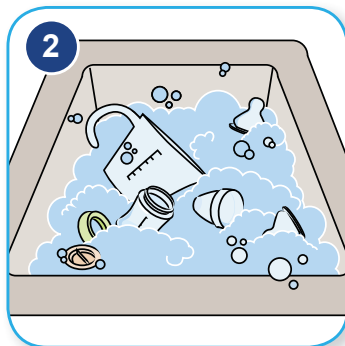


Sida la iskugu diyaari sameynta Caanaha

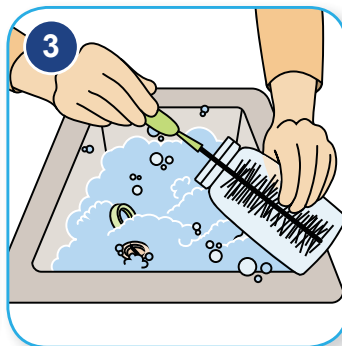
Wixii macluumaad ah oo kusaabsan qaadashada go'aan faahfaahsan oo ku adaan sida aad u quudin karto cunugaaga kala hadal daryeel bixiyahaaga caafimaadka ama kalkaalisada caafimaadka dadweynaha. Kafiiri Xaashida Tilmaanta #1 wixii kusaabsan macluumaadka muhiimka ah.



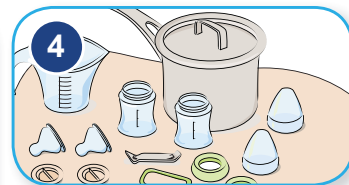
Dhaq gacmahaaga kuna dhaq saabuun iyo biyo.



Dhaq dhamaan masaasadaha, furarka, daboolada, caagaga, xajiyaha, Koobka wax lagu cabiro, kan lagu guro qasaca, dhamaan weelasha iyo qalabka qasacadaha kujira kuna dhaq biyo kulul saabuun oo nadiif ah.



Isticmaal buraash masaasada nadiifka ah si aad ugu xoqdo gudaha iyo dibadda dhalooyinka iyo ibta.



Biyo nadiif ah ku biyo raaci. Biyahaas waa amaan isla marka la nadiifiyo:

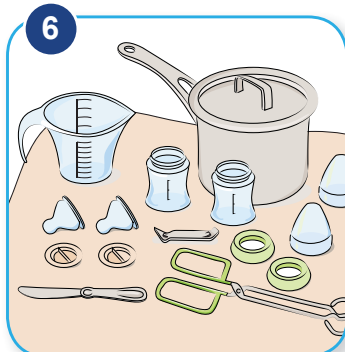
- Biyaha tuubada degmada.
- Biyaha kujira dhalooyinka lagado (marka laga reebo cabitaanada, kuwa lamiiray ama biyaja leh macdanta).
- Biyaha haraha oo si joogto ah loo tijaabiyo.

Markasta waa in la isticmaalo biyo badqab leh si loogu diyaariyo caanaha waana in la isticmaalo qalabka wax nadiifiya. Sii hawo dhalooyinka iyo qalabka quudinta si ay u qalalaan kuna nadiifi shukumaan.



Si aad u nadiifiso qalabka, buuxi digsiga weyn oo biyo ah kuna dar dhamaan qalabka quudinta ilaa ay buuxsamaan.

Kusoo qaad biyaha digsi si aad ugu kululaysid muddo 2 daqiiqo ah.



Isticmaal qalabka wax lagu qabto oo nadiif ah si aad ugu qaadid masaasada iyo qalabka quudinta marka aad kasoo bixinaysid biyaha.

Sii hawo qalabka si ay u qalalaan kuna nadiifi shukumaan nadiif ah. Hada waa diyaar si loo isticmaalo.



Dhowrista biyaha

Kudar biyo waxaad u isticmaali doontaa si aad ugu sameysid caanaha digsiga.

Keen biyaha si aad u kululaysid muddo 2 daqiiqana kululee.



Kaydinta Biyaha La nadiifiyay

Biyaha la nadiifiyay ee dheeraadka ah waxaa lagu hayn karaa nadiifiyaha, Si adag u xir koobka koonteenarka muddo 24 saacadood ah oo ah heerkulka guriga ama 2-3 bari kuhay furinjyeeerka.



Macluumaad dheeraad ah kafiiri, **Caanaha Caruurta: Waxa aad rabtid inaad ogaatid** kafiiri bogga 6-9:

- Sida loo nadiifiyo loona diyaariyo masaasada quudinta iyo qalabka.
- Sida loo la nadiifiyo biyaha.
- Sida loo hubiyo inaad isticmaalaysa biyo badqab leh.