



*Qalbi xanuun ilaa Rajo*

SAFAR MURUGO IYO BOGSASHO AH

## *Qalbi xanuu ilaa Rajo*

### SAFAR MURUGO IYO BOGSASHO AH

Fadlan naga aqbal damqashadeena qotada dheer ee ku saabsan dhimashada qofkaagii aad jeclayd. Marka aad isku aragto safar oo ay u badan tahay in aadan filaynin inaad u safarto waxaa laga yaabaa inay kugu dhashaan su'aalo ku saabsan hannaanka murugada iyo hadiyadaha tabarucaadDa ee qofkaagii aad jeclayd. Iyada oo safarkaaga murugada uu noqon doono mid adiga gooni kuu ah, rajadeena ayaa ah in macluumaadka iyo agabyada soo socda ay noqon doonaan kuwo nasteexa idiin ah adiga iyo qoyskaaga.

Xubnaha qoyska tabarucaha ahaan, waxaad taageero ka heli doontaa LifeSource bilaha iyo sanadaha soo socda, oo ay ku jiraan casummaadyada si aad uga qaybqaadan karto munaasabadaha xuska iyo fursadaha inaad la xiriirto qoysaska kale ee murugaysan oo kuwoodii ay jeclaayeen ay bixiyeen hadiyadda nolosha. Waxaa sharaf noo ah inaan ku taageerno inta aad dhex jirto safarkaan murugada iyo bogsiinta ah. Fadlan nala soo waqtii kasta adiga oo soo wacaayo 1.888.536.6283 ama adiga oo iimayl noogu soo diraayo [familyservices@life-source.org](mailto:familyservices@life-source.org). Wuxuu sidoo kale macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa onlaynka [www.life-source.org](http://www.life-source.org).

*Sida DABIICIGAAS, sida FARSHAXANKA, sidaas oo kale  
NIMCADA, waa daryeel qallafsan taas oo siinaysa NAFYAALKA,  
ijo sidoo kale DHAGAXYADA, DHALAALKOODA.*

– Thomas Guthrie



Hadiyadaha tabarucaadda ee sida deeqsinimada leh uu u bixiyey qofkaagii aad jeclayd iyo qoyskaaga waa mid qiimo sare leh, waxaana sharaf inoo ah inaan noqono wakiilada hadiyadahaas. TKu tallaalida ma suurtagali lahayn deeqsinimadaada la'aanteeda. Waad ku mahadsantahay inaad nagu kalsoonaatay.

Fadlan ogsoonow in adiga, qoyskaaga iyo qofkaagii aad jeclayd inaan la iloobi doonin.

## *Waa maxay Murugad?*

Murugadu waa silica shucuureed ee aynu la kulano marka aynu wayno qof ama shay aad muhiim noogu ahaa. Waa jawaabcelin caafimaad ahaaneed oo caadi ah iyo hannaan lagama maarmaan u ah la qabsiga nolosha qofkii aan jeclayn la'aantiisa. Murugtu waa shaqada ay tahay inaan samayno ka hor inta aanan awoodin inaan si buuxda ula qabsano nolosha mar kale. Qof kasta oo inaga mid ah si ugaar ah ayuu u murugoodaa, muujinta murugadeena waxaa go'aamiya dhaqankeena, mahadhooyinka hore ee la kulmida waayida, jinsigeena iyo da'deena. Dhaqamada qaarkood waxay oggolaadaan oo xitaa dhiirageliyan muujinta furan ee dareemaha, halka kuwa kalena ay ka deyriyaan. Waxaa laga yaabaa in dadka si kala duwan u muujiyaan murugadooda sababo la xiriira sida ay bulshada ula falgaleen. Carruurta waxay u muujiyaan murugada si la xiriirto heerkooda wax fahmida, da'dooda iyo sida dadka waaweyn ee muhiimka ah ula wadaagaan murugadooda. Sababtoo ah mid kasta oo inaga mid ah waxa uu leeyahay koriimo iyo waaya aragnimo gooni u ah, waa muhiim inaan ixtiraamno midba midka kale hababka uu ula macaamilo murugada.

## *Hannaanka Murugada*

Hannaanka murugada waxa uu leeyahay dhawr waji oo mid kasta oo inaga mid ah uu la soo kulmay sidiisa gaarka ah iyo shax-waqtiyedkeena gaarka ah. Murugadu waa safar waxaadna heli doontaa waddadii kaa dhaqaajin lahayd xanunka qalbiga kuuna gudbin lahayd rajo wakhtiga adiga kugu haboon. Ma jirto hab sax ah ama khalad ah oo aad ku dareemi karto murugadaada. Fadlan naftaada u naxariiso intaa aad sahamineyso noloshan cusub ee adduunka ee nolaanshaha qofkaagii aad jeclayd la'aantiisa.

Inteeda badan ayaa bilowga hore geerida kediska ah uga jawaabceliya naxdin iyo aaminaad la'aan. Ma rumaysan karno waxa dhacay. Tani waxay horseedeysaan muddo diidmo ah sababtoo ah ma doonayno inaan aammino in qofkii uu dhintay. Iyada oo si tartib ah aan u bilowno inaan aqbalno xaqiiqada dhimashada, waxaan inta badan dareenaa jahwareer. Jahwareerkani waxa uu ka samaysan yahay dareemo badan oo u muuqda inay iska hor imaanayaan midba midka kale.

Iyada oo la aqoonsanayo dareenkeena isla markaana la muujinayo waxaan bilaabi karnaa inaan dareeno daganaan. Wax ka qabashada dareenkeena waxay naga caawinaysaa inaan wax badan ka ogaano macnaha xiriirkha aan la leenahay qofkeenii aan jeclayn iyo saameynta ay waayitaankooda ku yeelan karto nolosheena. Waa hannaankan dhexdiisa halka ay bogsiinta ka bilaabaneyso. Marka bogsiinta ay la timaado dareen ah in nolosha ay bilaabmayso inay mar kale dareento caadi. Kuwaan soo socdaa waa sharraxaad falcelinada caadiga ah iyo dareemada laga yaabo inaad la kulanto inta aad u murugoonayso qofkaagii aad jeclayd.

## **Naxdin iyo Aaminaad la'aan**

Naxdinta iyo aaminaad la'aantu waa falcelinta ugu badan ee ka dhalata geerida lama filaanka ah ee qofka la jecelyahay. Dareenka guud ee wakhtigan waa mid leh kabuubyo, kaas oo noo oggolaanaya inaan shaqayno oo markaa naga caawinaaya inaan ku guuleysano waxa aan u baahanahay inaan samayno ee ku saabsan dhimashada qofkeenii aan jeclayn. Dareema la'aantani waa dariiqa dabiciga ah ee naga difaacaaya inaan noqono kuwa ay ka tan badisay saameynta waayitaankeena.

