

Soomaali – Somali

Maxaa Suuragal ah...

Waxaa qoray John Shortell
Xuquuqda daabacaadda © 2004 ilaa 20 21



Tani waa sheeko kaa yaabin doonta oo laga yaabo inay xitaa kugu adkaato inaad aqbasho waxa dhab ahaantii dhacay. Haddii aad la kulantay a " mucjiso sida " naftaada dhacdo , ama marag ahayd in mid ka mid ah , hadda aad ogaatid in aad keligaa ma tihiid iyo waxa ' s ok in hadal waxa ku saabsan. Mucjisooyinkan badankood way dhacaan oo dadku way iska eryaan sababtoo ah dabecadda kuwa ku xeeran. Waxaa la igu barakeeyey hooyo rumaysay mucjisooyinka oo kobcisay taas dhexdayda.

Tani waxay intaas kudarayaan ' t kaliya sheeko, waxaa ' s fursad aad si ay u bartaan wax kasta oo suurto gal ah in aad noloshada adigu. Sheekada dhexdeeda waxaan kaga hadli doonaa wixii aan bartay iyo sidaan ku helay inaan ku dhaqmo oo aan horumariyo xirfadahaan , oo aan aaminsanahay inaan dhammaanteen leenahay.

Kaliya ma qiyaasi waxa loo baahan yahay , in kasta oo horaantii noloshayda aan ku kalsoonaa waxaan si dareen leh u aqaanay anigoo 28 jir ah waxaan bilaabay in aan si firfircoon u tababaro , u barto oo u kobciyo xirfadahaan ilaa heer sheekadan aysan suurto gal ahayn oo kaliya , laakiin laga yaabee, laga yaabee, xitaa lama huraan . My ujeedka yahay in uu ku tuso in aad ka baran karaa xirfadahaan iyo in la abuurto isbeddel noloshada eegin ah xaaladaha aad ku jirto .

Haddii aad danaynayso inaad mar labaad gacanta ku dhigto noloshada iyo duruufahaaga markaa akhri oo ila soo xiriir si aan anna adiga hawsha kuugu bilawno. Haddii aad hore u yihiin in ay gacanta ku wax walba oo ay tahay shiraaca siman idiin ka dibna aad tahay sidayda oo kale. Ma aanan raadinaynin wax la mid ah waxa aan halkan ku soo bandhigayo , maxaa yeelay hore ayaan u guulaystay oo waxaan abuuri jiray mucjisooyin yaryar oo noloshayda ka mid ah. Waxa aan ogaaday waa in wixii la bixiyey ii sheegay markii aan 28 awood d i si fudud dadka kale bartid inay dhab ahaan waxa aan samayn sameeyo. Inta badan, Noloshaydana waan hadli lahaa oo arrintan ku saabsan in ay dadka kale oo iyana ma ay ahaayeen meel in ay aqbalay ama la fahamsan yahay wixii la aan la wadaago oo ku saabsan. Waxaa laga yaabaa inaad sidoo kale. Qaarkeen, casharkayagu waa inaan ku fiicnaano la -wadaagidda dadka kale wixii aan hore u naqaannay. Waayo, s ome oo idinka mid ah barashada macluumaad this naftaada waa mudnaanta .

Kaas oo adiga uun kuu ah waxaan kuu xaqiijinayaa inay halkan qiimo kuu leedahay xitaa haddii kaliya in la jebiyo barafka waxyaalaha aan u malaynaynay inaysan suurto gal ahayn runtii waa suurto gal oo xitaa waxay noqon karaan...

Ok markaa sheekadu waxay tahay waxaan ku seexday gaadhigii baabuurkayga oo waxaan ku orday madaxa madaxa oo fiidkii ayaa ku dhammaaday qaybta daryeelka degdegga ah oo

shaqaalaha caafimaadku ma aysan filayn inaan ku noolaado habeenka. Maalintii xigtay waxaan rabay in aan 1.5 sambabkayga ka saaro iyo qaar ka mid ah xubnaha kale 2.5 maalmood ka dib waxaan ka baxay isbitaalka qalliin la'aan.

Sidaas... ..

Maxaa Suuragal ah marka

- Waan ogahay ujeedadayda
- Waxaan naftayda ku kalsoonahay heer aan diyaar u ahay inaan raaco hamigayga iyo rabitaanka qalbigayga oo aan qiimeeyo dareenkayga iyo dhiirrigelintayda

Nolosha kahor shilka baabuurka

Waayo, m y nolosha oo dhan waan oгаа inaan la lahaa caawinta dadka naftooda iyo dareen hoose ku kalsoon tahay. Waxaan bilaabay meherad aan dadka ku baro meesha ay ka yimaadeen, halkay u socdaan iyo sababta ay halkan u joogaan, iyadoo naftooda fahamsan. Waqtigaan qeyb ayaan wax baray tan iyo 1987 -kii .

Intii aan kobcin lahaa ganacsigan ruuxiga ah waan mashquuliyay oo waxaan bilaabay ganacsi kale .

Markii ganacsigaygu kobcayay runtiina uu iska baxay waxay ahayd sababta oo ah waxaan diirada saaray inaan dadka ka caawiyo caafimaadkooda anigoo si taxadar leh uga shaqeynaya caafimaadkayga. Waxaan qaadanayay kaabayaal nafaqo oo aad u xoog badan oo aan la wadaagayo qof walba natiijadayda (taas oo laga yaabo inay ka dhalatay kaabayaashan) .

Waxay ahayd ka dib markii aan bilaabay qaadashada kaabayaashan in arrimuhu u muuqdeen inay bilaabeen inay is beddelaan jidhkayga. Waxaan bartay waqti dheer ka hor marka qofka qaato supplements oo ay aan la ogaanaya markaas wax farqi ah supplements ah waxaa laga yaabaa in aan ku filnayn qof in baahida. Daawashada dadyowga ku nool yahay isbedel, oo arag nayaa iyaga u muuqday in dib u lahayn caafimaadkiisa iyo takhaluso ding isu xanuunka, in ay u yimaadeen in ay si fudud u aqbalaan, waxaa aad u Waxay ii. Inta badan noloshayda waxaan ku qaatay xanuun qofna ma awoodin inuu sharaxo xoogaa run ah oo fudud, markii aan hirgaliyay, wax weyn bay ka beddeshay caafimaadkayga. Waxay ahayd markaas in aan aad u diiradda saaray caawinta qofka weligiis doonayay caawinta.

Aniga qudhaydu waxaan ballan u ah in marka dakhliga aan haraaga ah ka this caafimaadka ganacsiga gaadhay \$ 5000 bil waan tegi lahaa in aan caawiyo dadka ay fahmaan dib mselves ruuxa iyo safarka ir marayo nolosha. Dakhligaygu wuu sii kordhay si ka badan \$ 10,000 bishii waxaan ilaaway ballanqaadkaygii. Diiradayda oo dhan waxay noqotay sidii dakhli badan loo abuuri lahaa. Si uun baan u bilaabay inaan dhegeysto dadka igu xeeran oo diiradda noloshooda ay ahayd lacag. Anigu ma aan ogayn waxaan ahaa off track waxa *aan* doonayay inaan sameeyo iyadoo *aan* nolosha.

Intee jeer ayay dhacdaa in waxa qalbiyadeenu ku qayliyaan, aan dib u dhigno ilaa wax kale dhacaan. Dadka intooda badan maanta, tani badanaa waxay la xiriirtaa lacag.

Waxay ahayd markaa... ..

Shil baabuur 29 Juun 2003

Waxaan u fududeynayey xero hoggaamineed hoggaamiyeyaasha ganacsigeena caafimaad dhammaadka wiiggaas miyiga. Qof walba wuu daalay wuxuuna u baxay gurigiisa galabnimadii Axadda.

Waxaan ka tagay abbaare 4 galabnimo maadaama aan ballan ku lahaa waddada guriga si aan casho ula yeesho macaamiisha qaarkood. Lynette (xaaskaygii markaas), Helen (walaashay) iyo qaar kale ayaa ku adkaystay in aan haysto qof ila socda oo ila socda. Aad baan ugu caddahay inaan keligay tago.

Aniga oo aad u faraxsan ayaan aad ugu farxay shaqada aan qabanay dhammaadka wiigga. Toddobaadka dhammaadku wuxuu ku saabsanaa caawinta dadka inay mas'uul ka noqdaan guushooda iyo inay ogaadaan inay iyagu gacanta ku hayaan natiijooyinka noloshooda.

Waxaan tegay magaalo qiyaastii saacad ah markii aan socday saddexdii saacadood ee safarka waxaan dareemayey daal iyo hurdo. Dhinaca kale ee magaaladan waxaan ku seexday shaaggii. Sida muuqata waxaa jiray qof daba socday waxayna dhaheen waxaan bilaabay inaan tolo, laakiin waxaan taagnaa dhinacayga waddada, sidoo kale waxaan bilaabay gaabis.

Baabuurkaygu wuxuu maray waddada isaga oo maraya taraafikada soo socota oo markii aan ku dhuftay boholka dhinaca kale ee barkinta shilka ayaa waan kacay. Marka barkinta shilku baabuurku buuxiyo boodh cad sidaas darteed waxba maan arki karin. Waan garan waayay sababta aanan waxba u arki karin.

Sababtoo ah waxba ma arki karin haba yaraatee, wax fikrad ah uma lihi halka aan u kaxayn karo baabuurka waxaan ku dhuftay jirrid dhinaca albaabkayga midig, bidix baan ku sii jeeday ka dibna waxaan ku dhuftay meel tuubbo dhex taal (waddo) iyo labadii taayir ee hore ayaa qarxay. Kadib waxaan ku dhuftay boodhka albaabkayga midig oo bidix ayaan u sii jeeday. Waxaan dareemay in baabuurku ku socdo dhinac weyn oo hoos u dhaadhaca. Tani waxay ahayd "V" qoto dheer. Waxaan ku jiray gunta hoose ee godka maraya ee dul socda.

