

QIYAMKA 27

Salaamo Qoyska Dugsiga Degmada Gobalka DeKalb,

Waxaan si xamaasad leh u soo dhaweynayaa aqoonyahanadeena ee loo doortay waxbarashada waji ka wajiga ee dib ugu laabashada dhismooyinka! Sannadkaan tagay wuxuu ahaa mid caqabad leh inaga oo qorsheynay cudurka safmarka COVID-19. Waxaan la kulanay qasaarooyin bulsho ahaan iyo qaran ahaan. Si kastaba, inaga oo u sii dhawaaneyno iftiinka ee ka baxeyno mugdiga, waxaan ku rajo weynahay inaan ku soo baxeyno si xoogan oo abid ka wanaagsan.

Inkastoo aan ku faraxsannahay wax ku saabsan Maarso 9, waxaan rajeynayaa maalinta aan si badqab ah ugu soo dhaweyno DHAMMAAN aqoonyahanadeena ku soo laabanayo dhismooyinkeena. Illaa maalintaas, waan ku dadaaleynaa si aan u hubino in aqoonyahanadeena ay ku guuleystaan wajiga waxbarashada isku dhafka.

Xeeladaha Yareynta

Badqabka iyo fayo qabka ardaydeena, macalimiinta iyo shaqaalaha waa mida ugu muhiimsan oo waxay ahaataa mudnaanta ugu sareyso. Iyada oo ardaydeena, macalimiinta iyo shaqaalaha ay dhismooyinka ku jiraan, xeeladaha yareynta—oo ay ku taliyeen Xarumaha Xakameynta iyo Ka hortaga Cudurka (CDC)— waa la fullinayaa si loo hubiyo in qof walba badqabo. Xeeladaha ay Degmooyinka fullinayaan si loo yareeyo halista faafinta waa:

- Xirashada maaskaraha marwalba
- Ka fogaanshaha bulshada
- Gacmo dhaqashada
- Nadiifinta iyo jeermisdil
- Raadraaca u dhawaanshaha
- Dhisida hawo siinta

Wixii warbixin dheeraad ah oo sida aan ugu hayneyno badbaado Dugsiga Degmada Gobalka DeKalb, riix [halkaan](#). Si aad u fiirisid wadooyinka baska, riix [halkaan](#).

Tallaalka COVID-19

DCSD waxay si dhow ula shaqeyneysaa Guddiga Caafimaadka DeKalb oo fullinta xeelada loogu talloagalay shaqaalaha si ay u helaan tallaalka COVID-19 markii saad badan oo tallaalka la heli karo. Warbixin dheeraad ah ayaa xigeeyso isbuuca xiggo. Shaqaalaha waxaa sidoo kale lagu dhiirogelinayaa in ay la fiiryaan bixiyahooda daryeelka caafimaad ee koowaad wax ku saabsan helitaanka tallaalka.

Hambalyooyin

Isbuucaan la soo dhaafay wuxuu wataa aqbaaro muhiim ah ee loogu talloagalay DCSD! Waxaan rabaa inaan u hambalyeeyo ardayga Dugsiga Sare Lithonia [Zae Brewer](#), kaas oo loo xushay sida wakiilka Georgia ee Barnaamijka Dhalinyarada Saneetka Mareykanka 2021 (USSYP). Wuxuu ku biirayaa wakiilada 104-arday oo waxay helayaan \$10,000 deeqda waxbarashada kulliyada oo waxbarashada dugsiga sare kadib. Waan ku faannaa Zae, waan ognahay inuu si wanaagsan u matalayo Dugsiga Sare Lithonia iyo DCSD!

Waxaan sidoo kale rabaa inaan u hambalyeeyo 11 ka dugsigo sare ee lagu magacaabay 2021 [Meeleynta Hormarsan \(AP\) Dugsiyada Sharafta!](#) Fasalada AP waxay siiyaan aqoonyahanadeena fursada lagu baranayo tasmada heerka kulliyada iyaga oo dugsiga sare ku jiro oo ay qaataan imtixaamada AP ee ay maamuleen Guddiga Kulliyada. Hambalyooyin ku aadan macalimiinta, shaqaalaha iyo aqoonyahanada ee Dugsiga Sare Arabia Mountain, Dugsiga Sare Chamblee, Dugsiga Sare Clarkston, Dugsiga Sare Cross Keys, Machadka Kulliyada Hore DeKalb, Dugsiga Farshaxanka DeKalb, Dugsiga Sare Druid Hills, Dugsiga Sare Dunwoody, Dugsiga Sare Lakeside, Dugsiga Sare Southwest DeKalb iyo Dugsiga Sare Tucker ee sharaftaan weyn!

Isbuuca Mahadcelinta Guddiga

DCSD waxay ku biireysaa degmooyinka dugsiga kale oo gobolka oo dhan inta lagu jiro bisha Maarso si loogu dabaaldago isbuuca Mahadcelinta Guddiga Dugsiga

Georgia ee Maarso 15-19. Waan sharafnaa xubnaha guddiga dugsigeena oo ka go'naantooda u adeegida ardayda, shaqaalaha, waaladiinta iyo daneeyayaasha kale ee Degmada.

Waan uga mahadcelineynaa xubnaha Guddiga Waxbarashada oo ku dhiiranaanta ka qeybgalka wada sheekeysii adag oo go'aamo adag loogu gaarayo hormarka ardaydeena. Waxaan sidoo kale uga mahadcelineynaa maamulkooda iyo doorka ay ka ciyaareen hogaaminta iyo u doodista waxbarasho tayeysan oo ardayda oo dhan ah.

Feejignaanta Maarso

DCSD ayaa si guul ah u bilaabay "Feejignaanta Maarso" ee loogu talloagalay shaqaalaha isbuucaan tagay. Hindisahaan muhiimka ah wuxuu u ogolaadaa shaqaalaha inay ka qeybaataan kulamada 30 ka daqiiqo ee diirada saaro isticmaalida aaladaha cadeynta ku saleysan ee lagu maareynayo murugada, dajiyo maanka iyo sheego istareeska. Waxaan ka helnay jawaab celin wanaagsan ee ka imaaneyso dhoor ka mid ah shaqaalaheena ee ku saabsan kulanka koowaad, oo waxaan ku dhiirogelineynaa dhammaan shaqaalaha inay ka qeybqaataan kulanka, oo ay bixiyaan Mudane Curtis Smith, Aasaasaha Moment of Mindfulness.

Waxaan rajeynayaa inaan wax ka maqlo sheekooyin guulo badan ee ardaydeena, macalimiinta iyo shaqaalaha!

Daacadnimo,

Marwo Cheryl Watson-Harris