

مسارات  
خيرية

CHARITABLE  
PATHS

العدد 17 يناير 2023



## 1100 bukaan ah ayaa ka faa'idaystay ololaha gargaarka caafimaadka ee bilaashka ah





Faahin dheeraad ak oo kusaabsan Guji cinwaanada dhacdo kasta



03



**Mashaariicda  
biyaha iyo  
Fayadhowrka  
deegaanka**



04



**Adeegyada Iyo  
Hawlaha Samafal  
Ee Caafimaadka  
Adeegyada Iyo  
Hawlaha Samafal  
Ee Caafimaadka**



06



**Mashaariicda  
Waxbarashada**



09



**Mashaariicda  
Tababarrada  
Iyo Tayeynta  
Hawlwadeennada ARC**



12



**Aqoon Iyo  
Ogaal**



**مسارات  
خيرية** CHARITABLE  
PATHS



**Address:** Barbera Road - Hargisa  
**Mobile:** +252633278256  
**Phone:** +252514333  
**E-Mail:** somalia.office1@gmail.com  
**Website:** www.arcsom.org

WAA DHANBAAL BILLE AH OO AANU KAGA  
HADALNO MASHAARIICDA HORUMARINEED  
IYO TA BINI AADAMNIMO OO AY SOO SAARTO  
HAY,ADA GARGAARKA AFRICA EE (A.R.C)  
TIRSIGA (17) JAN 2023



**MASHAARIICDA BIYAHA IYO FAYADHOWRKA DEEGAANKA****ARC OO HIRGELISAY 4 CEELBIYOD OO WARAABIN KARA (2700) OO QOF**

Hay'adda Gargaarka Afrika - ARC ayaa dhammaystirtay saddex ceelbiyood oo ay ka qodday deegaanka Afgooye ee gobalka Shabeellaha hoose ee Soomaaliya, iyo hal ceel oo ah magaalada Dacar-budhuq ee gobalka Maroodiyeex, Somaliland. Ceelashan oo loo dhammaystiray kaabayaasha ay ka mid yihiin waadaanta, daaboolka sabbadda ah iyo dararka ay xooluhu ka cabbaan, waxa ay isku darkooda ku filanyihiin waraabinta 400 oo qoys oo qiyaas ahaan u dhigmaya 2700 oo qof.

Qodaalka iyo diyaarinta ceelshani waxa ay qayb ka tahay mashaariicda biyaha ee ay deegaannada iyo magaalooyinka Soomaalida ka fuliso hay'adda Gargaarka Afrika, iyada oo maalgelin ka helaysa hay'adda caalamiga ah ee Al-Rahma, Kuweyt. Waxa aanay ujeeddadoodu tahay in qoysaska saboolka ah la gaadhsiyo biyo nadiif ah, si looga hortago khatarta harraad iyo caafimaad xumo ee ka dhalata biyo la'aanta xilliyada abaaraha.



## ADEEGYADA IYO HAWLAHA SAMAFAL EE CAAFIMAADKA

ARC AYAA OLOLEYAAL CAAFIMAAD BILAASH AH KA FULISAY  
MAROODIJEEX IYO SAAXIL - SOMALILAND

Hay'adda Gargaarka Afrika - ARC ayaa ol'oleyaal caafimaad ka fulisay deegaanno kala duwan oo Somaliland ah. dhakhaatiir takhasus ah oo ka tirsan cisbitaalka caalamiga ah ee Hargeysa ayaa u baxay deegaannada baadiyaha iyo xaafadaha dadka saboolka ah, si ay ugu sameeyaan baadhi-taanno iyo daweyn.

Dhakhaatiirtan oo isugu jira takhasusyada carruurta, dumarka iyo dhalnada, Qalniinka guud, Xanuunnada Kaadi-mareenka, Uur ku jirta, Wadnaha, indhaha iyo Lafaha ayaa ololahan ka fulisay deegaannada Salaxley, Sheekh iyo Berbera ee Somaliland.

Waxa aana ka faa'idaystay bukaan ka badan 1070 ruux oo loo qabtay adeegyo isugu jira baadhis iyo daweyn bilaash ah, iyada oo xaaladaha culusna ay u gudbinayeen xarunta cisbitaalka ee magaalada Hargeysa.

