September 2023
BADBAADO
Magazine
Arrimaha Caafimaadka
Gastariga
Arrimaha Bulashada
Aar Daranyoodey Dawaco ayaa la moodaa
Arrimaha Diinta
Tarbiyada Dhalinyarada
3$ Only

بسم الله الرحمن الرحيم

VOLUME 10 September 2023

Badbaado Magazine

Barashada Allaah iyo Badbaadada Berri

ماهي أساليب التعامل مع المراهق العنيد

TEENEGERS

Maqaalka waxa uu ka mid tahay maqaalada ka hadda marxaladaha ugu adag ee tarbiyadda Usrada soo marta.
Markii la sameeyey diraasaadka waxaa la ogaadaay in qoysaska ama usrooyinka ay si wayn uga wel wel san yihiin arrintaa waqtigooda inta badan.
Waayo sanadaha muraahiqhinimadu waxay la gaar tahay isbedello xagga caadif nimada iyo jismi ahaanba, iyo xagga hormuunaad kooda is bedelayaba taasi waxay sababtay inay bedesho suluukiyaadkii ama dabcigii muraahiqa waana arrin dabiici ah oo ay sababtay arrimahaa aynu soo sheegnay.

HADABA WAA MAXAY DARIIQA AAD U MARAYSO SI AAD U FAHAMTO LATACAAMULKA* *MURAAHIQA CANIIDKA AH*
Waa kuwan qodobadii aad raaci lahayd si aad u yarayso mashaakilaadka wiilkaaga/Gabadhada muraahiqa ah.

كن متوازنا

Wax yaalaha ugu horeeya uguna badan ,waa inay kugu riixaan inaad ula dhaqanto si adag mawaaqifta qaarkeed
Sida,inay ku argagax geliyaan, amarkaaga diidaan, hadalkaaga aanay dhegeysan iyo waxa aad ka dalbayso ,oo aanay fulin,iyo hadalkaaga oo ay gooyaan cadhadoodana ay kor u qaadaan.
Xusuuso markaa in aad adna qayliso inuu ku dareemayo inaad xukumayso,markaa waa inaad is dejiso oo aad noqoto qof miisaaman oo isu dheeli tiran xasilooni kaa muuqato.

(احترم خصوصياته)

Marka la eego muraahiqiinta badankood waxa ay isku dayaan inay abuuraan xaalad ah TAXADDII [imtixaanid]
Iyagoo eegaya bal sida aad ugu dulqaadato, mawaaqiftaa,waxaa markaa lagama maar maan ah inaad dejiso xuduud laxafido oo labadiinuba aad laasimtaan.

حسن سبل التواصل)*

{فنّ الاتصال لغة القيادة }

Hadii aad jeceshahay inaad ahaato hogaamiyaha marxaladdan,waa inaad ogaato sidii aad xidhiidh wanaagsan ula yeelan lahayd wiilkaaga ama Gabadha Ada muraahiqa ah, waana inaad ogaataa waxa uu jecelyahay iyo waxa uu neceb yahay si aad u abuurto dariiqad aad ku gaadho inuu dareemo lahadlkaaga inuu qiimo leeyahay, sidoo kale inaad kala qayb qaadato waxa uu ku fekerayo

(أشعر بقيمته)

Dareen sii wiilkaaga/Gabadha Ada muraahiqa ah hadana caniidka ah in uu qiimo ku leeyahay agtiina , uusanna u baahnayn inuu dabeecaddiisa bedelo si uu kuu dareen siiyo inuu yahay qof jira.
• 《تجنب الحكم عليه》 •
Waxaa dhacda in wiilka/Gabadha muraahiqa ahi u janjeedhsado (u leexdo)
Inuu tajrubeeyo, iskudayo wax yaalo cusub si uu u kashifo una ogaado awoodiisa lagana yaabaa in waxaasi aanayba wanaagsanayn, isku day inaadan xukumin,waayo ama ha dhowaato ama ha dheeraatee waqti ayuu ka baxayaa laakiin waa inaad muraaqabaysaa si aad u xifdiso shakhsiyaddiisa, waxaadna ogaataa inaad umuurtaada xikmad ku dhammaysato
"تابع المزيد من جريدة معهدالسعادة"
▪ وفقنا الله وإياكم على الخير ▪

Aardaranyoodey Dawaco ayaa la moodaa

Iyada oo aynu ognahay in aan dad iyo xayawaan isku mid ahayn, oo Illaahay Weynaa Oo Wanaagsanaaye uu inoo sheegay, in Bini-Aadamka uu siiyay sharaf aanu siinin Makhluuqaadka kale ee uu abuuray oo idil, hadana aduunka waxa dul jooga oo dhan mid waliba si ayaa uu faa'iido ugu leeyahay dadka.

