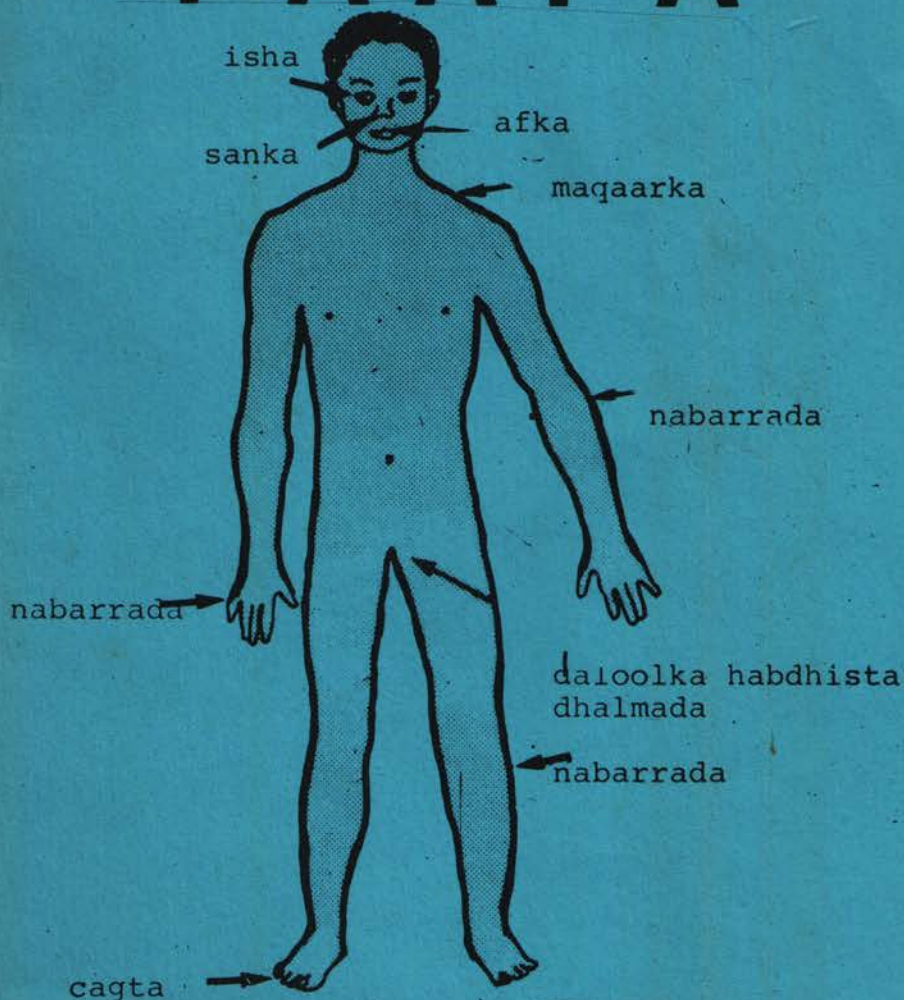


CUDURRADA FAAFA



—WASAARADDA WAXBARASHADA
XARUNTA WAXBARASHADA
DADKA WAAWEYN

CUDURRADA FAAFA

**WASAARADDA WAXBARASHADA
XARUNTA WAXBARASHADA
DADKA WAAWEYN**

H O R D H A C

Buuggani wuxuu ka hadlayaa cudurrada faafa ama la isqaadsiyo ee ku badan waddankeenna Soomaaliya. Waxa loogu talagalay ka-qaybgalayaasha tababarrada lagu qabto Xarumaha Waxbarashada Reerguuraaga. Haseyeeshee waa buug la filayo inuu ku habboon yahay akhristayaasha ah dad waaweyn siiba kuwa ka soo gudbay heerka farbarashada.

Ujeedooyinka guud ee buugga laga leeyahay waxaa ka mid ah:

- *In akhristaha lagu baraarujiyo sida cudurrada faafa degaankiisa uga dhashaan una fidaan.*
- *In akhristaha la tusaaleeyo tabo dhaqangal ah ee looga hortagi karo cudurrada faafa.*
- *In akhristaha la tusaaleeyo astaamaha guud ee lagu aqoonsan karo cudurrada faafa kuwooda halista ah.*
- *In akhristuhu yeesho anshi ah in uu si cilmi ah ula tacaalo wixii cudur ah ee ku yimaada, waayo dad badan baa cudurka isku dhiiba ama siyaabo aan habboonayn ula tacaala.*

Waxa maamulka "XARUNTA WAXBARASHADA DADKA WAAWEYN" (X.W.D.W.) u mahadnaqayaa muwadifiinta iyo xeeldheerayaasha kale ee ku hawshooday qorista iyo soo saarka buuggan markii kowaad oo la soo saaray 1980 iyo hadda oo dib loo qoray. Waxa xusid gaar ah mudan qorayaasha iyo soo saarayaasha kala ah:

1. *Jaamac Cawad Aadan oo buugga intiisa badan qoray.*
2. *Maxamed Cabdulle Bariir oo dhawr cutub qoray iyo*
3. *Manfred Wehrmann, wakiilka DVV, oo qoraalka ka qayb qaatay, qaraacay, sawirradana u sameeyay buugga.*

Iyadoo loo mahadnaqayo dadkii hore talo uga geystay buugga, waxan si xushmad leh u soo dhaweynaynaa cid kasta oo inoo soo qudbisa talooyin ku saabsan nuxurka iyo wajiyada kale ee buugga.

Muqdisho, Agoosto 1982
S.B. 1032 Tel. 21072

Madaxa X.W.D.W.
(Maxamed Cabdulle Bariir)

T U S M O

Bogga

1. Siyaabaha Cudurradu Jirku u galaan	2
2. Jirku sida uu Jirrooyinka isaga Daafaco-.....	6
3. Meelaha Cudurradu sida sahlan uga Faafaan	7
4. T a l l a a l	12
5. A m e e b e	16
6. Shuban iyo Xundhur-...	24
7. D a a c u u n	30
8. Gooryaanno -.....-.....	33
9. D u u m o	41
10. Q a a x o-.....	45
11. Xiiq-dheer ama Kix	47
12. Jadeeco	48
13. T e e t a n o	50
14. Dabayl ama Qallal-.....	52
15. Raybis	54
16. Kaadidhiig	56
17. Ka hortagga Cudurrada la is qaadsiiyo.....-.....-.	60
18. Cudurrada ku dhaca Habdhiska Taranka -.....	63

A R A R

Buggani wuxuu ku saabsan yahay cudurrada faafa ee dadku isqaadsiiyo. Cudurradaas faafiddoda waxaa kaalin weyn ka qaata dadka. Caadadooda iyo sida ay u wada dhaqmaan ayaa fududeeya faafidda cudurrada.

Caadooyinka Soomaalida waxaa ka mid ah inay weel wax ku wada cunaan, cabbaan iyo waliba in cuntada la hambeeyo.

Caadooyinkaas bulsheed aad bay u fiicnaan lahaayeen haddii aanay jiri lahayn cudurrada ka faafa.

Xaaladdaas caafimaad darteed kahortagidda cudurradu waxay ku jirtaa kahortagidda caadooyinka dadka qaarkood si loo dhaqangeliyo kala dhawrsanaanta dadka cudurro faafa qaba iyo kuwa fayaw.

Mabaadi'da fayadhawrku waxay kala dhawrsanaantaas u aragtaa arrin lagama maarmaan ah isla markaas waxa iyana muhiim ah in dadka kala dhawrsamayaa ay si kalsooni ku jirto xaqiiqada isula gartaan una dhaqangeliyaan. Waa muhiim in qofka jirran la xannaaneeyo si habboonna loola tacallo. Qofka cudurka faafa qabana waxaa ku waajib ah in uu iska dhawro dadka uu la noolyahay, ha ahaadeen ooyskiisa, kuwa uu la shaqeeyo, wax la barto, wax la cuno amaba ay isku beel yihiin. Waxaa kaloo ku waajib ah inuu is daweeyo.

Hubaalaha sare ee xasaasiga ah ee buugga si qaawan loogu faahfaahiyey ka sakow waxa buugga lagu soo bandhigay erayo, tibaaxo, sifayn xaalado iyo sawirro dadka caadi ahaan la foolxumaa. Sida qaalibka ah waxa dadku jecelyahay in qurux iyo xarago laga hadlo ama la muujiyo. Hase yeeshee si looga hortago foolxumooyin bulsheed ee sii tira badan, caafimaad darrana ilahoodu yihiin, ayaa lagama maarmaan ka dhigtay in buugga lagu soo bandhigo tusaalooyin dadka qaarkood u arki karo lama jecelayaan.

1 SIYABAHA CUDURRADU JIRKA U GALAAN
=====

*Dhawr siyood bay cudurradu u haleeli
karaan jirka.*

*Inta badan waxay cudurradu jirka ka galaan
daloollo dabiici ah.*

*Waxa kaloo jira qaar ka gala maqaarka
dhaawacan ama fayow.*

Tusaalooyin:

INDHAHA

*Cudurrada indhaha ku dhaca waxa ka mid
ah daaf*

SANKA

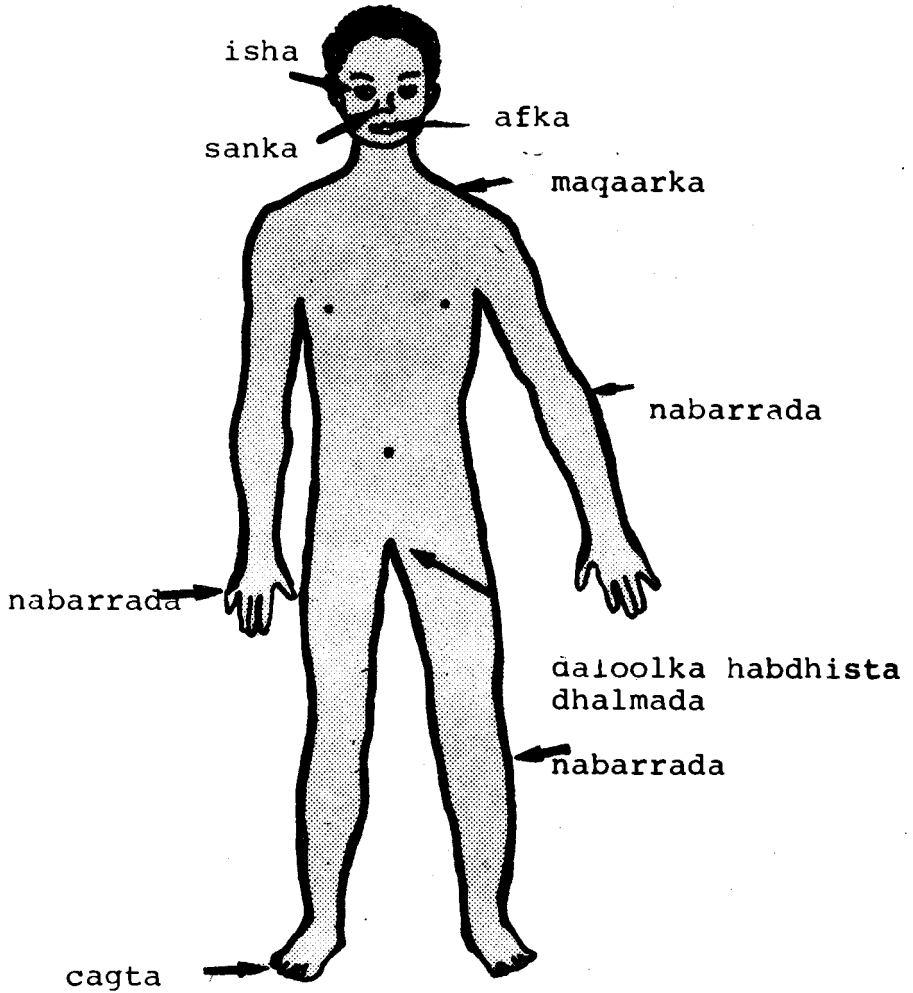
*Sanku waa marin ay jirka u maraan cudurrada
sida qaaxda, hargabka ama duraygu.*

AFKA

*Cunnada iyo cabbidda ama neefsashada waxa
ka yimaada cudurro sida:*

- shuban
- hargab
- daba-dhiig ama axal dhiig
- qaaxo.

Meelaha jirrooyinku jirka ka galaan



KAADIMAREENKA

Kaadimareenka waxa ku dhaca cudurro sida:

- *kelyo xanuun*
- *cudurrada kaadihaysta.*

HABDHISKA TARANKA

Habdhiska taranku waa dhammaan xubnaha ku shaqo leh dhalmada.

Cudurrada ku dhaca habdhiska taranka waxa ka mid ah:

- *jabto ama gale*
- *xabbad ama waraabow.*

Waxa kaloo jira cudurro jirka ka gala haragga ama maqaarka.

