

## **Sida loogu la hadlo carruurta wixii ku saabsan masiibada**

Masiibo kaddib, carruurta iyo dadka da'yarta ah waxay u baahanayaan qoyskooda iyo saaxiibadooda ugu dhow wada sheekaysi iyo nafis iyo si ay u fahmaan iyo geeddi-socodka dhacdada ay soo mareen iyo aragtiyadooda.

Xaaladani waxaan kuu haynaa talooyinkan soo-socda:

- Isku day in aad ahaatid qof daggan. Waqtigaaga ku qaado in aad kala hadashid carruurta wax ku saabsan wixii dhacay, una sheeg in ay sax tahay in la waydiiyo su'aalo iyo in loo sheego dadka wixii ku saabsan waxa ayaga khuseeya.
- Warbixin daacad ah oona la fahmi karo waa muhiim. Hubso in carruurta ay fahmeen adigoo waydiinaya wax ku saabsan fikradahooda iyo ra'yigooda.
- U ballanqaad carruurta in ay yihiin kuwo bad-baadsan lana qaado waqti badan( hawl-qabadyo banaanka ah, akhris ama wax la mid ah). Tusi daryeel iyo jaceyl.
- Usheeg cunuga wax ku saabsan muuqaalka hubaalka ah ee ku saabsan shaqada gargaarka iyo wax-kasta ee la sameeyay si loo caawiyo dhibbaneyaasha.
- Wada sheekaysiga u dhexeeya dadka qaangaarka ah waxay si aan loo baahnayn u cabsi gelin karaan carruurta, sidaas awgeed iska jir waxa ay carruurta maqli karaan. Waxaad Xadidaa isticmaal kooda soo-tebinta warbaahinta ee barta internetka, telefisyoonka, raadiyowga iyo wargeysyada(Sawiradda telefisyoonkaa waxay si gooni ah u sii xumayn karaan walwalka carruurta).

La xiriir takhtarka qoyskaaga, kalkaaliso caafimaad, xarun caafimaad, xafiiska adeega qoyska ama Waaxda Xaaladaha Deg-dega & Shilka ee deegaankaaga sida loogu baahdo helida caawimaad.