DHAQDHAQAAAQA JIRKA – dhaqdhaqaaaqid

Faaiidada ku jirta inuu qofku Dhaqdhaqaaqo?

Dhaqdhaqaaqa jirku wuxu ka hortagaa badan cudur, sidoo kale wuxu saameyn wanaagsan uleeyahay shaqeynta maskaxda. Saamaynta dhaqdhaqaaqa uleeyahay ayaa laga arkaa jirka iyo caafimaadka maskaxda labaduba. In la dhaqdhaqaaqo ayaa ah gabi ahaanba waxa ugu muhiimsan, laakin sida loo dhaqdhaqaaqi lahaa iyo nooca uu yahay muhiimad weyn malahan. Dhaqdhaqaaqa wuxu kugu keeni kara faraxsanaan, istrees yari,hurdo wacan iyo in aad dareentid tamar badan. Jirku waa in uu ahaada mid xoogleh oo kabixi karaa howl maalmeedka sida waxbarashada iskoolka (ama shaqo ee ayaha dambe) iyo waqtiga firaaqada.

Ilmahu hadii uu jir adag dhistaa inta uu yaryahay wuxu ka faa'iidaysta inta noloshiisa ka dhiman. Qalfoofka da'yarta waxaa lagu xoojiyaa isticmaalka badaan inta lagu jiro dhaqdhaqaaqa. Dhaqdhaqaaqa wuxuu kaloo xoojiyaa muruqyada iyo sambabada, wuxuu wanaajiyaa dhaqdhaqaaqa xibnaha, dheelitirka iyo xakamaynta jirka. Sidoo kale wuxu kor uqaada oo uu kiciyaa horumarka awooda fikirka ilmaha iyo maskaxda. Waqtiga fog, jimicsigu/Dhaqdhaqaaqu wuxuu ka hortagi doonaa noocyada qaar ee kansarka, waallida iyo cudurrada kale. Jirkeenna waxaa loo sameeyey inuu dhaqaaqo.

Talooyin ku saabsan caadooyinka dhaqdhaqaaqa wanaagsan

- Qof kastaa ma rabo, mana u baahna, inuu ku tababarto ciyaar gaar ah.
- Dhaqdhaqaaq isla sameeya. Raadi dhaqdhaqaaq aad ku faraxdid.
- Dhegayso waxa uu ilmahaagu ujecelyahay in uu sameeyo kuna dhiiri geli.
- Helitaanka kubad, frisbee ama xariga lagu boodboodo ayaa bilaabi karaa tamarta ciyaarta iyo dhaqdhaqaaqa.
- Soco ama baaskiil kaxeyso halkii aad ka kaxeysan lahayd baabuur. Isticmaal jaranjarada halkii wiishka.
- Ku dhiiri geli ilmahu ciyaarta bannaanka.
- U lugeeya keynta, xeebta, ama beeraha lagu nasto. U sahmi agagaarkaga una yeelo waayo-aragnimo dabeecadda rabbaaniga ah.
- Aaladda xisaabisa tilaabada ama buuga dhaqdhaqaaqa ayaa sawir buuxa kaa siin kara sida aad u firfircoonta-hay usbuuca dhexdiisa taas oo kugu dhiiri gelineysa dhaqdhaqaaq dheerad ah in aad sameeysid.

Intee in le'eg ayay tahay in carruurta iyo dhallinyaradu dhaqaaqaan?

Dhammaan carruurta iyo dhallinyarada waxaa lagula talinayaa ugu yaraan 60 daqiiqo oo dhaqdhaqaaqa jirka maalin kasta, dhaqdhaqaaqyada kor u qaadaya garaaca wadnaha ugu yaraan saddex jeer isbuuci iyo waxqabadyo culays saarayo qalfoofka iyo muruqyada ugu yaraan saddex jeer isbuuci.

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

Kalkaalisada caafimaadka ee iskuulka ayaa ku siin kartaa talooyin iyo waano ama kuu si gudbin kartaa hadii uu ilmahu caqabad kaheysato xaga dhaqdhaqaaqa tusaale hadii ujiro xanuun, naafonimo, dhibaatooyin xaga dhaqdhaqaaqa xibnaha jirka iyo wacyiga jirka.

Fysioterapeut/rehabmottagning waxaad ka kala xeriirtaan www.1177.se.

Aqri buugga (*Hjärnstark junior: smartare gladare, starkare*) ay qoreen (Anders Hansen) iyo (Mats Wänblad) soo baxay sannadkii 2020 Waxaa daabacay (Bonnier fakta).

Booqo adreeska shabakada internetka (Generation pep) www.generationpep.se

Akhri sababta isboortiga iyo dhaqdhaqaaqa jirka ay muhiim ugu yihiin carruurta iyo dhallinyarada – xaqiiqooyin iyo caddeyn ay daabacday Ururka Isboortiga Iswiidhan. Ka soo degso buug -yarahan www.rf.se.

KUBER: COLOURBOX

COLOURBOX

MIISANKA XAD-DHAAFKA 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 buurnaanta kuma saabsana muuqaalka 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 qiyaasti shantii caruur ee iskuuleyba ee Iswidhen mid baa miisankiisa xad-dhaaf yahay ama baruurta ay ku badan tahay, taas oo keeni karta xaunada 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 caruurta marka hore loogu bilaabo. Sidaa darteed, waa in la siiiyaa goor hore taageera carruurta iyo da'yarta uu miisaankooda xad-dhaaf noqonaya.

Baaritaanka korrimada caruurta ee ay sameeyso kalkaalisada 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 walba ayaad 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 ayaad aad ula yaabtaa markii kalkaalisada dugsiga ku soo wacdo. Inta badan waa isbeddelada, marka miisaanka si lama filaan ah u kordho in ka badan intii la filayay, waa in kalkaalisada iskuulka ay fiiro gaar ah ulahaato. Markay da'doodu tahay shan ilaa toddoba, carruurtu waxay leeyihiin xili ay yihiin caato caato oo gabi ahaanba caadi ah oo ay suurtogal tahay in la tiriyo feerahooda. Waalidiin badan ayaa walwal ka qabta waqtigan da'da uu ilmuhu wax yar cuno.

Maxaan sameeya haddii ilmaheygu miisankiisu bato?

- Caadooyin nololeedka wanaagsan ee cuntada, hurdada iyo dhaqdhaqaaqa jirka waxay u fiican 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 sidii 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 hirgeliyaa xitaa haddii aysan wax saamayn ah, ku yeelan miisaanka. Jirku wuu xoogaysanaya, cuduro badana wuu ka hortagaaya. Haddii ilmuhu uusan u baran dhaqdhaqaaq, waa in aad ku bilowdaa tababar hoose oo si tartiib tartiib ah u kordhisaa heerka dhaqdhaqaaqa.
- Hiigsigeenu waa in culeyska caruurta 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 fiican qof walba iyadoon loo eegin miisaanka. Ha ka waaban inaad la xiriirto kalkaalisada 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 ilmuhu meel ay xanuneyso, taas oo caadi ku ah misanka xad-dhaafka ah, yahay ama haddii ilmuhu ku adag tahay xakamaynta jidhka iyo dhaqdhaqaaqyada.

Raadi oo ogow caawimada laga heli karo meesha aad ku nooshahay, dalka qeybahiisa wey ku kala duwanan karaan kooxaha taageerada, dhaqdhaqaaqa 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.s www.1177.se.

HURDO

Faiidada ay leedahay in hurdo wanaadsan la caadeysto

Hurdadu waxay muhiim u tahay qof walba, gaar ahaan carruurta soo koraysa iyo dhalinyarada. Hormuunada korritaanka ayaa soobaxa xiliga hurdada sidaas darteed hurdaddu waxey muhim utahay koritaanka caadiga ah. Ilmaha nastay wuxuu noqdaa mid feejignaan badan, uruusan oo daganasha iyo xasilooni leh, xalin karaa mashakiladka waxbarashada ee iskoolka. Ilmaha cafimaadkooda iyo wax qabadkooda guud waxay noqonayaan mid aad u wanaagsan. Awoododa mareynta iyo nidaaminta shacuurtooda ayaa wanaagsananeysa. Waxaa u kordhaya u adkeysiga stresska, xaladaha lagu dareemo fiicnaan iyo farxada.

Hurdo kugu filan oo la seexdo waxa ay fududaynaysaa habaynta maaddooyinka jidhka ku jira qaarkood, habaynta gaajada iyo dheregsananta, waxa ay u fiican tahay hab-dhiska difaaca iyo iskacaabinta cudurada qaarkood. Hurdadu waxey jirka iyo maskaxda labaduba siisa sookabasho. Maskaxda carruurtu aad bay u kobcaysaa, taas oo ka dhigaysa nasashada iyo bahida hurdada mid ka muhiimsan oo xitaa oo ka weyn tan dadka waaweyn.

Hurdo ilaa iyo intee ah ayuu ilmahayga hurdi karaa?

Baahida hurdada waxay yeelan kartaa kala duwanaansho shaqsiyeed. Carruurta da'da iskuulada xanaanada dhigaato waxaa lagu talinaaya in ay laba iyo toban ilaa saddex iyo toban saacadood habeenkii ay hurdaan. Ilmaha lix jirka ah ilaa iyo laba iyo toban jirka, waxey ubaahanyahiin toban ilaa iyo kow iyo toban saacadood oo hurda ah. Ilmaha laba iyo toban jirada iyo wixi kaweyn waxey ubahanyihiin sideed ilaa toban sacadood oo hurda ah habeen kasta.

Carruurta qaarkood ayaa laga yaabaa inay baahi weyn u qabaan hurdada xiliga ay qaan -gaarayaan. Hormarinta iyo korriinka jirkaagu wuxu u baahan yahay soo kabasho badan. Ilmahaaga/dhallintaadu waxay kaga baahan yihiin taageero si ay u helaan hurdo ku filan.

Talooyin ku saabsan hurdo wanaagsan oo la caadeysto

- Dibedda u bax maalin walba saacado kooban inta uu iftiinka jiro.
- Noqo qof jir ahaan firfircoon maalintii.
- Iska ilaali in aad cunto badan cuntid inta aadan sexxan kahor.
- Iska ilaali cabitaanada dhiirrigeliya sida kafeega, kookaha iyo cabitaannada tamarta.
- Isku day inaad yeelatid jadwaal ama habraac gaar'ah xiliga habeenki ama fiidkii.
- Indhahaadana ha ka nastaan shaa-shada saacada ka hor in aadan jiifan.
- Sariirtu waa inay noqotaa meel lala xidhiidhiyo hurdada – meel la seexdo mooyaan aan wax kale eheen.
- Qolku jiifka waa inuu ahaadaa mid qabow, mugdi ah iyo dhawaaq laan.
- Telefoonka dhig qol aan ahayn qolka jiifka. Haddii kale, waxay noqon doontaa arrin walaac hoose leh.
- Isku day inaad sameysatid caadooyin joogto ah intii suurtogal ah.

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

Ardada ay dhibaato ka haysata hurdada ha la xeriiraan kalkaalisada cafimaadka ee iskuulka.

Ka akhriso wax dheerad ah halkan: www.unglivsstil.

Ka akhriso hurdada carruurta da'aha kala duwan www.1177.se.

Ka akhriso wax ku saabsan hurdada iyo hurdoxumida dhallinyarada www.umo.se.

CUNTO CAFIMAAD LEH
– in aad si fiican wax u cuntid

Faaiidada ay leedahaya cunto caafimaad leh

Cuntada aan cunno tamar ayaan ka helnaa, Caruurta soo korreysa iyo dhalinyarada waxay u baahanyihiin nafaqooyinka jirka dhisa. kuwaas oo u shaqaynaya sida dhagaxdhismeedka jirka.

Cunta isku dheelitiran waxay muhiimad weyn uleedahay caafimaadka iyada oo kuilaalineysa caafimaadka wanaagsan kana hortageysa cudurada. Cuntada wanaagsan ee isku dheelitiran waxay kor u qaadi kartaa shaqooyinka u qabto jirka sida awooda ufiirsashada, barashada iyo xusuusta caruurta.

Cuntooyinka kala duwan, waxaa laga helaa waxa loo yaqaan fiiber, fitamiino, macdan uu jirku u baahan yahay iyo mowduucyo kale oo muhiim ah oo mid waliba siyaalo kala duwan uu wax ugu soo kordhiyo caafimaadka jirka.

Sidee cunto wanaagsan lo cuni karaa?

- Cun quraac, qado iyo casho iyo sidoo kale hal ilaa laba jeer oo dheeri ah cunto fudud.
- Isku day inaad si joogto ah wax u cuntid.
- Qadada iyo cashada waxaad u smaeysan kartan sida *sawirka* aad ku aragtaan.
- Cun shan mirood ama qeeb qudaar ah maalintiiba! Ilmaha 10 sano jir ka weyn waa in ay cunaan 500 garaam oo qudaar iyo cagaar ah maalinti. Carruurta yaryar, waxaa lagutalinaaya in ay cunaan ila 400 garaam.
- Biyuha waa haraad gooyaha ugu wanaagsan oo hawla badana oo muhiim ah u qabta jirka.

Talooyin ku saabsan caadooyinka cunnada ee wanaagsan

- Adiga iyo caruurtaada mar wax wada cuna idinkoo kumashquulin taleefanada ama shaashada.
- Calaamadeynta daloolka furaha ayaa ka caawineysa inaad sameyso doorasho xigmad leh.
- Hal qeyb (Saxan) – hal qof. Sida caadiga ah, hal qeyb ayaa ku filan, haddii ilmuhu uusan aad u ciyaarin isboortiga. Haddii ilmahu dareema in u dhergin markaa wuxu cuni karaa qudaar badan ama mir.
- Iska ilaali inaad cunto sonkor badan. Cun macmacaanka hal mar toddobaadkii.

Ma rabtaa inaad wax badan ogaato ama caawimaad hesho?

La xeriir kalkaalisada cafimaad ee iskuulka ku saabsan talobixin iyo taageero.

Kalkaalisada ama dhakhtarka dugsiga/Iskuulka ayaa tixraaci kara oo ku gudbin karaa hay'adaha kale ee daryeelka caafimaadka hadii aad ku xanuunsato cuntada, ama ay ku dhacdo cunto xumi, cayil dheeri ah iyo cafimmad xumo kale oo la xeriirta cuntada.

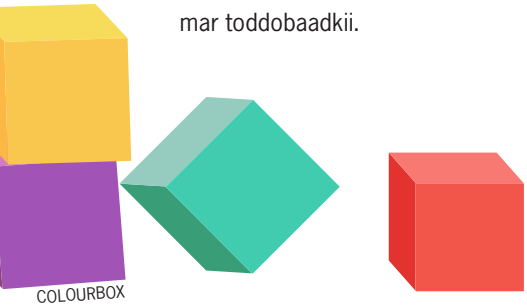
Ka akhri talada cuntada 2–17 sano jir www.livsmedsverket.se.

U kuurgal sida cunta cunidaada ay tahay iyo sidii aad u sii fiicneyn laheyd cunto cunidaada oo waxaad ka heli: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/matvanekollen.

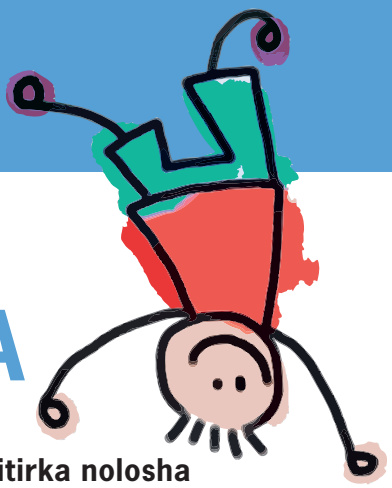
Ka akhriso wax ku saabsan cuntada: www.unglivsstil.se.

Akhri Bra att veta om näring: www.1177.se.

Ka akhriso caadooyinka cunidda caafimaadka leh: www.generationpep.se/sv/fakta-rad.



