

Ku Cadayashada Miiska

Goob kastaa waa mid gaar ah oo tilmaamaha hoose waxa laga yaabaa in loo baahdo in wax laga beddelo.

Diyaari

- ◆ Cunug walba waxaa uu leeyahay cadaygiisa u gaar ah oo **magaciisa si cad ugu qoran yahay halka la qabsado**. Lama ogola wadaagid ama isla isticmaal.
- ◆ Carruurta iyo macallimiinta ka cawinaaya hawlgalka waa in ay **gacmaha dhaqdaan ka hor intaanay ilkaha cadayan**. Macallimiintu waxay sidoo kale xidhan karaan galoofyada la tuuri karo. (Haddii cadayashadu dhacdo cuntada ka dib, carruurta uma baahna inay gacmaha dhaqdaan ka hor inta aanay cadayan.)
- ◆ Nadiifi, raaci oo jeermiska ka dil miisaska ka hor cadayga. (Haddii cadayashadu si toos ah u dhacdo cuntada ka dib, miiska uma baahna in dib jeermiska looga dilo ka hor inta aan la cadayan.)
- ◆ Ibriiq ka buuxi biyo ka yimid meel nadiif ah (tusaale ahaan, goobta cunnada lagu diyaariyo ama qaybiyaha biyaha).
- ◆ Si looga fogaado wasakhaynta isdhaafka ah, **macalinku wuxuu saari dhibco daawada cadayga ee falooraydka leh cidhifka koobka ama saxanka** (sida sawirka ka muuqata).
 - 3 sano ka yar → dhibic bariiska le'eg
 - 3 ilaa 6 sano → dhibic digirta le'eg



Beddel cadayga 3-4tii biloodba mar, ama haddii ay istaabtaan cadayga cunug kale leeyahay ama uu taabto meel aan nadiif ahayn, ama uu isticmaalo cunug kale, ama marka timiha dusha cadayga ay duugoobaan.

Kormeer Cadayashada

- ◆ Macalinka wuxuu soo qaadi cadayga cunuga, wuxuu saari cadayga hal dhibic oo ah dawada cadayga ee horay loo saaray saxanka, ka dibna wuxuu u dhiibi cunuga cadaygiisa oo uu la socdo koob warqad ah oo ay ku jiraan qadar yar oo biyo nadiif ah.
- ◆ Ilmuhu wuxuu bilaabi inuu cadayo halka wax lagu qaniino, ka dibna agagaarka afka laga bilaabo bidix ilaa midig iyo kor ilaa hoos. **Cadayashada waxay soconeysaa 2 daqiiqo.** (gaadhista daawada cadayga ee falooraydka leh ayaa iskeed faa'iido u leh xitaa hadii farsamada cadayashada aysan fiicnayn.)
- ◆ Ilmuhu wuxuu ka qaadanaayaa kabasho yar oo biyo ah koobka warqadda wuxuuna koobka dib ugu tufayaa biyaha iyo haraaga daawada cadayga.
- ◆ Ilmuhu wuxuu cadayga ku dul qabanaayaa goobta dhaqida cadayga ama halka gacmaha lagu dhaqo kadibna macalinku wuxuu biyaha ibriiqa ku dul shubaayaa cadayga si uu u dhaqmo. **(Weligaa ha u isticmaalin biyaha goobta gacmaha lagu dhaqo si aad ugu dhaqdo cadayga.)**

Nadiifi



- ◆ Ilmuhu wuxuu siinayaa cadayga macalinka, kaas oo dhigaya meesha ilmaha loo qoondeeyay ee ku taal goobta qallajinta.
- ◆ Cunuga wuxuu tuurayaa koobkii warqadda.
- ◆ Carruurta waxay dhaqayaan gacmahooda ka dib markay cadaydaan.
- ◆ Miiska waxa lagu nadiifinayaa habka 3-da tallaabo (nadiifin, biyo raacis, jeermis-dilid).