Tusaalooyin:

KAADIDHIIG

Kaadidhiig waa cudur uu keeno dixiri toos jirka u gala. Waxa kaloo jira cudurro kale oo jirka ka gala haragga iyo maqaarka.

DUUMO

Duumadu waa cudur laga qaado qaniinyada kaneeco gaar ah.

TEETANO

Teetanadu waa cudur ka dhasha nabarrada aan la nadiifin.

Jirrooyinka jirka u mara afka:

ameebe iyo shuban iyo dacuun iyo

qooryaan-mullaaxeed iyo mas-caloolaad

iyo dabayl

ka gala afka
iyo sankaa:

qaaxo iyo kix

ka gala maqaarka

*kaadidhiig iyo
duumo*

ka gala nabarrada
furan:

teetano iyo reybis

ka gala cagta:

*qooryaan-jillaabeed
iyo reybis*

ka gala indhaha:

daaf

2 JIRKU SIDA UU JIRROYINKA
=====

ISAGA DAAFACO
=====

*Jeermiga cudur-sidaha ahi dadka kama foga.
Waxaa looga nool yahay jirka oo iska daafaca.
Wuxuu jirku isku ilaaliyaa:*

MAQAARKA ADAG

*Jeermiyada intooda badani ma geli karaan
maqaarka adag.
Marka la mayranaayo waxaa biyaha raaca
jeermi badan.*

CALYADA AMA DHAREERKA

*Calyadu waxay dishaa jeermi badan, afkana
wey nadiifisa.
Qofka asqoobaa wuu carrab engegaa.
Wey fududdahay sida jeermi ku galo afka qof
uu carrabkiisu engegey.*

ILMADA

*Ilmadu waxay dishaa jeermi badan.
Waxayna dhawrtaa fayada indhaha.*

TIMAHA SANKA DULKIISA

*Timaha sanku waxay reebaan jeermi badan.
Jeermigaasi wuxuu u gudbi lahaa sambabada.
Timaha sanku waxa kaloo ay reebaan boodhka.
Jeermi ayaa la socda boodhka.*

DHECAANKA CALOOSHA

*Caloosha waxaa ku jira dhecaan.
Dhecaanka calooshu wuxuu dilaa jeermi badan.
Jeermigaasi waxyeello ayuu jirka
u geysan lahaa.*

XINJIRAYSIGA

*Waa fududdahay si uu jeermi u galo
nabar furan.
Nabarkii cusub waxaa daboola xinjir.
Xinjirtu waxay jirka iska hortagtaa wasakhda
iyo jeermiga iyo dhiig-baxa.*

XANFAFKA KAADIDA

*Jeermiga qaarkii kuma noolaan karaan
kaadida. Kaadida ayaa gubta.*

DHIIGGA

*Dhiigga gofka nafaqaysan waxa ku jira
oo ku badan unugyo shaqadoodu tahay in ay
la dagaallamaan jeermiyada jirkiisa soo gala.*

3

MEELAHA CUDURRADU SIDA SAHLAN

UGA FAAFAAN

*Cudurrada la isqaadsiiyaa waxay ka faafaan
meelaha dadka badani isugu yimaado.*

Goobaha kulanka dadka waxa ka mid ah:

- dugsiyada
- maqaayadaha
- biibitooyinka



2



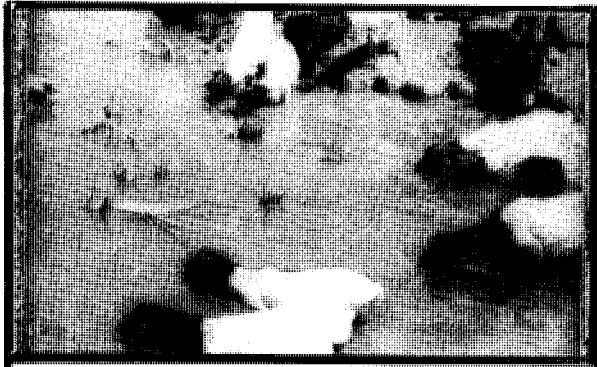
3

Cudurrada meelahaas lagu kala qaado waxa ka mid ah:

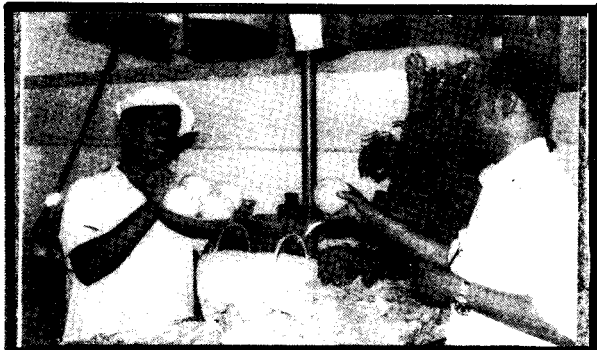
- qaaxada
- hargabka
- xiiq-dheerta
- gooryaannada
- shubanka

Waxa kaloo cudurradu ka faafaan:

- biyaha lagu saxaroodu
- biyo fariisinnada lagu qubaysto
- biyo fariisinnada lagu mayro dharka
- cuntada la wadaago
- weelka keliya ee wax lagu wada cabbo
musqulaha aan la nadiifin
- suuqada hilibka iyo khudaarta



Xooluhu waxay
wasakheeyaan biyaha



Suuq waa in uu
noqdaa nadiif

Qof keliya oo buka ayaa dad badan sadhayn kara ama cudur qaadsiin kara.

Qofka bukaa waa in uu isdhawraa.

Sababtu waxay tahay:

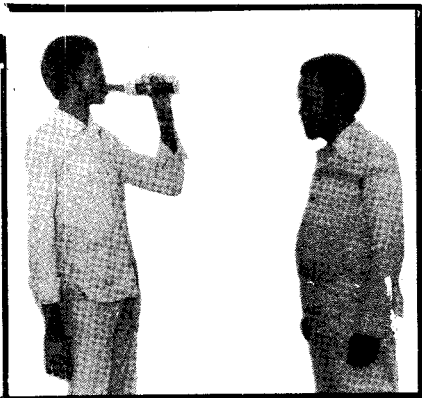
- *Candhuufta uu tufo qofka bukaa waxay faafisaa cudurro sida qaaxada.*
- *Qufaca qofka buka waxaa ka faafa cudurro sida hargabka.*
- *Gacan qaadka qofka buka waxaa ka faafa cudurro sida isnidaamiska.*



6



7



8

Weel wax ha lagu wada cabbo waxay ka dhigan tahay ha la wadaago jeermi.

Maqaayadaha aan weelkood la nadiifin
waxa ka faafa cudurro sida:

- shuban
- daacuun
- hargab.



In wax la wada cunaa fiican,
cudur baase ka faafi kara

9

Biyaha la cabbo haddii lagu kaadsho ama
saxaro gaarto, waxa laga qaadaa cudurro sida:

- xundhurta
- kaadidhiigga
- gooryaannada

(eeg sawirka bogga soo socda ee 12)

Kaadidhiig:



*Kaadidhiig-qabaha
waxa kaadiiisa soo raaca ukumo*

10

4

TALLAAL

=====

Tallaal waa hab lagaga hortago cudurrada halista ah ee deg-degga u faafa.

Cudurrada faafa ee tallaal u bahaan waxa ka mid ah:

- *qaaxada*
- *daacuunka*
- *teetanada*
- *furuqa*
- *kixda*
- *dabaysha ama qallalka*

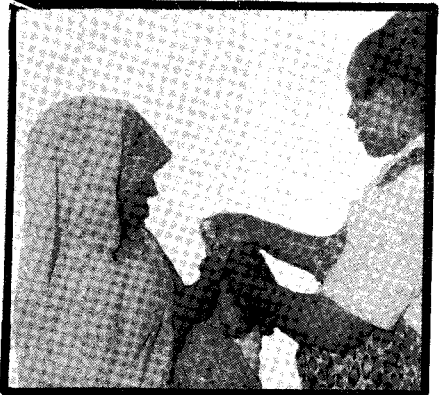
iyo kuwa kale.

Jirka gof tallaalani wuxu awood u leeyahay in uu iska celiyo cudurkii laga tallaalay.



Tallaalka
irbadda ah

11



Tallaalka
afka laga qaato

12

Tallaal kastaa wuxuu cudurka hor istaagi karaa ilaa iyo muddo u go'an.

Lagama yaabo in uu kugu dhaco cudur aad iska tallaashay.

Tallaalku waa lacag la'aan.

Mar haddii uu tallaalku faa'iidooyinkaas leeyahay ma'aha in laga bago ama laga wahsado.

Mana aha mid ay waxyaabo kale kaa horistaagi karaan.

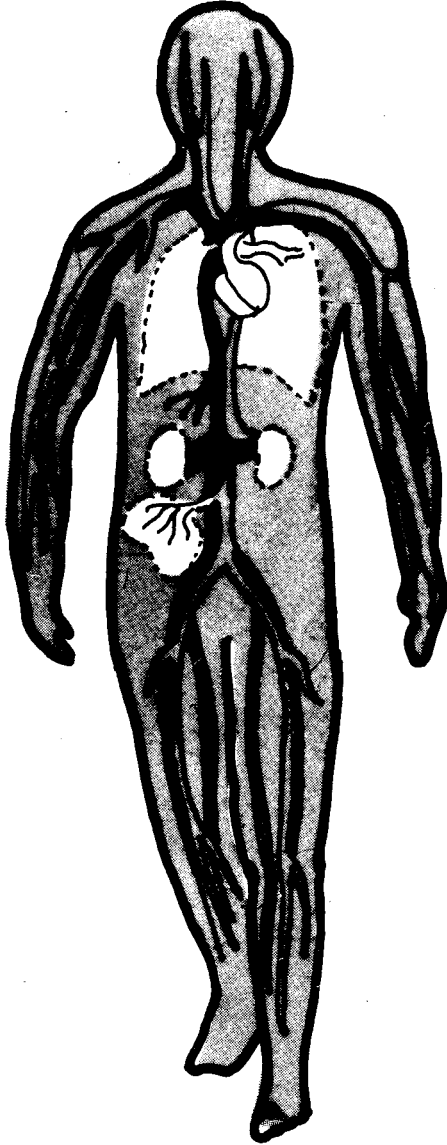
Saarka ama mingiska iyo wadaadadu ma'aha kuwo iska kaa hortaagi kara tallaalka.

Hooyada uurka lehi waxay u baahantahay tallaalka cudurka teetanada si ay:

- ilmo fayow u dhasho
- nafteedu u badbaaddo.

Waa lagama maarmaan in carruurta la geeyo isbitaalka xannaanada hooyada iyo dhallaanka si loo tallaalo.

Habdhiska wareegga dhiigga



Sawirka 13: Tallaalka irbadda ah ka dib waxa dhiiggu dheecaankii tallaalka u qaadaa jirka oo idil.

XIIQ-DHEER

Saddex jeer ayuu ilmuhu u baahan yahay in laga tallaalo xiiq-dheer.

Laba bilood marka uu jiro ayaa la tallaalayaa. Saddex bilood marka uu jirana waa la tallaalayaa.

Afar bilood marka uu jirana waa la tallaalayaa.

QALLAL

Afka ayaa ilmaha laga siiyaa tallaalka.

Saddex bilood oo isxiga ayaa ilmaha la sisyyaa tallaalka.

Waxaa habboon in aan ilmaha naaska la nuujin muddo laba saacdood ah ka dib marka qallalka laga tallaalo.

QAAXO

Garabka midig ayaa mar keliya laga mudaa ilmaha.

Ilmuhu marka uu dhasho iyo marka uu weynaadaba waa laga tallaali karaa qaaxda.

TEETANO

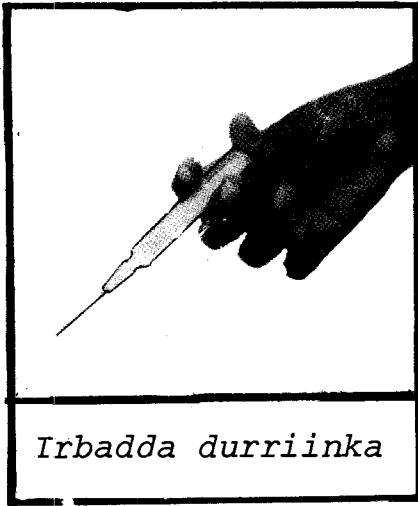
Carrurta 12 bilood ka weyn iyo dadka waaweynba waa laga tallaalaa.

Saddex bilood oo isku xiga ayaa la iska tallaalaa teetanada.

Sannad ka dibna waa la iska tallaalaa.

Toban sano ka dibna mar baa la iska tallaalaa teetanada.

