Somaliska

rfsu

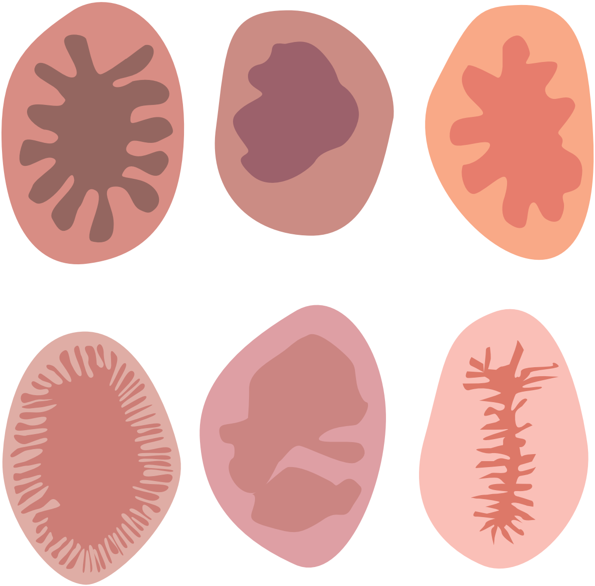
Giraanka siilka

Su'aalo, jawaabo iyo khuraafaad ku saabsan xuubka bikirka iyo bikrannimada

Qoraal **RFSU**
Hubsiimada xaqiiqda **Lena Marions** iyo **Åsa Enervik**
Muuqaalka iyo sawirrada **Eva Fallström RFSU**
Daabacaadda **Brandfactory AB 2018**
ISBN 978-91-85188-63-5

Giraanka siilka

Su'aalo, jawaabo iyo khuraafaad ku saabsan xuubka bikirka iyo bikrannimada



Dhawr tusaale oo ka mid ah muuqaalka giraanka siilka.

Giraanka siilka

Ereyga ”xuubka bikirka” wuxuu abuuray khuraafaad iyo isfahamwaa badan. Waayo waxaa qofka markiiba ka dhaadhaceysa in siilka afkiisa uu ku daboolan yahay xuub dillaacaya haddii wax gudaha laga geliyo, tusaale ahaan guska marka ugu horreysa ee la isku galmoodo. Taasu maaha wax sax ah. Wax xuub ah ma jiro. RFSU waxay dooneysaa in la faafiyo aqoonta iyo xaqiiqda dhabta ah, lagana fogaado aragtida qaldan. ”Giraanka siilka” ayaa si ka wanaagsan u sharxaya waxa ku yaala gudaha hore ee duleelka siilka. Giraanka siilka runtii waa qayb ka mid ah duleelka siilka oo ay adag tahay in gaar loogu sooco.

Xaggee buu ku yaallaa giraanka siilku, sidee buuna u eg yahay?

Giraanka siilku waa duuduubka xuub-axaleedka ee ku wareegsan geesaha duleelka siilka. Muuqaalkiisuna shakhsi waliba waa u gaar – siday u kala duwan yihiin muuqaallada dhegaha, sananka ama dibnaha siilka – waa kala cabbir, kala midab iyo qaab. Giraanka sillku wuxuu ka kooban yahay xuub-axaleed ama duuduuban ama taagtaagan. Waa yara basali, ku dhow in wax laga dhex arki karo, laakiin haddii uu yara buuran yahay wuxuu yeelanayaa midab madow xigeen ah. Inta badan duleelka siilku wuu kala baxaa oo kala jiidmaa sida xabagta oo kale. Ilmaha siilkooda afkiisa wuu yar yahay, duuduubkuna waxaad moodaa inuu is haysto, laakiin marka la weynaado oo xilliga baaluqa la gaaro wuxuu noqonayaa mid intiisii hore ka weyn, kana jiidmi-og.

