



# Ka qayb qaado!

Waxaanu doonaynaa inaanu caawimo carruur badan, dhalinyaro iyo waayeelku inay ku biiraan Laanqayrta Cas. Warsidahan waxa uu bixiyaa macluumaad badan oo ku saabsan Laanqayrta Cas, sida looga qayb qaadanayo iyo sida xubin loo noqdo.



## Ku soo dhowow Laanqayrta Cas!

Laanqayrta Cas waxay u furantahay qof kasta, iyaddoon loo eegin luqadda, dhaqanka, sinjiga ama naafanimada.

Laanqayrta Cas waa shabakad cawwiyaal mutadawiciin ah, wadartoodu tahay ugu dhowaan 45,000 dadka ah ee dhammaan 381 cutubyo deegaan dhammaan Norway. U shaqaynta mutadawacnimada Laanqayrta Cas waa shaqo aan mushahar lahayn si waafaqsan mabda'a Laanqayrta Cas.

Dhabarka warsidahan waxaad ka heli doontaa macluumaalka xidhiidhka cutubkaaga Laanqayrta Cas ee maxaliga ah.



## Waa maxay Laanqayrta Cas?

Laanqayrta Cas waa ururka dad caawinaya dad kale. Mutadawiciintu waa tiirarka hawlaha.

## Raadin iyo samata bixin

Waxaanu leenahay awooda iyo khibrada aanu ku ahaano door ciyaaraha muhiimka ah ee adeega samataxbixinta.

## Socdaalka

Waxaanu caawinaa muhaajiriinta u baahan taageero iyo ka qayb gelin, oo waxaanu ku tabarucnaa kullamada baahiyaha aadaminimo.





## Tababarka u diyaar garowga gurmada

Waxaanu caawinaa horumarinta kartida maxaliga ah iyo u diyaar garowga gurmada markaas waxaan joogi karnaa ka hor, muddada iyo ka dib masiibada ama dhibaata.

## Koritaanka

Waxaanu caawinaa samaynta badbaado, goobo furan oo cid kastaba ka joogaan carruurta iyo dhallinyarada, oo u fududaynaa taageerada kuwa ku jira xaaladaha nugul.

## Ka qayb gelinta bulshadda

Waxaanu caawinaa dadka u baahan xidhiidhka bulshadda anagoo u fududayna goobo furan iyo xidhiidhka mid ilaa mid iyo qaab shabakadeed.



## Sababtee ayaad ugu soo biirayso?

Mutadawacnimada labbadaba waa mid waxbarasho iyo mid abaal marineed. Waxaad heli doontaa khibrad faa'iido leh, marka lagu daro qanaca garashada inaad caawinayso kuwa kale. Waa xidhiidh wadaag ah oo u dhexeeya labba qof oo helaya caawimada iyo kuwan bixinaya caawimada – labbada kooxood waxay halkaa u joogaan midba midka kale. Laanqaynta Cas waxay u baahantahay mutadawiciin cusub kuwaas oo daryeela.

## Badbaado iyo wanaag!

Laanqaynta cas ujeedadeedu waa inay qof kasta siiso fursada loogu tababaruco sidii mutadawac, iyaddoon la eegin asalka qofka. Waxaanu leenahay haykalo cad oo diyaar ah oo waxaan u shaqaynaa si firfircoon si cid kasta looga qayb geliyo oo loo siiyo qof kasta badbaado iyo fursado wanaagsan. Si loo xaqiijiyo ta sare, Laanqaynta Cas waxay qaadatay xeerka mutadawacnimada. Xeerku waxa uu dejiyaa waajibbaadyada Laanqaynta Cas u hayso mutadawiciinteeda, iyo waajibbaadyada mutadawiciinta.



