

JIMCSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraxmaan Xuseen Jaamac

XUQUUQDA BUUGGAN IYO QORAALKIISA WAXA ISKA LEH:

Cabdiraxmaan Xuseen Jaamac

Wixii xog ku saabsan buugga ama faah faahina kala xidhiidh:

Taleefanka: [0025263-4435411/0025265-9073395](tel:0025263-4435411/0025265-9073395)

Ciwaanka: Abdirahmanhussein000@gmail.com

Barta Facebook-ga:/ [Qoraa Cabdiraxmaan Xuseen Jaamac](#)

Qaabaynta, diyaarinta iyo farshaxanka: *Suusenn Cumar Ibraahim*

JIMCSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac



2014-2015.

*"Xili aan ku jiray jidh dhis xarumaha alaamintada
iyo jimka ee taqfiq iyo naanis."*

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraxmaan Xussen Jaamac

Hordhac

Aadamah ilaahay uumay abuurkoodi kadib, ilaahay waxa uu usoo saaray aduun iyo nolol kala qaybo iyo wajiyo duwan oo ay tahay in qof kastaaba maamulo oo uu waajibkii ku aadan dhankiisa ka soo baxo.

Marka aynu ka hadalo dunidan casriga ah ee aynu maanta ku noolnahay, waxa jira waxyaalo badan oo aan jirin qarniyadii kan horeeyey sidoo kalena aysan helin dadkii inaga nolol horeeyey.

Horumarka laga sameeyey dhinac walba oo nolosha ah, sidoo waxyaalo badan oo dib u dhac ku yimi ayaa jira, basle waxa aynu ka qaadan wax kastoo jira inta ina khusaysa ee ilaahay inoo ogolaaday.

Waxaan isku taxalujiiyey inaa idinla wadaago buugg kooban oo faa'ido badan qofkii aan sagsaagin ee sidiisa ugu dhaqma, sababta oo ah waxa uu qaada dhigayaa qodob muhiima oo in badan aynu dayacanay.

Waxyaabo badan oo aynu adayg u haysano marka la sii guda galo waa fudayd ee kaliya waxa ay u baahan yihiin joogtayn iyo dadaal.

Talaabo kasta oo aad qaaday waxa ay tahay inaad ka fakarto faa'idada iyo khasaaraha qof ahaan kuugu jira, isla markaana intay ku qaadanay waa in ay kuu suntan tahay.

Muddo 60 (Lixdan), cisho ah hadii qofku talaabooyinka joogteeyo sidoodana uga faa'idaysto waa hubaal wax la taaban karo ayuu gaadhi, mana ah waxaad u baahan tahay bir muruqyo ku soosaarta balse kaliya waa adoo jooga gurigaaga.

Caafimaad ahaan iyo jidh ahaanba waad ugu baahan tahay jimicsiga, inaad joogaysaana waa koboc nafeed, koboc jidheed iyo koboc maskaxeed.

Dhamaantiin waxaan idiin rajayn inuu idin anfaco oo is badala aad ku samaysaan buugan.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraxmaan Xussen Jaamac

ARAR

Aniga ka Cabdiraxmaan ahaan ayaa sameeyey dhamaan ashyaada halkan ku qoray muddadaan waday qaadista biraha culus ee 10-kg ilaa 25-kg ah, waxaana ka helay natiijo i deeqday.

Hada waxa aan subaxa hore sameeyaa jimicsiga fudud oo ani ahaan iiga faa'ido badan kii biraha, sababtoo ah ma lihin agab dhamaystiran oo bir qaadiseed oo kaa caawiya dhamaan dhismaha muruqyada jidhka ama kuwa aad u baahan tahay.

Hadii talaabo walba oo aad qaaday ilaahay isku xidho waa shaki la'aan waad ku guulaysanay ujeedkaaga, si aad taa u gaadhona waa in taxadarkaagu badnaado.

Qayb kasta oo jimicsigan ka mida waxaad u qaybsan kartaa dhawr qaybood isla markaan qayba wig ayaad samayn kartaa balse waxa fiican muddo 30 (sodon) daqiiqo ah ilaa 40 (Afartan) aad samayso, adoo ku ladhaya (Daraya) nasashooyin iyo biyo cabid kookooban.

Ogow inaad naqas kugu filan qaadato mar kasta oo aad qayb kale u gudbay oo ado mid ka soo baxay, isla markaba mid kale haku ordin ee adoo dagan xoogay naqas qaatay gal talaabada xigtana.

Jidhkaagu waa is badalaya joogto maalin walba, marka laga reebo afar ilaa saddexda cisho ee hore ee aanad la qabsan jimicsiga.

Dagni ku qabo subax kasta, oo dhag haw dhigin hadii hadalo niyad jabin ahi dadkaad la nooshay kaaga yimaadaan, sababta oo ah ma oga faa'idada ku jirta jimicsiga fudud.

Waa lagama maarmaan inaad maalin kasta la socoto xaalkaaga, oo jimicsiga kdib aad isu fiirsato.

Markasta oo aad jimicsiga guriga ku qabato waa inaad samaysa talaabooyin dhawra oo soo xoojinaya inaad gaadho yoolaaga jidhka iyo muruqyada.

Xaaladahan aynu qaabayn doono kaliya waxa ay u gaar yihiin raga, maadama ay ku jiraan taalaabooyin ayna dumarku samayn karayn.

“2 months from now, you will thank your self.”

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiracmaan Xussen Jaamac

FAA'IDADA JIMICSIGA (1)

Jidhku waa qaybta ugu muhiimsan ee aadamaha iyo noloshiisa kaas oo mudan ilaalin iyo ka war hayn joogta ah, si looga hor tago waxyaalaha uu qofku isku sababi karo inay gaadhaan.

