KHUDAARTA

WASAARADDA WAXBARASHADA

XARUNTA WAXBARASHADA
DADKA WAAWEYN

T U S M O

CASHARRADA	BOGGA
Hordhac	I
Gogoldhig	IV
Qeybaha Khudaarta	1
Nafciga	1
Bii'adda	2
Qorshaha Beeridda	4
Wanaajinta Ciidda	5
Faag Sameyn	6
Bacrimiye	7
Abuuridda ama Shiniyeys	8
Yaanyo	9
Basbaas	12
Basal	14
Kaabash	15
Dabacase	17
Bidingaal	18
Baamiye	20
Baradho	22

KHUDAARTA

WASAARADDA WAXBARASHADA

XARUNTA WAXBARASHADA

DADKA WAAWEYN

H O R DH A C

Dadka Soomaaliyeed marka laga hadlayo cunno waxa ugu horreeya ee maskaxdooda ku soo dhacaa waa cad iyo caano. Halkaa waxa ka muuqata in aan la garan ahmiyadda iyo kaa-linta ay khudaartu kaga jirto kori-taanka iyo dhismaha jidhka aadamiga. Waxa kale oo iyana muhiim ah in la garto in khudaarta loo isticmaali karo cunno ahaan. Waxaan odhan karaa waxa dadkeennu u yaqaanno cuntada iyo khudaarta wey isu dhigmaan. Hase yeeshee khudaarta iyo cuntada waxay waxtar buuxa yeelan karaan marka si dheelitiran

looga helo cunooyinka la cunno. Taa waxa looga jeedaa in nafciga cuntada iyo khudaartuba waxtar roonyihiin marka isku-dhaf ahaan loo isticmaalo.

Buuggan yar oo loogu talo galay Horumarinta Beesha iyo Xarumaha Waxbarashada Reer Guuraagu wuxu si sahlan tusaalooyin uga bixinayaa tabo iyo hannaanno dhaqaneed oo loo beeri karo khudaarta. Aaraada iyo fikradaha buuggan ku qoran waxay dhiirigelinayaan ku dhaqanka isticmaalidda khudaarta iyo faafinta khudaar beeridda guud.

Madaxa X.W.D.W. wuxu mahad u

celinayaa qoraha buuggan Jaalle Cabdi Cabdullaahi Suleymaan. Waxa kale oo mahad loo celinayaa jaalle Saynab Axmed Cusmaan oo buuggan garaacday iyo Jaalle Manfred Wehrmann oo musawirada u sameeyey. Waxa iyana lagu bogaadinayaa hawl-wadeenada Madbacadda X.W.D.W.oo suurta geliyey in uu buuggani soo baxo.

Jaalle Cabdiraxmaan Cabdishakuur

Madaxa X.W.D.W.

GOGOL DHIG

Khudaartu waa shay qiimo weyn. Qayb muhiim ah ayey ka qaadataa nafaqada bani'aadamka. Waxaa ku jira oo laga helaa faa'iidooyin aan cuntooyinka kale laga heli karin. Waxtarkaa laga helo khudaar-

waxa ka mid ah fiitamiino iyo nafaqooyin kale oo wanaaga iyo dhismaha jidhku ku xidhan yahay.

Waxa habboon oo lagama maarmaan ah in qof waliba uu maalin kastaba helo qeyb habboon oo khudaar ah. Haddii taa la waayo, waxa yimaadda nafaqo darro, jirrooyin ama cudurro iyo taws oo jidhku ka dhaxlo maq-

naashaha nafciga khudaarta.

Himilada ama ujeeddada laga leeyahay buuggani waxay tahay in la fidiyo lana baahiyo beeritaanka khudaarta si uu ruux waliba u helo ama oo iibsan karo waxyaabaha ma dhaafaanka ah ee jidhku uga baahan yahay khudaarta. Waxa kale oo looga jeedaa in ay khudaartu ku faafto dhulkeenna dhammaantiiba oo qof waliba ka helo degaanka uu ku noolyahay.