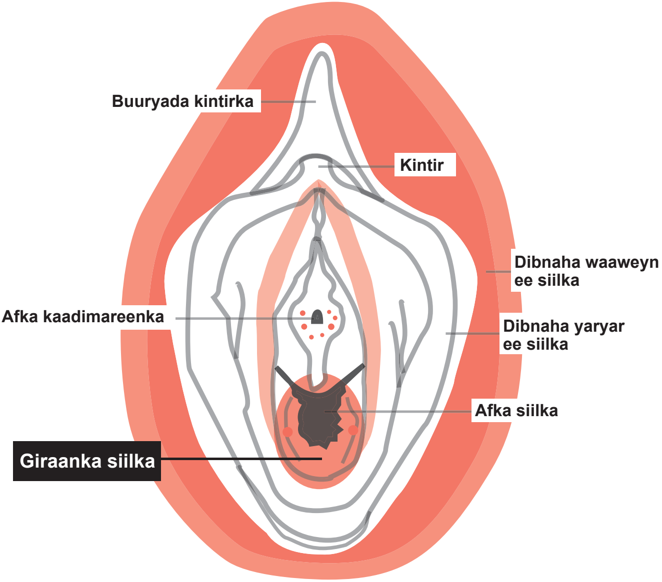
Marar dhif ah waxaa dhacda xuub-axaleedku inuu qayb ahaan ama si buuxda u daboolo duleelka siilka. Taas waxaa loo baahan karayaa in takhtarka dumarka laga soo habeeyo waayo dhiigga caadada ayaa adkaan karta inuu dibedda u soo daato. Haddii ilmaha siilka laga dhalo waxaa baddelma muuqaalka duleelka siilka. Wuxuu noqdaa mid siman/kala baxsan, giraankuna wuxuu noqdaa mid aan sidaa u muuqan. Duuduubka xuub-axaleedka, giraanka siilka, waa wax ka haray korriimada waayadii lagu jiray marxaladda uur-jiifka, mana aha wax waxtar leh.

Miyaa lagu xanuunsadaa ”marka ugu horreysa”?

Ama markii ugu horreeya ee siilka laga galmoodo ha ahaado ama markii tobanaad si raaxo loo

dareemo waa inuu kacsi jiro, siilkuna qoyan yahay. Haddii uusan damac galmo jirin, la tigtigan yahay, ayna adkaato in la is dabciyo xanuun ayaa la dareemi karaa. Markaana wax micno ah ma sameynayso haddii galmadu ay tahay tan ugu horreysa, tan labaad ama tan tobnaad.

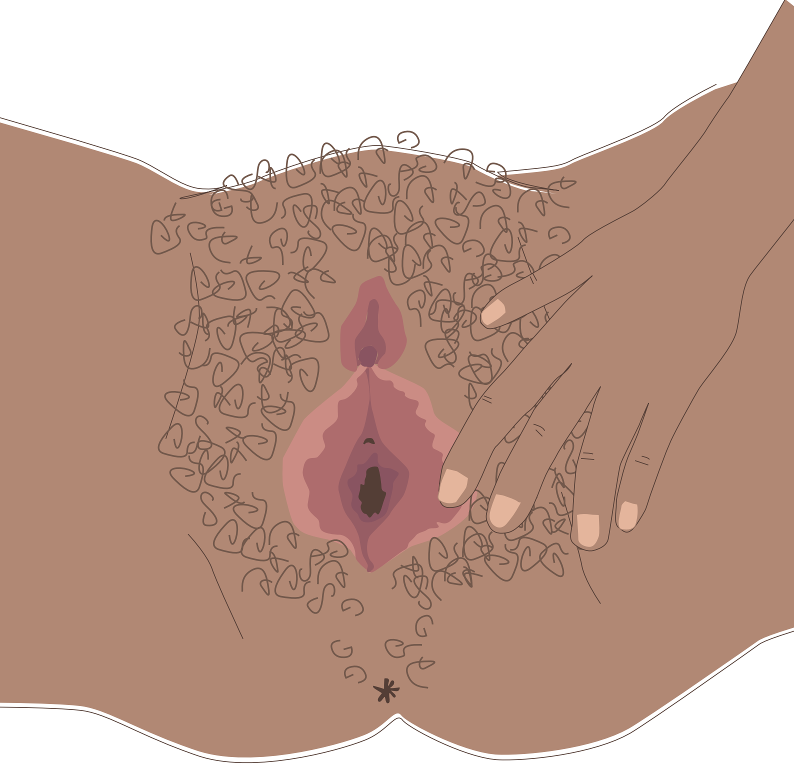
Waxaa muhiim ah in la ogaado muhiimadda uu kintirku u leeyahay kacsiga iyo raaxada galmada. Kintirka dhalfadiisu waxay tusaale ahaan leedahay kumannaan dareemayaal ah taas oo ka badan meel kasta oo kale ee jirka aadanaha. Nuglaanshahaas ayaa ugu wacan in dumar sidaas u badani ay ku raaxeystaan kicinta kintirka. Kacsigu wuxuu dhaliyaa in dhiig uu ka buuxsamo cadadka barara ee ku yaalla dibnaha siilka, kintirka iyo wareegga duleelka siilka. Siilku wuu kala baxaa, wuu qoto


