

Cuntada gaarka ah iyo waafajinta raashinka

Wada jirta qawaacidda tilmaamaha ee Dalarna

Gudaha degmooyinka Dalarna annagu waxa annu rabnaa in aan abuurno cunno mid habsan ah oo aamin ah oo tayo wanaagsan leh, oo loogu talo galay carruurta iyo ardayda iyagu ah annaga martida cuntada naga cunta. Dhammaan degmooyinka Dalarna waxa ay iska kaashanayaan gobolka Dalarna, kuwaas oo ay sameysteen tilmaamo guud oo ku saabsan cunnooyinka gaarka ah iyo waqtiyada cuntooyinka la waafajiyey. Gudaha qoraaladan waxa aan ku sharraxnaa nooca cuntada gaarka ah iyo cuntada la-waafajiyay ee annu annagu bixinno iyo shuruudaha loogu talagalay. Codsiyada ku saabsan cuntada gaarka ah ama cunnooyinka la waafajiyey waa in aad adigu soo sheegtaa adiga oo ah waalidka ama masuulka ilmaha ama arday qaangaar ah, waliba waa in la soo gudbiyaa waqti fiican ka hor xilliga dayrta sannad kasta. Boggan www.borlange.se waxaa ku yaal adeegga E-adeeg ee loogu talo galay soo gudbinta tan iyada ah, riix halkan: [Cunto gaar ah ee diiwaangelinta](#). Haddii ay dhacdo isbaddal inta lagu jiro sannad dugsiyeedka, arjiga waa in isla markiiba la cusbooneysiisaa oo haddii aaney baahi loo qabo jirin, waa in la tirtiro.

Baahida loo qabo cunto gaar ah sababtuna ay tahay xasaasiyadda cuntada iyo cudurrada kale ee la xiriira cuntada iyo astaamaha sidoo kale waa in ay caddeeyaan dhakhtar ama nafaqo yaqaan, iyada oo laga reebo waxyaabo gaar ah (ka eeg macluumaad dheeri ah). Baahida loo qabo cunto la waafajinayo waqtiyada nus qaanta ku timaadda dareen wadayaasha dhimirka awgeed ama wixii la mid ah waa in ay caddeeyaan mid ka mid ah kooxda caafimaadka ardayda, maamulaha dugsi xannaanada, takhtarka ama nafaqo yaqaanka. Shahaadooyinka ayaa naga caawinaya in aan hubino annagu in annu helno macluumaadka saxda ah ee ku saabsan baahidaada ama tan ilmahaaga.

Cunnooyin gaar ah oo ay sabab u tahay xasaasiyadda cuntada ama astaamaha la xiriira cuntada

Xajiin ama xasaasiyad

Haddii adiga ama ilmahaagu u baahan yahay cunno gaar ah oo ay ugu wacan yihiin xasaasiyadda caanaha, ukunta, soyada, kalluunka, yicibta, lowska ama waxyaabaha kale ee xasaasiyadda ku jira ee cuntada, waxa aad u baahan tahay in aad ka keento caddeynta xasaasiyadda dhaqtarka daaweynaya ama nafaqo yaqaanka. Shahaadada waa in la soo gudbiyaa ugu dambeyn hal bil kadib markii aan bilownay bixinta cuntada gaarka ah. Shahaadada caddayntu waa in ay sheegtaa waxa adiga ama ilmahaagu aad xasaasiyad u leedihiin iyo muddada ay caddayntu ansax tahay.

Xasaasiyado fara badan ayaa ka tirtirma inta lagu guda jiro carruurnimada sidaa darteed takhtarka mas'uul ka ah waa inuu si joogto ah ula socdaa cunugga si cuntada aan looga celin iyadoo aysan daruuri ahayn. Marka shahaadadaani aysan ansax aheyn, waxa aad u baahan tahay in aad soo gudbiso caddeynta cusub ee dhaqtarka daaweynaya ama nafaqo yaqaanka si aad adiga ama

Cuntada iyo adeegga maxalliga ah

canuggaaga u heshaan cunto gaar ah. Haddii adiga ama ilmahaagu aad xasaasiyad daran qabtaan, waxa aad u baahan tahay in aad si gaar ah ula hadashid caafimaadka ardayda ee dugsi ama maamulaha dugsi xannaanada wixii ku saabsan waxa la sameeyo haddii ay dhacdo xasaasiyad xajiimood.

