



MANHAJKA AASAASKA TABABARKA SAFE

TABABARKA BADBAADADA EE SHAQAALAHA WARBAAHINTA IYO XIRIIRIYAYAASHA BULSHADA OO DHINACA BIKAACADA GAARKA AH EE WACYIGELINTA MUUQAALKA, AQOONSIGA DHIJITAALKA, IYO DARYEELKA NAFSAANIGA BULSHADA



MANHAJKA
AASAASKA
TABABARKA
SAFE

Dedaalka ku saabsan IREX's SAFE

SAFE (Hubinta Helitaanka XorriyaddaHadalka) waa dedaalka ugu weyn ee IREX si ay ugu suurta geliso xirfadleyaasha warbaahinta iyo xiriiriyeyaasha bulshada inay ku shaqeeyaan sida ugu ammaansan uguna macquulsan ee meelaha xirmay ama xirmaya. SAFE waxay u adeegtaa inay qalabeeyso shaqaalaha warbaahinta iyo xiriiriyayaasha bulshada oo qaababka si adkeysii leh loogu sii wadayo shaqadooda muhiimka ah iyo maamulida—sidoo kale sida yareynta—halisaha iyo qataraha ay la kulmaan shaqada maalin ku maalin oo ogaanshaha cadaala darada, wargelinta musuqmaasuqa, iyo kala xisaabtanka maamulada.



SAFE WAXAY SHEEGTAA
BADBAADADA OO DHINACA
BIKAACADA GAARKA AH EE
WACYIGELINTA MUUQAALKA,
AQOONSIGA DHIJITAALKA,
IYO DARYEELKA NAFSAANIGA
BULSHADA IYADA OO LA
GAARSIINAYO TABABARO
CAALAMKA OO DHAN.

HOWLAHA UGU MUHIIMSAN



TABABARADA BADBAADADA

Tababarada badbaadada isku dhafan ee SAFE waxay ku caawisaa shaqaalaha warbaahinta iyo xiriiriyayaasha bulshada inay si wanaagsan u jaheeyaan xaaladaha qasan si markaas loo siiyo warbaahin kale, madax banaan bulshooyinkooda iyo caalamka. Intaa waxaa dheer, dadaalka si waarta loogu dhiso kartida ka faa'idayaasha SAFE, gaar ahaan hay'adaha, barnaamijka sidoo kale waxaa loogu talloagalay inay bilaabaan gaarsiinta TOTs (Tababarada Tababarayaasha) oo wareejinta cilmiga balaaran oo aad u dabacsan.



QORSHAHA MAAMULIDA HALISTA SHAQSIGA (IRMP)

SAFE ayaa u aasaato IRMPs joornaalistayaasha, shaqaalaha warbaahinta, iyo xiriiriyayaasha bulshada kaas oo ku nuglaan karo halisaha sabab la xiriirto wargelinta baaritaanka ama howlaha wargelinta halista sareyso.



SHABAKADA LA TALINTA

Barnaamijyada SAFE waxay ku xirtaa kooxyada xoriyada warbaahinta, difaacayaasha xaquuqaha aadanaha, iyo hay'ado badan oo dhinaca shabakada la talinta. Shabakadaan waxay bixisaa jahadda xeelada, baaritaanka ka qeybqaataha iyo gudbinada, iyo sare u qaadida qaabka badbaadada la isku dhafay ee SAFE oo bulshada warbaahinta gudaheeda.



DHACDOOYINKA MIDNIMADA

SAFE waxay isticmaashaa dhacdooyinka midnimada ee la isugu keenayo joornaalistayaasha iyo shaqaalaha warbaahinta, labadaba qaran ahaan iyo gobol ahaan, si loo dhiso jawi taageero leh oo u suurtoogalinayo in lagu kobciyo adkeysiga wanaagsan oo ku dhiirogeliyo wada shaqeynta oo dhinaca midnimadada oo wadaagayo dhaqamada ugu wanaagsan.

QAABKA GUUD EE TABABARKA

Tan iyo intay Barnaamijka IREX's SAFE bilowdeen ee 2013, shan koox ee ka socda daafaha caalamka ayaa tababaray in ka badan 1,600 shaqaalaha warbaahinta oo dhisay “akoonka bangiga ee waaya aragnimada waxbarashada,” warbixin badan ee ku saabsan waxa wax ku oolka leh markii ay timaado tababarida joornaaliistayaasha ee ku saabsan dhaqamada badbaadada.”¹ Ka mid ah muhiimadaha anshaxa SAFE's waa mabda'a isdhexgalka guud. Halkaan, sadexda qeybood waxay u wada imaadaan sida hal, badelkii qaab dhaqan badan ee uga eegayo si casri ah, muuqaalka, iyo nafsaaniga bulshada sida gooniga mid walba. Isdhexgalka sadexda qeybood waxay ku dhacaan gudaha kulanka tababar walba. Tusaale ahaan, markii Tababaraha Badbaadada Muuqaalka ay ka hadlaan gargaarka koowaad, waxaa jiro qeybaha dhijitaalka iyo gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada sida qeyb ka ah casharka sidoo kale, si ay ugu suurto galiso ka qeybqaatayaasha si loo arko xiriirka oo loo fahmo xalinta dhibaato walba si aad u cad.

Qaado tusaalaha joornaaliistayaasha ku lugeynayo dhinacyada xafiiskeeda. Wadada, ayaa lagu weeraray oo lumisay laabtoobkeeda iyo mobeelka. Milicsiga koowaad, tani waxaa loo arki karaa sida lumitaanka qalabyada dhijitaalka iyo xogta; si kastaba, taasi ma ahan xaalada kaliya, sida ay ula kulantay sida dhacdo amni taas oo leh saameynada dhijitaalka, muuqaalka, iyo nafsaaniga bulshada ee iyada. La macaamilida kaliya hal dhinac ee dhacdada amni noocaas ah kuma filnaaneyso u sheegitaanka arinta si guud.



Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan Barnaamijka IREX's SAFE, fadlan booqo www.irex.org/safe.

Wixii su'aalo gaar ah, xoriyad dareen aad i-meel ugu soo dirtid safe@irex.org.

TABABARKA AASAASKA SAFE EE HORMARINTA IYO QAABKA MANHAJKA MASTARKA

Hal qeyb muhiim ah ee Barnaamijka SAFE waa hormarinta manhajka tababarka la gaareeyay oo tababarada amniga guud ee daafaha caalamka. Si aad u hormarisid manhajkaan, nidaamka la tashiga balaaran waxaa lala bilaabay xarun walboo SAFE ee Bartamaha Ameerika, Eurasia, Bariga Afriga, MENA, iyo Aasiyada Koonfur. Xarun walba waxay hormarisay manhajka tababarka guud ee ka kooban dhammaan sadexda qeybood (dhijitaalka, muuqaalka, iyo nafsaaniga bulshada), taas oo la deegaameeyay oo lala ekeysiiyay dhaqan ahaan sida waafaqsan gobolka la xiriiro.

Xarumaha bixisay warbixinta ee ku saabsan casharada ugu muhiimsan ee ay ku daboolaan tababarada ugu muhiimsan. Sida ku saleysan jawaabta laga helay xarumaha, casharada caadiga ah ayaa kadib loo aqoonsaday sida qeyb ka ah manhajka heerka Tababarka Aasaaska SAFE oo lagu daray nooca mastarka. Kadib, wareeg kale ee wadatashi ah ayaa ku bilowdo kaas oo xarumaha ay wadaagaan qorshooyinka casharka iyo qoraalada kale ee tababarka ee loo isticmaalay gaarsiinta cahasradaas muhiimka ah. Sida ku saleysan jawaabta iyo qorshooyinka casharka, manhajka mastarka waa la hormariyay.

UJEEBADA IYO BAAXADA MANHAJKA MASTARKA

Ujeedada Manhajka Mastarka Tababarka Aasaaska SAFE waa wadaagida qaabka tababarka SAFE ee isticmaalka oo shaqaalaha warbaahinta, xiriiriyayaasha bulshada, hay'adaha bulshada rayidka, iyo hay'adaha aan dowliga aheyn, sidoo kale sida dadka kale ee daafaha caalamka ee ka shaqeynayo arimaha badbaadada joornaaliistaha.

Si loo gaaro midaan, SAFE way xakameysay cilmiga kooxyada tababarka goboleedka iyo ku dhawaadkooda shan sanno oo waaya aragnimada. Ku saleysan cilmigaan, SAFE waxay isu geysay Manhajkaan Mastarka Aasaaska Tababarka si loo gaarsiyo tababarka tababarka ee daafaha caalamka.

¹ WWW.UNESDOC.UNESCO.ORG/IMAGES/0025/002594/259406E.PDF

TABABARKA AASAASKA SAFE EE SHARAXAADA QAABKA CASHARKA MANHAJKA MASTARKA

HOOS WAA TUSAALAHA TABABARKA AASAASKA SAFE EE CASHARKA MANHAJKA MASTARKA, SIDOO KALE SIDA SHARAXAADA QEYBTA CASHAR WALBA.

✓ SHARAXAADA KOOWAAD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

Sharaxaada casharka ama hadafka la go'aansaday.

✓ MABAADI'DA QAABKA

Qeybta *Mabaadi'daan Qaabka* waxay buundeysay qaabka barida guud, taas oo ay shaqaaleysiyeen tababaraha fududeynayo waxbarashada. Barmaha qaabkaan waa wada hadal iyo joogteynayo nidaamka isdhaxgalinta waxbarashada oo lagu qaabeeyay farsamooyinka waxbarashada qofka weyn.

CASHARKA #	CIWAANKA CASHARKA	🕒 MUDDADA WAQTIGA
UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	Wixii Ka qeybqaatayaasha <ol style="list-style-type: none"> Ujeedooyinka waxbarashada ka qeybqaatayaasha ee halkaan ku qoran. Ujeedooyinka waxbarashada ka qeybqaatayaasha ee halkaan ku qoran. Ujeedooyinka waxbarashada ka qeybqaatayaasha ee halkaan ku qoran. 	Wixii Tababarayaasha <ol style="list-style-type: none"> Ujeedooyinka waxbarashada tababarayaasha ee halkaan ku qoran. Ujeedooyinka waxbarashada tababarayaasha ee halkaan ku qoran. Ujeedooyinka waxbarashada tababarayaasha ee halkaan ku qoran. Ujeedooyinka waxbarashada tababarayaasha ee halkaan ku qoran.
ILLAHA LOOGU BAAHANYAHAY CASHARKA	<ol style="list-style-type: none"> Liiskan waxaa ku jiri kara illaha farsamada; Saadadka; iyo Diyaarinta fadhiga la soo jeediyay ama habeynta qolka. 	
QAABKA BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> Qeybtaan waxay qeexaysaa qaababka gaarka ah ee loo isticmaalay in lagu gaaro ujeedooyinka casharka ee kor ku qoran. 	

Qeybta hoose waa midka ugu sharaxa badan, oo sharaxayo socodka cashar walba sida ula xiriiro ujeedooyinka waxbarashada

✓ ee la gaarayo. Tani waxay u ogolaaneysaa tababaraha inuusan kaliya sawirin hadafka qeyb walba ee casharka, laakin sidoo kale fududeeyaa kormeerida iyo qiimeynta hormarka dhinaca ujeedooyinka waxbarashada.

#	SHARAXAADA QORSHAHA CASHARKA	UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	Halkaan, qorshaha casharka sharaxan waa la sharaxayaa, oo ay ku jiraan labadaba sida loo qaabeeyo casharka gaarka ah ee ka qeybqaatayaasha tababarka sidoo kale sida loo sameeyo howlo gaar ah ee lagu gaarayo ujeedooyinka waxbarashada gaarka ah. Kala goyntaan tallaabo ku tallaabo ee casharka wuxuu u ogolaanayaa in tababaraha xakameeyo socodka casharka oo ku qorsheeyo gudaha waqtiga loogu talloagalay.	<ol style="list-style-type: none"> Halkaan, Ujeedooyinka Waxbarashada waxaa loo tixraacayaa sida u dhiganyihiin qeybo kala duwan ee qorshaha casharka sidoo kale sida howlo gaar ah. Ujeedooyinka Waxbarashada muhiim uma noqoneyso in loo gaaro qaabka ay u qoran yihiin. 	<i>Halkaan, su'aalaha ama kormeerida ee laga yaabo inay ku caawiso tababarayaasha inay go'aansadaan hormarka ka qeybqaatayaasha ee dhinacyada Ujeedooyinka Waxbarashada waa la sharaxayaa. Su'aalaha waxaa loogu tallo geli karaa in lagu kiciyo danaha ama wadada gaarka ah ee fikirka.</i>

Doorashada Ka qeybqaatayaasha Tababarka iyo Dhageystayaasha Diirada

Wixii Tababarka Aasaaska, iyada oo la isticmaalayo qaabka guud ee SAFE, waxaa lagu taliyay inay yeelato wax aan ka badneyn 12 ka qeybqaatayaal tababarkiiba. Mid ka mid ah sababaha lambarkaan waa mida tababarada SAFE laga buuxiyay tababarada ka qeybqaadashada firfircoon iyo kooxda yar way u fududeysaa tababarayaasha inay maamulaan arimaha farsamada oo ay siiyaan ka qeybqaate walba waaya aragnimada waxbarashada la gaareyay ee kooxda.

Wixii doorashada ka qeybqaatayaasha, SAFE waxay raacdaa nidaamka howlgalka caadiga ah oo dhammaan gobolada howlgalka. Ka qeybqaataha mustaqbal walba waxaa lagu qiimeeyay dhinaca labada shabakad ee la aaminsanyahay, sida Shabakada La talinta, sidoo kale sida nidaamka onleenka illaalsan.

Ilaa baaxada suurtoogalka ah, SAFE waxay u jeedadooda tahay inay la shaqeyso ka qeybqaatayaasha kooxda xirfadlaha la midka ah iyo taariiqda tababar walba. Tusaale ahaan, SAFE waxay sameyneysaa dadaalada lagula shaqeynayo kooxda oo dhan ee wariyayaasha oo hal tababar oo kadib kooxda ee dhammaan jooraanaalistayaasha sawirka oo tababar kale. Tani ma sahliso kaliya shaqada tababarayaasha iyo xiriiriyaha tababarka, laakiin sidoo kale waxay kobcisaa cilmi isdhaafsigu, wadaagida dhaqamada ugu wanaagsan, iyo dhisida midnimada ka midka ah ka qeybqaatayaasha.

✓ MANHAJKA MASTARKA TABABARKA AASAASKA SAFE WAXAA LOO NAQSHADEEYAY INAY LA SHAQEEYAAN KUWA XIGGO:



SHAQAALAHA WARBAAHINTA

- Joornaaliistayaasha
- Wariyayaasha
- Kaamiriyayaasha
- Tafaitirayaasha
- Wariyayaasha Wararka
- Joormaaliistayaasha Muwaadinka
- Qorayaasha websaydka



XIRIIRIYAYAASHA BULSHADA

- Shaqaalaha Warbaahinta ee la xiriirto Bulshada Rayidka iyo Hay'adaha aan Dowliga aheyn
- Howlaha Ka shaqeynta Warbaahinta ama Si shaacsan ee Arimaha Hoose:
 - Waxbarashada
 - Xaquuqaha Jinsiga
 - Saboolnimada
 - Xaquuqda Aadanaha
 - Xigjirnimada
 - Cilmiga farsamada

Kooxda ka qeybqaataha tababar walba, tababarka qiimeynta baahida oo gooni ah ayaa loo sameeyaa tababarka ka hor oo tababarayaasha labadaba fahamsan arimaha kooxda gooniga ah ee wajaheyso iyo si loohu qaabeeyo tasmada tababarka sida waafaqsan.

SAFE sidoo kale wuxuu la shaqeyyaa qaar ka mid ah kooxyada jinsiga gaarka ah ee jawiyada qaarkood si markaas loogu daro dumar badan shaqaalaha warbaahinta iyo xiriiriyayaasha bulshada ee tababarada. Diyaarintaan waxay inta badan kobcisaa jawiga tababarka ka qeybqaadasho badan oo ka qeybqaatayaasha dumarka, taas oo mararka qaar ay la joojiyay markii ka qeybqaatayaasha ragga ay sidoo kale joogaan qolka tababarka.

Jawiga Tababarka SAFE

SAFE waxay la shaqeysaa falsafada guud ee “Do No Harm” iyo si midaan loo gaaro, dhammaan xarumaha iyo kooxyada tababarka waxay rabaan inay aasaasaan jawi badbaado u ah dhammaan tababarada.

UJEEDOOYINKA UGU MUHIIMSAN EE AASAASIDA JAWIGA TABABARKAAN BADBAADADA WAA:

- Si loo fududeeyo nidaamka tababarka iyada oo la aasaasayo jawiga usuurtogaleinayo oo ixtiraam leh. Si lamid ah, ka qeybqaatayaasha tababarka aan u ogaan kaliya sida ay awoodaan, laakin sidoo kale ay u imaadaan si firfircoon oo xubno isdhaxgal leh ee ku deeqayo nidaamka waxbarashada.
- Fududeeyo waxbarashada oo illaa aragtiyada la wadaagay oo la isku aruuriyay ee ka qeybqaatayaasha ka si ay u dhisaan mowduuca balaaran ee ujeedooyinka casharka, ka dhigida nidaamka waxbarashada mid firfircoon, iyada oo sidoo kale la gaarayo ujeedooyinka waxbarashada quseyso iyo hadafyada cashar walboo la isku dhafay.
- Si loo aqoonsado tilmaamayaasha jawaabaha ka qeybqaatayaasha ee tasmada waxbarashada oo illaa cashar walba.
- Si loo fahmo firfircoonida kooxda ka qeybqaatayaasha. Ka qeybgali ka qeybqaatayaasha tababarada isdhaxgalka iyo ka qeybqaadashada si loo dhiso firfircoonida kooxda ee kulamada tababarka guud, gaar ahaan bilowga maalinta koowaad ee tababarka.
- Si loo aasaaso nidaam kobcinayo badbaadada iyo faydo qabka oo illaa muddada tababarka.

Hagaajinta jawiga tababarka SAFE ma ahan cashar; si kastaba, waa wax dhammaan tababarayaasha fududeeyaan iyo dhammaan ka qeybqaatayaasha waxay helaan oo dareemaan saameyn. Jawiga tababarka ayaa xiriiriyo badbaadada oo illaa tababarka iyo ka qeybqaatayaasha waa inay si simman ugu arkaan sida noocaas.

Waxaa intaas dheer, dajinta sharciyada dhulka ee kobciyaa jawiga badbaadada aad ayay muhiim u tahay. Tusaale ahaan, qaar ka mid ah sharciyada dhulka waxaa ku jiri karo:

- Ixtiraamida fikrada qofba qofka kale;
- Balan qaadida lagu joogteynayo sheekooyinka gaarka ah iyo kalsoonida aragtida; iyo
- Codsashada tasmada ka hor inta aan sawiro ama la qaadin ama lagu wadaagin wax walba ee ku saabsan ka qeybqaatayaasha kale warbaahinta bulshada.

HORDHACA IYO ISBARASHADA

Waa muhiim in la bilaabo tababarka markaas. Ka qeybqaatayaasha qaarkood way is garan karaan, laakin dadka kale laga yaabo inaysan. Iyada oo ay qaadani karto waqtiga qaar ee ka qeybqaatayaasha tababarka si ay si buuxdo ugu furnaato oo raaxa wadaagida u dareemaan, waxaa jiro howlaha koowaad ee ku caawin kara isbarashada oo bilaabo dhisida firfircoonida kooxoogan. Intaas waxaa dheer hordhacyada guud, SAFE waxay ku talisaa howsha isdhaxgalka si looga qeybgalo markaas ee bilowga ah.

HALKAAN WAA TUSAALAHA: DAAWEYNTA FANKA

Ka qeybqaatayaasha tababarka waxaa loo kala qeybin karaa kooxyo labo ama sadex ah. Koox walba waxaa la siinayaa xaanshi balaaran oo warqad ah, taas oo lagu laabay lambarada quseeyo, waxay ku xirantahay cabirka kooxda. Koox walba waxaa la weydiinayaa inay sawiraan sifo, oo ka qeybqaate walboo masuul ka ah sawirida qeyb kala duwan ee sifada muuqaalka ee qeybtooda duuban ee loo xilsaaray ee boorka qoraalka. Ka qeybqaatayaasha waxay ku laabanayaan sawirida qeybtooda sifada, iyaga oo muujinaya kaliya jajab yar ee waxa ay sawireen si ay u sheegaan

tilmaanta xubinta kooxdooda xigta si looga dhiso. Kadib ka qeybqaatayaasha ugu dambeeyo ee koox walba la dhameystiro, koox walba waxay kadib kala furayaan xaanshidooda balaaran ee warqada si ay u muujiyaan sifada buuxdo. Tani waa in lagu dhajiyaa darbiga si kooxyada oo dhan u arkaan.

Qeybta labaad ee tababarka, koox walba waxaa la weydiinayaa inay sheeko qoraan oo ay ku jirto dhammaan sifooyinka la sawiray. Koox walba waxaa la siinayaa warqad, taas oo la isku laabay si markaas ay jirto qeyb gaar ah oo mid walba ee ka qeybqaadashada kooxda. Ka qeybqaatayaasha waxay ku laabanayaan sheeko qorida, iyaga oo uga tagayo kaliya leenka ugu dambeeyo la qoray ee sheekada loo soo bandhigay in ka qeybqaatayaasha xiggo dhiso. Markii labada koox ay dhameystiraan qorista sheekada, hal ka qeybqaate ee koox walba ayaa aqrinayo sheekada kooxda ee ku saabsan sifooyinka la sawiray.

Kadib markii sheeko walba si dhawaq dheer loo aqriyo, fududeeyaha ayaa soo afjarayo kulanka isaga oo weydiinayo ka qeybqaatayaasha waxa ay la tahay howsha guud. Fududeeyaha waa inuu sidoo kale muujiyaa dhinacyada isku dhafan ee sheekooyinka kooxda iyo/ama sifooyinka.



Casharada

✓ CASHARADA XIGGO WAXAY QEYB KA YIHIIN MANHAJKA MASTARKA TABABARKA AASAASKA SAFE:



CASHARADA BADBAADADA MUUQAALKA

1. QIIMEYNTA HALISTA | 10-13
2. WACYIGELINTA XAALADA | 14-17
3. QORSHEYNTA | 18-25
4. GARGAARKA KOOWAAD | 26-31



CASHARADA AMNIGA

1. KALA QEYBINTA MUUQAALKA DHIJITAALKA | 32-34
2. QAABEYNTA BULSHADA | 35-38
3. FURAYAASHA AMNIGA | 38-40
4. KU HAYNTA KUMBIYUUTARADEENA SI CAAFIMAADAN AH | 41-43
5. SIDA INTARNEETKA U SHAQEEYO | 44-46
6. AMNIGA RAADINTA | 47-49
7. AMNIGA TALEEFONKA CASRIGA | 50-52



CASHARADA NAFSAANIGA BULSHADA

1. QIIMEYNTA HALISTA | 56-59
2. AQOONSIGA HALISTA | 60-62
3. MAAMULIDA MURUGADA | 63-66
4. DARYEELKA BADBAADADA | 67-74
5. FAYO QABKA/GARGAARKA KOOWAAD EE NAFSAANIGA
BULSHADA | 71-75



CASHARADA
BADBAADADA
MUUQAALKA



1

Qiimeynta iyo Maamulida Halista

Ujeeddada casharka koowaad ee badbaadada jireed waa in ay ka qeyb-galayaashu ay fahmaan caqabadaha kala duwan ee laga yaabo inay la kulmaan xirfadleyaasha warbaahinta iyo xiriiriyeyaasha bulshada. Casharka Qiimeynta Halista iyo Maamulida waxay u adeegtaa inay u suurotogaliso ka qeybqaatayaasha inay fahmaan afkaaraha halista iyo qatarta, iyo ku haboonaanta shaqadooda iyo nololaha. Waxaa intaas dheer, illaa tababarka kooxda sida halisaha falanqeynada iyo ku sawiridooda sida ku saleysan suurtogalka iyo saameynta, ka qeybqaatayaasha waxay awoodaan inay mudnaan siiyaan halisaha kala duwan. Casharada sidaas darteeda u suurtogeliyo ka qeybqaatayaasha inay si wanaagsan u maamulaan halisaha. Tababaraha waa inuu u diyaarsanaadaa aqoonsashada meelaha banaan halka ka qeybaatayaasha ay waayaan kartida. Tani sidoo kale waxay u baahantahay in tababaraha, ama fududeeyaha, u fahmaan ka qeybqaatayaasha sidoo kale sida halistooda jawiga.

HOOS WAA CASHARADA MANHAJKA MASTARKA BADBAADADA MUUQAALKA EE TABABARKA AASAASKA SAFE, SIDOO KALE SIDA SHARAXAADA QEYBTA CASHAR WALBA.


✓ SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

Kartida lagu isticmaalayo xirfadaha maamulida halista oo si guud ee shaqada iyo nolosha gaarka ah ee ka qeybqaatayaasha.

✓ MABAADI'DA QAABKA

- Doorka tababaraha waa fududeynta fahamka halisaha iyo qataraha iyada oo laga qeyb gelinayo wadahadalka isdhaxgalka iyada oo la siinayo tusaalooyinka ku haboon ee lagu kordhinayo fahamka ka qeybqaatayaasha ee fikradaha.
- Tabaraha waa inuu isticmaalaa howlaha kooxda iyo tallada isdhaxgalka sida qaababka lagu xoojinayo ku haboonaanta fikradaha ka qeybqaatayaasha tababarka.
- Tababaraha waa in is dhaxgeliyaa dhammaan sadexda qeybood ee casharka oo waa inay ku jirtaa qeybta kale ee tababarayaasha ee fududeynta. Aragtidaan guud waxay u suurtoogelineysaa ka qeybqaatayaasha inay ugu soo dhawaadaan maamulida halista aragtiyada dheeraadka ah, ee dhaafsan badbaadada muuqaalka.

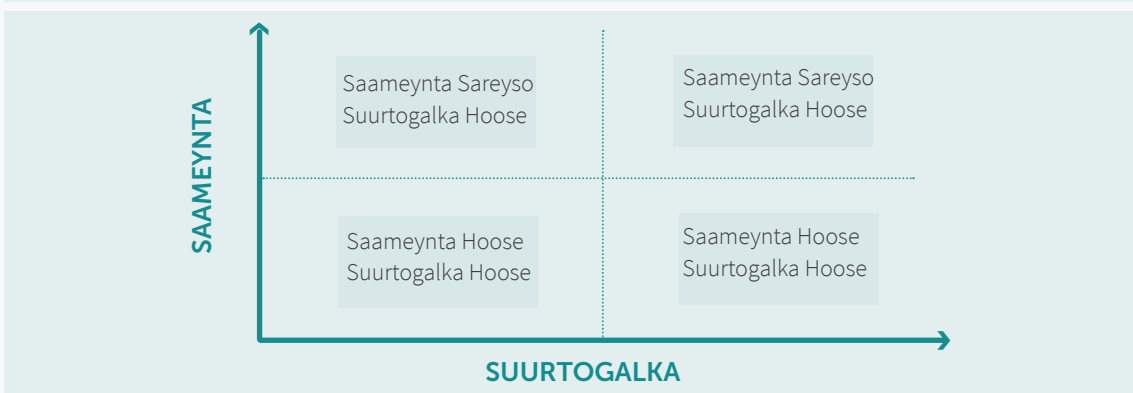
CASHARKA 1	QIIMEYNTA HALISTA IYO MAAMULIDA	 90 DAQIIQO
UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fahamka fikradaha iyo kala duwanaanshaha u dhaxeeyo halisaha iyo qataraha. 2. Qariiradeey halistaha ku saleysan darnaanta iyo itimaalka. 3. Fulli cabirka xakameynta ee gaarka u ah halista la aqoonsaday. 4. Baro inaad isticmaashid aragtiyada ka hooseeyo qaabka guud ee amniga iyo fayo qabka. 	<p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Istimmaal fahamka lagu hormariyay kulankaan si loo dhiso casharka xiggo: Wacyigelinta Xaalada. 6. Kormeer oo xiriiri jawaab walba ee tababarayaasha kale si loogu daro isbadelada oo sare loogu qaado qaabka la isku dhafay.
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calaameeyayaasha, qalimada, iyo boorka qoraalka 2. Diyarinta fadhiga wareega barkiisa oo ay la jiraan qaabka 	
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • MWaafaji mowduuca casharka ka qeybqaatayaasha adiga oo ku dhiirogelinayo tallada oo u ogolaanayo ka qeybqaatayaasha inay ku tababartaan hal abuurkooda si markaas loo dhiso firfircoonida koox xoogan. Ka qeybgali ka qeybqaatayaasha howlaha kooxda si loo abuurto faham guud ee caqabadaha oo kobciyaa qaababka hal abuurka badan ee lagu yareynayo dhibaatooyinka. • Istimmaalo waaya aragnimada gaarka ah ee ka qeybqaatayaasha ee qaabka anshaxa, iyada oo la illaalinayo mabda'da Do No Harm. Fududee wacyigelinta xaalada iyada oo aan jirin waxyeelida ka qeybqaatayaasha ama fayo qabkooda dareenka. • Dib ugu dulmar ka qeybqaatayaasha oo qiimey fahamkooda casharka iyo sida ay uga jawaabeen casharka guud. Aasaaskaan waxay ku adkaaneysaa fahamka casharada mustaqbalka. 	

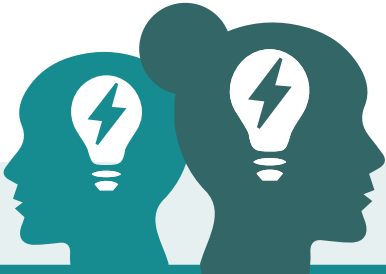
#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	Sida tababaraha, ku bilow kulankaan qeexida fikradaha halista iyo qatarta, iyada oo la isticmaalayo wadahadalada isdhaxgalka.	1. Fahamka fikradaha iyo kala duwanaanshaha u dhaxeeyo halisaha iyo qataraha.	
2	Si loo bilaabo, dooro tusaalaha lagu fududeynayo waxbarashada kala duwanaanshaha u dhaxeeyo halista iyo qatarta. Kadib, ku balaar midaan adiga oo ka qeybgalinayo ka qeybqaatayaasha wada hadalka.	2. Fahamka fikradaha iyo kala duwanaanshaha u dhaxeeyo halisaha iyo qataraha.	
3	<p>Erayada:² Qataraha (saameynada) guud ahaa LAMA xakameyn karo. Qofka ma joojin karo dadaalada kooxda argagaxisada caalamiga ah, ka hortaga duufaanta, ama xakameeyo hirka badda. Qataraha waxay u baahanyihiin in la aqoonsado, laakin waxay inta badan noqdaan kuwa aan la xakameyn karin.</p> <p>Halista waa la yareyn KARAA. Halista waxaa lagu maamuli karaa midkood yareynta nuglaanta ama saameynta guud. Nuglaanta waa la daaweyn KARAA iyo tabar darida waa in la aqoonsadaa iyo cabirada firfricoon waxaa loo qaadaa in lagu saxo nuglaanada la aqoonsaday.</p> <p>Halkaan, tababaraha wuxuu wadaagi karaa tusaalaha shilka wadada sida qatarta badbaadada qofka; si kastaba, suurto galkeeda iyo saameynta waxay quseysaa xaqiiqo kala duwan. Tababaraha wuxuu rabi karaa inuu wadaago tusaalooyin badan ka hor intuuusan horay u sii wadin.</p>	<p>3. Fahamka fikradaha iyo kala duwanaanshaha u dhaxeeyo halisaha iyo qataraha.</p> <p>6. Kormeer oo xiriiri jawaab walba ee tababarayaasha kale si loogu daro isbadelada oo sare loogu qaado qaabka la isku dhafay.</p>	
4	Kadib markii aad hormarisid aragtidaan ee qatarta iyo halista, u kala qeybi ka qeybqaatayaasha kooxyo afar illaa shan shaqsiyaad ah. Weydii koox walba inay la imaadaan liiska halisaha ay kala kulmeen shaqsiyadooda iyo jadwaladooda gaarka ah. Xasuusi ka qeybqaatayaasha inuu ku fakiro noocyo kala duwan ee halisaha waafaqsan badbaadada jirkooda, amniga dhijitaalka, iyo fayyo qabka nafaqaan bulshada. Koox walba waa inay sawirtaa halisaha ay qabaan ama ay u dhowyihiin inay la kulmaan.	<p>2. Qariiradeey halistaha ku saleysan darnaanta iyo itimaalka.</p> <p>4. Baro inaad isticmaashid aragtiyada ka hooseeyo qaabka guud ee amniga iyo fayyo qabka.</p>	<i>Hor mari liiska 'Halisaha' aad qabtid ama aad ku dhowdahay inaad wajahdid inta lagu jiro shaqadaada iyo jadwalkaaga gaarka ah.</i>
5	<p>Markii kooxyada ay ka sheekeystaan halisahooda suurto galka ah, u dulmar sawirka 'saameynta suurto galka ah' (fiiri Lifaqa 1).</p> <p>Sii tusaallooyinka ka qeybqaatayaasha halisaha leh saameynta sareyso laakin suurto galka hooseyso ee dhacitaanka, halisaha leh saameynta yar iyo suurto gal hooseeyo, halisaha leh labadaba saameynta sareyso iyo suurto galka sareyso, iyo ugu dambeyntii halisaha leh suurto gal sareyso ee dhacitaanka laakin saameynta hooseyso ee amniga iyo badbaadada shaqsiyaad ama kooxda.</p>	2. Qariiradeey halistaha ku saleysan darnaanta iyo itimaalka.	



#	SHARAXAADAN	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
6	Oo ay la jiraan sharaxaada iyo cadeynta la gaarsiiyay ee ka qeybqaatayaasha ee ku saabsan sawirka, weydii ka qeybqaatayaasha inay ku sawiraan halisadahooda isku darka sawirka, iyada oo la isticmaalayo kaararka qoraalka. Kadib, mudnaanta sii halisaha oo qaabka ay ugu baahanayaan in lagu maamulo, iyada oo diirada la saarayo halisaha suurtoogalka ugu sareeyo iyo saameynta marka koowaad.	<ol style="list-style-type: none"> Qariiradeey halistaha ku saleysan darnaanta iyo itimaalka. Baro inaad isticmaashid aragtiyada ka hooseeyo qaabka guud ee amniga iyo faydiga qaabka. Kormeer oo xiriiri jawaab walba ee tababarayaasha kale si loogu daro isbadelada oo sare loogu qaado qaabka la isku dhafay. 	<i>Mudnaanta sii 'Halisaha' ku saleysan suurtoogalkooda iyo xiriirka saameynta.</i>
7	Kadib markii ay ka qeybqaatayaasha sameeyaan howshaan, sida tallaabada xigta, ku bilow wada hadal diirada saarayo ee cabirada xakameynta ee loo baahanyahay in lagu maamulo halisaha. Tallaabooyinkeedegdega ah ayaa la qaadi karaa si loogu "dhaqaajiyo" halista leh saameyn sareyso iyo suurtoogal sareyso ee laga yaabo inay hooseeyo suurtoogalka, iyo tallaabooyinka loo baahanyahay in lagu balaariyo yareynta halista horay u socoto. Sida tababaraha iyo fududeeyaha, hubi in cabirada maamulida halista ay soo jeediyaan ka qeybqaatayaasha oo waa gaar wayna ku haboonyihiin. Tani waxay ku hayneysaa ka qeybqaatayaasha inay ka qeybgalaan oo ogolaadaan inay fahmaan ku haboonaanta cabirada xakameynta gaarka ah ee halisaha.	<ol style="list-style-type: none"> Halista qariiradeed sida ay u kala daran tahay ama u kala macquulsan tahay. Fulli cabirka xakameynta ee gaarka u ah halista la aqoonsaday. Baro inaad isticmaashid aragtiyada ka hooseeyo qaabka guud ee amniga iyo faydiga qaabka. Kormeer oo xiriiri jawaab walba ee tababarayaasha kale si loogu daro isbadelada oo sare loogu qaado qaabka la isku dhafay. 	<i>Cabiradee xakameynta ayaa u baahan in loo hordhaca sida ka soo horjeedo 'Halis' walba ee lagu aqoonsado Suurtoogalka Sareeyo, Qeybta Saameynta Sareyso?</i>
8	Kadib wada hadalka sharaxan ee maamulida halisaha, weydii ka qeybqaatayaasha inay soo koobaan qodobada ugu muhiimsan oo ku dhiirogeli ka qeybqaatayaasha inay weydiiyaan su'aalo walba ee ay ka qabaan kulanka.	<ol style="list-style-type: none"> Baro inaad isticmaashid aragtiyada ka hooseeyo qaabka guud ee amniga iyo faydiga qaabka. Isticmaal fahamka lagu hormariyay kulankaan si loo dhiso casharka xiggo: Wacyigelinta Xaalada. Kormeer oo xiriiri jawaab walba ee tababarayaasha kale si loogu daro isbadelada oo sare loogu qaado qaabka la isku dhafay. 	<i>Haddii aan soo koobi laheyn qodobada ugu muhiimsan ee kulanka, maxay kuu noqonayaan iyaga?</i>

LIFAAQA 1 | QIIMEYNTA IYO MAAMULIDA HALISTA





2

Wacyigelinta Xaalada

Kulankaan waxaa loogu tallogalay inuu aasaaso dabeecad wanaagsan oo hormariyo xirfadaha ee wacyigelinta ka qeybqaatayaasha ee labadaba qiyaanada iyo firfircoonida cad ee jawiga qofka. Wacyigelinta Xaalada waxay u baahantahay in qofka saxo jawigooda oo ka digdoonaado agagaarkooda. Si loo hormariyo xirfadaan, ka qeybqaatayaasha waxaa loo dulmarayaa John Boyd's Observe, Orient, Decide, Act (OODA) loop³ oo wacyigelinta xaalada la hormariyay. Ujeedada casharkaan waa u suurtoagalinta ka qeybqaatayaasha inay hormariyaan kartidooda diirada looga taxadarayo warbixinta agagaarkooda ah, lagu haysanayo warbixin muhiim ah, oo dib u xasuusanayo warbixin noocaas ah.

SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

- Isticmaal fahamka casharkaan oo fayto qab guud iyo amniga la xiriirto qorsheynta.
- Isticmaalida fahamka casharkaan waa shaqooyinka kooxda la isku dhafay.

MABAADI'DA QAABKA

- Isticmaal muuqaalo kala duwan ee lagu fududeeyo fahamka taxadarka la doortay iyo ciladaha jawi firfircoon halka isbadelada wanaagsan ee kala duwan way u muhiimsantahay amniga gaarka.
- Isticmaal howlaha caawinta gacanta kala duwan ee lagu xoojinayo waxbarashada wacyigelinta xaalada ee looga dhigayo qoraalada maskaxda xaaladaha nolol dhab ah.
- Ku xir fahamkaan qeybaha kale ee amniga guud ee la hormariyay.

³WWW.ARTOFMANLINESS.COM/2014/09/15/OODA-LOOP

⁴WWW.WIKIHOW.COM/PLAY-KIMS-GAME

⁵WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=VJG698U2MVO



CASHARKA 2	WACYIGELINTA XAALADA		90 DAQIIQO
UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	Wixii Ka qeybqaatayaasha <ol style="list-style-type: none"> 1. Faham xadeynada taxadarka doorashada. 2. Aqoonso, baro, oo baro sida loo isticmaalo OODA loop³ oo go'aan gaarista degdega ah. 3. Samey qoraalada maskaxda si loogu hormariyo illaalinta xirfadaha, taxadarka sharaxaada, iyo kartida lagu xasuusanayo warbixinta oo go'aan gaarista xaaladaha degdega. 		Wixii Tababarayaasha <ol style="list-style-type: none"> 4. Aqoonso kartida ka qeybqaatayaasha ee lagu fahmayo oo lagu darayo wacyigelinta xaalada oo faydada qab guud ah. 5. Illaali oo xiriiri jawaabta ee tababarayaasha kale ee qeybta oo isbadelada isdhexgalka iyo ku darida.
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bandhigaha, Laabtob 2. Sheeyo yar ee aan la xiriirin oo howlaha Kims Game⁴ 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jadwal gooni ah oo Kims game 4. Kilibyada fiidiyaha ee Doorashada Taxadarka Tijaabada⁵ 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Calaameeyayaasha, qalimada, iyo boorka qoraalka 6. Diyaarinta fadhiga wareega barkiisa oo ay la jiraan qaabka
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Waafajinta mowduuca casharka ka qeybqaatayaasha, oo u ogoaado iyaga inay ku tababartaan hal abuurka howsha hadafka ku xiran oo loo dhiso koox xoogan oo firfircoon. • Istimaal waaya aragnimada gaarka ee ka qeybqaatayaasha oo qaab hab dhaqan anshax ah iyada oo la illaalinayo mabda'a Do No Harm, loo fududeeyo waxbarashada wacyigelinta xaalada iyada oo aan waxla yeelin dareenka faydada qabka ka qeybqaatayaasha ama xubnaha kooxda. • Dib ugu dulmar ka qeybqaatayaasha oo qiimey fahamkooda casharka iyo sida ay uga jawaabeen casharka guud. Markii dambe, isticmaal fahamkaan si aad u dhistid casharada mustaqbalka. 		



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Ku bilow adiga oo qeexayo wacyigelinta xaalada. Wacyigelinta Xaalada waa tababar iyo nidaamka ogaanshaha agagaarkaaga iyada oo lagu saxayo labadaba isbadelada wanaagsan iyo cad ee dhacayo, kaas oo saameyn karo badbaadadaada iyo tan dadka kale ee xaalada la sheegay.</p>	<p>4. Aqoonso kartida ka qeybqaatayaasha ee lagu fahmayo oo lagu darayo wacyigelinta xaalada oo fayyo qab guud ah.</p>	
2	<p>Si loo fududeeyo waxbarashada xirfadaan, isticmaal gargaarada sawirada iyo muuqaalka, sida kulibyada fiidyaha, ee muujiyaa isku darka isbadelada dhacayo ee muuqaalka hore iyo muuqaalka gadaal. Tixgeli isticmaalida kilibyada fiidyaha oo weydiinayo ka qeybqaatayaasha inay qoraal ka qaataan isbadelada cad kaliya (sida tirada booditaanada iyo qabashooyinka ka dhacayo kilibka fiidyaha iyada oo wax muuqaalka gadaal ay isbadeli karaan). Sababta waxbarasho noocaas ah waa qiimeynta haddii ka qeybqaatayaasha ay diirada saaraan taxadarkooda ee kaliya hal shey gaar ah ama haddii ay ka taxadari karaan isbadelda kale ee jawiga sidoo kale.</p> <p>Kadib markii aad tusiisid fiidiyaha, weydii ka qeybqaatayaasha wax ku saabsan isbadelada ay ogaadeen. Haddii ay ka taxadarayaan isbadelada cad kaliya, dib u daar kilibyada fiidiyaha si aad u aqoonsatid isbadelada dhaafay iyaga. Kilibyada fiidiyo noocaas ah waxaa si sahlan looga heli karaa webka adiga oo raadinayo “doorashada taxadarka tijaabooyinka.”</p> <p>Soo koob howshaan adiga oo ogeysiinayo ka qeybqaatayaasha in taxadarkaas lagu sharaxayo degdegyada waxay noqon kartaa kala duwanaanshaha u dhaxeeyo badbaadada ama waxyeelida (ee nafta shaqsiga ama dadka kale).</p>	<p>1. Faham xadeynada taxadarka doorashada.</p>	<p><i>Su'aalaha la weydiinayo waxay ku xirantahay doorashada taxadarka tijaabada ee aad isticmaasho. Tusaale ahaan: Imisa jeer ayay dadka ku jiro fiidiyaha boodeen ama imisa jeer ayay dadka qaarkood qabteen ama baaseen balooniga?</i></p>
3	<p>Mida xigta, u hordhac fikrada iyo muhiimada Observe, Orient, Decide, Act (OODA) loop, sidoo kale sida sida ay u hormarin karto wacyigelinta xaalada qofka.</p> <div data-bbox="186 1390 542 1793" data-label="Diagram"> </div> <p>OODA loop waa fikrada iyo gargaarka ay hordhaceen John Boyd ee lagu caawinayo hormarinta nidaamka go'aan gaarida. Afarta tallaabooyin waxay u baahantahay qof illaaliyo agagaarkooda, ku bartaan nafsadooda agagaarkooda iyada oo la sameynayo qoraalada maskaxda, oo go'aansanayo tallaabada ugu wanaagsan.</p> <p>Tababaraha waxay xooga saaraan go'aan gaarista waqtiyeysan oo ku dhaqmayo waxay hormarin kartaa badbaadada qofka, sidoo kale sida badbaadada saaxibadooda iyo qoyska.</p>	<p>3. Samey qoraalada maskaxda si loogu hormariyo illaalinta xirfadaha, taxadarka sharaxaada, iyo kartida lagu xasuusanayo warbixinta oo go'aan gaarista xaaladaha degdega.</p> <p>4. Aqoonso kartida ka qeybqaatayaasha ee lagu fahmayo oo lagu darayo wacyigelinta xaalada oo fayyo qab guud ah.</p>	



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
4	<p>Si horay loogu dhiso fikradaan, u hordhac Kims Game6, taas oo fududeyn karto muhiimada hormarinta taxadarka iyo xirfadaha xasuusta.</p> <p>Kims game waa tababar loogu talloagalay hormarinta kartida dadka ee looga taxadarayo sharaxaadaha agagaarkooda, si loo haysto sharaxaadaha agagaarkooda, iyo si loo xasuusto warbixintaan.</p> <p>Dooro qiyaastii 20 sheeyo yar ee lagu daadin karo miiska ama dhulka. Hubi in ka qeybqaatayaasha aysan agagaarka joogin iyada oo sheeyadaan ay fadhiyaan booska la doortay.</p> <p>Kadib dajinta sheeyadaan, ku dabool iyaga dhar ama busto. U keen ka qeybqaatayaasha sheeyada oo ogeysii iyaga inay u baahanyihiin inay sameeyaan qoraalada maskaxda ee sheeyada, midkood iyada oo la xasuusanayo magaca ama sawirka sheeyada. Waxaa xiggo, ka saar dharka oo weydii ka qeybqaatayaasha inay socdaan oo illaali sheeyada, iyada oo aan la taaban iyaga, oo hal daqiiqo ah.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Aqoonso, baro, oo baro sida loo isticmaalo OODA loop3 oo go'aan gaarista degdega ah. 3. Samey qoraalada maskaxda si loogu hormariyo illaalinta xirfadaha, taxadarka sharaxaada, iyo kartida lagu xasuusanayo warbixinta oo go'aan gaarista xaaladaha degdega. 	<p><i>Fadlan illaali sheeyada adiga oo aan taaban iyo aan isku dayin inaad u ceshatid warbixin badan ee aad awoodid.</i></p>
5	<p>Kadib markii waqtiga dhaafo, dib u saar dharka ama bustaha sheeyada dushooda. Weydii ka qeybqaatayaasha inay qoraan dhammaan sheeyada ay xasuusan karaan oo midkood qorista magaca ama sawirida sawirka. Howshaan darteeda, sii ka qeybqaatayaasha shan daqiiqo.</p> <p>Kadib markii ay dhammaato shanta daqiiqo, weydii ka qeybqaatayaasha tirada guud ee sheeyada ee ay u suurtoogashay inay xasuustaan. Weydii ka qeybqaatayaasha tirada ugu sareysa ee sheeyada la aqoonsaday si loo aqriyo ama loo sharaxo liiskooda. Tababaraha wuxuu sidoo kale weydiin karaa ka qeybqaatayaasha kale inay isbarbardhigaan liisaskooda si ay u hubiyaan sheeyada dhaafay.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faham xadeynada taxadarka doorashada. 2. Aqoonso, baro, oo baro sida loo isticmaalo OODA loop3 oo go'aan gaarista degdega ah. 3. Samey qoraalada maskaxda si loogu hormariyo illaalinta xirfadaha, taxadarka sharaxaada, iyo kartida lagu xasuusanayo warbixinta oo go'aan gaarista xaaladaha degdega. 5. Illaali oo xiriiri jawaabta ee tababarayaasha kale ee qeybta oo isbadelada isdhaxgalka iyo ku darida. 	<p><i>Hadeer waxaan jeclaan lahaa inaad xasuusatid sheeyada aad ku aragtay miiska, waxaad midkood ku qori kartaa magacooda ama sawirtid.</i></p> <p><i>Maxay aheyd tirada guud ee sheeyada ee miiska?</i></p> <p><i>Yaa hoos ku qoray sheeyada oo dhan ama sheeyada ugu badan ee liiskooda?</i></p>
6	<p>Tababaraha waa inuu soo koobaa howshaan, isaga oo xooga saarayo in howshaan iyo kulanka loogu talloagalay in lagu jaheeyo wacyigelinta qofka ee labadaba sharaxaadaha wanaagsan iyo cad ee jawiga la siiyay.</p> <p>Sidoo kale, howsha iyo kulanka waxaa loogu talloagalay inay barto ka qeybqaatayaasha ee ka taxadarada iyo sameynta qoraalada maskaxda ee lagu dhuujiyay isticmaalida OODA loop waxay ku gargaari kartaa sameynta go'aan adag ee labadaba xaaladaha caadiga iyo degdega ah.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faham xadeynada taxadarka doorashada. 2. Aqoonso, baro, oo baro sida loo isticmaalo OODA loop3 oo go'aan gaarista degdega ah. 	<p><i>Adiga oo soo koobayo, weydii su'aalo walba ee laga yaabo inay ka qabaan kulanka.</i></p>



SI LOO
SAMEEYO

3 Qorsheynta

Kulankan, ka-qeyb galayaashu waxay ku dabakhi doonaan xirfadihi ay barten casharka Qiimeynta iyo Maareynta halista iyo casharka Wacyigelinta Xaaladda ee fikradaha khiyaaliga ee suurtagalka noqon kara. Qorsheynta waa qeyb muhiim ah ee joornaaliistayaasha, shaqaalaha warbaahinta, iyo xiriiriyayaasha bulshada inay si badbaado ah u sameeyaan shaqadooda ee jawiyada xun oo caqabada leh. Qorsheynta sidoo kale waxay kobcisaa dhaqanka koox amniga iyo badbaadada og. Si loogu dhiirogeliyo gaarista caawinta gacanta ee casharka, ka qeybqaatayaasha waxaa loo qeybiyaa kooxyo u soo dhawaado oo maamulo caqabadaha kala duwan ee xaalada qiyaaliga ah.

SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

- Barnaamijka qorsheynta qiimeynada shaqada, sida safarka, xiriirka, iyo dayactirka liiska warbixinada ee shaqooyinka kala duwan.
- Isticmaal fahamka casharkaan oo fayd qab guud iyo amniga la xiriiro qorsheynta.

MABAADI'DA QAABKA

- Fududey kulanka Qorsheynta adiga oo aasaasayo fikradaha iyo xiriirka wax ku ool ah ee u dhaxeeyo Qiimeynta Halista iyo Maamulka, Wacyigelinta Xaalada, iyo Qorsheynta. Si loo aasaaso xiriirka, tababaraha waxay ku tiirsanaan karaan xaalada ee ka qeybqaatayaasha ay ku aasaasaan qorshooyinka lagu maamulayo caqabadaha la xiriiro.
- Fududeeyaha wuxuu ku tiirsanyahay tallada oo siiyaa jawaab ka qeybqaatayaasha ee tababarkooda kooxda si loo fududeeyo waxbarashada isdhaxgalka iyada oo lagu darayo qaab dhismeed guud ee fayd qabka iyo amniga.
- Aqoonso tilmaamayaasha ee jawaabaha ka qeybqaatayaasha ee tasmada waxbarashada oo illaa casharka lala wadaago qeybta kale ee tababarayaasha gaarka ah.



CASHARKA 3	QORSHEYNTA		90 DAQIIQO
UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hel wacyigelinta halisaha qorsheyn la'aanta oo faham nidaamyada aasaaska qorsheynta ee shaqada. 2. Hormari caadada qorsheynta ee waafaqsan shaqooyinka. 3. Faham xiriirka u dhaxeeyo aqoonsiga halista iyo qorsheynta. 	<p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Faahfaahi muhiimada qorsheynta lagu xadeynayo halisaha aan muhiimka aheyn oo laga fogaan karo. 5. Faahfaahi baahida lagu yareynayo halisaha markii shaqooyinka aysan u socon sida waafaqsan qorshooyinka hore. 6. Aqoonso caadooyinka qorsheynta iyo diyaarinta ee ay ugu dhaqmeen shaqada xubnaha kooxda. 7. Ku xir qorsheynta aqoonsiga halista (muuqaalka, dhijitaalka, iyo nafsaaniga bulshada) iyo qorsheynta qorshaha qiimeynta gaarka. 	
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	1. Bandhigaha, Laabtob	2. Calaameeyayaasha, qalimada, iyo boorka qoraalka	3. Diyaarinta fadhiga wareega barkiisa oo ay la jiraan qaabka
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Waafajinta mowduuca casharka ka qeybqaatayaasha, oo u ogolaanayo iyaga inay ku tababartaan hal abuurkooda howsha hadafka ku xiran. Dhis koox xoogan ee firfircoon ee ka midka ah ka qeybqaatayaasha. • Isticmaal waaya aragnimada gaarka ee ka qeybqaatayaasha oo qaab hab dhaqan anshax ah iyada oo la illaalinayo mabda'a Do No Harm, si loo fududeeyo waxbarashada Qorsheynta iyada oo aan waxla yeelin dareenka faydada qabka ka qeybqaatayaasha ama xubnaha kooxda. • Dib ugu dulmar ka qeybqaatayaasha oo qiimey fahamkooda casharka iyo sida ay uga jawaabeen casharka guud. Markii dambe, isticmaal fahamkaas si aad u dhidid casharada mustaqbalka. 		



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Ku bilow casharka idinka oo ka hadlayo muhiimada qorsheynta. Qorsheynta waxay muhiim u tahay ku sameynta shaqooyinka qaab badbaado iyo amni ah. Sida tababare, waa muhiim in lagu xiro kulankaan casharka Qiimeynta Halista iyo Maamulida. Iyada Qorsheynta ay diirada saareyso qorshooyinka naqshadeynta oo labadaba xaaladaha la filanyo iyo aan la filaneyn, muhiim ayay u tahay ka qeybqaatayaasha inay xasuustaan in Qiimeynta Halista iyo Maamulida ay muhiim u tahay tababarka balaaran ee qorsheynta, maadaama ay ku caawiyaan diirad saarida iyada oo la qorsheynayo oo la ogaanayo dhibaataada caqabadaha gaarka ah.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hel wacyigelinta halisaha qorsheyn la'aanta oo faham nidaamyada aasaaska qorsheynta ee shaqada. 3. Faham xiriirka u dhaxeeyo aqoonsiga halista iyo qorsheynta. 5. Faahfaahi baahida lagu yareynayo halisaha markii shaqooyinka aysan u socon sida waafaqsan qorshooyinka hore. 	<p><i>Sidee ayay iskugu xiranyihiin Qiimeynta Halista iyo Maamulida ee Qorsheynta?</i></p>
2	<p>Kulankaan wuxuu u baahanayaa ka qeybgalida ka qeybqaatayaasha ee howsha kooxda si markaas ay u heli karaan waaya aragnimada caawinta gacanta ee ay la jirto qorsheynta. Qorsheynta guud ahaan waa nidaamka afar heer.</p> <p>Iyada oo la isticmaalayo safarka la qorsheeyay sida tusaalaha, safarka la qorsheeyay waa inuu ka koobnaadaa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diyaarinta; 2. Safarka ee goobta shaqada; 3. Sameynta shaqada gaarka ah; iyo 4. Ku laabashada goobta guriga qofka. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hel wacyigelinta halisaha qorsheyn la'aanta oo faham nidaamyada aasaaska qorsheynta ee shaqada. 3. Faham xiriirka u dhaxeeyo aqoonsiga halista iyo qorsheynta. 4. Faahfaahi muhiimada qorsheynta lagu xadeynayo halisaha aan muhiimka aheyn oo laga fogaan karo. 6. Aqoonso caadooyinka qorsheynta iyo diyaarinta ee ay ugu dhaqmeen shaqada xubnaha kooxda. 	
3	<p>Tababarka Kooxda:</p> <p>Wixii xaalada qorsheynta, ka qeybqaatayaasha waa in loo kala qeybiyaa laba koox oo aan ka badaneyn lix xubnaha kooxda.</p> <p>Kadib siinta ka qeybqaatayaasha qiyaastii shan iyo toban daqiiqo ee lagu eegayo oo lagu jawaabay xaalada (fiiri Lifaaqa 2), weydii iyaga inay soo bandhigaan howshooda. Sida tababaraha, xasuuso inaad ku dartid sharaxaado muhiim ah ee laga yaabo in ay dhaafeen koox walba inta lagu jiray bandhigooda.</p> <p>Ku caawi ka qeybqaatayaasha inay la imaadaan liiska warbixinta (fiiri Lifaaqa 3), taas oo ay u isticmaali karaan sida jaheynta ama barta tixraaca adiga oo qorsheynayo xaalado kala duwan. Ku hay niyada in hal cabir aysan la ekeen dhammaan. Waxay ku xirantahay xaalada, ka qeybqaatayaasha waxay u baahan karaan inay hormariyaan liiska warbixinta ka duwan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hel wacyigelinta halisaha qorsheyn la'aanta oo faham nidaamyada aasaaska qorsheynta ee shaqada. 2. Hormari caadada qorsheynta ee waafaqsan shaqooyinka. 3. Faham xiriirka u dhaxeeyo aqoonsiga halista iyo qorsheynta. 4. Faahfaahi muhiimada qorsheynta lagu xadeynayo halisaha aan muhiimka aheyn oo laga fogaan karo. 6. Aqoonso caadooyinka qorsheynta iyo diyaarinta ee ay ugu dhaqmeen shaqada xubnaha kooxda. 7. Ku xir qorsheynta aqoonsiga halista (muuqaalka, dhijitaalka, iyo nafaasaniga bulshada) iyo qorsheynta qorshaha qiimeynta gaarka. 	<p><i>Diyaari si aad u sawirtid tababarka qorsheynta, sida xaalada ee Lifaaqa 2.</i></p> <p><i>Weydii koox walba inay diyaariyaan liiskooda warbixinta qorsheynta.</i></p>





LIFAAQA 2 | XAALADA QORSHEYNTA

Gobolka Frasa, sida ku saleysan Bretaland, waxay wajaheen sedexdii tobaneeyo sanno dhibaato xoogleh ee xaalufinta deegaanka iyo ugaarsiga sharci darada ah. Toban sanno ka hor, Frasa waxay la kulantay dhul gariir xun. Dhul gariirka wuxuu sababay baabi'inta baaxada balaaran ee labada dad iyo dhismaha. Inkastoo ay jirto qilaaf socdo ee u dhaxeeyo Bretaland iyo Qeybta Jamhuuriyada ee Frasa (RPF), labada dhinacba waxay saxiixeen heshiis xabad joojin ah si markaas loo sheego dhibaatooyinka xun ee xigay dhulgariirka. Xabad joojintaan waxay ugu dambeyntii u hogaamisay saxiixida heshiiska nabada. Si kastaba, dhibaataada xaalufinta deegaanka iyo ugaarsiga gobolka Frasa waxay u sii socotay sida ay sababtay la'aanta fursadaha dhaqaalaha ee deegaanada ee ka imaanayo dowlada dhexe.

Billaha hadeer, dowlada Bretaland iyo xisbiga xukumo ee RPF waxay kawada shaqeynayaan inay xakameeyaan dhibaatooyinka deegaanka ee socota ee xaalufinta deegaanka iyo ugaarsiga gobolka. Inkastoo ay jirto dadaalo guud ee labadaba dowladaha si ay ugu dhawaaqaan ugaarsiga xayawaanka iyo jarida geedaha ee gobolka duurka ku qaniga ah inay sharci daro tahay, waxaa weli jiro kooxyo sharci daro ah ee u suurtoqaleyso inay shaqeyaan sabab la xiriirto wada shaqeynta sharci darada ah ee siyaasiyiinta saameynta leh iyo saraakiisha bulshada oo ay la jiraan illaalada darjiinka. NGO-ga ku saleysan-Frasa, Shabakada Deegaanka iyo Illaalada Duurka (NEFP), sida ku saleysan magaalada duurka ku qanisan ee Fristo, waxay daabaceen cilmi baaris sheegeysa in xaalada ay noqoneyso dhibaato daran haddii dowladaha goboleedka iyo dhaxe ay ku

guuldareystaan inay joojiyaan ugaarsiga iyo xaalufinta deegaanka.

