



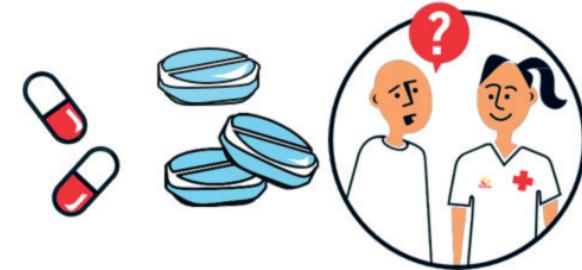
Warbixin saxa

Na wargeli haddii aad xasaasiyad ku qabto wax.
La xiriir shaqaalaha daryeelk haddii aad qabto su'aalo la xiriira daryeelkaada ama daweyntaada.



Dawadaada

Sheeg dawada aad qaadato iyo sababta.
Sheeg haddaadan ogeyn sababta aad u qaadato dawooyinka mid ka mida.
Kala hadal dhaqtarka, kalkalisada caafimaad ama farmashiistah wixii su'aalaa ee ku saabsan dawooyinkaada.



Iska difaac adiga iyo dadka kalaba cudurada faafam

Iska difaac adiga iyo dadka kalaba cudurada faafam Dhaq gacmaha oo isticmaal aalkolada gacmaha intaadan wax cunin. Iisticmaal musqusha laguu tilmaamay oo kaliya. Dhaq gacmaha oo isticmaal aalkolada gacmaha musqusha kadib. Sheeg haddii aad matagtay ama shubantay. Hindhisada gacanta ku dabool. Iisticmaal warqadaha sanka markaad siimineyso diif gacmahana aalkolo mari kadib. Ha ka shakin inaad shaqaalaha weydiiso in gacmahoodu nadiif yihii intaadan salaamin.



Cuntada muhimka ah

Talo weydiiso shaqalaha haddii aad cunto cunto qaasa. Cudurka ayaa keen in kiilaadka iyo muruquba hoos u dhacaan. Taas ayaa kor u qaadeysa qatarta inaad dhacdo cuduraduna sahal kuugu dhacan Cun cunto borotiinku ku badan yahay. Tusaale ahaan weydiiso in rootiga wax badn laguu saaro iyo ukun quraacdhi. Iisticmaal cuntada caanaha laga sameeyo oo weydiio subag dheeri ah ee rootiga. Badi xiliyada aad wax cunto oo ha ilaabin cuntada casiryada. Diseer iyo keeg ayaa tamar badan ku siinaya.





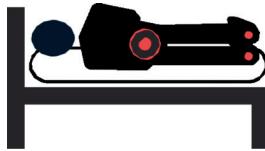
Ka hor tag shilka dhicitaanka

Isticmaal kobo sugar oo cagta la e gama iskaalsho silbashada kaa dhowra. Weydii shaqaalaha iney ku caawiyaan haddii aad dareento dawakhsanaan ama wareer markaad istaageyso ama socoto. Haddii sahal u dawakhdo, sariirta dhinaceeda ku fariiso wax yar, cagaha dhulka dhig oo biyo yar cab intaadan istaagin.



Ka hortagga xinjorowga dhiigga

Badi dhaq dhaqaaqa intaad karto. Isticmaal iskaalsho caawin haddii aad heysato. Isku day sameynta tababar sahan ee lugahay canqowga. Cabitaan cab marka shaqaaluhu kugula taliyo.



Ka hortagga nabarka cadaadiska

Haddii aad awoodo, isku day inaad ku dhaq dhaqaaqdo sariita oo aad bedesho sidaad u jiifto. Xataa isbedel yar waa faa'iido weyn. Sheeg haddii aad si qalada u jiifto ama xanuun ku hayo, sida cirbaha. Shaqaalaha ayaa kaa caawinaya iney ku gediyaan sariirta ama kursiga aad ku fadhido.



Markaad ka baxeyso cisbitaalka

Intaadan ka bixin cisbitaalka waa inaad heshaa:

- Warbixinta dawo iyo daryeel
- Ogaataa ciddaad kala xiriireyso su'aalahaada
- Warbixinta dib ula socodka daryelkaada iyo daweyntaada.

