Astaynta Taariikhda

XADIGG A TODOBADA MAALMOOD E E CUNTADA D I Y AARKA U A H IN LA CUNO

Waxa taariikhda lagu astaynaayo

Astaynta taariikhdu waa in qasaca cuntada la calaamadeeyo si loo muujiyo xakamaynta waqtiga/heerkulka ee badqabka cuntada (TCS) la diyaarshay ama la furay, ama marka ay qasab tahay in la isticmaalo ama la daadsho. Ku astee taariikhda cuntada buuxinaysa **DHAMMAAN** shuruudahaan:

- Cuntada TCS ee diyaarka u ah in la cuno
- Cunta talaagada lagashay
- Cuntada lagu hayay xarunta wax ka badan 24 saac

Sida taariikhda loogu asteeyo

Qaabka taariikh ku astaynta oo waxtar leh waxaa ku jiri kara adeegsiga taariikhda kalaandarka, maalmaha asbuuca ama astaamaha midabka lagu asteeyay. Shaqaaluhu waa inay adeegsadaan ayna awoodaan inay u sharxaan qaabka cuntada ee xarunta maamulka sharciyaynta marka laga codsado.

Adeegso qaabka waxtarka leh ee astaynta taariikhda si aad qaab fasiix ah ugu muujiso mudada todobada maalmood ah. Qaabka xaruntaadu adeegsato ayaa adeegsan kara midkood taariikhda biloowga ama taariikhda dhamaadka.

Maalinta koobaad waa:

- Maalinta cuntada la diyaarshay (cuntada
- lagu diyaarshay goobta cuntada)
- Taariikhda qasaca asalka ah la furay (ee cuntada lagu diyaarshay laguna baakadeeyay warshada cunto samaynta)

Kaydinta cunto lagu qoray taariikhda

Waxaad ku hayn kartaa cuntada TCS ee diyaarka u ah in la cuno talaagada ilaa todobo maalmood. Baraf ka dhigida cuntada ayaa joojinaysa saacada taariikhda ku astaysan, laakiin dib umasoo bilaabayso. Markasta geli cuntada TCS ee diyaarka u ah in la cuno ee taariikhda lagu asteeyay heerkulka 41°F ma ka hoos, ayna ku jirto dhalaalintu.

Daadinta cuntada taariikhda lagu asteeyay

Bixi, iibi ama iska daadi dhammaan cuntada TCS ee diyaarka u ah in la cuno ee talaagada la gashay todobo maalmood gudahood. Haka badin taariikhda isticmaalka ee ku qoran qasaca asalka ah ee soo-saaraha cuntada.

Shardi dhaafyo

Cuntooyinka qaar waxaa laga dhaafi karaa taariikh ku astaynta waayo waxaa lagusoo saaray laguna baakadeeyay warshadaha cuntada sameeya oo sharciyaysan waxayna buuxsheen shuruudo gaar ah. Cuntooyinkaan waxaa ku jiri kara:

Hennepin County Environmental Health
479 Prairie Center Drive Eden Prairie, MN 55344
612-543-5200 | www.hennepin.us/envhealth
Date marking_Somali_HC_6-25
Content courtesy of the Minnesota Department of Health

- Saladka deli ee ganacsiga loo diyaarshay, sida saladka hilibka khaansiirka, saladka cuntada badda, saladka digaaga, saladka ukunta, saladka baastada, saladka baradhada iyo saladka makarooniga
- Burcadka adag qaarkood, sida cheddar, gruyere, parmesan reggiano iyo romano
- Qaar kamid ah burcadka qayb ahaan jilicsan, sida blue, edam, gorgonzola, gouda iyo Monterey jack
- Waxyaabaha laga sameeyo caanaha, sida yooqadka, kareemka caanaha iyo burcad
- Cuntooyinka kaluunka ee la kaydiyay, sida kaluunka la jeexay kadibna la qalajiyay ama cuntada lagu daray iyo cuntooyinka kale ee kaluunka aasidka lagu daray
- Maraqa qaanada la gelin karo, oo la qalajiyay, sida barbarooniga iyo Genoa salami
- Cuntooyinka qaanada la gelin karo ee cusbada lagu daaweeyay, sida prosciutto iyo Parma (hilib khaansiir)

Cuntada kale ee TCS ee diyaarka u ah in la cuno ee aan u baahnayn in taariikh lagu asteeyo waxaa ku jirta:

- Qolof-badeedka (Shellstock)
- Qaybaha cuntada gaarka ah ee la baxshay ama loo baakadeeyay in la iibsho lagana soo baxshay qasaca cuntada badan marka macmiil codsado

Su`aalaha Inta badan la Isweydiiyo

Waa maxay "diyaar u ah in la cuno?"

Cunto diyaar u ah in la cuno ayaa la filayaa inay si macquul ah u tahay mid qaabkaas lagu cuni karo. Cuntada ayaa la cuni karaa ayadoon la dhaqin, la karin ama lagu samayn diyaarin dheeraad ah.

Haddii cunto ka timid qasacyada gaarka ah ee taariikhda lagu asteeyay ay tahay mid isku dar ah, taariikhdee la waafajinayaa?

Adeegso astaanta taariikhda ee cuntada ugu wayn oo noqonaysa taariikhda lagu astaynaayo cuntada la iskudaray. Tani waxay qabanaysaa labadaba qasacyada labada ah ee la isku daray ee cuntada isku midka ah iyo diyaarinta cunto kale ayadoo la adeegsanaayo taariikhda lagu asteeyay cuntada.

Tusaale, maalinta Talaadada, digaaga ayaa la karshaa, la qaboojiyaa kadibna lagu asteeyaa taariikhda. Maalinta Khamiista, digaaga ayaa lagu daraa maadooyin kale si looga dhigo salarka digaaga. Qasaca salarka digaaga ayaa taariikhda lagu asteeyaa si loo muujiyo in Talaadadu tahay maalinta la diyaarshay.

Hennepin County Environmental Health
479 Prairie Center Drive Eden Prairie, MN 55344
612-543-5200 | www.hennepin.us/envhealth
Date marking_Somali_HC_6-25
Content courtesy of the Minnesota Department of Health