

*miyey kuugu adag tahay inaad ka harto dhaqankaas xun ee gudniinka ah?  
ma dooneysaa inaad gabadhaada ka badbaadiso gudniinka?  
ma tahay qof la gudey oo dhibaato xaga caafimaadka ah oo uu gudniinku u geystey la nool?*

hadaba haddii intaas aan kor ku soo xusnay midkood aad tahay waxaad ka heleysaa cinwaanadan hoos ku qoran la taliyeyaal iyo dad ku caawiya.

Frauengesundheitszentrum FEM Süd  
im Kaiser Franz Josef-Spital  
Kundratstraße 3, 1100 Wien



Telefon: 01/601 91-5212 ama -5201

E-Mail: femsued.postkfj@wienkav.at

telefoon ama iimeel waad soo diri kartaa adigana toos waad u imaan kartaa haddii aad doonto.

dukumeenti cod ah: goo.gl/uLTX46

halkaas waxaa kuugu diyaarsan dad kuugula hadli kara luqadaha carabi, jarmal, ingiriis, iyo soomaali.

caawinaadaas loo fidinaayo dumarka ka yimid afrika iyo wadamada carabta waxaa fangareeya ama dhaqaale ku bixiya MA 57 qeybta dumarka ee magaalada vienna

Web: [www.fem.at](http://www.fem.at), [www.frauengesundheit-wien.at](http://www.frauengesundheit-wien.at)

Impressum: Medieninhaberin und für den Inhalt verantwortlich: Wiener Programm für Frauengesundheit/Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in der MA 24, Brigittenufer Lände 50–54, 1200 Wien in Kooperation mit Frauengesundheitszentrum FEM Süd, Kundratstraße 3, 1100 Wien  
Redaktion: Mag: Alexandra Grasl und Umyrna Eljelede, Bakk; Übersetzung: Feysal Ahmed  
Grafische Gestaltung: Mag: Gisela Scheubmayr/subgrafik; Fotos: © Shutterstock, Fotolia; Druck: digiDruck, 2345 Brunn/Gebirge. Stand: 12/2017

# waa in aan badbaadiyaa gabadhayda:

*maya* gudniinka  
noocuu yahayba.



## ***muxuu ka dhigan yahay in gabadha la gudo?***

sida la wada ogyahay, bulshooyinka ku nool bariga iyo galbeedka afrika iyo weliba qeyb ka mid ah qaaradda aasiya, waxay gabdhaha ku sameeyaan (gudniin) taasoo ah in gabadha laga jaro qeyb ka mid ah xubinteeda taranka (kintirka).

wuxuuna u kala baxaa qeybo dhowr ah, dadka qaar ayaa gabadha ka jara qeybta kore ee kintirka waxaana loo yaqaanaa (gudniin sunni).

dadka qaarna gabadha way ka wada xayubiyaan oo waxaa loo yaqaanaa (gudniin fircooni).

## ***waxaa is wexdiin mudan gudniinka lagu sameeyo gabdhaha wax dhib ah uma keeno miyaa.***

ka jaridda ama in laga gooyo gabadha xubinteeda ugu muhiimsan xaga jirkeeda hoose (kintirka) ayaa la yiraahdaa gudniin.

guud ahaana laba boqol oo milyan oo gabdhood oo dunida ku nool ayuu gudniinku saameeyey. mana ahan arinkan mid aan dhib keeneynin, ee sanad waliba waxaa teetana iyo infakshanno kala duwan ugu dhinta gabdho iyo caruur badan.

waxaase muhiim ah oo la doonayaa in ay bulshadu ogaato waa in diinta islaamku ama diin kaleba ay farin in gabdhaha dhib intaa la eg lagu sameeyo, ama in la gudo.

## ***maxaa la soo dersi karaa oo caafimaad darro ah gabdhaha la gudo.***

gudniinku wuxuu keenaa caafimaad darro xaga jirka iyo xaga maskaxdaba, dhibaatooyinka uu sababo gudniinku waxaa ka mid ah, cudurro ku dhaca kaadimareenka • olol ama hur joogta ah oo ku yimaada xubinta taranka • dhabar xanuun joogto ah iyo xanuuno kale oo joogta ah oo ku yimaada xudunta iyo gumaarka hoose • xanuuno ku yimaada gabadha mar walba oo ay caadada u timaado • in ay u xiisin ama ay nacdo galamada • xanuuno

ay dareento mar waliba oo ay galmo sameyneyso • madhaleysnimo ama dhalma la, aan ku timaada gabdhaha qaar •: gabadha gudan marka ay foolaneyso waxay khatar ugu sugan tahay in ay foosha ku geeriyooto, ama ay umul raacdo iyada iyo ilamaha yar ee caloosheeda ku jira • cabsi badan • welwel iyo walbahaar joogta ah oo kasoo wajaha xaga noloshu •.

## ***qeynuunka austria muxuu ka qabaa gudniinka.***

in gabdhaha la gudo noocuu raba ha ahaado gudniinkaas (sunnii ama fircooni) wadanka austria wuxuu kaga dhigan yahay ama la mid yahay in gabdhaha la gaarsiiyey dhaawac culus oo ula kac ah, waxaana ka dhalanaya xarig iyo ganaax. waalidkii xitaa isku daya inuu wadan kale oo aan austria ahayn gabadhiisa ku soo gudo qeynuunkaasi wuu qabanayaa oo xarig ayaa lala tiigsanayaa.

## ***waan ka badbaadinayaa gabadheyda gudniinka.***

haddii aan nahay waalidiin waxaa inaga saaran mas, uuliyad weyn xaga caruurteena, taas oo ah in aan ka ilaalino wax waliba oo caafimaadkooda wax u dhimaya, gudniinkuna wuxuu keenaa caafimaad darro ay gabadhu dib dambe uga bogsooni doonin.

