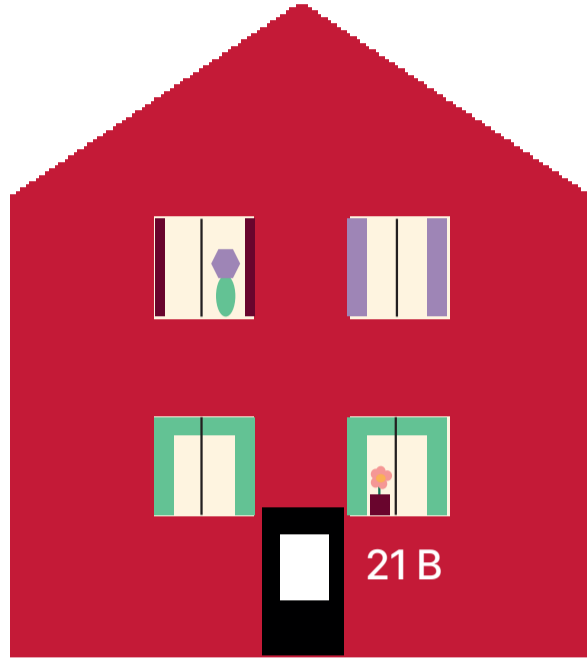


Adigu is ilaali dadka kalena ka ilaali in cudur ku faafo

Gurigaaga ka joog shaqada ama iskoolka haddii aad dareemayso xanuun oo leedahay diif, qufac ama xummad. Markaasi khatar ma gelinaysid in dadka kale cudur ku faafo. Tani waxay

khuseysaa xitaa haddii aad dareemayso xanuun aad u yar. Sug ugu yaraan laba maalmood ka dib markaad caafimaado ka hor intaanad dib ugu noqon shaqada ama iskoolka.



Iska ilaali u dhawaanshaha dad xanuusanaya. Markaasi waxaad naftaada iyo dadka kaleba ka ilaalinaysaa in la xanuusado.



20-30 sek

Badanaaba dhaq gacmaha

Maadooyinka faafiya faayraskan waa kuwa aad u faafiya cudur oo si fudud u qabsada gacmaha. Waxay sii faafaan marka aad qof gacanta ku salaanto. Sidaas darteed waa inaad badanaaba gacmaha ku dhaqdo saabuun iyo biyo diiran, ugu yaraa 20 il-biriqsi. Haddii aan la haysan saabuun iyo biyo, waxaad isticmaali kartaa alkahoosha gacmaha oo leh ugu yaraan boqolkiiba 60 alkahool ah.

Ku qufac oo ku hindhis laabtada gacanta

Markaad qufacdo ee hindhisto waxaa faafa dhibco yar yar lehna maadooyinka cudurka faafiya kuwaas oo faafin kara faayraska. In lagu qufaco laguna hindhiso laabtada gacanta ama masarka warqada ee sanku waxaad kaga hortagaysaa in cudur faafintan ay ku faafto hareerahaaga ama gacmahaaga. Mar kastaba masarka warqada ee sanku ku tuur dembiilka qashinka oo gacmaha dhaq. Cudurkan wuxuu ku faafaa dhanka xuubabka jilicsan ee indhaha, sanku iyo afka. Sidaas darteed iska ilaalin inaad taabato indhaha, sanku iyo afka.



Xagee caawinaad ka heli karaa?

Guriga joog ilaa iyo inta aad dareemayso inaad xanuusanayso. Haddii xaaladaadu sii xumaato oo aanad isku dabari karin daryeelka gaarka ah ee

guriga waxaad wici kartaa 1177 si loo helo talo-bixinta daryeelka bukaanka (kuna qoran Iswiidhish iyo Ingiriisi).

Filimka ku saabsan corona ee afka Soomaaliga:

