ku dhiri. Digirta cagaarka ahi waxay leedahay Fiitamiin "C" badan.
- Kiniinada Fiitamiinku ma aha doorasho wanaagsan maxaa yeelay waa qali Fiitamiinada irbada ahina way ka sii daran yihiin. Dadka aan ku durista irbadaha u taba-bareyni iyana waaba khatar.

DOOR- KA- CAYAAR.

- Ku shaqee lanbarka 12, qaybta 4.1 (hubi in qofka ciyaarayaa doorka la wareystahu aanu ku waafaqsanayn).

3.4.3 U addeega dadka ay hurdadu ka xuntahay

Dadka ay hurdadu ka yar tahay way adag tahay in ay kula qabsan karaan.

LAYLIS

- Mid kasta oo idinka mid ahi wuxuu xasuusan karaa wakhti aad hurdada ladi waydeen . ka dooda wixii keeney iyo sidii ay u aafeysey, waxa kale ood sheegtaan wixii idinka gargaarey in aad caadi u laddaan. Dadku waxay saani u seexan karaan haddii ay qaabka dabeecaddooda yara bedbedalaan xataa haddii aaney saani u gamaynin, bal soo jeedi talooyinkan mid ka mid ah.
- Saacad ka hor hurdada bal is dabci ha dhegeysan war xun hana ka murmin, sariirtaada ku fadhiiso oo raaxayso, qumaati u neefso kana fakir wax aad ka hesho oo kaa farxiya sida habka aad u karin lahayd dheri fiican ama aad u hagaajin lahayd mooto. Haddii ay fikrado kale kugu soo dhacaan dib ugu noqo dherigii iyo mootaddii.
- Raashinada qaar ayaa maskaxaada dajin kara, isku day inaad dhigato casho oo aad cunto saacad ka hor marka aad seexaneyso. Haddii aad heli karto muusku, aad ayuu wax tar u yahay .
- Haddii degaankaaga ay qaylo iyo buuq jiro maro yar doona deetana kala goo oo dhegaha ku aabudh. Reerka u sheeg in ay kaa aamusaan.
- Urta qaar ayaa dadka ka caawiya inay nastaan, Yurub waxa laga isticmaalaa maadada loo yaqaan LAJANDAR oo ah geed halkaa ka baxa. Bal warso geedagooyasha dalkiina dhirta udgoon markaa tijaabi mid lagu ladi karo.
- Adiga ama qofka aad warsanayso ayaa sameyn kara Layliska nashada ee qaybta 3.8.

3.4.4 Ka Caawinta dadka si ay waayahooda uga waramaan

Dadka qaar ayaa iska nool iyaga oo xasuusan waaya iyo dhibaatooyin adag oo ay soo mareen dadka waxaad moodaa inay xasuustii xumayd ay kabadh iskaga qufuleen. laakiin dadka intooda badani waxay u baahan yihiin in ay wixii soo maray ay ka waramaan ama waxay ay ogyihiin in ay dhici doonan. Waxay jecel yihiin iney u magac bixiyaan wixii ku dhacay ama dhaci doona. Marka ay sidaa yeelaan waxa laga yaabaa inay sheegaan dareenkooda oo ay yidhaahdaan “dhakhso ayaan u dhimanayaa” ama “aad baan uga xumahay “ ama ay gabadhi toos kuugu sheegto in la fara xumeeyey.

LAYLIS

- Magacow dareenka ka caawin kara dhibaato. Midkasta oo idinka mid ahi ha sheego arrin xun oo soo martay.
- Intaa ka dib waydii mid kooxda ka mid ah in uu sameeyo liis laftikaaguba u qor ururi magac bixinta dareenada farxadda & yaabka ama naxdinta ee aad xasuusan karto ee aad adiga ama intiina kale aad hore u soo dareenteen. Kalmadaha waxa ka mid ah “cadho”, “Qadhaadh” , “Yaab”.
- Xasuusnow inta badan ay u baahan tahay kalmado qalafka tilmaamaya sida kuwa ayna waalidka ka hor odhan karin. Waxa kale oo aad xasuusnaataa in walaacyada ama dareemada qaar ay caadi yihiin lakiin haddana aynaan ku tilmaami karin in ay wanaagsan yihiin oo ay adag tahay in qofku uu qiyo. Marka geeri ay timaado

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

waxaynu jecelahay in aynu aar-goosano, ama aynu ka bogsano ama aynu ku faraxno, waxa laga yaabaa in aynu ku faraxno in aynaan qofka dhinta wajigiisa dib u arag. Ama waxa la arkaa in aynu nidhaa “Dayuuska bagaa la diley ama uu dhintey”

- Waxa laga yaabaa in aad is aragto adiga oo ku qoslaya layliskan, waa matal fiican oo ah sida aynu ula xaajoono dareenada inaga oo mid ogol midna diidan.

Ka caawinta dadku inay sii dayaan dareenka (Shucuurta) ka dhegta

Dadka qaar ayay ku adag tahay inay ka muuqato dareenka ay qabaan sida dhaqanada qaar siiba raga lagu soo barbaariyo “ninbaad tahay ee ha ooyin” ama “raggu ma baqo”, waxa fiican in aad sugto inta qofku uu ka diyaargaroobayo sababta oo ah dareenka qofku gadaal ayuu ku yimaadaa.

Marmar ayay dadku kuu sheegaan in aanay garaneyn waxa ay dareemaan ama waxba aaney dareemeyn ama waxay sheegaan in ay murugeysan yihiin ee aaney muujin kareynin. Waxa laga yaabaa in dadkaasi ay aakhirka muujiyaan dareenkooda ama ay u fududaato in xirfad ahaan isku muujiyaan sida Hees, Gabay, Riwaayad ama hal abuur kale . Haddii aad warqad & qalin haysid ama dhuxul ama rinji ha iska fogeyn ee haddii ay u baahdaan u dhiib ha kuu sawiraan dareenkooda. Waa nidaam aad wax tar u ah siiba xagga caruurta.

Adigu warsade ahaan wax muhiin kuu ah in inta aad qofka aad warsanaysey uu hadlalyo ama uu hawl kale hayo aad marag ka ahaato is muujintiisa ah mawhibta. Si joogto ah u muuji ixtiraan cad, faham iyo naxariis.

Inta shirku socod (wada-hadalku) waxaad odhan kartaa “waa sax in aad oydaa” ama “waa sax in aad cadhootaa” si aad u muujiso garowshiiyo.

Soo dhaweyso maro si aad ugu dhiibto haddii uu qofku ooyo iyo waliba caagado biyo ah oo aad siiso haddii ay kacdo Shucuurtoodu.

Isku koobnanta (Privacy) qudheedu waa muhiim. Waxaad xasuusin kartaa qofka in aadan maqlayn haddii ay hoos u wada hadlaan iyo in aanu warkood baxayn oo meesha aanay ceebi imaaneyn.

Haddii ay dhacdo in qofka ay cadho soo hayso ama wajaq ka fakir inta aad u jirsan karto adiga oo ka shidaal qaadanaya dhanka goobta. Dalka Yurub, qofka wax waarsanayaa waxa laga yaabaa in aanu sidaa uga sii fogaanin qofka uu warsanayo, taas oo farihiisu ay gaadhi karaan qofka . Haddii uu qofku dareemo buuq, marmarka qaar xataa haddii uu qofku u baahan yahay in Xanaaqo si loo sasabo intaa looma dhafo.

Hab aad isticmaali karto ayaa jira oo ah qaabka loo yaqaano “KURSIGA MADHAN “ ka soo qaad qof in aad wareysaneyso , Qofkaas oo leh ruux kale oo uu u arko inuu noloshiisa muhiim u yahay. Qofkaasi ama ha noqdo mid nool ama mid dhinteyba. Waxaad soo qaadaysaa kursi madhan oo aad qofkii aad warsanaysey hor dhigeysa si uu uga dhigto in qofkii u jeclaa uu la joogo oo uu kursigan ku fadhiyo (qiyaaso). Haddii la doono isaga ayaaba kolalka qaar ku fadhiisan kara kursiga saxiibkiisa madhan oo u hadli kara halkii aad adiguna iska dhigayso ka u jawaabaya.

DOOR-KA- CAYAAR

- Laba laba u kulma oo sameeya door-ka-ciyaarka lanbar 11 ee qaybta 4.1. (ama mid kalaba , midkiina ha iska dhigo in la warsanayo kan kalana ha noqdo ka wax warsanaya. Matalan sidii oo ay adag tahay in

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

shacuurta ay muuqato. Mar kale isku soo noqda oo ka wada hadla waxa idinka caawiyey in shucuurtaasi ay muuqato.

Maxaa xiga ? Haddii dadku idiin sheego arrin qarsooneyd oo muhiim ahayd sida in ay qabaan cudur aaney ka kacayn markaa maha in aad halkaa ku hakisaan arrimaha.

Waxa loo baahan yahay in aad ixtiraan muujisaan sida ,

- Si fiican oo aad u dhagaysataan.
- In aad siisaan wakhti ku filan oo ay isku dajiyaan, ama aad biyo ama masar siisaan.
- In aad balan kale la gashaan si arrinta aad halka uga sii wadaan. Waxa kale oo u tilmaami kartaan cid kale oo wax la qaban karta.

Caddee in lagu heli karo xiliyo kale ama in ay gargaar mudo dheer ah u raadsadaan meelo kale.

Labada Shucuurta (Dareenka)

Dareenba dareen ayuu ka koreeyaa oo uu ka qarin karaa. Qosolka & yaabku ayay u dhowdahay in ay yihiin shucuurta ay dadku dhakhsu u heli karaan. Cadhadu way qoto dheer tahay laakiin waxay dabooli kartaa dareenka wajaqa oo qoto dheer.

