



Talooyin ku saabsan sida carruurta caafimaad ugu lahaadaan guriga



## BARAKOYIN LAGA DULBOODO

Dareen mahadnaq markasta ma fududa mana aha wax qof kasta u sameeyo si dabiici ah. Waa wax fudud inad isbarbardhigtid dadka agagaarkaaga oo ad damacdid inad haysatid waxay haystaan, ama inad diiradda saartid xujooyinka iyo dhibaatooyinka ka jira noloshadaada.

Mahadnaq ad sameysid waa muruq ad dhisi kartid. Isla sida ad u baratid ama u yeelatid farsamo ama xoog cusub adiga oo maraya tababar, waad fiicneyn kartaa mahadnaqaaga inta ad maalin walba ka shaqaysid wax yar.

Maanta ardaygaagu wuxu dadka kale kala shaqeeyay in la abuurto liis ah “barakooyinka laga dulboodo,” oo ah waxyaabaha aan la xaaleyn laakiin marka dadka ay joogsadaan ee ka fikirnaan ay ka mahadnaqaan.

## FIRFIRCOONIDA GURIGA

Mahadnaqu ma aha wax inta aynu ogaano aynu abidkeen lahaanayno. Sida ay muruqyaduba ugu baahan yihiin tababar joogto ah marka ay kobcaan, mahadnaqu waa dhaqan u baahan hagaajin joogto ah. Hal hab oo taas loo sameeyo qoys ahaan waa “socodka mahadnaqa.” Booqda beer degmada ah ama aag dabiici ah, ama wada-jir ku dhex socda xaafaddiina, adiga oo isa siinaya wakhti ad ku tilmaantid “anfacyo” sida aagag lagu ciyaaro, meelo qurux badan, ur fiican, saaxiibo iyo deris, iyo barakooyin kale oo xilliyadaada caadiga ah aanad u fiirsan ama ka boodid.

## NOLOL FIRFIRCOON OO CAAFIMAAD LEH

### Dhaqaaqi! Muhimadda Jimicsi ah Maalin Kasta

Hab fiican oo ad ku muujisid inad jidhkaaga uga mahadnaqaysid caafimaadka u leeyahay waa adiga oo ugu deeqa jimicsi ah maalin kasta. Halkan hoose waxa ku yaalla qaar ka mid ah anfacyada jimicsiga:

1. Jimicsigu wuxu u fiican yahay wadnahaaga. Wuxu wadnahaaga ka caawiyaa inu dhiigga u bambareeyo ama geeyo dhammaan jidhkaaga. Wadnahaagu ma qaadan karo nasasho, sidaa daraadeed wuxu u baahan yahay inu xoog leeyahay!
2. Jimicsigu wuxu kuu yeeli karaa niyad fiican. Marka ad jimicsi sameysid, jidhkaagu wuxu sameeyaa kiimiko — loogu yeedho endorphin — oo kaa caawisa inad dareentid fiicnaan.
3. Jimicsigu wuxu jidhkaaga ka caawiyaa inu ku joogo, ama gaadho, miisaan caafimaad leh. Cuntada ad cuntid waa tamar ad galinaysid jidhkaaga. Waxa kale oo tamartan loogu yeedhaa “kalooriyo.” Si ad ugu joogtid miisaan caafimaad leh, waa inad isticmaashid tamarta ad cuntid. Jimicsiga ayaa tan kaa caawinaya. Haddii aanad isticmaalin tamarta, waxay ku jiraysaa jidhkaaga waxana kugu kordhi kara miisaan aanad u baahnayn. Miisaanka dheeraadka ah waa culays dheeraad ah oo saaran wadnahaaga, muruqyadaada iyo lafahaaga.