Barashada Guurka.

Sabriye Macallin Muuse



Somali Library

Buugaan iyo Buugaag kale ee

ku qoran Luqadaada Hooyo ee **Af-Soomaaliga**

waxaad ka heleysaa

Somali Library

Fadlan Booqo Boga Telegram-ka

https://t.me/Somalilibrary

liibaanwaasuge

Tusmada Buuga

Buuga Raaxada Guurka. 1
Tusmada Buuga 2
BAABKA KOOWAAD 6
GOGOLDHIGGA GUURKA 6
GUURKA IYO MOWQIFKA DIINTA 6
FAA'IIDOOYINKA GUURKA 7
CAQABADAHA GUURKA 8
GACAL DOORASHADA 10
SOOMAALIDA IYO QURUXDA 12
CARABTA IYO QURUXDA 12
INANTAADA U AWR DAYO 13
QISADII SACIID BIN AL-MUSAYIB 14
ISKA EEG INANTA INTAANAD GUURSAN 16
SIFOOYINKII SHEEKH AL-NAFSAWI 16
RAG MAXAA LAGU RAACAA? 18
GAYAANKAA GUURSO 19
DARDAARAN AAN DIIN LOO EEGIN 21
KHIDBADA 22
GAYAANKAA GUURSO 24
DARDAARAN AAN DIIN LOO EEGIN 27
KHIDBADA 28
BAABKA LABAAD 30
AQALGALKA 30
GABADHA UDHISA GACALKEEDA 30
DARDAARANKA HOOYADA HABEENKA AQALGALKA 31
DAREENKA GABADHA HABEENKA AQALGALKA 33
SIDEED U DHAQMAYSAA HABEENKA AQALGALKA 33
DHIBAATOOYINKA DHAQANXUMADA NINKA 38
BEKRA-JEBINTA 39
XUUBKA BEKRADA 41
BISHA MALABKA 45
BAABKA SADDEXAAD 48
GALMADA 48

GOGOLXAAR GUUD 48
HORDHACA GALMADA 50
QAABABKA GALMADA 57
QAABABKA FOOL-KA-FOOL 57
QAABABKA DHABAR JEEDIN 61
GUNAANADKA GALMADA 62
BAABKA AFRAAD 65
CAAFIMAADKA 65
GALMADA 65
BISHA MALABKA 67
FAA'IIDOOYINKA GALMADA: 68
DHIBAATOOYINKA GALMADA 69
GALMADA UURKA DABADIIS 69
GALMADA DHALMADA DABADEED 70
DHIIGGA NIFAASKA 71
CAAFIMAADKA XUBNAHA TARANKA 72
CAAFIMAADKA XUBNAHA TARANKA NINKA 73
CAAFIMAADKA XUBNAHA TARANKA NAAGTA 73
BAABKA SHANAAD 76
TURXAAN-BIXINTA NOLOSHA QOYSKA 76
WAAJIBAADKA NINKA 76
WAAJIBAADKA NAAGTA 84
WAXYAABAHAY RAGGU DOONAYAAN DUMARKUNA AANAY DAREENSANAYN 85
RAGGIINNA LISA IDINKUNA RAAXAYSTA 87
DHAQAN MAALMEEDKA REERKA 91
DARMAAN LALA DARDAARMAYO 95
NINYAHAW NAAGTAADA DHAQO 103
QOLKA JIIFKA 108
BAABKA LIXAAD 113
CINIINNIMADA NINKA 113
WAA MAXAY CINIINNIMADU? 113
MAXAA KEENA CINIINNIMADA? 114
HABABKA LOOGA HORTAGO CINIINNIMADA 118
QAABKA QUBAYSKA WAAJIBKA AH 119
DOORKA DARMAANTA 120

TALOOYIN LA SIINAYO NINKA CINIINKA AH 121
DAAWEYNTA DABIICIGA AH EE CINIINNIMADA 122
ROSHEETOOYIN LAGU TALINAYO....124
BAABKA TODDOBAAD....127
UURAYSIGA IYO MADHALAYSNIMADA....127
MACLUUMAAD GUUD 127
XAWADA....127
CAADADA 128
DHAXLIDDA ASTAAMAHA....130
BACRIMINTA....132
XAWADA WIILKA IYO TAN GABADHA 132
UURAYSIGA....133
GOORMA AYAY BACRIMINI DHICI KARTAA? 134
GOORMA AYUU UUR IMAAN KARAA?....135
Muddada ay suuragal tahay inay faxlisi dhacdo....136
Muddada ay suuragal tahay inay faxlisi dhacdo....136
KHALKHALKA JADWALKA CAADADA 137
CALAAMADAHA UURKA BILAWGA AH....138
XADDIDISTA XILLIGA UMMULISTA 142
MADHALAYSNIMADA 143
MADHALAYSNIMADA NINKA 144
MADHALAYSNIMADA NAAGTA 144
TALOOYIN LA SIINAYO DUMARKA AAN UURAABIN 146
BAABKA SIDDEEDAAD 148
BARBAARINTA UBADKA 148
U WAALID DAYO UBADKAAGA....149
MAXAAD SAMAYN MARKUU DHASHO?....149
U NAXARIISO LANA CAYAAR CARRUURTA....152
INANKAAGA KAXAYSO HANA KU AG FARIISTO 154
SALAADDA IYO SARIIRTA....156
UBADKA SAQIIRA IYO SHAFEECADA 156
CARRUURTA IYO BEENTA....157
ALLE AQOONTIIS KU ABAABI 159
IXTIRAAM UBADKAAGA KUNA ABAABI ADEECISTAADA....160
WUU KU HALLAABAA KOOLKOOLISKA BADAN 161

CARRUURTAADA SIN 164
BARBAARINTA JINSIYEED EE CARRUURTA 168
MARXALADDA KURAYNIMADA 170
BAABKA SAGAALAAD 173
GUDNIINKA 173
WAA MAXAY GUDNIIN? 173
GUDNIINKA RAGGA 174
GUDNIINKA RAGGA IYO RA'YIGA CULIMADA 177
SIDEE GOORMAASE INANKA LA GUDAYAA? 178
GUDNIINKA DUMARKA 179
GUDNIINKA FIRCOONIGA 183
FULINTA GUDNIINKA FIRCOONIGA 185
DHIBAATOOYINKA GUDNIINKA FIRCOONIGA 186
GUDNIINKA FIRCOONIGA IYO RA'YIGA DIINTA 188
TIXRAAC BUUG 192

BAABKA KOOWAAD

GOGOLDHIGGA GUURKA

GUURKA IYO MOWQIFKA DIINTA

Guurku diinta waa u gargaar, shaydaanka waa u gablan iyo hoog, waana gaashaan adag oo cadowga Eebbe laga galo, waxaana ku badata ummadda Islaamka si ay ula tartanto ummadaha kale.

Eebbe waxa uu Aayaddiisa Qur'aanka ah ku leeyahay:
(U guuriya xaaslaawayaasha idinkamidka ah iyo addoomadiinna kuwooda wanwanaagsan "rag iyo dumarba".

Hadday sabool yihiin Eebbe asagaa deeqdiisa ku hodminaya, Eebbana waa kii deeqdiisu dadka ku wada aaddo, cid walbana duruufteeda ka warqaba.).

Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxaa laga weriyey inuu yiri: (Isguursada oo tarma ummadaha ayaan idinkugu faanayaa maalinta Qiyaamaha eh). Cumar (RC) waxa uu dhihi jiray: (Waxaan u guursadaa saan wiil u helo), ibnu Mascuudna waxa uu oran jiray: (Hadday cimrigeyga toban beri oo keliyihi ka harsan tahay waxaan jeclaan lahaa inaan guursado, si aanan Eebbe uga hortegin anigoo doob ah). Saxaabigii Mucaad Ibnu Jabal daacuun baa ku dhacay, laba xaas oo uu qabayna ka dilay, markaasuu yiri: (War ii guuriya, ma jecli inaan Eebbe la kulmo anoo doob ahe).
Qofkaan haddaba guursan karin sabab kastaa ha kalliftee, waxaa habboon inuu is ilaaliyo intuu faraj khayr qabaa uga furmayo. Eebbe waxa uu leeyahay:
(Ha dhowrsadeen kuwaan awood guur heli karaynin intuu Alle deeqdiisa kaga hodminayo).

Ibnu Mascuud waxa uu Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) ka weriyey inuu yiri

:(Ninkii awoodi karaa ha guursado maxaa yeelay guurku aragga waa u dabool ibtana waa u gaaashaan. Ninkaan awoodi karinse ha soomo, soonkaa kacsiga ka bi'inayee).

FAA'IIDOOYINKA GUURKA

Guurku waxa uu leeyahay Shan faa'iido oo kala ah:

1. **Ubad kaa hara**: - Faa'iidooyinka guurka tan ugu horreysaa waa sidii lagu heli halaa ubad, si aanay tafiirta dadku u dabar go'in. Ubad dhalistu waa inay yeelataa afar ulajeeddo oo kala ha:
   - Inaad ku doontid raallinimada Eebbe, maadaama aad gacan ka geysanaysid siday tafiirta dadku kusii socon lahayd.
   - Inaad ku doontid raallinimada Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) kol haddaad ku kaalmeyneysid siduu ummadaha kale tirada ummaddiisa ugu faani lahaa.
   - In Eebbe ku siiyo ubad khayr qaba oo kuu soo duceeya kolka aad dhimatid.
   - Inaad ku doontid shafeeco kolka ilmo yari kuu saqiiro.
2. **Dhufays aad ka gashid Shaydaanka**: - Guurku waxa uu kaa oodaa meeluhuu shaydaanku kaasoo gelayey, mar hadday wuxuu xaaraan ku raadi ku lahaa rugtaada kuu yaallaan iyagoo xalaal ah. Qofku hadduusan Eebbe ka cabsi iyo iimaan ku hubaysnayn, rabitaankiisa kacsi ayaa hor kaca, haddii markaasi aanu helin guur xalaal ah, siduu dembi isaga ilaaliyaa way adag tahay.
3. **Qalbigoo kuu dega iyo laabtoo kuu qabowda:** - Shaqo tay naftu u jeceshahay haddaan loo helin waqti nasasho, waa lagu daalayaa dabeetana la'iska deynayaa. Haddaba maxaad ka oran lahayd hadday shaqadaasi tahay taqwada Eebbe ooy iyada iyo naftuba isdiidayaan! Saacadaha uu ninku ku hawlan yahay cibaadada Alle iyo camalka adduunyo, waxaa habboon inuu dhexgashado waqti uu xaaskiisa kula baashaalo, si qalbigu ugu dego, laabtu ugu qabowdo firfircoonaanna uga qaado.
4. **Hawshii guriga oo hoggaankeedii kaa wareego:** - Ninka oo ka xorooba maamulka guriga sida hagaajintiisa, xaaqistiisa, goglistiisa, cunto karinta iyo diyaarinta, alaab dhaqista, suuq kasoo adeegga, iwm. Waxay siisaa waqti dheeraad ah oo uu ku

shaqaysto, wax ku barto, Eebbena ku caabudo. Rasuulkeenna suubban (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxa uu xadiis uu soo saaray Tirmidi ku leeyahay: (Midkiin ha yeesho qalbi Eebbe ku mahadin og, carrab Eebbe xusid badan iyo haweeney mu'minad suubban ahoo Aakhiradiisa ku kaalmeysa). Haddaba dumarka looma guursado oo qura in adduunyada lagu raaxaysto, carruurna laga daadiyo, balse yoolka ugu muhiimsani waxa weeye inay kuu abuuraan waqti iyo jawi aad Eebbe ku caabuddid.

5. **Nafta ood kula dagaallantid daryeelka qoyska:** - Nafta ood ku jara-bartid qaadista mas'uuliyadda reerka, daryeelkiisa, gudashada waajibka kaa saaran xaaskaaga, dabeecaddeeda ood ugu samirtid, dhib wixii kaaga yimaada ood u dulqaadatid, hanuuninteeda ood u hawlgashid, dadaal aad u gashid sidaad marasho iyo masruuf xalaal ah ugu keeni lahayd, carruurta ood ku tarbiyeysid waddada toosan, iwm.Waxaas oo dhami waxay kamid yihiin faa'iidooyinka guurka, tiiyoo weliba ajar iyo xasanaad Eebbe kaa siinayo. Nabigeennu (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxa uu xadiis ku leeyahay: (War hooya gebigiin waxaad tihiin Qawsaarro, qawsaar walibana waxa uu mas'uul ka yahay wixii la raaciyey). Waxaa la sheegay in raggii hore ee suusuubbanaa mid kamid ahi uu niman walaalihii ah ooy jihaad ku wada jireen weydiiyey: (Ma garanaysaan shaqada aynu hadda hayno mid inooga ajar badan?). Markaas bay yiraahdeen: (Ma garanayno). Suu yiri: (Anaa garanaya). Markey weydiiyeenna waxa uu ugu jawaabay: (Nin sabool ahoo ciyaal leh, ha yeeshee aan cidna wax weydiisan, oo intuu cawa-barkii toosay oo reerka indha-indheeyey arkay carruurtiisii oo hurudda cawradooduna bannaan tahay, dabeetana ku huwiyey go'ii uu keligii dhar ka lahaa, kaas baa naga camal wanaagsan).

CAQABADAHA GUURKA

Waxaa jira caqabado (dhibaatooyin) ama is hortaaga guurka amaba laf ahaantiisa ka dhasha, waxaana ugu muhiimsan saddexdaan:

1. **Awood-darri dhaqaale: -** Dhaqaale xumadu waa aafada ugu weyn ee ka hortaagan rag badan inay guri xalaal ah degaan, gaar ahaan sicir bararka iyo awood iibsasho yaraanta xilligaan jirta dartood.
2. **Mas'uuliyadda qoyska ood qaadi weydo**: - Rag badan baan xamili karin gudashada xaqa ay dumarkoodu ku leeyihiin, iyaga oo ugu sabri waaya dabeecad xumadooda, uguna dulqaadan waaya dibindaabyaday la yimaadaan. Rasuulka suubban (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxa uu leeyahay: (Qofka waxaa dembi ugu filan inuu dayaco kuwii loo xilsaaray daryeelkooda). Waxaa la weriyey in ninka ka cararaa ciyaalkiisu uu lamid yahay nin Eebbe ka cararay, lagamana aqbalo Salaad iyo Soon toona. Eebbe waxa uu Aayaddiisa ku leeyahay: (Ka dhawra naftiinna iyo ehelkiinna Naar shidaalkeedu yahay dad iyo dhagxaan). Sidaas buuna inoogu amrayaa in aan xaaska uga ilaalinno Naar isla sida aan nafteenna uga ilaalinayno, waxaadna halkaasi ka garan kartaa in ninku kolkuu guursado ay labanlaabmayso mas'uuliyaddii saarrayd, ayna xakamayn ka rabaan laba nafood, kiiyoo awalba kari la'aa hal naf xakamaynteed. Waana taasi ta kalliftay rag badan oo saalixiin ahi inaanay guursan, iyaga oo kabiqi jiray Aayadda oranaysa: (Waxay wanaag ku leeyihiin inta iyaga lagu leeyahay oo kale), Micnaha Aayaddu waxa weeye: (Haweenkiinnu masruuf bay idinku leeyihiin, marashay idinku leeyihiin, meel ay degaanna way idinku leeyihiin, iyo weliba inaad ugu raaxaysaan sida aad jeceshihiin inay idiinku raaxeeyaan).

3. **Cibaadada oo uu kaa carqaladeeyo:-** Dhibaatooyinka ka dhasha guurka waxaa kamid ah isagoo kugu dhaliya ka feker adduunyo, iyo inaad meherad ka dhigatid ubad iyo maal aruurin. Waxaa la hubiyey in nin lug haween bartay ay ku adagtahay inuu waqti u helo cibaado Eebbe. Ha yeeshee taa micneheedu ma aha in labada mid la tuuro, balse waa in guntiga dhiisha la'isaga dhigo sidii labada daarood la'isugu keeni lahaa. Gaar ahaan waxa uu guurku waajib ku yahay qofkaan naftiisa liijaan ku qaban karin oon xaaraan iska ilaalin karin.

Haddaba cidda keliya oon isleennahay guur la'aanta ayaa u roon waxa weeye ninkaan saddexdaasi aafo ka badbaadi karin, kana baqaya mas'uuliyad dheeri ah oo uu Naar ku mutaysto, ha yeeshee naftiisa xakamayn kara oo ka dhawri kara xaaraan kaga timaada araggiisa iyo ibtiisa. Ninka caynkaasi ah waxa u wanaagsan inaanu guursan, si aanu Aakhiradiisa ugu doorsan Adduunyo.

GACAL DOORASHADA

Diinteenna Islaamku waxay ina baraysaa in haweeney afar waxyaabood lagu guursado, kuwaasi oo kala ah: qurux, qoys sharaf leh ooy ka dhalatay, maal iyo diin. Haddaba haddaynu mid mid u kala qaadno:

1. **Qurux:** Quruxdu inkastoo ay tahay shabagga ugu horreeya ee ay dumarku ragga u daadiyaan, misana diin iyo akhlaaq haddaanay dugsanayn, intay halleyso ayaa ka badan waxay hagaajiso, waxana weeye wax da' ku xiranoo qofka aan ku daahin. Waxaa la yiri quruxda keligeed ahi waa sida bal cagaaran oo intaad u bogto aad xoolaha ku deysatid, kolkeyse daaqaan ay ku banaan (shubmaan) oo bushi uun ka qaadaan.
2. **Qoys sharaf leh:** Waa wax loo baahan yahay in dad la garanayo oo magac iyo maamuus leh laga guursado, waana kii uu Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) yiri: "U doorta xawadiinna, cirqigu waa uu dusaaye". Xadiiska oo uu soo saaray ibnu Maajah, micnihiisu waxa weeye dadnimo wanaagga waa la'iska dhaxlaaye, hubiya qofka aad guursaneysaan amaba u guurineysaan inuu qoys wanaagsan ka dhashay. Ha yeeshee, illayn qoyska dhan guursan maysidoo qof baad ka guursanaysaaye, sideed ku dammaanad qaadaysaa inay qoftaasi noqon doonto tii lagu nastoo lagu nagaado, haddaanad akhlaaq iyo diin ka eegin?
3. **Maal:** Ninkii gabar maalkeed "oo qura" u guursadaa, ma uu doonayo gabadhee maalkeeduu doonayaa, ayada lafteeduna waxay u aragtaa nin ay iibsatay. Waxaa hore loo yiri: Ninka waxa wanaagsan inuu gabadha uu guursanayo saddex dheer yahay: da' iyo nasab iyo duunyo, si aysan u yasin. Gabadhana waxa wanaagsan ninka ay

guursanayso inay saddex dheer tahay: samir iyo edeb iyo suurad wanaag, si uusan u yasin.

4. **Diin:** Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxa uu xadiis saxiix ah ku yiri: (Naag waxa loo guursadaa maalkeeda, quruxdeeda, sharafteeda iyo diinteeda, ee ta diinta leh gaar gacmaha ciid gashee). Gabadha diinta lihi waa tan garanaysa siday u gudan lahayd xaqa uu ninkeedu ku leeyahay, siday u dhawri lahayd asraarta gurigeeda iyo nafteeda, siday isaga ilaalin lahayd masayr, carruurtana ugu barbaarin lahayd tubta toosan.

   Haddaba, maadaama ay adagtahay sidii lagu heli lahaa haweeney afarta sifo ee aannu soo sheegnay isku darsatay, waxaa habboon in xoogga la saaro qof diin leh, hadday markaasi qurux iyo qoys wanaag ku darsato waa Alxamdu Lil-Laahi, hadday maalkeeda sidatana waa Rabbil-Caalamiin.

   Si kastaba arrintu ha ahaatee, waxaad mooddaa in dabeecadda raggu dalkay doonaanba ha u dhasheene tahay inay gabadha bilicsanaanteeda iyo muuqaalka bedenkeeda ku daba galaan, intaanay u daadegin diin iyo dabeecad kale.

   Hadday markaasi diin iyo dabeecadi u dheer yihiin, ninka daa'in ka baqayaa waa tuu doonayey, kii kalee damackatiir ahe xoolo daneeyaase quruxda wuxuu ku daraa inay dad magac iyo deeq leh ka dhalatay.

SOOMAALIDA IYO QURUXDA

Soomaalidu waxay tiraahdaa: (hadday naagi siddeed iyo labaatan sifo oo dumar lagu raaco leedahay, asay gabar tahay, guurkeeda sina looma daayo). Sifooyinka ay tilmaamaanna waa sidatan:-

- Afar ay u dheer tahay: labada gacmood, timaha iyo qoorta.
- Labay u dhuuban tahay: qoorta iyo dhexda.
- Afar ay dhumuc u leedahay: labada kub iyo labada cududdood.
- Afar ay u caddahay: labada indhood iyo ilkaha labadooda lakab.
- Afar ay u madowdahay: labada indhood wiilkooda iyo labada sunniyood.
- Afar ay deeb u leedahay: labada dibnood (bushimood) iyo labada mudane (Naasaha caaraddooda).
- Labay u shuban tahay: labada dhaban.
- Hal ay u buuxdo: shafka oo ah meesha dumarku quruxda ka sitaan, ishuna ku nasato.
- Hal ay u qoran tahay: waa sanka.

Lix iyo labaatankaas sifo araggay ugu qurux badan tahay, labana maqalkooda ayay dheguhu ku raaxaystaan, waana qosolkeeda iyo codkeeda macaan.

CARABTA IYO QURUXDA

Soomaalida oo keliya ma aha, ee carabta lafteedu waxay tiraahdaa: (Naag wanaaggeed ma dhamaystirna haddaanay afar u caddayn, afar u casayn, afar ciriiri u ahayn, afar u carfayn, afar u madoobayn, afar u weynayn, afar u koobaabnayn, afar u ballaarrayn, afar u jilicsanayn, afarna u yarayn). Afarreydiina waa sidatan:-

- Afar ay u caddahay: indhaha, ilkaha, ciddiyaha iyo midabka.
- Afar ay u castahay: carrabka, ciridka, dhabannada iyo dibnaha.
- Afar ay ciriiri u tahay: sanka, dhegaha, xuddunta iyo cambarka.
- Afar ay u carfayso: sanka, afka, kilkilaha iyo cambarka.
- Afar ay u madowdahay: sunniyaha, timaha, indhaha wiilkooda iyo baararkooda.

- Afar ay u weyn tahay: joogga, garbaha, feeraha iyo barida.
- Afar ay u wareegsan tahay: madaxa, indhaha, cududdada iyo kubabka.
- Afar ay u ballaaran tahay: foolka, indhaha, shafka iyo cajarrada.
- Afar ay u yar tahay: dhegaha, cagaha, afka iyo calaacullada.
- Afar ay u jilcan tahay: sunniyada, sanka, dibnaha iyo dhexda.

INANTAADA U AWR DAYO

Waxaa loo baahan yahay inantaada iyo walaashaa inaad u doortid nin diin iyo akhlaaq leh oo ku dhaqmaya waxyaabaha ay diintu farayso, kana fogaanaya waxyaabaha ay ka reebeyso.
Waxaa la yiri nin baa nin kale weydiiyey: (War heedhe inan baa ii joogtee yaan u guuriyaa?). Saa kii kalaa ugu jawaabay: (Nin daa'inkii ka biqi og u guuri, maxaa yeelay hadday deeqdana asagaa daryeeli og hadday ka daadegi weydana ugu yaraan ma uu dulmin doono).
Waxa kaloo la yiri: Nin dadkii hore ee suusuubbanaa kamid ah baa doonay inuu inantiisa u guuriyo, markaas buu la tashi ugu tegey nin ay deris ahaayeen oo Majuusi ah (Dabka caabuda). Majuusigii oo yaabban baa yiri: (Dadoo dhami adayba adduun iyo aakhiro kaa wareystaane maxaad aniga iweydiinaysaa oon kugu war dhaamaa?). Markaas buu ninkii Muslinka ahaa yiri: (Iska daaye, ila taliyoo yaan inantayda siiyaa?). Majuusigii baa markaa yiri: (Madaxweyneheennii Kisra xooluu dooran jiray, madaxweynihii Ruum Qaysarna qurux buu dooran jiray, Carabina nasab iyo qabiil bay dooran jirtay, madaxweynihiinnii Maxamedna diin buu dooran jiraye, bal adigu go'aan ka gaar ciddaad ku dayan lahayd).

QISADII SACIID BIN AL-MUSAYIB

Saciid waxa uu ahaa mid kamida culimadii diinta ugu caansanayd xilligii banii Umayah dowladda Islaamka u talinayeen: Saciid ardadiisa waxaa kamid ahaa nin la oran jiray Cabdullaahi bin Abii-widaacah. C/Laahi dhawr maalmood buu dersiga ka maqnaaday, sheekhuna ardada ka dhex tebay. Maalintii dambe kolkii loo sheegay in sheekhu doondoonayey buu u yimid. Markuu salaamay buu sheekhu weydiiyey halkuu maalmahan ku maqnaa. “Xaaska ayaa iga jiranayd oo aan la joogay, haddase way dhimatay oo waaban soo duugay” buu C/Laahi ugu jawaabay. “Maxaad jirradeeda noogu soo sheegi weyday aan booqannee, amaba geerideeda aan waxka duugnee?” intuu ku yiri oo u tacsiyeeyay, xaaskii geeriyootayna u duceeyay, buu dabeeto ku yiri: “C/Laahiyow guurso, Eebbena ha hortegin adoo doob ah”. “Yaa sheekhow gabar isiinaya! Wallaahi baan ku dhaartaye Afar dirham baa xoolo iga dhaca”. Sheekhii baa markaa yiri: “Subxaanallaah, miyaanu muslimku afar dirham ku dhowrsan karin!” una raaciyey “Anaa inan kuu guurinaya hadaad raali ka tahay”.
C/Laahi bin Widaacah oo isaga laftiisu sheekada ka sheekeynayaa waxa uu leeyahay: Markaas baan xishood iyo darajayn dartood uga aamusay. “Maxaad u aamustay? Ma inantaydaan kuu cuntamayn?”. “Eebe hakuu naxariistee**1** maxaad saa u leedahay haddaad doonto gabadhaada kumanaan dirham baad ku guurin kartaaye” baan ku iri. Markaas buu sheekhii yiri “Waa runtaa, balse iska daayoo shuhuud u yeero”. Shuhuud baan markaa u yeertay, waxaana gabadhii la igula mehriyey Afartii dirham, halkaana lagu kala faataxaystay.

Kolkaan Salaaddii Cishaha tukannay baan anigu gurigeygii iska aaday, waana tanoo ninbaa iridkii aqalkeyga garaacaya. “Waa kuma?” Qofkii iridka garaacayey baa yiri: “Waa Saciid”. Ilaah baan ku dhaartaye waxaan Saciidyo magaalada ku aqoon jiray waan soo wada xusuustay aan ka ahayn Saciid bin Al-Musayib, maxaa yeelay weligey maanan arag asagoo gurigiisa ka baxaya, inuu Salaad Masjidka ugu socdo ama meyd wax kasoo aasayo maaha eh. Markaas baan iri: “Waa Saciidkee?”. “Saciid bin Al-musayib”. Jirkayga oo dhan baa halmar jareeyey, waxanan is iri: “Armuu sheekhu ka shallaayey inantuu ku siiyey oo kuu cudur daaran rabaa”.

Markaas baan anoo cagajiid ah iridkii furay, saa waa gabar dadaboolan, faras alaabi ku raran tahay iyo adeegto cad. Sheekhii intuu isalaamay buu yiri: “C/Laahiyow waatan naagtaadii”. Markaas baan si yare xishood ku jiro u iri: “Alle hakuu naxariistee, maxaad ayaamo ugu kaadin weydey”. Suu yiri: “Sabab!” kuna daray: “Sow ima oran afar dirham baan haystaa? Mise waxaad dooneysaa in Eebbe iyiraahdo maxaad ninka habeenkaa doobnimo ugu dhaaftay adoo xaaskiisii haya. Waa taa naagtaadii waana taa alaabadiinnii, waana taa gabar idiin adeegta iyo kun dirham ood masruufataan.

C/Laahiyow amaanada Eebbe iga guddoon.

Waxan dhaar kuugu marayaa inaad iga guddoomaysid gabar Soon iyo Salaad badan, Kitaabka Eebbe iyo Sunnada Rasuulkiisana aqoon badan u leh, ee Alle kaga cabso, aniga darteeyna ha uga xishoon ee haddaad wax aadan jeclaysan ku aragto intaad edbiso gacanteyda kusoo sin”. Waanu sii dhaqaaqay.

C/Laahi waxa uu leeyahay: Wallaahi baan ku dhaartaye weligey ma arag naag ka aqrin og Kitaabka Alle, kagana aqoon badan Sunnada Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*), kagana cabsi badan Allihii abuurtay, waxanay ahayd mas’alada culimada wareerisa ta jawaabteeda la weydiiyo.Mar kasta oon Saciid is aragno waxa uu iweydiin jiray: “Qoftii say tahay?” markaas baan dhihi jiray: “Waa nabaddeeda”.

Kedib markay gabadhii wiil iidhashay baan maalin anigoo suuqa u baxay waxaan soo laabtay islaan aanan weligey arag oo aqalka dhex fadhida. Ka noqo markaan islahaa bay xaaskaygii tiri: “Soo gal C/Laahiyow, waa qof araggeeda Eebbe kuu banneeyaye”. Markaas baan weydiiyey: “Tumaad ahayd, Alle hakuu naxariistee?” “C/Laahiyow gabadhaan hooyadeed baan ahaye maxaad kala kulantay?” “Khayr Alle haydinka siiyo, si fiican baad u tababarteen una edbiseen”. “C/Laahiyow annaga ha noogu danayne haddaad xumaan ku aragtid edbi, waxaan nafteeda ka ahaynna adaa leh, dhoola caddayntana haka badin yaanay ku dhayalsane. Eebe haydiin barakeeyo dhallaanka cusub, ha ka dhowro Shaydaan, hana kadhigo mid Alle ka cabsi badan sidii awoowihii. Wallaahi baan ku dhaartaye Afartan (40) sanadood oon isqabnay

ma aanan arag maalinna asagoo Allihiis ku caasinaya, lacagtaana asagaa idiinsoo dhiibaye qaata".

Cabdullaahi waxa uu leeyahay: "Waan ka qaatay lacagtii, waxayna ahayd Shan diinaar, siday islaantii markaas nooga baxdayna siddeed iyo toban sanadood wejigeeda dib uma aanan arag ilaa geeriyi na kala geysay". Dhammaad qisadii Saciid bin Al-Musayib.

ISKA EEG INANTA INTAANAD GUURSAN

Ninku kolka uu xulanayo tii nolol la wadaagi lahayd, diintu waa ay u oggoshahay inuu iska eego, ha yeeshee su'aasha meesha ku jirtaa waxa weeye: (Intee in la'eg buu ka eegi karayaa jirkeeda?).

Waxaa layiri: Cumar binu Khaddaab (RC) ayaa weydiistay Cali bin Abii Dhaalib (RC) inuu siiyo gabadhiisa Ummu Kaltuum markaas buu Cali (RC) ku yiri: "Cumarow gabadhu way yartahay, balse waan kuu soo dirayaaye aragoo haddaad raalli ka noqoto waa naagtaada". Markaas buu gabadhii intuu maro usoo dhiibay ku yiri Amiirul-mu'miniinka ugee, oo ku dheh aabbe wuxuu ku yiri:

"Waa tii aan kuu sheegayey". Intay Cumar u tagtay bay maradii u dhiibtay, ereyadiina u sheegtay. Cumar (RC) baa markaa ku yiri: "Usheeg aabbahaa raali baan ka nahaye". Markay bax is tiri oo sii jeesatay buu Cumar (RC) kubabkeeda marada ka qaaday. "Yaaaa, haddaadan Amiirul-Mu'miniin ahaan lahayn ishaan kaa dharbaaxi lahaa" bay ayadoo xanaaqsan intay tiri kasii dhaqaaqday. Kolkay aabbeheed ku noqotayna waxay kutiri: "Waxaad ii dirtay odoy xun oo saa iyo saa igu sameeyay". "Maandhay waa ninkaagii" buu Cali (RC) hadal kusoo gooyay. Culimada diinta intoodii badnayd waxay isku raaceen inuu ninku gabadha uu guurkeeda doonayo ka eegi karayo jirka qaybihiisa haween lagu raaco sida wejiga, gacmaha, kubabka lugaha, iwm, qaarbaase intaa kasii fogaaday oo gaarsiiyey ilaa iyo jirka oo dhan waxaan ka ahayn labada dalool (cambarka iyo dabada).

SIFOOYINKII SHEEKH AL-NAFSAWI

Shaikh Al-Nafsawi oo ahaa caalim Islaam ah, noolaana qarniyadii dhexe waxa uu buuggiisii (Ar-Rowdul-Caadhir fii Nus-hatil-Khaadhir) ku qoray sifooyin uu sheegay in gabadha leh aan

sinnaba loo daayin guursigeeda. Haddaba sifooyinkii uu sheekh Al-Nafsaawi tilmaamay iyo qaar kaloon tixraacyo kale ka helnay haddaynu nuxurkoodii soo koobno, waxay ahaayeen sidatan:

(Gabadha guursigeeda la doonaa waa
tan uu jirkeedu buuxo oo joogga iyo hilibka leh, foolka ballaaran leh, timaha dhaadheer ee madow leh, indhaha sidii ilays la shiday oo kalaa leh, dhabannada shushuban leh, sanqaroorka qoran leh, sunniyaha dhaadheer ee madmadow leh, afka yar iyo ciridka madow leh, ilkaha sidii aleel la qoray ah leh, dibnaha, dhabannada iyo carrabka cas leh, sanka iyo afka carfaya leh, qoorta dheer iyo cabbaaryaha leh, garbaha waaweyn leh, gacmaha buurbuuran iyo garaaraha leh, shafka ballaaran leh, naasaha toobinka ah ee dharka dul saaran dhibsanaya doonayana inay kasoo dhex baxaan leh, xabadka iyo naaska buuxa leh, dhexda yar leh, sinaha waaweyn leh, caloosha godan leh amaba xulus yaroo salaaxista ku habboon leh, xuddunta ballaaran ee biya-degeenkaa leh, cambar dusha iyo daafyaha ka cayilan dhexdana ka ciriirigaa leh, cajarrada waaweyn leh, qaarka dambe iyo doolasha waaweyn leh, kubabka buuxa, cagaha yaryar iyo cirbaha jilicsan leh.
Gabadha socodkeedu yahay siduu abwaanku u sawiray: “Culays kuma dhaqaaqdo mana cararto, cagta socodka kuma dhererto ciiddee way ciribsataa”, kolkay soconayso laafyoota, kor iyo hoosna ka lulata, soo socodkeeda aad macaansatid, sii socodkeedana la miyir beeshid, bashaashadda aan hadalka iyo qosolka badnayn, codka iyo carrabka gaaban balse ereyga kasoo baxa bukaankii maqlaa macaantiida ku bogsoodo, bixitaanka iyo soo gelitaanka yar gurigana aan dhaafin, deriska aan dan lama huraan ah mooyee hadal u doonan, dibadda markay dan ka yeelato ninkeeda oggolaansho ka dalbata, duunyo duqeeda mooyee dad kale aan weydiisan, iimaanka badanoo wax yari deeqaan, degganaanta iyo dulqaadka badan, ninkeeda daacadda u ah oo hadduu gogosha ugu yeero degdeg uga yeesha, hadduu damco
ayadu doonata, hadduu iska daayana isdadabta, kolkay galmadu dhacayso dhabannadu casaadaan, indhuhu caddaadaan, dibnuhuna cayaaraan, kalkay ninkeeda la joogto farax iyo

qosol badan, markay dad kale arkeysana afgaaban oo edeb badan, eer-sheegad yar, abtiyaal iyo adeeryaal akhyaar ahna leh).

RAG MAXAA LAGU RAACAA?

Ragga iyo dumarku way ku kala duwan yihiin marka laga eego sifooyinka la'isku doorto xilliga guurka. Rasuulkeennu (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waa kii yiri : (Naag waxa loo guursadaa maalkeeda, quruxdeeda, sharafteeda iyo diinteeda), taasi oo ina tusaysa in maalka iyo quruxdu ay 50% ka yihiin sababaha dumarka loo guursado, ha yeeshee kolkay arrintu joogto ninka isagu doonaya inuu guursado, qiimeyntiisu taa ka duwan.

Diinteenna Islaamku waxa ay xaddidday laba shardi oo haddii ninka laga helo ay tahay in markaa inanta uu soo doontay loo guuriyo, labadaasi shardi oo kala ah; Diin

iyo Dabeecad. Rasuulka suubbani (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxa uu xadiis ku leeyahay: (Hadduu idiin yimaado nimaad diintiisa iyo dabeecaddiisa u bogtaan u guuriya, haddii kale xumaan iyo dhibaato weyn baa dhulka ka dhacaysa). Xadiiska waxaad ka garan kartaa in dabeecadda qofku aanay ku xirnayn diintiisa, maxaa yeelay si kasta oo qofku uu diinta u yaqaan, haddana dabeecad wanaagga, degganaanta iyo qabowga iyo waa loo kala dhashaa dabeecad xumida, xanaaq dhowaanta iyo kulaylka joogtada ah.

Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) kuma aanu soo hadal qaadin xadiiskiisa qurux iyo maal looga baahan yahay ragga guurdoonka ah toona. Haddaba sababtu waxa weeyaan, aynu ku horreeyno quruxda eh, ninka ragga ah waxaa qurux ugu filan ragannimadiisa, oo kol hadduu waxgarad yahay, geesi yahay, caqli iyo kartina leeyahay, waxay ila tahay qurux ay dumar ku raacaan oo u harsani ma jirto. Dhanka kale, marka diinta Islaamka laga hadlayo, maalku kamid ma aha shuruudaha guurdoonka lagu xiray. Ninkii diin (aqoon iyo ku dhaqan) iyo dabeecad wanaag isku darsada, Eebbe asagaa xagga maalka ka kafaalad qaaday. Waxana taasi marqaati ka ah Aayadda oranaysa: (Hadday sabool yihiin eebbe asagaa deeqdiisa ku hodminaya).

GAYAANKAA GUURSO

Arrimaha loo baahan yahay in ahmiyad la siiyo kolka la dooranayo lammaanaha nolosha waxa ugu horreeya diinta iyo dabeecadda sidaynu horeba usoo sheegnay, waxase aan la inkiri karin inay jiraan umuuro kale oo iyaga laftoodu ahmiyaddooda leh, waxaana kamid ah farqiga u dhexeeya da'da ninka iyo da'da inanta uu guurkeeda doonayo

Abuubakar (RC) iyo Cumar (RC) ayaa mid waliba goonidiisa usoo doontay Faadumo binti Rasuul (*Sallallaahu calayhi wasallam*), markaas buu Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) mid waliba goonidiisa ugu sheegay inay gabadhu yartahay. Ha yeeshee kolkuu Cali (RC) soo doontay, waa uu siiyay, waxanay culimada qaar taa ku micneeyeen in Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) doonayey inuu gabadhiisa u guuriyo nin ay isku da' dhowyihiin, waxana markaasi Faadumo (RC) ay jirtay shan iyo toban sano iyo shan bilood, halka uu Cali (RC) ka jiray koow iyo labaatan sano iyo afar bilood.

Waxaa laga yaabaa inuu maskaxdaada ku soo dhoco guurkii Rasuulkeenna (*Sallallaahu calayhi wasallam*) iyo Sayidah Caa'ishah (RC) oo iyadu aad uga da' yarayd Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*), ha yeeshee qoraaga kitaabka (Tuxfatul-Caruus) Maxamuud Al-Istambuuli waxa uu ku doodayaa in umuurtaasi aanay ahayn mid lagu dayan karo sababahaan soo socda awgood:

- Dadnimada Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) oo dadnimo qof lala simaahi jirin, taasi oo keentay inay Caa'ishah farxad kula noolayd, isagana ka door bidday nin kasta oo dhallinyaro ahaa oo soo doontay.
- Ulajeeddada siyaasadeed ee ka dambeysay arooskaasi oo loola jeeday in dhidibbada loo aaso xiriir dhexmara Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) iyo Abuu-Bakar Al-Siddiiq (RC) oo saaxiibtinnimada soojireenka ah ee ka dhexeeysay asaga iyo Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) ka sokow, kamid ahaa hogaamiyeyaasha Carabta, loona fududeeyo maslaxadda ka dhaxaysay labadooda, maadaama uu Abuu-Bakar mar waliba

tegi jiray guriga Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) si dardarsiimo loo geliyo Dacwada Islaamka.

- Caa'ishah oo ahayd qof aad u diin badan, marnabana aan cabsi looga qabin inay gef ka geysato guurkaasi.
- Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) oo la siiyay awood ragannimo u dhiganta afartan ragga Saxaabadiisa ah awooddood sida ku soo aroortay Xadiiska Saxiixa ah) DDhammaad faalladii Istambuuli.

Gabar baa gabar weydiisay: Naa rag kee baad ugu jeceshahay?

Markaas bay tiri: "Waxaan ugu jeclahay ger caddaale, guunyo badane, gaajo gooye, kuu garaabe, ku garab taagne, gef ka dheere, garoor ma daadshe, gaawe carafle, gaari farasle, gaarka haaye, deris gargaare,,,, ee adiguna". Markaas bay ugu jawaabtay: "Anna Gar madoobe, geed walwaale, garruun weyne, gujo kulule, gunta ku geeye, kuna gufeeye, gidaarra jeexe, gurxan badane, gebagebeeye, gacan sarreeye, gam'i waaye,,,, kaas baan u jeclahay ee aniga iyo adiga teennee caqli badan?" Sida ninkuba u jecelyahay inuu guursado gabar da' yar, qurux badan, caqli badan, dhawrsan, asagana jecel oo dhaqaalaysa, ayay gabadhuna u jeceshahay in loo guuriyo wiil da' yar ama aan wax badan ka durugsanayn, qurux badan, caqli iyo ragannimo badan, dhawrsan oo iyada uun ku kooban, deeqsina ah.

Waxaa la yiri: Nin gaaban oo fool xun baa wuxuu qabay gabar qurux badan. Maalin buu usoo galay ayadoo si fiican isu qurxisay. Markaas buu isha la raacay awoodina waayay inuu ka jeesto. Markay aragtay siduu u eegayo bay tiri: "Maxaa kugu dhacay?" "Wallaahi aad baad u qurxoonaatay". Markaas bay tiri: "Ku bishaareyso inaan aniga iyo adiguba Janno geleyno". Suu weydiiyey: "Oo xageed ka ogaatay?" "Anoo kalaa lagu siiyey markaas baad shukriday, adoo kalena waa la'i siiyey markaas baan sabray, qofka shukriya iyo ka sabraana waa ehlu janno" bay hadal ugusoo jartay.

Waxaa la yiri: Nin baa asagoo faras fuushan waxaa kahor timid naag uusan quruxdeeda ayadoo kale hore u arag. Markaas buu ku yiri: "Hadduu nin ku qabo Eebbe hakuu barakeeyo, haddii kalese ii sheeg". Markaas bay ku tiri: "Maad iska kay dhaaftid wax aanad

jeclayn baa igu yaalle". "Maxaa kugu yaal?". "Madaxayga cirraa ku taal". Intaa markuu maqlay buu faraskii saynta u rogay si uu u dhaqaaqo, waase ay joojisay, oo intay timeheedii hagoogta ka qaadday tustay, mise waaba timo madowgooda wax lagu mitaalo aan la arag. Waxayna ku tiri: "Wallaahi inaanan weli labaatan jir gaarin, ha yeeshee waxa madaxaaga iiga muuqatay cirro, waxana aan rabay inaan ku tuso in annaguba aan idinku nacayno waxa aad nagu nacaysaan".

Ugu dambayntii, waxaa lagama maarmaan ah inuu jacayl jiro amaba israbitaan ka dhexeeya labada ruux ee guurka u sharraxan, ha yeeshee jacaylka laf ahaantiisa ma aha in laga dhigto yool, balse waa inuu ahaadaa waddo xaaran oo loo maro hadaf ka weyn oo ay labada qof hiigsanayaan. Gabadha aad guursigeeda dooneysaa ma tahay haddaad guri gashaan (waa siday kuula muuqato eh) mid ay naagnimadeedu ku qancin doonto? Ma tahay mid loo daayey agaasin guri, garaneysana rag waxa u roon iyo waxa ka reebban?

DARDAARAN AAN DIIN LOO EEGIN

Waxa la arkaa waqtiyadaan dambe in dad badan oo isdooranayaa ay isku doortaan muuqaallada dibadda sida: muuqaalka iyo midabka jirka, timaha, eegmada, iwm.
iyaga oon ka eegin qofka ay dooranayaan dhanka sifooyinka nafsiyeed iyo dabeecadeed oo iyagu ah kuwa nolosha qoys u horseeda farxad, raynrayn, raaxo iyo murugo la'aan.

Haddaba waa in rag iyo dumarba aan la isku dooran muuqaalka kore oo qura, balse lagu doortaa qofka shakhsiyaddiisa, sababta oo ah muuqaalku waa mid ku xiran da'da qofka oo baaba'aya.

Tusaale ahaan, gabar ku fekeri jirtay inay hesho wiil dheer, jirkiisu dhisan yahay, lebbis qurxoon, taajir ah iwm., haddii ay hesho wiilkii ay ku riyoon jirtay una haysatay inuu noqon doono wehelkeeda adduunyada (isna uu ku doortay sifooyinkii ay ku dooratay kuwa la mid ah), kolka ay aqalgalaan oo dabeeto inta ay ka dheregto sifooyinkiisa dibadda, u baahato

dadnimadiisa gudaha ayna markaasi ka weydo, waxay billowdaa inay dareento dhibaatooyin aanay hore ugu xisaabtamin iyo inaysan raalli ahayn. Haddaba kolka aad dooranaysid kan kula wadaagaya nolosha, waa in aad ka eegto oo qiimaysid gudihiisa iyo dibaddiisa labadaba oo uusan kugu noqon (afka malab uur minshaar).

Gabadhu inta aysan isku indha tirin jacayl, waxa loo baahan yahay inay ogaato ruuxa ay laabteeda u furaysaa inuu noqon doono kan ay isla billaabi doonaan socdaal nololeed jiraya ilaa ay geeriyi kala geyso. Waa inay maskaxda ku haysaa in doorashadeedaasi ay tahay imtixaan ay geleyso inta ay nooshahay kan ugu adag, sidaasi daraadeedna ay isugu geyso wax allaale waxay xeel iyo khibrad leedahay siday u darsi lahayd dabeecadda iyo shakhsiyadda gudaha ee qofka ay dooranayso.

Waxaa laga yaabaa in qofku aragtida guud ka caafimaad qabo, balse uu hoosta ku wato cudurro xunxun sida Jabtada amaba cudurrada kale ee waqtiyadaan dambe ku caan baxay dunida kuna qarsoon xubnaha taranka, kuwaasi oo ay khatartoodu badan tahay gaar ahaan kolka ay hayaan haweenka. Waxa laga yaabaa in Jabtada kolka la iska daaweeyo ay dusha ka bogsooto, balse ku qarsoon tahay jirka hoose ilaa ay maalin maalmaha kamid ah u gudubto maskaxda keentana cudurro Eebbe kaa haayo, iyada oo weliba u gudbaysa qofka aad isqabtaan iyo carruurta intaba. Cudurka Qaaxadu isna waxa uu leeyahay natiijooyin kuwaasi la mid ah, waxaana waajib ah in arrimahaasi oo dhan maskaxda lagu haayo marka la dooranayo lammaanaha nolosha.

KHIDBADA

Khidbada haddaynu ka eegno dhanka diinta Islaamka iyo dadkii hore, waxa ahayd sidatan: wiilku dumar buu dirsan jiray uga warkeena inanta akhlaaqdeeda iyo gaarinimadeeda. Hadduu la dhaco wanaagga laga soo sheego iyo warbixinta laga keenana, duqay buu kaxaysan jiray amaba keligii bixi jiray oo intuu aabbeheed u tago guurkeeda weydiisan jiray.

Kolkaana aabbuhu hadduu ku qanco wiilka diintiisa iyo edebtiisa, wuxuu la tashan jiray inanta iyo hooyadeed, hadduu oggolaasho ka helana halkaa ayuuba ku bixin jiray. Gabadha markaa inta la mehriyo ayaa ninkeeda la daba dhigi jiray, waxayse ahayd hadduu sidaa dalbado. Haddii kale intuu halkuu kasoo doolay u noqdo ayuu kolkuu guri diyaarsado soo doonan jiray laguna dari jiray.

Maanta khidbadu waxa weeye xaflad faraxeed duunyo badani ku baxdo dad badanina isugu yimaado, dabeetana wiilka iyo gabadha oo si fiican loogu soo lebbisay gacmahana ishaystaa intay ku soo baxaan dadka xafladda kasoo qaybgalay, hortooda isku weydaarsada farraanti ka dhigan heshiis dhexmara labadooda oo ah inay isguursan doonaan, waxayna dhab ahaantii u egtahay heshiis ganacsi labada dhinac mid loogu xajinayo kan kale, waana arrin aan diin wax sal ah ku lahayn.

Hablaha qaar khidbadu waxabay u tahay dareen iska sara marin ay iska sare marinayaan kuwa kale ee aanay weli duruuftu u oggolaan in dadku isugu yimaado uguna alalaaso xafladda khidbadooda. Waxa iyana jirta in khidbado badani ku dhacaan si degdeg ah, si waddada looga xiro loogana boos qabsado kuwa tartanka kula jira gabadha ama wiilka. Dhallinyaro badan baa hablaha ugu ballan qaada guur, si ay uga haqab tiraan rabitaankooda jinsiyeed dabeetana ka baxa ballantii ay ku galeen afar indhood hortood. Kol haddayse khidbadu ku dhacayso dadka oo dhan hortooda, ceeb bay ku noqonaysaa iyo sharaf dhac haddii intuu gabadhaasi ku ciyaaro dabeeto isyiraahdo fasakh (kabax) khidbadaasi sabab la'aan.

Tijaabooyinku waxay caddeeyeen in khidbada ay ku xigsato galmadu iyada oon la gaarin meher iyo aqalgal, ay inta badan ku dhammaato kala tag. Khidbadaha qaar baa ku dhaca xaalad qooq iyo kacsi iyo dhaar inayan weligood kala harin, iyada oon wax hordhac iyo ka fiirsi ahi ka horreeyn, sidaasina intay u hoggaansamaan kacsi iyo rabitaan aan xad lahayn, daqiiqad kadib ka shallaayaan wixii ay daqiiqad kahor ku dhaqaaqeen. Gabdhaha qaar baa kolka ay hoosta ka galaan wiilka ay jecel yihiin uu soo weeraraa dareen kacsi aan xad lahayni,

dabeetana awoodi waaya inay (maya) yiraahdaan iyaga oo miyir iyo dhimirba beela, sidaasina ay ku dhacaan heshiisyo aan weligood dhaboobayn iyada oo weliba aan la joogin meel laga noqdo.

Gabadhii khidbadeeda fasakhda mujtamacaadka reer barigu waxay ku eegaan il liidiseed, taasi oo ah dulmi la jideeyey waqti fog. Fasakhidda khidbadu amaba haddaynu si kale u niraahno ka bixitaanka ballantii ahayd in la isguursan doono waxay xummeysaa sumcadda gabadha. Waxa intaa dheer in mujtamaca iyo cid kasta oo doonta inay gabadhaasi dib u doonato labaduba u arkaan inay tahay garoob, si kastaba gabadhaasi ha u jeclaato khadiibkeeda cusub, daacad iyo raaliyana ha ugu ahaato eh.

Dalalka aan diinta Islaamka ku dhaqmin qaarkood waxay khidbadu uga dhigan tahay xarig sharci ah, khadiibadduna waxay leedahay xuquuq u dhiganta tan ay leedahay haweeneyda la qabo iyo weliba xuquuqda uurjiifka caloosheeda ku jira haddii ay u oggolaato khadiibkeeda inuu u galmoodo intaanay aqalgelin. Waxa caadi ah inaad dalalka caynkaasi ah ku aragtid nin iyo haweeney isu dhalay laba iyo saddex carruur ah oo la leeyahay caawa ayuu dhacayaa nikaaxii iyo aqalgalkoodii. Waxa taasi ka yaab badan in dalalka qaar aanayba labada qof isguursanaynin ilaa iyo inta ay ka hubsanayaan inay carruur isu dhali karayaan, iyaga oo isla noolaanaya ilaa iyo intay dhawr carruur ah isu dhalayaan, markaa dabadeedna aqalgal iyo xaflad yaab leh+ loo dhigayo.

GAYAANKAA GUURSO

Arrimaha loo baahan yahay in ahmiyad la siiyo kolka la dooranayo lammaanaha nolosha waxa ugu horreeya diinta iyo dabeecadda sidaynu horeba usoo sheegnay, waxase aan la inkiri karin inay jiraan umuuro kale oo iyaga laftoodu ahmiyaddooda leh, waxaana kamid ah farqiga u dhexeeya da’da ninka iyo da’da inanta uu guurkeeda doonayo Abuubakar (RC) iyo Cumar (RC) ayaa mid waliba goonidiisa usoo doontay Faadumo binti Rasuul (*Sallallaahu calayhi wasallam*), markaas buu Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) mid waliba goonidiisa ugu

sheegay inay gabadhu yartahay. Ha yeeshee kolkuu Cali (RC) soo doontay, waa uu siiyay, waxanay culimada qaar taa ku micneeyeen in Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) doonayey inuu gabadhiisa u guuriyo nin ay isku da' dhowyihiin, waxana markaasi Faadumo (RC) ay jirtay shan iyo toban sano iyo shan bilood, halka uu Cali (RC) ka jiray koow iyo labaatan sano iyo afar bilood.

Waxaa laga yaabaa inuu maskaxdaada ku soo dhoco guurkii Rasuulkeenna (*Sallallaahu calayhi wasallam*) iyo Sayidah Caa'ishah (RC) oo iyadu aad uga da' yarayd Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*), ha yeeshee qoraaga kitaabka (Tuxfatul-Caruus) Maxamuud Al-Istambuuli waxa uu ku doodayaa in umuurtaasi aanay ahayn mid lagu dayan karo sababahaan soo socda awgood:

- Dadnimada Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) oo dadnimo qof lala simaahi jirin, taasi oo keentay inay Caa'ishah farxad kula noolayd, isagana ka door bidday nin kasta oo dhallinyaro ahaa oo soo doontay.
- Ulajeeddada siyaasadeed ee ka dambeysay arooskaasi oo loola jeeday in dhidibbada loo aaso xiriir dhexmara Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) iyo Abuu-Bakar Al-Siddiiq (RC) oo saaxiibtinnimada soojireenka ah ee ka dhexeeysay asaga iyo Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) ka sokow, kamid ahaa hogaamiyeyaasha Carabta, loona fududeeyo maslaxadda ka dhaxaysay labadooda, maadaama uu Abuu-Bakar mar waliba tegi jiray guriga Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) si dardarsiimo loo geliyo Dacwada Islaamka.
- Caa'ishah oo ahayd qof aad u diin badan, marnabana aan cabsi looga qabin inay gef ka geysato guurkaasi.
- Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) oo la siiyay awood ragannimo u dhiganta afartan ragga Saxaabadiisa ah awooddood sida ku soo aroortay Xadiiska Saxiixa ah)

DDhammaad faalladii Istambuuli.

Gabar baa gabar weydiisay: Naa rag kee baad ugu jeceshahay? Markaas bay tiri: "Waxaan ugu jeclahay ger caddaale, guunyo badane, gaajo gooye, kuu garaabe, ku garab taagne, gef ka

dheere, garoor ma daadshe, gaawe carafle, gaari farasle, gaarka haaye, deris gargaare,,,, ee adiguna". Markaas bay ugu jawaabtay: "Anna Gar madoobe, geed walwaale, garruun weyne, gujo kulule, gunta ku geeye, kuna gufeeye, gidaarra jeexe, gurxan badane, gebagebeeye, gacan sarreeye, gam'i waaye,,,, kaas baan u jeclahay ee aniga iyo adiga teennee caqli badan?"
Sida ninkuba u jecelyahay inuu guursado gabar da' yar, qurux badan, caqli badan, dhawrsan, asagana jecel oo dhaqaalaysa, ayay gabadhuna u jeceshahay in loo guuriyo wiil da' yar ama aan wax badan ka durugsanayn, qurux badan, caqli iyo ragannimo badan, dhawrsan oo iyada uun ku kooban, deeqsina ah.

Waxaa la yiri: Nin gaaban oo fool xun baa wuxuu qabay gabar qurux badan. Maalin buu usoo galay ayadoo si fiican isu qurxisay. Markaas buu isha la raacay awoodina waayay inuu ka jeesto. Markay aragtay siduu u eegayo bay tiri: "Maxaa kugu dhacay?" "Wallaahi aad baad u qurxoonaatay". Markaas bay tiri: "Ku bishaareyso inaan aniga iyo adiguba Janno geleyno". Suu weydiiyey: "Oo xageed ka ogaatay?" "Anoo kalaa lagu siiyey markaas baad shukriday, adoo kalena waa la'i siiyey markaas baan sabray, qofka shukriya iyo ka sabraana waa ehlu janno" bay hadal ugusoo jartay.

Waxaa la yiri: Nin baa asagoo faras fuushan waxaa kahor timid naag uusan quruxdeeda ayadoo kale hore u arag. Markaas buu ku yiri: "Hadduu nin ku qabo Eebbe hakuu barakeeyo, haddii kalese ii sheeg". Markaas bay ku tiri: "Maad iska kay dhaaftid wax aanad jeclayn baa igu yaalle". "Maxaa kugu yaal?". "Madaxayga cirraa ku taal". Intaa markuu maqlay buu faraskii saynta u rogay si uu u dhaqaaqo, waase ay joojisay, oo intay timeheedii hagoogta ka qaadday tustay, mise waaba timo madowgooda wax lagu mitaalo aan la arag. Waxayna ku tiri: "Wallaahi inaanan weli labaatan jir gaarin, ha yeeshee waxa madaxaaga iiga muuqatay cirro, waxana aan rabay inaan ku tuso in annaguba aan idinku nacayno waxa aad nagu nacaysaan".

Ugu dambayntii, waxaa lagama maarmaan ah inuu jacayl jiro amaba israbitaan ka dhexeeya labada ruux ee guurka u sharraxan, ha yeeshee jacaylka laf ahaantiisa ma aha in laga dhigto

yool, balse waa inuu ahaadaa waddo xaaran oo loo maro hadaf ka weyn oo ay labada qof hiigsanayaan. Gabadha aad guursigeeda dooneysaa ma tahay haddaad guri gashaan (waa siday kuula muuqato eh) mid ay naagnimadeedu ku qancin doonto? Ma tahay mid loo daayey agaasin guri, garaneysana rag waxa u roon iyo waxa ka reebban?

DARDAARAN AAN DIIN LOO EEGIN

Waxa la arkaa waqtiyadaan dambe in dad badan oo isdooranayaa ay isku doortaan muuqaallada dibadda sida: muuqaalka iyo midabka jirka, timaha, eegmada, iwm, iyaga oon ka eegin qofka ay dooranayaan dhanka sifooyinka nafsiyeed iyo dabeecadeed oo iyagu ah kuwa nolosha qoys u horseeda farxad, raynrayn, raaxo iyo murugo la'aan.

Haddaba waa in rag iyo dumarba aan la isku dooran muuqaalka kore oo qura, balse lagu doortaa qofka shakhsiyaddiisa, sababta oo ah muuqaalku waa mid ku xiran da'da qofka oo baaba'aya. Tusaale ahaan, gabar ku fekeri jirtay inay hesho wiil dheer, jirkiisu dhisan yahay, lebbis qurxoon, taajir ah iwm., haddii ay hesho wiilkii ay ku riyoon jirtay una haysatay inuu noqon doono wehelkeeda adduunyada (isna uu ku doortay sifooyinkii ay ku dooratay kuwa la mid ah), kolka ay aqalgalaan oo dabeeto inta ay ka dheregto sifooyinkiisa dibadda, u baahato dadnimadiisa gudaha ayna markaasi ka weydo, waxay billowdaa inay dareento dhibaatooyin aanay hore ugu xisaabtamin iyo inaysan raalli ahayn. Haddaba kolka aad dooranaysid kan kula wadaagaya nolosha, waa in aad ka eegto oo qiimaysid gudihiisa iyo dibaddiisa labadaba oo uusan kugu noqon (afka malab uur minshaar).

Gabadhu inta aysan isku indha tirin jacayl, waxa loo baahan yahay inay ogaato ruuxa ay laabteeda u furaysaa inuu noqon doono kan ay isla billaabi doonaan socdaal nololeed jiraya ilaa ay geeriyi kala geyso. Waa inay maskaxda ku haysaa in doorashadeedaasi ay tahay imtixaan ay geleyso inta ay nooshahay kan ugu adag, sidaasi daraadeedna ay isugu geyso wax allaale waxay xeel iyo khibrad leedahay siday u darsi lahayd dabeecadda iyo shakhsiyadda gudaha ee qofka ay dooranayso.

Waxaa laga yaabaa in qofku aragtida guud ka caafimaad qabo, balse uu hoosta ku wato cudurro xunxun sida Jabtada amaba cudurrada kale ee waqtiyadaan dambe ku caan baxay dunida kuna qarsoon xubnaha taranka, kuwaasi oo ay khatartoodu badan tahay gaar ahaan kolka ay hayaan haweenka. Waxa laga yaabaa in Jabtada kolka la iska daaweeyo ay dusha ka bogsooto, balse ku qarsoon tahay jirka hoose ilaa ay maalin maalmaha kamid ah u gudubto maskaxda keentana cudurro Eebbe kaa haayo, iyada oo weliba u gudbaysa qofka aad isqabtaan iyo carruurta intaba. Cudurka Qaaxadu isna waxa uu leeyahay natiijooyin kuwaasi la mid ah, waxaana waajib ah in arrimahaasi oo dhan maskaxda lagu haayo marka la dooranayo lammaanaha nolosha.

KHIDBADA

Khidbada haddaynu ka eegno dhanka diinta Islaamka iyo dadkii hore, waxa ahayd sidatan: wiilku dumar buu dirsan jiray uga warkeena inanta akhlaaqdeeda iyo gaarinimadeeda. Hadduu la dhaco wanaagga laga soo sheego iyo warbixinta laga keenana, duqay buu kaxaysan jiray amaba keligii bixi jiray oo intuu aabbeheed u tago guurkeeda weydiisan jiray. Kolkaana aabbuhu hadduu ku qanco wiilka diintiisa iyo edebtiisa, wuxuu la tashan jiray inanta iyo hooyadeed, hadduu oggolaasho ka helana halkaa ayuuba ku bixin jiray. Gabadha markaa inta la mehriyo ayaa ninkeeda la daba dhigi jiray, waxayse ahayd hadduu sidaa dalbado. Haddii kale intuu halkuu kasoo doolay u noqdo ayuu kolkuu guri diyaarsado soo doonan jiray laguna dari jiray.

Maanta khidbadu waxa weeye xaflad faraxeed duunyo badani ku baxdo dad badanina isugu yimaado, dabeetana wiilka iyo gabadha oo si fiican loogu soo lebbisay gacmahana ishaystaa intay ku soo baxaan dadka xafladda kasoo qaybgalay, hortooda isku weydaarsada farraanti ka dhigan heshiis dhexmara labadooda oo ah inay isguursan doonaan, waxayna dhab ahaantii u egtahay heshiis ganacsi labada dhinac mid loogu xajinayo kan kale, waana arrin aan diin wax sal ah ku lahayn.

Hablaha qaar khidbadu waxabay u tahay dareen iska sara marin ay iska sare marinayaan kuwa kale ee aanay weli duruuftu u oggolaan in dadku isugu yimaado uguna alalaaso xafladda khidbadooda. Waxa iyana jirta in khidbado badani ku dhacaan si degdeg ah, si waddada looga xiro loogana boos qabsado kuwa tartanka kula jira gabadha ama wiilka. Dhallinyaro badan baa hablaha ugu ballan qaada guur, si ay uga haqab tiraan rabitaankooda jinsiyeed dabeetana ka baxa ballantii ay ku galeen afar indhood hortood. Kol haddayse khidbadu ku dhacayso dadka oo dhan hortooda, ceeb bay ku noqonaysaa iyo sharaf dhac haddii intuu gabadhaasi ku ciyaaro dabeeto isyiraahdo fasakh (kabax) khidbadaasi sabab la'aan.

Tijaabooyinku waxay caddeeyeen in khidbada ay ku xigsato galmadu iyada oon la gaarin meher iyo aqalgal, ay inta badan ku dhammaato kala tag. Khidbadaha qaar baa ku dhaca xaalad qooq iyo kacsi iyo dhaar inayan weligood kala harin, iyada oon wax hordhac iyo ka fiirsi ahi ka horreeyn, sidaasina intay u hoggaansamaan kacsi iyo rabitaan aan xad lahayn, daqiiqad kadib ka shallaayaan wixii ay daqiiqad kahor ku dhaqaaqeen. Gabdhaha qaar baa kolka ay hoosta ka galaan wiilka ay jecel yihiin uu soo weeraraa dareen kacsi aan xad lahayni, dabeetana awoodi waaya inay (maya) yiraahdaan iyaga oo miyir iyo dhimirba beela, sidaasina ay ku dhacaan heshiisyo aan weligood dhaboobayn iyada oo weliba aan la joogin meel laga noqdo.
Gabadhii khidbadeeda fasakhda mujtamacaadka reer barigu waxay ku eegaan il liidiseed, taasi oo ah dulmi la jideeyey waqti fog. Fasakhidda khidbadu amaba haddaynu si kale u niraahno ka bixitaanka ballantii ahayd in la isguursan doono waxay xummeysaa sumcadda gabadha. Waxa intaa dheer in mujtamaca iyo cid kasta oo doonta inay gabadhaasi dib u doonato labaduba u arkaan inay tahay garoob, si kastaba gabadhaasi ha u jeclaato khadiibkeeda cusub, daacad iyo raaliyana ha ugu ahaato eh.

Dalalka aan diinta Islaamka ku dhaqmin qaarkood waxay khidbadu uga dhigan tahay xarig sharci ah, khadiibadduna waxay leedahay xuquuq u dhiganta tan ay leedahay haweeneyda la qabo iyo weliba xuquuqda uurjiifka caloosheeda ku jira haddii ay u oggolaato khadiibkeeda

inuu u galmoodo intaanay aqalgelin. Waxa caadi ah inaad dalalka caynkaasi ah ku aragtid nin iyo haweeney isu dhalay laba iyo saddex carruur ah oo la leeyahay caawa ayuu dhacayaa nikaaxii iyo aqalgalkoodii. Waxa taasi ka yaab badan in dalalka qaar aanayba labada qof isguursanaynin ilaa iyo inta ay ka hubsanayaan inay carruur isu dhali karayaan, iyaga oo isla noolaanaya ilaa iyo intay dhawr carruur ah isu dhalayaan, markaa dabadeedna aqalgal iyo xaflad yaab leh+ loo dhigayo.

BAABKA LABAAD

AQALGALKA

GABADHA UDHISA GACALKEEDA

Gabadha intaan gacalkeeda loo guri geyn, waxaa loo baahan yahay in loo dhiso, loona naashnaasho. Saciid bin Al-Musayib wuxuu ibni Cabbaas (RC) ka weriyey inu yiri: Rasuulku (***Sallallaahu calayhi wasallam***) kolkuu gabadhiisa Faadumo (RC) u guurinayey Cali (RC), wuxuu haweenkii ku yiri: “Gabadheyda Faadumo waxan u guurinayaa ina adeerkay Cali. Waanad ogsoon tihiin halkay iiga taallo, waxaanan doonayaa inaan haddeer u guri geeyee, gabadhii waa taase dhisa”. Kolkaa intay Faadumo u tageen bay ugeliyeen waxay dahab lahaayeen, kuna udgiyeen waxay barafuunno lahaayeen. Muddo markuu ka maqnaa buu Rasuulku (***Sallallaahu calayhi wasallam***) mar labaad u galay haweenkii, markaas bay uga bexeen qolkii, waxase ku hartay gabar la oran jiray Asmaa’ binti Cumays. Rasuulka (***Sallallaahu calayhi wasallam***) baa markaa weydiiyey gabadhii: “Adigu tumaad ahayd?” “Tii gabadhaada ilaalineysay baan ahay”, una raaciday: “Gabadha habeenka la aqalgelinayo waa in ay qof dumar ihi la joogto u adeegta, hadday dan yeelatana ufulisa”. Markaas buu Rasuulku (***Sallallaahu calayhi wasallam***) ugu duceeyey: “Eebe hortaada, gadaashaada, midigtaada iyo bidixdaada intaba sheydaan haka ilaaliyo”. +

Haddaba, gabadha habeenka aqalgalka waa in inta si wanaagsan loo dhiso, la raaciyaa gabar kale “Malxiisad” ninka guriga ugu gelisa, una bandhigta qurux jirkeeda wixii ku qarsoon, iyadoo mar lugeheeda tusta, mar gacmaheeda, mar wejigeeda marna dahabka dusheeda ku raran, si uu isha uga buuxsado ugana dhergo intaanba gogol iyo galmo la isla gaarin. Waxaa weliba habboon in ninka xaaskiisa loo aqalgeliyo habeenkii kolkay dunidu degto dadkuna jabaqda dhigo.

DARDAARANKA HOOYADA HABEENKA AQALGALKA

Hooyo. 1: (Gabadheydiiyeey, waxaad ka baxday guri aad baratay una baxday gogol iyo nin aanad garanayn. U noqo dhul, samo hakuu noqdee. U noqo dhab, udub dhaxaad ha kuu noqdee. U noqo jaariyad, addoon ha kuu noqdee. Ha isku nabin yaanu ku nicine, hana ka fogaan yaanu ku hilmaamine. Hadduu kuusoo dhowaado u dhowow, hadduuse kaa meero ka fogow. Ilaali sankiisa, dhegihiisa iyo indhihiisa. Yaanu kaa urin udug mooyee, yaanu kaa maqal hadal mac mooyee, yaanunna kaa dhugan dhalaal iyo qurux mooyee).

Hooyo. 2: (Gabadheydiiyeey, waxaad ku socotaa nolol cusub... Nolol aanu boos uga bannaaneyn hooyadaa, aabbahaa, iyo walaalahaa toona Waxaad noqoneysaa xaas uu qabo nin aan dooneyn inay cidi kula wadaagto, xitaa hadday ciddaasi ahaan lahayd kuwii ku dhalay iyo kuwii kula dhashay.

Gabadheydiiyeey, ninkaaga u noqo naag iyo hooyo labadaba. Gaarsii heer uu aamino in aanay cid aan adiga ahayni jirin, mar kastana xusuusnow inuu nin (nin kasta) yahay carruur caga weyn, hadal macaan kan ugu yarina uu ka farxinayo. Yaanu kaa dareemin murugo iyo in guurka uu ku guursaday aawgii aad reerkaagii uga soo fogaatay, illayn isaguba waxa uu ka soo tegay gurigii aabbihii iyo reerkiisiiye. Ha yeeshee farqiga idiin dhexeeya adiga iyo isagu waa uun farqiga u dhexeeya nin iyo naag oo naagi mar waliba waa ay ka beer jilcan tahay kagana xiiso badan tahay ninka xagga waalidkeed iyo gurigii ay ku dhalatay, ku barbaartay waxna ku baratay. Waa inaad la qabsataa nolosha cusub iyo ninka cusub oo laga billaabo maanta noqday ninkaagii iyo carruurtaada aabbohood.

Gabadheeydiiyeey, waa kaa mustaqbalkaagii waana kaa gurigaad adiga iyo ninkaagu wada dhisateen, aabbahaa iyo hooyadaana ka soo qaad wax tegay.

Ku oran maayo iska illow aabbahaa, hooyadaa iyo walaalahaa, haddaad adigu illowdana iyagaanba ku illoobi karin, waxanse kaa codsanayaa in aad ninkaaga jeclaatid, isu qurxisid, isagana u joogtid, weligaana maandhey iska ilaali masayr haddii kale furriin meel kuuma jiro).

Hooyo. 3: (Gabadhaydiiyeey, maal badni waalidkeed hadday gabari nin kaga maarmi lahayd adaa ugu horreyn lahaa, balse haddaynu dumar nahay rag baa naloo abuuray, sida raggaba annaga naloogu abuuray.
Gabadheydiiyeey, waddankaad ku dhalatay iyo gurigaad ku barbaartay waa tanoo waad ka baxaysaa, adoo aadaya dal aanad aqoon iyo nin aanad u baran la dhaqankiisa, ee maandhey u ilaali toban umuurood:

- Ta koowaad iyo ta labaad: Ku qanac wuxuu ku siiyo kana maqal wuxuu ku yiraahdo, maxaa yeelay qanaacada qalbigaa ku qabooba, maqalka ninkana rabbi baa raalli ka noqda.
- Ta saddexaad iyo ta afraad: Halka ishiisu qabanayso la soco, halka sankiisu urinayana ogoow, oo yaanay ishiisu qurux mooyee wax kale qaban, sankiisuna udgoon mooyee wax kale urin.
- Ta shanaad iyo ta lixaad: La soco waqtiyada uu wax cuno, uguna dadaal degganaanta waqtiga uu hurdo, maxaa yeelay gaajadu way gubtaa, hurdada oo lagu bar gooyaana way ka caraysiisaa.
- Ta toddobaad iyo ta siddeedaad: U dhowr guriga iyo maalka haku qaddariyee, una daryeel qaraabada iyo ubadka maamul aqoon iyo marwanimo hakuu qiree.
- Ta sagaalaad iyo ta tobnaad: Sir haka bixin yaanu kaa sad goosane, amarna haka diidin yaanu intuu kuu xanaaqo ku diline. Ha farxin isagoo murugeysan, hana ismurjin isagoo faraxsan).

DAREENKA GABADHA HABEENKA AQALGALKA

Gabadha aan bekra-jebinta wax fikrad ah ka haysan, was-waas, shaki iyo cabsiyi kama marna habeenka lala aqalgelayo. Marka aan leeyahay (fikrad) kama wado tijaabooyin hore oo ay soo martay, balse waa fikrad cilmiyeed la soo baray loogana soo sheekeeyay. Waxaa dhacda inay hablaha qaarkood ka baqaan inayba kala dillaacaan habeenkaasi. Bekra-jebinta waxaa la socda xanuun yar oon micne lahayn, watana macaan illowsiisa cabsida oo dhan.

Waxaan oran karnaa maba jiro wax xanuun lagu tilmaami karaahi haddii aynaan annagu arrinka buunbuuninayn, siinaynna ahmiyad ka weyn tan uu mudan yahay.

Waxa waajib ku ah gabadha inay isugu diyaariso guurka si qalbi furnaan leh, sababta oo ah habeenka aqalgalku waa hadafkeeda koowaad waxaana ku xiran mustaqbalkeeda oo dhan. Gabadha si wanaagsan u xulatay gacalkeedu maba aha inay cabsato, balse waa inay si kalsooni ah xabadkiisa isugu tuurtaa una dhunkataa iyada oo u diyaar garoobeysa inay la midowdo laga billaabo saacaddaasi ilaa iyo intay nooshahay.

Dabcan gabadha caynkaasi ah ee farxad iyo laab furnaan ku soo dhoweysa habeenkeedu way hilmaantaa xanuunka aan wax la sheego lahayn ee la socda bekra-jebinta.

SIDEED U DHAQMAYSAA HABEENKA AQALGALKA

Waxaan shaki ku jirin in aanu ninku wax dhibaato jireed ah kala kulmeynin bekra-jebina habeenka aqalgalka, ha yeeshee waxa uu la kulmaa dhibaatooyin nafsiyadeed oo kaga yimaada dhanka xabiibtiisa kasoo tagtay gurigii waalidkeed ay ku noolayd laga soo billaabo carruurnimadeedii albaabkana laga soo xirtay, isna aragtay iyada oo joogta caalam cusub una dhiibaysa nafteeda iyo jirkeeda nin aysan aqoon amay dushaas uun ka arki jirtay, cunto cusub, guri cusub, amar qaadasho cusub, iwm. Waxa laga yaabaa in gabadhaasi ay sanado badan daawan jirtay kana qaybgeli jirtay aqalgallo, akhrisanaysayna buugaag ku saabsan guurka,

kuna riyoon jirtay farxadda iyo raynraynta sugaysa, waana tanoo rajooyinkeedii gabarnimo maanta waa ay dhaboobayaan, waxaanay dareemeysaa in halyeygeedan ay jeceshahay uu yahay kan leh jirkeeda, haddana waxa aanay ka dhamayn baqdin dumarnimo.

Habeenka aqalgalku waxa weeye habeen imtixaan, mana aha siday dad badani u haystaan habeen raaxo iyo in intuu ninku isku dul tuuro haweeneydiisa cusub uu ka darduurto macaan aan xisaab lahayn.

Waxaa waajib ku ah ninka inuu habeenkaasi ula dhaqmo gacaladiisa sidii qof martiya oo kale uusanna ula dhaqmin sidii naagtiisa, sababta oo ah ahmiyadda nafsiyadeed ee habeenkaasi leeyahay baa ka weyn tan jinsiyeed. Waxaa ninka looga baahan yahay inuu bixiyo wax ka badan inta uu qaadanayo, waana in uusan ka fekerin raaxadiisa balse u qaato in habeenkaasi yahay habeen imtixaan xaddidaya mustaqbalka iyo aayaha dambe ee la dhaqanka haweeneydiisa, iyada oo habeenkaasi ka qaadanaysa fikrad heerka ay gaarsiisan tahay raganimada ninkeedu, kalana hubsanaysana in ay u dhabowday riyadii ay ku taami jirtay iyo inay khasaartay.

Asmaa' bintu Yasiid (RC) oo malxiisad u ahayd Caa'ishah bintu Abii-Bakar (RC) markuu Nabigu (**Sallallaahu calayhi wasallam**) la aqalgelayey, waxaa laga weriyey inay tiri: (Caa'ishah oo si wanaagsan loo soo qurxiyey ayaan soo geliyey qolkii aqalgalka, markaas baan ugu yeeray rasuulka (**Sallallaahu calayhi wasallam**).

Waxa uu Rasuulku (**Sallallaahu calayhi wasallam**) inoo soo galay isaga oo sida weel caano ku jiraan, intuu qaar ka cabay buuna Caa'ishah u taagay, markaas bay kama qaadane hoos dhugatay xishood dartii, markaas baan cod canaani ku jirto ku yiri: Naa ka guddoon Nabiga (**Sallallaahu calayhi wasallam**).

Dabeeto intay ka qaadatay bay xoogaa ka cabtay, markaas buu ku yiri: Sii inta soo hadhay hablaha saaxiibbadaada ah).

Haddaba waxaynu halkaa ka garan karnaa in kolka gabadha la soo geliyo gurigii lagula aqalgeli lahaa, ay habboon tahay in ugu horreynta la guddoonsiiyo hadiyad wixii markaa loo heli karo, loona sheekeeyo si xishoodka iyo baqdinta looga bi'iyo, gogoshana aan marnaba lagula degdegin.

Diinteenna Islaamku waxay qabtaa in kolka aroosadda aqalka la soo geliyo, intuu ninku madaxeeda gacanta ka saaro uu ku ducaysto in Ilaah khayrkeeda iyo barakadeeda waafajiyo, waxay xumaan leedahayna ka badbaadiyo.

Amarka ugu horreeya ee ay habboon tahay inuu ninku xaaskiisa cusub siiyaa waxa weeye inay laba rakco oo Salaad ah ku xirato, ayna ku ducaystaan in Ilaah isu barakeeyo, carruur khayr qabtana kala siiyo. Sidaasi bay labada isqabaa ku dareemaan in ulajeeddada ugu weyn ee guurku aanay ahayn galmo iyo raaxaysi, balse ay tahay gudasho waajib diini ah iyo dhalid carruur dadkooda iyo dalkooda anfacda. Sidaas bayna Diinteenna Islaamku niyadda ugu dhisaysaa labada qof habeenka aqalgalka, ugana dhigaysaa macaanta hawsha habeenkaasi cibaado.

Ninku sida uu u dhaqmo habeenka aqalgalku waxay ku xirantahay sida uu u fekero, aqoontiisa, da'diisa, heerka rabitaankiisa jinsiyeed, iwm.. Haddaba si looga hor tago dhibaato kasta oo si lama filaan ah ku timaada, waxa loo baahan yahay in kahor habeenka aqalgalka ay labada isdoortay iska afgartaan mashaakilka jacaylka iyo guurka, haddii ay dareemaan in ay isku afgaran la'yihiin arrimahaasina waxa talo iga ah in ay kala tagaan, sababta oo ah guurka ku billowda is afgaranwaa jinsiyeed waxa uu lamid yahay cimaarad laga dul taagay bacaad khasabna ay tahay inay isbuurato.

Ninka habeenka aqalgalka waxa waajib ku ah inuu ka fogaado wax kasta oo miyirka ka qaadi kara sida: mukhaadaraadka, qaadka (jaadka), khamriga, iwm. (Waxyaabahaasi oo sidoodaba xaaraan ka ah qofka Muslinka ah), si uusan u fasahaadin una burburrin rajooyinkii xabiibtiisa oo dhaboobaya habeenkaasi, kuwaasi oo ah inay aragto gacalkeeda oo intuu ku soo dhoweeyo waji furan, u ximbaara xaggaa iyo sariirta. Waa inuu ka ilaaliyaa inay ku baraarugto nin cabsan oo dhac-dhacaya, kuna soo socda isaga oo Aalkolo iyo khamri ay ka soo urayaan, afkiisana ay ka soo baxayaan ereyo aan dhegaha u roonayn, halkaasina dabeeto ay kaga qaraxdo quraaraddii rajadu.

Kolka labada caruus ay ka tagaan goobta waliimada una baqoolaan xaggaa iyo gogoshooda, waxa ninka waajib ku ah inuu u dhaqmo si xilkasnimo ku jirto. Waa inuusan hilmaamin in xafladdu ay daalisay jirka ooridiisa cusub. Maalinta aqalgalku waxay farxad u tahay labada qoys, ehelada kale iyo asxaabta oo dhan, ha yeeshee daal bay u tahay labada aqalgelaya, iyada oo weliba inta badan xafladda la qabto qorrax dhac kadib.

Waxa habboon in ninku uusan ugu deg-degin firaashka sidii isaga oo xiso waxbarasho dhaafaysa ka gaarsiinaya. Waa inuusan ku degdegin furitaanka hadiyadda loo keenay. (Ninyahaw noloshaada guur ha ku billaabin kufsi. Ha degdegin saacado, maalmo iyo sanado badan baa ku horyaal aad sidaad doonto u raaxeysan karto eh. Ka ilaali gacaladaada wax kasta oo shaki, naxdin, iyo degganaan la'aan ku abuuri kara, ulana dhaqan ugu yaraan saacad kaamil ah sidii adinka oon weli aqalgelin waxbana aysan dhicin. Waxaan ula jeedaa, uga sheekee jacaylka aad u qabto iyo quruxdeeda, isuna ahaada sidaad isu ahaydeen habeen kahor, si ay gacaladaada ugu soo noqoto degganaantii una dareento ammaan iyo nabad-gelyo, wax walibana waad heli doontaaye tartiibso).

Waa inay aroosaddu heshaa xorriyad buuxda oo ay dharka iskaga beddesho, waana inuusan u soo gelin ninkeedu ilaa ay sariirta ka tagto. Waa inuu isagu dharka iskaga soo beddelaa qol kale amaba suuliga. Aroosaddu waa inay soo xirataa dhar khafiif ah oo laga dhex arkayo

jirkeeda furitaankiisuna uu sahlan yahay sida guntiinada oo kale, si ay u soo jiidato ninkeeda, laakiinse looma baahna inuu isagu soo qaato dhar khafiif ah, ama xayto, amaba is-qaawiyo, taasi oo ka didinaysa xaaska habeenka ugu horreeya. Waxa laga yaabaa in gabadhu kolka ay aragto jirka ninka oo qaawan uu u cuntami waayo, oo sidii ay filaysay iyo sida dhabta ahi ay kala fogaadaan sida geedkiisa oo aad u weyn ama jirka ninka oo dubkiisu uu aad u jilicsan yahay, ama tin fara badan leh amaba ay aafo ku taal.

Waxyaabaha ay gabadha bekrada ahi aadka uga xumaato, nafteedana dhaawaca waxa kamid ah, ninka oo jirkeeda u qaawiya si ula kac ah, sababta oo ah waxa lagu barbaariyay inay is-asturto ama ay cawradeeda hoose sida naasaha, caloosha iyo xubinta taranka qarsato, sidaa awgeed ninka oo goobahaasi mar qura daboolka ka rogaa (gaar ahaan kolka uu isagu dharkiisii weli qabo) waxay gabadha ku dhalinaysaa xishood iyo inay ka xumaato, dareentana in ninkeedu ula dhaqmayo sidii inay dhillo tahay oo uu rabo inuu ka dhamaysto oo qura. Waxa kale oo loo baahan yahay in ninku uusan gacmihiisa gabadha dharka oo dhan kaga dhigin, sababta oo ah waxay u haysataa in dharku uu asturayo wax aan loo baahnayn in indhaha ninku ay arkaan, oo ah ceeb jirkeeda ku taal. Haddaba waxa ninka la gudboon inuu ooridiisa cusub u daayo habeenka koowaad inay iyadu dharka iska dhigto ama iska beddesho, welibana waa in uu tagaa meel aanay ka arkayn markay dharka iska saarayso si uusan uga xishoodsiin.

Haddii haddaba uu yahay ragga ka hela inay hawshaasi iyagu fuliyaan waa inuu si tallaabo-tallaabo ah u fuliyaa oo uusan hal mar dharka ka wada dhilqin, balse uu dhowr habeen hadba meel kusii hoydaa, kuna fuliyaa hawshaasi meel mugdi ah inta ay ka baranayso xaaskiisu, ugana kalsoonaanayso. Kolka uu kalsoonidaasi kasbadana wax dhibaato ah kala kulmi maayo inuu siduu doono wax yeelo.

DHIBAATOOYINKA DHAQANXUMADA NINKA

Waxa dhab ah in aqoon la'aanta haweeneyda iyo aqoon yarida ninku ay keeni karaan xaalado murugo leh oo aynu ka tilmaameyno oo keli ah saddexdaan xaaladood.

- Gabar ayaa ku kortay gurigii waalidkeed. Kolkii walaaleheed ka da' weynaa wada guursadeen baa lagu khasbay inay guursato nin loogu tilmaamay inuu yahay nin wanaagsan iyada oo lagu qanciyay in jacaylku imaan doono guurka dabadiis. Kolkii gabadhii loo aqal geeyay buu ninkii habeenkii koowaad ku billaabay habab galmo aanay u dulqaadan karin, weligeedna aanay ku riyoon inay la kulmi doonto. Habeen labaadkii gabadhii waxay iska tuurtay daaqaddii guriga oo ka koobnaa dhowr dabaq, iyada oo geeri ka door bidday waxyaabaha uu ninkeedu kula kacayo oo in la qariyaa ay ka roon tahay sheegistooda.
- Waxay ahayd gabar aad u dabeecad wanaagsan, furfuran dadka intii taqaannay oo dhamina jeclaayeen, balse dareen fudud oon dulmi u dulqaadan. Gabadhii waa la guursaday iyada oo raalli ka ah, ha yeeshee aan nolosha guur waxba ka garaneyn. Habeenkii aqalgalka ayuu ninkeedii amar ku siiyay inay isdhiibto, saa waa ay diidday iskuna dayday inay iska caabbiso, dabeetana ninkii baa sidii dugaaggi oo kale u soo weeraray, si uu u helo waxa uu u haysto inuu xaq iyo sharciba u leeyahay. Gabadhii intay xanaaqday ayay billowday inay jejebiso alaabadii qolka taallay inta ay ka gaartay, kolkaasi buu dadkii hoteelka degganaa soo kala yaacay oo intii ay gabadha dhakhtar u dooni lahaayeen, u dalbeen ciidanka booliska, kuwii oo iyana intay qabteen oo xirxireen u gudbiyay cusbitaalka dadka waalan.
- Gabar baa guriga aabeheed ku gaartay gu' soddonaad, maalinkii dambe baa nin lagu mehriyay, waxayna dhowr jeer isku dayday inay ninkeeda wada hadal kala yeelato arrimaha ku saabsan nolosha guurka, waase uu ku xanaaqayey mar waliba isaga oo diiddan in uu (naag) kala hadlo mowduuc ceynkaasi ah (sharaftiisana ku ciyaaro), ha yeeshee natiijadii kibirkiisu waxay soo baxday habeenkii aqalgalka. Haweeneydiisii oo ku kortay dhowrsanaan buu ka soo horbaxay isaga oo qaawan oo sidii Eebbe u abuuray

ah. Gariir xoog leh iyo argagax bay gabadhii ku dhalisay aragtidaasi naxdinta lihi, waxayna billowday inay isdifaacdo, isagiina isku deyay inuu weeraro oo qabsado, balse wax guul la taaban karo ah sooma uusan hoyn, inkasta ooy libintu dhankiisa u badnayd. Kolkii uu ogaaday inuusan halkaasi koob biya ah ka kabbanaynin buu qolkii oo la moodo goob legdan dib uga gurtay isaga oo caydu afkiisa ka fanfaniinayso, degayna qol kale. Subaxdii ayuu soo laabtay si uu quraac u helo, waxase lagu salaamay quursi, yasmo, diidmo, iwm.. Habeenkaasi yaabka iyo argagaxa lihi waxa uu aroosaddii ku dhaliyay kacsi iyo rabitaan la'aan waqtiga galmada iyo weliba caadada oo isgefgefta.

BEKRA-JEBINTA

Habeenka aqalgalku waa habeennada nolosha qoys kan ugu horreeya, galmada dhacda habeenkaasi bayna gabadhu isugu bedeshaa haweeney, sidaasi daraadeed aad iyo aad buu ahmiyad ugu leeyahay haweeneyda cusub. Waxa ugu muhiimsan ee habeenkaasi dhacayaa waa bekra-jebinta. Bekradu waa xuub ama dub khafiif ah oo ku dahaaran afka hoose ee cambarka, waxaana ninka waajib ku ah inuu dillaaciyo ama ballaariyo xuubkaasi kolka ugu horreysa ee uu dhalfada gelinayo cambarka.

Waxa jirta in hablaha 10-39% xuubkooda bekradu aanu dillaacin balse uu ballaarto, iyada oo ay dhalfadu si xoog leh ku dhex marto xuubkaasi ballaartay. Xuubku waxa uu markaasi dhalfada u qabsanayaa sida laastiigga oo kale, halkaasina haweeneydu waxay ku dareentaa xoogaa xanuun ah oo ay macaani ku dheehan tahay (ka hadli mayno gudniinka fircooniga ah iyo gabadha la tolay, balse waxannu ka hadleynaa hablaha bekradii Eebbe u sameeyey qaba). Mar kasta oo ay dhalfadu sii ballaariso xuubka caynkasi ah, xanuunku waa uu sii yaraadaa, sidaasi buuna ninku geedkiisa si fudud muddo dabadeed cambarka ku geliyaa isaga oon wax dillaac ah u geysan.

kolka ay galmadu badato si toos ah buu xuubkaasi u kala tagaa isaga oon wax dhiig ahi ka imaan amaba xitaa xanuunin.

Ragga khibraddoodu ay yartahay qaar baa u haysta in bekra-jebintu ay u baahan tahay xoog, kana shakiya awooddooda sidii iyaga oo ku jira ciyaar kooxeed, cabsidaasi oo dhibaato nafsiyadeed ku abuurta habeenka aqalgalka. Haddaba xaqiiqdu waxa weeye in bekra-jebintu aanay u baahnayn xoog, ha yeeshee ay ku filan tahay oo qura geedka ninka oo kaca dhalfaduna adkaato oo taaganto.

Dariiqada ugu sahlan ee uu ninku xaaskiisa ku bekra-jebin karaa waxa weeye gabadha oo intay dhabarka si dherer ah ugu seexata labadeeda lugood kala furta, jilbaha soo laabta, labadeeda cajirna kala fogeysa iyada oo gacmeheeda kaashanaysa, sidaasina uu ku ballaarto afka cambarku, kuna giigsamo xuubka bekradu, dhex-maristiisuna sahal ku noqoto. Dabeeto intuu ninku geedkiisa ku subko kareemo sahasha sibxashadiisa, ayuu xaaskiisa kor kaga yimaadaa, oo dhalfada u saaraa bushimaha cambarka, hal-marna si kedis ah kaga dusiyaa, halkaasina bekradii sidii maqaar durbaan u dillaacdaa.

Haddii gabadhu ay tahay mid aqoon yar, cabsi badan, kana baqaysa bekra-jebinta, waxa ninka waajib ku ah in aanu isku deyin in uu xoog kaga dusiyo geedkiisa, gaar ahaan hadduu geed weyn yahay sahalna aysan ahayn inuu cambarka dhex-maro, balse waa inuu u dib dhigtaa ilaa berrito kuna kaaftoomaa istiimin iyo salaaxid, si uu u soo dhoweeyo xabiibtiisa. Haddii uu ku guulaysto inay xaasku istiinka qaadato waa inuu si tartiib-tartiib ah isugu dayaa inuu kaga baabi'iyo cabsida ay ka qabto ninnimadiisa, isaga oo erayadiisa naxariista leh laabta ugu dejinaya, iskuna deyaya inuu ka bi'iyo gacaladiisa is-difaaca nafsiyeed iyo tan jireed intaba.

Kolka uu taasi ku guulaysto, waa inuu furista albaabka xiran u billaabaa si xariifnimo ku jirto, isaga oo isku deyaya ballaarinta xuubka bekrada, kana dhaadhicinaya aroosaddiisa in xanuunku uusan ahayn mid laga baqo, afka uu furayna uu yahay mid ku filan inuu si sahal ah geedkiisa ku geliyo. Waa inuu billaabaa gelinta dhalfada, isaga oo raacinaya niiko fudud, waana inuu xoogga saaraa inta u dhaxaysa labada bushimood ee yaryar xuubkooda ku beegan bartamaha cambarka, dabeetana gacaladiisa afka-afka u geliyaa oo dhunkasho iyo dhuuqmo ku billaabaa, daqiiqado kadibna si toos ah u geliyaa geedka. Markaasi qaylo ayay ku dhifataa,

neef ay ku dheehan tahay oohin iyo farxadna neefsataa, kuna soo geba-gebeysaa dhoola caddeyn. waa guul.

Sida caadiga ah kolka bekrada la dillaaciyo dhiig ayaa ka yimaada, aan ka badnayn dhowr dhibcood, halleeyana go'a ku firaashan sariirta. Dadyowga dunida qaar baa waxay dhiiggaasi ku tilmaamaan inuu daliil u yahay bekranimada gabadha, ehelada gabadhuna waxay sameeyaan xaflad diini ah ooy ku xusayaan go'aasi dhiigga leh, iyaga oo ku waraya meelo loogu talagalay, kuna faanaya, ha yeeshee arrintaasi waa mid diinteenna Islaamka iyo akhlaaqda (anshaxa) khilaafsan.
Haddii gabadha uu dhiig badani ka yimaado, taasi oo mararka qaar dhacda, waxa waajib ku ah inay intay dhabarka u seexato, ay labada cajar isku dhejiso, iyada oon waxba isdhaq-dhaqaajin, markaa isaga ayaa iskii iskaga joogsanaya, waana inaanay isku deyin inay joojiso amaba dhiiggaasi tirto.

Waxaa marmar dhacda in xuubka bekradu uu adag yahay oo aanu ninku si fudud ku dillaacin karin, waxaana loo baahan yahay markaasi in aan xoog lagu dayin, oo intii aynu maqli lahayn qaylo iyo oohin ay habboon tahay in dib loo dhigo ilaa habeen dambe, haddiise arrintu adkaato waa in loo geeyo dhakhtarad ku takhasustay cilmiga haweenka, si ay qalliin bekra-jebin ah ugu sameyso. Xuubka bekradu kolka uu dillaaco sida caadiga ah waxa uu reebaa gaballo yaryar ama faraqyo aroosadda xanuujiya habeennada xiga, waxayse iskood u baaba'aan dhowr maalmood ama dhowr usbuuc kadib.

XUUBKA BEKRADA

Xuubka bekrada waxa dusha ka dahaara bushimaha yaryar ee cambarka. Xuubkaasi oo dillaaca habeenka gabadha la bekra-jebinayo, wuxuu yeeshaa kolka uu dillaaco faraqyo ama raaman, waana la dareemi karaa jiritaanka raamankaasi ilaa laga gaaro dhalmada koowaad kolkaasi oo uu si toos ah u baaba'ayo. Dillaaca xuubka bekrada waxa la socda dhiig bax heerar kala duwan leh. Waxa laga yaabaa in xuubku uu aad u adag yahay, hor istaagana galmada,

ama yahay sida laastiigga oo kale oo uusanba galmo ku dillaacin, balse goor dambe dhalmadu ay dillaaciso. Waxa dhacda in mararka qaar afka xuubka bekradu uu yahay mid tooxan oo uusan koobaabnayn, mararka qaarna waaba uu dahaaran yahay oo maba laha xitaa meel uu dhiigga caadadu kasoo baxo, taasi oo kallifta in dhakhtar loogu yeero.

Dhakhtarad caafimaad oo tijaabo ay la kulantay ka hadashayna waxay tiri: (Gabar lix iyo toban jir reer miyi ah ayuu ninkeedii oo wadaa iigu keenay rugteyda caafimaadka. Waxay ahayd gabar caato ah, midab boor ah leh, aadna u bar yar, oo ruuxii eegaa u malaynayo inay ilmo laba iyo toban jir ah tahay. Waxaan ugu horreyntii u qaatay inay raashin xumo sidaan u gashay, ha yeeshee waxa iga shaki siiyay jirkeeda aad mooddo inuu dhiig caddaad qabo oo boorka leh, waxaanan is iri armay dhiig sumow qabtaa. Markii aan dharka ka dhigay waxa ii muuqatay caloosheeda buuran. Kolkii aan ninkeedii weydiiyayna waxa uu ii sheegay inuu qabo muddo ku dhow sanad, maalmahaan dambese ay billowday inay caloosha ka sheegato, isaga oo intaasi ii raaciyay “Waxaan u maleynayaa inay uur 5-6 bilood ah leedahay”. Dabeeto gabadhii ayaan weydiiyay su'aasha caadiga ah “Goormaa dhiig caado kuugu dambeysay?” waxanay iigu jawaabtay inaanay weligeedba arag dhiig caado, saa ninkii baa lasoo booday “Gabadhu waa ay yartahay oo weli ma qaangaarin, waxaana laga yaabaa inuu uurku sabab u yahay caado la'aanta”. Gabadha kolkii aan baaray waxa ii caddaatay in uusan jirin wax uur shan bilood ahi, balse ay jiraan wax aan garan waayey.

Waxaan markaasi baaray ilma-galeenkii, saa dhabtii baa qorraxda ka caddaatay oo aad iiga nixisay. Cambarka waxa ku dahaaran dub dhumuc weyn oo balaastiig ah, kolkii aan farta ku riixayna si sahal ah u duusmay, waxayna farteeydu ku sigatay inay gaarto luqunta ilma-galeenka oo uusan u dhexeyn wax aan xuubkaasi ahayni. Ninkii baan weydiiyay waxa uu ka xusuusto habeenkii aqalgalka, wuxuuna iigu jawaabay “Habeenkaa xaaskeyga waan u tegey, wax dhiig ahise kama imaan, ha yeeshee kama aanan shakiyin maadaama ay ahayd ilmo yar oo aan weli caqliyaysan”. Markaas baan ninkii u sheegay in naagtiisu ay weli bekro tahay ayna ku dhalatay xuub bekro dhumuc weyn oo owdan, waxa caloosheeda ka buuranina uu yahay

dhiiggii caadada oo bilba bisha ka dambeeysa ku ururayey, meel uu dibadda uga soo baxana la'aa. Kolkii aan xuubkii bekrada dillaaciyay waxa oodda soo goostay dhiigii duugga ahaa oo is ursaday, gabadhii markaas bay miiskii ay dul saarneyd uga toostay sidii iyada oo markii ugu horreysay ka soo nabdoonaatay cudur ku raagay).

Xuubka bekrada caadiga ahi kolka uu ku dillaaco galmada ugu horreysa, waxa dillaacaasi luqada caafimaadka lagu yiraahdaa *(*Defloration), ha yeeshee waxaa laga yaabaa in dillaacaasi ay keenaan waxyaabo kale oo aan galmo wax xiriir ah la lahayni, kolkaasi ooy gabadhu dareento xanuun yar amaba aanay waxba dareemin, xoogaa dhibco dhiig ahina ka soo tif-tif yiraahdaan. Waxa isna jira xuub bekro daloolkiisu uu laab-laaban yahay, kana ballaar badan yahay kan koobaabinta ah, geedka ninkuna uu geli karo isagoon wax dillaac ah u geysan, gaar ahaan hadduu geedku ka dhumuc yar yahay sida caadiga ah. Waxa kale oo isna jira nooc xuub bekro daloollo badan leh sida shaqshaqa oo kale, kaasi oo kolka galmadu dhacayso si sahal ah u dillaaca isaga oon keenin wax dhiig bax iyo xanuun ah toona. Waxa intaa dheer hablo dhasha iyaga oo xuubkooda bekradu aanu lahayn wax dalool ah sidaan hore uga soo hadalnay waase arrin naadir ah.

Xuubka bekrada noocyadiisa waxa ugu badan (75%) nooca jilicsan daloolkiisuna koobaabinta yahay. Boqolkiiba 25% waa noocyada kale ee aan caadiga ahayn, waana in arrintaasi maanka lagu haayo.

Waxa laga yaabaa in xuubka bekradu uu ku dillaaco sababo kale oon ahayn galmada sida farda fuulka, mooto fuulka, amaba ay gabadhu farteeda ugu dillaaciso si ula kac ama kama' ah sida iyada oo farta ku riixda si ay u hubsato in ay weli bekro tahay, sidii qof kiish lacag ahi jeebka ugu jiro oo mar waliba gacanta ku hubsanaya inuu meeshiisii weli ku jiro, taasi oo markaasi keenta inuu si tartiib-tartiib ah u duusmo dabeetana u dillaaco.

Xuubka bekradu kama qaybqaato galmada wax shaqa ahna kuma laha, mana keeno wax raaxa ah, ha yeeshee waxa uu qiimi weyn u leeyahay nolol bulshadeedka mujtamacaad badan oo dunidan ku nool. Dad badan baa waxay ka dhegaxiran yihiin waxa uu xuubkaasi yahay, waxaanay qaarkood aaminsan yihiin inay waajib tahay in xuubkaasi lagu dillaaciyo kulanka ugu horreeya ee ay kulmaan labada aqalgalay dhiig gaduudanina soo yaaco, haddii kale gabadhu bekro ma aha. Waxa dhacda in dalalka qaar gabadha qudha laga jaro hadduu dhiig ka soo yaaci waayo habeenka aqalgalka, iyada oo looga aar-goosanayo inay ku ciyaartay sharafteedii iyo tii eheladeeda intaba.

Kolka laga soo billaabo waqti fog, xuubka bekrada oo nabad qabaa waxa uu ka marag kici jiray bekranimada gabadha iyo inaan weligeed loo tegin, suuragalna aanay ahayn inay uur qaaddo xitaa hadduu ka joogsado dhiigga caadadu. Si haddaba looga ilaaliyo gabadhu inay bekra-jabto iyada oon bisayl (16-18) gaarin, waxay mujtamacaadka qaarkood u dejiyeen qawaaniin u diidaysa inay sameyso wax haba yaraatee lagu magacaabi karo galmo, xitaa hadday ahaan lahayd dhunkasho amaba taabasho xubnaha taranka dharka kakor laga taabanayo. Mujtamacadka qaar ay Soomaalidu kamid tahay waxay u qodbaan gabadha si iskaba daa gaabsiye sidii gabadhaasi guur loogu naageysan lahaa ay u baahan tahay dagaal ba’an oo dhiig ku daato. Iyadoo taasi jirto bay misana hablaha magaalooyinku gabarnimadooda (bekranimadooda) ku waayaan kacsi labboodnimo iyo raaxo jinsiyeed raadin aawadood, ama ay siraan dhallinyaro u ballan qaadda inay guursan doonaan, amaba jacayl been ah u dhisa, dabeetana kolka ay muraadkooda ka gaaraan qashin-qubka iskaga tuura una horseeda sharmuutanimo.

Si kastaba arrintu ha ahaato eh looma baahna in xuub bekro kasta oo dillaaca loo qaato inuu ku dillaacay galmo. Sidoo kale looma baahna in nabad-qabka xuubka bekrada loo qaato looguna dhaarto in gabadha lihi ay bekro tahay. Dr. Amiin Ruweyxa waxa uu ku qoray buuggiisii (Al-Xubbu Was-Sawaaju) sidatan: (Waxaa maalin maalmaha kamid ah ii timid gabar leh uur shan bilood ah, ahna ardayad Jaamacad dhigata. Gabadha waxay is jeclaayeen

wiil ay Jaamacadda wada dhigtaan, waxanay ku ballameen inay is guursadaan kolkay waxbarashada dhameeyaan. Gabadha iyo gacaliyeheedu dusha sare ayay isaga galmoon jireen (waa uu u buraashi jiray) iyagoon wax dhaawac ah gaarsiin xuubka bekrada. Ha yeeshee taasi kama aanay hor istaagin xawadii inay maalin maalmaha kamid ah gaarto daloolkii xuubka, oo inta ay gashay, dabeeto uga gudubtay qaybihii hoose ee cambarka, sidaasi bayna gabadhii ku qaadday uur iyada oo bekro ah "sida uu dadku ku tilmaamo"). Haddaba akhristaha sharafta lahow isweydiiyoo ma tahay gabadhaasi bekro?.

Waxa weliba taa ka sii daran in la is xusuusiyana mudan umuur fara ba'an ku haysa qaar kamid ah dalalka bekrada caabuda (gabadhii xuub bekro leh ixtiraama). Dhallinyarada ku nool dalalkaasi qaarkood iyaga oo doonaya inay raaxeystaan isla markaasina ilaalinaya xuubka bekrada xabiibtooda, ayay ku kacaan umuur aad uga fool xun arrimihii lagala dagaallamayey, taasi oo ah inay hablaha uga galmoodaan dhanka gadaale (Dabada). Mashaqadaasi waa mid aad caan ugu ah dalalka habeenka inantooda lala aqalgelayo dhiigga ka soo yaaca u sacabba tuma.

War iyo dhammaan, galmada habeenka koowaad oo si naxariis darro ah loogu dillaaciyo xuubka bekradu waxa ay gabadha ku keentaa dhiig-bax iyo dhaawacyo mararka qaar u baahda dhakhaatiir iyo cusbitaallo. Waxa weliba intaa dheer gabadhaasi oo laga yaabo inay qaaddo qabow iyo rabitaan la'aan jinsiyeed ka dhashay dhaawacyadii habeenkaasi

BISHA MALABKA

Soomaalidu waxa ay taqaan in toddobaadka ugu horreeya aqalgalka, haddii uu ninku shaqo lahaa intuu fasax ka soo qaato, uu xaaskiisa cusub guriga kula jiro, waxaana la yiraahdaa: (Hebel toddobo ayuu ku jiraa). Ha yeeshee, dalal badan oo caalamka ah waxa laga yaqaan bil kaamil ah oo lagu magacaabo (Bisha Malabka), kana billaabata habeenka aqalgalka.

Dhanka toddobaadka Soomaalida haddii aynu ku horreyno, ninku maba ku fekeri karo muddadaasi wax aan ka ahayn siduu u bekra-jebin lahaa gacaladiisa, maadaama uu bedenkiisa ku jeexayo meel bir loogu tolay, oo nasiib buuba leeyahay hadduu toddobaadka gudihiisa ku bekra jebiyo xaaskiisa.

Dalalka aan isticmaalin gudniinka fircooniga ah, oo bekra-jebintu aanay inta badan qaadan wax ka badan hal habeen, bisha malabka waxay u haystaan bil raaxo. Ha yeeshee guud ahaan labada xaaladoodba, aqalgalku waxa uu ka dhigan yahay seminaar u billaabanaya labada aqalgelaya, gaar ahaan gabadha ka soo baxday caalamkii gabarnimada, una soo baxday caalam naagnimo. Waxa looga baahan yahay ninka inuu bishaasi xaaskiisa baro dhammaan waddooyinka uu ku guuleysan karo guurkoodu, kuna socon karo ilaa geeriyi kala geyso. Waa bil isbarasho laba badan, laba naf iyo laba dabeecadood. Waa inuu ninku bishaasi gudeheeda ku baraa xaaskiisa dhammaan wixii uu ka garanayo hababka galmo iyo raaxo, dabeecaddiisa, dookhiisa, noocyada cunto ee uu jecel yahay, iwm.

Bekra-jebinta kadib, gabadhu waxay u baahan tahay nasasho iyo daryeel gaar ah, sababta oo ah dhaawacyada bekradu inkasta oo dusha sare ay yihiin haddana waa uun dhaawacyo ku dhacay jir dad, waxayna u baahan yihiin dhowr maalmood ilaa ay ka bogsoonayaan, waxaana marmar dhacda inay gabadha la bekra jebiyay u baahato in la daaweeyo. Haddaba iyada oo taasi laga duulayo, waxa waajib ah in maalmaha hore laga fogeeyo safarrada daalka iyo damqashada keena. Waxa kale oo jira in toddobaadyada xiga habeenka aqalgalka, ay aroosadda la soo darsaan isbeddello fara badan oo gudaha iyo dibadda jirka intaba kaga yimaada. Isbedelladaasi waxay u badan yihiin kuwo ku dhaca shaqada gudaha ee xubnaha taranka, sababta oo ah waa markii ugu horreysay ee ay gabadhu sidaasi u kacsato. Ilma-galeenka ayaa laalaabmaya, ugxan-siduhuna billaabayaa inuu hormoonno jinsiyeedyo ku shubo dhiigga, taasi oo raad ku yeelata dhammaan qaybaha jirka gaar ahaan qanjirrada iyo maskaxda.

Sidaasi daraadeed shaqooyinkii hore ee jirka waxa ku soo kordhaya shaqooyin cusub oo aan hore loo aqoon. Haddaba waa inuu ninku muujiyo dulqaad iyo karaan, si uu u badbaadiyo bilawga nolol waarta, isaga oo meel iska dhigaya laxa-jacayl iyo iska dhega-tirka isbeddellada ku imaanaya gacaladiisa, waana inuu ku dadaalaa sacaadadeeda iyo raaxadeeda.

BAABKA SADDEXAAD

GALMADA

GOGOLXAAR GUUD

Dad badan baa aaminsan in sida ay ragga iyo dumarkoodu isugu galmoodaan oo laga sheekeeyaa tahay wax ceeb ah oo ay habboon tahay in laga aamuso, waxaana weeye “waa siday ku andacoonayaane” wax Eebbe dadka ku abuuray oo qofku iyadoon looga sheekeyn uu keligii baranayo, fahamka caynkaas ahise waa mid runta ka fog. Waxaa jira xaqaa'iq ka dahsoon xitaa kuwa isqabay tobanaanka sanadood oo intay isguursadaan, carruur isu dhala, dabeetana muddo dheer dabeeto kala dhinta iyagoon weli dhadhamin macaantii dhabta ahayd ee galmada.

Inay jiraan dhibaatooyin u baahan in la xalliyo ha yeeshee daawadoodii la garan la'yahay, waxaad ka garan kartaa sida dhaqsaha leh ee uu u baaba'o jacaylkii ay isu qabeen labada ruux intii aanay aqalgelin, iyada oo durbaba kolka toddobaadka laga baxo aad arkaysid inuu billowdo kala-did iyo khilaaf laga yaabo inuu keeno furriin degdeg ah. Waxyaabaha khilaafka keena waxa ugu horreeya aqoon darrida ku saabsan isu diyaarinta galmada, qaababka galmada iyo gunaanadkeeda intaba, waxaanay ugu sii daran tahay kolka ay aqoon darridaasi ka timaado dhinaca ninka.

Haddaba si aynu ummadda Soomaaliyeed u tusno in ka sheekeynta iyo dhaqangelinta qaababka kala duwan ee galmadu aanay ahayn ceeb ‘siday dadka qaar ku andacoonayaan’, waxaynu soo daliishanaynaa Aayad Qur’aan ah, annagoo weliba kahor marinayna qiso yar oo la sheegay inay soo degitaanka Aayadda sabab u ahayd. Ibnu Cabbaas (RC) waxaa laga weriyey inuu yiri: (Waxaa wada degganaa dad Ansaar ah oo dhagxaanta caabuda iyo dad Yuhuud ah oo iyagu kitaab lahaa. Ansaartu waxay Yuhuudda u arkayeen dad ka aqoon badan, saa darteed bay wax badan dhaqankooda kaga dayan jireen.

Dadka Yuhuudda ahi dumarkooda waxay ugu galmoon jireen oo qura qaabka dhinac dhinaca, iyada oo weliba cawrada haweeneydu ay aad u asturan tahay. Dadka Qurayshta ah iyaga waxa caado u ahayd inay dumarkooda qaab kasta ugu galmoodaan uguna raaxaystaan, hadday ahaan lahayd soo jeed, sii jeed, jiif iyo joog intaba.

Kadib markii dadkii Muhaajiriinta (Quraysh) ahaa Madiina tageen, ayuu nin kamid ahi guursaday naag reer Ansaar ah, waxana uu damcay inuu ku billaabo qaababkii galmo ee ay Qurayshi caanka ku ahayd, waase ay ka diidday, waxanay ku tiri: “Dhinac dhinac baa naloogu tegi jiraye ama saa iigu tag ama iga tag”. Dhibaatadii qoyskaa dadoo dhami wuu ogaaday, Rasuulkana (Sallallaahu calayhi wasallam) way gaadhay.

Markaas buu Allaha cisada iyo heybadda lihi soo dejiyey Aayadda:
"Haweenkiinnu beer bay idiin yihiin, ee ugu taga beertiinna saad doontaan".

Macnaha Aayaddu waa haweenkiinna ugu galmooda siijeed, soojeed, jiif ama joog qaabkaad doontaan, waase inaad uga galmootaan xubinta taranka oo qura oo aydnaan marnaba ku fekerin in aad dabada uga tagtaan.