Waxa sidoo kale laga yaabaa inaad la kulanto calaamado jireed toddobaadyada ugu horreya, oo ay ku jiraan xanuun laabta iyo gacmaha, wadna garaaca xad dhaaf ah, dareemida inaad u maleyso in aadan qaadan karin neef qoto dheer oo kugu filan, ama taah joogto ah. Haddii qofkaagii aad jeclayd uu xanuunsanaa waxaad ogaan kartaa inaad isku aragto inaad dareemeysa astaamo isku mid ah. Waxaa laga yaabaa inay saamayso rabitaanka cuntaada iyo hurdadaada waxaana laga yaabaa inaad la kulanto qarwoyo. Dadka qaarkood waxay la kulmaan aragga qofkoodii ay jeclaayeen, ama waxay u maleeyaan inay maqlaan iyaga oo ooynaaya ama u yeeraayo. Haddii tan ay dhacdo, fadlan ogow tani waa jawaabcelin caadi ah oo ku saabsan waayitaanka qofkii aad jeclayd wayna sii yaraanaysaa waqtii ka dib.

## **Diidmada**

Marka aan la kulano musiibo ma dooneyno inaan rumaysno inay dhacday. Tani waa sababta aad isku arki karto inaad la yaabban tahay, mararka qaarkood, haddii tani ay tahay riyo xun oo kaliya oo aad dhaqso u soo toosi doonto si aad u ogaato in aysan run ahayn. Waxaa laga yaabaa inaad dareento baahida inaad sheekada kasheekeyso marar badan oo aad ku soo celceliso, taas oo kaa caawin karta inaad isku qanciso runteeda. Aqbalaada xaqiiqada dhimashada qofkaagii aad jeclayd waxay kaa caawin doontaa inaad horay ugu sii socoto hannaanka murugooshada. Aqbalaada waxay ku timaadaa wakhti waxaana laga yaabaa inay kordhiso dareenkaaga kalinimada iyo murugada. Marka aadan gabii ahaanba diidi karin dhimashada qofkaagii aad jeclayd, waxa laga yaabaa inaad dareen weyn kuugu yeelato waayida iyo saamaynteeda ay ku leedahay noloshaada.

## **Jahwareer**

Marka ay dareen la'aanta kaa tagto oo ay dabar go'do, dareemayaal badan ayaa bilaabmaya inay soo baxaan—dareemooyin xooggan oo u muuqda inay dhammaantood isku qasan yihii. Halkaa marka ay marayso, waxa ay u badan tahay inaan dareeno hubin la'aanta waxa ay tahay oo aan u malaynayno ama rumaysanahay sababtoo ah waxay u muuqataa inay isbadelayso maalinba maalinta ka dambaysa. Shucuurteena ayaa dareemaya inaan la xakameyn karin. Ka hadlida dareemadaada iyo qoritaankooda waxay waxtar buuxa uu yeelan karaan in la helo xoogaa hufnaan inta lagu guda jiro muddada jaahwareerka.

## Dareemayaasha

Dareemayaasha inaga naga soo baxa ka dib waayida waxay la xiriiraan qaabka dhimashada iyo xiriirka naga dhexeeya qofkaas. Haddii dhimashada la filayey, wixa laga yaabaa inaan haysanay wakhti aan ku dhahno “nabadgelyo.” Si kastaba ha noqotee, marka dhimashada ay sababto isdilid, xanuun kedis ah, dilista ama shil, ma jirto waqtii lagu dhaho “nabadgelyo” ama aan waxyaabo badan oo qabyo naga ahaa aan la dhameyno qofkeenii aan jecleyn. Arrimahani waxay u janjeeraan inay sii adkeeynayaan hannaanka murugada oo ay xoojiyan dareemaha.



## Cabsida

Cabsida waa falcelin caadi ah oo ka dhalata dhimashada kediska iyo lama filaanka ah ee qof kale sababtoo ah waxaan la kulanaa sida aan tabar u lahayn marka la joogo xaalada dhimashada iyo inay wax xun nagu dhici karaan anagga. Caalamka waxa laga yaabaa in gabi ahaanba uusan ahayn meel badqab ah. Dareenkan unuglaanshaha waxa u sii dheer xaqiqiada ah inay tahay inaan sii noolaano qofkaas gaarka ah la'aantiisa. Mar haddii aanan garanayn sida ay tani ahaan doonto, waxa laga yaabaa in mustaqbalka u ekaado mid aan la hubin oo cabsi badan leh.

## Xanaaqa

Xanaaqa ayaa nagu qasmaaya marka qof aynu jecel nahay uu dhinto. Waa wax dabiici ah in la xanaaqa sababtoo ah waxaan dareemaynaa in nala cidleeyay oo nala dhibaateeyay. Xitaa marka qofkeenii aanu jecleyn uusan xakameyn karin dhimashadiisa/teeda, waanu ka xanaaqnaa isaga ama iyada inay naga tagaan. Qaar inaga mid waxay u xanaaqaan Illaah, halka qaar kalena ay kala dul dhacaan xanaaqa ay qabaan nidaamka caafimaadka inay awoodi waayeen inay badbaadiyaan qofka. Waa muhiim inaad muujiso dareemooyinka xanaaqa (qaab habboon); haddii aad ku guuldareysato inaad sidaas sameyso waxay keeni kartaa niyadjab.

## Dambiile

Dembiga waxaa uu joogaa marka aan dareeno inay “tahay inaan dareeno” ama “aan sameyn karno” shay si aan uga hortagno dhimashada iyo marka aan la leenahay arimo qabyo ah oo aan lala dhameystirin qofka dhintay. Inta badan waxaynu ku tusnaa dambigeena anaga oo u xanaaqeena dadka kale marka aan dhab ahaantii nafteena u xanaaqsanahay. Wixa laga yaabaa inaad isku aragto adiga oo dhahaayo waxyaaba ay ka midka yihiiin: “Haddii aanan u oggolaan lahayn oo kaliya inuu baabuurka isticmaalo habeekaas” ama “Haddii kaliya oo aan ku oran lahaa inaan ka xumahay wixii aan ku dhahay intii lagu jiray xilligii murankeena.” Bayaanadaan waxay ku siin karaan xoogaa aragti ah oo ku saabsan dareemadaada, taas oo kaa caawin karta inaad gudo gasho mahadhooyinkaaga.

## Faaruqnimo iyo kalinimo

Faaruqnimada iyo kalnimada ayaa u dhacaysa sababa la xiriira qayb naga mid ah ayaa la tagaysa qofkeenii aan jeclayn. Faaruqnimada ayaa laga dareemaa gudaha nafteena iyo adduunka inagu hareereysan labadaba. Ma jiro qof buuxin kara booska faaruqa ah ama cidlada qaadi kara sababtoo ah xiriirka aad la lahayd qofkaas waxaa uu ahaa mid khaas ah. Barashada inaad ku noolaato aduunka qofkaagii aad jeclayd la'aantiisa waa hawsha ugu adag ee ka mid ah hannaanka murugada.

## Niyad jab

Niyad jabka waa murugada u muuqata inay nala sii joogi doonto waqtii dheer dhimashada ka dib. Wixa lagu gartaa tamar yari iyo xiiso la'aanta raaxada nolosha ay leedahay. Marka aad barato inaad aqbasho oo muujiso dareemahaaga, niyad jabka waxaa uu bilaabi doonaa inuu kaa fududaado. YWaxaad ogaan doontaa inay kor u qaadayso marka aad awood u yeelato inaad haysato maalin wanaagsan oo aadan ooyin mar kasta oo aad ka hadasho wax ku saabsan waayitaankaaga.

