Ka-hortagidda dhaawacyada Ciyaaraha Isboortiga ee Carruurta iyo Dhalinyarada Soo-gaadhaya

Xilliyada isboortiga ee carruurtu waxay noqdeen kuwa sii hore ka-soo-dheeranaya kana soo-cuslaanaya. Dhallinyaro badan oo ku-jira ciyaaraha atleetikada waxay intooda aad u badani ay sanadka oo dhan ciyaaraan hal nooc kaliya. Sidaas-awgeed waxaa soo-badanaya dhaawacyada ka-yimaadda ciyaaraha isboortiga ee xad-dhaafka ah. Waxaanu idiin haynaa talooyin adiga iyo ilmahaagaba waxtar u leh oo aad kaga hortagi kartid waxyeelada ay ciyaaraha isboortigu jidhkaaga u gaysan karaan.

Sideebu ilmahagu ugu-diyaargaroobi karaa xilliga (season)?

Dugsiyada waxbarashada iyo kooxaha ciyaaraha atleetikadu waxay sida qaalibka intuusan ilmuhu ku-biirin waxay ka-qaadaan imtixaan sanadeed. Imtixaankani waa mid ka-duwan nooca sanadlaha ee carruurta laga qaado. Waxaa imtixaankan ka mid ah su'aalo ciyaaraha isboortiga la-xidhiidha iyo baadhitaano lagu xaqiijinayo in uu ilmuhu yahay mid karti u leh in uu galo tartamada ciyaaraha atleetiigada. Waxaad ballanta jimicsiyada ciyaaraha isboortiga ee ilmahaaga aad yeelataa lix toddobaad ka-hor intuusan xilligu bilaabmin. Waxay taasi noo-saamixi doontaa in aynu wakhti nagu filan u helno haddii baadhitaano dheeraad ah loo-baahdo.

Intaanan ku-barbarashada ugu-horaysa la-samayn waa in uu ilmahaagu isku-diyaariyaan ciyaarahooda isboortiga. Waxaad hubisaa in ay carruurtaadu ay ugu-yaraan maalin-welba samaynayaan jimicsi hal saac ah. Waxaa loo-baahanyahay in ay si tartiib-tartiib ah u soo dhisaan dhararka ciyaaraha iyo culuska ay leeyihiin. Taas waxay ka-badnaadinaysaa dhawaaca ka-soo-gaadhi kara culayska ciyaaraha ee sida deg-degga ah loo-kordhinayo. Waxaad ku-dhiiri-gelisaa in ay sameeyaan jimicsiyo durba u diyaarin karaan ciyaaraha isboortiga. Tusaale ahaan, haddii uu ilmahaagu doonayo in uu kubbadda cagta ciyaaro, waxaad kula-talisaa in ku-bilaabaan orod ay sameeyaan. Carruuraha yar-yar waxay ku-bilaabi karaan dhawr wareeg oo ay orod ku-maraan wareegga gagada kubbadda cagta, waxayna masaafada u kordhin karaan si tartiib-tartiib ah. Carruuraha waa-weyni waxay ku-bilaabi karaan si xawli gaaban ah, waxayna u kordhin karaan in ay toddobaadki dhawr jeer ordain masaafa gaadhaysa illaa dhawr mile.

Muruqyada oo la-kala-jiido waxay kordhinaysaa awoodda lab-laabidda jidhka, taas oo qofka ka-difaacaysa in uusan dhaawac soo-gaadhin. Ka-hor intuusan xilligu bilaabin waxaad kala-jiidmidda fiican ee muruqyada ilmahaaga aad kala-tashataa tababbaraha ilmahaaga, tababbarihiisa ciyaaraha atleetikada ama xanaaneeyihiisa caafimaadka.

Diyaar ahow — waxaad ogaataa shuruucda, waxaanad isticmaashaa qalabyada ku-habboon.

