



Oslo kommune
Bydel Gamle Oslo
Familiehuset

SOMALI

-10°

Cunuggaaga si sax ah u labis markuu qabow jiro

Kuma filna cunuggaaga in loo labiso si qof wayn markii heer-kulka 10 degree ka hooseeyo barafoobida. Carruurta yar ma awoodaan inay heer-kulka jirkooda u maamulaan sida dadka wayn, maqaarkoodana wuu ka dareem badan yahay dadka wayn.

MADAXA

Isticmaal madax-gashi dabaysha celiya iyo si fiican u daboolo madaxa, foodda wajiga, canka iyo qoorta.

BAAR

Qoorta iyo gacmaha. Haddii uu cunuggaaga dhididin ama qabow dareemin, heer-kulka waa sax.

LABISKA GUDAHA

Dhar ka samaysan dogor qafiif ah u isticmaal gudaha.

LABISKA DHEXE

Dhar kale oo dogor ka samaysan ama jaakad ka samaysan suufka idaha (dhar dogor ama polyester ka sameysan).

Cagaha u isticmaal **sigis culus** ama xittaa **labo sigis!**

Carruurta wayn

Isticmaal dhar badan oo qafiif iyo jilaac ah oo is-dulsaaraan, intii aad isticmaali leheed dhar culus oo is-dulsaaraan.

Dhallaanka

Dhallaanka (ilmaha yar) waa in dibedda la geynin markii heer-kulka 10 degree ka hooseeyo barafoobida. Wajiga dhallaanka ha saarin kareem qabow.

ISKA ILOW BAABURKA BARAFKA EE CARRUURTA KU CIYAARO

Meelaha barafka leh waa qabow, waxaana jiro xaalado ay carruurta ku barafoobeen iyo ku dhinteen baabuurta barafka ee carruurta ku ciyaaro.

QABOW IYO XANAAQ FUDUD

Haddii cunuggaaga si fudud u xanaaqo, waxaa suurtoagal ah in asaga ama ayada qabow dareemayaan.

Wajiga ka mari **kareem qabow** haddii aad qabow u yahay. Waxaad isticmaashaa kareem (burcad) aan lahayn biiyo.

QOORTA

Dhar ilaa qoorta daboolo ayaa ka fiican iskaafka.

LABISKA DIBEDDA

Dharka dibedda waa inuu ahaadaa mid dabaysha celiya oo jirka ka neefsan karo. dharka isku-joogga ah u isticmaal carruurta yar. Markaad dibedda u baxdo ama safrayso mar walba soo qaado dhar dabaysha celiya, waxaana habboon haddii uu madax-gashi leeyahay.

Waxaa lagu talinaayaa in dharka uu **xoojin** ku qabo dhinaca jilibka.

KOBAHA

Ha ahaadano nooc aan qabow iyo qoyaana soo galeynin. Kobo culus oo nooca xilliga jiilaalka la isticmaalo.

