

**Ogow Calaamadaha +
Astaamaha kansarka
mindhicirka-
malawadka**



Astaamaha kansarka mindhicirka-malawadka waxaa ku jira:



Dhiig lagu arko saxaradaada, dhiig ka imaansho malawadka, iyo/ama isbedel muuqaalka saxarada



Isbedel saxaroodka ah ama musqusha oo dhiig lagu arko ka dib kolka la saxaroodo



Daal iyo Tabab-darro aan Sabab Lahayn



Dhiig la'aan



Miisaanka oo sabab la'aan dhinma



Calool majiir joogta ah ama Dhabar Xanuun Hoose, Xanuun Majiir ah oo caloosha hoose ah



Dareemid Dibiro, ama dareemid nafis la'aan ama dareen ah inaad saxarooto kolka aan loo baahnayn in la saxaroodo.



Marmarka qaarkood kansarka mindhicirku-malawadku ma laha wax astaamo ah gabi ahaanba

Astaamaha kansarka mindhicirku waxa ay noqon karaan kuwa lagu wareero. Juucjuucyada caloosha ama isbedelka saxaroodku waa wax iska caadi ah. Marwalba machanoodu ma aha inaad cudur khatar aad qabto sida kansarka mindhicirka-malawadka.

Wax ka ogow astaamaha.

La xiriir daryeel-bixiyahaaga kolka astaamahu ay joogta noqdaan ama aad leedahay in ka badan hal astaan.

In ku dhow 90% kansarka mindhicirka-malawadka waa la daweyn karaa kolka la helo isagoo cusub oo marxaladaha hore ah.