

## *Xuska midabka ee aayadda 27 (fatir) iyo xikmadda ku daboolan*

### HORDHAC

Sida aynu ka warqabno dhulkan ilaahay korkiisa inagu beeray wuxu ka samaysan yahay dhagxan iyo waxyaalo ku lug leh. Hadaba, dadka aqoonta dhulka ku xeeldheeri, marka ay ka hadlayaan samayskiisa, waxay isku raacsan yihiin aragtida (Nadariyadda) loo yaqaan “*Big Bang*”, in ay tahay bilowgii samayska dhulka iyo cirka iyo waxa u dhexeeyaba. Culimada muslinka qaar ka mid oo uu hormuud ka yahay Dr. Zaqluul a Najaar waxayba yiraahdaan aragti ma aha e waa xaqiiq. Waxayna taa ku daraan in waqtigaa samayskoodu bilowday dhulka, todobada samo iyo inta u dhexaysa. Waxay taa ku saleeyaan, aayado quraanka ku jira oo si toos ah samayskii kownka uga hadlaya (Adaariyat 47, Fusilat 11, Al anbiyaa 30, Al baqara 29, A dalaq 12 iyo qaar kale oo badab). Waxa kale oo la isla ogol yahay, in dhulka gaar ahaan qaybta sare (crust) ay markii u horraysey ka samaysantay dhagax dhalaalay oo qaboobey. Waxaana taa sabab looga dhigaa jibin fara badan (meteorites) oo qaarba wax ka samaysan yahay, laakiin curiyaha “xadiidku” ku badan yahay in ay samada kaga soo di’i jireen wixii ama unuggii dhulka noqday ee u horreeyey.

Sidaa waxa ku samaysmay baa la qabaa, dhulka oo uu aasaas u yahay saddexda nooc oo waaweyn oo dhagaxantu u qaybsanto midka ugu da’da weyn (Igneous) asalkana u ah oo ay ka soo jeedaan labada kale. Waxa kale oo loo tiriyaa, in ay isla dhagxaas ka samaysan tahay in ka badan 90% dhulka qolofitiisa sare “Crust”.

Aayadda 27 ee Suurat Fatir, waxyaalaha muhiimka ah ee lagu xusay waa buuraha oo looga socdo dhagaxa, gaar ahaan kan aynu kor ku soo tibaaxnay, biyaha oo iyaguna bilowgii ka soo jeeda ama ilaaheen ka soo saaray dhulka, sida la inoogu sheegay aayadda 31naad ee Suurat al Naazicaat iyo midhaha oo jiritaankooda iyo waxtarkoodaba ay laf-dhabar u yihiin dhagaxa iyo biyuhu.

Qoraalkan waxan haddii alle raali ka noqdo ku guud marayaa macnaha dadban ee aayadda 27naad ee Surat Fatir. Waxana si gaar ah hoosta uga xarriiqi inta laga warqabo, macnaha ka dambeeya xuska midabka kala gedisan ee midhaha oo keenay in la inagu baraarujiyo iyo kan dhagaxa, siiba kan waddooyinka buuraha gala.

### AAAYADA 27NAAD EE FATIR IYO TAFSIIRKEEDII

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمَرْتَرَانِ اللَّهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا  
وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيْضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ

سُورَةُ ٢٧

Inta aynan u gudbin macnahah cilmi ahaan aayadani ka hadlayso aan ku horrayno tarjumadda quraanka kariimka ah ee af soomaaliga sida lagu macneeyey:

*“Miyaadan arkayn in eebbe ka soo dejiyey samada biyo markaasna aan ku soo bixino midho ay kala duwan yihiin midabkoodu, buurahana waxa ka mid ah wadooyin cad cad, iyo kuwo guduud ah oo midabo kala duwan leh iyo kuwo madow daran ah.*

*Aan raacino sida Ibin Kathiir ilaahay naxariistii jano ha siiyee ku macneeyey: ilaaheen wuxu ina dareensiinayaa awoodiisa dhamaystirin oo aan xadka lahayn iyo abuurista uu hal wax (biyaha samada ka soo dega) ka abuuray waxyaalo fara badan oo kala duwan iyo midho midabkoodu kala duwan yahay. Wuxu kale oo raaciyey in uu abuuray buuro midabkoodu kala duwan yahay, caddaan iyo guduud, qaar ka mid ahna u yeelay wadooyin madowgoodu aad u daran yahay.”*

Culimo kale oo badan oo ayaadan fashirayna kama foga labadan macne ee aynu kor ku soo aragnay.

