



# HAGAHA WARIYAH & HORUMARINTA WARBAAHINTA

Daabacaaddii kowaad  
2022

# Gogoldhig

Buugga hagaha wariyaha iyo horumarinta warbaahinta waxaa loogu talo galay in uu wax ka baddalo xirfadda iyo aqoonta wariyayaasha Soomaaliyeed. Wuxuu ay ka helayaan casharro ku saabsan warbaahinta qaybaheeda kala duwan.

Buuggan hagaha saxaafaddu waxa uu ka kooban yahay Saddex iyo Toban (13) cutub iyo lifaayo. Cutub walba waxaa ku jira casharro kala duwan oo cutubkaas khuseeya, cashar kasta waxa uu leeyahay sharraxaad u gaar ah. Casharrada qaarkood waxa ay wataan layliyo loogu talo galay in uu maskax tuujin u noqdo qofka doonaya in uu cilmi ka kororsado buugga.

Waxa aan kugu dhiirri-gelinaynaa in aad buuggan akhrisid, fahamtid, ku dabakhdid shaqadaada, dadka aad shaqo wadaagta tiiinna u gudbisid waxa aad ka faa'iiddid buuggan. Aqoonta ku qoran buuggan iyo dadaalka wariyaha ka faa'iideysta waxay wax ka gaysanaysaa in la helo warbaahin mas'uul ah oo runta iyo xogaha sugar baahisa.

Soo saaridda, xuquuqda iyo lahaanshaha buuggaan waxaa leh Women in Media Initiative Somalia (WIMISOM) oo taageero ka helaysa hay'adda National Endowment for Democracy (NED). WIMISOM waxay u mahadcelinaysaa qoraaga buugga Mahad Jama Koronto oo wakhti badan galiyay qoridda buuggan oo aan ku rajo waynnahay in wariyayaasha Soomaaliyeed ay ka faa'iideysan doonaan.

# **Qoraaga Buugga**

Mahad Jama Koronto waxa uu shaqada wariyelimada ka bilaabay Radio Gaalkacyo sannadkii 2003 halkaas ayuuna ku tababartay. Waxa uu ka shaqeeyay idaacado iyo taleefishinno kala duwan dalka dhexdiisa iyo dibaddiisa ah. Sannadkii 2011 waxa uu ku büray hay'adda Free Press Unlimited oo uu u noqday tababare sare. 2016 Waxa uu noqday madaxa tababarrada ee hay'ad maxalli ah oo la yiraahdo Media INK, taasoo ka shaqaysa kobcinta xirfadda wariyayaasha iyo tayada warbaahinta.

Koronto waa asaasaha Koronto Academy oo ah madal hab online ah cilmiga warbaahinta looga barto. Waxa uu howsha tababarka iyo kobcinta aqoonta howl-wadeennada warbaahinta ku soo jiray ilaa sannadkii 2010. Dhanka kale, waa barnamij sameeye ku shaqeeyaa warbaahinta maqalka iyo muuqaalka ah. Waa tababare sare oo shaqooyin ka soo qabtay inta badan waddamada geeska Afrika.

Mahad Koronto waxa uu waxbarashada sare heerka koowaada ku diyaariyay xiriirka caalamiga ah iyo horumarinta (International relation and development studies), halka uu heerka labaad ee waxbarashada sare ku diyaariyay cilmiga Qorshaynta iyo Maamulka Mashaariicda (Project Planning and Management). Waxa uu sidoo kale, shahaadooyin kale duwan ka qaataj cilmiga warbaahinta iyo tababarenimada.

## **Ereyga qoraaga.**

“Warbaahin mas’ul ah ayaa gudan karta waajibka saaran. Dadku waxay xaq u leeyihin in ay runta ogaadaan, ha u sheegin kutiri kuteen iyo war aan sax ahayn ee u baahi xog ay go’aan saxan ku qaadan karaan”.

**Mahadsanid.**

**Mahad Jama Koronto**

# Tusmada Buugga

<b>Gogoldhig</b>	i
<b>Qoraaga Buugga</b>	ii
<b>CUTUBKA 1AAD: ASAASKA IYO ANSHAXA SAXAAFADDA</b>	1
<i>Casharka 1aad: Shaqada Wariyaha.</i>	2
<i>Casharka 2aad: Anshaxa Saxaafadda</i>	5
<b>CUTUBKA 2AAD: WARKA</b>	8
<i>Casharka 1aad: Waa maxay War?</i>	9
<i>Casharka 2aad: Qoridda Sheeko-wareedka</i>	11
<i>Casharka 3aad: Xaglaha ama Diiradda Warka</i>	12
<i>Casharka 4aad: Ilaha Wararka (Sources)</i>	14
<b>CUTUBKA 3AAD: XIRFADDA WARAYSIGA.</b>	18
<i>Casharka 1aad: Waa maxay Waraysi?</i>	19
<i>Casharka 2aad: Qorshaynta Waraysiga</i>	20
<i>Casharka 3aad: Habka Su'aalo Waydiinta Waraysiga</i>	22
<i>Casharka 4aad: Wareysiyada Dadka Awoodda Badan</i>	24
<i>Casharka 5aad: Su'aalaha Shirka Jaraa'id</i>	24
<i>Casharka 8aad: U Diyaar garongga Waraysiga Dheer</i>	27
<b>CUTUBKA 4AAD: BARNAAMIJYADA</b>	31
<i>Casharka 1aad: Qaabaynta iyo Samaynta Barnaamijyada</i>	32
<i>Casharka 2aad: Qaababka Barnaamijyada Idaacadaha iyo Telefishinnada</i>	32
<i>Casharka 3aad: Soo Saaridda Barnaamijyada Dooddaha</i>	35
<i>Casharka 4aad: Xirfadaha looga Baahanyabay Qofka Qabanaya Barnaamij Dood ah</i>	36
<b>CUTUBKA 5AAD: MUUQAAL SAMAYNTA IYO WARBAAHINTA CASRIGA AH</b>	39
<i>Casharka 1aad: Warbaahinta Casriga ah taleefishinnada, idaacadaha iyo xarumaha filin-samaynta.</i>	40

<i>Casharka 2aad: Aasaaska Muuqaal Samaynta</i>	40
<i>Casharka 3aad: Ku Shaqaynta Kaamirada iyo Muuqaal Samaynta</i>	41
<i>Casharka 4aad: Aasaaska Filim Samaynta</i>	42
<b>CUTUBKA 6AAD: KU WARRAMIDDA MOOBAYLKA (MOBILE JOURNALISM)</b>	44
<i>Casharka 1aad: Waa Maxay ‘Mobile Journalism’?</i>	45
<b>CUTUBKA 7AAD: WARBAAHINTA BAARITAANKA (INVESTIGATIVE JOURNALISM)</b>	46
<i>Casharka 1aad: Waa maxay Saxaafadda Wax baarta (Investigative Journalism)</i>	47
<i>Casharka 2aad: Xaqijinta Farriimaha la soo dusiyo, Xanta, iyo Xogaha Qarsoon</i>	49
<i>Casharka 3aad: Khariidadaynta Mala’awaalka ama Tuhunka (Hypothesis Mapping)</i>	49
<i>Casharka 4aad: Waraysi-qaadidda</i>	51
<i>Casharka 5aad: Noocyada Waraysiyada</i>	52
<b>CUTUBKA 8AAD: SOO JEEDINTA CODKA</b>	55
<i>Casharka 1aad: Sharciyo Dahabiya oo La xiriira Tebinta Codka</i>	56
<i>Casharka 2aad: Toddobada Qaab ee Soojeedinta</i>	56
<b>CUTUBKA 9AAD: KA WARRAMIDDA DADKA NUGUL</b>	59
<i>Casharka 1aad: Ka warramidda Dadka ka Badbaaday Tacaddiyada Jinsiga ab</i>	60
<i>Casharka 2aad: Ilaalinta Xogta Dadka Dhibbanayaasha Tacaddiyada Jinsiga ku Salaysan</i>	60
<i>Casharka 3aad: Eray bixinnada la xiriira Tacaddiyada Jinsiga ku Salaysan (GBV)</i>	61
<b>CUTUBKA 10AAD: KA WARRAMIDDA ARRIMAHА CARRUURTA</b>	63
<i>Casharka 1aad: Warbaahinta iyo Carruurta</i>	64
<i>Casharka 2aad: Xeerarka iyo Tixraacyada ka Warramidda Carruurta</i>	64
<b>CUTUBKA 11AAD: MAAMULKA WARBAAHINTA</b>	66
<i>Casharka 1aad: Habka Maamulka Warbaahinta Gaarka loo Leeyahay</i>	67
<i>Casharka 2aad: Shuqudu Agaasimaha Goobtu Warbaahinta</i>	67
<i>Casharka 3aad: Dhisidda Koox Shaqo</i>	71
<i>Casharka 4aad: Anshaxa Maamulka Hayd’adaha Warbaahinta</i>	73

<b>CUTUBKA 12AAD: BADQABKA SUXUFIGA</b>	<b>75</b>
<i>Casharka 1aad: Nabadgalyada Wariyayaasha</i>	76
<i>Casharka 2aad: Hanjabaad Hadal ama Qoraal ah</i>	79
<i>Casharka 3aad: Sida ay Suxufiyiintu Isu Taageeri karaan</i>	80
<b>CUTUBKA 13AAD: MAARAYNTA CULAYSKA MASKAXEED IYO MAHADHOORYINKA</b>	<b>82</b>
<i>Casharka 1aad: Culayska ama Cadaadiska Maskaxda</i>	83
<i>Casharka 2aad: Saxaafadda iyo Culaysyada/Cadaadisyada Maskaxeeditka ee Shaqada</i>	83
<i>Casharka 3aad: La Tacaalidda Culayska Maskaxda iyo Mahadhada</i>	84
<i>Casharka 4aad: Sida Wax looga Qabto Culayska Maskaxda iyo Mahadhooyinka</i>	85
<i>Casharka 5aad: Maaraynta Shaqaalaha uu ku Dhaco Culayska Maskaxda iyo Mahadhooyinka</i>	86
<b>LIFAAQYO IYO TIXRAACYO</b>	<b>88</b>
<i>Lifaaqa 1aad: Siyaasadda Hagta Warbaahinta.</i>	89
<i>Lifaaqa 2aad: Xeerka Tifastirka.</i>	90
<i>Lifaaqa 3aad: Hagaha ka-Warramidda Colaadaha.</i>	91
<i>Lifaaqa 4aad: Hagaha Ka-Warramidda Carruurta</i>	92
<i>Tixraacyo:</i>	94

**CUTUBKA 1AAD:  
ASAASKA IYO ANSHAXA  
SAXAAFADDA**

## *Casharka 1aad: Shaqada Wariyaha.*

Wariyenimadu waa qodob dastuuri ah iyo mihnad qof kasta oo muwaadin ah gudan karo isaga/iyada oo aan cidna uga fasax qaadan, waxa uu qori karaa waxa uu arko, wuuna baahin karaa xogta uu helo. Marka dadka caadiga ah sidaas u shaqaynayaan waxaa la dhahaa (Citizen Journalist). Taas waxaa kasoo hor jeeda wariye xirfad leh ahoo lagu ilaaliyo lagulana xisaabtamo anshaxa warbaahinta, ilaalinta xogaha iyo qaadidda mas'uuliyadda hubinta waxa uu baahinayo.

### **Shaqada wariyaha xifdadlaho ah Waa:-**

- Soo ururinta iyo Tebinta dhacdooyinka saamaynaya nolosha bulshada sida arrimaha siyaasadda, dhaqaalah, ciyaaraha, dhaqanka iyo kuwo kale oo badan.
- Ku wargalinta bulshada xog sugar oo aysan horay u ogayn oo ku qotonka xaqqiijin, dhexdhexaadnimo, iyo run ahaansho si ay go'aan ug qaadan karaan.
- Madadaalinta bulshada, wariyaha wanaagsani waa madaddaaliye bulsho, wuxuu soo gudbiyaa hab madaddaalineed saamayn togan leh, taas oo aan ka hor imaanayn anshaxa guud, dhaqanka iyo diinta bulshaddiisa
- Gudbinta xaqqiyooyinka saamaynaysa hab nololeedka bulshada iyo abuuritaanka madal doodeed ay dadku kusoo bandhigaan fikirrada saamaynaya noloshooda, si ay si madax bannaan u gaaraan xal ku saabsan arrimaha taaggan

### **Doorka wariyaha ee horumarinta bulshada**

Inta aynaan ka hadlin doorka wariyaha ee bulshada ka jawaab.

Maxaad wariye u tahay? Qaado wakhti kana fakar su'aashan. Waxaa laga yaabaa in ay kugu soo dhacaan jawaabo ay ka mid yihiin, waxaan u shaqaynaya bulshada, waxaan horumarinaya bulshada, waxaan cod siinayaa kuwa aan codka lahayn IWM.

Waa sax kuwaas oo dhan laakiin bal dhan kale iska waydii, waa ayo bulshadu? Maka mid tahay bulshada adigy? Xagee kaga jirtaa? Dabcan, waa ka mid tahay bulshada, sidaas daraadeed jawaabta saxda ahi waxay noqonaysaa, "Waxaan wariye u ahay horumarinta naftayda iyo dhowridda xuquuqdayda".

Si aan arrintaas isula qaadanno ka fakar inyar, haddii isbitaalka magaalada aad ku nooshahay uusan lahayn kayd dhiig (Blood Bank), yay saamaynaysaa? dabacan adiga ayay ku saamaynaysaa, waayo adiga ayaa hadda lagu geyn karaa cusbtitaalkas aan kaydka dhiigga lahayn!.

Halkaa marka aan marayno aan u so noqonno qodobka ah doorka wariyaha, wariyuhu waxa uu leeyahay doorar muhiim ah oo ay ka mid yihiin:-

- U gudbinta bulshada xaqqiqa ku saabsan dhacdooyinka iyo xaaladaha jira ee noloshooda ku saabsan iyo siinta fursado ay kaga dooddan arrimahooda.
- Waxa uu muraayad u noqdaa bulshada si ay iska aragto oo ay uga fiirsato xaaladaheeda, ka dibna ay wax uga qabtaan dhibaatada ku xeeran. Dadku ma oggola in xaqqiqa ka dhex jirta lasoo bandhigo, waxa ay u arkaan inay dhaawacayso sumcadda deegaankooda sidaas daraadeed in la qariyo ayay doorbidaan, waase muhiim in la ogaado waxa jira si xal loo gaaro.
- La xisaabtanka dadka awoodda leh, wariyuhu waxa uu ku ilaaliya xukuumadda iyo kooxaha kale ee awoodda leh in lagula xisaabtamo awoodda ay leeyihiin iyo shaqada ay bulshada u hayaan.
- Soo bandhigidda gabood-fallada awoodeed sida musuqmaasuqa, ku xad-gudubka sharciga iyo caddaalad darrada.
- Buuxinta booska isku-xirka, wariyuhu waa u qareeme, waxa uu u dhexeeyaa dadwaynaha, xukuumadda iyo kooxaha kala duwan ee bulshada.
- Wariyaha wanaagsani waxa uu udub dhexaad u yahay xorriyada hadalka, dimuqraadiyadda, maamul-wanaagga iyo horumarinta dhaqaalah bulshada.
- Awoodsiinta bulshada gudbinta baahidoodda, ku garabsiinta caddaaladda, iyo siinta fursad ay cabashadoodda ku sheegaan, kuwa aan codkooda la maqal una gaarsiinyaan dadka go'aan gaaridda leh. Waa codka u hadla dadka bulshada dhexdeeda la ilaaway.

## **Maxaa ka reebban wariyaha xirfadlaha ah (Professional Journalist).**

Wariyaha xirfadlaha ahi waa mid ilaaliya anshaxa warbaahinta, qawaaniinta caalamiga ah iyo kuwa dalka/deegaanka uu ka hawl galayo, waxa uu ilaaliyya qofka bulshada iyo wada noolaanshaheeda . Waxaa ka reebban qodobbada wax u dhimaya aaminaadda ay dadku ku qabaan iyo dhex dhixaadnimada wariyaha, sida:-

### **A. Faafinta borobagaandada, kutiri-kuteenta, beenta iyo wararka aan la hubin.**

Qodobkani waxa uu ka hor imanayaa anshaxa suubban ee wariyaha, sheegidda beentu waa qodob halis ku ah go'aan qaadashada wanaagsan ee bulshada. Bulsho waxa ay ku go'aan qaadataa xogta ay hesho. Tusaale, haddii aad baahiso war ku saabsan,

“Tallaalku waxa uu yareeyaa dhasha” waxay keenaysaa in dadka dhagaysanaya/daawanaya/akhrisanaya warkaaga ay diidaan qaadashada tallaalka taasina ay keento in xanuun laga hor tegi kari lahaa fido. Halkaa waxaan ka baranaynaa cashar ah in aan la baahin wax aan la hubin si aanu dhanka taban ugu saamayn go`aan qaadashada bulshada.

### **B. Lacag ku qaadashada sheekooinka iyo wararka.**

Lacagaha lagu qaato warku waxa ay dhaawacayaan dhexdhixaadnimada suxufiga, fursad u helidda in uu xaqiijiyo xogta uu baahinayo iyo aaminaadda dhegaystayaasha.

### **C. U ololeynta siyaasad, shirkad ganacsi ama qolo gaar ah.**

Dadka siyaasadda ku jira, ganacsatada iyo dadka awooddha leh waxay kala aaminsan yihiin fikrado kala duwan. Shaqada wariyuhu waa u soo gudbinta dadka waxa noloshooda saamaynaya, sidaas daraadeed haddii dhinac lagu tiriyo waxa ay dhaawacaysaa aaminaadda wariyaha lagu qabo.

### **D. Xayesiinta iyo xiriirka ganacsiga hay'ad ama xisbi.**

Xayasiintu waa shaqo ka mid ah ilaha dhaqaalaha ee xarumaha warbaahinta. Waa sax xayasiinta iyo baahinta farriimaha gaarka ah in xaruntu ku qaadato lacag laakiin waa in aysan saamayn madax bannaaninada xarunta warbaahineed, warbaahintuna waa in ay si cad u qeexdaa kala madax bannaanida qaybta lacag samaynta iyo suuqgeynta iyo qaybta wartabinta. Wariyaha xirfadlaha ah ma akhriyo xayasiis, umana ololeeyo ganacsi gaar ah, maxaa yeelay waxay ka hor imaanaysaa fursaddii aad u heli lahayd inaad samayso warbixin madax bannaan oo dhex-dhexaad ah. tusaale ahaan, waxaad maanta xayasiisay shirkad cabitaanka samaysa, bil ka dib ayaad ogaatay in shirkaddii ay dalka keentay cabitaan dhacay, bal is waydii sidee ayaad sheeko uga samayn kartaa shirkaddaas? Haddiise aad ka samaysid sidee ayay dhagaytayaashu kuu aamini karayaan?

### **E. Qalloocinta xaqiiqo jirta iyo ka shaqaynta danaha qofaf, shirkad, urur ama fikrad gaar ah.**

Ka warran haddii dadka magaaladu ay ka mudaharaadayaan biyo yaraan deegaanka ka jirta adna aad ka dhigtiid ama qof siyaasi ahi uu u dhigo inay qolo gaar ah taageersan yihiin ama kasoo horjeedaan adigoo og xaqiiqda aad tebinaysid. Taasi waa khalad, waxaad sheegtay been, waxaad ku xadgudubtay dadkii xaqooda doonayay, dadkuna aaminaaddii ay kugu qabeen adiga iyo warbaahintaadaba waad dhaawacday.

## **Tilmaamaha wariyaha wanaagsan.**

Wariyaha wanaagsani waa qof la dareen ah bulshada, dhab u fikir leh (Critical Thinking), hal abuurna leh. Si uu intaa u gaaro waxa uu leeyayah tilmaamahan: -

- Wuxuu daneeyaa inuu wax ogaado – Mar kasta waxa uu dadka waydiyaa su'aal ah maxay waxaani u dhacayaan? Maxaa xilligaan keenay? Waa maxay macnahoodu? Waxan oo dhan waxa uu isku waydiinaya inuu wax badan oo aysan dadku ogayn ama qarsoon ogaado. Ma aha qof wax kasta oo uu maqlo u qaata sida ay yihiin laakiin waxa uu raadiyaa wax uusan ogayn.
- Wax walba wuu hubiyaa- iskama rumaysto waxkasta oo loo sheego. Waxaa maskaxdiisa ku jirta mar kasta, Muxuu qofkani xogtan iigu sheegaya? Maxaa xaqiiq ah oo ka jira arrintan? Ma jirtaa qolo ay dani ugu jirto inay sidan wax u dhacaan? Xog uusan rumaysan dadka lama wadaago ee wuu

**DHAB WAX ISKU WAYDII**

**La soco xaaladaha**  
In aad wax sii qiliimayn kartid waxaa kuu sahiyaa in aad xaaladda la socotid

**Waydii Su'aalo**  
Mar kasta waydii su'aalo maan gal ah si aad u hesho xog wanaagsan oo aad ku qanci kartid

**Baaritaan samee**  
Meelo badan wax ka eeg oo isku misaan dhamaan xogaha muhiimka ah ee ku xiran dhacada

**Hubi xogaha**  
Is-waydii halka xogtani kaaga timid iyo sida ay kuusoo gaartay. Waxaa laga yaabaa in xog aad run u haysato ay tahay wax adiga laguu dhisay

**Gaar go'aan xor ah**  
Xogaha aad heshay iyo xog ogaalmimadaada ku dhis sheekadaada

hubiya markasta, waxa uuna dadka u sheegaa wax uu fahansan yahay oo uu xaqiiqdooodda hayo.

- Wuxuu daneeyaa dadka- wuxuu jecelyahay la kulanka dadka si uu uga helo ama uu u ogado xaaladooddha nololeed iyo waxkasta oo saameeya ama taabta noloshooda.
- Waxa uu ku jiraa tartan – Waxa uu xiiseeyaa in uu ahaado “Ka ugu hor ogada”; waxa uu culayska saaraa in uu si dhakhso ah xogo badan daboolka uga qaado si ka fiican sida suxufiyinta kale ay sameeyaan.
- Waa u Taxaddar badanyahay dhinaca sugnaanta iyo sinnaanta – Ma tixgeliyo kaliya in uu noqdo ka ugu horreeya warka, ee waxa uu ahmiyad siyyaa sugnaanta warka; waxa uuna doonaa in warkiisu noqdo mid run ah.
- Waa dhedhexaad – Lama yimaado aragtiyihisa gaarka ah, dadka kuma marin-habaabiyo qolka wararka; Wuu fahamsanyahay in mas’uuliyadda wariyuhu tahay wargelin ee aanay ahayn wax ka dhaadhicin iyo qalqalo; waxa uu ilaaliyaa in dhagaystayaashii maskaxdoodda kaashadaan, haddiiba la siiyay xaqiijo ku filan oo dhinacyo badan leh ama ka timid .
- Wuu ku adkaystaa yoolkiisa wuuna u dulqaad badan yahay - Waligii jawaab ma waayo; Kamana quusto marka uu u halgamayo inuu daboolka ka qaado xogo qarsoon amaba ay soo waajahaan been loo sheego ama caqabado.
- Wuu dhiirran yahay- wuu ku dhiirranyahay inuu soo wariyo runta xataa haddii culays/hanjabaado lagu hayo.
- Curin ama hal abuur ayuu leeyahay- macnaha kuma shaqeeyo hab kaliya oo ku cel celis ah, waxa uu mar kasta isku dayaa hab kale oo xiiso leh oo uu sheekoooyinka ama warbixinadiisa ugu gudbiyo dadwaynaha.

#### Soo koobid:

- Wariyaha wanaagsan waxa uu raadiyaa xogaha dhabta ah ee saamaynaya nolosha bulshada ee ka jira deegaanka. Waxa uu baahinayo kuma daro aragtidiisa ee waxa uu dadka u sheegaa sida ay wax u jiraan. Ma amino wax kasta oo loo sheego laakiin waxaa mar kasta maskaxdiisa ku jira shaki ah in runtu ay wali maqan tahay. Runtu waxa uu u yaqaannaa waxaa uu sida dhabta u difaaci karo.
- Wariyaha waxa ay masuuliyad ka saarantahay ilaalinta danaha bulshada iyo horumarintooda. Waa in uu dadka awoodda leh kula xisaabtamo masuuliyadaha ay bulshada u hayaan. Wariyaha wanaasgan indhihiisu waxa ay u furan yihiin baahida bulshada iyo horumarinta adeegyada aasaasiga ah.
- Habka loola xisaabtamayo masuuliyiinta waxaa ka mid ah in la soo saaro barnaamijyo bulsho kala duwan ay ka qayb galayaan iyo waraysiyo si toos ah qofka looga qaadayo iyada oo wax laga waydiinayo masuuliyadda uu ummadda u hayo.

#### Layli.

##### 1. Cinwaannada soo socda kee ayay aragtida saxafigu ku jirtaa

- 12 qof ayaa ku dhintay 6 kalena way ku dhaawacmeen shil gaari oo ka dhacay deegaanka X.
- Dab xoog leh ayaa qabsaday suuqa magaalada X.
- Xukuumadda muddadii ay xilka haysay wax ku filan kama qaban la dagaalanka musuqmasuqa.
- Fadhiga baarlamaanka ee berri ayaa looga doodi doonaa wax ka baddalka xeerka warbaahinta.

##### 2. Xulshada sheekooyinka wariyuhu sameeyo waxa ay ku xiran tahay

- Sida dadku u hadal hayaan
- Sida nolosha dadka ay u saamaynayso
- Sida ay dawladda iyo dadka xilka haya u dhibayso
- Sida ay u fuddahay helidda xogteeda.

##### 3. Haddii wariyuhu uu helo xog cilmiyasan oo kasoo baxday hay’ad la aqoonsanyahay waxaa la gudboon.

- In uu sugo inta xogtan ay dadka wada gaarayso
- In uu fahmo xogta soo baxday, dabadeedna hubiyo sax ahaanshaheeda
- In uu waraysto dadka soo saaray si uu wax uga fahmo xogta
- In uu baahiyoo dabadeedna uu sugo dareenka dadku kasoo celiyan.

## Casharka 2aad: Anshaxxa Saxaaafadda

Anshaxxa saxaaafadda waxaa asal u ah sheegidda xog run ah iyada oo la ilaalinayo xuquuqda dadka, deegaanka iyo maamulka. Wariyuuhu waxaa uu dadka caadiga ah dheer yahay aaminaad ay dadku ku qabaan, sidaaa daraadeed waxaa lagama maarmaan ah in uu si madax banaan u hubiyo sugnaanta xogta.

### Run

Shaqada wariyuuhu waa u soo gudbinta dadka runta. Runta looma hayo qeexitaan laysku raacay, waayo qof kasta waxaa run u ah xogta caawisa aqooniisa laakiin sida ugu sahlan qofka wariyaha ah loogu tilmaami karo runta waa, Wuxuu qura ee aad difaaci kartid, hubtidna in ay sidaas wax u jiraan.

Dhegastayaashu waxa ay xaq u leeyihii inay helaan warar run ah, dheellitiran, sugar, iyo inay gudbiyaan afkaartooda iyaga oo marinaya warbaahinta. Suxufiyiintu waxa ay raadiyaan sida ugu wanaagsan ee ay awoodaan in ay u soo bandhigaan xaqiiqda una tebiyaan runta.

Haddaba si loo raadiyo runta, muxuu saxafigu u baahanyahay?

### Run iyo Been

Runtu waa waxa kaliya ee qofku difaaci karo, si dhab ahna u hubo.

Wixii intaa kasoo haray waxaa loo yaqaannaa been. Haddaba wax aadan hubin qofna ha u sheegin maxaa yeelay waa been lamana baahin karo beenta.

### Sugnaan (Accuracy)

Raadinta xaqiiqda

- Si hufan u raadi xaqiiqda.
- Caddeynta xaqiiqada- ka hubi labada dhinac ama labada il-wareed ee ay khusayso: waydii, Tani ma runbaa? sideen ku ogaadaa?. Haddii aanad hubin laba mid yeel hubi oo soo xaqiiji sugnaanta xogtaas ama iska daa sheekada.
- Wanaajji xirfaddaada dhegeysiga dhiifoon iyo qoridda waxa uu qofku ka hadlayo (note-taking) taasi waxay kaa caawinaysaa in aan xogtu ku seegin
- Tebi xaqiipooyinka ama sheeg fikradaha: Tebi dhammaanba waxyabaha macluumaadka muhiimka ah ee ka caawin kara dhegastaha go'aan qaadashaddiisa.
- Haka baqin inaad sheegto marka aanay suurto gal ahayn inaad hesho xaqiiqda dhinac ka mida sheekada, waad qori kartaa "xukuumadda ayaa tidhi XXX, laakiinse ma awoodno inaynu si madax bannaan u xaqiijinno".
- Sax khaladkaaga haddii uu kaa dhaco, (taasi waxay dhistaa kalsoonida bulshada kugu xiran ee ma dhaawacdo)
- Sax oo hubi magacyada dadka iyo ururrada, taariikhaha, lambarrada iwm, ka taxadar mar walba in sida ugu saxan aad u qortid ama ugu dhawaqdid magacyada dadka, magaaloooyinka, ururrada iyo shakhsiyadkaba. Si la mid ah iska sax oo hubi xilalka iyo shaqooyinka.

### Xaqiiq ku salaysnaan iyo dhexdhedaadnimo (Objectivity & Impartiality):

- Waxaa la rabaa in aad ururinta, falanqeenta, iyo tebinta u samaysid si dhexdhedaad iyo daacad ah; oo aadan u xaglin/taageerin xisbi siyaasadeed, dad aad isku isir tiihin, ama aadan kooxo iyo cid kale ku dulmin
- Dhinac iska dhig fikradahaaga- ka taxaddar rabitaankaaga.
- Dabagal sheekada meelkasta oo ay kuu hogaamiso.
- Noqo mid madax bannaan, ka fogow culeys dibadeed ama gudeed oo kugu kallifaya inaad xaglis.
- Kala saar warka iyo ra'yiga, waa muhiim in ra'yiga laga saaro gaar ahaan susufiyiinta iyo hay'daha warbaahineed waxa ka soo baxaya.



## **Madaxbannaani (independence).**

- Xor ka ahaw culaysyada dibadeed sida laaluushka ama hadiyadaha, (oo ay ku jirto lacagta ay weriyeyaasha qaarkood qaataan ee loo yaqaan Qabax/Sharuur), hanjabaadda ama culeysyo kale oo ka yimaadda xukuumadda, siyaasiyiinta, kooxaha ciidamada, qabaa'ilka iwm; culeysyada dhaqaale ee ka yimaadda ganacsatada (xayeyisiiyada iwm).
- Ka madaxbannaanow saameynta gudaha oo ay ku jiraan mulkiilayaasha warbaahinta kuwaasi oo u yeeriya wariyeyaasha inay qoraan sheeko ammaanaysa siyasi; ganacsatada xayeyisiiyada loo sameeyo kuwaas oo u sheega suxufiyiinta inaysan tebi sheeko wax ka sheegaysa shirkadhooda, iwm, waxaa muhiim ah (Kala saaridda shaqaalaha soo saarayaasha ah, tifaftirayaasha iyo shaqaalaha xayeyisiiyada).
- Ka fogow danaha iskhilaafsan (soo tabinta warbixinta khuseysa saaxiibbadaa ama qoys iyo aqbalidda haddiyadaha).

## **Dheellitir (balance).**

- Sheeg dhinacyada kala duwan ee sheekada. (“Ha qaadan dhinac kaliya, sheeg dhinacyada sheekada oo dhan”. “Dhinac kaliya oo aad qaadato waxay la mid tahay war ma’aha.”)
- Ha illawin inay inta badan jiraan wax ka badan laba dhinac- maxaad ka yeeshay dhinacyadii aaway dhinacyadii kale? Tusaale ahaan ma aha oo kaliya xukuumadda iyo mucaaradka ama xukuumadda iyo jabhadaha- aaway aragtiyihii dhinacyadii kale sida dadkii caadiga ahaa, bulshada rayidka ah iwm?)
- Sii jawaabta ay xaqa u leeyihiin, ogolloow dadka kuwa lagu eedeeeyey ama lagu ashkateeyey inay qalad sameeyeen inay ka jawaabaan eedeyntaas.
- Isu dheelitirnaan loogama jeedo inaad wakhti isku mid ah siiso dhinacyada kala duwan; ama soo tabiso sheeko aan run ahayn, ee waa in laga helaa xogtaada labada dhinac.

## **Sinnaan & daacadnimo.**

- U aqoonso naftaada saxafi, ha duuban siraha dadka, qaab sir ahna wax ha u duubin (ilaa oo ay jirto sababo danta guud ah oo lagama maarmaan u ah).
- Ixtiraam oo dhawr siraha dadka u gaarka ah (ilaa oo ay jirto sababo danta guud ah oo lagama maarmaan u ah).
- Xus ilwareedyada aad ka xigato warbixin - haka qishin war ilwareed kale, (ka fogoow war ilwareed kale leeyahay inaad soo min guuriso oo lahaanshiyahiisa sheegato).
- Ha muujin/baahin carruurta ama dadka u nugul in la takooro (dhibbane kufsi, dadka la nool xanuunka HIV-AIDS iwm) ilaa ay raalli ka noqdaan ama oggolaadaan. Hubi in ay si sax ah u fahmeen saamaynta uga iman karta baahinta muuqaalkooda ama codkooda.
- Daacad ka noqo inaad dadka siiso fursadda ay xaqa u leeyihiin inay jawaabaan (maaha inaad mar telefoon u dirto), waa inaad xaqiijiso in dalabkaagu si toos ah u gaaray.
- Ka taxaddar inaad dadka laamaha amnigu soo xiraan ku sheegto danbiileyaal, adeegso eedeysanayaal, ka hor intaan dambi lagu helin oo aan la xukumin.
- Eedaysane maxkamadayntiisu socoto ha baahin muuqaalkiisa ama sawirkiisa ee qari wajigiisa.

## **Magac dilka**

Qof kasta waxa uu xaq u leeyahay in aan arrimihiisa shakhsiga ah lagu xadgudbin, la ilaaliyo shafartiisa, lana dhowro xuquuqda dastuurka iyo qawaaniintu siiyeen. Ku takri falka awoodda oo ay ka mid tahay been ka sheegidda qofka, ku talax tagga noloshiisa gaarka ah iyo dhaawaca sharaftiisu ma aha wax anshaxa saxaafaddu bannaynayo.

Wariyaha wanaagsani ma baahiyoo wax uusan hubin inay yihiin run biyo kama dhibcaan ah dadkuna wada aamini karaan. Ma bannaana in qofka isaga oo aan ogayn wax laga duubo, la baahiyoo eed loo jeedinayo isaga oo aan fursad la siin, sawirradiisa, codkiisa iyo muuqaalkiisa loo adeegsado baahin dhaawacaysa sharaftiisa. Soo gudbinta xog run ahi waa mas'uuliyadda koowaad ee wariyaha. Qofka ku takrifalaya awoodda uu leeyhaay ama ku xadgudbaya mas'uuliyadda saaran haddii xog laga baahiyoo looma fasiran karo magac dil iyo dhaawac sharaftiisa ah.

## Soo koobid:

- Shaqada wariyenimadu waxa ay ku salaysan tahay akhlaaq wanaag. Dhegaystayaashu waxay xaq u leeyihiin inay helaan xog run ah oo sugar. Dadka laga warramayana waxa ay xaq u leeyihiin in aan sharaftooda iyo noloshooda shakhsiga ah la fara gashan.
- Wariyaha xirfadlaha ah ee waraysiyada qaada, dooddaha qabta, warbixinnada sameeya ama wararka tabiya waxaa looga baahanyahay in uu ka dheeraado wax kasta oo dhaawici kara kalsoonida dhegaystaha iyo aaminaadda lagu qabi karo dhex-dhexaadnimadiisa.
- Wax kasta oo saamaynaya madax bannaanida wariyaha iyo dhx-dhexaadnimadiisa ama luminaya aaminaadda dadka waa ka mamnuuc wariyuuhu in uu sameeyo.
- Sida diunteenna islaamku u mamnuucday beenta ayay mar kasta beentu mamnuuc noooga ahaanaysaa. Sida diunteenna Islaamku noo amartay in aan iska hubino war kasta oo naloo sheegoo si aynan dambi ugu dhicin ayaan isaga hubinaynaa xog kasta. Sida Ilahay uu inooga digay malaha iyo kutiri-kuteenka ayay mamnuuc uga tahay shaqadeenna. Sida diintu u ilalisay sharafta qofka oo ay bani aadamka u karaamaysay ayaan isaga ilaalinaynaa wax kasta oo dhawacaya karaamada qofka iyo sharaftiisa.

## Layli:

### 1. Haddii mas'uul xil sare haya uu xog sheego, waxaa ila gudboon:-

- A. In aan baahiyio xogta uu sheegay, haddii cid ka jawaabaysa ay jirtana aan fursad siiyo
- B. In aan Xaqiiyo xogta uu sheegayo oo haddii uusan caddayn u hayn ama ay been tahayna iska dhaafo.
- C. In aan waydiyo su'aalo badan isaga iyo qof kasta oo xog ka haya sheegashadan
- D. Intaba in aan sameeyo.

### 2. Haddii qof eedayn loo jeediyay uu sameeyo mid ka mid ah qoddobadan, waxaan tabinaya in uu diiday in uu ka jawaabo su'alalahayga

- A. Haddii uu taleefoonka iga qaban waayo ama farriin aan u diray uu kasoo jawaabi waayo.
- B. Haddii xasiiskiisa in aan galoo la ii diido.
- C. Haddii xog hayntiisu ay ii sheegto in uusan doonayn in uu warbaahinta la hadlo
- D. Haddii uu si cad iigu sheego in uusan doonayn in uu warbaahinta la hadlo

# **CUTUBKA 2AAD: WARKA**

## *Casharka 1aad: Waa maxay War?*

Shaqada ugu horraysa ee qofka wariyaha ah qabto waa soo tabinta dhacdo ama xog cusub. Wixii aan ahayn dhacdo cusub oo war ah waxaa loo yaqaanaa war fudud (Soft News). Haddaba waa maxay War?

“Warka wanaagsani waa wax qof, ama kooxi aanay doonayn in la daabaco ama la tebiyo, wixii kasoo hara waa xayeeyisiis”

### **Soo koobid: Warku waa**

- Soo tabinta dhacdo xaqiiq ah oo ku salaysan xaalad jirta.
- Waa inuu cusub yahay –waa inuu yahay dhacdo cusub ama aan aad loo ogeyn (tabinta wax cusub ama xogo badan oo khuseeya wax horeba loo ogaa).
- Waa inuu xiiso leeyahay, yaab leeyahay, mucjiso yahay ama aan la fileyn (aan caadi ahayn) tusaale ahaa warka ah “nin baa qaniinay eey”!
- Waa inuu xidhiidh la leeyahay bulshada kugu xiran: oo uu taabanayaa ama u dhawyahay bulshadaada, saameyn ku leeyahay noloshooda ama haddii kale uu ahmiyad u leeyahay oo uu khuseeyaa wax iyaga ku dhacay iwm.
- Laga yaabaa inuu khuseeyo wax la saadaalinayay (kulanka baarlamaanka ama siminaar) ama waxaan la saadaalin karin(Duufaan ama Duqeyn).
- Soo bandhigid ku takrifal awooddeed, caddaaland-darro ama shaqo si qaldan u socota.
- Wax ku saabsan dadka –waa dad aad loo yaqaano ama caan ah (madaxda dowladda, heesaa caan ah, gabayaa) ama dad caadi ah oo wajahay ama sameeyey wax qayrul caadi ah.

Dhammaan waxa ugu muliimsan wararka waaweyni waa wax qorsoonaa ama la yaab leh, waa wax cidda ay khuseysaa aanay doonayn inaad ogaato adigu. Markaad wareysanayso qof, dhegeysiga hadalka, akhriska warsaxaafadeedka ama ka qaybgalka shir jaraa’id haka fikirin wax ku saabsan waxay kuu sheegayaan, ka fikir waxaanay kuu sheegayn. Sabab? Tani waxay kaa caawinaysaa inaad waydiiso sua’alo fican oo Aad hesho xogta dhabta ah.

### **Sheeko-wareedka wanaagsani waa:**

#### **Sidee u sheegi kartaa marka aad hayso sheeko-wareed wanaagsan: Is weydii adigu?**

- Ma xiiso galinaysaa dhegaystaha? Ma u xiiso galinaysaa in ay daayaan hawsha ay hayaan oo ay dhageystaan idaacadda ama telefeshinka? Mise jawaabtooda waxay noqonaysaa “maxaan ka dhegaystaa?” (Haddii aad sidaa uuga shakisantahay: is weydii: sheekadan ma u sheegi karraa hooyaday, walaalkey ama saaxiibkey?)
- Ma wax cusub baa? Mise waxay la xiriirtaa wax cusub (ama waa wax cusub oo ka yimid wax horay u jiray)
- Saamayn ma ku yeelan kartaa dad badan? sheeko kasta midda ka saamaynta badan ayaa xiiso galinaysa dhegaystaha.
- Isbaddal maku samayn kartaa nolosha dadka? Sheekadaadu saamayn xun ama san maku yeelan kartaa dadka? Mise saamayn horumarineed ma ku yeelan kartaa nolosha dadka? (Waxaa dhici karta in ay saamayn xun ku yeelan karto nolosha dadka) Haddii ay sidaas noqoto, kama dhigna in ay tahay sheeko xun balse aad ayaad uga firsanaysa in Aad tebiso warkaas.
- Qofku ma doonayaa in uusan ka hadlin arrin? Sheekooyinka ugu wanaagsani waa kuwa la qariyo.
- Sheekooyin kale ma kasii samayn kartaa? Sheekada aadka u wanaagsani waa sheekada lahaan karta xaglo badan oo laga galoo kuuna hogaamin karta in Aad kasii samaysid sheekooyin kale.

### **Noocyada warka.**

Warku waxa uu u qaybsamaa laba qaybood oo kala ah “War Culus” iyo “War fudud”. Warka culus waa sheekada kor ku xusan oo ah dhacdo cusub oo saamayn ku leh nolosha bulshada.

## **Warka fudud- Soft News.**

Sheekada horay warbaahinta uga baxday oo mawduuceeda laga hadlay ma aha “War culus”. Waxaa loo yaqaannaa war fudud. Waxaa laga yaabaa inay xiriir la yeelato war ama dhacdo war ahaan looga sheekeeyay ama dhacdo aan cusbayn tusaale ahaan:

### **Marka uu warku xiriir la leeyahay.**

Marka dhacdo dhacday la tabiyo sida: “5 qof ayaa ku dhimatay dab ka kacay suuqa” marka hore waa dhacdo cusub oo war ah, laakiin marka galabta la doonayo in sheeko laga sameeyo waxa laga hadlayaa waxa uu noqonayaa dhacdo oo ma cusba, sida “Maxaa keenay dabkii suuqa ka kacay” “Saamaynta ay ku yeelatay dadkii suuqa ka ganacsan jiray” “Dabkii todobaadkii hore baabi’iyay suuqa saamaynta ku yeeshay sicirka suuqa” Intaas marka laga sheekanayo waa war fudud.

### **Marka uusan warku xiriir la lahayn.**

Sheekooinka wariyuhu tabiyo, sida arrimaha carruurta, haweenka, dhaqaalaha, dhaqanka, siyaasadda, dalxiiska, waxbarashada ee loo sameeyo habka warbixinta (Feature), Falanqaynta (Analysis), Dooddaha (Debates), Sheeko wareedka (Reportage) iwm ee aan ku xirnayn dhacdo dhacday waa qayb ka mid ah warka fudud.

“Gudniinka gabdhaha iyo saamaynta uu ku leeyahay dhalmada” Sheekadani waa mid xiiso badan laakiin war dhacay xiriir lama laha, sidaas darteed waxaa loo samayn karaa habab kala duwan, sida in falanqayn laga sameeyo, warbixin laga sameeyo ama cid laga waraysto.

“Dhibaataada nololeed ee soo wajahda carruurta darbi jiifka ah” tanina waa sheeko laga warrami karo iyada oo lagu darayo hal-abuurnimo. Mawduucani wax xiriir ah lama laha dhacdo war ah oo hore u dhacday sida mawduucyada hore.

### **Soo koobid:**

- War (Culus) Waxaa loola jeedaa dhacdo deg deg ah, dadka saamaynaya oo xiiso leh tasoo dhacday xilli dhow dadkuna aysan ogayn. Haddii si un dadka ay u gaarto xogtaasi waxay ka baxday war -culus- nimadii waxaana wariyaha la gudboon in uu sameeyo waxa xiga sida in uu falanqayn ka sameeyo ama uu dood ka qabto arrinta dhacdada ee hore u dhacday.
- Dhacdo kasta oo dadka ku cusub waa in la tabiyo marka ay cusub tahay, laakiin waa in aan halkaas looga harin oo saacad kasta waxa ku so kordhay, waxa keenay iyo sida uu hadda xaalku yahay laga hadlo. Haddii aan laga hadal arrintasi, kusoo celcelinta sheekadu waxay noqonaysaa War la qabaa Xiiso maleh
- Sheeko kasta oo wariyuhu sameynayo waa in dadka dhegaysanaya ay u gudbiso fahan buuxa oo ku saabsan waxa wariyuhu ka hadlayo.
- Dhacdooyinka caadiga ah ee la socda nolosha bulshada ee aan cusbayn marka laga warramayo, waxaa wariyaha la gudboon inuu ka eego dhanka ay ka xiiso badan tahay ee ay ka cusub tahay. Tusaale ahaan haddii wariyuhu uu ka waramyo Sida xanuunka macaanka (Sokorwgu) u waxyeelleeyo kilyaha Waa in uu raadiyo daraasad cusub, wax keenay inuu hadda arrintan ka warramo iyo sheeko xiiso leh oo ku saabsan waxa dadku doonayaan in ay ogaadaan oo aan ahayn wixii ay hore u ogaayeen.

### **Layli:**

#### **1. Warku waxa uu cusub yahay.**

- A. 24 saac oo ka billaabmaysa marka warka la ogaado
- B. Inta war ka wayn uu soo baxayo
- C. Inta dadku ka ogaanayaan oo cidi baahinayso
- D. Inta dadku hadal hayaan.

#### **2. Ka jawaab su'aalaha soo socda.**

- A. Sidee lagu ogaan kara saamaynta warku leeyahay ka hor inta aan la baahin?
- B. Sheekooinka saamaynta leh xaggee laga helaa?
- C. Haddii wariyuhu xog waayo oo uusan fahan buuxa ka haysan dhacdada dhacday maxaa la gudboon?

- D. Goorma ayay tahay in dhacdada warka ah la xaqiijiyo?
- E. Sidee ayaa sheeko looga samayn karaa dhacdo aan war xiriir la lahayn?
- F. Yaa “War-sameeye” ah?
- G. Kala qeex war culus iyo war fudud?
- H. Maxay ku kala duwan yihin labadan war “15 qof ayaa ku dhintay 20 kalena way ku daawacmeen dabaylo ku dhuftay deegaanka X” iyo “Caanaha lo’da oo la ogaaday in laga helo bakteeriyo ay hooyada uurka leh ay ilmaheeda xanuuun u gudbiso”

### *Casharka 2aad: Qoridda Sheeko-wareedka*

Sheeko wareedku waxay noqotaa laba qaybood. Sheeko “War” “Dhacdo Cusub” ku saabsan oo ah nooca loo yaqaan warka culus. Noocan marka la qorayo waxay leedahay shuruudo iyo qaab qoraal la raaco:

- Waa in lagu bilaabaa warka xogta muhiimka ah.
- Waa in sheeko wareedku ka jawaabtaa dhammaan su’alaha muhimka ah sida:

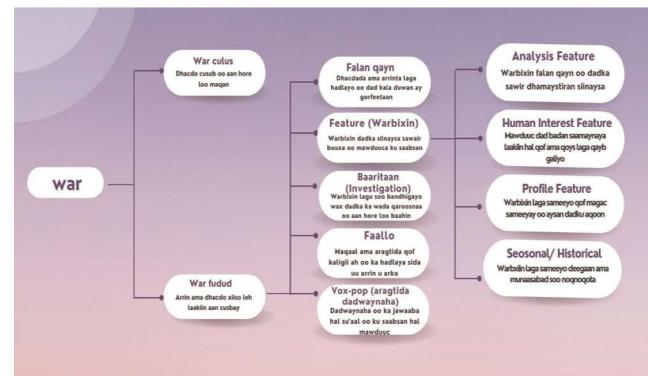
  1. Maxaa dhacay?
  2. Xagee ka dhaceen/dhacday?
  3. Goorma ayay dhaceen/dhacday?
  4. Yaa sameeyay/ku lug lahaa?
  5. Sabab/ Maxaa keenay? Oo lagu daray
  6. Sidee wax u dheceen?