Qalabka tallaallada kala duwan:



14



15

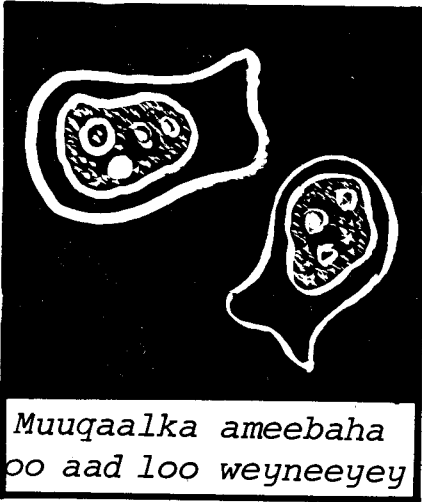
JADEECO

Mar ayaa garabka laga tallaalaa carruurta da'doodu u dhexeyso siddeed bilood ilaa 14 bilood.

5

A M E E B E
=====

*Ameebe waa nafley yar-yar.
Ameebuhu waa ka duwan yahay gooryaanka.
Ameebuhu waa ili-ma-aragto.
Waxa lagu arki karaa qalab wixii yar
weyneeya oo laga helo isbitaallada*



Muuqaalka ameebaha
oo aad loo weyneeyey

16



Qalabka aragga
bakteeriyada
lagu weyneeyo

17

Ameebuhu waa nafley aad u tarma, sida uu u dhintaana adagtahay.

Wuxuu badiba dadka ka gala mindhicirka.

Mararka qaarkood wuxuu galaa beerka.

Boog malax leh ayuu u yeelaa beerka.

SIDA LOO QAADO AMEEBAHA

Ameebaha ayaa qofka ka gala afka ama sanko.

Wuxuu raacaa candhuufta ama luqmadda ama cabbitaanka.

Wuxuu markaas tagaa caloosha.

Caloosha wuxuu uga gudbaa mindhicirka.

Halkaas ayuu degaa kuna tarmaa.

Boogo ayuu u yeelaa mindhicirka.

Dhiigga qofkana wuu jaqaa.

Muddo ka dibna wuxuu raacaa saxarrada.

Kamase dhammaado mindhicirka.

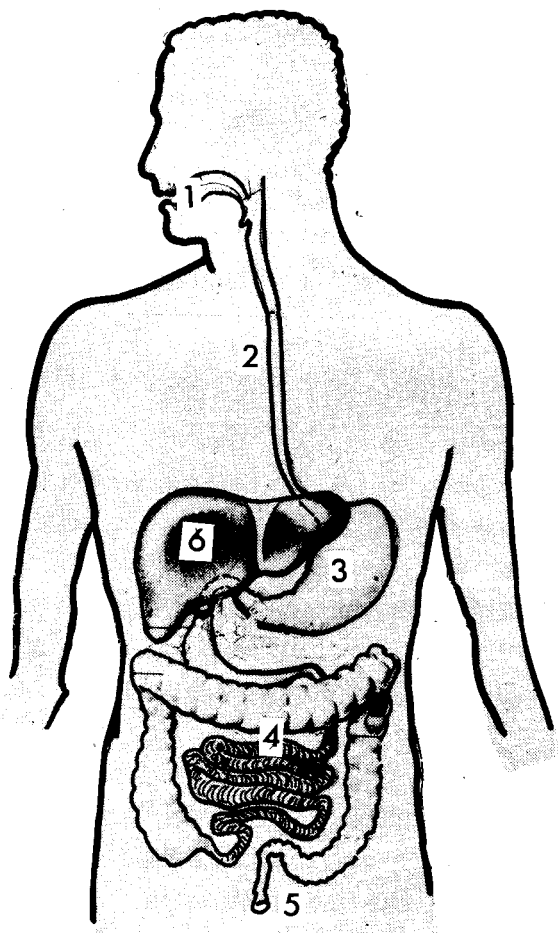
Iyadoo la dilo oo keliya ayaa lagaga

dhammayn kara mindhicirka.

Habdhiska Dheefshiidka

Habdhiska dheefshiidka waxa ku dhaca cudurro badan. Habdhiskani wuxuu ka kooban yahay:

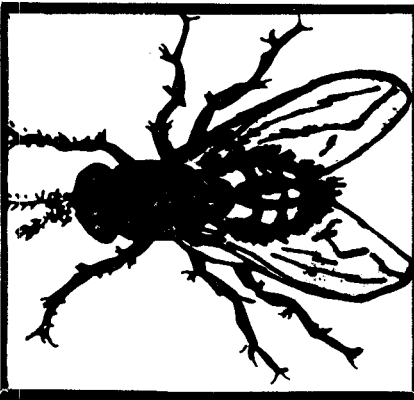
1. afka, 2. hunguri madoobaha, 3. caloosha
4. xiidmaha 5. maroorka, 6. beerka



SIDA AMEEBUHU U FAAFO

Ameebaha waxa laga qaadi karaa:

- cabbidda biyo ay faddaraysay saxaro qof ameebe ku jiro,
- taabashada iyo cunto la wadaagga qof ameebe qaba,
- iyada oo la cuno soor uu isku taagay duqsi ameebe sida,
- hawada ama dabayl wadda ameebe oo sanku ama afka ka gasha qofka.



20

Duqsi iyo baranbaradu
waxay faafiyaan cudurro

Meelaha uu ameebuhu inta badan ka faato waxa ka mid ah musqulaha ay weelasha yaalla ku astajoodaan dad ameebe qaba.

Waxa kaloo uu ka faafaa gullataynnada masaajidada ee dadku kaga weeso qaato gacmaha ama daasado.

ASTAAMAHA LAGU GARTO QOFKII

QABA AMEEBE

Qofka ameebe qaba waxa lagu arkaa:

- *xundhur aan joogto ahayn,*
- *calool-majiir,*
- *saxaro jilicsan oo biyo leh,*
- *saxaro axal ama dhiig leh.*

Ameebe kali ah ma aha waxa keena xundhur. Sidaas darteed waxa lagama maarmaan ah in la baaro saxarada si loo ogaado waxa keenay cudurka.

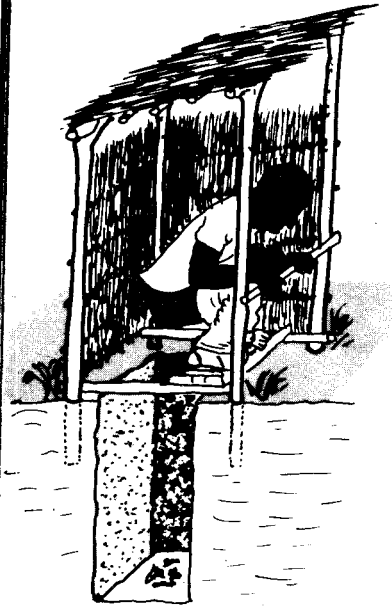
KA HORTAGGA

Arrimaha soo socda ayaa lagaga hortegi karaa ameebaha iyo deris-ku-noosha la nooc ah:

- *in la ilaaliyo nadaafadda guud ee degaanka,*
- *in musqulo la isticmaalo,*
- *in la ilaaliyo nadaafadda meelaha biyaha laga cabbo ama lagu kaydiyo,*
- *in faraha la mayro marka la saxaroodo iyo inta aan wax la cuninba,*
- *in la iska jiro duqsiga, cuntadana la daboolo had iyo jeer,*
- *in la mayro khudaarta iyo miraha inta aan la cunin,*
- *in gofkii goyska ka mid ah ee lagu tuhmo ameebe la tuso takhtar si looga baaro oo haddii laga helo looga daweeyo.*

(eeg sawirka bogga soo socda ee 21)

Hababka looga hortago cudurrada la xiriira cuntada.



Tsticmaal musqul leh

- ded
- derbiyo
- dalool
- meel lagu istaago
- ku shub nuurad ama deeb.

21

Musqusha sii fiicani waxay leedahay dabool la saaro daloolka.



Sida loo dhiso musqul fiican eeg lifaaqa kowaad.

22

Nadafaaddu waxay kahortagtaa cudurro badan



Gacmo mayro
musqusha ka dib

23



Mayr khudaarta iyo
miraha inta aan
la cunin

24



Ku miir biyaha
maro nadiif ah

25



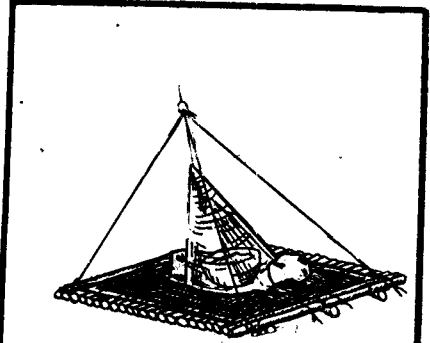
Biyo karkarsan oo
kaliya ayaa cabbid
ku habboon

26



Dabool cuntada

27



*Cuntada ku kaydi
meel daboolan*

28

*Haddii goyskaaga
iyo derisku kaa
kaalmayn karin:*



U tag takhtar

29

Qofka ay calooshu soconayso ama shubmaayaa wuxuu dhigaa saxaro jilicsan oo biyo badan.

Haddii saxarada lagu arko axal ama dhiig markaas waxa qofka haysa xundhur ama dabadhiig.

Shubanku wuxuu ku badan yahay carruurta yar-yar.

Wuxuu ku sii badan yahay carruurta nafaqo xumadu haysa.

Shubanku waa laba nooc:

- mid qofka ku soo booda iyo
- mid muddo jiidama.

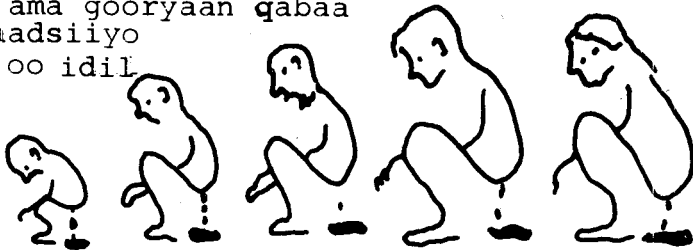
Wuxuu kaloo noqon kara:

- mid khatar ah ama
- mid sahlan.

Shubanku khatarta ahi takhtar deg-deg ah ayuu u baahan yahay.

Shubanka sahlan waxaa lagula tacaali karaa guriga.

Waa ay fududdahay si qof shuban ama gooryaan qabaa uu u qaadsiiyo qoyska oo idil



SABABAHA KEENA SHUBAN

Sababo badan ayaa shuban keeni kara waxaana ka mid ah:

- * *nafaqo xumo*
- * *hargab calooleed*
- * *ameebe*
- * *gooryaanno*
- * *duumo*
- * *cunto sumaysan*
- * *caanaha oo aan caloosha ku hakan*
- * *cuntada ku cusub caloosha*
- * *waxyaabaha caloosha socodsiiya*
- * *cuntada duxdu ku badan tahay*
- * *hilibka barruurta badan*
- * *miraha ceerin.*

KA HORTAGGA SHUBANKA

*Shuban iyo nafaqo xumo way is wadan.
Shubanku wuxuu keenaa nafaqo xumo.
Nafaqo xumana waxay qofka u nagleysaa shuban.
Haddii nafaqo xumada laga hortago waxa
kaloo laga hortagay shuban.*

WAXAA SHUBAN LAGAGA HORTEGI

KARAA LABA SIYAABOOD:

1. *Nadaafadda oo la daryeelo.*

Tusaalooyin:

- *Dadka deggan oo musqulo ama suuli isticmaala.*

- Dadka reer guuraaga ah oo saxarada kala fogaada guriga ka dibna saxarada aasa.
- Biyo nadiif ah oo la cabbo.
Haddii biyo nadiif ah la waayo, waa in la kariyaa biyaha.
- Cuntada oo laga ilaaliyo duqsiga iyo wasakhda.
- Qofka shubmaaya oo weel gaar ah wax lagu siiyo.

2. Cuntada qof ku shubmo oo aan lagu sii wadin.

KA HORTAGGA SHUBANKA CARRUURTA

Arrimaha soo socda ayaa ah kuwa ugu muhimsan ka hortagga shubanka carruurta:

- carruurta oo aan naaska laga deyn,
- soorta ilmaha ku cusub ha loo siiyo so tartiib tartiib ah,
- ilmuhu yaanu wax wasakh leh afka gelin,
- soorta adag ee ilmaha la siinayo yaanay hooyadu u calalin,
- agagaarka ilmuhu ha noqdo nadiif.

LATACAALKA

Latacaalka waxa saldhig u ah in la horistaago nafaqo darrida shubanku keenayo iyo biyo beelka jirka.

