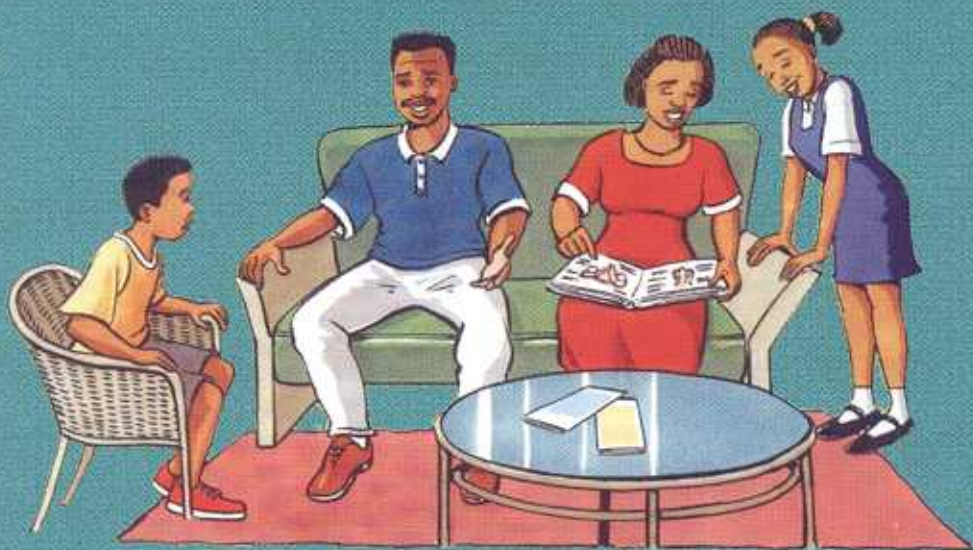


KALA HADALKA AMA  
KALA SHEEKAYSIGA  
CUNUGAAGA WAX KU  
SAABSAN GALMADA.



**Kala Hadalka ama kala  
sheekaysiga cunugaaga  
wax ku saabsan  
Galmada.**

**Tilmaan bixiye loogu  
tala galay xagga  
waalidiinta**



### **Xusuus ku saabsan waalidiinta**

Buugaan yari waxaynu u isticmaalaynaa erayga ama kalmadda "Waalidiinta" si weyn oo ballaaran. Waxaynu u qaadanaynaa inay waalidiintu yihiin dad waaweyn oo ka ciyaara doorka waalidnimada ee guryahooda. Waynu ka fakirnaa waalidiinta dadka kale dhexdooda, sida ayagoo ah: ayeeyooyin iyo awooweyaal, qaraabo kale, waalidiinta koriya sida caruur aaysan dhalin, waalidiinta ku dhashay adiga, iyo mas'uuliyiin kele ee caruurta (waliyaal ama wakiilo)

### **Mahadcelin**

Buugaan yari waxaa laga soo xigsaday "Sida aad kala hadli lahayd ama kala sheekaysan lahayd cunugaaga wax ku saabsan galmada i.w.m "Tilmaan bixiye loogu tala galay xagga waalidka oo aay qoreen ama diyaariyeen". Ururka ilixaadka qorshaynta qooyaska ee mareeykanka Inc. New York

Deeqda daabacaadda waxaa sameeyeen: Karen Hurt (Qoraalka) Shaqaalaha ururka qorshaynta qooyaska ee koonfur Afrikana tijaabada iyo dib u hubinta. Kate Stratten (Isuduwinta ama xiriirinta)

### **Waxaa turjumay**

Xuseen Mahdi maxamed

### **Xirfadda shaqada**

Alastair findlay iyo Vusi Malindi

### **Naqshadda**

Waxaa muraajaco ku sameeyay  
Mandy (shirkadda V.A.M.P.)

## Kala hadalka cunugaaga wax ku saabsan galmada iyo galmo rabidda (La xiriira Galmada)

**G**almada waxaa laga sheegaa raadiyaha, laga arkaa aflaanta, waxaa kaloo lagu qoraa majalooyinka ama wargaysyada soo baxa waqti ka waqti, sheekooyin taxane ah ee ku saabsan jaceyl, lagana sii daayo taleefishanada, sida:

"The bold and the beautiful" (Geesiga iyo quruxda) Waxaa ka buuxa xiriir jaceyl iyo galmaba, taasoo aay adag tahay si loo daba galo ama raad raaco ninka naagta uu la tuntay ama naagta ninka aay la tumatay. Waxaa kaloo jira heeso ku saabsan galmada oo aay dadku ku heesaan marka aay dariiqa marayaan. Dadka badeecada xayeesiyya waxay isticmaalaan galmo si aay u iibiyaan shay uun ha ahaado shokolaato ilaa iyo baabuur. Dadku waxay ka hadlaan galmada meel kasta aay joogaan, ha noqoto teksiga dhexdiisa, ayagoo socda dariiqa dhexdiisa, guriga, xafladaha iyo iskuulkaba. Sidaa darteed caruurta waxay maqlaan, arkaan in badan wax ku saabsan galmada. Laakiin mar walba ma helaan xaqiiqda dhabta ah ama fikradaha hubaalka ah ee ku saabsan. Tani waxay sababi kartaa wareer iyo inay abuurto inay

khalad u fahmaan waxa ku saabsan galmada iyo waxa la xiriira galmada waxa aay kala yihiin, inta badan caruurta waxay sameeyaan galmo ama ku lug yeeshaan ka hor inta aaynsan noqon qaan- gaadh. Tani waxay keeni kartaa natiijo waarta ilaa iyo inta cunugga nool yahay, sida:

- caruurta oo noqdaan aabe ama hooyo ayaga oo aan wali qaan-gaarinama dhalin yaro ah, mas'uulna qaadi karin ama laga yaabo inay qaadaan cudurada laysku qaadsiiyo galmada, sida: cudurada ku dhaca cawrada, lana soo baxo finan hur iyo xanuunba leh ama aaydhis (AIDS) cudurka khatarta ah ee dilaaga ah, ama ayaga oo ka habsaama waxbarashadooda iyo fursooyinka barashada xirfadaha. Waxaynu doonaynaa inay caruurteena helaan caafimaad iyo nolol guul leh, baritaanka aaynu caruurteena bareeyno waxa ku saabsan galmada iyo waxa la xiriira, waa qayb- muhiim ah, tani waana mas'uuliyad saaran waalidka.



## Maxay haddii aan dareemo raaxo darro ka hadlidda wax ku saabsan galmada?

**H**addii aad dareento raaxo darro inaad kala hadasho ama kala sheekaysato caruurtaada wax ku saabsan galmada, ogoow ma tihid kaligaa, badankeena ayaa sidaa dareemaya. Tani waxay noqon karta maxaa yeelay:

- Waalidiinteena ma aaynaan nagala hadlin si furan wax ku saabsan galmada iyo waxa la xiriiraba. Sidaa awgeed ma hubno sidaan u sameeyn lahayn.
- Waxaynu dareemaynaa raaxo darro in aaynu kala hadalno caruurteena wax ku saabsan galmada.
- Waxaynu ka walwalaynaa haddii aaynu kala hadalno caruurteena wax ku saabsan galmada inay ku dhiiri galiso galmada.
- Inteena badan waxaa nala baray inay galmadu tahay wax wasakh ah.
- Dhaqanka iyo rumaysnaanta diiniga ah ayaa badanaaba ka reeba waalidiinta inay kala sheekaystaan caruurtooda wax ku saabsan galmada i.w.m
- Badankeena ayaa waxaynu ka cabsi qabnaa, inaynu heli karin jawaabaha oo dhan oo aay caruurteena rabaan. Way ku adag tahay qaarkeena inay ogolaadaan, qirtaana in suurteena yihiin wax jinsiga la xiriira (Lab ama dheddig).

Xitaa anagu waynagu adag tahay inaynu u qirano caruurteena inaynu nahay wax jinsiga la xiriira (Lab ama dheddig)

SIDEE BAAN KU BARTAY WAX KU SAABSAN GALMADA?



Isku day inaad xasuusato sidaan ku heshay warbixintaada ku saabsan galmada. Sida aay tani wax uga saamaysay aragtidaada ku saabsan xiriirka galmada? Waxaynu ku nool nahay adduunyo ka duwan aad iyo aad midda aay waalidiinteena ku noolaayeen ilmo nimadoodii. Weydiisyada iyo culayska aay caruurteena foodsaarayaan waa mid aad u adag sida: Rabshadaha dambiyada aad u sareeya iyo aaydhiska (cudurka khatarta ee dilaaga ah) waa hawl inoo taalo inaynu caawino caruurteena, kana dhigno kuwo caaqil ah, kana buuxa go'aano laga warbixiyay. Cilmi baarisyo la sameeyay ayaa waxaa la ogaaday xaqiiqda dhabta ah aay caruurta ka haaystaan ama ka helaan Wax ku saabsan galmada inay u badan tahay inay iska dhaafaan ama ka fogaadaan galmada i.m.w. marka aaysan wax fikrad ah ka haaysan. Buugaan yari waxuu ku siinayaa fikrado ku saabsan sidii aad ugala hadli lahayd ama ugala sheekaysan lahayd caruurtaada wax ku saabsan galmada iyo waxii la xiriira.

## Waa maxay faraqa u dhaxeeya galmada iyo galmo rabidda (la xiriira galmada)?

**W**axaa jira labo siyaabood oo loo micneeyo erayga (galmo). midda hore waa: -ahaanshaha lab ama dheddig dabiici ahaan. Tan kale micnaheedu waa: -sameeynta galmda ficil ahaan. Galmada iyo waxa la xiriira waxay ku lug leedahay sida aan u aragno nafteena gabdho ahaan iyo wiilal ahaan, dumar iyo ragba . Waxaa kaloo intaas dheer

sida aaynu u fakirno una dareeno wax ku saabsan jirkeena. Haddii aay noqoto inaynu jeclaano dadka lidka nagu ah sida. Nin iyo naag amaba naag iyo nin ama nagu jinsi ah, sida: nin ka nin ama naag ka naag. XUSUUS MUHIIM AH, - midda dambe waa mamnuuc iyo xaaraanba in nin nin kale jeclaado ama naag naag kale jeclaato diin ahaan, dareenada kacsiyeed aaynu qabno iyo

fikradaha aaynu leenahay. Dareenkeena kacsiyeed waxuu soo jiitaa ama sababaa go'aanada aan gaarno iyo habka aan u dhaqano. dareen kacsiyeedka waxuu kaloo ku lug leeyahay qiimaheena

nolasha, jaceyl iyo xiriirka saaxiibti nimadaba. Waa sida aaynu u dareeno jaceylka, Farxadda iyo murugadaba.

### Warbixin ama tusmo ku saabsan galmo la xiriirka (ahaanshaha lab ama dheddig)?

Warbixinteena ama tasmadeena ku saabsan galmo la xiriirka (ahaanshaha labnimo ama dheddi- gnimo) waxay ku lug leedahay ama soo jiidataa dareenkeena kacsiyeed. Waxaynu dhahnaa qofku waa qof toos ah ama caadi ah haddii uu soo jiito ama jeclaado qofka lidka ku ah, sida: -nin naag jeclaada ama naag nin jeclaata. "Khaniisyo" diintu waa ka mamnuuc, waana ragga ragga kale soo jiita ama jeclaada. "Khaniisaddana" waa naagaha naagaha kale soo jiita ama jeclaada, dadka soo jiita labadaba nin ama naag ayaa waxaa la yiraahdaa: "Bisexual"



## Maxay caruurta ugu baahan yihiin inay wax ka ogaadaan galmo la xiriirka (ahaanshaha labnimo ama dheddignimo)?

**C**aruurta fahamsan jinsiga aay yihiin wiil ama gabadh. Waxay awood u leeyihiin inay koontaroolaan noloshooda.

- Waxayna u badan tahay inay noqdaan kuwo isku kalsoon, lahaadana xiriir saaxiibtinimo oo wanaagsan.
- Awoodna u yeeshaan inay xakameeyaan ama ka adkaadaan dareenkooda.
- Awoodna u yeeshaan inay dhahaan "Maya" marka aaysan ku raacin ama ogolaan waxa aay saaxiibadooda dhahaan ama sameeyaan.
- Ka badbaadid wanaagsan in la fara xumeeyo galmo ahaan ama lagu xad gudbo, ama inay noqdaan xad gudbayaal.



## Barashada wax ku saabsan galmada waxay ka bilaabataa guryaha

**L**aga bilaabo ilaa iyo maalinta aay dhasheen, caruurta waxay bartaan wax ku saabsan galmo la xiriirka (ahaanshaha labnimo ama dheddignimo). Guryaha waa meesha ugu weyn oo aay ku bartaan waxaasi. U gudbi fikradahaada, sida aad u dhaqmaysid ama dareenkaaga yahay iyo dareenkaaga ku saabsan galmada iyo galmo la xiriirka (ahaanshaha labnimo ama dheddignimo) iyo wax kale oo dhan. Ma u malayn kartid inta aay adiga kaa baranayaan. Laakiin waxaynu dhabtii naqaan ama hubnaa nooca aay caruurteena yihiin. Anaga, waalid ahaan waynu caawini karnaa caruurteena inay dareemaan wanaag wax ku saabsan xuquuqdooda jinsiyeed (ahaanshaha Labnimo ama dheddignimo) laga bilaabo waqtiga noloshooda, tani waxay u sahlaysaa inay weydiyaan su'aalo, aayna gaaraan go'aano caaqilnimo ah oo ku saabsan galmada inta aay nool yihiin.

Waa inaynu siinaa warbixin sax ah, dariiq aay si sahlan u fahmi karaan da'dooda. Waxaan kaloon xitaa ka hor tagi karnaa is af-garan waaga iyo warbixinada khalad ah oo aay ka helaan meelaha kale.

## "Maya" micnaheedu waa "maya"!

**W**aynu caawini karnaa caruurteena si aay u dhahaan "Maya" markii la weydiyo inay sameeyaan wax ku lug leh galmada ama la xood-xoodiyo i.w.m. oo aaysan raali ka ahayn, waana muhiim in la baro, qaasatan wiilasha, waa inay ixtiraamaan gabadha marka aay dhahdo "Maya". Waddankaan koonfur Afrika waxaynu qabnaa dhaqan ah in ragga iyo wiilashu rumaysan yihiin in aay iska leeyihiin ama hanti dooda yihiin gabdhaha iyo dumarkaba, kana yeelaan siday doonaan. Tani waxay ka soo horjeedaa xuriyadda iyo sharcigaba. Sharciga xuquuqda waa qayb ka mid ah dastuurkeena. Waa qodob waafaqsan sharciga, kuna xusan yahay waxa xuquuqdaada yihiin. Qodobka waxuu leeyahay inaad waxyaabo badan xuquuq u leedahay, midnimo iyo inaad xor ka tahay midab kala sooc. Sharciga waxuu leeyahay



inaad xuquuq u leedahay sharafta bani-aadam nimada, xornimo shaqsiyeed oo kuu qaas ah iyo deegaan caafimaad leh. Wali heerarka kufsashada iyo ku xad gudabka dumarka waa mid aad u sareeyso dhexdeena marka loo eego dunida kale.ka ah oo aay ka helaan meelaha kale.

## Kalsooni dhisid

**W**axay u badan tahay inay caruurteena nagu kalsoonaadaan haddii aaynu nahay dad ama waalid daacad ah, furfuran iyo daryeelna leh. Haddii aan ula hadalno si kulul oo qalafsan ama diidmo ah, waxay u badan tahay inay naga sii jeestaan ama didaan.

**XUSUUS MUHIIM OO GAAR AH:** Waxyaabaha ku qoron buugaan waxay khuseeyaan gaalada, wixii talo fiican oo diinta iyo-sharciga waafaqsana ka raaca. wixii kalena iska daaya waa baadil, taniwaa warbixin gaaban oo ka socota turjumaha buugga.

Hadii cunugaagu go'aansado inuu bilaabo ama ku lug yeesho xiriir galmadeed, xitaa haddii aay ogyihiin inaad ku raacsanayn, kulana haboonayn, ha makrinin ama ka haajirin. Isku day inaad xusuusato markii aad ahayd cunug yar, kadibna qaana-gaadhnimadaadii waagii aad yarayd. Waa maxay waxyaabaha aad sameeysay waagaas? caruurteena waxay sameeysanayaan go'aan kooda. Hawsheena waxay tahay inaynu wax barno, hogaaminana, anaga oo rajaynayno inay sameeyaan go'aanada wanaagsan oo macquulka ah. Haddii aay noqdaan kuwo ku lug yeeshay galmada, wali waxaynu ka ciyaari karnaa door inaynu badbaadino. Taasina waxaynu ku sameeyn karnaa anaga oo u sheegayna dariiqooyinka kala duwan ee ka hor-tagga uur qaadista. Halka laga helo iyo sidii aay uga badbaadin lahaayeen naftooda cudurada layskuqaadsiiyo galmada iyo aaydhiskaba ka hor inta aaysan ku lug yeelan galmada. Tani micnaheedu waxuu yahay: anaga naf ahaanteenu waa inaynu nahay dad, si buuxda uga war qaba arrimahaas iyo warbixinada caafimaadeed ee ugu dambeeyay amaba casriga ah. U arag tani inay tahay safar tartameed oo aad la safraysid cunugaaga ama caruurtaada.

## Ma bixin kartaa warbixin badan?

**M**a jiraan warbixin sidaa u badan maxaa yeelay:

- Warbixintu maku dhiri galiso caruurta inay noqdaan kuwo ku falan galmada.



- Caruurto waxay sameeyaan go'aano fiican, kuna saabsan galmada marka aay ka qabaan warbixinta aay u baahan yihiin oo dhan iyo marka aay si furan uga hadli karaan guriga.
- Haddii aay caruurto leeyihiin aqoon, waxay awood fiican u yeelanayaan inay ka badbaadiyaan naftooda uurka, cudurada laysku qaadsiiyo galmada iyo aaydhiska, marka aay go'aansadaan inay ku lug yeeshaan galmada.

Siinta caruurta la siinayo warbixin kaalmo leh waa muhiim sida aay muhiim u tahay siinta la siinayo cunada, hoyga, dharka iyo daryeelkaba.

## Sidii aad uga hadli lahayd wax ku saabsan galmada?

**X** itaa haddii aad dareemaysid xasilooni darro inaad ka hadasho wax ku saabsan galmada, wali waad caawini kartaa cunugaaga inuu noqdo ama noqoto mid ku xasiloon ahaanshaha labnimada ama dheddignimada (wiil ama gabadh) ahaaw qof furfuran, daacadna u ah dareenkiisa. Tani waxay u sahlaysaa caruurtaada inay noqdaan kuwo kuu furfuran, daacadna kuu ah adiga.



Tusaalahaani laga yaabo inuu kugu caawino sidaad u bilaabi lahayd go'aan ka gaaridda ku saabsan galmada iyo galmo la xixiirka (ahaanshaha lab ama dheddig). Dheh wax sida: "Way igu adag tahay aniga inaan ka hadlo wax ku saabsan galmada", Aniga iyo waalidiinteyda kama aan wada hadlin waxyaabahaan.

"Laakiin waxaan idiin rabaa inaad lahaataan qof aad la hadashaan marka aad u baahataan".

Haddii aad qariso dareenkaaga ama ka leexato mawduuca meelna gaari meeysid. Cunugaaga waa uu ogaan doonaa waxa aad samaynsid. Ma ahan inaad noqoto qof aay dhab iyo qir ka tahay marka aad ka hadlaysid galmada iyo waxa la xiriira (ahaanshaha lab ama dheddig). Wax jabiyaa ma jiro barafka sida qosal wanaagsan oo micnaheedu yahay sheekada ka dhig ciyaar ciyaar iyo qosal.

## Waqtigee bay ku habboon tahay inaad ka hadasho wax ku saabsan galmada?

**B**ilow inaad kala hadasho ama kala sheekaysato cunugaaga wax ku saabsan galmada durbaba marka aay biloowdo ama bilaawo inuu helo ama hesho khabaarada ku saabsan jinsi la xiriirka (ahaanshaha lab ama dheddig). Tani waxay tahay marka aay dhashaan. Ha walwalin haddii aadan wali bilaawin . Waqti kaama tagin, waxaa muhiim ah oo kaliya inaad ayaar u ahaato cunugaaga marka uu rabo inuu hadlo, Fiiri fursadooyin aad kala hadasho mowduucyada ku lug leh galmada iyo galmo la xiriirka (ahaanshaha lab ama dheddig) waxaa laga yaabaa inaad dhagaysanaysid raadiyaha isla markaasna soo galo mowduuc looga hadlayo galmada. Weeydii cunugaaga waxa uu u maleeyo ama ka qabo fikrad ahaan waxa looga hadlay barnaamijka ka socda raadiyaha. Is dhaafsada amawadaaga fikrado yo aragtiba dhexdiina ah.

