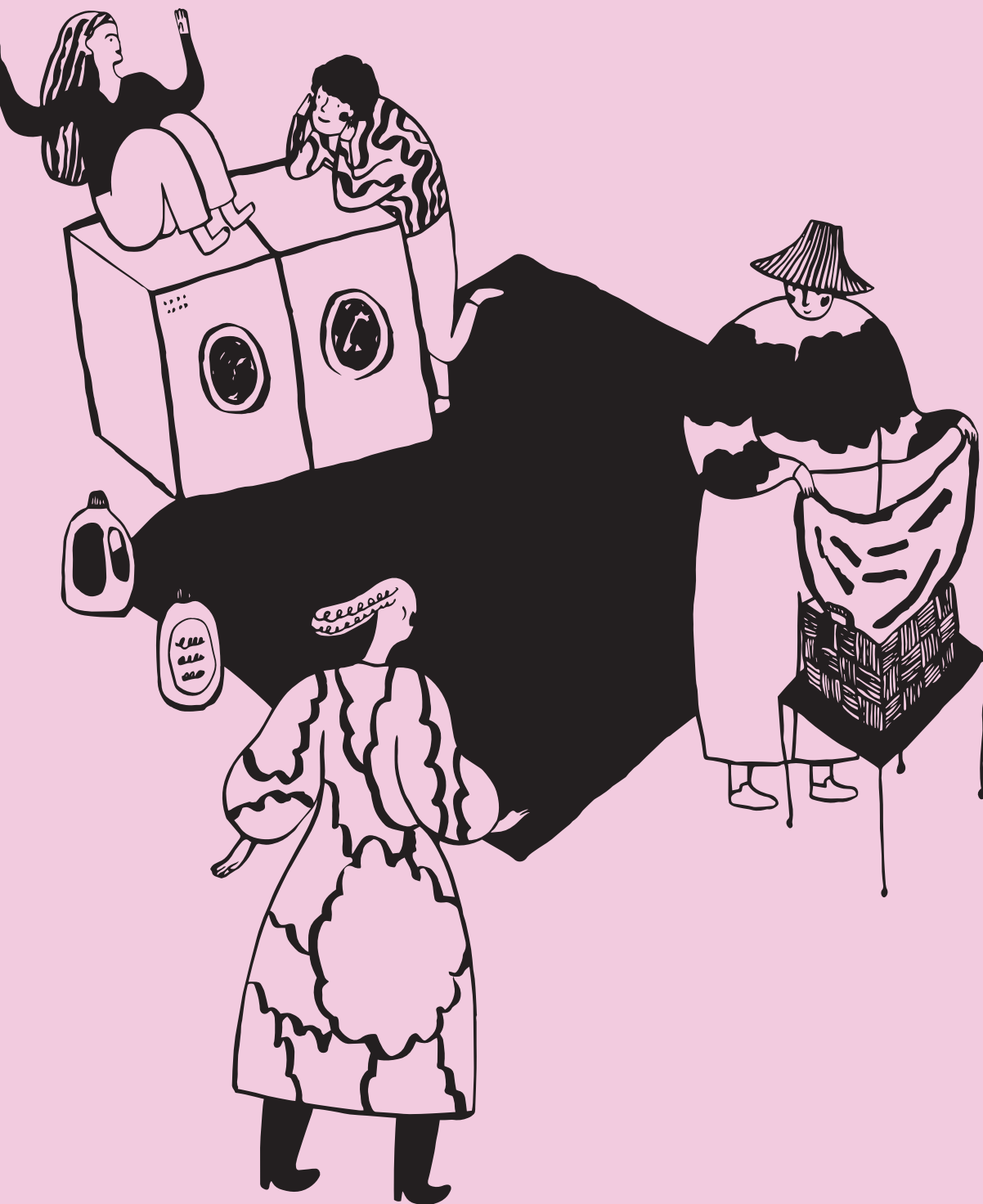




**Xuquuqdaada. Waajibaadkayga.
Waajibaadkaaga. Xuquuqdayda.**





Qof kasta oo nagula nool MKB wuxuu leeyahay habab nololeed oo kala duwan. Laakiin qof kastaa waxa uu leeyahay waajibaad isku mid ah iyo xuquuq. Haddii aannu nahay MKB waxa aannu helnaa su'aalo ku saabsan waxa khuseeya iyo ra'yiga ku saabsan waxa derisku sameeyaan ama aanay samayn.

