Caafimaad dareen Ramadaan dhexdeeda



Stiftelsen Örebro moskè

وقف مسجد أوربرو

-Xaqiiqooyin iyo talooyin wanaagsan

@somalibooks

Tusmada qoraalka

- Hordhac 4
- Iimaanka iyo cuntada 6
- Maxaad ku gaadhi kartaa soomitaanka? 8
- Isbeddellada ku dhaca jidhka soonka dhexdiisa 9
- Khataraha caafimaadka ku iman kara iyo siyaaabaha looga foojignaan karo 12
- Cunto wax dhaawacaysa – cunto wax taraysa 17
- Talooyin wanaagsan oo ku sahabsan Ramadaanta iyo daawaynta macaanka nooca 2 19
- Soonka iyo macaanka nooca 1 20
- Ramadaan – fursad wanaagsan oo lagu joojiyo sigaarka 21
- Su´aalo iyo jawaabo guud 26
- Talooyin ku socda dhakhtarada iyo shaqaalaha daryeelka caafimaadka 32
- Xidhiidho muhiim ah 35

Hordhac

Buugyarahan waxa ugu horayn loogu talagalay muslimiinta iyadoo ujeedadu ay tahay in laga siiyo fahan qoto dheer sida jidhku noqdo marka la soomo. Waxa kale oo aan rabnaa in aan buugyarahan albaab ugu furno dhakhtarada iyo shaqaalaha daryeelka caafimaadka si ay u fahmaan soonka Islaamka iyo mabaadi´diisa iyo shuruucdiisa aasaasiga ah. Waxa uu u sahli doonaa shaqaalaha caafimaadka in ay bixiyaan, qofka soomanina uu helo, talooyin wanaagsan. Waxa uu muhiimad gaar ah yeelan karaa marka bukaan muslim ahi uu qabo xanuunnada aan laga bogsan oo uu daawo u qaato, oo uu si adagna ugu adkaysto in uu fuliyo soonkiisa.

La taliye ahaan waxa wanaagsan in aad taqaanno in soonku uu muhiimad gaar ah ku leeyahay cibaadooyinka kala duwan ee Islaamka. Soonka Ramadaantu waxa uu ka mid yahay shanta tiir1 ee islaamka. Dhinaca diinta soonka waa la koryeelay, ballanqaadka abaalmarinta ilaahayna aad bay u saraysaa, taas oo xataa dadka xanuunsanayaa ay marmar ku adkaystaan in ay soomaan – inkasta oo ay qofkaas oo kale khatar ku noqon karto. Ma aha wax lala yaabo, maadaama uu Nabigu (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) yidhi: "Marka ay Ramadaan bilaabanto, albaabada jannada ayaa isfura." (Saxiix Al-Bukhaari)

Caafimaadka wanaagsani waa furaha farxadda, waxa aan cunnaana waxa ay saamayn toos ah ku leedahay caafimaadkeena. Islaamku wuxu farayaa dadka muslimiinta ah in ay ilaaliyaan caafimaadkooda. Nabigu (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) wuxu yidhi: "Waxa jira laba waxyaabood oo wanaagsan oo dad badani seegeen; (waxay yihiin) caafimaadka iyo wakhtiga firaaqada ah (si loo sameeyo camallo wanaagsan)" (Saxiix Al-Bukhaari)

Nabigu (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) wuxu dadka muslimiinta ah faray in ay awooddooda saaraan sidii ay nolol wanaagsan ugu noolaan lahaayeen, taas oo ay ku jirto cunto isku miisaaman, tababar joogto ah oo jidhka iyo nafta ah iyo isku miisaamidda baahiyaha ashyaada iyo iimaanka.

Buugyarahani waa natiijadii iskaashi dhexmaray dhakhaatiir aqoonsi haysta oo ka shaqeeya qaybo kala duwan oo ka mid ah goobaha daryeelka caafimaadka ee gobolka Örebro. Qoraalkani wuxu qayb ka yahay mashruuc horumarinta caafimaadka ah oo loogu talagalay muslimiinta Örebro. Mashruucu wuxu bilaabmay dayrtii 2011 waxana uu socon doonaa ugu yaraan ilaa dayrta 2012. Arrimaha diiniga ah waxa naga caawiyay masaajidka Örebro si warbixintu ay u noqoto mid sax ah.

1 Afarta tiir ee kale waxa ay kala yihiin qiritaanka ilaahay iyo nabiga nnk, shanta salaadood, zakada iyo xajka.

Haddii qof akhriste ahi uu ray´igiisa ka dhiibano buugyarahan, ama uu rabo in uu waayoaragnimadiisa nagu kordhiyo, aad baan u soo dhawaynaynaa.

Ururinta warbixinta ku sahabsan macaanka waxa aan caawimo wayn ka helnay buugyare ay qoreen Novo Nordisk Scandinavia AB. Qaybtan waxa ilaalinaya xeerka ilaalinta qoraalada, sidaa daraadeed waxa la sawiran karaa oo keli ah ka dib marka lala xidhiidho Novo Nordisk.

Qoraalada kale oo dhan waxa aan bixinaynaa ogolaanshaha faafinta, laakiin waxa keli ah oo aan masuuliyadda waxa ku qoran qaadaynaa marka la faafiyo iyada oo aan waxna laga beddelin waxna laga jarin.

Waxa aan rajaynaynaa in qoraalkani uu ku dhirigeliyo dhammaan dadka uu khuseeyo in ay ilaaliyaan caafimaadkooda guud ahaan, laakiin si dheeraad ah wakhtiga Ramadaanta. Waxa kale oo aan rajaynaynaa in tani ay tahay hab lagu dhisi karo buundooyin u dhexeeya daryeelka caafimaadka iyo bulshada musliminta ah ee deggen Iswidhan iyo in ay tusto in warbixintu ay wax u fufudayso una hagaajiso dhammaan dadka ay khusayso.

Örebro 2012-05-11

Mas´uuliyiinta caafimaadka ee hubinta xaqiiqooyinka2:

Stella Cizinsky, dhakhtar sare/maamulaha Qaybta wadnaha (ma´suulka mashruuca ee caafimaadka)
Mohammad Asif Aslam, dhakhtar khabiir ah, Qaybta qalliinka gacmaha (ururiyaha)
Matz Larsson, dhakhtar sare, Qaybta sambabbada (mas´uulka qaybta tubaakada)

Mas´uulka hubinta arrimaha iyo faallooyinka diinta khuseeya:

Haytham Al-Said, imaamka masaajidka Örebro (wuxu haystaa shahaadadda mastareytka ee cilmiga axaadiista)

Hogaamiyaha mashruuca iyo mas´uulka warbixinta: Aisar Alshawabkeh

2 Dhammaantood waxa ay ka shaqeeyaan Cusbitaalka Jaamacadda Örebro.

Limaanka iyo cuntada

Cuntadu qiimo wayn ayay ku leedahay Islaamka. Waxa ay muujinaysaa xidhiidhka dadku la leeyihiin Ilaahay.

Suuradda 20, aayadda 81 ee Qur´aanka ayaa caddaynaysa:
"Wax ka cuna waxa wanaagsan ee aan idinku arsaaqnay hana ku xadgudbina"

