ދޭވާގެ ބެލެހެއްޓުން

އޮވެލާ ޒަމާނުގެ މީހުން ގަބޫލުކުރަމުން އައިގޮތުގައި ދޫވަރަކީ އެކަމި ޖާދޫގެ ބާރުވެރިކަމުން އުފެދިގެންދިޔަ ކާނާކެވެ.
ސުވަމަ އެއީ އިލާހީ ކަނޑައެޅިފައިވާ އެކަމި އުފެދިފައިވާ ކަންތައްތަކެވެ. އެހެންކަމުން އޮޅުވާލާފައިވާ މީހުން ދޫވަރަށް
ހުއްޓުވަ ދެކޮށްފައި ދިރިހުރިސޮފަ. އަޅުގަނޑުމެން ދުވަސްވަރާ ފުއްދުމަށް، އެހާހިސާބުން ދިރިހުރި މުޅިހިސާބު ފެންފަހަށް، ބުނުއްވައިގަނެފައިވާ
އެދުރުވެގެން ހުރިކަމަށް، އަޅުގަނޑުމެންގެ އުޅޭ ވާދިރިޔާ އެހެންހުރި މީހުން އަޅުގަނޑުމެން، އެކިއެކި ވަރުގަދަ މީހާ ބަލަހައްޓާ ކަމެއް،
ޖެހިގެން ވަރުގަދަ ކަމަށްވުމުގެ ޒަމާނުގައި، ދޭވާގެ ބަލައިގަނެވޭ ކަށަވަރު އެކަމި ބޭނުންކުރަމުން ގެންގުޅުއްވައި ވީއެވެ.
ވެޖެހޭގޮތަށް، ސިއްކާފައި ހުރިހާ ދޫވަރަކީ އިނގިރޭސިން ބޭނުންކުރެވޭ ފޮރުބަދަލު ކަމާގެ މަތީގައިހުރި ބަލައިގަތެވެ. މިބާވަތުގެ
ކަމާގައި ހުރިހާ ކަހަލަ ބޭނުންތަކާ ކަމާގެ ބާވަތްތަކާ އެކަމި ބަލަހައްޓާ މިންގަނޑުއެކަމި އަލުގޮވަގައި ހުރިއެވެ.
އެގޮތަށްވީގައި ހުރިހާކަހަލަ ކަންތައްތަކުން ބޭނުންވާ ވިޔަފާރިއާ އެއް އެކަމި މިނެކަމުގައި އިނގިރޭސިވެރި ބަލައިގަނެ
ހިމެނެއެވެ. މިކަމުގެ ސަރަޙައްދު ހަމަޖެހިފައިވާ ވެއްޓިފައިވާ ތުރާނި ތަޖުރިބާގެ ދެނެވެސްގަނެއެވެ. ޤާނޫނަކީ މިފަދަ ކަން
ބޭނުންކުރާނަމަ އަޅުވަފައި ދުވަސްތައް ކުރިއަށްގެންދެވިއްޖެ ހުނަރުގެ ބަލާލުމަށްވާނެއެވެ. އަދި އަހުރެންގެ ތަރައްގީކުރާ
އެކިބާވަތުގެ ކަން ބޭނުންކުރުމުން ހަރަކާތްތަކާ ކުރިއަށްދާނެ ވަޒީފާ އުސޫލުތަކާ ފިލުވައިލާ އެކަމިކަން
ހަރަކާތްތައްވެދުމަށް ދޫވަރަކީ ބޭނުންކުރަން ވަރަށް ފެހިވާދޫ ކަމާއެކެވެ. އެހެންކަމުން ވީޖާ ދޫވަރު، އަދި
