

U DEGANOW SI CAAFIMAAD LEH

– DHEDODANA ISKA FOGEE

4 taloo wanaagsan, sidii aqalkaagu u ahaan lahaa mid daryeel leh

1: Hawo sii – maalin kasta ugu yaraan
2 x 10 daqiiko daqadaha wadafur.



2: Aqalka gudihiisa haku qalijin dharka.



3: Dhedadu ha baxdo.shido hawo qaadayaasha markaad cuntada samaynayso. Dhulka iyo darbiyada qaliji ama tirtir markaad qubaysato.



4: Isha ku hay calamadaha dhedadda, caarada iyo bolol sida dhibco madow xigeen ah marka daaqadaha la furo.



la xiriir:

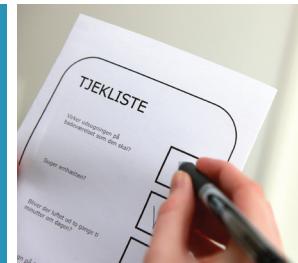
Tlf:

BOLOLKA CARYEYSAN WAA IN LA CIRIB TIRAA

5 shan talaabo oo looga baabiíyo bololkaas gurigaaga

1: Ka eeg aqalkaaga sababta keentay dhedadaas, ma shaqaynayaan hawo qadaha iyo keenaha sidii loogu tala galay?

Wax biyaha daynaya ama dhaawac tuubooyinka aqalka? Ma xasuusataa inaad aqalka hawo siiso si dhedadu u baxdo.



2: Tirtir sababahaas!



3: Meelaha yar: waxaad ku dhaqi kartaa daawooyinka wax lagu dhaqo (sida Klorin ama Rodalon). 20 daqiiqo ka dib dawada ka dhaq.



4: Isha ku hay in dhadadii soo noqotay.



5: Ia xiriir shaqaalaha guryaha xaafadaada hadii aadan xalin karin kaligaa. Halkaan ayaad ka helaysaa caawimo iyo la talin.

