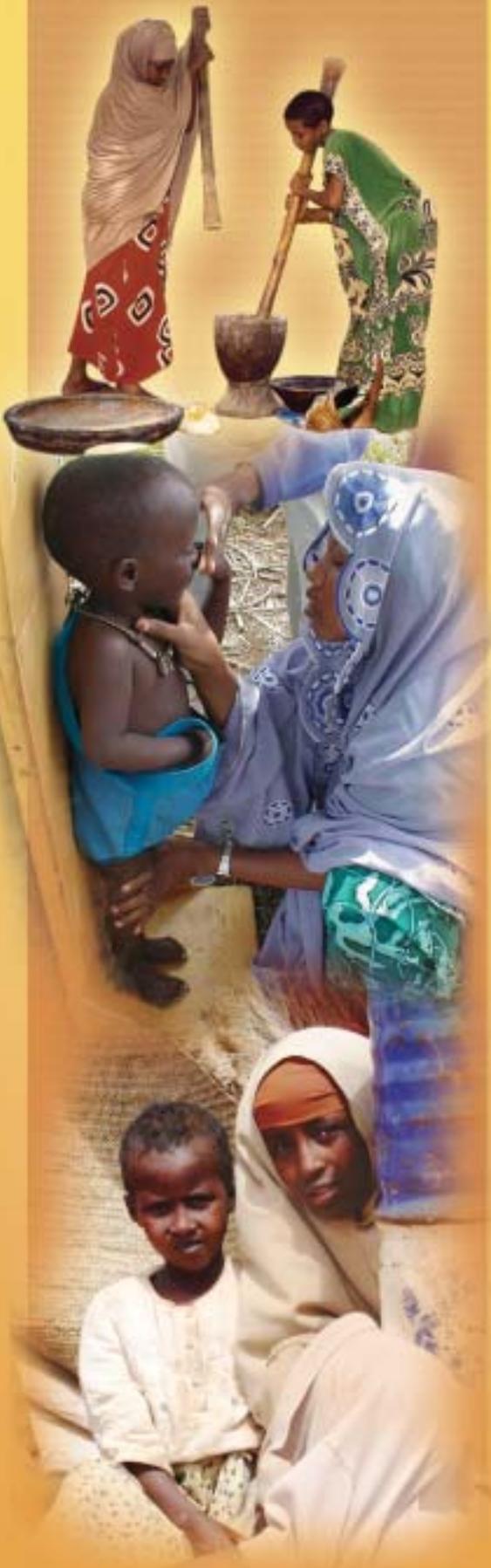


NAFAQO

*Hagaha xog-ururinta,
falanqaynta,
fasirka iyo isticmaalka*



FSAU waxaa maamula FAO



Waxda Falanqaynta Cunto helidda
ee Soomaaliya (FSAU)

NAFAQO

Hagaha Xog-ururinta, Falanqaynta, fasirka iyo Isticmaalka

April 2005



FSAU waxaa maamula FAO



Waaxda Falanqaynta Cunto helidda
ee Soomaaliya (FSAU)

Daabacadda 1aad: 2003
Daabacaddan dib loo eegay: April 2005
Xuquuqda Daabacaadda oo dhan waxay gaar u tahay
Waaxda Falanqaynta Cunto helidda ee Soomaaliya (FSAU)

Hagahaan waxaa soo saaray
Waaxda Falanqaynta Cunto helidda ee Soomaaliya (FSAU)
P.O. Box 1230, Village Market, Nairobi
Tel: +254 (020) 374-1299
Fax: +254 (020) 374-0598
Email: fsauinfo@fsau.or.ke
Website: www.fsau.org

Qaabaynta iyo isku dubaridka waxaa' iska leh Jacaranda Designs Ltd.
Waxaa lagu daabacay Nairobi, Kenya

Mahad Celin

Nusqadda Buuggaan ee asalka ah waxaa la soo saaray November 2003 aydoo ay door weyn ka qaateen kooxda Mashruuca lasocodka nafaqada ee Waaxda Falanqaynta Cunto Helidda (FSAU), Soomaaliya. kuwasoo kala ah Mudane Bernard Owadi, Nuuro Guure, Sicily Matu Nyamai, Maxamuud Xirsi, James Kingori, Maxamed Macallin, Susan kilobia, Cismaan Warsame, Ahono Busili, Khaliif Nuux, iyo dhamaan shaqaalaha Waaxda Falanqaynta Cunto helidda ee Soomaaliya.

Soo saarista buuggaan waxaa gacan weyn ka geystay Margrate Wagah Hindisaha iyo kormeerkana waxaa lahaa Noreen Prendiville.

Dib u eegidda buuggan ee waqtiga xaadirka ah waxaa la sameeyey ka dib tababarro badan oo kala duwan lagu kale qabtay goobo kale duwan oo dalkoo idil ah. Waxaa gacan weyn ka geystey Nuuro Guure, Sicily Matu Nyamai, Maxamuud Xirsi, James Kingori, Maxamed Macallin, Cismaan Warsame, Ahono Busili, Khaliif Nuux, Abukar Nur, Abdikarim Aden Maxamed Hassan, Abdikarim Ducaale, Maxamed xaji , Fuad Hassan, Abdirahman Hersi, Ibrahim Mohamud iyo Hay'adaha bahwadaagta la ah FSAU ee ka qeyb galey tababarradaas.

Kooxda FSAU ee dib u eegaysay buuggan waxay lama huraan u arkeen in la ballaariyo arrimaha soo if baxaya sida qiimeynta cuntooyinka la qaatay, habka la socodka goobo gaar ah oo la xushay si joogto xaaladooda loogu qiimeeyo iyo yaraanshaha nafaqeeyaalka yar yar.

Kooxda soo saartay buuggaan waxay uga mahadcelinayaan kala qaybgalayaashooda ku sugan gudaha Soomaaliya iyo Kooxda ku hawlan arrimaha nafaqada ee SACB kaalintii mugga lahayd ee ay ka qaateen Nusqadda asalka ee buuggan taasoo hadda wax lagu kordhiyey baahi jirta awgeed

Ugu danbayntii waxay kooxdu uga mahadcelinaysaa Hay'adaha FAO Rome, ESNA, & ESNB kaalintii wax-ku-oolka ahayd ee ay ka qaateen soo saarista buuggan.

Buuggan waxyaabaha uu ka kooban waa la daabici karaa ayadoo aan fasax laga heysan FSAU haddiiba la xusayo loona mahadceliyo.

Arar

Nafaqadu waxay ku saabsan tahay dadka, cabiraadda heerka nafaqada dadweynahuna waa mid ka mid ah tusiyaasha ugu muhiimsan ee lagu ogaado baraaraha/horumarka Bulshada, mana jirto meel ay uga muhiimsan tahay waddamada ay naafeeyeen dhibaatooyinka iyo Mushkiladaha, sida Soomaalya oo kale.

Maqnaanshaha ilaha kale ee xogta assaasiga ah ee Soomaaliya ayaa baahida loo qabo in la helo macluumaad wax ku ool ah oo la xiriira heerka nafaqada sii kordhisay. Hay'adaha dawliga ah iyo kuwa aan ahaynba waxay ururiyaan, darsaan, oo isticmaalaan macluumaad. Kororka xaddiga nafaqodarada dadka Soomaalida ah (oo ay ku jiraan soomaalida ku dhaqan wadamada deriska ah sida Itoobiya iyo Kenya) ayaa keentay in falanqayn dheeraad ah lagu sameeyo sababaha keenaya nafaqodarrada.

Iyadoo ay qayb ka ahayd balaanqaadkii hay'adda Beeraha iyo Cuntada ee Qaramada Midoobay (FAO) oo ahaa in la horumariyo xaaladda nafaqada ee dadka soomaliyeed, ayey waxay taageertaa hergelinta falanqeynta heerka cunto helidda iyo la socodka heerka nafaqada ee ay fuliso Waaxda Falanqaynta heerka Cunta helidda ee Soomaaliya (FSAU). FSAU waxay la shaqaysaa Hay'ado xiriir wadashaqayneed ka dhexeeyo si loo xoojiyo tayada maclumaadka la xiriira nafaqada Soomaaliya. Wada shaqayntaasina waxay ahayd mid sii xoogaysanaysa wixii ka danbeeyey sanadkii 2000, FSAU waxay hormuud ka tahay, falanqaynta, kaydinta iyo baahinta macluunaadka la xiriira nafaqada soomaaliya. Sida ka dhalatay ka qaybgalkaas waxaa jirey iskaashi xoogan oo u dhexeeya dhammaan qaybaha gaar ahaan qaybaha falanqaynta cunta helidda iyo caafimaadka, tani waxay wax ka tartay dadaalada loogu jiro kor u qaadista baraaraha bulshada soomaaliyeed. .

Iyadoo laga jawaabayo baahida ka imaanaysa hay'adaha bahwadaagta ah (partners) ee la xiriirta in la helo macluumaad sugan oo ku saabsan maaraynta xogta nafaqada ayaa waxaa la soo saaray agab badan (material) sanadihii ka danbeeyey 2000, waxaa la mideeyey habraacyaddii, waxaana kaloo la soo saaray hagayaal iyadoo loo maray wada tashi iyo tijaabooyin lagu sameeyey goobaha shaqada. Intii lagu jirey labadii sano ee ina dhaaftey agabkaa la soo ururshey, ayaa loo isticmaalay xilliyadii tababaradii maareeyayaasha heerka dhexe, tababaradaasi waxay ka dhaceen goobo kala duwan sida Somaliland, Puntland iyo Gobollada Koonfurta Soomaaliya, agabkaas la soo saaray intii lagu jirey tababaradaas ayaa sal u noqday soo saarida buugaan.

Buuggani waxaa loogu talagalay maareeyayaasha heerka dhexe ee qayb kasta, kuwaas oo doonaya inay si wanaagsan u fahmaan macluumaadka nafaqada iyo isticmaalkeeda. Buugaan waxaa hadda loo tarjumay si ay u isticmaalaan xoggaadayaasha (enumerators) sahanka, shaqaalaha baraha caafimaadka iyo shaqaalaha kale ee goobta. Waxaa kale oo la diyaariyey agab dheeraad ah oo caawinaya isticmaalka buuggan xilliyada tababarka.

Noreen Prendiville
Maareeyaha Mashruuca
FSAU

Tusmada Buugga

Mahadcelin	iii
Arar	iv
1 Horudhaca Macluumaadka nafaqada	1
1.1 Godoldhig	1
1.2 Isticmaalka Macluumaadka la Xiriira nafaqada	1
1.2.1 Macluumaadka Nafaqada ee Qaylodhaanta	2
1.2.2 Macluumaadka Nafaqada ee Barnaamij Maaraynta	3
2 Fahamka U Nuglaanta Heerka Nafaqada	5
2.1 Fikradaha Guud ee la xiriira Nafaqada	5
2.2 U nuglaanshaha heerka nafaqada	5
2.3 Qaabdhismeedka la xiriira fahamka waxyaabaha sababi kara Nafaqodarrada	6
2.3.1 Jawiga Siyaasadeed iyo kan Dhaqan-dhaqaale	7
2.3.2 Heerka Cunto Helidda	8
2.3.3 Caafimaadka, Biyaha iyo fayadhawrka	10
2.3.4 Tabaha Daryeelka	11
2.3.5 Cunto Qaadasho	11
2.3.6 Sida Jirku uga Faa'iidaysto Cuntada	12
2.3.7 Xaaladda Nafaqada	12
2.4 Soo koobidda Qaabdhismeedka	12
3 Cabiraadda Heerka Nafaqo	13
3.1 Qiimaynta Cabbiraadda jirka	13
3.2 Hababka Bayoloji kiimiko ahaaneed	14
3.3 Qiimaynta Calaamadaha Muuqda	15
3.3.1 Aqoonsashada heerka Nafaqodarada xilliyada qiimaynta calaamadaha muuqda	15
3.4 Hababka cunto qaadashada	17
4 Hababka falanqeynta iyo la socodka heerka Nafaqo	19
4.1 Ilaha Macluumaadka Nafaqada hadda jira	19
4.2 Habraacyada Xogururinta	20
4.2.1 Sahanka Nafaqada	20
4.2.2 Qiimaynta Deg-degga ah	24
4.2.3 Xogta Barta Caafimaadka	25
4.2.4 Baraha la socodka	26
4.2.5 Qiimeynta cunto qaadashadda	26
4.3 Xogta tayeysan	27
5 Falanqaynta iyo Fasiridda Xaaladda Nafaqo	29
Talaabooyinka Falanqaynta iyo fasiridda Xogta	29
Daraasad Dhacdo (case study)	33
Xigasho (Bibliography)	35
Lifaaqyada	37
Lifaaqa 1aad	37
Lifaaqa 2aad	39
Lifaaqa 3aad	40
Lifaaqa 4aad	41
Lifaaqa 5aad	44
Lifaaqa 6aad	47
Lifaaqa 7aad	47
Lifaaqa 8aad	48
Jaantusyada	
Jaantuska 1aad: Fikirka guud ee qaabdhismeedka heerka nafaqada	8
Jaantuska 2aad: Soomaaliya: Xaaladda nafaqo ee hadda, Janaayo 2005	51
Jaantuska 3aad: Soomaaliya: Sahamada Nafaqada (1999—2004)	52
Jaantuska 4aad: Soomaaliya: Goobaha lasocodka heerka nafaqo (baraha caafimaad)	53
Jaantuska 5aad: Isbadelka heerka nafaqo ee Soomaaliya (1999-Janaayo 2005)	54

1. Hordhaca Macluumaadka Nafaqada

1.1 Gogoldhig

Cabbiraadda heerka nafaqada waxaa ka mid tilmamayaasha ugu muhiimsan ee:

- Qiimaynta ladnaanta/horumarka guud ee bulshada iyo
- Cabbiraadda saamaynta ay ku yeeshen waxyaabaha beddela ladnaanta bulshada,

Hoos u dhaca ku yimaada heerka nafaqada ee bulshadu wuxuu tilmaan u yahay dhibaato jirta. Natiijada kororka Nafaqo darrada waxaa bulshada laga dhex dareemaa muddo gaaban iyo waqti dheer kadib labadaba, In badan oo waddamada saxaraha ka hooseeya ah cabbiraadda ilmaha shan sano kayar waa habka ugu badan ee la isticmaalo si loo ogaado heerka Nafaqada ee dadweynaha guud ahaan, inkastoo marka si sax ah loo hadlo aan lagu dabbikhi karin maaddaama carruurta ay nafaqo darro hayso dadka oo dhan way nafaqo daran yihiin.

Helitanka xog wax ku ool ahi waxay asaas xoogan u noqotaa sidii loo qaadi lahaa tallabada labaad ee ah falanqaynta xogta la helay. Heerka nafaqodarridu macno sameyn maayo haddii aan la sharraxin heerarkiisa iyo weliba siduu isu bedbeddelayo (trends).

Qaabdhismeedku wuxuu kaa caawinayaa Falanqaynta Macluumaadka wuxuuna fududaynayaa in si wanaagsan loo fahmo sababaha ku lugta is beddelka heerka nafaqo ee qofeed iyo bulshaba.

In si wanaagsan loo fahmo sababaha keenaya nafaqo-darridu waxay dhalisaa in la hirgeliyo waxqabad lagu kalsoonaan karo oo laga fuliyo dhammaan qaybaha kala duwan.

In la fahmo kaalinta koox waliba ay qaadanayso xilliga hawlfulinta waxay horsedaysaa adeegsiga xeelado badan oo mirodhal ah iyo si habboon in loo isticmaalo khayraadka kooban ee la helay.

1.2 Isticmaalka Macluumaadka la Xiriira Nafaqada

Isticmaalka macluumaadka la xiriira Nafaqada iyo macluumaadka kale ee asaasiga ah waxay caawiyaan Falanqaynta iyo go'aan qaadashada ku wajahan hawlfulinta mashaariicda waqtiga



Ogaanshaba waxa dadku cuno waxay muhiim u tahay falanqeynta nafaqada (sawir-qaade FSAU)

dheer iyo waqtiga gaaban labadaba. Si gaar ahaaneed Macluumaadka nafaqadu:

- Waxay tilmaame asaasi ah u yihiin guud ahaan caafimadka iyo ladnaanta bulshada gaar ahaan meelaha aanay ka jirin tirokoob bulsho oo asaasi ah oo lagu ogaado heerarka Dhalashada, Dhimashada, iwm (Demography) iyo sahan caafimad oo joogto ah.
- Wuxuu cillad baare xaasaasi ah u yahay xilliyada carqaladahu jiraan iyo waqtiyada xaaladaha degdegga ah (i) aqoonsiga dadka ugu nugul ama kooxda ama shakhsiyaadka ay saamaysay (ii) waa aalad baaritaan si loo aqoonsado kuwa nafaqada daran ee u baahan kaalmo gaar ah (iii) waxaa lagu qiimeeyaa horumarka korriinshaha kooxaha ugu nugul xagga nafaqada iyo (iv) in la kormeero wax tarka barnaamijyada wax qabadka nafaqo ahaaneed ee loo sameeyey dadka nugulka ah.
- Qiimo aan la soo koobi Karin ayey u leeddahay Maamulka mashruuca (qorshaynta, hirgelinta, kormeerka, iyo qiimaynta) ee dhinacyo badan oo ay ku jiraan Cunto helidda (beeraha iyo Xoolaha), Caafimaadka, Biyaha iyo Fayodhawlka, waxbarashada iyo Deegaanka.

- Macluumaadka nafaqadu waxay kaalmayn karaan qorshaynta raashinka, caafimaadka iyo siyaasadaha kale ee horumarinta.
- Waxay fududdaysa falanqaynta waxyaabaha ku lug leh arrimaha dhaqan-dhaqaale, isbeddellada bulshada ku dhaca, heerka cunto helida, iyo muuqaalka dhaqanka bulshada.
- Waxaa loo isticmaali karaa in carqaladaha lagu xakameeyo gaar ahaan wuxuu muujinayaa calaamadaha qaylo dhaanta, tani waxay dedejinaysaa ka jawaabidda khatar abaareed ama cudur dillaacitaankiisa

Isticmaalaayaasha xogaha Nafaqada ee rasmiga ahi waa:

- Maamulka dawladda iyo ururrada aan dawliga ahayn (NGOs) ee taagreera barnaamijyada helitaanka cuntada, caafimadka iyo mashaariicda la xiriira Nafaqada.
- Deeq bixiyayaasha
- Bulshooyinka ku lugta leh qoondaynta, qorshaynta iyo maamulka mashaariicda la xiriira cuntada

- Shaqaalaha caafimaadka ee xogta soo saara
- Hay'adaha kaalmada raashinka sida WFP & CARE

1.2.1 Wararka Nafaqada ee xilliga qaylo dhaanta

Dadku waxay uga jawaabaan isbeddellada ka dhaca degaamadooda habab badan, jawaabahaasina waxay ugu danbayntii noqdaan kuwo isla beddela isticmaalka cuntada iyo xaaladda caafimaad. Jawaabahaas dadweynuhu bixiyaan waxay ku kala duwan yihiin xaaladaha la soo gudboonaada dadka, bulshooyinka qaybtood waxay beddelaan dhaqankooda la xiriira nafaqada iyagoo fahma kororka nafaqadarrada xilliga hore ee bilowga carqaladaha iyo ka hor inta aanay soo bixin ka sii daridda cunto helidda. Teeda kale dadka qaybi waxay isticmaalaan wax kasta oo suurtoagal ah si looga hortago isdhinka tayada ama tirada cuntada.

Sidaas darteed ka daridda xaaladda nafaqadu waxay noqon kartaa tusaha ugu horreeya oo sheegaya in waqti adag oo degdeg ah uu dhacay ama uu soo aaddan yahay hadii ka daridda nafaqadu lagu fasiray in ay ka dhalatay heerka cunto helida arrimo la xiriira iyo cudurro wada socda . Joogtaynta falanqaynta xaaladda nafaqada oo ay weheliso cabbiraad natiijadeeda lagu kalsoonaan karo waxay sahli kartaa in la aqoonsado



Shaqale FSAU ah oo ay xog is weydaarsanayaan shaqaale rug caafimaad (sawir-qade FSAU)



heerka abaartu gaarsiisan tahay iyo sida dadku uga jawaabayaan dhacadadan soo wajahday.

Macluumaadka Nafaqada la xiriira waxaa laga helaa go'aan qaadasho asaasi ah si loo sameeyo jawaab ku habboon, marka xogta la helo waxaa horay loo qabtaa u diyaargarowga iyo ka jawaabidda masiibooyinka. Si kastaba ha ahaatee si ka warhayta nafaqada loogu isticmaalo aalad xilligga qaylodhaanta waqtiyada xog ururinta, falaqanynta iyo fasiraadaba Waa in la isu keeno xog ka tarjumaysa xaddiga dadka ee nafaqadarradu saamaysay iyo sababaha u keenay nafaqodarrada labadaba.

1.2.2 Macluumaadka Nafaqada ee Barnaamij Maaraynta

Qorshaynta iyo fulinta

Qorshayntu waxay ku lug leedahay falanqaynta dhibaataada & fursdaha, dejinta ujeeddooyinka iyo qaabaynta waxqabadka ku habboon taasoo lagu gaari karo ama waafaqsan ujeeddooyinka. Macluumaadka la xiriira nafaqada waxaa loo isticmaalaa in lagu falanqeeyo xaaladda iyadoo loo eegayo waxyaabaha sababi kara ee ka iman kara dhammaan qaybaha kala duwan ee nololaha saamaynta ku leh, gaar ahaan caafimaadka, Heerka cunto helida, tabaha daryeelka, hab nololeedka {siyaabaha maciishadda lagu helo} iyo waxyaalaha kale ee sababaya. Sababta nafaqodarrida waxaa laga yaabaa in aanay caddayn, Waxa muhiim ah in dhibta degdegga ah ee nololaha khatarta gelinaysa laga sooco sababaha kale ee kuwaas hoos yaala ee sababaya nafaqodarrida iyo in la sameeyo wax ka qabad ku habboon.

Xilliyada gargaarka deg-degga ahi jiraan iyo waqtiyada horumarinta labadaba, falanqaynta macluumaadka nafaqadu waxay sahlaan in la ogaado shakhsiyaadka khatarta ku sugan iyo deegaankooda, waxay kaloo fudadaysaa qorshaynta wax qabadka ku haboon iyadoo lagu salaynayo sababaha iyo saamaynta. Falanqayntu waxay fududaysaa in la dejiyo himilooyinka, ujeeddooyinka, xeeladaha iyo hawlaha la doo nayo in mashruucu wajah.

Khatarta nafaqo-darada, nooceeda iyo khataraha caafimaad ee la xiriira waxay go'aamiyaan habka waxqabadka ee laga soo doorto falanqayntii dhibaatooyinka. Waxqabad deg-deg ah ayaa looga baahan yahay meelaha ay noloshu halista ku jirto.

La socodka iyo qiimaynta

Macluumaadka nafaqadu wuxuu muhiim u yahay xilliyada gurmada degdegga ah iyo Xilliyada horumarinta lagu jiro labadaba. macluumaadka la xiriira nafaqada waxaa la isticmaalaa xiliyada hirgelinta mashaariicda si loola socdo heerka waxqabadka. Waxaa kale oo la isticmaalaa xilliga qiimaynta si loola socdo baaxadda iyo raadreebka mashruuca.

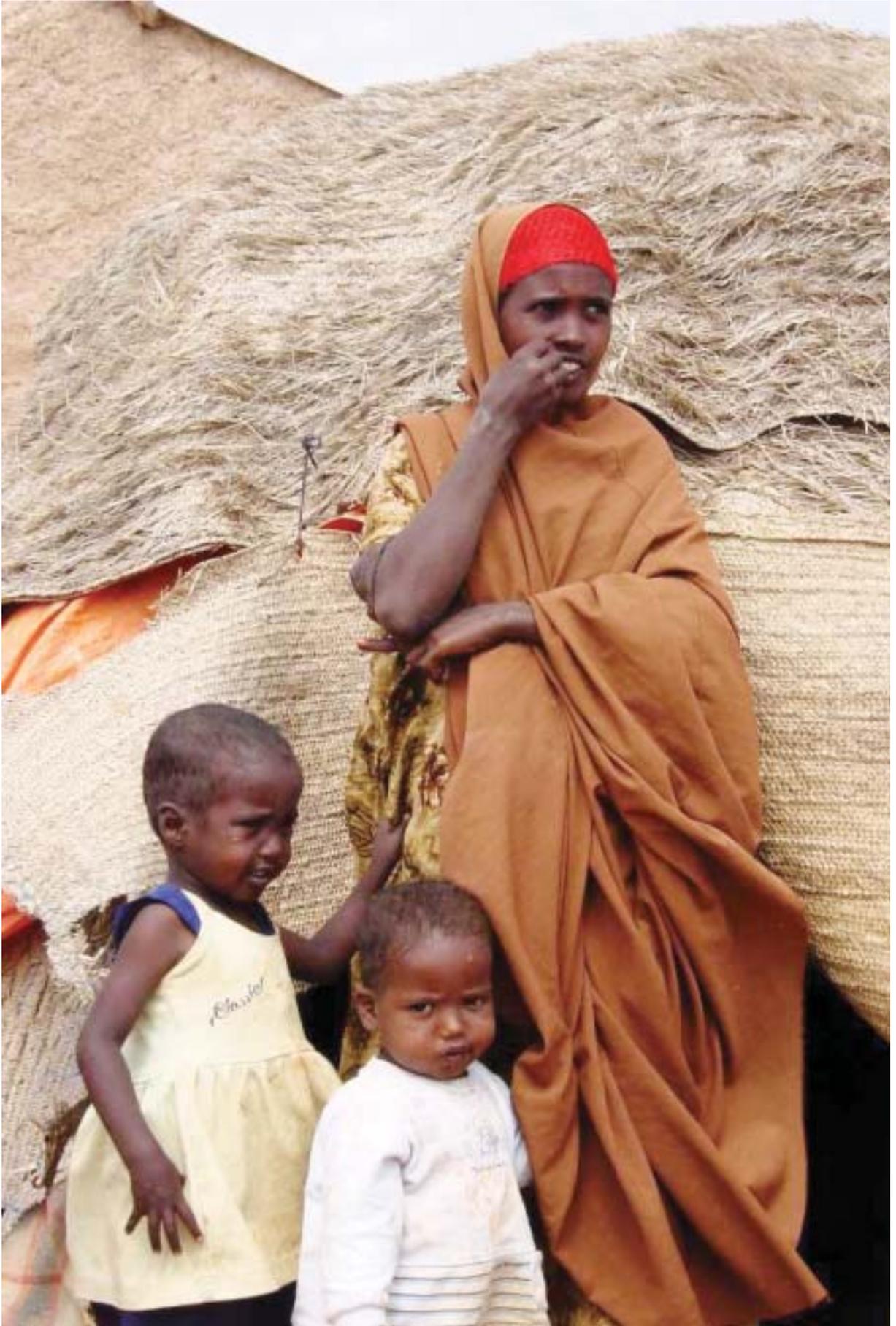
La socodka iyo qiimaynta waxaa lagu ogaadaa waxqabadka heerka nafaqada iyadoo loo eegayo inay waafaqsan yihiin ujeeddooyinkii loo dejiyey. Waxayna xaqiijiyaan in hawlaha sidii loo qorsheeyey loo fuliyey. Dhanka kale qiimayntu waa marxaladle waxayna wajahdaa hubinta gaaritaanka ujeeddooyinka mashruuca & saamayntiisa.

Sidaas darteed, la socodka waxaa lagu macnayn karaa joogtaynta xog ururinta iyo soo bandhigista xogta la xiriirta dhammaan meertada mashruuca si loo qiimeeyo saamaynta ayna u horseeddo kor u qaadista firfircoonida barnaamijka.

