



DOORASHADA CUNTO GAAR AH

Doorashada cunto gaar ah waa habdhaqan caadi ah oo ay caruur badan leeyihiin. cunugaaga ayaa diidi kara cuntooyinka uu jecelaan jiray markuu yaraa. Ama wuxuu diidi karaa cunto. Tani waa talaabo caadi u ah caruurta koraysa oo noqonaaya kuwo madax banaan!

MUXUU CUNUGAYGA CUNTO QAAS AH AAD UGU RAADHSAA?

- Sanadaha koobaad ee ilmaha, aad ayuu ukorayaa. Hadda kobaciise ayaa hoos udhaxaaya, oomateedkiisuna wuu yaraan karaa.
- Caloosha yar ee ilmaha ayaa ah xajmiga hal koob, sidaas awgeedna degdeg ayay ubuuxsantaa. Marka cunugaagu uu neeftuuraayo, waxaa suuragal ah inuu dhargay.
- Inuu ilmuhu daalo ayaa sii adkayn karta =waqtiga cuntada.

MAXAY TAHAY INAAD SAMAYSID? ISKUDAY QODABKAAN HADII ILMUHU...

...Tuuro cuntada aad saxanka usarto.

- Inu cuntada tuuro caadiyan waxay kadhigantahay inuu dharkay ama uu wax cunistii bogay. Lasoco dareenka ilmaha..

...Uu kaajeesto maraad cunto siinayso.

- Xasuusnoow inaad doorato noocyada cuntada cunuga aad siinayso, goorta iyo goobta. Ilmaha ayaa iskale inuu go'aanado cadadka cuntada uu cunaayo cuntooyinka aad siiso.
- Caruurta yaryar waxay rabaan inay xor ahaadaan. Udaa ilmaha inuu kaligiis wax cuno!





...Uuan cunto baahi uqabin xiliga cuntada, laakiin uu rabo in maalita oo dhan cunto fudud lasiiyo.

- Sii cunugaaga cuntooyin caafimaad leh iyo karaad kudhawaad 2-3 saacadood kasta iyo iskuxili maalin kasta. Cunugaaga ayaa cunaaya cadadka sada ah ee cuntada ayna ubadantahay inuu iskudayo cuntooyin cusub.
- Hasiinin cuntooyin fudud kahor waxyar cuntada caadiga ah. Sii cuntada fudud labo ama kabadan saacadood kahor intaan lagaarin cuntada caadiga ah ee xigta. Dooro cuntooyin fudud oo caafimaad leh sida miraha, khudaarta, seeriyaalka, yooqadka, jiiska iyo rootiga duban. Kayaree macmacaanka.
- Diirada saar kaliya cunista cuntooyinka caadiga ah iyo rakaada. Caruurta loofasaxo inay cunto talagada kalasoo baxaan ama qaanada maalintii oo dahn macunaan cuntooyinka caadiga ah si sax ah.
- Sii biyo mudada udhaxaysa cuntooyinka. Ilmaha yaryar waa in lasiiyaa kaliya 4 ounces pp cabitaanka miraha oo 100 kiiba boqol ah maalintiiba iyo kaliya 2 kob oo caano ah - cadad intas kabadan waxay buuxinaysaa calooshiisa yar.

...Uu yiraahdo majecli cunto gaar ah hadda kadib.

- Usii cunuga cuntooyinka qaabab kaladuwan. Usiiwad inaad siiso cuntooyinka, xataa haduusan maanta jeclayn. Xasuusnoow jeceelka iyo naceebka uu uqabo cuntada way isbadashaa muddo kadib.

...Uu diido cuncooyin cusub.

- Cunuga sii hal cunto oo cusub markiiba, adoo kadooranaaya cuntooyinka uu jecelyahay.
- Sii cunuga cadad yar oo cunto cusub ah. Hawalwalin haduu cunugaagu diido inuu cuno. Markale cuntada sii xiligaad doonto. Waxaad ubaahan kartaa inaad marar badan siiso kahor intuusan cunin.
- Mararka qaar sii ilmaha 2 dookh, kadibna ufasax inuu mid kadoorto.

Hadaad ogtahay wajigaa soosocdo, wax badan kama walwali doontid waxaadna cuntada lacuni kartaa cunugaaga. Noqo tusaale wanaagsan adoo fikir furnaan iyo wax fahan leh kaqaadanaaya cuntada si caafimaaf lehna ucunaaya cuntooyin kaladuwan.

