

## Talo biya-karinta

# Goorma ayey khasab tahay karinta biyaha la cabbo

Marka laga shakiyo in ay biyaha tuubada ay ku jiraan bakteeriyoy, fiirus ama dulin deriskunoole ah oo sababi kara inaad ku xanuunsato, ayuu maamulka degmada aad deggan tahay kugu la talinayaa inaad biyaha karkariso inta aadan cabbin ama cunto ku karsan.



Foto: thinkstock.com

**Sidaan sameey marka maamulka degmadu kugu la taliyo inaad karkariso biyaha la cabbo:**

- Kari dhammaan biyaha loo isticmaalayo cabbitaanka ama cunta-kariska.
- Ku karkari digsi ama mishinka biyaha lagu kariyo ilaa ay biyuhu aad u karkaraan oo budbudleeyaan. Marka aad biyaha kariso waxaa dilmaya bakteeriyada, fiiruska iyo dulin kale.
- Biyaha aad karisey ku dhub kirli, quraarad ama weel kale oo nadiif ah, cabbarna meel dhig ha qaboobeene. Dhig meel qolka ka mid ama meel ka qaboow – qaboojiyaha ayaaba ku fiican.

**Xasuusnow in biyaha la kariyey aad u isticmaasho in**

- lagu qaso saafti ama cabbitaan kale
- lagu kariyo kafeega, maadaama uusan mishinka kafeegu uusan aad u karkarin biyaha
- laga sameeyo baraf
- lagu biyaraaciyo furutada ama qudaarta aan la karineyn
- lagu luqluqdo marka ilkaha la cadayo.

**Biyaha aan la karkarin waxaa loo isticmaali karaa in**

- lagu kariyo cuntooyin biyaha lagu kariyo sida baradhada, bariiska iyo baastada
- lagu mayro gacmaha iyo wejiga
- lagu qubeysto, laakiin ka ilaali carruurta yaryar in ay biyaha liqaan. Iska ilaaliya in la dhexgalo waaskada qubeyska.
- lagu isticmaalo mishinka weelka mayra oo kulaylka la geeyo meesha ugu sarreysa oo la isticmaalo barogaraamka qallajinta.
- weelka gacanta lagu mayro, sug weelku ha qallalee intaadan isticmaalin
- lagu mayro dharka
- dhulka lagu masaxo oo lagu nadiifiyo
- ubaxa lagu waraabiyo
- godka musqusha lagu biyaraaciyo.

**FIIRO GAAR AH:** Carruurta waa in aysan ku cayaarin tuubbada biyaha firdhisa, waaskada lagu dabaasho ama wixii la mid ah inta talada biya-karinta la raacayo.

**Helitaanka biyo la cabbo oo nadiif ah – raadi oo ogow sida degmadaada ka jira**

Waxaad biyo cabbitaan oo nadiif ah ka soo qaadan kartaa haamo ay degmadu meelo gaar ah dhigtay. Warbixin arrintaas ku saabsan waxaad ka heleysaa barta internet ee degmadaada. Taas beddelkeeda waxaa la soo iibsan karaa biyo cabbitaan oo ku jira qarshooyin ama quraarado.