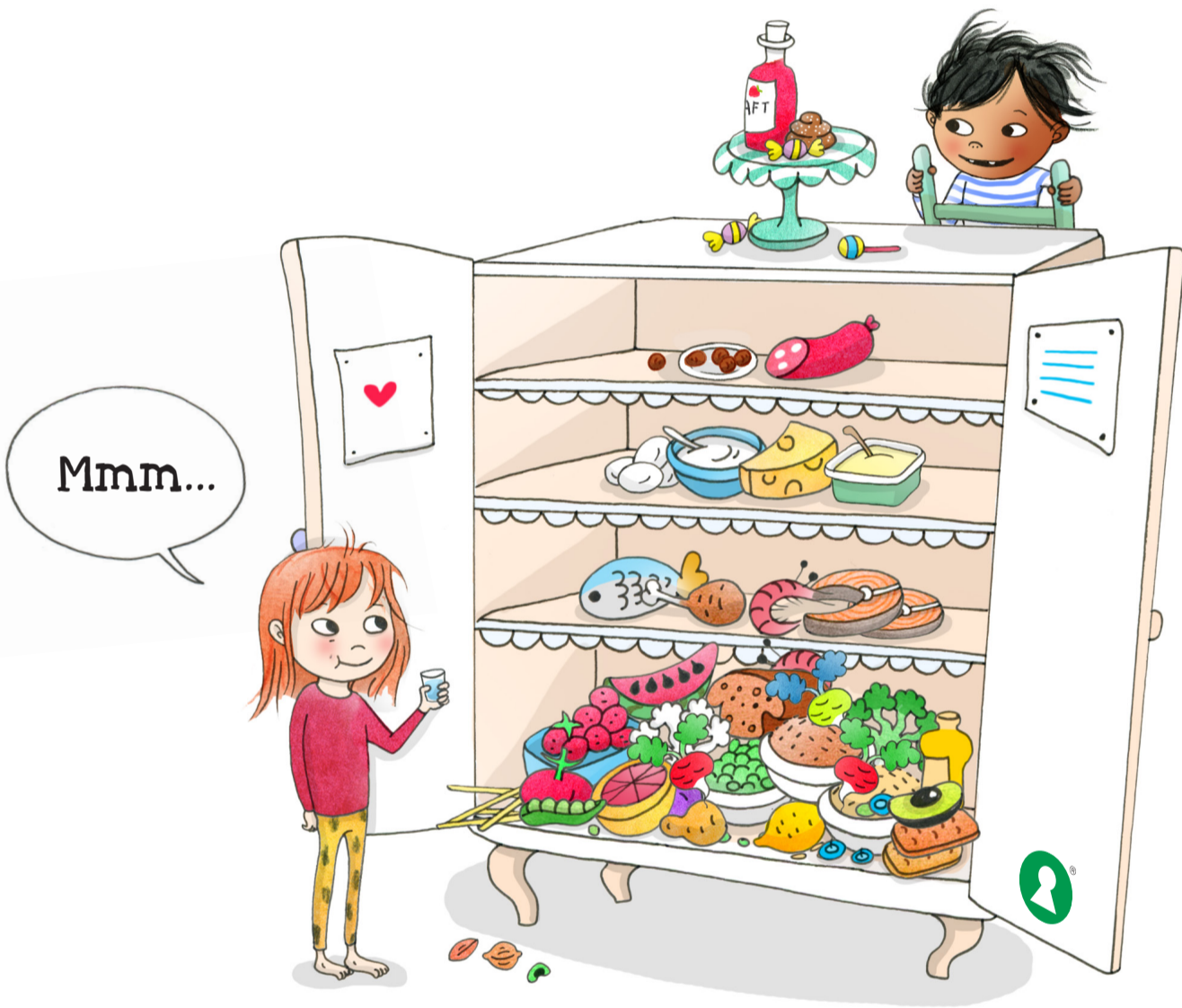


SAMEE SIDA SAGA:

RINJIYEE CALOOSHA

Ma ka fikiray in khudaartu aanay mar walba cagaar ahayn? Jidhkaagu wuxuu jecel yahay marka khudaartu ay midabyo kala duwan yihiin.

Eeg gudaha kabadhka cuntada ee Saga.



Gudaha kabadhka cuntada ee Saga waxa ku jira waxyaabo aanu jecelnahay in aynu cunno oo cabno. Kabadhka hoose waxaa ku jira cuntooyin aad u wanaagsan in wax badan laga cuno si loo helo tamar oo u dareento wanaag/ladnaan. Waxa halka sare ee kabadhka cuntada ku jira waa waxa jidhku u baahan yahay in ka yar. Waxa meesha ugu sarreysa yaalla, ee ka sarreysa kabadhka, waa in aynu wax yar uun ka cunno.

Sawirro: Emma Göthner



Daloolka furahu waa calaamad sahlaya in la doorto cunto caafimaad leh! Cuntada leh Daloolka Furaha waxaa ku jira sonkor iyo milix yar, miro/firri dhammaystiran iyo fiber badan, oo way ka caafimaad badan tahay ama ka dufan yartahay.



