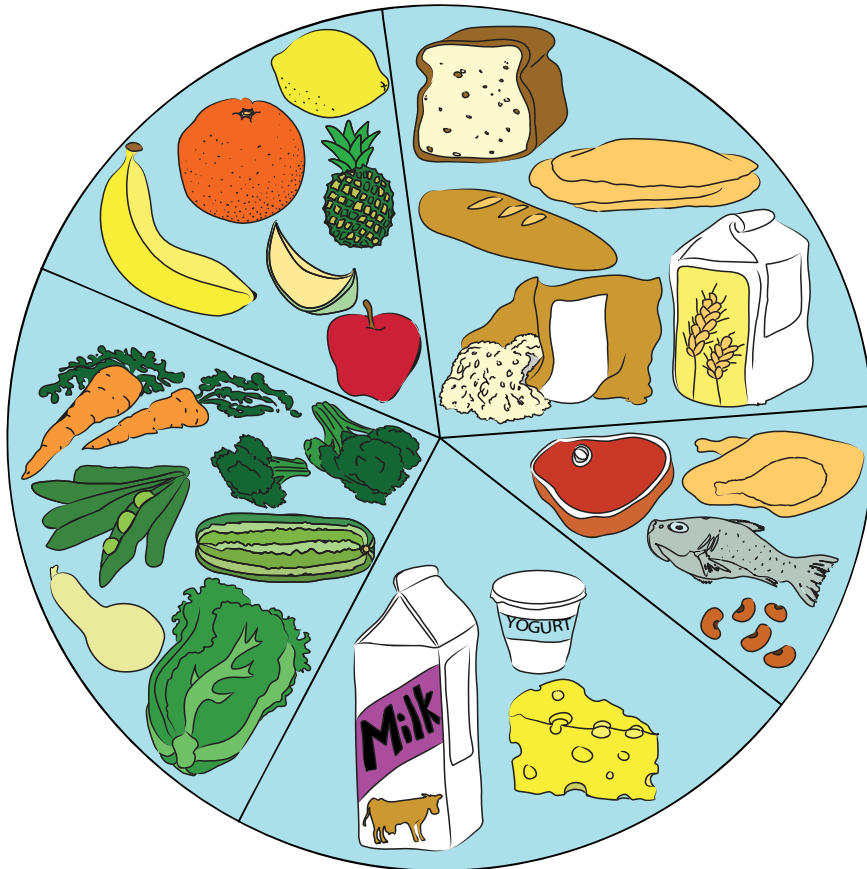


(Somali)

CUNTADA CAAFIMAADKA U LEH DADWAYNAHA

- Cuntooyinka aad cunaysid waa in ay noqdaan kuwo kala duwan oo ay kamid yihiin khudaarta la kariyo, khudaarta macaan ee midhaha leh, hadhuudhka, digirta, sareenka, hilib, kaluun, caano, iwm.
- Cuntooyinka caafimaadka leh waa kuwa baruurta, sonkorta iyo cusbadu ay ku yaryihiin. Marka lacunayo, waa in la cuno in qiyaas ah oo aan badnayn.
- Waxyaabaha aad cunayso waa in ay yihiin midho nafaqo leh sida bariiska aan caddanka ahayn, heeda, sareenka, iyo waxyaabaha laga sameeyo daqiiqda cas ee qamadida, sida roodhida cas, baastada cas, boorash. Waxyaabahaasi waxay leeyihiin buushe (fiber) caloosha u wanaagsan.
- Waxaa muhiim ah in aad cunto khudaar badan oo kale duwan ugu yaraan maalintii shan goor. Khudaartaasi waxay noqonkartaa mid cusub, mid qasacadaysan, ama mid barafaysan.
- Yarayso cuntada suuqa laga cuno iyo ta diyaarka ah ee lasoo iibsado ee la diirsado waayo cuntooyinkaas waxaa ku badan cusbada iyo dufanka.
- **Cunida cuntada wanaagsan waxay adiga iyo reerkaagaba kaa caawinaysaa in aydun kunoolaataan nolol caafimaad leh oo qof walbana ku fiicnaado shaqadiisa, dugsigiisa iyo wax yaabaha kale ee la qabto.**