Siigada barkinta shilka ayaa hadda hoos ii dhigtay si aan u arko baallaha korontada oo hortayda... Waxaan isku dayay inaan ka leexdo baabuurkiina wax jawaab ah kama uusan bixin isteerinka (waxaan ogaaday markii dambe taayirradii ayaa qarxay).

Isla markii aan arkay tiirkii oo soo baxaya ,noloshayda ayaa indhaheyga soo dhaaftay . Waxaan arkay Lynette (markaas xaas) iyo Amber (Gabadh 3 jir ah) iyo ujeedayda oo waan ogaa in tani aysan ahayn waqtigii aan dhiman lahaa.

Malaa'igtayda ayaan si adag u idhi

"Tani maahan, waqtiyadaydu ma dhamma!"

Isla markii aan idhi sidan, iftiin cad ayaa baabuurka xagga sare ka soo galay oo hareeraha igu wareegsan oo igu soo duudduubtay koonto tamar ilaalin ah. Isla mar ahaantaana waxaa la i tusay gaadhigii oo ku dhuftay baallaha oo ii imanaya si aan iigu naso ka dibna aniga oo ku socda hareeraha hore ee baabuurka aniga oo laba nin i caawinaya, midna labada dhinacba. Hadda waxaan ogahay inaan fiicnaan doono

Waan is -dejiyay oo waxaan isku dhiibay shilka, anigoo og inaan fiicnaan doono. ***Wax cabsi ah ma qabin gabi ahaanba waana aaminay .***

Waan miyir qabay waqtiga oo dhan oo markii uu gaarigu nasanayey waxaan ogaa in dhaawaca laabta uu halis yahay laakiin marna ma oggolaan, xitaa qeyb ilbiriqsi ah, fikrad kasta oo ah

inaan dhiman doono. Waxaan ku kalsoonahay aragtidiisii aan ka helay kooxdayda caawiyayaasha ruuxiga ah ee aniga oo ka fogaanaya shilka oo hagaagsan.

Gaadhigu wuxuu ku dhacay baallaha (bilayska oo lagu qiyaasay 85 km/hr) badhtamaha hore ee gaadhiga kadibna wuu nastay. Qofkii i soo raacay ayaa yiri waxaan u dardargeliyey tiirka. Sida muuqata tani waxay dhacdaa maadaama dadku aysan garanayn inay ku riixeen dardar -wadeenka ma aha bareega.

Baabuurkii wuu nastay waxaan aad ugu dhibtooday inaan hawo sambabkayga galo. Waxay ahayd sidii dabaysha oo kale (markii dambe waxaan ogaaday in sambabadaydu dhiig ka buuxsantay).

Meelna dhiig ma lahayn. Dhab ahaantii goynta kaliya ee aan ka helay shilka ayaa ahayd goyn yar oo ka dhacday shinbadayda midig taas oo hal hal sentimitir oo dhiig ah ka daatay.

Laba nin ayaa ku soo orday dhinacayga baabuurka waxaan ku qayliyey in baabuurku gubanayo (boodhkii barkinta shilku wuxuu u ekaa qiiq) waxay isku dayeen inay furaan albaabka baabuurka waxaana gadaal looga tuuray shooggii korontada.

Waxaan is tusnay in gaariga uu korontada ka helay batteriga gaariga.

Hadda waxaan awooday inaan neefsado yar yar.

Waxaan si qumman u qabtay duub lacag ah oo dhan \$ 700 oo aan ku haystay konsolka iyo taleefanka gacanta.

Waxay isku dayeen marar badan inay albaabka furaan ilaa ay ka furteen albaabkii darawalada iyagoo farahooda saaray albaabka dushiisa meesha uu ku xirmay kadibna way jiiddeen. Waqtiga oo dhan oo ay albaabka haysteen waxay la kulmeen shoog koronto. Guddi kasta oo gaariga saarnaa wuu xirnaa. Baabuurku wuu yara yaraa! Albaabka darawalada ayaa sidoo kale waxyeello ka soo gaartay jirrid ku taal godka.

Mar alla markii albaabku furmay waxay dhaheen ha taaban wax bir ah. Markaa si aad u taxaddar leh ayaan ugu soo wareegey dhinac u dhaqaaqay hal inji oo inji ah oo keligay baan baxay. Labadii nin mid walba gacan buu qaaday oo wuxuu igu hagay xagga hore ee baabuurka markii aan fadhiistay. Tani waxay u dhacday sidii aragtidaydii oo kale.

Waxaan qalbigayga ku oгаа haddii aan jiifsado inaan dhiman doono. Waan oгаа haddii aan fadhiyo inaan fiicnaan doono. Waxaan fadhiistay anigoo jilbaha kor u taagay gacmahayguna ay xabadka i hayeen madaxayguna hore u sii jeeday. Isla markii aan fadhiistay waxaan bilaabay in aan tamarta ku biiriyo jidhkayga waxaan ku arkay maankayga wax kasta oo gudaha ku jira oo is hagaajinaya si ka fiican sidii hore. Ilbidhiqsi kasta waxaan diiradda saarayay shaqada gacanta ku haysa dib u dhiska jidhkayga.

Baabuurtu meel walba way istaageen.

Barkinta shilka waa ugasii shil isku dhac badan, tan iyo markii ay ciidamo la saameynta ugu horeeyay, taas oo aan xaaladda ahayd god, oo aan markii aan u baahnaa. Barkinta shilku markaas waxtar ma lahayn markii aan ku dhuftay tiirka (dhab ahaantii waxaa jiray boolal ka soo baxay isteerinka meesha aan ku dhuftay).

Waxay ahayd 5 galabnimo Axad galabnimadii Axadda xilliga jiilaalka, weli waa xoogaa iftiin ah laakiin waa qabow, oo ay ka muuqato dabayl qabow oo soo dhacaysa.

Dad baa soo yaacay.

Haweeneey ayaa soo ag istaagtay aniga oo tiri waxay tahay kalkaaliso. Waxay i weydiisay dhowr su'aalood, oo aan xasuusto inaan dhahay waan fiicanahay laakiin aad baan u xanuunsaday oo neefsashadu dhib bay igu ahayd.

Qof ayaa ii soo huwiyey qalin “buste bannaan” si aan diirimaad ugu helo. Neecaw qabow ayaa dhabarkayga ka soo dhacaysay.

Lynette waxay socotey qiyaastii saacad gadaasheyda markaa waxaan ogaa inaan u baahanahay inaan soo waco. Waxa kale oo aan ogaa in aanay weli ku jirin xayndaabka guurguura. Baabuurkeeda waxaa saarnaa Amber, Abriil (gabadh tallaalka ah) iyo walaashay Helen oo aad uur u lahayd mataano.

Waan garaacay oo fariin ayaan ka tagay,

“Hi Honey, kaliya inaan ku ogeysiyo inaan xoogaa xoogaa iga yaraaday oo ay isbitaal ii qaadaysaan si baaritaan loogu sameeyo. Wax walba waa hagaagsan yihiin. ”

Kadib waxaan garaacay Michael saaxiibkayga ugu dhow oo ku jiray xerada oo ku noolaa magaalada aan hadda soo maray oo u jirtay 10 daqiiqo oo kaliya.

Waan garaacay oo waxaan idhi,

“Michael waxaan galay shil baabuur oo halis ah waxaan u baahanahay kaalmadaada. Lynette si dhaqso ah ayey halkan u joogi doontaa oo halkaan ayaan kaaga baahanahay marka ay halkaan timaaddo, aniga oo sidaan ah ayaan joogaa. ”

Michael wuxuu yimid goobta qiyaastii 10 daqiiqo

Waxaan ka codsaday Michael inuu raadiyo labada nin ee iga soo saaray gaariga maadaama aan doonayo inaan u mahadceliyo. Michael ayaa igu soo noqday wuxuuna igu yidhi NOBODY waxay ahayd inay taabtaan gaadhiga maadaama tiirkii aan ku dhuftay uu siday 66,000 volts iyo in insulator -kii jabay oo 3 -dii fiilo ay ka gaabinayaan baalka iyo gaadhiga dhexdiisa. Wuxuu sheegay in qofkii taabta gaadhiga malaha uu dhiman doono.

Wuxuu dhex wareegey dadkii badnaa wuxuuna weydiiyay qof walba haddii ay garanayaan labada nin ee iga soo saaray. Wuu heli waayay dadkuna waxay yiraahdeen ma jirto cid ka tagtay goobta shilka.

Booliiska ayaa yimid oo i weydiiyay in kaligay gaariga saaran yahay. Waxaan si otomaatig ah u idhi “Maya” Aniga oo aan ka fikirin haba yaraatee sababta ay i weydiinayaan. Way tageen oo way soo noqdeen waxayna i weydiyeen mar labaad keligay baan ahaa baabuurka mar labaadna waxaan idhi “Maya”. Way soo noqdeen mar saddexaad waxayna codkooda ku weydiyeen walaac aad u weyn “ma jiraa qof gaariga kula saarnaa?”. Waan gartay sababta ay i weydiinayaan maadaama ay raadinayaan meyd. Waan la yaabay markaan idhi Maya oo hadda waxaan idhi “Maya, ma jirin qof gaariga ila saarnaa”.

Ambalaaskii ayaa yimid.

Sarkaalka Ambalaaska ayaa i weydiiyay su'aalo. Wuxuu markaas go'aansaday inaan u baahdo inaan aado isbitaalka weyn ee magaalada ugu dhow

Saraakiisha ambalaaska ayaa isku dayay inay i seexiyaan looxyada lafdhabarta. Waxay ii keeneen kaliya 2 cms gadaal waxaan ku qayliyey inaan joojiyo. Xanuunku wuxuu ahaa mid cajiib ah waxaan ogaa inaanay sidaas hoos iigu dhigi karin sababtoo ah dhammaan xiisadda jidhkayga. Waxay dib iigu celiyeen meeshii qummanayd mar kale.

