



# Waxyaabaha Ay tahay inaad Haysato Hadii Masiibo Timaado

## **BIYAHA**

- Qofkasta ugu talagal galaan biyo ah maalintii.
- Waxyaabaha biyaha lagu sifeeyo diyaarso. Isticmaal biliijka guryaha lagu isticmaalo mid ka kooban 5.25% soodhiyam hydrokoloraydh. Ha isticmaalin biliijka lagu daray wax urta ka badala, kuwa aan midabka badalin ama biliijyada lagu daray nadiifiyayaal dheeraad ah. Galaanka biyaha ah ku dar 16 dhibcood oo biliij ah, walaq oo meel dhig ila 30 daqiiqo.

## **RAASHINKA**

Qof walba u kaydi raashin qalalan oo ku filan 3 casho. Dooro raashin fudud oo cufan lixdii biloodbana mar iska badal raashinkaas.

- Hilibka iyo khudradda qasacadaysan ee sidooda loo cuni karo
- Maraqa - dareeraha ah ama la qalajiyey oo koob ku jira
- Raashinka cadaadiska - Buskudka sonkorta leh, nacnaca adag
- Cabitaanka - waxa qasacadaysan, budo ah ama quruuraxa oo kale ah
- Raashinka tamarta badan - looska, midhaha, wax isku dhafan iwm.
- Caanaha - qasacadaysan ama budo ah
- Joogtada ah - sonkor, milix, xawaash
- Hilibka la dubay ama la qalajiyey(solay)
- Fiitamina

## **DAAWOYINKA DHAKHTAR LA'AAN LA GADAN KARO**

- Asbarooga ama dawada xanuunka biisa een asbaroo ku jirin
- Anti asiidha
- Dawada caloosha jilcisa
- Alkoolada nabarada
- Dawooyinka jeermiska dila ama hydrogyn peroxide
- Daawada ka hortagta shubanka
- Dawada mataga keenta
- Indhaha waxa lagu mayro
- Dhuxul la kobciyey

## **QALABKA KAALMADA DEGDEGA AH**

- Baandhaysyo kala waawayn oo nadiifa
- Guushyo 3-xubnood ah oo nadiifa (8-12)
- Guushyo 2- xubnood ah oo nadiifa (8-12)
- Koolka wax ku dhaga een alarji keenin
- Tuwaalada la qooyey (8-10 qardaas)
- Kulbeeg aan jabi karayn
- Looxa balaaran ee carabka iyo kuwa dawada
- Tuyuub faasliin ama looshan ah
- Alaabta wax lagu nadiifiyo - saabuun (bakteeriyada disha)
- Maqasyo
- Irbad
- Cawjad yar
- Makiinado
- Saabuun
- Dawada bagteeriyada disha
- Kulbeeg aan jabayn
- Biinan kala duwan oo kala nooca
- Golofis ka samaysan Laytagas

## **QALABKA IYO ADEEGSIGA**

- masaxado ama koobab, bilaydho, macuunka balaastiga laga sameeyey
- Raadyoo baytari ku shaqeeya iyo baytariyo dheeraad ah
- Kaash,sarif,jeegaga socdaalka,
- midiyaha wax lagu jaro
- Dab damiye, qasacad yar nooca ABC
- Kabriido ku jiro meel aan biyo geli kari
- Weel balaastig laga sameeyey
- Bacada aluuminamka
- Sinyaalo
- Irbado,dun
- Baanadda qasabaadd biyaha iyo gaasta
- Maaska wajiga iyo gacamaha
- Qorshaha Qoyska ee Imeerjansaha
- Toosh iyo baytari dheeraad ah
- Daasadfurto aan nal ku shaqayn
- Taanbuug (yar, fudud oo la qaadikaro)
- Kool
- Kalbad
- Kambas n
- Warqad, qalin
- Daawo shube
- Siidi
- Rabdho

**Dhanka kale ayey kasii socdaan.....**

## **NADIIFINTA**

- Warqadaha musqusha, qalanka musqusha
- Alaabaha dumarka
- Bacaha xashiishka ee balaastiga ah
- Majarafad yar oo musqul degdeg ah lagu qodo
- Biliijka koloriinta ah ee guryaha

## **DHARKA IYO GOGOSHA**

Qof kasta ugu dar dhar uu iyo kabo uu mar xirto

- Kabo adag ama kuwa shaqada
- Bustayaal ama furaaashyada la qaato
- Kalsoomada diiran

## **QALABKA GAARKA AH**

Ha ilaawin dadka qoyska ka tirsan ee daryeel gaar ah u baahan sida caruurta, duqaha ah ama tamarta daran.

### **Ilmaha**

- Formulada
- Dhaybarka
- Caanaha budada ah

### **Dadka Waawayn**

- Daawada wadnaha iyo dhiig karka
- Daawooyinka dhaqtarku qoray
- Kontaat lansiga iyo qalabkeeda
- Waxyaabaha caruurta ku ciyaarto

## **DOKMUNIYAASHA QOYSKA EE MUHIIMKA AH**

Alaabtan ku rid weel aan biyuhu gali karin, lana qaadi karo

- Dardaaranka, caymiska, kontaagyada, dhiidhiska, Istogyada iyo Boondyada
- Akoondyada bangiga nambarkooda
- Baasaaboorada, kaadhka soshal sakiyuuratiga, rikoodhada talaalka
- Nambarada kiridhid kaadhyada iyo shirkadaha bixyey
- Tirakoobta alaabta qiimaha leh ee guriga, talafoonada muhiimka ah
- Rikoodhka Qoyska, dhalashooyinka, Shahaadada Meherka, Shahaadada Dhimashada

- Saabuun. Saabuunta dareeraha ah
- Waxyaabaha hayjiinta ee shakhsi ahaaneed
- Kimikada jeermiska disha
- Baaldi caaga oo dabool wacan leh

- Dharka roobka
- Koofiyad iyo goloofis
- Okiyaalada xaragada

- Masaasadaha
- Daawooyinka

- Insuliinta
- Sadafta qalabkeeda
- Okiyaalo dheeraad ah

## **TALAFONADA IMEERJANSIGA:**

<b>Cidaada degaankaaga ka baxsan:</b>	Magaca:
	Cinwaanka:
	Talafoonka (maalintii)
	Talafoonka (habeenkii)
<b>Cidaada kula degaan ah:</b>	Magaca:
	Cinwaanka:
	Talafoonka (maalintii)
	Talafoonka (habeenkii)
<b>Booliiska</b>	
<b>Dabdaminta</b>	
<b>Cusbataalka</b>	
<b>Dhaqtarka qoyska</b>	
<b>Talafoonada shaqada ee qoyska</b>	Hooyo
	Aabo
	Cid kale

## **MEELAHA LAGU KULMI KARO**

Ku dhaw degaankaaga: \_\_\_\_\_

Ka fog degaankaaga : \_\_\_\_\_