Casharka 1 aad

QAYBAHA KHUDAARTA

Marka laga eego inta ama waxa la cuno, khudaartu waxay u qeybsantaa saddex nooc.

1. Khudaar caleemeed
2. Khudaar midheed
3. Khudaar jirrideed iyo wixii dhulka hoostiisa ka baxa.

Casharka 2 aad

NAFCIGA (WAXTARKA)

Khudaarta waxa la xisaabiyaa cunto. Waxa laga helaa fiitamiino iyo nafaqooyin kale oo gun u ah

caafimaadka guud iyo dhismaha jidhka. Fiitamiinada iyo nafaqooyinka khudaarta ku jira waxay ilaaliyaan waxyeelooyinka hoos ku qoran:

- Koritaan xumo dhinaca jidhka iyo unugyada ilkahaba.
- Habeeno iyo arag gab
- Cudurka waax-qalalka
- Jidh iyo indho xannuunka.

Casharka 3 aad

BII'ADDA

Bii'addu door weyn bay ka qaadataa bixidda khudaarta. Bii'addu waxay saameysaa bixitaanka khudaarta.

Waxa loo baahanyahay in la qaderiyo cimilada bii'adaha kala duwan sida kuleylka iyo qabowga, biyaha, iftiinka, nafaqada, dabaysha iwm.

CIIDDA KU HABBOON KHUDAARTA

Geeduhu waxay ciidda ka helaan cunto. Waxa kale oo ay ka helaan biyaha iyo nafaqada kale ee ay u baahanyihiin. Waxa habboon in ciiddu noqoto mid keyd fiicani ku jirto. Waa in ay tahay mid biyo qabatin leh oo biyaha xejisata Cusbo iyo waxyaabo kale oo geedaha waxyeello u leh yeyna lahaanin.

Waxa kale oo iyana fiiro gaar ahaaneed u baahan xannaanada guud

ee khudaarta. Xannaanadaa guud waxa ka mid ah waraabka iyo ka ilaalinta jirrooyin iwm.

Arrimahaa w[illegible] ku soo qaadi doonaa marka laga had[illegible]yo saraca.

Casharka 4 aad

QORSHAHA BEERIDDA

Si dhulka beeritaanka faa'iido badan u yeesho, sannadka oo dhanna loo beero, waa in loo dhigaa barnaamij waxyaalaha beerta lagu beeri doono.

Khudaarta abqaalka u baahan sida basbaaska, basasha, kaabashka yaanyada iwm. waxa habboon in

saddex ilaa lix bilood ka hor la sii beero .Si iyaga oo heer fiican maraya loogu wareejiyo beerta.

Casharka 5 aad

WANAAJINTA CIIDDA

Khudaartu guud ahaan waxay u baahantahay ciid fiican; waxay khudaartu u baahantahay ciid fudud oo aanay biyuhu ku fadhiisan. Ciidda waxa lagu wanaajin karaa waxyaalahan soo socda:

1. Ciidda oo la furfuro , wax dhismaheeda hagaajiyana lagu daro kuwaas oo ay ka mid tahay digadu.
2. Bacrimin.

3. Meesha la beerayo oo sare loo qaado si ay biyuhu uga shubmaan.
4. Waraab wanaagsan.
5. Baaqbaaq.

Casharka 6 aad

FAAG SAMEYN

Faagagga ama meesha lagu beeri doono khudaarta waa in lagu sameeyaa carro tuul. Waxa habboon in faagagga sare loo qaado si ay biyuhu uga shubmaan waqatiyada roobabka badani jiraan. Faagaggaasi wuxuu oogoodu noqon karaa 6-12 xubnood.

Balaadhka faagaggu wuxu noqon karaa tallaabo illaa labo tallaabo. Waxa faagagga u kala dhaxeeya jidad

la mari karo. Jidadkaa la marayaa waxay sahlayaan xannaanada beerta.