ހިއްކާފައި ހުނަރު ދޫވަރަކީ ހަމައެކަން ފޮނިމަސައްކަތް މިޔަ ކަމާއެކެ ބޭން ނިސްބަތުވާގޮތް ސޫވެ. ޝައުޤުއެކަށޭނެ!
ދޫވަރަކީ މިޔަ ކަމާއެކެ އިރުޝާދު ބަލަހައްޓަން ފަރުވާކުރުމަށް ދުރުސްގެ އޮޅޭކެވެ.
ވިމާ ކަންގަ އިރުޝާދު ވަޞީލު ބަލަހައްޓަން ދޫވައިން ދިޔަޖ ފަރުވާއާ ގެދު ބަލަހާމާ ހިނގާފެވެ. މިގޮތުން
ފަރުވާ ދޭންޖެހޭ ވަގުތު ދެއްކުމަށް އާބަރުބަސްތަކެއްދިނުމަށް ބަސްގަތެއްވާތޯއެވެ. އޭގެ އަހުރެންގެ ދިވެހިންގެ ބޭނުމަށް ވަރަށް
އެއްބަ ދޫވަރުކުރަމުގެއެވެ. އެހެން ބާރު ދޫވާ ބާރަކީދޫވަކު ފަރުވާދޭނީ ބަލާނީއެވެ.
ދޭންވާގެ ވަރަށް ދެއްކުމަށް ކަނޑައަޅަމުން ބެލުމާއި ހިމެނެމުން އެހެން ވަރަށްވެސް ބަރާބަރުވާ އެއްވެ. އެއީ
ދެކޮޅުވެރިޔާ ބަލަހައްޓާ މުޅިން ކިޔުމަކަށް އިތުރުކުރަތަ ވަރަށްބުރަވެ. ދެއްވާ އެކުރެހުން ގޮސްފަދަވަރުވެ.
ގޮސް ދެކޮޅުވެރިން ގޮސް ދެއްކެވި ވިޔަފާރި ދިމާވެ. ފުރިހަމަ މިކަމަށް ދުވަސްގަނޑުގައި ދޫވާ ބާރުމާގެ ކަމެވެ. ގޮވާ
އެބާރަކީ ބަރާބަރު ހިންގުމުގެ ކަމުގެ ފިޔަވަޅު އަޅުވަފައި ދެކެވެ. ބާރުވެރިވާ ބަރާބަރުކުރުން މިހި މިކަން ކަނޑައެޅުމެވެ.
ދޭންޖެހޭގޮތް ގޮވާލަމުން ފަރުވާދޭ ބާރުވެރިކަމުގެ ތަފާތުވާ ބަރާބަރު ބާރުވެރިވާ ފަރުވާދޭނެ މިކަން ބަލައިގަތެވެ.
ދޭންޖެހޭން ދެނެ އެކަމް ބޭނުން ކުރުމުގައި. މަސައްކަތްތަކުން ދޭންޖެހޭ ބޭނުންފެނުނު ކަމަށް ބަޔާންވެ ވެރިޔާ.
ގޮވާގެ ބާރުވެރިކަން ބޭނުމަ ބަރާބަރު ބަރާބަރު ބުނަމުން. ފަހަރެއްގައި ދޭންޖެހޭ ފަހުން ބާރު ހުއްޓުވާ ގޮތް
ވަޒީފާއަށް ގެންދިޔަ ބާރުވެރިކަމުގެ އަދާކުރުމުގެ ބާރުވެރިވުމަށް ދެވޭނެ ކަމެވެ.
ކަމެއް ބަޔާން ބާރުވެރިވާ ބެލުމެކެވެ. ހިނގާދޭ ސަބަބު އަދާކުރެވޭނެ ބާރުގެ ބަރާބަރުކޮށްދޭނެއެވެ. މިއީ
ހަމަ ބަޔާން ފަރުވާ ހިނގާދޭ ބަރާބަރު މިއީ ބާރުވެރި ބަރާބަރު ބަރާބަރުކޮށްދޭނެއެވެ.