- Waxa uu u qaybsamaa saddex qaybood oo kala ah:

**Billow:** Xogta ugu muhiimsan

**Dhex:** Muhiimadda kusoo xigta

**Dhammaad:** Xogta ugu muhimad yar



**Dhex:** Ku faahfaahi dhacdada warka ah. Halkan waa meesha qofku sida wayn ugu fahmo waxa dhacay ee warka ah iyo waxa keenay, waxa ay qaybtani dhegaystayaha ka caawisaa inuu helo xog badan oo ku saabsan dhacdada laga sheekaynayo.

**Dhammaad:** Waa gaba-gabada. Waxaa qaybtan lagu sheegaa xaalku sida uu hadda yahay, waxa uu ka dhigan yahay arrinkan, waxa hadda ku soo beegay iyo waxa ku xigi kara. Halkan ma aha Meesha lagu yiraahdo “Ma aha markii ugu horraysay” maxaa yeelay, haddii aysan ahayn markii ugu horraysay waxaa su’al la galinayaa warka aad ka hadlaysid, maxaa yeelay warku waa inuu cusub yahay.

### **Soo koobid:**

- Sheeko wareedka waxaa laga billaabaa waxa cusub ama xiisaha leh ee keenay inaad sheegto. Haddii ay tahay dhacdo war ah (Cusub) oo dhacday waxaa laga billaabaya sheekada dhacday ee guud dhacdooyinka ku dhex jira midda ugu dambaysay tusaale Shil gaari oo dhacay ayaad ka warramaysaa kuma billaabaysid Shil gaari ayaan ka dhacay deegaanka BTJ Laakiin waxaad ka billaabaysaa marka uu shilku dhacay maxaa ka dambeeyay ee ka dhashay, dabcan waxaa ka dhashay dhimasho iyo dhaawac. Halkaas ayaan laga billaabaya oo waxaad tabinaysaa “5 (tiro) qof ayaa ku dhintay 3 (tiro) kalena way ku dhaawacantay shil gaari oo ka dhacay deegaanka BTJ” Shilka gaari waxaad ka hormarinaysaa dhimashada maxaa yeelay iyada ayaa dambasay kana saamayn badan shilka.
- Marka aad qoraysid war, ka jawaab dhammaan su’alaha ay dadku is-waydiinayaan ee ku xeeran mawduuca aad

ka hadlaysid oo ay ka mid yihiin waxa dhacay, halka ay ka dhaceen, goorta ay dhaceen, cidda samaysay, xaalku sida uu hadda yahay iyo waxa ay ka dhigan tahay dhacdadan (Sabab). Haddii intaas ama mid ka mid ah aad jawaab u waydo waxaa maqan xog muhiim ah oo dadku doonayaan. Raadi markasta wax cusub.

- Xiisaha warka waxaad ku ogaan kartaa adiga oo is-waydiya in mawduucan uu u qalmo inaad uga sheekaysid saaxiibkaa, walaalkaa ama qof aad ixtiraam u hayso. Haddii aadan u quurayn in aad u sheegtid ama aad kala xishoonaysid ama uusan xiisanayn ha u sheegin dadka badan ee ku dhiegaysanaya iyaguna ma xiisayn doonaane.
- Waxaa la isku raacay in shaqada warbaahinta ee gudbinta warka cusub ay hoos u dhacayso, maxaa yeelay waxaa saameeyay warbaahinta bulshada (Social Media). Waxaa wararka qoraya dadka caadiga ah (Citizen Journalists), dadka xilalka haya iyo khubarada, sidaas daraadeed macne badan samayn mayso in wariye wakhti badan uu galiyo ka warramidda wax dadku wada og yihiin. Iyadoo intaasi jirta ayaad haddana sheegi kartaa warka ugu cusub!

### *Casharka 3aad: Xaglaha ama Diiradda Warka*

Xagal waxaa lagu macneeyaa dhinaca ama docda uu sida gaarka ah wariyuhu u doorto in uu ka sheekeeyo. Waxa uu noqon karaa waxa ku cusub sheekada haddii ay tahay sheeko horay u baahday tusaale ahaan “Dab ayaa qabsaday suuqa magaalada” Waxaa xagal cusub noqon kara haddii aad hesho xog cusub sida in dabku uu saameeyay quiimaha bariiska magaalada. Waxaa kale oo xagal wareed cusub noqon kara dhacdo aan war la xiriirin oo aad doonayso inaad si gaar ah adigu uga warranto sida adiga oo doonaya in aad warbixin ka samayso dhallinyarada iyo shaqo yaraanta ayaad si gaar ah u dooran kartaa “Doorka hannaanka waxbarashada dalku uu ku leeyhay shaqo yaraanta dalka”.

Soo koobid, haddii an ku samayno, Xagasha warka ama sheeko wareedka waxaa loola jeedaa waxa cusub ee aad ka hadlayso oo dhinaca aad ka eegaysid oo aad ka dhex dooratid mawduuca guud.

Arrinta muhimka ah waa inuu caddeeyo mawduuca sheekada iyo meesha ugu muhiimsan ee ay sheekadaasi ka hadlayso ama docda uu doonayo in uu ka galo sheekada. Docda ama xagasha warku wuxuu u taagan yahay “wiish” maxaa yeelay wuxuu soo jiitaa dareenka dhegeystayaasha. Si loo soo saaro sheeko wareed, saxafiyiintu waxay u baahanyhiin inay helaan diirrad cayiman.

### **Xulashada Diiradda warka iyo sheeko wareedka**

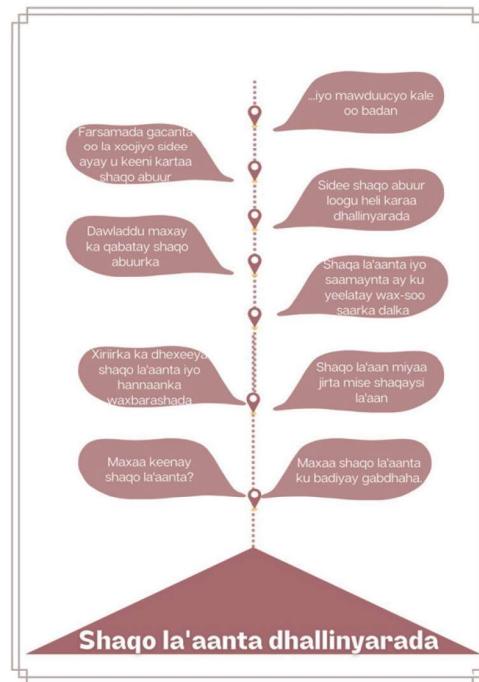
Dhacdo wareedyada ama xaaladaha wararku waxay leeyihiin doco ama xaglo miro dhal ah, waxayna ku xiran tahay hadba diiradda uu wariyuhu ka xusho ama ka galo:

- Docdee ama xagashee ugu cusub? (Tusaale ahaan diiradda warku waxay noqonaysaa dhacdo hadda dhacday ama waxay noqonaysaa war cusub oo daba socda dhacdo hore loo wariyey).
- Docdee ama xagashee ugu xiiso badan? (waxay ku xidhan tahay waa kuma dhegeystahaagu?)
- Xagashee baa dadka intiisa badan saameeynaya?
- Sheekada ma in badan baa laga warramay? Haddii jawaabtu “haa” tahay ,ku soo dar wax cusub oo xiiso leh si ay sheekadu u noqoto mid cusub oo la xiiseeyo.

### **Xaglaha sheekooinka wararka.**

Marka la diyaarinayo war ama falanqeeynta sheekooinka wararka, saxafigu wuxuu raadiyaa:

- **Dhacdo wareed** (Duqeyn ama qarax, shil dhacay, shir saxaafadeed, iwm), warbixin sannadeed, ama xaqiil cusub oo ku saabsan dhacdo hore u dhacday.
- **Horumar ama war cusub oo dhiillo leh** ( Shuban biyood markii ugu horeysay dillaacay) ama wax hoos u dhacay ama sare u kacay sida kor u kac ama hoos u dhac ku yimid tirada dadka qaba cudurka HIV- ga.



- **Warbixin cusub, war saxaafadeed ama war murtiyeed** khuseeya arrin ama xaalad, taasi oo ku soo kordhinaysa xaqiiq cusub ama fikrado khuseeya xaalad.

### Dhinacyada mawduucyada guud.

Markaad haysato mawduuc guud oo kaliya ama xaalad aad doonayso inaad sheeko ka dhigto. Sida tusaale ahaan saboolnimada, kufsigaa, xuquuqda carruurta iwm:

- Waydii dadka aad xiriirka la leedahay iyo kuwa kale ee aqoonta u leh mawduuca. Maxaa ku cusub mawduucan? Fikrad sheeko laga samayn karo hayaan mawduucan? iwm.
- Samee cilmi baadhis hor dhac ah- ururi xaqiiqda. Is waydii waa ayo cidda haysa daraasadda ama xogta kiisaska kufsigaa?
- Raadi xogta hal ama labo kiis oo la isticmaali karo si arrinta diiradda loo saaro oo ay mid weyn u noqto. Tusaale ahaan; kiis ku saabasan kufsi ka dhacay xarun barakacayaal, waxaa loo isticmaali karaa si diiradda loo saaro oo looga dhigo arrin ama dhacdo weyn oo ifisa dhibaatada baaxadda leh ee kufsi ee ka jirta xeryaha barakacayaasha.
- Sannad-guuro , xus dhacdo waxay u noqon kartaa wax lagu soo jiito dhegeystaha sheekada ama warka ; tusaale ahaan maalinta Caalamiga ah ee dadka Naafada ah ; Maalinta Madaxbannaanida dalka iyo wixii la mid ah.
- Tixgali nooca sheekada (wararka, falanqeynta wararka, maqal dadku xiiseeyo, iwm)
- U eeg xagasha (iyo nooca sheekada) si aad u ururiso xaqiiq badan.
- Haddii xaqiiqda docdii ama xagasha warka aanad heli karin tuur fikradda sheekadan, sheeko kale raadi Sheeko qof ku salaysan laakiin dad badan saamayn ku leh (Human Interest Stories).

Suxufigu waxa uu diiradda saaraa hal ama laba qof kuwaasi oo haya sheekooyin shakhsiyeed oo la sheego. Tani waxay noqon kartaa dad ku lug leh dhacdo wareed ama kuwo sheekooyinkooda loo adeegsan karo in lagu soo ifbixiyo dhibaato ka jirta bulshada dhexdeeda.

- Qof ku waxyeeloobay dhacdo dhib badan sida daadadka, dab iyo wixii la mid ah.
- Qof wax yar ka hor jago loo magacaabay ama loo doortay jago cusub waxaa laga sameyn karaa sheeko taariikh nololeedkiisa ku saabsan oo qeexeya waxyaabo la xiriira noloshiisii hore iyo waxa uu qaban jiray.
- Qof naaf ah.
- Carruurta darbi jifka ah.
- Macallin, Dhakhtar, booliis ah iwm.

Sheekada khusaysa dadka (Human Interest Stories) waxay si ugu xidhan tahay wararkii u dambeeyey (furitaanka xarun cusub oo caawisa carruurta Awtiisamka qaba, tusaale). Laakiin muhiim maaha inay sheekadaasi ku xidhanaato warka –mararka qaar sheekada shakhsigu waa mid aad u xiiso badan ama aan la filayn waxaanay isu taagi kartaa keligeed iyadoo aan ku xidhnayn warka.

Suxufiyiintu waxay sidoo kale wareystaan dad si weyn loo yaqaan ka dib waxay ka qoraan sheekooyin ay dadku xiiseeyaa “Taariikhda qofka (profile)” ama “sheekooyink kale oo faahfaahin dheeraad ah bixinaya (portrait stories)” oo ku saabsan noloshooda iyo shaqooyinkooda. Tusaale ahaan:

- Heesaa caan ah, Gabayaan ama qof kale oo caan ah.
- Qof hadda loo magacaabay jago (tusaale duqa cusub ee Caasimadda Muqdisho)
- Qof ganacsiga horyaal ku ah sida mulkiilaha Shirkadda Dahabshiil.
- Qof gaadhay guul muuqata, qof buur aad u dheer koray, tartame gabayaa oo guuleystay, iwm.

Inta badan dadkan waxa lala yeeshaa wareysiyo iyadoo sheekooyin laga qoray marar badan. Sidaa darteed suxufiyiintu waa inay isku dayaan inay waydiyyaan dadkan su'aalo ka duwan kuwii hore.

### Noqo qof badbaddali kara xagasha warbixinta

U dabacsanaw xaglaho warka iyo sheeko wareedka markaad cilmi baadhista iyo qoraalka sheekada wado, haka

baqin inaad beddesho xagashaada, haddaad hesho mid ka fican. Badi sheekooyinka waa weyni waxay leeyihiin xaglo macquul ah iyadoo ka ugu fican ianu noqon karin ka ugu horreya ee aad ka fikirtay.

Xusuusnow, sheekadu waa sida basasha oo kale –

waxay leedahay lakabyo kala duwan (iyo xaglo) faro badan iyadoo inta badan wadnaha sheekadu ay qarsoon tahay.

Sidoo kale markaad xulanayo dhinaca aad ka galayso sheeko wareedka, ha illaawin inaad tiixgaliso inay sheeko cusub tahay iyo inay tahay sheeko hore oo si buuxda loogu baahiyey idaacaddaada ama warbaahinta kale. Ha u sameyn sheekada si la mid ah sidii horay ay ugu sameeyeen wariyeasha kale, ka eeg dhinac cusub, ka eeg daba galka sheekada”. Sheeko wareed kasta waxay noqon kartaa mid socota oo leh wajijo faro badan oo sheekada sii wadi kara, taasi oo diiradda saari karta dhinacyo kala duwan oo xog dheeraad ah u gudbinaysa dhegastaha.



#### Soo koobid:

- ★ Marka sheeko wayn ay dhacdo ama mawduuc guud oo qofka wariyaha ahi uu doorto waxaa ku adkaanaysa in uu ka sameeyo sheeko dhammaystiran oo la fahmi karo. Tusaalc, haddii qofku uu doorto xaalufka deegaanka waxay u kala bixi kartaa in ka badan 5 mawduuc oo hoose (Angles) kuwaas oo mid waliba la rabo in laga waraysto ugu yaraan saddex (3) dhinac. Haddii aan sidaas la yeelin mawduuc kasta waxaa laga tagayaa isaga oo aan la fahmin.
- ★ Sheeko kasta oo wariye sameeyo haddii uu doorto in uu warbixin (Reportage) ka dhigo waxaa khasab ah in ay sheekada ka qayb galaan ugu yaraan saddex (3) qolo oo mid ka mid ah uu gudbinayo farriinta fahanka ama falanqaynta waxa ay arrintani ka dhigan tahay.
- ★ Sheekada ugu kooban ee wariyuuhu doorto xagal gaar ah way ka qurux badan tahay sheekada qofku iska sameeyo isaga oo aan dooran xagal ama dhinac uu xoogga saaro.
- ★ Haka tagin sheeko adiga oo aan dadka siin xog ku filan oo fahan dhammaystiran keeni kara.
- ★ Sheekooyinka Warka culus (Hard-news) ka ah uma baahna in xagal laga doorto maxaa yeelay iyada hal abuurnimo uma baahna oo waa la garanayaa sida loo sameeyo iyo sharciga loo maro marka la samaynayo.

#### Layli:

#### 1. Imisa xagal ama dhinac ayay sheekooyinkani yeelan kartaa ? Mid kasta ka qor ugu yaraan 5 sheeko oo isla mawduuca ah.

- A. Dhibaatada qaadka
- B. Caqabadaha dadka Naafadaha ah haysta.
- C. Shilalka gaadiidka
- D. Nadaafadda.

#### 2. Ka jawaab su'aalaha soo socda.

- A. Waa maxay farqiga u dhexeeya xagasha iyo cinwaanka sheekada?
- B. Maxay tahay sababta sheeko walba xagal loogu doorto?
- C. Imisa xaglood ama mawduuc yare ayaa sheeko kasta lagu soo qaadan karaa? Sharraxaad ka bixi.
- D. Xagasha sheekada ma wariyaha ayaa doorta mise tifaftiraha ama madaxa wararka?

#### Casharka 4aad: Ilaha Wararka (Sources)

Marka qofku mawduuc wanagasan uu helo waxa ku xiga oo dhismaha sheekada muhiim u ah waa in uu helo cid uu ka waraysto ama uu kasoo xigto. Dadka sheekada laga waraysto (Sources) Waxa ay u kala qaybsamaan laba qaybood oo kala ah Qofka ay arrintu tooska u saamaysay ama ay tooska ula xiriirto oo ah. “Primary Source” waa qof kaaga warramaya sheeko isaga saamaysay ama uu yahay qofka kaliya ee sida dhabta ah uga warrami kara, iyo “Secondary

source” waa qof kaaga warramaya sheeko cid kalae kasoo gaartay ama qofka sheekada ku soo galaya xil uu hayo, khibrad ama goobjoogenimo.

**Primary Source:** Qofka kaaga warramaya sheekada isaga ku dhacday waa u muhiim sheeko kasta. Haddii sheekada la waayo cid ay ku dhacday oo kaaga warramaysa khibraddisa shakhsiyadeed waxay u dhigan tahay in sheekadaasi aysan jirin oo aad adigu samaysanaysid tusaale ahaan:-

**B.** Badda ayaa ku soo rogmatay deegaanka Barwaalo. Wuxaad warinaysaa in dad ay ku hanti beeleen. Haddii laga heli waayo sheekadaada dadkii ay saamaysay arrintan qof ka mid ah macnaheedu waxaa weeye ma hubtid sheekada aad sheegaysid, sidaas darteed uma qalanto in dad loo baahiyoo. Isha koowaad ee warku Source-ga sheekadan waa dadka ay ku dhacday arrinta oo ay hantidii ka baabi’isay.

**T.** Dhibaatada gudniinka gabdhuhu uu leeyahay haddii aad ka warramaysid, cidda ugu muhimsan sheekadan waa qof uu dhibaato u gaystay, haddii la waayo waxay u dhigantaa dhibaato aan jirin oo aadan caddayn u hayn ayaad tabinaysaa.

**J.** Saamaynta shaqo la'aantu ku leedahay ardayda wax baratay, waxaa iyana muhiim ah in la helo arday wax bartay oo ay saamaysay shaqo la'aantu. Haddii la waayo macnaheedu waxaa weeye ma muujin kartid saamaynta ay leedahay shaqo la'aanta aad ka warramaysid.

**X.** Sicir bararka iyo sida uu u saameeyay dadka danyarta ah, waxaa muhiim ah in la helo qoys danyar ah oo ka warrama sida uu u saameeyay, haddii aan la helin waxay ka dhigan tahay inaad ka sheekaynaysid wax aan jirin.

Mararka qaar waa laga yaabaa inaad waydid dadka kuu ah “primary source” ka oo u diyaarsan ama duruuftu u saamaxayso inay warbaahintu ka hadlaan, gaar ahaan marka aad ka warramaysid arrin halis galin karta qofka hadlaya. Markaas oo kale waxaad fursad u haysataaa inaad wajiga qofka qarisid, magaciisa aadan isticmaalin ama aad xogta kaliya ka qaadatid, laakiin xus inaad cid ay arrintu ku dhacday aad xogtan ka heshay.

**Secondary Source:** Qofka xogtu kasoo gaartay meel kale waxa uu noqon karaa qof mas’ul ah, khabuur ama goobjooge aysan arrintu ku dhicin. Qofka sidan ah kama hadlayso saamayn shakhsiyeed ama wax isaga uu kala soo kulmay howsha laga warramayo, balse waxa uu falanqaynayaa ama ka hadlayaa saamaynta arrintan, sida ay wax u dhaceen iyo waxa laga yeelayo.

Dadka noocan ah sheekada waa muhiim, maxaa yeelay waxa ay bixinayaan xog fiican oo lagu fahmi karo sheekada iyo sababteeda. Waxaa ku xiran jawaabaha sheekada qaarkood. Haddana haddii la waayo sheekadu uma istaagayso sida qofka arrintu ku dhacday oo kale.

### Ila wareedka la xigan karo.

Sheeko kasta oo aad samaynaysid waxaad ila wareed ahaan u adeegsan kartaa noocyada kala duwan ee qofka ay xogta ku so gaari karto sida Xog qof kaasoo gaartay (Human Source), Xog qoraal ahaan kuu soo gaartay (Paper source) iyo Xog aad ka heshay mareega iyo degelka internetka (Digital Source). Intaba waxay u baahan yihii xaqqiijin dhab ah.

### Xaqiijinta xogta.

Qofka wariyaha ah sumcaddiisa waxaa saamayn kara xog aan la hubin oo uu baahiyoo. Xilliyada qaar waxaa dhacda in xogtaas khaldan qofka si ku-talo gal ah loo siyo ama aqoon darro ay u gayso in uu baahiyoo. Mas’uuliyyad wayn ayaa qof kasta oo xog baahinaya ka saaran in uu xaqqiijyo. Si aad xogta isaga hubisid raac tillaaboyinkan:-

1. Xogta lagu siiyay u firi oo barbardhig xaaladda deegaanka iyo suurto galnimada in ay dhici karto
2. Hubi qofka xogta ku soo gaarsiiyay in uu yahay looga qaateen.
3. Dad kale ee aad xog ku tuhmaysid ka xaqiiji arrinta.
4. Codso haddii ay jiraan oo aad heli karto dokumenti caddaynaya arrinta lagula wadaagay.
5. Si ballaaran u eeg dokumentiga lagu siiyay, haddii uu muuqaal, sawir ama cod yahay.

Tusaale:- Waxaa laguugu yeeray shir jaraa’id oo ay qabanayaan guddiga xakamaynta HIV/AIDS. Waxa ay sheegeen in tirada dadka laga helay HIV/AIDS ay 65% kor u kacday sanadkii ugu dambeeyay.

Si aad u xaqiijisid xogta, waxa aad waydiin kartaa guddiga su’aalo ay ka mid yihii.

1. Kororkan si aad u go’ansataan maxaad is-barbar dhigteen? Waa in laguu sheegaa sannadkii hore inta uu ahaa

iyo sannadkan inta uu yahay. Waxaa laga yaabaa in lagu yiraahdo sannadkan waxaa laga helay dad gaaraya 1320 qof halka sanadkii horena laga helay 176 qof oo kaliya.

2. Waa maxay asalka tiradan? Xaggee bay ka yimaadeen oo loola jeedo inta la baaray waa immisa sannadkii hore iyo sannadkan? Haddii jawaabtu noqoto sannadkii hore waxaa la baaray 220 qof sanadkanna waxaa la baaray 7600 oo qof oo ay sidaa u kala badan yihiin dadkii la baaray labada sano waxaa meesha ka baxaya in la tabiyo tirada dadka uu HIV ku dhacayo ayaa kor u kacay. Waayo waxa batay waa baaritaanka ee ma aha dadka laga helay.

Tusaale:- Wuxaad heshay xog ah in Guddoomiyaha Degaanka X uu lunsaday lacag dhan 150 Kun oo doollar oo loogu talo galay in biyo dhaamin lagu sameeyo. Qofka xogtan kuu sheegaya waydii caddaymo sida wax caddaymo ah oo muujinaya inay run tahay xogta u sheegayo. Haddii uu caddaynta kuu sheegi waayo ha tabin sheekada noocas ah.

### **Xaqijinta xogta qof kaasoo gaarta.**

Sheeko walba oo kugu cusub waxay noqon kartaa run ama been. Si aad u badbaaddo mar kasta maanka ku hay in sheekadu been tahay si aad uga badbaaddo in aad baahiso wax aan jirin. Xogta kugu cusub kasoo qaad in ay been tahay, sidaas darteed cid hala wadaagin illaa inta aad ka hubinaysid hadba intii tabartaadu tahay,

Qofka wariyaha ahi waxa uu u nugal yahay in cid kastaa adeegsato oo waxa ay u doonayso in dadka la gaarsiyo ay si fudud ugu dhiiibato, sidaas darteed ma jiro qof la yiraahdo “Looga qaateen” ama aan aamini karo waxa uu sheego illaa inta aan ka xaqijinayno.

Xogta qofka kaasoo gaartay si aad u xaqijiso is waydii su’aaahan:-

1. Qofka xogta soo baahiyay ma yahay qof la yaqaan oo run lagu yaqaannay?
2. In uu been sheego wax dan ahi ma ugu jiri kartaa?
3. Maxaa dan ah oo ugu jirta in uu xogta kuu sheego?
4. Ma jiraan qolo/qof kale oo haya xog ka duwan middan uu qofkani isoo gaariisyay?
5. Diyaar ma u yahay in uu su’alahaaga ka jawaabo?
6. Marka uu kuu warramayo ma jiraan wax is-burinaya oo sheekada ku jira?

Intan jawaabahoodu waxay kugu biirin karaan shaki ama waxay kuu dhowayn karaan aaminaad aad ku qabi kartid xogta lagu soo gaarsiyyay. Ogow mar kasta waxa la xaqiijiyo waa waxa aan run ahayn laakiin runtu waa shay cad oo aan xaqiijin u baahnayn.

**Xogta qofka mas’uulka ah kaasoo gaartay been ma noqon kartaa?** Aan su’aashan tusaale uga jawaabno.

“Magaalo ka mid ah degaannada Soomaaliya ayaa waxaa maalin warbaahinta isugu yeeray taliyaha qaybta booliska ee gobolka magaaladaasi ka tirsan tahay. Wuxaa uu qofka xogta kuu sheego ayaa qabteen magaalada iyaga oo adeegsanaya dadka deegaanka iyo hay’adaha sir-doona. Wariyahaashu waxay waydiiveen wixii su’alo ahaa oo ay u baahnayeen sida dadkii watay ma qabateen, wuxuuna u sheegay in qaarna ay hayaan qaarna ay raadinayaan”

Warkan ma ka fakari kartaa in uu been yahay? Dabcan dad badan waxay ula ekaanaysaa war jira maadaama wariyayaasha la tusay caddaymihii su’alihii ay doonayeenna looga jawaabay. Sida caadiga ah wariyayaasha warka sidii ayay ku baahiyeen marka laga reebo hal wariye oo si xirfadysan u raadiiy sheekada runteed.

Waxa uu la hadlay dadka deegaanka. Waxaa loo sheegay wax ka duwan wixii taliyuhu sheegayay iyo sheekadii ay wariyayaashu baahiyeen.

“Nin ka mid ah saraakiisha ciidamada ayaa si iskiis ah isaga xil saaray in uu aruuriyo hubka aan qarxin ee yaalla magaalada iyo hareeraheeda. Wuxaa uu shaqadaas waday in ka badan 20 sano. Dadka magaalada iyo dawladduba way ku ogaayeen oo haddii meel lagu arko wax hub u egba isaga ayaa loo yeeri jiray. Hubka waxa uu ku kaydin jiray qol gurigiisa ka mid ah. Sarkaalkii maalmo ka hor ayuu geeriyoodey. Waxaa ciidamada u timid inantii caruurtiisa ugu waynayd oo ku tiri adeerrayaal: aabbe waakkii geeriyoodey kaalaya nagasoo qaada hubkan yuusan nugu qarkine. Sidaas ayay ciidamadu shaqada u qabteen oo ay hubka u soo qaadeen, laakiin sheekada waxay u dhigreen howl gal iyo in hubka kooxo maleeshiyyad ah ay meesha ku kaydsanayeen”

Tusaaleyaasha sheekooinka beenta ah ee dadka xilalka haya ay sheegaan way badan yihiin, waxaanse tusaalahan ka baran karnaa in haddii qofkii xilka hayay ee lala xisaabtami karay uu sidaas been (danta uu doono haka lahaadee) u

sheegi karo, qofka aan xilka haynna ee aan mas'uulk a ahiani isaguna waa uu sheegi karaa been.

### **Sheekooinka kugu soo gaara qoraal ahaanta iyo kuwa aad ka heshid mareegaha internetka**

Waxaa si heersare ah u horumaraya awoodda adeegsiga tiknoolojiyadda, sidaas darteed waxaan u nugul nahay in qofka wariyaha ah la siyo sheeko run u eg laakiin gacan ku samays ah. Xogta noocan ah si aad u xaqiijiso is-waydii su'aalahan:

- Dokumentigan maku qoran yihii taariikh, tixraac ama saxiix khaldan?
- Luuqadda uu ku qoran yahay ma u eg tahay midda xafiskaas laga adeegsado ama qofkaas adeegsado?
- Sharci ahaan xogtan haddii aan baahiyoo maxaa iiga iman kara? Xogaha qaar waxaa laga yaabaa in ay halis tahay baahinteed marka la eego sharciga dalkaas.
- Maxaa dan ah oo ugu jirta qofkan in uu xogtan i siyo?
- Maxaa ka dhexeyya isaga iyo xafiisa/qofka uu xogtiisa iisoo dusiyay?
- Muxuu aniga wariyayaasha kale iiga doortay?
- Mareegaha internetka maku jirtaa cid ka hadashay sheekadan?
- Dadka faallada ka bixinaya xogtan la baahiyay maxay ka yiraahdeen, sidee bay uga falceliyeen?
- Qofka soo baahiyay ma yahay qof run lagu yaqaanno?

Waxa shaqadaas oo dhan loo qabanayo waa in aan kutiri-kuteen iyo warar aan jirin la sheegin si sumcaddaada aysan u dhaawacmin, sugnaanshaha xogta dadka gaaraysana ay u noqoto mid la hubo oo lagu qaadan karo go'aan sax ah.

### **Soo koobid:**

- Xog cusub waa wax aan horay loo ogayn. Sheekada aan cusbayn uma baahna xaqiijin laakiin waxaa xaqiijin u baahan xogta cusub. Ha aaminin qofna laakiin runta raadi, hana beenaysan qofna si aysan kaaga lumin xog muhiim kuu noqon lahayd.
- Sheeko marka aad samanaynaysid ha quusan illaa aad ka heshid cid ay sheekadani ku dhacday oo la hubo in ay taabatay. Haddii aan la helin qofka udub dhexasadka u ah sheekada, macna ma samaynayso falanqeeyayaasha iyo dadka kale ee aqoonta u leh sheekadu inay warramaan.
- Masuuliyadda ugu wayn ee ku saaran waa in aad dadka u gudbisid wax la hubo oo run ah. Adeegso hab kasta oo aad ku xaqiijin kartid jiritaanka xogta aad baahinaysid. Haddii aad waydo dariiq aad ku xaqiijiso iska dhaaf sheekada oo ha u sheegin dadka.
- Qofka wax baahinayaan waa in uu fahmo waxa uu sheegayo. Sidaas darteed isbar xogta inaadan sheegin adigu oo aan si dhab ah u fahmin.

### **Layli:**

#### **Yaa ah Isha koowaad ama udub-dhexaadka “primary source” sheekadan?**

1. Shuban biyood dad u dhinteen ayaa ka dillaacay degaanka BTJ
2. 30 qoys ayaa ku guryo-beelay dabaylo ka yimid badwaynta Hindiya oo ku dhuftay degaan xeebeedka X.
3. Xisbiga mucaaradka ah ayaa soo saaray qoraal ay ku sheegeen in wasiirka ganacsigu uu si aan sharci ahayn qandaraas ku siiyay shirkad ay xaaskiisu leedahay.
4. Qiimaha maciishadda ayaa kor u kacay.
5. Ceel biyood ayaa laga qoday deegaanka Y

### **Ka shaqee layligan**

1. Dooro mawduuc sheeko oo ku saabsan dhibaatada gudniinka fircooni ah uu ku hayo gabdhaha, ka dib xulo ugu yaran saddex (3) ka mid ah dadka aad waraysan lahayd. Dadkaas u kala hor mari sida ay kala muhiimsan yihinn.

# **CUTUBKA 3AAD: XIRFADDA WARAYSIGA.**

## *Casharka 1aad: Waa maxay Waraysi?*

Waraysi waxaa lagu qeexaa qof ama dad ka badan oo su'aalo waydiinaya qof ama dad ka badan. Shuruudda uu leeyhaay waa in su'aaluhu dhinac ka yimaadaan jawaabuhuna dhinac.

Waraysiyada wanaagsani iskama dhacaan ee si taxaddar leh ayaa loo qorsheeyaa loona sameeyaa. Howshan waxay ku bilaabantaa adiga oo si taxaddar leh u doorta cidda aad waraysanayo iyo in aad go'aan ka gaadho nooca waraysiga aad samaynayso. Qofka la waraysanayo oo ah qof haya xog wanaagsan, iyo wariyaha oo ku socda qorshe wanagasan ayuu kasoo baxaa waraysiga wanaagsani.

### **Noocyada la waraystayaasha.**

**Goob-joogayaasha (Eyewitnesses):** Waa in aad hubisid ama aad xaqiijisid qofka in uu yahay goobjooge, waa in aad sheekada si cad u sheegtaa, waxaa ugu fican adiga oo wax weydiya goob joogaha(Eyewitnesses). Isku day in aad hesho gof goob jooge ah adiga oo si sahlan u weydiinaya in uu kuu sheego waxa dhacay. Mararka qaar aaya laga yaabaa in ay dadku kuu sheegaan waxa dhacay. Laakiin waxay kuugu soo celcelinayaan wax ay qof kale ka maqleen. Weydii dadka: “Adiga laftaadu miyaad aragtay waxa dhacay?”

**Dadka ku lug leh ama raad saamayn ah ay ku yeelato (People involved or affected):** Sheekada dadku si toosa ayey ugu lug leeyihiiin ama ay kaga tagtaa raad saamayn leh. Dadkan si dhib yar aaya loo garan karaa. Waxaa laga yaabaa in ay ku jiraan mas'uuliyiin, bulshada dagan deegaankaa, iwm.

**Khobarada iyo dadka falanqeeyayaasha (Experts & analysts):** Waa dadka awooda in ay ku siyyaan xog khaas ah ama xogo loo kuur galay, iyaga oo ku siinaya xaqiijo ama fikrado ku saabsan mawduuc. Waxaa dadkan ka mid ah aqoonyahannada, duqayda, shaqaalahay'adaha aan dawlighay ahayn iyo dadka kale oo takhasus aqooned u leh mawduuca. Si kasta ha ahaatee waa in ay yihiin dad khuburo dhab ah. Xataa haddii qofku uu yahay bare sare ama aqoonyahayn, taasi macnaheedu ma ahan khasab in uu garanayo mawduuca aad warbixinta ka diyaarinayso

**Dadka Caadiga ah (“Ordinary” people):** Si guud aaya loo waraystaa xubnaha ka tirsan dadweynaha, si aad u hesho aragtida koox dadka ka mid ah kaas oo ku wajahan mawduuc. (“Vox Pop”) - Waa codad si siman looga qabto qaybo bulshada ka mid ah dabadeedna la isku xiririyo, iyada oo laga saarayo codka wariyaha. Tusaale, suxufi aaya waxa uu samaynayaa sheeko wareed la xidhiidha canshuuro cusub oo ay dawladdu soo rogtay, wariyuhu waxa uu codad ka qabanayaa bulshada ama waxa uu waraysanayaa qof caadi ah oo ay saamaynayso arrintan. Tusaale, warka ku saabsan is casilaad degdeg ah ee Raysal Wasaaraha, waxaa laga samayn karaa “Vox Pop” ay dad kala duwan ay fikradahooda ka dhiibanayaan iscasaaladda.

### **Noocyada waraysiyada**

**Wareysiga Ra'yi Dhiibashada - Opinion Interview** Waraysigaan waxaa xoogga la saarayaa fikradaha/aragtiyaha ku saabsan ama la xidhiidha arrin gaara ama dhacdo. Waxaa laga yaabaa qofka aad wareysanaysid in uu yahay qof siyaasi ah, hoggaanka hay'adaha aan dawlighay ahayn, qof ganacsade ah ama qof ku lug leh muran ama khilaaf (conflict). Nooca waraysigani waa iska hor imaad. Waraystuhu wuxuu isku dheelli tirayaa waraysiga iyo in uu soo gubiyo aragtida ku lidka ah, iyo in la waraystuhu uu soo gudbiyo, sharraxo, ama difaaco mawqifkiisa/mawqifkeeda.

**Wareysiga Wardoonka ah - Information Interview** Ujeeddada waraysiga noocan ah waa in aad hesho xog saxa oo faah-faahsan oo la xiriirta ama ku saabsan mawduuc. Aragtiyaha la wareystaha ee ku wajahan mawduuca ama qofka ma ahan mid khusaysa mawduuca laga hadlayo. Waxa muhiimka ahi waa aqoontooda ama khibraddoodda.

La wareystayaasha waxa laga yaaba in ay yihiin khuburo (experts) ama dad si toosa ugu hawlan mawduuca aad wax ka qorayso. Ujeeddadu waxay tahay in laga soo qaato xog warranka, sharraxaaddoodda, ama qiimeynooda. Waraysigan ma ahan mid iska hor imaad ku salaysan.

**Wareysiga Shakhsiga ah – Personality Interview** Halkan waxaa xoogga la saarayaa shakhsiyadda la wareystaha. Su'aaluhu inta badan waxay la xiriiraan nolosha, astaamaha, taariikhda iyo waayo-aragnimada la wareystaha. Kani waa mid aad uga duwan wareysiyada wararka loo isticmaalo oo aad dadka weydiineyso waxa loo yaqaano “5W&H” oo ah halkee, goorma, sidee iyo wixii la mid ah. Wareysiyada shaqsiyadda waxa aad dooneysid ama raadineysid ma aha xaqiilooyinka laakiin waxaad dooneysaa in aad fahamto shaqsiyadda qofka, sida ay u fekeraan ama ay wax u dareemayaan.

**Wareysiga Codka Dadweynaha (Vox Pop)** Codka Dadweynaha (Vox Pop) waa waraysiyo gaagaaban, inta badanna hal ama laba su'aalood la weydiyo dadka caadiga ah (Ordinary people) oo kala duwan si loo ogaado fikrado dhawr ah oo ku wajahan ama la xiriira mawduuc. Vox-pop waa nooc ka mid wareysiyada la rabo in lagu ogaado ama lagu baaro fikradaha ay dadku ka qabaan arrin taagan.

**Waraysi Jawaab doonid - Statement Interview** Kani waa wareysi loogu talo galay si aad u hesho hadal la wareystahu uu jeediyay si aad sheeko wareedkaaga ugu dheeli tирто hadallo cid kale tiri. Wareysiyadan waxaa laga yaabaa in ay gaaban yihiin kuna wajahanyihiin keliya su'aasha laga jawaabayyo marka la barbar dhigo noocyada kale ee waraysiyada. Tusaale, "Wasiir, xisbiga mucaaridka ahi waxa uu sheegay in dawladu ay samaysay musuq maasuq, Waa maxay jawaabtaada ku aadan eedayntaa?"

**Wareysiyada Cilmibaarista - Research Interviews** Wareysiyo badan ayaa loo sameeyaa hab cilmi baaris ah ama si loo hubiyo war. Wareysigan lama baahinayo. Ujeeddada arrintan ka dambeysaa waa in aad ogaato mawduuc sheeko oo suurogal ah si aad u hesho xogo dheeraad ah amaba aad u caddayso xaqiqada.

Run ahaantii, waresiyada intooda badan ma aha nooc kaliya, waxayse ka kooban yihiin noocyoo kala duwan oo isku jira. Tusaale, wareysi fikradeedka waxaa ku jira dhawr su'aalo wareed, laakiin tani waxay wax tar u leedahay wariyaha in uu ka fikiro nooca wareysiga uu samaynayo ka hor. Arrintani waxay caawin kartaa weriyaha ama suxufiga si uu u qorshaysto waraysiga ama uga fikiro nooca su'aalaha uu weydiinayo iyo waliba sida uu u weydiinayo.

#### Soo koobid:

- Waraysi waa qof ama ka badan oo su'aalo waydiinaya qof ama ka badan. Haddii adiga oo laba qof ama ka badan waraysanaya haddii ay su'aalo is-waydiyaan waraysi ma noqonayo ee waa "Dood" ama "Falangayn"
- Muhiim maaha in waraysiga aad qaadaysid uu ahaado nooc kaliya, balse waxaad qofka mar qura ka waraysan kartaa xogtiisa gaarka ah, xaaladda dalka iyo arrin lagu eeddeeyay. Waxaase muhiim ah in su'aal kasta ay macne leedahay.
- Waraysi kasta oo xog doon ah waxaa loo qaadaa hal ujeeddo, haddii aysan ujeeddadaasi kuu caddayn ha qaadin waraysiga.

#### *Casharka 2aad: Qorshaynta Waraysiga*

Si loo qaado waraysi wanaagsan waxaa la beegsadaa sida lagu heli karo xog muhiim ah oo u qalanta sababta aad waraysiga u qaadaysid.

#### Xasuusnoow:-

- Waraysi looma qaado sabab la'aan.
- Waraysi kasta waxa uu leeyahay hal ujeeddo.
- Su'aasha aad qofka waydiinaysid waxaa ka muhiimsan jawaabta kasoo baxaysa sidaas darted ka fakar jawaabta in ka badan inta aad ka fakari lahayd su'aasha.
- Ha waydiin qofka su'aal aan sabab lahayn.
- Ha waydiin qofka laba su'aalood hal mar.
- Ha waydiin qofka su'aal dheer.
- Sharraaad dheer haka hor marin su'aasha.
- Ha ka tagin anshaxa iyo xurmada.

U diyaar garow waraysiga haddii uusan ahayn arrinta ama warka uu ku saabsan yahay waraysigu mid cusub oo aanad wakhti u helin diyaargarow. Waligaa waraysi ha samayn adiga oo aan haysan ugu yaraan liis su'aalo ah mooyaane.

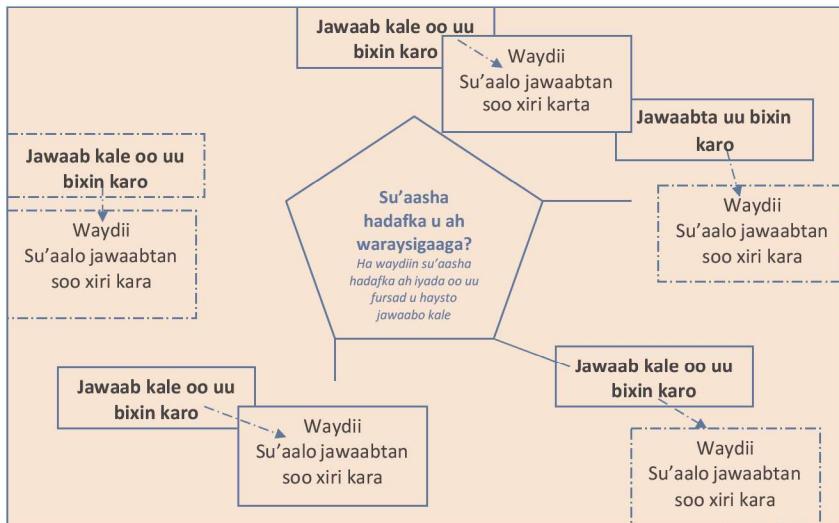
Waa in aad qorataa qorshahaaga- Go'aanso sida aad u kala horreysiiinayo su'aalaha aad weydiinayso la waresytayaasha. Su'aasha ugu adag ugu dambeysii.

Qor su'aalaha, weydiina xiliga wareysiga. Ka fikir qodobbadan:

1. Waa maxay dulucda wareysigu? Waa maxay waxa aan ka doonayo wareysiga inuu iiga soo baxo?
2. Maxaa la wareystaha laga yaabaa inuu doonayo?
3. Maxaan ka aqaan mawduuca iyo la wareystahaba?
4. Muxuu ogyahay la wareystuhu? Miyuu rabaa inuu aniga ii sheego haddii uu isagu ogyahay?
5. Maxaan rabaa in aan ogaado?

6. Su'aalaha nidaam kee ayaan u kala hormariyaa?
7. Sidee ayaan ku bilaabaa waraysiga?
8. Sidee ayaan ku gabagabeeyaa waraysiga?
9. Miyey jirtaa fikrad ama xaqiiq wareed aan raadinayo? Sideen ku heli karaa?

Intaas marka aad maskaxda ku haysid haddaba qorshee waraysigaaga adiga oo ka fakaraya su'aashaada muhiimka ah.



### Noocyada Su'aalaha.

Marka aan joogno warbaahinta, su'aluhu waxay u qaybsamaan laba qaybood. Mid kasta sabab ayay leedahay qofka loo waydiyo. Si aad xog badan u heshid ha waydiin qofka su'al xiran laakiin waydii su'al furan si aad u heshid xog faahfaahsan oo dhammaystiran.

### Su'aal Xiran:

- Waa su'aasha lagaga jawaabi karo “haa” ama “maya” ama warbixin cad oo kooban. (Tusaale ahaan, “Ma waxaad tahay adigu ‘shay/wax?’”, “shay/wax?””, “Ma runbaa ‘shay/wax’”, “Ma aaminsan tahay ‘shay/wax?’”, “Ma halkan baad ku nooshahay?)
- Su'aalaha xiran waxay badanaa helaan jawaabo koob kooban oo aan faa'iido u lahayn wariyaha (gaar ahaan wariyuhu marka uu qaadayo waraysi cod ah)
- Waqtiyada qaar, waa la isticmaali karaa su'aalo xidhan: si loo hubiyo maclumaa gaar ah oo la helay; si aad u hubiso inaad si sax ah u fahantay la waraystaha; ama si aad u “xejiso” qofka la waraystaha oo arin ka baxsanaya. (“Imisa jir ayaad tahay?”; “Ma cidbaa ku dhimatay shilka?”, “Markaa ma waxaad leedahay ‘shay/wax’”; “Ma dhabaa in guddoomiya degmada lagu eryay/casilay musuqmaasuc?”)

### Su'aalo Fur'an:

- Waa su'aalaha aan lagaga jawaabi karin “haa” ama “maya”, laakiin u baahan jawaab dheer oo faahfaahsan. (“Maxaa dhacay?”, “Maxaa sababay?”, “Sideebay wax u dheceen?”, iwm).
- Inta badan, waydiinta su'aalaha furan way ka faa'iido badan yihiin kuwa xiran, sababtoo ah wariyuhu wuxuu ka helayaa jawaab dheer iyo xog fara badan.
- Waligaa waydii su'al furan ilaa aad sabab wanaagsan u hesho waydiinta su'aalaha xiran.

### Ka fakaridda Su'aalaha.

- Waa maxay xaqiiqada aan u baahanahay inaan ogado (5 W and 1 H)?
- Su'aalo nooce ah ayaan u baahanahay inaan waydiyo si aan u helo xaqiiqada aan raadinayo?
- Maxay dhegaystayaashaydu rabaan inay ogaadaan?

Xasuusnow, su'aal kasta oo aad jawaab u hesho waxay kuu kordhinaysaa xaqiiqo wax ka taraysa sababtii aad waraysiga u qaadaysay, waxayna kuu abuuraysaa su'aal kale oo qiimo leh.

### Soo koobid:

- Waraysi qaadidda waxaa fure u ah in aad jawaab u hesho waxa aad doonaysid. Haddii mawduuca aad ka hadlaysid aad jawaab u waydo waxay dhaawacaysaa tayada waraysigaaga.
- Qofka ha waydiin su'aal aadan jawaabteeda hore u garanayn. Waxaa tan loola jeedaa, marka hore soo fahan su'aasha iyo jawaabta uu qofku bixin karo ee saxan si aad go'aan uga gaartid jawaabta uu ku siiyay in ay tahay mid saxan iyo in ay been tahay. Beenta iyo runta waxaa lagu kala gartaa xog-ogaalnimada.
- Si aad xog dhammaystiran u heshid, u meel day nooca su'aasha aad qofka waydiinaysid. Ha waydiin su'aal uu jawaabta soo gaabin karo oo uu kuugu jawaabi karo Haa, Maya, Aaheey, Sax, Waa sidaas, iwm. Kuwani waxay qofka siinayaan fursad uu uga wareego ka jawaabidda su'aalaha.
- Marka aad waraysiga u diyaar garoobaysid, soo dhegayso waraysiyo qofkani uu hore u bixiyay si aad u fahanto nooca jawaabihiiisa iyo heerka xogta uu hayo. Sidoo kale, haddii ay jiraan dhegayso waraysiyo qof kale uu mawduucan horay uga hadlay.

### Layli:

#### **Su'aalaha soo socda u badal kuwa furan.**

Wariye miyaad tahay? Su'aashani waa su'aal xiran maxaa yeelay waxaa lagaga jawaabi karaa Haa ama Maya. Marka aad doonaysid in aad ka dhigiti su'aal furan ka fakaran jawaabta aad doonaysay. Jawaabta aad su'aashan ka doonaysay waa in aad ogaatid shaqadiisa, Haddaba si caadi ah u waydii Waa maxay shaqadaadu? Adiga oo tusaalahan raacaya baddal su'aalaha soo socda.

