

Talo loogu talagalay kuwa soo maray masiibada

Taageerada uu ka helayo qofka qoyskiisa, saaxiibadiisa iyo shakhsiyaadka kale ee nagu soo-dhow waa muhiim ka gadaal masiibada. Inta ay qaadanaayo meel-marinta dhacdooyinka waxay ku xirnaanaysaa sida dhacdada la soo marey ay tahay, heerka uu yahay khatarta dhintaha, dhacdada arga-gaxa leh ee uu soo maray markhaatiga goob-joogaha ah iyo wixii dhaawac ama dhimasho ah ee soo gaaray walaalo ama saaxiib kugu dhow.

Waa maxay ficil celinta caadiga ah ee walwalka daran ?

Waxaa jira wadooyin badan oo kala duwan ee laga yaabo in dadka ay ficil celin ahaan u bixiyaan ka gadaal dhacdooyin masiibo. Badanaa, fal celiska bilowga ah waxay yihiin arga-gax, cabsi iyo murugo. Dadka qaarkood waxay dareemaan jaah-wareer iyo jaah-wareersan Dhibaatooyin hurdo,bood-bood iyo cabashooyin jirka ah sida madax-xanuun, calool-xanuun iwm, waa kuwo iska caadi ah.

Talo loogu tala galay dadka soo maray masiibada

- **Hadda waad bad-baadsan tahay**
Is xasuusi in aad hadda bad-baadsan tahay iyo in ay khatartii tahay mid la soo dhaafay.
- **Wadajir ujoogo**
Ha la ahaanin kali fikrado iyo dhacdo aad soo martay oo xanuun badan . Kuwo kale baadi-goob. U ogolow in dadka kale ay ku caawiyaan. Kalsooni dareen si aad ugu sheegtid dadka kale sida aad tahay. Qof-kasta marabo in uu wax badan kahadlo dhammaan wax ku saabsan wixii dhacay, taas oo sidoo kale ah mid sax ah. Waa macquul in wadajir la ahaado ayadoon laga hadlin wax ku saabsan wixii dhacay.
- **Mararka qaarkood hori u sii fakar**
Is xasuusi qodobadaada xoogan. Tayooyinkan waxay kugu caawinayaan si aad ula qabsatid dhacdada aad soo martay. Xeeladaha isku-midka ah ee aad u aragtay in ay yihiin kuwo wax-tar leh inta lagu guda jiray dhacdooyin hore ee aad soo martay waxay sidoo kale wax-tar leeyihiin hadda.
- **Dib-ugu noqoshada noolal maalmeedka**
Waa muhiin in dib loo bilaabo jadwalka maalinlaha, sida dugsi, waxbarasho ama shaqo. Hubso in aad heshid hurdo kugu filan iyo in si joogto ah wax u cuntid. Samee waxyaabaha kaa dhigaya in aad fiicnaan dareentid(sida hawl-qabayadda la qabto, lugayn. Dhageysiga muusig).
- **Heerarka walwalka**
hawl-qabad jismiga ah wuxuu kaa caawinayaa in aad yareysid qalalaasaha jir ahaaneed. Aad jiim, soco, ama raadso nooc ka mid ah jirdhisyaada ku qancinaya.
Waxaa laga yaabaa in caawimaad noqoto in laga taxadaro aalkohol, kafee, nikatiinta iyo sonkorta. Waxyaabahan waxay kordhinayaan heerka hawl-qabadka jirka.
- **Dareenka gabood-fal**
Ma'aha mid aan caadi ahayn in aad martid dhacdo dareen gabood-fal ee la xiriirta masiibooyin, sida fakarka ah in qof uu sameeyn karay wax-badan si loo bad-baadiyo kuwo

kale. Inta dhacdadaas lagu guda jiro waxaa muhiim ah in ahmiyada la siiyo dhabta ah in keliya dambiilaha uu mas'uul ka ahaa waxa dhacay.

Dadka da'yarta ah badankooda kuwaas oo lagu soo saameeyay Utøya waxaa laga yaabaa in ay ka tagaan guryahooda ama ay aadaan waxbarasho marka dugsiga uu bilaawdo. Marka aad ka fogaanaysid qoyska iyo saaxiibo, waa in qorshayaal la sameeyaa ayada oo lala shaqeeynayo adeega caafimaad ama kuwo kale si loo xaqiijiyo in wixii baahi ah ee loogu talagalay lala-socoshada in lagu kulmiyo deegaanka cusub.