



## QORSHAYNTA WAQTIGA CUNTADA

### Waa maxay faa'iidooyinka qorshaynta cuntada?

- **Waxay ka dhigtaa cunista caafimaadka qabta mid fudud,** , gaar ahaan inta lagu jiro usbuuca mashquulka badan. Haddii aad qorshayn karto oo aad karin karto cunto wakhti kahor, tani waxay xaddidaysaa wakhtiga karinta iyo diyaarinta cuntada inta lagu jiro usbuuca. Waxa kale oo aad samayn kartaa labanlaab oo waxaad kaydin kartaa kala badh hadhaaga!
- **Waxay kaydisee lacag!** Qorshaynta cuntadu waa caawimo wayn dhanka dukaanka raashinka. Haddii aad haysatid liis go'an oo ah alaabta aad u baahan tahay inaad ku soo gadato cunto, tani waxay kaa caawin doontaa inaad xisaabiso, ka hortagto inaad lacag dheeraad ah bixiso, oo aad si dhakhso leh u tagto dukaanka.

### Talaabooyinka Fudud ee Qorshaynta Cuntada:

1. Fiiri cuntada aad gacanta ku hayso.
2. Dooro 2-3 cuntooyin oo ay ku jiraan walxo aad hore u haysatey.
3. Samee liiska raashinka ee alaabta dheeraadka ah ee loogu baahan yahay cuntada oo u dukaamayso si waafaqsan.
4. Waqti gaar ah sii si aad u kariso cunto ama u diyaariso.
5. U kaydi cuntada la kariyey si habboon si loo ilaaliyo dhadhanka iyo cusaybka.

### Talo:

Haddii aadan haysan waqti aad ku kariso cuntooyin dhammaystiran xilli hore, ha ku raaxaysan hadhaaga, ama hayso meel lagu keydiyo oo ku filan: sii jarjar khudaarta iyo midhaha si ay u fududaato inaad cunto marka bixida ama ugu darto cuntooyinka. Waxa kale oo aad karsan kartaa badarka (bariis bunnii, lentil iyo baasto) xilli hore oo si degdeg ah dib ugu diiri marka loo baahdo. Tani waxay samayn doontaa wakhti diyaarin iyo karinta neecaw markaad mashquul tahay!

### Cuntooyinka Qaboojiyaha:

U Hore ka diyaari waqtiga toddobaadyada mashquulka ah oo aadan wakhti u haynin qorshaynta cuntada ama marka dukaanka raashinku uu dhammaanayo adiga oo ku kaydinaya qaboojiyahaaga cunto. Cuntooyinka qaboojiyaha guriga lagu sameeyo ayaa ku habboon,, had iyo jeerna door weyn u ah dib u soo celinta wakhtiyada baahida. Markaad cuntada ku diyaarinayso qaboojiyaha, hubi inay si fiican ugu kaydsan yihiin weelasha ama bacaha qaboojiyaha si looga hortago gubashada iyo burburka qaboojiyaha.

#### CUNTOOYINKA UGU FIICAN EE QABOOJIYAHA:

Maraqqa
Hilibka iyo Khudrada
Enchiladas
Suxuunta Baastada

Wixii macluumaad dheeraad ah iyo talooyin, booqo websaydka American Heart Association (heart.org) oo raadi Qorshaynta Cuntada.