



Tilmaamaha  
Cunto Cunahaagan  
Wax Doortaa

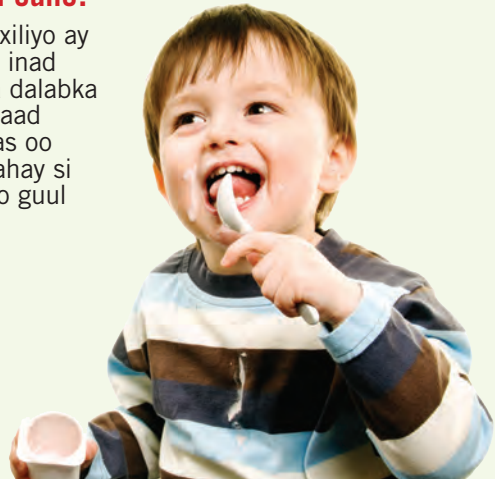
**Carruurtu waxay noqon karaan kuwa  
aad u kala doorta waxay cunaan.  
Waxaa jira waxyaabo aad samayn  
karto si aad u caawiso.**

# S&J

## uu weheliyo Khabiirka nafaqada:

U oggolow ilamahaaga inuu go'aansado inta uu cunayo.

- S.** Waxaad in u siiyaa qof kasta oo qoyska ah bilaydh isku mid ah oo cunto. 2 jirkayga wakhtiyada qaarkood xataa hal mar ma cantuugo. Maxaan samayn karaa?
- J.** Hadda ka hor tallaabo adag ayaad udhammaystirtay waalidiin badan ah: cunitaanka cuntooyinka qoyska iyo siinta cunto isku mid ah qof kasta. Isku day inaad wakhtiyada cuntadda ka dhigto farxad iyo kuwo cadaadiska ka xor ah. Ilma yar ayaa cuni kara wax aad u yar, waxba ma leh, ama waydii wax dheeraad ah, oo taasi si buuxda caadi ayay u tahay. Sii wad inaad siiso cuntooyin caafimaad leh iyo cuntadda fudud oo ay ku jirto cuntooyinka sida caanaha duxdu ku yartahay (1%), caano fadhi, hilib saafan, khudrada geed miroodka, khuddaar, iyo cuntooyinka midhaha baalka leh. Taasi waa sida aad ku hubsan karto in muddo gudaheed kuwaaga yar yar ay helayaan nafaqeyayaasha ay u baahanyihiin.
- S.** Waxaan arkay xayaysiiska shake kaas oo la filayo inuu bixiyo dhammaan faytamiinada iyo nafaqeyayasha ilmahu u baahanyahay. Ma siyaa hal marka iyadda aanay cunin cuntadeeda?
- J.** Shirkadahu waxay doonayaan inaad iibsato alaabtooda oo waxay ku wanaagsanyihiin in ay dadka ka dhigaan inay ka fekeraan alaabtoodu inay "haajindoonto" shay. Cuntadda qoyska waxay ka caawisaa ilmahaaga inuu barto inuu cuno waxaad cunayso. Ku sii cuntooyinka iyo cuntooyinka fudud jadwalka, oo u oggolow ilamahaaga inuu go'aansado inta uu cunayo. Ku aamin ilmahaaga inuu cuno cunto ku filan si uu u koro.
- S.** Wakhtiyada qaarkood ilmahayga saddex jirka ah keliya waxa uu cunaa hal cunto maalamo badan wakhtigii. Waxaan ka walaacsanahay in aanu helayn waxa uu u baahanyahay si uu caafimaad u helo. Sideen ugu soo heli karaa isaga cunto kale oo uu cuno?
- J.** Waa ucaadi caruurta inay galaan xiliyo ay cunaan kaliya hal cunto. Isku day inad samirto, oo ha ku dhicin dabinka dalabka cusub ee wax karinta. Ka feker inaad ku darto ugu yaraan hal cunto taas oo ilmahaagu caadi ahaan uu jecelyahay si looga caawiyo isagu inuu dareemo guul muddada cuntadda.



## Waxaan samayn karaa waxyaabaha u eekaada sida doorashada cunista.

Waxaan isku deyayaa inaan u qabto waxyaabo badan naftayda, oo waxaan doonayaa inaan wax u sameeyo qaabkayga.

