

## **Halis ma u tahay cudurka sida dhaqsaha badan ugu sii kordhaya dunida?**

### **Are you at risk from the world's fastest growing disease?**

#### **Isirrada Halista**

Da'deydu wey ka weyn tahay 40 jir.

Waxaa jira qof aan qaraaba nahay oo qaba (ama qabi jiray) kaadi sonkorow.

Waxaan dhalay canug uu culeyskiisu ka badan yahay 4kiilo garaam, ama waxaan qabay kaadi sonkorow intii aan uurka lahaa.

Si joogta ah uma carbiyo (sida carbis ka yar maalintiiba saacad barkeed, toddobaadkiiba saddex maalmood).

Dhexdeyda cabbirkeedu wuxuu ka badan yahay 100 sentimitir (ragga) ama ka badan yahay 95 sentimitir (haweenka).

Dhiigkarkeygu wuxuu ka sarreeyaa 140/90 ama waxaan qaataa dawada dhiigkarka.

Waxaan ku dhashay Koofurta Yurub, Bariga Dhexe, Aasiyada Koofur Bari, waxaan ahay Bolniishiyaan, ama Hindi Aasiyaan.

Waxaan leeyahay laba ama in ka badan astaamaha soo socda:

- Si xad dhaaf ah baan u kaadiyaa
- Had iyo jeer harraad baa I haya
- Sabab la'aan buu miisaan iiga dhinmay
- Mararka qaar cagaha ayaa I kabaabyooda ama I galiilyooda
- Aragga ayaa mugdi iga galaa
- Had iyo jeer waan daallanahay
- Haragga ayaa I canaanyooda ama mararka qaar ay nabarro ka soo baxaan.

Haddii aad haa kaga warceliso laba ama in ka badan weydiimaha kor ku taxan, waxaad halis u tahay in uu ku hayo kaadi sonkorow – ama laga yaabo inuu mar hore kuugu dhacay. Waa in aad baaritaan ugu tagtaa takhtarkaaga – dalkan Awstaraaliya dad ay tiradooda gaareysi ilaa iyo 400,000 qof ayaa qaba cudurkan iyaga oo aan ka warqabin.

Sababata ay dad badan oo dunida ku nool, Awstaraaliyana ay ka mid tahay, ay kaadi sonkorow ugu laqmanayaan waa aqoon darro la xiriirta khatartiisa. Marka kaadi sonkorowga aan la cudur-sheegin ama leyska baxnaanin, waxaa kordhaya halista mixnado badan oo ay ka mid yihiin, cudurka wadnaha, jugta gaarta wadnaha, kelli -beel, indha-beel, qofka oo ay lugaha kaga dhacdo boog taasoo keeni karta in qofka lugaha laga gooyo iyo ciniinnimo.

Maxaynu u dhayalsannaa kaadi sonkorowga? Qeyb ahaan waxaa ugu wacan dadka qaba kaadi sonkorowga oo u muuqda dad fayow. Dadka cudurka qaba qaarkood waxay iyaguna dareemaan iney caafimaad qabaan una haysta in ayan u baahneyn iney iska baxnaaniyaan. Hase yeeshee iyadoo laga yaabo in kaadi sonkorowga aanu dibedda ka muuqan, si shibban ayuu u waxyeelleeyaa gudaha.

Marka uu ku hayo kaadi sonkorow macnaheedu waxa weeye jirka oo aan baxnaanin kareynin heerka sonkorta dhiigga ku jirta ee loo yaqaan guluukooska - guluukooska marka uu jirka ku batana wuxuu waxyeello u geysan karaa xubno badan oo kala duwan.

Sababata kale ee kaadi sonkorowga ugu sii badanaayo waddamo badan waxa ay tahay – iyadoo ay waxwalba ku badan yihiin. Lacag badan oo aan ku iibsanno cuntada ay baruurta ku badan tahay, gaari aan meel walba ku tagno iyo qalab noo fududeeya in ay firaaqadeenna badnaato, ayaa naga dhigaya in aan ka sii buurnaanno sidii hore wax qabadkeennana uu yaraado – labadaas oo ah kuwa kordhiya halista kaadi sonkorowga.

Waxaa la gaaray goor aan la iska indhatiri karin kaadi sonkorowga. Haddaad u maleyneyso inaad halis u tahay cusudurkan, u tag takhtarkaaga. Haddii aadan hadda halis u aheynna, waa fikrad wanaagsan inaad eegto dhaqanka noloshada – ma u baahan tahay in aad wax ka beddesho si aad u yareyso halis kuugu timaadda mustaqbalka? Adigoo is caateeya, waxqabadkaaga bato, iyo adigoo cuna quud caafimaad leh (oo ay ku yar tahay baruurta) ayaa kaa caawin kara inaad ka hortagto ama iska baxnaaniso kaadi sonkorowga. Haddii aad kaadi sonkorow qabto, dhaqan nololeed caafimaad leh iyo adigoo si joogta ah ugu taga takhtarkaaga baa kaa yareyn kara halista mixnadaha.

Haddii aadan horay ugu sheegin qaraabada aad isu dhowdhiin in aad qabto kaadi sonkorow, la socodsii – in qoysku ogaadaan in uu jiro qof ka tirsan oo qaba kaadi sonkorow waxay akhbaar lagama maarmaan u tahay caafimaadka mustaqbalkooda, waxayna ka caawin kareysaa in ay qaadan tallabooyin ay isaga dhimmayaan halista.

Wixii akbaar dheeraad ah, kala xiriir Kaadi Sonkorowga Awstaraalia qeybteeda gobolkan NSW telefoonkooduna yahay 1300 136 588 . Iyaga ayaad ka heleysaa akhbaar daabcan oo ku saabsan kaadi sonkorow kuna qoran Carabi, Shiino, Isbaanish iyo Talyaani.

Haddii aad u baahan tahay caawimaad la xiriirta turjibaan kaaga af celiya luqadda Ingiriiska marka aad telefoon dirsaneyso, wac telefoonka Adeegga Tarjumaadda iyo Ka Tarjumidda (TIS) oo ah 131 450.

Akhbaar caafimaad oo dheeraad ah kuna qoran afka Ingiriiska waxaad ka heli kareysaa goobta xub caarada Isgaarsiinta Dhaqamada Kala duwan ee <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Lambarrada telefoonada waa kuwo sax ah waqtiga ay qormadani soo baxday hase yeeshee si joogto ahna looma cusbooneysiyo. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato in aad ka hubiso buugga telefoonka.