Buuryada kintirka
Kintir
Dibnaha waaweyn ee siilka
Afka kaadimareenka
Dibnaha yaryar ee siilka
Afka siilka
Giraanka siilka

dheeraadaa, wuuna qoyaa. Qoyaanka kordhay waxaa loo yaqaan lubrikayshan.

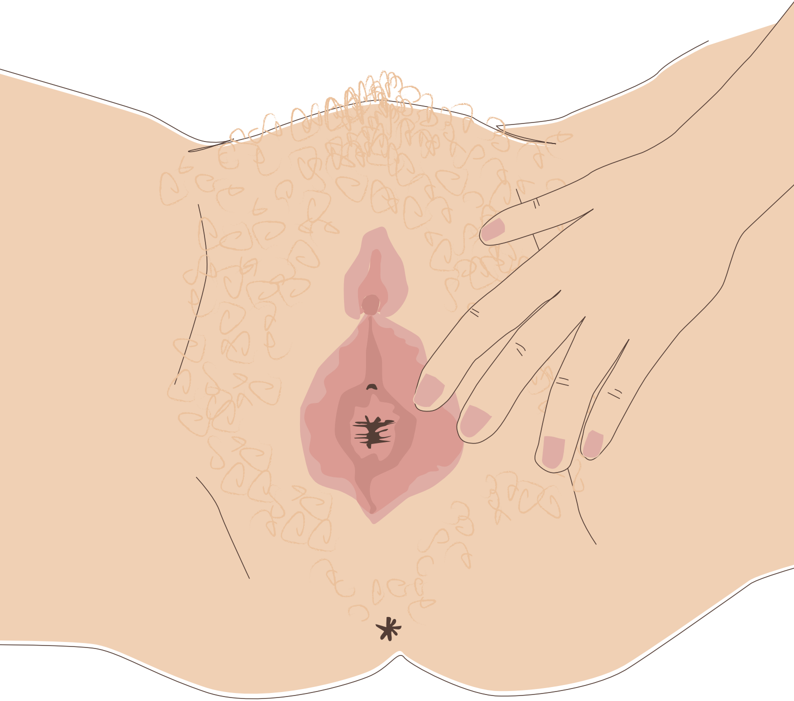
Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan galmada kintirka waxaad ka akhrisan kartaa Xeeladda galmada kintirka ee RFSU.

Mararka qaarkood waxaa dhici karta inaad dareento xanuun hafeef leh marka duuduubyada xuub-axaleedku ay kala baxbaxaan, haddii tusaale ahaan la galmoodo ama siilka la geliyo taambooni ama wax lagu seegeysto. Waxay duuduubyada xuub-axaleedku yeelan karaan dildillaacyo yaryar kuwaas oo dhaliya xanuun, mararka qaarkoodna dhiigbax yar, laakiin taasu waa dhif.



Miyaa lagu dhiigbaxaa ”marka ugu horreysa”?

Dumarka badankood ma dhiigbaxaan marka ugu horreysa ee ay sillka wax geliyaan. Giraanka siilku muuqaalka uu doono ha yeeshee, dhammaan gabdhaha kala bar ka yar ayaa dhiigbaxa marka ugu horreysa ee ay siilka ka galmoodaan. Kuwa dhiigbaxana waa ku yar yihiin kuwa u dhiigbaxa cariiriga giraanka siilka dartiisa ee waxyaalo kale ayaa taas sabab u ah, tusaale ahaan haddaannan la kacsan oo ay jireen tigtignaan iyo welwel. Markaasi duleelka siilku ciriiri ayuu noqon karaa, xuub-axaleedkuna qallayl, taasoo keeni karta inuu afka siilku dildillaacyo yaryar oo dhiigaya yeesho, taasoo aan ku xirnayn galmadu inay ahayd tan ugu horreysa iyo in kale.

