

INTA AAY JIRAAN KULEELAHA XOOGAN WAA IN AAN ISKU DUUBNAANAA



Fiiro gaar a' u yeesha dadka ugu jilicsan :

- Dhalaanka iyo caruurta da'doodu yartahay
- Dadka da'da weeyn
- Dadka xanuunka adag hayo
- Dadka kelida nool

Xoogaa tallooyin a' :



Si joogto a' jidhka u waraabiya. Cabba ugu yaraan 1,5 litir (Biyo,shaah ama shaaha dhirta,...). Xasuus ahaan,biyaha baanbada gebiha ahaan waa nadiif.



Gudaha guriga ku sugnaada inta ugu badan saacadaha ugu kulul (11h-15h). Xirmooyinka ama dahaarka xidha dharaartii habeenkiina laaydiya.



Jooga meel hadh le' inta aad awoodaan



Xasuusnow inaad koofiyad saarto,una xidho okiyaalaha qoraxda,una marisa kareemka qoraxda caruurtaada.



Ka war haya dadka inta ugu jilicsan ee ku nool agagaarkiina.



Iska ilaaliya in aad cabtaan khamro iyo sharaab sonkortu ku badan tahay.



Weligiin ha kaga tagina baabuur taagan qoraxda qof ama xawayaanka wehelka.



VERVIERS

Kelina ha joogina hana ka waabanina in aad gargaar weeydiisataan maamulka degmada !

Haddii aad keli ku nooshihiin qof ahliga a' weeydista in uu warkiina ula socdo si joogto a'.

Haddii aad tahay muwaadin reer Verviers a' waxa aad is qori karta liistada dadka u baahan in maamulka degmadu si joogto a' ula socdo xaaladooda.