- A. Kufsiga magaalada ka dhaca ma sii kordhay?
- B. Ma taageersan tahay xeerka mihnadlayaasha caafimaadka ee baarlamaanku ansixiyay?
- C. Kooxda Arsenal miyaad taageertaa?
- D. Ma ka heshaa nolosha magaaladan?
- E. Ma aaminsantahay in xukuumaddu shaqo fiican ka qabatay arrimaha sicir bararka?

### Qor su'aalo badan

- Dooro mawduuc sheeko oo ku saabsan dhibaatada gudniinka Fircoonia ah uu ku hayo gabdhaha, ka dib xulo ugu yaran saddex (3) ka mid ah dadka aad waraysan lahayd. Mid kasta u diyaari ugu yaraan shan su'aalood oo muhiim ah.

#### *Casharka 3aad: Habka Su'aalo Waydiinta Waraysiga*

- Ka hor inta aanad billaabin isku day in aad qofka la wareystaha ka dhigto mid fur furan oo isku kalsoon. La hadal, lana kaftan. U sharrax waxa aad samaynayso inta lagu guda jiro wareysiga. Tusaale, meesha aad dhiganayso maykarafoonka aad ku qabanayso waraysiga. Ha iska billaabin inta badan wareysiga ilaa aad shido qalabka aad codka ku duubanaysid, iyo kaamiradda oo hubso in qalabkaagu si saxa u shaqaynayo.
- Is daji, habka ugu fiican ee aad la wareystaha qof dagan kaga dhigi karto waa in aad adigu is-dajiso.
- Weydii su'aalo furan oo aan ahayn qaar xiran. Su'aalaha xiran waa kuwa lagaga jawaabi karo "Haa" ama "Maya". Ha u dhigin su'aal sidan "ma la dhacday sharciga cusub ee maanta la ansixiyay?"
- Balse sidan u dhig su'aasha "maxay kula tahay isbeddelka uu keeni karo sharciga cusub ee maanta la ansixiyay?"
- Weydii qofka su'aal sameeyayaasha lagu helo xogta sida qofkee ama kuma? Goorma? Maxay? Sidee? iyo ta ugu muhiimsan oo ah - Sabab? iyo Maxay ka dhigan tahay arrintan?
- Weydii su'aalo sahlan kaas oo wareysiga ka dhigaya mid sii socda. Tusaale, sabab? "Kadib maxaa dhacay" "Maxaad ula jeeddaa?" "Haye?".
- Isku day in aad tusto in lawareystaha aad jawaabihiiisa dhegeysanayso adiga oo kala soconaya isha, luuqadda jidhka ama adiga oo ku soo celinaya xooggaa war ah oo ay sheegeen sida "Ugu horrayntii/bilowgii waxaad ii sheegtay inaad bilowday tirinta gabayada adiga oo shan jir ah, marka sidee kuugu suurto gashay adiga oo intaas le'eg inaad gabayaa noqoto?"

- Marba su'aal weydii oo hubi in ay tahay su'aal ee aanay ahayn hadal. Looma baahna su'aalo hadal tiro ama tororog ah.
- Ha ka xadin dareenka soo jeeda ee la wareystaha, shaqadaadu waxay tahay inaad war ka heshid wareysiga. Ha is tustusin adiga oo u dhaqmaya sidii oo aad ka caqli badantahay la wareystaha.
- Ku bilow su'aal guud oo sahlan. Tani waxay kaa caawinaysaa inaad u dabciso la wareystaha.
- Ugu horreyn ha weydiin su'aasha ugu adag. Haddii kale waxaad helaysaa wareysi gaaban. Tusaale ahaan ha weydiin su'aashan oo kale “Subax wanaagsan Wasir, Su'aashayda ugu horreysaa ee aan ku weydiinayo maxaa laguugu tilmaamaa inaad tahay mid wax musuq maasuqa?”
- Weydii su'aalo dhexdhexas ah. Iska jir in aad su'aalo u weydiiso hab gaara si aad u hesho. jawaabo gaara. Tani waa adiga oo ra'yigaaga dhex galinaya su'alaha. Ha weydiin:- “Sidee bay kuula muuqataa xeerka cadaadiska badan kaas oo maanta la ansaxiyey, Mudane?”
- Ka weydiin su'aalaha dhinacyada kala duwan ee fikradaha kasoo horjeeda sharcigan. “Dadka qaar ayaa ku dhaleecaynaya in sharcigani yahay mid cadaadis badan, sidee ayaad taasi uga jawaabaysaa?”
- Dib u sax su'aalahaaga haddii aad khaladay (Ha ka baqin in aad dib u saxdo su'aal haddii aanad si fiican u dhigin ugu horreyni)
- Iska ilaali sarbeebaha, eray bixin cilmiyeedka, erayada ama magacyada la soo gaabiyey ama loo sameeyo hal eray oo u taagan, soo gaabin eray iyo erayada qalaad. Ha isaga qaadanin in la wareystaha iyo dhegeystayaashuba ay ogyihin waxay macnahoodu yihiiin.
- Ha ka baqin in aad weydiiso su'aalo aad horay u weydiisay mar kale haddii la wareystuhu aanu uga jawaabin si sax ah. Waxaad odhan kartaa “iga raalli ahow, laakiin waxa aan ku weydiicy waxay ahayd...” ama waxaad heli kartaa hab kale oo ka duwan oo aad u weydiiso su'aal la mida kuwaad hore u weydiisay.”
- Ha iloobin in aad dhegeysato jawaabaha. Haddii ay lagama maarmaan noqoto weydiin su'aalo kale adiga oo ku salaynaya waxa aad maqashay Iska jir in aad ku dhagganaato su'aalaha aad hore u soo diyaarsatay.
- Weydii su'aalo aad ku ogaanayso meesha uu wareysigu marayo marka ay maskaxdaadu baxdo ( Haye ii wad ?) ama “maxaad sidaa u leedahay?” su'aalahaas waa su'aalo aad weydiin karto qofka wax walba oo uu ka hadlayay.
- Su'aalaha wareysigaaga ha bixin ka hor inta aadan qaadin wareysiga ilaa aad u aragto in ay aad muhiim u yihiiin. Haddii aad bixiso su'aalaha haka cabsan in aad weydiiso su'aal kale adiga oo u tixraacaya jawaabaha uu qofku bixiyo inta waraysigu socdo.
- Ka dhex gal marka aad wax fahmi weydo ama aad doonayso in aad hakad galiso hadalka, marka uu la wareystuhu aad ugu dheeraado hadalka. Waxaad ku joojin kartaa sidan:
  1. Kala hadal qofka indhaha si aad u hakiso wareysiga ama ukala fur afka sida adiga oo doonaya in aad hadasho.
  2. Haddii uu sidaas ku aamusi waayo si dabacsan qofka gacanta uga taabo si uu wareysiga u joojiyo.
  3. Haddii uu taabashada ku joojin waayo hadalka, sug ilaa uu la warcystuhu ka qaato neef kaddibna ka dhax gal hadalka.
- Mar walba noqo qof edeb muujiya xitaa marka warka uu kululaado. (Edeb badnidu ma'aha in aadan qofka weydiin karin su'aalo adag – ee waxaa loola jeeda su'aalo adag si edeb leh u weydi)
- Wareysiga kaddib weydiin ay hayaan wax kale oo dheeraad ah oo ay doonayaan in ay kuu sheegaan. Weydii cidda kale ee laga wareysan karo mawduucaas.

### **Soo koobid:**

- Diyaar garowga waraysiga ka hor iyo qoridda su'aalaha sababta ugu wayn ee loo samaynayaa waa in aad heshid jawaabo wanaagsan. Haddaba marka aad waraysiga qaadaysid, haka caraysiin/xanaajin qofka la waraystaha ah. Ogow carada ama xanaaqa uu sameeyo isaga ayay dan ugu jirtaa oo wixii uu qarinayay ayuu fursad u helayaa, dhegastayaashuna way kaa tagayaan.
- Hubi qofka in aad su'aal waydiinaysid, tan waxaa loola jeedaa in aadan qofka ku oran hadal furan sida Dadku waxay is waydiinayaan arrinta biyaha waxa idinkaga qorshaysan. Tani su'aal ma aha ee si toos ah u waydi Maxaa idinkaga qorshaysan sidii dadku biyo ku filan u heli lahaayeen? Sidoo kale qofka ha waydiin laba su'aalood oo wada socda sida Dadkii ku barakacy daadadkii magaalada ka dhacay immisa qoys ayay ahaayeen? maxaadse u qabateen? Mar kasta qofka waydii hal su'aal. Su'aashaadu yaysan dheeraan oo wakhti badan qaadan. Ha noqoto

su'aashaadu wax si fudud loo fahmi karo oo aan is burinayn.

- Ha illaawin markasta qofka inaad waydiiso su'aalaha gaagaaban ee macnaha badan keenaya sida Maxaad ula jeeddaa? Ka dib maxaa dhacay? Goorma ayay ahayd? Sabab?
- Hala murmin qofka la waraystaha ah, hana uga jawaabin su'aal haddii uu ku waydiyo.
- Xasusnow! Waraysigu waxaa laga helaa xog wanaagsan oo ku timaadda aqoonta wariyaha, sidaas darteed ha u oggolaan qofka la waraystaha ah in uu waraysiga ka dhigto madal uu isku xayasiyo ama uu cid ku caayo.
- La waraystaha hala wadaagin su'aalaha, laakiin u sheeg haddii uu codsado mawduucyada guud ee aad ka waraysanaysid. Marka uu waraysigu dhammaado tus in waraysigu duubmay laakiin ha daawasiin, hana ka oggolaan in uu waraysiga qayb ka mid ah meesha laga saaro.

#### *Casharka 4aad: Wareysiyada Dadka Awoodda Badan*

Arrin sahlan ma aha in aad war faah-faahsan ka hesho dadka awoodda badan, laakiin waxa aad weydiin kartaa su'aalo la xidhiidha baaritaan adiga oo aan wax dhirif ah kaa muuqan. Is adkee adiga oo edeb leh. Kor ha u qaadin codkaaga ama kor ha u hadlin marka loo eego la- waresytaha.

Haddii aad rabto in aad hadalka ka dhex gashid, isku day in aad sidaas sameyso adiga oo kala xidhiidhaya isha, ama luuqadda jidhka iyo gacmaha oo la is kala hadlo, ka dhex gal oo su'aasha weydi marka uu neef qaato.

Iska hubi in aad boqolkiiiba boqol aad diyaar garowday. Su'aalo adag ma weydiin kartid la wareystaha ilaa aad xaqiijoooyin haysid.

Halkan waxaad ka helyasaa dhawr hab oo aad fikradaha u qaabaysid

CAQABADO	HABKA AAD SU'AALAHU U WEYDIINAYSID
Maxaad sameynaysaa marka la wareystuhu uu si cad uga jawaabi waayo Su'aalaha.	“Arrintaasi si gaara aan u idhaahdo. Ma waxa aad leedahay wada hadallada nabaddu waxay bilaabmi doonaan toddobaadka soo socda?”
Marka la waresytuhu isticmaalo kalmado aan caddeyn ama mugdi ku jiro ama macnooyin badan leh.	“Maxaad ula jeeddaa xooggag dibadda ah ayaa khalkhal galinaya xasilloonida iyo deggenaanshaha dalka? Arrintaa ma caddeyn kartaa?”
La wareystuhu marka uu sheego eedaymo aan sax ahayn oo aanu u hayn caddayn.	“Waxaad sheegtagay in Hay'adaha Caalamiga ahi ay si weyn u buunbuuniyeen tirada dumarka ee lagu kuksaday Xeryaha dadka barakacayaasha ah. Marka la eego tirada aad haysaan, Imisa haweenaa ayaa la kuksaday?” (Si aad Su'aashaa dabagal dheeraad ah ugu samaysid waydi: “Xagee ayaad ka hesha tirooyinkan?”)
Marka la wareystuhu uu jawaabi waayo.	“Aan ku soo noqdo Su'aashaydi hore: Goorma ayaad dib uga soo saaraysaan ciidamada booliska?”
La wareystuhu waxa uu diiday in uu faalo bixiyo.	“Waxaad leedahay Su'aashaa kama jawaabi karo. Sabab?” (Si aad dabagal dheeraad ah aad u samaysid waydi: “Goorma ayaad awoodi doontaa in aad ka jawaabitid Su'aasha?”)
La wareystuhu waxa uu sheegay hadallo is khilaafsan ama is burinaya.	“Waxaad qorsheyynaysaan in aad ka bilowdaan iskuullada casharro la xidhiidha nabadda. Laakiin bishii la soo dhaafay waxaad baarlamanka ka sheegtagay in aan arrintan loo hayn miisaaniyad. Goorma ayey xaaladu is baddeshay?”

#### *Casharka 5aad: Su'aalaha Shirka Jaraa'id*

- Waxaad tagtaa goobta shirkha jaraa'id adiga oo wata su'aalo aad hore u soo diyaarsatay.
- Waa in aad ogaataa waxa ay tahay xogta aad dooneysid in aad ka hesho shirkha jaraa'id; ha ku gaabsan mowduuca uu kuu soo diyaaryey ama uu kuugu talagalay qofka qabanaya shirkha jaraa'id.
- Waxaad diiradda saartaa waxa warka ah ee ku jira shirkha jaraa'id, ha iska noqon qof uu ku shubto oo iska qaata warka qofka ka hadlaya.

- Weydii su'aalahaaga kuwa ugu wanaagsan, waxaa laga yaabaa inaad waqtii u hesho hal ama laba su'aal.
- Waa wax fiican haddii aad xoogsato oo aad hore tagto: haddii aad u baahan tahay, jid banneyso oo ka hor mar wariyayaasha meesha buuxa oo hore tagtamaa weydii su'aashaada adoo kor u hadlaya.
- Wada shaqeyn la yeelo wariyayaasha kale; dhegeyso su'aalahooda isla markaana weydii su'aalo aad kuwo hore ka tixraacayso, haddii aanu qofka hadlaya si fiican uga jawaabin. Ha ku celin isla su'aashii haddii hore loo weydiiyey sida ay tahayna looga jawaabay.
- Cadaadis saar qofka hadlaya haddii taasi ay lagama maarmaan noqoto; dhegeyso waxa uu sheegayo waxa laga yaabaa in ay yihiin hadal tiro oo aan macno badan sameyneyn, weydii su'aalo adag. Xitaa haddii aaney ka jawaabeyn, in ay ka hakadeen ama ay diideen waxay noqon kartaa mid aad ku xusi karto sheekadaada ama warka aad ka sameyneysyo.

### *Casharka 6aad: Waraysiga Dadka ay ku Dhaadday Ma-hadbo*

Waraysiga dadka leh waayo-aragnimada dhibaato ama dhacdo kale oo xun ama ay lasoo daristay arrin/xaalad murugo leh lama mid aha waraysiyada aad ka qaadaysid dadka kale, waa inaad dareen u lahaataa, danaysaa oo aad ka taxaddartaa in aanad qofka kusii kordhin mahadhada ama haddii dhaawac maskaxeed uu jiro.

#### **Ka hor waraysiga:**

- Diyaari waraysiga adiga oo adeegsanaya qof uu la-waraystuhu garanayo ama uu ku kalsoon yahay.
- Si cad ugu sharax cidda aad tahay iyo sababta aad u rabto inaad u waraysato. Haddii ay diidaan inay kula hadlaan, ha ku cadaadin.
- U ogolow la waraystuhu inuu go'aan ka gaaro meesha iyo wakhtiga lala yeelan karo waraysiga, iyo haddii ay rabaan saaxiibkood ama qof qoyska ka mid ihi inuu la joogo iyo in kale.
- Wakhti fiican sii waraysiga. Diyaargarow, haddii loo baahdana, ku noqo oo samee waraysi labaad.
- Qofka hore ugu sii sheeg in aanay ku qasbanayn inay su'aal kasta oo aanay rabin ka jawaabaan, iyo inay joogsan karaan oo ay hakin karaan waraysiga mar walba.
- Marwalba xasuusnow in waraysigu uu ku xiran yahay sida aad ula dhaqanto qofka aad waraysanayso, oo uu ku sababi karo naxdin dheeraad ah ama uu ka caawin karo qofka inuu ku raysto/bogsado maskax ahaan oo uu noqdo qof kasoo kabsada xanuunkii hayay.

#### **Marka waraysigu socdo:**

- Qofka sii qayb ka mid ah maamulka waraysiga iyo inta ay rabaan inay sheegaan, hana ku qasbin jawaabta su'aalaha aanay rabin inay ka jawaabaan.
- Haddii qofku ooyo, sug ilbiriqsi haddii ay naftooda qaban karaan. Dooransii qofka: “miyaan bakhtiiyaa/damiyaa rikoodhka daqiqad mise waad sii wadaysaa?” Sii qofka tiish (tissue) ama wax uu ilmada isaga tiro, iyo koob biyo ah.
- Ogsoonow in qofka ama dadka ka badbaada arrin naxdin lihi ay dib u xasuusan karaan markay ka waramayaan ayna ku keeni karto inay ka fakaraan sida dhibkii u gaaray. Arrintani waxay dhici kartaa haddii ay dareemaan in lagu tacadiiyay (gaar ahaan haddii ay waayo-aragnimo xun la kulmeen sida afduub, jirdil ama kufsi), sidaa darteed hubi inaad si bini-aadanimo iyo naxariisi ku jirto aad u waydiiso su'aalaha.
- Ha dadajin waraysiga. Qof naxsan waxa laga yaabaa in ay ku qaadato waqtii inay sheekada ku soo dhacdo. U ogolow in ay sheekada sidoodda u dhigaan, xitaa haddii ay u muuqato in ay xadka ka baxayaan oo ay bilaabayaan wax aad u aragto aysan xiriir la lahayn sheekada. Mar dambe ayaad ka jari kartaa intaas codka ama muuqaalka aad duubanayso, ama qoraalka kuma daraysid.
- Haddii la waraystuhu oraahda bartanka ku joojiyo oo uu sii wadi waayo, si fiican ugu celi kalmadii ugu dambeeyay. Tusaale ahaan:

La warayste: Kadibna ninkii qori ayuu igula soo dhaqaaqay... [Joogsi dheer]

Wariye: wuxa uu idinkula soo dhaqaaqay qori?

La-warayste: haa, waxaan ku qabtay walaalkay...

Fahan in naxdintu ay saamayn karto xasuusta, sidaa darteed, diyaar u ahow wax iska hor imanaya ama aan is lahayn inaad ku aragto warbixinta la waraystaha. Haddii aad rabto inaad kala cadayso, si fiican ugu celi kalmadaha. Tusaale ahaan: “Haddii aan ku fahmay, ma waxaad tidhi milatari aaya habeenimo guriga idiinku yimi?”

Noqo qof naxariis leh laakiin ka fogow wax walba oo u muuqda inaanad daacad ahayn iyo wax walba oo kaa dhigaya inaad aad go'aano qofka ku saabsan iska gaadho. Tusaale, ha oran "Ala, dhib waynbaa ku gaadhay, waligaa kasoo kaban maysid."

### Soo koobid:

- Mahadho waxaa la yiraahdaa dhaawac maskaxeed qofka ku soo gaara arrin xanuun leh oo ku dhacday ama looga sheekeyay/daawaday. Wuxaan tusaale u soo qaadan karnaa Qofka kufsi ka badbaad, qofkani waxaa laga yaabaa in uu la noolyahay dhaawac maskaxeed soo gaaray markii weerarka lagu qaaday. Qofka muddo badan caddaalad darro ku xirnaa, qofkanna waxaa laga yaabaa in uu la nool yahay dhaawac maskaxeed kasoo gaaray dulmiga uu tirsanayo. Dhammaan dadkaas iyo kuwa la midka ah marka la waraysanayo iyaga ayaa waraysiga maamula.
- Qofka la wararaystaha ah yuusan kuu arkin ama uusan aaminin in waraysiga sababta aad u qaadaysid uu yahay in aad ku faraxsan tahay dhaawaca soo gaaray. Sidaas darteed haddii uu xasuusta la ooyo ka shaqee sidii aad u dajin lahayd. Ha duubin muuqaalkiisa oo ha u muuqan qof ku faraxsan oohintiisa.
- Qaar ka mid ah dadka mahadhada la nool marka la waraysto lama baahin karo magacyadoodda, sawirradoxoda iyo xogaha lagu aqoonsan karo. Wuxaa la tixgelinayaa saamaynta ay arrintani ku yeelan karto sumacddiisa/deeda, ammaankiisaa/keeda iyo nolosha dambe.
- Marka aad sheeko ka samaynayso dadka la nool mahadhada, masuuliyad ka wayn su'aalo waydiin ayaa ku saaran
- Xakamee dareenkaaga, miisaan su'aalaha, hubi in aadan dhaawaca sii badin, sidoo kale xaqiiji in qofka la waraystaha ah uu kalsoonni helay.

### Layli:

#### Ka jawaab su'aalahan

1. Waa maxay farqiga u dhixeeeya waraysiga lala yeeshao dadka awoodda leh iyo kan lala yeesho dadka mahadhada la nool?
2. Maxaa sabab u ah in qofka mahadhada la nool loo oggolaado in uu door ku yeesho maamulka waraysiga?
3. Maxaad ka kororsatay casharkan?

#### *Casharka 7aad: Qabashada Waraysi Dheer*

Waraysiga dheer waa qaab ay adeegsadaan suxufiyiintu si ay wax uga ogadaan arrin ama ay qof ugu soo bandhigaan dhegaystayaasha si ballaaran. Wuxaan laga yaabaa in waraysiga lagu soo qaato barnaamij waraysiga u gaar ah (oo ka kooban hal waraysi ama in kabdan barnaamij kasta) ama wuxaan laga yaabaa in waraysiga qaaibaa kale leh sida barnaamijka wargayska (magazine). Caadi ahaan, waraysigan wuxuu socon karaa 5 daqiiqo ilaa 30 daqiiqo, waxana ay taasi ku xiran tahay xiisaha ay mawduuca iyo qofka la waraysanayaa leeyihii. Wuxaan laga yaabaa in waraysiga loo tabiyo si toos ah ama hore loo sii duubo oo lasii jarjaro si dhererkiiisa loo habeeyo.

Muhuumada dhegaystayaasha uu u leeyahay waraysiga dheeri waa in ay si toos ah u maqalaan qofkii la waraystay, iyada oo aan kaliya loo soo bandhigayn codad lasoo jaray oo ku dhix jira war saxafadeed. Haddii la waraystuhu hayo war culus oo xiiso badan, ama afkaar iyo xaqiiqooyin qiimo badan ama xiiso leh. Suxufiga waraysiga qaadaya ayaa maamula sida ay wax u soconayaan, isaga oo waydiinaya su'aalo marmarna jarjaraya codadka si uu u le'ekaysiyo wakhtiga uu rabo inta aanu baahin, laakiin dhegaystuhu wuxaan jecel yahay kalmadaha dhabta ah ee uu qofku yidhi iyo aragtida la waraystaha ah.

Caqabad ayaa waxay ka iman kartaa in la helo qof la waraysto oo xiiso badan oo si fican u hadli kara, iyo in uu u dhigo su'aalaha qaab dadka xiiso galinaya. Ma aha hawl fudud, dhegaystayaal badan ma dhegaystaan raadiyaha in ka badan 5 ama 10 daqiiqo ilaa ay xiisaynayaan mowduuca mooyaane.

#### Waraysiga dhccr cc ugu wanaagsan waa:

- Mid ku saabsan dad iyo dhacdooyin dhab ah;
- Mid xiriir la leh arrimo hadda taagan, ama mawduuc muhiim ah oo dad badan xiriir la leh;
- Mid ku saabsan baaritaan badan oo la sameeyay, waayo waxa uu suxufigu waydiin karaa su'aalo xiiso badan oo

yeelanaya jawaabo xiisa badan oo faahfaahsan;

- Mid qaabaysan oo warbixinta u sheegaya qaab hal-abuurnimo ku jirto, oo aan ahayn macluumaa la isku soo ururiyay oo la soo jeediyay kali ah oo aan lahayn qaab macquul ah oo ay iskugu xidhmaan, kaas oo xiiso galiyanaya dhegaystayaasha;
- Mid u eg wada sheekaysi ka dhex dhacaya la waraystaha iyo suxufiga, oo aan ahayn su'aalo iyo jawaabo loo dhigayo qaab rasmi ah;
- Mid fudud oo dhegaystuhu uu la socon karo fahmina karo si cad arrimaha laga hadlayo iyo waxa laga dooddoyo; waraysi qofka la waraysanayo uu saamaynayo dareenka dhegaystaha; kaas oo ka dhigaya in dhegaystayaashu ay dareemaan sidii in ay qofka la waraysanayo garanayaan oo kale.

### **Isku diyaarinta waraysiga dheer.**

#### **Kahor inta aanad samayn waraysi iswaydii:**

1. Ma haysataa sheeko wanaagsan?
2. Ma haysataa dad xiiso badan?
3. Fikir fiican ma ka haysataa macluumaadka aan rabo inaan helo, iyo su'aalaha aan rabo inaan qofka waydiiya si aan xogtaas u helo?
4. Fikir maka haysataa codadka dabiiciga ah ee aan u duubi karo waraysiga si aan u raaciyo?

#### **koobid:**

- Waraysiyada dhaadheer ama faahfaahsan waxaa loola jeedaa waraysi qofka laga qaadayo la waydiinayo mawduucyo kala duwan, kaasoo kaligii noqon kara barnaamij gooni u taagan. Waxa uu u baahan yahay qorshayn ka badan midda waraysiga xog doonka ah.
- U qaybi waraysiga dhowr qaybood, mid kasta u qor su'aal muhiim ah, su'aal kasta u diyaari su'aalo keeni kara xog la fahmi karo.
- Marka waraysigu dhammaado waxaad awood u leedahay in aad ku dartid hordhac, muusig iyo warbixin xagga hore aad ku bilaabaysid.
- Waraysigan si uu kuugu suurto galo xulo goobta waraysiga, dooro meel qofka la waraysanayo uu ku dareemayo degganaan kana turjumaysa mowduuca qofku ka hadlayo ee aad ka waraysanaysid. Haddii aad waraysanaysid qof kubbadda cagta ciyara ku warayso garoon kubadda cagta ah. Haddii aad waraysanaysid qof dhakhtar ahna ku warayso goob caafimaad ama isagoo qaba labis caafimaad.

### *Casharka 8aad: U Diyaar garowga Waraysiga Dheer*

#### **Tallaabooyinka U diyaar-garowga waraysiga**

#### **Doorashada mawduuca iyo xulashada la waraystaha.**

Mawduucu waa halka ugu muhiimsan ee qabashada waraysi xiiso leh. Mawduuca aad dooranaysid waa in uu noqdo mid xiiso leh oo dadka dhagaysanaya ay wax ka faa'iidi karaan. Waraysigaagu maaha in uu muran noqdo waase in wax laga barto.

#### **Dajinta waraysiga**

Ka fikir in la waraystuhu uu si fudud u oggolaan karo iyo in uu ka maag-maagayo ama k cabsanayo waraysiga. Waa maxay qaabka ugu fiican ee aad ugu tagayso ee aad ugu qancin karto inay ay ogolaadaan in la waraysto? Waxa laga yaabaa in aad naftooda aad u danaynayo aad dareensiiso, tusaale ahaan, ama aad u sharaxdo in ay jaanis u tahay in ay fikirkooda soo bandhigaan ama ay macluumaa u gudbiyaan dad badan oo ka tirsan bulshada.

Haddii ay oggolaadaan waraysiga, isla dajiya waqtiga iyo meesha uu waraysigu ka dhacayo. Naftaadana wakhti ku habboon sii si aad iskugu diyaariso waraysiga. Ka fikir meesha ugu fiican: waxa aad u baahantahay meel la waraystuhu uu raaxo ku dareemayo oo uu waraysiga xoogga saari karo. Waxa laga yaabaa in aad ganacsade aad u mashquul ah aad ku waraysato gurigiisa halka aad kaga waraysan lahayd xafiiskiisa oo aad u mashquul badan oo

dad badani ay idin soo dhex galayaan.

## Xog-ururin

Kahor inta aanad qaadin waraysi, gaar ahaan waraysi dheer, waa inaad samaysaa xog baadhid ku saabsan mawduuca si aad u waydiin karto su'aalo macquul ah oo aad u samayso waraysi fican. Haddii la waraystaha uu susufi kale hore u waraystay, akhri oo dhegayso waraysigaas. Waa ay taasi ku siin kartaa warbixin muhiim ah waxana ay kaa caawin kartaa inaad doorato su'aalo cusub oo ka duwan kuwa badanaa susufiyiintu waydiyyaan la waraystaha.

Meelo badan ayaa laga heli karaa macluumaa: cid kasta oo garanaysa qofka ama mawduuca waraysigu ku saabsan yahay; internetka, susufiyiinta kale, buugaagta, warbixinta hay'adaha dawladda; khubarada iyo aqoonyahannada.

## Qoraalka Su'aalaha iyo Qorshaynta Waraysiga.

Ku bilow inaad ogaato dhinacyada kala duwan ee aad ka eegayso ama mawduucyada aad kala sheekaysanayso la waraystaha. Waa jira marwalba dhinacyo badan oo suurogal ah oo laga eegi karo mawduuc kasta oo wayn ("waa mawaadiic ku jira mawduuca") waana in waraysiga dheer lagu soo qaataa dhinacyo kala duwan.

Tusaale ahaan, haddii aad warysanayso gabayaa caan ah, waa laga yaabaa inaad qaybaha hore ka waraysato: taariikh nololeedkooda, iyo sida ay ku bilaabeen qoraalka gabayada; sida ay ku helaan fikirrada ay gabayga ka qoraan iyo sida ay u qoraan dhab ahaan; qaybaha xigana nolol maalmeedkooda iyo waa kale ee ay qabtaan ee aan ahayn gabayga; qoyskooda; sida ay u arkaan dhibaatooyinka waawayn ee ka jira deegaankooda, iwm. Ama, tusaale kale waa uu noqon karaa dhakhtar ka warramaya xanuun caan ah: qaybaha mawaadiicda la waydiin karo waa ka mid ah: sida xanuunku u faafu; calaamadaha uu leeyahay; sida loo daawayn karo xanuunka; maxay dawladda iyo hay'aduhu ka qabtaan si looga hortago xanuunka; iwm.

Xasuusnow waa inaad maamushaa wakhtiga marka waraysiga lagu jiro. Qiyaas inta ay kugu qaadanayso qayb kasta oo su'aalaha ka mid ah; qorshee inaad ku bixiso waqtii badan (su'aalo badan ka waydii) dhinacyada xiisaha badan.

Marka aad go'aamiso qaybaha dhinacyada/mawaadiicda aad rabto inaad wax ka waydiiso, waa aad bilaabi kartaa inaad u diyaariso su'aalaha qayb walba.

U dhig mawaadiicda, iyo su'aalahaaga qaab macquul ah. Waa aad rabtaa in waraysigu iskugu xigo si fican, oo uu kuula socon karo dhegaystuhu si fudud. Go'aami nidaamka aad isku xigsiinayso mawaadiicda aad wax ka waydiinayso, kadibna go'ami sida aad iskugu xigsiinayso su'aalaha mawduuc kasta. Xasuusnow in ay muhiim tahay inaad xiiso galiso dhegaystaha inta uu waraysigu socdo oo dhan, sidaa darteed waa inaad ka fikirtaa sida ugu fican ee aad sidaas u yeeli karto.

Go'aami su'aalahaaga ugu muhiimsan, su'aalaha "qasabka kugu ah" inaad waydiiso oo ah kuwa ay dhegaystayaashu ay xiisayn karaan kuna dhex baahi waraysiga dhexdiisa. Waa laga yaabaa dhinac kastaa in uu leeyahay su'aal ama laba muhiim ah oo aad waydiinayso waraysiga dhexdiisa.

Si aad u xiiso galiso dhcgaystayaasha, adiga oo dhawr daqiqo oo kastaba su'aal muhiim ah waydiinaya taas oo keenaysa jawaab cajib ah oo ah "mid heerkii ugu sarrayay ah". Waxay mawduuc kasta oo waraysiga ka mid ahi yeelan karaa meesha ugu muhiimsan ee ugu sarraya.

Xasuuso inaad marwalba hubiso wakhtiga uu la waraystuhu oggolaanayo in la warysto. Ka fikir su'aalaha aan xiisaha badan lahayn, ee aad ka tagi karto haddii wakhtigu kugu yaraado oo aad waydiin kari waydo dhammaan.

Si hal-abuurnimo leh uga fikir su'aalaha: kaliya ha dooran su'aalaha kuugu soo hor dhaca. Haddii aad waraysanayso qof aad loo garanayo, waa inaad heshaa wax ka duwan waxa ay dadku ka maqleen ama ka yaqaannaan.

Isku day inaad fisho qaabka uu la waryastuhu su'aalaha uga jawaabay, gaar ahaan kuwa adag ee laga yaabo inay is diidsiyyaan jawaabtooda. Qaaditaanka waraysigu waa sida ciyaarta chess-ta: waa inaad isku daydaa inaad garato talaabada xigta ee uu qofku qaadayo, kana fikir sida aad ugu jawaab celinayso.

## Qodobbo muhiim ah:

Waxa aad samayn karto iyo waxa aadan samayn Karin waraysiga dhexdiisa

### Samee

1. Su'aalaha ka dhig kuwo daba furan
2. Su'aalaha u dhig si dhexdhixaad ah

3. Su'aalaha fududee
4. Waa in qof walba oo dhegaysanaya fahmaa

### **Ha samayn**

1. Waydiinta wax aan dhab ahaan ahayn su'aal
2. Waydiinta su'aalo adag oo isku soo noqnoqonaya
3. Faallayn kaa dhigaysa inaad fikirkaaga raaciso su'aalaha
4. Waydiinta su'aalo qofka hogaaminaya
5. Inaad wax iska aaminto (kasoo qaado inuu jiro) markaad wax su'aalayo
6. Waydiinta su'aalo buunbuuninaya xaqiqlika jirta
7. Waydiinta su'aal xidhan (ilaa ay jiraan sabab gaar ah oo sidaas loo yeelaayo)

### **Talo bixin kusaabsan qoritaanka su'aalo fiican.**

Waydii su'aalo qofka ka keeni kara inuu ka hadlo shakhsiyaddiisa, fikirka, iyo dhaqanka, sida:

- “Maxaad dareentay markii uu dhakhtarku kuu sheegay in aad qabto xanuunkan xun?”
- “Maxaa madaxaaga ka guuxayay markii aad ogaatay in diyaaraddu gurigaaga ku dul burburay?”
- “Maxaad qabataa marka aad firaaqada leedahay?” sideebaad u nasataa?”

Waydii su'aalo mawduuc qof ku xidhaya:

- “Sidee bay dhibaatada tahrubku idin saamaysay adiga iyo qoyskaaga?”
- “Sidee bay dadka kale kuula dhaqmaan markii ay ogaadeen inaad qabto HIV?”

Waydii su'aalo dadka wax xasuusinaya:

- “Maxaad u noqotay jilaa?”
- “Waa maxay caqabadaha ugu muhiimsan ee dhakhtarnimada?”
- “Haddii aad dib u eegto markii aad samaynaysay ganacsigaagii ugu horreeyay, miyaad is lahayd maalin maalmaha ka mid ah waxaad noqonaysaa milyaneer?”

Su'aalo ku kalifaya in ay dadka si toos ah ula hadlaan:

- “Maxaad u sheegi lahayd dhegaystayaashayada, qaab nooceee ah ayay tahay inay ula dhaqmaan dadka naafada ah?”
- “Waa maxay farriinta aad u gudbinaysaa dadka da'a yarta ah ee bulshada?”
- “Haddii aad madaxwaynaha la hadli lahayd maxaad ku odhan lahayd?”
- “Dhegaystayaashayada in badan ayaa raba inay ogadaan oo adiga kugu saabsan – miyaad u sheegi kartaa?”

U waydii su'aalaha sida ay u qabaan dadka kale oo dooddha dhinaceeda kale qaba:-

- Dad badan ayaa ku fakaraya shaqadaada oo kale in la qabto ay tahay khatar ama waalli, ma ku saxsan yihiin bay kula tahay?
- Dadka qaar baa qaba in gabayadaadu ay yihiin kuwo anshax xun, maxaad ka leedahay arrintaas?
- Ka noqo dhexdhexaad su'aalahaaga oo ha u muuqan inaad dhinac raacsan tahay. Waligaa ka fikir “maxay dhegaystayaashaydu rabaan inay ogadaan?”.

### **Talo ku saabsan marka aad qaadayso waraysiga.**

- Habee qaabka waraysi qabashada, iska hubi in aad sidaan cod wanaagsan ku heli kartid, codkuna uu nadiif yahay, haddana isku day inaad raadsato meel sharqamo waraysigaaga la xiriira ay ka baxayaan.
- Ka hor inta aanad bilaabin waraysiga isku day in aad qofka la wareystaha ka dhigto mid furfuran oo isku kalsoon. La hadal, lana kaftan. U sharrax waxa aad samaynayo inta lagu guda jiro wareysiga. Tusaale, meesha aad maykarafoonka aad ku qabanayo.
- Is daji, habka ugu fiican ee aad la wareystaha qof dagan kaga dhigi karto waa in aad adigu dajiso naftaada.

Noqo qof dabacsan oo u diyaar ah inaad waydiiso su'aalo kale, taas oo ku xidhan kolba jaawabta uu ku siyo la waraystuhu, xagga aad kaga dhagi lahayd su'aalihii aad hore u diyaarsatay. Marmarka qaar waxa uu waraysigu kula galayaa dhinacyo xiiso badan oo aanad filaynin.

Xasuusnow waraysiga dheer uguna xiisa badan waa sida wada-sheekaysiga oo kale, maaha kulan su'aal iyo jawaab toos ah khuseeyaa.

Dhegayso, dhegayso, oo dhegayso waxa uu qofku leeyahay – ma yeelan kartid wadasheekaysi fiican oo ma waydiin kartid qofka su'aalo fiican haddii aanad dhegaysan qofka. Qofka aad waraysinayso tus inaad dhegaysanayso.

Kaliya haku mashquulin qalabkaaga, ama su'alaha kuu qoran ee aad horay u diyarsatay, diiradda saar qofka aad waraysanayso. Waxaadna u baahan tahay inaad si wanaagsan isha ugala socoto qofka ama aad luqadda jirka uga muujiso dareen ah inaad dhegaysanayso ama aad la socoto waxa uu sheegayo, ogowna inay adagtahay in aad mar adiga oo wax akhrinaya aad waxna dhegaysato, ku dadaal inaad su`alaha horay u akhrisato, ka hor inta aadan waraysiga bilaabin, kaliya inta waraysigu socdana aad isha ku eegto uun.

Weydii su'aalo sahlan kuwaas oo wareysiga ka dhigaya mid sii socda. (Tusaale, “Sabab?” “Kaddib maxaa dhacay?” “Maxaad ula jeeddaa?” “Haye?” “Sideed waxaas ku ogaatay?” “Waa maxay tallaabada xigta?”

La waraystaha goob-joogaha ah kala hadal inuu sharaxo waxa uu arkayay oo uu kuu qeexo, Tusaale maxaad arkaysay? Ur nooce ah baad dareentay? haddii ay cod ama sharqan kuu sheegaan isku day inay kuu yiraahdaan codka, ama dhawaqu nooca uu ahaa.

Xasuuso inaad dabacsanaato laakiin ogow adiga ayaa maamulka hayee. Haddii uu waraysigu xadkiisii ka baxayo oo uu meel aan xiiso lahayn galayo, waa inaad maamushaa oo aad dib ugu soo celisaa waddadiisii

Su`aal kasta hal mar waydii, iskana hubi inaad su`aal ahaan u waydiisay, yaysan khudbad kaa noqon ama hadal aad u jeedinayso.

Waraysiga ku billow su'aal guud, su'aal jilicsan (fudud)- taasi waxa ay kaa caawinaysaa in qofka aad waraysanayso uu kuu dabacsanaado.

Haku billaabin waraysiga su'aasha ugu adag, waxay taasi kuu keenaysaa in waraysigu kaasoo gaabto.

Haddii qofku uu ka war wareego jawaabta su`aasha aad waydiisay, ka fakar mar kale qaab kale oo aad u waydiin kartid.

Qofka ha u muujin in aad xariif tahay, ha u muujin in waxaan aad waydiinayso aad tahay qof aad wax uga yaqaan, si aadan dareenkiisa wax uga baddalin.

Si edeb leh hadalka uga dhex gal qofka haddii aadan fahmin waxa uu qofku sheegayo ama uu ka hadlayo wax aan xiiso lahayn.

Xasuuso, inkasta oo aad samayso baadhitaan badan si aad wax uga ogaato qofka ama mawduuca ay ka hadlayaan, ma aha inaad u muuqato qof wax kusii celcelinaya waraysiga dhexdiisa. Ha u muuqan inaad waxkasta sii ogtahay oo aad garanayso. Wixa aad u baahan tahay inuu waraysigu noqdo mid xarakaad leh oo sidiisa iskaga socda. Gaar ahaan, iska ilaali kalmadaha wax gaar ah loo isticmaalo ee aan la wada garanayn ama kalmadaha farsamada shaqo ee gaarka ah – waxa laga yaabaa adiga iyo cidda aad waraysanaysaa in aad garanaysaan, laakiin dhegaystayaashu ma garanayaan. Haddii la waraystuhu isticmaalo kalmad aan la wada garanayn, waydii in uu ku sharaxo luqad fudud waxa macnaheedu yahay.

Iska ilaali in aad qofka su'alaha aad horay ugu qaddinto ama aad siiso waraysiga ka hor, taasi waxay ka dhigaysaa waraysigaaga mid qofku uu wax akhrinayo codkana waxa uu u ekaanaya mid la jilayo.

U caddee dhegaystayaashaada wax kasta oo uu qofka aad waraysanayso yiraahdo oo aanay si deg-deg u fahmi karin dhegaystayaashu sida erayada luuqadaha qalaad.

U sharrax dhegaystayaasha codadka sharqamaha ah ee dadku ay maqli karaan balse aysan fahmi karin waxa ay yihiin.

### **Sida aad u muujin karto inaad dhagaysanayso la waraystaha:**

#### **A. Hadal:**

- “Waan gartay”
- “Waxaad tidhi heesta aan ka helaa waa ... ma ii sheegi kartaa sababta ay muhiim kuugu tahay?”
- “Waan arkaa inaad xoog u dareensan tahay.”

**B. Dhaqaaq jidhka:**

- Isha oo aad kala socoto
- Inaad qofka eegto
- Dagganaansho, qaab furan
- Madaxa oo aad lusho
- Wajiga: inaad xiisaynayso ama aad la socoto, aanad caajisin ama aanad jeedsan

# **CUTUBKA 4AAD: BARNAAMIJYADA**

## Casharka 1aad: Qaababka Barnaamijyada

Soo saaridda sheeko ama barnaamij waxaa fure u ah hal abuurnimo iyo ka fakar dheeraad ah. Waxaa mar kasta muhiim ah inaad maskaxdaada ka shaqaysiisid in kabadan inta wariyeaasha kale ka shaqaynayaan.

Barnaamijka waxaa loo sameeyaa qaabab kala duwan sida aad ku arki doontid cutubka soo socda. Qoddobadan waa muhim marka laga shaqaynayo barnaamij soo saarista:Qeex marka hore dhegaystahaaga.

- Habee jadwalka barnaamijyada
- Marmar dib u eeg barnaamij soo saarayaasha iyo qaababka loo sameeyo barnaamijyada
- Tababar shaqaalaha.
- La shaqee si ay kuu caawiyaan barnaamij soo saarayaasha.
- Barnaamijyada qaar dad kale oo Warbaahinta (Idaacad iyo Taleefishin) ka baxsan ha sameeyaan.



Barnaamijeyntu waa sababta keliya ee idaacaddu ku dhisantahay. Waa meesha keliya ee ay kasocto shaqada ugu muhiimsan ee warbaahinta (Idaacad iyo Taleefishin). Waana qeypta Warbaahinta (Idaacad iyo Taleefishin) ee u adeegta bulshada. Waxaa jira siyaabo kala duwan oo loo sameeyo barnaamijyada ka baxa Warbaahinta (Idaacad iyo Taleefishin), ma jiraan siyaabo khaldan oo loo sameeyo barnaamijyada balse waxaa jira natiijoojin ay keenaan sida barnaamiyada loo sameeyo. Haddii ay shaqaalaha warbaahinta (Idaacad iyo Taleefishin) ama barnaamij soo saarayaashu ay fahmi karaan natiijoojinkan oo kala ah (dhegaystayaasha oo kordha ama yaraada, dhegaysatayaasha qaar waxa ay jecelyihii, saamayn balaaran ama saamayn yar ay ku yeelan karto dhegaystaha ) barnaamijyada waxay noqonayaan kuwo tayo leh.

Barnaamij u sameynta warbaahinta waxay ka bilaabataa sida maamulayaasha warbaahinta iyo shaqaalaha ay u qeexaan u adeegidda bulshada iyo sida ay u qeexaan guushu waxay tahay. Laga yaabaa in ay idaacad u xilsaarto guddi qaabilسان samaynta jadwalka barnaamijyada. Si loo sameeyo jadwalkaas, waxa loo baahanyahay in la yeesho bulshada kugu xiran oo Aad ku tashanayso (target audience) oo ay markaasi samaynta barnaamijyadaas iyo jadwalkuba ay ka turjumayaan baahida bulshada kugu xiran.

- Barnaamijeyntu ujeedkoodu waa in ay haqab tiraan dhegaystaha. Barnaamijyadu ma aha in ay haqab tiraan soo saarayaasha, maamulka shaqaalaha, deeq bixiyayaasha ama barnaamijkaa cidda maal galisay.
- Barnaamijyadu waxay warbaahinta (Idaacad iyo Taleefishin) usoo hooyaan dhegeystayaal tiro badan ama dhegeystayaal tiro yar. Haddii barnaamijku tayo xumaado waxa uu hoos u dhigayaa dhegaystayaasha warbaahinta iyo maalgalinta ay bannaanka ka heli lahayd, haddii uu hagaagana waa dhanka kale.



## Casharka 2aad: Qaababka Barnaamijyada Idaacadaha iyo Telefishinnada

Warbaahinta waxaa asal u ah qaababkaan 10ka ah oo marna la isku daro marna mid mid u kala madax bannaan. Wariyuuhu wuxuu halkan uga faa`iidystaa in uu isugu dardaro sida qofka sawirka sameeyaa midabbada isugu dardaro.

Kala duwanaanshaha wayn ee qaabku waxa uu ka dhigayaa idaacadda mid xiiso leh oo ay jeclaystaan dhegaystayaashu. Wuxuu kusoo bandhigi kartaa sheekoooyin wanaagsan haddii aad kala baddasho qaababka.

### Dhererka barnaamijka.

Ma jiro sharci qeexaya dhererka uu noqon karo barnaamijka oo la odhan karo waa in uu noqdo ugu yaraan intaas ama ugu badnaan intaas. Waxay ku xirantahay xeerka warbaahintaasi ay u dejisato barnaamijyadeeda. Tusaale ahaan haddii la doonayo in barnaamijyo loogu talo galay baraha bulshada la sameeyo, waxay ku wanaagsanyihin in aysan kabadan daqiqado maxaa yeelay dadku wakhti badan uma hayaan. Haddii dhanka kale laga warramo baahinta guud ee idaacadda ama TV gu waa barnaamij oo waxaa loogu yeeri karaa barnaamijka subaxnimo.