Naftaada u naxariiso oo waqtii sii naftaada. Wixa laga yaabaa inay kugu qaadato dhawr sano inaad gaarto heer aad mar kale nolosha aad dareento in ay tahay mid kuu wanaagsan. Lix bilood gudahooda dhimashada, waa inaad bilawdo inaad dareento horumar xagga dabeecadaha hirdada ah iyo rabitaanka cuntada, iyo sidoo kale sare u kaca awoodda aad u leedahay inaad foojignaato, shaqeysato noloshuna kuu macaanaato. Haddii aadan dareemin hormar ku aadan aagagaan ama aad ku fikirto inaad rabto inaad naftaada dhaawacdo ama aad dhimato, waxa laga yaabaa inaad la kulmeysyo niyad jab u baahan caawimaad xirfadeed.

## *Loo kabashada Ka dib Waayitaankaaga*

Barashada inaad ku noolaato aduunka qofkaagii Aad jeclayd la'aantiisa waa qaybta ugu adag ee ka mid ah hannaanka murugada. Wuxaad baratay inaad ku tiirsanaato joogistiisa ama joogisteeda, dhimashadoodana waxay kaaga tagtaa boos bannaan oo aan la buuxin karin. Marka aad la qabsato caadi ahaanshaha maqnaanshahooda, waxaad yeelan doontaa nidaam cusub oo aad bilowdo inaad dareento inaad tahay qof in badan isxakameyn kara. Waxaad ogaan doontaa in feejignaantaada ay soo hagaagtay maalmaha "wanaagsan" waxay bilaabi doonaan inay ka bataan kuwa "xun". Nolosha waa xiiso mar kale waxaana laga yaabaa inaad sameysid xiriiro cusub. YWaxaa laga yaabaa inaad xitaa aqoonsato meelo aad ka kortay wakhtigan adag. Safarka si gaar ah adigaa ayaa u leh.

## *Waxa Loo Sheego Carruurta*

Dadka waaweyn waxay inta badan isku dayaan inay ilaaliyaan carruurta iyaga oo ka qarinaayo xagooda macluumaadka ama ka qaybgalka caadooyinka dhimashada. Waxa aad doorato inaad la wadaagto carruurtaada ama carruurta ka tirsan qoyskaaga way kala duwanaan karaan iyada oo ku xiran da'da ilmaha, mahadhada hore ee waayida ee ay leeyihiin, xiriirkha ay la leeyihiin qofka dhintay iyo sababta keentay dhimashada.

Guud ahaan, carruurta waxay u baahan yihiin sharraxaad fudud oo xaqiqa ah. Way dareemi karaan marka dadka waaweyni aysan xaqiiqida u sheegeyn, taas oo keeni karta inay lumiso kalsoonida iyo ammaanka. Way ficitahay in siyaabo fudud loogu sheego in qofka uu dhintay. Haddii aad muujiso inaad u furfuran tahay dareemahaaga oo aad xiisaynayo dareenkooda, waxay aad ugu qanacsanaan doonaan inay su'aalo waydiyaan oo ay muujiyaan nafsadooda. Tani waa waxa ay u baahan yihiin si ay u ogaadaan wax ku saabsan dhimashada oo ayna u dareemaan ammaan.

Carruur badan oo yaryar (da'dooda u dhaxeyso saddex ilaa shan) waxay u arkaan dhimashada mid dib loo soo celin karo. Waxaa laga yaabaa inaad ubahantahay in aad ku celceliso wada sheekeysiga ku saabsan dhimashada dhowr jeer si ay u bilaabaan inay fahmaan. Farqiga u dhixeyya shil kasta iyo shilka naxdinta leh ayaa laga yaabaa inaan la garwaaqsan. Feejignaanta su'alaha ilmaha, oo leh farimo fudud oo isdaba joog ah oo soo noqnoqda, waxay kordhiyaan fahamkooda. Ku dhiiragelinta carruurta yaryar inay muujiyaan shucuurtooda waa muhiim.



Carruurta da'doodu u dhaxeyso lix ilaa laba iyo toban sano jir waxay u baahan doonaan sharaxaad faahfaahsan oo ku saabsan dhimashada. Tusaale ahaan, qeexida farqiga u dhixeyya xanuunka joogtada ah iyo xanuunka kamadanbeysta ah ayaa laga yaabaa inay muhiim tahay. La wadaagida shucuurtaada carruurta da'daan ah waxay u yeelan kartaa waxtar si ay u aqoonsadaan oo ay umuujiyaan dareenkooda gaarka ah. Dadka waaweyn waa inay sidoo kale u xaqiijiyaan carruurta in aysan qaadin wax masuuliyad ah oo ku aadan dhimashada.

sharixidda dhimashada iyo caawimaada dhallinyarada inay fahmaan shucuurta waa mid muhiim ah. Dad badan oo waaweyn ayaa u maleynaya in dhallinyaradu ay nafsadooda daryeli doonaan. Taageerada dadka waaweyn waa lagama maarmaan si loogu oggolaado dhallinyaradu inay ka hadlaan xanaaq kasta, dembi kasta ama mas'uuliyad ay dareemaan.

In carruurta loo sharaxo isdilida iyo dilka waxay u baahan tahay fikir. Daacadnimada ayaa weli ah shardiga hoosjiifta ah. Xanaqa loo qabo qofka la jecel yahay waa mid dabiici ah xaga isdilida, carruurtana waa in lagula taliyaa in xanaqa la dareemo macnaheedu aysan ahayn in aadan jeclayn qofka. Carruurta waaweyn waxay u badan tahay inay raadiyaan sharraxaad faahfaahsan, taas oo ah in loo siiyo sida ugu habboon.

Marka aad ilmaha u sharraxayso dilida, sharraxaada waa inay noqotaa mid fudud sida ugu macquulsan ee waxa dhacay iyo cidda samaysay iyo sababta, haddii la garanayo. Talada ku saabsan sharaxaadda dilka qof la jecel yahay waa: "Waxa dhacay wax aad u xun oo aynan xakameyn karin."

Ka noqoshada, dhaqanka dib u celinta, dhibaatooyinka ka jira dugsiga, dhaqan xumada, rabitaanka cuntada iyo dhibaatooyinka hurdada ayaa caadi u ah carruurta ka dib geerida qofka ay jecel yihiin. Carruurta waxa sidoo kale laga yaabaa inay ka baqaan in xubnaha qoyska ee haray ay ka tagaan. Haddii kuwan ama dhibaatooyinka kale ay sii jiraan, waxay muujin kartaa in ilmaha ka fa'iidaysan doonaan caawimada xirfadlayasha.

## Talooyin Kaa Caawinaya Murugada

**1** Sida aad boreba u ogayd, murugadu waa shaqo. Nasasho badan qaado aoo cun cunto nafaqo badan leb.

**2** Ka fogow isticmaalka khamriga, kaniimada dajiyayaasha, kaniiniyada hurdada iyo daroogooyinka kale. Kuwani waxay bixiyaan oo kaliya nafis ku meel gaar ah waxayna adkeyn karaan hannaannka murugada. Dareemida xanuunka waa mid ka mid ah hawlaha lagama maarmaanka ah ee murugada waayitaankaaga.

**3** Isku day inaad sameyso jimicsi maalinle ah, xitaa haddii ay tahay socod gaaban. Jimicsigu waxaa uu kaa caawin karaa inaad maareyso xanaaqaaga iyo niyad jabkaaga.

