



G U D N I I N K A  
H A W E E N K A :

D h a q a n   q i i m a  
d a r a n   K a n a  
b a x s a n   b a n i  
a a d a n i m a d a



*Madaxa Xoghaynta Golaha Wasiirada  
Wasaaradda Sinaanta Xisbiga*

G U D N I I N K A  
H A W E E N K A :

D h a q a n q i i m a  
d a r a n K a n a  
b a x s a n b a n i  
a a d a n i m a d a

## *Walidiinta Sharafta-leh*

*Gudniinka haweenku waa fal qadiimi ah, aysan banaynin diimuhu lagana mamnuucay waddamada aduunka oo idil xitaa Afrika ay ka mid tahay.*

*Falkaan foosha xumi wuxuu u gaystaa khasaare lama hilmaamaan ah gofka lagu sameeyo inta ka dhimman noloshiisa.*

*Waa inaad ogaataan marka qabar laga waxyeeleeyo xubnaheeda taranka inay hali ugu jirto khatar caafimaad, waalidiintana waxaa lala tiigsan karaa sharciga wadankayaga iyo wadamada Midowga Yurub (EU) oo dhanba, mutaysan karaana cigaab aad u culus.*

*Walidiintu ha ogaadaan inuusan ahayn waajib ama muhiim amaba wax faa'iido leh gudniinka in lagu sameeyo qabdhaha kaasoba ah wax sharcigu cigaabo ciddii samaysa.*

*Sababta dadyaw badani haatan u isticmaalaan falkaani ma cadda.*

*Waxaa loo malaynayaa inay si indha la'aan u xushamaynayaan dhagan qadiimi ah ayagoon isba weydiinaynin sababta.*

*Waxaa asalka gudniikaan loo celin karaa waqtigii Fircooniyiinta Masar.*

*Halkaas oo uu kaga sii fiday waddamada Afrikada bari uuna ku yeeshay waddan walba qaab gooni ah.*

*Waxaan aaminsannahay qaabka ugu fiican oo loo soo dhex gelin karo ajnabiga bulshadaan inuu yahay dhanka wada hadalka iyo iska warqab*



labada dhinacba ah.

Sidaa daraadeed waxaan dareensannahay inay tahay dhaxal gal in lagu sharaxo magaalkaan, inay jiraan xuquuq ay dawlada Talyaaniga iyo bulshada caalamkuba u arkaan inay tahay laguma xadgudbaan, sida xuquuqda sharafta jirka (physical integrity).

Waa fahansanahay inay adagtahay in si fudud looga tago dhagaan soo jireen ah, laakiin waxaan dareensahay inaad danaynaysaan caafimaadka iyo farxadda gabdhihiina kuwaas oo halis ugu jira in lagu sameeyo fal ku reeba dhaawac xag jireed iyo xag maskaxeedba ah. Gabdhihiinu waxay ku noolaan doonaan nolol casriya ayagoo ahna muwaadiniin talyaaniya.

Wadajir aan ugu caawino inay dhistaan mustaqbal farxad leh.

Wasaaradda Sinaanta Xuquuqda





# DOODAHA LOO CUSKANAYO TOLISTA XUBNAHA TARANKA HAWENKU WAA LAMA DIFAACAAN

Qarniyadii la soo dhaafay waxaa loo cuskanayay mamarsiyo kala duwan si loo banaysto caadadaan joogtada ah ee tolista xubnaha taranka haweenka.

Doodahaani waxyar ayay kukala duwan yihiin marka loo eego wadamada laga kala isticmaalo, laakiin kulligood waxay ku salaysanyihiin diin, quraafaad iyo dhaqan wax kama jiraan ah.