MKB, qof kastaa waa inuu midba midka kale ixtiraam iyo dulqaad u yeeshaa, muujiyo tixgelin iyo inuu raaco xeerarka guud ee khuseeya. Si aan u caddeeyo kuwaan waxay yihiin - iyo waxa dhacaya haddii aad raaci waydo - waxaanu soo saarnay buug yarahaan. Akhri, sii gudbi oo keydi.



Markaad saxiixdo heshiiska kireysiga, waxaa jira dhowr xuquuq iyo waajibaad iyo sidoo kale xeerar ay tahay inaad ku dhaqanto MKB. Aad loo soo koobay:

Xuquuq

- Adeeg xirfadeysan oo degdeg ah.
- Deegaan wanaagsan oo gudo iyo dibadba ah.
- Hoy xaaladdiisu wanaagsan tahay.

Waajibaad

- Ku bixi kirada wakhtigeeda.
- Si wanaagsan u daryeel aqalkaaga, daaradaada iyo jaranjaradaada.
- Raac shuruucda nidaamka qolka dharka, qolka qashinka iyo guriga qashinka.
- Ha dhibin deriskaaga.
- Isla markiiba inoo soo sheeg qaladaadka.

Waxaad si faahfaahsan uga akhrisan kartaa waxayaabaha khuseeya heshiiskaaga kireysiga.

Masuuliyaddayda. Masuuliyadaada.

Qof kasta oo ku nool MKB wuxuu xaq u leeyahay inuu isticmaalo meelaha la wadaago iyo deyrarka. Qof kastana waxaa ku waajib ah in uu nidaamkooda ilaaliyo, qaybiyan qof walba wanaagiisa, qeybiyan si aanay u dhaawacmin. Tani waxay sidoo kale khusaysaa aqalkaaga, qolka raashinka iyo haddii aad leedahay balakoon ama barxad. Tan waxaa loogu yeeraa, erey wanaag, in aad leedahay waajibaad daryeel. Waxaa laga yaabaa inaad ogeyn, laakiin kireyste ahaan, sida uu qabo sharciga kirada, waxaad leedahay mas'uuliyad aad u ballaaran oo magdhow ah waxaana ku waajib ah inaad magdhowdo waxyeelo kasta oo aad keento.

Tani waxay khusaysaa, tusaale ahaan:

- Burburka qoyaaneed ee jikada iyo musqulaha leh marinada laga soo galo, albaabka ama sagxadaha.
- Gubashada saliid ku gubadda burjikada.
- Waxyeellada biyaha ee ay sababaan biyaha ku daatay dhulka oo aan la tirtirin.
- Waxyeello ka timid talaagado iyo qaboojiyo daadinaya.

- Dhaawacyada niikotiinta ee sigaar cabbidda ka dib.
- Waxyeello qoyaan oo alwaaxa ah kadib salasha ubaxa.

Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad bixiso kharashyada haddii aadan raacin shuruucdeena. Waxaa sii dheer, inay horseedi karto joojinta heshiiska kirada iyo in lagugu khasbo inaad guurto.

Waa muhiim inaad isla markiiba soo sheegto khaladaadka! Tusaale ahaan, tifiqa tuubada, waxyeelada qoyaanka, cayayaanka ama talaagad daadinaysa iyo qaboojiyaha. Cawaaqib xumada ayaa laga yaabaa inay ka sii xuntahay haddii aadan si toos ah u soo wargelin. Heshiiska kirada mustaqbalka fog ayaa la joojin karaa waxaana lagugu qasbi karaa inaad guurto.



Xafladda riyadayda. Habeenkaaga qarow.

