Waxaa diyaariyay Xarunta ka hortagga gacanqaadka,
Karkabada laxawga iyo is-dilka
Gobollada dhexe, 2023

Teleefoon: 72 82 20 05
Kala xiriir: rvts@stolav.no

www.rvts.no

KU SOCOTA QOFKA

DAGAAL LA SOO KULMAY

LUUQAD: AFSOOMAALI

SPRÅK: SOMALISK

- Ka fiirso dadka aad kala hadlaysid waxyaalihii 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.
- Dhacdooyinka adag waxay saamayn ku yeelan karaan 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 munaasabadaha ah, taariikhaha muhiimka ah ee noloshaada ama warbixinno laga soo daayay TV-ga ama internetka ku jira, ayaa xusuus xanuun leh ku soo xusuusin kara. Siyaalo kala duwan ayuu qofku waxyaalo hore ku soo xusuusan karaa, laakiin isku day in aad sii saadaaliso oo isu diyaariso.

Haddii ay dhibaatooyinku aad kuugu bataan

In kasta oo ay dhibaatooyinku hadda u ekaan karaan 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 adkaa ee lala soo kulmay ay aad u xoogaystaan oo ay wax u dhimaan hawlo maalmeedkaaga ama ay muddo dheer xoog kuu sii hayaan, waa in aad ka fikirtaa inaad la xiriirto qof wax caawiya oo takhasus leh, sida cilminafsiyaqaan oo kale. La hadal dhakhtarkaaga joogtada ah, kaas oo kuu sii gudbin kara dad takhasus leh oo khibrad u leh caawinta noocan ah. In aad caawin codsato markaad si adag uga falceliso dhacdooyin adag, micnaheedu ma aha in aad waalan tahay. Taas micnaheedu waa in aad mas'uuliyad iska saartay falcelinnada dabiiciga ah ee aad ka qaadday dhacdooyinkii adkaa.

Daryeel dareenkaaga

- Gi deg selv tillatelse og tid til å sørge.
- Naftaada u oggoloow 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 koontaroolku 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 qof aan waxba qabsan karin.
- Isticmaal waxyaalihii hadda ka hor wax kuu taray mararkii ay xaaladaha adag iyo kadeedku ku soo mareen.
- Haddii ay suurtaggal tahay la xiriir qoyska, saaxiibbada ama shakhsiyaadka aad ku kalsoon tahay.
- In laga hadlo dagaalkii lala soo kulmay iyo falcelintaada ayaa noqon kara wax muhiim ah. In wixii lala soo kulmay iyo wixii laga bartayba lala wadaago dad aad ku kalsoon tahay ayaa roon.

Khibradaha dagaalka iyo ka soo kabsashadiisa

Dhammaan dadka la kulma dhacdooyin waaweyn oo adag, 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 sanado badan ku qaadan karto. Dadka qaar bay falcelinta ay dhacdada ka samaynayaan marba marka ka danbaysa sii yaraataa, meesha ay qaar kale falcelintu muddo dheer sii socoto. Waxay sidoo kale falcelintu ku xiran tahay da'da iyo marxaladda nolosha. Carruurtu, waxay tusaale ahaan u falceliyaan si ka duwan sida ay dadka waaweyni u falceliyaan.

In aan wax falcelin ah la samayn waxay ahaan lahayd wax aan caadi ahayn!

Falcelintaada ama midda xubnaha qoyskaaga ma ka welwelsan tahay kaddib markii dhacdooyin adag lala kulmay?

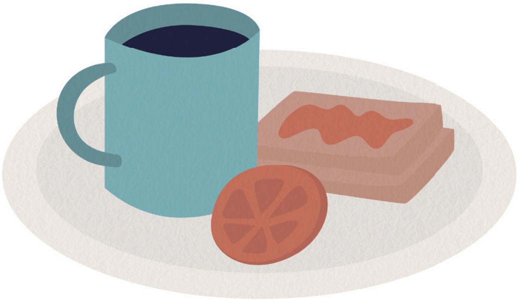
Waxaad halkan ku maqlaysaa falcelinno caadi ah. In la fahmo qaar ka mid ah falcelinnadaan, oo la ogaado in ay caadi yihiin, ayaa caawin wanaagsan
u noqon karta sidii looga gudbi lahaa.

