

Talaabooyinka lagaga Hortagayo Dhicitaan

**DHAQAAQ
HORUMARI
MEESHA
KA QAAD®**

Inta badan Dhicitaanada waa laga Hortagi karaa

Raac talaabooyinkan si aad uga hortagto silbashooyinka, turaanturrada iyo dhicitaannada si aad ugu sii raaxaysato waxyaabaha xiisaha leh ee nolosha.

1 DHAQDHAQAAQ jirkaaga

- ▶ Ku dhis dheelitirkaaga, xooggaaga iyo dabacsanaantaada jimicsi joogto ah
- ▶ Ku xooji xasilloonidaada iyo iskudubaridkaaga dhaqdhaqaaqyada sida socodka, dabbaasha ama Tai Chi
- ▶ Kordhi xoojinta dhaqdhaqaaqa jidhkaaga wakhtiba wakhtiga ka dambeeya si aad u dhisto muruqyo xooggan

2 HORUMARI caafimaadkaaga

- ▶ Si joogto ah uga xaqiiji daawooyinka dhakhtarkaaga ama farmasiiga oo kala hadal wixii waxyeelo ah, sida dareemid wareer ama hurdo
- ▶ Sii wad hawlahaaga bulsho
- ▶ Si joogto ah u nadiifi ilkahaaga iyo ciridka si aad u cuni karto cunto nafaqo leh
- ▶ Si joogto ah u eeg araggaaga iyo maqalkaaga

3 MEESHA KA QAAD khataraha

- ▶ Ka ilaali alaabaadka isdhexdaadsan
- ▶ Ku rakib waxyaalaha la qabsado musqusha
- ▶ Isticmaal waxyaalaha la cuskado oo shid nalalka jaranjarooyinka oo dhan
- ▶ Xiro kabo si fiican kuu le'eg oo taageeraya gudaha iyo dibaddaba



Talaabooyinka lagaga Hortagayo Dhicitaan

**DHAQAAQ
HORUMARI
MEESHA
KA QAAD®**

Inta badan Dhicitaanada waa laga Hortagi karaa

Raac talaabooyinkan si aad uga hortagto silbashooyinka, turaanturrada iyo dhicitaannada si aad ugu sii raaxaysato waxyaabaha xiisaha leh ee nolosha.

1 DHAQDHAQAAQ jirkaaga

- ▶ Ku dhis dheelitirkaaga, xooggaaga iyo dabacsanaantaada jimicsi joogto ah
- ▶ Ku xooji xasilloonidaada iyo iskudubaridkaaga dhaqdhaqaaqyada sida socodka, dabbaasha ama Tai Chi
- ▶ Kordhi xoojinta dhaqdhaqaaqa jidhkaaga wakhtiba wakhtiga ka dambeeya si aad u dhisto muruqyo xooggan

2 HORUMARI caafimaadkaaga

- ▶ Si joogto ah uga xaqiiji daawooyinka dhakhtarkaaga ama farmasiiga oo kala hadal wixii waxyeelo ah, sida dareemid wareer ama hurdo
- ▶ Sii wad hawlahaaga bulsho
- ▶ Si joogto ah u nadiifi ilkahaaga iyo ciridka si aad u cuni karto cunto nafaqo leh
- ▶ Si joogto ah u eeg araggaaga iyo maqalkaaga

3 MEESHA KA QAAD khataraha

- ▶ Ka ilaali alaabaadka isdhexdaadsan
- ▶ Ku rakib waxyaalaha la qabsado musqusha
- ▶ Isticmaal waxyaalaha la cuskado oo shid nalalka jaranjarooyinka oo dhan
- ▶ Xiro kabo si fiican kuu le'eg oo taageeraya gudaha iyo dibaddaba