Casharka 7 aad

BACRIMEYS

Haddii la heli karo waxa habboon in intaan dhulka la beerin lagu shubo digo xoolaad. Digadu waxay waxtar roontahay in lagu shubo dhulka roobka ama waraabka hortii. Markaa waxa suurto gal noqonaysa in digadu ku milanto ciidda.

Digada xoolaha waxa ku jira nafaqooyin u wanaagsan saraca, gaar ahaan khudaarta. Waxa jira bacrimo dadku sameeyo oo lagu nafaqeeyo ciidda.

Hase ahaatee waxay u baahanyihiin aqoon iyo garasho. Dhibaato ay bacrimin noocaasi keento waxa lagaga kaaftoomi karaa la tashi iyo tusaalayn laga qaato aqoonyahanada beeraha.

Casharka 8 aad

ABUURID AMA SHINIYEYS

Ka hor intaan abuurka dhulka lagu shubin waa in ciidda loo burburiyaa. Lagama maarmaan waxa ah in faro toosan la sameeyo.

Abuurku waxyaalaha kale ee uu u baahanyahay waa waraab, baaqbaaq iyo dugsi.

Haddii arrimahaa la dhawro, tacab fiican oo khudaar ah ayaa la helaa.

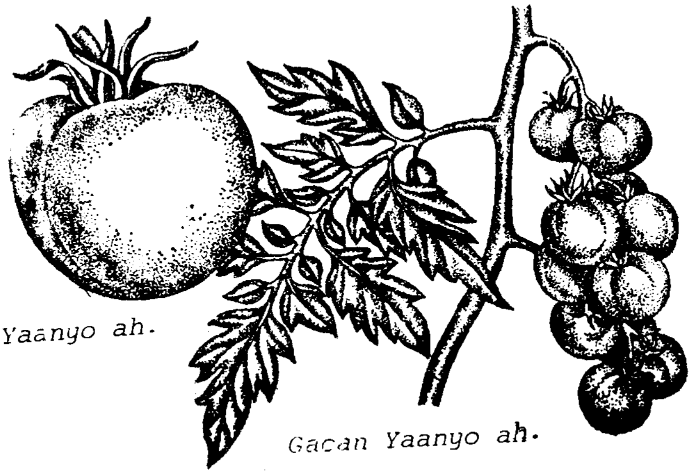
Casharka 9 aad

YAANYO

Yaanyadu guud ahaan waxay u kala baxdaa saddex nooc .Marka laga eego sida ay u baxdo.

1. Mid bixiddeedu joogsato.
2. Mid bixiddeedu dhexdhexaad tahay,
3. Mid bixiddeedu socoto

Geedaha marka beerta lagu wareejinaayo inta la isu jirsiinayaa waxay ku xidhantahay marba nooca ay tahay. Abuurka waxa lagu

