

Sida Loo Koriyo Ubad Caafimaad Qaba

Hawl fudud ma aha sidii ubadka lagu ababin lahaa inay cunaan raashin fiican lagana fogeeyo Telefishinka oo ay dibadda ugu soo ciyaaraan. Lakiin waxaa muhiim ah in waqti loo helo si guriga uu u yeshoo qaanuun lagu joogo oo qoraya cunidda raashinka iyo waqtiga la cayaaro inta ay caruurta ay yaryihiin. Cilmi baarisyo la qaaday ayaa waxay shegayaan in ubadka lagu barbaariyay dhaqamada wanaagsan ee raashinka iyo jimicsiga in ay la yimadaan shido yari dugsiyadana heer waxbarasho ee fiican ka muujiyaan. Si waalidku ay uga gudbaan laqadaba nafaqadam iyo aqbaarta jimicsiga, bugaan yar wuxuu ku siinayaa tusalooyin ku caawiya oo qoyskaaga u toosiya waddaada leh caafimaadka fiican.

Sida Wax loo Bilaabo

Pam Van Zyl York, guddomiyaha Action for Healthy Kids Minnesota, oo ah urur xoogga saara nafaqada caruurta, doorka waalidkana ku xoojiya ayagoo siiya qalabka ku aadaan sidii caruurta looga weeciyay inay ku kacaan tallaboyin aan qumaneen—sida soodhada sonkorta badan—una weeciyaan waxyaabaha caafimaadka leh ee ay ku koraan.

Waxaan waalidka u sheegaynaa, in abaabinta iyo baridda dhaqamada wanaagsan aysan ahayn howlo fudud. “Waxaa jirta in xoogaa adadkaysi ah lala yimaado, ‘Lana yiraadho jidkaan iyo midkaas ayaa kuu furan,’ loomana baahna inay dhaco inta caruurta faraha laga qaado ayna doortaan waxa ay rabaan,” ayay tiri. Dabcan Van Zyl York waa qof xogogaal ah; waa waalid, dugsiyadana way ka shaqaysaa.

Qiyaastii boqolkiiba 16 caruurta iyo dhalinyarada ayaa ah kuwo aad u cayilan. Labaatankii sano ee la soo dhaafay, heerka dhibaatooyinka cayilka ee caruurta waa labajibaarantay iyadoo tan dhalinyaradana ay saddexjibaarantay, taana waxay keentay inay soo kordhaan cudurrada lagu yiqiinay dadka waaweyn, sida cudurrada wadnaha iyo sonkorta nooca II. Dhibaatooyinka kale ee ka yimaada nafaqa xumada waa hurdo xumo, kalagoosyada, beerka, ilkaha iyo cirridka oo halaaba iyo dhiig kar.

Naseexoyinka soo socda waa kuwo loo bahaanyahay in maskaxda lagu hayo adigoo markaa bilaabaya doraashada fiican ee gurigaaga:

Fududee sida loo helo cuntada caafimaadka leh.

Caruurta waxey cunaan wixii la siiyo umana yeeshaan damac cuntada macaan, cusbada ama waxa dufanka leh. Tusaale, Van Zyl York waxay tiri waxey qaboojiyaha ku haysataa karootada ay caruurta ugu tala gashay “Caruurta kuwaas ayey cunaan marka ay caruurta kale cunaan baatata bacda ku jirta,” ayay tiri. Mararka badankood caruurta waxey jecelyihiin raashin caafimad leh, ayay tiri,

waalidkana taasi ma oga. Aqoon baaristeeda, dhalinyarada waxay ku yiraahdeen raashinka nooca ay ugu jecelyihiin waxaa kamid ah istroberiga beerta laga soo gooyay. “Waxaan badanaaba illowna in bataatiga bacda ku jira iyo shukulaatada aysan ahayn raashinka ay igyaga jecelyihiin,” ayay tiri.

Haddey surogal tahay, bal adiga tag dukaanka raashinka lagu gado.

Waqtiga iyo culeyska ka imaanya dhaqanka ayaa badanaaba wax ka qalda dadaalka ay waalidku nafaqa fiican ku siiyaan caruurtooda, taaso oo safaraada qaasatan loo aado suuqa weyn ka dhigta mid dhib badan. Waa kaloo jira duufsiga badan ay xaysiyadu ku hayaan caruurta si ay u suurtageliyaan waxa caruurta lagu soo jiito, caruurta ay waalidka ku dhibaantay inay cuntada noocaas ah u soo

gadaan, waana raashin aan caafimaad lahayn ayna ku jirto sonkor badan iyo dufan ama aan nafaqa lahayn.

Ha ka gaabsan inaad maya tiraahdid.

Ugu dambayntu, waalidka waxey u baahanyihiin inay xasuustaan inay iyagu masuul ka yihiin nafaqada caruurtooda, ayay tiri William Dietz oo ah dhaqtarka caruurta iyo maamulaha Xarunta Kahortagga Cudurrada (Centers for Disease Control and Prevention) qaybta nafaqada iyo jimicsiga jirka. “Waalidku waana inay tallaboyinka ku dhaqaqaan” ayay tiri. “Uma ay baahna in fasiray sababta ay sidaa wax yeelayaan”. Uma baahna inay u fasiraan waxa ay sababtu tahay. Waalidku waxay moodaan inay caruurtooda waxa jeclaadaan, laakiin xaqiiqadu tahay, inay talada masuulayada ayaga saarantahay sababtoo ah waa dad weyn.”

Dietz waxay xitaa ku talisaa inay caruurta waalidka fasax ka qaataan marka ay qaboojiyaha isticmaalayaan. “Isticmaalka qaboojiyaha waa in qawaaniin loo sameyaa” ayay tiri. “Waa inaysan u ogolaan inay qaboojiyaha raashin ka soo qaataan, sababta oo ah waalidku ayey masuuliyad ka saarantahay inay gooyaan waxa ay cunayaan.”

Waxyaabaha ku caawiya

- Caruurta ka dhig kuwa ubarta inay cabaan biyaha cad intay cabi lahaayeen soodhada marka ay oomaan.
- Haddey caruurta jecelyihiin sharaabka, waxaad ugu badashaa midka aan sonkorta lahayn ee liimonatiga iyo frutka la miiray.
- Waqtiga raashinka la cunayo Telefishinka la damiyo.
- Raashinka fudud sida canabka, sabiibka, ama formaajaha subagga yar ee xabad xabad loo cuno horey ha loo sii qaato.
- Marka uu qoyska uu guriga ka fogyahay ahna xilliga raashinka la cuni lahaa, raashinka horey loo sii qaato inta meel rashinka deg-degga lagu diyaariyo aad wax laga cuni lahaa.
- Waxaad cunuga bartaa cayaaraha aad adiga cayaari jirtay marka aad caruurta ahayd.

Somali

Caruurta cayaaraha ha lala cayaaro. Suuqa raashinka jiro marka aad aadid wareeg kale oo dheeraad ah ku dar.

Marka ay caruurta sanada toban jirrada galaan, waalidka waxaa loo baahanyahay inay caruurta xoogaa u daayaan inay aayahooda maamulaan siiba marka ay guriga ka fogyihiin, laakin xeerarka ku taxluuqa cuntada waa inaan laga tagin. “Waalidku waa inay yiraahdaan, ‘Kan waa jadwalka cuntada la cuno. Haddaysan gaajo ku haynin, dhinac ayaan kuu dhigaya si aad waqti dambe aad u cuntid’ ” ayey tiri Dietz. Dhalinyarda ku soo kora guryo laga horumarinayo hababka cuntada wanaagsan waxay dhaqamadaasi ka dhiganayaan sida kuwooda ah.

La yareeyo waqtiga horfariisto kombiyuutarka iyo telefshinka.

Sahanno cilmiyeed waxaa laga soo guuriyey inay dhaqamada waddankeena ee isticmaalka fidiyowga iyo dhaqamada fiirsashada Telefshinka inay kordhinayaan jimicsi la’aan caruurtana ay u bartaan inay eegaan xayeyysiyo cunto aan nafaqo liidata leh. Waxa ugu xun oo ay waalid sameyaan waa inay Telefshan dhigaan qolka caruurta. Marka caruurta la siiyo waqti go’an ay telefshinka eegan ama fiidiyow ku cayaaraan waxay fursad u siinaysaa inay waqti ay dibadda ku cayaaraan ay helaan.

Guriga dibadda ha looga baxo.

Marka surogal tahay, ku guubaabi caruurtaa inay dibadda u baxaan oo cayaaraan. Mararka qarkood, laakiin, caruurta ku korta xaafado ah kuwo nabaddu ay ku xuntahay marka dibadda lagu cayaarayo waay taasi dhalinaysaa inay caruurta waqti badan horfadhistaan Telefshinka. Haddaysan xaafaddaadu ahayn mid nabad ah, aad xarumaha jaaliyadaha ee leh qolalka jimicsiga. Si kale oo lo darso arrinkaan waa inuu qoyska oo dhan oo hawlaha ka qaybqaato.

