

CAADOOYINKA CUNTADA EE CAAFIMAAD LEH IYO DHAQDHAQAAAQA JIDHKA

WELIGAA MIYAAD IS WEYDIISAY SIDA CAADOOYINKAAGA
CUNTADA IYO DHAQDHAQAAAQA JIDHKU U SAAMEYNAYAAN
CAAFIMAADKAAGA IYO FIICNANTAADA?

MAXAA ADIGA KUGU HABOON? MAXAAD UGU
MALAYNAYSAA INAY TAASI SIDAAS TAHAY?



CAADOOYINKA CUNITAANKA WAXYAALAHA CAAFIMAADKA LEH

WAQTIGA CUNTADA

Maalinta ku bilow inaad quraacato kadibna waxaad maalintaa dugsiga ee kaa horeysa u heli doontaa tamar badan. Haddii ay kugu adag tahay inaad subaxda hore isla markaaba wax cunto, qaado wax aad cuntid xilliga lagu jiro biririfta, tusaale ahaan saanjir iyo xabad khudrad ah. Dadka intooda waxa waxtar u leh si joogto ah wax u cunista. Taasi macnaheedu waxa weeye quraac, qado, casho iyo 2-3 cunto fudud ah. Waxay fududeysaa in la cuno kaliya qadarka saxda ah, iyadoo ilkaha nasasho siisa inta u dhexeysa cuntooyinka.

Haddii aad meel iska dhigto telefoonkaaga ama tablet-kaaga oo aad isdejiso markaad wax cunaysa, waxaad dareemi doontaa dhadhan ka badan waxaadna heli doontaa waqti aad kula hadasho oo aad ku raaxaysato qoyska iyo asxaabta. Waxaad awoodi doontaa inaad dareento markaad saani u dharagto. Waxa fudud in la cuno oo la cabbo in ka badan waxa jirku u baahan yahay haddii aad wax cuno oo aad cabto isla waqtiga aad ahmiyadda saareysa telefoonka, tablet-ka, kumbiyuutarka ama TV-ga.

CABITAANO

Biyaha ayaa ah cabitaanka ugu fiican markaad ooman tahay iyo sida cabitaan cuntada la socda. Caano ama cabitaanno miraha qabadiin u eeg ku saleysan ayaa cabitaan cuntooyinka la socda loo isticmaali karaa, iyadoo kaliya dhowr koob oo maalintii ahi ay kaliya ku habboon yihiin. Kuwaani waxa ku jira kaalshiyamka lafaha iyo ilkaha adkeyda. Cabitaanka khudaarta, cabitaanka soodhaha leh iyo cabitaanada tamarta kuma dhargiyaan, waanay fududahay in wax badan laga cabo oo ay ilkahaaga dhaawacaan. Cabitaannada tamarta waxa ku jirta kafeyiin waxayna saameysaa jirka iyadoo wadnaha ka dhigta mid garaaciisu kordho. Waa muhiim in aan loo oggolaan in cabitaannada tamartu ay noqdaan wax lagu beddelo hurdo la'aan, cuntooyinka oo laga boodo iyo biyaha oo kugu yar.

KHUDRADDA MIRAHA, MIRAHA IYO KHUDRADDA CAGAARAN

Cunto kasta ku cun waxoogaa khudradda cagaaran ah. Iskudarka miraha khudradda cagaaran ee midabka kala duduwan leh. Midabada waxa ku jira fiitamiinno, macdano iyo antioxidant. Geesi noqo oo tijaabi khudradda cagaaran iyo khudradda miraha oo cusub. Dhadhanada qaarkood waad jeclaan doontaa isla markiiba, halka kuwa kale ay u baahan yihiin in la tijaabiyo dhowr jeer ka hor inta ay noqonayaan qaar aad jeclaato. Khudradda miraha waa ay fududahay in la qaado, waana cunno fudud oo wanaagsan. Laba ama saddex xabbo oo khudradda miro ah ayaa maalintii ku haboon.



