



HAWO NADIIF AH NEEFSO MARKA AAD JOOGTO **GURIGA**

In gaaska wax lagu kariyo ayada oo albaabku xiranyahay waa in laga fogaado, hadday suurtagal tahay. Istioofka gaasku wuxuu soo saaraa caddad wasakhda hawada oo waxyeelo leh kaasoo ah mid aan u wanaagsanayn caafimaadka dadka waaweyn iyo kan caruurta. **Raac talaabooyinka** si ay gacan uga gaysato yaraynta ama in meesha laga saaro wasakhawga hawada ee guryaha kaasoo ka dhasha istoofyada gaaska wax lagu karsado.

Hagaag: Gacan ka gayso socodka hawada

Markasta isticmaal dhuunta banaanka u daloosha marka aad isticmaalayso istoofka gaaska. Ku kari biraha danbe ee istoofka, hadday suurtagal tahay. Haddii aadan lahayn dhuun ama aysan banaanka usoo baxsanayn, karso ayada oo daaqaddu kuu furan tahay. Marna ha u isticmaalin istoofkaaga il aad wax ku kululaysato.



Waxaa ka wanaagsan: Karso bilaa gaas

Hadday suurtagal tahay, ka fogow in aad wax ku karsato istoofka gaaska. Taa badalkeeda, isticmaal qalabka elektoroonigga ah ee aan saamaynayn hawada gurigaaga, dheriga crock, Instant Pot, dheriga wax lagu kariyo ee la qaadi karo, ama kirliga shaaha ee korontada ku shaqeeya si biyaha loogu kariyo.



Tan ugu wanaagsan: Koronto isticmaal

Haddii aad badalayso istoofkaaga, dooro mid koronto ah. Xeerka Yaraynta Sicir bararka wuxuu si dhakhso ah kuu siin doonaa maalgalinta istoofyada korontada ku shaqeeya iyo hormarinada kale ee korontada ah. Isticmaal dhuunta istoofka marka aad cuntada shiilanayso si aad hawada uga dhigto mid nadiif ah sida ugu suurtagalsan.



Gaas ma kuu urayaa? Tag. Wac. Haddii ay kuu uraan salfar ama ukumo qurmay, waxaa dhici karta in gaaskaagu daadanayo. **Xataa haddii gaasku yahay mid fudud, banaanka aad, wax kasataba ha ahaatee.**

Wac NW Natural Khadka xaaladaha degdega ah ee 24 saac shaqaynaya:
800-882-3377.