Cuntada la siinayo qofka shubmaya

Qofka shubmayaa haddii uu matagayo ama ay wax liqistu ku adag tahay ha la siiyo:

- shaah
- fuud bariis
- falfalliir
- maraq aan heen lahayn
- milanka surmi-tirka ama asko-tirka.

Wax cabbidda ka sokow, haddii qofka shubmayaa wax cuni karo, ha la siiyo cunto nafaqo leh oo aanu ku sii shubmayn.

Qofka xoog u shubmayaa wuxuu u baahan yahay:

- biyo badan oo la cabsiiyo iyo
- milanka surmi-tirka.



Hunqaacadu waa wanaagsan tahay mararka jirku u baahan yahay inuu sun ama bakteriya iska soo saaro. Matag joogsan waayaa wuxuu calaamad u yahay jirro khatar ah.

Sida loo sameeyo milanka surmi-tirka
ama asqo-tirka:

Tallaabooyinka soo socda ayaa loo raacayaa
diyaarinta milanka asqotirka:

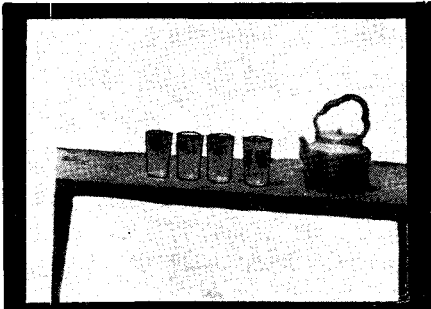
1. Afar bakeeri oo biyo ah waxaad ku shubtaa
kirli ama digsi.
2. Laba qaaddo ama laba malqacadood oo
sokor ama malab ah ku shub biyaha.
3. Qaaddada marka afar meelood laga dhigo
meesheed oo milix ah ku dar biyuu aad
kirliga hore ugu shubtay.
4. Kari biyaha aad ku dartay sokorta iyo
milixa.
5. Kirliga dabka ka qaad marka ay biyaha
iyo sokorta iyo milixu isla karaan.

BIYAHA iyo SOKORTA iyo MILIXA
oo isku jira, waxaa la yiraahdaa milanka
surmi-tirka ama asqo-tirka.

Marka uu qaboobo milanka asqotirku, waxaad
siisaa qofka shubmaya.

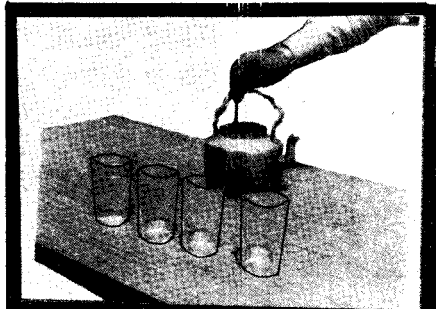
Inta uu qofku shubmayo ama asqo ka muuqato
yaan milanka laga dayn.

Sida loo diyaarsho milanka asqo-tirka



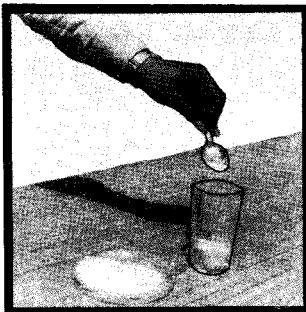
Soo diyaarso afar
koob oo biyo ah

32



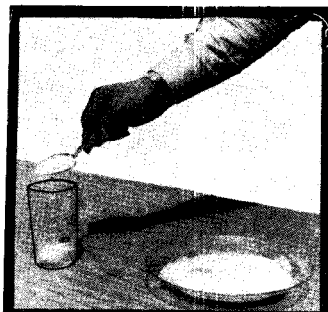
Laba qaaddo oo sokor
ah koob ku shub

33



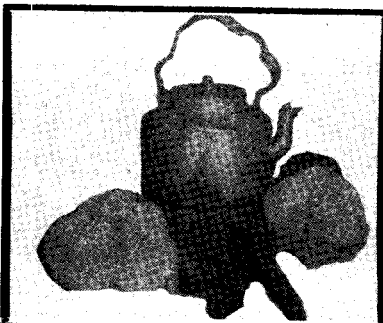
Ku dar qaaddo
afarteed meelood
meel milix ah

34



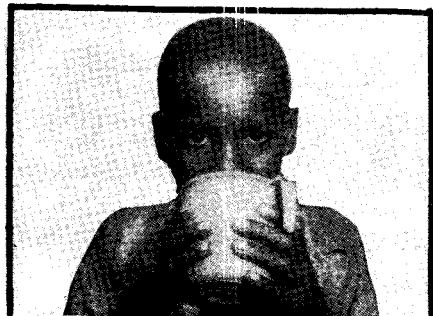
Sokortii, milixii
iyo biyihii iskula
shub kirli oo gas

35



Kar-kari

36



Milanka sii qofka
shubmaya

37

Qofka in jirkiisa biyuhu ku yaraadeen waxa lagu garanayaa:

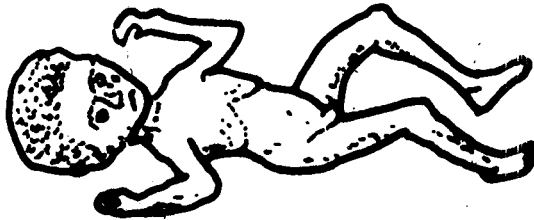
- far iyo suul ku qabo qofka shubmaya jirkiisa oo kor u jiid,
- haddii haraggii kor loo jiiday uu durba halkiisii ku noqon waayo qofkaasi waa surmiyey.

Yaan la sugin inta gof shubmayaa surmiyayo.

Waxaa takhtarka lala kaashanayaa marka la arko:

1. Shuban garmuun oo xoorinaya.
2. Shuban u eg biyo bariis.
3. Shuban dhiig leh.
4. Shubanka uu keeno:
 - dhego dillac
 - qumanka ama xoqadaha ama
 - kaadi-mareenka oo jirran.

Carruurkani
muddo dheer
ayuu
shubmayey



7

D A A C U U N

=====

Daacuunku wuxuu ka mid yahay cudurrada deg degga u faafa.

Waa cudur ku dhaca mindhicirka.

Sidaas darteed waxaa loo yaqaan daacuun calooleed.

Boqolkii qof ee uu ku dhaco waxaa u dhinta konton iyo in ka badan.

Haddiise si habboon loola tacaalo wuxuu dilaa tiro aad u yar.

ASTAAMAHA CUDURKA

Cudurku wuxuu leeyahay astaamo.

Waana kuwo lagu malayn karo cudurka.

Astaamahaasi waxay yihiin:

- shuban
- matag
- jirka oo biyuhu ka baxaan
- miyir beel.

KA HORTAGGA CUDURKA

Cudurka waxaa lagaga hortagi karaa:

- In la iska tallaalo.
Lixdii biloodba mar ayaa la iska tallaala dacuunka.
- In biyo nadiif ah la cabbo.
Biyaha waxaa lagu nadiifin karaa iyaado la kariyo inta aan la cabbin.
- In lagu dadaalo nadaafadda cuntada.
Cuntada la bisleeyo si fiican ha loo kariyo.
Khudaarta ha la mayro inta aan la cunin.
Caanaha yaan la dabool tirin.
- In lagu dadaalo nadaafadda jirka.
Ha la mayrto.



Badiba gacmo dhaqo

39



Dabool cuntada

40

Dharka ha la mayro.

Ha la fara xasho cuntada ka hor iyo ka dib.

- *Saxarada ha la asturo.*

Waxa fiican in musgulo la isticmaalo.

Haddii meel bannaan lagu saxaroodana waxa habboon in la aaso.

- *In dadka qaba cudurka la karantiimeeyo lana xannaaneeyo.*

- *In aan cudurka la qarsan.*

Meesha uu ka dillaaco si deg deg ah ha loola socodsiiyo Wasaaradda Caafimaadka.

LATAACAALKA DAACUUNKA

Qofka daacuun ku dhaco, ha la siiyo 'milanka surma-tirka'.

'Milanka surma-tirku' wuxuu ka kooban yahay BIYO, SOKOR iyo MILIX. Intaa's yaan lagu deyn. Si deg deg ah ha loo geeyo isbitaal.

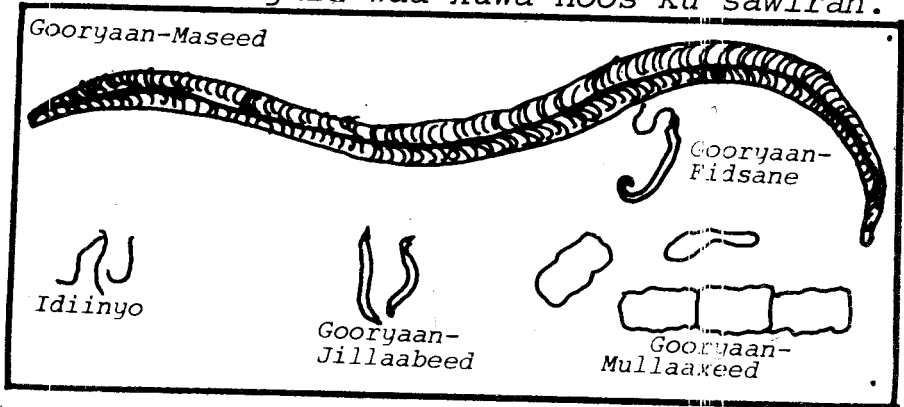
8

GOORYAANNO

Waxa jira gooryaanno ama xayawaanno yar-yar oo badan oo ku noolaada mindhicirka dadka, cudurrana ku dhaliya.

Kuwa waaweyr waxa mararka qaarkood lagu arkaa saxarada.

Daris-ku-nooshaas kuwa ugu caansan ee mindhicirka gala waa kuwa hoos ku sawiran.



GOORYAAN - MASEED

Gooryaanku wuxuu u eg yahay isxabaalka ama ciidgalaha, wuxuu dherarkiisu garaa 20 sentimitir ilaa 30 sentimitir. Midabkiisu waa caddaan ama casuur.

Sida uu u faafo gooryaanku:

Waxay ukunta gooryaanku ka tagtaa saxarada gofka qaba waxayna gashaa afka gofka oo uga gudubtaa mindhicirka.

Waxyellada uu gooryaanku caafimaadka u leeyahay

Ukunta la liqay waxay u dillaacdaa tixri, kaas oo raaca xididdada dhiigga;

waxa laga yaabaa in markaas gofku dareemo
cun-cun guud ee oogada ah.

Tixirigaas dhaladka ahi wuxuu u gudbaa
sambabada, isagoo mararka qaarkood keena
qufac engegan, ama marka uu ugu daran yahay
oofwareen uu gofku dhiig qufaco.

Tixiriyada dhaladka ahaa ee u qofacay ayuu
gofku dib u liqaa, dabdeedna waxay u gudbaan
mindhicirka halkaas oo ay ku qaangaaraan.

Haddii gooryaanku ku bataan mindhicirka
carruurta waxay keenaan:

- dheefshiid la'i
- tabar darro
- uur weynaad,

marar dhif ah ayaa laga yaabaa inay keenaan
neef, suuxdin ama inay xiraan hunguri
madoobaha.

Marka carruurku xuma^d lee yahay, waxay u
badan tahay in gooryaanadu soo raacaan
saxarada amase ay ka soo baxaan sanko
iyo afka.

Mararka qaarkood waxay raacaan neef
mareenka oo margis keenaan.

KA HORTAGGA

Waxa qaadista gooryaanno looga hortagi karaa:

- iyadoo la isticmaalo musqulo,
- iyadoo la gacmo dhaqdo ka hor cuntaynta
iyo cunto ka shaqeynta,
- iyadoo duqsiga laga dhawro cuntada, iyo
- iyadoo la raaco dhammaan caadaadka
nadaafad ilaalinta.

LATACAAL

Ha la tuso gofka takhtarka
si loogu qoro dawo.

Dadku waxay kula tacaalaan
babaay.

Babaayga waa lagula
dagaallami karaa
mas-calooleedyada, inkasta
oo aanay dawooyinka
casriga ah gaarayn.

Sidan ayaa loo diyaarshaa
milan babaayeedka:

Saddex ilaa afar qaaddo
oo caano babaay ah ka soo
lis mirta ceeriin ama
dhumucda geedka oo la saray
dabadeedna ku gas koob
biyo kulul ah.

Haddii ay suurto gal tahay ha
lagula cabbo milanka dawo
caloosha jilcisa.



42

IDIINYO AMA MAMAC

Idiinyo waa tixiri yar-yar oo dheerarkoodu
yahay hal sentimitir (1 sm),
midabkooduna cad yahay.

Sida idiinyadu u fiddo:

Idiinyadu waxay ka soo baxdaa futada.
Ukumo kumayaal ah ayuu tixirigu dhigaa
futada qarkeeda.

