

DISEMBAR 2022

Disembar la Xasuusto

Dhaqan, marka loo eeggo qaamuuska, waa "gudbinta caadooyinka ama caqiidooyinka ka imanaya jiil ilaa jiil kale, ama xaqiiqda ah in habkan loo gudbiyo." Waxay ku dari karaan waxyaabo aan samayno waqtiyo kala duwan: maalin kasta, toddobaadle, bille, sannadle, ama inta lagu jiro dhacdooyin gaar ah. Wargeeska bishan, waxaan ku baari doonaa sida loo isticmaalo caadooyinka si looggu dabaaldego oo loo bogsiiyo markaan u gudbayno xilligga fasaxa mashquulka ah.



Dhaqan ahaan Caafimaad qaba

Dhaqamada ayaa muhiim u ah caafimaadka dhimirka sababtoo ah waxay bixiyaan dareen degaansho, waxay nagga caawiyaan inaan isku xirnaano midba midka kale oo qotodheer, waxayna bixiyaan qaab-dhismeed noo oggolaanaya inaan dareenno badbaado (gaar ahaan marka aan ku jirno waqtiyo adag). Waxay ka dhigan yihiin qayb ka mid ah dhaqankeenna iyo qayb nafteena ah. Dhaqanku wuxuu ka qaybqaataa dareenka raaxadda iyo lahaanshaha wuxuuna bixin karaa nolol macno leh. Waxay isu keentaa dadka waxayna awood inoo siinaysaa inaan dib ula xidhiidhno kuwa nagu wareegsan. Waxay yihiin ilo lagu raaxaysto oo macne leh, waxay nagga caawiyaan inaannu ka mid nahay bulshadeena ama bulsho weynta, waxayna nagga dhigaan wax ka weyn nafteena.

Dhaqan iyo Murugo

Dhaqamaddu way isbeddeli karaan (waanay samayn karaan) waqti ka dib. Tani waxay noqon kartaa mid aad u adag haddii aad ka murugoonayso qof ama wax aan hadda ku jirin noloshaada. Halkan waxaa ah kheyraad/ilooyin kale oo la yiraahdo [12 maalmood oo la qabsiga murugada inta lagu jiro fasaxyadda.](#)

Xusuusnow: arrimuhu waxay u ekaan doonaan kuwa duwan sannadkan; taasi waa la filayaa. Sii wad caadooyinka kugu habboon, jooji (ama haki) kuwa aan dhicin, oo ka fakar inaad bilowdo kuwo cusub. Naftaada sii nimco si aad u ixtiraamto shucuurtaada inta lagu jiro xilliyada fasaxa oo xaddid rajooyinka sida caadooyinka "waa in" la qabto.

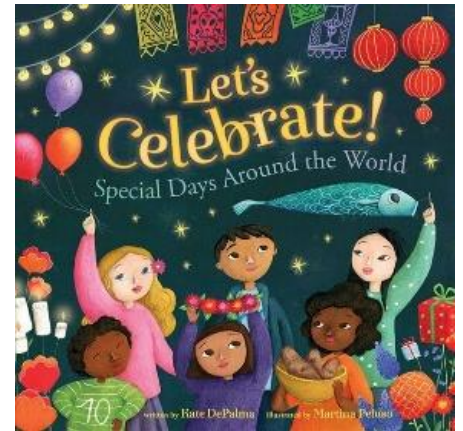
Maareynta Xilligan

Mararka qaarkood, shucuur aan fiicneyn oo raagta oo ka hooseeysa dusha sare inta lagu jiro waqtiyada dabaaldegga ama inta lagu jiro isu imaatinka ayay dareemi karaan inay nagu carqaladeynayaan. Isku day xeeladahan si aad salka ugu hayso:

- Si qoto dheer u neefso ama neefso taxane ah oo qotodheer leh 4 neefsasho, 4 ilbiriqsi, iyo 6 ilbiriqsi neef soo celinta.
- Taabo walxaha kala duwan ee hareerahaagga: qalin, dharkaaga, miiska, derbiyadda. U fiirso qoraaladda, midabadda, miisaanka, heerkulka. Is barbar dhig walxaha aad taabato.
- "Oraah laqabsan karo dheh: "Waan xamili karaa kan," "Dareenkan wuu gudbi doonaa."
- Si faahfaahsan u sharax waxa kugu hareersan, adiga oo isticmaalaya dhammaan dareenkaagga - tusaale ahaan, "Darbiyadu waa cad yihiin, waxaa yaala shan kursi oo buluug ah, waxaa yaala armaajo buugeed oo ka soo horjeeda derbigga..." Sharax walxaha, dhawaaqyadda, qoraaladda, midabadda, urta, qaababka, tiradda, iyo heerkulka. Meel kasta ayaad tan ku samayn kartaa.

Tallo-bixinta Buugga:

Sida aan kor ku soo xusnay, caadooyinku waxay ku qotomaan dhaqamadeenna. Waxaa jira dhaqamo badan oo kala duwan oo adduunka ah kuwaas oo mid kasta oo nagga mid ah ka dhigaya mid qani ah oo gaar ah. Halkan waxaa ah buug aad la wadaagto ardaydaadda ama carruurtaadda si aad uga caawiso in la baro qaar ka mid ah siyaabaha ay dadku u dabaaldeggaan oo ay u ilaaliyaan caadooyinka! Xitaa waxaad ka eegi kartaa buuggan YouTube-ka oo kuu akhriyaya!



Geeska Fanka: Abuur Dhaqan Adiga Kuu Gaar Ah

Halkan waxaa ah hawl ka socota blog-ga "Khasnadaha Ardayga" si ay isugu dayaan qoys ahaan ama xoox ahaan inay kaa caawiyaan inaad sahamiso caadooyinkaaga hadda iyo abuurista wax cusub! Ka bilow dood degdeg ah: Ka waran haddii aad samayn lahayd dhaqan cusub? Sidee bay taasi ula ekaan doontaa qoyskaaga ama kooxdaadda? Si aad tan ugu darto hal-abuurnimo, ama aad ka caawiso kuwa yaryar inay si fiican u fahmaan, waxaad sawiri kartaa sawirka qoyskaaga ama kooxdaadda ah oo aad ka doodi kartaan ama qori kartaa sharraxa sawirka iyo waxa aad u malaynayso in qoyska ama kooxdu ay wada samaynayaan. Ku dhiiri geli fikrado kala duwan dhib malaha sida nasiib ahaan ama sanduuqa uga baxsantahay!