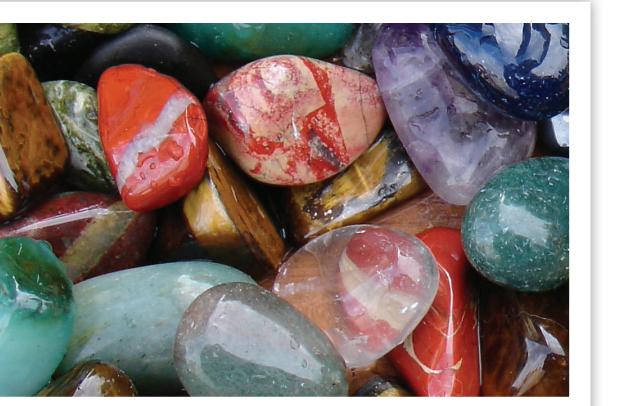
**4** Codso oo aqbal taageerada kaaga timid qoyska iyo asxaabta. Waxay u heelanaan doonaan inay caawiyaa laakiin inta badan ma hubaan waxay samayn lahaayeen. U sheeg waxaad u baahan tahay.

**5** HAYSO JOORNAALKA FIKRADAHAAGA IYO DAREEMAHAAAGA. TANI WAXAY KU SIINAYSAA HAB AAD KU CABIRTO NAFTAADA IYO ARAGTIDA KU AADAN HORMARKAAGA.

**6** Kala hadal dareemahaaga iyo fikradahaaga qof si fiican u dhegaysanaya oo aan kuu sheegi doonin sida aad dareemayo.

**7** La hadalka hoggaamiyahaaga diinta ama wadaaddada ayaa laga yaabaa inay ku caawiso.

**8** HADDII AAD ISKU ARAGTO INAAD KU MASHQUULSAN TAHAY HADIYADAHA QOKAAGII AAD JECLAYD AMA HABKA TABARUCAADA XUBINTA, ISHA, AMA UNUGGA, FADLAN LA XIRIIR MID KA MID AH U DOODAHA QOYSKA TABARUCAADA.



**9** Naftaada ugu naxariiso wax ku saabsan safarkaaga murugada. Marka ay dadku tilmaamaan "waa inaad tan ka gudubtaa," si tartiib ah u xasuusi in qof kasta uu ula kulmo murugada si kala duwan una sheeg sida ay kuu caawin karaan.

**10** Iska ilaali inaad si xad dhaaf ah ugu lug yeelato shaqada ama hawlaha kale. Iyada oo shaqada ay bixiso qaar ka mid ah gargaarka lagama maarmaanka ah iyo qaabka, waxaad sidoo kale u baahan tahay wakhti aad ku fikirto oo aad la kulanto xanuunka murugadaada. Haddii dhammaan saacadaha maalintaada aad ku qaadaato hawlo, oo aan waqtii u dhaafin wax kale, waxaa laga yaabaa inaad ka fogato dareemahaaga. Isku day inaad hesho isku dheelitirnaan.

**11** Akhrinta buugaagta ku saabsan murugada la xiriirta nooca khasaare ah oo aad la kulantay waxa uu noqon karaa kuwa istareexa leh oo ku siinaya faham qoto dheer oo ku saabsan khibradaada murugada. U doodaha Qoyska tabarucaheena waxay ku siin karaan tixraacyo.

**12** DBUDHIG GO'AAMADA WAAWEYN ILAA AY KA DAMBEEYAAN HEERKA BA'AN EE MURUGADA MARKAAS OO AAD AWOOIDI DOONTO INAAD SI CAD U FIKIRO. U GUURISTA AMA BADELKA SHAQOOYINKA WAXAY KAA DHUUQI KARTAA TAMARTA WAXAYNA ADKEYN KARTAA HANNAANKA MURUGADA.

**13** Raadso qaabab aad uga nasato murugada, sida inaad aado daawashada filimo qosol leh ama akhrinta sheeko faneed wanaagsan. Waa sax inaad qososho oo aad is madadaaliso. Helitaanka raaxada waxay ku siin kartaa nasasho waxayna kaa caawin kartaa abuurista isku dheelitirnanta noloshaada.

**14** wadaagtid xusuusta ku saabsan qofkaagii aad jeclayd. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad dareento inaad u dhowdahay iyaga oona la yaraynaysaa xanuunkaaga. Isku-dubarididda albumka sawirka nolosha qofkaagii aad jeclayd waxay ku siin kartaa istareex waxayna sidoo kale abuurtaa xasuusin wanaagsan.

## *Tabarucaada Xubinta, Isha iyo Unugga*

“Tabarucaada waxay ahayd meesha ugu wanaagsan. Waad garanaysaa dhammaan waxyaalihii wanaagsanaa ee ku saabsana ilmahaaga, tanina waa waxooda ugu wanaagsanaa ee ugu dambeeyay.”

– Kim, hooyada tabarucaba

Xubin ka mid ah qoyska tabarucaha ahaan, waxaad tahay qayb ka mid ah koox qaali ah oo dad ah oo kuwaas qofkoodi ay jeclayeen ay sii wadaan bixinta nolosha iyo bogsiinta kuwa kale. Waaan fahamsanahay in laga yaabo inaad qabto su'aalo ku saabsan hadiyadaha tabarucaada ee qofkaagii aad jecalyd waxaana rajeyneynaa in macluumaadka boggaga soo socda ay ku caawin doonaan. Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan hadiyadaha qofkaagii aad jeclayd, hannaanka tabarucaada ama wax kasta oo kale, fadlan ha ka labalabeyn inaad nala soo xiriirto.

**15** *Haddii lix bilood ka dib aadan arkin wax horumar ah oo ku saabsan awooddaada shaqo, ama aad wakhti kasta ku fikirto inaad rabto inaad naftaada dhaawacdo ama aad dhimato, waxa laga yaabaa inaad la kulmeyso niyad jab u baahan caawimaad xirfadeed. Kala hadal khabir caafimaadka maskaxda dhibaatooyinka ku haya.*

**16** *Fasaxyada iyo maalmaha gaarka ah, sida sannadguurada dhalashada qofkaagii aad jeclayd ama dhimashadiisa, way adkaan kartaa sababtoo ah maqnaanshaha qofka ayaa aad u muuqda. Tani waxay noqon kartaa mid jidha sanado badan. Horay u sii qorshee sida aad wakhtigan u qaadanayso oo diyaari caadooyin aad ku xasuusato qofkaagii aad jeclayd. Tusaale ahaan, shidida shumaca wakhtiga cuntada ama garaaca muusigada iyada ama isaga uu jecelaa.*

