

Talooyin ku saabsan hawlaha firfircoonida

Waxaa loo sameeyey jidhkeena in uu dhaqdhaqaaqo, hadaba si uu u jidhku u kori karo isla markaana loo dareemo caafimaad jidheed iyo mid maskaxeedba waxaa loo baahanayhay in aan sameyno jimicsi maalin kasta. Mar kasta oo aad sameyso jimicsi badan waxaad dareemi doonta caafimaad dheeri ah!

Yaree fadhiga badan

- Fadlan si taxadar leh uga fiirso muddada aad hor fadhido shaasha daha kala duwan, iskuna dey in aad hesho waxyaabaha kale kale oo wakhtiga ku lumiso. Ma jiraan waxyaabo kale oo aad taa badelkeeda sameyn kari laheyd?
- Fadhiga la fadhiyo muddada dheer uma fiicna jidhka. Qaado birirfyo gaagaaban iskuna day in aad sameyso dhaqdhaqaaq.

Isku day in aad dhaqdhaqaaqado

- Maxaad ku tegtaa dugsiga, saaxiibadaa iyo hawlaha firfircoonida? Ma ku tagi kartaa socod ama in aad baaskiil/bushkuleeti kaxeeyso taas bedelkeeda?
- Isticmaal jaranjarooyinka halkii aad qaadan lahayd wiishka ama jaranjarta socota.
- Isku day in aad socsocoto ilaa iyo inta uu jidhkaagu kululaanayo isla markaana ka xiiqysid, isku geyn ugu yaraan saacad maalintii.

Hurdada

Hurdadu laga maarmaan bey u tahay in jidhka iyo maskaxda in ay dareemaan caafimaad isla markaana u sameeyo horumar. Muddada lagu jiro da'da lagu baaluqa hurdadu saameyn weyn ayey ku yeealaa hoormoonada uu soo daayo jidhku isla markaana wey sahlantahay in la isku qaldo wakhtiyada habeenkii iyo maalintii. Haddii laga fogaado isticmaalka tv-ga, kombiyuuterka iyo shaashadaha kale ka hor inta aan la tagi sariirta si loo seexdo, waxaa ay markaas heleysaa maskaxdu wakhti ay dib ugu soo kabato isla markaana ay ku nasato. Waxaa ay taasi kaa caawin doontaa in aad seeaxto hurdo kugu filan.

Waa in aad dhidido

- Waxaa fiican in aad saddex jeer todobaadkii aad sameyso jimicsi xoogan hal saac oo xidhiidh ah ilaa inta aad ka xiiqeyso isla markaana aad ka dhidideyso. Ku bilow heerka aad isleedahay wuu kugu haboonyahay isal markaana fiiri ilaa heerka aad gaadhi karto!
- Dooro waxyaabo xiiso leh oo aad jeceshahay inaad samayso.



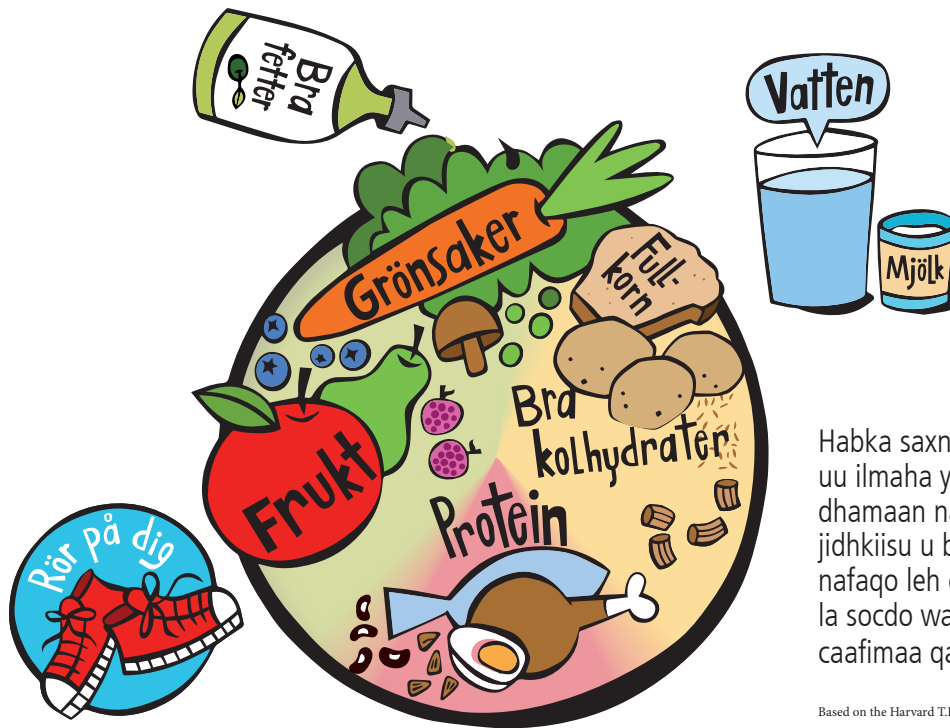
Qaad marka hore talaabooyin yaryar.