ROOTI, BAASTO IYO DALAG ISKU DHAFAN

Way fiican tahay in la doorto rootiga iyo baastada waxyaalaha dalaga isku dhafan ka sameysan, laakiin uma baahna inuu noqdo rooti uu ku jiro noocyada dalaga oo dhami. Dalagu waxa laga yaabaa inuu noqdo mid ridqan oo cufnaan siman leh. Haddii aad daqiiqda cad barbar dhigto midka dalaga isku dhafan, ayaa midka dalaga isku-dhafka waxa ku jira fitamiinno badan, macdano iyo buushi waxayna muddo dheer kaa dhigeysaa mid dharagsan. Tusaalooyin ka mid ah cuntooyinka in ka badan ama ka yar 100% ku jiraan dalaga isku dhafan waa boorashka miraha qabadinka, musli iyo rootiga qalalan.

KALIYA QEYBTA CUNTADA EE SAXDA AH

Haddii aad qadada iyo cashada ku isticmaaleysa 'habka saxanka cuntada' waxa kuu fududaan doontaa inaad cunto qisaasta cuntada ee saxda ah oo leh nafaqo isku dhafan oo wanaagsan. Cunnooyin kala duwan ayaa waxa ku jira nafaqooyin kala duwan oo uu jirku u baahan yahay. Taasi waa sababta ay kala duwanaanshahu ugu wanaagsan tahay: Sidee buu habka saxankaaga cuntadu u eeg yahay?



MAALMAHA SHAQADA IYO MAALMAHA DHAMAADKA TODOBAADKA

Caadooyin cunto caafimaad leh waa u muhiim maalmaha todobaadka oo dhan. Macmacaanka, keega/cunnada fudud, jalaatada iyo cabitaannada soodhaha leh kuma jiraan wax nafaqo ahi laakiin waxay bixiyaan tamar badan (kalooriyo). Kumana dhargiyaan, waanay fududahay in wax badan laga cabo. Xeer wanaagsan waxa weeye in macmacaanka iyo buskudyada/cunnada fudud la cuno hal maalin todobaadkii xataa markaad dhowr iyo toban jir tahay.

CUNTADA, DEEGAANKA IYO CIMILADA

Caadooyinka cuntada ee caafimaad leh ayaa sidoo kale u wanaagsan caafimaadka meeraha aynu ku noolnahay. Haddii aad raacdo cabirada 'habka saxanka cuntada', oo aad cuntid dhowr nooc oo cuntooyinka khudaarta toddobaad kasta, tani waxay dhimi doontaa raadka-karboonka (CO₂e). Waxaad sidoo kale dadaal badan u sameyn kartaa degaanku iyo cimilada adigoo dhimaaya qashinka hanbada cuntada iyadoo aadan soo qaadaneynin wax ka badan inta aad cuni karto.

JIMICSI IYO FADHIGA BADAN

Haddii aad jimicsi sameyso oo aad firfircoon tahay inta lagu jiro maalinta, waxaad dareemi doontaa feejignaan dheeraad ah, awood badan iyo ka dhakhso badan. Waxaad sidoo kale aad arki kartaa inay ka fududahay in dugsiga wax ahmiyada la saaro. Dhaqdhaqaaqa jirka ayaa sidoo kale kuu ogolaada inaad si ka fiican ugu seexato. Dhamaan nooc kasta oo jimicsiga ayaa wanaagsan! Waxqabadka maalinlaha ah sida socodka, baaskiil kaxeysiga, orodka, shaqada guriga wax ka caawinta, iyo sidoo kale isboortiga dugsiga iyo inaad tababarato waqtigaaga firaqada ah. Kaliya samee waxaad u malaynayso inay xiiso badan tahay. Waxa jidhkaaga ufican hadii aad firfircoon tahay ugu yaraan hal saac maalintii (uma baahna inay hal mar wada socoto) iyadoo hadii dhaqdhaqaaqyadaasi ay xaqiiqdii kor u qaadaan heerka garaaca wadnahaaga dhowr jeer todobaadkii. Ogsoonow intey leegtey muddada aad fadhidey ama aad jiiiftay adigoo haysta telefoonka, kumbuyuutarka, TV-ga ama shaqadaada dugsiga. Lugahaaga kala bixi oo burri caadada fadhiga badan ah hal mar ama laba jeer saacaddiiba; waxoogaa jimicsiga jidhka oo dhan la tababaro (burpees) ama jimicsiga kolna la fadhiista kolna la istaago ayaa wareega dhiiga ee muruqyadaada iyo madaxaaga kor u qaadi doona.

