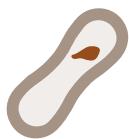


Wargelinta bukaanka

Qaabka wicitaanka waqtiga uurka

Ha wicin (waa xaalad caadi ah)

Ka dib zo wiig
uurka
xanuunkan ama
xanuuno badan



Dhacaan buni ah.
Arrintan kala hadal saacadaha
qaabilaada.

Dhiig bax



Ilmaha inuu u dhaqaaqayo sida
caadada kuu ah.

28 wiigka dib
Dhaqdaqaaqa
ilmaha



- kaadida oo kaa baxsato
- dhacaanka wuu badan karaa ama si ka qafiifsan sida caadiga

Dhacaan bax badan



Waa inaad soo wacdaa

- 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



Dhiig bax.

Talo: Meel dhig kastuumada ama
suufka aad isticmaashay dhiig baxaa.



- dhaqaaqa aad dareemeyso oo yaraada, u seexo dhinaca bidixda
- 2 saac dhan oo dhinaca bidixda aad dareento 10 dhaqdaqaaq dareento ama k shakido xooga. Dhaqaaqa, markaa nala soo xariir
- haddii uurkaaga yahay 24-28 wiig?
Oo maka shakinaseysaa
dhaqdaqaaqa xadkooda? Markaa
nala xariir



- 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 shaqeyyo
- caloosha oo adkaada marka ilamaha dhaqaqo
- 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 dareemeysaa caloosha oo adkaada/xanuuno. Tusaale 1 jeer 5 daqiqo 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 cisbitalka:

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



- xarunta Alkmaar 072 - 548 2900
- xarunta Den Helder 0223 - 69 6536
- xarunta Den Helder 0223 - 69 1283

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



- xarunta Alkmaar 072 - 548 2925
- xarunta Den Helder 0223 - 69 1283