### MACNAHA DAHSOON EE AAYADDA

Waxaynu hadaba u baahanahy in aynu cilmiga iyo waqtiga casriga ah la kaashano macnaha inaka qarsoon oo aan ahayn sida af ahaan, afkuu doonaba ha noqdee uu macneheedu ku noqon karo ama ugu muuqan karo.

Si taasi inoogu fududaato waxaynu u kala qaadaynaa ka hadalaka aayadda laba qaybood:

A. Qaybta hore waxaynu kaga hadlaynaa icjaaaska ku jira midabka kala duwan ee midhaha oo aayadda la inagu dareensiinayo, inaga oo midabka midhuhu u badan yihiin mid mid u soo qadan doona insha allaah.

- Guduudka iyo kuwa u dhow: Waxa cilmiga casiriga ahi xaqiijey in midhaha guduudani ay qani ku yihiin “antioxidants” sida “Anthocyanins” kuwaas oo la dagaalama xanuuno badan oo uu ka mid yahay “Cancer” iyo xanuunada wadnaha waxayna caawiyaan habsami u wareegga dhiiga, iyaga oo isla markaa ka ilaalinaya xinjirowga ama in uu guntamo. Waxa kale oo ku jira oo nafaqadooda ka mid ah “lycopene, Ellagic acid, Hesperidin, Quercetin iwm. Qaybtaasina waxay qofka beni-aadanka ah ka caawiyaa ama ay aad u dhimaan khatarta kaga iman karta qofka “prostate cancer, dhiig karka, cholestrol ta xun, waxayna si gaara u caawiyaan qofka qaba “arthritis” ama noocyada kala gedisan ee xanuunada xubnaha iyo kala-goysyada .
- Jaalaha iyo jaalaha guduudka xiga. Midhaha huruudda ah waxa lagu yaqaan oo ay caan ku yihiin xoojinta difaaca jidhka si uu xanuunada isaga ilaaliyo. Waxa ka mid ah waxyaalaha ay inaga caawiyaan “Vitamin C” oo iyaduna jidhka xanuuno badan ka difaacda. Midhaha hurdiga ah waxa kale oo laga helaa “antioxidant” la yiraahdo “Beta-Cryptoxanthin” oo isna si xoog ah uga qayb gala caafimaadka xubnaha jidhka oo dhan, isla markaana faaiido gaar ahna u leh indhaha. Intaba waxa u dheer in ay caawiyaan wareegga dhiiga, ayna ka hortagaan xanuunada wadnaha. Midhaha midabkoodu yahay jaalaha iyo jaalaha guduudka xiga waxa laga helaa beta-carotene, zeaxanthin, flavonoids, lycopene, potassium. Kuwaas oo jidhka ka ilaaliya gabowga degdega ah, qaar ka mid ah qaybtan dambena waxay ka qayb qaataan xidhiidhka maskaxda iyo qaybaha kale. Waxay kale oo yareeyaan “prostate cancer”, cholestrolka xun, dhiig karka iyo iyaga oo si toos ah ula shaqeeya Ca iyo Mg si jidhku u dhiso lafo caafimad qaba.

- Cagaar iyo midabada xiga. Midhaha cagarka ah waxa aad ugu badan Iron. Xidiidku wuxu lagama maarmaan u yahay xambaarista ama qaadista “oxygene” oo aan la aanteed la noolaan karin. Marka dhakhtarku qofka yiraahdo dhiigaa kaa yar, waxay la macne tahay “Iron Dificiency”. Waxa iyana midhaha cagaaran ama xiga ku jira “Lutein, Zeaxanthin” oo indhaha iyo caafimadkooda aad ugu wanaagsan iyo chlorophyll, fiber, lutein, zeaxanthin, calcium, folate, vitamin C, calcium, and Beta-carotene. Waxyaalahaas aynu soo tirinay waxa fadooyinkooda ka mid ah “Cancer” oo ay ka hortagaan, ilaalinta dhiig karka iyo difaaca jidhka oo ay xoojiyaan.
- Midhaha midabkoodu cad yahay. Qaybtan waxa laga helaa “beta-glucans, EGCG iyo SDG oo intuba jidhka ka caawiya in uu difaac xoog badan yeesho. Waxay kale oo la dagaalamaan oo khatartiisa yareeyaan Cancer ka ku dhaco malawedka, naasaha iyo kan aagga kaadi haysta ee ragga. Waxa kale oo la xaqiijey in ay ka shaqeeyaan miisaanka “Hormones” aadna u yareeyaan khatarta ka imaan karta “hormone-related cancers”.
- Midabka cirka (Buluug) iyo kuwa la hal maala. Midhaha midabkan leh waxa laga helaa lutein, zeaxanthin, vitamin C, fiber, flavonoids, ellagic acid iyo quercetin. Dhamantood waxay jidhka ka caawiyaan difaaca, waxay u fiican yihiin aragga, waxay la dagaalamaan cholestrol ka xun. Waxa kale oo waxtarkooda ka mid ah in ay jidhka ka caawiyaan nuugista ama qaadashada curiyeyaal badan oo uu ka mid yahay Ca iyo ugu dambaystii oo ay la dagaalamaan dhaqdhaqaaqa iyo fidista “cancer cells”.

