

OOMATEEDKA CUNUGA



Ilmaha oomateedkiisu isbadalo ayay adkaan kartaa inaad ogaato sidaad unuujin lahayd. Halkaan waxaad kahelaysaa fikrado kucaawi kara!

MAXAAN SAMAYN KARAA:

Shaqadaadu kawaalid ahaan waa inaad siisaa cuntooyin caafimaad qaba adoo cunaaya cuntooyin waawayn iyo kuwo fudud si joogto ah. Shaqada cunugaaga ayaa ah inuu go'aansado waxa uu cunaayo iyo goorta uu cunaayo.

- Qorshayso inaad wax cunto 3 xili cunto iyo 2-3 jeer ood cunto fudud aad cunto maalinkasta. Hadaan cunugaagu sifican wax ucinin markaad xiliga cuntada ama cuntada fudud, waad ogtahay markale ayuu fursad uhelayaa inuu wax cuno.
- Qoys ahaan wax iskula cuna. Unoqo tusaale wanaagsan cunugaaga oo cun cuntooyin kaladuwan.



- Kadhig xiliga cuntada mid farxad leh. Cunistu waxay raaxo leedahay marka lagu cuno meel farxad, iyo nasiino leh.
- U ogolow inuu wax ucuno siduu rabo - si boobsiis ah ama tartiib ah, iuu faraha kucuno ama weel ukucabo.
- Udaa cunugaaga yar inuu kaligiis cuntada cuno ama cunto yar sii. Cadad badan wuxuu kuridi karaa ilmaha caajis.
- Adoo kadhiganaaya sharci guud, sii cunuga hal qaado oo cunto kasta ah sanad kasta oo uu gaaraba. Cunugaaga yaa kaacodsan kara cunto dheeri ah haduu wali baahanyahay.
- Yaree cuntooyinka sida jubsiga, macmacaanka, nacnaca iyo poka. Cuntooyinka waxay si degdeg ah ubuuxshaan caloosha yar ee ilmaha!



JADWAL TUSAALE AH:

- 7:00 am quraac
- 10:00 am cunto fudud
- 12:30 pm qado
- 3:30 pm cunto fudud
- 6:30 pm casho
- 8:00 pm cunto fudud

➤ TILMAAMAHA CUNTADA

- Ha iskudayin inaad cunugaaga cuntada kuqasabto. Inaad cunuga cuntada kuqasabto waxay kuridaysaa calool xanuun waxayna kuridaysaa walaac uu xiliga cuntada kaqaado. Waxay sidoo kale kuqasbaysaa inuu cuntada lacoloobo.
- Kafogee waxyaabaha mashquulinaaya cunuga. Dami taleefishinka iyo dhamaan aaladaha kale ee elaktarooniga ah inta uu cuntayaayo. Kafogee boonbalayaasha.

DOOKHYADA CABITAANADA:

Si fiican uga fakar cabitaanada cunugaaga! Markuu cabitaanka iska badiyo cunugaagu, waxaa jaraanaaya cuntada uu cunaayo.

- Caanaha: Kajooji masaasada! Caruurta ayaa caba caano aad ubadan markay masaasada kacabayaan. Marka cunugaagu gaaro da'da 1 sano jir, waa inuu caanaha kacabaa koobka.
 - Waxaa haboon in carurta kortay xoogaa ay cabaan 2 koob oo caano ah (16 ounces) maalintii. Cano kasta oo intaas kabadan waxay yaraynayaan oomateedka cunugaaga ee cuntooyinka kale ee caafimaadka laga helo.
- Cabitaanka: Hadaad cunugaaga siiso dheecaanka miraha oo 100% nadiif ah, kusookoob cadadka uu cabaayo 4 ouces maalintiiba. Halkaad dheecaan kasiin lahayd, sii miraha cusub, waxaa kujira sonkor yar iyo fibar badan.

TILMAAN:

Sii cunuga biyo kaliya inta udhaxaysa cuntooyinka fudud iyo cuntooyinka caadiga ah si aad cunugaaga uga dhawrto inuusa iskabadiin dheecaanka miraha iyo caanaha.