Doodaha badanaa la isticmaalo waa:

1. Ma waxay ku amartay diintaadu in haweenka la gudo ***Diimuhu wax ay ka sheegeen ma jiro gudniinka fircooniga ah. Waxayna isku wada raacsanyihiin in gudniinkaani uusan waafaqsanayn diintooda.***



2. Dhaqankaa la-ilaalinayaa

*Ilaalinta dhaqan duugoobay sona jiray illaa fircooniyiintii waa ilaalinta gumaysigii oo kale. Hadii la dhaafo, haweenku wax khayaano ah ay ku sameyn doonaan dhaqankooda majiro, laakin waxey dhalineysaa iney aaminaan huquuqda haweenka ay leeyahin iyo haweenku oo xurnimo u doortaan waxey jecel yihiin ama ay rabaan.*

3. Waa dhaqan (guur ku soo dhawayn) diini ah.

*Run maahan waayo waa arin adag oo qadiimi ah mana aha xaq in qofka la aroosayo la dhaawaco.*

4. Waa nadiif

*Run maahan waayo waxayba sababtaa infakshin (infections) dhanka kaadi mareenka iyo qaybaha galmada ah.*

5. Waa qurux.

*Ra'yiga iyo dhaqanka noocan ahi waa wax aan sal ku lahayn xaqqi qada.*

6. Tolista xubinta taranku waxay ilaalisaa Gabarnimada.

*Run ma ahan, waayo dib ayaaba loo toli karaa galmada kadib.*

7. Waxay siyaadisaa rabitaanka ninkeeda.

*Run maahan waayo waxaa la cadeeyay in rabitaanka ninku uu siyaado marka labada qofb wada jir ugu raaxaysanayaan kulankooda sariirta. Runtii wayba ku xanuunsataa qofta qaabkaan loo guday marka ninkeedu ugalmoonayo.*

8. Waxay ka hortagtaa galmada xaaraanta ah (Sinada).

*Run maahan waayo kama hor istaagto haweenayda sinada.*

## MAXA LAGA WADAA GUDNIINKA HAWEENKA

Waxaa jira noocya kala duwan oo guniinka haweenka ah, in kastoo kuligood wada yihin khatar waxaa loo kala qaybin karaa sidaan:

**Gudniinka Suniga ah** oo lagu sameeyo qaybta dareenka uqaabilsan xubinta taranka haweenayda;

**Gudniinka Rujinta** oo la gooyo xubinta dareenka oo idil;

**Gudniinka Tolista** oo la tolo xubinta taranka ayadoo loo banaynayo meel yar kaadida iyo dhiiga caadada.

specified, that are nevertheless harmful to female genitals.

Waxaa kaloo jira falal kale oo aan si cad u qeexnayn oo lagula kaco haweenayda lagudayo oo ayaguna khatar ah.





## **DHIBKA SOO GAARA CAAFIMAADKA GABDHAHA**

Waalidiintu waa inay ogaataan in dhibaatooyinka ka soo gaaraya gudninka noocaan ah caafimaadka gabdhihiinu inuu yahay mid aad u daran.

Nooc kasta oo gudniin ahi si kasta oo meel ama xaalad nadiif ah loogu sameeyo waa arin weligeed dhaawac ku ah nololsha gabadhaada mararka qaarkoodna sababta dhimasho.

**Marka hore waa inaad ogaataan inaysan ahayn uun arin muhiim ah ee ay tahay qaliin lagu samaynayo xubinta taranka haweenayda. Qaliinka noocaan ah ee aan lagu samayn Isbitaal dhakhtarna uusan samayn waa arin halis galinaysa caafimaadka bukaanka.**

Markii qaliinka noocaan ah la lagu kacayo ayadoon la kabaabyo lagu durin damaanad ku saabsan qaliinkana aan la siin bukaanku wuxuu halis u yahay in uu suuxo ama argagax ku dhaco, waxaana sababa arinkaan xanuunka arfariirka, soo goynta cadka dareenka gabadha iyo dhiigbaxa dhaawaca.

Dhiigbaxa oo ah dhibka ugu badan uguna khatarsan ee ku yimaada haweeneydu waa arin aan laga hortagi Karin. Runtii waxaa mudan in la ogaado in xubintaan dareenka ee la goynayaayi ay tahay tan ugu dareemayaal badan jirka. Haddii aan dhiigbaxa la joojin waqti hore gabadhu way udhiman kartaa. Xataa markii aanu dhiigbuxu uusun cuslayn wuxuu sii socdaa maalmo badan kaas oo sababa jirada aneemiyada.

