

MASAASAD SIINTA

CUNUGAAGA

Quudinta cunugaagu waa xili muhiim u ah iskuxirnaanta adigga iyo cunugaaga waxayna kacaawisaa inuu si caafimaad leh ukoro. Raac tilmaamahaan si aad qaab guul leh masaasada uga quudiso cunugaaga:

RAAC HAGIDA CUNUGAAGA

Cunugaaga quudi markuu ubaahdo adoo fiirinaaya markuu muujiyo inuu baahanyahay, hana raacin jadwal. Asaga ayaa muujinaaya markuu ubaahdo wax cabid, uu rabo nasiino, iyo marka uu dhargaba. Lasoco dabeecadihiisa.

ASTAAMAHA MUUJINAAYA IN CUNUGU BAAHANYAHAY:

- > Wuxuu faraha galinayaa afkiisa
- > Wuxuu sameeyaa codka sidii inuu wax nuugaayo
- > Wuxuu soo godayaa gacmaha iyo lugaha
- > Wuxuu nuuqaa faruuryihiisa
- > Naasaha ayuu raadshaa

ASTAAMAHA MUUJINAAYA IN CUNUGU DHARAGSANYAHAY:

- > Si tartiib ah ayuu unuugaa ama wuuba joojiyaa nuugista naaska
- > Wuxuu nasiyaa gacmihiisa iyo garbihiisa
- > Wuxuu kajeestaa ibta naaska
- > Wuu kuriixayaa
- > Wuu seexdaa

Ilmaha ayaa si degdeg ah ukoraaya calooshiisuna waa wax yar, sidaas awgeed marar badan ayay gaajo qabanaysaa. Halkan ayaad kahelaysaa cadadka cunto ee ilmuhu cuni karo da'aha kaladuwan:

Markuu dhasho: Ilmaha ayaa cabaaya 8 ilaa 12 jeer muddo 24 saacadood ah. Calooshiisa ayaa qaadi karta kudhawaad 1 ilaa 2 ounces markiiba. Cadadka foormulada ayaa kor ukacda markuu sii koro wuxuuna cabi karaa cadad intaas kabadan.

Markuu jiro 2 bilood: Ilmaha ayaa cabaaya 6 ilaa 8 jeer muddo 24 saacadood ah. Calooshiisa ayaa qaadi karta kudhawaad 2 ilaa 3 ounces markiiba. Ilmaha ayaa si tartiib ah ukordhinaaya cunista foormulooyinka caruurta. Asaga ayaa kutusinaaya.

4-5 bilood markuu jiro: Ilmaha ayaa cabaaya 6 ilaa 8 jeer muddo 24 saacadood ah. Calooshiisa ayaa qaadi karta kudhawaad 4 ilaa 6 ounces markiiba. Qabo cunugaaga intaad quudinayso.

Markuu jiro 6 bilood: Ilmaha ayaa cabaaya 4 ilaa 6 jeer muddo 24 saacadood ah. Wuxuu cunayaa cadad kayar kii hore oo foormulada ilmaha wuxuuna bilaabayaa cunista cuntada ilmaha.

Hawaynayn masaasada ama kakudar in masaasada seeriyaal. Tani waxay keenaysaa inuu xanuunsato ama cuntada iskabadiyo.



SI TAXADAR LEH UDIYAARI FOORMULADA

- Hasoo iibsana ama ha isticmaalin foormulo dhacday.
- Akhri dhamaan tilmaamaha kahadlaaya cuntooyinka ay foormuladu kakoobantahay si sax ah.
- Waxkasta nadiif ha ahaadaan, ayna kujiraan meelaha aad ku diyaarisoo foormulada iyo dusha qasacada. Dhaq gacmahaaga kahor intaadan kahor intaadan diyaarin foormulada.
- Dhaq masaasada, ceeriin, iyo furarka adoo kudhaqaaya buraashka dhalada oo kulul, saabuun dareere ah ama kudhaq qalabka alaabta dhaqa. Daawo kudhaq masaasadaha cusub, cinjirada, iyo furarka adoo kukarinaaya biyo muudo 5 daqiiqo ah. Qalaji.
- Adeegso biyo amaan ah, kuwa tuubada ama kuwo lakarkariyay, si aad foormulada cunuga ugu qasto. Hadaad haysato biyo caafimaad qaba, tijaabi inay badqabaan.
- Hadaad biyaha tuubada isticmaasho, kudhaq biyo qaboow muddo 2 daqiiqo ah kahor intaadan cuntada kuqasin. Tani waxay nadiifinaysaa biyo kasta kuwaasoo kuhara tuubada habaynkii.
- Waydii daryeelahaaga caafimaadka haday muhiim tahay inaad karkariso biyaha diyaarinta foormulada. Hadaad doorato inaad biyaha karkariso, raac talaabooyinka:
 - Biyaha karkari muddo hal daqiiqo ah, kadibna dami dabka.
 - Biyaha daa haqaboonaan ilaa xaraarada caadiga ah kahor intaadan foormada cuntada kudarin.
- Tlaagada gasho cuntada aad diyaarisay ilaa aad markale uga baahato. Cuntada laga sameeyay budada ayaa talaagada kujiri kara 24 saac. Cuntada laga sameeyay dareeraha ayaa talaagada kujiri kara 48 saac.
- Kabuuxi masaasada cadadka foormulada aad isleedahay cunugaagu wuu cunayaa. Kadib markaad quudiso, iska daadi cuntada aad qastay saacad kadib.

SI SAX AH UQANDICI MASAASADA

- Cuntada foormulada muhiim maaha in laqandiciyo. Hadaad kululayso foormulada, masaasada biyaha kulul kujiraa kuqabo fasaleeti (maaha markaad karinaysid) ama gali biyo qandac ah.
- Kushub dhibco kamid ah foormulada kuna dhibci gacantaada si aad uhubiso inaysan kuleel ahayn.
- Marna hagalin mikrooweef markaad masaasada kululaynaysid. Mikrooweefka ayaa si xad dhaaf caanaha ayaana aad ukululaan kara!



Haayadaan waxay bixisaa fursad loosimanyahay.