

Iska dhowr bararka!

Talosiin adiga ka dhaawacmay calaacasha/ gacanta.

Kadib markii lagu qalo ama markii uu dhaawac ku gaaro waxaa kordhaya halista in wareega dhiigaagu uu daciifo amaba xumaado iyo kordhid barar. Si aad uga hortagtid bararka waa inaad gacanta kor uqaado (wadnaha la sinto) oo aad u jimicsato adigoo tix raacaya tababarkan hoos ku xusan, tababarku waa in isla markiiba la bilaabo. Jimicso ilaa iyo inta bararku gacanta kujiro. Si uu tababarku manaafacaad amaba wax- tar u yeesho waa in dhaqdhaqaaqa ama wareega gacanta toos u fidsanaataa. Gacanta kale ha ku caawin gacanta aad tababarayso.

TABABARO AMA JIMICSO SAACAD KASTA

1. Gacanta kor u qaado oo kala bixi adigoo islamarkiiba faraha si fiican ukala bixinaya. Hoos gacanta u soo dhig kadibna islamarkiiba gacanta isku xir yacnii faraha isku qabo. Ku celceli 10 jeer.



2. Ku nasi xusulka miiska dushiisa isku xir calaacasha amaba gacanta si fiican u soo leexi halka faraha iyo gacantu isaga xiranyihiinn. Kalabixi faraha oo firfrdhi. Ku celceli 10 jeer.



3. Ku taataabo suulka far walba caaradeeda. Suulka saar meesha ay faryaradu ka bilaa- bato. Kala saar amaba kalabixi faraha iyo suulka. Ku celceli 10 jeer.



TABABAR AMABA JIMCI GARABKA IYO XUSULKA 4 JEER MAALINTII:

4. Saar gacmaha qoorta. Kor u qaad xusulada ilaa intii aad karaysid. Ku celceli 10 jeer.



5. Saar gacnta intii aad karay- sid dhabarka gadaashiisa. Ku celceli 10 jeer.



6. Laab hadana wada fidi xusulka. Ku celceli 10 jeer.

MUHIIM!

Isku day inaad caadiyan gacanta u isticmaasho sida ugu caadisan oo macquul ah. Tusaale ahaan waxa aad gacanta aad ka dhaawacantay ku qabankartaa inaad wax ku qorto, inaad midi iyo fargeeto wax kula cuni karto, inaad dharka ku gasahankarto iyo inaad ku cadaysan karto. Ha ku qadin gacanta dhaawaca ah wax culus (sida maqlaha wax lagu dubo ama lagu shiilo) Ka dhowr kabayga amaba jeesada cad ee gacanta lagu xiro marka ay jabto biyaha, ku xir bac marka aad mayranayso. Hoos ha foorarin amaba ha ladlaadin ga- canta in badan.

SOO JEEDIN AMABA RA'YI HABKA AAD U NASINAYSID:



FIIRO GAAR AH!

Kabaygu ama jeesadu waa inuu si fiican u xiranyahay amaba u xasiloonyahay laakiin uu si adag kugu dhaganayn. Hadii ay gacantu aad kuu bararto, ku qalafsanaato macnaha adayg aad ka dareento, ku qabowdo, ay midabdoorsoonto amaba faruhu ay ku kabuubyoodaan, la xiriir qolada farsamada kabida. Kontaktpunkten 2, tel: 031-343 31 00.

Qeybta qaabilaada gacanta ee dhaqtarka Mölndal
Tel: 031-343 10 36