Eebbe waxa uu aayadda Qur’aanka ku leeyahay:
“Uga taga (dumarkiinna) halka Eebbe idin faray (inaad uga tagtaan)”.
Rasuulka Suubbanina (Sallallaahu calayhi wasallam) waxa uu xadiis ku yiri:
(Eebbe ma fiiriyo “maalinta qiyaamaha” ninka naagtiisa dabada uga galmooda).

Haddaba barashada qaababka kala duwan ee galmadu waxa ay leedahay faa'iidooyin dhowr ah oo ay kamid yihiin:

- Kordhinta raaxada iyo macaanta jinsiyeed. Awoodda dareenka macaansi waxa uu ku xiran yahay sida ay isu haystaan labada isu galmoonaya iyo dhaqdhaqaaqooda xilliga ay galmadu dhacayso, taasi oo iyana ku xiran hadba aqoonta ay u leeyihiin arrintaasi. Waxa jirtay in aqoon yahan hore uu yiri: (Macaanta galmadu ma waarto haddii loo joogteeyo hal qaab, oo aan lagu beddelin qaabab kale).
- Ka hortagga dhibaatooyinka iyo dhaawacyada caafimaad darrida keena. Dhibaatooyinkaasi oo si gaar ah khatar ugu ah haweeneyda uurka leh iyo ilmaha caloosheeda ku jira labadaba. Dhibaatooyinka caynkaasi ah waxa looga hortegi karaa in la isugu galmoodo qaabka ku habboon marxalad kasta.
- Xakamaynta uurka. Waxa la hubiyey in qaab kasta oo kordhiya macaanta xilliga galmadu uu sidoo kale kordhiyo suuragalnimada uur-qaadista. Qaabka fududeeya in biyaha lagu tuuro gudaha hoose ee cambarku, waxa uu fududeeyaa inay xawadu u gudubto ilma-galeenka. Ha yeeshee fursadda uur-qaadistu waxay yaraataa kolka la isticmaalo qaab keena inay xawadu dibadda u soo baxdo.

HORDHACA GALMADA

Waxaynu ogsoonnahay in noolaha oo dhami aanu isu galmoon ilaa uu hordhac (Shukaansi) sameeyo. Kalluunka, Shimbiraha, Naasleyda iyo xitaa Cayayaanku isuma galmoodaan iyaga oon hordhac dheer soo marin, kaasi oo mararka qaar dhib badan. Shukaansigu waxa uu door muhiim ah ka cayaaraa galmada, isaga oo ah garoon tijaabo lagu eegayo ilaa iyo inta uu isu qalmo dookha labada qof. Waxa kale oo shukaansigu uu ka dhigan yahay u diyaarin qanjirrada jinsiyeed loo diyaarinayo hawsha galmada.

Hordhucu wuxuu leeyahay dhowr tallaabo oo si talan-taalli ah loo qaado, si loo gaaro tallaabada ugu dambeysa oo ah galmada tooska ah.

1- **ISDIYAARINTA**: Labada qof ee isqaba waxaa la gudboon inay si wanaagsan galmada isugu diyaariyaan.

Waa inay qubaystaan, afka cadaysadaan, iscarfiyaan, isqurxiyaan, jawiga guud ee guriga iyo jirkoodana ka dhigaan kuwo ku dhiirrigeliya inay isdoontaan.

Haweeneydu waa inay gurigeeda si wanaagsan u nadiifisaa, u carfisaa, ugu shiddaa qamqam (Uunsi, Cuud, Foox, Qore-qudde, iwm), ku bilbishaa Catar kuna buufisaa Barafuun gaar ahaan nooca uu ninkeedu jecelyahay. Waa inay qolka jiifka ku qurxisaa Daahyo, Dhiinsooleyaal iyo Foodareyaal indhuhu ku doogsadaan, dabeeto intay nalalka iftiinka badan ka damiso, udaartaa nal leh midab gaar ah (cagaar, jaalle, amaba guduud), kaasi oo sii kordhinaya quruxda iyo roomaansiyada qolka. Waa inay casho aad u macaan, rabitaanka furta, nafaqo badanna leh u diyaarisaa ninkeeda. Suxuunta ay ku gurayso iyo miiska ay saaraysana nadaafadda iyo quruxdooda aad uga shaqaysaa.. Intay soo qubaysato, waa inay si wanaagsan isu udgisaa. Waa inaanay marnaba illaawin indhaha kuulan, bushimaha iyo wejiga cusburaysan, lugaha iyo gacmaha cillaaman iyo dharka khafiifka ah ee jirkeeda laga dhex arkayo midabka indhuhu ku nuursadaanna leh. Intuu odaygeedu casheynayo, waa inay soo agfariisataa. Dhaqaaq kasta, dhugasho kasta iyo erey kasta oo afkeeda kasoo yeeraa waa inuu batrool kusii daraa dabka qalbigiisa ka aloosan. Waa inuu ku labalabeeyaa ma raashinkaad horta cuntaa mise iyada. Waxa uu markaa ninku billaabaa inuu afka, caloosha, indhaha, dhegaha, sanka iyo dalool kasta oo jirkiisa kamid ah ka shidaal qaato.

Ragga qaar baa jira aan ogayn inay dumarku sidooda oo kale dookh iyo dareen leeyihiin, iyaga oo doonaya naag qurux badan oo carfaysa, ha yeeshee aan iyagu waxba isku falin oo siday shaqada uga yimaadaan dhidid, shiir iyo af-ur kula duldhaca, sidaana galmo iyo raaxo uga doona. Ragga caynkaas ah waxaan xusuusinayaa xadiis Caa'ishah (RC) laga weriyey ooy ku tiri: (Nabigu "*Sallallaahu calayhi wasallam*" kolkuu guriga soo galo wuxuu ka billaabi jiray cadayga).

Waxaan xusuusinayaa oo kale xadiiskii C/laahi bin Cabbaas (RC) oo ahaa: (Xaaskeyga waxaan isugu qurxiyaa sida aan aniguba jeclahay inay isugu kay qurxiso).

Haddaba ninku waa inu qubaystaa, cadaysadaa, iscarfiyaa, timaha jartaa oo shanlaystaa (feedhaa), ciddiyaha iska jaraa, shaarubka gaabiyaa, galmadana isugu diyaariyaa sida uu ka doonayo xaaskiisu inay isugu diyaariso.

2- **EEGMADA:** Eegmada oo ah tallaabada xigta isdiyaarinta, wuxu ninku xaaskiisa ka toogtaa meel fog, isaga oo jaraya xuduud kasta, kana dhex dusaya qalbigeeda. Eegmada naxariista leh ee ninku eegayo xaaskiisu, waxay toosisaa rabitaankeeda iyada oon is ogeyn. Haddii xaasku ay dareento inay ku faraxsan tahay sida ninkeedu ula dhacsan yahay, waxay isku daydaa siday ugu mahad celin lahayd ama ugu abaal gudi lahayd, taasi oo ah inay tusto inay weli u jeellan tahay diyaarna u tahay, iyada oo adeegsanaysa tabeheeda iyo xeeladeheeda u gaarka ah.
3- **HADALKA:** Hadalka naxariista leh iyo sheekada macaan ee ninka, waxa lagu tiriyaa inay yihiin sahanka ka horreeya weerar jinsiyeedka. Haweeney kastaa - xitaa kuwa muddada dheer la qabay - kolka ay maqasho hadallada shukaansiga iyo ammaanta isugu jira ee ninkeeda ka soo yeeraya, waa ay jiriricootaa oo godlataa, dabeetana gaartaa heer isdhiibis.
4- **DHUNKASHADA:** Dhunkashadu waxa weeye kicin ama baraarujin, iyada oo la isticmaalayo taabasho iyo ur. Kolkay dhunkashadu dhacayso, jirka haweeneydu waxa uu ku lismayaa jirka ninkeeda, kooda diirrimaad badan baana markaasi huwiya kan kale. Dhiigga ayaa dhaqaaqa, dareemayaalku firfircoonaadaan, jirka oo dhanna la saaqaa. Neefta labada ruux ayaa isku baxda, dareemaha urtuna billaabaa hawshiisii baraarujin iyo kicineed.

   Dhunkashadu waxay kulmisaa saddex waxyaabood oo saldhig u ah kicinta iyo baraarujinta dareenka jinsiyeed, kalana ah:

   Dhuuqmada: - Micneheedu waxa weeye in labada bushimood ee afka ninku ay ku lismaan kuwa xaaskiisa. Afku sida daloollada kale ee jirka, aad buu u dareen jinsiyeed

badan yahay. Kolkay bushimuhu isku lismayaan, labada isqaba mid waliba waxa uu gaarkiis u dareemayaa macaan aan xad lahayn.

Urta: - Isku nabnaanta bushimaha ninka iyo kuwa naagtiisu waxay keentaa inay kulanto neeftoodu, mid walibana waxa uu markaasi uriyaa urta iyo neefta kan kale, arrintaasi oo door weyn ka cayaarta kicinta iyo baraarujinta dareemayaalka jinsiyeed. Udgoonka soo jiidashada lihi waxa uu xoojiyaa rabitaanka jinsiyeed, halka urta laga didaa ka keento qabow iyo rabitaan la'aan

Dhadhanka: - Dhuuqmada uu labada qof midkood dhuuuqayo bushinta kan kale, waxay kordhisaa istiin qaadashada labada ruux. Kolka ay haddaba isdhuuqayaan dhuuqmo aan hagari ku jirin, waxay kaga dhigan tahay iyaga oo ka tallaabsaday marxalad difaac tii ugu dambeysay, billaabayna kulan jireedkii dhabta ahaa.

Culimada jinsiga qaar baa aaminsan in haweeneyda nin u oggolaata inuu dhuuqo, aanay waxba la ahayn inay isu dhiibto. Waxa kale oo ay rumeysan yihiin in dhuuqmadu ay ka dhigan tahay hibadii ugu dambeysay ee ay dumarku ragga siiyaan, oo waxabay uga dhigan tahay iyaga oo u galmooday. Waxaa laga yaabaa in hadalkaasi uusan mar kasta sax noqon karin, marka laga eego nin kasta iyo naag kasta, waxase uu sax noqon karaa kolka uu arrinku joogo labada isqaba!!!!.

Dhuuqmadu waxay leedahay noocyo badan;

Dhuuqmo si aayar ah la isugu daliigo bushimaha, iyada oo la isku xantaxanteynayo. Labada qof midkood bushimihiisa ayaa bushimaha kan kale marna si xoog ah u daliigaya marna si aayar ah, fooddooduna waxay mar qabataa foodda kuwa kale marna sii deysaa. Kolka qof bushimihiis kala qaadmaanba, qofka kale ayaa bushinta hoose uga nuuga sidii isaga oo malab dhuuqaya. Bushinta haweeneyda oo intay kululaato,

barartaa, waxay ninkeeda ku dhalisaa inuu ilkihiisa si daldallayn yari ku jirto ugu salaaxo**.**

Dhuuqmada intay bushimaha ninku kala kacaan, kor ka toobaan bushimaha xaaskiisa (afkeeda oo dhami soo dhexgalo afkiisa), oo uu dabeeto sidaasi si wada jir ah ugu dhuuqo**.**

Waxa iyana jirta dhuuqmo ah in intay bushimaha ninku si adag u wada toobaan kuwa xaaskiisa, uu dabeeto carrabkiisa bidix iyo midig si fudud ugu salaaxo bushimeheeda, uguna gudbiyo afka hoose, kolka uu gudaha geliyana intay isku qabsato afkeeda uu carrabkiisa gudaha ugu sii riixo, dabeetana intuu bushimihiisa isku daboolo, ilkihiisu ay bushimeheeda u qanqaniinaan si fudud oo xanuun macaani ku dheehan yahay. Waxa kale oo laga yaabaa inay kulmaan labada carrab, isaga oo midba uu kan kale dhinaca ka curjinayo, amaba ruux waliba carrabkiisa kusii daayo gudaha afka kan kale, sidaasina ay labada carrab marna isu taabtaan marna u kala fogaadaan si istiin iyo kulayl aan la koobi karini ku jiraan. Intaasi oo qura kuma kala duwana dhuuqmadu, balse waxa kale oo ay ku kala duwan tahay halka la dhuuqayo, ama la dhunkanayo. Ragga nin baa jira ku raaxaysta dhunkashada indhaha gacaladiisa, mid kale bushimihiisa ayuu si xantaxanta leh ugu salaaxaa dhegeheeda dacalladooda, dabeetana ugu soo hoobiyaa hoos iyo dhanka daanka, uguna gudbiyaa luqunta. Ragga waaya aragga ah qaarkood waxay yiraahdaan (dhunkashada luqunta hoosteeda ilaa dhanka bidixo waxay keentaa istiin aad u kulul). Qaar kale waxay qireen in bushimaha oo si fudud loo hoos mariyo luqunta haweeneydu ay ku dhaliso galiilyo jirkeeda oo dhan dhaqaajisa, sidii iyada ooy koronto khafiif ahi qabatay, kicisana dareen jinsiyeedkeeda.

Intaa dabadeed bushimuhu waxay u hoobtaan xaggaa iyo shafka iyo naasaha oo kamid ah meelaha ugu dareenka badan jirka haweeneyda, gaar ahaan ibaha naasaha.

Dhunkashada naasuhu waxay leedahay dhowr dariiqo:

Bushimaha oo lagu xantaxanteeyo ibaha naasaha. Bushimuhu intay kala qaadmaan bay marna ibta qabtaan marna sii daayaa**n.**Bushimaha oo inta lagu cantuugo oo lagu qabto xayndaabka naaska, markaasi carrabka ibta lagu cayaarsiiyo.

- Afka oo si toos ah ibta loogu nuugo.
- Ibta oo loo qanqaniino si khafiif ah oo ay xaasku ku istiinto

Calaacasha gacanta oo la dhunkadaa ma laha istiin sidaasi u sii ridan, ha yeeshee waxa uu sii kordhaa kolba marka dhudhunka iyo gacanta xaggeeda sare loo sii dhaqaaqo, gaar ahaan dhanka gudaha.

Sidoo kale dhunkashada xagasha lugtu waxay dhalisaa dareen sii kordha kolba marka loo sii socdo dhanka cajarrada ama bowdooyinka loona sii dhowaado xubnaha taranka, sababta oo ah hadba intay meeliba meel kaga sii dhowdahay xubnaha taranka maqaarkeedu waa uu ka sii jilicsan yahay, kana dareen kulul yahay ilaa laga gaaro xubnahaasi.

5- **SALAAXISTA:** Waxa loo baahan yahay ah in fanka cayaarsiinta aan loo adeegsan oo qura bushimaha, sababta oo ah sida bushimaha oo kale amaba kasii daran bay labada gacmoodna qayb lixaad uga qaataan fankaasi, iyaga oo weliba gaara goobo istiin aanay bushimuhu gaari karin.

Dareenka gacantu waxa uu ku badan yahay dhanka gudaha calaacasha (inta cad), waxase usii daran faraha oo dareenku ku sii kordho kolba marka loo sii dhaqaaqo dhinaca fooddooda.

Taataabashadu waxay inta badan istiin ku abuurtaa qofka taataabtaha ah, waxayse ku xiran tahay xaaladda nafsiyadeed ee labada ruux. Waxa laga yaabaa inay taataabashadu mararka qaar keento natiijooyin aan loo aayin, sida la-taataabtaha oo xanaaqa haddii uusan raalli ka ahayan waxa dhacaya.

Inkasta oo taataabashada ama salaaxistu ay jirka oo dhan raad ku wada reebto, haddana jirku isku si' uma wada dareemo, waxana uu istiinku sii kordhaa kolba marka loo sii dhaadhaco dhinaca shafka ilaa laga gaaro labada naas. Waxaynu aragnaa in waqtiga isdhexgalka, dhabarka iyo barida oo la salaaxaa ay iyana istiin ba'an keenaan.

Goobaha istiin qaadashadu guud ahaan, waxay ku badan yihiin agagaaraha daloollada jirka, labada naasna waxa lagu tiriyaa inay kamid yihiin goobaha ugu istiinka badan jirka, waxaana uu gaaraa heerkiisa ugu sarreeya kolka la maraanmaro ibaha naasaha. Waxa jira dhowr hab oo loo maraanmaro ibaha naasaha loona kiciyo dareenkooda waxaana kamid ah:

- In calaacasha gacanta inteeda cad si fudud loogu cadaadiyo oo loogu salaaxo.
- In faraha fooddooda si fudud loogu qabto, oo marna loogu salaaxo, marna loogu maraanmaro, sidii iyaga oo la lisayo.

Intaasi marka ay dhacdo, waxa naaska ka soo buuxsama dhiig ku shubma xididdada oo dhan, dabeetana waa uu bararaa oo kululaadaa, ibtuna taagantaa, taasi oo si toos ah ishaaro u siisa xubinta taranka haweeneyda.

Salaaxista haweeneydu, kuma koobna oo qura labada naas, balse waxa loo baahan yahay in la salaaxo meelo kale oo jirka kamid ah sida; labadeeda warqood, gudaha bowdooyinka, gumaarka, faruuryaha cambarka, iwm.

Waxaan muran ku jirin in haweeneyda ninkeeda ay jeceshahay uu labada cajar dhexdooda kaga salaaxo mid kamid ah labadiisa gacmood, isaga oo isla markaasi tan kale kaga salaaxaya labadeeda naas, ay dareento istiin iyo raaxo labanlaab ah.

Kolka gacanta ninku ay soo maamusho naasaha iyo shafka xaaskiisa, waxay u degtaa dhinaca caloosha, iyada oo salaaxaysa rugta xuddunta, dabeetana u jiitamaysa dhanka cajarrada iyo gumaarka, halkaasi bayna in muddo ah ku noqnoqotaa. Intaas dabadeed,

kolka ay haweeneydu si wanaagsan istiinka u qaadato, labadeeda bawdo ayaa iskood u kala kaca, faruuryaha waaweyn ee cambarkuna waa ay kala fogaadaan, qanjirradiisuna soo daayaan dheecaan qooya cambarka gudihiisa oo idil**.**

QAABABKA GALMADA

Kolka cambarku dareere duuf ah oo afkiisa jilciya isku halleeyo, faruuryaha waaweynina kala qaadmaan, waxa la gaaray xilligii hawsha galmadu billaaban lahayd, haweeneyduna markaas bay cayaarta dhankeeda ka gashaa, muusikadu isku dhacdaa, ninkeeda iyo ayaduna niikada iyo naadada isu jiibiyaan.

Waxaa in la xusuusnaado mudan in qanjirrada cambarku ay marmar la soo daahaan dareerahaasi, waxaana markaasi axmaqnimo ah inuu ninku isku dayo inuu geedka khasab ku geliyo, taasi oo keenaysa xanuun iyo dhibaato, gaar ahaan kolka cambarku yaryahay ama haweeneydu bekro tahay. Waxa markaasi wanaagsan in la isticmaalo waxyaabaha jilcisooyinka ah oo iyagu gelaya booskii dareerihii dabiiciga ahaa, fududeeyana hawsha gelinta.

Candhuufta inta gacanta lagu soo qaado cambarka lala mariyo ayaa kamid ah waxyaabaha jilciso ahaanta cambarka loogu qooyo, waase hadday dani khasabto oo la waayo xeelad kale oo lagu qooyo.

QAABABKA FOOL-KA-FOOL

Qaababkaan haweeneyda iyo ninkeedu waxay iskaga hor yimaadaan si fool-ka-fool ah, waxaana ay kala yihiin**:**

1- Kolkay haweeneydu dhabarka u seexato, soona laabto labadeeda lugood, uu dabeeto ninkeedu daba fariisto**:**

1-1 Intay labadeeda cajar kala furto, uu ninku labadeeda lugood dhex galo, isaga oo isku xajjinaya jilbihiisa iyo xusulladiisa ama calaaculladiisa, dabeetana intay labadeeda lugood yare sare u qaaddo, cirbaheeda ku tiiriso labadiisa xagal-lugeed oo godan.

1-2 Intay labadeeda lugood sare u qaaddo, garbihiisa dul saarato.

1-3 Intay labadeeda lugood sare u qaaddo ilaa ay taabtaan shafka ninkeeda uu labadeeda bawdo dhex fariisto.

1-4 Ninku intuu xaaskiisa labadeeda lugood dhex galo, oo labadiisa gacmood dhinacyada ka kala mariyo, uu dabeeto ku dul dhabbacdo.

1-5 Intay labadeeda gacmood ku soo qabato labadeeda cajar, oo jilbaheeda gaarsiiso madaxeeda, ninkuna uu gadaal ka soo fariisto.

1-6 Ninka oo labadiisa gacmood labada cajar ee xaaskiisa kasoo gelsha dhanka hoose dabeetana sare ugu soo qaada oo isku soo nabo, iyaduna intay xoogaa isa soo qaaddo qoortiisa hab-siis**o.**

Qaabkaani waa mid wanaagsan marka laga eego xag nafsiyeed. Waxa uu ninka oggolaanayaa in uu siduu doono uga bogto dareenkiisa rabitaan. Waxa kale oo uu ninku dareemayaa inu gacaladiisa dhabta ku qabanayo, iyada oo idilna uu hananayo. Haweeneyda lafteeda waxa ku dhalanaya dareenkaasi mid la mid ah, iyada oo dareemaysa inay meel aamin ah ku jirto. Qaabkaani waxa kale oo uu ku wanaagsan yahay, isagoo labada qof awood u siinaya inay siday doonaan isu istiimiyaan.

Waxa laga yaabaa qaabkani inuu khatar geliyo ilma-galeenka buuxa xilliga ay haweeneydu uurka leedahay, khatartaasi oo uga imaanaysa culayska ninka dul saaran, iyo weliba awoodda garaacis ee ka dhalata dhaqdhaqaaqiisa. Sidaa daraadeed, waxa habboon in aan la isticmaalin xilliga uurka**.**

2- Kolka intay haweeneydu dhabarka u seexato, oo kadib kolka la isgeliyo labada xubno-taran, ay fidsato labadeeda lugood, oo sidaasi labadeeda cajar dusha uga qabtaan labada cajar ee ninkeeda.

3- Kolka intay haweeneydu dhabarka u seexato, ay labadeeda lugood mid sariirta ku dul dherersato, tan kalena ninkeeda dhabarka kaga soo qoolaashto, amaba ay garabkiisa dul saarato. Labadaan qaab (2,3) waxay aad ugu habboon yihiin kolka geedka ninku jilicsan yahay oo aanu si toos ah isu taagi karin. Qaabka 2aad waxa uu si gaar ah u kordhiyaa

raaxada ninka, mana oggolaanayo geedku inuu cambarka dibaddda uga soo baxo, waxana ku taliya dhakhaatiirta.

4- Kolka labada isqabaa ay dhinaca u seexdaan:

4.1 Ninku intuu dhinaciisa bidix u seexdo, isaga oo isla dhererinaya xaaskiisa oo iyadu ka soo hor jeedda una jiifta dhinaceeda midig, uu dabeeto labadeeda lugood mid ku dhaafo sariirta, midda kalena cajarkiisa midig kudul rido. Qaabkani waxa uu ku habboon yahay kolka labada xubno taran ay kala weyn yihiin. Haweeneydu qaabkan iyada ayaa goobta maamusha, waxayna awood u leedahay inay ninkeeda hab u siiso siday doonto, sababta oo ah labadeeda warqood ayay u dhaqdhaqaajin kartaa sidii iyadu ay jeclaato. Ninku kolka uu dareemo in xaaskiisu aanay weli gaarin heer biyabbax isna biyuhu ka soo dhowyihiin, waa uu joojin karaa dhaqdhaqaaqa si uu biyaha isugu celiyo, isagoo markaasi fursad siinaya xaaskiisa, si ay labadoodu isku mar u biyabbaxaan.

5- Kolka intay haweeneydu sariirta ama miis is ag taagto qaarkeeda hore si dhacadiid ah ugu dul seexato, iyada oo gondaheeda ku taagan, amaba ku dul taagan walax adag oon dhaqdhaqaaqaynin, dabeeto xoogaa lugeheeda kala fogayso. Ninkii oo isna gondihiisa ku taagani uu markaa labadeeda jilib soo dhex galo, isaga oo qaarkiisa hore ka daba laabaya, labada gacmoodna kaga soo qabanaya garbaheeda, ama ku qabsanaya barkinta. Qaabkan waxa lagu fududeeyaa bekra jebinta dumarka aan la tolin, ha yeeshee ma garanayo inuu dumarka la tolayna u leeyahay faa'iido taa la’eg iyo in kale. Waxa si fudud oo dherer ah ugu dillaacaya xuubka bekrada, waana uu ka xanuun yar yahay qaababka kale. Waxa intaa dheer iyada oo xaaska aan bekrada ahayni ay aad ugu raaxaysato qaabkaan. Macaantiisa waxa barbar socda daal badan oo gaar ahaan ninka ku yimaada, mana fududeeyo inay xawadu u gudubto ilma-galeenka, geedka oon cambarka wada geli karin awgeed, taasi oo markaasi keenta suurtagalnimadii ubad dhalista oo yaraata Kolka intuu ninku dhabarka u seexdo ay xaaskiisu ku dul fariisato.

6- **I**ntay ku dul fariisato, geedkana isgeliso, ay markaasi ku dul dhabbacato, oo naaseheeda shafkiisa ku dul qabato, labadeeda gacmoodna miskaha kaga soo qabato oo isku soo cadaadiso, dabeetana dhaqdhaqaq bilowdo.

- Ninkii oo xoogaa lugaha soo laabay, intay labadiisa bawdo ku dul fariisato, geedkana isgeliso, iyada oo u dul saaran sidii inay faras fuushan tahay, ay markaasi dhabarkeeda kor iyo hoos ugu dhaqaajiso.

Qaabka 6aad aad buu ugu wanaagsan yahay kolka uu ninku daallan yahay, waase qaab uga baahan haweeneyda khibrad dheer oo ah siday muruqyada cambarkeeda u xukumi lahayd oo isugu dhellitiri lahayd, ugana dhigi lahayd kuwo geedka ninka lisa. Qaabkaani in kasta oo aanu suuragal ka dhigeynin, in la isa salaaxo oo la isdhuuqo, haddana waxa uu ninka gaar ahaan u leeyahay faa'iido weyn oo aanay qaababka kale u lahayn, taasi oo ah isaga oo daawanaya xaaskiisa uu jecel yahay oo gebi ahaanteed dul saaran. Waxa kale oo uu labada qofba u oggolaadaa inuu mid waliba fiirsado sida uu kan kale u gurxamayo u riimayo isuna bedbeddalayo.

Qaabkaan dhibaatooyinkiisa waxaa kamid ah isaga oo sahla gudbinta cudurrada, gaar ahaan kolka uu cudurku haweeneyda haayo, maadaama biyeheedii ay kusoo hoorayaan geedka ninka ibtiisa. Tan kale waa in aynaan illaawin in qaabkaani yareeyo suuragalnimada uur qaadista, kol hadday xawadii dib uga soo baxayso cambarka kolkay hawshu dhammaato.

7- Kolka intuu ninku fariisto oo lugihiisa xoogaa kala furo, ay xaaskiisu dhabtiisa kudul fariisato, oo labadeeda lugood si aad ah u kala fogeyso, dabeetana uu sidaa geedka hoos uga keeno. Qaabkaani aad buu u raaxo geliyaa haweeneyda, ha yeeshee waa uu daaliyaa ninka. Waxa intaa dheer, geedka oon cambarka wada geli karin, taasi oo markaasi yaraynaysa fursadda uur qaadista.

QAABABKA DHABAR JEEDIN

Qaababkaan waxay hawshu ka socotaa dhanka gadaale oo waxa isku beegan wejiga ninka iyo dhabarka xaaskiisa. Waxanay kala yihiin sidaan soo soco**ta.**

1- Kolka ay haweeneydu sariirta si dhabbacaad ah ugu dul seexato, shafkeeda iyo naaseheeduna ay sariirta dul saaran yihiin, ama ku sii beegan yihiin

1-1 Kolka wejiga, shafka, caloosha, iyo bowdooyinka haweeneydu ay taabanayaan sariirta, uu ninku si dherer ah ugu dul seexdo, isaga oo qaarkiisa dambe xoogaa soo laabayana uu labadeeda doolood dhammaadkooda geedka ka soo geliyo.

1-2 Intay haweeneydu afarta ku istaagto iyada oo isku xajinaysa labadeeda jilib iyo labadeeda calaacal ama xusul, uu dabeeto ninkeedu gadaal kaga yimaado, oo dhabarka kaga dhaco.

Qaabkaan si uur ku yimaadaa waa ay adag tahay, oo waxaba jirta in dadka aan uurka rabini ay isticmaalaan. Haweenka aan aadka tababarka u qabini ma jecla qaabkaan mana ku raaxaystaan. Waxa kale oo jirta in qaabkaani uu ku habboon yahay laba qof oo caato ah.

2- Kolka intay haweeneydu dhinaceeda bidix u seexato, uu ninku daba seexdo isagoo isna dhinaciisa bidix u jiifa, sidaasina uu wajigiisu ugu sii jeedo jeegadeeda, geedkiisuna dabadeeda. Dabeeto iyada oo ay lugteeda bidix dherersan tahay, tan midig ka laabto barta jilibka ah, yarahana hore u bixiso, sidaasina ninkeedu geedka ka soo geliyo daloolkii ay reebtay lugtii midig ee iyadoo laaban hore loo bixiyay. Qaabkan waxa la isticmaalaa kolkay haweeneydu uur leedahay, iyo kolkay caafimaad darri ama tamar darri guud jirto. Waxa xusid mudan in kolka qaabkaan la isticmaalayo ay gacanta midig ee ninku firaaqo tahay, oo uu siduu doono ugu istiimin karo xaaskiisa.

3- Kolka intay haweeneydu u istaagto sidii iyada oo rukuucsan ama dhulka wax ka soo qaadanaysa, lugaha xoogaa kala fogeyso, iskuna tiiriso gambar ama sariir gaaban. Qaabkaani waxa uu ku habboon yahay haweeneyda uurka leh, maadaama aanu khatar gelinaynin uurjiifka caloosheeda ku jira, dhakhaatiirta ayaana isticmaala kolkay baarayaan gidaarrada cambarka, iyo kolkay qalliin ku samaynayaan intaba.

GUNAANADKA GALMADA

Waxa laga yaabaa in rag badani kolka ay biyabbaxaan, u qaataan in hawshii galmadu ay dhammaatay, dabeetana intay dhinaca kale u jeestaan khuuro billaabaan, iyaga oon dheg jalaq u siin dhibaatooyinka uu falkoodaasi u geysanayo haweeneyda.

Hadduu ninku xaaskiisa u tago isagoon rabitaankeeda si wanaagsan u kicin ama isla markuu ka rito dhabarka u jeediyo, dhibaato xoog leh ayaa ka dhalata, natiijadii la filayey mid kadhan ah baana ka timaada, taasi oo ah inuu isagu biyabbaxo oo barbar u dhaco ayadoon kacsiba billaabin ama uu ku bargo'o ayadoon biyabbixin, sidaasina niyaddeeda iyo nafsaddeedu u dhaawacmaan.

Bal eega Aayadda Qur'aanka ah:
(Waxay wanaag ku leeyihiin inta iyaga lagu leeyahay oo kale). Culimada Qur'aanka fasirta qaar baa Aayaddaasi ku macneeyey: (Ugu raaxeeya haweenkiinna sida aad adinkuba jeceshihiin inay idiinku raaxeeyaan).

Haddaba waxa loo baahan yahay inay biyabbaxa ka dambayso hawl kale oo gunaanad ah, taasi oo ah ugu yaraan salaaxid, iyo istiimin fudud. Waxa loo baahan yahay inuusan ninku ka dul kicin xaaskiisa isla marka uu biyabbaxo, balse uu sugo ilaa iyadu iga kac ka tiraahdo.

Rag badan baa aaminsan in geedkoodu mar hadduu biyaha tuuro balaqna noqdo, aanu wax faa'iida ah u lahayn haweeneyda, kusii hayntiisuna aanay wax micne ah samaynaynin, isagoo mid kamid ah raggaasi uu ku doodo: (Oo maxay ku falaysaa geed balaq ah?), xaqiiqduse taa ka fog. Raaxada dumarka iyo biyabbaxoodu kuma koobna oo qura rabitaanka cambarkooda, balse waxa ay ku raaxaystaan isku nabnaanta jirka iyo isdhexgalka iyaga iyo raggooda. Waxa weliba taa kasii ahmiyad badan dareenkooda jacayl iyo dhab ugu jirka raggooda oo ku dhaliya raaxo maskaxeed iyo mid rabitaan, gaarsiisa heer gariir iyo biyabbax.

Haddaba geedka oo intuu biyaha tuuro dabeeto damaa haweeneyda ugama dhigna inay galmadii dhammaatay, balse waa inuu kusii dhexjiraa gudaha cambarka siduu doono ha ahaadee intuu doonana halla ekaado eh, waana in haasaawihii, dhunkashadii iyo istiimintii halkii kasii socdaan ilaa ay biyabbax ka gaarayso, kolkaasi oo intay si xoog leh isugu nabto, jirkeedu wada gariiro, daqiiqado dabeetana kala daadato, cambarkuna geedka dibadda isaga soo saaro, kolka oonku si fiican u daayana iga deg ku tiraahdo.

Ulajeeddada kale ee laga leeyahay isku sii dhexjirku waxa weeye iyada oo haweenka aanu kacsigu hal mar ka go'in, balse uu si tartiib tartiib ah uga soo jabo oo uga baaba'o. Haddaba salaaxista, shumiska, istiiminta fudud, iyo ereyada macaan ee jacaylka iyo ammaanta isugu jira ee ninku ugu deeqo ooridiisu waxay si tartiib-tartiib ah uga soo dejiyaan buurtii uu saaray kacsigii ka dhashay hawshii dhammaatay, ilaa ay ku soo noqoto xaaladdii caadiga ahayd.

Dhuuqmadii iyo istiinkii xoogga badnaa xilligii galmadu, waxay isu rogayaan kuwo fudud oo saxansaxo leh aanna gaarsiisnayn heer ay mar kale kacsan karto. Isdhexgalkii xoogga ku dhisnaa waxa uu isu beddelayaa is-habsiin jilicsan oo keenta inay haweeneydu dareento in ninkeedu yahay gabbaadin aamin ah oo ay dhaxanta iyo dhibaatada ka gasho. Halkaasi kolkay arrini marayso ayay madaxeeda shafka ama garabka ka saarataa, jiif iyo nasashana ku gunaanaddaa hawshii cuslayd ee ay qabatay intii shaqada galmada lagu jiray.

Waxa laga yaabaa in hawshii dhammaatay ay reebtay xoogaa tamar darri iyo daal ah, waase kuwo raaxo u leh labada qof, iyagoo xubnaha jirkoodu ay u kala daadanayaan si gamaanyo (lulo) ku jirto. Daqiiqadaha ugu raaxada badan laba isqaba waa kolka ay nasasho iskula dul dhacaan hawsha galmada dabadeed, qof walibana isaga oo hurdaysan uu kan kale bogga kaga jiro.

Dhallinyarada qaar baa isku daya inay biyabbaxa kadib geedka kusii hayaan haweenkooda oo aanay kala bixin, billaabana istiimin si ay mar kale uga tuurtaan. Qaar kale kolka ay kala baxaan bay misna daqiiqado kadib istiimin iyo dhuuqmo billaabaan si ay u gaaraan isla hadafkaasi. Haddaba caafimaadku waxa uu ku jiraa, diinteenna Islaamkuna qabtaa in galmada hore kedib geedka ninka biyo kulul lagu mayro, welibana hadday suurtagal tahay la qubaysto ama ugu yaraan la weyseysto, si firfircoonaan iyo looga helo dardar hor leh, markaa kadibna haddii la isku afgarto garoonka la iskula laabto. Waase in biyabbaxa labaadna lagu soo af-jaraa isla gunaanadkii aynu soo sheegnay.

BAABKA AFRAAD

CAAFIMAADKA

GALMADA

TALIYA OO INTEE JEER BAAN U TAGAA?

Waxaa mar kasta dhakhaatiirta u yimaada dad doonaya inay kala tashadaan inta jeer ee ay isu galmoon karaan iyadoon wax dhibaato ahi ku imaan caafimaadkooda. Ha yeeshee, lama helayo jawaab ku wada habboon dadka oo dhan, sababta oo ah bani'aadmigu waxa uu ugu kala duwan yahay rabitaanka jinsiga, sida uu ugu kala duwan yahay xagga da'da, awoodda, dareenka, iwm.

Waxaa la yiri: “Qofka caaqilka ahi waa kan saddex waxyaabood joogteysta, ha yeeshee aan badsan: Cuntada, socodka iyo galmada. Waxa kale oo la yiri: “Geedka ninku waa sida candhada xoolaha, haddii la liso wuu dararaa oo godladaa, haddii la daayana wuu guraa. Nin tilmaamaya siduu galmada u jecel yahayna wuxuu yiri: “Saddex baan la’iga maareyn karin: Hilib la cuno, hilib la koro (sida fardaha) iyo hilib hilib lagu liso (sida haweenka)”.

Nin baa asagoo wiilkiisa la dardaarmaya ku yiri: “Wiilkeeyow, dumar la xaajoodkood haku dheeraan yaanad ka xiisin ayana kaa xiisa dhicine, inaad ka joogsato adoo u jeellan baana laguu qaatay intay adoo jilcan ku jiidjiidi lahaayeen”.

Culimada Islaamka qaar uu Cali bin Abii-Daalib (RC) ugu horreeyaa waxay go’aamiyeen in ninku u galmoon karo xaaskiisa hal jeer afar iyo labaatankii saacba (habeen iyo maalin), inayba dhiig qabto mooyee, halka qaar kale ka gooyeen inuu afartii maalmoodba mar u tago, maadaama uu Alle afar dumar ah u banneeyay, hadduu caddaalad wax ugu qaybinayana ay mid waliba afartii maalmood maalin leedahay. Tiradaasi -bay leeyihiin- intaas wuu ka yarayn

karaa ama ka badin karaa, ha yeeshee waa inuu xaaskiisa la tashadaa, il gaar ahna ku eegaa rabitaankeeda, inkastoon haween la harraad goyn karin.

Si kastaba arrintu ha ahaatee, labada ruux ee isqabaa waxa ay isu galmoon karaan mar kasta oo ay iska gartaan rabitaan iyo inay u dul-qaadan karaan galmada, iyagoon dareemin wax aan ka ahayn xoogaa yar oo daal ah oo yimaada kolka ay hawsha galmadu dhammaato. Tusaale ahaan, hadday galmadu dhacdo habeen, waxa lama huraan ah in daalka ka dhashaa uu baaba'o jiifka hortiis, subaxdiina labada ruux ay shaqadooda u baqoolaan iyaga oo ay ka muuqato firfircoonaan dheeraad ahi. Haddiise ay toosaan iyaga oo daal iyo tamar-darro la ildaran, jirkoodana meel waliba jaban tahay, ama ay dareemaan gaajo iyo lalabbo, amaba cajarrada oo uu culays ka saaran yahay, iyo weliba jilbaha oo xanuunaya. Waxaasi oo dhami waxay tusaale u yihiin in habdhiska taranku uu gudbay xuduuddii awooddiisa iyo qaaciddadii macquulka ahayd. Waxaad haddaba halkaasi ka garan kartaa in firfircoonaanta iyo caafimaad qabka maalintii ay daliil u yihiin inta jeer ee saxda ah ee la isu galmoon karo.

Waxaa jirta in ciyaaraha isboortiga, iwm, ay qayb libaax ka qaataan dhismaha jirka. Ragga feerka ciyaara mar kasta oo ay murqohoodu sii dhismaan, jirkooduna sii xoogaysto, xiniinyahoodu waa ay sii yaryaraadaan. Ragga caynkaasi ahi kolka ay gaboobaan ma tamar-darreeyaan, sababta oo ah waxa sii baaba'a qanjirradooda taranka. Ha yeeshee dumarka aan loo galmoon, jirkoodu waa uu kala daataa iyaga oo dhallinyaro ah, sababta oo ah ugxan-sidayaashooda ayaa joojiya soo saarista ugxanta.

Sida caadiga ah, kolka galmada hore ay dhex marto labada ruux ee isqaba, geedka ninku waa uu damaa, dabeetana waxa labada qof qabta wax aad lulo mooddo oo ah daal iyo macaan isku dheehan. Waxase jira rag kolka ay biyabbaxaan uusan geedkoodu damin, awoodna u leh inay mar labaad galmo sameeyaan. Ragga qaar baa saddex ilaa afar jeer oo isdaba joog ah biyabbaxa isagoon geedku ka damin, waxase aanu shaki ku jirin in mar kasta oo ay galmadu badato ay awoodda raggu sii yaraato, yaraatana xawada ay tuurayaan ilaa ay eber gaarto.

Qanjirrada taranku si ay mar labaad u soo daayaan xawo bisil, waxay ugu yaraan u baahan yihiin toban saacadood. Sidoo kale dareenka macaansi ee ninku waa uu yaraadaa galmada labaad ama tan saddexaad kadib. Biyabbaxa (gariirka) naagtu isagu waa uu ka duwan yahay kan ninka, dhismeheeda oorganeed baana u oggolaanaya inay inta ay doonto galmo ka qayb qaadato.

Waxaa la arkaa in haweeneydu ay awooddo inay ninka hoos seexato oo uu ka xaaja guto, iyada oon gaarin heer kacsi ay ku biyabbixi karto, ha yeeshee haweeneyda caykaasi ahi kolka ay hoos jiifto gacalkeeda ay jeceshahay, waxay biyabbaxdaa 2-3 jeer intuusan isagu biyabbixin. Waxaa weliba la sheegaa in aanay haweeneydu ka daalin kacsi ilaa ay ka hoos istaagto ninkeeda, haddii iyada lala tashan lahaana ha la'isa saarraado ay oran lahayd habeenkaasi oo dhan.

BISHA MALABKA

Soomaalidu waxa ay taqaan in toddobaadka ugu horreeya aqalgalka, haddii uu ninku shaqo lahaa intuu fasax ka soo qaato, uu xaaskiisa cusub guriga kula jiro, waxaana la yiraahdaa: (Hebel toddobo ayuu ku jiraa). Ha yeeshee, dalal badan oo caalamka ah waxa laga yaqaan bil kaamil ah oo lagu magacaabo (Bisha Malabka), kana billaabata habeenka aqalgalka.

Dhanka toddobaadka Soomaalida haddii aynu ku horreyno, ninku maba ku fekeri karo muddadaasi wax aan ka ahayn siduu u bekra-jebin lahaa gacaladiisa, maadaama uu bedenkiisa ku jeexayo meel bir loogu tolay, oo nasiib buuba leeyahay hadduu toddobaadka gudihiisa ku bekra jebiyo xaaskiisa.

Dalalka aan isticmaalin gudniinka fircooniga ah, oo bekra-jebintu aanay inta badan qaadan wax ka badan hal habeen, bisha malabka waxay u haystaan bil raaxo. Ha yeeshee guud ahaan labada xaaladoodba, aqalgalku waxa uu ka dhigan yahay seminaar u billaabanaya labada aqalgelaya, gaar ahaan gabadha ka soo baxday caalamkii gabarnimada, una soo baxday caalam naagnimo. Waxa looga baahan yahay ninka inuu bishaasi xaaskiisa baro dhammaan waddooyinka uu ku guuleysan karo guurkoodu, kuna socon karo ilaa geeriyi kala geyso. Waa

bil isbarasho laba badan, laba naf iyo laba dabeecadood. Waa inuu ninku bishaasi gudeheeda ku baraa xaaskiisa dhammaan wixii uu ka garanayo hababka galmo iyo raaxo, dabeecaddiisa, dookhiisa, noocyada cunto ee uu jecel yahay, iwm.

Bekra-jebinta kadib, gabadhu waxay u baahan tahay nasasho iyo daryeel gaar ah, sababta oo ah dhaawacyada bekradu inkasta oo dusha sare ay yihiin haddana waa uun dhaawacyo ku dhacay jir dad, waxayna u baahan yihiin dhowr maalmood ilaa ay ka bogsoonayaan, waxaana marmar dhacda inay gabadha la bekra jebiyay u baahato in la daaweeyo. Haddaba iyada oo taasi laga duulayo, waxa waajib ah in maalmaha hore laga fogeeyo safarrada daalka iyo damqashada keena. Waxa kale oo jira in toddobaadyada xiga habeenka aqalgalka, ay aroosadda la soo darsaan isbeddello fara badan oo gudaha iyo dibadda jirka intaba kaga yimaada. Isbedelladaasi waxay u badan yihiin kuwo ku dhaca shaqada gudaha ee xubnaha taranka, sababta oo ah waa markii ugu horreysay ee ay gabadhu sidaasi u kacsato. Ilma-galeenka ayaa laalaabmaya, ugxan-siduhuna billaabayaa inuu hormoonno jinsiyeedyo ku shubo dhiigga, taasi oo raad ku yeelata dhammaan qaybaha jirka gaar ahaan qanjirrada iyo maskaxda. Sidaasi daraadeed shaqooyinkii hore ee jirka waxa ku soo kordhaya shaqooyin cusub oo aan hore loo aqoon. Haddaba waa inuu ninku muujiyo dulqaad iyo karaan, si uu u badbaadiyo bilawga nolol waarta, isaga oo meel iska dhigaya laxa-jacayl iyo iska dhega-tirka isbeddellada ku imaanaya gacaladiisa, waana inuu ku dadaalaa sacaadadeeda iyo raaxadeeda.

FAA'IIDOOYINKA GALMADA:

Kolka ay galmadu ku dhacdo tabihii iyo tiradii looga baahnaa, waxa ay qofka u leedahay dhowr faa'iido:-

1- Jirka iyo maskaxda ayay firfircooneysaa.
2- Dareemayaasha ayay fududeysaa .
3- Madax wareerka ayay bi'isaa.
4- Waswaaska ayay qofka ka qaaddaa.

5- Waxay xoojisaa aragga, wanaajisaa wadnaha, kaalmeysaana qashin saarka kilyaha.
6- Dhiiggay cusbooneysiisaa.
7- Waxaa ku bogsada dadka balqanku faraha ba’an ku haayo.

DHIBAATOOYINKA GALMADA

Galmada oo uu qofku iska badbadiyo, jirkiisu inta uu xamili karo ka badanna ku khasbo dhibaatooyinka ka dhasha waxaa kamid ah:-

1- Maskaxda iyo murqaha ayay qallajisaa.
2- Fahmada iyo fudaydka ayay qofka ka qaaddaa.
3- Jirka iyo lafaha ayay daalisaa.
4- Cumriga qofka ayay soo dedejisaa.

GALMADA UURKA DABADIIS

Waxaa jirta in dheddiga xayawaanka aan caqliga lahayn kuwooda uurka lihi ay diidaan inuu labkoodu abaahiyo, ha yeeshee dhinaca bani'aadmiga arrintu taasi waa ay ka duwan tahay. U galmooshada hooyada uurka lihi wax dhibaata ah u geysan mayso iyada iyo uurjiifkeeda toona, waase hadday galmadaasi ku dhacdo jawi taxaddar iyo feejignaani ku dheehan yihiin, welibana la isticmaalo hababka galmo ee ku habboon. Rabitaanka dumarku xilliga ay uurka leeyihiin isku mid ma aha oo qaarkood waa uu kordhaa qaar kalena yaraadaa. Guud ahaan mar kasta oo ay dhalmadu soo dhowaato, waxaa kordha ka fekerka ay hooyadu ka fekereyso ilmeheeda yar ee soo socda, iyadoo isu diyaarineysa hooyanimo, sidaasi buuna rabitaankeedii jinsi si tartiib-tartiib ah isugu dhimaa.

Waxaa ragga looga digayaa inay haweenkooda u galmoodaan afarta usbuuc ee ka horreeysa dhalmada, sababtoo ah galmada xilligaas ahi si kasta oo ay nadaafadda ugu dadaalaan haddana waxay keentaa inuu cambarka galo jeermis khatar ahi. Cambarku kolka uu caadiga yahay waxa uu awood u leeyahay inuu dilo jeermis kasta oo dibadda kaga yimaada isaga oo adeegsanaya dheecaanno sun ah oo uu soo daayo. Ha yeeshee xilliga dambe ee uurka gidaarradiisu gebi ahaantoodba waa ay qallalan yihiin, oo dabacsan yihiin, diyaarna u yihiin

dhalid. Waxaa intaa dheer dub-duleedka habdhiska taranka oo gebi ahaanba kala baxbaxaya, oo balballaaranaya, iyo xididdada ilma-galeenka oo iyana kala furfurmaya, jeermiskuna uu dabeeto si fudud ku geli karayo. Waxay weliba ugu sii daran tahay oo uu jeermisku haystaa fursaddii ugu fiicnayd waqtiga dhalmada, isaga oo jirka haweeneydu uu waqtigaasi tamar dhigayo, gabayana awooddii uu iskaga caabiyi lahaa cudurrada.

Haddaba, waxa loo baahan yahay ah in xilligaasi aannu soo sheegnay laga fogaado fal kasta oo keeni kara jeermis dibadda ka yimaada, kaasi oo khatar gelinaya haweeneyda iyo uurjiifka labadaba.

GALMADA DHALMADA DABADEED

Cilmiga ummulisanimadu si aad ah buu u horumaray sanadahaan dambe, waxaana jira dhakhaatiir ku faana inay arrinkaasi ka gaareen guulo la taaban karo, iyaga oo sheegta inay u oggolaadaan haweenka ay umuliyaan inay dhowr maalmood dhalmada kadib billaabi karaan shaqooyinkoodii caadiga ahaa, iyo inay weliba raggooda kala qaybgeli karaan galmo haddii ay doonaan. Ha yeeshee taasi waxa weeye gef weyn oo ay gelayaan dhakhaatiirta caynkaasi ahi, sababta oo ah dhismaha jirka bani'aadmigu waa uu ka duwan yahay qalabka dad sameega ah ee sidii la doono laga yeeli karo mar kasta oo uu cilmigu hore u maro.

Marxaladda dhalmadu waa marxalad Bayolojiyeed oo isbeddello badani ay ku yimaadaan awoodda iyo maskaxda haweeneyda. Ilma- galeenku waxa uu u baahan yahay saddex usbuuc oo uu ku soo ceshado qaabkiisii hore (yaraado), kadib markuu uurjiifku ballaariyey. Sidoo kale qanjirrada naasuhu waxay u baahan yihiin laba usbuuc si ay ugu caana keenaan si buuxda. Gidaarrada calooshu iyana waxay u baahan yihiin nasasho iyo inay isku laab-laabmaan. Wadnaha iyo xididdada dhiigga qaadaa Iyana sidoo kale si ay ugu soo laabtaan daryeelka jirka kadib usbuucyo badan oo ay xoogga saarayeen uurjiifka. Afka cambarku isna waxa uu u baahan yahay waqti ku filan si uu dib ugu soo laabto qaabkiisii hore (inay 1-2 farood geli karaan), kadib markuu kala ballaariyay madaxa dhallaanku. Dhaawacyadii luqunta ilma-

galeenku iyana waa inay bogsadaan. Waxa weliba intaa dheer haweeneydii dhiigga faraha badani kaga baxay dhalmada oo u baahan waqti iyo daryeel aan yarayn si ay u soo kabato.

DHIIGGA NIFAASKA

Hooyadu kolkay ummusho waxaa ka yimaada dhiig lagu magacaabo (Nifaas), sida ay diinteenna Islaamku qabtana, kolka uu dhiiggaasi nifaasku ka dhammaado ayuun bay galmo kaqaybgeli kartaa.

Madhabta Shaaficiyada oo ay Soomaalida badankeedu ku dhaqantaa waxay qabtaa in muddada ugu yar ee uu dhiigga nifaasku socon karaa ay tahay hal tuurmo (dhiig halmar soo baxa), halka muddada ugu badani ka tahay lixdan maalmood. Dumarka badankooda waxa dhiigga nifaasku kaga dhammaadaa muddo afartan maalmood ah, waana halka ay Soomaalidu ka tiraahdo “heblaayo afartankii bay ka baxday”.

Dumarka badankoodu waxay aaminsan yihiin in kol hadday afartan maalmood kasoo wareegtay maalintay ummuleen ay waajib tahay inay qubaystaan oo salaad tukasho billaabaan, raggoodana galmo kala qayb galaan. Haddaba xaqiiqdu waxa weeye inay arrintaasi laba khatarood leedahay: Waa mide, waxa laga yaabaa in haweeneyda uu dhiiggii nifaasku ka dhammaaday beri hore, oo ay ahayd inay intay qubaysato, salaadda tukato, ninkeedana isu diyaariso, sidaasina salaado badan oo waajib ahaa kaga tageen (waana inay soo qalleeyso), ninkeediina sabab la’aan rafaad u gelisay, haddaanuba dumar kale ka hunguriyeeyn.

Waa tan labaade, waxa laga yaabaa inay haweeneydu qubaysato markay afartan maalmood u dhammaadaan (siday caadadu ahaan jirtay), ha yeeshee dhiiggii weli ka socdo, caadadiina aanay weli ka dhammaan. Arrintaasi waxay markaasi keeneysaa inay xaaraan ku dhacdo, mar haddaan la oggolayn in haweeney nifaas qabta loo tago.

Waxa kale oo ay keeneysaa dhibaato caafimaad ku timaada iyada iyo ninkeeda labadaba hadday sidaasi galmo uga qaybgalaan.

Dhiigga nifaasku marka uu bilawga yahay waxa uu leeyahay midab madow, muddo kedibna waxa uu noqdaa guduud, kedibna jaalle xigeen, sidaasi buuna midabkiisu isu sii beddelaa ilaa uu biyo oo kale ka noqdo, biyahaasi oo tilmaan u ah dhammaadka dhiiggii nifaaska, markaas oo intay haweeneydu qubaysato, dhar qurux badan lebbisato, isna carfiso, galmo iyo gadgaddoon u diyaar garowdo.

Dumarka qaar kolka uu dhiigga nifaasku ka dhammaado, cambarkooda wax qoyaan ahi kama yimaadaan oo wuu qallalan yahay. Ha yeeshee marba hadduu dhiiggii istaagay waa inay haweeneydu qubaysato.

Waxa mararka qaar dhacda in dhiiggii istaagi waayo oo lixdan maalmood kabadan socdo. Haddaba markaasi oo kale waa inay haweeneydu qubaysataa oo tukataa, mar haddii lixdan maalmood la gudbay, maxaa yeelay markaas oo kale dhiiggaasi ma aha dhiig nifaas, balse waa mid ku yimid cillad caafimaad, una baahan dhakhtar iyo baaritaan Guntii iyo gunaanadkii, waxaa shardi ah in dhiigga nifaasku istaago haddii la doonayo in ninka iyo haweeneydiisa la'isu oggolaado. Haddaba, hadduu dhiiggu ku istaago muddo gaaban, diinteenna Islaamku waxay qabtaa in la'isu galmoon karo. Ha yeeshee culimada diinta qaarkood iyo dhakhaatiirta caafimaadka intuba, waxa habboon bay leeyihiin in hooyada cusub nasasho la siiyo muddo dhowr usbuuc ah, intay wax waliba caadigoodii kaga soo noqonayaan.

CAAFIMAADKA XUBNAHA TARANKA

Qofka bani'aadmiga ahi waxa uu isticmaalaa xubnihiisa taranka kolka uu u galmoonayo la qaybsadaha noloshiisa ee uu ka dhex xushay kumanaanka qof ee uu la nool yahay. Haddaba sida maacuunta nadiifka ah iyo miiska sida wacan loo goglay ay u furaan abitaaytka qofka, ayaa loo baahan yahay in mid kasta oo kamid ah labada isdoortay uu u daryeelo xubnihiisa taranka si uu u soo jiito rabitaanka gacalkiisa.

CAAFIMAADKA XUBNAHA TARANKA NINKA

Ninku waa inuu xubnihiisa taranka (geedkiisa) biyo iyo saabuun ku mayro ugu yaraan hal jeer maalintii. Waa inuu galmo kasta dabadeed xubnihiisa si feejigan u mayraa, gaar ahaan kolka uu ka baqayo inuu jabto qaado, isaga oo ku dadaalaya inuu xubnahaasi ka ilaaliyo wax dhaawac ah.

Ragga qolfada laga gooyo (sida Muslimiinta iyo Yuhuudda) iyaga waxaa ku filan in marka ay qubaysanayaan saabuunta ku mayraan xubnahooda taranka, mar kasta oo ay kaadiyaan ama dumarkooda u galmoodaanna iyana si wanaagsan u mayraan. Waxaa haddaba lagugula dardaarmayaa in galmo kasta dabadeed aad geedkaaga biyo kulul ku mayrtid, kulayle iyo qaboobe xilligii la joogaba, maxaa yeelay waxaa la caddeeyey in biyaha qaboobi ay geedka ragga jilciyaan oo dilaan.

CAAFIMAADKA XUBNAHA TARANKA NAAGTA

Xubnaha taranka dumarku waxay u baahan yihiin in loo daryeelo si ka daran kana feejigan kuwa ragga sababta oo ah.

