

Sida loo dhaqdo gacmahaaga. Sida habboon waa illaa 20 daqiiqo.

1 Ku qoo gacmahaaga biyo diirran.

2 Mari saabuun ku filan si ay u wadagaarto gacmahaaga oo dhan.

3 Calaacalaha gacmahaaga isku xoq markaad dhaqeyso.

4 isku xog calaacasha illaa gadaasheeda faraha oo isku jira.

5 Isku xoq calaacalaha faraha oo isku jira.

6 Soo god faraha si aad ugu xoqdo ciddiyaha calaacalaha.

7 Qabo suul kasta oo horay iyo gadaal si rogrogan u mari.

8 Caarada faraha ugu xoq calaacalaha kor iyo hoos.

9 Biyo iska raaci gacmaha.

10 Ku engeji gacmaha tuwaal nadiif ah.

11 Biyaha qasabadda ku xir tuwaal ama shukumaan

12 Hadda gacmahaagu waa nadiif!