Toddobaadle | Caddadka 100 aad | Sanadka 5aad | 7 illaa 13 Nofeember 2010

Wargeyska
DALKA

www.radiomuqdisho.net | Email: sonnanews@gmail.com | Qiimaha Wargeyska Waa 4,000 Sh So.

MUDANE SHARIIF: DOWLAD LUGO ADAG KU TAAGAN

Madaxweynaha dowladda Kumeel gaarka ah ee Soomaaliya mudane Sheekh Shariif Sheekh Axmed ayaa khudbaddii uu ka jeediyay maalinnimadii la dhaaarinaayay Ra'isul wasaaraha ayaa sheegay in looga baahan yahay Ra'isul wasaaraha cusub in uu soo dhiso xukuumad tayo leh oo wax badan ka duwan kuwii horay loo soo dhisi jirey.

"Ulama jeedo Xukuumad tayo leh inay noqoto mid tiro badan, laakiin waxaan ka wadaa in la helo mid na qancisa oo xambaarsan aqoon, karti iyo awood", ayuu yiri Mudane Sheekh Shariif Sheekh Axmed oo dhammaan dadkii ka soo qeybgalay munaasabadda dhaarinta Ra'isul Wasaaraha deeqsiiyay nuxurkii ay xambaarsanayd Khudbadiisa, isagoo ku daray intaasi in la haysto fursad qaali ah "taasoo loo baahan yahay" ayuu yiri "in aan wax badan ka fikirno."

"Shacbiga Soomaaliyeed dhibaato ayaa haysata, ma nasan karno inta ay dagaaladu socdaan, waxaan markaasi ugu baaqayaa xukuumada cusub in ay dhexda u xirato samatabixinta shacbiga Soomaaliyeed", ayuu yiri Madax-weynaha oo intaasi ku daray in dhammaanteen loo baahan yahay in aan ka qeybqaadano sidii aan ula shaqeyn lahayn Ra'isul wasaaraha cusub, kaasoo looga baahan yahay in uu wajaho dhibaatooyinka la wajihi waayay.

Mudane Sheekh Shariif: "Waa inaan ka faa'iidaysannaa fursadaan".

BOGAGGA GUDAHA

Kalluunka

Waxaanu joognaa Muqdisho oo ku labaatan jirsatay dagaallo aan kala har lahayn, waa caasimadda ugu mashquulka badan caalamka, maxaa yeelay wax walba way ka socdaan,

Bogga 2aad

Aniga iyo Wiifto maxaa nala gudboon!?

Bogga 2aad

Farmaajo oo u hambalyeeyay odayaasha dhaqanka

Bogga 3aad

Ganacsiga maanta!

Sideedaba aadanaha waxaa loo abuuray in uu wax qabsado oo howl uu ku noolaado uu qabsado, ha noqoto mid uu beero ku fasho, mid uu ku ganacsado, mid uu gacmihiisa wax uga soo saarto xirfad oo kale, ama uu noqdo qofkaas mid wax dabiiba, IWM. Bogga 4aad

Cayaaraha

Bogga 5aad

Caafimaadka: Cudurka Qaaxada!

Bogga 6aad

Fanka iyo Fannaanka Abwaan Shiddo

Bogga 7aad

Boqoraddii Gosha!

Bogga 8aad

Wararka 2-3 | Arrimaha Bulshada 4 | Cayaaraha 5 - 6 | Fanka & Fannaanka 7

DHAARTII RA'ISUL WASAARAHA 14-AAD

Mudane: Formaajo fadhi uma yaal!

Bishii hore ee Oktober 31-keedii waxaa xarunta madaxtooyada ee Soomaaliya lagu qabtay munaansabad lagu dhaarinaayay Ra'isal wa-saaraha 14-aad ee Soomaaliya, iyadoo ay ka soo qeybgaleen munaasabadaasi Madaxda Qaranka iyo Ururada Bulshada.
Dhaartaasi uu dhaartay Ra'isal wasaaruhu waxay ahayd mid aad loo sugaayay si uu u dara-dargeliyo wax ka qabashada xaaladda cakiran ee Soomaaliya, wuxuu sheegay dhaarta kadib Erayo kala baxsan oo micno xoogan leh oo koo-ban, wuxuuna cadeeyay mudane Ra'isal wa-saare Maxamed C/laahi in ay u bilaabatay howl adag oo aan nasaso lahayn, wuxuuna ka codsa-day Xildhibaanada Baarlamaanka ee kasoo qeybgalay munaasabadaasi in ay gacan ku sii-yaan xukuumadda cusub ee uu soo dhisi doono.
Madaxweynaha Soomaaliya mudane Sh Shariif Sh Axmed wuxuu halkaasi isagana ka jeediyay kalmado ay ka muuqatay dhiirigelin iyo in loo diyaargaroobo sidii looga faa'iidaysan lahaa fur-sadaan, taasoo uu ku tilmaamay in ay tahay mid muhiim ah oo hadii la dayaco ay keeni doonto dhibaato horleh.
Tani maha hadal la iska yiri oo inta loo adeegsa-day erayo dusha laga mariyay malab la sii daayay, waxaa ka buuxa micno iyo xigmado, sa-babtoo ah wuxuu tilmaamay Madaxweynuhu in Ra'isal wasaaraha ay ku xiran tahay sidii loo samata bixin lahaa Umaddaan inta kalana looga baahan yahay in ay gacan ku siiso, waa run maxaa yeelay Soomaaliya waxay maanta u baahan tahay Haly-eey samaha goobaaya ee uma baahna Mid xu-maha Gardaadihiya, … eeg eeg dal ma guro ee waa gaagaxaa, inkastoo tan ay tahay
nafteedu hal ku dhig laga soo xigtay Ab-waaniinta Soomaaliyeed, hase ahaatee waxay salka ku haysaa wax badan, maxaa yeelay waqtigaan lagu jiro oo adag in la soo qaato waa muhiim.
Sidaas darteed Mudane Formaajo ma qaban xil dahab ah, waxa uu qaaday xil umadeed, waxa markaasi hortiisa yaala howl adag, dad badan ayaa horay u saadaaliyay in Maxamedkaan cusub lagu badbaadi doono,

Md: Maxamed C/laahi oo la hadlaya Baarlamaanka.

waa saadaal la-akiin waxaa loo baahan yahay karti iyo hufnaan laga dheehan karo ruuxa wa-daniyada, Ra'isal wasaaruhu wax mucjiso ah oo
lala yaabo ma keeni karo hadii aanay garbihiisu taagnayn Wasiiro laga soo fikiray iyadoo laga tusaale qaadanaayo wax qabad la'aantii Wasiirad-dii hore ee u badnaa iga gee ama iga magacaw si loo raaligeliyo Beel Soomaaliyeed.
Maanta Soomaaliya gacmaha isma haysato intii la doona ayaa la kala furfuray, waxaana ka shaqeeyay cadoowgeeda, inta dhimana waxaa la doonayaa in laga yeelo sidii la doono, waa muhiim markaasi in ay soo baxaan indheergarad isgarab-saday oo damiirleh, Wasiirada la soo magacaabi doono dhawaan indhaha ayaa lagu hayaa waxayna Wasiiradu noqon doonaan dad 20 sano.
dhibaato lagu soo hayay oo ay ku dhacday hogaamin la'aan.
Taasi darteed qofkasta oo Soomaali ah waxa uu ka wal-walaayaa Hogaamin, waayo haday liidato dalkuna dhi-baato ka bixi mayo, sidii uu sheegay Madaxweyne Shariif waxaa horteena ah fursad kale oo qaali ah, Ra'isal wasaaraha kaligiisna fursadaasi ma ka faa'iidaysan kara mana dayici kara, taas macnaheedu waxay tahay in loo wada guntado smaata bixinta Qaranka Soomaaliyeed ee halista ku jira,
Taariikhdu ma laha baalal gogo'an, waxaa taasi loola jeedaa in aysan duugoobaynin oo qofkasta wixii uu
qabtay lagula xisaabtami doono sababtoo ah dalkaan uma gud-boonayn sidii loogu howlgalay, hadii uu haysan lahaa halyeeyo dhab ah oo ka gilgisha dal iyo dadba heerkaan maanta lama joogeen, Mudane Ra'isal wasaaraha Soomaali oo dhan adiga ayay indhaha kugu haysaa, nasasho kuuma taalo oo waxaad u timid inaadan nasan waxaa hortaada iyo gadaashaad-aba ah Soomaali wax walba lagu dulsameeyay oo ay garbuhu hool-meen, qaarkoodna aan ilaa iyo hada la qayaasi Karin xaaladda ay ku sugan yihiin, waxaa markaasi lagaa codsanayaa in aad noqoto Beelguddoonshe u guntada dad-kaan ku daalay kuna hoobtay da-

Maxaa nala gudboon Dadoow?

