

LEEDH

Ku jirta alaabaha laso dejiyo

Leedh waa bir culus taas oo keeni karta dhibaatooyin caafimaad oo halis ah haddii laga helo jidhka. Boodhka Leedh ee burburka rinjiga iyo rinjiga qolof dhacaya waa ilaha ugu caansan ee leedh laakiin kuwa kale way ka koobnan karan leedh.

Qaar ka mid ah dhir dhaqamneedka cuntada iyo daawooyinku waxay lahaan karaan leedh

Walxo badan oo inta badan la helay inay leedh leeyihiin waa caddaan, huruud-caddaan, ama casaan. Walxaha lagu iibiyay miisaan, sida dhirta badan ee cuntada, iyo laga soo iibsaday meel ka baxsan maraykanka aya badana la helay inay leeyihiin heer sare oo leedh ah. Walxahan waxa ku jiri kara:

- Qorfe
- Whole chillies
- Budada Chili
- Budada Curry
- Turmeric
- Coriander
- Cayayaanka qalalan
- Cumin
- Seven spices
- Cloves
- Abuurka Anise
- Azarcon
- Bali Goli
- Kanduu
- Pay-loo-ah
- Greta



Qaar ka mid ah walxo-dhaqameedka dhoobada ka samaysan iyo alaabaha dhoobada ka samaysan waxay lahaan karaan leedh



Leedh waxa laga heli karaa qaar ka mid ah koontiinarada kaydiya cuntada iyo kariyaha iyo ay ku jiraa walxaha:

- Gacan ku samayey iyo qurxiyay qof ka baxsan maraykanka.
- Ka yimid iibiyayaasha darqiiyada ama suuqyada alaabaha duugoobay
- Duugoobay, burburay, or dilaacay

Qaar ka mid ah walxaha isqurxinta iyo budooyinka dabaal-degyada waxay lahaan karaan leedh



Leedh waxa laga yaaga inay ku jirto qaar ka mid ah walxaha isqurxinta iyo budooyinka dabaal-degyada sida dhaqameedka kohl kaas oo laga sameeyo galena. Kuwa kale waxa ka mid ah:

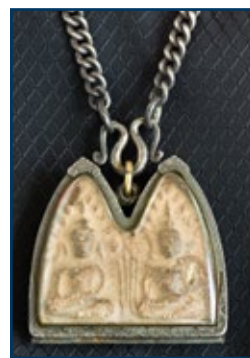
- Kajal
- Kum Kum
- Sindoor
- Surma
- Thanaka
- Pooja powder
- Rangoli iyo Vibuti

Qaar ka mid ah nac-naca wuxu lahaan karaa leedh



Nac-nacyada dhammaan caalamka oo dhan waxa la helay inay ka koobanyihiin leedh. Inbadan oo ka mida nac-nacyada leh leedh waxay ka yimaaden Mexico iyo Asia.

Qaar ka mid ah qardhasaha iyo jawharadaha waxay lahaan karaan leedh



Leedh waxay ku jiri kartaa qardhasaha gaarka ah iyo jawharadaha loo isticmaalo:

- Nasiibka
- Ilaalinta
- Diin
- Qurux

**Ka ilaali qoyskaaga
soo gaadhista
leedh adigo:**

1. libsanaya walxaha gudaha calamadaysan halkii onlaynka ama dibedda.
2. Ka ilaalinaya budooyinka dabaal-degyada iyo walxaha isqurxinta mee aan caruurtu gaadhi karin.
3. Weydisanaya dhakhtarkaaga baadhida caruurtada.