

Ku saabsan Ururka [Generation Pep]

Ururka [Generation Pep] waa urur samafal ah oo hawlahiisa ku salaysan yihiin in, dhammaan ilmaha iyo dhallinyarada ay helaan fursad iyo rabitaan, oo ku helaan noolol firfircoon oo caafimaad leh. Ururka wuxuu ka tirsan yahay Aasaaska Lamaaneyaasha Dhaxalsugeyaasha ah ee dalka Iswiidan, waxaana hawlgaladeenna haga madaxa dhaqdhaqaaqa oo berri hore ahaan jirtay ciyaar-yahanka caanka ah Carolina Klüft.

Markii sannadka u ahaa 2016 ayaa ururka la aasaasay, waxaana tallaabada aasaaska qaaday Lamaaneyaasha Dhaxalsugeyaasha ah ee dalka Iswiidan. Wadajir ururro-bulshodeed, shirkado, ururro, hay'ado iyo shaqsiyaad waxaan ugu hawlgalna sidii dhammaan carruurta - iyadoo fiirogaar aan la siinin halka dalka ay ka degan yihiin ama qollada ay ka tirsan yihiin, in xaq ay leeyihiin in ay helaan caafimaadka ugu heer sareeyo, taasoo xitaa Baaqa Carruurta ee Qaramada Midowgay ku xusan.

Maxay tahay sababta aan ugu hawlgalno caafimaadka ilmaha iyo dhallinyarada?

Ilmaha iyo dhallinyarada badidooda ee ku nool dalka Iswiidan, ma sameeyaan dhaqdhaqaaq-jireed waxayna cunaan raashin aan caafimaadkooda u wanaagsanayn. Tan kale, waxaa jirto kala duwanaansho waawayn ee u dhaxeeya ilmaha ku barbaara mala awal kala duwan. Jir-dhaqaajis aan badnayn iyo caadaysashada raashinka aan caafimaadka u roonayn waxay sare u qaadaan halista, sida niyadjabka, cudurka sonkoroowga nooca 2-aad, hurdobeel iyo cudurrada ku dhaca xididada iyo wadnaha. Haddaba sidii aan wax xaaladda jirto ugu beddelo lahayn awgeed, waxaan rabnaa in aan dhaqangelinnno dhaqdhaqaaqa shacbiyeed lagu kordhiyo jir-dhaqaajis, sare loogu qaado tayada cuntada iyo caafimaad-wanaagga ilmaha iyo dhallinyarada oo laga wada siman yahay.

Qaabka aan u hawlgalno

Hawlgallada Ururka [Generation Pep] waxay ku salaysan yihiin qaab bulshada idil isku mashquliso caafimaadka ilmaha iyo dhallinyarada. Cilmibaaris waxaa lagu shaacbiyay in hal urur usan hagi karin hawlgallada isbeddellada, waa in bulshada oo idil kaalin ka geysata. Sidaas awgeed Ururka [Generation Pep] wuxuu go'aansaday in hawlgalladiisa ku saleeyo qaybaha kala duwan ee bulshada, sida dugsiyada xannaanadda, xarumaha daryeel-caafimaadeedka carruurta, iskuulada, shirkadaha, ururrada/danwadageyaasha, maamullada degmooyinka iyo gobollada. Hawlgallada ururka waxaa maalgeliya oona taageero siiyo shirkadaha iyo aasaasayaasha, iyo iyadoo ururku u arjay u qorto taageero-dhaqaaleed mashruucyada iyo waxkaqabadyada gaar ah. [Warbixin dheeraad oo ku saabsan qaabka aan u hawlgalno waxaad ka aqrisan kartaan halkan \(af-iswiidish\).](#)

Waxaan rabnaa in aan hirgelinno isbeddellada loo baahan yahay, sidii dhammaan ilmaha iyo dhallinyarada ay ku heli lahaayeen fursad iyo raabitaanka noolol firfircoon oo caafimaadka u roon.