### 10ka qaab ee barnaamijyada

Qaab	Sharraxaad
<b>Magazine:-</b> Waa barnaamij ka kooban Mawduucyo kaladuwan oo la isku xir xirayo iyadoo wariye xiriirinayo.	Wariye ayaa isku xir xira sheekoooyin aan isku mawduuc ahayn.
<b>Tebin Toos ah:-</b> Waa tebinta tooska ah ee dhacdo meel ka dhacaysa Waxaa la mid ah wariye kasoo warramaya dab meel ka kacay, mudaharaad, fadhi gole oo si toos ah wax looga waydiinayo, xus la samayanayo oo uu toos u tebinayo ama ciyaaro.	Dhacdo socota oo dhab ah (sheekada waxaa go'aaminaya sida ay wax u dhacayaan waana ay ka baxsan tahay farahaaga) ma marto tifatire oo wariyaha tebinaya ayaa leh mas'uuliyadda waxa uu sheegayo Haddii barnaamijkani duubitaan galo oo la isku jarjaro waxa uu yeelanayaa magac kale.
<b>Warbixin:-</b> Wariye akhrinaya qoraal arrin ku saabsan Laguma daro cod (quote) ama muuqaal (Video Clip) laga soo jaray qof ka qayb gale ah. Wuxuu wariyuhu akhrinaya script qoran oo kaliya	Wariyayaashu (waxa ay inooga warramayaan safar ay ku ogaanayaan ama ku daahfurayaan sheeko/arrin qudha kusaabsan; wariyaha fiican waxa uu inagu xajiyaa fadhiga si aan usii dhegaysanno sheekada, wariyaha aan xirfadda wanaagsan lhayn waxa uu ina siyyaa xog badan iyo sheeko yar)
<b>Isku-dar/isku-keenid</b> Muuqaallo/Codad ama sawirro isku xir xiran oo kaligood macne samaynaya. Waxaa loo adeegsan karaa mawduucyada siyaasiga ah, warbixinnada arrimaha bulsho iyo farriimaha dadwayne.	Tifaftirida (go'aamada tafaftiridu) (codadka oo si israaci kara la isugu jarjaray) waxay abuuraan sheeko waxaana jira boqollaal nooc oo wax la duubay loo tafatiro.
<b>Ciyaar:-</b> Qof/dad ciyaaraya ciyaar keeda waafaqsan.	Xeerarka ciyaarta (ciyaaraha qaar waxay kiciyan dadka waxaanay sheegaan sheeko xiiso leh, qaar kalena waa caajis oo lama saadaalin karo)
<b>Waraysi:-</b> Qof/dad su'aal waydiinaya qof/dad kale.	Su'aalo (Waydiye) (Maskax, su'aalo qoto dheer waxay soosaari karaan sheeko fiican; waydiyaha xumi ma helo war wanaagsan, su'alahiisu waxay ururiyaan xog kali ah ama waxay u oggolaadaan in qofku wuxuu rabo iska sheego).
<b>Odhaahda qof:-</b> Qof si toos ah ula hadlaya dhegaystayaasha isaga oo ka hadlaya arrin isaga ku saabsan.	Qof/dadka (Awoodda odhaahaha qofku waxa ay ku xidhan yihiin sida qofka sharraxaadda sheekadiisa u wanaajijo)
<b>Drama/Jilniin/ Riwaayad:-</b> Waa sheeko ay dadku yaqaannaan oo ay soo bandhigeen/sheegeen jilayaal kaalmo kala duwan matalaya	Kaalinta jilayaasha (qofka qoray) (awoodda ruwaayad kastaa waxa ay la awood tahay qoraalka uu qoraagu qoro iyo sida jilayaashu ay u soo bandhigaan kaalintooda)
<b>Gorfayn ama dood:-</b> Dad ka dooddaya/falanqaynaya arrin/arrimo ama dhacdooyin	Dooduha (tayada sheekadu waxay ka timaaddaa tayada doodda. Suurayso xaflad qado, dad isku yimi waxay samaynayaan sheekoooyin dareen leh oo micno xanbaarsan, ama in doodda ay dagaal ku dhammaato ayaa laga yaabaal)
<b>Tusid:-</b> Wariyuhu waxa uu tusayaa ama sharaxayaa hab ama xirfad	Habka (warshadaynta) (maaha qaab sheeko oo had iyo jeer xiiso badan; tuse wanaagsani waxa uu raaciyyaa qoddobo kale sheekada habkeeda la tusayo)

### Qof ka hadlaya arrin shakhsiyaddiisa saamaysay (Testimony)

Barnamijkani waa barnaamij uusan wariye xiriirin laakiin qofku uu ka hadlayo arrin shakhsiyan saamayn ku yeelatay oo isaga ku dhacday. Marka barnaamijka la samayanayo waxaa lagama maarmaan ah in qofka la warysto

oo jawaabaha su'aaluhu ay noqdaan kuwa macne samaynaya iyada oo aysan su'aashu la socon.

Si barnaamijka noocan ah aad u samaysid, qofka marka aad waryasanaysid ka codso in uu jawaabta dib usoo dhisoo oo uu dib ugu soo celiyo su'aasha. Tusaale ahaan, haddii aad waydiiso "Magacaa?" yuusan kuugu jawaabin "Yuusuf ama Xaawo" laakiin hakuugu jawaabo "Magacaygu waa Xaawo ama Yuusuf" sida oo kale su'aalaha kale sidaas oo kale ha noqdaan. Haddii jawaabihiisu ay ka billowdaan halka ay su'aashaadu ku dhammaato, way adkaanaysaa in su'aashaada laga jaro halkaas oo uu soo baxo barnaamij "Testimony" ah oo wanaagsan.

### **Codad/muuqaallo ama sawiro isku jarjaran (Monatage)**

Kani waa barnaamij codadka ama muuqaalladu isku jarjaran yihiin oo ay isku jawaabayaan iyada oo uusan wariye xiriirinayn ama uusan ku jirin. Waxaa loo adeegsan karaa mawduucyada siyaasidda ku saabsan iyo kuwa arrimaha bulshada ku saabsan. Tusaale ahaan qof ayaa intii uu ololaha ku jira waxa uu ballan qaaday waxyaabo badan, haddana markii uu guulaystay waxyaabihii uu ballan qaaday ee lagu doortay ayaa baahi loo qabaa oo qabsoomi waayay. Waxaa la isku xir xirayaa codadka ama muuqaallada hore uu u sheegay iyo kuwa hadda dadku ay sheegayaan.

Dhinaca kale, waxaad u baahan tahay inaad samayso mawduuc ku saabsan muhiimadda ay leedahay in gabdhaha la siyo fursad waxbarasho, waxaad soo qaban kartaa muuqaallada dad kala duwan oo mawduucan ka hadlaya, qof kasta waxaad siinaysaa oraah qiimo u yeelaysa barnaamijka, dabadeedna waxay noqonayaan hal farrin oo dad badani ay soo wada gudbinayaan.

Sidoo kale, haddii aad doonaysid inaad indhaha ku soo jeedisid nolosha carruurta aan waalidiinta la noolayn ee dariiqyada ku dayacan, waxaad is-barbar dhig ku samayn kartaa muuqaallada ilmo halkaa ku nool iyo ilmo la da' ah oo ka soo jeeda qoys nolol caadi ah ku nool. Waxaa sidoo kale loo adeegsan karaa sawirro la isku xir xiray oo hal macne wada samaynaya.

### **Warbixin wariye kaligiis akhrinayo (Report)**

Tani waa warbixin qof uu ka qoray arrin dhacday, meel ama mawduuc. Qofku waxa uu u qorayaa si xog badan xambaarsan oo faahfahsan dadkuna ay fahmi karaan dabadeedna kaligii ayaa akhrinaya sheekada iyada oo aan wax cod ah lagu darayn. Waa xog si wanaagsan loo fahmi karo oo aysan ku jirin aragtida wariyaha.

Haddii wariyuhu aragtidiisa uu qoro, waxaa la yiraahdaa Maqaal "Commentary/Editorial", ee ma ahan warbixin "Report". Warbixinta waxaa lagu sheegaa arrin jirta oo aan aragtii ahayn laakiin dadka xog ahaan loogu gudbinayo.

### **Warbixinta wariyaha oo lagu daray codad (Reportage)**

Barnaamijkan waa nooca "Montage" ka ah iyo "Report" ka oo la isku daray lana is-dhex galiyay. Wariye ayaa warbixin diyaarinaya, waxa uu qorayaa script-giisa, waxaa uu ku darayaa codadka dadka ka qayb galaya barnaamijka oo ka hadlaya arrinta.

Waxaa khasab ah in barnaamijkani uu noqdo hal mawduuc oo uusan khusayn arrimo kala duwan. Macnaha waxa uu ku saabsan yahay hal arrin oo warbixinta iyo codadka oo la isku jarjaray ay khuseeyaan laguna daray muuqaallada caawinaya.

### **Soo koobid:**

- Qorshaynta barnaamij waxaa asal u ah hal abuur. Haddii barnaamij soo saaruhu uusan ka fakarin waxa cusub ee uu dadka u sheegayo waxaa hubaal ah in xiiso badan uusan yeelanayn barnaamijkaas.
- Waxyabaha barnaamijka qurxiya waxaa qayb ka ah habka dhismaha, soo koobidda hadalka, weero cad oo la adeegsado iyo qurxin fiican oo lagu daro. Isku darka noocyoo kala duwan oo barnaamij ahna waxay keenaysaa in qofku uu si wanagasan ula socdo barnaamijka.
- Barnaamij walba midka uu ka gaaban yahay ayuu ka xiiso iyo soo jiidasho badan yahay. Ku dadaal in aad barnaamijka u soo koobto sida ugu macquulsan adiga oo aan ka tagayn xogta muhiimka ah ee sheekadu u baahan tahay.
- Dhis xirfaddaada su'aalo waydiinta
- Soo saaridda barnaamijku kama bilaabato waraysiyada iyo qabashada sheekooyinka. Waxa ay ka bilaabmaysaa doorashada mawduuca iyo qorshaynta sheekada.
- Haddii barnaamijka aad samaynayso uu yahay mid muuqaal ah. Inta aadan duubidda bilaabin booqo meelaha aad barnaamijka ka qaban doontid, warayso dadka kuu xulan, qoro muuqaallada dheeraadka ah ee aad u baahan tahay.

**Layli:**

### **Ka jawaab su'aalah**

1. Maxaad ka fahansantahay noocyada barnaamijyada?
2. Sharraax Testimony iyo Montage?
3. Sidee barnaamij dhaqaale looga sameeyaa?

### **Ka shaqee layligan**

1. Marka aad dooanaysid in aad samaysid barnamajka ku dartid xubin “Testimony” ah, sidee u qaban lahayd waraysi qofka ka hadlaya arrinta noloshiisa saamaysa?

### *Casharka 3aad: Soo Saaridda Barnaamijyada Doodaha*

Barnaamijyada dooddaha, bulshada ku xiran warbaahintu waa ay jecelyihii. Waxaa ka qayb qaata laba qof ama in kabadan oo la soo casumo, yimaada istuudyaha ama tilifoon lagala xiriiro, kuwaas oo ka dooddha mawduuc oo uu daadilinayo/hagayo wariye. Barnaamijyada noocan oo kale ahi waxa ay u fududeeyaan dhegaystayaashu inay arrin si qoto dheer wax uga ogaadaan, iyo inay maqlaan macluumaad iyo ra'yiga dad kala duwan oo arrin ka hadlaya. Mararka qaar dhegaystayaashu waxa ay kaga qayb qaadan karaan barnaamijka tilifoon, farriin qoraal ama “e-mail” iyaga oo su'aalo waydiinayo kooxda dooddha ka qayb galaysa.

### **Noocyada barnaamijyada doodda.**

**Dood iska hor imaad/is hirdi ah:** barnaamijkan waxa uu ku salaysan yahay su'aal muhiim ah, taas oo laga yaabo in la isku khilaafsan yahay, tusaale ahaan, “dumarku ma ka qayb gali karaan arrimaha siyaasada?” ama “dawlaaddu miyay intii karaan keeda ahaa wax ka qabatay musuqmaasuqa?”. Waxa lagu xushaa ka qaybgalayaasha barnaamijka iyada oo loo eegayo waxa ay ka aaminsan yihiin su'aasha qayb ayaa qabta “haa” kuwo kalana waxay qabaan “maya”. Marka lagu jiro doodda, waxa ay soo jeediyaan fikirkooda waxana fikirkooda ka hor yimaada wariyaha ama ka qayb qaatayaasha kale, si uu u sababeeyo sababta keentay waxa ay aaminsan yihiin.

Doodda sidan oo kale u “kulul” waxa ay noqon kartaa mid xiisa galisa dhegaystayaasha waayo iyaga laftooduna waxa ay fikir ka haystaan su'aasha laga dooddayo. Dhinaca kale marka laga eego, dooddaha noocan oo kale ahi waxa ay ka kooban yihiin ka qayb qaatayaal dhiiyanaya fikirkooda oo isla dooddaya, waxana laga yaabaa in aanay sheegin wax lagu kalsoonaan karo ama aanay siinin macluumaad dhab ah dhegaystayaasha. Mawaadiicda qaar ayaa ku fiican in dooddaha la iskaga hor imanayo lagaga doodo laakiin kuwo kale ayaan ku fiicnayn.

**Dood/falanqayn aan iska hor imaad lahayn:** ujeeddada barnaamijka maaha lagama maarmaan in dadku ay ku murmaan fikiradoodda. Waxa laga yaaba in ay isku khilaafan ama waafqaan fikirk. Wax ay u jeeddadu tahay in la soo gudbiyo afkaarkta iyo macluumadka dad kala duwani ka aaminsanyihiin mawduuc, si ay dhegaystayaashu si wanaagsan ugu fahmaan mawduucaasi. Tusaale ahaan, barnaamij lagu falanqaynayo kufsiga waxa ka mid noqon kara: xeer-yaqaan, kaas oo ka hadli kara arrimaha sharciga; dhakhtar ka hadla saamaynta caafimaad ee uu yeelan karo kufsigu; qof kufsi ka badbaady oo ka hadli kara faquuqa kaga iman kara bulshada; iyo ka qayb qaatayaal kale oo ka hadli kara sababta uu kufsigu u soo badanayo, dhaqanka iyo diiintu waxa ay ka qabaan kufsiga, iyo waxa laga qaban karo si loo dabar gooyo. Barnaamijyada noocan oo kale ah maaha kuwo “haa iyo maya” lagu soo koobi karo laakiin waxa uu siinaya dhegaystayaasha xog iyo aragtayo kusaabsan mawduuca.

### **Kaalinta barnaamij-qabtaha (wariyaha).**

Qofka barnaamijka qabanaya waxa uu leeyahy mas'uuliyado muhim ah, waxaa ka mid ah:

- Inuu hordhac u sameeyo mawduuca uu ku saabsan yahay barnaamiju iyo dadka kaqayb- qaadanaya oo uu baro dhegaystayaasha.
- Inuu waydiyo su'aalaha barnaamijka.
- Inuu ilaaliyo in dooddu aanay ka bixin mawduuca.
- Inuu hubiyo in ka qayb-qaatayaashu helaan waqtii isku mid ah, laakiin taasi ma ahan in ay kaga jawaabaan su'aal kasta wakhti isku mid ah.
- Inuu ilaaliyo niidaamka, gaar ahaan, inuu joojiyo hadallada xad-gudubka ah ee dhex mara ka qayb-qaatayaasha.
- Inuu noqdo dhexdhixaad, isla markaana uu waydiyo dadka hadlaya in ay sababeeyaa hadalkooda oo ay bixiyaan caddaymo xoojinaya aragtidoodda. Si isku mid ahna waa inuu ula dhaqmaa dadka hadlaya.



## **Xulashada ka-qayb-galayaasha barnaamijyada doodda.**

Barnaamij dood ah waxa uu noqon karaa mid tayo leh marka la helo dad ku habboon oo ka qayb qaata. Raadi dad ka soo bixi kara ugu yaraan qayb ka mid ah shuruudahan:

- Dad aqoon u leh mawduuca barnaamijku ku saabsan yahay;
- Dad leh aragtiyo xiiso badan, muhiim ah ama dhegaystayaasha xiisa galin kara;
- Dad fikirkoodu matali karo koox ama dad badan oo kale;
- Dad sheeko fiican haya: sida waayo aragnimo ay leeyihiin oo xiiso badan
- Dad si fiican oo cad uga hadli kara mawduuca;
- Dad leh wax u gaar ah ama aan caadi ahayn: sida waaya aragnimadoodda am waxa ay qabtaan.

Dadka noocan ah waxay kaa caawin karaan inay mawduuca ka dhigaan mid qof khuseeya: waxa ay ka warrami karaan waayo aragnimadoodda iyo sida ay noloshooda u saamaysay. Dadkaan waa kuwo ay dhegaystayaashu xiriir la samayn karaan; waa dad ku dhalin kara in dhegaystayaashu ka fikiraan waayo aragnimadoodda ama dhib haysata.

Barnaamijyada dooddaha ah, waa inaad u heshaa dad badan oo kala duwan dhanka da'da, jinsiga, shaqada, waayo aragnimada, heerka waxbarsho IWM.

Waxaa muhim ah in dadkan ay waayo aragnmo iyo aqoon u leeyihiin mawduuca. Tusaale ahaan, faallo ku saabsan faquuqa dadka uu hayo xanuunka HIV waxa aad u soo xuli kartaa dhaktar ka hadla macluumaadka caafimaadka la xidhiidha, qof xanuunku hayo oo waayo aragnimadiisa shakhsiga ah ee faquuqa la xiriirta ka hadla, iyo sarkaal dawladeed oo ka masuula la dagaalanka HIV/AIDS.

Uma baahnid in qof walba wax is ku mid ah ka yidhaahdo istudyaha dhexdiisa. Tan macneeeduna maaha in dadku is khilaafaan mar walba. Wixa muhiim ah in ka qayb qaatayaashu ay bixiyaan aragtiyo, iyo macluumaad kala duwan oo ku saabsan wajiyada kala duwan ee uu leeyahay mawduucu.

## *Casharka 4aad: Xirfadaha looga Baahanyahay Qofka Qabanaya Barnaamij Dood ah*

- Kartida aad ku soo baadhayso mawduuc ee lagu diyaarinayo su'aalo fiican.
- Si fiican u dooro ka-qayb-qaatayaasha: dad leh aqoon kala duwan, waayo-aragnimo iyo aragti kala duwan
- Noqo warayste fiican.
- Xirfadaha dhegaysiga.
- Qof kara inuu ka dhiga doodda mid sidii loogu talo galay u socota oo mawduuca aan ka bixin, isaga oo waliba u furan/dabacsan haddii ay gasho meel aan la filayn laakiin ah jiho fiican.
- Qof ilaalin kara nidaamka oo si xirfadi ku jirto uga hortagi kara xaaladda xad-gudubka ah ee ka qayb-qaatayaashu ku kici karaan.
- Kartida uu ku dhex-gali karo si xushmad leh dadka hadalka badiya.

## **Talada qabashada barnaamij dood ah.**

Bilowga barnaamijka, bixi hordhac cad oo qeexaya mawduuca, bixinaya gogol dhig haddii loo baahdo, oo wax ka bidhaaminaya dadka ka qaybqaadanaya barnaamijka. Dadka si toos ah oo ballaaran ha u barin dadka – soo gaabi is-baridda oo xiiso u yeel, laakiin si cad u sheeg waayo aragnimada iyo cilmiga ka qabygalayaasha dooddu ay u leeyihiin mawduuca.

Ka dhig waraysiga/su'aalo qaybinta mid xasiloon oo aan rasmi ahayn: xasuusnow inaad rabto in dhegaystayaashu ay helaan waraysi udhaca sida wada sheekaysiga ee maaha inaad hadal rasmi ah soo jeediso. Oggolow in waraysigu hore iyo dib ba u socdo kaqayb qaatayaasha dhexdoodda: uma baahnid inuu qofwalba markiisa qaato hadal socda wakhti dheer.

Ku bilow su'aalo fudud: waxa ay caawinaysaa inay xasilaan ka qaybqaatayaasha.

Xasuunow adigu waad daadhinaysaa barnaamijka iyo su'aalaha ka qaybqaatayaasha, maaha inaad adigu fikir ka dhiibato. Maaha in qofka qabanaya barnaamijku uu muquuniyo doodda isaga oo hadlaya in ka badan inta ay hadleen dadka kale ee ka qayb-qaatayaasha ahi.

Wakhtiga la soco. oo hubi inaad soo qaado su'aalaha iyo mawaadiicda ugu muhiimsan.

Ka dhig doodda mid socota oo aan jidkeeda ka bixin: hore ugu sii sharax ka qaybqaatayaasha in wakhtigu xaddidan yahay, marmar waad dhex gali kartaa si aad wakhti isku mid ah u siiso.

Ka fikir inaad qaybo kale ku soo darto barnaamijka, bilowga ama bartamaha markaad marayso. Tusaale ahaan, waxa aad soo dayn kartaa faallada warka ama warbixin marka aad bilaabayso barnaamijka. Ama ka fikir inaad soo dhex galiso “vox pop” barnaamijka dhexdiisa, oo kaddib waydii ka qayb-qaatayaashu wixii lagu sheegay “vox pop” dhexdiisa.

### Talo: Su'aalaha barnaamijka doodda ah.

1. Had iyo jeer ka fikir: maxay rabaan in dhegaystayaashaydu ay waydiyaan? Waxaa kasii fiican, inaad waliba u oggolaato in dhegaystayaashu su'aal waydiyaan.

2. Waydii su'aalo kuwii hore daba socda: ha ku dhagganaan su'aalihii aad hore u soo diyaarsatay hana u oggolaanin in dadku soo diyaarsadaan su'aalo ay sii diyaarsadeen. Waydii su'aalo daba socda kuwii hore si aad u soo saarto jawaabo fiican oo si caadi ah uga soo baxa qofka hadlaya. Waydii dadku inay sababeeyaan jawaabahooda. Tusaale,

- Waa maxay sababta aad sidaas u aamintay?
- Maxaad uga jeeddaa hadalkaa?
- Tusaalc ma isiin kartaa?
- Ma haysaa dhacdooyin dhab ah oo arrintaas taageeraya?

3. Sii wakhti ay ka qayb qaatayaashu iyagu iskaga jawaabaan hadallada:

- Xasan, Waxa aad maqlaysay Maxamed oo leh&. Miyaad ku raacsan tahay?
- Sidee baad uga jawaabaysaa arrintan Siciid uu aaminsanyahay...?

4. Raadi dhawr xal, maaha kaliya dhibaatada.

- Maxaa loo baahanyahay in la qabto si dhibtan loo xalliyi?
- Maxaad rabtaa adigu?
- Maxaad is leedahay waa in ay dawladdu samayso?
- Yaa leh masuuliyadda wax ka qabashada arrintan?
- Ii sheeg sababta aad isku leedahay kaasi waa xalka ugu fiican?

5. Diiradda saar kaalinta iyo masuuliyadka ka qayb-qaatayaasha:

- Maxaad adigu shakhsyan qaban kartaa si arrintan loo yareeyo?
- Maxaad ku odhanaysaa dadka leh maad qaban dadaal buuxa?
- Waxaad dad kale ku cambaaraysay inay ku guul-darraysteen inay qaadan wax ficol ah

### Soo Koobid:

- Dood waa wada hadal ay ka qayb galaan ugu yaraan laba qof iyo daadihiye kaasoo looga hadlo arrin lagu kala aragti duwan yahay.
- Discussion/falanqayn ama gorfayn waa wada hadal ay ka qayb galaan ugu yaraan laba qof iyo daadihiye kaasoo looga hadlo arrin si guud la isugu waafaqsanyahay laakiin habka loo marayo lagu kala duwan yahay.
- Dawladdu ma fulisay ballan-qaadkii ku saabsanaa kor u qaadidda tayada waxbarashada Mawduucan waa dood maxaa yeelay waxaa la kala taagan yahay Haa aiyo Maya. Laakiin, Sidee kor loogu qaadi karaa tayada waxbarashada waa falan qayn, maxaa yeelay waa la isku waafaqsanyahay in kor loo qaado waxbarashada ee waxaa laga wada hadlayaa dariiqii loo mari laha oo qofba uu meel ka arko.
- Dood iyo falanqayn labadaba waxaa fure u ah in ay keenaan miro dhal wanaagsan oo ay kasoo baxdo natijo labada dhinac ee ka qayb galayaba ay isku waafaqsanyihii.
- Waxay dooduhu ama falanqaynuhu ku qurux badnaadaan marka uu ku jiro qof aan labada dhinac midna ahayn oo si madax-bannaan u falanqaynaya aqoonna u leh waxa laga hadlayo.
- Muranka iyo doodda waxaa u dhexeeya farqi wayn. Dadku yaysan murmin ee haka doodaan qodob. Ha oggolaan

shakhsii weerar iyo in la isku xanaaqo maxaa yeelay waxba ka tari mayso mawduucii xalka loo raadinayay.

- Dadka haku xulan sida ay u kala hadal adag yihin ee ku xulo sida ay u kala xog ogaalsanyihii una bixin karaan jawaabo cilmiyaysan oo caqli ku dhisan.
- Daadiyuuhu ma leh door aragti dhiibasho laakiin waxa uu leeyahay in uu doodda ku hago halka uu doonayo ee ah xalka uu u arko.
- Haka muuqdaan dooddaada dhammaan dadka ay khusayso. Awoodda ha saarin dadka xilalka haya ee muhimad siid dadka shacabka ah ee mawduucu saamaynayo.
- Doorashada mawduuca, dajinta qorshaha, xulashada dadka iyo helidda xog wanaagsan inta aadan doodda billaabin aaya keeni karta in dooddaada wax laga faa'iido.
- Baro mawduuca inta aadan doodda qaban. Qof kasta oo ka qayb galaya ogow waxa uu aamisan yahay iyo waxa ay dooddiiisu ku fadhido.

**CUTUBKA 5AAD:  
MUUQAAL SAMAYNTA IYO  
WARBAAHINTA CASRIGA AH**

## *Casharka 1aad: Warbaahinta Casriga ah taleefishinnada, idaacadaha iyo xarumaha filin-samaynta.*

Warbaahinta casriga ah ee baraha bulshada iyo website yadu waxay keeneen fursado ballaaran oo suurto gal ka dhigaya in aragti cusub lala yimaado, si hal-abuur lehna lagu soo saari karo sheekoooyin cusub oo dad badan ay xiisaynayaan. Taasi waxay sidoo kale khasabtay in kor loo qaado awoodda wax soo saarka ee warbaahintii hore sida telefishinnada, idaacadaha iyo xarumaha filin-samaynta.

Si sheekooinka deg-deg loogu gaarsiyo bulshada iyadoo la adeegsanayo qaybaha kala duwan ee warbaahinta ku shaqaysa mareegaha, waxaa lagama maarmaana in la helo xirfad sheeko iyo muuqaal samayn. Qofka wariyaha ah ee muuqaalka samaysta warbixintana raaciya waxaa uu ka fursad badan yahay qofka labada xirfadood ay mid ka dhimmantahay maxaa yeelay waxa uu fahmi karaa qorshaynta sheekada iyo soo saarista barnaamij ama sheeko qorux badan.



### **Sidee loo adeegsadaa warbaahinta Casriga ah.**

Warbaahinta casriga ah ee sannadba sannadka ka dambeeya sii horumaraysa waxay kor u sii qaadaysaa fursadda helidda xogta iyo in ay meesha ka baxdo in qolo gaar ahi ay afduub u haysato wax u sheegidda dadka. Waxay sidoo kale fursad u tahay in Meesha laga saaro jasuuraynta/faafreebka ama kala shaandhaynta waxa dadka gaaraya. Dhanka kale dadka doonaya in ay wax ku baahiyaan baraha bulshada ama warbaahinta casriga ah waxaa saaran mas'uuliyad wayn, maxaa yeelay waxay gacanta ku hayaan dhegaystayaal, daawadayaal ama akhristayaal fara badan.

### **Si aad xog ugu baahiso warbaahinta casriga ah samee tillaaboooyinkan:-**

- Fahan dadka kugu xiran.
- Sheekooinkaagu ha noqdaan kuwo gaagaaban.
- Xog aan horay loo maqal dadka u sheeg.
- Hubi waxa aad sheegaysid in ay run ahaadaan.
- Sheekada qofee oo dadka ha u sheekayso.

Dadku marka ay daawanayaan sheekooinka la soo galiyo baraha bulshada, waxay u baahan yihin in ay wakhti yar ku helaan xog badan, adigoo tixgelinaya arrinkaas, sheekadu waqtigeedu ha koobnaado.

### **Si wax soo saarkaagu u wanaagsanaado, raac tillaaboooyinkan.**

Hasoo qaadan xog qof kale qoray.

Haka tagin hal abuurka

Haka sheekayn nolol qof shakhsii ah.

Wakhti ha galin in aad raadiso ceebaha dadka kale.

Ha baahin been iyo wax aadan hubin.

Ha dhayalsan aragtida dadka.

Ha deg degin.

Ha isticmaalin qof kale magaciis iyo ku been sheegid qof/koox ama hay'ad.

Ilaali lahaanshaha xogta dad kale.

La soco oo kormeer mar kasta halka ay marayaan dadka kugu xiran iyo ka falcelinta baahintaada.

Samee muuqaallo qorux badan.

## *Casharka 2aad: Aasaaska Muuqaal Samaynta*

Muuqaalku waxa uu ka samaysmaa sawirro dhaqaaqaya oo isku tagay kuwaasoo cod leh. Asalka muuqaalku waxa

uu ahaa sawirka oo haddii sawiro badan la isku xir xiro lana dhaqaajiyo waxay noqonayaan filim ama muuqaal. Si aad u fahantihd muuqaal samaynta waxaa muhiim ah in aad si wanaagsan u fahansantahay sida loo helo sawir wanaagsan.

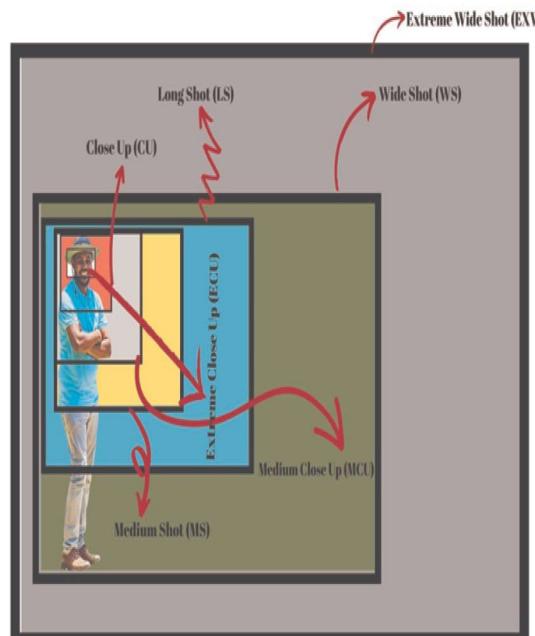
Inta aadan muuqaalka duubin fahan qalabka aad muuqaalka ku duubaysid. Hagaaji iftiinka, xawaaraha sawir qaadidda, iyo bu'da aragtida ee muuqaal duubaha inta aad furaysid.

### Noocyada Muuqaallada.

Muuqaallada xajmigooda iyo xaddiga isha aragtideedu way kala duwan tahay. Hadba nooca muuqaalka aad qabanaysid waxay ku xiran tahay farriinta aad doonaysid in uu gudbiyo muuqaalka. Haddii muuqaal fog, mid dhexe iyo mid dhow aad qabanaysid waxaa maamulaya waxa aad duubaysid, muuqaalka meesha muujinteeda iyo muhiimadda ay leedahay in la arko waxa dadka fahamka gaarka ah u gudbinaya.

Si guud muuqaallada la duubo cabbirkoodu waxa ay u qaybsamaan saddex kuwaasoo kala ah Muuqaal fog (Long Shot), Muuqaal dhexe (Middle Shot) iyo Muuqaal dhow (Close Up shot), Laakiin mid kasta waxa uu si yeeshaa dhowr nooc oo kala duwan.

- Muuqaal fog (Wide-shot ama WS) waxaynu ku aragnaa goobta sheekada. Waxa kale oo aad tan ugu yeedhi kartaa “Muuqaalka sawirka guud bixiya”, adigoo siinaya daawadayaasha fahamka ama hordhaca goobta sheekada.
- Muuqaal dhamaystiran (Long shot ama LS) wuxuu muujinayaa qofka madaxa ilaa lugaha.
- Muuqaal dhexe (Middle Shot ama MS) waxaynu aragnaa dadka qaybta sare.
- Muuqaal dhexe oo dhow (Medium Close-Up ama MCU) waa qaab-dhismeed loo isticmaalo waraysiyo badan. Waxaad arkaysaa wax ka mid ah aagga, laakiin madaxa ayaa ugu muhiimsan.
- Muuqaal dhow (Close Up ama CU) waa muuqaal muujinaya madaxa qofka, oo loo qaabeeeyey sida sawir. Laakiin sidoo kale waxay noqon kartaa meel u dhow warqad ama quful la furay ama faahfaahin kale oo muhiim ah. Waxaa la adeegsadaa marka la rabo in shayga faahfaahin laga helo oo muuqaal sawir badan muujinaya la helo.
- Muuqaal aad u dhow (Extreme close-up ama ECU) waa muuqaal si xad-dhaaf ah u soo dhow, aad looma isticmaalo laakiin waa mid aad loo soo jiiday tusaale ahaan indhaha oo keliya, ama afka qofka, ama dhawr xaraf oo lagu qorayo makiinada wax lagu qoro.



### Casharka 3aad: Ku Shaqaynta Kaamirada iyo Muuqaal Samaynta

Si aad u fahantid sida ay cameradu u shaqayso, marka hore dhex gal habka ay wax u duubto oo fahan. Eeg camerada oo ka dhigo Manual si aad adigu camerada u maamushid oo aysan iyadu kuu maamulin. Si wanagasan u sax iftiinka (Lighting) xawaaraha muuqaal duubidda (Shutter speed) iyo inta ay bu'da aragtidi furan tahay (Aperture).

### Qaabaynta iyo ku fariisinta sharciga saddexanka (Rule of Thirds).

Muuqaalka marka la samaynayo waxa uu ku qurux badnaadaa halka qofka laga dhigo muuqaalka. Xasuusnoow, arrinta waxay ku xiran tahay hadba shaqada aad qabanaysid. Haddii aad duubaysid waraysi qof laga qaadayo waxaa sax ah in muuqaalka dhinac loo badiyo. Cabbirka sawirka (Frame) u qaybi saddex qaybood, bannee laba qaybood oo u jeeda dhanka qofku eegayo.



## Saddexda tiir ee muuqaalka.

1. Aperture- Daloolka isha.
2. Shutter speed- Xawaarahaa sawir qaadidda.
3. ISO (or gain in video)- Iftiinka gacan ku samayska ah.

**Aperture- Daloolka isha.** Waxaa loola jeedaa xakamaynta heerka furnaanshaha isha ay kaamirada wax ku duubto. Haddii aad ku duubaysid meel iftiin badan waxaa muhiim ah in isha la xiro, haddii lagu duubayo meel iftiin yarna waa in la furo si iftiin badan oo kaamiradu waxa ay ku aragto uu isha u soo galoo. Heerka iftiinka ee kaamiradda soo gelaya waxaa lagu maamulaa F-stop-ta camerada.

**Shutter speed- Xawaarahaa sawir samaynta:-** Waxay tilmaamaysaa muddada uu sawirku soo baxayo. Tan waxaa lagu qyaasi doonaa inta uu furan yahay daloolka iftiinku ka galayo camerada. Xawaarahaa sawir qaadiddu wuxuu saameeyaa caddadka iftiinka ee soo gaaraya kaamiarada wuxuuna sidoo kale saameeyaa dhaqdhaqaaqa sawirku dhaqaaqaya.

**ISO or GAIN- Iftiinka gacan ku samayska ah.** Habkan kaamirada sawirrada qaadda waxay ugu yeertay ‘ISO’ sawir qaadista iyo ‘Gain’ oo ay ugu yeeraan muuqal duubayaasha, waa xoojiye macmal ah oo iftiin ah. Markaa aad bay u fican tahay haddii aad ku duubayso meelo mugdi ah. Waxay kor u qadi doontaa ama iftiimin doontaa sawirkagaaga.

## Sharciga xarriiqda 180 Darajo

Marka muuqaalka la duubayo waxaa muhiim ah in la adeegsado sharciga 180 degree kaas oo ah in camerada duubaysa labada qof la dhigo isku dhinac.

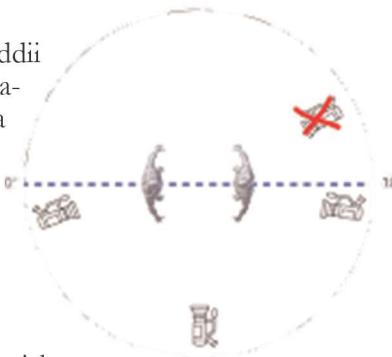
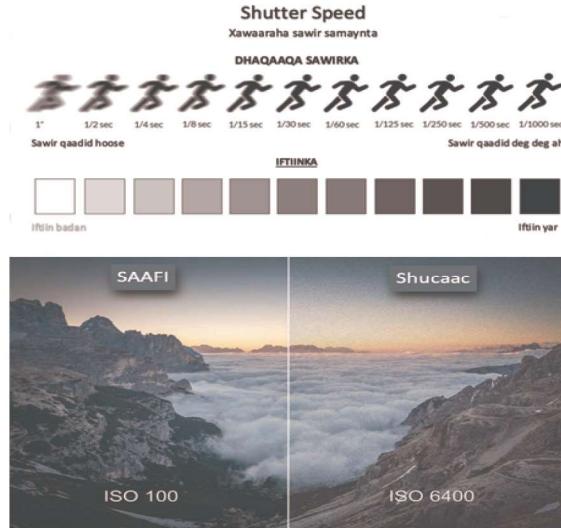
Tusaale, waxaad qabanaysaa waraysi ama codadka dadwaynaha (Vox-pop), haddii qofka waraystaha ah ay kaarimada ka xigto dhanka midigta, waa in qofka la-waraystaha ah laga dhigo dhanka bidix si muuqaalku u ahaado mid muujinaya laba qof oo wada hadlaya iskana soo hor jeeda.

Haddii aad isku dhinac ka dhigtid, muuqalkaasi waxa uu u ekaanayaa dad isku dhinac fadhiya oo sheekaysanaya, laakiin ma sawirayo dad wada hadlaya.

## Lenses (Diiradaha).

Farsamo ahaan, dhererka “focalku” waxa uu tilmaamayaa fogaanta ay fallaadhaha isku dhafka ah ee la keenay diiradda. Habka ugu fudud ee looga fikiri karo: dhererka “focal” waxa loola jeedaa weynaynta sawirku. Dherer qotodheer oo dheer, tusaale, 100mm, waxay ka dhigaysaa walxaha fog inay u muuqdaan kuwo waaweyn, halka walxahaas la mid ah ay u muuqan doonaan kuwa yaryar oo dhererkoodu gaaban yahay, tusaale ahaan. 35mm. Dhererka focal waxa kale oo loola jeedaa xagasha aragtida;

Dhumucyada dhaadheer waxay leeyihii xagal cidhiidhi ah oo muuqaal ah, halka dhererka fogaanta gaaban ay leeyihii xagal ballaadhan.



## Casharka 4aad: Aasaaska Filim Samaynta

Marka aan soo fahanay muuqaallada iyo sawirada wanaagsan sida loo qaado, waxaa Iyana muhiim ah inaan isla fahanno sida sheekooyinka muuqaalka ah loo soo saaro. Marka aad barnaamij muuqaal ah samaynaysid, waxaa asal u ah in aad qorshe soo saaris samaysatid. Haddii aadan qorshe samaysan waxaa hubaal ah in halkaas ay ka maqnaanayso hal abuurkaagii oo waxa kasoo bixi doona barnamijkaaga uu noqon doono waxa ay kaamiradu duubtay.

Tusaale: Wuxaad safar ugu baxday meel aad sheeko/barnaamij muuqaal ah ka samayanaysay. Inta aadan tagin si dhab ah u fahan:-

- 1- Fahan mawduuca sheekada aad ka samayansid.
- 2- Xulo dadka aad ka waraysanaysid.
- 3- Calaamadso waxa aad doonaysid in aad badashid.
- 4- Si dhab ah u fahan nooca barnaamij ee aad soo saaraysid (Akhri barnaamijyada iyo qaabayntooda).
- 5- Muuqaallada aad u baahan tahay noocyada ay kala yihiin.
- 6- Muuqalalada caawinaya sheekooyinkaaga.

Si aad intaan dhab ugu fahanto waxaa muhiim ah in aad warbixintaada/barnaamijka ama sheekada aad samaysid marisid afarta heer ee soo saarista barnaamijyada muuqaalka ah sida:-

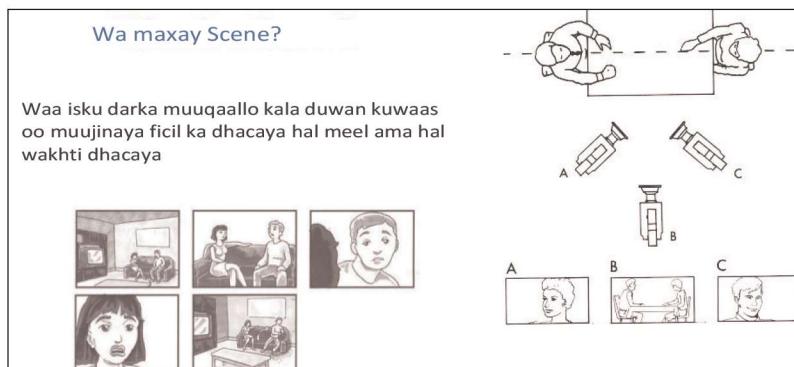
**Curin (Development):-** Waa marxaladda koowaad ee fikradaha filimka ama barnaamijka lagu abuurayo. Marxaladdan waxaa la qoraa mawduuca, qorshaha barnaamijka iyo waxa la doonayo in uu kasoo baxo. Haddii mashruuca maalgalin loo raadinayo, marxaladdan ayaa laga fakaraa cidda ku haboon iyo habka loogu tagi karo ee lagu qancin karo.

**Diyar garoow (Pre-production):-** Marxaladdan waxaa loogu diyaar garoobaa sida barnaamijka loosoo saarayo, noocyada muuqaallada ee la doonayo in la qabto, tirada dadka barnaamijka ka qayb galaysa, meesha lagu qabanayo iyo qalabka loo baahan yahay. Marxaladdan waxaa lagu qoraa script ga sheekada. Si loo qoro script ga barnamijka waxaa lagama maarmaan ah in lasoo warysto dadka sheekada haya. Tani waxay kuu kordhinaysaa fahan waxa aad soo saari doontid, noocyada muuqaallada aad duubi doontid iyo waxa aad doonaysid in qofku uu ka hadlo.

**Soo saaridda (Production):-** Marxaladdan waxaa lagu hirgaliyya qorshaha hore loo soo dajiyay oo ah in la duubo muuqallaada lasoo qorshaystay, la warysto dadka la doortay lana helo sawirrada sheekada dhammaystiraya. Halkan kama bilaabato sheeko/filim ama warbixin samayntu laakiin waa meesha ugu sahlan. Waxay sheeko qurux badani soo baxdaa marka hore loo soo qorsheeyay muuqaallo wanaagsan iyo sheeko wanaagsan.

**Isku habayn (Post-production):-** Tani waa marxaladda ugu dambaysa oo ah in muuqaalka la isku hagaajiyo, la jarjaro, lagu daro waxyaabaha qurxinaya, la codeeyo laguna qoro waxyaabaha fahanka kordhinaya.

Si la mid ah sidii hore, haddii bilaa qorshe lagu galay muuqaal duubidda oo shaqada laga bilaabay “Production” waxaa hubaal ah in uusan soo baxayn muuqaal wanaagsan.



Qorshaynta filim/barnaamij ama sheeko waxaa qayb ka noqda in la list-gareeyo noocyada iyo tirada muuqaalada galaya qayb kasta ama “scene” kasta.

“Scene” waxaa loola jeedaa marxalad, goob ama muuqaal go’an oo hal wax ka hadlaya.

Hababka lagu qorsheeyo waxaa ka mid ah in la sameeyo “Storyboard” ama jaantuuska sheekada.

### Shaxaynta muuqaalka (Storyboard)

Jaantuuska sawiradda sheeko-filimeedka asal ahaan waa muuqaallo taxane ah, oo leh sawirro isku xigxiga oo qeexaya dhacdooyinka filimka iyo nooca ay noqonayaan. Waxay ka caawisaa agaasimayaasha ama soo saarayaasha filimka, muuqaal duubayaasha iyo macaamiisha xayaysiisyada telefishinka inay fahmaan sheekadu sida ay noqonayso iyo muuqaallada galaya.

# **CUTUBKA 6AAD: KU WARRAMIDDA MOOBAYLKA (MOBILE JOURNALISM)**

## *Casharka 1aad: Waa Maxay ‘Mobile Journalism’?*

“Mobile Journalism” waa hab sheeko tabineed iyadoo la adeegsanayo moobilka gacanta kaas oo sheekada lagu duubayo laguna hagaajinayo “editing”. Sida ay hadda shaqadu u fududaatay waxaa qayb ka qaataay tiknoolojiyadda iyo xawaaraha sare ee aaladuhu u jarayaan dhanka horumarka iyo howl fududaynta.

In badan oo ka mid ah wariyayaasha wax ku tabiya moobilka waxay helaan fursad ka fudud midda ay helaan dadka ku shaqeeyaa kombiyutarka iyo kaamirada caadiga ah, maxaa yeelay way ka sahlan yihiin, ka deg-deg badan yihiin lana muuqaal egyihiin qaarkoodna ka fiicanyihiin tayo ahaan.

Waxaa jira laba arrimood oo ay gaar la yihiin ku tabinta sheekada ee moobilka. Tan koowaad waxay u saamaxaysaa dadka adeegsanaya inay soo saaraan waxbadan, muddo yarna ay baahiyaa. Tan kale waxay la gali karaan meel kasta, waxayna ku qabsan karaan muuqaal iyo cod wanaagsan. Waxaa intaa dheer in uu si sahlan ula jaan qaadi karo warbaahinta baraha bulshada. Waxay dhiirri galinaysaa in sheekada loo tabiyo hab sahlan oo xiiso leh.

Wariyayaasha haysta taleefannada casriga ah (Smart phones) waxay si sahlan u horumarin karaan xirfaddooda tabineed sida inay sameeyaan muuqaallo qurux badan, warbixinno idaacadeed oo wanaagsan, inay ku qaadaan sawirro wanaagsan kuna duubaan dhacdo deg-deg ah iyaga oo uusan kharash badan ka bixin. Sidoo kale xasuusnoow mobile kaaga waxaad ku qaban kartaa waraysi dhammaystiran oo qurux badan.

### **Sida loogu shaqeeyo moobilka**

Badanaa moobilada casriga ah, waxaa ku dhix samaysan kaamirado muuqaal duubiddoodu wanaagsan tahay kuwasoo marba marka ka dambaysa sii horumaraya iyada oo ka soo billaabatay SD (Standard definition) illaa ay soo gaarta 4K+ oo hadda lasii marayo. Haddaba si aad muuqaalkas u qabatid isaga oo qurux badan, waxaa lagama maarmaan ah in aad raacdidd tallaabooyinkaan:-

- Marka aad muuqaalka duubaysid saaro “Flight mode”/botonka dayuuradda, si aan laguusoo wicin ama farriin kuusoo dhacday codkeedu kaaga saamayn muuqaalka.
- Soo qaado “Tripod” loogu talagay moobilka si aad ugu istaajisid ama soo qaado “stabilizer” kuu xajiyaa haddii meel dhaqaaq leh aad ku duubaysid.
- Soo qaado makarafoon cod wanaagsan qabanaya.
- Ku talagal “Space” fican oo ka banayso moobilkaaga ama soo qaado “memory card” aad wax ku duubi kartid.
- Haddii aad habeen duubaysid soo qaado il iftiiin sida “spotlight”.

Intaas marka aad heshid waxaa muhiim ah in aad ka fakartid nooca barnaamij (application) ee aad ku jarjaraysid, u kala xulo sida ay u kala wanaagsan yihiin oo ay u kala kaydin ogyihiin.

### **Duubidda muuqaallada.**

Adeegsiga moobilku waxa uu sharciyada la wadaagaa casharadda hore aan ku soo aragnay ee muuqaal samaynta, sida adeegsiga “Rule of thirds” “180° Rule”. Ku dadaal in aad gacantaada fariisisid oo aad dhaq dhaqaaqa ka ilalisid si muuqaalku uusan indhaha dadka u dhibin.

### **Soo saaridda muuqaalka**

Haddii aad cod ama muuqaal samaynaysid, waxaa jira barnaamijyo badan (apps) oo kuu sahlaya in aad wax ku dhix jarjarati mobile kaaga. Haddii aad adeegsanaysid “IOS” software (IPHONE) waxaad badanaa heli kartaa iMovie oo lacag la’aan ah. Sidoo kale haddii mobile kaagu uu ku shaqeeyo “Android” waxaad heli kartaa barnaamijyo (apps) badan oo lacag la’aan ah iyo kuwa iib ah. Halkan laguma tixi karo kulligood maxaa yeelay mar kasta is-beddel iyo horumar ayaan ku yimaada.

# **CUTUBKA 7AAD: WARBAAHINTA BAARITAANKA (INVESTIGATIVE JOURNALISM)**

## Casharka 1aad: Waa maxay Saxaafadda Wax baarta (Investigative Journalism)

Saxaafadda wax baarta waa nooc kamid ah shaqooyinka warbaahinta taas oo saxafiyiintu isku hawlaan baarista hal mowduuc si ka qoto dheer sheekoooyinka caadiga ah. Sheekadu, tusaale ahaan waxay noqon kartaa daaha in laga qaado musuqmaasuuq dhacay, dib u eegista hawlo gaar ah oo ay qabteen xafiisyada dowladda ama hay'adaha, ama waxa ay noqon kartaa in indhaha lagu soo jeediyoo arrin bulsho, dhaqan, siyaasadeed ama dhaqaale iyada oo daaha laga rogayo hab ay saamayn ugu leedahay bulshada.

