

KU SOCOTA
QOFKA DAGAAL
LA SOO
KULMAY



DAGAALKA IYO KA SOO KABSASHADIISA

Dhammaan dadka la soo kulma dagaal culus siyaabo kala duwan ayay dhacdooyinkaasi u saameeyaan. Nooca falcelinta ah ee qofku samaynayo way kala duwan tahay oo qofba waa si. Dadka qaarkood baa markiiba ka falceliya, meesha ay qaar kale sanadyo badan ku qaadan karto. Waxay sidoo kale falcelintu ku xiran tahay da'da iyo marxaladda nolasha. Carruurto, waxay tusaale ahaan u falceliyaan si ka duwan sida ay dadka waaweyni u falceliyaan.

In aan wax falcelin ah la samayn ayaa ahaan lahayd wax aan caadi ahayn



Falcelintaada ama midda dad qaraabadada ah ma ka welwelsan tahay kaddib markii dagaal lala kulmay? Buugyarahaan waxaad ka helaysaa warbixin ku saabsan falcelinnada caadiga ah ee ku dhaca dadka la soo kulmay dhibaatooyinka aadka u xun ee dagaalka. In la fahmo qaar ka mid ah falcelinnadaan, oo la ogaado in ay caadi yihiin, ayaa caawin wanaagsan u noqon karta sidii looga gudbi lahaa. Buugyaruhu wuxuu sidoo kale ka hadlayaa falcelinno kala duwan iyo habab looga gudbo kuwaas oo si gaar ah u khuseeya dadka waaweyn ee la soo kulmay dagaallada aadka u daran.

Fal celin sidee ah ayay dadku sameeyaan?

Argaggax, shaki, dhakafaar, is-qqobid iyo inkiraad ayaa inta badan ah falcelinta koowaad ee ay dadku ka sameeyaan la kulanka dagaalka. Gadaal waxaa ka imaan kara xanaaq, caro, cabsi, murugo, jahawareer, eed iyo isku-buuqid. In kasta oo ay falcelinnadu yihiin mid qofka gaar u ah, haddana waxaa jira dareenno iyo falcelinno ay wadaagaan dadka gacanqaadka loo geystay, gaar ahaan kuwooda loo geystay gacanqaad soo noqnoqday ama muddo dheer socday.

Dagaal adag oo lala kulmo jir ahaan iyo maskaxiyan ayuu noo saameeyaa. Laga billaabo fikir, dareen, habdhaqan, jirkayagu sida uu u shaqaynayo iyo xiriirka aan la leennahay dadka kale ayay arrintani taaban kartaa. Halkan waxaa ah falcelinno lagu yaqaanno sida uu dagaalka aan la soo kulannay nololmaalmeedkeenna u saameeyo:

Saamaynta fekirka

- dhibaato ah in waxyaalaha qaarkood la xasuusto
- dhibaato in wax loo feejignaado
- adkaato in go'aan la qaato
- jahawareer
- is-eedeyn
- waxyaalo badan hal mar ka wada fekirid
- in-lays dilo ku fekirid
- xusuus hal mar kugu soo dhacda
- dhacdooyin soo noqnoqanaya ayaa la soo xasuustaa



Saamaynta dareenka

- dareen caawinla'aan iyo mid rajala'aan
- murugo
- garashada dareenkaaga oo adkaata
- baqdin/cabsi/xasilloonidarro uu qofku ammaankiisa u qabo
- cabsi laga qabo waxa ay dadka kale ku fekirayaan
- cabsi weli laga qabo gacanqaad/argaggixiso
- dareen denbiilanimo
- dareen nugayl iyo ka-maarmidla'aan
- xanaaq/caro
- dareenka oo is-bedbeddela
- sas
- dareen ah in dadka kale laga liito
- dareen ah in la qoqobin yahay
- dareen ah in aad luminayso koontaroolka naftaada

Saamaynta jir ahaanta

- daal
- qaabki hurdada oo is beddela
- doonista cuntada oo yaraata
- caloolxanuun
- matag/shuban
- dhidid iyo wadnaha oo xoog u garaaca
- xabad-xanuun
- madax-xanuun
- dhabar- iyo qoor xanuun
- hargabka iyo duraygu si fudud ugu dhacaan

Saamaynta habdhaqanka

- khamriga/daawooyinka/mukhaaddaraadka oo si xun loo isticmaalo
- falcelin adag oo laga sameeyo isbeddello yar oo agagaarka ka dhaca (sanqar, marti iwm)
- ka leexleexashada waxyaalaha soo xasuusinaya waxyaalihi xumaa ee lala soo kulmay
- xiisaha aad u qabto waxyaalo aad horay u xiisayn jirtay oo yaraada
- in aadan qaban karin waxyaalo aad waagii hore ka adkaan jirtay

Saamaynta xiriirka dadka kale

- in ay adkaato in dadka kale lagu kalsoonaado
- firfircoonida galmada oo is-beddesha
- ay adkaato in xiriir hoose lala yeesho dadka kale
- dadka kale il shaki leh lagu eego
- la dareemo in aad qof qalaad u tahay qoyska, saaxiibbadaa iyo dadka aad isla shaqaysaan
- dareen cidlo

Is-eedayn – facelin caadi ah

Mid ka mid ah falcelinnada ugu caadisan ee lala kulmo kaddib marka dagaal loo soo joogay, ayaa ah dareenka is-eedaynta. Kaas oo ah falcelin dadka kugu xeeran ku adkaan karta in ay fahmaan. Waxaad dareemi kartaa in aad adigu denbi ku leedahay wixii kugu dhacay, denbi ah in aadan in intaas ka wanaagsan isu ilaalin ama qaraabadaada u ilaalin, denbi ah in aadan u feejignayn ama dareemin calaamadihii digniinta ahaa, eed aad isku eedaynayso in aad badbaadday – haddii la soo gaabiyo dareen ah in aad adigu mas'uul ka tahay wixii kugu dhacay.

