

KU SOCOTA DADKA
AY HURDADU DHIBTO



Ku socota dadka ay hurdadu dhibto

Dad badan oo qaxooti ah ayaa la kulma wakhtiyo ay hurdadu dhibto. Dadka qaar ayay hurdadu dhibtaa habeen walba, qaarna marmar keliya ayay dhibtaa. Dhibaatooyinku waxay noqon karaan qofka oo ay ku adkaato in uu gam'o, in uu marar badan hurdada ka kaco, in ay hurdadu mar hore ka dhammaato ama uu ku riyooodo riyo xun (sas/selel) oo soo noqnoqata.

Hurda la'aantu waxay inta badan la xiriirtaa xaaladda nolosha ee aad ku sugan tahay, waxyaalaha aad ku fekirayso iyo waxyaalihii aad la soo kulantay. Waxyaalihii adkaa ee aad horey ula soo kulantay ayaa habeen walba kugu soo noqon kara iyaga oo riyo xun ah. Waxaa sidoo kale hurdada saamayn ku yeelan kara dhibaatooyinka kale ee nolosha, hurdada oo kaa xumaatana waxay keeni kartaa in ay wax walba kula cuslaadaan oo maalinta kugu adkaadaan. Dhakhtar la xiriir haddii ay hurdadu muddo dheer kugu adkaato. Dhakhtarku wuxuu baari karaa in ay hurdala'aantu tahay mid uu cudur keenay iyo in ay tahay mid la xiriirta xaaladda noloshaada. Buugyarahaan waxaad ka helaysaa talooyin fiican oo ku aaddan waxyaalaha aad adigu qaban karto si aad hurdadaada u wanaajiso, hurdala'aanta ku haysa sababtay doonto ha lahaatee.



Talooyin hurdada wanaajiya

Waxaa muhiim ah in maalintu ahaato mid isu dheellitiran

Waxyaalo badan oo la xiriira nolosha qaxootinnimada ayaa keena in aanay maalintu ahayn mid isu dheellitiran. Dadka ku jira xeryaha qaxootiga ayaa arka dad badan oo soo jeeda habeenka intiisa badan. Waxaa markaas fudud in uu qofku isna sidaas oo kale sameeyo. Haddii aadan maalintii wax shaqo ah lahayn way fududdahay in aad hurdada ku daahdo, taas oo iyana keenta in aad habeenki xilli danbe soojeed ku gaarto. Isku day in aad beddesho wakhtiyada aad seexato iyo kuwa aad soo toosto [døgnrytmen] si ay kuwaasi ula mid noqdaan kuwii markii ay hurdadaadu caadiga ahayd. Tan ayaa micnaheedu yahay in aad subixii goor hore toosto xataa adiga oo aan lahayn wax gaar ah oo aad qabato – oo aad seexato wakhti caadi ah. Jirkaagu wuxuu u baahan yahay wakhti uu kula qabsado nidaamka cusub, sidaas darteedna wakhti ayay qaadan kartaa in ay hurdadu isbeddesho oo ay sidii hore ka fiicnaato.

Isku wax samee habeen walba ka hor intaadan seexan

Jirku wuxuu la qabsadaa wixii la baro ee joogto loo sameeyo. Haddii nidaam joogto ah la baro, wuxuu kaasi marka danbe kaa caawin doonaa in aad si fiican u seexato

Maalinnimada jirkaaga si fiican u isticmaal oo ka shaqaysii

Waxyaalaha jirka laga qabto ayaa inta badan gacan ka geysta sidii hurdo fiican loo heli lahaa. Xataa 15 daqiiqo oo jimicsi ah ayaa jirka u fududeeya in uu nasto marka aad seexanayso. Lugabaxsi dheer ayaad tusaale ahaan u bixi kartaa ka hor inta aadan seexan, laakiin ugu yaraan 30 daqiiqo ha u dhexayso jimicsiga/tababbarka jirka iyo wakhtiga seexashada. Muddadaasi jirka ayay siinaysaa wakhti uu ku nasto. Galmada fiican ayaa iyana hurdo wacan keenta.



Toos haddii aad 30 daqiiqo gudahood ku gam'i weydo

Ha isku dhibin in aad gama'do; marka aad taas isku sii dhibtaba, waxaa kugu sii adkaanaya sidii aad u gam'i lahayd. Haddii aad gam'i weydo 30 daqiiqo gudahood – toos oo kac. Qol kale gal oo iska fadhiiso ama qabo hawl fudud illaa inta ay hurdo kaa qabanayso. Haddii aad haddana gam'i weydo 30 daqiiqo gudahood, mar kale toos oo kac. Ku celceli inta jeer ee aad u baahan tahay illaa aad ka gam'ayso.