LEYLIS

- **Shucuurta ayaad siideysay bishii tagey markii aad cid la kulantay? Ma jiraan dareeno aadan jecleyn in aad ogolaato in cid kale ay aragto.**

3.4.5 U gargaarka dadka si ay u helaan nidaam tageero

Xaasaska & Saxiibada ayaa marmar bixin kara tageerooyin xoog leh oo ka badan kan caadiga ah. Dad niyad jabsan ayay ku adkaan lahayd in ay u sheegaan waxa ku dhacay raga qaba, dumarka ay qabaan ama saxiibadooda. Maxa kalifay iney sidan yeelaan maxaase anfacaya iyaga ? waxaad uga gargaari kartaa qofka la warsanayo inay ka saafaan waxay odhanayaan. Ku dhiiri gali in ay hadlaan oo xataa la joog marka ay waxa sharaxayaan.

Kooxaha :- Taageradu waxay ku iman kartaa koox lagu biiro. Taa waxa u baahan dadka ay mashkaladi haysto ama ay hortaalo xaalad adagi. Xubnaha kooxuhu waxay noqon karaan dumarka ragoodii ay geeriyooden, dadka qaba cudurka HIV'ga ama dadka askarta ahaan jirey ee hadda askarta ka mid ahayn.

Haddii aad bilawdaan koox ugub ah waxaad u baahan tihiin ,inaad ka fiirsataan.

- Inaad u baahan tihiin in qofku uu marwalba xaadir ahaanayo.
- Baaxada :- Kooxo arrin ka doodi karaa waxay u dhexeeyaan shan ilaa toban (5-10) haddii ay sii baataana waxa la arkaa in aaney qaar hadalba. (koox intaa ka waaweyn ayaa hirgala sababta oo ah qofna ma hadli karo laba goor ilaa dadka oo dhami ay wada hadlaan halmar)
- Sharciyo iyo tusmo akhri qaybta 1.2. mar kale.

Waxa jira dariiqooyin macquul ah oo loo maareeyo mashkaladaha , waxa ka mid ah.

- Talaabada ugu horeysaa waa in culeyska la saaro arrimaha caadiga ah & waayo aragii tagay. Haddii ay tani keento dareen xoog ah waxa haboon in ay wakhti siiyaan dhageysiga.
- Inta ka dib dadku waxay miisan ka siin karaan sidii ay ula qabsan lahayeen oo ah sidii ay uga gudbi lahayeen malintaa, siyaabaha loola qabsado mid ka mid ahi wuxuu yahay in mashaakilada roon-roon loo kala jajabiyo unugyo yar yar oo la maareeyn karo. Waxa la iska caawin karaa in la qabto u jeedooyinka koob-kooban

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

iyada oo abaal marin la siinayo xubnaha kooxaha ee keena natihooyin ah guulo yar yar.

- Markay ay dadku la qabsi keenaan ayey culeys ka saari karaan mashakaladaha hoos u qodan.

Waxaan filayaa in aad imika rumeysay in ay aad u dhib yar tahay in aad dadyooga kale ka hadasho halkii aad adigu iska hadli lahayd . markaa goobaha qalafka ah waxaad soo jeedin kartaa in qaraarku aanu shakhsi ku eekaan. Matalan; dadka uu hayo cudurka HIV ayaa laga yaabaa iney diidaan iney ka hadlaan waxa heley. Markaa waxaad iyaga waydiin kartaa ood kala xaajoon kartaa waxay doonayaan in ay caruurta yar uga sheegaan cudurka *HIV* meshkalad malaha oo dadku mashkaladooda marka ay soo diyaar garoobaan ayey sheegi karaan.

Haddii dadka dhaqanka kula wadaaga ay isku diin yihiin waxa laga yaabaa in salaaddu ay dadka aad wax ugu tarto. Lakiin ma haboona in aad niyad jabiso dadka iyagu bilaa diinta ah. Haddii xubnaha ay salaada isu bedelaan waxa laga yaabaa in qofka bilaa diinta ahina uu gabey isku mashquuliyayo. Muyuusiga wuxu ka mid yahay siyaabaha dareenka loo muujiyo . way dhib yar tahay sida loo sameysan karo durbaan fudud oo la tumaa ama daasado ama xataa koobabka, waxa laga yaabaa in aad taa u aragto caruurnimo lakiin ha ilawin in ay xaaladaha qaar wax tar badan leedahay. Lakiin dadku arrintaa diinta isaga mid ma aha dadka qaar.

Ururada soo jireenka ah (dhaqanka ah)

Ururada soo jireenka ah ee ay dadku dhaqan ahaan uga soo xidhnayeen waxay iyana keeni karaan noocyo kaalmo ah. Wadanada qaar ayaa leh kooxo ku sal leh degaan ama qabiil ama dad isku ood ah. Galbeedka Afrika , matalan, ayaa dadka yimi magaalo kale laakiin caasimadda dadka daggani ay goor walba kulmaan. Taasi waxay keentaa iney iska war hayaan oo ardaydooda ka war hayaan ama dadka iyaga ka mid ah ee dhawaanta magalada soo galay ay xaal ogaadaan, xataa waxay isku ururiyaan qaadhaano ay mashruucyo ku fuliyaan. Hadaba in dib loo bilaabo ururadaasi aad ayey una fiican tahay waxtarna ay u tahay.

Nidaamada qabiilku marka si haboon loo wado qudhoodu waxay keeni karaan ujeedo ah lahaansho intii dagaalku ka holcay Afrikada galbeed wax kordhey dadka u kacay soo kicinta qabiilka. Dhinac ahaan taasi waxay dadka awood u siisey in ay dareemaan in ay meel balaadhan ku tiirsan yihiin. Dhinaca qalooqa marka laga eego qabisku khatartiisa ayuu leeyahay . waxa kale oo qabiilka qalooqa ka mid ah gudniinka hablaha yar yar.

Ururada Diiniga ah

Inta badan Muslinka, Masiixiga, Hinduuga, Yuhuda, buudaha ayaa diin ahaan muhiin ah . dadka wakhtiyada adag ku jira ee takooran ayaa ka faa'iida diinta oo xoog ka hela. Haddii uu gabo cibaadada waxa fiican in lagu celiyo, qaar ayaa diintaba ka baxa marka ay masiibo ku dhacdo qaar ayaaba la arkaa inay Ilaahii abuurey ugu cadhoodaan dhibaataada soo gaadhey.

3.4.6 Caawimada loo geysto xafladaha sida kuwa siyaaraada & meelaha lagu shalaado iyo Jinasaadaha

Dadku waxay u baahan yihiin in ay astaan u yeelaan sumad ah isbadalka ku yimaadda noloshooda. Taas waxa ka mid ah dadka ay jeclaayeen ee aakhiro u hoyday. Arrimahan dadkaa waxay ku cabiraan isu imaatin (sida, gogol la dhigo, oo Jinaasad ah, Salaad, Mawliid iwm).

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

Dad badan ayaa xafladahan (fadhiyadan) diiniga ah sameeya iyaga oo culimadoodii waaweyneyd wata. Kuwaa aan sidaa rabini ama kuwa jecel iney diimo kale jaad ah meel isugu keenaan ama kuwa siyaabo kale ururadood u macneysta xafladahoodu waxaynu ku macneyn karnaa qaar isku dhafan oo ay iskood u ikhtiraacdeen una tosheen si ay ujeedadooda u gadhaan. Xafladda aan diin ka soo jeedini meel ka dhac ku ma aha diinta.

Dadku waxay qabsan karaan fadhiyo (gogal) u gaar ah laakiin dadka ka aamin baxa dadka kale waxa fiican in ay ciddi la joogto. Kaligaa ayaad geed beeri kartaa aad ilme kaa dhintey ku xasuusato laakiin haddii dad kale ay ku weheliyaan oo marag kuu ahi ayaa sii fiican. Gogosha isu imaatinka ah ma aha daruuri in ay mar kasta caado ka soo jeedaan. Waxay noqon karaa hadba sidii aad u dhigto iyo dhanka aad iska taagto, waxay noqon karaan heeso, salaad, ciyaaro, dabshid, siyaaro ama dhir-beeris.

Si loo xuso dadkii dhintey iyada oo la tixgalinayo arrimahan aynu tilmaaney waxay sawiri kartaa geed. Geedkaa caleemihiisa waxaad ku qori kartaa qof kaa dhintey , reeruhu waxay sameysan karaan geed noocan ah . ama.

- Waxay soo bandhigi karaan sawiradii dadkii dhintey. Ama dadka jooga ayaa saari kara wixii ay ka hayaan muuqaalkii dadkii ka dhintey.
- Waxa xasuustaa ka mid noqon kara in la xasuusto camalkii wanaagsana iyo dabeecadii dadkii dhintey iyo farxadii ay soo suubiyeen.
- Haddii carruurta ay ka soo qayb qaadato xafladaha oo ay ka heesaan waa suuro gal. Waxaynu u baahan nahay in aynu xasuusano in uu jiro mustaqbal noqon kara mid farxad iyo reyrey leh. Caruurta waxay astaan u yihiin arrinta.

DOOD

- **Beribaa Bambo lagu xidhay magaalo Maraykan ku taala taas oo dishey 150 qof imika dadkii dadkaa dhintey u ehelka ahaa ay kulmaan si ay u xusaan waxay soo qaatan jelesyo, gacmeed xooga laaleg sida kuwa dugsiyada oo kale jalasyadaa ayay garaacan isku mar. xoog ayey u garaacan waaney is qalqaloociyaan. Taasi ehelkaa dareen fiican ayey siisaa. Maxaad u malayneysaa in sidan ay u dhacdo? Ma jiraa dhaqankiina arin noocan ah oo dadku aad isugu soo ururin karaan in ay sameeyaan?**

3.4.7 U gargarida dadku iney noqdaan wax tar

Talaabo la qaadi karo si dadku ay uga soo kabtaan waayo xun oo soo maray ayaa waxa ka mid ah iyaga oo dadka kale waxtara. Waxay taasi calaamad u tahay in la caafimaado madax ku hayso in arrintani laga yaabo in aanay dhici karin isla goorta ay mashkaladi timaaddo.

