

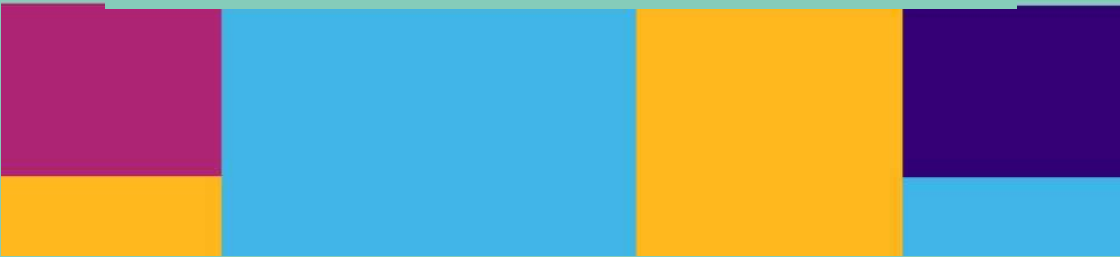
Ma dareemaysaa culays?

Isku day jimicsigan sababaha degdegga ah

Jimicsiga sababtu waa hab aad ku soo celin karto waqti xaadirkaan la joogo.

Waa la isticmaali karaa wakhti kasta ama meel kasta cidina ma ogaanayso inaad samaynayso.

Ha ka werwerin inaad isku daydo inaad 'kan xaq u yeelato'. U fiirso inaad fikradahan u isticmaasho siyaabaha ugu waxtarka badan. Ha ka xanaaqin naftaada haddii ay qaadatao wakhti in kuwan 'shaqeeyaan' - taasi waa caadi



"Waxaa igu adag inaan la qabsado markaan xanaaqo"

Aqbalaada macneheedu waa in aad diyaar u tahay in aad la kulanto xaalad sida ay tahay, halkii aad ka heli lahayd sida aan rabno in ay noqoto.

Ha ku xukumin xaalada aad ku sugan tahay inay wanaagsan tahay, ama xun tahay.

Mar kasta oo ay maskaxdaadu wareegayso, si fudud dareenkaaga dib ugu soo celi waqtigan.

Tani maahan inaad ka tagto fursadahaaga ama rajadaada.

Waa suurtoagal in la aqbalo wakhtigan xaadirka ah waxa ay tahay iyo sidoo kale rajo ah inay isbedelaan.

Xusuusnow inay caadi tahay inaad ooyaan, inaad dareento culays, inaad dareento xanaaq, inaad dareento xanuun qoto dheer. Dareennadani ma fiicna, gaar ahaan marka aad marar badan la kulanto. Laakiin waxay ka mid yihiin bini'aadamnimada. Isku day inaad naftaada ku niyad jabin dareenkan oo kale sababtoo ah waxa aad dareemayso waa sax.