

Maareynta **qoyaanka** iyo **caaryada** gurigaaga

Waa maxay qoyaanka, caaryada iyo uumiga?



Qoyaanku waa markii uumi xad-dhaaf ah ku kordho dhismaha ama guriga. Tani waxa sababi kara biyo-baxa, arrimo qaab-dhismeed ama biyo dibadda ah oo soo galaaya guriga. Haddii aan la xallanin, tani waxay abuuri kartaa jawi ku habboon koritaanka caaryada.



Caaryadu waa boqosha ka soo baxdo meel kasta oo qoyaan ka jiro. Caaryadu waxay u muuqan kartaa sida calaamado madow ee kor saaran dusha derbiyada, saqafyada, daboolayaasha iyo dusha sare ee alaabta guriga, oo badanaa waxay leedahay ur qaraar ah.



Uumiga waa marka hawada diirran ay la kulanto sagxadaha qabow, taas oo keenta in dhibco biyo ah ay samaysmaan. Tani waxay ku sameysmi kartaa sagxadaha sida muraayadaha, darbiyada iyo mar-maryada.

Sidee u yarayn karaa qoyaanka gurigayga?



Hawo cusub soo geli gurigaaga hal saac maalin kasta, tani waxay hawada qoyan ku beddeli doontaa hawo qallalan oo dibadda ah.

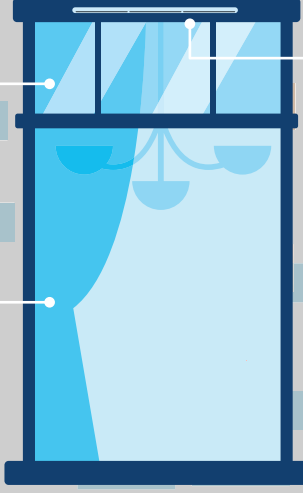
In yar fur daaqadahaaga, kor iyo hoosba, darafyada guriga ee iska soo horjeeda. Albaabada gudaha ha furnaadaan si ay hawadu u wareegto.

Daaqadaha, albaabada iyo hawo-mareenada

Ka masar uumiga daaqadahaaga

Daahyada fur inta lagu jiro maalinta

Weligaa ha xannibin hana daboolin hawo-mareennada lebenka



Hawo-mareennada daaqadaha ha furnaadaan sanadka oo dhan

Si joogto ah uga hubi bannaanka gurigaaga wixii calaamad waxyeelo ah ama biyo soo daadanaya oo inoo soo sheeg wixii dhib ah sida ugu dhakhsaha badan

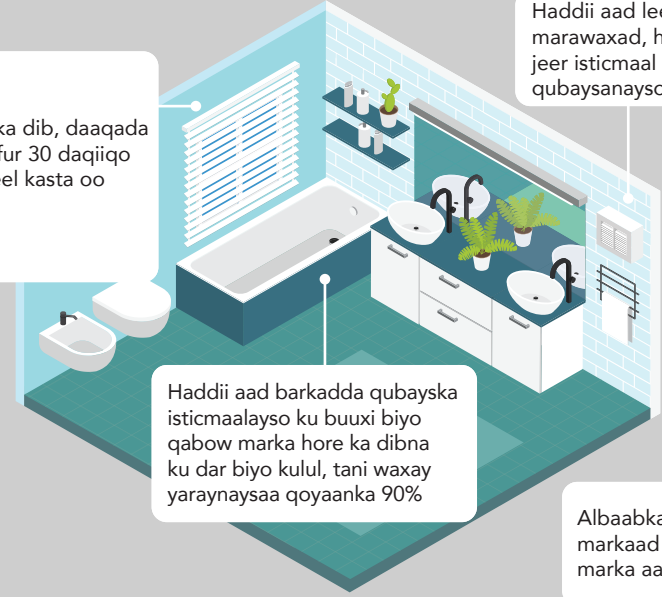
Qubaysiga

Qubayska ka dib, daaqada musqusha fur 30 daqiiqo oo tirtir meel kasta oo qoyan ah

Haddii aad barkadda qubayska isticmaalayso ku buuxi biyo qabow marka hore ka dibna ku dar biyo kulul, tani waxay yaraynaysaa qoyaanka 90%

