

In si Wada jir ah aad uga hadashaan waxyaabaha ku saabsan Gudniinka Gabdhaha

Loogu talagalay Hooyooyinka

Haddii laguugu sameeyay Gudniinka Gabdhaha waxay noqon kartaa mid ay adagtahay in laga hadlo. Waxay keeni doontaa in lasoo xusuusto xusoosooiyin xanuun leh ama waxaad dareemi kartaa raaxo la'aan in aad ka hadashid xubinkaaga jirka ah. Sidoo kale waxay kaa dhigi kartaa in aad dareentid xishood ka hadalka Gudniinka Gabdhaha maadaama aad tahay qof qaxooti ah oo ku cusub nolosha Dalka Maraykanka halkaas oo gudniinku uu ka yahay mid sharci daro ah oona ku badnayn. Qaar, ay kamid yihiin odayaal dhaqameedka, waxay aaminsanyihiin in samaynta Gudniinka Gabdhaha uu dhaco, halka kuwo kalena ay gebi ahaanba ku kalsoonyihiin in Gudniinka Gabdhaha la joojiyo oona laga hadlo arinta. Gudniinka Gabdhaha waa mid dhibaato u keenaya dumarka mana lahan wax dheefo caafimaad ah laakiin in la is-hortaago hawl dhaqameed mudo dheer soo jirtay waxay noqon kartaa mid loogu wareero waddan cusub.

Qaar kamid ah dumarka qaxootida ah ee ku nool Dalka Maraykanka waxay leeyihiin kooxo ururo isku nidaamsan oo ah dumarka lagu sameeyay Gudniinka Gabdhaha. Haddii aad doonaysid kooxahaan in aad kamid noqotid, tixgeli in aad isku nidaamsid kooxdaada khaaska ah ama ka raadso caawimaad laguugu caawiyo sida loo sameeyo dhinaca hay'ada dib-udejinta qaxootida deegaankaaga ama xaruntaada jaaliyada.

Haddii laguugu sameeyay Gudniinka Gabdhaha waa in aadan marnaba dareemin wax xishood ah in aad kala hadashid arintaan dadka kale sababtoo ah midaan waxay noqon kartaa qaab aad muhiim kuugu ah in aad ku muujisid dareenkaaga ku saabsan waxyaabaha aad kala kulantay gudniinka.

Qofka ugu muhiimsan ee ay tahay in aad kala hadashidna waa gabadhaada, gaar ahaan haddii ay jaaliyadaadu tahay mid dhiiragelisa samaynta gudniinka. In aad gabadhaada la wadaagtid arintaan oo kale waxay noqon kartaa fursad kuugu xirta si shakhsiyeed oona xoojisa xiriirka adiga iyo gabadhaada.

Waxaa dhici karta in aadan weligaaga diyaar u noqonin in aad qofna la wadaagtid khibradaada ku saabsan gudniinka, gaar ahaan maadaama ay tahay arin gaar ah oona xanuun leh, midaasna waa caadi.

Haddii aad doonaysid in aad gabadhaada ku samaysid Gudniinka Gabdhaha, waxaa khasab kugu ah in aad u sheegtid sababtoo ah ayadu waxay xaq u leedahay in aad oggaato. Xusuusnoow, waa mid sharci daro ku ah Dalka Maraykanka in lagu sameeyo Gudniinka Gabdhaha ama in dibada loo safro si meeshaasi loogu soo sameeyo.

Tixgeli saameynta caafimaadka iyo sharciga uu leeyahay Gudniinka Gabdhaha. Waxaa dhici karta in aad jeceshahay in ay gabadhaada kaqayb qaadato dhaqan ama caado kale oo bedel ah oo loogu dabaal degayo qaan qaarnimada, midaas oo aad dib kaga oggaan doontid buuggaan gudniinka wax baddan oo arintaasi ku saabsan.

Waa muhiim in ay gabadhaadu ADIGA kaa maqasho waxyaabaha ku saabsan Gudniinka Gabdhaha. Qaado wakhtigaaga aad ugala hadashid arinta sida ugu dhakhsiyaha baddan, bedelkii aad sugi lahayd.

Hooyooyinka, ka fikira arinta...

- * Gudniinka Gabdhaha waa mid dhibaato u leh dumarka iyo gabdhahaba, laakiin waa qayb muhiim ah oo kamid ah safarkaaga iyo taariikhdaada dhaqanka. In lagala hadlo gabadhaada Gudniinka Gabdhaha waa qaab muhiim ah oo looga hortagi karo samaynta gudniinka ee ka jira gudaha jaaliyadaada.
- * Ma doonaysaa in aad gabadhaada ku samaysid Gudniinka Gabdhaha? Xusuusnoow, Gudniinka Gabdhaha wuxuu leeyahay saameyn caafimaad aad halis u ah waana mid ka ah sharci daro Dalka Maraykanka. Marka hore tixgeli in aad la hadashid qof jooga hay'ada dib-udejinta qaxootida ee deegaankaaga ama dhakhtarkaaga midkaas oo kugu caawin kara in uu kaala hadlo waxyaabaha ku saabsan Gudniinka Gabdhaha.
- * Haddii adiga ama gabadhaada lagu sameeyay gudniinka, waxaad dareemi kartaa dareemo baddan, ay ku jirto dembi, wareer, ama ceeb. Waloow ficilka Gudniinka Gabdhaha aan dib loo soo celin karin, waxaa jira qaabab dareen iyo jireed ah oo adiga iyo gabadhaadu aad ku heli kartaan in aad isku daaweystaan oona dib ugu ceshataan wixii idin ka lumay. Sideed ugu caawin kartaa gabadhaada inta lagu guda jiro hawshaan?



Loogu talagalay Gabdhaha

Waxaa dhici karta in aan laguugu samaynin Gudniinka Gabdhaha, laakiin waxay noqon kartaa wax ay sameeyaan jaaliyadaadu. Midkay noqotaba, waxaa khasab kugu ah in aad oggaatid in Gudiinka Gabdhaha wuu dhibaato u leeyahay gabdhaha. Weydii hooyadaada in ay kaala hadasho waxyaahaa ku saabsan Gudniinka Gabdhaha oona kula wadaagto waxyaabaha ay ka aaminsanyihiin jaaliyadaada iyo qoyskaaga samaynta gudniinka. Sidoo kale, weydii in ay kula wadaagto waxa ay ka damacsantahay adiga iyo gabdhaha kale ee walaalahaaga ah. Waa mid sharci daro ku ah Dalka Maraykanka in lagu sameeyo Gudniinka Gabdhaha ama in loo safro meel ka baxsan Dalka Maraykanka si meeshaasi loogu soo sameeyo. Haddii ay midaani tahay waxa aad ka cabsanaysid in ay dhacdo, u sheeg arinta qof weyn oo aad ku kalsoontahay. Adiga waxaad xaq u leedahay in aad ilaalisid nafsadaada iyo jirkaaga waxaana jira dad baddan oo diyaar u ah ama raba in ay ku caawiyaan.

Gabdhaha hore loogu sameeyay Gudniinka Gabdhaha, waa caadi in la dareemo dareemooyin xanuun ah oo ku saabsan wixii laguugu sameeyay. Waxaad dareemi kartaa murug, xanuun, wareer, ama xanaaq. Aad ayay muhiim kuugu tahay in aad dareemahaan kala hadashid qof aad jeceshahay kuna kalsoontahay. Haddii aadan raaxo ku dareemin in aad kala hadashid arimahaan hooyadaada, la hadal qof kale oo weyn oo aad ku kalsoontahay sida walaashaada, eedadaada ama habaryartaada, macalinkaaga, ama lataliyahaaga iskuulka. Waxay kugu caawin karaan sheegida waxa adiga kugu dhacay iyo in aad hore ugu dhaqaaqdid qaab caafimaad iyo ammaan leh.

Ma ogtahay in kumanaan gabdhood oo adduunka oo dhan ah ay la kulmeen ama lagu sameeyay Gudniinka Gabdhaha, laakiin xitaa inbaddan waxay kasoo horjeedaan samaynta gudniinka waxayna diideen Gudniinka Gabdhaha? Adduunka oo dhan waxay ka tahay xad gudub lagu xad gudbo xuquuqaha aadanaha, rabsho kusalaysan-nooca qofka, iyo xad gudub ilmo – ADIGANA waxaad xaq u leedahay in lagaaga ilaaliyo ficilka gudniinka.



Gabdhaha, ka fikira arinta...

- * In laga gudbo ilmanimo oona la noqdo qof weyn waa arin aad muhiim ugu ah dhaqamo baddan. Sideed dareemaysaa in aad noqotid haweenay? Maxaad u malaynaysaa in ay yihiin qiyaamka iyo sifooyinka dabeecadaha aad u baahantahay in aad lahaatid sida ahaanshahaaga haweenay?
- * Gudniinka Gabdhaha waa mid dhibaato ku ah gabdhaha. Ma ogtahay haddii uu dhaqankaagu yahay mid lagu sameeyo Gudniinka Gabdhaha ama ma ogtahay qof lagu sameeyay gudniinka? Qaado wakhtigaaga aad ku tixgelinaysid waxa ay khasab tahay in ay dareemaan ama waxa ay hadda dareemayaan maadaama aad ogtahay in uu yahay fiil dhibaato leh oona ka ah sharci daro Dalka Maraykanka.
- * Haddii laguugu sameeyay Gudniinka Gabdhaha waxaa dhici karta in aad dareentid murug ku saabsan xaaladaada. Gabdhaha adduunka oo dhan kuwaas oo lagu sameeyay gudniinka waxay helayaan qaabab looga hortagayo wixii ku dhacay. Haka cabsanin in aad weydiisatid caawimaad. Weligaaga makala hadashay qof waxyaabaha ku saabsan khibradaada gudniinka? Ma jiraa qof weyn oo aad ku kalsoontahay qofkaas oo aad jeceshahay in aad la hadashid?



Qalbiga kasoo baxa gaarana Qalbiga



Weydii Gabadhaada

- ◆ Ma maqashay Gudniinka Gabdhaha ama ma garanaysaa qof lagu sameeyay gudniinka ama ka hadlaya?
- ◆ Gudniinka Gabdhaha waa wax lagu sameeyo gudaha jaaliyadeena, ama wuxuu ahaan jiray mid lagu sameeyo. Ma qabtaa wax su'aalo ah oo ku saabsan samaynta gudniinka iyo sababta loo sameeyo? Sideed ku dareentaa waxyaabaha ku saabsan samaynta gudniinka?

Weydii Hooyadaada

- ◆ Muxuu ka aaminsanyahay dhaqankeena waxyaabaha ku saabsan Gudniinka Gabdhaha? Muxuu ka aaminsanyahay qoyskayga waxyaabaha ku saabsan Gudniinka Gabdhaha? Sideed ku dareemaysaa arinta?
- ◆ Ma yahay mid isbedelay sannadahaan dambe waxyaabaha aynu ka aaminsanahay dhaqan ahaan Gudniinka Gabdhaha? Maxaa keenay isbedelkaas?
- ◆ Ma samaysay Gudniinka Gabdhaha markii aad yarayd ama ma leedahay saaxiibo lagu sameeyay gudniinka?
- ◆ Ma yahay gudniinku wax aad ku talo jirtid in aad ku samaysid aniga iyo/ama walaalahayga iga yar ama iga weyn?

