

Dhacaan sankka ka qaadid adigo isticmaalayo suuf

Waxa aad filan karto inta lagu gudajiro baaritaankaaga

Raac tilaabooyinkan si aad u hesho sida oogu fiican ee tijaabada sankka.

WAXA LA FILAN KARO KAHOR

Ogeysii baaritaankaaga hadii...



Waligaa in aad yeelatay dhibaato sankka ah ama dhibaato sanqada ah.



In aad xiratay jijin feejignaana caafimaad ah.



In aad isticmaashay daawo dhiigaaga qarinqaysa.



Wax su'aalo ah in aad qabto?

WAXA LA FILAN KARO INTA LAGU GUDA JIRO

Macluumaadka la tixgalinayo.

- Tijaabada waxay qaadan doontaa 10 ilaa 15 sekan.
- Aad ayey muhiim utahay inaad dhaqaaqin inta baaritaanka socdo, tani waxay sababi karta xanuun.
- Suufka aya laga galin doona duleelka sankaa oo si tartiib ah loogu riixiyaya sankaa dambe halkaas oo aad ka dareemi doontid bararsan ama xoqid.
- Tijaabiyaha aya u adeegsan doona gacantiisa /gacanteeda si uu madaxaaga u adkeeyo.
- Raaxo-daro khafiif ah ama dareen aan caadi ahayn aya caadi ah, lakiin baaritaanka ma aha inuu xanuun u keeno.

BAARITAANKA KADIB

Waxa laga yaabaa inaad dareento xoogaa raaxo-daro ah sankka xagga dambe ee sankka mudo gaaban.

Dhiig sankka ka yimaada wa dhif- hadii ay sii socoto, la xariir dhaqtarka.

Natiijoonka waa in la helaa 24 ilaa 48 saacadood.