Shacbiga Soomaaliyeed ee casiiska ah waxa uu maanta marayaa xaaladdii ugu xumayd, ee abid noloshiisa la soo gudboonaata, waxaa la soo dersay musiibooyin xukun Ilaahi ah, laakiin dadka caqli waaciga ah waxay in badan ka digeen in laga ilaaliyo bulshada Soomaaliyeed ku dhaqanka dhaqankeeda suuban, maxaa yeelay waxay meel fog ka arkeen in bulshada taasi ay u keenayso dhibaato, maanta taasi wey haysataa maxaa yeelay waxaa maqan awooddii shacbiga waxaa wiiqmay oo kala dhaltaalmay midnimadii ummadda, taasoo la tilmaamo inay aasaas u tahay qabyaaladda.
Haddaba, sidee looga gudbaa mashruucaasi?
Maxaase la gudoob shacabka Soomaaliyeed si looga gudbo dhibaatooyinka jira, ee dib loogu soo celiyo inay u madaxbannaanaadaan dhaqankooda wanaagsan?

Gaarigacanluhu waxa uu qeyb ka qaatay daadgureynta dadka ay rasaastu haleeshay, Masawirka Haweeney da' ah oo waqti danbe ay haleeshay wi-ifto iyadoo gurigeeda joogta, waxaana loola cararaayaa mid ka mid ah xa-rumaha caafimaadka, inkastoo ay wadooyinka dhibaato kala kulmayaan.

KALLUUNKA

Mardaadi waxa uu badda ka soo baxay isagoo madaxa ku sita Kaluunkaan weyn, hase ahaatee shacbiga Soomaaliyeed waxaa cuna kaluunka tiro yar, waxay u baa-han tahay tan in wacyigelin badan loo sameeyo si xoolaha kale ay u badbaadaan sida geelle, arriga iyo lo'da kuwaasoo lagu dhamayn rabo qalid iyo dhoofin.

Waxaanu joognaa Muqdisho oo ku labaatan jrsatay dagaalo aan kala harlahayn, waa caasi-mada ugu mashquul badan Caalamka, maxaa yeelay wax walba way ka socdaan, sabab-too ah iyadoo dagaal uu socdo ayaa hadana la adeeganayaa, taas micnaheedu waxay tahay in lala qabsaday dagaalada, laakiin anigu waxaan ka ash-takoonaayaa dhamaan dagaal-ada ka dhacaaya magaalada gaar ahaan waxaan cabsho badan ka muujinaayaa eray-gaan igu cusub ee laga helay
jiri weynay, Wiiftooy maalin wacan, waxaa kaa sii daran aadaha Wiiftada ah.
Dadka isaga gudba barta K4 iyo degmadda Waabari isku mid ayay halmar u dareemeen halista Rasaasta habowga ah ee la iska soo firdhiyay, waan ku sa-laamaayaa Wiiftooy, laakiin qadiyaan baan kaa taaganahay, saacad walba wad na soo boo-qataa oo waxaad noogu ti-maadaa booqasho xoog ah, waad na dishaa, waadd na dhaawacdaa, waan ka adeegan weynay, Aqaladii waan kaaga

Aniga iyo Wiifto maxaa nala gudboon?

bahaa oo Hoobiye ah, kana mid ah Hubka dhagaha la'a ee wax gumaada, Isana waxaa ka sii da-ran Hooyadii Bii'em, waxaad u soo dhigateen Sedexdiina is dha-lay in aad na gumaadaan, waxaad gacmaha u gasheen ku-wii na kala eryi lahaa oo ah dad aan la dhihi Karin waa Soomaali, Hadii kale Wiifto iyo Waalidkeed nama dileen. Wiifto aan kuu waramo jeer ay noqotaba waan ka aarsan doonaa, laakiin hada sida muu-qata waxaad doontaad nagu samaysay, Waayeel, Caruur, Ar-day intuba shartaadu waa gaar-tay, dad badana waad ba-rakicisay, Yaan kaaga ashta-koonaa?

Dowladda Koonfur Kuuriya oo faahfaahisay sii deynta markabkeeda

Samho Dream

Seoul, (SONNA): War cad oo maanta ka soo baxay wasaaradda arimaha dibadda ee dalka kuuriyada koonfureed ayaa shaaca ka qaaday in siideynta markabka Samho Dream ee ay kooxaha burcad badeed sii daayeen ay ka dambeysay kadib markii kooxihii gacanta ku hayey markabkasi la siiyey lacag madax furasho oo lagu qiyaasay 9 Milion iyo bar oo dolarka maraykanka.

Warkan oo aan ka soo xiganayey wakalada wararka u faafisa dalka K/kuuriya ee Yonhap ayaa lagu sheegay in markabka Sabho Dream uu ka soo shareecday dalka Ciraq waxaana uu ku sii jeeday dalka Maraykanka ka hor inta ay san kooxaa burcad badeeda ka qafaalan Badweynta India bishii April ee sanadkan, waxaana markabkasi saarnaa ilaa iyo 24-shaqaale oo 5-ka mid ah ay u dhesheen Koonfur Kuuriya halka 19-ka kale ay ka soo jeedaan wadanka Filibin

Wakaaladda wararka K/kuuriya u faaf-isa ee Yonhap ayaa ku warantay in Markabkasi uu siday saliid ceyrin ah oo lagu qiimeeyey aduun dhan $160 dolarka Maraykanka, waxaana wakaladu ay intaa ku dartay in lacagta.

madax furashada ah kooxaha burcad badeedu ay ka qaateen Markabka Samho Dream ay tahay tii ugu faraha badneyd oo ay ebed kooxaha burcad badeeddu ka helaan Maraakiibta ay u afduubka u geysteen.

Wakaalada wararka ee K/Kuuriya ee Yonhap oo soo xiganeysa Madaxa Badmareenada bariga Afrika Andrew Mwangura ayaa shaacisay in kooxaha burcad badeeda ay weydiisteen lacag dhan 20-milyan oo dolarka Maraykanka ka hor inta aysan qaadan lacagta haatan lagu heshiiyey.

Dhinaca kale ciidamada badda ee Midowga Yurub ayaa waxa ay sheegeen in kooxo kale oo bur-cad badeed Soomaali ah ay sii daayeen Markab ka babanayey calanka dalka Singabuur kaasi oo lagu magacaabo MV Golden Blessing oo ay 28-kii bishii June ee sanadkan ay kooxaha burcad badeedu ka qafashen meelo ka baxsan xebaha Soomaaliya, waxaana markabkasi ay ka qaaten 2.8 milyan oo doolarka Maraykanka.

Arday Soomaaliyeed oo ka qalinjebisay jaamacad ku taalla Bangaladhesh

Xaflada qalin jabin ah oo ay si heer sare ah u soo agaasimeen maamulka jaamacada is-laamic Unevercity of technology (IUT) ayaa waxay ka dhacday hoolka jaamacadaasi oo ku yala magalaao madaxda wadnkaasi ee dhaka.

Ardeyda soomaaliyeed ee ka qalan jebisay qeybaha kala duwan ee jamacadaasi ayaa la gudonsiiyay shahaadooyin kuwaa oo ay gu-doonsiiyeen madaxda wasaraada waxbarashada ee dalkaasi iyo maamulka jaamac-adaasi . Xafladda qalanjebinta ee ardeydaasi soomaliyeed ayaa waxaa ka qeyb galayR/wasaaraha dalkaasi bandgaldheesh sheikh Haasina, safiirka dowladaha islaamka u jooga dalkaasi iyo xogahaya ururka is-laamka . Waa sanadkii ugu badanaa ee ardey soomaliyeed ka qalin jebiyaan qeybaha ku-liyadaha ka duwan ee jamacada Islamic university of Technology (IUT) e dalka ban-galadheesh iyadoo sanadkani u ahayd sanadkii 24-aad ee ay ka qalainjabiyaan ardey ka kala socota wadamada islaamka .waxayna Ardeyda soomaaliyeed u ahayd maalin farxadeed iyaga ardeyda kale ee ka timid dunida muslinkmka.

Jaamacadaan ayaa aas aaskeeda qeyb weyn ka geysatay ururka iislaamka ee (Organization of Islamic Conference (OIC) waxayna ugu tala gashay in ay Ardeyda iwadamada islaamka ay ka bartaan si ay Aqoonyahano islaami ah ugu noqdaan ku-waa oo dalalka ay ka imaanayaan u matali doona in ay u yihiin aqoon yahano u adeega dalkooda kuna hogaamiya diinta islaamka.

Magacyada Ardayda iyo Qeybaha ay ka kala Qalinjabiyeen waxay ahayeen sedan:

Department Of Mechanical and Chemi-cal Engineering (MCE)

1.Eng. Abdi Hakim Macow
2.Eng. Ahmed Mohamed Xanaano
3.Eng. Khadar Hassan Salaad
4.Eng. Ahmed Ali Abdi
5.Eng. Ahmed Mohamed Adan
6.Eng. Guleed Mohamd Rashid
7.Eng. Abdi Khadir Ali Abdi

Department of Electrical and Electronic En-gineering (EEE)

1.Eng. Husen Sayid Omra Hamza
2.Eng. Mohamed Shiq Abdirahman
3.Eng.Mohamud Abdikhadir Abdi Karim
4.Eng. Abdi Nasir Mohamed Abdi Rahim
5. Eng. Abdi Jabaar Husen Mohamed

Department of Computer scinece and Infor-mation Technology (CIT)

1.Ali Moalim Mohamed Nuur
2.Abdi Fataah
3.Mohamed Hassan Shakuul
4.Sayid Ali Mohamed Abdi Rahim
5.Omar Moalim Osman Macaw
6.Muhyodin Farah Abdilaahi

Maraykanka: Dhalinyaro Soomaali ah oo loo haysto Dambiyo

Sagaal iyo labaatan dhalinyaro u badan Soomaali ayaa loo haystaa dambiyo culus sida ka ganacsiga jirka gabdhaha yar yar.