Xubnohooda taranka waxaa ku hoos jira qanjirro soo daaya dhidid iyo dheecaanno keena ur laga dido**.**

Qolfada kintirku sida tan geedka ninka aan la gudin oo kale ayay usoo deeysaa dareere si dhaqsa ah isu beddela, si aad ahna usoo ura, kaasi oo loo yaqaan (baarodooro) Cambarku waxa uu soo daayaa dareere aysiidh ah oo hadduu xaddigiisa dhaafo jirka iyo dharkaba halleeya.

Afka daloolka kaadidu waxa uu ku yaal meel dedan, taasi oo keenta in dhibco kaadi ahi ay ku hooraan cambarka, keenaanna inuu uro**.**

Cambarku waxa uu xiriir la leeyahay micnaha quruxda, ninkuna kolka ay haweeneydiisu isu dhiibto oo ay hor dhigto, waxa uu cambarka u eegaa sidii isaga oo hor fadhiya shey xurmo mudan. Lama xisaabi karo inta dumar daqiiqaddaasi ku waayey jacaylkii gacalkoodu u qabay, sababta oo ah "Albaabkii Jannada" ee uu wax badan dhawrayey baa kolkuu kala furay qurmoon aanu filayni kaga soo baxay.

Hooyada waxaa xil gaar ahi ka saaran yahay hubinta nadaafadda xubnaha taranka inanteeda yar kahor intaanay qaan-gaarin iyo kadib intaba. Kolka ay gabadhu qabto cudurro sida jabtada oo kale ah, waa in si dhaqsi ah loo daaweeyaa.

Gef weyn bay ku tahay ehelka inaanay xil iska saarin daryeelka xubnaha inantooda iyaga oo ka baqaya inay ka xumaato amaba ay ku kacsato taataabashada goobahaasi, natiijaduna waxay markaasi noqonaysaa siday qiyaasayeen si ka duwan, maadaama dareeraha ka yimaada cambarka ee ay daryeel la'aani keento ama cudur sida jabtada oo kale ahi uu keenaa yahay kan isagu kiciya dareenkeeda jinsiyeed kuna dhaliya kacsi iyo gariir joogta ah.

Hooyada waxa la gudboon inay inanteeda ku baraarujiso sidii ay nadaafadda ugu dadaali lahayd gaar ahaan xilliga caadada, fahamsiisana in mustaqbalka haweeneydu uu ku xiran yahay nadaafadda jirkeeda, haddii ay ku dadaashana aanay farxad gelineyn nafteeda iyo dadka la nool oo qura, balse ay damaanad qaadayso mustaqbalkeeda, fahmeysana ugu dambeynta in maalinta ay adduunka ugu farxadda badan tahay ay tahay maalinta ay xabadka u furto gacalkeeda, una soo bandhigto jir qurux, udug iyo soo jiidasho badan, qiimayn iyo qaddarinna mudan.

War nin yahaw heedhe intaas oo sanadood baad Yurub, Carab iyo meel walba mareeysaye maxaad mid waloo cad u guursan weyday, waa adigaan Soomaaliya iyo carri aad waa hore ka dhooftay guur usoo doontaye?

Saaxiibow waa runtaayoo waan soo arkay dumar badan oo cadcad, welibana quruxdooda haddaad indhaha saartid aad halkaaga iskula shubeysid, guurna igu baryayey, ha yeeshee naagihii Soomaalida ka sokow afkii, dhaqankii, diintii iyo dhiiggii oo aynu wadaagno, waxa aan marnaba lagu gaareynin tii nadaafad ahayd.
Waa sheeko dhab ah oon dhif iyo mar la'arag ahayn, aniguna shakhsi ahaanteyda waxaan sheekadaasi mid la mid ah ka maqlay nin ajnabi ah oo gabar Soomaaliyeed qaba. Arrinkaasi runtii waa mid ay haweenka Soomaalidu ku ammaanan yihiin, annaguna haddaynu raggii nahay ku faani karno.

Haweeneydu waa inay xubnaheeda taranka mayrto maalintii ugu yaraan hal jeer, markaasi oo intay kaadi-haysta faaruqiso, ay dabeeto ku mayrto biyo kulul iyada oo isticmaaleysa gabal saabuun ah oo loogu talagalay. Dabeeto waa inay xubnahaasi ku qallajisaa shukumaan ama gabal mara ah oo u gaar ah, isticmaashaana boolbire. Waxaana intaa dabadeed haboon inay goobtaasi ku carfiso (Deodorant) oo ah barafuun udgoon isla markaasina shiir bi'iye ah.

Fiiro gaar ah: Haweenka Soomaalida qaar baa aad nadiif u ah kolkay arrintu jirkooda joogto, ha yeeshee aan xil sidaasi ah iska saarin nadaafadda guriga ay ku noolyihiin iyo tan jikada ay wax ku kariyaan intaba. Jikadu gaar ahaan, waxa weeye halka ugu muhiimsan ee dumarka ajnabiga ahi ay kaga libin heli karaan dumarka Soomaalida, haddii nadaafad lagu beretamo. Maacuunta, gidaarrada iyo daaqadaha jikada oo aan sidii loo baahnaa loo nadiifin, daaqadaha qolalka gaar ahaan qolka jiifka iyo kan carruurta oon la nadiifin, si maalinle ahna aan loo furin si hawadu isu beddesho nakhaskuna uga baxo, dharka carruurta oo inta la mayro, dabeeto meel lagu raseeyo iyadoon la kaawiyadeyn iwm., waa sifooyin ay kasiman yihiin guryo badan oo Soomaaliyeed. Dumarka Soomaalidu waa inay haddaba waxyaabahaasi oo dhan u fiiro yeeshaan, waa hadday doonayaan in koobka nadaafadda aanay cidi kula beretamin.

BAABKA SHANAAD

TURXAAN-BIXINTA NOLOSHA QOYSKA

WAAJIBAADKA NINKA

1. Sida uu imaam Abuu Xaamid Al-Gasaali (Eebbe ha'u naxariisto eh) ku qoray kitaabkiisii (Ixyaa' Culuumid-Diin), ninku kolka uu guursanayo, waxaa waajib ku ah inuu fiiro u yeesho, ushana dhexda u qabto laba iyo toban arrimood oo muhiim ah, kalana ah: Waliimada (Sabta=Alla-bariga) la sameeyo habeenka aqalgalku waxa weeye sunno, waxaanad ka garan kartaa xadiis saxiix ah oo laga weriyey Aanas ibni Maalik (Alla haka raalli noqdee) oo ahaa: (Rasuulka "*Sallallaahu calayhi wasallam*" ayaa C/Raxmaan ibnu Cowf (RC) ku arkay raad jaalle ah, makaasuu weydiiyey: "Waa maxay waxaani?", suu C/Raxmaan yiri: "Islaan baan ku guursaday iniin muggeed oo dahab ah", markaas buu Rasuulku "*Sallallaahu calayhi wasallam*" yiri: "Eebbe hakuu barakeeyo" una raaciyey: "Waliimo samee Ri'ba allaha ka dhigee".

2. Edeb uu kula dhaqmo iyo dhibkeeduu u dulqaato:- Ninku kolka uu guursado waxaa laga doonayaa inuu wax ka beddelo dhaqankiisa iyo akhlaaqdiisa, kana gudbo dhallinyaranimadii iyo fowdadii uu ku noolaan jiray kolkuu naftiisa uun mas'uul ka ahaa, uuna is dareensiiyo in fal kasta oo ka dhacaa uu saameynayo la-wadaagaha cusub ee noloshiisa. Eebbe waxa uu Aayaddiisa Qur'aanka ku yiri: (Wanaagna "haweenkiinna" kula noolaada) (Suurat An-Nisaa: 19). Dardaaran uu Nabigu (*Sallallaahu calayhi wasallam*) bixiyo intaanu Eebbe oofsan waxa ugu dambeeyey: (Salaadda Salaadda… iyo waxay midigtiinnu hanatay "Addoomada" dusha haka saarina waxaanay awoodi karin. Alla Alla Haweenka,,, maxaabiis weeye gacmaha idiinku jira, Eebbaad ka amaaneysateen, xubnohooda tarankana waxaad ugu xalaashateen kelmadda Eebbe). Waxaa la weriyey in ninkii ku sabra edebdarrida ooridiisa uu Eebbe siiyo ajar lamid ah nabi Ayuub kii uu siiyey kolkuu ku sabray

imtixaankii la geliyey, naagtii ku sabarta edebdarrida ninkeedana uu Eebbe siiyo abaalmarin u dhiganta tuu siiyey Aasiya oo ahayd xaaskii Fircoon).

3. Dulqaadka oo uu ugu daro kaftan iyo faracayaar:- Kaftanka iyo faracayaarku way farxad geliyaan dumarka, Rasuulkuna (*Sallallaahu calayhi wasallam*) wuu la kaftami jiray haweenkiisa. Waxa la weriyey inuu Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) la orotami jiray Caa'ishah (RC) oo ay marna ka orodbadin jirtay, markuu asagu ka orodbadiyana dhihi jiray tii hore u qaado. Haddaba ninka waxaa laga doonayaa in kolkuu haweeneydiisa la joogo iska bi'iyo adadayga, ulana ciyaaro sidii inu carruur yahay, kolkuuse raggiisa dhexjoogo muujiyo ragannimadii looga bartay.
4. Inaanu ku talaxtegin kaftanka iyo faracayaarka:- Waa inaanu jilayciisa iyo faracayaarkiisu noqon kuwii edebdarro islaanta bara, gaarsiiyana heer ay isagiiba qiimayn weydo, maxaa yeelay wax kasta oo xadkooda dhaafaa lidkooday isu beddelaan. Haddaba waa inuu (sida dhakhtarkuba daawada ugu qiyaaso qofka uu dabiibayo) xaaskiisa u jilicsanaadaa, ha yeeshee jeexdaa xuduud aanay ka gudbi karin, si aanay dembi ugu xambaarin ama ragannimadiisa u xaqirin.
5. Masayr dhexdhexaad ah:- Waa inaanu ninku ka seexan arrimaha khatartooda leh, isla markaasina waa inaanu ka shakiyin wax kasta, iskuna deyin inuu ka salgaaro saqiir iyo kabiir. Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) kol uu safar ka yimid welina aanu magaalada soogelin, waxa uu amar ku bixiyey inaan dumarka habeennimo guryaha loo garaacin, laba nin oo amarkiisa ka tallaabsadayna kolkay guryahoodii tageen waxay ku arkeen "wax aanay jecleysan". Masayrku waa wax loo baahan yahay, oo waa inaanu ninku u deyn inay wax waliba u dhacaan siday doonaan. Bal ila eega xadiiskaan: Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxa uu yiri: (Habeenkii la'i dheelmiyey waxaan Jannada ku arkay guri weyn ooy daaraddiisa jaariyadi joogto, markaas baan iri: "Yaa iska leh gurigaan?", waxana la'i yiri: "Cumar baa iska leh", kolkaas baan damcay inaan eego dhexdiisa, waxase aan soo xusuustay masayrkaaga Cumarow). Markaasuu Cumar ooyay isagoo leh: (Ma adigaan kaa masayrayaa Rasuulkii Allow). Diinteenna

Islaamku waxa ay qabtaa inaanay haweneydu gurigeeda ka bixin haddaanay ninkeeda amar ka haysan, kolka ay baxaysana ay jirto arrin muhiim ah oo kalliftay bixitaankaasi.

6. Marasho iyo Masruuf dhexdhexaad ah:- Ninku waa inaanu xaaskiisa baahi iyo arrad ku dilin, isla markaasina waa inaanu ku cayaarin maalka Eebbe siiyey. Ilaah waxa uu Aayaddiisa ku yiri: (Cuna oo caba hana ku cayaarina, Eebbe ma jecla kuwa xoolohooda ku cayaara eh) (Suurat Al-Israa:29). (Gacantaadana luqunta haku xiran hana wada kala bixin). Micnaha Aayaddu waxa weeye, war bakhiilnimada badanna iska daa, xoolahaagana bidix iyo midig ha'u daadin. Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) wuxuu yiri: (Diinaar aad Eebbe jidkiis "Jihaad" ku bixisay, diinaar aad Addoon xorayntiisa loogu haysto siisay, diinnaar aad ruux sabool ah ku saddaqaysatay iyo diinaar aad xaaskaaga siisay, waxaa ugu ajar badan ka aad xaaskaaga siisay). Xadiiska waxaa soo saaray Muslim waxaana laga weriyey Abuu Hureyra.
7. Baris iyo barasho arrimaha la xiriira Caadada:- Waa inuu xaaskiisa baraa Caadada iyo waxyaabaha ka dhalan kara, gaar ahaan kuwa la xiriira nadaafadda iyo salaadda siday u qallayn lahayd. Waa inuu u sheegaa in hadduu dhiiggu ka istaago salaadda Maqrib kahor hal rakco intii laga tukadaba ha noqotee, ay markaasi waajib ku tahay inay qallayso salaaddii Duhur iyo tii Casir ee tegey, hadduu dhiiggu ka joogsadana salaadda Subax waxyar kahor ay markaasi waajib ku tahay inay qallayso salaaddii Maqrib iyo tii Cishe labadaba. Haddii haddaba ninku aanu hawlahaasi garanayn waa inuu culimada soo weydiiyaa dabeetana iyada gaarsiiyaa amaba ay labadoodu isu raacaan, marnabase lama oggola inay keligeed iska baxdo iyadoon amar isaga ka haysan. Waxa kale oo jira in dadka aqoontoodu gaaban tahay qaarkood ay khuraafaad iyo kutiri-kuteen ka aaminsan yihiin dhiigga Caadada, waxyaabahaasi oo dhanna waa inuu kala dagaallamaa xaaskiisa.
8. Dumarka badan oo uu caddaalad wax ugu qaybiyo:- Ninku hadduu dhowr xaas qabo, waa inuu si caddaaladi ku jirto wax ugu qaybiyo. Kolkuu dal kale amaba deegaan kale u safrayo, doonayana inuu mid kamid ah dumarkiisa sii kaxaysto, waa inuu u qori tuuraa sida uu Rasuulkuba (*Sallallaahu calayhi wasallam*) yeeli jiray. Haddii habeen uu

middood la baryi lahaa ka baaqdana, waxa ku waajib ah inuu dib uga gudo. Rasuulkeenna suubbani (*Sallallaahu calayhi wasallam*) kolkuu xanuunsanaa ooy ajashiisii soo dhowaatay, waxaa lagu wareejin jiray oo uu midba habeen la baryi jiray dumarkiisa, inkastoo uu Caa'ishah ugu jeclaa. Isagoo xaalkiisu sidaa yahay buu maalin weydiiyey dumarkii: (Xaggeen ahay berrito?), markaas midbaa garatay ulajeeddadiisa oo tiri: "Wuxuuu doonayaa inuu idin weydiiyo maalintii Caa'ishah waa goorma". Haweenkii kolkaas bay yiraahdeen: "Rasuulkii Allow idan baan kuu siinnay inaad guriga Caa'ishah iska joogto maxaa yeelay waa kugu dhib in habeen walba meel laguu xambaaro", markaas buu yiri: "Ma raalli baad ka tihiin sidaas", say yiraahdeen: "Haah", markaas buu yiri: "Ii duwa gurigii Caa'isho**".**

9. Isafgaranwaa iyo Dagaal aloosma:- Haddii ninka iyo xaaskiisu ismaandhaafaan oo dhibaato ay xallin waayaan timaado, waxay diintu qabtaa in la saaro laba garsoore; mid ka socda qaraabada ninka iyo mid ka socda qaraabada naagta, si ay u eegaan arrinka meesha yaal iyo siday dib-u-heshiisiin uga dhex dhalin lahaayeen labada ruux, hadday wanaag doonayaanna Ilaah baa waafajinaya. Haddii haddaba ay belaayadu ka socoto dhanka naagta oo aanay dooneyn wanaag kuwada noolaasho waxa loogu yeeraa (Naashiso). Naashisada iyo naagta aaan salaadda tukan, waxa loo baahan yahay inuu ninku waaniyo, u digo, cabsiiyo, dhowr habeenna dhabarka u jeediyo (waa gogosha uune ma'aha inuu guriga oo dhan uga guuro). Hadduu intaa wax uga keeni waayana, waa inuu markaa garaacaa. Garaacuse waa inuusan ahaan mid xanuujiya, waana in aanu wejiga ka garaacin, laf ka jebin, dhiigna ka keenin. Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxa la weydiiyey: (Muxuu yahay xaqqa ay naagtu ninkeeda ku leedahay?), markaas buu ku jawaabay: (Inuu quudiyo hadduu quuto, inuu dhar u iibiyo hadduu asba iibsado, inaanu wejiga ka cayn kana garaacin, inaanu dil dhaawaca dilin, hadduu ka guurayana gogosha uun kudhex guuro).
10. Asluubta Galmada:- Kolka uu ninku xaaskiisa u tegayo, waxaa sunno ah inuu ku billaabo magaca Eebbe iyo duco. Ibnu Cabbaas (RC) waxa uu Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) ka weriyey inuu yiri: (Hadduu midkiin kolka uu xaaskiisa u

galmoonayo yiraahdo “Allahayow shaydaan inaga fogee, waxaad ina siisana ka fogee”, hadday ubad isu dhalaan shaydaan ma dhibo). Ninku waa in aanu u galmoon xaaskiisa iyada oo caada qabta, waase uu istiimin karaa oo xitaa gacanteeda biyaha isaga saari karaa, waxbuu la cuni karaa, la seexan karaa, mase u galmoon karo. Galmada koowaad iyo tan labaad dhexdooda waa inuu geedkiisa mayraa. Hadduu isku dhadhabo waxa wanaagsan inuu horta intuu kaadihaysta faaruqiyo dabeeto geedka mayro intaanu gabadha utegin. Kolkay ninka iyo xaaskiisu kala dhergaan, intay weyseystaan bay seexan karaan iyagoon janaabadii ka qubaysan. Waxa xitaa Caa’ishah (RC) laga weriyey inuu Nabigu (*Sallallaahu calayhi wasallam*) seexan jiray isagoo janaaba qaba, jirkiisana aan kabbo biyaa marin. Qofku isaga oo janaabo qaba lama oggola inuu xiirto, ciddiya jarto, bir jirkiisa taabsiiyo, dhiigna iska keeno, maxaa yeelay qaybahaasi jirkiisa ka baxay daahir ma’aha, Aakhirana kolka jirku isu soo uruurayo waxay imaanayaan iyaga oo janaabo qaba. Haddaynu u nimaado arrinta ku saabsan inuu ninku geedkiisa kala bixi karo xaaskiisa intaanay biyuhu ka imaan, waxa arrintaasi ka dhalatay dood fara badan, ha yeeshee waxaa jira xadiis saxiix ah oo laga weriyey Jaabir ibni C/laahi (RC) oo oranaya: (Waan kala bixi jirnay xilligii Rasuulka “*Sallallaahu calayhi wasallam*”, isagoo Qur’aanku degayo) ama Ã¢â‚¬“ waa siduu Muslim u qoraye- (Waan kala bixi jirnay, kolkii Nabiga “*Sallallaahu calayhi wasallam*” loo sheegayna nagama aanu reebin). Muslim waxa kale oo uu qoray xadiis laga weriyey isla Jaabir (RC) oo ah: (Ninbaa u yimid Rasuulka “*Sallallaahu calayhi wasallam*” kuna yiri: Jaariyad baa ii joogta noo adeegta, geedaha Timirtana inoo waraabisa, aniguna waan soo kormeeraa, mana jecli inay uuraysato, markaasuu Rasuulku “*Sallallaahu calayhi wasallam*” yiri: “Kala bax haddaad doonto, wixii loo qoray uunbaa u imaan doonee”. Ninkii kolkuu muddo maqnaa buu Rasuulka “*Sallallaahu calayhi wasallam*”mar kale u yimid, kuna yiri: “Jaariyaddii uurbay qaadday”. Rasuulka ” *Sallallaahu calayhi wasallam*” baa markaa ugu jawaabay: “Waan kuu sheegay in wixii loo qoray ay u imaan doonaan”).

11. Asluubta Ubad dhalista:- Ninka carruur dhalaya waxaa laga doonayaa shan waxyaabood oo kala ah:

- In aanu aad ugu farxin wiilka u dhashay, kana murugoon gabadha, maadaama aanu garanayn kan labadooda u wanaagsanaan doona. Imisaa ruux wiil dhalay, dhibaatada uu usoo hooyey awgeed ku hammiyey hadduu ka dhiman lahaa, ama beddelkiisa gabari u dhalan lahayd. Waxaa la weriyey inay habla-korintu Eebbe xaggii kaga ajar badan tahay wiilal korinta. Ibnu Cabaas (RC) waxa uu Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) ka weriyey xadiis micnihiisu yahay: (Qofkii laba gabdhood dhala ooy nololi ku sinto intuu wanaag kaga barbaariyo, una roonaada, iyagaaba Jannada geliya). Waxaa la weriyey in qofka carruurtiisa adeeg suuqa uga keenaa uu lamid yahay qof saddaqo u keenay. Haddaba kolkuu hordhigo haku billaabo baa la yiri hablaha, maxaa yeelay qofkii gabar ka farxiyaa waxa uu lamid yahay qof Alla-ka-cabsi u ooyay, qofka cabsidiisa u ooyana Eeebe jirkiisa Cadaab waa uu ka xaaraantinimeeyaa.
- Inuu ku addimo dhegta dhallaanka u dhashay. Waxaa habboon inuu uga addimo dhegta midig, uga aqimo dhegta bidix, hadal barisna uga billaabo Laa Ilaaha illal-Laah, maalinta toddobaad ee dhalashadiisana buuryada ka jaro (gudo).
- Inuu wiilka u bixiyo magac wanaagsan. Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxaa laga weriyey inuu yiri: (Haddaad magac bixineysaan Cabdiyeeya). Xadiiska micnihiisu waxa weeye u bixiya wiilashiinna magacyada ka billowda Cabdi sida; Cabdullaahi, Cabdur-Raxmaan, Cabdul-Qaadir, iwm. Waxa kaloo laga weriyey: (Eebbe magacyada waxa uu ugu jecelyahay Cabdullaahi iyo Cabdir-Raxmaan). Waxaa kaloo Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) yiri: (Maalinta Qiyaamaha waxa la'idinkugu yeerayaa magacyadiinna iyo magacyada aabbayaashiine, magacyo wanaagsan la baxa). Gabadha lafteeda magac wanaagsan waa in loo bixiyaa.

- Inuu wiilka ugu waqlalo laba neef oo ari ah, gabadhana hal neef. Waxaa weliba habboon inuu maalinta toddobaad intuu timaha ka xiiro, saddaqeeyo miisaankooda oo dahab ama qalin ah.
- Inuu ugu af-billaabo Timir ama Xalwo. Asmaa' binti Abii-Bakr (RC) oo ahayd Caa'ishah (RC) walaasheed iyo xaaskii saxaabigii weynaa Subayr ibnu Cawwaam (RC), waxaa laga weriyey: (Cabdullaahi ibnu Subayr baan ku dhalay "Qubaa" markaas baan intaan Rasuulka "*Sallallaahu calayhi wasallam*" u keenay, dhabta u saaray, markaas buu dalbaday in Timir loo keeno, oo intuu calaaliyey afka ugu tufay). Furriinka:-Inkasta oo furriinku Diinta ku bannaan yahay, haddana waa wax Eebbe banneeyey kuu ugu neceb yahay. Furriinku waxa weeye dhibaato loo geysto qofka la furayo, in qofka la dhibaateeyana waxa ay bannaan tahay oo keliya kolka uu la yimaado dembi uu ku mutaystay amaba kolka ay khasab ku tahay kan wax dhibaateynaya. Waxa uu Eebbe Aayaddiisa ku leeyahay: (Hadday war idinka maqlaan "haweenku", ha'u raadinnina waddo aad ku furtaan) (Suurat An-Nisaa: 34). Haddii ninka aabbihii ku khasbo inuu naagtiisa furo, waa inuu furaa iyadoo loo daliishanayo xadiiska ibnu Cumar oo ah: (Waxaan qabay naag aan jeclaa, aabbahay baase necbaa oo igu amri jiray inaan iska furo, markaas baan arrinkii gaarsiiyey Rasuulka "SCW", suu igu yiri: "Ina Cumarow iska fur naagta"). Haddaba waa inuu xaqqa waalidkii ka hormariyaa kan xaaskiisa, kol hadduu waalidku leeyahay iska furna waxay u badan tahay inuu ku arkay xumaan uusan ninkeedu (inanka qabaa) ku arag. Waxa uu Eebbe leeyahay: (Haka saarina guryohooda iyaguna yaanay kabixin inay xumaan muuqata la yimaaddaan maahee) (Suurat Ad-Dalaaq: 1). Haddiise xumaantu ka timaado dhanka ninka ooy haweeneydu damacdo inay iska furto, waxay kula heshiin kartaa inay xooluhuu ku bixiyey dhammaantood ama qaar kamid ah madax furasho ugu celiso, sidaasina ku furo, waase inaanu dalban wax ka badan intuu bixiyey. Islaantii ninkeeda "ifur" tiraa isagoon wax dhibaata ah u geysan, ha ogaato inaanay Janno raja ka qabin, waxaana taa loo daliishanayaa

xadiiska Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) oo ah: (naagtii ninkeeda weydiisata furriin iyadoon wax dhibaata ahi dhex marin, janno waa ka xaaraan). Ninku kolka uu xaaskiisa furayo waa inuu afar waxyaabood tix-geliyaa:-

- Inuu furo kolkay caadada ka qubaysato, ha yeeshee aanu weli u galmoon, maxaa yeelay waxa markaa laga yaabaa in uur kusoo baxo, ciddadeediina ay sidaa ku dheeraato, hadday taasi dhacdana waa inuu soo celiyaa. Daliilka arrinkaasina loo soo qaadanayaa waa sidatan: Ibnu Cumar baa islaan uu qabay furay iyadoo caada qabta, markaas buu Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) ku yiri Cumar (RC): (U sheeg "wiilkaaga" ha soo celiyee intay ka dhaqanayso, dabeeto caada kale kaga dhacayso oo ka dhaqanayso, markaa kedibse hadduu doono ha furo hadduu doonana ha haysto). Waana xadiis saxiix ah oo laga weriyey ibnu Cumarka laftiisa.
- Inuu ku furo hal dalqad, si uu usoo ceshado hadday u caddaato inuu khaldamay, haddiise uu saddex ku furo waxaa laga yaabaa inuu gefkiisa garawsado isagoon meel uu ka noqdo joogin, oo ay tahay markaasi inuu sugo ilaa nin kale intuu ka guursado, dabeeto ka furayo. Waxa Diinta ku xaaraan ah in ninka loo xalaaleeyo naagtuu furay (Nin intuu guursado dabeeto furo iyadoy niyad ka tahay inuu kii hore oo saddexda ku furay u xalaaleeyo). Miyaanay suurtagal ahayn inay ninka dambe ka hesho wax aanay ku heysan kii hore?, sidaasina furriinka kaga hortagto ninkeeda dambena ku adkaysato?. Dhibkaasoo dhan miyaanay dhigin saddexdii dalqadood ee la'is daba dhigay?.
- Kolkuu furayo, inuu si deggan oon qaylo iyo buuq lahayn ugu sheego sababta uu u furayo, laabtana ugu dejiyo hadiyad ka yaraysa qalbi-jabka iyo murugada uu ku keenayo kala-taggaasi, hadduu jiray meher ugu harsanaana degdeg u siiyo.
- Inaanu sirteeda ka sheekeyn kolkuu guursado iyo kolkuu furayo intaba, ninkii sidaa yeelana hoog iyo halaag baa u dambayn. Waxa uu Muslim weriyey inuu Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) yiri: (Khiyaano midda ugu weyn Eebbe agtii maalinta Qiyaamaha waxa weeye inuu ninku u xod sheegto

xaaskiisa, iyana u xod sheegato, dabeetana waxay ku sireysatay uu ka sheekeeyo oo faafiyo).

WAAJIBAADKA NAAGTA

Waxaa haweeneyda waajib ku ah inay ninkeeda daacad u ahaato una yeesho wax kasta oo uu ka dalbado, aan ka ahayn inay Eebbe ku caasido. Haddaba xaqqa uu ninku ku leeyahay naagtiisu waa wax aad u weynoo haddii ayan gudan gaarsiin kara Naar, hadday gudatana Janno ku geleyso. Waxaa Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) laga weriyey inuu yiri: (Naag kasta oo dhimata ninkeedoo raalli ka ah, Jannaday gashaa). Waxaa la sheegay in ayaamihii Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*), nin safrayey uu naagtiisa amar ku siiyey inaanay kasoo degin dabaqa sare oo ay ku jirtay, isagoo aabbeheedna dabaqa hoose ku jiray. Dabeeto aabbihii baa bukooday, markaas bay Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) u dirtay dad si uu ugu oggolaado inay aabbeheed usoo degto. Markuu Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) ogaaday amarkii ninkeedana waxa uu ku yiri: (Ninkaaga hadalkiisa yeel). Aabbihii waa uu dhintay, say mar kale Rasuulka (*Sallallaahu calayhi wasallam*) amar weydiisatay, saa wuxuu ku yiri: (Ninkaaga amarkiisa yeel). Kolkii aabbihii la duugay buu Sallalaahu Calayhi Wasallam ergo usoo diray ugu bishaareysa in Eebbe ugu dembi dhaafay aabbeheed amarkii ninkeeda ooy yeeshay awgii.

Waxa uu Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) yiri: (Naagtu hadday shanta tukato, bisha soonto, cambarkeeda dhawrto, ninkeedana amarkiisa fuliso, waxay gashaa Jannada Eebbeheed). Caa'ishah (RC) waxaa laga weriyey inay tiri: (Gabar baa Rasuulka "*Sallallaahu calayhi wasallam*" u timid, markaas bay ku tiri: "Rasuulkii Allow gabar baan ahay lasoo doontay, mana jecli guurka eh muxuu yahay xaqqa uu ninku naagtiisa ku leeyahay?. Markaas buu yiri: "Hadday madaxa ilaa gondaha carun kaga yaal leefid ku dhammaysana gudi kari mayso xaqqa uu ku leeyahay". Markaas bay tiri: "Miyaanan markaa guursanayn?", suu ku yiri: "Mayee guurso isagaa kuu khayr badane"). Ibnu Cabbaas (RC) waxa uu yiri: (Naag baa u timid Rasuulka "*Sallallaahu calayhi wasallam*", kuna tiri: "Waxaan ahay naag madax-

bannaan ah, waxanan doonayaa inaan guursado, ee muxuu yahay xaqqa ninku?". Markaas buu ku yiri: "Xuquuqda ninku uu ku leeyahay xaaskiisa waxaa kamid ah in hadduu doono inuu u galmoodo iyadoo Rati dushii saaran aanay ka diidin). Riwaayad kale waxay leedahay: "Ninku hadduu xaaskiisa u yeero haka yeesho, xitaa hadday Tinnaar muufo ku dubayso**".**

Haweeneydu waa inaanay guriga cidna wax ka siin ninkeedoon oggolayn, hadday saa yeeshana isna ajarkii buu helayaa iyana dembigii. Waxaa kale oo uu ku leeyahay inaanay soon sunno ah soomin isagoon u oggolaan, hadday soontana gaajo iyo harraad waxan ahayn ka heli mayso. Hadday guriga amar la'aan ka baxdana Malaa'ikta ayaa naclad ka deyn weyda ilaa ay guriga kaga soo noqoto ama ka towba keento)**.**

Rasuulku (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxa uu yiri: (Haddaan qof ku amri lahaa inuu u sujuudo qof kale, naagta ayaan ku amri lahaa inay ninkeeda u sujuuddo, xaqqa uu ku leeyahay weynaantiisa awgeed). Waxa kale oo uu yiri: (Naagi waxay wejiga Eebbeheed ugu dhowdahay kolkay gurigeeda dhex joogto. Salaadda ay ku tukato gurigeeda daaraddiisa ayaa kaga fadli badan ta ay ku tukato Masjidka, salaadda ay ku tukato guriga dhexdiisuna way kaga fadli badan tahay ta ay daaradda ku tukato, halka salaadda ay gogosheeda ku ag tukataa ay kaga fadli badan ta ay guriga intiisa kale ku tukato).

Waxaa iyana xuquuqda uu ninku ku leeyahay naagtiisa kamid ah; inay isdaryeesho isna asturto iyo inay ka waantowdo weydiisashada wax aanu awoodi karin.

WAXYAABAHAY RAGGU DOONAYAAN DUMARKUNA AANAY DAREENSANAYN

Ma fududa inay haweeneydu ninkeeda siduu rabo u raalligeliso, gaar ahaan kolkay arrinru galmo ku lug leedahay. Waxaa markaa kulmaya isagoon waxa uu tabanayo si bareer ah ugu sheegi karin iyo iyadoo aqoon-darri ka sokow isaga uun wilaayada saarata. Hadduu xitaa sidaas baan rabaa sidaana iga daa oran lahaa hawshii galmada ayaaba saa ku dhadhan beelaysa.

Ninku waxa uu jeclaan lahaa inay xaaskiisu iskeed u garato dookhiisa iyo rabitaankiisa isagoon u sheegin.

Haddaba si aynu arrinka u fududeyno, ugu horreyntaba waa inay haweeneydu ogaataa in rag oo dhami isku dookh ka yihiin dhanka galmada oo waxa ninkeedu ka doonayaa ay yihiin waxa nin kasta oo kale uu xaaskiisa ka doono, aanayna ahayn wax ninkeeda ku kooban. Marka xiga waa inay isku daydaa in waxyaabaha aynu soo sheegi doonno ay dhaqan geliso, si ay ninkeeda rabitaankiisa u raalligeliso iyana raaxada ula wadaagto.

1- MARMAR HOGGAANKA QABO Ka badbadin igama aha haddaan iraahdo rag oo dhami way u riyaaqaan kolkay arkaan haweenkooda oo galmada hoggaanka u haaya, halkay iyagu ka doonan lahaayeen. Ninku markaasi wuxuu rabbigiis iyo ragannimadiisa ku mahadiyaa siduu ugu raaxaynayo xaaskiisa, isagoo weliba falkeedaasi si ba'an ugu kacsada.

Haddaba gabaryahay waa in aanad ka xishoon inaad gacalkaaga ugu baaqdid si aan bareer ahayn una tustid inaad galmo doonaysid, sida adigoo ku jiitama (isku naba), horaadka saara, madaxa iyo garka u salaaxa, hadal macaan oo xodxodasho ahna xaraaraddiisa ku kiciya.

2- SI XORRIYAD LEH U RAAXAYSO Dumarka qaar baa aaminsan in dhaqdhaqaaqa (niikada) iyo reenka ka baxa xilliga galmada oo raggu dareemaa amaba maqlaa tahay wax ceeb ah, sidaa darteedna iscaburiya iskuna celiya dareenkooda oo dib u liqa. Allow yaa usheega dumarka caynkaas ah inay iscaddibayaan, isna seejinayaan, raggoodana seejinayaan raaxo iyo macaan tii ugu darrayd.

Gabaryahay ogoow rag oo dhami inay aad iyo aad u jecelyihiin inay maqlaan haweenkooda oo reemaya, neeftuuraya, dhunkashada iyo dhabanna qabsigana la wadaagaya. Ogoowna hadduu ninkaagu arko adigoo iska hoosyaal, istiin iyo raaxana aanad qaadanayn, hawsha uu qabanayana la qaybsanayn, inuu marka hore isagu iska shakinayo oo aaminayo inuu yahay wax-ma-tare aan ku raalligeli karin, marka xigana uu kaa qaadanayo fikrad xun oo ah inaad tahay mid aan mayd waxba dhaamin, maantuu ku guursadayna khasaare ka joogo.

Gabaryahay galmadu ma aha oo qura kaqaybgal jireed ee waxa weeye oo kale kaqaybgal dareen iyo rabitaan, dhunkashada iyo ereyada macaanina waa lagama maarmaan, mana loo baahna inaad ka xishootid ee saa u ogoow.

3- GALMO KELIYA MA AHA Waxyaabaha ninku xaaskiisa ka doonayaa kuma koobna inay sariirta ugu raaxayso, balse waxa uu mararka qaar u baahan yahay jacayl aan 'jabitaan' lahayn oo ay laabtiisu ku qabowdo, kalsoonida uu naftiisa iyo naagtiisa ku qabaana ku kororto. Waxyaabaha haddaba uu doonayo waxaa kamid ah, dhunkasho macaan, shafka ku qabasho, salaaxis aanay doonisi ku jirin iyo haasaawe macaan. Waxyaabahaai kolkay guurka ka maqan yihiin wuxu noqdaa sida raashin aan cusbo lahayn.

4- ODAYGAAGU MA AHA AALAD Dumarka qaar baa u haysta in ninka ay waajib ku tahay inuu xaaskiisa habeen kasta u tago, hadduu saa yeeli waayana uqaata inuu isbeddelay ama dumar kale ka raacay amaba ay ka dhammaatay oo uusan iyadaba raalligeli karin. Haddaba gabaryahay ninkaagu aalad maaha shaqeysa mar kasta oo inta batrool lagu shubo la istaaro, balse waxa weeye bani'aadam ay saameeyaan duruufaha uu ku noolyahay, dadka uu ku dhex noolyahay iyo shaqooyinka uu qabto intaba.

Ninku kolka uu ka fekerayo duruufaha hadba noloshiisa kusoo kordha, niyad uma haayo naag utag, naftiisa iyo niyaddiisuna uma qaybsami karaan laba meelood, markaasi oo kalena waxaa haweeneyda la gudboon inay isku daydo siday u fahmi lahayd mashaakilkiisa, ulana socon lahayd duruufihiisa ugana gargaari lahayd siduu uga gudbi lahaa.

RAGGIINNA LISA IDINKUNA RAAXAYSTA

Layli loogu magac daray Layliga Kegel (Kegel Excercises) baa ahaa kii ugu horreeyey ee gacan la mahadiyay ka geystay siday haweenku ku gaari lahaayeen heer biyabbax. Waxaa Layligaasi lagu tiriyaa inuu kamid ahaa horumarradii ugu muhiimsanaa ee uu gaaray Cilmiga

Jinsigu, waxaana markii hore loo isticmaali jiray daaweeynta dadka ay kaadidu ka fara baxsato ee aan suuliga gaarsiin karin.

Waxaa jira saddex muruq oo ku yaal sinaha hoostooda kuwaasi oo kantaroola godka saxarada, godka cambarka iyo kaadi mareenka. Shaqada murqahaasi waxa weeye miirid, majuujin iyo joojin kolka uu qofku kaadinayo ama saxaroonayo. Mar hadday murqahaasi dabcaan, ma awoodaan inay kaadi mareenka u xiraan sidii looga baahnaa, qofkuna isagoon isogayn bay kaadidu ka baxsataa. Haddaba Layliga Kegel waxa looga gollahaa inuu xoojiyo murqahaasi si ay hawshooda habsami ugu gutaan.

Muruqa Gumaarka oo isagu kamid ah saddexdaasi muruq ee aynu soo sheegnay, waxa hawsha uu ka qabto kaadi mareenka u dheer isaga oo kantaroola cambarka naagta. Haweenka saddex dalool oo dalool in kayar ayuun buu muruqa gumaarkoodu xooggan yahay una shaqeeyaa sidii laga filayey. Iyadoo ay taasi jirto, bay misna tirada haweenka qaba kaadi baxsadku ay aad u yartahay. Kolka uu muruqa gumaarku adag yahay waa uu isku laablaabmaa oo isku majuujismaa, kana dhigaa cambarka mid adag oo wada seed ah, arrintaasi oo lagama maarmaan ah kolka la doonayo galmo laga dhergo, haddiise uu muruqaasi dabacsan yahay cambarku awood ma laha uu ku majuujismo oo ku laablaabmo, geedka ninkana ku liso.

Haddaba kolka uu cambarku ballaaran yahay muruqa gumaarkiisuna dabacsan yahay, geedka ninku ma yeelanayo awooddii ciriirinta iyo lisanka lagama maarmaanka u ahayd galmo lagu wada raaxaysto, haddiise muruqaasi adag yahay, kolka geedka ninku ku lismo ayuu sii kacaa oo kordhiyaa majuujiskii iyo lisankii, sidaasina haweeneydu ku gaartaa istiin iyo gariir kan ugu sarreeya.

Xoojinta awoodda muruqa gumaarku waxa ay haweeneyda u suura gelisaa:

1- U adkaysiga Dhalmada.
2- Xukumista kaadida.
3- Yaraynta dhabar xanuunka.
4- Kordhinta raaxada galmada (iyada iyo ninkeeda labadaba).

Layliga Kegel ee lagu xoojinayo muruqa cambarku waxa uu leeyahay faa'iidooyin la hubo, ma dhib badna barashadiisu, mana daaliyo haweeneyda xilliga galmada. Waxaa weliba intaa dheer isaga oo gacan ka geysta inay sinaha, gumaarka, iyo godka hoose ee xubinta taranku ku toosnaadaan halkii loogu talagalay, sidaasina haweeneyda ay fooshu ugu fududaato xilliga dhalmada oo aanay iyada iyo uurjiifkuba dhibaato kala kulmin.

Dumarka bartay Layliga Kegel wuxuu u leeyahay faa'iidooyin ka badan caafimaad iyo nabad-ku-dhalid. Waxay dumarkaasi si ulakac ah u kordhisan karaan istiinka iyo macaanta galmada, waase hadday Layliga u bartaan sida soo socota:

Haweenku intooda badan awood bay u leeyihiin inay xukumaan muruqa gumaarka, wuxuuse uga baahan yahay inay si fiican ugu fiirsadaan uguna feejignaadaan. Waxaan hore u soo sheegnay in shaqooyinka muruqa gumaarka ay kamid tahay inuu kantaroolo kaadida. Haddaba kol hadday haweeneydu awoodi karto inay joojiso burqadka kaadideeda, taa micneheedu Waxa weeye in muruqii gumaarku majuujismay oo isku uruuray. Aan idin xusuusiyo inay jiraan murqo kale (waa taynu hore usoo niri murquhu waa saddex) oo tamar daran kuna jira afka kore ee cambarka oo iyaguba kaadida sidaasi si la'eg u celin kara. Si ay taa meesha uga saarto waa inay haweeneydu kolkay kaadshayso labadeeda lugood intii karaankeed ah kala fogeysaa, kolkaasi oo celinta kaadidu ay u baahanayso dadaal iyo awood dheeraad ah, awooddaasi oo isku soo uruurinaysa muruqa gumaarka. Taa lafteeda dumarka badankiisu wuu yeeli karayaa, ha yeeshee hadda faa'iido kaadi joojin ka weyn bay haweeneydu huwantahay, oo ah inay sidaa ku baranayso waxa uu yahay muruqa aynu ka hadlaynaa, lana socon karto kolka uu isku soo duubmayo oo uu majuujismayo, haddii ay dhowr maalmood sidaa yeeshana waxay kasbataa khibrad, waxaanay awood u yeelataa inay waqti kasta muruqaasi majuujiso oo isku dhuujiso, iyada oo weliba tababarkii kaadi joojinta halkii kasii wadata.

Drs. Marry Ford oo ku takhasustay Cilmiga Ummulisanimadu waxay leedahay: (Kolka aad baratid majuujinta muruqaasi, wixii markaa ka dambeeya kaagama baahna wax awood ah oo ka badan indhaha ood isku qabatid kalana qaaddid, waxase loo baahan yahay in halka jeer ay muruq majuujintu socoto muddo aan ka yarayn laba sakan).

Kol hadday haweeneydii baratay kantaroolka muruqa gumaarka, waa inay aroortii intaanay sariirta ka toosin majuujisaa 5 Ã¢â‚¬“ 10 jeer, waqtigaasi oo ay muruq majuujintu sahal tahay. Sidoo kale mar kasta oo ay kaadshayso waa inay samaysaa layligaasi. Haweeneyda uu layligu u hor leeyahay waxaa lagula talinayaa inay ku billowdo lix fadhi, halkii fadhina ay samayso toban majuujis, sidaasina waxay ku samaysaa lixdan majuujis maalintii. Waxaa laga yaabaa inuu layligaasi qofka ula muuqdo wax dhib badan, kol haddiise aynu ogaanno in halkii majuujis aanu qaadanayn wax ka badan laba sakan, halkii fadhina labaatan sakan, layliga oo idilna laba daqiiqo maalintii, markaa haweeney kastaa way samayn kartaa bay ila tahay.

Haweeneydu waxay u baahan tahay siddeed usbuuc si ay u qaybto Layliga Kegel. Usbuuca saddexaadba way dareemi kartaa horumarka la taaban karo ee ay ka gaartay raaxada galmada kana dhashay layligaasi. Waa inaanay joojin layliga ilaa iyo inta koorasku ka dhammaanayo, isticmaashaana mar kasta oo ay kaadshayso ama galmo ka qaybqaadanayso. Waqtiga galmada, waa inay si ulakac ah isugu qabataa oo u majuujisaa muruqa inta lagu jiro hordhaca galmada, taasi oo hadhowto kolka cambarka iyo geedka ninka la’is geliyo, sahal ka dhigaysa inuu iskii isu majuujiyo.

Muruqa gumaarka oo laga qaybgeliyo galmadu, waxa uu shaqada cambarka ka dallacsiiyaa qaabbile aan waxba qaban una dallacsiiyaa ka qaybgale isagu goobta maamula.

Gunaanadkii iyo gebagebadii, waxaa dumarka uurka leh lagula dardaarmayaa inay sameeyaan Layliga Kegel dhalmada kahor, si uu u xoogeysto kanaalka cambarku, una barto siduu iskii isugu uruursan lahaa uguna kala bixbixi lahaa, kala baxbaxaasi oo keenaya inay haweeneydu si fudud ku dhasho. Sidoo kale waa inay Layliga samaysaa dhalmada kadib, si muruqii gumaarku uu awooddiisii iyo shaqadiisii u soo ceshado.

DHAQAN MAALMEEDKA REERKA

Waxaa laga yaabaa in akhristayaal fara badan oo khibrad ballaaran u leh arrimaha qoysku, kolka ay akhriyaan talooyinka iyo tusaalooyinka soo socda ay u arkaan wax caadi ah oon cilmiyaysnayn, ha yeeshee waxaa iga xusuusin ah in sababaha yaryar oon si keli keli ah ahmiyad loo siin kolka ay is uruursadaan ay raad xoog leh ku yeeshaan hore u socodka ama burburka nolosha qoyska.

Si haddaba jacaylka labada qof u noqdo kii waara, waxaa lagama maarmaan ah in la waraabiyo. Waraabintaasi dadku way ku kala aragti duwan yihiin, taasi oo ku xiran hadba bay'ada uu qofku ku barbaaray. Qof baa jecel in mar waliba hadiyad loo keeno si loo tuso sida weli loo jecel yahay, halka qof kale uuba dhibsado koolkoolinta iyo ka badbadinta daryeelka gaarka ah, uuna ku kaaftoomo nolol qoys oo deggan wax walibana u socdaan sidii caadiga ahayd.

Waxyaabaha adkeeya hannaan socodka jacaylka labada isqaba waxa kamid ah isweydaarsiga hadiyadaha, xusuusnaanta munaasabadaha gaarka ah ee farxadda u leh labada qof amaba midkood, dareensiinta joogtada ah uu midkood dareensiiyo kan kale inuu yahay qof la jecel yahay, isa sagootinta iyo isa soo dhaweynta kulul, hiwaayadaha midkood oo uu kan kale kala qaybgalo, si wanaagsan oo dhego iyo laab furnaan ah oo la'isu maqlo, horumarka midkood iyo hawlaha uu qabanayo oo uu kan kale u muujiyo sida uu ugu garab taagan yahay uguna faraxsan yahay, hadduu midkood fashilmo uu kan kale niyadda u dhiso una dareensiiyo inaanay waxba dhicin lagana kaban karo, iwm..

Waxaa lama huraan ah in labada isqaba midkoodna uusan fududeysan raadka ka imaan kara ereyadiisa iyo habka uu ugu dhawaaqayo, sababta oo ah ereyadu waxa laga yaabaa inay marmar keenaan xanuun ka kulul kan dharbaaxada. Haddii haddaba midkood dareemo rabitaan ah inuu ka jawaabo hadal uusan jecleysan oo kaga yimid kan kale, waa inuu liijaanka

ku adkeeyaa naftiisa, una diidaa inay bixiso jawaab beddel ah, xitaa haddii acsaabtiisa iyo baahidiisuba ku kallifayaan jawaabtaas**i.**

Waa inay labada qof bartaan siday u weydiin lahaayeen waxay doonayaan si degganaani ku jirto, uguna jawaabi lahaayeen sidaasi si lamid ah. Waa in mid waliba uusan ka xishoon inuu qirto gefkiisa, iskana dhigin qof laga raayey. Waa inuu ogaado in gefka oo la qirtaa uu yahay geesinimo tan ugu weyn, iyada oo weliba qirashadaasi ay qofka kale naftiisa ku abuureyso qaddarin iyo qiimeyn gaar ah oo uu u haayo qirt**aha.**

Kolka ninkeedu olyada iyo biyaha isku daro oo uu dheellitirnaanta maskaxeed ka baxo xanaaq iyo caro awgood, waa ineysan haweeneydu ku soo dhoweyn aamusnaan iyo ismoogeysiin, taasi oo markaasi ninka ku abuureysa daandaansi dheeraad ah iyo dhaawac ku yimaada raganimadiisa. Waa inay kolkaasi si degdeg ah jawaab jilicsan oo ay ku dheehan yihiin jacayl iyo xilkasnimo ugu jawaabtaa, taasi oo markaasi si dhaqsa ah hubka uga dhigeysa uguna celineysa degganaantiisii hore, kolkaasi oo ninku intuu dib isugu laabto oo arko khaladkiisa uu ka kororsanayo jacayl iyo xushmayn uu u qabo xaaskiisa raaliyada ah. Haddii haddaba ay xanaaq iyo kacdood kala hor timaado waxay ninka uga dhigan tahay toorri la suray. Ragga qaar baa ku gaara heerkaasi si dhaqsi ah, iyaga oo lumiya kantaroolka maskaxdooda, xanaaqooduna ku dhammaadaa inay burburriyaan wax allaale iyo wixii ka agdhow gacantooduna gaarto, amaba laga yaabaa inay ku dhawaaqaan furriin**.**

Waxyaabaha handada geeddi socodka nolosha qoyska kuwooda ugu khatarsan waxaa kamid ah haweeneyda oo dareenta kelinimo nafsiyadeed iyo mid caqliyeed. Haddii ay haweeneydu dareento in ninkeedu uu doonayo inay dhinaciisa uun iskaga noolaato isaga oon wax ahmiyad ah siin, waxay uga daran tahay dil waxshinimo. Haddaba ninku waa inuu xaaskiisa ka qaybgeliyaa arrimaha shaqadiisa ahmiyadna siiyaa rabitaankeeda yar, xoojiyaana macnawiyaadkeeda haddii uu dhantaalmo. Waa inuu xaaskiisa u kaalmaystaa shaqooyinka xafiiska haddii ay suuragal tahay gaar ahaan kolka aanay weli carruur isu dhalin.

Kolka ninku uu ka soo laabto shaqada isaga oo jir iyo maskaxba ka daallan, tabar uma haayo inuu dhegeysto dacwooyinka iyo eer sheegashada xaaskiisa, balse waxaa uu doonayaa inuu arko iyada oo u diyaarisay cunto uu jecel yahay. Waxa dhab ah inay haweeneydu dhibaato iyo feker billowday xalayto markay seexaneysay iyada oo ka fekereysa waxa ku soo fool leh oo ah shaqooyinka guriga iyo qoyska sida u diyaarinta carruurta dugsiga, u diyaarinta quraacda reerka oo dhan, soo iibinta wixii ay karin lahayd, dhar dhaqis iyo kaawiyadayn, iwm. In kasta oo dhibaatooyinkaasi oo dhami sugayaan, haddana waa inay wax waliba ka hor marisaa nadaafadda guriga iyo tan jirkeeda intaba, waana inaysan illoobin isqurxinta iyo lebbiska wanaagsan.

Waxaad arkaysaa haween kolka ay gurigooda iyo ninkooda la joogaan lebbista dharka jikada amaba wax u dhigma, kolka ay aqalka dibadda uga baxayaanna lebbista dharka moodadii ugu dambeeysay, iskuna shuba barafuun nooca ugu qaalisan. Haddaba haweenka caynkaasi ah waxaan u sheegayaa marka hore inuu jiro Xadiis oranaya: (Naagtii gurigeeda ka baxda iyadoo uu barafuun ka soo carfayaa waxay lamid tahay naag sineysatay). Marka labaadna in hadday raggoodu ka raacaan dumar kale ay iyagu u qoolan yihiin, sababta oo ah sida ay iyaguba u dareemayaan kolka ay si wanaagsan u lebbistaan in rag badani hunguriyeynayaan, ayay nimankooduna intay ka daalaan isdaryeelid la'aantooda ay u hunguriyeeyaan dumar kale oo si fiican isu soo taagay. Ma aha mar la'arag in nin xaaskiisa sanado badan la noolaa, maalin ay magaalada u dhaadhacayso ama xaflad u socoto uu aad ula dhaco lebbiska iyo uduggeeda, lana noqoto qof kale, si aan qarsoodi lahaynna ugu yiraahdo: (Naa heedhe heblaayoy illayn kumaba ogeyne sidanaad u qurux badnayd.) amaba ku yiraahdo: (Alla maanta qurux badanidaa!
oo waabad lebbisataye xagee baad u socotaa?), goortaa dabadeedna ku baraarugo inuu qabo marwo ka qurux badan boqolaal uu la dhaco iyaga oo waddada yaacaya.Waxaa intaa dheer oo suuragal ah inuu isyiraahdo: (Quruxdaan ay weligeed kaa qarsan jirtay tolow ruuxa kale ooy

u waddaa waa kuma?), sidaasina kolka uu arko haweeneydiisii areebada ahayd oo maanta intay isqurxisay aqalka ka baxaysa uu qalbigiisa masayrgalo waxyeelleeya jacaylkooda.

Haddaba haweenka caynkaasi ah oo mujtamaceenna ku badan waxaan u sheegayaa: (Ogoow inaan lagaa qurux badnayn haddii aad isqurxiso, ogoowna in ninkaagu uu gacanta kuugu jiro, haddaad iska sii deysana sidaad ku soo ceshataa ay adag tahay). Anigu waxan garanayaa haweeney inta uu ninkeedu shaqada ku maqan yahay qadada diyaarisa, aqalka hagaajisa, qubaysata oo intay lebbisato lebbis kan ugu qurux badan isna udgiso, dabeeto sugta inta uu ka imaanayo iyada oo markaasi ku soo dhoweeysa farxad, qurux iyo dareen uusan weligiis meel kale ka heleyn. Runtii aad baan ula dhacsanahay, una qaddariyaa haweeneydaasi oon aaminsanahay in iyada oo kale tahay fara kutiris.

Waxaan isku deyayaa inaan kala saaro quruxda iyo soojiidashada jinsiyeed (Sex appeal). Quruxda oo keli ahi ragga qaar ma qanciso, ha yeeshee soojiidashada jinsiyeed waxa ay ku hurisaa dab aan dhaqso u damin. Soojiidashada jinsiyeed waxaan ula jeedaa nadaafadda oo ay la socoto ilqabato (Sida dadka qaar yiraahdaan heblaayo jinniyo ayay leedahay), labadaasi oo kulmaana uma oggolaadaan nolosha qoyska inay kala daadato. Haweeney kastaa waxay leedahay ilqabato gaar ah oo ay khasab ku tahay inay barato, una soo bandhigto hab mudan in ninkeedu il gaar ah ku eego. Ilqabato waxaan ula jeedaa, qaybta jirka ama sasaanka haweeneyda kamid ah ee ay kaga wanaagsan tahay dumarka kale, kagana soojiidasho badan tahay. Jirkeeda kala qaybqaybsan, qaararkeeda, habka soo joogsigeeda, dhaqdhaqaaqeeda, socodkeeda, hadalkeeda, iwm., waxaasi oo dhan waxa la yiraahdaa ilqabatooyin, waxaanay haweeneyda siiyaan soojiidasho ka xoog badan tan quruxda aanay waxba la socon.

Waxyaabaha ay raggu dumarka ku raacaan waxaa kamid ah timaheeda oo intay dheeryihiin hawadu midmid u laliso, mana ka helaan qaababka shanlleysi (feerasho) ee dad sameega ah ee markii la taabtaba duma. Sidoo kale ilkaha dabiiciga ah ee cadcadi waa ay soo jiitaan ragga, waxaana haweeneyda khasab ku ah inay iska ilaaliso af-ur. Anigu kollayba nin baan ahaye,

uma dulqaadan karo in aan la dhaqmo haweeney afkeedu urayo. Raggu waxaa kale oo ay jecel yihiin wejiga jlicsan guduudkuna ku jiro, indhaha indha kuusha khafiifka ah kor laga mariyay iyo bushimaha guduudan, mana jecla wejiga iyo bushimaha sida ba'an loo dhayay.