DOOD

- **Maxay dadka wax uga tartaa in ay dadka kale u gargaaraan ?**

Siddee ?

halkan ka eeg soo jeedinta

- Dadka bara baxaa waxa dhacda in ay raaskooda badh is waayaan ama dhintaan ama ay kala baadaan. Lakiin dhibaatadu wey soo taagnaataa. Marka ay sidaa tahay waxa dumarka raggoodii dhinteen wax tar u noqon karta in ay guryaha keensadaan iyagana caruurta la koriya oo raashinkana la kariyaan. Labada geesoodba sidaa ay faa'iido ugu jirtaa. Dadku xidhiidhada caynkaan ah qaar ayaa sameeya laakiin idinkuna waa yeeli kartaan.

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

- Qaybta qoraalkan ee walaaca ka hadleysa waxaynu ku soo sheeganey beeraley ku jirta xero qaxoonti oo wax hawl gacmeed ah qaban. Hadaba muxuu yeeli karaa si uu u jimicsado isla markaana uu dadka wax ugu soo kordhiyo?
- Dadka ay dhibaataada laxaadka lihi ku habsataa waxay inta badan soo maraan xilli ay aad ugu baahaan yihiin nooc kaalmo ah. Sidaa darteed wareysi & talo bixin ayey u baahan yihiin ama wax tar kale. Marka taasi dhacdo ayey iskood u xalistaan mashkaladahooda oo ay dadka kalana wax u taraan. Qofka aqoonta cilmiga ku xeel dheer ayaa ku fiican in kooxaha cusub yagleelo oo waliba u hogaamiyaana.

3.4.8 U adeega dadka si ay masuul uga noqan karaan falalkooda

Arrintani waxay laga yaabaa in aaney fududeyn. Sidaa darteed, way ku haboon tahay in loo qabto kooxa kooxo. Dadku waxay dareemi karaan in ay danbiile isu arkaan marka ay dib u eegaan waxyaalo hore oo ay soo sameeyeen ama ay u haystaan in ay iyagu ka danbeeyeen. Dadka qaba cudurka Aids ayaa u qabi kara in ay dad badan sadheeyeen. Askarta hawlgalka ah ayaa dib u xasuusan kara dadkii ay laayeen oo ka shalaayi kara. dadkaasi waxay u baahan yihiin in aad uga fakiraan iskuna qanciyaan dhab ahaan waxa ay iyagu xaqiiqo ahaan iyagu ka masuulka ahayeen ee ay isku canaan karaan, waxa kale oo ay iswaydiin karaan waxyaabaha ay filayaan inay masuulka ka noqon karaan. Waxay is waydiin karaan qaladka ay galeen. Waxay kale oo ay hubin karaan in ay ahayd arin ay ka bad baadeen iyo in ay ahayd shil. Waxa kale oo meesha taal in ay jabin karayeen amarkii la siiyey. Dadka diimaha ku dhaqma waxa fiican in arimahan ay ka warsadaan culimadooda.

Kooxaha dadka noocan ahi ay ka mid yihiin waxay xubnahooda ka firsan fursaddo ah in ay qiraan khaladka jira si nabadi ku jirto. Haddii sidaa la yeelo waxay keeni kartaa wax tar balaadhan. Kooxuhu waxa kale oo ay soo jeedin karaan siyaabo ay xaalka lagu danbaabasi karo si loo bogsiiyo.

Haddii haddaba arrimaha kooxuhu ay ka doodayaan ay noqdaan qaar danbiyo ku lug leh oo danbilayaashu ay maxkamad ku gali karaan marka ay nabadi timaad waxa fiican in aad dadka kula talisaan in ay foojignadaan. Waxa laga yaaba in maxkamadi ay waydiiso mid idinka mid ah waxa la yidhi; kooxdu waxay khuseeya bogsiinta arrimaha ee hadda xaaladdaha caddaaladda kuma shaqay-nayaan.

Kooxdu siday ayey xal ku heli kartaa :-

Xubin kastaa oo kooxda ahi waxu sheegi karaa arrin uu falay oo aaney ahayn inuu sameeyo ama aanu jecleyn inuu ku kaco. Taas waxa la sameyn karaa iyada oon tafaasiil la galeyn. Waxay muujin karaan muruq-yadooda iyaga oo caddeynaya in ay diyaar u yihiin in ay la yimaadaan xaal ay arrintii uga dabatagaan si ay wax uga qabtaan. Intaa ka dib ayaa la isla meel dhigi karaa talaabada la qaadi karo. Matalan; Haddii dhibaato ay u geysteen reer kale (Qabiilkale) waxa reerkii siin karaan xaalmarin. Habo noqoto in ay dadka gaboobey ee reerkaa saacado daryeelaane.

3.4.9 U adeega dadka si ay u helan wax ay ku farxaan (Fun)

Dhamaanteen waxaynu leenahay dhinacyo aynu wali carruurta ka matalno. Marmar ayeynu u baahanay in aynu hello qooq iyo madadaalo. Haddii dadku ay taasi tixgalinsiiyaan dareen-kooda guud ayey hagaajin karaa iyo aayahooda danbaba.

Sida bulshada madadaaloyinka loogu heli kara waxa ka mid ah sida.

- Qabo tartan sheekooyin (sheekooyin kala nooc ah).
- Daris mawhiibaha muusiga siiba ka dhaqanka iyo ciyaaraha hidaha & kuwa kalaba iyo waliba riwaayadaha googooska ah. Haddii qalabku ka jajabo ama baaba'o coddeynta kala nooc ah oo qudha ayaa wax tar ah. Waxa kale oo la

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

isticmaali karaa daasado, tiiman iyo qoryo ama ulo, jaanisiyo dheerad ah sii cidda lala dhaco qalabka ama habka ay soo bandhigaan kooxaha.

- Kooxaha kaba dhigo laba qof oo roon roon iyo saddex caruur ah oo ka yar qaan-gaadh. Kooxaha oo dhan isku meel ay is arki karaan gee,u sheeg odayada in ay carruurta wax ka baran karaan, koox kasta jalo gooni ha ahaato. Markaa u footee in loo fartaago , sheeko la qoro ama gabey, hees ama wax la sawiro. Xaalad majaajilo & maad ah meesha ka abuur si faraxdi u timaad & qosol.

3.5 Garashada Dadka Qaba Xanuunka Diiqada (Depression)

Waa kuwan dareenada inaga caawin kara arrintani

- Qofka oo markasta isku buqsan oo noloshaba aan dan ka lahayn.
- Qofka oo soo gocanaya xasuus hore iyo hibasho mar xaalado laga yimid oo xumaa.
- Hurdo la'aan huro ama Hurdo badan.
- Nafsad la'aan.
- Khamriga ama qaadka/Sigaar oo qofkuu aad u badsado.

Mararka qaarkood astaamahaasi way cad yihiin marmar ayeyse xanuunka diiq (Depression) qarsoon yahay

LAYLIS

- Akhriso lixda ugu horeeya ee tusaalooyinka ku sheegan 4.1. mid mid uga dooda in uu door-ka-cayaaro nolosheena.

Xanuunka Diiqa Qalafsan (Walan)

Astaamo kale ayaa ku tusaya in qofka ay hayso nooc ah xanuunka diiqa qalafsan taas oo laga yaabo in ay ka kabo sarayso awoodeena ama aqoonteena sida

- Qofka oo darxumeysan oo noloshii caadiga ahayd ka huleeley. Qofkaasi sariirtaba kama kaco ama maba maydho.
- Qofka oo misaanku aad uga dhaco.
- Qofka oo hiirta si degdeg ah aroortii hurdada uga booda

3.6 U gargaarka dadka ay hayso xanuun ah argagax iyo warwar xanuun diiq ah

Nooc labaad ee astaamahu waxay ku tusayaan in aad u baahan tahay in aad qofka kale kaashato dhakhtar si arrintaasi loo darso haddii uu dhakhtar joogo meesha. Waxa laga yaabaa in daawo loo baahdo, waraystayaasha caadiga ahi lagama yaabo in ay waxtar nafle keenaan inkasta oo haddii aanu dhakhtar jirin wax ku dhaama laba waayo ood ku qasbanaatay in aad tasarufto. Kolkaa haddii aad faraha ku hayso dad noocaas ah oo aad & lixaad isugu buuqsan oo aad dareento in aadan horumar keeneyn ha niyad jabin waxaba laga yabaa in ugu yaraan dhibaataada aad ka hor istaagto iney sii korodho.

Si aad u garato waxyaabaha lagu caawin karo dadka isku buuqa iyo dariiq xanuun uu hayo akhri qaybta 3.4. mar kale.

Su'aalaha kale

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

- Dadka xanuunka diiqu hayo waxay ku ladnaan karaan iyaga oo jimicsi joogto ah sameeya,
- Waxa kale oo ay ka faa'idi karaan Layliska Nasashada ee ah 3.8
- Waad odhan kartaa malaha xaaladaha duruufaha ah ee nolosha ma badali karro. Laakiin waxaynu bedeli karnaa siyaabaha aynu uga fakirno, u dareeno ama u aragno. Arintu ma fududa lakiin waa suurto gali kartaa. Talaabada ugu horreysa waydii in marka danbe ee aad kulantaan ay kuu sheegaan wax ay ka helaan farxad maalinle ah. Taas oo noqon karta cunto fiican, qosolka ilme yar, cadeeda oo caleemaha dhirta ka dhex daawadaan ama wax kale haba yartee. Kolkaa soo jeedi in inta aan jiihsan ay tiryaan wanaaga Alla siiyey.

LEYSLIS

- **Ku laabo lixda door-ka-ciyaar ee qaybta 4.1 maxay kula tahay in aad dadku u soo jeediso qaba Xanuunkan isku buqa ah oo caawin karta?**

3.7 Garashada culeys maskada ah iyo diiq isfilato ku kacsan

Dadka qaar ayey caddahay in ay qabaan culeys xagga maskada ah. Jidhkooda waxa laga yaaba inuu taf ka muuqdo ama nooc adeyga ah oo ay la soo gotaan sidii oo ay qolxo leeyihiin. Gacmahooda ayaa gariira. Wax yar oo sanqadh ah ama taabasho fudud ayaa ku keeni karta iney degdeg sare ugu boodan.