Hadaba adiga iyo aniguba waynu jecelanay inaynu helo jidh caafimaad qaba oo tayo leh bilicina ku lamaan tahay, si aad jidhkaa qurux badan ee caafimaadka qabana u helo waa inaad jimicsataa oo iska ilaalisa cuntoynka caafimaadka daran.

Faa'idada jimicsiga kiisa fudud ee aan jidhka dhibta ku hayn waxa kamida:

- 1) **Ka caabinta jidhka xanuunda:** markaad leedahay jimicsi caadiya (routine), ama aad si joogte ah u jimicsatid waxa ku kordhaysa awoodada iska caabineed ee dhinaca xanuunada jidhka iyo kuwa guudba. Durayga iyo xanuunada la midka ahina si fudud kuugu dhici maayaan. Jimicsigu wuxu kordhiyaa waxa loo iqaano immunoglobulin oo ah borotiin kor u qaada difaaca jidhka.
- 2) **Kor ayuu u qaada awooda qofeed (energy):** Marka aad hawl yar ama mid badan qabanay, waxaa kuu fududaanay hawl qabashada oo si fudud ayaad u dhamayn karay adoon daalin dareemin.
- 3) **Kor ayuu u qaada kalsoonida qofeed:** Jimicsi maalin leh oo aad samayso waxa uu joogto aadyar aadyar u kobcinayaa kalsoonidaada qofeed ee gudeed iyo dibadeed, isla markaana waxa uu hoos u dhigaya stresska ku haya. Sidoo kale qanjidhka loo yaqaan (pituitary gland), ayaa soo daynaya kemikalo (chemicals) ay ka mid tahay endorphin oo niyada ku dajinaya kaana farxinaya, marba heer.
- 4) **Jidhka ayuu iftimiyaa:** Markaad jimicsatid dhiigaaga ayaa si wanaagsan oo xawaarihiisu sareeyo ku wada gaadhaya jidhka. Sidoo kale ogsajiin (oxygen) intii hore in ka badan ayey heli doona oo gaadhi doona unugyada haraga ah oo sababi doonta inuu jidhkaagu iftiimo.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiracmaan Xussen Jaamac

5) **Waxa uu ka hortagaa biyo baxa dagdaga ah:** Labada cudur ee badi dhalintu ka cabanayaan hadda waxa ay u qaybasamaan.

1. Cudurada ku dhaca nafsada (spirit), maskaxda (brain) iyo hab dhiska dareemada (nervous system) dhamaantoodna waxa lagu soo daraaseeyaa, cudurada nafsiga ah ee maskaxda (**Psychological Brain Diseases**).
2. Cudurka loo yaqaan biyobaxa degdega (**Premature Ejaculation**).

Labadaas cudur ee waayadan dhalinyarada faraha ku haya waxa la ogaaday dhamaantood inuu jimicsigu daawo ku filan oo natijoooyin lagu kalsoonaan kara soo sara yahay.

FAA'IIDO DARADA JIMICSIGA (2)

Waxkasta oo ilaahay sw uu uumay waxa ay leeyihiin laba dhinac ama faa'ido iyo khasaare haba kala badnaadeene.

Marka aad wax qabanay waa inaad ku talagashaa inaad laba dhinac waajahayso oo ay tahay inaad ka fiirsi badan yeelato, hadii aad dhibta ku horayso ama eebbe sw uu kugu imtaxaamo sidoo kale waa inaad u diyaar garowdaa faa'iido dhadhan leh oo dhibta ku xigta.

Jimicsigu waa kala badsadaa labada dhinac ee faa'idada iyo faa'iido darada ee jidhka iyo caafimaadka guudba, waxaana ka mida dhibaatooyinkaas.

1. BUURNIDA DAG DAGA AH

Marka aad muddo wadi jimicsiga ee aad natijjo wanaagsan ka gaadho ama qaabkaad rabatay kuu suura gasho, dadka qaar ayaa iska daaya jimicsigii waxaana u badan dadka biraha qaada (Gym).

Qaybaha kala gedisan ee jidhku waxay barteen jimicsi joogtayn ah, had iyo jeerna waa kuwo u carbisan, u diyaarsan, loona tarbiyeeyay maadaama wakhti badan la barayay, haday waayaan awoodii falgalka iyo awood-

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac

milanka, hubaal weeye inay shaqo beelayaan, waxaana markiiba dhacaya **(Negative Impacts)** oo marka aad cunto cuntaba waxa samaysmaya baruur iyo jidhka oo is badala.

2. CAAJIS IYO WAHSI

Marka uu qofku jimicsi samay jiray muddo badan waxa la qabsada dhamaan jidhkiisa siiba muruqyada, taas oo ahayd shaqadii aad go'aanka ku gaadhay inaad samayso balse marka aad iska dayso waxaad la kulmi caajis fara badan sidoo kalena wahsi ama inaanad jeclaysan inaad wax-qabato. Dhamaana waxaad ka caajisi marba in hawlahaagi maalinlaaha ahaa ee aad awal qaban jirtay sida waxbarashada iyo shaqooyinka adoo dhamaantoodba hagarany.

3. DAAL IYO XANUUN KHAFIIFA

Marka jidhka aad barto inaad furfurto oo aad jimicsi dheelin tiran siiso, waa inaad naftaada go'aan kula gaadha inanay joojin hadiiba aanad is hubin waa in aad marka hore isku hawlin jimicsi badan ama biro qaad qaadis. Hadiiba aad samayso muddo kadibna aad iska dayso ama xaaladi kalifto waxaa kula soo darsi kara daal marmara siiba waqtiyada aanad waxba qaban iyo xanuun seedaha iyo murqaha ah oo khafiifa, mana badana balse waa yara dhib uun.

Dhamaan qodobadaasi waa qaar kamida dhibaatooyinkiisa oo intan oo qudha maaha balse waa fara badan yihiin, kuwan ayaa se ah kuwooda ugu muhiimsan waad sii baadhi kartaa.

