

S: Maxaan sameyn karaa haddii la igu beegsaday dhacdada eexda?

- **Badbaadadaa U horreysa:** Garashada aad leedahay aamin oo qiimee hareerahaaga. Haddii aad dareento ammaan darro oo aad awoodo, ka tag meesha.
- **Is deji:** Qaado neef dheer, yaree xiriirka indhaha laga sameeyo, oo sii wad luqadda dhanka jirka oo dhexdhexaad ah.
- **Hadal** (haddii aad karto u samee si badbaado leh): Cod degan oo adag, samee xuduudo jir ahaaneed oo cambaaree hab-dhaqankooda iyo faallooyinkooda.
- **Raadso Taageero Degdeg ah:** Qof meesha ka dhow ‘bystander’ weydiiso taageero ama in uu soo farageliyo.
- **Raadso Taageero Niyaddeed:** Marka aad dareento ammaan, qaado waqti aad ku soo kabato oo la xiriir qof si aad ugala hadasho waxa dhacay. Xusuusnow kani ma aha qaladkaaga, kalina kuma tihid.

Ma rabtaa inaad ogaato waxa ay
damacsan tahay Qaybta Xuquuqda
Madaniga ah? Nagala soco
warbaahinta bulshada!  