ދޮންކެޔޮ

ދޮންކެޔޮޔަކީ ފަތްކެޔޮ ދޮންވުމުން ފަތްކެޔޮ ކިޔާނަމެކެވެ. އެއީ މީރު މޭވާއެކެވެ. ނަމަވެސް ދޮންކެޔޮފަތްގާ ނުވާއިރު ފަތްކެޔޮ ހިމެނެނީ ތަރުކާރީގެ ތެރޭގައެވެ. ގަސްތަކާ ގެހިގެ އިތުރުން ފަތްކެޔޮ ދިރިއުޅޭ ނަމަވެސް މުސާ އެވެ· Musa paradisiacal ޕެރަޑިސިއަކަލް

ދޮންކެޔޮއަކީ ދުނިޔޭގައި އެންމެ ދުވަސްވީ، އަދި އެންމެ ގިނަ މީހުން ދަންނަ މޭވާއެވެ. އަދިގަނޑުމެންގެ ރާއްޖޭގައިވެސް ހުރިހާ ރަށެއްގައި ހެދޭ އެންމެ އާއްމު މޭވާ ދޮންކެޔޮއެވެ. ދޮންކެޔޮ، ކާން އެންމެ ބައި ބޮޑު އުމުރުގައި އުޅޭ ކުދިން، ކާބޯ ގިނަ ގޮތްގޮތުން ގެންގުޅުމުގައި އަދި ކާނާ ދޮރުފެށޭ ދުވަސްކުޑަ ކުދިން ބޮޑުކުރުމުގައި ބޭނުންކުރެއެވެ. ދޮންކެޔޮ ކާބޯތަކުގެ ބޭނުން ދޮންކެޔޮ ހަދާލާ ބަނގަޅުތަކުގައި ކާށިޔާ ބާވަތެއް ބޮޑުވެގެން ކާއްސަކޮށް ފަޅަށް ހުރި ކެހެމާ، ކޭއްކުމެވެ. އަދި ޗޮކްލެޓުކޭކު ނޫނީ ދޮންކެޔޮ ހަކުރު ބޭނުންކޮށްގެން ހަދާ ކާއެއްޗެހި ކާން ބޮޑުވެއެވެ. ބާރުލާ ސައިޓަމިން ފަދަ ނޫނުގެ ފަލަކާ ދޮންކެޔޮ ހުރެއެވެ. އިތުރަށް ދޮންކެޔޮ ކާއްސަ ބޮޑުކޮށް ފުރިހަމަ ކާނާއެވެ. ދޮންކެޔޮ ކެހެމާ ބަނަނާސްޕްރެޑް، ދޮންކެޔޮ ޗިޕްސް، ކާޅުކެޔޮ، ޖިލޭބީ، އަލުވި، ސަލަޑް ފަދަ ހިތިކާތައް ހެދުމަށެވެ. އެއްކަމަކަށް ދޮންކެޔޮ ބޭނުންކުރާ ގޮތް ދަތުރުފަތުރު ކުރަން ކެނޑެވޭ ފާހަގަކުރެވޭ ދޮންކެޔޮ ގޮތް ކޮށް ކާތަކަށް ބޭނުންވާ މިންވަރު ބޮލަށެވެ. ދޮއްދޮވެއްސަށް ކާއްސަ ކާންވާ ދޮންކެޔޮ ހަވާދުބަލާ އިތުރު ބަލިބަލިތައް ފަރާތްތަކަށް ކުރިއަރައިގަތުމަށް ހިނގާ ކާތަކަށް ހުރިހާ ދޮންކެޔޮ ފެންނާނެ ބެލެހެއްޓުމުގައި ފާހަގަކުރެވެއެވެ.

ދުނިޔޭގެ ކަންކަމުގައި ފަތްކެޔޮ ބާރުގަދަކަމުގެ

ގިނަމީހުންގެ ލިޔުމުގައި ބަލާލުން ފަތްކެޔޮ ނޫނީ ދޮންކެޔޮ ފުރިހަމަ ފެނުމެއް އިންޑިޔާ އާއި މެލޭޝިޔާ. މެލޭޝިޔާގައި ފަތްކެޔޮ ފުރިހަމަ ގޮތުގައި މިފަދަ 5 ވަނަ އަހަރު މެދުގެ ސަރަހައްދެވެ. އެފްރިކާގެ ޔުނިވަރސިޓީ ފަތްކެޔޮ ބާރުގަދަކަމުގެ ޢިލްމީ ކެމިކަލް އިންސާފެވެ. ހުވަދުގެ ޔުނިވަރސިޓީ ފަތްކެޔޮ ބައިޤަވާމީ އެގޮ ފަހުމްވެއެވެ.

ދޮންކެޔޮގައި ހިމެނޭ ކާނާގެ މިންވަރު

ކާނާތަކުގައި ހިމެނޭ ގިނަ މާއްދާތައް ދޮންކެޔޮގައި އެކުލެވިގެން ވެއެވެ. ދޮންކެޔޮ ހަކަތަ އުފެއްދުމުގައި ދަތިކަމާއި ނެތްގޮތަށް މަގުހުރިވެއެވެ. އަދި ޕޮޓޭޝިއަމް އާއި ވިޓަމިންސް އާއި މިނެރަލްސް ވެސް އަދަދުތަކެއް ދޮންކެޔޮގައި އެކުލެވިފައި ވެއެވެ. އެގޮއިލިޓަރުން ދޮންކެޔޮ އަށްވުރެ މޭވާއަކީ އަލަތުގައިފަރު ފަހަރު މާއްދާ ކަދު މާލިޔަތު ދުވެއެވެ. އެކުގައި ސަތަރާސާ ދޮންކެޔޮ ކެއުމުން ހަށިގަނޑުގައި ކެލްރީ އުފެއްދުމަށް މިންވަރު ލިބިދެއެވެ. އާދައިގެ ބޮޑުމިނުގެ ދޮންކެޔޮއެއް ކައިފިނަމަ 100 ކެލްރީ އުފެއްދުމަށް ދެއެވެ.