Waxa lagama maarmaan ah oo dhamaan qodobadani qeexayaan in marka aad jimicsiga samaynayso ko hor naftaada la tashi la samayso, oo aad bilowdo kadiba aanad joojin ama inta aad samayso ka fudud maalin le aanad ka dhigine wiigu ka dhigto uun ilaa 3 ama afar cisho.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiracmaan Xussen Jaamac

JIMICSIGA IYO CUNTOOYINKA LA CUNO

Jimicsiga waxa laga helaa awood caafimaad iyo mid jidheed, balse maaha sahal in wax kasta laga gun gaadho ama si fudud oo dagdaga lagu helo waxaad rato. Waa inaad tacab iyo dadaal dheer u martaa waxaad rabto inaad gaadho, jimcisga jidhka marka aad samaynay ama aad ku dhex jirto waxa lagama maarmaan ah inaad cunto cuntooyinka faa'idaada badan ee la hubo si uu kuugu dhamaado una gaadho yoolkaaga jidheed.

Cuntooyinkaas ayaa qaar laga yaaba inaad cunto waxaan kugula talin inaad cunto ood is barto kuwa aan ka mid ahayn nidaamkaag cunto ama noocyada aad jeceshay, maadama aynu yool u hirdamayno.

Cuntada khaaska ah ee inta badan culimada caafimaakdu kula tilayaan dadka jimicsiga sameeya ama biraha qaada waa cuntooyinka laysku yidhaahdo (**Carbohydrate**)

1) HILIBKA AAN BARUURTA LAHAYN (LEAN BEEF)



Nooca hilibkan ahi waa mid kamida cuntooyinka loo yaqaan Kaarbohaydaraytiska, waana hilibkii oo aan baruur lahayn, culayskiisu ma badna waxaanu faa'iido badan u leeyahay qofka jimicsiga maalin laha ah samaynaya.

Waajib maaha inaad maalin kasta cunto balse waa maalin maalin iyo awoodaada, kaliya ujeedkaygu waa in cuntooyinka sidaad u helayso aad u cunto uun.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac

2) HILIBKA DIGAAGA OO SHILAN (FRIED CHICKEN)



Noocan hilibka ahi waa mid kamida cuntada nooca loo yaqaan kaarbohaydaraystis, waana hilib digaag shiilan.

Bulshada soomalida ah aad uguma badna cunitaanka hilibkan, faa'idada laga dhaxlo cunista hilibka ee laga helo waa tiro badan tahay.

Digaaga dabiiciga ah wuxuu leeyahay faa'idooyin badan oo ay ugu horayso in laga helo borotiin badan, kaasoo muhiim u ah korriinka murqaha iyo seedaha jidhka bini'aadanka.

Tirada karboohaydareetiska eek u jirta hilib digaaga shilaan ayaa ah **1.8 g**.

inaad isticmaasho noocan hilib ahi waa muhiim adigoo eegaya awoodaada uun.

Borotiinka waxaa kale oo ka mid ah nooca loo yaqaano "Homocysteine" oo muhiim u ah caafimaadka wadnaha.

Beerka digaaga waxaa laga helaa vitamin-ka B2 oo muhiim u ah caafimaadka maqaarka qofka.

Waxaa

kaloo hilibka digaaga ka buuxo fitamiinka nooca loo yaqaano "B6" kaasoo muhiim u ah caafimaad xididada jirka.

FG: Digaaga la warshadeeyay ama la buufiyay ama la kiimikeeyay, uma roonaa caafimaad ahaan, tayada nafaqo ee laga helane la mid m ahan digaaga dabiiciga ah, waana in ay iska jiraan dadku siiba dadka ku nool wadanka dibadiisu.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraxmaan Xussen Jaamac

3) CAANO (MILK)



Caanuhu sidaynu wada ognaha waa faa'iido badan yihiin caafimaad ahaan iyo jidh ahaanba waliba lafaha iyo jidhka qaybihiisa adag ayay aad u quweeyaan, waana muhiim inaad jimicsiga kadib cabto koob caano ah, waliba kuwa diyaarka ah .

Caanuhu waxay faa'iido u leeyihiin:

- a) Waxay Jidhka u kaydiyaan Macdanta Birta (fe),
- b) Waxay suurtageliyaan dhaq-dhaqaaqa Muruqyada,
- c) Waxay xoojiyaan dhamaan Xubnaha kala jiidma sida:
Seedaha, Muruqyada, Mergiyada
- d) Waxay kaloo Xoojiyaan difaaca Jidhka.

4) KALUUN (FISH)



Sidaynu ognahay kaluunku wa mid kamida cunooyinka faa'iidada badan leh si guud, waxa uu kaluunku u wanaagsan yahay qaybo badan oo jidhka iyo nafta qofka ah waxaana ka mida.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdurracmaan Xussen Jaamac

1. Waxa kaluunka ku jira protein aad u sareeya oo ka qayb qaata dhisida iyo isku dheelitirida unugyada (cells) ka jidhka oo dhan.
2. Waxaa ku jira (Marine omega-3 fatty acids), oo ka hortaga wadna xanuunka iyo xanuunada la xidhiidha wadnaha.
3. Waxaa kale oo ku jira maadaayin u fiican kobcinta maskaxda. Taas oo kor u qaada fahanka,xasuusta, iyo waliba araga indhaha.
4. Dhisida difaaca jidhka
5. Daryeelka timaha
6. La dagaalanka in maqaarku ku qalalo
7. Ka hortaga la dagaalanka xanuunka Cancer ka

Dhamaan waxyalaah aynu taxnay waxay faa'iido badan u leeyihiin qofka nool ee aadamaha ah, kaas oo ay waajib tahay inaynu ku dhaqano oo adeegsano.

Cuntooyiinka aynu soo taxnay midkastana taxnay waxa faa;ido ku jirta waa cuntooyinka u muhiimka ah qofka isagu jimisiga samaynaya siiban.