## Ka qayb qaado, ku tabaruc oo la kullan dad cusub!

Xaga Laanqayrta Cas, mutadawiciinta waxay samayn karan faraq iyaddoo ku salaysan danahooda, wakhtiga iyo khibrada. Waxay ujeedadayadu tahay qof kasta oo leh fursad u ku mutadawuco, iyaddoo loo eegin xaga uu ka soo jeedo. Heerka qiimaynta ugu muhiimsan waa inaad danayso oo doonayso inaad u qabato shay kuwa kale. Haddii aad doonayso inaad faraq u samayso kuwa kale, oo aad jeclaan lahayd inaad mutadawac noqoto dhowr saacadood bishii, kuwan waxaa jira baahiyo badan Waxaad caawin kartaa qof ku dedaalaya inuu la qabsado wadan cusub, caawin kartaa raadinta qof ku lumay buuraha, ama waxaad la qaadan kartaa wakhti dadka badan ee cidla jooga ah kuwaas oo u baahan qof la hadla.

Waxaad ka caawin kartaa carruurta dugsiga shaqadooda layliska, booqan kartaa dadka xabsiga ku jira ama meteli kartaa hagaha bulshadda Noorwayjiyaanka sida muhaajiriinta iyo qaxootiga inay dhex gooshaan wadankooda cusub. Waxaad sidoo kale ka caawin kartaa daryeelka carruurta, dadka dhalinta yar iyo dadka waayeelka ah. Waxaad u joogi kartaa halkaa kuwan u baahan horumarinta shabakadaha cusub ka dib markay ka baxaan xabsiga, markay ka bogsadaan jirrada maskaxda ama ka dib markay noqdaan kuwa ka nadiif ah ka dib si xun u isticmaalka maandooriyaha.

## Waayo aragnimo iyo barashadda wixii nolosha ah!

Dhammaan Laanqaynta Cas waxaa ka go'an in la xaqiijiyo tayo sare dhammaan hawlahayaga, oo sidaas awgeed waxaanu siinaa tababar dhammaan mutadawiciinta. Tababarka waxaa lagu caddeeyaa dhexda qorshaha dhammayska tiran, tababarka buugga ku salaysan. Waxay ku bilaabantaa "Hordhaca Laanqaynta Cas" kooraska aasaaska ah, kooraska tababarka 5-saac gargaarka degdega ah iyo gargaarka degdega ah ee nafsiyeed iyo bulsheed. Tababarka si ku xigta waxaa loola beegsanayaa hawlo kala duwan ama boosaska gudaha ururka ah.





## Dheefaha xubinimada

Sidii xubin, waxaad caawin doontaa taageerada dedaalada Laanqayrta Cas, Dhammaan xubnaha waxay ku helaan boostadda jariidada Laanqaynta Cas. Waxaad sidoo kale heshaa dheefaha xubinimada dhexda dhowr ka mid ah kafiladayada. Mutadawiciinta ka qayb galaya hawlaha Laan qaynta Cas waxaa lagu dhirigelinayaa in la noqdo xubo, laakiin waa suuragal in mutawadacnimo lagu shaqeeyo iyaddoon xubin la noqon.

## Deegaanka iyo Dharka

Ma jiro qalab gaar ah oo loo baahanyahay dhammaan hawlaha Laanqaynta Cas. Laakin qalabkaaga iyo dharka waa inay ku habboonaadaan hawsha aad ka qayb geli doonto. Dharka iyo kabbaha u adkaaysta cimilada iyo dabaysha waxay lama huraan u yihiin socod ku bixida.



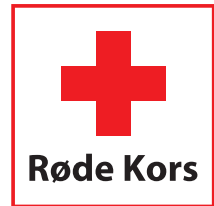




**Mabaadi'da Laanqayrta Cas waa:**

Aadaminimada | Eex la'aaanta | Dhexdhexaadnimada | Madax banaanida | Adeega mutadawacnimada | Midowga | Caalamnimada

# Ma jeclaan lahayd inaad ku biirto Laanqayrta Cas? Nagala Soo xidhiidh:



Cutubkaaga Laanqayrta Cas waa:

.....

Qofka lala xidhiidhayo:

.....

Lambarka telefoonka/cinwaanka iimaylka:

.....