Xog ku saabsan carruurta iyo obesitas

Cudurka obesitas ayaa ah mid aan xoog loo aqoon iyadoo ay jiraan fikrado badan oo khaldan oo laga aaminsan yahay. Marka laga eego ilme obesitas qaba ayay aad u muhiim tahay in waalidiinta, iyo sidoo kale dadka waaweyn ee sida qaraabada, asxaabta qoyska iyo shaqaalaha dugsiga inay cudurka garanayaan. Waxa qoraalkan yar ku dhigan xog ku saabsan cudurka iyo sida loo daweeyo.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

10 shay oo dhamaan dadka waaweyni u baahan yihiin inay ka ogaadaan carruurta iyo obesitas

1. Obesitas waa cudur iyadoo aanay waxba ka khuseynin **sida loo eeg yahay**.
2. Waxa ay Obesitas saameyn ku leedahay dhammaan xubnaha jirka oo dhan iyadoo mustaqbalka dambe ee noloshana keeni karta dhibaatooyin caafimaad iyo **cuduro la socda oo khatara**.
3. Waxa Obesitas keena sababo **hidde -sideyaal iyo bay'ada oo wada socda**. Waxay dadka qaar leeyihiin hiddo-sideyaal ay ku adagtay in dharag la dareemo kuwaas oo ay u fududay inay baruuri fuusho.
4. Obisitas **waa la daweyn karaa**. Marka hore iyadoo hab nololeedkaaga la waafajinaayo waxa jirka ka dhigaya mid caafimaad leh. Marba marka ay ka horeyso xilliga daaweynta loo bilaabo ayay ka sii fiicnaan doontaa.
5. **Cuntada ayaa ah aaladda ugu muhiimsan**. Dadka obesitas qaba ayaan cunin cuntooyinka aan caafimaadka lahayn oo ka badan, ee laakiin waxay cunaan wax ka badan iyo marar ka badan.
6. Dhaqdhaqaaqa jirka ayaa ah aalada labaad ee ugu muhiimsan ee daaweynta. Waa arrin **sabab caafimaad** – saamaynta xun ee ay jirka ku leedahay ayaa hoos u dhacda haddii jirku dhaqdhaqaaq sameeyo.
7. **Hurdada** ayaa ah aaladda saddexaad. Carruurta habeenkii saacado ku filan seexda ayaa macaan ka yar u baahda.
8. Sida cuduro kale oo badan, ayaa loo baahan yahay in obesitas lala dagaallamo. Si taas loogu sameeyo ayaa ilmaha, iyo qoyska oo dhanba runtii u baahan yihiin boorin, **dhiirigelin iyo jacayl badan**.
9. Xanuunka ayaa kaliya ah **qayb caafimaadka ilmaha kamid ah**. In la daneeyo sida uu ilmuhu sidiisa kale dareemayo, waxa uu ilmuhu ka fikiraayo iyo waxa uu xiiseynayo ayaa ilmaha ammaan iyo isku kalsoonaan siineysa.
10. Marba marka ay ka sii bataan **dadka waaweyn ee taageeraya**, dhiirigeliya oo jacayl badan ilmaha u muujiyaa, ayay daaweyntu ka sii fududaanaysa. Cadaadiska qoyska haysta ayaa ka sii yaraanaysa – iyadoo ay daaweyntuna u baahan tahay inay noqoto uun qayb yar oo nolol maalmeedka kamid ah.

Fiiri filimka:

Sababaha iyo daaweynta

Ilmaha obesitas qabaa ayaa caawi ka hei doonaa koox khubaro ah oo kala duwan. Fillimka ayuu dhakhtar carruurti ka sheekeynayaa sababta ay muhiimka ugu tahay in la ogaado inuu ilmuhu obesitas qabo, waxa obesitas keena iyo sida cudurka loo daaweeyo.

Fiiri filimka:

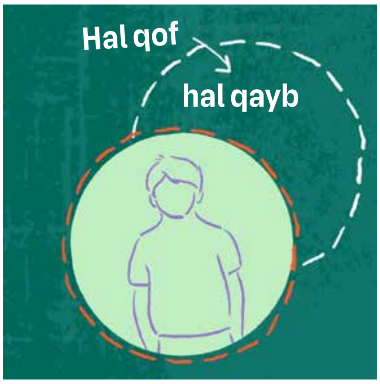
Dooro af-Soomaali

Cuntada iyo cabitaanka

Miisaanka ayaa saameeya ku leh ku dhawaad 80 boqolkiiba waxa aynu cunno iyo waxa aynu cabno. Taasi waxay raashinka ka dhigayaa aaladda ugu muhiimsan ee obesitas lagu daweeyo.

In qaddarka cuntada ee saxda ah la cuno

Carruur badan oo obesitas qabta ayaa cuntada jecel, iyadoo aanay dhibaatadu aheyn inay badiyaa cuntooyin badan oo aan caafimaad laheyn cunaan, ee balse qadarka ay cunaan ayaa aad u badan. Xitaa cuntada caafimaadka leh ayaa cayil keeni karta haddii qaddarku aad u badan yahay. Aalad muhiim ah oo daaweynta obesitas ayaa sidaas darteed ah in laga shaqeeyo inuu ilmahau qaddarka cuntada ee saxda ah cuno.



Hal qof – hal qayb

- Isku day inaad hal qayb oo cunto ah uun u soo dhigto xilliga cuntada.
- Ha siin qayb labaad ama seddexaad oo cuntada ah.
- Haddii la gaajoodo cuntada kadib, sii khudrad badan.

Dhaqdhaqaaqa jirka

Qayb muhiim ah oo daaweynta obesitas ka mid ah waa dhaqdhaqaaqa jirka. Qeyb ahaan waxay taasi khuseysaa inuu dhaqdhaqaaqu gacan ka geysan karo dhimista miisaanka. Laakiin badanaa waxay khuseysaa inuu dhaqdhaqaaqu bilaabo nidaam wanaagsan oo shaqada xubnaha jirka. Khatarta cudurada kale ee halista ah, ee ay obesitas keeni karto ayaa yaraataa haddii ilmuhu uu dhaqaaq si joogto ah u sameeyo. **Dhaqdhaqaaqa jirka ayaa markaa ah xaalad caafimaad!**

Waxa wanaagsan in la xasuusnaado in dhaqdhaqaaqa jirku aan loo baahneyn inay ahaato isboorti. Xitaa dhaqdhaqaaqyo ka badan ee caadiga ah sida ku ciyaarista goobaha ciyaarta, socodka, baaskiil wadida iyo huufareynta ahaa lagu tirinayaa kuwaas.

60 daqiiqo oo dhaqdhaqaaq maalinle ah ayaa siyaabo badan la iskugu soo ururin karaa. Tusaale ahaan: in dugsiga loo lugeeyo 15 daqiiqo, dugsiga lug lagaga yimaado 15 daqiiqo, lala ciyaar eyga deriska 10 daqiiqo, huufareynta 10 daqiiqo iyo iskuuterka oo loo sii qaato lagagana soo laabto dukaanka si baakad loogaga soo qaato 10 daqiiqo.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN