

Waa maxay Go'aan Gaarista Qofka Laga Caawiyo?

Sideen U samaynaa?

Go'aan Gaaris Qofka Laga Caawinayo

Go'aan-qaadashada Qofka Laga Caawinayo (SDM) waxay ku salaysan tahay aaminsanaanta ah in qof kastaa xaq u leeyahay inuu ku noolaado nolol buuxda oo qiimo leh, inuu isagu gaaro go'aannadiisa, isla markaana helo taageero ku salaysan baahidiisa iyo rabitaankiisa si uu taas u sameeyo.

Marka la samaynayo SDM, **qof kastaa**—xitaa dadka u baahan caawimaad hal dhinac, dhowr dhinac ama dhinacyo badan oo nolosha ah—**wuxuu heli karaa taageerada uu u baahan yahay si uu u gaaro go'aannada ugu habboon naftiisa**, iyada oo aan loo baahnayn in loo magacaabo qof masuul ka noqdo.

SDM waxay gacan ka gaysataa dheellitirka:

- Waxa muhiimka **u ah qofka** (sida doorashada dharka, sheenada loo jaranayo timaha, saaxiibbada, iyo sida uu waqtigiisa u qaato)
- Waxa muhiim **u ah qofka** (sida cuntada, dharka, hoyga, daryeelka caafimaadka, iyo badqanka)

SDM waxay dhawrtaa xaq qofku u leeyahay inuu isagu go'aankiisa gaaro, taas oo horseedi karta:

- Xiriir adag oo ay yeeshaan qofka iyo dadka taageera.
- Natijjooyin wanaagsan oo nololeed, sida helitaanka shaqo iyo ku noolaanshaha meesha uu qofku doonayo.
- Madax-bannaani dheeraad ah iyo qanacsanaan nololeed.

Gobolka Minnesota, sharciga la xiriira masuul ka noqoshada qof wuxuu farayaa in marka hore la isku dayo **Go'aan Gaarista Qofka Laga Caawinayo** iyo xalal kale, ka hor inta aan la tixgelin in qofka loo doorto qof masuul ka ahaado.

Sidee Ayay u eg tahay Go'aan Gaarista Qofka Laga Caawiyo?

SDM qof walba si gaar ah ayuu ugu shaqeeyaa. **Waxay ku xiran tahay baahidiisa iyo waxyaabaha uu doorbido.** SDM waa hab ay dadka kale, sida saaxiibbada la aamini karo, xubnaha qoyska, iyo xirfadlayaashu:

- Ka caawiyaan qofka inuu fahmo doorashooyinka jira iyo cawaaqibka ka dhalan kara si uu u fahmo fursadaha uu leeyahay.
- Ka caawiyaan inuu go'aankiisa u gudbiyo dadka kale, haddii uu isagu doonayo taageeradaas.
- Siiyaan waxbarasho, taageero, u doodid, tababar, hagid, iyo kaalmo si uu si fiican ugu fahmo xaaladdiisa uguna awoodo inuu gaaro go'aannada la xiriira:
 - Daryeelka caafimaad
 - Adeegyada uu u baahan yahay
 - Meesha uu ku noolaanayo
 - Inuu shaqo yeesho iyo in kale
 - Saaxiibtinimada
 - Shukaansiga
 - Hiwaayadaha
 - Iyo arrimo kale oo badan

Qofka laftiisu ayaa mar walba ah go'aan-gaareha ugu dambeeya, xitaa haddii uu helo taageero si uu u fahmo xaaladda, doorashooyinka uu haysto, ama si uu u gaaro ama ugu gudbiyo go'aankiisa dadka kale.

Waa maxay Go'aan Gaarista Qofka Laga Caawiyo? Sideen U samaynaa?

Sideen Uga Caawiyaa Qof inuu Go'aan Gaaro?