Ilmahaagu waxay shuruucda ciyaarahooda isboortiga ay baran doonaan xilliga ay ku-barbaranayaan, laakiin waxaa fakir fiican ah in intuusan xilligu bilaabmin ka-hor ay bartaan shuruucda iyo qalabka ciyaaraha isboortiga ee ay u baahanyihiin. Waxaad ilmahaaga kala-tashataa in ay shuruucdu ay ka-caawinayaan in ay ammaan noqdaan. Tusaale: shuruucda difaaca ee kubbadda cagtu waxay ka-caawinayaan ka-hortagidda dhaawacayada qoor-tooda soo-gaadhi kara.

Isticmaalidda iyo qalabyada saxda ah iyo kuwa ammaanka ee ciyaaraha isboortiga taas oo ah tallaabo hoos loogu dhimi karo halista dhaawacyada ciyaaraha lagala kulmi karo.

Ciyaaryahanada atleetikadu miyey u baahanyihiin jimicsiyada jidhka lagu diirdiiriyo iyo kuwa jidhka lagu qaboojiyo?

Haa! Way u baahanyihiin. Kala-jiididda fudud ee muruqyada iyo orodka ruclaynta ee ku-barbaradyada iyo ciyaaraha ka-hor la-sameeyo waxay muruqyada ka-caawinayaan in ay diiraan oo ay diyaar u noqdaan hawlaha ay qaban doonaan, waxay u sahlaysa laabdidda iyo fididda. Kaljiididda muruqyada ee muruqyada lagu qaboojinayana waxay muruqyada ka-caawinaysaa k a-soo-

kabsashada hawlihii ay qabteen iyo ka-hortagidda dhaawacyada soo-gaadhi kara.

Cunto nooce ah ayaan siiya ilmahayga yare e atleetikada ciyaara?

Ciyaaryahanada atleetikada ee da'da yar waxay u baahanyihiin cuntooyin ay nafaqadoodu isku-dheeli-tirantahay, si la mid nooca aynu dhammaanteen u baahannahay. Waxaad siisaa cuntooyinka ay ka mid yihiin midhaha sida gallayda qamandida iyo wixii la mid ah, khudaart, caanaha iyo subagga iyo kuwa la-midka ah, hilibka, digirta, midhaha sida mooska, liin-macaanta iyo noocyada kale. Ciyaaryahanada atleetikada waxay intooda badani iskood u qaadanayaan cadadka cuntada ee uu jidhkoodu u baahanyahay. Haddii aad qabtid wax-su'aalo ah oo ku-saabsam cuntaqaadashada ilmahaaga, cadadka iyo nooca, waxaad kala-xidhiidhaa xannaaneeyaha caafimaadka ee ilmahaaga si uu talo kuu siiyo.

Qaar ciyaaraha isboortiga ka mid ah, sida lagdinta iyo jiimnaastiiggu, waxay aad ugu-baahanyihiin miisaanka jidhka ama qaabka dhismaha jidhka. Waxaa adkaanaysa in aad ogaatid in uu ilmahaagu helayo cadadka habbon iyo noocyada cuntada ee saxda ah. Waxaad kala-tashataa dhakhtarka ilmahaaga ama aqoonyahanka nafaqada qaabilsan.

Cabbitaanada isboortigu ma-xulasho fiicanbaa?

Waxaa carruurta waxtar u leh in ay ciyaaraha ka-hor iyo 20kii daqiiqaba mar marka ay ciyaarayaan iyo ciyaarta kaddib ay cabbitaano qaataan. Cabbitaanka ugu-fiicani waa biyaha, laakiin haddii uu ciyaarayay in ka-badan hal saac, waxaa fiican in uu qaato cabbitaanada ciyaaraha isboortiga. Cabbitaanada fududi waxay ilmaha dib ugu-soo-celinayaan macdanaha sida soodhiyamka iyo bootaashiyamka ee dhididka soo-raacaya. Waxaa kale oo uu imuhu cabbitaanadan ka-helayaa tamar. Dhibaatada ku-jirta cabbitaanadan waxay tahay sonkorta badan eek u-jirta, sidaas-darteed ilmahaaga maalintiiba in ka-badan hal cabbitaankaas ah ha-siinin.

Maxaa kale oo aad u baahantahay in aad ogaatid?

