

Fasalka ku fur wicitaan fantastik ah. (Dalkaaga) waa Fantastic Waxaan nahay Fantastic Waxaad tahay Fantastic Waxaan ahay Fantastic Hubi inay haystaan warqad iyo qalin qoraal si ay ugu qoraan erayada aanay fahmin.

Weydii ardayda waxa iska beddelay noloshooda tan iyo markii ay wax barten Ballanqaadkii ugu horreeyay ee naxariista.

Mid mid u wareeg qolka. Ha qoreen: Ballanqaadka #2.

U naxariiso dhammaan kuwa kale iyo makhluuqa Ilaahay. Ku wareeg qolka oo weydii arday kasta waxa ay iyaga ula jeedaan.

Halkan waxaa ah qodobbo iyo tusaaleyaal, isticmaal waayo-aragnimadaada nolosha si aad ugu darto tusaalooyin.

1.) Weligaa ha dagaalamin.

Dagaal ka fogow, fulaynimo maaha ee waa caqli. Dagaalku wuxuu keeni karaa dhaawac ama dhimasho. Dadku waxay xabsiga ugu jiraan dagaal nacasnimo ah.

Qof kastaa wuu ka qoomameynayaa dagaal kadib. Waligaa ha dagaalamin. (Waydii sheekooyinka ku saabsan dagaalada)

2.) Cidna ha la murmin. Muranka waa tamar taban. U sheeg qofka inuu ku saxan yahay, is weydii run ahaantii ma fiican tahay in waqti laga faa'idaysto in la doodo marka toban daqiiqo gudaheed wax macno ah ma yeelan doonto. Noqo qofka ugu caqli badan, u sheeg inay saxan yihiin, dadka way waalan yihiin, waxay rabaan inay ku doodaan dareenka. Weligaa ha ku doodin waa wakhti lumis

3.) Ha ku jeesjeesin. Ku jeesjeesku waa macne, waxay dooranaysaa qof ka yar ama aan caqli lahayn. Waa tamar lumis, waa aad u daran.

4.) Ha xoogsheegin. Cagajuglayaashu waa kuwa khasaaray, waxay leeyihiin kalsooni hoose. Ma xoogsheegtaan qof iyaga ka weyn, badanaa waxay ku xoogsheegtaan baakidhyo ay la jiraan kuwa kale ee khasaaray. Waa dad daciif ah, ka naxa oo ka taga. Tabardarro maaha in la socdo, ee waa xoog.

Magacyada ha u ogolaan ku wacaan in ay ku dhibayaan, iska dhaaf wax kasta oo ay ku sheegaan.

5.) U dhoola cadeyn qof walba. Dhoola caddayntu waa caafimaad, waxay kaa dhigaysaa inaad noolaato wakhti dheer, waxay ka dhigtaa dadka kale dhoola cadeynta, waa ficil naxariis leh inaad u dhoola cadeeyso dadka. Dhoola cadeyntu waa xor in wax la bixiyo waxaana laga yaabaa inay caawiso qof baahan.

Qof kastaa wuxuu u muuqdaa mid si fiican u dhoola cadeynaya. dhoola cadeynaya waxa ay maskaxdaada ku sii daysaa unugyada fariimaha neerfaha ee yareeya diiqada, waa endorphins, dopamine iyo serotonin.

6.) Ha takoorin. Dhammaanteen waxaynu joognaa meeraha dhulka, dhammaanteen waxaynu nahay bani-aadam, dhammaanteen waynu siman nahay. Dadka ula dhaqan sidaad jeceshahay inay kuuula dhaqmaan.

7.) In meesha laga saaro cunsuriyadda.

Dadka ha ku xukumin midabka maqaarkooda laakiin erayada ay ku hadlaan iyo ficiladooda.

8.) Ha noqon cuqdad. Cuqdada waxaa lagu qeexaa sida: Ra'yi hore loo qaatay oo aan ku salaysnayn sabab ama waayo aragnimo dhab ah. Ma aha sifo caqli badan.

9.) Gacan qaad, laab dadka kale oo eeg indhaha.

Waxaan nahay makhluuq bulsho, waxaan u baahanahay inaan yeelano xiriir jireed iyo mid shucuureed. Isku-dubbaridu waa fal raxmad oo run ah, gacan-ku-taaga salaanta cajiibka ah iyo isha la-qabsiga lagama maarmaanka u ah isgaarsiin weyn.

