

Tilmaamta Qoyska



Booqashada CMA ee Caruurta (ama qofkasta)

Hagahani waxa loogu talo galay inuu kaa cawiyo su'aalaha badanaa ka yimaada marka la booqanayo CMA, gaar ahaan markaad wadato caruurta yar-yar. Wakhti kasta waad waydiin kartaa su'aal kasta oo aad hayso dadka leh astaanta magaca ee cagaaran. Dhamaan kooxdayadu waxay rabaan inaad wakhti fiican ku qaadato CMA.



Waxyaabaha ay tahay inaad isku daydo

Dadka qaar waxay u maleeyaan in xiisaynta masxafku u baahan tahay aamusnaan, ka go'naansho iyo taagnaan. Halkay ay taasi tahay hal dhinacy oo ka mid ah xiisaynta CMA, laakiin xaqiiqatan maaha habka kaliya. Halkan waxa hura dhawr ha boo kale oo aad wakhtigaaga noola qaadan karto anaga.

Hadaad dhinaca kale ka eegto: waxanu haynaa kuraas badan oo raaxo iyo kuraasta dhaadheer laakiin sidoo kale waxaad ku fadhiisan kartaa sibiidhka, kaas oo ku yaala xaga ka horaysa wadnaha. Inaad sidaa samayso waxay kuu ogolaanaysaa inaad ku dhawaato adigoo taabanayn iyadoo ku siinaysa hab muuqasho oo cusub. Sidoo kalena waa la mid hadaad beerka u jiifsato ama aad eegto adigoo foorara.

Eeg banaanada ku wareegsan wadnaha: waxaan ku haynaa naqshado badan oo cajiib ah sidoo kalena dhismaha ayaa isaguna sidoo kale la yaab leh. Gidaarada dhagaxa ah, wiishashka dhalaalaya, biraha irkashada, iyo albaabada cajiibka ah, CMA waxa ka buuxa waxyaalo badan oo ku cajib galiya.

Noqo doqon: waa caadi inaad iska qososho halkani! Waa caadi hadii aad iska dhig-dhigto sanamyada waxay ka samaysan yihiin jokolaato (Ha leefin!). Inaad ka sheekayso wax la xidhiidha naqshadaha uma baahna inaad ahaato mid ay ka dhab tahay ama isticmaasho kalmado waawayn. Waxaad ka sheekayn kartaa sheekooyin doqoniimo ah adigoo ku matalaya naqshada.

Ciyaar: door muhiima ka qaado nidaamka hal-abuurka, ee naqshada iyo adigaba. Waxa kuu dheer hawlaha laga helo masxafyo badan, anagu waxaan kugu marti qaadaynaa inaad isku daydo "Habab loogu ciyaaro naqshadaha" bogga kan xiga. Dadka waawayn- idinkana sidoo kale waxa la idinku casuumay inaad ciyaartaan!



Hababka loogu ciyaaro naqshada

Safargal: Hel naqshad ku tusinaysa meel (Muuqaal dhul). Eeg halkaasi sodon sikin. Maxaad aragtaa? Hadda ka soo qaad inaad gudaha galayso (laakiin xasuusnow inaad taaban naqshada!). Maxaad u malaynaysaa inaad maqashay? Urisay? Dareentay? Dhadhamisay? Side ayaad u dareemaysaa hawada maqaarkaaga dushiisa? Makhluuqaad sidee ah ayaa ku nool halkaa?

Ciyaar matalaad: Hel naqshad leh xayawaano iyo dad badan. La kaasho qof aad wada booqanaysaan. Markasta matal qotonka mid ka mid waxyaalahan, waana inuu jaalahaagu maleeyaa cida aad canjilayso.

Doorashooyinka: Gali masxaf waana inuu midkasta oo idinka mid ahi doortaa kuwani soo socda:



Naqshad aad jeceshahay-maxaad u jeceshahay iyada?



Naqshad aad necebtahay – Maxaad u necebtahay tani?



Naqshad aad u malayso inay wakhti badan qaadatay in la sameeyo – maxaa kaa dhigay inaad sidaa u fikirto?



Naqshada aad aadka u doonayso inay gurigaaga taalo – Maxaad u dooratay tani, halkee baadse dhigi lahayd?

Warka madaxdiisa: adigoo matalaya in shaqadani ay tahay war deg-deg ah oo lala habsaamay, muxuu noqon lahaa warka madaxdiisu? La wadaag warkaa jaalahaaga dabadeed arag bal inay heli karaan shaqada aad ka qortay waxani.

Jaarka: hel laba shaqo oo aad uga kala fog sida kuwo isku xiga. Imika, ka soo qaad inay noolyihiin. Maxaad u malaynaysaa in xidhiidhkoodu uu u eegyahay? Iyagu ma qoys baa? Ma saaxiibaa? May loolamayaan? Maxay ka wada hadlaan markaanu qofna la joogin?

Waxyaalaha ay tahay inaad ogaato

“Waxaan soo ilaabay gaadhigii cunuga!” Ha war-werin, waxaan haynaa woxogaa gaadhi ciyaal, iyo sidoo kale kaaryooneyaal, diyaar u ah inaad ka sii ergisato miiska soo dhawaynta. Halkani sidoo kale waxa weeyi halkaad ka hubin karto shandadaha waawayn iyo kuga garabka, kuwaasi oon loo ogolayn maskafka dhexdiisa

“Heesta ciyaalka” waxa ku yaala qolal maydhasho dabaq kasta oo madxafka ah miisaska badalashaduna way ku yaalan qolalka maydhashada ee ragga iyo kuwa dumarkaba.

“Waan gaajoonayaa” makhaayada Shhokko waxay bixisaa cunto safaari ah, tu fadhi ah, iyo mid aad banaanka la aadayso. Waxa laga yaabaa inaad ku cunto nusasaacaha aad soo xidh-xidhatay iyo qado beerta gudaheeda.

“Waxaan hayaa kiiska is lulida” Is lulidu waa caadi, inta qofkasta iyo wax waliba aya amaan yihiin. Hadii aad hayso awood badan, beerta sanamyada ayaa ku haboon orod yar oo dhakhso ah iyo nasasho is lulid. Kaliya ha fuulin meelna, fadlan.

“Yaab! Amakaag!” qosolku sidoo kale waa caadi, waana dhab, waxaa jira waxyaalo badan oo qaawan madxafka dhexdiisa. Naqshad yahano badan(iyo dadka guud ahaan) waxa soo jiita jidhka. Waxa jira sababo badan oo naqshad yahanadu u soo bandhigaan qaabka bani aadamka – Ma ka fikiri kartaa sababo macquul ah?

Halkan ayaan ku suganahay si aan kuu caawino: isku xidhiyaasha madxafka (dadka xidhan dharka ay ku qoran tahay “ Halkani waa Caawimo”) waxay u joogaan halkaa inay adiga iyo naqshada idin nabad yeelaan iyo inay qof kasta ka caawiyaan inuu helo booqasho micno leh. Waxay leeyihiin aqoon badan uu xiiso leh(qaar badan oo iyaga ka mid ahi laftoodu waa Naqashadyahano) xog toos ah(sida nooca naqshada aad heli karto iyo goobta aad dhismaha ka heli karto iyo jawaabta waligeedba caanka ah ee “halkee ayuu qolka maydhashadu ku yaal?”)