CAAFIMAADKA CARUURTA IYO CAANAHA NAASKA

- Caanaha naasku waa waxa ugu wanaagsan ee ilmaha lasiinkaro
- Ilmaha waa in aad siisid caanaha naaska kaliya ilaa uu gaadho afar (4) bilood; haka joogin naaska ilaa uu cunugaagu gaadho ugu yaraaan sanad jir.
- Cuntada adag ama calaaliska waxaad ugu bilowdaa marka cunugu gaadhdo afar ilaa lix bilood.
- Marka aad cunto cusub u bilaabayso ilmaha, mid kaliya sii dhowr cisho ilaa uu barto kabacdi mid cusub u bilow.
- Hakuseexin cunuga isaga oo jaqaya misaasada waayo waxay ka halaynaysaa ilkaha.
- Caruurta naaska jaqdaa wayka cuduryartahay kana saxo badantahay caruurta cabta caanaha kale.



CUNTADA NAFQADA LEH WAXAY KORISAA CARUUR CAAFIMAAD QADBTA

- Caruurta waxay u baahanyihiin cunto caafimaad leh sida dadka wayn. Haseyeeshee, waa in aad u qiyaasto oo aad siiso in da'adooda u qalanta.
- Waxaad caruurta siisaa cuntooyin kala duwan oo khudaar, caano , malaay (kaluun) iyo midho isugu jirta.
- Caruurta uyaree waxyaabaha sonkortu kubadantahay sida cabitaanada iyo mac-macaanka.
- Caruurta uyaree waxyaabaha dufanka iyo sonkortu ku badantahay sida keegaga, buskudka, nacyada, baradhada shiilan iyo guud ahaanba cuntada shiilan.
- Cabitaanka caanuhu waa muhiim si ay u dhisaan lafaha iyo ilkaha caruurta.
- Cunitaanka cuntada nafaqada leh waxay kubiirisaa koritaanka caruur caafimaad qabta oo xoogan wax barashada iyo dugsigana ku wacan.



DHAQ-DHAQAAQA BADAN CAAFIMAADKA AYUU XOOJIYAA

- Qof waliba waa in uu sameeyo 30 daqiiqo oo dhaq-dhaqaaq ah (jimicsi, lugee, ciyaar). Caruurta waa in ay ciyaarto ugu yaraan saacad maalintiiba.
- Dhaq-dhaqaaqaaga waxaad ku badin kartaa adiga oo kora jaranjarta, yareeya isticmaalka gaadhigaaga ama ulugeeya meelaha aad u baahantahay.
- Socodku waa caafimaad ee ku dadaal in aad mar walba oo ay kuu suurto gasho aad lugaysid.
- Isku day in aad reerka oo dhan howl-geliso si ay iyaguna u helaan dhaq-dhaqaaq fara badan. (Wada lugeeya ama ciyaara kubadaha kala duwan.)
- Ugu dadaal in caruurta dibada ku soo ciyaarto si aanay guriga u fadhiyin oo aanay TV u daawan marwalba.
- Dhakhaatiirtu waxay ina farayaan in caruurta ka yar laba sano aanay daawan TV. Hadii uu cunugu ka wayn yahay laba sano in uu daawado laba saacadood oo weliba ah barnaamij ama ciyaaraha video-ga oo wacan oo wax uga kordhayaan.
- Hadii ay suurto gal tahay, caruurta gudaha ku ciyaarsii oo ha cyaaraan ciyaarro dhaq-dhaqaaq leh sida xadhiga ama qoob ka ciyaarka.
- **Dhaq-dhaqaaqa badani wuxuu adiga iyo reerkaaga usoorto gelinyaaa in aad noqotaan dad caafimaad qaba, xoogan awood leh niyad wacan oo aan ka wel-welin naaxitaan.**



