SOMALI

Guriga xanaanada qof walba

Sidee noloshu u socotaa Guriga xanaanada ee Xarunta Peder Lykke?

KØBENHAVNS KOMMUNE

PEDER LYKKE CENTRET
Vi rummer en verden af liv

Kusoo dhawoow xarunta Peder Lykke — Halkan qayb ayuu ka noqon karaa qof walbaa

Xarunta Peder Lykke waa gurigii kalkaalinta ugu horeeyay Danmark, ee daryeelka dad kala duwan, halkaas oo degan yihiin, dad asalkoodu yahay ilaa 20 wadan oo kala duwan.

Xarunta Peder Lykke waxay ku dadaalaysaa maalin kasta inay maarayso nolosha aduunka, kala duwanaanshaha iyo fursadaha la heli karo, marka dadka degan iyo shaqaalaha aduunka oo dhan kasoo jeeda, ay isugu yimaadaan hal saqaf hoostiis.

Xarunta Peder Lykke waxay ixtiraamaysaa kala duwanaansha dadka degan iyo hab nololleedkooda kala duwan, oo waxaan u aragnaa dhaqan kala duwanaanshahooda iyo taariikhdooda kala duwan faa'iido. Waxaan abuurnaa nolol xasiloon iyo waayo aragnimo wanaagsan maalin walba, anagoo ku caawinayno qof walba waxayaabaha siinaya nolol qiimo uleh – sida xaga diinta, hiwaayda, dhaqanka iyo caadooyinka cuntada. Shaqa-alaha xarunta waxay u tixgaliyaan deegaanka xarunta, in qof walbaa uu leeyahay shakhsiyad qofka gaar u ah.

Shaqaalaha laftoodu waxay asal ahaan ka soo jeedaan in ka badan 20 wadan, halkaas oo aqoontooda luqadeed iyo dhaqameed, ay gacan ka geystaan abuuritaanka nolol ballaaran iyo xarun kalkaalin tixgelisa kala duwanaanshaha, oo qof walba qayb ka noqon kara.

Shaqaalaha xarunta waxay ku hadlaan in ka badan 15 luqadood, asal ahaana waxay kasoo jeedaan in ka badan 20 wadan

Qolka dhaqamada kala duwan
Qolkan dhaqamada kala duwan, waxaa lagu qurxiyay qalabka wax lagu soo bandhigo iyo nalal, si qolka loogu bedeli karo masaajid, kaniisad, meel dabiici ah, iyo mid afraad oo kaleba. Ujeedadu waa in la tixgeliyo, oo la haqab tiro xiisaynta kala duwan ee deagaanka xarunta. Sidaa daraadeed qolka waa loo isticmaali karaa nashaadaadka kala duwan ee ay qabsanayaan degaanka xarunta, iyo sidoo kale nashaadaadka ay soo qabanqaabiyaan shaqaalaha. Haddii ay jirto rabitaan ah inaad samayso waxyaabaha la xidhiidha caqiidada qofka, yoogada ama inaad keligaa ahaato, waxaan leeenahay qol loogu talagaly arimihaas oo xasiloon.

"Aad ayaan oogu faraxsanahay inaan nahay dad badan oo kala duwan, oo degan xarunta Peder Lykke, iyo inaan wada nool nahay, laakiin sidoo kale aan u noolaan karo siyaabo kala duwan

Su'aal iyo jawaab

Ma ku nool yihiin dad badan oo asal ahaan ka soo jeeda wadamo kala duwan halkaas Xarunta Peder Lykke?
Xarunta Peder Lykke waxaa ku nool qiyaastii dad asalkoodu kasoo jeedo qiyaas ahaan 20 wadan, laakiin dadka ku nool xarunta badankiisa waa daanish asal ahaan. Xaruntan waxaa isla dagaysaan dad kale, oo ku hadla afaf kala duwan , oo leh dhaqamo iyo asal kala duwan. Iskuulka maalinlaha ah iyo qaybta nashaadka ee xarunta waxaa sidoo kale jooga, muwadiniin ka kala yimid caalamka oo idil.

