

Somali (Übersetzung durch komin)



(Ausgabe Dezember 2017)

**Qaabka/ Hanaanka Cunta siinta sanadka 1.ad e Nolosh
Ilmaha
Hagida/ Talosiinta Hooyada iyo Aabaha Kanton Schwyz**

Qaabka/ Hanaanka Cunta siinta sanadka 1.ad e Nolosh Ilmaha

„Qaabka Cunta siinta waxan ka qaadanaa Walidkeena in ka badan inta ay ahayd in an ku barbaarino,, Remo. H. Largo, Qoraha Buuga „, Babyjahre``; „ Sanadaha Cunuga`` , Koboca waa Tusaalaha Qoyska/Familka. Aragtidaada ka Waalid ahaan ku aadan qayaasta Cuntada, iyo Fakarka ad ka qabto Rashinka waxa cayima rabitaanka ama Diidmada cunugaaga. Hadii ad si taxadar leh u diyaariso cuntada kadibna isla wada cuntaan, waxey macno wayn u sameyn doontaa Ubadkaga. Qoraalkan waxuu ka caawinayaa Qaabka cunta siinta ubadkaaga sanadka kobaad/1.ad.

Tusmooyinka Guud

- 3 ama 4 Maalin kastada waxad siin karta Cunto cusub.
- Hadii Ubadka kaaga xanuunsado ha siin Cunto cusub.
- Sabar: Cunug walba waxu u baahan yahay waqti, si uu ula qabsado dhadhanka iyo waxa ku cusub in dhareemaha Afkiisa u aqbal.
- Macnaha cuntada ma ahan kaliya Quud/ Jicsin/ cuno, ee wa is badal Ubadku ku baranaayo wax Cusub ee waqti sii.
- U ogolaaw Ubadka yar in wax la cuno Reerka o idil xiliyada Cuntada.
- Marka Cunuga yar dhargo waxad ku garataa (in madaxa leexiyo, Afka xirto, ama so tufo), ka jooji hadaba Cuntada.
- Saxarada/Xaarka nooca ay hadba noqoto waxey ku xiran tahay, Raashinka u cuno.

Conservation

- Raashinka caruurta/Mash(Brei) ka cusub waxa lagu keydin karaa ugu badnaan hal maalin(Felenjeer ama Ferjka)
- Raashinka Caruurta/ Mash (Brei) la kululeyay lama qaboojin karo dibna loma kululeyn karo.
- Raashinka Caruurta/Mash(Brei) la qaboojiyey (bila Salid ah) waxa lagu keydin kara qeeyb barafka/ dhajisada

Tusmooyinka waxgalka ah/Baragtigada ah

- Istimaal Cuntooyinka Xiliyada(Sanadka waxu leeyahay afar xili)
- Raashinka Caruurta/ Masch/(Brei) waxad ku badashada si tartiib ah Naasnuuji iyo Cuntoyinka caadiga
- La qabsiga Cuntooyinka Canuga cafimaadka qaba waxa lagu gartaa in marba si u cuno cuntada(mar said u cuno marna in yar). Hadi Ubadkaaga wax said ah ku aragto macnaha Cuntada inyar ka cuno muda dheer/ am in badan u rabo in u qaato Cuntada, la xariir la Talisada Hooyoda iyo dhalaanka ama Doktorkaaga.
- Raashinka Caruurta/ Masch/ (Brei) waxa lagu miisaamaa 180 ila 250 g(tusaale hal xabo Yoogor ah waxa jira 180g)
- Sii Ubadka Biyo ama shaahi bila Sokor ah, Ubadka ayaga ayaa goaansanayo hadii iyo ilaa inta ay u baahan yahiin.
- Cuntada Caruurta/ Mash/ (Brei) wa in aysan laha wax Cusbo, Xawaash, Sokor ama Malab intaba.

