



# CAADAYSIYO CAAFIGAADQABA

Uurka ka hor,  
xilliga uurka  
iyo uurka ka dib

# Diyaar ma u tahay uur caafimaadqaba?

	Dhe eraad ka akhri
<p>► <b>UURKA KA HOR</b></p> <p>Uur caafimad qaba waxad ku diyarin kartaa in aad cunto cuntokabayaasha la dhaho foolig aysiidh iyo in aad iska ilaaliso cabista sigaarka iyo alkoosha</p>	bogga 3
<p>► <b>XILLIGA UURKA</b></p> <p><b>Cuntada</b></p> <p>Waad taqaannaa talooyinka offishalka ah oo waadna garanaysaa, in ay tahay in aad u cuntayso sida habka Y.</p>	bogga 5
<p><b>Cuntokaabayaasha</b></p> <p>Waxa aad qaadataa foolig aysiidh oo waxa aad ogtahay, waxa kale ee aad ugu baahantahay cuntokaabe ahaan.</p>	bogga 8
<p><b>waxqabadka jidhka</b></p> <p>Waxa aad dhaqdhaqaaq samaysaa ugu yaraan ½ saac maalintii oo waad taqaannaa laylisyada sida gaarka ah ugu habboon uurka.</p>	bogga 10
<p><b>Alkoosha, cabista sigaarka, dawada</b></p> <p>Ka fogow alkoosha iyo sigaarka dhaawici kara horumarka ilmaha. Oo qaado uun dawada uu dhakhtarku kuu asteeyo.</p>	bogga 10
<p><b>Goobta shaqada</b></p> <p>Waxa aad raadisaa, in ay goobta shaqadu leedahay waxyaabo lid ku ah ilmaha oo dhaawac gaadhsiin kara xilliga uurka.</p>	bogga 12
<p><b>Guriga – xannaano qofeedka</b></p> <p>Waad ogtahay in aadan is marinin labeenta jidhka, cadarka iyo waxyaabha la isku qurxiyo</p>	bogga 14
<p><b>Fayodhowrka madbakha (kijada)</b></p> <p>Waad ogtahay sida looga fogaado, in cuntada laga qaado cudur.</p>	bogga 14
<p>► <b>UURKA KA DIB</b></p> <p>Waxa aad ogtahay, in waxa ugu caafimaadka badan ilmuhu yahay, in la nuujiyo naaska oo aad ku sugnaato meelaha aan lagu cabin sigaar.</p>	bogga 15

# Uurka ka hor

- ▶ Waxaad u tabaabushaysan kartaa uur caafimaadqaba, ka horba inta aanad uur yeelan. Bilow in aad qaadato cuntokaabaha foolig aysiidh. Oo ka fogow alkoosha iyo cabista sigaarka.

## Foolig aysiidh – cuntokaabaha

Qaado maalintii 400 oo mikrogram, laga bilaabo maalinta aad is tidhaa waad uuraysatay. Foolig aysiidh waxay ka tirsan tahay kooxda fiitamiin-B. foolig aysidh waxay hoos u dhigtaa halista, in uu ilmuhu ku dhasho maskaxda lafdhabarka oo qaab guracan (neuralrørsdefekt).

## Alkool maya

Alkooshu waxay dhaawacdaa ilmaha, laga bilaabo caloolgalka iyo wixii ka dambeeya. Mar hadii ay adagtahay in la garto xilliga dhabta ah ee uurqaadidda, waa in aad joojisaa in aad cabto alkoosha, hadii aad qorshaysay uurka.

Haddii uurku yahay mid aan la qorshayn, oo aad cabto alkoosha, waa wax dhif ah waxa laga werweraa. Booqashada ugu horraysa ee ku saabsan uurka bal kala hadal arinta dhakhtarkaaga/umulisada.

## Sigaar cabis maya

Sigaarcabistu waxay saamaysaa soodaynta beedka, oo waxa jira wax tilmaamaya, in ay sidoo kale nuugista buurigu xumeyso tayada xawada ninka.



Sigaar cabistu waxay dhaawac ku tahay korriinka ilmaha. Sidaa darteed waxa habboon in aad joojiso sigaar cabista, isla marka aad qorshayso uurka.

## Hubi dawada

Hadii ay dawo kuu socoto xilliga aad qorshaysay uurka, waa in aad dhakhtarkaaga kala hadashaa in la sii wadayo, la bedelayo ama la joojinayo dawada.

**Links:** ➔ [www.altomalkohol.dk](http://www.altomalkohol.dk)  
➔ [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk) tlf. 80 31 31 31  
(rygestop)

# Xilliga uurka

- Waxa aad cunto ee aad cabtaa, wuxuu muhiim u yahay horumarka ilmaha ee ilmogaleenka.