Muhiimada waxay tahay in waqtiga laga faa’idaysto.

Waalidku waa inay caruurtooda ku gubaabiyaan inay ka qaybqaataan cayaaraha sababto ah waxay siinayaan fursado ay ku jimicsadaan bulshadana u dhaxgalaan.

Sahan tirakoob oo laga qaaday caruurta dhigata darajada shanaad waxay muujiyeen in isla cayariddu ay caruurta ka dhigayso kuwo firfircoon, caruurtana ay jecelyihiin in qoysaska saaxibadooda ay waqti la qaataan.

Haddey imaato inaysan caruurtaada ka helin isboortiga meelaha naadiyada ah, fursado kale ayey haystaan: inay walaalhood kubadda koleyga kula cayaaran guriga hortiisa ama jidka u dhow, inay aabahood raacaan marka uu ku lugabaxsanayo beerta lagu nasto, amaba ay ciyarahooda so hindistaan marka ay la cayarayaan caruurta xaafadda daggan.

Culayska ha la saaro dhaqanka wanaagsan.

Haddey xubnaha qoysku ay yihiin kuwo burbuuran, culays ha la saaro anshaxa cuntada la cuno, intii laga hadli lahaa oo kaliya cayil ama culayska qofka. Caruurta lagu dhega hadlo oo wax laga sheego culayskooda waxay ku dhaqaaqayaan dhaqamo gaddisan oo ayaga u daran cafiimaad xumana ka soo raacdo falalka qaldan oo ay ku dhaqaaqayaan.

Haddii cunugtaado kuu sheegto in ay u baahanyahay inay culeyska iska dhinto, marka hore culays saar in laga fiirsado waxa ay cunto iyo heerka jimicsiga, inta kalena ha loo daayo jirkeeda. Caruurtaada kala hadal sida ay u cunaan miraha furutada oo aysa macmacaan cunin iyo tillaabooyinka fiican kana leexo in aad ka hadashid oo kaliya cayilkooda.

Si tartiib ah isbadalku ha u dhaco.

Sida isbadal loo sameyo waa adagtahay, marka waxba ha is lurin oo si tartiib ah isbadalka u samee. Waa kuwaan nasteeexoyin kuu fududeenaya siduu qoyskaaga oo idil u ahaan lahaa mid caafimaadkiisa sii hagaaga:

- Habka wanaagsan ha ahaado mid lagud daydo.
- Badsashada miraha iyo qudaarta.
- U badalo waxyaabaha xoolaha nooca subagga yar.
- Sodhada ha la joojiyo.
- Cuntada inta laga cuno hoos ha loo dhigo.
- Ha la badsado waxa caloosha jilciya sida massagada.
- Rashinkaaga si fiican u cun.

Raashinka Fudud ee Caafimaadka Leh

Qudaarta idaaman

Si aad cunada qudaarta ugu dhigtid mid xarrago leh, waxaa kula dhadhamisa yogorta ama ama waxyaabaha lagu dhanaansado ee qudaraadka lagu miiray.

Karootada iyo looska shiidan

Marka “laysku lamaaniyo kuwaan” (laamaha cagaaran ee qudaarta, looska la shiiday, iyo sabiibka) waa wax heer sare ah, caruurtuna way jeclaan doonaan karootada qaabkaan lo cunayo.

Canabka la qaboojiyay

Waa tana nafaqo lagu istareexo oo caruurta ku soo celisa furfurnaan iyo awood kaddib marka ay maalin dheer ay soo mareen (rajo laga qabo inay ahayd mid waxqabad leh).

Dangada dhadhan lagu daray

Dangada subagga yar oo dhadhan lagu daray—cusba qafiif lagu daray oo ka duwan subagga— kuna reebaysa dhadhanka laakiin subag aan lahayn.

Raashinka fudud ee layska dhowro

Cabitaanka soodhada

Sodhada ay ku jirto sonkor, kimiko, kiimikada qaxwaha, kuwaasho oo biyaha jirka ku jira meesha ka saara.

Macmacaan artifishaalka wata

Macmacaan dhadahn iskudar leh, artifishaal ah kimikana ladu daray. Caruurta kama helaan wax nafaqa oo waxtar leh ama tamar macna leh macmacaankaan.

Nacnaca

Ku badal nacnaca iyo shukulaatada midka nafaqada leh ee massagada laga sameeyo oo shukuulato leh.

Maxaa laga fiiriyaa Meesha Sharaxaysa Nafaqada

Waxaa jirta aqbaar sharaxaysa nafaqada oo u baahan in si gaar loo eego. Turjumkoodana waa kuwaan.