Qiimaynta waxay xooga saartaa:

- La xiriirid (Relevance)
- Ku habboonaan
- Dhaxal galnimo iyo wax tarnimo
- Wakhtiga iyo maaraynta mashruuca
- Gaaritaanka himilada guud ee mashruuca
- Casharadii laga bartay si looga faa'idaysto qorshaynta mustaqbalka

Nafaqadu waxay ina siisaa inaan u adeegsano aalad-ahaan iyo fagaare lagala socdo lagana qiimeeyo waxqabadka



Hooyo haysta laba ilmood oo isku da' dhaw (sawir-qaade FSAU)

2 FAHAMKA U NUGLAANTA HEERKA NAFAQADA

2.1 Fikradaha guud ee la xiriira nafaqada

Cunto la'aanta iyo u nuglaanshaha nafaqada waa isku cakiran yihiin waxaa loo aaneeyaa qodobada badan oo ay ku kala duwan yihiin gobollada, waddamada, kooxaha dhaqandhaqaale & waqtiga intaba. qodobadaas waxaa laysu raacin karaa afar qaybood marka laga eego xagga nuglaanshaha.

1. Jawiga dhaqan-dhaqaale iyo kan siyaasadeed
2. Heerka helitaanka cuntada
3. Tabaha daryeelka
4. Caafimaadka & Fayo-dhawrka.

Jawiga dhaqandhaqaale iyo siyaasadeed ee tabarta daran, cunto la'aanta, tabaha daryeelka iyo caafimaadka oo aan fiicnayn waxay dhaliyaan nafaqodarro soo noqnoqota ayna weheliso qaadashada tamarta iyo nafaqeyayaalka kale oo aan ku filnayn. Fikirka qaabdhismeedka guud ee cutubkan ku jira wuxuu muujintinayaa sida isdhexgalka qodobada muhiimka ah u saameeyaan heerka nafaqada.



2.2 U nuglaanshaha heerka nafaqada

Tani waxay dhacdaa marka isticmaalka cuntada iyo ka faa'iidsiga jirka ee cuntada tayo ahaan iyo tiro ahaanba ay ku filnaanweydo, waxayna timaadaa xilliyada cunto yarida, marka cudurrada la is qaadsiiyo bataan iyo marka uu liito daryeelku (ayna ugu wacan tahay fakhri, aqoon darro, barakac ama waxyaalo dhaqanka la xiriira).

Bulsho kasta qaybo gaar ah oo khatar badan ugu jira inay ku dhacdo nafaqo-darro ayaa jira



Carruur hooyooyinkood la jooga oo sugaya in la cabbiro heerkooda nafaqo (sawir-qaade FSAU)



Hab nololeedka miyiga (sawir-qaade FSAU)

ayna u weheliso raadreebyo badan oo liita waxaana ka mid ah:

- Dhalaanka iyo carruurta yar yar (taas oo ay ugu wacan tahay saami ahaan nafaqada ay u baahan yihiin oo sarraysa). Isticmaalka borotiinka (Protein), Tamarta, iyo nafaqeeeyayaalka yar-yar (micronutrients) ee aan ku filnayn ayaa waxay dib u dhac ku riddaa koritaanka iyo horumarka, waxayna gaarsiisa meel aanay kasoo kaban Karin.
- Hooyooyinka uurka leh iyo kuwa nuujinaya (muddada uurka baahidooda nafaqadu way korortaa iyadoo ay ugu wacan tahay isbedelka ka dhacaaya gudaha jirkeeda ee saameeya korriimada uur jiiifka). Nafaqodarridu waxay saamayn toos ah ku leedahay dhimashada iyo cudurada halleela hooyada iyo ilmaheedaba.
- Dadka waayeelka ah (is dhimida dareenka dhadhanka iyo gooni u dejintu waxay saameeyaan qaadashada cuntada). Nafaqodarradu waxay waayeelka u keenta caafimaad darro guud iyo awood beel ay ugu wacan tahay cudurka lafaha ku dhaca ee loo yaqaan lafobololiye (osteoporosis).
- Kuwa cudur ku raagey qaba (chronic disease).
- Dadka bulsho ahaan la takooro ayna ku jiraan kuwa soo barakacay iyo agoonta.

2.3 Qaabdhismeedka la xiriira fahamka waxyaabaha sababi kara Nafaqodarrada

Cunto la'aanta, liidashada xaaladaha caafimaadka iyo fayodhawrka, iyo tabaha daryeelka iyo quudinta oo aan ku haboonayn ayaa ah kuwa ugu weyn ee sababa hoos u dhaca xaaladda nafaqada.

Qaabdhismeedyo kala duwan ayaa la isticmaalaa, midkastana wuxuu kaa caawinayaa in la fahmo waxyaalaha suurtoagal ay tahay inay keenaan nafaqo-darro, kuwa ugu caansana waa Qaabdhismeedka FIVIMS ee FSAU ee soo socda iyo kan hay'adda UNICEF (Eeg lifaaq 6). Inkastoo ay waxyar ku kala duwan yihiin habka loo isticmaalayo labaduba waxay caddaynayaan baahida in la derso dhinacyo badan xilliga falanqeynta. Labada qaabdhismeed waxay tilmaamaan muhiimadda ay leedahay in la wajaho dhibaataada nafaqodarrida iyadoo la isticmaalayo dhinacyo badan. Sida ka muuqata Jaantuska qaabdhismeedka, waxyaalaha sababi kara in la cuno cunta yar iyo liidashada xaaladda nafaqadu waxay hoos imaanayaan cinwaanadan soo socda.

2.3.1 Jawiga Siyaasadeed iyo kan Dhaqan-dhaqaale

Marka laga hadlayo heer qaran, jawiga dhaqan-dhaqaale iyo kan siyaasadeed waxaa ka mid ah:

- Dadka (dhaqdhaqaaqa, astaamaha, isbaddalada, baaxadda iyo heerka korriimada)
- Waxbarashada (Laamaha waxbarashada, xeerarka iyo heerarka)
- Walxaha saameeya dhaqaalaha heer qaran (heerarka sicirbararka, lacag bixinta, iyo heerka shaqaalaynta)
- Lahaanshaha khayraadka dabiiciga ah (dhul wax soo saar leh, macaadinta, kaymaha, ilaha biyaha sida wabiyada oo loo isticmaalo waraabka, ama dekedaha badaha)
- Xaaladda suuqa (suuq u helidda waxyaabaha dadku la soo baxaan iyo in suuqaasi uu shaqaynayo) iyo
- Waaxda beeraha (xaaladda xoolaha iyo tarankooda, habka beeritaanka dalagga beeraha)

Jawiga siyaasadeed wuxuu jaangooyaa ku haboonaanta dhamaan qaybaha kor lagu soo sheegay. Qoondaynta dhaqaalaha iyo maalgashigu si weyn uguma xirna oo kaliya kaalmo siyaasadeed laakin waxay ku xiran yihiin jiritaan xaalad siyaasadeed.

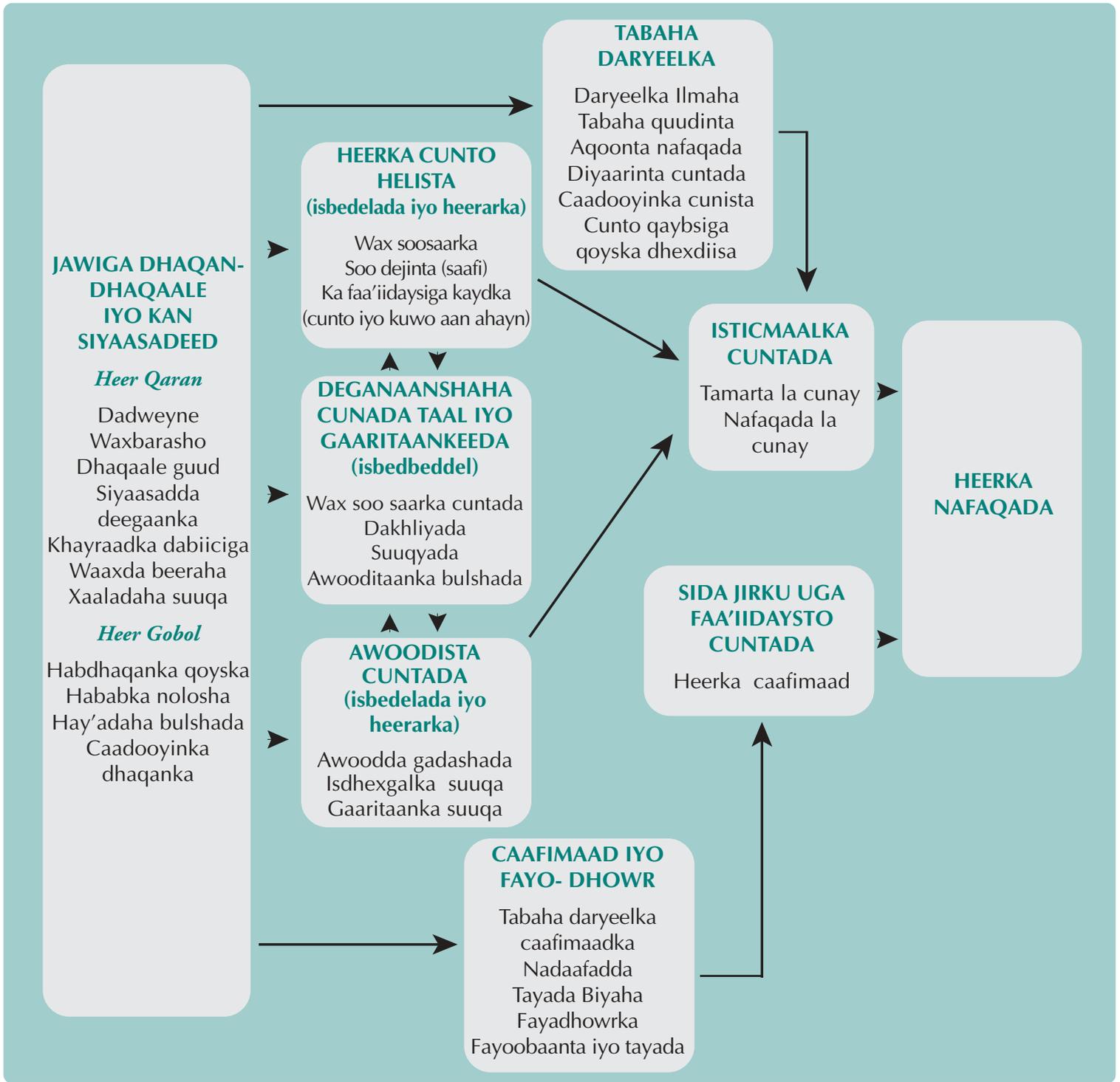
Xaaladda siyaasadeed ee Soomaaliya oo aan degganayn awood waxaa jira tiro badan oo dad ah oo aan waxna qorin waxna akhrin. Waxaa jira hay'ado dhawr ah iyo siyaasado yar si loo wajaho xaaladda beeraha. Tiro yar oo madax qaabaa'il ah oo awood leh iyo ganacsato ayaa saamayn ku leh keenidda lacagta iyo siciir baraka, kuwaasina waxay saameyn toos ah ku yeeshen cunto heliddii, adeegyada caafimaadka iyo guud ahaan horumarka dalka.

Marka loo dego heer gobol, fikir dhaqameedyo ku aaddan waxa la cunayo iyo waxa la yeelanayo; hay'ado bulsho sida isku xirnaan xag qabiil iyo xiriir kale, hab nololeedyada kala duwan (beero-xoololay, xoolo dhaqato, beeraley) iyo dabeecadaha qoyska sida tirada dadka qaangaarka ah ee shaqeeya ayaa saameeya heerka cunto helida

Hab nololeedyada/siyaabaha dadku maciishada ku helaan kuwa ugu weyn ee ka jira Soomaaliya waxaa ka mid ah; xoolo dhaqato, beeraley, beero-xoolaley, iyo reer magaal. Dadka beeraleyda sida caadiga ah iyaga ayaa ah kuwa ugu nugul ayna joogtada ku tahay inay ku dhacdo nafaqo-darro iyo cunto la'aan. Taas waxaa ugu wacan roobabka deegaankooda hela iyo miro goosashada oo yar labadaba. Dadka miyiga oo helaya fursad ay ugu guuraan deegaan kale oo biyo iyo baad leh, aad uguma nugla cunto la'aan inay hesho.



Qoys reer miyi ah oo u hayaamaya duruufita oo ku adkaatey awood (sawir-qaade FSAU)



2.3.2 Heerka Cunto Helidda

Heerka cunto helidda waxaa lagu qeexay, xaalad jirta marka dadku dhan, wakhti kasta, ay haystaan jir ahaan, dhaqaale ahaan, iyo bulsho ahaanba cunto ku filan, badbaasan oo nafaqaysan taas oo daboolaysa baahidooda cunto si loo helo nolol firfircoon oo caafimaad qabta. Cunto **helid la'aantu** waa marka dadku

si badbaadsan aanay ku heli Karin cunto ku filan, bedqabta oo nafaqo leh si koriimo caadi ah, horumar iyo nolol firfircoon oo caafimaad qabta loo gaaro.

Cunto la'aanta waxaa keeni kara waayitaanka cuntada awoodda cunto gadashada oo yar qaybsiga oo aan loo sinayn ama cuntada taal oo aan ku filnayn dadka qoyska oo dhan.



Iibinta wax soo saarka xoolaha sida caanaha waa mid ka mid ah ilaha dhaqaale (sawir-qaade FSAU)

Waxaa laga yaaba inay tahay wax soo jiray muddo dheer (chronic), mid xilli sababay ama wakhti gaaban ku eg.

Dadka cunto la'aantu muddada dheer haysay waxay u badan tahay inay u keentay ku yaraanta nafaqeyayaasha waa weyn iyo kuwa yar-yar (macro/micronutrient deficiencies). isticmaalka cuntooyin kala duwan ayaa ku filan inay dib u saxdo isu dheelitir la,aantaas, laakiin qiimaha ay ku kacayso ayaa badanaaba aad u sarreeya. Dad ayaa laga yaabaa inay soo wajahdo isu dheelitir la'aanta nafaqooyinka xitaa haddii ay helaan cunto tamar leh oo ku filan.

Cunto helidda waxaa assaas u ah sadex qodob-oolid cunto, deganaansho cunto iyo sahlanaan cunto helid walowba ay qaabdhismeedyo kale ay ku daraan ka faa'iidsaysiga cuntada.

Oolidda cuntada

Cunto ooliddu waxay assaas u tahay awoodda wax soo saar, caddadka la soo dejiyo iyo tirada sida caadiga ah loo isticmaalo muddo go'an oo wakhti ah iyo kaydka la helikaro. Cunto oolidda waxaa saameyn ku yeelan kara helidda abuurka, weerarka cayayaanka, xaaladda hawada, helidda daaqa, dhulka inta hector ee la beerto, helidda shaqaalaha iyo xaaladaha amni darrada. Tirada cuntada ee qoysku isticmaalo ee ay keydsadeen ama ay soo gateen waxay saameyn ku yeelataa cunto oolidda heer qoys.

Soomaaliya waxaa jira isbeddelo xagga cimilada ah taas oo keentay abaaro soo noqnoqanaya, kuna eg meelo cayiman. Abaaruhu waxay hoos u dhigeen awooddii shacabku u lahaan lahaa inay cunto la soo baxaan (beeraha iyo taranka xoolaha). Meelaha qaar lahankacyo ku dhaca miraha ee ay

sababeen cayayaanku sida noocyo ka mid ah shimbiraha (**quela quela**) ayaa iyaguna waxay saameyn ku yeeshaan wax soo saar ka cuntada. Soomaaliya dhulka magaalooyinka ah waxaa laga helaa badeecado raashin ah oo dibadda looga soo dejiyo.

Deganaanshaha Cuntada

Deganaanshaha cuntada waxaa ku lug leh isbeddel xilliyeedyada, waxsoosaarka iyo u sahlanaanteeda, waxayna door muhiim ah ku leeyihiin gudaha soomaalida. Waxaa jira dhacdooyin badan oo ah abaaro soo noqnoqday, isbeddel cimilada ah oo aan la saadaalinkarin iyo fursado xilliyeedka shaqada. Dhacdooyinkaasi waxay saameeyaan fursadaha dakhli helidda ee soomaaliya, taasi waxaa ka dhalatay kala duwanaansho wax soo saarka gudaha, qiimaha cuntada, qiimaha dhoofinta cuntada, dhaqdhaqaaqa badeecadaha raashinka iyo isbeddelka farsamada wax soo saar ka.

Xilli baahiyeedka soomaaliya oo ah (inta u dhexaysa dhamaadka bisha Maajo iyo bilowga bisha Luulyo), cunto qaadashada ayaa hoosaysa, nafaqodarrada iyo cunto la'aantu way ka sii daraan haddii keydkii hore ee mirihii la goostay aanay badnayn

Xeeladaha is debberaadda waa qaabab ay dadku is ku badbaadiyaan marka isbaddal duruufeed ay timaaddo. Xeeladahaas waxay dadka ka badbaadiyaan in xaaladooda baraare ay ka sii darto. Somalia gudaheeda arrinta waxay ka shidaal qaadanaysaa ilaha dhaqaale, heerka helidda cuntada, ka hayaamidda meelaha dhibku ku qabsado, iyo sidoo kale isbaddel nololeedkooda. Xubnaha qoyska way kala qeybsami karaan, hayaami karaan, baddalan karaan cunnadii ay cuni jireen ama gadi karaan hantidooda.

Sablanaanta cuntada

Sababo badan ayaa ku lug leh in dadku cuntada si sahlan ku helaan waxaana ka mid ah:

- Sababo dhaqan (marka dumarka aan loo ogolayn inay cunaan cuntooyinka qaarkood)
- Yaraanta awoodda gadashada (marka dadka qoysku aanay awoodin inay cuntada ka soo gataan dukaamada/suuqa)
- Tasiilaadka/ caqabado juquraafiyeed oo ka jira suuqa (wabiga oo aan laga gudbi Karin)
- Amni-darro (cuntadii waxaa laga yaabaa inay suuqa taal lakiin dagaal socda awgii aan la tegi karin)

Tiro badan oo dadka soomaalida ah ayaa loo tixgeliyaa inay yihiin fakhri (gaar ahaan magaalooyinka). Meelahaasi sahal ku helidda cuntadu waa dhib weyn xitaa haddii uu raashinku suuqa yaal. Tusaale sanadkii 2003dii waxaa ka jiray dhulka joogiisu sareeyo ee galoolka leh (sool plateau) ee waqooyiga soomaaliya ka sii darid badan oo la xiriirta cunta helidda iyo heerka nafaqada. Noocyada cuntada si baahsan ayaa looga helayey suuqa qiimuhuna wuu hooseeyay ilaa xad, laakiin dadka uma sahlanyen inay cuntada helaan, maxaa yeelay dadka ilahoodii dhaqaalaha waxaa galaaftay abaaro iska soo daba noqnoqanayey.

U sahlanaanta cuntada qoyska waxaa xaddida hab xilliyeed. Tusaale cuntada ugu muhiimsan ee la haysto ayaan ahayn mid ku filan inay daboosho baahida qoyska xilli kasta. Dadka xoolo-dhaqatada ah wax soo saarka caanuhu wuxuu ku kala duwan yahay roobka la helay iyo dhul daaqsimeedka. Intaa waxaa dheer, fursadda shaqada, hayaanka/geeddiga iyo helitaanka kalluunka iyo cuntooyinka duurka



Balli, waa il biyood muhiim ah Soomaaliya gudaheeda
(sawir-qaade FSAU)

waxay iyaguna ku xiran yihiin xilli gaar ah. Dakhliga soo gala iyo kharashka ka baxa qoyska way kala duwanaan karaan, kolkaa waxay saameynayaan habka cunto-qaadashada.

2.3.3 Caafimaadka, Biyaha iyo Fayodhowrka

Tabaha lagu horumarinayo laguna joogtaynayo caafimaadka wanaagsan ee bulshada waxaa ku lug leh dhowr waxyaabood oo ay ku jiraan aqoonta iyo deegaanka. Xilliga jirrooyinka tabahaasi waxaa ka mid ah in daryeel caafimaad loo raadsado shaqaale caafimaad oo tababaran; sahlanaanta in la helo adeeg caafimaad; iyo sidoo kale in la helo xakamaynta iyo daaweeynta cudurada faafa.

Marka dadku jirado wuxuu noqdaa midaan awoodi karin inuu qabto hawlaha wax soo saarka leh iyo kharashka badan ee ku baxaya daaweeynta iyo cuntada. Caafimaad darradu waxay kordhisaa u nuglaanta cunto la'aanta iyo sidaas awgeed u nuglaanta nafaqo-darrida, waxaa kaloo jira isdhexgal ka dhexeeya nafaqo darrada iyo caafimaad xumada oo midba kan kale uga sii daro.

Arrimaha fayodhowrka sida kortagga dadka, qashin qubka, iyo nadiifinta deegaanka qoyska waxay saameeyaan caafimaadka bulshada. Fayodhowrku wuxuu si gaar ah muhiim ugu yahay magaalooyinka halkaas oo dadku ilaa xad ay isku cufan yihiin. Nadaafad xumadu waxay keentaa fiditaanka cudurada waxay kaloo carqalad ku tahay cunto qaadashada iyo ka faa'iidaysiga jirka.

Heelitaanka biyuhu waxay astaan muhiim ah u yihiin heerka cunto helida. Helitaanka biyo tiro iyo tayo ahaanba ku filan waxay lama huraan u tahay helitaanka nafaqada. Qoysasku waxay biyaha ugu baahan yihiin shaqooyinka guriga ee soo noqnoqda sida karinta, nadiifinta dharka iyo cabitaanka. Biyahaasi waa inay yihiin kuwo nadiif ah (ka badbaadsan cudur sababayaasha ka dhasha biyaha) xagga isticmaalka kuna filan tiro ahaan. Masaafada u dhexaysa guriga iyo isha biyuhu waxay jaangoysaa wakhtiga loo qoondeeyo in lagu qabto hawlaha kale ee muhiimka ah sida daryeelka ilmaha.

Soomaaliya ilaha ugu weyn ee biyuhu waa ceelasha afka bannaan, berkedaha, ceelasha



Ilmo Nafaqodarro ba'an la il daran (sawir-qaade FSAU)

riigagga ah iyo webiyada. Xaddi ballaaran oo ilahaas biyaha ka mid ah waa kuwo aan nadiif ahayn waxayna u nugul yihiin inay wasakhoobaan. Cabitaanka biyaha aan nadiifka ahayn dadku waxay ka qaadan shuban iyo cudurro ka xanniba in jirku ka faa'iidaysto cuntada. Intaa waxaa dheer ilaha biyaha waxaa wadaaga dadka iyo xoolaha taas oo kordhinaysa suurtagalnimada inay wasakhoobaan. Dhibaataadu waxay noqotaa mid soo deg-degta xilliyada jilaalka ah. Xilliyada roobabka fatahaado ayaa ka dhaca webiyada saamayntooduna kuma koobna inay burburiyaan dalagga beeraha oo keliya ee waxay kaloo sababaan fiditaanka kanecada.

2.3.4 Tabaha Daryeelka

Qoyska iyo bulshada dhexdeeda xaaladda nafaqada waxaa saameyn ku leh deegaanka, tabaha daryeelka iyo dhaqanka. Daryeelka wanaagsan ee heer qoys waxay xaqiijisaa in daryeelka caafimaad iyo cuntada ay heleen xubnaha qoyska ay ka dhalatay nolol wanaagsan, koriimo iyo horumar. Tabaha daryeelku waxay isla bedelaan da'da iyo dhaqanka. Tabaha faa'iidada leh waxay u baahan yihiin in la dhiiri geliyo halka kuwa dhibta keenaya ay tahay inaan la dhiirin. Dalka soomaaliya tabaha daryeelka sida in ilmaha la siiyo cabitaano aan ku habboonayn si dhakhso ah dhalashada ka dib ayaa dib u dhigta ku bilaabidda naasnuujinta iyo luminta raadreebka danbarku ay ku yeelan lahaayeen xaaladda nafaqada ee ilmaha. Tabaha daryeelka waxaa ku lug leh

- **Aaminaadda bulshada:** ka jawaabidda iyo ku baraarugsanaanta baahida shakhsiyaadka xubnaha qoyska
- **Cunto diyaarinta:** Karinta, hababka qaybinta & kaydinta iyadoo nadiif ah
- Tabaha nadaafadda (Qubays, faraxalasho, nadaafadda cuntada, dharka, gogosha & deegaanka la isticmaalayo)

- Tabaha caafimaadka Hoyga (sare u qaadida caafimaadka, iskudawaynta guriga, maraynta cudurrada caanka ah, aqoonsashada buktada/jirrada iyo go'aansiga raadsiga kaalmo caafimaad.
- Daryeel gaar ah ayaa loo baahan yahay xilliyada nuglaylka sida Carruurnimada, Uurka iyo Jirrada
- Qaybinta Cuntada qoyska dhexdiisa. Waxaa la hubinayaa qof kasta oo qoyska ka mid ah inuu helay intuu u baahnaa iyadoo mudnaanta la siinayo xubnaha nugul.
- Dhaqanka wax cunidda: tani waxay sheegaysaa tayada, nooca cuntada iyo inta jeer wax la cunay. tusaale dadka reer guuraagu ma cunaan khudaar haddiiba ay oon xoolaad heli karaan.

Ilaha Daryeelka

Daryeel bixiyayaashu waxay u baahan yihiin arrimaha soo socda si ay ilmaha u siiyaan feejignaan iyo daryeel ku filan

- Shaqaale: aqoonta daryeelaha, waxa uu aaminsanyahay, waxbarashadiisa iyo kartidiisa ku saabsan in aqoontiisa uu farsamo u beddelo
- Ilo dhaqaale: dhaqaale iyo waqtiga loogu baahan yahay si loo helo daryeel ku filan
- Ilaha nidaamsan: beddelka daryeelaha iyo abaabulka bulshada si ay u fududeeyaan tabaha daryeelka

2.3.5 CUNTO QAADASHO

Cunto helidda, joogtanimaadeeda, sahlanaanta in la helo, iyo tabaha daryeelku waxay saamayn ku yeeshaan xaddiga cuntada la cunay, kala duwanaanshaheeda, soo noqnoqoshada wax cunista, tayada cuntada, saamiyada firaleyda iyo noocyada kale ee cuntada muhiimka ah.

Ayadoo cuntada in laga helo tamar ay muhiim tahay, ayaa hadana nafaqeyayaalka kale sida Fitamiinnada, Borotiinka iyo macaadiinta loo

baahan yahay. Hagaagsanaanta nafaqada waxaa jaan gooya saamiga nafaqada muhiimka ah ee ku jirta cuntada. Yaraanta nafaqeyayaalka yaryari (Micronutrient deficiency) waxay caan ku tahay xataa meelaha nafaqeyayaalka waawayni (Macronutrient) ay yihiin kuwa ku filan joogtana looga heli karo. Hadaba raashinka la isticmaalayo inuu ka koobnaado cunto noocyadeedu kala duwan yihiin waxay tilmaan u tahay nafaqo wanaagsan.