Qaarkood waxa ka muuqda astaamo duleed oo la xidhiidha qofka culeyska maskaxda qaba. Astaamaha waxaa ku qaaliibka ah in ay yihiin sida mashkalada hurdo la'aanta, madax oo xanuuna, calool xanuun iyo dareen guud oo kubaan .

LAYLIS

- Akhri lixda matal ee ugu horeeya door-ka-ciyaarka qaybta 4.1 kee ayeynu ku sheegi karnaa astaan qof u hayo culeys ah Maskaxadu ?

3.8 Siyaabaha loogu gargari karo dadka qaba culeyska ah xaga maskaxda ?

- Mar kale akhri qaybta 3.4

Culeyskan maskaxda ee nafsaaniga ah waxa sababi kara maskada ama jidhka qofka. Laakiin inta badan maskaxda ayaa u sabab ah taas ayaana aafaysa jidhka iyo maskaxda labadaba. Waxay keentaa heer fog oo ah inuu bato dheecaanka jidhka ee keena naxdinta ee la yidhaa "ADRENALINE " oo laga helo kalyaha korkooda qanjidh ku yaala. Dhamaanteen waxa inoo eeg in aynu barrano astaamaha culeyska nafsaaniga ah ee jidhkeena. "GOLXO" ama adayga xagga garbaha ah ama calool xanuun ayaa ka mid ah waxa kale oo ka mid noqda qofka oo doona inuu bukaan dareemo laakiin qofba waa ku si.

Sida ugu fudud ee dheecanka adrealin loo burburin karaa ee loo dajin karo kacadoonka ama culeyska nafsaaniga ah ee ay keenta waa jimicsiga ama hawl uu qofku qabto .

(Af somaliga waxaynu ku nidhaa iska dhididin) siyaabaha waxa ka mid ah orod, socod, xaabood soo gurto, looxaan aad jeexjeedo etc.

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

Waxaad ka heli doontaa dariiq aad u dajin karto maskaxadaada qaybta aynu kaga halay hurdada fiican ooh 3.4.3.

Waxa kale oo suubbin kartaa leylis ah nasasho. Dadku waxay wax baran karaan in ay jidhkooda siiyaan nasasho. Xataa carruurta yaryar taasi waa la barikaraa laguna dardaari karaa lakiin horta adigu iska hirgali.

LEYLISKA NASASHADA

- **Wargali kooxda in ay dhulka jiifsadaan dhamaan waxay ka soo reebtaa kaliya qof akhriya casharka. Waxa habboon oo waxa tar baan haddii meel aan sanqadh lahayn lagu qabto leyliskan.**
- **Haddii ay suurto geleyso, garaca muusiko degdeg (reer galbeedku waxay ogaadeen in muusiga la yidhaa Mozart uu aad ugu fiican yahay dhiig karka)**
- **Akhristuhu tartiib arrimahan ha u waddo si uu dadka wakhti ku filan u siiyo**

“indhaha isku qabo, jidhka dabci xaalad aad raaxo hesho in aad neefsato aad u neefso laakiin tartiib, qunyar sanko ka neefso afkana ka siidaa. Imika waxaad ka fakirtaa (Maskaxda ku qabo) suulashaada lugaha oo kaliya. Bal hadda suulashaad warwareji, ma dareemeysaa. Haddana waxaad ka fakirtaa waxaad Fikrikaaga geysaa addiga kaagu oo kaliya. Naso oo kuraamahaaga giiji. Imikana qunyar sare u soo fadhiiso, marka hore jilbaha, miskaha, laabta, faraha dhuunta, gaacmaha qorta deetana madaxa sare u soo qaad. Mid kasta dareen marka aad soo qaadayso. Haddii fikrado kale ay madaxaaga ku soo dhacaan iska tuur oo jidhkaaga oo qudha fikradaada ku soo ururi. Muruq kasta giiji oo hadana dabci adigoo hoosta ka soo bilaabaya. Marka aad madaxa soo gaadho ka fakir caddceed ku haysa. Wataa cadceedii ku huwisen faladhaheedii dahabiga ahaa ee kaaga hagaajisey xundhurta, waa kaa ileyska fidey ee oogadaadii wada gaadhay. Wataa cadceedii riixdey fikradihii xumaa iyo dareenkii xuma ee maanta ku soo racay wataa hadda soo gaadhay madaxaga, gacmahaaga iyo lugahaaga. Wataa dhamaantood ay ka keentay uskagii ku jirey. Waakaa uskagii ka socda ka baxaya carada farahaaga gacmahaaga & lugahaaga sida uu sii yara jiif oo cedceedda ku raaxayso.”

- **Waxaad ku soo af jari kartaa salatuul shukri, haddii aa doonto.**

DOOD

- **Haddii nin beer lihi uu kuu yimaaddo oo aad aragto in ay ku kacsantahay. Madaxay kula tahay in uu sameeyo si uu u jimicsado ? miyaad u maleyneysaa in uu daka giddi maalin uu soo u soo dhamiyo biyaha oo xaabadana uu soo guro ? mise waxay kula quman in uu xeryaha nadiifiyo ? Qoobka ciyaarku waa jimicsi aad u weyn. Waad garan kartaa in talooyinkaasi ay kaloo ninka ka caawin karaan inuu isu arko wax tar iyo waliba in uu bulsho ku dhex jiro oo uu dareemo.**

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

- **Akhri lixda ugu horreeya door- ka – cayaarka mar kale. Maxaad soo jeedin lahayd ee wax u tari kara dadka aad fileyso iney xagga makaxada kaga kacsantay oo ay diiq nafta ah qabaan ? kacsanaatu waxay daboolaan kartaa arrimo kale . haddii ay kuu suurtoowdo inaad caawin karto qof noocan ah oo kacsan waxa dhici karta in aad ogaato in imikan ay dhiiqsan yihiin (Depressed) ha niyad jabin.**

3.9 Caruurta waa sida dadka waawyn

Caruurta waa sida dadka waaweyn, haddii ay waxyaalo xumi ku dhacan way dareemaan waxa laga yabaa in caruurta ay ka sii dareen bataan dadka waaweyn maxaa yeeley caruurta waa col ma'og aan waayo arag ahayn. Adigu qiyaas oo sidii ilmo yar oo afar jira ahi uu u kala saari karaa ama u kala garan karaa waxa dhacay marka loo sheego in hooyadii ay cudurka Eydhiska diley.

Sida dadka waaweyn, ayaa laga yaabaa in mashkaladdu ay caruurtana korkooda ka muuqato. Caruurta waxay lumin karaan tamarta ama waxay joojin karaan cuntada ama cayaarta. Waxa laga yaaba inay ka cawdaan calool xunuun & madax xanuun. Waxa kale oo laga yaabaa in ilmuhu walidka ku dheganaado ama uu nooc ictiraaf ah radaiyo ama uu cadhada kula dhaco safiibadii.

Haddii uu qofku wax warsanaaya uu caruur caawiyo marka waxaad wax badan ka baraneysaa u fiirsigoda marka wada cayaarayaan. Tani waxay ka mid tahay sababaha ay u fiican tahay in aad qalabka caruurta ku ciyaarto aad xafiiska ku haysato. Qaybta 2.1. waxaynu soo jeedineynaa in la helo qof ku fiican farshaxanka oo horyala ama looxanta ka sameeya guryo, caruusado iyo feernijar. Dhibaato ma laha hadday qalabka uu qofkasi sameeya ay qaar aan sida u sii fiicneyn ay noqdaan. Haddii aad heli karto maro yar oo xun ah waxaad ka sameysn kartaa kubad maro ah. Ogsoonow in caruurta marka ay wada cayaaraan ay isku xanaaqaan ay ka muuqan karto yaab, baqasho amam naxdin ama farxad.

3.10 U gargaarka Caruura ay Mashkaladu hayso

Halkan ka eeg siyaabaha loo caawiyey caruurta lagula kulmay meelaha shaqaaqooyinku ka jiraan.

- Haddii caruurta ay murugeysan yihiin ama ay ka qasan tahay la hadalka waalidkood. Waxa laga yaabaa in waalidku aaney la socon dhibaata jirta ama arrimo kale ku mashquulaan. Marka waalidka ku dhiiri iney wakhti badan u helaan caruurtooda. Matalan waydii waalidku iney caruurtooda u heli karaan toban miridh marka ay seexanyaan.
- Waalidka u sheeg in ay caruurta wax u tarto haddii aad u fiirsato ood la sheekeysto, dhegeysto. Marka ay xaaladuhu adagyihiin caruurta waa la dayacaa.
- Waxa laga yaabaa in ay kula noqoto in ilmaha aad si gaar ah ugu adeegto. Markaa waxa ka wanaagsan in aad ku bilowdaan koox yar oo caruur ah oo aad halkaa waayo aragnimadaada ka bilowdo.
- Marka aad caruur la hadleyso xasuusnow in sida dadka waaweyni ay u baahan yihiin in dareenka ay leeyihiin loo qiro. Haddii aad ka hadlin karto caruurta hal isku day inaad dareento shucuurta caruurta ee ka danbeysa kalmadaha ay leeyihiin

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

una magac bixi dareenka caruurta. Waxaad ku tidhaa matalan “waan garnan karaa in arrintaasi ay ku dhibtey” waxa kale ood ogaataa in sida dadka waaweyn u baahanyihiin in la qiimeeyo kolkan waxaad ku tidhaa haddii ay kula habboon tahay “waan ogahay in aad u dhiiraneyd “ama “waan ogahay in aad waalidkaa u adeegi jirtay”.

- Caruurta aan sheegi karin waxa ku dhacay waxa laga yaabaa in ay ku waramaan marka aad siiso qalabka caruurta ku ciyaarto. Ha kugu bartaan siinta qalabka deetana aad is barataan. Waxaad ku odhan kartaa soo qaad caruusad oo ka dhig sidii waxay adiga tahay oo warramaya oo reerkii ka warramaya. Laakiin caruurta aad ha u qushaa-qusheen u tartiibi kolba in yar warka ka qabo.
- Caruurta tartiib ayey u bartaan si sudfad ah arrimaha la xadhiidha sawrika ama rinjiga. Caruurta aan faraxsanayni waxay ku celceliyaan iney sawiraan hal sawir ama waxa laga yaabaa iney in warqadaba ay hal rinji (sida madow) ku dhamuuqaan waxaas oo dhan ha u diidin.
- Haddii aad la xidhiidheysa koox caruur ah waxaad ogaataa in heesaha ay muusiga iyo guud ahaan durbaanku uu yahay hab ay ku mujin karaan dareenka ay qabaan, way dhib yar tahay in aad sameyso durbaano fudud iyo ulo lagu tumo. Caruurta waxay sameyn karaan muusig ay ku muujinayaan dareenkooda, cadhada & farxadaba.

