

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

**FEELKA JOORNAALKA**

Qorsheynta Dugsiga Sare iyo Kuwa Dhaafsan — Aqbaaraha iyo Warbixinta

**Ku Meelgaarayo Dugsiga Sare**

Dhammaadka sannad dugsiyeedka wuxuu noqon karaa waqti jah wareer ah ardayda, gaar ahaan ardaydaas sameynayo ku meelgaarka ugu weyn ee dugsiga sare deyrta xigta. Fasalka sagaalaad way ku adagtahay guusha ardayga ee dugsiga sare.

Sida qaangaar dhalinyaro ah ee u wareegay dugsiga sare, arday badan ayaa la kulmo hoos u dhaca buundooyinka.Dugsiga sare wuxuu dareemi karaa si weyn, mararka qaar u muuqata jawi daryeelkiisa ka yar dugsiga iyo dugsiga dhexe.Faca waxay leeyihiin saameyn xoogan (labadaba wanaag iyo xummaan).Filashada hormarinta dabeecado xun sida u goynta fasalka sidoo kale waxay kordhisaa gaar ahaan markii ardayda ay dhibaatooneyso.

Laakin cilmi baaris ayaa waxay xaqiijineysaa in markii dhaliinta la weydiiyo cida leh saameynta ugu badan ee tallaabooyinkooda, si buux dhaaf ah ayay ugu jawaabaan: waaladiinteena.Inkastoo indho furida iyo inta badan muujiyay (iyo guud ahaan dabiici ah) raadiyo madax banaanida, dhalliinta dugsiga dhexe iyo dugsiga sare waxay u baahanyihiin dad weyn oo daryeelayo.Yaa si wanaagsan u siin karo jaheynta, tilmaamaha, daryeelka, jaceylka iyo u hurida lagu jaheynayo qaangaarka?Waa muhiim in qoysaska ka qeybgalaan illaa sannadaha dugsiga sare.

Kala hadal dhallaankaaga waxa ku murjiyo adiga, sida waalidka, inta badan qiyaastii sannooyinka dugsiga dhexe/dugsiga sare.Weydii dhallaankaaga waxa ay yihiin walaacyadiisa ama walaacyadeeda ugu weyn?

Ka fakar nooca waaya aragnimada dugsiga dhexe/dugsiga sare ee aad la kulantahay.Sidee ayay caqabadaha usu badeleen?Sidee ayay isku mid u yihiin?Intee ayaad la hadashay waaladiintaada?

**Waa maxay xirfadaha shaqada ugu cajiibsan?**Ciidanka, NYPD, iyo Waaxda Gobolka ma heli karaan shaqaale ku fillan ee xirfada shaqadaan.Midkood xittaa shirkadaha Fortune 500, isbitaalada, koorsooyinka deegaanka iyo dugsiyada.Maxay tahay?Aqoonta luuqada ajaanibka.

**Ma ogtahay?**

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**

**Barnaamijyada Kuleelaha**

* Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

**Beneeyaha Benta**

**Liiska Warbixinta ardayga**

* **Ahow hal abuur.**
* **Firfriconow oo caafimaadnow.**
* **Aqri!**Booqo maktabada deegaankaaga.
* **Ogow haddii dugsigaag bixiyo d**ulmarka ku meelgaarka ama barnaamijka ku meelgaarka.Haddii ay sameeyaan, hubi inaad ka qeybqaadatid.

**Liiska warbixinta Qoyska**

* **Ku dhiirogeli aqrinta** dhammaan kuleelaha dheer.
* **Fiiri xarumaha maalinta** ee u dhow mida canugaada laga yaabo inuu ka qeybgalo.
* **Ku dhiirogeli dhallaankaaga inuu firfricoonaado.**Ka faa’ideyso cimilada diiran oo joogtey howlaha banaanka ee dhalinyarada firfircoon.
* **Ogow haddii dugsiga sare ee canugaada bixinayo ku meelgaarka kuleelaha ama barnaamijka ku meelgaarka.**Barnaamijyadaan waxay ku caawiyaan ardayda fasalka sagaalaad inay ku guuleystaan oo ay ka dhaqaaqaan dugsiga dhexe illaa dugsiga sare.Ku dhiirogeli canugaada inuu ka qeybqaato haddii la siiyo.

**SHEEKO:**Dhalliinta hurdo uma baahno.

**XAQIIQADA**:Dhalliinta xaqiiqda waxay u baahanyihiin hurdo badan ama in ka badan inta ay ku heleen carruurnimada—sagaal illaa toban saacadood ayaa ugu wanaagsan.

Inta badan qaangaarada si daran ayay hurdada u diidaan, isku celceliska lix illaa todoba saacadood habeenkii.Qeyb ka mid ah eeda waxaa la saari karaa waqtiyada bilaabida xiliga hore oo dugsiga, taas oo, ku xiran dhalliin badan’ 11 p.m. Iyo waqtiyada jiifka saqda dhexe, natiijada waxaa loo tixgelin karaa hurdo yarida.

Hurdo la’aanta waxay ku leedahay saameyn xoogan karida dhalliinta ee lagu baranayo oo lagu xajisanayo qalab cusub, gaar ahaan aagaga maadada aan la taaban karin sida fisikiska, falsafada, xisaabta, iyo xisaabaha raadinta.