

NOVEMBER 2021

## Isbeddelo

Wakhtigii la aqbali lahaa dayrta iyo isbeddelada la socda xilliga. Waxaa laga yaabaa inaad bilowdo hawlo cusub, aad isu diyaarinayso shirarka qoyska, ama aad la qabsanayso isbeddelka cimilada. Isbeddelka xilliyadu waa wakhti fiican oo lagu daro niyadsanaanta noloshaada. Bishan waxaanu dabooli doonaa habab kala duwan oo aad noloshaada wax kaga beddesho iyada oo aad u marayso farshaxanka niyad-sanaanta.



## Niyadsanaanta Subaxa

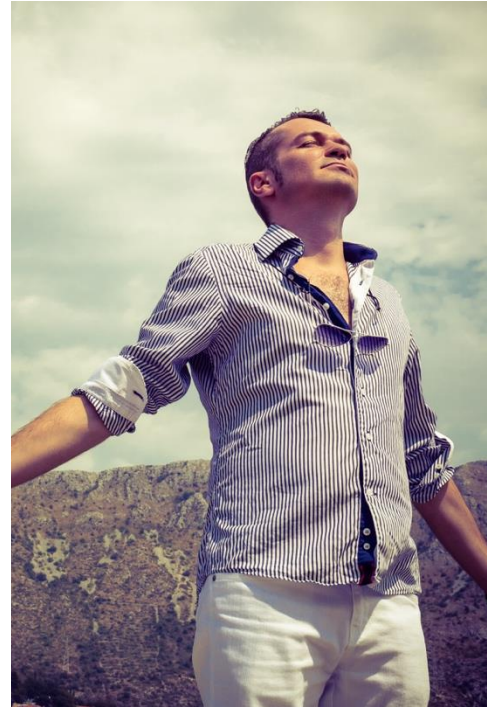
Waa xeelad caawisa in nolosheenu yeelato xasillooni iyo faham. Ku bilaabida maalintaada dhaqdhaqaaq yar oo dhimireed waxay kaa caawin kartaa kor u qaadida niyadda, kordhinta dareenka wanaagsan, iyo yaraynta walwalka. Marka dayrta soo gasho, waxaan aragnaa isbeddel badan oo dabeecadda ah. Tani waxay noqon kartaa isbeddelka midabbada caleemaha si ay u beddelaan heerkulka dibadda. Niyadsanaantu waxay naga caawisaa inaan isticmaalno shanteenna dareeme oo inagu qotonta halkan iyo hadda. Waxaanu kugu martiqaadeynaa inaad qaadato shan-daqqiyo subax kasta, ku bilow neef qaadasho qoto dheer, oo isticmaal dhammaan shantaada dareeme si aad u dareento isbeddellada dayrta.

## Iska Sii-daynta

Way adag tahay inta badan in isbedel lagu sameeyo nolosheenna sababtoo ah taasi waxay la macno noqon kartaa "ka tagista" raaxada hore iyo bilaabida inaan la kulanno mid cusub oo aan raaxo lahayn. In la iska daayo waxyaabaha dib inoo dhigaya – sunta ah ama aan loo baahnayn – waxay saamayn togan ku yeelan kartaa guud ahaan caafimaadka maskaxdaada. Marksta oo aan koreyno oo aan baranayno nolosha, waxaan heleynaa shuruud si aan nolosha ugu aragno muraayadaha kala duwan ee ay abuureen khibradahaas. Tani waxay inta badan si xun u saameyn kartaa caafimaadka dhimirkeena iyadoo mugdi gelinaysa go'aankeena iyo garashadeena oo ka dhigaysa inaan ka tagno wax aad u adag. Isticmaalka niyadsanaanta si aad tillaabo dib ugu qaaddo oo aad u aragto aragti cusub waxay naga caawin kartaa habka sii daynta. Halkan waxaanu kugu dhiirigelinaynaa inaad aqoonsato dhawr waxyaalood oo aad jeclaan lahayd inaad iska dayso oo aad ku casuunto wax cusub noloshaada. Hoos waxaa ku qoran tusaalooyin:

- Maanta, waxaan iska daynayaa inaan dibu socdo, oo waxaan soo dhaweynayaa koritaanka
- Maanta, waxaan iska daynayaa waxyaabaha aan ii qalmin, oo waxaan soo dhawaynayaa aragti cusub oo ku saabsan booskayga

Maanta, waxaan ka tagay xiriirka sunta ah ee aan la leeyahay lammaanahayga, oo waxaan soo dhawaynayaa waqti aan ku barto naftayda.



## Samaynta Farshaxan

Dabecaddu waa walwal baab'iyee dabiici ah, markaa isku day inaad isku darto niyadsanaanta iyo farshaxanka. Waxaad tani ku fududayn kartaa inaad dibedda u qaadata farshaxankaaga, ama waxaad isku dayi kartaa qaar ka mid ah fikradaha soo socda:

- Samee sawirro leh shay'o sida caleemo, ubax, iyo ulo
- Ka samee farshaxan ku-meelgaar ah dhagaxyo, wasakh, ciid, ama agabyada kale
- Samee rinjiyayntaada kuu gaarka ee shay'ada dabiiciga ah ee aad hesho iyo sawir gacmeedkaaga gaarka ah ee shay'ada sida caleemaha iyo laamaha.
- Ka soo hel qaabab (goobo, afargeesy, xiddigo, iwm.) dabecadda oo dib ugu samee alaabta guriga.

