

**Nasteexo Hubaal Ah:**

1. Isticmaal magaciisa markaad ubadkaada u yeedheyso.
2. Hoos ugu soo deg heerka indhihiisa, taabana si uu kalsooni iyo kalgacayl/xiiso aad ugu sameeyso dareenkiisa.
3. Hel wax u gaar ah uu ilmahaagu leeyahay markaa ku ammaan maalin walba.
4. Haduu ilmahaagu kuu baahan yahay eeg oo dhegeyso.
5. Akhlaqadu badanaa waa nooc isgaarsiin ah. Iski day inaad nooc isgaasiin ee haboon aad u saamaxdo, tusaale (calaamado, dhawaaq, eray ama sawir) oo u bedela akhlaaqda.
6. Sii ilmahaaga doorasho ciyaaro kala duwan marka ay suurogal tahay, (waxay dhista isku kalsooni, dareen mas-uuliyadeed).
7. Waxyaabaha aad ka suganayso ilmahaagu ha ahaato mid u dhiganta garaadkiisa/keeda. Markasta wax joogta ah isticmaal, hana ahaadeen wax cad ama qeexan, tusaalana raaci.
8. Ka hortag mashaakilaadka adiga oo ilmaahaaga u diyaarinaya wakhti ka hor inta aan isbedelka dhicin.
9. Marka ay suuro gal tahay iska dhig in aadan arkin akhlaaqxumada.
10. Marka ay suuro gal tahay, u dir ilmaha ciyaar markaa ku haboon. Tusaale (haddii ilmahaagu uu tuurayo alwaaxda lagu ciyaaro, ku jeedi in uu ka dhiso dabaqyo.
11. Tus akhlaaqda iyo ciyaarta aad rabto in uu ilmuhu kaaga daydo.
12. Haddii aad cadhaysantahay, magacoow akhlaaqda aad rabto in la joojiyo iyo tan aad doonaysaba. Tusaale (Kubad kushiinka malugu ciyaaro, ku ciyaar dibadda).
13. Isticmaal natiijo macquul ah, tani waxay ka caawimi doontaa in ilmuhu fahmo waxa ka soo gaadhaya akhlaaq xumadiisa. Tusaale (Haddii ilmuhu tuuro alaabaha lagu ciyaaro, ka xaree in mudo ah).
14. Ka hor tag in aad isku xidho kalgacayl/jaceel iyo akhlaaqda aad suganaysid.
15. Markasta amaan ilmahaada si uu u horumaro.