Kooxdan ayaa lagu eedeeyay in ay gabdho da'doodu ka yartahay 14 jir ay ku qasbeen in ay jiikooda ka ganacsadaan, iyaga oo geeyay gobollada Minnesota, Tennessee iyo Ohio ee dalkan Maraykanka.

Dacwadda loo haysto dhalinyaradan ayaa waxaa shaaca ka qaadday maxkmad ku taalla gobolka Tennessee.

Dhalinyaradan dambiyada loo haysto waxaa ku jira saddex gabdhood oo Soomaali ah, sidoo kale 29-ka qof ee la soo eedeeyay dhamaantood waa Soomaali marka laga reebo qof kaliya oo ajnabi ah.

Dhacdadan ayaa walaac badan ka dhex abuurtay jaaliyadda Soomaalida ah ee gobolka Minnesota, oo ah gobolka ay ku nool yihiin Soomaalida ugu badan ee dalkan Maraykanka

Ra'isul wadaaraha oo baaq nabadeed diray

Ra'isul wasaaraha Soomaaliya mudane Maxamed C/laahi Maxamed ayaa soo saaray war-Saxaafadeed ku aaddan waxgarad ka soo jeeda gobolada dhexe, kuwaasoo guntadhiisha isaga dhigay sidii ay u baajin lahayeen dhiigga daadanaya ee walaalaha wada dega Gobolka Galgaduud ee bartamaha Soomaaliya.

R/wasaraaha ayaa uga mahadceliyay dadkii ka dambeeyey hakinta xiisadihii ka taagnaa deegaannada Gobolka Galgaduud ee ay xiisadaha colaadeed ka soo cusboonaadeen maalmihii ugu danbeeyey, wuxuuna ugu baaqay in lagu xaliyo dhibaatada geed hoostiisa sidii caadada u ahayd Soomaalida, wuxuu kaloo Mahanaq u jeediyey intii kaalinta ka qaadatay qaboojinta xiisadahaasi, gaar ahaan Mas'uuliyiinta Maamullada goboladaas, Xildhibaanada, Culimaa'udiinka, Oday dhaqameedyada, Haweenka iyo waxgaradka kale ee ku nool Magaalada Muqdisho iyo Gobollada Dhexe, isagoo u rajeeyey dadka ku nool gobolladaasi in ay ku waaraan nabad, kuna xalistaan arrimahooda dariiq na-badeed iyo wada hadal.

Ra'isul wasaare Farmaajo

GANACSIGA & MAANTA

Si aad u noqoto Ganacsade fiican maxaad u baahan tahay?

Diyaariye: Maryan Maslax.

Sideedaba aadanaha waxaa loo abuuray in uu wax qabsado oo howl uu ku noolaado uu qabsado, ha noqoto mid uu beero ku fasho, mid uu ku ganacsado, mid uu gacmihiisa wax uga soo saarto xirfad oo kale, ama uu noqdo qofkaas mid wax dabiiba, IWM.

Si hadaba loo helo nolol waxay u baahan tahay in wax uun la qabto, waxyaabaha hadaba aan maantay soo qaadanayno waxaa ugu weyn ganacsiga.

Maantay waddankeena haweenka ayaa u badan dhinaca ganacsiga yar-yar, iyagana badanaa ma yaqaaniin sida loo ogaado faa'ii-dada iyo khasaaraha.

Ganacsi waa maxay?
Ganacsi waa wax la kala iibsado, oo qof in-tuu keeno qofkale ka gatto kaasoo labada qofba ay macaash ama faa'iido ka wada raadsadaan, sida badanaa ay hadda dadku sameeyaan waa ganacsi furan oo aan xadid-nayn.

Waqtiyadii hore, dowladdii dalka ka talin jirtay waxay siin jirtay qofka sharci iyo shati uu ku ganacsado laakiin dowlad la'aantu waxay keentay in qofwalba wuxuu rabo uu ka ganacsado, meeshuu doonana ku ganac-sado; taasna waxaa ay leedahay dhibaatad-deeda maxaa yeelay waxaa badatay in la isku daysado ooh al wax laga wada ganacsado, sidaasna ganacsigii uu isku xir-xiro, waxaa badanaa dhacda in uu qofku arko qfkale oo ka faa'iiday wax uu ka ganacsanaayay sidaas darteedna uu ku fekero isagana in uu ku dhaqaaqo in uu gado alaabta uu qofkaas ka faa'iiday, markii ay magaalada ku badatana waxaa ku dhacaaya qiima jab.

Haddaba maxaa looga baahan yahay qofka ganacsanaaya?
Marka ugu horeysa qofka waa in ay mask-axdiisa ay ka timaado in uu rabo in uu ganac-sado, waa in uu meel fariisto oo fekero, fe-kerkiisana uu kala soo baxo waxa uu rabo in uu ka ganacsado isagoo fiirinaaya muhii-madda meesha ay ku jirto, sida:- Lacagta aad haysatid ma ku filan tahay ganacsiga aad rabtid in aad abuurto. Waxa aad ku fekertay ma hubtaa in ay kuu gadmaayaan. Waxa aad ka ganacsanaysid ma yihiin waxay dadka deegaankaaga at rabaan. Wax la tashi ah ma la yeelatay dadka ganacsatada ah. A. In aad heysatid oo macdaarkaaga uu yaallo wax dadka indhahooda soo jiita oo xayeeysiin u ah.

B. In ay kuu joogaan dad shaqaale ah oo aad u fiican oo dadka soo jiidankara.
C. In aad heshid wax ku maalgeliya markii aad u baahato kabid (Good supplier).

D. In aad heshid macaamil fiican oo kugu xiran.

E. In aad bixisid hadiyado ya-yar oo aad siisid dadka wax kaa iibsada si ay maalin kale kuugu soo noqdaan.

Inta aad wax gadeysid qofka waa la fariisiyaa biyo qaboowna waa loo shubaa si uu waxyaaba badan kaaga gato; waxaa inta badan dhacda in qofkaasi uu kaa gatto alaaba fara badan oo uu markiisii hore uusan ku fakareynin.

Haddii adiga oo baddeecad haaya, ay si aan la filaynin ay badeecadii hoos u dhacdo qii-maheeda maxaad sameyn lahayd?

Qofka ganacsatada ah sideedaba waxaa loo baahan yahay in uu ku tashado faa'iido iyo qasaaro labadana, iyadoo ay haddana arrintaas jirto ayaa waxaa looga baahan yahay in uu mar walba sicirka dunida uu la socdo oo mar-kastaba uu xiriir joogta ah la yeeshaa ganacsa-tada waa weyn si khasaarahiisa uu u yaraado.

Waxaad maqleysaa mararka qaar, Ganac-sadayaasha waaweyn oo soo daabula badee-caddaha kala duwan, oo dhahaaya bisha soo socota alaabta noocaas ah sicirkeedu hoos buu u dhici doonaa ama kor buu u kacayaa; taas waxy ku tusinaysaa la socoshada Ganacsiga Dunida.

Qofka Ganacsadaha ahne waa in uu markasta Xog-ogaal u ahaado meesha ay wax marayaan.

Hadii ay kor u kacdo sicir badeecadda aad heyso maxaad sameyn lahayd?

Aniga oo badeecad haya hadii ay kor u kacdo waa faa'iidadda ugu weyn ee soo marta Ga-nacsadaha, taasna waxaa laga rabaa in khasaaraha ama dakhliga ka soo galo uu ka faa'iidaysto, midaasoo uu ku ballaarin karo ganacsigiisa, ama uu u leexin karo waxyaaba kale oo uu ku fekeraayay, taasoo markii hore uu u la'aa kharash uu ku qaabilo.

Hadii aad rabto in aad dukaan furto maxaad sameyn lahayd? In aad indha-indhayn aad ku sameysid nolosha meesha aad ka fureysid. In aad ganacsigaaga oo kale ka jiro meesha. In aad dadka aad dhexgashid oo aad deristid baahidooda ugu weyn. In aad qiyaastid xaafadda yaa u badan ma caruur, ma du-mar, ma rag, ma waayeel yaa u badan deegaankaas. In aad ogaatid dadka deegaankaas deggan dhaqaalahooda inta uu la eg yahay iyo meesha ay ka he-laan, ma shaqaale dowlad-deed baa u badan, ma beera-leey baa u badan, ma dad dan yar oo masaakiin ah baa u badan.

