



8 Saacadood Kahor Qaliinka



JOOJI cunitaanka

JOOJI cabitaanada aad cabta badalka cuntada

Waxyaabaha aad Istickmaali karta:

- Biyo
- Cabitaanka Gatorade-ka

4 Saacadood Kahor Qaliinka



HASIIN caanaha naaska

2 Saacadood Kahor Qaliinka



JOOJI cabista dhamaan dareerayaalka

SABAB? Cunis la'aanta iyo cabid la'aanta waxaa loo sameemay badbaadadaada. Suuxdinta waxay kordhisaa in khatarta ah in matag uu gala sambabada inta lagu gudo jiro qaliinka. Dhibaatan halista ah waxay keeni kartaa in isbitaal lagu dhigo waana halis.