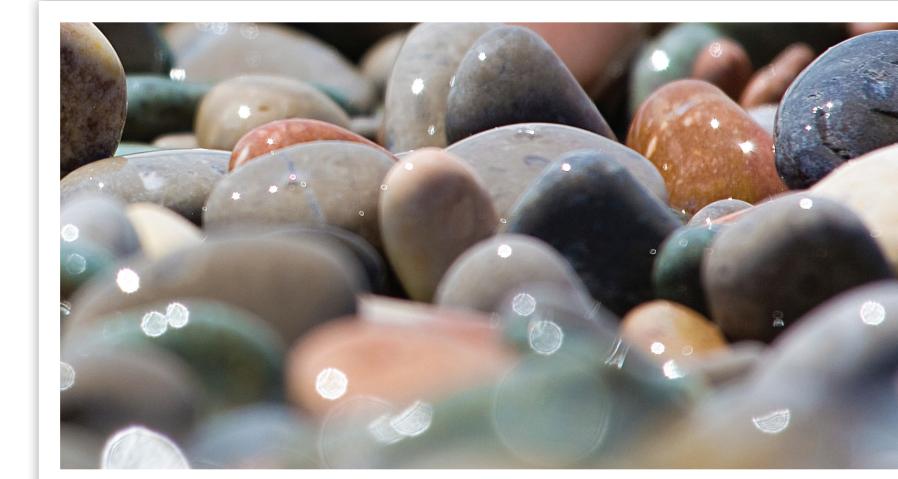
**17** *ALAABTA QOKAAGII AAD JECLAYD WAXAY KU SIIN KARAAN ISTAREEX WAXAYNA KAA CAAWIN KARAAN INAAD DAREENTO INAAD U DHOWDAHAY ISAGA AMA IYADA. Go’AMINTA WAXAD KU SAMEEYN LAHAYD QOKAAGII AAD JECLAYD ALAABTIISA WAA INAY DHACDAA MARKA AAD DIYAAR U TAHAY.*

**18** *Haddii qofkaagii aad jeclayd uu ku dhinto isdilid, waxaa laga yaabaa inaad isku go'doomiso sababa la xiriira dareemidaada dembi iyo ceeb. YWaxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad raadsato caawimaad koox taageero si aad si fiican u fahamto dareenkaaga oo aad u hesho taageero. U doodayaasha Qoyska Tabarucaheena ayaa kaa caawin kara helitaanka agabyada murugada ama kooxaha taageerada.*

**19** *Ka helida la talin xisaabiyaha ama qareenka ee ku saabsan hantida qofkaagii aad jeclayd ama waxay kaa caawin doonaan inaad dareento kalsoonni in arrimahan si sax ah loo maareeyo, taas oo kaa caawin karta dhimista walaacaaga.*

**20** *INUU KU TAAUTO, KU QABTO, AMA LAABTA KU GELIYO QOF KU DARYEELA WAXAY KUU NOQON KARTAA MID AAD KUU BOGSIISA. DUUGISTA AYAA KAA CAAWIN KARTA YAREYNTA SAAMAYNTA UU KU YEEHSO WALAACAA JIRKAAGA OO WAXAYNA KU SIISAA ISTAREEX.*

**21** *Akhrinta ruuxiga ah ee waafaqsan waxa aad aaminsantahay ayaa laga yaabaa inay kaa caawiso inay ku siiso xoogaa aragti ah oo ku adkaysa wakhtigan.*



*Aniga keligay ma badeli karo adduunka,  
laakiin dhagax baan ku dhex tuuri karaa biyaha si aan u abuuro DHIBCO-BIYOOD BADAN.*

– Saint Teresa ee Calcutta

## Sidee ayaa loo go'aamiyaa dhimashada?

Tabarucaada xubinta, isha iyo unugga waa ikhtiyaari ga kaliya marka dhimashada dhacdo ka dib. Waxaa jira laba siyaabood oo lagu go'aamiyo dhimashada—ama wadnaha qofka waa inuu joojiyo garaacida (dhimashada wareegga dhiigga) ama maskaxda qofka oo joojiso shaqada (dhimashada maskaxda).

Inaga intena badan waxaynu la soconaa geeridu inay timaado marka wadnaha shaqsiga uu istaago. Dhimashada maskaxda aad ayay u adkaan kartaa in la fahmo. Marar badan, qofka ka cabanaayo dhimashada maskaxda waxaa badanaa uu u muuqdaa mid hurdo. Waxaa laga yaabaa inaad ku dhowdahay inaad filayso in daqiqad kasta qofkaagii aad jeclayd uu indhaha kala qaadi doono oo uu oran doono, “Maxaa dhacay?”

Filashadaasi waa caadi. Marka maskaxdu ay shaqada joojiso, qofka waxa uu noqdaa mid aan si joogto ah u awoodin inuu fikiro, neefsado, arko, maqlo ama dareemo. Ogsajinka la'aanteed, wadnaha waxaa uu joojiyya garaacista, xubnaha muhiimka ah sida keliyaha iyo beerka awood uma laha inay shaqeeyaan. Qalabka caafimaadka, sida hawo-siiyaha, ayaa ilaalin kara wadnaha iyo xubnaha kale ee muhiimka ah inay sii shaqeeyaan dhimashada ka dib. Hawo-siiye la'aantiis, qofka ma awoodo inuu neefsado, wadnahanoodana waxaa uu joojin doonaa garaaca daqiqado gudahood.

Dhaawaca daran ee madaxa ama dhiig baxa maskaxda (dhiig baxa) waxaa uu badanaa keena dhimashada maskaxda. Go'aaminta dhimashada maskaxda waxaa la sameeyaa kaliya ka dib qiimeyn qoto dheer oo baaritaano badan la sameeyo. Dhimashada maskaxda waa in uu go'aamiyaa dhakhtar. Dhakhaatiirta go'aaminaya dhimashada maskaxda sinaba uguma xirna kooxda tallaalista, mana samayn karaan, sharci ahaan, soo saarista xubinta ama tallalka.