Ka soo qaad in aad joogto meel nabad ah

Seexo adiga oo indhaha isku qabanaya kuna fikir in aad joogto meeshi aad adduunka ugu jeclayd, meel xasilloon oo nabad ah. Waxay noqon kartaa meel magaaladaadii ah, gurigii reerkiinna ama xeeb qorrax miiran ah. Meeshay doontaba ha ahaatee, ka soo qaad in aad halkaas joogto. Hareerahaaga ayaad daawan kartaa, shanqaraha nabaddu ku dheehan tahay ee baxaya ayaad dhegaha u raaricin kartaa, ubaxa ayaad urin kartaa, kulaylka qorraxda ayaad isu dhigi kartaa ama waxaad dareemi kartaa dareen kasta oo lagu yaqaanno meesha aad doorato. Iska naso oo ku raaxayso – oo hurdo dhac la dheh. Markaad hesho meel nabad ah oo ku anfaca, waxaad arki doontaa in markaad marar badan isticmaasho oo aad ku seexato in ay kuu fududaan doonto ku seexashada meeshaas.



Iska daa waxyaalaha kafeinku ku jiro

Kafein waa maaddo jirka ku keenta in uu xasilloonida lumiyo oo uu soo jeedo. Kafeinka waxaa laga helaa kafeega, caleenta shaaha madow (kuma jiro caleenta shaaha ee dhirta ah) [urtete], shukulaatada iyo kookakoollada. Haddii ay hurdadu ku dhibto waxaa markaas wanaagsan in aad ka fogaato waxyaalaha uu kafeinku ku jiro weliba fiidkii iyo habeenkii.

Qarow

Qarowgu wuxuu inta badan la xiriiraa waxyaalo aan la soo kulannay ama cadaadis aan dareemayno oo la xiriira xaaladda nololsha ee aan ku sugannahay. Dad badan ayaa dareema in uu sasku ka yaraado haddii ay saska iyo waxa ay ku riyoodaan kala hadlaan dad ay ku kalsoon yihiin.

Waxa aad ku qarwayso xataa wax baad ka qaban kartaa haddii aad riyadii saska lahayd soo xasuusatid oo aad dib uga fekirtid, dabadeedna aad sheekadii riyada oo aad weji fiican u yeeshay aad sii wadatid. Waxaad sidoo kale samayn kartaa in aad qorto riyada saska leh dabadeedna aad sii waddid adiga oo weji fiican oo farxad leh u yeelaya.



addii la waayo wax ku caawiya

Waxaa dhacda in qofku wax walba isku dayo laakiin aanay hurdala'aantii waxba iska beddelin. La hadal dhakhtarkaaga, waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay in lagu gudbiyo dhakhtar takhasus leh si laguugu baaro si qotodheer loona eego dhibaatada hurdala'aanta ee ku haysa. Dadka qaxootiga ah waxaa laga yaabaa in ay caloosha ku qabawsan karaan ogaanshaha in hurdala'aantu inta badan ay tahay mid si toos ah ula xiriirta xaaladda nolosha. Marka ay xaaladda noloshu is beddesho, waxay dadka intooda badan dareemaan in ay hurdadiina fiicnaato.

Hurdala'aantu carruurta xataa way ku dhacdaa

Hurdala'aantu carruurta waxay inta badan la xiriirta xaaladda guud ee nolosha ilmaha. Sida dadka waaweyn oo kale ayay carruurta laftooda hurdala'aan ka qaadi karaan dhacdooyinka karkabada laxawga. Waxaa sidoo kale laga yaabaa in ay hurdala'aantu tahay falcelin ay ka samaynayaan dhibaato qoyska dhexdiisa ah, sida dhibaato waalidka dhex taalla oo kale.

Haddii ay ilmaha hurdadu dhibto, ilmaha kala hadal waxa uu ilmuhu ku fekiro ama ku riyoodo. U dhowoow, u laabqabooji oo taageer. Ilmaha habeenkii u samee nidaam ammaan ah oo isku mid ah. Sheeko u akhri ama u hees.

La xiriir rugta caafimaadka carruurta ama dhakhtarka joogtada ah haddii ay dhibaatada hurdala'aanta ee ilmuhu waarto.

Waxaa diyaariyay Xarunta ka hortagga gacanqaadka,
Karkabada laxawga iyo is-dilka
Gobollada dhexe, 2023.

Teleefoon: 72 82 20 05
Kala xiriir: rvts@stolav.no



www.rvts.no