

Hagitaan ku socda bukaanka dawada horudhaca qaadanaya iyo qofka goobta keenaya

Hagitaankan waxaa laguugu sheegayaa waxyaabaha ay tahay inaad sameyso marka aad tahay bukaan intaanad qaadan dawada horudhaca ah iyo dabadeed marka aad qaadataba. Dawada horudhaca ah waxaa loola jeedaa dawada daryeelka la xidhiidha ee daryeelista iliga hortii la qaato.

Hagitaankan waxaa sidoo kale laguugu sheegayaa waxa ay tahay in bukaanka qofka keenaya uu sameeyo.

Xanuunadii hore

Noo sheeg dhammaan xanuunadaada imika iyo xanuunadaadii hore, marka la qorsheynayo dawada horudhaca ah.

Sidoo kale noo soo sheeg dawooyinka aad sida joogtada ah u isticmaasho oo dhan, gaar ahaan dawooyinka hurdada iyo dejinta leh.

Intaanad isticmaalin dawada horudhaca ah

Ha cunin ama ha cabin wax afarta (4) saacadood ee ka horreeya waxqabadka.

Kaalay xafiiska 60 daqiiqo kahor intaanan la gaadhin ballantaada. Waxaa macquul ah inay noqoto inaad sugto intaanan dawada lagu siinin.

Dawada horudhaca ah dabadeed

Waa inuu kula socdaa qof ku keenay.

- Ha tagin shaqo ama dugsi. Ilmaha ha gayn xanaano.
- Baabuur ha wadin.
- Ha isticmaalin khamri.
- Bukaanka carruurta ah guriga ama meel gude ah ayaay maalinta dhan joogayaan.

Hagitaanada qofka keenaya bukaanka

Bukaanku wuxuu ka soo raysanayaa dawada horudhaca ah. Si kastaba ha ahaatee maadooyinka dawadu daal yar ayaay keenaan muddo dhowr saacadood ah. Dawada horudhaca ahna sidoo kale way daciifin kartaa xasuusta bukaanka.

- Si ammaan ah bukaanka u gee guriga si uu u nasto. Bukaanka kaligii lama dayn karo. Ilmuhu waa inuu haystaa kormeer ama ilaalo qof wayn oo mas'uul ah uu ka helayo maalinta oo dhan.
- Waa inaad ilaalisaa in bukaanku uu u hoggaansamo hagitaanka la siiyay.
- Bukaanka xanuun baabiye u sii qaab waafaqsan hagitaanka.

Xaalad dhibaato ah haddii ay timaaddo na soo wac

- maalmaha shaqada saacadda u dhexeysa 7–14, t. (09) 310 51 400
- fiidkii saacadda u dhexeysa 14-21 dhammaadka toddobaadka iyo maalmaha feestooyinkana saacadda 8-21 tel. (09) 471 71110
- habeenkii saacadda 21-8 t. 116 117