

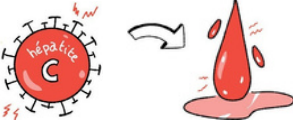
Cagaarshow C waa laga bogsadaa maanta!

Version somali



Cagaarshowga C waa fayras weerara beerkaaga. Beerku waa xubin muhiim u ah jirkeenna. Haddii uu jirran yahay, si sax ah uma shaqeyn karo.

Badanaa waxaad la kulantaa astaamo yar ama maba la kulantidba. Haddii aan si dhakhso ah loo daweyn, cudurkani wuxuu caafimaadkaaga ku yeelan karaa cawaaqib xun.



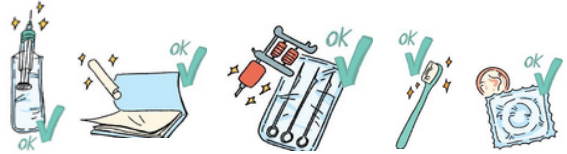
Cagaarshowga C waxaa lagu kala qaadaa taabashada dhiigagga is gaara. Si fayrasku uu jirka ooga gudbo mid kale, waa in uu jiraa “albaab uu ka soo galo” jirka (irbada loo adeegsado durriinka, xubin galmo, iwm.), iyada oo loo sii marayo dhiigga.



Si aad isaga ilaaliso in lagu qaadsiiyo, ha isticmaalin qalabka dadka kale (nadaafadda, tattoo, isticmaalka maandooriyaha, iwm.) iskana ilaali galmada aan la ilaalinin.



Dhanka kale, waad wada noolaan kartaan ama aad dhunkan kartaan qof, oo salaami kartaa ama wadaagi kartaan koob biyo ah ama cuntadaada adigoon khatar gelin.



Si aad isu ilaaliso, isticmaal qalabkaaga amaba mid cusub iyo kondhomyada wakhtiga galmada (gaar ahaan dabada).

I.Care **INK LINK**
collectif 100 engagé

Projet réalisé avec le soutien
du Fonds Dr. Daniël De Coninck,
géré par la Fondation Roi Baudouin

Cagaarshow C waa laga bogsadaa maanta!

Version somali



Si aad u ogaato inaad jirran tahay, waxaad u baahan tahay inaad is-baarto.

Baaritaanka waxaa lagu sameeyaa dhiig qaadis. Dhiigga oo lagaa qaado ayaa kuu saamaxaya inaad ogaato in fayraska uu hore kuu soo gaaray.

Haddi ay arrintu sidaas tahay, waxaad u baahan doontaa inaad samayso baaritaanno dheeraad ah si aad u ogaato inaad hadda jirran tahay. Imtixaanadan ma aha kuwo aad u xanuun badan.



Maanta, waxaa jira daaweyn aad waxtar u leh oo waxyelladeedana yar tahay, kiniinnada, oo la qaato maalin kasta 2 ilaa 3 bilood. Qaado dhammaan kaniiniyada iyo isku wakhti maalin kasta si aad u kordhiso fursadahaaga soo kabashada.

Waxaad qaadan kartaa daawaynta xitaa haddii aad isticmaasho daroogo ama khamri.



Marka laga bogsado, waxaa suurtagal ah in dib loo qaado cudurka. Marka, is ilaali oo weydiiso dhakhtar ama kalkaaliso inay si joogto ah kuu baaraan.