Haddiiba ay dhacdo in laga soo gudbo xaaladaha aan soo sheegnay, waxaa jira halis dhanka infakshinka (infection) ah oo ku timaada dhaawacaas.

**Infekshinka** waxaa sababa xaalad nadaafad daro taas oo looga baahanyahay meel kasta qaliin lagu samaynayo. Xanuunka qaliinku isla markiiba ma dhamaado qaliinka ka dib. Gabdhaha waxaa la soo gudboonaada xanuun ka bilowda marka ugu horaysa ee ay u baahdaan musqusha, taas oo keenta inay ka baqaan kaadida. Kaadi la'aanta laftigeedu waxay keentaa xaalad kale oo loo yaqaan kaadi celis (urinary retention). wuxuuna infecshinku dhaliyaa kaadi mareenada arintaan oo sii siyaadinaysa khatarta uu ku jiro caafimaadka gabadhu. Infekshinkaanu wuxuu kufaafaa qaybaha kale ee xubnaha taranka.

Waxaa dhinac socda infekshinkaas oo gabadhu udhiman kartaa cudurka **teetanada** kaas oo laga qaado isticmaalka qalab aan si fiican loo nadiifin. Sidoo kale cudurka aydhiska (**AIDS**) uuna keeno qalabka qaliinka oo dib loo isticmaalo.

Haddii gabadhu ka soo gudubto dhibaatooyinkaas qaliinka, markii ay weynaato waxaa la soo gudboonaan doona jirooyin qota dheer oo aan ka harin weligeed kuwaas oo hoos u dhigi kara tayada iyo qiimaha nolosheeda.





Kuwa ugu caansan oo soo noqdana waa:

**Kaadida oo ku adkaata:** taas oo ay sababto xanibaadii loo gaystay kaadi mareenada. Kaadidu waxay gabadhaan ku noqotaa dhibaato, sidaa daraadeed waxay isku daydaa inay yarayso kaadideeda. Arinkaan laftigiisu wuxuu ku dhaliyaa qaybaha kaadi mareenada gaar ahaan kuwa infekshinku gaaray.



**Infekshin joogto ah oo soo noqnoqda ee xubinta galmada iyo kuwa taranka.**

**Dhalmo la'aan:** caadiyan infekshinka qaarkiis wuxuu sababaa dhaawac culus oo ku yimaada xubnaha taranka dhaliyana dhalmo la'aan.

**Dhaawac joogto ah oo ku yaala xubinta galmada:** Tolmadu waxay badanaa yaraysaa xubinta galmada taas oo dhibaato ukeenta haveenayda waqtiyada galmada iyo caadadaba. Dhibkaan wuxuu marar badan sababay dhimasho soo wajahday gabdho ugub ah.

Dhaawac soo gaara xubinta galmada, kaadi mareenka iyo kaadi haysta intaba (fistula).



Mararka qaarkood arinkaan kore wuxuu sababaa in kaadida iyo saxaradu soo wada maraan hal meel.

***Xanuun yimaada waqtiga galmada iyo dareenka oo yaraadaahi*** waxay ka mid yihiin dhibaatooyinka laga dhaxlo gudniinka noocan ah. Xaaladaha qaarkood galmada ninku way adkaataa ama macquulba way noqon waydaa waxaana loo baahdaa qaliin kale si arintaan loo suurta geliyo.

Haddiiba ay dhacdo in haweenka noocan loo gudaahi ay uuraystaan, waxaa dhibaatooyin kale la soo gudboonaadaan waqtiga uurka ay leedahay iyo marka ya dhalayso labadaba. Haweenka arintaanu la soo gudbaanaadaanu way badanyihiin. Qaliinkaanu wuxuu hor istaagi karaa xubnaha taranku inay isu diyaarinaan dhalmada ilmaha taas oo daahisa soo bixitaanka ilmaha.

