

## Ku tababbarka-musqusha: aragtida ilmaha

Eeg, surwaalkayga ayaan laftaydu hoos iyo kor uqaadi karaa  
(iska ilooba xiisaanka iyo suunka).

Musqushu waa cabsi, waa god dheer oo dhawaaq ayay samaysaa.

Waxaan hadda uun bilaabay socodka. Wey igu adag tahay inaan  
kambadhuudhsado.

Haddii u xaarkaygu xun yahay, miyaan xumahay anigu?

Waa maxay sababta ayna aniga ii fahmayn? Ooh too late!

Ma rabo inaan isticmaalo tuunjiga. Gabadh wayn ayaan ahay – Waxaan rabaa  
inaa sida Hooyo iyo Aabbe u isticmaalo musqusha.

Musuqusha/tuunjiga ayaa aad iiga fog; kama gaadhiin karo meeshaas.

Waa mugdi halkaasi – ma gaari karo nalka.

Qof kastaa ii sacabinaya – sow fariid ma ihi?

Ha iga saarin xafaayaddayda, wey jilicsan  
oo wey diirran tahay oo waxy wax kasta  
oo aan anigu leeyahay.

Hooyaday/Aabbahay ayaa igu xanaaqsan,  
laakiinse waa mahad inay ila joogaan.

Saxaradayda ayaa meeshaa hoosta ah ku  
lumi doonta – waan iska xajsan!

Waxa iiga fican inaan iska sii ciyaaro halkaan  
isku wareerin lahaa musqusha.

Waan jecelayah tuunjigayga. Anigaa wax ka  
taray iibsiga.

Wey i xanuuntay markii hore ee aan sii daayay,  
waan iska haysan doonaa.

Maxay iga wada soo eegayaan? Waxaan ku rabaa asturnaan meesha fadhiga  
gadaasheeda.

Waxaad tidhi kani surwaal. Waxaan u dareemyaa sidii xafaayadda.

© Solihull NHS Care Trust 2009

