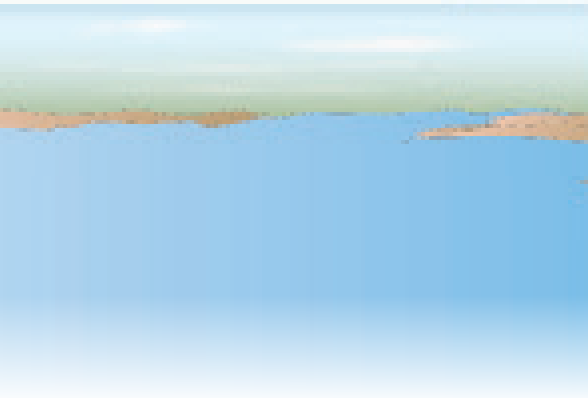




Biyaha

Leveled



Buuggan akhriska dheeriga waxaa maalgalisay hay'ada USAID. Waxaana si wada jir ah isaga kaashaday daabcayna hay'ada Save the Children, wasaarada waxbarashada heer federal iyo xafiiska waxbarashada DDSI.

2009 T.I.



The CC By license lets others distribute, adjust, and build upon this work, for free or commercially, as long as credit is given to the original creation. However, any changes from the original must be indicated.

For more info please refer: <https://creativecommons.org/licenses/>



Biyaha

Fasalka 4 | Toddobaadka 19



Baraha qaaliga ahow

Waxaa buugan luugu talagalay in uu kobciyo awooda akhriska ee radayda fasalka 4^{aad}.

Waxaaana lagu saleeyay manhajka cusub ee af-soomaaliga. Doorarka baruhu aad ayuu mihiim ugu yahay in ardaydu ka faa'iidaystaan buugan.

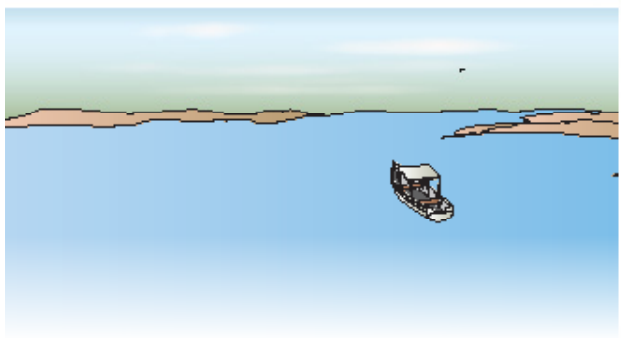
Sababtoo ah waxaa laga raba baraha in uu ku booriyo ama ku dhiirigaliyo carruurta in ay akhristaan buugtan. Hadaba baruhu waa in uu raaca talaabooyinkan soosocda, marka ay tahay ardaydu in ay ku akhristaan fasalka gudihiisa.

1. Ka hor intayna ardaydu akhrinta sheekada bilaabin, waa in uu baruhu weydiiyaa su'aalaha ka horeeya sheekada.
2. Waa in uu baruhu ardayda siiyaa waqti fiican ooy ku akhrin karaan sheekada.
3. Baruhu waa in uu usheegu ardayda in ay ku celceliyaan akhriska sheekada.
4. Ardaydu markay dhammeeyaan akhiska sheekada, baruhu waa in uu waydiiyaa su'aalaha ku qoran dhammaadka sheekada.

Laylis

Su'aalaha akhriska ka hor

1. Sheeg laba ka mid ah faabka loo adeeqsado biyaha?



Cutubka 1^{aad}: Biyaha

Aduunkan waxaa ku nool noole kala duwan sida dhirta iyo xayawaanka. Waxyaabaha aas-aasiga u ah noola kasta inuu noolaado waxaa ka mid ah biyaha, cuntada, ilayska cadceeda iwm. Sidaa awgeed waxaynu odhan karaa biyuhu waxay lama huraan u yihiin jiritaanka nolosha noolaha oo dhan. Haddii aynu firino unugyada jidhkeena, unugu inta u dhaxaysa 60-90%, wuxuu ka samaysan yahay biyo, sidaad arteed biyuhu waxay lagama maar-maan

u yihiin koritaanka jidhka noolaha oo dhan, sidoo kale waxay biyuhu milaan kana saaraan unugyada walxaha wasakhda ama qashinka ah ee aanay u baahnayn.

