

**Noloshaada
maalin la'ha ah
haddii waxy-
aabahan aad
ku soo kordhi-
so faa'idooyin
ayaad dareemi
doontaa**

**Ku
deeq**

Wakhtigaaga, qoolkaaga,
joogistaada

**Bulshada
ku xirnaw**

Hadal, dhegeyso, oo qoysaska iyo
jaaliyaddada ku xirnaw

**Xiskaaga
Sii**

Xusuuso waxyaabaha ugu sahlan
ee adiga ku farxad geliya

FIVE WAYS
TO
WELLBEING

*all
right?*

allright.org.nz

Noqo Wax Walba- Ogaad

Xiisad u yeelo qibrad cusub, waxkastana dhanka wanaagan ka firi, soo dhowee waxyaabaha kugu cusub

Noqo Qof Firfircoon

Qabo waxa aad awooddi karto, oo ka faa'idayso waxa aad qabato

SOOMAALI

SHAN SIYAA-
BOOD OO KU
FARXAD-GELIYA

SOMALI