Suxufi ama kooxda saxafiyiin ah ayaa laga yaabaa inay bilo ama sannado ku qaataan baarista hal mawduuc, si ka duwan warbixinada caadiga ah halka saxafiyiintu ay ku tiirsan yihii xogaha ay ka helaan dowladda, NGO-yada iyo wakaaladaha kale, warbixinta baaritaanku waxay ku xiran tahay xogaha lagu soo aruuriyo hindisaha iyo xuuraansiga weriyaha, waxa uuna xogahaas ku raadiyaa si qarsoon. Wuxuu ku dhaqmaa ujeeddadiisuna tahay soo bandhigidda arrimaha guud ee la qarinayo, si ula kac ah ama si kama' ah.

### Farqiga u dhexeeuya warbaahinta caadiga ah iyo warbaahinta baaritaanka ah.

Warbaahinta caadiga ah (Conventional Journalism)	Warbaahinta baaritaanka ah (Investigative Journalism)
<b>Baaritaanka</b>	
Xogta waxaa loo soo aruuriyaa loona baahiyaa wakhti cayiman sida maalinle, toddobaadle ama bille.	Xogta waxaa la baaraa ilaa inta ay kasoo dhammaanayso iyada oo aan la eegayn jadwal ama wakhti baahineed cayiman.
Xogta waxaa la baaraa inta laga helayo xog fahan dadka siin karta, marka la baahiyana waxaa laga yaabaa in baaritaan dambe lagu sameeyo	Baaritaanka waxaa la wadaa ilaa inta laga helayo xog dhammaysiran oo sheekada aysan waxba ka maqnaanayn.
Waxaa la raadiyaa halka ugu dhow ee xogta sheekada laga heli karo, dadkana iyaga ayaa loo daayaa go'aanka ay ka qaadanayaan fahanka sheekada.	Xogta raadinteeda waxaa lagu bixiyaa wakhtiga ugu badan oo lagu heli karo runta kaliya ee jirta sheekada iyada oo aan laga tagayn waxkasta oo muhiim u ah sheekada.
Haddii qofku xog kuu sheego mar kasta looma baahna xog uu ku caawinayo sheekada ama dokumenti uu u baahan yahay.	Qofka marka uu wax sheego waxaa lagama maarmaan ah inuu hadalkiisa raaciyo xog ama dokumenti muujin kara sida ay u adag tahay sheekadu.
<b>Ilo wareedka</b>	
Ilaha wararka iyo qofka wariyaha waxaa ka dhexeeuya aaminaad iyo inuu ku kalsoonaado waxa ay u sheegayaan isaga oo barbar dhigaya xog ogaalnimadiisa	Markan ilo wareedka iyo qofka sheekada samaynaya ma dhix mari karaan aaminaad haddii aan la helin dokumenti la rumaysan karo oo meel lagu kalsoon yahay kasoo baxay.
Mas'uuliyiintu waxay wariyayaasha si furan u siyyaan xog ay doonayaan in la baahiyo.	Dadka masuuliyiinta ahi way adag tahay in wariyayaasha ay siyyaan xog u muhiim ah, maxaa yeelay badanaa waxay doonaan in wax la qariyo.
Wariyuhu waxa uu aqbalaa xogta uga timaadda mas'uuliyiinta ee ku saabsan sheekada laga hadlayo.	Qofka wariyaha ah ma rumaysto xogta mas'uuliyiinta uga timaadda iyada oo uu muhiimadda siinayo sugnaanshaha xogta.
Wariyuhu waxa uu baahiyaa xog kooban oo lagu fahmi karo mawduuca.	Wariyuhu waxa uu sheekada daba socdaa ilaa uuu ka helayo qolo kasta oo sheekadu gasho.
Haddii ila wareedku ka aamuso sheekada ama uu beeniyo way ku filan tahay sheekada in intaa lagu xuso.	Sheekadu ma dhammaysirna haddii aan la helin xogta dhabta ah ee la doonayo in la baahiyo.
Haddii qof la eedeyay uu ka gaabsado iska difaaca sheekada oo uu si cad u diido sheekada waad sheegaysaa.	Haddii qof la eedeyay ma baahin kartid ilaa aad heshid dokumenti caddayanaya eedaynta loo jeedinayo.
<b>Waxa kasoo baxa</b>	
Wariyuhu dadka waxa uu siyyaa sheeko ay wax ku fahmi karaan.	Wariyuhu waxa uu baahiyaa sheeko dhibaato ah oo u baahan in wax looga qabto si deg deg ah.

Kala hor marinta xogtu waa muhiim laakiin waxa la soo gudbiyaa oo kaliya xog fahan laga qaadan karo .	Kala hormarinta sheekadu waa furaha sheekada oo haddii ay is- daba marto waxay dhaawacaysaa waxa laga fahmayo sheekadaada.
---	--

## Maxaa la baaraa?

Saxaafadda wax baarta waxa ay saxafiga uga baahan tahay in uu si qoto dheer u baaro arin ama mowduuc saamayn leh oo taabanaya danta bulshada.

“Danta bulshada” waxa looga jeedaa in haddii aysan bulshadu ogaan macluumaadkaas ay la kulmayaan khasaaro, ama dhanka kale ay ogaanshaheedu u keenayso faa’ido la fahmi karo kana caawinayso go’aan gaaristooda. Xilliyada qaar, macluumaad faa’ido u leh bulsho ayaan faa’ido u yeelan karin bulsho kale.

Tusaale ahaan, Ganacsatada hilibka iibisa waxay qaaliyeeyeen qiimaha ay hilibka ku iibyaan, laakiin marka ay qiimaha kordhiyan waxa ay dhibaato ku noqonaysaa dadkiin shacabka ah ee iibsanayay. Haa, dabcan, shirkadaha hilibku ma doonayaan in sheekadaas laga warramo, maxaa yeelay waxay ka hor imanaysaa dantooda laakiin dhanka kale waxay dhibaato ku tahay dadka shacabka ah.

Sheekadaada samaynteeda waxaa hagaya “Danta bulshada” oo ah furaha sheeko samaynta wariyaha ku shaqeeya warbaahinta baarista. “Danta Bulshada” iyo “Danta qaranka” waa laba arrimood oo u baahan in la kala fahmo, maxaa yeelay mararka qaar way iska hor yimaadaan. Si kale haddii aan u dhigno lama garan karo waxa loola jeedo “danta qaranka” badanaa waxaa adeegsada dawladda iyo dadka ka ag-dhow oo ka dhigta xayndaab ay isku difaacaan. Haku tallaabsan wax bulshada dhibaataynaya ama anshaxa ka hor imanaya, laakiin waa in dadka noloshooda waxa dhibaataynaya laga warramo.

Saxaafadda waxbaartaa maaha shaqo si deg deg ah loo qabto, waa in sheekadu ay marto heerar horumarineed oo la aqoonsan yahay, ilaa baarista, qorshaynta iyo tabinta, waana in ay buuxin karto heerk aqbalaadda ee saxnaanta iyo caddaynta. Saldhingga sheekada baadhiseed waa shaqada fir fircoo ee saxafiga halka uu xogta ka helo iyo kooxdiisa. Marka ay helaan fikradda sheekada, saxafiga iyo kooxdiisu waa in ay mala awaalaan “bar shakiga sheekada”, qorsheeyaaan baaritaan dheeraad ah, go’ansadaan su’alaha xiriirka la leh sheekada, dabadeedna ay bannaanka aadaan si ay baaritaanka shakigooda u sii wadaan. Waa inay soo ururiyaan caddaymo sii iftiiminaya shakigooda iyagoo markhaati gashanaya oo falanqeynaya jawaabaha ay soo heleen laftooda. Sheekada waa inay soo saarto xog cusub ama caddayn u noqoto xog hore loo hayay oo ay soo saarto sax ahaanshaheeda. Hal il ayaa ku siin karta macluumaad qarsoon, balse ilaa xogta ishaas laga helay laga xaqiijiyo dhinacyo kale, si madax bannaan, looma aqoonsan karo sheeko ku timid baaris.

Warbixinta baadhista waxay u baahantahay agabyo waaweyn, shaqo kooxeed iyo wakhti ka badan inta ay u baahan tahay warbixinnda caadiga ah. Sheekooyn badan oo ah baaritaanno caan ah ayaa ah natijada shaqo baaritaan oo ay sameeyeen koox. Laakiin marka sidaa loo dhigo waxay dhibaato ku keenaysaa warbaahinta tabarta yar, kuwaas oo xaddidan tahay waqtiga, lacagta, shaqaalaha ay haystaan iyo xirfaddooda.

## Sidee loo helaa fikradda sheekada baaritaanka ah?

Inta badan sheekoooyinkani waxa ay ka yimaadaan maskaxda saxafiga iyo arrimaha uu xiiseeyo, su’al kaga dhalatay sheeko hore u dhacday ama dhacdo hadda taagan. Waxaa Laga yaabaa inay kaga soo dhacday wax uu meel ka akhriyay, wax uu la kulmay ama sheeko ay qof is waydaarsadeen. Halkan, waa muhiim in la fahmo in aysan arrin sahlan ahayn in sheeko fiican la abuuro ama loo curiyo si joogto ah. Wuxaaba Laga yaabaa in curinta sheeko baariseed wanaagsani ay tahay shaqada ugu adag ee uu saxafigu qabto.

Marka koowaad, jeclow waxa aad ka warramaysid. Dadka sheekooinka baaritaanka ah sameeya, waxay u arkaan inay hayaan shaqo ay jecelyihii oo ku raaxaysanayaan, maxaa yeelay waxay garanayaan waxa ay sheekadan u samaynayaan, waxaana u sawiran natijada dambe ee dhalan doonta marka sheekadan la baahiyoo, taasoo ah halka uu hiigsanayo iyo yoolka uu u socdo. Jacaylka ay sheekadan u hayaan waxay ku riixdaa wariyaha in uu helo wax cusub oo wax ku kordhinaya bulshada.

Marka labaad, saxafiyiintan marnaba shaqada kama maqna. Waa in markasta ay indhuuhu u furan yihiin oo ay eegaan waxkasta, biyo mareennada xidhan kolka ay shaqada u socdaan, safafka dhaadheer ee loogu jiro goobaha



baasaboorrada laga qaato, dhaqamada adag ee kalkaalisooyinka caafimaadka. Waxaa jiri kara fikrado sheeko oo ka badan inta lagu arkay jaleecada hore, una baahan baaritaan. Markasta gacanta ku sido buuggaaga oo qoro waxa shakiga leh ee aad aragto ama su'aalaha kaaga dhasha. Wuxaaba sii wanaagsan inaad telefoonkaaga ku duubto.

Marka sadexaad, saxafiyiintu waxa ay ku cawdaan “Ma hayo caddayn” xitaa marka ay booqdaan halka ay sheekadu ka dhacday, dadka la hadlaan oo duubaan waxa socda, laakiin taasi iyada ayaaba caddayn ah. Wax adiga kugu dhacaa maaha sheeko shaki leh marka loo eego wax qof kale ku dhaca. Faa'iiddada waa inaad ogtahay inay dhacayaan sababtoo ah adigaaba la kulmay. Wariyeyaasha iyaga ayaa ah markhaatigooda ugu wanaagsan, waxaana mar walba la door bidaa in ay helaan khibrad gacan-koowaad ah (sheeko iyaga saamaysay) iyo u fiirsasho arrimaha socda si ay gacan uga geystaan qaabeynta sheekada, intas oo lagu xoojiyyat qoraallo faahfaahsan oo xilligaas la qaaday. Marnaba ha isku hallayn xasuuus qoraallada oo keliya, moobilka aad sidato ee kaamirada leh ku kaydi macluumaadka isla marka aad aragto.

### *Casharka 2aad: Xaqijinta Farriimaha la soo dusiyo, Xanta, iyo Xogaha Qarsoon*

Saxafiyiintu waa inay baaraan dhammaan dhinacyada sheekada, waxaana kamid ah baarista dhinacyada ay ka dhhexeeyaa eedaha iyo xiisaduhu. Laakiin sidee loo xaqiijin karaa xanta, khibradaha shakhsii ahaaneed ama noocyada kale ee xogaha lagu keeno baarista?

Laba su'aal oo muhiim ah ayaa mudan in la iswaydiyo marka la xaqiijinayo macluumaadka laga soo ururiyay shabakadaha.

Midda kowaad waa: Yaa qoray macluumaadkan? Maxay yihiin aqoonsigooda? iyo waxa ku kalifay? Qof kastaa wuxuu doono ayuu kusoo qori karaa barihiisa bulshada, Twitter iyo Facebook, dadkaas waxaa ka mid ah khuburo dhab ah iyo dad u olooleya dano gaar ah oo ganaci ama siyaasadeed iyo/ama Xitaa dad caamo ah. Taasi waa sababta ay waajibka u tahay in la shaandheeyo xogaha.

Midda labaad ee muhiimka ah waa; maxay yihiin macluumaadka laga heli karo qofka xogta qoray? Saxafiga wax baarayaa waa inuu raadiyo nolosha qofka, sheekadiisa, waxbarashadiisa, shaqada uu hayo iyo waxyaabaha la midka ah. Soo eeg barahooda Facebook iyo waxa ay ku daaabacaan baraha kale, wariyaha baaritaanka ka shaqeeya waa in uu isku dayo in uu fahmo muddada ay jirayso sheekadiisa, aqoonta uu leeyahay mawduuca, halka ay sheekadu u socoto iyo xogta muhiimka u ah in uu helo. Booqo cinwaannada dadka aad mawduuca uga shakisan tahay sida Facebook, Twitter iwm. isku hubi oo is barbar dhig xogaha laga helo baraha interinetka ka ama buugaagta ku qoran si ay fahan ama xog kuugu biiriso.

Sheekooinka la xiriira mawduucyada dadka lagu dhici karo sida- iibka shidaalka, arrimaha dhulka, deeqaha waxbarashada, dhaqaalaha dadka ka dhhexeeyaa ee la aruriyo waxaad u baahan tahay inaad is-waydiisid, xagee ayay qabteen dadkii ku shaqada lahaa ilaalinta hantidan iyo sida loo maamulay, maxaa dhibaato ah oo dadkan ka hor taagan shaqadooda. Dadkaasi, waxay kugu kordhinayaan xogo khuseeya suurto galnimada in uu jiro musuq maasuq ama ku takri-fal awoodeed

### **“Shakigaaga u badal sheeko”**

Sheeko walba oo qiimo leh waxay ka billaabataa shaki, kaasoo loo yaqaanno “Hypothesis” marka la joogo cilmiga “Investigative journalism” Shakigaas ama “Hypothesis” kaas waa halka ay sheekadu ka bilaabato, tusaale ahaan “Waxaad booqatay xaafad qaraabadaadu dagan tahay, waxaad aragtay carruurtii oo hargab/duray la wada jiifa” Halkaa waxa kaaga dhalan kara su'aalo ah Maxaa keenay hergabkaan? Illaa goorma ayuu jiraa? Ma xaa faddan ayuu gaar u yahay? Marka shakigaasi kugu dhasho, warayso dadka xaa fadda deggan ee aadka uga war haya. Waydi, Maxaa idinku soo kordhay? Waxaa suurto gal ah in dadku kuu sheegaan; “Shirkad caagadaha samaysa ayaa meel noo dhow soo degtay” markaa waxaa kugu dhalanaya shaki ah “Maxaa xiriir ah oo ka dhixayn kara shikradda meesha soo dagtagtay iyo hargabka carruurta ku soo kordhay?

Shakigaasi waxa uu keeni karaa xog dhab ah ama dhibaato ka badan mawduuca aad raadinaysay.

Si kale aan u dhigno. Waxaad booqatay xarunta caafimaadka ee xaa fadda, waxaad waydiisay diiwaanka dhimashada hooyooyinka uurka leh, waxay kuu sheegeen in “Dhimashada hooyada uurka leh ay siyaad” Iyagu ma hayaan sababta, laakiin waxaad samayn kartaa mala-awaalo ama shakiyo kala duwan oo loo aanayn karo arrintaas, si aad middaas u samaysid waxaad u baahan tahay inaad qaabaysid ama khariidat u samaysid shakigaaga ama mala'awaalkaaga(Hypothesis Mapping).

### *Casharka 3aad: Khariidadaynta Mala'awaalka ama Tuhunka (Hypothesis Mapping)*

Marka aad hesho sheeko ama mawduuc, waxa kuu xiga waa inaad hubiso jiritaanka shakigaaga iyo waxa (cidda) aad filaysid inay sabab u tahay mawduucan dhibaatada ah ee aad heshay. Haddaba samee tallaabooyinkan.

1. Qor inta arrimood/qolo ee ay suurta gal ka tahay in ay sababi karaan/ka dambeeyaan mawduucaaga.
2. Is waydii, xaggee ayay ku badan tahay arrintan? Goorma ayay bilaabatay? Xilliyadee ayay badanaa dhacdaa?
3. Ka fakar, yaan jeclayn in sheekadan la baahiyo? Maxay u rabaan in la qariyo sheekadan?
4. Yaa jecel in sheekadan la baahiyo oo kuu noqon kara il aad xog ka hesho? Maxay u doonayaan in laga sheego mawduucan ama arrintan?

### **Aan tusaalayno sida loo khariiradeeyo shakigga (Hypothesis Mapping).**

Kasoo qaad; Waxaad booqatay isbitalka, waxaad heshay xog ah in bilahan ama toddobaadyadan ay soo bateen dadka uu ku dhacayo xanuun aan horay deegaanka ugu badnaan jirin. Waxay kuu sheegeen dadka ugu badan ee uu xanuunkaasi ku dhaco iyo meelaha laga keeno.

Sheekadu marka ay halkaas marayso waxaa kuu bilaabanaya in aad soo heshid waxa xanuunkan keenay, inuu yahay mid khatar ah iyo in kale iyo in uu yahay wax ku talo gal loo sameeyay ama qof sababay iyo wax si dabiici ah isaga yimid (Badanaa waxyaabaha dabiiciga u yimaada qudhooda waa muhiim in la helo sababta).

Waxaad mar kasta maskaxdaada galisaa, hadda ma ihid wariyaha wararka caadiga ah tabiya oo sheekadu kuuma dhammaystirna, sidaas dartcd:-

- Soo qaado qalin iyo warqad.
- Dhexda ku qor, cudur cusub oo kusoo batay deegaanka
- Nooca dadka uu ku dhacayo
- Xilliga uu bilowday

### **Sii kala shaandhee.**

Marka ay kuu soo baxaan koox gaar ah ama deegaan gaar ah is-waydii su'aalaha kuu sii caddaynaya shakigaagu in uu suurto gal yahay. Markasta waxaad u baahan tahay in aad kaashatid cid aqoon u leh mawduucan.

Tusaale ahaan, waxaa kuu soo baxday in dadka ugu badan ee cudurkan uu ku dhacayo ay yihiin haweenka xilliga dhalmada ku jira. Markaas is-waydii

Maxay wadaagaan haweenkan?

Illaa goorma ayay wadaageen arrintaas?

Xagee ayay degaan ahaan u badan yihiin haweenkan?

Intii xanuunku billowday maxaa ku soo kordhay oo deegaanka ku cusbaa?

Intaa jawaabahooda marka aad heshid waxaa kuu soo baxaya hal ama laba qodob oo ay u badan tahay in ay yihiin kuwa sababay. Labadaas qodob sii kala xul oo dooro kan aad filaysid in uu yahay midka ugu wayn si aad shaqada u bilowdid. Halkaas ayay ka bilaabanaysaa sheekada baaritaanka ah.

### **Tusaale ku saabsan hubinta shakiga.**

Magaalo ayaa lagu sheegay xanuun deegaanka ku cusub. Kala qaybi magaalada oo xaafad xaafad u qaybi adiga oo dooranaya halka uu u badan yahay

Biyaha meel ayay ka wada cabbaan

Illaa goorma ayay arrintani ka jirtay xaafadda?

Xaafado kale mala qabaan?

Xanuunkan iyo waxan soo biiray ma wada socdeen?

### **Sidee loo sameeyaa sheeko wayn oo qiimo badan leh?**

Sheekada baaritaanka ah (Investigative Story) Waxay u baahan tahay in erey kasta la caddeeyo, kuma filna in la soo

gudbiyo sheegasho ay qolo sheegatay haddii aan la helin caddayn dhammaystiran. Ka soo qaad hay'ad ayaa lagu eedaynayaa in ay haweenka ku shaqaysato oo ay xooggooda si Khasab ah ugu takri falaan. Kaliya laguma qanci karo sheegasho qof sheegaya in gabood falladaas lagu sameeyay haddii uusan caddaymo keenin.

Adeegsiga erezada laftoodu waxay u baahan yihin in mas'uuliyyad badan la iska saaro sida "Musuqmaasuuq" Erayga sida "Musuqmaasuuq" wuxuu ka koobnaan karaa dambiyoo fara badan. Saxafigu waa in uu caddeeyo nooca dambi ee uu baadhitaankiisa kaga waramayo ee quseeya. Dambiyada waxaa kamid noqon kara lacag la lunsaday, been abuur ama xog qaldan oo masuul siiyay xafiisyyada dowladda, xeer jabin, eex ama qaraabo-kiil (in shaqo qof ama koox lagu siiyo si xigtaasi ah), laaluush, dayacaad, kor joogtayn la'aan ama dambi kale oo ula kac ah.

Sida loo xusho shakiga ama mala'awaalka sheekada waa in ay ahaataa mid la caddayn karo (ama aan la caddayn karin) iyadoo la adeegsanayo xaqiyooyin la taaban karo. Taasi waa sababta ay muhiimka u tahay in ay si dhab ah kuugu caddaato mawduuca aad sheekada ka samaynayso oo aad dooratid sheeko xiiso leh oo dadku si wanaagsan u dhagaysan karaan.

#### *Casharka 4aad: Waraysi-qaadidda*

##### **Dadka la waraysto.**

**Khubarada** – ka bilow saxafiyiinta, cilmi baarayaasha madaxa bannaan, saynisyahannada, waaxaha dabagalka ee dowladda, aqoonyahanka, taariikhayahannada, qorayaasha iyo dadka u dhaqdhaqa arrimaha bulshada

**Mas'uuliyyintii hore** – Dadka ka tagay shaqooyinkoodii hore ee dowladda, hay'adaha ama shirkadaha – Waa kuwa aanan cabsida ka qabin shaqa ka cayrin lagu sameeyo - laakiin ogow marka hore sababta ay shaqada uga tageen.

**Dhibbanayaasha** – (Kuwani waa khubarada dhabta ah ee sheekada sababtoo ah way garanayaan waxa Laga hadlayo ee jira) Waqtidheeraad ah geli. Dareen u lahow - Goob amni ah u hel.

**Dambiiaryaasha** - Dadka galay ama ku lugta leh dambiga la baarayaa waa in ay kujiraan sheekada.

**Dadka caanka ah** – Kuwaas oo ka hadlaya aragtidooda ama si uun u xiisaynaya sheekada.

##### **U diyaar garowga kulammada - Baar qofka uu yahay la waraystahaagu.**

- Naftaada waydii: Waa kuma qofkani? Ma laysku hallayn karaa?
- Diyaarsanoow. Ka baar xogtiisa Google-ka ama ilaha kale ee laga heli karo
- Waa Maxay xiriirkka uu qofkani la leeyahay sheekada?
- Waa Maxay xiriirkka kala dhaxeeya dadka kale ee sheekada kujira?
- Waa Maxay xogta ugu muhiimsan ee aad doonaysid in aad ka hesho qofkan?
- Iswaydii: "Muxuu qofkani u yahay sheekada?" ama "Maxay arrintani u quusaysaa ama u xiisa gelinaysaa isaga?
- Iswaydii: "Maxuu qofkani doonayaa in uu ka hadlo oo uu isagu ii sheego"
- Iswaydii : " Maxaan ku qancin karaa qofkan aan waraysanayo si uu u oggolaado in uu xogta i siiyo" Qancinta qofka iyo helidda xogtu waa qaybta ugu muhiimsan ee wariye baaritaan ka shaqeeya looga baahan yahay. Kobci xirfaddaada qancinta iyo xiriirkka dadka.
- Iswaydii: Waa maxay hadafkayga waraysiga? Maxaan doonayaa inaan helo oo ay iisoo baxaan?

##### **Waraysiga ka hor - Inta aadan qaadin.**

1. Fahan sheekadaa!. Sidoo kale fahan ujeeddada aad u socoto.
2. Daacad noqo: Sheekadu halka ay kula gasho raac adiga oo aysan qorshahaaga ahayn cid cambaaree ama dambi saar laakiin mawduuca daba soco oo ha ku hago
3. Qoro jawaabta aad doonaysid: In kabadan inta aad su'aalaha ka fakaraysid ka fakar jawaabta aad doonaysid in aad heshid.
4. Qor waxa uu kuugu jawaabi karo: Marka aad waydiiso su'aasha hadafka kuu ah maxaad filaysaa in uu kuugu jawaabo. List garee kuwaas dabadeedna u qor su'aalo jawaabahaas kasoo xiri kara oo keeni kara inuu ku jawaabo hab jawaabta aad doonaysid dariiqa u furaya.

### **Markan waa xilligii aad heli lahayd:**

- Xogta: Waxa, goorta, goobta, Cidda, sida iyo sababta.
- Waa halkee goobtu?
- Makuu sheegi karaan sheekadooda, si wanaagsan?
- Maku siin karaan tusaalayaal cad oo lagu fahmi karo waxa dhab ahaan dhacay? Taasi waxa ay dadka barnaamijku gaari doono ay gayn kartaa isla goobtii. Hoosta ka xarriiqo dhammaan sheekooyinkaas. Waydii in ay si cad oo cayiman kuugu sharaxaan arrinta inta waraysigu socdo.
- Iska hubi xilli hore qalabkaaga haddii aad duubayso waraysiga.
- Qoro su'aalahaaga waraysiga dhabta ah inta lagu guda jiro Waraysiga hore ee xog raadinta. Taasi waxay kuu dhawrysaa waqtiga.
- Xilli hore sii diyaarso su'aalahaaga.

### *Casharka 5aad: Noocyada Waraysiyada*

**Waraysiga xog helidda** – Waxaa lala yeeshaa dulmane arrinta dhib kasoo gaartay, shaqaale hore, qof doonaya in uu hadlo laakiin cabsi ay ku jirto.

**Waraysi xaqijin ah** – Waxaa lala yeeshaa Kayd haye, khabiir, qof ku siinaya xog muhiim u ah sheekada laakiin aysan khusayn.

**Waraysi wada sheekaysi ah** – Kan waa waraysiga lagu fahmo mawduuca oo qof aad filaysid inaad wax ka helaysid ayaa lala yeeshaa.

Noocyadan waa la isku dari karaa. Waxay ku xiran tahay xaaladda aad waraysiga u qaadaysid.

U fiirso tusaalayaasha hoos ku qoran oo ku saabsan su'aalaha dadka la waydiyo marka sheekada baaritaanka ah la samaynayo taasoo xog kuu keeni karta.

### **Su'aalo furan ( kuwo keenaya jawaab faahfaahsan)**

Ii sheeg sida ay arrintu ku bilaabatay?

Markii ugu horraysay goorma ayaad dareentay/ogaatay? Dhacdadani xaggee ayay ka bilaabatay?

### **Su'aalaha jawaabaha daba socda (Follow up questions)**

Dabadeed maxa dhacay? Maxaa xigay? Maxay ka dibna....? Goormaad ogaatay in .... Maxad ku ogaatay/dareentay....? Hadda maxaad filaysaa/dareemaysaa ?

Hanjabaado nooceee ah ayaad dareentay? Ii sheeg wixii ugu dhibaatada badnaa ee ku soo gaaray?

Dhegayso hadallada ugu ad adag ee qofka la waraystaha ahi sheegayo si aad u heshid dhadhanka hadalka iyo macnaha ay jawaabtu samaynayso. U dhegayso in aad fahanto, ku dadaal in aad qofka adigu ka hadalsiiso oo la raadi meel uu si furan ugu hadli karo. Aaminaadda dadka aad waraysanaysid oo aad hagajisid waa qayb muhiim ah oo kuu keenaysa sheeko wanagsan oo xog wanagasan xambaarsan.

### **Waydii su'aalo ku habboon.**

Waraysigu waa qodobka ugu muhiimsan ee lagu dareemo xirfadda wariyaha haddii uu yahay wariye baaritaan ka shaqeeyaa (Investigative Journalist) ama wariye si caadi ah u shaqeeyaa (Conventional Journalist). Waraysi wanaagsani waxa uu ku iman karaa marka aad samaysid diyaar garow wanaagsan, si wanaagsan oo aad u fahantid waxa aad doonaysid iyo baaritaan hor dhac ah oo aad samaysid inta aadan waraysiga qaadin “Xitaa soo daawo waraysida hore qofkan looga qaaday ama mawduucan looga hadlay” si aad qofka aad waraysanaysid u waydiiso su'aalo muhiim ah oo mawduuca wax badan u kordhinayaa.

Wariyaha baaritaanka ka shaqeeyaa waa uu ka howl iyo khatar badan yahay wariyaha waraysiga caadiga ah qaada, waana sababta ay muhiimka u tahay inaad ka dhisnaato xirfadda waraysi qaadidda iyo su'aalo waydiinta, su'aal kasta oo aad qofka waydiinayso waa in ay ujeeddo cad kuu leedahay oo ay kugu sii dhowaynayso ujeedka waraysigaaga. Xasuuusnoow! mar kasta anshaxa waraabinta in aad ilaalisid waa muhiim.

### **Sida aad isku diyaarin kartid waraysiga ka hor.**

Waraysigu waa hab wada xiriir, waa shaqo laba dhinac ka socota, natijada ka dhalanaysa waxa ay ku xiran tahay

howsha ay wada qabtaan labada dhinac laakiin waxaa hoggaaminta iska leh qofka waraysiga qaadaya. Waraysiga wanaagsan waa midka u socda sida in la wada sheekaysanayo oo kale oo aan muran u eekaan laguna helo jawaabaha loo baahan yahay.

Xog baarid iyo fahan mawduuca ah waa muhiim. Aan dib ugu noqonno mawduuca barnaamijyada, haddii aysan dhibaato jirin sheeko ma jirto inaad maskaxda ku haysid, taas waa inaad ku baraarugsan yahay. Haddaba soo akhri qoraallo horay loo qoray, baaritaanno hore haddii la sameeyay iyo haddii waraysiyo hore la qaaday. Haddii aadan sidaas yeelin ma heli kartid xog wanaagsan.

“Ha waydiin su’al aadan jawaabteeda aqoon” Maxaa yeelay, haddii aadan jawaabta saxda ah garanayn waxaa adkaanaysa inaad kala fahantid in waxa laguu shcegayaa uu run yahay iyo inuusan jirin. Sidaas darteed su’al kasta jawaabteeda soo fahan, waxa runta ah iyo beenta uu sheegi karaba ku soo talagal dabadeedna waxa beentaan lagu burin karo sii diyaarso.

### **Dadka ka hadalsii.**

Waxay ku xiran tahay sababta waraysiga iyo caqabadaha ku gedaaman sheekadaada, waxaa laga yaabaa in waryasigaba aad ku qaaddid adiga oo lugaynaya oo qofka dhinac socda, ama aad ku qaaddid telefoon ama alaadaha kale ee wada xiriirk. Waxaa suurto gal ah in qofka aad ku waydo fursad waraysi laakiin haddii uu shir jaraa’id qabto ama aad ku aragto isaga oo bannaanka maraya waad waydiin kartaa su’ashaada.

Qofka si uu waraysiga u oggolaado dareensii danta ugu jirta in uu hadlo iyo faa’iidada uu u leeyahay isaga iyo deegaankaba.

### **Dejinta qaab dhismeedka waraysiga.**

Dhismaha qaab dhismeedka waraysigu waxa uu muhiim u yahay haddii xitaa waraysigaagu uu wada dhammaystirmi waayo oo uu qofku dhexda ku joojiyo, waxaad haysataa xog aad sheegi kartid oo aad baahin kartid sheekadaadana wax tar u noqonaysa.

**Fur-fur.** Xiriirk qofka idinka dhexeeya hagaaji oo si wanaagsan u furfur sheekada, waraysigaagu ha u ekeedo wada sheekaysi caadi ah.

**Xogaha:** Xogaha aasaaska ah ee muhimka u ah sheekada ku dar waraysigaaga oo fahan wayn halaga helo.

**Fududee:** Su’al kasta oo aad waydiinayso ha noqoto mid fudud oo aad si aan caro lahayn u waydiisay.

**Kalsooni:** Kalsooni haka muuqato waraysigaaga oo marka aad su’asha waydiinaysid ha laba-labayn ee iyada oo gaaban waydii.

### **Shuruudaha aasaaska u ah waraysi qaadidda.**

#### **Tag goobta xilliga lagu ballamiyay.**

Haddii aad dib u soo dhacdid waxay dhaawici kartaa xog heliddaada, waxaad wakhti ka luminaysaa qofka aad xogta ka rabtid, waxaana wakhti badan qaadan kara raalli galin iyo in adiga laftaada ay kaa muuqato xiiq iyo inaad deg degto oo xog badan ay sidaas kugu dhaafsto.

#### **Si wanagasan u labbiso.**

Ma jiro dhar lagu oran karo noocas xiro, laakiin muuqaalkaaga haka muuqato inaad qofka aad u socotid usoo diyaar garowday oo nadaafadaada iyo muuqaalka dharkaaguba ay wanaagsan yihiin.

#### **Dooroo halka aad fariisanaysid.**

Haddii aad cod duubaysid ama muuqaal aad samaynaysid labadaba waxaa saameeya waxa deegaanka ka dhacaya ama sharqamaha la maqlayo, iftiinka soo baxaya iyo jawiga meeshu sida ay tahay. Sidaas darteed waxaa muhiim ah inaad meel muuqaal/cod wanagasan kuugu soo bixi karo inaad xulatid.

#### **U muuji qofka in aad la socotid.**

Marka qofku jawaabayo haku mashquulin wax kale, u muuji dhegaysi, wakhti gali inaad doonaysid inaad fahantid waxa uu sheegayo. Si aad taas ugu muujisid “si toos ah u eeg” qofka aad waraysanaysid. Haddii aad doonaysid inaad su’alaha akhrisid wakhti badan ha galin ee isha ku dhufo dabadeedna u soo jeeso qofka.

#### **Ka taxadar farriimaha ka imanaya jirkaaga (Body language)**

Mararka qaar jawaabta aad jir ahaan bixinaysid waxa ay saamayn kartaa go’anka ay daawadayaasha/dhegaystayaashu qaadan karaan. Marka uu qofku jawaabayo ha muujin inaad ka heshay waxa uu sheegayo iyo in aad diiddantahay labadaba. La warystaha laftiisa farriimaha jir ahaan ee uu bixiyo macne ayay samayn karaan, su’al ka waydii haddii

ay muhiim noqoto.

### **Mar kasta wax qoro.**

Wado buug/tablet ama warqad aad wax ku qoratid oo aad ku qaadatid note ka hadalka qofku sheegayo. Qaadashada note ku waxa ay kaa saacidaysaa inaad xasuusnaato xogaha sheekada kuugu jira iyo in aad heshay xog muhiim ah iyo in kale, inaad waydiisay su'aasha muhiimka ahayd iyo inaad ku socotid halkii aad u socotay.

### **Waydii su'aal aan xukun samaynayn.**

Hubi waxa aad waydiinayso inay su'aal tahay. Ha waydiin su'aal sababi karta in uu kuu arko inaad dagaal kula jirtid adiga ama aadan dhex dhixaad ahayn. Su'aal kasta u waydii sida ay tahay adiga oo aan cidna xiganayn.

### **Aamusnaantu waa shay muhiim ah.**

Dhegaysa qofka, u daa inuu hadlo, siif fursad uu jawaabtiisa ku dhammayasto. Marka aad mawduuc ka baxdidba yara hako oo aamus si aad u hubisid in uu wax soo xasuustay la waraystaha iyo in adiga laftaada ay arrin kugu soo korodhay. Marka uu qofku hadlayo haka dhix galin hadalka, haddiise uu hadalka jari waayo dareensii inaad doonaysid inaad hadasho adiga oo hinqasho samaynaya, haddii uu ku aamusi waayo gacanta u taag, haddii uu ku aamusi waayo marka uu hakado si edeb leh uga dhix gal.

### **Muuji inaad xiisanaysid**

Waraysiga marka uu socdo oo qofku kuu jawaabayo muuji in aad la socotid oo aad la haysatid hadalkiisa, waxaad taas ku muujin kartaa su'aalaha daba socda jawaabta oo aad waydiiso iyo kuwa sharraxaadda u baahan oo aad waydiiso iyo in aad tusto inaad dhegaysanaysid.

### **Wakhtiga xurmee.**

Qofka la waraysanayo wakhtigiisu waa wax aad u qiimo badan, haddaba si aanu waraysigu u dheeraan xogta aad doonaysidna aad u soo saartid ku talo gal su'aalaha aad waydiinaysiid iyo sida aad jawaabta ku helaysid. Haddii wakhtigii aad kula ballantay uu kaa dhammaado ka codso inaad siif wadataan waraysiga .

### **U tabi sheekadu sida ay tahay.**

Xogta aad il (source) ka hesho ha saarin sharraxaad oo ha raacin “Waxay u dhigmaysaa sidaas” sida ay tahay ee laguugu sheegay u tabi adiga oo aan macne kale u yeelayn maxaa yeelay aragtida heshiis laguma ah.

# **CUTUBKA 8AAD: SOO JEEDINTA CODKA**

## *Casharka 1aad: Sharciyo Dahabiya oo La xiriira Tebinta Codka*

1. Is daji – haddii aad kacsan tahay jidh ahaan ama maskax ahaan, waxay ka muuqanaysaa codkaaga. Wuxaanad u eekaanaysaa qof diiqad ku jira, dhegaystuhu waa uu ku dareemaya.
2. Adigu waa inaad xiiso u qabtaa waxa aad leedahay – haddii aanad adiguba xiisaynayn, dadkuna ma xiisayn doonaan.
3. Waa inaad taqaanno waxaad akhriyayso: fahan oo hubi in uu macno samaynayo – haddii aanad fahmin, waxa laga dareemi doonaa sida aad u soo jeedinayso.
4. Suurayso adiga oo u akhriyaya qof kaliya (saaxiib ama qaraabo, tusaale ahaan) – waxa aad markaa u eegtahay inaad qof la hadlayso. Xasuunsw, inaad qof la hadlayso, oo aanad qoraal kaliya iska akhriyaynin.
5. Ha iska yeelin codka qof kale leeyahay: baro codkaaga, qaabka aad u hadasho, ee caadi kuula muuqda adiga.

### **Deggeneansho muuji:**

Tallaabada ugu horraysa ee bandhigga raadyowgu waa inaad degganaato. Dad badan ayaa iska kaca intaanay waxba qaban kahor. Naxdinta waxaynu ku xambaarnaa wajiga, qoorta iyo garbaha. Si aad u furfurto codkaaga, waa inaad iska sii dayso naxdinta iyo kacsanaanta. Sideebaa la samaynayaa?:

Isgali garbahaaga iyo qoortaada oo soo duub.

Kala bixi.

Warwareeg.

Xubnaha jidhkaaga dhaqdhaqaaji.

Muruqyada wajigaaga dhaqdhaqaaji: dhabanka, afka, carabka, iyo dibnaha, iwm.

Samee inaad neef qaadato.

Inaad neefta si toos ah u qaadanno waxay inaga caawisaa inaynu degno codkana waxay ka dhigtaa mid u soo baxa si ka fiican sidii hore. Dadku inta badan neef dhow/gaabaa ayay qaataan, iyaga oo adeegsanaya sambabkeenna saddex qaybood marka loo qaybiyo qaybta ugu sarraysa, labada qaybood ee hoose ee hadhayna way iska fadhiyaan. Waa inaynu ka buuxino sambabkeenna iyo muruqa bogga oksajii. Codka wanaagsani waxa u kasoo baxaa muruqa bogga. Xoojinta codka iyo sifaynta dhuunta waxay caawisaa soo bixitaanka codka, laakiin isticmaalka muruqaasi waxa uu codkeenna ku daraa tamar iyo tayo.

Isku day sidan: dherer u istaag, garbaha sin oo kala bixi, oo ka qaado neef dheer xaga sanka. U firso oksajinta oo boggaaga/laabta buuxinaysa, u ogolow inaad bogaaga kala fidiso. Kaasi waa muruqa bogga. Neefqaadashada sidan oo kale ah samee maalin walba, kadib waxa aad bilaabi doontaa inaad dareento meesha uu ku yaalo muruqaasi iyo sida loo adeegsanayo.

### **Qaabka codka u soo baxo...**

Codkaagu waa sida aalada miyuusiga oo kale. Marka aad cod samayso, kurkin/doobta ayaa isku soo ururta. Marka aad neef iska saarto, hawada ayaa gariir ku samaysa kurxinta. Gariirkaasi waxa uu sameeyaa mawjado/maayado cod ah oo jabaqdoodu gaadho daloolada bannaan ee jidhka: sida kuwa laabta, bogga, cunaha, wajiga iyo madaxa.

Laba qof oo isku qaab jidheed ahi ma jiraan. Laba qof oo isku xajmi, qaab, iyo tayo cod ahi ma jiraan. Sababtaasi waa sida CODKAAGU uu gaarka u yahay.

Badanaa laynama baro sidaynu codkeenna uga faa'iidaysanlahayn sida ugu habboon. Inteenna badanina ma oga waxa inaga maqan. Way fududdahay laakiin: waxaynu kaliya u baahannahay inaynu si sax ah hawada u qaadanno, oo aynu ka warqabno jidhkeenna iyo sida uu tamarta u isticmaalo.

## *Casharka 2aad: Toddobada Qaab ee Soojeedinta*

**Qaab fadhiga ama joogga (Posture):** qaabka aad u joogtaa ma kuuoggolaanayaa inaad si fudud u neefsankarto? Mise waad naxsan tahay oo jidhkaagu wuu is gashan yahay? Waa inaad si toos ah u soo fadhiisataa (arma aad istaagtaa). Waa inaad u bannaysaa marin boggaaga, u daloola sambabka iyo dhuunta hawada, si uu codku kaaga soo boxo si toos ah oo nadiif ah. Ka fogow inaad isku qaloociso sida "calamad su'aasha", oo ah qaabka jidhkaagu isku gelayo sida "?" oo kale. Naftaadana u sheeg "dhabarkaygu wuu dheeryahay wuuna ballaadhan yahay". Adigu habee makarafoonka si aanad iskugu soo qaloocinin.

**Soobixtaanka cod (Projection)** – Illaa aad codkaagu kaa soo baxo, cidna si toos ah kuu maqli mayso. Soosaaridda codku waxay ka dhigan tahay inaad ka hadasho laabta/bogga, si codkaagu u yeesho tayo si cad oo fudud loo fahmi karo. Haddii aanad kalsooni haysan, codkaaga soo baxaya ayaa muujinaya taas. Wuxaad u muuqanaysaa markaa qof aan is hubin, dhegaystayaashuna dhakhso ayay kuu fahmayaan.

**Dhihid/odhaah (Pronunciation)** – Haddii aanad si cad iskugu xidhin kalmadaha, si khaldan ayaa laguu fahmi doonaa. Kalmad kasta si buuxda u dheh, adiga oo xarfaha higaadda isku wada xidhaya. Diyaargarawgu waa muhiim: sii akhri qoraalkaaga marka hore oo hoosta ka xarriiq dhawaaq kasta oo shaki kaaga jiro. Fiilo gaar ah u yeelo magacyada dadka iyo kalmadaha afka qalaad ee kugu adag.

**Xawaaraha (Pace)** – Aad ha u boobsiin hadalka hana ka dhigin mid aad u gaabis ah. Haddii aad si xoog ah u degdegti inay dadku ku fahmaan ayaa adkaanaysa (waxaanad samayn kartaa khalad); haddii aad gaabis xooggaa noqotana dadku way kaa caajisayaan intay hadalka ay kaa sugayaan. Laakiin mar kasta xawaare isku mid ah ha ku akhriyin: taasi waxay caajis galinaysaa dadka. Kala baddal dhakhsaha hadalku ku soconayo adiga oo u eegaya waxa aad akhriyayso: haddii aad sheegayso war cusub markii ugu horraysay, waxa laga yaabaa inaad xawaaraha dadajiso; tartiib u hadal haddii aad ka hadlayso wax dhab/khatar ah ama wax adag oo sheekada ku jira oo laga yaabo in uusan si fudud u fahmi karayn dhegaystuhu.

**Joogsi (Pauses)** – Adeegso joogsi/hakasho si aad kor ugu qaaddo fahanka dhegaystaha: si aad ugu bayaamiso fikiradaha sheekadu xambaarsantahay ama si aad u siiso wakhti ay kaga fikiraan waxa ay maqleen. (haddii waliba, aad war jeedinayso, hubi inaad ku joogsato qoddobada warka inta u kala dhexaysa, si aanay sheekooyinku isku dhexgalin, oo aanu dhegaystuhu ugu jaahwareerin). U adeegso joogsiyada (iyo xawaaraha) si aad u xoojiso qoddobada sheekada ee muhiimka ah. Marka aad sii akhriyayso qoraalkaaga, hoosta ka xarriiq qoddobada muhiimka ah oo ku qor “JOOGSI” si aad ugu xasuusato inaad ilbidhiqsi dul joogsato.

**Dhererka-dhawaaqa (Pitch)** – waa dheeraanshaha ama gaabnida codkaaga. Waa in si kugu filan aad marna kor u qaadi karto marna hoos u dhigi karto codkaaga si wax u kala duwanaadaan oo aad usoo jiidato xiisaha dhegaystaha. Wax ka caajis badani ma jirto cod isku mid ah oo soo taagan: marka uu dhererka dhawaqu isku mid yahay. Isbaddallada dhererka codka (iyo isbeddelka xawaaraha iyo isticmaalka joogsiga) waxaa dhammaan loo adeegsan karaa in kor loogu qaado fahanka dhegaystaha taas oo xoogga la saarayo kalmado ama odhaahyo gaar ah: tusaale ahaan, sida goobaha iyo wakhtiga; magacyada dadka; sifooyinka xiisaha leh; iyo kalmadaha “waxa weeyaan” ama “maaha”. Isku wada daroo dhererka, xawaaraha iyo joogsiga waxa loo adeegsan karaa in xoogga la saaro kalmado gaar ah.

### Kahor inta aanad hawada galin

(si aad u duubto qoraalka aad soo bandhigayso, aad codka u akhrido ama aad barnaamij usoo jeediso):

- Sii akhri qoraalkaaga mar hore – kor u akhri. Kalmadaha lagu khaldamaa/margadaa ma muuqdaan ilaa iyo aad ku dhawaacayso.
- Xasusnow, shaqo raadyow oo xumi waxay ka timaadaa qoraal xun – waa inaad hubisaa in aad qoraalka usamayso si aad akhriyi karto oo nadiif ah.
- Fahan waxa aad akhriyi doonto – hubi in ay macno samaynayso oo ka bixi macluumaad ku filan. Ha akhriyin waligaa wax aad u aragto inuu jaahawareer yahay: codkaaga ayay ka muuqan doontaa haddii kale.
- Qoraalkaaga calaamad ku samee – hoostana ka xarriiq kalmadaha aad rabto inaad xoogga saarto; calaamadi meelaha aad ku hakanayso; qor dhawaacayada aanad garanayn – iyo wax kasta oo kale oo kaa caawinaya inaad si wanaagsan u akhrido. Ha ka soo qaadin inaad xasuusan doonto marka aad makarafoonka haysato.
- Hubi inaad garanayso dhawaacqa saxda ah ee kalmadaha.
- Dooro codka ugu habboon. Immisa dareen ama caadifadood ayaad u baahantahay inaad muujiso sheeko kasta. Maxay yihii? Ma kaftan baa? Ma dhab baa? (laakiin ka taxadar inaad ku talax tagto dareennada).
- Ka dheerow cabitaannada soodhaha leh ama kuwa caanuhu ku jiraan. Ha cunin macmacaanka iyo shakoolaha ka hor intaanad wax baahin – sonkortu waxay adkaysaa candhuufa.
- Naftaada wakhti badan sii si aanad istuudyaha u gaadhin adiga oo degdegsan.
- Hubi inaad sidato wax walba oo aad u baahantahay: qoraalkii, muraayadda akhriska, iwm.
- Xidho dhar dabacsan oo raaxo ah.
- Wakhti hal daqiiqo ah ama wax la mid ah ku qaado inaad kala bixiso qoortaada iyo garbahaaga, qaadatana neef dheer.

