

Tallooyinka ugu wanaagsan ee

CAMBAARTA LAGU MAAREEYO

Tallooyinka iyo tilmaamahan soo socda waxay caawin doonaan maareeynta canbaarta ilmaha

Boomaatada iyo kareemka daawada leh

- Qoo maalin kasta, xitaa markaysan jirin canbaari
- Isticmaal nooca hormoonka ee loo qoray sida uu tilmaamay dhakhtarkaagu ama xirfadlaha caafimaad marka ay jiro cambaartu
- Qooyayaasha ka kooban xasaasiyada guud ee ka dhigaya cuntooyinka sida caanaha lo'da, walxaha riyaha iyo saliida lowska laguma talinayo.

Qubeysiga

- Qubeys ama mayro hal mar maalintii meeshii suurto gal ah
 - Si tartiib ah uga qaad wixii qolod ah cambaarta intaad ku jirto qubeyska – tani waxay kuu ogolaanaysaa dareeraha casriga ee lagu qoray si ay si fiican ugu shaqeeyso
- Iska ilaali walxaha saabuunta iyo xumbada qubeyska leh maadaama ay qalajiyaan jirka
- Sidoo kale iska ilaali walxaha ka kooban barafuunka ama carafka maadaama ay dhibi karaan maqaarka
- U isticmaal shaambo maqaarka xasaasiga ah markaad dhaqeysid timaha

Waxa kiciya

- Iska ilaali kuleyl ka badinta – carruurta qabta canbaarta dhakhso ayey u kululaadaan waxayna tani ka dhigi kartaa canbaarta mid wax badan ku cuncunta
 - Isku day in aadan carruurta dharka ku badin – 100% waxaa la door bidayaa dharka suufka ah
 - Iska ilaali bustayaasha culus iyo gogosha sariirta saran – suuf jilicsan ama waxaa lagu talinayaa go'yaal xariir busto suuf ah oo khafiif ah ama boorsooyinka hurdada oo miisaankeedu fudud yahay ee cimilada yara qabow
 - Meeshii suurto gal ah, qolka yuusan kuu oolin kuleyliye
- Cidiyaha nadiifi oo gaabi - tani waxay caawineysaa ka hortaga waxyeelada isxoqida maqaarka
- Ka saar alaabta wax muda sida calaamada dharka haddii ilmaha maqaarkiisa ay waxyeeleeyeen.

Dareeraha casriga ah

Dareeraha casriga ah wuxuu caawiyaa inuu dejiyo kicitaanka iyo cuncunka maqaarka wuxuuna yareeyaa huritaanka canbaarta (cuncun iyo guduudka).

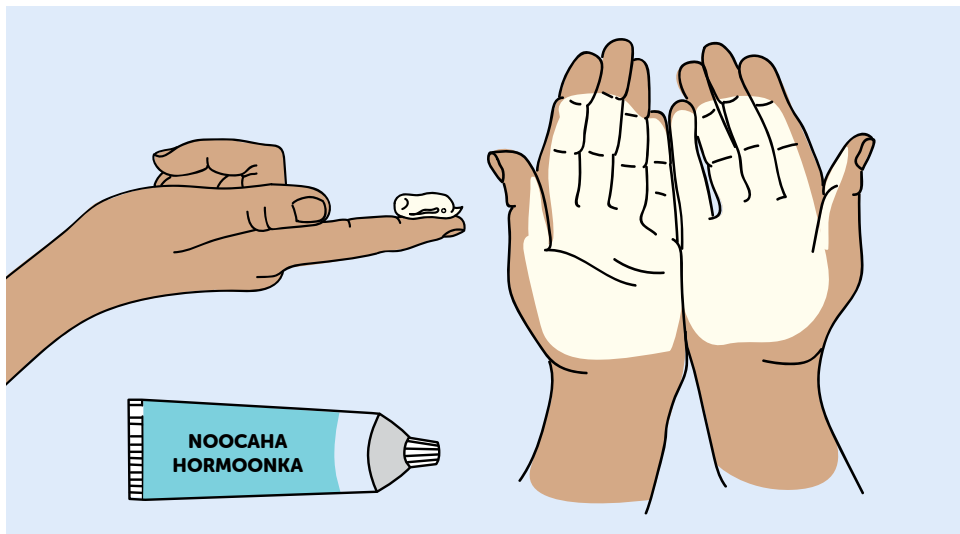
Markee iyo Goobtee ayaan u isticmaalaa nooca hormoonka?

Mari nooca hormoonka (sida laguugu qoray) isla markaad aragtid goobo cambaar ah (guduud, huray, meelo aan sinneyn), oo mari dhammaan goobaha ay canbaartu saameysay, oo aan ahayn oo kaliya meelaha ugu daran. Waa in sidoo kale loo isticmaalaa maqaarka jajabay.

Ilaa intee ayaan isticmaalaa?

Way adkaan kartaa in la ogaado nooca hormoonka ee la marinayo meel. Haddii aad mariso wax aad u yar, waxaa laga yaabaa inaysan shaqeyn.

Mari nooca hormoonka oo ku filan si aad u wada mariso meelaha ay cambaartu saameysay oo dhan. Waxaa caawin kara int afara caaradooda ah Inta le'eg farta caaradeeda ayaa ku filan inay daboosho meel ka mid ah maqaarka oo le'eg laba jeer xajmiga gacanta qof weyn iyo faraha oo dhan. Tusaale ahaan, haddii goobta maqaarka ee la daaweynayo ay le'eg tahay afar gacmood oo qof weyn oo siman, laba farood caaradood oo ah nooca hormoonka waa in la mariyaa wakhti kasta.



Hal maalintii ayaa badanaa ku filan. Sii wad inaad mariso hal mar maalintii ilaa cambaarta dhammaanteed ay bogsato maqaarku uu siman yahay, uusan guduudneyn oo uusan cuncuneynin), ama siday ku taliyeen xirfadlayaasha caafimaad ee ku daaweynaya. Haddii si ficcan loo daaweeyo, cambaartu waa inay ku dhammaataa 1-2 toddobaad, xaaladaha badidooda.

Ilaa qooye intee le'eg ayaan isticmaalayaa?

Lacala ay ka badan tahay intay adiga kula tahay! Toddobaad kasta, u qasad istimaalka inahan soo socda:

- 125g ilmaha dhashay
- 250g ilmaha yar
- 500g ilmaha weyn ama dhalinyarada ah