

Wadnaha-Cunis Caafimaad leh

Kahortagga xanuunka wadnaha ama faalijka ee dadka qaba sonkorowgu waa muhiim. Haddaad leedahay sonkorow ama sonkorow-horraad, waxaad ugu jirtaa khatar badan inuu kugu dhac wadne xanuun ama faalij.

Dufanka

Jidhkeenu wuxuu u baahan yahay woxogaa dufan ah iyo kalastarool, laakiin in badani waxay xidhi karaan halbwalayaashaada. Si aad gacan uga gaysato xakamaynta heerka kalastaroolka, waxa muhiim ah inaad dhinto xaddiga dufanka guud iyo dufanka ribban ee kujira cuntooyinka aad cunto. Dooro dufanka aan ribbanayn maadaama ay caafimaad badan yihiin. Ka eeg bogga xiga noocyada dufanada caafimaadka leh iyo kuwa aan caafimaadka lahayn.

Qodobo aad ku dhimayso dufanka cuntada maalin kasta:

- Dub, sol ama uumi halkii shiilista cuntada.
- Dooro khudaar, midho, badar ama waxsoosaar caano oo bilaa dux ah am dux yar.
- Ku kari saliidda sayntuunka iyo subag halkii badharka.
- Xaddid ka iibsiga dukaanka ama alaabta diyaarka ah ee duban.
- Ka qaad maqaarka hilibka digaaga.
- libso hilibka saafan ee laga jaray dufanka muuqda.

Cusbada

Jidhku wuxuu u baahan yahay soodhiyaam (cusbo) si uu sax ugu shaqeeyo, laakiin cusbo badan waxay keeni kartaa cadaadiska dhiiga oo sare u kaca, dareeraha oo hakada iyo cuslaansho.

Qodobo lagu dhimayo cusbada cuntadaada maalinlaha ah:

- Cun in badan oo midho iyo khudaar daray ah.
- Isticmaal dhirta iyo xawaashyada bilaa cusbada ah halkii aad cusbo dheeraad ah ugu dari lahayd cuntadaada.
- Ka dheeraw cuntada diyaarsan.
- Cun cuntooyin inyar cuntooyinka la boroses gareeyey. Tusaale: maraq, hilibka qadada, cuntooyinka la qaboojiyey iyo baradhada degdegga loo shiiday.

Siyaabaha kale ee aad ugu ilaalinayso wadnahaaga caafimaad:

- Firfircoonow.
- U dhaqaaq dhinaca culayska caafimaadka qaba.
- Xaddid khamrada