Marka aad samayso jimicsiga cunooyinkan qayb kamida ku dadaal inay ka mid noqdaan kuwa aad cunay siiba qadada maadama ay u badan yihiin xiligaas cunyooinka la cuno.



JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac

TALAABADA KOWAAD

- Subaxa markaad salaada subax tukato kadib, tag qol ama meel kuu gaara oo jawigeedu wanaagsan yahay sidoo kalena laydhna soo galayso.
- Dhulka goglo shay khafiifa oo aan ku xaqaanin sida tuwaal waliba hadaad helay nooca jimicsiga loogu tala galay.



- Soo qaado biyo oo dhigo agagaarkaaga, biyahaas oo ah kuwa caadiya aan qaboobayn, waxaaand ku shubataa caagadaha afka leh si biyuhu aanay mar kuugu wada dhicin adoo xiiqsan halkaana xaaladi kula soo gudboonaan.



www.shutterstock.com - 312921827



- Sidoo kale saacad waa lagama maarmaan inaad haysato, si aad ula socoto qaab kasta inta minit eed samaynay ama samaysay.



Minit-ka iyo Second-kaba la soco (Tirso)

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac

- Waa in maalin kasta uu jimicsigaagu ahaad ugu yaraan 40 (Afartan) daqiiqadood ugu badnaana 1:00 (Saacad buuro ah).
- Marka aad dhamayso jimicsiga, ha fadhiisan oo maalintaada sidaa haku bilaabin isku day inaad 20-15 (Labaatan ilaa shan iyo toban) daqiiqo oo gucle orod ah, si jidhku firfircooni u dareemo, balse hadii aad iska fadhiisato waxa uu kugu abuuri xanuun uu ugu horeeyo dhabar xanuun (Backache).



- Sidoo kale marka aad jimicsiga dhamayso balse aanad yara ordin daal ayaa kugu dhalanaya siiba marka aad shaqada ku jirto ama aad wax baranayba.

FG/ Dhamaan ashyaadan aan halka ku qoray waan aan sameyey, dhamaantoodna waxaan u fuliyey si kama danabysa oo faa'iido badan ayaana ugu danbayntii ka dhaxlaa.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

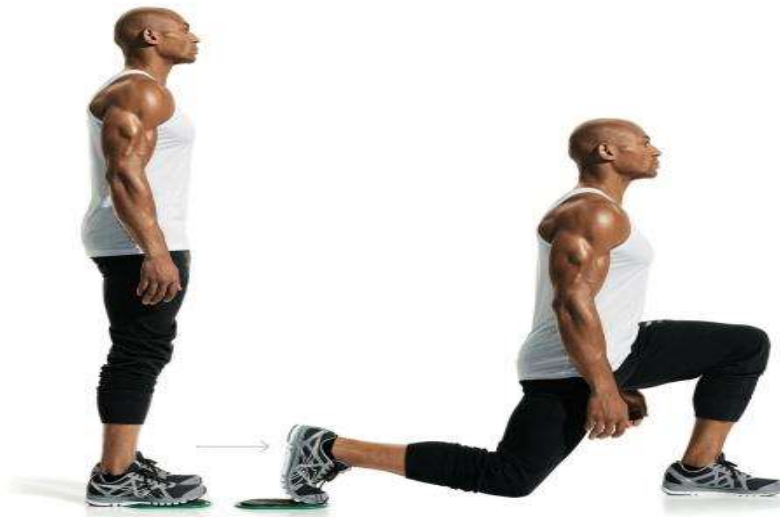
Cabdurracmaan Xussen Jaamac

TALAABADA KOOWAAD

Ugu horayn istaag adiga oo is toosinaya, wajigaagana ku eegaya xaga kaa horaysa ee wajahada.

Mar labaadka marba lug sidan ugu fadhiiso adiga oo gacmaha siidaynaya oo neef waasacana qaadanaya talaabadani waa ta ugu horaysa ee aad samaynayso, waxaanad ku celcelin inaa toban jeer lugtiiba.

Bilowga waa xanuun kugu kalifi kara inaad dagdag uga baxdo ama isaga dayso balse niyadaada ka dhaadici inay faa'ido iyo mahad naq ka danbayn doono.



Waa inaad habkan tirsiiimihiisa u adeegsataa saacad adiga oo waliba ku tirinaya habka sakinada (Seconds), waxayna kaa caawin inaad hesho miisaan siman oo luguhu helaa.

Markaad talaabadan dhamayso cabaar in ah nasoo oo naaf xoogana qaado si jidha wareega dhiigu ugu kordho.

Xoogey kadib isu diyaari talaabadii labaad ee jimicsigii maalin lahaa ahaa.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdurracmaan Xussen Jaamac

TALAABADA LABAAD

Kadib markaad ka soo gudubto ficilka kowaad, waxaad dareemay daal iyo xanuun kugu dhashay oo lugaha murqaha ku yaala ah.

Waa caadi yara adkayso waa bilow fiican astaantaasi, isuna diyaar qaabkan.

Waa qaab fudud oo la samayn karo balse daganaan iyo is dajin u baahan si aanu wadnuhu garaac dagdaga u samayn.



Waxaad u jiifsataa dhinaca dhabarka adiga oo is toosinaya marka ugu horaysa. Soo qaad lugtaada tii aad doonto oo kor u taag, kuna caawi labada gacmood si xooga inaad kor ugu hayso.

Habkan waxaad samaysaa oo lugtiiba aad kor u qaada laba iyo toban jeer, kuna xisaabso habka sikinada.

Lugta marka aad dajiso inta aanad ta kale qaadan xoogay yara neefso oo naqas qaado, kadibna ta kale bilow.

Hadii aad 12-jeer in ka badan samayn karto same, balse bilowga waxa xadidan 12-jeer uun.

JIMCSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac

TALAABADA SADDEXAAD

Marka aad qaybtaa kalena ka soo gudubto sow ma dareemaysid xanuun?