Mashaaruuca ololayaasha caafimaad ee lacag la'aanta ah waxaa maalgelisay hay'adda caalamiga ah ee ALRAXMA ee dalka Kuweyt, waxaana fulisay hay'adda Gargaarka Afrika - ARC oo dhexmaraysa cisbitaalka caalamiga ah ee Hargeysa oo ka mid ah mashaariicda ay maamusho.



## RUUX AYAA KA FAA'IDAYSTAY OLOLAHA LA 50 DAGAALANKA INDHA LA'AANTA



Hay'adda Gargaarka Afrika - ARC ayaa magaalada Hargeysa ka fulisay Mashruuca la dagaalanka indha la'aanta, iyo xanuunada ku dhaca indhaha. Dhakhaatiir takhasus ah oo ka socda cisbitaalka Caalamiga ah ee Hargeysa -HIH oo hoos yimaadda ARC, ayaa xarunta cisbitaalka baadhis iyo daweyn lacag la'aan ah ugu sameeyey in ka badna 50 bukaan ah oo qaba xanuunada indhaha, ama aragga naafo ka noqday, iyada oo dadka xaaladdoodu culustahayna cisbitaalka la dhigay.

Mashruucan waxaa maalgelisay hay'adda samafalka 'Tanmiya' ee dalka Kuweyt, waxa aanu ka mid yahay mashaariicda caafimaadka iyo samafalka ee ay hay'adda ARC ka fuliso guud ahaan dhulka Soomaalida ee gobalka Geeska Afrika, iyada oo maalgelintana ay bixiyaan samafalayaal u dhashay dalka Kuweyt.

Ujeeddada mashruucuna waa in adeegyo caafimaad oo samafal ah loo qabto dadka saboolka ah, ee aan awoodi karin in ay iska bixiyaan kharashaadka caafimaadka.



**MASHAARIICDA WAXBARASHADA****ARC OO DHAMMAYSTIRTAY DHISMAHA XARUMO  
LOOGU TALAGALAY XIFTIGA QUR'AANKA**

Hay'adda Gargaarka Afrika - ARC ayaa xadhigga ka jartay laba dhisme oo loogu talagalay barashada iyo xiftiga Qur'aanka Kariimka ah. Dhismayaasha goobahan oo noqonaya kii toddobaad iyo siddeedaad ee laga hirgeliyo deegaannada kala duwan ee Soomaalida, waxa ay qayb ka yihiin mashruuca 'Bil Qur'aani naxfidhum' ee ay hay'addu fuliso.

Xarunta toddobaad ayaa ay hay'addu ka dhistay deegaanka duleedka magaalada Hargeysa ee gobalka Maroodi-jeex, Somaliland. Halka xarunta siddeedaad ay ka dhistay degmada Ya-qshiid ee gobalka Banaadir, Soomaaliya. Xarun kastaa waxa ay ku fadhidaa dhul cabbirkiisu dhan yahay 50 m2, waxa aanay ka koobanta-

hay laba fasal oo qaadaya 50 arday xaruntiiba. Xarumaha xiftiga Qur'aanka oo loo dhammaystiray dhammaan qalabka iyo kaabayaasha waxbarashada ayaa ay ujeeddadoodu tahay, in ay kaalin ka qaataan diyaarinta iyo barbaarinta arday xafidsan qur'aanka kariimka ah, iyo sida oo kale la dagaallanka akhris-qoris la'aanta, si ilmuhu uu si heersarraysa uu ula jaanqaado waxbarashada rasmiga ah ee dugsiyada.

Mashruuca dhismaha xarumahan xiftiga Qur'aanku waxa uu qayb ka yahay, mashaariicda dhismayaasha samafalka ah ee ay fuliso hay'adda Gargaarka Afrika - ARC oo kaashanaysa hay'adda caalamiga ah ee ALRAXMA ee dalka Kuweyt.



## ARC WAXA AY XADHIGGA KA JARTAY MASAAJID AY KA DHISTAY BURCO



Hay'adda gargaarka Afrika - ARC ayaa xadhiga ka jartay, masaajidka Badar Cabdallah Al-Mansuuri oo ay ka dhistay magaalada Burco, Somaliland. Masaajidkan oo ku fadhiya dhul cabbirkiisu dhanyahay 70 mitir oo laba jibbaaran, waxaa loogu talagalay in halkii mar ay ku tukan karaan 116 qof. Waxa aana loo dhammaystiray kaabayaasha muhiimka ah ee ay ka mid yihiin, qaybta weysada, xamaamyada, cod-baahiye-

yaasha, gogosha iyo masaajidda. Dhismaha masaajidkani waxa uu ka mid yahay mashaariicda arrimaha bulshada iyo dhismaha goobaha samafalka ah ee ay hay'adda ARC ka fuliso Somaliland, iyo guud ahaan deegaannada Soomaalida ee gobalka Geeska Afrika. Waxaana maalgelisa hay'adda caalamiga ah ee ALRAXMA, Kuweyt.



## KULAN-SANNADEEDKA BULSHO EE HAWLWADEENNADA ARC



Maamulka xarunta Al-Amal ee magaalada Gaarowe ayaa kulan bulsho isugu keenay ardayda, barayaasha iyo masuuliyiinta xarunta. Kulankan oo ujeeddadiisu ahayd xog is weydaarsi iyo wada-tashi, waxaa kala soo qaybgalay wasiirka waxbarashada iyo Barbaarinta ee dawladdda Puntland, mudane Cabdillaahi Maxamed Xasan, waalidiinta ardayda iyo marti sharaf ka mid aha haldoorka bulshada magaaladaas. Kulankan waxaa hal-ku-dheg looga dhigay, 'Aynu isu kaashanno ubadkeenna', muddadii uu socdayna waxaa lagu soo bandhigay hawlaha shaqo iyo adeegyada waxbarasho iyo samafal ee xarunta Al-Amal iyo guud ahaan waxqabadka ay hay'adda ARC ka hirgelisay gobalka. Martida kala duwan ee kulanka ka soo qaybgashay, ayaa iyaguna hadallo isugu jira tilmaam, waano iyo talooyin u jeediyey ardayda, waalidka iyo maamulka xaruntaba. Iyaga

oo dhinaca kalana xarunta Al-Amal iyo guud ahaan hay'adda ARC ku bogaadiyey kaalinta muuqata ee ay kaga jirto waxbarashada ubadka, iyo dadaallada joogtada ah ee ay ku diyaariso, kuna sii horumariso jawi iyo duroof ku habboon waxbarashada, iyo horumarinteeda. Mudane Maxamed Cabdiqaadir Faarax, guddoomiyaha xarunta Al-Amal ayaa hadal uu goobta ka jeediyey ku sheegay in kulankan-bulsho oo laba maalmood socday uu yahay kii labaad noociisa ee ay xaurntu soo agaasinto. Xarunta waxbarashada ee Al-Amal waxa ay ka mid tahay goobaha waxbarasho ee hoostaga hay'adda ARC, kuwaas oo ay maalgeliso hay'adda caalamiga ah ee Al-Raxma, dalka Kuweyt. Xaruntan waxa ay bixisaa adeegyo waxbarasho, sida oo kalana waxa ay daryeel iyo waxbarasho siisaa ubadka agoonta ah.





## MASHAARIICDA TABABARRADA IYO TAYEYNTA HAWLWADEENNADA ARC

TABABAR LOO QABTAY MADAX-QAYBEEDYADA  
GOBALLADA EE ARC

Xarunta Kuweytiga ee Hargeysa ay kulan aqoon-korodhsi ah u qabatay, 28 ka mid ah barayaasha iyo masuuliyiinta kala duwan ee waaxda waxbarashada iyo Barbaarinta, hay'adda Gargaarka Afrika.

Kulankan oo muddo toddobaad ah socday waxaa ka qaygalayaasha lagu siiyey duruus iyo tababarro kobcinaya xirfadda iyo aqoonta guud ee tayeynta waxbarashada, maaraynta fasalka waxbarashada iyo Barbaarinta ardayda.

Tababarkani waxa uu caawinayaa ku guulay-sashada shahaadada caalamiga ah ee Tayada

oo magaceeda loo yaqaanno 'ISO 9000'

Tababarrada noocan ah oo ay hay'adda ARC sannadle ugu qabato masuuliyiinta iyo barayaasha waaxda waxbarashadu, waxa ay sida oo kale kaalin weyn ka qaataan isfahamka iyo isdhexgalka maamulka iyo hawlwadeennada kala duwan ee waaxda waxbarashada.