Qof kasta wuxuu isticmaali karaa SDM (Go'aan Gaarista Qofka Laga Caawiyo). Qoyska, saaxiibbada, xirfadlayaasha, ama dadka kale ee uu qofku ku kalsoon yahay ayaa ka caawin kara inuu fahmo macluumaadka si uu u helo waxa uu rabo iyo waxa uu u baahan yahay.

Taageeradu waxay u ekaan kartaa sidan:

- **Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadku waxay si cad oo fudud u sharxaan xaaladaha caafimaad ee adag iyo fursadaha daaweynta.** Tani waxay ka caawisaa qofka inuu fahmo khataraha iyo faa'iidooyinka go'aanka iyo xulashooyinka kale, si uu u oggolaado ama u diido oggolaanshaha go'aannada la xiriira daryeelkiisa caafimaad.
- **Maareeyayaasha kiisaska degmada ama qiimeeyayaasha MN Choices waxay adeegyada guriga iyo bulshada ku salaysan ugu sharxaan luqad fudud,** si qofku u doorto meesha uu doonayo inuu ku noolaado isla markaana u helo taageerada iyo adeegyada uu u baahan yahay.
- **Qoyska, saaxiibbada, ama dadka kale ee taageeraya waxay ka caawiyaan qofka inuu fahmo waxa ay xirfadlayaashu sheegayaan.** Tani waxay u sahlayaa inuu si fiican u fahmo xulashooyinkiisa iyo cawaaqibta ka dhalan karta doorashooyinkiisa, taasoo u saamaxaysa inuu helo daryeelka iyo taageerada uu doonayo una baahan yahay.

Wax Ka Beddelka Sida Aan U Fikirno Anagoo Taageerayaal Ah

Taageerayaasha waxay u baahan karaan inay si ka duwan uga fikiraan waxa ay ka dhigan tahay in qofku la nool yahay naafanimu. Badbaadadu aad bay muhiim u tahay—laakiin sidoo kale waxaa muhiim ah in la ixtiraamo doorashada qofka, farxaddiisa, iyo tayada noloshiisa. Waxa laga yaabaa inaan u baahanno inaan dib u eegno eexaha ama fikradaha aan horay u qabnay:

- Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu sameeyo doorashooyin—xita haddii ay yihiin kuwo aynaan annagu dooran lahayn.
- In qofku qabo cudur la ogaaday, naafo, ama uu u baahan yahay taageero dheeraad ah, ama uusan si buuxda iskood isugu filnayn, **macnaheedu ma aha inuu u baahan yahay qof masuul ka noqda.**
- Ma dadka naafada ah ayaan ka filaynaa heer ka sarreeya kan aan nafteenna ka filanno marka ay timaaddo samaynta doorashooyin caafimaad leh?

Marka Doorashooyinka Qofku Noqdaan "Kuwa Aan Wanaagsanayn"

Marka qofku sameeyo doorasho aynu u aragno inay “khalidan tahay” ama aynaan ku raacsanayn, waxa laga yaabaa inaynu u malayno inay waajib nagu tahay inaan faragelinno si aynu uga joojino. **Hase yeeshee, haddii go'aankaasi aanu si dhab ah u ahayn mid khatar weyn ama naf halis gelaya:**

- Marka hore, ogow sababta ay doorashadaasi muhiim ugu tahay qofka.
- Ixtiraam xaq qofku u leeyahay inuu isagu go'aannadiisa gaaro.
- Halkii aad markiiba isku dayi lahayd inaad ka joojiso, la hadal oo kala hadal walaacyadaada si deggan oo ixtiraam leh.

Waa maxay Goaan Gaarista Qofka Laga Caawiyo? Sideen U samaynaa?

Tusaalooyinka go'aanada aan u aragno inay yihiin kuwo aan wanaagsanayn:

- In la isku dayo cabbitaannada khamriga ama xashiishadda.
- In la sameeyo akoon ama bog shukaansi oo onlayn ah.
- In la cuno cuntooyinka aan nafaqada lahayn halkii laga cuni lahaa cunto dhammaystiran.
- In la qaato shaqo caqabad ku noqon karta awooddooda ama waayo-aragnimadooda.

