



TALOOYIN LOOGU TALAGALAY DUKAANKA ADEEGGA

Samee liis kahor intaadan tagin dukaanka

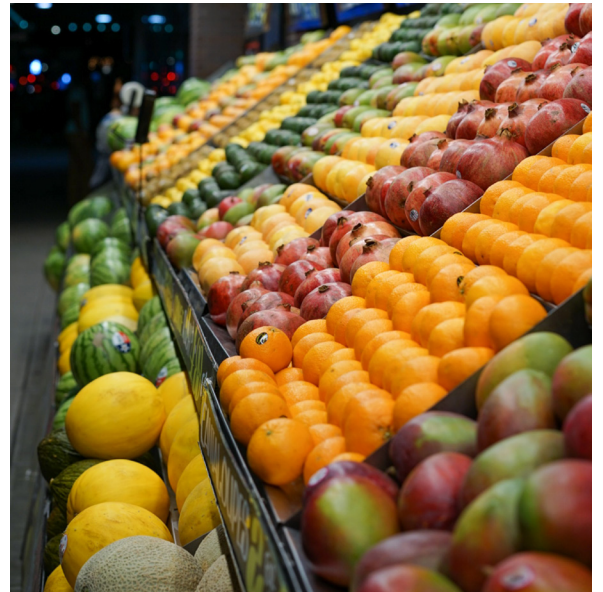
Tani waxay kaa caawin doontaa inaad ku taagnaato waddada si aad u iibsato alaab caafimaad leh, ilaaliso miisaaniyadda, oo aad xasuusato alaabta aad u baahan tahay, iyadoo ka dhigaysa inay yarayso inaad soo qaadato alaab kale oo aadan u baahnayn.

Ha tagin dukaanka adigoo gaajaysan

Caloosha oo madhan waxay la macno tahay kaydinta fursadaha aan caafimaadka lahayn ama iibsashada wax ka badan inta aad u baahan tahay.

Wakhtigaaga intiisa badan ku bixi qaybta wax la soosaaro

Had iyo jeer ka bilow qaybta wax la soosaaro oo xulo khudaarta cusub marka hore. Haddii aad rabto nolol khanadeed dheerr oo aadan rabin inaad iibsato wax soo saarka cusub, iskuday khudradda barafaysan ama qasacadaysan. Hubi in alaabtani ay ku yar tahay ama milix la'aan tahay, la barafeeyey iyada oo aan suugo lahayn oo lagu shubay casiiir halkii sharoobada.



Ku dheji astaamaha dukaanka

libka badeecooyinka summada dukaamada ayaa ka jaban noocyada caanka ah. Calaamaduhu inta badan waa waxa kaliya ee ka duwan alaabta!

Joog qaybaha dibadda ee dukaanka

Waddooyinka bannaanka ah waa halka laga heli karo miraha iyo khudaarta cusub, aasaaska (sida, cuntooyinka badan, rootiga iyo badarka), hilibka, iyo caanaha dufanku ku yar yahay. Tani waxay kaa ilaalin doontaa marinka cuntada fudud ee laga yaabo inay ku soojeedato inaad soo qaadato waxyaabo dheeraad ah.

Waqti ku bixi fiirsashada Xaqiiqooyinka Nafaqada iyo summada maaddooyinka

Markaad eegayso cuntooyinka baakadaysan, hubi inaad eegto Xaqiiqooyinka Nafaqada iyo calaamadda maaddooyinka si aad u aragto cabbirka qaadashada iyo wadarta xashiishka weel kasta, maaddooyinka ku jira, xasaasiyadaha, iyo sidoo kale dufanka, sodhiyamka, karbohaydrayt, sonkorta lagu daray, iyo waxa ku jira fiber.

Wixii macluumaad dheeri ah iyo talooyin, booqo bogga internetka ee Ururka Wadnaha Mareykanka (heart.org)