Waxyaabaha saacida in Caruurta Cuntada Jeclaadaan

- Jawi dagan Miiska Cuntada: Caruurta hala ciyaarin, Tv iyo waxi la mid ah wey qasayaan/mashquulinayaan.
- Sabar: U sug inta Cunugu afka ka furo.
- Ku caawi in u isku filnaado marka cunteynaayo.

Kuwani wa talooyin guud. Hadi ad si qaas ugu baahan tahay talooyin ku gooni ah, la xiriir Hooyada iyo dhalaanka ama Doktorkaaga.

Talooyinka Cuntada

Ka dib dhalashada ila iyo 5.(6) bil sii

Ubadka Naaska(Muhiim) ama Caanaha caruurta (HA).

Kadib 5 ama 6 bil

- U bilow cuntada caruurta si Quudaarta iyo Fruutiska xiliyada ka gidisan e sanadka.
- Qudaarta Macquulka ah: Karotto, Miraha Fennelka, Bocor noocyadiisa kala duwan,
- kadibna u siyaadi Qudrada si Baradha iyo waxi la mid ah
- Ugu badnaan isku dar hal Qudaar iyo Miro/ sida Baradho iyo Fennel o kale. Qayaas ahaan 2/3 macnaha 3 u meel 2 meel.
- ku dar Qudaarta si baradhada iyo waxa la midka ah hal macalga saliid cadey ah 100 kii gramm o cunto ahba.
- Birta wanaagsan e Vaytamiinka waxa laga helaa Vatamin C ga sida Tufaaxa, Tufaax la ridqay, Fresch Patersilyaha, iyo nus ila hal macalga oo Sanddorn Juuska/ 200g.
- Sii usbuucii labo jeer 30 ila 40 g Hilib ah: Ari, Lo, Toon/ Malaay, Digaag/dooro,(hadii ay macquul tahay asaga o Bio ah/ macnaha xoolo si dabiifi ah u koray).
- Furuutiska suura gal ka ah: Tufaal, Birne/ saytuun/ ayaga o la kariyey ama la huuri, xataa Mooska.
- Inta ka baxsan Raashiinka : Nuuji Naaska ama Caanaha caruurta.

Caruurta waxey u baahan yahiin waqti, si ula qabsadaan dhadhanka

Mudo afar Usbuuc ah kadib

- U bilow una badi Juuska iyo Qudaarka la ridqay.
- Inta ka baxsan Cuntada, Nuuji naaska ama caanaha caruurta sii.
- Habilibka waxa mararka qaar lagu badali karaa Malaayga leh dufinta sida(Laqsi , Makrelen)

Mudo 2 ama 4 Usbuuc kale

Subaxdi Naaska Nuuji, ama Canaaha bilowga(ugu horeyn marka u jirsado 7 biloow)

Inta u dhaxeeysa sii Rootiga kan Madawga ah qolfooftiisa ana lahayn waxa dhexda kaga jira Rootiga

Qadada sii Qudaarta sida Baradha/ Bataatiga/- Miraha cuntada caruurta

Casariye/ Galabkii Furuutiska oo ku diyaari biyo kaliya

Fiidkii sii Mushaariyo caano lagu diyaariyay/Mash(brei), Nuuji naaska ama si Caanaha caruurta

7 ila 8 bil kadib

- Waxa la ogolyahay Joogorka dabiiciga ah iyo Ukunta
- Yoogorka bila dufinta ah(Quark) iyo Caanaha lo'da an la barxin waxad siin karta marka sanadka buuxiyo
- Waxad siin karta Qudaarta iyo Furuutiska si uu u calyeeyo ama u Calanjiyo. Cunugu fariisi oo adoo Fiirinaayo ha Ruugo.
- Calyada waxey u tahay barasho, Cuntada caruurta said ha u ridqin si u calanjiyo
- Hadii cunuga yar la cunteynayo Familka intiisa kale, ka yaree cuntada Cusbada badan(ad u yaree Cusbada)
- Ku caawi waxa cusub u baranayo kuna faraxsan yahay Ubadka
- Baahida caruurta way kala duwan tahay waqtiyada cuntada, baro xiliyadaas

