

Kuleyl aad u daran

Maine waxa ay la kulmeeyso maalmo kulayl aad u daran taaso kordhisa khatarta jirooyinka kulaylka la xiriira.



Waa kuwan waxa aad u baahan tahay inaad ogaato si aad ugu badbaado kulaylka.

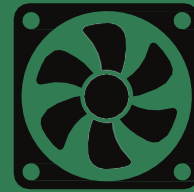
Kuleyl aad u daran: Muddo kulayl sare leh iyo qoyaan leh oo heerkul ka sarreeya 90 darajo ugu yaraan laba ilaa saddex maalmood. **Qiyaasaha** ayaa saadaaliya laba ilaa afar-laab koror tirada maalmood ee ka badan 90 darajo Maine marka la gaaro 2050-meeyadii.



Talooyin aad ku ilaalin karto oo aad u diyaargarowdo



- Aqoonso meelaha wanaagsan ee bulshadaada, sida maktabadaha, dukaamada raashinka, iyo xarumaha bulshada. Inta lagu jiro kulaylka aadka u daran, ka hel xarumaha qaboojinta ee u dhow **bogga Hay'adda Maareynta Degdegga ah ee Maine.**
- Maal gasho matorada kulaylka si aad u qaboojiso gurigaaga. **Halkan ka ogoow wax ku saabsan lacag celinta iyo gunada.**
- Kordhi tayada dahaarka guriga si heerkulku u ahaado mid deggan. **Halkan ka baadh dib u celinta.**
- Isticmaal cutub kamid ah qaboojiye AC ee xiga dhanka daaqada ama, haddii aad rabto ikhtiyaar kharashkiisu yar yahay, isticmaal marawaxado oo xir daaqadaha iyo daahyada inta lagu jiro maalinta.



Talooyin lagu nabadgalo xilliga kulaylka



- Hubi deriska, gaar ahaan kuwa keligood nool, dadka waaweyn, dadka xaddidan dhaqdhaqaaqa, ama aan lahayn qaboojiyaha. La wadaag biyo qabow, amaahi taageere, ama ku martiqaad iyaga meeshaada qaboojiyaha.
- U deji marawaxada saqafka si uu u wareego saacada ka soo horjeeda si aad u hesho neecaw qabow. **Halkan** ka hel talooyin badan.
- Ka fogow iftiinka qoraxda marka aad dibadda joogto.
- Xiro dhar khafiif ah, oo hawo leh iyo koofiyad ballaadhan.
- Qubeyso biyo qabow (laakiin aan aad u qabow ahayn) ama qubeyska qaado.
- Ku naso meesha ugu qabow ee gurigaaga, sida dabaqa hoose ama heerka ugu hooseeya.
- Waligaa ha uga tagin ilmo, qof weyn, ama xayawaan guri joog ah baabuurka baarkinka ah maalmaha diiran.
- Ka fogow dhaqdhaqaaqyada culus oo qaado nasasho joogto ah.
- Ilaali xayawaanka rabaayada ah: Baro sida aad ugu ilaalin lahayd xayawaanka kulaylka iyagoo wata talooyin ka timid **Laanqayrta Cas ee Maraykanka.**

Xusuusnow inaad biyo badan cabto

Si joogto ah u cab biyaha, xitaa haddii aadan harraadsanayn. Iska ilaali aalkolada, kafeyn, iyo cabitaannada sonkorta leh. Haddii aad dibadda firfircoon tahay, isticmaal cabitaannada elektrolytka la qasi jiray. Ku raaxayso miraha sida qaraha, liinta, iyo berry-waa 80-90% biyo!