Xarumaha waxbarashada ee Kuweytiga waxaa hirgelisay, isla markaana maamusha hay'adda Gargaarka Afrika - ARC oo maalgelin ka hesha hay'adda caalamiga ah ee Al-Raxma ee dalka Kuweyt.



## KULAN SANNADEEDKII LABAAD EE MAAMULKA EE ARC OO QABSOOMAY



Kulan sannadeedkii maamulka ARC ayaa ka qabsoomay xarunta Kuweytiga ee magaalada Hargeysa. kulankan oo qabsoomaya sannadkii labaad, waxaa isugu yimid madaxda maamulka iyo waxbarashada ee hay'adda Gargaarka Afrika. Waxyaabaha lagu gorfeeyeyna waxaa ka mid ahaa orshe hawleedka sannadka 2023 ka, iyo hannaanka ugu fiican ee loo qaban karo adeegyada kala duwan ee ka dhalanaya. Masuuliyiintan oo tiradoodu dhammayd 35, waxa ay isugu jireen qaybaha maamulka iyo

maaraynta iyo masuuliyiinta sare ee waaxda waxbarashada. Intii kulankoodu socdayna waxa ay dib u eegis iyo qiimayn ku sameeyeen qorshe sannadeedkii 2022 ka, waxyaabaha ka fulay, caqabadaha jiray iyo casharrada laga bartay.

Dhinaca kalana waxa ay ka wada hadleen hababka xoojinta iyo sii wanaajinta habsami u socodka shaqada, iyo tayeynta nidaamka maamul iyo maaraynta hawlaha kala duwan ee ay hay'addu u hayso bulshada.



## KULAN-SANNADEEDKA BULSHO EE HAWLWADEENNADA ARC



Shaqaale weynaha hay'adda Gargaarka Afrika - ARC ayaa isugu yimid kulan bulsho oo kor loogu qaadayo isdhexgalka, isfahamka iyo ruuxda wada shaqayneed. Sida oo kalana lagu cusboonaysiinayo dardarta iyo firfircoonida shaqo ee loo baahanyahay in sannadka cusub lagu waajaho.

Ciyaaro kala duwan, sheekaysi, tartanno, khudbado dhiirrigelin ah, kaftan wadaag, iyo ruux kalgacal iyo jaalnimo ayaa ay shaqaaluhu wadaageen muddadii uu kulankani socday. Iyaga oo si wadajir ah farxad ugu soo dhoweeyey sannadka cusub.

Guddoomiyaha guud ee hay'adda ARC, mudane Cabdiraxmaan Almucallimi ayaa shaqaalaha hadal kooban u jeediyey. Waxa uu uga mahadnaqay ku taagnaanta iyo ilaalinta maabadii'da hay'adda, dadaallada midha dhalka noqday ee ay sannadkii tegey geliyeen fulinta nidaamka maamul, iyo tayeynta hawlaha shaqo, taas oo sababtay guulaha ay hay'addu ka

gaadhay ka midha dhalinta hawlaha samafal ee ay qabato.

Dhinaca kalana waxa uu baraarujiyey muhiimadda ay leedahay in dhammaan hawlwaadeennada iyo dadka kale ee tabaruca kula shaqeeya hay'adduba ay talo, tusaale iyo aragti ku biiriyaan, sidii loo sii horumarin lahaa hawlaha shaqo ee hay'adda, loona sii wanaajin lahaa tayada adeegyada samafal ee ay bulshada siiso. Guddoomiyuhu waxa uu shaqaalaha ku dhiirrigeliyey ka midha dhalinta hal-ku-dhegga sannadkan 2023 ay hay'addu qaadatay oo ah, "Wanaajin iyo horusocod".

Guddoomiye Mucallimi waxa uu si gaar ah ugu mahadnaqay, hay'adda caalamiga ah ee ALRAXMA ee Kuweyt oo maalgelisa mashariicda horumar iyo samafal ee ARC ay ku kalmayso, guud ahaan bulshada Soomaalida ee ku nool deegaananda kala duwan ee Geeska Afrika.



