**Qoraal muuqaal ah oo sharraxaya oo ku saabsan sababta aad uga qayb qaadanayso cilmi-baarista**

**Waa maxay cilmi-baaris?**

Cilmi-baaristu waxay ku saabsan tahay abuurista aqoon cusub oo waxtar leh. Waxaa jira noocyo badan oo kala duwan oo daraasado cilmi baarid ah. Qaarkood waxay isku dayaan inay fahmaan waayo-aragnimada bukaan-socodka ee xaaladaha caafimaadka, halka kuwo kalena ay isku dayaan inay ogaadaan haddii daaweyn cusub ay shaqeynayso. Daraasadda cilmi baarista ah waxay ka bilaabataa koox cilmi baadhis ah oo isku dayaya inay ka jawaabaan su'aasha cilmi-baadhista. Si taas loo sameeyo, kooxdu waxay ururisaa macluumaadka loo yaqaan xogta (tani waxay noqon kartaa sahan ama waraysiyo). Natiijooyinka waxaa lala wadaagaa cilmi-baarayaal kale, shaqaalaha caafimaadka iyo bukaannada. Rajadu waa in aqoonta cusubi ay horseedi doonto horumarka tayada iyo tirada nolosha.

**Waamaxay sababta aan uga qayb qaadanayo cilmi-baarista?**

Cilmi-baaristu waxay leedahay faa'iidooyin badan. Tusaale ahaan, mustaqbalka fog waxay u horseedi kartaa horumar xagga daaweynta iyo caawinta iyo in la ogaado xaaladaha caafimaad wakhti hore. Ma sameyn karno cilmi-baaris kaqayb qaadashada dadka adigoo kale ah la'aantood. Ku lug lahaanshahaaga cilmi-baarista waxay kaa caawin kartaa inaad hesho aqoon iyo faham wanaagsan oo ku saabsan xaaladdaada caafimaad ama aad wado uheli karto daaweyn cusub oo kagedisan tii hore. Ka qayb qaadashada cilmi baaristu waxay sidoo kale caawin doontaa xubnaha qoyskaaga iyo bulshadaadaba mustaqbalka. Waa muhiim in dad badan oo kala duwan iyo bulshooyinku ay ka qaybqaataan cilmi-baarista. Tani waxay ka caawinaysaa cilmi-baarayaasha inay si fiican u fahmaan sida dadka kala duwan ay u saameeyaan xaaladaha caafimaadku waxayna ka dhigan tahay in natiijooyinka cilmi-baaristu ay khuseeyaan dad badan oo kala duwan. Ka-qaybgalkaaga cilmi-baaristu waxay samayn kartaa isbeddel dhab ah.

**Maxay cilmi-baaristu ku lug leedahay?**

Qof kasta ayaa wax ku biirin kara cilmi-baarista. Waxaa jira noocyo badan oo kala duwan oo mashaariic ah - qaar waxay ku lug leeyihiin sahaminta, qaar kalena waxay ku lug leeyihiin waraysiyo ama muunad qaadka. Waxa aad qabato iyo inta ay le'eg tahay way kala duwanyihiin

marka daraasadaha cilmi-baadhista lays barbar dhigo. Mashaariicda qaar waxay ku lug leeyihiin waraysi hal mar ah, halka kuwo kalena laga yaabo inay aad uga qaybqaataan, oo leh sahanno joogto ah ama waraysiyo inta ay daraasaddu socoto. Waxa kale oo aad ka qayb qaadan kartaa kala-talinta sida ay tahay inay xogta u ururiyaan ama ka caawinta xog ururinta lafteeda.

**Sideed uga qayb qaadan kartaa cilmi-baarista?**

Si aad wax badan uuga ogaato sida ay cilmibaaristu ama diraasaduhu kaaga cawin karaan kaqayb qaadashada, booqo barta 'Ka mid noqo Cilmi-baarista'.