COLOURBOX



DHEELITIRKA NOLOSHA

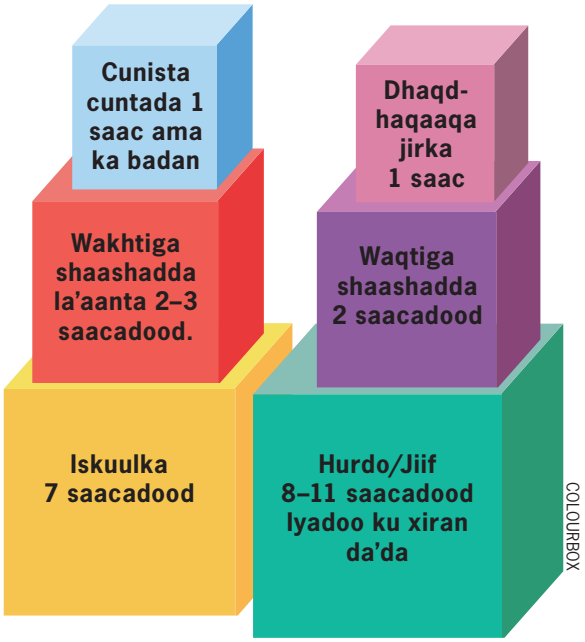
Faa'iidooyinka caadooyinka wanaagsan iyo nolosha dheelitiran

Daryeelka wanaagsan ee naftaada iyo jirkaaga ayaa u dhaqmi kara sidii nooc tallaal ah oo loga hortago cudurrada dhimirka, welwelka, iyo niyad-jabka. Taasina waa ugu yaraan bilow aad u wanaagsan.

Daryeelka jirkaaga oo wanaagsan ayaa sidoo kale ka ilaalinaya jirkaaga dareemidda xanuun, sido kale waxay ka hortagi kartaa cudurro badan. Hurdada iyo dhaqdhaqaaqa jirku labaduba waxay kaa difaacaan xanuunda dhimirka. Cunto cunid wanaagsan ayaa sidoo kale muhiim u ah caafimaadka wanaagsan. Mas'uul ahaan, waxaad ka caawin kartaa ilmahaaga inuu yeesho caadooyin wanaagsan iyo caafimaad wanaagsan.

Sidee loo qeybin karaa saacadaha malinta

Maalinta waxaa loo qaybinaya cunto, hurdo, iskuul, taba-bar/waqti firaaqo iyo waqti la qaadashada asxaabta. Waqti qeybinta ugu habboon caruurta iyo dhalintu waxay noqon kartaa sidan: hurdo- toban ilaa kow iyo toban saacadood ilmaha aay da'dooda udhaxeysa lix ilaa laba iyo toban sano iyo siddeed ilaa toban saacadood da'da laga bilaabo saddex iyo toban sannadood. Cuntada - saacad (ama ka badan), Iskuulka - toddoba saacadood, waqtiga shaashadda- laba saacadood, dhaqdhaqaaqa jirka -hal saac iyo wakhtiga shaashadda la'aanta - laba ilaa saddex saacadood.



Talooyin ku aaddan dheelitirka nolosha

- Raac talooyinka cuntada caafimaadka leh, dhaqdhaqaaqa jirka iyo hurdada.
- Ku dhiiri geli ilmahaaga inuu sii wado cayaaraha isboortiga,gaar ahaan xilliga qaan-gaarnimada oo qaar badani ay joojiyaan ciyaaraha.
- Waqti u qoondey soo kabashada, "kaliya inaad ahaato", si aad u milicsato iyo in aad samayso waxyaabaha aad jeceshahay.
- Xitaa haddii ilmuhu mudaaharaadyo oo uu diidaayo waxaad u baahan tahay inaad caawiso ilmaha si loo xaddido wakhtigisa shaashadda.
- Xakamee waqtigaaga shaashaddaada oo si fudud udami taleefanka dhawr saacadood markaad aad dooneysid in aad diirada qoyskaaga. Carruurtu way kuqaddarin doonaan.
- Dooro waxyaabo wanaagsan, oo xoojiya caafimaadka, markaad rabto inaad wax u dabaaldegto ama abaal-marineyso ilmahaaga.
- Kici hal abuurka iyo hibooyinka ilmahaaga.
- Wakhti wada-qaadashada qoyska dhexdiisa ah ayaa xoojisa oo horumarisa xiriirka ka dhaxeeya familka.
- Ku dhiiri geli ilmahaaga in uu lahaado xiriiro oo uu ku dareemayo caafimaad.

Ma rabta faafaahin dheeraad aha ama caawimaad hesho?

La xiriir kalkaalisada iskuulka.wixii talo dheeraad ah iyo taageero.

Ka akhriso wax dheeraad ah www.unglivsstil.se.

Ka akhriso wax dheeraad ah www.generationpep.se.