Waxay ahayd inaan jidhkayga aad u adkeeyo si aan ugu ilaaliyo feeraha jabay ee muuqda. Waan ogaa haddii ay hoos iigu dhigeen sidii ay damacsanaayeen in wax aad u xun ay dhici doonaan, oo laga yaabo inay xataa geeri ii keento.

Madaxayga ayaan weydiiyay malaa'igtayda "maxaan sameeyaa?"

Malaa'igtaydu waxay tidhi waxaan u baahanahay inaan adkaysto oo aan la wareego, oo aan u sheego waxa aan sameeyo. Malaa'igtayda ayaa igu tidhi, "ku celi dadka waxaannu kuu sheegno."

Markaa waxaan aad ugu celiyey ninkii Ambalaaska wixii ay malaa'igtaydu ii sheegayeen laakiin aanan u sheegin halka tilmaamuhu ka imanayaan,

“Tani waa waxa aan sameyn doonno, dhowr nin ayaa si adag kor ugu qaban doona dhabarta dhabarka si tartiib tartiib ah u sii riixaya si aad iyo aad u adag ilaa aan awoodo inaan dejiyo muruqyadayda oo dhan (kuwaas oo aad u adkeeyay qabashadayda oo aan u oggolaan lahaa guddiga in ay qaataan dhammaan miisaankayga. Markaan dareemo nasasho oo aan iska daayo muruqyadayda markaas waxaan si buuxda ugu tiirsanaan lahaa guddiga. Ka dib calaamaddayda waxaad ku bilaabi kartaa inaad hoos u dhigto looxa si tartiib tartiib ah oo habsami leh si aanan muruqyadayda mar labaad kor ugu qaadin. Markaan hoos u soo dego markaa waad i tusi kartaa guddiga. Tani waxay qaadan doontaa ilaa 15 daqiiqo ”

Aniga qudhaydu waxaan isu keenay maskax ahaan markaan iska daayay waqtigan waa inaan si buuxda u aaminaa nimankan iyo malaa'igtayda. Waan ogaa inaan naftayda gacantooda gelinayo. Waxay sameeyeen tan waxaan ku iri bilow inaad hoos ii dhigto aniga iyo guddiga laakiin waa inay noqotaa mid siman oo gaabis ah! Waxay qaadatay muddo. Markii la ii dajiyay ayaan u sheegay inay i dul dhigaan guddiga.

Waxay sameeyeen tan ka dibna waxay igu kor qaadeen gaadhiga.

Dhakhtarka gurmada ee lab ayaa ila soo galay dhabarka.

Mar uu ku jiray Ambalaaska wuxuu yiri wuxuu i siinayaa morphine waxaan idhi “Maya”.

Wuxuu i weydiiyey "miyaadan xanuunsanayn?" Waxaan ku idhi, "xanuun aanad u malayn karin, xanuun aan la rumaysan karin".

"Marka maxaad u rabtaa wax morphine ah?" ayuu weydiiyey.

Waxaan ku jawaabay “Xanuunku waa waxa kaliya ee igu saaraya meeraha dhulka. Waxaan Know qalbigayga haddii aan morphine lahaa in aan si fudud u fakadaan lahaa off dhimashada. Waxaan Know xanuunka is iga celinaya ku salaysnayn dhulka, ilaalinta ii xaqiiqada ah in aan weli ha joogo shan jirka jirka ah ”.

"Waxaan rabaa inaan 'la joogo' markaan isbitaalka tagno oo aan awoodno inaan dareemo waxa igu dhacaya si aan ugu sheego dhab ahaan waxa socda". . Markaan idhaahdo waxaan sidoo kale naftayda gelinayey mustaqbalka inaan isbitaalka imanayo anigoo nool oo diyaar u ah inaan

siiyo xog muhiim ah shaqaalaha. Waligay kuma fikirin inaan dhinto . Markaa dhowrka maalmood ee soo socda waxaan si joogto ah uga hadlayey mustaqbalkeyga iyo waxa dhici doona. Tani ma ahayn doorasho miyir qabta laakiin waxay ahayd natiijada iimaankayga aan gilgilaneyn ee ah inaan noolaan doono.

{ ilmo ahaan waxaan inta badan ku suulinayay suulasha oo waxaa i xanuunayay xanuunkaas aadka u daran. Maalin maalmaha ka mid ah ayaan weydiiyey malaa'igtayda sideen u baabi'in karaa xanuunka noocan ah, malaa'igtaydu waxay igu tidhi "ma baabi'in kartid xanuunka laakiin waad aqbali kartaa, la mid noqo, ogow inay leedahay hawl." Markaa waxaan is -idhi, waa maxay ujeeddada xanuunka? Waxaan gartay in xanuunku ahaa in la ii sheego in wax khaldan yihiin oo aagga jidhkaygu u baahan yahay feejignaan. Markaa waxaan mar labaad weydiiyay malaa'igtaydii "Xanuunku ma tilmaame u yahay aag jidhkayga ka tirsan oo u baahan fiiro?" Jawaabtu waxay noqotay "Haa".

Waxaan markaas weydiiyey, "haddaba haddii aan qirto in xanuunku shaqadiisa qabtay oo aan hadda si buuxda uga war hayo dareenka aaggu u baahan yahay oo aan bilaabo qaadista tallaabada lagama maarmaanka ah, markaa miyaanay jirin baahi dambe oo xanuunka ah?" jawaabtu waxay noqotay "Haa".

Waxaan bilaabay inaan ku dhaqmo tan ilmo, waxaan u malaynayaa inaan ka badnayn 10 sano jir markii aan wada sheekaysigan la yeeshay Caawiyayaasha Ruuxa (malaa'igta), iyo wixii aan ka bartay xanuunka way shaqeeyeen. Waxaan fahmay ku -wareejinta tamarta aag u baahan bogsasho sida aan u fahmay gacmo -dul -saaridda iyo sida ay tani ugu xoog badan tahay bogsashada. Waxaan suuli karaa suulkayga oo isla markiiba waan aqbalayaa farriinta xanuunka oo aan qaadi karaa tallaabo go'an oo ahayd

- 1) aqbal farriinta xanuunka oo uga mahad celi shaqada ay qabatay,
- 2) tamarta kanaalka aagga
- 3) si buuxda u naso, iska foguee fikir kasta oo ah in xanuunku "xanuunsanayo" kaliya in uu dirayo farriin hadda la aqbalay.
- 4) Xanuunku markiiba wuu yaraanayaa oo badanaaba wuu iska tagaa. }

Ninkii Ambalaaska ahaa ee ila joogay wuxuu yiri raacitaanku wuxuu ahaa mid aad u adag ilaa magaalada yar ee xigta waxaan idhi OK.

Waxaan u soconnay si tartiib ah oo aan lahayn seeriga (ma hubo nalalka) Socodku wuxuu ahaa mid gaabis ah oo xanuun badan.

Waxaan dareemay barar kasta iyo dhaqdhaqaaq kasta aad buu u xanuun badan yahay. Waxaan ku sii jeeday diiradda sidii aan rabay in jirkeygu noqdo, Fiyoobi, Caafimaad qabo, Xoog iyo Fiican. Waxaan u arkayay jidhkayga mid bogsaday oo dhammaystiran.

Wax yar ka dib markii aan u bilownay isbitaalka waxaa soo dhacay taleefankeyga gacanta waxaana arkay in ay tahay ballanteydii aan aadi lahaa markii aan shilka galay. Waxaan ku iri waa inaan wacaa. Waxaan u baahday inaan u sheego inaan imaanayn iyada iyo iyada iyo qoyskeedu waxay iga filayeen casho. Wuxuu sheegay inuusan ka laaban doonin qoorta. Intii uu taleefanku soo dhacayay ayaan aad u dhahay si aan u tirtiro wuxuuna igu yiri kaliya haddii aan ballan qaaday inaan madaxayga dhaqaaqin. Waxaan ku idhi Haa oo wuu furfuray. Wicitaankii ayaan qaatay oo waxaan idhi ma awoodi doono inaan sameeyo ballankayaga oo waa inaan dib u dhigtaa laba toddobaad oo wakhti ah iyaduna waa hagaag. Waan ka cudur daartay oo macsalaameeyay. Waxaan si miyir qab ah u dejinayay inaan haysto wax aan aado maadaama aan si **buuxda u** caddeeyay inaan soo kaban doono oo aan ballantaas ku jiri doono toddobaad ama wax la mid ah.

Waxaan sidoo kale kula hadlay taleefanka gacanta Michael.

Waxaan imid isbitaalka isla waqtiga Lynette iyo Amber. Michael ayaa sidoo kale yimid gaarigiisa.

Markii la igu soo rogay waxaan maqlay ninkii ambalaaska ahaa oo kalkaaliyayaashii iiga sheekaynaya, laakiin ma samayn karin wax uu sheego.

Waxaan ku jirnay qaybta gurmada.

Waxay rabeen inay dharka iga jaraan waxaan u sheegay inaan u oggolaan doonin inay iga jaraan shaatigayga polo -ga maadaama shaatigii aan xidhnaa uu ii ahaa shaadh aad muhiim u ah oo aan doonayay inaan sii wato xidhashada. Waxay ii sharxeen sida ay u adkaan doonto in la dejiyo waxaan ku idhi ok markaa aan bilowno.

Aad bay ii dhaawacday inaan iska dejiyo maadaama ay ahayd inaan gacmahayga kor u qaado oo aan dhinac maro.

Waxaan lahaa feeraha jabay iyo sternum -ka jaban walina ma helin daawo xanuun.

Amber iyo Lynette ayaa soo galay oo Amber ayaa gacanta iga qaaday waxayna i weydiisay "Aabe ma fiicnaan doontaa?"

Waqtigan xaadirka ah qof walba wuu istaagay waxaana jiray aamusnaan buuxda markay sugayeen jawaabtayda.

