

199

100x
100x
2004

د د د
لا ل ل

داسره د پروګرام
لاسره د لاسره





دوسری قروسوئٹ لائیکری لائیکری

قروسوئٹ لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری
 لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری
 لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری
 لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری
 لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری
 لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری لائیکری

دوسری قروسوئٹ لائیکری لائیکری
لائیکری لائیکری لائیکری





دوسری کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں

سہولت دینے والی حرکتیں کمر کے لیے بہتر ہیں۔
 حرکتیں کمر کے لیے بہتر ہیں۔
 دوسری کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

▶ کمر کے لیے سہولت دینے والی حرکتیں۔

دستورالعمل های نگهداری و مراقبت از تجهیزات پزشکی

تجهیزات پزشکی را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید.
تجهیزات را در جعبه های مخصوص خود قرار دهید.
تجهیزات را با دستکش ضدعفونی شده لمس کنید.
تجهیزات را در دمای اتاق نگهداری کنید.
تجهیزات را در مکانی دور از نور مستقیم خورشید نگهداری کنید.
تجهیزات را در مکانی دور از رطوبت نگهداری کنید.

از دستکش استفاده کنید.

از ماسک استفاده کنید.

تجهیزات را در مکانی خشک نگهداری کنید.

از زمان خرید تا استفاده 3 تا 20 روز در دمای 30 درجه سانتیگراد

تجهیزات را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید.

از زمان خرید تا استفاده 10 - 15 روز در دمای 15 تا 20 درجه سانتیگراد

از زمان خرید تا استفاده 30 روز در دمای 30 درجه سانتیگراد

تجهیزات را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید.

تجهیزات را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید.

تجهیزات را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید.

از زمان خرید تا استفاده 30 روز در دمای 30 درجه سانتیگراد

از زمان خرید تا استفاده 30 روز در دمای 30 درجه سانتیگراد

تجهیزات را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید.

تجهیزات را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید.

تجهیزات را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید.

تجهیزات را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید.

از زمان خرید تا استفاده 30 روز در دمای 30 درجه سانتیگراد

از زمان خرید تا استفاده 30 روز در دمای 30 درجه سانتیگراد

تجهیزات را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید.

دُوسرے کَرو تُوں مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی

◀ **کَرسِی، رَسِی سِی، اِسِی کَرسِی سِی مَکسِی مَکسِی**

◀ **مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی**
رِوِی سِی مَکسِی

سَکسِی اِسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی
 مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی
 مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی
 مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی
 مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی

◀ **مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی**
مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی
مَکسِی مَکسِی

◀ **سَکسِی اِسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی**
مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی

◀ **مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی**
مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی مَکسِی



◀ ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިވުން

◀ ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިވުމުގެ ފުރުޞަތު ފެނިފައިވާ ދިރިއުޅުން

◀ ދިރިއުޅުމުގެ ވަރަށް ތަދުކަމުގެ ސަބަބުން ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިވުން

◀ ހަށިގަނޑުގެ ބައިތަކުގެ ތެރޭގައި ފުޅު

◀ ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން

◀ ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން

◀ ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން

◀ ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން ފަދަ ގޮތްތަކުން

ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން
 ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން
 ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން

ދިރިއުޅުމުގެ ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން
 ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން
 ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން
 ފުޅުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ދިރިއުޅުން



ސަލާމަތް ދިނުމަށް ފަސޭހަ ގޮތްތައް (އެޑިޓް)

ފުޅު: 3327117, 3331543, 3318804, ފުޅު: 3322221

she8804@dhivehinet.net.mv

www.she.org.mv

ފުޅުގެ ތެރޭގައި

ފުޅުގެ ތެރޭގައި