

**MAAJO LOO TAROGALAYQOYSASKA ARDAYDA FASALKA 10AAD**

**ARDAYDA**

**FEELKA JOORNAALKA**

Qorsheynta Dugsiga Sare iyo Kuwa Dhaafsan — Aqbaaraha iyo Warbixinta

**Isku kalsooni la’aanta iyo Kalsoonida**

Iska shakinta waxay na dareensiisaa kali ahaansho iyo tani gaar ahaan waa dhalliin dhab ah oo xittaa aad sidaas ugu ah ardayda kuwaas oo ugu horeeyo qoyskooda si ay usii wadaan waxbarashadooda dhaafsan dugsiga sare. Dareenkaan shaki la’anta ah ee ku saabsan kartidaada lagu gaarayo wax waxay saameyn kartaa go’aanka ardayda loogu diyaarinayo waxbarasho sare.

Isku kalsooni la'aanta guud ahaan waa caadi, laakin waxay u hogaamin kartaa ka cabsashada, filashooyinka go’aan la’aanta iyo waxyeeleynta shaqsiga.Dareemida micnaheeda ma ahan inaad dhaceysid.

Sidee ayaad u dhiseysaa qarsoodiga canugaada marka ay u baahanyihiin xoojin?Hal xeelado ee aad isticmaali kartid inaad ku caawisid dhallaankaaga inuu ka adkaado isku kalsooni la’aanta waa u sheegida isaga ama iyada inay dib u eegaan waqtiyada la soo dhaafay markii isaga ama iyada isku kalsooneyn nafsadiisa ama nafsadeeda laakin ku dhammaatay si guul.Cilmiga iyo aqoonsiga guulahooda la soo dhaafay waxay xoojisaa dhiiranaanta waxay qaadataa inay gaaraan hadafyadooda mustaqbalka.

Ku caawi dhallaankaaga inay helaan kalsoonida la iskugu dayo waxyaabo cusub, guuldarada dulqaadka, ku haay, hel natiijooyinka, oo dareen ku qanacsanaan.Ahow taageeraha ugu weyn ee dadaalada canugaada, dadaal badan, oo g’aan leh.Tallooyinka lagu dhisayo isku kalsoonida:

* Ka qeybgal dhacdooyinka canugaada markii ay suurtogal tahay.
* La isticmaal waqti canugaada.
* Samey tilmaamo yar, aan qoraal aheyn oo muujiya inaad jeceshahay.
* Ahow qof naxariis leh oo ay la jirto amaantaada ku aadan dadaalka canugaada.
* Carruurta ha ogaadeen inaad halkaas u joogtid hadeer iyo mjustaqbalka.

**Ma ogtahay?**

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.

Gobolka oo dhan, ardayda fasalka 10aad oo aan ka qeybqaadan howlaha dugsiga kadib waxay aad ugu dhowdahay in lagu wargeliyo fasalada hooseeyo ee dugsiga (C’s, D’s, or F’s) markii la barbardhigo kuwa ka qeybqaato.

Geli Loogada (logo) Dugsiga

**Dhacdooyinka Soo socdo iyo Aqbaaraha**

* **Dhacdada Qoyska:**
* Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

**Beneeyaha Benta**

**Liiska Warbixinta ardayga**

* **Ka fakar qaababka kuugu suurtogeli karto inaad heshid waaya aragnimada caawinta leh** ee goobta aad jeceshahay.Tixgeli shaqo waqti barkeeda, tababar, ama booska iska wax u qabsiga.
* **Ka qeybqaado barnaamijyada kobcinta waxbarashada**, aqoon isweedaarsiyada kuleelaha, iyo xeryaha oo ay la jiraan taqasuska diirada saara sida muusiga, farshaxanka, sayniska, iwm.

**Liiska warbixinta Qoyska**

* **Tixgeli shaqooyinka imaan kara oo isku day inaad heshid howlo la xiriiro goobaha isaga ama iyada xiiseynayo**. Tixgeli howlaha ka baxsan duigsiga ee bulshadaada ee kuleeleha.
* **Fiiri doorashooyinka fasalka dugsiga sare ee dhallaankaaga.**
* **Ku dhiirogeli ka qeybqaadashada kobcinta waxbarashada**, aqoon isweedaarsiyada kuleelaha, iyo xeryaha oo ay la jiraan taqasuska diirada saara sida muusiga, farshaxanka, sayniska, iwm.

## **SHEEKO:**Dhallaankeyga wuxuu ku jiraa kooxda dugsiga sare marka waan hubaa in isaga ama iyada ay helayaan deeq waxbarasho weyn.

**XAQIIQADA**:Waan ka xumahay inaan jabiyo xumbadaada, laakin saamiyada waa mida inta badan ardayda ciyaaraha ma helayaan deeqaha waxbarashada balaaran.

Kaliya boqolkiiba labo ee ciyaaraha dugsiga sare ayaa dhabtii helaa deeqda waxbarashada ciyaaraha.

Iyo kuwa sameeyaa, dhoor ayaa ka helaa gargaar ku fillan ee lagu daboolo dhammaan qarashaadkooda.Xaqiiqda, inta badan deeqaha waxbarashada ciyaaraha waxay ku kala duwanyihiin inta u dhaxeyso $342 iyo $14,660 sannadkiiba, waxay ku xirantahay ciyaarta iyo qeybta.