

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



JOOJI

JOOJIJOOJI Daqiiqada ugu horeysa waxaad dareentaa inaad xanaaqsan tahay, ha dhaqdhaqaaqin muruq. Dareenkaagu wuxuu isku dayi karaa inuu ku sameeyo ficil. Kaliya JOOJI!

TALLAABO DIB U QAAD Ka laabo xaalada murugada leh.

U fiirso waxa socda. Maxaad ka falcelinaysaa? Maxaad dareemaysaa?

U SII MASKAXDA MADAXAMaxaad doonaysaa inaad samayso marka xigta? Maxad doonaysaa in natiijadu noqoto? Tani ma habka ugu wanaagsan ee natiijadaas lagu heli karo?

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.