Qofka ganacsiga ka bilaabaaya deegaan isaga ku cusub waxaa kaloo looga baa-han yahay in uu si hoose uu u darso du-kaamada xaafaddaas ka fuan, oo uu ogaado habka ay wax u gadaan tusaale:-

Hadii dukaamada meeshaas ka furan ay yihiin kuwa bixiya deymanka ama biilka qoysaska, kadibna dhammaadka bisha loo soo shubo, adigana dukaankaaga aad tiraahdo waxayga waa kaash, taas kuuma soconayso waana aad ku khasaaraysaa waxbana lagaama gadanaayo, ee waxaa lagaa rabaa in sharciga xaafaddaas u degsan aad adi-gana dhinacaaga aad ka raacdo.

Sideedaba ganacsigu waa tartan markas-tana qofka ganacsadaha ah wuxuu ku jiraa tartan aan la arkeynin, tartankaas waa in aan looga guuleysanin, waxaa laga rabaa qofka ganacsiga tartanka ugu jiraa in uusan dhinacna u jaleecsan oo uusan liicin, qofkaas waxaa laga rabaa in uusan dhulka ku dhicin, tusaale:-

Adiga ganacsigaaga hadii uu yahay mid soo dhacdooy ah oo aad maalintiiba 120 shey aad gado marka la isku celceliyo ganacsigaaga, dukaamada kalena ay leeyihiin rukun fara badan oo marka la isku celceliyo gaaraaya 250-300, adiga midkaada waa xirxirmaayaa, maxaa yee-lay dukaanka ruuxiisa wuxuu rabaa kharash, sida koronto, IWM.

Qofka wax gadaaya iyo goobta wax lagu gadayo muuqaalkooda maxaa looga baahan yahay?

Waa in alaabta goobtaasi taallo ay ahaato mid si qurux badan loo dhigay oo lagu saffo meelihi la saari lahaa, taasoo ah in si xarraga leh loo dhigo, si ay isha u soo jiidato. Waa in qofka gadaaya dukaanka uu ku labisan yahay dhar nadiif ah, isagana uu yahay qof nadaafadi ay ka muuqato.

Waa in uu u dhoolacadeeyaa dadka wax ka iibsanaaya ee hadii uu noqdo mid weji macbuus ah oo gafuurka taagaaya ama xanaaq uu wejigiisa uu ka muuqato amaba.

intuu qofka six un u fiiriyo haddana isaga oo cagajiidaaya uu u soo qabto dalabkii qofka wax gadanaayay; taas waxay dhaawaceysaa ganacsigii milkiilaha dukaanka. Hadii uu yahay dukaanka mid raashin lagu gado, waxaa muhiim ah in gudihiisa laga helo wixii raashin ah oo dhan, taas waxay dhiirigelin u tahay milkiilaha dukaanka, waxayna howlfududeyn u tahay macaamilka dukaanka. Waa in uusan dukaanka lahayn xasharaadka raashinka dhibaateeya, sida dukhsi fara badan oo ku dhibaata marka aad ka adeenayso, doolli jar-jaraaya jawaanadda ama baranbaro ku dul so-conaysa raashinka. Waa in goobta aad ku ganacsaneyso aad so joogta ah u nadiifisaa, oo boorka aad ka jaftaa alaabada aad iibinayso, qashinka aad xaaqdaa dhul-kana aad dhaqdaa.

Waxaa markasta loo abuuraa in faa'ido laga helo, Ganacsiga wuxuu noqdaa mid jira marka uu leeyahay caalamaddaha lagu aqoodo oo ay ka mid tahay:- In uu yahay mid faa'iido sameeya. In uu yahay mid raaligeliya qofka rabi-taankiisa. In uu yahay mid abuura ilo dhaqaale. In uu yahay mid abuura shaqaale.

Koonfur Afrika: Ganacsato cabasho muujisay

Cape-Town:Bar-kulan- Ganacsatada Soomaalida ee dalka Koonfur Afrika ayaa waxaa soo wajahay suuq xumo ay sheegeen inay kasoo wajahday ciyaaraha koobka adduunka markii laga reebay xulka qaranka Koonfur Afrika ee Bafana Bafana.

Sida ay Bar-kulan u sheegeen qaar ka tirsan ganacsatada Soomaalida ee magaalada Cape-town ayaa tibaaxay inay hakad ku yimaadeen dhaqdhaqaaqii ganacsigooda taasoo ay ku sheegeen inay sabab u tahay ka haritaankii ciyaaraha adduunka ay ka hareen xulka ciyaartooyda qaranka Koonfur Afrika.

Ganacsatadan Soomaalida ee magaalada Cape-town ayaa ku waramaya inay geliyeen wixii hanti ay hayeen ganacsigooda iyagoo dukaamadooda ugu soo iibiyey alaabo ay ku qoran yihiin wadamada ka qeyb galayey ciyaaraha aduunka haba ugu badnaadaan alaabta ay ku qoran yihiin dalka marti gelinayo ciyaaraha aduunka ee koonfur africa.
Waxaa ay xuseen ganacsatadan soomaalida ee ganacsiga ku leh magaalada Cape-town in markii ay bilaabanayeen ciyaaraha adduunka ay dareemayeen dhaqdhaqaaq ganacsi oo si dar-dar leh ku socday maadaama ay waqtigaasi ciyaarayeen oo garoomada lagu arkayey ciyaartoyda qaranka South africa ee Bafana Bafana.

Inta badan dadka Koonfur Afrikan ka ahi ayaa iibsanayey intii ay ciyaarayeen xulka qaranka Koonfur Afrika alaabaha ay gadaan ganacsatada soomaalida koonfur africa sida funaanadaha ay ku cayaaraan ciyaartoyda qaranka Koonfur Afrika iyo calanka South africa iyo weliba buunka la yeeriyo oo ay ugu magac dareen bu-buseela taasoo ay caado ka dhigteen dadka koonfur africanka ah ee u dhashay wadanak South Africa, iyadoo sidoo kalena buunka uu caan ka noqday meelo badan oo ka mid ah aduunka.

Maxamed Cabdi Jaamac oo ka mid ah ganacsatada Soomaalida ee magaalada Cape-town ayaa Bar-kulan u sheegay in suuq xumo xoog leh oo aysan ebed arag ay ka soo wajahday ciyaaraha aduunka, isagoo tilmaamay in loo aaneynayo xulka qaranka koonfur africa oo ka haray ciyaaraha aduunka.

Si kastaba ha ahaatee dhaqaalaha ugu badan ee xiligan ka socda dalka koonfur africa ayaa waxaa dareemaya ganacsatada hoteelada ku leh dalka South Africa iyo kuwa goobaha dalxiiska sida gaarka ah u leh maadaama ay dalka koonfur africa buux dhaafiyeen taageerayaal iyo dal-xiisayaal ka yimid caalamka.

Falanqeynta Cayaaraha

Tababaraha Arsenal oo rajo ka muujiyey inay la sii joogaan Nasri iyo Clichy

Arsene Wenger oo u waramayey saraakiil ka tirsan website-ka naadiga Arsenal ayaa u sheegay in xidigaasi da'da yar ay yihiin kuwa uu ku kalsoon yahay ayna diyaar u yihiin inay qandaras cusub oo min 2-sanno ah ay la geli doonaan kooxda Gunners-ka. Tabare Wenger waxaa kaloo uu xusay in xidigahan Samir Nasri iyo Clichy ay haatan yihiin mishii-nada ay ku dhaqaaqdo naadigiisa, waxaana uu tilmaamay in haddii ay cusbooneysiiyan heshiiskoda ay keeni karto in ay naadiga u soo hooyaan guulo waaweyn oo ay ka mid tahay horyaalka qaaradda yurub iyo kuwa kale oo ay kooxdu haatan ciyaarayso. Tabarre Arsene Wenger waxaaa kaloo uu sheegay in Naadigiisa uu ku soo biirin doono xidigo mu-hiim ah marka uu furmo bisha janaayo ee sanadka soo socda suuqa kala iibsiga ciyaartoyda Qaaradda Yurub.

Lampard "Waan jeclaan lahaa in Torres iyo Gerrard ay yimaadaan Chelsea."