Madaxa ayaan u rogay oo waxaan ka eegay isha waxaan ku idhi anigoo farta ku fiiqaya dhammaan kalkaaliyayaasha iyo dhakhaatiirta igu wareegsan "arag dhammaan dadkan oo ordaya?" "Haa" Amber ayaa ku jawaabtay.

"Dhammaantood way ordayaan maxaa yeelay waqtigan ma garanayaan inaan fiicnaan doono!" Waxaad maqli kartaa dhibic biin ah qolka gurmada. Qofna ma dhaqaaqin mana sheegin wax laga yaabee 15 sekan.

Amber way dhoolla -caddeysay oo dabacday waxaan sii wadnay inaan gacmaha is -qabsanno.

Waxaan ahaa ma og *isku dayaya* in ay ku hadlaan farsamooyinka wanaagsan oo og shaqaalaynta sida ila hadlay oo ku saabsan in aan mustaqbalka, laakiin tani waa waxa dhacay, ugu wada hadalka iyo fikradaha aan lahaa waxay ku dhowaayeen ii isagoo aan mustaqbalka wax qof samaynaya. Maan garan tan ilaa dhowr sano ka dib, in waxaani aan sameeyay.

Waxaan qabtay shaqo badan oo aan ku dhisayo anshaxa gudaha si aan si xoog leh oo wanaagsan uga hadlo duruufaha aan isku arkay.

Maan oggolayn in wax taban ay soo gasho wacyigelinteyda. Waxaan damacsanaa inaan ku soo daro dhammaan kuwa igu hareeraysan goobtayda ah "sidan baa sidan u dhici doontaa". Waxaan dareemay taageero weyn oo xagga ruuxa ah waxaan dareemay joogitaan jinniyo oo igu wareegsan. Waxaan dareemay fiiqan oo cad markaan arko. Waxaa jiray gabi ahaanba cabsi la'aan. Waxaan sii waday in aan aamino in wax walba hagaagi doonaan.

Waxaan rumeysanahay in wixii aan sameeyay ay suurto gal u tahay qof walba haddii aad rumeysan tahay Ilaah, Ciise, Buddha, Maxammed, Ruux ama weligiis ama xitaa qofna. Dhab ahaantii waa qoto -dheeraanta xiriirka Ilaahaaga, ama naftaada, taas oo suurto gal ka dhigaysa wax kasta oo aad malaynayso.

Tani waxay dhici kartaa oo kaliya markaad u oggolaatay naftaada inaad u nuglaato oo aad u oggolaato naftaada inaad is jeclaato shuruud la'aan. Tani dhab ahaantii waxay qaadataa wax, gaar ahaan geesinimo.

Waxay u baahan tahay in la iska daayo iska caabin kasta.

{Markaan is -hortaagayo waxaan si dhab ah diiradda u saarayaa shayga aan diidan yahay. Waxa igu soo socda ayaa sabab u soo jiidatay mana garanayo waxa sababtu tahay inta badan. Markii aan wax iska caabinaayo markaa waan la qabsanayaa inaan la kulmo. Waxyaalahan aan ka soo horjeedo waa qayb ka mid ah aasaaska kaas oo ii saamaxaya inaan mustaqbalkayga ku dhiso dusheeda. Markii aan u oggolaan waayo noloshayda markaa noloshaydu waxay galaysaa hannaan wax qabad ah oo waxa aan iska celinayo ayaa soo kordhaya.

Si miyir qabta ah ayaan u sii wadaa soo jiidashada waayo -aragnimada iga caawineysa inaan u kobo qofka aan u baahanahay inaan noqdo mar uun mustaqbalkayga, qofkaas wuxuu awoodi doonaa inuu wax ka qabto xaalad mustaqbalka ah oo adiga halkaan jooga oo hadda aadan diyaar u ahayn.

Imisa jeer ayaan soo gaarnaa meel nolosheena ka mid ah oo aan is -nidhaahnaa “Khibradaas aan soo maray waayihii hore ayaa iga caawisay inaan u diyaar -garoobo dhacdadan xigta ee noloshayda”. Markaan isku duubnaado waaya -aragnimada soo jiidatay noloshayda markaa waxaan ku dhex marayaa nolosha xorriyad iyo fudayd oo waxaan ku dhammaanayaa meesha saxda ah waqtiga ku habboon.

Mararka qaarkood waxaan diidnaa sababta kuwa kale ay na siiyaan inaan wax sameyno, badanaa sababta oo ah iyagaa sabab u ah, oo anfacaya annaga maahan. Markaan fiiriyo, oo dabcan waan heli doonaa, sababta aan u leeyahay waayo -aragnimo gaar ah, ka dibna waxaan isku duubnaa waaya -aragnimada oo joojiyaa iska -caabbinta.

Mararka qaarkood waan iska caabinaa sababtoo ah ma cadda ujeedadayda weyn tanina waxay la mid tahay in mugdiga la igu riixay markii aanan waxba arki karin oo aanan garanayn waxa hortayda yaal.

Ka fikir... markaan garan waayo waxa hortayda yaal markaa waxaan rabaa inaan si tartiib tartiib ah u socdo laakiin haddii aan ogaado waxa hortayda yaal oo ay mugdi tahay markaa waxaan awood u yeelan doonaa inaan si kalsooni leh hore ugu socdo.

Markii aan dib u milicsado waayo -aragnimo aan soo maray oo aan si xoog leh u maareeyay waxaan isweydiyaa “maxaa ii diyaariyay xilligan?” markaa waxaan yeelan doonaa dhiirigelin iga caawisa inaan fahmo, arko, ogaado oo dareemo sida waayo -aragnimadan hore iigu diyaarisay waayo -aragnimada aan hadda ka fiirsanayo.

Waxyaalahan waxaan barayay dhowr iyo toban sano waxaan ka shaqeeyay *Nolosheeda* . }

Halkaas ayaan xoogaa jiifsaday anigoo gacanta ku haya Ambers oo la hadlaya Lynette.

Hal dhibic ayaa la iigu rogay dhinac ka mid ah qolka gurmada waxaana i dul istaagay laba kalkaaliye caafimaad oo dhinac iiga jiray gaariga. Way wada hadlayeen midna wuxuu lahaa waxay dhib ku qabtaa uur qaadista. Waan dhegeysanayay waxaan idhi "Waan kaa caawin karaa taas!" Labaduba waxay u muuqdeen kuwo naxsan! Waxaan sharxay inaan u qaybiyo alaab caafimaad oo cajiib ah iyo alaabo daryeel shaqsiyeed oo weyn oo laga yaabo inay

awoodaan inay caawiyaan. Waxaan sharxay in kuwani ay ahaayeen alaabtii quudineysay jidhkayga hadda si ay uga caawiso dib -u -dhiska lafteeda iyo in kuwani aysan ahayn alaab caadi ah. Waxaan sharraxay muhiimadda ay leedahay in sunta jidhkeeda laga saaro iyo in la joojiyo gelinta wax badan. Waxaan sharxay in alaabo badan oo daryeel shaqsiyeed laga yaabo inay ku jiraan maaddooyin waxyeello leh. Waxaan sidoo kale sharxay in cuntadeena aysan ku jirin heer nafaqo oo la mid ah tii hore.

Waxaan sharxay in lammaaneyaalka badan ay si guul leh uureysteen ka dib markii ay ka bilaabeen alaabtan lammaanayaashaasna waxay u maleeyeen inay tahay badeecadaha keenay farqiga. Markaa waxaan siiyay lambarka taleefankayga waxaanan u soo jeediyay inay i soo wacdo dhawr maalmood gudahood oo aan u habayn doono alaabta. Waxaan sidan u yeelay sidii inaan ku fadhiyo gaadhi -yarkii oo diyaar u ah inaan guriga aado. Waxay qaadatay lambarkeyga laakiin marna ima soo wicin....

Waxay sameeyeen baaritaan bisad iyo raajo badan. Waxaan wali ku adkaystay inaan lahayn morphine ilaa raajadu dhammaato.

Kadib waxay sameeyeen dhammaan raajooyinkii iyo scan bisaddii, ma garanayo sababta.

Waxaan xusuustaa inta badan raajooyinkii ugu horreeyay ee aan ka fikirayay xanuunka oo aan ku dhibtooday inaan miyir qabo. Markii ay ii sheegeen inay tahay inay mar kale sameeyaan dhammaantood waxaan xusuustaa inaan nasto oo aan si fudud u aqbalo oo aan aado meel Zen ah. Ma xasuusto wax badan oo ku saabsan raajooyinkii ugu horreeyay laakiin waxaan si cad u xusuustaa baaritaanka bisadda labaad iyo raajooyinkeeda.

Walaashay Helen ayaa soo gashay oo la hadashay, sida Michael oo kale laakiin maxaa yeelay waxay ahayd qolka gurmada waxay kaliya u oggolaadeen hal mar marka laga reebo Amber waxayna u oggolaadeen Lynette inay soo gasho.

Waxaan ka sheekeystay waxyaalo, runtii ma xasuusan karo marka laga reebo waxaan hubiyay in wada sheekaysiga uu ku saabsanaa walxaha caadiga ah ee maalinlaha ah, WAXBA kuma saabsan shilka ama xaaladdayda.

Waxaan had iyo jeer ahaa mid cad oo ka go'an sidii ay u dhici lahayd.

Aad bay u soo daahday, waxaan u malaynayaa inay ahayd abbaare saqdii dhexe, markii lay galiyay Qaybta Daryeelka Degdegga ah, marxaladdan waxaan u malaynayaa inaan helay morphine maadaama aanan xasuusan xanuunka.

Mid ka mid ah saaxiibbadayda walaalaha ah ayaa kalkaaliso ka ahayd qaybta daryeelka degdegga ah ee isbitaalkan waxayna usheegtay toddobaadyo ka dib in dhakhtarka qalliinka uu u sheegay kalkaalisada i daryeesha inay si fudud iiga dhigto raaxo maadaama aan dhiman doono habeenka...

