

# KA DIB MARKA ILKO LAGA SIIBO IYO MARKA QALLIIN LAGUUGU SAMEEYO

**KA DIB MARKA ILIG** lagaa siibo ama wax qalliin ah afka lagaaga sameeyo, waxaa jira dhawr waxyaabood oo ay habboontahay in aad ka fikirtid.

- Inta kabaabyadu kaa baxeyso iska ilaali in aad luqluqatid, wax cuntid, sigaarna cabtid. Sug ugu yaraan hal saac.
- Inta uu waqtigu dhawyahay toos ha u cadayin aagga dhaawacan. Marka intaas laga reebo si caadi ah ayaad u cadaysan kartaa.
- Ha dhuuqin dhaawaca, carrabkana ha ku taataban! Ha farfareynin dhaawaca xitaa haddii aad dareemeysid in ay wax ku dheganyihiin.

## DHIBAATO KA DIB

**DHIIGID:** Dhaawacu ku dhawaad mar walba wuu dhiigaa ka dib marka afka wax laga qabto. Waa wax gebi ahaanba iska caadi ah oo aysan marnaba ahayn in laga welwelo. Haddii ay waqti qaadato inta uu dhiigu istaagayo waxaad isticmaali kartaa suufka aannu ku siinnay. Ku qoy biyo qandac ah, ee qaniin suufka ku dhawaad 15 daqiiqo.

**BARAR:** Mararka qaarkood wuxuu jirku ku fal celiyaa iyadoo uu aagga dhaawacu bararo. Taasi waxay keeni kartaa in ay sidii hore ka adkaato in afka la kala taago. Bararka iyo dhibaataada xagga af kala taagiddu gadaal dambe wey iska hagaagayaan oo gebi ahaanba sidii caadiga ahayd ayey wax walba ku soo noqonayaan.

**XANUUN:** Waxaa dhici karta in aad damqasho dareentid iyo in uu afku labadoo maalin ku xanuuno. Xanuunku gadaal dambe wuu ka yaraanayaa. Haddii loo baahdo waxaad ku yareyn kartaa kaniini xanuun.

## NALA SOO XIRIIR:

- Haddii aad dhiigga joojin kari weydo ama haddii xoogaa ka bacdi uu mar kale dib ugu billawdo.
- Haddii bararka iyo dhibaataada xagga af kala taagiddu aysan yaraannin.
- Haddii aad dhibaato kala kulantid in aad wax liqidid ama wax cabtid.
- Haddii uusan xanuunku yaraannin.
- Haddii ay feebaro ku qabato.