Dhaman midabadaas midhaha oo aynu ka soo hadalay iyaga iyo faaiidada ay jidhka iyo caafimaadka beni-aadanka u leeyihiin, inkasta oo aayaddani si gaara uga hadashay midhaha, hadana waxa waxtrakaas la wadaaga dhamaan khudrada kala gedisan, waxaynuna si guud u odhan karnaa midabkasta oo khudrad ahi wuxu la waxtar yahay midhaha ay isku midabka yihiin. Waxa kale oo xaqiiqi ah in aan waxtarkoodu intaa ku koobnayn e ay weli jiraan waxyaalo badan oo cilmigu aanu gaadhin.

**B.** Qaybta labaad waxaynu kaga hadlaynaa waddooyinka midabada kala duwan leh oo buuraha ka midka ah.

Aan ku horreeyee, waddooyinka la inoo sheegay ma aha waddooyinka aynu naqaan (sida kuwa la maro). Waddooyinka aayadu sheegaysaa waa kuwa afartan sawir oo aan tusaalaha u soo qaatay ka muuqda.

Waxaad sawirk bidixda ugu xiga ku aragtaan waddo cad oo ka soo yare baxsan, isla markaana kor iyo hoos ku dhereran dhagaxa. Sawirka labaad waxa ka muuqda laba wado oo kulmay oo tirada sideed ee carabiga wax u eg sameeyey. Kan saddexaad waxaad ku aragtaan buur la moodo in ay suun xidhan tahay oo ay dhexmarto waddo midabkeedu ka duwan yahay kan buurta oo goglan. Kan u dambeeyana waxaad ku aragtaan dhagax midabkiisu caddaan yahay oo ay ka gudbayaan waddooyin midabkoodu aad uga madow yahay dhagaxa intiisa kale. Hadaba, waddooyinka buuraha lagu sheegay oo aayadda ku jiraa waa kuwaas.



Haddaynu mar labaad dib u eegno waddooyinka waxa inoo muuqanaysa in qaarkoodna dhagaxa ay ku dhexjiraan, jareen (dilaac galeen), mid ka mid ahina (sawirka 3aad) uu ku jiro ama galay laba lakab dhexdood ama isku balaadhshey xadka kala sooca laba lakab. Taasi waxay tilmaan u tahay in dhagaxa waddooyinka lagu tilmaamay uu ka da' yar yahay kan buurta uu dhexgalay. Dadka cilmiga dhulka barta, waxyaalaha marka ay cusub yihiin la baro oo asaasiga ah waxa ka mid ah “dhagaxa wax jaray, kan la jaray waa ka da' yar yahay (al qaadec axdath min al maqduuc). Waxa kale oo iminka la ogyahay in aysan ka dambayn ama ka yarayn oo keliya ee ay malaayiin sano ka dambayn karaan.

Waxyalaha aayadda ku qarsoonaa oo cilmiga casriga ahi soo bandhigay waxa ka mid ah in waddooyinka aynu ka hadlayno oo dhagxanta kale ee buurahah jara oo midabada kala gedisan leh uu aslakoodu yahay “Igneous”. Kaas oo ah qaybtii aynu nidhi waxay ka soo jeedan dhagax dhalaalay ka dibna qaboobey oo dhagax kale ka abuurmay. Hadaba, meesha ximada rabaaniga ahi ku jirto oo u baahan in la is dultaago waa midabka la yiri: “Mukhtalifu alwaanuhaa”. Waxa xaqiiq jirta ah in marka dhagxanta “Igneous” loo yaqaan loo abtiriyo “Classification” lagu samaynayo, in waxa ugu muhiimsan uu yahay “Chemical and Mineral Composition”, labadaasuna ay si toos ah ugu xidhan midabka dhagaxa.

