



## **Suʼaalaha cilmi-nafsiga**

Haddii aanad Af Iswiidhishka si fiican u aqoon waxa aad xaq u leedahay turjumaan.

Xasuuso badan ayaa saamayn ku yeesha caafimaadka maskaxda oo raad ku reeba nolosha ruuxda ee qofka.

Dhibaato maskaxeed oo ku asiibta, sida welwel ama murugo, waa ay ku dhici kartaa qof kasta inta uu noolyahay. Xasuusaha shoogga leh ee ku soo maraa, raad ayey kugu reebayaan. Wax lala yaabo ma aha in aad falcelin samayso. Waxa weeye uun gilgilashada caadiga ah ee nafta iyo jidhku ka samaynayaan xasuusaha iyo waxa qofku soo maray iyo wixii naftiisa lagula kacay.

Waxa fiican in la ogaado:

In ay jirto caawimo xirfadeed oo la raadsan karo.

In ay jirto dawo.

Waa muhiim in dawo loo dalbado sida ugu dhakhsaha badan. Haddii kale dhibaataadu waxa ay noqonaysaa mid raagta oo qofku muddo dheer sii xanuusado.

Waa ay mudantahay in la aqbalo oo haa lagaga jawaabo daryeelka casriga ah ee xirfadeed ee Iswiidhan ee dhinaca cilmi-nafsiga ah, adiga oo u aqbalaya adiga dartaa iyo qoyskaaga wanaaggiisa dartii. Fursaddu aad ayey u weyntahay in qofku bogsado marka uu dawo qaato ka dib iyo/ama dabiib xagga wadaha ah ka dib. Dawooyinka casriga ahi uma laha maskaxda qabatin balwadeed iyo dhawaac toona laakiin waa in loo qaato sidii dhakhtarku u qoray si loo helo saamayn buuxda.

xasuusnow:

Cid kale wax kama ogaanayso in aad caawimo soo dalbatay adiga oo fasaxa mooyaane. Shaqaalaha, turjumaanka iyo dadka kale ee arinka ku shuqulka leh, wuxu sharcigu ku waajibiyey sir-xejin.

Tani kaama xidhayso, kaamana xaddidayso fursadahaaga suuqa shaqada. Si xun uma saamaynayso waxbarashadaada, shaqadaada ama qorshayaalkaaga mustaqbalka.

## **Waxa aad caawimo ka dalbanaysaa xaruntaada xannaanada caafimaadka**

Sidee ayaad ku ogaanaysaa in aad u baahantahay in aad dalbato daryeel xagga maskaxda ah?

Dhawr calaamadood waxa ay noqon karaan:

Haddii aad dareemayso niyad jab oo ay kaa luntay hammaddii noloshu

Haddii aad weydo amateedka cuntada

Haddii ay kugu adkaato seexashadu

Haddii aad dareemayso werwer

Haddii ay kugu adagtahay wax isku taxallujintu

Haddii aad ku riyooto riyooyin xunxun marka aad huruddo

Haddii adiga oo soo jeeda aad riyooyin xun xun ku riyooto