Waxaa laga yaabaa keliya inaan cuno cuntadda dookhayga ah, ama maalmaha qaar waxaa dhici karta inaan cunin wax badan. Tani waa qayb caadi ah oo koritaanka ah iyo wax ka barashada cuntooyinka iyo wax cunista.



## Waxyaabaha aad samayn karto si aad u caawiso cunto cunahaagan wax doortaa noqon mid wax yar qaata.

- Isii qadar yar. Waxaan u baahan karaa in la isiyo dhowr goor ka hor inta aanan isku deyin.
- Aan isku dayo nooc kastoo cunto ah, xataa kuwa aanan jeclayn. Tani waxay iga caawisaa inaan dhiso caadooyinka wax cunista caafimaadka leh ee nolasha.
- Quudi ruuxdayda madaxa banaan wakhtyada cuntadda. Iga caawi inaan koro oo waxbarto anoo gaadhaya go'aanadayda. Aan sameeyo doorashayinkayga cuntadda ee cuntooyinka caafimaadka leh ee aad isiiso.
- Ka dhig wakhtiyadayda cuntadda kuwo debecsan. Wax wanaagsan ayaan ka qabtaa wa cunistayda marka aanu cunto farxad leh wada haysano.

Waxaa dhici karta inaan cunin waxkhtiga cuntadda ama cuntadda fudud haddii aan cabbay caano badan ama sharaab maalintoo dhan. Biyo keliya isii inta u dhexaysa wakhtiyada cuntooyinka iyo cuntadda fudud.

## Hadda waan sii gaboobayaa!

- Waa ii caadi aniga inaan cuno qadar yar oo cuntooyin sababtoo ah uma korayo si degdeg ah.
- Waxaan baranayaa inaan go'aanadayda gaadho oo waxaa keliya aan dooni karaa hal cunto.
- Igu aamin inaan ogaado marka aan gaajoonayo iyoinaan joojiyo markaan dhergo.
- Ibar inaan idhaahdo "Haa, fadlan" iyo "Maya, mahadsanid."



# 6 LIX QAAB

**Waxaad igu caawin kartaa inaan barto caadooyinka cunista wanaagsan!**



1. Aan qayb ka noqdo cunto diyaarinta.
2. Li deji tusaale wanaagsan aniga oo isii cunto isku mid ah sida qof kastaa oo joogo miiska.
3. Waxaan jecelahay inaan cuno cuntooyinkayga iyo cuntooyinka fudud wakhtiyada caadiga ah.
4. Aan doorto waxa aan cunayo oo aan naftayda siiyo cuntooyinka aad isiiso.
5. Igu aamin inaan cuno in igu filan oo cuntadda saxda ah wakhtigoo dhan.
6. Ha werwerin haddii keliya aan cuno wax yar ama waxba hal wakhti oo cunto! Anaa kuu samayn doona iyadda oo heli waxaan u baahanahay si aan u noqdo mid caafimad qaba wakhtigoo dhan.

**Wakhtiyada qaarkood wax badan ma doorto marka aan wax caawinayo.**

**Halkan waxaa yaala wax aan wada samayn karno!**

## **Khudrada iyo ku dhuuqida Subaga Lowska**

- 1 koob oo tufaax la jarjaray ah
- 1 koob oo muus la jarjaray ah
- 1 koob oo canburuud ka jarjaray ah
- 1 koob oo canab ah
- 1 koob oo midhaha shaanida ah
- 1 koob oo xabxab la jarjaray ah
- 1/2 koob caano fadhiga faniilaha leh
- 1/3 koob oo subaga lowska ah



## **Tilmaamaha**

1. Diyaari khudrada adoo maydhaya oo jarjaraya.
2. Ku habbee khudrada bilaydh ku wareesan madiibad yar.
3. Si loo sameeyo wax lagu dhuuqo, isku dar caano fadhii iyo subaga lowska gudaha madiibad yar.
4. Si wanaagsan isugu laaq.
5. Basbaadka sooska ah ee ku jira talaagada ilaa ay u diyaartahay in la soo dhigo.