Jidhku waa hadyad Ilaahay ka timid, oo la siiyay dadka si ay ammaanadeeda u hayaan muddo cayiman. Inta cuntada laga cuno, iyo doorashada cuntadu, waxa ay saamayn toos ah ku leedahay qofka wanaaggiisa jidh ahaan iyo nafsi ahaanba. Cuntooyinka wanaagsan ee dabiiciga ahi waxa ay gacan ka gaystaan horumarka jidh wanaagsan iyo shakhsiyad wanaagsan. In la cuno wax ka badan inta loo baahan yahay waxa uu Islaamku waligiiba u arki jiray wax xun, maadaama loo arko in ay kordhiso jacaylka adduunyada taas oo keeni karta iimaanka oo yaraada oo markaana ay caajis geliso nafta, caqabad ku noqoto horumarka iimaanka iyo in ay kordhiso dhibaatooyinka jidhka.
Nabiga suubbani (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) wuxu yidhi: "Qofna waligii muu buuxin weel ka xun caloosha. Ibna aadamka waxa si (buuxda) ugu filan dhawr wax oo yar yar oo afka la galiyo si ay dhabarka u toosin karaan. Laakiin haddii ay qasab noqoto, saddex qaybood qayb u dhaaf cuntada, saddex qaybood qayb cabbitaanka iyo saddex qaybood qayb (loo dhaafayo) neefsiga". (Axmad, At-Tirmidii, An-Nasaa´ii, Ibn Maajax – xadiis saxiix ah)

Islaamku wuxu caafimaadka iyo wanaagga u arkaa wax ka wayn wanaagga jidhka: wanaagga iyo deggenaanshaha niyaddu waxa ay u baahan yihiin iimaan adag, jidh caafimaad wanaagsan, niyad faraxsan, dareenka in noloshu macno leedahay iyo sifooyin shakhsiyeed oo wanaagsan iyo waliba xidhiidho wanaagsan. Islaamku wuxu caddaynayaa xidhiidhka ka dhexeeya cuntada iyo cibaadada, waxanu dadka barayaa in dhammaan noocyada cibaadada iyo ducooyinku ay leeyihiin macno qotodheer iyo saamayn, iyo in ay si uun u taageeraan horumarka shakhsiga iyo bulshada labadaba.

Suuradda 7, aayadda 31 ee Qur´aanku waxa ay caddaynaysaa:
"…cuna oo cabba [waxa wanaagsan ee caafimaadka leh], laakiin ha ku xadgudbina [wax kasta]; Ilaahay ma jecla kuwa xadgudba."

Sidaa daraadeed islaamku uma arko habnololeedka wanaagsan wax loo baahan yahay oo keli ah, ee waxa kale oo uu u arkaa himmilo la hiigsanayo. Soonka Ramadaantu wuxu inna barayaa iimaanka iyo in aynaan ku xadgudbin cuntada iyo cabbitaanka. Qaybta ugu muhiimsan ee iimaanka cuntadu waa in aan mahadnaqno oo aan ka mahadnaqno cuntada aan helno. Ramadaantu waa fursad qaali ah oo aan isku dayi karno in aan helno isku miisaamidda iimaankeena, caadooyinkeena cuntada iyo waxyaalaha kale ee muhiimka u ah

nolosheena. Xadiiska soo socdaa waxa uu muujinaya sida Islaamku u dhiirigalinayo isku miisaamiddan:

Salmaan Al-Faarsii (Ilaahay ha ka raalli noqdee), oo ka mid ahaa asxaabtii Nabiga (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) kuwii ugu dhawaa, ayaa wax yar ka dib markii nabigu (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) uu u haajiray Mediina lala walaaleeyay ninkii adduunyada ka saahiday ee Abuu Ad-Dardaa (Ilaahay ha ka raalli noqdee). Maalin ayuu Salmaan booqday Abuu Ad-Dardaa ka dibna wuxu arkay (xaaskiisii) Umm Ad-Dardaa (Ilaahay ha ka raalli noqdee) oo xidhan dhawr aad u gaboobay, ka dibna wuxu waydiiyay sababta ay ugu sugan tahay xaaladdan (xun). Waxa ay ugu jawaabtay "Walaalkaa Abuu Ad-Dardaa wax dan ah kama laha adduunyadan (iyo raaxadeeda)." Waxa isla markaa yimid Abuu Ad-Dardaa oo cunto u sameeyay Salmaan. Salmaan wuxu ka codsaday Abuu Ad-Dardaa in uu cuno (la cuno isaga), laakiin Abuu Ad-Dardaa wuxu ku jawaabay: "Waan soomanahay". Salmaan ayaa yidhi: "Ma cunaya illaa aad adigu cunto", markaas ayuu cunay Abuu Ad-Dardaa3 (la cunay Salmaan). Markii ay habeen noqotay (ee uu badhkii tagay), ayuu istaagay Abuu Ad-Dardaa (si uu u tukado salaadda saqda dhexe ee sunnaha ah), laakiin Salmaan ayaa ku yidhi seexo ka dibna Abuu Ad-Dardaa hurdadii ayuu ku noqday. Woxogaa ka dib ayuu Abuu Ad-Dardaa mar kale istaagay, laakiin Salmaan ayaa ku yidhi (mar labaad) seexo. Markii habeenku gaadhay saacadihiisii u dambeeyay ayuu Salmaan ka codsaday in uu istaago, waxana ay markan wada tukadeen salaaddii. Salmaan wuxu ku yidhi Abuu Ad-Dardaa: "Ilaahay xuquuq ayuu kugu leeyahay, naftaaduna xuquuq ayay kugu leedahay, reerkaaguna xuquuq ayuu kugu leeyahay. Waxa waajib kugu ah in dhammaan cidda xuquuq kugu leh aad siiso xuquuqdooda." Abuu Ad-Dardaa wuxu u tagay Nabiga (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) waxanu u sheegay wixii ku dhacay. Nabigu (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) wuxu yidhi, "Salmaan run ayuu sheegay." (Al-Bukhaari).

Nabiga suubbani (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) wuxu yidhi mar kale: "Waxa la ii soo diray oo keli ah in aan dhammaystiro habdhaqanka wanaagsan."4 Soonka Ramadaantu waa fursad qofku ku samayn karo isbeddello muhiim ah habnololeedkiisa oo uu ku horumarin karo go´aanqaadashadiisa si uu u doorto habnololeedyo wanaagsan.

3 Oqow xadiisku wuxu sharxayaa soon sunne ah, ma aha soonka faralka ah ee Ramadaanta. Sidaa daraadeed ayuu Abuu Ad-Dardaa u jabiyay soonkiisii markii uu Salmaan ku adkaystay in uu la cuno cuntada. Soonka faralka ah lama jabin karo iyada oo aan la haysan sabab ansax ah.
4 Al-Haakim iyo qaar kale. Waa xadiis saxiix ah.

Maxaad ku gaadhi kartaa soomitaanka?

Maxaad ku gaadhi kartaa soomitaanka? Soonku ma aha jidh ahaan oo keli ah, ee sidoo kale waa tababarka nafta oo leh faa´iidooyin badan oo waara.

1. Ogaanshaha Ilaahay oo kordha

Soonku wuxu ka caawiyaa qofka sooman in uu yareeyo ku mashquulidda rabitaanka jidhka, waxanu xoraynayaa wadnaha iyo dareenka si uu si qotodheer uga fikiro arrimaha iimaanka, sida xidhiidhka qofku la leeyahay Ilaahay iyo dadka. Wuxu geliyaa qofka xaalad uu ku horumarin karo ogaashaha Ilaahay oo waara – "Taqwada".

2. Habnololeed wanaagsan

Qoka soomaani wuxu bartaa samirka iyo in uu rabitaan iyo nidaam ku maamulo gaajadiisa iyo harraadkiisa. Soonka wuxu ku bartaa qofka soomani in uu fahmo qiimaha dhabta ah ee cuntada. Cunto nafaqo leh oo wanaagsani waa aasaaska nolol caafimaad qabta. Sidaa daraadeed soonku wuxu dadka ka caawiyaa in ay doortaan habnololeed ka fiican iyagoo ku samaynaya cuntada isbeddelo yaryar oo laakiin ah kuwa waara.