Naseexo: Waxaan maanta haysanna shaqo firfircoon oo loogu talagalay iskuullada iyo dugsiyada xannaanadda, haddii warbixin dheeraad aad u baahan tihiin email info@generationpep.se noo [soo dira ama halkan ka aqrista \(af-iswiidish\).](#)

Ilmaha waxay u baahan yihiin in maalin kasta jir-dhaqaajis ay sameeyaan

Ilmaha waxay u baahan yihiin in maalin kasta ay firfirconaansho muujiyaan oona maalin kasta ugu yaraan 60 daqiiqado ay sameeyaan jir-dhaqaajis. Waa in sare u qaadan heerka

garaacidda wadnaha oona dhididaan. Laakin shardi ma ahan in 60-ka daqiiqado ay yihiin kuwa taxane ah, waxay noqon karaan in baaskiil iskuulka ku aadan, xilliga biririfta ciyaaraan kubbada cagta, qoob ka ciyaaraan markii guryahooda ay ku sugan yihiin ama dibadda ku sameeyaan wadada orodka oo caqabado leh. Tan ugu muhiimsan waxaa weeyaan in maalin kasta ay dhir-dhaqaajis sameeyaan. Xaqiiqda waxay tahay in waayahaan dambe aynan ilmaha sameeynin dhir-dhaqaajis ku filan. Tirokoob ahaan waxaa laga soo xigsaday in tobbankii carruur laba ay ugu yaraan 60 daqiiqado maalin kasta jir-dhaqaajis sameeyaan, oona celcelis ahaan ilmaha iyo dadka waawayn ay saacadaha ay soo jeedaan ka fadhiyaan sagaal saacadood.

Ilmaha waxay u baahan yihiin in ay badsadaan cunida, miraha iyo berriyadaha

Ku saabsan raashinka waxaan ogsoon nahay in ilmaha iyo dhallinyarada, ay waayahaan dambe cunaan raashin aan sidaas u badnayn, oo ah qiyaas aan jirka ku filnayn iyo caafimaad wanaagga, ama ay badsadaan taasoo iyadana caafimaadka u roonayn. Ilmaha iyo dadka waawayn ba waxay u baahan yihiin in tayada cuntaynta ay sare u qaadaan. Halkaan waxaa ku qoran dhawr naseexooyin xiriir la leh raashinka oona habboon in laga feker.

Waa in la badsada:

- Khudaarta, miraha iyo berriyadaha
- Iniinyada bunshada leh
- Iniinyada dhammaystiran (sida bariiska buunshada leh, baastada iyo rootida laga sameeyay iniinyada dhammaystiran/bunshada leh)
- Dufanka keli buuxdhaafka ah iyo kan dufanada dhamaystiran (sida saliida saytuunka, saliida dhirta laga sameeyo, lowska iyo iniinyada)
- Kalluunka iyo cuntada badda

Waa in hoos loo dhiga cunista:

- Sonkorta (nacnac, buskut, cabbitaanka macaaan, sharbayt)
- Hilibka (siiba hilibka lo'da, doofaarka, ariga ama xayawaanka duurjoogta ah)
- Dufan cufan (sida soo-saaryada caanaha oo dufanta ku badan sida kareem, yogurt, farmaajo, hilib shiidan khansiir iyo hilibka khansiirka)

Halkaan hoos waxaa ku yaallo masawir lagu tilmaamayo sida la doonayo inaad ugu fekerto wixii raashin ku saabsan. Kuwa ku masawiran qaybta ahranka ugu hooseeyo ayaa la raba in la badsado cunidooda, halka kuwa ugu sareeyo ka muuqdo in la yaraysto cunnidooda.

Si sahlan lagu ma ogaan karo waxa waxsoosaarka u ka kooban yahay. Sidaas awgeed waxaa jiro masawirka Godka furaha [Nyckelhålet \(af-iswiidish\)](#), waa astan soo saartay Hay'adda raashinka, kaasoo suurtagelin karo kala doorashada Raashinka caafimaadka u roon. Masawirka Godka furaha wuxuu ku yaalla soo-saareyaasha raashinka kala duwan, taasoo macneheedu tahay in raashinkaas aynan ku badnayn dufanta, sonkorta, cusbada, ku badan bunshada iyo iniinyada dhamaystiran/qolofa leh. Sidaas awgeed, markii aad raashin iibsano fiirgaarsii in u leeyahay masawirka Godka furaha!



Qof kasta oo cunno raashin fiican oona badsado jir-dhaqaajis wuxuu helayaa caafimaad wanaag!

Ilmaha waxay caafimaad-wanaagooda dartiis u baahan yihiin in maalin kasta ay jir-dhaqaajis sameeyaan oona cunaan raashin caafimaadka u roon. Waayahaan dambe boqolkiiba 14 ee dhammaan Ilmaha iyo dhallinyarada ayaa cuno raashin jirkooda u roon oona maalin kasta jir-dhaqaajis ku filan sameeyaa.