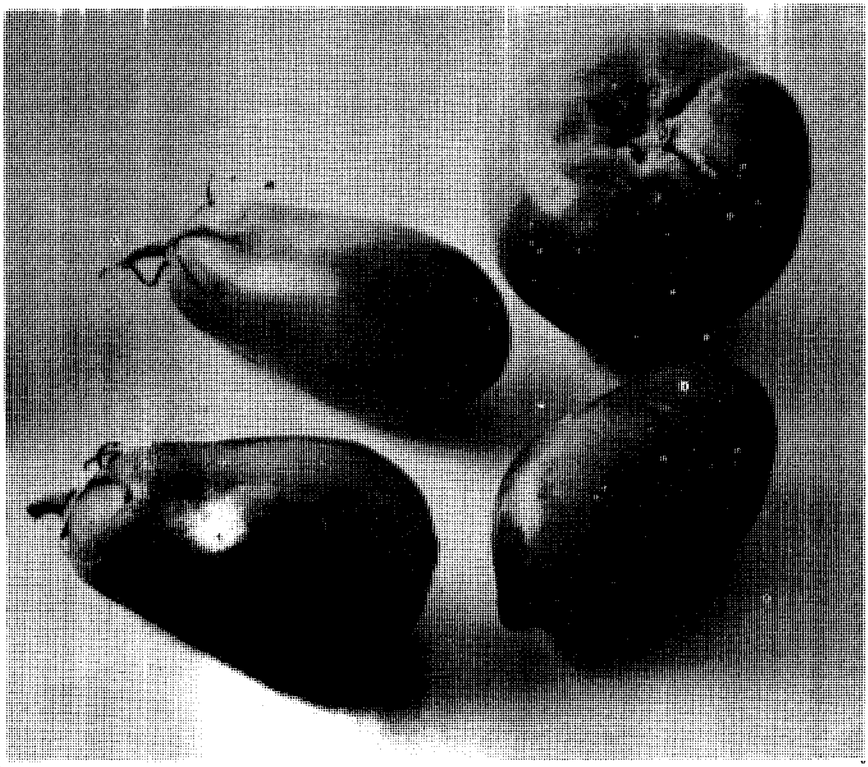


Hal Yaanyo ah.

Gacan Yaanyo ah.

beerayaa sagaro ciiddeeda la budliyey ama sanduuq. Faag faag isu jira lix xubnood, balaadhkooduna laba xubnood ayaa lagu abuurayaa. Ilaa xubin badhkeed ayaa qumman in abuurka hoos loo geliyo ciidda. Ilaa inta abuurku biqilayo waraabka ugu roonow. Biqilka dheererkiisu markuu gaadho lix ilaa toban xubnood ku wareeji beerta.

Geedaha marka beerta loo wareeji-



Jaadadka yaanayada .

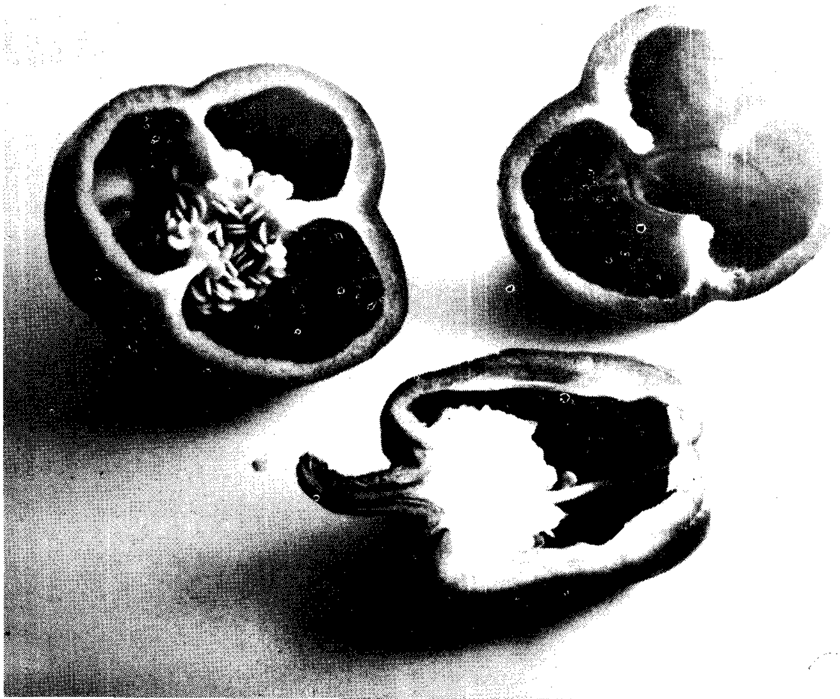
yo,ku beer faag faag isu jira min tallaabo badhkeed. Haramaha, cayayaanka iyo jirrooyinka ka ilaali goor kasta.Siiba marka ay yar yar yihiin.