## Yaa waaye cida tabaruci karto xubnaha?

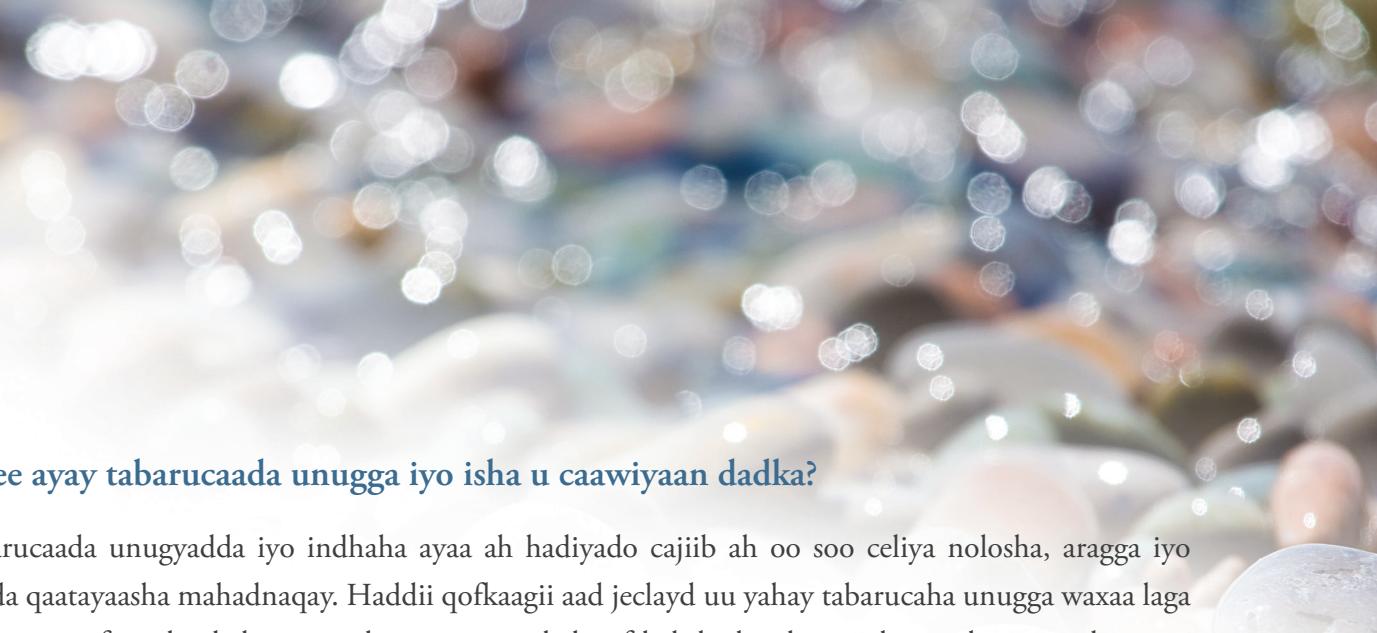
Fursadda lagu badbaadinayo nafaha iyada oo la adeegsanaayo tabarucaada xubinta waxay badanaa timaadaa dhimashada maskaxda kadib. Dadka kacabanayo dhimashada maskaxda waxay ogsajinta ka helaan hawo-siinyaha, taas oo u oggolaanaysa wadnaha inuu sii wado dhiigga ku shubida xubnaha. Tani waxay ilaalinaysaa shaqada xubinta ilaa xubnaha la soo saaro oo hadiyad ahaan loo siiyo qaatayaasha. Bukaanada ka cabanayo inuu soo gaaray dhaawac maskaxeed oo aad u xun balse aan maskaxdu dhiman waxa laga yaabaa inay weli haystaan fursad ay ku tabarucaan ka dib markii qoyskooda ay go'aansadeen inay ka laabtaan taageerada oo qofkoodii ay jeclaayeen wadnihiisa istaago.

Da'da tabarucaha ayaa ahmiyad yar marka loo eego xaaladda jirka. Xubin kasta si gaar ah ayaa loo qiimeeyaa. Tabarucayaasha xubinta ayaa sidoo kale laga yaabaa inay ku tabarucaan unug iyo indho.

## Sidee ayay xubnaha aasaasiga ah u caawiyaan dadka?

Waxaa jira dad badan oo sugaya in xubin lagu tallaalo kuwas oo ka badan marka loo eego xubnaha la tabarucay. Waxaa murugo leh, maalin walba dad ka kala socda dhaman wadanka dafhiisa oo dhan ayaa dhinta sababtoo ah ma aysan helin xubintii ay aadka ugu baahnaayeen. Haddii qofkaagii aad jeclayd uu yahay tabaruce xubin, waxay siiyen fursad labaad oo nolol ah qaatayaasha u mahadnaqaayo ee ay si deeqsinimo leh u caawiyeen.

- **Wadnaheena** waxa uu keenaa ogsijiinta iyo nafaqooyinka dhammaan unugyada ku jira jirkeena. Bukaannada u baahan in wadnaha lagu tallaalo ma noolaan karaan haddiyadan qaaliga ah la'aanteed, inta badan waxay ku sugayaan isbitaalka ama guriga bilo badan.
- **Sambabadeena** waxay u qaadan ogsijiinta gudaha jirka, kaarboon ogsaydh waxay ka soo saaraan jirka. kutallaalida sambabada waxay faa'iido weyn utahay inta badan dadka qaba cystic fibrosis, emphysema iyo cadaadisk dhiiga oo ku badan sambabada.
- **Beerkeenu** cwaxa uu nadiifyaa dhiigeena waxa uuna ka saara qashinka iyo sunta jirkeena. Dadka beerka ka xanuunsan ayaa inta badan qaba cagaarshow, taas oo macnaheedu yahay in maqaarkooda iyo indhahoodu ay huruud noqdaan sababa la xiriira xubintan muhiimka ah gabi ahaanba hadda ma shaqaynayso. Beerka ayaa laba loo kala qaybin karaa waxaana lagu kala tallaali karaa laba qof.
- **Xameetideena** rwaxay maamushaa sonkorta dhiigga iyada oo soo saarta insulinta. Bukaanada qaba sonkorowga ayaa ka faa'iideysta tallaalista xameetida.
- **Keliyabeenaa** awaa nidaamka shaandeynta jirka. Keliyaha oo shaqa gabay waxa laga yaabaa inay ka dhalatay cudur keliyo ah, sonkorowga ama dhiig karka.
- **Mindhicirkeenu** ayaa jejebiya cuntada aan cuno waxaa uuna u ogolaadaa jirku inuu nuugo nafaqooyinka. Dadka qaba cilladaha dheefshiidka ayaa ka faa'iideysta tallaalista mindhicirka.



## Sidee ayay tabarucaada unugga iyo isha u caawiyaan dadka?

Tabarucaada unugyadda iyo indhaha ayaa ah hadiyado cajiib ah oo soo celiya nolosha, aragga iyo rajada qaatayaasha mahadnaqay. Haddii qofkaagii aad jeclayd uu yahay tabarucaha unugga waxaa laga yaabaa inay fursad u helaan inay ku caawiyaan hal qof hal, hadiyad gaar ah ama bixiyaan daraasiin hadiyadaha oo caafimaadka soo celinaayo bilooyin illaa sanado ka dib tabarucaadooda. Ku tallalida mowda isha waxay caadi ahaan dhacdaa maalmo ama toddobaadyo ka dib soo saaristeeda.

- **Mowyadeena** waa cad yihiin, unugga muraayad indhaha camal u qaabaysan oo daboolaysa isha. Ku tallalidda mowda isha waxay soo celisaa ama hormarisaa aragga ka dib dhaawac, caabuq ama cudur.
- **Isku xirabeenaa muruqa iyo seedabeenaa** waa tusalooyin **unug isku xiran**. Tallaalista noocyadaan ah waxay dib usoo celiyaan dhaqdhaqaqa, yareeyaan xanuunka waxayna kor u qaadaan bogsashada bukaanada qaba dhaawaca.
- **Lafaha** la tabarucaya waxaa loo isticmaali karaa in lagu hagaajiy burburka lafaha ama waayida lafaha ka dib dhaawac halis ah, cudurrada naafeeyay lafaha, ama kansarka lafaha.
- **Waalalka wadnabeenaa** waxay maamulaan isku socodka dhiigga ee gudaha wadnaha. Waalalka la tallalay waxay badelaan waalalka dhaawacmay ama cilladoobay.
- **Xididadeenu** waxay dhiigga u qaadaan dhammaan qaybaha jirkeena. Xididdada la tabarucay waxay gacan ka geystaan dib u soo celinta qulqulka dhiigga ee dadka xididadoodu ay si xun u dhaawaceen cudur ama dhaawac waxayna kaa caawin karaan ka hortagga goynta.
- **Maqaarka** waa difaaca bannaanka ee jirkeena ee ka hortagga dhaawaca iyo caabuqa. Maqaarka la tabarucay waxa uu caawin karaa dadka si xun u gubtay ama udhaawacmay ama waxay ka caawin karaan dib u soo celinta shaqadiisa qalliinka ka dib.