Haa kolay, ha warwarin waa hawlgal fiican, damqashadaasina waa mid ina tusay inay muruqyadii hawlgaleen oo sidaynu rabanay yeelee.

Habkan saddexaadna same kadib markaad kaa ka soo gudubtid adiga oo neef qaadanaya ugu horayn, isna daji oo yara naso.

Xoogay kadibna isu diyaari habkii saddexaad oo nasashadii ka danbayn doonto.



Waa habkii aynu soo aragnay mid inyar ka duwan oo walibana fudud, waxaanad samayn kartaa daqiiqado badan 10-15 inta u dhaxaysa.

Jiifso oo madaxaaga kor u soo yara qaada labada lugoodna dhulka ka fuji, adiga oo midkood tan kale dusha ka saaraya sida sawirka ka muuqata.

Markaad sidaa samayso, hasii day nee labada gacmood ku caawi inay lugu dhulka ka yara fogaadaan, hana is xiijin is daji xaalad walba.

Midkiiba tan kale dusha ka saar ilaa 8 jeer, hadaad ka badiso waa caadi se bilowga sided ayaa ku fiican.

Markaad dhamayso intaa ood samayso, xoogey dhulka jiif korna eeg (Nasasho)

JIMCSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraxmaan Xussen Jaamac

TALAABADA SHANAAD

Sidaa kor ku xusan iyo talooyinkaa markaad raacdo kadib waxaad maray badhtamihii maalintii kowaad oo hawl adag aad soo qabatay.

Hanbalyo waad soo daadaashay ee hada naso oo biyo xoogay ah cab adigoo aan mar wada qudhqudhinayn.



Fasax lugahaaga adiga oo midna dhinac u ruxaya.

- ✪ Lugta bidix fidi sidii adoo wax laadaya, kadiba rux-rux macnaha laad aan fogayn oo dagdaga.
- ✪ Lugta midigna sidaas oo kale same midkiibana 3 jeer ilaa 6 jeer.
- ✪ Gacantaada midig iyana rux oo samee habka ay samayso markaad soconay.
- ✪ Sidoo kalena ta bidixna la mid.

Xoogey kadib hadaad sii joogto waad quwad jabi oo daal ayaa kugu bilaabmi ee hadana intaa makaad samayso dagdag u biliw talaabada tan xigta.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiracmaan Xussen Jaamac

TALAABADA LIXAAD

Markan waa inaad u diraay garowdaa jimisigii dhamta ahaa, waayo kaasi waxa u ahaa furfurkii bilowga u ahaa qofka ku cusub jimicsiga.

Habkan laftiisu ma adka balse waa ka duwan yahay kii hore, samayntiisuna juhdi ayay u baahan tahay iyo inaanad nicin ee aad wado.



Sidaa sawirka ka muuqata waa fuduyahay habkani balse markaan kuu sheego inta daqiiqadood ee aad samaynay ayaad dareemi culayskiisa.

Waa hab is fidin ah oo fursad u siinaya muruqayadi inay kala baxaan isla markaan adayg noqdaan muruqyada qaybta shafka iyo bowdyuhu.

Waad jiifsan karta adiga oo marba ku celcelinaya, markaad xanuun dareento ha nixin waa shaqo fiican iyo calaamada wanaagsan sii hay markabana ha sii dayn sidaad ahayd yara uun adkayso.

Waa muhiin in saacadu taal meel aad ka arkay ama hortaada oo ku baagan wajigaaga, waayo eeg eeg badan iyo dhaqdhaqaa badan looma baahna inuu dabac ku keeno ayaa laga yabaa muruqyadaad ilaa maanat giijinaysay.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac

Lugaahgu kor ha ahaadan, hay khiyaamin waayo ficilkan markaad samaynay waa adiga iyo ilaahay iyo naftaada uun.

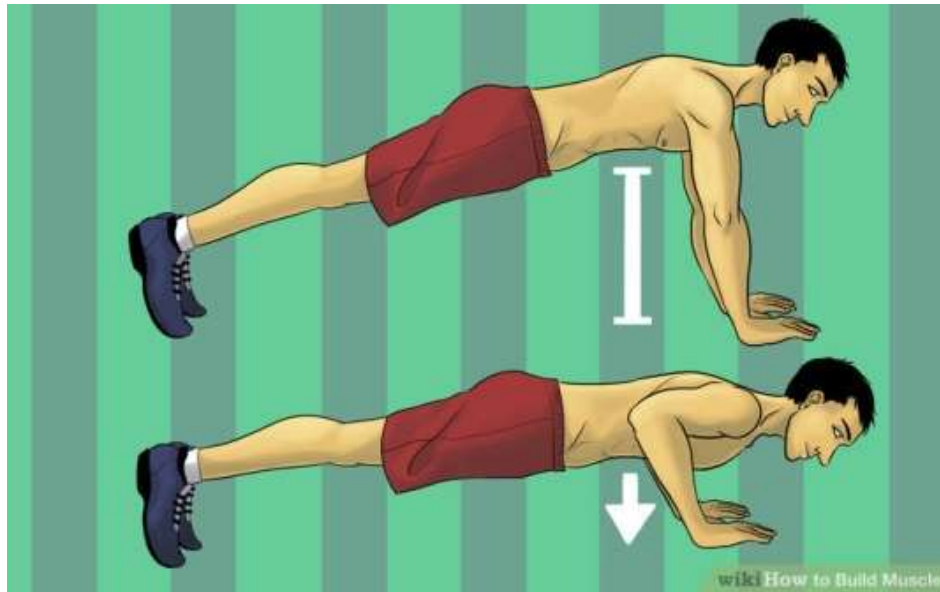
Markaa waxaa waajib kugu ah inaad si saxa oo aan sagsaag lahayn u samayso.

TALAABADA TODOBAAD

Kadib markaad ka soo gudubto habkaa sarena isu diyaari nasasho kale oo kooban adiga oo biyo laba saddex jeer qaadanay, dhididkana iska tiraya.