walxaha qashinka ah ee dibada looga saarayo unuga ka dib markay biyuhu milaan waxay ka dusaan xuubka unuga jidhka. Intaas ka dibna waxa qaada oo ay raacaan qul-qulka dhiiga ilaa dibada loo saarayo. Walxaha qashinka ah ee jidhka dibada looga saaro waxa ka mid ah neefta kaarboon laba-ogsaydhka (CO₂). Waxaana jidhka dibada uga saara habdhiska neefsashada, xubnaha ay siimartaana waa sambabada, hunguriga cad taas ay ka baxdo daloolada sanko. Sidoo kale Dhamaan dhirta ka baxda dunida korkeeda oo dhan waxay ku baxdaa biyo. Dhirta waxa biyaha u soo nuuga ama u soo qaada xididadeeda biyahaas oo ay dhirtu ku baxdo. Xidida dhirtu marka ay soo nuugaan biyaha waxa ay sii dhexmaraan jirida geedka halkaas oo usii gudbisa laamaha illaa ugu danbays ay gaadhaan caleemaha.

Muhiimada Biyaha

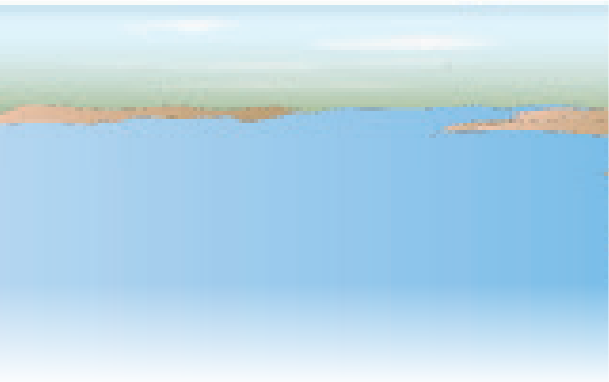
Biyuhu waa walax ka mid ah walxaha aas-aaska u ah jiritaanka nolosha noolaha, ama noloshu waa biyo ayaynu odhan karaa. Sidaa darteed siyaabaha ugu muhiimsan ee uu aadamuhu biyaha u isticmaalaa way badan yihiin waxana ka mida kuwan soo socda. Haddii aynu soo qaadano biyaha aynu ku isticmaalo guryaha aynu ku noolahay, waxaynu u baahanahay biyo badan oo daboola baahida guriga. Sida cabitaanka marka aynu haraadno, in aynu wax ku karsano si aynu u helo cunto bisil. Waxaa kale oo aynu ku maydhanaa jidhkeena, dharkeena iyo alaabada kala duwan ee aynu isticmaalo. Waana mid aad inooga saacidaysa sidii aynu u noqon lahayn kuwa ka bad qaba xanuunada ka dhasha nadaafad darada

Qofka caadiga ah ee ku nool meel cimiladeedu diiran tahay wuxuu maalintii u baahan yahay inuu cabo biyo dhan saddex litir. Sidaa darteed xadiga biyaha ah ee aynu u baahanahay maalintii waa mid badan oo lagama maarmaan u ah nolosheena. Siyaabaha kale

ee muhiimka u ah nolosheena ee aynu u isticmaalo biyaha waxa ka mida ku waraabinta xoolaha iyo beeraha. Biyaha waxaynu ku waraabsanaa xoolaha aynu dhaqano kuwaasi oo ay nolosheenu ku xidhan tahay. Waxaa kale oo biyaha caba oo ku nool xayawaanka duurjoogta ah. Waxaa kale oo aynu ku waraabsanaa biyaha beeraha kuwaasi oo aynu ka helno cuntada aynu cuno. Waxaana hubaal ah hadii aysan biyo jiri lahayn in nolosha aadamuhu aysan jirteen wax ay cabaan ama wax ku beertaana aynan heleen.

