

MA DOONEYSAA INAAD SIGAARKA ISKA GOYSO? WAA SIDAN SIDII AAD ISAGA GOYN LAHAYD

Maka fekereysay inaad sigaarka iska goyso?

Waa muhiim inaad sigaarka isaga goyso caafimaadkaaga dartii. Halkan waxaad ka haysaa qodob kugu caawinaya sidii aad go'aankaas ku gaari lahayd.

Go'aanso sababtaad sigaarka isaga goynayso – waxaa laga yaabaa inay sababahaagu noqdaan in:

- Aad caafimaad wanaagsan yeelato, inaad yareyso khatarta kansarka, cudurka wadnaha iyo jirooyinka kale ee la xiriira sigaarka.
- Aad lacag badan ka hesho sigaar gadasha la'aanta
- Aad ilaalinta qoyskaaga iyo saaxiibadaa oo laga yaabo inay qaataan qiiga sigaarkaaga.

Sidee baan u joojiyaa sigaarka?

- Isku day inaad ogaato wakhtiyada iyo meelaha aad si joogto ah sigaarka ugu cabto. Isku day inaad hesho wax joogta ah oo aad iskaga goyn karto dabeecadan.
- Qabso taariikh aad sigaarka joojineyso, wakhti aan aad u fogeyn. Nadiifi guriga iskana tuur dhammaan sigaarka iyo alaabada la xiriirta
- Dad badan ayey u shaqeysaa inuu sigaarka iska gooyo taariikh ceyiman oo uu goystay. Kuwa sigaarka aad ka u caba, waxaa aad ugu wanaagsan inay ilaa wakhti iska yar yareeyaan intay cabi jireen meeshii ay hal mar iska goyn lahaayeen.
- kala hadal dhakhtarkaaga ama farmashiyahaaga siyaalaha kaa caawin kara iska goynta sigaarka.
- Hore u qorsheyso siyaalihii aad ula dhaqmi lahayd cadaadiska ah inaad sigaar cabto.

Xasuuso inaad qaadato hal maalin wakhtigiiba

- Haddii ay tahay khamrada, kafeega, ama shaaha waxa sigaarka ku xusuusiya, iska ilaali ugu yaraan xiliga hore.
- Diid sigaarka lagu siiyo oo dhan. Isu qaado qof aan sigaar cabin oo kale.
- Ku iibso wax khaas ah lacagta kuu baaqatay.

Taageero raadso

- Telefoon u dir Khadka sigaar iska goynta ee **131 848** si aad uga hesho macluumaad iyo talo bilaash ah oo kaa caawinaya sidii aad sigaarka isaga goyn lahayd. Haddii aad u baahan tahay turjubaan afkaaga ah, sheeg afkaaga iyo teleefankaaga. **Tani waa adeeg bilaash ah.**
- Weydii qoyskaaga iyo saaxiibadaa inay kugu taageeraan dadaalkaagan aad sigaarka iskaga goynayso.

Haddii aad haysato sigaar

- Haddii aad sigaar haysato, taas micnaheedu ma aha inaad sigaar cabida dib u bilowdo – dadka badidiisu dhawr jeer bay isku dayaan joojinta sigaarka ka hor inta aysan wada joojin. Dib uga feker sababaha aad u go'aansatay inaad sigaarka isga goyso marka horeba caawimana ka raadso Khadka sigaar iska goynta ee **131 848**.
- Ka feker wixii kugu dhaliyey inaad sigaarka cabto wakhtigan iyo sidii aad ula dhaqmi lahayd mustaqbalka.
- Xusuusi naftaada in caafimaadkaagu siyaadayo oo ay lacagi kuu baaqaneysiga sigaar cabid la'aantaada awgeed