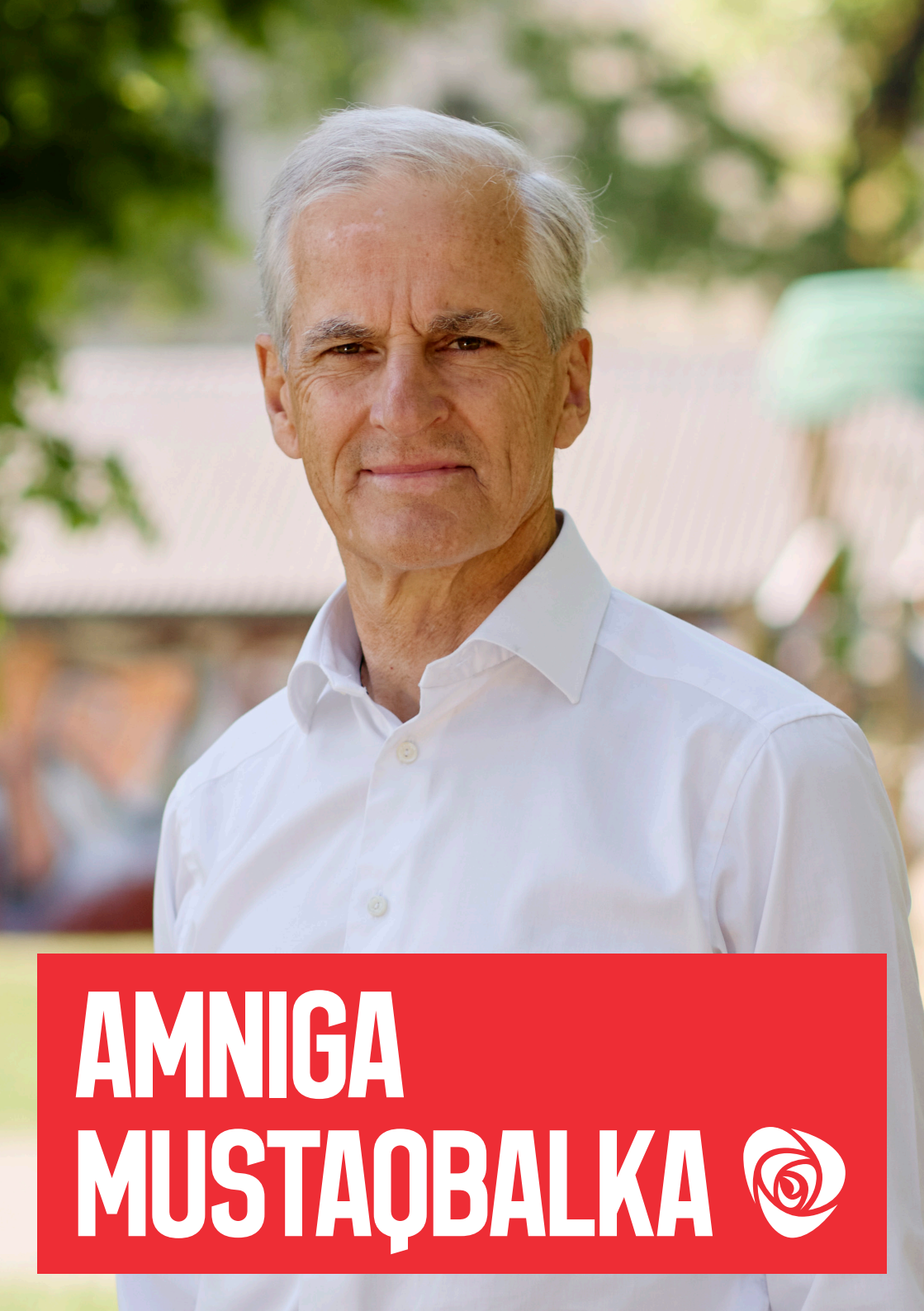




**AMNIGA
MUSTAQBALKA**



U codee Xisbiga Shaqaalaha

8. sebtembar

Badbaado adiga kuu ah.

Kuwa idinka mid ah oo sugaya daryeel caafimaad. Kuwa idinka mid ah oo la yaaban haddii biilka korontadu uu aad u sarreeyo qaboobaha soo socda. Kuwiinna doonaya in carruurtiinnu ay wax badan bartaan oo waqti yar ku qaataan shaashadaha. Kuwa idinka mid ah ee dareemaya welwelka waxa adduunka ka dhacaya.

Haddii aan ku guulaysano doorashada, waxaanu qaban doonaa

- Xaqiijino qiimaha korantada qaranka ee Norway – si aad u hesho biilasha korantada oo hooseeya, cadaalad ah, oo la saadaalin karo.
- Soo gaabino wakhtiga sugitaanka isbitaalka - oo hubino in dad badan ay ka shaqeeyaan daryeelka waayeelka.
- Hirgelino koddinta wax-barshada oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada - buugag badan oo dugsiyada ah iyo inaan xaddidno 15 sano jir iyo inta ka yar ee ah isticmalka baraha bulshada.
- Ka caawino dadka dhaqaalahooda - gaar ahaan dadka dhaqaalahoodu hooseeyo.
- Xoojino ciidanka difaaca iyo u diyaargarowga xaaladaha an deganeyn - si loo ilaaliyo xorriyadda waqtiyada aan la hubin.