Waxaan shaki ku jirin in casrigaan cusub ay noloshu dumarka khasab kaga dhigtay inay tartan iyo riigtan la galaan ragga, waxaana caadi noqotay inay haweeneydu xafiis ka shaqayso, wax barato, kana qaybgasho siyaasad iyo dublomaasiyad intaba. Haweenka caynkaas ahi kolka ay guryahooda joogaan waxa ay galaan jikada, kana qaybqaataan hawlo fara badan oo shaqada guriga ah, halkaasina waxaad ka dareemi karaysaa naagnimadooda. Waxaa dhab ah in ragga oo idil ay ku farxaan kolka ay arkaan haweenkooda oo dhex noqnoqonaya jikada, iyaga oo digsi ama saxan hore iyo gadaal u sida, cajiin qasaya, khudaar shiidaya, dhadhaminaya maraq dabka saaran, iwm. Taas micneheedu ma'aha in jacaylka raggu uu ku jiro calooshooda siday dumar badani ku doodaan, balse waxa weeye qaddarin ay qaddarinayaan fanka wax karinta sida ay u qaddariyaan fan kasta oo kale, kuna faana sida ay haweenkoodu cuntada u karin yaqaannaan.

DARMAAN LALA DARDAARMAYO

Gabar yahay ma dooneysaa in aydnaan duqaaga kala gaboobin, dumar kalena uusan kula guursan?. Haddaba waanadeydaan yeel:

- Guriga uga dhig janno uu ku raaxaysto inta uu joogo, una soo xiiso inta uu ka maqan yahay, hana uga dhigin cadaab uu ka doonto meel uu uga cararo.
- Dhoolacaddeyn iyo weji furnaan ku salaan kolka uu guriga soo gelayo, sidaana kula joog ilaa uu ka baxayo. Dhibaato kastoo ku haysatana dhoolacaddee.
- Kala qaybgal murugadiisa iyo mashaakilaadkiisa, iskuna day inaad mar waliba ka farxisid, si uu u illaawo daalka uu la soo kulmo inta uu kaa maqan yahay.
- Isku day inaad samaysid waqti adiga iyo ninkaagu hadal macaan iyo haasaawe aad is weydaarataan dhowr daqiiqaba ha ahaatee.

- Marmar hadiyad u keen haba qiimi yaraatee.
- Kala qaybgal hiwaayadihiisa hana ka daalin, ogowna in naagta caqliga badani ay tahay ta taqaan waxa uu duqeedu jecel yahay.
- Isku day inaad alaabada guriga taal iyo qaabka ay u dhigan yihiin wax ka beddeshid hadbana dhinac ka soo jeedisid, daahyo nafta soo jiita iyo ubaxna ku qurxisid. Mar waliba gurigaagu ha ahaado mid qurxoon, nadiif ah oo nidaamsan si uu ninkaagu ugu nasto.
- Isku day inaad marmar wax ka beddeshid muuqaalka jirkaaga iyo dharkaaga, isuna qurxi oo isu dhis si aanu dumar kale u dhugan.
- Ugu yeer magac jacayl iyo erayo nafta soo jiita.
- Ku qanac intii Eebbe kuu qoray, dushana haka saarin wax aanu qaban karin, hana uga sheekeyn waxa uu walaashaa ninkeedu u keeno iyo waxa aanu u keenin.
- Wax kasta oo uu ku yiraa ka yeel aan ka ahayn dembi aad Eebbe ka gashid, maxaa yeelay haddaad dhimato asagoo raalli kaa ah waxaad tahay ehlu-janno.
- Been ha'u sheegin ninkaaga, ogowna in hadduu been kugu ogaado shakiguu kaa qaadaa aanu weligii ka baxaynin.
- Meel uu xumaan kugula malayn karo ha is dhigin, wax kastoo shaki iyo in laga sheekeeyo keeni karana ka fogow.
- Ha badsan ka bixitaanka guriga, ogowna hadduu maanta kuu sabro inaanu berrito kuu sabri doonin.
- Iska ilaali taleefannada badan, ninkaagu ha joogo ama yaanu joogine.
- Xusuusnow ballamada uu dadka kale la leeyahay, xusuusina.
- Ku mahadi wuxuu ku siiyo haba yaraadeene, maxaa yeelay Eebbe ma eego naagta aan ninkeeda ku mahadin.
- Xiriiri una roonow ehelkiisa iyo qaraabadiisa, kalana qaybgal faraxooda iyo murugadooda, si uu isna ehelkaaga iyo qaraabadaada u xiriiriyo.
- Ha u ammaanin ehelkaaga, hana u cayn ehelkiisa, waxaa laga yaabaa inuu kuu dhaafiyo ereyo ku dhaawaca eh.

- Ku kaalmee arrimaha Diinta sida Soonka iyo Sako bixinta, una toosi oo xusuusi waqtiga Salaadda.
- Kula noolow ninkaaga waqtiga la joogo suu yahay, hana baarbaarin wuxuu taariikh soo maray, maxaa yeelay waxaa laga yaabaa inaadan ku farxin.
- Ha u ammaanin gabar saaxiibtaa ah, yaanu kaa raacine.
- Ha u ammaanin nin kale, ma jecla inaad ammaanto nimaan asaga ahayne.
- Iska ilaali masayrka badan, masayr waa dab eh, ogowna hadduu dillaaco dadkuu gubayo adaa ugu horreyn doona eh.
- Xanaaq iska ilaali, ninkaagana ka ilaali, intuu kuu galo wuxuu kuu geystaa kaaga badan eh.
- Haddaad tahay naag nin hore soo furay, iska ilaali ereyada ay kamidka yihiin “Ninkeygii hore saa ima yeeli jirin, waxaa ima siin jirin, waxaa iima diidi jirin, iwm.”.
- Hadduu ninkaagu danyar yahay adna daaro dhaadheer ku noolaan jirtay, marnaba iska ilaali inuu kaa dhadhamiyo ereyo abaalsheegad ah sida adiga oo xusuusiya raaxadii aad ku noolayd intaanu ku guursan ama xoolo kuwaaga ah ood siisay aad ugu abaalsheegatid, maadaama ereyada caynkaas ahi ay raganimadiisa iyo karaamadiisa dhaawacayaan.

Haweeney garoob ah baa beri ii sir warrantay. Waxay tiri: Markaan guursanayey waxan isweeydiinayey Su'aalahaan soo socda:

Muxuu ninkaygu iga rabaa?. Maxaan sameeyaa si uu iiga raalli noqdo?. Ma wuxu doonayaa inan ahay qof diinta taqaan oo ku dhaqanta, mise inaan u lebbisto sida gabdhaha gaabsiga loogu tago?. Ma wuxuu doonayaa inaan lebbisto dhar jirkeyga inta ka bannaani ka badantahay inta ka daboolan, mise wuxu rabaa inaan qaato Jilbaab iyo Niqaab?. Ma wuxu doonayaa inaan ahaado qof furfuran oo dadka dhex gasha, mise qof xirxiran oo isaga uun meel ugu xiran?. Ma wuxu doonayaa inaan ahay gabar la koolkooliyey, horteeda loo daayey bad shirtaana aanay jirin, mise inaan ahay qof waayeel ah, deggan, sida hooyadiis u caqli badan?.

Muddo markii la'iqabay waxaan billaabay inaan isweydiiyo su'aalo kuwii hore ka duwan: Muxuu ninkeygu isaga kay indhatiraa, dumar kalena u dhugtaa laga yaabo inaan anigu wax badan qurux dhaamo?. Muxuu u kari la'yahay inuu ila fariisto ama meelna ii raaco?. Muxuu waxaan sameeyo wax uga sheegaa, isagoon isaguba naftiisa la xisaabtameyn tiisuna mar waliba la qumantahay?. Kolkaan caadada ka dhaqdo oo uu dhowr habeen ila baashaalo, muxuu iiga xiisa dhacaa?. Inkastoon cuntada ugu fiican u kariyo, guriga nadaafaddiisa ku dadaalo, dharka si yaab leh ugu dhaqo, haddana iima soo jeedo oo wuu igasii jeedaaye maxaa dhacay?

Su'aalihii aan isweydiinayey bay tiri, kolkaan guursanayey iyo kedib markaan guri degey, jawaabohoodii waxan ogaaday kedib markaan gurigeeygii gacantayda ku dumiyey oo lay furay. Haddaba waa inay bay tiri dumarka walaalahay ahi tijaabadayda ka faa'iideystaan intay goori goor tahay, intii ay hadhow tooda ka sheekayn lahaayeen sideyda oo kale.
Waxan ogaaday (waa siday gabadhu tiriye) in ninku kolka uu xaaskiisa la joogo yahay carruur cagaweyn, uuna jecelyahay inay dumar oo dhan keligeed isku wada tahay. Wuxu jecelyahay:

1- **Inay hooyadiis uga egtahay xagga** degganaanta, caqliga iyo diinta, sideeda oo kalena ay u koolkooliso oo wuxuu doono ugu yeesho.
2- **Inay saaxiibtiis ahaato** uu dantiisa, duruuftiisa iyo waxyaabo kale oo uusan qof kale oo bina'aadama u sheegan kareyn ayada u sheegto.

3- **Inay u ahaato adeegto** dhega xiran' oo iyadoo aamusan siduu doono ugu adeegta.
4- Inay u ahaato qof caqli iyo xikmad badan kolka la yiraahdo hala hadlo, wax kasta oo laga hadlayana si cilmiyeeysan aragtideeda uga dhiibata.
5- **Inay u ahaato sida dumarka weriyeyaasha ah**, kuwa dharka xayeysiiya iyo kuwa aflaanta jila ee aynu maalin kasta Taleefishanka ku aragno, micnaha inay tahay naag qurux badan, lebbis qurxoon, lana socota moodada dharka wixii maalin kasta cusub.
6- Inay u ahaato sida naagaha jirkooda iibiya oo si layaab leh jirkooda u kala dhigdhiga, badeecadoodana usoo bandhiga, si ay macmiishooda usoo jiitaan..

Waa kaas qaabka uu ninku u fekerayo, maadaama uu ka daalayo kana xiisa dhacayo naag keligeed ah ama qaab gaar ah leh, si gaar ahna u fekerta, si gaar ahna u lebbisata. Wuxuu jecelyahay inay u ahaato dhammaan dumarka aynu soo sheegnay oo laysku dardaray, maalintuu doonana noocuu doono ka helo.

Haddaba, haweeneydu ayadoo kaashanaysa dumarnimadeeda waa inay garan kartaa goortuu sidaa inay ahaato ka rabo iyo goortuu sida kale doonayo.Waa inaanay jilbaab usoo xiran habeen uu kululyahay oo uu galmo diyaar u yahay, waase inay usoo xirataa dhar khafiif ah oo layska dhex arkayo, isla markaana ay sidii qof waaya aragnimo iyo xikmad leh ula dooddaa, caqligiisana la hadashaa, rag fara badan baana dumarka caynkaas ahi soo jiitaan.

Haweeneydii oo hadalkeedii sii wadataa waxay tiri: waxaan u sheegayaa gabadha walaashay ah in uusan ninkeedu u keenin guriga inay cunto u kariso, dhar u dhaqdo, aqalkana u hagaajiso, oo hadduu intaa keliya rabo, wuxu awoodaa inuu adeegto soo kireeysto. Walaashay, ninkaagu waxa uu kaa doonayaa inuu arko naag intuusan asagu doonan ayadu doonata. Nin kastaa waxa uu jecelyahay inay xaaskiisu waqti kasta diyaar u tahay, doonitaankuna aanu hal dhinac uun ka socon.

Haddaba aan khibraddayda ugu deeqo qoysaska isku cusub iyo kuwa mowjaduhu hadba gebi ku ridayaan welise aan bustaha bannaanka isu dhigin. Gabaryahay hadday dhab kaa tahay inaad gurigaaga janno ka dhigatid, gacalkaaga iyo adigana gabow iyo geeri waxaan ahayni idin kala geyn, waanadaydan qaado oo wax ku qabso:

1- INDHAHA: Isha ninku waxay haweeneyda ka eegtaa meel ayan iyadu ka maleysanayn. Saa darteed u lebbiso dhar kan ugu qurxoon, shardina ma aha mar kasta inaad lebbisatid dhar qaali ah, ama dhar qaawanaan xiga, sababtoo ah ninku waxa dabeecadihiisa kamid ah inuu wax waliba ka xiisa dhaco markay dhowr jeer kusoo noqnoqdaan. Saa darteed maalinba cayn uga dhig, maalin dharka haweenka gaabsiga meherad ka dhigtaa qaataan oo waxay dedayaan waxay daboolqaadayaan ka badanyihiin, maalin dhar jirkaaga oo dhan astura min madax ilaa majo, sida adiga oo Masjid u socda, maalin dharka ragga,

maalin dhar rakhiis ah. Intaa keliya ma aha ee u allif qaabab lebbis oo kala duwan. Sidoo kale waxyaabaha raggu aad u xiiseeyo waxa kamid ah adiga oo beddela qabka timo feerasho, adigoo maalin sheexaysta, maalin gadaal u xira, maalin aafro ka dhigta. Sidoo kale mar timaha gaabsada sidii dhallinyarada cusub, maalin dheereysta oo daaya. Sidoo kale roosetooyinka (Bushimo caseeyaha) aad marsanaysid maalin isku duug oo daamanka, indhaha, iyo wejiga oo dhan casee, maalin khafiif ka dhigo, midab degganna marso amaba mid aan bushimaha laga garanayn. Sidoo kale Bisqin xiirashada, raggu mar waliba wexey jecelyihiin in wax waliba loo beddelo. Mar iska daa ha xiirine ha kugu bexee, dabeetana si kedis ah maalin u jar kana soo saar wax jilicsan oo sida xariirta oo kale ah, qaabab kala duwan u jar, mar sida gammuunka oo kale, marna mid yar oo ku yaal dusha Cambarka, mar kalena wada xiir gebigiis, iwm.

2- SANKA: Ninku ma jecla hal nooc oo Barafuun ah, saa darteed waa inaad bedbeddeshaa uduggaaga, barafuunkaad maalin marsatidna ha ku celin maalinta labaad. Mar Barafuun, mar Catar, mar Uunsi, iwm. Xitaa ninku marmar waxa uu jecelyahay inuu uriyo udgoonka dabiiciga ah ee xaaskiisa iyadoon waxba ismarin, waxanaba laga yaabaa in uduggaasi uu kala caraf badnaado barafuun kan ugu qaalisan.
3- DHEGAHA: Codka macaan ninku waa uu jecelyahay kolka uu ka maqlayo gidaar ka gadaal (Raadiye, Talefishan, iwm), haddaba ka warran hadduu codkaasi hortiisa ka yeerayo, ayna ugu heeseyso xaaskiisa uu jecelyahay. Saa darteed kula hadal cod macaan oo koolkoolin leh, una qaad mararka qaar heesaha uu jecelyahay. Codka xanta ah ee aad dhegta afka ula saartaana jirkiisa oo dhan wuu dhaqaajiyaa.
4- Qaab adiga kuu gaar ah u koolkooli. Tusaale ahaan; kolkuu shaqada ka yimaado asagoo daallan u masaajee oo si raaxa leh ugu daliig, adigoo nal khafiif ah qolka u daaraya, muusiko macaan oo cod gaaban lehna u shidaya amaba adigu si hamham ah ugu heesaya, adaa markaa arki doona isagoo kugu billaabaya istiimin iyo faracayaar, iyo inu isna markiisa kuu masaajeeyo.

5- Shumiska ka badi. Marka aad jiiftaan, kolkuu tooso, marka uu shaqada aadayo iyo markuu ka yimaado, dhegtana ugu sheeg inaad dharareysid soo laabashadiisa intuu kaa maqanyahayna aad tebeysid.
6- Marmar shaqada taleefan ugu dir, una sheeg sida aad ugu hiloowday araggiisa iyo sida aad ugu xiistay codkiisa.
7- Ku kedi munaasabadaha muhiimka ah ee maskaxdiisa ka maqan sida; maalintii ugu horreysay eed isbarateen, maalintaad aqalgasheen, maalintii dhalashadiisa, iwm, kedisna uga dhig xaflad yar ood labadiinna oo qurihi kasoo qaybgashaan. Waxaad doonto oo dhar ah markaa soo xiro, sida goonno gaaban, cariiri ah, jirkaaga intiisa badanna laga arkayo. Hadiyad u hibee haba yaraatee. Xitaa hadduu isagu munaasabadda hilmaansan yahay, ha ku eedeyn siduu u hilmaamay ee usheeg sida aadan adigu u illaawi karin munaasabad ceynkaasi ah.
8- Guriga nadaafaddiisa iyo gogoshiisa ku dadaal, kana dhig mid ay markasta carafi kasoo kacayso. Dharkiisa mar kasta u diyaari, uunsi uu jecelyahay ugu shid, barafuun ugu bilbil, kabahana u casee oo u nuuri.
9- Haddii aad doontid inaad meel saaxiibbadaa u raacdid amaba xitaa ehelkaa, hadduu guriga joog ku yiraahdo ka yeel oo haka hor imaan xanaaq iyo madax adayg ayuunbaa uga kordhaya kahor imaadkaaga eh, ha yeeshee goor dambe si aayar ah u weeydii sababta uu kuugu diiday inaad baxdid.
10- U diyaari cuntooyinka uu jecelyahay xitaa haddaanay adiga kuu dhadhamayn, iskuna day inaad usoo iibisid nooca cunto ee uu jecelyahay mar kasta ooy duruuftu kuu saamaxdo.
11- Nin kastaa aad ayuu ugu farxaa kolkuu arko inaad waalidkii ixtiraameysid, mashaakilna aadan ku abuureyn, ee isku day inaad isjecleysid waalidkii, gaar ahaan hooyadii, sababtoo ah dumar badan bay dhibaato ba'ani ka dhex taagan tahay iyaga iyo soddohyaalkood. Soddohdaa ixtiraam iskuna day inaad u jeclaatid sida hooyadaa oo kale. Mar kasta ood booqatid madaxa ka dhunko amaba xitaa hadday kula deggantahay.

Usoo iibi hadiyadda aad usoo iibisid hooyadaa mid lamid ah, wey ku farxaysaa oo kuu ducaynaysaaye.

12-Haddaad aragtid ninkaaga oo murugeysan isku day inaad ka khafiifisid, hadduu kaa diidana si adiga kuu gaar ah ugu koolkooli sidii carruurtii isagaa degayee.

13-Suuqa kolkaad wax kasoo iibsanaysid ha ku raaco, dookhiisana iibso, wuxu markaa dareemayaa faan. Ku raac dookhiisa gaar ahaan kolkay arrintu joogto dharka hoosta laga xirto iyo dharka habeenkii xilliga jiifka aad dartii u xiratid. Dooro midabbada uu jecelyahay, mararka qaarna tus dookhaaga iyo dhar aad keligaa soo iibsatay oo ka yaabiya.

14-Ugu yeer inuu kula daawado filin jacayl ah oo soo xusuusiya siduu kuugu jeellan yahay, kuna dhaliya inuu kula baashaalo.

15-Qaababka galmada isku bedbeddela, iskuna day inaad xishoodka ka guuleysatid, kana codsatid ninkaaga noocyada galmo ee aad ka heshid. Xishoodku waxba kuu kordhin maayo, haddaad xabiibkaaga ka xishootidna ogoow cid kalood u xod sheegan kartaa ma jirtee.

16-Kolkaad dooneysid inaad Gumaarka xiiratid, u daa asagu ha kuu xiiree, siduu jecelyahayna ha u xiiree. Waad arki doontaa kolkuu xiiritaanka dhameeyo isagoo galmo doonaya, sababtoo ah intuu xiiritaanka ku jiray oo uu goobaha taranka taataabanayey ayuu gebigii taagmay, adna kolley kama digtoonaan yarid oo diyaar baad markaa tahaye.

Ugu dambayntii, Garoobka waanadan ii sir warrantay iigama aanay faalleyn habana yaraatee iisoo hadalqaadin, waxa laga rabo haweeneyda uurka leh, ta ummusha ah, ta caadada qabta iyo ta ubadka nuujisa. Ha yeeshee maadaama aanan laftaydu arrinka iyada xusuusin, dembiga dusha kama wada saari karo, balse waa inaan mar labaad iyadii dib u raadiyaa, si aan sheekada inta dhimman uga soo dhuro, dabeetana iyadoo dhan idiin soo bandhigo

NINYAHAW NAAGTAADA DHAQO

Sida naagtaba looga doonayo inay adeecdo oo u adeegto ninkeeda, maalkiisana aanay ku bixin idankiisa mooyee, ayaa sidoo kalena ninka looga doonayaa inuu xaaskiisa u roonaado, wanaagna ku dhaqdo. waxa uu Eebbe Qur'aankiisa ku leeyahay: (Ku dhaqda wanaag, haddaad nacdaanna waxaa dhici karta wax idinku aad nacdeen in Eebbe khayr badan dhex dhigo) (Suurat An-Nisaa: 19). Rasuulkana (*Sallallaahu calayhi wasallam*) waxa laga weriyey: "Mu'miniinta ka ugu iimaanka badani waa ka ugu edebta badan, waxaana idiinku akhyaarsan ka xaaskiisa ugu akhyaarsan.

Dab kastaa kolka uu dillaacayo koob biyaa kolay ku tahay waa lagu damin karaa. Anigoo haddaba aragtidaasi a amba qaadaya, ayaa waxan oran karaa dhibaatooyinka ugu badan ee qoysaska dhisan dumiyaa waxay ka billowdaan is afgaranwaa yaryar oo aan markaa micna lahayn, isla goobtaasna wax looga qaban karo, haddiise la daayo ama batrool lagu sii daro sii holciya, kolkay isbiirsadaan waxay gaaraan heer furriin mooyee faraj kale laga quusto.

Ninka haddaba doonaya inuu guri barwaaqo dego, waxa la gudboon inuu waanooyinka soddonka ah ee soo socda si fiican u dhuuxo, uga fekero, xisaabtana ku darsado. Waxyaabaha aan hoos uga hadli doonaa, waxan isleeyahay waxa weeye waxyaabo ninku hadduu sameeyo aan isaga waxba ka dhibayn, xaaskiisa ku abuuraya kalsooni, dulqaad, jacayl iyo farxad joogta ah, guurkoodana ka dhigaya kii lagu nasto oo lagu nagaado abid.

1- Ha xumeyn xaaskaaga. Xumeyn aad naagtaada xumeeysaa nooc ay ahaataba, waxay ku reebtaa aano urugo aan weligeed ka bixin. Waxyaabaha ay xaasku ka carooto laabteedana aanay kaaga cafineyn, xitaa hadday carrabkeeda kaaga cafiso, waxa ugu daran adigoo dila iyo adigoo caay ama ceebeyn u geeysta iyada ama ehelkeeda, amaba adigoo sharafteeda iyo karaamadeeda wax ka sheega.

2- Si fiican u dhaq si fiican ha kuu dhaqdee. Dareensii inaad jeceshahay iyo inaadan ka maarmin. Nafteeda u raaxee oo raalligeli, caafimaadkeedana ku dadaal. Hadday

xanuusato, wax kasta u hur siday ku daawoobi lahayd, siday u caafimaadi lahaydna usoo jeed.

3- Ogoow inay xaaskaagu jeceshahay inaad la fariisatid, kalana sheekeysatid wax kasta ood dareemeysid. Guriga ha kusoo laaban adigoo weji cabuusan oo aamusan, taasi oo iyada ku rideeysa welwel iyo shaki.

4- Haku khasbin xaaskaaga inay kula wadaagto hiwaayadahaaga gaarka ah. Tusaale ahaan, haddaad caalim ku tahay cilmiga xiddigiska, haka filan inay sidaada oo kale jeceshahay xiddigaha iyo meereyaasha.

5- Noqo nin dhowrsan oon balwad lahayn sida aad iyadaba ka rabtid inay noqoto. Waxa jira Xadiis uu soo saaray Dhabariyy oo oranaya: (Dhowrsanaada dumarkiinnu ha dhowrsanaadaane). Iska jir inaad indhaha ka daba taagtid dumarka aan xalaasha kuu ahayn, sdia kuwa aad wadaagtaan goobta shaqo ama goobta waxbarasho, kuwa waddooyinka maraya iyo xitaa kuwa aad Taleefishanka ka daawatid.

6- Iska jir inaad xaaskaaga ka masayrisid. Ha kusoo hadal qaadin, kaftanba ha kaa ahaatee, inaad doonaysid inaad naag kale guursatid, hana u ammaanin dumar kale, waxyaabahaasi oo laabta ka wareemaya, kalgacalka ay kuu qabtana ku beddelaya welwel, shaki, malo iyo murugo joogto ah.**2**

7- Ha xusuusin xaaskaaga xumaan iyo ceebo ay sameeysay waqti lasoo dhaafay, gaar ahaan ha ku hor sheegin ceebahaasi hana ku caayin dadka hortiisa.

8- Dhaqankaaga wanaaji, ayaan markaad joogtana dhaqan wanaag hor leh lasoo bax, sida aad iyadaba uga rabtid, kana digtoonow wax kasta oo xaaskaaga ka xanaajin kara.

9- Dhaqan iyo diin wanaagga xaaskaaga kaga dayo hadday kugu dhaanto. Imisaa rag hanuunay kolkay guursadeen haween diin leh oo dhowrsan, dhaqan wanaagsanna leh.

10-Isdeji, carada iyo xanaaqana iska daa. Haddaad xaaskaaga ka gardarraatid ka cudurdaaro oo ka raalligeli, hana seexan adigoo u caraysan, iyana ay murugeysantahay ooy illintu dhabankeeda ku taallo. Ogoow waxyaabaha aad ka carootaa inta badan ma aha wax astaahila inaad qoyskaaga farxaddiisa u baabi'isid eh. Shaydaanka iska naar,

isdeji, ogoowna dhaqanka iyo jacaylka adiga iyo xaaskaaga idiin dhexeeyaa inay ka weyn yihiin inay ku waxyeelloobaan caro iyo is fahamwaa mar dhacay.

11-Isku kalsooni ku abuur xaaskaaga, hana ka dhigin sida adeegto waxaad doontid kuu yeesha waxaad tiraahdidna kaa yeesha. Ku dhiirrigeli inay yeelato shaqsiyad, fikrado, iyo go'aanno iyada u gaar ah. Kala tasho umuurahaaga oo dhan, kulana dood si xikmad leh. Qaado ra'yigeeda hadduu kuula muuqdo inuu saxyahay, una sheeg inaad ra'yigeeda qaadaneysid, hadduuse ra'yigaagu kula saxsanaado si degganaan iyo dadnimo wanaag leh uga dhaadhici.

12-U mahad celi kuna ammaan kolkay wax mudan in lagu ammaano looguna mahad celiyo sameeyso. Xadiis uu Tirmidi weriyey baa ahaa: (Qofkaan dadka ku mahadini Allena kuma mahadiyo).

13-Xaaskaaga ha eedeyn, hana cambaareyn, hana barbar dhigin dumar kale ood ku leedahay way kaa fiican yihiine ku dayo.

14-**Isku day inaad ku tartid kuna taakulaysid wax kasta oo ku dhiirrigelin kara inay aqoon** kororsato. Hadday doonayso inay Dugsi ama Jaamacad dhigato, u fududee oo garab istaag, kol haddaanay waxay baranaysaa kahor imaanayn diinta, kana mashquulinayn waajibkeeda marwonimo ee guriga. Kolka ay guul soo hooyso, la farax oo dareensii inaad guusha la wadaagto, garabkeedana aad had iyo goor taagan tahay.

15-Si fiican u dhegeyso xaaskaaga, kuna dhiirrigeli inay kuu sheegto wax kasta oo laabteeda ku jira. Iska jir inaad ku jeesjeestid ama hadalkeeda jebisid (beenisid). Waxa jira dumar aan hadal daayin oo deriska iyo dadka xanta. Haddaba, kuwaas oo kale si xikmad leh, diintana waafaqsan arrinkooda ku daawee.

16-Dareensii xaaskaaga inay agtaada aamin ku tahay, ood adigu dugsi iyo duggaal uga tahay duruufo kasta ooy ka baqayso. Dareensii inaadan weligaa dumar kale ka doorbideyn kana doonaneyn.

17-Xaaskaaga dareensii inaad adigu masruufkeeda iyo marashadeeda mas'uul ka tahay, xitaa hadday xoolo badan leedahay. Ha damcin xooleheeda kuu xalaal ma ahee, maal bay haysataa darteedna ha kaga masuugin. Ogoow xaaskaagu, si kasta ooy taajirad u

tahay inay ku farxayso kuguna qiimeynayso dadaalka aad ugu jirtid sidaad mustaqbalkiinna u dhisi lahayd, mas'uuliyaddeedana u qaadi lahayd.

18-Iska jir xiriirka dumarka aan kuu bannaanayn, ogoowna inay kamid yihiin waxyaabaha ugu badan ee guryaha dhisan dumiya.

19-Dheellitir jacaylka xaaskaaga iyo jacaylka waalidkaa iyo tolkaaga, dhinacna dhinaca kale ha uga eexan oo daraf waliba xaqa uu kugu leeyahay sii, adigoon darafka kale xumeyn.

20-U ahow xaaskaaga sida aad jeceshahay inay kuu ahaato, ogoowna inay iyaduba kugu jeceshahay waxa aad adigu ku jeceshahay. Ibnu Cabbaas (RC) waxa uu yiri: (Waxaan jeclahay in aan xaaska isugu qurxiyo sida aan u jeclahay inay isugu kay qurxiso**).**

21-Soo wareeji oo kusoo madaddaali guriga dibaddiisa hasoo hawa beddelatee, gaar ahaan kahor intaanay dhalin ubad madaddaaliya, wax allaale waxaad jeceshahay inay kula qaybsatana la qaybso.

22-Reerkeeda xariiri, dhaqaalee, si xushmad lehna ula dhaqan oo usoo dhowee.

23-Waqtigaaga oo dhan shaqadaada ha siin yaanay ka maseeyrine. Waqiyadaada fasaxa iyada kula qaado guriga gudihiisa ama dalxiis u kexee oo soo wareeji, yaanay caajis dareemine.

24-Kolka aad guriga ka baxaysid, ku sagooti dhoola caddayn, kana dalbo inay kuusoo ducayso. Kolka aad guriga kusoo laabatidna ha ku degdegin ee waqti sii ay kulankaaga isugu diyaariso, gaar ahaan kolka aad safar kasoo gashid, aan ahayn waxa laga yaabaa inaad ku aragtid qaab iyo lebbis aadan jeclaysan inay kugu qaabisho.

25-Adiga iyo xaaskaagu nolosha isku il ku eega oo isku day inaad aragtida ka midoowdaan.

26-Isku day inaad xaaskaaga ka kaalmeysid howlaha guriga qaar. Caa'ishah (RC) waxay tiri: (Rasuulku "SCW" haweenkiisa ayuu howsha la qaban jiray, Salaadda waqtigeeda kolka la gaarana Salaadduu u bixi jiray). Waxa weriyey Bukhaari.

27-Isku day inaad isha ka dadabtid meelaha qaar ay xaaskaagu ku liidato, ama lagaga fiicanyahay, isna xusuusi wanaagga iyo waxtarkeeda, si ay u daboolaan ceebeheeda.

Rasuulku (SCW) waxa uu yiri: (Nin Mu'min ahi ma liido naag Mu'minad ah, hadduu dhaqan ku naco mid kaluu ku raacaa). Muslim baa weriyey.

28-Xaaskaaga shukaanso, la kaftan oo la cayaar. Rasuulku (SCW) oo nin Saxaabiya la hadlayaa waxa uu yiri: (Gabar maxaad u guursan weysay aad la cayaartid oo kula cayaarta). Bukhaari baa weriyey. Cumar bin Khaddaab (RC) oo caan ku ahaa ad-adayg iyo xoog, xitaa, waxa uu dhihi jiray: (Ninku kolku xaaskiisa la joogo waa inuu sida carruurta ahaado, kolka uu dad kale la joogana rag ahaado).

29-Xaaskaagu hadday kugu soo hadal celiso waa inaad dhegeysatid ra'yigeeda una dulqaad yeelatid. Rasuulka (SCW) dumarkiisu way ku ra'yi celin jireen kamana uusan caroon jirin.

30-Deeqsi u ahow xaaska iyo carruurtaada, waxaad u awooddana ha kala bakhaylin. Rasuulku (SCW) waxa uu yiri: (Diinaarrada waxa ugu fadli badan ka aad ehelkaaga ku bixisid). Waxa weriyey Axmed.

Ragga waxa lagula dardaarmayaa inay dumarkooda isu qurxiyaan oo isu carfiyaan. Aayad Qur’aan ahi waxay oranaysaa: (Waxay wanaag ku leeyihiin inta iyaga lagu leeyahay oo kale) (Suurat Al-Baqara: 228). Waxa weliba la sheegaa in haweeneydu kolkay barafuunka ninkeeda uriso, isla goobtaasi ku godlato, oo galmo ugu baahato. Ibnu Cabbaas (RC) waxa laga weriyey inuu yiri: “Ninku ha isugu diyaariyo naagtiisa sida isaguba uu jecelyahay inay isugu diyaariso”.

Ninku waa inuusan kolka uu guriga joogo isdhigan oo uusan wax waliba ku dhaafin inay siday doonaan u dhacaan, balse waa inuu guriga ku leeyahay mowqif sidii isaga oo xafiiska shaqada jooga. Dumarku waxay jecel yihiin in raggoodu ay leeyihiin muuqaal carruurnimo, waxayna neceb yihiin inay leeyihiin muuqaal nimow-naagnimo, kaasi oo kaga imaan kara dhanka lebbiska, isticmaalka barafuunnada dumarka, surwaalka ku dheggan, qoobka dheer ee kabaha, indhaha baararkooda oo midabbaysan, bushimaha cascas, iwm. Haweeneyda u dhalatay qosol iyo farax la'aantu waa inay samayso sida ay sameeyaan dumarka dukaamada iibiyaa kolka ay

macaamiishooda kula kulmayaan bashaashnimo iska yeelyeel ah, sababta oo ah wejiga bashaashka ahi waxa weeye qayb kamid ah naagnimada.

QOLKA JIIFKA

Waxaa la yiri nin baa isaga oo ku jira abaabulka dhismaha gurigii uu ku aqalgeli lahaa waxa talo weydiistay saaxiibkiis isagu hore u guursaday:

- Saaxiibow waad ogtahay in aan guursan doono mar dhow, haddana aan ku jiro dhismihii iyo isku dubbaridkii gurigii aan ku aqal geli lahaa. Haddaba saaxiibow rag baa igula taliyay in aan jiifka ka dhigo hal qol aan aniga iyo xaaskeygu wadaagno, rag kalena waxay igu yiraahdeen (samee laba qol jiif, hal adigu seexo kan kalena xaaskaagu ha seexato). Haddaba adigu maadaama aad tahay saaxiibkay guur soo maray ila taliyoo xaggee baan seexdaa?.
- Anigu saaxiibow waxaban kugula talin lahaa inaad dal kale seexato.

Laakiinse arrintu ma'aha degdegtaasi. Qolka jiifka keliya iyo labada qol ee jiif mid waliba waxa uu leeyahay samaantiisa iyo xumaantiisa, waxaana aynu isku deyeeynaa in aannu inta ugu muhiimsan ka sheegno sifooyinka qolalkaasi, innaga oo u deynayna kan u sharraxan guurku inuu dookhiisa ku doorto kuu rabo labadaasi nooc ee qolalka jiifka.

Daraasaddeenna kaga hadli meyno dhinacyada dhaqaalaha, kirada guryaha, iwm. balse waxaan xoogga saaraynaa dhanka socodka nolosha qoys iyo raadadka nafsiyadeed. Waxaa jira waxyaabo badan oo inoosoo jiita hab jinsiyeed haddii aannu isdareensiinno ama maskaxda ku sawiranno innaga oon arag, aas-aaskaas ayaana lagu dhisay fanka casriga ah ee tolliinka dharka dumarka. Dawaarluhu isaga oo fankaasi adeegsanaya ayuu isku dayaa inuu qariyo ceebaha jirka, muujiyana qurux iyo taagnaan, gaar ahaan dharka hoose ee dumarka sida rajabeetada, kastuumada, sootaanada, iwm., kuwaasi oo kor u qaada taagana naaska raaracsamay, hagaajiyana wixii foolxumo ah oo ka muuqda qaabkiisa iyo dhumucdiisa intaba. Sidoo kale waxa ay qariyaan sinaha waaweyn iyo jirka caatada ah ee isaga oo qaawan aan xiisaha lahayn. Qolka jiifka keliga ah waxaa ninka iyo xaaskiisa labadaba ka qabsada xorriyad

la'aan iyo inuusan midkoodna u dhaqmi karin siduu u dhaqmi lahaa hadduu keligii yahay, haddii kale waxa uu xabiibkiisa maalin kasta hor dhigayaa rajo beel hor leh, sidaasi oo uu maalin waliba ku waayo dhibic kamid ah soojiidshadiisii, muddo dabadeedna waxaa la gaarayaa heer uu aad u yaraado rabitaankii uu mid waliba u qabay kan kale. Haweeneyda maalintii isxaradhaa kolka ay habeenkii qolka jiifka timaado waxay wejiga ka rogtaa wixii ay ku dhoodhoobtay, halkaasina ninkeeda uga caddaataa xaqiiqada wejigeedu, subaxdii kolka uu hurdada ka soo kacana dhibsadaa aragtidiisa.

Inta badan waxaa jirta in muuqaalka wejiga oon waxba lagu xardhini uu ka qurux badan yahay kolka la xardho, ha yeeshee dumarka intooda badani taa kuma qancayaan, waxaana maaro looga la’yahay moodada cusub, taasi oo khasab kaga dhigeysa inay isticmaalaan alaabo ay sameeyeen warshado ka kala socda dalal kala duwan. Waxaa iyana jira rag uusan waxba u ahayn muuqaalka dhabta ah ee wejiga dumarku haddii aan la xardhin, waase laga tira badan yahay sida aan qabo ragga caynkaas ah.

Waxyaabo fara badan baa mararka qaar ka dhaca qolka jiifka, kuwaasi oo inaanay qurux badnayn iskaba daaye ah wax laga dido oo laga yaqyaqsado. Qolka jiifka keliga ahi sida caadiga ah waxa uu ka kooban yahay laba sariirood oo isku dheggan. Sariir isku dhejisku waxa weeye caado duug ah oo markii hore laga bartay dalka Ingriiska, ha yeeshee iminka dunida oo dhami taqaan. Haddaba, maadaama labada isqabaa intay isdhinac seexdaan hal go' wada huwanayaan, waxaan shaki ku jirin in neefta ka soo baxda habeenkii dad ruuxa ugu nadaafad badani aanay mar kasta noqon karin mid udgoon.

Waxaa jirtay haweeney u dulqaadaneysay ninkeeda muddo siddeed sanadood ah isaga oo habeen kasta caado ka dhigtay inuu sariirta isku dheggan ku dul kaadiyo, ha yeeshee ugu dambayntii intay u adkeysan weyday oo xarka goosatay bay ka dacwootay sidaasina looga furay.

Sidoo kale rag badan baa ka ash-asha dhiigga caadada, isna dareensiiya inuu yahay wax laga dido, inkasta oo haweeneydu iyadu ay u aragto wax caadi ah maadaama uu bil kasta ku soo noqnoqdo oo ay sidaasi ula qabsatay. Haweeneyda qabta dhiigga caado, si kasta ooy u daryeesho nadaafaddeeda, ninka dareenka fududi waxa uu ka dareemaa ur, isaga oo raba in xaaskiisu ay mar waliba ahaato mid caadi ah, haddiise ay caadi u noqon weydo oo uu billaaabo ka ash-ashid, waxay taasi ku dhalinaysaa rabitaan la'aan, gaar ahaan hadduu yahay nin dhallin yar. Waxaa ah wax la wada garanayo in haweeneydu waxyaabaha ay dhiigga caadada iskaga bi'iso ay ka qariso ninkeeda oo aanay u oggolaan inuu arko iyaga oo meel yaal, amaba meel ku qarsan, sidoo kalena gabal kasta oo maro ah oo uu dhiiggu gaaray.

Ragga iyo dumarka qaar baa ku kaca waxyaabaha dabeeciga ah sida kaadida, saxarada, dhuusada, iwm. Ruuxa kale oo maqlaya, iyaga oon ka fekerin raadadka xun xun ee uu ku yeelan karo falkoodaasi nolosha qoyska. Waddanka Ingiriiska waxaad arkaysaa rag goob la wada buuxo si aan gambasho iyo xishood lahayn dhuuso ugu sii deynaya, waddanka Talyaanigana waxaaba laguugu mahad celinayaa”Gradzio”. Su'aashuse waxa weeye ragga caynkaasi ahi dumarkoodana maku ag dhuusaan?, dumarka Ingiriiskuse ama ku wa Talyaaniguse miyaanay xil iska saarin arrintaasi sidii isaga oo kan dhuusay uu yahay dhallaankeeda yar ee dhabta ay ku hayso.

Qolka jiifka keliga ahi sidoo kale waxa uu dhibaato ku yahay ragga habeenkii ka yimaada shaqada iyaga oo daallan una baahan nasasho iyo hurdo, dabeetana ay ka toosiso oohinta ilmo la jiifa labadiisa waalid qolka amaba marmar isla sariirta. Kol haddii hooyanimadu ay khasab kaga dhigtay haweeneyda inay u dulqaadato qaylada habeenkii ee ilmaheeda yar iyo daryeelkiisa intaba, waxa habboon in ninka laga cafiyo culayskaasi iyo in aan laga qasin hurdadiisa, haddii kale subaxdii ayuu toosayaa isaga oon xalayto si wacan u hurdin, kuna billaabaa maalintiisa madax aan degganayn, lagamana gudbi karo dhibaatadaasi ilaa uu keligii qol kale seexdo.

Waxaa ninka looga baahan yahay inuu ku dhowro qolka jiifka keliga ah hab maamuus leh, oo haddii ay khasab ku noqoto inuu ku kaco waxyaabo dabeeci ah waa inuu intuu kari karo la fogaadaa, haddii kalese aanu ku dhaqaaqin xaaskiisa oo maqlaya. Haddii ay khasab noqoto in hal qol oo jiif la dego, xalka dhexdhexaadka ahi waxa weeye in la isticmaalo laba sariirood oo kala durugsan si ay labada dhinacba raaxadooda u qaataan, gaar ahaan kolka labadooda midkood jirran yahay.

Ilaa iyo hadda waxaannu ka hadlaynay dhibaatooyinka qolka jiifka keliga ah, ha yeeshee dhanka kale qolkaasi waxa uu leeyahay faa'iidooyin aan la dhayalsan karin, oo aannu kaga hadlayno sida soo socota: Kolka habeenkii shaqada laga fara xasho, gurigana laga sanqar dhigo, qolka jiifka keliga ahi waxa weeye goob labada isqabaa ay keligood ku nastaan halka ugu wanaagsan. Waa in gogosha qolka iyo nalalkiisuba ay yihiin kuwo soojiidasho leh, nasiib darrose guryaha intooda badan taas culays la iskama saaro. Dadku kolka ay gurigooda qalabaynayaan waxay caadeysteen inay ahmiyadda ugu weyn siiyaan qolka fadhiga, halka qolka jiifka ay ka dhigaan makhsin ay ku ururiyaan shandadaha, dharka iyo weliba qalab guriyeed kale oo fara badan, kaasi oo dhalan rogaya muuqaalka qolka**.**

Haddaba waxaa loo baahan yahay in alaabada qolka jiifku ay tahay mid indhaha u roon, naftana ugu raaxaysa qaabkeeda iyo midabbadeeda intaba, taasi oo damaanad qaadaysa isku xirnaanta ninka iyo gurigiisa iyo inuu waqtigiisa kula qaato xaaskiisa gurigooda, intuu aadi lahaa baarar iyo naadiyaal fududeeya kala geyntooda.

Qolka jiifka keliga ah faa'iidooyinkiisa waxa kale oo kamid ah, isaga oo ah goob ay ku heshiiyaan labada isqabaa. Waxaynu ogsoon nahay in nolol qoys oo kasta aanay ka marnayn khilaafaad dhex mara labada isqaba, khilaafaadkaasi o marmar dheerada marmarna waqti yar gudihii soo afjarma, taasi oo ku xiran hadba dabeecadda labada qof. Dadka qaar si dhaqsa ah loolama heshiin karo iyaga oon soo dabcaynin, qaarkoodna lagamaba yaabo inay iyagu billaabaan inay qofka kale gacanta heshiis iyo iscafis ugu soo taagaan. Islaanta iyada waxa

caado u ah inay koone guriga kamid ah isku laabto si ay madax adaygeeda ugu noolaato ilaa uu ciilku ka baaba'ayo taasi oo qaadan karta waqti dheer. Ragga iyo dumarka qaar baa waxa la fiican inay jilaan doorka kan dulman ee isagu heshiiska diida.

Haddaba kolka ay jiraan laba qol jiif waxa dhacaysa in mid kasta oo kamid ah labada isqabaa uu qolkiisa dib ugu gurto, dhowr maalmoodna halkaasi ku bacooloobo, isaga oo isku dhiibaya ciilka iyo cidlada. Waxa intaa dheer aragtida xun ee uu ka qaadanayo kan kale oo maalin kasta sii kordhaysa, taasi oo markaasi sii kordhinaysa karaahida iyo kala didka labadooda. Ha yeeshee qolka jiifka keliga ahi waxa uu labada dhinac khasab kaga dhigayaa inay dhexdiisa ku kulmaan halkaasi oo doodi ku dhex marto (Eedeyn, catabaad, caddeyn, cudur daar, iwm.), halkaasina dhibaatada lagu xalliyo la iskuna qalbi fayoobaado, isnaca iyo kala didkuna dhammaado, iyada oo weliba uu halkaasi ka dhoco kaftan shukaansi ah iyo galmo ku dhammaata inay wax waliba ku soo laabtaan sidoodii hore.

BAABKA LIXAAD

CINIINNIMADA NINKA

WAA MAXAY CINIINNIMADU?

Guurku si uu aragga dabool ugu noqdo ibtana gaashaan, waa in labada isqaba mid waliba rabitaankiisa kan kale kaga haqabbeelaa, isna ka haqabtiraa. Haddiise midkood howshiisii gudan waayo (taasi oo ku imaan karta aqoon-darri ama awood-darri (Ciniinnimo) amaba iimaan-darri), qoysku waxa uu markaasi qarka u saaran yahay inuu burburo.

Ciniinnimadu waxa weeye kolka uu ninku galmada u gudan waayo ciniinnimo uu ku dhashay ama cillado la soo gudboonaaday aawadood, waxanay leedahay saddex weji oo kala ah:

- Wejiga koowaad: Ninka oo geedkiisu nabadqabo oo uu kacayo, galmana ka qaybgeli karayo, ha yeeshee aan xawo lahayn oo si kastoo uu gacaladiisa ugu galmoodo ay gebagebadu halkii raaxo laga dhowrayey rafaad uun sii noqonayso, waana sida ruux gaari afarta marsho u dhammaystiray, ha yeeshee aan garanayn si loo joojiyo oo kolkuu fariinka qabo is yiraahdaba sii sheellareeya.
- Wejiga labaad: Ninka oo xawo leh, ha yeeshee geedkiisu aanu galmo ka qaybgeli karin. Taa haddaynu sii faahfaahinno, waxa weeye in aanu kacayn marnaba, ama uu damayo intaanay galmadu billaaban amaba inta lagu guda jiro sidaasina aanu ku dhammaystiri karin, amaba intuu degdeg xawada iskaga tuuro, dabeeto raaracsamo, taasi oo haweeneyda ku ridda qalbijab iyo xanuun, mar haddaanay biyihii kusoo joogsaday iska saari karin, maadaama uu ninkii hawsha la waday horteed ka faraxashay oo geedkiisii hurdo bidil la yiri. Kolkay arrintu noqoto mid joogta ahna waxay haweeneyda ku dhalisaa rabitaan la’aan iyo inaanay murugo iyo xanuun mooyee galmada ka qaadin macaantii ay ka sugaysay, sidaasina ay iyada lafteedu ku noqoto Ciniin halkay isaga ka ciniin-bixin lahayd.

- Wejiga saddexaad: Isagii oon xawana lahayn, galmana ka qaybgeli karayn, waana wejiyada ciniinnimada kan ugu daran Eebbe ha'inaga hayee.

Abwaan Soomaaliyeed oo Ciniinnimo ka gabyayaa wuxuu yiri :

Wax kalaa lagaa caawiyaa cidi ku siisaaye Cimrigaa ba' waa qoorohoo caajis kaa galo'e

MAXAA KEENA CINIINNIMADA?

Waxaa jira dhowr waxyaalood oo loo aaneeyo inay iyagu sababaan Ciniinnimada ninka iyo carqaladaynta galmada, waana kuwa soo socda:-

1- Niyadda oon joogin:- Ninka oo xilliga galmada niyaddiisu aanay joogin oo meel kale ku maqan, amay murugo iyo cabsiyi hayaan sababo galmada ka baxsan awgood, awoodina waaya inuu niyadda hal meel isugu geeyo, sidaana geedkiisu ku kici waayo, galmadana ku dhammaystiri waayo. Umuurtaasi nafsiyanka ah raadkeeda waxaa la dareemi karaa isla habeenka xaaska loo dhiso (aqalgalka), taasi oo ka dhalata cabsi uu kaqabo ninnimadiisa iyo inuu intuu xaaskiisa cusub bekra-jebin waayo ama galmada siday ahayd u gudan waayo, dabeeto ay xaaskiisu fikrad xun ka qaadato (aaminto inaanu iyada waxba dhaamin). Haweeneyda lafteeda ooy cabsi iyo wewel badani lasoo dersaan habeenkaasi, sida iyada oo ka baqda bekra-jebinta, waxay ninka ku reebi kartaa raad kii hore la mid ah.

2- Qaanuunka Xeerka Qoyska:- Qaanuunka xeerka qoyska ooy dalalka Islaamku kaga daydeen kuwa reer galbeedka, waxa uu sheegayaa inaanu qoysku dhali karin wax ka badan hal ilaa iyo laba carruur ah. Haddaba ninka oo qaanuunkaasi u dhega taaga waxaa ka dhasha in kolka uu islaantiisa u tegayo uu si aad ah uga baqo inay uur qaaddo, sidii iyadoo hadday uur qaaddo balaayo ku habsanayso iyaga, maalkooda iyo caafimaadkooda intaba. Cabsida caynkaas ahi waxay saameysaa raaxadii laga dhowrayey galmada, maskaxda oo meel kale ku mashquulsan awgeed.

3- Xishood:- Ninka oo ka xishooda galmada gaar ahaan kolka guurku ku cusub yahay waxay keentaa inu awoodi waayo inuu xaaskiisa far u dhaqaajiyo amaba galmada dhammaystiri waayo.

4- Turriin dheeraad ah:- Ninka oo xaaskiisa si aad ah ugu tura, una suga intay iyadu ka biyabbaxayso, kolka ay biyabbaxdana ay tareenka uga degto, ooy sidaasi xaajadii isaga ugu qalloocato, keligiina u dhammaystiri waayo galmadii.
5- Cudur ka Baqid:- Ninka oo ka baqa inuu qaado cudurrada jinsiga ee aynu maalmahaan dambe maqalno, kuna dhaca dadka sinaysta iyo kuwa iyagoo isku cayn ah isu galmooda, ha yeeshee Eebbe cudurrada caynkaas ah wuu ka dhowraa labada qof ee xalaasha isku doortay.
6- Nadaafad iyo daryeel la'aan:- Haweeneyda oo aan isdaryeelin, jirkeeda daryeelin, nadaafadda daryeelin, ninkeedana kala hortagta qabow jinsiyeed iyo dharkay jikada kula jirtay, tinteeda sidii qof waalan daafiba meel u jeeddo, halkuu caraf iyo udgoon ka dhowrayey shiir iyo ur iska soo hormarisa, kuna salaanta dacwo, qaylo iyo dood. Arrimahaasi waxay midmid amakolkay isbiirsadaan keenaan inuu ninku galmada ka soomo.
7- Shaqo culus oo la qabto:- Ninka oo shaqo dheer oo culus qabta, gurigana ku soo laabta isagooba naf ah, raashin iyo jiif waxaan ka ahaynna rabin. Hadduu haddaba sidaasi galmo ku samee isyiraahdo kolkuu billaabo buu tabar iyo taag u waayaa inuu dhammaystiro, waxaana laga yaabaa hawshii oo socota in isaga iyo geedkiisu ay hurdo is barkadaan.
8- Cillado Nafsiyadeed:- Dadka qaar baa aaminsan khuraafaad iyo waxyaabo qof caqli bartii lihi aanu aqbali karin, sida labada qof midkood oo aaminsan in maalinta Arbacada aan la'isu galmoon kii kaloo 'ilkaha ku sida', ama subaxda xigta habeenka aqalgalka ooy reerka gabadhu dhowrayaan maro dhiig leh, iyagoo aroor hore intay kusoo dheelmadaan qoyska cusub, ka qaadaya maraday huwadeen, kuna waraya aqalka daaraddiisa, si ay dadka u tusaan inay inantoodu bekro daahira tahay. Sidaasina waxa uu ninku kaga baqaa inuu xaaskiisa bekra-jebin waayo iyo inuu ku dhaco imtixaanka weyn ee sugaya (berritto laga waayo maradii dhiigga lahayd ee laga dhowrayey), welwel iyo cabsi dartood buuna markaasi galmadii ku dhamaystiri waayaa.

9- Hordhac la’aan:- Ninka oon wax hordhac iyo istiimin ah galmada u samayn, oo gabadhii oon godlan geedka ku booba, sidaasina laga yaabo inay kaga hortimaado ama shaqada ula garbin weydo, dabeetana kolkuu arko inuu keligii ceel shubayo ku hungoobo oo qabow jinsiyeed ka qaado.

10-Galmada oo bargo’da:- Galmadii oo lagu guda jiro hadday duruufo gaar ihi yimaadaan sida; albaabka oo la garaaco, labada qof oo mid loo yeero, ilma yaroo ooya, amaba ay ku baraarugaan urta suugo dabka saarrayd oo gubatay. Waxyaabahaasi oo dhami waxay firdhiyaan fekerka labada qof, kolkaasi oo intuu geedka ninku damo xawadiina ku noqoto markaasi laga yaabo inuu dib dambe u kici waayo, hawshii galmaduna sidaasi ku bargo’do.

11-Waqtiyada Galmada oo la kala fogeeyo:- Labadii galmo ee isku xiga oo maalmo badan amaba bilo loo dhaxaysiiyo, ninkuna sidaasi galmala’aanta ku qabatimo oo aanuba u baahan, hadduu is yiraahdo galmo sameena uu geedku si fiican u kici waayo biyuhuna degdeg uga baxaan, una maleeyo inuu cudur haayo. Haddiise uu markaasi kedib galmada joogteeyo oo maalin ama laba u dhaxaysiiyo, waxaa usoo noqota awooddiisii caadiga ahayd.

12-Galmada oo la sameeyo Caloosha oo buuxda:- Waxyaabaha kale ee ciniinnimada keena waxaa kamid ah ninka oo xaaskiisa u taga calooshiisa oo raashin ka buuxo, xilligaas oo dhiiggu mindhicirrada ku shubmayo si uu uga qaybgalo shiidista cuntada, maskaxda iyo jirka intiisa kalena uu aad ugu yaryahay. Ninka markaasi oo kale waxay mashaqo ka qabsataa siduu hawsha galmada u gudan lahaa, waxana wanaagsan inuu sugo waqti ku filan si uu dhiiggu ugu soo noqdo xubnaha intoodii kale, geedkuna awood ugu helo kicitaankii loogu baahnaa galmo buuxda. Waxaa la yiri: “Ninkii cimri dheer doonayaa qadada ha dedejiyo, cashada ha daahiyo, dumarna ha yaraysto, hadduu dhergan yahayna haba ka dheeraado. Haddaba waxa habboon in raashin waxtar leh la cuno, ha yeeshee saddex ilaa iyo afar saacadood loo dhaxaysiiyo waqtiga wax la cunayo iyo waqtiga lagu tala jiro in dumarka loo tago

13-Qaadashada Daawooyinka:- Ninka oo cuna daawooyinka qaar jirka iyo geedkaba dabciya sida; daawooyinka loo cuno dhiig karka, daawooyinka xanuunka joojiya iyo kuwa la siiyo dadka qaba cudurrada dhimirka.

14-Hormoonnada Ragannimo oo liita:- Ninka hormoonnadiisa ragannimo oo heerkoodu ka hooseeyo xaddigii looga baahnaa, waxaa ka dhasha rabitaankiisa jinsiyeed oo yaraada iyo geedka oo raaracsama, taasoo dhiillo gaarsiisa dhamaystirka galmada ama uu marka horeba billaabisteeda awoodi waayo.

15-Cudurka Sokorta:- Cudurka Sokortu waxa uu dhaawacaa qanjirrada maskaxda ee quudiya xubinta taranka, waxana uu keenaa inuu is dhimo istiin qaadashada ninku iyo in geedkiisu u kici waayo sidii la rabay. Waxaa iyana suuragal ah in cudurku aanu qanjirrada waxyeelleyn, balse qabitaankiisu uu keeno cudur nafsiyadeed, maxaa yeelay waxa uu ninka qabaa isdareensiiyaa inaanu cudurka hayaa daawo lahayn. Sidaasi buuna uga qaadaa quus iyo murugo ku keenta rabitaan la'aan jinsiyeed iyo weliba caafimaad darro guud,

16-Cayilka:- Cayilka faraha badani isna waxa uu waxyeelleeyaa jirka, gaar ahaan wadnaha iyo xididdada dhiigga qaada, taasi oo markaasi dhibaato u geysata awoodda jirka guud ahaan iyo ta galmada gaar ahaan. Dhakhaatiirtu waxay sheegaan in ragga sida xad dhaafka ah u cayilan uu iska dhimo hormoonka labnimada ee lagu magacaabo 'Testoceteron', uuna ku kordho hormoonka dheddignimada oo isna lagu magacaabo 'Astrogen'. Sidoo kale daawooyinka loo isticmaalo iscaatayntu iyaga laftooda ayaa keena ciniinnimada, maxaa yeelay daawooyinkaasi ama waxa weeye hormoonno qanjirrada waxyeelleeya, ama waa daawooyin ka hortaga cunto qaadashada amaba waa qaar kaadida badiya. Guud ahaan dawooyinkaasi waxay waxyeelleeyaan caafimaadka iyo awoodda ninka oo ay ku jirto tiisa galmo.

17-Sigaar cabista:- Sigaar cabista faraha badan iyana waxaa la caddeeyey inay hoos u dhigto awoodda galmo ee ninka, gaar ahaan kolka uu afartanka ka gudbo, mana laha daawo aan ahayn inuu sigaarka iska daayo.

18-Cunista Qaadka:

- Qaadka oo in mukhaddaraadka lagu daro iyo in laga daayo ay weli dood weyni ka taagan tahay, dad badan oo Soomaaliyihina cunaan, ka sokow dhibaatooyinkiisa dhaqaale iyo bulshadeed, waxa uu gacan ka geystaa ciniinnimada ragga. Dhibaatooyinkiisa haddaynu waxyar ka taabannana waa sidatan:
- Ninku kolku qaadka cuno aad buu galmo niyadda ugu hayaa, ha yeeshee geedkiisu ma yeelanayo awood kicitaan raalligelin karta isaga iyo xaaskiisa midna.
- Ragga qaarbaa kolkay qaadka cunaan xawada ceshan kari waaya oo kolkay suuliga galaan ay kaadida raacdaa.

19-Daawashada Dumarka Ajnabiga ah:- Ninka oon indhihiisa ka dadban dumarka ajnabiga ka ah, amaba daawada aflaamta anshaxa iyo asluubta wax u dhimaa, waxay gayeysiisaa in jirka xaaskiisa uu xiise u qabi waayo, waana taa sirta ku jirta guurka xalaasha ah ee la yiri aragga waa u dabool ibtana waa u gaashaan.

HABABKA LOOGA HORTAGO CINIINNIMADA

1- Bisqinta oo la xiiro:- Bisqintu (Shuunku) waxa weeye timaha kasoo baxa xubnaha taranka rag iyo dumarba dushooda. Bisqinta oo la xiiraa waxay gacan ka geysataa koritaanka xididdada dhiigga qaada xilliga kacsiga. Sidoo kale waxay cambarka ka ilaalisaa dhibaatooyinka dibadda kaga yimaada.

2- Timaha Kilkilaha oo la rifo:- Kilkiluhu waxay soo daayaan ur aan la jecleysan oo ka timaada taranka malaayiin Baktiiriyo ah oo ka dhasha dhididka meeshaa ku uruuraya. Haddaba timaha oo halkaasi laga guraa waxay fududeysaa nadiifinta maqaarka iyo daloollada dhididka.

3- Gudniinka:- Gudniinku waxa weeye in la gooyo Qolfada (Beejada) ku dahaaran dhalfada geedka ninka iyo in waxyar laga jaro Kintirka gabadha.

Gudniinka faa’iidooyiisa waxaa kamid ah:-

- Waxa uu ka takhallusaa qoyaanka duxda ah ee ay qolfadu soo deyso loona yaqaan (Baaro), kaasi oo kolka uu bato qurma ayna ka dhalato ur laga yaqyaqsado.
- Waxa uu yareeyaa cudurka Kansarka, waxaana la caddeeyey inu cudurkaasi ku badan yahay waddamada aan raga laga gudin.
- Gudniinka carruurtu waxa uu yareeyaa kas la'aan isugu kaadinta habeenkii.
- Gudniinku waxa uu yareeyaa Seegaysiga, maxaa yeelay kurayga qolfada lihi waa uu ku cayaaraa, tiiyoo keenta in geedkii caroodo oo kacsi circa iskula shareero, dabeetana suu u maraanmarayo una macaansanayo biyihii ka yimaadaan, sidaana seegaysiga ku caadeysto.
- Ragga la guday muddada galmadoodu waa ay ka dheer tahay kuwa lamidka ah balse aan la gudin, waana ay kaga fiican yihiin raaxaysiga iyo u raaxaynta dumarkooda.
- Gabadha oo sidaan soo sheegnay loo gudaa, waxa ay ka dejisaa kacsiga faraha badan, kuna dhalisaa dhowrsanaan iyo inay ninkeeda ku koobnaato, isaga laftiisana aanay dusha ka saarin wax aan tabartiis ahayn.

4- Darab dhaqashada:- Waxa loola jeedaa nadiifinta xubinta taranka iyo dabada kadib kolka uu qofku saxaroodo ama kaadiyo, waana umuur waajib ku ah qof kasta oo Muslin ah. Darab dhaqashada waxaa lagu bi'iyaa wasakhda qofka ka timaada, urta xun eey la timaado iyo weliba malaayiinta cudur-side ee isugu soo baxa kuna urura goobahaasi. Waxa kale oo ay yareysaa faafidda dullinka iyo cudurrada.

5- Qubayska:- Qubaysku waxa weeye waajib mar kasta ooy galmo dhacdo. Galmada qubayska waajibisaa khasab ma aha inay noqoto mid dhammaystiran, oo mar haddii inta gudan ee geedka ninku (dhalfadu) ay gasho gudaha cambarka, ha biyabbaxo ama yaanu biyabbixine, qubays baa isaga iyo xaaskiisa labadaba ku waajibay.

QAABKA QUBAYSKA WAAJIBKA AH

- Niyayso inaad qubays waajib ah qubaysanaysid.

- Dhaq xubnaha taranka, dabeetana gacmaha iska dhaq.
- U weyseyso sidaad ugu weyseysan jirtay Salaadda, lugahase katag.
- Qubayskii billow adiga oo madaxa iyo garka biyaha dhex gelinaya.
- Si fiican biyaha madaxa ugu shub ilaa ay ka hooraan.
- Jirka ka dhaq dhanka midig.
- Dhaq dhanka bidix.
- Haddaad tahay qof cayilan, biyaha gaarsii meelaha jirku ka laablaabmo ee ay dhici karto in aanay keligood gaari karayn.
- Dabeeto lugaha iyo cagaha iska dhaq
- Waad dhammaysay, ha yeeshee biyaha dhabiil oo haku dhayalin.

DOORKA DARMAANTA

Ciniinnimada ninka haysaa haddaanay ahayn mid cusbitaal iyo qalliin u baahan, balse tahay mid nafsiyadeed oo waqti ku xiran, u heli meyno ninkaasi dhakhtar kaga wanaagsan darmaan uu jecel yahay iyana jecel oo ku daaweeysa istiimin iyo dhiirri gelin.

Haweeneydu kolka ay aragto in ninkeeda degganaan la'aani hayso, waa inay isweydiisaa haddii ay iyadu sabab u tahay iyo inkale, waana inay tamar iyo taag waxay leedahay isugu geysaa sidii ay gacalkeeda u badbaadin lahayd. Waa inay raaxadeeda qayb kamid ah u hurtaa sidii ay wax waliba dabeecigoodii ugu soo laaban lahaayeen. Waa inay dib ugu hurisaa qalbigiisa dab jacayl isaga oon dareemin, tiiyoo intay mar waliba miraayadda hor tagto oo hadba meel iska jebiso dhar cusubna qaadato, beddesha habkii ay u shanleysan jirtay iyo barafuunnadii ay isticmaali jirtay. Waa inay ku dadaashaa cuntada ay siiso, iyada oo wax waliba ka hor marinaysa cuntooyinka rabitaankiisa kiciya sida; kalluunka, hilibka, beerka, ukunta, cabitaannada la miiro, iwm.

Sidoo kale waa inay guriga quruxdiisa ku dadaashaa, kolka ay ninkeeda la joogtana si waayo aragnimo ah isugu dartaa ereyo jacayl, xodxodasho iyo kaftan. Haweeneyda uu ninkeedu ciniin noqdo waxaa lagama maarmaan ah inay waqtiga galmada u dhaqanto si xilkasnimo ku jirto, sababta oo ah ninka caynkaasi ah oo ka dareema xaaskiisa degganaan la'aan waxaa u kordha dhaawac iyo quus dheeraad ah. Waa inay ismoogeysiisaa ciniinnimada ninkeeda, kaftan iyo faracayaarna ugu dhaqaaqdaa. ninku kolka uu arko xaaskiisa isku darsatay qurux, soojiidasho iyo furfurnaan, waxaa markaasi sare u kaca rabitaankiisa jinsi.

Waxa la'isku raacay in dumarka waqtiga galmada reema, ereyada ay dheguhu ku raaxaystaanna ku aadaaraa ay toosiyaan dareenka ragga kuwa ugu ciniinsan. Waxa la yiri nin baa mid kale weydiiyey: "Dumarkiinna ka warran". Markaas buu ugu jawaabay: "Waxay ku daran yihiin dhunkashada, dhuuqmada iyo lugo dhinac ka marinta". Markaas buu kii su'aasha keenay intu yiri: "Kol haddaanay inta aad sheegtay qaylo dhaan ku dereyn aniga way iga dhinteen" halkii uga dhaqaaqay.

Waxaa la yiri: (Nin baa u yimid Cali bin Abii-Dhaalib (RC), kuna yiri: "Amiirul-Mu'miniinow waxaan qabaa naag markaan utegayo tiraahda: (Waad idishay..waad idishay!). Markaas buu Cali (RC) ku yiri: "Dil anigaa diyadeeda bixinayee").
Haddaba haweeneyda, ha qabo nin ciniin ah ama mid calaacul sitaaye, waxaa laga doonayaa inay ninkeeda dareensiido inuu khatar yahay oon ragannimo u laabnayn, geedkiisana xumaan iska daaye aanay asagaba xamili karin, xitaa haddaanay ayadu xaajo ka lahayn.

TALOOYIN LA SIINAYO NINKA CINIINKA AH

1- Beddel qaababka iyo xilliyada galmada.
2- Ahmiyad iyo feker badan ha siin galmada, hana u aabayeelin kutiri-kuteenka dadku isla dhex marayo.
3- Haasaawaha iyo hadalka macaani waa lama huraan intaanay hawsha galmadu billaaban, iskana jir inaad xaaskaaga kufsato.

4- Waxaa laga yaabaa inay Ciniinnimadu kugu soo gaadhay dhaxal, ayna habboon tahay inaad baaritaan caafimaad samaysid.
5- Utag xaaskaaga xilli jirkaaga iyo maskaxdaaduba ay deggan yihiin oo aanad dareemeynin wax welwel iyo degganaan la'aan ah toona.
6- Iska ilaali seegada iyo galmada xaaraanta ah.
7- Aragga indhahaaga cesho cibaadada Eebbena badso.

DAAWEYNTA DABIICIGA AH EE CINIINNIMADA

Borotiinnada laga helo cuntooyinka ay kamidka yihiin Hilibka cad sida Kalluunka iyo Digaagga iyo weliba Caanaha iyo Farmaajada cadi waxa ay sameeyaan hormoonno kordhiya kacsiga iyo rabitaanka ragga.

Fitamiin A waxa uu kamid yahay waxyaabaha aan looga maarmin tamarsiinta habdhiska taranka ninka, isaga oo awood siiya qanjirka Borostaatka iyo Qooraha, kana qaybgala cusbooneysiinta unugyada dhinta iyo dardargelinta kuwa tabarta daran. Fitamiin A waxa uu ka buuxaa Karootada iyo khudaarta iyo furutada fareeshka ah inteeda badan.

Fitamiin B1 isagu waxa uu gacan ka geeystaa xoojinta qanjirrada taranka iyo firfircooneynta insiimada qabta shaqooyinka bayolojiyeed ee jirka. Ninka uu fitamiinkaasi ku yaryahay waxaa ku dhaca tabar-darri, rabitaan la'aan iyo geedka oo ka raaracsama hawshii galmadana si wanaagsan u gudan waaya.

Fitamiin D, waxaa loogu yeeraa (Fitamiinka Jinsiga), maxaa yeelay waxa uu kamid yahay waxyaabaha ugu waxtarka badan ee lagu daaweeyo madhalaysnimada. Wuxuu door weyn ka cayaaraa daryeelka tubbooyinka xawada ee ku jira xiniinyaha ragga, yaraantiisuna waxay kamid tahay waxyaabaha ugu badan ee ragga madhalaysnimada ku dhaliya. Fitamiinka waxa laga helaa khudaarta caleenleyda ah iyo Firileyda sida Qamadiga.

Cuntooyinka la caddeeyey waxtarkooda waxa ugu horreeya kuwa caloosha dhaqso ugu shiidma, jirkana degdeg uga baxa:

- Kalluunka iyo Aragoostada:- Waxay kamid yihiin waxyaabaha Borotiinnada iyo Fitamiinnada laga helo kuwa ugu wanaagsan.
- Hilibka Digaagga iyo Ukunta:- Degdeg bay xiidmaha ugu shiidmaan, xawadana waa ay kordhiyaan.
- Shimbiraha: Sida Booloboolada, Dagiiranka, Qoolleyda, iwm., hilibkoodu waxa uu faa'iido gaar ah u leeyahay bekra-jebinta, waxaana arrintaasi bariga dhexe laga ogaaday kumanaan sano kahor. Masaaridu ilaa iyo maantadaan la joogo qoyska cusub hilibka Shimbiraha uunbay uqooshaan habeenka aqalgalka.
- Xummuska: Xumuska keligii ama isagoo malab lagu iidaamay. Caalimkii la oran jiray Ibnu Siinaa waxa uu qoray in Xummusku kordhiyo ragannimada iyo rabitaanka jinsiga, sidaa daraadeed waxa calaf looga dhigi jiray Faraska labka ah iyo Ratiga kolka la rabo inay dheddigooda abaahiyaan.
- **Basasha:-** Basashu Geedka way kicisaa, xawadana kordhisaa.
- Baqdooniska (Parsley):- Waxaaba loo yaqaan Fitamiinka ubad dhalista.
- Timirta:- Timirta waxaa ku jira Fitamiin D, madhalaysnimada ka hortaga, waxanay culimada qaar u yaqaannaan (Fitamiinka Taranka).
- Jarjiirka (Rocket):- Waxa uu kordhiyaa samayska xawada iyo awoodda jinsiyeed ee ragga.
- Karootada:- Waxay gacan ka geysataa daaweynta tabar-darrida guud ee jirka oo ay ku jirto ta jinsigu.
- Karafiska (Gelery):- Waa firfircooneeye jinsiyeed fariid ah, waxaana loo isticmaalaa ansalaato ahaan.
- Xabbat Sowdada:- Xawada ayay kordhisaa.
- Heylka:- Heylka ay Soomaalidu shaaha ku darsadaan, waxa uu firfircooneeyaa wareegga dhiigga iyo rabitaanka jinsi ee qofka.
- Sacfaraanka:- Ubaxa Sacfaraanka waxaa ku jira maaddooyin kordhiya awoodda jinsiga.

- Lowska: Lowska (Fuul Suudaaniga) isaga waxaan lagula tartameyn kordhinta tirada iyo tayada xawada, iyadoy weliba intaa u dheer tahay kacsiga ninka iyo culayskiisa oo uu kordhiyo.
- Sanjabiilka: Sanjabiilku caarkana wuu adkeeyaa calooshana jilciyaa, wuxuuna si gaar ah u cajabiyaa ragga cimrigoodu hore u batay.
- Cabitaannada: Cabitaannada qaar baa jira kordhiya xawada, mar walba oo uu ninku cabana kacsi la miyir beelo, waxana ugu horreeya Qorfaha iyo Xulbada.

ROSHEETOOYIN LAGU TALINAYO

- Soo qaado koob Malab ah iyo koob barkii Basal la ridqay ah, oo isku kari ilaa iyo inta urta basashu ka ba'ayso, markaa hal macalgo ka qaado raashin kasta dabadii, adigaa wax dareemi doone eh.
- Macalgo Xabbat sowdo shiidan ah intaad ku jebiso toddoba xabbo oo 'Ukun guri' ah, maalin dhaaf u qaado muddo bil ah, waxaad kala kulantana ha iga qarsan.
- Saddex gabal oo Toon ah dalaq sii raashin kasta dabadii.
- Saddex macalgo oo Saliid Xabbat sowdo saafi ah, ku jebi toddoba xabbo oo Ukun guri ah, kuna dar saddex macalgo oo Malab ah, waxaas oo dhanna makiinad iskula shiid, raashinka dabadiina qaado.
- Macalgo Malab ah ku dar laba garaam oo Sanjabiil ah iyo laba garaam oo Qarfo la shiiday ah, aroor kastana cun intaadan wax kale carrabkaaga saarin.
- Caanaha Lo'da oo saafi ah ku dar laba macalgo oo Sanjabiil shiidan ah, xoogaana dabka isla saar. Hal bakeeri oo weyn ka cab habeenkii hal saac kahor xilliga galmada. Kolkaad Sanjabiilkaa cabtana iska ilaali inaad wax cunto ah ka daba geysid ilaa ay galmadu kasoo gebagebowdo.
- Soo qaado shamaca Malabka (25g), Miski (5g), Cambarka Nibiriga oo dabiici ah (10g), Saliidda Xabbat sowdada (25g) iyo Sokor (5g). Intaad isku wada qastid ku karkari dab deggan ilaa iyo intay si wanaagsan isu dhex dabaalanayaan, midabkooduna ka noqonayo madow xigeen, dareerihiina isu beddelayo cajiin xigeen. Dabeeto intaad

dhalo yar ku shubatid, dhig meel aanay carruurtu ka gaari karin. Galab iyo subax ka qaado qaddar aad u yar oo le'eg madaxa kabriidka kuna cab shaah, saddex beri kadibna ii war keen.

- Iniinyaha Karafiska (Gelery), Jarjiirka (Rocket), Fijilka (Radish), Karootada (Carrot), Sanjabiilka iyo Xabbat sowdada, intaad mid waliba (25g) kazoo qaadatid, si wanaagsan u shiid kuna cajiin hal kiilogaraam oo Malab saafi ah, dabeetana macalgo yar raashinka dabadii ka qaado, adigoo weliba badsanaya cabista Canabka iyo Karootada la miiray iyo cunista Ukunta guryaha. Kolkaad intaa dhammaysana Eebbe idankii amankaag baad arki.
- Soo qaado Ukunta guryaha oo intaad meel yar ka daloolisid ka daadi xabka cad, daloolkana uga dar Malab. Intaa kedib cajiin bur uga dabool daloolkii yaraa oo foornada xoogaa ku shiil ama weel biyo ku jiraan intaad dhex dhigtid dabka la saar. Dabeeto intaad ukunta soo saartid, waxa ku jira ka cab iyagoo kulul, bil walbana hal usbuuc sidaa yeel, daawo kuuma dhinnee.
- Soo qaado dhowr xabboo Ukun ah, intaad caddaanka ka daadisid, shaharka subag ku shiil, dabeeto intaad Malab dhex dhigtid ku cun Muufo laga dubay bur aan la xashirin. Haddaad subaxdii quraac ka dhigatid ama habeenkii cuntid saacado kahor xilliga galmada, ogow daawo kuuma dhinnee.

FIIRO GAAR AH

- Intaad cabi lahayd biyo caadi ah, waxaa lagugula talinayaa cabista biyaha Macdanta ah (Mineral water), hana ahaato cuntada kadib, maxaa yeelay cuntada oo biyaha lagu dhex cabaa dheefshiidka ayay carqaladeysaa.
- Cuntadii horoon shiidmin mid kale ha ka daba geyn, aadna ha u dhergin.
- Adigooy calooshaadu buuxdo isboorti ha cayaarin, kolkaad cayaarta bogatase waxaad doonto cun.
- Ha illaawin iscarfinta iyo naf ka farxinta.
- Ha illaawin akhrinta buugaagta ka hadla la dhaqanka dumarka, dhegeysiga sheekooyinka ay naftu ku raaxaysato rabitaankana kiciya.

- Ha illaawin daawashada quruxda darmaantaada kolkay guriga kolba daaf mushaaxayso, digsi iyo dambiilna hadba dhinac kuula dhaafayso, jirkeedana isu dareensii una sawiro qaybqayb iyo xubinxubin.
- Dumarka aan kuu bannaanayn indhahaaga ka daboolo, Dikriga Alle iyo Cibaadadana badso (Salaadda, Soonka iyo Qur’aan akhriska).

BAABKA TODDOBAAD

UURAYSIGA IYO MADHALAYSNIMADA

MACLUUMAAD GUUD

Mowduuca uuraysiga iyo madhalaysnimadu waa mowduuc aannu is leennahay aad iyo aad buu ahmiyad ugu leeyahay cid kasta oo Soomaali ah oo doonaysa inay guri degto ubadna daadihiso, maxaa yeelay waxaa ku jira macluumaad hadduu qofku fahmo uu kaga maarmi karo dhakhtar raadin iyo dhibaatooyinka dhaqaale ee daba jiitamaya, kol hadday ummaddu isaga badan tahay taagooley aan xitaa bixin karin kharashka wiisitada intaanan daawaba laysla gaarin. Haddaba annaga oo mowduuca dib ka quusi doonna, bal marka hore aan ku billowno macluumaad guud oo ku saabsan jinsiga.

XAWADA

Xawadu (Manidu) waa walax duuf ah oo uu ninku ku tuuro ilma-galeenka xaaskiisa kolka uu gaaro heer biyabbax. Xawadu kolka ay soo baxayso waxay leedahay midab jaalle xigeen ah oo u eg casaanka ukunta, ha yeeshee waxay dareere dhegdheg ah isu beddeshaa kolka ay hawadu ku dhacdo. Waxa kale oo ay leedahay ur gaar ah oo uu sababo dheecaanka borostaatku.

Xawadu waxay si joogta ah ugu samaysantaa labada xiniinyood laga billaabo xilliga qaan-gaarnimada (13-15 jir), waxanay ka samaysan tahay madax ay ku jiraan Hiddo-sideyaal (Genes), iyo dib u fududeeya inay dhaqdhaqaaqdo. Xawadu waxay ku noolaan kartaa gudaha habdhiska taranka naagta muddo afar maalmood ah.

Halkii tuurmo oo xawa ahi waxay u dhigantaa 3-6cm oo saddex jibbaaran ama 220-300 milyan oo unugyo jinsiyeed (Sperms) ah.

Xawadu intaanay ka bixin jirka waxay soo martaa masaafo aad u fog oo ku dhow laba mitir oo dherer ah. Kolka istiinku uu gaaro heerka ugu sarreeya, geedka ninku waxa uu tuuraa shan ilaa siddeed tuurmo oo xawo ah isaga oo sidaasi kaga takhallusaya wax kasta oo ku jira.

CAADADA

Qanjirrada taranka ee ninku waxay maalin kasta si aan kala go' lahayn u soo daayaan malaayiin unugyo jinsiyeed ah, ha yeeshee jirka haweeneydu taa waa uu ka duwan yahay. Haweeneyda qaan-gaarka ahi waxay leedahay keyd dhan dhowr kun oo ugxan aan bislayn, ahna kii ay weligeed isticmaali lahayd. Haddaba 26-28 maalmood oo kasta waxay haweeneydu soo deysaa hal ugxan oo bislaata bartamaha wareeg caado oo kasta, gaar ahaan maalinta 15aad marka dib loo soo tiriyo caadada xigta. Ugxantu ayadoo bisil ayay kasoo baxdaa ugxan-sidaha, diyaarna ku noqotaa luqunta ilma-galeenka (Cervix of Uterus), haddii aan muddo go'an gudeheed lagu faxlinna jirku waa uu iska soo qashin saaraa ayada oo uu la socdo xoogaa dhiig ahi, hawshaasi oo loo yaqaan (Caado).

Caadadu waxa ay ka kooban tahay afar marxaladood oo marxalad waliba ay hal usbuuc qaadanayso:

- Usbuuca koowaad ee ka dambeeya joogsiga dhiigga caadada, mid kamid ah labada ugxan side ayaa soo daaya hal ugxan.
- Usbuuca labaad ugxantu waxa ay ka soo baxdaa ugxan sidaha. Inta badan haweenku ma dareemaan ka soo baxaasi, ha yeeshee qaar tiro yar baa xanuun aan sidaa usii badnayn dareema.
- Usbuuca saddexaad ugxantu waxay soo martaa makaroofanka (Buuqa).
- Usbuuca afaraad haddii aan ugxantaasi la faxlin waa ay dhimataa, isla markaasi gidaarka ilma-galeenku waxa uu soo tufaa dhiig iyo dareere kale oo ku dheehan ugxantii dhimatay, gebi ahaantoodna waxay ka soo baxaan afka cambarka waxaana markaasi loogu yeeraa (Dhiig caado).

Dumarka boqolkiiba konton (50%) dhiiggooda caadadu waxa uu u dhexeyaa 25-75 garaam.

Haweeneyda caadada qabta waxa la gudboon inay ku dadaasho nadaafadda iyo isku bed-beddelashada dharka, mar kastana isticmaasho boolbire. Waa inaysan sariirta isku tuurin kolka ay caadadu ku dhacdo, balse ay isdaryeeshaa gaar ahaan labada maalmood ee ugu horreeya.

waxaannu soo sheegnay in 26-28kii maalmoodba mar caadadu timaado, waxase jirta in mararka qaar isbeddel yari ku yimaado muddadaasi oo ama ay 26 ka yaraato ama 28maalmood ka badato, haddiise isbeddelkaasi uu usbuuc ka bato, waxay taasi ku tusaysaa inuu jiro cudur dhakhtar u baahani. Dhiigga caadadu waxa uu socdaa maalin ilaa toddoba maalmood, haddiise muddadaasi ay ka yaraato maalin ama ka badato usbuuc waxa uu noqonayaa mid aan caadi ahayn oo dhakhtar u baahan. Waxyaabaha gooya ama dib u dhiga dhiigga caadada waxa kamid ah: Isbeddelka jawiga, ka guurista xeebta oo loo guuro magaalada bartamaheeda ama lidkeed, ka guurista ban ilaa buur ama tuulo ilaa magaalo, beddelista waqtiyada cuntada, ku qubaysashada biyo qabow, ciyaarista isboortiga, xanaaqa faraha badan, cabsida iwm. Waxa weliba intaa dheer in inantu kolka ay qaangaarayso ayaamaha dhiiggeeda caadadu aysan habeysnayn.

Dhiigga caadada soo dhowaanshihiisa dumarka qaar baa ku garta calaamado ay kamid yihiin: Calool xanuun, daal, indhaha dushooda oo culays ka fuulo, shuban, madax xanuun, tamar darri iyo suuxdin, iwm., haddiise ay gabadhu dareento xanuun aan loo adkeysan karin waxa markaasi habboon inay dhakhtar la tashato.

Xanuunka ka yimaada caadada waxyaabaha kahortaga waxa kamid ah tarbiyadda wanaagsan. Waxa nalooga baahan yahay haddii aynu nahay waalidiinta carruurta koriya in aynu u sharraxno hablaha inta ay yaryar yihiin wax kasta oo ay la kulmi doonaan mustaqbalka, si aysan kedis ugu noqon oo aanay uga welwelin caadadaasi iyo dhiigga la socda. Kolka aannu inanta kala hadlayno caadada ku dhacday markii ugu horreeysay, waa in aynu ku waaninnaa waanadan oo kale: (Caadadu ma aha cudur ama ceeb, balse waxay ku tusaysaa inad qaangaartay. Hadda laga billaabo waxaad gudahaaga ku qaadi doontaa bu'dii uu ka uunmi lahaa uurjiifku. Waxaad ogaataa in aad weynaatay ood mar dhow noqon doonto haweeney, kolka aad si wanaagsan u kortana aad carruur dhali doonto. Haddaba farax oo ducayso markasta oo ay caadadu kaa timaado, hana u aabayeelin xanuunnada yaryar ee ay keento.

Dhiigga aad arkaysaa ma aha wasakh sida ay ku doodaan kuwa jaahiliinta ahi, balse waxa weeye mid caafimaad, waana hoore cunto u noqon doona carruurtaada berrito. Haddaba ka soo qaad ayada oo ay caadadu kuu tahay ballanqaad laguu ballan qaadayo farxad soo socota taasi oo ah hooyonnimo).

Inantu waxay marka ugu horreeysa caada keentaa kolkay 11-12 jirsato, waxase laga yaabaa inay da'daasi dib uga dhacdo taasi oo ku xiran jawiga ay ku kortay, cuntada ay cunto, iwm., ha yeeshee haddii ay 18 jir dhaafto iyada oo aanay weli caado ka imaan waxa markaasi habboon inay dhakhtar u tagto.

DHAXLIDDA ASTAAMAHA

Qof kasta oo bani'aadmi ahi waxa uu ka unkamaa hal unug oo lagu magacaabo (Bu'da bacrimane), taasi oo ka dhalata kolkay is galaan iskuna baaba'aan xawada ninka iyo ugxanta naagtu. Unuggaasi waa uu qaybsamaa asagoo u kala jeebmaya laba unug oo isla eg, dabeeto afar, dabeeto siddeed unugÃ¢â,¬Â¦ilaa uu ka samaysmo qof bani'aadmi ah oo ka kooban kumanaan unugyo ah.

Bu'da unugga ayaa ah halka uu qaybsanku ka dhaco. Bu'da waxa ku dhex jira koox miiqyo ah oo isku dhex miliqsan looguna yeero Koroomasoomyo (Chromosomes). Unugga jirka bani'aadmigu waxa uu ka koobanyahay 46 koroomasoomyo oo lambar labaysan (laba saf oo kiiba 23 koroomasoom ka kooban yahay).

Koroomosoomyada waxaa ku dul tixan Hiddo-sideyaal (Genes) ah kuwa iyagu xaddida astaamaha ruux kasta oo inaga mid ah u gaar ah ee lagu garto. Astaamaha sida; dhererka, midabka dubka, midabka indhaha, iwm., waxa xukuma laba qindi hidddo-side ama isku jaad ah ama isku liddi ah, kagana raran labada koroomasoom ee lambarka labeysan laba meelood oo iska soo horjeeda. Labadii qindi hiddo-side ee isku jaad ahi, astaan mideysan ayay toos ugu gudbiyaan tafiirta. Labadii qindi hiddo-side ee isku liddi ahi waxay kala xukumaan laba astaan oo isku liddi ah, mid uun baana tafiirta u gudubta (shiiqiye) iyada oo tan kale la qariyo (shiiqsane).

Haddii aynu maykariskoob ku eegno waxaynu arkaynaa in qindi kasta oo koroomasoomyo ahi isaga mid yihiin xagga qiyaasta dhererka iyo muuqaalka, marka laga reebo qindiga 23aad oo isaga koroomasoomyadiisu ay ku kala geddisan yihiin xag muuqaal iyo xag dherer intaba. Labadaa koroomasoom ee dambe mid baa dheer, dhumucda madaxiisuna weyn tahay, waxaana loo yaqaan X, midna waa uu gaaban yahay, dhumucda madaxiisuna yartahay, waxaana loo bixiyay Y. 44ka koroomasoom ee qindi-qindiga isugu jaadka ah waxa loogu yeeraa koroomasoomyo jireed, halka labada koroomasoom ee X iyo Y looga magacaabo koromasoomo jinsiyeed.

Xawada ninka iyo ugxanta naagta midkiiba waxa uu ka kooban yahay unug koroomasoomyo jireed (46 koromasoom oo lambar labaysan) barkii (23 koroomasoom oo lambar baran ah), waxaana lagu magacaabaa unug koroomasoomo jinsiyeed. Kolka haddaba ay midoobaan xawada iyo ugxantu iskuna baaba'aan, waxay yeeshaan tira buuxda oo koromasoomo ah (46 koromasoom oo lambar labaysan ah). Haddaba 46ka koroomasoom ee ay sidaan unug jireedyadu, 23 koroomasoom kamid ahi waxay ka yimaadaan xawada aabbaha, 23ka kalena ugxanta hooyada. Sidaasi daraadeed, astaamaha qofka lagu suuraadiyo barkood wuxu ka helaa aabbihii, barka kalena hooyadii.

Kolka ugxan iyo xawo isu yimaadaan oo is galaan ayay abuuraan Bacrimane (Zygote) oo ah uur bilawgii. Naagta unug jinsiyeedkeedu waxa uu ka kooban yahay 22 koroomasoom + hal koroomasoom oo dheer, waxaana loo soo gaabiyaa (22+X.). Ninku waxa uu leeyahay isagu laba nooc oo xawo ah:

- Nooc ka kooban 22 koroomasoom + hal koroomasoom oo dheer (22+X) loona yaqaan (xawo X). Nooc ka kooban 22 koroomasoom + hal koroomasoom oo gaaban (22+Y) loona yaqaan (xawo Y). Labada nooc xawo ee aynu soo sheegnay waxaa ka imaan kara laba nooc oo bacrimin ah:
- Xawada (22+X) oo la kulanta ugxanta (22+X) gabarina ka dhalato (44+XX).
- Xawada (22+Y) oo la kulanta ugxanta (22+X) uuna wiil ka dhasho (44+Y).

Sidaasi buu nooca ubadku ugu xaddidmaa daqiiqadda ay dhacayso bacrimintu. Saa darteed, cilmi ahaan cidda ka mas'uulka ah nooca ubad ee dhalanayaa waa ninka iyo xawadiisa, oo hadday xawadu tahay X waxa ka dhalanaysa gabar, haddiise ay tahay Y waxaa ka dhalanaya wiil. Haddaba waxaynu halkaasi ka garan karnaa in haweeneyda iyo ugxanteedu aanay wax door ah ku lahayn xaddidaadda nooca ubad ee dhalan doona, waana macluumo loo baahan yahay inay ogaadaan ragga ku eedeeya mararka qaarna kuba fura haweenkooda gabdho ay dhaleen aawadood.

Tan kale, miyaanay ragga caynkaas ahi akhrin Aayadahaan:

{Eebbe asagaa iska leh xukunka samooyinka iyo dhulka, wuxuu abuuraa wuxuu doono, cidduu doono wuxuu siiyaa gabdho, cidduu doonana wiilal. Amaba wuxuu isugu daraa wiilal iyo gabdho, cidduu doonana waxa uu ka dhigaa madhalays, isagaa wax og, awoodi karana} (**Suutar As-Shuuraa: 49, 50).**

BACRIMINTA

Halkii jeer ee ay galmo dhacdo, waxaa gudaha cambarka gala qiyaastii 300 milyan oo xawo ah, ha yeeshee dhowr boqol oo qura ayaa gaara ugxanta. Xawadu intaanay ugxanta gaarin waa inay cambarka ka gudubtaa. Cambarka gudihiisa waxa ku badan Aysiidha, xawaduna waxay u baahan tahay jawi Alkali ah, Aysiidhuna ku yartahay.Waxaa markaa lama huraan ah inay xawo aad u fara badani halkaasi ku xasuuqmayso. Xawadii intay ka badbaaddo xasuuqaasi, dareeraha duufka ah haleesha ayuun baana gaaraysa ugxanta oo bacriminaysa.

XAWADA WIILKA IYO TAN GABADHA

Waxaynu hore u soo sheegnay in xawadaY ay tahay ta uu wiilku ka dhasho, halka X ay tahay ta ay gabadhu ka dhalato. Waxase jira waxyaabo kale oo ay ku kala duwan yihiin labadaasi nooc ee xawo:

- Xawada X waa ay ka madax ballaaran tahay xawada Y.
- Tirada xawada Y waa ay ka badan tahay tirada xawada X.

- Xawada Y waa ay ka firfircoon tahay ta X, ha yeeshee waa ay ka keyd yartahay, sidaa daraadeedna ka hordhiman ogtahay.
- Xawada X waa ay kaga adkeysi badan tahay ta Y Aysiidha cambarka.

UURAYSIGA

Xawadu kolka lagu tuuro cambarka, waxay isugu tagtaa guntiisa meel u dhow afka ilma-galeenka oo isagu soo daaya dareere xawada ugu dul meereysta sida ay shinnidu buulkeeda ugu dul meereysato, dabeetana u kaxaysta dhanka afka ilma-galeenka. Masaafada u dhaxaysa halka ay ugxantu taallo iyo afka ilma-galeenku waxay dhantahay 150 cm., muddada ay xawadu u socoto halkaasina waxay u dhigantaa muddada uu nin lugaynayaa ku jari karo masaafo 8 km ah. Waddadaasi u dhaxaysa ugxanta iyo afka ilma-galeenku waa mid jiirooyin badan, waxaana ku yaal qanjirro iyo maqaarro badan oo laalaaban, kuwaasi oo wiiqa socodka xawada oo isaga lagu qiyaasay o.333 mm/sec.

Xawadu waxay u baahan tahay muddo 5 - 7 saacadood ah si ay u jarto masaafada u dhexeysa cambarka iyo (makaroofanka), halkaasi oo ay ugxantii ku sugayso. Haddaba suuragal ma aha inuu faxal dhaco waqtigaasi kahor, welibana mararka qaar waqtigu intaasi waa uu ka badanayaa, sababta oo ah waxaa kulmaya ugxantii oo aad u yar iyo xawadii oo aan haysan waddo toos ah. Xilligaasi xawadu waxay u muuqataa sidii ciidanka gargaarka degdegga oo raadinaya nin ku dhex lumay buuro aan sahal lagu dhex mari karin.

Maadaama jirka haweeneydu uu diirran yahay, qoyan yahayna, waxaa suuragal u noqonaysa xawada inay ku dhex noolaato muddo laba ilaa afar maalmood ah iyada oon lumin awooddii faxlista. Xawadu waxay ka tagtaa labada makaroofan gashaana gudaha caloosha, dabeetana hareereysaa ugxansidaha, iyada oo raadinaysa meel ay u marto ama ay suuragal tahay inay ugxantu ka soo baxdo, waxaanay saacado badan u sugtaa imaatinka ugxanta sidii eeyo ugaareed oo hor fadhiya god bakayle.

GOORMA AYAY BACRIMINI DHICI KARTAA?

Si aynu su'aashaasi uga jawaabno aynu derisno afartaan xaaladood:

- Hadday galmo dhacdo muddada u dhaxaysa maalinta ay haweeneydu ka qabaysato dhiigga caadada, ilaa iyo afar maalmood kahor maalinta ay ugxantu diyaarka u tahay in la faxlo, xawadii waa ay dhimanaysaa intaanay la kulmin ugxantii, maadaama aanay noolaan karin wax ka badan afar maalmood, sidaasi daraadeed bacrimini ma imaan karto.
- Hadday galmo dhacdo afar maalmood ilaa iyo maalin kahor xilliga ugxamaynta, xawada inteeda badani waa ay dhimataa, qaar baase gabbaadin ka dhigta raacana dareeraha duufka ah, halkaasina ku suga soo bixitaanka ugxanta. Markii muddo la joogaba qaar xawadii kamid ah ayaa dibadda u soo baxa si ay bal u hubiyaan inay ugxantii soo baxday iyo in kale, halkaasina ay Aysiidha cambarku qaar kale kaga leysaa. Ugu dambeynta hal xawo ayaa laga yaabaa inay nasiib u yeelato inay ugxantii la kulanto, halkaasina ku bacrimiso. Xawada qura ee ay suuragal tahay inay wax bacrimiso waa nooca X, maadaama aanay Y muddada intaa la'eg noolaan karin keyd cunto iyo adkaysi yaraan aawadood.
- Haddii la isu galmoodo maalinta ugxamaynta ilaa iyo 24ka saac ee xiga, ugxanta ayaa ah markaasi tan iyadu sugaysa inay xawadu u timaado, sidaasina bacrimintii ku dhacdaa. Xawada wax bacrimin karta xilligaasi waa Y, maadaama ay ka firfircoon tahay X, kagana hor marayso ugxantii oo diyaar ah.
- Haddii la isu galmoodo kolkay 24 saac ka soo wareegto ugxamaynta iyo wixii ka dambeeya, nasiib darro ugxanta oon noolaan karin wax ka badan 24 saac aawadeed, ayay intay quusato murugo u dhimataa.

Waxaad halkaasi ka garan kartaa in muddada ah afar maalmood kahor iyo 24 saac kadib maalinta ugxamayntu ay tahay waqtiga ugu habboon ee bacrimini dhici karto.

Su’aashii aynu mar dhoweyd ka jawaabnay haddaynu si kale isu weydiinno, qaab kalena uga jawaabno, waxay noqonaysaa sida tan:

GOORMA AYUU UUR IMAAN KARAA?

Baaritaanno ay sameeyeen culimo fara badan oo ku xeel dheer cilmiga caafimaadka gaar ahaan cudurrada dumarku, waxay caddeeyeen in ugxantu ay ka tagto ugxansidaha 15 maalmood kahor caadada xigta, ama haddaynu si kale u niraahno maalinta 15aad kahor inta uusan imaan dhiigga soo socdaa. Sidaasi bay haddaba ku xaddidi kartaa islaantu wareegga dhiiggeeda caado, iyada oo taasi ka tixraacaysana ay sii sheegi kartaa goorta ay ugxamayn doonto.

Waxaynu hore usoo sheegnay inay xawadu jirka haweenta ku jiri karto muddo (48) saacadood. Haddaba haweeneyda wareeggeeda caado uu yahay 26 maalmood oo kasta, waxaa la faxli karaa inta u dhexeysa maalinta 9aad ilaa 13aad, iyada oo loo eegayo xisaabtaan:

26 - 26 -

15 = 15 =

— —

11 - Maalinta ugxamaynta 11 + maalinta ugxamaynta

02 = intay nooshahay xawadu 02 = nolosha ugxanta

——— ———

09 maalinta ugu horreysa ee ay 13 maalinta ugu dambeysa eey faxlisi dhici karto faxlisi dhici karto

Muddada ay suuragal tahay inay faxlisi dhacdo

Waxaa intaa dheer inay suuragal tahay inay ugxantu hor marto ama dib dhacdo laba maalmood, sidaasi bayna dhakhaatiirtu ugu dareen muddadaasi aynu soo sheegnay 2 * 2 = 4 maalmood oo kale oo ka dhigan waqti nabad gelyo.

09 - Maalinta sagaalaad 13 + maalinta 13aad

02 = muddo nabad gelyo 02 = muddo nabad gelyo

— —

07 maalinta ugu horreysa 15 maalinta ugu dambeysa ee ay faxlisi dhici karto ee ay faxlisi dhici karto

Muddada ay suuragal tahay inay faxlisi dhacdo

Sidaasi bay haweeney kasta oo wareegga caadadeedu uu yahay 26 maalmood ay uur ku qaadi kartaa inta u dhexeysa maalinta 7 - 15aad kolka laga soo tiriyo maalintay caadadu ku dhacday. Haweeneyda caadadeedu 27ka maalmood tahay waxay uur qaadi kartaa inta u dhexeysa maalmaha 8 - 16aad. Tan 28ka maalmood 9 - 17, tan 29ka 10 - 18, tan 30ka maalmoodna

waxaa suuragal ah inay uur qaaddo inta u dhexeysa maalinta 11aad iyo maalinta 19aad laga soo billaabo maalintii ay ka timid caadadii ay ka qubaysatay.

Haddaba maxay samaynaysaa haweeneydu si ay u garato maalmaha ay uurka qaadi karto?. Jawaabtu waxa weeye:

- Waxay si sax ah oo jadwalaysan muddo dhowr sanadood ah u qoraysaa taariikhda ay caadadu ka timaado.
- Iyada oo jadwalkaasi la kaashaneysa waxay ogaaneysaa taariikhda caadada soo socota.
- Taariikhdaasi waxay ka tuuraysaa 15 maalmood, dabeetana waxaa soo baxaya waqtiga ugxan jiifka.
- Si ay wax farqi ah oo dhici kara uga hor tagto waa inay ku dartaa waqtigaasi laba maalmood oo ka horreeysa iyo laba ka dambeeysa, sidaasina uu waqtigu ku noqonayo shan maalmood.
- Shantaasi maalmod waxay ku daraysaa 2 * 2 = 4 maalmood oo kale, iyada oo laba maalmood oo kamid ah laga soo qaadayo inay xawadu gaartay kahor waqtigii la filayey, labada maalmood oo kalena ay noolaan karto kadib waqtigii la filayey inay noolaato, sidaasi bayna haweeneydu ku uuraabi kartaa oo qura 9 maalmood oo ku jira bartamaha bisha caadada.

KHALKHALKA JADWALKA CAADADA

Waxaa marmar dhacda in ay caadadu ka soo hormarto ama ka dibdhacdo waqtigeedii. Haddaba waxyaabaha khalkhalka geliya jadwalka caadada waxa ugu horreeya kuwa soo socda:

- Cudur ku dhaca haweeneyda (cudur caadi ah).
- Uurka, dhalmada, dilanka iyo cudurrada haweenka.
- Jawiga oo isbeddela, sida gabadhii ku noolaan jirtay magaalada oo u guurtay tuulo iyo taasi lidkeed.

- Jirka oo daal ba'ani ka haayo, sida kan ka dhasha socdaalka dheer, guuritaanka, cayaaraha isboortiga, iwm.
- Shaqada oo isbeddesha sida guri joog noqotay teeb garaacdo.
- Welwel, baqdin ama naxdin fara badan sida kuwa ka dhasha geeri ku timaada xubin ehelka ka tirsan ama saaxiib, mehersiga, guurka, iwm.

Waxyaabahaasi aannu soo sheegnay haddii ay ku dhacaan nuska hore ee wareegga caadada, waxa dhacaysa in isbeddel ku yimaado dib u dhiga ama soo hor mariya caadada. Si haddaba looga hor tago khalad kasta oo dhici kara, waa inay haweeneydu degsataa jadwal tusaya waqtiga ay caada bileed kastaa bilaabato. Iyada oo jadwalkaasi ka tix raacaysa, haddii ay ogaato in wareeggaasi uu habaysan yahay, dusha ayaabay ka qaybi kartaa, waxaana markaasi suurtagal noqonaysa inay awood u yeelato inay sii sheegto waqtiga ay bil kasta ugxamayn doonto. Waxay markaasi qoraysaa waqtiga kuna daraysaa afar maalmood oo ka horreeysa iyo afar ka dambeeysa, si ay u hesho (9)ka maalmood oo ay suuragal tahay inay uur qaaddo. Kolka ay caadada xigtaa timaadana, waxay ka tuuraysaa (15) maalmood si ay u hubsato inay saxsan tahay iyo inkale.

CALAAMADAHA UURKA BILAWGA AH

Waxaa jira dhowr calaamadood oo lagu garto inay haweeneydu uur qaadday, ha yeeshee calaamadahaasi middoodna keligeed kuma filna inay tusaale cad u noqoto jiritaanka uurka, balse waa in la helaa iyaga oo isku duuban si loo hubiyo in uur jiro.

1- Caadada oo istaagta: - Calaamooyinka lagu garto uurka bilawga ah tan ugu caansan, uguna saxsani waxa weeye caadada oo joogsata. Ha yeeshee, haddii ay dhacday faxlistu waxyar kahor imaatinka dhiigga caadada, waxa suuragal ah inuu dhiiggaasi caadadu soo laabto bisha dambe, sababta oo ah xawadii u gudubtay ilma-galeenka ayaa dul meereysanaysa ugxan-sidaha iyada oo sugaysa ugxan soo baxda, taasi oon soo baxaynin ilaa ilma-galeenku dubka rogto xilliga caadada. Haddaba waxaa laga yaabaa inay galmadu dhacday kahor dhiigga caadada, ha yeeshee faxlistu ay dhacday dhiiggaasi

kadib. Arrintaasi dumarku ma garanayaan mana rumaysanayaan, iyada oo middood kolka dhakhtar ku yiraahdo uur ayaad leedahay, ku qaylisa (suuragal ma aha , caadaaba iga timid galmadii kadib eh sideen uur ku yeelan karaa?). Waxaa marmar dhif ah dhacda in dumarka qaar ay dhowr jeer caadadu ka timaado inta ay uurka leeyihiin, ha yeeshee sida caadiga ah caadadu waa ay istaagtaa kolka uurku billowdo. Guud ahaan haweeneyda uu waqtigeeda caadadu u jadwalaysan yahay waxay xaq u leedahay inay isu qaadato qof uur leh kolka uu dhiiggu ka soo daaho waqtigii uu ka imaan jiray.

2- Matagga subaxdii: - Matagga subaxdii ay haweeneydu matagto waa calaamadda labaad oo lagu garan karo uurka. Uurjiifku waxa uu ka samaysmaa ugxanta hooyada iyo xawada aabbaha. Haddaba maadaama dhismaha borotiineed ee xawadu uu ka duwan yahay kan jirka haweeneyda, waxaan shaki ku jirin in ay xawadu ku tahay jirkaasi soo galooti, taasi oo markaasi keenta in haweenka badankoodu ay ku sumoobaan usbuuca ugu horreeya uurka. Jirka haweenku maalintii waa uu u adkaysan karaa sunta soo galootiga ah maadaama kilyaha, sambabada iyo qanjirrada dhididku ay si wanaagsan u shaqaynayaan, ha yeeshee kolka habeenkii shaqada xubnahaasi ay yaraato, suntii ayaa ku ururaysa dhiigga, kolka ay haweeneydu subaxdii hurdada ka toostana waxay billowdaa shuban iyo matag maadaama ay jirka bani'aadmiga caado u tahay inuu dibadda isaga saaro wixii sun ah ee soo gala. Sidaasi ayuu mataggu subaxdii u yahay wax iska caadi ah, iyada oo looga dan leeyahay in dibadda looga saaro sunta gashay ilma-galeenka. Mataggu waxa uu billowdaa subaxdii isla marka ay haweeneydu hurdada ka toosto iyada oon wax cunin waxna cabin. Waxaa mararka qaar dhacda inuu mataggu haayo maalintii oo dhan muddo dhowr bilood ah, una diido inay raashin qaadato, kuna dhaliyo caatanimo iyo tamar darri, isaga oo weliba mararka qaar gaarsiiya heer lagala gaaro dhakhtar ilmaha ka soo tuura si uu iyada u badbaadiyo, waase arrin dhif ah.

3- Ilma-galeenka oo ballaarta:- Mar kasta oo uurjiifku sii weynaadaba ilma-galeenku waa uu sii ballaartaa, dhakhtarkuna qalabkiisa gaarka ah ayuu arrintaasi kula socdaa, ha yeeshee haweeneyda uurka lihi ma dareento inta uu ilma-galeenkeedu weynaanayo.

4- Ibaha naasaha oo midabbaysta:- Ibaha naasuhu bilaha dambe ee uurka waxay yeeshaan midab aad u madoow. Sidoo kale waxaa samaysma khadka dhexe ee isku xira xuddunta iyo bisaqleyda, kaasi oo baaba'a kolka ay haweeneydu umusho.
5- Caloosha oo buurata:- Dumarka kuwooda khibradda yari waxay u qaataan in usbuuca horeba caloosha buurani ay uur sheegayso, mana garanayaan in aan uurjiifka caloosha laga dul garan karin ilaa laga gaaro bisha shanaad, isaga oo wixii marxaladdaasi ka horreeya si tartiib-tartiib ah u sii weynaanaya ilaa uu soo muuqdo
6- Dhaqdhaqaaqa uurjiifka:- Dareeraha lagu magacaabo (Aminotic) ayuu uurjiifku u dhex dabaashaa sidii rah berkad biyo ah ku dabaalanaya oo kale, isaga oo weliba sameeya dhaqdhaqaaq sida kan raha oo kale ah. Dhaqdhaqaaqaasi sida caadiga ah waxa uu billowdaa kadib kolka ay xubnaha uurjiifku koraan bartamaha xilliga uurka, kaasi oo ku beegan laga billaabo usbuuca 21aad.
7- Wallaca iyo degganaan la'aanta:- Waxaan shaki ku jirin in isbeddellada ku dhaca dhiiggu ay reebaan degganaan la'aan maskaxeed iyo mid nafsiyadeed intaba, arrinkaasi oo haweenka intooda badani u fasirtaan inuu yahay uur bilawgiis. Waxaa kale oo haweeneyda ku billowda wallac, iyadoo ku dhex meereysata noocyada kala duwan ee cunto. Cuntooyinka qaar aad bay u qaadataa gaar ahaan kuwooda borotiinka iyo sokortu ay ku badan yihiin, iyada oo mar dalbata kalluun, mar cunta qajaar, mar wax dhanaan cabta mar kalena shukulaato yuuyuubata. War iyo dhammaantiis, haweeneyda wallaca ahi waxa ay codsataa cuntooyin ka duwan kuweedii caadiga ahaa, waxaana laga yaabaa inay marmar jecleysato noocyo cunto yaab leh, sida iyada oo intay kalluun dubkiisa qaba saliid ku shiilato dabeeto isku sii deeysa. Isbeddelladaasi rabitaan waxaa barbar socda isbeddello kiimikaad oo ku dhaca dhiigga haweeneyda.

Wallucu waxa uu mararka qaar la yimaadaa isbeddel ku dhaca dabeecadda haweeneyda marka laga eego la dhaqanka ninkeeda, oo ama waxay u jeclaataa sidii ay awal u jaclayd si ka daran amaba waxaa dhiba araggiisa iskaba daa hadal iyo la dhaqan eh. Nin dhallinyaro ah oo aynu

saaxiibbo nahay baa dhowr sanadood kahor iiga sheekeeyey dhibaato ka qabsatay wallaca gabar ay isqabeen, waxaanu hadalkiisa ku billaabay sidatan: (Gabar baannu isjaclayn annaga oo weli dugsiga sare dhiganna. Kolkii aan waxbarashadii dhammeeyey ee aan shaqo billaabay baan gabadhii reerkeedii ka doontay, saa waa la'ii diiday. Aniga iyo gabadhii waxaynu go'aansannay inaynu isguursanno, maadaama aan masruufan karo. Waanan isguursannay oo guri jacayl degnay.

Waxaynu subag iyo malab isu ahaannaba, dhowr bilood kadib bay gabadhii la soo baxday dabeecad hor leh. Waxay billowday inay sabab iyo sabab la'aanba iska kay caaydo, qoladayda caaydo, quruxdeyda caaydo, shaqadeyda caaydo!. Ay indhaha isaaraysaba intay shaqaday haysay faraha ka qaaddo bay caay af-labadii iila soo fariisataa. Waxaan go'aan ku gaaray in aan ka dhuunto, oo habeenkiina imaado ayada oo hurudda, subaxdiina aroor hore ka dheelmado amaba meela kale soo seexdo. Saa way iraadisaa, wax kale maaha eh si ay ii caaydo oo karaamadayda dhulka ugu masaxdo, anna waan ka cararaa. Maalintii dambe ayay iga-kor-timid anigoo rag saaxiibadaya dhex fadhiya. Markay wixii caay dunida jiray soo afuuftay bay "ifur" kusoo af-jartay, anna illeyn dulqaad shalay baaba iigu dambeysay eh, saddexdeedii baan dusha ka saaray anigoon u sarrifin. Saa kalmad dambe ma ayan orane way iska dhaqaaqday.

Gurigii baan saacado kadib tegey, si aan waxaan duunyo lahaa uga qaato ayadana reerkeedii ugu diro.

- War nacas yahaw wallac baan ahaye maxaad iigu dulqaadan weyday!!!. Intaa markay tiri baan sidii nin baraf ku da'ay gebigay qarqaray. Waa ubad kii iigu horreeyey, waa gabadhaan dumar oo dhan ka doortay oon weliba reerkeedii isku dilnay, waa saddex dalqadood!!.
- Naa inkaar qabto, maxaad iigu sheegi weyday sidaa uma degdegeene!!. Waa cudur daawa beelaye, halkii baa lagu kala dareeray. Gabadhii wiil bay dhashay iminka toban jir dhaafay, ha yeeshee taan dumaroo dhan ka doortay dib la'isuguma soo noqon).

Haddaba sidii horeba loo yiri (cudurka oo waxa uu yahay la gartaa waa daweeyntiisa barkeed), haweeneyda ogsoon degganaan la'aanta ku soo korortay inay ka dhalatay uur ay qaadday, waxay u dhaqantaa si aad uga wanaagsan tan aan garanayn meel looga yimid una haysata inuu cudur halis ahi haayo. Waxaan shaki ku jirin in ogaanshahaasi uu ku dhiirri gelinayo inay u dul qaadato uurka iyo dhibaatooyinkiisa, wax walibana u hurto hooyanimada ku soo fool leh. Waxaa haddaba waajib ku ah bulshada ay ku dhex nooshahay oo uu ninkeedu ugu horreeyo inay ahmiyad siiyaan waxyaabaha ay jammanayso, una dulyeeshaan isbeddellada ku yimaada dabeecaddeeda, kana waantoobaan inay ku jees-jeesaan wallaceeda. Waa inay ku dadaalaan sidii ay haweeneydaasi miskiinta ah ugu tari lahaayeen wax allaale iyo wixii ay awooddoodu saamaxayso, ilaa iyo inta ay ka baxayso ciriiriga ay ku jirto uguna soo noqonayso xaaladdeedii caadiga ahayd.