3.11 Garashada mashaakilka caanka ku ah dadka waaweyn

Marka ay sii gaboobaana ee ay gaadhaan ama lixadan jir waxa haboon in ay dadooda la qabsadaan kordheysa. Waxa muhiim ah in dadka yaryari ay xaqiiqadan in dad badanoo waaweyni ay xoog badan qabaan oo sida dadka ka yaryar ay u dhaqmi karaan xagga wax tarka iyo fikrad abuurka ama ay sameyn karaan siyaabo ay wax ula qabsadaan.

Mashkaldaha Caafimaad ee la taaban karo

Dad badan ayaa marka ay gaadhaan heerka xoogooda ugu badan yahay ay tahay marka ay da'doodu tahay labaatan. Qaar badan ayaa iyaguna uu bilaabmaa hoos u dhaca xoogooda marka ay da'doodu gaadho afartanka. Waxa dadkaa ka muuqda xaalad dib u dhac awoodeeda oo ay keenaan cudurada kala ah Roomatisanka dhiigkar, kaadi macaan iwm.

Isku xidhaanta bulshada

Ma jirto qof kalidii noole ah wuxuu qofku yahay naftiisa ka sokow oo wadaaga dhankasta ah la leeyahay, inantiisa, inankiisa, edadii aabihii , dadku waxay kuu arkaan, gabadh guri joog ah, beeraley ah, nijaar, macalin ama wastaad ah. Kuwaas waa doorka aad ciyaareyso sida qofka jilaaga ahi uu door u ciyaarayo. Marka aad sii gabowdo doorarkaa waxbaa iska badala marka waxa kuu furma doorar kale oo ay tahay inaad barato. Isbedeladaasi way kala fudud yihiin xaga barashada. Dadka waaweyn ee u bartay waalidnimada xaaladu way ku adkaataa marka caruurtoodu ay korto ee ay ka kala tagaan.

Haddaba maxaynu ku sheeganaa waalidka marka caruurta ka kala koro ee ay ka tagaan, ileyn imika cid aabo iyo hooyo uma ah eh, dhaqanada qaar ayey waalidka iska daldalaan marka sidaa caruurta uga kala yaacdo.

LAYLIS

- **Midkiinba bal ka fakir mar shaqooyinkii aad qabaneysey uu isbadal ka dhacay. Malaha waxaba laga yaabaa in aad gurigii ka tagtey oo aad ka xorowdey walidkaa iyo reerkiiba. Ama waxa laga yaabaa in wiilkii ugu horeeyey uu kuu dhashay oo aad iminka waalid tahay. Bal hadda ka sheeke sida dareentey ?**

Dadka waaweyn waxa u badan yihiin in aaney wax badan cunin oo nafsadu ka yaraato oo aaney raashin badan karsan. Marmarka qaarkood waxay la kulmaan mushkaldo cadcad oo ah in laga yaabo in ay dabka shidan waayaan ama xaabada cid u soo gurta ay heli waayaan. Waxa kale oo dhici karta inuu cidla ku dhaco oo aanu cuntadan karsan aqoon. Wax kale oo dhici karta in ay meesha soo gasho in qofka ay la soo daristo mashkalad nafsaani ah. Waxa laga yaabaa oo kale in qofku uu xiisaba u waayaan cunto karinta.

Akhri qaybta 3.4.3 mar kale

Dadka waaweyni marka ay mashkaldi timaado waxa dhici karta in ay dad kale oo da'dooda ah arrimaha kala xidhiidhaan. Laakiin marmar ayey xaaladu adag tahay sidan.

- Waxa laga yaabaa in ay faqri yihiin. Xataa bulshooyin dhaqaale ahaan aad u ladan ayay qaar ka dhacdaa in qofka dumar ah ee odaygeedu dhintaa ay meelaha dawarsato. Badanaa taasi waxay dhacdaa marka aanay gabadhaasi caruur lahayn ama rag.
- Waxa laga yaabaa in qofku uu takoormo oo ehel aanu lahayn ag jooga. Sida qaalibka ah raga ayaa haweenka ka hor dhinta markaa inta badan waxa bata dumarka dhibaataadani ay ku dhacdo. silicyada dhibaataada (sida dagaalka iwm) dumarkaasi si dhib yar ayey ehelkiisa kaga dhawaadan ee miciinka u ahaa.

3.12 U gargaarka dadka da'da ah

Haddii ha'yadiinu uu dhakhtar kaga dhowyahay oo aad la xidhiidhaan ama cid nafaqayta aqoon u lihi waxaad dadka kale ka caawin kartaan in ay sameystaan cunto nafaqo leh inta ay noolyihiin.

- Dadka dhiig karka qaba waxay u baahan yihiin cunto aan milix lahayn ama ay aad ugu yar tahay. Dadka kaadi macaanka qabaana waxay u baahan yihiin raahin aan sonkor lahayn iyo waliba in ay miisaankooda dhimaan haddii ay aad u buuran yihiin.
- Dadka xubnahu xanuunayaan waxay u baahan yihiin diirimaad iyo inay qataan xanuunada damqashada tirtira sida Asprinka iyo jimcsi aan badneyn.
- Inta badan dadka waaweyni way ka faa'iidaan jimicsiga haddii aad isku soo dubaridi karto. Jimcsigu wuxuu u fiican yahay dhismaha muruqyada iyo lafaha. Waxa kale oo ay aad wax uga tartaa isku xidhka maskaxda iyo jidhka iyo awooda jidhka cudurka iskaga ciliyo. Laakiin fasalka lagu bixinayo xiisad ah jimcisiga dadka yaryar & kuwa waaweyni isku mid ma aha. Jimicsiga dadka waaweyni wuxuu u badan yahay dhaqdhaqaaqinta xubnaha ee ma aha muruqyada

Akhri qaybta 3.4.2. markale

3.13 **Garashada dadka isticmaala mukhaadaraadka badan sida khamriga & Jaadka ama Cabba sigaarka badan**

Inta badan way dhib yartahay sida lagu garo qoladan waana shay caadi ah bal balwadani wakhtigan aynu jogno lama qarsado. Haddii aad dadka waydiisana wey kuu sheegayaan balwadooda. Laakiin inta badan dadku waxa ku qaldamaan inta sigaar ama khamri ee ay cabbaan. Haddii waliba loo fiirsado waxa inta badan laga dooda xaalka ay balwadu leedahay ee aynu odhan karno way badan tahay ama way yar tahay, marka qofka loo eego.

Xaqiiqatan waa la fahmi karaa in dadku ay mashkaladu haysaa ay balwadahan cadaystaan in ay cabbaan. Balwadahaasi waxay keenan inay ku dajiyaan ama ay wax taraan in muddo ah laakiin waxa inta badan la arkaa in laga shaleyo aakhirtaanka.

- Haddii balwadahan ay dadku isticmaalan qadar yar oo cayiman wax ka badan waxay caafimaadkooda ku keeni kartaa nuqsan sida sigaark iyo khamriga oo sababi kara nooc ka mid ah xanuunka kansarka loo yaqaano.
- Khamriga waxay dhakhaatiirtu xadi ah in laga cabbo qiyaas ah 14 oo ah dumarka wigi halka ragu ay ka qaadan karaan qiyaas wigii 21. Qiyaastaasi waxay tahay badh nuskii (oo ah Litir rubucii) oo ah khamriga la yidhaa Biir wixii intaa ka badan aakhirka jidhka muddaro ayuu u yeelan karaa. Siiba beerka. Hadaba marka aad dadka warsato inta ay cabaan waxay inta badan kuu sheegayaan in ka yar inta ay run ahaantii cabaan.
- Isaga sigaarka intii laga cabbaaba waxay leedahay muddaro soo gaadha sanbabada oo keeni karta khatar ah in laga qaado kansar. Qaaca sigaarku wuxuu wax yeeli karaa reerka oo idil. Siiba wuxuu u daran yahay caruurta da'da yar. Iyaga caruurta uurka ku jirta waxa darran dhammaan mukhaadaraadka oo dhan. Caruurta ay dhalaan dadka sigaarya cabka ahi ama xaasaskoodu way guud ahaan ka yaryar yihiin caruurta kale dhakhsana uma koraan.
- Dakhliga reerkuba waxa laga yaaba inuu cidhiidhi yahay oo kharashka balwadahani ay raashinkii cidhiidhi galiyaan.
- Walxahani waxay wax ka badali karaan dabeecada dadka khamriga caba iyo kuwa qaadyo cunka ahi wuxuu galiyaa farxad iyo furfuraan ay saaxiibadood kula dhaqmaan laakiin marka ay guryaha ku soo laabtaan halkaa farxadi ama taalo. Dadka ay hayso qaadirada khamriga ama kuwa ay xaraarad sigaar haysaa dhakhso ayey u cadhoodaan. Siiba khamrigu wuxu guryaha ku hayaa muran iyo isqabsi qalqali ah. Dadka qaadka cuna qaakoodna shaki ayey leeyihiin.
- Dhaqano badan ayey walxahani yihiin muhiim marka la fiiriyo bulsho la dhaqanka ragga wadanadaa taas oo ragu uu u dareero gooba laga qayilo ama meelaha khamriga lagu soo caabo.