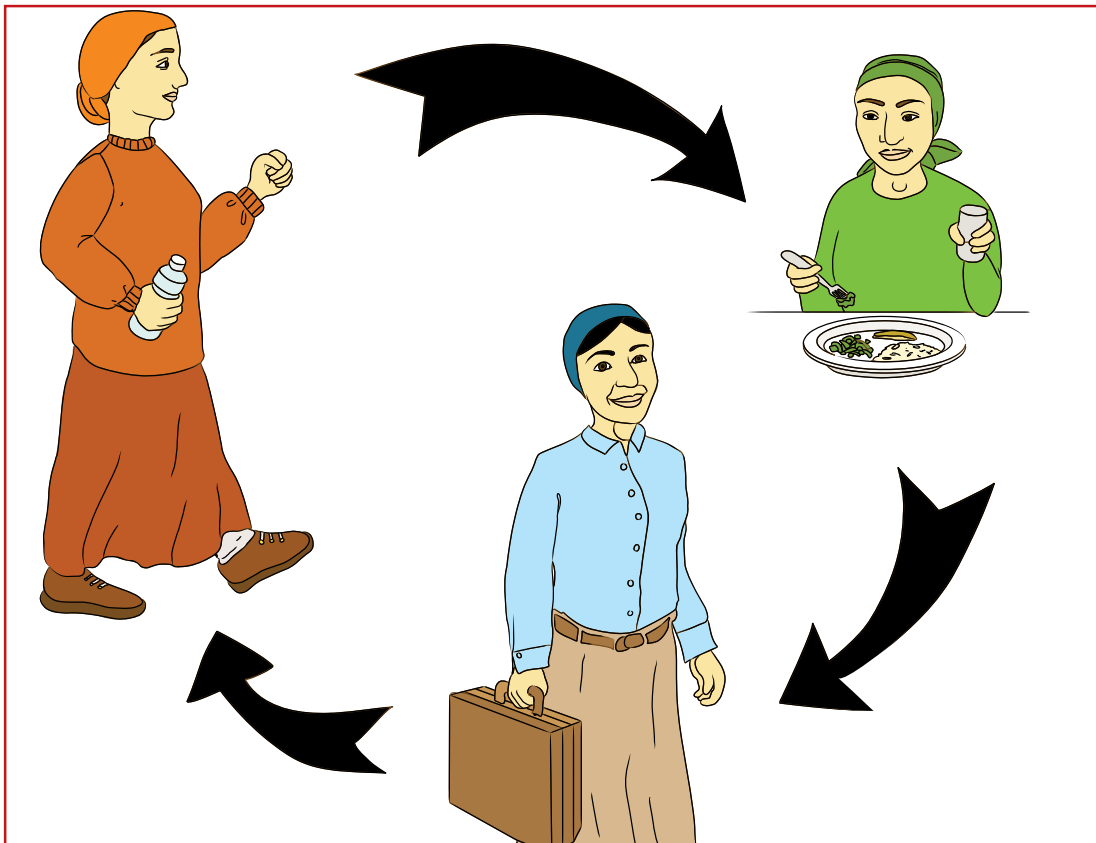
WAKHTIGA CUNIDU WAA WAKHTI UGO'AN QOYSKA