XADDIDISTA XILLIGA UMMULISTA

Dhakhaatiirta kuwa ugu aqoonta badani ma awoodi karayaan inay sii sheegaan maalinta iyo waqtiga ay haweeneyda uurka lihi ummuli doonto, arrinkaasi oo ilaa iyo hadda aanay jirin cid garanaysa aan ka ahayn Eebbihii ina abuuray. Waxa keliya ee ay dhakhaatiirtu awoodi karaan waxa weeye inay soo dhoweeyaan maalintaasi.

Sida loo badan yahay muddada u dhaxaysa uuraysiga iyo ummulistu waxa weeye 266 maalmood, waxayse dhibaato ka imaanaysaa sidii lagu xaddidi lahaa maalintuu uurjiifku caloosha hooyadii galay.

Waxaa jirta dariiqo kale oo taa ka sahlan, waxana weeye in muddada uurka laga soo tiriyo maalintay caadadii udambeysay haweeneyda ku dhacday, maalintaa iyo maalintay ummuli doontana waxa u dhaxayn kara siday dhakhaatiirtu ku doodayaan 280 maalmood.

Haddii haddaba ay haweeneydu doonayso inay soo dhoweeyso maalinta ay ummuli doonto si ay isugu diyaariso, waa inay maalintii ay ku dhacday caadadii ugu dambeysay diiwaan gelisaa,

oo ka jartaa saddex bilood kuna dartaa toddoba maalmood. Tusaale ahaan, haddii maalintay caadadii ugu dambeysay ay ku dhacday intaanay uurka qaadin ahayd 05/07/2001, dib ha u tiriso saddex bilood (05/04/2001), hana ku darto (7) maalmood, sidaasina waxay ku ummuli doontaa abbaaraha maalinta 12/04/2002, haddii Allaha awoodda lihi idmo.

Waxaa isna jira hab kale oo ay gaar ahaan Soomaalidu ku xisaabaan maalintay u maleynayaan inay haweeneydu ummuli doonto, kaasi oo ah inay tiriyaan sagaal bilood iyagoo kasoo xisaabinaya maalintay haweeneydu ka qubaysatay caadadii ugu dambeysay. Tusaale ahaan caadadii ugu dambeysay hadday ka qubaysatay 01/01/2002, waxay filayaan inay ummuli doonto 01/10/2002.

Guud ahaan, hababka aynu soo sheegnay inkastoon 100% lagu kalsoonaan karin oo aanay sahal ahayn sidii laysu waafaji lahaa ummulista islaanta iyo taariikhda la odorosay, haddana farqigu saa uma sii badna, waxase habboon in dhowr usbuuc taariikhdaa kahor la’iska sii diyaar garoobo.

MADHALAYSNIMADA

Ninka caafimaadkiisa jireed uu wanaagsan yahay, awoodna u leh inuu wax dhalo, xaaskiisana dhowr sanadood u galmoonayey iyada oon wax uur ah qaadin, waxa uu u qaadanayaa inay haweeneydiisu tahay madhalays. Waxaa haddaba caadi ah inay haweenku rimi waayaan sanadka koowaad ee aqalgalka, taasi ooy ugu wacan tahay habdhiskooda taranka oo sanado badan soo dayn jiray ugxan aan la faxlayn, iyo iyaga oo kacsigoodu aanu gaarin heer ay rimitaan diyaar u noqdaan. Waxay arrintaasi ka dhigan tahay sidii gaari habeenkii baraf ku da'ay oo matoorkiisu uu subaxdii u baahan yahay in la kululeeyo muddo dheer kahor inta aan la dhaqaajin. Waxaa kale oo laga yaabaa in samayska iyo bisaylka xubnaha taranku aanay dhamays tirnayn, sidaasi daraadeed ay isdifaacaan si aanay u uuraabin iyada oon la gaarin waqtigii ku habboonaa.

Waxaa caadi noqotay in haweeneyda oo rimi weyda sababteeda iyada dusha laga saaro oo haddii muddo dhowr sanadood ah uur ku soo bixi waayo la yiraahdo waa madhalays, taasi oo ah mid ka soo hor jeedda mandiqa. Haddii aan la caddayn in ninku wax rimin karo, waa khalad in mas'uuliyadda rimay la'aanta haweeneyda dusha laga saaro. Haddaba, ninku waa inuu isagu marka hore xawadiisa baaro oo hubiyo inuu sito xawo awood u leh inay wax faxasho. Waxay dhakhaatiirtu caddeeyeen in 30% xaaladaha dhalma la'aanta mas'uuliyaddeeda uu ninku leeyahay.

Waxaa habboon in aan qofna eedda la saarin, balse baaritaan la sameeyo lagu ogaado qofka jirran, si dabeeto markaa loo daweeyo. Waa in mar waliba la xusuusnaado in Eebbe ubad-siinta isagu haayo, waana ka Aayaddiisa Qur'aanka ah ku leh:}

..Cidduu doonana waxa uu ka dhigaa madhalays, isagaa wax og, awoodi karana (Suurat As-Shuuraa: 50).

MADHALAYSNIMADA NINKA

Sababaha ugu waaweyn ee ninka ku keena madhalaysnimada waxaa kamid ah:

1- Ciniinnimo:- Ciniinnimadu waxa weeye inay ninka ku dhacdo tamardarri jinsiyeed iyo inuu galmada dhamaystiri waayo. Taasi waxa keeni kara geedkiisa oo si buuxda u kici waaya ama gebi ahaanba aan kicin. Baab dhan baannu kaga hadalnay ciniinnimada.

2- Degdeg u biyabbax:- In kasta oo geedku uu si buuxda u kacayo haddana biyaha ayuu tuuraa isla marka ay dhalfadu cambarka gasho amaba inta lagu jiro hordhaca, kolkaasi oo intuu damo uu tamar dhigo.

3- Xawada oo aan bislayn:- Amaba tiradooda iyo inta ka nooli ay yaryihiin, taasi oo markaasi keenaysa inay xawadu awood u yeelan weydo inay wax faxasho.

MADHALAYSNIMADA NAAGTA

Madhalaysnimada haweeneyda waxa keena cudurro fara badan oon halkaan lagu soo koobi karin, balse aynu ka taabanno inta ugu caansan:

1- Cambarka oo ciriiri noqda:- Geedka ninka oo si buuxda u geli kari waaya cambarka, biyahana ku daadiya afkiisa hore ama meel aan ka fogayn ayaa kamid ah waxyaabaha

haweenka ku keena madhalaysnimada, waxaana mararka qaar dhacda in murqaha cambarku ay xilliga galmada gariiraan taasi oo markaasi keenta inuu dibadda iskaga soo tuuro xawada

2- Qaababka galmo een habboonayn:- Waxaa la wada ogsoon yahay in dumarka caadiga ahi ay uur ku qaadaan qaab kasta oo loogu galmoodo, iyaga oo u baahan qaddar yar oo xawo (sperms) ah si ay ugu gudbaan waddooyinka jirka, dabeetana uu midkood ugu guulaysto inuu faxlo ugxanta. Ha yeeshee dumarka qaar bay dhibaato kaga timaadaa rimayga. Dumarka caynkaasi ah raggooda waxay dhakhaatiirtu ku waaniyaan inay ugu galmoodaan qaabab sahlaya in tirada ugu badan ee xawo ahi ay cambarka gasho. Qaababkaasi oo aynu hore u soo sharraxnay, waxa kamid ah inay haweeneydu u seexato dhabarka iyada oo barkimo doolasha iska gelinaysa si ay cambarka sare ugu soo qaaddo dabeetana gelitaanka geedka ninku ugu sahlanaado, taasi oo xawada gacan ku siinaysa inay si degdeg ah ku gasho ilma-galeenka. Kolka ay galmadu dhammaato, waa inay haweeneydu muddo dhowr saacadood ah iskaga jiifto dhabarka iyada oon wax dhaqdhaqaaq ah samayn, taasi oo markaasi kahortag u ah soo laabashada xawada, fududaysana inay ilma-galeenka u gudubto.

3- Afka ilma-galeenka oo ciriiri noqda:- Taasi oo mararka qaar keenta inay xawadii ka daadato iyada oon gelin. Ciriirinimada afka ilma-galeenka guud ahaan waxaa keena gabadha oon si wanaagsan u qaaangaarin ama u bislaan.

4- Ilma-galeenka oo qallooca:- Ma aha dhif iyo naadir in la'arko madhalaysnimo sababteedu tahay qallooc ku yimaada ilma-galeenka. Ilma-galeenka caadiga ah afkiisu waxa uu u jeedaa dhanka hoose, halkaasi oo ay xawadu ku soo shubanto kolka islaantu ay dhabarka u jiifto. Haddiise ilma-galeenku qallooco, afkiisa ayaa ka fogaada afka cambarka, mar kasta oo qalloocaasi sii fogaadana waxaa yaraata rajada laga qabo inay xawadu gasho ilma-galeenka. Qallooca ilma-galeenku waxa uu keenaa in dhakhtar loo baahdo iyo marmar qalliin.

5- Qabow jinsiyeed (Kacsi la'aan):- Sida caadiga ah kolka ay haweeneydu kacsato waxaa xubneheeda taranka buuxiya dhiig, dabeetana maqaarka xubnahaasi waa uu kululaadaa,

qanjirraduna soo daayaan dheecaannadoodii, murquhuna isku laablaabmaan, laablaabankaasi oo keena in ilma-galeenka afkiisu soo nuugo xawadii. Haddaba haweeneyda baaridka ah (aan kacsan), ilma-galeenkeedu wax dhaqdhaqaaq ah ma sameeyo, taasi oo markaasi yaraysa nuugista xawada iyo rimayga intaba.

6- Ugxan la'aanta:- Dumarka qaar baa joojiya soo saarista ugxanta, taasi oo inta badan horseedda caadada oo ka istaagta, haddii aanay haweeneydu caado keeninna waxaa lagu tiriyaa madhalays.

Guud ahaan madhalaysnimadu waxay noqon kartaa mid joogta ah ama mid waqti ku xiran oo ay keenaan dhibaatooyin haddii laga hor tago amaba la daweeyo laga gudbi karo.

TALOOYIN LA SIINAYO DUMARKA AAN UURAABIN

1- Dheereeya muddada galmada:- Ragga qaar baa u haysta in inta jeer ee haweeneyda loo galmoodo oo la kordhiyaa ay keento uur. Haddaba taasi run ma aha, waxase loo baahan yahay in la dheereeyo muddada ay qaadanayso halkii galmo intii saddex iyo afar jeer lagu celcelin lahaa isla muddadaasi in la'eg.

2- Dhowr usbuuc xabbadda joojiya:- Waxaa looga baahan yahay labada isqaba kolkay arkaan inuu uurkii daahay, inay joojiyaan galmada muddo dhowr usbuuc ah si dhiigga haweeneydu uu fursad ugu helo inuu iska qashinsaaro hadduu jeermis ku jiray, jeermiskaasi oo xawada dila, sidaasina ku hor istaaga uuraysiga.

3- Biyaha macdanta ah isku daaweeya:- Waxaa dhacda in biyaha macdanta ah (mineral water) oo cabistooda la badsado ay daawo keento, sababta arrintaasina lama garanayo ilaa iyo iminka.

4- Waqti go'an isu galmooda:- Waxaan ula jeedaa in galmada loo badiyo ama xoog la saaro waqtiyada ugu badan ee ay haweeneydu uuraabi karto, iyada oo laga tixraacayo jadwalka wareegga caadada.

5- Saacadaha galmada beddela:- In labada ruux ee isqbaa ay beddeshaan saacadaha iyo weliba qaababka ay isugu galmoodaan si aad ah bay faa'iido ugu leedahay. Tusaale

ahaan, halkii ay isaga galmoon jireen habeenkii iyaga oo daallan, waxaa habboon inay u dib dhigtaan ilaa iyo aroortii salaadda subax dabadeed xilligaasi oo intuu daalkii ka ba'ay, jirkooduna nastay, ay firfircoonaantii soo ceshadeen. Kolka ay kala dhammaystaan waa inay in door ah seexdaan. Kolka ay toosaanna intay biyo kulul ku qubaystaan ay markaasi ku quraacdaan quraac nafaqo leh oo ukun iyo waxyaabo kale oo abitaaytka furaa ay ku jiraan. Taasi waxay markaasi keenaysaa inuu kordho dareeraha dubka iyo qanjirradu, dabeetana ay kororto rajada laga qabo inay haweeneydu uur qaaddo.

BAABKA SIDDEEDAAD

BARBAARINTA UBADKA

(Waxaan qoraynaa waxay hormarsadeen iyo raadkooda: Suurat Yaasiin:10) Ilaahay subxaanahu watacaala qofka uma qoro oo qura camalka uu la yimaado inta uu nool yahay, balse waxa kale oo uu u qoraa raadka uu ka tago kolka uu geeriyoodo hadduu kheyr ahaa iyo hadduu shar ahaa intaba.

Haddaba, maadaama ay carruurtu yihiin raad bani'aadmigu ka tago ka ugu weyn, Eebbe waxa uu waalidka u qoraa ajarka wixii wanaag ah oo ay carruurtu sameeyaan asagoon kooda waxba ka jarayn. Waxa kale oo uu waalidka geeriyooday u qoraa dembi waxay carruurtu la yimaadaan, haddaanay markii hore barbaarintooda xil iska saarin oo aanay wanaajin, asagoon weliba carruurtiina dembiga kaga yaraynayn, waalidka inta uu u qoray in lamid ahna iyaga u qorayo.

Eebbe waxa uu Aayaddiisa ku leeyahay: (Kuwa Alle iyo Nabi rumeeyow ka dhawra naftiinna iyo ehelkiinna Naar shidaalkeedu uu yahay dad iyo dhagxaan. Suurat Al-Taxriim: 6).

Rasuulka (Sallallaahu calayhi wasallam) waxa laga weriyey: (Hadduu Ibna Aadam dhinto camalkiisu waa uu go'aa aan ka ahayn saddex; Saddaqo socota (sida Masjid uu dhisay), Cilmi kedibkii laga faa'iideysto (sida asagoo Dugsiyo kiciyey) iyo Ubad usoo duceeya (kolka uu dhinto).

Ubad barbaarintu waxa weeye shaqo aad muhiim u ah khatarteedana leh, dareenka waalidnimo oo qurihina kuma filna sida xayawaanka kale, balse waxay u baahan tahay in la barto. Dad badan baa u haysta in barbaarinta wanaagsani tahay in ubadka mar kasta oo ay khalad sameeyaan la canaanto.

U WAALID DAYO UBADKAAGA

Barbaarinta ubadku waxay ka billaabataa, kolka la xulanayo hooyadiis ama aabbihiis. Rasuulku (SCW) waxa uu Xadiis ku yiri: (U doorta xawadiinna cirqigu waa uu dusaaye).
Xadiiska micnihiisu waxa weeye doorta qof ku habboon inay carruurtiinna hooyo u noqoto, maxaa yeelay sifooyinka waa laiska dhaxlaa oo jiilba waxa uu u gudbiyaa jiilka kale. Haddaba ogoow gabadha aad guursanaysaa hadday tahay qof diin leh, dabeecad leh, dad wanaagsan ka dhalatay, qurux iyo ilqabatana leh, waxay markaa u badantahay carruurta ay dhalaysaa inay sideeda oo kale noqdaan.

Tilmaamaha aynu soo sheegnay waxa ugu qiimi badan diinta oo inta kale looga maarmi karaa, haddiise aad ku raacdo qurux iyo dan adduunyo, ogoow carruurta aad dhashaa waxay ka dhaxlayaan qaabdarrooyinka kale ee ku qarsan gudeheeda eh.
Waxa iyana taas lamid ah kolka aad daydayaysid kii ubadkaaga aabbe u noqon lahaa.

Rasuulka suubbani (SCW) waxa uu xadiis ku leeyahay:
(Hadduu idiin yimaado nimaad diintiisa iyo dabeecaddiisa u bogtaan u guuriya, haddii kale xumaan iyo dhibaato weyn baa dhulka ka dhacaysa).

MAXAAD SAMAYN MARKUU DHASHO?

Diinteenna Islaamku waxay qabtaa in ubadku isla marka uu dhasho, looga addimo dhegta midig, loogana aqimo dhegta bidix, hadal barisna looga billaabo
Laa Ilaaha illal-Laah, maalinta toddobaad ee dhalashadiisana inta loo wanqalo oo madaxa laga xiiro, magac loo bixiyo, buuryadana laga gooyo (la gudo).

Asmaa binti Abii-Bakar (RC) oo ahayd Caaishah (RC) walaasheed iyo xaaskii saxaabigii weynaa Subayr ibnu Cawwaam (RC), waxaa laga weriyey:

(Cabdullaahi ibnu Subayr baan ku dhalay (Qubaa)markaas baan intaan Rasuulka (SCW) u keenay, dhabta u saaray, markaas buu dalbaday in Timir loo keeno, oo intuu calaaliyey dhanxanagga ugu tiray).

Dhanxanag ku tirku waxa weeye kolka shayga inta la calyeeyo, dabeeto ilmaha yar afkagudihiisa loogu soo tiro, waxana sidaa loo yeelayaa si ilmaha yar loo baro tabtuu raashinka u cuni lahaa uguna tababbaran lahaa cunitaanka. Timirta sababta loo doortay waxa weeye iyadoo aad u macaan oo uu ilmaha yari macaansanayo iyo iyada oo ka kooban iskudhis aan u baahnayn inay calooshu shiiddo oo isagu ah nafaqo diyaar ah, dhiiggana si toos ah u raaca, waxana weeye Glucose. Raashinka caadiga ahi waxa uu Timirta kaga duwanyahay isagoo ka kooban iskudhisyo u baahan inay calooshu shiiddo oo usii jejebiso iskudhisyo ka fudud ilaa ay isu beddelaan Glucose, isagu markaa si toos ah dhiigga u raaca. Haddaba, maaddaama uu ilmaha yari awood daranyahay, calooshiisuna aanay weli u bislaan cunno shiidis, waxa habboon in la siiyo nafaqo diyaar ah sida caanaha hooyada oo uu ku jiro iskudhiska Lactose, ama Timirta oo uu ku jiro Glucose, labadubana waa iskudhisyo fudud.

Cali Bin Abii Daalib (RC) waxa laga weriyey inu Rasuulku (SCW) Xasan ugu wanqalay (Ri) dabeetana uu yiri:
(Faadumooy madaxa ka xiir, oo sadaqayso timihiisa muggood oo Qalin ah), **dabeeto intay miisaantay buu yiri bay noqdeen qiyaastii hal Dirham.**

Ibnu Cumar (RC) waxa uu yiri: Waxan maqlay Rasuulka (SCW) oo dadka ka reebaya kolkay ilmaha madaxa ka xiirayaan inay dhoor u yeelaan, waxana uu yiri: *(Ama ka wada xiira ama u wada daaya)***.**
Dhoorka waxa uu Rasuulku (SCW) ku tilmaamay timaha lagu reebayo madaxa fooddiisa ama labada goon mid. Waxa la weriyey in Rasuulku (SCW) kolku tima jaruhu Xasan iyo Xuseen madaxa ka xiirayo uu la joogi jiray oo aanu u dhaafi jirin keligii si uu

ula socdo qaabka uu ugu xiirayo.

Abuu Bureydah nin la yiraahdo waxaa laga weriyey inuu yiri:
(Waqtigii Jaahiliyada kolka wiil dhasho intaan Ri gawracno baynu dhiiggeeda gelin jirray (madaxa kaga shubi jirray), kolkuuse Eebbe Islaamka noo keenay Ri baynu goowracaynay, wiilkana madaxa waynu ka xiiraynay, hase ahaatee Zacfaraan baynuska mari jirnay).

Waxaad halkaas ka garan kartaa in caadada Soomaalida qaar taqaan gaar ahaan reer miyigu, ee carruurta dhiigga lagu geliyaa tahay caado jaahili ah oon Islaam shaqo ku lahayn, welibana markuu Islaamku yimid Muslimiinta ka reebay. Haddaba wax kun iyo afar boqol oo sano kahor Islaamku reebay maxaynu weli u raad joognaa Soomaaliyeey.

Ibnu Cumar (RC) waxa laga weriyey in Rasuulku (SCW) uu yiri:
(Magacyadiinna kuwa uu Eebbe ugu jecelyahay waa Cabdullaahi iyo CabdurRaxmaan).

Xadiis kale oo Rasuulka (SCW) laga weriyey baa isna ahaa:
(Isu bixiya magacyada nabiyaasha, magacyadana Eebbe waxa uu ugu jecelyahay Cabdullaahi iyo CabdurRaxmaan, waxana ugu run badan Xaarith iyo Hammaam, waxana ugu foolxun Xabri iyo Murrah).

Waxay Diinteenna Islaamku qabtaa in waalidka loogu neynaaso magaca curadkiisa, oo loogu yeeru Abuu-Hebel (Hebel-Aabbihii). Tusaale ahaan, hadduu magaca curadkiisa yahay Cumar in isaga lagu naynaaso Abuu-Cumar. Soomaaliduse Aayaddii wey rogeen oo inankii baa loogu yeerayaa (Ina-Hebel).

Waxa la weriyey in qolo rasuulka (SCW) wafdi ahaan ugu timid. Nin kamid ah qolada ayuu dabeeto Rasuuulku (SCW) maqlay iyadoo loogu yeerayo Abul-Xakam (Xikmad Aabbihii), markaas buu Rasuulku (SCW) u yeeray oo ku yiri: Ilaah baa xikmad leh, xukunkana lehe

maxaa Abul-Xakam laguugu neynaasay. Markaas buu ninkii yiri: Qoladaydu markay gar isku qabtaan bay iila yimaadaan markaas baan garta gooyaa labada qolona raalli ku noqdaan. Markaas buu Rasuulku (SCW) ku yiri: Waxa taas kaaga wanaagsan, carruur ma leedahay?. Markaas buu yiri: Shurayx iyo Muslim. Markaas buu weydiiyey: Keebaa weyn. Markaas buu yiri: Shurayx. Markaas buu Rasuulku (SCW) yiri: Haddaba waxaad tahay Abuu Shurayx.

Magaca ilmaha oo waalidka loogu naaneysaa waxay ilmahaa u noqonaysaa sharaf, qaddarin iyo qiimayn, waana uu ku faanayaa.

Waxa Rasuulka (SCW) laga weriyey inuu yiri: (**Shan waxay kamid tahay fidrada (Waxyaabaha Eebbe Baniaadmiga ku abuuray): Gudniinka, bir ku xiirashada, kilkila rifista, ciddiya jarista, iyo shaarib gaabinta)**.

U NAXARIISO LANA CAYAAR CARRUURTA

Rasuulkeennii suubbanaa (SCW) kolka uu Salaadda tukanayo, hadduu ilma yari ooyo waa uu boobsiin jiray si aanay ilmahaa hooyadii oo Salaadda kula jirtaa uga welwelin. Waxa uu dadka dhihi jiray:

(Qofkiin hadduu Imaam noqdo, ha dedejiyo Salaadda, maxaa yeelay waxa idinku jira ilmo yar, qof da' ah, qof tabaryar, iyo qof jirran, hadduu keligii tukanayase siduu doono ha u dheereeyo). Waxa weriyey Abaa Hureyrah.

Ibnu Mascuud waxa laga weriyey inuu yiri: Inan baan karbaash ku dhuftay, markaas baan cod gadaashayda ka maqlay, saa waa Rasuulkii Alle (SCW) oo i oranaya :(Ibnu Mascuudow ogow in Alle kaaga awood badan yahay si ka daran sida aad ilmahan yar uga awood badan tahay).

Waxa la sheegay in Cumar bin Khaddaab (RC) uu doonayey inuu shaqo u dirsado nin

reer Asad ah. Markaas buu u yimid si uu alaabadii uu ugu shaqayn lahaa uga qaado. Cumar (RC) baa markaas intuu wiil uu dhalay soo qabtay dhunkaday. Ninkii reer Asad baa markaas yiri: Ma kanaad dhunkanaysaa Amiirul Muminiinow, Wallaahi baan ku dhaartaye weligey wiil ma dhunkoon. Markaas buu Cumar (RC) yiri: (Naxariista dadkaa kugu yare keen qalabkayaga waxba ii qaban meeyside).

Waxa laga yaabaa in ilmuhu uu kula cayaaro qofka weyn isagoo garka ka qabsanaya amaba marada uu xiranyahay. Haddaba markaas oo kale ma aha in la hiifo oo la canaanto, taasi oo dhaawici karta dareenkiisa iyo naftiisa, kuna abuuri karta inuu noqdo ilmo xirxiran oon dadka dhex gelin. Haddiise loogu beddelo cayaartiisa dhoola caddayn iyo la cayaar, waxa markaasi qalbigiisa gelaya farxad iyo raynrayn, waxanu helayaa geesinimo uu ku dhexgalo dadka waaweyn kagana faaiideysto, kagana kororsado aftahanimo iyo dad la dhaqan.

Waxa la weriyey inu Rasuulku (SCW) qaadi jiray, koolkoolin jiray lana cayaari jiray labada wiil ee uu awoowaha u ahaa Xasan iyo Xuseen. Asagoo salaad ku jira oo sujuudsan hadday dusha uga baxaan sujuudda waa uu dheereyn jiray si aanu cayaarta uga qasin ilaa ay iskood uga degaan. Waxa la sheegay in Rasuulkoo dad u khudbaynayaa uu arkay Xasan iyo Xuseen oo soo socda oo turaanturroonaya, markaas buu intuu khudbadii joojiyey orday oo soo qabtay oo intuu agtiisa soo fariisiyey dabeeto khudbadii halkii ka billaabay.

Waalidka ubadka dhalayow maxaad ka oran lahayd haddaad ogaato in Caaishah oo aad u da' yarayd markuu Nabigu (SCW) guursanayey, markii la guri geynayey ay hore usii qaadatay waxyaabihii ay ku cayaari jirtay. Waxa weliba intaa dheer Nabiga (SCW) oo u oggolaan jiray hablihii saaxiibbadeed ahaa ee intaan la guursan la cayaari jiray inay aqalka ugu yimaadaan oo la cayaaraan. Maxaad oran lahayd haddaad ogaato in Xuseen ibnu Cali uu lahaa Eey yar oo uu ku cayaaro, kolkuu Jibriil soo geli waayey guriga oo uu Rasuulka (SCW) ogaaday inay sababtu tahay Eeygaa Xuseen in uusan xitaa canaanan.

Rasuulku (SCW) aad ayuu carruurta u jeclaa, una qaddarin jiray, uguna oggolaan jiray inay cayaaraan sababtoo ah cayaartu waxay kobcisaa caqliga ilmaha iyo maskaxdiisa, waxay hawl gelisaa xubnihiisa iyo dareenkiisa. Kolka aad u keento wax faaiida leh oo uu ku cayaaro waxad ka saaraysaa rajaynimada, ku abuuraysaa jacayl uu kuu qaado, farxad gelinaysaa qalbigiisa, kana dhigaysaa ilmo kalsooni naftiisa iyo waalidkii ku qaba oo si quman u kobca.

Cayaartu waxa weeyey diyaargarow dabiici ah oo ay carruurtu ku dhashaan, si ay isaga saaraan tamarta dheeri ah ee jirkooda. Cayaarta ilmaha yari waxa uu ku bartaa wax kasta oo hareerihiisa ahi waxay ka sameeysan yihiin. Ilmuhu cayaarta wuxuu ku bartaa siduu u xakamayn lahaa naftiisa, waxana ku kordha kalsoonida uu isku qabo iyo kobcinta karaankiisa waxqabad. Culimadu waxay ku dardaarmeen in ubadka loo daayo cayaarta toddobada sano ee cimrigiisa ugu horreeya Waxa loo baahanyahay in ilmaha loo oggolaado inay helaan waqti ay cayaaraan, gaar ahaan kolka ay waajibka Iskuulka ka soo baxaan oo buugaagtii looga baahnaa akhriyaan. Ilmaha haddii cayaarta loo diido oo wax akhris iyo qaylo nafta looga qaado maskaxdiisa ayaa daalaysa, caqligiisu isdhimayaa, murugo ku beermeysaa, dabeetana ku fekerayaa siduu uga bixi lahaa dhibta uu ku jiro. Ilmaha caafimaadka qabaa ma fadhiyi karo dhaqaaq laan shan daqiiqo. Waxaad durbaba arkaysaa asagoo meel eegaya, waxay ishiisu qabato soo qaadanaya, gedgeddinaya, afka gashanaya, furaya si uu waxa ku dhexjira u fiiriyo.

Kolkaad aragtid Carruur cayaaraysa kaad dhashayna uu ku jiro, looma baahna inaad ka kaxayso, haddaadan xaajo xoog leh ka lahayn. Waxa xitaa habboon inaad fiirsatid kolka uu saaxiibbadii la cayaarayo si aad u dhiirri gelisid, waxanay taasi u noqonaysaa taageero iyo moraalka oo u dhisma.

INANKAAGA KAXAYSO HANA KU AG FARIISTO

Ilmaha yari waxa uu xaq u leeyahay inuu waalidkiis raaco si uu uga faaiideysto oo cilmi iyo aqoon uga kororsado, caadooyinka u barto, dad la dhaqanka u barto, dabeetana usoo baxo qof waxgarad ah.

Rasuulku (SCW) ubadka wuu kaxaysan jiray. Waxa la weriyey inuu kaxaystay Anas ibnu Maalik (Adeegihiisii), carruurtii ina adeerkii Jacfar, ina adeerkii Fadlu, Ibnu Cabbaas iyo carruur kale. Cabdullaahi ibnu Cabbaas (Ina adeerkiis) wuxu gaar ahaan Rasuulku (SCW) isagoo daabbad la saaran siiyey dersi ilaa maalinta Qiyaamaha muslimiinta oo dhan cibro u ah. Wuxuu isagoo waaninaya ku yiri:

(Wiilyahow erayaan ku barayaa: Dhowr Ilaah haku dhowree, dhowr Ilaah haku soo abbaaree, haddaad baryeysid Ilaah bari, haddaad kaalmo weydiisanaysidna Ilaah kaalmo weydiiso, ogoowna hadday ummadda oo dhami isugu kaa timaado si ay wax kuugu tarto kugu tari mayso wixii Ilaah kuu qoray mooyee, hadday isugu kaa tagto si ay dhib kuu gaarsiisana ku gaarsiin mayso dhib Ilaah kuu qoray mooyee, qalmaantii waa la qaaday qoraalkiina wuu qallalay).

Ibnu Maajah waxa uu weriyey in Rasuulku (SCW) nacalladay qofkii kala fogeeya hooyo iyo ubadkeed iyo wiil iyo walaalkiis. Ninka Soomaaliga ah ee kolku xaaskiisa furo carruurta ka kaxaysanayow Ilaah ka baq, Rasuulka (SCW) nacalladdisana iska jir oo dhallaanka udaa dhabta hooyadiis.

Waxa iyana jirta in Rasuulku (SCW) uu maanacay in kolka gole la fariisanayo, la kala dhex galo wiil iyo aabbihiis. Taasina waxay kamid tahay akhlaaqda gole fariisadka, maxaa yeelay aabbuhu asagaa og inankiisa edebtiisa, hab fariisadkiisa, caadooyinkiisa, waxa uu ku fiicanyahay iyo meelaha uu ku qalloocanyahay. Markaa waxa habboon in aan la kala dhexgelin si hadduu khalad sameeyo uu u toosiyo oo (Yac) u yiraahdo. Sidoo kale haddii ilmaha iyo aabbihii la kala dhexgalo waxa uu ilmuhu dareemayaa ceebsi iyo xishood, wuxuuna dhararayaa intuu fadhigu ka dhammaanayo, isagoon waxna markaa ka faaiideysan raggii ka waaweynaa ee uu la fadhiyey.

Saa darteed isagoo daryeelaya dareenka ilmahaa yar ayuu Rasuulku (SCW) amar ku bixiyey inaanu ninna golaha fadhiga ku dhex fariisan wiil iyo aabbihii ee iyaga lays xijiyo.

SALAADDA IYO SARIIRTA

Rasuulku (SCW) waxa uu Xadiis ku yiri:

(Carruurtiinna fara inay Salaadda tukadaan markay toddoba jirsadaan, hadday tukan waayaan iyagoo toban jirana ku tuma, mid walbana meel gaar ah seexiya).

Carruurta in gogosha loo kala duwo oo midba meel gaar ah la seexiyo kolkay toban jirsadaan, wuxuu Islaamku ina faray afar iyo toban qarni kahor, ha yeeshee culimada reer galbeedku hadda ayuumbay ku baraarugeen faaiidooyinka ay leedahay. Culimadu waxay leeyihiin waxa lagama maarmaan ah in carruurta gogosha loo kala fogeeyo, waxana weliba habboon haddii la yeeli karo in midba qol gaar ah la seexiyo. Culimadu waxay intaa raaciyeen in carruurta si joogta ah halka sariir isula seexda jirkoodu uu isku dhego oo isku lismo, taasi oo markaasi keeni karta inay isku faracayaaraan. Ubadka oo waalidka halka qol ee jiif la wadaagaa iyadu wayba kasii xag jirtaa oo waa arrin marnaba caqliga kafog.

Carruurtu mar kasta ma hurdaan kolka waalidku sidaa moodo, xitaa kuwooda laba ama saddex jirka ah, welwel buuna ku abuuraa dhaqdhaqaaqa jinsi ee waalidku. Xitaa hadduu qolku mugdi yahay waxa ilmaha yar khalkhal gelin kara codadka kasoo yeeraya labada waalid.

Carruurta halowda iyagoo mararka qaar aad u yar waxa sabab looga dhigi karaa sariir iskula seexintooda iyo qolka jiifka oo ay waalidkood la wadaagaan, waxyaabahaasi oo dhammaantood sharcigu reebayo ee ha laga digtoonaado.

UBADKA SAQIIRA IYO SHAFEECADA

Ubadka Muslimiinta ee ayagoo yaryar saqiira (dhinta) waxay la sheegay inay Jannada dhexdeeda ugu adeegayaan Nabi Ibraahim (CS) iyo ooridiisii Saarah (CS) ilaa ilmaha waalidkii Jannada kasoo galo oo kala wareego. Halka ubadka gaalada ee iyaguna sqiiraa ay Jannada ugu adeegayaan Muslimiinta guud ahaan.

Abii Saciid Al-Khudriyy waxa laga weriyey inu Rasuulku (SCW) yiri:

(Naag kastoo idinka mid ah oo saddex carruur ahi u saqiirta iyagaa Naarta ka xijaabaya, markaas naag baa tiri: Labana? Markaas buu yiri: Labana).

Xadiis kale waxa uu Rasuulku ku yiri:

(Muslinkii saddex carruur ahi u saqiirtaa, waxay kusoo dhoweeyaan siddeedda albaab ee Jannada, kuu doono buuna ka galaa).

CARRUURTA IYO BEENTA

Beentu waxa weeye runta oo la mijaxaabiyo, jagada laga qaado, jiritaankeedana laysku dayo in la tirtiro. Beentu waxa weeyey in shayga laga bixiyo sawir aan kiisii dhabta ahaa ahayn, si khaldanna loo suuraadiyo, si uu dadka kale ugu muuqdo, looguna qanciyo inu sax yahay. Beentu waxa weeye isku day daboolid fal kahor imaanaya kii dabiiciga ahaa.

Haddaba beentu waxa weeye dhaqan oraaheed loola jeedo in lagu daaho fal ama oraah, kaasi oo la saanqaadaya danta iyo rabitaanka qofka yar iyo weynba.

Cabdullaahi bin Caamir waxa laga weriyey Xadiis saxiix ah oo uu ku yiri:

(Hooyaday baa ii yeertay maalin, Rasuulka (Sallallaahu calayhi wasallam) oo gurigayaga fadhiya, waxayna itiri: Kaalay. Markaas buu Rasuulku (Sallallaahu calayhi wasallam) ku yiri: Maxaad siin lahayd, say tiri: Timir baan siin rabay, markaas buu ku yiri: Haddaadan waxba siin been baa laguu qorayaa).

Ubadku way u fiirsanayaan dhaqanka dadka waaweyn, waanay ku dayanayaan. Haddaba ma bannaana in la siro, ama been loo sheego. Ubadka in been lagu cabsiiyo ma bannaana. Kolka la doonayo in laga farxiyana sidoo kale ma bannaana in lagula cayaaro ama kaftamo amaba lagu madadaaliyo ballamo been ah.

Carruurta laftoodu been bay mararka qaar sheegaan, inkastoo aanay markaa ahayn mid ula kac ah, misna waxay reebtaa xididdo aan dhaqsa u siibmin. Haddaba sababaha carruurta ku dhaliya inay waalidkood been u sheegaan waxa ugu badan kuwan soo socda:

1- Ilmaha yari mararka qaar wuxuu been u sheegaa si uu u ogaado waxa dhacaya, sida isaga oo ku sheekeeya: saaxiibkay baa aabbihii ka xaday boorsadii lacagtu ugu jirtay.
2- Waxa laga yaabaa inuu si ula kac ah been u sheego si uu canaan uga badbaado.
3- Isaga oo waxyaabaha qaar waaweyneeya oo xaddigoodii mid ka weyn siiya si uu ugu faano looguna amaano.
4- Inaanu kala garanayn waxa dhabta ah iyo waxa dhalanteedka ah, gaar ahaan ilmaha aan Iskuulka weli gaarin.

Maxaad samaynaysaa markaas?

1- Isdeji, hana kula qaylin oo ku canaanan ilmaha si uu runta kuugu sheego, maxaa yeelay waxa laga yaabaa inuu been hor leh kuu sheego si uu isu badbaadiyo.
2- Si wanaagsan ula xaajood, waxan ula jeedaa haku oran (beenlow baad tahay) ama ha yasin, taasi oo markasi ilmaha gayeeysiinaysa inu aargoosto oo ku qaddarini waayo. Taa beddelkeeda waxa habboon inaad tiraahdo tusaale ahaan: (Waan ogahay waxa aad sheegeysaa inay been yihiin, beentana waa laga fiicanyahay, ee bal aynu arrinka isla eegno).
3- Isku day inaad ogaatid sababta uu ilmaha yari beenta u sheegayo. Haddii uu masalan ku doodayo inuu carruurta oo dhan kaga wanaagsanyahay maaddo uu dugsiga ku qaato, ogoow dhibaataa maaddadaa ka haysta eh. Haddaba kolka aad hubisid halka laga haystaa inay maaddadaa tahay, waxaad ku oran kartaa: (Waan arkaa in maaddadani waqti fara badan kaa qaadayso kuna dhibayso ee bal aan kula eegee keen).
4- Qaab anshax leh u edbi. Carruurtu waxa lama huraan ah inay ogaadaan laba shay: Inaynu ku faanayno hadday runta noo sheegaan iyo in beentu keenayso canaantii iyo ciqaabtii oo korodha oo aanay waxba ka faaiideyn.
5- Waa inuu ubadkaagu runta kaaga daydaa, waxyaabaha beenta ay ka bartaanna waxa kamid ah tusaale ahaan kolka qof taleefan guriga kuugu soo diro ood carruurta amaba xaaska ku tiraahdo: Ku dheh wuu jiifaa amaba ma joogo. Halkaa waxay

carruurtu ka ogaanayaan in waalidkood been sheego, kol haddii waalidkii been sheegayana iyaga kuma dhihi karo run sheega. Haddaba adiga yaanu kaa baran been sheegista, hadduu run sheegana ka abaal mari.

ALLE AQOONTIIS KU ABAABI

Ilmaha yari si fidra (u dhalasho) ah buu iimaanka Eebbe qalbigiisa ugu jiraa. Waxaad arkaysaa isagoo durbaba ku weeydiinaya, dhulka yaa abuuray, samada yaa abuuray, annaga yaa na abuuray, iyo wax kasta oo hareerihiisa ah. Haddaba waalidka waxa laga doonayaa inay fursaddaasi ka faaiideystaan ooy ilmaha baraan Allihii wax kasta abuuray, jawaabohooduna waa inay la jaanqaadaan hadba heerka garasho iyo maskaxeed ee ilmaha yar.

Iimaanka Eebbe iyo Alle ka cabsigu waxay ilmaha qalbigooda ku tallaalaan rajo ay nolosha ka qabaan iyo Eebbe ooy talasaartaan. Culimada Diintu waxay ku dardaarmeen in ilmaha kolkuu saddex jirsado la baro Laa ilaaha illallaah, kolkuu saddex iyo bar jirsadana loo raaciyo Muxammadu Rasuulullaah, kolkuu afar jirsadana loo raaciyo Sallallaahu calaa Muxammad wa aalihi wasaxbihi wasallim. Markuu shan jirsado waa inuu kala garanayo midigtiisa iyo bidixda, sidaasna lagu baro halka ay qibladu ka jirto, laguna abaabiyo inuu u sujuudo. Kolkuu haddaba toddoba jirsado waa in inta wejiga iyo gacmaha iska soo dhaq la yiraahdo tukasho loo billaabaa. Kolkuu sagaal jirsado weeyso iyo salaad buuxda ayaa laga doonayaa.

Kolkuu toban jirsado hadduu tukan waayo waa lagu canaananayaa, hadduuse tukado dembi dhaaf buu Eeebbe waalidkii uga dhigayaa.

Dada u dhaxaysa 3 - 6 jir, ilmuhu waalidkii buu wax kasta kaga dayanayaa, habka iyo hannaanka uu Eebbe u caabudaana waa isla habka iyo hannaanka waalidkii u caabudo, oo hadduu waalidku yahay qof Eebbe ka baqa oo Quraanka mar waliba akhriya, tukada, sooma, guriga oo dhami yahay goob diineed, ilmuhuna beeyadaas ayuu ku barbaarayaa isla sidaasna ula falgelayaa ulana jaanqaadayaa. Haddiise gurigu yahay goob heesaha lagu dhegeysto, lagu

qoob-ka-cayaaro, xafladahana lagu oogo, waxad arkaysaa ilmihii oon shanjir gaarin oo heesaya oo qoob-ka-ciyaaraya oo hadba dhinac iska rogaya, diin iyo duruufahaasina kala fog.

Ilmihu marxaladdaa iyada ah wuxu jecelyahay inuu dhayalo oo qoslo. Waxa kale oo uu jecelyahay in waalidkii u naxariisto. Alaabo uu ku cayaaro usoo iibiyo, lana cayaaro. Haddaba waa in arrintaas waalidku ka faaiideystaa oo ilmaha ku abaabiyaa in hadduu edeb yeesho, run sheego, Ilaah jeclaado, waalidka jeclaado, Quraankana akhriyo, markaa uu usoo iibinayo waxyaabaha uu rabo, waana inuu ballantiisa oofiyaa.

IXTIRAAM UBADKAAGA KUNA ABAABI ADEECISTAADA

Labada waalid baa cayaara doorka ugu weyn uguna muhiimsan tarbiyeynta ubadka, iyagaana xaddidaya shakhsiyadda ilmuhu uu ku barbaarayo, dugsiga iyo mujtamacuna waxay ku jiraan kaalinta labaad.

Ilmaha yari haddaanu ku tababaran waalid adeeca, kama yeelayo wixii talo iyo toosin ah ee ay usoo jeediyaan, sidaana waxa uu naftiisa, ta waalidkii iyo mujtamacaba ugu abuuraa mashaakil aan xal lahayn. Waxa uu ka didaa dhammaan caadooyinka, dhaqanka iyo qawaaniinta dowladda iyo mujtamaca.
Haddaba waxa waalidka la gudboon inay dadaalkooda labanlaabaan, maxaa yeelay ilmuhu marxaladdaa iyada ah waxa uu doonayaa inuu yeesho shakhsiyad u gaar ah, waxanu doonayaa inuu xoroobo oo wuxuu asagu doonayo sameeyo.

Saa darteed waddada ugu habboon ee ay waalidku adeeca ubadkooda ku kasban karaan waxa weeye jacayl iyo naxariis. Waxa laga doonayaa waalidka inay ilmaha yar xumaantiisa ka gudbaan wanaaggiisana ku ammaanaan oo ku dhiirrigeliyaan. Waa inaanay mar kasta oo uu khalad sameeyo ku qaylin oo canaanan, maxaa yeelay canaanta badan ee micna darrida ahi

waxay ilmaha gayeeyesiisaa inuu u qaato wax iska caadi ah, kana damqan waayo hadduu khalad intuu sameeyo lagu canaanto.
Ilmaha waalidkii ka hela daryeel iyo jacayl, isna waa uu jeclaadaa oo warkiisa yeelaa.

Ilmaha loola dhaqmo sidii qof caqli leh oo bisil, isna waxa uu u dhaqmaa sidaa si la eg oo wuu is ixtiraamaa dadka kalena ixtiraamaa sida isagaba loo ixtiraamo, haddiise mar kasta la caayo, la habaaro, lagu qayliyo, wax lagu tuuro, la yaso, waxa markaa imaanaysa inuu isna cidna ixtiraami waayo, cidna qiimayn waayo, cidna (xitaa waalidkii) waxba ka maqli waayo.

Ilmaha yari marxaddaa iyada ah waxa uu waalidkiis uga baahanyahay jacayl iyo qiimayn iyo inay qirtaan dadnimadiisa iyo kaalinta uu qooyska iyo mujtamaca kaga jiro, tooshna lagu daaro.

Mar kasta oo ilmuhu dareemo in la jecelyahay, waalidku jecelyahay, mujtamacu jecelyahay, waxa uu koraa korityaan dabiici ah, kana koraa xag caqli, xag luqadeed, xag dareen iyo xag bulshadeed intaba.

Ilmaha waa in la dhiirrigeliyo lana taageero oo lagu ammaano hadday sameeyaan wax fiican, hadday gefaanna aan la cambaareyn, hadalkooda iyo dhaqankooda la qodqodin, waxaanay awoodi karinna dusha laga saarin. Waa in uusan ilmaha yari marnaba dareemin inuu yahay qof aan la jeclayn oo la xaqirayo, maxaa yeelay hadduu arko waalidkii oo ka xun ma kala garan karo inu isaga necebyahay iyo in waxa uu samaynayo ka xunyahay.

WUU KU HALLAABAA KOOLKOOLISKA BADAN

Inkasta oo loo baahanyahay in ubadka la ixtiraamo, xorriyad la siiyo, la qiimeeyo, haddana looma baahna in hortiis loo daayo oo xorriyad xad laan ah la siiyo. Waa in la dareensiiyo inay waxa uu sameeynayaa gef yihiin. Waa inaan wax kasta oo khalada faraha looga qaadin, isla markaana waa inaan wax kasta oo gef ah oo ka dhaca lagu canaanan. Waa inay jirtaa xuduud

jeexan oo u dhaxaysa adadayga iyo baarrinimadu Waalid waxa ugu liita bay yiraahdaan culimadu kan u roonaanta ubadkiisu ay dulleyso halkay ka toosin lahayd. Hadduu ilmuhu gefo waa inay waalidku dareensiiyaan gefkiisa, kuna qanciyaan inaanu u noqon, hadday qancin iyo si aayar ah wax ugu sheeg ku kari waayaanna waxa lagama maarmaan ah markaa inay canaantaan.

Canaantu markaa waxa habboon inay noqotaa mid nafsiyan ah sida iyaga oo u sheega inuu ceeboobay, ama ka goosta, ama usoo iibin waaya wixii ay usoo iibin jireen, ama geeyn waaya meeshii ay geyn jireen ilaa uu ka waantoobo waxa laga canaanaayo ama ku dhaqaaqo waxa lagu canaananayo. Canaanta jirka ah waxa la hubiyey in ta nafsiyanka ahi ka natiijo wanaagsantahay. Ha ku degdegin inaad garaacdo ilmaha yar.

Warkaa isaga ah waxa marag kaaga ah kolka aad aragtid meelaha ubadka lagu dhaqanceliyo dunidan ubadka ku jira intooda badani inay yihiin kuwo waalidkood ama mujtamacu dili jiray oo darxumayn jiray.
Waa inaan ilmaha koolkoolinta laga badin oon wax kasta oo uu dalbado la siin, ama wax kasta oo uu sameeyo lagu raacin, maxaa yeelay koolkoolinta badani waxay ilmaha tirtaa u adkaysiga dhibaatooyinka kahor yimaada iyo u dulqaadka duruufaha nolosha.

Waalidku waa inuu ubadkiisa u sameeyaa barnaamij uu ugu caddeynayo waxyaabaha fiican iyo waxyaabaha xun, ammaanta iyo canaantuna waa inay ka dhashaan hadba waxa uu ku kaco. Waa si aynu quluubtooda ugu beerno jacaylka waxyaabaha fiican, iyo nacaybka waxyaabaha xun, sidaana ugu xoojinno damiirka iyo dadnimada carruurta marxaladdaa iyada ah. Waa si ay mustaqbalka ugu abuuraan cabsi uu ka qabo sameynta waxyaabaha xunxun iyo xiise uu u qabo wanaag samaynta, isagoo isku kalsoon kuna kalsoon in waxa uu sameynayaa yihiin wixii saxda ahaa.

Waalidka waxa laga waaninayaa inuu ubadkiisa edbiyo asagoo xanaaqsan. Kolka uu waalidku kusoo xanaaqo goobta shaqada ama jidka, amaba uu xaaskiisa u xanaaqo, waa inaanu ubadka rarka iskaga dhigin, maxaa yeelay canaanta iyo ciqaabta xilligaasi way ka duwantahay marka uu waalidku caadiga yahay siduu u hawlgeli lahaa. Canaanta xilligaas ahi ilmaha yar kedis bay ku noqonaysaa, isagoo aan ka filanayn in waalidkii saa u gelayo, taasi oo markaasi ku reebaysa cuqdad nafsiyadeed.

Ilmuhu kolka uu xanuunsanayo waa in si dheellitiran loo daryeelaa oo aan lagana badbadin, lana dayicin oo la dareensiiyo in lala xanuunsanayo, lana daryeelayo. Dumarka qaar baa kolka ubadkoodu xanuunsado dhulka isla dhaca, ooya iyagoo arkaya, si aan xad lahaynna u koolkooliya. Taasi haddaba waa khalad, waxanay raad ku yeelanaysaa nafisyadda ilmaha kolka uu weynaado. Qofka weyn ee waaguu yaraa la koolkoolin jiray waxad arkaysaa inuu mar kasta murugeysan yahay, eersheegad badany ahay, dhaqsina u xanaaqayo, dulqaadka iyo adkeysiguna ku yaryihiin.

Labada waalid waa inay si isku mid ah ula dhaqmaan carruurta oo hadduu aabbuhu ku canaanto ilmo khalad galay, waa inaanay hooyadu koolkoolin ilmahaasi una horkicin khaladkaa uu sameeyey, balse waa inay iska taagtaa isla mowqifkii aabbaha. Sidoo kalena kolkay arrintu joogto wanaag uu sameeyey oo lagu ammaanayo laguna abaalmarinayo.

Dhibaatooyinka iyo cudurrada nafsiyadeed ee waxyeelleeya mustaqbalka carruurtu waxay ka dhashaan dhaqanka khaldan ee labada waalid. Iska horimaadka asluubta barbaarineed ee labada waalid, sida in mid canaanto midna cafiyo, in mid koolkooliyo midna waxaan jirin kasoo qaado, iwm. Waxyaabahaasi oo dhami waxay nafsadda ilmaha ku abuuraan immaa inuu noqdo mid cadowtinimo badan, qalbi jabsan, naxariis daran, keligii socda oon saaxiib lahayn. Amaba inuu noqdo mid aan waxba qabsan karin, naftiisa wax tari karin, shaqsiyad lahayn, had iyo goorna dadka kale ku tiirsan.

CARRUURTAADA SIN

Nucmaan ibnu Bashiir waxa laga weriyey inuu yiri:

(Aabbahay baa hadiyad isiiyey, markaas bay hooyaday ku tiri: Raalli kama ihi haddaanad Rasuulka (SCW) marag uga dhigin, markaas buu aabbahay Rasuulka (SCW) aaday, markaas buu ku yiri: (Inankaygii baan hadiyad siiyey markaas bay hooyadii igu amartay inaan marag kaaga dhigo Rasuulkii Allow, markaas buu Rasuulku (SCW) yiri: Carruurtaada oo dhan ma siisay hadiyaddaa mid lamid ah?! Markaas buu yiri: Maya! Markaas buu Rasuulku (SCW) yiri: Si caddaalad ah carruurta wax ugu qaybiya maragna ha iiga dhigina anigu gacan bidxayn marag kama noqonayee).

Soomaalidu waxay tiraahdaa: (Waalidku carruurtiisa mar waxa uu ugu jecelyahay kan curadka ah, mar kan yaraanka ah, mar kan maqan ilaa uu ka yimaado, marna kan buka ilaa uu ka bogsoodo).

Guud ahaan, ilmaha curadka ah ee kaligii ah waa la jecelyahay oo la koolkooliyaa, si gaar ahna loo daryeelaa, maadaama uu ilaa markaas madi yahay. Ilmaha caynkaas ahi waxa uu waalidkii ka helaa daryeel badan, naxariis badan, wuxuu dalbadoo durbaba loo keeno hadday ahaan lahayd dhar, cunto, alaabo uu ku cayaaro, iwm. Waalidku waxay isku dayaan inay si kasta ku raalligeliyaan, waxay u kexeeyaan inta badan meelaha ay aadaan oo ama hooyadii baa kaxaysa ama aabbihii ama labadoodaba. Warkii oo kooban waa ilmo si aan caadi ahayn loo koolkooliyey.

Haddaba ilmaha caynkaas ah dhibaato xoog leh baa qabsanaysa kolka la dhalo ilmo kale oo isaga ka yar. Waxa ku beermaysa cabsi uu ka qabo ilmaha cusub, sabatoo ah waxa uu ku ciriirinayaa wax kasta. Waxa uu kula tartamayaa jacalka waalidka iyo daryeelkooda. Waxa uu kula yartamayaa booskiisii maadaama uu madi ahaan jiray. Waxa kale oo uu ku ciriirinayaa waxyaabaha uu ku cayaaro. Inu masayr jiro waxa la dareemi karaa isla maalinta uu dhasho

kan ka yari. Maalintaas labada waalid waxay ku jiraan bandow ku saabsan dhalashada ilmaha cusub iyo daryeelka dhallaanka iyo hooyadii. Haddaba haddaanay si dhaqsi ah ugu baraarugin arrinkaasi, waxa uu si tartiibtartiib ah isugu beddelaa nacayb iyo cadowtinimo ilmaha weyni u qabo dhallaanka cusub, taasi oo markaasi saameyn ku yeelanaysa xaaladdiisa nafsiyadeed iyo tiisa caadifadeed. Cadowtinimadaasi waxay la saanqaaddaa mar kasta oo ay waalidku kordhiyaan daryeelkooda dhallaanka cusub.

Haddaba waalidka waxa la gudboon inay arrintaasi u dhug lahaadaan oo ay halkii kasii wadaan daryeelkii iyo jacaylkii iyo koolkoolintii curadkooda. Waa inay isku dayaan inay jeclaysiiyaan dhallaanka cusub, kuna qanciyaan inuu walaal u noqn doono, uu la cayaaro isna kaashan doonaan. Waa inay ku qanciyaan inaanu kula loollamayn jacaylka iyo daryeelka waalidka, qancintaasina waa inay si baraatiko ah u tusaan, sida hooyada oo intay soo qabato dhunkata oo hoosta gelisa iyo aabbaha oo wuxuu jecelyahay usoo iibiya, iwm.

Waalidku waa inuu si siman oo caddaaladi ku jirto wax ugu qaybiyaa curadka iyo xigeenkiisa, taasi oo markaasi kahor tegeysa, daawaynaysana masayrka iyo nacaybka, waana in caddaaladdaasi lasii xoojiyaa mar kasta ooy carruurtu sii da' weynaataba, maxaa yeelay dareenkooda, caadifadooda, caqligooda iyo weliba fahamkooda ku saabsan caddaaladda iyo sinnaanta ayaa sii koraya oo sii bislaanaya marba marka ka dambaysa.

Simista ubadka waxa kamid ah inaan loo kala saarin lab iyo dheddig. Waxaynu ogsoonnahay in dalal badan wiilasha si gaar ah loo daryeelo oo loo gacan bidxeeyo. Ha yeeshee Diinteenna Islaamka ee naxariista badani waxay nagu waaninaysaa inaan hablaha hordhigno oo wixii hadiyad ah iyaga horta ku billowno daryeel iyo koolkoolin gaar ahna siinno. Rasuulku (SCW) waxa uu Xadiis ku yiri:
(Qofkii intuu suuqa galo adeeg kasoo gada ciyaalkiisa usoo qaadaa waxa uu ka dhiganyahay sida asagoo sadaqo u sida qolo baahiyu dilatay ee hablaha ha ku billaabo wiilasha kahor).

Si kasta ood caddaalad ugu sameysid carruurta, waxa lama huraan ah inay jirayso xoogaa is-caniifid iyo is-hagarshuum ah oo ka dhex dhaca carruurta, waana arrin iska caadi ah oo qoys waliba kula qabo. Waxa dhacaysa in la murmo amaba gacanta laysula tago, midkoodna uu walaalkii ku eedeeyo inuu asagu daandaansiga billaabay. Markaasi oo kale waxa habboon in waalidku arrinka u arko inuu yahay wax iska caadi ah, haddii ay u caddaato waxa laysku haystaa inay wax fudud yihiinna waxa habboon inayba faraha kala baxaan oo aanay soo dhex gelin, carruurtu markaa iyagaa umuurohooda dhexdooda ka xallinayee.