Xidiga khadka dhexe ee kooxda Chelsea Frank Lampard ayaa sheegay in uu aad u jeclaan lahaa in xidigaha kooxda Liverpool ee Fernando Torres iyo Steven Ger-rard ay mar un ku soo biiraan kooxda the Blues ee uu u ciyaaro xidigan. Lampard ayaa u sheegay wargeys-ka The Sun ee ka faalooda ari-maha ciyaaraha kana soo baxa wadanka Britain in Mas'uuliyiinta kooxda Chelsea ay isha ku hayaan sidii labadasi xidig loo keeni lahaa marka uu furmo suuqa kala ci-yaartoyda garoonka Stamford Bridge ee ay Chelsea ku ciyaarto.
Cayaaryahanka khadka dhexe uga ciyaara xulka Qaranka Eng-land iyo kooxda Chelsea ayaa ugu tilmaamay in haddii ay labaasi xidig ka mid noqdaan cayaarya-hana kooxdiisa uu ku shegay in ay guulo waa weyn ay soo hoyn

Frank Lampard

Me-sut Oezil oo Diego Forlan ku tilmaamay nin xariif ku ah K/cagta

Me-sut Oezel

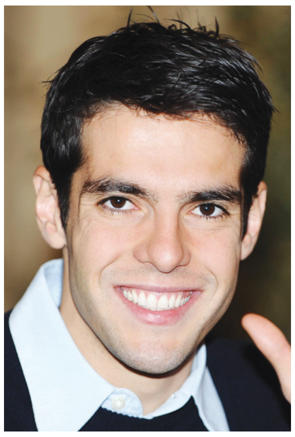
Kubad qaa-beeyaha kooxda Real Madrid Me-sut Oezil ayaa carabka ku adkeeyey in Diego For-lan uu yahay cayaaryahan aan la dhaliilsan Karin marka uu ku-badda gacanta ku dhigo, waxaana mar uu Oezil ka had-layey kulanka darbiga ah ay Axadda la ciyaari doonaan naadiga Atletico Madrid uu ku sheegay in uu yahay kulan aad u adag ayna ka cabsi qaban oo kilya weeraryahanka kooxdasi. Xidigii hore kooxda Werder Bremen ee dalka Jarmalka ayaa rajo wanaagsan ka muuji-yey in ay guul ka gaari ka raan kulanka aadka u xiisaha badan labada kooxood ku dhax mari doono garoonka Bernabeu Sta-dium ee kooxda Real Madrid ay ku ciyaarto.
"Atletico Madrid waxay haysataa ciyaaryahano aad u wanaagsan oo uu ka midyahay Diego Forlan, isha ayeyna ku hayn doonaan daafacyadeena xidigasi weerarka uga ciyaara kooxd Atletico Madrid laakin annaguna dadaal-keena lama hari doono" sidaa waxaa yiri mishiinka qadka dhexe uga ciyaara kooxda Real Madrid Mesut Oezil.
Dhinaca kale Oezil ayaa ku tilmaamay kooxda Real Ma-drid in ay tahay kooxda caalamka ugu taageraha badan uuna ku faraxsanyahay ku soo biiritaanka kooxdasi uu dhawaantan ku soo biiray, waxaana uu intaa raaciyey in u jeedkiisu ay ahayd in uu u ciyaaro koox caan ah oo uu ku sheegay in ay tahay kooxda Real Madrid.

Inzaghi " waxa uu ciyaari karaa ilaa iyo 40, sanno jirkiisa"

Gudoomiye ku xigeenka kooxda kubadda Cagta AC Mi-lan Adriano Galliani ayaa ka dhawaajiyey in xidigii hore ee kooxda Juventus haatanna u ci-yaaro kooxda AC Milan Pippo Inzaghi uu ciyaari karo ilaa iyo Galliani ayaa tibaaxay in digan reer Talyaani uu wacadarro ka dhigay kulankii Championka ahaa ee Kooxda AC Milan bar bar dhaca la gashay kooxda ka dhisan dalka Spain ee Real Madrid halkasi oo uu carayaan Pippo Inzaghi ka dhaliyey labada gool ee ay kooxdiisu la timid, waxaana uu intaa ku daray in ciyaartaasi ay ku dhamaatay bar bar dhac 2-2.
Gudoomiye ku xigeenka kooxda AC Milan Adriano Galliani ayaa waxa kaloo uu sheegay in ciyaaryahan Pipppo ay haatan da'diisu jirto 37 sanno uuna rajo wanaag-san ka muujiyey in uu sii ciyaari karro 3-sanno ee 40-kiisa

Filippo Inzaghi

Real Madrid oo shaaca ka qaaday in Kaka uu iibka yahay



Ricardo Kaka

Saraakiil ka tirsan kooxda Real Madrid ayaa wargeyska Marca ee ka soo baxa dalka Spain kana faalooda arimaha Sporitga u sheegay in haatan Mas'uuliyi-inta kooxdu ay ku dhawaaqeen in xidigii hore ee kooxda AC Milan Kaka uu haatan saaranyahay ayna ka iibinayan koox kasta oo diyaar u ah in ay cayaaryahankasi ay iibsato. Kooxda Real Madrid oo shaaca ka qaaday in Kaka uu iibka yahay.
Tababaraha kooxda Chelsea Carlo Ancelotti ayaa daboolka ka qaaday in uu diyaar u yahay in xidigasi reer Brazil uu keeno ga-roonka Stamford Bridge ee dalak England ee ay ku ci-yaarto kooxda the Blues
Sidoo kale markii uu soo baxay wararka sheegaya in Kaka ay iska iibinesyo kooxda Real Madrid ayaa labada koox ee ka wada dhi-san wadanka Talyaniga ee kala ah AC Milan iyo Inter Milan ay durbadiiba ku dhawaaqeen in ay doonayaan in ay soo xero geliyaan cayaaryahan Kaka.
Cayaaryahan Kaka oo markii hore u ciyaari jiray kooxda AC Milan lana qayb saday farxado dhowr ah ayaa markii uu dhawaan ku biiray kooxda ka dhisan dalka Spain ee Real Madrid ay la soo daristay dhaawacyo kala duwan taasi oo keentay in ay xoogaa lunto sumcaddii uu ku lahaa Masraxa ciyaaraha.

Wargeyska Dalka

Waa Wargeys bilow ah oo ku hadla magaca dowladda federaalka, waa wargeys dadweyne, wuxuuna aqris-tayaasha ka haqabtiri doonaa arri-maha siyaasada, dhaqaalaha iyo bul-shada.
Email: sonnanews@gmail.com

Wargeyska DALKA

Caafimaad

Dhibaatooyinka Uurka

Inta aad uurka leedahay, waxa laga yaabaa inaad yeelatid xoogaa ah dhib iyo raaxo-daro hadba marka jirkaagu is beddelo. Isku day talaabooyinkan aasaasiga ah oo la hadal dhakhtarkaaga ama kalkaalisada si aad u heshid talo dheeraad ah. Ha isticmaalin wax ah dawooyinka la iska iibsan karo warqad dhakhtar la'aan ama dhir/geedo adiga oo aan marka hore la hadlin dhakhtarkaaga.

Waxaan qormadaan uga hadli doonaa dhibaatooyinka ugu caansan ee la soo dersa haweenada uurka leh waxaan ka mid ah:

* Walac (Morning Sickness)
* Daal (Fatigue)
* Hurdada oo dhib ah (Trouble Sleeping)
* Cirib dhiigid (Bleeding Gums)
* San cabur iyo san-goror (Epistaxis & Nose stuffiness)
* Danqasho naaska ah (Tender Breast)
* Laabjeex (Hearburn)
* Bararka gacmaha iyo cagaha (Swelling of Hands and Feet)
* Kaadi badni (Polyurea)
* Calool-adag ama Shuban (Constipation or Diarrhea)
* Baabasiir/Bawaasiir (Hemorrhoids)
* Dhabar-xanuun (Back pain)
* Maroojis Lugta ah (Leg Cramps)
* Xidido Dhiig oo Bararsan (Varicose Veins)
* Dheecaan siilka ah (Vaginal Discharge)
* Madax-xanuun (Headache)
* Hergab/Ifilo (Cold/Flu)
* Xanuun Caloosha ah ama Qabashooyin (Abdominal Pain or Contractions)
* Dawakhmid (Dizziness)
* Xiriirka galmada (Sexual relations)
* Isbeddelada Niyada ama Fikirka (Changes in Mood or Thinking)
* Jamasho cunto (Food Cravings)
* Maqaarka, Timaha iyo Cidiyaha (Skin, Hair and Nails)

WARGEYSKA DALKA:

Ka akhriso wararkii ugu dambeeyay ee Soomaaliya, ka dhigo wehel, ka kororso aqoon, kala soco macluumaad wax ku ool ah iyo warbixinno caalami ah.

Nuqulkaaga ka qaado, toddobaakiiba waa fursad mar ku soo mareysa.

Aragtidaada iyo wixii aad jeclaan lahayd inay akhristayaasha kula wadaagaan ku soo dir ciwaankan: sonnanews@gmail.com

Cudurka Qaaxada

Maryan Maslax

Caafimaadka waa wax noolaha oo dhan uu u baahan yahay, si loo helo caafimaadna waxay ku xiran tahay iyadoo la helo mujtamac u heelan sidii looga hortagi lahaa waxkasta oo keeni kara caafimaaddaro.

Side looga hortagaa waxyaabaha keena caafimaad xumida?

Qofka beni-aaadmka ah waxaa looga baahan yahay in uu ogaado meesha ay khatarta caafimaad xumada uga imaankarto si uu uga badbaado masii-booyinka u keeni kara, dhimasho soo degdegta, dhaawac soo gaara xubnaha jirka sida (Maskaxda, Muruqyada, Xi-didada iyo Maqaarka); iyo dhaqaalaha lagu bixinayo cudur muddo fara badan la daaweynaayo.