- Ukari qoyskaaga cunto nafaqo leh oo dheeli tirran. Cuntaadaana si wadda jir ha ha loogu wada fadhiisto oo haloo wadaago.
- Xiliga cuntadu lacunayo waa wakhti muhiim ah oo aad waraysankartid caruurta waxay lasoo kulmeen maalintaas. Sidoo kale, waa wakhti aad u sheekayn kartid ama aad ka waanin kartid waxyaabaha muhiimka ah oo ra'yo la'isdhaafsan karo.
- Ka ilaali in caruurta daawato TV ama ciyaarto ciyaaraha video-ga xiliga ay cuntada cunayaan.
- Cuntada la wadaago ee mar lawada cunno waxay hagaajisaa xidhiidhka iyo horumarka qoyska.
- Waxaa la cadeeyay in caruurta badanaa cuntada lawadaagta qoyskooda wakhtiga in ay ka caafimaad badantahay caruurta kale oo ay kaga fiicanhiyiin xaga waxbarashada.
- Caruurta joogtada ula cuntaysa ee la sheekaysta waalidkood ama eheladooda waxaa la sheegay in xidhiidhka qoyskoodu uu ka adag yahay kuwa kale.



ISKA ILAALINTA CAYILKA BADAN

- Cunitaanka cuntada xad-dhaafka ah waxay dhacdaa marka uu qofku cuno cunto badan uu jidhku qaadikarin.
- Cunitaanka cuntada badan iyo dhaq-dhaqaaq la'aantu waxay kugu biiriyaan culays badan uu jidhku xamilikarin.
- Waa muhiim in aad culayska badan iyo baruurta badan iska ilaaliso
- Siyaabo badan ayaad isaga ilaalin kartaa baruurta ama culayska jidhka, waxaana ka mid ah:
 - Yaree cunitaanka cuntooyinka sonkorta iyo dufanku kubadan yihiin
 - Yaree cuntada in aad ka cuntid
 - Jooji cunitaanka cuntada marka aad dharagtid
 - Badi dhaq-dhaqaaqaaga
- Baruurta oo aad iska ilaaliso ama culayska jidhka oo aad iska dhintid wuxuu kaa badbaadinayaa cudurada ay ka mid yihiin:
 - Xanuunka xubnaha
 - Dhiigkar
 - Sonkor ama kaadi macaan
 - Wadna xanuun
 - Cudurada kala duwan ee hudhaha ama goosatada



FARSAMAD CUNTADA LOO DIYAARIYO AMA LOO KAYDIYO

- Gacmahaaga saabuun ku dhaq mar walba oo aad cunto samaynayso ama cunto aad cunayso.
- Khudaarta dhaq intaanad cunin.
- Hilibka iyo kaluunka (malaay) qaydhiinka ah ka fogee oo ha taabsiin cuntada bisil.
- Cuntooyinka sida hilibka iyo kaluunka (malaayga) iyo khayraadka kale ee bada kuxaree talaagada si aanay u xumaanin.
- Marka aad dhamayso karinta, saabuun ku dhaq kijada iyo meelihii aad wax ku googoosatay oo dhan.
- Cuntada karsan waa in aanay dibada oolin mudo kabadan laba saacadood.
- Cuntada bisil ee soo hadha waa in aad kuridid weel xidhan oo aad galis talaagada.
- **Nadaafada cunto kariska waxay qoyskaaga ka badbaadinaysaa cudurada kayimaada cuntada xumaata ama qudhunta.**
- **Marka aad cuntada hadha u kaydisid si wanaagsan waxaad ka bad-baada cudurada ay keento cuntada qudhunta ee lagu sumoobo.**



FARSAMADA LOOGA ADEEGTO SUUQA

- Inta aanad suuqa aadin sii qoro waxyaabaha aad u baahantahay.
- Ha soo adeegin adiga oo gaajoonaya ee marka hore wax cun.
- libso cuntooyinka ay kuyaryihiin dufanka, sonkorta, iyo milixda.
- Ku adeego shatiyada waxyaabaha qaar kuujebinaya.
- libso cuntooyinka aad ubaahantahay ee biicoodu jabanyahay.
- Isu eeg shayga aad iibsanaayo iyo kuwa lamid ah ee ka magaca duwan. libso kolba shayga kuu lacag yar.
- Hadii khudaarta cusub ay qaali kugu tahay, iibso ta qasacadaysan iyo ta barafaysan.
- Waxa aad iibsataa wixii aad kusoo tala gashay oo keliya; ha iibsan waxyaabo dheeraad ah oo aadan u baahnayn.
- Adeega suuqa ee qorshaysan wuxuu kuu dhaqaalaynayaa wakhtigaaga iyo lacagtaada.
- Hadii aad kala baratid dukaamada xaafadaada, waxaad lasoconkartaa mararka ay cuntadu jabantahay si aad uga faa'idaysatid qiimaha jaban oo aad u iibsatid cuntooyin kala duwan oo tayo leh.