Tixirigu waa cun-cun badan yahay,
gaar ahaan habeenkii.

Marka gofka isfareeyo ama isxogo ayaa waxa farihiisa iyo ciiddiyaha hoostooda soo raaca ukumo, kuwaas oo raaca cuntada ama afafka dadka si uun u gaaraa dabadeedre tixiriga laga qaado.

Waxyeelka idiinyadu u leedahay caafimaadka:

Tixiriganu khatar ma aha, cun-cunka uu leeyahay baa dadka dhiba carruurtana hurdada u diida.

KA HORTAGGA IYO LATACAAL

- Ilmaha idiinyada qaba ha loo geliyo surwaal habeenkii si aanu isku xoqin.
- Astajo iyo gacmo mayrista ha loogu dadaalo ilmaha.
- Mar walba ha laga beddelo dharka, hana loomayro.
- Sabaad ha loogu dhayo futada, si cun-cunku uga joogsado.
- Dawo takhtarku u qoro ha la siiyo.
- Ka hortagga ugu habbooni waa iyadoo aad loo dilaaliyo nadaafadda. Tixirigaasi wuxuu noolaan karaa 45 maalmood. Nadaafad baa lagu baabi'n karaa iyadoo aan dawo la qaadan.

GOORYAAN - FIDSANE

Gooryaan-fidsanaha waxa dhererkiisu gaaraa ilaa shan sentimitir (5 sm), midabkiisuna waa bay.

Waxa uu u faafaa sida gooryaanka caadiga ah oo kale. Waxyelladiisu waa yar tahay, hase yeeshee wuxuu keenaa shuban, carruurta qabta waxa ka soo dhaca maroorka.

KA HORTAGGA IYO LATACAAL

Waxa looga hortagaa sida looga hortago gooryaanka caadiga ah si la mid ah. Haddii dhibaato weyn uu keeno, qofka ha la tuso takhtar.

Marka maroorku ilmaha ka soo dhaco, si loogu celiyo, foorari carruurka oo biyo qabaw futada uga shub si ay xiidmaha u qaboojiyaan.

GOORYAAN - JILLAABEED

Dhererkiisu wuxuu gaaraa hal sentimitir (1 sm) midabkiisuna waa gaduud.

Gooryaan-jillaabeed laguma arki karo saxarada.

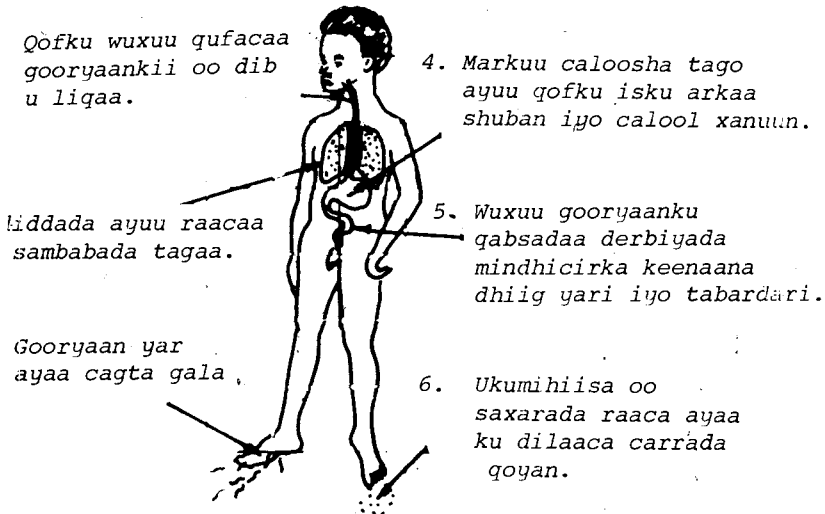
Si loo ogaado waxaa loo baahan yahay in lagu hubiyo shaybaar.

Sida uu u faafo:

1. Gooryaan yar baa gala qofka cagahiisa cad. Waxa uu qofku dareemi karaa cun-cun.
2. Dhawr maalmood gudahood bay ku gaaraan sambabaha iyagoo raacaaya xiddidada. Waxa qofka lagu arkaa qufac engegan.
3. Qofku wuxuu qufacaa tixiriyada oo dabadeed dib u liqaa.

4. Dhawr maalmood ka dib ayaa qofku isku arkaa shuban iyo calool xanuun.
5. Waxa uu gooryaan-jilaabeedku qabsadaa derbiyada mindhicirka. Haddii ay balaan waxay keenaan dhiig yari iyo tabardaro.
6. Ukumaha gooryaanku waxay raacaan saxarada waxayna ku dillaaci oo yihiin carrada qoyan.

SIDA UU U FIDO GOORYAANKU OO SAWIRAN



4. Dhawr maalmood ka dib baa qofku shubmaa, calool xannuunna dareemaa.
5. Gooryaan-jillaabeedku wuxuu qabsadaa darbiyada caloosha. Haddii ay caloosha ku bataan waxay keenaan tabar-darro iyo dhiig-yari.
6. Ukunta gooryaanku waxay raacdaa saxarada gofka. Waxay ka dib ku dillaacdaa meelaha goyan.

Gooryaan-jillaabeedka oo la qaadaa waa jirro aad khatar u ah siiba carruurta u daran. Haddii carruurta dhiig-yari ka muuqato ama uu wasakhda cuno, waxaa suurta gal ah inuu gooryaan-jillaabeed qabo. Sidaas darteed waa in laga baaraa ilmaha.

LATACAAL

- Qofka lagu tuhmo gooryaankan ha la tuso takhtar si looga baaro oo haddii laga helo dawo loogu qoro.
- Carruurta qabta gooryaankan ha loogu roonaado cunto aad u nafaqo badan oo uu beer ka mid yahay.

GOORYAAN - MULLAAXEED

Gooryaan-mullaaxeed wuxuu ku noolaadaa mindhicirka, waxaanu dhererkiisu gaaraa dhawr mitir.

Mararka qaarkood waxaa dadka qabaa maryahooda ku arkaan xubno dhererkoodu yahay hal sentimitir (1 sm) oo ka soo go'ay gooryaanka weyn.

Sida loo qaado:

Waxa gooryaan-mullaaxeedka laga qaadaa cunista hilibka lo'da iyo hilibka kale ee ceeriinka ah.

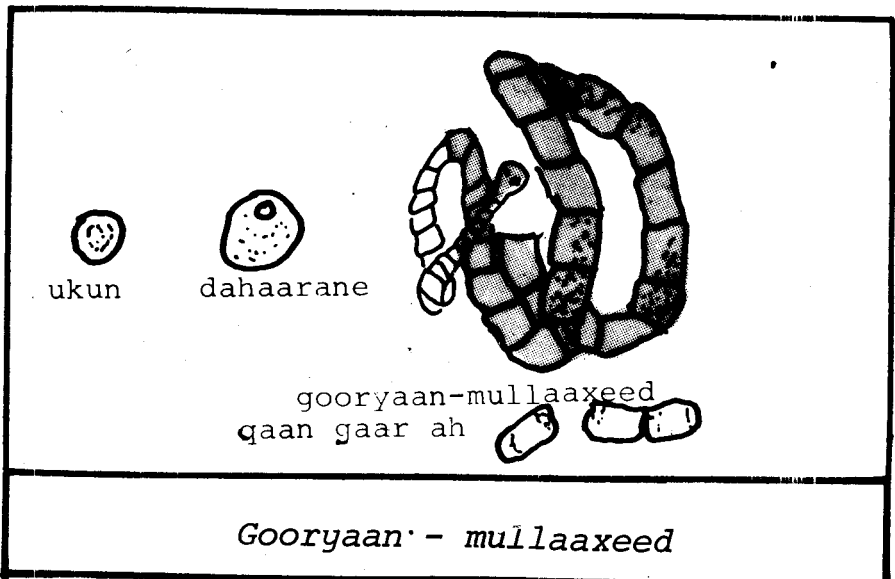
Waxyeeellada uu u leeyahay caafimaadka:

- Wuxuu leeyahay calool xannuun.
- Khatartiisa weyni waa marka uu nooca isdahaaraa uu galo maskaxda, taasina waxay dhacdaa marka ukumaha saxarada soo raaca ay qofka afka ka galaan.

KA HORTAGGA IYO LATACAAL

Iska ilaali hilibka ceerinka ah.

Waxa loo baahan yahay baaris iyo talo takhtar iyo daawooyin uu qoro.





D U U M O

=====

Duumo waa cudur ay faafiso kaneecada ama dhilmaanyada. Kaneecada dhedig oo kaliya ayaa faafisa cudurka duumada.

Qofka ay hore duumo ugu dhacday waxaa dhiigiisa ku jira jeermi duumo ama deris-ku-nool.

Kaneecada dheddigi waxay jeermiga ama deris-ku-noosha ka qaaddaa qofka noqday qol duumo. Waxaanay deris-ku-noosha ku tallaasha qof fayow.

Kaneecada dheddigi waxay ku dhashaa biyo fariisannada. Waxaanay markiiba dhashaa ukumo badan.

Maalmo ka dib ayey ukumuhu dillaacaan.

Waxaana ukun walba ka dhex baxa lulumo.

Lulumadu waxay timaadaa oogada biyaha.

Madaxana waxay ka saartaa biyaha.

Waxay markaas raadineysaa hawo.

Haddii biyaha la daaro waxay markiiba u dabaalataa hoos.

Dadka qaarkiis waxay lulumada kaneecada u yaqaaniin 'miro-xareed'.

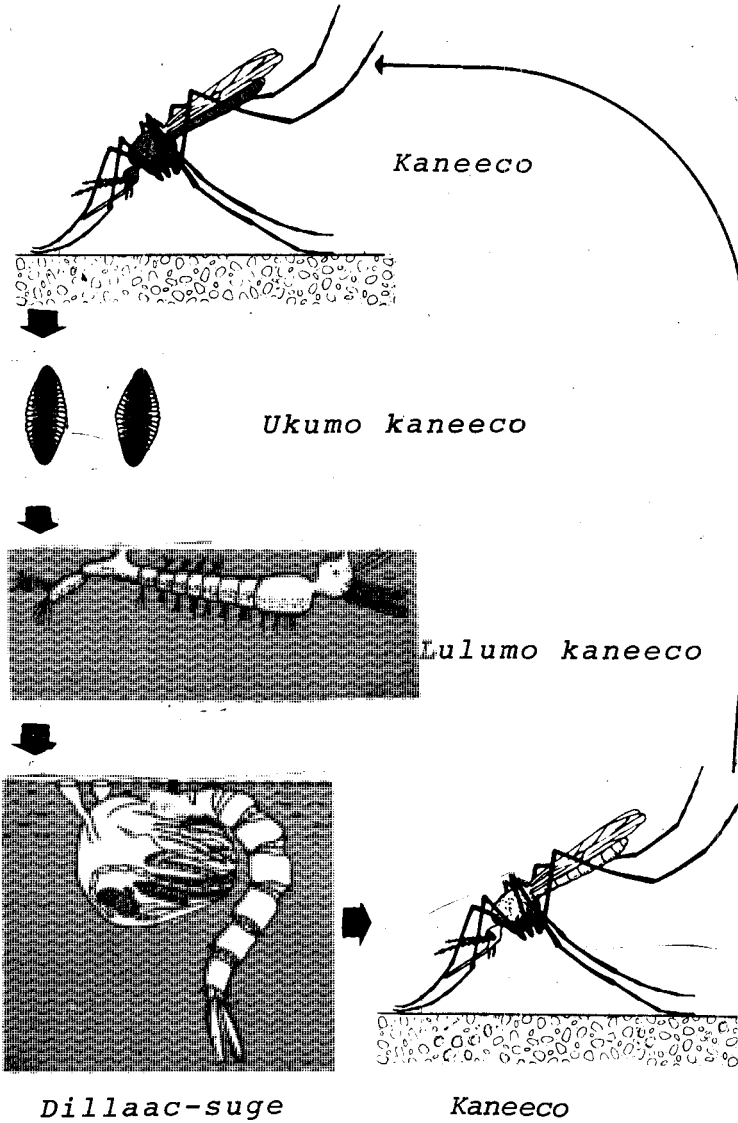
Muddo yar ka dib lulumadu wey duubantaa waxayna gashaa dahaar.

Markaas waxaa la yiraahdaa dillaac-suge.

Waxaana dahaarkaas ka baxa kaneeco ay xubnaheedu u dhan yihiin.