Waxaa jira sababo badan oo wanaagsan oo cunista raashinka caafimaadka u roon iyo badsashada jir-dhaqaajiska. Tusaale ma ogsoon tahay in:

- Jir-dhaqaajiska u kaalin ka geysto sare u qaadka xoog-saarista
- Jir-dhaqaajiska u sare qaado fursadda in sifiican looga soo baxo waxbarashada
- Jir-dhaqaajiska u sare u qaado dareenka farxadda
- Raashinka caafimaadka u roon iyo jir-dhaqaajis ay hoos u dhigaan cudurrada badidooda
- Raashinka caafimaadka u roon u kaalin ka geysto helista tamar dheeraad, firfircooni ahaanshada iyo hawl-qabsashada dheeraad

Sidatan ayaa kaalin ugu geysan kartaa

Waxaan rabnaa in dhammaan xubnaha bulshada ay kaalin ka geystaan, sidii sare loogay qaadi lahaa mala-awaalada ilmaha iyo dhallinyarada ay ugu noolaan lahaayeen noolol caafimaadka u roon. Hoos waxaa ku qoran lis oo qofka rayidka ah, waalidka ama qofka wayn kaashan karo sidii u kaalin arrintaan ugu geysan lahaa. [Haddii danwadaageyaal/urur aad xubin firfircoon ka tahay, waxaad ku soo biiri kartaa shabakadayna, warbixin dheeraad oo arrintaan ku saabsan waxaad ka aqrisan kartaan halkaan \(af-iswiidish\).](#)

Badso dhaqdhaqaaqa noolol-maalmeedyada

Habka ugu fudud ee loo badsan karo dhaqdhaqaaqa noolol-maalmeedyada, waxaa weeyaan ciyaar-carruureed, baaskiil ku tegista iskuulka ama shaqada, isticmaalista jaranjarrada beddelka wiishka. Xitaa hawl-maalmeedyada sida nadiifiinta guriga, mashiinka maacuunta lagu dhaqo oo laga soo saaro kuwa nadiifka ah waa hab fiican oo lagu kordhiyo dhaqdhaqaaqa noolol-maalmeedyada.

Dhaqdhaqaaqis la'aanta wax ka qabo

Biririfta jir-dhaqdhaqaaqa gaaban waxay mar kasta faa'iido u leedahay dadka waawayn iyo ilmaha ba. Halkaan naga guddoon naseexooyin ku saabsan dhaqdhaqaaq kala duwan oo qofku ku tijaabin karo markii u aqalkiisa ku sugan yahay [\(filimada måndagsmove\)](#).

Hab samafal ku salaysan isku mashquuli

Uurrada badi ahaan waxay baadigoobaan xubno cusub, oo doonayaayo in hab samafal ku salaysan ka qaybgalaan hawlgallada, sidaas awgeed bal degmadaada ka baadigoob urur u baahan hagayaal cusub ama waalidiinta wax caawiya!

Badso cunnitaanka miraha iyo khudaarta

Habka ugu fudud ee loo badsan karo cunnitaanka miraha iyo khudaarta, waxaa weeyaan in miiska la soo saarto markii la gaajonayo, sida tusaale baaquli khudaar ku jirta miiska soo saar cashada kahor.

Dib u eegis ku sameey saacadaha shaashada horteeda la fadhiyo

Dadka waawayn iyo ilmaha ba uma roona in ay badsadaan saacadaha shaashada horteeda la fadhiyo. Dardaaranka Hay'adda caafimaadka adduunka ee Qaramada Midoobay wuxuu yahay in ilmaha da'dooda u dhaxayso 2-4 sano, aynan hal sac ka badan fadhisan shaashada horteeda maalin kasta, kuwa ka waawayn ilaa 7 jirka ah wuxuu dardaaranka yahay in maalin kasta aynan ka badsan laba saacadood fadhisashada shaashada horteeda.

Wadajir raashinka u karsada

Haddii wadajir raashinka loo kartsado, waxaa sare u kacayo rabitaanka ilmaha u ku tijaabiyo dhadhanka cusub, tan kale da'da qaarkood xitaa sababto mala-awaal oo ilmaha u diyaarsadaan raashinka caafimaadka u roon oo fudud.