

Inta cillad biyaha la cabo ay jirto

Inta ay shaqadu socoto iyo kadiba waxaa isbeddela meadbka biyaha aaryona way ka imaataa tubooyinka. Ka fikir waxyaabahaan xilliga cilladda:

Biyo medab silloon

Waa dhacdaa in biyuhu yeeshaan medab huruuda ama bunni u eg marka laga shaqeeyo tubooyinka kadib, waxaana keena in kaydku ka furmo/siibto tubada. Biyaha medabka lehi sida caadigaa saamayn kuma laha caafimaadka balse waxaa ku badan lulumada qurubyada, birta, bakteeriyada iyo maaddooyin kale.

- ✓ **Shub biyaha si fiicana ha u socdaane,**
si fiican ha socdaan biyuhu, musqushana biyaraaci. Shub biyaha illaa ay ka dhamaadaan haddii aysan dhammaan wac qaybta waaxda biyaha
- ✓ **Ha cabin biyaha medabka beddelan,**
maxaayeelay nadaafadda biyuhu ma wanaagsana. Haddii ay biyaha la cabayo silloonyiin waxay u badan tahay in ay bakteeriyadu ku jirto sidaas darteed waxaa lagu talinayaa in la karkariyo dhowr daqiiqo kadibna la qaboojiyo si ay bakteeriyadu u dhimato.
- ✓ **Biyaha medabka silloon cuntada waa lagu karsan karaa,**
inta ay biyuhu karka ka gaarayaan kana burinayaan, waa lagu karsan karaa tusaale baradho, bariis iyo baasto.
- ✓ **Biyuhu dharka way medab beddeli karaan,**
ka figoow in aad ku dhaqdid biyaha medabka silloon dharka cad, kan medabka ifaya leh.

Aaryo ka timaadda tubada

Shaqada kadib waxa tubada ka yimaada tubbooyinka aaryo. Waxaad arkee sida caadiga ah in ay xubaynayso rubineetadu biyuhuna leeyihiin aaryo marka la furo. Biyuhu badanaa waxay yeeshaan medab beycadde, lulummo, ama caddaan sida caanaha ah. Xumbadu wax khatar ah ma leh wayna dhamaanee dhowr daqiiqo kadib.