(eeg sawurka bogga soo socda)

MEERTO-NOLOLEEDKA KANEECADA



KA HORTAGGA

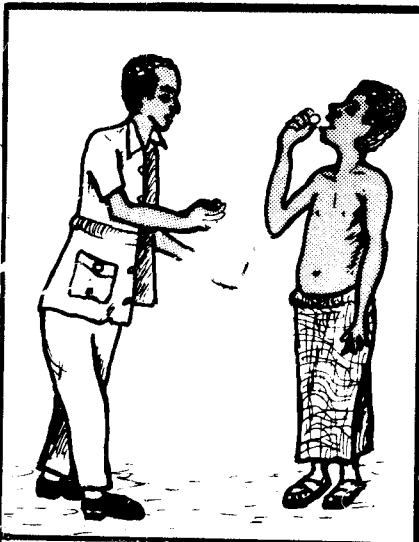
Arrimahan ayaa lagaga hortegi karaa duumada:

- *Seexo meel aan kaneeco lahayn.*
- *Go'aaga ama maro kaneeco xiro habeenkii.*
- *Aas hogoga ay biyahu fadhiistaan ee kaneecadu ka dillaacdo.*
- *Baraagaha iyo harooyinka waa in lagu beeraa kalluun.*

Kalluunku waa nooc ku noolaada biyaha macaan.

Wuxuuna cunaa lulumada kaneecada.

- *Dhulka u baahan in la buufiyo waa in lala socodsiiyaa laamaha ka hortagga duumada.*



*Dawada kahortagga
oo la qaato*

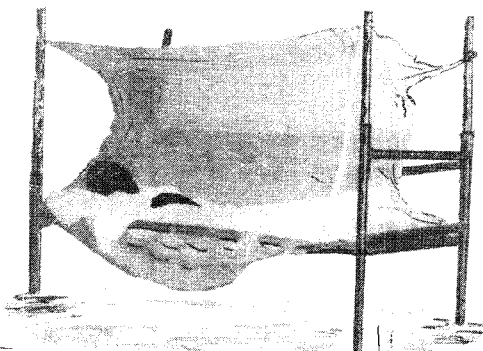


*Baraagaha ku beer
kalluun cuna
lulumada kaneeco*



Qolalka oo la buufiyo

48



Maro-kaneeco ama sansayeri oo la xirto

49



Xabaal biyō-tariisannada.
Dabool weelka biyaha.

50

10

Q A A X O

=====

*Qaaxadu waa cudur aad u daran.
Waa cudur dad badan inaga laayey.
Dadkeenna qaarkiisna iminka ayuu hayaa.
Waase cudur laga hortagi karo lana
daaweyn karo.
Badiba wuxuu cudurku ku dhacaa sambabada.*

Sambabada ka sokow wuxuu ku dhacaa:

- *lafaha*
- *qanjirada*
- *kelyaha iyo*
- *maskaxda.*

*Lama dhaxlo qaaxada ee waa la kala qaadaa.
Waxaana qaada gof uu jirkiisu u nugul yahay.
Waxaa cudurka sababa jeermi.
Jeermigu wuxuu soo raacaa neefta bukaha.
Jeermiga qaaxadu wuxuu kaloo soo raacaa:*

- *xaakada qaaxo qabka*
- *duufka qaaxo qabka*
- *faraha qaaxo qabka*
- *dharka qaaxo qabka.*

ASTAAMAHA CUDURKA

- *xummad joogta ah*
- *daal joogta ah*
- *qufac badan*
- *miisaanka gofka oo hoos u dhaca*
- *oon diidnimo*
- *laab xannuun*
- *dhidid badan oo habeennimo*
- *xabeeb.*

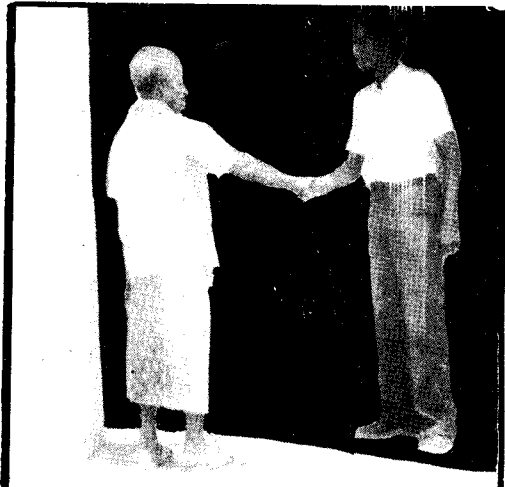
MAXA LA GUDBOON QAAXO QABKA

Qaaxo qabka waxaa la gudboon:

- *in uu isdaweeyo, dawadana u qaato sida takhtarku ku la taliyo sidaas ayuu ku bogsoone.*
- *in uu cunto nafaqo leh cuno*
- *in uu nasto*
- *in uu ku dadaalo nadaafaddiisa*
- *in uu weel gaar ah wax ku cuno*
- *in uu candhuufta iyo xaakada ku tufo weel gaar ah oo dabool leh*
- *in uu gogol gaar ah yeesho*
- *in uu meel u gooni ah seexo*
- *in uu sankiisa iyo afkiisaba ku daboolo maro nadiif ah, marka uu qufacayo ama hindhisayo*
- *in uu iska dhawro gacan qaadka dadka.*



Nin qaaxo qaba



Ninkii oo bogsadey maca salaameeyana takhtarkii

11 XIIIQ - DHEER AMA KIX

=====
Kixdu waa cudur ku dhaca carruurta.
Badiba wuxuu cudurku ku dhacaa carruurta
shan sano ka yar.
Bilawga cudurka waxaa loo maleeyaa hargab.
Qofka qaba waxaa lagu arkaa qandho iyo qufac.
Toban maalmood dhexdood ayaa kixda lagu gartaa;
muddadaas ayaa cudurka xoog loo kala qaadaa.

ASTAAMAHA KIXDA

Kixdu waxay leedahau qufac badan.
Habeenki buu qufacu u badan yahay.
Qufacaas badani wuxuu ka matajiyaa ilmaha.
Ugu yaraan bil ayuu qufucu ilmaha hayaa.
Kixdu waxay ilmaha u keeni kartaa:

- oof-wareen
- dhego- dillaac
- tamar-darro
- dhimasho

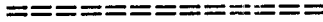
Ilmaha kixda qabaa
wuxuu u baahan yahay:

- in la baanto
- nasasho
- talo takhtar

KA HORTAGGA KIXDA



- Waxaa kixda laga hortagi karaa:
- Ilmaha oo laga tallaalo.
 - Ilmaha laba ilaa saddex bilood jirka ah
ha laga bilaabo tallaalka.
 - Carruurta aan kixdu weli ku dhicin oo
laga dhawro kuwa qaba.



Jadeecadu waa cudur faafa.

Mana aha cudur sahlán.

Jadeecada waxa sababa cudur-side la nooc ah ka hargabka keena..

Carruurta ay ku dhacdo wey dishaa ama dirqi ayey kaga kacaan.

Waxay badiba dishaa carruurta nafaqo xumo hayso ama cudur kale u weheliyo.

Muddo toban maalmood ah marka ay jadeecadu gofka ku maqan tahay ayaa ka dib waxaa lagu arkaa:

- xummad
- duuf
- indho guduud iyo
- qufac.

Aad bay jirradu carruurta ugu sii korortaa.

Afka ayaa xanuuna laba ilaa saddex

maalmood ka dib ayaa afku finan yeeshaa.

Waxay finanku ku soo horreeyaan dhegaha ka dib waxaa lagu arkaa luqunta.

Waxaa ku sii xiga wejiga iyo saabka.

Ugu dambeentii waxay ka soo baxdaa gacmaha. Ilaa shan maalmood ayaa finanku ka muuqdaan carruurta.

Finanku markay jabaan ayey ilmuhu raysataa.



LATACAALKA

- * Carruurta hala nasiyo.
- * Jiifka ha badsadeen.
- * Cabid badan iyo cunto nafaqo leh hala siiyo.
- * Caano xoolaad halagu gulaamiyo ilmaha naaska jaqi kari waaya.
- * Yaan la dedin marka ay xummadi hayso.
- * Salaanta halaga saaro maro nadiif ah oo goyan.
- * Asbiriin hala siiyo haddii loo heli karo.

Ilmaha lagu arko:

- oofwareen
 - waalli
 - dhega-dillaac iyo
 - calool xannuun
- waa in takhtar la tusaa.

Waxaa jira cudurro faafa oo ku dhaca xoolaha iyo dadka.

Sidaas darteed ilmaha jadeecada qaba yaan dhiig loogu qubayn.

Ilmaha jadeecada qaba yaan harag kulul lahuwin.

KA HORTAGGA

- Carruurta jadeeco qaba ha laga dhawro carruurta kale siiba kuwa nafaqo xummadu hayso ama jirrooyin kale qaba.
- Qoyska carruuri jadeeco ka qabto yaanu kuwa fayow u dirin dugsi haddii aanay "guri" ahayn, oo aanay hore u qaadin cudurka.

- Ha la nafaqeyo carruurta.
Jirrooyin badan bay iska celin karaan
carruurta nafaqaysani.
- Ha la tallaalo carruurta da'doodu u
dhaxeyso seddeed bilood ilaa 14 bilood.

13

T E E T A N O

=====

Teetanada waxaa la qaadaa marka jeermiga
keena jirka galo.

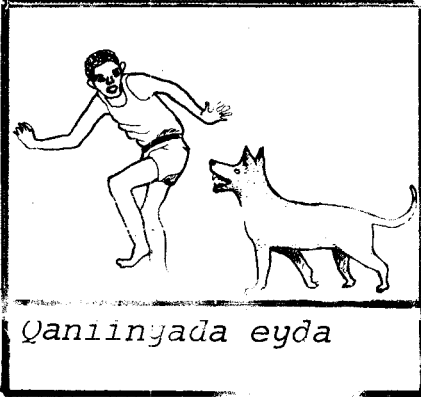
Jeermiga teetanadu wuxuu jirka ka galaa
nabar furan. Dhaawacyada aan la nadiifininna
waxay baylah u yihiin teetano.

Sababtoo ah waxaa ku dhalan kara jeermiga
keena teetanada.

Dhaawacyada keeni kara teetanada:

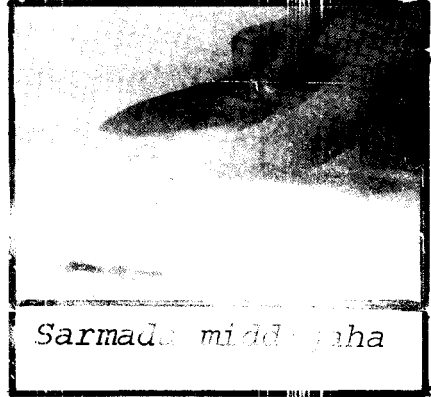
1. Qaniinyada xayawaanada ay ka mid yihiin
eyda iyo dawacooyinka ayaa teetano laga
qaadi karaa.
2. Dhaawacyada middiya ha ayaa
teetano laga qaadi karaa.
3. Irbadaha aan nadiifta ahayn ee dhegaha
lagu dalooliyo ayaa teetano laga qaadi
karaa.
4. Dhaawacyada ay keenaan biruhu sida
siligga, masaabiirta iyo midiyaha ayaa
teetano laga qaadi karaa.
5. Dhaawacyada ka yimaada godxaha ayaa
iyana teetano laga qaadi karaa.

Sida loo qaado teetanada:



Qaniinyada eyda

55



Sarmado middaha

56



Mudidida masaamiirta

57



Mudidida qodxaha

58



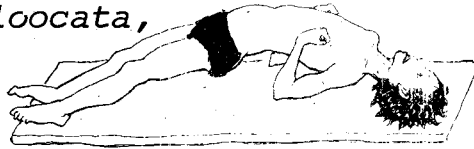
Dalooshiga dhegana ee dumarka

59

ASTAAMAHA TEETANADA

Astaamaha teetanada lagu qarto waxa ka mid ah:

- gofka oo wax ligisto ku adkaato,
- daamanka oo isku dhaga,
- muruqyada jirka oo isku urura,
- gofka oo togma haddii la taabto ama iftiin lagu shido,
- goorta oo galloocata,
- dhidid badan,
- tamar-darri.



KA HORTAGGA TEETANADA

Arrimahan soo socda ayaa teetanada looga hortegi karaa:

- Inta aan dhaawac iman oo lays tallaalo.
- Irbadda lidka teetanada oo laysku mudo marka dhaawac ku gaaro.
- Nabarada furan oo lagu meyro biyo kulul iyo sabuun.

14 DABAYL AMA QALLAL

=====

Cudurka dabayshu wuxuu ku badan yahay carruurta da'dooda ka yar laba sano. Dabaysha waxa sababa cudur-side ili-maqabatay ah.

Wuxuu marka hore cudurka u bilawdaa sidii hargab xammaq leh oo kale, wuxuu leegahay matag iyo murqa xanuun.

Mararka qaarkood intaas ayuu ku ekaadaa.
Laakiin mararka qarkood waxa naafooba
ama tabar darreeya qaybo ka mid ah jirka.
Inta badan addin ama laba addin ayaa
naafooba.