Fal celinta isu tallowga ee xasaasiyadda manka geedaha

Maaddaama oo ay fal celinta isku dhaca tufaaxa, fawaakihaadka lafta adag leh iyo badhi casuhu ay ku jiraan xasaasiyadda manka, waxa ay sababi karaan dhibaatooyin. Haddii adiga ama ilmahaagu aad u baahan tihiin in aad kuwan ka saartaan, waa in aad tan ku qortaan arjiga, laakiin looma baahna caddeyn dhakhtar ama nafaqo yaqaan haddii loo baahdo in laga reebo cunnooyinka cayriin. Haddii cuntooyinkan ay u baahan yihiin in laga saaro qaab diyaarsan, si kastaba ha noqotee, waa in ay caddeeyaan dhakhtar ama nafaqo yaqaan.

Ku xajiimoodka cunnada casaanka ama guduudka ah

Caruurta dhigata dugsi xannaanada waxa ay mararka qaar dhibaato ku qabi karaan cunnada casaanka ama guduudka ah, sida faraawilada iyo yaanyada. Dhibaatooyin kaasi ma ahan kuwa xasaasiyadeed mana ahan qatar. Haddii uu ilmahaagu u baahan yahay in uu ka fogaado cuntooyinka casaanka ama guduudka qaarkood, waa in aad soo gudbisaa codsi cunno gaar ah oo aad ku qortid cunnooyinka loo baahan yahay in laga fogaado, laakiin caddeyn dhakhtar ama nafaqo yaqaan uma baahna. Si cunuggaagu u helo cunnooyin gaar ah oo aan lahayn cunnooyin casaanka ama guduudka ah qaab la kariyey, si kastaba ha noqotee, waxaa loo baahan yahay caddeyn dhakhtar ama nafaqo yaqaan.

Xammil xumo la'aanta loo yaqaan 'Lactose'

Calaamadaha u dulqaadasho la'aanta lactose waxa ay noqon kartaa wax aan fiicneyn laakiin qatar ma ahan. Inta badan dadka aan u adkaysan laaktooska ayaa cuni kara xaddi yar oo logtoos. Xammil xumada loo yaqaan lactose ee carruurta ku jirta dugsi xannaanada iyo barbaarinta carruurta waa wax aan caadi ku ahayn dalka Iswiidan isla markaana wixii dhibaatooyin ah ee ku saabsan caloosha waa in uu baaro dhakhtar. Sidaa darteed waxaad u baahan tahay in aad keentid caddeyn dhakhtar ama nafaqo yaqaan si cunuggaagu u helo cunnooyinka aan lahayn laaktooska ee dugsi xannaanada. Haddii adiga ama ilmahaagu uu dhigti dugsi, si kastaba ha noqotee, caddeyn dhakhtar ama nafaqo yaqaan uma baahna in la helo oo la siiyo cunto laaktoos aan lahayn.

Cudurka Celiac

Cunnada aan lahayn galuutiinka ayaa la siinayaa haddii aad adiga ama ilmahaagu aad qabtaan cudurka celiac. Cudurka Celiac waa cudur muddo dheer jira oo daaweyntu ay tahay in la cuno cunno ka madax bannaan borootiinka gluten. Waxa aad u baahan tahay in aad ka soo gudbisoo caddeyn dhaqtarka daaweynaya ama nafaqo yaqaanka in adiga ama cunuggaagu uu qabo cudurka celiac, si aad u heshaan adiga ama cunuggaaga cunnooyinka aan ku jirin gluten.

In uu qofku iskiis uga saaro cuntada uu cunaayo gulukootiinka cuntada, so ii ugula tacaalo dhibaatooyinka caloosha, waxa ay la macno tahay in sababta dhabta ah ee dhibaatooyinka caloosha aan la helin. Sidaa darteed, ma bixinno cunnooyin gaar ah oo aan gluten lahayn haddii baahidaas uusan xaqiijin karin dhakhtar ama nafaqo yaqaan.

IBS

Haddii adiga / ilmahaagu u baahan yahay cunno gaar ah sabab u ah irritable bowel syndrome (IBS) oo ah kicin caloosha ku dhaca ama cudur kale ee caloosha iyo mindhicirka, waa in aad ka keentaa caddeyn dhakhtarka daaweynaya ama nafaqo yaqaan. Caddayntu waa in ay sheegtaa nooca cuntada Cuntada iyo adeegga maxalliga ah

u baahan tahay in laga saaro cuntada iyo muddada ay caddayntu ansax tahay. Marka shahaadada aysan ansax aheyn, waa in aad cadeyn cusub oo ka socota dhaqtarka daaweyaha ah ama nafaqo yaqaanka uu soo qoraa. Waxaana loo baahan yahay in la gudbiyo si loo helo cunno gaar ah.