Kuwani waa doorashooyin caadi ah oo ay **dadku** sameeyaan. Dhammaanteen waxaan rabnaa xorriyadda aan ku gaari karno go'aannadeenna, xitaa haddii dadka kale aysan ku raacsanayn (marka laga reebo haddii go'aankaasi ku xadgudbayo xuquuqda dadka kale ama uu yahay mid khatar ah). Tani waa waxa loo yaqaan "Sharafta Qaadashada Khatarta", taas oo macnaheedu yahay in qof kastaa xaq u leeyahay inuu qaato khatar macquul ah isla markaana wax ka barto waayo-aragnimadiisa.

Tani macnaheedu ma aha in go'aan kasta la taageero. Waxay ka dhigan tahay inaan dadka ka caawinno **inay fahmaan cawaaqibta** doorashooyinkooda, halkii aan ka qaadi lahayn awoodda ay iyagu go'aan ku gaari lahaayeen.

Ka Wadahadalka Go'aannada

Waa inaan had iyo jeer ku bilownaa dhegeysiga qofka iyo fahamka waxa uu doonayo ama dooranayo. Marka qofka iyo taageeruhu ay labaduba deggan yihiin, waxaa wanaagsan in si wadajir ah looga wada hadlo doorashooyinka iyo fursadaha kale. Waxaad isweydiin kartaa su'aalahan:

- Maxay go'aankani muhiim ugu yahay qofka?
- Doorashadiisu ma waxay ka dhalatay baahi ama rabitaan aan dadka kale ka warqabin? Tuusaale:
 - Inuu qorsheeyo inuu la kulmo qof uu internetka ku bartay waxay muujin kartaa inuu dareemayo kelinimo ama inaan la qadarin.
 - Inuu yiraahdo "waxaan rabaa inaan guriga iska aado" isagoo aan doonayn wax taageero ama caawimo ah waxay muujin kartaa inuu dareemayo inuusan xaaladda gacanta ku hayn ama uu ka baqayo caafimaadkiisa ama geeridiisa.
 - Mararka qaarkood qofku ma damacsana inuu sameeyo waxa uu sheegayo laakiin wuxuu kaliya fikirkiisa "kor u sheegayaa" ama wuxuu tijaabinayaa sida dadka kale uga falcelinayaan.
- Maxay yihiin waxyaabaha uusan ka jeclayn waxa dadka kale ay isaga u rabaan?
- Ma leeyahay fikrad kale oo uu ku gaari karo yoolka ay dadka kale u arkaan inuu muhiim yahay?
- Ma ka caawin karnaa inuu fahmo sida doorashadani u saamayn karto rabitaannadiisa kale, himilooyinkiisa iyo fursadaha noloshiisa?
- Ma jiri kartaa xal hal-abuur leh oo isku mar wax uga qabta arrimaha badbaadada isla markaana buuxiya rabitaanka iyo yoolalka qofka?

Waa maxay Go'aan Gaarista Qofka Laga Caawiyo? Sideen U samaynaa?

Raadi Sababta Dhabta ah ee Ka Dambaysa Go'aan

Ka fiirso sababaha suurtagalka ah ee ka dambeeya go'aan marka qofku:

- U muuqdo inuu qaadanaayo go'aan aan danihiisa ugu wanaagsan ku jirin.
- Diido inuu go'aan qaato.
- Diido inuu ku raaco arrin aynu u aragno mid aad muhiim ugu ah caafimaadkiisa ama daryeelkiisa.

