

RAGGA KAALIN MUHIIM AH AYAY KA QAADAN KARAAN KALA-DHEERAYNTA CARUURTA

Diinta Islaamku waxay ragga muslimiinta ah ka rajaynaysaa in ay horseed u noqdaan qoyska. Maadaama ay yihiin hoggaamiyayaasha qoyska, raggu waa in ay ku taageeraan xaasaskooda daryeelka qoyska, dhaqaale ahaan, mooral ahaan iyo ruux ahaanba. Raggu waxay ka caawin karaan xaaskooda qorshaha mustaqbalka ee kala-dheeraynta caruurta. Waa in lamaanuhu si fiican uga wada hadlaan in uurka waqti loo dhaxaysiiyo.

Xiriirka lamaanuhu waa furaha guurka, caafimaadka, farxada, iyo guusha.

“Raggu waa ilaaliyaha iyo daryeelaha xaaskooda, maxaayeelay Illaahay waxa uu ugu talagalay in midba midka kale uu kaabo ama dhamaystiro.”
[al-Nisa’ 4:34]

In la siiyo ragga iyo dumark fursad ay kaga wada hadlaan qorshaynta qoyska oo qayb ka ah daryeelka muddada uurka oo loo siinayo ayaga oo wada jooga ama midba mar, ayaa waxa ay horseedi lahayd in ay si wada jir ah go’aan uga gaadhaan in ay si wax ku ool ah u isticmaalaan habka qorshaynta qoyska.

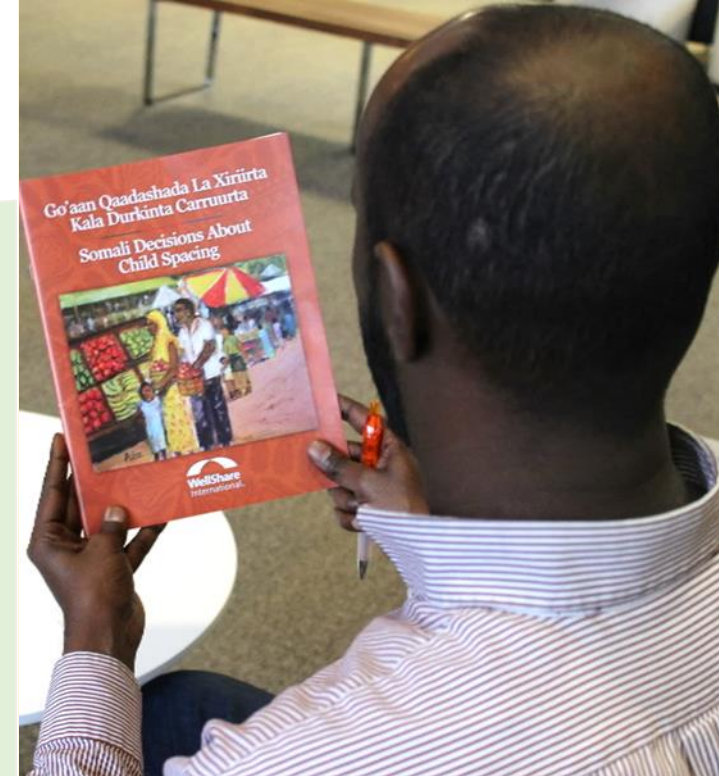
WellShare International waxa ay siisaa qof kasta oo qoyska ka tirsan adeegyo caafimaad.

Nagala soco warbaahinta bulshada ama booqo bartayada internetka si aad u ogaato adeegyada aan siino dadka aad jeceshahay.



122 W Franklin Ave, Suite 510
Minneapolis, MN 55404
612-230-3252 Fax: 612-230-3257

www.wellshareinternational.org



**Kala Dheeraynta
Caruurta Ummusha
Kadib:
Waxa la Rabo In
Raggu Ogaado**

WADAAGA HAWSHA WAALIDNIMADA

Xiliga ku habboon hooyada iyo aabaha in ay xiriirkooda qoys ahaan wanaajiyaan ayaa ah xiliga dhalmada kadib, ama xiliga ka dambeeya dhalashada ilmaha.

Ninku waxa uu xaaskiisa ka caawin karaa xanaanaynta ilmaha, adeega guriga, iyo cunto karinta.

CAAFIMAADKA XAASKAAGA

Waxaa la xaqiijiyay in Rasuulku (NNKHA) inuu dhahay:

“Kuwa idiinku imaan fiican, waa midka ugu dabeecabada wanaagsan, oo kuwiina ugu wanaagsani waa kuwa u roon haweenkooda.”

Vol. 1, Book 7, Hadith 1162

Raggu waa in ay isku dayaan sidii ay u fahmi lahaayeen xaaladaha caafimaad ee ay hooyadu wajahdo dhalmada kadib.

Lixda usbuuc ee u horeeya, ummushu waxaa soo wajaha xaalado caafimaad-daro oo ay ka mid tahay nabarro, barrar, muruq-xanuun.

Sidoo kale Jidhka gudahiisa ayaa xanuuna, oo qaadan karta mudo badan in ay bogsato.

Hooyooyinka qaarkood ayaa waxaa laga yaabaa in ay dareemaan in shucuurtoodu isbedesho ama ku dhoco dhibrashin.

Marka uu ninku barto isbadalka caafimaad ee ummusha, waxa fududaata in ninku si buuxda u taageero, niyaddana u dhiso xaaskiisa.



Uurarka oo la isku dhoweeyo inta uusan jirku si buuxda usoo kabanin waxa hooyada iyo ilmahaba uga timaada halis caafimaad-darro:

- Halis badan oo ah ilmo dhicis ah ama ilmo miisaankiisu yaryahay
- Halis caafimaad-daro badan oo hooyada ku timaada sida dhiig-la'aan iyo ilmo-galeenka oo qarxa
- Waxaa kor u kici kara kharashka daryeelka caafimaadka ee hooyada iyo ilmaha
- Iyo dhibaatooyin caafimaad-daro oo kale

Sida ay qabaan khubarada caafimaadka ee la aaminsanyahay oo ay ku jirto WHO, haweenku waxa ay dooran karaan hababka kale duwan ee lagu kala dheereeyo caruurta ka dib marka ay umusha ka baxdo. Waxaa jira habab kala duwan oo caruurta loo kala dheereeyo oo ay ka mid tahay nooca hoormon-ka leh iyo nooca aan lahayn hoormoonka.

HALKEE LAGA HELAA QALABKA KALA-DHEERAYNTA DHALMADA?

Sida caadiga ah labada bilood ee u horeeya ummusha, waxa ay ballan caafimaad la yeelataa dhaqtarkeeda. Hadaba ku dhiirigali xaaskaaga in ay dhaqtarkeeda kala hadasho qalabka kala-dheeraynta dhalmadaa ama ballan dhaqatar oo gaar ah ha ka samaysato.



HABKA UGU WANAAGSAN EE AAD UGALA HADLI KARTO XAASKAAGA

Waa caadi in ninku kala hadlo xaaskiisa danta qoyska markasta. Hadaba marka danta qoyska lamaanuhu ka wada hadlayo waa in ay ku jirtaa qorshaha kala dheeraynta dhalmada.

- Ku bilow hadalkaaga adiga oo waydiinaya xaaskaaga caafimaadkeeda.
- Talo ha ku yeelato xaasku, marka qorshaha dhaqaalaha qoyska laga hadlayo
- Ka ballan qaad in aad la joogi doonto marka ay ballan dhaqtar leedahay si looga wada hadlo kala doorashada kala dheeraynta dhalmada
- Ku dhiirigali xaaskaaga in ay barato cilladaha kaga imaan kara marka ay rabto in ay isticmaasho habka kala dheeraynta caruurta.