Inkasta oo ay u muuqato arrin iska-cad, haddana waxaa lagama-maarmaan ah in uu habeenkii helo hurdo ku-filan. Ciyaaryahanad atleetikada ee hela nasasho ku-filan waxay yeeshaan wax-qabad sareeya, waxayna ka-badbaadi karaan halista dhaawaca ciyaarahaas ka-soo-gaadhi kara.

Maxaan-sameeya haddii uu ilmahaygu xanuun dareemo marka uu ciyaarayo?

Marnaba ha u oggolaanin in ilmahaagu uu ciyaarta sii wato isaga oo xanuun dareemaya. Sida qaalibka ah waxaa dhacda in ay carruurtu ay ciyaartooda sii wataan xataa iyaga oo xanuun dareemaya si ayna u lumen fursadda ciyaaraha wanaagsan iyo si aan jiljileec loogu arkin. Xanuunku wuxuu noqon karaa calaamad muujinaysa dhaawac kadis ah oo soo-gaadhay, sida xidid ama muruq wareegay oo kale. Xanuunku waxaa kale oo uu noqon karaa calaamad muujinaysa dhaawac ka yimid isticmaal-ka saa'iidka ee muruqyada, sida jabidda cadaadiska ku-timaadda ama dhaawac soo-gaadha xarunta dhexe ee koritaanka, Nooc-welba ha-u-dhacdo ee ilama soo-koraya uu ciyaarta joojiyo haddii uu xanuun dareemo.

Haddii aad u malaysid in uu ilmahaaga dhaawac soo-gaadhay, waxaad sida ugu-dhaqsaha badan ugu gaysaa xannaaneeya-ha caafimaadka. Waxay sidaasi ka-caawinaysaa in uusan dhaawacu ku-sii-xumaan. Xannaaneeyuhu wuxuu ilmahaaga ka-caawinayaa in isaga oo caafimaad-qaba uu ciyaaraha dib ugu-soo-noqdo. Waxaa fiicnaanaysa in aad ilmaha u gaysid dhakhtar ku-takhasuusay caafimaadka ciyaaraha isboortiga. Qaar ka mid hababka baadhitaanka iyo dawaynta loo-sameeyo dadka waa-weyn in uu ku-habboonaan-waayo carruurta soo-koraysa. Ka-hor intuusan ilmahaagu dib-ugu-soo-noqon ciyaaraha isboortiga, waxaad xannaaneeyaha caafimaadka ama dhakhtar ka-hubisaa in uu si buuxda uga boogsaday dhaawicii soo-gaadhay.

Si aad aqoon dheeraad ah ugu-yeelatid

- **Ammaanka ciyaaraha isboortiga iyo ciyaaraha kale, waxaad eegtaa: www.seattlechildrens.org/child_health_safety/pdf/flyers/CE546.pdf**
- **Waaxda Dawaynta Lafaha iyo Caafimaadka Ciyaaraha Isboortiga ee Cusbitaalka Children's ee Seattle 206-987-2109**
- **www.seattlechildrens.org**
- **Khadka Xogta ee Seattle Children's 206-987-2500 or 866-987-2500**
  Khadka bilaa lacagta Washington, Alaska, Montana, Idaho
- **Xannaaneeyaha caafimaadka ee ilmahaaga**

Haddii aad u baahatid Seattle Children's waxay xogtan kugu siinaysaa naqshad kale. Soo-wac xidhiidhka sayladaynta taleefoonka 206-987-5205 or 206-987-2280 (TTY).

Waxaa qormadan xogta baadhay oo xaqiijiyay shaqaalaha Cusbitaalka carruurta ee Children's ee Seattle. Hase-yeeshe, waxaa dhici karta, in uu ilmahaagu u baahdo xaalad gaar ah. Ka-hor intaanad ficilka ku-dhaqaaqin ama aanad xogtan isticmaalin fadlan la-xidhiidh xannaaneeyaha caafimaadka ee ilmahaaga.
© 2009 Xuquuqda Daabacaadda waxaa leh Cusubitaalka Seattle Children's, Seattle, Washington. Xuquuq dhawrsoon.

6/09
CE928SO