Waxaana loo qaybayaa dhagxanta “Igneous” aynu ku tilmaanay iyada oo la adeegsanayo wax la yirahdo “SiO<sub>2</sub> (Silica) Content” oo sida aad hoos ka arki doontaan dhagaxu in uu midab furan yeesho iyo in uu madabo aan furnayn ama madow iyo madow daran yeesho ay ku xidhan tahay % inta kaga jirta:

≥ 66 wt. % - Acid: oo inta badan midabkoodu u dhexeyo caddaan-guduud

52-66 wt% - Intermediate: oo midabadoodu ay ka mid yihiin labada aynu kor ku xusnay, dambas iyo midabo madow xiga.

45-52 wt% - Basic

< 45 wt % - Ultrabasic: labadan dambe oo midabadoodu isugu jiraan kawo madow xiga iyo modaw ama madow daran. Haddii tilmaamaha midabka (color index) aynu eegno labada dactalada xigana tusaale u soo qaadano, kuwa u horreeyana wuxu u dhexeeyaa 10-20, kuwa u dambeeyana wuxu u dhexeeyaa 55-95, kuwa kalena labadaas bay u dhexeeyaan.

Waxa culimada cilmiga dhulku gaadheen abtiriskan dhagxanta “Igneous” ka loo yaqaan, isla markaana sida tooska ah ugu xidhan midabka dhagaxa, qarnigii 20naad qaybtiisii dambe, waxana natiijadaas la gaadhey baadhitaan fara badan oo ay ka qayb qaateen culimo aad u fara badani, isla markaana waqti aad u dheer iyo dhaqaaleba la geliyey.

### GEBAGEBO

Turjumaadii af soomaaliga ee aynu soo xusnay iyo tafsiirkii Ibin Kathiir iyo culimo kale oo badaniba waxay inoo sheegeen macnaha muuqda ee aayadda, isla markaas waxa si gaara laynoo dareensiiyey midabada kala gedisan ee midhaha iyo kuwa waddooyinka buuraha. Laakiin, markii aynu hoos ugu daadegney oo aad u dhuuxnay, waxaynu aragnay qayb ka mid ah xigmadda alle oo si dadban aayada la inoogu sheegay. Waxaynu ogaaney in midabada kala duwan ee midhuhu aysan ahayn oo keliya wax lagu kala garto e ay ku guda jirto mucjiso culimadu ka indhala’ayeen waqti aad u dhow ka hor. Waxaynu aragnay in midbakastaba tilmaan ama xambaare u yahay waxyaalo aad u fara badan oo qofka beni-aadanka ah iyo nafleyda kale oo quudataba faiidooyin aan la koobi karin u leh.

Maanta dhakhaatiirta reer galbeedku qaarkood iyo kuwa nafaqda ku takhasusay waxay dadka ku waaniyaan “*ugu yaraan shan midab oo kala jaad ah maalintii cun*”, waxayna ula jeedaan si cafimaadkaagu taam u noqdo, shan walax oo hadday suurtagal tahay kala midab ah (midho iyo khudrad) maalintii jidhkaaga gaadhsii. Laakiin, waxa nasiib darro ah, iyaga oo wax walba loo fududeeyey oo sidaa u og, in ay iyaga oo carrabkooda ka dhawraya in ay ilaah wax u nisbeeyaan, waxa caado u ah in ay yiraahdaan marka muunaaqasho lala galo: war ilaah iyo waxaasi ma jiraane waxa wax walba ka dambeeya “**la madre naturaleza, Mam Nature**” oo ay sheegaan in aqoonteeda iyo garashadeedu aad u sareeyaan (wax walba taqaan). Ilaaheen subxaanahu waa tacaalaa kuwaas meel ina lama geeyee, waxa nicmooyinka uu ina siiyey ka mid ah, midab kasta oo aynu dhirta ka cuno (midho iyo khudrad) waxa loo xambaariyey ama uu side u yahay waxtar aan la qiyaasi karin oo aynu ku soo koobi karno in uu isugu jiro nafaqo, xoojin difaaca jidhka si uu xanuunada iyo cimri degdegga uga hortago iyo daawo.

Dhagxanta haddaynu u soo gudubno, waxa aayadda si dahsoon la inoogu sheegay in dhagxanta waddooyinka lagu macneeyey ee aynu tusaalahooda kor ku soo aragnay ka duwan yihiin kuwa ay jareen oo ku dhexjiraan, kana da’yar yihiin, asal ahaanna ku arooraan qaybta loo yaqaan “Igneous”. Waxana mucjiso kale ah, in waqti laga joogo 1400 oo sano muddo ka badan aayadaas la inoogu sheegay in dhagxanta asalkaas leh kala soocooda ama kala garashdooda uu midabku aasaas u yahay.

Dr. Abdullahi Hassan Mohamud (Abdullahi Spanish)

Email: indhagube @ yahoo.es