3.14 **U gargaarka dadka aad u cabba khamriga ama sigaarka iyo qaadka**

Waxaad xasuusin kataa qofka aad warsaneyso xaqiiqada dusha ku qoran. Dhibaatada waxay tahay in walxahani (khamriga / qaadka & sigaarka) ay yihiin qaar lala qabsado (adictin) ama loo barto taas oo dhiiga & jidhka dadku ay ku adag tahay inuu la'aantood firfircoonaado. Haddii uu qofku (la warsanaayaa) uu doonayo inuu iska daayo laakiin uu kariwaayo waxa laga yaabaa inuu jidhkiisu la qabsadey. Markaa oo kale way adag

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

tahay inuu qof wareyste ah caadi ahi arrinta xalin karo. Laakiin marnaba uu niyad jabin.

Dadku waxay balwadda joojiyaan kaliya marka ay iyaga ka soo go'do. Siyaabaha dadka raba inay belwadda joojiyaan doonaya loo cawin karo waxa weey iney ku biiraan koox mashkaldaasi ay hayso oo doonaya iney joojiyaan. Kooxdaasi waxay samaysan karan qaab aynu bulsho ahaan u dhaqmaan.

Dadka khamriga ka masooba inay iska daayaan aad ayey wax tar isugu noqodaan inta badana guul ayey keenaan. Qofkasta oo ku soo biira kooxda waxaa loo xil saaraa cid ka masuul ah oo xil saaraa cid ka masuul ah oo xilsaaran taageeradisa waxa kale oo xubnahu ay iska taageeraan in ay waajahaan dhibaataada.

3.15 U gargaarista bulshooyinka ay ka jirto jirooyinka bulshadu (sida xaaldaha qalqalisa dalka gudahiisa

Bulshooyinka soo maray xaalado kakan sida dagaalada ama bara baxa ayaa laga yaabaa inay taasi keento dhibaatooyin hor leh oo ka dhasha kuwa hore . dhibaatooyinka waxa ka mid ah qalqaliga dalka gudahiisa. Waxa kale oo dhacday in marka ay bulshadaasi ka soo galaan arrimo utun ah oo gaboobey. Dhibaatooyinka soo biira waxa kale oo ka mid ah nafaqo darro ku timaad dumarka iyo Caruurta

Akhri Qaybta 4.1. ee ku saabsan doorka dumarka

- Waxa dhici kara in loo xilsaaro cid arrinta. Laakiin in guul laga gaadho qalqaliga gudaha dalku waxa inta badan ku xidhan tahay heerka bulshada. Talaabooyin ayaa wax ka tari kara.
- Bulshada siiba ragga oo qira in ay jirto mashkaladii. Ilaa ay sidaa yeelaan way adag tahay in meesha hore u mar yimaado.
- Waxa muhiim ah in arinta ay soo faro galiyaan odayada reerahu. Iyo culimada diin kastaa waxay leedahay kutub qeexaya xilka kaalinta ragga ee xurmada & daryeelka dumarka siiba afooyinka la qabo (ooriyaha). Haddii culimadu ay arrimaha kala xaajoodaan raga waxa laga yaaba intaasi aykeeno isbedel ku yimaada fikrada qaloocda ee ay rag badani hadda qabaan oo ah “ninkastaa reerkiisa & rugtiisa waa u xor” oo la gaadho heer ah in la yidhaa “ma aqbalayn in ninku uu waxii uu doono afadiisa ku sameeyo oo dilo ama darxumeeyo”
- Inta doodu socoto waxay u qalantaa in la tilmaamo qalqaliga bulshada dhexdeeda jira ee degaankaa iyo aafada ay ku keento carruurta. Taas oo ah jilasha cusub oo lagu talaalayo dabac wanaagsan. Waxa loo jeeda in wiilasha la dhalayna ay sidan oo kale yeelaan marka ay koraan. Xasuu snow in isbedel fiicani oo hore u dhacay imikan uu dhici karo.

3.16 Garashada Boodada uu keeno nabar kugu dhacay (post-traumatic disorder (PTSD)

Nin askari ahaan jirey oo uu nabar ku dhacay intii uu dagaalamayey oo imikana xaaskiisi u soo laabtey ayaa laga yaabaa inuu maqlo gaadhi bacbac leh. Waxa laga yaabaa in ninkaasi uu dhulka isku tuuro sidii oo xabadi dhacday. Xaaskiisii oo la

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

socotay ayaa laga yaaba iyo dadkiiba iney yaabaan. Taasi daymo yar oo ah noocan xanuunka ee nabar dagaalka dhasha (post Traumatic stress disorder).(CPSD)

Kalmada “trauma” wax macnaheedu yahay “Nabar “ ama “nabar Dhaawac” kalmadda kale ee “post” macnaheedu waxu yahay “kadib” . markaa waxaynu ka hadleynaa dhibaato ka dhalatay nabar qof soo gaadhay ka dib ama si nafsaani ah ama nabar muuqda ha noqdo, oo socda muddo. “Post –traumatic stress disorder” waxa laga isticmaalay dalka maraykanka inta badana waxa lagu arkay dadka shaqaalaha ah ee awal Askarta dagaalka ahaa. Boodada uu keeney nabarka madaxa ka gaadhay muu daynin dadkaasi sidii markii hore la doonayey.

Daraas imika la sameeyey ayaa muujiyey in xanuunka “PTSD” uu yimaado marka :-

- Ay xaaladu adkeyd ama dagaal ama shil ama kufsi.
- In dhibanahu uu dareemo baqdin lafahiisa ah ama uu cid kale u baqo.
- Dhibanaha oo dareema awood la’aan.

Sababtu waxay doonta ha noqoto ee laakiin siyaabaha uu ku yimaado cudurkan “PTSD” way isudhaw yihiin.

Astaamaha caanka ku ah Cudurkan “PTSD” ee ah noociisa fudud

Mashkalada aynu horeba u soo sheegney ee ah deeq, bood, balwad badan oo khamri ayaa dhamaan ka mid noqan kara sababaha keena xanuunka “PTSD” markaa qaybaha dib u akhri. Dadka waxay aad u dhibaatoodaan oo ay ku raagaan haddii waayaha xun ee soo maray ay ku soo noqnoqdaan. Xanuunka “PTSD” wuxu u dhow yahay in uu ku dhaco dadka inta aanu nabarku samayn ay marka horeba ku adkeyd iney xaaladaha la qabsadaan ama haddii ay bulshada ka takoorman wareero ama marka horeba isku buuqsanaa. Laakiin ogow in xanuunka “PTSD” uu ku dhici karo askarta ugu geesigan iyo muwaaniinta aan direys ciidan sidan ee ugu laqlaaliga badan. Ma aha astaan in la odhan karo PTSD waxa keeney jileca qofka ama liita.

Siyaabaha laga yaabo in dadku ay dareemaan

- Waxa laga yaabaa in ay ka buuxsanto qofka dareemo qalooc sida, cawimo la’aan, sheex, dareen danbi, cadho, diiq, ama baqasho. Xataa waxa dhici karta in ay ku fakiraan in ay qudhaba iska jaraan.
- Xasuus ah nabarkii ku dhacay oo marar badan madaxiisa ku soo dhaca.
- Waxa laga yaabaa in ay fikarkoda meel sari kari waayaan (Difficult to concentrate)
- Waxa dhici karta in ay hurdo xumeystaan.
- Waxa kale oo dhacda in madaxu xanuuno, caloosha ay ka cawdaan, galmadu ay kariwaayaan, dareemaan xanuun.

Sifooyinka dadka lagu arko

- Oohin badan ama joogtaba ah. In ay xaynka waalidkood ku jiraan ama cid kale oo ay u arkaan inuu u gargaarayo.
- Balwadda cabbidda khamrada ama isticmaalka mukhaadaraadka oo ay kordhiyaan
- In ay bilaabaan qalqaali afka hadal ama gacan ka hadal ah.
- In ay iska faquuqaan reerhooda, saxiibadooda iyaga oo istakooraya marmar waxaba dhacda in reerkuna u faquuqmo ama takoormo.

Astaamaha gaar ka u ah xanuunka “PTSD”

- Qofka dhiban oo riyooyin maalmeed la soo hor mariyo ah dhacdooyin.
- Xasuusaha xun oo kaba bixiwaaya.
- In ay yeeshaan dareemo xun, sida qofka oo booda haddii garabka la taabto isaga oo baraad la’ oo booda ama qayliya ama dirira.
- Warwar iyo walaac ka muuqda ama cadho.

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

- Iyaga oo iska dhowra la kulanka goobaha ama xaaladihii uu nabarku kaga dhacay deetana ay bixida yareeyaan.
- Dadka ku gadaaman oo ay ka goostaan farxad iyo muugo waxa ay qaban oo aanay dareemin waxa jira.
- Qaardood, laakiin gabigood ahayn ayaaba dib u gacda waayihii xaaladdii nabarka ku keentay. Markaa oo ay uba qaataan in xaaladdii ay ku soo noqotay oo ay dib u soo cusboonaatay deetana isla dhibaataadii iyo xanuunkii soo maray ay isla imikaba dareenkii soo cusbooney-siistaan. Wax kale oo la arkaa in ay ka damanaadan wacyiga xaadirka ah ee la joogo ilaa marxalada dib u gacashadu ay ka istaagto.
- Marmarka qaar xanuunka PTSD wuu suulaa muddo, taas oo marmarka qaar ay astaamuhu mudo sii muuqdaan wakhti dheer.

Siyaabaha gargaar loogu fidin karo dadka uu hayo xanuunka “PTSD”

Dhawr siyaabood ayaa la sheegay in ay xanuunka u yihiin wax tar . Qaar waxaynu kaga soo hadlay qaybta 3.4. iyo meelo kale. Kooxo la sameeyo reerka oo la isugu yedho. Waxa jira dhawr siyaabood oo loo daweeyo waxana ka mid ah **EMDR** (eye movment desenitisation and reprocessing) oo macnaheedu yahay isha oo la dhaqaajiyo oo dareenba laga dhigo deetana la habeeyo. Habkani aad ayuu u shaqeeyaa laakiin waa in uu sameeyaa dad u tabobarani kuwaa oo laga helo wadamo faro ku tiris ah.

Wax muhiim, in wax laga qabto isla marka ay suurto gasho ka dib marka astaamaha xanuunka la arko. Haddii dhakhtar kugu dhow yahay bal hubi in ay arrinta waxa ka qaban karto xaaladaha adag. Marmar ayey wax tartaa daaweyntu.

