



Bulshada dibada u baxda: mala khamaari kartit koxdaada

Tusaha "Bulshada dibada u baxda: mala khamaari kartit koxdaada" waxaa asaasay hay'ada hawlwadaag ah kuwaas oo welwel ka qaba dhaqaalaha lumay oo ay la kulmeen kooxa u dibad baxa goobaha khamaarida, khasatan kasiinada.

Waxaad kala soo bixi kartaa tusaha online-ka dhamaantiis websaytka www.nepcp.org.au



Laga soo bilaabo 2009, hawlwadaagani wuxuu u soo jeedinayey wargelin kooxaha bulshada ee khatarta ugu jira aadista Kasiinada. Waxay baareen qiimaha dhabta ah oo dibad baxaan waxayna diiwaangeliyeen dhibta ku dhacda. Hawlwadaagu wuxuu hellay in dhowr kooxood ay ka qaybgelayeen socdaala bas ah oo ay ku tegayeen Kasiinada iyaga oo aan si buuxda u fahmayn waxa kaga baxaya iyo khatarta dhabta ah.

Kooxaha qaarkood waxay u arkeen socdaaladaas Kasiinada inay tahay wax fiican. Cilmi baaris la fuliyey ayaa muujisay in kooxuhu ay caadi ahaan kharajgareeyaan inta u dhaxaysa \$1,000 iyo \$3,500 safaradaan. Ka qaybgalayaan dhan 200 oo qof, hal qof keliya ayaa ku guulaystay lacag (\$80). Mid kale ayaa laga xaday boorso ay ku jirto \$300. Intaas ka sokow, xubnaha kooxaha qaarkood ayaa sheegay dabeecada muujinaya inay khatar aad u weyn soo waajahday sida qorshaynta inay dib ugu noqdaan Kasiinada si ay u soo ceshadaan wixii ka lumay.

Natiijada shaqadaan laga hellay darteed kooxaha bulshadu waxay bilaabeen inay codsadaan macluumaad ku saabsan xarakaadka iyo munaasabadaha la heli karo

kuwaas oo bedeli kara goobaha gaymamka. Tusaha 'Bulshada dibada u baxda: mala khamaari kartit koxdaada' wuxuu ka kooban yahay dhamaan faahfaahinta looga baahan yahay in la qorsheeyo dibad bax lagu raaxaysan karo oo qiima leh. Waxaan rajaynaynaa in tusahani ka caawin doono kooxdaada inay doortaan dibadbax aan khamaar ku jirin.

Dibadbaxa ku yaalla buuggaan wuxuu uga baahan doonaa kooxdaada hal maalin oo Kasiinada ah! Isla khatartiina ma laha.

Kooxa badan ayaa noo sheegay in dhibta ugu weyn oo fulinta dibad bixida aan khamaarka lahayni tahay la'aanta gaadiid la awoodi karo. Waxaan soo jeedinaynaa in kooxdaadu isticmaasho gaadiidka dadweynaha si ay u aadaan dibadbaxa kooxeed. Gaadiidka dadweynuhu badanaa waa raqiis, sahal ayaana lagu geli karo goobaha badankood wuxuuna bixiyaa fursad lagu heli karo fan koox ahaan iyada oo laga fogaanayo qiimaha kiraysiga bas weyn. Sababahaas dartood, boggaga ugu dambeeya ee tusahaan wuxuu ka kooban yahay khariidad iyo macluumaad kale oo ku saabsan gaadiidka dadweynaha. Dhamaan dibadbaxyada ku yaalla tusaha waxaa lagu tegi karaa baabuur yaryar ama basas haddii kooxdaadu rabto.

Haddii aad doonayso inaad la hadasho shaqaale wixii ku saabsan qorshaynta aadida dibad bax aan khamaar ku jirin, ama ogaanshaha halka adiga ama qof aad taqaan ka heli karo caawimada dhibta khamaarka la xiriir:

Kate Little, Shaqaalaha Waxbarashada Bulshada
Banyule Community Health Service
(03) 9450 2080 ama kate.little@bchs.org.au

Wixii ku saabsan Tusaha Bulshada dibada u baxda

Tusaha dibadbaxa bulsho wuxuu leeyahay xarakaadya badan oo kooxdaadu qaban karto. 12ka xarakaad oo ugu horreeya waa safarada maalmeed oo aad aadi karto. Dibadbixidaas waxaa loo kala saaraa saddex nooc:

Lacag maaha



CERES Environmental park
National Gallery of Victoria
Royal Botanic Gardens
St Kilda Foreshore
Williamstown

Lacag yar



Abbotsford Convent
Collingwood Children's Farm
Darebin City Lawn Bowls Club
Immigration Museum
Jewish Museum
Melbourne Museum

Lacag meel dhexaad ah



Heidi Museum of Modern Art
Melbourne Zoo

Qiiimahaani wuxuu khuseeyaa kharajka gelida ee asaasiga ah ama xarakaadka. Xaalladaha badankood, xarakaadyo siyaada ah ayaa lagu heli karaa qiima siyaada ah waxaana lagu sharxay buugga yar. Gaadiidka iyo qiimaha cuntadu kuma jiraan qiimaynta waxayna ku xiran tahay xalalka kooxdaadu dooratay.

Kooxdaadu waxay ka wada hadli karaan inta ay diyaarka u yihiin inta ay kharajgaraynayaan ayna sidaas u go'aamiyaan. Haddii aad doonayso inaad wax yar ku bixiso xarakaadka, qaado gaadiidka dadweynaha ama gaari aad wadaagtaan aadana biknik. Haddii aad lacag badan kharajgaraynayso, ka feker inaad bas qaadataan dabadeedna aad tagtaan makhaayadaha ugu fiican.

Dibadbaxyadaas ka sokow, tusuhu wuxuu ka kooban yahay waxyaalla badan oo agagaaraha ka jira ayna ku jiraan:

- **Baabab aan khamaar lahayn**
– Caawin goobo aan kab-bayn cuntooyin ay la socdaan cayaar ay luminayaan lacag dadka halista ugu jiraa!
- **Marti la hadlaysa naadigaaga**
– Ururo badan ayaa leh dad khudbad jeedin kara oo la hadli kara kooxdaada wixii muhiima ee ku saabsan caafimaadka iyo arrimaha bulshada
- **Ku wareegida dukaamada alaab gacan labaad ah**
– Ku raaxayso qiimaha wax ku oolka ah oo dibad baxa ogolowna in lacagtaadu wax badan kuu goysol!
- **Baagaga iyo goobaha biknika**
– Waxaa nasiib wanaag noo ah in aan ku nool nahay Melbourne taas oo laga heli karo meella qurux badan, wax badan ka ogow iyaga
- **Suuqyada**
– Melbourne waxay leedahay suuqyo furan iyo kuwa meel xiran ku yaalla
- **Munaasabadaha xilliyeed iyo dabaaldegada Melbourne.**

Si loo sahlo in la isticmaalo tusaha, waxaa la isticmaalaa astaamo mar walba.

Calaamadani waxay kuu sheegaysaa...



...Cinwaanka



...inta aad filan karto si aad u bixiso dibad baxa



...Marka soo jiidashadu furan tahay



...Sida lagu tago dibad baxa



...Halkaad wax ka cuni karto, sida goobaha biknika



...Meelaha kale ee ku soo jiidanaya



...Sida lagu hello macluumaad intaas ka badan

Xasuuso, caafimaad qabka iyo amaanka – ha la khamaarin kooxdaada!