Waxaa kale oo biyaha loo isticmaalaa wax soo saarka warshadaha iyo ka shaqayntooda. Warshaduhu waxay ay u baahan yihiin biyo badan oo ay u adeegsan lahaayeen waxsoosaarkooda. Waxaa kale oo waxtarka biyaha ka mid ah ka dhalinta korontada laga dhaliyo biyaha. Biyaha waxa laga dhaliyaa koronto jaban ama raqiis ah iyadoo la isticmaalayo farsamooyin casri ah. Iyada oo laga faa'iidayo caabiga biyaha ayey aadamuhu u isticmaaleen in ay

ku dhex socdaalaan biyaha. Waxaana dulsabeeya maraakiib waaweyn oo sida alaabo iyo dad rakaab ahba. Hadaba waxaad ka fikirtaa sababta ay irbada oo xajmigeedu aad u yar yahay ay u dagayso markaad biyaha dhul dhigto. Laakiin maraakiibta iyo doonyaha waa weyn ee xamuulka sidaa ay u dul sabaynayaan biyaha dushooda.



Cutubka 2^{aad}: Xagee aynu biyaha ka helaa

Biyuhu waxay leeyihiin xoog loo yaqaan xooga caabiga biyaha kaasi oo kor u riixa walax kasta oo la duldhigo oogada biyaha. Inay walaxdu sabayso biyaha dushooda iyo inay dagto waxay ku xidhan tahay qaabka ay walaxdu u samaysantahay iyo baaxada ay leedahay. Taasina waa sababta ay irbadu u dagtay, laakiin markabka aadka u wayni

uu u sabeeyey biyaha dushooda. Haddii bedka walaxda biyaha dulaalaa aad u weyn yahay, xooga caabiga ee ay biyuhu kor ugu caabiyaana aad ayuu u wayn yahay. Waxaa kale oo uu markabku leeyahay dulalaatiyo ay hawo ka buuxdo, taasi oo u fududaysay in uu sabeeyo. Laakiin haddii bedka walaxdu aad u yar yahay, xooga caabiga ee ay biyuhu kor ugu riixayaana wuu yaraadaa. Taasina waa sababta aynu soo sheegnay ayaa markabka wayn u ogolaaday in uu biyaha dul sabeeyo. Irbadanu u diiday in ay biyaha dulsabayso, una ogolaatay in ay dagto.

Sidaynu hore u soo baranay biyuhu waa nolosheena. Laakiin xagee ayey ka yimaadaan biyuhu? Ilaha dabiiciga ah ee aynu ka helno biyaha waxa aynu ka hela meelo kala duwan. Waxaana ka mida meelahaas kuwan soo socda: Biyaha ceelasha, wabiyada, togagga, harooyinka iyo baddaha. Biyaha aynu ceelasha ka helno waxay u kala baxaan laba qaybood oo kala ah kuwa dadku ay qotaan iyo ceelal dabiici ah oo ilo biyo ah ka soo burqadaan. Waayadii hore

aadamuhu qalabka ay ceelasha ku qodan jireen waxay ka samaysan jireen biraha iyo dhagaxaanta. Qalabkaasi oo ay ku isticmaali jireen si ay dhulka biyo uga helaan.

