

Baaritaanka luqadda

Waaxda socdaalka (imaagareeshinka) waxaa ay kugu samayn kartaa baaritaan la xiriira dhanka luqadda, haddii aadan u soo gudbin caddayn dhab ah oo la aamini karo oo ku saabsan aqoonsigaaga shakhsiyadeed. Ujeedada laga leeyahay baaritaanka luqadda waa sidii lagu hubin lahaa in aad ka soo jeeddo goobta aad sheegtay in aad ka timid.

Haddii adiga lagaa gaaro go'aanka ah in baaritaanka luqadda ah lagugu sameeyo, Waxaad waaxda socdaalka (imaagareeshinka) ka heleysaa qoraal u yeerid ah oo arrinkaas ku saabsan, waxaana lifaaq ahaan ula socda qoraalkaas hagi ama tilmaabixin ku saabsan baaritaanka luqadda.

Inta badan marka howshaas la samaynaayo turjubaan looma soo qabto, sidaas awgeed waa in aad si taxaddar leh u soo akhrisataa tilmaanbixintaas lagu soo diray.

Qaab sidee ah ayaa loo sameeyaa baaritaanka luqadda?

Waaxda socdaalka (imaagareeshinka) ayaa adiga kuu qabanaysa waqtiga ballanka, waxaana ay waaxdu kuugu yeeri doontaa kulan arrinkaas ku saabsan. Waxaadna kulankaas kula kulmi doontaa qof shaqaale ah oo ka tirsan waaxda socdaalka, kaasoo duubi doonaa hadalkaaga muddo 20 daqiiqo ah.

Tilmaanbixinta ama hagista ku saabsan baaritaanka luqadda

- Shaqaalaha waaxda socdaalka ayaa adiga kuu sheegaaya, marka duubitaanka la bilaabaayo. Qofka shaqaalaha ah ma hadli karo inta duubistu ay socoto.
- Si furan oo xor ah u hadal muddo 20 daqiiqo ah. Mawaadiicda wanaagsan ee laga hadli karo waxaa tusaale ahaan ka mid ah kuwa ku saabsan cuntada, hiwaayadda, bay'adda ama degaanka, safarkii aad Finland ku timid, guriga, xafladaha diiniga ah ee dalkaaga hooyo, isboortiga iyo qoyska.
- Ha sheegin wax ku saabsan macluumaadkaaga shakhsi ahaaneed, sida magacaaga ama kan xubnaha qoyskaaga, amaba sababta aad qaxootinnimada u soo codsatay.
- Shaqaalaha waaxda socdaalka ayaa kuu sheegaaya, marka duubistu ay dhammaato.

Maxaa dhacaaya baaritaanka luqadeed kaddib?

Kulankaas hadal duubista kaddib, waxaa waaxda socdaalku ay hadalkii la duubay u diraysaa khubarada arrinkaas ku shaqada leh, kuwaasoo baaritaan ku samaynaaya hadalkaagii. Arrinka kaddib waxaa natiijada ka soo baxday baaritaanka luqadda qaab qoraal ahaan ah loogu soo diri doonaa waaxda socdaalka.

Haddii natiijada ka soo baxday baaritaanka luqadda ay noqoto mid ka horimaanaysa wixii aad hore u sheegtay ee ku saabsanaa halka aad ka soo jeeddo ama magaalada aad ka timid, waaxda socdaalku waxaa ay arrinkaas kaala yeelan doontaa waraysi ama in lagaa dhegeysto fikraddaada arrinkaan ku saabsan, kaasoo qaab qoraal ama hadal ahaan ah lagaaga qaadi doono. Waxaana waraysigaa lagula yeelanaayo aad ku sheegi kartaa caddayntaada ama wixii fikraddaada ah ee arrinkaas ku saabsan.