3. Isku naxariisasho iyo samofal

Marka la sooman yahay waa in laga fikiraa dadka laga yaabo inay sooman yihiin, laakiin aan haysan cunto bilowga iyo dhammaanka soonkooda midnaba. Kuwa, ay carruurtooda yar yari gaajoonayaan saboolnimo darteed. Nabi Muhammad (naxariis iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaatee) wuxu ku sharshay Ramadaanta "bisha naxariista" waxana ay asxaabtiisii sheegeen in: "Nabigu (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) wuxu ahaa ka ugu deeqsisan dadka, waxanu ka sii deeqsinimo badnaan jiray Ramadaanta dhexdeeda…" (Saxiix Al-Bukhaari).

4. Dareen isku duubnaan

Ramadaanta dhexdeeda waxa dadka soomaani ay si dheeraad ah iskugu hawlaan wanaagga bulshada oo dhan, ka maalqabeenka ah iyo ka saboolka ahba. Ka aqoonyahanka ah iyo ka shaqaalaha hoose ahba. Dareenka isku duubnaanta iyo wadajirka ayaa xoogaysta maadaama dadka soomaani ay soonka bilaabaan oo afuraan isku wakhtiyo, oo ay si wadajir ah aad uga fikiraan marka ay tukanayaan salaado dhaadheer iyo soo jeedka habeenka. Waxa reeraha aad loogula taliyay in ay is casuumaan si ay wadajir ugu wada afuraan.

5. In loo soomo ujeeddo aan sax ahayn

Samirka saacado badan waxa dhici karta in ay hawl badan tahay, jidh ahaan iyo nafsi ahaanba. Laakiin dhammaanka bishaa dheer wuxu qofku rabaa in uu dareemo nadiif oo ay ka buuxsanto tamar cusub. Ramadaantu waa fursad ku habboon in la joojiyo caadooyinka xun, iyo in uu qofku ka fikiro shakhsiyaddiisa oo uu wanaajiyo habdhaqankiisa.
Kuwa sooma iyaga oo aan u jeedin in ay

wax ka beddelaan noloshooda in ay cuntada joojiyaan mooyaane, ma fili karaan xaqiiqdii in ay wax ka beddelaan habdhaqankooda, Ramadaanta dhexdeeda iyo ka dibtoona. Waa soon u khasaaray siyaabo badan, taas oo uu Nabigu (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) ku caddeeyay dhawr xadiis. Waxa ka mid ah oo uu yidhi: "In soonka macnahiisu aanu ahayn oo keli ah in la joojiyo cuntada iyo cabbitaanka, ee ay tahay in la joojiyo hadalka maalayacniga ah iyo hadalka xun. Haddii qof ku caayo ama uu si xun kuula dhaqmo, marka dheh "waan soomanahay, waan soomanahay." (Al-Haakim)

Sidaa daraadeed waa in aan la iloobin in soonku uu aad uga wayn yahay in la iska daayo oo keli ah cuntada iyo cabbitaanka ee ay fiican tahay in culayska qofku dhawr kiiloo hoos u dhaco. Marka qofku sooman yahay wuu fikiraa, waxanu qaadaa tallaabo uu ku hagaajinayo shakhsiyadiisa.

