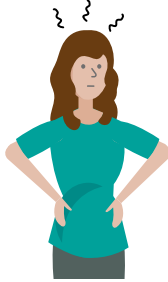








Wargelinta bukaanka

Qaabka wicitaanka waqtiga uurka

Ha wicin (waa xaalad caadi ah)		Waa inaad soo wacdaa
	Ka dib 20 wiig uurka xanuunkan ama xanuuno badan	 <ul style="list-style-type: none">• madaxa xanuun• biriqyo/ iftiin dhaqso ah• matag• dareen xanuun xajisan oo caloosha ku xiranama xanuun caloosha kore• dhaqso qoyaan badan ceshanaayo jirka• faraha oo gariira
 <p>Dhacaan buni ah. Arrintan kala hadal saacadaha qaabilaada.</p>	Dhiig bax	 <p>Dhiig bax.</p> <p><i>Talo: Meel dhig kastuumada ama suufka aad isticmaashay dhiig baxa.</i></p>
 <p>Ilmaha inuu u dhaqaaqayo sida caadada kuu ah.</p>	28 wiigka dib Dhaqdhaqaaqa ilmaha	 <ul style="list-style-type: none">• dhaqaaqa aad dareemeyso oo yaraada, u seexo dhinaca bidixda• 2 saac dhan oo dhinaca bidixda aad dareento 10 dhaqdhaqaaq dareento ama k shakido xooga. Dhaqaaqa, markaa nala soo xariir• <i>haddii uurkaaga yahay 24-28 wiig? Oo maka shakinaeysaa dhaqdhaqaaqa xadkooda? Markaa nala xariir</i>
 <ul style="list-style-type: none">• kaadida oo kaa baxsato• dhacaanka wuu badan karaa ama si ka qafiifsan sida caadiga	Dhacaan bax badan	 <ul style="list-style-type: none">• kastuumada oo si joogto u qoyan• mar walba xoogaa dhacaan soo baxa

Fiiri bogga kale

Wargelinta bukaanka

Qaabka wicitaanka waqtiga uurka

Ha wicin (waa xaalad caadi ah)



- caloosha oo adkaada marka jirkaaga shaqeeyo
- caloosha oo adkaada marka ilamaha dhaqaaqo
- caloosha adkaada, oo aan xanuun lahayn
- mid aan joogto ahayn

Caloosha adkaada / xanuuno

Waa inaad soo wacdaa



- xanuunka oo sii kordha
- waxaad si joogto u dareemaysaa caloosha oo adkaada/xanuuno. Tusaale 1 jeer 5 daqiiqo walba
- xanuun
- waad wel weleysaa ama murgeysaa: mar walba na soo wac

Wel welka



- haddii aad wel welsan tahay mar walba na soo wac
- haddii warbixinta lagu siiyey aadan fahmin



Waxaad wacdaa daryeel bixiyahaaga cisbitaalka:

Isniin ilaa/iyo jimcaha, inta u dhexeysa
08:30 iyo 16:30 saac



- xarunta Alkmaar 072 - 548 2900
- xarunta Den Helder 0223 - 69 6536
- xarunta Den Helder 0223 - 69 6466

Fiidkii iyo habeenkii 16:30 saac iyo wiigendiga
(sabtida iyo axada)



- xarunta Alkmaar 072 - 548 2925
- xarunta Den Helder 0223 - 69 6466