Ku bilow waxyaabo aad is leedahay wey kuu sahlan yihi.

Ogolow in isbedel kasta oo cusub uu kuu noqdo mid aad caadeysato.

Hadafyo cusub!
Caadooyin cusub!


Hab caafimaadkeyga shakhsi ahaaneed



Habka saxni cunteedku waa hab uu ilmaha yare e koraya u heli karo dhamaan nafaqoyinka uu jidhkiisu u baahanyahay. Cunto nafaqo leh oo uu dhaqdhaqaaq la socdo waa aasaaska caadooyin caafimaa qaba.

Based on the Harvard T.H. Chan School of Public Health 2016

Daloolka furaha

Daloolka furuhu waxaa laga yaabaa inuu yahay qaabka ugu fudud ee loo doorto cunto caafimaad leh oo wanaagsan, waxaad cuni doontaa cunto ay sonkorta iyo cusbada labaduba ku yar yihiin isla markaana isku dheeli tiran, uu ku jiro qamadi iyo nudo iyo dufan caafimaad leh, waxyaabahaas oo qofka u fiican. In la dooto cunto caafimaad ku jiro waa tan ugu faa'iidada badan marka laga eego mutaqaabka fog. 

Waxaa jira oo la heli karaa warqado shaqo oo taxane ah oo ku caawin kara. Hadaba haddii aad u baahato kuwaas fadlan na weydii!

Bugga yar ee ay ku qoranyihi talooyinka sahlan waxaa soo saarey gobolka Västra Götaland, taas oo ah wada shaqeyn dhex martey xarumaha daryeelka caafimaadka dhalaanka, xarunta dayeelka caafimaadka ilkaha ee dadweynaha iyo waaxda caafimaadka bulshada. Nuqullo dheeri ah waxaa laga dalban karaa Xarunta dhexe ee ciwaanada iyo Qaybinta (Adress och Distributionscentrum).
Email: address.distributioncentrum@vgregion.se