2.3.6 Sida jirku uga faa'iidaysto cuntada

Isticmaalka cunto ku filan oo keliyihi ma horseedi karto nafaqo wanaagsan. Cuntada la isticmaalay waa in jirku uga faa'iidaystaa nafaqo ahaan. Xaaladda caafimaadka ee qofku waxay saamayn ku leedahay sida jirku uga faa'iidaystano cuntada. jirradu waxay keentaa inay badato baahida jirku u qabo cuntada si nudihii jirka ee xanuunku dhaawaca garsiiey ay u soo kabtaan iyo in la siiyo nafaqeyayaalka lumitaankooda sii kordhaayo ee ay jirradu sababtay, nafaqeyayaalka oo jirku nuugiwaayo, isbeddel ku dhaca habka jirku u gubo cuntada iyo dareenka cunta rabista oo luma (Loss of appetite). Caafimaad xumadu waxay kaloo keentaa lumitaanka rabitaanka cuntada taasoo yaraysa cunto qaadashadii. Jadeecada, Shubanka , Qaaxada cudurrada saableydu iyo HIV/AIDS waxay saamayn weyn ku yeeshaan xaaladda nafaqada ee qofka. Carruurta nafaqodarradu hayso waxay u dhow yihiin inay u jirradaan si soo noqnoqod leh iyadoo ay ugu wacan tahay inaanay lahayn awood ay isaga caabiyaan ama kula dagaalaan jeermiska cudurrada dhaliya.

Kala duwanaanshaha cuntooyinka la qaadanayo waxay door ku leeyihiin sida jirku cuntada uga faa'iidaystano. Iyadoo ay ugu wacan tahay falgallada ka dhexdhaca nafaqeyayaalka dhexdooda cuntooyinka qaar waxay xoojiyaan in jirku nuugo kuwa kale tusaale ahaan ,khudaarta, miraha iyo saliiddu waxay xoojiyaan in jirku nuugo qaybo Borotiin iyo firaley ah. Cuntada qaarkeed sidoo kale saamayn gurraan ayay leeyihiin, sida shaahu u xannibo in jirku ka faa'iidaysto maadada birta (Iron) ama sonkorta waxay qastaa isu dheelitiranka macdanta calciumta iyo phosphorka taasoo keenta kororka dib u soo nuugidda calcium-ta ku jirta nudaha lafaha taasoo dhalisa hoos u dhaca cufnaanta lafaha.

2.3.7 Xaaladda Nafaqada

Falgallada isku dhafan ee qaybaha kala duwan ee qaabdhismeedka waxay ugu danbayntii saamaysaa baraaraha ama xaaladda nafaqada ee qof ama bulsho. Sidaas darteed, xaaladda nafaqada ee wanaagsani waxay ka dhalataa sida bulshada iyo shakhsiyaadku u helaan ugana faa'iidaystaan cuntada ku habboon. Cuntadaasi waxay joogtaysaa hawlaha caadiga ah sida korriimada, hagaajinta nudaha jirka, iska caabinta cudurrada iyo ka qaybqaadashada shaqooyinka si firfircoon.

Dhanka kale nafaqa-darridu waxa weeye isu dheelitir la'aanta ama ku yaraanta nafaqeyayaalka jirka. Waana xaalad ay sababto qaadasho cunto aan ku filnayn ama dheefshiid xumo iyo ka faa'iidaysti la'aan nafaqeyayaalka ah.

2.4 Soo koobidda Qaabdhismeedka

Arrimaha ugu waaweyn ee ka soo if baxaya qaabdhismeedka waa

- Nafaqo-darridu waxay ka timaaddaa waxyaalo kala duwan oo iskaashaday ee malaha hal sabab oo kaliya
- Cuntada, Daryeelka iyo Caafimaadka dhamaan waa xaalado muhiim ah laakiin kaligood kuma filna, waa inay ku xiran yihiin jawiyo siyaasadeed iyo dhaqan-dhaqaale
- Walxaha kala duwan ee keena nafaqo-darradu midba midka kale ayuu wuxuu la leeyahay xiriir.
- Qaabdhismeedku wuxuu ina ka caawinayaa inaan fahamno oo falanqayno sababaha keena nafaqo-darrida.
- Nafaqo-darrida loogama gudbi karo oo kaliya in la sahlo sidii dadku cunto ku filan u heli lahaayeen, tani waxay xallin kartaa mid ama qayb ka mid ah dhibaataada, cudurrada iyo lahankacyada/caabuqyada, caafimaadka hooyada iyo tabaha daryeelka oo liitay ayaa ah kuwa ugu mihiimsan ee keena nafaqo-darrida. Xalka laguma gaari karo in la saxo hal dhinac oo keliya, dhinacyada oo dhan ayaa la rabaa in kor loo soo qaado iskumar.

In la fahmo waxa sababay u nuglaanta heerka nafaqo iyo nafaqo-darridaba waxay u sahashaa kuwa go'aanka leh inay wajahaan sababta keentay nafaqo-darrida iyo waxyaabaha sida tooska ah ugu lug leh labadaba.

3 Cabiraadda Heerka Nafaqada

Qiimaynta nafaqadu waa habka lagu ogaado heerka tayada nafaqada ee qofka. Afar hab ayaa loo siticmaalaa kuwaas oo lagu naanayso ABCDda qiimaynta nafaqada:

1. Qiimaynta cabiraada jirka (anthropometric assessment)
2. Qiimaynta iyadoo la isticmaalayo Shaybaar (biochemical)
3. Qiimaynta calaamadaha muuqda (clinical assessment)
4. Qiimaynta cunto qaadashada (dietry assessment)

3.1 Qiimaynta Cabbiraadda jirka

Jir cabbirku waa hab lagu cabiro xajmiga jirka waxaana loo isticmaalaa in lagu fahmo heerka nafaqo ee qofka. Cabiraadahan soo socda ayaa badanaaba la isticmaalaa.

Culays: Isbeddelka ku yimaada culayska ilmaha wuxuu tilmaan muhiim ah u yahay caafimaadka guud iyo ladnaanta bulshada. Si kastaba ha ahaatee xilliyada duruufaha gaarka ah waxaa muhiim noqon kara in la cabiro da'aha kale.

Jiif ama Joog: Dhererka ilmuhu wuxuu isla beddelaa wakhtiga isagoo ku xiran nafaqeyayaalka la qaatay iyo sida jirku uga faa'iidaystay.

Dhexroorka bartamaha cududda sare (MUAC): kani waa cabbir deg-deg ah waxtarna u leh in la saadaaliyo carruurta dhimashada khatarta ugu jirata da'dooduna u dhexayso 12 – 59 bilood. MUAC waa aalad baaritaan oo muhiima u ah go'aaminta ilmaha khatarta ku jira xilliga masiibooyinku jiraan.

Tusaha cufnaanta jirka (BMI): waa aalad muhiim ah marka la cabirayo heerka nafaqada dadka waaweyn. Cabbirka culayska iyo dhererka ayaa la qaadaa ka dibna waxaa lagu xisaabiyaa tusaha. Isticmaalka BMI ee dadka waaweyn waa mid aan lagu kalsoonaan karin

waayo saxnaanta dhererka ayaa waxaa carqaladeeya arrimo da'da la xiriira sida soo godashada lafta dhabarka (spinal curvature). Sidaas awgeed MUAC-gu waa cabbiraadda ugu haboon maadaama ilaa xad aanu ku xirnayn da'da.

Barar(oedema): Ururitaanka dheecanada aan caadiga ahayn unugyada dhexdooda wuxuu tilmaamaa nafaqo-darro halis ah.

Da'du waa tilmaame

Da'da waxaa loo isticmaalaa in lagu soo saaro tilmaamayaasha nafaqada iyadoo ay weheliso cabbiraad jireedyo sida dhererka iyo culayska. Qiimaynta nafaqada xilliga masiibooyinka carruurta ka yar 5 sano ayaa la cabbiraa madaama ay u nugul yihiin waxyaabaha saameeya nafaqada sida jirrooyinka iyo cunto yarida.

Tilmaamayaasha la xiriira cabbiraadda jirka

Cabbiraadda jirka ee culayska, dhererka iyo da'da waxaa loo roga tuseyaal nafaqo. Si loo sameeyo tilmaamayaashaas, labo kastoo ka mid ah doorsoomayaasha la cabiray ayaa la xiriiriyaa. Taasoo ah culayska, dhererka iyo da'da sida soo socota;

- Dhererka loo eegayo culayska
- Da'da loo eegayo culays
- Da'da oo loo eegayo dhererka

Dhererka loo eegayo culayska(W/H)

Wuxuu cabiraa 'macaluul' ama nafaqo-darro 'cusub'

- Waxay sharaxdaa culayska ilmaha ee la xiriira dhererka.
- Ilmaha da'doodu 5 sano ka yar tahay, xiriirka u dhexeeya culayska iyo dhererku inta badan waa joogto iyadoo aan loo eegayn jinsi, qolo, waxayna la raacdaa horumar joogto ah markay korayaanba. Hab caalami oo la isku raacay laguna ogaado dhererka iyo culayska ilmaha ka yar 5ta sano ayaa la helaa.
- Culayska jirku wuxuu u nugul yahay isbeddelka dhakhsaha ah ee ku yimaada xaaladda cuntada iyo jirrooyinka, halka dhererku uu isu beddelo si gaabis ah.
- In culaysku ka yaraado dhererka waxay astaan u tahay baaba'a iyo lumitaanka



baruurtii muruqyada, waxay tilmaantaa caato waxayna sheegtaa nafaqo-darro cusub.

- Tani waa tilmaanta ugu muhiimsan ee baaritaanka iyo wajihidda dadka nugul xilliga masiibooyinka. Waxay kaloo tilmaame muhiim ah u tahay ka bixidda iyo soo gelidda barnaamijyada quudinta.
- Marka barar la socdo waa tan ku haboon ee lagu ogaado jiritaanka nafaqo-darrada ama in hadda ay nafaqo-darradu ku bilaabatay bulshada.

Da'da loo eegay dhererka (H/A)

Waxaa lagu ogaadaa Hagaas/ragaas ama nafaqodarro dabadheeraatay

- Tani waa cabbiraadda nafaqo-darrada soo jiidantay (chronic malnutrition) taas oo ah nafaqo-darro wakhti dheer jirtay joogtana ah sida badanna ay la xiriirto dhacdooyin wakhti hore jirey sida fakhri iyo cudurro soo noqnoqday.
- Ilmaha dhererkiisa waxaa loo barbardhigaa dhererka dhexe ee dadka ay isku da'da iyo jinsiga yihiin si loo soo saaro tusaha da'da loo eegay culayska. Ilmaha ka hoos mara barta jaangooyada ee -2 Z iyadoo loo eegayo cabirka dhexe ee kuwa ay isku da'da yihiin waxaa lagu qiimeeyaa inuu da'diisa aad uga gaaban yahay ama uu yahay hagaas.

Da'da loo eegay culays (W/A)

'Waxaa lagu cabiraa isdhinka miisaanka'

- Waxay tilmaantaa xiriirka ka dhexeeya culayska iyo da'da
- Tusaha da'da loo eegay culayska waxay muhiim u tahay la socodka korrimada iyo horumarka ilmaha.
- Marka la isticmaalayo lasocodka korriimada ee baraha caafimaadka da'da loo eegayo culayska ee ilmaha ayaa waxaa lagu calaamadiyaa garaafka loo yaqaan Waddada korrinka caafimaadka. Tani waxay ogolaanaysaa in si wanaagsan loo fahmo in ilmuhu si wacan u korayo iyo in kale.
- Heerka bulshada, cabbiraadda waxaa lagu soo saaraa saamiga guud ee ilmaha miisaankoodu isdhimay

Barar

- Waa xaddi badan oo dheecaan ah oo si aan caadi ahayn ugu urura unugyada dhexdooda.

- Waa fure muujiya nafaqo-darro khatar ah oo inta badan ku xiriirsan heer dhimasho sarraysa ee carruurta ah.
- Bararku wuxuu siyaadiyaa miisaanka ilmaha. Sidaas awgeed isagu wuxuu qariyaa sawirka runta ah ee nafaqada ilamaha.
- Dhamaan kuwa bararka leh waa in laga soocaa kuwa kale xilliga falanqaynta loona tixgeliyo/ daweyo sida nafaqo-darro khatar ah.
- Bararka waa in had iyo goor loo isticmaalo shuruud weyn ee gelitaanka barnaamijyada quudinta.

Dhexroorka bartamaha cududda sare (MUAC)

- Habkani waa odoroska ugu muhiimsan ee lagu ogaado khatarta dhimasho ee deg-dega ah.
- Waa aaladda ugu horraysa ee xulashada barnaamijyada quudinta maadaama ay fududahay dhakhsano loo isticmaalo.
- Wuxuu muhiim u yahay meelaha dadka in la gaaro ay adag tahay dhaqaaluhuna yar yahay ama in la sameeyo cabbiraadda dhererka iyo culayska aanay suurtoagal ahayn.
- Natiijada MUAC waxay tilmaan ka bixisaa xaaladda nafaqada, waana laga saxsan yahay.

Sida loo sameeyo cabbiraadda jirka (eeg lifaaqa 1aad)

3.2 Hababka Bayoloji Kiimiko ahaaneed

Tani waa cabbiraadda nafaqada dhiigga, kaadida iyo muunado kale oo bayoloji ahaaneed.

Marka la barbardhigo hababka kale ee baaritaanka nafaqada habkani wuxuu bixiyaa tan ugu saxan oo tirsiiimo ahaan loogu muujiyo xogta heerka nafaqada. Waxtarka habkani waa inuu muujiyo tilmaamaha nafaqo-darrada ka hor intaan calaamadaha muuqda iyo tilmaamuhu soo shaacbiixin.

Wuxuu kaloo baritaankani muhiim u yahay ansixinta xogta marka dadka la waraysanayo ay wax ka dhimayaan ama ku kordhinayaan warbixinta waxa ay cuneen. Sidaas daraadeed, baaritaanadani waxay si gaar ah muhiim ugu yihiin in lagu daro laguna ansixiyo sahamada la xiriira cunto qaadashada.

Faa'iido darrada ugu weyn ee habkani leeyahay waa inuu yahay mid adag, qaali ah una baahan khibrad heer sare ah.

3.3 Qiimaynta Calaamadaha Muuqda

Calaamadaha muuqda ee qiimaynta heerka nafaqadu waxay ka yimaadaan la'aanta nafaqeyayaalka ama sababo aan nafaqada ku taxaluqin. Tilmaamaha iyo calaamadaha waa in la baaro lana raaciyo jir cabbir, qiimayn cunto iyo in lagu baaro hab Bio-kimiko (Sheybaar) si loo helo falanqeynta iyo fasirka xogta oo sax ah.

Qiimaynta calaamadaha muuqda waxaa ku lug leh:

- a) Raadraac caafimaad
- b) Raadraac cunto iyo
- c) Baaritaan jir ahaaneed oo uu sameeyo shaqaale caafimaad, si loo ogaado calaamadaha iyo tilmaamaha la xiriira nafaqo-darrada.

Raadraaca Caafimaadka ee qofka la wareysanayo waa talaabada koowaad ee falanqaynta calaamadaha muuqda. Taas waxaa lagala soo bixi karaa:

- In la helo xaaladda caafimaad ee qofka wakhtiyadii hore iyo xilliga la joogaba. xaaladda nafaqada cudurro badan ayaa saameyn kara sida malaariyada, jadeecada, qaaxada, iyo HIV/AIDS.
- Ogaanshaha xaaladaha shubanka iyo la'aanshaha rabitaanka cuntada (lack of appetite).
- Qiimaynta da'da cunuga, ama raadraaca xiliyadii ay haweenaydu uurka lahayd.
- Falanqaynta taageerada dhaqan-dhaqaale, iyo u sahlanaanta daryeel caafimaad

Raadraaca cuntada waxaa ku jira go'aaminta habdhaqanka cunitaanka ee qofka la waraysanayo. Tusaale wakhtiyeynta soo noqnoqoshada raashinka, dhadhanka raashinka, xasaasiyad, awoodida helitaanka cuntada jir ahaan iyo dhaqaale ahaan, sida cuntada loo diyaariyey iyo sida loogu qaybiyey qoyska.

3.3.1 Aqoonsashada heerka Nafaqodarada xilliyada qiimaynta Calaamadaha muuqda

Nafaqodarrada waqtiga gaaban (hadda taagan) Middaani waa hab nafaqo-darrada ka mid ah oo la xiriirta qaadashada cunto jirku ka helayo

Borotiin iyo tamar yar, nafaqo-darrida mudada gaaban waa midda ugu caansan nafaqo-darrada. Magacu wuxuu tilmaamayaa astaamo muuqda oo ballaaran kuwaasoo ka dhashay qaadashada tamar, Borotiin iyo nafaqeyayaalka kale oo aan ku filnayn.

Noocyada ugu khatarsan ee nafaqo-darrida ka timaada yaraanta tamarta laga helo Borotiin waa MALIIL (Marasmus) iyo Caga barar.

Maliil (marasmus) tani waa qaab aad khatar u ah oo nafaqo-darro astaanteeduna tahay miisaanka oo aad u luma ama daciifid iyo maliilid. Waxay u baahan tahay daweyn deg-deg ah.

Caga Barar (Kwashiorkor)

tani waa hab aad khatar u ah oo nafaqo darida mudada gaaban ah, calaamadihiisana waxaa ka mid ah barar, niyad xumo iyo lumista rabitaanka cuntada. Waa xaalad la xiriirto inta badan yaraanta qaadashada Borotiinka ama ku filaansho la'aan isku xirxirka Borotiinka jirka.

Xaaladaasi waxay u baahan tahay feejignaant deg deg ah.

Barar

Tani waa dheecaan ku ururray jirka nafaqo-darro khatar ah awgeed. Bararku waa tilmaamaa nafaqodarrada mudada gaaban. Bararka waxaa lagu aqoonsan karaa in suulka lagu riixo cagta dusheeda meel ka sareysa

Yaraanta nafaqeyayaalka yar-yar

Tani waa yaraanshaha ka yimaada ku filnaan la'aanta qaadashada nafaqeyayaalka jirku uga baahan yahay xaddi yar oo loogu baahan yahay fulinta shaqada caadiga ah ee jirka. Yaraanta nafaqeyayaalka yar-yar ee caafimaadka bulshada waxaa ugu weyn ku yaraanta birta dhiiga (Iron Deficiency Aneamia), yaraanta fitamiin A (VAD), yaraanta maadada Ayodhiin (Iodine) (IDD) iyo yaraanta maadada Zinc. Yaraanshaha maadooyinkaasi waxay si joogto ah waxyeelo ugu gaystaan caafimaadka waxayna keenaan dhimasho.

Faafitaanka noocyada kale ee la'aanta nafaqeyayaalka yar-yar ayaa mar mar dhaca xilliyada masiibooyinka sida fitamiin C (scurvy) Niacin, (Pellagra) iyo Thiamine (beriberi).

Calaamadaha & tilmaamaha nafaqodarrada

	Qiimaynta Calaamadaha muuqda	Suurtogalnimada Nafaqo yarida
Timaha	Waxaan midab lahayn, qallalan, adag si fududna ku jaba waxay u muuqdaan sidii silig, bisbis iyo teelteel ah Ka beddelan midabka timaha caadiga ah si fududna way u siibmaan ama waa u daataan.	Kuli waxay la xiriiraan PEM
Indhaha	Indhaha oo barobaro yesha, qalalan oo midab giriije (Dameeri) jaalle xigeen ah yeesha ama barobaro ciiro xumbeed leh oo ku sameysma indhaha qaybta cad	Waxaa ku yar Vitamin A
	Qallayl ku dhaca isha qaybteeda Conjunctiva, gudaha baalasha iyo indhaha qaybta cad oo qallayl iyo midab doorsoon ku dhaco.	Waxaa ku yar Vitamin A
	Bu'da isha oo isdhinta, ciirofuusho noqotana mid daciif ah.	Waxaa ku yar Vitamin A
Ilkaha	Dheehii ilkaha oo doorsooma Dhibco midabo cad iyo kafee ah oo ku sameysmaha dheeha sare ee ilkaha Godad ku sameysma dheeha ilkaha hore	Waxaa ku badan Flourine
Cirridka	Midab hurdi ah ama casaan oo diismaya isla markaasna bararsan si fududna u dhiiga markuu dareemo cadaadis khafiif ah	
Qanjirada	Ballaarashada qanjirka Thyroid. waa muuqan karaa, lana dareemi karaa, weliba waxaa dhab loo dareemaa marka luqunta dib loo celiyo	Iodine ayaa ku yar
Nudaha baruurta ee maqaarka ka hooseeya	Barar. barar si wadajir ah ugu dhaca Canqawiyada iyo cagaha	Cusbooyinka iyo xagsasho biyaha oo ay weheliso nafaqa darro khatar ah oo ka timid yaraanta tamarta Borotiinka ka timaadda
Lafaha	Jilbo garaac, Wegdo (Hogfo) ama Dalbo	Hoos u dhac hore oo Kalsiyam iyo Vitamin D
	Lafo xanuun Daqnasho iyo lafaha oo si sahlan u jabi og xilliga qaangaarka	Kalashiyam yaraan
	Kala goysyo xanuun	Waxaa suurto gal ah in Vitamin C yarahay
Muruqyada	Muruqyada oo dhamaada Maqaarka barida oo aad u duuduubma	Waxay la xiriirtaa Nafaqa xumo daran oo ka timid yaraanta Tamarta ka timi Borotiinka
Maqaarka	Qalalan, dildilaac, ama midab hurud ah	Waxaa yar Vitamin A, Zinc iyo Vitamin C
	Lahankaca maqaarka ee cudurka Pellagra	Waxaa ku yar Niancin
	Maqaar Jajab	Yaraanta Bortiinka iyo Tamarta
Waxkale	Bogsashada nabarrada oo liidata	Waxay la xariirtaa Zinc la'aan
	Daalka iyo tabar darrada	Waxaa ku yar iron iyo Vitamin B1



Ilmo gaaray dadii iskuulka oo xoolo la raacinayo
(sawir-qaade FSAU)

3.4 Hababka Cunto qaadashada

hababka cuntada waxaa ku lug leh guud ahaan qiimaynta raashinka la cunay wakhti cayiman. La socodka xaaladda nafaqo, qiimeynta heerka cunto qaadashada waxay ku lug leedahay cunto oolid, cunto heidda, kumaa cunay meeqa jeerse.

Xogta la xiriirta cuntada la cunay waxay caawisaa in la ogaado nafaqeyaha la qaata. Fasiridda cunta qaadashada waxaa ku lug leh isticmaalka shaxaha cuntada. Qaadashada nafaqeyaha ee hababka quudashada cuntada, waxay dhamaystir u tahay hababka Cabbiraadda jirka, bio-kimikada ama xogta calaamadaha muuqda.

Falanqeynta cunto qaadashadu waxay ku lug leedahay:

- Kooxokooxeynta cuntada iyadoo loo eegayo habab horey loo sii sii go'aamiyey (sida FAO, USDA) si loo helo heerka kala duwanaanshaha cunto.
- In la helo inta jeer ee wax la cunay
- Duruufaha qaarkood iyadoo lagu saleynayo xogta asaasiga ee la hayo iyo heerka nafaqodarrada mudada gaaban, ayadoo la isticmaalayo dib u falanqeyn si loo sadaaliyo heerka nafaqodarrada mudada gaaban ee daruufaha mustaqbalka dhow.

Xusuusashada intajeer ee wax la cunay

Kani waa hab qiimayneed la isticmaalo xilliyada sahamada iyo qiimaynta nafaqada si loo ogaado cunto qaadashada waxay ku lug leedahay soo noqnoqoshada cuntooyinka qaar ka mid ah (kuwa dano gaar ah laga leeyahay

xilliga sahanka) oo la cunay wakhti cayiman caadi ahaan todobaad ama labo. Waxaa ka sahlan habka waydiinta wixii la cunay 24-kii saac ee lasoo dhaafay. Soo noqnoqoshada cuntooyinka waa in loo diwaan geliyo sidan :

- b) 'La cunay in badan'— nooca cuntada la cunay isbuucii hal mar maalintiina marar badan.
- t) Aan marar badan la cunin
– cunto la isticmaalay in aan ka badnayn bishii laba jeer.
- j) Aan marna la cunin— cuntada aan waligeed la isticmaalin.

Xusuusta Cuntadii 24kii saac ee la soo dhaafay

Habkaan qofka waxaa la weydiiyaa inuu si faahfaahsan u xasuusto nooca iyo tayada cuntooyinka la cunay 24kii saac ee tagay. Waydiinta jawaabayaasha hawlhoodii maalinlaha ahaa waxaay cawisaa inay xasuustaan wixii ay cuneen waxana laga helaa macluumaad qiimo gal ah marka la qiimaynayo heerka waxqabadka iyo tamarta ay ku lumiyaan. Qiimaha cabbiraaddas waxaa loo roгаа garaamo ama mililitiro (cabitaanada iyo sharaabka kale). Xaddiyada nafaqeyayaalka kala duwan ayaa kolkaa la xisaabiyaa iyadoo la isticmaalayo nafaqeyayaalka ay cunto waliba ka kooban tahay ama barnaamijyada loo dejiyey hababka qiimaynta nafaqada gaarka ah ee ku diyaarsan kombiyuutarada.

Habka xusuusashada wixii la cunay 24-kii saac ee tagey waa mid dhakhso leh oo macquul ah oo kharash yar. Laakiin, dadka la waraysanayo way diidi karaan ama doorin karaan macluumaadka la xiriira waxay cuneen iyadoo ay ugu wacan tahay qajilaad ama in ay saamayn ku yeeshaan cilmi baarista. Si loo sameeyo fahamid wakhtiyaysan qiimaynta waa in lagu celiyo si xilli dhaaf ah sanadka oo dhan (eeg lifaaqa 3aad)





Xogqaade wareysanaya hooyo xilli uu socday sahan nafaqo (sawir-qaade FSAU)

4. Hababka falanqeynta iyo la socodka heerka Nafaqo

4.1 Ilaha macluumaadka nafaqada ee hadda jira

FSAU iyo lahawlanayaasheedu/ hay'adaha ay wadashaqeynta leeyihiin (partners) lasocodka nafaqada ee ay sameeyaan waxay ka faa'iidaystaan ilo kala duwan oo laga helo macluumaad la xiriira nafaqada kuwaasina waxaa ka mid ah macluumaadka laga helo sahamada nafaqada, goobaha caafimaadka, qiimaynta deg-dega ah iyo baraha sahanka (sentinel sites) ee la sameeyey. Macluumaad la xiriira waxyaabo kala duwan oo saameeya nafaqada ayaa laga soo ururiyaa hawl-wadaagta (partners) kuwaas oo la xiriira qaybo kala duwan sida caafimaadka, heerka cunto helidda, biyaha iyo amniga.

1. Sahanka Nafaqada: Waxaa la isticmaalaa tusaha dhererka loo eegay culayska iyo habraacyada caadiga ah ee sahamada nafaqada sida ku cad hagaha sahanka nafaqada ee soomaaliya. Habraacyadaas waxaa ayiday Kooxda ka shaqaynta nafaqada ee Hay'adda Iskudubaridka Deeqaha soomaaliya (SACB).

2. Baraha Caafimaadka: Xilligan waxaa jira ilaa 200 oo baro caafimaad ah dalka oo dhan, in ka badan 100 barahaas ka mid ah waxaa laga soo ururiyaa xogta la xiriirta nafaqada bil kasta taas oo loo adeegsaday habka cabbiraadda jirka ee ilmaha ka yar 5 sano. Xogta nafaqada ee laga soo ururiyey goobahaasi waxaa loo adeegsada inay muujiso qaylodhaanta hadday dhibaato nafaqodarro jirto. Xogta laga helo baraha caafimaad waxay tilmaantaa isbadelada heerka nafaqo oo loo eegay xilli go'an, xogta laga soo helay baraha caafimaadka kama tarjumayso guud ahaan dadka oo dhan, maadaama ilmaha deegaanka oo dhan la wada keenin goobta caafimaadka. Sidaas darteed taxadar dheeraad ah ayaa loo baahan yahay marka la fasirayo xogtan.