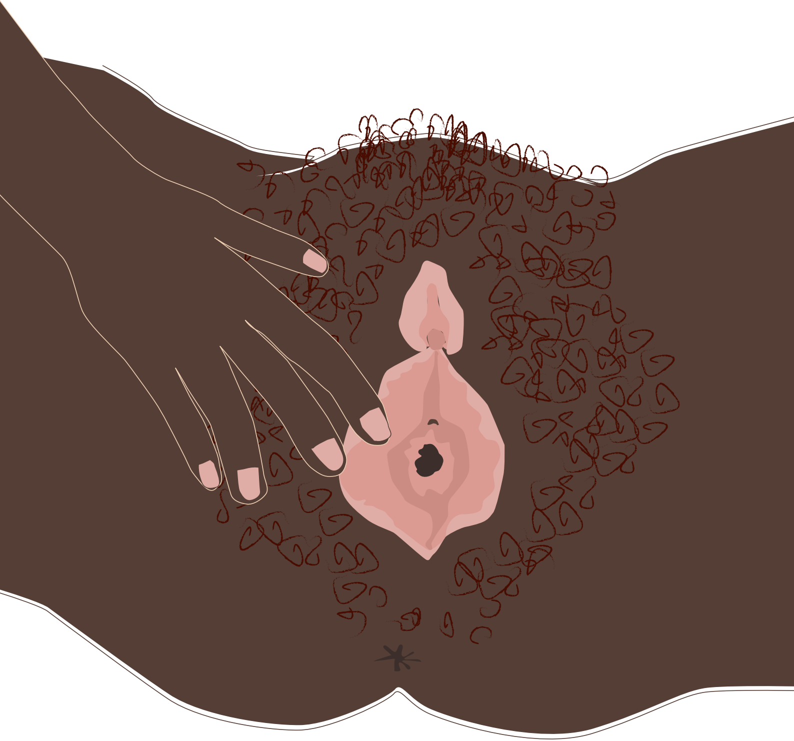


Miyuu giraanka siilku baaskiil-kaxaynta ama fardafuulka ku dillaaci karaa?

Maya. Maadaama giraanka siilku uusan ahayn xuub dillaacaya jimicsiga jirku saamayn kuma laha.

Maxaa loola jeedaa ”dillaacinta xuubka bikirka”? Guska dhererkiisu miyuu taas saameyn ku leeyahay?

Iyadoo lagu saleynayo khuraafaadka iyo argtida khaldan ee ah inuu jiro xuub siilka daboola waxaa la adeegsadaa oraahyo ah ”bikrojebin” iyo wax la mid ah. Waxaa taas inta badan loola jeedaa gabar marka ugu horreysa siilkeeda wax gelineysa, iskeeda ama iyadoo qof u galmoota. Waxa jira waa giraanka siilka ee ma aha wax xuub ah ee ku dillaaci kara gus ama shay kale oo siilka la

