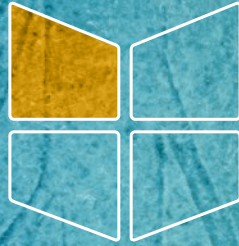
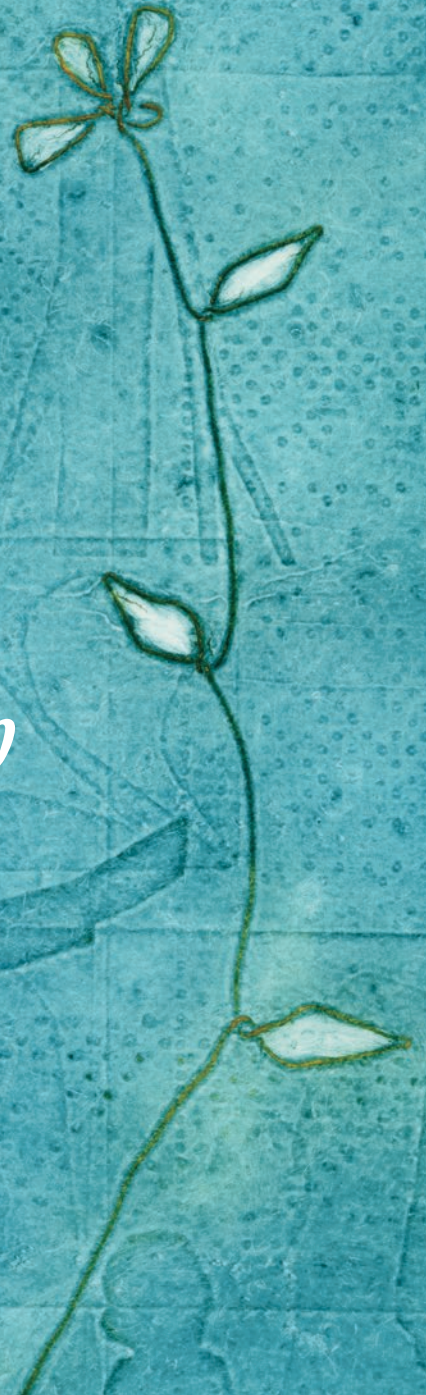


Soomaali  
somaliska



*Adiga oo ah  
qaraabada  
dhow*





# Hordhac

**B**uugyarahan macluumaadka waxaa loogu tala galay ehelka dhow ee kuwa hela daryeelka ka hortaga cudurada ku dhaca marka ay u soo dhowaanayaan dhamaadka nolosha. Buugyaraha si kooban ayuu u sharraxay waxa ku dhacaya jirka marka nolosha ay dhammaato, iyo weliba taageerada aad heli karto oo aad xaq u leedahay qaraabo dhow ahaan.

Daryeelka ka hortaga ah waxaa la siiyaa bukaan aan hadda ka bogsan karin cudur ama xanuunnada goor dhow ama dambe u horseedi kara dhimasho. Ereyga jiljileeca ayaa badanaa la xidhiidha ereyga yaraanta wuxuuna ka yimaadaa erayga Laatiinka ee loo yaqaan 'suuliga'. Ururkan ayaa loo tarjumi karaa laba siyaabood; Marka laga hadlayo cudur aan la daaweyn karin, hadda suurta gal ma aha in la baabi'yo sababta cudurka, laakiin astaamaha waa la yareyn karaa, "In la daboolo" sidii iyadoo la gelinayo go' ama jaakad. Urur kale waa muuqaalka jaakadda diiri-maadka ee bukaanka lagu duubi karo. Labadan ururba waxay ku habboon yihiin tillaabooyinka ku lugta leh iyo ujeeddada daryeelka ka hortaga cudurada.

In kastoo dawayn aan suurto gal ahayn, oo ku saleysan waayo-aragnimadayda takhtar ahaan ku takhasusay xannibaadda daaweynta cudurkan, wax badan ayaa wali wax looga qaban karaa bukaanka iyo adiga oo ah qof qaraabo dhow ah si aad xaaladda ugu fican wax uga qabato, marka loo eego duruufaha jira. Daryeelka caafimaadku wuxuu ku lug leeyahay samaynta "meel" oo bukaanku uu ku noolaan karo si sharaf ah, oo laga yareeyo astaamo kasta, ilaa la gaadho wakhtigii oo ka bixi lahaa dunidan.

Uppsala, Janaayo 2017

*Johan Sundelöf*, Dhakhtar  
Madaxa barnaamijka, Betaniastiftelsen



# Maxaa ku dhacaya jirka marka noloshu dhammaato?

**X**aaladaha badankood, dhimashadu waa deganaan iyo dhacdo aan riwaayad ahayn. Qaraabo dhow ahaan, waxaad ka walwalaysaa sida daqiiqada ugu dambaysa ay noqon doonto - laakiin aqoonta in, inta badan xaaladaha, dhimashadu waa daganaan oo aan aheyn riwaayad qofka dhimanaya waxay bixin kartaa xoogaa raaxo ah. Maaha arrintu, sidaad u maleyn laheyd qof inuu dhimanayo, inay suurta gal tahay kaliya in calaamadaha la ilaaliyo ilaa waqti go'an, waqtigaas oo wax walba ku dhacaan. Calaamadaha adag ee ay adag tahay in la xakameeyo ayaa runtii mararka qaar dhici kara. Si kastaba ha noqotee, kiisaska intooda badan, shaqaaluhu hoos ayey u dhigi karaan astaamahan si bukaan-ku uusan u xanuunsaneyn, ama uusan u dhibin astaamaha kale, taa bedelkeedna ay dareemaan degenaansho nabadeed.

## **Daalka**

Markii dhimashadu u soo dhowaato, tamar la'aanta bukaanku waxay ka dhigan tahay inay sii kordhayaan oo aan dan ka lahayn agagaarkooda. Waxay seexdaan hurdo badan waxayna noqdaan kuwa had iyo goor noqda. Waqtiyo jahwareer ayaa mararka qaar imaan kara oo tagi kara.

## **Calaamadaha hore ee dhimashada dhow:**

- Hoos u dhigid xiisaha / yaraynta wacyiga ku xeeran ama waxa dhacaya, si isa soo taraysa.
- Daal aan loogu gudbi karin nasasho
- Gaajo iyo harraad la'aan.

## **Astaamaha xilli dambe oo geeri**

- Soosaarka kaadida ayaa yaraanaya ama joogsanaya.
- Bukaanka ayaa hoos u dhacaya miyirkiisa ama miyir beel.
- Neefsasho hoose, aan joogto ahayn, mararka qaar carqaladeynta neefsashada.
- Neefsasho dhib leh.
- Qabow, gacmo buluug ah iyo cagaha.
- Qalalaasaha ka dhalan kara suurtagalka baabuurta iyo xasilloonida.

### **La'aanta gaajo iyo harraad**

Gaajo iyo harraad ayaa sidoo kale saameeya marxaladaha ugu dambeeya ee nolosha. Maaha wax aan caadi ahayn in laga fekero in kasii dar-naanta xaaladda bukaanka ay tahay inay gaajo u dhintaan. Xaqiiqda, way ka soo horjeeddaa. Bukaanka ma dhinto maxaa yeelay ma cunaan mana cabbaan; Waxay joojiyaan cunitaan iyo cabitaan sababta oo ah waxay u dhowaanayaan inay dhintaan.

Qof kasta oo qaba cudur aan laga bogsan, oo horumar ah wuxuu ugu dambayntii gaadhaa xaalad uu jidhku mar dambe nuugi karin ama dhammayn karin nafaqada la siinayo. Haddii bukaanka la siiyo nafaqo dheeraad ah xaalada noocaas ah, tan kaliya waxay horseedaa lallabbo iyo matag. Si la mid ah, bixinta dheecaano badan, sida dhibic biyo ah, bukaanka badanaa waxay horseedaa uruurinta dareeraha gudaha, tusaale ahaan, sambabbada, kaasoo sababi kara neefsasho la'aanta.

Si kale haddii loo dhigo, kama caawinayso inaad siiso qof dhimanaya dhibic nafaqo ama dhibic dareere ah. Taas bedelkeeda, tani waxay u badan tahay inay xaaladda sii xumeeyso. Gee-di socodka lama noqon karo, si kasta oo nafaqo ama dheecaan la siiyo. Ka sii darani sabab uma aha nafaqo darro ama dareere la'aan; waa xaalada cudurka ee sababa bukaanka inuu dhinto. Dhan-

ka kale, waxa la sameyn karo - oo caawin kara bukaanka - waa in la yareeyo qallajinta afka iyadoo loo qalajiyo xuubka afka. Xaqiiqdii, qallalka afka ayaa laga yaabaa inuu u noqdo dhibaato weyn bukaanka halkii dheecaan la'aan ah. Shaqaaluhu way ku farxi doonaan inay ku tusaan sida loo bixiyo daryeel afka ah haddii aad rabto.

### **Soo saarka kaadida iyo shaqada xiidmaha**

Marka howlaha jirku xumaadaan oo ay shaqadooda joojiyaan, shaqada kelyaha iyo soosaarka kaadida ayaa sidoo kale la saameeyaa. Kaadida ayaa mugdi noqota (urursan) ka hor intaysan joojin gebi ahaanba soosaarka. Sidoo kale, xad-diga saxarada ayaa hoos ugu dhaca dhamaadka dhamaadka badanaana gabi ahaanba wuu joogsadaa.

### **Welwel iyo jahwareer wejiga geerida**

Jahwareerku waa xaalad caadi ah inta noloshu ku dhowdahay. Jahwareerka ayaa ah natiijada bukaanka oo aan lahayn tamar ku filan oo uu “ku qabsado waxyaabaha” sidaa darteedna ay ku wareeraan. Jahwareerka noocan ah badanaa kuma caawiyo daawo. Halkii daawo la siin lahaa, talaabooyin kale ayaa la qaadi karaa si loo dejiyo bukaanka. Tusaale ahaan, nal habeenkii oo iftiimaya ama saacad cad oo darbiga ku jirta ayaa caawin kara. >>



# Jiritaanka bini aadamka wuxuu keenaa deganaan

Markaad haysatid qof ag fadhiya bukaanka, qabashada gacmahooda ama u siinaya jimic-si nasasho leh waxay u noqon kartaa deganaan iyaga. Xakamaynta muusikada ayaa sidoo kale badanaa lagu qiimeeyaa oo wax ku ool ah.

## **Yaraynta ogaanshaha - maqalka iyo dareenka taabashada ayaa wali jira**

Horumarka caadiga ah ee qofku marka uu dhimanayo waa in heerka miyirkiisu hoos udhaco ilaa ay aakhirka miyir beel noqdaan. In kasta oo ay yaraanayaan awoodooda, si kastaba ha noqotee, dareenkooda maqalka, taabashada iyo laga yaabee xitaa urku had iyo goor waa in muddo ah.

Tan macnaheedu waa, inaad tahay qof qaraabo dhow ah, waxaad tix gelin kartaa inaad lahadasho - halkii aad ka ogaan lahayd - qofka dhimanaya. Dad badan oo aad u jiran ayaa lagu xasiliyaa taabasho ama riiriix fudud in kastoo aysan soo jeedin.

## **Neefsashada**

Calaamado muujinaya in bukaanku ku soo socdo dhamaadka noloshooda ayaa ah marka neefsashadoodu daciif noqoto, hoos u dhacdo iyo waliba suuro gal ahaan in aan caadi ahayn. Wuu joogsan karaa gebi ahaanba ka dibna dib ayuu u bilaa-

ban karaa. La fadhiista bukaanka adoo aan ogayn inay neefsanayaan iyo inay kale mar labaad way ku adkaan kartaa qaraabada dhow. Calaamad kale oo in dhamaadka noloshu soo dhowaaneyso waa marka san dulka uu ku fidiyo sanko, kaasoo sidoo kale ku siin kara aragti ah in sanko uu noqday mid fiq badan, dhuuban oo mararka qaar si cad u noqda.

## **Bixinta oksijiinta ilaa dhamaadka nolosha**

Maaha wax aan caadi aheyn in ehelka dhow inuu dareemo culeys marka xaalada bukaanka ay xumaato neefsashaduna ay saameeyso. Waa wax caadi ah oo dabiici ah in laga fikiro in bukaanka lagu caawin karo oksijiin laga helay, tusaale ahaan, sanko laga nuugo. Si kastaba ha noqotee, bixinta oksijiinta marxaladaha ugu dambeeya ee nolosha caadiyan ma ahan mid muhiim ah maxaa yeelay bukaanku miyir beel yahay oo ma dareemi karo yareynta oksijiinta. Haddii bukaanku uu miyir qabo oo uu ku hayo neefsashada, cabir yar oo morfiin ah ayaa ku dhaca kiisaska badan-kood waa in la siiyaa halkii oksijiin. Ficil ahaan, markaa waa dhif in dhib la helo haddii aysan jirin oksijiin dheeri ah oo la heli karo dhamaadka daryeelka nolosha. Si kastaba ha noqotee, waxa muhiimka ah waa waxa bukaanku dareemayo.