Hadaba tusaalahaa aynu libaaxa usoo qaadanay, hadii aynu uga faa'iideysano dadka iyo sida ay ugu kala duwan yihiin dareenka iyo dadnimada, waxa inoo soo baxaysa in dadka qaarkii libaaxa oo kale yihiin, halka qaarkoodna dhirta iyo ubaxa oo kale ay yihiin, markaa aynu u kala qaadno dadkii labadan qaybood:

Qaybta 1aad waa dad kulul, ad-adag, ficil-na leh.

Qaybta 2aad waa dad qabaw, jil-jilicsan, raaxada-na jecel.

Hadaba xikmada Illaahay Weynaa Oo Wanaagsanaaye uu ka leeyahay kala duwanaanshahaasi, waa mid aynaan maskaxdeena ka suurayn karaynin, hase-yeeshee inta inooga muuqataa, waa in labadan qaybood nolosha ay is-dhamaystirayaan, oo uu midiba midka kale faa'iido ku qabo.

Dadka kululi hadii ay ficilkooda iyo feejignaantooda ugu adeegaan wanaaga iyo ilaalintiisa, dadka qabaw-na degenaanshaha maskaxdooda ay ku horumariyaan.

Sheekada oo arrinkan ku saabsan.

Nin ayaa saacad qaali ah, oo uu lahaa ay kaga dhex luntay beertiisa, kadibna carruurtiisii ayaa uu ku yidhi: qofkii soo hela waxa aan siinayaa abaal-gud, carruurtii waa ay yaaceen, isaga oo mid waliba rabo, in uu isagu noqdo fariidka adeerkii u soo hela saacada, si uu amaan iyo abaal-gud isugu darsado, carruurtii waxay daaqa iyo dhirta hoostooda eeg-eegaanba, waxa mid waliba soo noqday isaga oo quustay, oo soo daalay, odeygii waxa uu ku qancay in saacadaa qaaliga ahi ka luntay, mar hadii intaas oo carruur ah, uu mid waliba muddo intaa leeg soo raadiyay, oo ay soo waayeen, kadib kuyar oo carruurta kale oo dhami yasi jireen, maadaama oo aanu u firfircooneyn sidooda oo kale, dadka waaweynina ay u yaqaaneen doqon, ayaa u yimid odeygii, waxa uu ku yidhi:"Adeer anna aan soo raadiyo..." odeygii inta uu ku qoslay ayaa uu ku yidhi: "Waar doqon-yahaw sow kuwa carruurtii kaa fariidsaneyd oo dhami soo waayay... bal! Koley! Bal waayahaye orod oo soo raadi......" Inankii yaraa wuxuu tagey beertii, waa kaligii, kadibna geed ayuu hoos fadhiistay, hadii uu odeygii arki lahaa, indhaha ayaa uu kala soo bixi lahaa, ileyn hawl ayaa loo diray, isna waa kan geedka hoos fadhiistaye, kii yaraa in-yar markii uu geedkii hoos fadhiyay, wuxuu maqlay shanqadhii saacada, wareegii ay irbada saacadu sameynaysay, dhegta ayaa uu la raacay, kadibna halkii ay taalay ayaa uu ka soo qaaday, carruurtii hore marka ay beerta yimaadaan, iyaga oo is-eryanaya, oo qos-qoslaya ayay raadinayeen, kadibna waxa ku adkaaneysay in ay maqlaan shanqadha saacada, kadib kii yaraa odeygii ayuu u keenay saacadii, dadkii way la yaabeen, oo waxay yidhaahdeen " Doqonkii ayaa maanta saacadii soo helay..." odeygii oo la yaaban ayaa weydiiyay inankii yaraa: "Adeer sideed ku soo heshay!", waxaa uu kii yaraa yidhi: "... ... ... Adeer mabaan doon-doonine, geedkaa weyn hoostiisa ayaan iska fadhiistay, kadibna shanqadheedii ayaa uun baan maqlay... ... ..."

Sheekadani waxa aynu ka faa'iideynaa in degenaanta laga helo wax badan.

Hadaad u fiirsato maanta horumarka weyn ee sayniska iyo tiknoolajiyada dadku ay ka sameeyeyeen, horumarkaasi intiisa badan dadka horseedka ka ahi, waa dadka qabaw, ee aan dilka iyo dagaalka inta badan xiiseynin, taasina waxay ku tusaysaa, dadkeena iyo guud ahaan qaaradan afrika dadka ku nool, in ay u badan yihiin dadkii kululaa, mar hadii dadka kululi meel isugu soo hadhaan-na ama ay ku bataan, waynu sawiran karnaa waxa ka dhalanaya, waxa inaga maqan wax badan oo faa'iido ah oo Illaahay Weynaa Oo Wanaagsanaaye uu siiyay dadka qaarkood, maxaa yeelay; waxa hore loo yidhi: Dadku wax-yar tare mooyee, Waxba ma-tare Ma laha... Dalalka horumaray waxa ay caan ku yihiin, in ay maalaan, oo ay ka faa'iideystaan qof kasta oo bulshadooda ka mid ahi, wixii uu qaban karayo, oo aanay dadku magacyo kala yeelan, taasina waxa ay u diyaarsadeen nidaam ay ku wada noolaan karaan, qaybaha kala duwan ee dadku

QISADO CAJIIBA

Oo u baahan in lagu baraarugo Una baahan in laga taxadiro qiirada xun iyo Xasadka.