NAFAQO-DARADA CARUURTA

WAR LOOGU TALOGALAY WAALIDKA

SIDEE BAA NAFAQO-DARADU U DHIBAATEYN KARTAA ILMHAAGA?

Nafaqo-daradu waxay saameysaa korniinka jidhka iyo maskaxda ilmahaaga. Ilmaha nafaqo-daro qaba waxa dhib ku ah inay la socdaan waxbarashada dugsiga. Waxa kale oo ay u badan tahay inay jiradaan sababta oo ah nafaqo-darada oo yareysa awoodda jidhku kula dagaalamo cudurada.

Nafaqo-daradu waxay dhacdaa marka jidhku aanuu helin cunto uu ku koro kuna ahaado mid caafimaad qaba. Waxay nafaqo-daradu dhacdaa marka qofku aanuu cunin cunto ku filan ama aanuu cunin cuntooyinka qaarkood kuwaasoo muhiim u ah caafimaadka iyo korniinka. Waxa kale oo laga yaabaa in dadka qaarkii ay hayso nafaqo-daro sababta oo ah waxay qabaan cudur ka horjoogsanaya inay isticmaalaan nafaqooyinka ku jira cuntada.

AYAA HALIS U AH?

Waxa laga yaabaa in nafaqo-daradu dhibka ugu weyn u geysato caruurta sababta oo ah waxay u baahan yihiin cuntooyin kala duwan si ay u koraan oo u ahaadaan kuwo caafimaad qaba.

WAA MAXAY CALAAMADAH NAFAQO-DARADU?

Marmarka qaarkood, waxa ilmuhu u muuqan karaa mid caadi ah oo caafimaad qaba xiitaa haddii ay nafaqo-daro hayso. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay in la geeyo xarunta caafimaadka si loo baadho.

Mararka kale calaamadaha nafaqo-darada waxa ka mid noqon kara:

- Daal
- Feejignaanta oo dhib ku ah
- Calool bararsan
- Maqaar qalalan
- Iyaga oo si weyn caato u ah una gaabaan marka la eego da'dooda

MAXAA LA RABAA INAAD SAMEYSID?

- Haddii aad u maleynaysid in ilmahaaga nafaqo-daro hayso, u tag dhakhtarka ama xarunta WIC. Waxay ilmahaaga u sameyn doonaan baadhitaan waxana ay kuu sheegi doonaan wixii aad sameyn lahayd si ilmahaagu u noqdo mid xoog leh oo caafimaad qaba. Waa inaad dib ugu laabatid baadhitaano dheeraad ah si loo arko in ilmahaagu u koroyo si xoog iyo caafimaad leh.
- Ilmahaaga sii noocyo kala duwan oo ah cuntooyin caafimaad leh maalin kasta sida xabuubka ama badarka, khudaarta, cagaarka iyo caleenta, caano iyo cuntooyinka ka sameysan caano, hilib, kaluun iyo digir.
- Haddii aad naas-nuujisid, waa inaad cuntid cuntooyin caafimaad leh oo kugu filan si jidhkaagu u sameeyo caano ku filan ilmaha isla markaana jidhkaagu u helo tamar iyo nafaqooyin ku filan. Waa inaad cuntid khudaar, cagaar iyo caleen, xabuub ama badar aan buushe laga saarin, borootiin iyo cuntooyin leh kaalshiyam sida caanaha oo badan.

(Somali)