

Way adkaan kartaa in la helo ereyada saxda ah si aad dhakhtarkaaga ugala hadasho caafimaadkaaga dhimirka. Waa kuwan farsamooyin sahlan oo kaa caawin kara inaad dib ugu soo laabato xilligan la joogo. Waxaad u isticmaali kartaa wakhti kasta. Waxay qaadan kartaa waqti in la dareemo saameynta, waana wax caadi ah. Guji luqadda aad doorbidayso si aad wax badan u ogaato.