Waxaa kaloo intaas raaca dhibaatooyin kale oo fara badan. Mararka qaarkood waxaay neerfayaashii la gooyay u samaysmaan sidii buruqdii keenaana xanuun daran oo joogto ah meesha oo dhanna waxay noqotaa meel dhibsata wax walba oo aan loo dhawaan karin.

## **MAXAA DHACAYA HADDII GABAR LOOGA SHAKIYO IN GUDNIIN LAGULA KACAY**

Sharciga cusub oo hadda golaha shacabku soo saaray wuxuu qeexayaa in gudniinka haweenku uu yahay sharci daro.

Khaas ahaana wuxuu xukunka lagu mutaystaa u dhexeeyaa afar illaa laba iyo toban sano oo xarig ah.

Nooc kasta oo gudniin ah oo lagu wax yeelaynayo xubnaha taranka haweenayda ayaa soo hoos galaya sharcigaan.



Abaal marinta xariga ah ee sharcigu marinayo qofkii u gaysta dhaawac xubnaha taranka haweenayda ( oo ka duwan kuwaan hore u soo sheegnay) ama dhaawac kale oo jirka ah amaba ku sababa jiro waxay u dhaxaysaa sadex ilaa todobo sano. Xukunkaan waxaa loo soo yaraynayaa sadex meeloodba meel haddii dhaawacu yahay mid fudud.

Waxayse cigaabtaan sii kordhaysaa sadex meeloodba meel marka dhibkaan loo gaysto qof aan qaan gaarin ama loo sameeyo ganacsi ahaan.

Sharcigaan weli waa lala tiigsanayaa muwaadiniinta talyaaniga ama ajnabiga deggan talyaaniga xattaa haddii arinkaan gudniinka ay dibedda meel uga baxsan waddanka ku soo sameeyaan.





## SOO GUNAANAD

Tolmada xubinta taranku waxay gabdhihiina ku keenaysaa dhaawac halis ah.

Falalkaana waxaa cambaareeyay waddanmada aduunka oo dhan sidoo kale Hay'adda Caafimaadka Aduunku (WHO) waa haleecaysay ayaduna. Wadankayaga gudihiisana waxaa si adag u ciqaaba sharciga. Waa talaabooyin ka baxsan bin aadanimada, waana in la cirib tiro wanaaga gabdhihiina dartiis. Waxaa idiin diyaar ah qaabab ku saabsan latalinta iyo caafimaadka qoyska si ay idiinkala taliyaan idiinkana caawiyaan wixii ku saabsan arimaan.

Sidaa daraadeed waxaan idinku casuumaynaa inaad ula leexataan wixii talo ah qaybta caafimaadka xaafadihiina ama xarunta daryeelka qoyska ee idiinkugu dhaw haddaad u baahataan gargaar dheeraad ah. Konsulka talyaaniga, iyo Wasaaradda Sinaanta Xuquuqda [www.pariopportunita.gov.it](http://www.pariopportunita.gov.it).





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---







Waxaa caawmadooda looga mahad celinayaa  
Dress Arro Hersi Magan  
Proff. Claudio Giorlandino  
Isu taga Beelaha Ajnabiga  
(Forum of Foreign Communities)

Waxaa diyaariyay qoraalkaan:



*Madaxa Koghaynta Golaha Wasiirada  
Wasaaradda Sinaanta Xuguuqda*

Lala kaashaday:



*Wasaaradda Caafimaadka*



*Wasaaradda Arimaha Dibedda*



*Wasaaradda Gudaha*



*Wasaaradda Waxbarashada,  
Jaamacadaha iyo Cilmi Baarista*



*Madaxa Koghaynta  
Golaha Wasiirada*

REPUBBLICA ITALIANA  
GOVERNAMENTO DELLA REPUBBLICA ITALIANA  
GOVERNMENT OF THE ITALIAN REPUBLIC  
GOVERNMENT OF THE ITALIAN REPUBLIC



*Wasaaradda Shugada  
iyo Tijaasadaha Bulshada*