Bal qiyaas in habeenkaaga ugu wacan uu noqon karo habeen qarow ee qof kale. Sidaa darteed, waa inuu ahaadaa mid degan guriga dhexdiisa iyo bannaankiisaba inta u dhaxaysa 22.00 - 07.00. Intaa waxaa dheer, waa mamnuuc in sigaar lagu cabbo irridaha iyo goobaha carruurtu ku ciyaarto oo laga soo tuuro haashka sigaarka ee guryaha.



Xeerarka nashaadka ee qolka dhardhaqa

Ilaali wakhtigaaga dhardhaqa. Ka fakar deriskaaga dhaqan raba gadaashaa.

Waa mamnuuc in lagu dhaqo roogag.

Waa mamnuuc in lagu dhaqo kabo.

Waa mamnuuc in biyo lagu daro qasaaladda.

Waa mamnuuc in lagu cabo sigaar.

Waa mamnuuc in xoolo lakeeno qolka dhardhaqa.

Marka aad dhammaysato, nadiifi:

Inta aadan gaska ka tirtirin shaandhada qallajisada/ mishiinka dharka qallajiya.

Qallaji mashiinnada, meelaha muuqda iyo dhulka

Xir daaqadaha iyo albaabada

Wada qaado wixii aad maydhatay, qashinka oo Dhanna soo tuur.

Meel sax ah ku tuur qashinka

Buska iyo gaska waxaad ku tuuraysaa qashinbuka yaalla qolka qasaaladda. Baakadaha iyo waxyaalaha kale waxaa lagu kala soocayaa guriga fayadhawrka deegaanka.

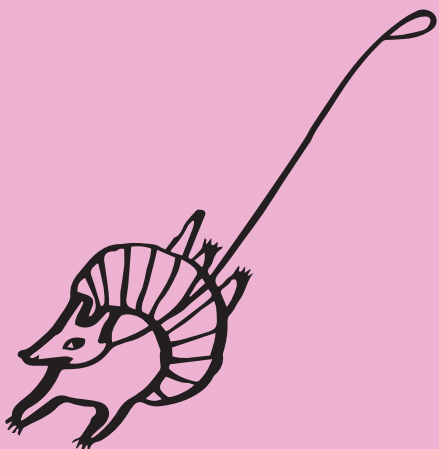


Dufteyda. Waqtigaaga dhardhaqa.

Markaad heshiis kiraysi la saxiixato MKB, waxaad ogolaatay in meelaha la wadaago loo maareeyo sida uu dhigayo sharciga kirada. Markaad isticmaasho qolka dhardhaqa, waa inaad nadiifisaa. Nadiifi wasaqda dufta oo raac xeerarka nashaadka ee qolka dhardhaqa. Haddii aad ka baxdo qolka dhardhaqa adigoon nadiifin, MKB waxay xaq u leedahay inay ka qaado ugu yaraan 400 SEK oo ah nadiifinta aan booskaaga samayn karno. Si qof kastaa u fahmo mas'uuliyadda saaran, waxaannu ku samaynay qolalka qasaaladaha, kormeer dheeraad ah.

Meesheyda qashinka. Xaaladaada qashinka.

Guriga qashinka ee deyrka Ku yaal, waxaad kala saartaa oo tuurtaa dhammaan qashinka. Wixii ay tahay in aan la dhigin guriga qashinka ama meel kale oo loo qoondeeyay qashin, waa in aad geysaa xarumaha qashinka ee magaalada. Waxay noqon kartaa alaab guri, TV-yo, kombiyuutaro iyo waxyaabo kale oo waaweyn. Waxa kale oo aad kaga tagi kartaa alaabta waaweyn fuustooyinka laga heli karo Meelaha kuu dhow maalmo cayiman. Haddii aad qashinka dhigto jaranjarooyinka ama bannaanka daarada, MKB waxa ay xaq u leedahay inay ku saarto kharash jeebkaaga ah, ugu yaraan 400 SEK. Caadi ahaan, waxay ku kacaysaa kharash ka badan waxaanad bixinaysaa dhammaan lacagta ay ku qiimaysan tahay.



Xoolahayga aan jeclahay. Cayayaankaaga.