- Eeg qaabka aad u joogto iyo meesha uu yaalo makarafoonku.
- Eeg in safxadaha qoraalkaagu sidii saxda ahaa iskugu xigaan, oo aad bogagga uga kala gudbi karto adiga oo aan isku xoqin waraaqaha.
- Hubi qalabkaaga oo iska hubi heerka codka
- Xasuuusi naftaada in aadan illaawin kalgacaylka iyo dabacsanaanta abuurta raadyow wanaagsan, oo dadka ku dhaliya inay siidhegystaan.

#### **Markaad hawada ku jirto (ee aad codkaaga duubayso ama aad warramayso):**

- Xasuuusnow qoddobadan: joogga, soo saaridda codka, dhihidda codka, xawaarahaa, dhererka codka, joogsiga iyo dadnimada.
- Ka dhig qaab sheeko oo kale; ha u muuqan inaad meel wax ka akhriyayso, laakiin waa inaad noqotaa qof sheekaynaya oo kale.
- Sawiro – waxa laga yaabaa inaad qol yar ku jirto ama istuudyaha, laakiin suurayso inaad joogto meesha ay sheekadu ka dhacayso.
- Bixi tilmaamo markaad hawsha ku guda jirto – haa, taas macnaheedu waa tilmaamaha wajiga. Haddii ay sheekadu qosol tahay, dhoolla caddee marka aad akhriyayso; haddii ay layaab tahayna indhahaaga kor u dallac; iwm. Waxay codkaaga ka dhigaysaa sidii qof aad u danaynaya waxa uu akhriyayo oo kale.
- Codkaaga iyo tilmaamaha wajigaagu iyo waxa aad akhriyaysaa waa inay is yeeshaan. Laakiin ka digtoonow inaad caadifi xad dhaaf ah noqoto. Shaqadaadu waa inaad warka si cad u gudbiso, oo xiiso leh aad u bandhigto, laakiin ma'aha inaad dareenkaaga sheekada ku wajahan gudbiso.
- Ka taxaddar kalmadaha aad xoogga saarayso – ma'aha inaad waligaa u muuqato inaad go'aan ka qaadanayso ama aanad dhex ka ahayn waxa aad akhriyayso. Kaliya waa inaad xoogga saartaa kalmado gaar ah si aad uga caawiso akhristaha xaga fahanka.
- Joogsiyada si xikmadaysan u isticmaal – si aad ugu kala soocdo afkaarta; u oggolow dhegaystaha wakhti uu kaga fikiro waxa aad u sheegayso ee uu maqlayo; iyo inuu sheeko mid kale ka sooco.
- Sii wad oo isku wada daba xir odhaahyada, iyo qaybahaa kala duwan ee sheekada ilaa aad dhamaadka gaadhayso.
- Eeg oo la soco heerka uu codkaagu marayo si aad u hubiso haddii aad heshay wixii aad rabtay.
- Si cad kalmad kasta ugu dhawaaq.
- Diiiradda kuhay waxa aad leedahay; iska dhagatir waxa ku jeedinaya ee istuudyaha ka socda.
- Hadal miisaaman ku hadal laakiin ha isku dayin inaad u muuqato qof leh “soo jiidasho”. Wuxaa rabtaa waa inaad wax u gudbiso dhegaystaha, ma'aha inaad iska dhaadhiciso.

Talada ugu dambaysa: Dib u dhegayso intaad karayso, idaacad/warbaahin kasta oo aad karto. Waa inaad heshaa waxa uu “tartanku” ku saabsanyahay; is barbardhig qaababka iyo shakhsiyadka ah wariyayaasha iyo soojeediyyaasha barnaamijyada. Ma jiraa wariye aad ka heshaa? Is waydii waa maxay sababtu? Maxaa ka dhigay gaar? Dhinaca kale, maxaanad adigu ku fiicnayn? Waa maxay sababtu? (laakiin xasuuusnow: inaad codkaaga barato, hana isku dayin inaad ku dayato codka qof kale).

#### **Cabsida Makarafoonka**

Maxaad samaysaa haddii aad inta badan naxdo marka makarafoonka lagu soo hordhigo (“baqdin makarafoon”)? Xasuuusnow, sababtu waa:

- Waayo aragnimo la'aan
- Diyaar garow la'aan (qoraal la'aan)
- Diyaar garow maskaxeed la'aan
- Cabsida guuldarrada
- Kalsooni darro
- Qofka oo codkiisa neceb

Marka aad ogaato meeshay cabsidaadu ka soo unkamayso waxaad ka shaqayn kartaa sidii aad uga bixi lahay! Xasuuusnow: inaad is dajiso oo aad si wanaagsan isku diyaariso.

# **CUTUBKA 9AAD: KA WARRAMIDDA DADKA NUGUL**

## *Casharka 1aad: Ka warramidda Dadka ka Badbaaday Tacaddiyada Jinsiga ah*

### **Isticmaal xog iyo luuqad saxan.**

Weerar kastaa maaha kufsi, waxaana muhiim ah in weerarka lagu tilmaamo waxa uu yahay si ay dadweynuhu si fiican ugu fahmaan. Tacaddiyada jinsiga ku salaysan (GBV) waxa ka mid noqon kara xakamaynta dhaqaalah, xadgudubka nafsiya ah, hanjabaadaha internetka, guurka qasabka ah, dilka iyo garaaca dumarka, iyo kuwa kale. Isticmaalka luuqadda si sax ah waxay fahamsiisa dadweynaha in noocyoo kala duwan oo rabshado ahi ay jiraan.

### **Sii badbaadaha cod, hana eedayn dhibbanaha.**

Sheegista sheekada badbaadaha ayaa muhiim u ah warbixintaada si ay sax u noqoto, Waa sharci darro in la isticmaalo magaca badbaadaha, gaar ahaan oggolaansho la'aan, laakiin taasi macnaheedu maaha in sheekadoodda laga tago. Waa muhiim in la helo hab farshaxannimo leh oo loo tabiyo sheekada badbaadaha iyada oo aan la xusayn magacyadooda, inaad isticmaasho magac aan run ahayn oo ay oggolyihiin waa mid kamid ah hababka furan ee la qaadan karo, ama ka fogow inaad gabii ahaanba magaca gaartid.

### **La hadal khubarada mowduuca.**

Khobarada mowduucu waxay awood u leeyihiin in ay xaaladda ka dhigaan mid si wanaagsan loo fahmi karo, gaar ahaan bulshada. Dhegaysiga waxa uu khabirku ka yidhi xadgudubyada ku salaysan jinsiga keliya wax weyn kama tari doonto in la wargeliyo dadweynaha, balse sidoo kale waxay dhisaysaa aqoonta saxafiga ee mowduuca.

Marna cudurdaar weriyuhu uma heli karo in uu waayay qof khabir ah, xitaa haddii uusan jirin khabir maxalli ah oo arinta ka hadla waa shaqada weriyaha in uu doonto khabir bannaanka ah oo ka warrama khibraddiisa aqooneed ee arrinta.

### **Bar dadweynaha.**

Iyadoo la adeegsanayo cilmi baarista iyo aqoonta uu weriyuhu ka kororsaday arrintan, waxaa muhiim ah in xogtan lala wadaago dadweynaha lana ogeysiyo waxa ay xuquuqdooda ka gaarsiisan tahay dastuurka iyo sida uu u ilaaliyay.

### **Ku dar macluumaaadka sheekada meelaha ay badbaadayaashu gargaar ka heli karaan**

Isticmaalka fagaarayaasha bulshada si loo gudbiyo macluumaaadkan waxay caawin kartaa badbaadayaal badan, gaar ahaan kuwa aan la soo wargelin ama xogta ku filan ka hayn halka ay ku badbaadi karaan ama caawinaad/daryeel ka heli karaan. Si ay u raadiyaan caawimaada ay u baahan yihiin halkii ay naftooda ku qasbi lahaayeen inay u adkaystaan dhibkii ay la kulmeen.

## *Casharka 2aad: Ilaalinta Xogta Dadka Dhibbanayaasha Tacaddiyada Jinsiga ku Salaysan*

Suxufiyiinta iyo xirfadlayaasha kale ee warbaahinta keliya door muhiim ah kama cayaaraan kor u qaadista wacyiga tacaddiyada jinsiga ku salaysan ee bulshada laakiin sidoo kale waxay door ku leeyihiin ka hortagga iyo dhammaynta khuraafaadka iyo fahamka duugoobay ee laga yaabo in weli lagasii aaminsan yahay arrinta. Sheekooyinka wanaagsan ee ku dhisan xoojinta fahamka iyo adkeysiga waxay gacan ka gaystaan in badbaadayaasha qudhoodu ay inta badan u dhaqmaan sidii u doodeyaal sidii uu u dhici lahaa isbeddelka.

Hoos waxaa ku qoran talooyin dheeraad ah oo saxafiyiinta iyo xirfadlayaasha kale ee warbaahinta ka caawinaya inay si xirfadaysan oo anshax sare leh ay uga warramaan sheekooyinka la xiriira Tacaddiyada jinsiga ku salaysan ee xaaladaha bani'aadamnimada:

### **Ka fogoow erayada ama luqadda xambaarsan xukunka**

Marka aad ka warramayso taariikhda qofka ka badbaaday xadgudubyada jinsiga ku salaysan, dhaqankiisa gal moodka, dharka uu xidhanyahay, halka uu joogay, waxa uu samaynayay, ama saacadda xilligii uu xadgudubku dhacay waxa ay eedo usoo jiidi karaan qofka dhibbanaha ah ee laga warramayo. Caadi ahaan dhammaan qoddobadaas waa in laga taxaddaro ama laga dheeraado marka la samaynayo warbixinada warbaahinta. Tusaale ahaan ha waydiin dhibbanaha lagula kacay ee ka badbaaday fal kufsi ah su'aalahay: Maxaad xiligaas u socotay? Maxaad dharka noocaas ah u xirnayd? Meeshaa khatarta ah maxaa ku geeyay?. Waxaa intaa raacda, warbixinada ku saabasan tacaddiyada jinsiga la xiriira waa in aan si "caadi ah" looga warramin oo la iska saaro xil gaar ah.

### **Marna ha baahin sheeko ama faahfaahin khatar kale usoo jiidi karta dhibbanaha**

Magacyada, sawirrada, ama xogaha kale ee lagu aqoonsan karo qofka sida magaca ama sawirka xubin kamid ah qoyskiisa ama mararka qaar xitaa kooxaha iyo goobta caawinta loogu samaynayo waa in aan la baahin. Xogaha kale ee dhibaatada soo jiidi kara waxa kamid ah astaan ama muuqaal jireed oo lagu garan karo qofka waana in laga

fogaado. Xadgudub kasta oo lagu sameeyo dhaqankan wuxuu halis gelin karaa nolosha dhibbanayaasha.

### **La tasho khubarada aqoonta u leh mowduucaaga.**

Fikradda iyo waraysiyada aad ka hesho khubarada taqaan ama ka shaqaysa tacaddiyada jinsiga ku salaysan. Taasi waxay had iyo jeer kordhin doontaa qoto-dheeraanta fahamka bulshada ee mawduuca aad ka warramayo. Khubaradani waxay sidoo kale ku hagi karaan xirfadlayaasha warbaahinta inay xaqiijiyaan in ay sheekadooda u soo bandhigaan qaab aysan ka iman halis kale sida xadgudub ama aargoosi kale oo lagula kaco badbaadaayaasha, qoysaskooda, ama kuwa kale ee ka caawinaya inay helaan daryeel.

### *Casharka 3aad: Eray bixinnada la xiriira Tacaddiyada Jinsiga ku Salaysan (GBV)*

Eray bixinnada soo socda waa qaar ka mid ah noocyada ugu caansan ee tacaddiyada jinsiga ku salaysan (GBV). Saxafiyiinta iyo xirfadlayaasha kale ee warbaahinta waa in ay raacaan qeexitaannada hoose marka ay ka warbixinayaan GBV.

Nooca tacadiga jinsiga ku salaysan (GBV)	Qeexitaanka/faahfaahinta
Kufsi	Galitaanka aan raalliga laga ahayn (si kastaba ha u yaraadee) ee xubinta taranka ee qof, dabada, afka ama xubinta taranka ee qof kale ama qayb kale oo jirka ah. Kufsigu waa fal ku dhaca qasbidda qof.
Xadgudubka Galmada	Nooc kasta oo xiriir galmo ah oo aan raalli laga ahayn oo aan keenin ama ku jirin is dhexgelinta xubnaha taranka Tusaale ahaan, Isku day kufsi, dhunkasho qasab ah, laab gelin iyo taataabashada xubnaha qof kale isaga oo aan raalli ka ahayn.
Ka faa'iideysi galmo oo ku dhisan handadaad	Erayga "Ka faa'iideysi Galmada" macnihiiisu waa isku day kasta ama fici kasta oo dhab u dhaca oo qof boos jilicsan jooga (baahan, tabar yar ama da'yar) loogaga faa'iideysanaayo dano galmo ama raaxo. Qaar kamid ah noocyada dhillaysiga aaya soo galaya qaybtan.
Xadgudubka Galmada	Erayga "Xadgudubka Galmada" oo sidoo kale loo yaqaan faraxumayn, waa dhaqan galmo xadgudub ah oo uu qof qof kale ku sameeyo. Inta badan waxaa lagu sameeyaa xoog ama iyadoo laga faa'iidaysto mid kale
Weerar ama xad gudub jireed	Waa fal gacan ka hadal ah oo aan ahayn galmo. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah: garaacid, dhirbaaxid, goyn, tuurid, gubid, toogashada ama isticmaalka hub kasta, weerarrada maadooyinka aashitada loo adeegsado ama fal kasta oo kale oo keena xanuun, raaxo darro, ama dhaawac.
Rabshadaha qoyska ama lamaanaha	Rabshadaha guri ama qoys waa falalka rabshadaha wata ee ka dhex dhaca qoysaska wada nool. Rabshadahani waxa ay noqon karaan xadgudubyo ay isu gaystaan lamaanaha ama xubnaha qoska dhexdiisa.
Rabshadaha	Waxaa kamid ah xad gudubyada jireed, galmeed ama/ iyo kuwa maskaxeed, sidoo kale u diididda qof ama koox agabka lawada leeyahay, fursadaha ama adeegyada.
Guurka khasabka ah	Guurka khasabka ah, waa guurka loo guuriyo qof isaga oo aan doonayn ama raalli ka ahayn. Waa mid ku salaysan fal qasbid ah dhaqan ahaan.
Guurka carruurta	Guurka xiliga hore ama carruurta (guurka ka yar da'da ogolaanshaha sharciga ah) waa nooc kamid ah guurka qasabka ah ee lagu qasbo carruurta gaar ahaan badanaa gabdhaha iyaga oo aan gaarin da'dii qaangaarnimada ee dastuuriga ahayd.
Xadgudub nafsi ah/Dareen ahaaneed.	Xanuun maskaxeed ama shucuureed ama dhaawac. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah hanjabaad jireed ama mid galmo oo loo gaysto qof, cagajugleyn, ceebeyn, go'doomin qasab ah, ka saarid bulsho, daba-gal, dhibaateyn afka ah, dareen aan la rabin ku qasbid, hadallo, dhaqdhaqaqyo ama kalmado qoran oo galmo iyo/ama dabeeecad halis ah, iwm. dhibaataynta galmada waxaa lagu dari karaa qaybtan GBV.
Diidmada Khayraadka, Fursadaha, ama adeegyada	U diidista qof ee xuquuqda dhaqaale, khayraad, adeeg ama midda fursadaha nolosha ah, caafimaadka, bulshada ama adeegyada iyo hawlaho kale. Dhammaan xadgudubyadan oo lagula kaco qof waxay kamid yihii kuwa lagu dari karo qaybtan ama tacaddiyada ku salaysan jinsiga GBV.

Ka ganacsiga dadka	“...diibaangelinta, dhoofinta, wareejinta, xeraynta ama qaadashada dadka, iyada oo loo adeegsanayo hanjabaad ama adeegsiga xoog ama nooc kale oo qasab ah, afduub, khiyaano, ku takrifal awood, boos ama faa'iidooyin si loo gaaro oggolaanshaha qof gacanta ku haya qof kale, ujeeddada dhiig-miirashada. shaqada khasabka ah ama adeegyada, addoonsiga ama dhaqamada la midka ah addoonsiga, addoonsiga ama ka saarista xubnaha.””
--------------------	--

\*Fadlan ogow : Qeexitaannada halkan lagu soo bandhigay waxay raacsan yihiin halbeegyada caalamiga ah ee la aqoonsan yahay. Nidaamyada sharciga ee maxalliga ah iyo kuwa qaranku waxay u qeexi karaan ereyadan si ka duwan. Erayada qaar waxay yeelan karaan macnayaal kale oo aan loo aqoonsanayn GBV.

**CUTUBKA 10AAD:  
KA WARRAMIDDA ARRIMAH  
CARRUURTA**

## *Casharka 1aad: Warbaahinta iyo Carruurta*

Warbixinnada ay warbaahintu ka samaynayaan carruurta iyo dhallinyarada waa in aysan marnaba noqon kuwa khatar usoo jiidaya iyaga. Hay'adda UNICEF waxa ay samaysay mabaadi' iyo xeerar ka caawinaya suxufiyiinta in ay awood u yeeshaan samaynta warbixinnada arrimaha carruurta iyada oo loo dhigayo hab u adeegaya danta guud waxna aan u dhimayn xuquuqdoodda.

Carruurta aan qaan gaarka ahayn lama waraysan karo, lama sawiri karo mana la waydiin karo su'aal nooc kasta oo ay ahaataba illaa laga helo oggolaansho qofka waalidka u ah ee mas'uulka ka ah.

Haddii qofkaasi uu bixiyo oggolaansho waa in oggolaanshahaasi uu diiwaan gashanaado, qoraal ama afba. Taa waxaa ka reebban haddii sheekadu ay ku saabsan tahay arrimo tacaddi ku noqon kara ilmaha ama saamayn kara mustaqbalkiisa lama waraysan karo lamana waydiin karo wax arrintaas ku saabsan.

### **Carruurta iyo xilliga farxadda.**

Mar kasta oo ilmo ka yar 15 sano la waraysanayo waa waajib in oggolaansho la helo. Haddii sheekadu ay ku saabsan tahay farxad iyo abaal marin tusaale ahaan. Qalin jabin ayaa carruurta loo qabtay Waxaa la sawirayaa oo kaliya carruurta waalidkoodu oggolaadeen in la sawiro oo la baahiyi. Markaas oo kale waxaa la gudboon dugsiya ay carruurtu dhigtaan in ay waalidka ka saxiixaan warqad oggolaansho ah taasoo waalidku uu haysto fursad uu ku diidi karo ama ku yeelo karo taasoo aan saamaynayn waxbarasahda ubadka.

Haddii sheekada aad duubaysid ay ku saabsan tahay farxadda ciidda iyaduna waa la mid. Laakiin haddii muuqaal guud aad qabsanaysid looma baahna in qof qof looga helo oggolaanshaha.

Qaybta soo socota waxaan ku faaqidi doonaa lixda mabda' ee guud ee warbaahinta iyo carruurta oo u kala qaybsamaya lix hab oo loo maro waraysiyada carruurta; iyo toddobada xeer oo la ilaaliyo xilliga ka warbixinta arrimaha ku xeeran ama quseeya carruurta.

## *Casharka 2aad: Xeerarka iyo Tixraacyada ka Warramidda Carruurta*

### **Lixda xeer ee ka warbixinta arrimaha carruurta.**

1. Xushmee sharafta iyo xuquuqda ilma walba xaalad kasta.
2. Xilliyada waraysiga ( iyo ka warbixinta) carruurta fiiro gaar ah u yeelo xaquuqda canuga ee arrimaha gaarka (sirta) u ah, iyo in la maqlo ra'yigiisa, ka qaybgali go'aannada saamaynaya iyo in laga ilaaliyo waxyeelada iyo ciqaabta.
3. U dhawr danta ugu wanaagsan ee ilma kasta oo sii tixgelinta ugu sarraysa, oo ay ku jirto u doodista arrimaha carruurta iyo horumarinta xuquuqda ilmaha.
4. Marka aad isku dayeysid inaad go'aamiso danta canuga, sii miisaanka saxda ah xaqi ilmuhi uu leeyahay in lagu tixgeliyo aragtidooda si waafaqsan da'dooda iyo qaangaarkooda.
5. La tasho dadka aadka ugu dhow xaaladda ilmaha ee sida ugu fican u qiimayn kara wixii ku saabsan ceebaha siyaasad, bulsho iyo dhaqameed ee ka dhalan kara warbixin kasta.
6. Ha baahin sheeko ama sawir halis gelin kara ubadka, walaalahood ama asaaggooda kale, xitaa marka aqoonsigooda (magaca & sawirkha) la beddelo, la qariyo ama aan la isticmaalin.

### **Lixda habraac/tilmaam ee waraysiyada carruurta.**

1. Wax dhib ah ha u geysan ilmaha; ka fogow su'aalaha iyo faallooyinka xukunka ah ama waxyeellada leh ee ilmaha geliya khatar nafeed ama ay u dareemayaan kuwa ceebayn ah, ama dib u u xasuusin kara xanuunka dhacdooyinkii naxdinta lahaa ee hore.
2. Ha takoorin ilmaha, adiga oo ku dooranaya waraysiyada aad ka qaadaysid wax la xiriira jinsigooda, isirkooda, da'dooda, diintooda, xaaladdooda, asalkooda waxbarasho ama awooddooda iyo muuqaalkooda jireed.
3. Ha abuurin: Ha waydiin ilmaha in ay kuu sheegaan sheeko ama facil aan kujirin ama qayb ka ahayn taariikhloodda dhabta ah.
4. Xaqiiji in ilmaha ama waalidkooda/masuulkoodu ogyahay in ay la hadlayaan qof weriye ah. U sharax ujeedka

laga leeyahay waraysiga iyo danta loo isticmaalayo.

5. Fasax u waydiiso ilmaha ama masuul kiisa/keeda dhammaan waraysiyada, duubista muuqaalka, iyo sawirrada dukumenteriyyada. Marka ay habboontahay oo suuragal tahay, fasaxani waa in uu noqdaa qoraal. Oggolaanshaha waa in la helaa xaaladaha la hubinayo in ilmaha iyo masuulka aan la qasbin, sinaba, iyo in ay fahmeen in ay qayb ka yihii sheeko laga yaabo in lagu faafiyo gudaha iyo dibaddaba.
6. U firso sida iyo meesha ilmaha lagu wareysanayo. Yaree tirada wareystayaasha iyo sawir qaadayaasha. Isku day inaad hubiso in carruurtu ku qanacsan yihii goobta oo ay awoodaan in ay sheekadooda u sheegaan cadaadis la'aan. Wareysiyada filimka, muuqaalka iyo raadiyaha, ka firso doorashada xaaladda goobta aad ku duubayso muuqaalka ama maqalka sida laga yaabo inay uga tarjumeyso ilmaha, noloshiisa iyo sheekadiisa. Hubi in ubadku aanu khatar galin ama saamayn xun ku yeelanayn iyagoo tusinaya gurigooda, ehelkooda ama halka ay ku sugaran yihii.

#### **Todobada xeer ee ka warbixinta arrimaha carruurta.**

1. Ha takoorin ilmaha; iska ilaali kala soocidda ama ficillada ilmaha u soo bandhiga aargoosi xun - oo ay ku jiraan dhaawac jidheed ama maskaxeed oo dheeraad ah, ama xadgudubka nolosha oo dhan, takoorid ama diidmada bulshooyinka deegaankooda.
2. Had iyo jeer bixi xogta ugu saxan ee sheekada iyo sawirka ilmaha.
3. Had iyo jeer badal magaca iyo aqoonsiga ilma kasta ee loo arko:
  - Dhibbane xad gudub galmo ama mid ka faa'iideysi.
  - Dambiiлаha xadgudub jireed ama galmo.
  - Qofka qaba ama la nool HIV AIDS ilaa ubadka, waalidka ama qofka ilmaha masuulka ka ah ay bixiyaan oggolaansho buuxda.
  - Lagu eeddeeyay ama lagu xukumay dambi.
4. Duruufaha qaarkood gaar ahaan marka ay jiraan khataraha keeni kara waxyeelo ama aargudashada, beddel magaca oo qari aqoonsiga muuqaalka ee ilmo kasta oo loo aqoonsaday inuu yahay:
  - Ku lug leh ama hore ugu lug yeeshay dagaalo/rabshado.
  - Magangalyo doon, qaxooti ama qof gudaha ku barakacy.
5. Xaaladaha qaar isticmaalka wax lagu aqoonsan karo ilmaha (sida magaca & sawirka) waxay noqon karaan halka ugu wanaagsan ee laga fahmi karo sheekada ilmaha ama wax ay dadku aad ugu baahan yihii inay ogaadaan. Laakiin marka la aadeegsado magaca iyo sawirka ilmaha waaxaa waajib ah inay helaan difaac oo laga ilaaliyo waxyeelada ugu iman karta. Waana in laga ilaaliyo in ay la kulmaan takoor. Tusale ahaan:
  - Marka ilmuu ay lasoo xiriiraan weriyaha, iyaga oo doonaya inay isticmaalaan xuquuqdooda xorriyadda hadalka iyo xaqi ay u leeyihii in la maqlo ra'yigooda.
  - Marka ilmuu qayb ka yahay barnaamij warbaahin oo joogta ah oo la xiriira dhaqdhaqaaq bulsho oo doonayo in la arko ama la aqoonsado.
  - Marka ilmuu ku jiro barnaamij cilmi-nafsi-bulsho oo ku doodayo in magacooda iyo xogaha lagu garanayaaba kamid yihii kuwa muhiim ah.
6. Ka xaqiiji saxnaanshaha xogta uu sheegayo ilmuu, ha ahaato carruur kale ama qof weyn, iyada oo ay wanaagsan tahay in labadaba laga xaqiijiyo.
7. Haddii aad ka shakido in ilmuu kujiro khatar, ka warbixi sheekada guud ee ilmaha oo dhan halkii aad sheeko ka samayn lahayd hal ilmo oo qudha, si kasta oo ay sheekadiisu u tahay mid war noqon karta.

# **CUTUBKA 11AAD: MAAMULKA WARBAAHINTA**

## *Casharka 1aad: Habka Maamulka Warbaahinta Gaarka loo Leeyahay*

Qofka samaysanaysa warbaahin gaar loo leeyahay waxaa saaran mas'uuliyado dhowr ah oo laga ma maarmaan u ah in warbaahintu ay hanaqaaddo.

- In uu helo maal galin
- Waa in uu caddeeyo ujeeddada ay warbaahintu u jirto
- Waa in uu meel saaro oo uu si cad u qoro dhaqaalaha ku baxaya iyo halka uu ka soo galayo
- Muddadda ay warbaahintu cagaheeda isku taagayso halka ay dhaqaalaha ka heli doonto iyo inta ku filan.
- Maxaa looga baahan yahay oo ay suuqa ku soo kordhinaysaa?
- Sidee ayay ula tartamaysaa warbaahintii jirtay.
- In uu buuxiyo shuuradaha iyo sharciyada u yaalla marka warbaahin la furayo.

Intaa marka uu caddeeyo qofka warbaahin furanaya waxaa xiga in qofku raadsado dadkii shaqada u qaban lahaa oo ay ka mid yihin xirfadleyaashii shaqada qabanayay. Xirfadleyaasha shaqada qabanay waxaa ugu horreeya maamulaha/agaasimaha ama qofka ugu sarrayn doona shaqaalaha shaqada wadaya.

**A. Qorshayn:** Warbaahintu si ay u shaqayso waa muhiim in ay lahaato qorshe shaqo, qorshe lacag samayn iyo qorshe baahineed. Dhammaan kuwan waa inay ay qoran yihin oo la og yahay tallaabo kasta oo la qaadayo iyo sida loo qaadayo. Haddii aan la qorshayn waxaa hubaal ah in shaqadu ay hoos u dhacayso ama aysan horumar samaynayn.

**B. Siyaasad:** Shaqo kasta oo la qabanayo, sida loo baahinayo iyo sababta loo baahinayo waa in ay siyaasd cad ka qoran tahay. Habka shaqaalaysiinta waa inay siyaasad cad ka qorantahay. Tifaftirka warbaahinta waa in siyaasad ay ka qoran tahay. Habka lacag qabashada iyo lacag bixintu waa inay qoran tahay oo siyaasad cad ay ka leedahay xaruntu sidoo kale waa in ay jirtaa siyaasadda wax soo iibsashada iyada oo laga ilaalinayo dhammaan danaha iska hor imanaya (Conflict of interest). Siyaasadahan waa inay qeexayaan sida ay u kala madax bannaanyihiin qorshaha lacag samaynta iyo siyaasadda tifaftirka.

**C. Hiigsi:** Haddii warbaahintu aysan lahayn meel ay hiigsanayso iyo wax ay doonayso inay bulshada aragtidooda iyo hab fikirkoda ka badasho way ku adkaanaysaa in la qorsheeyo waxa baahaya. Waa in xubin kasta oo baxaysa ay hiigsiga warbaahinta wax ku kordhinayso oo aysan ka hor imanayn. Sidoo kale barnamij kasta waa in uu si gaar ah hiigsi u leeyahay sida "Waxbarashada" barnamijkan waa in uu jiro wax uu ka baddalayo, ka toosinayo ama kusoo kordhinayyo hannaanka waxbarashada ee deegaanka.

**D. Dhaqaale:** Warbaahin ma shaqasyo dhaqaale la'aan, maxaa yeelay waa qodob fure u ah qanacsanaanta wariyayaasha, ilaalinta madax-banaanidooda iyo fulinta hiigsiga xarunta.

**E. Qalab:** Waa in warbaahinta ay hesho qalab ku filan oo si wanaagsan shaqada loogu qaban karo. Qalab yaraantu waa mid ka mid ah waxyaabaha keena in khilaaf iyo isku dhac uu dhix maro shaqaalaha ama shaqadu ay hoos ugu dhacdo.

**F. Shaqaale:** Shaqaaluhu waa kuwa ugu muhiimsan ee shaqada warbaahinta qabanaya. Iyada oo la tixraacayo siyaasadda shaqo ee xarunta u taalla laguna lammaaninayo waxa ay baahinayso waa in shaqaalaha lagu qaato aqoonata uu mid kasta u leeyahay shaqada la qabanayo. Halkan waxaa loola jeedaa, waa in shaqaale qaadashu ay ka dambayso qorshaynta barnamijyada. Waa in aan shaqaalaha la qaadan iyada oo aan la garanayn qof kasta waxa uu qaban doono.

## *Casharka 2aad: Shaqada Agaasimaha Goobta Warbaahinta*

Agaasinka shaqada iyo shaqaaluhu waa shaqo barasho u baahan. Waxa uu qofku u baran karaa cilmi ahaan ama waxa uu ku dhix baran karaa khibradda shaqo ee uu soo hayay muddo ku filan. Waxaa qofkaas saaran inuu fahmo waxa qofka warbaahinta iska leh uu doonayo iyo sida uu doonayo in loo shaqeeyo, inuu is bar-bar dhigo qalabka, dhaqaalaha iyo wax soo saarka la doonayo ee loo diray. Dabcan haddii saddexdaasi isku qaban waayaan waxaa la gudboon in uusan shaqada qaban. Qofka shaqaalaha maamulaya waxaa looga baahan yahay in uu fahmo maamulka shaqaalaha iyo in uu la yimaado fahan sida ugu wanaagsan ee shaqaale loo hoggaamiyo.

Tallaabooyinka looga baahan yahay waxaa ka mid ah in qofka maamulka ahi uu fahmo dabecadda shaqaalaha, duruufa shaqada iyo habka uu ku gaari karo horumar qofkasta uu dhankiisa ka qabto. Dhammaan shaqaalaha

xaruntu waa muhiim oo qof kasta waxa uu buuxinayaa boos muhim ah oo shaqadu aysan la'aantiis soconayn.

### **Maamulka shaqaalaha.**

Warbaahin kasta waxay u wanaagsan tahay sida ay shaqaalaheedu u wanaagsan yihiin. Si loo soo jiito dhegaystayaasha/daawadayaasha, dadka u tabi barnaamijiyada ugu wanaagsan kadibna faa'iido ka hel, warbaahintu (idaacad & Telefishan) waxay u baahan tahay shaqaale la dhiirrigeliy oo si akhlaaq iyo shaqo wanaag leh u hawl galaya.

Marka aad tahay agaasimaha warbaahin ama maamulka shaqaale, kaalintaadu waa muhiim. Si aad shaqada ugu fican uga hesho shaqaalahaaga, waa inaad si wanaagsan u maamushaa. Waa inaad dhiirri-galisaa oo aad dardar galisaa, waa inaad hubisaa in ay leeyihiin xirfadaha ay si toos ah shaqadooda ugu qabsan lahaayeen, kana caawisaa inay dareemaan inay ka tirsan yihiin koox u wada shaqaynaysa ujeeddo midaysan.

Ka hor inta aanad eegin dabeeecadda shaqaalahaaga, waa inaad dabeeecaddaada u fiirsato. Si aad dadka si wanaagsan aad u maarayso waa inaad:

- Muujisaa hoggaan.
- Dhiirri-galisaa dadka.
- Dhistaa koox adag.

### **Qodobo lagu qiimeeyo: Waxay qabtaan maamulayaasha wanagsani**

- Si wanaagsan ula dhaqan shaqaalaha oo daryeel.
- Si wanaagsan ula xiriir oo dhegayo shaqaalahaaga. Ha ku noqon qof akhlaaq xun ama qof isla wayn/kibirsan.
- Ku wargali shaqaalahaaga waxa kolba socda ama jira.
- Qadari xirfadaha shaqaalahaaga. Ka caawi shaqaalahaagu inay hor-u-mariyaan xirfaddooda ama shaqadooda mustaqbalka.
- Mas'uuliyad saar shaqaalaha: ku wareeji masuuliyado siina awood go'aan qaadasho oo ay masuuliyadkooda kufulyaan.
- Kala tasho shaqaalaha waxa kolba la qabanayo, meeshii aad mar walba ka siin lahayd amar. Ammaan u soo jeedi marka ay mutaystaan.
- Dhaliisha ugu soo jecdi shaqaalaha si hufan oo faa'iido leh. Ka fogow wax kasta oo u ckaan kara nacayb shakhsii ah ama xaasidnimo.
- U diyaar garow inaad caawiso marka hawl badani jirto. Taageero sii markay shaqaaluhu u baahdaan.
- Daacad noqo, qalbi wanagsan tusaale flicanna u noqo shaqaalahaaga.
- Fahan waxa dhiirri-galiya shaqaalaha oo dadaal ku bixi sidii aad mooralkooda u wanaajin lahayd.

*Ha ka bigin inaad qirato dhaliilahaaga iyo khaladaadkaaga.*

### **Shanta astaamood ee maamulka wanaagsan.**

#### **1. Heellanaan – isku day inaad ka fikirto hogaamiye wanaagsan oo aan lahayn u heellanaan?**

- U heellanaantu waa awooddha, jacaylka iyo hammiga.
- U heellanaantu waa aasaaska dhiirri-galinta koox walba.
- Waxay tustaa inaad u soo jeedo hawl, aad leedahay u jeeddooyin cadcad, aanad leedahay heer sare (oo aad hiigsanayso)
- U heellanaantu waa la is gaadhsiiyaa: waxay ka faafتا oo u gudubta qof kale

#### **2 Dhaqan suubban: Qofku waxa uu qiimeeyo**

- Dhaqanka suubbani waxa uu ka dhigaa dadku inay ku kalsoonaadan hoggaamiyaha. Haddii aanad dhaqan wanagsanayn dadku kuguma kalsoonaan doonaan.
- Daacadnimada iyo runtu aad ayay muhiim u yihiin: hubi in ficilladaada iyo hadalkaagu is waafaqsanaadaan.
- Ilaali kalmaddaada (samee waxa aad tidhaahdo waan samaynayaa). Joogtee ficalkaaga (ha u baddalin dhaqan kaaga maalin maalin ama kolba qof)

- Yeelo damiir: muuji waxa aad qiiimayso oo tus inaad aaminsan tahay.
- Caddaalad samee: ula dhaqan shaqaalaha si isku mid ah. Si u jeeddo leh oo aan eexi ku jirna ugu abaal gud ama u ciqaab. Abaal gud sii shaqaalaha shaqo fiican qabtay laakiin ha kala “jeclaysan” adiga oo cid gaar ka tix galinaya shaqaalaha inta kale.

### **3. Dareen/Fahan.**

- Danayn gaar ah tusi dadka aad hoggaaminayso. Waydii sida ay shaqadu u socoto iyo in ay dhibi haysato iyo in kale. Sidoo kale, u muuji inaad xiisaynayso noloshooda shakhsii ahaaneed (adiga oo aan iska dhix galayn). Isku day inaad caawiso haddii ay dhibi haysato.
- Ka caawi shaqaalahaagu inay horumariyaan xirfaddooda iyo waaya aragnimadooda. U muuji inaad danaynayso waxay ay rabaan inay gaaraan. Fahan waxa dhiirri-galiya.
- Xasuusnow inaad ammaan u soo jeediso markay mutaystaan. Waana inay dhab kaa ahaato.
- Noqo qof furfuran oo loo soo dhowaan karo. Shaqaaluhu waligood kugu kalsoonaan maayaan ama kaa la sheekaysan maayaan dhibtooda hadday kaa baqayaan.
- Had iyo jeer tix gali sirta iyo arrimaha gaarka ah ee shaqaalaha.

### **4.“Xirfadda dadka”: Xiriirka iyo xirfadaha bulshada**

- Isku day inaad xiriir fiican la samaysato dadka.
- Isku day inaad ku dadaasho inaad xiriir fiican samayso. Ogow in xiriirka fiican yahay waa laba dhinac: dadka dhegaysyo, hadal qudha ha u jeedin.
- La tasho dadka. Waydii fikirkoodu waxa uu yahay ku saabsan dhib ama arrin kasta oo ka taagan warbaahinta dhexdeeda. Markay suurto gal tahay, ka wada xajooda qoddobo fikir oo isku waafaqa xalka.
- Qaado nidaam wada jir ah: isticmaal “innaga” halka aad ka odhan lahayd “aniga” marka wax la gorfaynayo ama la kulmo.
- Ammaan shaqaalaha markay ku habboon tahay. Marka aad dhalil u soo jeedinayso shaqaalaha, noqo mid siyaasi ah waxna dhisaya oo hubi inaanay u qaadan inaad iyaga shakhsii ahaan u weerarayso. U sharax inaad rabto kaliya inaad caawiso iyaga oo aad rabto inay warbaahintu noqoto tan ugu wanaagsan.
- Si caddaalad ah khilaafadka gudaha u xalli
- Noqo qof macquul ah markaad gaarayso go’aan oo ugu sheeg si cad shaqaaalaha sababta aad u gaarto go’ankaas.
- Noqo qof kaftama.

### **5. Kalsooni iyo Is-aaminaad.**

- Qof isku kalsoon noqo, laakiin ha noqon qof isla wayn.
- Noqo qof u firfircoor shaqo, soo jeeda oo adag. Tus inaad si dhib yar aanad isku dhiibin marka ay carqalado kaa hor yimaadaan.
- Ogow waxa aad rabto inaad gaadho oo awood u yeelo inaad si toos ah u soo gudbiso.
- Noqo qof adag: udaji nidaam shaqo oo heer sare ah naftaada iyo shaqaalahaba.
- Ha ka baqin ishbaddalka (shaqsi ahaan ama urur ahaanba). Had iyo jeer ku dadaal inaad wax sii hor mariso.
- Ogow waxa aad ku wanaagsan tahay iyo halka aad ku liidato. Hubi inaad haysato cilmiga iyo xirfadaha farsamo ee aad shaqadaada ku qabsanayso. Had iyo jeer noqo qof wax baranaya.
- Isku day inaad adiga laftaadu shaqadii kugu habboonayd aad hayso: jagada aad hayso iyo awooddaada, xiisahaaga, iyo shaqsiyaddaada ma is leeyihii?
- Yeelo kalsooni si aad dadka ugu soo dhowaato: kalsoonida aad ku garanayso inaanad wax walba aqoon; kalsooni aad dadka ku dhegaysato; kalsooni aad ku qirato marka aad khaldanto.

### **Dhiirri-gelinta shaqaalaha.**

Shaqaalaha aan dhiirri-gelin haysan si wanaagsan uma qabtaan shaqadooda. Waa muhiim inay maamulayaashu fahmaan waxa dhiirri-geliya ama niyad jabiya shaqaalahooda.

## **Sababta ay shaqaaluhu u niyad jabaan**

Waa maxay sababta shaqaaluhu uga niyad jabaan shaqadoodda? Maxay uga tagaan shaqadooda? Sababaha ugu caansan waxaa ka mid ah:

- Guud ahaan ku qanacsanaanta shaqada oo liidata iyo mooralka oo iska hooseeya hay'ada dhexdeeda.
- Mushahar aan ku filayn ama abaal marin kale oo aan lasiin.
- Warbixin joogta ah oo aan jirin ama guulahooda oo aan loo aqoonsan
- Qofka oo dareemaya in uu keli yahay oo aanu ka mid ahayn koox
- Xiriirkagaaga gudaha oo xun; waxa kolba jira oo aan la hubin
- Dadka oo aan lagu dhiirri-gelin inay fikir soo jeediyaa ama qiimeeyaa hawl qabadka kooxda
- Tababarro joogto ah oo la xiriira shaqada oo aanay helin, iyaga oo aan helin jaanis ay mustaqballoodaa shaqo ku hormariyaan.
- Hawl-badan iyo taageero yar
- Xirfadda ay ku shaqaynayaan oo yar.
- Mushkilado shakhsii ahaaneed ama qoys waxay hoos u dhigaan shaqada.

## **Si dadku ay u noqdaan kuwo dhiirri-gelin hela (haysta), waxay u baahan yihiin:**

- Dareen guuleed ama ku qanacsanaan oo shaqada khuseeya. Daireen ah in wax la qaddarinayo ku soo kordhinayaan u jeeddada kooxda, iyo in waliba xirfaddooda iyo waayo aragnimadooda la hormarinayo.
- Shaqooyin ku habboon kartidooda laakiin in yar ka awood badan oo u fududaysa inay xirfada cusub ka bartaan.
- Inay maamul u leeyihiin masuuliyadda loo dhiibay ee loo igmaday iyaga.
- Abaal marin ku filan shaqadooda iyo in la aqoonsado waxay guul gaadhaan.

Xasuuso in sharciga ugu horreeya ee dhiirri-gelinta dadku yahay in adigu marka hore aad haysato dhiirri-gelin. Ka fikir waxa ku dhiirri-geliya iyo sida aad u joogtayso inaad marwalba leedahay dhiirri-gelintaada, si aad u awooddoo inaad dadka kale usaamayso oo aad u dhiirri-geliso.

## **Si aad shaqaalaha u dhiirri-geliso, waa inaad:**

- Naftaada dhiirri-gelisaa marka hore
- Si wanaagsan aad ula xiriirtaa oo aad u dhegaysataa dadka (dhegayso si aad uga fahanto arrimaha dhanka shaqaalaha. Waliba sidoo kale, dhegaysigooda waxaad ka oggaanaysaa inay fahmeen farriintaada iyo in kale).
- Qof walba ula dhaqan si ban'i aadannimo
- Abuur jawi wax dhiirri-gelinaya: sii abaal gud caddaalad ah oo ammaan marka ay si wanaagsan wax u qabtaan.
- U daadaji masuuliyadda iyo awoodaha shaqaalaha; si joogto ah go'aannada ha ugu gaadhin
- U daji himilooyin culculus laakiin macquul ah si ay u gaadhaan. Jaanis u sii inay ku bartaan xirfado cusub iyo inay guul gaadhaan. Ha u oggolaannin inay meel uun taagnaadaan, iyaga oo waxa isku mida si isku mid ah u qabanaya mar walba.
- Ficilladaada adigu markasta ka noqo masuul; qiro khaladaadkaaga intaad marwalba ku canaanah lahayd dad kale haddii ay wax khaldamaan.
- U noqo tusaale wanaagsan shaqaalaha: ku dhiirri-geli hadalkaaga iyo ficilladaada.
- Tusi horumarka la sameeyay – horumarku wuu dhiirri-geliyaa dadka.

## Casharka 3aad: Dhisidda Koox Shaqo

Si aad u abuurto koox guulaysata, waa inaad diiradda saartaa kooxda oo dhammaystiran iyo waliba xubnaha kooxdu ka kooban tahayba.

### A) Abuuridda kooxda

Ujeeddooyinka	Miyay kooxdu si cad u fahansantahay waxay ujeeddadeedu tahay? Miyaan kala tashadaa shaqaalaha u jeeddooyinka oo miyay ila qaataan iyaguna?
Masuuliyadaha iyo heerarka	Qof walba miyuu garanayaas mas'uuliyaddiisa uu kooxda ka dhix hayo? Miyay xilalku kala cad yihiin? Miyay garanayaan heerka hawl qabadka laga filayo?
Abaal marinta iyo xaaladaha shaqo	Miyay qiyaasaha mushaharooyinku ku filan yihiin oo loo fuliyaa si caddaalada? Jawiga iyo xaaladaha shaqadu ma ku habboon yihiin shaqada?
Agab	Xajmiga iyo intay kooxdu leegtahay ma saxan tahay? Ma jiraan isku dhaf ama isku darka xirfado ku filan? Dadka leh xirfadda saxda ah ma hayaan jagada ay ku habboon yihiin? Miyay ku dhiirri-geliyaa dadka si ay u hormariyaan xirfado khuseeya meelo kala duwan? Miyay haystaan agab ku filan si ay u gutaan shaqadooda sida ugu habboon?
Dhiirranaanta kooxda	Miyaan isku dayaa inaan raadiyo fursado aan kor ugu qaadayo mooralka kooxda? Maxaan samayn karaa si aan uga caawiyo kooxdu inay jeclaystaan inay wada shaqeeyaan?
Xallinta dhibaatada iyo Barashada	Miyaan ku dhiirri-geliyaa kooxda iyo xubnaheeda si ay si wada jir ah u xalliyan dhibaatada oo ay wax ka bartaan waaya argnimadooda? Miyay u oggolaadaa in ay wax ka bartaan khaladaadkooda (intaan ku ciqaabi lahaa) uga dhacay iyaga oo wax-xumee aan is lahayn?
Nidaam	Shuruucda ma loo arkaa wax macquul ah? Miyay ahay qof si caddaalad ah oo eex la'aan u fuliya shuruucda?
Cabashada	Cabashooyinka si dhaqso ah ma looga jawaabaa? Miyay ka qaadaa tallaabo arrimaha khalkhal galinaya kooxda?
La tashiga Kooxda	Ma saxbaa tani? Miyay dhiirri-geliyaa oo aan soo dhaweyyaa fikirada iyo talo soo jeedinta? Miyay jiraan kulammo joogto ah oo xog lagaga helayo shaqaalaha?

### B) Horumarinta/korinta qofka

Masuuliyadda	Miyuu qof walba si cad u garanayaas masuuliyaddiisa iyo meesha uu kaga habboon yahay ururka? Miyay u daadajin karaa mas'uuliyado badan isaga ama iyada, taas oo ku xiran xirfaddiisu haday u saamaxdo? Miyuu yaqaannaa heerka shaqo iyo bartilmameedka laga filayo inuu gaadho?
Howsha	Qof kastaa ma ku habboon yahay shaqada, shakhsii ahaan iyo xirfad ahaanba? Ma haystaa agabkii loo baahnaa iyo awood buuxda oo aad hawsha ku fuliso?
Tababarka iyo horumarka shaqaalaha	Tababar ku filan ma qabaa? Miyay hubiyaa inuu helo tababar joogto ah? Miyuu aaminsan yahay inuu haysto jaanis uu ku baran karo xirfado cusub oo uu dallaci karo shaqo ahaan?
Guusha iyo aqoonsigeeda	Miyuu ogyahay in shaqadiisu wax ku kordhiso shaqada guud iyo guusha ay gaadhayso warbaahintu? Miyay xoogga saaraa guushiisa? Haddii uu guul darraysto, miyay dhaliishaydu tahay mid wax dhisaysa?
Abaalmarinta	Miyuu mushaharka ama xaaladaha kale ee shaqadu ku habboon yihiin mas'uuliyadiisa iyo shaqadiisa?
Xaaladaha iyo shuruucda	Miyuu ogyahay shuruudaha shaqada iyo shuruucda u taala shaqada; habka wax lagu saxo/ciqaabo; iwm?
Cabashooyinka	Miyaa si caddaalad ah oo dhaqso ah wax looga qabtaa?