Waxaan sidoo kale bixinnaa talooyin caawiyay dad kale oo ku sugnaa xaalado kuwaas la mid ah.

Sidee ayay dadku u falceliyaan?

Siyaabo aad u kala duwan ayay dadku u falcelin karaan islamarka ay la kulmaan dhacdooyin adag. Qaar baa falcelin adag muujiya, meesha qaarka kale la moodo inaysanba arrintu taaban. Xataa kuwa aan falcelin adag tusin dadka kale, waxaa laga yaabaa inay gudaha ka dareemayaan dhib badan. Cabsi xooggan, jahawareer iyo dareen ah inaysan waxa dhacay dhab ahayn ayaa caadi ah islamarka ay dhacdooyin adag dhacaan. Inta badan way adkaan kartaa in lays dejiyo, sawirrada iyo dareenka dhacdooyinka ayaana marar badan soo noqnoqan kara. In hurdadu kaa xumaato oo lagu riyoodu wixii xanuunka lahaa ee dhacay ayaa iyaguna ah wax aan caadi ahayn.

Muddo badan kaddib dhacdadii adkayd ayay dhacdadu meelo badan saamayn ugu yeelan kartaa sida aan nahay. Falcelinnadu waa kala duwan yihiin oo qofba waa si, laakiin dareenka iyo falcelinta qaarkood ayaa ah kuwo caadi ah, oo weliba ay la kulmaan dadka loo geystay gacanqaad soo noqnoqday ama muddo dheer socday. Waxay dhacdooyinku saamayn ku yeelan karaan fikirka, dareenka, waxa aan qabanayno, sida aan nahay iyo xiriirka aan la leennahay dadka kale.



Samayso waxyaalo aad maalin walba qabato

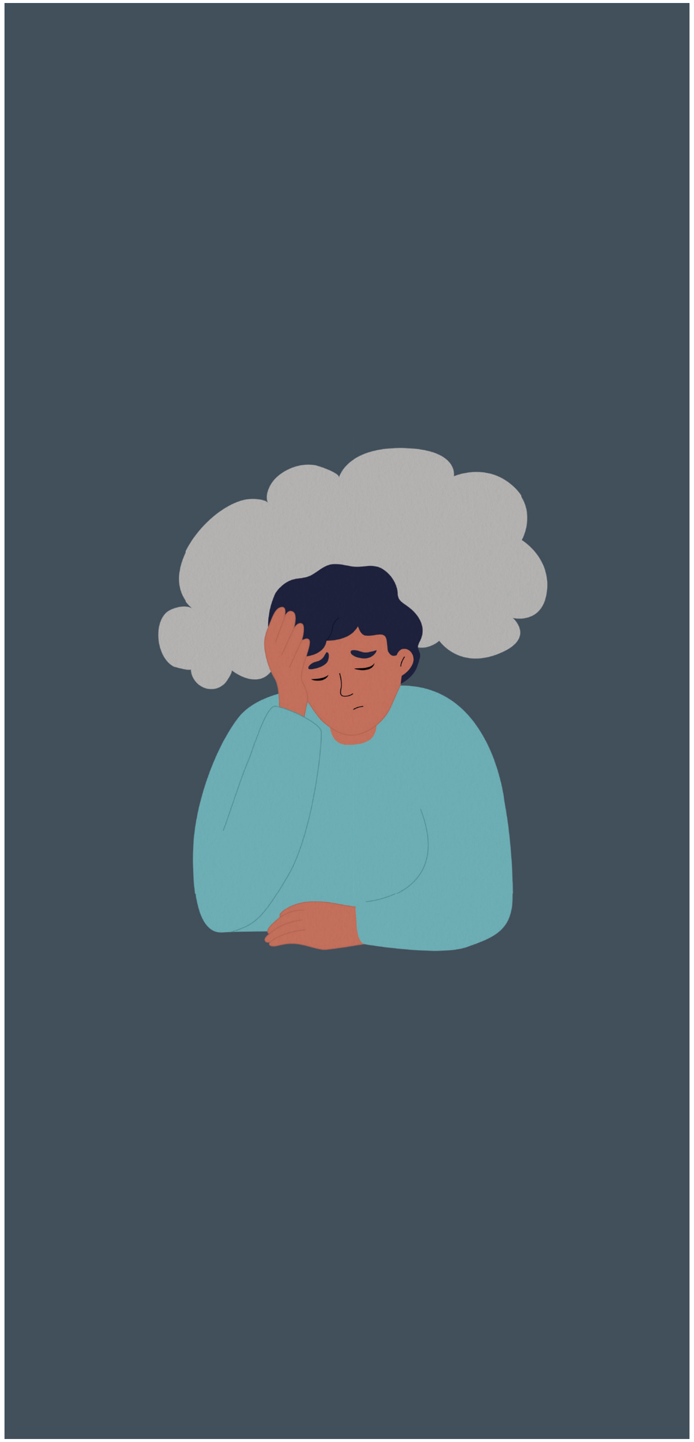
- Wax cun wakhtiyo joogto ah ilaa iyo inta ugu badan ee suurtagalka ah.
- Yaree ama xad u yeel khamriga aad cabbayso.
- Isku day in aad hesho nasasho kugu filan, weliba wakhtiyo joogto ah naso.
- Samee jimicsi jirka ah.
- Jimicso, carruur la ciyaar ama si joogto ah u luga baxso.
- Hadafyo yaryar oo aad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

