



KAGOYNTA CUNUGA MASAASADA

Markay sanad jirsadaan, inta badan ilmuhu waxay diyaar uyihiin inay kago'aan masaasada. Cunugaagu adiga ayuu kugu tiirsanyahay si aad uga caawiso inuu koro, waxbarto, uuna kaguuro masaasada koobna wax kucabo.

QAABABKA MASAADA LOOGA JARO

Markuu jiro 9 ilaa 12 bilood, cunugaagu wuxuu sifiican ubaranayaa sida caanaha ooga cabo koobka. Waa xili kuhaboon inaad kajarto masaasada. Iskuday inaad:

- Aad hal xili cunto masaasada ugu badasho koob.
- Si tartiib ah uyaree cadadka dareeraha kujira masaasada, kadibna badi cadadka aad koobka kusiiso. Hadaad caadiyan cunugaaga wax kusiiso masaasad qaada 6 ounces, kaliya sii masaasad ay kujiraa caano dhan 4 ounces dhawr aalmood. Siiwad yaraynta cadadka caanaha aad kusiiso masaasada asbuucyo kadibna dhamaan cabitaanada kusii kobka.
 - Kaqari masaasada. Meel uusan arkay dhig masaasada si uu koobka u yeelo.
 - Amaan cunugaaga kadib markuu adeegsado koobka.
 - Usheeg qoyskaaga, saaxiibadaa, iyo adeeg bixiyaasha daryeelka ilmaha una sheeg qorshaha ku aadan in cunuga koob kaliya cunto lagu siinaayo. Usheeg inay jaceel iyo dareen umuujiyaan cunugaaga, laakiin aysan masasad wax kusiin.
- Ilmahaaga sanad jirka ah ayaa cabi kara caano kayar kuwii hore markuu koobka wax kucabo. Tani waa wax caadi ah. Wuxuu ubaahanyahay kaliya 2 koob oo caano ah maalintii.





MAXAAN MASAASAA UGA QARINAYAA?

- Waa wax fudud in dhalada uu caanaha kaqabo. Ilmaha yar ee caanaha kacaba masaasada ayaa caba wax xad dhaf ah. Koloriyada dheeriga ah ayaa keeni kara cayil caafimaad la'aa ah. Sonkorta caanaha kujirta ayaa ilkaha gasha kadibna keenaysa ilko bolol.
- Inuu koob wax kucabo waxay kacaawinaysaa murqaha afkiisa ee hadalku inay xogaystaan.
- Ilmo sanad jir ah oo masaasad wax kucabaaya wuxuu iskabadin karaa caanaha oomateedkiisa cuntadana wuu yaraanayaa. Caano aad ubadan iyo cunto yar ayaa keeni kara dhuux yarida dhiiga.

TILMAAN

Kajar masaada cunuga sanad jirka ah. Hadaad sugto, cunugaagu wuxuu lasii qabsanayaa masaasada wayna adkaan doontaa in laga gooyo masaasada.

BARASHADA WSAQDA BADAN

Inuu cunugu barto sida loo isticmaalo koobka barasho ayay rabtaa.

- Bar cunugaaga inuu adeegsado koobka adoo kacaawinaaya qabashadiisa inuu kabaysanaayo.
- Kubiloo cadad yar oo caano ah ilaa cunugaagu barto qabsashada koobka.

MAXAAN KOOBKA KUSIINAYAA?

Koobka ugu shub caanaha naaska, foormulada ama biyo. Marka cunugaagu bilaabo cabista caanaha lo'da kudhawaad sanad kadib, kusii koobka kana ugu shubin masaasada.

ILOOW HAWLAHA JOOGTADA AH EE CUSUB EE XILIGA HURDADA CUNUGAAGA

Xiliga hurada ayaa dhibaato ulahaan karta waalidka iyo caruurta labadaba. Halkii aad masaasad afka ugalin lahayd, iskuday qaabab kale ood cunugaaga kseexiso.

- Buug u akhri ama ugu hees heesaha hurdada.
- Sii cunuga boonbalae ama buste uu jecelyahay si uu ugu nasto.
- Si daganaan leh udhabaandhab cunugaaga.
- Dhababarka cunugaaga salaax kadibna si jilicsan sheeko ugu sheeg.