Si markaas loo muujiyo culeyska xaalada iyo shaqada aan carqalada laheyn ee jilayaasha sharci darada, NEFP u dhigtay shabakada TV NewsCast si ay u soo saaraan taxane ee arimaha socda sidoo kale sida kooxyada ku lugleh. Guddiga tafaftirka iyo maamulka waxay ogolaadeen inay daboolaan arinta. Guddiga tafaftirka wuxuu u xilsaarayaa koox ee daboolida arintaan.

Sida xubinta kooxda qorsheynta ee dabooleyso arimahaan oo soo saareyso taxanaha, ka qeybqaatayaasha waxay u baahanayaan inay:

- Hormariyaan miisaaniyad; caafimaadka suurtogalka ah;
- Qorshey saadyada safarka iyo gaadiidka; • Samey oo illaali waraaqaha rasmiga ah;
- Naqshadey qorshaha xiriirka (oo ay ku jiraan qorshaha xiriirka degdega); • Aqoonso qof wakiil ah ee aaga deegaanka;
- Diyaari degdegyada • Sidoo kale sida sharaxaadaha qorsho kale ee laga yaabo in la aqoonsado

Iyada oo la qorsheynayo tababarkaan, ka qeybqaatayaasha waxaa lagu dhiirogelinayaa inay xasuustaan afarta heer ee qorsheynta:

- Diyaarinta; • Sameynta shaqada gaarka ah;
- Safarka ee goobta shaqada; • Ku laabashada goobta guriga qofka.



LIFAAQA 3 | QORSHEYNTA LIISKA WARBIXINTA

- Tixgeli dareenka dhaqanka (u labiso wanaagsan, luuqada aan hadalka aheyn, doorarka kooxda gudaheed)
- Baro caadooyinka
- Isku kalsoonow
- Fiiri aaga wadooyinka qariirada/ka bixitaanka
- Aqri taariiqda aaga
- Badel wadada
- Isticmaal dareenadaada (ka digtoonow)
- Xiiso lahow
- Samey xeelada xiriirka degdega ah
- Diyaarso qalabka
- La wadaag qorshooyinkaaga qof aad aamini kartid
- Ha shaacin qorshooyinka safarka
- Hubi arimaha gaarka ah inay

cusubiyihiin

- Fiiri xaalada amniga deegaanka
- Hel lambarada taleefonka wax ku oolka ah
- Uga tag safarka sharaxan gadaal
- Qari loogada shirkada/warbaahinta
- Hubi waraaqahaaga (fiisada, Kaarka aqoonsiga, Baasabboorka, kuwa kale)
- Qaado sanduuqa daawada
- Qaado lacag kugu fillan
- Isticmaal qaababka bad qabka ee gaadiidka
- Ku safar koox ahaan
- Fiiri Liiska warbixinta Safarka (hoos) safarka ka hor
- Qaad daawada cayayaanka, sida loogu baahanyahay

- Hubi cimilada
- Ka fogow xirashada dahab/dhar qaali ah
- Qarso taleefoonada mobeelka iyo qalabyada kale ee xiriirka
- Xir albaabada gaariga
- Ka taxadar howlaha darawalka
- Ka taxadar in lagu soo raaxo
- Hoyga waa in la doortaa taas oo siin karto oona joogteyn kartop badbaado
- Aaga waa inay badbaado u ahaataa martida
- Hoyga, xarumaha, iyo qalabka waa inuu buuxiyaa baahiyada shaqada/howsha
- Laba jeer hubi taxadarada badbaadada dhacdo walba ka hor

LIISKA WARBIXINTA AMNIGA SAFARKA HORE

Ka hor safarka qaranka ama caalamiga ah, waxaa jiro tixgelino badan ee niyada lagu hayo. Liiska warbixinta hoose waxay bixisaa tallooyinka niyada loogu haynayo markii la qorsheynayo oo la diyaarinayo safar. Waxaa xiggo tallooyinka ku jiro liisgaan warbixinta waxay yareyneysaa soo jiidashada qofka sida diirada dambiyaasha ama ar gagaxisada oo yareysaa gaarista qofka ee halista. Gobolada qaarkood waxaad tixgelin kartaa labisashada qaab caadi ah, oo ka fogow qalab keenista ee loo qaadan karo sida “daboolida hantidaada”.

QORSHAHA SAFARKA

Uga tag koobiga tikidkaaga, baasaboorka, iyo waraaqaha kale ee safarka ee ay la jirto qoyska ama saaxibada ee guriga joogo iyo shaqada haddii lacala degdeg yimaado. Ha shaacin qorshahaaga safarka

WAQTIGA

Markii aad sameyneysid qorshooyinka safarka, qorshey inaad timaatid inta lagu jiro saacadaha waqtiga maalinta, gaar ahaan markii aadan garaneyn aaga. Tani waxay ku dareysaa badbaadada qofka oo fududeysaa helida hoteelka qofka ama meelaha kale ee u socdo.

WARAAQAHA IYO WAXYAABAHA MUHIIMKA AH

Ku qaado waxyaabaha muhiimka ah sida baasaboorka, kaashka, iyo kaararka bangiga ee boorso ama suunka lacagta ee laga xirto dharka hoostiisa ee muuqaalka qofka. Haku qaadan waxyaabaha muhiimka ah meel ka baxsan jeebabka, boorsooyinka, ama boorsada gacanta. Ha qaadan lacag badan oo kaash ah. Qarso waraaqo walba ee aqoonsan karto shaqsiya qofka sida diirada qiyamka sareeyo. Kuwaan waxaa ku jiri karo waraaqaha ganacsiga, kaararka ganacsiga, shahaadooyinka

milatariga, iwm. Ku rasey sheeyadaan baagaga la hubiyay ama ku dir meesha u socotid waqtiga ka hor.

LACAGTA DHEERAADKA AH

Qaado qaar ka mid ah lacag dheeraad ah ee degdega.

CAYMISKA SAFARKA

Ha iloobin inaad codsatid caymiska safarka ee ururka qofka safarka ka hor.

XIRIIRARADA

Haddii aad kaligaa safreysid ama koox ahaan, qorshey inaad la xiriirtid maamulida qofka loo xilsaaray safarka ka hor. Iyada oo aad la safreysid koox ahaan, isticmaal xiriirka isku marka ah. Sida qeyb ka ah qorsheynta xaalada degdega, kooxda oo dhan waa inay heshiis ku gashaa ee la xiriiro tasmadooda ee xiriirka si looga hortago hormarinta mid walba oo aan caadi aheyn taas oo laga yaabo inay ka tanaasusho faydada qabka kooxda. Sidoo kale, kooxyada iyo shaqsiyaadka waa inay qaadaan wacyigelin baraha suurtoogalka ah ama goobaha ee laga yaabo inay uga baahdaan inay ka qeybgalaan la xiriirida maamulada bulshada.

LIISKA WARBIXINTA SAFARKA

Ka hor safarkaaga fadlan laba jeer hubi liiska xiggo ee sheeyada:

TIKIDHADA

(Duulimaadka, baska, tareenka, wax kale)

SHARAXAADAHA HOYGA

(boos celinta hoteelka/ciwaanka meesha)

WARQADA CASUUMAADA

WARAAQAHA TAAGEERAYO XAFIISKA

oo safarkaaga ah

BAASABOORKA/CNIC + (koobiyada)

CAYMISKA (haddii loo baahdo)

TALLAALADA (haddii loo baahdo)

KAARARKA DEYNATA/BANGIGA

LACAGTA

(wax yar ka badan inta loo baahanyahay, lagu badelay lacagta meesha u socotid)

SANDUUQA DAAWOYINKA/GARGAARKA KOOWAAD

HADDII LALABO FILANEYSID,

ku hayso nanacyada qaar, xanjo, ama mintis gacanta

WARAAQAHA KALE EE MUHIIMKA AH

(sida qorshaha safarka)

 **XAMUULKA**

Xir ama illaali xamuulka la hubiyay. Haddii ay suurtoagal tahay, hayso baagag lagu duubay garoonka si aad uga hortagtid in dib loo furo oo alaab laga xado. Ha xirin wax ka badan inta loo baahanyahay. La safrida wax fudud waxay ka dhigtaa qofka in aan diirada la saarin oo u ogolaataa in qof si dhaqso ah u dhaqaaqo. Waxay sidoo kale gelineysaa qofka daal yar inta lagu jiro safarka oo waxay yareneysaa suurtoalnimada lagu dajinayo gabal xamuul ah oo looga tagay si aan lala socon. Taxadar marka aad ku buuxineysid summadaha aqoonsiga ee xamuulka. Geli isla warbixinta gudaha xamuulka, dhacdada in aastaanta xamuulka ay dhammaato. Ka fogow ku isticmaalida loogada shirkada ee xamuulka.

 SANDUUQA QALABKA GARGAARKA KOOWAAD/DEGDEGA

Ku hay daawooyinka muhiimka ah weelashooda asalka, ee aastaameysan. Sidoo kale, hayso sanduuqa yar ee gargaarka koowaad oo cabirka la qaadi karo. Markii aad u safreysid aagaga hormarka hooseeyo, waxaa wanaagsan karto inaad ku dartsatid toosh, batariga keydka dabka taleefonka, iyo sheeyada cuntada muhiimka ah.

 XIRIIRADA MUHIIMKA AH

Ku hay dhammaan lambarada xiriirka muhiimka ah ee ku meeleysan il kale marka laga reebo taleefonka mobeelka qofka. Ku dar furayaasha gelitaanka ku haboon ee ka soo wacitaanka caasimad ama wadan gaar ah.

 QALABYADA DHIJITAALKA

Qaado laabtob, taleefonka mobeelka, qalabyada banaanka, ama qalabyada dhijitaalka kale ee muhiimka ah si aad u taxadarsan, oo hayso keydka xogta dhameystiran ee lagu shubay weel kale.

 KEYDINTA XOGTA

Sameyso labo koobiyada ee bogga aqoonsiga baasaboorka qofka, tikidhada diyaarada, shatiga darawalnimada, iyo kaararka bangiga. Uga tag hal koobi ee xogtaan qoyska ama

saaxibada guriga joogo ama shaqada oo dhig mid kale meel ka gooni ah halka kuwaan muhiimka ah lagu keydinayo ama loo qaadayo. Samey koobiga xog muhiim ah oo geli keydka kumbuyuutarka banaanka gooniga ah.

 QARIIRADA AAGA

Ka hor u safrida aaga aadan garaneyn, fiiri qariirada aaga si taxadar ah si loo aqoonsado gelitaanka suurtoagalka ah iyo wadooyinka ka bixida, haddii lacala degdeg dhaco. Miyay jiraan meel badbaado ah oo aad kartid, haddii lacala degdeg dhacaan? Sidoo kale tixgeli eegida taariiqda dambiga sida fadhi dheeraad ah ee amniga.

 CIMILADA

Hubi cimilada meesha aad u socotid ka hor inta aadan aadin. Ku haayo dharka firaashka meel si sahlan looga gaari karo oo la imow kabo ku haboon.

 HOYGA

Boos cesho qolalka hoteelka xili hore oo imaanshaha qofka ah. Isku day inaad joogtid hoteelo aad loo garanayo ee ay ku taliyeen illaha deegaanka.

 DHAQANKA IYO LUUQADA

Labiska qofka iyo labiska wuxuu diraa fariin muhiim ah. Isku day inaad u labisitid si joogta ah (sida dhaqanka deegaanka) oo ka fogow xirashada iyo raseynta dharka ee qofka diirad ka dhigi karto. U labisashada si aad soo jiidasho u leh waxay tilmaami kartaa hanti, adiga oo u labisan si aad isaga caadi ah waxay tilmaami kartaa inuu qofka yahay dalxiise. Labadaba waxay soo jiidan karaan dambiilayaasha. Ka taxadar xasaasiga luuqada. Isku day inaad salaantid dadka deegaanka ee luuqada deegaanka ah oo ku dhaqan si ixtiraam ah oo dhinacyada dhaqanka deegaanka.

 SAAXIBADA/QOYSKA LA AAMINAY

La wadaag qorshooyinka safarka ugu yaraan hal saaxib aad aaminsantahay ama xubin qoyska ah. Uga tag koobiyada waraaqaha muhiimka ah iyo warbixinta dhaqaalaha saaxib ama qaraabo aad aaminsantahay. Ku qaado koobiyada meel gaar ah.

 TIRTIR XOG RASMI AH

ka bilow taleefonka mobeelka oo ku hayso feelasha qarsoodiga ah laabtob

 DHARKA IYO KABAHA SIDA WAAFAQSAN CIMILADA

(hubi cimilada meesha safarka ka hor)

 QARIIRADA AAGA

(aqoonso isbitaalka kugu dhow, saldhiga booliska, gaadiidka deegaanka, maqaayad, iyo wadooyinka ka bixitaanka degdega)

 SOO CESHO XIRIIRADA MUHIIMKA AH **WADAAG QORSHOYINKAAGA**

oo saaxib ama xubin qoyska ah ee aad aaminsantahay

 JAAJ GAREY TALEEFONKA MOBEELKA IYO BATARIYADA LAABTOBKA

(hayso batariyo dheeraad ah ama jaajaro la qaadan karo ee la heli karo)

 AAD SALDHIGA GAROONKA/BASKA/ TAREENKA WAQTIGA DHEERAADK AH

si aad uga fogaatid halis walba ee imaanshaha dambe

 HADDII KU SAFRIDA KOOXDA,

leedahay kulanka xeelada xiriirada safarka ka hor



4

Gargaarka koowaad

Tani waa casharka caawinta gacanta iyo jir ahaan-ka qeybgalka leh ee ah in la sameeyo inta lagu jiro barka ugu dambeeyo ee tababarka, markii heerarka tamarta ay hooseeyaan iyo ka qeybgalka aragtida ah way ku adagtahay in la maamulo. Waxaa intaas dheer, waqtigaan, ka qeybqaatayaasha waa inuu fahmaa qiyaasaha firfircoonida iyo falcelinta ee Qiimeynta Halista iyo Maamulida sidoo kale sida Qorsheynta. Inta lagu jiro kulankaan, ka qeybqaatayaasha waxay baranayaan sida loo qaabilo xaaladaha degdega halka laga yaabo inay u baahdaan inay ku caawiyaan dhibanayaasha shilalka illaa caawinta caawinta xirfadlaha la heli karo.

SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

- Isticmaal fahamka casharkan oo fayo qab guud iyo amniga la xiriiro qorsheynta.
- Muuji xirfada loogu baahanyahay in lagu qiimeeyo qofka jiran ama xanuunsan.
- Muuji aasaaska xirfadaha gargaarka koowaad ee looga baahanyahay in lagu xakameeyo dhaawacyada dhiigbaxa iyo ka hortagaa dhaqaaqa.

MABAADI'DA QAABKA

- Fududeeyaha wuxuu u baahanyahay inuu u gaarsiiyo kulanka qaab is dhaxgal ah taasi oo u fudud in la fahmo oo la xasuusta.
- Si looga dhameystiro oo loo xoojiyo fahamka aragtida, waa muhiim in lagu tiirsanaado tababarada caawinta gacanta.
- Halka muhiimka ah, isticmaal gargaarada muuqaalka si loo sawiro tusaalooyinka ama nidaamyada. Si kastaba, hubi inaad isticmaashid sawirada garaafka, oo sawirayo dhaawacyada ama xaaladaha taxanaha taas oo dareen ahaan buux dhaafin karto ka qeybqaatayaasha. Ujeedada halkaan waa ku sameynta Do No Harm ka qeybqaatayaasha.
- Xaqiiqda saxda gaarsiinta ee warbixinta gargaarka koowaad ee lagu taageeray ama lagu xaqiijiyay cadeyn. Sida tababaraha, haddii ay jiraan su'aalo oo aadan haysan warbixin, si fudud u ogolow inaad dib ugu soo laabatid ka qeybqaatayaasha oo hayaan warbixin badan ee waqti hadhow ah, markii la ansixiyo oo warbixinta la xaqiijiyay la heli karo.



CASHARKA 4	GARGAARKA KOOWAAD 🕒 ILLAA 6 SAACADOOD		
UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faham aasaasyada gargaarka koowaad, oo ay ku jiraan: <ol style="list-style-type: none"> a. Ujeedada gargaarka koowaad; b. Nidaamyada gargaarka koowaad ee guud; c. Waajibaadyada Samata bixiyaha; d. Badbaadada dhibanaha iyo samata bixiyaha; e. Caawin u wacida; f. Aqoonsashada dhaawaca; iyo g. Tallaabooyinka la qaadayo degdega kadib. 2. Baro tallaabooyinka lagu codsanayo gargaarka koowaad ee degdega ee dhaawacyada, sida: <ol style="list-style-type: none"> a. Dhiig baxa muuqdo; b. Dhaawacyada; c. Madaxa, xabadka, iyo dhaawacyada xundhurta; d. Lafo jabsan iyo murgacashada; iyo e. Gubashada. <p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Faham kartida ka qeybqaatayaasha ee lagu fahmayo oo lagu darayo gargaarka koowaad oo fayyo qab guud ah. 4. Joogtey ka qeybgalka ka qeybqaatayaasha, laakin Do No Harm oo ka fogow isticmaalida sawirada garaafka ama sawirida ama inta lagu jiro muujinada caawinta gacanta. 		
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bandhigaha 2. Laabtob 3. Faashada Lugta 4. Faashada Sadex geeska 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Faashada Cad 6. Alwaaxa kabka SAM 7. Duubka Joornaalka 8. Busto ama firaashka sariirta oo sariirta dhaawaca 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Aastaameeyaasha 10. Qalimaanta 11. Boorka qoraalka oo joog leh 12. Diyaarinta fadhiga wareega barkiisa
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Waafajinta mowduuca casharka ka qeybqaatayaasha, oo u ogolaanayo iyaga inay ku tababartaan hal abuurkooda howsha hadafka ku xiran. Dhis koox xoogan ee firfircoon ee ka midka ah ka qeybqaatayaasha. • Icticmaal waaya aragnimada gaarka ee ka qeybqaatayaasha oo qaab hab dhaqan anshax ah iyada oo la illaalinayo mabda'a Do No Harm, si loo fududeeyo waxbarashada gargaarka koowaad iyada oo aan waxla yeelin dareenka fayyo qabka ka qeybaatayaasha ama xubnaha kooxda. • Dib ugu dulmar ka qeybqaatayaasha oo qiimey fahamkooda casharka iyo sida ay uga jawaabeen casharka guud. 		



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Si loo fahmo muhiimada wax ka barashada ku saabsan ka hortaga dhaawaca iyo gargaarka koowaad, tababaraha waa inuu bilaabaa casharka iyada oo la sharaxayo mowduucyada xigga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hadafyada gargaarka koowaad; • Dhaawacyada ugu caansan ee shaqsiyaadka; • Arimaha sharciga ee ku lugleh bixinta gargaarka koowaad; • Qaababka badbaado lagu ahaanayo oo loogu diyaariyay bixinta gargaarka koowaad; • Doorarka bixiyaha gargaarka koowaad ee nidaamka adeegyada caafimaadka degdega (EMS); iyo • Waxyaabaha aad sameyn kartid si aad uga caawisid ka soo kabsashada kadib la kulmida dhacdada naxdinta. <p>Mowduucyadaan waxaa si aad u sharaxan loogu sharaxay hoos:</p>	1. Faham aasaasyada gargaarka koowaad.	
2	<p>Hadafyada gargaarka koowaad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waa muhiim in la bilaabo kulanka gargaarka koowaad oo ay la jirto sharaxaada dhaqanka nafsadiisa sidoo kale sida hadafyada. Gargaarka koowaad waa nidaamka lagu isticmaalay xaalada degdega caafimaadka daaweynta caafimaadka inta aan la heli karin ka hor ee dhaawaca. <p>Dhaawacyada ugu caansan ee shaqsiyaadka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sida ku saleysan xaalada iyo jawiga, kuwaan way ka duwanaan kartaa. <p>Arimaha sharciga ee ku lugleh bixinta gargaarka koowaad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sida tababare, fadlan ka taxadar in sharciyada deegaanka ee kala duwan laga yaabo inay illaaliyaan ama aysan illaalin ku dhaqmida sida ka jawaabayaasha ugu horeeya. Si la mid ah, sharciyada deegaanka kala duwan waxay u baahan kartaa ama xittaa ka mamnuucaan ag joogayaasha rayidka inay matalaan sida jawaabayaasha caafimaadka si ay ugu gargaaraan degdega. <p>Qaababka badbaado lagu ahaanayo oo loogu diyaariyay bixinta gargaarka koowaad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ka taxadar halis walba ee adiga sida jawaabaha ugu horeeyo, ag joogayaasha, ama dhaawacyada kale. kadib, fiiraneysid aastaamaha waxyeelada imaan karta ama halista nafsadaada ama kuwa kaa ag dhow, haddii aad go'aansatid in xaalada inay badbaado ahaato, waxaad sii wadi kartaa inaad caawisid dhibanaha. • Sida tababaraha, xasuusi ka qeybqaatayaasha inay ixtiraamaan dhaawaca oo isku day inaad xasilin ku haystid. Sidoo kale waa muhiim in toos la ahaado oo la sharaxo waxa dhacayo. • Wax badan oo tallaabooyinka gargaarka koowaad ee la isticmaalayo ee xaalada degdega hadhow ayaa la daboolayaa. <p>Doorarka bixiyaha gargaarka koowaad ee nidaamka adeegyada caafimaadka degdega (EMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Xaalada u baahan caawinta caafimaadka xirfadlaha, hal shaqsi waa inuu soo wacaa caawinta degdega iyada oo dadka kale ka qeybgalaan dhaawacyada. Waa muhiim in la xasuusiyaa ka qeybqaatayaasha halkaan, in haddii ay jiraan ka jawaabayaal badan ee degdega, kaliya hal qof waa inuu soo wacaa adeegyada caawinta degdega. Wacaha waa inuu u dhaqmaa si taxadar ah, dagan, oo dhaqso ah. • Tababarayaasha waa inay sidoo kale u diyaar garoobaan inay sharaxaan sida loogu wareejiyo si masuul ah daryeelida dhibanaha markii loo tababaro xirfadlayaasha inay meesha imaadaan. <p>Waxyaabaha aad sameyn kartid si aad uga caawisid ka soo kabsashada kadib la kulmida dhacdada naxdinta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caadi ahaan, qeybtaan casharka waa fursad wanaagsan ee lagu sheego qaabka guud ee badbaadada, ku xirayo badbaadada muuqaalka ee faydo qabka nafsaaniga bulshada. Waa tababar wanaagsan in helo Tababaraha Nafsaaniga bulshada ee loo heli karaa inuu ku deeqo si ugu caawiyo xoojinta xiriirada. Tani waxay yareneysaa xadeynada waxbarashada, oo sababeyso qaadasho kore ee wanaagsan ee afkaaraha iyo tasmada casharka. 	1. Faham aasaasyada gargaarka koowaad.	



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
3	<p>Marka ay ka-qeyb galeyashu si hoose u fahmaan fikradda kore eek u saabsan gargaarka koowaad, tababaruhu wuxuu sharixi karaa tallaabooyinka la qaadayo marka ay xaalad degdeg ah jirto, waxaana ka mid ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sida loo baaro xaalada; • Markii la wacayotaleefonka gurmada, sida 9-1-1, iyo warbixin la sheegayo; • Sida jir ahaan loo baaro qofka; • Ka-feejignaata cudurrada la kala qaado; • Sahanka koowaad ee lagu ogaado CABC (dhiig-baxa daran, neef-mareenka, neefsiga iyo wareegga dhiigga; <i>fiiri Lifaqqa 4 ee bogga 30</i>); iyo • Sida loogu meeleyo dhaawaca booska soo kabsiga. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faham aasaasyada gargaarka koowaad. 2. Baro tallaabooyinka lagu codsanayo gargaarka koowaad ee degdega ee dhaawacyada. 	<p><i>Weydii ka qeybqaatayaasha inay sharaxaan hadafyada gargaarka koowaad.</i></p>
4	<p>Sida tababaraha, waxaad wax badan ka raadin kartaa barnaamijka caawinta gacanta ee gargaarka koowaad.</p> <p>Mowduucyadaan waxaa si aad u sharaxan loogu sharaxay hoos:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Baro tallaabooyinka lagu codsanayo gargaarka koowaad ee degdega ee dhaawacyada. 	<p><i>Weydii ka qeybqaatayaasha inay muujiyaan qaabka saxda ah ee looga saaro gacan gashiga illaalada.</i></p>
5	<p>Daryeelka dhiigbaxa iyo daryeelka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faahfaahi oo muuji sida loogu xakameeyo dhiigbaxa oo cadaadis toos ah. • Sharax sida loo nadiifiyo oona loogu labiso dhaawaca yar. • Sharax sida loo maamulo dhiig baxa xoogan. • Sharax goorta iyo sida loo duubo dhaawaca. • Sharax marka la raadiyo daryeelka caafimaadka oo dhaawaca ah. • Sharax daryeelka gaarka ah ee loogu baahanyahay dilaaca dhaawaca, sheeyada muujiya, goynada, iyo dhaawacyada xubnaha taranka dumarka, madaxa iyo wajiga, lafta madaxa, isha, dhagta, sanko, iyo afka. • Sharax isticmaalada noocyada kala duwan ee faashooyinka oo muuji sida loo isticmaalo faashada cadaadiska iyo duubaha faashada. • Sharax goorta iyo sida loo isticmaalo qalabka dhiig joojinta. • Sharax daryeelka dhiig baxa gudaha. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Baro tallaabooyinka lagu codsanayo gargaarka koowaad ee degdega ee dhaawacyada. 	
6	<p>Argagaxa (hoos u dhaca dhiiga)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faahfaahi argagaxee ay tahay iyo sababta ay u tahay gurmada nolosha halista ku ah. • Qor aastaamaha iyo calaamooyinka argagaxa. • Sharax gargaarka koowaad ee argagaxa. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Baro tallaabooyinka lagu codsanayo gargaarka koowaad ee degdega ee dhaawacyada. 	<p><i>Weydii ka qeybqaatayaasha inay muujiyaan sida loo joojiyo dhiigbaxa.</i></p> <p><i>Weydii ka qeybqaatayaasha inay muujiyaan sida loogu dul isticmaalo faasho labiska.</i></p>
7	<p>Gubashada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qor kala duwanaanshaha u dhaxeeyo gubashooyinka heerka koowaad-, labaad-, iyo sadexaad. • Sharax gubashooyinka kuleelka heerka koowaad-, labaad-, iyo sadexaad. • Sharax gargaarka koowaad ee neefsashada qiiqa. • Sharax gubashooyinka kiimikada gargaarka koowaad. • Sharax gargaarka koowaad ee gubashooyinka korontada iyo maasooyinka. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Baro tallaabooyinka lagu codsanayo gargaarka koowaad ee degdega ee dhaawacyada. 	

#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
8	<p>Dhaawacyada Dhabta ah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sharax muhiimada taageerida madaxa iyo qoorta markii dhaawaca laf dhabarta laga shakiyo. • Qor xaaladaha markii dhaawaca laf dhabarta ay suurto gal tahay. • Sharax dhaawaca laf dhabarta gargaarka koowaad. • Sharax gargaarka koowaad ama feeraha jabay, sheeyada dhinac dhinaca ah ee xabadka, iyo nuugida dhaawacyada xabadka. • Sharax gargaarka koowaad ee dhaawacyada xundhurta furan iyo xiran. • Sharax gargaarka koowaad ee dhaawacyada miskaha. 	<p>2. Baro tallaabooyinka lagu codsanayo gargaarka koowaad ee degdega ee dhaawacyada.</p>	
9	<p>Lafta, xubinta, iyo dhaawacyada muruqa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sharax gargaarka koowaad ee: <ul style="list-style-type: none"> Jabyada Boos ka dhaqaaqida Murgacashada Dhaawacyada • Faahfaahi muhiimada nasiinyada, barafka, xakameynta, iyo sare u qaadista (RICE) oo dhaawacyada lafaha, xubnaha, iyo murqaha. • Muuji , sida loogu isticmaalo RICE oo dhaawaca. • Sharax noocyo kala duwan ee kabida oo qor jaheynada ee kadib badbaado ah. • Muuji sida loo kabo heerka daran 	<p>2. Baro tallaabooyinka lagu codsanayo gargaarka koowaad ee degdega ee dhaawacyada.</p>	<p><i>Weydii ka qeybqaatayaasha inay muujiyaan sida loo isticmaalo gacan celis kala duwan.</i></p> <p><i>Weydii ka qeybqaatayaasha inay muujiyaan sida loo kabo adin jabay.</i></p>
10	<p>Sida tababaraha, hubi in lala xiro kulanka dulmarka mowduucyada daboolan. Sida tababarka ugu wanaagsan, Tababaraha Cilmi nafsiga waa in lagu daraa xiritaanka casharka si looga soo saaro qaabka guud ee badbaadada iyo si dib loogu booqdo wadahalada hore ee waxyaabaha aad sameyn kartid si aad ugu caawisid soo kabsiga kadib markii la kulmo dhacdo naxdin ah.</p>	<p>1. Faham aasaasyada gargaarka koowaad.</p>	<p><i>Weydii ka qeybqaatayaasha inay soo koobaan waxbarashadooda.</i></p>

LIFAAQA 4 | NIDAAMKA CABC

Sahanka Koowaad

C	ATASTROPHIC BLEEDING (DHIIGBAXA DARAN)
A	IRWAY (WADADA HAWADA)
B	REATHING (NEEFSIGA)
C	IRCULATION (QEYBINTA)





CASHARADA
AMNIGA
DHIJITAALKA



1

Kala qeybinta Qeybinta Muuqaalka-Dhijitaalka

Aasaaska amniga guud wuxuu quseeyaa mabda'da isdhaxgalka, halka jiritaanka jirkeena iyo isdhaxgalada ay ka jiri karto gudaha xaqiiqda dhijitaalka ee cilmiga farsamada casriga ah ee qaabka aan xaduud laheyn. Dhaqan ahaan, amniga waxaa la baray joornaaliistayaasha iyo difaacayaasha xaquuqaha aadanaha ee lakala qeybiyay iyo qaabka la arki karo. Sidaas darteed, caadi ayay u tahay shaqsiyaadka inay muujiyaan baahida lagu helayo amniga 'dhijitaalka' ama 'amniga. Dhinaca kale, shaqsiyaad badan waxay gadaal u riixaan iyaga oo dhahayo in amniga 'dhijitaalka' waa in la baraa kaliya dadka ku 'haboon', sida dadka qaba taariiqaha farsamada. Si kastaba, amniga markale laguma heli karo qaabkaan markii uu caalamka si balaaran ula xiriiro labadaba qaababka dhijitaalka iyo muuqaalka.