Waxay igu kor qaadeen sariirta hawada jilicsan oo Dhakhtarku wuxuu si toos ah iiga muday irbadda morphine sternum -ka. Wuxuu yiri "Tani waxay kaa caawin doontaa inaad seexato". Waxaan ku idhi, "Ma seexan doono, shaqo badan baa i haysa". Si qumman ayuu ii eegay, wuxuuna i weydiiyey "maxaad ula jeedaa?" Waxaan ugu jawaabay "Waxaan hayaa jir aan dib u dhiso !!"

Waxaan si joogto ah tamar ugu gelin jiray jidhkayga dhammaan qaybaha u baahan bogsashada. Waxaan diiradda saaray oo maleeyay in xubnaha gudaha ay dib isu dhisayaan oo

"caadi yihiin". Tani waxaan u sameeyay si joogto ah, habeenkii oo dhan. Marnaba ma seexan indho -indhayn... aad baan u mashquulsanaa.

Lynette, Amber, Abriil, Helen iyo Michael dhammaantood si gooni ah ayay u soo galeen si ay u dhahaan habeen wanaagsan. Waxaan sameeyay hal dhibic oo ah inaan ku arki doono subaxdii, waan sii hayey sheekadii iyaga ku saabsanayd iyo meesha ay deggan yihiin. Waxay isku ballansadeen hoteel waxayna hore u cuneen casho. Waxaan ku idhi habeen wanaagsan waxaan ku jihaystay inaan ku idhaahdo waan jeclahay oo waan fiicnaan doonaa. Waxaan doonayay inaan u xaqiijiyo si aysan u walwalin maadaama aan ogahay inaan fiicnaan doono.

Waxaan la sheekestay kalkaalisada sariirta dhammaadkeeda, ma xasuusan karo wada sheekaysiga. (way xasuusan kartaa).

Mar uun baan idhi waxaan u baahanahay inaan kaadido. Waxay i siisay dhalada si kasta oo aan u dadaalay ma aanan ku kaadin karayn anigoo jiifa . Waxay tiri haddii aanan maarayn karin markaas waxay gelin doonaan kateetarka. Waxaan idhi MAYA WAY taasi waxay dhacaysaa!

Waxaan isku dayay in ka badan saacad si aan u fiiriyo dhalada laakiin ma awoodin. Anigu ma aan kaadin tan iyo wakhtigii qadada ee Axaddii, in ka badan 15 saacadood ka hor.

Kadib waxaan helay fikradda ah inaan istaago oo aan seexdo. Waxaan weydiiyey kalkaalisada "Ma iga caawin kartaa sariirta?" waxayna weydiisay "maxaa loogu talagalay?" Waxaan idhi "waan istaagayaa oo waan fiirinayaa" waxayna igu tidhi "sinaba uma oggolaanayo inaad istaagto!"

Waxaan ku idhi "Waan soo kacayaa, ama waad iga caawin kartaa inaan sariirta ka soo baxo ama keligay baan sameeyaa!"

Waxay markaa i caawisay waxayna qaadatay qiyaastii 5 daqiiqo inay i istaagto.

Halkaas waxaan taagnaa mugdiga mugdiga ah anigoo gacanta bidix ku haysta istaagga dhibicda oo ku kaadinaya dhalada ay kalkaalisadu ii hayso.

Waan buuxiyey oo waxay bilaabeen inay buux dhaafiyaan dabaqa. Waxay tiri "sug oo waxaan heli doonaa dhalo kale" waxaan ku iri "ma jirto si aan u joojiyo, wax fikrad ah uma hayo goorta aan awoodi doono inaan sidan oo kale sameeyo". Ma aanan rabin inaan joojiyo qulqulka. Dhalada ayaa sii wadatay inay dhulka buux dhaafiso.

Kalkaalisadii ayaa qosol bilowday waxayna tiri "Waligay ma arag qof buuxiya mid ka mid ah kuwan! Waxaan u malaynayaa inaan ku qasbanahay inaan dib u soo laabto! "

Waan naftayda u qoslay maadaama aan ku qoslayay meeshan ma ahayn ikhtiyaar. Qosolkaas aan gudaha ku lahaa ayaa muhiim ii ahaa.

Waxay qaadatay 5 daqiiqo oo kale si aan sariirta ugu celiyo. Aniga iyo kalkaalisada waxaan bilawnay wada sheekeysii badan waxaan xasuustaa iyada oo weydiineysa waxa aan sameynayo oo aan u baahnaa inaan u soo jeedo. Waan sharxay sababta aanan u seexan iyo shaqadii aan qabanayey.

Waxaan si gaar ah u tabinayey tamarta jidhkayga, aniga oo arkaya jidhkayga oo ka iftiimaya iftiin dhalaalaya oo buuxinaya meel kasta oo aan lahayn iftiin ama aan u iftiimin sida kuwa kale.

Sidan ayaan ku sameeyay.

Waxaan eegay koonka oo waxaan mooday gacmahayga oo ku fidsan koonkan sidii anigoo koonka kor u qaadaya si aan u qabsado. Samaynta tani waxay ahayd mid soo jiidanaysa tamar, sidaa darteedna waxay had iyo jeer buux dhaafiyeen gacmahayga sidaa darteed xaaqid kasta waxaan qiyaasayay tamar aad u fara badan sidaa darteed waxaan ogaa inay ka badan tahay inta aan naftayda u baahnaa. Waxaan qiyaasayay inay ku soo dhacayso dusha sare ee madaxayga qanjirka pineal (taajkii) oo ay u wareejinayso jidhkayga meeshii aan dareemay in loo baahan yahay. Waxaan arkay iyada oo adeegsanaysa raasamaalka nafaqooyinka, ee jidhkaygu ku kaydiyey meelo kala duwan oo jidhkayga ah, laga bilaabo dheellitirka cajiibka ah ee aan qaadanayay. Dhowr sano ayaa dadku igu dhihi jireen "Maxaad u qaadataa kaabayaal badan?" waxaana dhoola cadeyn jiray oo aan dhihi jiray "Sababtoo ah waan awoodaa". Mar kasta oo la i weydiiyo si fudud ayaan isku kalsoonahay oo waan u qaadan jiray. Waxay ahayd uun shilka kadib waxaan ogaaday sida ay muhiimka u tahay in la qaato kaabayaasha ka hortagga iyo haddii shilal dhacaan. Dadka badankoodu waa nafaqo -yari sidaa darteedna marka xaalad degdeg ahi timaaddo marka jirkoodu u baahan yahay alaab ceeriin si degdeg ah shaqada dayactirka markaa jidhku wuxuu u baahan yahay inuu meel kale ka soo jaro oo uusan u arkin inay muhiim tahay. Waxaan aaminsanahay in tani ay qayb muhiim ah ka tahay badbaadadayda .

Mararka qaarkood habeenkii waxaan sameeyaa haro weyn waxaanan weydiistaa malaa'igtayda inay ii soo marsiiyaan tamartaan oo ay ii soo dajiyaan godka. Sidaas ayaan waqti badan ku bixiya yaabaa curiyo dhiska jirka iyo qabanayaan dhammaan hawlaha in aan mustaqbalka aan ku fikiray waxaan doonayaa KARTAAN inay sameeyaan.

Waxaan u soo lugeeyay socodkii Himalayas ee Nepal bartamihii sideetameeyadii aadna waan u jeclaa mar walbana waxaan doonayay inaan ku laabto. Laga soo bilaabo markii ay Amber dhalatay waxaan tusinayey bogagga safarka oo waxaan ka hadlayaa sida ay u wanaagsanaan doonto markaan wada tagno marka ay 20 sano jir tahay oo aan lixdan ku dhow yahay. Had iyo jeer waan ogaa inaan u baahnaa doono inaan noqdo qalbi da 'yar si aan tan u sameeyo oo aan yeesho jir caafimaad qaba oo xoog leh. Inta badan noloshayda waan xanuunsanayay ama xannuunay dhabarka ama madax -xanuun aad u xun iwm. Waxaan u arkay tan inay tahay fursaddayda aan dib ugu dhisi karo jidhkayga sidii hore. (Weligay ma tixraacin " *shilka* ka hor" wax yar ka hor noloshayda ..)

Habeenkaas daryeelka degdegga ah wuxuu ahaa kii ugu xoogga badnaa ee aan abid sameeyo iyo weliba kan ugu dheer ee aan si joogto ah diiradda u saaro.

Subaxii xigay dhakhtarkii qalliinka ayaa ku yimid wareeggiisa waxaana la socday dad badan (Dhakhaatiir) , qiyaastii 12 . Waxaan u malaynayaa inay la yaabeen inaan weli noolahay.

Wuxuu istaagay dhammaadka sariirtayda wuxuuna eegay shaxdayda. Kor buu ii eegay wuxuuna igu yidhi "waxaad qabtaa dhaawacyo aad u daran" .

Dib ayaan u eegay oo waxaan ku idhi "Ma sax baa ..." Way caddahay inaan aqbalin dulucda hadalkiisa.

Waxa uu ku jawaabay "Waxaan u baahan doontaa inaad qaadatao hal iyo badh sambabada s iyo beeryarada. Markii aan qali doono waxaan awoodi doonaa inaan qiimeeyo haddii aan u baahanahay inaan sameeyo wax kale. "

Waan eegay oo farta ku fiiqay markaas ayaan ku idhi "Adigu ma tahay dhakhtar qalliin oo sax ah?"

Wuxuu ku jawaabay "Haa"

Mar kale anigoo farta ku fiiqaya ayaan markaas si toos ah ugu idhi "si fiican, shaqadaadu waa inaad ii sheegto waxa aan u baahanahay inaan sameeyo si aan u hubiyo inaysan taasi marna dhicin". Markii aan ii sheegay in aan tilmaamay in aan is ka dibna dib isaga inta ka hartay jumlada.

