

Tusmooyin ku jimicsiga guriga iyo helista awood iyo dheelitir

- Si deganaan ah u samee dhaqdhaqaaq
- Si wanaagsan isku qaabee xasuusana inaad neefsato, inta aad dhaqdhaqaaqa sameyneyso
- Bareeg yar qaado hadba markaad jimmcsi ka duwan kii hore sameyneyso
- Ku xooji jimicsigaaga isticmaalka sharootooyinka miisaanka 1–3 kiilo inaad qoobka ku xirato miisaan yarna ku bilow
- Ku celceli maalin walba jimicsigaaga



1. Ku fadhiiso kursi dhabarkaaguna ha toosnaado. Marba lug fidi biddix iyo middig si deganaansho leh. Ku celceli fidiska 10–15 jeer. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale.

2. Istaag oo cusko kursiga dhabaarkiisa ama miiska jirjirkiisa. Si talantaali ah hadba jilibka kor middig iyo biddix, u soo qaad. Ku celceli kor u qaadista 10–15 jeera. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale



3a. Istaag oo meel qabso. Dib-dib u fidi lugta middig jilibkeeda si toos ah hadana hoos u dhig. Ku celceli 10–15 jeer. Samee sidoo kale lugta biddixna. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale.

3b. Istaag oo meel qabso. Dhinaca horey u fidi ciribta lugta middig, hadana dib usoo celi. Ku celceli 10–15 jeer. Samee sidoo kale lugta biddixna. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale.



4. Istaag oo meel qabso. Cirbo-taagso/ faraha ku istaag hadana cagaha dhig dhulka 10–15 jeer. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale.



5. Kursiga giddaarka/derbiga ku qabo, jirjirka/geeska horee kursigana ku fadhiiso. Horey u foorarso kadibna toos u istaak. Ku celceli 10–15 jeer. Naso waxyar kadibna dib u bilow mar kale.

5



