

# Xaq waxaad u leedahay in si wanaagsan oo dadka kale la mid ah lugula dhaqmo

Xaq waxaad u leedahay inaad ku noolaatid nolol aamin ah aanan ku xidhnayn qofkaad tahay. Xaq waxaad u leedahay in lugula dhaqmo sida dadka kale, hadaad tahay qof yar ama qof weyn, nin ama naag, aabo ama hooyo, qof aan ilmo dhalin, qof curyaan ah ama qof caafimaad qaba.

Xaq waxaad u leedahay in lugula dhaqmo sida dadka kale, diintaada iyo kaladh kaaga iyadoon la fiirin. Xaq waxaad u leedahay in lugula dhaqmo sida dadka kale iyadoonan ku xidhnayn, meesha aad ku dhalatay ama goorta aad Filand u soo guurtay. Qofna si cadow nimo ah kugu lama dhaqmi karo, kuma yasi karo ama kuma cunsuriyeynkaro.

*Tusaale ahaan qofna kuuma diidikaro in aad ku noolaatid nolosha caadiga ah, haddii aad curyaan tahay.*

*Somali*

SOSPED  
**VIGOR**