Marka, haddii qofku muddo badan haystay oksijiin, tan loogama baahna in la joojiyo haddii uu bixiyo dareen badbaado qaybta ugu dambeysa ee nolosha, iyada oo aan loo eegin doodaha ama ka soo horjeedda. Markuu bukaanku hadda ka miyir qabo, isticmaalkiisa ayaa dib loo eegi karaa marka la eego saamaynta suuragalka ah ee la arki karo.

### **Wareer**

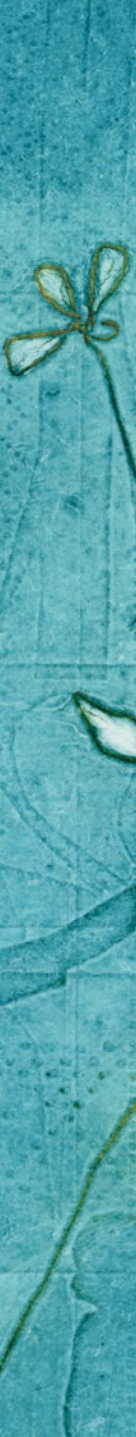
Xaaladaha qaarkood, miyir beelku wuxuu ku dhici karaa heerarka ugu dambeeya ee nolosha. Tan waxaa keena xabka kor u kacaya iyo hoos u kaca dabaysha. Culayskaani wuxuu dareemi karaa qof qaraabada ah inuu dareemo walaac. Si kastaba ha noqotee, haddii bukaanku miyir la'aado, uma badna inay taas dhib ku qabaan. Si kale haddii loo dhigo, xabka / xiiqanta looma baahna in la tirtiro. Nuugida xabka waa in laga fogaadaa, maxaa yeelay cuncun buu ku noqdaa cunnada mana yareyso xaydha. Sare u qaadista madaxa iyo badalida booska bukaanka ayaa ah talaabooyin aan dawooyin aheyn oo kaa caawin kara arrintan.

### **Maqaarka iyo jirka**

Calaamad muujinaysa in wareegga dhiigga uu saameeyo markay dhimato waa in gacmaha iyo lugaha qofka qabow noqdaan ama mugdi noqdo. Calaamadda kale ayaa ah in maqaarkoodu noqdo midab casaan ama hurdi ah, maxaa yeelay jirku waa inuu mudnaanta siiyaa sahayda dhiigga xubnaha jirka ee muhiimka ah. Lugaha iyo dhinacyada (hareeraha dhexda) waxaa laga yaabaa inay xoogaa buluug noqdaan oo la arki karo.

### **Qandho**

Markuu qofku dhimanayo, waxaa laga yaabaa inay mararka qaarkood qandho yeeshaan oo ay dhididka yeeshaan, diiran yihiin oo aad u yaryar yihiin, inta cagahoodu qabow yihiin. Haddii bukaanku aanu ku xumayn qandho, dawo loo yareeyo qandhada looma baahna. Halkan sidoo kale, dheefaha waa in laga miisaamaa raaxada la soo gudboonaatay.



# Taageerida ehelka dhaw

**D**hammaan qaraabada dhaw, ayadoon loo eegayn inay yihiin dad waaweyn ama caruur, waxay xaq u leeyihiin sharci ahaan inay helaan macluumaad, talo iyo taageero. Waxaad sidoo kale xaq u leedahay inaad hesho macluumaadka ku saabsan sida bukaanku u heli karo taageerada ugu fiican ee suurtagalka ah.

