

Qoysaska Qaaliga ahow,

Dhammaantayo xaga UP Shabakada Waxbarashadda waxaanu u soo diraynaa boogaadin jidkaaga fasal badbaado iyo caafimaad qaba oo ka yimid dugsigan.

Si loo sii wado marka ardaygaagu uu ka maqan yahay dugsiga waxaanu isku ururinay ilaha iyo shaqada. Ilaha la bixiyay waa inay, marka aan war la hayn, waa inay siiyaan ardayda hawlaha waxbarashada ilaa 5 todobaad.

Dugsigaaga sida dhici karta waxa uu bixiyay qaybo tilmaan ah sida wax loogu qabto qoraaladan. Hoos ka hel hagitaanka la fududeeyay oo lagu dabaqi karo dugsi kasta oo UP.

Ardayda fasalada K1 -K2

- La akhri ardaygaaga ilaa 15 daqiiqo maalintii.
- Samee ilaa 15 daqiiqo maalintii oo ah waxbarashadda guriga aad la samaynayso ardaygaaga, addoo xooga saaraya dhammaystirka qayb xisaabta ah iyo qayb shaqada akhriska iyo qoraalka ah.
- Haddii aad teknoolajiga heli karto, eeg hagitaanka ka yimid dugsigaaga ilaa shaqada kooxdu qabato ee dheeraadka ah.

Ardayda fasalada 1 -2

- La akhri ardaygaaga, ama hubi in ay akhriyaan, ilaa 20 daqiiqo maalintii,
- Samee ilaa 20 - 30 daqiiqo maalintii oo ah waxbarashadda guriga aad la samaynayso ardaygaaga, addoo xooga saaraya dhammaystirka qayb xisaabta ah iyo qayb shaqada akhriska iyo qoraalka ah.
- Haddii aad teknoolajiga heli karto, eeg hagitaanka ka yimid dugsigaaga ilaa shaqada kooxdu qabato ee dheeraadka ah.

Ardayda fasalada 3 - 5

- Ardaydu waa inay akhriyaan ilaa 30 daqiiqo maalintii.
- Ardaydu waa inay dhammaystiraan ilaa 30 -40 daqiiqo maalintii oo waxbarashadda guriga ah, iyagoo wakhtigan ku dheeli tiraya maaddooyinka.
- Haddii aad teknoolajiga heli karto, eeg hagitaanka ka yimid dugsigaaga ilaa shaqada kooxdu qabato ee dheeraadka ah.

Ardayda fasalada 6 - 8

- Ardaydu waa inay akhriyaan ilaa 30 daqiiqo maalintii ugu yaraan.
- Ardaydu waa inay dhammaystiraan ilaa 45 -60 daqiiqo maalintii oo waxbarashadda guriga ah, iyagoo wakhtigan ku dheeli tiraya maaddooyinka.
- Haddii aad teknoolajiga heli karto, eeg hagitaanka ka yimid dugsigaaga ilaa shaqada kooxdu qabato ee dheeraadka ah.