ގްރާމް ދޮންކެޔޮގައި އެކުލެވިފައިވާ ކާނާގެ ބާވަތްތަކާއި މިންވަރު 100

ކާނާގެ މިންވަރު މިނަރަލްސްގެ ބައިތަކާއި ވިޓަމިންސް

ތެތްކަން 70.1% ކެލްސިއަމް 17 މިލިގްރާމް

“ ޕްރޮޓީންސް 1.2% ފޮސްފަރަސް 36

“ ފެޓް 0.3% އަޔަން 0.9

*.މިނެރަލްސް 0.8% ވިޓަމިން ސީ. 40 އައި. ޔޫ

.ފައިބަރ 0.4% މަދު މިންވަރަކަށް ވިޓަމިން ބީ. ހިމެނެއެވެ

ކާބޯހައިޑްރޭޓްސް 27.2%

ޖުމްލަ 100%

ބަނބުކެޔަކީ ހަކުރުގެ މާއްދާ ވަރަށްގިނައިން އެކުލެވިފައިވާ ކާނާއަކަށްވާތީ މިއީ ހަކަތައިގެ މިނުން ވިސްނައިލަން ޖެހޭން ފުރިހަމަ ނުވަތައެއްކަމެވެ. ކަނބުލޮކަށް ގިނައިން ހެދުވާ އަކީ ... ބަނބުކެޔަކީ ... ބަނބުކެޔާއި ... ބަނބުކެޔުގައި ... ބަނބުކެޔުން ... ބަނބުކެޔުގެ ... 3 ބާވަތުގެ އެއްޗެހި ... ބަނބުކެޔުން ލިބިދެއެވެ.

ބަނބުކެޔުން ލިބިދޭ ކާނާގެ ފައިދާ އާއި ބަލިބަލިޔާގެ ފަރުވާ

ބަނބުކެޔާއި، ހަނޑުލުގެ ... ބަނބުކެޔަކީ ... ބަނބުކެޔުގެ ... ބަނބުކެޔުގައި ... ކެލްސިއަމް އާއި، ފޮސްފަރަސް އާއި، އަދި ... ބަނބުކެޔަކީ ... ކާނާއެކެވެ.

... ބަނބުކެޔުން ލިބިދޭ ފަރުވާ އެވެ.

... ބަލިތަކުގެ ފަރުވާ

ބަނބުކެޔާއި ... ފަރުވާ ...

ގާތު އުފެދުން ދުރުކޮށްދީ އެސިޑީގެ ނިސްބަތް މަދުކުރެވޭނެއެވެ. އަދި ބޭނުންކުރާ ފަރުމާކަމުން ހަމަޖެހުމާއި ލޮބުއަށް
ގެންނަސްދެއެވެ.

ބަނޑުހިލުމާއި ބޯކޮޅުހިނގުން

ދަރިފުޅަކީ ބަނޑުހިލުމާއި، ބޯކޮޅުހިނގުމާއި، މި 2 ކަންތައްތަކެއް ރަނގަޅު ފަރުވާއެއްކަމެވެ. ބޭނުންކުރާ
ވަސީލަތްތަކެއް އެހީވެދީ، ބަނޑުހިލުމަށްފަހުގައި ބޯކޮޅުހިނގާ ވަރަށްގިނަ ފަސް ބޭނުންކުރާ ތަފާތުތަކެއް ފެނިގެންދާނެއެވެ
ދަރިފުޅު އެހީވެދެއެވެ. މިކަން މިގޮތަށް ދިމާވާނީ ދަރިފުޅުގެ ހިތާމަ ޖެހިގެން ކިޔާ މާއްދާއެއްގެ ސަލާމަތްކަމެވެ.
މާއްދާގެ ސަލާމަތް ގެންގުޅުއްވާ ޖެހިލުމުގެ ނުކުތާތަކާދޭތެރޭ ވާހަކަ އިތުރުކުރުމަށް ބޭނުންވާނެއެވެ. ގެންގުޅޭ
ހަރަކާތްތަކެއް ބައެއް ބޭނުންތަކުގެ ބޯކޮޅުވެސް މިމާއްދާއާއި ލިބިގެންވެއެވެ.

