

Talooyin ku aaddan Hubinta Cabirida Cadaadiska Dhiiga ee Saxda ah

1

Ha cabbin sigaar,
cunin cunto, ama
cabin cabitaan
30 daqiiqo kahor
cabbirka

2

Madhi
kaadiheystaada

3

Buufintu waa in ay
dabooshaa ugu yaraan
80% cududdaada sare
oo lagu dhejiyaa
maqaar oo qaawan
(lagama sarraysiinayo
dharkaaga)

4

Gacanta waa in la
saaraa laabta oo
dhererka suxulka ha
noqoto oo wadnaha
ha ku beegnaato

5

Wax ku tiirso oo
fadhiiso iyada oo
cagaha si siman
dhulka u yaalaan

6

Lama hadli karo
inta lagu jiro
cabbirka



Haddii bixiyaha xanaanada caafimaadkaagu aanu raacin
tillaabooyinkan aasaasiga ah si loo hubiyo cabbirka
cadaadiska dhiigga saxda ah, u sheeg isaga ama iyada inay
raacdo tilmaamaha cadaadiska dhiigga ee saxda ah. Waxay
wax weyn ka bedeli kartaa qorshahaaga daawaynta.