Addinku waa wiiqmaa umana koro sida
addinka kale ee fayow.

KA HORTAGGA

- Carruurka cudurku haleelay ha laga
takooro carruurta kale.
- Hooyadu waa in ay gacmo dhaqato ka dib
mar kastoo ay taabato carruurka jirran.
- Kahortagga ugu wanaagsani waa iyadoo
carruurta laga tallaalo cudurka dabaysha.

Hubi in aad carruurtaada dabaysha ka
tallaasho saddex jeer oo cimrikooda kala
yahay laba bilood, saddex bilood iyo
afar bilood.

Carruurka naafoobay ha la siiyo cunto
nafaqo badan.

Ha sameeyo jimicsi si ay ugu xoogeystaan
murqaha u noqli.

Waxa suurtagal ah in xoog ku soo laabto
sanadka horeba.

Ha lagu kaalmeeyo carruurka in uu si
wanaagsan u socod barto.

Marka hore ha loo qotomiyo tiirar dabadeedna
ha loo sameeyo cuskad.

(eeg lifaaqa 3)

*Reybis waa cudur ay keenaan qanniinyada
eyda, dawacooyinka, yeyda iyo
mukulaalaha.*

Fiidmeertuna way keeni kartaa.

ASTAAMAHA LAGU GARTO BAHALKA

QABA REYBIS

- *Si aan degenayn oo fir-ka-naxsan
ayuu u dhaqmaa.*
- *Mararka qaar wuu waashaa, wixii ku
dhawna wuu qaniinaa.*
- *Bahalku wuxuu ku dhintaa shan ilaa
todoba maalmood.*

ASTAAMAHA LAGU GARTO QOFKA

QABA REYBIS

- *wax liqidda oo ku adkaata,*
- *candhuufta qofka oo adeyg is-haysata
noqota,*
- *xanaaq lama filaan ah,*
- *firko-nax,*
- *qofku wuu dubaaxiya marka naftu
ka sii baxayso.*

*Waxqabadka kula gudboon markaad tuhunto
inuu bahalka qofka qaniinay qabay reybis:*

- *Adoo naftaada ka ilaalinaya, meel ku
xir bahalka todobaad.*
- *Barta uu qaniinay ku mayr saabuun iyo biyo.*

- Ha dedin goonta.
- Haddii bahalku dhinto todoba maalmood ka hor, qofka u qaad waaxda caafimaadka si loo duro.

KA HORTAGGA

- Ha la dilo hana la aaso bahalkii lagu tuhmo reybis.
- Ha layska ilaaliyo candhuuftiisa.
- Ha laga digtoonaado bahalada qaada reybisaka.
- Qofkii lagu tuhmo in reybis hayo waa in si deg deg ah loo geeyaa isbitaal.
- Bahalka lagu tuhmo reybis waa in todobaad uu meel gaar ah ku xirnaadaa.
Bahalka lagu tuhmay reybis haddii uu weerar bilaabo waa in la dilaa.



Kaadidhiiggu waa cudur ku badan gobollada
koofureed ee waddankeenna.

Waxuu ku sii badan yahay agagaarka webiyada.

Kaadidhiiggu waxuu dadka gaba ka siibaa
tamarta iyo firfircoonida.

Wuxuu qofka gaba u nugleeya jirrooyinka kale.

Jirradaas halista ah waxa u sabab ah dixiri
yar oo biyaha ku jira.

Daka wuxuu ka galaa oogada sare.

Wuxuu raacaa xididda dhiigga ilaa iyo
sambabada iyo beerka.

Mindhicirka iyo kaadihaysta ayuu ugu dambayn
galaa oo ukun dhigaa.

Ukuntu waxay soo raacdaa kaadida iyo saxarada.

Ukuntu waxay isu rogtaa dixiri xaaxeeyo.

Dixirigu wuxuu raadsadaa xaaxeeyo.

Dixirigu kama maarmo inuu xaaxeeyo galo.

Dixirigu wuxuu ka baxaa xaaxeeyada.

Wuxuu dabbaashaa biyaha isaga oo dad
raadsi ah.

Astaamaha cudurka:

-- Dhiig yimaada kaadida dabadeed.

-- Mindhicir xanuun.

-- Gumaar xanuun siiba marka ay kaadidu sii
dhammaanayso.

Marka qofka cudurku ku daaho:

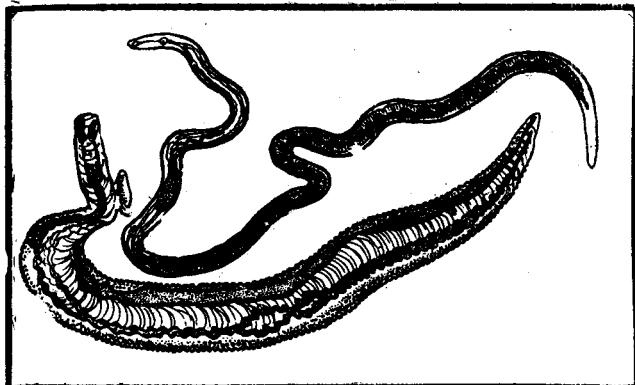
-- Kelyaha ayaa dhaawacma ama buro ku dhalataa.

-- Beerka ayaa koga beeryaraduna waa barartaa.



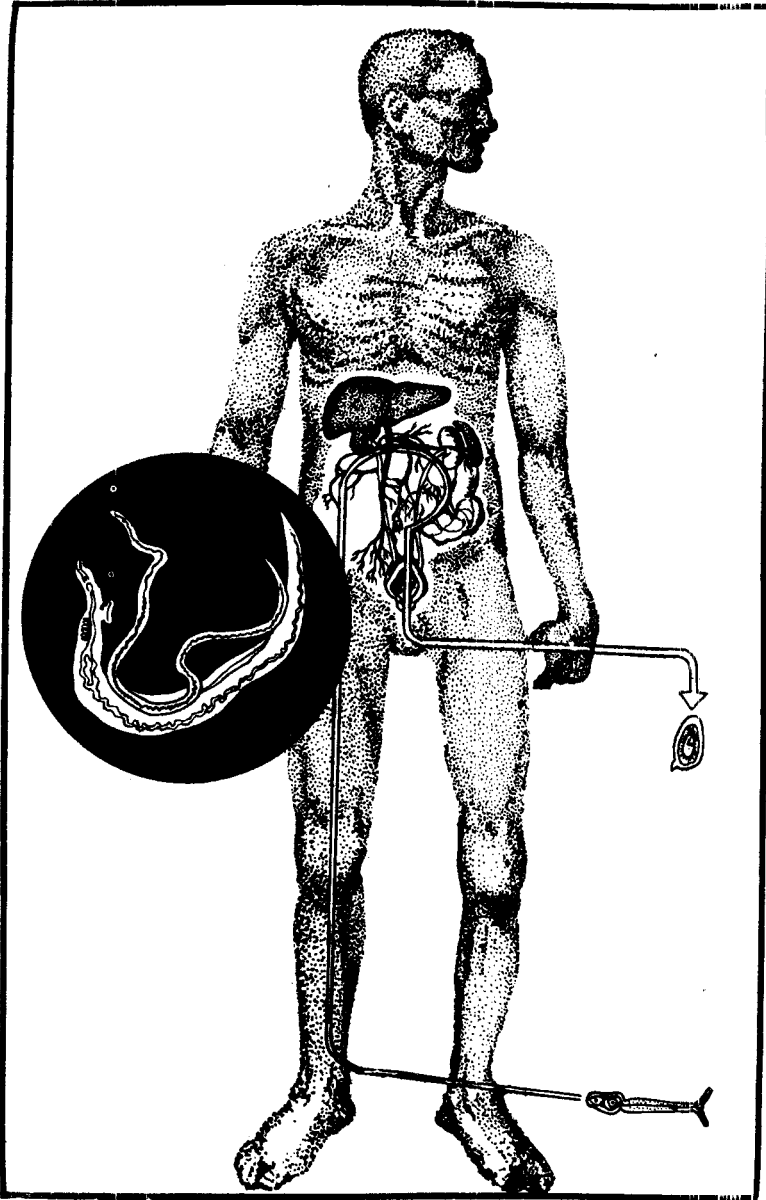
Biyaha fadhiya waxa ku jira
dixiri kaadidhiig eendadka gala

61



Waa dixiriga kaadidhiigga
sababa

62



Sawirka 63.

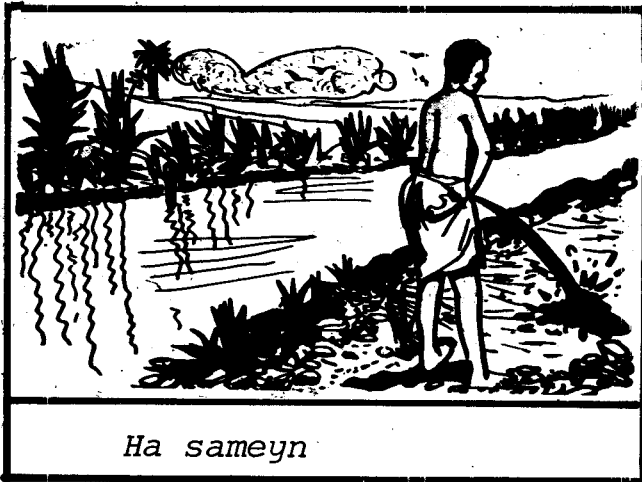
Wuxuu dixirigu marxaladihiisa kala duwan ku kala noolaadaa oo waxyeelleeyaa sambabada, beerka, mindhicirka iyo kaadihaysta oo ugu dambeyn ukumo dhigo.

LATAQAALKA

- In qofku qaato cunto aad u nafaqo leh waa lagama maarmaan.
- Dawo qofka la siiyo oo Takhtarku sida uu ku taliyo loo qaato.

Si looga hortago waa in silsiladda nolosha dixiriga meel laga gooyo.

- Tabta ugu muhiimsan waa in saxarada iyo kaadida lagala fogaado biyo fariisinnada.
- Dadka deggan oo musqulo isticmaala.
- Dadka oo aan dhex gelin biyo fariisinnada ama webiyada.



Ha sameyn

KA HORTAGGA CUDURRADA

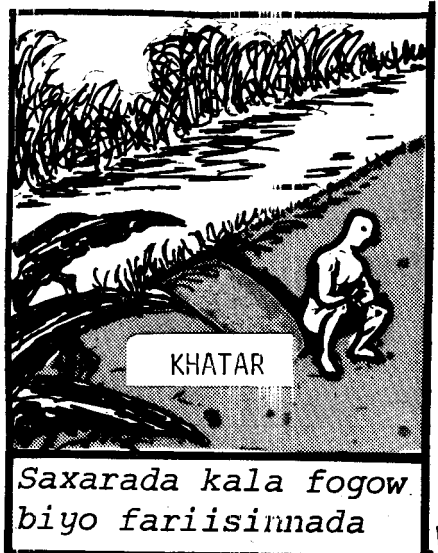
17 LA IS QAADSIIYO

Caadooyin fudud ayaad kaga hortegi kartaa cudurro badan:

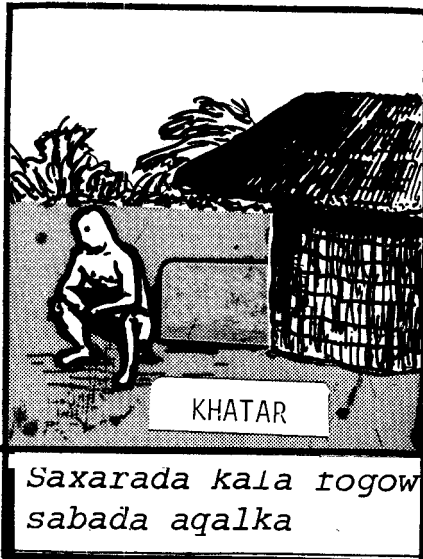
1. *Gacmo dhaqo saxarada ka dib.*
2. *Gacmo dhaqo cuntada ka hor.*
3. *Candhuuf ha ku tufin dhuulka gaar ahaan hoyga.*
4. *Afka iyo sanku dabool markaad qufacaysid ama hindhisaysid.*
5. *Ha gacan qaadin dadka*
 - *haddii aad jirran tahay*
 - *haddii qofka kale jirran yahay*
6. *Hadday suuragal tahay muswul isticmaal.*
7. *Haddaanay musquli jirin kaadida iyo saxarada la tag meel ka durugsan biyo fariisinnada iyo webiyada.*
8. *La daqaallan cajayaanka iyo noolaha kale ee cudurrada faafiya.*



65



66



67



68

iyo: Mar walba gacmo dhaqo

Taba kale ayaa iyaguna waxtar leh, laakiin mararka qaarkood aan dad u suuragal ahayn:

1. Qofka jirrada faafa qaba ha laga dhawro dadka kale:
 - ha la siiyo dermo ama sariir u gaar ah
 - ha la siiyo hoy u gaar ah haddii uu aad u jirran yahay.
2. Qalabka qofka jirrani isticmaalo aad ha loo nadiifiyo.
3. Biyaha karsan ayaa caafimaadka u fiican:

Marka la karkariyo biyaha waxa ka dhinta jeermiska ku jira.

