

1. Asc lataliye

2. WCS soo dhawow

1. Waxaan ku noolahay Austria 5 bilood. Uur ayaan leeyahay Maxaan sameyn karaa?

2. Maashaa Allah Hambalyo

1. Mahadsanid

2. Ugu horayn waa inaad dhakhtarkaaga ama dhakhtarka dumarka tagtaa.

Muxuu ii sheegi doonaa?

Austria haween ka uurka leh haddii ay caymiska caafimaadka leedahay iyo haddii kalaba ,waxaa la siin doonaa wax loo yaqaan (mutter kinder pass) waa buug yar Aad ayey muhiim u tahay in aad 9 bilood ee aad uurka leedahay baaritaanada marto. sidoo kale baaritaanada cunugga kadib dhalashada ilaa 5 sanno gaaro.

Baarino nooc ee ah ayaan sameeyaa?

Baaritaanadu waa 5... * meta ecological * waa baarid gaar ah oo loogu talagalay dumarka, waana in ay 5 mar la kulanto dhakhtarka.

Waxaana lagaa baarayaa, Aids, ultrasound,

. Seddex baaritaan oo xubinta taranka ah.

Waa maxay muhiimada ay leedahay baaritaankaan?

Baarida dhiiga waa mid aad muhiim u ah in la ogaado cudur kasta oo la xiriira uurka sida sokorowga ama dhiig yaraan..

Baaritaanada ECO waxay gaar u yihiin la socodka horumarka uurjiifka * Dhibaataada uurjiifka *iyo su'aalaha ku xeeran.

hagaag/sax, mahadsanid. Ma loo baahan yahay in buugga la qaato booqasho kasta?

haa, waa muhiim, Sababta oo ah ilaa aad dhasho ka dib iyo marka ilmahaagu gaaro 14 bilood, waxaad u baahan tahay inaad qaadato buuga oo aado WGKK, kaas oo ah (Ha'ada caymiska caafimaadka) oo ku siin doonta lacagta naasnuujinta.

Waa maxay tallaabada xigta ee ay tahay inaan sameeyo kadib markaan helo buugga? Ka dib marka aad hesho guugga waa inaad iska diiwaangeliso isbitaalka kuugu dhow ama aad ku qanacsan tahay, wakhtiga isdiiwaangalinta way ka la duwan tahay isbitaalka kas taba , waa inaad la xiriirtaa cisbitaalka oo aad weydiisaa. Waan baqayaa sababtoo ah kuma fiini luqadda... Maxaan yeelaa?

Dhab ahaantii luqadda ayaa dhibaato weyn ku ah haweenka uurka leh ... Waxaad la xiriiri kartaa xarunta caafimaadka haweenka *Fem Süd* oo kuu diyaarin karta turjumaan, waxayna ku caawin doonaan ilaa aad dhasho.

Haddii aan dareemo xanuunka dhalmada, maxaan sameeyaa?

Tag isbitaalka haddii aad dareento dhiigbax ama biyo soo daateen. soo wac lambarka ambalaasta Lambarka ambalaasta wuxuu ku yaal buugga yar ee hooyada iyo ilmaha. Ambalaaska ayaa kuu qaadaya cusbitaalka aad ka diiwaangashantahay.

Maxaad igula talineysaa wakhtiga uurka?

Ka fogow waxyaabaha kuu keenaya walwal maskaxeed iyo isku dhexyaac nafeed

Waxa ugu muhiimsan waa cuntada caafimaadka leh . .. Cuntada ugu muhiimsan marka aad

uurka leedahay waa kalluun maxaa yeelay waa caafimaad .. caano ... khudrada ...

miraha iyo waxa ugu muhiimsan ina Cunto xaddi dhexdhexaad hilibka cas sababtoo ah waxay ka kooban tahay borotiinno .. Iyo xaddi dhexdhexaad ah oo rooti ah oo ka kooban, sokortana iska yaree.

Maaddada karbohaydraytyada ah, sokorta iska yaree, waxaa ugu ugu muhiimsan waa socodka maxaa yeelay waa wax lagu raaxeysto wuxuuna sameynayaa difaac xoog leh, wuxuuna caawinayaa ilmaha caloosha ku jira koritaankooda.

Waad mahadsantahay lataliye.

adaa mudan