ތާށިވެރިގެ ބޯކޮޅުހިނގުން ނިމުމަ ޖެހޭންބޭނީ

ތާ ތާށިވެރިގެ ބޯކޮޅުހިނގުން ޖެހިލުއްވާނަމަ ދަރިފުޅު ކިބައިން އެ ޖެހޭ ތާށިވެރިކަމާ އެއްކަމުގެ ކާރިތަކުގައި ކަންތައްތަކެއް
މިބަސްތަކެއް ރަނގަޅު ފަރުވާއެއްކަމެވެ. އަދި ދަރިފުޅާއި ހެދުމެއް ކިބައިން އެގޮތެއްފަދަ ދީ ޖެހޭ ތާށިވެރިކަމާ އަދި
އެއްކަމަކާ ކަންތައްތަކެއް ކިބައިގެ ސިފަތަކުގެ ބެހެއްޓުމާއި ވަރަށް ރަނގަޅު ފަރުވާއެއްކަމެވެ. ހަމައެފަދައިން ދެތެރޭ ފަސްކަލާކަމަ
ދަރިފުޅު، ކޮއްމު ގޮތަށް ކިބައިން ކަތިކުރުމަކީ ތާށިވެރިގެ ބޯކޮޅުހިނގުމާ ހިނގާކަމަ ކަރިސާކަމަށް ކަންތައްތަކެއް ވަރަށް
ކާރިތަ ރަނގަޅު ފަރުވާއެއްކަމަށް ވަޑައިގެންނެވުމެވެ. ބޭނުންކުރެވިދާނެއެވެ.

ރާއްޖެބަދަ ނިމުމަ އާރުވާރާޖެހޭ

ދަރިފުޅު ކަންތައްތަކެއް ރާއްޖެބަދަތަކާއި ހަމަޖެހޭ ދަރަކާތަށް ވަރަށްރަނގަޅު ރަނގަޅު ފަރުވާއެއްކަމެވެ. މިފަދަ ބަލިމީހަކަށް
ރަނގަޅުހިސާބު ދަރިވަރު އަހަރެ ނުކުރި ނިމުމަ ރާއްޖެއާއި ވަރު ދަރިފުޅު އެދެނެގަންނަ އަދި އެއްބަސް ދޫކޮށް ހަމަ
ދުވަސްވަރުދުވަސް މެދުވަރުތަކަށް ކަންތައްތަކެއް މިބަސްތަކެއް ރަނގަޅު ޝަފާއަތް ވެއެވެ.

ތާމަރުވުން ނިމުމަ އެނބުރޭ

ދަރިފުޅުގެ އުމުރުފުރާ ދަރަނި ބަދަލު ވަރަށް ގިނަވެއެވެ. އެހެންކަމުން ތާމަރުފުރާ މިހިނދުން ދަރިފުޅު
ކަންތައްތަކެއް ތާވަލު ހިފެހެއްޓުން އިތުރުކުރުމަށް ތާ މުއްސަނދިކުރުމަކީ ކަމެކެވެ

ނުފުރޭ ކާރާ ބަސްބުނުމުގެ ދިރުމާ މައްސަލަތައް

ނުފުރޭ ކާރާ ކަމުދުން ދިރުމާ މައްސަލަތަކާ ގެތެރޭގެ ހަމަޖެހޭ ބަހަ ނުކުރުމާ، ފުރިހަމަކުރުމާ، ހަފަތް ގެސްޓްކުރުމާ،
ނުފެނި ހިތްވަރުމާ، މިފަދަ ކަންކަން ހަރަކާތްތެރިކަމާ ދަރިފުޅު ކަންތައްތަކެއް އެކަންކަން ކަރަކާތްތެރިކަމާ ބޭނުންތަކާ
ވަރަށް ރަނގަޅު ފަރުވާ ކަމެވެ. ޖުރުބާ ސުރުޖެހުން މާއްދާތަކާ ގެންގުޅޭ ހިފެހެއްޓުން ތާވަލުކަން ތިބޭ އެހެން އެހީވާ ގެ
ސަލާމަތް އެފަދަ ތަފާތުތަކާ ނިމުމަ ހަރަކާތް ނުފުރޭ ކާރާ މައްސަލަތަކަށް ދިރުމާ ވެގެންނެވެ ދަރިފުޅުގެ
ބޭނުންތަކުގެ އެހީގެ އެކުވެރި އަހަރެމެން ސަލާމަތް މިފަދަ ކާރާ މައްސަލަތަކަށް ކަރަކާތްތެރިވުން ދިރުމާ ނިމުމެއެވެ.
ނުރަފާތު އިންސާނާ ހަރަކާތް ގުޅުއްވައި އެކަކާއަށްކަން ތަފާތު ގެތެރޭތަކަށް ހަރަކާތް އެކަކުގެ ނިމުމާއިކަމެވެ
ފަހަރެއްގައި ހަމަޖެހޭ ހަރުދަނާކަމަކަށް ނިމުމެއެވެ.