MAXAAD ADIGU QABAN KARTAA?

Ma jirto jawaab fudud oo sheegeysa sida qof walba u fiican. Waa in aad adigu dib isu eegtaa oo aad eegtaa baahidaada iyo xaaladda aad ku sugan tahay. Halkan waxaa ah hawlgallada khibrad ahaan la arkay in ay dadka caawiyaan:

Soo cesho koontaroolka noloshaada

Dadaal kasta oo ku dareensiinaya in aad naftaada adigu xukunto, waa muhiim. In aad go'aanka adigu gaarto mar kasta oo ay taasi suuragal tahay ayaa waxay kaa caawin kartaa in aad noloshaada xushmayso oo aad karaamo yeelato. Xataa mas'uuliyadda go'aammada waxyaalaha yaryar ee maalin walba dhaca sida goorta aad luga baxsiga u baxayso ama qofka aad qaxwaha la cabbayso, ayaa noqon kara tillaabooyin yaryar oo jihada saxda aha kuu wadaya.

Samayso waxyaalo aad maalin walba qabato

- Wax cun wakhtiyo isku mid ah ilaa iyo inta ugu badan ee suurtagalka ah. Yaree ama xaddid cabbidda khamriga.
- Isku day in aad hesho nasasho kugu filan, weliba wakhtiyo isku mid ah naso.
- Samee jimicsi jirka ah.
- Jimicso, carruur la ciyaar ama si joogto ah u luga baxso.
- Hadafyo yaryar oo aad ka soo bixi karto dhigo kuwaas oo ku saabsan sidii aad dhibka ugu adkaysan lahayd, tusaale ahaan sida in aad adiga iyo qoyskaaguba fulisaan hawlmaalmeedyo maalin walba la qabto.

La socio baahidaada dareen

- Isu oggolow oo isa sii WAKHTI aad ku murugooto.
- Dareenkaaga ku aqbal sida uu yahay. In aad caro dareento, tusaale ahaan micnaheedu ma aha in aad dad dhaawac u geysan doonto. In la dareemo in aan kootaroolku gacanta ku jirin lama mid aha in aad

koontaroolka luminaysid ama aad waalan rabto. In la dareemo in aan lays caawin karin lama mid ah in aad tahay mid aan is is-caawin karin.

- Isticmaal waxyaalihi hadda ka hor wax kuu taray mararkii ay xaaladaha adag iyo kadeedku ku soo mareen.
- La xiriir qoyska, saaxiibadaa ama shakhsiyaadka aad ku kalsoon tahay.
- In laga hadlo dagaalki lala soo kulmay iyo falcelintaada ayaa noqon kara kuwo muhiim ah. In wixii lala soo kulmay iyo wixii laga bartayba lala wadaago dad aad ku kalsoon tahay ayaa roon.
- Ka fiirso dadka aad kala hadlaysid waxyaalihi aad la soo kulantay. Waxaa jira qaar kugu caawin kara in ay ku dhegaystaan, laakiin waxaa iyagana jira qaar kuu keeni kara in aad hadhoow dareento cidlo iyo jahawareer intii hore ka badan.
- Dagaalku wuxuu saamayn ku yeelan karaa baahidaada galmada. Qofka aad wada nooshihiin kala hadal inta loo baahan yahay in aad isu dhowaataan si ay labadiinnaba idinkugu fiicnaato.
- Xaaladaha qaarkood, sida maalmaha munaasabada ah, taariikhaha muhiimka ah ee noloshaada ama warbixinno laga soo daayay TV-ga ama internetka ku jira, ayaa xasuus xanuun leh ku soo xasuusin kara. Siyaalo kala duwan ayuu qofku waxyaalo hore ku soo xasuusan karaa, laakiin isku day in aad horay u sii garato oo aad u diyaargarawdo.



Haddii ay dhibaatooyinku aad kuugu bataan

In kasta oo ay dhibaatooyinku hadda u muuqdaan kuwo aan laga gudbi karin, waxaa loo baahan yahay in aad xusuusato in dad badan oo soo maray waxyaalo kuwaas la mid ah ay haddana dhab ahaanti ku guuleysteen in ay muddo kaddib samaysteen nolol qiime leh. Haddii falcelinta dhacdooyinkii dagaalka ee lala soo kulmay ay aad u xoogaystaan oo ay wax u dhimaan hawlo maalmeedkaagi ama ay muddo hal bil ka badan xoog kuu hayaan, waa in aad la xiriirtaa qof wax caawiya oo takhasus leh. La hadal dhakhtarkaaga joogtada ah, kaas oo kuu sii gudbin doona dad takhasus leh oo khibrad u leh caawinta noocan ah.

Forsideillustrasjon: Malin Falch



Waxaa diyaariyay Xarunta qaranka ee ka hortagga
gacan-qaadka, karkabada waxa la soo gocto iyo
is-dilidda, Gobollada dhexe 2016

www.rvts.no