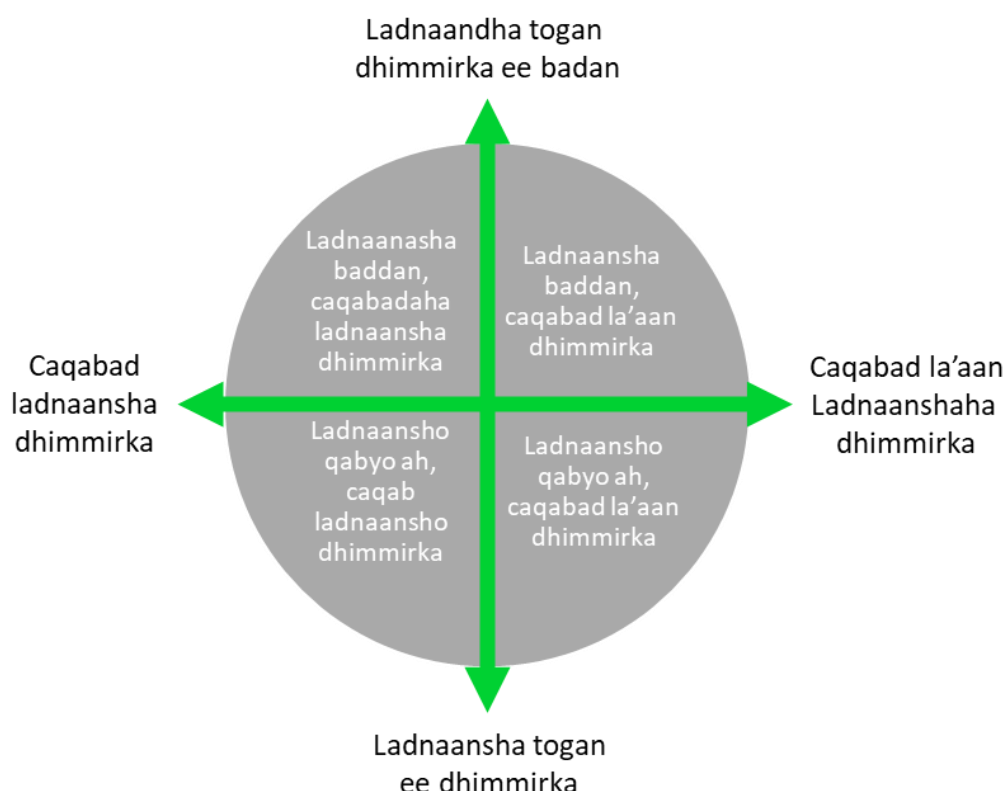


Ladnaanshaha togan ee maanka

Ladnaansha maanka waa qeyb ka mida caafimaadka qofka, waana mid aan ka simman nahay dhamaanteen. Ladnaanshaha dhimmirka ereygaas dad baddan waxay u arkaan waxaan wanaagsaneyn, sababtoo ah waxaa isla markaas niyadaada soo galaya iney jirto caafimaad darro ama caqabad xaga dhimmirka ah. Ladnaanshaha maanka waxay noqon kartaa loolana jeedi karaa tabarta ama keydka awooda qofka, taasoo qof walbaa leeyahay isla markaasna uu horumarin/xoojin karaa. Ladnaansha togan ee maanka waxaa loola jeedaa bedqabka, kaasoo ka macnaa inuu qofu inuusan qabin dhibaato caafimaad dhanka dhimmirka ama uu yahay ay wax u dhimman yihiin.

Ladnaansha togan ee maanka iyo dhibaataada caafimaad darro ee dhimmirka waa mid siyaabo kala duwan uga muuqata caafimaadka qofka, taasoon aheyn kuwo laysku qaldo. Tusaalle qofka xanuunka ama dhibaataada caafimaad darro ee dhimmirka qaba wuxuu dareemi karaa farxad noloshiisa iyo galgacal dadyowga kale ah. Dhanka kale qof aan qabin caafimaad darro dhanka dhimmirka ayaa isagana wuxuu dareemi karaa inuusan helin wax farxad ah iyo naftiisa keliyana ku kooban.



Sidee lagu dareemaa ladnaanshaha togan ee maanka?

Dhimmirka wanaagsan loogama jeedo in, qofka had iyo goor maankiisu fiican yahay ama faraxsan yahay. Dhimmirka caadiga ah wuxuu leeyahay isbedbedel. Dhimmirku waa sida cimilada; waa mid isbedbedela. Mararka qaar waan faraxnaa, mararka qaarna waan murugoonaa ama caroonaa.