## Waxaad ilmaha siisaa nafaqo

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay hawo, tamar, fiitamiinno iyo macdano. Nafaqada aad quudataa, waxay isla markiiba u tegaysaa ilmaha. Hadii aanad ka cunin walxahaas nafaqolayda

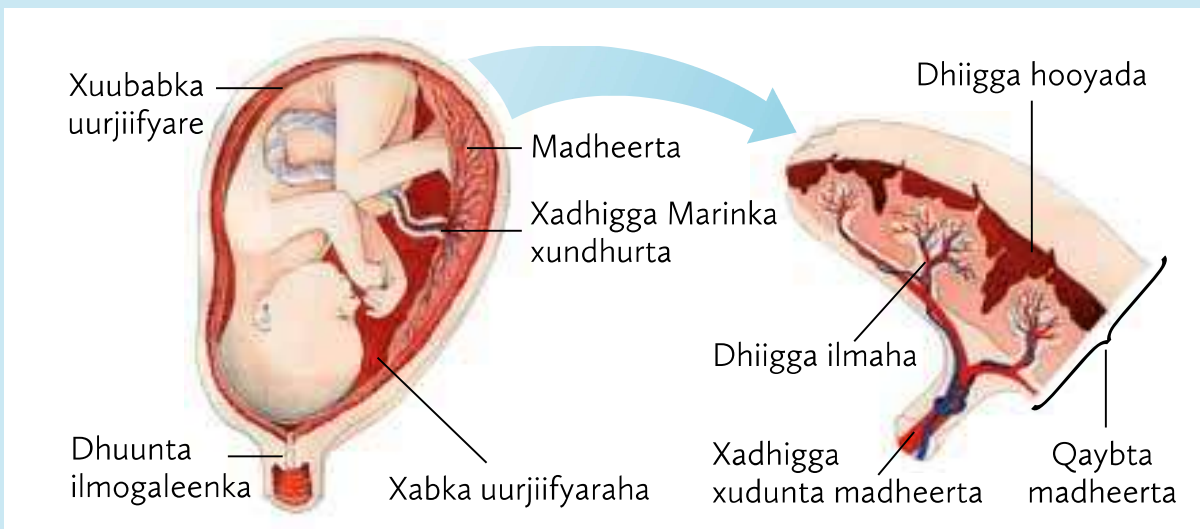
ah inta looga baahan yahay, wuxu jidhku qadanayaa kuwa kaydka ah ee uu jidhku dhigtay.

Si aad u daryeesho jidhkaaga oo aad ilmahana sida ugu habboon wax u siiso, waxa muhiim ah in aad cunto wax caafimaad leh oo kala duwan oo aad qaadatao cuntokaabayaasha ku magacaaban bogga 8.

## Ilmaha waxa saameeya waxa aad quudato

Ilmuhu wuxuu ku koraa oo uu ku noolaadaa ilmagaleenkaaga – laga bilaabo caloolgalka ilaa umulidda. Walxaha nafaqada iyo hawada iyo walxo kasta oo dhibaataada u lihi waxay ilmaha uga yimaadaan dhiigga hooyada oo soo dhex mara madheerta (moderkagen) oo u sii gudba xadhigga xundhurta.

Dhiigga ilmuhu wuxuu maraa xadhigga xundhurta oo wuxuu u gudbaa madheerta. Dhiig-gaaga iyo kan ilmuhu waxay is waydaarsadaan nafaqada iyo qashinka oo sii maraya xuubka khafiifka ah ee madheerta, hase yeeshee ma wadaagtaan dhiigga. Ilmuhu wuxuu kaa helaa nafaqo cusub oo wuxuu kugu soo celiyaa walxo qashin. Aad bay u baaxad weyntahay madheertu oo iswaydaarinta walxuhu waxa u dhacaan si fudud oo meelmar ah. Waxa taas looga jeedaa, in ilmaha wax kasta si dhakhso ah loogu saameeyo, tusaale ahaan hadii aad cabto alkoool, sigaar ama aad walxo maandooriye ah quudato.



# Cuntada

- ▶ Dumarka uurka leh qaar ayaa cuntada nafsad weyn u yeesha oo ay ku dhici kartaa yalaalugo, marka ay gaajoodaan. Hadii aad taas la kulanto, waxa fiican in aad wax kale cunto, hase yeeshee goorcunteeddo kooban. Oo waxa aad cunaysaa ha ahaato cunto caafimaad leh.

## Raac talooyinka cuntada oo ofishalka ah

- CUN cunto kala duwan, ha isku badinin cuntada jirkana caajis bax badan sii
- Qudaar cun iyo wax badan ka cun qudaarta cagaarka ah
- Kalluun badan cun
- Dooro Qamadiga
- Dooro hilibka bilaa baruurta ah iyo hilibka jeexan oo la dhex dhigto rootiga
- Dooro wax yaabaha la suubiyo caanaha oo bilaa baruur ah
- Wax yar ka cun baruurta aan saaid u cusleen
- Cun cuntada ay cusbada ku yar tahay
- Sonkor yar cun
- Biyo ca

Faahfaahin dheeri ka sii aqriso meshaan [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



## ... kale oo ku saabsan cuntada

### WAX U CUN SIDA HABKA Y

1/5

– waa hilib, baallay, beed, kalluun, faar (ost) iyo maraq (sovs)

2/5

– waa roodhida baradhada, bariis ama baasto

2/5

– waa cagaarro noocyo kala duduwan



### Kalluunka cun marar badan isbuucii

Kalluunka waa caafimad sababtoo ah waxaa laga helaa duuxda( dufaanka) oo caafimadka uroon waxaa kaloo laga helaa D-fitamin, iodine iyo sayliniyam. Isbuucii wa in aad cuntaa 350g oo kalluun ah. 200g ka mid ah uu noqdaa kalluunka buuran waana kuwa la dhaho rødspætte ('qudisbedhe' waa kalluun yar oo balaan oo xeebta qarkeeda laga helo), kaliya liin, iskeroobe (rugiddu), tooska, kulla, kulmulla, say, fiskeroown iyo makaqalka buuran, cunna iyo laksana dhaqda.

### Iska ilaali kallunka la dhaho roovfisk – Iska xadid tuunka gasaca cunitaankisa iyo kalluunka la dhaho ostasolaks (østersølaks)

Dumarka uurka leh iyo kuwa naaska nuujiyo aysan cunin wax yaabaha laga soo jaray roovfisk oo waa weyn waayo waxaa ka buuxa meerhuri.

Kalluun dugaaga tusaale ahaan rooka, heelefulune, kalluunka saliidda, kalluunka isfeewa, poorbiagle, gide(kallumaysi), pej (agabkeeda), walleye iyo tuunka, tusaale ahaan sida tuun bisteeki. Waa lagu talinayaa in ugu badnaan la cuno 1 gasacad oo kallunka tuunka ah oo uu san noqonin tuunka cad ama tuunka albacore. Bishii cun ugu badnaan 125g ostasolaks sababtoo ah waxaa ku dhex jira dioksin badan.

### Ha cunin beerka

Beerka iyo saliidda beerka waxa ku jira fiitamiin-A badan, oo halis gelin karta ilmaha. Beerka duqadaysan (Leverpostej) iyo duqadda iyo cagaarka isku dhafan (pateer) waxa ku jira wax yar oo fiitamiin-A ah, oo sidaa darteed halisi kuma jirto.

### Kaafiga, shaaha iyo koolaha

Maalintii wax ka badan 3 koob oo kaafi ah ha cabin, oo xadee mugga

cabitaanada kale, kuwa wata koffein'ta sida shaaha iyo koolaha.

### Labo qof wax ha u cunin

Baahida ilmaha ee nafaqada si fudud baa loo daboolaa, hadii aad quudato cuntada caafimaadka leh ee qaybaha caadiga ah. Dumarka uurka leh qarkood gaajo dheeri ayaa qabato caadi ahaan lakin baahidaas waxay u dhigmataa qiyaas ahaan 100 kalooriyo oo kaliya maalintii uurka biloowgisa. Uurka dhamaadkiisa baahidaas waxay garaysaa qiyaas ahaan 500 kalooriyo.

### Qiyaas ahaan 100 kalooriyo waxay u dhigmataa:

- Labo qudaar(tufaax, pear(peea), liin bambeelo) *ama*
- 1 qudaar/karooto iyo galas caano oo minimelk ah *ama*
- 1 jab oo skive qamadiga qaxwada uu ku badan yahay sida quboqudka *ama*
- Ukun yar *ama*

- Ku dhawaad 20 timir

### Qiyaas ahaan 500 kalooriyo waxay u dhigmataa:

- 1 jab oo rootiga qamadiga qaxwada uu ku badan yahay oo farmajo raacsan tahay iyo 1 jab oo rootiga qamadiga qaxwada uu ku badan yahay oo raacsan tahay livapustay/cunna/iskinge iyo 1 galaas minimelk/1 qudaar/1 karooto

### Miisaankaaga

Hadii aad cunto wax ka badan inta aad u baahan tahay, waxay u dhawdahay in ay ku fuusho baruuri. Dumar badan ayuu miisaan fuulaa xilliga uurka oo ka dhaca umulidda ka dib.

Halkan hoose ka eeg inta uu miisaankaagu noqonayo badhtamaha uurka oo idil. Miisaankicista ugu weyni waxay dhacdaa qaybta ugu dambaysa uurka, halkaas oo uu toddobaakii ku fuulayo ½ kg.

In yar ka hor dhalashada ilmaha, waxay kicista miisaanku isu kala saaraa sidan:

Ilmaha	qiyaasihii 3,5 kg
Ilmogaleenka, madheerta, xabka uurjiifyaraha iyo naasaha waaweyn	qiyaasihii 3,5 kg
Mugga dhiigga oo kor u kaca iyo dareeraha jidhka	qiyaasihii 2-4 kg
Kayd baruur dheeraad ah	qiyaasihii 1-4 kg

Size uygun olan kilo artışı hamilelik öncesi kilolarınıza bağlıdır.

Gerekliyse doktorunuz yada ebeniz ile konuşun.

Miisaan hoose	(BMI Ka yar 18,5)	13-18 kg
Miisaan caadi ah	(BMI 18,5-24,9)	10-15 kg
Miisaandhaaf	(BMI 25-29,9)	8-10 kg
Miisaandhaaf sare	(BMI 30 ama wixii ka sarreeya)	6-9 kg

Links: → [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) → [www.meraadet.dk](http://www.meraadet.dk) → [www.komigang.com](http://www.komigang.com)

# Cuntokaabayaasha

- ▶ **Fiitamiinnada iyo macdanaha qaarkood waa in aad wax badan ka qaadataa. Qaarna waa in aanad wax badan qaadan – waxa ka mid ah fiitamiin-A. waydii dhakhtarkaaga ama farmasiiga, hadii uu madmadow kaaga jiro arintan.**

## Foolig aysiidh (Folsyre)

- 400 mikrogram foolig aysiidh ah maalin kasta laga bilaabo marka la qorsheeyo uurka iyo 12 toddobaad ee uurka ugu horreeya.
- ▶ Foolig aysiidh waxay yaraysaa halista uu ilmuhu ku dhasho qaabguraca maskaxda lafdhabarta (neuralrørsdefekt). Kaasu waa xanuun dhif ah oo qaabdarraan ku abuura dhuuxa maskaxda, dhakada (lafta) iyo maskaxda lafdhabarta.

## Fiitamiin-D

- 10 mikrogram fiitamiin-D ah maalin kasto xilliga uurka.
- ▶ Jidhku wuxuu u baahan yahay in uu qabsado fiitamiin-D oo uu bedelo nuurad (kalk). Waxay muhiim u tahay korriinka ilmaha iyo horumarka lafaha iyo ilkahaaga iyo lafahaaga. Haddii ay hooyadu la' dahay fiitamiin-D badhtamaha uurka, wuxuu dhalanayaa ilmuhu isaga oo aan lahayn fiitamiin-D.

## Bir (Jern)

- 40-50 mg oo bir ah maalintii laga bilaabo toddobaadka 10. ee uurka.

- ▶ Birkaabaha waxa sida ugu fican loo qabsadaa, hadii la qaato cuntogoo-reedyada dhexdooda oo lagu cabo koob khudrad ah ama mid cagaar oo juus ah. Waxyaabaha birta loo adegsado waxa ka mid ah samaynta unugyada dhiigga ee cascas.

## Nuurad (Kalk)

- ½ liter oo ah waxyaabaha laga sameeyo caanaha maalintii ama kaabe nuurad ah (kalk).
- ▶ Nuuradda waxa si fudud looga helaa caanaha ama waxa laga sameeyo caanaha. Haddii aanad quudan waxyaabaha laga sameeyo caanaha, markaa waa in aad qaadataa kaabe 500 mg oo nuurad ah maalin kasta inta lagu jiro uurka. Nuuraddu waxay muhiim u tahay lafaha ilmaha iyo lafahaaga.

Links: → [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

→ [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Fiitamiinka dumarka uurka leh

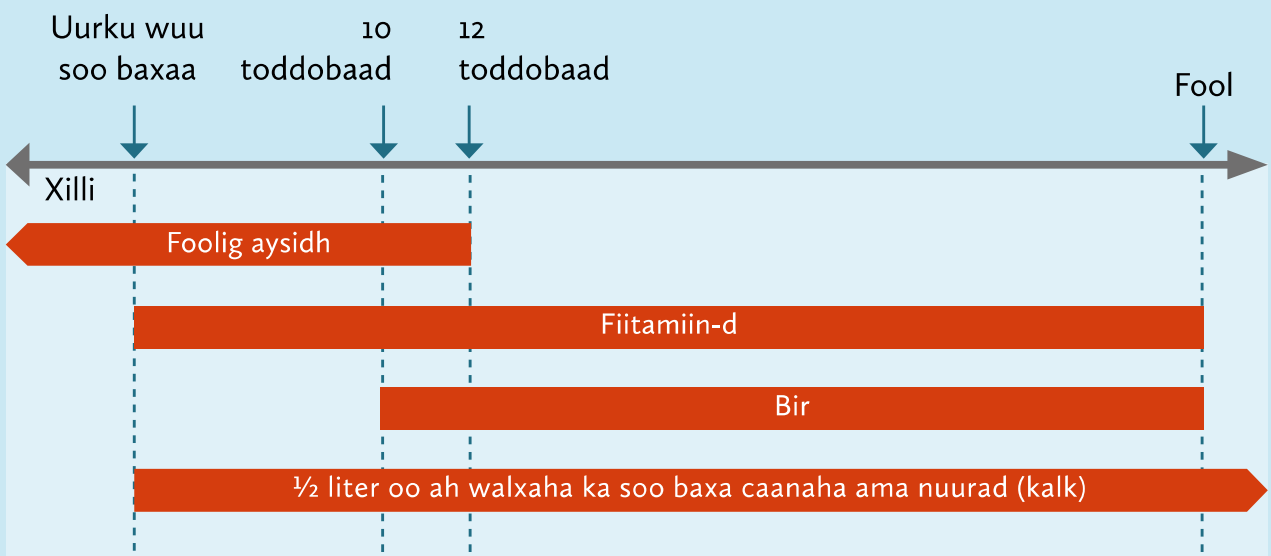
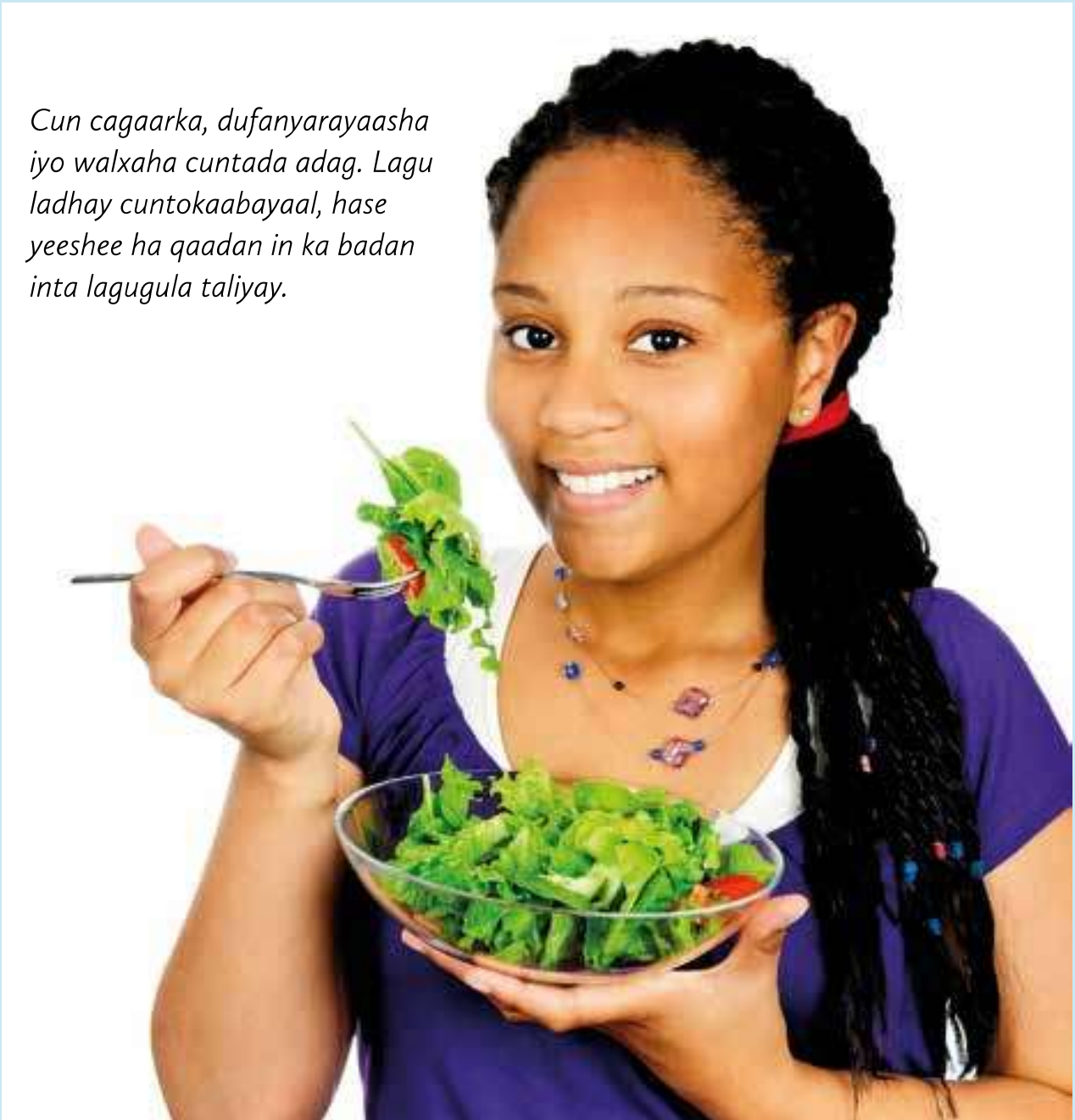
Fiitamiinka isku dhafan-kiniinada macdanta ee dumarka uurka leh waxay daboolayaan baahidaada waxyaabaha ay ka midka yihiin foolig aysiidh iyo fiitamiin-D ee gebi aanba xilliga uurka.