Haddii aanad heli karayn biyo karsan oo la cabbo raadso biyo ceel oo aan xoolo sadhayn ama shaah cab.

Haddii kale waxaad halis u tahay jirrooyinka sida shuban iyo daacuun.



18

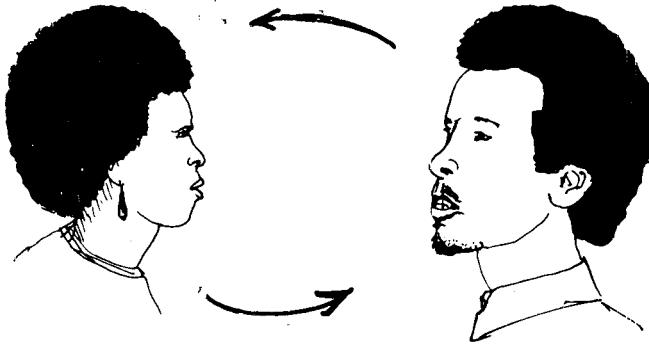
CUDURRADA KU DHACA =====

HABDHISKA TARANKA =====

Habdhiska taranku waa xubnaha dhalmada ee labka iyo dheddigga. Waxa jira cudurro halis ah oo ku dhaca habdhiska taranka ee da'ka. Cudurradaas waxa ka mid ah:

JABTO

Jabtadu waa cudur ku dhaca habdhiska taranka ee ragga iyo dumarka. Waana cudur fida oo la kala qaado. Jabtada waxa lagu kala qaadaa isu galmoodka ragga iyo dumarka.



ASTAAMAHA JABTADA

RAGGA:

- Kaadida oo xanaf leh.
- Ibta oo malax lagu arko.
- Kaadida oo dhib ku timaadda.
- Bilo ama sannado ka dib qo barar lagu arko jilbaha ama kalaqoowsyada kale.

DUMARKA

- Cudurka bilawgiisu ma laha astaamo lagu ogaado. Waxase laga yaabaa in haweynaydu dareento xannuun yar marka ay kaadinayso ama ay dheecaan yar isku aragto.
- Hooyadu uurka leh ee jabto qabta waa in la daweeayaa inta aanay dhalin. Haddii aan dhalmada ka hor la daweyn waxa dhici kara in indhaha ilmuhu saroobaan. Ilmaha ay dhashaana uu noqdo indhoole.

Bilo ama sannado ka dib:

- Waxay xannuun ka dareentaa qaska.
- Dhibaatooyin la xiriira caado-helka.
- Waxaa laga yaabaa in ay madhalays noqoto.
- Waxa kaloo jira dhibaatooyin kale.

Astaamaha jabtada waxay ragga ku soo baxaan 2 ilaa 5 beri galmada ka dib. Mararka qaarkood waxaa lagu gartaa in ka badan 3 todobaad. Haweenku hore uma dareemaan jabtada. Waxaa la arkaa in aanay sannad ku dareemin. Sidaa darteed haween aan wax astaan ahi ka muuqan ayaa jabto laga qaadi karaa.

LATAACAALKA JABTADA

- Waxa jabtada u roon irbadaha borokeyn-biniciliin.
- Qofka ay kaadidu ka iman weydo ha ku fariisto weel ay ku jiraan biyo kululi.
- Qofka ha iska ilaaliyo galmada haddii uu cudurka isku arko
- Ilmaha hooyadii jabto qabta waxaa habboon in markuu dhashaba daawo loogu shubo indhaha. Haddii aan sidaas la yeelin wuxuu halis u yahay indho-beel.

- Haweynayda ka cabata ubuc xannuun ama kaadidu gubto ha aragto takhtar Wuxuu takhtarku hubinayaa in ay jabto hayso iyo in kale.

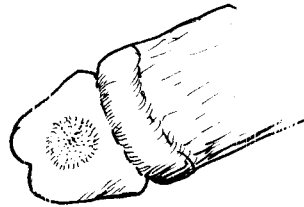
FIIRO GAAR AH

Qofka jabti qabaa wuxuu halis u yahay in ay u wehliso so xabbad ama waraabow. Waxaana dhacda in aan qofku dareemin in uu waraabow qabo. Sababtu waxay tahay daaweynta jabtadu waxay hadoodishaa astaamaha ugu horreysa ee lagu garto waraabowga ama xabbadda. Isla markaasna qofku kama bogsado waraabow u qarsoon.

WARAABOW AMA XABBAD

Waraabowgu waa cudur halis ah oo ku badan dadkeena. Wuxuu ka faafaa laguna kala qaadaa galmada ragga iyo dumarka.

ASTAAMAHA WARAAWOWGA



- Bilawga cudurka waxaa la isku arkaa furuuruc ka soo baxa xawada ragga iyo haweenka. Wuxuu furuurucu ku soo baxaa 2 ilaa 5 todobaad ka dib marka loo galmooda qof waraabow qaba. Mararka qaarkood waxaa furuuruca lagu arkaa afka ama dibnaha ama faraha. Furuurucyadaas waxaa ka buuxa jeermi halis ah oo deg-deg ugu gudbi kara qof kale. Furuurucu ma laha xannuun. Lamana dareemo haddii ay ku dhashaan gudaha haweenka. Waxayse si sahlan ku sarayn kartaa qofkii u galmooda.

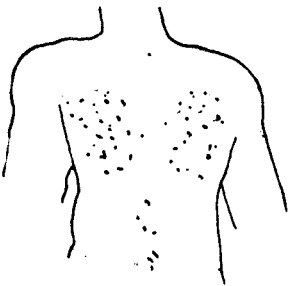
- Maalmo yar ayuu furuurucu ku baaba'aa iyadoo aan la daaweyn. Cudurkuse intaas wuu sii fidayaa.
- Todobaadyo ama bilo ka dib waxaa la isku arkaa:
 - * Cuno xanuun
 - * Af xanuun ama
 - * Xumad yar
 - * kalagoysyo barar.

Calaamadahaas midkood ayaa iyana lagu arki karaa jirka:

Finan xanuun
badan oo ogada
ku dhammaada

Finan cuncun leh
oo ka soo baxa
calaacalaha

Cambaaro
goobaaban



Astaamahaas oo dhammi iskood ayey u suulaan.
Qofku wuxuu ismoodaa in uu raystay.

Waraabowga aan la daaweyni wuxuu dhaawici karaa
x bnaha jirka oo dhan.

Waraabowgu wuxuu keeni karaa:

- * Qallal
- * Wadna xanuun
- * Waalli iyo cudurro kale

LATAACAALKA WARAABOWGA

- Waraabowga waxaa u daawo ah benisiliin.
12 beri oo isku xiga ha la isku mudo irbado
benisiliin ah. Qofka ku bogsan waayaa ha
raadsado talo takhtar.

- Waraabowga yaan la qarsan. Markaad isku tuhuntid deg-deg ugu tag takhtar.

KA HORTAGGA JABTADA IYO WARAABOWGA

- Qofka waraabow qaadaa waa inuu deg-deg isu daweeeyaa si aanu dadka kale`u qaadsiin. Waa in aanu u galmoon qof kale ka hor inta uu dawada dhamaysanayo iyo 3 maalmood oo ka dambaysa.
- Waa in qofka qabaa siiba raggu wargeliyaa qofkii uu waraaboga ka qaaday.
- Ka feejignow qofka aad u galmoonayso. Dadka dhillaaysta iyo dhillaysigaba iska ilaali.
- Qofka lagu og yahay jabti ama waraabow ha lagula taliyo in uu isdaaweeyo iyo in aanu dadka kale sarayn.
- Ha laga dheeraado ragga iyo haweenka lagu ogyahay ama lagu tuhunsanyahay jabti ama waraabow.
- Ha laga dheeraado dhillooyinka oo yaan xaa-saska la sarayn. Ubadkana yaan la indhatirin.
- Ha lagu dadaalo nadaafadda xawada.

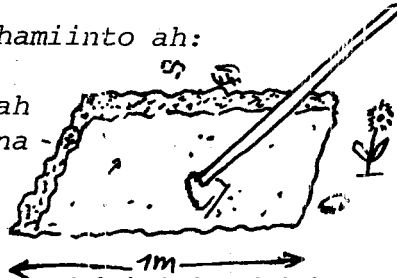
LIFAAQA 1aad

MUSQULAHA WANAAGSAN IYO SIDA LOO DHISO

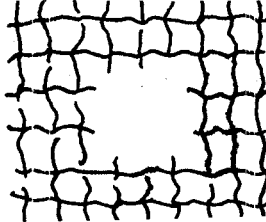
Musqulaha fiican waa kuwa godkoodu kabbis yahay, daloolkooduna daboolan yahay si aanu u gelin cayayaanka iyo jirka. Cayayaanka loo diidan yahay waxa ka mid ah duqsiga iyo baranbarada.

Sida loo sameeyo kabis shamiinto ah:

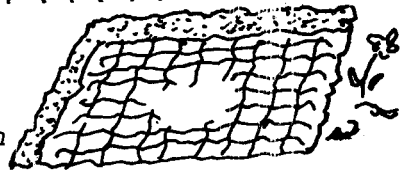
1. Qod god dhinac walba ah hal mitir, qotankiisuna yahay 7 sentiimitir. Hubi in salka godku siman yahay.



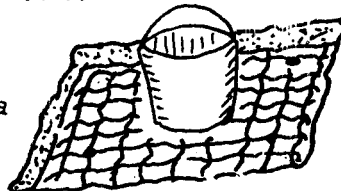
2. Sida ka muuqata sawirka u dhig biro siman bartan kana ka bannee dalool.



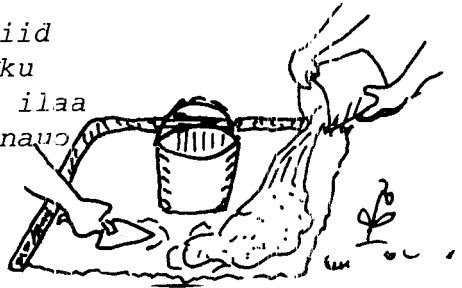
3. Shabaqa birta ah ku rid godkii . 3 sentiimitir kor u soo qaad shabaqa birta ah adigoo afar rukun u dhigaya?



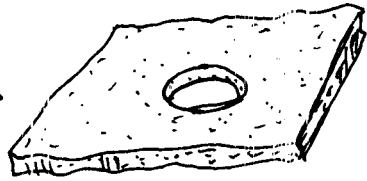
4. Baaldi ku rid daloolka ka dhex bannaan shabaqa.



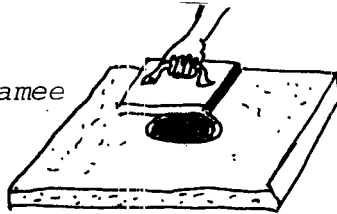
5. Isku gas shamiinto, ciid quruurax iyo biyo oo ku shub shabaqa dushiisa ilaa intii uu xajmigu noqonaayo 5 sentiimitir



6. Marka kabbisku kafafo ka bixi baaldiga. Ku ded jawaanno qoyan oo dharbi maalin kasta. Saddex beri ka dib soo saar kabbiska



7. Godka afkiisa u samee dabool qori ah.



Si aan cudur uga dhalan waa in ay musqushu ka fogaataa guryaha iyo ceelasha ama wabiga ugu yaraan 20 mitir.

LIFAAQA 2AAD

KA HORTAGGA TARANKA KANEECADA

Kaneecadu waxay ku tarantaa biyo fariisinnada.
Waxaana tarankeeda lagaga hortegi karaa:

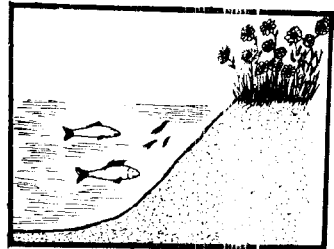
- (1) Biyo fariisinnada sida
harooyinka iyo balliyada
oo lagu shubo nafto.



- (2) Biyo fariisinnada oo loo
sameeyo kelliyo ay biyuhu
raacaan ama ka baxaan.



- (3) Iyadoo kalluun lagu beero
biyo fariisinnada iyo
baraagaha, kalluunkaas
oo ah nooca quuta
lulumada kaneecada.



Waxaa lagu daabacay

X.W.D.W. 1982