**Fiiro gaar ah:** Waxaad isticmaali kartaa khudrad kasta oo la maydhay. Iwaydii caawimo si aan u maydho oo u habbeeyo khudrada bilaydhka.

# Hubaal dabka cuntadda waan (cunto cunahaagan wax doortaa) jeclaan doonaa!



## Khudaarta Tallaagada lagu riday

Midhaha buluu beeriga oo la yar jilciyay, ama khudrada kale ee la jarjaray, waa maad iyo cunto caafimaad ii leh aniga.

## Cuntooyinka Badan ee Faraha

Waxaan jeclaan lahaa in cuntadayda qaybo yaryar loo jarjaro. Kuwani waa fikradahayga qaarkood: qaybaha sonkor khaanta la kariyay, qaybo yaryar oo jiis ah, rooti leh sugaba lowska, sooga degen oo wadata tortiilo jiis leh.



## Waxyaabaha hooyooyinka kale ay ka sheegan in caruurtoodu jecelyihiin!

- Afakaadho la ridqay oo lagu riday rooti saddex xagal ah ama buskud
- Midhaha saytuunka oo la jarjaray iyo kiriimka jiist la mariyay caleenta kurfuska marka aan waynaado, ama rooti jilicsan marka aan yarahay
- Buskudka Grahan oo leh subaga lowska, oo wata baydariin
- Tufaax la ridqay iyo caana fadhi lagu daadshay qoronfal
- Barakoolo la walaacaq— wax yar lagu shiilay caleen barakooli iyo cusbo yar
- Tamaandho soodhiyamku ku yar yahay iyo buskud laga sameeyay midhi baalkii leh
- caleemaha isbinaashka oo la mydhay si loogu dhuuqo saladhka dookha leh

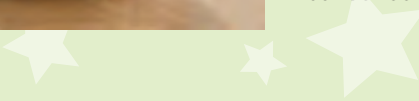


- **Carruurta ka yar 4 jir waxay ku margan karaan saloolka, midhaha qolofa eh, diirka khudrada, yo khuddaarta qaydhin.**



## Samirkaa ka wacan cadaadiska.

Sii carruurtaada cunto cusub. Ka dib, u oggolow inay doortaan inta ay cunayaan. Carruurta waxaa dhici karta inay aad u xiiseyaan cuntooyinka cusub marka cunistoodo ay doorshadooda tahay. Sidoo kale waxay bartaa sida loo madax banaanaado.





## Wada samee cuntooyin ena xusuuso.

- Hayso ugu yaraan hal cunto ah waxaan jeclahay cunto, wadata cunto kale.
- Aan kaa caawiyo cuntooyinka. Waxaan jecelahay inaan cuno cuntooyinka aan caawiyo samayntooda.
- Waxaan jeclahay inaan doorto! Isii labba doorasho oo aad doorto mid!

### Makaroonaha Guriga lagu sameeyo ee Caadiga ah iyo Jiis

2 koob oo laga sameeyay qamandi makaroone baalkii leh

½ koob basal ah, la jar jaray

2 koob oo caano duxle oo la uumi baxshay

1 ukun dhexdhexaad ah, la burburiyay

¼ qaaddo filfisha madow ah

¼ koob jista adag ee duxdu ku yartahay, oo si wanaagsan loo burburiyay.

Ku buufinta duxda aan dhegdhega lahayn, sida loogu baahanyahay

1. U kari makaroonaha si waafaqsan tilmaamaha —laakiin ha ku darin milix biyaha baylaha. Ka miidh oo dhinac dhig.
2. Ku buufi weelka wax lagu karinayo buufinta wax karinta aan dhegdhega lahayn.
3. Hore ugu sii kulayli foornada 350°F.
4. Si khafiif ah ugu buufi dighiga dhegta leh buufinta wax karinta aan dhegdhega lahayn. Ku dar basal dighiga dhegta leh oo shiil ilaa 3 daqiiqo.
5. Madiibad kale, isku dar makaroonaha la kariyay, basasha, iyo baaqiga waxay ka koobantahay oo si buuxda isugu walaal.
6. Ku wareeji isku darka sinxiga.
7. Dub ilaa 25 daqiiqo ama ilaa ay faaxdo. Aan sugno 10 daqiiqadood ka hor intaynaan cunis u diyaarin.

