



DOORASHADA HILIBKA & CUNTADA DAREEN TAABSHADA LEH

Inta uu canugaagu korayo oona uu baranayo xirfado cusub oo wax cunitaanka ah, wuxuu jeclaan doonaa iskudayidda cuntooyin leh dareemo taabasho iyo dhadhamo kala duwan. Xusuusnow, canugaagu waxa uu inta badan nafaqadiisa wali ka heli doonaa caanaha dadka ama caana booraha sanadka ugu horreeya ee nolosha — xitaa kadib bilaabidda cuntooyinka adag.

CUNTADA LEH DAREEN TAABASHADA

Canugaagu wuxuu ka guuri doonaa cuntooyinka shurbadda ah una guuri doonaa cuntooyinka leh dareenka taabashada inta uu korayo. Sii cuntooyin jilicsan, oo la tumay oo burar yar leh marka uu canugaagu u ruugi karo dhinac-ilaa-kadhinac (ma ahan kaliya kor iyo hoos). Ku fiiri cuntooyinka:

- Baasto karsan
- Misir la tumay, oo la kariyey
- Maraqa tufaaxa
- Baradho la tumay
- Hilib shiidan
- Buskutka
- Khudaarta jilicsan oo karsan
- Siiryaal qalalan
- Gabalada miraha bislaaday oo jilicsan
- Miraha qasacadeysan

HILIBKA

- Doorro cuntooyinka hilibka ilmaha shiidan, oo waxbo lagu darin. Waxay leeyihiin borotiin kabadan kuwa wax lagu dardaray. Tusaale ahaan, waxay qaadaneysaa dhawr dhalo oo baastada suugada leh ah inay la ekaato borotiinka kujiro 1 dhalo oo hilib digaag oo la miiray ah.
- Haddii aad doorato hilibka miiska lagu jarjaro, shiid ama cad-cad yaryar u jarjar oona kudar khudaarta ama miraha la tumay ama shurbadda ah, biyo, caano dad, ama caano booro. Hilibka wuxuu noqonayaa mid sahlan in sidaan lagu cuno.
- Tijaabi halki hilibba oo cusub mar si aad u hubiso inuu canugaagu qaadanyo.
- Sii borotiinada kale ee cuntooyinka sida digir lasoo tumay, ukumo, caanaha la fadhiisiiyey, farmaajada dhadhanka loo yeelay, ama farmaajada.



QORSHAHA QUUDINTA

Dooro safka canugaaga u fiican.

Sii wad inaad naaska siiso/xabad nuujiso ilmaha ama inaad siiso caana booraha maalinta oo dhan. Sii cunuga cadad yar oo biyo ah marka uu cunaayo cuntooyin iyo inta u dhaxeysa cuntooyinka. Canugaada waxaa laga yaabaa inuu cuno intaan ka badan ama kayar. Canugu isaga ha go'aansado inta ku filan Maalmaha qaarkood waxa uu cunaa wax badan iyadoo ay ugu wacan tahay xoogaa "korniin degdeg ah."

CUNTADA/ CUNTADA FUDUD	CUNTOOYINKA SHURBADDA	CUNTOOYINKA LA TUMAY	CUNTOOYINKA SHIIDAN/ LA YARYAREEY
QURAAQDA	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 qaado oo shurbadda miraha ah • 2-4 qaado oo siiriyaalka ilmaha ah 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 qaado oo miro la tumay ah • 2-4 qaado oo siiriyaalka ilmaha ah 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 qaado oo miro jilicsan oo jarjaran • 2-4 qaado oo siiriyaalka ilmaha ah
CUNTADA FUDUD	<ul style="list-style-type: none"> • Caano dad ama caano booro ama biyo koob kujiro 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 oz. biyo oo koob kujiro • Miro la tumay ama siiriyaal qalalan 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 oz. biyo oo koob kujiro • 1-2 buskut ama ½ rootiga jarjarka ah
QADADA	<ul style="list-style-type: none"> • 2 qaado oo shurbadda khudaarta la kariyey ah 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 qaado oo khudaar la tumay ah • 1-2 qaado oo hilib ah (la miiray, la shiiday ama jarjaran) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 qaado oo khudaar la kariyey ah oo jarjaran • 1-2 qaado oo hilib ah (la shiiday ama jarjaran)
CUNTADA FUDUD	<ul style="list-style-type: none"> • Caano dad ama caano booro ama biyo koob kujiro 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 oz. biyo oo koob kujiro • Miro la tumay ama siiriyaal qalalan 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 oz. biyo oo koob kujiro • Siiriyaal qalalan ama miro si yaryar loo jarjaray ama khudaar la kariyey
CASHADA	<ul style="list-style-type: none"> • 2 qaado oo shurbadda khudaarta la kariyey ah • 1-2 qaado oo shurbadda hilibka ah 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 qaado oo khudaar la tumay ah oo la kariyey • 1-2 qaado oo hilib ah (la miiray, la shiiday ama jarjaran) • 2 qaado oo miro la tumay ah 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 qaado oo khudaar la kariyey ah oo jarjaran • 1-2 qaado oo hilib ah (la shiiday ama jarjaran) • 2 qaado oo miro jilicsan oo jarjaran