Qaar ka mid ah baraha caafimaad waxay bixiyaan adeeg cunto ku daaweyn iyo cunto ku kabid ilmaha nafaqodarrida ba'an iyo midda dhexdhexaadka ay heyso sida ay u kala horeeyaan.

Isbaddalada jiifinta iyo dib u soo u jiifinta ilmaha nafaqada daran waxay tilmaan u tahay heerka nafaqodarrada mudada gaaban ee barta iyo nawaaxigeeda.

3. qiimaynta deg-deg ah: Tan waxaa la qabtaa marka xaalad gaar ahi jirto waxayna muhiim u tahay marka macluumaadka nafaqada si dhakhso ah loogu baahan yahay iyo marka dhaqaalaha lagu qabanayo sahanka nafaqo uu yahay mid kooban. Habab isku xiran ayaa la isticmaalaa si loo fuliyo qiimaynta deg-dega ah. dhexroorka bartamaha cududda sare (MUAC) waa mid ka mid ah hababka xog ururinta xilliyada qiimaynta deg-dega ah.

4. La socodka baraha sahanka:

Tani waxay ku lug leedahay la socodka baro kooban ama bulsho iyadoo ujedadu tahay in la helo isbadallada baraaraha bulshada. Bartu waxay la gaar nagon kartaa koox gaar ah ama tuulo ay hoos yimaadaan dad khatar ku jira. FSAU waxay caadiyan ka fulisaa midaan meelaha aadka u nugul una baahan la socod joogto ah. isbaddalada waxaa lagula socdaa tilmaamayaal kala duwan ayna ka mid yihiin, xaaladda nafaqada, cudurada, arrimaha la xiriira cunta qaadashada iyo xaaladaha is dabiraadda iyo cunto heliddaba. somaliya gudaheeda la socodka baraha nafaqada waxaa laga fuliyey qaybo ka mid ah gobollada Sool, Sanaag, nugaal iyo Bari.

5. Qiimeynta cunto qaadashada

Kuwani waa qeyb ka mid ah sahamada nafaqada iyo la socodka baraha sahanka. Ujeedada guud waa in la helo macluumaad ku saabsan ku filnaanshaha cuntada uu qatey qoysku. Nooca dib u xusuusashada cuntadii la qatey 24kii saac ee la soo dhaafay waxay go'aamisaa cunnada la qatey. Iyadoo ay ku xiran ujeedada laga leeyahay qiimeynta cunto qaadashada qiyaasta dhabta ee xaddiga cuntada la isticmaalay waxaa lagu go'aamiyaa iyadoo la isticmaalayo miisaan ama qiyaas mug ah.



Xubin ka mid ah koox sahan nafaqo oo dib u eegaya macluumaad rug caafimaad (sawir-qaade FSAU)

4.2 Habraacyada Xog Ururinta

Macluumaadka la xiriira nafaqada waxaa la ururin karaa iyadoo la raacayo habraacyada cilmibaarista macluumaadka tirada(xaddiga) ama tayada.

Hababka tirsiimada habraacaan waxaa uu bixiyaa tiro koob dhab ah oo la xiriira heerka nafaqada halka habraaca cilmibaarista tayadu (qualitative methodology) ay sheegto sababta dhabta ah ee keentay nafaqaodarrada. Labada habba in la isticmaalo ayaa loo baahan yahay si si wanaagsan loogu fahmo xaaladda nafaqo ee bulsho kasta.

Cilmibaarista tayada waxay iftiimisaa, iyadoo jawaab u ah sida iyo xaalad nooc ee ah ayay ku dhacday nafaqaodarradu. La wareystuhu si firfircoon ayuu uga qeyb qaataa ee ma ahan mid aan firfircooneyn. Qofka waraysiga qaadaya waa aalad cilmi baariseed. Marka cilmibaarista la xiriirta ogaanshaha tayada la samaynayo (qualitative research), waxaa jira ka qaybgalaha kaas oo bixinaya macluumaad iyo cilmibaare, kaas oo hagaya habsami u socodka cilmibaarista iyo dhalinta aqoonta. Labadaani muhiimad ahaan waa hawl wadaag iyo hab ku wajahan aqoon soo saaris ku salaysan is aaminaad dhab ah iyo in la fahmo hadafka guud.

4.2.1 Sahanka Nafaqada

Sahanka nafaqada ee la isku waafaqsan yahay waxaa loo isticmaala dhamaan sahamada nafaqada. hagayaal ayaa waxaa laga heli karaa kooxaha ku hawlan nafaqada ee SACB.

Xilliga sahanka, cabbiraadda jirka iyo xogo kale oo la xiriirta xaddiga ayaa laga soo ururiyaa ilmaha. Waxaana loo isticmaala hannaanka namuunad ka qaadashada (sampling procedure) si loo xaqiijiyo inay carruurtu ka tarjumayso dhamaan bulshada. Xogta ogaanshaha tayada ee nafaqada iyo waxyaabo la xiriira ayaa la soo ururiyaa si ay u sahasho fadiridda xogtii tirada ku saabsanayd (quantitative) ee la soo qaaday.

Arrimaha mudnaanta leh xilliga qorsheynta sahanka

Sahanka nafaqada waxaa loogu talagalay in lagu go'aamiyo xaaladda nafaqada ee dadka marka:

- Wax farqi weyn ah aan laga filayn qaybaha bulshada kala duwan ee sahanka lagu dhex samaynayo.
- Dhamaan dadka deegaanka la wada gaari karo si loo hubiyo in namuunadda bakhtiyaa nasiibku (rondom sampling) shaqaynayso.

Xusuusnow:

- Sahanka nafaqadu wuxuu bixiyaa hal natiijo oo ku habboon dhamaan dhulkii laga soo shaqeyay; suurtoagal ma aha in natiijada loo qaybiyo goob-goob (cluster) iyo in gebogebada natiijada lagala soo baxo natiijo ku wajahan meel gaar ah.
- Sahanka nafaqadu wuxuu u baahan yahay maalgelin dhab ah oo isugu jirta wakhti ilaa bil ah iyo miisaaniyad.
- Waa inaan marna la hawaysan sahan in la sameeyo haddii aan la hayn khibrad xagga farsamada ah xilliga qorshaynta, hawlfulinta iyo falanqeynta.

Shaqooyinka waaweyn ee sahanka

- In la dejiyo asaas rasmi ah si isbarbardhigga xogaha mustaqbalka loogu isticmaalo (baseline)
- In la cabbiro saamaynta cunto li'ida jirta ama soo aadan ay ku leedahay dadka.
- In la ogaado raadka ay sameynayaan mashaariicda nafaqadu.

Talaabooyinka qabashada sahanka nafaqada

1. Qorshaynta sahanka
2. fulinta sahanka

Qorshaynta sahanka

Mabaadii'da soo socda ayaa gundhig u ah qorshe miro dhal ah.

i. Dib u eegid macluumaadka jira waxay la xiriirtaa dhulka la rabo in laga fuliyo sahanka, gaar ahaan go'aansiga xaaladda nafaqo iyo caafimaad ahaaneed, xog assaasi ah lana xiriirta arrimaha dhaqan-dhaqaale, cunto hellidda, arrimaha dhaqanka, samayska dhulka, dadka iyo hababka deegaanka. Macluumaadka noocaan ahi waxay u mihiim yihiin fahamka dhibka nafaqada la xiriira ee taagan, qeexidda ujeedooyinka ku habboon, xulashada dhaqaale ku habboon, qorshaynta agab ku filan iyo soo saarista jadwelka shaqo ee sahanka.

ii. Qeex Ujeedooyinka iyo yoolalka sahanka. Deji himilooyinka sahanka si loo hubiyo natiijo wax ku ool ah inay ka soo baxdo sahanka. Dhammaan sahanada nafaqada waa inay hagaan himilooyin si cad loo qeexay. Xiriiriyaha sahanku wuxuu u baahan yahay inuu ogaado:

- Maxaa sahanka nafaqada loo qabtay
- Waa maxay macluumaadka nafaqada ee loo baahan yahay
- Sidee loo isticmaali doonaa macluumaadka nafaqada



Xoggaade tijaabinaya qalabka xog ururinta sahanka (sawir-qaade FSAU)

iii. Aqoonso tusayaasha sahanka waa muhiim in si hagaagsan loo sameeyo doorsoomayal kala duwan intaan shaqadu bilaaban. Tusayaasha sahanka waxaa ka mid ah tusayaasha cabbiraadda jirka iyo xogta dhimashada ayna wehelin karto heerka jirrooyinka, quudinta ilamaha, tabaha daryeelka iyo hababka cunto qaadashada ee qoyska.

iv. Xulashada habraaca sahanka. Xilliga qorshaynta waxaa muhiim ah in la caddeeyo naqshadda sahanka. Tusaale ahaan sahanku ma wuxuu ku wajahan yahay dhammaan guryaha aagga laga shaqeynayo mise dad khaas ah oo kaliya?

v. Dooro namuunadda sahanka. Marka laga hadlayo kooxo bulsho balaaran ah, suurto gal ma aha in dadka oo dhan sahan lagu maro caqabado xagga wakhtiga iyo dhaqaalaha ah awgood. Sidaa darteed qayb bulshada ka mid aha ayaa la xushaa. Qaybtan ka tirsan dadweynaha ayaa la yiraahdaa Namuunad (sample). Afar namuunadood oo waaweyn ayaa la isticmaalaa (faahfaahinta ka eeg Lifaaqa)

1. Namuunadda goobta ee labada marxaladood (two stage cluster sampling)

2. Namuunadda bakhtiyaanasiibka (random sampling)

3. Namuunadda habaysan (systematic sampling)

4. Namuunadda kooxa kooxaynta (stratified sampling)

vi. Caddee nooca shaqaalaha, qalabka iyo dhaqaalaha loogu baahan yahay qabashada sahanka nafaqada

vii. Kula heshii doorka iyo mas'uuliyada la hawlanayaasha Hubi in la hawlanayaasha ka kala yimid dhamaan qaybaha kala duwan ay ku lug leeyihiin sahanka.

viii. Qorshee jadwal faahfaahsan oo shaqada iyo wakhtiguba ku cadyihiin si loogu dhameystiro wakhtiga iyo kharashka loo qoondeeyay.

ix. Samee qalabka xog ururinta sida su'aalsidayaal (Questionnaire) hagaha waraysiga kooxaha la xushay (FGD), Jadwalka wareysiga iyo liiska waxyaabaha la soo arkayo (observations).

x. Tijaabi agabka xog ururinta

Maamulidda sabanka

Qorshayaalka ayaa waxaa loo beddelayaa waxqabad waxaan ka mid ah:

- Keenista qalabka shaqada looga baahnaa
- Xulashada kooxda sahanka
- Tababarka shaqaalaha cilmibaarista
- Kormeerka habsami u socodka sahanka
- Hawlaha xog ururinta sida jir cabbirka
- Xulashada hababka socodsiinta xogta ee ku habboon iyo xaqiijinta hannaanka Hubinta tayada.
- Falanqeynta xogta iyadoo la adeegsanayo hab xisaabeed ku haboon
- Fasiraadda xogta
- Qoritaanka warbixinta
- Ka wada xaajoodka waxyaalihii la helay iyo talo bixinaha.
- La wadaagista hawl wadaagta natiijadii sahanka.

La socodka sida kuwa danaynaya wixii laga helay sahanka ay u isticmaali lahaayeen. Fulinta talobixintii sahanka nafaqada Kormeerka iyo qiimaynta hawsha



Cabbiraadda culeyska xilliga sahanka (sawir-qaade FSAU)

Fasiraadda xogta sahanka nafaqada

Baraha sargooynta tusayaasha nafaqo-darrida

Qeexida Xaaladda Nafaqo	Qiyaasta Culeyska iyo Dhererka		Barar	Cabiraadda bartamaha cududda
	W/H % of the Median	Z Score (SD)		
Nafaqo darro daran oo cusub	< 70%	<-3 Z scores (ka yar -3)	Muuqda/jira	Ka yar 11 cm
Nafaqo darro dhexdhexaad ah oo cusub	≥ 70% and < 80%	Ka yar -2 Z scores, laakiin kaweyn amala'eg -3 Z		<12.5 cm ≥ 11 cm
Heerka nafaqodarrada caalamiga ah oo ah isugeynta wadarta Nafaqodarrada khatarta ah iyo tan dhexdhexaadka ah	< 80%	< -2 Z Scores	Muuqda/jira	< 12.5 cm
Caadiga	≥ 80%	≥ -2 Z Score (ka weyn ama la eg -2 Z Scores)		≥ 13.5 cm
khatar ugu jira nafaqodarro				<13.5 cm ≥ 12.5 cm

≤ waxaa loola jeeda ka yar ama la eg , < waxaa loola jeedaa ka yar, ≥ waxaa loola jeeda le eg ama ka weyn.

* Jiritaanka bararku sida badan wuxuu sheegaa nafaqodarro khatar ah.

Kala soocidda Nafaqo darrida Guud ee cusub marka la isticmaalayo z- Scores.

Kala soocitaanadan soo socda ee Nafaqo-darrida waxaa dejiyey Hay'adda Caafimaadka Aduunka (WHO), iyadoo ah heerka tarjumaada dhererka loo eegayo culayska lana adeegsaday Z-Score xilliyada masiibooyinka.

Nafaqo darrida guud ee bilowga ah C/Dh Z Score	Tarjumaadda
< 5%	Heerka la oggolaan karo/la aqbali karo
5 – 9.9%	Liita
10 – 14.9%	Aad u liita
> 15%	Xaalad Khatarta ah

Qiimaynta dhimashada

Xogta dhimashada waxaa si wadajir ah loola ururiyaa xilliga sahanka xogta nafaqada ee caadiga ah sida kor lagu soo xusay. Ururinta xogta dhimashada habraac la mid ah kan ururinta xogta nafaqada ayaa la raaca marka laga reebo halka ururinta xogta nafaqada looga baahan yahay 30 carruur ah oo 5 sano ka yar goobtiiba (cluster) kuwaas oo laga yaabo in laga helo 20 guri, xogta dhimashadu waxay u baahan tahay ugu yaraan 30 qoys. Su'aalaha

dhimashada waxaa la weydiinayaa qof mas'uul ah oo gurigaas dadka ku nool ka mid ah. Tirada dhimashadana waxaa la weydiiyaa xilliyadii la soo dhaafay. Xilliga xusuusashada waa ilaa 3 bilood sida caadiga ah. Dhamaan guryaha muunadda ah waa in lagu daro ka soo ururinta xogta dhimashada inta tiradii loo baahnaa la helayo iyadoon loo eegayn in guriga ilmo shan sano ka yar joogo iyo in kale, waayo, guri aan carruuri joogin ayaa tilmaami kara in ilmo ama carruur ay ka dhinteen sahanka ka hor.

Kala soocidda xogta dhimashada

Tuse	Qeexid	Fasirid
Isku darka Heerka Dhimashada (CMR)	Qiyaasta heerka dadka ee dhintay wakhti cayiman taas oo ah tirada ka dhimata 10,000 oo qof maalintiiba iyadoon sababta loo eegayn	<1/10,000/maalintiiba waxay muujineysaa xaalad la aqbali akro $\geq 1/10,000$ /maalintiiba to <2/10,000,00 maalintiiba waxay ku tuseysaa xaalad kacsan $\geq 2/10,000$ /maalintiiba waxay ku tusaysaa xaalad deg deg ah
CMR= wadarta dhimashada wakhti cayiman *10,000 oo loo qaybiyey Qiyaasta tirada dadka ee hadda oo lagu dhuftay wakhti cayiman oo maalmo ah		
Heerka dhimashada ka yar shanta sano (U5MR)	Tirada carruurta dhimatay intii u dhexaysay dhalashadii ilaa shan sano 10.000 ee qof oo nolol ku dhasha. Tani waa tirada dhimashada carruurta 5 sano ka yar sabab kasta ha u dhinteene 10,000 ee qof maalitiiba	<2/10,000/maalintiiba wuxuu tusiyaa xaalad la aqbali karo $\geq 2-4/10,000$ /maalintiiba waxay ku tuseysaa xaalad kacsan $\geq 4/10,000$ /maalintiiba waxay ku tuseysaa xaalad degdeg ah.
U5MR= Wadarta dhimashada ilmaha ka yar 5ta sano ee muddo cayiman oo lagu dhuftay 10,000, loona qaybiyey. qiyaasta tirada carruurta <5 sano (ee hadda/bartamaha) oo lagu dhuftay wakhti cayiman oo maalmo ah		

FG: Xogta jir cabbirka keliyihi kuma filna falanaqaynta iyo fasiridda macluumaadka khuseeya dhinacyo badan ee la soo ururiyey xilligii sahanka ama laga helay ilaha kale waxay muhiim u yihiin fasiritaan qotodheer oo ballaran in lagu sameeyo natiijada. caddaynta tirada iyo tayada xogtu waa muhiim

4.2.2 Qiimaynta deg-degga ah

Sida magaca laga dhahdhansan karo tani waa hab kale oo loo isticmaalo soo ururinta macluumaadka nafaqada waqtiga ugu gaban ee suurtagalka ah. Waxayna gaar ahaan aad muhiim u tahay meelaha in dadka la gaaro ay adag tahay iyo marka baahi degdeg ah oo xogtaas loo qabaa ay jirto. Natiijada qiimaynta degdegga ah waxay saldhig u noqotaa qorshaynta xilliyada xaalad deg deg ahi jirto (Emergency). Ujeeddada qiimaynta degdegga ah waa in la go'aamiyo khatarta iyo baaxadda iyadoo aan la bilaabin sahan dhamaystiran.

Hirgelinta qiimaynta nafaqada'ee degdegga ah, cabbiraadda bartamaha sare ee cududda dhexe ayaa ah aaladda baaritaanka ee cabbiraadda heerka nafaqodarrada gaar ahaan xilliyada mushkiladuhu jiraan (emergencies). Qiimaynta MUAC marka la isticmaalayo waxaa lagu kabaa hababka ogaanshaha xogta tayada (Qualitative data) si loo helo warar la xiriira cunto helidda, caafimaadka, degaanka & tabaha daryeelka.

Qiimaynta degdegga ah waxaa loo baahan yahay inay ku lug yeeshaan kooxo ka kala socda qaybo kala duwan, waxa kale oo loo baahan yahay habab kala duwan oo xogta loo ururiyo si ay u fududaato iskuxirka iyo xaqiijinta macluumaadka.

Tallaabooyinka qorshaynta qiimaynta degdegga ah ee nafaqada

- Qeex ujeeddooyinka qiimaynta
- Go'aami goobta laga shaqaynayo, aagga ama bulshada
- Diyaari hababka ugu habboon ee xog ururinta
- Xulo oo tababar dadkii ka shaqayn lahaa qiimaynta
- Diyaarso agabka loogu baahan yahay qiimaynta
- Samee xilli iyo jadwal shaqo

Qiimaynta degdegga ah ee Nafaqada iyadoo la adeegsanayo Dhexroorka Bartamaha Cududda Sare (MUAC)

Si la mid ah xog ururinta xilliyada sahamada nafaqada, xulashada carruurta la sahaminayo waa inay ahaato tiro matali karta ilaa intii suurtoagal ah. Iyadoo ku xiran baaxadda dadweynaha ha ahaato bulshadoo dhan ama muunad la qaatay (Sample) ayaa lagu qiimeeyaa marka la isticmaalayo MUAC. Haddii la isticmaalayo muunad ka mid ah bulshada waxaa la isticmaalaa habraaca muunada goobta labada marxaladood 30x30 sida sahnamada kale, ama hannaanka muunada bakhtiyaa-nasiib-ka lakiin maaddaama qiimaynta MUAC ay degdeg tahay qiimaynta dhammaan ciyaalkii goobaha la doortay/ tuulooyinka ayaa badanaa la isticmaalaa. Xogta la qiimaynayo ee xaaladda nafaqo iyadoo la isticmaalayo MUAC waxaa laga qaadaa dhamaan carruurta da'doodu u dhaxayso 12 – 59 bilood. Cabbiraadda MUAC waa inuu sameeyo qofka ugu khibradda roon kooxda si xog saxani u soo baxdo.

Isticmaalka MUAC keliya maaha aalad ku filan oo baaritaan xilliyada qiimaynta degdegga ah. Xog tayo leh ayaa lagu kabaa MUAC iyadoo la isticmaalayo waraysiyo lala yeelanayo xog ogaalka iyo kooxo kala duwan oo bulshada ka mid ah. Indha indhayn toos ah, bilatusiye (Clender) xilliyeed, socod ku dhexlugayn ah, dib-u-eegidda qoraallada kaydsan (Documents), oo ay ku jiraan rajiistarrada baraha caafimaadka waa habab kale oo dheeraad ah oo la isticmaalo.

(* tallaabooyin faahfaahsan oo ku saabsan isticmaalka MUAC ka eeg lifaaqa 1)

Isticmaalka habraacyada lagu sheegay meela kale oo cutubkan ah, waa in la soo ururiyo macluumaadka xaaladaha kale ee saamaynta ku yeelanaya heerka nafaqada ee dhammaan qaybaha saameeya nololaha. Kuwaasina waxaa ka mid ah:

- Helitaanka cuntada ee aagga sahanka laga samaynayo (Cuntadii suuqa mataalaa? Cunto nooc ee ah ayaa taal?)
- Ilaha biyaha(Nooca, xadiga & xaalaaddooda)
- Cudurrada ugu badan aagga
- Sahlaanta gaarista goobta caafimaad (Masaafo inteele'eg ayaa barta caafimaadku u jirtaa tuulada)
- Wax guurguuritaan xoolaad ah (haddii ay haa tahay xaggee ka yimaadeen, xaggee aadeen maxayse ahayd sababta keentay guuritanka?)

- Wax guurguuritaan dadweyne ah (haddii ay haa tahay xaggee ka yimaadeen, xaggee u socdeen oo waayo?)
- Cuntooyinka ababinta ee ilmaha jira 6-59 bilood.
- Hannaanka quudinta (inta jeer ee sida caadiga ah wax la cuno maalintii, cuntada hadda la cuno, waxyaalaha cuntadu ka kooban tahay hadda iyo xilliga caadiga ah)
- Xaaladda ammaanka

Macaluumaadka kale ee loogu baahan yahay falanqaynta xogta nafaqada

Waraysi koox gaar ah: Wada tashi lala yeelanayo wadar dad ah 6-12 qof oo wax ka og waxyaalaha saamaeynta ku yeelan kara heerka nafaqada ee bulshadaas.

Indha-indhayn toos ah:

waa eegitaanka waxyaabo muuqanaya oo saameyn ku yeelan kara nafaqo darrada iyo xaaladaha la xiriira sida liidashada nadaafadda iyo caafimaadka deegaanka

Waraysiyada xog-ogaalka: Waa in arrinta laga wareysto dad wargal ah oo aqoon u leh arrinta laga hadlayo sida Nafaqo yaqaan, Sarkaal caafimaad ama beera yaqaan.

Daraasad gaar ah (dhacdo): Waa samaynta daraasad qoto dheer oo ku saabsan xaaladda nafaqada oo lagu sameeyo qof la mid ah dadka sahanka lagu samaynayo sida ilmo ka yar labo sano oo lahaa dhacdooyin shuban oo soo noqnoqday.

Socod ku dhexmar: Waa fiirfiirinta dhamaan qaybaha kala duwan ee saamaynta ku leh nololaha ee deegaanka la danaynayo iyadoo lagu dhex lugaynayo cirif ilaa cirifka kale.

Khariidad: Waxay kaa caawisaa su'aalaha mudnaanta la siinayo, ogaanta dhaqaalaha iyo fahamka hab-nololeedyada.

4.2.3 Xogta Barta Caafimaadka

Waxaa laga soo ururiyaa baraha caafimaadka iyadoo la soo koobo bishiiba mar. FSAU waxay la socotaa xog nafaqo oo laga soo ururiyo in ka badan boqol xarumood oo caafimaad. Xogta laga soo qaaday baraha caafimaadka waxaa la galiyaa xog keydiyaha (data base) nidaamka macluumaadka caafimaadka (HIS). Xog keydiyaha waxaa kaloo laga heli karaa xaaladda cudurrada iyo talaalka. Shaqaalaha goobta caafimaadka waxaa lagu dhiirigeliyaa inay sharax ka bixiyaan hoos u dhaca iyo sare

u kaca heerarka nafaqo-darrada ee carruurta imaanaysa barta caafimaadka.

Waxa ugu weyn ee nuqsaamin kara xogta barta caafimaadka waa iyadoo dhamaan carruurta aan la keenin xarunta si korrimadooda loola socdo. Habku kama wada turjumi karo dhamaan dadka deegaanka. Digtoonaan iyo fiiro gaar ah ayaa loo baahan yahay xilliga la sharaxayo xogta ka timaada barta caafimaadka. FSAU waxay u qabataa shaqaalaha goobahaasi la socod iyo inay ku tababarto goobta shaqada, taas oo daboolaysa dhinacyada soo socda:

- Muhiimadda Sameynta sahanka nafaqada
- Hababka loo sameeyo la socodka heerka nafaqada
- Hannanka cabirka jirka ee saxda ah iyo khaladyada imaan kara
- Hannaanka diwaangelinta iyo warbixinaha iyadoo la isticmaalayo rajiiistarro isku mid ah iyo warqadaha xog-ururinta (HIS forms).
- Fasiridda xogta nafaqda iyadoo loo adeegsanayo Z-Score
- In la garto waxyaabaha nafaqo-darrida u keeni kara qofka iyo bulshadaba.
- Dhamaystirnaanta qalabka
- Habsocodka macluumaadka
- Habka la socodka korrimada
- Barnaamijyada cunto ku daawaynta iyo cunto ku kabida. Seexinta iyo dib u seexinta halka ay ka yimaadeen iyo da'da.

4.2.4 Baraha la socodka

Baraha la socodka waxaa si ku tala gala ah looga xushaa goobaha aadka u nugul ayadoo la raacayo sharuudo xulasho oo horey loo sii go'aamiyey, xulashada qoysaska ee goob kasta waxaa loo sameeyaa si baqtiyaanasiib ah waxana FSAU iyo la bahwadaagteeda ay siiyaan qoysaska su'aal side. Xogta tayada ayaa la soo uriryaa ayada oo la isticmaalayo wareysiga koox la xushay, wareysi xog ogaal iyo indha indheyn. Falanqeyta xogta ayaa la sameeya iyadoo la isticmaalayo EPIINFO iyo Excell. Isbedellada la arko ayadoo la isticmaalayo tilmaamayaasha furaha ah gaar ahaan xaaladda nafaqo ayaa tilmaamaya goobaha laga sii wadi doono lasocodka xaaladda.

4.2.5 Qiimeynta cunto qaadashadda

Qaybo ka mid ah sahanka nafaqadda waa shaxda cunto qaadashada. La waraystaha waxaa laga doonayaa inuu xasuuto cuntooyinkii la cunay 24kii saac ee la soo dhaafay. Arimaha furaha ah waxaa ka mid ah inta jeer ee cuntadda la qaatay, noocyada kooxaha cunto ee la qaatay iyo xiriirka ka dhexeeya nafaqadarrada iyo kala duwanaanshaha cuntada ayaa la baaraa. Marka la joogo heerka falanqaynta, kala duwanaansha cuntada ayaa la go'aamiyaa ayadoo la falanqaynayo cunto kooxedyada kala duwan ee la isticmaalay intii lagu jiray xilliga xusuusashada.