Xoogay yara fadhiiso dhulka adiga lugahaaga dhiibinaya.

Markaad sidaad muddo 3-daqiiqo ah samayso habkii todobaad u diyaar garow.



Sidaa kuu muuqata waa si kale oo fudud se aad ugu baahan awood iyo dadaal badan oo adkaysi leh, waa habka kor isu qaadka iyo hoos isu dhiga ee (Bush Up), waa qaybta ugu muhiimsan ee jimicsiga xorta ah loona baahan yahay inaad xariif ugu tahay oo aad samayn karto xili kasta.

Waa inaad samayso 10-20-ilaa 30-jeer hadba sidaad u samayn karto.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiracmaan Xussen Jaamac

“Markii aan ugu badnaa anigu waxaan gaadhsiiyey 150 jeer 20 daqiiqo gudahood. Imana dhibto ama damaqdo inaan sameeyo sababtoo ah waan joogteyey.”

FG: Waxaan soo gudbin dhowr ha boo loo sameeyo isku dayna inaad dhamaantood samayn karto, waliba intaad bilowga tahay haku dagdagin.

2) Qaabka Labaad Ee Bush Up Loo Sameeyo



Sid aka muuqata sawirka waa qaab aad u fudud, balse digniin ayaa ah marka ugu horaysa inaad iska ilaaliso inaad dhacdo ama markaad gacmaha sidaa isugu dhawayso inaad hore u yara siibato.

Habkani waa ka yara khafiifsan yahay kii hore ee la midka ahaa waxaaand samayn kartaa 10-20-30 ilaa 50-jeer, kaliya joogtay waqtina qabso.

Raac timaanta sawirka adiga oo si dagan oo fudud isu qaadaya isuna dhigaya. Habkani waa habka dhisa muruqyada gacmaha iyo kuwa shafka ee xabadka.



JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraxmaan Xussen Jaamac

3) Habka Saddexaad Ee Bush Up Loo Sameeyo

Noocan bush up-ka ah ee soo socda waa nooc ka duwan kuwan hore, badnaata hababka loo samayn karo bush-up ka sokow waa hab aad u samayn karto hadba sida aad u helay qalabkan hadii kalena aad galinay meeshooda wixii kale ee kuu fududaynaya inaad samayso.



- Waxa aad ku samayn kartaa kursi sida tusaalaha ka muuqata ama wax kale oo joog ahan le'kaan kara kursi.
- Waxaad simay dhamaan xubnaha sare ee jidhkaaga adiga oo hoos ama hortaada eegaya.
- Waxaad gacmaha ku qabsan birtaas oo kale ama hadii aad heli waydo waxaad ku samaysaa wixii kale aad cuskan karto.

FG: Muddo markaad wado habkan waxaad ku xejin talaabooyin yaryar oo nasasho ah oo fudud, hadii aad dareento daal sidaa kaga bax maalintaa jimicsiga hadiiba weeyi ay maalintaadi ugu horeysay tahay.

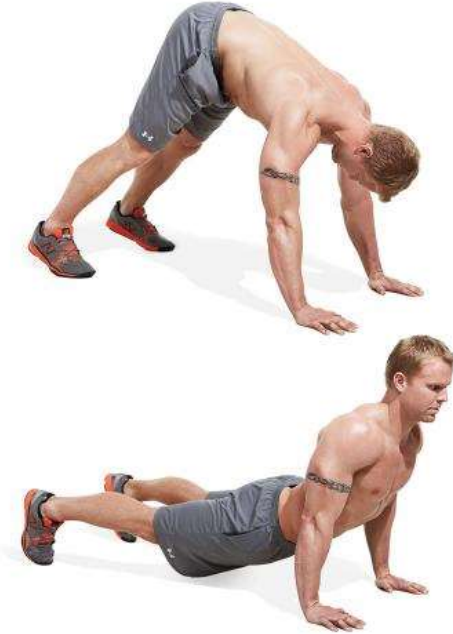
Hadii maalmaha kale ee aad samaynay aad aragto daal fara badan haw joojin ee adkaysi is bid siina wad dadaalka.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiracmaan Xussen Jaamac

4) Habka Afraad Ee Bush Up Loo Sameeyo

Sidaynu hore usoo sheegnay waa badan yihiin hababka loo sameeyo bush-up balse waxaynu ka soo qaadana qaababka ugu saxsan ama loogu kalsoonida badan yahay ee uu samayn karo qofka bilowga ah iyo jimicsadaha caadiga ahiba.



Habkani waa sidaa nooca loo samaynayaana, waa qaab fudud balse marba marka ka danbaysa aad faa'iidadiisa sii helay waxaana kugu waajiba inaad adkaysi u lahaato markaad samaynay oo aanadna ka niyad jabin.

Dadka qaar marka ay samaynayaan habkan waxay dareemaan xadiga culays ee uu yahay maadama uu qofku kor isu qaadayo hoosna isu gaabinayo oo ayna tahay inuu awood badan isticmaalo.

Dadaal dabadii ayaa guul iyo midho wanaagsan la helaa, waxkasta oo aad rabtid inaad ku meel martaa waa in dadaal loo kasbado loona maro.

Markatsa oo aad sii badiso tijaabinta talaabooyin kala duwan oo jimicsiga ah waxaad qaaday talaabo kuu dhawaynaysa in jidhkaagu u dhismo qaab quruxsan oo aad kuu soo jiita.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac

TALAABADA SIDEED

Sidoo kale habkan ayaa ka mida hababka loo sameeyo jimisiga fudud siiba qofka aan biraha qaadayn ee guriga ku samaysanaya jimisigiisa.

Sidaa kuu muuqata habkani waa hab la mida is riixa (Push Up), balse waa ka duwan yahay oo inta aad beerka u jiifsato ayaad kor isu qaaday adoo cuskaaya suxulka inta ka hoosaysa ee gacmaha iyo inta hore ama faraha hore ee lugaha.

Noocan jimisi waxaad samayn kartaa marar badan maadama uu aad u fududyahay cidkastana ay samayn karto.



Maalmaha hore waxa ku jira xooga adayga balse la qabsi dabadii ayaad arki talaabo wax ku oola oo ku soo jiidata.

Muhiim waxa markata ah inaad haysato saacad aad ku xisaabiso daqiiqadaha aad samaynay maadama aanu jimicsigu sina uga maarmin saacad.

Habab kale oo noocan la mida hadii aad hesho samee, sababto oo ah muhiimadeena iyo yolkeenu waa jidh dhisan oo qaab leh.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac

TALAABADA SAGALAAD

Habkani waakan kuu muuqda waase ka duwan yahay noocyadii hore oo dhan, waa kor isu qaad jidheed.

Waxaad u samayn habkan sawirka kaaga muuqada adoo marka hore dhabarka ama jirjir u jiifsanaya kadibna hor qaadaya qaarka danbe ee jidhka adoo toosinaya lugaha inta ka hoosaysa jilibka (Ruuga), gacmahana hoos dhigaya badhidaada kadibna si toosa kor awood intood isticmaasho isu qaadaya.



Nooca habkani waa mid yara adag waxaanad dareemay xiiqid iyo naqaska ood dagdag aad u qaadato.

Waxa uu dhisayaa habkani hadii aad joogtayso muruqyada cududaha ee gacmaha, muruqyada dhabarka qaarka ku jira iyo muruqyada kubabka ka hooseya ama lugta inta hoose.

Intaad doonto ayaad habkan samayn karta. muhiimadu waa inaad u adkaysi leedahay adoo la soconaya saacada aad qabsatay marka aad bilowday inta ay maray hadba.

Isku day inaad is xejiso oo iskana jir inaad ku soo dhacdo gacmihii aad giijisay ee hoos yaalay qaarka danbe ee jidhkaaga.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac

NASASHO KOOBAN

Marka aad in muddo ah wado talaaboyinka waxaad u baahan tahay xoogey nasasho ah.

Cab inyar oo biyo ah is mari tuwaalka oo iska qalaji dhididka hadiiba uu jiro, naaf kugu filana qaado.

Jidhka yara rux si uu diyaar hadana ugu noqdo jimicsi kale.

Waan ogahay waad daashay, waxaanad dareemay xooga damqasho ah. Haw joojin waa la soo maray adna dadka maraya ayaad ka mid tahay, maadamase aad u badheedhay jimicsigan waa in aad adkaysigiisi oo xoogan lahaata oo samiri kartaa intaad natiiyo wanaagsan gaadhay.

Dad badan oo jelaysta marka hore inay jimicsigana galaan am aka biraha (Gym), waxay iska daayaan maalmaha ugu horaysa. Marka aad waydiiso sababtana waxa uu ku odhanayaa “Niyow waa xanuun iyo daal.” Haa waa run balse maanu ku soo talo galin, waa ku soo talogalay balse waa dhqanka somalida ee aan cidna la qabin inay intay hawl bilaabaan markay ku adkaato ay iska daayan.

Hawlkasta oo aad qabanay waxa muhiim ah inaad qalbigaaga ka goyso inaad u qabato si kama danbaysa oo aan joogsi lahayn, maadama wax kasta adayg leeyihiin.

Intaa kadib isu diyaari inaad ku laabato qaybtii ugu danbaysey ee jimicsigaagi malin laha ahaa.

TALAABADA TOBNAAD

Talaabadan kuguma cusba ayaan filayaa oo waxay soo shabahdaa ficilkii malcaamadaha ee kacaa fadhiisiga la odhan jiray, balse waa ka gadisan yahay wallow uu u eegyahay.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdurracmaan Xussen Jaamac

Waad istaagay adoo toosan kadibna waxaad iska dhigi sidii qof sii fadhiisanaya markaad dhulka iyo xagaad ka timi u siman tahay is qabo oo yara qalooci lugahaaga sidii qof isu diyaarinaya fadhi oo kale toosina gacmaha oo fidi.



Waa habka ugu culus hababkaygu soo aragnay maadama la isticmaalayo awood celin oo dhan ahayn, waxaana lagaa rabaa inaad adkaysi u lahaato.

Waxaad wadi karta uun in alaale iyo inta aad doonto ee daqiiqadood, kaliya waa nin iyo kartidii.

Mudadii aan ugu badnaa anigu waxaan waday 50-daqiiqo ilaa 30-daqiiqo oo anan nasan balse bilowgii 3-4-6 daqiiqo ayaan hayn jiray uun.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiracmaan Xussen Jaamac

TALAABADA KOW-IYO TOBNAAD

Soo waday jimicsigii adoy kugu yaraayeen waliba nasashooyinku, hanbalyo geesi waad dadaashay runtii, balse waxa hadhay saddex ciyaarood uun.



Habkan ayaad aragtaa nooca uu yahay. Waa laba qaab oo kala duwan balse isku wax loogu wada ordayo.

1- Habka xiga dhinac bidix ayaa ah hab fudud balse u baahan inaad waqti badan hayso lugtaada ood marba mid kor u qaado sida ka muuqata sawirka.

2- Habka ku xiga kaas ee xiga dhinac midig waa hab culus samayntiisa siiba dadka bilowga ku ah jimicsiga maadama la isticmaalayo laba qaad oo kala duwan oo labaduba awood u baahan yihiin, balse hadii aad u adkaato bilowga aad ka guul gaadhay ugu danbaynta.

Markta waa in ay saacadi ku agtaal oo aad labada lugoodba mid kasta haysaa waqtiyo isku mid ah adoo isu yeelaya adkaysi qofeed balse aan markiiba is dhiibin.

