



GÅ MED I EN FÖRENING

SOMALISKA

Miyaad dooneysaa ama ma u baahan tahay inaad la kulanto dad cusub oo arka marka aad samaynaysa wax cusub oo xiiso leh? Ku biir koox ama urur.

Bulshadu waxa ay ka kooban tahay ururo iyada oo lagu salaynayo dadka ku hareeraysan danaha guud. Ururku waxa uu ku socdaa nidaam, iyada oo loo marayo ballanqaad ku filan oo ay xubnaha ururka ka mid ahi wadaagaan si ay uga midho dhaliyaan waxqabadyada ay rabaan inay qabtaan . Inaad xubin ka noqoto urur waa wax aad sameyn kartid wakhtiga firaqada ah ee aad haysato, adiga oo dhiganayaa iskuulka isla markaana aadaya shaqada. Waxaa jira ururo loogu talagalay dadka da 'walba leh wadankan iswiidhan, qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu ku biiro ama bilaabo urur u gaarah.

Ururo badan ayaa lacag kaa qaadaya ka mid ahaanshaha xubinnimada ururka markaad xubin ka noqoto ururka. Intee ayey le'eg tahay arrintaani waxay ka duwan tahay isbahaysiga. Markaad bixiso khidmadda xubinnimada, waxaad xaq u leedahay inaad la shaqeysid xubnaha kale sida ururka loo maamulo iyo sida hawlaha ururku u socdaan.

Swiidhan iyo ururada ama jaaiiyadaha,

Iswiidhan waxaa jira qiyaastii 200,000 oo jaaliyadood ama ururo, dadka badiba dadka iswiidhishka ah waxay xubno ka yihiin hal ama dhowr jaaliyadood ama urur. Waxaa jira ururo aad ka hell karto dhamaan wax yaalaha ay ka midka yihiin cayaaraha, dhaqanka, nololaha dibadda, farshaxanka iyo waxyaabo kale oo badan. Waxaa jira ururo badan oo la shaqeeya xuquuqda aadanaha iyo arrimaha siyaasadda.

Sidoo kale ku soo biir!

Ku biiritaanka bulshada waa mid siyaabo badan waxtar u leh! Waxaad heleysaa shabakad bulsheed oo ballaaran oo aad kula kulmi karto saaxiibo cusub, sidoo kale waxaad helayaa xiriiryo badan oo soo celin kara shaqooyinka iyo tixraaca ama habka loo-shaqeeyo. Haddii aad ku biirto dhaqdhaqaaqyada bulshada ama aad is tidhaahdid ku biir urur ama jaaliyad, waxaad fursad u heli doontaa inaad ku hadasho af-iswiidhishka maalin kasta, si aad luqadda ugu barato si dhakhso ah. Ururadu waxay sidoo kale ay horseedi karaan inaad ka hesho aqoon caafimaad si aad caafimaadkaa iyo kan bulshada aad la nooshahay horimarkooda uga qayb qaadato.

Sidee ayaad u heli kartaa urur?

Degmooyinka badankood waxay leeyihiin liis ay ku qoran yihiin ururada aad u baahan tahay ee aad ka heli karto deegaanka ama xaafada aad dagan tahay. Waxaad halkaas ka heli kartaa ururka ugu habboon aad u baahan tahay inaad ka mid noqoto ama aad warbixintaasi u baahan tahay,! Waxa kale oo aad ururada ama jaaliyadaha ka heli kartaa qofka kaa caawiya waxa aad u bahan tahay ama kula xidhiidhsiiya xidhiidhiyaha aad markaas u bahan tahay, haday tahay waxbarasho iyo wixii la mid ah oo kaa caawin kara sidii aad u heli lahayd waxa aad markaas u bahan tahay .