Hadalku isna waa wax tar waxana ugu fiican in dad isku qadiyad ah ama waayaha wadaaga uu dhex maro hadalku dadka xanuunka PTSD qabaa waxay badanaa u baahan yihiin in ay waayihii soo maray ay ka sheekeeyaan. Waxa fiican in ay ku celceliyaan wixii dhacay oo waliba ay male awaalkooda wax qabad soo bandhigaan taas oo fahfaahsan. Waxaase loo baahan yahay in runta jirta iyo been abuurka (male awaalka) la kala saaro si loo kala garto. Ugu danbeynta xasuustu waxay noqotaa qiso lagu rajo qabo in qofku uu dhexdhigo qisaska noloshiisa soo maray. Dadka qaba PTSD waxay u baahan yihiin dhegeysi ay kooxda ka maqalan iyo qofka warsanaya fal iyaga ay isu geysteen. Waa dhacdo ay keentay duruufka waaye ee adduunku oo dadka kaleba soo maray.

Hal arrin ayey tahay in kooxdani ay guud marto oo ah in xubin kasta qirto ama garato xiliyadii ay cido kale wax ku yeeleen af ama gacan ama siyaabo kale. Waxa dhici karta in qof uu si dhib yar ucadhoodo marka uu arko wiilkiisii yaraa oo ugu imanaya ama ula xaajoonaya sidii wax ay walaalo yihiin .wuxu u baahan yahay in la abuurto istaratijiyad cadhadiisa lagu dajiyo waxaaba laga yaabaa in taasi ay noqoto in uu qunyar aad u neefsado deentana uu soo yara warwareego meelahaas isaga oo waliba u sheegaya xubnaha kale ee raaskiisa inuu yara qasan yahay oo uu doonayo in isasoo yara dajiyo.

Waxa kale oo wax tarta in qofka la baro sida looga hor tago marxaladaha adag in ay sii durkaan ama loola dhaqmo haday soo noqnoqdaan.

DOODIS

- **Dumarka la kufsaday ayaa la siiyey fasal ah taban cisho (10) oo ay ku bartaan sida la isu difaaco. Waxa la baray tabaha loo diriyo haddii la damco in la xoogo. Taas way ku ladnaadeen, maxaad fileysaa in sidaa ay u noqotay ?**
- **Haddii fasaladaa dumarku ay raaciyaan in ay waliba dhexdooda ka abuuraa nooc iskaashi , sidee odhan lahayd ha isu caawiyaan ?**

3.17 **Garashada mashkaladaha la soo darsa warsadayaasha talada bixiya iyo siyaabaha dawadooda loo heli karo**

Warsadaha taladana bixiya wuxu u baahan yahay in u qiro in isaga laftiisu uu wax yar dhaamo cidda uu u gargaarayo. Markaa waa in u isagana is ilaaliyo.

Haddii aad koox la shaqeyeyso oo arrin adag ka wada xaajootneysaan wax dhici karta in aad ka cadhoto, qasanto, ama dirirto. Qaado neefsi xoogleh oo tartiib ah, kac oo dibada u bax oo soo yara meermeer.

Waxa laga yaabaa marka aad la joogto qof aad warsaneyso in cadhadaasi ay kula kulanto yeel sidii hore oo qunyar aad u neefso hal miridh. Haddii arrintaasi ay ku hesho in ka badan hal mar, markaa ogow waxay gaadhay goortii aad hoos isu eegi lahayd. Hoosta ka soo bilow u fiirsigaaga. Raashin fiican ma haysataa ? iyo hurdo fiican iyo nasasho fiican iyo wakhti farxad ah ? Haddii intaasi aaney jirin marka garo in dadka aan faraxsaneyn aaney cid kale waxba tari karin. Waxaad yeeli kartaa sidan :-

- In aad la xaajooto cidda kuu madax ah.
- Waxaad doonan kartaa cid kale oo adiga ku warsata kulana talisa (another counselor).
- Waxaad ku biiri kartaa koox cawisa dadka adiga oo kale ah

3.18 **Badbaadinta Saddex geeska ah**

Qorshe caawiya warsadayaal badan ayaa wuxu yahay kan loo yaqaan badbaadinta saddex geeska ah :-



Warqada yar ku sawir saddex gees . Hal koone ku qor doode “persecutor “ tukalana waxaad ku qortaa “Badbaadiye” (Rescuer) ta saddexda ku qoran “dhibane “ (Victim). Waxa loo jeeda in dhamaantiin aad tihiin dor- ciyaaryaal sida aad meelaha kalaba door-ka-cayaartaan, mase laga yaabaa in imikaba aad sidan sameyso adiga oon is ogeyn. Waxa ku soo mara doorar aad soo cayaartay oo ku farxad galiyey. Haddii aad hadaba ku jirto xili aad baraneyso wareysiga & talosiinta waxa dhici karta in aad la hayso inaad qaadata doorka ah badbaadiye. cid kale ayaa iyana jecel in ay noqoto dhibanihii. Haddii aad hal mashkalad wax kala qabato waxay kuula iman doonan mid kale. Si ay u noqdaan dhibanaha , dadka intooda badni waxay u baahdaan qof xun oo dhibane ku kalifa kaas oo ah “DOODAHA” (Proscuto) matal hore ayaa wuxu ahaa qof jilicsan (Dumar) oo markasta guursata nin xumeeya detana nin kale ayay soo heshaa oo u noqda “ Badbaadiye” (Rescuor). Mudo ka dib ayuu kaasina bilaabaa xumaanta deetana nin kale ayey deydayataa oo badbaadiya.

Markaa kuma ekid hal door ee waxaad wareegtaa badbaadiyaha saddex geeska ah

Saxiibkaa ayaad ka caawisaa mashkaladahiisa, waxaad ku dhiiri galisaa in uu/ay sida ama sida yeelo/yeesho ila uu/ay ka tidhaa/yidhaa waad igu canaan badatay ama waad I dhibtey. Kolkaa imikana adiga ayaa noqdey doode. Wuu/way kaa tagaa/tagtaa adiga oo ka xun oo isu arka dhibanihi. Hadda waxaad doonataa saxiib ku caawiya oo ku yidhaa sidan & sidaa samee.

Ma aha shakhsiyadka oo qudha cidda ciyaarta doorka badbaadada saddex geeska ah. Waa dadka isku cidda ah & wadamada. Doode, dhibane & badbaadiye. Ma ka fakiri kartaa matal Afrika iyo Aasiya ah oo dhacay tobankii sanno ee u danbeeyey?

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

Marmarka qaar laba waddan ayaa is dirira oo laba dooduba isu arka in ay yihiin dhibbanahii oo yidhaahda in ka kale uu yahay doodihii detana dalbada UN si ay u noqoto Bad-baadiyihii.

Waxa kale oo jirta xaalad shaqsiyaad ku ama wadanadu ay qaadan karaan taasina waa xaalada (Doorka) ah Daawadaha. Waa ka arkayaa wax dhacaya laakiin aan waxba ka qabanin.

Bal eeg Shuruudahan in aad xaqiiqsato dhawr shay

- Waxaad tahay warasade, ma aha kaliya in aad noqoto qof wanaagsan ee waa in aad danahaagana ka shaqysaa.
- Marmarka qarkood ayaa qofka ay tahay abuurtiisuba bad-baadintu uu filaa wax badan (Guulo) oo deetana uu niyad jabaa haddii adduunku taladiis diido. Dariiqo tani waxa weeyee in aad iska taagto meel adag arrinta ku sheegan qaybta 2.15 waxaad u baahan tahay in dadka aad warsaneyso aad u tilmaanto in uu qaado talaabooyin cadcad si ay u kala saaraan mashkaladaha la soo darsa, u caddee in mashkaladu ay tahay toodii ee aaney ahayn taadii.
- Haddii dadka aad warsaneysaa ay kugu soo noqnoqdan iyaga oo hadba mashkalado wada oo aad u malyso in ay ku faraxsan yihiin doorka dhibanaha ee ay ku jiraan arrintaa u bandhig madaxdaada ama saxiibadiisa shaqada waliba haddii aad doonto u sheeg in ay gaadhay xiligii la kala bixi lahaa.

DOODIS

- **Ma garan kartaa wakhti hore oo aad dhex gashay badbaadiye saddex gees ah ?**

3.19 Garaashada mashkaladaha soo mara dadka wa daryeela (Daryeelayaal – Carers) & siyaabaha wax looga qabto

Haddii qof ay miino lugta ka goyso, haddii uu askari dagaal ka soo laabto isagoo indho la'. Haddii naag ninkeedu u dhinto cudurka Aydhis (Aids) markaa ka dib waxa qaba cudurka dadyow kale oo sida. Inta badan waa ehelkaa dadka, inta xaasaska ama hooyooyinka.

Dadka cudurka sida way aqbalaan waxa ku dhacay. Qaar kale ayaa laga yaabaa in ay wadadii dhibanaha qaadaan. Waxay ku caanyihiin in cudurka la baadho, waxay raadiyaan si mucjiso ah oo ay daawo ku helaan, way cadho bataan way is hiifaan akhirkana haddii ay nasiib u yeeshaan way aqbalaan waxan helay. Markaa ayey raadiyaan xal. Dadka dadkaa buka haya waxay inta badan ku lumiyaan wakhti badan siiba marka la lacag la'yahay. Waxay arrintu socon kartaa itaa qofkii hayey qofka bukaa uu ka dhimanayo. Marmarka qaar ayuu qofka wiiqmey ku dhegaa doorka ah in uu yahay ka ah dhibanaha (eeg qaybta 3.17).

Waxa waxtar leh gargaar la taaban karo matalan borogaraam cudurka Aydhiska (Aids) ah oo ku sal leh bulshada oo u fidiya qalabka Aydhiska (Aids) waxa ka mid ah duraaxado rabadh ah iyo dawooyinka jeermiska lagu nadiifiyo (Disinfectant) kuwaas oo aad wax uga tara xalinta mushkalada & fududeynta nolosha qofka buka.

