



Ila Akhri Boorsada Dhabarka

Waxaa kuu kenay Children's Dental Services

Waayo, carruurta oo da '6 iyo ka weyn

Halkan waxaa ku qoran qaar ka mid ah hawlo xiiso leh si uu kaaga caawiyo barashada fikradaha la wadaago ee ku qoran buugan:

Muhiimada ay leedahay in la fahmo ilkaha cunuga yar:

Saf u taag afar caruura adoo garbaha isku saaraya si ay u matalaan ilkaha ilmaha. Marka la sharxayo kor u Qaaddo, si tartiib ah "garaaca" hal "ilig" bixi. Sii wad sharaxaada, "ilkaha ilmaha yari waxay qaban meesha ilko joogtada ah, laakiin marka ilmuhu hore u ilka dhacsado, ilkaha danbe ee soo baxayaa waxay soo baxaan iyagoo qalqalooqa." Hayso jaarka "ilkaha "baro, ka dibna waxay leeyihiin " ilko joogto ah" isku day in aad isu ururiso meesha an banaanayn.

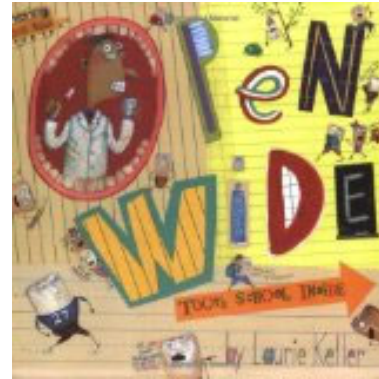
Cuntada joogtada ah:

Ma aha oo keliya cuntooyinka sonkorta leh iyo cabitaan in aan u baahanahay in la xakameeyo si aan u ilaalino caafimaadka afkaheena. Cuntooyin badani waxay ku salaysan yihiin carbohydrate badan, gaar ahaan kuwa inta badan lagu daro burka ama daqiiqda. kuwaasi waxay sameeyaan ama siiyaan ilkaha jeermiska ilkuhu ay u baahan yihiin si ay u sameeyaan aashito taas oo horseedaysa in ilkuhu dalooshamaan oo suus galo. Bal tijaabo cuntooyinka - dhegdhega ah oo aan sidaa u sii dhegdheg deg ahayn sida (midho iyo khudaar daray ah, buskudka, sabiib ah, rooti, nacinac, subagga lawska, cheese.) in la saadaalin karo ka hor inta aadan isku dayin isku dhagddhagooda.

***Hubi in la cadayo ama la luqluqo ka dib hawshan.**

Jermiska sababa godadka ilkaha:

Deeqa raso yar oo aragba in aad gacanta . Sharax in ilmaha (carruurta) sida aad leedahay dalool - keenaya - jeermiska dabadeed rux "iligiisa" gacanta ku soo xigta. Hadaba "iligaa" ku rux gacantaa iliga ku xiga ee "ilig" intii iyaga ku xigtayna, oo sidaas u soo. Imisa noqdaan, sababtoo ah waxay qabaan jeermiska? Maxaa la samayn karaa? Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo. Sharaxaad ka bixi sida dhaqidda cadayga ilkaha, iska dhaq si jeermiska kaaga tago.



Wixii daryeelaha qofka weyn kitaabkan akhrintiisa:

Buugani midabada iyo waxbarashada xanbaarsani wixuu ku barayaa dugsigalkaha, sharaxaad xiiso leh oo ku saabsan xaqiiqooyinka caafimaadka afka.

Inta aad ka akhriyayso, aad u fiiri xaashi xaashi hubi oo akhri qoraalka iyo wada hadalka, oo ay la socdaan qoraalka joogtada ah. Miyuu ilmaha (carruurta) fahmayaa kaftanka? Haddii ay maya tahay, ka caawi si degdeg ah, sharraxaad fudud.

Ka dib markii aad akhriday buugga, ku caawi ilmaha (carruurta) adoo kadiis ama halxidhaale ahaan ku waydiinaya. Imisa ayaad saxday? Haddii ay ilmaha ku adkaato sixitaanku, ka caawiyo lana xidhiidhi su'aasha halkii lagaga wada hadlay buuga.

Waxaa kuu keenay:

