

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

**FEELKA JOORNAALKA**

Qorsheynta Dugsiga Sare iyo Kuwa Dhaafsan — Aqbaaraha iyo Warbixinta

**Maxaa Kulliyada? Waxbarashada Way Wanaajisaa Noloshada**

* **Ku qanacsanaanta shaqada badan.**Shaqsiyaadka leh shahaadada kulliyada waxay aad ugu dhowyihiin inay ku qiimeeyaan shaqadooda sida muhiimka ama muhiim walba.
* **Lacag badan**. Shaqsiyaadka leh shahaadada kulliyada waxay helaan isku celceliska $22,000 ka badan sannadkiiba badelkii kuwa haysto kaliya dibloomada dugsiga sare.
* **Shaqo la’aanta yar.**Qof leh shahaadada afarta sanno si aad u yar ayuu ugu dhowyahay inuu shaqo la’aan ahaado badelkii qofka haysto kaliya dibloomada dugsiga sare.
* **Faa’idooyin badan.**Shaqooyinka u baahan shahaadada kulliyada waxay aad ugu dhowdahay inay siiso caymiska caafimaadka iyo qosrhooyinka shaqo ka fariisiga.
* **Caafimaad wanaagsan.**Ardayda ka qalin jabisaa kulliyada waxay aad ugu dhowyihiin inay ku dhaqmaan oo soo wargeliyaan caafimaad wanaagsan.
* **Aad ugu dhow inuu codeeyo**.Boqolkiiba sodon arday badan ee ka qalinjabiyay kulliyada ayaa codeeyay doorashada badelkii dibloomada dugsiga sare.
* **Ku tabaruc wax badan.**Ardayda ka qalin jabisay kulliyada boqolkiiba labaadan ayay aad ugu dhowyihiin inay ku tabarucaan bulshadooda.
* **Noolaado waqti dheer**.Dadka qabo digriiga kulliyada waxay ku dhawaad ku noolyihiin sagaal sanno ka fog kuwa qaba dibloomada dugsiga sare.

**Ma ogtahay?**

Iyada oo boqolkiiba 95 ee maskaxda aadanaha waxay ku hormartaa da’da lix sanno, sayniska waxay soo wargeliyeen in niyad jabka ugu weyn ee kobaca kadib markii carruurnimada ku dhacdo aagaga qaangaarka.

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**

* **Isbuuca National GEAR UP:**
* **Jaheynta Ardayga:**
* **Jaheynta Qoyska:**
* Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

**Beneeyaha Benta**

**Liiska Warbixinta ardayga**

* **isku day howl cusub.**Hadeer waa waqti wanaagsan oo la isku dayo wax cusub, haddii ay tahay ciyaaro, koox, ama shaqada iskaa wax u qabsiga.
* **Weydii caawin iyo shaqada dugsiga**.Haddii aad bilowdid inaad dareentid cabsi maadada ah, raadi meerinta banaanka.Haddii aad sugtid illaa aad ka heshid buundo xun ee warqada ama imtixaan weyn, dib ayaad u dhici kartaa.

**Liiska warbixinta Qoyska**

* **Sii dhiirogelin.**Ku dhiirogeli canugaaga inuu wanaag ku sameeyo dugsiga oo sahmiyo xiisooyinka banaanka ee ciyaaraha, kooxyada, iyo shaqada iskaa wax u qabsiga.
* **Wada fiiriya kaleendarka dugsiga.**Qor taariiqaha muhiimka ah oo geli kaleendarka onleenka la wadaago ama meel si sahlan looga eego, sida boorka aqbaaraha ee jikadaada.
* **Hubi.** Sameeyo qorshaha lagu hubinayo sharciyeynta ku saabsan shaqada dugsiga.Haddii aad joogteysid imtixaanka canugaada, waraaqaha, iyo shaqooyinka layliga, waxaad ku dabaal dagi kartaa guulal iyo dhibaato madaxa ka baxsan sida koox.Ogow wax ku saabsan buundooyinka canugaada, shaqooyinka, iyo ka qeybgalka qalabka oneelnka dugsiga (sida Skyward).Haddii aadan garaneyn sida loo galo qalabkaan, kala xiriir la taliyaha canugaada caawin.

**SHEEKO:**Qarashka kulliyada aad ayuu uga sareeyaa xittaa dooqa markale.

**XAQIIQADA**:Washington waxay gaartay midka ugu horeeyo qaranka ee heerka gargaarka dhaqaalaha baahida ku saleysan oo diiwaangelinta ardayda kulliyada oo sadex sanno waxbarasho ee la soo dhaafay.

Qarashka looma baahno inuu xayiraad ku ahaado ka qeybgelida kulliyada.Waxaa jiro lacag loo heli karo caawin.