Si looga badbaado intaasi oo dhanna, waa iyadoo laga hortago cudurrada sida sahalka ah la isugu gudbiyo, oo qofka qaba sida cudurka Qaaxadda, Marka uu qufaco ama uu Hindhiso waxaa afkiisa ka soo baxaaya bak-teeriya fara badan oo toos ugu gud-baata qofka caafimaadka qaba neef mareenkiisa, Hadii qofka cudurka qaba uusan gacantiisa afka saarin ama uusan masar ama maro uusan ku qufi-cin, wuxuu si sahal ah ugu gudbin karaa dad fara badan, wuxuu kaloo uu ku gudbin karaa candhuufta oo uu ku tufo meelaha ay dadka ku badan yihiin amaba waddooyinka, sidoo kale wuxuu ku gudbin karaa isagoo ka cabba Biyaha la qaso oo waddooyinka lagu gado, taasoo koobabka aan sidii la rabay aan loo dhaqin.

Waxaa Sannadahaan danbe sii badanaaya Bukaanka la ildaran cudur markii la waayay Isbitaalkii weynaa ee laansareeti oo seexin jiray dadka qaba cudurka Qaaxada.

Markii Qofka Cudurkaan qaba si hagar la'aan ah loo daaweeyo oo daawadda afkiisa lagu hub-sado; si dhakhso leh buu uga kacaa; laakiin waxay dhi-baatadu imaanaysaa, markii daawada aan si sax ah loo qaadan, taasna waxay imaan kartaa marka Qofka cudurka Qaaxada qaba uu isaga iskiis isu daweeyo, oo qaato ama uu farmashiyaasha ka gato daa-wooyinka Hergabka, kuwa neefmareenka, kuwa oodinta ama kolbadi aariyada, IWM.

Waxaa kaloo kordhinkara faafifiisa, fakhriga iyo jahliga oo awood uu isku daaweeyo uu qofka waayo amaba uu u leexdo dhinaca aaminidda khuraafaadka.

Waxaa intaasoo dhan ka sii da-ran qofka oo qrsada cudurka, kadibna waqti danbe u dhinta, Qaarna waaba isgubaan, waxaa dabeecad u ah Soomaalida in Qofkii aad caato u ahba lagu sheego in uu Qaaxo qabo, waxay kaloo aaminsan yihiin in Qaaxadu ay cudur xun tahay oo Qofka lagu takooro, Qofka lagu sheegana niyadda ayaa ka jabta, sababtoo ah Bulshada oo aan weli si fiican u fahmin cudurka.

Qofka cudurka Qaaxada qaba inta uu daawada qaadanaayo waxaa laga rabaa:-

1. In uu dariishadaha u furto qolka uu seexdo si cad-ceeda ay u soo gasho.
2. Waa in markasta la beddelo dharka sariirta lagu goglayo.

Sidee looga hortagaa waxyaabaha keena caafimaad xumida?

3. Waa in nadaafadda jirka iyo dharkaba ay ahaadaan kuwa wanaagsan.
4. Waa in aan lagu darin daawadda uu qaadanaayo, daawo dhaqameed.
5. Waa in aan xataa halmaalin la joo-jin dawada.
6. Hadii la bilaabo daawada, Qofka waa in uu ka fo-gaado jimaaca.
7. Inta daawada ay u socoto waa in uu bil-kastaba la xiriiraa takhtarkiisa.
8. Markii ay daawada dhamaato waqti-geeda waa in uu maraa baaris guud, sida Raajo la saaro Bu-kaarnka, si loo xaqiijiyo caafi-maadkiisa.
9. Marka ugu dambeysana waa in uu qaataa Dabar-goyn.

Qofka Bukaanka ah looma ogola in uu qaado waxyaabaha culus, orod dheer, ka shaqeynta meelaha aadka u kulul sida Tinaanka Muu-fada, IWM.

Waa in Bukaanka la siiyaa Cunto nafaqo leh, waxaa fiicnaan laheyd in ugu yaraan uu Qofku helo Koob Caano ah iyo wixii Cunto ah oo uu heli karo.

Qaaxada kuma dhacdo oo keliya Sambabada, ee waxay ku dhacaa oo kale:-

1. Qanjirrada.
2. Lafta dheer ee dhabarka (Gasarka) ama (Tuurta).
3. Kala Goysyada.
4. Mindhicirka.
5. Ilmo galeenka.

Maskaxda.

Intoodaba Daawo ayey leeyihiin oo mid kastaba loogu talagalay.

Haddaba Qofka Cudurka Qaaxadda qaba oo Daawada qaadanaya, wuxuu wax la cuni karaa, la seexan karaa, la sheekaysan karaa dadka caafi-maadka qaba, ma ahanin la takoor oo la weel duwo, marba hadii uu Qofka daawada ay jirkiisa gasho Bakteerigii Orodkii iyo xawaari-hii oo uu isku fidinaayay waa uu joojinayaa.

Cudurka Waraabowga

Cudurka Soomaalida ay u taqaano Waraaboowga ama Isfiilatadu waa cudurrada lagu kala qaado galmada oo laysku qaado marka ay istaabtaan xubnaha galmada ama xubnaha galmada iyo xuubka afka ama futada.

Cudurka waxaa xataa gudbin karta hooyada oo u gudbin karta ilmaha inta ay uurka ku jiraan ama haddi ay dhiig u shubto.

Heerarka isfiilitada

Isfiilitada waxay martaa seddex heer:

HEERKA 1aad

Qiyaastii seddex wiig kedib marka laysku daartay waxaa jirka ka soo baxaya boog ay galeen bagteeriyo. Boogtu waxay badanaa ka soo baxdaa xubnaha galmada, laakiin wey ka soo bixi kartaa xataa futada, afka gudihiisa ama meelo kale ee oogada ka mid ah. Boogtu xanuun saas ma laha, dhowr wiig keddibna iyadaa iskeeda u baabbi'i iyadoo aan la daweyn. Qanjirada u dhaw boogta wey bararayaan, laakiin lama dhibsado. Markan waxaa lagu jiraa heerka 1aad ee cudurka aadna looma garto.

HEERKA 2aad

Haddii cudurka aan wax looga qaban heerka 1aad, wuxuu laba bilood keddib u gudbayaa heerka 2aad. Dhibaatooyinka caadiga u ah heerka 2aad waa firiirac ka soo baxa meelo kala duwan ee oogada ah, timaha oo daata, qanjirbarar, xoogaa qandho ah, madax xanuun iyo daal.

Haddii cudurka aan lagu daaweyn heerka 2aad, wuxuu u gudbayaa heer cusub oo uu qarsoon yahay, kaasoo qofkana uusan wax dhibaato ah qabin. Isku daarashada xaga galmadana wey yaraaneysaa , laakiin weli waa la qaadsiin karaa ilmaha uurka ku jira.

HEERKA 3aad

Sanado badan keddib wuxuu cudurku u gudbi karaa heerka 3aad, markaas oo uu weeraro maskaxda, wadnaha, haragga iyo lafaha.

CALAAMADAHA LAGU GARTO

Wejiga 1aad (Xilliga hore ee waraabowga)

• Calaamaduhu waxay soo muuqdaan 1-12 toddobaad ka dib marka cudurka la qaado
• Nabarro aan xanuun lahayn oo ka soo baxa afka, xubnaha taranka ama dabada
• Nabaradu waxay ku "qarsoonaan" karaan gudaha xubinta taranka haweenka ama malawadka;
Nabaradu waxay gaaraan 1-5 toddobaad
• Nabaradu way baaba'aan, laakiin waraabowgu weli wuu ku jiraa dhiigga Wejiga 2aad (Xilliga labaad ee waraabowga).

FANKA & FANNAANKA

Kaalinta Nabadda ee Abwaannada Soomaaliyeed

Dalka…....Abwaan Maxamed Maxamuud Sahal oo ku magac dheer (shido) oo wareysi gaaban siiyay jariiradaan Dalka ,ayaa sheegay in abwaaniinta Soomaaliyeed ay isku fikrad ka yihiin raadinta nabadda Soomaaliya balse ay ku kala duwan yihiin meer-tada dhisidda Erayada loo adeegsado amaba ku haboon "nabada". Marka ay tix gabay ama maaso ay katirinayaan muuqaalka nabada Soomaaliya.

Abwaanka ayaa su,aalo aan ka weydiinay sida uu gabayadiisa ugu cabiro nabada kaga jawaabay:

" Marka hore ,waxaan ka eeg-naa dhinacyo badan, marka aan diirada saareyno inaan gabay ka tirino nabada "kadibna waxaan latashiyo badan kala sameeyaa hal-abuurayaasha caanka ah ee iga roon curinta gabayda iyo ali-faadda heesaha ,sida abwaan Cabdi Dhuux Yuusuf iyo ab-waan Saciid MJaxamed Xarawe kuwaa oo aan kala tashado marka aan diyaariyo erayo ku aadan hadba meehs aan rabo inan abaaro.