## Maxay caruurta u baahan yihiin inay wax ka ogaadaan? Iyo goormeeey u baahan yihiin inay waxaasi ogaadaan?

**C**aruurtu waxa aay rabaan inay ogaadaan inay caadi yihiin. Waxaynu ku caawini karnaa inay fahmaan in qof walba ka duwan yahay qofka kale, aayna kala duwanaa taasi tahay mid caadi ah. Caruurta waxa aay u baahan yihiin waxyaabo kala duduhan, waafaqsana heerarka kala duwan ee noloshooda. Halkaan waxaa ah xoogaa firkado iyo xeer-degan oo aad ku caawini karto caruurtaada.

## Cunugga labo sano jirka ah

**W**axaynu siinaa ilmaha caruurta ah dareen ah in aay yihiin qof laga bilaabo ilaa iyo waqtiga aay dhasheen. Sida aaynu ula dhaqano ama u kool koolino ayaa waxay dareemaan inay yihiin kuwo badbaadsan, nabadna qaba, ama dareemaan inay yihiin kuwo aan badbaadsanayn, nabadna qabin. Waxaynu siinaa nooca dareenkaa oo kale sida:

- Sida aaynu u qabano una taabano.
- Sida aaynu u siino raashinka (quudin), Sida aan ugu qabeeyno iyo sida aan uga badelno bacda ama shukumaanka yar ee looga xiro caruurta kaadida iyo saxaradaba.
- Sida aan ula hadalno iyo dhawaaqa codkeena.

- Fasaxidda aan u fasaxno inay dareemaan raaxo jirkooda iyo shacuurtoodaba.

XUSUUS MUHIIM AH: - ka digtoonaada waxyaabaha soo socda diintu ma qabto, waana in caruurto la edbiyaa.

Caruurto waxay bilaabaan in jirkoodu kobco ama koro iyo dareen hubaal ah oo aay dareemayaan nooca jinsiga aay yihiin lab ama dheddig, haddii aan sameeyno waxyaabaha aan kor ku soo sheegnay si ku dheehan naxariis, jacayl iyo dayeelba: Waa caadi in caruurto sahmayaan ama taabtaabtaan jirkooda. Gabdhaha ayaa ugu horbarta taatabashada kintirkooda inay dareemayaan raaxo. Wiilashana waxay dareemaan si la mid ah, taatabashada cawradooda. U daa haku raaxaystaano sahmiskaan asaga ah (taatabashada). Waa caadi, haddii aad ku qayliso ama ka garaacdo gacanta, waa uun kuwil sameeya. Kadibna si qa soodi ah ayay u sameeynayaan. Waxaad bartay inay dareemaan dambiile taabashada cawradooda, xitaa laga yaabo inay kaa aamin baxaan noloshooda dambe marka aay doonayaan qof la taliya xagga wax ku saabsan galmada i.w.m. Xitaa waxaa kaloo muhiim ah in caruurto ogaadaan waxyaabahaan, laga bilaabo ilaa iyo watiga aay dhashaan in saxaroonka iyo kaadidaba yihiin wax dabiici oo caadi ah, uuna qabto jirkeena si aaynu u helno caafimaad wanaagsan.



## Saddex ilaa iyo shan jir

**W**aqtiga uu cunugaaga gaaro saddex jir wiil ama gabadh laga yaabo inay durbaba ku weeydiiyeen su'aasha ah: maxay gabdhaha iyo naagaha uga duwan yihiin wiilasha iyo nimanka? cunugga waxuu diyaar u yahay inuu ogaado in labka iyo dheddigaba aay qabaan cawro kala duwan, laga yaabo inuu taabto ama ku weeydiiyo ayaga wax ku saabsan. Ka hadal wax ku saabsan cawrada sida aad uga hadasho xusulada, sanko, faraha iyo suulasha. Isticmaal magacyo sax ah. Dheh kintir, gus, naaso ama siil intaad isticmaali lahayd erayo kale oo sarbeeb ah i.w.m.

Haddii aad isticmaasho magacyo naanaysyo ah waxaa dhici karta in caruurto u qaataan fikrad ah in qaybahaan jirkooda wax ka qaldan yihiin.

Caruurta saan-qaadka ahi xitaa waxay rabaan inay ogaadaan wax ku saabsan jirkooda iyo kuwa saaxiibadoodaba, walaalahooda gabdho iyo wiilalba iyo ina adeer iyo ina eedaba. Laga yaabo inay ciyaaraan (dhakhtar-dhakhtareey) ama ciyaaro kale oo fursad u siinaya in aay jirkooda fiiriyaan midba midka kale. Tani waa dariiqad caadi ah oo aay caruurto ku ogaadaan, kuna bartaan faraqyada u dhaxeeya cawradooda, (ahaanshaha lab ama

dheddig). Xitaa laga yaabo inaad adiguba sidaan ku baratay. Waad dooran karta adiguba inaad u ogolaato caruurtaada inay u ciyaaraan sidaan oo kale ama waad diidi kartaa. Wax isbedel ahi ma samaynayso, ciqaabista aad caruurtaada ku ciqaabaysid wax caadi ah.. Haddii aad doorato inay sidaan u ciyaaraan, ka fagoow laakiin hubi in caruurtu midkood uusan nixin ama dhaawacmin, caruurta saddex jirka ahi waxay bilaabaan inay weydiyaan: "Xagee bay ilmaha ka yimaadaan?" "Heerkaan asaga ahi, ma ahan isla markiiba inaad u sharaxdo wax ku saabsan galmada i.w.m. Jawaabtaadu ha ahaato mid caadi ah oo fudud. Waxaa laga yaabaa inaad dhaahdo sida; "Caruurtu waxay ku koraan meel qaas ah hooyadood dhexdood". Marba marka ka dambayso oo uu cunuggu sii weynaanayo waxaad ku dari kartaa si tartiib tartiib ah faahfaahino kale marka aay awood u yeeshaan inay fahmaan intaas iyo in ka badan. Sida badan waa caadi in caruurta afar jirka ahi aay ka ag dhawaadaan waalidkooda. Caruurta qaarkood xitaa waxaa dhici karta inay ka maseeyraan waalidka kale ama qofka la nool hooyada. Haddii aad ka mid tahay kuwaas. Caruurtaas afar jirka ahi waxay aad ugu soo dhawaadaan labada waalidba Tani micnaheedu ma ahan cunugaaga waa "toosan yahay" ama caadi yahay, khaniis ama khaniisad, ama (u taga labada lab iyo dheddigba). U fasax caruurtaada inay dareemaan xoriyad iyo raaxo, xiriir- dhaqan kasta oo aay sameeyaan, XUSUUS GAAR AH: - Ogaada tani diinta islaamku ma qabto, hana ku dhaqmina.



Cunugga afar jirka ahi waxaa dhici karta inuu rabo inuu dugsado ama ku dhago waalidka mudada aay Jiifaaan, xitaa laga yaabo inay rabaan inay arkaan waalidka ama hooyada oo dhar la'. Waxaa muhiim ah oo kaliya inaad fasaxdo waxa faamilkaaga ama ehelkaaga ka mid ahi aay ogol yihiin, una arkaan inay wax dhib ah lahayn.

## Shan ilaa iyo todoba jir

**C**aruurtu marba marka ka dambayso oo aay sii weynaanayaan, waa caadi inay caruurtu ka sii go'aan waalidkooda oo aaysan ugu dhagdhagin sidii hore. Caruurta u dhaxayso shan ilaa iyo todoba sano waxay bilaabaan inay ogaadaan jinsiga aay yihiin wiil ama gabadh (lab ama dheddig) iyo sida bulshada aay u arkaan sideey u dhaqmi lahaayeen akhlaaq ahaan. Waxayna noqon karaan kuwo ku dhagan ama ku adadag, dareensana jinsiga aay yihiin (lab ama dheddig). Tani ayaana ugu wacan inay yiraahdaan ama wiilku dhaho: gabdhaha waan necbahay, gabdhahuna yiraahdaan wiilashu waan neceb nahay. Caruurta dhigata dugsiga hoose waxay noqon karaan kuwo ka xishooda inay weydiyaan wax ku saabsan su'aalo. Tani micnaheedu ma ahan inayna qabin wax su'aalo ah. Badankooda waxa aay maqleen waxyaabaha ku saabsan sida HIV/Aids cudurka khatarta ah ee

dilaaga ah (aaydhis), kufsasho, iyo fara xumaynta caruurta. Waxay la yaabaan waxa ku saabsan waxyaabahaan xitaa haddii

aaysaan wax dhihin. Sida awgeed waxaynu u baahan nahay, inaynu la yeelano wada hadalo furan iyo inaynu ka jawaabno su'aalhooda.



Anagoo raacayna waxa uu dariska yiri, taleefishanka, iyo barnaamijyada raadiyaha, sawirada, cinwaanada kore ee joornaalada, majalooyinka ama wargeysyada soo baxa waqti ka waqti, waxay kuligooda nagu caawini karaan sidaan u bilaabi lahayn inaan la yeelano wada hadalo caruurteena, kuwaani waa: "Daqiiqadaha wax baridda". Caruurta badankood waxay u taabtaan sawradooda raaxo.

Tani waxaa lagu magacaabaa: Seegeeysi, waana wax caadi ah oo aay sameeyaan wiilasha iyo gabdhaha heerka da'daan.

Badankeena waxaa nagula soo abaabiyay ama tarbiyeeyay in seegeeysigu yahay wax wasakh ah ama karaahiya ah, laakiin dhabtu waa wax caadi ah, caafimaadna leh xagga caruurta iyo kuwa qaangaadhka ah, laakiin waa in si qarsoodi ah loo sameeyaa.

## Ka hor qaan gaadhnimada: 8 ilaa iyo 12 jir

**C**aruurta ku jirta da'da ka horeeysa qaan gaadhnimada waxa aay u baahan yihiin inay ogaadaan xaqiiqaha oo dhan ee ku saabsan seegeeysiga, isku januubidda (marka aay wiilashu isku biyo baxaan ayaga oo hurda). Weynaashada aay weynaadaan naasaha gabdhaha iyo calaamado kale oo ku lug leh weynaanshaha ama koriinka. Caruurta ku jirta da'da ka horeeysa qaan gaadhnimada waxay ka walwalaan inay caadi yihiin iyo in kale. Wiilashu waxay ka walwalaan xajmiga ama inta guskooda la eg yahay, gabdhuna inta naaskooda la eg yahayo. Waa inaynu u sheegnaa caruurteena inaysan jirin labo qofood oo isku mid ah. Taasina waa caadi in la kala duwanaado. Waa aay fiican tahay inaynu ku dhiiri galino inay dareemaan midnimo iyo kalsooni ku saabsan qofka aay yihiin iyo sida aay u eg yihiinba.

Waalidiinta mararka qaarkood marka aay caruurta keenaan guriga ama meelaha dadku iskugu yimaado waa aay ku qeyliyaan ama ku hor caybeeyaan dadka hortiisa.

Waalidku ma uu fahamsana waxyeelada weyn ee u geeysanayaan labadaba caruurtooda oo markaa soo koraya sida qof weyn oo kale iyo xiriirka ka dhaxeeya ayaga iyo caruurtoodaba. Waa inaynu u fasaxnaa caruurta ku jirta da'da qaangaarnimada ka horeeysa inay la ciyaaraan caruurta kale ee asaagooda ah ama isku da'da yihiin. Isla markaasna waa inaynu ku dhiiri galinaa inay naftooda daryeelaan, aayna ogalaan in asaagooda duufsado. Caruurta waxay ula dhacaan ama yaabaan sida jirkooda isku badeelo dabiici ahaan. Waa wax caadi ah in midba midka kale fiiriyo ama ka taabto cawrada. Tani waxay ka mid tahay dariiqa aay ku bartaan inay yihiin caadi. Tani waxay ku sameeyaan saaxiibadooda wiil ama gabadhba.

Ciyaarta taataabashada noocan ahi kama dhigto cunugga ama caruurta kuwo toosan (caadi ah) ama khaniis.

### Caruurta 12 jirka ah badankooda:

- Waxay diyaar u yihiin inay ogaadaan wax ku saabsan galmada iyo sida ilmaha u samaysmaan.
- Waxay rabaan inay ogaadaan wax ku saabsan xiriirka galmada iyo saaxiibtinimada.
- Waxay kaloo rabaan inay ogaadaan cudurada laysku qaadsiiyo galmada, ka hor-tagga uur qaadista (xagga wiilasha iyo gabdhahaba) iyo sida aay noqon doonto noloshooda haddii aay noqdaan aabe ama hooyo ayaga oo aan wali noqon qaan gaadh, mas'uulna qaadi karin.
- Waxay kaloo u baahan yihiin inay qabaan kalsooni iyo xirfadda ah inay dhahaan "Maya"
- Fahmaana waxa uu yahay "galmada badbaadsan" iyo in "galmada badbaadsani yareeynaysa khatarta iyo faafinta cudurada laysku qaadsiiyo galmada.
- Waana inay ogaadaan sidii aay iskugu dayi lahaayeen iyo sidii aay ku yeelan lahaayeen xiriir saaxiibtinimo oo aan waxyeelo lahayn, oo ayagana waxyeelo ama dhib u geeysanin dadka kale.
- Waana inay ogaadaan inay mas'uul ka yihiin dooqooda.



## Dhalinyarada: 13 ilaa iyo 18 jirka ah

**D**halinyarada badanaa waxa aay qabaan walwal qoto dheer leh ka duwanaanshaha aay ka duwan yihiin caruurta ama dadka kale. Waxa aayna yihiin bar-tilmaameed fudud in asaagoodu duufsado iyo tallooyinka xunba. Waa inaynu u sheegnaa in dareenkooda jinsiyeed

(ahaanshaha lab ama dheddig) ama (wiil ama gabadh) inay yihiin wax caadi ah. Haddii cunugaagu yahay khaniis ama tahay khaniisad waa inaad siisaa kalsooni, ballan qaad iyo shaki ka saarid iyo taageeridba.

**DIGNIIN MUHIIM AH:** - Iska jira diintu ma qabto in caruurtu lagu guubaabiyo waxyaabahaas faaxishka ah.

Caruurta qaan gaadhka ahi oo dhani waa inay samaystaan go'aanada galmada, haddii wiilkaaga ama gabadhaada aay ku fakirayaan inay ku lug yeeshaan wax ku saabsan galmada, la yeelo wada hadalo, su'aalahaan qaarkood, waxay ku caawinaysaa ayaga inay u fakiraan si taxadir leh, aayna gaaraan ama sameeyaan go'aano caaqilnimo ku jirto.

- Maka yaxyaxsan tahay ahaanshaha aad tahay bikrat?
- Ma taqaanaa sidaad naftaada uga badbaadin lahayd inaad uur qaaddo ama yeelato, cudurada laysku qaadsiiyo galmada iyo jeermiska cudurka dhaliya?
- Ma waxaad dareemaysaa in qof kugu cadaadinayo ama kugu qalqalinayo inaad la galmooto?
- Mise adiga ayaa qof kale ku cadaadinaya inuu kula galmoodo?
- Ku lug yeelashada aad ku lug yeelan doonto galmada ma waxaad dareemaysaa inaad ka duwan tahay naftaada?
- Isku dayidda inaad noqoto qof caan ah, ma sabab fiican bay u tahay inaad ku lug yeelato galmada? Ma waxaad la galmoonnaysaa saaxiibkaa ama saaxiibaddaa?
- Ma waxaad ka fakiraysaa inaad ku lug yeelato galmada, maxaa yeelay waalidkaaga oo kugu yiri ha sameyn?
- Ma taqaanaa waxa aay yihiin xuduudadaada ama sidaad isku koontarooli lahaayd, taasi waxay tahay marka aad rabto inaad joojiso firfircooni galmadeed oo bilaawday?
- Awood ma u lahaan doontaa inaad u fasaxdo saaxiibkaa ama saaxiibaddaa inay ogaadaan xadkaaga ama koontaroolkaaga?
- Maku dhageeysan doonaan, mana ku ixtiraami doonaan marka aad dhahdo "waxaan rabaa inaan hadda joojiyo" ama "waan ku sii fogaanay" "Maya" ama (xanuun baan dareemayaa)?
- Haddii saaxiibkaa ama saaxiibaddaa dhaho ama dhahdo "Maya" ma joojinaysaa?



- Ma diyaarbaa u tahay shucuur ahaan iyo dhaqaale ahaanba inaad ogalaato waxa ka yimaadda noqoshada aad noqon doonto aabe dhalin yaro ah ama hooyo dhalin yaro ah.
- Ma qof baa kaa faa'iidaysanayo mise adiga ayaa qof ka faa'iidaysanaya.
- Awood ma u lahaan doontaa in saaxiibkaa ama saaxiibaddaa aay ogalaadaan inay gashtaan kondom ama salbatiibo?

## Talo bixin kaalmo u leh xagga waalidiinta

**H**alkaan waxaa ah xoogaa fikrado oo aad ku fakiri karto waalid ahaan.

- Isku hag ama isku toosi tusaalooyin fiic fiican sida aad ula macaamilooto waxyaabaha nolosha ku saabsan.
- U sheeg caruurtaada inay yihiin caadi.
- Ixtiraam waxyaabaha u gaarka ah caruurtaada dhalin yarada ah, sida aad u qiimayso waxyaabaha adiga kuu gaarka ah oo kale. Isku day inaad soo dhex galin.
- Ha ogaadaano inaad ku kalsoon tahay oo aad ixtiraamto.
- U isticmaal magacyada xubnaha galmadama cawrada si sax ah iyo dabecadaha kacsigaba ama la xiiriira galmadama (ahaanshaha lab ama dheddig) Haddii aadan u isticmaalin si sax waxaad ku abuuraysaa caruurtaada fikrad ah in wax qalad yihiin, la yaab leh ama xunba ee ayaga ku saabsan iyo galmada.
- Ka faa'iidayso daqiiqadaha aad is dhihi karto caruurtaada waxbaad u sheegi karta amaba bari kartaa. Ahaaw qof shacuurtiisa kacsan tahay marka aad ka hadlaysid galmada. Gabdhahu ma jecla inay ka hadlaan waxyaabahaas oo kale, marka aay wiilal ama niman ka dhow yihiin agtooda, Wiilashuna ma rabaan inay ka hadlaan wax ku saabsan galmada marka gabdho ama naago ka ag dhow yihiin. Gabdhuhu waxay doortaan ama doorbidaan inay la hadlaan naagaha, wiilashuna nimanka, laakiin aalaaba ama sida badan sidaan ma noqonayso arrintu haddii waalidku kala hadlo si furan caruurtooda wax ku saabsan galmada i.w.m mudada aay guryaha joogaan.
- Dhis xishmaynta naftooda iyo kalsoonidoodaba. Ku ammaan waxyaabaha aay u leeyihiin hibo ama aay ku wanaagsan yihiin shaqsi nimadooda iyo guulashoodaba.
- Si gaaban oo sax ah, kuna jirto daacadnimo uga jawaab su'aasha cunugaaga.
- Waxaa jira heey'ado samo-fal ah oo aan dawli ahayn, bixiyana tallo iyo warbixinba, sida Ururka Qorshaynta Qooyaska ee koonfur Afrika (PPASA). Raadso ururo kale oo kugu caawini karo arrintaas.
- Isku day inaad hesho warbixinta ugu dambaysay ee casriga ah kuna lug leh galmada iyo galmo la xiriirkaba (ahaanshaha lab ama dheddig), una



hor marsan si casri ah.

- Ha xukumin su'aalaha, matalan haddii cunugaaga uu ku weydiyo. "Imisa jir ayuu qofku ku lug yeelan karaa galmada? Micnaheedu ma ahan inay ku fikirayaan inay sameeyaan galmada, waxaa loo qaataa adoo horta weeydiya sida aay la tahay ayaga. Waxaad ku dhihi kartaa taasi hadda jawaab uma hayo. Aaynu ka wada hadalno hadda. Maxay kula tahay?"
  - Marka uu cunugaagu ku weeydiyo su'aalo ku saabsan galmada, tani sida badani waxay tahay, maxaa yeelay cunugaagu waxuu isku dayayaa inuu fahmo qiimaha uu leeyahay qooyaska ama reerka.



- Ha ogaadaano caruurtaada inaad u joogto ayaga, una tahay diyaar.
  - La qaybso ayaga wixii fikradaada ah lana dareen ayaga dariiad aay fahmi karaan.
  - Weeydii su'aalo, xitaa haddii aaysan ku weeydiin, Weeydii ayaga waxa aay u maleeynayaan iyo waxa aay og yihiin. Dariiqa kani waxaad ku caawini doontaa inay gaaraan amaba keenaan fikrado iyo aragtiba ee ku saabsan galmada iyo galmo la xiriirkaba.

