



Ma niyadjab ayaad



Tabta baro

1. **Hoos u neefso:** Haddii ilmahaagu u muuqdo inuu culays ka saaran yahay marka uu wax akhrinayo, ha joojiyaan oo neefso si ay u yareeyaan xiisadda una dejiyaan.
2. **Guulasha u dabbaaldega:** Hubi inaad garato oo aad u dabbaaldegto dhammaan xeeladaha waaweyn ee ilmahaagu la yiraado oo uu isticmaalo inta uu wax akhrinayo maanta.
3. **Xaqiiji:** Ilmahaaga ku dhiiri geli inuu milicsado adiga oo waydiinaya inay ka fikiraa sida ay dareemayaan marka ay wax akhrinayaan.
4. **Tallaabo qaad:** Ilmahaaga ku casuun si ay u xalliyaan dhibka adiga oo u beddela buugga, oo isku dayaya xeelad cusub, ama hel caawimo haddii ay dareemaan in ay ku adkaato.

Waa maxay sababta tabtan?

Qof kastaa wuu niyad jabaa mararka qaarkood marka uu caqabad la kulmo, akhristayaasha da'da yarna waxba kama duwana! Waxaa muhiim ah inaad ilmahaaga ka caawiso inuu jahwareerkan ula tacaalo qaab caafimaad leh.



Ubadkaaga weydii

Carruurta da'da yarta:

- Waxaad u muuqataa inaad jahwareersan tahay. Ma buugga ama wax kale?
- Aan nafteena xasuusino maxaan ka naqaanaa xarfahan?
- Ma ku caawin lahayd haddii aan akhriyo jumladaha qaarkood?

Carruurta weyn:

- Sidee buu jirkaaga hadda dareemayaa? Waxaad u muuqataa inaad ku jahwareertay.
- Ma waxaad u baahan tahay inaay biriif qaadato?
- Aan xoogaa gaabinno oo tartiib aan u akhrino.
- Buugga aan bedelano. Maxaa kale oo aad jeclaan lahayd inaad akhrido?



Ku celcelis ciyaar leh

Ilmahaaga ma wuxuu dareemayaa niyadjab? Isku day in aad isticmaasho "qaabka sama-faraha oo kale."

Carruurta way yaqaaniin sama-faraha. Ilmahaaga bar in uu sawirto iftiinka cas si uu u joogsado markiiba uu niyadjab dareemo. Tan waa marka ay ku celceliyaan neefsashada la jiidayo si ay maskaxdooda iyo jirkooda u dejiyaan. Marka nal jaala ah u wareegaan, waa in ay ka fekeraan xal macquul ah (isku day buug ka duwan? Beddel barta wax akhriska? Isku day xeelad wax-akhris?). Marka nal cagaaraan sawirtaan, waxay dooran karaan ikhtiyaar oo hore ayay u socon karaan.

Ma doonaysaa in aad qaado tallaabo dheeraad ah? Samee muuqaal nalka kale oo joogsi ah inuu oo waraaqada ku dheji talaajada si ay tixraac ahaan u noqoto.

