

Qaabka Nadaafinta ee 3-da Talaabo ah

Talaabada 1aad: NADIIFI

Sabab? Tani waxay ka saaraysaa jeermiska, wasakhda, saliidda, iyo waxyaabaha kale ee kaga hara oogada ama shayga.

Agabka la isticmaalayo:
Biyo iyo saabuun isku qasan

Qaabka Qalajinta:
Ku qalaji shukumaanka warqad ah

Talaabada 2aad: BIYO RAACI

Sabab? Tani waxay ka saaraysaa saabuunta ku hartay oogada ama shayga.

Agabka la isticmaalayo: biyo Nadiif ah

Qaabka Qalajinta:
Ku qalaji shukumaanka warqad ah

Talaabada 3aad: JEERMIS NADIIFI ama JEERMIS DIL

Sabab? Tani waxay yaraynaysaa ama dilaysaa jeermis kasta oo ku haray dusha saare ama alaabta.

Agabka la isticmaalayo:

Warankiilada Nadiifinta jeermiska – ee loogu talagalay agabka jikada iyo fasalka iyo oogoyinka (miisaska, sariiraha caruurta, boombaleyaasha, saxamada, maacuunta)

ama

Warankiilada Jeermis dilka – ee loogu talagalay dheecaanada jirka, alaabta musqusha yaalo, iyo meelaha lagu beddelo xafaayadda

Habka Qalajinta:

- Hawada si buuxda ugu qalaji ama
- **Dusha ku dhaaf ugu yaraan 2 daqiiqo**, ka dibna ku qalaji shukumaanka warqad



Su'aalo ma qabtaa?
Iskaan garee si aad u daawato muuqaalka ku saabsan Qaabka Nadiifinta 3-da Talaabo ah