MACLUUMAAD DHEERAAD AH OO KU SAABSAN DHAQDHAQAAQA JIDHKA

www.1177.se/Kronoberg/Tema/Liv-och-halsa/

www.fyss.se

La xiriir daryeel caafimaad bixiyahaaga wixii macluumaad dheeri ah ama haddii aad dareemeyso inaad jeclaan lahayd talo iyo taageero si aad ugu noqoto mid jidh ahaan ka firfircoon.

2019

DHAQDHAQAAQA JIDHKA JIDHKA

REGION KRONOBERG

Lugahaaga si joogto ah ugu kala bixi haddii aad daqiiqo shaqo fadhi badan ama waqtigaaga badan ee firaaqada ah aad fadhidid.

WAXAYAALAHA LA SOO JEEDINAAYO

Waxa la soo jeedinayaa in dadka qaan gaarka ah ee ka weyn da'da 18 sanno jir ay dhaqdhaqaaqa jidhka u sameeyaan sida soo socota:

- ➔ Ugu yaraan 150 daqiiqo/todobaadkii oo jimicsi dhexdhexaada ah, tusaale ahaan 30 daqiiqo oo lug ah 5 jeer todobaadkii kaas oo ku diirinaaya oo isla markaana wax yar kor u qaadaaya garaaca wadnahaaga
ama
- ➔ 75 daqiiqo/todobaadkii oo jimicsi xoogan ah, tusaale ahaan 20-30 daqiiqo oo orod ah 3 jeer todobaadkii kaas oo kaa dhididiya isagoo xoogna kor ugu qaadaaya garaaca wadnahaaga
ama
- ➔ Isku dhafid mid xoogan iyo mid dhexdhexaad ah, tusaale ahaan 20 daqiiqo oo socod ah 3 jeer todobaadkii, 30 min dabaal hal mar todobaadkii iyo 30 daqiiqo oo tababar kooxeed ah hal mar todobaadkii.

Dadka da' ahaan ka weyn 65 sanno jir waxay sidoo kale u baahan yihiin inay sameeyaan tababarka dheellitirka.

Saameyn caafimaad oo dheeraad ah oo wanaagsan ayaa la gaari karaa:

- ➔ Kordhinta xaddiga dhaqdhaqaaqa jirka iyadoo la kordhinaayo heerka dadaalka ama tirada daqiiqadaha ee todobaadkii.
- ➔ Sameynaaya waxqabadka lagu xoojinaayo murqaha ugu yaraan laba jeer todobaadkii ee badida kooxaha muruqyada jirka.

Qof kasta waa inuu iska ilaaliyaa fadhiga muddada dheer. Waxa la soo jeedinayaa in dadka ka shaqeeya shaqooyinka fadhiga badan ama badiyaa wakhtigooda firaaqada ku qaata nasashada ay qaataan biririf joogto ah (lugahooda kala fidiyaan) taas oo ay ku jirto nooc ka mid ah dhaqdhaqaaqyada muruqyada oo dhowr daqiiqo ah.

Jimicsiga ugu wanaagsan waa midka aad sameyso!

DHAQDHAQAAQA JIRKA

Dhaqdhaqaaqa jirka waxa uu u wanaagsan yahay qof walba caafimaadkiisa. Dhaqdhaqaaqa jirka waxa ka mid ah dhammaan noocyada jimicsi ee kordhinaya dheefshiidkaaga. Tan waxa ka mid noqon kara waxqabadyada xilliga firaaqada sida waxqabadyada banaanka jimicsi/tabobarka jidhka, isboortiga iyo jardiino/beerta ka shaqeynta, waxqabadka shaqada ama guriga, iyo sidoo kale qaabab gaadiid firfircoon sida lugta iyo wadida baaskiilka. Dhamaan jimicsiyada oo dhami way wada fiican yihiin, umana baahnid inaad dhididdo si ay saameyn wanaagsan caafimaadkaaga ugu yeeshaan. Waxaad saameynta wanaagsan ka helaysaa iyada oo aan loo eegeynin da'da ama caadooyinka jimicsiga. Marna ma ah wax habsan ah in la bilaabo dhaqdhaqaaqa jidhka. Uga fikir kaliya sidii oo ay tahay 'qodob caafimaad' iskuna day inaad ku dhex darto waxqabadkaaga joogtada ee maalintii.

