TALLAABOOYINKA NOLOSHA

LIXDII SAACADOODBA MAR QOF AYAA NAFTIISA DILA. ADIGU WAXAAD SAMAYN KARTAA FARQI.

MA KA WALWALSAN TAHAY IN QOF KUGU XEERAN UU KA FIKIRAYO INUU ISDILO? AFARTAN TALLAABO WAXAY KAA CAAWIN KARAAN INAAD LA HADASHO QOF AAN FIICNAYN OO LAGA YAABO INUU KA FIKIRAYO INUU NAFTIISA DILO.

1

LA XIRIIR. Miyaad dareemeysaa inuu qof kuu dhow dhibban yahay oo laga yaabee uu isku baddelay hab adiga ku walwal geliyay? La hadal qofka. Waxaad dhihi kartaa: waan u jeedaa inaad dhibban tahay ee ii warran? Marmar waxaa qofka ku filan in hal mar lala hadlo oo uu qofku sidaas ku doorto inuu sii noolaado oo uu dib u dhigto qorshaha ah inuu isdilo.

2

DHEGEYSO. Tus inaad danaynayso adigoo weydiinaya inay wax gaar ahi dhaceen. Isku day inaad maan furan oo aan cuqdad lahayn u dhegeysato. Markaas waxaa kordheysa fursadda ah inuu qofku kalsooni dareemo oo uu kuu warramo. Ha ka cabsanin hadduu aamuso. Inta la aamusan yahay wuxuu qofku shiidanayaa fikradihiisa iyo dareemadiisa. Su'aalo furan ayaa mar waliba wanaagsan, laakiin mararka qaarkood waxay tahay inaad su'aalo cad weydiiso si uu wadahadalku u bilowdo. *Maxaad shalay qabanaysay? Ka warran xaaladdaada iskuulka, shaqada?* Ma soo banbaxeen waxyaalo uu qofku u arko inay noloshiisu ku wanaagsan tahay? Ku soo jeedi oo ku xooji iyaga.

3

WEYDII SU'AALO KU SAABSAN AFKAARTA ISDILIDDA. Markaad su'aasha weydiineyso waxaad muujinaysaa inay hagaag tahay in laga hadlo afkaarta isdilka. Uma baahnid inaad ka walwasho inay su'aashu kordhineyso halista isdilka. Taasu waa khuraafaad. Waxaad weydiin kartaa: *Ma sidaas ayay xaaladdu u dhib badan tahay oo aad marmar ku fakareysaa inaad noloshaada soo gabogabeyso? Hadday sidaas tahay, miyaad ku fakartay dariiqa aad u mari lahayd?* Qorshayaasha qotada dheer waxay astaan u noqon karaan inay xaaladdu aad u daran tahay. Miyay qofka soo martay xaalad la mid ah? Sidee buu markaas ku maareeyay? Dhab u qaado hadal kasta oo ku saabsan isdil oo marnaba ha ballanqaaadin inaad qarinayso afkaarta isdilka ee uu qof kuu soo bandhigo.

4

DOON CAAWIMO. Rajogeli adigoo xoojinaya inay jirto caawimo la heli karo, kalana hadal sidaad garab ugu noqon karto. U soo jeedi inaad raacdo oo gargaar la doonto. Waxbarashada cutubkeeda ugu dambeeya, "Xaggee baan caawimo u raadsadaa?", waxaad ka heleysaa warbixin ku saabsan halka aad caawimada u raadsan karto. Iskuday inaad qofka dejiso adigoo ku dhiirrinaya inuu uun hadlo ama si deggan u neefsado. La joog oo la xiriir qof uu kalsooni ku qabo. Weligaa keligii ha ka tagin qof ku dhow inuu isdilo. Hadduu qofku kuula muuqdo qof xaaladdiisu faraha ka baxday, u arag inay tahay xaalad degdeg ah, wac 112 ama tag qaybta gargaarka degdegga dhimirka ee isbitaalka kuugu dhow.

HADDII ADIGA AMA QOF KUGU DHOW UU DAREEMAYO XANUUN AMA UU SI XUN U DAREEMAYO, WAXAAD KA HELI KARTAA KHADAD CAAWIMO OO KALA DUWAN IYO BOGAG TAAGEERO **STEGFORLIVET.SE**

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

SPIV KUNSKAP RÄDDAR LIV