



© HUDA ABDI

# Qurux iyo sharaf badanaa inantaadu

Inantaadu waa hadiyad qaali ah. Sidii loo abuuray bey ku buuxdaa. Diintenna quruxda iyo sharafta badan waxay siisay xuquuq iyo haybad maalintey dhalatay.

Waxay xaq u leedahay kalqacayl iyo naxariis in loo muujiyo. Waxay xaq u leedahay hadal qaboow, hab u dhaqan wanaagsan iyo in si cadaalada loola dhaqmo. Waxay xaq u leedahay in qurux lugu tilmaamo, erayada ammaantoo loo badiyo iyo niyadda oo loo dhiso siday kalsoonideedu u wanaagsanaato.

Hadba maraxaladey ku jirto ogow, be'yadda ay ku nooshay saameynteeda fahan. Sidii loo abuuray bey ku dhamaystiran tahay. Weligaa ha gacan saarin hana gudin.

Markaad inantaada si ay cadaalad ku jirto ula dhaqantid, bulshada oo dhan baad wanaag ula dhaqantay.