

## Wax Ha Tufin

Waxaa loo arkaa akhlaaq xumo in aad wax tuftid walgheedna ma habboona in aad wax tuftid adiga oo gudaha kujiira. Wax tuftidda ama calyo tuftiddu waxay kale oo keentaa faa'iidada cudurada.

## Isticmaal Alaabta Nadaafadda Dumarka

Dumarku waa in ay marwalba isticmaalaan xafaayado ama tiishyada dhiigga caadada marka ay xilliga caadada kujiiraan. Waa in labadalo dhawrkii saacadood ee kasta si looga hortago cudur iyo ur ama shiir. Xafaayadaha ama tiishyada dhiigga caadada waa in la tuuro ee aan musqusha lagu falaashin. Isticmaalidda alaabta nadaafadda dumarku waxay kordhisaa nadiisanaanta waxayna caadada dumarka kadhigtaa mid si dhiyay loo maarayn karo. Xafaayadaha ama tiishyada dhiigga caadada waxaad ka iibsan kartaa farmashiga ama dukaanka subar maarketka.

## Dhaq Dharkaaga Iyo Go'Yaashaada

Dhaqididda dharkaaga iyo go'yaasha sariiraha si joogto waa mid muhiim u ah kahortagga cudurka iyo shiirka. Kastuumooyinka iyo sigisaanta waa in la dhago isticmaal kasta kadib. Shaatiyaasha waa in aan wax kabadan 2 jeer laxiran kahor inta aan ladhagin surweeladana waa in aan laxiran wax kabadan 3-4 jeer kahor inta aan ladhagin. Sidoo kale waa in aad dhaqidid dhar kasta oo dhiidid leh ama wasakhdu kamuuqato.

Waa in aad go'yaashaada sariirta dhaqidid ugu yaraan hal mar labadii asbuuc ee kasta. Haddii uu ilimuhu sariirta kukaajo, waxaa loo baahanyahay in go'yaashooda ladhago isla markiiba.

## Jadwal Samayso

Mid kamid ah qaababka ugu fiican ee aad kuxaqiijin kartid in aad isticmaashid nadaafad wanaagsan waa in aad samaysatid jadwal. Hawlaha maalin walbaba ah, sida qabaysiga iyo cadaaysiga ilkahaaga, u samayso wakhti gaar ah. Tusaale ahaan, waxaad go'aansan kartaa in aad qabaysatid subax kasta shaqada kahor iyo in aad cadaysatid subax walba quraacda kadib iyo habeen kasta hurdada kahor. Hawlaha sida dhaqididda dharka iyo go'yaasha, waxaa ku caawin kara in aad maalin gaar ah oo asbuuca kamid ah udooratid oo aad xaqiijisid in aad marwalba maalintaas qabatid. Jadwalkaan in aad dajisatid, wuxuu kuu sahlayaa in aad xaqiijisid in aadan waxba ilaawin.

## La Hadal Dhakhtarkaaga

Haddii aad doonaysid in lagaaga jawaabo su'aalo kusaabsan dabecadaha nadaafadda wanaagsan ama sida loo isticmaalo alaabaha nadaafadda, waxaad marwalba lahadli kartaa dhakhtarkaaga. Waxay kuugu deeqi karaan warbixin kusaabsan qaababka ugu habboon ee adiga iyo faamilkaaguba ku ahaan kartaan kuwo nadiif ah oo caafimaad qaaba.



# Nadaafad Jireed oo Wanaagsan



Barnaamijka Gaafimaadka Daxootiga  
Waxda Arizona ee Adeegyada Gaafimaadka

## Maxay Nadaafaddu Utahay Muhiim?

Nadaafadda wanaagsanu waa muhiim sababo badan awgood. In aad nadiif ahaatidu waxay kaa caawinaysaa in aad kahortagtid cudduro badan, ayada oo kaa caawinaysa adiga iyo dadka agagaarkaaga joogaba in aad caafimaad qabtaan. Isticmaalka nadaafadda wanaagsanu waxay kale oo kuu ogoilaanaysaa in aad ku guulaysato iskuulka iyo shaqadaba.

## Sidee U Isticmaalaa Nadaafad Wanaagsan?

Isticmaalidda nadaafadda wanaagsan ee shaqsigga micnaheedu waxaa weeye in aad jirkaaga nadiifisid iyo in aadan shiirin.

### Dhaq Gacmahaaga

In aad gacmahaaga dhaqdo waa mid kamid ah siyaabaha ugu fiican ee aad nadiif ku ahaan kartid kuna ahaan kartid mid caafimaad qaba adiga oo kahortagaya fididda cudurada. Marwalba dhaq gacmahaaga kadib marka aad isticmaashid musqusha, aad badashid xafaayadda, ama hawsha caadiga ah ee guriga qabatid. Waxaa kale oo muhiim ah in aad dhaqidid gacmahaaga kahor iyo kadib marka aad cunto karinaysid iyo marka aad wax cunaysa. Marka aad gacmahaaga dhaqayso, isticmaal saabuun iyo biyo. Xaqiiji in aad gacmahaaga isku xoqaysid ilaa 30 sakan inta aadan iskamayrin saabuunta, adiga oo xaqiijinaya in aad xoqdid faraha dhexdooda iyo cidiyaha hoostooda.



### Si Joogta Ah Uqabayso

Waa muhiim in aad maalin walba qabaysatid ama mayratid si aad jirkaaga uga dhigtid nadiif oo aadan ushiirin. Marka aad qabaysanaysid, waxaad isticmaali kartaa saabuunta adag ama tan dareerta si aad jirkaaga ugu dhaqidid. Mari saabuunta jirkaaga oo dhan kuna jiidhiid kahor inta aadan iska mayrin. Waxaad isticmaashaa shaambo si aad ugu dhaqidid tintaada. Kadib

marka ay shaambada isticmaalaa, dadka qaarki waxay kale oo jecelyihiin in ay isticmaalaa Conditioner si ay uga ilaaliyaan timaahooda in ay aad u angagaan. Shaambada caadiga ahu madili karto injirta. Haddii ay injir kugu jirto waxaad shaambo khaas ah uga baahantahay dhaktarkaaga ama farmashiga.



### Isticmaal catarka shiirta ee ladhoho Deodorant

Kadib marka ay qabeestaan, ragga iyo dumarkuba waa in ay isticmaalaa deodorant oo mariyaan kilkilaha si aysan ushiirin. Yaraynta shiirta jirku waxay kaa caawinaysaa in aad kuguuleysatid iskuulkaaga ama shaqadaada. Waxaad deoderant ga iibsan kartaa dukaanka subar maarkeeta ama farmashiga.



### Findhicilo Ilkahaagana Caday

Waa muhiim in aad afkaaga iyo ilkahaaga kadhigitid nadiif si aad caafimaad iyo istareex u heshid. Waa in aad findhiciilatid ilkahaagana cadaydid subax iyo habeen walba. Marka hore, waa in aad findhiciiso ilkahaaga. Findhiciilashadu waa in aad isticmaashid dun khaas ah si aad cuntada ilkaha dhexdooda kujirta uga soo saartid si ah dhammaan u noqdaan kuwo nadiif ah. Findhiciilka waxaad kasoo iibsan kartaa dukaanka subar maarkeeta ama farmashiga.



Kadib marka aad findhiciilatid, waa in aad ilkahaaga ku cadaydaa buraaash iyo daawada ilkaha. Xaqiiji in aad dhinacyada ilkahaaga oo dhan cadaysid oo aad muddo ilaa 2 daqiiqo ah cadayga kuwadid. Haddii aadan cadaysan ilkuhu way kubooli karaan taasna waxay keentaa xanuun aad u badan. In aad ilkaha cadaysid waxay kale oo kaa caawisaa in aysan neeftaadu ama afkaagu urin. Waxaa kale oo dadka qaarki jecelyihiin in ay isticmaalaa daawada lagu luqluqdo marka ay cadaydaan kadib si ay u dilaan jeermiska kale ee sababi kara urka nefta ama afka.



### Qufacaga Dabool

Marka aad jirantahay, waa muhiim in aad ka ilaalisid dadka ku agjooga in ay ayaguna jirraadaan. Haddii aad u baahatid in aad qufacidid, in aad afka ku daboolatid maradaada fayegeeda ama suxulkaaga. Haku quficiin gacantaada haddii aadan dhaqayn isla markiiba. Haddii kale, cudurkaaga waxaad kuraafinaysaa meel kasta oo aad taabatid.

### Isticmaal Tiish

Haddii sanku duuf kaa socdo, waxaad isticmaashaa tiish si aad isaga tirtid ama isaga fiftisid sanku. Waa in aad tuurtid tiishyada la isticmaalay oo aad gacmaha iska dhaqidid markaad isticmaashid kadib. Duufka ha isaga fiifiin maradaada fayegeeda ama gacmahaaga waayo taasuu waxay keeni kartaa in cudurku fafo waxaan loo arkaa akhlaaq xumo. Farmashiyada waxaa lagu gadaa baakado yaryar ee tiish ah oo aad qaadan kartid haddii aad jirantaha.

