

ISKU DHEELI

tirnaata
CUNTADA
iyo
JIMICSIGA



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

*Waxaa aan u baahanyahay in aan ku **raaxaysano cuntada** isala markaana dareeno wanaag, waxaa kale oo loo aahanyahay in aan **sameyno dhaqdhaqaaq** inagu filan.*

CUNTO

Dadka intooda badan waxaa ay dareemaan wanaag mar ay wax cunaan saddex wakhti maalintii. Qaar badan waxaa ay sidoo kale u baahanyihiin in ay cunaan woxoogaa cuwaaf ah. Cuntada u wanaagsan caafimaadka waxaa sidoo kale ay u wanaagsantahay bey'ada ama deegaanka.



Nooca saxanka (Tallriksmodellen) waxaa uu muujinayaa intee in le'eg ee qofku ka cuni karo noocyada cuntada ee kala duwan si aad u hesho dufan, kaarboon haydaraad, fiitamiino iyo macdano kooban oo isku dheeli tiran.

Wey fiicantahay dabcan in xitaa la soo dhigi karo **hilibka dharyaha lagu kariyo iyo maraqa**, halkaas oo la isku daro waxyaabo kala duwan. Hadaba si loo buuxiyo shuruudaha Nooca saxanka waa in la isticmaalaa khudaar faro badan marka la karinayo cuntooyinka noocan oo kale ah.

Haddii wakhtiga qadada ama cashada aad cunto **rooti ismaris ah**, waxaa haboon in aad ku kabto khudrad, fadlan tijaabi noocyo kala duwan oo khudrad ah iyo in aad khudrada la jarjarey rootiga dul dhigato.

Qofka raba in uu iska rido miisaanka, waxaa uu badsan karaa qaybta khudrada.

Qofka sameeya tareeninka badan waxaa uu badsan karaa qaybta saxniga ee ka kooban baastada, bataatiga/baradhaha, bariiska, rootida, qamadiga, kuskuska ama galeyda/arabikhida.

Caruurta ku jirta da'da dhigata dugsiyada xanaanada caruurta, waxaa haboon in ay wax badan cunaan qaybta asdhexaad ee ugu yar ee nooca saxanka (talriksmodellen), maadaama ay tahay in aysan fiicneyn in ay cunaan cunto ay nuduhu ku badanyihiin. Waxaa kale oo ay baahan karaan cunto woxoogaa dufanku kaga badanyahay marka la barbar dhigo cuntada ay cunaan caruurta woxoogaa yara waaweyn iyo dadka waaweyn.

Nacnaca, cabitaanka fudfudud, shukulaatada, jiibiska iyo keega waxaa ay ka koobanyihiin sonkor iyo dufan badan, laakiin caafimaadka uma darna - haddii aan dabacan aad loo badsan.

Haddii la cuno ama la cabo waxyaabahan nolol maalmaadka caadiga ah, waxaa suuro gal ah in uusan jidhkaagu uusan helin intii loo baahnaa nafaqada jidhka aadka muhiimka ugu ah, taasoo keeni karta in ilkuhu daldalooshamaan, miisanka jidhkuna uu kor uga kaco intii la rabey.

Dhamaan cabitaanada macaan, oo uu xitaa ku jiro casirku, dhaawac bey u geystaan ilkaha.

Aalkoladu ma aha wax uu jidhku u baahanyahay.

DHAQDHAQAAQ

Wey u fiicanyahay caafimaadka in qofku sameeyo dhaqdhaqaaq. Dadka waaweyn waxaa lagula talinayaa in sameeyo dhaqdhaqaaq ugu yaraan sodon daqiiqo oo hawl maalmeed ah shan jeer todobaadkii. Waxaa tusaale ahaan uu hawl maalmeedkaasi noqon karaa, in loo lugeeyo si deg deg ku jiro si uu qofku u dareemo in jidhku kululaado isla markaana yara neef tuuro. Wey fiicantahay dabcan in xitaa loo kala qaybiyo lugeynta (ama waxa kale ee uu qofku doorto) dhowr mar oo gaagaaban oo ka kooban 10-15 daqiiqo markiiba. Waxaa intaas dheer in ay fiicantahay in la sameeyo tabobar saddex jeer todobaadkii, ugu yaraan soddon daqiiqo halkii marba. (tusaale ahaan in la ordo, la ciyaaro qoob ka ciyaar ama la sameeyo jimicsi) si uu jidhkaagu kuleyl aad ah u dareemo isla markaana aad neef tuurto .

Marka laga hadlayo caruurta aad u yaryar waxaa sida caadiga ah ku filan dhaqdhaqaaqa ay sameeyaan haddii **la siiyo fursad ay ku ciyaaraan, waliba gurigga banaankiisa** in ay ku ciyaaraan. Waxaa ay caruurta u baahanyihiin in ay sameeyaan dhaqdhaqaaq ugu yaraan 60 daqiiqo maalintii, si loo ilaaliyo in caafimaadkoodu wanaagsanaado.



"Waxaa haboon in qofku cuno waxa uu u jidhkiisu baahanyahay, laakiin wuxuu qofku cunaa waxa uu jecelyahay.

Waa in markaas uu qofku bartaa in uu jeclaado waxa uu jidhkiisu u baahanyahay."

Ma haboona in la fadhino wax ka badan afar saacadood maalintii, laakiin hadana dadka intooda sidaas ayey sameeyaan. Hadaba isku dey in aad biririf gaaban ka qaadata sodonkii daqiiqaba hal mar hawlaha aad fadhiga ku qabato. Marka aad daawaneyso tv-ga woxoogaa kor u yara kac oo yara socsoco muddada ay xayeysiintu ku jirto.

Waxaa uu qof walba dareemaa wanaag haddii uu ka faa'iideyso fursadaha ay nolol maalmeedku u suuro galiso dhaqdaqaaq, sida tusaale ahaan in jaranjarata aad fuusho halkii aad wiishka ka raaci lahayd ama aad baska kaga degto maxadad ka hor maxadadii aad kaga dagi lahayd si aad ugu lugeyso inta kaaga hadhey meesha aad ka shaqeeyso.

Haddii aysan goobta shaqada ama dugsiga aad dhigato uusan aad **kaaga fageyn waxaa wanaagsan in aad u lugeyso halkii aad bas uga raaci lahayd,** xitaa haddii ay caruurtu haystaan kaadh bas oo bilaa lacag ah.

**Marna lagama daahol
habsaamo in la bilaabo caadooyin cusub!**

Shaqsiyaadka lala xidhiidhi karo:

Kristina Hesselund, kalaalisada caafimaadka ee dagmeda, Närhälsan Gamlestadstogget. kristina.hesselund@vgregion.se

Maria Magnusson, qorshe dajiyaha arimaha caafimaadka bulshada, Angreds Närsjukhus. maria.b.magnusson@vgregion.se

Talooyinka ku xusan buuggan yar waxaa loogu talo galey oo kaliya shakhsiyaadka caafimaadkoogu kaamilka yahay.

Waxaa buuggan si wadajir ah u soo saarey Kristina Hesselund iyo Maria Magnusson. Qaabeynta iyo muuqaalka waxaa sameeyey qaybta isgaadhsiinta ee Angreds Närsjukhus.



Waxaa la soo saarey 2017-ka. Waxaa kharashka daabacaada bixiyey waaxda caafimaadka bulshada ee gobolka qalbeedka Götaland, Västra Götalandsregionen. Nuqulo dheeri ah waxaa laga dalban kara xarunta cinwaanada iyo qaybinta (Adress och Distributionscentrum) ee Mariestad, e-maylka: adress.distributionscentrum@vgregion.se