Intaa ka dib waa in aad qaadataa bir (jern) iyo suurtoagal ahaan nuurad (kalk). Waydii farmasiig

Ha qaadan cuntokaabayaal ka badan inta lagugula taliyay.



*Cun cagaarka, dufanyarayaasha iyo walxaha cuntada adag. Lagu ladhay cuntokaabayaal, hase yeeshee ha qaadan in ka badan inta lagugula taliyay.*



# Waxqabadka jidhka

- ▶ **Xaalad wacan iyo muruqyo, lafo iyo laabatooyin xoogani waxay rajo fiican u yihiin uur caafimaad qaba.**

## 30 daqiiqo maalintii

Hubi in aad maalintii hesho 30 daqiiqadood dhaqdhaqaaq jidh oo dhexdhaxaad ah. 30'ka daqiiqadood waxay ka koobnaan karaan layliska xaaladda iyo layliska xoogga.

Hadii ay uurka kuu soo hoos qaadaan xanuunno xilliga uurka, kala hadal umulisada ama dhakhtarkaaga nooca jimicsiga ama dhaqdhaqaaqa kugu habboon.

## Sii wad ama bilow

Hadii aad uurka ka hor ku jirtay hawlaha jimicsiga jidhka, waad sii wadan kartaa isla jimisiyadaa iyaga oo ka heer hooseeya intii hore. Hadii aanad jimicsiyo ku jirin uurka ka hor, waxa habboon, in aad bilowdo jimicsiyo heer dhexdhaxaad ah.

## Dhaqdhaqaaqada xilliga uurka oo idil

Waad baasgeelayn karta, dabaalan kartaa oo waxaad fali kartaa jimicsiga biyaha xilliga uurka oo idil. Dhaqdhaqaaqadaasu waxa kale oo ay ku habboon yihiin soo dhammaadka uurka iyo dumarka qaba dhibaatada dhabarka iyo dhibaatada muruqyada ilmoga-leenka iyo kaadihaysta.

## Iska jir

Iska jir in aad qaaddo wax culus, oo culaysiya muruqyada ilmogaleenka iyo dhabarka. Waxa kale oo aad ka feejignaataa dhaqdhaqaaqyada, halis gelin kara in ay cadaadis xoogan ku keenaan caloosha ama keeni kar kufitaan xoog ah.

Ka fogow quusidda biyaha, mar hadii uu isbedelka cadaadiska ee biyaha hoostoodu dhaawici karo ilmaha.

**Links:** ➔ [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

➔ [www.komigang.com](http://www.komigang.com)

## Dhaqdhaqaaqa jidh ee dhexdhaxaadka ah

Waxa loo jeedaa, in aad u dhaqdhaqaaqdo heer aad si dhi-byar u neefsatid. Hase yeeshee waa inaanu culayku ka sarrayn awooddaada.

Dhaqdhaqaaqa dhexdhaxaadka ahi wuxuu tusaale ahaan noqon karaa:

- Temeshlaha ama socodka
- Baasgeel ku temeshlaynta
- Shaqada beerta
- Dabaasha
- Laylinta xoogga.

