



Luulyo 2023

NIDAAMKA QIIMEYNTA BADQABKA CUNTADA

Waa maxay sababta calaamadaha ogeysiiska loogu muujiyo goobaha mukhaayadaha?

Calaamadaha lagu dhejiyo makhaayadaha waxay macaamiisha siiyaan warbixinta ku saabsan sida wanaagsan ee maqaaxidaha ugu dhaqmaan badqabka cuntada. Deegaanka King ayaa codsaday warbixin dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanada maqaayada. Astaamaha bogga oo wato qiimeynada waxaa lagu dhajiyay maqaayadaha.

Qiimeynada:



U BAAHAN WAX KA BEDEL

Maqaayadan waxaa xiray Caafimaadka Dadweynaha – Seattle iyo Deegaanka King midkood oo sannad la soo dhaafay gudahiis ah ama u baahan baaritaano badan oo lagu saxayo dhaqamada aan badbaadada lahayn marka la maaraynayo cuntada.

Qaybtani waxay leedahay dhowr xeer oo la jabiyay.



CAADI AH

Intii lagu jiray afartii kormeer ee la soo dhaafay, makhaayadda waxaa la ogaaday in ay raacdo dhaqamo aan badbaadada lahayn marka la maaraynayo cuntada.

Celcelis ahaan, qaybtani waxay ururisay in ka badan 16.25 dhibcood oo xadgudub ah.



FIICAN

Intii lagu jiray afartii kormeer ee la soo dhaafay, makhaayadda waxaa la ogaaday in ay raacdo dhawr dhaqamo oo aan badbaadada lahayn marka la maaraynayo cuntada.

Celcelis ahaan, qaybtani waxay ururisay inta u dhaxaysa 3.76 iyo 16.25 dhibcood oo xadgudub ah.



HEER-SARE

Intii lagu jiray afartii kormeer ee la soo dhaafay, makhaayadda waxaa la ogaaday inaysan raacin ama ay raacday dhaqamo yar oo aan badbaadada lahayn marka la maaraynayo cuntada.

Celcelis ahaan, qaybtani waxay ururisay celcelis 3.75 dhibcood ama wax ka yar oo xadgudub ah.

Intee ayaa la cusbooneysiiyaa dhibcahayga badbaadada cuntada

Baarista badqabka cuntada waxaa la cusbooneysiiyaa marwalba oo barista caadiga ah uu dhaco ka dib. Maqaaxidaha ku yaal King County si gaar ah waxay leeyihiin labo baaris sanadkiiba iyo mid aan la xisaabin oo booqasho aqooneed ah.

Sidee u fiicneyn karaa badqabka cuntada?

Badqabka wanaagsan ee cunnada waxa uu reebaa cudurada cuntada laga qaado. Eeg dhanka kale si aad u hesho warbixin dheeraad ah.

Sidee loo xisaabiyaa qiimeynta badqabka cunnada maqaaxida lagu soo qoro daaqadaha ogeysiiska?

Qiimeynta badqabka cuntada maqaayada waxaa lagu go'aaminayaa buundada isku celceliska ee hab dhaqamada qabashada cuntada aan badqabka aheyn ee ka imaaneyso afarta baaritaanada joogtada ah ee ugu dambaysay ee lagu sameeyey maqaayada.

SIDEE U FIICNEYN KARAA HAB DHAQANKA BADQABKA CUNTADEYDA OO U REEBAA CUDARADA KA DHASHAA CUNNADA?

1 Keliya waxaad shaqeysaa markaad caafimaad qabto.



Ha shaqeyn haddii aad hunqaaceysid, shuban leedahay ama cudur faafa lagugu soo sheegay kaasoo cunada ku faafi karo.

2 Gacmaha iska meydh.

Gacmaha iska meydh intaadan howsha galin, markaad suulida ka soo baxdo kadib, markaad hilib ceyriin ah taabato ka dib, digaag ama kaluun; markaad wax nadiifiso ka dib, markaad qashinka soo daadiso ka dib, markaad diifsato, qufacdo, wejiga taabato, iwm.



3 Warqadaha jilicsan ee softiga loo yaqaan iyo saabuun dhig farxalka.

Xaqiiji in dhamaan farxalkaagu si wacan u shaqeynayaan oo ay leeyihiin saabuun iyo warqadaha softiga.



4 Addeegso qalabka gacanta ama goloofyo.

Cunto in la cuno oo diyaar ah markaad gacmaha la galayso adeegso goloofyo marqura la isticmaalo (waa cunto dhaqis ama in la kariyo aan gali doonin).



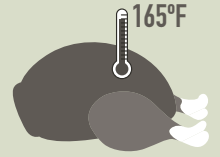
5 Xaqiiji in cuntada leedahay heerkulka loo baahanyahay.

Xaqiiji in cuntada halista ka imani kartaa aad ku heyso (in ka sare 135°F) (in ka hoose 41°F) marwaliba. Ha ku haynin heerkulka qolka leeyahay cunto halis ka imani karta sida (hilibka, caanaha, kaluunka, cunto karsan).



6 Ku kari cuntada heerkulka saxda ah.

Ku kari cuntada heerkulka ku haboon. (Digaaga 165°F, hilibka lo'da 158°F, kaluunka, hilib, ukunta 145°F).



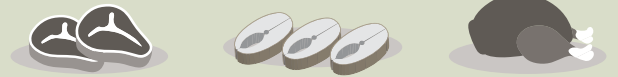
7 Qaboojinta cuntada kulul.

Qabooji cuntada kulul adoo isticmaalaya digsi qaab fidsan leh (aan daboolneyn, talaajada dhexdeeda 2 inji ama in ka yar).



8 Kaydinta cuntada ceyriinka ah.

Kaydinta hilibka ceyriinka meel hoose oo ka fog cunnada kale. Markaad faraha la galayso hilib ceyriin ah, kaluun digaag meelo gaar ka ah cunnada kale.



9 Nadiifi oo sifee.

Si wanaagsan u nadiifi qalabka, alaabta iyo wax yaabaha aad cunno ku isticmaaleysid oo dhami: dhaq, biyo la dhig, sifee, hawo ku qalaji.



10 Tababar sii shaqaalahaaga.

Tababar ku sii shaqaalahaaga walxaha kor ku xusan, oo dhowr habdhaqanka badqabka cunnada maalin walba.



Haddii aad u baahantahay caawinaad ama aad qabto su'a al ku saabsan sida aad saro ugu qaadi lahayd badqabka cuntadaada ama aad jeclaan lahayd jadwal booqasho aqooneed, fadlan la xiriir baarahaaga caafimaadka. Waxay u joogaan in ay ku caawiyaan in aad guuleysato.