

**WAXAAN AADAYAA CHILDREN'S MINNESOTA
SI LA IIGA SOO BAARO CILLADAHA HURDADA.**



The Kid Experts®

Baarista cilladaha hurdada dhakhtarka ayaa ka arki doona sida jirkeygu u shaqeeyo markaan hurdo. Da' kasta ilmaha oo dhan baaristan waa lagu sameeyaa, Inta aan hurdo ee ay ii socoto baarista, wax dhib ah iguma dhacayaan oo qoyskeyga ayaa ila joogi doona. Buuggan wuxuu ka hadlayaa waxyaabaha aan sameyn doono si aan u soo maro baarista cilladaha hurdada.



Habeenka aan soo marayo
baarista cilladaha hurdada,
waxaan qoyskeyga isu
raacaynaa Xarunta Baarista
Hurdada ee Children's
Minnesota si aan hal habeen
ugu soo dhaxno. Markaan
xarunta tagno, waxaa
nala kulmi doona qof ah
farsamayaqaan oo nagu caawin
doona baarista cillaha hurdada.
Shaqaalaha ayaa noo sharxi
doona baarista hurdada oo
su'aalo ayaan weydiin karnaa.





Waxaa la i saari doonaa
miisaan si loo ogaado
culeyska jirkeyga.

Miisaanka ka dib meel darbi
ah ayaa la iiga cabbirayaa
dhererka. Caag yar ayaa
si tartiib ah la iiga taaban
doonaa madaxa marka la
eegayo dhererkeyga.





Farsamayaqaanka ayaa aniga iyo waalidka ila socda na geyn doona qolka aan seexaneyno. Qolku wuxuu u ekaan karaa sidaan oo kale. Waxaan guriga ka soo qaadan karaa haddii aan rabo boombale xayawaan ah, buste ama barkin.



Waxaa cumaacunta ama lugta
hoose la iigu xirayaa calaamad
ah magacayga. Haddii aan
rabo, waxaa la iigu dhejin
karaa albaabka qolkeyga.
Calaamaddaas waa macluumaad
muhiim u ah shaqaalaha
baaritaanka sameyn doona.

Marka xigta, waxaan sameyn
doonaa waxyaabaha
caadiga ah ee aan sameeyo
markaan isu diyaariyo jiifka,
in aan cadeeydo, iyo in aan
musqusha ka dib gashto
dharkeyga jiifka.



Sariirta aan seexanayo dusheeda waxaan ku arki doonaa istiikarro, sharootooyin, suuman iyo badhamo midab leh oo ah qalabka xiriirinta oo la iigu xiri doono baarista awgeed. Qalabka gaarka ah ee la ii xirayo habeenkan ayaa dhakhtarku ka helayaa macluumaad muhiim u ah si la iigu caawiyo in aan si fiican u seexdo. Qalabka waan taaban karaa oo su'aalo ayaan shaqaalaha weydiin karaa.





Kursi ayaan ku fariisanayaa oo laba qof ayaa igu xiri doona waxyaabaha baarista hurdada. Waa in aanan is dhaqaajin. Waxaan guriga ka soo qaadan karaa wax aan ku ciyaaro intaan fadhiyo.



Farsamayaqaanka hurdada
ayaa lugahayga ku dhejin
doona istiikarro. Istiikarrada
waxaa lagu ogaanayaa
inta jeer ee ay lugahaygu
dhaqaaqi doonaan
habeenkii.

Farsamayaqaanka ayaa markaas
xabadka iiga dhejin doona
istiikarro yaryar. Istiikarradaas
waxay tirinayaan garaaca
wadnahayga.





Waxaa dhexda xabadka iyo caloosha la iigu xirayaa laba suun oo dabacsan. Suumankaas waxay cabbirayaan inta jeer ee ay xabadkeyga iyo caloosheydu dhaqaaqayaan markaan neefsanayo.



Farsamayaqaanka ayaa suufka dhegaha iyo saabuun gaar ah si tartiib ah ugu nadiifinayaa meelaha yaryar ee la iiga dhejin doono istiikarrada. Carruurta qaarkood ayaa saabuunta ka dareema ciid oo kale.

Farsamayaqaanka hurdada
ayaa markaas afar istiikar
iiga dhejin doona wajiga,
dhinacyada gadaale ee dhagaha,
iyo laba istiikar oo ah garka.
Istiikarrada waxay dhakhaatiirta
ku caawinayaan inay arkaan
sida fiican ee aan u seexo.
Farsayaqaanka wuxuu igu
dhejinayaa sharootooyin celin
doona istiikarrada intaan hurdo.
Waan qolsi karaa oo garkeyga
waan dhaqdhaqaajin karaa
istiikarrada oo igu dhaggan.