Casharka 10 aad

BASBAAS

Basbaaska waxa lagu beeri karaa meel aad looga shaqeeyey. Meeshaasi waxay noqon kartaa dhul ama seexaarado. Ciid fudud ayaa korka looga shubaa oo daboosha abuurka. Geeduhu markay lix todobaad jiraan ayaa la abqaalaa.

Jaadadka Basbaaska.



Basbaas jeexan .

Geedaha waxa lagu beeraa faro isu jira tallaabo badhkeed ilaa tallaabo. Labadii geedba waxay isu jiri karaan hal cag ilaa nus tallaabo. Basbaasku wuxu u baahanyahay xannaano fiican.

Casharka 11 aad

BASAL

Basasha waxa lagu beeraa sagaro. Afar ilaa siddeed toddobaad ka dib ayaa loo soo wareejiyaa beerta.

Jeex Basal ah.

Waxa basasha lagu abuuraa faro yar yar oo isu jira tallaabo badhkeed.

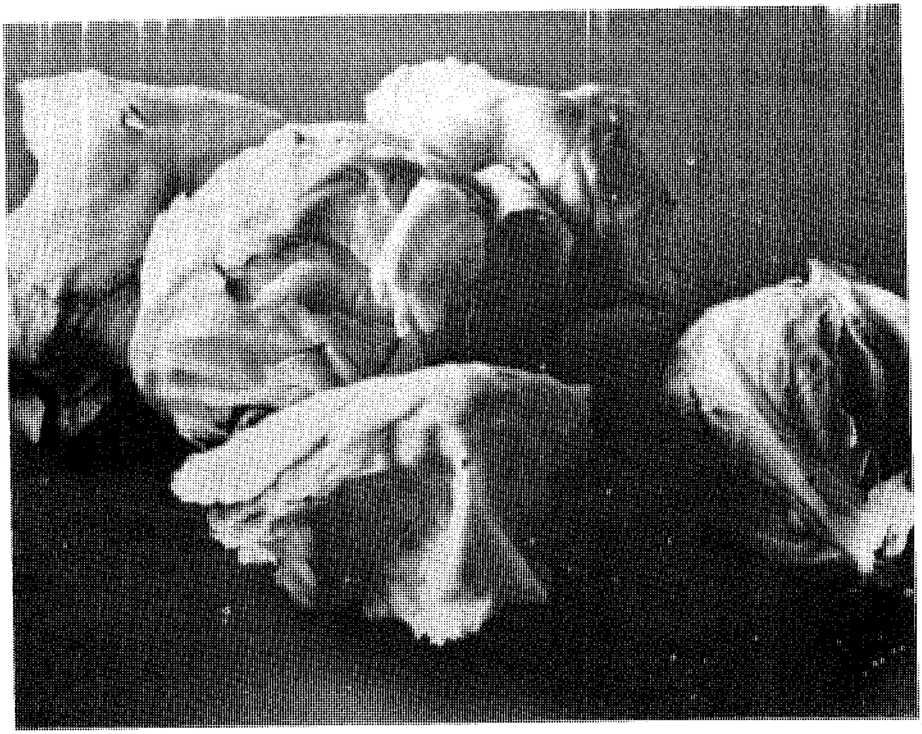
Abqaal basasha marka dhererkeedu gaadho in taako ku dhaw. Basashu biyo badan ayey u baahantahay. Waxa habboon in ay rays ku dhex jirto mar walba, gaar ahaan markay badhida bixinayso. Waxa kale oo habboon in loogu dedaalo bacrin.

Casharka 12 aad

KAABASH

Kaabashka waxa lagu abuuraa sagaarada. 20-30 abuur ah waxa lagu abuuri karaa bed raad le'eg raadkeeduna hal cag. Biqilka soo baxaya waa laga ilaashaa qorraxda.

Faraha ama faagagga sagaarada waxa la isu jiirsiiyaa tallaabo badhkeed.



