

Waxa soo dhow bishii barakaysnayd ee Ramadaanta waxaana dhici karta in dad badan bilaabeen u diyaargarowgeeda. Waxaynu ka diyaargoroobaynaa jidhka iyo niyadaba. Sida aynu la socono waxa dunida oo dhan saameeyey fayrasta koroonada. Taas oo macnaheedu yahay in bishan loo baahanyahay in la diyaariyo oo lagu dhaqmo talooyin caafimaad oo lagu yaraynayo faafitaanka fayrasta. Iyo xataa si loo ilaaliyo guud ahaan caafimaadka.

Halkan hoosteeda waxaad ka helayaan nidaamyo lagama maarmaan ah oo asaasi ah oo ay muhiim tahay in cid kasta ku dhaqanto:

- Dadka caafimaadka qaba waxay u soomayaan si caadi ah
- Dadka qaba xanuunka waxa lagu talinayaa inay iska dhaafaan soonka. Iska dhaaf la jooga dadka isla markaana tixgeli xeerarka ka hortagga faafitaanka ee hay'adaha caafimaadka ee dawladda.
- Qofka xanuunsada xilliga uu soomanyahay waxa u wacan inuu dhakhtarkiisa la hadlo isla markiiba, haddii loo baahdana uu joojiyo soonka. Diinta Islaamku waxay inoo banaysay in qofku joojiyo soonka haddii uu xanuunsado. Maalmaha aanad soomin waxaad soontaa bisha Ramadaan kadib.
- Xilliga afurka iska dhaaf la jooga dad ka badan 5 qof marka laga reebo qoyskaada isla markaana inta badan jooga gurigiina.
- Cuntada afurka soo iibsada xilliyo aan ahayn xilliga suuqa lagu badanyahay
- Marka aad tukanaysaan kala durka ugu yaraan 2 mitir
- Taraaqixda waxa lagu tukanayaa guryaha maadaama ay masaajidadu weli u xidhanyihiin halista faafitaanka

Dabcan arrimahani waxay inooga baahanyihiin dedaal aad u badan laakiin haddii aynu wadajirno way ku guulaysan doonaa inshAllah. Marka la soomayo waxa aad u muhiim ah in la tixgeliyo oo la ixtiraamo xeerarka ka hortaga faafitaanka ee dawladda.

Waxa kale oo aanu [tilmaamaynaa](#) talooyin ku saabsan cuntada Ramadaanta oo aanu diyaarinay iyo talooyinka guud ee caafimaadka ee ka socda hay'adaha caafimaadka ee dawladda oo ku jira helsenorge <https://helsenorge.no/sok#k=ramadan> .

Ilaaliya idinka iyo dadka idiin dhow ba.

Ramadan kariim!