

Tusmooyin ku jimicsiga guriga iyo helista awood iyo dheelitir

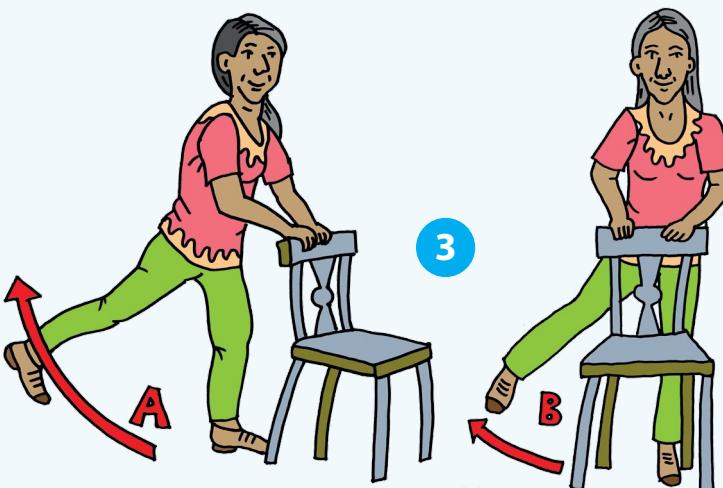
- Si degenaan ah u samee dhaqdhaqaaq
- Si wanaagsan isku qaabee xasuusana inaad neefsato, inta aad dhaqdhaqaaqa sameyneyso
- Bareeg yar qaado hadba markaad jimmcsi ka duwan kii hore sameyneyso
- Ku xooji jimicsigaaga isticmaalka sharootooyinka miisaanka 1–3 kiilo inaad qoobka ku xirato miisaan yarna ku bilow
- Ku celceli maalin walba jimicsigaaga



1. Ku fadhiiso kursi dhabarkaaguna ha toosnaado. Marba lug fidi biddix iyo middig si deganaansho leh. Ku celceli fidiska 10–15 jeer. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale.



2. Istaag oo cusko kursiga dhabaarkiisa ama miiska jirjirkiisa. Si talantaali ah hadba jilibka kor middig iyo biddix. u soo qaad. Ku celceli kor u qaadista 10–15 jeera. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale



3a. Istaag oo meel qabso. Dib-dib u fidi lugta middig jilibkeeda si toos ah hadana hoos u dhig. Ku celceli 10–15 jeer. Samee sidoo kale lugta biddixna. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale.

3b. Istaag oo meel qabso. Dhinaca horey u fidi ciribta lugta middig, hadana dib usoo celi. Ku celceli 10–15 jeer. Samee sidoo kale lugta biddixna. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale.



4. Istaag oo meel qabso. Cirbo-taagso/ faraha ku istaag hadana cagaha dhig dhulka 10–15 jeer. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale.



5. Kursiga giddaarka/derbiga ku qabo. jirjirka/geeska horee kursigana ku fadhiiso. Horey u foorarso kadibna toos u istaak. Ku celceli 10–15 jeer. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale.

Ku calaamadee buuga xusuus qorka inta jeer eed jimicsatey. Sidaas ayaad kula socon kartaa joogteynta jimicsigaaga. Ku lugeynta janajarooyinkuna waa jimicsi wanaagsan!

Jimicsiga aad joogteyso wuu xoojinayaa murqahaaga iyo dheelitirkaaga

Isbuuca	Isniin	Talaado	Arbaco	Khamiis	Jimce	Sabti	Axad
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

Isbuuca	Isniin	Talaado	Arbaco	Khamiis	Jimce	Sabti	Axad
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Magaca:

Layaliyo badan, booqo voitas.fi