

Aragtidaada ka dhiibo: waxaad noo sheegtay

Waxaan waydiinay dadka ku nool aaggayaga waxa ka dhigaya inay faraxsan yihiin, oo caafimaad qabaan. Waxa aan maqalnay ee dadku noo sheegay waxay gacan ka geysan doontaa qaabeynta mustaqbalka caafimaadka iyo daryeelka qof kasta oo ku nool Bristol, North Somerset iyo South Gloucestershire.

Hab-nololeedka, xidhiidka dadka ka dhaxeeya, bulshada, iyo helitaanka adeegyadu waxay ahaayeen mawduucyada ugu badan, kuwaas oo si xooggan uga soo baxay dad ku kala duwan baahiyaha ay qabaan, kartida, asalkooda iyo waaya aragnimada ay leeyihiin. Waxaan booqanay 57 kulan bulsho, waxaan duubnay in ka badan 30 waraysi oo muuqaal ah. Ra'yi uruurin internetka ah ayay kasoo jawaabeen 3,080 qof, taasoo na siisay in ka badan 21,000 warbixino. Si aan u dhagaysano dad badan oo kala duwan intii suurtagal ah, waxaan tagnay rugaha caafimaadka bulshada, bandhigyada shaqada, kooxaha taageera dadka naafada ah iyo daryeelayaashooda, maalmaha ciyaaraha qoysaska, kulamada bulshada dhegoolayaasha, rugaha tallaalka, iyo maqaaxida xusuusta Alzheimers iyo meelo kale.

Waa kuwan waxyaabihii ugu muhiimsanaa ee xog ah aan soo helnay:

Maxaa ilaalinaya farxadaada, caafimaadkaaga iyo badqabkaaga?

Dad badan ayaa yidhi waxa saldhig u ah arrimaha kor ku xusan; qaab nololeed caafimaad leh oo firfircoon (70%), xiriirka iyo isdhexgalka bulshada (60%), helitaanka daryeel tayo leh (14%) iyo shaqo joogta ah oo wanaagsan (12%) iyo arrimo kale oo muhiim ah.

Maxaa kaa hortaagan inaad faraxsanaato oo caafimaadkaagu fiicnaado ?

La'aanta qaab nololeed caafimaad leh (31%) iyo la'aanta daryeel tayo leh (29%) ayaa ah arrimaha ugu muhiimsan, waxa kale oo ka qayb qaata isu dheeli-tirnaan la'aanta shaqada iyo nololaha (23%) iyo saboolnimada/faqri (23%)

Maxaad u baahan tahay ee kale oo dheeraad ah si aad u ahaato qof faraxsan, caafimaad qaba oo badqaba ?

Hab-nololeed firfircoon (42%) oo ay weheliso helitaan daryeel tayo leh (34%) ayaa loo arkaa furaha. Iyo sidoo kale waxa muhiima faqriga oo hoos u dhaca (16%)

Sidaad u kala hormarin lahayd baahiyaha dadka halkan ku nool?

Helitaanka daryeel tayo sare leh ayaa kaalinta koobaad galay (43%) halka nolol caafimaad qabta oo fir fircoon (32%) iyo adeegyada guud oo la hagaajiyo (23%) ay sidoo kale muhiim u yihiin qaar badan.

Waxaan sidoo kale wax ka weydiinnay in dad tira badan la ilaaliyo caafimaadkooda marka ay gaboobaan , iyo in la ilaaliyo loona hagaajiyo fayoobida maskaxda, iyo doorka ay ka qaadan karaan bulshooyinku caafimaadka iyo daryeelka.

Dadku waxay nagala hadleen oo kale in wax laga qabto sinnaan la'aanta, helista meelo bannaan oo lagu nasto, iyo arrimaha bulshada sida tabarucnimada, isbeddelka cimilada, sicir bararka , barashada caafimaadka , gaadiidka dadweynaha, qorista shaqaalaha, daryeelka caafimaadka, iyo meelo ammaan ah oo lagu noolaado laguna shaqeeyo. Natiijooyinkan oo dhammaystiran, iyo sida kuwan loogu dhaqmayo, ayaa laga eegi karaa boggayaga internetka oo ay weheliso waraysiyo muuqaal ah.