



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Somaliska

Cuntada, dhaqdhaqaaqa iyo isbedelka culeyska

Caruurta 2-4 sano



1. Waa sidee cunto cunidda ilmahaaga maalin kasta?

Ku dadaal farxadda cuntada iyo bey'ad la jecleysan karo. Caruurta oo dhama waxey ka siman yihiin doonitaanka waqti go'an ee cuntadda sida quraac, qado, casho iyo 2-3 jeer ee casaryo ah. Casaryada weyn waa iney ka koobnaataa miro ama qudaar iyo hal rooti iyo hal galaas oo caano ah. Casaryada yar waxey ka koobnaan kartaa hal miro ama qudaar.

Mararka qaar waxey u eg tahay in dhib ka imaanayo ka fekerka casaryada iyo cashada la cuni lahaa iyadoo markaa uun qadadi laga kacay, laakin faa'iido badan baa ka imaanaysa qorsheynta noocaa ah. Waxa laga weecanayaa "cuntada yar ee joogtada loo cunayo" marka la qorsheeyo xiliyada cuntada.

Ilmaha ayaa xiliyadda qaar aan dooneyn cunooyinka qaar, tanina waa wax laga gudbayo. Ilmuhu maalmaha qaar si fiican ayuu u cunteeyaa marka maalmaha kalana cunaddisu xun tahay, taasna waa wax caadi ah.

Soo hor dhig cuntada caruurta xataa haddii aysan dooneyn. Soo diyaari cuntada reerka cuni lahaa, ha kula qeylin caruurta iney cunadda "weelka ka dhameystaan" ama "aysan qaadan wax aysan dhameysan karin" ee u daa in ilmuhu u qaato cuntada si degenaasho leh.



2. Sidee u aragtaa habka ilmahaagu u cuno cuntada?

Caruurta adiga ayey kugu dayanayaan. Ma tahay qof lagu dayan karo? Caruur badan oo da'doodu u dhaxeeyso 2-4 sano wey ka shakiyaan tijaabinta cuntada cusub. Ilmuhu waa inuu dhowr jeer tijaabiyaa dhadhanka ku cusub ama cuntada ku cusub inta uu ka jecleysanayo. Dad badan baa aaminsan in caruurta aysan jecleyn cuntada qaar sida kaluunka "ansjovis", carfiska kala duwan ama cuntada leh dhadhanka culus, taasoo aan badanaa sax aheyn.

Ha u ogolaan ilmaha nacnac iyo cabitaan macaan wax ka badan hal jeer todobaadki.

Marka ilmuhu daalan yahay ama niyad xun yahay waxa sahlan in lagu sasabo cunto, cabitaan ama wax macaan.

Maxaad ku qancin kartaa ilmahaaga?

3. Qudaar iyo miro nooc ee ah ayaa ilmuhu jecel yihiin?

Hey'adda cuntada waxey ku talineysaa in ilmaha jira 4 sano iyo ka badan ay cunaan qiyaastii 400 garaam oo miro iyo qudaar ah maalin kasta. Taas waxey u dhigantaa qiyaastii 2 miro aha ama labo qeyb oo qudaar ah maalin kasta.

Ma sisaa ilmahaaga miro iyo qudaar mar kasta ay wax cunayaan?



4. Maxaad ka taqaan cuntada leh calaamadaa godka furaha?

Caruurta waxa lagula talinayaa cunadda wadato calaamada godka furaha iyo cabitaanka caanaha fudud "lättnjöl" ama biyo. Cunadda wadato calaamada godka furaha waxa ka mida caanaha fudud, rooti/baasto/bariis uu fiibarku ku badan yahay iyo qudaar/miro. Hey'adda cuntada waxey ku talineysaa in ilmaha la siiyo cunto uu ku yar yahay subaga nooca "mättat" kuna badan yahay nooca "omättat".

5. Sidee u aragtaa culeyska ilmahaaga?

Walwaka waalidka ka heysta culeyska ilmahooda waa in dhab loo arkaa, ha noqoto in ilmuhu culeyskiisu yar yahay ama badan yahay. In la wada fariisto oo reerku cuntada isla cuno ama ilmuhu la cunteeyo dadka waaweyn waxey si wanaagsan u saameyneysaa culeyska ilmaha.

6. Muxuu cabaa ilmahaagu waqtiga cuntada, xiliga u dhaxeeya cuntada iyo marka uu oomo?

Caanaha fudud iyo biyaha ayaa ah cabitaanka ugu fiican ee wax lagu cuno. Biyaha ayaa ugu wacan wax lagu oon gooyo. Talada cabitaanka inta la qaadan karo sida caanaha, caanaha fadhiga iyo yoghurt waa 5 disilitir maalin kasta, ka badan looma baahna. Tan ayaa laga heleyaa kaalshiyam ilmahaaga ku filan. Biyaha la qasay iyo kuwa leh "aashitada" ma aha cabitaan joogto loo isticmaali karo waana in lagu xadidaa ugu badnaan 2-3 galaas/todobaadki.



7. Muxuu jecel yahay ilmahaagu inuu sameeyo?

Caruurta waxa hormariya ciyaarta xurta ah. Waxey taa xoojisaa fantaasiyaha caruurta, xiriirkooda, wada shaqeynta bulsho, dhaqdhaqaaq jirkooda iyo awoodooda wax isku xirka. Hey'adda cuntada waxey caruurta kula talineysaa ugu yaraan 60 daqiiqo ee dhaqdhaqaaq jirka ah maalin kasta. Caruurta yar yar aad ayey u dhaqdhaqaaq badan yihiin. Waxey jecel yihiin iney socdaan, ordaan iyo ineysan saarnaan gaariga caruurta wax badan. Dhaqdhaqaaq jirka wuxuu kobciyaa horumarka maskaxda. In lagu ciyaaro duurka, la koro dhagxaanka, qaadida laamaha geedaha iyo ka boodidda geedaha wey jecel yihiin ilmuhu.

8. Intee la eg tahay inta ilmahaagu daawado TV ama fadhiyo kombuyuutarka hortiisa?

Dhaqaatiirta caruurta waxey waaliidinta kula taliyaan in caruurta gaartay dhigashada dugsiga xanaanada loo ogolaado daawashada TV-ga ugu badnaan hal saac maalinti, haddii kale waxa ilmaha ka lumaya waqti ay ku ciyaari lahaayeen kuna heli lahaayeen dhaqdhaqaaq jir. Dhaqdhaqaaqa jirka wuxuu kobciyaa awooda garaadka, taasoo loola jeedo kobcinta fikirka.

In wax lagu cuno TV-ga hortiisa waxey keentaa qatarta in ilmuhu cuno cunto ka badan tan uu u baahanyahay, taasoo keeneysa qatarta kororka miisaanka ilmaha. Ma daawadaa ilmahaagu kaligii TV? Ilmaha yar yar waxey u baahan yihiin inuu qof weyn la joogo.



För centrala BHV teamen i Västra Götalandsregionen

Arbetsgrupp: Anna Melin Andersen (MBHV dietist, Södra Bohuslän), Henri Toivonen (BHVÖI, Skaraborg), Mona Bryggman (MBHV psykolog, Fyrbodals), Christina Djäken (samordnande sjuksköterska, BHV Skaraborg), Gun-Britt Szymanski (BHV assistent, Södra Älvsborg).