

SIDA LOO CAAWIYO ILMAHAAGA



Dhegayso ilmaha, ilmaha haka hadlo wax ku saabsan khibradihiisa/keeda, fikaradah iyo dareenada, xataa kuwa adag.



Abuur habab waxoogaa maalinle ah iyo wakhtiyada loo gooyay cuntooyinka, wakhtiga hurdada iyo wix iila mid ah.



La ciyaar ilmaha. Carruur badan waxay iskaga saaraan khibrado murugo leh markey ciyarayaan.



Samir yeelo. Carruurtu waxay u baahan karaan in ay ka hadlaan shay isku mid ah mar labbaad iyo mar labbaad.

Ia xidhiidh ilmaha shaqaalaha ilmaha/ qofka da'da yar, dhakhtarka dugsiga ama hagaha qoyska, haddii aad ogaato in arrimahu ay sii adkaanayaan ama murugadu ay ka sii darayso.

**DANSK
FLYGTNINGE
DHJÆLP**



**DANSK
FLYGTNINGE
DHJÆLP**



LA XIDHIIDH

The Danish Refugee Council (Gollaha Qaxootiga Deenishka)
Xarunta Aqoonta ee Qaxootiga Nugul
Telefoonka (+45) 33 73 53 39
limayl udsatte@drc.dk

Uu dhammeeyay hagaha waalidka, Sidsel Sejdelin-Andersen, ee Horumarinta Kooxda, Degmadda Varde Lagu daabacay wada shaqaynta u dhaxaysa Degmadda Varde iyo Gollaha Qaxootiga Deenishka.

SIDA LOO CAAWIYO ILMAHA MURUGAY- SAN

WAXAAD TAHAY MUHIIM. Hooyada iyo aabbahu waa dadka ugu muhiimsan nolosha ilmaha, gaar ahaan marka carruurta ay caawimada u baahanyihiin in ay iska saaraan khibradaha murugada leh. Marka aad ogtahay sida khibradaha murugada leh u saameeyaan carruurta, waa ay fududahay in la fududeeyo iyo in la fahmo dareenkooda iyo dhaqanka oo ay fududaato in la caawiyo.

JAWAAB CELINTA CAADIGA AH. Maskaxdu waxay ka jawaab celisaa khibradaha murugada leh iyaddoo soo saaraysa hormoono murugo, kaas oo jidhka geliya xaalada feejignaaneed. Tani waxay caawisaa in degdeg loo fekeru oo loo dhaqaaqo degdeg, markaas waxaan ka samata bixi karnaa xaaladaha halista ku ah nafta.

Haddii khibrad ay aad u adagtahay oo ay raagto, maskaxda, iyo wakhtiyada qaarkood jidhka, waxa uu ku joogaa xaalad feejignaaneed, xataa marka xaalada nafta halis gelinaysaa ay dhammaato.

MURUGOYINKU WAXAY NOQON KARAAN KUWA FAAFA. Carruurta waxaa haysta dhibaatooyin, haddii ay la koraan hooyo ama aabo kaas oo la halgamaaya murugo. Murugoyinku dhab ahaan waxay ku faafi karaan qoyska. Dhab ahaan, carruurta waxay qaadi karaan calaamado la mid ah sida hooyada murugaysan ama aabbaha, xataa in kastoo carruurta aanay dhab ahaan soo marin xaalad murugo leh.

LA HADAL ILMAHA. Waalid badan waxay carruurta ka reebaan wada sheekaysiga dadka waa wayn ee ku saabsan khibradaha murugada leh iyo dareenada adag. Samaynta taasna, waalidku waxay rumaysanyihiin in ay ilaalinayaan carruurtooda. Laakiin carruurta waxay dareemaan wax ka badan waxa waalidku ay ogsoonyihiin gaar ahaan marka wax khaldanyihiin. Waxay noqondaan kuwo su'aalo badan is waydiiya oo walaacsan marka shay laga qariyo. Markaas way fiicantahay in lagala hadlo carruurta wax ku saabsan adiga iyo khibradahooda iyo dareenada.



SABABAHA MURUGADA

Muragadu waa jawaab celin caadi ah oo dhacdooyinka aan caadiga ahayn ah

- dhimashada waalidka ama xubno qoyska oo dhow
- goob joog ka noqoshada dagaal iyo guluf
- ku lug lahaanta gaarka ah ee falalka dagaalka
- goob joog ka noqoshada rabshada ama hanjabaad
- dareenka qof gurigiisa iyo wadanka
- Ka maqnaanshaha dheer ee qof uu ka maqanyahay qoyskiisa
- dhaawaca jidhka
- la kulmay saboolnimo ay sababtay dagaal

JAWAABCELINTA CARRUURTA

Carruurta siyaabo kala duwan ayay uga jawaab celiyaan muruga. Jawaab celinta guud waxaa ka mid ah

- dhibaataada si wacan u fekerka
- dhibaataada barashada waxyaabaha cusub
- dhaqanka dagaalka ah ee ku wajahan dadka kale
- dhaqanka dagaalka ah ee ku wajahan nafahooda
- calool xanuun, madax xanuun, dawakhaad
- murugo ama go' doonsanaan
- lagu caajisayo ama xaga sare ee ciyaarta
- firfircooni xad dhaaf ah
- wax badan ooyaya, wax badan qaylinaya
- ku dhegaaya waalidkood
- toosaya goor dambe oo habeenka ah
- riyoyin naxdin leh oo soo noqnoqda
- ka baqashada madowga
- baqdin ama codad qaylo dheer
- ka baqashada kelinimada