

# Maajo waa Bisha Caafimaadka Maskaxda!

Caafimaadka maskaxda ee wanaagsan ayaa door muhiim ah ka ciyaara fayoobida guud. Marka aad maskax ahaan caafimaad qabto, waxa aad awood u yeelanaysaa in aad ku raaxaysato noloshada iyo dadka ku jira, in aad naftaada ku wanaagsanaato, xidhiidh wanaagsan la yeelato, oo aad la tacaalto diiqada. ka Baro wax badan oo ku saabsan agabka si aad u ilaaliso caafimaadka maskaxda ee wanaagsan hoos. ([MHA, 2022](#)).

★ Fiiri BPS Adeegyada  
Caafimaadka Habdhaqanka  
Bishii [Wargeyska Qoyska](#)

★ [Isbahaysiga Qaranka ee  
Caafimaadka Maskaxda  
\(NAMI\)](#): Macluumaadka  
carruurta iyo qoysaska

★ Ururka Caafimaadka  
Maskaxda: [2022 Qalabka  
Caafimaadka Maskaxda](#)

★ ka Fiiri **fiidiyowyan**  
**bilaashka** ah [Caafimaadka  
Maskaxda ee Dhallinta](#)

★ [HeadSpace](#): app maskaxiyani  
bilaash ah oo loogu talagalay  
dadka waaweyn iyo carruurta

[Isbahaysiga Qaranka ee  
Caafimaadka Maskaxda \(NAMI\)](#):  
Macluumaadka carruurta iyo  
qoysaska



Booqoc**bhmboston.c**  
**om** si aad u hesho ilo  
waxtar leh!