- Kuna furfurnoow dareenkaaga iyo qiimahaaga shaqsiyeedba.
- Qiro marka aad su'aal ka jawaabi Karin, waxaynu ku caawini karnaa Caruurteena iyo nafteenaba anagoo jawaab ka helayno su'aalaha aaynu weeydiino dadka khubarada ah, sida shaqaalaha caafimaadka iyo anagoo akhrisano buugaagta wawanaagsan, majaloooyinka ama wargaysyada soo baxa waqti ka waqti, iyo waraaqaha yar yar ee ka kooban labada baal i.w.m ee aay ku qoran yihiin warbixino iyo buugaagta yar yarba. Mar walba ogoow waxa uu cunugaaga rabo inuu wax ka ogaado, iskuna day inaad ku caawiso sidii uu u heli lahaa jawaabaha.
- Ka fiirso waxa aad rabto inaad dhahdo ka hor inta aadan dhihin.
- Kala sheekayso saaxiibkaa ama saaxiibaddaa waxa adiga walwal kugu hayo, ama aad ku kalsoon tahay. Tani waxay sida badan kugu caawinaysaa sida aad u xalin lahayd dariiqii aad kula hadli lahaayd cunugaaga. Tani waxay xitaa dhisaysaa kalsoonida aad kula hadli lahayd cunugaaga, wax ku saabsan galmada iyo galmo la xiriirka (ahaanshaha lab ama dheddig).
- Ha qiyaamayn kalsoonida cunugaaga adoo u sheegaya warbixin shaqsiyeed oo uu kuu sheegay dad kale (nin ama naagba).
- U isticmaal qaladaadka aay dhalin yarada sameeyaan sida waqtiyada ugu fiican ee wax lagu barto, haddii aad cambaarayso, calaancasho ama cabato, khudbad siiso, xukunto ama ku qaylisaba, cunugaaga ayaad iska fogaynaysaa.

- Ogoow wax ku saabsan dunida aay caruurtaada ku nool yihiin. Waa maxay cadaadiska iyo wafwalka hayo?
- Fikradda cunugaaga ee "caadi" laga yaabo inay aad iyo aad uga duwan tahay midda aad qabto adiga siyaabo badan, Isku day inaad fahanto intii aad xukun gaari lahayd. Dariiqani waxaad dhisaysa wada xiriir wacan adiga iyo caruurtaadaba.
- Haddii aad tusto xiisad wax qabadkooda ama firfircoonidooda iyo saaxiibadoodaba, caruurtaada waxay ogaanayaan inaad daryeesho. Waxayna aad ugu dhow yihiin inay rabaan inaad ka mid noqoto qayb ka mid ah noloshooda.



## MA OGEED?

Cilmi baaris la sameeyay goor dhaweed ee ku saabsan caruurta iyo dhalinyaradaba ee koonfur Afrika ayaa waxaa la ogaaday:

- Dhalinyaro badan ayaa waxay ku lug yeeshaan ama sameeyaan galmada mudada aay da'dooda aad u yar tahay.
- Cilmi baaris la sameeyay ayaa waxaa la ogaaday in isku cel celis ahaan dhalinyarada ku lug yeelata galmada markooda ugu horeeysa aay yihiin afar iyo toban jir wiilasha, gabdhahana shan iyo toban jir. Warbixino kale oo gaar ahna waxaa cadaatay in caruurta ku lug yeelata galmada aay yihiin kuwo da'doodu u dhaxeeyso labo iyo toban jir amaba ka sii dayar, noqotayna wax caadi ah.
- Dhalinyarada badankooda ma isticmaalayaan waxyaabaha loogu tala galay ka hor-tagga uur qaadista marka aay sameeynayaan galmada.
- Dhalinyarada ku falan ama ku firfircoon galmada waxa aay leeyihiin in ka badan hal saaxiib ama saaxiibad.
- Dadka dhalinyarada ah badankooda kama aay helaan waalidiintooda wax ku filan ama qaab leh ee ku saabsan buraarujinta waxbarashada ee la xiriira galmada i.w.m.
- Dugsiiyo badan oo ka mid ah waddanka koonfur Afrika ayaa laga bixin buraarujinta waxbarashada ku lug leh galmada.
- Waalidiinta badankooda ayaa waxay rabaan in dugsiyada laga bixiyo xisado ku lug leh buraarujinta waxbarashada ku saabsan galamda i.w.m
- Afartii gabdhoodba midkood iyo todobadii wiilba midkood, ayaa waxay yihiin kuwo lagu xadgudbay galmo ahaan marka aay jiraan sideed iyo toban sano.
- Waddanka koonfur Afrika, waxuu ka mid yahay marka loo fiiriyo xagga uur qaadista dhalinyarada, waddanka ugu heer sareeya. Waqtiga

xaadirka ahi, 1000 kiiba 330 ee naagaha uurka lahi waa gabdhaha dhalinyarada ah ee da'doodu u dhaxayso 13-19.

- Sanad walbaba dhalinyaro badan ayaa waxay qaadaan cudurada laysku qaadsiiyo galmada.
- HIV jeermiska keena cudurka khatarta ee dilaaga ah (Aids), ayaa waxuu si dhaqso ah ugu fidayaa dadka dhalinyarada ah dhexdood, da'dooduna u dhaxayso shan iyo toban ilaa iyo soddon jir, Naagaha dhalinyarada ahi, waxay qaas ahaan ku sugan yihiin khatar. Sanadkii 1997, waaxda caafimaadka waxay qiyaaseen in aay jireen 1000 isugu jirta rag, dumar iyo caruurba oo waddani ah maalin walba, qabana jeermiska cusub ee keena cudurka aaydhiska, ee tiradaasuna sii kordhayso sanad walba.
- Marka loo fiiriyo dunida kale, koonfur Afrika waa waddanka ugu heerka sareeya xagga dhacdooyinka kufsashada dumarka, ballanta kufsashada taasoo aay ku dhacdo gabdhaha iyo dumarka, aayna kufsadaana qof aay meel u raaceen, waana wax caadi ah. Waa inaynu caawinaa gabdhaha iyo dumarkaba anagoo barayno si qaas ah, sida aay naftooda u difaaci lahaayeen, una sheegi lahayn ama ku buraarujin lahayn wiilashu inay kufsashadu tahay wax sharciga ka soo hor jeeda, aana la ogolaan karin, aadna qof ku qasbi karin wax uusan rabin, tani waa kufsasho.