Qofka	Miyaan shakhsigan u aqaannaa qof ahaan? Muxuu ku fican yahay ama ku liitaa? Miyaan wakhti la qaataa aan ku waydiyo noloshiisa shaqada ka baxsan oo aan siyaa jaanis uu kaga hadlo dhibta shaqsi ahaan haysata haddii uu rabo?
Wakhtiga iyo usoo jeedidda	Miyaan siyaa wakhti ku filan dadka? Miyaan dhegaystaa? Miyaan wax baraa?

### Koox leh hoggaan wanaagsan:

- A. Kooxdu waxay u shaqaysaa sida koox, ma ahan dad si kala gaar ah u shaqaynaya.
- B. Qof walba wuu fahansan yahay ujeeddada kooxda iyo waxay tahay inay samayso, iyo kaalinta ay arrintaa qof walba kaga jiro.
- C. Xubin kasta oo kooxda ka tirsan waxay leedahay shaqo ay qabato taas oo ku habboon xirfaddooda.
- D. Xubnaha kooxda oo midba ka kale caawiyo.
- E. Koox dhiirri-gelin haysata si ay shaqada si fican ugu qabato. Koox hiigsanaysa inay wax walba ku wanaagsanaadaan, oo aan “qabanayn shaqo keli ah”, oo u diyaara inay galiso dadaal dheeraada marka loo baahdo.
- F. Xubnaha oo ku qanca shaqada oo dareensan inay hormarinayaan mustaqbalkooda shaqo.
- G. Shaqaalaha inta badan oo ka shaqaynaya xarunta muddo macquul ah, waayo waxay dareemayaan in la qiimeeyo iyaga oo mooralkooduna sarreeyo.

### Kooxda hoggaanka xun:

- Kooxdu ma taqaanno waxa la qabanayo. Waxay lumisaa wakhtiga iyo dhaqaalaha, shaqadana si wanaagsan uma qabato.
- Kooxdu ma haysato dhiirri-gelin. Waxay ilaalisaa kaliya waxa ugu yar ee shaqadu ku qabsoomayso, mana tix galiso in shaqadu si fican u qabsoonto.
- Xubnuhu si kooxa uma wada shaqeeyaan, laakiin waa qof qof si gaar gaar u shaqaynaya.
- Xubnuhu ma hormariyaan xirfaddooda, ma dareemaan inay wax baranayaan oo ay mustaqbalkooda shaqo hor marinayaan, mana awoodaan inay wax ka qabtaan xaaladaha cusub iyo carqaladaha soo waajaha.
- Xubnuhu way ka tagaaan shaqada, waayo ma rabaan inay sii joogaan shaqada jawigaas oo kale leh.

### Xirfadaha Hagidda & iyo xirfadaha dhegaysiga

Maamulayaasha wanaagsani waxay bixiyaan talo wax ku ool ah waxayna ku tababaraan shaqaalaha shaqada. Bixinta talo wax ku ool ah waxay la micno tahay adiga oo shaqaalaha kala hadlaya shaqadooda isla markaana tilmaamaya waxa ay ku wanaagsanyihin isla markaana u sheegaya sidii ay shaqadooda u wanaajin lahaayeen. Ujeeddadu waa inaad qofka siisaa talo bixin qofka dhiirri-gelinaysa isla markaana aad ka digtoonaataa inaad qofka si skakhsiyaa aad u weerarto ama qaabka aad u siinayso talo bixinta uunan u dareemin in si shakhsiyaa ah u weerarayso. Tababarka noocan oo kale ahi waa mid aan rasmi ahayn oo dadka wax loo baro kaaso oo la xidhiidha ka caawinta dadka xirfadaha cusub iyaga oo waliba qabanaya shaqadooda, halkii looga qaban lahaa tababar gaar ah oo rasmi ah. Ujeeddadu waa in laga caawiyo shaqaaluhu inay hormariyaan xirfadahooda, ay kor u qaadaan kalsoonidooda, iyo inay bartaan qaab cusub oo shaqo fiican loo qabto. Waxay ku bartaan inay shaqada iyagu qabtaan, halka ay ka fadhiisan lahaayeen fasal. Macallinka wanaagsani wuxuu siyaa dhiirri-gelin iyo qiimayn faa'iido u leh qofka oo ku saabsan shaqada ay qabteen, waxaanu ka caawiyaa in ay hormariyaan xirfadaha farsamo ee ay u baahan tahay shaqadu.

### Qoddobada bixinta talo wax ku ool ah iyo tababaridda:

- Bixi ammaan badan iyo dhiirri-gelin badan: tus arrimaha wanaagsan ee ay leedahay shaqada qofku, keliya xoogga ha saarin waxa xumaada.
- Ogow qofka wax uu ku wanaagsanyahay oo si goonni ah u tilmaam wax uu ku wanaagsanyahay. Muxuu si wanaagsan u sameeyay?
-

- Si taxaddar leh uga firso hadallada aad isticmaalayso. Hubi in dhaliishaadu ay tahay mid wax dhisaysa: yaanay u muuqan mid qofka u jeeda ama ay xumaani ku jirto; caddee in keliya loo jeedo in la caawiyo qofka si uu u wanaajiyo shaqadiisa iyo shaqada kooxda guud ahaan. (Guud ahaan, u sheeg dhaliisha si gaar ah oo aan dadka horteeda ahayn)
- Ha u sheegin keliya qofku waxa uu qabanayo. Waydii waxa fikirada uu hayo, iyo waxa ay tahay tallaabada ugu wanaagsani iyo sababta. U oggolow in qofku uu isagu keeno xalka. (xasuuso dadku waxay si fican ugu bartaan markay sameeyaan, maaha marka loo sheego wax)
- Haddii aanu qofku garanayn sida wax loo qabto, tusi oo u dhaaf isagu ha qabto kaddib.
- Dulqaado oo noqo qof dabacsan.
- Noqo qof daacada dhabsheeg ah (oo ay ku jirto ammaanta iyo dhaliishaada).
- Ha isku dayin inaad u sheegto/barto qofku sida uu wax u qabanayo haddii adiguba aanad garanayn sida loo qabto. U raadi qof kale oo bari kara oo ku habboon.
- Oggolow dhaliisha adiga oo aan is difaacin ama aan doodin.
- Dhegayso qofka; fahan fikirkooda intaanad fikirkaaga u sheegin.

Inaad noqoto dhegaysta wanaagsan waxay muhiim u tahay xiriirka fican ee aad shaqaalah la leedahay, ama dadka kale aad la leedahay: sida xayasiiska dadka sameeya, dadwaynaha, iyo wixii la mid ah.

Si aad dhagayste wanaagsan aad u noqoto, waa inaad:

- Muujisaa inaad dhegaysanayso: wajigaaga sii qofka hadlaya; isha kala soco; madaxa lux.
- Ha dhex galin marka qofka kale uu hadlayo
- Ha sii diyaarin jawaabta kahor intaanu qofku hadalkiisa dhammaysan
- Ka firso intaanad jawaabin ka hor
- Su'aalo waydii oo sug jawaabtana
- Hadalka qofku yidhi ee aad maqashay si kale u dhig. (Haa, markaa waxaad tidhi ...”)
- Qofka ku dhiirri-geli in uu wax kuu sheego haddii aad si toos ah u fahantay. (Tusaale: “haddii aan fahmay u jeeddadaada, ma waxaad u malaynaysaa...”)
- Su'aal dib ugu celi qofka waxbartaha. (“Taasi waa su'aal wanaagsan. Maxay adiga kula tahay in xaaladdan oo kale la sameeyo?”)
- Had iyo jeer ha isku dayin inaad hadalka adigu ugu dambayso.

#### *Casharka 4aad: Anshaxa Maamulka Hayd'adaha Warbaahinta*

Ma ahan suxufiyiinta oo keli ah cidda ka masuul ah anshaxa – maamulkooduna waa sidoo kale: mulkiilayaasha iyo agaasimayaasha hay'adaha wararka.

Haddii ay suxufiyiintu u dhaqmaan qaab shaqo xumo ah, waxa laga yaabaa in sababtu tahay in maamulkoodu u oggolyahay inuu sidaas yeelo ama uu ku guuldarraystay inuu tallaabo ka qaado ku xadgudubka lagu xad gudbayo anshaxa.

Maamul ahaan, maxaad samaysaa si aad u horumariso heerka shaqo iyo anshax ee warbaahintaada?

Maxaad samaysaa si aad u hor istaagto ama aad u xakamayso dabeecadaha ka soo horjeeda xirfadda saxaafadda ee shaqaalahaaaga?

Maxaad qabataa si aad dabagal ugu samayso dhibaatooyinka anshaxa la xiriira ee ka jira idaacadda ama xarunta kale: si aad u ogaato waxay samaynayaan shaqaalahaaagu?

#### **Maxaad kartaa maamul ahaan inaad samayso?**

- Kor-u-qaad madaxbannaanida, saxsanaanta, u jeeddada iyo dhexdhedaadnimada afkaarta:

- U sheeg in suxufiyiintu ay si madax bannaan oo xaq ah ay usoo warramaan.
- U sheeg inay ka ilaaliyaan aragtidooda warka ay sheegayaan.
- Ka yeelo siyaasad cad musuqmaasuqa; hubi inaanad dhiirri-gelin (si daahsoon ama si muuqata)
- Ku dadaal inaad siiso mushahar suxufiyiintu ku noolaan karaan. Ha siin wax aad u yar, oo aad ogtahay inaanay ku noolaan karayn laaluush la'aan.
- U sheeg suxufiyiintaada waxa ay tahay in la sameeyo haddi la siiyo lacag ama (shuruur/qabax) si ay u qoraan war ama aanay u qorin. Kala hadal in kalsoonida iyo sumcaddoodu hoos u dhacasyo haddii ay lacag qaataan.
- Xaqiiji in suxufiyiinta laga ilaaliyo cadaadis gudaha ah, oo kaga yimaada maamulka iyo shaqaalahale kale, si ay dhinac ugu xagliyaan (garabka u saaraan) warbixintooda.
- Hubi laamahaaga ganacsigu (xaysiiska, suuq-gaynta, iwm) ay ka madax bannaan yihiiin qaybta wararka. Hubi in dhammaan shaqaaluhu fahmaan inay door kala duwan leeyiihin. Hubi in shaqaalahale qaybta ganacsigu ay gartaan in aanay isku dayin inay saamayn ku yeeshaan shaqaalahale warka iyo sida ay warbixintooda u dhigayaan.
- Samee sharciga asluubta (sida loo dhaqmayo). Hubi in shaqaaluhu ogaadaan. Kana qayb gali marka la qorayo.
- Ka yeelo siyaasad cad oo marka idaacaddu khalad samayso waa inaad saxdaa oo aad raalli galin ka bixisaa warbixinta khaladka ah. Ku dhiirri-geli in shaqaaluhu khaladka saxaan. (Ha ka dhigin in ay ka baqaan in la eryo haddii ay qirtaan khalad.)

#### **Dhiirri-geli masuuliyyad-bulsho oo ay qaado warbaahintu:**

- Ku dhiirri gali suxufiyiintu in ay ka fikiraan saamaynta ay yeelan karto warbixintoodu – maxaad waxyeelo gaysan kartaa (haddii aad dardar galiso khilaaf)?
- Ku dhiirri-geli suxufiyiintaada inay cod siiyaan dadka caadiga ahi inay ka hadlaan dhibaatada dhabta ah ee haysata, maaha kaliya in la siiyo siyaasiyiinta masrax ay ka hadlaan.

#### **Ku adkow oo hadana caddaalad u same suxufiyiinta:**

- Yeelo hab cad oo tallaabo lagaga qaado anshax xumada: waa maxay nidaamka lagubaaray cabashada ku lug leh ku xadgudubka anshaxa? Waa maxay ciqaabtu? Sideebaa shaqaalahale looga dhawraa ciqaab aan sabab lahayn?
- U same heshiis shaqo iyo faahfaahinta waxa uu qabanayo shaqaaluhu: u caddee xuquuqdooda iyo masuuliyaadkooda.
- Ilaali oo taageer shaqaalahale aad la kulanto iyaga oo shaqadooda si wanaagsan u gudanaya.
- Ha taageerin haddii ay ku xadgubaan anshaxa.
- Ha ku riixin inay qaataan khatar nabadgallyo oo aan loo baahnayn; u oggolow in iyagu go'aansadaan meesha ay tagayaan ama aanay tagayn.

# **CUTUBKA 12AAD: BADQABKA SUXUFIGA**

### **Nabadgalyada: Qoddobo Muhiim ah**

- Daacad ka ahaw nabad-galyada naftaada iyo ta cidda kula shaqaynaysa.
- Noqo qof soo jeeda oo feejigan.
- La gorfee shaqaalaha oo la wadaag warbixin kasta - nabadgalyadu waa u dan qof walba.
- Nabadgelyada ama ammaanka labo qeybood ayuu leeyahay : ka hortagga shilalka iyo wax ka qabashada marka ay dhacaan.
- Si joogto ah u firi digniinaha amniga ee khuseeya xafiiska, guriga iyo marka aad bannaanka joogto.
- Ogow in aanay xaaladda amnigu marwalba isku mid ahayn: waxa ay isla baddashaa siyaasadda iyo hawlgallada ciidamada. Si gaar ah ula soco wixii dhacaya kolba.
- Xirfadda iyo akhlaaqda wanaagsan ee saxaafaddu waxay kaa caawinayaan inaad badbaado.
- Xirfadda xun ama akhlaaq xumadu dadka way ka cadhaysiisa waxaana laga yaabaa inay dadkaasi dhib kuu gaystaan.
- Mudnaanta sii badbaadada naftaada. Ma jirto sheeko/warbixin la qiimo ah naftaada.

### **Khatarta aminiga iyo nabadgalyada.**

Waxa laga yaabaa in ay suxufiyiintu la kulmaan khataro kala duwan, waxa kamen ah handadaad/hanjabaad toos ah ama mid dadban.

Khataraha tooska ah ee soo wajaha suxufiga ee shaqada la xiriira waxa ka mid ah:

1. Hanjabaad hadal ah ama telefanka ah.
2. Qabasho & xadhiga dawladda iyo kooxaha hubaysan.
3. Afduubka.
4. Gacan ka hadal lala beegsado (garaac, dilid).
5. In la dhaco/ama laga qaato qalabka: sida kaamiradaha, rikoodhada iyo gudbiyayaasha, iwm
6. Khatar dadban oo saamayn ku yeelan karta dadka oo dhan oo suxufiyiintu ku jiraan:
7. Dambi: boob, kufsi, iwm.
8. Dagaal hubaysan – joogidda meel khalad ah xilli khaldan (Khatartan waxa ay kaga badan tahay suxufiyiinta marka loo eego dadka kale waayo waxay aadaan meelaha la isku khilaafsan yahay si ay u soo diraan warka.)
9. Shilalka baabuurta.

### **Marka uu ugu nugul yahay/jilicsan yahay suxufigu.**

- Marka aad xafiiska ama guriga aad dibadda ka joogto: marka aad safar ku jirto ama aad dibadda ka shaqaynayo.
- Marka aanad haysan gaadiid aamin ah.
- Marka aad keli tahay.
- Marka aad ku jirto meel ama xaalad khatar ah: meelaha khilaaf ka jirto, mudaharaadka dadwaynaha, iwm.
- Marka aadan haysan teleefan moobil ah (ama uu kaa dhaco baytarigu).
- Marka aanad feejignayn ama aadan ogayn waxa hareerahaaga ka dhacaya.
- Habeenkii – marka aanad waxba arki karayn.
- Marka laguu arko inaanad ahayn dhexdhexaad ama qof madax bannaan (dagaallada hubaysan dhexdooda, siyaasadda, iwm) ama marka aad si aan xirfad wanaag ku jirin aad hawshaada u qabato.

### **Qiimee ammaanka isla markaana qorshee waxa aad sameyn rabto.**

- Yaa khatar ku noqon kara naftaada iyo shaqaalahalaha kale? Waayo?
- Maxay isku dayayaan inay kugu sameeyaan: xadhig, hanjabaad, gacan ka hadal, afduub? Habkeebaa laga yaabaa inay badanaa isticmaalaan?
- Maxaad samayn kartaa si aad uga badbaado hab kasta?
- Waa maxay sharuucda amniga ee ay tahay inay shaqaalahagu dhammaan raacaan?
- Maxaad samayn kartaa is aad u hormariso amniga xafiiskaaga iyo gurigaaga?
- Maxaad samayn kartaa is aad u hormariso amniga marka adiga iyo shaqaaluhu aad joogtaan banaanka xafiiska iyo guryaha?
- Waa ayo cidda aad asxaab tiiin? Yaa kaa caawin kara in amnigaagu kordho? Sidee?
- Qorshe samee: Maxaad samayn doontaa haddii loo hanjabo mid ka mid ah shaqaalahalaha, la xiro ama la dilo?
- Maxaad u baahan tahay agab/hanti si aad u joogtayso nabad galyo fiican? Sideed u helaysaa hantidaas?

### **Xafiiskaaga iyo Gurigaaga.**

- Ma leedahay waardiye aad ku kalsoontahay? Sidee baad u dhiiirri-gelin kartaa ama aad uga dhigi kartaa dad feejigan?
- Darbiyada, dayrarka iyo xarkuhu: ma yihiin kuwo awood u leh inay joojiyaan xoog ku galida?
- Gambaleel, eey ama/yo nalka habeenkii u samee: si ay u khalkhliyaan dadka iska soo galaya oo ay wax kuu dareensiyaan.
- Xiriir fiican la samee jaarkaaga: waxay kuu noqon karaan indho.
- Waa maxay habka aad u dajisay dadka soo galaya ee xafiiska soo booqanaya: oggolaansho ay ku soo galaan; in la baaro ayaga iyo alaabta ay sitaan.
- Sameyso hab ama waddo aad ku baxsan kartid, haddii ay dhacdo in loo baahdo: sidee baad sida ugu dhakhsaha badan aad uga bixi kartaa xafiiska ama guriga waana halkee meesha ugu dhow ee aaminka ah ee aad aadi karto?

### **Safarka iyo shaqada meel ka baxsan xafiiskaaga:**

- Ogow tani waa marka aad ugu nugushahay.
- Jidka aad marto badbaddal: ha marin jid isku mid ah maalin kasta; haka cabbin shaah makhaayad isku mid ah maalin walba; iwm.
- Noqo qof taxaddar qaba marka aad ka baxayso ama ku soo laabanayso xafiiska ama guriga, gaar ahaan habeenkii.
- Qaado gaari aamin ah iyo darawal lagu kalsoon yahay.
- Hubi qof aad ku kalsoon tahay inuu ogaado meesha aad aadayso iyo marka aad soo laabanayso.
- Hubi inaad sidato tilifoon.
- Ha ka qaban teleefanka cida aanad garanayn marka aad dad waynaha dhix socoto (gaar ahaa haddii teleefanka lagaaga hanjabo); dhib wadayaal ayaa laga yaabaa inay ku firinayaan si ay u hubiyaan inaad tahay qofkay rabeen iyo in kale.

### **Ka soo warramidda xaaladaha khatarta ah.**

- Si toos ah ha ugu degdegin meel ama xaalad laga yaabo inay leedahay khatar wayn (sida meel khilaaf ama dibadbax ka jiro). Meesha si taxaddar leh u aad oo kasii hel xogta ugu badan ee aad ka heli karto.
- Hal meel ayaad ka firin kartaa waxa meesha ka socda adiga oo aan bartanka u galin.
- Ogow sida aad uga fakan karto iyo jidka ugu fiican ee aad uga bixi karto.
- U dhowow suxufiyinta kale ee meesha jooga. Si koox ah u wada shaqeeyaa si aad u badbaadaan.
- Ha xiran dhar loo malayn karo dharka ciidanka si aan laguugu khaldamin. Ka digtoonow kamarkadaha iyo maykarafoonada waxay u eekaan karaan hub marka meel fog laga joogo.
- Shirarka saxaafadda iyo dhacdooyinka dadwaynahu waxay noqon karaan bartirmaameed qarax, ka feejignow mar kasta. Isku day inaad aad ugu dhowaan madaxda laga yaabo in la beegsado. Haddii ay suurto gal tahay,

makarafoonkaaga dul dhig miis u dhow, halka aad adigu laf ahaantaada garab istaagi lahayd.

### Tilifoonadda iyo qalabka kale.

- Waa inaad haysataa mid ama laba lambar oo deg-deg a h oo aad si dhakhso ah uga garaaci karto tilifoonkaaga.
- Ha ku xafidin magacyo iyo nambaro xaasaasi ah tilifoonkaaga. Naanays isticmaal halka aad magaca oo dhammaystiran isticmaalayso.
- U qaad “memory” dheeraad ah kaarimada iyo makarafoonka. Haddii aad hesho sawirro ama codad muhiim ah, ku qari kaarka memoriga jidhkaaga oo gali kaar cusub kaamirada/mishiiinka.
- Ka taxaddar qaadashada makarafoonka, laabtobka, ama qalab kale makarka aad marayso meel lagaa dhigan karo bar tilmaameed.
- Had iyo jeer u samee kalmad sir ah loo lagu galo koombiyutarkaaga. Faylasha xaasaasiga ah ku xafid meel xiran ama aan la akhriyi karayn. Ha ku xafidin meel toos loo arko sida shaashada korkeeda.
- Ha dhigin sawirkaaga iyo kuwa suxufiyiinta kale faysbuugga ama mareegaha internetka: waxa laga yaabaa inay dhib wadayaasha ka caawiso inay ku tilmaansadaan.

### Dabagalka

Dhib wadayaashu waxay badanaa u fiirsadaan suxufiyiinta ka hor inta aanay u hanjabin ama weerar ku qaadin: si ay u eegaan dhaqdhaqaqaaga iyo jiddakaa aad marto, iyo si ay u ogaadaan meesha aad u jilicsan tahay.

Amnigaaga dartii, waxa muhiim ah inaad fiiro gaar ah u yeelato cida kuu fiirsanaysa: raadi inay jiraan dad ku dabagalaya ama dabasocda adiga iyo shaqaalahaaga:

- Hubi in waardiyaashaadu ay raadiyaan dad aanay garanayn ama baabuurka ku cusub ee ku wareegaya xafiiska iyo guriga agagaarkiisa.
- Waydii qoyskaaga, asxaabtaada, iyo jaarkaaga inay isha ku hayaan dadka ay ka shakiyan, iyo in aad hubiso agagaarka gurigaaga inta aadan imaan ka hor.
- Haddii aad shakido laakiin aadan hubin in lagugu daba jiro, waydiiso saaxiibkaa ama shaqaale in uu gadaal kaa firiyo in cidi kugu daba jirto.
- Warbixin ka hel cid kasta oo kugu dabo jirta: ogow faahfaahinta dadka iyo baabuurta dhammaan.

### Wadaaggida xogta.

- Hubi in shaqaalaha iyo qoyskaagu ogyihii waxa kolba socda, sida ugu suurto galsan. Waxa laga yaabaa marmar in wax hubaal ah aad qariso. Hubi inaad sidaas u yeeshay sababo sax ah oo maangal ah, hana ka dhigan dhaqan.
- Hubi in waardiyaasha, shaqaalaha iyo qoyskuba ogaadaan haddii khattarta amnigu ay aad u sarayso, tusaale ahaan haddii shaqaalaha loo hanjabay ama ay ka shaqaynayaan arin aad u xasaasi ah.
- Hubi in qoyska iyo shaqaalaha aad ku kalsoon tahay ay ogaadaan sida ay u wada xiriirayaan haddii khatar deg-deg ahi timaaddo.
- Marka aad safraaso, u dhowow qof aad ku kalsoon tahay. Hubi in la ogaado haddii aad imaan waydo wakhtigii lagu filaayay. U sheeg waxa la yeelaayo haddii aad iman waydo wakhtigii lagu filaayay.

### Dhacdo aminga la xiriirta.

Dhacdo amni waa xaqiiqo ama dhacdo saamayn ku leh amnigaaga, kan shaqaalaha ama qoyska. Waxa ka mid noqon kara dad ama baabuur laga shakiy oo lagu arkay bannaanka xafiiska; tilifoonno aan la garanayn; hanjabaad hadal ah ama qoraal ah; weerar gacan ka hadal ah; isbaaro jidka la dhigtay; meelaha dagaalku ka dhacayay oo is baddala; iwm.

Sida looga jawaabo dhacdooyinka amniga la xiriira:

1. Uruuri oo xafid xaqiiqooyinka jira:
  - Maxaa dhacay ama hada dhacaya? Yaa ku lug leh? Halkeebay wax ka socdaan, goorma iyo qaabkee bay wax u dhacayeen?
2. Baar/ogow xaaladda:
  - Waayo? maxay sidan u dhacaysaa? Maxaa dhici kara oo soo socda?

- Khatartu inteebay le'eg tahay maxayse saamayn shaqadaada ku leedahay?
  - Haddii ay suurto gal tahay, ugu wada hadla si wada jir ah halka aad keligaa ka fakiri lahayd. Tani waa hab loo yarayn karo wax muhiim ah oo ku dhaafi kara.
3. Go'aan ka gaar ficalka aad qaadi lahayd:
- Maxay tahay in la sameeyo si looga jawaab celiyo dhacdadaas?
  - Maxaa is baddal la samayn karaa aminga dartii, ku meel gaadh ama joogto, sida aad adiga iyo shaqaaluhu u shaqaynaysaan?

### *Casharka 2aad: Hanjabaad Hadal ama Qoraal ah*

Hanjabaaddu waa nooc ka mid ah dhacdooyinka aminga la xiriira kuwaas oo keeni kara dhacdooyin ka sii khatar badan. Badanaa suxufiyinta gacan ka hadal lagu weeraro waa loo sii hanjabaa kahor. Laakiin taasi kama dhigna in suxufi kasta oo loo hanjabay la weerari doono. Dhammaan hanjabaadaha waa in run loo qaato. Hanjabaaddu waxay noqon kartaa mid dadban iyo mid toos ah. Maxaa la sameeyaa marka adiga ama shaqaalaha loo hanjabo:

1. Hel xaqiiqooyinka hanjabaadda iyo sida ay u jirto intii suurtogal ah.
2. Qiimee handadaadda:
  - Yaa laga yaabaa inay ka dambeeyan hanjabaadda? Waa maxay ujeeddadoodu? Miyay awood u leeyihiin inay fuliyaan waxay ku hanjabeen?
  - Hanjabaaddu miyay leedahay nidaam? Hanjabaadaha isku xig xiga waa in dhab loo fahmo.
  - Samee gabagabo sabab ku dhisan: sida laga yaabo in dhib-waduhu uu ficalka aad uga qadi karo hanjabaadda?
  - Ka fogow inaad go'aan deg-deg ah aad gaarto: u fiiri xaqiiqda si taxadar leh, oo markasta fiiri inta jeer ee ay wax is badali karaan.
3. Go'aanso waxa aad samaynayo:
  - Wargali shaqaalah iyo qoyska, si ay u ogaadaan oo ay u taxaddaraan.
  - Haddii aad umalaynayso in hanjabaaddu dhab tahay, taxaddar nabadgallyo oo gaar ah samee: yaree dhaqdhaqaqaaga xafiska iyo guriga aad uga baxayso; shaqaalaysii wariyayaal dheeraad ah; iwm.
  - Ku wargali hanjabaadda maamulka iyo cida kale ee wax ka qaban karta.

### **Jawaab celinta weerarka, xaringga, dhacdooyinka khatarta ah.**

- Ficalka aad u shaqayso ama nimaamka amniga haddii loo baahdo.
- Raadi daryeel caafimaad.
- Wargali booliska iyo hay'adaha kale ee ku caawin kara.
- Raadi looyar/abukaate.
- U guura adiga, shaqlalaaha iyo qoyskuba meel aamin ah haddii ay imaan karaan khataro kale mustaqbal.
- Ogow xaqiiqda inta aad awoodo: cidda, waxa, meesha, iyo sida ay wax u dhaceen. Qor faahfaahinta dadka iyo baabuurta ku lug leh.
- Haddii qof la xiro ama la waayo, ogow meesha ay joogaan sida ugu dhakhso badan? Waxa laga yaabaa in aan la garaacin ama aan la dilin haddii dadku ogaadaan meesha lagu hayo ama cidda haya.

### **Talaabo wakhtiga dheer loo baahan yahay:**

- Baddal qaabka aad u shaqayso ama nimaamka amniga haddii loo baahdo.
- Diyaari dabagal ama daawo heer sare ah oo caafimaad, adeeg sharci, iwm.
- Wargali oo raadi ficalka saaxiibaddaa: laamaha dawladda, odayaasha reeraha, NGO-yada, UN-ka, iwm. Waxa tan ka mid noqon kara inaad u waydiiso kaalmo gaar ah dadka dhibbanayaasha waxyeelada weerarku ka soo gaadhay, iyo waliba in loo olooleeyo in dawladdu tallaabo ka qaaddo ficalka iyo inay ka hortago mustaqbal ka wixii dhici kara.

## **Saaxiibbada:**

Qeybo kala duwan oo dadka ah iyo ururro ayaa laga yaabaa in ay gacan ka geysan karaan in laga hortago ama in falcelis laga sameeyo ammaandarrada lagu hayo suxufiyiinta . Isku day in aad ka fakerto saaxiibbo ama dad aad gacansaar leedhiin oo cadaadis saari kara dadka ka dambeeya weerarrada ama madaxda dowladda si ay tallaabo u qaadaan. Saaxibbadaa ama ururradaa aad isku dhowdihiin waxaa kale oo ay muhiim kuugu yihiin iyagoo sameyn kara in ay u doodaan ama in ay kaalmo bixin karaan iyo in ay ku badbaadin karaan kuwa dhibku ku dhacay iyo eheladooda ama dadka ay ehelka yihiin.

## **Saaxiibbada waxtarka yeelan kara waxaa ka mid noqon kara:**

- Xubno ka tirsan booliska , ciidamada, dowladda iyo wixii la mid ah
- Qoyska, saaxiibbada, deriska: waxay kaa caawin karaan in ay noqdaan indhahaaga iyo dhegahaaga ayna gacan ku siyyaan xilliga ay dhibaatadu kula soo gudboonaato.
- Kooxaha Bulshada Rayidka: NGO-yada, ururrada dhallinyarada, ururrada haweenka, aqoonyahannada iyo kuwo kale.
- Dadka xushmadda ku dhex leh bulshada: hoggaamiyeyaasha dhaqanka, madaxda beelaha, suugaanleyda caanka ah iyo wixii la mid ah.
- Ganacsatada.
- Beesha Caalamka: NGO-yada caalamiga ah, ururrada shaqaalah, dalalka deeqda bixiya , diblomaasiyiinta shisheeyaha.
- Weriyeyaasha kale.
- Xubno ka tirsan shacabka oo ay ku jiraan dhegeysteyaasha raadiyaha.

## **Muhiimadda tallaabo adag in la qaado.**

Ficil adag, oo mudo dheer waara oo lagaga hor tago weerarada suxufiyiinta ayaa muhiim ah oo joojin kara weerarrada noocaas oo kale ah.

- Cambaarayn guud oo ay cambaareeyaaan weerarrada xafiisyada kala duwan: ee hay'adha waddaniga iyo kuwa caalamiga ah, dalalka deeq bixiyayaasha ah, madaxda dhaqanka, iyo xubnaha kale dadwaynaha, iwm.
- In si adag looga dalbado booliska iyo hay'adha dawladdu inay tallaabo sax ah ka qaadaan sidii ay u soo qaban lahaayeen dambiliayaasha.

## **Maxaad qaban kartaa?**

- Sii xog dadka iyo hay'adha dadwaynaha ka dhex hadli kara iyaga oo ka soo horjeeda weerarka ama si gaar ah ugala hadli kara waxay ka warwarsan yihiin booliska, maxkamadda iyo hay'ado kale.
- Xaqiiji in aan la ilaawin weerarka: diyaari odhaahyo saxaafadeed, muddaharaad nabad galyo u dhaca, ama ficio loogu ololaynayo in lagu xasuusto weerarka. Samee warar daba gal ah oo ka hadla weerarka, xaaladda dadka dhibbanayaasha, iyo ficolka ama ficolka la'aanta ay qaateen maamulku.
- Si gaar ah u sheeg waxa ay tahay in ay masuuliyiintu sameeyaan si ay u baadhaan oo ay u cizaabaan weerarka, u ilaaliyaan suxufiyiinta oo ay uga hor tagaan weerarro kale. Ka fogow codsiga aan caddayn ee guud.
- Sii wad shaqada saxaafadda ee dadkii la garaacay ama la dilay.

## *Casharka 3aad: Sida ay Suxufiyiintu Isu Taageeri karaan*

Waxa ay suxufiyiintu iska kalaamaysan karaan baadhitaanka sheekooyinka halista ah, iyo inay hubiyaan in khatarta iyo gacan ka hadalku aanay ku guulaysan in ay joojiyaan baaritaannada saxaafadda.

## **Tusaale:**

1. 1976 kii, suxufi lagu magacaabo Don Bolles ayaa lagu dilay qarax baabuur isaga oo baaraya musuqmaasuq iyo dilal qorshaysan oo ka dhacay gobolka Arizona ee Maraykanka ka tirasan. Suxufiyiintii kale waxay bilaabeen mashruuc ay ku sii wadayaan baadhitaankiisa, kaasoo isku keenay 38 suxufi oo ka kala socda 28 jaraa'id/ wargays iyo xarumo TV oo ka jira Maraykanka kuwaas oo dhammaantood tagay Arizona si ay u baaraan musuqmaasuqa halkaas ka jira. Waxa ay natijadii noqotaybaaritaan socday shan bilood taas oo lagu soo saaray 23 qaybood musalsal ka kooban oo ku soo baxay jaraa'iddada iyo TVyada iyaga oo daaha ka qaadaya

gangiistaradda ama burcadda Arizona iyo madaxda musuqa badan ee caawiya. Taasi waxa ay farriin cad u dirtay dadkii dilay Don Bolles: waad aamusiin kartaa suxufi laakiin ma dili kartid warbixinta.

2. 1986 kii, soo saare jaraa'd iyo waliba tafatire Guillermo Cano ayaa lagu dilay dalka Colombia, wuxuu ahaa mid ka mid ah weerarradii ugu ba'naa ee lagu qaado xarumaha saxaafadda ee ka warrami jiray dadka mukhaadaraadka dhoofiya. Jawaab celintii, waxaaa gacan saar yeeshay kuwii loolanka kula jiray iyo saxaafad kale si loo diyaariyo baaritaan qoto dheer oo ku saabsan dhoofinta mukhaadaraadka ee Kolombia.
3. Brazil dhexdeeda, Ururka Saxaafada Waxbaarta ayaa laga aasaasay 2002 dii kadib markaa la afduubay oo la dilay suxufigii TVga Rede Globo ee Tim Lopes. Kadibna, ururkii waxa uu noqday mid firfircoon oo cadaadis saara dawladda si ay u baadho oo ay u ciqaab ugu rido weecarrada lala beegasanayo suxufiyiinta.

### **Maamulka warbaahintu iyo masuuliyada shaqaalahooda.**

Mulkiiyasha warbaahinta, agaasimayaasha iyo tafatirayaashu waa inay qaadaan masuuliyadda guud ee nabadgalyadda iyo badbaadada shaqaalahooda.

- U caddee shaqaalahaaga inay dhab kaa tahay nabad galyada oo aad iyagana sidoo kale ka filayso.
- La wadaag xogta shaqaalaha, ka qayb gali wada hadalka iyo samaynta qorayaasha iyo xeerarka amniga.
- Hubi in qof walba uu ogyahay xecrarka oo uu raacayo.
- Xaqiiji in xogta dhacdo amin oo suura gal ah oo kasta lagugu soo war galiyo, oo qoraalna lagu xafido.
- Ka fikir sida shaqaaluhu ugu safri karaan xafiiska dibaddiisa, gaar ahaan habeenkii
- Ha ku cadaadin suxufiyiintaadu inay tagaan meel khatar ah ama ay sameeyaan sheekoojin la hubo oo xasaasi ah oo aanay iyagu rabin.
- Ha ku cadaadin suxufiyiintaadu inay shaqeeyaan xilli dambe habeenkii haddii aanad u heli karin hab ay guryahooda iyagoo aamin ah ugu noqon karaan shaqada kaddib.
- U qaado hanjabaadaha si dhab ah oo hubi in shaqaaluhu ay awoodaan inay yimaadaan oo ay kaala hadlaan.
- Marka shaqaaluhu ay samaynayaan sheekoojin xasaasi ah, kala sheekayso sida loo samayn karo ee ugu suurto galsan amni ahaan.

**CUTUBKA 13AAD:  
MAARAYNTA CULAYSKA  
MASKAXEED IYO  
MAHADHOORYINKA**

## *Casharka 1aad: Culayska ama Cadaadiska Maskaxda*

### **Waa maxay Culayska/cadaadiska maskaxdu?**

Culayska/cadaadiska maskaxdu waa habka jidhka iyo maskaxdu uga jawaabaan ee ay ula tacaalaan dalab kasta ama isbaddal kasta oo kugu yimaada. Isbaddalkani waxa laga yaabaa in uu yahay mid dhab ah ama mid dareen ah. Culayska maskaxda waxa uu ku yeelan karaa saamayn xun ama mid wanaagsan qofka, waxaana sababi kara waayo aragnimo xun ama mid wanaagsan oo soo marta qofka. Waa qayb caadi ah oo ka mid ah nolosha. Qayb ka mid ah culayska maskaxdu way wanaagsan tahay, waxana ay ka caawisaa bina-aadamku inay si wanaagsan u shaqeeyaan. Haddii jirkaagu dhammaanba aanu haysanin wax culays ah, waxa aad noqonaysaa mid dhiirri-gelintiisu hoosayso, caajis ah, oo aan waxba hortaagnayn, isla markaana si wanaagsan u shaqayn maysid. Haddii uu ku haysto Culayska maskaxeet oo aad u badan, kaas oo ka yimi cadaadiso ku dulsaaran awgeed, waxa uu kugu ridayaan Culayska maskaxeet hawlqabadkaagana wuu carqaladaynayaa.



**Performance:** Hawlqabad

**Level of Stress:** Heerka Culayska/cadaadiska maskaxdaka

**Too little:** Aad u yar

**Optimal:** Heerka ugu wanaagsan

**Too much:** Aad u badan

Tusaalahaa Culayska maskaxda ee wanaagsani waa marka ay tahay inaad si adag u shaqayso si aad u soo saarto barnaamij raadyow ama TV xilligiisa, laakiin waad samayn kartaa sidaas waxaanad dareemaysaa in natijada ugu dambaysaa ay tahay barnaamij wanaagsan oo u qalma dadaalkaagii badnaa. Culayska maskaxda ee xumi waxa uu noqon karaa marka soo saaritaanka barnaamijku uu kugu sababo walwal iyo walaac badan waliba adiga oo qabanaya hawlo badan oo kale oo aad isku mar waddid, sidaa darteed ma soo saaraysid barnaamij wanaagsan waanad ka niyad jabaysaa natijada.

Culayska maskaxdu waxa uu noqdaa dhibaato marka aad qaadi kari waydo maskax ahaan iyo jidh ahaan ee ay jiraan baahiyo badan iyo isbaddalo badan oo kula soo darsa. Arrintani waxa ay kuu saamaynaysaa si xun, tusaale ahaan waxa ay abuuraysaa warwar badan, kacsanaan, iyo cadho, taas oo horjoogsanaysa awooddaadu inay si wanaagsan u shaqayso. Culayska maskaxeet ee badan waxa uu kuu saamayn karaa jidh ahaan iyo maskax ahaan.

Mahadhada culeys maskaxeetka waa culeys maskaxeet ay abuureen deggenaansho la'aan, ama dhacdooyin khalkhal leh oo nafta qatar gelinaya. Xaaladahan mahadhada culeys maskaxeetka waa falcelis caadi ah oo ka yimaada aadanaha oo ku aaddan xaalado aan caadi ahayn.

## *Casharka 2aad: Saxaafadda iyo Culaysyada/Cadaadisyada Maskaxeetka ee Shaqada*

Saxaafaddu waa shaqooyinka ugu culays maskaxeetka dadban ee qof qaban karo.

Waa inaad si joogto ah u raadiso war cusub oo aad kasoo baxdo ballamaha wakhtiga.

Waa inaad la tartantaa suxufiyiin kale iyo xarummo saxaafadeed kale, si aad u hesho war ka fican oo ka deg-deg badan inta ay samayn karaan..

Waa inaad ahaato sax oo aad ka dheeraato ku dhicidda khaladaadka.

Waxa laga yaabaa inaad la kulanto dhacdooyin gacan ka hadal ah oo ku khalkhal galiya.

Waxa laga yaabaa inaad amnigaaga u baqato, ama laguu hanjabo ama lagu weeraro.

Shaqaalaha, saaxiibbada, iyo qoysku waxa ay noqon karaan dhibbanayaasha gacan ka hadal ama caga-juglany.

Waxa laga yaabaa inaad had iyo jeer dib-u-celiso dareenkaaga markaad ku jirto xaalado adag ama khatar ah si aad shaqadaada si toos ah ugu gudato.

Waxaad badanaa waraysataa dhibbanayaasha ama goobjoogayaasha ay la soo daristay dhacdo trauma ah. Waxa aad dhegaysanaysaa sheekada dad la kulmay dhibaato..

Waxa laga yaabaa inaad shaqayso waqtii aad u dheer oo aad u safarto meelo aad u fog-fog.

Waxa aad waqtigaaga ku qaadanaysaa meel ka fog qoyska iyo asxaabta.

Waxa aad helaysaa lacag yar ama faa'iido yar, waxa aad ku shaqaynaysaa agab aad u kooban (qalab, gaadiid, iwm).

Waxa laga yaabaa inaad aragto faqri, dambi, iyo dhibaato bulsho oo dareenkaaga saamaynaya.

Waxa laga yaabaa inaad wajahdo arrimo damiir ahaan dhib badan: la dagaalanka musuqmaasuqa; go'aammada samaynta warar xasaasi ah; aragtida faqriga ama xadgudubyada adiga oo aan laakiin awoodin in aad caawiso dhibbanaha, iwm.

### Noocyada Culayska Maskaxda.

**A. Culayska maskaxda ee isku kaa gaara kuguna bata marba marka ka danbaysa:** Culayska maskaxda ee laga dhaxlo cadaadis farabidan oo kaaga yimaada shaqada iyo nolol maalmeedka, kaas oo si tartiib ah u farabata. Si fudud ayaad wax uga qaban kartaa Culayska maskaxda xilliyada hore laakiin mudo kadib waxa uu yeelan karaa saamay wayn oo xun.

**B. Culayska maskaxda ee ku yimid dhacdo ma hadho ah:** Culayska maskaxda uu sababo marka aad la kulanto dhacdo aad u adag, khalkhal badan ama naxdin badan. Waxa tani laga yaabaa inay tahay:

Primary trauma: (**Mahadhada Heerka Koowaad**) oo ay keentay waayo aragnimo toos ah oo la xiriirta xaalad nolosha-khatar galinaysa: rasaas, qarax, afduub, jir dil, iwm.

Secondary trauma: (**Mahadhada Heerka Labaad**) ay keentay aragtida ama maqalka dhacdooyin mahadho ah oo dad kale ku dhacaya: tusaale ahaan, adiga oo arka qof la dilayo, ama adiga oo waraysta qof dhibi kasoo gaartay qarax ama kufsi. Mahadhada noocan ah waxa laga yaabaa inay ku abuuranto wakhti dheer marka ay soo noqnoqdaan maqalka wararka dhacdooyinka mahadhooyinka ah ee dadku.

### Casharka 3aad: La Tacaalidda Culayska Maskaxda iyo Mahadhada

#### Qoddobo muhiim ah.

- Dadku waxay uga jawaabaan Culayska maskaxda & dhacdooyinka mahadhada leh qaabab kala duwan: ma jiro qaab gaar ah oo “sax ah” ama “khalad ah” oo loola tacaalo. Dadku waxa laga yaabaa in ay si kala duwan uga jawaab celiyan sidoo kale.
- Qofku in uu walwalo ama uu dareemo “stress” ma ahan astaan daciiifniimo ama waalli/miyir la’aan sheegaysa.
- Mar kasta oo uu dheeraado wakhtiga oo sidoo kale uu kugu soo noqnoqdo cadaadis badan ama dhacdooyin mahadho ahi, waxaa laga yaabaa in ay sii xoogaysato jawaabta aad ka bixinaysaa.
- Si aad wax uga qabato culays maskaxeedka faraha badan, iyo si aad naftaada u daryeesho jir ahaan iyo maskax ahaanba, waa inaad fahanto wax kasta oo kugu dhaca iyo sababtu waxa ay tahay.
- Waxa aad kaalmo ka dhigan kartaa inaad barato calaamadaha gaarka ah ee uu leeyahay iyo sida loo yarayn karo.
- Waxa aad u baahan tahay inaad isku dheellitirto maslaxada noloshaada iyo baahiyaha shaqadaada.
- Haddii aad iska dhega tirto calaamadaha culayska maskaxda iyo mahadhooyinka, si fiican uma shaqayn karaysid waxana laga yaabaa inaad ugu dambayta naftaada iyo dadka kalaba aad waxyeelo soo gaarsiiso.

### Calaamadaha Culayska maskaxda iyo Mahadhooyinka

Calaamadaha caanka ee uu leeyahay Culayska maskaxda :

- Warwar: walaac fara badan.
- Dhibaato xaga hurdada ah sida hurdo la’anta.
- Daal & tamar la’aan: inaad dareento taag darri mar kasta.

- Culayska maskaxda: inaad dareento murug mar walba ama inta badan.
- Xanaaq iyo caro: inaad ku kacdo dadka sida qoyska iyo shaqaalaha. Waxa laga yaabaa in tani ay keento dhibaato qoys ama aad dadka shaqada isku khilaaftaan.
- Dabciga oo aad kaantarooli kari waydo: inaad qaad badan cunto; aad qaadato daroogo; aad cabto bun/kafee badan; ama aad cuntada aad u cunto.
- Dhibaato fikir ama xasuuseed: inaad si sax ah u fikiri waydo; inaad si wanaagsan u shaqayn kari waydo.
- Cabsi badan.
- Dhibaato jireed: madax xanuun, calool xanuun, garaac ama xanuun kale.

### **Calaamada kale oo culayska maskaxdu leeyahay waxa ka mid ah:**

- Dadka oo aanad ku kalsoonaan inta badan: shaki badan (paranoia).
- Inay kugu badato isku tuuridda khatarta.
- Nasasho la'aan.
- Inaad kala saari kari waydo arrimaha shaqda iyo noloshaada kale.
- Niyad xumo badan ama kaftan aan fiicnayn: in lagu kaftamo arrimo mahadho ah.
- In ay kaa lunto farxadda noloshu. Calaamahada lagu garto Culayska maskaxda arrimaha mahadhada ah waxa ka mid ah
- Fikiro xanuun badan iyo muuqallo ku saabasan dhacdo mahadho ah: riyo-xun, xasuus- badan (inaad dareento dhacdadii oo soo noqnoqonaysa), iwm.
- Naxdin iyo cabsi fudud, gaar ahaan marka lagu xasuusiyo arrimihii mahadhada ahaa: askari dirayska ciidanka xiran, garaac cod dheer, ur, iwm.
- Nolosha caadiga ah oo aad ka dheeraato: inaad dadka ka fogato; inaad danayn waydo inaad wax qabato.
- Inaad ka fogato meelo ama xaalado gaar ah oo ku xasuusinaya dhacdo.
- Inaad gasho xaalad aamus bilaa dareen ah ama aad ka go'do dadka kale. Inaad dareento inaanad la mid ahayn dadka kale.
- Inaad dareento in aad dambiile tahay ama xishood: gaar ahaan inaad dareento “Maxaan u badbaaday markii dadka kale dhinteen?”
- Jawaab celinta jirka: wadnaha oo xoog u garaaca, dhidhid badan, madax-xanuun joogto ah, iwm.
- Dareemidda xanuun ama inaad aaminto inaad bukto isla mar ahaantaana dhakhtarku uu kaa waayo wax xanuun ah.
- Inaad quus dareento.

Dadka dareema dhawr kamid ah calaamadahaas muddo bil ah ugu yaraan waxa dhakhtarku uu ku sheegi karaa in qofkaasi qabo xanuunka Culayska maskaxda ka dhasha cadaadiska ka yimaada arrimaha mahadrooyinka ah (Post Traumatic Stress Disorder, or PTSD).

