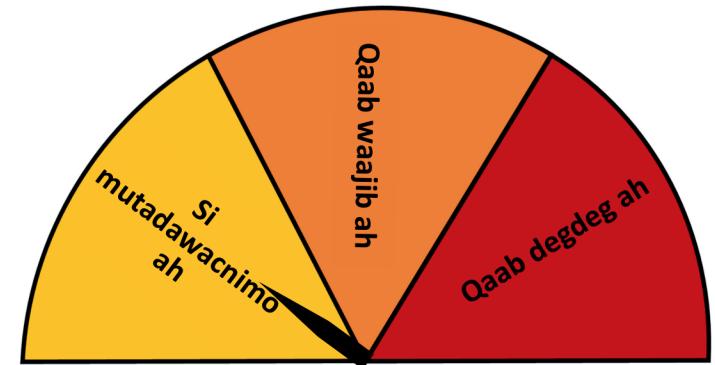
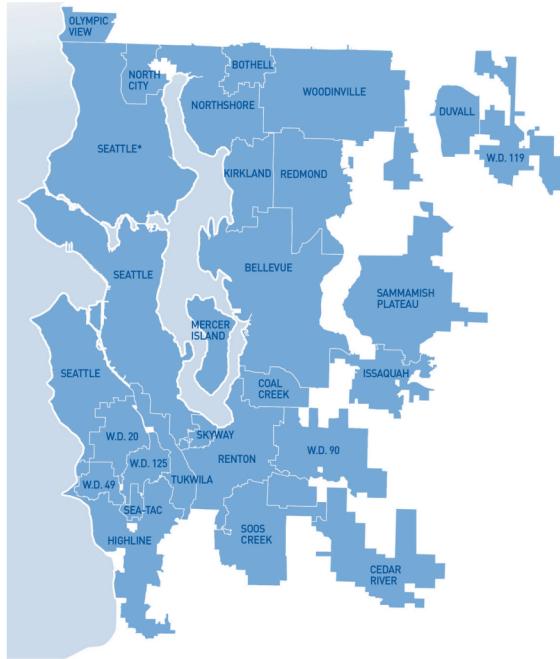


# MACAAMIISHA AYAA LA WEYDIISTAY INAY SI ISKOOD AH U YAREEYAAN ISTICMAALKA BIYAH

KHARIIDADDA TUSEYSA MACAAMIISHA IYO BULSHOOYINKA AY SAAMEEYEEN



Waxaan soo marnay xagaa aan caadi ahayn oo qalalan waxaanasuurtagal ah in aan waajahno biyo yari dayrtan. Waxaan ka codsaneynaa macaamiisha inay si iskood ah u yareeyaan isticmaalkooda biyaha. Tani waxay gacan ka geysan doontaa fidinta biyaha gobolka lana gaarsiiyo dadka iyo kalluunka ilaa aan ka helno roob da'aya oo ku filan si aan u wanaajino sahaydeena.

## Sidee loo yareen karaa isticmaalka biyaha

### GURYAH



- Yaree tirada ama inta jeer oo aad qubeysato
- Qaado qubeys waqtii koobaan inta aad qaadan laheyd qubeys qaadanaya waqtii dheer
- Maydh oo kaliya dhar-dhaqashada iyo suxunta oo buuxa
- Hubi oo hagaaji meelaha duleela oo daynaya biyaha, gaar ahaan musqlaha socda
- Xir qasabadda markaad cadayanayso/xiranayso
- U isticmaal biyaha si xikmad leh oo ku dhiiri geli asxaabta iyo qoyska inay sidaas oo kale ay sameeyaan

### BANAANKA



- Jooji waraabinta cawska
- Waa caadi in si hufan loo waraabiyo cawska cusub ee la beeray, dhirta yaryar iyo geedaha, iyo jardiinooyinka khudaarta
- Biyaha ayaa dhidibbada u taagay geedo, geedo yaryar, iyo geedo dhaadheer bishii hal mar ama ka yar
- Dib u dhig dhaqida baabuurka ama isticmaal baabuurka dhaqida biyaha dib u warshadeeya
- Xir ilaha biyaha iyo sifooyinka biyaha ee qurxinta
- Dib u dhig dhaqidda cadaadiska aan daruuriga ahayn
- Dib u dhig barkadaha buuxinta iyo tubbada daynaysa biyo kulul

### MEHERADAHA



- Hubi oo hagaaji meelaha duleela oo daynaya biyaha, gaar ahaan musqlaha socda
- Ku dhiiri geli shaqaalaha inay soo sheegaan duleela kuna dhiiri gali inay u isticmaalaan biyaha si caqli gal ah
- Ku dhalaali cuntada barafaysan talaajadda, ha hoos marin biyo socda
- Bixi tuwaalo (shukumaano) cusub kaliya marka la codsado
- Waydi hawladeenkaaga dhismaha inuu hagaajiyo hababka qaboojinta guriga