⁷LEVELUP, 2016

⁸LEVELUP, 2016

HOOS WAA CASHARADA MANHAJKA MASTARKA BADBAADADA MUUQAALKA EE TABABARKA AASAASKA SAFE, SIDOO KALE SIDA SHARAXAADA QEYBTA CASHAR WALBA.

✓ SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

Ka qeybqaatayaasha way arkaan amniga dadka, shirkadaha, iyo waxyaabaha oo qaabka aad u furan iyo muuqaalka, dhijitaalka, iyo nuglaanka nafaaniga bulshada ee qeybaha muhiimka ee nidaamka go'aan gaarista balaaran.

✓ MABAADI'DA QAABKA

- Tani waa casharka aasaaska ee u suurtagaliya ka qeybqaatayaasha inay badeshaan aragtidooda jirtay ee ku saabsan kala qeybsanaanta dhaqanka ee u dhaxeysa muuqaalka iyo erayada dhijitaalka oo ay la jiraan isticmaalka howsha caawinta gacanta xalinta dhibaataada iyo wada sheekeysiga dabagalka.
- Casharka dabagalka ee hordhaca qaabeeynta bulshada waxay ku dhiirogelisaa dadka inay dib uga fakaraan aaminadooda jirtay iyo xadeynada ee go'aan gaarista amniga ee aan rasmi aheyn laakin boos badbaado ah.

CASHARKA 1	KALA QEYBINTA QEYBINTA MUUQAALKA-DHIJITAALKA	45 DAQIIQO
UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> Sharax erayada 'dhijitaalka' iyo muuqaalka. Baar ugu yaraan hal shaqo, sifo, ama sifada dadka iyo waxyaabaha halka ay ka jiri karaan jir ahaan iyo dhijitaal ahaan isla waqtiga. Qeex afkaarta amniga guud iyo doorkeeda ee faydaha qabka gaarka. 	<p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> Samey qiimeynta soo dhaweynta ka qeybqaatayaasha ee dhinacyada afkaarta amni guud.
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> Booska tababarka iyo fadhiga qaabka-U ee raaxada leh, iyo boos qaarkii ee dheeraad ah si dhinacyaha loogu dhaqaaqo oo loo sameeyo xoojiyayaasha haddii loo baahdo Boorka qoraalka Aastaameeyaasha Koolada dhagdhaga ama sharootada aan tooska ugu dhageyn Jarida warqada midabeysan ee gabalo yaryar ama kaararka qoraalka Buuga qoraalka iyo qalimada ama qalin geedka oo ka qeybqaatayaasha 	
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> Sida casharkaan loogu tallo galay hordhacida isdhexgalka qeybaha muuqaalka iyo dhijitaalka sida darawaliinta ugu muhiimsan ee amniga guud, waa muhiim in casharka lagu gaarsiiyo qaab saaxiibtinimo, rasmi ah, ka qeyb gal leh, oo usuurtogelinayo. Waa tababar wanaagsan in helo Tababaraha Badbaadada Muuqaalka ee loo heli karaa inuu ku deeqo si ugu caawiyo xoojinta xiriirada. Tani waxay yareyneysaa xadeynada waxbarashada, oo sababeysa qaadasho kore ee wanaagsan ee afkaaraha iyo tasmada casharka. Aragtiyada koowaad ee xun waxay inta badan jiri kartaa hal jeer, iyo xedeeynta waxbarashada. Sidaas darteeda, howsha janjeerta iyo caqli ahaan kicineysa casharka aasaaska waxay ku hayn kartaa ika qeybqaatayaasha inay horay u eegaan waaya aragnimo badan oo la mid ah ee casharada xiggo. Si loo gaaro midaan, casharkaan waxaa xiggo qaabka barida Activity-Discussion-Inputs-Deepening- Synthesis (ADIDS)⁷. Intaa waxaa dheer, wada sheekeysiga ee dhaco inta lagu jiro kulanka waa in lagu dhiirogeliyaa in lagu muujiyo tusaalooyinka nololaha dhabta ah. Si kastaba, mabda'a xiggo ee do-no-harm, sidoo kale waa muhiim in tababaraha joogteeyo xakameyn xoogan ee wada sheekeysiga oo aan ka qeybqaatayaasha dib ugu qaadan wax dhacda dareenka naxdinta ama dareen ahaanta ee nololaha. Waxaa lagu talin karaa in ruuxa isdhexgalka, taqasuska cilmi nafsiga ee u qalma uu joogo qolka si u maamulo xaalada, haddii albaabada fatahaada dareen walba ku furmo si lama filaan ah. Si kastaba, fursadaha ee tusaalaha noocaas ah ee dhacayo inta lagu jiro kulankaan wuu hooseeyaa. Marwalba isku dar ugu yaraan hal bar joogsi ee lagu qiyaaso ka xiisaha qeybqaatayaasha, fahamka iyo dareenka, iyo dhammaadka kulanka ee dajinta iyo xoojinta qoraalka. 	

#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA	
1	Tababaraha ayaa bilaabo isaga oo weydiinayo ka qeybqaatayaasha waxa ku soo dhaco niyadooda markii ay maqlaan erayada ‘muuqaalka’ iyo ‘dhijitaalka’ ^{9,10} . Waxay ku caawisaa wax ka badan hal qof oo ku deeqdaa si markaas afkaaraha badan ee kuwada biira si loo aasaaso sharaxaada erayga qotoda dheer oo loo dhanyahay.	1. Sharax erayada ‘dhijitaalka’ iyo muuqaalka’.		
2	Ka qeybqaatayaasha waxaa si wada jir ahaan loo siiyay meel ee gabalada midabeysan ee warqada, oo ay la jiraan qoraal walba ee wata magaca qofka ama sheyga (tusaale, saaxibkeyga qaaliga ah, taleefonka mobeelka, USD100, iwm.) ee ka lumay wadadeeda oo u baahan in lagu soo celiyo gurigeeda, niyad ku haynta baahiyadeeda amniga. Ka qeybqaatayaasha ayaa kadib la weydiyaa inay ka hadlaan kuwa ka mid ah nafsadooda oo ku riixa gabal walba ee warqada xaanshida warqada jadwalka iyo ‘erayga muuqaalka’ iyo ‘erayga dhijitaalka’ ugu qoran dhinac ba dhinac sida gabalkaas warqada waxaa la dhigaa halka ka qeybqaatayaasha u moodo inay waafaqsantahay inta ugu badan.	1. Sharax erayada ‘dhijitaalka’ iyo muuqaalka’.		
3	Kadib markii dhammaan gabalada warqada lagu soo celiyo warqada jadwalka, dulmar eray walba oo weydii ka qeybqaatayaasha inay dib u xasuustaan sababaha sida sababta ay u doorteen inay ku meeleeaan gabal walba oo warqad goobteeda hadeer. Sharaxaada ka qeybqaate walba, ka qeybgali ka qeybqaatayaasha kale, oo ku dhiirogelinayo afkaartooda sida haddii ay ku raacsanyihiin ama aysan ku raacsaneyn sharaxaada iyo sababta.	4. Samey qiimeynta soo dhaweynta ka qeybqaatayaasha ee dhinacyada afkaarta amni guud.		
4	Haddii ka qeybqaatayaasha waxay ku kala go’een haddii gabal walba ee warqada ay waafaqsantahay erayga muuqaalka ama dhijitaalka, sii ka hadlida nafsadooda iyo u dhaqaaq sheyga u dhow gaar ahaan haddii ay u baahantahay in lagu meeleeyo meel kale ee bartamaha erayga dhijitaalka ama muuqaalka. Ku caawi ka qeybqaatayaasha inuu sawiro xiriirada u dhaxeeyo eray walba, iyada oo aad sheegeysid joogtada muuqaalka-dhijitaalka, iyo baahida lagu tixgelinayo sida shirkad walba ama waxyaabaha u leeyihiin suurtoogalka jiritaanka ‘erayga muuqaalka’ sidoo kale sida ‘erayga dhijitaalka’. Sidaas darteeda, go’aamada ku saabsan amnigeeda iyo badbaadada laguma sameyn karo gooniyeynta ¹¹ .	2. Baar ugu yaraan hal shaqo, sifo, ama sifada dadka iyo waxyaabaha halka ay ka jiri karaan jir ahaan iyo dhijitaal ahaan isla waqtiga.		
5	Sawir Wareega Badbaadada Guud (ku aragtid midigta), oo la wadaag tusaalooyinka ee sida shil walba u yeelan karo cawaaqiibta muuqaalka, dhijitaalka, iyo nafsaa-niga bulshada Tusaale ahaan, joornaalistic aan u suurtoogalin inuu raadiyo falaashkooda keyda ee wata qoraalkooda ugu dambeeyay oo ay la jiraan xiriirada illaha xasaasiga ah waxay sababi karaan isbadelo adag ee dabeecada muuqaalka, murugada maskaxda, dareenka guuldarada, qasaaraha dhaqaalaha, iyo badbaadooda gaarka ah oo ay ku jiraan kuwa xiriiradooda ay ku jiraan qalabka, ee kuwa kale ka mid ah.	<div style="text-align: center;"> <p>WAREEGA BADBAADADA GUUD</p> <pre> graph TD A[BADBAADADA NAFSAANIGA MUUQAALKA] <--> B[BADBAADADA MUUQAALKA] A <--> C[BADBAADADA DHIJITAALKA] B <--> C </pre> </div>	3. Qeex afkaarta amniga guud iyo doorkeeda ee fayo qabka gaarka.	<i>Weydii ka qeybqaatayaasha inay muujitaan oo ay wadaagaan afkaarhooda ee ku saabsan tababarka, gaar ahaan haddii ay saameysay isbedel walba ee araftiyada MUUQAALKA.</i>

⁹ WAR SAXAAFADDEED JAAMACADA OXFORD, 2018

¹⁰ WAR SAXAAFADDEED JAAMACADA OXFORD, 2018

¹¹ HIGSON-SMITH, ET AL., 2016



2

HORDHACA QAABEYNTA BULSHADA

Qaabeynta bulshada waxay dhacdaa markii shaqsigu ama nidaamka tooska ah ku tababarto hal ama xirfadaha bulshada badan iyo xeelada waxqabadka ee lagu aruurinayo jabbabka warbixinta ku saabsan shaqsi kale ama shirkad si loo helo faa'ido. Qaababka qaar, dhammaan aadanaha waa qaabeeyayaasha bulshada ee kormeeraa agagaarkooda, aruuriyo warbixin ku saabsan haddii ay xiiseynayaan, iyo isku day inaad gelisid ama balaarisid si markaas loo aasaaso sawir weyn. Iyada oo qaab walba ee qaabeynta bulshada laga yaabo inaysan lahaan ujeedo xun ee ka dambeyso, kuwaas sameeyo way cadeyn karaan inay halis u tahay amniga qofka ama hay'ada. Casharkaan waxaa loogu talloagalay inay hor dhacdo qaabeynta bulshada sida halista amniga imaan karto taas oo xaalado badan ay sahlantahay in laga fogaado. Casharkaan waa inuu fikrad ahaan u dhaxgala qeybaha wacyigelinta xaalada, muhiimada qorsheynta guud, iyo xakameyn wanaagsan oo dhinaca falcelinada kacsanaanta ee jawiga isbadelayo.

SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

ka qeybqaatayaasha waxay uga tagaan fasalka suuxsanaan weyn ee dabecadaha maalinlaha ee laga yaabo inay ogolaato qaabeynta bulshada inay dhacdo. Ka qeybqaatayaasha wuxuu sidoo kale la tagayaa dareenka lahaanshaha awooda, xakameynta, iyo illaha lagu yareynayo xaalado noocaas ah.

MABAADI'DA QAABKA

- Tani waa kulanka ku saleysan wada sheekeysiga isdhaxgalka ee loogu talloagalay tusida dadka sida caadiga ah ee nidaamka wabixinta rasmiga iyo aan rasmiga aheyn ee la isugu geynayo in lagu helo faa'ido aan cadaalad aheyn waa.
- Naqshada kulanka waxaa loogu talloagalay inay caawiso ka qeybqaatayaasha inay dib u xasuustaan xaaladaha maalinlaha taas oo u hogaamin karto iyaga oo aan ogeyn inay wadaagaan warbixin badan badalkii ay jeclaan lahaayeen inay, oo u muujiyaan sida isbadelada dabecada sahlan ay u caawin karto iyaga inay si ka duwan u sameeyaan waxyaabaha oo aad u illaalsan.

CASHARKA 2	HORDHACA QAABEYNTA BULSHADA		 60 DAQIIQO
UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	Wixii Ka qeybqaatayaasha <ol style="list-style-type: none"> 1. Sharax qaabeynta bulshada iyo sida ay uga dhacdo agagaarkeena. 2. Qor sifooyinka dabeecada qaabeynta bulshada. 3. Aqoonso oo mudnaanta sii ugu yaraan shan dabeecad ama nuglaanta hay'ada ee u suurtoogelinayo qaabeynta bulshada ee nidaamyadeena warbixinta. 4. Baro si aad hoos ugu dhigtid ama u yareysid ugu yaraan sadex nuglaanada ee u suurtoogelin karto qaabeynta bulshada ee nidaamyada warbixintaan. 		Wixii Tababarayaasha <ol style="list-style-type: none"> 5. U ogolow ka qeybqaatayaasha inay dajiyaan mudnaanada markii la sheegayo nuglaanada amniga, oo diirada saareyso sida miraha meel dhow karaaraco, oo helayo dareenka guusha iyo hormarka ee la xiriiro dareemida amni badan. Ujeedada midaan hoos lagu keenayo xadeynta loogu baranayo sida xaalada u dhaqaaqdo dhinacyada sahminta afkaaro badan ee diirada saaro.
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Booska tababarka iyo fadhiga qaabka-U ee raaxada leh, iyo boos qaarkii ee dheeraad ah si dhinacyaha loogu dhaqaaqo oo loo sameeyo xoojiyayaasha haddii loo baahdo 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Boorka qoraalka 3. Aastaameeyaasha 4. Koolada dhagdhaga ama sharootada aan tooska ugu dhageyn 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Jarida warqada midabeysan ee gabalo yaryar ama kaararka qoraalka 6. Buuga qoraalka iyo qalimada ama qalin geedka oo ka qeybqaatayaasha
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Casharkaan waa inuu fikrad ahaan u dhaxgala qeybaha wacyigelinta xaalada, muhiimada qorsheynta guud, iyo xakameyn wanaagsan oo dhinaca falcelinada kacsanaanta ee jawiga isbadelayo. • Intaa waxaa dheer, wada sheekeysiga ee dhaco inta lagu jiro kulanka waa in lagu dhiirogeliyaa in lagu muujiyo tusaalooyinka¹⁵ nolosha dhacda ah. Si kastaba, mabda'a xiggo ee Do No Harm, sidoo kale waa muhiim in tababaraha joogteeyo xakameyn xoogan ee wada sheekeysiga oo aan ka qeybqaatayaasha dib ugu qaadan wax dhacda dareenka naxdinta ama dareen ahaanta ee nololahooda. • Hubi in casharka lagu gaarsiiyay qaab saaxibtinimo leh, rasmi ah, ka qeybgal leh oo u suurtoogelineyso. Waxaa xiggo tani waxay yareyneysaa xadeynada waxbarashada, oo sababeyso qaadasho kore ee wanaagsan ee afkaaraha iyo tusmada casharka. • Marwalba isku dar ugu yaraan hal bar joogsi ee lagu qiyaaso ka xiisaha qeybqaatayaasha', fahamka, iyo dareenka, iyo dhammaadka kulanka ee dajinta iyo xoojinta qoraalka. 		

¹² LORD, 2017

¹³ HINER, 2002

¹⁴ BISON, 2015



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Isticmaalida tusaalaha hal xiraalaha sawirka halka gabalada yar wada imaadaan si loo aasaaso sawir weyn, muujinta sida qaabeynta bulshada u dhacdo markii qofka bixiyay xiisaha ama usu keeno ujeedada xun ee jajabka yar ee xogta si looga dhigo warbixin wax ku ool leh ee inaga nagu saabsan ama dhiso boggeena iyada oo aan jirin ogolaanshaheena ama cilmiga, si markaas loo helaa faa'ido aan cadaalad aheyn.¹²</p>	<p>1. Sharax qaabeynta bulshada iyo sida ay uga dhacdo agagaarkeena.</p>	
2	<p>Qodobada laga hadlayo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weydii ka qeybqaatayaasha haddii ay ka fakari karaan noocyo kala duwan ee boggaga [dhaqaalaha, xirfada, dabeecada, diinta, warbaahinta bulshada / Intarneetka, caafimaadka, waxbarashada, galmada iwm.] • Qaabeynta bulshada waa meel walba, oo waxay isticmaalaan waxa aadka ugu nugul mashiin walba, nidaamka ama qofka – cilmi nafsiga aadanaha. • Caadi ahaan, qaabeynta bulshada ayaa ku bilaabo warbixinta la isu keenay, dhaqaaqyada ee hormarinta xiriirka iyo isticmaalida, iyo ugu dambeyntii, fullinta ujeedida. • Qaabeyyaasha Bulshada waxay leeyihiin xirfado heer sare sida isu keenida warbixinta, wareysiga, saameynta, isticmaalida, farsamada qaabeyyaasha, aruurinta warbixinta sirtoonka, amniga, dhismaha faham wanaagsan iwm. <p>Tusaalooyinka qaarkood ee qaababka qaabeynta bulshada:¹⁴</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ka qeybgalka kulanka bulshada: qaabeynta bulshada ma lahan ogolaanshaha lagu galayo meel, si markaas ay ula dhisaan xiriirka qof sameeyo, oo ku isticmaalo iyaga soo galintooda. • sku dayga qiyaanada: Qaabeynta bulshada ayaa badelo nafsadooda sida qof aamin leh oo sharciyeysan oo ku dhammaada ku helitaan warbixin xasaasi ah qiyaano ahaan. • Hadalka xadgudubka: Sida lamidka ah hadalka xadgudubka, qaabeynta bulshada wuxuu bixiyaa heshiis balanqaadka oo isku dayaa diirada ee qaadashadeeda, iyo sida ay sababtay, ku wareejinta helitaanka boos illaalsan. <p>Weydii ka qeybqaatayaasha cida ay u maleeyaan inuu xiiseynayo xogtooda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shaqsiyaadka nagu haraareysan waxaa loogu talloagalay inay si balaaran u kala firdhisan, ukala jaban ama aan isku diyaarsaneyn. Shaqsiyaadka caadi ahaan waxay leeyihiin sababo gaar ama xirfada ee aruurinta warbixinteena, laakin waxay u dhowdahay inay ku hooseyo illaha sida la xiriirto xog aruurinta ee waqti muddo dheer kadib. Waxay wax badan la shaqeyn karaan kooxyo badan oo diyaarsan oo leh awood badan. • Shirkadaha waxaa loo diyaarin karaa kooxyo shaqsiyaad oo xiiseynayo aruurinta warbixinta gaarka ee shaqsiga aruurinayo oo sababaha suuqgeynta, sirtoonka, iyo badanti faa'idada. • Shirkadaha caadi ahaan waxay leeyihiin illo badan ee aruurinta warbixinta la joogteeyay. • Dowladaha inta badan kuwa ugu awooda badan oo illo badan sida la xiriirto xog aruurinta muddada dheer, oo waxaa daneyn karo warbixinta dadka si markaas looga joojiyo mucaaradka ugu badan. • Xaaladaha inta ugu badan ee xatooyada warbixinta, waa shaqsiyaadka ku lugleh oo sidoo kale way u sahlantahay inay ka illaaliyaan xogteena. Waa muhiim in la ogaado iyo shaqsiyaad feejigan iyo kooxyada xiiseynayo aruurinta warbixinteena, laakin waa inaan ogaanaa ee foomamka aasaas badan (oo si sahlan loo sheegi karo) ee basaasida guriga u dhow. <p>Waxyaabaha laga fiirayo ofleenka iyo onleenka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wadaagida warbixinta gaarka • Dareenka degdega ee fariimaha / codsiyada soo dhacayo • Luuqada / Macnaha guud / Tasmada fariimaha ama xiriirada i-meelka onleenka • Markii bixinta ama sheegada ay aad uga wanaagsantahay inay dhab tahay • Sidee ayay warbixintaada u safartaa? • Siinta dad aan lagaraneyn faa'idada shakiga ee waqtiga muddo dheer kadib 	<p>2. Qor sifooyinka dabeecada qaabeynta bulshada.</p> <p>3. Aqoonso oo mudnaanta sii ugu yaraan shan dabeecad ama nuglaanta hay'ada ee u suurtoogelinayo qaabeynta bulshada ee nidaamyadeena warbixinta.</p> <p>5. U ogolow ka qeybqaatayaasha inay dajiyaan mudnaanada markii la sheegayo nuglaanada amniyada, oo diirada saareyso sida miraha meel dhow karaaraco, oo helayo dareenka guusha iyo hormarka ee la xiriiro dareemida amni badan. Ujeedada midaan hoos lagu keenayo xadeynta loogu baranayo sida xaalada u dhaqaaqdo dhinacyada sahminta afkaaro badan ee diirada saaro.</p>	

#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
3	<p>Hagaajinta Dhaqsida ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dabeecada: ‘warbixinteyda aniga ayaa iska leg oo waan go’aansanayaa cida aan la wadaagayo, iyo sida iyo goorta.’ Fakar ka hor inta aadan riixin (oo ciwaano gooni ah) 	<p>4. Baro si aad hoos ugu dhigtid ama u yareysid ugu yaraan sadex nuglaanada ee u suurto gelin karto qaabeynta bulshada ee nidaamyada warbixintaan.</p>	<p><i>Markii aad wadaageysid hagaajinta dhaqsida ah, sii dadka waqti ku fillan oo lagu fakaro oo lagu wadaago fahamkooda arinta. Haddii ka qeybqaatayaasha rabaan inay wadaagaan waaya aragnimada, fududeeyaan wadahalada oo weydiiyaan iyaga sida ay u sheegaan xaalada. Qiro xaalada lagu sheegayo waaya aragnimada xun barta xiritaanka.</i></p> <p><i>Weydii ka qeybqaatayaasha haddii ay jiraan tababaro walba ee ay horay uga qeybgaleen, ama haddii ay jiraan wax walba ee ay u dareemaan inay caawin u tahay ee ka dhigayo inay dareemaan bad qabka badan mustaqbalka.</i></p>



3

Illaalinta Furayaasha

Furayaasha waa leenka ugu horeeyo ee difaaca ee niyada ka jabiyo helitaanka aan la rabin ee xogta lagu keediyay kumbiyuutaradeena iyo taleefonadeena mobeelka. Oo ay la jirto lambarka kordhaya ee qalabyada, qaababka warbaahinta bulshada, iyo illaalada xogta ee nololaheena, xasuusashada iyo maamulida furayaasha waxay u muuqdaan inay ka adagtahay mida hore. Carqalada ay sababtay in lagaa xirto akoonada warbaahinta bulshada ama kumbuyuutarada sababtoo ah inta badan waan ilownaa furayaasheena waxay sababtaa xanuun xun. Tani waa sida inta badan dadka ay isticmaalaan isticmaalida furayaasha xasuusta sahlan oo fudud, oo inta badan hal oo dhoor akoono ah. Si kastaba, si joogta ah ayaan u ilownaa carqalada xasuusashada furayaasha adag oo badan aad ayay uga yar fogtahay qarowga lahaanshaha gelitaanka galaha, xadaa, iyo si xun u isticmaalaa warbixinteena gaarka ah. Casharkaan waxaa loogu tallogalay inuu sheego walaacyadaan iyada oo la isticmaalayo qiyaasaha firfricoon iyo iyada oo la raacayo jaheynta fudud iyo farsamooyinka si looga fogaado gelitaanka aan la rabin ee xogteena, iyada weli la joogteynayo furitaanka gelitaankeena gaarka ah ee qaabka illaalsan.



✓ SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

Ka qeybqaatayaasha waxay dib u qiimeeyaan xiriiradooda ee ay la leeyihiin hantidooda dhijitaalka ah iyo heerka dareenka ee ay ku bixiyaan dhinacyada iyaga illaalinayo. Iyo cilmiga in wax sida aasaaska sida furayaasha ay la socdaan illaalinta warbixintooda, ka qeybqaatayaasha waxay dadaal badan geliyaan hubinta in qalabyadooda, warbaahinta bulshada, iyo xogta ay ku illaalsantahay furayaasha xoogan oo illaalsan.

✓ MABAADI'DA QAABKA

Tani waa kulanka ku saleysan wada sheekeysiga isdhexgalka ee loogu talloagalay inuu dadka tusiiyo sida aasaasida iyo joogteynta furayaal illaalsan looma baahno in si lagama maarmaan ah ay u haato shaqo adag. Inta lagu jiro kulanka, tababaraha wuxuu diirada saaraa faragelinta sheekada iyo ka dhigida nidaamka mid fudud oo la maamuli karo.

CASHARKA 3	ILLAALINTA FURAYAASHA	 60 DAQIIQO
UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qor ugu yaraan shan sifo ee furo xoogan. 2. Muuji kartida lagu isticmaalayo nidaamka lagu aasaasayo oo lagu xasuusanayo furayaal xoogan ee gaar ah oo aan la koobiyeyn. 3. Muuji isticmaalka maamulaha furaha illaalsan, (sida Keepass,) ee kuu suurto galeyso inaad ka heshid onleenka ee sameysashada isticmaalka ku celinta. 	<p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Aad meel dhaafsan barida aragtida ama fikradaha oo ku qalqaaliyo dadka inay galaan dabecada aasaasida furayaasha illaalsan iyada oo la isticmaalayo, weli farsamooyinka caawinta gacanta iyo qalabyada.
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boorka qoraalka 2. Aastaameeyaasha 3. Illaaliyaha laabtobka iyo sawirada kumbiyuutarka 4. Rakabayaasha HDMI/VGA/USB C waxay ku xirantahay xiliga sharuudaha qalabka 5. Booska tababarka iyo fadhiga qaabka-U ee raaxada leh, iyo boos qaarkii ee dheeraad ah si dhinacyaha loogu dhaqaaqo oo loo sameeyo xoojiyaha haddii loo baahdo 6. Qadka intarneetka 7. Koolada dhagdhaga ama sharootada aan tooska ugu dhageyn 8. Buuga qoraalka iyo qalimada ama qalin geedka oo ka qeybqaatayaasha 	
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Casharkaan waa in sida ugu wanaagsan u dhaxgalaa gudaha muhiimka dhijitaalka ee barnaamijka maamulida murugada iyo codsiga macquulka ee go'aan gaarista. Waxaa intaas dheer, tusaalooyinka amniga muuqaalka (sida halista isticmaalida isla furaha oo dhammaan qafalada guriga) waxaa sidoo kale lagu dari karaa wadhadalka. • Icticmaalka tusaalooyinka noloshu dhabta ah ¹⁵ iyo waxbarashada xirfadaha caawinta gacanta iyo softweerku waxay noqon karaa faa'ido. • Miyayay wadhadalada u socdaan dhinacyada barta murugada badan ee ka qeyb qaate walba ee wadaagayo sheekooyinka naxdinta, tartiibi, hubi inaad qiratid waaya aragnimadooda, oo soo dhawey adiga oo weydiinayo iyaga sida ay ula macaamilaan xaaladaan. Tani waxay siisaa ka qeybqaatayaasha dareenka xoojinta iyo qirashada kartida lagu wajahayo xaaladaha xun. 	

#	SHARAXAADA	UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Ku bilow adiga oo weydiinayo ka qeybqaatayaasha haddii ay maqleen in furaha qof la jabsaday. Tani waa su'aasha hogaamineyso ee loogu talloagalay inay bilowdo wada sheekeysiga, iyo caadi ahaan sababtaa inta badan inay ku jawaabaan si daacad ah. Sida dabagalka, hordhac kala duwanaanshaha u dhaxeeyo jabsiga, sahminta aqoonsiga nuglaanada darteed, iyo burburinta¹⁶, isticmaalida liidashada faa'idada ama waxyeelada, taas oo marka dambe ay u dhici karto sida ay sababtay qaabeynta bulshada oo si jooqta ah ayay u dhacdaa. U faahfaahi ka qeybqaatayaasha sida xooga¹⁷ xadinta u weeraro, sida tijaabada-iyo-qaladka lagu helayo furaha, meel ka qaado oo u hubi iyaga in dhacdo noocaas ah laga fogaan karo iyada la soo saarayo dhaqamo sahlan.</p> <p>U sheeg ka qeybqaatayaasha in xaaladaha inta badan, ay horaan u ogaayeen dhoor qaabood ee lagu aasaasayo furayaal illaalsan, iyo ujeedada wadhadalkaan waa dib u xasuusashada iyo xoojinta in cilmigaas oo qaab rasmi ah.</p>	<p>4. Aad meel dhaafsan barida aragtida ama fikradaha oo ku qalqaaliyo dadka inay galaan dabecada aasaasida furayaasha illaalsan iyada oo la isticmaalayo, weli farsamooyinka caawinta gacanta iyo qalabyada.</p>	
2	<p>Weydii ka qeybqaatayaasha inay dib u xasuustaan ama u qiyaasaan dabecada qofka ee lagu aasaasayo furo xoogan waqtiga, oo ka dhaqaaqo ka bilow hal ka qeybqaate illaa midka xiggo, hoos ku qorayo soo jeedin walba ee cusub. Si aad uga fogaatid ku celinta wada sheekeysiga, weydii ka qeybqaatayaasha inta sifo ee furayaashooda caadi ahaan ka koobanyahay, iyo inta dheer ee furaha ku xoogeysanayo fikradooda.</p> <p>Furo xoogan wuxuu ka koobnaan karaa (laakin kuma xadidnaanayo) sifooyinka xiggo:¹⁸</p> <ul style="list-style-type: none"> • XARFAHA WEYN • xarfaha yar • Lambaro (1,2,3..0) • Aastaamo (~!@#\$%^) • Boosas banaan • Aan la qiyaasi karin <p>Fuarayaasha waa inay sidoo kale lahaadaan sifooyinka xiggo ee baaxada suurtoqalka ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marwalba la badelo • Kala duwan oo gaar u ah akoon walba • Adag in la qiyaaso • Marka laga reebo magacyada, taariiqaha, goobaha iwm. • Aan la qiyaasi karin 	<p>1. Qor ugu yaraan shan sifo ee furo xoogan</p>	
3	<p>Ku dhiirogeli ka qeybqaatayaasha inay ka fakaraan xeeladaha kale ee loo isticmaali karo sameynta furayaal dheer, adag, oo gaar ah, oo u suurtoqaleyso in la xasuusto.</p>	<p>2. Muuji kartida lagu isticmaalayo nidaamka lagu aasaasayo oo lagu xasuusanayo furayaal xoogan ee gaar ah oo aan la koobiyeen.</p>	
4	<p>Hordhac fikrada laadhuuga sida hal qaab ee lagu aasaasayo sadarka furaha dheer oo adag. Laadhuuga wuxuu u ogolaadaa isticmaalayaasha inay ka aasaasaan erayo wareegto ah oo dheer qaamuuska kaas oo sahlan in la xasuusto laakin ku adag in la jabsado.¹⁹</p> <p>Marsii ka qeybqaatayaasha fikiraha oo dhan iyada oo la isticmaalayo maamulayaasha furaha ku saleysan softaweerka ee tilmaamayo isticmaalkooda ee waqtiga casriga ah. Ku tali dooqyada illaalsan ee sameynta sidaas, sida Keepass, taas oo ah qalabka amniga il furan ee leh nidaamka goobta xogta qarsoodiga. Muuji sida looga isticmaalo ka dajisashada iyo hagaajinta ee lagu habeynayo inay ku haboonaato doorbiditaanka qofka.</p>	<p>3. Muuji isticmaalka maamulaha furaha illaalsan, Keepass, ee kuu suurtoqaleyso inaad ka heshid onleenka ee sameysashada isticmaalka ku celinta.</p>	<p><i>Ku xir kulanka adiga oo isu geynayo jawaabta ka qeybqaataha si aad u aragtid nooca isbadelada ay u maleeyaan inay ku sameeyaan dhaqamada maamulida furahooda jiray.</i></p>

¹⁶ PERRIN, 2009

¹⁸ TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE; FRONT LINE DEFENDERS, N. D.

