

Take5

Qaad 5 tallaabo si aad u fayoqabto



Somalian
Health and
Social Care

Bixi



Firfirconow



Ku xirnow



Sii wad
waxbarashada



U fiirso



Inteena Badan waynu garanaynaa marka aynu jir ahaan iyo maskax ahaan fiicanahay, laakiin waqtiyada qaarkood waxaan u baahanahanahay taageero yara dheeraad ah si aan u fiicanaano. Waxa jira shan tallaabo oo fudud oo kaa caawinaya inaad joogtayso oo aad horumariso fayyoqabkaaga. Isku day kuwan inaad ku dhisato nolol maalmeedkaaga –uga fikir iyaga sida ‘shanta maalin-leha ah’ ee fayyoqabkaaga.

Take5

Qaad 5 tallaabo si aad u fayyoqabto



Ku xirnow

Ku xirnow dadka kugu xeeran: qoyska, saaxiibada, asxaabta shaqada iyo jaarka guriga, shaqada, dugsiga, ama bulshada deegaankaaga. Uga fikir xidhiidhadan sidii waxa aasaaska u ah noloshada oo ku bixi waqti aad ku horumariso iyaga. Dhisidda xiriiradani adiga ayay ku taagiri oo ay ku kobcin doonaan maalin kasta.



Firfircoonow

Lugee ama carar, baskiil kaxayso, gaym ciyaar, beerta aad ama jaas. Jimicsigu waxa uu kaa dhigayaa inaad dareento wacnaan. Ta ugu muhiimsan, ogow wax qabadka jireed ee aad xiisayso; mid ku habboon heerkaaga dhaqdhaaq iyo jidh dhisnaanta.



U fiirso

Joogso, yar hako, ama qaado daqiiqad si aad u fiiriso waxa kugu xeeran. Maxaad arki kartaa, dareemi kartaa, urin karta ama xataa aad dhadhamin kartaa? Raadi waxyaabaha qurxoon, cusub, aan caadiga ahayn, layaabka ah ee kamida nolol maalmeedkaaga oo ku fikir sida ay kuu dareen galinayaan.



Sii wad waxbarashada

Ha ka baqan inaad isku daydo wax cusub, dib u soo saartid balwad xiiso hore ama isqor koorso. Qaado masuuliyado kaladuwan, hagaaji baaskiilka, baro sida loo tumoo qalabka muyuusiga ama sida loo kariyo cuntadda aad jeceshay. Samee tartan aad xisayn doonto. Barashadda waxyaabaha cusub waxay kaa dhigi doonan mid kalsooni badan, siiba maad leh in aad samayso.



Bixi

Wax fiican u samee saaxiibada ama qofka qariibka ah, u mahad celi dadka, dhoolocadee, waqtigaaga ku tabaruc ama tixgali ku biiridda kooxaha bulshadda. U fiirso sidoo kale galidda. Eegidda naftaada iyo farxadu oo lagu xidhbulsho waynta si cajiib ah ayaa loo abaalmarin karaa oo xidhiidho la same dadka kugu xeeran.

Shanta hab ee fayyo qabka waxa sameeyay New Economics Foundation.
Farshaxanka loogu taloglaay xidhiidhka Belfast Strategic Partnership.