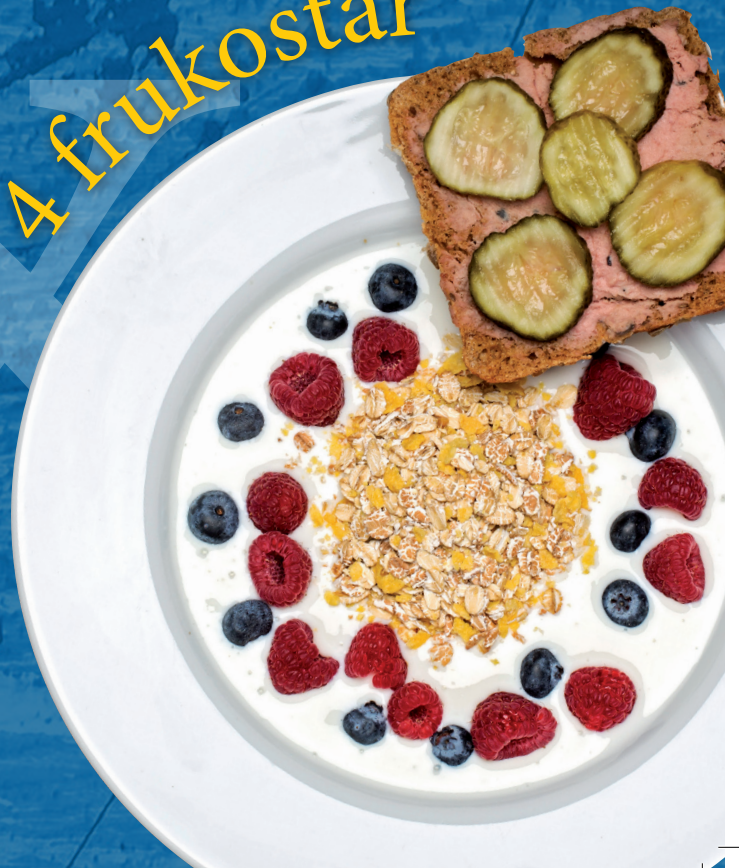


Talooyinka fudud

Dhalinyarada

6 huvudmaál

4 frukostar



Talooyin fudud oo kaa caawin kara in aad sameyso doorasho xik-madi ku dheehantahay marka laga hadlayo cuntada iyo jimicsiga.

- Waxaa haboon in aad maalin kasta doorato in aad cunto qureec, labo wakhti cunto oo waaweyn iyo hal ilaa labo cuwaafood, xitaa maalmaha fasaxa la yahay. Waxaa ay tani inta badan kuu sahleysaa in uu kaa yaraado hamuunka ku qabta muddada wakhtiyada cuntada u dhaxeysa.
- Biyuhu waa sheyga ugu wanaagsan ee aad ku damin karto oonkaa ga/haraadkaaga. Casiirka, cabitaanada fudfudud, cabitaanada laga helo tamatra waxaa dhamaantood ku jira sonkor aad u farabadan.
- Caanaha waxaa ku jira nafaqo badan markaa haddii aad maalintii cabto 2-3 bakeeri (waxaa xitaa ka mid ah yoogadhka iyo caanaha ciirta ah) waa wax fiican. Haddii ay suurogal tahay, waxaa haboon in aad doorato caanak leh calaamada daloolka furaha, kuwaas oo leh dhandhan dabiici ah.
- Fadlan ugu rid ilmahaaga saxanka cuntada aad is leedahay wey ku filantahay. Haddii ilmahaagu ku weydiyo in uu u baahanyahay cunto dheeri ka ah inta aad saxanka ugu ridey, fadlan taa bedelkeeda sii khudaar ama khudrada cagaaran.
- In badan oo dadka ka mid ah si dedeg ku jira bey u cunaan cuntada. Markaas qiyaastii 10 daqiiqo ka dib waxaa uu qofku dareemaa dhereg. Markaa haddii uu qofku cuno khudrad, khudrada cagaaran ama rootiga qalalan wax yar ka hor wakhiga cuntada uma baahnayo in uu qofku cuno cunto badan.
- Uma baahnid in aad gabi ahaanba ka fogaato nacinaca, shukulaatada, jalaatada, keega, jiiibiska iyo waxyaabaha kale ee macmacaan, laakiin waxaa intooda badan ku jirta sonkor iyo dufan aad u badan. Waana sababtaa darta in lagu xaddido isticmaalkooda hal maalin todobaadkiiba.



Huvudmål



2,5 dl linsoppa, 1/2 dl yoghurt, 3% räggsiktbröd/baguette, 2 tsk lättmatarin, 2 skra ost 17%, gurk- och paprikaskivor

Huvudmål



125 g stekt lax, 2 dl kthftpotatis, 2 dl kallsallad, 2 dl köttfärsås

Maxaad sameysiin marka...

Aad gaajootiin ama aad dareentaan hamuun?

Aad rabto in aad naftaada yara sasabto?

Aad dareemeysiin caajis?

Aad rabtiin in aad dabaal degtiin?

Cuwaaf

Khudaar ama khudrada cagaarani waa cuwaaf wanaagsan..



Waxaa aad ka heli kartaa talooyin dheeri ah oo ku saabsan cuwaaf dheeri fereesh ah isla markaana leh dhadhan fiican. www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal