



Somalisch

Booqashada guriga markaad uur leedahay

Hubinta suurtagalnimada si wadajir ah

Waraaqda xogta



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

Uurka iyo walaacyada laqabo

Inaad uur leedahay waa waayo-aragnimo gaar ah. Waxaad weydiin kartaa umulisada waxa caafimaadka leh iyo waxa aan lahayn caafimaad.

Mararka qaarkood waxaad qabtaa su'aalo kale. Waxaa laga yaabaa inaad qabto welwel kusaabsan lacag, welwel kusaabsan sida loo koriyo ilmaha, ama kusaabsan khilaaf kaala dhexeeya seygaada ama qoyskaada.

Waxtar ayey leedahay haddii aad ka hadli karto su'aalahaan ama walaacyadaan markaad uurka leedahay. Waxaadna heli kartaa caawin. Qaab adiga kugu habboon. Qof kaaga jawaabi kara su'aalahaaga oo kula fikiri kara. Markaa waxaad dareemeysaa kalsooni badan. Canuguna wuxuu dareemaa sidaan oo kale.

Gudaha Nederlaan waxaan la dooneynaa sida ugu wanaagsan ilmaha oo dhan. Taasina waxay ka bilaabataa marxaladaha hore ee uurka. Umulisada iyo kalkaalisada hooyada ayaa kaala hubinaya si ay u xaqiijiyaan inay waxkasta si wanaagsan ku socdaan. Waxay raadiyaan habab ay kugu caawiyaan.

Mararka qaarkood umulisada iyo qeybta daryeelka hooyada maku caawin karaan.

Haddii ay sidaan tahay, kalkaalisada caafimaadka ilmaha ayaa laga yaabaa inay awoodo inay ku caawiso. Waxaad markaas adeegsan kartaa booqashada guriga ay ku imaaneyso kalkaalisada caafimaadka ilmaha. Tani waa suuragal, laakiin looma baahna.

Daryeelka umulisada iyo daryeelka hooyada ayaa sii socda, dabcan.

Sidee ayaa booqashada guriga ee noocaan ah loo sameeyaa xilliga uurka?



Xiriirka

Halkee ayaad rabtaa in lagu kulmo? Kalkaalisada dhallinyarada waxay kugu soo booqan kartaa gurigaaga laakiin waxaad sidoo kale ku kulmi kartaan meel kale. Guriga ayaa inta badan wanaagsan maadaama aadan ubaahneyn inaad safarto oo aad ku sugan tahay minankaada.

- Ma aadi lahayd meel kale? Markaas waxaad tani u sheegi kartaa kalkaalisa da caafimaadka ilmaha.
- Waxaad ka codsan kartaa lamaanahaaga, hooyadaada, ama qofkale oo aad ku kalsoon tahay inuu sidoo kale kula yimaado ballanta.



Wadahadalka

Waxaad kala hadli doontaa kalkaalisada caafimaadka ilmaha sida adiga iyo qoyskaaguba aad tihiin. Waxaad u sharxi kartaa xaalada. Oo aadna la wadaagi kartaa su'aalahaaga iyo walaacyadaada.



Qorshee

Mararka qaarkood hadalku wuxuu kaa caawiyaa inaad in badan rabto inaad sii wado inaad iskaa aad wax u xalisato. Haddii wax su'aalo ah kugu soo dhacaa goor dambe, waxaad wici kartaa kalkaalisada caafimaadka ilmaha ama waxaad u diri kartaa iimayl.

Mararka qaarkood wax kabadan hal wadahadal ayaa loo baahan yahay:

- Si wadajir ah, adiga iyo kalkaalisada caafimaadka ilmaha ayaa isla dajin doona qorshe kusaabsan sidi horay loogu sii wadi lahaa laga bilaabo hadda.
- Mararka qaarkood caawimo dheeraad ah ayaa loo baahan yahay. Kal
- kaalisada caafimaadka ilmaha waxay kaa caawin doontaa inaad hesho caawinta kugu habboon. Iyo inaad tan iska diiwaangeliso.



Ballanta xigta

Kalkaalisada caafimaadka ilmaha iyo adiga ayaa isla sameyn doona ballanta xigta. Si aad iskula aragtaan in qorshuhu si wanaagsan u shaqeynayo. Iyo sida adiga iyo qoyskaaguba aad sameyneysaan hadda.

Ma jeclaan lahayd booqasho guri oo kasocota kalkaalisada caafimaadka ilmaha?

Haddii aad jeclaan lahayd booqasho guri, fadlan waxaad eegtaa webseedka hoose.

Waxaad iska diiwaangelin kartaa webseedkaas.

Haddii aad ku qanacsan tahay inay kaaga diiwaangeliyaan umulisadaada ama qofkale, ka codso inay ku caawiyaan.

Kalkaalisada caafimaadka ilmaha ayaa markaa kadib kusoo wici doonta ama iimayl kuusoo diri doonta si ay ballan kuugu qabato. Booqashada guriga lagugu imaanayo waa mid lacag la'aan ah.

Ma qabtaa su'aalo kusaabsan booqashada guriga?

Haddii aad qabto su'aalo kusaabsan booqashada guriga, fadlan wac ama iimayl udir ciwaanka hoose. Ma dooneysaa macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan daryeelka caafimaadka dhalinyarada? Markaa ka eeg webseedka ururka.

MACLUUMAADKA LAGALA XIDHIIDHAYO

Ururka Caafimaadka Dhalinyarada:

Webseedka:

HELITAANKA

Iimayl:

Telefoon: