



MIISANKA XAD-DHAAFKAH AH IYO CAYILKA ADD U BADAN EE CARUURTA

Maxaa keenay in cayilka dheeriga ah iyo baruurta badan laga digtonaado?

Ka hortaga cayilka iyo buurnanta badan waa muhiim sida ka hortago cuduradda kale. La socoshada buurnanta kuma saabsana muuqalka aadanaha ama yoolka quruxda iyo wixii la mid ah, laakiin waxay la xiriirtaa halista caafimaad darro ayaa ah mid aad uweyn. Cayilka ayaa badanaa keena dhiig -karka, sonkorowga, cudurrada wadnaha iyo kansarka. Qofna waa in aan looga cagajugleyn ama si kale loogu canaadin miisankiisa oo weyn dartiis, arrintan waa in aan si wadajir ah isku dayno in aan ka hortagno.

Miisaanka xad-dhaafka ah iyo cayilka ayaa sii kordhaya. Maanta qiyasti shantii caruur ee iskuuleyba ee lswidhen mid baa miisankiisa xad-dhaaf yahay ama baruurta ay ku badan tahay, taas oo keeni karta xauunada ku dhaca jirka iyo maskaxda labaduba mustaqbalka dhow iyo kan fogba. Cayilka carruurnimada ayaa aad ugu dhow inuu u horseedo caafimaad darro kutimaado qofku marka u weynaado. Daawaynta ayaa waxtar badan uleh caruruuta marka hore loogu bilaabo. Sidaa darteed, waa in la siiyaa goor hore taageera carruurta iyo da'yarta uu miisaankooda xad-dhaaf noqonaya.

Baaraatanka korrimada caruruuta ee ay sameeyso kalkaalisaada iskuulka waa muhiim, sababto ah waa calaamad caafimaad wanaagsan. Adiga oo ilmaha ma'uul ka ah ayaa laga yaabaa in aadan arkin cayilka ilamaha oo kordhay illeen maalin walbaayaad aragtaa ilamaha oo culeyskoduna kordhaya si tartiib ah. Iyadoo ay jiraan dad badan oo cayilan oo bulshada dhexdeeda ah, ayaa sabab u ah in aad arkin miisaanka canugaga oo kor u kacaya markaas ayaa aad ula yaabtaa markii kalkaalisaada dugsiga ku soo wacdo. Inta badan waa isbeddelada, marka miisaanka si lama filaan ah u kordho in ka badan intii la filayay, waa in kalkaalisaada iskuulka ay firo gaar ah ulahaato. Markay da'doodu tahay shan ilaa toddoba, carruurtu waxay leeyihii xili ay yihiin caato caato oo gabii ahaanba caadi ah oo ay suurtogal tahay in la tiriyo feerahooda. Waalidiin badan ayaa walwal ka qabta waqtigan da'da uu ilmuu wax yar cuno.

Maxaan sameeya haddii ilmaheygu miisankiisu bato?

- Caadooyin nololeedka wanaagsan ee cuntada, hurdada iyo dhaqdhaqaqa jirka waxay u fican tahay qof walba iyadoon loo eegin culeyska waana in la doorbido in la aasaaso goor hore.
- Foojignow oo la dagaalan mashaakilada kale sida cudurada maskaxda ama xaaladda bulshada, oo si dadban usababi karan cayil badan kasoo saameyn kuyeelan kara xaalad nololeed ee ilmaha.

- Ka qeybgali saaxiibadisa waalidiintooda, qaraabadaada iyo shaqaalaha iskuulka si aad ugu heshid taageero iyo howlgalin iyo mowqif mideysan uga yeelatan sidi loo sixi laha miisanka iyo caadooyinka nololeedka.
- Carruurtu naftooda badi waxay rabaan caawimo, waxay rabaan inay awoodaan inay boodboodaan oo ay fuulan meelaha sida carruurta kale. Anagu howshayadu waxay markaa noqon doontaa in aan u suurtogelina in ay sameeyan sida ay doonayan iyo in ay helaan isku kalsooni buuxda.
- Talooyinka jimicsiga jirka waa in sidoo kale la hirgeliya xitaa haddii aysan wax saamayn ah, ku yeelan miisaanka. Jirku wuu xoogaysanaya, cuduro badana wuu ka hortaagaaya. Haddii ilmuu uusan u baran dhaqdhaqaqaq, waa in aad ku bilowdaa tababar hoose oo si tartiib tartiib ah u kordhisaa heerka dhaqdhaqaqaqa.
- Hiigsigeenu waa in culeyska caruruuta la xadido oo uu kordhin. Ilmahu dhererkooda waa inuu kordha halka culeyskoodu uu kordhilaha. Sidaas ayuu qalooca BMI-ga uu bilaabmaa in uu tuso jihada saxda ah, markaas ayaa miisaan cafimaad lehna la gaari karaa mustaqbalka fog.

Ma doonaysaa inaad wax badan ka ogaato ama aad caawimo hesho?

Hab-nololeedka wanaagsan ayaa u fican qof walba iyadoon loo eegin miisaanka. Ha ka waaban inaad la xiriirto kalkaalisaada iskuulka si aad talo iyo taageero u hesho iyo si aad jawaaba ugu hesho su'aalahaaga.

Dhakhtarka jimicsiga, waxaa laga heli karaa www.1177.se oo lala xiriir karaa haddii ilmuu meel ay xanuneyso, taas oo caadi ku ah misanka xad-dhaafka ah, yahay ama haddii ilmuu ku adag tahay xakamaynta jidka iyo dhaqdhaqaqaqyada.

Raadi oo ogow caawimada laga heli karo meesha aad ku noosahay, dalka qeybahiisa wey ku kala duwanan karaan kooxaha taageerada, dhaqdhaqaqaq jirka ee rijeetada iyo wixii la mid ah.

Booqo ururka bukaanka: Riksförbundet HOBS – Hälsa oberoende av storlek www.hobs.se.

Ka raadi miisanka xad-dhaafka ah iyo cayilka carruurta www.1177.se www.1177.se.