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraacmaan Xussen Jaamac

Waa in labada lugood marba mid aad qaada oo aad samaysa noocaas jimicsi ee sawirka ka muuqda, adoon naftaada khiyaamin, sababta oo ah waxa laga yaaba hadii aad lug qudha hayso ama isticmaasho inay hadhow dhibi kaaga timaado.

HABKA LABA IYO TOBNAAD

Allaa mahd leh maadama aynu soo wada wadnay jimicsi aad faa'ido ugu leh jidhka iyo caafimaadka qofka.

Waxyanu soo gaadhay gunaandkii iyo habkii mid uun ka danbeeyey oo aad u fudud.

Waad soo jimicsiisay qaarkii sare hada waxaynu wali wadnaa qaarka danbe ee jidhka maadama ay tahay inuu jidhku helo jimicsi dhamays tiran.

Sida sawirka ka muuqata habkani waa mid aad u fudud, baaskiilka marka la wadayo waxa loo kaxeeya noocaas balse hada noocani waa gadisan yahay (Rogan yahay), oo lugaha ayaad is dhaafinay sidii inaad baaskiil wado oo kale.



Nooca habkani waa sidaa sawirka ka muuqata, waxaa u jiifsanay dhabarka adoo kor u jeedinaya madaxaaga. Kadiba waxaad kor u qaadi labadaada lugoo ood simay, in

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabduraacmaan Xussen Jaamac

xooga ah markaad sidaas u hayso waxaad is dhaafinay lugahaaga oo midba mid ayaad dhaafinay adoo sidaadi u jiifa oo aan wax is badala samayn.

Muddo ayaad wadi karta, waana inay ku agtaala saacadii aad daqiiqadaha kala socon lahayd. Waxaanad inta jeer aad samaynay ka tirsan kartaa afka.

Inaad noocan jimicsi la qabasato waxay ku xiran tahay inta daqiiqo eed aad maalin walba samayso, waxaana fiican inaad maalinba maalinteeda kale sii kordhiso tirada daqiiqadaha aad haynayso.

HABKA SADDEX IYO TOBNAAD

Habkani waa kii ugu danbeeyey dhiganaheeni koobnaa ee jimicsiga aynu kaga waranay, waxaanu u samaysmaa qaabkaa ka muuqda sawirka.

Marka aad noocan samaynayso waad daalan tahay, halkan weyi halka aynu rabno inaynu dhidid xoogan iskaga keeno kuna tiiq tiiqsano noocan jimicsi.



JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabduraacmaan Xussen Jaamac

Waxaad dhulka dhigaysaa ruugaga lugahaaga adoo sidii qof sujuudaya iska dhigaya, kadibna waxaad dib u fidisaa lugahaaga mid kamida midig ama bidixba.

Sidoo kale waxaad iyana fidisaa gacmahaaga mid kamida midig ama bidixba, markaas sidaas samayso maxaad ku taagan tahay ama jidhkaaga haya?

Waa lug iyo ruuga lugtii dhulka ku hadhay, waa qaab fudud balse u baahan awood in loo adeegsado.

Tababarayaasha jimicsigu waxay ku taliyaan inuu habkani noqdo habka ugu danbeeya oo aad samayso markaad soo dhamayso noocyada kor ku xusan maadama jidhku adayga uu rabo inta danbena adiga is adkee.

Waxaad hayn kartaa intii daqiiqo ee aad jeclaato maadama aad daalan tahay ma cayimi karo waqti, tababarayaashuna sidaas ayay qabaan. Aniga qudhayduna waqti ii go'an ma sameeyo sidaa awgeed waqti ma xadidi karno.

Noocan jimisi waxa uu kaa caawinayaa oo faa'idadiisu tahay muruqaha lugaha oo adkaada iyo gacantaad dhulka ku hayso dhamaanteed oo muruqyadeedu dhismaan.

Markaad dhamayso dhamaan talaaboyinka waad dhistaya jidhaakaagi maalintaa waxaad samaysaa uun talaaboyinkaynu kor ku soo tilmaanay.

Hada maydho oo quraaco, waxaad dareemay firfircooni xoogan wallow yara damqasho jirto hadana waa bilowga uun.

Hadii aad shaqo tagay markaad xoogey wado ma dareemaysid daal iyo awood daro ama inaad soo cabto kafee toona (Coffe), kaliya waad habaysnaan dharaartaa oo dhan.

DHAMAAD

JIMICSIGA IYO JIDHKA

Cabdiraxmaan Xuseen Jaamac

ALLA MAHAD LEH

Buuggani waa buugg kooba balse sidaan filayo iyo dhamaan dadka u akhriya si qoto dheerba ay dareemayaan wax badan inuu iftiimiyey, isla markaana daaha ka qaaday.

Ugumaan talo galin buuggan inaan qoro oo qudha kadiban lagu helo si fudud, ujeedkaygu waa inaynu helo waxtar ka badan faa'iida la'aanta bulashada soomaaliyeed haysata. Cid kasta oo uu

buuggani gaadho ama hesha maaha hanti uu leeyahay Cabdiraxmaan Xuseen, balse waa hantii uu leeyahay qof kasta oo soomali ahiba waxaana waajib ah inuu ilaaliyo xaquuqda buugan si uu bari dhaxal u gali karo.

Akhristahay buggan eek u arka cillad gaara ama mid qoraal hayla soo socodsiiyo si aan u saxo, ugana hor tago khalad soo noqnoqda, una sabab noqo adigu guusha buugg badan oo soo baxda.

Waxaan kaa codsan inaad ila soo xidhiidho hadiiba aad wax khalad ah aad aragto, lanbaradii iyo ciwaanadii oo dhan bogga ugu horeeyaan kuu dhigay.

Dhamaan xuquuqda buuggu waxay u dhawran tahay qoraaga buugga qoray, si ka baxsan sifada buugga loogu talagalayna looma adeegsan karo.

Mahadsanidiin