### Laylinta xaaladda

Waa laylin wanaajisa oo dayactirta wareegga dhiigga iyo jiritaanka jidhka. Laylinta xaaladdu waa laylisyoo iyo dhaqdhaqaaqyo ku keena wadnaha in uu dhakhso isu garaaco oo uu cadaadiska dhiigga ku socodsiiyo. Dhididka wejiga, dhabanada cascas iyo wadne garaaca hooseeyaa waa astaanta caafimaadqabka – xilliga uurkuna waa sidaas oo kale.

### Laylinta xoogga

Waa laylin wadata culays, oo xoojiya muruqyada, lafaha iyo laabatooyinka. Iyada oo aan tixgelin habka uu qofku isu xoog laylinayo, waa in uu qofku iska jiraa in uu adeegsado wax ku culus. Laylinta xoogga ee mishiinadu oo wata tilmaame waxay keenaan halista ugu yar in uu dhaco culaysdhaaf.

### Laylinta muruqyada haya ilmogaleenka iyo kaadihaysta

Muruqyada ilmogaleenka iyo kuwa kaadihaysta oo xoogani waxay ka hortagaan iskukaadiga xilliga uurka iyo uurka ka dib. Marka ay gabadhu xaamilada tahay, waa in ay muruqyadaasu (bækkenbunden) qaadaan culays ka weyn intii uu caadaystay qofku. Si loo dayactiro oo loo xoojiyo muruqyada ilmogaleenka iyo kaadihaysta, waxa haboon in la sameeyo laylisyada qaarka dambe.



# Alkoosha, sigaarcabista iyo dawada

- **Ka fogow alkoosha iyo cabista sigaar, iyo sidoo kale sigaarcabista dadban (passiv rygning), inta aad uurka leedahay. Sidaas oo kale uga fogow dawada, dhakhtarka oo kuu qorsheeya mooyee.**

## Alkoosha maya

Hadii uu qof uur lihi cabo alkool, waxa uu ilmuhu helayaa mugga alkoosha ku jirta dhiigga hooyada in leeg. Alkoosha waxa qabsanaya dhiigga hooyada oo wuxuu sii dhex maraa madheerta hooyada, halkaas oo uu ilmaha uga sii gudbo. Alkooshu waxay dhaawac gaadhsiiyaa horumarka ilmaha xilliga uurka oo idil. Lama yaqaan inta ugu yar ee ay hooyadu cabi karto oo lama caddayn karo in inta ugu yar ee aan ilmaha dhaawacayn. Sidaa darteed waxa lagu talinayaa in laga fogaado dhammaanba alkoosha.

Dhaawacyada alkooshu waa waarayaal la socda nolosha ilmaha, oo baaxadda dhaawacu waxay ku xidhan tahay, inta ay hooyadu cabto. Dhaawacyada ugu halisaysani waxay noqon karaan dhaawaca maskaxda iyo khaladka wadnaha.

## Sigaarcabis maya

Korriinka ilmaha waa la saameeyaa, hadii aad sigaarka nuugto ama lagu gaadhsiiy sigaarcabis dadban. Walxaha dhaawac geysteyaashu ee ku jira qiiqa buurigu waxay halis ku yihiin soo dedejinta umulidda xilliga caadiga ah ka

hor iyo miisaan ka hooseeya ka caadiga ah – xaalado dhif ah ayuu ilmuhu ku dhiman karaa. Halistu waxay ugu weyn tahay, hadii aad sigaarka cabto ama nuugto. Sigaarnuugista dadbani waxay sidoo kale kordhisaa halista.

## Hadii aad sigaaryacab tahay

- **Maamulka caafimaadku wuxuu ku talinayaa, in aad joojiso cabista sigaarka.**

Ilmaha ayay u caafimaad badan tahay, hadii aad joojiso sigaarcabista, adiga oo aan adeegsan xanjada nikotiinta amabalastar (plaster). Hase yeeshee hadii ay adagtahay la'aantooda walxahaasi, waa in aad kala hadashaa dhakhtarkaaga ama umulisada.

## Sigaarcabis dadban

Marka uu qof uur leh ku dhaco sigaarcabis dadbani, waxa kordha halista umulid ka horraysa xilliga caadiga ah, miisaan ka hooseeya inta caadiga ah iyo dhicis. Halistu waxa sii waynaysa, inta ay leegtahay inta qiiq ee ay hooyadu qaadatay.

### Maamulka caafimaadku wuxuu ku talinayaa

– in aanay dumarku cabin alkoosha inta ay uurka leeyihiin oo dhan.tavsiye eder.