Markii aad dareemeyso wax baddan oo ladnaanshaha togan, waxaad ku dareemeysaa waxyaabahan hoose:

- waxaad aqbaleysaa isbedelka isla markaasna u adeegsaneysaa keydka tamareed eed leedahay xaaladaha adag ee nolosha
- waxaad awoodeysaa inaad danahaaga ka shaqeyso, waxaanad adreemeys inaad noloshaada maareyso
- waxaad dareemeysaa muhibada dadka kale u qabto iyo inaad dareento kaalmada aad ka heleyso dadka kale
- inaad raali ka ahaato naftaada, kuna qanacsanaato qof ahaantaada
- inaad waxbaran karto, shaqeysan karto iyo inaad tahay qof firfircoon.
- dareemeyso dareen togan, sida inaad wanaag dareento, nasiib, kalgacal, raxmad iyo farxad. Dareemaya rajo wanaagsan iyo nolosho ah mid aad ku qanacsan tahay.

Caqabada caafimaad ee dhimmirka waxaad dareemeysaa inaad waxyaabo baqdin badan. Dhibaatooyin sida niyad jab, mararka qaarna iney kugu adkaato inaad hadasho ceebsi iyo cabsi tabardaro taasoo kugu keenta iney kugu adkaato cidna caawimo inaad weydiisato. Ladnaanshaha togan ee dhimmirka wuxuu leeyahay sidoo kale in, aad ku dhiiran karto weydiisan karto ama raadsan karto kaalmo markii dhibaato kula soo deristo .

Caafimaadka dhimmirka waa qeyb ladnaansha qofka, waana wax u baahan in qofku ka shaqeeyo caafimaadkiisa dhimmirka sida jirka caafimaadka jirka intiisa kale. Ladnaansha dhimmirka waa xirfad aad baran karto. Markaad xoojiso ladnaanshaha togan ee dhimmirka, wuxuu kaa badbaadinayaa walbahaarka iyo inaad wajahdo caqabadaha ku qabsada iyo weliba iney kaa caawiso xaaladaas adag sidaad kaga gudbi laheyd.

Sideen ku baxnaanin karaa ladnaansha dhimmerkeyga?

- Arrimo badan, kuwasoo u wanaagsan jir ahaanteena, caafimaadka jirka, wuxuu ka qeyb qaataa ladnaansha maanka. Ladnaanshaha dhimmirkeena waxaa sidoo kale naga caawinaya ladnaanshaha dhimmirka tusaalleinaad sameysato jadwal, ciyaaro, raashin nafaqooyin kala duwan, hurdo iyo nasiino kugu filan.
- Si aad u hesho dareen togan ciyaaraha uma baahna iney noqoto ciyaar culus. Muhiimada waxay tahay inaad hesho ciyaar aad xiiseyneyso. Inaad keynta ku lugeyso waxay xoojineysaa ladnaanshaha togan ee dhimmirka. Sidoo kale inaad horrin la lugeyso, taasoo abuureysa inaad dad kalena wax la waddaagto.
- Wakhti sii inaad dadka kale wakhti la qaadatao iyo inaad wanaajiso xiriirka dadka kuu muhiimka. Tusaalle xaalad culus haddaad waxaad dareemi kartaa inaad rabto inaad keli ahaato. Balse kama maarano in qof kale si aan ladnaansho u dareeno. Waxaad ka heleysaa xasilin iyo caawimo dadka kale iyo inaad amni ku dareento la joogista qof kale.
- Barashada waxa cusub iyo inaad noqoto qof wax ogaato waxay kaa caawineysaa ladnaansha togan ee dhimmirka.

- Ku darso jadwalkaaga, waxyaabaha markaad sameyso ku farxad gelinaya kuna heleysid xasilooni.
- Garo intaad fikirada taban iyo inta jeer eed dareento markuusan mankaagu ladneyn, waxaa laga yaabaa inaad nafsadaada ka dhaadhiciso waxyaabo xun. Isu dey inaad hesho tusaalle hal fikir oo wanaagsan ama inaad ka fiiriso arrinka had iyo goor markaad dareento hal arrin oo xun.
- Waxaa intaa dheer dareenka wanaagsan ee naftaada iney muhiim u tahay farsamada ladnaanshaha togan ee dhimmirka. Waxay kaa caawineysaa fahanka nafsadaada iyo inaad aqbasho xaaladaad ku sdugan tahay fahankeeda. Adigoo u dhaqmaya raali ka ahaansha naftaadana la saaxiibto inaad naftaada. Ma la sheekeysan kartaa sidii saaxiib wanaagsan inaad la shakeysaneyso?