Si qaas ah u eeg inta uu isticmaalka la egyahay, siiba inta jeer oo cuna ahaan la isticmaalka halkii bokis. Tani waxay kaa caawinaysaa inta ay la egtahay tamarta halki mar ee wax laga cuno (tamarta subagga).

Waxaa maalintiiba la cunaa raashin tamartiisu tahay 2,000 iyo boqol ahaan waxa laga helo.

Kuwaan soo socda nafaqo fiican ka qaado. Maalin kastaba cun nafaqo leh miro, qudaar, massago, ama waxa sida bariiska oo subagga yar fitaamin sarena leh, oo nafaqa sare leh, kuwaan hoos u dhigayaan inuu qoyskaaga ku dhacaan cudurka wadnaha. Nafaqada jirka dhistana waxaad ka raadsataan malayga iyo digaagga.

Nutrition Facts

Serving Size 1 Package (283 g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 290 (Calories from Fat 25)

	% Daily Value
Total Fat 2.5 g	4%
Saturated Fat .5 g	3%
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 25 mg	7%
Sodium 680mg	29%
Total Carbohydrate 52 g	17%

Sugars 20 g	
Dietary Fiber 1 g	4%
Protein 14 g	
Vitamin A 30% • Vitamin C 10%	
Calcium 2% • Iron 2%	

Nafaqada aad maalintii qaadatid raashinka dufanka leh yeysan ka badan boqolkiiba 30.

Kuwaan soo socdo nafaqo yar ka qaado. Marka la cuno cunto dufan badan, subagga, cusbo waxay keenayaan cudurrada wadnaha, qaar kaansar, iyo dhiig karkar. Dhimista waxaan waxay cunugaaga noloshiisa siinaysaa bilow nolo caafmaad ee asaga ama ayda ay hesho.

Tirada sonkorta waa sonkorta caadiga ah (sida mida laga helo qudaarta ama waxaa caanaha ka yimaada) iyo sonkorta lagu daro mar la diyaarinayo. Guud ahaan waxaa fiican in sonkorta 10 garaam hoos loogu dhigo halkii mar ee wax la cunayo.

Maxaa raashinka la isla cuno ka dhigaya mid wanaagsan

Caruurta wax la cunta qoyskooda qiyaastii afar jeer usbuucii waxa badan ayey ka cuna miraha, qudaarta, massagada, raashinka leh kalsiyum, wax ka cuna rashin la shiilay, sodha ka yar caba caruurta aan qoyska wax la cunin, sida laga soo xigtay cilmi sahan ay qaadeen suxufiyiinta Jaamacadda Minnesota.

Sabab? Waalidka ayaa dooranya waxa la cunayo, qofkastana wuxuu cunayaa isla raashinka la wada cunayo taaso oo xoojinaysa dhaqan wanaagsan.

Mid kamid waxyabaha ugu roon ee caruurta u soo jeediya raashinka ay walidkooda cunaan. Xaqiiqadii haddan rabno caruur caafimaad qaba, waalidka waa inuu u noqda kuwa lagaga daydo dhaqanka wanaagsan.

Nacfiga laga helo marka wadajir wax loo cunayo waxay sii dhaafaysaa cafimaadka jirka ah. Suxufiyiinta waxey soo xaqijiyeen in caruurta cunta la cunta qoyskooda todoba ama ka badan usbuuci iany darajada bundadooda sarreyso, madluudnima ma laha, waana kuwa aan laga filan inay qamri, sigaar ama maruwaana cabaan mark la barbadhigo caruurta laba jeer usbuuci qoyskooda wax la cuna.

Waxaa aan ka hadlayno raashin kaliya maaha ee waxaa jirta waxa wadawadaaga ka dhaxeya qoys ahaan. Rashiinka marka la wadacunayo cunug waliba waxuu ka hadlayaan waxaa maalinta uu soo maray, waxa ka yaabiyay iyo waxa uu su'aalo ka qabo, isdhaafsiga fikradaha, iyo waxa ay yihiin asluubta fiican. Waana marka ugu fiican ee farxadda iyo qosolka laysdhaafsado si wadajif ah!

Ha lagu Dhaqaaqo!

Jimicsiga maaha hawl adag. Haddey caruurta yihiin kuwo socod gala taasi waa jimicsi. Taasi macnaheedu waa caayaraaha waa jimicsi, marka ku gubaabbi inay caruurta dibadda ku soo ciyaaraan xitaa meel xirran (hadday taasi ahayn mid ka duwan daawashada telefishinka) waa furaha ah inay caruurta jimicsadaan.