Waa mamnuuc in lagu quudiyo shimbiraha iyo xayawaanka kale ee yaryar deyrka MKB. Miraha shimbiraha iyo rootiga ayaa soo jiita jiirarka, dooliyada iyo qoolleyda. Xayawaanka rabbaayadda ah sida eeyaha iyo bisadaha, waa inay had iyo jeer ku xirnaadaan gudaha aagagga MKB. Dabcan, waa in aad sii kaxaysatid eygaaga markaad baxayso.

Gaarigayga ilamaha. Khatarta dabkaaga.

Si wada jir ah, waxaan u yareynaa khataraha dabka anagoo raacayna dhowr xeer. Tusaale ahaan, gawaarida ilmaha iyo baaskiiladaha waa in mar walba la dhigaa meesha saxda ah. Albaabka iyo jaranjarada waa waddooyin laga baxsado waana inay ahaadaan kuwo furan. Waxyaabaha meesha yaal waxaa saari doona ama tuuri doona MKB, xitaa cagosaaraha. Waxaad mas'uul ka noqon doontaa magdhowga saarista.

MKB waxa ay markaas xaq u leedahay inay kugu dalacdo ugu yaraan 400 SEK. Haddii ay dhacdo in kabadan, waa inaad bixisaa dhammaan lacagta ay ku qiimaysan tahay.

Had iyo jeer alaabtaada ku kaydi aqalka ama qolka kaydka. Jaranjarada waa inay ka nadiif ahaataa, tusaale ahaan, joornaalada, kartoonnada iyo gawaarida ilmaha. Dabku si degdeg ah ayuu u faafaa oo wuxuu sameeyaa qiiq sun ah. Had iyo jeer xir albaabka hoose iyo saqafka, waxay yaraysaa halista dabka si ula kac ah loo bilaabo.

Sigaar ku cabista meelaha la wadaago waa mamnuuc. Tani waxay khusaysaa garoommada ciyaarta, albaabada laga soo galo, jaranjarooyinka, qolalka kaydinta, qolalka dhardhaqa iyo garaashyada, iwm.

Xasuusnoow in mar walba ay mamnuuc tahay in haashka sigaarka laga soo tuuro qolalka (dabaqa)!



Dhammaan guryaha waxay leeyihiin alaarmiga dabka. Waa masuuliyadaada in la isticmaalo oo ay shaqeyso. Haddii ay shaqada joojiso - Samee ogeysiin ah adeeg "Aaladda Bo" ama "Boggagayga" ee webseedka waxaadna heli doontaa mid cusub oo bilaash. Si joogto ah u tijaabi alaarmiga dabka. Mid ka mid ah talooyinka waa in la sameeyo "maalinta alaarmiga dabka" ee 1 da Disember sannad kasta.

Ugu dambeyn balse ugu yarayn!

MKB waa inaad ogolaansho ka heshaa haddii aad rabto inaad sii kirayso gurigaaga. Haddii aad kiraysato gurigaaga ogolaansho la'aan, waxaa jirta khatar weyn ah in heshiiskaaga kireysiga la baabi'yo oo lagugu qasbo inaad guurto.

Had iyo jeer xir albaabada laga soo galo iyo albaabada meelaha guud, waa in aan looga tagin furanaansho.

Si taxadar leh gaariga ugu wad aaggaaga.

Had iyo jeer la kaasho shaqaalaha adeegga degdegga ah.

Sagxadayda. Saqafkaaga.

Waxaan rajeyneynaa in buug yarahaan uu kaa caawin doono inaad fahamto sida aan si wanaagsan w wada noolaan karno. Fikirka wanaagsani waa in sagxadaada dhab ahaantii tahay saqafka deriskaaga. Waan wada noolnahay oo waa inaan is xisaabinnaa. Weyn ama yar, xeerarka nidaamka micnaheedu waa in la raaco. Ugu dambayntiina, waxa ay ku saabsan tahay deris wanaagga - noqo deris wanaagsan oo waxaad yeelan doontaa deris wanaagsan oo kugu xeeran. U xor ahow inaad salaanto!



