



AHAAN WAXAAN ANAGA KAA CODSANEYNAA ADIGA:

- 1. Dariskaada ilbaabkooda ku garaacdid.**
 - 2. Haddii laga marmin – dadkale oo ku caawiyo raadso! Haddii aad tahiiin dhowr daris waxaad abuurikartiin nabadgalyo badan.**
 - 3. Soo wac boliiska. Markasto soo wac koow boliiska haddii aad dareemeysid iney tahay xaalad degdeg ama hanjabaad leh.**
-

Haddii aad ka walwalsantahay ama ka shakisantahay jir dilid ama waa-lidka mas’uulka daryeelnimada canuga uusan ku filneen, la soo xiriir xafiiska adeega bulshada iyo usoo gudbi ogeysiin walwal.

WAXEY AHAANKARTAA NOLOL BADBAADIN ILBAAB KU GARAACIDA!

Haddii aadan dooneyn inaa kaligaa meeshaa taagaa, doono caawinaad iyo soo wac boliiska. Inaa ilbaabka ku garaacdiid baa ku filnaankar-to inaad joojisid jir dil markaas socday.

Adiga waxaad badbaadin kartaa nolol!