### **Waxbarashada ku lug leh galmu la xiriirka (Ahaanshaha lab ama dheddig) ee laga bixiyo dugsiga.**

Waalidiintu, dugsiyada iyo bulshadaba waxay u baahan yihiin inay u shaqeeyaan sida koox ahaan oo kale, si aay u baraan caruurta wax ku saabsan galmada iyo galmu la xiriirkaba (Ahaanshaha lab ama dheddig) Waaxda waxbarashada waxay go'aansatay inay u soo bandhigto dugsiyada barnaamij waxbarashadeed oo ku saabsan hab-nololeedka loona hirgaliyo si wax muhiim ah oo cusub. Tani waa qayb aay waaxda waxbarashadu ugu tala gashay dugsiyada manhaj ahaan sanadka 2005. Barnaamijka ku saabsan buraarujinta hab-nololeedka waxaa ku jiri doona waxbarashada ku lug leh galmada iyo galmu la xiriirka (ahaanshaha lab ama dheddig)

### **Waa maxay waxbarashada ku lug leh galmada iyo galmu la xiriirka?**

Waxbarashada ku lug leh galmada iyo galmu la xiriirkaba qasdigiisu waxuu yahay:

- Inuu ku caawiyo dadka dhalinyarada ahi si aay uga helaan fikrad dhab ah ee ku saabsan galmada iyo galmu la xiriirka (ahaanshaha lab ama dheddig)
- Una siiyo warbixin sax ah.
- Haddii aay dhacdo inay mar hore ku lug yeesheena, inay isticmaali doonaan "habka dariiqa galmada badbaadsan" sida kondomka iyo

- waxyaabo kale oo loo isticmaalo xagga ka hor - tagga uur qaadista.
- Gacan ku siiyo wada hadalo wax tar u leh dadka dhalinyarada ahi si aay wax uga qabtaan qiimahooda shaqsiyeed. Una kobciyo qiimaha dhabta ah ee nololsha.
- Inuu baro dadka dhalinyarada ah xirfado ku caawiyo si aay u gaaraan go'aano caaqilnimo ah ee ku saabsan galmada iyo galmo la xiriirka. (ahaanshaha lab ama dheddig).
- Inuu baro caruurta sida aay ugu istaagi lahaayeen naftooda una macaamiloon lahaayeen.
- Si uu u kiciyo dareenka ah foajignaanta ku xadgudabka caruurta.

#### **Waxda waxbarashada waxay rabtaa inay caruurta bartaan sidii:**

- Aay u jeclaan lahaayeen una ixtiraami lahaayeen naftooda.
- Una ixtiraami lahaayeen xuquuqda dadka kale iyo qiimahooda iyo waxa aay rumaysan yihiinba.
- Tusaana qiimayn iyo ixtiraamidba xagga xuquuqda aadamiga ah, sida: "Bani'aadannimo" iyo siyaabaha kale ee loo fakira.
- Awoodna u yeeshaan sidii aay u baran lahaayeen habka nololsha iyo xirfadaha go'aan gaaridda.
- Una kala ogaan lahaayeen waxa saxa ah iyo waxa qaladka ahba.

Macalimiintu waa inay ku guubaabiyaan dhalinyarada sidii aay ula dhaqmi lahaayeen galmada iyo galmo la xiirkaba (ahaanshaha lab ama dheddig) sida wax dabiici ah iyo qayb fiican oo ka mid ah nololshooda. Macalimiinta xitaa waxaa kaloo aay tahay inay door muhiim ah ka ciyaaraan sidii aay ku caawini lahaayeen caruurta xoog ahaalka go'aan ka gaaridda caaqilnimada ah ee ku saabsan galmo la xiriirkooda (Ahaanshaha lab ama dheddig)

Waalidiintu waa aay aadi karaan kulanada lagu qabto dugsiyada si aay uga dhiibtaan fikradahooda; xisadaha looga hadlayo waxbarashada ku saabsan galmada. i.w.m. (ahaanshaha lab ama dheddig).

## **GABAGABO**

Qabso hogaanka marka aay noqoto inaad kala hadasho caruurtaada wax ku saabsan galmada iyo galmo la xiriirka (ahaanshaha lab ama dheddig). Barashadu waxay ka bilaabataa dhalashadu, waxaad bixin kartaa war bixin sax ah, ku caawini kartaa inaad dhisto xirfado, kuna guubaabin kartaa caruurtaada si aay u kobciyaan una hormariyaan qiimahooda iyo waxyaabaha aay citiqaadsan yihiin ama rumaysan yihiin. Tani waxay dhamaani ku caawinaysaa sidii aay u sameeyn lahaayeen go'aano caaqilnimo ah.

Isku day inaad ula hadasho, ulana xiriirto cunugaaga si toos ah oo furan, kadib waxaad ogaanaysaa heerka aay marayso nololsha cunugaaga.

Inta badan aay caruurta ogyihiin wax ku saabsan galmo la xiriirka (ahaanshaha lab ama dheddig) iyo ka hor-tagga uur qaadistaba, waxay u badan tahay inay sameeyaan ama gaaraan go'aano caaqilnimo ah ayagoo si fiican uga war qaba waxa ku saabsan jinsiga aay yihiin (lab ama dheddig).

Rajadu waxay tahay go'aanada caaqilnimada ah midkood ee caruurtaada sameeynayaan inay noqon doonto inay iska daayaan ama ka fogaadaan ku lug yeelashada galmada ilaa aay ka weeynaa nayaan.

## Buugaagta u qalanta in la akhristo

Haddii maktabadaada ama meelaha lagu gado buugaagta aaynan oolin buugaagtaan. Weeydii inay kuu dalbaan adiga. Dugsiyada xitaa waa in lagu dhiiri galiyaa in aay haaystaan buugaagtaan oo kale.

- Habka jirka oo aay qoreen (HARRIET PERLMAN IYO URURKA QORSHAYNTA QOOYSKA EE KOONFUR AFRIKA.
- KA GAAR NOLOSHA HEER SARE, OO UU QORAY (ADELE SEARL).
- SIDA AAD WAX UGA QABAN LAHAYD KUFASHADA, OO AAY QORTAY (SHARON LEWIS), XARUNTA CILMI BAARISTA RABSHADHA QOOYSKA IYO HESHIINTOODABA.

## Ururada wax ka qabta

- La soco, dhageysana kulan taba-barka aay sameeyso heey'adda samo falka ah ee bulshada aad la nooshahay. Waxaa jira heey'ado fara badan oo diyaar u ah inay ku caawiyaan adiga. Kuwaani waa qaar ka mid ah: Ururka Qorshaynta Qooyaska ee Koonfur Afrika (PPASA) Xafiiska qaranka Tel: (011)482-4601
- Leeynka caruurta Tel: 0800-0555-55
- Bulshada daryeelka caruurta -Xafiiska qaranka Tel: (011) 331-0171
- Ururka Qooyaska iyo Guurka ee koonfur Afrika (Famsa), Xafiiska qaranka Tel: (011) 781-2337
- Leeynka ama khadka noloshu xafiiska Qaranka Tel (011) 781-2337
- Leeynka caawinaadda qaranka ee Hiv-Aids Cudurka khatarta ee dilaaga ah Tel: 0800-012-322
- Dhilbaatada ama shidada kufsashada Tel: (021) 479-762
- Cutubka ama qaybta dhowritaanka caruurta, Baliiska koonfur Afrika la xiriir, saldhigga degmada aad degan tahay.
- LoveLife  
thethajunction youth line. Tel: 0800 121 900  
Parent line. Tel: 0800 121 100