

Ku: Bukaana shaybaarka soo xareeyo

Bukaanada waxay badi ahaan u baahan yahii, in shaybaar ay soo xareeyaan, sida baaritaanka dhiigga iyo kuwa nudaha unugyada. Xilliyada *Hey'adda ammuraha caafimaadka ee gobolka* ay qorsheyso baaritaamaha caafimaadka, waxaa qofka laga qaada shaybaar, kaaso caadi ahaan lagu kaydsho kaydka shaybaarka "biobank". Waa goob laysugu keeno shaybaarrada, sida kuwa dhiigga iyo kuwa nudaha unugyada. Kuwaaso laga soo xulay xurumaha daryeelka caafimaadka, lana kaydsho xilli laba bilood ka badan. Haddii loo baahda na la ogan karo qofka shaybaarka laga soo qaaday.

### **Sababta shaybaarka loo kaydsho waxay tahay**

Waa lagmamaan in shaybaarkaaga la kaydsho taaso u sabab ah

- waxaa laga faa'iideysan karaa haddii daawaynta aysan waxba tarin,
- Sidii loo hubiyo in baritaankii lagugu sameeyey oo sax yahay, waxaa la bar-bar dhigayaa shay-baartii horey lagaaga qaaday,
- waxaa qiimeyn awgeed logu diri qof qabiir ah,
- waxaa lagu shaacbixin kara loguna hortegi karaa cudurrada laysma qaadsiiyo,
- kormeerida iyo horumarinta hawlgalka,
- lagu tababaraa shaqaalaha caafimaadka,
- waxaa ka faa'iideysto cilimi-baareyaasha sidii logu hortegi lahaa lona daawayn lahaa cudurrada qaarkood.

### **Habkan ayaa warbixin shaqsiyeedkaaga iyo shay-baarkaaga loo badbaadiyaa**

Warbixin-shaqsiyeedka waxaa lagu qora diiwan gooni ah. Qof an shaqo ku lahyan ma ogan karo aqoonsiga qofka shaybaarka laga soo xareeyay.

Shay-baarrada ku kaydsan goobta shay-baarrada, ka faa'iideysasho awgeed cidna lama siiyo. Teeda kale, waa sharcidarro in laga ganacsado shaybaarka aadanaha.

### **Cilmibaarista**

Shaybaarka qaarkood waxaa ka faa'iideysto cilmibaareyaasha caafimaadka. Haseyeeshe, cilmibaarehu waa innuu cilmibaarista horraanteedda oggolansho ka hela *Guddiga asluubta cilmibaarista*, iyaga ayuu xilsaaran yahay qiimeynta mashruuca cilmibaareha. Waxaa fiirogaar ah la siinayaa sida mashruuca uu waxtari doono daryeelka caafimaadka. Teeda kale waxaa laga hubsanyaa in cilmibaaristu aysan waxyeelin qofka shaybaarka soo xareeyay.

### **Qofka, laf-ahaanitiisa ayaa arrinta ka taliyo**

Qofka, laf-ahaanitiisa ayaa ka talin doono sidan shay-baarkiisa loo adeegsan doono. Xeerka kaydinta shay-baarrada waxaa ku xusan in qofka la wargeliyo lana weydiio oggolaansho ku saabsan shaybaarka - haddii la kaydsho karo iyo haddi kale. Teeda kale, wuxuu had iyo jeer awooda innuu wax ka beddelo go'aankii u berri hore gaaray. *Haddiise u marka horeba u yiri yan la kaydsho, xaaladas waxba arrinta lagama qaban karo.*

Kolkii bukaanku laga qaadaayo shaybaarka waxaa la weydiinayaa oggolaasnahada kaydinta joogtada ah. Wuxuuna awooda innuu horraanteedda ka soo feker. Haseyeeshe, waxaa had iyo jeer logula talinayaa oggolanshada kaydinta kumeelgaarka ah ilaa u go'aan kama danbeys ah uu gaaro. Haddii diidmo uu go'aansado wuxuu xarunta go'aankiisa ku wargelin karaa warqadda ku qoran *maye ee la siin doono xilliga booqashada rugta caafimaadka.*

### **Warbixin dheeraad ah**

Wixii warbixin dheeraad waxaa laga xiriira karaa takhtarka.