



do 1 thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargarobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Hayso cunto xaaladda gurmada ah taasoo buuxin doonta baahiyaha qoyskaaga saddex maalmood caawimo la'aan.

Cunto

Cuntada xaaladda gurmada ahi ma aha inay ku diyaar tahay khaanad, u diyaar tahay masiibadu inay dhacdo (inkastoo ay noqon karto). Waxay qayb ka noqon kartaa cuntada aad maalin kasta isticmaasho. Furaha qorshe cunto kaydsi oo fiican waa in hore loo sii gato. Beddel ashyaada intayna dhammaan. Libso ashyaada marka ay iib yihiin. Baag ka garabka lagu qaato ah oo wayn ama tuumbo bac ah oo leh dabool ayaa noqdo meel fiican oo kayd cuntada xaaladda gurmada ah. Hubso qoyskaaga, ooy kujirto rabbaayaddu, inay haystaan waxay u baahan yihiin marka masiibadadu dhacdo.

Dooro mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

U gad cunto saddex maalmood xaaladda gurmada ah qoyskaaga.

Ugu talagal cunto saddex maalmood ah masiibooyinka. Waxa laga yaabaa inaad fikrad fiican ka haysato marka lagu barbardhigo cid kale oo kasta cunta adiga iyo qoyskaagu u baahan yahay saddex maalmood. Raac xeerka BUS si uu kuu caawiyo. BUS wuxuu u taagan yahay dheelitir, isticmaali karid, iyo nolosha khaanadda.

1. **Dheelitir:** Waxa dhici karta inaad horeba u iibsatay cunto taasoo ay ka helayaan cunto dheelitiran qoyskaagu. Cunto dheelitiran waxa kujira noocyo cunto oo kala duwan oo kasoo jeeda mid kasta oo kamida kooxaha cuntooyinka aasaasiga ah. Tani gaar ahaan waxay muhiim u tahay dadka leh xaalado caafimaad oo cayiman. Sidoo kale waxa kujira cuntooyinka tamarta badan (sida looska iyo qurubyada borotiinkka) iyo cuntooyinka raaxada (sida buskudada ama nacnaca).
2. **Isticmaali karid:** Dooro ashyaada aan u baahnayn in la kariyo, kulayliyo, ama u baaha biyo badan u baahan. Tusaalayaasha waxa kamida hilibka la qasaacadeeyey ama la qallajiyey, siiriyaalka qallalan, iyo khudaarka qasaacadaysan. Hubso inaad leedahay qasaacad gure gacanta ah haddaad qorshayso inaad isticmaasho alaab qasaacadaysan.
3. **Nolosha Khaanadda:** Eeg taariikhda dhicista ee cuntada ku qoran. Isticmaal oo beddel cuntooyinka kahor taariikhda dhicista.

Tallaabooyin qaad si aad u xaqiijiso cuntada kujirta tallaagaddaadu inay badbaado sii ahaan doonto.

Xilliga korontadu raagto, heerkulka tallaagaddaada iyo fadhiisiyahaagu wuxuu bilaabo sare u kac, xiitaa haddii albaadu xidhnaayeen. Marka heerkulka sare u kacaba, bakteeriya halis ah ayaa ku dhalan karta cuntadaada.

Haddii heerkulka tallaagaddaadu ahaado 41 digrii feeranhayt in kabadan afar saac, cuntooyinka muddada gaaban jira (caanaha, laanjmiitka, maayonayska saladka ah, waxyaalaha digaaga ka yimaada, hambada, iwm.) waxa dhici karta inayna badbaado lahayn.

Haddii heerkulka fadhiisiyahaagu ka sarreeyo 41 digrii feeranhayt in kabadan maalin ilaa laba, cuntada waxa dhici karta inayba badbaado ahayn cunisteedu. Cuntada wali ay kujiraan jidhiidh baraf ah ayaa badbaado leh. Markasta eeg midabka iyo urta cuntada, gaar ahaan hilibka marka marka uu dhalaalo. Hadday su'aali ka taagan tahay iska tuur (hubso inaad ku tuurday meel xayawaanku aanay ka heli karin).

Hadda tallaabooyin qaad si aad u xaqiijiso cuntadaada muddada gaabani inay ahaato sida ugu bad qabsan ee suurogal ah:

- Ku radib heerkulbeeg tallaagaddaada iyo fadhiisiyahaaga.
- Haddaad saadaalinayso koronto gooye, sida duufaan jiilaaleed, yaree heerkulka tallaagaddaada iyo fadhiisiyaha. Marka cuntadaadu sii qabawdahayba waa wakhtiga dheer eey ku dhalaasho.
- Ku hay weel baraf kujiro fadhiisiyahaga si heelka hoos aad ugu hayso.

Marka korontadu go'do:

- Ku dad tallaagadda ama fadhiisiyaha jaraa'id iyo bustayaal. Daloolada bannee waa intaayoo fadhiisiyuhu markale shaqeeyaaye.
- Ka dheeraw furista albaabka tallaagadda ama qaboojiyaha.
- Isticmaal baraf qallalan, hadduu jiro. Hore usoo hel meel baraf qallan aad ka hesho oo xasuusnaw in haddii koronto gu'istu baahdo, uu jiro karo tartan badan oo loo galo meeshan.

Haddaanad garanayn heerkulka tallaagaddaada ama haddii tallaagaddu ay dansan tahay wax kabadan afar saac, cuntada waa in la iska daadshaa. Cunista cuntooyina muddada gaaban oon lagu hayn meel qabaw waxay sababi karaan cunto sumoow, xiitaa haddii dib loo fadhiisyo ama kariyo. Marka shaki kujiro, iska daadi!

Hubso inaad buuxin karto wixii baahi gaar ah oo cunto ka jirta qoyskaaga.

Dadka qaar waxay cunaan cuntooyin gaar ah sababo caafimaad awgeed. Waxa dhici kara cawaaqib halis ah haddii cuntada saxda ah aan la helin xilliga masiibada. Haddaad isticmaasho qalab gaar ah, sida qase, miisaanka cuntada, ama tuumbooyinka quudinta, hubso inaad kuwan qaadato, ama ku haysato qalab dheeraadah guriga saaxiib ama qaraabo waa intaa ood qaxdaaye.

Kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaad ama cunto yaqaan ikhtiyaarrada liiska cuntooyinka aan xumaan ee la isticmaali karo haddaanad tagi karin tukaanka, ama kuwa lagu diyaarin karo gabbaadka xaaladda gurmada. Hayso sharraxaad xaaladdaada caafimaad iyo cuntada agabkaaga xaaladda gurmada.