05

Fayyaa Sammuu fi Miidhaa Yaaluu

Fayyaa Sammuu fi Fayyisa Miidhaa Ibsamawwan Miidhaa Haasaa Jibbiinsaa Waliin Walqabatu

Haasaa jibbiinsaaf saaxilamuun, akka gosa miidhaan qaamaa tokkootti, damee jireenya adda addaa keessatti kan nama tokkoo karaa adda addaatiin mul'achuu danda'a.

IBSA AMALA (GOCHAA FI MORMII GOCHAA):	IBSA QAAMAA (YAADUU FI YAADANNOO):
Irraa Fagaachuu: Bakka, namoota ykn haalawwan yaadannoo haasaa jibbiinsaa ykn miira tasgabbii dhabuu kakaasan irraa fagaachuu (kun iddoowwan toora intarneetii ni dabalata).	**Dadhabbii fi Humna Xiqqoo:** Boqonnaa gahaa yoo qabaataniis yeroo hunda dadhabbiin namatti dhagahamuu.
Hawaasa irraa fagaachuu: Hiriyyoota, maatii fi sochii hawaasaa irraa adda of baasuu.	**Dhiphina Maashaalee fi Dhukkubbii:** Dhukkubbiin jabaachuu ykn dhukkubbiin adda baasuuf raakkisaa ta'e qaama keessatti mudachuu.
Jijjiirama Hirribaa fi Akkaataa Nyaataa: Rafuuf rakkachuu (hirriba dhabuu, abjuu arguu) ykn jijjiirama fedhii nyaataa (baay'ee ykn xiqqaa nyaachuu).	**Dhukkubbii Mataa fi Garaa:** Yeroo baayyee mataa dhukkubbii, rakkoo bullaa'uu dhabuu nyaataa ykn mallattoolee qaamaa dhiphina waliin walqabatan biroo qabaachuu.
Fayyadama Wantootaa Dabaluu: Miira rakkisaa ta'e dandamachuuf alkoolii, tamboo ykn wantoota biroo faayyadamuu baay'isuu.	**Dha'annaan Onnee fi Dafqi dabaluu:** Mallattoo qaamaa sodaa ykn rifachuu.
Aarii Garmalee: Aarii to'achuuf rakkachuu, arrabsoon afaanii ykn waldhabdeen qaamaa jiraachuu	**Jijjiiramni dhukkuba damdabchuu dhabuu umaamuu/immune function/:** Dhukkubaaf saaxilamuu.
Of Miidhuu: Dhukkubbii miiraa cimaa ta'e dandamachuuf jecha amala itti yaadanii ofirratti miidhaa geessisan irratti bobba'uu.	
Amaloota miidhoo fi hamoo ta'an horachuu: Bu'aa dhufuu danda'u osoo hin ilaalin dalagaawwan irratti bobba'uu.	