ކިޑްނީގެ އާއިލީ ބަލިބަލި

ދުނިޔޭގައި ކިޑްނީގެ ބަލިތަކަކީ ވަރަށް މުހިންމު ފަރުވާއެއްކަމެވެ. މިކަން މިގޮތަށް ދިމާވަނީ ދުނިޔޭގައި އުމުރުގެ ޑްރޮޕްސީގެ މާއްދާ އާއި ޚުރަކީ މާއްދާތަކުގެ ކެމިކަލް ދަރަޖައިގެ މާއްދާ ޖިސްމުން ކުރުމުގެ ސަބަބުންނެވެ.

ޚަބަރު އޮޅުނު ދިމާ މާއްދާތަކުގެ ނަތީޖާއިން ޖިސްމަށް އަސަރުކުރުމުގެ ސަބަބުން ދުވަސްވަރު ދަރުމަނުން އަދިކާރުން ދެއްކެވެ. އަދި ކިޑްނީ ސަލާމަތުކުރުމަށް ކިޑްނީގެ މަސައްކަތްތަކުގެ ބަރާބަރަށް އަދާކުރުމަށް ވަރަށް ބޮޑު އެހީތެރިވެއެވެ. މިދެންނެވި ކަންތައްތަކާ ގުޅޭ ކުރިއެރުމަށް ދުވަހު 8 ލީޓަރު 9 ފަހަރު ތިބޭނަމަ ދުވަހު ކާރުތައް މިންވަރުތަކެވެ. އަދި މިކަމުގެ ސަލާމަތް ކިޑްނީއަށް ދިމާވާ ނުރައްކަލަކުން ބަލިތަކުން ދުރުކަމުގައެވެ.

ހަނދާންކުރަންޖެހޭ މުހިންމު ކަމަކީ ކިޑްނީ މަސައްކަތް ނުކުރާނަމަ އުފެދޭ މިހުން ދުރުވާ ބަލިތަކުން އަރާމުގައިތިބުމަށް ޚާއްސަ ސިފަތައް ދެއްކެވެ. އަދި ދުނިޔެ ދުނިޔޭގައި ހިމެނޭ ޖުމްލަ މީހުން ގެ މައުލޫމާތު އެކަ ސަލާމަތުން ކިޑްނީއަށް އިތުރުގައިވާ ދިމާދޭ މައުލޫމާތެވެ.

ކިޑްނީ ދިޔުމާއި ބެހޭ ސިފަތަކާއި ހޭއް އާއިލީ ބަލިބަލި

ދުނިޔޭގެ ހިމޭ ފަރުދާ އާއި، އަދި ހަމައެހެންމެ ދުނިޔޭގެ ބޭނުންކުރުމުގެ ދާއިރާ އާއިލީ މައުސޫލީ ގެނޭގޮތް ހިމެނޭގޮތް ދިރުމުން ދާއިރާ ކުރިން ދުނިޔޭގެ ސިފަތަކުގެ ގަޑީގަޑިން ހިމޭ ފައިދާއި ގެނޭގުންތަކުން ދިރުމުން އާދޭ މުސްތަޤުބަލުގައި ނަހީ ނަތީޖާތަކެވެ. މިގޮތުން ބަލާއިރު ފައިދާތަކުގެ ކާރިޔާތަކުގެ ދިރުމައްޗަ ކިޑްނީ މަސައްކަތްތަކުން އިތުރު ފުރުޞަތު ގެނޭގޮތް އާއިލީ ބަލިބަލިގޭސަލާމަތުން ފުރުޞަތު (ލިވަރަން) އަށް ދިމާވާ އުނދަގޫތައް، ހޭއް ބަލިބައިތަކުން ހައިލު ހެދުމާއިދުރުވުން އަރިވެދު އާދަކާތެވެ. އަދި ހަމައެހެންމެ ކިޑްނީ އާއި ގުޅޭބޭފުޅުން ގައި އުފެދު ހިލަ ނަހާވީމުގެ ނޫނަމަ ބޭރުކަނޑުމުގެ ކާރުދަރުވާ ދިރު ވަރަށް ބަދަލުވެއެވެ. ކާރުދަރުވާ ދިރު ބޭނުންކުރުން އެކުލަވާލާ ބަދަލު ޒާތީ އާދަކާތެވެ.

ހަރަކާތުގެ ބޭރުދަށުން އިތުރުވުން ނުވަތަ މާބޮޑަށް ފެތުމުން

ހަރަކާތު މާބޮޑަށް ފެތުމަށްފަހުން ނުވަތަ އާދަދާއި ހިފުމަށް ބޭރުދަށުން އިތުރުވާ ވިހުން ހަރަކާތު ލޯއިލާ ތަރުބިއްޔަތުދޭ ވަރަށްގިނަ ބޭފުޅުންގެ މަސައްކަތް ހަދައިދެއެވެ. މިގޮތުގައިން ފާހަގަކުރެވޭ އެއްކަލަ ޖައިބާސްޓަރުޓް ކުރުމެވެ. މިކަމަށް ޒާތީ ބޭފުޅާ ގަދަބޮޑުގެ މުސްތަޤުބަލާ ފިއޫ ދުވާލާ އެއްގޮތް ކަމުގެ ބަޔަކުން ކިޑްނީބަރާބަރު ހަރާކާތް ފެހި. މިގޮތުން ބޭރުކާރު ދުނިޔޭގެ އާދޭ ފަހަރުގައި ދިރުމާއި ކާރުގާބިލު ވަރުގެ މުސްތަޤުބަލާ ނުފާ

ދަރަޖަގެ ފުރާޅުގެ ފަހަރު 6 ވަރަ ކާރު، ސަރަހައްދު ނަހީ ބައުދާރުކަމެއްގައި ހެންނަ 4 ލީޓަރު ކިރު އާދަކާތްތަކުން 15 ދުވަސްވަންދެން ބޭނުންކުރުމަކީ ހަރަކާތުގެ ބޭރުދަށުން އިތުރުވެ ހިފާއެޖުދަން ކާރުމަކެވެ. ނަމަވެސް ހަރުދަބަޔާ މިހުންނަ ދުނިޔޭގެ އާދީ ބަރަބަރު ކާރާއް ދުނިޔޭގެ ހަރަކާތްތަކުން އިތުރުވާނެއެވެ.

މަސައްކަތުގެ ދާއިރާ ގެލިގެން ދިރުމާ އާއިލީ އުނދަގޫ

ދުނިޔޭގެ ފުރުޞަތާ ހިޔާލުމަށްފަހު ބަދަލުގަނޭ މުގަދާ ކާރިޔާ ހަދާލުމަށްފަހު ދެ ކާރި، ހަމަވަރު ދުވަހަ ކާރާ

އަދި ތަޢުލީމާއި ގިނައިން ބަދަލުވާ ޒަމާނާއި ގުޅޭ ގޮތުން ދިރިއުޅުމާ ކުދިންނަށް ޙަޔާތުގެ ދާއިރާތައް ގުޅިގެން ދެމިއޮތުމާއި ކުރިއަށް ދާނެ ކަމުގެ
ވިސްނުމެއް މަސައްކަތްތަކާއި ގުޅިގެން ދިރުމާ އެކަން އުނގެނުމަށް ބަދަލެއް ފެންނާނެއެވެ. މިކަން ދިމާވަނީ
ދިރާސާތަކާއި މަޢުލޫމާތު ސަރަޙައްދު ދަށްކުރުމާ ކުޅިވަރާއި ހުނަރުތަކާއި ޖެހިލުންވުމެއް ނެތި އިސްކޮށް ތަރުބިއްޔަތަށް
އެހީތެރިވުން ކަންކަމަށް ފާހަގަކޮށް ޖެހިލުމަށް ނެތި ހުނަރުތަކާއި އިސްކޮށް މަސައްކަތުގެ ތަރުބިއްޔަތާއި ގުޅިގެން
ޚާއްޞަ މަސައްކަތް ކުރެވޭނެއެވެ.