¹⁷ GILL, 2017

¹⁹ BONNEAU, 2016



4

Ilaalinta Bed-qabka Kombiyuutarkeenna

Kumbuyuutarka casriga iyo qalabyada casriga ah way yareedeen, oo tirooyin yar ee cilmiga farsamada aadka u sareeya. Si kastaba, cilmiga farsamada wuxuu kaliya u wanaagsanyahay sida qabka isticmaalaha quseeyo. Qalabka nafsadiisa wuxuu u baahanyahay in lagu daryeelo nadiifinta muuqaalka, loogu shaqeeyo goob ku haboon si looga hortago darnaanta heer kululka, oo ku haayo illaalo xatooyada sababi karto qasaaraha qalab qiimo leh, xogta lagu keydiyay gudaha, iyo tiro aan la cabiri karin ee waxyeelada faydada qabka nafsaniiga bulshada. Si lamid ah, daryeelka waxaa loo baahanyahay in lagu sameeyo joogteynta dhinaca shaqada ugu muhiimsan ee caafimaadka qalabka – barnaamijka – oo ka kooban nidaamka shaqada iyo barnaamijyada lagu xareeyay gudaha ee daryeelida shaqooyin kala duwan.


SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

Ka qeybqaatayaasha waxay ka baqaan wax aan lagaraneyn ee dabeecada aan caadiga aheyn ama mid aan laga garaneyn ee imaan kara ee agagaarka qalabyadooda hoos ayuu u dhacaa oo waxay kala tagaan fasalka fikrada in kumbuyuutaradooda ay xasaasi ah oo qalab masuul ah ee u baahan taxadar iyo daryeel.

MABAADI'DA QAABKA

Kulankaan wuxuu si balaaran ugu lugleeyahay bandhigayada waqtiga dhabta ah iyo kulamada caawinta gacanta ee lagu caawinayo isticmaalayaasha inay qorsheeyaan qaabkooda ee agagaarka qalabyadooda, iyo ka dajisashada iyo xareynta softaweer ku haboon. Waa muhiim in cilmi walboo farsamo ee la isticmaalayo ama la bandhigayo inta lagu jiro casharada ay si buuxdo xaalad shaqeyneyso si looga fogaado waqti luminta.

CASHARKA 4	KU HAYNTA KUMBUYUUTARADEENA SI CAAFIMAADKA			 60 DAQIIQO
UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qeex fayruska' oo u sharax noocyo kala duwan. 2. Faham sida loo dajisto, loo xareeyo, oo loo sameeyo softaweerka difaaca fayruska. 3. Muuji kartida lagu aqoonsanayo haddii kumbuyuutarka qof leeyahay softaweerka difaaca fayruska, iyo haddii ku shaqeynayo awoodiisa buuxdo. 4. Muuji kartida lagu hubinayo haddii softaweerka uu dhacay oo ku cusbooneysii sida waafaqsan. 5. Si badbaado ah uga saar xogta si aad u soo celiso booska cajalada oo aad uga hortagtid inay soo celiso isticmaalida aan la go'aansan. <p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Hordhac arimaha laga eegayo joogteynta bandhiga kumbuyuutarada ee sida ugu wanaagsan iyo badbaadinta xogta muhiimka ah. 			
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Booska tababarka iyo fadhiga qaabka-U ee raaxada leh, iyo boos qaarkii ee dheeraad ah si dhinacyaha loogu dhaqaaqo oo loo sameeyo xoojiyaayaasha 2. Boorka qoraalka 3. Aastaameeyaasha 4. Illaaliyaha laabtobka iyo sawirada kumbiyuutarka 5. Rakabayaasha HDMI/VGA/USB C waxay ku xirantahay xiliga sharuudaha qalabka 6. Qadka intarneeetka 7. Koolada dhagdhaga ama sharootada aan tooska ugu dhageyn 8. Buuga qoraalka iyo qalimada ama qalin geedka oo ka qeybqaatayaasha 			
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Kulankaan wuxuu ku lugleeyahay usu keenista dhoor afkaaro kala duwan ee aasaaska dhijitaalka iyo dayactirka muuqaalka kumbuyuutarada, sidoo kale loo yaqaan nadaafada dhijitaalka. Iyada oo fikrado badan ay aragti tahay, qaarkood waxay u baahaneyso in lagu arko dhinaca bandhiga sawirka kumbuyuutarka. Ka bilow aragtida la isku dhafay, wadhadalka wuxuu ku bilaaban karaa dhinaca muuqaalka ee kumbuyuutarada iyo baahida looga illaalinayo waxyaabaha sida xatooyada. • Casharkaas la sheegay wuxuu isku xiraa afkaaro kala duwan ee ka qeybqaatayaasha qaarkood laga yaabo inay ku dhibaatoodaan inay diirada saaraan kala bixin dheer, tababaraha wuxuu isku dayi karaa qaabka qaar ee madadaalada ee tusmada, tusaale ahaan, isticmaalka jilicsanaan wanaagsan. Waxaa intaas dheer, waxaa lagu talin karaa in xoojiyaayaasha lagu daro muddada kulanka si dib loogu soo celiyo heerka tamarta qolka. 			

#	SHARAXAADA	UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Ku bilow kulanka adiga oo weydiinayo ka qeybqaatayaasha wax ku saabsan nooca arinta waxqabadka ay ogaadeen marka ay isticmaaleen kumbuyuutardooda.</p> <p>Ka hadal wax ku saabsan fikrada nadaafada jir ahaanta oo iyada la xiriirto oo ay la jirto baahida nadaafada dhijitaalka.</p> <p>Si kooban u dulmar qaar ka mid ah sababaha sababta kumbuyuutarada ugu dhaqmaan si ka duwan ama hoos ugu dhacaan waxqabadka, tusaale ahaan weerarka fayrus, la'aanta illaha ama isku dhaxyaacsanaanta dhijitaalka ee qaadanayo illaha, iyo softwareeka dhacay.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Hordhac arimaha laga eegayo joogteynta bandhiga kumbuyuutarada ee sida ugu wanaagsan iyo badbaadinta xogta muhiimka ah. 	

²⁰ HOFFMAN, 2016
²¹ FISTONICH, 2017

²² ENCYCLOPEDIA BRITANNICA, 2018
²³ CHATTEN, 2010

²⁴ PAUL, 2015
²⁵ SUMMERSON, 2016

²⁶ LIFFREING, 2015
²⁷ SECURITY IN A BOX, N.D.

²⁸ BLEACHBIT, 2016



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
2	<p>Isticmaal qaabka sheeko sheegida oo lagu sharaxayo faayruska iyo noocyadooda kala duwan, sida fayruska, Trojan, worm, ransomware, adware, logic bomb bot, botnet, iwm.²⁰</p> <p>Tusaale ahaan, marka aad ka hadleysid aasaaska fayruska, la xiriiri fayruska noolaha kaas oo ka faafo hal noole ee ku faafo mid kale oo dhinaca taabashada muuqaalka (ama falaashka keydka, tusaale ahaan, qalabyada dhijitaalka).²¹ Si lamid ah, aqrinta sheekada Greek ee Sparta, Troy, iyo Trojan Horse wuxuu ku caawin karaa ka qeybqaatayaasha inay xasuustaan sifooyinka ee trojan fayrus si aad u sahlan.²²</p>	<p>1. Qeex fayruska' oo u sharax noocyo kala duwan.</p>	
3	<p>Weydii ka qeybqaatayaasha haddii ay leeyihiin difaaca fayruska ee ku xareysan kumbuyuutaradooda. Haddii ay ku jawaabaan si daacad ah, weydii iyaga sida ay ku garanayaan, iyo haddii ay sheegi karaan haddii uu sameynayo shaqadiisa ama uusan sameyneyn. Tusi iyaga sida ay u sameyn karaan sidaas iyaga oo ku lugeynayo dhinacyada goobaha barnaamijka difaaca fayruska iyada oo nidaamka ay arki karaan dhammaan inta isticmaaleysa bandhigaha sawirka kumbuyuutarka. Faahfaahi shaqooyinka kala duwan iyo qeybaha difaaca fayruska, oo ay ku jiraan sharaxaada fayruska goobta xogta²³ iyo sababta cusbooneysiinteeda aan loogu jahwareerin cusbooneysiinta softaweerka difaaca fayruska.</p> <p>Sheeg su'aalaha caadi ahaan la isweydiyo iyo warbixinta qaldan, sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waa maxay difaaca fayruska ugu wanaagsan? • Miyuu difaaca fayruska is tartiibiyaa kumbuyuutarka qofka? • Miyay shirkadaha difaaca fayruska ku lugleeyihiin faafinta fayrusyada si loo xoojiyo iibinta badeecadooda? • Miyuu Mac u baahanyahay difaaca fayruska? 	<p>3. Muuji kartida lagu aqoonsanayo haddii kumbuyuutarka qof leeyahay softaweerka difaaca fayruska, oo ku shaqeynayo awoodiisa buuxdo.</p>	
4	<p>U hordhac ka qeybqaatayaasha fayrusyada bilaashka oo si wanaagsan loo amaanay, iyo qiimeynta ee baahida qolka, tusi ka qeybqaatayaasha sida loo dajisto oo mid loogu shubto.</p>	<p>2. Faham sida loo dajisto, loo xareeyo, oo loo sameeyo softaweerka difaaca fayruska.</p>	
5	<p>Sida barnaamijka difaaca fayruska, isku walaaciyay muhiimada joogteynta barnaamijyada sida joogtada ah loo isticmaalay la cusbooneysiinyay sidoo kale. Tusi tusaalooyinka qaar adiga oo ku furayo barnaamijyada sida Microsoft Word oo riixayo 'Help>Check oo Cusbooneysiinta'.</p> <p>Weydii ka qeybqaatayaasha afkaaraha ku saabsan sida ay u sii hormarin karaan waxqabadka kumbuyuutaradooda.</p> <p>Fikradaha qaar waxaa ku jiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ka saarida softaweerka²⁴ aan muhiimka aheyn ee qaata illaha soo dhacayo, booska cajalada oo inta badan batariga ayuu dhameeyaa isaga oo ku shaqeynayo gadaal. • Muhiimada xiritaanka shaashada^{25,26} iyo ka bixitaanka si aad uga hortagtid weerarada qaabeynta bulshada oo ay ku jiri karaan ku xareynta fayrus markii qofka uga tago qalabka kaligiis • Qeybaha muuqaalka ee nadaafada dhijitaalka, oo ay ku jiraan illaalada qalabyada ee walxaha.²⁷ 	<p>4. Muuji kartida lagu hubinayo haddii softaweerka uu dhacay oo ku cusbooneysii sida waafaqsan.</p>	
6	<p>Hordhac dooqa sida BleachBit²⁸ sida isha siftaweerka furan oo bilaash oo si illaalsan uga tiri karo feelashada kumbuyuutarka qofka iyada oo aan jirin halista xogta la tiray in laga soo celiyo isticmaal aan la go'aansan. Si kastaba, ka bilow aragtida nadaafada dhijitaalka, tirida feelasha aan muhiimka aheyn waxay soo celin kartaa illaha qaaliga ah ee kumbuyuutarka.</p>	<p>5. Si badbaado ah uga saar xogta si aad u soo celiso booska cajalada oo aad uga hortagtid inay soo celiso isticmaalida aan la go'aansan.</p>	<p><i>Xir kulanka adiga oo weydiinayo ka qeybqaatayaasha sida ay dareemeen iyo waxa ay u arkeen kuwa fudud ama culus.</i></p>



5

Sida Intarneetka u Shaqeeyo

Intarneetka sida aan ognahay shabakadiisa balaaran ee xiriirka lagu faafiyay caalamka oo dhan oo qaabka balaayiinta kumbuyuutarada ku xiran midba midka kale oo dhinaca qaababka fiilooyinka iyo fiilo la'aanta. Qaabka caalamka ee la sheegay ee intarneetka, lama helin ama maysan maamulin hal shirkad, badelkii waa shaqo isku dar ah oo aqlabiyo badan ee ka go'antahay iyo hay'adaha wata xiisooyin kala duwan, taas oo aan ka dhigeyn kaliya dajinta kaabayaasha muuqaalka laakin sidoo kale qalabka kartida siyaasada iyo dibloomaatiga. Iyada oo intarneetka saameeyo isticmaalayaasha iyo kuwa aan isticmaalayaasha aheyn qaabab badan, oo inta badan dadka intarneetka inta badan afkaarta jirtay. Casharkaan waxaa loogu talloagalay inuu ka dhigo fikrada cadeeyaha intarneetka ee maskaxda ka qeybqaatayaasha' iyada oo la barayo qeybo kala duwan iyo ciyaarayaasha ka kooban.

SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

Ka qeybqaatayaasha waxay ogaanayaan tilmaamaha badan iyo tallaabooyinka taas oo xiriirka ka safro hal meel una safro meel kale ee caalamka ah. Tani sidoo kale waxay badeshaa aragtidooda caqabadaha amniga ee isticmaalida intarneetka ee ka bilow hal halis weyn ee halisaha yar ee imaan kara, mid walba ee lagu sheegi karo qaab aad diirada u saaro.

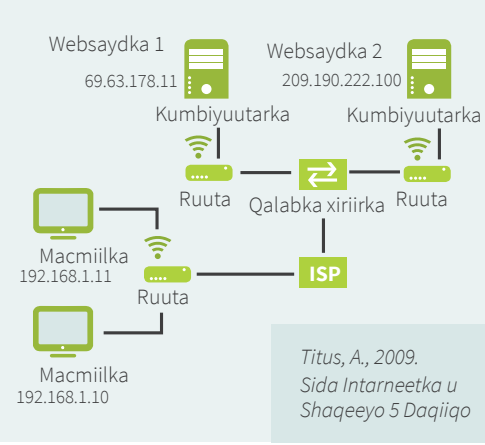
MABAADI'DA QAABKA

Intarneetka waxaa isticmaalo dad badan laakin marmar waxaa loo fahmaa inuu dhaafsan yahay aragtida jirtay. Casharkaan wuxuu raaca qaabka door ka ciyaarka ee loogu muujinayo intarneetka sida caalamka badan iyo shirkada siyaasada ee ay maamulaan daneeyayaal badan oo dhinaca kaabayaal qaali ah.



CASHARKA 5	SIDA INTARNEETKA U SHAQEEYO 🕒 60 DAQIIQO	
UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sharax intarneetka iyo sida xiriirka uga dhaco kaabayaasheeda muuqaalka. 	<p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. U suurto geli ka qeybqaatayaasha inay u muujiyaan intarneetka sida qalabka xiriir adag, badelkii aragti jirtay.
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Booska tababarka iyo fadhiga qaabka-U ee raaxada leh, iyo boos qaarkii ee dheeraad ah si dhinacyaha loogu dhaqaaqo oo loo sameeyo xoojyaayaasha 2. Boorka qoraalka 3. Aastaameeyaasha 4. Kaararka Qoraalka 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 5. Koolada dhagdhaga ama sharootada aan tooska ugu dhageyn 6. 6. Buuga qoraalka iyo qalimada ama qalin geedka oo ka qeybqaatayaasha
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Tababaraha waa inay u jeedkiisa ahaataa inuu furo maskaxda ka qeybqaatayaasha si ay dib uga fikiraan afkaarhooda jiray ee ku saabsan intarneetka si markaas loo badelo dabecadooda ee laga yaabo inay ku riixaysay inay ka fakaraan halisaha aan onleenka aheyn sida dadka aan laheyn kartida lagu sheegayo. Tani waxaa ku lug leh sameynta xaduudka iyada la aruurinayo fikradaha ka qeybqaatayaasha ee ku saabsan waxa intarneetka uu yahay sida waafaqsan fahamkooda. • Ka bilow aragtida isdhaxgalka, caawin ayay leedahay in diirada la saaro sida ciyaartoyda kala duwan u galaan kaabayaasha muuqaalka intarneetka waxay inta badan halis gelin kartaa xogta iyada marta. Si kastaba, diirada waa inay nasisaa sida intarneetka u shaqeeyo badelkii illaalinta xogta. • Isticmaalida door ka ciyaarka sida bilaabida howsha ee gudaha qaabdhismeedka Activity-Discussion-Inputs-Deepening-Synthesis (ADIDS)²⁹, ka qeybqaatayaasha waxaa loo xilsaarayaa doorarka qeybo kala duwan iyo daneeyayaasha internet balaaran, iyo kadib weydii inaad raacdid amarka macquulka ah ee lagu wareejinayo baakida xiriirka ee ka imaanayo mid u dhamaanayo midka kale. 	



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Ku bilow kulanka adiga oo weydiinayo ka qeybqaate walba inuu hoos ku qoro hal eray ee maskaxdooda ku soo dhaco markii intarneetka' la sheegay. Aruuri dhammaan jawaabaha oo saar darbiga kore. Weydii dhammaan ka qeybqaatayaasha inay si wadajir ah u eegaan jawaabaha qof walba oo ku xir iyaga inay aasaasaan sharaxaada faahfaahinta intarneetka.</p> <p>Iqtiyaar ah, wareeji wareega oo weydii hal ka qeybqaate inuu u qabto dhammaadka si dhuuqsan, oo ugu si wareegto ah ka qeybqaate kale. Ka qeybqaataha labaad wuxuu markale si adag u qabanayaa dhujinta oo ugu gudbinayo si wareegto inta ka dhimman xariga wareega ka qeybqaate kale. Ugu dambeyntii dhammaan ka qeybqaatayaasha waxay ku qabanayaan gabal xariga wareega ee qabashadooda ah sida ay dhammaantood ugu xirmayaan midba midka kale oo dhinaca isla baaxada xariga. Haddeer weydii ka qeybqaate walba inuu fariin u diro midkale oo si wareegta ah loogu doortay ka qeybqaataha sida in fariinta ay kaliya ku safri karto dhinaca shabakada lagu qeexay feelada.</p> <p>Nasi haddii loo baahanyahay.</p>	<p>2. U suurto geli ka qeybqaatayaasha inay u muujiyaan intarneetka sida qalabka xiriir adag, badelkii aragti jirtay.</p>	
2	<p>U dhaqaaji kulanka horida adiga oo ugu darayo si adag wax badan nidaamka, waqtigaan adiga oo siinayo magacyo jilayaasha kala duwan ee sameeya inarneeetka, tusaale ahaan, isticmaalaha iyo macmiilka, ruutarka, ISP, shabakada, DNS, qalabka xiriirka, websaydka, iyo sidaas. Tani waxaa si wanaagsan loogu sameeyaa ku sawirida qariirad ama boor.³⁰</p> 	<p>1. Sharax intarneetka iyo sida xiriirka uga dhaco kaabayaasheeda muuqaalka.</p>	
3	<p>Qiimeynta intarneetka, tumar, iyo waqtiga u haray kulanka, door ka ciyaarka kale waa la sameyn karaa, waqtigaan, adiga oo qiimeynayo magacyada caalamka dhabta ah ee qeybaha kala duwan, baraha shabakada, iyo qeybaha ka kooban intarneetka. Tusaale ahaan, hal ama ka qeybqaate badan ayaa qaadan kara doorka isticmaalaha, macmiilka, roota, ISP kumbuyuutar iyo sidaas. Xariga ama koolada waxaa lagu duubi karaa dhulka qqolka, sida fiilada ka qaadaa warbixinta hal bar una gudbiya midkale oo aasaasayo intarneetka. Xasusanayo wadhadalka hore, ka qeybqaatayaasha waxay isku dayayaan inay ka helaan booskooda koolada oo qaab saxan ah.</p> <p>Markii ay qaataan boosaskooda, isku day inaad weydiisid hal 'isticmaale' inuu la xiriiro 'isticmaale' kale ee fadhiya wadan ka duwan ee xigga qaabka saxan ee midka baakidaha warbixinta ku safro ka bilow hal meel ku meel kale. Ku sawir nidaamyada boorka haddii loo baahdo.</p>	<p>2. U suurto geli ka qeybqaatayaasha inay u muujiyaan intarneetka sida qalabka xiriir adag, badelkii aragti jirtay.</p>	
4	<p>Ku soo gabagabee kulanka adiga oo weydiinayo ka qeybgalayaasha inay dulmaraan nidaamka oo dhan ee midka intarneetka ku shaqeeyo, sidoo kale sida bandhigyadooda iyada ku saabsan.</p>	<p>2. U suurto geli ka qeybqaatayaasha inay u muujiyaan intarneetka sida qalabka xiriir adag, badelkii aragti jirtay.</p>	<p>Weydii ka qeybqaatayaasha sida ay ka dareemeen ku dhaqmida iyo haddii sawirka intarneetka ee ay ka hayeen maskaxda bilowga kulanka ee si un loo badelay.</p>

³⁰ TITUS, 2009



6

Amniga Raadinta

Raadinada wuxuu nagu caawiyaa inaan ka dajisano warbixinta ku keydsan kumbuyuutarka ku xiran intarneeetka. Websaydka ee na soo gaarsiinayo waaya aragnimada isticmaalka iqtiyaarka, sidoo kale sida ka qeybgelida qaabkeena loo habeeyay xayeyysiinta, suuqgeynta shirkadaha inta badan waxay raadiyaan howlaheena onleenka iyada oo aan jirin ogolaanshaheena. Xaalado badan oo hormarsan, websaydyada waxyeelada iyo qaabeeyayaasha bulshada sidoo kale wayna waxyeeli karaan inaga iyo qalabyadeena iyaga oo maamulayo sida aan u isticmaalno raadiyaasheena. Kulankaan waxaa loogu talagalay inuu ku caawiyo isticmaalayaasha inay u ogaadaan si wanaagsan raadiyahooda si markaas ay u sameeyaan badelada loo baahanyahay ee aadka u illaaliyaa raadinada.

SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

Ka qeybqaatayaasha waxay kala tagaan fasalka cilmiga in raadiyaasha ay leeyihiin filashada loogu matalayo sida qalabyada qaabeeynta bulshada, si kastaba hubinta aan dhicin aad ayay ugu badantahay maamulidooda oo dhinaca sameynada gaarka ah, caawinta gacanta ah.

MABAADI'DA QAABKA

Tani waa kulanka caawinta gacanta waxaa loogu tallo galay ee fahamsiinta ka qeybqaatayaasha midaas iyada oo raadiyahooda uu yahay bog ku haboon ee raadinta Intarneeetka caalamka, saxitaano yar ayaa ka dhigi karta waaya aragnimadaan mid aad u illaalsan oo xoojineyso, iyo murugada la xoojiyay.

CASHARKA 6	AMNIGA RAADINTA 🕒 60 DAQIIQO
UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> Muuji kartida lagu jaheynayo sameynada raadinadooda oo maamula warbixinta ay aruuriso, keydiso, oo wadaagto, iyada oo aan jirin cilmigooda ama ogolaanshaha iyada oo la sameynayo sida xigta: <ul style="list-style-type: none"> Cadey oo maamul raadinta oo dajiyaa taariiqda, feelasha intarneetka ku meelgaarka ah iyo kuukiska, iyo furayaasha la keydiyay oo aasaaso xog Gal oo badel ogolaanshaha raadinta sida kaamirada, sameecada iyo GPS Maamul halka iyo sida raadinnta u keydiso feelasha lagu dajisto kumbuyuutarka Sharax kala duwanaanshaha u dhaxeeyo HTTP iyo HTTPS Dajiso oo samey qalab illaalsan ee ku xoojiyaa websaydyada inay furmaan iyada oo la isticmaalayo nidaamka HTTPS (sida HTTPS Everywhere) Ka dajiso oo sameyso qalabka lagu xanibayo xayeysiinta (sida AdBlock Plus) <p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> Ku caawi ka qeybqaatayaasha inay ku badelaan raadintooda ku haboon iyaga oo maamulayo sida ay u shaqeyso iyo xogta ay ka aruuriso iyaga iyaga oo raadinayo
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> Booska tababarka iyo fadhiga qaabka-U ee raaxada leh, iyo boos qaarkii ee dheeraad ah si dhinacyaha loogu dhaqaaqo oo loo sameeyo xoojiyaayaasha Boorka qoraalka Aastaameeyaasha Ilalaalyaha laabtobka iyo sawirada kumbiyuutarka Rakabayaasha HDMI/VGA/USB C waxay ku xirantahay xiliga sharuudaha qalabka Qadka intarneetka Koolada dhagdhaga ama sharootada aan tooska ugu dhageyn Buuga qoraalka iyo qalimada ama qalin geedka oo ka qeybqaatayaasha
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> Kulankaan caawinta gacanta halka ka qeybqaatayaasha looga baahanayo inay ka shaqeyaan dhinaca amniga raadintooda iyo raadinada gaarka ah ee tilmaanta tabaraha ee qaadanayo hogaaminta kumbuyuutarkooda gaarka ah oo ku bandhigayo nidaamka shaashada sawirka.

#	SHARAXAADA	UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Samey sahan lagu ogaanayo raadinta lagu ogaanayo raadinta ka qeybqaate walba isticmaalo iyo sababta.</p> <p>Tusaale ahaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Waa raadinta ay leeyihiin kuwa faa'ido doonka aan aheyn a,a shirkada? Halka raadiyaha la ekaado qaabka imaanshaha hormariyaheeda? Waa isha furan ee raadiyaha ama isha xiran? <p>Ku lugeysii ka qeybqaatayaasha dhinaca sameynada raadinta ugu caansan ee qolka. Tusi ka qeybqaatayaasha heerka badelida raadinada ay bixiyaan markii ay timaado xog aruurinta, keydka, iyo wadaagida.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Muuji kartida lagu jaheynayo sameynada raadinadooda oo maamula warbixinta ay aruuriso, keydiso, oo wadaagto, iyada oo aan jirin cilmigooda ama ogolaanshaha. Ku caawi ka qeybqaatayaasha inay ku badelaan raadintooda ku haboon iyaga oo maamulayo sida ay u shaqeyso iyo xogta ay ka aruuriso iyaga iyaga oo raadinayo 	<p><i>Hubi in ka qeybqaatayaasha uusan lumin ama ku jah wareersaneyn weydiintooda haddii ay hayaan isla bogga sida tababaraha. Waxay sidoo kale ku caawisaa inay ku ag lugeyso qolka oo hubiso haddii dhammaan ka qeybqaatayaasha ay raacayaan tababaraha waa inuu jiraa shaqsiga aadka u xishoonayo inuu weydiiyo boos la isku gaabinayo.</i></p>

³¹ ISKU DARKA XEELADA CILMIGA FARSAAMADA, 2016

³³ BEAL, 2008

³⁵ JAAMACADA WUQOQYIGA CAROLINA EE CHAPEL HILL, 2017

³⁷ URURKA KORONTADA FRONTIER (EFF), N.D.

