

BUKAANKA wanaagsan

Macluumaad muhiim ah oo ku socda qofka lagu tijaabinayo gulukuusta.

Si ay natiijada tijaabadani u noqoto mid sax ah, waxa muhiim ah inaad akhrisatid oo si wacan u raacdid macluumaadkan. Xasuuso inaad tijaabada gulukuusta hore nooga sii balansatid.

DIYAARGAROWGA:

- Waa inaad timaadid adoo sooman. Taas oo macnaheedu yahay inaad cunin cunto, wax cabin, sigaar cabin ama cunin buuri ugu yaraan 8 saacadood ka hor wakhtiga tijaabada. Sidan ayaad samaynaysaa xataa labada saacadood ee tijaabadu socoto. Waxa iyana aan la oggolayn nacnac, xanjo lahayn sonkor, buuri lahayn nikotiin. **Waxa cabi kartaa 1 galaas oo biyo ah ka hor intaan la bilaabin, haddii aad u baahantahay inaad qaadatid dawooyin muhiim ah. Intaas oo keliya ayaa la oggolyahay.**
- Waa inaad ku xisaabtantid in tijaabadu qaadnayso 2,5 saacadood, islamarkaana aad si degan u fadhidad wakhtiga tijaabadu socoto. Haddii aad wadatid baabuur, hubso inaad dhigatid meel uu kuu yaali karo in wakhtigaas ka badan.
- Waxa muhiim ah inaad nasatid oo aanad tamar ku isticmaalin wax kale. Taas darteed ma soo wadan kartid carruurtaada, naaskana ma siin kartid ilmaha labada saacadood ee tijaabadu socoto. Maadaama meeshu nagu yartahay, waxannu doorbidaynaa inaad keligaa timaadid haddii aanad u baahnayn turjumaan.
- Haddii aad qabtid qandho ama kugu yimaado xanuun degdeg ah, waxa la baajinayaa tijaabada gulukuuska ilaa iyo inta aad caafimaadaysid.

TIJAABADA:

- Tijaabadu waxay ka bilaabmaysaa in aannu kaa qaadno dhiig.
- Kadibna waxa lagu siinayaa 2 dL (desilitar) oo ah cabitaan sonkor lagu milay oo leh dhadhanka liinta. Waa inaad ku cabtid 5 daqiiqo gudahood. Annaga ayaa kaa caawin doonna ilaalinta wakhtiga.
- Waxa lagu siinayaa boos aad fadhiisan doontid inta baadhitaanku socdo. Haddaad rabtid soo qaado wax aad akhrisatid.
- Marka ay ka soo wareegto 2 saacadood waxannu kaa qaadi doonnaa tijaabo cusub.
- Marka tijaabadan dambe la qaado, waxa dhammaaday tijaabadii.



KU SOO DHAWOOW QAADISTA TIJAABADA EE FÜRST!