



MAHADNAQYO & GUNUUSYO

Cilmi-baadhis ayaa muujisay in dadka da'da yar ee nolosha ku wajaha mahadnaq ay ka helaan anfacyo badan. Anfacyada mahadnaq waxa ku jira wacnaan caafimaad maskax, guulaysi waxbarasho, deeqsinimo, iyo xiitaa caafimaad jidh. Habdhaqan leh mahadnaq ma aha wax ay dadku ku dhashaan; carruurta aad u da'da yar ayaa bilaabi kara inay bartaan farsamooyin iyo habdhaqanno ka caawin kara inay nolosha ku wadaan maskax leh mahadnaqid. Maanta ilmahaaga wuxu bartay fikradda ah mahadnaq iyo dhawr siyaabood oo u ku bilaabi karo ama ay ku bilaabi karto inu habdhaqannada mahadnaq ku daro nolosha maalin kasta.

Mid ka mid ah waxqabadyada ilmahaagu sameeyay waxa loogu yeedhay MAHADNAQYO iyo GUNUUSYO. Ilmo kasta wuxu dadka la wadaagay wax u maanta ka mahadnaqay – MAHADNAQ, iyo waliba wax ah ku ahaa dhib ama niyad-jab – GUNUUS. Kani waa waxqabad ad ku sameyn kartaan guriga.

WAXQABAD LAGU SAMEEYO GURIGA

Mashruuc qoys oo leh hal-abuur iyo maaweelo waa iyada oo la sameeyo Ashuun Mahadnaq. Nadiifi ashuun ama jalxad ah quruurad oo leh dabool. U qurxi sida ad jeceshahay. Maalin kasta ama goor kasta oo ad dareento rabitaan, ku martiqaad xubin qoys inu sare ugu dhawaaqo wax u ka mahadnaqo ka-dibna u lacag ah sunuud ama qadaadiic (1 senti, shan senti, 25 senti) ku rido ashuunka. Marka ashuunku buuxsamo, soo saar lacagta oo ugu deeq hay'ad ad rabtid inad taageertid. Waxqabadkani wuxu dadka da'da yar xusuusinayaa waxyaabaha ay ka mahadnaqaan, isla markaana wuxu barayaa habdhaqanka ah inay nasiibkooda fiican la wadaagaan dadka kale.



NOLOL LEH CAAFIMAAD IYO FIRFIRCOONI

Ciyaarta dibaddu waxay caawin kartaa jidhka, maskaxda iyo niyadda waana meel fiican oo lagu tababarto mahadnaq. Abuurista mashruuc farshaxan oo dibadda ah wuxu carruurta u soo saaraa dibadda, oo u dhaqdhaqaaqiya jidhkooda, hawlgaliyaa maskaxdooda oo ay ka mahadnaqaan waxyaabaha laga helo dibadda. Carruurta sii boorso ah waraaq oo ay dibadda u soo qaataan oo ay ku urusadaan wixii qiimo la leh. Waxay wixii ay helaan u isticmaali doonaan inay abuuraan wax muuqaalka la moodo noole (xasharad, bahal, xayawaan). Marka qof kasta gudaha soo galo, carruurta ha ka fikiraan xayawaanka ay rabaan inay muuqaalkiisa sameeyaan oo u tilmaan sida alaabta loogu isticmaali karo qaybaha jidhka xayawaanka (tusaale ahaan, dhagax ayaa noqon kara jidhka ama laamo ayaa laga dhigi karaa lugaha). Carruurta waxay xabag iskugu dhejin karaan xayawaanka oo ay tusi karaan una sheegi karaan dadka kale..