Sidoo kale abwaanka oo aan su,aal kale oo misna la xariirta xiliga uu ku soo biiray fanka ayaa waxa uu sheegay in uu ku soo biiray fanka xiliyadii dagaalada ,kadib, waxana uu xusay in uu tiriyay gabayo fara badan kuwaa oo qaarkii uga qeyb galay tartan faneed UND P ugu tala gashay in ay ku cabiraan dareenkooda fanaaninta Soomaaliyeed sanadi-hii 2005-2006dii ,waxaana uu til-maamay in uu kaalin fiican ka galay abaal marina lagu gudoon-siiyay .

Abwaanka ayaa sidoo kale til-maamay in uu mar marka qaarkii ka qeyb qaata jiliinka ee ay jilayaasha hobolladda waaberi u xusheen .

Abwaanka ayaa sidoo kale sheegay marka uu qeybta jiliinka jilaya uu dhibaatooyin fara badan kala kulmo sida loo sharaxayo amaba laysu ekeysiinayo ruuxa sheekada uu markaa baarkeeda ka matalyo ku jilayo haey ahan la-hayd sheeko ku saabsan si-yaasadda dalka amaba mid ari-maha bulshada ah.

Abwanka waxaa uu haatan ka howlgalaa raadiyaha Qaranka Soomaliyeed qeybteeda soo saarista shekooyinka,waxaana howshaasi kala shaqeeyaa fa-naaniin kale oo dhamantood ka tirsan hobollada waaberi ,kuwaa oo ay ka mid yihiin

Abwaan Shiddo

Abwaan cab-dikariinshirre xuseen oo ku ma-gac dheer (sandheere) xalwo Maxamed Naxar ,Ibraahim cali Muumin ooisna dadka ay u yaqaaniin "owdaango" iyo fa-naanada da,ada yare ee muraayo. Waxaa uu abwaanku sidoo kale kamid yahay urur dhalinyaro oo dalka gudahisa kahowgala kas oo lamagc baxay "ururka kicinta iyo wacyi gelinta dhalinyaradda soomaaliyeed ee (SYMO) oo laga soo gabiyay xruufaha kala ah.

"Somali yoth for mobilization And orientation. Waxana ururksi uu ugu qaabilsan yahay dhinaca babulka wacyi gelinta Abwanka gabayada uu canka kuyahay waxaa kamid ah gabayada wa-daniga ah ee uu kami yahay gabayga lamagc baxay (taariikhda aan bi'in) kaa uu kaga waramyo geesayasha dalkaooda u huray naftooda una daadiyay dhiigooda hadaan tusale u soo qaadano halgamayaashа uu ku

waxa kamid ah seyd maxamed cabdulle xassan, axmed gureey,dhagaxtuur,iyo geesigii-maxamed cabdulle xalane isaoo tilmaamaya mid walba meesha uu kaga galay baalka geesinimo ee taariikhda soomaliya.

Abwanka aya gebegebadii ugu baqay Abwaniinta ku sugan dalka dibadiisa in ay kala shaqeeyaan kuwooda ku sugan gudaha dalka sidii ay isaga kaashan lahayeen horumarka nabada iyo midowga abwaaniinta soomaaliyeed meel-kasta oo ay joogaan si loo erayo ,maansooyin iyo tixo murti leh oo ay ku mideysan yihiin marka ay odorsayaan alifaada erayada ku haboon nabada dalka.

Abwaanka ayaa sidoo kale sheegay marka uu qeybta jiliinka jilaya uu dhibaatooyin fra badan kala kulmo sida loo sharaxayo amaba laysu ekeysiinayo ruuxa sheekada uu markaa baarkeeda ka matalyo ku jilayo hadey ahan la-hayd sheeko ku sabsan siyaasadda dalka amaba mid arimaha bul-shada ah.sida sheeko uu ugu ma-gac daray "waxaan rabana iftiin,maya waxan rabnaa mugdi."taa oo muujinaysa labad dhinaca meesha uu jili laha.

Abwaanka waxaa uu haatan ka howlgalaa raadiyaha qaranka soomaliyeed qeybteeda soo saarista shekooyinka,waxaana howshaasi kal shaqeeye fanaani-inkale oo dhamantood ka tirsan hobolada waaberi kuwaa oo ay kamid yihiin Abwaan cabdikariin-shirre xuseen oo ku magac dheer (sandheere) xalwo Maxamed Naxar ,Ibraahim cali Muumin oo isna dadka ay u yaqaaniin "owdaango" iyo fanaanada da,ada yare ee muraayo.

Waxaa uu abwaanku sidoo kale kamid yahay urur dhalinyaro oo dalka gudahisa kahowgala kas oo lamagc baxay "ururka kicinta iyo wacyi gelinta dhalinyaradda soomaaliyeed ee (SYMO) oo laga soo gabiyay xruufaha kala ah "Somali yoth for mobilization And orientation. Waxana ururksi uu ugu qaabilsan yahay dhinaca babulka wacyi gelinta.

Abwanka gabayada uu canka kuyahay waxaa kamid ah gaba-yada wadaniga ah ee uu kami yahay gabayga lamagc baxay (taariikhda aan bi'in) kaa uu kaga waramyo geesayasha dalka-ooda u huray naftooda una daadiyay dhiigooda hadaan tusale u soo qaadano halgama-yaasha uu ku xusayo gabygiisa ayaa waxa kamid ah seyd max-amed cabdulle xassan, axmed gureey,dhagaxtuur,iyo geesigii-maxamed cabdulle xalane isagoo tilmaamaya mid walba meesha uu kaga galay baalka geesinimo ee taariikhda soomaliya.

Hadaan wax idinkaga xusno gabayga waxa uu u dhacaya si-daan

Taariikhda aan bi'in baaldahab ah lagu qoray

Inaan barano weeyee anoo been ka sheegeyn

Gobonimada baaq iyo baryo laguma keeninee

Boqolaal kunba u go'ay iyo qaar kalo badan

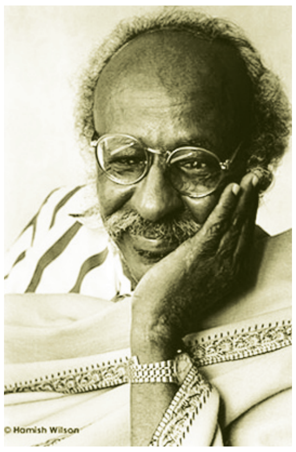
Tariikhda an bi'in bulshoyaheey xasuusnoow

Abwanka aya gebegebadii ugu baqay Abwaniinta ku sugan dalka dibadiisa in ay kala shaqeeyaan kuwooda ku sugan gudaha dalka sidii ay isaga kaashan lahayeen horumarka na-bada iyo midowga abwaaniinta soomaaliyeed meelkasta oo ay joogaan si loo erayo ,maansooyin iyo tixo murti leh oo ay ku mideysan yihiin marka ay odorsayaan alifaada erayada ku haboon nabada dalka.

Wabilahi towfiiq

Waxaa diyaariyay weriye cawil xersi goladiid.

Abwaan Hadraawi



Maxamed Ibraahim Warsame(Hadraawi)waa hal-abuur maanseed, oo dabuuubta maansadiisa kala soo dhex baxay dhudhubo shareeran iyo dhadhaaabo shuban dhexdood. Maansadiisu waa dawan, baaq, hodan, xigmad, murti iyo qaylo dhaan xilliga argagixiso jirto. Hadraawi wuxuu maansada ku kala furaa aqoontiisa cilmiyeed iyo kartidiisa hal abuurnimo. Wuxuu ugu hiiliyaa ninka laga gar daran yahay iyo ninka la dulmiyayo.Wuxuu Hadraawi la jaalyahay dadka maxaysatada ah, kuwa aan marnaba ka tegen hidahooda,iyo dhaqankooda, wuxuu kaloo la jaal yahay dadka diinta u dooda iyo cilmiga wax barashada.Hadraawi wuxuu ku lid yahay oo ka soo horjeedaa dadka-dadka dulmiya, booba,dhaca, yasa,xaqira, dadka is waaweyneeya, dhaqankooda tuura, muslimnimadooda ka taga. Hadraawi hal-abuurnimadiisu waa iftiinka xilliga mugdigu saameeyo umadda, waa ileyska lagu hirto marka dulmigu uu xaqa hadheeyo,waa mid ka talisa aayaha ummada Somaliyeed, waa kala hagga ummada Somaliyeed, xagkasta oo la eego, hadday tahay laba jacayl lagu kala furdaaminayo iyo laba dagaallagu kala dhaqaajinayo,laba gar loogu naqayo, laba wax qaybsanaysa oo loogu kala saami tuurayo, qof wax dulmiyaya oo loo sheegayo waxa uu qaldaayo,dhinnac kasta oo ummadu ka jilic san tahay hal-abuurnimadiisu way ka soo gashay. Waxa Hadraawi yahay qarnigan aynu joogno ninka keliya ee Somali u siman aan marnaba ka talin in uu hal abuurnimadiisa ku caayo reer, kun dulmiyo dad, ku yaso ama xaqiro qof ama dad.Hadraawi waa ninka keliya ee Somali soo maray ee aan weli lagu arag isagoo qof ama dad ku maagaya maanso ama gabay,marka laga reebo keligii taliyihii Maxamed Siyaad Barre,Hadraawi waa ninka keliya ee abwaanimadiisa loogu saxeesayo in uu yahay waddani, waa ninka keliya ee suugaantiisa aan aan laga helin iin ama qalooc, waa ninka keliya ee la odhan karo waa abwaan, hal abuur, suugaan yahan ah, Hadraawi waa nin illaahay hibo u siiyey hal-abuurnimada, abwaanimada,Magaca Hadraawi wuxuu kula baxay, isagoo aad u yar oo Cadan malcaamad ku dhiganaya, ayaa macalinkiisii oo nin carab ahaa ayaa wuxuu arkay isagoo caruurtii quraanka dhiganaysay jeediyey oo sheeko caruureed uu miyiga ku soo bartay uga sheekaynaya,caruurtaas oo carabta ku dhalaytay xiisaynaysana sheeko caruureedda, ayaa macalinkii maalin maalmaha ka mid ah wuxuu isi soo daba taagay Hadraawiyoo caruurtii laga doonayey inay wax akhriyaan sheeko caruureed dabada u haya. Macalinkiisii ayaa inta uu dhenged dabada u qabtay ku yidhi. (inama anta hadrun) Intaas oo carabiya macnaheeduna yahay waxaad tahay mid hadal badan