Koox baaraysa qoraaladii horey u jirey xilli lagu jirey qiimeyn heerka nafaqo (sawir-qaade FSAU)

4.3 Xogta tayeysan

Farsamooyinka cilmibaarista tayeysan:

Farsamooyin cilmibaaris tayeysan ah ayaa loo isticmaalaa daraasadaha nafaqada. Waxaana ka mid ah:

- Waraysi koox la xushay
- Waraysiyo qoto dheer
- Daraasado dhacdo gaar ah (case studies)
- Daraasado Indho-indhayneed
- Sahan khibradeed

Waraysiyada koox la xushay

Marka la samaynayo waraysiyada kooxda la xushay qofka waraysiga qaadaya wuxuu fududeeye ka yahay habsami u socodka waraysiga kooxda. Doorkiisu/keeda waa inuu soo bandhigo mawduuca laga hadlayo su'aalaha waydiiyo kooxda, jawaabahana urursado. Kaalinta dhex-dhexaadiyuhu waa inay ahaato mid dabacsan ee aanu shiiqin dooda.

Kooxda waxay ka kooban yihiin dad isku sifo ah isagana mid ah da'da, jinsiga, heerka dhaqaalaha ama bulshada. Isdhexgalku wuxuu ku wanaagsan yahay tiro yar oo dadka la xushay ah oo lix ilaa laba iyo toban ka kooban. Ka qaybgale kasta oo kooxda ka mid ah waxaa lagu dhiirigeliyaa inuu soo bandhigo aragtidiisa jawaabaha ka soo baxa dooda waxay go'aamiyaan tayada fasiraadda natijada.

Waraysiyo qotodheer

Waxaa is dhaafsada waraystaha iyo jawaab bixiyaha taasoo baaritaan ka siinaysa faahfaahin heer sare ah. waraysigu wuxuu qod-qodaa dareenka dadka, hab dhaqameed, fikrado iyo aragtiyo. Waxaa loo baahan yahay in waraystuhu xirfad u leeyahay farsamooyinka dadka loo waraysto si uu ula soo baxo jawaabaha loo baahan yahay. Waraystaha iyo ka qaybgalaha waxay ku wada shaqeeyaan meel waasac ah, waxaa bilaabata dooda, iyadoo ka qaybgalayaashu si xor ah uga hadlayaan mawduuc aan horay loo sii cayimin.

Indho-indhayn

Waa indho ku haynta dadka iyo dhacdooyinka si loo arko sida wax u dhaceen si ka duwan sida laga aaminsan yahay. Habkaan waxaa loo yaqaan indho ku hayn toos ah. Daraasadda nafaqada qof ayaa eegaya tabaha daryeelka

cunugga ama tabaha quudinta ilmaha ee qoys gaar ah, wakhti cayiman, isagoo aan waraysanayn qoyskaas.

Indha-indhaynta tooska ah waxaa loo isticmilaa in laga xaqiijiyo macluumaad uu ka bixin lahaa la waraystuhu isla arrintaas. Indha indha-indhayntu waxay u wanaagsan tahay in looga gudbo isburinta waraysiga uu bixiyey lawaraystuhu.

Inta badan goobaha laga samaynayo indha-indhaynta sida baraha caafimaadka, cilmibaaruhu waa inuu diyaarsado taxane waydiimo ah si uu u fiiriyo. Waxa la arkay ama la maqlay waxay ka bixinayaan macne iyo faham cusub xaaladda nafaqada ee la baarayey. Indho-indhayntu waa inay u dhacdaa si taxardar leh.

Dhacdooyin qoraal ah

Tani waxay ku lug leedahay falanqeynta agabka la heli karo ee loo sameeyay arrin gaar ah sida samaynta xog-kaydiye (database) falanqaynta waxaa loo isticmaali karaa in lagu go'aamiyo baaxaadege xaaladda nafaqo ee wakhti cayiman, hababka cuntada iyo dhaqamada kala duwan ee bulshada, cuntada iyo xeerarka nafaqada, aaminaadaha dhaqan ahaaneed iyo tabaha la xiriira cunto cunidda.

Daraasad dhacdo gaar ah (case study)

Daraadsadu waxay soo koobtaa taariikhda iyo sheekada qof ama xaalad gaar ah. Waxyaabaha ka qaybqaata in nafaqo-darro ku dhacdo ilmaha yar ee jooga xerada qaaxootiga ayaa laga sameeyaa daraasad dhacdo. Qofka daraasadda laga samaynayo waa in dhinac kasta laga eego lana garto dhamaan wixii ku taxaluqa. Si kastaba ha ahaatee in la sameeyo daraasad dhacdo oo noocan ah waxaa lagu aqoonsadaa inay jiraan wax isbeddel ah ama in la sameeyo baaritaan dheeri ah ayey kalliftaa.

Talaabooyinka asaaska u ah falanqeynta iyo fasiridda xogta tayada

- **Habaynta Xogta:** Si loo falanqeeyo tayada xogta cilmibaaruhu waa inuu dib u eego su'aalaha la baarayo iyo ujeedooyinkoodaba. Hawshu waxay ka bilaabanaysaa in la akhriyo si buuxda loo fahmo qoraalka la soo ururiyey. Marka qofka baaritaanka samaynaya uu akhriyo

dibna u qoro qoraaladdii goobta, cilmi baaruhu waa inuu ka fiirsadaa mawduucyada ka soo baxaya doodda. Mawduucyadaas waxay noqon karaan heerka cuddurada, habdhaqameedka quudinta ilmaha, cuntooyinka badanaaba la isticmaalo iyo cunto xilliyeedyo.

- **Soo bandhigista xogta iyo samaynta hannaankeeda:** cilmibaaruhu waa in uu si buuxda u baaro muuqaalka xogta. Waa maxay waxyaabaha ka soo baxayaa ee xiriirku ke dhexeeyo? Fikradahee xiriir leh?
- **Falanqeynta iyo fasiridda xogta:** Cimibaaruhu wuxuu u baahan yahay xirfado baaritaaneed. Kuwaas oo horseedaya hagitaan iyo khibrad. Falanqaynta xogta waxay ku lug leedahay shaandhaynta macluumaadka si loo dejiyo xiriirka ka dhexeeya arrimaha kale. Tusaale xiriirka ka dhaxeeya bugtada iyo heerka nafaqada ee bulshada. Fasiraadda



Biyaha la cabbo: waa cuntada keliya inta qofku uu la joogo xoolaha maalinkii oo dhan (sawir-qaade FSAU)

waxaa ku lug leh xiriirka afkaarta muhiimka ah ee daraasadda si loo ogaado isku xirnaanta ka dhexaysa mawduucyada waaweyn. Tani waa samaynta waxyaabihii la helay si loo abuuro isku xir iyo ogaanshaha goldaloolooyinka.

- **Xog-iswaafajinta tirada iyo tayada ayaa la sameeyaa xilliyada fasiraada.** Isku xirkaasi waa isu keenidda labo habraac si ay xogta uga dhigaan mid qoto dheer oo macno weyn samaynaysa. Sida caadiga marka la sameeyo heerka nafaqada dadka isku xirkaasi wuxuu ka dhexsamaysmaa nafaqo-darrada iyo waxyaalaha sababay ee bulshada dhexdeeda ah.
- **Xogta barnaamijyada waxqabad:** in la'eego xogaha laga helayo barnaamijyada cunto ku daaweynta iyo cunto ku kabidda (meelaha ay ka jiraan) waa muhiim in lala socdo heerka nafaqada. Waxaa si gaar xoogga loo saarayaa heerka jiifinta iyo dib u jiifinta sidoo kale meelaha ay ka yimaadeen dadka nafaqada daran. Faahfaahin la xiriirka da' kooxeedyada kale duwan si loo fududeeyo helitaanka kooxaha bulshada ee nugul ayaa loo baahn yahay.

Qoraalka warbixinta:

Waa in xaaladda nafaqada looga hadlo si kooban iyo si faahfaahsan labadaba. Warbixintu waxay caddaysaa dhibaataada, macnaha daraasadda, ujeedooyinka, habraacyada, wixii la helay iyo talobixinno ku habboon. Lifaafa 7aad ayaa ku siinaya qaabka guud ee qoraalka warbixinta.

5. Falanqaynta iyo Fasiraadda Xaaladda Nafaqo

Falanqeynta iyo fasiridda xogta nafaqada waxaa loo fuliyaa hab nidaamsam si loo fahmo su'aalaha soo socda:

- Waa maxay heerka nafaqo ee bulshada?
- Heerka nafaqadu ma yahay mid la aqbali karo mise ma aha?
- Xaaladdu ma ka soo raynaysaa mise waa ka sii daraysaa ?
- Maxay yihiin wayaalaha ugu muhiimsan ee saamaynta ku leh heerka nafaqada ?
- Wax ka qabasho noocee ah ayaa ugu habboon si loo ilaaliyo ama kor loogu qaado nafaqo wanaagsan ?
- Waa maxay xaaladda laga filayo goobaha deriska la ah aaggaas (extrapolation) iyadoo la eegayo duruufaha taagan sidee la filayaa inay isu rogtu xaaladda nafaqo bilaha soo socda ?

Xusuusin

Ilaha macluumaadka nafaqaa waa sahama, qiimaynta deg-dega ah iyo xogta barta caafimaadka. Midkasta oo xogahaas ka mid ah waa in la falanqeyo inta lagu gudo jiro xilliga lasoo ururiyey maadaam tani saamayso cunto keenista, noocyada cudurada iyo biyo helitaanka. Intaa waxaa dheer tixraac in loo qaato macluumaadkii hore ee nafaqada ee aagga la dersay si loo helo tilmaan cad oo ah in xaaladda nafaqadu ay tahay mid soo kabatay ama ka sii dartay in muddo ah.

Sahamo nafaqo waxaa laga helaa xogta ugu saxsan, natiijadana waxaa laga arki karaa inay ku habboon tahay dad isaga mid ah xagga astaamaha. Halka falanqeyn gacan ku samayn ah laga isticmaali karo si loo helo tirokoob faahfaahsan, EPIINFO ayaa muhiim u ah bayaaminta iyo falanqeynta runta ah ee faahfaahsan.

Xogta barta caafimaadka Waxay sida badan ka timaaddaa kooxo iyo shakhsiyaad gaar ah waxaana saameeya arrimo badan : tusaale, fiditaanka cudurrada, tayada adeegga iyo helitaanka dawada. Inkastoo aanay dadkoo dhan ka jawaabi karin haddana xogtu waxay muhiim u tahay sheegitaanka isbeddellada heerarka nafaqada.

Xogta qiimaynta degdegga ah Tilmaan ayay bixisaa xilliyada arrimuhu cakiran yihiin iyo marka sahan aan la qaban karin.

Ma jirto ilaha xogta mid ka mid ah oo keligeed la qaato, dhammaan macluumaadka ayaa la isku xiraa si xaaladda si wanaagsan loogu baaro/falanqeyyo.

Kelmada 'daraasad' waxaa loo isticmaalay ilo badan oo xogta ah cutubkan dhexdiisa.

Tallaabooyinka falanqaynta & Fasiridda xogta

- b) Nidaamiminta xogta ku haboon.
- t) Sameyn xiriir & isku xirnaanta ka dhaxaysa doorsoomayaasha kala duwan iyo heerka nafaqada, ayadoo la tixgelinayo dhammaan xogta la soo ururiyey.
- j) Aqoonsi meelaha u baahan waxqabadka
- x) Diyaarin natiijadii daraasadda
- kh) Ka wada hadal dadweynaha & ka qayb qaatayaasha natiijadii sahanka

b) Nidaamiminta xogta haboon

Soo ururi xog taariikheedka goobta ama dadka. Tan waxaa ku jiraya macluumaadka rasmiga ah iyo sahamadii hore ama qiimayn xogeed. Macluumaadka loo baahan yahay ee wakhti hore sida xogta jirrooyinka, cunto helidda iyo isbeddelada nafaqo darrida sida baraha caafimaadku u soo wariyeen. Macluumaadkani wuxuu inaga caawiyaa aqoonsiga isbeddelada iyo in xaaladda nafaqadu ka daraysay ama ka soo raynaysay

t) Sameyn xiriir & isku xirnaanta ka dhaxaysa doorsoomayaalka kala duwan iyo heerka nafaqada

Falanqee oo fasir xogta Tirada iyo tayadaba. Sababaha u keena nafaqo-darrida bulshooyinku waa ku kala duwan yihiin, hadaba baahida loo qabo in la caddeeyo sababaha gaarka ah ee ka qayb qaadanaya xaaladda nafaqada ee bulsho kasta waa muhiim. Falanqaynta tirokoobka xogta sahamada nafaqada ayaa loo isticmaalaa in lagu go'aamiyo xiriirka/isku xirnaanta inkastoo aanay tani suuroobaynin xilliyada qiimaynta deg-dega ah iyo xogaha laga soo ururiyo baraha caafimaadka. Isku xirnaan dheeraad ah oo ka dhexaysa tayada xogta iyo natiijada xaalada nafaqada ayaa la sameyn karaa sida ku cad dhismaha muuqaalka guud (jaantuska 1aad)

Jawiyada dhaqan-dhaqaale iyo siyaasadeed.

- Maxaa lagu qiyaasay baaxadda dadweynaha sideese ugu kala qaybsan yihiin hab nololeedyada kala duwan ? Ma jiraan dad khaas ah oo ay dhibtu aad u saamaysay si aan kuwa kale la mid ahayn ?



Suuq caanaba lagu iibiyo (sawir-qaade FSAU)

- Waxyaabaha saameynta ku leh dhaqaalaha guud sida sicir bararka, lacag bixinta, heerarka shaqaalayntu sidee u saameeyeen cunto helidda ?
- Xaaladda hadda taagani sidee u saamaysay ganacsiga iyo hawlaha suuq gaynta cuntada (heer degmo, heer gobol & heer qaran) tusaale ahaan cuno qabatayn, xanibaad dhoofinta ah iyo xayiraad isu socodka ganacsiga?
- Sidee fikradaha dhaqanku u saameeyeen waxa dadku cunaan, leeyihiin ama hay'adhooda bulsho?
- Waa sidee xaaladda amaanka deegaanku ?

Xaaladda cunto helidda (helitaanka cuntada & sahlanaanteed)

Nooca, tayada iyo tirada cuntada la heli karo.

- Kooxaha bulshada ee isku habnololeedka ahi waxay door muhiim ah ka qaataan inay hagaan hawshan. Tusaale ahaan dadka reer magaalka ahi inta badan waxay ku xiran yihiin gadasho si ay cunto u helaan, jaangooynta qiimaha iyo helitaanka cuntada ee suuqa ayaa aad muhiim u ah. Marka laga hadlayo beero-xoolaleyda kuwaasoo si weyn ugu xiran inay cunaan waxay iyagu la soo baxaan, jaangooynta inay jireen mira goosasho wanaagsan xiliyadii tegey iyo haddii kayd fiican ay haysteen xilligii sahanka waa arrin muhiim ah.
- Xaaladda cimiladu waxay go'aamisaa haddii miro goosasho fiican la heli karo, haddii daaqa iyo biyaha la heli karaa

wanaagsan yihiin, taasoo saamayn ku yeelanaysa wax soo saarka xoolaha.

- Xilliga Fasiraadda/sharxidda waxaa qorshaha lagu daraa helitaanka kayd cunto iyo qiyaasta waqtiga ay ku qaadanayso inay kaga dhammaato qoysaska.
- Helitaanka abuurka iyo jiritaanka cayayaanka beeraha (dixiriga), dhuudhiga & cudurrada ku dhaca dalagyada waxay saamayn ku yeeshaan helitaanka cuntada.

U Sahlaanta Cuntada

U sahlaanta cuntada waxaa ku lug leh

Awoodda gadashada: Qeexitaanka dakhli helidda iyo saamiga looga qoondeeyo cuntada ayaa muhiim ah, gaar ahaan dadka reer magaalka ah. Marka laga hadlayo dadka beero-xoolalayda ah iyo xoolo dhaqatada waxay u baahan yihiin inay gataan wax uun cunto ah si ay ugu kabaan wax soo saar kooda, waxaa muhiim ah in loo jaangooyo qiime ay ku iibiyaan wax soo saarkooda ama heshiiskooda ganacsi.

- Raashinkii oo suuqa laga helayo isagoon la gadan karin qiime ahaan waxay xaddidaa u sahlanaanta cuntada.
- Caqabadaha la xiriira tasiilaadka iyo samayska dhulka (geography) ee suuqa iyo amni-darradu waxay xaddidaan u sahlanaanta cuntada.
- Hadday qoysas miro u soo go'aan ama raashin helaan laakiin ay iska gadaan ama in badan oo ka mid ah u isticmaalaan inay isaga bixiyaan deyntii hore, waxaa loo

baahan yahay in la falanqeeyo in inta u hartay hadday ku filan tahay inay daboosho baahidooda muddo cayiman.

- Qiimaynta xaddiga cuntada ee xubnaha qoysku isticmaaleen waxay qeexdaa in xubnaha qoysku ay helayaan baahidooda cunto ee maalinlaha ah iyo in kale. Dhinaca carruurta waxaa muhiim ah in la siiyo cuntooyin is daba joog ah maalintiiba. Waliba in ka badan sadex jeer oo cunto nafaqo ahaan isu dheelitiran ah inay helaan maalintiiba ayaa lagu talo bixiyey.
- Xeeladaha la isku dabiro xilliga dhibku jiro waxay ka qayb qaadataa u sahlanaanta cuntada ee Soomaalida. Habka caadiga ah ee u sahlanaanta cuntada ee dad gaar ah way xannibmi kartaa wakhti cayiman laakiin maadaama dadku ay haystaan xeelado faa'iido leh oo la isku dabiri karo, u sahlanaantooda cuntada waxaa laga yaabaa inaysan koobnaan.
- Ogow haddii xeeladihii is dabiraaddu caadigii iska beddelaan.
- Xaaladda cunto helidda caadiga ah waxay sahashaa in la saadaaliyo xaaladda nafaqada ee mustaqbalka, tusaale ahaan haddii la soo wariyo nafaqo-darro heerkeedu hooseeyo cuntaduna ilaa xad ay hoosayso, xaaladda nafaqada waxaa la rajaynayaa inay ka sii darto mustaqbalka.
- Falanqaynta waxay waafiqi kartaa xilli baahiyeed iyo suuro galnimada ka soo raynta xaaladda jirta haddii doorsomayaal xiliyeedku ay ka soo raayaan.

Caafimaadka iyo fayodhowrka

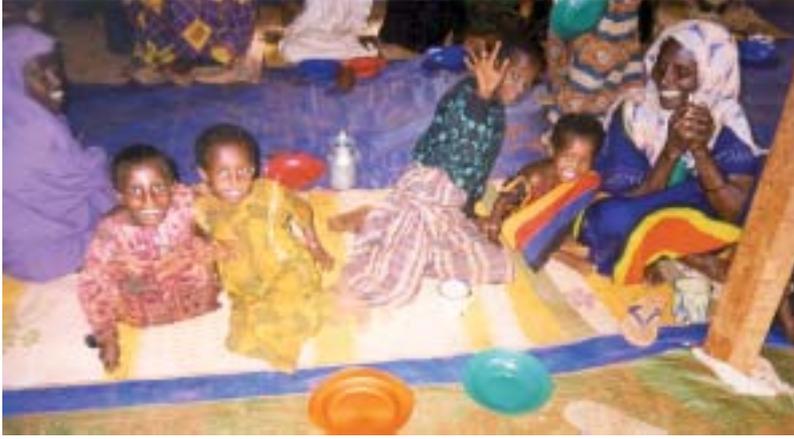
Xaaladda nafaqada iyo cudurradu waxay leeyihiin xiriir dhow. Sarraynta cudurrada u badan ee ku dhaca ilamaha (kuwaas oo xiriir adag la leh heerka nafaqada sida Jadeecad, Shubanka, Oof wareenka iyo Duumada) ka hor ama wakhti ku dhow xilliga baaritaanka waxay saamaysaa heerka nafaqada.

- Dillacida cudur ama jiritaanka cudurro badan oo sarreeya ee meel gaar ah waxay dhibaato u geysataa heerka nafaqada.
- Fahmida isbadellada cudurrada ee ku xiran xilliyada waxay ka qayb qaadataa falanqaynta
- Bulshadu ma heli karaan adeeg caafimaad oo tayo leh, hab-dhaqameedka ay adeegga



caafimaadka u raadsadaanse ma yahay mid habboon?

- Talaalku waa habka ugu badbaadsan ee ka difaaca ilmaha cudurrada la iska tallaaloo sida Jadeecada iyo Dabaysha. Marka la tallaaloo jirku wuxuu awoodaa inuu cudurka la dagaalamo. Haddii heerka is tallaaliddu hoosayso dadku waxay u nuglaanayaan inay ku fidaan cudurrada la is qaadsiiyo. Fahmida waxyaabaha ka qayb qaata saraynta ama hoos u dhaca heerka tallaaloo waxay hagtaa in la qeexo wax qabadka ku haboon ; waxay ku tusaysaa heerka isticmaalka caafimaadka assaasiga ah, tayada adeegyada caafimaad iyo ugu danbayn baaxadda dadka doortay inay ka faa'iidaystaan adeegyada caafimaad.
- Ku kabitaanka qayb nafaqeyayaalka yar yar ah ayaa inta badan loo sameeyaa dadka qaarkiis, meelaha looga shakiyo inay ku yar yihiin iyo marka cuntooyinka qaniga ku ah nafaqeyayaalka yar-yar aan la heli karin. Soomaaliya, sida badan waxaa lagu kabaa fitamiin A si joogto ah. Sare u qaadidda heerka fitamiin A waxay tilmaantaa inay hoos u dhacdo yaraanta Fitamiin A la'aanta.
- Tabaha fayodhowrka ee liita waxay bulshada u keenaan jirrooyin sida shuban iyo duumo, kuwaas oo haddana ka qayb qaata nafaqo-darrada. In badan oo bulshada ka mid ah oo aan heli karin biyo nadiif ah ayaa waxaa ku dhaca shuban badan.
- Haddii inta badan ay ku xiran yihiin il nadiif ah oo ay biyaha ka cabbaan waxaa loo baahan yahay in la go'aamiyo in tani joogto sii ahaan karto iyo in kale.
- Liidashada tabaha nadaafadda hoyga, agagaarka biyaha iyo marka la qaadanayo cuntada waxaa ka imaan kara inay dilaacaan cudurro gaar ah sida daacuunka.



Carruur ka soo kabanaysa nafaqodarro ba'an oo ku jira xarun caafimaad
(sawir-qaade FSAU)

baahan yihiin in lala qaato kuwo kale, tusaale si jirku uga faa'iidaysto fitamiinada dufanka ku milma, cunitaanka duxdu waa muhiim. Fitamiin C wuxuu caawiyaa in jirku nuugo maadada birta (iron). Sidoo kale cuntooyinka qaar ayaa xanniba in jirku nuugo(ka faa'iidaysto) cuntooyinka kale. [In Shaah la cabbo (oo ay ku jirto maadada Tenin) wax yar cuntada kadib wuxuu xanibaa inuu jirku nuugo maadada Birta.

Tabaha daryeelka hooyada iyo dballaanka

- Caafimaadka ilmaha iyo wanaagsanaanta nafaqadiisu waxay ku xiran yihiin nooca daryeel ee ilmahaasi helo. Liidashada tabaha daryeelka waxay kordhiyaan ka daritaanka xaaladda nafaqada. Tusaale hooyada nuujinaysa taasoo aan helin daryeel wanaagsan waxa laga yaabaa inaysan yeelan caano ku filan ama xataa wakhti ku filan oo ay ilmaheeda ku nuujiso halka hooyada uurleyda ah ee aan daryeelka fiican helin laga filayo inay dhasho ilmo miisaankiisu yar yahay.
- Ku dhalashada miisaanka yar iyo tabaha daryeelka oo liita (nuujinta, ababinta, quudinta si isdabajoog ah) ayaa ah kuwo ka qayb qaata liidashada heerka nafaqada.

Cunto cunidda

- Tiro ahaan iyo tayo ahaanba oonta la cunay waxay muhiim u tahay go'aaminta ladnaanta qofka. Jirku wuxuu u baahan yahay qiyaas gaar ah oo nafaqeyayaalka kala duwan maalintiiba si uu u helo koriimo haboon. Koobnaanta midkasta oo kuwaas ka mid ahi wuxuu saamayn gurraacan ku yeeshaa heerka nafaqada qofka.
- Inta badan, dadku waxay cunaan raashin si joogto ah ay u heli karaan tusaale dadka xoolo-dhaqatada ah xaddiga caanaha ay cabaan xilliga barwaaqada waa sareeyaan si ka duwan xilliga abaarta.

Sida jirku uga faa'iidaysto cumtada

- Cuntooyin/nafaqeyayaal gaar ah si jirku si wanaagsan ugaga faa'iidaysto waxay u

Dhimasho

Tani waxay caddaysaa xiisad. waxayna tilmaantaa heerka ugu ba'an ee kasii daridda nololaha iyo habnololeedka dadka. Haddii heerka dhimashada ee ilmaha <5 sano uu sarreeyo laakiin heerkooda nafaqadarradu ay hoosayso macneheedu maaha nafaqada dadku inay wanaagsan tahay. waxaa suurtagal ah qaar ka mid ah carruurta dhimatay inay nafaqo darro aad khatar u ahi haysey ka hor sahanka ayna ugu wacan tahay heerkii nafaqadaradda hooseysa.

Hantida Habnololeed

Tani waxay qeexaysaa micnaha guud, fursadaha iyo caqabadaha heysta qoysaska, xubnaha ee ku aaddan xeeladahooda hab nololeed. Falanqeynta waxaa loo sameeyaa heer waaxeed ama heer qoys iyadoo la tixgelinaayo hantida guud iyo midda gaar ahaan loo leeyahay.

- Hantida Muuqata:waa lagu qeexaa kaabayaasha asaasiga ah iyo waxyaabaha la soo saaro ee taageero ka geysta habnololeedka(sida gaadiid, hooy, biyo iyo isgaarsiin)
- Hantida dhaqaale: waxaa loola jeedaa ilaha lacageed ee ay dadka isticmaalaan si ay u gutaan ujeedooyinkooda hab nololeed; lacag cadaan ah iyo keyd kuwaasoo gacan ka geysta isticmaalidda iyo wax soo saarka. (Tusaale lacagata caddaanka ee dakhliga ah, hantida xoolaad, Deyn kaa maqan).
- Hantida dadnimo (aadaminiimo): waxaa loola jeedaa xirfadaha, aqoonta, awoodda shaqo iyo caafimaadka wanaagsan intaas

oo isu tegay waxay dadka u suurageliyaan inay ku noolaadaan hab nololeed kala duwan.