## Sidee ayuu u shaqeeyaa hannaanka tabarucaaddu?

Macluumaadka adiga ama saaxiib aad aaminsan tahay ama xubin qoyskaaga ka tirsan oo aad na siiseen ee ku saabsan qofkaagii aad jeclayd taariikhdiisa caafimaad iyo bulsho waxa lagu daray baaritaan caafimaad oo ballaaran, baaritaan jireed iyo baaritaano shaybaar oo kala duwan si loo go'aamiyo mid ka mid ah xubnaha, indhaha iyo unugyada qofkaagii aad jeclayd kii la soo saari lahaa si hadiyad ahaan loogu siiyo dadka kale. Baaritaanka waxaa ka mid ahaa baaritaano caadi ah oo lagu sameeyay dhammaan tabarucayaasha si loogu ilaaliyo faafitaanka cudurrada faafa inuu ku dhaco qaatayaasha.

Haddii qofkaagii aad jeclayd uu ahaa tabaruce xubin, isku duwaha LifeSource waxa uu kaashanaya Midowga Shabakada ee loogu talagalay Wadaagista Xubnaha (UNOS) si uu u waafajiy xubnaha qofkaagii aad jeclayd iyo qaatayaasha sugaya. Ka dib markii xubnaha la aqbalo, kooxaha tallalista ee ka socda xarun kasta waxay u safreen isbitaalka halkaas oo qofkaagii aad jeclayd uu ku dhintay si loo sameeyo qalliinka ka soo saarista xubnaha. Soo saarista xubnaha waa hab qalliin waxaana ixtiraamka ugu sarreya la siiyay qofkaagii aad jeclayd iyo hadiyadahooda qaaliga ah ee tabarucaada. Marka soo saarista la dhammeeyo, xubnaha waxaa loo qaaday xarunta tallaalka qaataha si loogu sameeyo qalliinka tallalista.

Haddii qofkaagii aad jeclayd uu ahaa unug ama il tabaruce, hadiyadahaas waxaa soo saaray farsamayaqaano aad u tababaray. Soo saarista ka dib, hadiyadaha qofkaagii aad jeclayd waxaa loo diray iskaashataadeena sida taxadarka leh loo doortay si loogu diyaariyo tallalista. Unnugta isha ayaa la tallali karaa ilaa laba toddobaad ka dib tabarucaadda. Unugga waxa laga yaabaa in lagu tallaalo bilo ilaa sannado ka dib tabarucaadda. Daryeel iyo xushmad badan ayaa loo muujiyay qofkaagii aad jeclayd intii lagu guda jiray iyo ka dib soo saarista.



## **Qofkaygii aan jeclaa miyuu la kulmay xanuun?**

Maya. Mar haddii qofka uu dhinto dariiqyada dareemayaasha ee sameeya dareenka xanuunka gabi ahaanba ma shaqeyyaan. Sidaa darteed, wax xanuun ah lama dareemo.

## **Miyey jiraan wax kharash ah oo ku aadan qoyskayga?**

Maya. Ma jiraan wax kharash ah oo ku aadan qoyskaaga oo loogu talagalay hadiyadaha tabarucaada qofkaagii Aad jeclayd. Haddii Aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan biilkaaga isbitaalka, fadlan nala soo xiriir sida ugu dhaqsaha badan ee suurtagalka ah **612.800.6100** ama **1.888.5.DONATE**.

## **Yaa qaatay hadiyadaha qofkaygii aan jeclaa?**

Waxay aheyd in Aad heshid macluumaadka sharaxaya tan ay tahay xubnaha, indhaha ama unugyada qofkaagii Aad jecalyd ee la soo saaray, iyo sidoo kale macluumaadka guud oo ku saabsan qaatayaasha xubinta iyo/ama isha ee ka faa'iidaystay hadiyadaha qofkaagii Aad jeclayd. Si loo ixtiraamo qarsoodiga qoyskaaga iyo qaataha qofkaagii Aad jecalyd, lama shaacin wax magacyada ah.

Qofkaagii Aad jeclayd hadiyaddiisa unugga waxa laga yaabaa in lala wadaago kuwa kale bilo ilaa sannado ka dib tabarucaadda. Fadlan xaqiisanaw in qofkaagii Aad jeclayd deeqsinimadiisa ay mar kasta xasususan doonaan qaatayaasha kuwas oo si mahadnaq ah uga faa'iideystey hadiyadahooda.

## **Sidee ayaa xubnaha qofkaygii aan jeclaa loo waafajiyey qaatayaasha sugayey?**

TMidowga Shabakada ee loogu talagalay Wadaagista Xubnaha (UNOS) waxay haysaa liis qaran ee qof kasta oo Maraykanka jooga ee sugaya tallaalista xubinta. Isku duwaha LifeSource oo qoyskaaga la soo shaqeyyay ayaa UNOS kala hadlay si uu u helo qaatayaasha sugaya oo ka faa'ideysan kara xubnaha qofkaagii Aad jecleyd. Nidaamka waxaa loogu talagalay in uu si caddaalad ah u qaybiyo xubnaha iyaga oo ku salaynaya adeegga caafimaad ee degdegga ah, iswaafajinta hidda sidha, wakhtiga sugitaanka iyo juquraafiga. Arimaha ay ka midka yihii jinsiyada, jinsiga, dakhliga ama xaalada qofka caanka ah ma saameeyaan cidda helaysa tallalka.

## **Miyaan fariin ka heli doonaa qaatayaasha qofkaygii aan jeclaa? Miyaan la xiriiri karaa?**

Haddii Aad hesho warqad ka soo socota qaatayaasha qofkaagii Aad jeclayd iyo haddii kale, fadlan ogow in hadiyadahooda tabarucaada lagu helay rajo. Mararka qaarkood, qaatayaasha tallalka waxay doortaan inay soo diraan kaarar ama waraaqo ay u qoraan qoyska tabarucahooda, taas oo aanu u soo gudbin doono qoyskaaga. IHaddii qofkaagii Aad jeclayd uu ahaa tabaruce xubin ama il, waxaad dooran kartaa inaad warqad u qorto qaatayaashaas. Sababtoo ah hadiyadaha tabarucaada unugga waxaa laga yaabaa inaan la wadaagin in muddo ah, ma awoodno inaan u gudbino waraaqaha ka socda qoysaska tabarucaha unugga kuna socda qaatayaasha ilaa qaataha uu bilaabo xiriirka.

Go'aanka ah in lala xiriiro waa mid shakhsiyeed oo loogu talagalay qoysaska tabarucaha iyo bukaanada tallaalista. Marka Aad ka jawaabeysa warqada ka socota qaataha, waxaanu kugu dhiiragelinaynaa inaad sameyso waxaad Aad ugu qanacsantahay. Qoyska tabarucaha xubin ama isha ahaan, haddii Aad dooratid inaad u qorto warqad, fadlan u dir mid ka mid ah U doodayaasha Qoyska Tabarucaha kaas oo dib u eegi doona warqadaada ka dibna u sii gudbin doona iskaashatada ku habboon ee tallalka, kaas oo kadibna usii gudbin doona qaataha. Fadlan xor u noqo inaad soo dirto kaarka salaanta, warqada ama sawiro.

Si Aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan u qorista loogu talagalay qaatayaasha tallalka, booqo mareegteena [www.life-source.org/families](http://www.life-source.org/families) ama la soo xiriir mid ka mid ah U doodayaasha Qoyska Tabarucaha.

