

# Ku dadaal Wadnahaaga Maamul Sonkorowga

▶ **Sonkorta Dhigga**  
▶ **Dhiigkarka**  
▶ **Koolesteroolka**



Haddii aad qabtid sonkorow, **ku dadaal wadnahaaga**. Sonkorow hadaad qabtid waxaad u badantahay in u kugu dhici karo wadna joojiye ama strook-laakinse ma aha in ay sidaas noqoto-haddii aad maamushid sonkorowgaada.

Waxaad ku noolan kartaa nolol dheer oo caafimaad leh **haddii aad maamushid sonkorta dhiggaaga, dhiigkarkaaga, iyo koolesteroolkaa**.

In muddo ah ka dib, sonkorta dhigga ee kacsan waxay halis gelin kartaa xubnaha muhiimka sida kelyahaaga iyo indhahaaga. Dhiigkarka kacsan waa cudur aad u halis ah oo ku rida wadnaha inu aad ugu shaqeyo. Koolesteroolka xun, amase LDL, wuxuu ku abuurmaa oo xira halbowlayaasha wadnaha. Ka shaqeynta saddexdooda waxay ku siin nolol dheer oo caafimaad leh.

## WEYDII TAKHTARKAAGA SU'AALAHAN

- 1 **Waa maxay sonkorta dhigga, dhiigkarka, iyo lambaradeyda koolesteroolka?**
- 2 **Meeqa ayaa laga rabaa iney ahadaan?**
- 3 **Maxaan ka qaban karaa sidaan u gaari lahaa natiijoooyinkaas?**

Isticmaal **Foomka Warbixinta ee Sonkorowga** oo ku yaalo bogga kale si aad u qoritid su'aalahaas jawaabtooda.

## HADDA WAX KA QABO

Reerkaaga cimri dheer ayaad ugu noolaan kartaa, caafimaadkaada waad kordhin kartaa, waxaadna yarayn kartaa halista cudurka wadnaha iyo strookga.

- ♥ Cun cunto qiyaasan oo ay ka mid yihiin miraha, qudaarta, digirta iyo galleyda.
- ♥ Cun cunto lagu sameyay cusbo yar iyo baruur yar.
- ♥ Samey jimicsi ugu yaraan 30 daqiiqo maalin walba.
- ♥ Ku joog misaan qiyaas ah — adiga oo ah qof firfircoon ee cuna cunto qiyaasan oo caafimaad leh.
- ♥ Jooji sigaar cabidda — cawimaad weydiiso.
- ♥ U qaado daawada sida takhtarkaada kuugu dhihay.
- ♥ Wee-idii takhtarkaada sidaan u qaadan laheyd asbiriinka.
- ♥ Wee-idii reerkaga iyo saaxiibadaa sidey kaaga caawini lahayeen wadnahaaga iyo sonkorowga.

