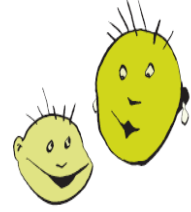


# Aan Wada Hadalno ...

Macno ayaa ku jira!



## Goorta

**Inta aad u labiseysid cunugaada...**

kala hadal dharka, kaalsada, iyo kabaha uu cunugaada qaadan doono. Kala hadal waxay dhici doono maanta ama waxa dhacay shalay.

**Inta aad karineysid...**

waxaad cunugaada siisaa qaadooyinka wax lagu cabbiro, baaquliga blastiigga, iyo surfiyada; ha kuu sheegto waxa ay ku samayneyso waxyaabahaan. Ka hadal waxa aad adiga sameyneysid.

**Waqtiga cuntada...**

ka wada hela waqtigaan idinka oo ka hadla. Qeybsada waxa aad samayseen maanta. Ku dhiiri geli cunugaada in uu ka hadlo maalintiisa. Qeybsada sheekooyin ama kaftan aad maanta maqashay.

**Waqtiga qabeyska...**

ka hadal sida biyaha yahay iyo alaabta lagu cayaaro marka la qabeysanaayo. Tilmaan qeybaha kala duwan ee jirkeeda. Hees ama u qaad qaafiyo.

**Waqtiga jiifka...**

u sheeg sheekooyin: ku saabsan caruurnimadaada, qoyskaada, meesha aad ku soo kortay. La qeybso xasuus ku saabsan waxyaabo aad wada samayseen.

**Marka aad u socotid meel kale...**

sharax una dhaaf cunugaada in uu sharaxo waxa uu arko. Cayaara "Waxaan Wax Ku Arkaa Indhaheyga Yaryar." Tiriya baabuurta.

**Marka la joogo dhardhaqa...**

tilmaan dharka. Weydii cunugaada in uu kugu kaalmeeyo in aad heshid waxyaabaha qaar ee aad u baahan tahay. U sheeg in ay kala saarto kaalsooyinka.

## Maxaa Yeelay

**Codkaada ayaa dajiya cunugaada.**

In yar kaddib marka uu dhasho, cunugaada wuxuu madaxiisa u jeediyaa dhawaaqa codkaada. Wuxuu diyaar u yahay in uu kula socdo.

**Waa sidaas sida uu cunugaada u barto hadalka.**

Cunugaada wuxuu dhaadhaajin doonaa dhawaaqa aad samaysid. Waxaad ka heli kartaa in aad dhaadhaajisid dhawaaqa ay iyada samayso!

**Waa sida uu cunugaada ku barto erayo cusub oo badan.**

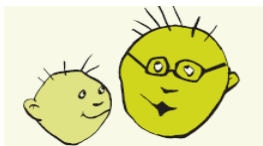
Cunugaada wuxuu ku celceliyaa erayada uu maqlo. In uu yaqaan erayo badan waxay isaga ku kaaleysaa in uu kuu sheego waxa uu u baahan yahay iyo waxa uu rabo.

**Waa sida cunugaada aan gaarin dugsiga uu u barto dhamaan dunida ay ku nooshahay**

Erayada waxay mattalaan waxyaabaha iyo fikradaha. Marka cunugtaada fahamto erayo badan, waxaa batta inta ay taqaan.

**Hadalka iyo dhageysiga waxay cunugaada u diyaariyaan in uu barto sida loo akhriyo iyo sida loo qoro.**

Haddii cunugaada u yaqaan erayada iyo haddii uu fahamsan yahay macnaha ku jiro, waxaa u sahlanaan doonto in uu barto akhriska iyo qorista.



*Aan Wada adalno...*

**Macno ayaa ku jira!**