



KA HEL TAAGEERO FIICAN DADKA KUGU XEERAN

U sheeg qoyskaaga iyo asxaabtaada inaad tagi doonto dhageysiga ama daawan doonto si ay kuula socon karaan.

Kala hadal iyaga waxaad maqashay ama akhriday, ama waxaad kala hadli kartaa waxyabo aan xidhiidh la lahayn si aad maskaxdaada uga saarto.



SAMEE DIYAARGAROOOW CAMALI AH

Waa maxay mas'uuliyyadaha aad yeelan doonto muddada dhegeysigu socdo? Sideed u fududayn kartaa hawlahaaga?



Waxaa laga yaabaa inaad u baahatid inaad xilli hore sii diyaarsato cuntada, ama la shaqeysyo asxaabta si aad cuntada u wada karsataan. Wuxuu hore u qaban kartaa qaar ka mid ah shaqooyinka guriga ama waad ka yara nasan kartaa.

Ma jirtaa hawlo lagaa rabaa waqtiyada soo socda? Kala hadal shaqadaada/unugaaga sida loo maareeyo kuwan ama laga yaabee inaad waqtii fasax ah ka qaadato haddii loo baahdo.

KA YAR NASO WARBAAHINTA

Si taxadar leh u dooro waxa aad dooranayo inaad daawato inta lagu jiro dhageysiga. *Xusuusnow, uma baahnid inaad wax walba daawato ama akhrido.*



Xaddid waqtiga aad ku qaadato baraha bulshada, iskana ilaali inaad akhrido faallooyinka ama qoraallada dadka kale, sababtoo ah kuwani waxay noqon karaan kuwo kaa xanaajiyo.

KA TAXADAR NAFTAADA

Waxaa jira siyaabo badan oo aad u daryeeli karto naftaada, jir ahaan, maskaxiyan, iyo dareen ahaanba.

Hoos waxaa ku qoran qaar fikrado ah:

- Si joogto ah u seexo hurdo fiican, goor horena seexo
- Si joogto ah ula xiriir kuwa aad jeceshayah
- Banaanka u bax oo ku raaxayso dabeeccadda
- Samee hawlo madadaalo leh oo lagu raaxaysan karo
- Cun cunto nafaqo leh iyo cunto fudud (tusaale, khudaar markaas lasoo guray, lawska)
- Codso caawimo: la hadal qofka ku taageera ama GP-ga si aad ugala hadasho ikhtiyaarada

KOBCI RUUXDAADA

Waxaa laga yaabaa inay ku afici karto inaad waqtii ku qaadato inaad diirada saarto salaada, milicsiga, ama akhrinta Qur'aanka.

Alle waxa uu Qur'aanka ku yidhi, "Xuska Eebe wadnaha waxuu ka helaa xasilooni." 13:28

In aad hawlahan ku qabato jawi deggan, iyo in aad Alle ka barido inuu kaa qaado welwelkaaga waxa ay kaa caawin kartaa in ay kaa yarayso walbahaarkaaga.

