

Wargeeska Badqabka Nadiifiyeyaasha



Gu'ga 2025

Ogeysiisyo: : Ma raadineysaa Ka qaybgalayaasha Daraasada Habraacyada Caawimaada!

Waxaan raadineynaa nadiifiyaal khibrad leh oo diyaar u ah inay yimaadaan sheybaarka cilmi baarista ee SHARP ee Tumwater, WA iyo tijaabinta saddex nooc oo kala duwan oo mop ah. Daraasadu waxay qaadan doontaa qiyaastii 4 saacadood. Ka qaybgalayaashu waxay heli doonaan kaar hadiyad oo ah \$ 100. Si aad ugu biirto daraasada ama aad u hesho macluumaad dheeraad ah, fadlan la xiriir:

Christina.Garbuz@lni.wa.gov

Fahamka Walaacyada Shaqada ee Shaqaalaha Nadaafada

Shaqaalaha nadaafada waa muhiim si ay xaafadaheena uga dhigaan kuwo nadiif ah oo ammaan ah. Hase yeeshee, shaqadooda ayaa halis noqon karta. Shaqaalaha nadaafada waxay ku shaqeyn karaan kiimikooyin adag, waa ay dhaawacmi karaan, ama waxay dareemi karaan badqin ama welwel. Inta badan daryeelayaashu kaligood ayaa shaqeeya, waxaana ku heerarsan halisyo, ka sababi karan niyad jab ama welwel, arrintaas ayaan halis ku ah caafimaadkooda iyo badqabkooda. Waxaa muhiim ah in la fahmo sida welwelka ka dhasha shaqada uu u saameeyo caafimaadka maskaxda daryeelayaasha iyo sida looga caawiyo inay ku dareemaan badqab goobta shaqada.

Sida laga soo xigtay Ururka Cilmi nafsiga Mareykanka, welwelka ka dhasha goobta shaqada wuxuu dhacaa marka shaqadu ka dhigto qof inuu dareemo welwel joogto ah, daal ama xanaaq. Waxyaabaha saameeya welwelka shaqada waxaa ka mid ah shaqo aad u badan, dareemid la'aanta badqab, awoodid la'aanta inaad gaarto go'aano, ama la jaanqaadida dadka kale ee shaqada. Daraasaduhu waxay muujinayaan in marka dadku dareemaan welwel joogto ah oo aysan helin caawimaad ay ku maareeyaan welwelka, ay dareemi karaan xanuun jireed ama mid dareen. Tan waxaa ka mid noqon kara dareemida daal joogto ah (daciifnimo), dareemida murugo ama niyad jab saaid ah, dareemida dareen ama welwel, iyo dhibaatooyinka jireed ee ay ka mid yihiin cadaadiska dhiigga oo sareeya, xanuunka muruqyada ee joogtada ah ama xanuunka kala goysyada, iyo inaad si fudud ugu dhaawacanto goobta shaqada.

Iftiiminta Khatarta:: Welwelka ka dhasha Shaqada

Marka la eego shaqadeena WA ee ay qabtaan shaqaalaha nadaafada, waxaan ognahay inay jiraan shaqaale nadaafad oo badan oo soo gudbiyay dhibaatooyin la xariira walaaca. Tusaale ahaan, [daraasada shaqaalaha nadaafada ee laga qaaday aduunka oo dhan sanadkii 2019-2020](#), shaqaale nadaafad oo badan ayaa sheegay in **caafimkoodu yahay mid caadi ah ama mid xun** (19.4%), 43.5% ayaa sheegay inay **hurdo xun helaan**, 19.1% ayaa sheegay inay qabaan **calaamadaha niyad jabka oo saaid ah**. Sidoo kale, [kooxaha awooda la saaray sanadkii 2019](#), waxaan waydiinay shaqaalaha nadaafada xog ku saabsan



badqabkooda iyo waxyaabaha keena welwelka shaqada. Mid ka mid ah ilaha ugu caansan ee welwelka keena, shaqaalaha nadaafada waxay soo sheegeen waxyaabahaan soo socda:

- Dareemida daal saaid ah mar kasta
- Qabashada shaqo aad u badan
- U shaqeynta si degdeg ah iyo dareemida cadaadis
- In laguula dhaqmo si aan caddaalad ahayn ama si kale oo ayna kuula dhaqmaan kormeerayaashu
- Inaan lagu barin sida loo joogteeyo badqabka
- Helid la'aanta agabyada iyo qalabka badqabka

Ogsoonow: Akhri Warqadeena Tip Spring ee istiraatiijiyadaha iyo xogta si loo maareeyo welwelka shaqada.

Shucuur

- Xanaaq ama isbadel ku yimaada shucuurta
- Luminta dhiirigelinta, ballanqaadka, iyo kalsoonida
- Dareemida Rajo La 'aanta
- Kordhinta falcelinta shucuurta (tusaale ahaan, sida dareemida cabsi, dareen, ama xanaaq)



Jirka

- Daal
- Madax-xanuun
- Dhibaatooyinka caloosha iyo dhiifshiidka
- Muruq xanuun
- Korarka dhiig karka
- Hoos u dhaca difaaca jirka (tusaale ahaan, qaadista xanuun badanaa)



Hab-dhaqanka

- Korarka ka maqnaanshaha shaqada
- Adkaanshaha joogteynta dareenka
- Dhibaatooyinka la xariira qalalka ama soo jeedka
- Habdhaqanada caafimaadka lahayn
- Cabista sigaarka
- Si xun u isticmaalida daroogada iyo khamriga
- Dhibaato la xariirta qabashada shaqadaada

Fahmida Calaamadaha Welwelka ka dhasha Shaqada

Aqoonsashada welwelka shaqada goor hore waxay gacan ka geysan kartaa ka hortagga dhibaatooyinka caafimaadka ee daran ee hadhow dhici kara. Haddii aad inta badan dareento qaar ka mid ah waxyaabaha hoos ku qoran, waxaa laga yaabaa inay micnaheedu tahay in shaqadaadu inaad dareento welwel saaid ah.

Ma Dareemaysaa Welwelka Shaqada?

Haddii shaqadaadu aad ku dareemeyso inay aad u badan tahay hadda, keligaa ma tihid waxaana jira siyaabo aad ku dareemi karto wanaag. Eeg [Xaashideena ugu Dambaysay ee Tilmaamaha: Welwelka ka dhasha Shaqada](#) oo leh fikrado wax ku ool ah oo lagu maareeyo welwelka shaqada.

Xaashidaadaan Shaqada, waxaad ka heli doontaa:

- Qaababka aad u daryeeli karto caafimaadka maskaxeed ee goobta shaqada iyo wixii ka dambeeya
- Lifaayada xogta Caawimaada iyo Taageerada

Waxaan doonaynaa inaan ku maqalno! Dhawaan, waxaa jiri doona fursado aad ugu biiri karto wada sheekaysiga oo aad ku wadaagi karto khibradaada iyo fikradahaaga. Nala soco, codkaaguna waa muhiim!