Go'aan loo arko "mid aan wanaagsanayn", diidmo, ama iskaashi la'aan uu muujiyo qofka ama xubnaha qoyskiisa taageera, mar walba kama dhalato awood-darro dhinaca fikirka ah ama ujeeddo xun. Waxa laga yaabaa inay jirto sabab kale oo xaaladdaas ku xeeran. Tuusaale:

- **Faham xaddidan oo ku saabsan nidaamyada:** Qofka ama qoyskiisu waxa laga yaabaa inaanay si fiican u fahmin nidaamyada iyo xeerarka la xiriira barnaamijyada kaalmada dawladda, ama inay haystaan xog khaldan oo ku saabsan cawaaqibta ka dhalan karta aqbalidda kaalmadaas.
- **Aqoon caafimaad oo kooban:** Qofka ama qoyskiisu waxa laga yaabaa inaanay fahmin xaaladaha caafimaad ee aasaasiga ah ama saamaynta doorashooyinka hab-nololeedka, waxayna isku dayi karaan inay arrintaas ka qariyaan dadka bixiya adeegyada caafimaadka.
- **Dhibaatooyin dhaqaale (saboolnimo):** Qofka waxa laga yaabaa inuu ku khasbanaado inuu kala doorto bixinta kharashka cuntada, daawooyinka, ama kirada guriga. Waxa kale oo laga yaabaa inaanu awoodin inuu gaadho dukaanka raashinka ee xaafaddiisa ama bixiyo kharashka lagu keeno raashinka guriga. Waxa laga yaabaa inuu ka xishoodo inuu xirfadlayaasha u sheego inuu doorbiday bixinta kirada halkii uu ka soo iibsana lahaa daawooyinka.
- **Mudnaanta qoyska:** Qofka waxa laga yaabaa inuu doorto inuu taageero carruurtiisa qaangaadhka ah ama xubnaha kale ee qoyskiisa halkii uu lacagtan ugu isticmaali lahaa daryeelkiisa iyo baahiyihiisa aasaasiga ah.
- **Tixgelinno dhaqan:** Dhaqamada qaarkood, baahiyaha bulshada ayaa laga hormariyaa baahiyaha qofka. Sidoo kale, dhaqamada qaarkood dadka waxa laga yaabaa inay ka codsadaan ama ka filayaan qoyska, waayeelka, ama hoggaamiyeyaasha diinta inay u gaadhaan go'aannada caafimaad.
- **Dhaawacyo nafsiiyeed iyo kalsooni-darrada nidaamyada:** Waayo-aragnimooyin hore oo qofka, qoyskiisa, ama bulshadiisu soo mareen waxay saamayn ku yeelan karaan rabitaankiisa inuu dhegaysto ama ku kalsoonaado xirfadlayaasha adeegyada bulshada, caafimaadka, ama adeegyada kale.

Waxaa muhiim ah in xirfadlayaasha qiimeeya awoodda qofku u leeyahay go'aan qaadashada ay fahmaan sababaha kale ee suurtagalka ah ee ka dambeeya waxa u muuqda go'aan "aan wanaagsanayn" ama diidmada daryeel iyo adeegyo uu qofku u baahan yahay.

Waa maxay Goaan Gaarista Qofka Laga Caawiyo? Sideen U samaynaa?

Hababka Caadiga ah ee Lagu Taageero Qofka

Waxaa jira siyaabo badan oo lagu caawin karo qofka naafonimada leh si uu u helo waxa uu doonayo iyo waxa uu u baahan yahay, iyada oo aan loo baahnayn faragelin maxkamadeed sida in qof masuul loo sameyo iyo in qof maamulo hantidiisa.

Hababka la iskula xiriir

- Adeegso luqad fudud oo cad marka aad sharxayso go'aannada iyo cawaaqibtooda.
- Isticmaal sawirro ama muuqaallo haddii ay ka caawinayaan qofka inuu si fiican u fahmo.
- Ku sii macluumaadka afka hooyo qofka iyo habka uu doorbidayo in lagula soo xiiro (tusaale ahaan, qoraal ama hadal).
- Doorro waqti maalintii ah oo qofku dareemayo firfircooni iyo nafis.
- Ku dar dad uu qofku ku kalsoon yahay si ay uga caawiyaan yareynta walbahaarka iyo inay wax ugu sharxaan si uu u fahmi karo.

