

Wakhtiga ilmaha

Waxaa la sheegaa in, ilmuhu inta badan jiifaan iyo iney intag badan wax la siiyo. Ilmaha waxaa caano/nuujin cabi karaa labadii saacba mar, dhowr jeer saacadii amaba si xiriir ah muddo saacado ah. Dhamaan waxyaabahaas oo dhan waa wax u caadiya noloshu ilmaha muluqa iyo midka roonba. Ilmaha qarkood waa kuwo si joogta wax u cuna, hurdo iyo wakhti la qaadasho "saddexdii saacba mar". Ilmaha habeenkiisa iyo maalin-tiisuba iney geli karaan waxyaabo kala duwan. Ilmuhu sanadka u horeeya marar badan waxaa ku yimaada isbedelo badan.

Qiyaastii saacada
09-16



Jadwalka xili shaqeedka ilmaha

Ilmuhu inta badan waa qanacsan yahay. Waa cabaa, wuu seexdaa, wakhtina waalala qaadan karaa. Ilmuhu markuu yuusoo ama ooyo, markaa waad u deyn kartaa naaska. Ilmahii wuu cabayaa, seexanayaa, intuu soo kaco cabaa weli iyo inuu wakhti kula qaato. Ilmuhuna jadwalkiisu wuxuu noqdaa mid jawi waanaagsan. Waxaad sameyn kartaa inaad ilmihii la lugeyso, lana aado magaalada amaba shaadali qoyseedka. Guriga ayaad kusii diyaarsan kartaa raashinka fiidka. Haddii aad daalan tahay ilmuhu markii hurdo maalmeedka hurdo ayaa habboon inaad adna naftaada u nasato.

Qiyaastii saacada
16-19



Xiliga xasilooni darada fiidka hore ee ilmaha

Markey maalintu fiid isku ba-

desho, jadwalka ilmuhu wuu is bedelaa. Uma foajigna inuu wax kaa cuno, kaa seexdo, hurdo goosgoosa, mana aha mid wakhti faraxad kula qaadanaya. Ilmuhu ma jecleysanayo xitaa faaganka iyo sariirtaba, xitaa dhabta haddii lagu qabto waa gunuunucaa ama ooyaa. Waxaad markiiba dareemeysaa wax ku socdaa ineyhsan jirin. Adigii-na waxaa dareemeysaa inaad garanayen waxaad sameyso iyo si aad u caawisaba. Waxaa dhacda inuu markaa lamaanahaagii yimaado gurigii wakhtina isku weysaan aad ku wada hadashaan iyo faraxad aad la qaadataan ilmihii.

Waa wakhtiga huuwaayeen-ta ilmaha. Niyadaaduna wey degeysaa, markaad wax kale sameynteed ku mashquusho. Ilmihii dhabta, sinta ama inaad xambaarsato isla markaasna howlahaaga qabsato, wixii aad markaas howl ah ood ku qabsan karto hal gacan ilmihii oo sinta kuu saaraan. Fiidkii adigoo adigoo xambaarsan bannaanka

kusoo lugeeya. Buufinka weyn ee jimicsiga la fuul oo isku wii-fiya, dhegeyso muusik/heeso.

Labada waalid iyo reerka intooda kale iney kala qeyb qaataan ciyaarta iyo guurguurashada. Naaska sii markii ilmuhu uusoo wado ooyin ama ooyo, ha badnaato ama ha yaraatee. Mararka qaar waa inaad lushaa. Mararka qaarna ilmuhu waa gam'aa, laakiin hurdo wakhti qaadanaysa ma aha waxaa haboon inaad sugto. Ilmuhu shan iyo toban daqiiqaba ayuu sii gunuunucaa. Xasilooni la'aanta fiidkii waa dabeecada ilmaha. Xasilooni la'aantuna maaha micnaheedu, ma aha in caanahii naasku yaraadeen ama aqoontaada waalidnimo liitadato. Ilmuhu waa daalayaa fiidnimada wuxuuna u baahan yahay waalid dhinaca sariirta u dhiga habeenkoo idil. Xitaa si walbood isugu daydo inaad si walba ku qanciso ilmaha daalan, qofka weyn ee la jooga ee baxnaaneyna ayuu wuxuu ku dareemayaa amni iyo xasilooni.

Qiyaastii saacada
19-22



Nuujinta wakhtiga dheer

Waa u dabeecad ilmuhu in habeenkii wakhti dheer rabaan iney nuugaan, saacad ama saddex saacadoodba. Ilmuhu caanaha habeenkii uu kaa dhuuqayo ayaa ah caanaha subaga leh, taasoo sabibi karta in caanuhu xoog kaaga imaan.

Nuujinta wakhti dheer hooyadu mararka qaar ayey moodaa in kursiga fadhiga lagu dabrey. Fadhiga waa lagu caajisaa/dhibsadaa, markuu cunugii ku nuugayo marna kuu seexanayo isagoo naaskii afka kula jira. Meel aad tegi karto ama wax aad qabsan karto ma leh! Markii aad xasuusatase in ay arrinkani caadi yahay, wey kuu sahlanaan inaad u dulqaadato. Hooyanimada ilmaha yar iney tahay fursad yar inaad la socoto arrimaha caalamka, daawo wararka ama wax aqriso. Waa jaanis aad u



Sawir: Odua Images/Shutterstock.com

wanaagsan adigoo wakhtigaaga ku nasteexaysanaya inaad fadhiga ku nasato ama aad daawado saacado badan aflaana.

