

LAGET

Waxaan rabnaa in gabdho badan wanaag ku dareemaan dhinaca isboortiga koox ahaan. Saddex meelood meel dadka dhallinyarada ah ee aan jimicsi sameynin waxay sheegaan inay sabab u tahay inay dareemayaan in aanay u qalmin ama aanay si ku filan u ahayn xarfaan. Tiradan way kordhaysaa oo korodhkan wuxuu ka jiraa ugu horeyn dhinaca gabdhaha.

Kooxaha isboortiga ee waaweyn waxay soo jiitaan dhalinyaro badan laakiin waxaa ugu badan wiilasha iyadoo isla markaana isboortiga ururada ay si weyn u sii yaraanayso. Waxaa sabab u ahaan karta in tartanka uu yaraanayo micno ahaan oo isboortiga ururada loo arko deegaan loogu talagalay dadka xiiseeya tartanka. Kooxda ugu firfircoonida yar waa gabdhaha ah da'da 17-20 jir, lehna celcelis ahaan 12 wakhti oo ka qaybqaadasho calaa sanadkiiba. 1 ka mid ah 3 dii qof waxay u aaminsan yihiin in qofku uu keligii isla tartamo ay si loo horumaro oo loo fiicnaado ay ka muhiimsan tahay in lala tartamo dad kale. Kuwa jimicsiga sameeya waxaa sabab xoogan u ah in la kulmo oo la is arko saaxiibada xilliga tababarka. La'aanta saaxiibo lala tababarto waxa ay noqotay sababta ugu weyn ee in dhallinyaradu aanay tababaran.

Ku soo dhawow Kooxda!

Kooxdu waa dadaal ay samaysay Ururka dhaqdhaqaaqa isboortiga ee Korpen Svenska. Gabdhaha doonaya inay la socdaan isboorti koox iyada oo aan loo baahnayn natiijo ka midho dhalid iyo dadaal badan. Dhinaca Kooxda waxaanu si xor ah u kala badalnaa dhinaca isboortiyada kooxaha. Xooga waxaa la saaraa in wadajir loo tababarto oo farxad la helo. Kooxdu ma ku tartanto tartamo iyo wareegyo ciyaaro. Halkan gabdhaha oo dhan waa la soo dhawaynayaa iyadoo ku salaysan awoodahooda. Kooxda waxa loogu talagalay dhammaan gabdhaha ku tababartay koox ka hor ee laakiin ka daalay caddibaadda tartan, ama qofka aan weligii tababaran laakiin u arka inay xiiso lahaan lahayd in la tijaabiyo. Halkan ayaan isku aragnaa oo ku wada samaynaa waxyaabo - iyadoo aan lahayn shuruud dadaal ah. Kooxda waxaa socodsiiya gabdho waxaana loogu talagalay gabdho. Gabdhaha oo dhan waa lagu soo dhawaynayaa.

Ku saabsan Ururka dhaqdhaqaaqa isboortiga ee Korpen

Ururka dhaqdhaqaaqa isboortiga ee Korpen Svenska waa mid ka mid ah ururada isboortiga ee ugu weyn Iswiidhan. In ka badan 75 sano ayaanu u fudeydinay dadka in ay si wadajir ah ugu sameeyaan dhaqdhaqaaq ururadayada iyo goobahayaga shaqo. Hawshan waxaa socodsiiya ururada maxaliga ee Korpen ee ku yaalla Iswiidhan oo dhan oo guud ahaan waxaanu xubnahayaga ku casuumi karnaa qiyaastii 100 hawlood oo dhaqdhaqaaq oo kala duwan. Waxaanu doonaynaa inaanu socodsiiino hawl cid walba ku jirto taas oo dadka oo dhan ka qaybqaadaan iyadoo ku salaysan awoodahooda.

Nala soo xiriir haddii aad doonaysid inaad wax dheeraad ah ka ogaato

Sara Alfredsson

08-699 64 07

sara.alfredsson@korpen.se

KORPEN



Svenska Motions-
idrottsförbundet