- Xeelado (sida xaddiga iyo tayada shaqada la qabtay, xirfadaha iyo xaaladda caafimaad)
- Hantida Bulsho: waa kheyraadka bulshadu ay la soo baxdo si ay u sii joogteeyaan ujeedooyinka habnololeedkooda (sida isku xirnaanta bulshada, xiriirka is aaminaadda).
- Hantida Dabiiciga ah: waa keydka kheyraadka dabiiciga ay ka helaan iyo adeegyada lama huraanka u ah hab nololeedkooda (sida dhulka, geedaha, daaqa, wabiyada)

j) Aqoonso meelaha u baahan waxqabadka

- Waxqabadyada waxtarka u leh xaaladda nafaqada waxaa ka mid ah adeeg caafimaad oo ku filan; helitaanka ilo biyood oo nadiif ah laguna kalsoonaan karo; mashaariic dakhli dhalineed; goobo waxbarasho; barnamijyada qaybinta abuurka iyo adeegyada xannaanada xoolaha. Haddii ay jiraan ama yihiin kuwo sahlan, si joogto ahna dadka oo dhambi u heli karaan?
- Ma jiraan waxyaabo si gurraacan uga qayb qaadanaya xaaladda nafaqo tusaale aqoonta loo leeyahay arrimaha nafaqada oo yar; la'aanta goobo fayodhowr; adeegga caafimaadka oo aan ku filnayn; heerka tallaalka oo hooseeya; heerka bixinta fitamiin A-ga oo hooseysa iyo cuntada oo aan ku filnayn. Dhamaan arrimahaas ma la wajahay? Haddii ay haa tahay si ku filan wax ma looga qabtay?
- Waxqabadkee deg-deg loogu baahan yahay keebaase muddo dheer u baahan in la sii wado.
- Talooyinka ku saabsan waxqabadka waxaa loo baahan yahay inay hagto falanqayntu, laakiin sida ugu habbooni ma aha in la qaato wax ay danaynayaan ururo gaar ah.

x) Diyaari natiijooyinka daraasadda

- Diyaari natiijada iyadoo la muujinayo waxyaalaha ugu muhiimsanaa ee la ogaaday.

KH) Kala Tasha Dadwaeynaha Iyo Ka Qayb qaatayaasha Natiijadii Daraasadda

- La wadaag natiijooyinka waaweyn ee daraasadda daweynaha iyo hawl wadaagta daraasadda.
- Wada hadalku wuxuu albaabka u furayaa faham dheeri ah iyo falanqayn heer bulsho ee wakhtiga dheer taasoo ay bulshadu u wajahayso waxqabad wanaagsan oo firfircoon.

Daraasad dhacdo

Daraasad dhacdo oo laga sameeyay sahan laga qabtay Buulo Xaawo ee gobolka Gedo bishii Oktoober 2002 ayaa la soo bandhigay si loogu muujiyo falanqaynta xogta iyo fasilideeda.

Gobolka Gedo waa meesha Soomaaliya ugu badan ee cunto la'aantu ka jirtay muddada dheer, waxaana qayb ka ah abaaro iyo dhacdooyin amni darro ah oo soo noqnoqday. Cunto la'aanta deg-dega ah iyo dhibta assiibtay dadka ayaa waxaa ka dhashay in nafaqo darrada guud heerkeedu gaaro meel aan la aqbali karin oo ah 37% (iyadoo la isticmaalay sargoynta (cut-off) <-2 Z-Score). Sahhan nafaqo oo laga sameeyay Beled Xaawo bishii Disember 2001-dii waxaa isagana weheliyey dhimasho heerkeedu sarreeyo. Kuwani waxay soo dadajiyeen kaalmo bani'aadaminimo oo waxtar leh. Gargaar cunto (mid caadi ah iyo kan baraha quudinta) iyo adeeg caafimaadka aasaasiga ah oo degmada laga fuliyey, waxaana caawinyey hay'addaha CARE iyo Ururka Caafimaadka Gedo (GHC) iyadoo xaaladda amnigu cakiran tahay. Gu'gii sanadkii 2002 oo wanaagsanaaday ilaa xad awgeed waxaa la dareemay in cunto helidda iyo heerka nafaqadu ay soo kabanayso inkastoo saameynta amni darrada oo soo noqnoqotay iyo heerka hoos u dhaca hantida qoysasku aanay caddayn. Hay'adihii fulinayey iyo Kooxda ka jawaabista bani'aadaminimo ee Hay'adda Isku xirka Deeqaha Soomaaliya (SACB) ayaa sidaas awgeed waxay ku taliyeen in sahan lagu celiyo Degmada kaa soo la qabtay Oktoobar 2002. Qaybo ka mid ah natiijadii sahanku waa sida shaxdaan lagu soo bandhigay

Tuse	Tiro	Boqoley %
Caruurta <5 sano ee la baaray xilligii shanka	907	100
Wadarta nafaqodarrada cusub W/H <-2 Z-Score ama barar weheliyo	195	21.5 (CI: 18.9%-24.5%)
Nafaqodarrida khatarta ah ee cusub W/H <-3 Z-Score ama barar weheliyo	20	2.2 (CI: 1.4%-3.4%)
Wadarta nafaqo-darridda cusub ee tuulooyinka beero/ xoolalayda W/H <-2 Z-Score ama barar ka muuqdo	71	26.6
Wadarta nafaqo-darridda cusub ee dadka deggan magaalada Beled Xaawo ayna ku jiraan dadka gudaha ku barakacay (IDPs) ee W/H <-2 Z-Score ama barar weheliyo	77	21.0
% caruurta shubanka qabtay laba todobaad sahanka ka hor	234	25.9
% carruurta oofwareenka qabtay laba todobaad sahanka ka hor	186	20.6
% carruurta duumada qabtay laba todobaad sahanka ka hor	212	23.4
% carruurta fitamiin A la siiyey lixdii bilood ee u danbaysay	797	88.1
% carruurta jadeecada laga tallaalay	621	72.0
% carruurta ka timid guryaha dadka soo barakacay	95	10.5

Kaalmo xooggan oo raashin ah (taas oo ah mid laga kala helay raashin guud oo ay bixisay CARE iyo mid lagu bixiyey xarumaha barnaamijyada quudinta ee GHC / UNICEF), raashin soo go'ay Gu'gii 2002 oo ilaa xad wanaagsanaa iyo xoolo soo hayaamay, hagaajinta adeegga caafimaad ee dadka la siinayey (qaybinta fitamiin A-ga iyo bixinta tallaalka jadeecada ayaa wax laga qabtay), iyo hoos u dhaca cudurrada guud ee ku dhaca carruurta (marka loo bar-bar dhigay sanadkii 2001) waxay door muhiim ah ka ciyaareen isbeddelka weyn ee ku yimid heerka nafaqada ilaa Disember 2001-dii. Intaa waxaa dheer isticmaalka waxa'lagala soo baxo duurka/miyiga waxay si isa soo taraysa ugu noqdeen inta badan qoysaska degmada il dakhli oo muhiim ah. Sahanku wuxuu daaha ka qaaday dad lagu qiyaasay 65,000 oo deggan Beled Xaawo sida laga soo xigtay WHO 2002, adeegyada qaybinta raashinkii kaalmada ahaa intii u dhexaysay Disembar 2001 ilaa Oktoobar 2002 wuxuu awood u yeeshay inuu siiyo baahi maalmeedkii raashinka ay u baahnaayeen 70% dhamaan dadkoo dhan, iyadoo laga soo qaadayo khasaaraha ugu yar iyo in raashinkoo dhan lagu isticmaalo degmada gudaheeda.

Waxaa sii jirtay helitaanka cuntada oo kooban iyo amni darrada oo joogto noqotay; tabaha daryeelka/quudinta ilmaha oo liita iyo jiritaan cudurro badan, ayaa dhamaan waxay ka qayb

qaateen in heerkii nafaqo-daridu ee dadka degmada Beled Xaawo uu noqdo mid joogto ah. Xiriirka cad ee ka dhexeeya heerka nafaqodarrada ee la arkay iyo jirooyinka sida shubanka iyo duumada waxay caddeeyeen in wali cudurradu yihiin dhib weyn oo u baahan kaalmo joogto ah

Tirokoob ayaa lagu cadeeyay isku xirnaanta ka dhexaysa nafaqo-darrada la arkay iyo cudurada sida shubanka iyo duumada taasoo xaqiijinaysa in jiritaanka cudurradu ay wali yihiin dhib weyn una baahan taageero joogto ah ee dhinacyada caafimaadka iyo barnaamijyada wax ka qabadka nafaqada.

Ilaa 27% carruurta waxaa la quudiyey mar ama labo maalintiiba. Inta badan carruurta (99%) ee sahanka lagu sameeyay lama siin caanaha naaska oo kaliya lixdii bilood ee ugu horeysay noloshooda halka in ku dhow 98% la siiyey raashin halkii laga siin lahaa caanaha naaska sadexdii bilood ee ugu horeysay. Hooyooyinku waxay sheegeen inay ku sii kordhaysay inay biyaha u raadsadaan masaafo dheer (gaar ahaan ka hor roobkii Gu'ga 2002). Qaar waxay sheegeen in ay xaddidnayd cuntadii ay helayeen sida inay duurka/miyaga ka soo urursadaan wax soo saar taas oo keentay iyaga iyo ilmihii yaraa inay kala maqnaadaan, taas oo saamayn ku yeelatay daryeelka ilmaha.

Sahamada iyo Macluumaadka kale ee la xiira heerka cunto helida ee FSAU waxay labaduba muujiyeen isbeddel hab nololeedyada ah inay jiraan sanadihii dambe iyadoo qoysas badani soo gelayaan magaalooyinka wax yarna ay ku noqonayaan miyiga. Ganacsiga iyo kaalmada raashinka ayaa ahaa ilaha cuntada halka Joornaatiga iyo ka ganacsiga. Waxyaabaha geedaha ka yimaada (sida xaabada, dhuxusha, tiirarka iwm) ayaa ahaa ilaha uu ka yimaado dhaqaalaha ugu badan. Amaahdii iyo ku

xirnaanta kaalmada raashinka ayaa meel sare kaga jirta xeeladaha is dabridda.

Talooyinka laga bixiyey sahanka waxaa ku jira raashin guud oo ku filan iyo quudin la doortay ayna weheliso kaalmo joogto ah ee qaybaha caafimaadka, xoolaha iyo biyaha in degdeg looga jawaabo. Hawlaha dakhli dhalinta waxay kaloo muhiim u yihiin soo noolaynta dhaqaalaha Beled Xaawo. Hagaajinta xaaladda amaanka ee Gobolka waxay iyana si wanaagsan u la shaqeyn doontaa dadka Buulo Xaawo

Xigasho

- Hawlgalka Ladagaalanka Gaajada (2002) Assaasyada Nafaqada iyo Cunto Qaybinta Guud
- Hawlka La dagaalanka Gaajada (2002) Buugyaraha Tababarka iyo La socodka Nafaqada
- Assaaska Cilmibaarista Waxbarashada & Caafimaadka Africa (1994). Nafaqada Bulshada Bariga Afirka. Anne Burgess & kuwo kale. AMREF. 1994.
- Cogill, B. (2001) Hagaha Cabirka Tilmaamayaasha Jircabirka. Kaalmada Farsamo ee Cuntada iyo Nafaqada. Washington DC.
- Waxda Xiriirinta Xaaladaha Deg-degga ah ee Nafaqada (2001) Buugyaraha Tababrka Qiimaynta Xaaladdaha nafaqada Degdegga ah ee Itoobiya
- Hay'adda Beeraha iyo Cuntada ee Qaramada Midoobay (1993) Maaraynta Cuntada iyo Nafaqada ee Barnaamijka Koox Quudinta. Rome, Italy
- Hay'adda Beeraha iyo Cuntada ee Qaramada Midoobay (1990) Qabashada Sahamo Nafaqo oo Kooban. Hagaha Goobta. Rome, Italy
- Waxda Falanqaynta heerka cunto helida(2002) La socodka Nafaqada Soomaaliya
- Waxda falanqaynta heerka cunto helida (2002) Qormooyinka Hagaha Tababarka iyo La socodka Nafaqada
- Gibson R.S (1990) Mabaadiida Qiimaynta Nafaqada
- Young, H. (1992) Abaarta iyo Badbaadada Cuntada. Qiimaynta & Waxqabad. Hagaha Tabaha Caafimaadka ee Oxfarm Lr.7
- Young, H iyo Susanne, J. (1995) Dhacdooyinka Nafaqada. Dadka, Cuntada & Gaajada. Kooxda Daabacaadda Farsamo Dhexe.
- Hubbard, M. (1995) Kor u qaadista heerka cunto helidda. Hagaha Maareeyayaasha Horumarinta Reer Miyiga. Kooxda Daabacaadda Farsamo Dhexe.
- Lee, RD;Nieman, DC (1995) Qiimaynta Nafaqada. Daabacaaddii labaad. Morsby.
- Lusty, T & Pat, D. (1984) Barnaamijyada Quudinta La xushay. Hagaha Tabaha Caafimaadka. Oxfarm. Lr.1
Waxda daabacaadda Oxfarm. Boqortooyada Midawday (UK)
- Kooxda Ku hawlan Nafaqada (1999). Sahan Nafaqo; Talo soo jeedinaha Soomaaliya. Febraayo 1999, NBI
- Rosalind S. Gibson (1990) Mabaadii'da Qiimaynta nafaqada. Faafiska Jaamacadda Oxford.
- Badbaadada carruurta (2001) habka Dhaqaalaha Qoyska. Buugyaraha Xirfadlayaasha. Badbaadada Carruurta, UK.
- Barnaamijka Cuntada Adduunka (1998) Buug-gacmeedka Cuntada & Nafaqada. Rome, Italy.
- Ururka Caafimaadka Adduunka (1995) Hagaha Goobta ee Qiimaynta Deg-deg ah ee Nafaqada Xaaladaha Deg-deg ah. Ururka Caafimaadka Addunka xafiis Goboleedka Bariga Badda cad. Geneva
- Ururka Caafimaadka Addunka (1999) Maaraynta Nafaqo-darrada Halista ah. Buugyaraha Dhakhaatiirta iyo shaqaalaha sare ee Caafimaad WHO. Geneva.
- Ururka Caafimaadka Adduunka (2000) Maaraynta Nafaqada Xilliga Mushkiladaha Waaweyn jiraan. Geneva



Xogqaade sahan nafaqo oo cabbiraya joogga ilmo (sawir-qaade FSAU)

Lifaaqyada

Lifaaqa 1aad

Hannaanka miisaamidda, dhererinta iyo Dhexroorka cabbirka bartamaha cududda sare (MUAC)

Cabbirka Jirka	Nooca Qalabka
Dherer/Joog	Looxyada Jooga ama Jiifka (cm); Madax saar; Cago qabad
MUAC	Xarigga MUAC
Culays	Miisaanka Salter (235) kolay, xarig

Cabbiraadda dhererka

A-Ilmaha jira labo sano (24 bilood) iyo ka weyn, ama dhererkiisu ka badan yahay 85 cm cabbir isaga oo taagan.

1. Looxa cabbiraadda waxad dhigtaa meel siman, waasac ah, adagna adigoo dhabarka u saaraya gidaar, geed ama albaab
2. Kasaar ilmaha Kabaha, dacaska, sigiyada, koofiyadda iyo wax kasta oo culus
3. Ku caawi ilmaha inuu istaago isagoo cagacad, dhabarkiisu xigo looxa cabbirka, caawiyaha/waalidka ilmaha weydiiso inuu ilmaha ka dhigo mid deggan oo aan qaylinayn .
4. Isu gee cagaha cunnuga, hubina in cirbaha, barida, dhabarka, garbaha, iyo jeegadiisu ay taabanayaan looxa.
5. Si sahlan Kor ugu qabo garka si ilmuhu u fiiriyo hortiisa ku toosan
6. Ku hagaaji madaxsaarka booskiisa
7. Ku soo daadeji madax saarka ilaa uu lafta madaxa taabanayo, tartiib riix si aad u hubiso inuu dulsaaran yahay.
8. Akhri dhererka ilmaha adigoo hubsanaya 0.1 cm-ka ugu dhow.
9. Diwaangeli dhererka aad akhriday si dhakhso ah
10. Ka qaad madaxsaarka mar kalena ku celi.

* Xusuusnow marka dhererka loo eegayo culayska cabbirka waxaa la tixgeliyaa carruurta <5 sano ama kuwa cabirkoodu u dhexeeyo 65 ilaa 110cm.

Cabbirka Jiifka

Ilmaha ka yar labo sano ama dherekoodu ka gaaban yahay 85 cm waxaa loo jiiifinayaa dhabarka marka la cabbirayo.

1. U dhig looxa cabbiraadda si jiif ah.
2. Saar ilmaha looxa cabbiraadda iyadoo madaxiisu taabanyo dhammaadka looxa ee dhinaca soo xiran.
3. Hubi in ilmuhu si siman u jiifo bartamaha looxa.
4. Toos ka dhig ruugagga dibna u soo celi caga celiska ilaa uu soo gaaro cagaha ilmaha
5. Hubi ilmaha qaabka uu u yaalo
6. Akhri dhererka ilmaha adigoo hubsanaya 0.1 cm-ka ugu dhow

Badanaa ogsoonow in cabbiraadda iyo akhrinta labo jeer la sameeyo

Cabirka culayska

Xarigga laga soo lulo miisaanka, birta qarootan iyo kolay

1. Xaqiiji in miisaanku suran yahay meel adag ama geed laantiis iyo in miisaanku uu deggen yahay si xor ahna u soo laalaado.
2. Markasta fallaarta saacaddu waa inay joogtaa Eber isagoo kolaygu suran yahay ka hor intaan ilmaha la miisaamin
3. Weydiiso hooyada inay Ilmaha dharka ka bixiso. Waa inay ka saartaa dharka oo dhan intii suurtoagal ah
4. Adiga oo Hooyadu ku caawinayso u geli ilmaha kolayga miisaamidda.
5. Ilmaha oo hooyadu kuu hayso ula soo dhaqaaq xagga miisanka oo sur



Xoggaade sahan nafaqo oo jiif ku cabbiraya ilmo (sawir-qaade FSAU)

6. Akhri miisaanka ilmaha, hubina inuu iskii u lulmayo waxbana aanu haysan
7. Akhri 0.1 Kg ugu dhow
8. markale ku celi hannaanka akhrinta iyo diwaangelinta culayska ilmaha. Qor celceliska labada cabbiraadood.
9. Si deggan ilmaha uga soo dejiya miisaanka, ha uga tagin ilmaha kolayga/suunka

Dhexroorka bartamaha Cududda sare (MUAC)

Ilmaha yar-yar, kooxda yoolka ahi waa kuwa da'doodu u dhexayso 12 – 59 bilood.

- Waydiiso in hooyadu dharka ka qaaddo gacanta bidix ee ilmaha ilaa garabka
- Laab gacanta dhudhunkuna ha ku gudbanaado caloosha
- Hel fayga lafta xagga danbe iyo garabka madaxiisa adigoo isticmaalaya farahaaga kuna calaamadi qalin
- Calaamadda labaad ku dhig fayga lafta suxulka
- Cabbir masaafada u dhexaysa labada barood ee aad calaamadisay adoo taagan

- ilmaha gadaalkiisa cabbirkaasna labo u qaybi si aad u heshid bartamaha cududda.
- Adigoo isticmaalya daliigta MUAC ku wareeji gacanta bartankeeda oo u dhexaysa garabka iyo fayga suxulka.
- Daliigtu (tape) waa in ay si dabacsan uga soo gudubto calaamadda Eber.
- Ka qaad cabbiraadda 0.1 cm ugu dhow halka daliigtu ka gudubto barta eber.
- Ku diwaangeli xogta warqadda xog qaadista
- Warqadda xogqaadistu waa inay xambaarsan tahay faah faahim ahaan: jinsiga ilmaha, da'da, jiritaanka bararka iyo cabbirka MUAC-ga.

Si loo go'aamiyo da'da ilmaha waa in la raaco habab kala duwan:

- Baar dhacdo qoraal ah oo ku saabsan taariikhda uu ilmuhu dhashay sida Kaarka lagula socdo korriimada ee laga bixiyo MCHyada meelaha aan tan laga heli karina qiyaas taariikhda dhalashada adoo isticmaalya qiyaasta waalidka ama jedwalka bilaha deegaanka.

Lifaaqa 2aad

Meelaha khaladaadku ka yimaado marka la samaynayo jircabbirka

Khaladaadka Guud	Xalka
1. Cabbiraadaha oo dhan	
Ilmaha oo aan degganayn	Dib u dhig cabbiraadda waalidkuna ha ku lug yeesho hawsha
Akhrin aan saxnayn	Tababar iyo dib tababarid lagu adkaynayo sixitaanka
Diwaangelinta	Diwaangeli natiijada sida ugu dhakhso badan cabbiraadda ka dib
2. Jiif/joog	
Habka da'da oo khaldan	Isticmaal jiif marka ilmuhu ka yar yahay 2 sano
Cagogashi/madaxsaar	Ka bixi
Madaxa oon meel sax ah oolin, ilmaha oo aan toosnayn, ruugaga oo laaban ama cagta oo aan ku fidsanayn looxa	Tabaha farsamooyinka ku sax tababar joogta ah bixi kaalmayn ku habboon. Ka dhig ilmaha mid deggan
Ilmuhu kuma sinna looxa cagtuna lama sinna cagoqabadka	Waalidka ama caawiye waa inuu kula joogaa. Ha miisaamin haddii ilmuhu fargenayo
Looxa ma taabanayaan cirbaha iyo madaxu	Xasili ilmaha waana in loo isticmaala cadaadin saxa. Madaxa u riix looxa si uu timaha u hayo
3. Culays	
Miisaanka lama geyn barta Eber	Dib eber ugu celi cabbiraad kasta ka bacdi
Ilmaha oo xiran dhar culus	Ka saar ama inta u khafiifsan u daa
Ilmaha oo walaacsan oo dhaqdhaqaaqaya	Sug ilmaha inta uu xasilayo ama ka saar waxyaalaha cabsida ku keenay
4. MUAC	
Ilmuhu ma taagna boos sax ah	Sax booska ilmaha
Si khaldan u calaamadinta bartanka cududda	U cabbir bartamaha si taxadar leh
Baaruhu lama socdo qofka, daliigtuna kuma wareegsana bartanka cududda, daliigta oo aad u giigsan ama aad u dabacsan	Waxaad ku saxdaa farsamooyinka tababar, kormeer iyo tababar ku celin. Kuna darso xisaabta tabaha dhaqanka tusaale xirashada qardhaasta iyo waxyaabaha kale ee gacmaha lagu duubto

Lifaaqa 3aad

Tusaale ku saabsan liiska weydiimaha dib u xusuusashada cuntadii la cunay 24kii saac ee la soo dhaafay

Magaca qofka la waraystay

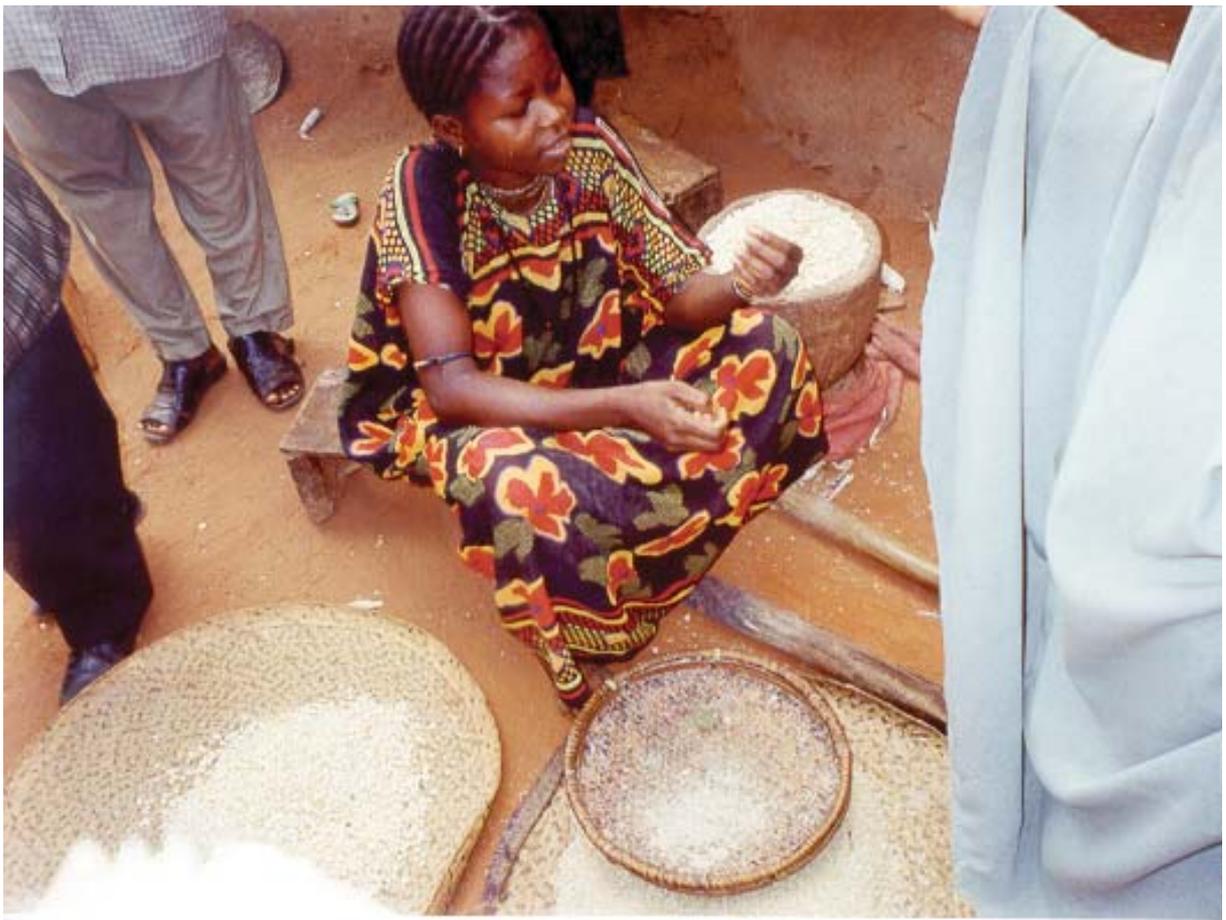
Taariikhda

Taariikhda iyo malinta todobaadka

Magaca la waraystaha

Nooca cuntada & cabitaannada	Quraac	Qado	Casho	Cuntada fudud ee u dhexeysa xiliyadaas	Tirada/qaybta la cunay iyo sabata	Cuntooyinka aan la cunin
1						
2						
3						
4						

** ogsoonow waxyaabaha ugu muhiimsan ee ay ka kooban yihiin cuntooyinka la isku daray waa in la caddeeyo.*



Qaab dhaqameedka loo diyaariyo cuntada karinta ka hor (sawir-qaade FSAU)

Lifaaqa 4aad

Fikradaha asaasiga ah ee tirakoobka

Doorsoomayaalka

Waa waxyaalo xogtu u baahan tahay, tusaale magac, heer aqooneed, Da' iwm. Doorsoomayaasha waxaa loo kala soocaa labada kooxood ee waaweyn ee soo socda ;

Doorsoomayaasha tayada - kuwaasi waa doorsoomayaal kuwaasoo qiimohoodu bayaansan yahay oo aan laga dhigi karin tirsamayaal. Tusaale jinsiga ilmaha, (lab/dheddig), isha dhaqaalaha qoyska, (xawilaaddo iibinta xoolaha, shuban labadii todobaad ee ugu danbeeyey (haa/maya). Qiimayaashaasi lama barbardhigi karo tirsi ahaan.

Doorsoomayaasha tirsiimo/tirsama - Kuwaani waa doorsoomayaal qiimahoodu ka soo bilawdo tiro ama cabbiraad tiro ahaan lagu muujiyey. Tusaale culayska ilmaha, Da'da ilmaha, tirada dadka qoyska, dhererka ilmaha iwm.