Sababaha kale ee cuntada gaarka ah

Haddii adiga ama ilmahaagu aad u baahantahiin cunto gaar ah cudurro kale awgood, sida sonkorowga, waxa aad u baahan tahay in aad keentid caddeyn ka timid takhtarka ku daweeya ama nafaqo yaqaanka. Shahaadada waa in ay ku jirtaa macluumaad la xiriira waana in la cadeeyaa mudada shahaadada ay ansax tahay. Marka shahaadada aysan ansax ahayn, waxaa loo baahanyahay shahaadada cusub in la soo gudbiyo si loo helo cunno gaar ah.

Waqtiyo cunto oo la waafajiyay

Baahiyaha ku habboon waqtiyada cuntada

Haddii adiga ama ilmahaagu u baahan yahay in waqtiyada cuntada laga dhigo mid ku habboon. Iyada oo ay sabab u tahay jir ahaan, dareen ahaan, garasho ama itaal darrooyin xagga korriinka kobaca garashada ah, sida naafanimada dareen wadayaasha dhimirka ee nuskhaanta cunsurka(NPF) ama cillad hunguri juquq xagga cunnada ah, maraka adiga ama cunuggaagu waxa aad heli kartaan cuntooyin la waafajiyay. Si loo helo cunto ku habboon baahiyaha waqtiga cuntada waa in ay caddeeyaan maamulaha dugsiga xannaanada, kooxda caafimaadka ardayda dugsiga ama takhtarka daweynaya ama cunto-yaqaanka.

Dugsiga xannaanada iyo barbaarinta carruurta waxaa had iyo jeer la sameeyaa waafajin waqtiyada cuntada si shaqsiyeed oo cunugga ah. Ardayda dugsiga dhigata ee leh baahi ah in la waafajiyay waqtiyada cuntada oo ay sabab u tahay NPF, degmada Borlänge waxa ay ugu horeyn ku siineysaa jadwal 5 maalmood ah qayimadda cuntada oo leh kala doorasho cunto kala duwan. Ka sokow liistadan 5 ta maalmood ah, ardayga leh cuntada loo habeeyay ayaa waliba had iyo goor lagu soo dhaweynayaa in uu cuno cuntada lagu bixiyo adeegga caadiga ah. Haddii adiga ama ilmahaagu u baahan yahay ku habbooneeyn dheeraad ah oo qado, quraac ama cunno fudud ah, tan waxaa lagu samayn karaa iyada oo lala tashanayo adiga iyo ama cunuggaaga, kooxda caafimaadka ee dugsiga iyo qofka mas'uulka ka ah jikada. Kooxda caafimaadka ardayga ama maamulaha dugsiga xannaanada ayaa waliba kaa caawinaya haddii adiga ama ilmahaagu u baahan tahiin caawimaad ah la qabsashada jawiga meesha aad adigu ama cunuggaagu wax ku cuntaan.

Waafajinta waqtiyada cunta ee diinta darteed

Haddii aad adiga ama ilmahaagu u baahan tahiin in aad ka saartaan cuntooyinka qaarkood sababaha la xiriira mid ka mid ah shanta diimood ee dunida masiixiga, Yahuudda, Islaamka, Buddhism iyo Hinduism, waxa aannu kugu casuumaynaa cuntooyin gaar ah. Nooca cuntada la waafajiyay waxa ay noqon karaan saxan khudradeed. Tan looma baahna in lagu soo wargeliyo adeegga danabka ee degmada Borlänge maaddaama dugsiyada ay had iyo jeer ku jiraan wax kale oo khudradda ah oo lagu beddelan karo durduurashada. Dugsiga barbaarinta, waxa aad la hadashaa masuulka macalimka ah si uu arrintaas ugu sheega jikada.

Cuntada khudradda

Haddii aad adiga ama ilmahaagu doortaan in aad iska saartaan cuntada asal ahaan xoolaha ka timid, waxaannu idinku casuumaynaa cuntada qudaarta ah. Tan looma baahna in lagu soo wargeliyo adeegga danabka ee degmada Borlänge maaddaama dugsiyada ay had iyo jeer ku jiraan wax kale oo khudradda ah oo lagu beddelan karo oo ah durduurashada. Xannaanada, waxa aad lahadleysaa Cuntada iyo adeegga maxalliga ah

baraha masuulka ah ee arintaan u sheegaya jikada.

Raashinka khudrada

Haddii ay jirto baahi ah cuntada khudaarta, waxaa lagu soo sheegayaa adeegga E-danabka ee degmada Borlänge, si kastaba ha noqotee, saxnaanta nafaqada si buuxda looma dammaanad qaadi karo.