Dadkii la socday dhammaantood tallaabo gadaal bay u qaadeen.

Wuxuu i eegay dhowr daqiiqo, aamusnaan, waxaan ka codsanayay malaa'igtayda inay hubiyaan inuu helay macluumaadka uu u baahan yahay, ka dibna wuxuu si deggan oo deggan u yidhi, "u keen kalkaaliyayaasha inay ku tusaan sida loo sameeyo qufac la taageeray aniguna waxaan doonayaa inaad qufacdo inta aad awooddo. Waxa kale oo aan rabaa in aad ku dul wareegto neefsashada oo aad qufacdo inta aad awooddo." Waxaan idhi "ok"

Wuu tagay aniga iyo kalkaalisada si fudud ayaan isu eegnay.

Waxaan lahaa sternum jaban iyo feeraha jabay...
Fikradda qufaca iyo neefsashada qoto dheer

Waxaan hal saac jifay anigoo soo uruurinaya geesinimadii aan ku kici lahaa oo aan ku socon lahaa.

Ka dib waxaan ku iri kalkaalisada inaan u baahnahay caawimaaddeeda si aan sariirta uga soo baxo waxayna igu tiri "Ma oggolaanayo inaad kacdo."

Waxaan idhi "Docku wuxuu yidhi waxaan u baahanahay inaan kaco oo aan dul socdo oo aan si qoto dheer u neefsado taasina waa waxa aan samaynayo".

Waxay si xoog leh u tiri "hadda uma jeedin"

Waxaan ugu jawaabay, "Hadda waan samaynayaa adiguna waad i caawin kartaa inaan kiciyo ama keligay baan kici karaa."

Waxay wejigeeda ka muuqatay qosol yar waxayna sii waday inay i caawiso. Waxay qaadatay qiyaastii 5 daqiiqo inay i caawiso sariirta oo aan istaago. Waxay dareentay inay tahay guul aad u weyn in la istaago. AAD AYAAN U TAGAY. Hal talaabo 5 ilbidhiqsi kasta. Aad baan u neefsaday oo waxaan qufacayay dhiig sidii aan dhowr jeer hore sameeyay anigoo sariirta ku jira. Mar kasta oo aan dhiig qufaco waan joojin jiray. Haddana mar kale ayuu madax ka baxay. Waxaan sariirta ka fogaa ilaa 15 talaabo oo gabi ahaanba waa la tirtiray. Tamar igama hadhin oo waan soo jeestay oo waan rumaysan waayay inta sariirtu u egtahay. Waxaan la dagaallamay 15 -kii tallaabo ee aan sariirta ku soo laabtay sidii aan wax uga qabtay habeen ka hor. Indhahayga saar oo arag jidhkayga oo ka jawaabaya. Waxaan ku soo noqday sariirta oo waxaan jifay halkaas oo aan ka bogsaday.

Jidhkaygu aad buu u daciifay. Noloshayda waxaan ku orday dhowr marathon oo kuwaa shan iyo tobanka tallaabo ah ayaa i daaliyay in ka badan mid kasta oo marathonyada ah.

Shilkaas muruq kasta oo jidhkayga ka mid ah ayaa ka lumay xooggiisii waxayna u ekayd sidii ilmo yar oo dib u dhisi kara muruq kasta.

Waxaan sii waday inaan ka shaqeeyo sidii aan tamarta u gelin lahaa jidhkayga oo aan u malaynayey jidhkaygu inuu dib isu dhisayo.

Kalkaalisadii ayaa weli fadhida sariirtayda dhammaadkeeda oo ii fiirineysa sida tan kale oo dhan xalay oo kale yeelay.

Saacad kadib waxaan idhi waxaan diyaar u ahay inaan mar kale sameeyo. Way i caawisay oo waan baxay. Waxaan ku dhammeeyay inaan si buuxda ugu wareego qaybta daryeelka degdegga ah.

Mar kale ayaan ku soo noqday sariirtaydii oo aan gabi ahaanba kharash gareeyey.

Markii aan jiiifay kalkaalisadii ayaa i weydiisay, "ma gartaa inta aad nasiib badan tahay?"

Waxaan ugu jawaabay, "Ma filayo, taas oo laga yaabo inay tahay sababta aad i weydiinayso su'aasha"

Waxay tiri, "Waxaa jira wax aan ugu yeerno xawaaraha dhimashada shilalka baabuurta qaarkood, tani waxay ka dhigan tahay in xawaarahaas iyo wixii ka sarreeya qof walba oo gaariga saaran uu dhinto. Madaxa marka ay isku dhacaan shay taagan (sida tiir) xawaaraha dhimashadu waa lixdan km/saac. Toddobaadkan waxaan halkan ku helnay laba qof oo kala gooni ah oo isla shilkaaga oo kale ku dhacay, madaxa shilku si toos ah ayuu u galay tiir. Labaduba waxay samaynayeen lixdan kiilomitir saacadiiba labadooduba way dhinteen, haddana waxaad samaynaysay 85 km/hr oo waad noolayd. Nasiib baad leedahay."

Waan oгаа inaysan nasiib ahayn laakiin waxay kaloo dareentay inaysan doonayn inay ogaato sidaan u sameeyay. Halkaas ayaan jiiifay oo waxaan weydiiyey malaa'igtayda "sidee baan ku badbaaday oo aysan u badbaadin?"

Jawaabtii ay ka soo celiyeen waxay ahayd mid cad oo waxay ahayd "caawimo ayaad codsatay?" Waxaan dib u weydiiyey, "maxay sameeyeen kuwa kale?"

Waxay yiraahdeen "waxay see tiirkii soo socda oo dhahayaan 'Oh no !! Waan dhimanayaa! wayna dhintaan."

Waxaan jiiifsaday halkaas anigoo ka fikiraya arrintaas in muddo ah.

Waxaan ka fikiray dhammaan shaqadii horumarinta shaqsiyeed ee aan naftayda ku sameeyay tobannaankii sano iyo sida aan uga dan lahaa in aan ogaado xaddiddayda (ama xaddidnaanta naftayda) iyo sida aan u bartay in aan isku kalsoonaado iyo waxa aan dareemayo. Waxaan ka fikiray markii aan weynaaday sida aan aad uga welwelsanaa waxa qof kasta oo kale iga fikiray, iyo haddii aan samaynayo wax "sax ah". Waxaan ka fikiray waxyaabo badan. Waan oгаа inaysan nasiib ahayn ...

Dib baan u eegay noloshayda iyo ogaaday doorashooyinka aan sameeyey markii qof walba uu ii sheegayay in aan la samayn wax ay yeeleen ma sida, laakiin waan oгаа wuxuu ahaa xaq, waayo, *i*.

5 sano kadib shilka waxaan tababar ku qaadanayay meheraddayda ilaa 100 qof waxaanan bilaabay inaan ka sheekeeyo waqtigii aan aaday quusitaanka cirka, ka dib bartanka tababarka waxaan si lama filaan ah u ogaaday in haddii aanan tegi lahayn quusidda samada laga yaabee inuu ku dhintay shilka. Waxaan istaagay afaafka hore ee qolka si muuqata oo dhaqaaqay waxaan dareemay inaan ka mahadcelinayo xoogayga iyo rabitaankeyga inaan raaco waxa aan qalbigayga ku ogahay inay igu habboon yihiin. Aan idinla wadaago sheekada ...

Ku soo noqoshada bartamihii sideetameeyadii (bartamihii labaatameeyadii) Waxaan ku noolaa magaalo weyn oo ku taal dalka Fiktooriya hal habeen ayaan daawanayay mid ka mid ah bandhigyada qaab nololeedka waxaana jiray qayb ka mid ah quusitaanka samada Tandem halkaas oo aad isku xirato qof sameeyay laba kun oo boodbood si ay u ogaadaan waxay samaynayaan ka dibna aad ka soo booddo diyaarad aad u fiican oo aad dhulka ku dhacdo dayr bilaash ah. Waxaan doonayay inaan sameeyo samaynta quusitaanka sanado laakiin waan oгаа

haddii aan kaligay sameeyo inay u badan tahay inaan dhinto. Waxaan dareemay dareen xun oo ku saabsan xadhigga oo aan shaqaynayn iyo biibiilaha oo aan furmin. Markaan quusto samada ciriiriga ah uma baahnin inaan ka walwalo taas maadaama qofka khibrada leh uu xallin karo xaalad kasta.

Waxaan garaacay telefshanka subaxdii dambe waxaan ogaaday meesha ay ka sameeyeen boobka tandem -ka. Waxay ahayd meel ka baxsan Sydney . Waa hagaag taasi waa hagaag maadaama aabbahay ku noolaa Sydney oo aan kici karo oo aan la joogi karo oo aan baabuur amaahan karo. Waxaan ballansaday duulimaadkii, waan garaacay oo waxaan u sheegay inaan imanayo, (waxaan ahaa qof caqli badan oo aanan u sheegin sababta aan u imanayo).

Waxaan imid Sydney afar maalmood ka dib markii aan arkay showga oo aan soo amaahday baabuur oo aan labadii saacadood u kaxeeyay garoonka diyaaradaha ee ay ka hawlgaalen.