Haddii aad ogtahay dad dadkaa buka hayaa ama daryeela hubi in aad si cad u wada hadashaan matalan waxa sameyn karta cid qofka buka la fadhida, si qofkaa hayaa uu u nasan karo galinka danbe ama fiidkii.

Qaybta Afraad :- Door- ka ccayaarka iyo liiska tasmada

4.1 Tusmooyinka door-ka cayaarka

Dadka la wareystay .

1 *Nin 19 Jir ah*

Ilaa dagaalkii waxaan waayey gurigeygii iyo shaqadaydii. Hooyadey ayaan dib ugu laabtey oon la noolaa. Inta badan waan hurdaa oo waxay mashkalad iga haysataa sidii aan sariirta uga kici lahaa, madaxayga waxa ka buuxa fikrado naxdin leh. Maxaan yeelaa ?

2 *Nin 35 jira ah*

Ilaa dagaalkii, waxaan isku dabrayey shaqo yar, xataa xaaskii & caruurtii ayaa iga jooga caasimadda oo aabahay la daggen. Waxaan u maleynayaa in aan nabar caloosha ku yeeshay dacardihiiga ah (ulcer) maxa yeeley caloosha ayaan u buuxa markasta. Hurdaduna way igu liidataa. Muddo reerkeygii maan arag sanad. Haddii aan yar gaadhi lahaa waxa loo baahan yahay waa in aan wax u sii qaadaa sida sharaftu tahay. Waxa loo baahan yahay hadiyad aan u geeyo si la ii ixtiraamo. Maxaan yeelaa ?

3 *Afo la qabo oo 35 jir ah*

Waxanu danbaabnaa shan caruur ah mana rabo in aan markale uur yeesho. Taasi way igu adag tahay. Ilmahii ugu dambeeyey ayaan uurkiisii iyo dhalmadii hawl adag ka soo maray. Waxaan jecelahay inaan qaato daawooyinka ka hortagga uurka laakiin Odaygaygu ayaan la so marineyn. Waan u sheegey in aan caafimaad u haynin aan ilme kale ku qaado. Waan daalanahay madaxuna waa ixanuunayaa mar walba siiba habeenkii.

4 *Naag la qabo oo 18 jir ah*

Ilmahaygii ayaa shafeecay afar bilood ka hor mar walbana waan qasanahay ninkayga ayaa raba in aan imikana ilmo kale qaado laakiin tan waan ka soo taaganahay. Waxaan noqday xaas xun.

5 *Gabadh ninkii ka dhintey oo 65 jir ah*

Ninkeygii waxa diley jabhadihii ka dibna waanu firxaney. Hadda ayuunbaan imid gurga anoo wata saddexdii caruur ahaa, maxaayeeley waxaan is idhi adeerka gaadh. Laakiin adeerkey halkan wuu ka tagay. Xaley cariish yar ayaanu u hoyaney wax raashin & Lacag ahana manu haysan. Caruurtuna waa iska bukaan, maxaan yeelaa ?

6 *Afo la qabo oo 32 jir ah*

Odeygaygii ayaa loo sheegay inuu hayo Cururka HIV. Anigana waa la I baadhay kolkaa waan ka badqabaa cudurkaa. Waxa la nagula taliyey in aanu isticmaalo cinjirka galmada (Condom) laakiin taasi ninkeyga kuma qanacsana. Dib oo danbe isugu tagi meyno. Wali ishiisu ma ba'na laakiin wuu isku buuqsan yahay maxaa igula talin lahaydeen ?

7 *Afo ninkii ka dhintay oo 65 jir ah*

Odaygii dagaalkii ayuu ku dhintey gabadhii kaliyaha een dhaleyna waxay jirta xagaa iyo OROBA (Europe) oo ay ku guursatey. Waxay ii soo tuurtaa xooga biil ah oon quuto laakiin nolosha aan ku jiro geerida ayaan ka jecelahay. Xubnaha ayaa I xanuunaya ma garanyo waxa danbe oon ku farxo oon uba sii noolaado.

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

- 8 *Wiil Kurey ah oo 15 jir ah*
Reerkaygii ayaanu kala faquuqaney afar sanno ka hor wagii dagaalada. Laanqayrta cas ayaa reerkaygii hadda doon -dooneysa, waxaan jeclahan lahaa aniga oo wali qorigii sita.
- 9 *Naag ninkeedii dhintey oo 35 jir ah*
Caruurtii iyo Odeygiiba dagaalkii ayaa lagu diley. Waxaan la noolahay walaakey iyo xaaskiisa. Gabadha eedada u ahayn oo 15 sano jir ah ayaa laba kale garan gabadhii aan dhaley ee dagaalka lagu diley. Markasta oon gabadha fiiriyo waxaan xasuustaa inantaydii kolkaa waxaad mooddaa in midyo la igu qalayo.
- 10 *Afo Odeygii ka dhintey oo 25 jir ah*
Saaka ayaan magaalada soo galey aniga iyo labadeydii caruur ahaaba. Odeygygii wuxu u dhintey Cudurka (Aids). Wiigii hore ayuu Alleystey. Dadkayga waxa u caado ah in gabadha ninkeedu dhintaa in ay si dhakhso ah u guursato la dumaalo. Anigu ma rabo dumaal. Ninka la ila rabaa waa godadleh qabxadaha ku falan markaa waxaan qabaa inuu qabo Cudurka la sheegayo ee "Aids" laakiin anigu waxaan qabaa inaan wali fayooabahay. Waxa kale oo aanan rabin ninkaa xaaskiisa oo dooneysa iney I xukunto. Iminka ma hayo meel aan tago ilmaha yar ee aan sito oo siddeed bilood jira xumad ayaa haysa (waxa inta ii weheliya aniga oo iminka uur leh laakiin taa ma sheeganayo sababta oo ah ilmaha iyo uurka ayaa wakhti badani u dhaxaynin. Ilmaha waa ka daayey naaskii waanu caatoobey). Ninkeygii waan jeclaa aaskiisa inaan joogana waan doonayey laakiin imey suuro gelin. Haddii aanan taxadirin ehelkay ayaan ka baqanayaa iney I soo helaan oo ay igu celiyaan dumaashaa)
- 11 *Nin 23 jir ah*
Waxaan qabaa HIV waxaana igu dhacday oof kolkaa waxaan qiyaasayaa in aan qabo (AIDS), waxaan cudurkan ka qaaday gabadh aan saxiibo ahayn. Waxay ii sheegtey in ay nin kaliya la kulantay, laakiin gadaal ayaan ka ogaaday iney saxiibbo badan lahayd. Waxaan filayaa in ay tuhun saneyd in ay bugto markii aanu kulaney, aad ayaan u cadhaysnahay laakiin gaashaanka ayaan u daruuraa in aan baqo ama aan cadhoodo.
- 12 *Nin afadiisii dhimatey oo 26 jir ah*
waxaan imi aniga iyo labada wiil oo aan dhalay markii xaaskii ay dhimatey. Waxaa filayay inaan reerkii aan ka dhashay halkan. Ugu imaad laakiin way ka tageen. Markaa caruurteyda aniga ayaa iska korsanaya. Xogaa lacag ah ayaan ka helaa walaalkey oo dibada jira inta badan bilwalba. Shuuro ayaan habeen walba cunaa oon caruurta ku casheysiiyaa quraacdana uga dhigaa. Intaa ka dib sandweej iyo buskud ayaan carruurta u soo iibiyaa haddii aan lacag u helo. Waxaan arkaa in caruurtii ay caatoobeen oo ay meeshii ka baxeen. Waxaan kale oon soo iibsadaa sigaar & Jaad. Hadaba sidee aan ku badbaadaa ee kale .

Dhidibada Wareysiga & Caawinta Bulshadda

4.2 Liiska- tasmada ee soo uruinaya xirfada wareysiga

(shahadada ka eeg boga dane) qofka warsadaha ahi ma sameeye sidan .

	Haa	In yar	Maya
1	Si xishmad leh ma qaabilaa qof uu warsanaayo ?		
2	Luqad waadax ah ma ku hadlaa?		
3	Su'aalo fiican ma waydiiya, si qumana ma u dhagaystaa ?		
4	Ixtiraan ma muujiyaa ?		
5	Mashkaluhu sida ay u kala sareeyaan ma u kala qadaa ?		
6	Warbixin saxa ma siiyaa		
7	Ma kala caddeyaa qofba waxuu falay ?		
8	Balan danbe ma dhigaa ?		
9	Si fiican ma macasalmeeya.		

4.3 CERTIFICATE

~~~~~ **S H A H A A D A D A** ~~~~~

Waxaan halkan ku caddeyneynaa

.....

Wuu ka qaybqaatay koox loo tabobaray xirfadda wareysiga, oo si guul ah uu muujiyey in uu/ay qaatey xirfadahan si ah heer lagu qanci karo.

Saxeexa .....

Heerka .....

Taariikhda .....

~~~~~


4.4 Liiska Tasmada ee lagu qiimeyn karo xirfada Wareystaha

Dhegeyso qaabab warasaduhu u soo bandhigo wareysigiisa sida uu su'aalaha u waydiinayo, u fiirsanayo qoraalada iwm.

Warsadahu miyuu kula muuqdaa in uu siyaabahan sameeyey ?

Haa

In yar

Maya

- 1 Sameyanyaa wadashan fiican oo warsadaha ah.
- 2 Diiwan galin haboon ka sameynaa wararka muhiimka ah.
- 3 Ka codsadaa sidda oo uu warsanayo in ay kala qayaxaan mashkaladaha.
 - 3.1 la taabankaro (Practical)
 - 3.2 wax kal (Others)
- 4 ka caawiyaa la wareystaha ah in uu .
- 5 ka caawiyaa la wareystaha in uu qayaxo tagtiko cad oo uu ku muujiyo laba ka mid ah mashaakilka ku taxan liiska
- 6 la warsadaha ku xidhaa taageero fiican.
- 7 qaada taalabooyin habboon oo la jaan qaada reeraha kale.
- 8 Baadh in laba bilood ka dib shirka ugu horreya in la waradahu uun imka .