

## HAWO NADIIF AH NEEFSO MARKA AAD JOOGTO

# GURIGA

**In gaaska wax lagu kariyo ayada oo albabku xiranyahay waa in laga fogaado, hadday suurtagal tahay.** Istoofka gaasku wuxuu soo saaraa caddad wasakhda hawada oo waxyeelo leh kaasoo ah mid aan u wanaagsanay caafimaadka dadka waaweyn iyo kan caruurtaba. **Raac talaabooyinkaan** si ay gacan uga gaysato yaraynta ama in meesha laga saaro wasakhwga 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 isticmaalyoso 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.



### **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 shaqeeyya iyo hormarinada kale ee korontada ah. Isticmaal dhuunta istoofka marka aad cuntada shiilanayso si aad hawada uga dhigto mid nadiif ah sida ugu suurtagalsan.



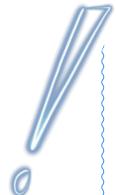
### **Waxaa ka wanaagsan: Karso bilaa gaas**

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



**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.**



Multnomah  
County