Daryeelka caafimaadka carruurta oo lala kaashanayo:



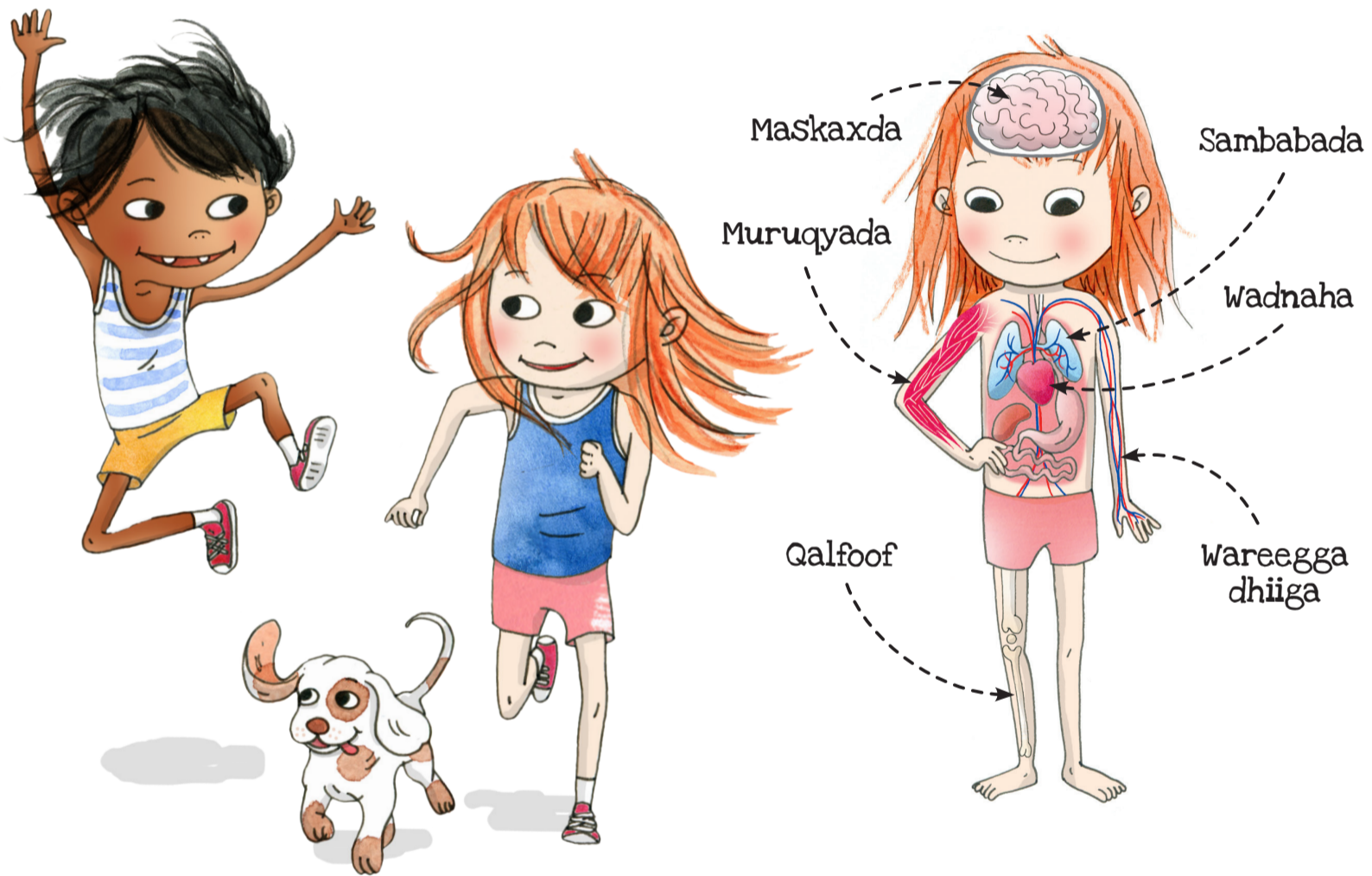
CANCERFONDEN

BONNIER CARLSEN



DHAQ-DHAQAAQ IYO CIYAAR

Ma ogtahay in jirku uu dareemayo wanaag marka la dhaq-dhaqaaqo maalin kasta, waxaa intaa dheer, waxaynu ku faraxnaa inaan samayno dhaqdhaqaaq jireed. Waxaan heli karnaa madadaalo intaa ka sii badan haddaynu wadajir dhaqdhaqaaq u samayno.



Si uu jidhkaagu u awoodo inuu istaago oo socdo, waxaa **LOO BAAHAN YAHAY QALFOOF**. Qalfoofku waa adag yahay oo waxa uu ilaaliyaa jidhkaaga. **MURUQYADU** waxay kuu oggolaanayaan inaad dhaqaaqdo oo aad wax kor u qaaddo. **WADNAHA** shaqadiisu waa inuu dhiigga ku wareejiyo jidhka. **SAMBABADA** ayaa hubiya in jidhku hawo helo. Markaad neefsato, sambabada waxa ka buuxsamaya hawo, markaad neefsatona way faaruqayaan.

Sawirro: Emma Göthner

Carruurta da'doodu u dhaxayso 0-5 sano waxaa lagula talinayaa inay ku firfircoonaadaan ciyaarta iyo dhaqdhaqaaqa dhowr jeer maalintii si uu jidhku u horumaro una dareemo wanaag – dhaqdhaqaaq oo dhan waa la xisaabiyaa/tiriya oo dhaqdhaqaaqa badan ayaa u roon jidhka!

Daryeelka caafimaadka carruurta oo lala kaashanayo:

 **CANCERFONDEN**

BONNIER CARLSEN 

 **GENERATION PEP! SWEDEN**