Dr. Luke Muxuu ka leeyahay xariirka u Dhaxeeeyo Cafimaadka iyo Cuntada

Maanta Dr. Luke wuxuu kaala hadli doonaa xiriirka u dhexeeya Caafimaadka iyo Cuntada. Tani waa muhiim sida aan dhammaanteen nahay cunno iyo waxa aan cunno siyaabo kala duwan ayey annaga sameeyan. Dr. Luukos wuxuu bilaabi doonaa isagoo noo sheegaya sheeko ku saabsan qof wuxuu leedahay su'aalo caafimaad iyo cunno. Haweeney 47 sano jir ah oo ku nooleyd miyiga mid ka mid ah gobollada ugu dadka badan. Waxay lahayd laba carruur, mid waa wiil, tan kalena gabadh. Waxay ka shaqeyn jirtay warshad maxalli ah sida ninkeeda kale. Ninkeeda wuxuu aad u jeclaa inuu kariyo cunada. Had iyo jeer way qosli jireen markay sidan dhaheen ka dibna saaxiibbadooda way weydiin lahaayeen

U fiirso iyaga oo labaduba ogaa inay miisaankoodu yaryahay. Laakiin taasi waxay ahayd sababta oo ah waxay jeclaayeen wax karinta, iyaga iyo asxaabtooda waxay jeclaayeen inay cunaan wax karintooda aadka ufiican.

Si kastaba ha noqotee, labadooduba way ogaayeen inay isku dayaan inay culeyska sii daayaan. Dhibaatada waxay ahayd ma aysan aqoon run ahaantii ma aysan dooneynin taas oo macnaheedu tahay inaadan wax badan cunin.

Taasi way adkaan lahayd. Maxay tahay inay labadooduba miyay la yaabeen? Markii ay ka fiirsadeen su’aashan waxay ka fikireen saaxiib ay iyagu iska leeyihiin dhakhtarka iyo ku takhasusay nafaqada. Waxay go’aansadeen inay isaga u yeeraan. Dhakhtarku wuxuu soo jeediyey inay yimaadaan.

Inaad ku aragto cisbitaalka maxalliga ah maadaama halkaas uu ku lahaa badankiisa macluumaadkiisa ku saabsan cuntada iyo caafimaadka.

Markii ay yimaadeen isbitaalka dhakhtarku wuxuu u sheegay in uusan rumaysan karin in ay u yimaadeen inay arkaan isaga. Kadib markay u yeeraan wuxuu ka fakarayaay sida ay u wanaagsantahay karinta cunada wanaagsan. Waxay noqon laheyd wax laga xumaado maalintii runtii haddii uusan mar dambe u heli karin karinta cunada. Si kastaba ha noqotee wuu fahmay su'aashooda iyo walaac ay ka qabeen.

Dhakhtarku wuxuu u sheegay in waxay cuneen ay ka saameeyeen laba siyaabood oo kala duwan. Marka hore, waa waxaay saameeyeen markaa wixii ay cuneen maalintaas iyaga ay saameeyeen Sidaas waxaa ku dhacay saameynta dheer ee Cuntada iyo saameynta degdegga ah ee cuntada. Tusaale ahaan haddii qofku cuno hal cunno oo keliya maalintii hal mar cashada ka dib waxay u badan tahay inay dareemaan hurdo isla marka cashada ay dhammaato. Oo saasay yeeli kari waayeen.

Samee shaqo badan cashada ka dib. Mida labaad, hadii isla qofkaas uu cuno wax badan sedex cuno cunto maalin kadib waxay u badan tahay inay si tartiib tartiib ah culeyska ugu kordhiyaan waqtiga.

Dhakhtarku wuxuu siiyay lamaanaha badan talooyin badan iyo waxyaabo ay akhriyaan. Gurigan ayey u kaxeysteen akhri oo dhakhtarku wuxuu soo jeediyay haddii ay qabaan su'aalo dheeraad ah inay dib ugu soo laaban karaan ama ay isaga ku arki karaan waqti mustaqbalka. Qaar ka mid ah talo soo jeedinta waxay ahaayeen noocyo jimicsi kala duwan ah;

1. Socod aad u badan inta lagu jiro maalinta. Tan waxaa lagu gaari karaa shaqada. Tusaale ahaan u lugaynta xafiisyada saxiibada in aad waraaqaha ka soo qaadato inta aad wici lahayd. Sidoo kale, Ganacsadayaasha iyo Beeraleyda… tani micnaheedu waa socodka s beeraha iyo safaraka agagaarka suuqa.

2. Orodka ayaa marwaliba qaaba ah jimicsi oo aad u wanaagsan. In kasta oo dadku ka cawdaan arrintaas haysashada waqti loogu talax tago, tani waxay noqon kartaa jimicsi raaxo leh haddii si wanaagsan loo maareeyo.

Waqtiga ugu habboon ee orodka waxay noqonaysaa goor hore oo aroorta ah ka hor intaadan qubeysan shaqada ama galabtii shaqada, soddon daqiiqo ka hor cashada ama saacad ka dib cashada.

4. Waxa kale oo aad u tegi lahayd aerobics, taas oo ah nooc jimicsi shucuuri ah oo isku daraya laxanka jimicsi iskala bixin iyo tababar xoog. Waxay ku lug leedahay waxyaabo badan oo muruq iyo daqiiqado jirka ah loogu talagalay in lagu bixiyo dabacsanaan, xoogga murqaha iyo jimicsiga wadnaha iyo jirka. Kani waa sida caadiga ah waxaa lagu sameeyaa Kooxda iyagoo leh heeso. Waa wax lagu farxo. Isku day marmar haddii aad awoodo.

3. Hadaad leedahay caruur kula nool, ku dhiirigali inay kaqaybqaataan isboortiga dugsiga. Tusaalooyinka isboortigaani waa; ciyaaraha fudud, dabaasha, Teniska, feerka, jimicsiga iyo baaskiil wadista. Cayaarahaani kaliya kama caawin doonaan horumarka ilmaha, laakiin sidoo kale waxay kobcin doonaan kalsoonida ilmaha iyo awooda maskaxeed.