

Way fududahay in dhimbiisha garanwaaga loo rogo cuno xoolaad iyo lacag

Dhimbiisha garanwagu meel walba way taal waana bilaash.

Habaynta dhimbiishu way sahlantahay – faa’iidooyinka dhaqaalena way badan yihiin wuxuun buu ubaahan yahay makiinada lagu ridqo, suuq, in yar oo aqoon ah iyo wakhti aan badnayn.

Ururi



Ururi dhimbiil nadiifa, oo aan daldalooshamin oo huruud dhalaalaysa ah, waxaay fiican tahay marka geedka laga soo guro. Faraleyda ayaa waxtar badan marka lagu ururinayo / la tuulayo dhimbiisha. Ka buuxi baaldiyo amma kiishash adoo gacmaha ku aruurinaya. Hubi inaanaad ciid ama dhagax ku darin sabab too ah waxay hoos u dhigayaan tayada daqiiqda.

Qalaji



Cadceeda ku qalaji dhimbiisha intaanaad kaydin ama aanaad ridqin. Waxaana lagu wadhaa baco balaastig ah, jingadaha dushooda ama sagxado sibidhaysan, hana ku wadhin dhulka waayo way sadhoobi karaan xoolahana waxay ku keeni karaan caafimaad darro. Mar haddi la engejiyo waxay dhimbishu ku kaydsanaan kartaa hadh lagu dedo.

Ridiq



Dhimbiil nadiif ah oo qalalan oo keliya ridiq, waxaanu ridiqu fiican yahay gelinka dambe siiba xeebaha. Hadii dhimbiishu qoyan tahay, makiinadda ridiqu dhakhso ayey u mergenaysa. Marka la ridqo, dhakhso ugu shub kiishka, miisaan oo tol kiishashka.

Walaag



Budada ku khalad dar cuno kale intaadaan siin xoolahaga. Xooluhu sida dadka kuma noolaan karaan nooc keli ah oo cunto ah. Garanwaaguna wuu macaan yahay sidaa darteed haduu ku bato ilkaha wuu ka dilaa xolaaha. Kalabad ka dhig garanwaaga, badhka kalena caws ama cunto xoolaad kale oo aad heli karto kadhig.

Iibi. Hadda lacag baad kasamayn kartaa garanwaaga. Xasuusnow nafaqadiisa lagu qiyaaso xadiga protiinka, tamarta, fiitamiinka iyo macdantu waxay ugu yaraan la tayo yihiin hadhuudhka, galleyda, qamadida, daqiiqda ama sareenka. Ka hadal arintaa markaad sixirka ka baayac tamaysid.