Hal saac oo jimicsi adag ayaa ayaa lagula taliya cunuga caadiga ama dhalinyarada caadiga ah.

Lixdankaan daqiiqo ee dhaqdhaqaaqa ah waaxa laysugu gayn karaa qayba kala duwan ee maalintaa dhacay. Kuwaan waxay noqon koraan cayaaraha orodka, daansiga, iyo tartanka xariga laga boodayo—hadba kii caruurta ku kallifaya inay dhaqdhaqaaqaan.

Iska jira, inkasto dantaada waalid ahaan ay tahay midda ugu fiican, marka aad isku daydid inaad cunugaaga uu sameeyo waxkasta waxay dhalin kartaa dhibaato. Waalidka waa inay xasuustaan inaysan caruurta aysan qasbi karin inay jimicsadaan.

Dhammaan waalidka waxay canugooda ku caawin karan inuu barto siduu masuuliyad uu u qaadi lahaa jirkiisa iyo inay xanaano fiican ay sameyaan sababto ah waa ay awoodi karaan.

Nacfiyada Caafimaadka Maskaxda

Inkasto la hubo inuu jiro nacfi soo gaara jirka marka jimicsi la saameyo, nacfiga dhaqdhaqaaqa wuxu uu u gudbayaa niyadda iyo wanaagsanaanta.

Jimicsiga waxaa lala xiriira arrimo badan oo la xiriira horumarka caafimaadka maskaxda shacuurtaada, oo kamid yihiin marugada iyo walwalka oo hos u dhacda, hagaaga qalbiga iyo isku kalsoonida, iyo ayada oo kor u qaadaysa tayada nolosha.

Heerka sare ee dhaqdhaqaaqa ee caruurta waxaa lagu arkaa heerka hoose ee aqlaaqumada iyo inay kor u qaado darajada fiican ee machadka. Caruurta uu dhaqdhaqoodu yaryahay maalintii waxaa

dhici karta inaysan u soo wadajeedin waxbarashada taaso keenta inay tayadooda gaabiso. Marka jimicsiga helaan, caruurta waxay awoodooda u jeedinayaan waxyaabo fiican iyo dugsi ay dhigtaan.

Istareex: Waa Magaca Loollanka

Ka dhigida caruurta iany ahaadaan kuwo dhaqdhaqaaqa bilaha qaboobaha waa arrin adag. Nasiib wanaag meelaha qabowga kaa celinaya ee nadiiyada isbootiga aya kaa celinaya hawad xun ee dibadda ka jirta.

Ururada ay kamid yihiin, YMCA iyo YWCA waa kuwa ah naxariis, kala duwanaan, wanaag, iyo fikirka horey u soconaya. Waxaa jira fasalo caruurta kaliya loogu talagalay oo meelkasta laga helo iyo fursado sida “Habeenka Jimicsiga Caruurta (Kid’s Exercise Night)” iyo Yoogada iskala bixinta ee caruurta.

Barnaamijyadaan waxay ku xooga saaraan in cayaar niyad furan oo ay caruurta aad u jecelyihin oo ka fudud erayga ‘jimicsi’ kaaso didiya. Wakhti la socodka, ururada naadiyada waxay soo bandhigaan jimicsiyo leh hip-hop iyo waxa ay ka helaan dhalinyarada.

Gebi ahaamba Maraykanka, waxaa aad u soo badanaya goobaha jimicsiga waxayna waalidka iyo caruurta ku gubaabiyaan inay qaatan jimisiyada caadiga, Pilates, ama kuwa dabaasha ayagoo wadajir ah. Marka aad kamid tahay ururka naadiyada caafimaadka waxey leeyihiin wax la mutaysi leh, uma baahnid inaad caarurta aad wax ku toosisid. Waxyaabaha iska yar yar—sida xayawanka beerta lagu nasto lagu so wareejiyo, meelo lagu ordo, aad caleenta geedaha aruurisid, ama aa miyusiimka aadid—waxay isbadal wayn u tahay nolosha caafimaadka qoyskaaga.

Xusuusnow, jimicsiga waa wax raaxa leh marka ay kula wadaagaan saxiibada ama qoyskaaga. Hawlaha jirka waa ay sii soconaya hadday dadka ka helaa, haystaan wax taageraa, iyo inaad ku biirtid si uu isbadal uu u dhaco.



Medtronic
FOUNDATION

© 2005

Mar kale ayaa la daabacay ayaado fasax laga haysto
Mpls/St. Paul Magazine.