

QIYAMKA 26

Salaamo Qoyska Dugsiga Degmada Gobalka DeKalb,

Waxaan marka koowaad rabaa inaan u mahad celiyo qof walba ee ka qeybgalay ama helay jaheynta xaalada degmada. Waan ku faraxsannahay oo ka mahadcelinayaa inaan u adeego sida kormeeraha guud ee Dugsiga Degmada Gobalka DeKalb (DCSD), laakin kaligeey ma sameyn karo. Taageeradaada waxay la socotaa inay nagu caawiso inaan horay iyo kor ugu sii dhaqaajino dugsiga degmadaan wanaagsan.

Waan ku faraxsannahay inaan arko kala guurka Degmada ee Wajiga Labaad iyo Wajiga Sadexaad ee qorshaheena dib u furida. Wajiyadaan, kooxyada ardayda waxay ka qeybqaadaneysaa waxbarashada isku dhafka ah, qof ahaanta ku saleysan oo dooqooda ay uga qeybgalayaan dugsiga. Dugsiga barbaarinta, dugsiga barbaarinta, buundada koowaad, fasalka labaad, fasalka lixaad, iyo ardayda fasalka sagaalaad waxay bilaabayaan waxbarashada qof ahaanta Tallaadada, Maarso 9, 2021. Heerarka fasalka sadexaad, afaraad, shannaad, todobaad, sideedaad, 10aad, 11aad, iyo 12aad waxay bilaabanayaan Isniinta, Maarso 15, 2021, inta lagu jiray Wajiga Sadexaad.

Degmada waxay fullineysaa xeeladaha yareynta, oo ay ku taliyeen Xarumaha Xakameynta iyo Ka hortaga Cudurka (CDC), si loo hubiyo in ardaydeena, macalimiinta iyo xubnaha shaqaalaha ay ku badqabaan dhismaha. Halkaan waa sida aan ugu Hayno DCSD si Badqab ah.

Waxaan rajeynayaa ku soo laabashada ardaydeena fasalada, wixii qoysaska doortay iqtiyaarkaas! Wixii warbixin dheeraad ah oo ku laabashada waxbarashada waji ka wajiga, fadlan booqo websaydkeena. Waxaa sidoo kale naga go'an joogteynta xoojinta bixinadeena waxbarashada fogaanta.

Riix halkaan si aad u daawatid jaheynta Xaalada Degmada. Jaheynada Xaalada Gobolka waxaa sidoo kale laga helayaa bogga YouTube ka Degmada.

Barnaamijyo Cusub

Marka aan u dabaaldageyno ku soo laabashada waxbarashada waji ka wajiga iyo guulaha aan helnay inta lagu jiray goobta fogaanta, waa inaan qiranaa dib u dhacyada cudurka safmarka ku sababay qaar ka mid ah aqoonyahanadeena. Waxaan leenahay qorsho diyaarsan oo lagu daaweynayo meesha looga baahanyahay inagoo dabaaldageyno. Si loo sheego qasaaraha waxbarashada, DCSD waxay balaarineysaa "Arbacooyinka Waxbarashada," oo bixiyo barnaamijyada farxada leh ee kuleelaha cusub iyo kobcinta.

DCSD waxay sidoo kale mudnaanta siineysaa wax ku oolka shaqaalaha, shaqaaleysiinta iyo haysashada shaqaalaha ugu tayada sareyso ee ardaydeena. Degmada waxay kordhineysaa fursadaha hormarinta xirfada ee macalimiinta iyo hogaamada si loo taageero aqoonyahanada curyaanka ah, waxbarashada gaarka ah iyo ardayda Ingiriiska.

Waxaan baabi'ineynaa xadeynada loogu guuleysanayo si markaas ardaydeena u sii wadaan inay hormaraan!

Tallaalka COVID-19

DSCD way ku faraxsantahay ku dhawaaqida dhawaan ee Gofonatoore Brian Kemp ee loogu kordhinayo tallaalka COVID-19 ardayda. Degmada waxay si dhow kala shaqeyneysaa Guddiga Caafimaadka DeKalb oo xeelada fullinta ee loogu talloagalay shaqaalaha markii saad badan oo tallaalka la heli karo. Shaqaalaha waxaa sidoo kale lagu dhiirogelinayaa in ay la fiiriyaan bixiyahooda daryeelka caafimaad ee koowaad oo helitaanka tallaalka.

Feejignaanta Maarso

Waan ku faraxsannahay inaan ku dhawaaqo in Degmada ay siineyso "Feejignaanta Maarso" shaqaalaha inta lagu jiro bisha Maarso. Kulamadaan 30 ka daqiiqo ah waxay diirada saareysaa isticmaalida aaladaha cadeynta ku saleysan ee lagu maareynayo murugada, dajiyo maanka iyo sheego istareeska. Kulamadaan waxay sidoo kale sare u qaadayaan caafimaadka maskaxda iyada oo la isticmaalayo muusig iyo dhaqaaq.

Kulamada waxay qaabilayaan illaa 150-200 ka qeybqaatayaal kulankiiba, iyo shaqaalaha wuu iska diiwaangelin karaa dhoor kulamo haddii ay sidaas go'aansadaan. Kulamada waxaa bixinayo Mudane Curtis Smith, Aasaasaha Moment of Mindfulness. Kulamadaan waxaa lagu bixinayaa aalada linkiga ZOOM oo uu bixinayo Mudane Smith.

Waad mahadsantahay Ku xigeenka Ku meelgaarka ah ee Kormeeraha guud Dhaqtar Deborah Moore-Sanders iyo shaqaalaheeda oo dadaalkooda hindisahaan ah ee shaqaalaheena.

Isbuuca Carruurta Gaarka ah

DCSD waxay u dabaaldagayaan isbuuca xiggo Isbuuca Carruurta Gaarka ah. Marka aan eegeyno Balanqaadyadeena Dhaxalka ah, aan dhammaanteen wada xasuusano in balanqaadkeena lagu siinayo ardaydeena gaarka ah adeegyada la shaqeynta carruurta ee looga baahanyahay inay ku duulaan, waa mudnaanta ugu sareyso ee degmada. Naga soo raac warbaahinta bulshada inaga oo u dabaaldageyno aqoonyahanadeena gaarka ah.

Waa rajadeyda inaan sii wadeyno inaan u wada shaqeyno sida "Hal DeKalb" oo lagu hubinayo inaan sameyneyno dadaalkeena aan ku caawin karno in aqoonyahanadeena gaaran yoolalkooda waxbarashada iyo nolosh.

Daacadnimo,

Marwo Cheryl Watson-Harris