Kaabash Furan .

Kaabashka waxa la abqaalaa marka joogga biqilku gaadho tallaabo. Faraha beerta waxa la isu jirsiiyaa tallaabo tallaabo, geedahana sidoo kale. Waxa habboon in kaabashka lala ogaado bacrin.

Casharka 13 aad

DABACASE

Dabacasaha badanaa waxa lagu beeraa beerta. Waxa lagu abuuraa faro isu jira tallaabo badhkeed. Waxa loo beeri karaa jinqi dabadeed-na waa la kala dhimaa geedaha markay far le'ekaadaan .

Noocuada dabacasaha.

Faaggii waxa lagu beeri karaa labaatan abuur ah. Muddada uu dabacasuhu ku diyaar noqdaa waa 75 ilaa 88 maalmood. Biqilku hore uma soo baxo. Markaa waxa lagama maarmaan ah in dhulku rays ahaado, ilaa inta uu soo biqlayo.

Casharka 14 aad

BIDINGAAL

Shinida waxa lagu beeraa sagaro. Waxa habboon mar ilaa labo goor in la waraabiyo maalintii, inta abuurku soo biqlayo. Si biqilka abuurku u hagaago, waxa fiican in abuurka habeen biyo lagu radiyo, ama lagu bariyo intaan sagaarada lagu beerin.

Miraha Bidingaal.

Abqaal marka dhererka geedku gaadho lix ilaa toban xubnood.

Bidingaalku waxa lagu beeraa faro tallaabo tallaabo isu jira, .Geedahana waa la kala fogeeyaa.

Bidingaalka waxa la guraa ama la gooyaa marka midabka dubku wax yar isbadalo.

Bidingaalka dushiisa waa midow, gudihiisana waa cad iyo baroor.

Casharka 15 aad

BAAMIYE

Abuurka waxa lagu beeraa faro waxoogaa isu jira. Geeduhu waxa qumman in ay isu jiraan tallaabo badhkeed. Biqilku waxa hagaagiisu

ku jiraa iyada oo maalin ka hor intaan abuurka la beerin biyo lagu radiyo. Abuurka aan bararin waa la daadshaa. Waxa habboon in loogu dadaalo bacrin.

Baamiyuhu wuxu ku bislaadaa lixdan(60) maalmood. Min maalinta la beero ilaa goynta ugu horaysa. Midhaha waxa la guraa iyaga oo curdin ah. Midhaha waxa la guraa labadii ama saddexdii maalmoodba mar.

Casharka 16 aad

BARADHADA

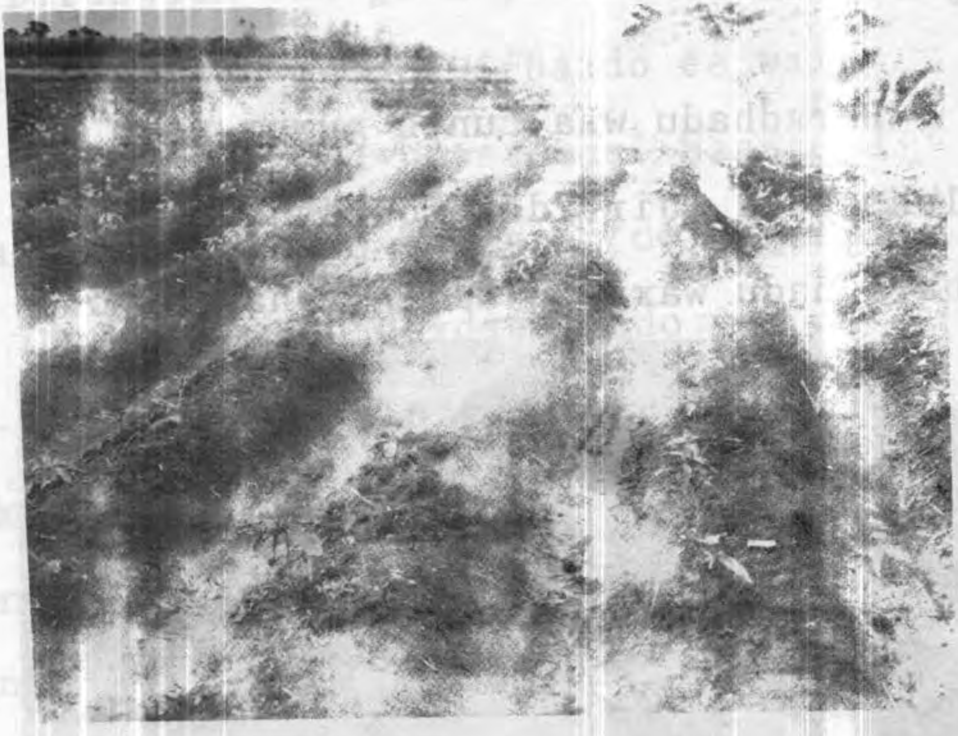
Baradhadu waa geed jirrid buuran leh. Jirriddu ma soo ifbaxdo ee waxay ku baxdaa carrada hoosteeda. Waa geed gaaban oo caleemo balaaran oo cagaaran leh. Waxay ku baxdaa muddo yar 12--16 toddobaad. Bisaylka baradhada waxa lagu garanayaa caleemaha iyo jirridka oo noqda hurdi. Waxa la cunaa baradhada jirriddeeda. Bixitaan-ka baradhadu uma baahna kulayle badan. Waxay si wanaagsan ugu baxdaa dhul sare oo woxoogaa kulul. Bixitaankeedu wuxu ku habboon yahay gobollada Waqooyi ee buuraleyda ah.

Geedka baradhadu markuu weynaado waxay bixisaa man. Baradho cusub ayaa ka dhalata marka la beero iniinaha ku jira manka.

Baradhadu waa cunto nuxur weyn u leh dadka. Jirridda foocsan ee baradhadu waxay u badan tahay biyo.

Baradho.

Waxa kale oo ku jira noocyada cuntada ee kala ah borotiin, macdan, fiitamiino iyo cunto jidhka siisa tabar uu wax ku qabto.



[illegible] Bar[illegible]dhada [illegible]agu [illegible].

HANNAANKA LOO ABUURO BARADHADA

Hoos ha loo qodo 25sm carrada lagu abuurayo baradhada. Waa carro debec-

san oo barwaaqaysan. Laba siyood baa loo beerayaa. Geedka oo dhan baa lagu ridayaa carrada. Ama isla geedka ayaa la kala jeexayaa (dherer ahaan) oo inba meel lagu ridayaa. Boorka ka tun ka hor intaanad ku aasin carrada. Biyaha waa lagu rushaynayaa.

Baradhada ku abuur meel aan godan ahayn. Baradhadu waxay leedahay meelo aad moodid ilo. Iluhu waa kuwa noqonaya baradhada cusub. Baradhada u beer safaf isu jira 60-75sm. Labada geed ha isu jireen 25sm.

Marka dhererka geedku (jirriddu) gaaro 10-15sm ku goo faash. Geedka inta carrada sii gashan ha goynin si geed cusubi uga soo baxo. Geedka inta hartay waraabi, haramee. Mar kale jar inta sare haddey dhererkii hore soo gaarto.

Geedka Baradhada.

Cadow badan bey leedahay baradhadu. Diir baa u gasha caleenta oo isku laabta. Diir nooc kale ah ayaa iyana cunta caleenta baradhada. Caleentu markay isku laabanto wey adkaataa. Sida dambaska buu isu beddelaa midabka caleentu. Ka dib waxa dhinta jirridda.

Si baradhada looga badbaadiyo dulinka dhaawacaya ku buufi DDT.

Waxa lagu daabacay X.W.D.W
Muqdishu, Maarso 1980