Sideen ugu noolaanayaa xaruntan dadka kala duwan?
Waxaad u diyaarin kartaa gurigaaga gaarka kuu ah sidaad rabto. Adiga ayaa go'aaminaya sida loo qurxinayo iyo goorta iyo cida aad rabto inay kusoo booqato. Waxaad leedahay qolkaaga fadhiga, qubeyska iyo musqusha. Waxa kale oo jira sidoo kale meelo la wadaago , oo aad isticmaali karto. Halkan waxaa laguu ogol yahay inaad waqti kula qaadato dadka kale ee degan xarunta, qoyskaada iyo asxaabtaadaba . Xarunta xanaanada waxaa jooga marwalbaa shqaale aqoon leh, oo kaa caawin kara daryeelka iyo xanaanada aad u baahan tahay. Hadii aad rabto doorashada qofka kuu qabanaya daryeelka aad u baahan tahay, inuu noqdo rag ama dumar, waa laguu tixgelinaynaa arinkaas.

Cunto noocee ah ayaan heli karaa?
Waxaan xooga aad u saaraynaa, in qofwalbaa uu cuni karo cuntada aan samayno, waxaan kaloo xooga saaraynaa in aad qayb ka ahaato, ood raad ku yeelato cuntada la cunayo. Waad su'ali kartaa marwalba, cuntada la karinayo waxa laga samaynayo, iyo sidaan cuntada ugu diyaarinayno kushiinka.
Shaqaalahaanaga jikada waxay u tababaran yihiin inay diyaariyaan cunto dabooli karta baahiyo kala duwan. Bilwalbaa shaqaalaha jikada waxay

qorsheeyaan, qorshaha cuntada la cunayo bishaa, halkaasoo aad malin walba heli karto inaad hesho cunto xalaal ah. Shaqaalaha xarunta way ku farxayaan inay ku maqlaan, hadii aad rabto cunto gaar ah, in la sameeyo.

Miyaan sii wadi karaa inaan arko qoyskayga iyo saaxiibadayda intii aan awoodo, markaan usoo guuro guriga xanaanada kala duwanaanshaha?
Markaad degan tahay xarunta xanaanada Peder Lykke, waxaad helaysaa gurigaaga gaarka ah, halkaasoo lagugu soo booqon karo inta aad doonto. Qaraabo badan run ahaantii waxay u arkaan inay helaan waqti badan oo ay isku arkaan qoys ahaan, marka halkaas uu joogo qof shaqaale ah, oo u taagan shaqooyinka daryeelka qofka degan meesha. Marka aad degan tahay xarunta, waxaad marwalba helaysaa dad kugu xeeran, waxaan suurtagal kuu noqonaya inaad ka qayb qaadan karto nashaadaad badan oo kala duwan maalin walba. Xarunta Peder Lykke waxay qabataa sidoo kale dabaaldagyo badan, oo ku salaysan dabaaldagyada caalamka, oo qoyskaada iyo asxaabtaadaba ay ka qayb qaadan karaan.

Yaa i maamulaya guriga xanaanada kaladuwanaanta?
Markaad usoo guurto xarunta xanaaanada, waxaad dagaysaa guri adiga gaar kuu ah, oo aad adigu qalabaysan karto. Adiga ayaa len go'aanka nashaadaadka aad ka qayb qaadanayso, caqiidada aad ku dhaqmayso, iyo cuntada aad cunayso. Waxaan ahmiyad wayn siinaynaa, inaan ku dhagaysano adiga iyo qaraabadaada, oo waxaan samaynaynaa wax walba oon karo, si aad ugu noolaato nolishaada, sidaad weligaaba u noolaan jirtay iyo rabitaankaada.

Miyaad u dabbaaldegtaan ciidaha kale ee aan ahayn kuwa Daanishka?
Waxaan si joogta ah u baranaa dhaqamada kala duwan ee caalamka nagu xeeran
Waxaan sidoo kale u dabaala deganay sanadka cusub ee shiinaha, ciida masiixiga filibiin, dabshidka iyo ciida muslinka Intaa waxaa dheer, inaan leenahay si sanadle ah, dabaaldegyo kala duduwan, halkaasoo lagu soo bandhigo beerta dabaaldegyada wadamo kala duwan, tusaale ahaan miyuusigooda iyo cuntadooda.