³² ISKU DARKA XEELADA CILMIGA FARSAAMADA, 2017

³⁴ BEAL, 2008

³⁶ MEGAN, 2018

³⁸ ADBLOCK PLUS, 2017



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
2	<p>Dulmar amniga raadinta iyo saxitaanada arimaha gaarka ah ee u ogolaanayo ka eybqaatayaasha inay cadeeyaan ama maamulaan raadinta iyo dajisashada taariiqda,^{31,32} feelasha intarneetka ku meelgaarka,³³ kuukiiska,³⁴ furayaasha keydsan iyo aasaasto xogta.³⁵</p> <p>Ku jahey dhinaca saxitaanada horay loo sheegay, tusi sida ogolaanshooyinka raadinta loo badeli karo si loo hubiyo in gelitaanka raadinta ee kaamirada kumbuyuutarka, sameecada, GPS iyo qalabyada tallooyinka kale waa la diiday ama ku saxida in marwalba ku weydiyo ogolaansho.</p> <p>Dadka waxay inta badan ku qabaan dhibaato helitaanka feelasha kadib markii ay dajiyaan. Tani sababtoo ah raadintaan waxaa caadi ahaan lagu sameeyaa inuu ku dajiyo feelasha gal gaar ah. Mararka qaar, waxaa sidoo kale suurto gal ah in raadinta lagu sameeyo furitaanka feelasha markaas oo ay dajismeen. Tani waxay noqon kartaa halis sababtoo ah riixitaanka ciwaanka waxyeelada leh wuxuu sababi karaa fayrus in la dajiyo oo qalad ahaan lagu sameeyo. Ku dhiirogeli ka qeybqaatayaasha inay ku badelaan sameyntaan in ay marwalba ku weydiiso dajisashada ka hor oo u ogolaaneyso isticmaalaha inuu qeexo goobta dajisashada.³⁶</p> <p>Bartaan yara naso ama hubi heerarka tamarta kooxda ka hor inta aadan sii wadin.</p>		
3	<p>Weydii ka qeybqaatayaasha halka laga yaabo inay ku arkeen HTTP iyo HTTPS ka hor iyo haddii ay garanayaan kala duwanaanshaha u dhaxeeyo labadaba. Hordhac ujeedada nidaamka HTTPS sida midka ku xiro isticmaalaha booskooda oo dhinaca kanaalka ku badelida furaha, si ka duwan nidaamka HTTP, halka isgaarsiinta u safarto qaab aan illaalsaneyn oo aysan arki karin qof walba ee aqrinayo xogta mareyso dhinaca shabakada gaarka ah. Tusaale ahaan, door ka ciyaarka gaaban sidoo kale waa la sameyn karaa, ee ku lugleh labo qof oo isla xiriirayo oo leh ama aan laheyn tuubada kartoona iyada oo goobjoogayaasha isku dayaan inay ogaadaan waxa ay ka hadlayaan.</p> <p>Hordhac qalab illaalsan (sida HTTPS Everywhere³⁷) ujeedada kaas oo lagu xoojinayo xiriirka qarsoon ee u dhaxeeyo isticmaalaha iyo websaydka markii ay suurto gal tahay. Kadib lugeysi ka qeybqaatayaasha dhinaca nidaamka ka dajisashada iyo ku sameynta raadino kala duwan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Sharax kala duwanaanshaha u dhaxeeyo HTTP iyo HTTPS 3. Dajiso oo samey qalab illaalsan ee ku xoojiyaa websaydyada inay furmaan iyada oo la isticmaalayo nidaamka HTTPS (sida HTTPS Everywhere) 	
4	<p>Dulmar amniga raadinta iyo saxitaanada arimaha gaarka ah ee u ogolaanayo ka eybqaatayaasha inay cadeeyaan ama maamulaan raadinta iyo dajisashada taariiqda,^{31,32} feelasha intarneetka ku meelgaarka,³³ kuukiiska,³⁴ furayaasha keydsan iyo aasaasto xogta.³⁵</p> <p>Xir kulanka adiga oo weydiinayo ka qeybqaatayaasha inay dulmarayaan barashooyinka.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Ka dajiso oo sameyso qalabka lagu xanibayo xayeysiinta (sida AdBlock Plus) 	<p><i>Qeybtee kulankaan ah ayaa ku walaaciyiyo, iyo maxaa ku siiyo dajinta iyo dareenka xoogsanaanta markii aad galeysid raadinta onleenka?</i></p>



7

Amniga Taleefanka caaqilka

Xiliga casriga wuxuu kordhay adkeysiga dad badan ee kumbuyuutarka iyo qalabyada isgaarsiinta, gaar ahaan taleefonada casriga, kaas oo badeli karo inta badan shaqooyinka labtoob dhameystiran ama kumbuyuutarka xafiiska. Ma ahan kaliya taleefoonada casriga sida qalabyada aadka u sareeyo ee leh awooda kumbuyuutarka weyn, laakin waxay sidoo kale keydiyaan oo sii wado tirooyin badan ee xogta gaarka ee dadka iyo xirfadlaha. Casharkaan wuxuu ku caawiyaa ka qeybqaatayaasha inay fahmaan sida xiriirka uga dhex dhaxo labo ama taleefonada casriga badan, u suurto galeinayo iyaga inay sameeyaan go'aamo ku haboon ee lagu illaalinayo warbixintooda iyada oo la isticmaalayo qalabyo iyo isbadelada dabeecada.

SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

Ka-qeyb galeyaashu waxay qolka ka tagaan iyaga oo qaba feejignaan dheeri ah oo ku saabsan xiriirka labo qof ku dhex mara taleefanka gacanta. Waxaa intaa dheer, waxay awood u yeeshaan inay go'aan fiican ka gaaraan sida ay ugu dari karaan isticmaalka ilaha iyo ilaha farriimaha furan, istiraatiijiyaddooda xiriirka maalinlaha ah.

MABAADI'DA QAABKA

Tani waa wada sheekeysii isdaxgal ah oo ku saleysan kulanka loogu tallo galay inuu dareensiiyo ka qeybqaatayasha raaxo badan ee leh amniga mobeeladooda casriga ah, gaar dareenka maamulida dhaafsan warbixintooda ee lagu keydiyay gudaha qalabyadooda, oo sameeyo gelinta caawinta gacanta ee barnaamijyada xiriirka illaalsan.



CASHARKA 7	AMNIGA TALEEFONKA CASRIGA  60 DAQIIQO
UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sharax nidaamka farsamada oo dhan kaas oo hal qofka ay u suurtagaleyso inuu ku xiriiri dhinaca wacitaanka taleefonka ama adeega fariin gaaban (SMS) ee qof kale iyada oo la isticmaalayo mobeel. 2. Barbardhig kala duwanaanshaha u dhaxeeyo muuqaalka taleefonka iyo taleefon casri ah oo geli xeelado kala duwan ee ku haboonaan karto go'aansashada ka hor ee lagu isticmaalayo labada midkood. 3. Muuji kartida lagu dajisanayo, lagu sameynayo, oo lagu isticmaalayo hal barnaamij illaalsan oo fariinta qarsoon ah (sida Signal Private Messenger). <p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Faham sida ka qeybqaatayaasha u isticmaalaan mobeeladooda ee noloshooda gaarka ama xirfada si markaas loo siiyo tallooyinka amniga la badelay. 5. Yarey xaalada cabsida iyo shakiga ku saabsan taleeonada casriga.
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Booska tababarka iyo fadhiga qaabka-U ee raaxada leh, iyo boos qaarkii ee dheeraad ah si dhinacyaha loogu dhaqaaqo oo loo sameeyo xoojiyaayaasha 2. Boorka qoraalka 3. Aastaameeyaasha 4. Illaaliyaha laabtobka iyo sawirada kumbiyuutarka 5. Rakabayaasha HDMI/VGA/USB C waxay ku xirantahay xiliga sharuudaha qalabka 6. Qadka intarneetka 7. Kaararka qoraalka 8. Koolada dhagdhaga ama sharootada aan tooska ugu dhageyn 9. Buuga qoraalka iyo qalimada ama qalin geedka oo ka qeybqaatayaasha
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Casharkaan wuxuu ku lugleeyahay jadwalka muuqaalka ee muujinayo sida mobeelada ula xiriiraan midba midka kale. Tani waxaa lagu dul sawiri karaa warqada jadwalka oo sharaxaad tallaabo ka tallaabo ah, ama tabaraha ayaa sidoo kale muujin karo muuqaalka dhijitaalka ku haboon ama fiidiyaha. Sida casharka la soo dhaafay ee sida intarneetka u shaqeeyo, wada sheekeysigaan wuxuu sidoo kale diirada saari karaa sharaxaada in wada sheekeysiga mobeelka wayrleska ah wuxuu la dhacaa taageerada kaabayaasha muuqaalka. • Waxaa intaas dheer, sidoo kale waa muhiim in la dhaxgalo soo jeedinada la xiriirto illaalada muuqaalka qalabyada si markaas ay si wanaagsan oo illaalsan u shaqeeyaan. • Waxaa sidoo kale jiro qeybta caawinta gacanta ee kulankaan halka ka qeybqaatayaasha lagu dhiirogelinayo inay dajistaan, gashtaan, oo isticmaalaan barnaamijyada xiriirka illaalsan oo waqti dhab ah.

#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Ka hadal dhibaataada maalinta casriga ah ee ku tiirsanaanta taleefonada casriga sida qalabyada kumbuyuutarka koowaad iyo labaad iyada dareemayo caawin la'aan markii ay timaado inay maamusho iyo maamulida warbixinta lagu keydiyay gudahooda. Iyada oo mobeelada ay si weyn u xoojiyaan dadka, kanaalada fiilo la'aanta iyo taageerida kaabayaasha ogolaado warbixintooda loogu safrayo baaxado weyn waxay noqon kartaa keydad qani ah ee warbixinta gaarka. Sida aan leenahay qaabeeyayaasha bulshada oo qaababka shaqsiyaadka iyo kooxayada balaaran ee ku diyaarsan agagaarkeena, qaat kuwaan ah waxay u dhammaan karaan inay xiiseeyaan warbixinteena oo isku dayno gelitaanka keydadkaan si si wanaagsan naloogu ogaado. Fikrada in warbixintaan in laga yaabo in loo helo gelitaanka kuwa awooda u leh inay sidaas sameeyaan ayaa kobciyo dareemaha cabsida iyo shakiga maskaxdeena, oo naga celinayo inaan si xor ah u sheegno nafsadaheena, dareemida illaalsanaan, iyo sida milkiilayaasha boosaskeena gaarka noo ah. Si markaas loo sheego cabsiyadaan, waa muhiim in la fahmo sida mobeelada u shaqeeyaan, iyo sida aan u yareyn karno in xogteena mar to dhinaca kaabaha mobeelka ee la galay iyada oo aan jirin ogolaanshaheena.</p> <p>Sii ka qeybqaatayaasha tallada dayactirka muuqaalka iyo illaalada taleefoonada casriga ah si loo joogteeyo waxqabadkooda iyo dheeraantooda, tusaale ahaan, isticmaalida shaashada bandhigaha iyo xaaladaha, ka fogeynayo qalabyada kuleelka xad dhaafka ah ama qoyaanka iwm.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Faham sida ka qeybqaatayaasha u isticmaalaan mobeeladooda ee noloshooda gaarka ama xirfada si markaas loo siiyo tallooyinka amniga la badelay. Yarey xaalada cabsida iyo shakiga ku saabsan taleeonada casriga. 	
2	<p>U kala qeybi mobeelka shaqooyinkiisa ugu muhiimsan, sida warbixin dirida iyo helida, oo noo suurto gelinayo inaan hadalno iyo dhageysano. Cilmiga farsamada ee u suurto gelisaa tani way sahlantahay, iyo sida la midka ah midaas raadiyowga ee ugu ogolaado si isku mar ah qaab labo xiriiro ah. Sida cilmiga farsamada xiriirada weyn, jiritaanka wuxuu diirada saaraa xiriirka, badelkii amniga. Sidaas darteeda, qaar ka mid ah qiyaasaha dheeraadka ah iyo isbadelada ee la qabsiyada waxay la socon kartaa ku darista amniga ee ajendaha.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Sharax nidaamka farsamada oo dhan kaas oo hal qofka ay u suurto galeyso inuu ku xiriiro dhinaca wacitaanka taleefonka ama SMS ee qof kale iyada oo la isticmaalayo mobeel. 	
3	<p>Arag sida mobeelada u shaqeeyaan adiga oo sawirayo muhiimada shabakada mobeelka³⁹, ama sameynayo door ciyaarida u xilsaarayo ka qeybqaate walba inuu ciyaaro doorka tilmaanta warbixinta, tusaale taleefonada casriga ah, saldhiga booska, iwm. Keen kala duwanaanshaha u dhaxeeyo taleefonka muuqaalka muhiimka ah iyo taleefonka casriga ciyaarta.⁴⁰</p>	<ol style="list-style-type: none"> Barbardhig kala duwanaanshaha u dhaxeeyo muuqaalka taleefonka iyo taleefon casri ah oo geli xeelado kala duwan ee ku haboonaan karto go'aansashada ka hor ee lagu isticmaalayo labada midkood. 	

³⁹ MOHANKUMAR, N.D.

⁴¹ URURKA KORONTADA FRONTIER (EFF), 2018

⁴³ SILENCE, N.D.

⁴⁰ SINGH, 2012

⁴² OPEN WHISPER SYSTEMS, N.D.



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
4	<p>Weydii ka qeybqaatayaasha wax ku saabsan barnaamijyada (apps) iyo qaababka ay hadeer isticmaalaan inay kula xiriiraan dadka kale iyaga oo isticmaalayo taleefonkooda casriga ah. Ku caawi iyaga inay aad ula socdaan barnaamijyada sida WhatsApp, Viber, iyo Telegram oo la xiriirto ku haboonaantooda, qalabka saaxibtinimada isticmaalaha, iyo noocooda milkiilanimada isha xiran.⁴¹</p> <p>Ka fogaanshaha inaad jideysnaantid ama sheega shakiga; si kastaba, hordhac illaalo badan, barnaamijyada xiriirka qarsoodiga ah sida Signal⁴² iyo Silence⁴³, adiga oo u dhaafayo go'aan gaarista ka qeybqaatayaasha nafsadooda.</p> <p>Hubi in ka qeybqaatayaasha ay heleen waaya aragnimada caawinta gacanta ee ka dajisashada , sameynta, iyo isticmaalida barnaamijyada sida Signal iyo Silence.</p>	<p>3. Muuji kartida lagu dajisanayo, lagu sameynayo, oo lagu isticmaalayo hal barnaamij illaalsan oo fariinta qarsoon ah (sida Signal Private Messenger).</p>	
5	<p>Ku xir kulanka adiga oo ku dhiirogelinayo ka qeybqaatayaasha (haddii ay isku qanacsanyihiin) si ay u aasaasaan kooxda Signal oo u dhaqaajiyo wadahaladooda xiriirinta tababarka halkaas si markaas loo helo barasho badan ee barnaamijka.</p>	<p>3. Muuji kartida lagu dajisanayo, lagu sameynayo, oo lagu isticmaalayo hal barnaamij illaalsan oo fariinta qarsoon ah (sida Signal Private Messenger).</p> <p>4. Faham sida ka qeybqaatayaasha u isticmaalaan mobeeladooda ee noloshooda gaarka ama xirfada si markaas loo siiyo tallooyinka amniga la badelay.</p> <p>5. Yarey xaalada cabsida iyo shakiga ku saabsan taleeonada casriga.</p>	<p><i>Weydii ka qeybqaatayaasha inay ka fakaraan xaaladaha halka ay arkaan nafsadooda iyaga oo isticmaalaya barnaamijyada fariinta taleefonka casriga ah illaalsan oo isha furan si markaas ay u helaan dareenka haddii ay dareemeen inay wax badan xoogeysteen iyo dooqyo badan ee lagu illaalinayo nafsadooda.</i></p> <p><i>Ku xir kulanka adiga oo usu keenayo jawaabta ka qeybqaatayaasha ee leh sahanka aan rasmiga aheyn ee bilowga-joogsiga-si wad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hal shey cusub ee aad qorsheysay inaad bilowdid maanta illaa horida? • Hal shey aad sameyneysay laakin aad maanta joojineysid illaa horida? • Hal shey aad dareentay inaad u sameyneysay si saxan oo aad rabtid inaad joogteysid sameynta?

LIISKA BUUGGAAGTA

AdBlock Plus, 2017. *AdBlock Plus*. [Onleenka]

www.adblockplus.org | [Galay 2018]

Beal, V., 2008. *What are Cookies and What Do Cookies Do?*. [Onleenka]

www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/all_about_cookies.asp | [Galay 2018]

Beal, V., 2008. *What Is a Temporary Internet File?*. [Onleenka]

www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/Temporary_Internet_Files.asp | [Galay 2018].

Bisson, D., 2015. *5 Social Engineering Attacks to Watch Out For*. [Onleenka]

www.tripwire.com/state-of-security/security-awareness/5-social-engineering-attacks-to-watch-out-for | [Galay Janaayo 2018].

BleachBit, 2016. *Clean Your System and Free Diskspace*. [Onleenka]

www.bleachbit.org | [Galay 2018].

Bonneau, J., 2016. *Deep Dive: EFF's New Wordlists for Random Passphrases*. [Onleenka]

www.eff.org/deeplinks/2016/07/new-wordlists-random-passphrases | [Galay Janaayo 2018].

Chatten, T. V., 2010. *Importance Of Keeping Up To Date Virus Definitions*. [Onleenka]

www.brighthub.com/computing/smb-security/articles/28126.aspx | [Galay 2018].

Electronic Frontier Foundation (EFF), 2018. *Secure Messaging Scorecard*. [Onleenka]

www.eff.org/secure-messaging-scorecard | [Galay 2018].

Electronic Frontier Foundation (EFF), n.d. *HTTPS Everywhere*. [Onleenka]

www.eff.org/https-everywhere | [Galay 2018].

Encyclopedia Britannica, 2018. *Trojan Horse*. [Onleenka]

www.britannica.com/topic/Trojan-horse | [Galay Janaayo 2018].

Fistonich, C., 2017. *Our Computers, Ourselves: Digital vs. Biological Security*. [Onleenka]

www.blog.malwarebytes.com/101/2017/10/our-computers-ourselves-digital-vs-biological-security | [Galay Janaayo 2018].

Gill, P., 2017. *What Is 'Brute Force' Dictionary Hacking?* [Onleenka]

www.lifewire.com/brute-force-dictionary-hacking-4061418 | [Galay Janaayo 2018].

Higson-Smith, C. et al., 2016. *Holistic Security Trainers' Manual*. [Onleenka]

www.holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf | [Galay Janaayo 2018].

Hiner, J., 2002. *Change Your Company's Culture to Combat Social Engineering Attacks*. [Onleenka]

www.techrepublic.com/article/change-your-companys-culture-to-combat-social-engineering-attacks | [Galay Janaayo 2018].

Hoffman, C., 2016. *Not All "Viruses" Are Viruses: 10 Malware Terms Explained*. [Onleenka]

www.howtogeek.com/174985/not-all-viruses-are-viruses-10-malware-terms-explained | [Galay Janaayo 2018].

LevelUP, 2016. Golden Rules of Effective Training. [Onleenka]

www.level-up.cc/you-the-trainer/golden-rules-of-effective-training/#golden-rule-1 | [Galay 05 Janaayo 2018].

LevelUP, 2016. How-To: Preparing Sessions Using ADIDS. [Onleenka]

www.level-up.cc/before-an-event/preparing-sessions-using-adids | [Galay 05 Janaayo 2018].

Liffreing, I., 2015. How to Change Your Password in Windows 10. [Onleenka]

www.laptopmag.com/articles/change-password-windows-10 | [Galay 2018].

Lord, N., 2017. Social Engineering Attacks: Common Techniques and How to Prevent an Attack. [Onleenka]

www.digitalguardian.com/blog/social-engineering-attacks-common-techniques-how-prevent-attack | [Galay 05 Janaayo 2018].

Megan, 2018. Download a File. [Onleenka]

www.support.google.com/chrome/answer/95759?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en | [Galay 2018].

Mohankumar, D., n.d. Mobile Phone Communication. How it Works? [Onleenka]

www.electroschematics.com/5231/mobile-phone-how-it-works | [Galay 2018].

Open Whisper Systems, n.d. [Onleenka]

www.signal.org | [Galay 2018].

Oxford University Press, 2018. Definition of Physical in English. [Onleenka]

www.en.oxforddictionaries.com/definition/physical | [Galay 05 Janaayo 2018].

Oxford University Press, 2018. Definition of Physical in English. [Onleenka]

www.en.oxforddictionaries.com/definition/digital | [Galay 05 Janaayo 2018].

Paul, I., 2015. How to Uninstall Programs and Apps in Windows 10. [Onleenka]

www.pcworld.com/article/2954296/windows/how-to-uninstall-programs-and-apps-in-windows-10.html | [Galay 2018].

Perrin, C., 2009. Hacker vs. Cracker. [Onleenka]

www.techrepublic.com/blog/it-security/hacker-vs-cracker | [Galay Janaayo 2018].

Security In a Box, n.d. Protect Your Information from Physical Threats. [Onleenka]

www.securityinabox.org/en/guide/physical | [Galay 2018].

Silence, n.d. [Onleenka]

www.silence.im | [Galay 2018].

Singh, S., 2012. Difference Between Smartphones And Feature Phones. [Onleenka]

www.thegadgetsquare.com/difference-between-smartphones-and-feature-phones | [Galay 2018].

Summerson, C., 2016. How to Secure Your Android Phone with a PIN, Password, or Pattern. [Onleenka]

www.howtogeek.com/253101/how-to-secure-your-android-phone-with-a-pin-password-or-pattern | [Galay 2018].

Tactical Technology Collective; Front Line Defenders, n.d. Create and Maintain Secure Passwords. [Onleenka]

www.securityinabox.org/en/guide/passwords | [Galay Janaayo 2018].

Tactical Technology Collective, 2016. How to Control your Data on Chrome. [Onleenka]

www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-chrome | [Galay 2018].

Tactical Technology Collective, 2017. How to Control your Data on Firefox. [Onleenka]

www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-firefox | [Galay 2018].

Titus, A., 2009. How the Internet Works in 5 Minutes. [Onleenka]

www.youtube.com/watch?v=7_LPdttKXPc | [Galay 2018].

University of North Carolina at Chapel Hill, 2017. How to Remove Saved Passwords from a Web Browser. [Onleenka]

www.help.unc.edu/help/how-to-remove-saved-passwords-from-a-web-browser | [Galay 2018].



CASHARADA
NAFSAANIGA
BULSHADA



1

Qiimeynta Halista: Is Wacyigelinta

Kani waa kulanka ugu horeeyo ee ku daboolan sida waafaqsan qeybta nafsaaniga bulshada. Ujeedada kulankaan waa usurtogelinta ka qeybqaatayaasha inay la socdaan oo ay ogaadaan jawiyada bulshada ay ka shaqeeyaan iyo sida jawiyadaan u leeyihiin filashada saameyso muuqaalkooda, nasaaniga bulshada, iyo fayo qabka dhijitaalka. Ka qeybqaatayaasha waxaa la siiyaa xaanshi warqad ah oo wadato afar ama shan iyo su'aalo sharaxan (kumaa tahay, maxaa isku dayeysaa inaad sameysid, maxaad isku dayeysaa inaad illaalisid, iyo yaa isku dayayo inuu ku liidiyo?). Howsha waxay uga baahantahay inay ka fakaraan su'aalahaan oo aragtida gaarka iyo shaqada la xiriirto inay sawiraan nuglaanadooda suurtoogalka ah ee qeybaha oo dhan oo qiimeyn sida ay isugu dayayaan inay iyaga u maamulaan. Tababarka wuxuu gaar u yahay isticmaalka shaqsiga iyo ka qeybqaatayaasha waxaa ku waajib ah inay wadaagaan qoraalka jawaabahooda oo la jiro fududeeyaha, iyada oo la joogteynayo mabaadi'da qarsoodiga iyo arimaha gaarka.

HOOS WAA CASHARADA MANHAJKA MASTARKA NAFSAANIGA BULSHADA TABABARKA AASAASKA SAFE,
SIDOO KALE SIDA SHARAXAADA QEYBTA CASHAR WALBA.


✓ SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

**NATIIJOOYINKA
CASHARKA LA
GO'AANSADAY**

- Kartida lagu sawirayo doorarka kala duwan ee shaqsiga ka ciyaaro nolosga gaarka ah iyo bulshada.
- Sawir qeybaha isku dayayo inay ka liidiyaan shaqsiga ama hay'ada inay sameeyaan howlgaladooda.
- Kartida lagu aqoonsanayo xaqiiqaha la taaban karo ama aan la taaban karin ee shaqsiga isku dayayo inuu illaaliyo.

✓ MABAADI'DA QAABKA

- Kulamada waxaa lagu fududeeyaa qaab isdhexgal, halka fududeeyaha ay tahay inuu isku dayo inuu u ogolaado ka qeybqaatayaasha inay yeeshaan diirada ku qaabeysan shaqsiga. Si midaan lagu sameeyo, fududeeyaha ayaa isticmaalo foomka su'aalah warqada-qalinka oo wata afar su'aalo u ogolaaneysa ka qeybqaatayaasha inay si shaqsi ah u muujiyaan oo u hormariyaan aragtida noloshooda gaarka iyo shaqada.
- Qeybaha muhiimka ah ee tababarkan ee la xasuusto waa ixtiraamida arimaha gaarka ah ee ka qeybqaatayaasha oo aad siineysid jawi badbaado ah ee kuwa rabaa inay hadlaan. Xooga saar in tani ay tahay jawiga ka qeybqaatayaasha ee lagu joogteynayo siideynada qarsoodiga.
- Sidoo kale muhim ayay u tahay fududeeyaha inuu dhexdhexaadiyo jawiga aan xukunka laheyn ee kuwa rabaa inay wadaagaan.
- Aqoonso tilmaamayaasha ee jawaabaha ka qeybqaataha ee tasmada waxbarashada oo illaa casharka lala wadaago qeybta gaarka u ah iyo tababarayaasha kale ee dhexdhexaadinta casharka.

CASHARKA 1	IS WACYIGELINTA  60 DAQIIQO
UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hormari fahamka in aragtida fayyo qabka shaqsiga lagu dhafay kooxyada (oo tababarada hay'ada) guud ahaan fayyo qabka. 2. Aqoonsiga xaqiiqaha aan la taaban karin iyo la taaban karo ee liidin karto iyo xoojin karto fayyo qabka shaqsi/kooxda. <p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Istimaal afar su'aalo ee is wacyigelinta lagu hormarinayo fahamka hore ee ku saabsan fayyo qabka qofka iyo guud ahaan. 4. Faham aragtida iyo jawaabta ka qeybqaatayaasha shaqsiga ee ku saabsan is wacyigelinta si loogu daro isbadelo casharada kale ama waxbarashada, iyo si loo ogeysiyo wax iyaga ku saabsan tababarayaasha kale isla shaqeyo.
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aastaameeyaha, qalimada, iyo warqad 2. Diyaarinta wareega barkiisa oo ay la jiraan ka qeybqaatayaasha
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Waafajinta mowduuca casharka ka qeybqaatayaasha, sida kuwa ka socda Difacaayaasha Xaquuqaha Aadanaha ama taariiqaha Joornaalistayaasha, adiga oo u ogolaanayo iyaga inay ku tababartaan hal abuurkooda howsha hadafka ku xiran. Natijada la go'aansaday waa inay sababtaa dhisida koox firfircoon oo xoogan ee ka mid ah ka qeybqaatayaasha. • Istimaal waaya aragnimada gaarka ee ka qeybqaatayaasha oo qaab hab dhaqan anshax ah iyada oo la illaalinayo mabda'a "Do No Harm" si loo fududeeyo fursada wacyigelinta Dareenka iyada oo aan waxla yeelin dareenka fayyo qabka ka qeybaatayaasha ama xubnaha kooxda. • Dib ugu dulmar ka qeybqaatayaasha oo qiimey fahamkooda casharka iyo sida ay uga jawaabeen waxbarida guud. Markii dambe, isticmaal fahamkaas si aad u dhistid tusmooyinka casharka mustaqbalka.

#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Fududeeyaha ayaa bilaabo casharka marka koowaad isaga oo sharaxayo ujeedooyinka tababarka.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kumaa tahay? 2. Maxaad isku dayeysaa inaad sameysid? 3. Maxaad isku dayeysaa inaad illaalisid? 4. Yaa isku dayayo inuu ku liidiyo? 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Aqoonsiga xaqiiqaha aan la taaban karin iyo la taaban karo ee liidin karto iyo xoojin karto fayd qabka shaqsi/kooxda. 3. Isticmaal afar su'aalo ee is wacyigelinta lagu hormarinayo fahamka hore ee ku saabsan fayd qabka qofka iyo fayd qabka guud ahaan. 4. Faham aragtida iyo jawaabta ka qeybqaatayaasha shaqsiga ee ku saabsan is wacyigelinta si loogu daro isbadelo casharada kale ama waxbarashada, iyo si loo ogeysiyo wax iyaga ku saabsan tababarayaasha kale isla shaqeyo. 	
2	<p>Fududeeyaha ayaa kadib weydiyo hal qof ka qeybqaatayaasha ka mid ah inuu si dhawaq dheer ugu aqriyo su'aasha koowaad, tusaale ahaan, "Kumaa tahay?"; fududeeyaha ayaa kadib u sharaxo ka qeybqaatayaasha inkastoo su'aal si sahlan u dhawaaqeyso, su'aasha waxay kaga baahantahay ka qeybqaatayaasha inay uga fakaraan doorarka kala duwan ee ay ka ciyaarayaan bulshadooda iyo dadka, iyo sida doorarka ay u saameeyso midba midka kale. Fududeeyaha ayaa kadib weydiyo ka qeybqaatayaasha haddii ay u baahanyihiin sharaxaad dheeraad ah ee su'aasha ku saabsan. Haddii ay sidaas tahay, fududeeyaha ayaa si dheeraad ah ugu sharaxo, haddii aysan aheyn, kadib fududeeyaha wuxuu u gubayaa su'asha xigta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hormari fahamka in aragtida fayd qabka shaqsiga lagu dhafay kooxayada (oo tababarada hay'ada) guud ahaan fayd qabka. 2. Aqoonsiga xaqiiqaha aan la taaban karin iyo la taaban karo ee liidin karto iyo xoojin karto fayd qabka shaqsi/kooxda. 3. Isticmaal afar su'aalo ee is wacyigelinta lagu hormarinayo fahamka hore ee ku saabsan fayd qabka qofka iyo fayd qabka guud ahaan. 	<i>Kumaa tahay?</i>
3	<p>Fududeeyaha ayaa kadib weydiyo ka qeybqaate kale inuu u aqriyo su'aasha xigta, "Maxaad isku dayeysaa inaad sameysid?"; Fududeeyaha ayaa isku dayo inuu ku xiro su'aashaan su'aasha hore oo u ogolaado in ka qeybqaatayaasha ka fakaraan waa maxay waxa ay isku dayayaan inay gaaraan iyo saameynta bulshada, cida ficiladooda ay saameyneyso, oo ay ku jiraan kuwa u daran shaqadooda ee heerka micro iyo macro, shabakadahee ama xiriiradee ayay leeyihiin, iyo sidee ayay xiriiradaas ugu suurtoqalineysaa ama u saameyneysaa iyaga ama shaqadooda? Fududeeyaha ayaa bixiyo sharaxaad dheeraad ah haddii loo baahdo ama ay codsadaan ka qeybqaatayaasha.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Aqoonsiga xaqiiqaha aan la taaban karin iyo la taaban karo ee liidin karto iyo xoojin karto fayd qabka shaqsi/kooxda. 3. Isticmaal afar su'aalo ee is wacyigelinta lagu hormarinayo fahamka hore ee ku saabsan fayd qabka qofka iyo fayd qabka guud ahaan. 	<i>Maxaad isku dayeysaa inaad sameysid?</i>



#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
4	Fududeeyaha ayaa markale weydiiyo ka qeybqaate kale inuu aqriyo su'aasha sadexaad "Maxaad isku dayeysaa inaad illaalisid?" Fududeeyaha ayaa u sharaxo in looga baahanyahay inay la fakaraan leemanka qiyamkood gaarka iyo ama hay'ada ay nafsadooda balanqaadeen oo rabaan inay illaaliyaan, iyo si ay u fahmaan waxa waxyaabaha kale ee aan la taaban karin ama la taaban karo sida qiyamka, dadka (ka bilow shaqada, qoyska ama bulshooyinka), iyo xogta gaarka u ah shaqadooda iyo nololahooda gaarka ee ay isku dayayaan inay illaaliyaan. Su'aasha waxaa loola jeedaa in lagu aqoonsado dhammaan xaqiiqaha noqon karto halis ama nuglaan karto oo u baahan qorsheynteeda.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hormari fahamka in aragtida fayoy qabka shaqsiga lagu dhafay kooxyada (oo tababarada hay'ada) guud ahaan fayoy qabka. 2. Aqoonso xaqiiqaha aan la taaban karin iyo la taaban karo ee liidin karto iyo xoojin karto fayoy qabka shaqsi/kooxda. 3. Isticmaal afar su'aalo ee is wacyigelinta lagu hormarinayo fahamka hore ee ku saabsan fayoy qabka shaqsiga. 	<i>Maxaad isku dayeysaa inaad illaalisid?</i>
5	Ka qeybqaate kale ayaa la weydiiyaa inuu aqriyo su'aasha afaraad, "yaa isku dayayo inuu ku liidiyo?" Fududeeyaha ayaa u sharaxo in ka qeybqaatayaasha looga baahanyahay si ay u sawiraan oo u aqoonsadaan dhinacyada (cadowga ama mucaaradka) ee rabaan inuu ka wiiqiyo ama ka hor istaago shaqada ay isku dayayaan inay sameeyaan. fududeeyaha ayaa kadib si kooban u soo koobo dhammaan afarta su'aalo oo siiyaa sharaxaad walba ee su'aasha haddii ay u baahdaan ka qeybqaatayaasha. Fududeeyaha hadeer wuxuu siiyaa 10 daqiiqo ka qeybqaatayaasha si ay hoos ugu qoraan jawaabaha ku aadan su'aalaha.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hormari fahamka in aragtida fayoy qabka shaqsiga lagu dhafay kooxyada (oo tababarada hay'ada) guud ahaan fayoy qabka. 2. Aqoonso xaqiiqaha aan la taaban karin iyo la taaban karo ee liidin karto iyo xoojin karto fayoy qabka shaqsi/kooxda. 3. Isticmaal afar su'aalo ee is wacyigelinta lagu hormarinayo fahamka hore ee ku saabsan fayoy qabka qofka iyo fayoy qabka guud ahaan. 	<i>Yaa isku dayayo inuu ku liidiyo?</i>
6	Kadib markii ay ka qeybqaatayaasha ay dhameeyaan qorista jawaabaha, fududeeyaha ayaa kadib weydiiyo ka qeybqaatayaasha waxa iyo sida ay dareemeen isku dayida looga jawaabayo su'aalahaan. Tani muhiim ayay noqoneysaa markii aad isku dayeysid inaad fahamtid oo aad soo celisid tababarka iyo wadhadalka ee amniga guud iyo fayoy qabka.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hormari fahamka in aragtida fayoy qabka shaqsiga lagu dhafay kooxyada (oo tababarada hay'ada) guud ahaan fayoy qabka. 2. Aqoonso xaqiiqaha aan la taaban karin iyo la taaban karo ee liidin karto iyo xoojin karto fayoy qabka shaqsi/kooxda. 3. Isticmaal afar su'aalo ee is wacyigelinta lagu hormarinayo fahamka hore ee ku saabsan fayoy qabka qofka iyo fayoy qabka guud ahaan. 4. Faham aragtida iyo jawaabta ka qeybqaatayaasha shaqsiga ee ku saabsan is wacyigelinta si loogu daro isbadelo casharada kale ama waxbarashada, iyo si loo ogeysiiyo wax iyaga ku saabsan tababarayaasha kale isla shaqeeyo. 	<i>Maxaad ku dareentay kala duwanaaan sameynta tababarkaan? ama Sidee ku dareentay sameynta tababarkaan?</i>



2

Aqoonsiga Qatarta: Nololaha Dareenka Joornaaliistayaasha

Ujeedada kulankaan waa usuurtogelinta ka qeybqaatayaasha inay helaan aragti shaqadooda ah, sidoo kale sida qadarta dareenka ee iyaga ku qaadato iyo nololahooda bulshada. Hadafka waa u ogolaanshaha inay u isticmaalaan kulanka sida fursad muujineyso iyo fahamka saameynta dareenka ee shaqadooda, oo muujiyaa dhinaca isku darkooda si loo yareeyo murugeeyayaasha dareenka kala duwan iyo sababahooda. Kulanka wuxuu ku dhiirogeliyaa ka qeybqaataha iyo ka qeybqaadashada ku saleysan shaqsiga ee heerka gaarka si loo muujiyo nololahooda shaqada iyo illahaooda hadeer ee la heli karo si loo yareeyo caqabado noocaas ah.

SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

- Ka qeybqaatayaasha waxay helaan wacyigelinta caqabadaha dareenka joornaaliistayaasha.
- Dib ugu sharax taageerada caafimaadka maskaxda adiga oo caadiyeynayo caqabadaha.
- Ka qeybqaatayaasha waxay hormariyaan kartida lagu yareynayo caqabadaha.



✓ MABAADI'DA QAABKA

- Doorka koowaad ee tababaraha waa fududeynta nidaamka tababarka; si lamid ah, ardayda ma gartaan kaliya laakin way u soo dhawaadaan sida ay awoodaan, xubnaha firfircoon oo isdhexgalka leh ee ku deeqayo nidaamka waxbarashada.
- Doorka fududeeyaha waa u ogolaanshaha ka qeybqaatayaasha inay helaan aragti fahamka xiriirka shaqadooda oo ay la jirto fayd qabka dareenkooda.
- Ku fududeey waxbarashada dhinaca aragtiyada shaqsiga ee ka qeybqaatayaasha si ay u dhisaan mowduucyada balaaran ee ujeedooyinka casharka.
- Fududeeyaha wuxuu isku dayaa inuu xoojiyo shaqsiyaadka isaga oo ku dhiirogelinayo qiyaasaha yareynta badelkii wax u soo jeedinta iyaga. Fududeeyaha waa inuu sidoo kale fahmaa muhiimada dareenka ee siideyno noocaas ah oo u abuur jawi badbaado ah ka qeybqaatayaasha ay ku nastaan.

CASHARKA 2	AQOONSIGA QATARTA: NOLOLAHA DAREENKA JOORNAALIISTAYAASHA	60 DAQIIQO
UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qor aasaaska isdhexgalka nafsaaaniga bulshada iyo amniga muuqaalka iyo dhijitaalka. 2. Sii ka qeybqaatayaasha fursada waxbarashada waaya aragnimada adiga oo sheegayo caqabadahooda gaarka ah. 3. Isticmaal waaya aragnimada ka qeybqaatayaasha si aad u xoojisid adiga oo dhahayo la imaada xaqiiqaha yareynta. 4. Qirashada waaya aragnimadooda iyo qorshaha yareynta, isticmaal cilmiga lagu dhisayo fayd qabka dareenka sida qiyaasaha badbaadada ee ka qeybqaatayaasha. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Hormari fahamka in aragtida fayd qabka shaqsiga lagu dhafay kooxyada (oo tababarada hay'ada) guud ahaan fayd qabka. <p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Abuur wacyigelinta cabirada nafsaaaniga bulshada ee gudaha nololaha joornaaliistayaasha iyo sida ay ula xiriiraan amniga joornaaliistayaasha.
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aastaameeyaha, qalimada, iyo warqad 2. Diyaarinta wareega barkiisa oo ay la jiraan ka qeybqaatayaasha 	
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Waafajinta mowduuca casharka ka qeybqaatayaasha, sida kuwa ka socda Difacaayaasha Xaquuqaha Aadanaha ama taariiqaha Joornaaliistayaasha, adiga oo u ogolaanayo iyaga inay ku tababartaan hal abuurkooda howsha hadafka ku xiran. Natijada la go'aansaday waa inay sababtaa dhisida koox firfircoon oo xoogan ee ka mid ah ka qeybqaatayaasha. • Isticmaal waaya aragnimada gaarka ee ka qeybqaatayaasha oo qaab hab dhaqan anshax ah iyada oo la illaalinayo mabda'a "Do No Harm" si loo fududeeyo fursada wacyigelinta dareenka iyada oo aan waxla yeelin dareenka fayd qabka ka qeybqaatayaasha ama xubnaha kooxda. • Dib ugu dulmar ka qeybqaatayaasha oo qiimey fahamkooda casharka iyo sida ay uga jawaabeen waxbarida guud. Isticmaal cilmigaan si aad u dhistid tusmooyinka casharka mustaqbalka. 	

#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	Fududeeyaha ayaa ku bilaabo casharka isaga oo marka koowaad sharaxayo ujeedooyinka tababarka. Kadib, ka qeybqaate walba waxaa la siiyaa qoraalka-boorka ee lagu qorayo waxyaabaha ugu caqabadaha badan ee goobtooda shaqo.	2. Sii ka qeybqaatayaasha fursada waxbarashada waaya aragnimada adiga oo sheegayo caqabadahooda gaarka ah.	
2	Fududeeyaha ayaa kadib ku dhajiyo qoraalada ka qeybqaatayaasha iyada oo aan lagu dhajin magacyadooda darbiga. Muwduucyada ayaa kadib laga aasaasaa qoraalada. Koox ahaan, ka qeybqaatayaasha ayaa ka hadla qorshooyinka yareynta. Maadaama tababarka uu buux dhaafi karo, jimicsiga nasiinyada ayaa la sameeyay si ay u siiso ka qeybqaatayaasha nasiinyo.	1. Qor aasaaska ishxgalka nafsaaniga bulshada iyo amniga muuqaalka iyo dhijitaalka. 2. Sii ka qeybqaatayaasha fursada waxbarashada waaya aragnimada adiga oo sheegayo caqabadahooda gaarka ah. 3. Isticmaal waaya aragnimada ka qeybqaatayaasha si aad u xoojisid adiga oo dhahayo la imaada xaqiiqaha yareynta. 4. Qirashada waaya aragnimadooda iyo qorshooyinka yareynta, isticmaal cilmiga lagu dhisayo fayoy qabka dareenka sida qiyaasaha badbaadada ee ka qeybqaatayaasha. 5. Hormari fahamka in aragtida fayoy qabka shaqsiga lagu dhafay kooxyada guud ahaan fayoy qabka.	<i>Miyaan ka mahadceliyaa caqabadaha ahaanshaha joornaaliiste?</i> <i>Ma ihi qof kaliya ee wajahaa caqabado</i> <i>Waxaan horeaan u leeyahay qaar ka mid ah illaha gudaha qaarkood ee iga caawiyay inaan badbaado</i>
3	Fududeeyaha ayaa kadib aadaa dhinaca casharka barida ee nololaha dareenka joornaaliistayaasha ee tusaalooyinka shaqada kooxda. Sharaxida haddii loo baahdo ama ay codsadaan ka qeybqaatayaasha.	6. Abuur wacyigelinta cabirada nafsaaniga bulshada ee gudaha nololaha joornaaliistayaasha iyo sida ay ula xiriiraan amniga joornaaliistayaasha.	<i>Sidee ayaan dareemaa tababarka kadib?</i> <i>Maxaa la sameyn karaa ee si wanaagsan loogu kobciyo badbaadadeyda?</i> <i>Sidee ku dareentay sameynta tababarkan?</i> <i>Sidee ayaan dareemaa tababarka kadib?</i>



3

Fahamka iyo Maamulida Murugada

Kulankaan waxaa xiggo casharka Is Wacyigelinta. Sida waafaqsan Maamulida Murugada, tababaraha nafsaaniga bulshada ayaa ku caawiya fududeynta ka wacyogelinta ka qeybqaatayaasha ee “Murugada”, sida sida suurtoogalka ah ee ay ugu deeqdo oo si xun u adkeyso kartida shaqsiga ee ku sameynayo shaqada ama maamulida faydada qabkooda. Kulanka waxaa loogu talloagalay kobcinta dabeecada iyo dabeecada milkiilonimada ee faydada qabka nafsaaniga bulshada qofka, iyada oo la fahmayo sababaha kala duwan iyoa aastaamaha murugada iyo waxa illaha gaarka ama bulshada qofka ku leeyahay diyaarintooda si loo kobciyo faydada qabkooda.

SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

- Ka qeybqaatayaasha waxay bartaan inay aaminaan saaxibadooda la socda ee jawiga kobciyaa ixtiraamka arimaha gaarka ah, qarsoodiga, iyo dareemaha saaxibka ka qeybqaatayaasha iyo xubnaha kooxda.
- Ka qeybqaatayaasha waxay dareemeen inay aad ugu xooganyihiin illaha ay haystaan casharada kadib si ay ugu maamulaan murugada iyo naxdinta.
- Ka qeybqaatayaasha ayaa maamulo daryeelka shaqsiga oo ku caawiyo faca mustaqbalka si la mid ah qalabyada la bartay.
- Ka qeybqaatayaasha waxay kordhiyaan is wacyigelinta si loo arko xiriirada la isku dhafay ee u dhaxeeyo murugada iyo muuqaalka iyo nuglaananada amniga dhijitaalka.

MABAADI'DA QAABKA

- Doorarka koowaad ee tababaraha waa fududeynta nidaamka tababarka. Si lamid ah, ka qeybqaatayaasha waxay garanayaan oo u dhawaanayaan sida ay awoodaan, firfircoon, oo xubnaha isdhaxgalka ee ku deeqayo nidaamka waxbarashada.
- Ka dhig waxbarashada nidaam isdhaxgal halka ka qeybqaatayaasha lagu dhiirogelinayo inay siiyaan talladooda firfircoon oo waa inay sababtaa guusha ujeedooyinka la xiriirta iyo hadafyada waxbarashada ee nooca la isku dhafay.
- Ku fududeey waxbarashada dhinaca aragtiyada la wadaagay iyo la aruuriyay ee ka qeybqaatayaasha si ay u dhisaan mowduucyada balaaran ee ujeedooyinka casharka.
- Aqoonso tilmaamayaasha ee jawaabaha ka qeybqaatayaasha ee tasmada waxbarashada oo illaa casharka lala wadaago qeybta gaarka u ah iyo tababarayaasha kale.

<p>CASHARKA 3</p>	<p>MAAMULIDA MURUGADA</p>	
<p>UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA</p>	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hormari fahamka in murugada ay wax soo saar leedahay ama xooga wax soo saarka jawaabta waxay ku xirantahay heerkeeda xoojinta. 2. Sahmi illaha gaarka ee la qabsiga murugada. 3. Abuur wacyigelinta ku saabsan cilmi nafsiga iyo jawaabaha cilmi nafsiga ee shaqsiga maraa inta lagu jiro murugada. 4. Abuur xoojinta dhinaca fahamka dhaqanka is daryeelida iyo bulsho dhisida. 	<p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Faham aragtida shaqsiga ama kooxda iyo falcelinada maadooyinka murugada iyo naxdinta. Sax oo sharax tusmada casharka iyo wadhadalka sida waafaqsan. 6. Abuur boos loo dhanyahay ee ka qeybqaatayaasha ay ku wadaagaan waaya aragnimadooda iyada oo aan jirin cabsi ama malaha ah in la xukumay. 7. Kobci jawi iyo ixtiraam halka murugada iyo murugada naxdinta loo fahamsannahay inay tahay jawaabo caadi ah.
<p>ILLAHA LOO BAAHANYAHAY</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aastaameeyaasha, qalimada, waraaqaha iyo kaararka qoraalka. 2. Boggaga Mashruuca iyo Power Point. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Diyaarinta kala-barka wareegga ee ka-qey geleyaasha iyofdudeeyaha fadhiya dhulka. 4. Matalaadka muuqaalka eek a jawaabidda xaaladaha hanjabaadda.
<p>QAABKA WAX BARIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mwaafaji mowduuca casharka ka qeybqaatayaasha adiga oo u ogolaanayo iyaga inay si dareen ahaan ula xiriiriyaan dhinaca hubinta nooca murugeeyayaasha qoran iyo naxdimada (illaalinayo qaabka “Do No Harm”) waxay ku ku haboontahay dhageystaha. • Casharka waxaa lagu sameynayaa qaabka ka qeybqaadashada iyo isdhaxgalka iyada oo lagu dhiirogelinayo ka qeybqaatayaasha inay wadaagaan aragtiyadooda quseysa casharka quseeyo wadhadalka, iyada oo loo isticmaalayo talladaan fahamka dabecadaha ka qeybqaatayaasha’ ee dhinacyada murugada. Casharka waa in lagu dhisaa kulamada la soo dhaafay ee qeybta tababaraha iyada oo lagu dhafayo jawaabaha gaarka ah ee ka qeybqaatayaasha ee murugada illaa xoog saarida mowduuca guud ee tababarka guud. • Isticmaal aragtiyada quseyso ka qeybqaatayaasha ee murugada iyo naxdinta sida aragtiyo la aruuriyay ee xubnaha kale ee qeybqaataha si ay uga faa’idaan oo sidaas darteed u ogolaanayo ka qeybqaatayaasha inay arkaan muuqaal weyn. • Isticmaalida waaya aragnimada gaarka ee ka qeybqaatayaasha oo qaab anshax ah iyo mabda’da Do No Harm si ay u fududeyso aragtida ku saabsan murugada ka midka ah ka qeybqaatayaasha iyo sida ay u saameysay iyaga. • Dib ugu dulmar ka qeybqaatayaasha oo qiimey fahamkooda casharka iyo sida ay uga jawaabeen waxbarida guud. Isticmaal cilmigaan si aad u dhistid tusmooyinka casharka mustaqbalka. 	





#	SHARAXAADA	UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Ka qeybqaatayaasha ayaa kowdii bartaa ujeedooyinka iyo nidaamka kulanka casharka. Qeybta koowaad ee casharka wuxuu ka koobnaanayaa wadhadalo maamulida-murugada iyo qeybta labaad wuxuu ka koobnaanayaa wadhadalka murugada.</p> <p>Casharka wuxuu ku bilowdaa Jimcisiga Gancanta. Tababarka wuxuu uga baahanyahay shaqsiyaadka inay gacantooda saaraan warqada oo ku sawiraan caawinta qalinka iyo qalin geedka. Ka qeybqaatayaasha ayaa kadib u baahan inay ku qoraan gudaha booska calaancasha iyo faraha wax ku saabsan waxa ka celiyaa daganaanta (taas oo ku qoran gudaha booska suulka), maxaa siiyo iyaga rajo (gudaha booska farta labaad), waxa farax geliyo ama ku hayo farxad (gudaha booska farta dhexe), yay aaminaan (gudaha fartooda faraantiga) iyo maxaa ku dhiiro geliyo (gudaha booska far yareyda). Kadib markii ay ka qeybqaatayaasha dhameystiraan tababarkaan waxaa la weydiiyaa afkaarhooda, aagaga ay ugu baahanyihiin inay ka shaqeeyaan, iyo waxa ay ku wanaagsanyihiin. Ka qeybqaatayaasha waxaa sidoo kale la weydiin karaa inay wadaagaan labo shey ee walba tababarka ay ku qanacsanyihiin. Si kastaba, waxay xaq u leeyihiin inay ka gudbaan su'aashaan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Sahmi illaha gaarka ee la qabsiga murugada. Abuur xoojinta dhinaca fahamka dhaqanka is daryeelida iyo bulsho dhisida. Faham aragtida shaqsiga ama kooxda iyo falcelinada maadooyinka murugada iyo naxdinta. Sax oo sharax tusmada casharka iyo wadhadalka sida waafaqsan. Abuur boos loo dhanyahay ee ka qeybqaatayaasha ay ku wadaagaan waaya aragnimadooda iyada oo aan jirin cabsi ama malaha ah in la xukumay. 	<p><i>Sidee ayuu tababarka u ahaa iyaga, maxay u baahnaayeen inay ka shaqeeyaan wax badan iyo maxaa ay horaan ugu wanaagsanyihiin? Ama...</i></p> <p><i>Miyay jiraan labo shey oo walba ee aad ku qanacsantahay la wadaagida qof walboo halkaan joogo?</i></p>
2	<p>Fududeeyaha ayaa kadib xooga saaraa in midaan ay tahay illaha gaar ah ee ka qeybqaatayaasha ay ku haystaan diyaarintooda ee ku deeqdaa shaqeyn caafimaadan. Ka qeybqaatayaasha waxaa sidoo kale lagu dhiiro geliyaa inay la socdaan nooca illaha ka celiyay ku shaqeynta heerar kala duwan ee murugeeyayaasha ee xaalado kala duwan (sida shaqada iyo bulshada iyo heerar ka gaarka).</p>	<ol style="list-style-type: none"> Sahmi illaha gaarka ee la qabsiga murugada. Abuur xoojinta dhinaca fahamka dhaqanka is daryeelida iyo bulsho dhisida. Faham aragtida shaqsiga ama kooxda iyo falcelinada maadooyinka murugada iyo naxdinta. Sax oo sharax tusmada casharka iyo wadhadalka sida waafaqsan. Abuur boos loo dhanyahay ee ka qeybqaatayaasha ay ku wadaagaan waaya aragnimadooda iyada oo aan jirin cabsi ama malaha ah in la xukumay. 	
3	<p>Ka qeybqaatayaasha ayaa kadib la hordhacaa howl kale. Waqtigaan ka qeybqaatayaasha waxaa la tusiyaa boorka qoraalka oo leh afar sanduuqa. Sanduuqa koowaad wuxuu leeyahay qoraalka "Is Ixtiraamida." Ka qeybqaatayaasha ayaa si kooban ku sharaxo erayga oo la weydiiyaa inay qoraan waxa ay ku deeqdo "is ixtiraamkaaga. sareyso" Qoraalka xiggo wuxuu wataa "Isku Kalsoonida." Ka qeybqaatayaasha waxaa la weydiiyaa waxa ay yihiin qaar ka mid ah kartiyada kordhisaa isku kalsoonidooda, kartiyadaan waxay noqon kartaa xirfadaha bulshada iyo xirfada. Sanduuqa xiggo ee bidixda hoose wuxuu wataa qoraalka "Dhiirogelin." Ka qeybqaatayaasha ayaa la weydiiyaa inay qoraan sheeyada siiyaa iyaga dhiirogelin si ay usii socdaan markii ay dareemaan inay caqabadeysanyihiin ama murugeysanyihiin. Sanduuqa ku xigga wuxuu leeyahay qoraalka "Karti" halka ka qeybqaatayaasha la weydiiyo inay hoos ku qoraan kartiyadooda gaarka ah oo ay ku jiraan kuwa caawiyay ama ku caawin kara xaalado adag. Howshaan, ka qeybqaatayaasha waxaa la siiyaa toban daqiiqo iyo tababarka kadib, ka qeybqaatayaasha waxaa la weydiiyaa inay ka wadaagaan labo shey liiska oo dhan, kaas oo ay ku qanacsanyihiin la wadaagidooda ka qeybqaatayaasha kale. Si lamid ah tababarka gacanta, ka qeybqaatayaasha waxay dooran karaan inay ka gudbaan qeybta siideynta. Kadib markii ay dhameystiraan howshaan, barka koowaad waa la dhameystiraa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Hormari fahamka in murugada ay wax soo saar leedahay ama xooga wax soo saarka jawaabta waxay ku xirantahay heerkeeda xoojinta. Sahmi illaha gaarka ee la qabsiga murugada. Faham aragtida shaqsiga ama kooxda iyo falcelinada maadooyinka murugada iyo naxdinta. Sax oo sharax tusmada casharka iyo wadhadalka sida waafaqsan. Abuur boos loo dhanyahay ee ka qeybqaatayaasha ay ku wadaagaan waaya aragnimadooda iyada oo aan jirin cabsi ama malaha ah in la xukumay. Kobci jawi iyo ixtiraam halka murugada iyo murugada naxdinta loo fahamsannahay inay tahay jawaabo caadi ah. 	<p><i>Ka qeybqaatayaasha ayaa la weydiiyaa inay soo jeediyaan astaanta murugada iyo si loogu xiro xalka lagu yareynayo iyada.</i></p> <p><i>Markii aad sameysid (murugada) 'ma' kuu shaqeyn adiga iyo goorta uu kuu shaqeyay adiga?</i></p> <p><i>Qor hal aastaan ee aan la kulanay adiga marayo murugo?</i></p> <p><i>Iyo maxaad sameyn laheyd si aad maamushid aastaamahaan murugada?</i></p>

#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
4	Fududeeyaha ayaa bilaabo barka kale isaga oo si kooban u sharaxayo waxa murugada ay tahay iyo sida murugada ay faa'ido tahay ama naxdin u leedahay. Si loo sharaxo midaan, fududeeyaha wuxuu ogeysiiyaa ka qeybqaatayaasha in murugada ay tahay dhacdo walba ama xaalada cilmi nafsi ahaan iyo cilmi nafsi ahaan buux dhaafto kartida qofka ee lagula macaamilo murugada. Inkastoo 'faa'idada murugada', uu yahay nooca murugada naga dhigo murug wanaagsan ee loogu diyaargarooobo shaqada, 'murugada xanuunka' waa nooca murugada ee sababo buux dhaafa illaheena la qabsiga murugada. Intaa waxaa dheer, murugada naxdinta waa nooca murugada taas oo si daran u dhaxgashaa kartideena lagula qabsanayo murugeeyaha gaarka ah. Si loogu dhiirogeliyo waxbarashada isdhaxgalka, fududeeyaha ayaa dalbado tusaalooyinka murugeeyaha guud (wax soo saarka ama haddii kale) ka bilow ka qeybqaatayaasha adiga oo sii nayo qoraalada boorka. Kadib markii aad qortid boorka, ka qeybqaatayaasha horay ayay imaadaan oo saaraan boorka qoraalka ee sabuurada. Fududeeyaha ayaa kadib u waca dhammaan ka qeybqaatayaasha oo wadahal kooban ee 'murugeeyayaasha' oo soo kooba mowduuca.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hormari fahamka in murugada ay wax soo saar leedahay ama xooga wax soo saarka jawaabta waxay ku xirantahay heerkeeda xoojinta. 3. Abuur wacyigelinta ku saabsan cilmi nafsiga iyo jawaabaha cilmi nafsiga ee shaqsiga maraa inta lagu jiro murugada. 	
5	Ka qeybqaatayaasha ayaa la weydiiyaa inay ku soo laabtaan fadhiyadooda oo waxaa la siiyaa qoraalada labo boor waqtigaan. Hal boorka qoraalka ah, waxaa la weydiiyaa inay qoraan hal aasaan (sida madax xanuun, dareenka xanaaqa, cadaadiska dhiiga sareeyo, iwm.) la kulmay inta lagu jiray murugada iyo dhinaca kale qor sida murugeeyaha ay aqoonsadeen loo maamuli karo ama loo yareyn karo.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Hormari fahamka in murugada ay wax soo saar leedahay ama xooga wax soo saarka jawaabta waxay ku xirantahay heerkeeda xoojinta. 3. Abuur wacyigelinta ku saabsan cilmi nafsiga iyo jawaabaha cilmi nafsiga ee shaqsiga maraa inta lagu jiro murugada. 	
6	Fududeeyaha ayaa kadib weydiiyay ka qeybqaatayaasha inay ku dhajiyaan qoraalka boorka qoraalka markale. Fududeeyaha ayaa soo koobo mowduuca iyo casharka ee fahamka muhiimada ku xirida illaheena gaarka ah (ee diirada saaran xoojinta daryeelkeena gaarka ah iyo ka qeybgalida bulsho dhisida) oo yareynta iyo maamulida murugeeyayaasha nololaheena.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Sahmi illaha gaarka ee la qabsiga murugada. 3. Abuur wacyigelinta ku saabsan cilmi nafsiga iyo jawaabaha cilmi nafsiga ee shaqsiga maraa inta lagu jiro murugada. 	
7	Fududeeyaha ayaa isku dayo inuu tilmaamo saameynada murugada isaga oo wadaagayo "tababarka koobka". Koobka buuxo biyo ee wata saxanka hoose ayaa la keenaa ka qeybqaatayaasha hortooda. Koobka wuxuu matlayaa shaqsiga dadka, saxanka hoose sida xiriirada bulshada qofka, iyo biyaha isbiiridka qofka ama ruuxa. Iyo sida murugada (dhagaxa) u saameeyo isbiiridkeena gaarka ah iyo fayyo qabkeena shaqsiga iyo goorta murugada sare u kacdo, waxay leedahay saameynta daadashada oo waxay saameysaa xiriiradeena bulshada sidoo kale. Qodobka halkaan waa fahamka sida murugada, sida dhagaxa, u saameeyso nafsadeena, iyo dadka agagaarkeena, tusaale ahaan, xiriiradeena bulshada.	<ol style="list-style-type: none"> 4. Abuur xoojinta dhinaca fahamka dhaqanka is daryeelida iyo bulsho dhisida. 	



4

Is Daryeelida: Dhisida Adkeysiga iyo Kalnsooni

Kulankaan wuxuu imaadaa kadib Maamulida Murugada. Ujeedada kulanka waa xoojinta dabecada cusub ee hadeer la helay ee milkiinimada firfircoon ee fayo qabka nafsaaniga bulshada. Kulankaan wuxuu ku balaartaa casharkaan adiga oo u ogolaanayo dadka inay hormariyaan dabecada aan xukun laheyn laakin ku saleysan qiyam dhinacyada farsamooyinka la qabsiga. Waxaa jiro dabecada qaarkood sida jimicsiga, la isticmaalida waqti qiimo leh saaxibada iyo xubnaha qoyska, kala tashanayao shaqo hal abuur leh, banaanka u aadayo lugeyn, ama si fudud u dhageysto muusiga, taas oo ku yeelan karto saameyn la go'aansan karo ee fayo qabka nafsaaniga bulshada qofka. Dhinaca kale, falalka qaarkood sida ka qeybgalida ku xadgudubka maandooriyaha, saacadaha shaqada muddada dheer, siinta waqti yar ee seexashada ama nasiinyada, ama dalbanayo diidmada shaqsiga ee ku saabsan nuglaanta qofka waxay u dhowdahay inay saameyn xun ku yeelato fayo qabka guud ee shaqsiga. Kulankaan waxaa loogu talloagalay inay u suurtoogaliso ka qeybqaatayaasha inay fahmaan kala duwanaanshahaanoo sameeyaan dooqyo la ogeysiisay ee ku saabsan dabecadaha loo isticmaali karo in lagu xoojiyo fayo qabkooda nafsaaniga bulshada.


SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

- Ka qeybqaatayaasha waxay helaan fahamka adkeysiga oo sahmiyaan illaha gudaha ee is daryeelida
- Ka qeybqaatayaasha waxay dareemaan inay shaqsi ahaan aad u xooganyihiin oo ay la jiraan illaha ay ku ogaadeen casharkooda kadib.
- Ka qeybqaatayaasha waxay helaan aragti hormarsan e qorsheynta amnigooda dhijitaalka iyo muuqaalka sida ay sababtay adkeysiga wanaagsan.
- Ka qeybqaatayaasha waxay helaan kartida lagu sahminayo illo badan ee shaqsiga ku haboon ee adkeysiga dhabta ah.
- Ka qeybqaatayaasha waxay bartaan sida loo maamulo daryeelka shaqsiga oo ku caawiyo faca mustaqbalka si la mid ah qalabyada la bartay.
- Ka qeybqaatayaasha waxay kordhiyaan is wacyigelinta fayo qabka oo qaabka la isku dhafay.

