

# **Nadiifinta guriga**

## **Kotirumba 2 rullaamaan**

**Qorshee waqtiga iyo goorta aad nadiifineysid. Howsha u kala qeybi maalmo kala duwan. Sannadka oo dhan ha daboosho hawsha nadaafadda, sidaana waxaad ku iloobi kartaa nadaafadda baaxadda leh iyo aaladaha wax lagu nadiifiyo ee dhibka badan. Haddii aad nolosha wada wadaagtaan xubno reerka ka mid ah, iskala heshiia qaabka howl wada qeybsiga si wadajir ah.**

**Martat**

# kalenteriga nadiifinta

## Maalin walba

- Hawada u fur qolka  
jiifka inta howsha aad subaxda  
ku jirtid.
- Gogol siriirtaada
- hagaaji alaabta meelihi  
ay lahaayeen.
- Jikada nadiifi .
- qashinka ka qaad iyo  
wasaqda meelaha ku hartay.

## Isbuuc walba

- Huuvareey sagxadda,  
katiifadaha iyo maryaha  
dunta leh ee alaabada  
guriga.
- Ka tirtir wasaqda sagxadda  
hadii loo baahdana isticmaal  
maro qoyan.
- Busta ka tir tir oo ka baabi'i  
dusha sare ee raadka faraha  
aay ka muuqdaan.
- Dhaq musqusha iyo qolka  
qubeyska.
- Dambiisha waraaqaha ka  
faaruqi waraaqaha.
- Daryeel ubaxa.

## **Mar marka qaarkood**

- Dariishadaha dhaq.
- Hagaaji oo tir tir qaanadaha iyo saxaaradaha.
- Nadiifi nalalka iyo qaanadaha buugaagta.
- Dhaq godadka sagxadda, aaladaha hawada keena ama bixiya, hiiterada.
- Daryeel makiinadaha guriga.
- Nadiifi saunada.
- Nadiifi sagxadda dhulka si hagaagsan. Nadiifi sidoo kale golxooyinka sagxadda.
- Nadiifi darbiyada iyo albaabada.
- Ka rug saqafka busta iyo shabaqa caaracaarada.
- Dhaq maryaha fooderaha qurxinta (goglaha maalinta, katiifadaha, daahyada, dharka gogosha).

## Tusmooyinka nadaafadda

- Albaabka hore dhig katiifad yar.
- Kobaha xagga hore ku soo dhaaf.
- Alaabada meelhooda kala dhig. Si habsami leh.
- Alaabo si micno darro ah ha isu dul saarin qaanadaha iyo miiska dushiisa.
- Hawada u fur si deg deg ah.
- Joornaalada duqa ah iyo xayeeysiinnada la gaar goobayha waraaqaha dib loogu celiyo, dhalooyinka dukaanka geey, tan qasaca dhaladana gee goobaha dhalada lagu celiyo.
- Ku adkee rabarka lugaha hoose ee alaabta guriga, si aaysan u xogmin sagxadda, islamarkaana aay sahal u noqoto warwareejinta alaabta.
- Sigaar ha ku cabin gudaha guriga.
- Wasaqda deg deg u fuji.
- Alaabta wax lagu nadiifiyo iyo aaladaha wax nadiifiya oo wanaagsan soo gado.
- Markaad ka gaarto hagaaji. Howl qabo markii aay bus iyo isdhexyaac aad aragto.

## Qallajin mase qoynaan?

- **Habka qallajinta** waxeey baabi'ineysaa dusha sare qashinka fuula iyo u isticmaalka aalad maro tir tir ah (....., buraasheyn, huuwareyn iyo tirtirid qalalan).
- **Qoynta nadiifinta** waxeey ka baabi'ineysaa dusha sare wasaqda ayadoo aaney busta hawada galey. Aaladda nadaafadda qoynteeda waxaad u isticmaali oo kaliya biyaha ama kiimikada nadaafadda ee guud iyo xig biyo ah. Qoynta qalabka nadiifinta waxaa laga wadaa, in wax yar la qooyo, tusaale ahaan lagu ekeeyo ama dhalada biif baafta maro yar lagu qooyo.
- **Ku nadiifinta Maro miirka** isticmaalkeedu waa ka wax gal badan yahay nadiifinta qoynta leh. Marada la majuujiyo ee sagxadda iskooha afka hore kaga xiran waa laga miiray biyaha. Markaad haddaba ku tir tirtid ka dib dusha sare waa kuu qalalan tahay.
- **Qoynta adag ku nadiifinta** micnaheedu waa, in iskoobaha marada leh ama shukumaanka nadiifiya la cadaadiyo waxoogaa, si biyo aysan uga dhibcin. Qoynta noocaan ah mar dhif ah ayaa loo baahan yahay. Gabi ahaan sagxadda dhusha sare ma xamili karaan qoyaanka.

