Ogaysiisyada ku saabsan Biyaha Dadweynuhu isticmaalo

Haddii wakaaladaada biyaha ee dadweynaha lagu daro liiska Kulaylinta Biyaha ama Kuwa aan la Cabbayn, waa inaad ogaysiis ka heshaa wakaalada biyaha ogaysiiskaas oo uu ku jiro macluumaad gaar ah oo ku saabsan xaaladda iyo hagitaanada qaabka loo howlgalayo. Raac tilmaamaha lagugu siiyay ogaysiiska. Haddii aadan helin ogaysiis ama aad qabto su’aalo ku saaban biyahaaga, fadlan la xiriir wakaalada biyaha (ka eeg macluumaadka aad kala xiriirayso biilkaaga biyaha).

Waxaad sidoo kale ka eegi kartaa [liiska Kulaylinta Biyaha Dadweynaha iyo Kuwa aan la cabbayn](https://anrweb.vt.gov/DEC/DWGWP/license.aspx?Report=Boil) ee ay DEC ku siisay.

“Kulaylinta Biyaha” waxay kuu ogolaanaysaa inaad biyaha isticmaasho kaddib marka aad u kulayliso qaab waafaqsan sida aad u isticmaalayso ee hoos ku qoran.   
“Ha Cabbin” micnaheedu waa inaadan biyaha u isticmaali karin isticmaaladan hoose.

# Waa maxay Ogaysiiska Kulaylinta Biyaha?

**Ha cabbin biyaha adiga oo aan marka hore kulaylin.** Biyaha la kulayliyay ama dhalada kujira waxaa loo adeegsan karaa:

* cabista
* karinta iyo diyaarinta cuntada
* diyaarinta cabitaanka ama barafka
* cadayidda ilkaha
* dhaqista saxamada
* diyaarinta cuntada caruurta/dhalooyinka
* dhaqista miraha iyo qudaarta

Karkari biyaha dhammaantood, Ha karkaraan biyuhu hal daqiiqad, kaddibna qabooji kahor inta aadan isticmaalin, ama isticmaal biyaha dhalada kujira. Kulaylintu waxay dilaysaa bakteeriyada iyo nooleyaasha kale ee kujira biyaha.

Waxaad isticmaali kartaa biyo aan la kulaylin si aad u biyo raaciso suuliga, qabayska iyo gacmadhaqashada.

Dadka difaacooda jirku aadka u hooseeyo, caruurta dhallaanka ah, iyo qaar kamid ah dadka da’da ah ayaa khatar badan kujiri kara. Dadkanu waa inay bixiyeyaashooda daryeelka caafimaadka ka raadsadaan talo ku saabsan biyaha la cabo.

# Waa maxay Ogaysiiska Ha Cabbin?

**Ha cabbin biyaha, ha kulaylin biyaha.** Biyaha dhalada kujira waxaa loo adeegsan karaa:

* cabista
* karinta iyo diyaarinta cuntada
* diyaarinta cabitaanka ama barafka
* cadayidda ilkaha
* dhaqista saxamada
* diyaarinta cuntada caruurta/dhalooyinka
* dhaqista miraha iyo qudaarta

Isticmaal biyo kaaga yimaada il kale oo aad ka helayso biyo kugu filan oo tayadii la rabay leh ama istimcaal biyaha dhalada ku jira. Ha kulaylin biyahaaga. Kulaylinta xad-dhaafka ah waxay sababi kartaa in qaar kamid ah wasakhdu is aruursato.

Waxaad u isticmaali kartaa biyaha aan la karin biyo raacinta suuliga, qabayska iyo gacmadhaqashada.

Dadka difaacooda jirku aadka u hooseeyo, caruurta dhallaanka ah, iyo qaar kamid ah dadka da’da ah ayaa khatar badan kujiri kara. Dadkanu waa inay bixiyeyaashooda daryeelka caafimaadka ka raadsadaan talo ku saabsan biyaha la cabo.

**Ogaysiiska Kahortagga Cunsurinimada:**

Wakaaladda Khayraadka Dabiiciga ah ee Vermont (ANR) waxay ku shaqaysaa barnaamijyadeeda, adeegyadeeda, iyo howlaheeda ayada oo ka fogaanaysa cunsurinimada ku salaysan isirka, diinta, caqiidada, midabka, waddanka asalka ah (ay ka mid tahay qofku inaanu si wacan u aqoon luuqadda Ingiriisiga), faraca, goobta dhalashada, naafanimada, da’da, xaaladda guurka, galmada, rabitaanka galmada, aqoonsiga jinsiga, ama naasnuujinta (hooyada iyo canugga).

**Ogeysiiska Helitaanka Luuqada:**

A close up of a text

Description automatically generated