Oggolaanshaha Wadaagga Macluumaadka

Oggolaanshaha Wadaagga Macluumaadka wuxuu u oggolaanayaa taageeraha lagu kalsoon yahay inuu qofka wakiil uga noqdo la hadalka bixiyayaasha adeegyada (sida dhakhaatiirta, shaqaalaha adeegga bulshada, ama farmashiistayaasha), haddii qofku ay ku adag tahay inuu fahmo ama uu ku wareero marka uu la hadlayo adeeg bixiyayaasha.

- Ka soo qaado foomka Wadaagga Macluumaadka **adeeg bixiye kasta** oo taageeruhu la xiriiri doono.
- Ka caawi qofka inuu fahmo waxa uu oggolaanshahani ka dhigan yahay, haddii loo baahdo.
- Qofku ha saxiixo foomka, dabadeedna dib ha loogu celiyo dadka bixiya adeegyada.
- Mararka qaarkood oggolaanshahan waxaa lagu bixin karaa af ahaan taleefanka, haddii qofka iyo taageerihisu ay isla joogaan hal meel marka ay kula hadlayaan adeeg bixiyaha talefanka, ama haddii ay wada galaan kulan wicitaan ah.

Wakiilka Idman

Marka qofku codsanayo faa'iidooyin sida caymiska Medical Assistance ama barnaamijyada Taageerada Medical Assistance, taageerihisu wuxuu codsan karaa in loo magacaabo Wakiil Idman si uu qofka ugu matalo arrimahaas. Marka lagu daro Oggolaanshaha Wadaagga Macluumaadka, Wakiilka Idman wuxuu heli karaa macluumaadka maaliyadeed ee ka yimaadda Soshiyal Sekiyuuritiga, bangiyada, shirkadaha maalgashiga, iyo hay'ado kale, si looga caawiyo buuxinta codsiyada faa'iidooyinka daboolaa kharashka daryeelka iyo adeegyada uu qofku u baahan yahay.

Wakiilka Daryeelka Caafimaadka

Inkasta oo qofku aanu awoodin inuu si buuxda u fahmo xaaladdiisa caafimaad ama uu gaaro go'aanno caafimaad oo adag, haddana waxaa laga yaabaa inuu awoodo inuu magacaabo qof sharci ahaan ugu gaara go'aannada caafimaadka, kaas oo loo yaqaan Wakiilka Daryeelka Caafimaadka. Qofkan waxaa lagu magacaabaa iyadoo la adeegsanayo Tilmaamaha Daryeelka Caafimaadka. Waxaa habboon in Wakiilka Daryeelka Caafimaadku uu sii wado ka qaybgelinta qofka dhammaan go'aannada quseeya caafimaadka intii suuragal ah.

Go'aan u samaynta qof kale looma tixgeliyo go'aan-qaadasho qofka laga caawiyay. Si kastaba ha ahaatee, haddii qofka u baahan taageeradu isagu codsado ama oggolaado in la siiyo caawimada noocan ah, go'aankiisa uu ku dooranayo kuna magacaabay Wakiilka Daryeelka Caafimaadka wuxuu waafaqsan yahay mabda'a go'aan-qaadashada qofka laga caawiyo.

Waa maxay Go'an Gaarista Qofka Laga Caawiyo? Sideen U samaynaa?

