



## Abuurista badbaado, Adduunka caafimaad qaba

Mas'uuliyad leh, loo dhan yahay waxbarashada galmada waxay abuurtaa caafimaad qaba, cabsi yar, caddaalad badan bulshada sinaanta iyadoo la bixinayo xaqiqooyinka da'da ku habboon, horumarinta xiriirka iyo xirfadaha xiriirka, iyo adkeynta xushmadda dadka kale goob isku dhafan oo lab iyo dhadig ah.

Markay dadku fahmaan astaamaha caafimaadka iyo cilaqaadka aan caafimaad qabin waxaana awood loo siiyaa hadalka la'aanteed xishood ku saabsan jirka, galmada, iyo galmada, way ku adag tahay Folx si loo qariyo xadgudubka, loo adeegsan kara la-hawlgalayaasha, ama weerarid ciqaab la'aan.



Masuul  
Midnimo  
Galmo  
Waxbarasho

RISE waxay bixisaa oo horumarisaa dhaawac ka-warwareegay, xaqiqi ku saleysan waxbarashada galmada ee tan ugu weyn Tri-Cities TN aag iyo guud ahaan gobolka. Dadkena wuxee leeyahiin xirfado kaladuwan, ilkaha, iyo khibradaha, iyo qaabkeenu wuxuu ku saleysan yahay cilmi baaris iyo baahiyaha la tilmaamay.

[www.riseHFL.org](http://www.riseHFL.org) 423-250-3046



Isbahaysiga TN wuxuu shaqeynayaa in la soo afjaro rabshadaha qoyska iyo galmada gudaha nolosha Tennesseeans-ka u doodista siyaasada dadweynaha, waxbarashada, isbedelka dhaqanka, iyo taageerada ururada waxqabadka.

[tncoalition.org](http://tncoalition.org) 615-386-9406



800-799-7233

Mashruucan waxaa taageeray Award No. 2017-VA-GX-0051 oo uu gudoonsiyyey xafiiska Loogu talagalay dhibanayaasha dembiga, Xafiiska Caddaaladda Barnaamijyada, Waaxda Caddaaladda Mareykanka iyada oo loo marayo Xafiiska Dembiyada Tennessee Barnaamijyada Caddaaladda. Waxaa suurtogal ka dhigay qeyb oo ah deeq ka timid Hay'ada aanta ahayn ee Universal Maalgalinta Mas'uuliyadda Bulshada.

©2020 RISE: Healthy for Life

# Jooji Faraxumaynta galmada & Rabshadaha qoyska Kahor Intaanay dhicin

## ... leh Masuul Midnimo Galmo Waxbarasho



RISE:Caafimaadka noloshu iyo isbahaysiga TN ee Dhamaystirka Arimaha Gudaha iyo Rabshada Galmada

## Waa maxay faraxumeyn galmo yo shaqaaqada guriga?

Faraxumaynta galmadu waa wax aan loo baahnayn xiriir galmo lala yeesho qof kale. Tani waxay u dhaxayn kartaa taabasho galmo ilaa kufsi (galmo xoog ah).

Rabshada gurigu waa dhaqan taas isku dayo inuu xakameeyo ama cabsi geliyowehel kuu dhow ama xubin qoyska ka mid ah. Tan waxaa ka mid ah khalkhalgelinta, go'doominta, ama jir ahaan, galmo, shucuur ahaan, ama dhaqaale xumayn.



### Weerar galmo iyo guri rabshada WAA:

- Muujinta awooda / xakamaynta.
- Dhibaata da qof walba.
- Khaladka gacan ku dhiiglaha / xadgudbaha.

### Weerar galmo iyo guri rabshada MA AHA:

- Jacayl.
- Ku saabsan galmada. Khaladka dhibbanaha / badbaadaha.
- Kaliya sida ay wax yihiin.
- Waa hagaag.

### Dhibbanayaasha iyo badbaadayaasha:

- Ka yimaadda dhammaan daqliga iyo waxbarashada heerarka iyo sidoo kale da 'kasta, genders, caqidooyinka, jihoooyinka, iyo midabada.
- Badanaa waxay dareemaan rajo la'an qoto dheer, xishood, iyo cabsi.

### Weeraryahannada iyo Xadgudubyada:

- Ka yimaadda dhammaan daqliga iyo waxbarashada heerarka iyo sidoo kale da 'kasta, genders, caqidooyinka, jihoooyinka, iyo midabada.
- Badanaa u soo bandhig weji ka duwan midka Dunida inteeda kale waxay bartilmaameedsadaan bartilmaameedyadooda.

## Maxaa qaban karnaa ...

- ... waalid ahaan?
- ... asxaab ahaan?
- ... lammaane ahaan?
- ... Deris ahaan?
- ... Aqoonyahan?
- ... Arday ahaan?

Waan rumeysan karnaa kuwa kale, ma xukumi karno iyaga, oo la wadaag fariimahan iyaga la:

### Dadku waa:

- Una mudan una mudan naxariis iyo qadarin.
- Si aan kala sooc lahayn u kala duwan.
- Masuul ka ah falalkooda.
- Xaq uma lihid wax dadka kale ka yimid.

### Jidhku waa:

- Dabiici.
- Qurux badan.
- Gaar ah
- Midkeenna.
- Muhiim in la daryeelo.
- Wax ceeb ah oo laga xishoonaynin.

### Dhamanteen waxaan xaq u leenahay:

- Ku noolaanshaha qiyamkeena.
- Abuur oo joogteyn xuduudaha ku saleysan qiimaheena iyo baahiyaheneen.
- Badbaadi.
- Noqo nafteena.
- Ku raaxayso oo qadarin jirkeena.
- Hel macluumaad sax ah oo ku saabsan jirkeena iyo nafteena.