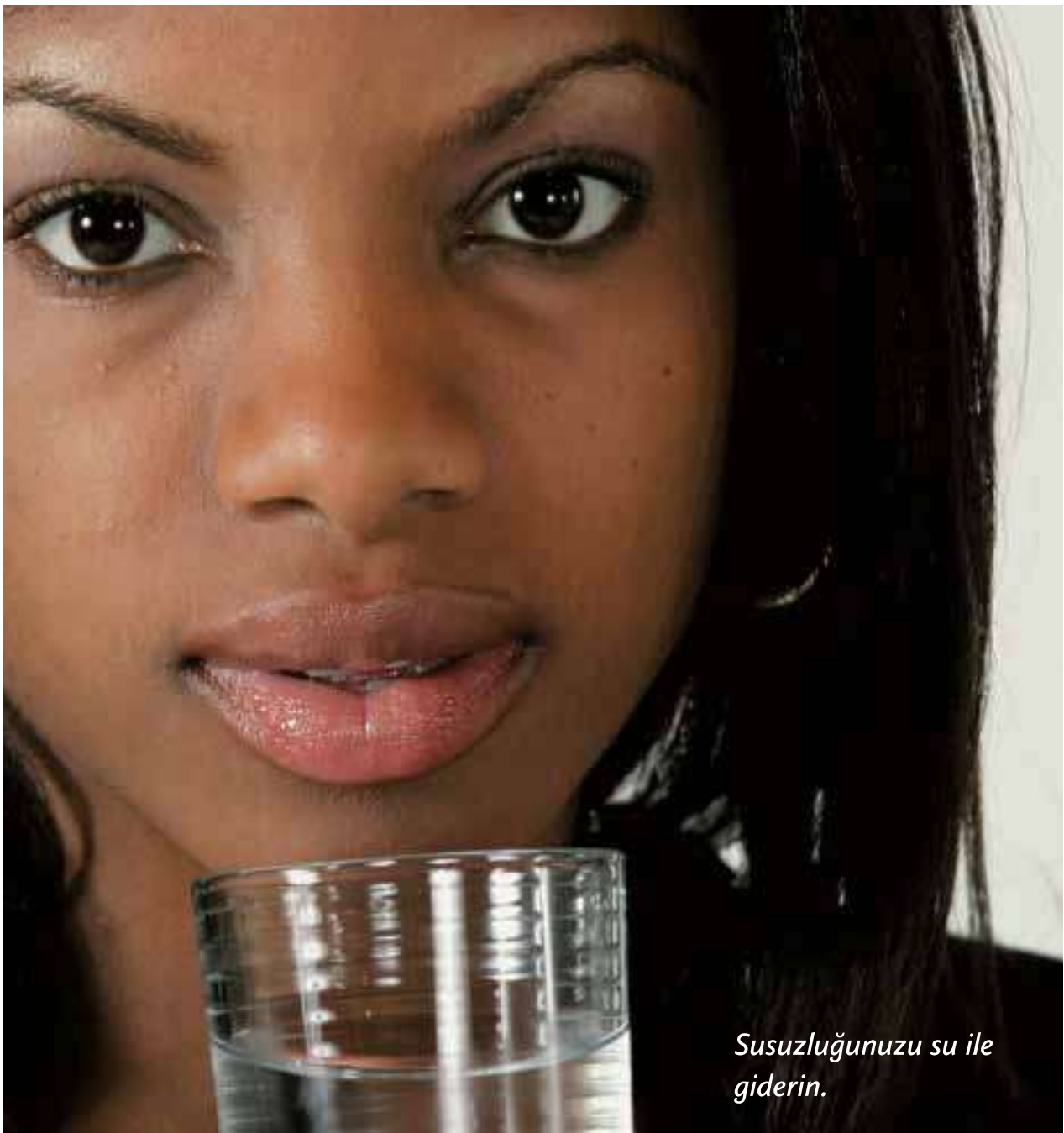
- Maamulka caafimaadku wuxuu ku talinayaa, in aanay dumarka uurka lihi guriga, iyo goobta shaqada midna ku qaadan sigaarcabista dadban.

### Iska jir dawada

- Sida ugu suurtagalka ah u yarayso dawada. Dawada lagaaga iibiyo tooska (håndkøbsmedicin) iyo

dawada dhakhtarka ee dabiiciga ah (naturlægemedler) waa ka mid.

Hadii ay dawo kuu socoto, waa in aad kala tashataa dhakhtarkaaga in aad sii wadato badhtamaha uurka. Dawooyinka qaarkood waa in laga fogaadaa xilliga badhtamaha uurka – qaar kale waa muhiim in la sii wataa.



*Susuzluğunuzu su ile giderin.*

Links: ➔ [www.altomalkohol.dk](http://www.altomalkohol.dk) ➔ [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk) ➔ [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

# Fayodhawrka deegaanka

- ▶ **Walxaha kimikada ah iyo wakhtiyada shaqada ee qalqallooca ayaa ka mid ah waxyaabaha cusleeya uurka.**

## Goobta shaqada

Goobta shaqada waxa jira xeerar gaar, kuwaas oo xamilada ka difaacaya in lagu fuliyo waxyaabo raadeeya oo culays ku noqda uurka iyo horumarka ilmaha. Kala hadal shaqobixiyahaaga, hadii uu tuhun kaaga jiro xaaladda goobtaada shaqada oo culays ku haya uurkaaga. Waxay noqon karaan:

- Qaababka shaqada – tusaale ahaan culays qaadid, taagnida wakhti dheer iyo shaqo la socdo
- Walxo kimiko ah – tusaale ahaan walxaha wax mila, sunta cayayaanka, naqasyada suuxinta iyo dawooyinka
- Kuwa u dhow in la qaado – tusaale ahaan beerxanuunka la kala qaado
- Wakhtiga shaqada – tusaale ahaan shaqada habeenkii, waardiye ama ilaaliye wakhti dheer.

## Guriga – xannaano qofeedda

Guriga waxa oolli kara waxyaabo saamayn leh, tusaale ahaan in la haysto waxyaabaha qofku isku dayactiro iyo kuwa guriga lagu nadiifiyo. Waxyaabahaas qaar ka mid ah wuu u nugul yahay ilmuhu. Hadii aad bisad leedahay, waa in aad qaar kale ku wareejisaa hawsha bedelida sinxiga bisaddu ku fadhiisato (kattebakken)

ama u adeegso gacmosaabyo (handsker).

