

Sida loo taageero barteyaasha luuqadaha badan guriga

Waxyaabaha ugu muhiimsan ee aad samayn karto waxba kuma fadhiyaan, waana waxyaabo aad horey u samaynaysay.

Luuqado badan. Hal bulsho.



Adiga ayaa ah macallinka koowaad ee ilmahaaga uguna muhiimsan.

Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in ardayda lagu taageero guriga — luuqad kasta ha ahaatee — ay si fiican ugu fiicnaadaan dugsiga. Uma baahnid inaad ku hadasho Ingiriisi si aad uga caawiso ilmahaaga inuu guulaysto. Luuqadaha, sheekooyinka, iyo dhaqamada aad wadaagtaan maalin kasta waxay dhisayaan aasaaska wax kasta oo ay bartaan. Waa kuwan waxyaabaha ugu waxtarka badan ee aad samayn karto.

Guriga Maalin Kasta

- 1 Had iyo jeer ku hadal luuqadaada hooyo.**
Tani waa waxa ugu muhiimsan ee aad samayn karto. Xirfadaha xooggan ee luuqadda koowaad waxay ka dhigaan barashada Ingiriisiga mid degdeg ah oo fudud — ee ma aha mid adag. Markaad ilmahaaga kula hadasho luuqadaada hooyo, waxaad dhisaysaa erey-bixin, xirfadaha fikirka, iyo aqris-qoraalka oo si toos ah ugu gudbaya Ingiriisiga.
- 2 Wada aqriya luuqad kasta.**
In kor loogu aqriyo luuqadaada hooyo waxay dhisaysaa xirfadaha dhagaysiga, erey-bixinta, iyo jacaylka sheekooyinka oo u gudbaya aqrinta Ingiriisiga. Maktabaddaada deegaanka waxay leedahay buugaag luuqado badan ah waana bilaash in la isticmaalo.
- 3 Sheekooyin sheeg, heeso qaad, oo ka hadal maalintaada.**
Ilmahaaga ka waydii dugsiga. Wadaag sheekooyinka qoyska. Qaada heeso aad caruurnimadii taqaanay. Wada karsada oo magacaaba maaddooyinka labada luuqadoodba. Wada-hadalladan maalinlaha ah waxay dhisaan luuqad, xasuus, iyo aqoonsi.
- 4 U dabaaldeg dhaqankaaga iyo hidahaaga.**
Marka ilmahaagu arko in dhaqankooda guriga la qiimeeyo, waxay dareemaan sharaf ku saabsan cidda ay yihiin, ardayda sharafta lehna si fiican ayay wax u bartaan. U dabaaldeg ciidahaaga, wadaag muusiggaaga, wada karsada cuntooyinka dhaqanka.

Taageeridda Ingiriisiga Guriga

- 5 Abuur waqti aqris oo deggan maalin kasta.**
Xitaa 10–15 daqiiqo oo waqti aqris oo deggan, luuqad kasta ha ahaatee, waxay dhistaa caadooyin u adeegi doona ilmahaaga inta ay dugsiga ku jiraan. U ogolow inay doortaan buugaag ay ku raaxaystaan. Ka dhig waqti nasasho leh oo gaar ah, ee ha ka dhigin imtixaan.
- 6 Isticmaal waqtiyada maalinlaha ah si aad u wada tababartaan Ingiriisiga.**
Farta ku fiiq waxyaabaha inta aad wax iibsanaayo ama karinaayo oo ku magacaw labada luuqadoodba. Wada daawada barnaamijyada TV-ga ee Ingiriisiga oo ka wada hadla waxa aad daawanaysaan. Barashada wada jirka ah ayaa ah hadafka, ee ma aha kaamilnimada.
- 7 Ilmahaaga ka codso inay ku baraan ereyada dugsiga.**
Marka ilmahaagu ku baro ereyo Ingiriisi cusub ama sharxo waxa ay barteen, waxay xoojiyaan barashadooda. Weydii: “Maxaad baratay maanta? Ma i bari kartaa?” Tani waxay dhisaysaa kalsooni iyo faham.

Ma ogtahay?

Ardayda ilaalisa xirfadaha xooggan ee luuqadooda hooyo waxay badanaa gaaraan aqoonta Ingiriisiga si ka dhakhso badan ardayda joojisa isticmaalkeeda. Labada luuqadood oo la yaqaan waa faa'iido dhanka garaadka ah, ee ma aha caqabad.

Su'aalo? Waanu joognaa.

Tracy Garvey — Iskuduwaha Barnaamijka Barashada Luuqadaha Badan tracy.garvey@ssccards.org · 402-494-2433

Ku Xirnaanshaha Dugsiga

8

La xiriir macallinka ML ee ilmahaaga.

Macallinkaaga ML waa lammaanahaaga. Ha sugin ilaa ay dhibaato timaaddo. La xiriir wakhti kasta oo aad su'aal ka qabto horumarka ilmahaaga ama qiimeynta ELPA21. Tracy Garvey waxay kugu xiriirin kartaa taageero ku baxa luuqaddaada. Had iyo jeer waxaa jira qof halkan jooga oo ku caawin kara.

9

Ka qaybgal munaasabadaha iyo dabbaaldegyada dugsiga.

Marka qoysasku soo xaadiraan, ardaydu waxay dareemaan in waxbarashadu muhiim tahay. Uma baahnid inaad ku hadasho Ingiriisi si aad uga qaybgasho. Taageerada turjumaanka waa la heli karaa, kaliya noo sheeg ka hor. Joogitaankaagu wuxuu ilmahaaga u dirayaa fariin xooggan: dugsigu waa muhiim qoyskeenna, annaguna halkan ayaan ka tirsannahay.

10

La wadaag su'aalahaaga iyo welwelkaaga, waxaan rabnaa inaan kaa maqalno.

Waxaad xaq u leedahay inaad hesho macluumaad ku saabsan waxbarashada ilmahaaga oo ku qoran luuqaddaada hooyo iyo inaad codsato kulan wakhti kasta. Waxaan halkan u joognaa inaan kula shaqeyno, ee ma aha oo kaliya inaan ku wargelino. Fadlan had iyo jeer la xiriir. Codkaagu waa muhiim noo.

Qoraal aan rabno in qoys kastaa maqlo.

Uma baahnid inaad ku hadasho Ingiriisi si aad u noqoto qareen weyn oo u doodaya ilmahaaga. Uma baahnid inaad ku caawiso shaqada guriga ee Ingiriisiga. Uma baahnid inaad ogaato waxa ELPA21 u taagan yahay. Waxa aad u baahan tahay inaad samayso waa waxa aad hore u samaynaysay, inaad jeceshahay ilmahaaga, ku hadasho luuqaddaada, la wadaagto dhaqankaaga, oo aad ku xirnaato dugsigooda. Taasi waa ku filan tahay.

Fadlan ha ku dhiirigelin ilmahaaga inuu joojiyo ku hadalka luuqaddaada hooyo.

Qoysaska qaar waxay aaminsan yihiin in joojinta luuqadda hooyo ay ka caawin doonto ilmaha inay si dhakhso ah u bartaan Ingiriisiga. Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in liddi ku ah ay run tahay. Ardayda lumiya luuqaddooda hooyo inta badan waxay ku dhibtoodaan labada luuqadoodba. Luuqaddaada hooyo ma aha caqabad, waa buundo. Fadlan sii wad dhisiddeeda.

Su'aalo? Waanu joognaa.

Tracy Garvey — Iskuduwaha Barnaamijka Barashada Luuqadaha Badan tracy.garvey@ssccards.org · 402-494-2433