

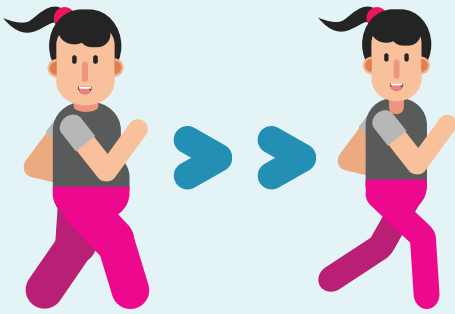
JIMICSIGA JIR-ISTICMAALKA

Jimicsigu wax uu u fiican yahay shaqaynta maskaxdaada

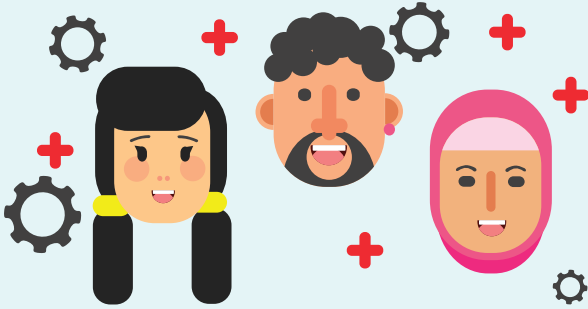
Jimicsigu waxa uu muhiim u yahay caafimaadka iyo daryeelka xasuusta. Jimicsigu waxa uu u roonyahay caafimaad-qabka wadnaha, wareegadhiiga, dhiigkarka iyo hoos u soo dajinta sonkorta kor u kacsan. Sijjimicsigaagu uu u noqdo mid jooqta ah oo caafimaad leh, waxa muhiim ah in aad hesho jimicsi xiiso leh.

Jimicsigu waa dawo bilaash ah!

- Jimicsigu waxa uu kordhiyaa nudaha maskaxda, xasuustana kor ayuu u qaadaa. Jimicsigu waxa uu xoojiyaa wareega dhiiga iyo oksajiin qaadashadda maskaxdda. Sidaa darteed waxa aad helaysaa nafis iyo awood badan.
- Jimicsiga jir-isticmaalkuwaxa uu ka hortagaa cuduro badan, sida cuduradda xasuus la'aanta, dhiigkarka iyo cudurka sonkorta 2aad.



- Jimicsigumisaankabandan ayuu ka hor tagaa. Misaanka badani uma fiicnacaafimaadka jirka iyo maskaxdaba.
- Marka jimicsatid in kugu filan, hurdo fiican ayaad helaysaa. Hurdo habeen oo kugu filani waxa ay u roontahay caafimaadka iyo xasuusta.
- Jimicsiguwaxa uuhoos uridaa nijad-jabka. Nijad-jabku waxa uu diciifiyaa xasuusta, waxa uuna keeni karaa cudurka xasuus la'aanta.



- Jimicsiguwaxa uu kaa qaadayaa warwarka, cabursanaanta iyo istareeska.
- Samee jimicsi aad xiisaynaso, tijaabi kuwo kala duwan. Xoog ha isu daalin maalmaha hore, saaxiibohore u sii wado, sabata oo ah waxa aad helaysaa wehelhadalka iyo sheekadu isugu kiinbaxdo.



JIMICSIYADDA TAYADA LEH

LUGAYSKA

Lugayska waa qaab-jimicsi fiican. Socodku waxa uu siyaadiyaa shaqaynta wareega dhiiga maskaxda, taas oo hoos u dhigta qaadista cuduradda xasuusta ku dhaca. Soc socadkabanaanka iyo geedaha dhexdoodu niyadda ayey kuu dajiyaan.



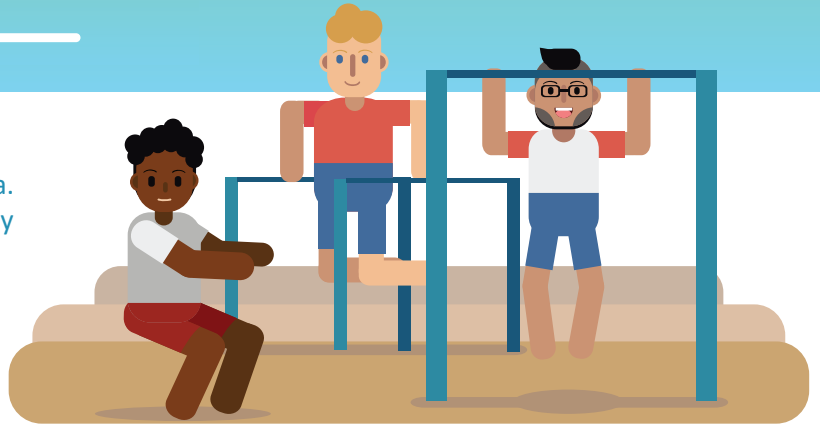
DABAASHA

Dabaashu waxa ay yaraysaa daalka, waxa ayna xoojisaa muruqyadda awoodooda. Sidoo kale dabaashu waxa ay la dagaalantaa misaanka, sababta oo ah misaanka badani waxa uu khatar u yahay maskaxda.



JIIMKA

Jiimku waxa uu xoojiyaa uuna waynayaa muruqyadda. Muruqyaddu marka ay awoodoodu fiicantahay, waxay ay ka hortagaan diciifka xasuusta iyo cuduradda xasuusta ku dhacaba.



DHAANSIGA

Maskaxddu waxa ay door biddaa muusikada iyo dhaansiga. Dhaansigu waxa uu xoojiyaa qaybo badan oo maskaxdda ah, sidoo kale marka muusiga iyo dhaansiga laysku daro, maskaxdu way door biddaa.

KUBADDA CAGTA

Kubadda cagtu waa jimicsi tayo badan oo kor u qaada itaalka qofka. Sidoo kale asxaabo badan oo aad la sheekaysatidayaad kulakulmaysaa goobtaas. Bulshanimadda iyo sheekaysigu way u roonyihiin maskaxdda.



Lähteet: Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com