Haddii aad leedahay marawaxad, had iyo jeer isticmaal marka aad qubaysanayso

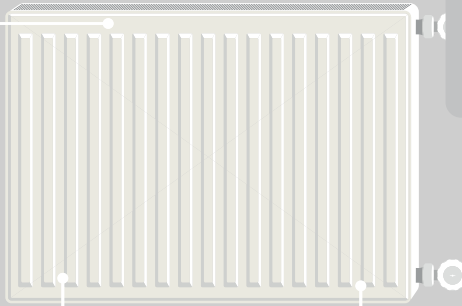
Albaabka musqushaada xir marka aad ka soo baxdo



Kululaynta

Ha ku qallajin dharka hiitarka - biro-shabaqa dhar-qallajinta ayaa lagu isticmaali karaa daaqad furan horteeda

Shid 30 daqiiqo kululeyahaaga ugu yaraan laba jeer maalintii inta lagu jiro xilliga qaboobaha - subaxda hore iyo fiidkii



Gurigaaga ha ahaado kuleyl u dhexeeya 18-22 °c

Gurigaaga

Hubi in darbiyada iyo saqafyada ay ku jiraan xaalad wanaagsan - dib u dayactirka dhowrkii sano mar ayaa kaa caawin arrintaan

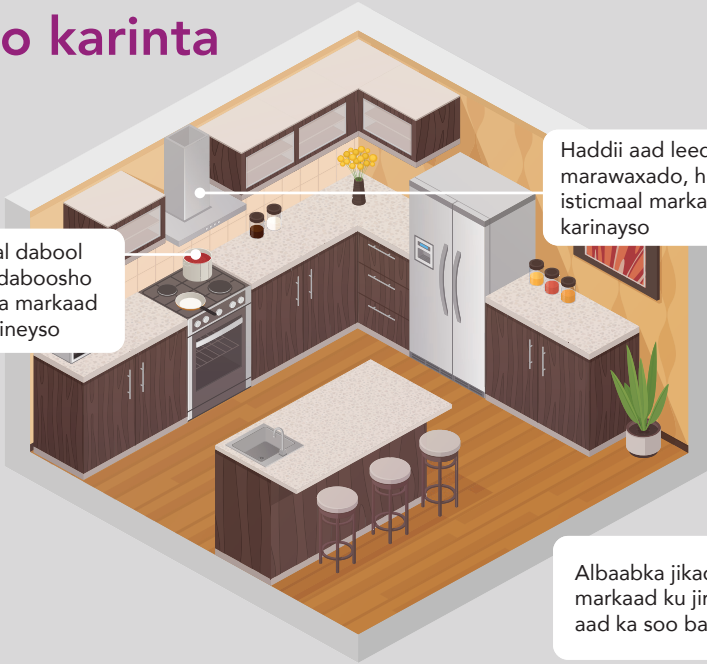
Ka fogee alaabta guriga iyo alaabada derbiyadaada - meel bannaan ah ha u dhexeeyo alaabada iyo darbiga si u hawo u maro

Kordhi hawo-qaadashada adigoo furaya daaqadaha ku yaala darafyada guriga ee iska soo horjeeda 15 daqiiqo subax kasta

Dawee xaalad kasta yaryar ee caaryada gurigaaga adigoo isticmaalaya daawanta buufinta caaryada lidka ku ah ama ranji



Cunto karinta



Isticmaal dabool aad ku daboosho weelalka markaad wax karineyso

Haddii aad leedahay marawaxado, had iyo jeer isticmaal marka aad wax karinayso

Albaabka jikada xir markaad ku jirto iyo marka aad ka soo baxdo

Fiiri boggeena internetka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan maaraynta qoyaanka iyo caaryada gurigaaga.

Aad ayay muhiim u tahay inaad sida ugu dhakhsaha badan inoo sheegto xaalad kasta oo qoyaan iyo caaryada aad la kulanto. Waxaad taas samayn kartaa adigoo Hub ka wacaya **0345 60 20 540**.



Halkan iskaangarey si aad u hesho macluumaad dheeraad ah