Gabar ayaa waxay Xaramka ku dhex aragtay maamo weyn
oo ooyeeysa gacmahana kor u taageysaa oo aan ilmada kala
joojineyn
Gabadhii way u timid maamadii oo waydiisay maxaa ku
helay maamo oo sidaan ugu ooyeeysa waxayna ugu
jawaabtay sidaan
Maamo: Waxaan ahaa gabar waxa is guursanay nin kadib
waxaan wada nooleyn mudo 8sano ah waxna maan u dhalin
mudadaas.
Kadib wuxuu guursadey gabar kalle oo alle uu kasiiyay wiil.
Waxaan aha inta kadib mid aad u qalbi jaban oo u murugeysan.

Labo sano kadib ayaa maalin waxaa dhacday in ninkaygii iyo xaaskiisi labaad ay safar u baxeen waxaan la iiga tagay wiilkii yaraa ee ay dhaleen, markii ay sii baxayeen ayaa waxaan go,aansadey inaan wiilka dilo oo gowraco lkn intaanan taa ku dhaqaaqin ayaa waxaa ii soo dhacay tilifoon
kaas oo la iigu sheegay ninkaygii iyo xaaskiisi kaleba in shil gaari ay ku geeriyoodeen.
kadib waxaan ku fikiray in wiilka yaraa aan
silciyo oo silac uu
u dhinto,
waan garaacay waliba garaacis uu waliba la miir doorsoomay,
waliba isagoo ku dhawaaqaya 'Maamaa Maamaa'
waxaana ku dhextuuray maqasiinka isagoo miirdoorsoomay,
wuu soo naxay saacado kadib isagoo leh 'Maamo Caano'
Hadane marlabaad ayaan garaacay ilaa uu ka miirdoorsoomay waxaana ku soo xiray maqasiinkii marlabaad.
waxyar kadib waxaa i qabtay hurdo waan gam ay lkn waxaan arkay riyo aan ka seexan waayay hurdadaas kadib waxaan arkay anigoo la i cadaabayo qalbigayga lagu shubayo dhagaxaan naar ka sameysan gacmahaygana budhadh naar ah lagu garaacayo.
Marqura ayaan soo booday waxaana maqlay Saqiirkii oo cod hoose ku leh 'Maamo Biyo'
Anigoo naxsan ayaan biyo siiyay oo Caano yarna u sameeyay
mudo kadib wuu koray wiilkii wuxuuna ii haystay waligii inaan Hooyadiis ahay waan guursadey tiro 3 nin oo kala duwan lkn wax owlaad ah alle ima siin.

Hada waxaan ahay 68 jir isagiina waa 32 jir Maanta qofka xajka i keenay waa isaga wuxuuna ileeyahay kalimadii markii aan garaaci jiray uu igu oran jiray ee 'Maama'
Waxaan la ilmeeyaa sida aan yeeli jiray xanuunkeeda iyo sida uu ii wanaajiyay maanta oo aan cid kale haysan iyo anigoo u sheegi karin sida aan ku sameyn jiray markuu ahaa
saqiirka 'Yaa allah'
Walliga saqiir yar ha xasdin ama qof bani aadam ahba ma ogid bari sida aad isku noqon doontaane
Ilaahow Hooyo haka qaadin caruurteeda markay saqirka yihiin oo koriimo uga baahanyihiin
Aaaamiin

GASTRITIS GAASTARI

Dr. Ahmed Elmi.

WAA MAXAY GAASTARIGU

- Gastritis ama gaastarigu waa marka calooshaadada xuubkeedu u diidan yahay wax ama ay jirto (caabuq).
- Markaa waxa ka iman kara, xannuun, laabdilaac, ama in aad dareento sidii matag inuu ku hayo oo kale amaba aad matagto.

MAXAA KEENA GAASTARIGA

- Waxa keena infakshan ama bakteeriya la yiraahdo helicobacter pylori (H. pylori)
- Haddaad qaadato dawada caabuqa baabi'isa ama kaar jabin sida (such as ibuprofen) aspirin wey keentaa.
- Khamri badan oo uu qofku cabaa iyana wey keentaa.
- Qofka oo galey qalniin ama xooggaa mushaakiil soo food saarey iyana wey keentaa.
- Gastariga waxa kale oo keena haddii difaaca jirkaagu hoos u dhaco dabadeed calooshaada xuubkeeda bakteeriya soo weeraro.

CALAAMADAHA LAGU GARTO GAASTARIGA

- Calool Xannuun
- Laabdilaac
- Dharag aanad gaajooneynin iyo Dibiro
- Matag ku qabanay(yalaalugo)
- (Matagto) adoo xannuun dareemaya
- Aanad dareemin gaajo
- Daaco iyo Naqas kaa socda xagga dambe.

MAXAA LAGU DAAWEEYAA GAASTARIGA

- Antibiotics
- Dawo caloosha aysiidha ka joojisa, oo kor ugu qaada caloosha dheefshiidkeeda (Oesophagus), sida dawada aysiidha kaa celineysa antacids, proton pump inhibitors or alginates
- U sheeg Dhakhtarkaaga in aad joojiso dawada caabuqa (ibuprofen) iyo ta kaar jabinta ee la yiraahdo aspirin oo u kugu bedelo dawo kale haddii uu karo.
- Jooji khamriga haddu isagu kuu keenayo gaastariga.

WAXYAALAHA AAD U BAAHAN TAHAY IN AAD SAMEYSO EE KAA CAAWIN KARA GAASTARIGA

- Iska yaree cabitaanada, leh kafiinka sida shaaha, koffeega, kookaha iyo wixii cabitaan jirka siiya firfircooni ee loo yaqaan energy drinks.
- Ku seexo oo ku kordhiso barkimadaada qaar dheeraada si uu madaxaaga iyo garbahaagu uga sareeyaan caloosha oo aaney aysiidha caloosha ka soo baxeysa u soo gaadhin cunnaha marka aad huridid.
- Hadaad tahay qof culus iska rid culeyska.
- La hadal Dhakhtarkaaga hadaad qaadato daawooyinka la yiraahdo (ibuprofen) iyo aspirin.

HA SAMEYN WAXYAALAH:

- Waxba ha cunnin 3 ama 4 saac ka dib waqtiga aad hurdo tageysid.
- Ha cunnin cunto dufanku ku badan yahay ama leh xawaash badan iyo basbas, hana cabin cabitaanda leh aysiidha sida Liimaha iyo fissyigaba.
- Khamri ha cabin.
- Sigaarna ha cabin.

FARMASIGU WUU KAA CAAWIN KARAA LAABDILAACA FUDUD

Farmasigu waxa uu ku siin karaa:

Dawo kaa joojisa caloosha aysiidha, gastariga sida antacids iyo alginates

Waxa kale oo ku siin karaa dawo caloosha aysiidha ka kala yareysa sida proton pump inhibitors

Dawo laabdilaaca kaa caawisa oo aad qaadatid cuntada ka dib iyo qaar aad qaadato cuntada ka hor, laakiin akhri waraaqada la socota dawooyinka inta aanad qaadin.

Barashada Allaah iyo Badbaadada Berri

Badbaado Magazine

QABYAALADA

Hadaynaan xumaantiyo dilkiyo daynin kala qaadka Dibaddaan ka joognaa sharciga daacadda Ilaahe Danbarkeedu waa Jahannama iyo dogobkii naareed

DILAAGA

DAHSOON

Dadkaygow garasho xume
Haddaan nahay gobol ka mid ah
Geyiga aadmiga ku nool
Goor hore iyo waayo tegey
Halkii laga geeddi galay
Asaaggeen seben gudbeen
Maxaa galabta ina dhigay?"

Ganbo nimaan la soo bixin haddii, guulo lagu waabo
Markuu dhaawac geystaba haddii loo gargarateeyo
Isagoo cannaan lagu gudbiyo gaarran filanaaya
Giblo iyo haddii sacabbo lulan, loogu gogol-xaadho
Keligii inuu guurti yahay, maalintaa gunudye"

Ul qaloocani Hoos toosan ma yeelato

Dadkeygiiyow! Dalkaygiiyow!
Dunidu way horumartoo
Daruustii cilmiga iyo
Diktoorbay qaadatoo
Dayaxa guudkiisa bay
Degmooyin ka yeelatoo
Midaynta Dantooda bay
Daraasiin Yurub ahoo
Dubkiyo Afkiyo Hiddaha
Dhammaantood is Doorsha bay
Dariiq qudha inay marraan
Marna ay ka Daalinee
Innana Daacadii Illaah
Dayuus ay garashadiyo
Damiirkiis uu dhintaan
Durbaan aan u tumahaynaa
Diktoor been been ah iyo
Wadaad Diintii Illaah
Dariiqeed ka weecday baan
Durbaan aan u tumahaynaa
Dubaaqdii Garashadiyo
War miyaynaan damiir lahayn?