

# HALISTA NOLOSHA!

## 6 SHARCIYADA WABIGA:



Wadayaasha doonta caaga ah waa in ay xidhnaadaan jaakadaha nolosha.



Rarka loogu talagalay doonta waa in aan laga badin.



Ha isku wada xidhin doonyaha. Markale lama jaheyn karo.



Ku oradka aan la garaneyn ee wabiga waa in la baadi goobaa marka hore safarka ka hor.



Kaliya dabaal yahanka wanaagsan oo waayo aragnimo leh ayaa ah in uu galo biyaha furan (wabiyada, keydadka, iyo harooyinka).



Hoos u dhaca heer kulka jidhku waxay sababi kartaa muruq xanuun. Biyaha inta ay qabowyihiin, inta yar ee aad joogtid biyaha!