Farsamayaqaanka istiikar ayuu iiga dhejin doonaa far ah gacanta ama lugta, oo waa sida nalka cas ee habeenkii oo kale oo la yiraahdo cabbiraha ogsajiinta. Cabbiraha ogsajiinta waxa uu cabbirayaa heerka ogsijiinta ee jirkeyga.

Farsayaqaanka ayaa
madaxayga ku cabbiri
doona qalab la dulsaarayo.





Dhibco ah qalin midab
leh ayaa lagu sameyn
doonaa madaxayga si
loogu muujiyo meelaha
lagu dhejinayo badhamada
ah xargaha midabka
leh. Badhamadu waxay
diiwaangelinayaan
macluumaad muhiim ah oo
ku saabsan hurdadeyda.

Farsayaqaanka ayaa markaas
suufka dhagaha si tartiib ah
saabuunta gaarka ah ugu
nadiifin doona meelihii la
calaamadiyey.





Marka meelahaas la nadiifiyo, farsamayaqaanka hurdada ayaa wax cad oo qasan oo gaar ah si tartiib ah ugu dul dhejin doona badhamada xargaha midabka leh oo dhan. Waxa cad ee qasan waxay celinayaan waa in aysan badhamadu soo fuqin intaan hurdo. Carruurta qaarkood waxaas cad waxay ka dareemaan in ay yihiin wax ah dhegdheg.

Farsamayaqaanka ayaa markaas qeybta hoose ee sanko iga gelin doona tuubbo jilicsan. Laba sharooto oo yaryar oo gaar ah ayaa lagu dhejin doonaa tuubada sanko si loogu celiyo intaan hurdo.

Tuubadan oo ah muhiim waxaa lagu cabbirayaa neefta aan jiidayo iyo neefta aan celinayo. Si caadi ah ayaan u neefsan karaa aniga oo ay tuubadu igu xiran tahay. Si fudud ayaan wax uga cabbi karaa caagga afka lagu dhuuqo oo waalidka mac ayaan siin karaa.



Farsamayaqaanka ayaa qoorta
iga saari doona caag la yiraahdo
makarafoonka khuurada.
Farsamayaqaanka ayaa sharooto
ku dul dhejin doona caagga si
uusan iiga fuqin intaan hurdo.
Caaggaas yar waxaa lagu ogaan
doonaa in aan khuurinaayo
markaan hurdo.





Waxaan xiran doonaa
koofiyad fidsan si
aysan waxba iiga fuqin
intaan hurdo.

Xargaha midabka leh oo dhan ee ah badhamada waxa ay ku sii xiran yihiin santuuq gaar ah. Santuuqaasi kambuyuutar ayuu u dirayaa macluumaad muhiim u ah ee hurdadeyda.





Marka xigta, waxaan fuulayaa sariirta oo farsamayaqaanka ayaa xabadka, cududda ama dhabarka iiga dhejin doona istiikarka iigu dambeeya oo cabbiraya neefteyda intaan hurdo. Istiikararkan waa mid gaar ah oo wata nal yar oo cas oo iftiimaya sida kuwa la iiga dhajiyey faraha gacanta ama lugaha.

Marka la igu dhejiyo wax kasta, waxaan isku diyaarin doonaa in aan seexdo. Waxaan sameyn karaa wax kasta oo aan caadi ahaan sameyn jiray ka hor intaan seexan, sida in aan akhriso buug, in aan heeso iyo in aan dhabta waalidka ku fariisto.





Waalidka ayaa qolka ila seexan doona oo habeenka oo dhan ila joogi doona. Farsamayaqaanka ayaa qolka soo geli doona si uu u eego istiikarradeyda intaan hurdo. Wax dhib ah ma laha. Waxba ma dhibsan doono ee waan iska seexan karaa. Haddii aan musqul u baahdo saqda dhexe ee habeenkii, waan aadi karaa oo waalidka ayaa igu caawin doona.

Aroortii hore, farsamayaqaanka
hurdada ayaa iga nadiifin doona
badhamada iyo istiikarrada ka
muuqda jirkeyga. Haddii aan rabo
aniga ayaa ku caawin kara in aan
iska fujiyo wixii igu dhaggan.





Ka dib marka la iga fujiyo wax
kasta, baaritaankii waa uu ii
dhammaatay oo guriga ayaan
aadi doonaa. Baaritaanka
hurdada waa hawl fudud oo
aad muhiim u ah!

SI AAD U QABSATO BALLANTA BAARISTA HURDADA AMA WIXII SU'AALO AH,
fadlan soo garaac taleefanka Xarunta Baarista Hurdada
ee Children's Minnesota 651-220-6256.



The Kid Experts®