

AfAr Farriimood Oo MuHliM Ah

Ilmahaaga marka ugu
horraysaba la hadal. Carruurta
waxay jecel yihiin inay maqlaan
codkaaga iyo inay arkaan
wejigaaga marka aad la
hadlayso.

La hadlidda ilmahaagu
runtii waa muhiim
sababtoo ah adiga ayuu
kaa bartaa waxa ugu
badan.

La hadliddu waxay ka
caawin ilmahaaga inuu
faraxsanaado, samaysto
saaxiibbo oo uu wax
barto.

Muusiga, ciyaaraha fiidyowga iyo
TV-yada ee qaylada badan waa
qayb wayn oo nolosheena ka mid
ah, laakiin samayso wakhti buuq
la'aan ah si ilmahaagu u
dhagaysto waxa aad dhahayso.

Hadliddu waa fudayd - kala
sheekayso waxa aad
samaynayso ama waxa uu
xiisaha u qabo.

baddalidda
wada sheekaysiga
luuqadda kusaabsan

