



# **AWOODDA QARSOON EE CUSBADA BADDA**

---

Sirta Nolasha

Waxaa Soo Jeediyay: Eng Muude

Waxaa Diyaariyay: Sirta Nolasha Inc.

# AWOODDA QARSOON EE CUSBADA BADDA

HORDHAC

**NUXURKA NOLOSHA**

**1**

**KIIMIKADA CAAFIMAADKA**

**2**

**DOORKA ELECTROLYTES-KA**

**3**

**BIYAHA & DHEEFSHIIDKA**

**4**

**MOTHER LIQUOR" IYO FAA'IIDOOYINKA**

**5**

# NUXURKA NOLOSHA

Cusbada badda ee dabiiciga ah ee gacanta lagu soo guray ma ahan kaliya xawaash dhadhan; waa qayb muhiim ah oo kala saarta caafimaadka iyo cudurka. Si ka duwan cusbada la sifeeyay oo inta badan laga dhigay kaliya labo curiye (Sodium iyo Chlorine), cusbada badda ee dabiiciga ah waxay ka kooban tahay 92 macdan oo muhiim ah.

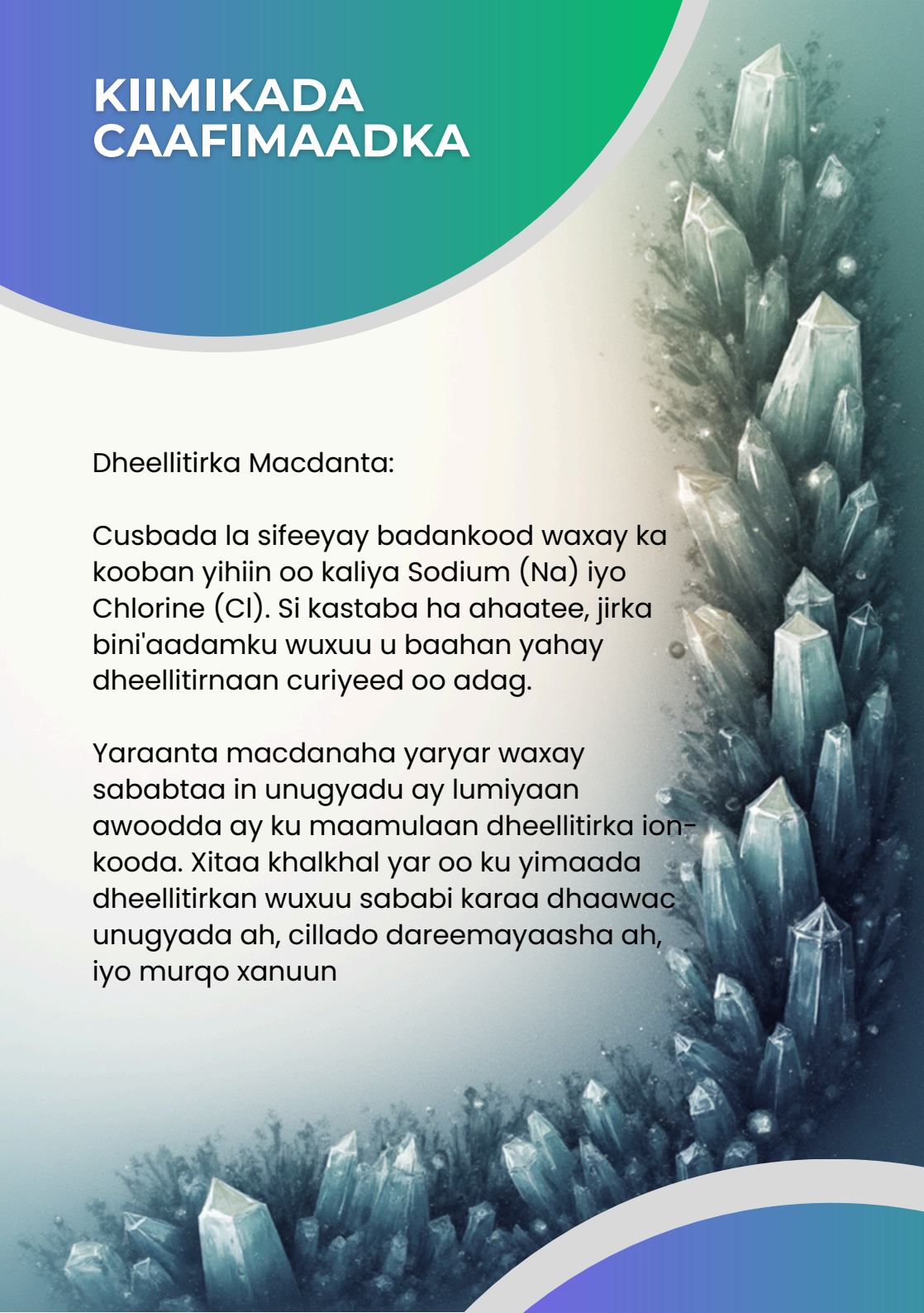
Macdanahan waxay lagama maarmaan u yihiin joogteynta noloshu, sun-saarista, iyo xoojinta shaqada xubnaha jirka.

# KIIMIKADA CAAFIGAADKA

Dheellitirka Macdanta:

Cusbada la sifeeyay badankood waxay ka kooban yihiin oo kaliya Sodium (Na) iyo Chlorine (Cl). Si kastaba ha ahaatee, jirka bini'aadamku wuxuu u baahan yahay dheellitirnaan curiyeed oo adag.

Yaraanta macdanaha yaryar waxay sababtaa in unugyadu ay lumiyaan awoodda ay ku maamulaan dheellitirka ionkooda. Xitaa khalkhal yar oo ku yimaada dheellitirkan wuxuu sababi karaa dhaawac unugyada ah, cillado dareemayaasha ah, iyo murqo xanuun



# DOORKA ELECTROLYTES-KA

Cusbada badda ee dabiiciga ah waxay si dabiici ah u ilaalisaa dheellitirka biyaha iyo korontada jirka (hydro-electrolytic balance).

Waxay caawisaa in curiyeyaasha loo beddelo siday baahidu tahay si loo ilaaliyo xasiloonida jirka iyo caqliga.

# BIYAHA & DHEEFSHIIDKA

- Ciwaanka: Harraad-bi'iyaha Dabiiciga ah
- Muhiimadda Biyaha: In ka badan kala bar jirkaaga waa biyo, waxayna ku jiraan unug kasta iyo nud kasta. Biyuhu waxay muhiim u yihiin wareegga dhiigga, dheefshiidka, iyo nidaaminta heerkulka jirka. Markaan gaboobeyno, waxaan luminnaa awoodda biyaha ee unugyada—ilaa 15% marka la gaaro da'da 65.
- Dheefshiidka: Biyuhu waa lagama maarmaan u ah dheefshiidka; dheecaannada oo yaraada waxay keeni karaan casiraad, dibbiro, iyo xitaa kansarka xiidmaha. Si loola dagaallamo arrintan, waa in la cabbo lix ilaa toban koob oo biyo nadiif ah maalin kasta. Tani waxay keenaysaa indho cad-cad, maqaar dhalaalaya, iyo timo caafimaad qaba

# MOTHER LIQUOR" IYO FAA'IIDOOYINKA

Waa Maxay Mother Liquor?:

Qaybta biyaha haysa ee cusbada badda, oo ku wareegsan macdanta magnesium, waxaa loo yaqaan "mother liquor" ama bitterns. Dhaqankii hore ee Celtic, tan waxaa loo isticmaali jiray in lagu daweyo xanuunnada jirka iyo maskaxda.

Faa'iidooyinka Caafimaad ee Muhiimka ah:

- Qani ku ah Macdanta: Waxay ka kooban tahay 84+ curiye oo lagama maarmaan ah.
- Dheellitirka Electrolytes-ka: Waxay ka hortagtaa murqo xanuunka iyo cilladaha dareemayaasha.

Sun-saarista Dabiiciga ah:

- Waxay dishaa sunta iyo bakteeriyada waxyeellada leh.

Caafimaadka Unugyada:

- Macdanaha raadraaca ah (trace minerals) waxay muhiim u yihiin dib-u-cusbooneysiinta unugyada.

# GUNAANAD

Isticmaalka:

Macdanta ku jirta cusbada dhabta ah aad bay qaali u tahay in la iska indhatiro.

Talo:

In yar oo cusbo ah oo lagu daro biyo ayaa kicisa awooddeeda. Ku dar cusbada badda miraha, khudaarta, iyo firileyda si ay u caawiso dheefshiidka una dheellitirto aashitada jirka.

# SIRTA NOLOSHA INC.



**SIRTA NOLOSHA INC.** "Sirta Noloshah Inc. waa hay'ad u heellan faafinta aqoonta caafimaadka iyo noloshah dabiiciga ah. Waxaa hormuud u ah Eng. Muude , CARRO EDEG INSTITUTE, ururku wuxuu diiradda saaraa barista awoodda qarsoon ee waxyaabaha dabiiciga ah, gaar ahaan faa'iidooyinka cusbada badda iyo biyaha. Hadafoodu waa in bulshada laga wacyigeliyo sida loo ilaaliyo dheellitirka jirka iyo caafimaadka guud iyadoo la adeegsanayo cilmiga dabiiciga ah iyo kan casriga ah."