

Naas nuujinta: waa hadiyad joogta ah



Naas nuujinta gaarka aah ilmaha dhashey:

- * Maa bukodoo inta badaan
- * Xasaasiyad wa kuyartahay
- * Fursaadu aad bay u yartahay in u cayiiloo xad dhaf
- * Fursaadu aad bay u yartahay in u ku dhacoo (Syndromka dhimaashada deeg deega ee ilmaha)
- * Xanuunka macaanka, kansarka, cudurka mindhicireed bararka iyo neefta waa ku yaryatahay

Hooyada naas nuujisa:

- * Waxay darentaa dhawaasho gaar ahaneed o ilmaha kadhaxeyso
- * Waxay leeyihin halis yar oo Kansarka kudhaca naasaha iyo abuurta uguxa
- * Waxay lumiyaan misaanka urka si dhaqsoon
- * Wakhti kagama lomoo caano diyarin
- * Lacaakti caanaha, doktorka iyo daktarka adiitaa ba way ubadbadaa