6–12 SANO JIR

CAADOOYINKA CUNTADA EE CAAFIMAAD LEH IYO JIMICSI

WAA MAXAY CUNTADAAD AAD UGU JECESHAHAY?

WAA MAXAY DHAQDHAQAAQA AAD UGU JECESHAHAY?

Miyaad is weydiisay waxa cunta ka dhiga cuntada aad ugu jeceshahay iyo dhaqdhaqaaqa aad ugu jeceshahay?

CAADOOYINKA CUNITAANKA WAXYAALAHA CAAFIMAADKA LEH

CUNTOOYINKA XILLIGA MAALINTII

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 aad isla markaaba wax cunto, sii qaado wax aad cuntid xilliga lagu jiro biririfta, tusaale ahaan saanwij iyo xabad khudrad ah. Dadka intooda waxa waxtar u leh in si joogto ah wax loo cuno. 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 teleefoonkaaga ama tablet-kaaga oo aad isdejiso markaad wax cunayso, waxaad dareemi doontaa dhadhan ka badan waxaadna heli doontaa waqti aad kula hadasho oo aad kula 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 saareyso 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 qabadin u eeg ku saleysan ayaa cabitaan cuntooyinka la socda loo isticmaali karaa, iyadoo kaliya dhowr koob oo maalintii ahi ku habboon yihiin. Kuwaani waxa ku jira kaalshiyamka lafaha iyo ilkaha adkeyda. Cabitaanka khudaarta iyo cabitaanka soodhaha leh waxa ku jira sonkor badan, waana fududahay in wax badan laga cabo maadaama oo cabbitaannada macaani aanay ku dhargin.

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.

REGION KRONOBERG

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 mida dalaga isku dhafan ka sameysan, ayaa midka dalaga isku-dhafka waxa ku jira fiitamiinno 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 isticmaaleyso 'habka saxanka cuntada' inaad gacmahaaga isticmaasho si aad ugu cabbirto, way 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 sida: waxoogaa khudradda cagaara, waxoogaa baradho/bariis/baastada/sareen/hilibka/waxoogaaqamadi iyo heed/kalluunka/khudrad borotiin leh/hilibka. Sidee buu habka saxankaaga cuntadu u eeg yahay?

MAALMAHA SHAQADA, JIMCAHA LA RAAXEYSANAAYO IYO MACMACAANKA SABTIDA

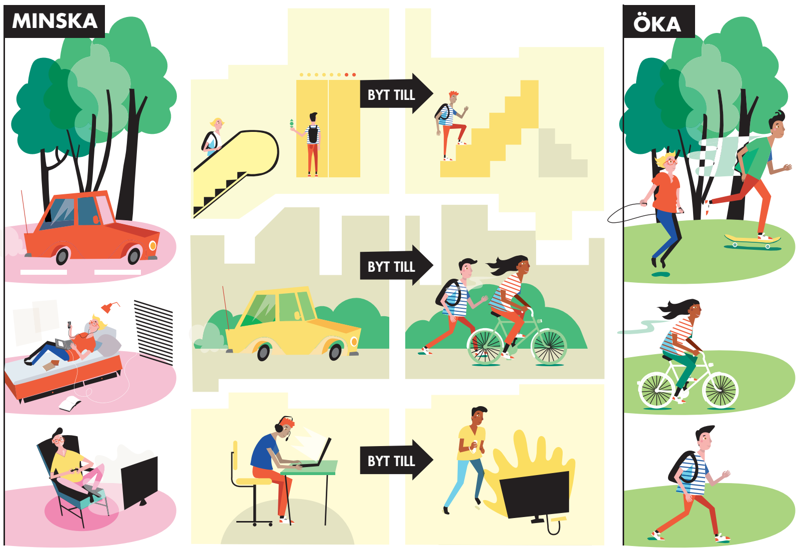
Waxa fiican in la kala saaro maalmaha shaqada iyo maalmaha fasaxyada ee dhamaadka todobaadka. Xeer wanaagsan waxa weeye in macmacaanka iyo jibiska/cunnada fudud la cuno hal maalin todobaadkii. Haddii aad qorsheynaysid inaad macmacaan ama buskud cunto, ha cabin wax cabitaanno sonkor leh ama cabitaanka khudaarta ah maalintaas.

CUNTADA, DEEGAANKA IYO CIMILADA

Caadooyinka cuntada ee caafimaad leh iyo jimicsi ayaa sidoo kale u wanaagsan caafimaadka meeraha aynu ku noolnahay. Wax kasta qof kastaa uu sameyn karo oo isbedel keenaa waa inaan la soo guran/soo dhigin cunto ka badan waxa aad cuni karto.

JIMICSI IYO FADHIGA BADAN

Haddii aad jimicsi sameyso oo aad firfircoon tahay xilliga maalintii, 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! Tani waxa ku jira ciyaarta iyo waxqabadka maalinlaha ah sida socodka, baaskiil kaxeysiga, orodka, fuulitaanka, iyo sidoo kale isboortiga dugsiga iyo inaad tababarato waqtigaaga firaaqada ah. Kaliya samee waxaad u malaynayso inay xiiso badan tahay. Waxa jidhkaaga ufiican 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.



LOOGU TALOGALAY WAALIDIINTA

Waalid ahaan, waxaad adigu tahay qofka uu ilmahu ku dayanaayo, ilmahuna waxa uu qanjili/kaaga dayan doonaa caadooyinkaaga wanaagsan iyo kuwa aan yara wanaagsaneyn labadaba. Haddii aad leedahay caadooyin cuntada oo caafimaad leh oo aad xaddido waqtiga aad iska fadhido, ayuu ilmahaagu taas qanjili doonaa. In wax la wada cuno ayay micnaheedu tahay inuu xilliga cuntadu yahay waxa ka badan cunto cunista; waxa muhiim u tahay isweheshiga iyo fiicnaanta. Adigu qof weyn ahaan, waxaad go'aamineysaa oo aad mas'uul ka tahay cuntada iyo cabitaanka guriga la isku siiyey.