

# NAFAQO-DARADA CARUURTA

## WAR LOOGU TALOGALAY WAALIDKA

### **SIDEE BAA NAFAQO-DARADU U DHIBAATEYN KARTAA ILMHAAGA?**

Nafaqo-daradu waxay saameysaa korniinka jidhka iyo maskaxda ilmahaaga. Ilmaha nafaqo-daro qaba waxa dhib ku ah inay la socdaan waxbarashada dugsiga. Waxa kale oo ay u badan tahay inay jiradaan sababta oo ah nafaqo-darada oo yareysa awoodda jidhku kula dagaalamo cudurada.

Nafaqo-daradu waxay dhacdaa marka jidhku aanuu helin cunto uu ku koro kuna ahaado mid caafimaad qaba. Waxay nafaqo-daradu dhacdaa marka qofku aanuu cunin cunto ku filan ama aanuu cunin cuntooyinka qaarkood kuwaasoo muhiim u ah caafimaadka iyo korniinka. Waxa kale oo laga yaabaa in dadka qaarkii ay hayso nafaqo-daro sababta oo ah waxay qabaan cudur ka horjoogsanaya inay isticmaalaan nafaqooyinka ku jira cuntada.

### **AYAA HALIS U AH?**

Waxa laga yaabaa in nafaqo-daradu dhibka ugu weyn u geysato caruurta sababta oo ah waxay u baahan yihiin cuntooyin kala duwan si ay u koraan oo u ahaadaan kuwo caafimaad qaba.

### **WAA MAXAY CALAAMADAH NAFAQO-DARADU?**

Marmarka qaarkood, waxa ilmuhu u muuqan karaa mid caadi ah oo caafimaad qaba xiitaa haddii ay nafaqo-daro hayso. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay in la geeyo xarunta caafimaadka si loo baadho.

Mararka kale calaamadaha nafaqo-darada waxa ka mid noqon kara:

- Daal
- Feejignaanta oo dhib ku ah
- Calool bararsan
- Maqaar qalalan
- Iyaga oo si weyn caato u ah una gaabaan marka la eego da'dooda

### **MAXAA LA RABAA INAAD SAMEYSID?**

- Haddii aad u maleynaysid in ilmahaaga nafaqo-daro hayso, u tag dhakhtarka ama xarunta WIC. Waxay ilmahaaga u sameyn doonaan baadhitaan waxana ay kuu sheegi doonaan wixii aad sameyn lahayd si ilmahaagu u noqdo mid xoog leh oo caafimaad qaba. Waa inaad dib ugu laabatid baadhitaano dheeraad ah si loo arko in ilmahaagu u koroyo si xoog iyo caafimaad leh.
- Ilmahaaga sii noocyo kala duwan oo ah cuntooyin caafimaad leh maalin kasta sida xabuubka ama badarka, khudaarta, cagaarka iyo caleenta, caano iyo cuntooyinka ka sameysan caano, hilib, kaluun iyo digir.
- Haddii aad naas-nuujisid, waa inaad cuntid cuntooyin caafimaad leh oo kugu filan si jidhkaagu u sameeyo caano ku filan ilmaha isla markaana jidhkaagu u helo tamar iyo nafaqooyin ku filan. Waa inaad cuntid khudaar, cagaar iyo caleen, xabuub ama badar aan buushe laga saarin, borootiin iyo cuntooyin leh kaalshiyam sida caanaha oo badan.

(Somali)