



WADNA GARAAC IYO CALOOL XANUUN INTA AAD XAAMILADA TAHAY

MAXAAN XANUUNKAAN UDAREEMAYAA?

Eedaynta dusha usaar hoormoonadaada! Waxay nasiyaan murqaha jirkaaga, ayna kujiraa kuwa jirkaaga ukaydiya aashitada calooshaada kujirta. Waxay sidoo kale hoos udhigaan dheef shiidka, sidaas awgeed ayayna cuntadu colooshaada ugu jirtaa muddo dheer. Natiijada? Inaad kuleel kadareento xabadka, murug, dibiro, guntin, iyo xataa lalabo ama matag.

MAXAAN SAMAYN KARAA?

- Haxiran dhar kugu dhagan. Inaad xirato dhar aad kuugu dhagan waxay kasii dari karaan wadna garaaca.
- Cun cuntooyin fudud. naad calooshaada buuxiso (laakiin aadan aad udhargin!) ayaa kaacaawin karta inaad kahortagto wadna garaaca iyo calool xanuunka.
- Kabayso, kaqurqurin! Cab cadad yar oo biyo ah markaad cuntooyinka cunayso cabitaanadaada inta badana cab mudada udhaxaysa waqtiyada cuntada.
- Soowareeg cuntada kadib. Tani waxay kaacaawin kartaa dheefshiidka waxayna yaraysaa walaaca, kaasoo noqon kara sabata keenta wadna garaaca.
- Iskajir inaad islamarkaba jiifato markaad wax cunto kadib. Inaad jiifato waxay keenaysaa in aashitada calooshu ay socsocoto ayna keento wadno garaac. Sug labo ilaa sadex saacadood kadib cuntada kahor intaadan seexan.
- Kor uqaad madaxaaga markaad hurudo. Inaad madaxaaga barkiso meel kasaraysa jirkaaga asagoo kasareeya afar ilaa lix inji ayaa kucaawin karta.
- Joojinta sigaarka.

➤➤➤ Hacunin wax dwooyin ah, antacids, ama daawooyinka gacan kusamayska ee gurigga ilaa <<<<< inaad kahubiso dhakhtarkaaga marka hore.



ISKAFIIRI ASTAAMAHAAN BADANAA KADHASHA CUNTOOYINKA.

- Cabitaanada kafeega sida kofeega iyo shaaha
- Saliida iyo cuntooyinka shiilan
- Cabitaanada kaarboonka leh sida pop ama biyaha aashitada
- Cuntooyinka aashitada sida oranjiga iyo liinta, yaanyada, maraqa yaanyada, iyo ketchup
- Salsa iyo cuntooyinka basbaaska leh
- Basashada iyo toonta
- Shukulaatada iyo geed uduga

DOOKHYADA CUNTOOYINKA KUUFIICAN

QURAAACDA:

- 2 ukun
- Jeexyada tufaaxda
- Qamadiga duban
- Caanaha

CUNTADA FUDUD:

- Yooqad leh peach jeexjeexan

QADADA:

- Galayda yaryar tortillas sida digirta, lettuce, jiiska aan dufanka badan lahayn
- Qaraha
- Caanaha

CUNTADA FUDUD:

- Kaarootada iyo ulaha salarka oo leh duubka humus
- Buskudka qamadiga guud
- Cinabka

CASHADA:

- Ansalaatada saladhka oo leh duubka Ranch
- Digaag falaanfah ah
- Baradhada macaan oo duban
- Biyaha

CUNTADA FUDUD:

- Seeriyaal caano leh, oo nus moos kujira lehna subag laws

