



Jimicsiga sida Da'dada: Isha Bukaanaada Dadka Waa way nee Bukaanka ah

Jimicsigu waxa uu ka dhigaa jidhkaaga iyo maskaxdaa caafimaad qab. Badanka dadka waa way nee ka wayn 65 waa inay firfircoonaadaan wadar ah 150 daqiiqo todobaad kasta, ama ilaa 20 daqiiqo maalin kasta. Laakiin daqiiqadahan waa inaanay isku mar dhidin! Hawlaha gaaban sida wax beerida, yoogada, hawlaha guriga, ama socodka si loo booqdo jaarka waxay caawin kartaa wax ku biirinta hadafkaaga todobaadka ah. Ugu yaraan 2 maalmood todobaadkii, waxaad sidoo kale isku dayi doontaa jimicsiyada isticmaala qalabka ama miisaankajidhka si looga shaqaysiiyo dhammaan muruqyadaada wayn.

Dhaqaajinta jidhkaaga maalin kasta waxay caawin kartaa dhisida awoodaada, dheeli tiranka, iyo debecsanaanta. Waxay sidoo kale caawisaa joogidaada caafimaad ahaan iyaddoo xakamaynaysa cudurada raga sida cudurka sonkorta. Waa muhiim in la helo jimicsiyada aad xiisayso. Waxaa jira doorashooyinka qof kasta! Adeeg bixiyahaaga xarunta caafimaadka maxaliga ah waxay kaa caawin kartaa barashada ku saabsan barnaamijyada laga heli karo gudaha bulshaddaada ama in la helo qorshe jimicsi badbaado ah oo ku haboon baahiyahaaga.

Jimicsigu waxa uu kaa caawin karaa:



Inaad madax banaani ku joogto in dheer

Yarayso khatartaada cudurka sonkorta iyo wadnaha xanuunka

Yarayso cadaadiskaaga dhiiga



Kordhiso dareenkaaga

Aad xoogayso muruqyadaada iyo lafahaaga

Ilaali dheelitiranka wanaagsan



Waxyaabaha IL xasuusanayo:

Badbaadadaa u horaysa: Eeg hareeraha qolka ama aaga dibada aad ku jirto si aad u hubsato inay badbaado tahay si aad u bilowdo jimicsi.

Raaxo dareen: Xidho dharka kuu oggolaada inaad si fudud u dhaqaaqdo iyo kabaha taageera cagahaaga.

Ku bilow aayar: Isku day ilaa 10 daqiiqo, 2 wakhti maalintii. Ku biiri markaad raaxo dareento! Jimicsiga kursiga waxa uu caawin karaa inuu awooda dhiso.

Nasashada biyaha: Cab biyo ka hor, muddada, iyo ka dib jimicsiga.

Taageerada dheeraadka ah: Haddii aad u baahan tahay, qabso kursi, ama bakooraad dheeli tiranka.

Iskala bixi: Dhaqaaqa degen sida yoogada ama tai chi waxay caawisaa muruqyadaada iyo niyada inay nasato.

Jimicsiga guriga:

Isku day dhaqaaqyada ku qoran hoos 20 wakhti, oo arag sida aad dareento. Haddii ay adag tahay inaad hadasho muddada jimicsiga, waxaad u baahan tahay inaan yarayso xawaaraha! JOOGSO haddii aad qabto wax xabad xanuun ah, majiirka muruqa, ama aad dawakhdo.

Lugaha gaardiga: U istaagida ama u fadhiga toos, sare u qaad jilibkaaga midiga sida aad karto. Hoos u dhig, ka dib sare u qaad lugtaada.

Gacmaha dabaasha: Marka aad taagan tahay ama fadhido, sare u qaad gacmahaaga ooo u dhaqaaji gudaha wareegyada hore sida oo aad u socoto dabaasha.

Jimicsiga bushabka gidaarka: Hore ugu tiirso si aayar ah oo u saar si siman gacmahaaga gidaarka madhaqan xaga heerka garabka. Ku hay cagahaaga sagxada marka aad si aayar ah xaga hore u keento jidhkaaga dhanka gidaarka. Si degen naftaada dib ugu riix markaas gacmahaagu way toosnaadaan.

Baro wax badan oo ku sabsan NCECE: ece.hsdm.harvard.edu

Baro wax ku saabsan xarumaha caafimaadka: bit.ly/HRSA-Health-Centers

EDAabacaadan waxaa taageera Ilaha Caafimaadka iyo Maamulka Adeegyada (HRSA) ee Maraykanka Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Adamaha (HHS) sidii qayb ka mid ah abaal marinta wadarteedu dhan tahay \$137,347 oo leh 0 boqolkiiba maalgelinta ilaha dowladda ah, Waxay ka kooban tahay waxaa leh qoraaga(yaasha) oo si lama huraan ah uma metalaan aragtida rasmiga ah ee, mana aha taageerada, HRSA, HHS ama Dowladda Maraykanka. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo HRSA.gov.

