

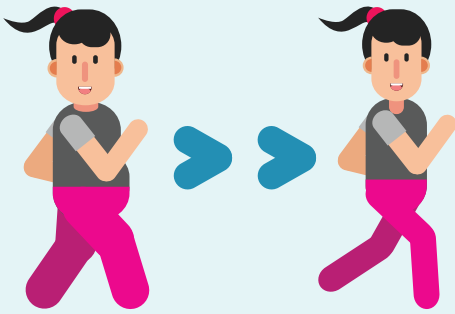
# JIMICSIGA JIR-ISTICMAALKA

## Jimicsigu wax uu u fiican yahay shaqaynta maskaxdaada

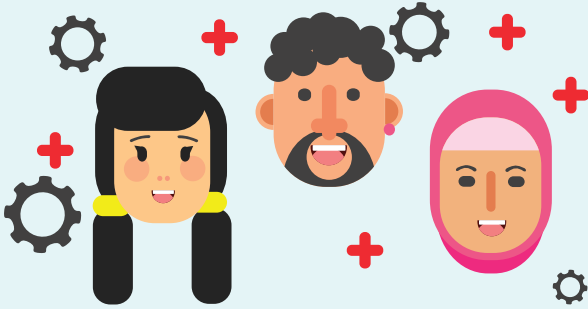
Jimicsigu waxa uu muhiim u yahay caafimaadka iyo daryeelka xasuusta. Jimicsigu waxa uu u roonyahay caafimaad-qabka wadnaha, wareegadhiiga, dhiigkarka iyo hoos u soo dajinta sonkorta kor u kacsan. Sijumicsigaagu uu u noqdo mid jooqta ah oo caafimaad leh, waxa muhiim ah in aad hesho jimicsi xiiso leh.

### 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