Waxaan ku dari karaa in waqtigan aan dhibaato badan ku qabay xiriirka. Waan jeclaa gabadhan laakiin ma shaqaynayn. Waxaan kaloo akhrinayay buug uu qoray Richard Bach oo la yiraahdo Bridge Across Forever. Buuggan wuxuu ku saabsanaa fikradda lamaanaha nafta iyo haddii dhab ahaan loogu talagalay qof gaar ah. Qeybta buugga ee aan ku dhacay akhrinta markii aan imid Sydney waxay ahayd markii Richard uu xamili kari waayay xiriirka saaxiibkiisa naftiisa oo uu raacay diyaarad yar oo matoor ah . Way burburtay oo shubka ayaa shaqayn waayay. Xaaladdu waxay ahayd mid la yaab leh sidii tii aan isu diyaarinayey. Waxaan la yaabay haddii Ruuxu isku dayayo inuu ii sheego inaan raacin maadaama aan dhiman doono waqtigayga ka hor. Qalbigayga waxaan ku oгаа inay muhiim tahay in la raaco. Waan oгаа inaan doonayo inaan ka adkaado cabsida dhimashada. Waan oгаа inay muhiim tahay. Waxay igu qaadatay 20 sano oo dheeraad ah inaan fahmo sida ay muhiimka u tahay. Waxa kale oo aan ogahay in labadaas maalmood ee Sydney ay si xoog leh iigu dhigeen noloshayda si aan ugu riixo cabsida oo aan la xukumin waxa aan la garanayn.

Markii aan imid gegida dayuuradaha waxay ku mashquulsaneyd diyaarado duuli lahaa oo dadku meel walba ku wareegayaan. Waxay ahayd maalin aad u qurux badan oo daruur aad u yar qorraxduna soo ifaysay.

Waan is -diiwaangeliyey oo lacagtaydii baan bixiyey. Waxayna ku macneeyeen in lacagtaas aan la soo celin karin. Way i qaateen tababarka waxayna igu habboon yihiin.

Dabayshu way soo kacday waxaana markaas la ii sheegay in ka sarraysa xawaaraha dabayshu aanay quusin karin inkasta oo quusidda samada ee caadiga ahi wali socoto. Maalintii intaan sugayay dabayshu inay dhimato waxaan akhriyay buuggayga oo waxaan daawaday samada kale oo quusaysa waxaan booqday musqusha marar badan oo waxba igama jirin haba yaraatee...

Waxaan sugayay maalintii oo dhan laga bilaabo 10 -ka subaxnimo ilaa fiidkii . Aad bay u raalli -geliyeen waxayna yiraahdeen haddii aan soo noqdo 5 -ta aroornimo subaxdii dabayshu had iyo jeer way hooseysaa wakhtiga subaxdii oo waan awoodi karaa inaan boodo. Waxaan ku idhi ok oo aan aaday guriga.

Gurigaygii baan gaadhay oo cashaystay, buuggaygii oo dhan ayaan akhriyay habeenkii, waxaan doonayay inaan ogaado haddii Richard dhintay. Waxaan isku dayayay inaan ogaado haddii farriin iigu jirto buugga. Sheekadani waxay dhacday ka hor intaan baran sida loo wada xiriiro si cad , sida aan hadda sameeyo , malaa'igtayda/caawiyayaasha ruuxiga ah.

Waxaan ka soo baxay sariirta goor hore oo aan quraacday anigoo og in wax kasta oo galaya meeshan ay toos ii marayaan...

Waxaan imid garoonka dayuuradaha 5tii subaxnimo hawaduna wali way taagantahay. Raggii ayaa la yaabay inaan is tusay. Waxay ku yidhaahdeen qofna in uu **abid** soo laabtaan maalinta ku xigta. Waxay igu kaxeeyeen diyaaradda, xagga sarena waxaa la ii sheegay inaan u soo baxo saxanka yar ee birta ah ee saaran giraangiraha. Saxanka wuxuu ahaa mid ku filan oo kaliya hal iyo badh cagood. Waxaan ku laalaaday baarka birta **gabi ahaanba argagax** . Runtii waxaan dareemay inaan u boodo geeridayda.

Ma doonayo inaan ka baxo oo haddii la iigu talo galay inaan ku dhinto halkan iyo hadda markaa sidaas ha ahaato Ninkii ayaa igu soo xirtay ayaa ku qayliyey "Bood" oo waan iska daayay. Halkaa marka ay marayso ayaan miyir doorsoomay. Indhahaygu way furnaayeen laakiin wax waliba waa madow. Si miyir -qab ah uma la socon jawigayga, ama meesha aan joogay ama waxa dhacaya. Laakiin waxaan maqlayay cod meel fog ka fog. Codku wuxuu igu qaylinayay inaan lugahayga kor u taago maadaama aan ku dhex jirno murug. Afkiisu wuxuu ku beegnaa dhegtayda laakiin waxay u ekayd inuu mayl u jiro. Wax yar ka dib waxaan lugaha isku taagay, aniga oo aan garanayn waxa dhacaya ama sababta. Waxay u muuqatay sidii riyo iyo inaan ku sii jeedo meel uurjiif ah mana aanan ogeyn waxa dhacaya ama meesha aan joogo. Markii aan lugahayga kor u taagay, ayaan ka soo bakhtiiney wareegga oo wuxuu igu yiri "hal ilbidhiqsi oo kale waxaan soo jiidi lahaa xadhigga jeexjeexay".

Waxaan lacag la'aan ah ka dhicin dhulka iyo waan ogaa xilligan la joogo waxaa jiray **gabi ahaanba** waxba ma aan samayn karin wax ku saabsan. Haddii aan ku dhiman lahaa waqtigan ma joojin karo. Sidaa darteed waxaan go'aansaday inaan ku raaxeysto safarka . **Xaaladaydii waan aqbalay**.

Hareeraha ayaan eegay oo ma rumaysan kari waayay sida ay u yaab badan tahay in weli la kulmo dareenka dhicitaanka iyo deg -degga.

Ugu dambayntii wuxuu soo jiiday xadhiggii jeexnaa markaasaan soo daayay "hebel" !!! Wuxuu igu yidhi "Dhammaantood sidaas ayay yeelaan". Waan soo degnay oo waxaan ku degnay gudaha goobada yar. Dhammaan qubeeyayaasha kale ee cirka ayaa ii yimid oo waxay i weydiyeen "Miyaad jeclayd?"

Waxaan ugu jawaabay "Hubaal!"

Kadib waxay dhaheen "Markaa miyaad mar kale samayn doontaa?"

Waxaan ugu jawaabay "Maya"

Dhammaantood waxay i weydiyeen,

"Maxaa diidaya?"

Waxaan ugu jawaabay "maxaa yeelay hadda halkaas ayaan joogay oo sidaas ayaan sameeyay!"

Waayo -aragnimadaas ayaa i dejisay si aan u awoodo inaan sii daayo cabsida dhimashada.

Ku noqo isbitaalka qeybta daryeelka degdegga ah.

Maalintii ayaan weli si aad ah diiradda u saarnaa inaan naftayda bogsado.

Markii saddexaad oo aan u kacay inaan socdo oo aan si qoto dheer u neefsado ayaan ku dhaqaaqay agagaarka daryeelka degdegga ah. Mar kasta oo aan socdo socodkayga kalkaalisadu waxay agtayda u diyaar u ahayd inay ku caawiso haddii loo baahdo. Marna ima qaban markaas socdo, waxaan u malaynayaa inay dareentay muhiimada ay leedahay inaan aniga naftayda u sameeyo.

Markan saddexaad waxay igu tidhi "maxaad ku aragtaa hareerahaaga?"

Waxaan ku jawaabay "Dad badan oo miyir beelay"

Muddo 16 saacadood ah ama ka badan oo aan ku jiray daryeelka degdegga ah tani waxay ahayd markii kaliya ee aan eegay bukaan kale, ma ahayn inaan iska indho tiray ee waxay ahayd inaysan ku jirin miyirkayga ama wacyigelinteyda.

Markaas ayay tiri "Maxaad u malaynaysaa taasi?"

Gacantayda ayaan u taagay iyada oo aan calaacal saaray oo ku iri "Ma doonayo inaan ogaado, waxaan diiradda saarayaa inaan caafimaad helo!"

Waxay markaas igu tiri "Waxaan wacay takhtarkaaga qalliinka 15kii daqiiqoba mar waxaanan u sheegay in aadan ka tirsanayn Qeybta Daryeelka Degdegga ah". Waan dhoolla caddeeyey oo waan ku raacay.

Markan socodkeyga waxaan sameeyay laba wareeg oo buuxa qolka weyn. Intii lagu jiray dhabta labaad waxay i weydiisay "Ma jeclaan lahayd inaad maydhato?"

Waan eegay oo waxaan ku idhi waan samayn doonaa waana hubaa inay iga caawin doonto inaan dareemo fiicnaan iyo inaan dareemo wanaag iyo nasasho.

Markii aan sariirta ku soo noqday, waxay igu tidhi wax yar bay sii diyaarinaysaa oo way iman doontaa oo way i soo dhawayn doontaa. Hadda kaligeey way iga tagtay. Calaamad cad oo ah inay i arki karto anigoo ka soo raynaya (inkasta oo aanan ogeyn tan).

Nus saac ka dib ayay soo noqotay oo i heshay. Waan kacay aniga oo weli u baahan gargaarkeedii waxaana u dhaqaaqay xagga qubayska.

Way iga siibtay waxayna i fadhiisay gabi ahaanba aniga oo qaawan mid ka mid ah kuraastaas caagga ah ee cad waxayna qabatay qubeyskii gacanta oo gacanta ii soo gashay waxayna sheegtay inay si dhaqso ah u soo laaban doonto. Waxba waan dhaqaaqi kari waayay, waxa kaliya ee aan samayn karay waxay ahayd inaan halkaas fadhiisto isla booskii ay i dhigtay. Waan awoodi waayay inaan wareejiyo biyaha gabi ahaanba.

Waxay u muuqatay inay cabaar maqnaayd markii ay soo noqotay oo madaxa madaxa saartay albaabka. Waxay i weydiisay haddii aan si fiican u qabanayo taas oo aan ku idhi haa.

Waxay markaa tiri "waxaan halkan ku hayaa kalkaaliyeyaal ma hagaagbaa haddii ay soo galaan?"

Anigoo aad u dhoolla -caddaynaya ayaan weyddiiyey "oo maxay rabaan inay arkaan?"

Waxay ku jawaabtay iyada oo qoslaysa "Waxay rabaan inay ku arkaan qubeyska!"

Waan ku qoslay anigoo leh "Waxaan u maleeyay sidaas ... soo geli!"

Kalkaaliyayaashii kale dhammaantood waxay ku soo xoomeen qolka qubayska markii aan fadhiyay anigoo qaawan oo qabta qubayska. My kalkaalisada ayaa yiri "muddo intee d o aad u malaynayso in unit degdeg this daryeelka ayaa halkan?"

Waxaan idhi "Ma garanayo, malaha 70 sano ayaan filayaa. "

Waxay tiri "haa, adiguna waxaad tahay qofkii ugu horreeyey ee abid ku qubeysta. Waan garan kari waynay sababta ay ugu qubeysteen Qeybta Daryeelka Degdegga ah halkaas oo dadka lagu siiyo qubayska isbuunyada! "

Dhammaanteen waan qosolnay.

Waxay sii wadeen inay sharxaan sida qubeyska mar walba loogu isticmaali jiray qol wax lagu kaydiyo sidaa darteed waa inay nadiifiyaan oo nadiifiyaan.

Lynette iyo Amber inta badan way i soo booqdeen maalintii.

Abbaaro 4tii galabnimo ayaa amarkii yimid oo iga soo saaray Daryeelka Degdegga ah wuxuuna i geeyay qeybta.

Ka dib markii la ii soo jiiday qeybta, Lynette iyo Amber ayaa ii soo kaxeeyeen kafateeriyada isbitaalka dhammaanteen waan wada casheynay oo waxaan ku sheekeysan jiray waxyaabaha caadiga ah.

Habeenkaas Isniinta waxaan jeclaan lahaa inaan seexo laakiin waxaa qeybta kalkaaliso kalkaaliso ka timid naar oo banjaray dhammaan saxaradihii iyo mootooyinkii iyo baaladiyadii oo habeenkii oo dhan si aad ah u socon jiray.

Waxaan xabadka kaga salaaxayay kareem aad u bogsiinaya oo gaar ah iyo qaadashada nafaqooyin gaar ah oo aan caadi ahaan qaato maalin kasta . Lynette ayaa ii keentay .

Subaxnimadii Talaadada ayaa amarkii yimid oo mar kale iga soo qaaday raajo waxayna iga qaadeen raajooyin xabadka ah ka dibna waxay iga sii ruxeen sariirtayda mar kale.

Saacad kasta iyo mararka qaarkood marar badan ayaan u lugayn jiray kor iyo hoos marinka waddooyinka oo weli si qoto dheer u neefsanaya oo weli qufacaya qaddar yar oo dhiig ah. Waan madaxbannaanaa oo waxaan ku socday xawaare xoogaa ka gaabiyey socodkii caadiga ahaa.

Waxaan lahaa dhowr wicitaan oo taleefan ah iyo dhowr qof oo soo booqday. Mid ka mid ah booqdayaashan ayaa ahaa kalkaalisada daryeelka degdegga ah oo saaxiib la ahayd walaalahay.

Markii aan ku jiray qaybta waxaa kalkaaliso ii timid oo samaynaysa daraasad ku saabsan waxa sababa dhaawacyada shilalka baabuurta ee halista ah si soo saarayaasha baabuurta ay u hagaajiyaan naqshadaha baabuurta si loo yareeyo dhaawacyadan.

Su'aalo badan bay wayddiisay

Hal su'aal ayaa ahayd "ma jirtey wax hor istaagay aragtidayda?"

Jawaabtaydu waxay ahayd "Haa"

Waxay weydiisay "Oo maxay ahayd?"

Waxaan ugu jawaabay "Indhahaygii!"

Way qortay iyada oo aan ogayn in aan kaftamay ka dibna kor ayay ii eegtay waxaan arkayay iyada oo i qiimaynaysa. Kadib way qososhay.

Waxaan markaas idhi "siigada barkinta shilku waxay iga hor istaagtay inaan awoodo inaan arko halka aan baabuurka u kaxayn doono meel ammaan ah"

Kalkaalisadu sidoo kale waxay ahayd nun. Waxay igala hadashay sida cajiibka leh ee aan noolahay. Intii ay i waraysanaysay injineer ayaa qiimaynayey gaadhigayga. Toddobaad ka dib markii aniga iyo saaxiibkay Michael aan u tagnay inaan eegno baabuurka oo aan ka soo uruurinno wax yar ninkii kaydinayay ayaa weydiyey "imisa qof ayaa ku dhimatay?" Michael ayaa sheegay in mid ka mid ma di e d, iyo aad raadinayso ee ninkii u badbaaday. Wuu naxay oo wuxuu yiri sidee ayay ii yaabtay inaan noolahay (ama erayo la mid ah)

Subaxnimadii Arbacada dhakhtarka qalliinka ayaa ii yimid oo i soo jiiday daaha igu wareegsan oo madaxa dhinac u ruxaya isagoo leh "Waligay ma arkin wax la mid ah..."

Waqtigen xaadirka ah waxaan runtii ku fikiray, "laga yaabee inay tani ka sii daran tahay wixii aan naftayda u oggolaanayay inaan ogaado"

Wuxuu yiri, "sidaa darteed ma aaminsani raajooyinkii aan shalay qaatay ee aan ugu yeeray dhakhtarka qalliinka wadnaha ee ugu sarreeya Melbourne aniga iyo isaga waxaan soo jeednay 24 saacadood oo dul saarnaa raajooyinka fiidkii Axadda iyo shalay subax iyo wuxuu ku raacay ogaanshahayga asalka ah ee ah inaan ka soo saaro hal iyo badh sambabadaada. Waxa kale oo uu ku raacsan yahay baadhitaankayga hadda, in aad hadda haysato laba sambab oo cusub oo dhallinyar ah oo aan weligood sigaar cabbin "

Waxaan iri "waxaan ahay 43 sano jir"

Wuxuu yiri, "Waan ogahay ..."

Aad ayaan u faraxsanahay... waan ku guuleystay...

Waxaan weydiiyay "hadda maxaa dhacaya?"

Wuxuu ku jawaabay, "Waxaad aadi kartaa gurigaaga"

Waxaan weydiiyay "sidee ugu dhaqsaha badan?"

Wuxuu ku jawaabay "sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah. Waxaan maqli waxaad samaynayso farsamooyinka bogsinaya iyo in y aad waxaa sidoo kale qaadato supplements, iyo this si cad waxaa ka shaqeeya kuu oo aad si fiican u off guriga noqon lahaa. "

Markii wiishkaygu yimid saacad ka dib si uu ii kaxeeyo gurigayga, waxaan ka baxay isbitaalka anigoo ku hoos jira uumigayga.

Laba toddobaad gudahood markii uu shilku dhacay ayaan awooday inaan feeraha garaaco sida Tarzan.

Feerahayga jaban iyo sternum -ka jabay ayaa si fiican u bogsanayay.

Miyaanay la yaab ahayn haddii aan dhammaanteen isku hallaynno nafteena iyo fikradaha iyo dhiirrigelinta aan soo qaadanno?

Intee in le'eg ayaan runtii isku kalsoonahay nafteena?

Waan ogahay sanadihii laga soo bilaabo 1987 caqiidada iyo kalsoonida aan ku qabo naftayda iyo waxa aan awoodo , aad bay u kordhay. Tan waxaa ugu horreeya isla shaqada aan hadda ku wadaago www.enjoyinnerpeace.com.au Shabakaddan waxaa ku yaal waxyaabo badan oo kuu suurta [gelinaya](http://www.gelinaya.com) inaad sii wadato koritaankaaga ruuxiga ah markaad guriga joogto ama aad la wadaagto dadka kale ee isku fikirka ah isla safarka.

Haddii aad rabto inaad barato sida loola shaqeeyo Hagahaaga Ruuxa sida Yooxanaa ama aad rabto inaad waxbadan ka ogaato qofka aad tahay, meesha aad ka timid , meesha aad aadayso iyo sababta aad halkan u joogto , markaa tag h waa mareegaha www.enjoyinnerpeace.com.au

Markay joogaan goobtiisii

Marka hore ka daawo fiidiyaha 20 -ka daqiiqo ah sheekadayada Sheekadeena

Marka labaad soo iibso eBook.

Marka saddexaad waxaad ka iibsan kartaa Barnaamijka Barashada Guriga , kaas oo aad adigu iskaa uga shaqayn karto , gurigaaga dhexdiisa

Marka afaraad naftaada u diyaarso hal wadatashi oo ku saabsan Profile -ka Hanuuninta halkaas oo aad ka dhiso /nadiifiso wada -hadal cad oo labada dhinac ah oo leh kaaliyayaashaada ruuxiga ah.

Iyada oo ku xidhan inta aad rabto inaad raacdo kobocaaga ruuxiga ah waxaa jira in ka badan 600 koorso oo ku saabsan ruuxnimada iyo adeegyo kale oo badan oo la heli karo.

Baadh websaydka www.enjoyinnerpeace.com.au oo haddii aad qabto wax su'aalo ah kaliya weydii .

Yooxanaa wuxuu dunida ku soo maraa isagoo dadka baraya sida loola hadlo Hoggaamiyayaashooda Ruuxa, naftooda ku kalsoonaadaan, helaan ujeedadooda nololeed iyo inay ku dhiiradaan inay raacaan.

Haddii aad rabto in John yimaado aaggaaga markaa la xiriir isaga ama shaqaalihiisa iyada oo loo marayo www.enjoyinnerpeace.com.au mareegaha.

Sidoo kale haddii aad sidoo kale si fiican ugu Ingiriisi iyo waxaa jira khaladaad ee translati on ka version Ingiriisi si version this turjumay fadlan ha ogaada xafiiska iyo haddii aad ku faraxsan yahay inuu nusasaace ka turjumidda noo markaas waxaan ku faraxsanaan weeraryahanka version doonaa dukumentu erayga yihiin aad wax ka beddesho. Waad ku mahadsan tahay horay u caawintaada ☺