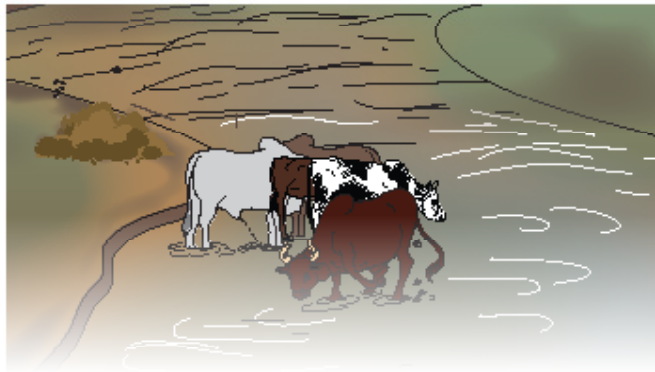
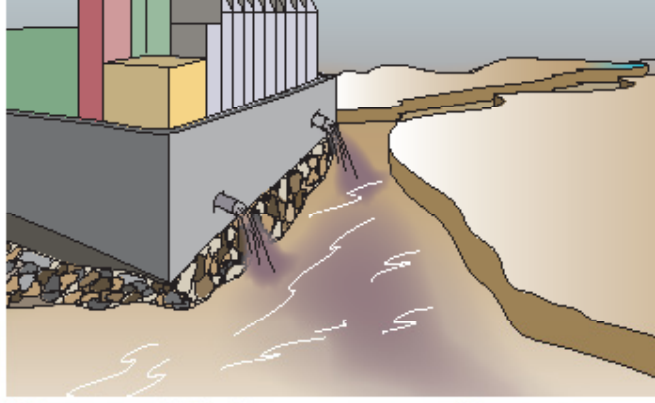
waxaana qalabkaasi ka mid ahaa, sabarada, jagnaha ama dongoraha, gudunta iwm. Hasa yeeshee xiliyadan dambe aadamuhu waxay u adeegsadaan soo saarida biyaha dhulka hoostiisa qalab casri ah oo loo yaqaano riiggaga biyaha. kuwaasi oo biyaha ka soo saara meelo aad u fog-fog oodhulka hoostiisa ah. Waxaana riigagani ay dadka ka caawiyeen sidii ay meelo ayna bini aadamku biyo ka soo saaran Karin ay biyo uga soo saaraan . waxaa kale oo la helay mishiino biyaha si fudud usoo tuuro kuwaas oo lagaga raystay rafaadkii badnaa ee la mari jiray. Ceelasha gacanta lagu qodo ee ku yaala meelaha miyiga ah nadaafadda biyahoodo ma fiicna, sababtoo ah, afkooda wuu banaan yahay. Waxaana dhici karta marka uu daadku soo rogmado inay digada sabada ceelka iyo qashinka kalaba uu daadku ceelka ku soo

rogo. laakiin ceelasha lagu qodo riiggaga waa la daboolaa afkooda sare.

Sidaa darteed, biyahoodu waa nadiif wayna ka wanaagsan yihiin biyaha ceelasha gacanta lagu qodo ee ay wax waliba ku dhacayaan. Meelaha kale ee aynu ka helno biyaha waxa ka mid ah badaha. Sida la'ogyahayna biyaha baddu waxay leeyihiin milix ama waa biyo dhanaan. Sidaa darteed lama cabi karo ama lama isticmaali karo. Haddaba sidee looga faa'iidaystaa biyaha badda? Biyaha baddaha siyaabaha looga fa'aidaysto ee xaga cabitaanka ama isticmaalkooda waxa ka mid ah; xiliyada ay roobabku da'aan daadadka soo rogmada waxay ku shubmaan baddaha. marka ay soo gaadhaan biyaha xareeda ah ee roobku, biyaha milixda leh ee baddaha isma dhexgalaan.

Sababtoo ah, waxa kala duwan cadaadiska biyaha roobka iyo biyaha baddaha ee milixda leh. in mudo ah ayey ku jiraan meeshii ay ka soo galeen biyaha badda, waana la isticmaali karaa. Laakiin marka ay

mawjadaha baddu garaacaan in mudo ah, badhkood way uumi baxaan oo hawada ayey galaan. badhka kalana waxay u gudbaan gudaha hoose ee baddaha halkaasi oo ay ka faa'iidaystaan noolaha ku nool. Waxa kale oo jira habab kale oo looga faa'idaysto biyaha badaha. Xiligan casriga ah waxa la soo saaray mishiino loo isticmaalo biyaha baddaha in ay ka dhigaan biyo la isticmaali karo. Waxa ayna ka saarayaan milixda oo iyadana gaar looga faa'idaysto. Sidaa darteed ilaha aynu biyaha ka helna waa biyaha roobka, biyaha dhulka, sida ceelasha, durdurada iyo biyaha baddaha.



