Ciyaarta Furan Gobolka ee Dugsiga Hoose Kelly

Maalin ka mid maalmihii ugu dambeeyey ee bishii Oktoobar, Carter Lee Buyas oo ah arday fasalka labaad ayaa ka soo qaatay qalab la dul dhigo barxada dugsiga hoose Kelly labo shugux shuguxda ay ruxaan gabdhaha taageerayaasha ciyaartoyga dugsigu.

“Waan jecelahay dhawaqa ay sameynayaan shugux shuguxdu,” sidaas waxaa yidhi Carter. “Waxaan jecelahay sida ay u ruxruxayaan, u ruxayaan,u ruxayaan. Waxaa laga yaabaa inaan iyaga ku masaxo. Waad ogsoon tahay, nadiifi dhulka. Ama waxaan noqon karaa gabdhaha taageerayaasha ciyaartoyga ah.” Waxay farta ku fiiqday koox ka kooban saddex gabadhood oo si farxadi ku jirto ku sameynaya goobta bannaanka dhismaha dugsiga ee loogu talogalay in lagu lugooyo. “Ama waa beeri karaa dhir. Shugux shuguxdu waxay noqon karaan calamo. Ama dhir.

Wuu yara aamusay isaga oo u muuqday mid aad u fikirayey. “Waxay noqon karaan wax kasta oo aan rabo inay noqdaan.”

Taasi oo ah nuxurka barnaamijka cusub oo u hormood ay u tahay macallimad dhigta ESL oo la yiraa Jackie Barlett. Maalin kasta, inta lagu gudo jiro nasashada waqtiga qadadda, Barlett waxay soo bandhigtaa xulashada agabyada la helay buste geed yar hoostiis. Ka dib waxay si tartiib ah u hagtaa koox arday ah oo sii kordhaysa kulanka ciyaarta furan ee Carter iyo ardaydii ay isku fasalka ahaayeen oo dhammaan isku raaceen inuu aad u gaaban yahay.

“Tani waa mid aad u xiiso badan,”waxaa yiri Carter. “Waxaan rabi lahaa inaan waligeygaba madadaaladani helo.”

Ardayda ku hawlan ciyaartan furan waxaa la siiiyaa waqtiga nasashada sidii ay u dooran lahaayeen agabyada dib loo warshadeeyey kuwaasi oo sidoo kale la helay, iyada ka dib loo oggolaado inay agabyadaasi ka yeelaan sidii ay rabaan. Ujeedaddu waxay tahay in la kiciyo male-awaalada caruurta iyo in la siiyo hal abbuur badiil ah ee hawlaha kale waqtiga nasashada sida ciyaaraha lagu tartamo iyo bootinta jimicsiga kaynta.

Arday fara badan ayaa si cad ugu raaxaysta ciyaarahooda maalinlaha ah ee kubada kulleyga iyo waqtiyada ay leexada kula ciyaaraan saaxibadood ama ciyaarta siibashada, kuwa kale, laakiin ciyaaraha furan ee dabaceeda dhulka ee xuduuda lahayn runtii waa waxa maskaxahooda iyo jirkooduba uu rabo.

“Kulamada ciyaaraha furan xaqiiqdii waxay soo jiitaan ardayda u baahan inay helaan meel aan buuq fara badan lahayn sidii ay u isticmaali lahaayeen muruqyada jidhkooda,” sidaa waxaa tidhi Bartlett. “ Waxaan dugsiga jooga arday fara badan oo neerfayaasha kala duwan u baahan yihiin inay nastaan qaab-dhismeedka heerka sarre, ciyaaraha ku salaysan sharciyadda.”

Bartlett waxay qabtaa in mid ka mida ah dhinacyada ugu xiisaha badan ciyaarta furan taasi oo ah fursad siineysa ardayda wax ayna ilaawin- haddii xitaa ay tahay waqti yar- rajooyinka laga dhigo kuwa maalin walba ka jira dugsiga.

“Waxaan weydiisanaa inta badan dhammaan ardayda maalinta oo dhan,” sidaas ayey tidhi. “ Iyada oo aan u sheegno waxyaabo fara badan,sidoo kale. Had iyo jeer dadka waaweyn waxay siinayaa amaro adag: waxani samee, waxaasi ha sameyn. Ciyaarta furan waxay ardayda siisaa fursad ay diiradda ay ku saarayaan dareenadooda. Waxa kale oo ay u oggolaataa inay is dejiyaan, isticmaalaan hal-abbuurnimadooda, iyo farxadda waayo-aragnimadooda.”

Maamule-xigeenka Kelly oo la yiraa Karina Kidd waa ku raacsan tahay aragtida macallimadaasi. “Waxaan leenahay garoon ciyaareed ah kuwii caadiga ahaa oo leh dhammaan qalabyadii looga baahnaa inuu yeesho iyo caruur fara badan oo ciyaara kubada cagta marka lagu jiro waqtiga nasashada iyada oo taasina tahay wax cajiib ah, laakiin ciyaarta furani waxay siisaa caruurta farxad kuwa raba wax yar oo ka gedisan inay qabtaan, kuwa raba inay isticmaalaan gacmahooda iyo maskaxdooda iyo mala-awaalkooda meel nabadgelyo leh iyaga oo la jooga saaxibadood.”

Bartlett waxay awood u yeelatay inay bilow barnaamijka ciyaarta furan ee dugsiga Kelly iyada oo iskaashi la sameysa Portland Free Play. Hadda waqtigan aan ku jirno waa mid aad u yar. Bartlett waa xubinta shaqaalaha ka mid ah ee u heelan barnaamijkan iyada oo ku kaydisa waxyaabaha la helo agab yar oo meel ka soo horjeeda darbiga dhismaha. Maalin maalmaha ka mid ah, waxay rajeyneysaa inay ballaadhato- inay dhismo yar oo ay ka buuxaan allaabada lagu madadaaloodo dhinaca kalena shaqaale ku filan oo u oggolaada ardaydu inay ciyaaraan ciyaaraha furan iyaga oo ku ciyaaraya dhammaan garoonka. Dhinaca kale, waxay xoogga saareysaa wanaaga ay sameyn karaan waqtiga iyo goobta iyo tamarta ay haysato.

“Ciyaarta furan waxaa la xiriira sida loo xalliyo mashaakiilka oo fara badan,” sidaas bay tidhi, “ iyo in caruurtu ay arkaan ciyaaro lagu xalinayo mashaakil kala duwan ee ay ku wajahayaan fasalka gudihiisa. Waxay halkan u yimaadaan inay ku madadaaloodaan dhinaca kalena ay meel dhigtaan higsiyadooda. Iyada oo kuwani ay yihiin yoolal ay gaadhi karaan dhowr maalmood gudahood. Kuwani waa xirfado qiimo badan oo ay isticmaali karaan inta ka dhiman cimriga noloshooda.”