

## Aaska( Duugta)

Aaska waxaa inta badan loo arko fursad weyn leysku macasalaameeyo (leysku nabad gelyeeyo) maahan waalidiinta iyo walaalaha oo keliya, laakiin waxaa ku jira dadka qoyska udhow oo dhan. Waxaad ku heesi kartaa heeso carruureed iyo heeso amaan ah, wada akhriya gabayo. Ha iloobin in aad ilmahaaga la kulanto dhowr jeer ka hor, intaan la kala tegin. Haddaad doonto ulabis ilmahaaga dhar adiga kuu gaar ah oo ku rid naxashka waxyaabo yar yar oo xasuus kuu leh. Walaalaha midkood waxaa laga yaabaa inay muhiim u tahay inuu haddiyad ama qoraal dhexdhigo naxashka. Waxaad samayn kartaa ka waalidka ahaan wax badan naf ahaantaada, aaska ka hor, laakiin waajib maahan. Isbitaalka kaniisada iyo xafiiska aaska ayaa kaa caawin kara diyaarin garowga. Xusuusnow inaad tahay qofka go,aaminaya cida kaala soo qeyb geleysa tacsida aaska, diiniyan ama rayid ahaan.

## Santuuqa carruurta (Spädbarnsfonden)

Santuuqa carruurta (Spädbarnsfonden) waa mid ka madax-banaan siyaasad iyo diin, faa'iido doona aan ahayn kuna shaqeeya taageero, macluumaad, waxbarasho iyo cilmi baaris . Aasaaska ururka waxaa go,aan ka gaadhaya waalidiinta carruurta ka dhinteen. Adigey kuu adeegeyanaa. Waxaad xubin ku noqon kartaa ka qeyb galka shirarka, kulanada wada hadalka, tacsiyaha iyo muxaadarooyin. Waxa kale oo ay kuu diyaarinayaan fasaxyada qoyska iyo waxa loogu yeero Maalmaha deganaanshaha, kaddibna waxaad la hadli kartaa dadka kale oo murugeysan. Haddey kugu adag tahay inaad nala soo xiriir, waxaad weydiisan kartaa deriskaaga ama isbitaalka si ay kuu caawiyaan.

## Cilmibaaris iyo lacagaha

Santuuqa dhallaanka (Spädbarnsfonden) waxay leedahay laba santuuq, mid cilmi baaris iyo mid taageero: Santuuqa cilmibaaristu wuxuu sanad walba qeybiyaa deeq abaalmarineed cilmibaaris oo ku saabsan dhimashada dhallaanka oo kor loogu qaado daryeelka ka hortaga dhimashada carruurta. Kaalmada lacagta waxaa loogu talo galay hawlaha lagu dhamaystiro daryeelka caafimaadka.

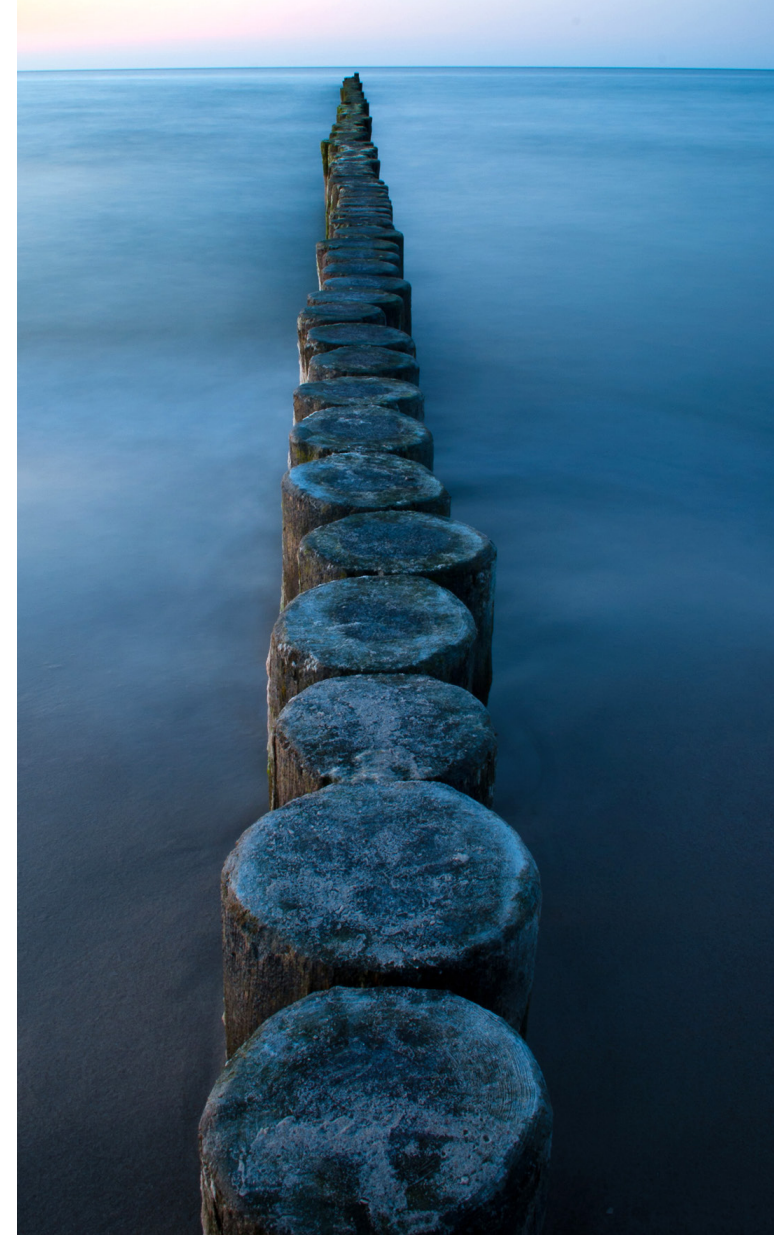
*Somaliska*



Spädbarnsfonden

[www.spadbarnsfonden.se](http://www.spadbarnsfonden.se)  
[kansliet@spadbarnsfonden.se](mailto:kansliet@spadbarnsfonden.se)

PG 90 02 12-2 BG 900-2122



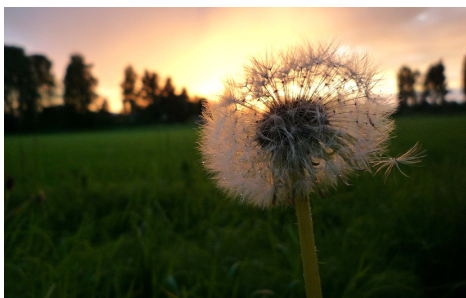
Ku socota qofka ay Ilma ka dhinteen

Spädbarnsfonden

## Ku socota qofka ay ilma ka dhinteen

Murugadu waxay saameysaa dareeno badan oo kala duwan, guud ahaan marnaantu (geeridu) waxay keentaa xanaaq iyo cadho . Majiro dareen khalad ah. Su'aasha waxay tahay "sababta?"Inta badan dib ayey u soo laabataa. Maxay noqon kartaa dhimashada ilma yar (qof yar)?

Waxaad uheli kartaa jawaabahaaga siyaabo badan oo kala duwan, iyada oo loo marayo nidaamka daryeelka caafimaadka, diintaada, santuuqa kaalmada Dhallaanka (Spädbarnsfonden), xiriir aad la sameyso qoysaska kale ee waayo-aragnimada u leh arrintan. Sidaad samaysaa maahan muhiim, kaliya waxaa muhiim ah keliya sidaad dareensan tihiin inaad xaq u leedihiin adiga iyo qoyskaaga. Kuweena qoray warqadan waxaan nahay hooyooyin iyo aabayaal oo sidoo kale ay carruuri ka dhinteen. Waayo aragnimadeenu waa wada hadal iyo kulamo lala yeesho dadka kale oon isku xaalada nahay, waxay siinaysaa taageero qiimo leh oo ka caawineysa walbahaarka



## Isku gee xasuustaada

Marka ilmuhu dhinto, waxaa muhiim ah in waalid ahaan aad hesho waqti aad ku sagootiso. Wax deg- degihi ma jirto. Waqtigaad u baahan tahay oo dhan qaado. Ha kula baryo (yaalo) ilmahaagu. Laabta saar ilmaha haddii aad rabto. Sawir wada gala. Xataa, haddii xaaladu qaab daran tahay, sawiradu waxay noqon karaan xusuus aad u qaaliya. Ilmaha waxaad ugu labisi kartaa (u gelin kartaa) dharkiisii, calaamadee gacmaha iyo lugaha, tin yar kasoo goo. Ka codso qoyska iyo saaxiibada iney kusoo booqdaan adiga iyo ilmahaaga.

## Waqtiga tacsida (Xasuusta)

Haddii ilmaha aan weli loo wanqalin ama uu saqiiray ( dhintay) waxaad dhigan kartaan xaflad loogu magac bixinayo waxay noqon kartaa daqiiqad fiican. Adiga iyo qoyskaaga waxaad ku dhawaaqi kartaan magaca ilmaha, isla heesa kuligiin, akhriya gabayo iyo muusig. Ilmahaagu waxa laga yaabaa iney barakeysnaayeen.

## Walaalaha

Xataa Carruurtu wey murugoodaan, laakiin marwalba maahan sida dadka waaweyn. U ogolaada walaalaha iney idinla joogaan markaad sagootineysaan. Waxay sahleysaa iney la wadaagaan murugada qoyska. Soo kabashada Carruurtu inta badan waxay ku timaadaa in loomaro ciyaar iyo su,aalo. Sidaa darteed, isku day inaad si toos ah iyo si daacad ah uga jawaabto suaalahooda.



Walaalka ama walaasha dhimashada walaalkiis ama walaashiisa yari waxay ku keeni kartaa deganaan la,aan. Isku day inaad ka hortagto iyadoo la abuurayo xaalad amni iyo wadajir.

*Sidee nolosha uwanaagsanaan kartaa mar kale,  
Sideen usoo ceshan karnaa awoodeenii?  
Hadda midbaa jira, laakiin maxaa ku xiga?  
Noloshii hore nooma soo noqoneyso.*

## Qoyska, qaraabada iyo saaxiibada

Waxaa adag iney dadka kale fahmaan si ay wax usheegaan ama sida ay tahay iney u dhaqmaan, marka ay la kulmaan qof ay ilma ka dhinteen. Sidaas darteed ucaddee oo usheeg sida aad rabto inaad ku qaabisho. Fadlan kala hadal qaraabada iyo saaxiibada fekerkaaga iyo dareenkaaga. Derisku (Ehelku) mararka qaarkood waxaa laga yaabaa iney fikrado ka qabaan waqtiga ay qaadaneysa murugadu. Haddii aad la kulanto, xusuusnow inay ra,yi uun tahay. Ma jiro fikir sax ah ama khalad ah. Murugadu wey kala duwan tahay. Qof walba waa inuu waqtigiisa qaataa.