

MASAASAD SIINTA

CUNUGAAGA



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

RAAC HAGIDA CUNUGAAGA

Cunugaaga quudi markuu ubaahdo uuna muujiyo inuu baahanyahay, hana raacin jadwal. Ilmaha waxa ay kutusinayaan marka ay u baahan yihiin wax ay cabaan, nasiino, iyo marka ay dhargaan. Lasoco dabeecadihiisa.

ASTAAMAHA MUUJINAAYA IN CUNUGU BAAHANYAHAY:

- > Wuxuu faraha taabsiiyaa geesaha afka
- > Wuxuu sameeyaa codka sidii inuu wax nuugaayo
- > Wuxuu soo godaa gacmaha iyo lugaha
- > Wuxuu nuugaa faruuryaha
- > Naasaha ayuu raadshaa

ASTAAMAHA MUUJINAAYA IN CUNUGU DHARAGSANYAHAY:

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

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

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

Markuu jiro 2 bilood: Ilamaha ayaa cabaaya 6 ilaa 8 jeer muddo 24 saacadood ah. Caloosha ayaa qaadi karta kudhawaad 2 ilaa 3 ounces markiiba. Ilmaha ayaa si tartiib ah ukordhinaaya cunista foormulooyinka caruurta. Ayaga ayaa ku tusinaaya.

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

Markuu jiro 6 bilood: Ilamaha ayaa cabaaya 4 ilaa 6 jeer muddo 24 saacadood ah. Ilmuhu wuxuu cunayaa cadad kayar kii hore oo foormulada ilmaha waxayna bilaabaan cunista cuntada.

Hawaynayn masaasada ama haku darin masaasada seeriyaal. Tani waxay keenaysaa in ilmuhu xanuunsado ama cunto badan cuno.



SI TAXADAR LEH UDIYAARI FOORMULADA

- Hasoo iibsan 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 kuow 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 kudar in.
- 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!

