



CUNTADA FARAHA LAGU CUNO

EE ILMAHA

Caruurta ayaa jecel inay adeegsadaan gacmahooda si ay ubartaan cuntooyinka adag. Marka cunugaagu muujiyo astaaaha inuu diyaar uyahay inuu cunatada kaligiis cuno, sii cuntooyinka uu faraha kucuni karo. Sii cunugaaga cuntooyin leh taabasho iyo dhadhan kaladuwan si u ubarto inuu cuno uuna jeclaado cuntooyin kaladuwan o caafimaad leh.

CUNUGAAGGA AYAA DIYAAR NOQONAAYA MARKUU:

Xiiso muujiyo: Horay usoo foorarsado, cuntada farta kufiiqo, uuna xiso uqabo waxa dadka kale cunayaan.

Uu muujiyo awood: Uu fariisto asagoon lataageerin uuna awoodo adeegsiga farihiisa iyo suulkiisa si uu waxyaabo yaryr usoo qaato.

Uu muujiyo guul: Uu cuni karo cuntada jilicsan ee latumay.

DACFALAAD BADAN KAFILO!

In uu ilmuhu barto siduu kaligis wax u cuni lahaa waa wax dhib badan. Waxaad kacaawin kartaa ilmaha inaad si fudud unadiifiso:

- Sagxada dhig sijaayad balaastig ah ama joornaal.
- Maro udhig markaad cuntada siinayso.
- Cunaaga cunto sii asagoo kaliya gashan xafaayad.

CUNTOOYINKA FARAHA EE CAJIIBKA AH:

Sii cunuga: Seeriyalka sida O usamaysan, seeriyalka quraacda ee ridqan, buskudma qamadiga

Jarjaran: Rootiga haruurka guud, canjeelada, rootiga faranjiga

Cuntooyinka kilicsan (shiidan) ridqan ama laduubay: Moska, afakaadhada, qaraha, peach, par, dhangalooowga, banbeelmada madarin ee qasacadaysan, peach-yada ama pear-ka, beetska qasacadaysan, salmukada qaboow

Cuntooyinka karsan oo jarjaran ama ridqan: baradhada macaan, digirta cagaaran, skuwaashka, kaarootada, baastada, hilibka qunbaha, ukunta, kaluun karsan digirta, tofu





➤ TILMAAMAHA ◀

- Sii cunugaaga cuntooyin yar. Asaga ayaa go'aansan kara cadadka uu cunaayo.
- Cunugaaga wuxuu wax bartaa asagoo adiga kaafiirsanaaya. Kufariisi ilmaha kursi sare ama fadhi meeska agtiisa si uu markaas qoyska wax ula cuno.
- Markasta lasoco ilmahaaga intuu wax cunaayo.



FEEJIGNOOW!

- ✘ AKafagoow cuntooyinka keeni kara in ilmuhu kusaxdo: miraha jeexjeexan, nacinaca adag, khudaarta ceeriinka ah, hiibka waawayn, hot dog-yada, lawska miraha, jibsiga, cinabka, popcorn-ka, ama miraha laqalajiyay.
- ✘ Kadheerow cuntooyinka ceeriin iyo kuwa aan sifaysnayn: malabka, caanaha ceeriin, sushi, ama kaluunka ceeriin.

MAXAY TAHAY INAAN SAMEEYO...

Cunugaygu xiiso uma qabo? Caruurta qaar ayaa faro kucunista cuntada bilaaba goor danbe. Sii wad inaad kudaydo, laakiin hakuqasbin cunugaaga cunista cuntada.

Cunugaygu majecla cuntada cusub? Siwad inaad waxyar kasiiso cuntada. Cunuga ayaa iskudayi kara cunto cusub 10-15 jeer kahor intuusan aqbalin cunto leh dhadhan ama taabasho cusub.

Cunugayga wuu qufacaa? Kuficidu waa wax dabiici ah oo badanaa dhacda inta ilmuhu baranayaan sida wax raabsho loona aqo cunyooinka cusub. Hadii cunugaag kufaco, tani waxay kadhigantahay in cuntadu dhuunta u istaagtay caawimaad degdeg ahna waa inaad siisaa.

Cunugaygu si degdeg ah ayuu cuntada ucunaa? Caruurta qaar ayaa ubaahan in aga caawiyo siday qaab boobsiis ah ama tartiib ah wax ugu cuni lahaayeen. Waxaad kacaawin kartaa inuu cuntada tartiib ucuno adoo siinaaya hal ama labo cunto oo cadad yar kadibna aad usii badiso haduu ubaahdo.