Qiimeeyaha daryeelka deegaanka ayaa qiimeeya oo go'aan ka gaaraa tallaabooyinka taageerada ee ka baxsan isbitaalka. Qiimeeyaha daryeelku wuxuu kaloo baaraa baahida loo qabo bixinta tusaale ahaan, daryeelka guriga iyo caawinta guriga, adeegaha, hoy gaar ah, hoy muddada-gaaban ama meelaynta daryeelka muddada-gaaban. Qiimeeyaha daryeelka ayaa ku siin kara macluumaad ku saabsan taageerada laga heli karo degmadaada gaarka ah. Degmooyinka qaarkood waxay leeyihiin lataliye bukaan oo ku siin kara macluumaad dheeri ah. Shuruudaha iyo shardiyaha ee iyo heerarka kaalmada dhaqaale, iyo sidoo kale nidaaminta waxyaabaha joogtada ah, ayaa ku kala duwan degmooyinka. Waxaad kala xiriiri kartaa qiimeeyaha daryeelka caafimaadka degmadaada dhexdeeda si aad u hesho warbixin ku saabsan xaaladda ka jirta degmadaada.

Macluumaad dheeri [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

## **Kaalmaynta daryeelka dadka aad isugu dhow**

Si aad u awoodi karto inaad u la joogi karto bukaanka adigoon isticmaalin gunnadaada fasaxa, waxaa suurta gal ah inaad ka hesho wax tarka daryeelka dadka aad isugu dhow, kaas oo loo yaqaan "närståendepenning".

Faa'iidooyinka daryeelka dadka ehelka u ah waxaa ogolaada oo bixiya hay'adda caymiska bulshada ee swedishka (Försäkringskassan). Shahaadada dhakhtarku waa in loo diro Hay'adda caymiska bulshada si loo helo daryeelka dadka qaraabada ah ee la siinayo. Shahaadada waxaa lagu bixiyaa magaca bukaanka waxaana loo diraa Khasnadda caymiska bulshada, kaas oo markaa oggolaanaya bixinta lacagta. Ehelka dhow waxay markaas tixraaci karaan shahaadadaas. Si laguugu siiyo kaalmada, waa inaad iska diiwaan gelisaa inaad jeceshahay inaad hesho kaalmada maalmo dhan ama qaybo maalmo ah. Gunnadaada ugu badan ee la siin karo qaraabada bukaanka waa 100 maalmood. Macaashka waxaa heli kara qaraabo kala geddisan, mid waqti isku mid ah iyo munaasabado gooni ah. Kala tasho dakhtarka mas'uul ka ah weydiina shahaadada haddii aad tahay ama aad xiiseyneyso suurtagalnimada helitaanka gargaarka ee daryeelka dadka isku dhow.

Macluumaad dheeraad

[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)



### **Xuquuqda sharciga ah ee xiriirka daryeel joogto ah**

Adigoo ah qof qaraabo dhow ah oo ku dhow dhamaadka noloshaada, waxaad xaq u leedahay inaad la yeelato xiriir daryeel joogto ah, kaasoo mas'uul ka ah iskuduwaha iyo qorshaynta daryeelka bukaanka. Qorshahan waa in loogu tala galay inuu u fududeeyo qof kasta oo ku lug leh daryeelka inuu bixiyo, xitaa marka xiriiriyaha daryeelka joogtada ah aan la heli karin. Haddii loo baahan yahay tan, kor joogaha qayb kasta oo bukaanku la leeyahay xiriir ayaa mas'uul ka ah magacaabista xiriir daryeel joogto ah. Weydii xubin ka mid ah shaqaalaha, sida kalkaaliye caafimaad ama dhakhtar, haddii aad jeceshahay inaad xiriir joogto ah la lahaatid.

### **Gargaar iyo caawimaad**

Dad badan oo ehel dhow ah ayaa ogaada in taageerada ugu muhiimsan ay ka kooban tahay xallin la taaban karo oo ku saabsan dhibaatooyinka la taaban karo. Kuwaani waxaa ka mid noqon kara caawimaadyo kaladuwan oo fududaynaya nadaafadda shaqsiga, lebiska iyo bixiska lebiska, cuntada, qaadista bukaanka, dhibaatooyinka ka-ceson la'aanta ama kahortagga / daaweynta sariirta. Dhakhaatiirta jimicsiga shaqada, shaqaalaha jimicsiga jirka iyo shaqaalaha kalkaalinta ayaa kaa caawin kara inaad dib u eegto oo aad tijaabiso aalado kala duwan oo rajeyn kara inay noloshaada wax yar fududaato. Qiimaha kaalmada noocaas ahi waa ku kala duwan tahay degmooyinka kala duwan.

Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan waxbarashada iyo taageerada ehelkaaga dhaw waxaad ka heli kartaa [www.ahoriga.se](http://www.ahoriga.se)



# La qabsashada dhererka aan xadidneyn

**M**askaxda ku hay inaad leedahay tamar aad ku adkeysato ilaa iyo dhamaadka. Qofna ma garanayo sida saxda ah ee uu cudurku u socon doono. Dadka qaarkiis waxay qaadataa maalmo ama toddobaadyo, qaarna waxay qaadan kartaa bilooyin. Sidaa darteed waxay noqon kartaa canshuur haddii aad isku daydo inaad wax badan qabato bilowgaba. Heerka ballanqaadku waa inuu noqdaa mid sabab leh oo macquul ah.

Waxaa lagugu soo dhaweynayaa inaad kala hadasho shaqaalaha sida aad jeceshahay inaad u hesho macluumaadka ku saabsan arrimo kala duwan. Tusaale ahaan, waxaa muhiim ah inaad dareento kalsooni ah in shaqaaluhu kula soo xiriiri doonaan haddii isbeddelo dhacaan taasoo la micno ah inaad dhaqso u imaaneyso halkaas - ama waxay kuu sheegi doonaan haddii ay kula tahay inaad ka tagin bukaanka.

Isla mar ahaantaana, waxaa muhiim ah in laga digtoonaado in waxyaabo aan la fileynin ay dhici karaan. Sida Qof qaraabo dhow ah, marna ma dammaanad qaadi kartid inaad meeshaas joogi doontid isla waqtiga dhabta ah ee geerida. Waxay badanaa noqon kartaa kiiska in bukaanku

“uu fursad u qaato” marka qofna qolka joogin. Markaa kuuma ahan guul darrooyin adiga ku matalaya haddii aad ku guuleysan weydo in aad halkaas joogtid isla waqtiga saxda ah ee qof aad jeceshahay uu dhinto. Sidaa darteed waa inaad ku adkaan naftaada. Ha ka baqin inaad u sheegto shaqaalaha haddii aad jeceshahay inaad joogto ama seexatid qolka ama agagaarka waadhka. Codsiyada noocan oo kale ah badanaa waa la fulin karaa.

## **Muddo intee la'eg ayaa hadhay? - su'aal aan la aqbali karin**

Su'aal guud oo aan runtii suurta gal ahayn in laga jawaabo waa "intee bukaanka u hadhay?" Shaqaaluhu waa inay ka fogaadaan inay cayimaan waqti cayiman maxaa yeelay waxaa jira khatar aad u weyn oo ah in bukaanka ama qaraabada dhow la hagaajiyo waqtiga loo cayimay, oo laga yaabo inaysan sax ahayn. Runtu waxay tahay in qofna hubaal yaqaanin.

Taa badalkeed, way fiicantahay inaad diirada saarto sameynta maalin walba sida ugufiican uguna macquulsan iyadoo lagu saleynayo duruufaha.

### **Safarka miyaan ku bixi karaa?**

Waxay noqon kartaa kiiska inaad qorsheysay safar ama dhacdo kale oo aad dareento hubin la'aan inaad awoodo ama aad ku dhiirrigeliso inaad ka fogaato bukaanka. Duruufahaasi, waxaa ugu fiican adiga inaad go'aansato naftaada waxaad sameyn laheyd. Ma aha inaad qatar geliso inaad dareentay inaad ka baxdey iyadoo la tixraacayo talo qof kale ka dibna aad ka qoomameyso. Haddii aadan hubin safarka, hal qeyb oo talo ah waa inaad tixgelisaa waxaad u maleyneyso inuu bukaanku jeclaan lahaa inaad sameyso. Ama, si ka sii fiican, uga wada hadal arrinta bukaanka, haddii taasi suurtagal tahay. Had iyo jeer way jawaabi doonaan: "Dabcan waa inaad tagtaa". Way fududahay in la iloobo suurtagalnimada in si dhab ah looga wada hadlo arrimaahas bukaanka. Tani waxay sidoo kale khusaysaa marka la ag fadhiyo bukaanka aamusnaanta iyo yaabka waxa ay ka fekerayaan. Maxaad u weydiinin iyaga? Waxay isu rogi kartaa wadahal aad u wanaagsan.

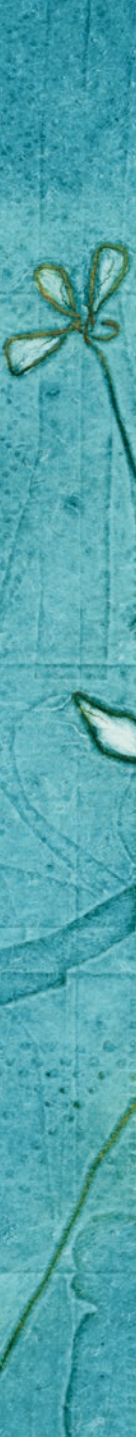
Ugudambeyn, waxa ugu muhiimsan ee tixgelinta la siinayo waa sida aad dareemi laheyd haddii bukaanku dhinto inta aad maqantahay. Ma ka qoomameyn lahayd? Sababtoo ah waqtiga kama soo noqon kartid.

Sidoo kale maskaxda ku hay in qaraabada dhow ay sameyn karaan xulashooyin kaladuwan, qof walbana uusan ku qasbaneyn in uu isla ekaantaas qabto. Inaad heshiis la gasho bukaanka ayaa ah dariiqa kaliya ee kaa caawinaya inaad adkaysi u gaarto go'aankaaga. Markaa micno malahan waxa dadka kale ee agtaada ah ay dhihi karaan ama ka fikiri karaan.

### **Sida looga fogaado dareemida mas'uul ama denbi**

Qof qaraabo dhow ah, waxaad ka caawin kartaa shaqaalaha caafimaadka inay fahmaan sida bukaanku u jeclaan lahaa in wax noqdaan haddii ay isgaadhsiin lahaayeen, marka la eego qorshaynta daryeelka la bixiyo. Waxaad sidoo kale sheegi kartaa sida aad adigu u aragto xaaladda lafteeda, iyo haddii qorshayaasha la soo jeedinayo ama laga fiirsanayo ay macquul yihiin.

Si kastaba ha noqotee, had iyo goor waa mas'uuliyada dhakhtarka inuu go'aamiyo bal inuu ka noqdo ama uusan isticmaalin tillaabooyin kordhin kara nolosha bukaanka. Waa muhiim inaad ogaato in arrimaha noocan ahi aysan ugu dambeyntii ahayn mas'uuliyadaada, in kastoo fikradahaagu, dabcan, muhiim yihiin.



## Raadinta rajo nooc kale ah

**X**itaa xaalad aan dawo lagu sii jiri karin, wax badan ayaa la qaban karaa si loo hubiyo in bukaanka laga daaweeyo astaamaha taas bedelkeedana uu dareemo dareen nabadeed. Arrin muhiim ah waa in la garto waxa rajo siiya bukaanka. Rajada noocan oo kale ah isla markiiba ma cada, laakiin rajadu si tartiib tartiib ah ayey ugu kori kartaa xitaa xaalad muuqata oo rajo la'aan ah.

Xusuusnow inaad muddo dheer sugin inaad sameyso waxyaabaha adiga muhiimka kuu ah. Xitaa haddii aad dareento inay jirto waqti badan, waa inaad sida ugu dhakhsaha badan u sameysaa waxyaabahaas intii aad ka yeeli laheyd, maxaa yeelay qofna ma garanayo sida ay xaaladdu ugu sii dhici doonto qadka.

Bukaanka ama qaraabada dhaw waa inaysan waligood dareemin in laga tegay. Xubnaha shaqaalaha waxay u joogaan, dhinacaaga, inay bixiyaan taagerada lagama maarmaanka ah, oo ay ku jiraan marxaladaha ugu dambeeya ee nolosha.



## Betaniastiftelsen

### **BETANIASTIFTELSEN**

Cinwaanka boostada:  
Högbergsgatan 13  
116 20 Stockholm  
info@betaniastiftelsen.nu  
www.betaniastiftelsen.nu

### **WAX SOO SAAR**

Qoraa, tafatiraha  
Johan Sundelöf, MD, PhD,  
Madaxa Barnaamijka,  
Betaniastiftelsen  
Turjumaad  
Ad Hoc translation iyago la  
kaashadey Betaniastiftelsen  
Waxaa hubiyey  
Care to Translate

Naqshadeynta  
Ohlsson Stridbeck  
Khariidad  
Moa Roos Svensson,  
Communicator, Betaniastiftelsen  
Sawirka "Xiriirka noloshā"  
Rebecka Sundelöf  
Qalabka daabaca  
Wessmans Musikförlag AB,  
Visby







Betaniastiftelsen