

Sidee jirkaygu uga duwan yahay kuwa kale?

Mararka qaar waxaan diiradda saarnaa waxyaabo qaldan

Oo waynu illoownaa
In dhamaan jidhku kala duwan yihiin



Dhamaan Jidhadhka dadku way kala duwan yihiin



Arinta ugu muhiimsan uguna adag
waa in nafsad ahaan la aqbalo
cida aynu nahay.

Dhamaadka waxa ina raacaya uun
jidhkeenna. dadkale jidhkoodu
inama raacayo. sidaa darteed,
waxaynu u baahanahay inaan
daryeelo.



Dumarku ma u baahan yihiin nooc gaar ah oo jir ah si ay u noqdaan cayaartoy?

Maya, majiro nooc jir oo u gaar ah cayaartoyga



Ma aragtay ciyaaraha oloamkada 2024?

👉 Dhab ahaantii, haweenka
ciyaartooyda ah ee
xirfadlayaasha ah waxay
leeyihiin jidhadh aad u
kala duwan!



Dhamaan jidhka biniaadamku wuxuu ka faa'iideystaan dhaqdhaqaaqa jirka iyadoon loo eegin cabbir ama da'da

Dhaqaajinta jirkaada ayaa saameyn badan oo wanaagsan ku leh caafimaadkaaga.



Had iyo jeer waa ay wanaagsantahay in lagu daro jimicsiga jadwalkaaga maalinlaha ah

Caafimaadka maskaxda iyo ilaalinta lafaha iyo murqaha.



Funded by
the European Union

CLIC

Jirkaaga oo maalin kasta isbeddela

Ma jiro "jidh kaamil ah", laakiin waxa
muhiim inaad dareemso wanaag
caafimaadkaagana daryeesho.

Jimicsigu waa habka aad naftaada u
xannaaneysid adiga iyo ehelka aad
jeceshahayba.



Isboortiga iyo Caadadda

*Wakhtiga aad caaddada
leedahay jimicsigu waa muhiim*

Wuxuu kaa caawinayaa casiraadda ama garaaca, iyo niyad-jabka, sidoo kale jimicsigu wuxuu kordhinayaa socodka dhiigga iyo in la sii daayo endorphins.

Hase yeeshee, waa in aad dhegeysataa jirkaaga, maadaama laga yaabo in uu u baahan yahay nasasho intaa ka badan. samee jimicsiyo fudud sida socodka iyo Yoogada.



Uurka iyo Isboortiga



*Amaan ma tahay hooyadda
uurkaleh inay Jimicsato?*

Jimcisigu faaiidooyin badan ayuu u leeyahay hooyadda uurka leh

Wuxuu siiyaa adkaysi nabarka foosha.

Miisaanka ayuu dheelitirka.

Waxa uu yareysaa xanuunada uurka caadiga ah.

Wuxuu yareynayaa walwalka.

Ka hor intaadan bilaabin jimicsiga, waxaad u baahan tahay
oggolaanshaha dhakhtarkaaga, dhegeyso jirkaaga, iska ilaali
Jimicsiyada saameynta badan leh.



Funded by
the European Union

CLIC

Ma heli karaa xoog ka 50 sanno jir kadib?



Dabcan! In Jidhku is-bedbeddelo
waxay ku xiran tahay marxalada
noloshaada aad ku jirto.

Waa muhiim in qofku daryeelo
caafimaadkiisa, si loo ilaaliyo
lafaha iyo muruqyada oo uu qofku
u joogteeyo dhaqdhaqaaqa.



Whakhtiga dhamaadka caadadda iyo jimicsiga

*saameyn wanaagsan ayuu jimicsigu ku
leeyahay Wakhtiga ay caadaddu ka
tagayso dumarka*

Jimicsigu waxa uu saamayn wanaagsan
ku leehaya qaybaha nolosha ee kala
duwan sida:

Caafimaadka lafaha

Caafimaadka Wadnaha

Caafimaadka kala goysyada
Miisaamidda hoormoonadda
iyo niyad-wanaaga



Funded by
the European Union

CLIC