



KA FAA'IIDAYSO FURSADAADA BILOW CUSUB HADDA!

Xarunta La-talinta Ka Hortagga Rabshadaha, waxaad ka heli doontaa taageero si aad uga fogaato rabshadaha mustaqbalka. Rabshadu waxay abuurtaa dhibaatooyin - adigana adiga. Ma aha inay sidan noqoto.

Markaan nahay Xarunta La-talinta Ka Hortagga Rabshadaha, waxaan kula shaqeyneynaa

- » inaad si degdeg ah u joojiso dhaqanka rabshadaha
- » sidii aad u heli lahayd habab aad ku dooddoo oo aad u xalliso isku dhacyada iyada oo aan rabshad lahayn
- » sidii aad ula qabsan lahayd xaaladda walaaca leh ee hadda jirta
- » sidii aad u xallin lahayd xaaladdaada nololeed amarka xannibaadda ka dib
- » sidii aad uga bixi lahayd meertada rabshadaha

Waxaan kaala hadli doonaa cawaaqibka ka dhalan kara falkaaga iyo sida ugu wanaagsan ee loola macaamili karo.

Si wada jir ah ayaan kuu heli doonaa doorashooyin latalin oo dheeri ah, haddii aad rabto.

WAXA AAD U BAAHAN TAHAY INAAD OGAATO OO AAD TIXGELISO

- » La-talinta ka hortagga rabshadaha waxay ka kooban tahay 6 saacadood.
- » Waxaad ballan la yeelan doontaa la taliyahaaga siddeedda toddobaad ee soo socda.
- » Waxaa waajib kugu ah inaad si firfircoon uga qaybgasho dhammaan kulanka la-talinta.
- » Haddii aad dhaafto ballan, waxaad u baahan tahay sabab wanaagsan. Tusaale ahaan, waad xanuunsan tahay. Hubi inaad tan u sheegto lataliyahaaga.
- » Haddii aad ka soo bixi weydo ballamaha la qorsheeyay, waxaa kuu yeeri doona hay'adaha ammaanka waxaana laga yaabaa in lagu ganaaxo.
- » Haddii aadan si buuxda u dhammaystirin la-talinta ka hortagga rabshadaha, waxaa laga yaabaa in lagu ganaaxo.

La-talintayadu waa qarsoodi.

Si kastaba ha ahaatee, waxaanu la xidhiidhi doonaa hay'adaha ilaalinta dhibbanaha iyo boliiska haddii aan si macquul ah u aaminsanahay in dadku ay ku jiraan khatar weyn. Waxaan tan u samaynaa si khatartan loo yareeyo.

Waxaana u sheegi doonaa hay'adaha amniga haddii aad dhaafto ballamaha cudurdaar la'aan ama aadan si firfircoon uga qayb qaadan dhammaan fadhiga la-talinta ka hortagga rabshadaha. Waxaa nagu waajib ah inaan sidaas sameyno.

MAXAA KALE OO AY TAHAY INAAD KA OGAATO AMARKA XANNIBAADDA

- » Amarka xayiraaddu waxa uu shaqaynayaa 14 maalmood. Inta lagu jiro wakhtigan, ma geli kartid guriga la ilaaliyo waana inaad ka fogaataa 100 mitir guriga la ilaaliyo.
- » Waxaa laga yaabaa inaad u dhowaan 100 mitir qofka ama dadka la ilaaliyo. Tani waxay sidoo kale khuseysaa haddii qof la ilaaliyo uu rabo inuu kula kulmo.
- » Amarka xannibaadda waxaa lagu kordhin karaa codsiga amar ilaalin ku meel gaar ah oo ay maxkamaddu xukuntay. Waa lagugu wargelin doonaa arrintan. Macluumaadkan waxaad ka heli doontaa meesha aad ka dejinayso ee aad sheegtay.



WAXA AY TAHAY IN AAD SAMEYSO KA HOR INTA AADAN KU LAABAN GURIGAAGA

- » Fadlan furahaaga ka soo qaado saldhigga booliiska. Halkaa waxa kale oo lagugu wargelin doonaa in amarka xannibaadda la kordhiyey sababo la xidhiidha codsi maxkamadeed oo ah amarka ilaalinta ku meel gaadhka ah.
- » Waxaa laga yaabaa in amarka xannibaadda la dheereeyey. Xaaladdaas, laguuma oggola inaad ku soo laabato guriga weli. Waxa kale oo aad macluumaadka arrintan ku saabsan ka heli kartaa goobta lagu dejiyo ee aad siisay booliiska.
- » Ogeysii asxaabtaada inta aadan ku laaban aqalka. Tani waa bilowga ugu wanaagsan ee bilow cusub!

Bilow wada hadalka.
nagu bilow bilawgaaga cusub!