



Marwo Marshall D. Orson, Guddoonka Guddiga  
 Marwo Vickie B. Turner, Guddoon Ku xigeenka  
 Mudane Stan O. Jester  
 Dhaqtar Michael A. Erwin  
 Marwo Allyson Gevertz  
 Mudane Dijon DaCosta  
 Dhaqtar Joyce Morley

Marwo Ramona Tyson, Kormeeraha guud

Juun 19, 2020

Waaladiinta Qaaliga ah, Ardayda, Shaqaaalaha iyo Xubanaha Guddiga,

Kuma muujin karo erayo ahaan sida aan ugu mahadceliyo hadiyoooyinka, erayada gaarka ah iyo “habsiinta” onleenka ah ee aan helay aniga oo qaadano shaqo ka fariisigeysa Dugsiga Degmada Gobalka DeKalb 33 sanno oo adeeg ah kadib. Ma garanayo waxa aan ku sameynayo nafsadeyda oo shaqo ka fariisiga, laakin waan ku faraxsannahay inaan ogaado!

Aniga oo u soo dhawaanayo cutubtaan cusub ee noloshu, adeegeysa ee waxbarashada bulshada waxay iisoo jiidatay sida muhiimka ah ay tahay inaan dhammaanteen sameyno qeybteena si aan uga dhigno nidaamka dugsiga sida mid guul u ah ardayda oo suurto galka ah.

Dhammaanteen waan ku wada jirnaa midaan. Waaladiinta, macalimiinta iyo maamulayaasha, ma sameyn karno la'aanta taageeradaada firfircoon, ka qeybqaadashada, iyo ku dhiirogelinta. Fadlan haku xadeyn shaqadaada carruurtaada kaliya. Taageerada firfircoon iyo ka qeybqaadashada la jirto macalimiinta canugaaga iyo maamulaha waxaa looga baahanyahay hubinta guushooda. Casharada dugsiga waxaa lagu xoojiyaa guriga, iyo wixii ardayda sida dhabta ah loogu guuleysanayo, waxbarida ma dhammaato markii gambaleelka dugsiga yeero.

Ardayda waxay la yimaadaan dugsiga inay u oomanyihiin inay bartaan oo aadan marnaba xakameyn karin. Baro, baro, baro! Caalamka aad buu uga weynyahay in la joojiyo waxbarashada. Inaga, oo shaqeynayay sannooyin kadib ka qalin jabinta dugsiga sare iyo kulliyada, marnaba ma joojin waxbarashada. Waxbarashada waxay ku dhigantaa kobaca, balaarin, iyo fursad. Marnaba ha xakameyn oonkaaga waxbarashada.

Ku socoto ardayda dugsiga sare ee qalinjabinayo inta lagu jiro sannadkaan dhibaata ah, dhibaato aan la filaneyn ayaa ku bartay dabacsanaanta. Waxaad baratay inaad wareejisid oo aad saxdid ogeysiin la'aan. Dabacsanaanta iyo hab dhaqanka wanaagsan waa wadooyin muhiim ah oo meel dheer kaa geynayo noloshu.

Ku socoto shaqaaalaha, waxaa tihiin inta badan geesiyaal aan aqoonsiga laheyn. Shaqaaalaha daryeelka caafimaadka ee daafaha caalamka waxaa lagu ammaanay shaqadooda inay xakameeyaan faafida inta lagu jiray cudurka safmarka COVID-19. Si kastaba, idinka, oo shaqeeyo daal la'aan maalinba maalin kadib, sannadba sannad kadib si ay u baraan oo u jaheeyaan qarniga cusub, waxaa tihiin geesiyaasheyda. Haddii aan haysan lahaa xarig guusheyda ah inta lagu jiray shaqadeyda, waxaa sabab u ah ka go'naantaada ee carruurta dugsigeena iyo farshaxanka wax barida iyo wabarashada.

Xubnaha guddiga, waad ku mahadsantihiin adeegiina bulshada, ka go'naanta, jaheynta, iyo xoog saarida guusha carruurta dugsigeena.

Dhammaantiin, waad ku mahadsantihiin 33 sanno cajiib ah!