

Miidhamuu

(Check it keessan dura ilaalamaa
before you wreck it)



Qoratamaa.
Rakkoo dhufu
baraa.
Jijjiirama taasisaa.

Iisin umriin keessan 40-75 jidduu jira taanan, Waa'ee qorannoo

Dhukkuba Kaardiyooovaaskularii
(CVD, Cardiovascular Disease) qorannoo

Dhiigaatiin taasisuu irratti haakima keessan dubbisa.

Dhukkuba onnee fi yaa'a dhiigaa ittisuu irratti tarkaanfii jalqabaa.

