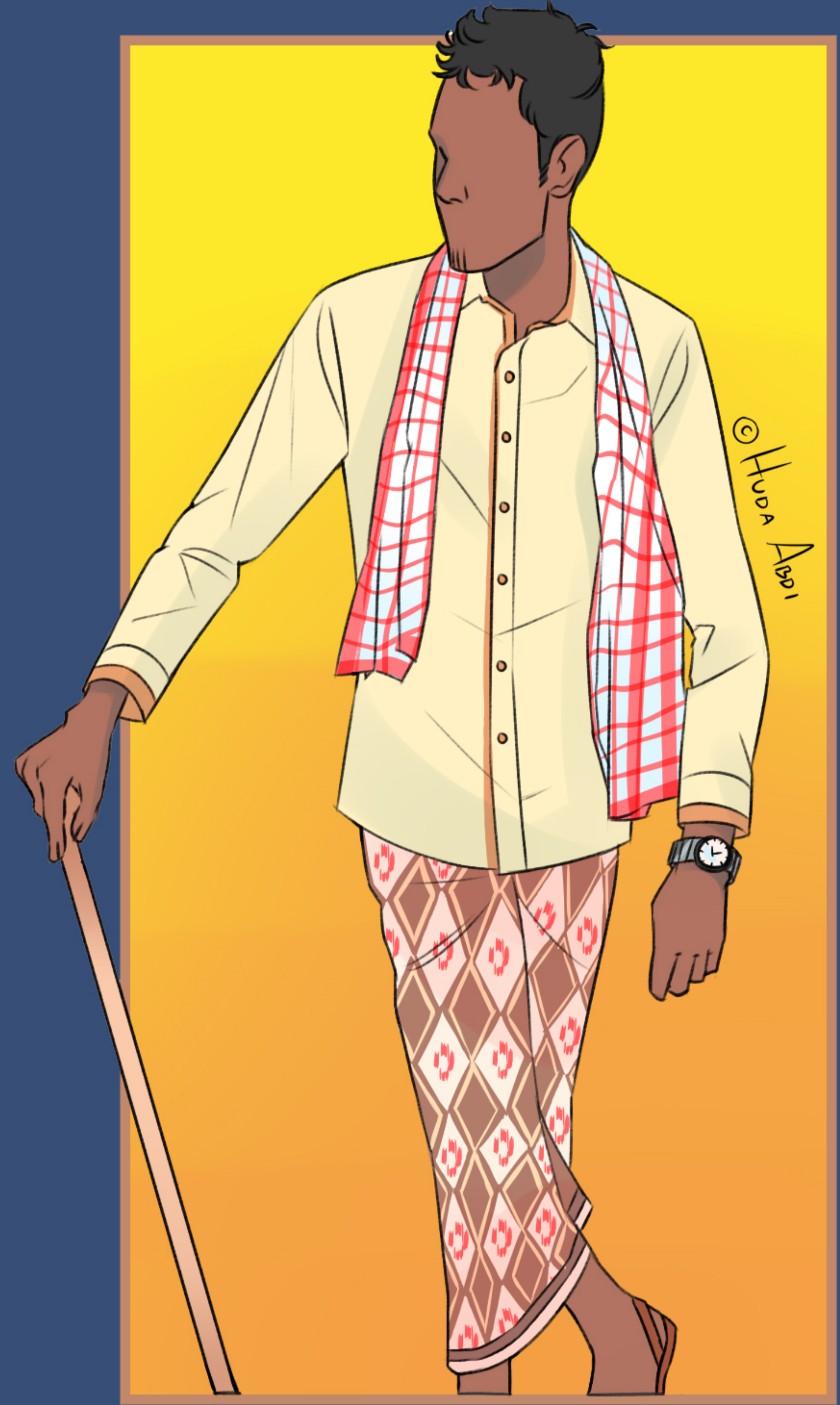


# Ma ceeb baa in fircooniga la furo?



Intayna gabadhu guursan waxay kala kulantaa xanuuno badan gudniinka fircoonigaa. Sida kaba soo qaad caadada oy aad ugu xanuusato, kaadida oo dhibta, makaanka oo xanuuna. Gudniinka fircooniga wuxuu u fududeeyaa, dumarku in ay qaadaan infekshanno kala duwan markuu weli gudniinku xidhan yahay.

Dumarka qaar xad wuxuu gaadhaa uu gudniinka fircoonigaa ku keeno madhalaysnimo. Wuxuu dhaawacaa il-magaleenka iyo makaanka maadaamoo caadadii ayna saani u soo bixi karin.

Diinteena quruxda badan way sharaftay hablaha. Fircoonigu ma keeno mana biiroyo sharafta. Waa dulmi iyo dembi toos ah.

Ku taageer hablaha aan la guursan weli, ee la dhibaateysan fircooniga, in ay isa soo furaan. Furitaanka gudniinka waa wax fudud, horayna waa looga bogsadaa.

Ku taageer in ay naftooda ka badbaadiyaan xanuunka badan iyo cuduradda saameyn kara ilma galeenkooga. U sheeg in ay sharaf iyo qiimo leeyihiin markasta.

U fududee bulshada soomaaliyeed in ay  
dhaqaada jahligaa ka tagaan,  
ooy diinta bartaan.

VIGOR