Labaduba xarunta nashaadka, iskuulka maalin laha ah, xanaanada, dukaamada wax laga iibsado, kafateeriyada iyo waxkaloo badan ayaa la isugu keehay hal meel, taasoo ka dhigaysa nolol maalmeedka xarunta mid la maarayn karo.

Waanu xiiseeynaynaa caadooyinka cusub, oo waxaa inta badan qaadanaa, talaabooyin aan kusoo bandhigi karo dhaqamada iyo caadooyinka kala duwan ee dadka degan xarunta. Waxaan aad usoo dhawaynaynaa inaan qaban qaabino wax cusub, hadaad hayso rabitaankeeda.

Ma jiri doonaa shaqaale ku hadla afkayga?
Waxaad ka helaysaa caawinaad shaqaale tababaran, oo kusiin kara daryeelka iyo xanaanada aad u baahan tahay sida oogu wanaagsan. Kuuma balan qaadi karo, inuu halkaa joogi doono mar walba shaqaale afkaaga ku hadla, laakiin maadaama shaqaalahaanaga ay ku hadlaan in ka badan 15 luqadood, waxaa suurtagal noqon kara in laguu helo shaqaale ku hadla afka aad ku hadasho.

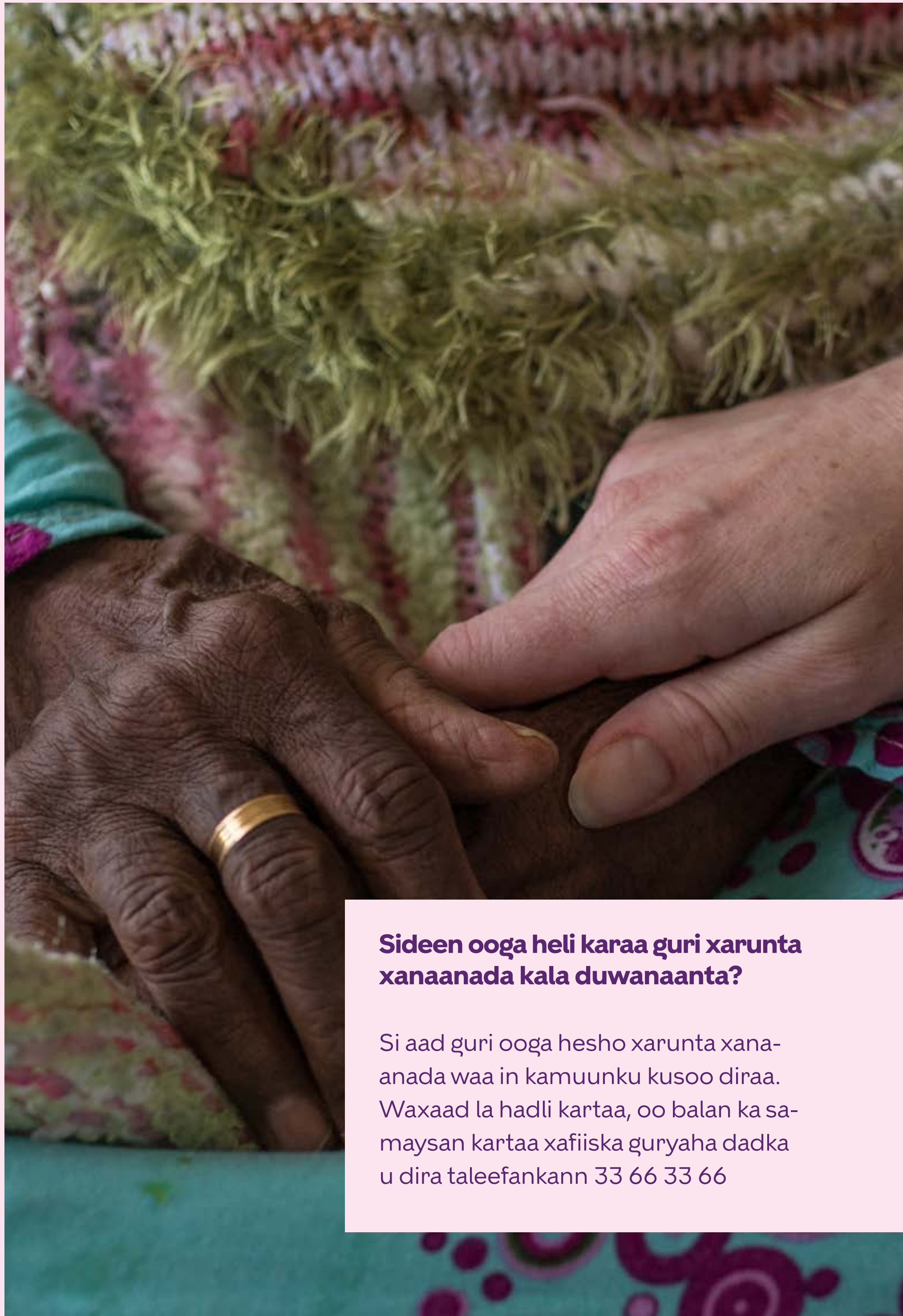
Ma ku dhaqmi karaa diintayda?
Haa, dhammaan diimaha waa lagu soo dhaweynayaa Xarunta Peder Lykke. Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu ku dhaqmo diintiisa guriga meesha uu ka degan yahay, qolka isdhexgalka ama qolka xasilloon, kuwaasoo loogu talagay arimahan oo kale. Waxaan sidoo kale ku dadaalnaa inaan u dabaaldegno ciidaha kala duwan, diimaha iyo dhaqamada si wada jira.

Xarunta Peder Lykke Waxaa ka ira fursado badan, oo aad kaga bogan karto waxyaabaha aad xiisayso

Imisa ayay ku kacaysaa in lagu noolaado xarunta xanaanada kala duwanaanta?
Waa inaad bixisaa kharashka guriga kuu gaarka ah, ee aad ka degan tahay xarunta. Tusaale ahaan inaad bixisaa dabaajiga guriga, kirada guriga, laydhka, kulaylka, laysanka TV-ga, taleefanka iyo cuntada. Kirada guriga kuu gaarka ah waxaa lagu salaynayaa dakhliga kusoo gala bisha.

Sideen ooga heli karaa xarunta xanaanada kaladuwanaanta?
Si aad guri ooga hesho xarunta xanaanada waa in kamuunku kusoo diraan. Waxaad la hadli kartaa, oo balan ka samaysan kartaa xafiiska guryaha dadka u dira taleefankan **telefon 33 66 33 66.** Ka dib waxay qiimaynayaan, hadii lagaa siin karo guri xanrunta xanaanada. Qiimayntan waxay ku salaysan tahay qawaaniinta kamuunka, qawaaniinta waxaa soo dajiya siyaasiyiinta. Markay kula kulmaan, waxay kuu sheegayaan fursadaada ah in guri lagu siiyo, kadib waxaad u sheegi kartaa inaad rabto inaad degto xarunta xanaanada Peder Lykke. Hadii aad u bahan tahay in lagaa caawiyo banaamijyada cafimaadka ee kamuunka, waxaad la xidhiidhi kartaa xafiiska la iska caawiyo ee xarunta Peder Lykke, halkaas ood ka heli karto qof ku caawiya, marka aad la kulmayso xafiiska guro bixinta.

Had iyo jeer waa lagugu soo dhawaynayaa inaad nala soo xidhiidho, haddii adiga ama qoyskaagu aad wax su'aalo ah qabtaan.



Sideen ooga heli karaa guri xarunta xanaanada kala duwanaanta?

Si aad guri ooga hesho xarunta xanaanada waa in kamuunku kusoo diraa. Waxaad la hadli kartaa, oo balan ka samaysan kartaa xafiiska guryaha dadka u dira taleefankann 33 66 33 66

Xirriirka

Peder Lykke Centret
Københavns Kommune

Peder Lykkes Vej 63-65
2300 København

Taleefan 3234 4387

www.pederlykkecentret.dk

PEDER LYKKE CENTRET
Vi rummer en verden af liv