Maxaad adigu qaban kartaa?

Ma jirto jawaab fudud oo sheegeysa sida qofka gaarka ah u fiican. Waa in aad adigu dib isu eegtaa oo aad eegtaa baahidaada iyo xaaladda aad ku sugan tahay. Halkan waxaa ku qoran wax-qabadyada khibrad ahaan la arkay in ay dadka caawiyaan:

Dib u hano koontaroolka noloshaada

Dadaal kasta oo ku dareensiinaya in aad noloshaada 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 ah kuu wadaya.
Is xusuusi in xataa haddii ay waxyaalo ku soo xusuusiyaan dhacdadii adkayd, inaysan haddana taasi la mid ahayn inaad dhacdadii ku laabatay. Mar kale is xusuusi meesha aad joogto iyo inta ay taariikhdu tahay. Waxa aad xusuusanayso waa wax horey u dhacay. Hadda ammaan ayaad ku sugan tahay.



Waxaan halkaan ku soo qaadanaynaa falcelinno lagu yaqaanno sida ay dhacdooyinka adag noo saamayn karaan nolol maalmeedkeenna:

Xusuusyadii aan fiicnayn ayaa weli dhib kugu haya

Waxyaalihii adkaa ayaad dib u soo xusuusataa maxaa yeelay dhacdadii baad dib u aragtaa. Fikrado, sawirro, codad, ur ama dhacdadii oo aad jir ahaan u dareento ayaa kugu soo noqnoqan kara. Adigoo aysan qalbigaaga ku jirin ayay sida caadiga ah waxyaalahan hal mar kugu soo dhici karaan. Waxaad mooddaa inay xusuustu iskeed kuugu soo dhacday, laakiin sida caadiga ah waxaa jira sabab ay kuugu soo dhacday. Sababtu waxay noqon kartaa wax ku xusuusiyay goobtii ay wax ka dheceen, shay-yaal, shakhsiyaad, ur ama codad dhacdada la xiriira. Waxaa keeni kara jirkaaga, dareenkaaga ama wax gaar ah oo maskaxdaada ku soo dhacay oo ku xusuusiyay waxyaalihii adkaa ee aad la soo kulantay. La joogista dadka ayaa sidoo kale wax ku soo xusuusin karta, weliba haddii ay dhacdadii adkayd dhacday ayada oo dad laysu dhowaanayo.

Dadka qaar ayaa dhacdadi soo xusuusta maalinnimada , meesha ay qaarka kale dhacdadii oo riyo xun ah habeenkii ku riyoodaan. Labaduba qofka ay ku dhacaan aad bay u dhibi karaan.

Wax-iska-ilaalinta dhacdadii adkayd kaddib

Waa wax dabiici ah inaad isku daydo inaad iska ilaaliso waxyaabaha kugu keenaya xusuus xun. Waxaa laga yaabaa inaad iska ilaaliso inaad dhacdadii ka fikirto ama inaad dareento wax la xiriira wixii dhacay. Dadka qaar baa iska ilaaliya waxyaalaha la qabto qaarkood. Haddii aad shil baabuur gashay waxaa dhici karta inay kugu adkaato inaad gaari raacdo. Haddii wixii adkaa ee kugu dhacay ay ka dheceen goob gaar ahna, waxaa kugu adkaan kara inaad tagto meelaha goobtaas u eg oo dhan. Dadka qaar bay arrintu saamaysaa xiriirka ay dadka la leeyihiin. Waxaa adkaan karta inaad u dhowaato qofka aad is qabtaan, carruurtaada ama dadka kale.

Wax-iska-ilaalintu waa falcelin dabiici ah, laakiin dadka qaar bay uga dartaa oo ay dhibaatada ku sii xoojisaa.

Jirkaagu wuxuu u falceliyaa sidii inaad khatar ku sugan tahay

Inta badan jirku heegan buu galaa dhacdooyinka adag gadaashooda. In kasta oo aad og tahay inaad ammaan tahay, haddana jirku wuxuu diyaar u yahay inay wax khatar ah mar kale dhici karaan. Inta badan jirku wuxuu xusuustaa dhacdooyinkii adkaa ee dhacay, siyaalo kala duwan ayaana xusuustaas loo dareemaa. Waxaad noqon kartaa qof didsan, murqaha ayaa ku giigsami kara, dheefshiidka oo xumaada, ama madax-xanuun joogto ah. Markuu jirku giigsan yahay waxaa fudud inay taasi jawigaaga wax yeesho oo aad noqoto qof sidaadi hore ka cara dhow oo ka hor xanaaqi og. Waxaa laga yaabaa inaadan sidaadi hore wax u xusuusan karin. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaadan sidaadi hore wax ugu feejignaan karin. Hurda-xumida ayaa ayana caadi ah. Waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad gama'do ama aad inta badan habeenka dhexdiisa toosto.

Waxaad sidoo kale dareemi kartaa inaadan nolol maalmeedka si buuxda u joogin, oo aad maqane-jooge tahay. Haddii aad la kulantay dhacdooyin badan oo adag waxaad xataa dareemi kartaa inaan jirkaagu adiga kugu oollin ama kabuubyaysan yahay.

Is-eedayn – falcelin caadi ah

Mid ka mid ah falcelinnada ugu caadisan kaddib marka aad la kulantay dhacdooyin adag, 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 sidaas ka wanaagsan isu ilaalin ama qaraabadaada u ilaalin. Denbi ah in aadan feejignaan muujin ama aadan dareemin calaamadihii digniinta ahaa. Waxaa laga yaabaa in aad isku eedaynayso in aad adigu badbaadday, meesha dad kale dhinteen. Haddii la soo gaabiyo waa dareen ah in aad adigu mas'uul ka tahay wixi kugu dhacay. Dadka qaar baa denbi dareemi kara marka xanuunku ka hari waayo. Qaar baa naftooda aad ugu daran oo fikrad xun iska aammina, taas oo waxyeellayn karta nolol maalmeedka iyo sida qofku yahay.