## Fayodhawrka kijada

Waxyaabaha cuntada laga qaadaa waxay keenaan cuduro halis ah. Sidaa darteed waxaad cuntaa oo keliya hilibka la shiilay ama la kariyay. Ha dhadhamin faas qaydhin (rå fars) – waa hilib duqad ah, beed, daqiiq iyo caano la isku daray. Iska ilaali caanaha aan laga dilin bagteeriyada cudurka dhalisa. Ilaali wakhtiga ay dhacayaan iyo heerkulka lagu kaydinayo. Ku cun cuntada maalmo kooban gudahood, ka dib marka la furo ama laga saaro galka. Ilaali sidoo kale fayodhawrka madbakha.

**Links:** ➔ [www.at.dk](http://www.at.dk)

➔ [www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk) ➔ [www.ssi.dk](http://www.ssi.dk)

➔ [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Maamulka fayodhawrka deegaanka ayaa waxyaabahan kula talinaya xaamilooyinka

- Intii suurtagal ah wax yar ka adeegso walxaha la isku qurxiyo, labeenta (creme) iyo cadarka.
- Iska jir in aad timaha midabbayso (sababta oo ah kimiko ayaa ku jira timomidabbeeyaha).
- Iska ilaali waxyaabaha ka soo baxa qasacadda wax lagu buufiyo.
- Iska ilaali in aad qabato shaqada rinjiga.

# Umulista ka dib

- ▶ **Sidaas oo kale caadaysiyadaadu waxay saamayn ku leeyihiin caafimaadqabka ilmaha.**



## Jaqsiinta

Caanaha hooyadu waa nafaqada ugu caafimaadqabka badan mujada. Xilliga jaqsiinta waa in aad ka fogaataa cabista buuriga oo hadana jooji alkoosha.

## Jaqsiinta iyo alkoosh

Waxay alkooshu ku darsantaa caanaha hooyada, oo inta alkoool ee caanaha hooyada ku jirtaa waxay leegtahay inta ku jirta dhiigga hooyada. Cabis kasta oo aad cabtaa waxay qaadanaaysaa 2-3 saacadood, inta ay kaga baxayso caanaha naaska. Kuma dedejin kartid, in aad alkoosha ka saartid caanaha hooyada, tusaale ahaan, in aad listo naasaha. Ilmahaas yari wuxuu u nugul yahay alkoosha. Alkooshu waxay hoos u dhigtaa soosaarka caanaha oo waxay saamaysaa, in ay ilmaha hurtadu ka xumaato. Ka joog alkoosha xilliga aad ilmaha jaqsiinayso.

## Jaqsiinta iyo sigaar cabista

Walxaha badan ee dhaawaca leh ee ka yimaadda cabista sigaarku waxa ilmaha looga tebiyaa caanaha hooyada. Jaqsiintu waxay si fudud u socotaa, hadii aanad sigaarka cabin. Ka fogow sigaarnuugista xilliga uu ilmuhu naaska jaqayo. Hadii aanay suurtagal kuu ahayn in aad faraha ka qaaddo sigaarcabista, adiga oo aan adeegsan wax kuu gala kaalinta nigootiinta

(nikotinerstatningsprodukter), waa in aad arinta kala hadashaa dhakhtarkaaga.

## Deegaan ka baxsan sigaarka

Carruurta waa in lagu hayaa meel ka baxsan qiiqa buuriga, mar hadii ay walxaha dhaawac keenayaasha qiiqu cusleeyaan neefmareenada ilmaha iyo xaaladdiisa caadiga ah. Ha ku cabin sigaarka gudaha aqalka ama agagaarka ilmaha. Ilmaha mujada ah ee lagu qiijiyo buuriga, waxa sare u kaca in uu ku dhinto xilliga abaydinka (vuggedød). Carruurta lagu qiijiyo buurigu, inta badan way bukoodaan oo inta badan waxay cudurada neefmareenka u yaallaan cusbitaalada

## Caafimaadqab leh, cunto kala duduwan

Carruurta intooda badani waxay 6' da bilood ee ugu horreeya si caafimaad leh ugu koraan caanaha hooyada. Waxaad caafimaadkaaga ku habayn kartaa in aad quudato cunto caafimaadqab leh oo kala duduwan oo raac 8 talo ee cuntada. Hadii aanad quudan waxyaabaha caanaha laga sameeyo, waxaad qaadataa nuuradkaabe (kalktilskud) 500 mg ah maalintii.

**Links:** → [www.altomalkohol.dk](http://www.altomalkohol.dk)  
→ [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk) → [www.sst.dk](http://www.sst.dk)  
→ [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Uurka ka hor

- cuntokaabaha foolig aysiidh
- ka fogow alkoosha inta suurtoogalka ah
- sigaarabis maya
- iska hubi dawad

## Xilliga uurka

- cunto caafi maadqab leh oo kala duduwan
- cuntokaabaha fool aysidh
- cuntokaabaha fi itamiin-D
- cuntokaabe bir ah
- hadii ay lagamamaarmaan tahay cuntokaabe nuurad ah (kalk)
- 30 daqiiqo dhaqdhaqaaqa jidhka maalintii
- alkool maya
- sigaarabis maya
- iska hubi dawada
- ka fogow walxaha halista u ah deegaanka

## Uurka ka dib

- nuujin 6 bilood ee ugu horreeya
- jooji hadana alkoosha xilliga nuujinta
- sigaaarabis maya