## La jaanqaadka Isbeddellada Horumarka



Adduunyada maanta aynu joogno waxaa ka jira isbedello xawaare ku socda oo ah dhinacyada dhaqaalaha, teknoolajiyadda, aqoonta, siyaasadda, arrimaha bulshada, iyo dhinac kastaba. Taasi waxa ay qasab ka dhigtay in dawladaha, shirkadaha iyo shakhsiyaadkuba ay dib ugu noqdaan halbeegyadii iyo shuruudihii hore uga yaallay dhammaan dhinacyada gudashada shaqada iyo shaqaalaysiinta.

Waxaa hubaal ah haddii aan sidaas la yeelin, dadaalna laga gelin la jaanqaadista waayaha soo kordhay, in laga hadhi doono tareenkaas horumarka ee dunidu raacday.

Siyaabaha uu horumarkaasi u saameeyey shaqada iyo shaqaalaysiinta waxaa ka mid ah, in uu isbeddel ku yimid noocyadii shaqo ee hore u jiray ama siyaabihii shaqada loo qaban jiray, iyo dabeecadii iyo duruufihii shaqo ee hore muhiimka u ahaan jiray. Waxaa abuurmay shaqooyin cusub, kuwo hore u jirayna waa ay joogsadeen. Saamayntaasi waxa ay keentay in isbeddel ku yimaaddo shuruudihii shaqada qabashadeeda ka yaallay iyo kuwii lagu xidhi jiray cidda hawshan loo shaqaalaynayo. Toban sanno ka hor xaalku sidan ma' uu ahayn, waxaana la filayaa in mustaqbalka uu halkan ka sii fogaan doono. Sidaas awgeed waa muhiim in loo shaqeeyuhu uu is waafajiyo nooca shaqaale ee uu qaadanayo, tayadooda iyo aqoontooda iyo isbeddelka ku imanaya shaqada uu rabo in uu qabto.

Haddaba si aynu duruufahaas ula jaaqaadno waxaa muhiim ah in qof ahaan iyo qaran ahaanba aynu u hub qaadanno kasbashada xirfadaha iyo aqoonta casriga ah, haddii kale waxa aynu ku dambayn in aynu daawadayaal keliya ka noqonno horumarka ay dunidu samaynayso. Arrin sahlan ma'aha, laakiin

haddana rejo la'aan lagama taagna in la curin karo duruufo lagula qabsado waayahaas.

Haddaba si aanay fursado badani inooga lumin, qofkuna aanu u qoomamayn in uu buuxin kari waayo shuruudaha cusub ee ku soo biiraya shaqadii iyo guud ahaan hawlihii adduun, waxa ay taladu tahay in aynu ku dhaqanno qodobbadan:

1. In aynnu ka xorowno quusta iyo in si taban aynnu uga fikirno isbedelladada ku imanaya dhacdooyinka aynnu la noolnahay iyo guud ahaanba noloshaha. Sida oo kale waa in aynu ku dadaalno aynnu dhinaca togan ka istaagno isbedelladaas, taas oo inoo fududaynaysa, maskax ahaanna inoo diyaarinaysa in aynu raadsanno aqoonta iyo waayoaragnimada muhiimka u ah isbeddelkaas la qabsigiisa..
2. In dib u qiimayn aynu ku samayno fahamka, aqoonta iyo qiimaha aragtiyeed ee duruufaha soo kordhay, si ku talagal aynu uga yeelanno.
3. In sida ugu habboon aynnu uga faa'ideyno waqtiga iyo maskaxda oo ah khayraadka dabiiciga ah ee uu qof kastaa leeyahay, sida loo kala dheereeynayaana waxa ay ku xidhantahay hadba sida looga kala faa'idaysto khayraadkaas dabiiciga ah.
4. In aynnu ka faa'ideyno kaabayaasha iyo fursadaha casriga ah ee la heli karo.
5. In laga hawlgalo helitaanka qalabka iyo kaabayaashka caawinaya guusha, waxbarashada, dhismaha awoodaha iyo kartida, iyo aqoon korodhsiga guud.
6. In la dhiso halbeeg shakhsiyadeed lagu cabbiro heerarka aqoonta, garaadka, akhlaaqda, kartida iyo waayoaragnimada, kuwaas oo ay isu dheellitirnaantoodu ay muhiim tahay.