Wargeyska Dalka: Fariin dhamaan Fanaaniinta Soomaaliyeed waxaa loogu bishaaraynayaa in Wargaysaan uu yahay wageyskooda Boggaana uu yahay Boggooda, waxaa loo baaqayaa in ay ka qeybqaataan baahinta iyo qorista dhaqanka iyo fanka Soomaaliyeed.

BOQORTOOYADII GOSHA EE JIRTEY XILIGII GEMEYSIGA

W.Q: Dr. Maxamed Isxaaq Mursal

Maxaad ka taqaanaa Boqortooyadii Gosha?

Deegaanka Gosha ee Jilib iyo Jamaame, waxaa ka talin jirtey Boqortooyo facweyn oo halgan dheer la gashay Gumeysigii Talyaaniga ee damcay in uu xoog ku qabsado deegaanka Bo-qortooyada Gosha.
Boqortooyada Gosha, waxaa Boqorka ahaa Boqor Makomjira Jee Samaani oo loo yaqiinay Nasiib Buundo.
Boqor Nasiib Buundo, wuxuu ahaa xagga taariikhda Geesi halyey ah oo naftiisa u soo huray Madax banaanida dad-kiisa.
Guleysteyaashii, waxay hal-game Nasiib Buundo ka qoreen warar badan, iyagoo isku dayey in ay si sirgaxan ama khaldan uga sheekeeyaan Siyaasaddiisa iyo Ula jeeddada dagaalkiisa, iyagoo ku tilmaamay markii ay u gali waayeen in uu yahay wa-daad Sixirow ah oo arxandaran.
Makoonjira Jee Samaani waa magaca dhabta ah oo loogu wanqalay markuu dhashay, hase yeeshee, geesigan waxaa loo bixiyey Nasiib Buundo.
Gumeysigu, taariikhdii ay ka qoreen Nasiib buundo, waxay aqoonsadeen oo ay qarin waay-een in uu halgankiisu ahaa mid Xornimo doon ah.
Boqor Nasiib Buundo, wuxuu ahaa Hogaamiye aad ula duuban Nabada iyo Barwaaqada uu leeyahay dadkiisa.
Boqor Nasiib buundo, wuxuu kaloo qeybweyn ka soo qaatay faafinta Diinta, Xoojinta shaqada Beeraha, Dejinta xeer-arka badbaadinta hantida guud, Habka tababarada Ciidamada iyo Dhowridda garsoorka.
Boqor Nasiib Buundo, wuxuu ahaa nin la tashada dadka, kuna kalsoon talooyinka iyo waanooyinka Duqowda.
Maamulka Boqor Nasiib buundo, wuxuu lahaa Gole sare oo uu Guddoomiye ka yahay Boqorka, kana koobnaa isaga iyo afar Xubnood oo la taliyaal u ah.
Afarta la taliye, waxay kala ahaayeen, kuwa ugu magac dheer:
1-Awgeedoow
2-Masafiro
3-Aw jaxiima
4-Shangol Mafuro
Boqor Nasiib buundo, wuxuu ahaa nin go'aannada aan ku degdegin, mana uusan qaadan jirin go'aan Afartiisa la taliye ku heshiin ama isku raacin, iyadoo Awgeedoow oo ka mid ahaa la taliyaasha uu ahaa Nin aan garaadkiisa, Fiiradiisa iyo Talooyinkiisa laga maarmi Karin.
Awgeedoow, wuxuu Boqor Nasiib buundo weligii u ahaa Guddoomiye ku xigeenka koowaad, waxaana loo aqoon-sanaa inuu ahaa Waxgaradka koowaad.
Golaha sare, waxaa wehliyey labo waayo arag oo maamu-layay siyaasadda iyo ganacsiga dibadda, siiba xiriirka lala la-haa Sinsibaar, kuwaasoo la oran jirey: Seydi Gunde iyo Baraka Berembe.
Waxay Boqortooyada Nasiib buundo dhoofin jirtay Haraga shabeelka, Fool maroodi, Geeso wiyileed, Ciddiyo libaax iyo Baalal goroyo, waxayna ku soo beddelan jirtay Dhar iyo Banaadiiq ama Hub.
Buuladda Nasiib buundo oo xarun u aheyd Boqortooyada waxaa ku yiil Geed Raqay ah oo lagu tiriyo in uu yahay kuwa Soomaaliya ugu da'da weyn, Dowladda ay ka mid yihiin Ingiriiska, iyo Talyaaniga ayaa weydiistay in ay Geedka Raqayga ah fuqsadaan, kaasoo ahaa meesha ay ku shiraan Go-laha go'aannada ku gaaraan, balse waa loo diiday.
Boqor Nasiib buundo, wuxuu dejiyay Xeerar ku dhisan wada shaqeyn iyo iskaashi xagga Beeraha ah.
Dadka uu xooggoodu gaaray da'da shaqada, wuxuu u qeybi-yey kooxo leh madax iyo hor-joogayaal, kuwaasoo leh dhaqan iyo xeer, Dhowrista Xeerkani iyo Fulintiisu waxay aheyd sadulle ama khasab, waxayna u qeybsanaayeen sida:
1.Kijaawo
2.Gamaas.
3.Soddon.
4.Horin.
Kooxahani oo ka koobnaa Kumayaal qof, waxaa maamulayay Guddiyo shan ah oo kala ah:
Ulyeerisin (Guddi yeerid)
Ul dhiif (Guddi warbixin kormeer)
Ul garab weyne (Guddi qeybinta dhulka)
Ul gob (Gudd garsoorka)
Ul Aw (Guddiyaasha ugu sareeya)
Shantan Guddi oo kala sarreeysa waxay u xilsaaran yihiin fulinta how-laha Beeraha Guddiga Ul-Aw, wuxuu lahaa awood uu dambiilayaasha ku ciqaabo, iyadoo wixii Dil ah uu kala tashaddo Boqor Nasiib buundo si ciqaabta Dilka loogu fuliyo.
Danbiilayaasha, waxaa ka mid ahaa dadka shaqada ka maqnaada ama sidii la rabay aan u shaqeyn, waxaana shaqada looga baaqan karay oo kaliya arrimaha soo socda:
B-Geeri
T-Col
J-Roob weyn oo Tuulooyinka kala xira.
Nasiib Buundo, wuxuu aad ula diriri jirey Tuugnimada, Sidaa darteedna lama arag qof kaliya oo Halsabuul xadi karay.
Tuugga waxaa dharbaaxayn jiray Ninkii Gosha ugu xoogga badnaa ee la oran jirey Moggooye, lamana sheegin Tuug uu laba dharbaaxo ku dhuftay oo markale wax xaday.
Isku duubnida Beero falashada iyo Is-kaashiga ku dhisan, Xeerar shaqo oo aad u adag, ayaa aad u korhiyey wax soo saarka deegaankaasi, waxayna gaareen barwaaqo aan weligood horey u soo marin.
Taliska Nasiib buundo, wuxuu aad iyo aad u xoojiyay Tababarrada Ciidam-mada, Jimicsiga, Legdanka, Ku da-gaalanka Burarka, Ableyda, Seefaha, Warmaha iyo Baanaadiiqda, wuxuuna lahaa Bakhaaro Hub Ka buuxaan.
Si Hubka looga dhowro Mirirka, waxay ku dhayi jireen Dufan laga miiray Geed aad uga baxa Jilib iyo Jamaame dhexdooda

La soco

Muuqaalka Madaxda Qaranka

Madaxweynaha Soomaaliya Shariif Sheekh Axmed

Ra'isul Wasaaraha Soomaaliya, Maxamed Cabdullaahi Maxamed

Guddoomiyaha Baarlamaanka Soomaaliya, Shariif Xasan Sheekh Aadan