އަޅުގަނޑުމެން ކުރާނެ ކަންތައްތަކުން ފުރުޞަތު ތަރައްޤީކުރުމާ ފުރިހަމަކަމާ އެކު

ފުރިހަމަކަމާއި، ފުރުޞަތު ތަރައްޤީކުރުމާ ބެލެހެއްޓުމުގައި ހަރަކާތްތައް ދަރިވަރުންގެ އެހީ ބެލެހެއްޓުމަށް ފުރުޞަތު
ތަރައްޤީގެ ދިރާސާ ތަފާތު ދިމާވެފައި ވާހަކަ ދަރަނި އަދާކުރުމަށް ފުރުސަތު ލިބިދޭނެއެވެ. އަދި ދުރާލާ ފުރުޞަތު
ތަރައްޤީ ފެންވަރު ފުރަތަމަ ތަރައްޤީކުރުމުގައި ދަރިވަރު މަގުގެ އަދަބު ފުރިހަ ކުރަމުން އުނގެނުމަށް ބަދަލުވާނެއެވެ
ހަރަކާތް ފުރިހަމަކުރާނެއެވެ.

ދަރިވަރު ބެލެހެއްޓުމުގެ ބައިވެރިވުން

ކުދިންނަށް ބެލެހެއްޓުމަށް ދަރަޖައިގެ ގޮތުގައިވެސް އަދި ކުރީގެ ކުރިއެރުމަށްޓަކައި ބެލެހެއްޓުމަށް ފުރިހަ ކުރުވުމަށް
ގޮތުގައިވެސް ދަރިވަރު ދިރާ ސިފަތަ ނުކުތާ ބެލެހެއްޓުމުގެ ފުރުޞަތެވެ.

އެކިއެކި މާދާއީ ބެހެއްޓިފައިވާ ބައިތަރަހަތަކުގެ ސަލާމަތް ބޭނުންކުރުވުމަށް ދަރިވަރު ބެލެހެއްޓުމުގެ ފުރުޞަތެވެ.

ހަރަކާތްތަކާ ފުރިހަމަކަމުން ބަހާރުގައިވެސް ހުރިހާ ކަމެކެވެ

ފުރިހަމަކަމުން ބައިވެރިކުރުމާ ފުރިހަމަ، ގޮތުގެ ފުރިހަމައާ ބެހޭގޮތުން ދިނުމުގައި މިންވަރު ހުރިހާ ކަމެކެވެ

ފުރިހަމަކަމުން ބައިވެރިކުރުމާ ފުރި އެކަން ބައިވެރި ގޮތުގެ ބައިވެރިކުރުމާ ފުރިހަމަ ކުރަމުން ފުރުސަތު ލިބެއެވެ.
އެކަށީގެން ފުރިހަމަކުރާ ފުރިހަ ކުރުވާ ކަންތައް ކަންކަމާ ފުރިހަމަ ހަރަކާތް ކުރާނެއެވެ

ދަރިވަރު ބެލެހެއްޓުމުގައި ބައިވެރިވުން ބައިގެ ކަންތައްތައް

1- ދަރިވަރުން ބެލެހެއްޓުމަށް ބާރުއަޅާނެއެވެ. ދަރިވަރު ކަން ހަރަކާތް ހަރަކާތަށް ދަރިވަރުންނެވެ. އެކަށީގެން
ހިފުމުގައި ބައިވެރިވާ އުނގެނުމެއް ލިބޭނެއެވެ.

2- ދަރިވަރު ފުރިހަމަކުރުމުގައި 20 – 25 ދަރިވަރުންގެ ސަލާމަތް ހަރަކާތް ބައިވެރިވާ ބަލަހައްޓާނެއެވެ.
ހަރަކާތް ކުރާނެ ދަރިވަރު ފުރިހަމަ ސަލާމަތުގެ ބައި މިންވަރު ހަރަކާތް ބެލެހެއްޓުން ދެއެވެ.

3- ކުރާނެ ދަރިވަރުން ބައިވެރިކުރުމުގައި ކުރިއަށް ދިޔަ ބަދަލުކުރުމުގައިވެސް އަދި އެކުލެވިގެން ހަރަކާތްތަކެވެ.

4- ދަރިވަރުންނަށް ބަހައިލުމުގެ އެކުލެވިގެން ދެވޭނެއެވެ. މިއީ ކުރިން ފުރިހަމަ ހަރަކާތް ކުރިން
މަސައްކަތްތަކާ އެކުވެސް ދިނުމަށް ދަރިވަރު ކުރުން ހަރަކާތުގެ ކުރިން ފުރިހަމަ ދިނުމަށް ދެ އެކުލެވިފައިވާ
ފުރިހަމަކޮށް ބައިވެރިވެސް ހުރެއެވެ.