**Waanu ku salaamaynaa!**

# Ku soo dhawow wadahadalka caafimaadkaaga

En bild som visar hjärta, Magenta, Grafik, rosa

Automatiskt genererad beskrivningWax badan ayaad adigu ka samayn kartaa caafimaadkaaga. Caadooyinka qaab nololeed caafimaadka qaba, ayaad ku yarayn kartaa halista wadne xanuunka, dhiiga maxkada ku furma/istarooga, kansarka iyo sonkorta. Iyadoo aan loo eegayn haddii aad dareemayso caafimaad qab buuxa ama aad jirran tahay, wadahadalka caafimaadku wuxuu noqon karaa mid faa'iido leh. Waxa kale oo lagu siinayaa talooyin iyo taageero si aad u horumariso caafimaadkaaga - si aad u dareento caafimaad qab wanaagsan intii suurtogal ah.

## Wadahal caafimaad oo loogu talagalay dadka 50-59 jirka ah oo ka dhacaya xaruntaada daryeelka caafimaadka

In la helo dhiirigelin iyo wakhti khuseeya caadooyinka qaab nololeedka caafimaadka wuxuu qofku dareemi kartaa inay adag tahay. Sidaa darteed, waxaa lagu siinayaa wadahadal caafimaad oo ay la socdaan tijaabooyin dhiigag iyo cabbiro ah oo ay kaa qaado xaruntaada daryeelka caafimaadku. Wadahadalku wuxuu ku salaysan yahay adiga, caadooyinkaaga iyo xaaladahaaga. Inta wadahadalku socdo, waxaa lagu siinayaa talooyin iyo taageero ku habboon xaaladdaada nololeed.

Wadahadalka caafimaadku waa bilaash wuxuuna qaadanayaa qiyaastii hal saac. Natiijooyinkaaga iyo cabbiradaada lagu qaadi doono xarunta daryeelka caafimaadka iyo jawaabaha su'aalaha ku saabsan caafimaadkaaga ayaa saldhig u ah wadahadalka caafimaadka.

*U rog si aad u akhrido sida hadalka caafimaadku u dhacayo*

**Sidan ayuu u dhacayaa:**

1. Waan ku soo wici doonnaa ……………………………………………..

Inta lagu jiro wadahadalka telefoonka, waxaad heli doontaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan wadahadalka caafimaadka iyo inaad fursadd u hesho su'aalo weydiin. Haddii aad oggolaato wadahadalka caafimaadka, ballan ayeynu dhigan doonaa. Haddii aanu ku weyno, waxaan isku dayi doonaa in aanu mar kale ku soo wacno.

Miyaanay kugu habboonayn maalinta aynu ballanta dhiganay? Na soo wac………

*Ma dhibaato ayaad ku qabtaa luqadda iswiidhishka? Fadlan soo kaxayso qof ku hadla luqadda iswiidhishka inta lagu guda jiro wadahadalka telefoonku!*

1. Inta ka horeysa wadahadalka caafimaadka, waxaad ka jawaabi doontaa su'aalaha ku saabsan caafimaadkaaga iyo qaab nololeedkaaga.
2. Waxaa lagaa qaadi doonaa dhiig hal usbuuc ka hor wadahadalka caafimaadkaaga. Dhiiga waxaa lagaa qaadayaa adiga aan wax soo cunin.
3. Inta lagu jiro wadahadalka caafimaadka, waxaad la kulmi doontaa shaqaale daryeel caafimaad oo si gaar ah u tababaran oo jooga xarunta daryeelka caafimaadka. Inta lagu jiro booqashada, waxaa lagaa cabbiri doonaa cadaadiska dhiigga, miisaanka, dhererka iyo cabbirka dhexda waxaanad ka hadli doontaa caafimaadka iyo qaab nololeedkaaga.
4. Adiga ayaa dooranaya haddii aad rabto talooyin iyo taageero ku saabsan isbeddel.

Soo dhawow!