### *Casharka 4aad: Sida Wax looga Qabto Culayska Maskaxda iyo Mahadrooyinka*

#### **Ogsoonow:**

- Culayska maskaxda waa qayb nolosha ka mid ah, laakiin waa inaad isku daydaa inaad maamusho si aanuu waxyelo u gaadhsiin jirkaaga iyo maskaxdaada.
- Musiibo kastaa waxa ay dhalisaa dareen sida naxdin, cadho, murugo, dambiile-nimo, xishood, ka-xumaansho iyo cabsi. Waa caadi in suxufiyiintu ay dareemaan dareenno xoog badan marka ay ka warramayaan arrimo aan caadi ahayn oo la xiriira xadgudub, gacan ka hadal iyo dhimasho.
- Dadku calaamado isku mid ah ma dareemaan, si isku mid ahna uma dareemaan. Dadku si isku mid ah ugama jawaab celiyaan.
- Calaamado ku meel gaar ah ayaa la arkaa sida badan, waxaana la arkaa marka ay dhacdo arin mahadho ah, laakiin way iska baaba'an dhawr toddobaad kaddib. Laakiin haddii ay calaamado aad u xumi jiraan oo ay sii

socdaan in ka badan 2-3 bilood, ha iska indha tirin.

### **Isbaro adigu:**

- Baro qaabka aad ula falgasho culayska maskaxda iyo sida uu u saameeyo noloshaada. Ma garan kartaa calaamadaha kaa muuqda?
- Miyaad garanaysaa marka heerka culayska maskaxdu uu sarreeyo ee aad u baahan tahay inaad wax ka qabato? Kala hadal saaxiibbadaa iyo qoyska.
- Ka fikir waxa iska kaa baddalay markii aad noqotay suxufi.

### **Ogow qaabka aad iskaga saarayso culayska maskaxda ee aad u sii wadanayso nolol isku dheeli tiran:**

- Kala hadal waayahaaga mahadhada leh qof aad ku kalsoon tahay. Laga yaabaa inaad qoraal kusamayso. Keligaa ha isku ekaynin.
- Ha ku noolaan dhinacyada xun-xun ee shaqadaada keli ah. Ka fikir arrimaha wanaagsan ee aad ka hesho shaqada: waxa ku raallí galiya iyo guulihii aad samaysay oo kale.
- Jimics: waa hab muhiim ah oo la iskaga saaro walwalka ka iyo cadhada.
- Isku day inaad hurdo kugu filan hesho, cunno caafimaad qabta cunto oo aad biyo badan cabto. In aadan helin biyo, hurdo iyo cunto fiican waxay ku abuuraan culayska maskaxda oo badan oo ay jirka iyo maskaxduba dareemaan.
- Isku dheellitir shaqada iyo noloshaada gaarka ah: ha shaqayn toddobada cisho ee usbuucii; wakhti la qaado saaxiibbada iyo qoyska; si joogto ah u qabo waxa aad ka hesho; hel wakhti iyo meel aad had iyo jeer ku nasato; iwm.
- Samee qaabab fudud oo aad ku yaraynayso warwarka marka aad ugu culayska maskaxda badan tahay hawo badan qaado; dhegaysyo miyuusik; ciyaar sasmee; is-duug.
- Ka taxaddar inaadan ku tiirsanaan qaad ama daroogo kale si aad isku illowsiiso warwarkaaga ama dhacdo mahadho leh oo aad la kulantay.

### **Caafimaadkaaga daryeel:**

- Fiiro gaar ah sii calaamad kasta oo jirkaaga ka dareento sida madax xanuunka iyo mashaakilka caloosha. Aad dhaktar haddii ay noqdaan kuwo aad u xooggan, hana isu arkin mar kasta in ay jirro keentay. Waxa laga yaaba in uu keenay culayska maskaxda ama uu sii xumeyay. Daawo ha iska qaadan – isku day inaad hoos u dhigto heerka culayska maskaxda ugu horrayntaba, si aad u garato in taasi yaraynayso ama ay daawaynayso dhibaatada.
- Haddii aad qaadato daawo si aad ugu seexato habeenkii, ka taxaddar inaad sidaas yeesho muddo kooban. Waxa laga yaabaa in daawada aad la qabsato.

### **La kulan dhakhtar ama lataliye dhanka nafsiga haddii aad heli karto:**

- Haddii calaamadahaasi xooggan yihiin mudo badanna jiraan, isku day inaad hesho la taliye xirfad u leh ama inaad aragto qof cilmu nafsiga yaqaanna. Qof xirfad leh oo sidan oo kale ah ayaa laga yaabaa in uu ku caawiyo.
- Haddii aanay joogin la taliyayaal caafimaadka nafsiga ah oo tababarhan meesha aad joogto, cid aad tix galiso sida sheekh ayaa laga yaabaa inay fiican tahay inaad la hadasho.

### *Casharka 5aad: Maaraynta Shaqaalaha uu ku Dhaco Culayska Maskaxda iyo Mahadhooyinka*

- Maamulka warbaahinta iyo tifatirayaashu waxay u baahan yihiin inay ka war hayaan Culayska maskaxda iyo Mahadhooyinka ay shaqaalahoodu la kulmaan, kana caawiyaaan sidii ay wax uga qaban lahaayeen.
- Ka fikir waxa aad qaban karto si aad kor ugu qaaddo mooralka shaqaalaha ee aad uga dhigi karto goobta shaqada mid aan lahayn cadaadis maskaxeed .
- Kala hadal arrimaha nabadgalyada shaqaalaha una sheeg inaad meel adag ka taagan tahay amnigooda iyo maslaxadda noloshooda: waxa ay tani yaraynaysaa warwarka iyo cabsida.
- Garo calaamadaha culayska maskaxda oo ogow marka shaqaalaha xubin ka mid ah haysto cadaadis farabidan.
- Sii shaqaalaha fasax marka ay u baahdaan. Ha ku qasbin inay shaqeeyaan wakhti dheer ama ay tagaan meelo khatar badan.

- Deji shaqaalaha kuu sheegta calaamadaha sida riyada xun oo u sheeg inay caadi tahay. Ka taxaddar inaad qofka go'aan ka gaarto, adiga oo dareen siinaya inay yihii dad liita oo aan xirfad aqoon.
- Jaanis u sii shaqaaluuhu inay kaala hadlaan dhacdooyin culayska maskaxda iyo mahadho leh, laakiin ha faro-galin noloshooda gaarka ah haddii ay rabaan inaanay kaala hadal. Ilaali wixii u sir ah haddii ay kuu sheegaan; ha u sheegin dadka kale waxay kuu sheegaan.
- Cadaadis-ka maskaxda ee adiga ku haysta ha dul saarin shaqaalaha, adiga oo ku caroonaya iyaga ama si xaqdarro ah u canaanaya.

#### **Su'aalo aad iska waydiinayso cadaadiska, culeyska iyo dhibta maskaxda.**

- Waa maxay arrimaha wanaagsan ee aad dareemayso inaad ka heshay shaqadaada?
- Hadda ka fikir waxyaalaha dhibaataada ah ee la xiriira shaqadaada: waa maxay waxyaabaha aad dareensan tahay inay kaaga lumeen/aad ku wayday shaqadaada darteed?
- Maxaad ugu jeceshahay ee aad ka heshaa abaal marinta ugu badan shaqadaada?
- Maxaa ugu dhib badan oo ugu adag shaqadaada?
- Miyay shaqadu saamayn wanaagsan si uun kuugu yeelatay jir ahaan iyo maskax ahaan? Sidee?
- Miyay shaqadaadu si uun kuugu yeelatay saamayn aan wanaagsanayn jir ahaan iyo maskax ahaan? Sidee?
- Sidee bay shaqadaadu ugu yeelatay saamayn xiriirkha idinka dhaxeeya qoyskaaga, saaxiibbadaa, dadka aad wada shaqaynsaan iyo dadka kale?
- Sidee buu saamayn xun ugu yeeshay xidhiidhadaada?
- Intii aad bilowday ka shaqaynta xarunta saxaafadda, sidee bay shaqadaadu isku baddashay shakhsii ahaan?
- Miyaad dareentaa in had iyo jeer maskaxdaada cadaadis/qulub haysto? Haddii ay haa tahay, intee in le'eg?
- Sidee baad wax uga qabataa cadaadis/qulubka? Waa maxay arrimaha aad ka fikirto, dareento ama aad samayso ee aad uga jawaabto cadaadis/qulubka?
- Miyay ku qabsadaan arrimo gacan ka hadal ah ama dhacdooyin khalkhal ku galiya markaad shaqaynayo? Haddii ay haa tahay, waa maxay saamaynta aad dareento ee waaya aragnimadaasi kaaga tagto jidh ahaan iyo maskax ahaan?
- Maxaad samaysaa si aad u nasato, maskaxdaada cadaadiska/qulubka uga bi'iso, ama aad wax uga qabato waayaha ma hadhada leh/dhibta badan leh? Sidee bay arrimahaasi kuu caawiyaan? Ma jiraan wax kale oo aad rabto inaad samayso si qaab ka wanaagsan aad wax uga qabato cadaadiska ku haysta?

# LIFAAQYO IYO TIXRAACYO

## *Lifaaqa 1aad: Siyaasadda Hagta Warbaahinta.*

Radio XX/TV XX waa TV/Idaacada madax bannana/bulsho/dawli ah oo saldhiggeedu yahay magaalada XXXXX. Idaacaddu/TV gu waxa uu ku shaqeyaa siyaasad ku dhisan horumarinta bulshada. Waxa uu ku baahaa habka XXXX waxaana laga dhegaystaa/daawadaa XXXXXXX. Waxaa la aasaasay M/B/

### **Soo koobid.**

Siyaasadda tafatirku waxay khusaysaa dhammaan macluumaadka la soo saarayo. Dhammaan qaybaha wax soo saarka ee Idaacadda/TV ga waa inay u shaqeyaan si waafaqsan ilaalinta madax bannaanida iyo sharafta XXXX .

### **Ujeeddo.**

Ujeeddada XXXX waa in uu fuliyo hawlaha loo dejiyay soo saarista iyo kaabista horumarka bulshada; barnaamijyada maamulka, isla xisaabtanka iyo nabadaynta guud ee bulshada. XXXX waxaa loo aasaasay si loo wanaajiyoo wada jirka bulshada, kor loo qaaado nabadda iyo xasilloonida, siinta codka kuwa aan codka Lahayn, baahiyoo warar qoto dheer si ay u muujiyaan in la gaaro dhammaan bulshada.

### **Mision.**

XXXX waxa ay dooneysa in ay bixiso adeegyo tayo sare leh taasoo qiimo u leh bulshada Soomaaliyeed gaar ahaan Gaalkacyo oo ah tiirkiga ugu muhiimsan ee aan u adeegno, iyadoo xuddunteedu tahay in aan ku war galinno arrimaha khuseeya nolol maalmeedkooda, codkoodana siiya dadka aan codka Lahayn, isla markaana lala xisaabtamo dadka awoodda maamulka gacanta ku haya.

### **Waxa ay qiimaysaa Idaacadda/TV ga XXXX .**

**Sinnaan:** XXXX waxaa uu ku dadaalayaa inuu noqdo mid caddaalad ah oo aan shaqadiisu eex Lahayn.

**Madaxbannaanida tafatirka:** XXXX wuxuu u hoggaansamaya mabda'a aasaasiga ah ee madax-bannaanida tifaatirka ee tifaatirayaasha ka mas'uulka ah warbaahinta.

**Sharafta aadanaha:** XXXX waxa uu ku dadaalayaa in uu ilaaliyo xuquuq kasta oo bini'aadnimo ee qofkasta oo ku lug leh soo saarista.

**Xisaabtan:** Si la mid ah sida uu XXXX ula xisaabtamayo dadka awoodda maamulku gacantooda ku jirto, isagana dadwaynahay aya kula xisaabtamaya shuruudaha iyo anshaxa warbaahineed iyo arrimaha la xihiidha hufnanta iyo heerarka aqooneed ee saxafiyiinta.

**Daah-furanaan:** XXXX waxa uu hiigsanayaa in uu noqdo mid daah-furan, xog-ogaal ah oo u furfuran arrimaha horumarinta dadweynaha.

### **Mabaadi'da hagta Idaacadda/TV ga .**

#### **XXXX waxa ay ku shaqaysaa.**

- Horumarinta bulshada.
- Horumarinta dowlad wanaaggaa iyo caddaaladda qof walba.
- Horumarinta hufnaanta dadweynaha iyo la xisaabtanka dadka awoodda maamulka gacanta ku haya.
- Kor u qaadidda wada noolaanshaha, kala aragti duwanaanshaha iyo ka qayb qaodashada horumar loo dhan yahay.
- In uu diiradda saaro wacyigalinta arrimaha bulshada iyo danaha aadanaha.
- Mabaadi'da ah si fudud u helitaanka iyo sinnaanta, gaar ahaan dadka nugul ee u baahan in codkooda meel dheer la gaadhsiiyo iyo arrimaha aysan warbaahin kala siin in ku filan.
- In kor loo qaado kala duwanaanshaha barnaamijyada kala duwan ee ay bushadu heli karto iyo in lasoo bandhigo barnaamijyo lagu kobcinayo aragtiyaha kala duwan ee laga baahiyoo deegaannada kala duwan ee Soomaalida, geeska Afrika iyo caalamka.
- Muujinta madax bannaanida barnaamijyada iyo sido kale tifaatirka iyo go'aammada maamulka.

## **Hagitaanka hab maamulka Idaacadda/TV ga .**

Dhegastayaasha ayaa XXXX kula xisaabtamaya adeegyada uu bixniyo iyo macluumaadka uu u soo gudbinayo dadka si ay macluumaadkaasi u noqdaan qaar wanaagsan oo tayo leh sidoo kale lagu dhaqmo sharciga.

XXXX waxaa haga nidaamka, habraacyada iyo xeerarka anshaxa ee lagu qeexay siyaasaddan tifaftirka.

## **Himilooyinka XXXX .**

XXXX wuxuu leeyahay siddeed hadaf oo taageeraya ujeeddadiisa:

1. Dhegaysatayaasha oo diiradda la saarayo.
2. Wax soo saar tayo sare leh.
3. Hal-abuur leh (wax cusub).
4. Qiyam sare.
5. Nabad dhisid
6. Masuuliyad.
7. Hufnaan.
8. Xaqiiqo ku saleysan.

~~~~~Dhammaad~~~~~

## *Lifaaqa 2aad: Xeerka Tifaftirka.*

### **Tafatirka guud.**

XXXX waxa ay u madax bannaan tahay tifaftiraka warka iyo barnaamijyada uu baahiy, kumana go'aan qaato wax bannaanka looga soo yeedhiyay oo aan ku dhignayn anshaxa tifaftirka. Baahinta aragtiyaha waxaa lagu eegaa xeerka tifaftirka iyo anshax warbaabhineed ee noo dejisan.

#### **1. Doorka Wararka iyo Arrimaha taagan.**

XXXX waxa ay tabin doontaa wararka iyo dhacdooyinka ka socda deegaannada Soomaalida, geeska Afrika iyo caalamka. XXXX waxay qiimaynaysaa kala duwanaanshaha aaraa'da iyo madaadii'da deegaannada.

XXXX waxay aqoonsan tahay suuqa sii kobcaya ee warbaahinta madaxa bannaan si ay u bixiso adeeg tayo leh oo heekiisu sarreeyo iskuna dhafan. Qiyamkaani waxa uu saldhig u yahay doorkeenna warbaahin guud, oo udub dhexaad ay u yihiin wararka iyo arrimaha taagan.

#### **2. Ra'yiga Shaqsiyed.**

Wax-soo-saarkeennu waxa uu u soo bandhigaa daawadayaasha warbixin caqli gal ah oo ku dhisan xog- ogaalnimo kuna saabsan arrimaha jihaynta ra'yul caamka bulshada ee u sahlaya go'aan qaadashada saxda ah. Saxafiyiinta, soo-saarayaasha iyo soo-jeediyeasha ma yeelan doonaan fikrado iyaga u gaar ah oo ku keeni karta in ay u hoggaansamaan eex iyo inay dhinac u xagliyaan.

#### **3. Khubarada iyo falanqeeyayaasha.**

Warbixinada ay ku jiraan wariyayaasha aqoonta u leh (Correspondents) iyo khubrada waxa ay fursad u helayaan inay ku daraan aragtidooda falanqaynaha dhacdooyinka iyo arrimaha ay aqoonta u leeyihiin. Wariyayaasha aan takhasuska lahayn (Reporters) ma yeelan karaan aragi ay ku darsadaan falanqaynta, waxa kaliya oo ay baahinayaan xogta taagan. Aragtida kasoo baxda khubrada iyo falanqeeyayaashu kama turjumayaan aragtida dhabta ah ee Idaacadda/TV ga XXXX .

#### **4. Dheellitiran.**

XXXX waxaa ka go'an in ay si dheellitiran ugu adeegto aragtiyaha iyo mawqifyada iska soo hor jeeda ee aan saamaynayn horumarka bulshada, diinta iyo dhaqanka suubban.

#### **5. Danaha is-khilaafsan.**

Sumcadda XXXX waa dhex-dhexaadnimo iyo ka madax bannaanida danaha is-khilaafsan.

## **6. Ka Fogaanshaha danaha is-khilaafsan.**

Dhegaystayaashu waxay u baahan yihiiin inay ku kalsoonaadaan barnaamijyadeenna ama soo jeedinayaasheenna aysanna wiiqmin dhedhexaadnimada XXXX ama kalsoonida lagu qabo. Sidaas darted danaha is-khilaafsan i ma saamayn doonaan go'aammada XXXX sida, u xaglinta dano ganacsi, siyaasi iyo mid shakhs.

## **7. Lahaanshiyaha curinta gaar ahaaneed.**

Dhammaan shaqada ay soo saaraan shaqaalaha ama qandaraaslayaashu ay qabtaan ayaa ah hanti iyo curin u gaar ah Idaacadda/TV ga XXXX . Sidoo kale XXXX waxay ilaalinaysa xigashada muuqaallada, codadka, sawirrada iyo curinta khaaska ah ee ay meel kale kasoo xigato.

## **8. Sixidda khaladaadka.**

XXXX waxay samaysaa dadaal kasta si ay uga fogaato khaladaadka laakiin iyada oo la soo saaro waxyaabo badan, khaladaad ayaa mararka qaar dhaca. XXXX kama labalabayn doonto inay saxdo khaladka marka la xaqiijiyo in khalad dhacay.

## **9. Khaladaadka suurtagalka ah ee sumcad-dilista.**

Haddii ay dhacdo inaan si khaladan u baahinno wax yaabo sumacd dil ah, XXXX waxay kala tashanaysaa qareen u gaar ah khaladka dhacay iyo sidii loo sixi lahaa. Sixitaan ku habboon ayaa laga yaabaa inay gacan ka geysato difaacidda tallaabo maxkamadeed.

## **10. Tixgelinta Anshaxa iyo Xirfadlaha.**

Shaqaalaha tifaftirka waxay leeyihiin mas'uuliyadda inay dhawraan heerarka ugu sarreeya ee anshaxa iyo inay hubiyaan in go'aankooda xirfadeed aysan saameyn ku yeelan cadaadisyada siyaasadeed, ganacsi ama qaybaha kale ee danaha ama aragtidoorra shakhs ihaaneed.

~~~~~Dhammaad~~~~~

*Lifaaqa 3aad: Hagaha ka-Warramidda Colaadaha.*

### **Tilmaamaha:**

1. Wuxaan u kuur galnaa asalka iyo xaaladda colaadda, anagoo soo bandhigayna sababaha iyo fursadaha dhinac kasta ah si aan khilaafku u sii socon, iyada oo lagu muujinnayo erayo dhab ah oo hufan.
2. Codka waxaan siinnaa dhammaan dhinacyada ay khuseyso, ma ahan keliya hoggaamiyeasha labada dhinac.
3. Wuxaan baahinnaa dhammaan codadka, annagoo isu dheellitirayna ragga iyo dumarka doorkooda kala duwan.
4. Wuxaan iska ilaalinnaa eexda.
5. Wuxaan fiiro gaar ah u siinnaa sheekoyinka nabadda iyo horumarka colaadaha ka dib.
6. Baahintennu waxay ka warrami doontaa dhammaan dhinacyada sheekada ma aha oo keliya labada dhinac ee isku dhacyadu u dhixeyyaan. Saxafiyiinta waa in ay helaan codadka maqan gaar ahaan kuwa dhiirri-geliya nabadda, haweenka iyo dhallinyarada.
7. Wax-soo-saarkeennu waxa uu ka madax bannayahay dadka hoggaaminaya collaadaha annaga oo ogaanayna waxa «dadka caadiga ah» (haweenka, ragga, wiilasha iyo gabdhaha) ee ka kooban dhammaan kooxaha ay leeyihiin.
8. Kaliya kama warbixinno waxa kala qaybiya;
9. Wuxaan iska ilaalinnaa in aan hal dhinac u xaglinno, waxaana ku dadaalaynaa inaan soo gudbinno wixii war u qalma ee aan bulshada kala gaynayn ama collaadda sii hurinayn.
10. Saxafiyiintayadu waxay aad uga taxaddaraan doorashada iyo adeegsiga ereyada ay ka midka yihiiin “Qabiilka X”, “musiibo” iwm.
11. Wuxaan ka fogaan doonaa ereyo caadifad ah iyo kuwo aan sax ahayn sida «xasuuq», «dil» iyo «guubaabo collaadeed» iwm.
12. Wuxaan kala qeexnaa aragtiyaha iyo xoga ku jira sheekada.

13. Ma sugi doonno in xal ka yimaadda madaxda sare laakiin waxaan ku dadaalnaa in dadka deegaanku ku dhiirri galinno inay xalka la yimaadaan.
14. Wuxaan falanqeyneyaa oo aan ka warbixineynaa siyaabaha kala duwan ee colaaduhu u saameeyaan nolosha haweenka, dhallinyarada, carruurta iyo dadka da'da ah.
15. Wuxaan ka warbixineynaa doorka buuxa ee dadka deegaanku ay ka ciyaraan xaaladaha colaadaha iyo nabadda, oo ay ku jiraan dadaallada. Dhexdhexasaadinta ee isku dhaca.

### **Go'aansiga in la daabaco ama la baahiyoo.**

- Wuxaan noqon doonnaa kuwo aad uga feejigan kana digtoon xasaasiyadda isku dhaca waxaan hubin doonnaa in xogta aan gudbinayno aysan qayb ka noqon hurinta rabshadaha.
- Wuxaan ka fogaanna inaan baahinno fikrado qaldan.
- Xilliyada waraysiyada wuxaan waydiin doonnaa dhammaan su'aalaha muhiimka ah ee aan xasaasiyad ku keenayn daawadayaasha, wada noolaanshaha bulshada iyo nabadda.

~~~Dhammaad~~~

### *Lifaaqa 4aad: Hagaha Ka-Warramidda Carruurta*

#### **Mabaadi'da ka Warbixinta Carruurta**

1. XXXX wuxa uu carruur/ilmo u yaqaanna qofkasta oo ka yar 15 sano.
2. Wuxaan ixtiraamnaa sharafta iyo xuquuqda ilmo kasta xaalad kasta.
3. XXXX wuxa uu sida ugu wanaagsan u ilaalin doona danaha ilmo kasta, marka loo eego u doodista arrimaha carruurta iyo kor u qaadidda xuquuqda carruurta.
4. Marka la doonayo in la go'aamiyo danta carruurta, wuxaan siinnaa miisaanka saxda ah ee ah xaqi caruurtu u leeyihii in lagu tixgaliyo aragtidooda si waafaqsan da'dooda iyo qaan-gaadhkooda.
5. Wuxa aannu la tashan doonna dadka ugu dhow xaaladda ubadka, si sida ugu fiican aan u qiimayno wixii ku saabsan siyaasadda, arrimaha bulshada iyo dhaqanka ee warbixin kasta.
6. Ma daabici doonno warbixin ama sawir halis galin kara ubadka, walaalahood ama qoyskooda xitaa haddii ay khatar taas keeni karto iyada oo muuqalkooda, codkooda ama sawirkooda la qariyay.
7. Wax dhib ah uma gaysanayno carruurta annagoo ka fogaanayna su'aalaha, falanqaynta ama faallooyinka xukunnada leh, khatar ku ah qiyamka, diinta, dhaqanka iyo hab fikirka ubadka.
8. Wax kuma waydiinayno ilmaha meel uu khatar ama bahdilaad uu ku dareemo ama dib u soo nooleeya xanuunka dhacdooyinka naxdinta leh (Mahadho).
9. Kuma takoorayno carruurta waraysiga annagoo sabab uga dhigayna, lab ama dhaddig kay yihiin, jinsigooda, da'dooda ama xaalada kala duwan ee ku suganyiin, taariikhdooda waxbarasho, ama awoodoodda jidheed.
10. Habayn la'aan; ma waydiino carruurta inay sheegaan sheeko ama ay qaadaan tallaabo aan ka mid ahayn xaaladdooda nololeed.
11. Wuxaan hubinayna in carruurta, waalidkood ama cidda masuulka ka ah ay wariyeyashu ka idan sadaan sheeko ka samaynta, sawir qaadidda ama muuqaal laga duubo ubadka iyaga oo u sharaxaya ujeeddada waraysiga iyo isticmaalkiisa.
12. Wuxaan oggolaansho waydiisanaynaa ubadka, waalidkood ama cidda masuulka ka ah dhammaan waraysiyada, duubista muuqaallada iyo marka suurto gal tahay sawirro dokumenti ah. Marka ay suurto galtahay kuna habboontahay oggolaanshahani waa inuu ahaada qoraal (Consent form).
13. Wuxaan ka taxaddaraynaa Meesha lagu waraysanayo iyo habka ilamaha loo waraysanayo.
14. Wuxaan isku dayi doonna in aan hubinno in carruurta ku raaxaystaan oo ay awoodooda in ay sheekadooda u sheegaan cadaadis la'aan, iyadoo ay ku jiraan la-waraystayaasha, sida filimka, warbixinada TV ga iyo waraysiyada.

15. Waxaan tiixgalinayna habka doorashada muuqaallada kuwaasoo laga yaabo inay ka turjumayso carruurta noloshooda ama sheekadooda. Waxaan sidoo kale hubinayna in aan carruurta la galin khatar ama aysan si xun u saamayn muujinta gurigooda, bulshadooda ama guud ahaan halka ay joogaan.
16. Oggolaanshaha waa in lagu helaa xaalado hubinaya in carruurta, waalidkood ama cidda masuulka ka ah aan la qasbin sinnaba iyo inay fahmaan inay qayb ka yihiin sheeko laga yaabo in lagu baahiyio wadanka gudiiisa ama caalamkaba.
17. Ka warbixinta iyo (soo gudbinta) xaaladda carruurta waxaan il gaar ah ku bixin doona soo gudbinta xaaladda ilmo kasta iyadoo la tiixgalinayo xogtooda gaarka ah, si aragtiyahooda gaarka ah loo maqlo, kana qayb qaataan go'aan qaadashada iyaga saamceya iyo in laga ilaaliyo waxyecladda iyo ciqaabta aargoosiga.

### **Ka warbixinta carruurta**

1. XXXX kuma xadgudbayso ama ma ceebaynso carruur oo dhan, waxaan ka ilaalinnaa, kala saarista ama sharaxaad kasta oo carruurta ka bixinaysa sawir xun ama dhaawac u gayasanaysa, taasoo ay ku jiraan waxyeello jidheed ama maskaxeed oo sii jiidanta waxyeeladeeduna sii jiidanto (Mahadho) ama xadgudub nololeed, takoorid ama diidmo kaga timaadda bulshooyinkooda.
2. Waxaan had iyo jeer bixinnaa macnaha guud ee sheekada ama sawirka carruurta.
3. Waxaan ka taxaddaraynaa inaan ka qayb qaadanno xad gudbyada carruurta sida ku shaqaysiga, xadgudubka jinsi iyo laalidda xuquuqdooda.
4. Had iyo jeer waxan baddalnaa, qarinnaana magaca iyo muuqaalka ilmo kasta oo loo aqoonsanyahay inuu yahay:
  - Dhibbane xadgudub galmo ama xadugudub laga faa'idsanayo.
  - HIV qaba ama la nool AIDS, Ilaa qofka ilmaha u ah waalidka ama masuulka ka ah bixiyaan oggolaansho buuxda.
  - Lagu oogay ama lagu xukumay dembi.
  - Xaalado gaar ah oo khatara ama khataro ka iman kara aargudasho, waxaan qarinnaa ama baddalnaa aqoonsiga ilmo kasta oo loo aqoonsanyahay inuu yahay;
  - Dagaal hadda ku jira ama ku jiri jiray
  - Magangalyo doon, qaxooti ama qof gudaha waddanka ku baro kacay.
5. Waxaan hubin doonna saxnaanta waxa uu ilmuu sheegayo.
6. Marka aannu ka shakino in ilmuu khatar ku jiro, waxa aannu ka war bixin doona xaaladda guud ee carruurta halkii ilmo gaar ah an warbixin ka bixin lahayn iyada oo aan loo eegayn sida xiisaha sheekada.

~~~Dhammaad~~~

## *Tixraacyo:*

Benson, R., & Neveu, E. (2005). Introduction: Field Theory as a Work in Progress. In R. Benson & E. Neveu (Eds.), *Bourdieu and the Journalistic Field*. Cambridge: Polity

Beqiraj J. & McNamara. L. (2014). International Access to Justice: Barriers and Solutions. Bingham Centre for the Rule of Law Report <http://www.ibanet.org/Document/Default.aspx?DocumentUid=7FCF610E-BEA8-4E06-99B1-B89C34A87BCD>

Chocarro, S. (2017). The United Nations' Role in Promoting the Safety of Journalists from 1945 to 2016. In U. Carlsson & R. Pöyhtäri (Eds.), *The Assault on Journalism—Building Knowledge to Protect Freedom of Expression*. Göteborg: Nordicom, University of Gothenburg.

Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence (Istanbul Convention), and the Group of Experts against Violence against Women and Domestic Violence <http://www.coe.int/en/web/istanbul-convention/home>. European Committee of Social Rights <http://www.coe.int/en/web/turin-european-social-charter/european-committee-of-social-rights>

European Court of Human Rights, Press Service, Thematic Factsheets on the Case-law of the Court, including on gender equality, domestic violence, violence against women, reproductive rights, trafficking in human beings, work-related rights, among others. <http://www.echr.coe.int/Pages/home.aspx?p=press/factsheets>

Council Regulation (EC) No 2201/2003 of 27 November 2003 concerning jurisdiction and the recognition and enforcement of judgments in matrimonial matters and the matters of parental responsibility, repealing Regulation (EC) No 1347/2000 (Brussels II bis Regulation)

Dubgyur, J. L. (n.d.). Judicial Reforms And Access To Justice Through The Use Of Information And Communication Technology (Ict) In Bhutan. Ministry of Justice of Bhutan. <http://www.judiciary.gov.bt/html/education/publication/IT%20Paper-Lungten.pdf>

European Commission. (2011). Thematic evaluation of the European Commission support to justice and security sector reform. Brussels: European Commission [http://ec.europa.eu/europeaid/sites/devco/files/evaluation-cooperation-ec-justice-1295-mainreport-201111\\_en\\_0.pdf](http://ec.europa.eu/europeaid/sites/devco/files/evaluation-cooperation-ec-justice-1295-mainreport-201111_en_0.pdf)

IACHR. (2013). Violence against Journalists and Media Workers: Inter-American Standards and National Practices on the Prevention, Protection and Prosecution of Perpetrators—Report by the Special Rapporteur for Freedom of Expression. Washington, DC: Inter-American Commission on Human Rights.

Journalism, Media and the Challenge of Human Rights Reporting, 2002, ISBN 2-940259-23-2, 140pp., 40 Swiss Francs plus postage. Available in English. Journalism, Media and the Challenge of Human Rights Reporting – Summary, 10 Swiss Francs plus postage. Available in English, French and Spanish

Krasner, S. D. (1982). Structural Causes and Regime Consequences: Regimes as Intervening Variables.

International Organization, 36, 185–205

McQuail, D. (2010). McQuail's Mass Communication Theory. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Racial and Economic Exclusion: Policy Implications, 2001, ISBN 2-940259-27-5, 32pp., 20 Swiss Francs plus postage. Also available in French and Spanish. Examines the economic factors that contribute to racial discrimination and identifies a combination of policies to remedy the exclusion that occurs when racism and economic disempowerment combine

UN. 2011a. Commentary to the Declaration on the Right and Responsibility of Individuals, Groups and Organs of Society to Promote and Protect Universally Recognized Human Rights and Fundamental Freedoms. UN Special Rapporteur on the Situation of Human Rights Defenders. UN Of#ce of the High Commissioner for Human Rights (OHCHR).

UN. 2015b. Report of the Special Rapporteur on the situation of Human Rights Defenders (A/70/217). UNDP. (2004). Access to Justice – Practice Note. UNDP.

[http://www.undp.org/content/dam/aplaws/publication/cn/publications/democraticgovernanc...c/dg-publications-for-website/access-to-justice-practice-note/Justice\\_PN\\_En.pdf](http://www.undp.org/content/dam/aplaws/publication/cn/publications/democraticgovernanc...c/dg-publications-for-website/access-to-justice-practice-note/Justice_PN_En.pdf)

UNDP. (2005). Programming for Justice: Access for All, A practitioner's guide to a human rights-based approach to access to justice. UNDP. <http://www.unrol.org/doc.aspx?d=2311>

UNDP. (2012). Mobile Technologies and Empowerment: Enhancing human development through participation

and innovation. UNDP. [http://www.undpegov.org/sites/undpegov.org/files/undp\\_mobile\\_technology\\_primer.pdf](http://www.undpegov.org/sites/undpegov.org/files/undp_mobile_technology_primer.pdf)

UNESCO. (2018). 2018 DG Report on the Safety of Journalists and the Danger of Impunity. Intergovernmental Council of the International Programme for the Development of Communication (IPDC). (CI-18/COUNCIL-31/6/ REV)

Whitten-Woodring, J. (2009). Watchdog or Lapdog? Media Freedom, Regime Type, and Government Respect for Human Rights. *International Studies Quarterly*, 53, 595–625.

Barnes, C. and H. Hassan, *The Rise and Fall of Mogadishu's Islamic Courts*, London: Chatham House, April 2007, <http://www.chathamhouse.org.uk/publications/papers/view/-/id/458/> [accessed April 2009]

Case Study: Somalia, in Combating Terrorism Center, Al Qa'ida's (Mis)Adventures in the Horn of Africa, West Point: US Military Academy, 2007, pp. 29-46, <http://ctc.usma.edu/aq/aqII.asp> [accessed April 2009]

Desperate Exodus: Somali Civil Society in Peril, Horn of Africa Bulletin, August 2008, [http://www.life-peace.org/sajt/filer/pdf/Horn\\_of\\_Africa\\_Bulletin/HAB0808.pdf](http://www.life-peace.org/sajt/filer/pdf/Horn_of_Africa_Bulletin/HAB0808.pdf) [accessed April 2009]

Hill, G., Yemen: Fear of Failure, London: Chatham House, November 2008, [http://www.chathamhouse.org.uk/files/12576\\_bp1108yemen.pdf](http://www.chathamhouse.org.uk/files/12576_bp1108yemen.pdf) [accessed April 2009]

Human Rights Watch, Somalia: Events of 2008, in its World Report 2009, New York, January 2009, <http://www.hrw.org/en/node/79207> [accessed April 2009]

BMZ Information Brochure 1 | 2013e Disaster Risk Management for All, 2013. National drought plan for somalia, 2020.

A NATIONAL AND REGIONAL DISASTER? By: by Ken Menkhaus commissioned by United Nations High Commissioner for Refugees, Emergency and Technical Support Service. 2009

Al-Hilaly, K., Somali Refugees in Yemen on the Rise, Yemen Times, 8 October 2008, <http://www.yementimes.com/article.shtml?i=1197&p=local&a=3> [accessed April 2009]

Associated Press, Somali Clerics Reject Bin Laden Call, 20 March 2009, [http://www.boston.com/news/world/africa/articles/2009/03/20/somali\\_clerics\\_reject\\_bin\\_laden\\_call/](http://www.boston.com/news/world/africa/articles/2009/03/20/somali_clerics_reject_bin_laden_call/) [accessed April 2009]

Barnes, C. and H. Hassan, *The Rise and Fall of Mogadishu's Islamic Courts*, London: Chatham House, April 2007, <http://www.chathamhouse.org.uk/publications/papers/view/-/id/458/> [accessed April 2009]

Case Study: Somalia, in Combating Terrorism Center, Al Qa'ida's (Mis)Adventures in the Horn of Africa, West Point: US Military Academy, 2007, pp. 29-46, <http://ctc.usma.edu/aq/aqII.asp> [accessed April 2009]

Desperate Exodus: Somali Civil Society in Peril, Horn of Africa Bulletin, August 2008, [http://www.life-peace.org/sajt/filer/pdf/Horn\\_of\\_Africa\\_Bulletin/HAB0808.pdf](http://www.life-peace.org/sajt/filer/pdf/Horn_of_Africa_Bulletin/HAB0808.pdf) [accessed April 2009]

Hill, G., Yemen: Fear of Failure, London: Chatham House, November 2008, [http://www.chathamhouse.org.uk/files/12576\\_bp1108yemcn.pdf](http://www.chathamhouse.org.uk/files/12576_bp1108yemcn.pdf) [accessed April 2009]

Human Rights Watch, Somalia: Events of 2008, in its World Report 2009, New York, January 2009, <http://www.hrw.org/en/node/79207> [accessed April 2009]

International Crisis Group, Somalia: Continuation of War by Other Means? Nairobi, 21 December 2004, <http://www.crisisgroup.org/home/index.cfm?id=3194&l=1> [accessed April 2009]

CPC (2006). Media Kit “Community based disaster risk management and the media”

A DPC (2004). Community based disaster risk management. Field practitioners' handbook. A DRC (2005). Total Disaster Risk Management - Good Practices.

[http://www.adrc.asia/publications/TDRM2005/TDRM\\_Good\\_Practices/PDF/PDF-2005e/Chapter2\\_2.2.pdf](http://www.adrc.asia/publications/TDRM2005/TDRM_Good_Practices/PDF/PDF-2005e/Chapter2_2.2.pdf)

AHA Centre Flash Update Flooding in Lao PDR (06 August 2015) Draft of National disaster risk management plan

DRR, TWG (2015). e-mail communication between DRR TWG in 2015.

Gov. of Thailand (2014). Disaster Risk Reduction in Development guideline in 2014. Tropical Storm Risk (TSR). <http://www.tropicalstormrisk.com/>

Lao PDR (2010). National Assessment Report on Disaster risk reduction. Linkages between Poverty and disaster.

LRC/FRC CBDP manual.

M PI (2014). National and provincial risk assessment under Mainstreaming Disaster and climate risk management into investment decision project.

NDMO (2010). National risk profile, Lao PDR 2010.

NIDM (2014). Principles of Disaster Reporting: Handbook. Available at: <http://nidm.gov.in/pdf/ncremp/Deliverable%2014-5.pdf>

UN (2010). Disaster through a Different lens. Behind every effect, there is a cause. “A guide for Journalists covering disaster risk reduction” \

UNDP (2015). How do we tell the story of Disaster Risk Reduction? Available at: <http://www.undp.org/content/undp/en/home/blog/2015/2/6/How-do-we-tell-the-story-of- Disaster-Risk-Reduction.html>

UNISDR (2009). ‘Terminology on DRR’. Available at: <http://www.unisdr.org/we/inform/terminology> Bennett, T, Curran, J., Gurevitch, M. Woollacott, J. (1982). Culture, Society and the Media. : Methuen & Co Ltd.

Butler, J.. (1990). Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. : Routledge Classics. Certeau, M.. (1984). The Practice of Everyday Life.. : University of California Press. • Fiske, J.. (1989).

Understanding Popular Culture. : Routledge.

Greer, G.. (1999). The Whole Woman. : Transworld Publishers Ltd.

Hall, S. (1973). ”Encoding and Decoding in the Television Discourse”, Centre for Cultural Studies, University of Birmingham, CCS Stencilled Paper no. 7.

IBA Code of Ethics

IFJ. (2009). Rétablir l'équilibre: Égalité des genres dans le journalisme. / Gender equality in journalism : setting the balance right.

<http://comstudies.files.wordpress.com/2012/10/code-de-pratiquesprofessionnelles-de-la-presse-mauricienne.pdf>

Tuchman, G. (1978). The symbolic annihilation of women by the mass media, Oxford University Press UNESCO, Guidelines on Gender-Neutral Language, 1999

US Department of Justice. (2004). Ethics of news media in covering cases of sexual crimes

Beaton, R. et al. (2009) ‘The role of public health in disaster mental health and behavioral health in children and families’. Journal of Public Health Management and Practice. 15(6). pp. E1–E11.

Burns, A. and B. Eltham (2010) “Catastrophic failure” theories and disaster journalism: evaluating media explanations of the Black Saturday bushfires’. Media International Australia. 137(1). pp. 90–99.

Cottle, S. (2013) ‘Journalists witnessing disaster’. Journalism Studies. 14(2). pp. 232–248.

Dill, R.K. and H.D. Wu (2009) ‘Coverage of Katrina in local, regional, national newspapers’. Newspaper Research Journal. 30(1). pp. 6–20.

Goodman, L.A. (1961) ‘Snowball sampling’. Annals of Mathematical Statistics. 32(1). pp. 148–170. Hawthorne, J., J.B. Houston, and M.S. McKinney (2013) ‘Live-tweeting a presidential primary debate: exploring political conversations’. Social Science Computer Review. 31(5). pp. 552–562.

Heider, D., M. McCombs, and P.M. Poindexter (2005) ‘What the public expects of local news: views on public and traditional journalism’. Journalism and Mass Communication Quarterly. 82(4). pp. 952–967.

Houston, J.B. (2012) ‘Public disaster mental/behavioral health communication: intervention across disaster phases’. Journal of Emergency Management. 10(4). pp. 283–292.

Houston, J.B. (2015) ‘Bouncing forward: assessing advances in community resilience assessment, intervention, and theory to guide future work’. American Behavioral Scientist. 59(2). pp. 175– 180.

Houston, J.B., B. Pfefferbaum, and C.E. Rosenholtz (2012) ‘Disaster news: framing and frame changing in coverage of major U.S. natural disasters, 2000–2010’. Journalism and Mass Communication Quarterly. 89(4). pp. 606–623.

Houston, J.B. et al. (2015a) ‘Social media and disasters: a functional framework for social media use in disaster

planning, response, and research'. *Disasters*. 39(1). pp. 1–22.

#### SOMALIA RECOVERY AND RESILIENCE FRAMEWORK, 2018

Alba, A., Good, A., and Lavergne, R. 2003. Program-Based Approach (PBAs): A Primer on CIDA Policy and Applications. Hull : CIDA. [http://www.acdicida.gc.ca/INET/IMAGES.NSF/vLUIImages/CapacityDevelopment2/\\$file/Program%20Based%20Approaches-E.pdf](http://www.acdicida.gc.ca/INET/IMAGES.NSF/vLUIImages/CapacityDevelopment2/$file/Program%20Based%20Approaches-E.pdf)

Antigua and Barbuda. Ministry of Agriculture, Land Marine Resources Environment and Food Production. Environment Division. 2004. National Assessment Report for the Ten Year Review of the Barbados Programme of Action. Antigua and Barbuda. Antigua : Environment Division. [http://www.sidsnet.org/docshare/other/20040524161535\\_Antigua\\_and\\_Barbuda\\_NAR\\_2004.pdf](http://www.sidsnet.org/docshare/other/20040524161535_Antigua_and_Barbuda_NAR_2004.pdf)

Bahamas. 2004. The Bahamas National Assessment Report for the Ten-Year Review for the Implementation of the Barbados Programme of Action. Nassau : Government of Bahamas. [http://www.sidsnet.org/docshare/other/20041103101933\\_Bahamas\\_NAR.pdf](http://www.sidsnet.org/docshare/other/20041103101933_Bahamas_NAR.pdf)

Bailey, Cecil. 2006. CDM Forum. Jamaica. Bridgetown : CDERA.

Bellers, Roger and McKemey, K. 9-25-2000. Evaluation of the DIPECHO Action Plans Implemented in the Caribbean. Brussels : ECHO. [http://ec.europa.eu/echo/pdf\\_files/evaluation/2001/DIPCARIBREP4.pdf](http://ec.europa.eu/echo/pdf_files/evaluation/2001/DIPCARIBREP4.pdf)

Benson, Charlotte and Twigg, John. 2004. Methodologies for Assessing Natural Hazard Risks and the Net Benefits of Mitigation - A Scoping Study. Geneva :Provention Consortium. [http://www.radixonline.org/resources/mm\\_report.pdf](http://www.radixonline.org/resources/mm_report.pdf)

Binger, Al. 2004. Needs Assessment for Capacity Building in Risk Management and Vulnerability Reduction in the Caribbean Islands of Antigua and Barbuda, Barbados, Cuba, Dominica, and Grenada. New York : UNDP. Bureau for Latin America and the Caribbean. [http://www.onu.org/crmi/docs/ddr\\_acc\\_dev/carrib\\_assesment.pdf](http://www.onu.org/crmi/docs/ddr_acc_dev/carrib_assesment.pdf)

Bisek, Paul A., Jones, Eleanor B., and Ornstein, Conrad. 2001. A Strategy and Results Framework for Comprehensive Disaster Management in the Caribbean. St Michaels, Barbados : CDERA, USAID, UNDP.

Bolger, J. 2000. The Emerging Program Focus: Striving for Greater Development Impact. Capacity Development. Occasional Series 1, no. 2:8.

BusinessTech Research Inc. 2002. The CDERA Online CDM Database. Overview of Purpose and Function. Bridgetown : CDERA.

CADM Regional Team. 2005. Preparing for Flood Hazard Management: The CADM Experience. Bridgetown : CADM.

Canadian International Development Agency. 2005. The Logical Framework: Making it Results Oriented. Ottawa : CIDA.

Canadian International Development Agency. 2006. Commonwealth Caribbean (Regional CARICOM) Concept Paper: Regional Disaster Risk Reduction Fund. Bridgetown : CIDA.

Fiona Lloyd, Wits Radio Academy, Radio Presentation Skills – Resource Notes; Fiona Lloyd, Writing for Radio: For the Ear, not the Eye;

Fiona Lloyd, Interviewing Survivors of Trauma; Joan Clayton, Interviewing for Journalists; Ivor Gaber, Fiona Ledger & Brian Barber, IWPR, Live from Africa:

A Handbook for African Radio Journalists (available at <http://iwpr.net/ps/sites/default/files/LiveFromAfrica.pdf>);

Michelle Betz, Handbook for Rwandan Broadcast Journalists (available at <http://www.npr.org/about/nextgen/howto/michellehandbook.pdf>);

Ivor Gaber, Paul Kavuma, Stephen Eriaku, Uganda Radio Network,

Handbook for the URN Advanced Radio Journalism Course in Political Reporting (available at [http://southsudaninfo.net/wp-content/uploads/reference\\_library/handbook\\_radio\\_journalism1.pdf](http://southsudaninfo.net/wp-content/uploads/reference_library/handbook_radio_journalism1.pdf));

Peter Huller & Thorsten Karg, Deutsche Welle, Manual for Radio Journalists (available at [http://www.dw-world.de/popups/popup\\_pdf/0,,5959869,00.pdf](http://www.dw-world.de/popups/popup_pdf/0,,5959869,00.pdf));

Reuters Foundation, Reporters Handbook (available in English at <http://www.trust.org/trustmedia/resources/>

handbooks/report- ershandbook.pdf and in Arabic at <http://www.trust.org/trustmedia/resources/handbooks/Arabichandbook.pdf>);

Dr. Anthony Curtis, University of North Carolina, How to Write a Feature Story (available at <http://www.uncp.edu/home/acurtis/Courses/ResourcesForCourses/WritingFeatureStories.html>)

Ethics of Au- dio Editing, available at <http://ugandaradiornetwork.com/s/2011/03/ethics-of-audio-editing/>;

The Ca- nadian Journalism Network, Ethical Guidelines for Editing Audio, available at <http://j-source.ca/article/ethical-guidelines-editing-audi/>;

Charl Fourie, FAIR, Trauma Support (available at <http://fairreporters.net/resources/trauma-support-advice/>);

Dial a Counsellor Centre Ltd, presentation for the Kenya Media Council, Coping with Traumatic Stress: Overview of Traumatic Stress & Journalism;

Dart Center for Journalism & Trauma, Tragedies & Journalists: A guide for more effective coverage (available at [http://dartcenter.org/files/en\\_tnj\\_0.pdf](http://dartcenter.org/files/en_tnj_0.pdf));

Frank Smyth, CPJ, Journalist Security Guide (available in English at <http://cpj.org/security/guide.pdf> [http://www.cpj.org/reports/cpj\\_security\\_guide-somali.pdf](http://www.cpj.org/reports/cpj_security_guide-somali.pdf));

Enrique Eguren & Marie Caraj, Protection International, New Protection Manual for Human Rights Defenders (available at [http://protectioninternational.org/wp-content/uploads/2012/04/00\\_Intro\\_Manual\\_English\\_3rdEd.pdf](http://protectioninternational.org/wp-content/uploads/2012/04/00_Intro_Manual_English_3rdEd.pdf));