

QIIQA SIGAARKA EE KU BAAHA NAWAAXIGA

waa qiiqa tubaakada ee uu sii daayo qofka sigaarka cabbaya ama ka soo baxa walxaha tubaakada ee gubanaysa.



Qiiqa sigaarka ee ku baaha nawaaxiga wuxuu ka kooban yahay kumanaan **kiimiko** ah, ugu yaraan 69 ayaa la og yahay inay keenaan **kansar**.



Ma jiro heer uu amaan yahay qiiqa dadka **la kulmo** qiiqa ku baaha nawaaxiga.



La kulmida muddada-gaaban qiiqa sigaarka ee ku baaha nawaaxiga waxay u horseedi kartaa **khataro caafimaad** oo ay ku jiraan ururro la yaqaan oo leh cudurro kala duwan iyo **kansar**.



Isticmaalka nidaamyada hawo-siinta guryaha, ama furitaanka daaqada, meesha kama saarto **waxyellada khatarta ee uu keena** qiiqa sigaarka ku baaha nawaaxiga.



Carruurta la kulma qiiqa sigaarka ee ku baaha nawaaxiga waxay halis sare ugu jiraan **dhibaatooyin caafimaad**.



Xayawaanka jiida qiiqa sigaarka ee ku baaha nawaaxiga waxay u badan tahay inay qaadaan **kansar**.

HADDII AAD SIGAAR CABTID: Ilaali qoyskaaga, asxaabtaada, iyo dadka aad wada shaqeysaan adiga ka ilaalinaya inaad ku cabto sigaar gurigaaga iyo gaarigaaga.



Wax badan ka ogoow oo taageero ka hel barta MaineQuitLink.com

HADHAAGA SIGAARKA

waa hadhaaga sigaarka tubaakada ee soo hadha ka dib marka la damiyo sheyga ka samaysan tubaakada.



Ka dib marka uu qiiqu meesha ka baxo, **suntu way raagtaa**, taas oo laga yaabo inay ka tagto ur.



Hadhaaga sigaarka **waxa ku jira kiimikooyin** la og yahay inay sababaan **kansarka**.



Hadhaaga qiiqa ayaa ku dhegga dharka, timaha, iyo maqaarka.



Sunta raagta ayaa iska caabisa nadiifinta caadiga ah ee guriga.



Hadhaaga sigaarka ayaa **ku bata** dusha roogaga, gidaarada, alaabta guriga, alaabaha ay ku ciyaaraan caruurta ee ka samaysan caagaga iyo xayawaanada maryaha ka samaysan.



Dhallaanka iyo carruurta waxaa **aad ula kulma** hadhaaga sigaarka, sababtoo ah waxay ku guurguurtaan dhulka oo waxay wax kasta galiyaan afka.

HADDII AAD CABTID SIGAAR: Ilaali qoyskaaga, asxaabtaada, iyo dadka aad wada shaqaysaan adiga oo dhaqaya gacmahaaga iyo timahaaga, iskana beddelayo dharkaaga ka hor inta aadan la falgelin dadka kale, gaar ahaan dhallaanka iyo carruurta.



Wax badan ka ogoow oo taageero ka hel barta MaineQuitLink.com