Tallaabooyinka falanqaynta xogta - Tallaabada ugu horraysa ee falanqaynta xogta tiro ahaaneed waa in xogta la soo koobo si in la fahmaa u sahlanaato. Aalada ugu caansan ee loo isticmaalo soo koobidda xogta waa iyadoo la raaco baahsanaanta soo noqnoqota (frequency distribution)

1. Baahsanaanta Soo noqnoqoshada: soo noqnoqoshadu waa tirooyin leh qiimayaal kala duwan ee doorsoome gaar ah. Tusaale la soo bixitaanka carruurta sahanka lagu sameeyey inta wiilal ah iyo inta gabdho ah. Dejinta ama isku nidaaminta dhammaan soo noqnoqoshoyinka dhacaya waxaa loo yaqaan baahsanaanta soo noqnoqota. Waxay ka kooban tahay tirooyin, boqolleeyo, boqolleeyo laysku biiriyey. Waxay sawir guud ka bixiyaan qiimayaal doorsoomaha. Soo koobitaanka waxaa la sameeyaa iyadoo la isticmaalayo qiimayaasha celceliska (Janjeerka dhexe) (Central tendency) iyo qiimayaal kale oo baahsan (cabbiraadda firiqsanaanta).
2. Cabbiraadda janjeerka dhexe (Mean (celcelis), Mode (ugu noqnoqod badan) iyo Median (dhextaal)

Mean (celcelis): tani waa saamiga qiimayaasha doorsoomayaasha oo loo qaybiyey tirada qiimayaasha

Median (Dhextaal): tani waa qiimaha taasoo u qaybinaysa qaybsanka kalabar marka qiimayaasha loo habeeyo hoos u tax ama kor u tax. Sidaas darteed waxay noqotaa qiimaha dhexe ee qaybsanka.

Mode (Noqnoqod): Waa qiimaha ugu badan ee soo noqnoqday marka loo eego dhammaan qiimayaasha doorsoomaha.

3 Cabbiraadda firiqsanaanta

Heer (range): waa farqiga u dhexeeya qiimaha u badan iyo kan ugu yar ee dhamman qiimayaasha doorsoomaha.

Heerka Leexashada (Standard deviation) Tani waa cabbiraadda firirka inta qiimayaashu ka durkeen celceliska (mean). Wuxuu muujiyaa fikrad ah sida qiimayaasha kala duwan ee doorsoomayaashu uga durkeen qiimaha celceliska. Wuxuu leeyahay waax qiimaha doorsoomayaasha ah iyo xididka labajibbaaran ee farqiyadda.

4 Go'aaminta xaaladda nafaqada

Tilmaamayaasha nafaqada waxaa lagu sameeyey isbarbardhigga cabbiraada ilmaha iyo tan tixraaca ah. Xogta tixraaca ah waxa laga soo sameeyey carruur isaga mid ah da'da, culayska iyo dhererka siday u kala horreeyaan. Natijada xaaladda nafaqada waxaa lagu sharxaa ,

- Dhibcaha Heerka Leexashada (Z Score)
- Boqolleyda Dhextaal

Dhibcaha heerka Leexashada (standard deviation score (Z-Score)

- Waa cabbiraadda masaafada ee ilaa inta culayska ilmuhu u jiro culayska dhextaal ah ee ilmo ay isku dhererka yihiin ee laga soo qatay xogta tixraaca. Masaafadaas ayaa lagu muujiyaa heerka leexashada waxaa loo xisaabiyaa sidan:
- Dhererka loo eegay culayska ee Z Score= miisaanka la helay lagana jaray culayska dhextaal ee tixraaca loona qaybshey heerka leexashada ee bulshada tixraaca ah.

- Z-score wuxuu si weyn u waafaqsan yahay tixraacyada qiimaha ee NCHS/WHO iyo ku habboonaanta xulashada ilmaha nafaq-darrada hayso iyadoon dhererka loo eegayn.
- Z-score wuxuu si gaar ah muhiim ugu yahay go'aaminta kala duwanaanta heerarka nafaqodarrada
- Z-score wuxuu ku lug leeyahay hab iskudhafan xilliga isugeynta
- Z score wuxuu ku xiran yahay tusayaal la dejiyey oo wadaaga da' iyo qiimayaal dherer. Haddii heerka leexashada ilmuhu uu ku dhaco meel ka baxsan heerka caadiga ah (-2 & +2), kolkaa, tani waxay bidhaaminaysaa inta uu ka durkay heerkii caadiga ahaa ee xaaladda nafaqada.
- Wuxuu leeyahay awood sare oo lagu go'aamiyo saamiga dadka nafaqodarrada qaba.

Boqolleyda Dhextaalka

Waxay u sharaxdaa jir cabbirka ilmaha boqolley ahaanta qiimaha la filayey ee bushada tixraaca ah. Waa saamiga culayska ilmuhu u yahay culayska dhextaal ee ilmaha culayska iyo dhereka ay isaga midka yihiin ee xogta tixraaca ah oo loo sharxay boqolley ahaan. Tusaale, kasoo qaad in culayska dhextaal ee xogta tixraaca ah ee dherer gaar ahi oo la qaatay uu yahay 10kg, marka in la yiraahdo ilmahaasi culayskiisa oo dhererka loo egay waa 80% waxay tibaaxaysaa in ilmahaasi yahay 8 kg.

Boqolleyda dhextaal waxaa loo xisaabiyaa sidan soo socota :

Boqolleyda dhextaal = culayska hadda ilmaha la miisaamay X 100 loona qaybiyey culayska la tixraacay ee ilmaha.

Boqolleyda dhextaal isticmaalkeedu wuxuu ku wanagsan yahay iyadoo si baahsan goobaha looga isticmaalo si aan loo isticmaalin heerka Dhibcaha leexashada. Intaas waxaa dheer in goobaha quudinta seexintooda lagu isticmaalo. Weliba, xisaabintaani waa fududahay in la fahmo, xisaabin iyo fasiraad laga sameeyey qiimaha shaxahaas tixraaca ah ayaa la heli karaa.

Go'aaminta Heerka Nafaqada Dadweynaha

Cabbiraadda jirka ee ilamaha waxaa la barbardhigaa qiimayaasha tixraaca ah iyadoo la xisaabinayo inta uu ka yahay tixraaca

dhextaal boqolkiiba ama iyadoo la xisaabinayo gaarista dhibcaha heerka leexashada (standard deviation score)

Fikrad ahaan marka looga hadlayo baahsanaanta caadiga ah, celcelis (mean) wuxuu la mid yahay dhextaal (median) iyo sidoo kale noqnoqod (mode)

Tusaale Celcelis = Dhextaal = noqnoqod (Mean = Medain = Mode)

Qaybsanaanta noocan ahi, ilaa 70% oo dadka la soo cabbiray wuxuu ku dhacayaa 1 heerka leexashada ah ee celceliska, 95% waxay u dhexaysaa 2 heerka leexashada, 99% waxay u dhexaysaa 3 heerka leexashada ee celceliska. Qaybsanaanta caadiga ah waxaa looga jeedaa baahsanaanta halka cabbiraada shakhsiyaadku ay si iskumida ay ugu baahsan yihiin hareeraha celceliska (Waa garaaf caadiyan qaata qaabka gambaleelaha).

Sida caadiga ah ilmaha heerkiiisa nafaqada waxaa go'aamiya culayskiisa/keeda oo la barbardhigay ilmo heer ahaan dhererka ay isaga mid yihiin.

Hab caalami ah oo culayska dhextaal ee dherer kasta oo la cabbiro ee carruurta ayaa la sameeyey si ay tixraac xog ahaaneed ugu noqdaan go'aaminta heerka nafaqada waxaana sameeyey Xarunta Dhexe ee Qaranka Tirakoobka Caafimaadka ee Maraykanka (NHCS). Bulshada xogta tixraaca waxaa ku taliyey Hay'adda Caafimaadka Adduunka WHO.

Xogtan tixraaceedu waxuu ku salaysan yahay mabaadii'da asaasiga u ah baahsanaanta caadiga ah. Tusaale ahaan, haddii ilmuhu ka hoos maro heerka leexashada -2 SD ama 80% markaas ilmaha waxaa loo tixgeliyaa inuu leeyahay hoos u dhac leexasho guracan oo gaaraysa 5% heerkii looga baahnaa kooxda ay isku dhererka yihiin. Haddii ilmuhu ka hoos maro heerka leexashada -3SD ama 70%, marka waxaa jira hoos u dhac guracan oo 1% ah heerkii looga baahnaa marka la barbar dhigo kooxda ay isku dhererka yihiin sidaa darteedna waxaa loo tixgeliyaa heer nafaqodarro ba'an.

Heerka Kalsoonida (Confidence Interval)

Heerka nafaqada laga soo qaato namuunadaha keliya waxay ka bixiyaan qiyaas aan aad u sugnayn tirada dadka guud. Si kastaba ha

ahaatee marka namuunadda lagu xusho habka bakhtiyaanasiibka, markaa waxaan isticmaalaa sifo baahsan si loo sharxo tirada guud ee dadka. Tusaale ahaan 95% heerka kalsoonida ee ku hareeraysan qiyaasta namuunaddu wuxuu tilmaamayaa in aynu 95% ku kalsoonahay in heer kani uu ka kooban yahay cabirka runta ah ee dadweynaha, haddaba heerka nafaqo darrada ee 12.5% (CI: 10.8%-14.1%) waxay la micna tahay in aan ugu yaraan 95% ku kalsoon nahay in heerka nafaqadaradda runta ah ee dadweynaha uu u dhexeeyo 10.8 iyo 14.1.

Xiriirka ka dhexeeya Xogta jir Cabbirka iyo Doorsoomayaalka kale

Falanqayn dheeraad ah oo tirakoobyada lagu sameeyo iyadoo si weyn loo isticmaalayo fahamka tirakoobyada ayaa si caadi ah loo sameeyaa si la isula xiriiriyo xogta jir cabbirka iyo doorsoomayaasha kale oo la soo ururiyey xilligii sahanka. Tusaale jinsiga ilmaha, da'kooxeedka ilmaha la soo sahamiyey, ilaha

dakhliga qoysaska, habnolololeedyadooda kooxaha kala duwan, heerka cudurrada jira, naasnuujinta iyo tabaha quudinta ilmaha iwm.

Marka la samaymayo falanqaynta noocan ah, tijaabooyin tirakoobyada ah sida falanqaynta chi square, falanqaynta kaladuwanaanta (ANOVA), dib ugu noqoshada falanqaynta (regression), iyo habab kale oo baaritaanka tirakoobka ah ayaa la sameeyaa. Tani sida badan waa falanqayn heer sare ah wuxuuna u baahan yahay kaalmo laga helo tirakoobyahan (Statistician) si uu gacan uga geysto go'aaminta nooca falanqaynta ee ku habboon xogta la soo ururiyey.

Tijaabooyin wax ku ool ah ayaa la qabtay. Taas waxaa fududeeya in kumbiyuutarro lagu sameeyo halka gacan ku samayntu ay waqti lumin tahay una baahan tahay weliba khibrad tirakoob oo dheeri ah.

Had iyo goor kala tasho tirokoobyahan inta aadan bilaabin nooca falanqaynta aad u baahan tahay

Lifaaqa 5aad

Eray bixin farsamo

Cunto u sahlanaanta qoyska - waxaa go'aamiya habab waqtiga la xiriira. Tusaale cuntada u weyn ee soo go'day waxaa laga yaabaa inaanay ku filnayn si ay u daboosho baahida qoyska ee waqtiyada oo dhan. Dhinaca dadka xoolo dhaqatada ah caana heliddu waxay isla bedeshaa roobka iyo dhuldaaqsimeedka la heli karo. Waxaa intaa weheliya fursadaha shaqada, haajiridda, helitaanka kalluunka iyo cuntooyinka duurka iyaguna badanaa waa kuwo xilli ku xiran. Intaa waxa dheer dakhliga soo gala qoyska iyo sida ay u kharash gareeyaan way kala duwan tahay iyadoo ay ku xiran tahay xilliga ,tanina waxay saamayn ku yeelataa hababka wax cunista.

Dhaqaalaha Qoyska - waa wadarta dariiqooyinka dadku ula soo baxaan cuntada iyo waxyaalaha aan cuntada ahayn (Raasumaal, Xoolo, Dhul) ee ay iyagu isticmaalaan iyo weliba helitaanka qoysaska ee waxyaabo aan cunto ahayn iyagoo ku beddelanaya wax soo saar iyo shaqo.

Nuglaan - baaxadda saamaynta qoyska ay ku yeelatay dhacdo ama khatar-wax kasta ha ahaato xaaladda dhacday. Tusaale ahaan qoyska waxaa lagu tirin karaa inuu yahay mid nugul heer qeexan oo ku guuldarraysasho miro goosi ah haddii taasi hoos u dhigayso dhaqaalihiiisa ilaa 50%, xataa haddii ku guuldaraysiga miragoosashada aaggu ay naadir ahayd. Nuglaanshaha waxaa lagu yarayn karaa helitaan qabasho hawlo kaladuwan si loo yareeyo heerka inay soo ifbaxdo khatar iyo in la isticmaalo tabo isdebiraadeed oo ballaaran.

Argagax ama Khatar - Dhacdooyin ay ka imaan karaan inay qoyska raadreeb ama cawaaqib xun ku yeeshaan. Argagaxa iyo khataru maaha wax la saadaalin karo iyo mid qoysku kantarooli karo toonna. Waxay noqon kartaa Dabiici ama dad samee, si deg deg ah ayay u dhici kartaa ama way soo jiidami kartaa.

Saamaynta Aragagaxa ama khataru ku yeeshaan qoyska degaankuu rabo ha joojee waxay ku xiran yihiin:

- Xaddiga argagaxa (qiyaasta/khatar ahaanta/waqtiga)
- Dhaqaalaha caadiga ahaa ee qoyska
- Fursadaha inay dib uga soo kabtaan dakhligii ka lumay

- Doorashooyinka qoysku sameeyaan iyo
- Heerka ku xirnaanta suuqa

Yaraynta khatarta - xeeladaha la addegsado si loo yareeyo khatarta la saadaaliyey inay timaado tusaale, kaydsashada dalagyada, isticmaalka cayayaan dilaha, kala qaybinta xoolaha, dhufaanidda xoolaha labka ah, beerashada dalagyada abaarta u adkaysta, iyo joogtaynta xiriir lala yeesho dadka/kooxaha kale.

Fidin: waxay tahay imisa cunto iyo kharash dheeri ah ayaa la malaysan karaa in la helo ,haddii qoysku u baahan yahay inay kordhiyaan u sahlanaanta Dakhliga ama cuntada ayna yareeyaan kharashka baxaya iyagoo:

- Ballaarinaya fursadaha dakhli iyo cunto ee u furan qoyska
- Fursado dheeri ah oo dakhli iyo cunto dhalineed iyo
- Yaraynta kharashka baxaya ilaa heerka ugu yar

Xeeladaha isdeberidda - waa wadiiqooyinka qoysasku isku dayaan si ay uga gaashaantaan khasaaraha ku dhacday qolyaha kale. Fahmida xeeladaha isdeberaaddu waxay kaalmaysaa go'aan ka qaadashada jawaabta ku habboon. Xelladahaasi way is beddelan inta dhibku sii socoddaba. Horay u bilaabidda xeeladaha isdabiridda waa mid si weyn wax u beddeli karta (tusaale cuntada oo waqtigaaban la beddelo) waxayna u baahan tahay in la tashiilo dhaqaalaha gudaha. Waxaa kale oo jira xeelado isdebbiraadeed oo aan la beddeli karin kuwaasoo ku lug leh in la tashiilo dhaqaalaha qoyska sida (libinta xoolaha dhalaya, ama degaanka oo laga hayaamo). Tusaalayaal kale oo xeeladaha isdebbiridda ah waxaa ka mid ah, cunto yarayn, shaqo kordhin, isticmaalka cuntada duurka, haajiridda, hanti raasumaal gadasho, yaraaynta habka kharash garaynta, iyo xubnaha qoyska oo loo kala daro cidaha qaraabada ah.

Qiimaha Isdabiraadda - waxa ka mid ah dhaqaale, waqti iyo qiimo bulsho.

Qiimaha Fursadda - qiimaha qarsoon ee baahinta hawlaha. Tusaale, kordhinta shaqooyinka joornaatiga ah ee loo qabanayo dadka kale waxay dhalinaysaa inuu dayaco dhulkii uu lahaa. Tani waxay cawaaqib waqti

dheer ah ku yeelataa wax soo saarkiisa cunto sanadaha soo socda. Si taas la mid ah in ilmaha laga kaxeeyo iskuulka waxaa ka dhasha in la helo dakhli dheeraad ah oo cunto ee waqtiga dhow, laakiin waxay dhalisaa in la lumiyo wax badan oo la heli lahaa iyo faa'iidada bulshada ee mustaqbalka.

Xeeladaha Saxariirka - waxaa la isticmaalaa marka xeeladaha kale shaqayn waayaan, tusaale cunidda keydkii la qoondeeyey iyadoo aan la garin wakhtigeeddi, ama cuntooyinka duurka ee aan la cunin xilliga caadiga ah kuwaasoo laga yaabo inay caafimadka dhaawacaan. In xoolaha qiimo xooris ah lagu xaraasho ama lagu qalo-taasoo khatar gelinaysa habka nololasha mustaqbalka, dhibaatooyin aan mid dhaqaale iyo bulsho toonna ahayn sida dumarka argagaxa (shock) kaga jawaaba inay jirkooda ka ganacsadaan.

Laqabsasho nolol cusub - marka dhibaataadu sii socoto, ay taxane noqoto waxay qoyska ku khasbaan noloshoodii hore in ay ku beddeshaan mid cusub. Markaa dhaqaaluhu wuxuu noqdaa mid cusub ama isbeddela tusaale reer miyigii oo ka soo guura miyiga ama u hayaama degaan cusub.

Caafimaad - Waa bedqabka jir ahaan, bulsho ahaan, maskax iyo fakir ahaaneed ee maaha oo keliya maqnaanta cudurka.

Bugto - Jirro ama cudur

Tallaal - waa hab jirka lagu baro jeermi la nugleeyey ama nool si uu u cariyi samaysanka lidjiryo ka hor taga cudur gaar ah. Dhammaan carruurta <5 sano waxay u nugul yihiin cudurrada la is qaadsiiyo, in badan oo ka mid ahna waxaa looga hortegi karaa tallaal. Somaliya waxaa ka jira barnaamijka baahinta tallaalka oo ku wajahan cudurrada tallaalka looga hortago sida Qaaxada, Gawracato, Teetano (toddoba ma gaarto) Dabayl, Jadeeco iyo Xiiqdheer taasoo waafaqsan talo bixintii Hay'adda Caafimaadka Adduunka (WHO).

La socodka heerka Nafaqo - waa hab lagula socdo isbeddellada xaaladda nafaqada ee dadka ama koox gaar ah si joogto ah. La socodka heerka nafaqo waxay ku lug leedahay xog ururin, habayn, falanqayn, fasiraad iyo xiriir. La socodka heerka nafaqada waa hannaan muhiim ah xilliyada caadiga iyo xilliyada xaaladaha degdeg ahi jiraan.

Waxda Falanqaynta Heerka Cunto Helidda (FSAU) waxay kaalmaysaa hawlaha la socodka heerka nafaqada ee Soomaaliya iyadoo looga jeedo in la helo wararka ku habboon ee xaaladda nafaqada waqtiga ugu horeeya, iyadoo ay la socoto sharraxaado macquul ah oo ku saabsan isbeddellada dhabta ah ama la fili karo

Nafaqo - Maadada nafaqada waxay quseysaa sida ay dadku ugu nool yihiin xaalad wanaagsan iyadoo isticmaalaya cunto. Waxaa soo hoos gelaya siday dadku cuntada ku helaan, sida ay u habeeyaan, u dhawraan, u diyaariyaan u wadaagaan, uu u cunaan, iyo waxa ka dhaca jirka gudihiiisa—sida loo dheefshiido, loo nuugo, isla markaana u isticmaalo jirka si ay taasi gacan uga geysato caafimaad wanaagsan.

Nafaqeeeyayaal - Nafaqeeeyayaalku waa qeybo yar yar oo cuntada ka mid ah oo uu jirku u isticmaalo hawlo kala duwan.

- Borotiin: Dhisidda nudaha jirka
- Kaarbohaydareyt: Soo saaridda tamarta
- Fitamiinada iyo macdanaha: La dagaalanka caabuqyada

Nafaqeeeyayaalka waxaa loo kala saaraa nafaqeeeyayaalka yar yar iyo nafaqeeqeeeyayaalka waa weyn ilahooda ka eeg lifaaqa 8aad.

Nafaqeeeyayaalka waa weyn - Cuntada aan isticmaalno waxay ka kooban tahay cuntooyin xambaarsan nafaqeeeyayaal waa weyn kawaasoo sameeya qeybta ugu ballaaran ee cuntada aynu cunno waxaana loo yaqaanaa nafaqeeeyayaalka waa weyn. Nafaqeeeyayaalka waa weyn waxaa ka mid ah borotiin, kaarbohaydareet, dufan iyo sidoo kale biyaha. Sida ugu habboon, nafaqeeeyayaalkaani waa inay siiyaan jirka dhammaan tamarta uu u baahan yahay.

Intaa waxaa dheer, nafaqeeeyayaalka waa weyn waxay qaataan qeybta ugu badan ee cuntada aynu cunno. Waxaa la xaqiijiyey in 80% cuntada aan qaadanno ay ka kooban tahay nafaqeeeyayaalka waa weyn. Si jirku u fushado shaqooyinkiisa caadiga ah wuxuu u baahan borotiin, kaarbohaydareyt, iyo dufan.

Nafaqeeeyayaalka yaryar - Kuwani waa walxo jirku uu uga baahan yahay xaddi aad yar si uu u koro, u kobco, una joogteeyo shaqooyinka kala duwan ee jirka. Waxay ka kooban yihiin

fitamiino iyo macdano. Fitamiinada muhiimka waa fitamiin A, fitamiin B, fitamiin C, fitamiin D, iyo fitamiin E halka ay macdannada muhiimka ay ka mid yihiin Birta, Zink, ayodhiin (yood). Fitamiin A wuxuu ka caawiyaa jirka inuu iska caabbiyo caabuqyada isla markaana uu dhawro caafimaadka unugyada maqaarka jirka.

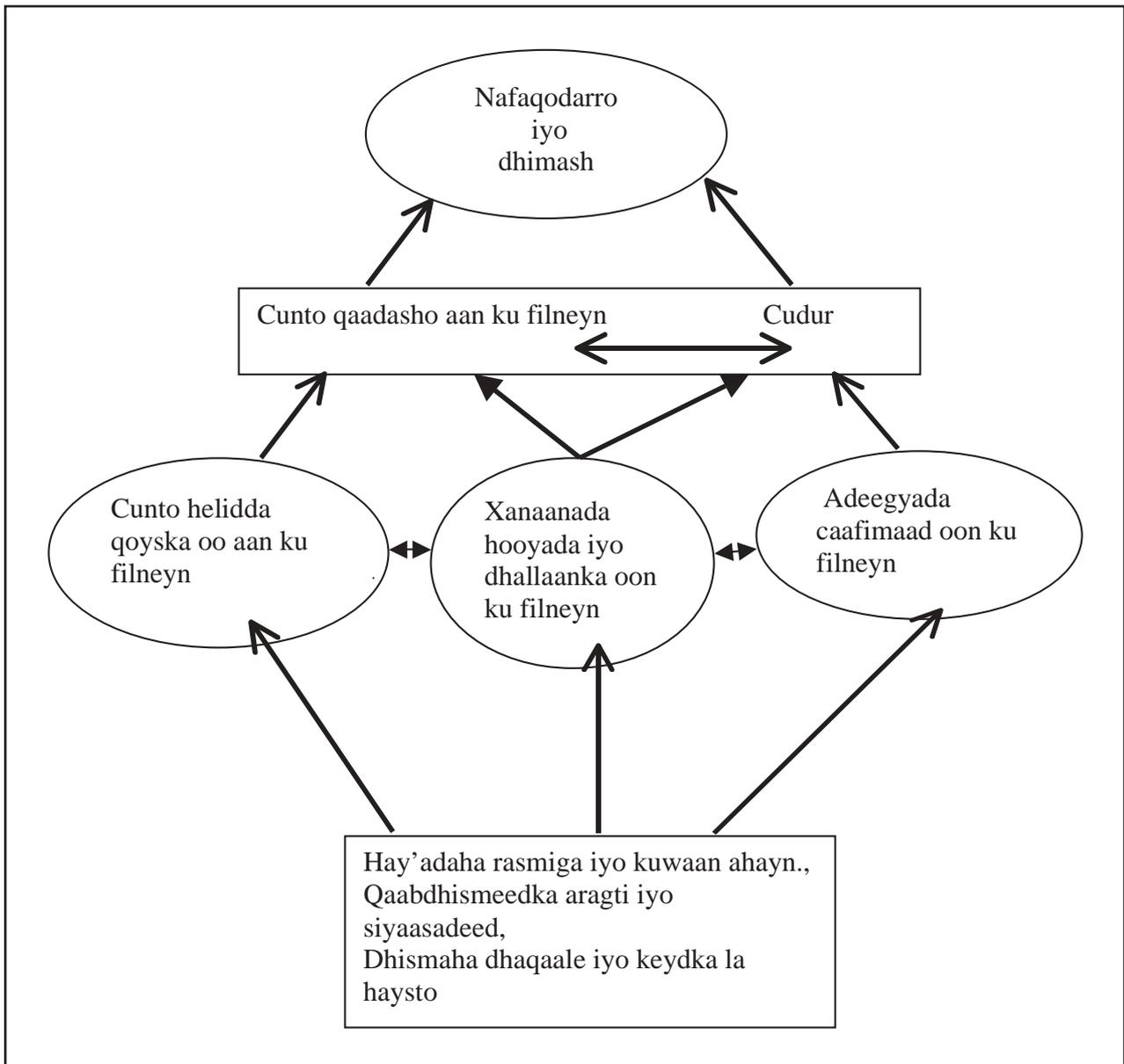
Nafaqodarro - Nafaqodarrada waxaa lagu qeexaa xaalad uu xannib ku yimaado shaqadii

jirka ilaa uusan gudan Karin si wax ku ool ah hawlaha ay ka mid yihiin korriinka, uurka, nuujinta, shaqada muruqa, iska caabbinta iyo ka reysashada cudurka (Pacey and Payne, 1985)

Nafaqo-hooseysa - Nafaqodarro waa inaan lagu qaldin nafaqo-hooseysa, taasoo ka turjumeysa yaraansho ku yimaado heerka cunto qaadashada guud marka loo eego xaddigii looga baahnaa in ruuxu qaato maalinkii.

Lifaaqa 6aad

Jaantuuska labaad: Qaabdhisme fikradeedka UNICEF ee muujinaya sababaha nafaqo darrada keena



Lifaaqa 7aad

Qaab warbixineedka qiimeynta nafaqo

- Warbixin kooban oo sahanka
- Hordhac
- Waxa dhaliyey in sahanka la qabto
- Gogoldhigga macluumaadka hore u jirey
- Habraaca Sahanka
- Natiijooyinka iyo falanqeynta
- Gebogabo
- Talo bixin
- Lifaaqyo (sida Qalabka sahanka, iyo tixraacyada)

Lifaaqa 8aad

Nafaqeyayaalka Yar Yar

Caddeynta Shaqadooda Iyo Cawaaqibka Yaraantooda

Maxay Yihiin Nafaqeyayaalka Yar Yar?

Nafaqeyayaalka yar yar waa nafaqeyayaalka muhiimka u ah koritaan caafimaad leh ee jirka iyo horumarkiiisaba, hase yeeshee jirku wuxuu uga baahan yahay xadiyo yaryar. Waxay door muhiim ah ka ciyaaraan shaqooyinka Jirka ka socda. Waxay saameeyaan wax soo saarka dadka waa weyn (Qaangaarka), u adkeysiga cudurada, horumarka waxbarasho (cognitive development), badbaadada ilmaha iyo caafimaadka hooyada.

