

# Habka loola dagaal-lamikaro uumi-biyoodka

Marka hore maxaad sameyn kartaa

Isku dey in aad o gaatid waxa keeni kara uumi- biyoodka gurigaadu u qabo. Isticmaal taladda warqadaan ku qoran si u yareeysid qoyaanka uumiga ah unna ogolaaw gurigaada in hawadu ku meeyreesato,oo gurigu hawo uu helo.



## Qoyaanka kontarool

- Xir albaabka qabeyska iyo qolka wax lagu karsado marka aad qabeysaneysid si aad uga hor-tagtid biyaha uumiga ah ee kasoo baxaaya qolka qabeyska ah oo gelaaya qolalka qaboowga ah.
- Marka biyaha qabeyska fureeysid u horeeysii biyaaha qaboowga ah.
- Si loo baahneyn biyaha kirliga ha ku karkarin, daboolna marka wax karineysid
- Dharkaada banaanka ku qalijiso haddii macquul eey tahay, isticmaalna qolalka hawadda leh si uumi u yeelan qolku.




## Neeceaw qaadasho wanaagsan

- Fur daaqadaha kijinka iyo qabeyska marka raashin karineysid ama qabeysaneysid
- Fur qolalka albaabadoodda shan iyo toban daqiiqadood (15) maalintiiba si gurigu neecaaw fiican u helo.
- Ha daboolin meelaha hawadu kasoo geleeyso, u yeel daaqadaadda meel hawadu kasoo geli karto
- Qalijiyaashu ha lahaadeen meel hawadda bannaanka uga saari karta



## Dharkaada ka taxadir

- Dharka haka buuxin armaajooyinka si eey hawo u helaan oo hawadu ka bixi karto kanna soo geli karto .
- Nefis u dhaaf inta u dhaxeeysa armaajuuyinka iyo derbiyadda
- Haddii macquul eey tahay armaajooyinka ku hagaaji derbiyadda kala qeybiya qolalka

 Difaac gurigaada

- Gurigaada ka dhig qandac si kuleelahu u noqdo daciif unna yareeysid kuleelka kaa lumaaya.
- U isticmaal riinji khaas ah in aad marisid albaabadda kijinka iyo qabeyska, riinjigaasoo loogu talaygaley in yareeyaan bololka
- Ka hortag bololka abuurmaaya ,masaxna qoyaanka meeshaas ku abuurmay si bolol u dhalan oo ku shub wax yar oo warankiilo ah.

Haddii mashaakilku aad u weynyahay.....

Haddii deganahu gurigiisu bolol saa'id ah uu leeyahay, markaas waxa haboon in uu ka raadsado talo keminiga guryaha ee Solon si arintaas loo xaliyo, qeybta dayac-tirka guryaha taleefankoodu waa **01179167777** oo la xiriir.

# Uumi- biyoodka guryaha

- Sida wax u dhaceyn
- Sidee wax u qabanaa
- Talo siin guri

Wac Solon  
01179167777

