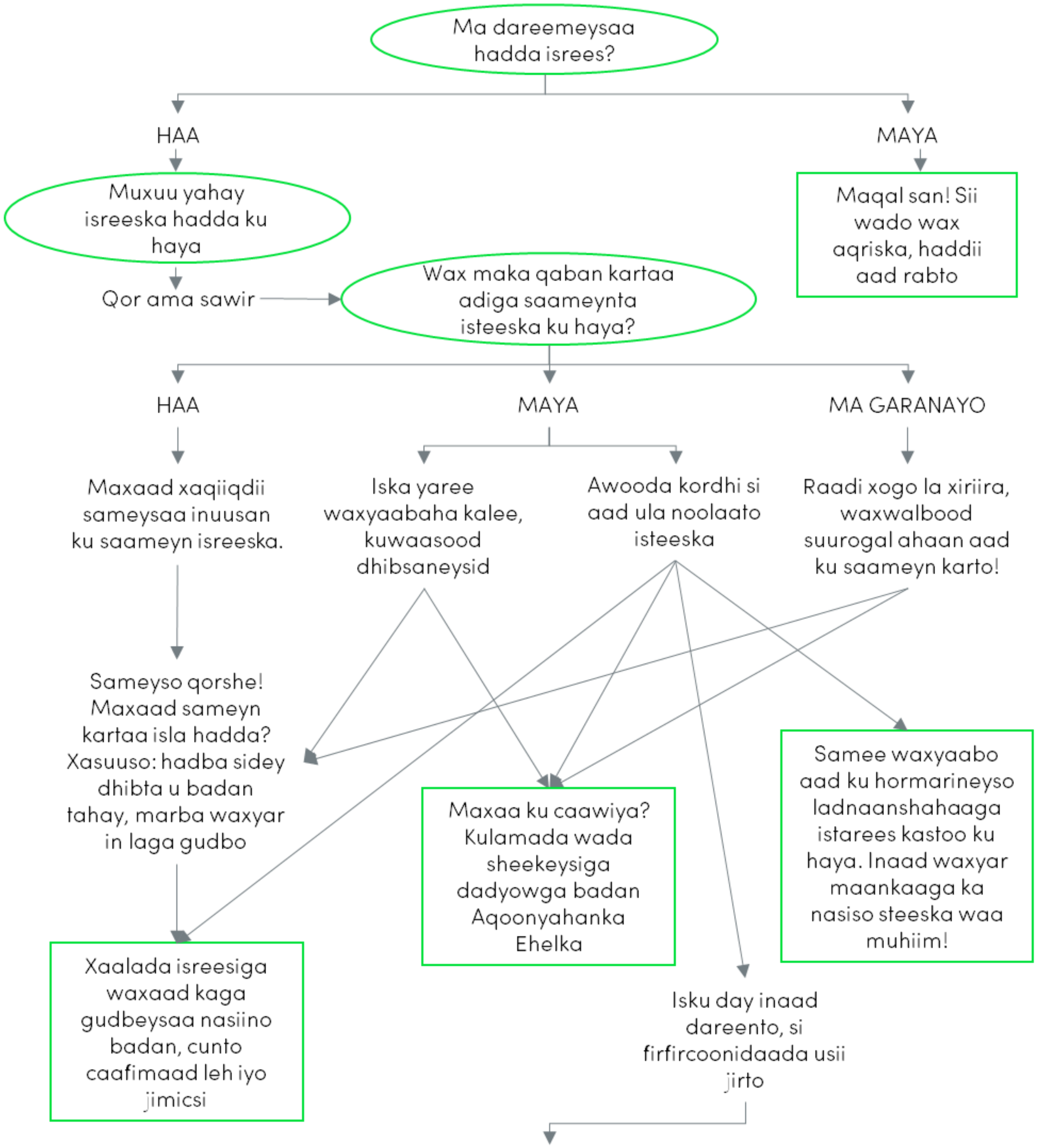
# Istarees iyo walbahaar

Qof walbaa waa dareemaa walbahaar. Qof walbana wuxuu markaa adeegsadaa tamarta dheeriga ee uu leeyahay balse hadduu istareesku qaato waqti dheer waxay ku keentaa qofka dhibaatooyin ama waxyeelo dhanka nolosha. Istareeska waxaa sababi kara waxyaabo badan sida, xaalada nololeed ee isbedelku ku yimaado, dhacdooyin hore ama saameyn kaaga timaada dibada, waxwalboo saameyn nagu leh. Isreeska qofba si ayuu u saameeyaa.




Badi dadka inta istareesku hayo waxay leeyihiin xasilooni daro. Tana waxaad ku dareemi kartaa tus. Ciriiri iyo jir ahaan, wadne garaac iyo neeftuur. Qofkana waxaa suurogal inuu keliyoobo, dareemana inuusan la heshiin karin dadka kale.

Markii aad iska dareento arrimahan, isku day inaad si dheelitiran u neefsato afuufto dhowrjeer, markaa ciriirgii waa kaa yaraan, markii neefsigaagu caadi ku soo noqdo. Sidoo kale waxaad sameysaa tabsbarada lagu nafiso: goo.gl/WEKK2Y



Serene®