▼ MABAADI'DA QAABKA

- Doorka koowaad ee tababaraha waa fududeynta nidaamka tababarka; si lamid ah, ardayda ma gartaan kaliya laakin way u soo dhawaadaan sida ay awoodaan, xubnaha firfircoon oo isdhexgalka leh ee ku deeqayo nidaamka waxbarashada.
- Ka dhig waxbarashada nidaam isdhexgal halka ka qeybqaatayaasha lagu dhiirogelinayo inay siiyaan talladooda firfircoon nidaamka waxbarashada kaas oo sababayo guusha ujeedooyinka la xiriirta iyo hadafyada waxbarashada adkeysiga dareenka.
- Ku fududeey waxbarashada dhinaca aragtiyada la wadaagay iyo la aruuriyay ee ka qeybqaatayaasha ee adkeysiga dareenka si ay u dhisaan mowduucyada balaaran ee ujeedooyinka casharka.
- Aqoonso tilmaamayaasha ee jawaabaha ka qeybqaatayaasha ee tasmada waxbarashada oo illaa casharka lala wadaago qeybta gaarka u ah iyo tababarayaasha kale.
- La ekeysii casharada ku haboon ka qeybqaatayaasha iyo xaqiiqahooda. Waxa laga yaabo inay u saxantahay hal ka qeybqaate ee laga yaabo inaysan midkale aheyn. Fududey nidaamka waxbarashada si aad ugu gargaartid iqtiyaarkood oo badelka xaaladaha nololaha iyo mustaqbalka.
- La ekeysii casharada ku haboon ka qeybqaatayaasha iyo xaqiiqahooda. Waxa laga yaabo inay u saxantahay hal ka qeybqaate ee laga yaabo inaysan midkale aheyn.

CASHARKA 4	AQOONSIGA QATARTA: NOLOLAHA DAREENKA JOORNAALIISTAYAASHA		 60 DAQIIQO
UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faham adkeysiga iyo qaababka kala duwan ee adkeysiga. 2. Hormar fahamka in adkeysiga uu jawaab caadi u yahay murugada waxay ku xirantahay qaabka (iyo la qabsiga) adkeysiga shaqsiga ku jawaabo. 3. Aasaas fahamka ku saabsan faa'idada qaababka caafimaadan iyo wanaagsan ee adkeysiga iyo sababta ay muhiim u tahay. 4. Abuur xoojinta dhinaca fahamka dhaqanka is daryeelida iyo bulsho dhisida. 5. Faham xiriirka u dhaxeeyo badbaadaad muuqaalka iyo dhijitaalka ee lagu dhisayo adkeysiga. 	<p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Sii kalsoonida jawiga ka qeybqaatayaasha si looga hadlo waaya aragnimadooda iyada oo aan la dareemin buuxdhaafida waaya aragnimada iyada dib loo booqanayo, tusaale ahaan, Do No Harm. 7. Faham aragtiyada shaqsiga ee ay wadaageen shared by ka qeybqaatayaasha ee la xiriiro qaababka kala duwan ee adkeysiga dareenka ee lagu saxayo oo lagu qaabeynayo tasmada casharka iyo wadahaladada. 8. Abuur boos loo dhanyahay ee ka qeybqaatayaasha ay ku wadaagaan waaya aragnimadooda iyada oo aan jirin cabsi ama malaha ah in la xukumay. 	
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aastaameeyayaasha, qalimada, waraaqaha iyo kaararka qoraalka. 2. Boggaga Mashruuca iyo Power Point. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Diyaarinta wareega barka ah ee ka qeybqaatayaasha iyo fududeeyaha oo ku dajinayo dhulka. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Matalaada muuqaalka ee jawaabaha xaaladaha halista gelinayo.



QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Kadhig mowduuca casharka mid ku haboon ka qeybqaatayaasha, sida kuwa ka socda Difaacayaasha Xaquuqaha Aadanah ama taariiqaha Joornaalistaha, adiga oo u ogolaanayo iyaga inay si dareen ahaan ula xiriiriyaan oo dhinaca hubinta qaababka adkeysiga (iyada oo la illaalinayo qaabka “Do No Harm”) wuu ku haboonyahay dhageystayaasha. • Casharka waxaa lagu sameynayaa qaabka ka qeybqaadashada iyo isdhexgalka iyada oo lagu dhiirogelinayo ka qeybqaatayaasha inay wadaagaan aragtidooda quseysa casharka quseeyo wadhadalka, iyada oo loo isticmaalayo talladaan fahamka dabecadaha ka qeybqaatayaasha’ ee dhinacyada adkeysiga guud iyo qaababka adkeysiga. Casharka waa in lagu dhisaa kulamada la soo dhaafay ee qeybta tababaraha iyo casharka murugada iyo naxdinta iyada oo lagu dhafayo mowduuca adkeysiga si xooga loo saaro mowduuca guud ee tababarka guud. • Isticmaal aragtiyada quseyso ka qeybqaatayaasha ee murugada iyo naxdinta sida aragtiyo la aruuriyay ee xubnaha kale ee qeybqaataha si ay uga faa’idaan oo sidaas darteed u ogolaanayo ka qeybqaatayaasha inay arkaan muuqaal weyn. • Isticmaalida waaya aragnimada gaarka ee ka qeybqaatayaasha oo qaab anshax ah iyo mabda’da Do No Harm si ay u fududeeyo aragtida ku saabsan adkeysiga ka midka ah ka qeybqaatayaasha iyo sida ay u saameysay iyaga. • Dib ugu dulmar ka qeybqaatayaasha oo qiimey fahamkooda casharka iyo sida ay uga jawaabeen waxbarida guud. Isticmaal cilmigaan si aad u dhidist tusmooyinka casharka mustaqbalka.
--------------------------	---

#	SHARAXAADA	UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Tababaraha wuxuu marka koowaad hordhacayaa casharka oo wadaagayaa ujeedooyinka casharka ee ka qeybqaatayaasha oo qaab wax ku ool ah, oo u ogolaanayo ka qeybqaatayaasha inay fahmaan ujeedada casharka iyo muhiimadeeda.</p> <p>Fududeeyaha ayaa bilaabay wadhadalka isaga oo si kooban u booqanayo afkaarta jawaabaha ee xaaladaha halista ah iyo sida aan iskugu dayno inaan yareyno saameynada muddada dheer ee dhacdooyinka murugada leh. Hadafka waa dhisida wadhadalka oo ku xiro midaan xeeladaha la qabsiga (adkeysiga).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faham adkeysiga iyo qaababka kala duwan ee adkeysiga. 	
2	<p>U hordhac ka qeybqaatayaasha dabecadaha kala duwan ee ku deeqdaa qaababka shaqada ee adkeysiga. Fududeeyaha waxay isticmaali karaan gargaarada muuqaalka qoran si loo sawiro afkaarta Adkeysiga. Hal tusaale waxay noqon kartaa nafsadeeda (taas oo micnaheeda noqon karto sida kartideena looga soo kabsanayo murugada nafsadeeda, tusaale ahaan, adkeysiga). Waxaa xiggo, si loo balaariyo iyada, tababaraha wuxuu isticmaali karaa sawir kaloo qoran ee SUV-Car ee dadka gudaha ku jiraan, taas oo ku socdo wadada garageeshanka. Fududeeyaha ayaa xasuusin karo ka qeybqaatayaasha in haddii celiyaha moolooyinka gaariga fariisto (moolada sida qalabyada la geliyo gudaha gaariga si ay u celiyaan moolooyinka ee xittaa sagxada), waxay saameyn kartaa waxqabadka baabuurka ma ahan kaliya ku sababida waxyeelo sagxada qaabdhismeedka gaariga, laakin saameynayo dadka fadhiga gudaha gaariga sidoo kale. Isla sida waa dhab awooda (adkeysiga) lagula macaamilayo murugada. Markii aan ku dhibaatoono, nama saameyso kaliya inaga, waxay sidoo kale saameysaa dadka ugu muhiimsan nololaheena. Dhisida qodobka adkeysiga halkaan, fududeeyaha wuxuu hadeer rabi karaa inuu sii wado wadhadalka si dheeraad ah.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Hormar fahamka in adkeysiga uu jawaab caadi u yahay murugada waxay ku xirantahay qaabka (iyo la qabsiga) adkeysiga shaqsiga ku jawaabo. 3. Aasaas fahamka ku saabsan faa’idada qaabka caafimaadan iyo wanaagsan ee adkeysiga iyo sababta ay muhiim u tahay. 6. Sii kalsoonida jawiga ka qeybqaatayaasha si looga hadlo waaya aragnimadooda iyada oo aan la dareemin buuxdhaafida waaya aragnimada iyada dib loo booqanayo, tusaale ahaan, Do No Harm. 7. Faham aragtiyada shaqsiga ee ay wadaageen shared by ka qeybqaatayaasha ee la xiriiri qaababka kala duwan ee adkeysiga dareenka ee lagu saxayo oo lagu qaabeynayo tasmada casharka iyo wadhadalada. 	

#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
3	<p>Ka hadal “Dib udhaca” (badelkii isticmaalida erayga ‘Xun’) qaababka loo dhiso adkeysiga. Sida cawaaqiibta nidaamka murugada ugu hogaamin karto dadka inay ku jawaabaan noocyada qaarkood ee dabeecada taas oo saameysay qeybaha nafsaaniga bulshada ee nololhooda gaarka ah iyo shaqada. Sii dhoor tusaalooyin ee Dib u dhaca Adkeysiga (iyada oo loo isticmaalayo midaan sida eray kale ee Adkeysiga Xun), iyo kadib weydii ka qeybqaatayaasha lagu siinayo talladooda hadalka iyada oo la muujinayo waxa dabeecadaha kale iyo dareemaha ay u maleeyeen inay ku dhacday ‘dib u dhaca’ adkeysiga.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Hormar fahamka in adkeysiga uu jawaab caadi u yahay murugada waxay ku xirantahay qaabka (iyo la qabsiga) adkeysiga shaqsiga ku jawaabo. 3. Aasaas fahamka ku saabsan faa’idada qaabka caafimaadan iyo wanaagsan ee adkeysiga iyo sababta ay muhiim u tahay. 6. Sii kalsoonida jawiga ka qeybqaatayaasha si looga hadlo waaya aragnimadooda iyada oo aan la dareemin buuxdhaafida waaya aragnimada iyada dib loo booqanayo, tusaale ahaan, Do No Harm. 7. Faham aragtiyada shaqsiga ee ay wadaageen shared by ka qeybqaatayaasha ee la xiriiro qaababka kala duwan ee adkeysiga dareenka ee lagu saxayo oo lagu qaabeynayo tasmada casharka iyo wadahalada. 	<p><i>Dabeecadahee ayaad u malesay inay waxyeeyn karto kartida shaqsiga ee si wax ku ool ah u yaresyo murugada?</i></p>
4	<p>Fududeeyaha ayaa uga baarandaga wadahalada ee Adkeysiga “Wanaagsan”. Ka qeybqaatayaasha ayaa kadib la weydiiyaa inay sameeyaan liiska gaarka ah ee ugu yaraan toban qalabyada u adeegi karo sida qaababka wax soo saarka oo caafimaadan ee adkeysiga oo iyaga ah. Waxaa xiggo midaan, ka qeybqaatayaasha waxaa la weydiinayaa inay dhiibaan talladooda aida cawaaqiibaha uga imaan karto illahooda badan ama qalabyada adkeysiga.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Hormar fahamka in adkeysiga uu jawaab caadi u yahay murugada waxay ku xirantahay qaabka (iyo la qabsiga) adkeysiga shaqsiga ku jawaabo. 3. Aasaas fahamka ku saabsan faa’idada qaabka caafimaadan iyo wanaagsan ee adkeysiga iyo sababta ay muhiim u tahay. 6. Sii kalsoonida jawiga ka qeybqaatayaasha si looga hadlo waaya aragnimadooda iyada oo aan la dareemin buuxdhaafida waaya aragnimada iyada dib loo booqanayo, tusaale ahaan, Do No Harm. 7. Faham aragtiyada shaqsiga ee ay wadaageen shared by ka qeybqaatayaasha ee la xiriiro qaababka kala duwan ee adkeysiga dareenka ee lagu saxayo oo lagu qaabeynayo tasmada casharka iyo wadahalada. 8. Abuur boos loo dhanyahay ee ka qeybqaatayaasha ay ku wadaagaan waaya aragnimadooda iyada oo aan jirin cabsi ama malaha ah in la xukumay. 	<p><i>Qalabyadee adkeysiga wanaagsan ah ayaa kuu shaqeyay waqtiga la soo dhaafay? Ama waa maxay qaar ka mid ah dabeecadaha kugu caawiyay yareynta murugada iyada oo aan jirin saameynta fayy qabkeena jirka iyo bulshada.</i></p> <p><i>(Wixii liiskaan ah) Qalabyadee kale oo dheeraad ah ama illahee ayaad isticmaali kartaa si aad ugu xoojisid qaabkaaga adkeysiga? Ka dhig liiskaaga adkeysiga gaarka ah.</i></p>
5	<p>Kadib wadahalalka, kulanka waxaa lagu soo gabagabeeyaa dulmarida kulanka si ay ka qeybqaatayaasha u wadaagaan aragtiyadooda lagu hubinayo inay kala tageen kulanka dareenka is xoojinta. Tani waxaa lagu gaari karaa in si kooban loo booqdo sida illaha is daryeelida iyo dhisida bulshada ee dhisida adkeysiga. Waxaa intaa dheer, sida fududeeye ka hor inta aadan gabagabeeyn waa muhiim in lagu xiro sida fayy qabka dareenka shaqsiga u siiyo iyaga awooda loogu xirayo dhijitaalkooda, muuqaalka, iyo fayy qabka dareenka sida labada qeyb ee kale waxay muhiim u yihiin sida qeybaha fayy qabka guud.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Abuur xoojinta dhinaca fahamka dhaqanka is daryeelida iyo bulsho dhisida. 5. Faham xiriirka u dhexeeyo badbaadaad muuqaalka iyo dhijitaalka ee lagu dhisayo adkeysiga. 8. Abuur boos loo dhanyahay ee ka qeybqaatayaasha ay ku wadaagaan waaya aragnimadooda iyada oo aan jirin cabsi ama malaha ah in la xukumay. 	<p><i>Sidee ayaad dareentay?</i></p> <p><i>Maxaad ka ogaatay inay inta ugu badan wax ku ool ka tahay kulanka oo maxaad ka faa’iday inta lagu jiray?</i></p> <p><i>Maxaan sameyn karnaa si aan si wanaagsan ugu xoojino dhaqanka is daryeelidaada?</i></p> <p><i>Soo jeedinada: waxaad ku dhiiro gelin kartaa ka qeybqaatayaasha inay bilaabaan joornaalka is daryeelida.</i></p>



5

Gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshaad

Fikrada gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshaad ee lagu dhaqmayo ma cusbo; si kastaba, waxay u imaan kartaa sida afkaar cusub ee ka qeybqaatayaasha iyo fududeeyaha kulanka. Gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada waa ka bogsiinta shaqsi walba (iyada oo aan jirin tababar walboo cilmi nafsiga ama caafimaadka) waxaa la siin karaa dhibanayaasha naxdin isla markaas ah. Kulankaan waxaa caadi ahaan la jadwaleeyay kulanka gargaarka koowaad kadib.

Gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshaad, ma ahan kaliya qaababka wax qabadka, laakin kulanka hormariyaa fahamka ku saabsan jawaabaha aadanaha sida waafaqsan xaaladaha naxdinta. Iyada oo la tixgelinayo jawaabahaan, ujeedooyinka kulanka ee waxqabadyada la go'aansaday iyo aan la go'aansan ee lagu caawinayo in lagu dajiyo iyo lagula taliyo dhibanaha ee waaya aragnimada naxdinta kadib.


SHARAXAADA GUUD EE CASHARKA

NATIIJOYINKA CASHARKA LA GO'AANSADAY

- Ka qeybqaatayaasha waxay bartaan inay aaminaan saaxibdooda la socda ee jawiga kobciyaa jawiga ixtiraamka arimaha gaarka ah, qarsoodiga, iyo dareemaha iyo dareemaha saaxibka ka qeybqaatayaasha iyo xubnaha kooxda.
- Ka qeybqaatayaasha waxay helaan kartida lagu dhafayo dhaqamada u dhaxeeyo qeybaha amniga muuqaalka iyo qeybta nafsaaniga bulshada.
- Ka qeybqaatayaasha waxay dareemaan inay shaqsi ahaan aad u xooganyihiin oo ay la jiraan illaha ay ku ogaadeen casharkooda kadib.
- Ka qeybqaatayaasha waxay bartaan sida loo maamulo daryeelka shaqsiga oo ku caawiyo faca (dhisida bulshada) mustaqbalka si la mid ah qalabyada la bartay.
- Ka qeybqaatayaasha waxay helaan kartida loogu dhaqmayo taxadar dadka kale markii ay siinayaan gargaarka koowaad ee caafimaad iyo gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada.

▼ MABAADI'DA QAABKA

- Fududeeyaha wuxuu isticmaalaan qaabab kala duwan sida wadahalada isdhaxgalka iyo liis fudud ee falalka la sameynayo iyo si looga fogaado adiga oo maamulayo gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada.
- Si loo aasaaso fahamka kuwa ka mid ah ka qeybqaatayaasha ee ku saabsan waxtarka iyo xadeynada gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada. Waa muhiim in la xasuusto, in gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada uusan la mid aheyn la talinta cilmi nafsiga.
- Isticmaal meesha muhiimka u ah waxqabadka tababaraah muuqaalka ee lagu caawinayo ku xiririda gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada iyo gargaarka koowaad ee caafimaadka.

CASHARKA 5	GARGAARKA KOOWAAD EE NAFSAANIGA BULSHADA  40 DAQIIQO		
UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	<p>Wixii Ka qeybqaatayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faham afkaarta gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada. 2. Aasaas fahamka ku saabsan dabecadaha aan caawinta laheyn markii aad siineysid caawin dadka kale dhacdada naxdinta kadib. 3. Faham falcelinada shaqsiga ama kooxda ee maadada gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada e saxitaanka iyo qaabeynta tasmada casharka iyo wadahalalka, gaar ahaan ay la jiraan tasmada casharada ama casharka gargaarka koowaad ee caafimaadka. 4. Xooji oo dhameystir tasmada casharka gargaarka koowaad ee caafimaad iyo sida ka qeybqaatayaasha ay ugu xiriirin karaan isticmaalka gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada iyo gargaarka koowaad ee caafimaadka. <p>Wixii Tababarayaasha</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Faham aragtiyada shaqsiga wadaagay ee ka qeybqaatayaasha ee la xiriiro afkaarta iyo dhaqanka gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada. 6. Abuur boos loo dhanyahay ee ka qeybqaatayaasha ay ku wadaagaan waaya aragnimadooda iyada oo aan jirin cabsi ama malaha ah in la xukumay. 7. Kobci jawi raaxo u ah ka qeybqaatayaasha si ay u bartaan nafsadooda fahamka tallaaboyinka, sidoo kale sida dabecadah caawinta leh iyo aan caawin laheyn markii aad siineysid gargaarka koowaad ee caafimaadka iyo gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada dadka kale. 		
ILLAHA LOO BAAHANYAHAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aastaameeyayaasha, qalimada, waraaqaha iyo kaararka qoraalka. 2. Boggaga Mashruuca iyo Power Point. 3. Diyaarinta wareega barkiisa oo ay la jiraan ka qeybqaatayaasha 4. Mataalada muuqaalka ee dhaxaadka (aan sawir aheyn) dabecada caawin leh ama aastaamaha gargaarka koowaad. 		
QAABKA WAX BARIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Ka dhig mowduuca casharka mid ku haboon ka qeybqaatayaasha, sida kuwa ka socdo Difaacayaasha xaquuqaha Aadanaha ama taariqaah Joornaaliistaha, adiga oo ka dhigayo gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshaad (adiga oo illaalinayo qaabka “Do No Harm”) ee ku xiran dhaqanka gargaarka koowaad ee caafimaadka ee ku haboon dhageysiyayaasha. • Casharka waxaa lagu sameynayaa qaabka ka qeybqaadashada iyo isdhaxgalka iyada oo lagu dhiirogelinayo ka qeybqaatayaasha inay wadaagaan aragtiyadooda quseysa casharka quseeyo wadahalalka, iyada oo loo isticmaalayo talladaan fahamka dabecadaha ka qeybqaatayaasha’ ee dhinacyada gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada sida dabecada naceybka. Casharka wuxuu sidoo kale dhisayaa kulamada la soo dhaafay ee qeybta tababaraha iyo casharka hore ee gargaarka koowaad ee caafimaadka iyada oo lagu dhafayo mowduuca gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada sii loo tilmaamo mowduuca guud ee tababarka guud. • Isticmaal aragtiyada quseyso ka qeybqaatayaasha ee gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada sida aragtiyo la aruuriyay ee xubnaha kale ee qeybqaataha si ay uga faa’idaan oo sidaas darteed u ogolaanayo ka qeybqaatayaasha inay arkaan muuqaal weyn. • Isticmaalida waaya aragnimada gaarka ee ka qeybqaatayaasha oo qaab anshax ah iyo mabda’da Do No Harm si ay u fududeeyo aragtida ku saabsan dhaqanka gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada ee ka midka ah ka qeybqaatayaasha iyo sida ay u saameysay iyaga • Dib ugu dulmar ka qeybqaatayaasha oo qiimey fahamkooda casharka iyo sida ay uga jawaabeen waxbarida guud. Isticmaal cilmigaan si aad u dhistid tusmooyinka casharka mustaqbalka. 		



#	SHARAXAADA	UJEEDOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
1	<p>Tababaraha wuxuu marka koowaad hordhacayaa casharka oo wadaagayaa ujeedooyinka casharka ee ka qeybqaatayaasha oo qaab wax ku ool ah, (tusaale ahaan la xiriiro muhiimada gargaarka koowaad ee caafimaadka sidoo kale), oo u ogolaanayo ka qeybqaatayaasha inay fahmaan ujeedada casharka iyo muhiimadeeda.</p> <p>Soo socodka wadhadalka ee sida dareenka badbaadayaasha waxay ku hormareen hormarinta maskaxda aadanaha waqti kadib. Gaar ahaan, sida aanahana u hormariyeen xirfadahooda badbaaday iyaga oo la qabsanayo ku dhawaadkii jawi walba oo u badelayo dabecadooda badbaadida sida waafaqsan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faham afkaarta gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada. 3. Faham falcelinada shaqsiga ama kooxda ee maadada gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada e saxitaanka iyo qaabeynta tasmada casharka iyo wadhadalka, gaar ahaan ay la jiraan tasmada casharada ama casharka gargaarka koowaad ee caafimaadka. 4. Xooji oo dhameystir tasmada casharka gargaarka koowaad ee caafimaad iyo sida ka qeybqaatayaasha ay ugu xiriirin karaan istcimaalka gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada iyo gargaarka koowaad ee caafimaadka. 6. Abuur boos loo dhanyahay ee ka qeybqaatayaasha ay ku wadaagaan waaya aragnimadooda iyada oo aan jirin cabsi ama malaha ah in la xukumay. 	
2	<p>Ka qeybqaatayaasha waxaa la baraa sida wadooyinka cabsidooda u shaqeeyaan iyo jawaabta noolaha, ee la xiriirto sida shaqada iyo jawaabta ugu deeqdo dhinacyada dabecadeena badbaadida iyo cawaaqiibaha dhaca sababtoo ah iyada.</p> <p>Fududeeyaha ayaa kadib ku sii wado wadhadalka ee “Jawaabaha Halista”. Jawaabaha waa laga hadlaa iyo ku haboonaanta jawaabaha ee xaaladaha degdega waa la baaray, gaar ahaan iyada oo la xiriirto tusaalooyinka gargaarka koowaad ee caafimaadka, sida tusaalooyinka jawaabta “daryeelka iyo saaxib ahow”, taas oo dadka ka qeybgelisaa, markii ay diyaariyaan nafsadooda si ay u caawiyaan dadka kale.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Xooji oo dhameystir tasmada casharka gargaarka koowaad ee caafimaad iyo sida ka qeybqaatayaasha ay ugu xiriirin karaan istcimaalka gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada iyo gargaarka koowaad ee caafimaadka. 7. Kobci jawi raaxo u ah ka qeybqaatayaasha si ay u bartaan nafsadooda fahamka tallaabooyinka, sidoo kale sida dabecadah caawinta leh iyo aan caawin laheyn markii aad siineysid gargaarka koowaad ee caafimaadka iyo gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada dadka kale. 	

#	SHARAXAADA	UJEEDOOYINKA WAXBARASHADA	BARAHA HUBINTA
3	Fududeeyaha ayaa kadib isku dayo inuu dhiso dabeecada qofka u baahanyahay ee ka hor caawinta dadka kale. Tani waxaa lagu sameyn karaa iyaad oo si sahlan loo tixraacayo qeybaha 'Qatarta' ee casharaad garaagrka koowaad ee (caafimaadka) halkaas oo shaqsiga looga baahanyahay inay is dajiyaan marka koowaad oo qiimeeyaan xaalada ka hor inta aan la siin gargaarka koowaad ee caafimaadka. Tani waxaa lagu sameyn karaa ku xoojinteeda tallaabooyinka dajinta qofka shaqsiga ka hor caawinta caawinta qof kadib dhacdada naxdinta, tusaale ahaan, Jooji, Neefso, Fakar oo Ku dhaqanka.	<ol style="list-style-type: none"> Faham falcelinada shaqsiga ama kooxda ee maadada gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada e saxitaanka iyo qaabeynta tasmada casharka iyo wadhadalka, gaar ahaan ay la jiraan tasmada casharada ama casharka gargaarka koowaad ee caafimaadka. Xooji oo dhameystir tasmada casharka gargaarka koowaad ee caafimaad iyo sida ka qeybqaatayaasha ay ugu xiriirin karaan isticmaalka gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada iyo gargaarka koowaad ee caafimaadka. 	
4	Fududeeyaha ayaa kadib sii wado wadhadalada ee dabeecadaha caawin noqon karto ee sameynta kala duwanaanshaha ee xaalada shaqsiga. Wadhadalkaan wuxuu markale tilmaamayaa xiriirka tooska ah ee ka dhaxeeyo gargaarka koowaad ee dareenka iyo nafsaaniga bulshada iyo gargaarka koowaad ee caafimaad. Dabeecadaha caawinta ee hoos timaadaa qeybta gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada waxay ku dhawaadkii u dhowyihiin kuwa ku dhaqamay iyaga oo maamulayo gargaarka koowaad ee caafimaadka. Dahida midaan, fududeeyaha waa inuu sidoo kale sharaxdaa ku haboonaanta gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada ee xaaladaha sida wajiga la soo dhaafay ee Masiibada Dabiiciga ama dadka curyaamiyay aagaga qilaafka ku dhufteen.	<ol style="list-style-type: none"> Aasaas fahamka ku saabsan dabeecadaha aan caawinta laheyn markii aad siineysid caawin dadka kale dhacdada naxdinta kadib. Kobci jawi raaxo u ah ka qeybqaatayaasha si ay u bartaan nafsadooda fahamka tallaabooyinka, sidoo kale sida dabeecadah caawinta leh iyo aan caawin laheyn markii aad siineysid gargaarka koowaad ee caafimaadka iyo gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada dadka kale. Abuur boos loo dhanyahay ee ka qeybqaatayaasha ay ku wadaagaan waaya aragnimadooda iyada oo aan jirin cabsi ama malaha ah in la xukumay. 	<i>Weydii ka qeybqaatayaasha wadhadalka kadib, sababta dabeecada waxyeelada qaar aan loo sameyn markii la bixinayo gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada.</i>
5	Wixii faa'idada ka qeybqaatayaasha' iyo qof walboo kale ee gargaarka koowaad nafsaaniga bulshada ku dhaqmay ama ku maamulay, waa muhiim in qof walba ee sameynayo iyada waa inuu fahmaa inay jiraan dabeecadaha qaarkood ee u baahan in laga fogaado si loo joogteeyo faydada qabka nafsaaniga bulshada iyo muuqaalka	<ol style="list-style-type: none"> Faham aragtiyada shaqsiga wadaagay ee ka qeybqaatayaasha ee la xiriiro afkaarta iyo dhaqanka gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada. Kobci jawi raaxo u ah ka qeybqaatayaasha si ay u bartaan nafsadooda fahamka tallaabooyinka, sidoo kale sida dabeecadah caawinta leh iyo aan caawin laheyn markii aad siineysid gargaarka koowaad ee caafimaadka iyo gargaarka koowaad ee nafsaaniga bulshada dadka kale. 	<i>Sidee ayaad dareentay oo maxaad u aragtay in ay aad wax ku ool uga tahay kulanka oo maxaad ka faa'iday inta lagu jiray?</i>
	Kadib wadhadalka, kulanka waxaa lagu soo gabagabeeyaa dulmarida kulanka si ay ka qeybqaatayaasha u wadaagaan aragtiyadooda. Hadafka waa in ka qeybqaatayaasha ay la tagaan dareenka shaqsiga		

Kulankaan waxaa si wadajir ah lagu fududeyn karaa casharka muuqaalka ee gargaarka koowaad. Casharkan gargaarka koowad ee muuqaalka waa la fududeyn karaa iyada tababaraha nafsaaniga bulshada ku daro oo xoojiyaa qeybaha nafsaaniga bulshada ee gargaarka koowaad.



IREX

1275 K STREET NW, SUITE 600 WASHINGTON, DC 20005
© 2017 IREX. DHAMMAAN XAQUUQDA-DAABACAADA WAXAA ISKA LEH.

IREX ayaa ku dhiirogeliso isticmaalka iyo qeybinta Manhajka iyo tusmadeeda dadka kale oo ujeedooyinka waxbarashada ah, la sheegay in xiriir ku haboon la siiyo IREX iyo in tusmooyinkeeda aan loo isticmaalin in lagu aasaaso shaqooyin illo kale ah.



WAX BADAN KA BARO > [IREX.org](https://www.irex.org)

1275 K Street NW, Suite 600, Washington, DC 20005
+1 (202) 628 8188 • irex@irex.org • www.irex.org