Muxuu Dr. Luukos ka leeyahay Sababta keento Kolesteroolka

9

Tine wuxuu fuulay jaranjarada shaqadiisa markii uu si lama filaan ah u bilaabay inuu neefta gaabiyo oo u yeeshay xanuun xabadka ah sida laabta oo kale. Wuxuu guud ahaan fuuli jiray jaranjarooyinka had iyo jeer neef yari awadeed. Si kastaba ha noqotee, maanta aad ayuu uga sii xumaaday weligiisna ma uusan helin gaabin noocaani ah

Neefta ka hor wuu istaagay oo marku nastay xanuunka wuu ka yar jabay. Si kastaba ha noqotee, markii uu bilaabay Inaad ku dul ordid diyaaradda ugu dambeysa ee jaranjarada xanuunku wuxuu ka sii darnaa sidii hore. Wax badan ayuu dhididaa aad u yaqyaqsooday. Wuxuu u qayliyay caawinaad, qaar ka mid ah dadka u la shaqeeyo ayu u gurmaday oo qaadeen jaranjarada korna u qaaday ambalaas. Ambalaaska ayaa geeyay cusbitaalka u dhaw halkaas oo ay ogaadey inuu wadne qabad qabo. Tine guriga ayuu tegey laba toddobaad kadib laakiin weli aad ayuu u bukooday.

Intii lagu jiray isbitaalka isbitaalka dhakhaatiirtu waxay sameeyeen baaritaano dhiig badan. Midkood wuxuu ahaa kolestaroolka aad buna u sarreeyay. Dhakhaatiirtu waxay u sheegeen tani inay ahayd mid ka mid ah sababaha ugu weyn, inuu qalbi qabo weerar. Tine waligeed ma maqal kolesterool. Muxuu ahaa dhiigiisa?

Dad badan oo dunida ku nool ayaa u dhintay wadne istaag. Wadne xanuunka waxaa sababa arimo badan. Si kastaba ha noqotee, sababta ugu weyn ayaa laga yaabaa inay leedahay kolesterool sare. Waa maxay kolestaroolku? Kolesteroolka waa dufanka ay beerkeenu sameyso iyo tan aan cunno. Marka laga reebo xaaladaha hidda-socodka ee aad dhif u ah, sababta keentay sidoo kale waa kolesteroolka sare waxay la xiriirtaa cuna cunno aad u badan, taas oo ay ku badan tahay kolesteroolka ku jirta.

Waxa muhiim ah kolestaroolku waa in ay yeelato wax badan oo waxyeelo kuu leh. Waxaa sii dheer dhibaatada ugu weyn Wadamada gaajada badan ayaa leh borotiin aad u yar oo kolesteroolka aad u yar. Sidee bay Tine u badatay

kolesteroolka dhiigiisa?

Marka hore, beerkiisa ayuu sameeyay. Dhammaan kuwa nool ayaa sameeya kolestaroolka. Tani waa hawl aad u adag. Jirka ayaa isticmala kolestarool maalin walba sida qeyb kamid ah dhismaha jirkeena. Markaa waxaan u baahan nahay kolestarool. Waxaa loo isticmaalaa si looga sameeyo kiimikooyin jirkeena ku jira oo loo sameeyo darbiyada unugyada yaryar. Xaqiiqdii iyada oo aan jirin kolestaroolka jirkeenna ma lahaan lahayd daarbiyada unugyada sababtoo ah kolestaroolku waa shayga ugu weyn ee darbiyadayada qolka.

Miyeyna la yaab ahayn sida uu Eebbe u abuuray jidhkeenu sifiican? In isagu abuuray noocan oo kale oo jilicsan isu dheellitirin in wax aad u wanaagsan ay xumaan karaan. Taasi waa sida kolestaroolka loo arki karo. The Baybalku sidan ayuu kaga hadlayaa markay tidhaahdo, 'Adiga ayaa uumay abuurkayga, waad igu duudduubteen aniga hooyada uurka leh. Waan kugu mahad naqayaa maxaa yeelay cabsi iyo yaab ayaa layga sameeyay; Shuqulladaadu waa yaab badan yihiin, Aniga si fiican u ogow. Jirkayga kama qarsoonayn markii laygu sameeyey meesha qarsoon. Markaan Waxaa lagu sharraxay moolka dhulka, Indhahaagu waxay arkeen jidhkayga aan dhammaystirnayn. Maalmaha oo dhan

Waxaa laygu qoray kitaabbadaada intaan mid ka mid ahu uusan noqon (Sabuurka 139.13-16). Sidee la yaab leh in Eebbe noo abuuray inaan is-miisaanno.

Waxa jidhkeenna ku jira waa sidaas kaamil ah iyo waxa aan cunno ayaa na caawin kara oo na dhaawici kara. Tani waa sida Eebbe ee cajiibka ah Eebbe abuuray isagoo ina abuuray isku dheelitirka kaamilka ah. Waa inaan si cad u la yaabsan nahay arintan. Tan kaliya maahan, laakiin waxaad u maleyneysaa inay taasi tahay mid qumman. Hal shay oo jidhka ka mid ah taas oo isu-dheelitir la'aan yar wax u keenaysa dhibaatooyinkaas waaweyn. Maxaad u malaynaysaa Ilaah wuxuu u abuuray waxyaabo inay ahaadaan isku dheelitirnaan? Hal shay ayaa ah in la ina tuso inta wax yar ay sababi karaan dhibaatooyinka waaweyn ee nolosha.