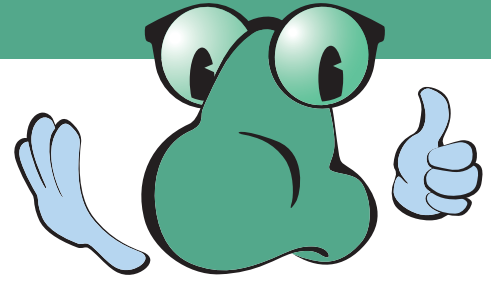


Waa Maxay Cabbur?

Cabburku waa erey caafimaadka loo isticmaalo oo loogu talagalay hurgumidda (Bararka) carjowda sankaa gudihiisa ah.



Maxay Yihiin Astaamahaisu?

- Sanka oo Cabbura (Xidhma)
- Hindhiso
- Sanka oo Biyo ka dureeraan
- Sanka oo Cun cuna
- Dhibco Sanka ka yimaada

Miyaad Ogeyd Iney Jiraan Noocyo Kala Duwan oo Cabbur ah?

Hal nooc oo cabburka ka mid ah waxaa loo yaqaanaa xajiinta cabburka **xasaasiyadda cabburka**. Marka aad qabtid **xasaasiyadda cabburka**, waxaad isku arkeysaa astaamaha marka ad u dhawaato shay keena xajiimood oo loo yaqaanno xajiin keene. Caws, Falxe iyo alge ayaa tusaalooyin ah xasaasiyad keene. Qaar ka mid ah xasaasiyad keenayaasha waxay jiraan xilliyo sanadka ka mid ah. Xasaasiyad keenayaasha kale sanadka oo dhan ayey jiraan.

Nooca kale ee cabburka waxaa loo yaqaanaa **sanadka oo dhan cabburka xasaasiyad ma keenaha**. Marka aad qabtid **cabburka xajiin xasaasiyad ma keenaha**, waxaad isku arkeysaa astaamaha marka aad u soo dhawaato waxyaabaha loo yaqaan kiciyeyaalka. Nuugidda qiiqa sigaarka iyo urta adag ayaa ah tusaalooyinka kiciyeyaalka. Kiciyeyaalku waxay jiri karaan sanadka oo dhan.

Kala hadal dhaqtarkaaga waxyaalaha ku saabsan waxa sababo astaamaha xasaasiyaddaada iyo sidii aad uga fogaan lahayd.

10 Arrimood oo looga Fogaan karo Kiciyeyaalka iyo Xajiin Keenayaalka

- ✓ 1. Ka yeel dariishadahaaga iyo irridahaba kuwa xiran. Isticmaal qaboojiyaha hawada.
- ✓ 2. Katiifad ha dhigin qolalka jiifka iyo fadhi-gaba.
- ✓ 3. Ku nadiifi sagxadda cawska.
- ✓ 4. Ka fogow qiiqa sigaarka.
- ✓ 5. Ka foguee xayawaanka guriga lagu dhaqdo qolkaaga jiifka.
- ✓ 6. Biyo kulul ku dhaq maryahaaga toddobaad kasta.
- ✓ 7. U isticmaal boor celiye inaad ku daboosho joodarigaaga, barkintaada, iyo sanduuqa moollada ah.
- ✓ 8. Hagaaji tuubooyinka iyo taabada qasabadda si looga hortago cagaarasho.
- ✓ 9. Xiro wax aad wejiga ku daboolatid markaad boodhka ka jafaysid ama wasakhda ka nuugeysid.
- ✓ 10. Si joogto ah u beddel qaboojiyaha hawada/kala miiraha kulka.