Haddiise ay dareemaan inay arrintu soo noqnoqonayso amaba meel xun gaadho, waxa markaasi lama huraan ah inay dhex galaan ooy labada dhinacba amar ku siiyaan inay dhibta joojiyaan amaba ku jeediyaan arrin kale, seey u illowsiiyaan waxay isku haystaan, ama midkood hawl u diraan si ay u kala fogeeyaan.

Waxa loo baahanyahay inaan sidii maxkamaddii carruurta loogu kala garqaadin, taasi oo markaasi dhalinaysa in hadduu xukunku waddadiisii gefo ay abuurmayso cuqdad uu qaado kii laga xukmiyey, dreemana in laga eexday. Hadday lama huraan noqoto in arrinka canaan lagu dhameeyo waa in labadaba si isku mid ah loo canaanto oon midna la canaanan midna la daayin si loo simo carruurta.

Haddaba ilmaha caynkaas ah dhibaato xoog leh baa qabsanaysa kolka la dhalo ilmo kale oo isaga ka yar. Waxa ku beermaysa cabsi uu ka qabo ilmaha cusub, sabatoo ah waxa uu ku ciriirinayaa wax kasta. Waxa uu kula tartamayaa jacalka waalidka iyo daryeelkooda. Waxa uu kula yartamayaa booskiisii maadaama uu madi ahaan jiray.

Waxa kale oo uu ku ciriirinayaa waxyaabaha uu ku cayaaro. Inu masayr jiro waxa la dareemi karaa isla maalinta uu dhasho kan ka yari. Maalintaas labada waalid waxay ku jiraan bandow

ku saabsan dhalashada ilmaha cusub iyo daryeelka dhallaanka iyo hooyadii. Haddaba haddaanay si dhaqsi ah ugu baraarugin arrinkaasi, waxa uu si tartiibtartiib ah isugu beddelaa nacayb iyo cadowtinimo ilmaha weyni u qabo dhallaanka cusub, taasi oo markaasi saameyn ku yeelanaysa xaaladdiisa nafsiyadeed iyo tiisa caadifadeed. Cadowtinimadaasi waxay la saanqaaddaa mar kasta oo ay waalidku kordhiyaan daryeelkooda dhallaanka cusub.

Haddaba waalidka waxa la gudboon inay arrintaasi u dhug lahaadaan oo ay halkii kasii wadaan daryeelkii iyo jacaylkii iyo koolkoolintii curadkooda. Waa inay isku dayaan inay jeclaysiiyaan dhallaanka cusub, kuna qanciyaan inuu walaal u noqn doono, uu la cayaaro isna kaashan doonaan. Waa inay ku qanciyaan inaanu kula loollamayn jacaylka iyo daryeelka waalidka, qancintaasina waa inay si baraatiko ah u tusaan, sida hooyada oo intay soo qabato dhunkata oo hoosta gelisa iyo aabbaha oo wuxuu jecelyahay usoo iibiya, iwm.

Waalidku waa inuu si siman oo caddaaladi ku jirto wax ugu qaybiyaa curadka iyo xigeenkiisa, taasi oo markaasi kahor tegeysa, daawaynaysana masayrka iyo nacaybka, waana in caddaaladdaasi lasii xoojiyaa mar kasta ooy carruurtu sii da' weynaataba, maxaa yeelay dareenkooda, caadifadooda, caqligooda iyo weliba fahamkooda ku saabsan caddaaladda iyo sinnaanta ayaa sii koraya oo sii bislaanaya marba marka ka dambaysa.

Simista ubadka waxa kamid ah inaan loo kala saarin lab iyo dheddig. Waxaynu ogsoonnahay in dalal badan wiilasha si gaar ah loo daryeelo oo loo gacan bidxeeyo. Ha yeeshee Diinteenna Islaamka ee naxariista badani waxay nagu waaninaysaa inaan hablaha hordhigno oo wixii hadiyad ah iyaga horta ku billowno daryeel iyo koolkoolin gaar ahna siinno. Rasuulku (SCW) waxa uu Xadiis ku yiri: (Qofkii intuu suuqa galo adeeg kasoo gada ciyaalkiisa usoo qaadaa waxa uu ka dhiganyahay sida asagoo sadaqo u sida qolo baahiyu dilatay ee hablaha ha ku billaabo wiilasha kahor).

Si kasta ood caddaalad ugu sameysid carruurta, waxa lama huraan ah inay jirayso

xoogaa is-caniifid iyo is-hagarshuum ah oo ka dhex dhaca carruurta, waana arrin iska caadi ah oo qoys waliba kula qabo. Waxa dhacaysa in la murmo amaba gacanta laysula tago, midkoodna uu walaalkii ku eedeeyo inuu asagu daandaansiga billaabay. Markaasi oo kale waxa habboon in waalidku arrinka u arko inuu yahay wax iska caadi ah, haddii ay u caddaato waxa laysku haystaa inay wax fudud yihiinna waxa habboon inayba faraha kala baxaan oo aanay soo dhex gelin, carruurtu markaa iyagaa umuurohooda dhexdooda ka xallinayee.

Haddiise ay dareemaan inay arrintu soo noqnoqonayso amaba meel xun gaadho, waxa markaasi lama huraan ah inay dhex galaan ooy labada dhinacba amar ku siiyaan inay dhibta joojiyaan amaba ku jeediyaan arrin kale, seey u illowsiiyaan waxay isku haystaan, ama midkood hawl u diraan si ay u kala fogeeyaan.

Waxa loo baahanyahay inaan sidii maxkamaddii carruurta loogu kala garqaadin, taasi oo markaasi dhalinaysa in hadduu xukunku waddadiisii gefo ay abuurmayso cuqdad uu qaado kii laga xukmiyey, dreemana in laga eexday. Hadday lama huraan noqoto in arrinka canaan lagu dhameeyo waa in labadaba si isku mid ah loo canaanto oon midna la canaanan midna la daayin si loo simo carruurta.

BARBAARINTA JINSIYEED EE CARRUURTA

Barbaarinta jinsigu waxay kamid tahay noocyada barbaarineed ee ugu adag uguna dhibka badan. Weydiimaha carruurtu waalidka weydiiyaan qaar baanay kaba jawaabi karin iyagoo ka xishoonaya ka hadalka waxyaabaha qaarkood.

Ubadku wiil ha ahaado ama gabare, waxa uu billaabaa inuu isweydiiyo, waalidkana weydiiyo waxyaabo badan oo jinsiga la xiriira. Waxa uu wax ka weeydiiyaa siduu ugu abuurmay hooyadiis uurkeeda, sababta hooyada uuni uurka u yeelato oo aanu aabbuhu u yeelan, sida ay hooyadu u umusho, sababta carruurta yaryari aanay uur u qaadin amaba haweenta aan la qabin.

Waxa kale oo uu ilmaha yari doonayaa inuu ogaado farqiga u dhexeeya lab iyo dhedig iyo sababta ay saa u noqotay iyo Suaalo kale oo fara badan.

Waxa haddaba caqligu ku jiraa inay waalidku weydiimaha caynkaas ah u arkaan wax iska caadi ah ooy carruurtu soo wada marto, waana inaanay ka welwelin. Waxa weliba habboon ilmuhu kolkay weydiimahaasi oo kale weydiinayaan inaan lagu aamusin ama loo diidin, maxaa yeelay markaas oo kale jawaabihii ay u baahnaayeen waxay ka raadsanayaan dad kale, taasi oo markaasi jahawareer ilmaha ku ridi karta gaar ahaan haddii lasoo siiyo jawaabo aan dhammaystirrayn amaba jawaabo si aad ah u cad oo aan ku habboonayn da'da ilmahaa isaga ah.

Waalidku waa inay diyaar u yihiin inay ilmaha siiyaan jawaab caqligal ah oo la saanqaadda dadooda, dherjisana baahidooda. Tusaale ahaan, hadduu ku weeydiiyo uurka, jawaabtu waxa weeye:

(Ilaah baa carruurta geliya caloosha hooyadood)**, hadduu ku weydiiyo kala duwnaanta lab iyo dheddigna waxa weeye: (Adigu aabbahaa oo kalaad tahay ayaduna hooyadeed oo kale), ama** (Ilaah baa wiilasha u abuuray inay ka duwnaadaan hablaha)**.**

Jawaabuhu waa inay qaab caadi ah oo deggan u dhacaan oo aanay la socon welwel, si aanu ilmuhu ugu qaadan in weydiintiisu tahay wax aan caadi ahayn, haddii kale isagaa keligii jawaab qancisa meel kale ka raadsanaya.

Waxa jira waxyaabo ay carruurtu ku kacaan kolkay u dhexeeyaan dada 3 jirka ilaa toddoba jirka sida iyaga oo mararka qaar ku raaxaysta inay bandhigaan jirkooda oo qaawan. Waxa iyana jira carruurta qaar ku faracayaara xubnohooda taranka.

Haddaba waalidku waa inuu arrintaasi uga fogeeyaa si deggan, kuna jeediyaa fekerkooda waxyaabo kale, wana inuusan waalidku marnaba isku qaawin carruurta hortooda.

Waxa taasi ka khatar badan hadduu ilmaha yari ogaado inay hooyadiis iyo aabbihiis isu galmoonayaan. Ogaada waalidoow inay carruurtu ku kacayaan waxa ay idinku arkaan inaad

ku kacaysaan. Waa inaadan carruurta hortooda uga sheekeyn umuuro jinsiga ku saabsan. Waa inaadan isku dhunkoon dhunkasho ka duwan ta aad carruurta dhunkoonaysaan. Waa in carruurta mid walba lagu seexiyaa gogol gaar ah kolka ay dadoodu toddoba gaadho, iyadoon loo aabayeelin nooca carruurta. Waxan ula jeedaa xitaa hadday yihiin laba gabdhood ama laba wiil.

Waqtigan hadda la joogo oo guri kasta laga helayo Taleefishan iyo/ama Fiidiyow, waxa si aad ah lagama maarmaan u ah in carruurta laga fogeeyo waxyaabaha jinsiga ah. Qooysaska ku dhaqan dalalka aan Diinta Islaamka ku dhaqmin ee wax waliba caadiga yihiin, waxa loo baahanyahay inu waalidku labanlaabo dadaalkiisa, una feejignaado dhaqanka carruurtiisa, iskuna dayo intii tabartiis ah inaanay carruurtu arag muuqaallo jinsiyeed iyo jir aan asturrayn.

Gebagebadii, waa inu waalidku kaga jawaabo weydiimaha carruurta ee ku saabsan jinsiga si degganaani ku jirto, kana fogeeyo muuqaallada jisniyeed ee aan bannaanayn ee uu Taleefishanku soo bandhigayo.

MARXALADDA KURAYNIMADA

Marxaladdani waxay ka billabataa dhammaadka guga toddobaad, waxanay ku dhammaataa dhammaadka guga afar iyo tobnaad. Waxa weeye marxalad lagu diyaariyo dadnimada ubadka si uu u noqdo nin rag ah oo waxna gala waxna guda, mujtamacana kaalin wanaagsan kaga jira.

Marxaladdan, ubadku wuxuu billaabaa inu jiritaankiisa ka fekero, isuna arko inuu yahay qof jira, madax bannaan, lehna awood waxqabad iyo mid garasho isaga u gaar ah oo uu kaga maarmo ta dadka waaweyn oo waalidku ugu horreeyo. Waxa uu isku dayaa inuu beretan galo, sameeyana wax ay ka caroodaan waalidku si uu jiritaankiisa iyo madax bannaanidiisa u sugo.

Inuu yahay qof jira oo madax bannaan si uu dadka u tuso, waxa uu ku dhaqaaqaa waxkasta oo suuragal ah. Waxa uu sameeyaa waxyaabo inta badan ka duwan kuwuu hore u samayn jiray.

Wax kasta oo uu leeyahay ama asaga khuseeya waxa uu u doortaa qaab isaga u gaar ah. Waxa uu yeeshaa dooq u gaar ah oo uu dharkiisa ku doorto. Waxa uu jecelyahay inuu caqligiisa iyo aqoontiisa ku isticmaalo waxkasta, kana xoroobo toosinta waalidka iyo dadka ka waaweyn. Waxa uu isku dayaa inuu xiriir bulsho la yeesho dhallinyarada asaga la jaalka ah, xiriir qaabkiisa iyo qiimihiisa asagu uu xaddidayo.

Marxaladdan, waxa lama huraan ah inay waalidku feejignaan gaar ah qabaan, daryeel dheeri ahna siiyaan barbaarinta ilmaha, maxaa yeelay waxa weeye marxalad ay kordhayaan xiriirradiisa bulsho, dugsiga uu gelayo, saaxiibbo cusubna uu yeelanayo.

Waxyaabaha qaybta libaax ka qaata diyaarinta shaqsiyadda iyo samayska dadnimo ee ilmaha waxa ugu horreeya xiriirka uu walidkiis iyo qoyskiisa la leeyahay. Xiriirkaa isaga ahi guud ahaan waxa uu ilmaha siiyaa sifooyin gaar ah oo la socda ilaa uu ka gaboobayo. Dugsigu isna raad qoto dheer buu ku reebaa shaqsiyadda ilmaha, waxana uu kula kulmaa carruur xagga aqoonta ku kala heerheer ah. Waxa uu arkaa qaar ka fariidsan oo ka aqoon badan, qaar ka maskax liita, qaar ka firfircoon iyo qaar uu asagu dhaamo, halkaasna wuxuu kula galaa beretan uu qaarna kaga guuleysto, qaarna isugu dhiibo, taasi oo iyana raad ku yeelata samaysanka shaqsiyaddiisa mustaqbalka.

Waxa iyana jira waxyaabo kale oo saameeya dhismaha shaqsiyadda ilmaha, waxana kamid ah tilmaamaha jirkiisa, sida dhererka iyo gaabnaanta, cayilka iyo caatanimada, cudurka iyo caafimaadka, iwm.

Waxyaabaha kale ee saameeyn ku yeesha shaqsiyadda ilmaha, waalidkana looga baahanyahay inay xil weyn iska saaraan waxaa kamid ah:

- Baahida uu u qabo waxyaabaha dheeggiisa qurxiya sida; cuntada, cabitaanka iyo lebiska, iwm.

- Baahida uu u qabo naftiisa oo nabad qabta, welwel iyo walaacna ka xorowda.
- Baahida uu u qabo mujtamaca uu xiriirka la yeelanayo oo soo dhoweeya.
- Baahida uu u qabo in la daryeelo, waxqabadkiisana la qiimeeyo.
- Baahida uu u qabo inuu barto tabo iyo tikniko uu noloshiisa ku anfaco.
- Baahida uu u qabo falsafad iyo fikrad u gaar ah, lana saanqaadda Dadiisa iyo caqligiisa.

Culimadu waxay yiraahdaan: Wiilkaaga todobo la cayaar, toddobo edbi, toddobana la saaxiib. Waxa kale oo la yiri: Toddobo u aayari, toddobo edbi, toddobana adeegso.

Marxaladdan barbaarineed waa mid dhib badan, sababtoo ah ubadka oo doonaya inuu waalidka ka xoroobo, xiriirro dibadda ahna sameeysta. Saa darteed waxa uu u baahanyahay in si joogta ah loo kormeero fikradihiisa, dareenkiisa, xiriirradiisa, waxbarashadiisa iyo guud ahaan baahitirka danihiisa guud.

BAABKA SAGAALAAD

GUDNIINKA

WAA MAXAY GUDNIIN?

Ereryga Gudniin waxa loola jeedaa Goyn, waana ta birta geedaha lagu gooyo lagu magacaabo Gudin. Haddaba marka laga eego xagga Sharciga Islaamka, gudniinka inanku (Circumcision) waxa weeye in laga gooyo Qolofta(Prepuce) oo iyadu ah maqaarka ku dahaaran Dhalfada (Balanus) oo ah madaxa xubinta taranka (Penus).

Gudniinka Inantu (Clitorydectomy) waxa weeye in gabal laga jaro qolofta ku dahaaran Kintirka (Clitoris) oo isagu ah xubin kamid ah xubnaha taranka kuna dhacda dusha sare ee godka Cambarka. Kintirku waxa uu leeyahay shaqo aad muhiim u ah, isaga oo keena dareenka macaansi iyo biyabbax (Orgasm) ee haweeneyda xilliga galmada. Ha yeeshee, shucuubta xitaa kuwa hablohooda sunno gudeeya (siday dadka qaar ku magacaabaan), lama gooyo qolfada oo qura balse waxa lala jaraa Kintirka oo idil, halka gudniinka Fircooniga ah laga dabarjaro Kintirkii iyo dhammaamba faruuryihii Cambarka, sida aynu gadaal ka sharxi doonno.

Mowduuca gudniinku waxa uu kamid yahay mowduucyada aan wax badan laga qorin, aadna mooddo inay dadku ka hadalkiisa kaba xishoonayaan. Culimada Islaamka badankoodu ugama aanay hadal gudniinka sida ay uga hadleen waxyaabo badan oo ka ahmiyad yar sida; Cadaysiga. Tusaale ahaan,

Imaam Xaamid Al-Gasaali silsiladdiisii kutubbada ee uu ugu magac daray (Soo noolaynta Culuumta Diinta), shan sadar oo qura ayuu kaga soo hadal qaaday gudniinka.

Arrimaha sababay inay culimada iyo dadka caamada ah labaduba ka gaabsadaan ka hadalka gudniinka, waxa ugu horreeya Qur'aanka kariimka oo isagu ah darka sharci dejinta Islaamka oon si toos ah iyo si dadban toona uga hadal mowduucaasi. Ma jirto hal Aayad oo - xitaa -

laga dhadhasan karo jiritaanka gudniinku. Sidoo kale waxa la waayey hal xadiis oo saxiix ah oo waajibinaya amaba sunno ka dhigaya gudniinku.

GUDNIINKA RAGGA

Gudniinka raggu waxa weeye in gabal laga jaro maqaarka ku daboolan dhalfada geedka ninka, sidaas buuna jirku uga takhallusayaa wixii wasakh, jeermis, nijaaso iyo ur ku hoos jiray maqaarkaasi la jaray.

Daraasado badan oo ay sameeyeen culimada caafimaadku waxay ku caddeeyeen in cudurrada kaadi mareenka raggu (yar iyo weyn) ay ku badan yihiin kuwooda aan gudnayn. Waxa kale oo la caddeeyey in cudurrada galmada laysku qaadsiiyo sida Jabtida iyo Aydhisku ay aad ugu badan yihiin ragga aan gudnayn. Waxa weliba intaa dheer, lana ogaaday waqti fog in gudniinka raggu uu yareeyo cudurka Kansarka ee ku dhaca xubnaha taranka ragga iyo kan ku dhaca luqunta Ilma-galeenka dumarkooda. Waxa dalalka Yurub iyo Mareykanka jira dad badan oo isu guda si ay cudurradaasi uga badbaadaan.Gudniinka ragga sida ay culimadu leeyihiin, waxa looga dayday Nabi Ibraahim (CS).

Nabi Ibraahim (CS) oo isaga loogu yeero Nabiyada Aabbohood, waxa uu Eebbe ina farayaa inaynu qaadanno diintiisii, oo wixii isaga la faray waa inaynu qaadanno wixii laga reebayna aynu ka fogaanno.

Aayadaha Qur'aanka ah ee caddeynaya sida ay waajib inoogu tahay inaynu raacno
Nabi Ibraahim (CS) way badan yihiin, waxana kamid ah: (Ku dayasho wanaagsan baa idiinka sugnaatay Ibraahim iyo intii la joogtay).
(Markaas baan kuu waxyoonnay " Nabiyoow " in aad raacdid diinta "Nabi" Ibraahim ee toosan, kamana uusan mid ahayn "Ibraahim" Mushrikiinta).

(Yaa nacaya diinta "Nabi" Ibraahim ruux naftiisa xumeeyey mooyee, adduunkana "Ibraahim" waynu ku doorannay, Aakhirana wuxuu kamid noqonayaa kuwa suusuubban).
Su'aashu waxa weeye xaggee yaase guday Nabi Ibraahim (CS)?.
Si aynu su'aashaasi uga jawaabno aynu mar labaad dib ugu noqonno Qur'aanka kariimka ah. Eebbe waxa uu Aayaddiisa ku leeyahay:
(Xusuusta markii "Nabi" Ibraahim Eebbihiis ku ibtileeyey ereyo, uuna dhammaystiray. Waxa uu "Eebbe" yiri: Dadka ayaan Imaam kaaga dhigayaa. Wuxu "Ibraahim" markaa yiri: Dhashaydana "ka dhig". Waxa uu " Eebbe" yiri: Ballanqaadkayga waxba kuma laha dulmilowyaashu).

Ereyada Nabi Ibraahim (CS) lagu ibtileeyey, waxa uu ibnu Cabbaas (RC) ku fasiray inay ka koobnaayeen; Shan madaxa khuseeya kalana ah; Shaarib gaabinta, Luqluqashada, San daarsiga, Cadaysiga iyo Sheexaysiga, iyo Shan khuseeya Jirka kalana ah; Ciddiyo jarista, Bisaq xiirista, Gudniinka, Kilkilo rifista iyo Istinjada (Saxaro iyo Kaadi iska dhaqista). Tafsiirka Qur'aanka (Jawaamicil-Jaamic
) ee uu qoray Ad-Dhabariy waxa uu leeyahay: (Ereyada waxa la yiri waxa weeye: Shan madaxa ah; Sheexeysiga, Shaarib jarista, Cadaysiga, Luqluqashada iyo San daarsiga iyo Shan jirka ah; Gudniinka, Bir ku xiirashada, Istinjada, Ciddiyo iska jarista iyo Kilkilo iska rifidda).
Nabi Ibraahim inuu isguday waxa caddeynaya Xadiis saxiis ah oo uu weriyey Abuu Hurayrah, uuna Rasuulku "SCW" ku yiri: (Ibraahim "CS" waxa uu isku guday Qadduum isagoo siddeetan jir ah).

Micnaha Qadduum culimadu qaarba si bay ku macneeyeen. Qaar baa ku fasiray meel ka tirsan Shaam, halka qaar kale yiraahdeen waa aaladdii uu Nabi Ibraahim (CS) isku guday, waxana loo badan yahay inay ahayd Faas ama Gudin.
Culimadu waxay sheegaan in Nabi Ibraahim (CS) uu ahaa qofkii ugu horreeyey ee: Isguda, Ciddiyaha iska jara, Surwaal gashada, Shaaribka gaabiya, Kaba kabsada, Seef ku dagaallama, iyo weliba qofkii ugu horreeyey ee ay Madaxiisa Cirro kasoo baxdo.

Haddaba kol haddii Nabi Ibraahim la faray inuu isgudo, waajib bay ahayd taasi la saaray. Saa darteed waxa annagana haddaynu Muslimiin nahay ina saaran isla waajibaas Aabbeheen Nabi Ibraahin (CS) uu Eebbe saaray Nabigeennii suubbanaa Muxammad (SCW) waxa la weriyey inuu dhashay isagoo gudan.

Ibnu Cabbaas (RC) waxa uu yiri: (Nabigu "SCW" waxa uu dhashay isagoo gudan xudduntiisuna go'antahay, markuu awoowihiis Cabdul-Muddalib umuurtaas arkayna waxa uu yiri: Wiilkeygani waxa uu noqon doonaa mid meel sare gaara).

Xadiis kale oo uu weriyey Anas ibnu Maalik waxa uu ku sheegay in Nabigu (SCW) yiri: (Karaamooyinka Eebbe igu karaameeyey waxa kamid ah in aan dhashay anigoo gudan iyo in aan cawradeyda cidi weligeed arag).

GUDNIINKA RAGGA
IYO RA'YIGA CULIMADA

Intaynaan arrintaas u gelin, bal marka hore aynu dib ugu laabanno Carabtii hore iyo Casrul-Jaahiligii. Carabtii hore ninka buuryo qabka ah ee aan gudnayn way caayi jireen, waxana taas lagu xaqiijiyey gabayadii la tiriyey xilligaas. Buuryo qabku waxa uu ahaa qof dhiman oo la liido, waxana uu tusaale iyo bar tilmaameed u noqon jiray gabyaa kasta oo cid jab iyo caay la maaggan.

Gudniinku haddaba Islaamka ka hor waxa uu ahaa caado fac-ka-fac layska dhaxlay, waxana intaa dheerayd iyada oo kolka gaban la gudayo loo samayan jiray xaflad iyo waliimo gaar ah oo dadku isugu yimaado.

Haddaba kolkuu Islaamku yimid, gudniinka raggu waxa uu kamid noqday caadooyinkii la ansixiyey, ha yeeshee culimada diintu ilaa iyo iminkadan la joogo, inkastoo dhammaan ku qanacsan yihiin in wixii Nabi Ibraahim (CS) la faray ay annagana ina saaran yihiin, misana kuma aanay heshiin in gudniinku waajib yahay iyo inuu sunno yahay midnaba.

Ibnu Xajar, isagoo ka hadlaya ra'yiga culimada Islaamku ay ka qabaan gudniinka, waxa uu usoo koobay sidatan: (Gudniinka waxa waajibiyey Shaafici iyo dadkii raacay badankooda, waxayna qaarkood gaarsiiyeen heer ay yiraahdeen ninka qaangaarka ah Islaannimadiisu taam ma aha ilaa laga gudo. Imaam Axmed iyo Maalikiyada qaar waxay yiraahdeen waa waajib, halka Abuu Xaniifah ka yiri waa sunno).
Ibnul-Qayyim waxa uu yiri: (Fuqahadu way isku khilaafeen arrinka. Culimo badan ooy kamid yihiin Shaafici, Maalik iyo Axmed way waajibiyeen, isagoo weliba Imaam Maalik uu aad u adkeeyey oo yiri: Ninkaan la gudini Imaam ma noqon karo, maragna ma geli karo oo dhaartiisa lama aqbalo.
Xasan Al-Basri iyo Abuu Xaniifah waxay iyagu yiraahdeen waa sunno ee waajib ma aha.

Ibnul-Qudaama isna waxa uu sheegay in gudniinku ragga waajib ku yahay, waxanu intaa raaciyey "Hadduu nin da' ahi Islaamo oo naftiisa uga baqo gudniinka waa laga deynayaa".
Sheekhul-Islaam ibnu Teymiyah kolkii la su'aalay: (Ka warran qof Muslin ah, Qaan gaar ah, Caqli leh, Sooma, Salaaddana tukada, ha yeeshee aan gudnayn oon daahir ahayn, ma bannaan tahay taasi?. Qofkii guditaanka iska daayase muxuu xukunkiisu yahay?).

Waxa uu ku jawaabay: (Haddaanay dhibaato ka soo gaarayn waa la gudayaa, maxaa yeelay waa mashruuc Islaami ah ooy culumada Islaamku isku raaceen, Shaafici iyo Axmed way waajibiyeen, Ibraahiim (CS) siddeetan jir kedib ayuu isguday, dhibaatada ka imaanaysana waxa lagala tashanayaa dhakhaatiirta, oo hadduu masalan "xilliga" Xagaaga dhibayo waxa dib loogu dhigayaa waqti kale, Ilaah baana garanaya).
Xasan Al-Basri waxa uu leeyahay: (Rasuulka (SCW) waxa ku ag islaamay Caddaan, Madoow, Roomaan, Faarisi iyo Xabashi, midkoodna weligii ma aanu feteshin "si uu u hubiyo inu gudan yahay iyo in kale").

Ibul-Jowziyah baase ka jawaabay hadalka Xasan Al-Basri isagoo leh: (Looma baahnayn in la fetesho, maxaa yeelay Carabtii islaamtayna waabay gudnaayeen oo waxay ahayd caadadooda, Yuhuudduna way gudnaayeen, Nasaaraduna waxay u qaybsanaayeen qaar gudan iyo qaar aan gudnayn, kuwaan gudnaynna waxay ogaayeen in halkudhigga Islaamku yahay gudniin, saa daraadeed iyagaaba iskood isu gudi jiray kolkay Islaamaan siday u qubaysan jireen, qofkii da' ah oo ay dhib ku tahayna cafis ayuu ahaa).

SIDEE GOORMAASE INANKA LA GUDAYAA?

Waxa Qolfada laga gooyaa qayb goynteedu ay suurtagal ka dhigi kartyo in dhalfada oo dhan amaba inteeda badani ay qaawanaato. Inamada qaar baa qolfo la'aan ku dhasha (iyagoo gudan), haddaba ubadka caynkaas ahi gudniin uma baahna haddii ay qolfadoodu intii loo baahnaa ka go'antahay, haddiise aanay wada go'nayn waa la dhammaystirayaa.

Gudniinku waxa uu leeyahay laba waqti oo kala ah: Waqti uu waajib yahay kaasi oo ah waqtiga qaan gaarka iyo waqti uu sunno yahay oo ah intaanu qofku qaan gaarin. Waxa sunno ah bay culimadu leeyihiin in ilmaha la gudo waqi u dhexeeya marka uu dhasho ilaa iyo toddoba jirkiisa, waqtigaasi oo u naxariis badan, dhaawacuna bogsoon ogyahay. Culimada badankoodu waxay isku raaceen inay wanaagsan tahay in la gudo maalinta toddobaad ee dhalashadiisa, in uu taag daranyahay mooyee, markaasi oo dib loogu dhigayo. Xadiis ay Xaakim iyo Beyhaqi soo wada saareen waxay Caa'ishah (RC) ku tiri: (Nabigu "SCW" waxa uu Xasan iyo Xuseen guday maalintii toddobaad ee dhalashadooda).

Imaam Nawawi waxa uu kitaabkiisii (Ar-Rowdah) ku qoray sidatan: (Gudniinku waxa uu waajibayaa waqtiga uu qofku qaan gaarayo, waase sunno in toddobo lagu gudo, in uu taag daran yahay oo aanu xammili karin mooyee, markaasi oo ay tahay in dib loo dhigon).

GUDNIINKA DUMARKA

Qur'aanka kariimka ah laga heli maayo hal Aayad oo gudniinka hablaha si toos ah iyo si aan toos ahaynba uga hadashay. Mana jiro Xadiis saxiix ah ama go'aan ay culimadu isku raaceen oo gudniinka banneynaya. Kitaabka Fiqhi Sunna waxa ku soo aroortay inay Axaadiista ka hadlaysa gudniinka habluhu dhammaantood daciif yihiin oo aanu mid saxiix ahi ku jirin.
Nabigu (SCW) waxa uu dhalay afar gabdhood inuu gabdhihiisa gudayna sunnadiisa iyo siiradiisa midna laguma sheegin.
Sheeko laga soo xigtay kitaabka (Qisasul-Anbiyaa') ee uu (Thaclaba) qoray, waxa ay leedahay sidatan: (Saarah waxa dhalay boqor kamid ahaa boqorradii xilligaa jiray, waxayna ahayd gabar qurux badan, Ibraahiim (CS) baana guursaday. Iyadoo ay Saarah la socoto ayuu Ibraahiim soo maray boqor kale, markaas buu boqorkii Ibraahim (CS) weydiiyey cidday gabadhu tahay. Ibraahiim markuu boqorkii uga sheekeeyay cidda ay Saarah tahay buu ka baqay inuu damco, markaas bay labadoodu intay boqorkii habaareen buu labada lugood iyo labada gacmoodba ka

qallalay. Boqorkii baa markaa Ibraahiim ku yiri: Waan ogohoo adaa saa iyeelaye Ilaah ii bari inu icaafimaadiyo, anna waxan kuugu dhaaranayaa inaanan dhibaato idiin geysanayn. Markaas buu Ibraahiim u duceeyey oo Eebbe caafimaadkiisii usoo celiyey. Boqorkii baa markaas yiri: Naag sidaan ahi inay isu adeegtaa waa khalad, suu dabeeto Haajar siiyey si ay ugu adeegto. Saarah waxay Ibraahiim ku tiri: (Haajar waan kuu hibeeyee orodoo u galmoo). Haajar waxay qaadday uurka nabi Ismaaciil, Saarana waxay isla markiiba qaadday uurka nabi Isxaaq. Labadii wiil baa dhashay weyna isla koreen.

Maalin buu Ibraahiim (CS) wiilashii soo orotamiyey, markaas baa waxa soo hor maray Ismaaciil, suu dhabtiisa ku fariisiyey halka uu Isxaaq dhinaciisa fariisiyey. Falkaasi waxa uu ka careysiiyey Saarah oo arkeysay waxa dhacayey, waxayna tiri: (Addoonta inankeedana dhabtaad ku fariisinaysaa inankaygana agtaadaad fariisinaysaa soow ma aha?). Halkii bay ku masayrtay, waxanay ku dhaaratay inay Haajar jirkeeda cad ka jari doonto suuraddeedana beddeli doonto. Ibraahiim baa markaas ku yiri: "Gud, labada dhegoodna ka dalooli". Sidii bay yeeshay, waxanay ahayd markii ugu horreysay ee dumar la gudo dhegana laga dalooliyo).

Kitaabka uu qoray Ibnul-Qayim Al-Jowziyah (Tuxfaul-Mowduud bi Axkaamil-Mowluud) iyo kan kale ee Ibnul-Kathiir (Al-Bidaayah wan-Nihaayah), labadaba waxa ku qoran sheekadan mid lamid ah, inkastooy saddexda sheeko meelaha qaar ku kala duwan yihiin.

Xadiiska ugu caansan ee arrinta ka hadlay waa kii la sheegay in haweeney lagu magacaabi jiray Ummu Cadiyah oo hablaha magaalada Madiina ku gudi jirtay uu

Rasuulku "SCW" ku yiri: (Ummu Cadiyooy ursii hana tabar tirin, isagaa wejiga u farxad badan ninkana u fiicane).

Xadiiska siyaalo kala duwan baa loo weriyey,Ummu Cadiyana mararka qaar waxa lagu magacaabay Ummul-Xabiibah, guud ahaanna culimadu waxay isku raaceen inuu Daciif yahay oo aan lagu kalsoonaan karin.

Haddaynu xitaa ka dhigno inu Xadiisku saxiix yahay, toosinta ku jirtaa ma aha amar uu Rasuulku (SCW) ku bixiyey in hablaha la gudee waxa weeye qaabkii loo gudi lahaa haddiiba

la gudayo. Ereyga (ursii) micnihiisu luqad ahaan waxa weeye (Sanka uun u saar), ka kale ee "ha tabar tirin" isna waa "ha wada goyn oo ha dilin", waxana labada ereyba loola jeedaa in qayb aad u yar uun laga jaro inta muuqata ee goobta la gudayo (Kintirka), maxaa yeelay haweeneyda sidaasaa wejigeeda u farxad badan maadaama ayisu arkayso inay markaasi tahay qof nool oo dareen iyo shahwo leh, ninkana u fiican, sababtoo ah nin kastaa hadduu arko haweeneydiisii oo howsha la wadda, dabcan waa uu kusii kacayaa.

Jaaxid waxa uu yiri: (Carabtu way gudi jireen ragga iyo dumarka labadaba laga soo billaabo Ibraahiim (CS) ilaa maantadan aynu joogno) Waxa uu weliba intaa raaciyey: (Hindidu wax kasta carabta waa kala mid aan ka ahayn guditaanka ragga iyo dumarka, waxana ay taas u yeelayaan aqoonta dheeriga ah eey u leeyihiin shahwo kicinta).

Ummul-Muhaajir waxa laga weriyey inay tiri: (Annagoo dhowr hablood ah bay muslimiintu na qabsadeen markay la dagaallamayeen Roomanka, markaas buu Cusmaan bin Caffaan (RC) inoo soo ban dhigay inaynu islaanno, intii kale markaa way diideen aniga iyo gabar kale mooyee. Markaas buu yir: Guda "labadooda" oo daahiriya, sidaas baan Cusmaan ugu noqday adeegto). Gudniinka dumarka lagama yaqaanno dalalka loogu yeero galbeedka Carabta (Tuniisiya, Marooko, Liibiya) iyo dalal kale oo Islaam ah. Wararku waxay sheegayaan in Carabtu adeegtooyinka (dumarka addoomaha ah) oo qura ay gudi jireen. Maalik waxa laga weriyey inuu yiri: (Ninkii adeegto iibsadaa hadduu doonayo inu haysto ha gudo hadduu doonayo inuu sii iibiyase kuma qasbana gudniinkeeda).

Kolkii Ibnu Teymiyah la weydiiyey haweeneyda ma la gudayaa?, waxa uu ku jawaabay: (Ilaah baa mahad leh, haah waa la gudayaa guditaankeeduna waxa weeye in laga jaro foodda sare ee maqaarka dhoowka Diiqa u eg, naag hablaha guddana

Rasuulku "SCW" waxa uu ku yiri:

U ursii awooddana ha ka qaadin wejigana saasaa u farxad badan ninkana u fiicane.

Ulajeeddada laga leeyahay gudniinka ninku waa in la saaro wasakhda ku qarsoon qolfada, gudniinka dhaweeneydana waa in la dheellitiro rabitaankeeda, haddaanay naagtu gudnayn waxay noqotaa mid aanay waxba deeqin). Dhammaad warkii Ibnu Taymiyah.

Dadka u ole'oleeya gudniinka dumarku waxay soo daliishadaan Xadiis saxiix ah oo laga weriyey Caa'ishah "RC" Nabiguna "SCW" ku leeyahay: (Labada gudniin hadday kulmaan qubays baa waajibay).

Xadiiska Maalik baa ku weriyey kitaabkiisa Al-Mowdi', Muslimna Saxiixiisa, Tirmidi iyo ibnu Maajan Sunankooda. Waxayna ole'oleeyeyaashu ku andacoodaan in ereyga 'Labada gudniin" uu daliil u yahay gudniinka ragga iyo dumarka labadaba. Ha yeeshee dadka kasoo horjeeda gudniinku iyana waxay ku doodayaan in ereygaasi aanu daliil u noqon karin gudniin dumarka. Waxay leeyihiin Afka carabiga kolka laba wax la magacaabayo waxa labadoodaba lagu magacaabaa magaca kan caansan ama awoodda badan. Waxay tusaale usoo qaadanayaan ereyo fara badan sida Al-Qamaraan (labada Bil) oo loola jeedo Bisha iyo Qorraxda, Al-Cishaa'aan (labada Cishe) oo loola jeedo Maqribka iyo Cishaha, Al-Duhraan (labada Duhur) oo loola jeedo Duhurka iyo Casarka, Al-Abawaan (labada Aabbe) oo loola jeedo Aabbaha iyo Hooyada. Waxay tusaale xoog leh usoo qaateen Aayadda Qur'aanka ah:

Labada Bad kan hore ee macaani waa Webi kan dambe ee qaraarina waa Bad. Sidaa daraadeed bay leeyihiin sunnada Nabiga ee saxiixa ah meelna kama soo galo gudniinka habluhu, waxa lagu doodayo oo Xadiisyo ku saabsan habla gudistuna gebigood waa wada daciif aan shir lala tegi karin, arrinkuna ma sii dhaafsana caado uu Islaamku u daayey waqtiga iyo horumarka cilmiga ama iyagu ha toosiyaan ama ha tiraane.

Ibnul-Jowziy waxa uu diiday in hablaha dhegaha loo dalooliyo oo waxa uu taa ku tilmaamay inay tahay is shaabadeyntii Rasuulku (SCW) uu yiri: (Eebbe waa Lacnadaa ta is shaabadeysa iyo ta wax shaabadeysa). Ibnul-Jowziy waa uu xaaraantinimeeyey dhegaha hablaha yaryar loo daloolinayo maadaama ay xanuun ku keeneyso, ha yeeshee waa uu oggolaaday in hablaha la gudo. Haddaba, isagoo sharraxaad ka bixinaya sababaha uu u banneeyey gudniinka waxa uu yiri: (Faa'iidooyinka gudniinka waxa kamid ah nadaafadda, isqurxinta, suurad hagaajinta iyo toosinta shahwada oo iyada haddii laysa badbadiyana dadku Xayawaannada kamid noqonayo haddii iyadoo dhan la waayana uu ma noolaha kamid noqonayo, gudniinka ayaa shahwada

toosinaya waxanad taa ka garan kartaa kolka aad aragtid ninka iyo naagta aan la gudini inaanay weligood galmo ka dhergeyn).

Daarta Fatwada Masaaridu way banneysay gudniinka dumarka.
Sheekh Jaadal-Xaq Cali Jaadal-Xaq markuu arrinkaas ka fatwoonayey waxa uu soo qaatay Xadiiskan: (Dumarkii Madiina u haajiray waxa kamid ahayd Ummu-Xabiibah oo lagu yaqaannay habla gudka. Markuu Rasuulku (SCW) Ummu-Xabiibah arkay ayuu weydiiyey:
Arrinkii aad gacanta kula jiri jirtay miyaad maantana sidii ugula jirtaa?
Markaas bay tiri: Haa Rasuulkii Allow, haddaanu xaaraan ahayn oodan iga reebeyn. Markaasuu Rasuulku (SCW) yiri:
Mayoo waa xalaale iisoo dhowoow aan ku baree.
Markay usoo dhowaatayna wuxuu ku yiri:
(Ummu-Xabiiboy haddaad yeesho ha daalin (ha wada gooyn = ha dabar jarin), isagaa wejigana fura ninkana u wanaagsane). Sheekh Jaadal-Xaq Xadiiskan waxa uu ka soo qaatay kutubbada Shiicada sida la xaqiijiyey, kitaab Sunni ah oo laga helayaana ma jiro.

Waxaynu halkaa ka garan karnaa in gudniinka dumarku aanu ahayn waajib iyo sunno toona, balse uu yahay caado uu Islaamku u daayey samanka iyo hadba inta uu cilmigu horumaro, oo iyadoo cilmiga lala kaashanayo lagu soconayo ama la'iska deynayo.

GUDNIINKA FIRCOONIGA

Gudniinka Fircooniga ahi waxa weeye caado aan wax shaqo ah ku lahayn diinteenna Islaamka, balse soo jirtay kumanaan sano, ayna faraaciintii hore dadka ku khasbeen, gaar ahaan casrigii Ramsiis oo ahaa kun sano ka hor dhalashadii Nabi Ciise (CS).

Faraaciintu kolkay Suudaan (Dhulkii Nuubiyiinta) qabsadeen sidoo kalena boqorradii Nuuba ay Masar qabsadeen bay caadada gudniinka Fircooniga ahi waxay ku fidday Waadiga Niil, ilaa iyo waqtigaan la joogana way ka jirtaa. Ma jirto dunida meel aan Waadiga Niil iyo

waddamada ku dhowdhow ahayn oo laga yaqaan caadadaasi. Tusaale ahaan, lagama yaqaan dalalka waqooyiga Afrika ee Muslinka ah, Shaam, Ciraaq, Jasiiradda Carabta iyo Yaman toona. Waxa la hubiyey in gudniinka caynkaasi ah laga isticmaalo oo qura dalalka Masar, Suudaan, Soomaaliya iyo Kiinya.

Intaynaan u gelin dhibaatooyinka gudniinka Fircooniga ah, bal aynu marka hore sharrax gaaban ka bixinno Xubnaha Taranka Dumarka, si ay akhristaha ugu sahlanaato inu ogaado waxa dhacaya.

Xubnaha Taranka dumarku (Qaybaha sare) waxay ka kooban yihiin:

- Faruuryaha waaweyn: Waa laba lakab oo maqaar ah, kana billowda bisaqleyda jiitamana ilaa lafta dabaqanaanta halkaana ku milma.

  Faruuryuhu waxay ka samaysan yihiin gaballo xayr iyo carjaw isugu jira iyo shabakad dareemeyaal aad u dareen fudud ah. Waxa kale oo ka dhex buuxa xididdada dhiigga qaada oo soo gaarsiiya dhiig aad u fara badan.
- Faruuryaha yaryar: Waa laba lakab oo maqaar khafiif ah, kuna dhaca dhanka gudaha ee faruuryaha waaweyn, waxana laftooda soo gaara dhiig aan yarayn. Dhanka gadaale, faruuryaha yaryari waxay ku kulmaan xuubka bikaarada, dhanka horena waxay daboolaan Kintirka. Faruuryaha yaryar waxa dhinaca dambe kaga dhex jira daloolkii hoose ee Cambarka dhanka horena kii kaadida.
- **Kintirka:** Waa xubin u dhiganta geedka ninka kolka laga eego xagga kicitaanka iyo dareenka, waxana ku dhexjira xididdo fara badan oo dhiigga qaada. Kintirku sidaynu soo sheegnayba waxa uu ku yaal halka ay ku kulmaan labada faruuryood ee yaryar dhankooda hore, salkiisuna waxa uu ku dhow yahay daloolka kaadida. Kintirka ciyaar ciyaar looma abuurin, balse waxa uu leeyahay shaqo dabiici ah oo aad muhiim u ah. Sida geedka ninku u kaco ayuu Kintirkuna u kacaa, dabeetana labada faruuryood ee waaweyn dhiig ka soo buuxsamaa, qanjirraduna dheecaan soo daayaan fududeeya howsha galmada, haweeneydana siiya dareenka macaansi ee howshaasi galmo.

Xubnaha taranku waxay leeyihiin shaqo leh qaayo aad u weyn, taasi oo ah sidii isku si looga qaybgeli lahaa shaqada Bayoolojiyeed ee muhiimka ah.

FULINTA GUDNIINKA FIRCOONIGA

Markanna aynu fiirinno waxyaabaha dhacaya kolka gabadha la gudayo. Gudniinka Fircooniga ahi waxa uu khasab ka dhigayaa in la jaro qayb kamid ah Faruuryaha waaweyn iyo in gebi ahaanba la dabar jaro Faruuryaha yaryar iyo Kintirka. Dabeeto qori dhuuban (sida kan cuudka kabriidka) inta la dhex suro faruuryihii waaweynaa ee qaybta laga jaray baa markaa dhinacyada laga soo qodbaa, amaba lama qodbee, labada bawdo ee inanta layku dabraa, si dhaawacii faruuryuhu isugu bogsado (baanto). Afartan beri kedib baa dabarka laga furaa si loo hubiyo inuu cambarkii gebi ahaamba isku baantay. Qoriga yar ee dhexda la suray waxa loogu talo galay in kolkay faruuryuhu isku baantaan ay reebaan dalool ay inantu ka kaadiso kolkay qaan gaartana dhiigga caadadu uu kasoo baxo.

Sidaas baa haddaba dumarkayaga looga xayuubiyaa xubintii taranka ee Eebbe u sameeyey. Inanta sidaa loo galay waxa nafteeda iyo nolosheeda hareeya nacayb iyo cadawtinimo, mar haddaanay galmada ninkeeda ugala qaybgeli karin sidii dabiiciga ahayd ee laga doonayey. Waxay weysaa raaxadii ay ka heli lahayd galmada saxda ah, waxana nafteeda ku dhasha welwel iyo walbahaar, dareentaana inay baadi tahay, dhankay dabayshu u socotana ka hor jeeddo, iyadoo weliba isu qaadata inay samaynayso hawl ay ku khasban tahayna. Haweeneyda caynkaasi ah waxa ku abuurma cudurro nafsiyeed, jireed iyo jinsiyeed fara badan, waxayna isu dhiibtaa xanuun iyo taag darri ugu dambaynta ku dhaliya qabow jinsiyeed (Kacsi la'aan), waana aafada ugu daran ee qayb libaax ka qaadata khilaafaadka maanta guri Soomaaliyeed oo ka marani uu yaryahay.

DHIBAATOOYINKA
GUDNIINKA FIRCOONIGA

Waxaynu si kooban uga soo hadalnay dhibaatooyinka tooska ah ee ka dhasha gudniinka Fircooniga ah, ha yeeshee bal markan aynu wax ka taabanno dhibaatooyinka aan tooska ahayn ee gudniinkaasi keeno.

1- Shoogga Qalliinka: Shoog xoog leh baa ku dhasha shaqada xubnaha jirka oo dhan, gaar ahaan kolka inanta la gudayo iyadoon la kabaabyayn. Shooggaasi waxa uu keenaa bareesharka dhiigga oo aad hoos ugu dhaca iyo xawaaraha neefsashada oo yaraada, waxyaabahaas oo isu geyntoodu ay geeri keeni karaan. Shoogga qalliinku waxa kale oo uu inanta ku abuuraa baqdin joogta ah iyo galmada oo aanay jecleysan.

2- Dhiig bax: Waxa taas keena haweeneyda inanta gudaysa oon haba yaraatee wax aqoon ah u lahayn xididdada dhiigga qaada ee goobaha ay jarayso ka buuxa. Hablo badan baana gowracaasi naxariis darrada ah awgiis dhiig bax ugu dhintay.

3- Laxaw iyo Hambalaaluq: Sababtu waxa weeye aqoon darri ku saabsan aasaasiyaadka cilmiga caafimaadka. Hambalaaluqa waxa keena cudur sideyaalka soo raaca Aaladda aan nadiifka ahayn amaba mararka qaar ruujinada ah ee inanta lagu gudayo iyo jawiga guud ee ay ku nooshahay labadaba.

4- Kaadida iyo Dhiigga Caadada oo ku xirma: Waxa laga yaabaa in kolka gowraca (gudniinka) la samaynayo uu daloolka kaadidu dhaawacmo maadaama uu si ba'an ugu dhow yahay Kintirrka la dabar jarayo. Waxa kale oo laga yaabaa in daloolka dusha sare lagu abuurayaa (Ilaah baa wax abuuri karee) uu aad ciriiri u noqdo oo laftiisu qayb ahaan ama guud ahaanba dhaawaca la bogsoodo. Arrintu uma baahna sharraxaad intaas ka badan bay ila tahay, maadaama meesha aan ka guuxayo la wada garanayo.

5- Xanuunka Nifaaska: Mar kasta ooy haweeneydu ummulayso waxa lagama maarmaan ah in lagu isticmaalo Maqas iyo Middiyo, si loo dillaaciyo looguna sameeyo dalool uu ilmuhu soo dhaafi karo, mashaqadaasi oo haweeneyda miskiinta ah ugu filan inu ku yimaado xanuunka Nifaaska ee dilaaga ahi. Waxa kale oo ka fekerka qalliinka ku soo

fool lihi haweeneyda ku dhaliyaa baqdin iyo welwel gaarsiin kara in ilmihii kaba soo bixi waayo, ooy markaasi qalliin kii hore kasii xag jira u baahato si ay u ummusho.

6- Madhalaysnimo: Tirakoobyadu waxay sheegayaan in dumarka dalka Suudaan ee madhalayska ah 20- 25% gudniinka Fircooniga ahi uu sabab u yahay madhalaysnimadooda.
7- Ugu dambayntii, xanuunka uu gudniinka Fircooniga ahi ku reebayo nafsiyadda gabadha, kana dhasha jeexista iyo tolista joogtada ah mar kasta ooy ummulayso ayaaba dhibaato oo dhan ugu filan haddii dhab loo fekerayo.

GUDNIINKA FIRCOONIGA
IYO RA'YIGA DIINTA

Culimada Islaamku gebi ahaanba way kasoo hor jeedaan gudniinka Fircooniga ah, waxayna leeyihiin iskaba daa in gudniinka caynkaas ahi waajib, sunno amaba sharaf yahaye, waxa weeye burcadnimo iyo beddelis abuurka Eebbe. Ilaah waxa uu lacnaday haweenka is shaabbadeeya iyo kuwa wax shaabbadeeya labadaba. Shaabbadu waxa weeye in cirbad iyo wax lamid ah jirka qayb kamid ah lagu mudmudo, si goobahaasi midab cagaar ah loogu sameeyo. Caadadaasi ilaa iyo maanta waxay ka jirtaa dalal badan waxana tusaale loo soo qaadan karaa dalka Itoobiya, ooy dumarku ciridka cagaarsadaan.

Haddaba culimada diinta Islaamku waxay gudniinka Fircooniga ah u ictibaareen inuu yahay shaabbadeyn, waxayna yiraahdeen waxa weeye beddelis la beddelayo abuurka Eebbe.

Culimadu kolkay diidayaan gudniinka Fircooniga ah waxay daliishanayaan Aayado Qur'aan ah oo fara badan ayna kamid yihiin:

(Wax kasta asagaa abuuray oo weliba si qiyaasan u sameeyey)
(Waa abuurka Eebbe uu dadka ku abuuray wax abuurka Eebbe beddeli karaana ma jiraan).

(Wuuna idin sawiray dadoow suuraddiinnana wuu wanaajiyey, isagaana loo noqonayaa "Aakhiro").

(Waana "Eebbe" kan idiinku sawira Ilma-galeenka dhexdiisa siduu doono, Ilaah kale ma jiro, waana dad ka deeqtoone xikmad badan).

(Dadka waxaynu ku abuurnay muuqaal kan ugu wanaagsan).

(Wax kasta waxaynu ku abuurnay qiyaas "go'an oon isbeddelin").

(Dadoow maxaa kugu diray Eebbahaaga sharafta leh ee ku abuuray, ku ekeysiiyey kuna simay, siduu doonana kuu sameeyey).

(Waxa uu "Sheydaan" yiri: Waxan addoomankaaga ku yeelanayaa qayb sugan. Waan luminayaa, waan rajo gelinayaa, amarna waan siinayaa, waxayna markaa jeexjeexayaan dhegaha xoolaha, amar baan siinayaa, waxayna beddelayaan abuurka Alle, ruuxii "Eebbe ka sokow" sheydaan talo saartana khasaare cad buu khasaaray).

Haddaba goynta qayb jirka ka tirsan oo nabad qabtaa waxay kahor imaanaysaa dhammaan Aayadaha aynu kor kusoo sheegnay. Waxaba ugu siid daran Aayadda ugu dambaysa oo qofka dhegaha xoolaha jeexjeexaya ku tilmaantay qof abuurka Alle beddelaya shaydaanna ka amar qaata. Haddaba mar haddiiba dhegihii xoolaha jeexjeexiddooda shaydaan lagu adeecayo, miyaanay taas kasii dembi badnayn in jir bani'aadam oo aan jirranayn la jarjaro?.

Ninka oggolaada in inantiisa qaabkaas aan ka soo sheekeynay loo gudo, diinta Islaamka waa uu ku lacnadan yahay, waxana uu geystay dembi kamid ah Kabaa'irta aanu Eebbe cafin, waa siday culimadu go'aamiyeene. Waxa kaa lamid ah hooyada raalli ka noqota, gowraca gabadheeda iyo islaantdhiigya cabka ah ee iyadu shaqo ka dhigatay inay dumarkeenna ka disho dareenkii dumarnimo ee Ilaahood ugu deeqay.
Dadka qaar aan xilkas ahayn baa ku dooda in gudniinka Fircooniga ahi dumarka dhowrsanaan u kordhinayo. Haddaba hadduu arrinku sidaa yahay, muxuu Eebbe u abuuri waayey haweenku iyagoon lahayn xubnahaa laga xayuubinayo?. Miyaanu Eebbe oran Insaanka waxan ku abuuray suurad tan ugu wanaagsan?. Mise suurad Ilaah sameeyey baa cid kale toosin uga baahan?.

Dalkeenna waxa sanad kasta lagu dib gooyaa kumanaan dumar ah iyadoo loo adeegsanayo magaca Eebbe, waxana la marsiiyaa cadaab iyo xanuun ay dunida ku arkaan kan ugu daran. Haddaba haddaynu Soomaali nahay waxa nala gudboon in aynu joojinno jariimada iyo dhiigga sabab la'aanta looga daadiyo dumarkeenna oo soo jiitamayey muddo qarniyaal ah.

Maqaalkaan waxan kusoo afjarayaa Buraambur ay tirisay gabar Soomaaliyeed oo ka dhiidhinaysa gudniinka Fircooniga ah, kuna boorrinaysa dumarka inay u hub qaataan dabargoynta caadadaasi xun een dhaawac mooyee dheef kale lahayn:

Haddaad Gabadhiinnii Soomaaliyeey guddaan.
Gerweyn waxad mooddo iyo galeef uqaadataan.
Hadduu gobo' leeyo dhiiggeedu goor walbaba.
Soow dhib la geystiyo gardarreysi soow ma aha.
Haddaad gabdhiinnii guurkeedi dhaawacdaan.
Ood ka wada gooysaan cadkii gaarka u ahaa.
Ooysan gacal moodin kii caawa loo gelbiyo.
Wuxuu ugudaayoo u galaaba aysan garan.
Soow dhib la geystiyo gardarreysi soow ma aha.
War goob kastood joogtaan dumarow soo gurmada.
Dagaal dabargoyn gudniin u soo wada guntada.
Gefkaa joojiya ku dhaha gaarsiiya guri walbaba.
Oo ka guulkeenoo ka gungaara waxaan gurracan.

TIXRAAC BUUG

1- Xukunka Sharciga ah ee Gudniinka Ragga iyo Dumarka Dr. Maxamed Bin Ludfi As-Sabbaaq.

2- Gudniinka Ragga iyo Dumarka ee diinaha Yuhuudda, masiixiyiinta iyo Islaamka Dr. Saami Cawad Ad-Diib.



Somali Library

Buugaan iyo Buugaag kale ee

ku qoran Luqadaada Hooyo ee **Af-Soomaaliga**

waxaad ka heleysaa

Somali Library

Fadlan Booqo Boga Telegram-ka

https://t.me/Somalilibrary

liibaanwaasuge