

## د چاغوالی لاملونه

ناسمه تغذیه او د فزیکي فعالیت نشتوالی د چاغی ترټولو مهم لاملونه گڼل کیږي

د دې سربیره، ډیری جنټیکي، محیطي، عصبي، فزیولوژیکي، بیولوژیکي، ټولنیز-کلتوري او رواني عوامل د یو بل سره په اړیکه کې د چاغوالی لامل کیږي

د چاغوالی په رامینځته کولو کې د چاپی ټل فکتورونو رول تر ټولو ډیر دي، په ځانگړي توگه څنگه چې په ماشومانو کې د چاغوالی زیاتوالی دومره لوړ شیو چې د جنیتیک جوړښت کې بدلونونه یې نشي توضیح کولای

## په نړۍ کې چاغوالی

په نړۍ کې له یو ملیارد څخه ډیر خلک له اندازي زیات چاغ شوي دي. د روغتیا نړیوال سازمان اټکل کوي چې تر 2025 پورې به شاوخوا 167 ملیون خلک به د ډیر وزن لرلو لامله لږ صحتمند وي.

## په ترکیه کې چاغوالی

د نړۍ د نورو هېوادونو په څېر زموږ په هېواد کې هم د چاغوالی کچه ورځ تر بلې په ډېرېدو ده. په یوه څیړنه\* کې، د هغو کسانو لپاره چې عمرونه یې 15 او یا ډیر وي چاغوالی تعداد

په نارینه کې 24,6 %

په ښځو کې 39,1 %

په مجموع کې 31,5 % وموندل شو

\*د ترکیې تهذیه او روغتیا سروې 2017



## د صحي خوړو لارښوونې

- له سهارنۍ پرته ورځ مه پیلوئ
- د ډوډۍ پدل یټونو اندازه کمه کړئ
- د ناشتو او د تیزو خوړو له انتخاب څخه ډډه وکړئ
- په کوچنیټو وټو د اوږدې مودې لپاره په ژاولو سره خپل خواړه وخورئ
- د سپارښتنو سره سم د هر خوراکی گروپ څخه مختلف ډولونه مصرف کړئ
- د بورې او مالگې مصرف کم کړئ
- د ټولو غنمو محصولاتو ته ترجیح ورکړئ
- په ورځ کې لږترلږه 8-10 گیلاسه اوبه وڅښئ
- الکولي او گازي مشروبات مه خورئ

د باډي ماس انډیکس د بدن وزن (کیلو گرامه) په قد (متر) په توان د دوه په ویشلو سره محاسبه کیږي

د ملا احاطه؛ د نارینه وو لپاره 102 سانتي متره یا ډیر او د ښځو لپاره 88 سانتي یا ډیر لوړوالی د شکرې او زړه د ناروغیو په شرایطو کې لوړ خطر گڼل کیږي.

کم وزنه	نارینه	ښځینه
18,5 >	94 >	80 >
نارمل	نارمل	نارمل
ډیر وزنه	خطرناک	خطرناک
چاغ	ډیر خطرناک	ډیر خطرناک
ډیر چاغ		

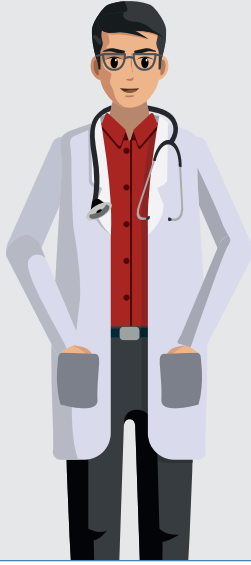
## چاغوالی څه شی دی؟



چاغوالی نن ورځ په پرمختللو اود پرمختلګ په حال هیوادونو کې یو له خورا مهم روغتیایی ستونزو څخه دی د بدن د غوړو د مقدار له زیاتوالی سره د قد په تناسب د بدن د وزن زیاتېږي

په بالغ نارینه کې د بدن وزن 15-18٪ په ښځو کې 20-25٪ د غوړو انساج جوړوي. که دا کچه په نارینه و کې له 25٪ او ښځو کې له 30٪ څخه زیاته وي نو چاغوالی ګڼل کیږي.

انسانان هره ورځ انرژي ته د هغو د عمر، جنسیت، دندې، جنیتیک او فیزیولوژیکي ځانګړتیاوو او د ناروغیو حالتونو په اساس اړتیا لري که هره ورځ اخیستل شوې انرژي له مصرف شوي انرژي څخه زیاته وي، نو کومه انرژي چې مصرف نشي په بدن کې د غوړ په توګه ذخیره او د چاغوالی لامل کیږي



مخکې له دې چې چاغوالی رامنځته شي مخنیوی خورا اړین دی او باید په ماشومتوب کې پیل شي. د چاقۍ درملنه د ډاکټرانو، رژیم پوهانو، ارواپوهانو او فزیوتراپیستانو د یوې ډلې لخوا ترسره کیږي.

دا خپرونه د اروپایي ټولني په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتویات یوازې او یوازې د ترکیې د جمهوریت د روغتیا وزارت مسؤلیت دی او د اروپایي اتحادیې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتیایی مرکز ته ورشئ.

مناسب ځای، ښه خدمت

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

د سالم ژوند لپاره د خپلې د انرژۍ توازون برابر کړئ،  
له چاغوالی ځان  
وژغورئ



sihat

