



MA OGEYD IN?>>

KANSARKA XINIINYAHA UU YAHAY NOOCA KANSAR EE CAADIYAN U BADAN DADKA WAAWEYN EE DA'DA YAR. HADDANA DADKA BADANKIISU UMA DHINTAAN, HADDII WAQTI HORE LA HELO. SIDAA DARTEED AYEY MUHIM U TAHAY INAAD BAARTO XINIINYAHAADA.

SIDAN AYAAD U EEGEYSAA XINIINYAHA

INTAADAN BILAABIN >> SIDA UGU WANAAGSAN AAD U EEGI KARTO XINIINYAHA WAA ADOO TAAGAN. WAXA WANAAGSAN INAAD JOOGTO MEEL YAR KULUL OO DEGGAN, SIDA XAMAAMKA DUSHKA.



XINIIN

TALAABO 1

YARA QAAD XINIINTA OO HAL GACAN KU QABO.



TALAABO 2

ISTICMAAL SUULKA, IYO LABADA FAR EE KU XIGA EE GACANTA KALE



TALAABO 3

YARA RIIX OO DAREEN XINIIN KASTA. KA EEG WAX ADAG, ISBEDELO IYO BARAR. HADDII AAD ARAGTO WAX AAN CAADI KULA AHEYN - LA XIRIIR RUGTAADA CAAFIMAAD.

DIYAAR! >>

HA ILOOBIN INAAD XINIINYAHA JOOGTO U BAARTO, HA ILOOBIN INAAD XINIINYAHA JOOGTO U BAARTO, MARKAA WAXAAD OGAANEYSAA SIDA LOO DAREEMO ADIGOO SAHAL KU HELEYA ISBEDELKA.

