

**JANAAYO LOO TAROGALAY QOYSASKA ARDAYDA FASALKA 8AAD**

**ARDAYDA**

**FEELKA JOORNAALKA**

Qorsheynta Dugsiga Sare iyo Kuwa Dhaafsan — Aqbaaraha iyo Warbixinta

**Jaheeyaasha, Kuwa Lagu daydo, iyo Tababarayaasha, Oh Anigaa!**

Aad ayay muhiim ugu tahay ardayda inay helaan u doode — qof oo ay aadi karaan, ma ahan kaliya tallo, laakin in la maqlo.

U doodayaashaan waxay noqon karaan:

* **Kuwa lagu daydo.**Qofkaan wuxuu dadka kale ula muuqdaa sida tusaalaha in la xadeeyo.Wuxuu noqon karaa qofka canugaaga garanayo ama wuxuu noqon karaa xittaa qof caan ah.Qofkaan wuxuu ku yeelan karaa midkood saameyn wanaagsan ama xun ee canugaada.Helida qof leh dabeecad xoogan iyo qiyamyo wanaagsan ee lagu wadaago waxay ku yeelan kartaa saameyn weyn aragtida dhallaankaaga iyo tallaabooyinka.
* **Tababaraha A.**Markii aan ka fakarno tababaraha, waxaan inta badan ka fakarnaa ciyaaraha, iyo tababarada ciyaarta waxay noqon kartaa u doodis weyn.Tababaraha wuxuu sidoo kale noqon karaa qof raadiyo shaqada arday oo tallo ka dhiibaa sida loo hormaro.
* **Jaheeyaha A**.Jaheeyaha waa qof la aamino karo, dadka weyn ee la taageero ama ardayda weyn ee loo heli karo inay ka jawaabaan su'aasha dhallaankaaga oo siisaa dhiirogelinta iyo jaheynta.Jaheeyaasha way dhageystaan, daryeelaan, oo ka qeybgeliyaan.Waxay wadaagaan xikmadooda oo ay ku caawiyaan canugaaga inuu hormariyo hamilo gaar ah oo mustaqbalka.Jaheeyaasha waxay sidoo kale ku dhaqmi karaan qof lagu daydo oo taageero siiyo gaarista filashada buuxdo ee canugaaga.

Dugsiyada qaar iyo hay'adaha waxay leeyihiin barnaamijyada jaheynta ee ku xiro canugaada dadka weyn ama faca, laakin dhallaankaaga wuxuu sidoo kale fiirin karaa xubinta qoyska, macalinka, badrooniga, ama ardayda da’da weyn oo laga yaabo inuu sameeyo jaheeye wanaagsan.

**Ma ogtahay?**

Dhalinyarada si joogta ah ula kulantaa jaheeyaashooda waxay boqolkiiba 46 si yar ugu dhowyihiin badelkii facooda si ay u bilaabaan isticmaalida daroogooyinka iyo boqolkiiba 27 si yar ugu dhowyihiin bilaabida qamriga.

Geli Loogada (logo) Dugsiga

Warbixinta Xiriirka Dugsiga:Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

Shaqaalaha:Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

Xarunta Meerinta:Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

**Dhacdooyinka Soo socdo iyo Aqbaaraha**

* Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

**Beneeyaha Benta**

**Liiska Warbixinta ardayga**

* **Ogow haddii dugsigaaga bixiyo barnaamijka jaheynta.**
* **Dabagal howlaha waxbarashada dhaafsan** (sida ciyaaraha, farshaxanka la sameynayo, shaqada iskaa wax u qabsiga, ama howlaha kale) ee adiga ku xiiso geliyo).

**Liiska warbixinta Qoyska**

* **Ogow haddii ay jiraan fursadaha jaheynta deegaanka** ee dugsiga ama bulshadaada. Ku dhiirogeli canugaada inuu ka qeybqaato barnaamijyada jaheynta, haddii ay ku jiraan jaheeyaasha faca ama qofka weyn.
* **Baro cida dhallaankaaga la isticmaalayo waqtiga** oo ka faa’ideyso fursadaha lagula kulmayo saaxibada canugaada iyo waaladiinta ee dhacdooyinka dugsiga iyo bulshada.

**SHEEKO:**Jaheynta waa sida howl madadaalo ah, laakin kuma lahan saameyn dhab ah ardayda.

**XAQIIQADA**:Dhalinyarada helay jaheeyaasha waxay aad ugu dhowyihiin inay:

* Ku jaheeyaan inay iska diiwaangeliyaan oo ka qalin jabiyaan kulliyada.
* Si joogta ah uga qeybqaado ciyaaraha ama howlaha waxbaarshada dheeraadka ah.
* Qabo booska hogaannimada ee kooxda, kooxda ciyaaraha, gollaha dugsiga, ama kooxda kale.
* Si joogta ah ugu tabaruc bulshadooda.