**Qofkaygii aan jeclaa ayaa ‘tabaruce’ ku calaamadeeyay leesinkooda darawalnimada ama diiwaanka tabarucaha onlaynka ah. Maxay la micna tahay midaas?**

Qofkaagii aad jeclayd waxaa uu gaaray go’aan deeqsinimo leh si uu hadiyadaha nolosha iyo aragga ilaa xubnaha u bixiyo, tabarucaada isha iyo unugga isaga oo ku calaamadiy ‘tabaruce’ dusha leesinkooda darawalnimada ama diiwaanka tabarucaha onlaynka ah. Go’ankoodu waxa uu la macno yahay in markii ay dhinteen ay ku heshiiyen in ay ugu tabarucaan xubnahooda, indhahooda iyo unugyadooda dadka u baahan. Waa go’aan nalagu sharfay inaan ku caawino fulintiisa.

### **Miyey jiraan fursado loogu talagalay xasuusta?**

Qofkaagii aad jeclayd hadiyadiisa deeqsinimada leh waxay rajo siinaysaa qof kale— rajada ah fursad inuu ku noolaado nolol caafimaad leh, nolol wax soo saar badan leh. Si loo aqoonsado oo loo bogaadiyo falalkooda naf-hurnimada ah, hadiyadaha lagu bixiyo kalgacayl oo lagu qaato rajo, waxaan ku faaneynaa inaan ku siino fursado aad ku sharafto dhaxalka qofkaagii aad jeclayd.

Fursadaha la heli karo waxaa ka mid ah Darbiga Xusuusta, Darjiinka Beerta, Bandhigaha Rajada, iyo Naqshadeynta Xasuusta Qoyska Tabarucaha. Waxaa lagugu casumaayaan inaad ka qaybqaadato isku dar kasta oo bogaadin ah oo aad u maleyneso inay ku habboon yihiin qoyskaaga, iyada oo lagu jiro wakhti adiga bogsiin kuu ah. Tabaruce kasta waxa laga yaabaa in lagu daro hal mar fursad kasta, waxaana ku dhiiragelinaynaa xubnaha qoyska inay doorbidaan wadashaqeynta iyo u soo gudbinta bogaadintooda koox ahaan.

Waxaan fahamsanahay in fursadahan aqoonsiga ay waxtar u yeelan doonaan qoysaska qaar oo kuwa kalena ku adkaan doonto. Fadlan samee wixii u wanaagsan qoyskaaga. Fursadahani waa kuwa joogta ah, wakhti kastana la heli karo, mana aha in hal mar la wada dhammaystiro dhammaantood. Waxaad macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa [www.life-source.org/legacy](http://www.life-source.org/legacy).

LifeSource wxay sidoo kale martigelisaa munaasabadaha xusuusta si ay fursad u siiso xubnaha qoyska tabarucaha inay isku yimaadaan oo ay wadaagaan xusuusaha qofkoodi ay jeclaayeen. Qoyskaaga ayaa lagu martiqadi doonaa munaasabahan, waxaana rajeyneynaa inaad nagu soo biiri doonto.

### ***Qalbi xanuun ilaa Rajd***

Inta aad kujirto safarkan qalbi xanuunka ilaa ee rajada ah, waxaan dooneynaa inaad ogaato inaan halkaan ujoogno adiga iyo qoyskaaga. Iyada oo waddadu tahay mid adiga khaas kuu ah, U doodayaasha Qoyska Tabarucaheena ayaa halkan u jooga inay ka jawaabaan su’alahaga oo ay ku siyaan taageero iyo agabyo. Haddii ay jiraan wax aan kuu samayn karno adiga ama qoyskaaga, fadlan nagala soo xiriir 612.800.6100 ama 1.888.5.DONATE ama iimayl ahaan [familyservices@life-source.org](mailto:familyservices@life-source.org).

Waxaan kuu rajaynaynaa nabad iyo xasillooni ku sii socota.



## *Agabyo*

### **Booqo mareegteena**

Fadlan booqo mareegteena si aad u hesho wixii macluumaad iyo agabyo dheeraad ah. Barta [www.lifesource.org/families](http://www.lifesource.org/families) waxaad ka heli doontaa macluumaad ku saabsan fursadaha dhaxalka ah, u qorista qaataha tallaalida, iyo agabyada. Waxad sidoo kale wax ka ogaan kartaa wax ku saabsan U doodayaasha Qoyska Tabarucaha kuwaas oo ku daryeeli doona adiga iyo qoyskaaga bilaha iyo sanadaha soo socda. Macluumaad ku saabsan munaasabadaha qoyska tabarucaha waxaa laga heli karaa shaantirsigeena munaasabadaha.

### **Kusoo xirmo Facebook-geena**

Nagala soco Facebook-ga [facebook.com/lifesource.donate](https://facebook.com/lifesource.donate). Wuxaan sidoo kale bixinaa sadex koox dadweyne oo Facebook ah, mid kasta oo ka mid ah saddexda gobol ee aan u adeegno. Wuxaad ka raadin kartaa Facebook “Donate Life Minnesota,” “Donate Life North Dakota,” iyo “Donate Life South Dakota” si aad noogu soo biirto.

Wuxaan sidoo kale ku faraxsanahay inaan bixino bulsho gaar ah oo Facebook ah oo loogu talagalay qoysaska tabarucaha inay ku xirmaan oo ay midba midka kale iskula wadaagaan. Wuxaad ka heli kartaa tilmaamaha loogu talagalay ku biirista [www.lifesource.org/families](http://www.lifesource.org/families).

### **Naga soo biir Twitterka**

Naga soo biir Twitterka si aad u hel warar kooban oo ku saabsan hawlaheena, munaasabadeheena iyo sheeko wareedkeena. [@DonateLifeMN](https://twitter.com/donatelifemn) ama [twitter.com/donatelifemn](https://twitter.com/donatelifemn)

### **Naga daawo YouTube**

Kanaalkeena YouTube-ka wuxaad ka heli doontaa muuqaalo dhiiragelin leh oo ku saabsan tabarucaada iyo tallaalista, oo ay ku jiraan xubnaha qoyska tabarucaha ee maxalliga ah iyo qaatayaasha tallalka oo la wadaagaya sheekoooyinkooda iyo sidoo kale ololayaasheena waxbarashada dadweynaha.

[youtube.com/LifeSourceMN](https://youtube.com/LifeSourceMN)



*Wuxaan u mahadcelineynaa kooxda hibada leh ee LifeNet Health oo soo saartay nalana wadaagtay macluumaadka ku jira agabyadaan qiimaha badan leh. TQaybaha ku saabsan wareegga murugada, dareemayaasha la xiriira murugada, tallooyinka loogu talagalay is-daryeelka iyo macluumaadka ku saabsan la hadalida carruurta ayaa laga soo minguuriyay buugga LifeNet Health ee “Hadiyada Nolosha: Hagaha loogu talagalay Qoysaska.”*

# LifeSource

ORGAN, EYE AND TISSUE DONATION

2225 West River Road North  
Minneapolis, MN 55411

Taleefoonka: 612.800.6100  
Lambarka-Bilaashka ah: 1.888.5.DONATE  
[www.life-source.org](http://www.life-source.org)