

## **Soomaali**

### **Madooneysaa inaad ka qeyb qaadato in caruurta iyo dhalinyarada xaafadaada helaan amaam.**

Xaafadaadu waxay ubaahan tahay rag iyo haween, doonaya inay caawiyaa caruurta iyo dhalinyarada. Waxay ku xidhan tahay oo kaliya, inaad tamashleyso fiidkii sida Natteravn, markaad wakhti heysid dooneysidna.

Raac ama ku biir koox wanaagsan, kuwaasoo qiima siiya caruurta iyo dhalinyarada – adigana waa kuu waayo aragnimo wanaagsan!

### **Waxaan ubaahan nahay caawimadaada – akhri halkan sababta ay fikrad wanaagsan utahay inaad kooxdan ka mid noqoto!**

### **Waxaan ubaahan nahay Natteravne tirabadan oo ajnabi ah – rag iyo haweenba!**

Caruurto dhan iyo dhaliyarada waxay ubaahan yihiin, dad waaweyn oo ilaaliya, dhegeysta iyaga iyo tusaalooyin wan wanaagsan. Natteravnene waxay wadooyinka kula kulmaan dhalinyaro badan oo ajnabi ah oo wiila iyo gabdhaba leh.

Sidaa darteed ayey mihiim nala tahay, in dhalinyaraduna la kulmaan Natteravn ajnabi ah, kuwwasoo yaqaana asalka dhalinyarada, fahmayana loolankooda iyo baahidooda.

Markaa waxaan rajeyneynaa, inaad dooneyso inaad ka qeyb qaadato.

### **Caruurta iyo dhalinyaradu waxay ubaahan yihiin xanaano**

Caruurta waxay ubaahan yihiin xanaano badan iyo amaan mudada ay korayaan. Laakiin caruurta, aan helin taas, waxay halis uyihiin inay isku filaan waayaan nolol maalmoodkooda. Waxay noqon karaan qaar wax handada, dagaalama, sameeya burbur ama wax xada –iyo inay halis uyihiin inay bulshada dhexdeeda ku khasaaraan.

Xitaa caruurta tooska iskoolka udhigta, lehna xiisaha toosan Markey firaqada yihiin, ayaa ubaahan kara qof weyn oo dhageysta taageerana.

Hakan ayey Natteravnene caawin karaan. Waxaan joognaa, meesha dhalinyaradu jooqto, iyaga ayaan dhageysanaa waxaan leenahay rabitaan ah inaan fahano iyaga – si nabadgelyo iyo aqoon leh.

### **Adiga laftaada ayaa helaya waayo aragnimo badan oo wanaagsan markaad tahay Natteravn**

Markaad dhalinyarada uqabaneysid wax qiima badan, ayaad adiga xataa laftaada heleysaa aqoon dheeraad ah lasocod kaaga Natteravnene:

- Waxaad ka qayb galeysaa helitaanka amaan iyo ka hortaga burbur.
- Waxaad helayaa xidhiidh wanaagsan oo ah dadka waaweyn ee xaafadaada.
- Waxaad la kulmaysaa ixtiraamid udhaxeeya idinka iyo dhalinyarada.
- Waxaad ka qeyb galeysaa abuuritaanka fahanka dhaqamada isweydaarsan.
- Waxaad iman kartaa waxqabadyada sida kulamada waaweyn ee Nordisk Natteravnedag iyo Natteravnene's Årsmøde m.m.

Xusuusnow inkasta oy Natteravnene tahay shaqo tabaruca oon mushahar lehayn, hadana in lag amid noqdourur tabaruca waxay kuu noqo neysaa wax tar dheeraada isku xidhka xaga wax barashada iyo shaqada.

### **Waa kuwee Natteravnene**

Natteravnene waxay ka kooban yihiin kumanaan tabarucaada oo rag iyo haweenaa Denmark oo dhan. Waxaanu ka madax banaanahay da', jinsiyad, Siyaasad, diin iyo shaqo.

Ujeeda dayadu waa helid amaaka magaalada, waxaanu ku gaadheynaa oo kaliya inaan wadooyinka tamashleyno – goobta, meesha dhalinyaradu wareegto. Waxaan dhalinyarada u ogalaanaa iney noo yimaadaan, waanu dhageysanaa, marka ay ubaahdaan wada hadal. Natteravnene waxey tusaala ahaan socdaan gelbihii, fiidkii ama habeenkii, markastana waa koox seddex qof ah. Waxaan markasta ku labisan nahay jaakadahayaga noo gaarka ah ee midabkoodu yahay jaale, waxaan leenahay sharciyo, kuwaas oonu ilaalino.

Natteravnene kuwa ugu badani socdaan 2-4 saacadood socod bishiiba mar – qaar in kabadan, qaar in kayar. Adiga ayaa isxukuma.

### **Natteravnene waxay qabtaan isbedel lahubo**

Xaafadaha, halkey Natteravnene kabilaabaan, waxaa badanaa dhaca inay sicad hoos ugu dhacaan wax burburinta, gubida iyo danbiyada yaryar.

Waxaa laga dareemayaa eeriyaada oo dhan. Caruurta, dhalinyarada, dadka waaweyn iyo dadka gaboobey waxay dareemayaan amaan badan.

Waxaa kaloo laga dareemayaa xaga dhaqaalaha, maxaa yeelay shirkadaha guryaha ayaa ku bixiya dayactirka waxyeelooyinka kharash yar.

**Madooneysaa inaad noqoto Natteravn?  
Hadaba kaalay oo lakulan dhalinyarada!**

Tijaabi tamashale aan lugugu waa jibin oo arag inay tahay wax ku anfacaya.

Waxaa jira ururo Natteravneforeninger wadanka oo dhan, Oo waanu kaa caacineynaa inaad hesho urur aan kaafogeyn.

Wac oo dhageyso warbixin dheeraada  
Telefoon lambarka xafiiska ugu weyn ey leeyihiin  
Natteravnene waa 70121299 – waxaan ku hadalaa  
dheinish, carabi iyo turki.

Natteravnene  
Pasteursvej 2  
1778 København V

e-mail: [info@natteravnene.dk](mailto:info@natteravnene.dk)  
hjemmeside: [www.natteravnene.dk](http://www.natteravnene.dk)