

U dooro biyaha cibitaan ahaan

Biyuhu waa cabitaanka ugu fican markaad haraadan tahay. Biyuhu waa fican yihiin maadaama aysan lahayn wax sonkor ah oo lagu daray. Cabitaanka biyaha tuunbada ayaa sidoo kale caawinaya ilmahaagu inuu yeesho ilko xoog badan. Biyaha Australiya waa ammaan in si toos ah looga cabo tuunbada ama la karkariyo haddii aad doorbideyso, dhinac kastaba weli biyuhu waxay leeyihiin falooraydh.



Tallooyinka aad uga dhigeysa cuntooyinka fudud kuwo nafaqo leh sahlan

- Qaado dhalo biyo ah markaad bannaanka u baxdo.
- Dhalo biyo ah u raaci qadada ilmahaaga.
- Biyo qabow geli filinjeerka guriga.
- Siina ilmahaaga dhalo biyo ah markay ciyaarayaan cayaar.



Xadid cabitaanka fudud, cabitaanka cayaaraha iyo kordiyaalka

Cabitaanka la miiray, cabitaanka fudud, cabitaanka cayaaraha iyo kordiyaalka waa inaan la siin ilmahaaga maalin kasta maadaama ay yeelan karaan sonkor badan oo lagu daray. Haddii aad siiso ilmahaaga cabitaanka la miiray, cabitaanka fudud, cabitaanka cayaaraha ama kordhiyaal xasuuso:

- biyee kuwan ilaa aad ku bedesho biyo caadi ah
- ku sii koobab yar
- xadidna inta koob ee uu ilmahaagu cabo maalin kasta.

Caanaha ayaa ah fursad nafaqo leh

- Caanuhu waxay ka caawinayaan ilmahaagu inuu yeesho ilko iyo lafo xoog leh.
- Carruurta ka weyn 2 sanno waa inay cabaan caanaha dufanka ku jira la yareeyey (aan labeen lahayn).
- Caanaha dufanka ku jira la yareeyey waxay leeyihiin dufan ka yar caanaha kareemka ka buuxo laakiinse leh nafaqooyin fara badan oo ay carruurta yar yari u baahan yihiin.
- Caanaha Soy -ga ayaa u fiican haddii ay leeyihiin dufan la yareeyey iyo kalshiyam lagu darayba.



Xaqiiqda ku saabsan cabitaanka la miiray

- Cabitaanka la miiray waxaa ku badan nafaqada dabiiciga ah iyo sonkorta lagu daray.
- Go'yar oo miro ah ayaa ka fiican koob cabitaan la miiray ah.
- Hal koob oo yar oo cabitaan la miiray ah maalin kasta ayaa ku filan ilmahaaga.

