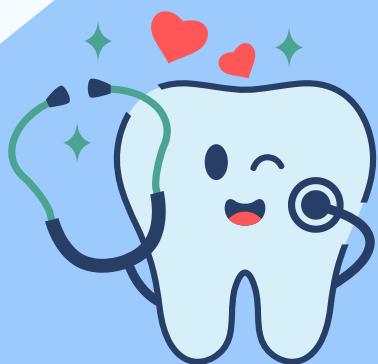


WAXAAN DARYEELAA CAAFIMAADKA AFKAYGA

PIDÄN HUOLTA SUUNTERVEYDESTÄNI Somali



Waxaan doorbidaa tan

Qofka weyn ayaa ka caawinaya
cadeyga ilkaha.

Waan cadaydaa subaxdii iyo
fiidkiiba.

Waan isticmaalaa dawada
cadeyga ee flourigu ku jirto.

Haraadka/oonka waxaan u
cabaa biyo.

Xilliyada cuntada uun baan wax
cunaa ee cuntooyinka dhexdooda
wax ma cuno.

Macmacaanka waxaan cunaa kaliya
cuntada ka dib.

Waan cunaa xanjada
ksylitoliga ama- tan yar yar
ee la muudmuudsado.

Waxaan ka fogaadaa tan

Waan aqaanaa inaan
ilkahayga cadeydo, uma
baahni caawimaad.

Marmar uun baan ilkaha
cadeydaa, ee maalin walba
ma cadeydo.

Ilkaha waxaan ku cadeydaa
kaliya biyo.

Markaan haraado waxaan
canaa cabitaan.

Markaan doono ayaan wax
cunaa, ma lihi xilliyo cuntada
oo gaar ah.

Maalin walba macmacaanka
waan cunaa.