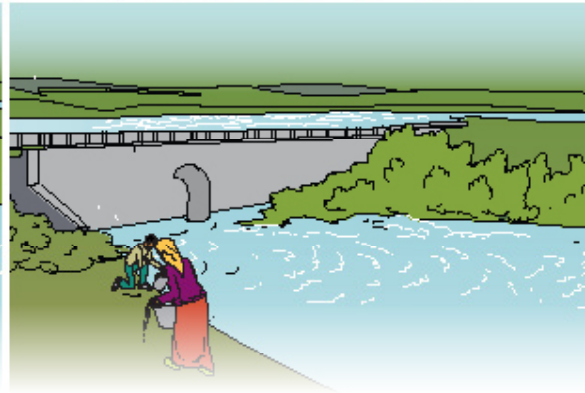
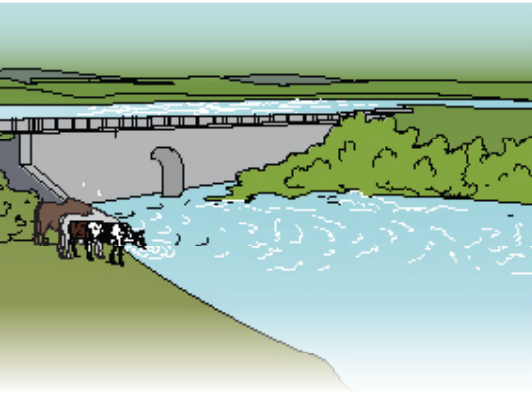
Cutubka 3^{aad}: Dikhawga biyaha

Dikhowgu waa marka ay biyuhu wasakhoobaan ama ay dikhoobaan; sidii aynu qaybihii hore ku soo baranayna, faa'iidooyinka ay biyuhu u leeyihiin noolaha lama soo koobi karo. Sidaa awgeed waa in laga ilaaliyo biyaha wax kasta oo u keeni kara in ay dikhoobaan ama wasakhoobaan. Waxyabaaha biyaha dikheeya waxa ka mid ah: Qaybta koobaad ee biyaha dikhaysaa waa Walxaha ka soo baxa qashin

saarka xayawaanka iyo aadamaha. Sida digada xoolaha iyo saxarada dadka oo lagu daadiyo ama ku dhacda meelaha biyuhu fadhiyaan. Xooluhu marka ay cabayaan biyaha waxay dhexgalaan kuna daraan digadii iyo kaadidiiba goobta ay biyaha ka cabayaan. waxaa kale oo keeni kara dadka oo ku saxrooda meelaha biyaha laga cabo. Waxayna taasi keeni kartaa cudurada biyaha ka dhasha sida daacuunka iyo shubanka iwm.

Qaybta labaad ee biyaha dikhaysaa waa wasakhda hadhaaga ah iyo kimikooyinka ay ku daadiyaan warshaduhu meelaha biyaha leh. Qashinka hadhaaga ah ee warshaduhu wuxuu iskugu jiraa walxo kiimiko ah oo sun ah iyo walxo shucaac leh. Haddii ay ku darsamaan biyahana way wasakhoobayaan, sidaa darteed noolaha isticmaala biyahaa ee ku noolaa waxaa la soo darsaya cuduro halis ah oo dhimasho keena. Hadaba waxa waajib ku ah bulshadu inay ka

taxadaraan, kana ilaashadaan biyaha, qodobada aynu soo sheegnay ee wasakheeya biyaha. waana inay bulshadu isu abaabushaa siyaabihii ay uga hortagi lahaayeen kiimikooyinka wasakhaynaya biyaha. Waana inaan sidoo kale ka hortagnaa waxkasta oo bulshada ku keeni kara halis caafimaad daro.



Cutubka 4^{aad}: Habka biyaha loo daryeelo

Qaybihii hore waxaynu ku soo baranay in ay biyuhu yihiin lafdhabarta jiritaanka nolasha noolaha oo dhan. sida dhirta iyo xayawaanka oo uu aadamuhuna ka mid yahay sidoo kele waxaan soo baranay ilaha laga helo biyaha iyo sida ay u wasa khoobi karan sidaa darteed waxa lagama maar-maan ah in la'daryeelo biyaha. si loo ilaaliyo nadaafadooda loogana faa'iidaysto biyaha socda ee badaha ku shubmaya sida biyaha roobka iyo biyaha wabiyada. Biyaha socdaa marka ay fatahaan

waxay khasaare nafeed iyo khasaare dhaqaalaba gaadhsiiyaan deegaanada ay ka dhacaan. hadaba si taasi loo yareeyo loogana fa'aaidaysto biyahaasi waa in la daeegsadaa hab lagu daryeelo. Hababkan lagu daryeelanaya waxaa ka mid ah habka loo yaqaano kaydinta biyaha. Hababka biyaha lagu kaydiyana waxaa ka mid ah. In la sameeyo taangiyo waa weyn oo biyaha lagu kaydiyo kuwaas oo qaadi kara biyo badan.