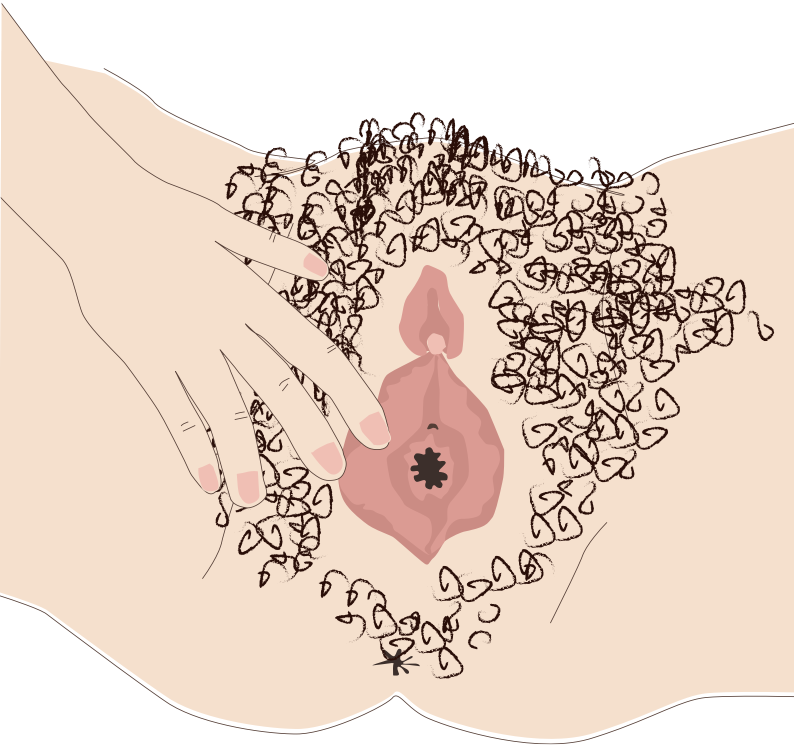


geliyo. Sidaas darteed xiiso ma leh dhererka gus uu leeyahay.

Haddaad isku dayday inaad siilka wax geliso oo ay kuu suuroobi weyday waxaad baaritaan sahlan oo aad ka marto takhtarka dumarka ku ogaan kartaa in giraanka siilku uu yahay wax arrintaas hortaagan.

Bikro – maxaa loola jeedaa?

Sheekada ku saabsan bikrada waxay ku xiriirtaa hadii qofka uu galmo billaabay, taasi waxay khusaysaa gabdhaha iyo wiilasha labadaba. Dadka badidooda waxay shaw markiiba ku fikiraan in taasu ay ku xiriirto in siilka laga galmooday iyo in kale. RFSU kama hadlaan bikro waayo waa erey aan caddayn oo ku dhisan



aragtiyooyin iyo khuraafaad inta badan ku saabsan jinsiga dumarka. Waxaan taas beddelkeed ka hadalnaa galmo bilow ah iyo inay noqon karto falal kala duwan.

Ereyga ”bikro” inta badan wuxuu la xiriiraa aragtida hijriga ah ee jinsiga ee ku xaddidan uun isku-galmoodka ka dhexeeya nin iyo naag (micnihii gus siil gala). Intaa waxaa u dheer in lidka BIKRO ay tahay dembiile, qofkana dembiile kuma noqdo galmo.

Mararka qaarkood waxaa sanduuqa su’aalaha RFSU soo gaara su’aalo ku saabsan sida lagu ogaado qofka inuu ”bikro” yahay iyo in kale? Taas adiga uun baa ogaan kara. Dadku wey ku kala duwan yihiin fikirka ah falka galmo ee lagu

sheegi karo inuu yahay galmo bilow ah. Dadka qaar waxay taas ku soo koobaan galmada siilka, qaarka kalena falal kale ayey sidoo kale taas ku tiriyaan.

Ma la arki karaa ama ma la dareemi karaa in galmo ama fal kale oo galmada la halmaala uu dhacay?

Maya. Qof siilkeeda lagama arki karo inay galmo ama fal kale oo u dhigma sameysay. Takhtarka dumarka ama lamaanaha galmo midna ma qiimayn karo inaad sameysay: galmo siil, galmo af, galmo futo ama galmo salaax.

Qof kale, aan adiga ahayn, ma arki karo mana dareemi karo inaad galmootay.

Miyaa giraanka siilka la isku toli karaa?

Dumarka qaarkood marka uu guur yimaado waxaa lagu xiraa shuruud ah inay leeyihiin ”xuub bikir” aan dhaawacneyn taasoo lagu hubsanayo inaysan cid kale u galmoon guurka ka hor. Sidaas darteed ayaa dumarka qaarkood waxay damcaan inay isku tolaan giraanka siilka si ay dhiigbax u abaabulaan. Qalliinkaas oo kale waa mid dhif ah waayo maxsuulka ka soo baxaya ayaan ahayn mid la hubo (dabcan waa jiraan rugo gaar ah oo qalliinkaas oo kale sameeya balse waa qaali, mana ay ballan qaadaan wax dhiigbax ah). Inta badan hab kale oo loo yaqaan ”daaweyn aan qalliin ahayn” ayaa taas beddelkeeda qofka lagu caawimi karaa. Habkaas wuxuu ku socdaa in haweeneyda welwelkeeda ay kala sheekeysato takhtarka dumarka, la taliye ama ummuliso.

Haddii kolleytaba qalliin la go'aansado, taas oo ah arrin aan caadi ahayn, waxaa labadoo qodob lagu qabtaa labada dhinac ee giraanka siilka. Qodobbadaas waa inay meesha ka dhacaan intaan guurka la gaarin ka hor si aan loo dareemin. Hase ahaateesuurogal maahain meeshalagu rakiboxuub ama wax kale ee aan hore ugu oollin. Takhaatiirtu waxey yiraahdaan waa iyadoo ”burcadka wax lagu tolayo” waayo giraanka siilku waa meel jilicsan oo kala jiidjiidmeysa. Qodobbadu sidoodu waa dhif inay dhiigbax keenaan, waana la garanayaa haddii qofta dumarka ah arooska ka hor ay ku qasbanaato in hoosta laga baaro. Qodobbadu iyana meeshoodii ayey ka soo dhici karaan isla markii ay haweeneydu isbitaalka ka soo baxdo.

Qalliinku haaweeneyda niyadda uun ayuu u dhisayaa oo jirkeeda wax badan kama beddelayo, dhiigbaxa ma ahan wax la ballan qaadi karo.

Maxaa la samayn karaa haddii la galmooday iqaabna laga baqayo?

Waxaa caawimo iyo talo loo raadsan karaa la-taliyaha iskuulka, kalkaalisada iskuulka ama waaxda taakulada dhallinyarada, xaafiiska adeegga bulshada ama takhtarka dumarka. Faahfaahin dheeraad ah ka akhriso bogagga waaxda taakulada dhallinyarada: www.umo.se, www.origostockholm.se ama wac Kvinnofridslinjen (020-50 50 50) oo ah telefoonka qaranka ee lagu taageerayo adigii laguu geystay ama qatarta u ah in loo geysto hanjabaad iyo xoog-sheegad.

Miyaa giraanka siilka laga garan karaa in qofka la xoogay?

Hadii qof la xoogo waxaa dhaawac muuqda ku dhici karaa siilka iyo futada, oo waxaa suurogal noqon kara in raadka dembiilaha la sugo. Sidaas darteed waxaa wanaagsan in sida ugu dhaqsiyaha badan dhacdada ka dib daryeel takhtar loo raadsado. Dhaawacyada markaas la qoro iyo saamiyada la qaado caddayn ayaa loo adeegsan karayaa. Waxaa iyadana muhiim ah in qof lala sheekeysto oo caawimaad loo helo u kuurgalka arrinta dhacday iyadoo taas loo adeegsanayo wadahadal ku salaysan cilmi-nafsiga. Kvinnofridslinjen (020-50 50 50) waa telefoonka qaranka ee lagu taageero adigii laguu geystay hanjabaad iyo xoog-sheegad. Waxay furan yihiin 24 saac maalintiiba, bilaash ayaadna ku wacaneysaa meel kasta aad Iswiidhan ka deggan tahay.

In la abuuro fursado lagu baddelo, laguna wanaajiyo nolosha dadka waxay tahay ujeeddada RFSU ay lahaan jirtay laga billaabo xilligii la aasaasay 1933. RFSU waa hay'ad ka madaxbannaan siyaasad iyo diin oo samofal ah, ujeeddadeeduna ay tahay in la faafiyo aragti ku saleysan aqoon iyo furnaan taasoo ku saabsan xaaladaha wada-noolaanta iyo galmada. Iyadoo ay adeegsanayso warbixin galmo, waxbarasho iyo wacyigelin ayey RFSU dooneysaa inay ka hor tagto fikradaha qaldan oo ay kordhiso aqoonta iyo caafimaadka galmada, Iswiidhan gudaheeda iyo caalamkaba. RFSU waxay xoogga saareysaa madaxbannaanida iyo xuquuqda galmada taas oo ku saleysan xuquuqda ahaanshaha, xuquuqda doorashada iyo xuquuqda raaxada. Markaad wax ka iibsato, xubin ka noqoto, la shaqeyso ama taageerto shaqada RFSU waxaad gacan ka geysaneysaa isbeddelka socda ee nolosha dadka.

RFSU waa hay'ad xubin laga noqon karo. Ma dooneysaa inaad xubin ka noqoto?
Iska qor bogga **www.rfsu.se/medlem**.
Waxaad faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan waxqabadka RFSU ka akhrisan kartaa **www.rfsu.se**.

Somaliska

Qiime 10 kr

RFSU | Box 4331 | 102 67 STOCKHOLM | info@rfsu.se | www.rfsu.se