10.) Albaabada u fur shisheeyaha. Waxaa laga yaabaa in dadka qaar aysan ku mahadin laakiin waa qof naxariis badan oo waqti ku qaata inuu dadka kale caawiyo.

11. U oggolow dadka inay galaan taraafikada marka aad baabuur wadid.

Dadka intooda badan waxay samayn doonaan oo keliya wax naxariis leh haddii ay ogaadaan in abaalgudkoodu yahay. Waa kan tusaale weyn.

Waxaad u socotaa wareysi shaqo, waa inaad ku jirtaa wakhtiga, socodka qof midigtaada ah ayaa raba in lagu sii daayo, ma yeeli doontid adiga iyo qofka kale dareen xumaan Wareysiga qofka ku wareysanaya waa darawalka aadan u naxariisan.

Is weydii sida uu adiga kugu dareemo. Haddaad ogaan lahayd inuu isaga yahay hubaal waad u ogolaan lahayd inuu soo galo maadaama laga yaabo in abaalgud uu ku lahaa falkaaga. Hadda, sida qof naxariis leh oo og u ogolaanshaha baabuurka taraafikada kaliya waxay dib kuugu dhigaysaa shan ilbiriqsi oo keliya inaad ogolaato qofka dhexdiisa, waxaad dareemeysaa wax fiican sida ay sameynayaan. Hadda waxaad gaadhay waraysiga, maxaad u malaynaysaa in qofkaasi hadda kaa haysto?

Naxariistu waxay leedahay ajar badan, had iyo jeer ma aragno horteen.

12.) Ha cunin noocyada dabar-go'aya. Dadku waxay cunaan makhluuqa aan mar hore jiilalka soo socdaa ku raaxaysan karin. Kumanaan nooc ayaa dhintaan sanad walba.

13.) Ha iibsano alaab ka samaysan noocyadaas. Waxay u dilaan maroodiyaasha dahabka maroodiga ah iyo qurxinta xafiisyada. Waxay u dilaan xoolaha haragooda, waxay burburiyaan geedaha qalaad ee dhifka ah ee alaabta alwaaxyada ah. Isweydii waa noocaan.

14.) Ku celceli ficilo naxariis leh. Waxay qaadataa wakhti iyo tamar inaad u naxariisato shisheeyaha ama aad qashinka ka qaado laakiin waxaad arki doontaa dareenka Fantastic ee ay ku siin doonto.

15.) Ku deeq wakhtigaaga. Waqti yar u qaado dadka kale xitaa daqiiqado yar ayaa isbedel sameyn kara. 16. La wadaag. La wadaaga waxa aad haysato dadka kale waa Fantastic, Waxay noqon kartaa wakhtigaaga, wax aadan u baahnayn, lacag qof baahan.

17.) Dhagayso kuwa kale. Waxaa jirta odhaah uu qof caqli lihi maqlo. Markaad qof si dhab ah u dhagaysato waa fal naxariis badan.

18.) Erayga aad tidhaahdo waa arrin. Had iyo jeer ku dheh erayo wanaagsan. Erayadu waxay saameeyaan biyaha, annaga waa 70% biyo. Daraasada biyaha ee Kyoto waxay caddeeyeen in erayada adagi ay qalloociyaan unugyada biyaha iyo ereyada wanaagsani waxay muujinayaan qaabka quruxda badan ee Crystal.

Isticmaal fadlan, mahadsanid, waad soo dhawaynaysaa, waan ku jeclahay, laga yaabaa inaan ku caawiyo. Waxaan nahay bini'aadam, waana inaan u isticmaalnaa luqadda si naxariis leh.

Ku dhammee fasalka wacitaanka Dibadbaxa Fantastic

(Dalkaaga) waa Fantastic

Waxaan nahay Fantastic

Waxaad tahay Fantastic

Waxaan ahay Fantastic

Xusuusin Ardaydu waa inay u kala baxaan kooxo yaryar oo mid ama laba ay iska dhigayaan inay dadka kale u xoog sheegtaan midna uu goobta yimaado oo istaago iyagoo isticmaalaya erayo wanaagsan ka dibna u sheegaan sababta ay tahay inaysan uxoogsheegin dadka kale. Tijaabi in si wadajir ah loo sameeyo: Ka eeg Google-ka daraasadda biyaha Kyoto