Habeenimadii waxyaabaha hurdada keena iyo waxyaabaha kordhiya caanaha hooyada wey kordhaan. Nuugista wakhtiga dheer ilmuhu wuxuu ka helaa hurdo habeen.

Qiyaastii saacada
22-01



Hurdada markey timaato

Ilmaha qaar waxay hurdoodaan dabayaaqada nuujinta wakhtiga dheer ku jiraan. Kuwana waxay ka qaadaan firfircooni intii wakhti ah, ilaa ay hurdo la dhacaan. Sida inta badan wanaagsan intuu afka naaska kula jiro. Hurdada fiican ee ilmuhu ku jiro waxay qaadataa qiyaas 20 daqiiqo, sidaa darteed haddii aad rabto inaad dhabtaada intaad ka dejiso saareyso sariirta isagoon kaceyn, waana wax wanaagsan inaad xiligaas la fiirsato.

Wakhtigu xiliyadaas waa fiidnimada sagaalka habeenimo ilaa habeen barkii inta u dhaxeysa. Fiidkii ilmaha yar hurdada xiriirka ugu dheer ee uu seexdo waa 3-5 saacadood oo xiriira. Hooyaduna inta badan iney xiliyadaas seexato, xitaa hadey markaas dareemeyso iney siyaabo kale isaga nasato labadoo saacadood. Hooyadu markey la seexato ilmihii, jadwalka hurdadu wey isla qabsanayaan, ilmihii markuu gaajo lasoo kaco, hooyaduna ma aha hurdo dheer iney ku jirto.

Qiyaastii saacada
01-06



Saacadaha xasilooni la'aanta

Fiidkii hore hurdadii dheereed ee ilmuhu seexdeen waxay isu



Sawir: Lopolo/Shutterstock.com

bedeshaa mid dheer. Haddii hooyadu dhafarto, inta badan waxay barka kadib ilmihii soo kacaan. Ilmuhu wuu ganuunacaa wuxuu muujiyaa inuu rabo naas, indhuna waa u furan yihiin. Mararka qaar wey dhacdaa inuu jiipto. Xitaa hadduu ilmihii hurdo, waa suurogal inuu rabo in naaskii lagu miro saacadiiba mar.

Ilmaha yar marna laguma qasbi karo jadwal hurdo.

Waalidku waa iney iyagu sameystaan jadwal u sahlan. Haddii ilmihii sariirta waalidka dhinac laga seexiyo ma aha fikir wanaagsan, balse sariirta carruurta ayaa loosoo dhigtaa sariirtaada agteeda oo labada dhinacba laga mari karo.

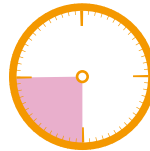
Haddii ilmuhu uu habeenkii hurdo seexan waayey, waxaa wanaagsan inaad nalka ka demiso, isla markaana aadan wakhti badan la qadaan ama wakhti yar. Waana muhiim inaad nuujiso, salaaxdo qancisana ilmihii.

Ilmaha qaar habeenkii wey seexdaan ilaa siddeed saacadood oo xiriir ah. Haddii naasahu xamili karaan wakhtigaa

dheer, cunuguna dhaqso ayuu koraa, mana aha nuujinta hore ee subaxii iney caqabad ku noqoneyso, ilmahu intey hurdayaan uma baahna in la miro intuu hurdaayo.

U ogolow in ilmihii hurdaan adigana isku dey inaad awoodaada keydsato, waxaa suurogal ah in jadwalka ilmuhu habeenoo uu noqdo midaan xasilooneyn.

Qiyaastii saacada
06-09



Soo kicista iyo hurdo dheeriya

Ilmihii inuu hurdo iyo inuusan hurdin, Subaxii lixda ama todobada wuu "soo toosaa". Cunteyn iyo la sheekeysyi. Xafaayada bedelkeeda. Haddii howshaasi u baahneyn in aad usoo kacdo. Hurdaadii googoyska inaad weli sii wadato ood ku ceshato hurdadii. Ilmuhu inta badan wuxuu gunuunacaa saacad ilaa saacad iyo bar, taasoo hooyadu nasa-neeyso waxyar.

Bilaabashada jadwalka caadiga markale!

Maalin cusub ayaa bilaabatey, nolol faraxad wakhti ah ayaa billowda. Waxaa haddana jiraya, in ilmihii uu lahaa jadwal maalmeed, ilaa xasilooni la'aanta habeenkii ka billaabaneysa. Ma aha nolosha iney waligeed saan tahay. Isbuucyo iyo bilo kadib arrimo badan wey is badelayaan, wayna fuddudaanayaan.

Ma aha xaqiiqdii in carruurto dhan saan yihiin, waa mid mid waana badi carruurta! Muhiimaduse waxay tahay inaad ogaato, in isbedelka qaabka ilmuhu tahay wax caadiya, ganuunaca habeenkii iyo nuujinta wakhtiga dheer. La qabsashada isbedelka uu ku keenayo ilmaha noloshaada wey kuu fuddudaan markaas. 💧

Asalalka fikirka kalkaaliso Ritva Kuusisto.