# **Qaanadda alaabta nadiifinta iyo intey ka kooban tahay**

Qalabka waxlagu nadiifiyo waxeey kuu fududeeyaan shaqo nadiifinta, qaabka hannaanka howl qabadka iyo adigoo rabooda in aad wax nadiifiso. Markaad si joogto ah u nadiifisid uma baahnid in aad aalado tayo badan wax ku dhaqidid oo deegaanka waxyeello u geysan karta.. Aaladda makiinadda alaabta saxuunta wax lagu dhaqo iyo aaladda guud waxaad u isticmaali kartaa marxalado kala duwan. Aaladda kale eemuggeeda culus yahay waxaad isticmaali kartaa marmar uun iyo meelo gaar ah oo aad u wasaqeysan.

## **Makiinadan iyo qalabkan ayaa kugu filan**

- Huuver
- Buraash sagxadeed
- Qashin qaade
- Baaldi caag
- Iskoobe, hilfo'
- Ubbo biif baaf
- Maryo tir tir midabokala duwan leh
- Dhaqe isbuunyo
- Buraash musquleed
- Dariishad dhaqe
- Dariishad qallajiye
- Sagxad qallajiye

## **Sidoo kale haddii aad u baahato**

- Musqul dhaqe
- Buraash biyood
- Gacmo gashi nadaafadeed

## **Qaanadaha alaabta iyo aaldaha aasaaska ah**

- Oomada ama aaladda makiinadda alaabta dhaqda
- Aaladda guud ee nadaafadda
- Alkaliinka loo isticmaalo meelaha aad u wasaqeysan
- Aashito aalad nadiifineed
- Aaladda nadiifinta musqusha

## **Aaladda gaarka ah ee nadaafadda**

- Aaladda saunada nadiifisa
- Aaladda jeermiska ka hor tagta (mar mar dhif ayaa loo baahan yahay)
- Sagxadda aaladda daryeesha
- Aaladda foornada lagu nadiifiyo
- Aaladda wasaq baabiyaha ah

# Nadiifinta waad billaa kartaa

## 1. Alaabada meelhooda ku kale habee.

## 2. Dhulka huuwareey.

Ku toosi oo duldhig barta aad huuwareeyneysid afkiisa hore. Ilkaha dufta gurta ee huuvarka waxeey ku haboon tahay sagxadda , dhinaca kalena ee adagna waxuu aad ugu fiican yahay in aad ku huuwareeysid katiifadda. Dhuunta huuverka mari darbiga iyo meelaha godadka ah oo xoogaa cariiriga ah. Dunta alaabta lagu naqshadeeyo waad huuwareyn kartaa. Dunta alaabta lagu naqshadeeyay waad marin kartaa huuvarka. Dhabarkaaga toosi markaad shaqeyneysid. Si haboon oo degganaan ku jirto horay ugu dhaqaaq howsha. In ku filan oo waafi ah huuwareey katiifadaha si aad busta iyo dhagxaanta yar yar aad uga fujisid. Haddii aay suurtoagal tahay geey katiifadaha bannaanka oo hawo fresh ah sii oo carfeysa. Dambiisha huuvarka in badan beddel.

## 3. Busta jaf.

Busta ka mari adigoo xoogaa qoynaya meesha oo ka qallaji adigoo u isticmaalaya marada. Biyaha dhaqista waxaad ku dari kartaa dhowr dhibic aaladda alaabta lagu dhaqo ama tan guud ee wax lagu nadiifiyo. Ka tir tir busta geesaha, qoyna in yar meelaha dusha ah, ka dibna ka qallaji dusha aan u adkeysan karin qoyaanka

## 4. Sagxadda nadiifi oo isticmaal aaladda ku habboon

Sagxaduhu waxeey ka kooban yahiiin noocyo badan oo matiiriyaal ah. Waxaa jira marmar oo loox laga farsameeyay, mid caag ah, mid lagu laxaamaday iyo mid dhagax ka sameeysan. Haddaba, kuwaasi nadiifintooda waa isku yara dhow dhow yihiin. Intoodaba waa la huuwareyn karaa, iskoobayn karaa iyo la tir tiri karaa asagoo xoogaa qoyaana leh. Matoneelaha iyo kan dhagaxa ah way u adkeysan ogyahiin qoyaanka, oo mar mar maro qoyan mari, kadibna ka qallaji. U isticmaal mario in yar qoyan oo meelaha uumiga leh ee goobaha dhaqmada ah. Sagxadaha waa ka daryeeli karaa wasaqda adigoo ka digtoon in uu soo fuqo. Sidoo kale muuqaalka guud waa la hagaajin karaa. Waxaa loo isticmaali karaa katiifad caddeeye. Sagxadaha matiiriyaallada kala duwan waxaa loo kala isticmaalaa aalado nadiifineed oo kala duwan, marka dukaanka ku akhri far qoraalka sheegaya sida loo isticmaalo, si nooca saxda ah u soo gadatid. Noocyada sagxadaha kala ah sida kuwa caagga iyo kan mataanaha la ah si sahal ah ayaa loo cadaadin karaa, midabka u qabsan karaa, raadadkana uga muuqan karaan; tusaale ahaan bacyada midabada leh, joornaalada, alaabada guriga lugaha aay ku istaagaan, katiifadaha caagga ah iyo aaladaha raashinka. Kuwaasi nadiifintooda suutoagal ma noqoqon karaan. Haddaba ka digtoonoo in raadad aay ku haraan, il gooni ahna ku fiiri qalabka guriga yaal in lugaha aay rabar ugu jiro. Mar walba dhug u lahow nooca sagxadda guriga uu yahay iyo u adkeysashadiisa uumiga. biyaha xad dhaafka ah waxeey haleyn karaan sagxado badan. Haddii midabka sagxadda uu midab dhaqmo, waxaad kaga nadiifin kartaa oo kaliya qallajin iyo habka qoynta yar. Hubi mar walba ku habboonaanta aaladda aad ku dhaqeysid. Xasuuso in aad u hoggaan sanaato qaabka loo isticmaalo ee ku qoran. Haddii mug ka tan badan aaladda aad u isticmaashid, waxeey ku harayaan alaabta dushooda, midab doorsoon iyo

dhalaalkii asalka oo yaraada. Sagxadaha safiitada ka ilaali aaladaha saabuunta ee nadaafadda loo isticmaalo. Waxaa suurtoagal ah in aay ku reebaan qolofyo aad u adag in laga fujiyo. Marnaba ha isticmaalin aaladaha nadiinta ee kaa qarribi kara alaabta.

## **Dariishad dhalaalinta**

Dariisha dhaqista waa habboon tahay, sababtuna waa wasaqda fuusha oo ileyska bannaanka u diida in uu soogalo 40%. Haddaba dhaq dariishadaha mar illaa labo jeer sannadkiiba markeey kuula muuqato wasaq. Si hagaagsan waad u dhaqi kartaa ama muraayadda dusheedaba.

Xulo maalin aan roob daeeynin oo aad arki karto maxsuulka shaqada aad qabato. Dareeraha soo dareera si sahal ah ayaad uga masaxi kartaa. Qorrax ineey ku dhacdo maahan si toos ah dariishadda aad dhaqeysid, sababtuna waa inta howsha lagu gudo jiro ayeey qallajin kartaa cuuf cuufna u yeeli kartaa.

- 1. Huuvareey ama ka masax busta haraaga ah.** Xir lakabyada labadeeda dhinac oo ka tir tir busta ama xoogaa maro qoyan uga baabi'i. Ka ilaali uumiga qoynaanta oo xasuuso.
- 2. Nadiifi looxaanta isu celisa muraayadda.** Looxaanta dhaqisteedu waxaad u baahan tahay isbuunyo iyo maro. Aaladda dhaqista ee ku fiican waa aaladda gacmo dhaqista. Marka hore huuvareey dhinac walba, ka dibna si hagaagsan u dhaq.
- 3. Muraayadda dhalaali.** Muraayad dhaqista waxaad u baahan tahay isbuunyo, muraayad dhaqe iyo maro, waxaa intaa soo raaca qallajin iyo hefnaan u dhammeys tirid. hubi in muraayad dhaquhu uu caagiisu hagaagsan yahay, caagga dhamaadka ah raadad ayuu ku reebi karaa. Aaladda nadiifinta waa aaladda gacmo dhaqaha, tan kale ee guud ama aaladda dariishad dhaqaha ah. Haddii aadan mugga ka badin uma baahnid in aad dib uga raacisid. Dhaqidida muraayadda kor ka billow, xoogaa qooy, laakiin biyuhu yeeyan kadareerin. Ka dibna ka daliiq si hagaagsan. Biyaha dhaqista ee wasaqda ka mari mid nadiifa si aaysan raadad haraa ah u yeelan. Miraayadah waa in qoyaan ku filan lagu qooyo oo laga qallajin karo. Kan daliiqaha ah si toosan uga daliiq, si dharer dherer ah ama dadab ah. Marada dib uga qallaji si eeysan raadad iyana ugu reebin. Xoogna markaad qallajineysid ha ugu cadaadinin. Geesaha dib uga qallaji iyo dhinacyada oo xataa isticmaal marada dariishada ama warqadda gacmo tir tirka ah. Haddii dariishadda aay aad u dheer tahay u isticmaal qalabka fuulista. Qalabka kale ee lagu ruuqaansado war wareejintiisu waxeey kuu keeni kartaa khatar in aay wax kugu gaaraan ama dhaawac.

## **MARTTALIITTO RY 2006**

**Qoraalka luqadda asalkeedu waxaa leh Marttaliiton, Marttaliitto masuul kama ahan qaabkaiyo hannaanka loo turjumaadda**