## Toddobada Tiir Ee Tayada

DUNIDA MAANTA LA JOOGO, TAYADU WAXA AY KA MID TAHAY ARRIMAHA LOOGU HADAL HAYNTA BADAN YAHAY, KUWAAS TAABANAYA DHAMMAAN DHINACYADA KALA DUWAN NOLOSHA. WAXA AYNU MAQAALKAN KU EEGAYNAA TODDOBADA MABDA' EE SEESKA U AH TAYADA, KUWAAS OO HADDII LA HIRGELIYO LA FILAN KARO IN LA HELO TAYADA HAWSHAN AMA WAXSOOSAARKA IYO ADEEGGA LA SAMAYNAYO.

### Macmiilka oo diiradda la saaro

Guul la gaadhaa waxa ay ku xidhantahay in la helo macmiil, iyo in kalsoonidooda la kasbado. Waxaa kale oo iyaduna muhiim ah in la helo dhinacyada kale ee ka qaybqaadanaya in guushaas la gaadho. Waxaa ka mid ah in la daraaseeyo baahida hadda taagan ama iman karta ee macmiisha iyo in la daboolo baahiyaha dhinacyada kale ee guusha hay'adda qaybta ka noqon kara.

### Wanaajin iyo Horumarin

Si loo ilaaliyo heerka wanaagsan ee ay shirkadda ama hay'addu ka gaadhay hawlgudashada, waxaa qasab ah in la joogteeyo sii wanaajinta iyo horumarinta. Waa habka keliya ee lagaga jawaabi karo, loolana jaanqaadi karo duruufaha gudaha iyo dibaddaba, isla markaana lagu abuuri karo fursado cusub.

### Hoggaamin

Waa in uu jiro hoggaan karti u leh in uu is waafajiyo yoolka la higsanayo iyo waxsoosaarka shaqaalaha, ama guud ahaan shirkadda iyo hay'adda. Waa hoggaamin lagu hubinayo in hay'adda ama shirkaddu ay ku socoto qorshahihii, dhabbihii iyo siyaasadihii loo dejiyey, iyo in ay ku taagan tahay jid ay kaga midha dhalin karto rumaynta riyoyinkeeda. Hoggaamintu waa halka laga xakamayn karo habow ku dhaca shirkadda ama hay'adda.

### Hannaanka gudashada shaqada

Marka si fiican loo fahmo, si isku-dubaridan oo is raacsanna loo maareeyo hawlaha, waxaa ka dhalanaya nidaam xooggan oo fududayn kara in la odoroso natiijada ka dhalankarta go'aanka, iyo in hawlaha loo qabto si midho dhal ah, guushana u dhow.

### Go'aanqadasho xujo ku dhisan

Go'aan qaadashadu waxa ay ka mid tahay arrimaha ugu kakan maamulka. Marka dhinac laga eego waa uun qayb ka mid ah hoggaaminta aynu qodobka sare kaga hadalnay. Laakiin muhiimadda ay leedahay awgeed, waxaa qasab ah in aynu mar kale dul istaagno. Go'aanqaadashadu waxa ay inta badan ku dhisantahay xog iyo warar laga helay ilo kala duwan, sidaas awgeed marar badan waxa ay halis u tahay in dhinacyada ay khusayso qaarkood ka biyadiidaan ama kaba shakiyaan.

Waxaa intaas dheer in ay caqabado ka iman karaan fahamka dambe ee dadka uu go'aanku khuseeyo iyo kuwa dibadda ka ahi ka qaadanayaan iyo sida ay u fasanayaan ama ula jaanqaadayaan duruufaha ka dhasha, tusaale ahaan waxaa muhiim ah in la fahmo sababaha keenay go'aankan iyo in uu yahay go'aan ka jawaabi kara duruufaha iyo baahiyaha jira. Si arrimahaas oo dhan looga feejignaado waxaa lagama maarmaan ah, in go'aan-qaadashadu ay noqoto mid daahfuran oo ay cad yihiin, waxa uu ku dhisanyahay iyo midhaha laga filan karo, sida oo kale waa in ay cad yihiin xujooyinka iyo cadaymaha uu ku dhisanyahay, iyo xitaa sida marka hore loo rogrogay, loogana faa'ideeyey xogta lagu dhisay go'aankan.

### In loo dhanyahay

In dhammaan heerarka kala duwan ee dhinacyada hawl wadaagta ahi ay u dhammaadaan, isuna kaashadaan gudashada hawshan, si xushmayn iyo niyadsamaan ahna hareeraha uga wada taagan yihiin. Arrintani waxa ay hirgelineysaa in si wax-ku-ool iyo midha dhal ah loo maareeyo hay'adda ama shirkadda. Waxaa iyaduna muhiim ah in la xoojiyo tartanka caafimaadka qaba, si loo fududeeyo in dadka laga wada qaybgeliyo gaadhista yoolka tayada ee hay'adda ama shirkadda.

### Maaraynta xidhiidhaha

Maaraynta xidhiidhaha ay hay'addu la leedahay dhinacyada kala duwan ee raadka ku yeelanaya shaqadeeda, iyo adeegga ay bixinayso ama waxsoosaarkeeda, waxa ay muhiim u yihiin hawlgudasho wanaagga. Waxaa iyaguna muhiimad gaar leh maaraynta xidhiidhaha ay hay'adda ama shirkaddu la yeelanayso dhinacyada ay ka qaadato waxa ay iibinayso ama adeegga ay bixinayso haddii ay ganacsi tahay, ama cidda deeq-bixiyeyaasha iyo maalgeliyeyaasha u ah, haddii ay samafal tahay. Waxa kale oo ka mid ah dhinacyada ay xidhiidhka wada shaqayneed leeyihiin.

Xidhiidhahaasi waxa ay muhiim u yihiin guusha ay hay'adda ama shirkaddu gaadhayso, sidaas awgeed in ay si togan u maarayso, kana midha dhalisaa waa mid ka mid ah tiirarka guusha u horseedi kara.



## Dufanka Jidhka

## Caafimaadka

Waa ay badantahay inta aynu khabarada caafimaadka ka maqalno Ereyga 'subagga jidhka /Dhiigga' ama sida aynu marar badan nidhaahno 'Kalastaroolka'. Waa xaalad caafimaad oo lala noolaan karo, laakiin haddii dhugmo loo yeelan waayo keeni karta, khatar caafimaad oo illaa heer dhimasho ah. qormadan waxa aynu ku dul istaagaynaa xog guud oo faham fiican innaga siisa xaaladdan caafimaad oo muddoonyinkan dambana ku soo badanaysa dadkeenna.

Waa maxay Subaggu (Kalastaroolku)?

Kalastaroolku waxa uu ka mid yahay maaddooyinka muhiimka ah ee uu jidhkeennu sameeyo, maadaama oo uu xidhiidh la leeyahay ama qayb ka yahay tirada ugu badan ee unugyada jidhkeenna. Sida oo kalana uu qayb weyn ka qaato tiro badan oo ka mid ah hawlaha jidhka ee muhiimka ah, tusaale ahaan hawshan samayn faytamiin 'D', samaysanka hormoonnada, iwm.

Qaybaha Subagga (Kalastaroolka)

Kalastaroolka dhiiggu waxa uu u qaybsamaa laba nooc oo muhiim ah:

1.Kalastaroolka xun

Kalastaroolka xun, waa barootiin dufaneedka cufankiisu yaryahay, kaas oo afka Ingiriisiga lagu yidhaahdo 'low-density lipoprotein' loona soo gaabiyo 'LDL' waa qaybta ugu badan ee dufanka jidhkeenna ku jira.

Maadaama oo uu yahay dufanka/subagga keena dhibaatooyin caafimaad oo tiro badan, gaar ahaan dhinaca xididdada iyo hal-bawlayaasha dhiigga iyo Wadnaha, waxaa loo bixiyey Subagga xun ama dhibta keena.

2.Kalastaroolka fiican / waxtarka leh

Waxaa isaguna jira barootiin dufaneed cufan oo Af Ingiriisiga loo yaqaanno 'High-density lipoprotein' oo loo soo gaabiyo HDL, waxaana lagu naanaysaa 'Kalastaroolka wanaagsan'.

Dufankani waxa uu awood u leeyahay in uu nuugo dufanka kale ee ku jira dhiigga, kaddibna uu dib ugu celiyo beerka. Beerkuna inta uu burburiyo ayaa uu dib ugu soo celiyaa jidhka. Mar kastaa oo uu barootiinkani ku bato dhiigga, waxaa yaraada khatarta caafimaad darro ee ku iman karta Wadnaha, sida Xanuunnada Wadnaha ku dhaca iyo xanuunka faaligga ama dhiigfuranka maskaxda.

Qormadan waxa aynu si gaar ah ugu eegaynaa subagga waxtarka leh ee 'HDL'

Maxay ku kala duwanyihiin Kalastaroolada HDL iyo LDL?

Si kooban marka aynu u dhigno labadan kalastarool, waxa ay ku kala duwan yihiin samaysankooda iyo sida ay u guntamayaan. Kalastaroolka waxtarka leh (HDL) barootiinta uu ka kooban

yahay ayaa ka badan dufanka ku jira, halka Kalastaroolka xun (LDL) dufanka ku samaysan uu aad uga badan yahay barootiinka ku jira. Waxaa lagu qiyaasaa in barootiinka ku jira kalastaroolkani uu yahay boqolkiiba 25 keliya, inta kalana ay dufan tahay, ka kalana waa taas liddigeeda.

Xaddiga kalastaroolka fiican looga baahan yahay

Ragga, dumarka iyo carruurta waa ay ku kala duwan yihiin xaddiga uu jidhkoodu uga baahan yahay kalastaroolka fiican. Mid kastaana waxa uu u baahanyahay qiyaasta hoos ku xusan:

1.Ragga: 140 mg/dl iyo ka badan.

2.Dumarka: 150 mg/dl iyo ka badan

3.Carruurta: In uu ka sarreeyo 45 mg/dl

Waa maxay faa'idooyinka Kalastaroolka fiicani?

Sida aynu hore u soo sheegnay waxa ay jidhka ka nadiifisaa kalastaroolka dhibta keenaysa, oo ay dib ugu celiso Beerka si uu dib ugu burburiyo oo uu uga takhalsuo ama uga dhig hab kale oo uu jidhku uga faa'idaysan karo. Sidaas awgeed Kalastaroolkani waxa uu jidhka ka ilaaliyaa subagga dhibta keena ama xanuunka subagga.

Derbiyada xididdada dhiigga ayaa uu ka ilaaliyaa raadka ay kaga tegi karto kalastaroolka dhibta keena. Waxaa ka mid ah in aynu ku dhegin derbiyada, taas oo sababaysa in xididku xidhmo. Waxa kale oo ay xididka ka ilaalisaa qallafka iyo in uu adkaado, taas oo keeni karta in uu xidhmo.

Waxa uu liddi ku yahay mariidka, sidaas awgeed waxa uu burburka iyo dhimashada ka ilaaliyaa unugyada iyo nudaha jidhka. Maxaa keena in Kalastaroolka fiicani uu dhiigga ku yaraado?

1.Miisaanka badan / buurnimada

2.Kiniinka uurka lagaga hortago.

3.Hormoonnada qaar oo jidhka ku bata, sida hormoonka 'Testosterone' oo dadka qaar u yaqaannaan hormoonka ragannimada.

4.Isticmaalka maandooriyaha (Al-kahoosha)

5.Dawooyinka qaar ayaa keena in subagga xumi uu jidhka ku bato, waxaa ka mid ah dawooyinka loo yaqaanno 'Beta blockers' ee loo isticmaalo dhiigkarka iyo Xanuunnada la midka ah.

Talooyin:

Sidee aan kalastaroolka Fiican ugu ilaalin karaa heerka dabiiciga ah?

1.Iska jir miisaanka dheeraadka ah / buurnimada

2.Ka fogow sigaar nuugista iyo isticmaalka daroogada.

3.Cun cuntooyinka hodanka ku ah kalastaroolka fiican, sida kalluunka, saliid saytuunta, lawska noocyadiisa, khudradda Afakaadhada, cuntooyinka badarka ah, iwm.



@africanreliefco



**Address:** Barbera Road - Hargisa

**Mobile:** +252633278256

**Phone:** +252514333

**E-Mail:** somalia office1@gmail.com

**Website:** www.arcsom.org