Waxaa kaloo ka mid ah habka biyo kaydinta In la sameeyo harooyin kaydiya biyaha roobka. waxaa kale oo loo samayn karaa baliyo kaydiya biyaha roobka. Waxaa kale oo muhiim ah iyana in dhulka ku haboon laga sameeyo biyo xidheeno kaydiya biyaha roobka. Hadaba marka biyaha lagu kaydiyo meelaha aynu soo sheegnay, waxa laga faa'iidaysanayaa biyahaasi la kaydiyey xiliyada, abaaraha iyo jiilaalka. Wakhtigaas oo ay biyuhu yaraadaan baahi badana ay bulshadu u qabayso. Waxaa muhiim ah in ay bulshadu illaaliso biyahaas hadaba siyaabaha loo isticmaalo

biyahaas waxaa ka mid ah: Waxay u isticmaalaan aadamuhu in ay cabaan iyo inay ku nadiifsadaan jidhkooda iyo dharkoodaba. waxaa kale oo loo adeegsadaa in lagu waraabiyo xoolaha la dhaqdo. Ugu danbayna waxaa loo adeegsadaa in lagu fasho ama lagu beerto beeraha iyo bustaanada.

Waxaa kale oo biyahaasi ka faa'iidaysta xayawaanka duurjoogta ah, waxa kale oo ay kaydinta biyuhu faa'iido u leedahay caro guurka dhulka. Waxaana caro guurka keena biyaha socda kuwaas oo qaada carrada nafaqada leh ee ay dhirtu sida fiican ugu baxdo. Faa'iidooyinka biyaha la kaydiyo waxa kale oo ka mid ah waxa lagu beeraa oo lagu waraabiya saraca la beerto. Kuwaasoo aadamuhu ka soo saaro cuntada uu ku noolyahay, waxaana lagu beeraa khudaarta midhaha bixisa ee kala duwan iyo khudaarta cagaaran. waxa kale oo biyo xidheenada waa weyn laga helaa xayawaanka biyaha ku nool sida

kaluunka iwm. Dhammaan beeritaanka waxyaabahan aynu kor ku soo sheegnay waxay aadmaha u leeyihiin ahmiyad dhaqaale iyo mid ganacsi. sidaa darteed waa in biyaha lo daryeelo sida ugu haboon, si ay bulshadu u gaadho horumar.

ugu danbay waxaa aad muhiim u ah maadaama ay biyuhu yihiin lafdhabarta noolaha in aynu ilaashano biyaha. Haddii ay ummadu sixun u isticmaasho khayraadkeeda dabeeciga ah waxa soo foodsaaraya horumar la'aan u horseedaa dhaqaale xumo.

Hadaba waa in la iska ilaaliyo si xun u isticmaalida khayraadka dabeeciga ah sida khasaarinta biyaha, jarida ama gubida kaymaha, iwm. waana in farsamooyin casri ah oo cilmiyeysan arimahan lagaga hortagaa si loo badbaadiyo khayraadka dabeeciga ah ee deegaanka.

Laylis

Ka jawaab su'aalahan soo socda

1. Sheeg walxaha aas-aasiga ah ee uu nooluhu uga baahan yahay deegaanka uu ku nool yahay?
2. Sheeg siyaabaha aynu biyaha u isticmaalo?
3. Waa maxay faraqa u dhexeeya biyaha ceelasha gacanta lagu qodo iyo kuwa riiga lagu qodo?
4. Waa maxay dhibaataada caafimaad daro ee ay leeyihiin biyaha dikhoobaa?
5. Sheeg ilaha kala duwan ee aynu ka helo biyaha?
6. Waxaad sheegtaa dhawr nooc oo ay biyuhu ku dikhoobaan?