9 ila iyo 12.bilood

Tusmooyin barashada ubadka ku baranaayo in kaligii Cunteeyo

- Ka qeyb gili hada ugu danbeyn in Ubadka yar u Familka miiska Cuntada kula cunteeyo
- Ku tarbiyee in uu kaligii Afka iyo Gacanta ku qabsado sheyga la cunaayo
- U noqo ubadkaagaTusaale fiican xaga wax qabadka ka Waalid ahaan
- Hadii loo karinaayo Cuntada Faamilka o idil, Ubadka yar wa lagu qadarin kara waxa u rabo, balse ma ahan in mar waliba cuntada Cunaga rabo Familka lo kariyo
- Ka waalid ahaan waxad goaamin kartaa waxa ad sameyneyso o cunto ah, Cunagane hadi uu rabo iyo inta u cuni karo asaga ayey ka go'daa.
- Sii Ubadka yar in yar(Cunto) si uu u dhameysto, hadi ku yaraato ugu dar, Cunto qaadashada way is dhimi kartaa
- Ma cunayaa Cunuga in yar ama in badan, Taasi ma ahan sabab ad u canaanato ama u amaanto Ubadka yar, Ku amaan ubadka yar maadaama isku day u sameeynaayo
- Maku ciyaarayaa Cuntada ama ma tuurayaa, ka aruuri cuntada dulka adiga o u digayo (ha tuurin wa qalad)
- Hadii uusan Liqin cuntada wa calaamad in usan u baahi qabin, Tufida ama Hingashada waxey noqon karaan calaamad ah in uu cadaadis dareemayo
- Ma cunaa Ubadkaaga cunto isku mid ah xiliyada cuntada, si xiliga quraacda iyo Casariyaha cunto ka duwan taas
- Hadii ubadka maalinti wax yar u cuno, ha siinin habeenkii Cunto badan, xataa caanaha ama waxa Sokorta leh, waayo waxa ku dhaci karo cudurka Ilgaha sida Suuska ama ilko burburka

Tusmooyin Guud

Caanaha iyo Waxa laga sameeyo

- Baahida uu qabo caanaha iyo waxi laga sameeeyo
Maalintiiba marka u jirsado 2 sano waxa lagu qiyaasaa 5 dl(desi liiter) inta waxa ku dhex jira waxyaba laga sameeyo caanaha sida, Yoogorka, Farmaajo/ Jiiska, Caanaha adag(Raamka)
- Caanaha iyo waxi laga sameeyo waxey siinayaa Ubadka Kalsium ku filan kana saacideysa koriinka, iyo Burutiin.
- Waxan dhiiro gilina caanaha dhameystiran(Vollmilch)
- Yoogorka leh furuutiska waxa ku jiro sokor badan, (180g yoogor ah waxa ku jira 3 ila 5 xabo o sokor ah) waxan wanaagsan joogor dhex dhexaadka(Bila sokor ah) kuna darsato Furiitiska freshka ah.
- Joogorka nooca(Quark) iyo Quark leh furuutiska looma ogola sanadka hore e Ubadka yar
- Sii Farmaajo/ Jiis waayo waxa ka buuxa (Minirals) bir badan, kana si gabal yar

Malabka

Ha siin Ubadka sanadka hore Malab

Oon ama Haraat tir

- Waxa wanaagsan Biyaha Tubada ama Shaahi bila sokor ah, biyaha ka kari ila bisha 7 ad. Ma rabaa Ubadka Shaah sii , Fenchel iyo Zitronenmelisse, Lindenblütten iyo Kamilie(Kuwasi waxa Caleen shaahi magacyadooda)
- Cabitaanka macaalin ma lo ogola Ubadka yar

Miraha, Furuutiska, Juuska iyo waxi la mid ah

Kuwani marka laga reebo xayasiin badan o iska so horjeeda malahan faaido badan, taas badalkeeda waxa ka buuxa Sokor, si taxa dar leh u isii(macnaha haka badin sokkorta ma wanaagsano)