Maareynta Maaliyadda

Haddii qofka ay ku adag tahay maaraynta lacagtiisa, waxaa jira fursado lagu hubinayo in daryeelka iyo adeegyada uu u baahan yahay la bixiyo:

- Qofku wuxuu magacaabi karaa qof lagu kalsoon yahay oo loo yaqaan Wakiil la magacaabay (qasab ma aha inuu yahay qareen), isagoo buuxinaya foomka Wakilka Sharciga ah.
 - Tani waxay siinaysaa Wakiilka la magacaabay oggolaansho uu ku maamuli karo hantida iyo lacagta qofka isla markaana uu ku bixin karo biilashiisa.
 - Tani waa go'aan sharci oo muhiim ah oo leh khataro suurtagal ah, sidaas darteed waxaa habboon in qareen ka qayb qaato diyaarinta iyo nootaayeynta dukumentiyada.
- Qofka ama qof kale oo wakiil ka ah wuxuu codsan karaa in Hay'adda Sooshiyal Sekiyuuritiga ay u magacowdo qof lagu kalsoon yahay oo noqda Maareeyaha Lacagta, kaas oo ka caawinaya maamulka iyo isticmaalka lacagaha Sooshiyal Sekuyuriga ay bixiso.

Intaa waxaa dheer, waxaa jira habab aan rasmi ahayn oo qof lagu caawin karo, sida:

- In qofku kuu magacaabo inaad noqoto cida u idman inuu saxiixo ama maareeyo akoonnadiisa bangiga.
- In loo dejiyo lacag-bixinno otomaatiga ah iyo in toos dakhliga loogu soo shubo akoonka.
- In lala socdo dhaqdhaqaaqa maaliyadeed ee qofka iyadoo la adeegsanayo bangiga internetka, iyadoo oggolaansha laga haysto qofka.
- In laga caawiyo habaynta iyo nidaaminta waraaqaha iyo bixinta biilasha.

Heshiiska Go'aan Gaaris Qofka Laga Caawinayo

Foomkan qoran waxaa loogu talagalay dadka doonaya inay qoraan cidda ka caawin doonta go'aan-qaadashada iyo sida ay u caawin doonaan. **Gobolka Minnesota kuma qasbo qofka inuu samaysto heshiis qoran si uu u isticmaalo go'aan-qaadashada qofka laga caawiyo.** Go'aan-qaadashada qofka laga caawiyo waxay ka kooban tahay dhammaan hababka lagu caawin karo qofka si uu u fahmo xaaladdiisa iyo xulashooyinka horyaalla, si uu isagu u gaaro go'aannadiisa.

Tiknoolajiyada

Tiknoolajiyadu waxay si weyn uga qayb qaadan kartaa hubinta in baahiyaha qofka la daboolo, yaraynta khataraha, iyo kordhinta in qofka si madaxbanaan kaligiis u qabsado hawlihiisa nolol-maalmeed. Boodhahdka lagu wada hadlo waxay ka caawiyaan qofka aan ereyo ku hadlin inuu dadka kale u sheego waxa uu rabo iyo waxa uu u baahan yahay. Qalabka caadiga ah ee taleefannada casriga ah iyo barnaamijyadooda waxay bixiyaan siyaabo badan oo lagu taageeri karo qofka. Tusaalooyinka qaar ee qalabka laga heli karo taleefanka casriga ah waxaa ka mid ah:

- Alaarmiyadu waxay qofka xusuusin karaan inuu qaato daawooyinkiisa, cusboonaysiiyo daawooyinka dhakhtarka u soo qoray, ama u baxo shaqo, ballan caafimaad ama ballamo kale.
- Barnaamijyada GPS-ka iyo kuwa raadraaca xubnaha qoyska waxay yareyn karaan welwelka laga qabo in qofku lumo.
- Khariidadaha iyo barnaamijyada gaadiidka dadweynaha (oo ay ku jiraan adeegyada wadaagga gaadiidka) waxay ka caawin karaan qofka inuu si madaxbannaan ugu safro bulshada dhexdeeda isaga oo aan lumin.

Waa maxay Goaan Gaarista Qofka Laga Caawiyo? Sideen U samaynaa?

- Xakamaynta waalidka waxaa loo dejin karaa si loo ilaaliyo badbaadada qofka marka uu internetka isticmaalo, gaar ahaan haddii uusan fahmin ama garan karin dadka ujeedooyinkoodu yahay khiyaanada ama ka faa'iidaydiga qofka.

Tiknoolajiyada cusub oo si gaar ah loogu talagalay dadka naafada ah ayaa si joogto ah loo soo saaraa si ay uga caawiyaan qorshaynta hawlaha maalinlaha ah, maaraynta lacagta, samaynta miisaaniyadda, iyo arrimo kale oo badan; fursadaha jira waa kuwo aad u ballaaran.

Soo koobid

Ma jiro hal hab oo keliya ama hab sax ah oo lagu fuliyo go'aan gaarista qofka laga caawiyo. Hababka la adeegsan karo way kala duwan yihiin, sida ay dadka laftoodu u kala duwan yihiin. Waxa ku habboon hal qof waxaa laga yaabaa inuusan ku habboonayn qof kale. Waxyaabaha muhiimka ah ee la xusuusanayo waxaa ka mid ah:

- Dadku khasab kuma aha inay yeeshaan heshiis qoraal ah oo go'aan gaarista qofka laga caawiyo. Hase yeeshee, way samayn karaan haddii ay rabaan! Heshiisyada qoraalka ahi looma baahna in meel lagu diiwaangeliyo; waxay yihiin is-afgarad qoraal ah oo u dhexeeya qofka iyo dadka taageeraya.
- Go'aan gaarista waa wax kasta oo lagu caawinayo qofka inuu fahmo xaaladdiisa iyo xulashooyinka horyaalla. Ilaa iyo inta qofka laftiisu yahay kan ugu dambeeya ee go'aanka gaaraya (xitaa haddii uu helay caawimo badan si uu sidaas u sameeyo).
- Marka taageeruhu bilaabo inuu go'aanno u gaaro qofka halkii uu qofka kala shaqayn lahaa go'aan-qaadashada, arrintaasi mar dambe looma tixgelinayo go'aan gaaris qofka laga caawinayo.
- Badanaa waa suurtagal in la helo isu-dheellitirnaan u dhexeysa waxa qofka muhiimka u ah iyo waxa dan u ah qofka: go'aan gaarista qofka laga caawiyo waa hab wax ku ool ah oo lagu gaari karo isu-dheellitirnaantaas.
- Dadka isticmaala go'aan gaarista qofka laga caawiyo waxay badanaa gaaraan natiijooyin wanaagsan, waxay ku dhax jiraan bulshada, waxay u badan tahay inay aqbalaan caawimada, waxayna ku raaxaystaan nolol tayo sare leh.
- Go'aan gaarista qofka laga caawiyo waxay ilaalisaa xiriirrada qofka la leeyahay dadka kale, waxayna ka caawisaa qofka inuu barto sidii uu u noqon lahaa qof go'aan kuwii hore ka wanaagsan gaaro.

“Qofka naafada ah in laga xayuubiyo xaq uu u leeyahay inuu dookhiisa iyo go'aannadiisa gaarka ah sameeyo, iyadoo ujeeddadu tahay in laga ilaaliyo khataraha, waxay yaraynaysaa sharaftiisa bini'aadannimo” -Robert Perske

Wixii Macluumaad Dheeraad ah

Wixii talo shaqsiyeed ah oo ku saabsan xaaladdaada, la xiriir:

Laynka Macluumaadka Mas'uulnimada Maxkamadeed:

☎ **952-945-4174** ama **844-333-1748**

✉ **cesdm@voamn.org**

Booqo websaydkeena wixii macluumaad dheeraad ah:



www.voamnwi.org/cesdm

ama iskaan mari

QR koodhka



Diyaarinta dukumeentigan waxaa lagu taageeray maalgelin ay bixisay Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (MN), Qaybta Adeegyada Waayeelka iyo Dadka Naafada ah.