Nafaqeyayaalka yar yar ee Muhiimka ah. Iron, Vitamin A, Iodine, Vitamin C and Zinc

Iron (Macdanta Birta)

Iron waxay caawintaa sameysanka dhiigga, gaar ahaan soo saaridda heamoglobin, borotiinka ku jira ungyada cas cas ee dhiigga ee qaada ogsijiinta. Waxay kaloo caawintaa sameysanka enzimyada muhiimka ah kuwaasoo suurtageliya habsami u socodka shaqooyinka maskaxda, muruqyada iyo habka difaaca jirka.

Yaraanshaha Macdanta Birta

Hoos u dhaca ama la'aanta macdanta birta ee jirka ku jirta waxay horseedda yaraanshaheeda. La'aanshaha aad u ba'an ee macdanta birta wuxuu horseedaa dhiig yaraanta ay feeradu keento (IDA). Yaraanta birta waa nafaqodarrada ugu caansan. Carruurta yar yar iyo haweenka uurka leh waxey la dhibtoodaan dhiigyari aad u u saraysa oo ku dhacda.

Calaamadaha ugu waa weyn waa Caddaad, daal, ciddiyo burbur, nabarro carrabka (sore tongue), and timahoo jajaba, neef, hamuunta cuntada loo qabo oon caadi hayn, hoos u dhacid cadaadiska dhiigga, wadna garaac aad deg deg u ah, difaaca jirka oo hooseeya, madax xanuun, hoos u dhac rabitaanka cunto, xanuun ba'an oo yimaada xilliga caadada iyo dhiig bax iyo hurdadoo qasanta.

Ilaha cuntada laga helo macdanta birta

Qaar ka mid ah ilahaas waa Hilib (Beer-yaro, kelyo and gaar ahaan beerka), digaag, kalluun, ukun, miro la qallajiyey, digir (digir, salbuko),

kookaha iyo waxaa ka soo baxa iyo khudaarta caleemaha aadka u cagaaran. Firiley (Galley, Bariis iyo Qamadi) waxaa ku jira bir cadad dhexdhexaad ah hase yeeshee maadaama cadad fara badan laga cuno waxay bixiyaan macdanta birta ee ugu badan. Waxaa kaloo laga heli karaa dheriyada wax lagu karsado ee birta ka sameysan.

Vitamin A

Wuxuu muhiim u yahay aragga, koritaanka iyo hurumarka ay sameeyeen lafaha. Wuxuu gacan ka geystaa joogteynta maqaar caafimaad qaba iyo xuub axaleed, ilaalinta jirka xubnihiisa waa weyn, wuxuu suurageliyaa habsami u shaqeynta inta badan xubnaha jirka iyo asagoo siiya shaqada difaaca jirka ee ugu wanaagsan (ugu sarreysa).

Yaraanta Vitamin A

Hoos u dhaca iyo la'aanta vitamin A waxay horseedda yaraanshihiisa (VAD). Calaamadaha waa weyn ee yaraanta Vitamin A waa: calaamadaha indhaha (indhaha habeeniso, caabuqa isha, caabuq ku dhaca wiilka isha, dhaawacyo isha ah, iyo indho-qalleyl), calaamadaha maqaarka (maqaarka oo ruugma (aan sinnayn, maqaar engag), hoos u dhac difaaca jirka (caabuq soo noqnoqda ee cudurada degaanka ku badan sida shuban iyo jadeeco) iyo lumid rabitaanka cuntada iyo waliba dib u dhac ku yimaada koritaanka carruurta.

Ilaha cuntada laga helo Vitamin A

Qaar ka mid ah ilahaas waa caanaha naaska (gaar ahaan dambarka), wax soo saarka xoolaha (farmaajo, burcad, xabagta cad ee ukunta, caano, hilib khaasatan beer iyo kelyo, iyo kalluun saliideed), khudaarta cagaaran (dabacase, pumpkins, parsley, amaranth, isbinach, iyo moxogga), Miro (cambe, babaay iyo yaanyo), noocyada huruudda ah ee bataati macaanka, galleyda jaallaha ah, qumbaha cas saliidiisa iyo cuntooyinka lagu daray nafaqo dheeri ah sida ismariska (margarine), subagga ka yimaadda khudaarta cagaaran iyo caano boore.

Iodine (Yood)

Jirku wuxuu u baahan yahay iodine si caadiyan maskaxda iyo jirkuba ugu kobcaan. Iodine waxay lama huraan u tahay shaqada qanjirka

loo yaqaan thyroid kaasoo qaabilsan koritaanka (kobcidda). Iodine waxay kaloo ay luma huraan u tahay koritaanka uurjiifka (kobcidda uurjiifka).

Yaraanta Iodine

Calaamadaha ugu waa weyn waa (qanjirka thyroidka oo balaarta), indhaha oo soo baxa (kor u soo taagma), hypothyroidism (Daal, culeyska qofka oo kordha, tabar darri iyo iskuyaacsanaan maskaxeed) and hyperthyroidism (miisaan lumin, wadna garraacid aad ah, iyo dhibaatooyin la xiriira rabitaanka cuntada). IDD (iskudhex yaacsanaanta ka timaadda la'aanta iodine) xilliga uurka waxay sababtaa cillinimo (dib u dhac ba'an oo ku yimaada maskaxda, hagaasnimo ku timaada koritaanka jirka, madax ballaarnaan iyo dhagoolnimo) ilmaha dhashay ilmaha dhashay.

Ilaha cuntada laga helo Iodine

Cunnooyinka ugu muhiimsan ee iodine-ta laga helo waa kalluunka badda, caano, cawsbadeed, khudaarta cagaaran ee laga beero badda agteeda (khaasatan isbinaajka), cusbada lagu dara iodine iyo biyaha fareeshka (saafiga) ah (waxay ku xiran tahay degaanka).

Zinc

Zinc wuxuu kor u qaadaa koritaanka iyo kobcidda caadiga ah. Wuxuu caawiyaa raysashada nabarrada, wuxuu joogteeyaa habka difaaca jirka oo caafimaad qaba wuxuu kaloo gacan ka geystaa ka hortegga shubanka carruurta yar yar.

Yaraanta Zinc-ga

Calaamadaha ugu waa weyn waa koritaan xumo carruurta ah, timaha oo ka buuba (daata), dhaawacyo kala duwan oo maqaarka ah, maqaar fiifiqan, nabarrada oo ciyaw (dhaqso) u raysan waaya, caabuuq soo noqnoqda, shuban ba'an, cunto rabitaan liita, dhadhan iyo urinta oo luma, daal, iyo ma dhaleysnimo raga ku timaadda.

Ilaha cuntada laga helo zinc

Zinc wuxuu diyaar ugu yahay ilmaha yar caanaha naaska, khudaarta cagaaran, cuntada badda, hilibka (oo uu ku jiro digaaga iyo kalluunka), ukunta and firileyda aan la xanshir bixin iyo digiraha

Vitamin C

VitaminC (oo loo yaqaan ascorbic acid) wuxuu lama huraan u yahy caafimaadka ilkaha,

cirridka iyo lafaha. Wuxuu caawiyaa raysashada (bogsashada) nabarrada, soo saaraa unuggyada cascada ee dhiigga, wuxuu dhisaa difaaca jirka iyo waliba la dagaalanka caabuqyada bakteeriyada. Wuxuu caawiyaa sameysanka "collagen" , "shamiintada" isu haysa nudayaasha. Vitamin C wuxuu dardar geliyaa nuugidda jirka ee maadada birta. Yaraanta Vitamin C waxay horseeddaa cudur loo yaqaan "Scurvy".

Yaraanta Vitamin C

Calaamadaha ugu waa weyn waxaa ka mid ah nabarro (sumad si dhib yar kuugu sameysanta), xanuun kala goosyada ah iyo barar, cirridka oo dhiiga, san goror, daal iyo tabardarri, si fudud ku qaadid hergab, dhiig yaraan, dheefshiidka oo liita, scurvy (maqaar nabarro leh oo si fudud u dhiiga, cidiyaha fiiddooda oo dhiigta, raadka nabarro duug ah iyo xubnaha gudaha oo dhiiga, cirridka oo barara, nuglaada oo madoobaada , ilkaha oo bolola, timaha iyo ilkaha oo daata, lafaha oo si fudud u jajaba, nabarrada oo ciyaw (dhaqso) u raysan waaya iyo burbur, rabitaanka cuntada oo luma, tabardarri, daal iyo dhaqso u xanaaqid.

Ilaha cuntada laga helo Vitamin C

Ilaha ugu waa weyn waa miraha (Sida miraha kiwi, oranjada, canabka, liin dhanaanta, strawberry) khudaarta cagaaran (amaranth, isbinaajka, broccoli, kaabij iyo barbarooni) iyo caleemo kala duduwan (sida Yaaqa). Galleyda cusub, firileyda iyo digiraha sidoo kale mooska iyo moos bukeeniguba waxaa ku jira cadad dhexdhexaad ah oo vitamin C ah.

Calcium

Calcium waa macdanta ugu ballaaran ee ku jirta jirka bini-aadamka. Jirku wuxuu u baahan yahay in ka badan marka loo eego nafaqeyayaalka kale ee yar yar ka ah. Calcium waxaa jirku u isticmaalaa dhismaha lafaha, ilkaha iyo ka dhigidda lafaha kuwa xoog badan. Calcium waxaa kaloo loo isticmaalaa fididda iyo ururida muruqyada iyo xinjirowga dhiigga.

Yaraanta Calcium-ta

Calaamadaha ugu waa weyn waa tabardarri ilkaha oo ay si fudud u daataan, hurdo la'aan, xanuun caadada ka hor, dhiig kar, foolka wajiga oo ballaarta, xabadka (laabta) oo diisanta, xabadka oo soo buurma, lafobolol (lafaha oo si fudud u burbura sida lafaha oo is burburiya culeyska dartii), tuur dhabarka ah, lafdhabarta

oo soo qaloocata, garbaha oo goobo oo kale noqda, qofka oo gaabta oo awoodi waaya inuu is toosiyo.

Ilaha cuntada laga helo Calcium

Caanaha naaska hooyada ee ilmaha yar yar, caanaha iyo waxa ka soo baxa sida farmaajada iyo caanaha la khamiiriyey, rootiga, doqonka, biyaha cusbada leh and lafaha malayga ku jira biyaha macaan (sida saaradiin and sprats) iyo biyaha adag. Digiraha (digir iyo salbuko) iyo Khudaarta cagaaran waxaa ku jira xaddi yar oo calcium ah.

Vitamin D

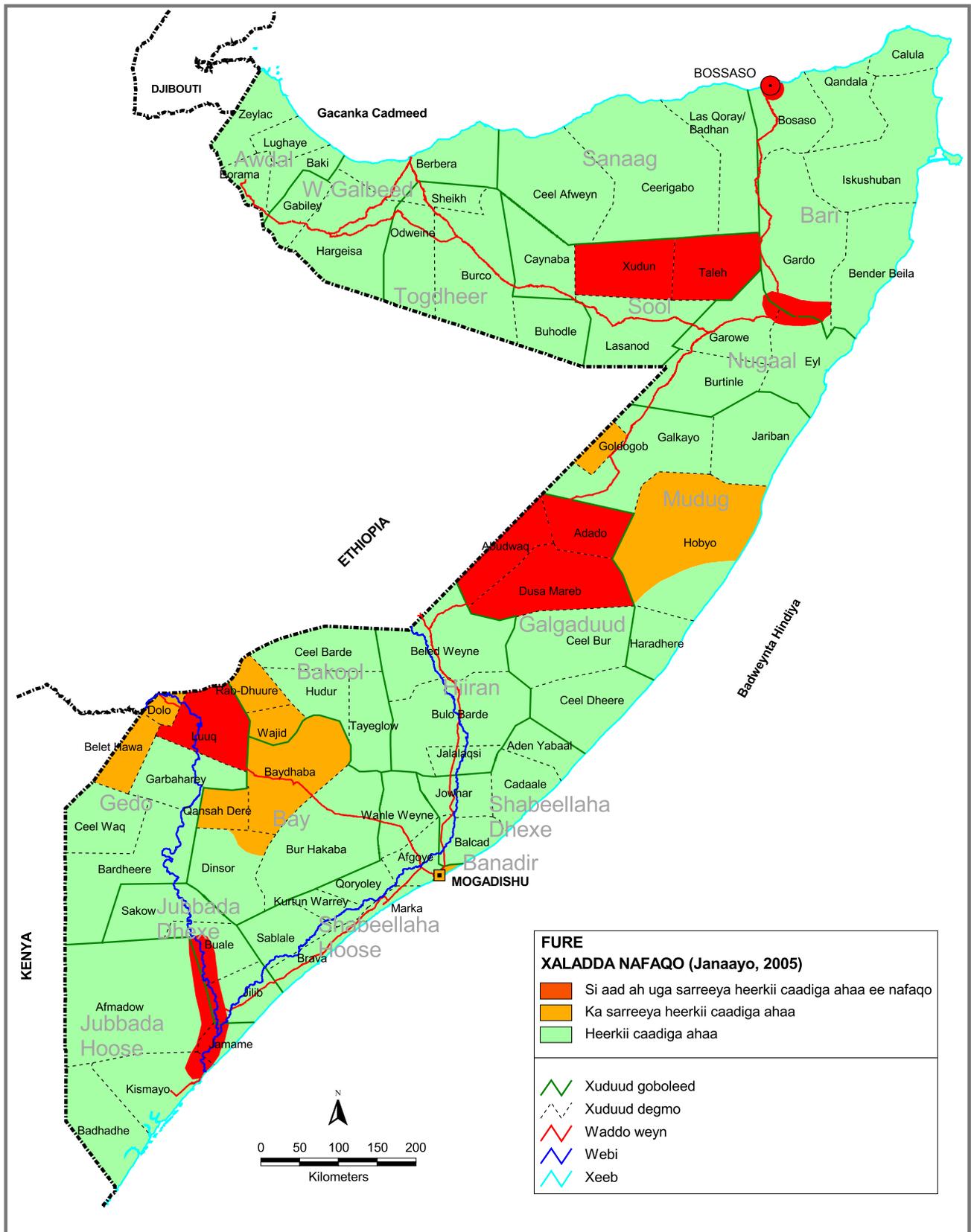
Shaqada ugu weyn ee Vitamin D waa inuu joogteeyo heerka caadiga ah ee Kaalshiyamka iyo foosforka ku jira dhiigga. Vitamin D wuxuu caawiyaa nuugista jirka ee kaalsiyam; asagoo gacan ka geysta sameysanka iyo joogteynta lafo adag.

Yaraanta Vitamin D

Hoos u dhaca ama la'aanta Vitamin D-ga jirka ku jira wuxuu horseedda yaraanshaha Calciamta. Vitamin D wuxuu ka hortagaa hogfoobidda (rickets) ee carruurta (lafaha dabacsan ee carruurta oo u qaloocda si aan caadi ahayn, hogfo) iyo Osteomalacia ku dhacda dadka waa weyn (lafo tabar daran, lafo xanuun, lafaha ricirraha lafdhabarta oo xanuuna, xanuun lafaha miskaha ah, muruqyo xanuun, lugaha oo qaloocsama iyo lafaha xanuun) kuwaasoo ah cuduro lafaha ku dhaca oo keena cillad horseedda lafaha oo nuglaada.

Ilaha cuntada laga helo Vitamin D

Ukunta inteeda hurdiga ah, cuntooyinka nafaqooyin kale lagu xoojiyey sida buurada (margarine), farmaajo, caano, burcad, saliidda beerka kalluunka, hilib iyo beerka ayaa ah ilaha ugu wanaagsan ee laga helo Vitamin D.

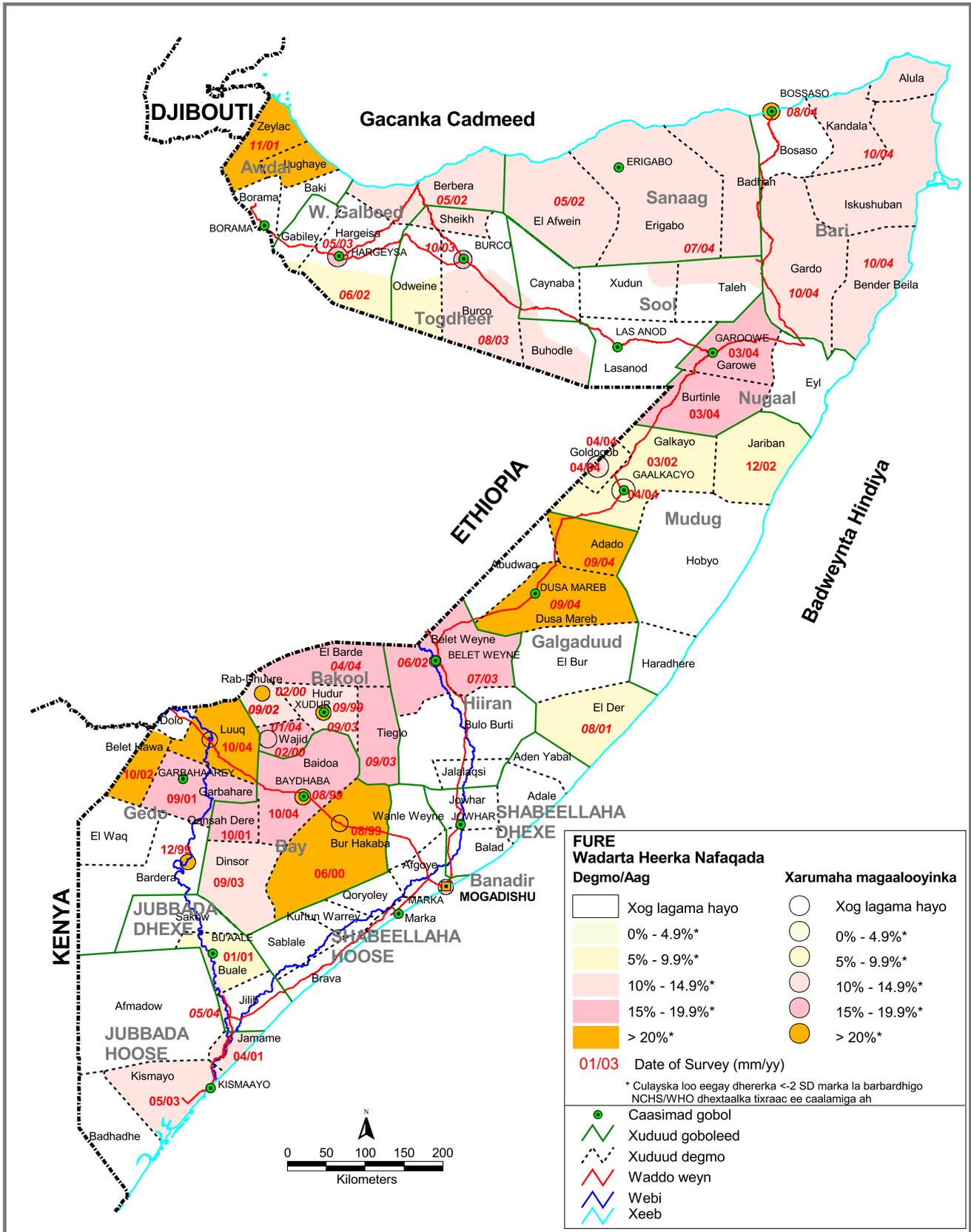


Produced: January, 2005

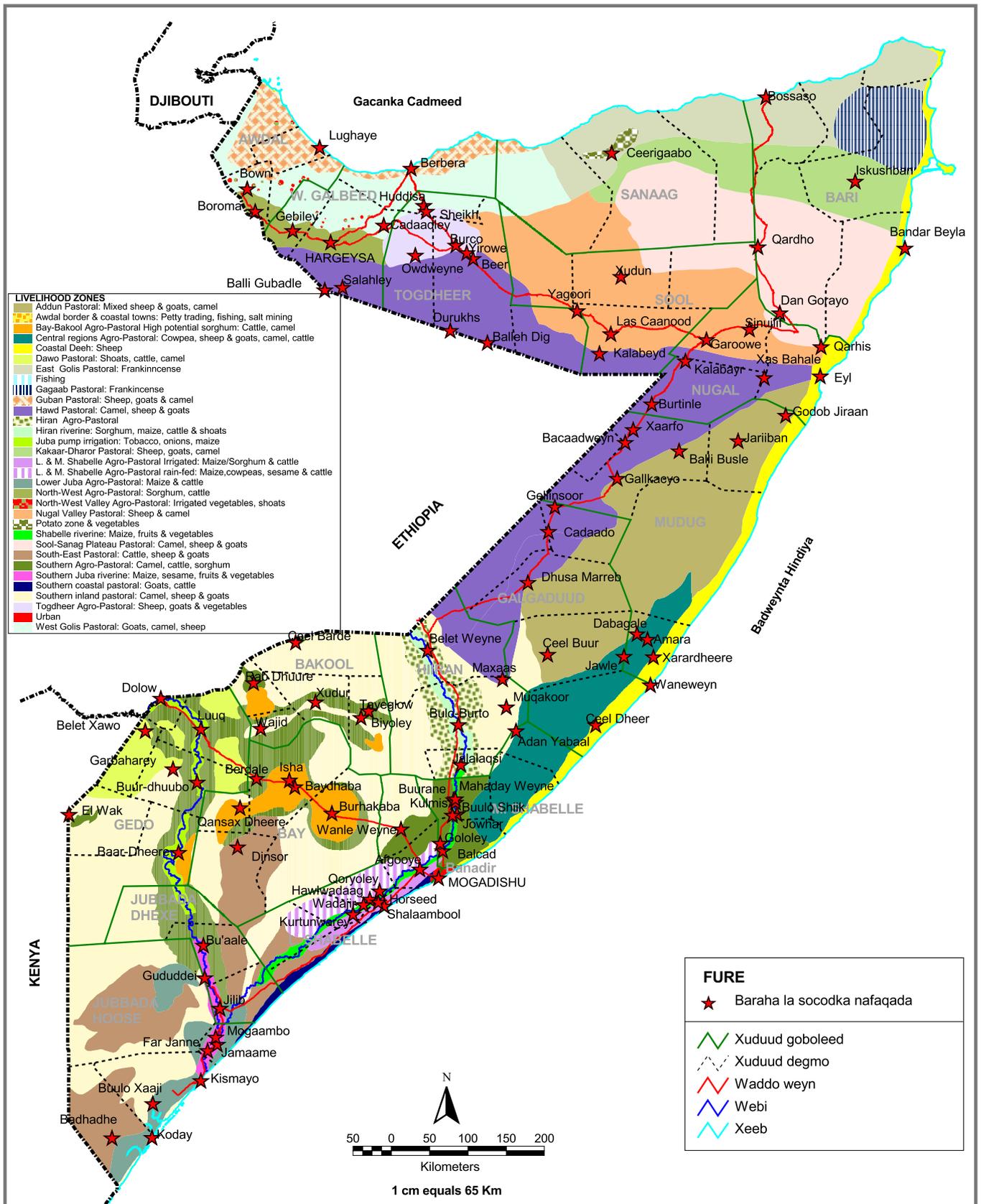


Food Security Analysis Unit - Somalia
 P.O. Box 1230 Village Market, Nairobi, Kenya Email: fsauinfo@fsau.or.ke tel: 254-20-3745734 fax:254-20-3740598
 FSAU is managed by FAO, funded by EC and USAID-Somalia FSAU Partners are FEWS, WFP, FAO, UNOCHA SCF-UK, UNICEF, CARE, UNDP
 The boundaries and names on these maps do not imply official endorsement or acceptance by the United Nations. The regional & District boundaries reflect those endorsed by the Government of the Republic of Somalia in 1986.

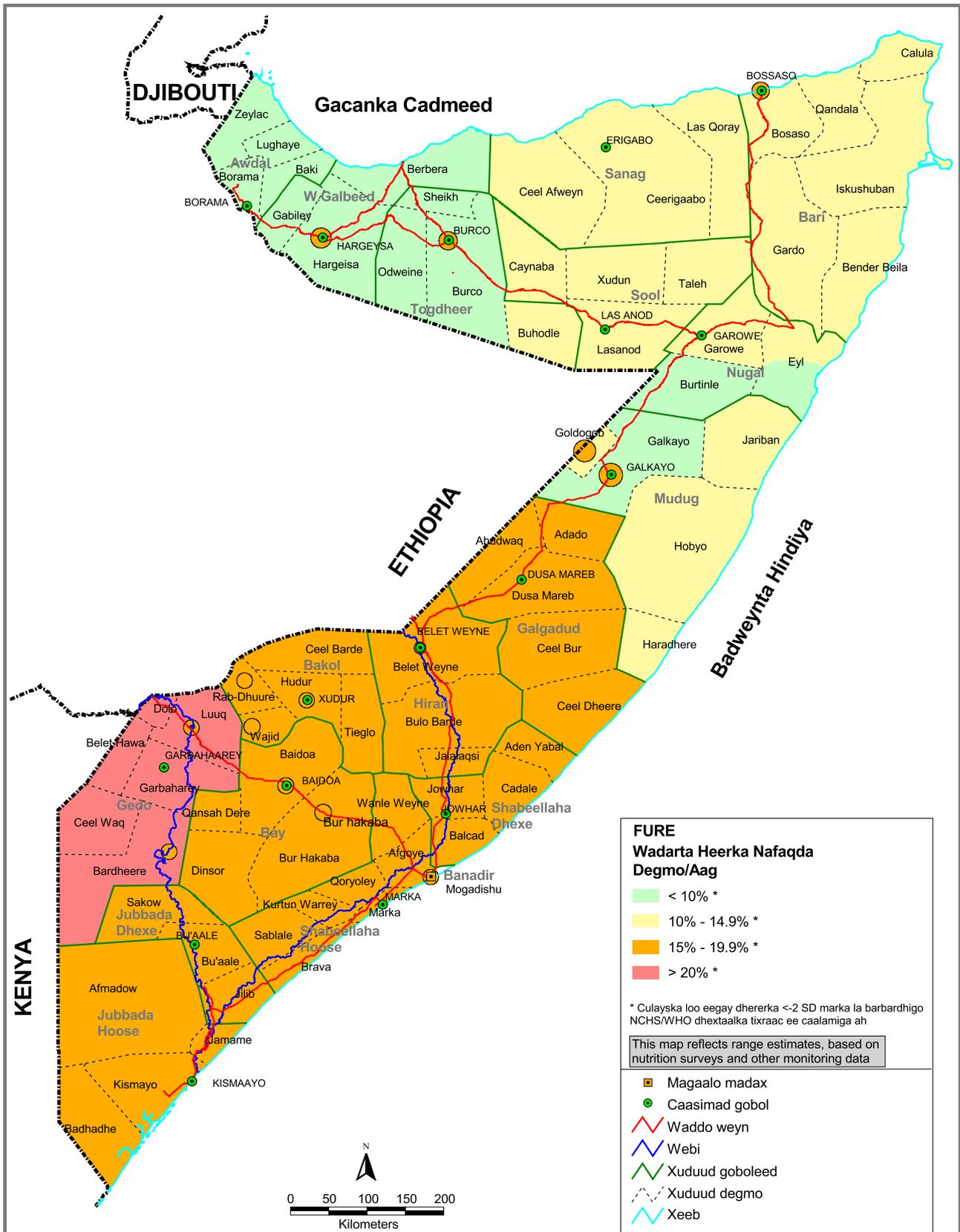




Produced: February, 2005



Produced: January, 2005



Produced: January, 2005



Waaxda Falanqaynta Cunto helidda ee Soomaaliya (FSAU)

P.O. Box 1230, Village Market, Nairobi

Tel: +254 (020) 374-1299 Fax: +254 (020) 374-0598

Email: fsauinfo@fsau.or.ke

Website: www.fsasomalia.org



Funded by USAID/OFDA