LEH SAAMEYN WANAAGSAN

- ➔ Waxay jirkaaga ka dhigeysaa mid xoogan oo dabacsan
- ➔ Waxay ku siinaysaa tamar ka badan
- ➔ Waxay kuu sahlaysaa inaad miisaankaaga hoos u dhigto
- ➔ Hurdada ayay ka wanaajisaa
- ➔ Istareeska/walaaca ayay hoos u dhigtaa
- ➔ Dabcineysaa garaaca iyo xanuunka

WAXAY KAA CAAWISAA KA HORTAGGA

- ➔ Cudurka wadnaha
- ➔ Dhiig karka
- ➔ Macaanka/Sonkorow
- ➔ Osteoporosis (lafo khafiid/jilicsan)
- ➔ Niyad jabka
- ➔ Kansarka

BILAABIDA

TIRINTA TALAABADA

Hal siyaabo oo lagu ogaado qadarka jimicsiga aad helayso maalin kasta waa inaad istcimaasho tallaabo tiriye. Tani waxay hab fudud u diiwaan gelisaa talaabooyinkaaga markasta oo aad lugeyso inta lagu jiro maalinta. Ku billow inaad duubtid inta tallaabo ee aad sameyso todobaad kasta si aad uga xisaabin karto isku celceliska tirada tallaabooyinka maalin kasta. Kadib tartiib tartiib u kordhi taas ilaa aad ka gaareyso hadaf kaaga. Haddii aad isku celcelis ahaan 5,000 oo tallaabo/maalintii lugeysid oo aad kordhisid 10% taas micnaheedu waxaa weeye 5,500 oo tallaabo/maalintii.

XASUUS QORKA WAXQABADKA

Waxaad isticmaali kartaa xasuus qor waxqabadka ah si aad ugu diiwaan galiso waxqabadkaaga hal todobaad. Waxay ku siin doontaa sawir guud oo ku saabsan sida todobaadkaagu uu ugu eeg yahay waxaanay kaa caawin karaa markaad go'aansato inaad kordhiso dhaqdhaqaaqaaga jidhka. Waxaad isticmaali kartaa xasuus qorka hoosta ku yaala si aad ugu diiwaan galiso waxqabadkaaga jidhka ee hal bil gudaheed.

	Toddobaadka 1	Toddobaadka 2	Toddobaadka 3	Toddobaadka 4
Isniinta				
Talaado				
Arbaca				
Khamiista				
Jimce				
Sabti				
Axad				

SOCODKA NORDISKA

Socodka Nordiska waa jimicsi wanaagsan oo jirka oo dhan saameeya waxaanu ku habboon yahay dad badan. Isticmaalka ullulu waxay kordhiyaan xawaaraha iyo dhererka talaabada, inta badan waxay kor u qaadaan firfircoonaanta jidhka.

Dhererka usha

Xusulku waa inuu ahaadaa xagal qumman (90°) markaad istaagto iyadoo ulluhu toos xagga hoose ugu fooraraan. Ulluhu waa inay gaaraan dhowr senti mitir meel dhexda korkeeda ah.

Socodka Nordiga – sida loo sameeyo

Ullaha waxa lagu qabtaa meel jidhka ku dhow oo la socota habdhacaaga caadiga ah ee aad u socoto. Ulluhu waxay leeyihiin gadaal inay waxyar gadaal usoo foorarsadaan marka dhulka la dhigo.

DHAQDHAQAAQA JIRKA EE WARQADA DAWADA LA ISKUGU QORO

Waxa suurtogal ah in warqada dawada laguugu qoro inaad hesho dhaqdhaqaaqa jidhka oo loogu talagalay xaaladaha kala duduwan, ama si looga caawiyo ka hortagga caafimaad xumadda. Tababbarka warqada dawada laguugu qorayaa wuxuu ku xirnaan doonaa cudurka lagugu sheegay. Waxa warqada dawada ee la qoray ay dheeri ku tahay, ama booskeeda lagu bedelayaa dawo. Kala hadal daryeel caafimaad bixiyahaaga haddii aad xiiseyneyso dhaqdhaqaaqa jirku oo warqad dawo laguugu qoro.

TALLADA GUUD

Waxa jira habab badan oo kor loogu qaado jimicsigaaga maalinlaha ah. Habka ugu fiican waa inaad ka dhigatid qeyb ka mid ah waxqabadka maalinlaha ah ee nololshaada.

- Jooji caadada fadhiga badan ah
- Shaqada u lugee ama ilaa qayb jidka ka mid ah sii lugee
- Ku beddelo noocyada gaadiid qaarkood lug ama baaskiil
- Jaranjarta qaado halkaad wiishka ka qaadan lahayd
- Soo lug lugee wakhti qadada
- Ku raaseyso jawiga fiican – soo lugee

Hel waxqabadka aad jeceshahay. Qof kale la samee haddii aad rabto. Si taxadar leh u bilow oo ka dibna si tartiib tartiib ah ugu kordhi. Si kasta ha ahaatee waxqabadka ka badan ku bedel jimicsi maalinle ah.

Si taxadar leh u bilow oo ka dibna si tartiib tartiib ah ugu kordhi!