Isbeddellada ku dhaca jidhka soonka dhexdiisa

Dad badani waxa ay ka fikiraan ee ugu wayn ee dhinaca soonku waa in uu caafimaadka u wanaagsan yahay iyo in kale? Jawaabta su´aashu waxa ay u baahan tahay in dulmar lagu sameeyo waxa jidhku ku dhaca soonka dhexdiisa: Soonka iyo jidhka. Isbeddelada ku dhaca jidhka ee soonku keeno, waxa ay ku xidhan yihiin dhererka soonka. Dadka badankooda waxa jidhku galaa xaaladda soonka qiyaastii siddeed saacadood ka dib cuntadii ugu dambaysay, marka caloosha iyo mindhicirku ay dhammeeyaan dheefshiidka cuntada ee ay kala baxaan nafaqadii ku jirtay. Xaaladaha caadiga ah isha tamarta ugu wayn ee jidhku waa guluukoosta (sonkorta canabka) ee jidhku ku kaydiyay beerka iyo muruqyada iyagoo ah silsilado yaryar oo sonkor ah. Soonka dhexdiisa waxa ugu horayn la isticmaalaa kaydadkan guluukoosta ah si jidhku u helo tamar. Soonka intiisa dambe waxa dhammaada kaydadkan guluukoosta ah, markaas ka dib oo uu jidhku subagga u isticmaalo tamar ahaan. Waxa kale oo samaysma cadadyo yar yar oo guluukoos ah oo habab kale ugu samaysma beerka. Marka muddo dheer oo maalmo ama toddobaadyo ah aan cunto la cunin oo keli ah ayuu jidhku ugu dambayn barotiinka u isticmaala tamar ahaan. Xaaladdan gaajada adag ahi khatar wayn ayay ku tahay caafimaadka. Waxa markaa dhacayaa waa in barotiinada lagala soo baxo muruqyada waana sababta dadka gaajadu ku dhacdaa ay aad ugu dhuubtaan oo u daciifaan.

Maadaama soonka islaamku yahay oo keli ah cadceed soo baxa ilaa cadceed dhaca, waxa jira fursado wanaagsan oo jidhku lagu siin karo tamar cusub ka hor iyo ka dib soonka maalinta. Laakiin wuxu jidhku samaynayaa kalaguur tallaabo tallaabo ah, oo halkii uu sida caadiga ah guluukoosta u isticmaali jiray tamar ahaan uu subagga u isticmaalayo, isla markaas oo barotiinada muruqyada laga horjoogsanayo in loo isticmaalo tamar ahaan. Marka subagga loo isticmaalo tamar ahaan waxa ay gacan ka geysanaysaa hoos u dhaca culayska, isla markaas oo muruqyadu ay sidoodii ahaanayaan. Hoos u dhaca culaysku waxa kale oo uu wanaajiyaa la socodka macaanka nooca 2 (xanuunka macaanka) ee lagu daweeyo cuntada qorshaysan, waxana uu hoos u dhigaa cadaadiska dhiigga. Dhawr maalmood ka dib waxa kor u kaca heerka dheecaanada qaarkood (indorfiin iyo kortisoon), taas oo keenta firfircooni iyo dareen dheeraad ah iyo niyad wanaagsanaan guud ah.

Wakhtiyada soonka u dhexeeya waxa muhiim ah in la qaato dareere iyo cunto miisaaman. Kelyaha caafimaadka qabaa waxa ay si wanaagsan u nidaamiyaan oo u ilaaliyaan heerka cusbada iyo biyaha jidhka. Kulaylka badan iyo dhididka xoogga ahi waxa ay isbeddel wayn ku keeni karaan miisaanka caadiga ah ee cusbada iyo biyaha jidhka. Haddii aan laga taxadirin waxa ay isbeddeladani noqon karaan qaar aad u wayn oo xataa kelyaha caafimaadka qabaa aanay ka bixi karin in ay waafajiyaan soonka.

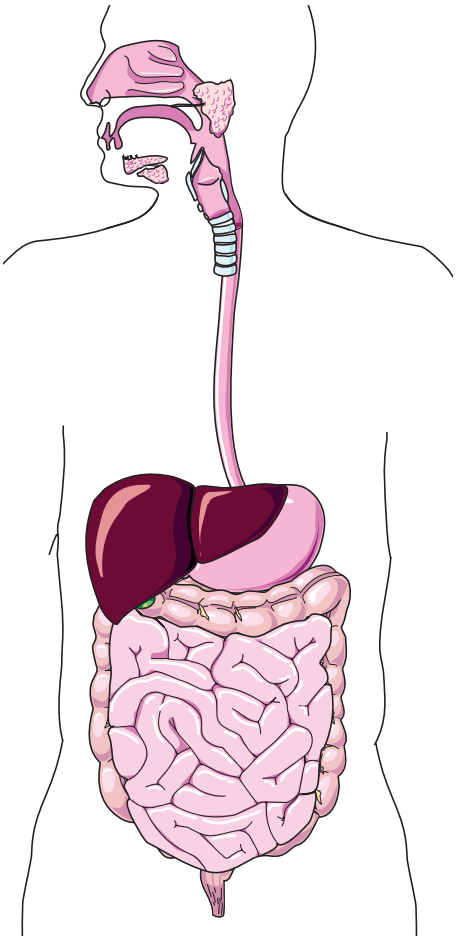
Si looga hortago in ay muruqyadu dhaawacmaan waa in cuntadu noqotaa mid is haysata, oo isku miisaaman kana kooban kaarboohaydarayt ama cuntada tamarta leh iyo woxogaa subag ah. Sidaa daraadeed waa muhiim in la qaato cunto dheelitiran oo ka kooban in ku fulin oo nafaqo, biyo iyo cusbo ah. .



Caloosha
Samaynta aysiidha calooshu way yaraataa soonka dhexdiisa.

Beerka
Qaybta jidhka ugu muhiimsan ee maamulka kaydadka tamarta. Soonka dhexdiisa wuxu beerku soo daayaa guluukoos (sonkorta canabka) isagoo burburinaya guluukoosta ku kaydsan oo ah silsilado yar yar oo sonkor ah, oo loo yaqaan giliikogeen. Giliikogeen waxa ay ku jirtaa beerka iyo muruqyada jidhka.

Xamaytida
Xamaytida waxa ku urura dheecaanka xamaytida ee ku samaysma beerka kaas oo halkaa rib lagaga dhigo ilaa wakhtiga cuntada ee ku xiga. Cuntooyinka subagga leh ayaa gaar ahaan loo soo daayaa dheecaanka xamaytida. Sidaa daraadeed waa in la taxadiro marka la afurayo oo aan la cunin cunto badan oo subag leh.



Qanjidhka ganaca
Wuxu sida caadiga ah sameeyaa dheecaanka sonkorta burburiya ee insuliinta. Soonka dhexdiisa waxa yaraata samaysta insuliinta oo waxa kordha dheecaamada guluukoosta ka soo saara kaydadka beerka iyo muruqyada. Waxa kale oo yaraata samaynta dheecaanada dheefshiidka.

Mindhicirka yar
Samaynta dheecaanada dheefshiidka ayaa yaraada, mindhicirka oo dhammina si joogto ah ayuu iskugu ururaa.

Mindhicirka wayn
Waa halkan halka biyaha inta ugu badan lagaga saaro cuntada, marka laga tago kelyahana waa halka ugu muhiimsan ee miisaamidda cusbada iyo biyaha jidhka.

Laab dillaac (dhibaato dheefshiid)

Calooshu waxa ay leedahay deegaan aysiidh leh oo ku habboon dheefshiidka cuntada iyo dilista bakteeriyada la socota cuntada. Sida caadiga ah caloosha iyo hunguriga cuntada waxa aysiidha ka ilaaliya nooc gaar ah oo xaako wax ilaalisa ah iyo "waal" u dhexeeya caloosha iyo hunguriga cuntada. Haddii calooshu samayso aysiidh xaddhaaf ah ama waalka ama kala xidhaha ku yaala xagga hoose ee hunguriga cuntadu uu daciif yahay , waxa la dareemi karaa laab dillaac. Soonku sida caadiga ah wuxu sababaa yaraanta samaysanka aysiidha, laakiin ka fikiridda cuntada ama urinteedu, waxa ay keentaa in maskaxdu ay ku amarto caloosha in ay samayso aysiidh dheeraad ah. Marka arrintani keento korodhka cadadka aysiidha, waxa uu laab dillaacu noqon karaa dhibaato xataa soonka dhexdiisa.

Dadka sida joogtada ah u qaata dawooyinka dhibaatada dheefshiidka, sida kuwa yareeya dhibka aysiidha (sida Gaviscon®), H2-joojiyayaasha (sida Zantac®) ama kuwa yareeya samaysanta aysiidha (sida Losec®, Lanzo®, Nexium®), waa in lagula taliyo in ay sii wadaan qaadashadooda sida wakhtiga cuntada ee cadceed soo baxa ka hor. Waxa kale oo ilaa xad la maamuli karaa laab dillaaca ama aysiidha kor u soo baxda, haddii la cuno cunto xaddaysan oo la iska ilaaliyo subagga, hillibka aadka loo dubay ama qiiqa lagu dubay iyo cuntada basbaaska badan leh. Waxa kale oo faa´iido leh in la yareeyo cabbitaanka bunka iyo in la joojiyo sigaarka. Waxa kale oo caawisa in marka la seexanayo madaxa meel sare la saaro, oo tusaale ahaan dhawr barkimo la isticmaalo. Hoos u dhaca culaysku waxa uu mustaqbalka fog caawin karaa yaraanta laab dillaaca.



Dadka macaanka qaba oo aan si fiican loola socon

Dadka qaata irbadda insuliinta waxa aad loogula talinayaa in ay iska daayaan soonka. Haddii qofku aanu qaadan insuliintiisa waxa khatar wayn ku jira caafimaadka iyo nolosha, mustaqbalka dhaw iyo ka dheer labadaba. Waxa kale oo aad eegtaa qaybta gaarka uga hadlaysa macaanka.

Dadka qaata kiniinka si ay u maamulaan xanuunkooda macaanka waxa aad loogula talinayaa in ay u tagaan dhakhtarkooda Ramadaanta ka hor si ay ugala hadlaan haddiiba loo baahan yahay in dib u habayn lagu sameeyo dawada, si ay si nabadgelyo ah ugu soomi karaan. Haddii kale waxa bukaanka noocan ahi ay khatar ugu jiraan in uu xumaado la socodka macaankoodu wakhtiga soonka dhexdiisa iyo wakhtiga kale labadaba.

Waxa aad iyo aad loogula talinayaa in qofku uu isagu la socdo sonkortiisa dhiigga. Sonkorta dhiigga oo hoos uu dhacdaa waa khatar waxana ay keeni kartaa in la miyirbeelo. Sidaa daraadeed waxa lagu talinayaa in aad loo foogjignaado. Haddii qofku tusaale ahaan warwaro, bilaabo in uu dhidido, ama xiskiisu isdhimo, waxa ay ku xidhnaan kartaa cadadka sonkorta dhiigga oo hoos u dhacsan. Haddii qofku ka shikiyo arrintan waa in uu si degdeg ah u cabbaa wax macaan ama u cunaa xabbad kiniinka sonkorta canabka ah (sida Dextrosol®). Arrintan macnaheedu waa in markaa qofku jabiyo soonkiisa, laakiin haddii aan sidaa la samaynin waxa ay dhaawacyo khatar ah ku keeni kartaa caafimaadka ama waxaba ay khatar ku noqon kartaa nolosha.

Kiniinada shaqeeya wakhtiga dheer sida glibenklamid (Amaryl®), waxa ay kordhiyaan khatarta hoos u dhaca sonkorta dhiigga, sidaa daraadeed waa in iyadoo lagala tashanayo dhakhtarka ku daweeya lagu beddelo kiniinada wakhtiga gaaban shaqeeya inta aan la bilaabin soona.

Dadka macaanka qaba ee ay haystaan dhibaatooyinka sida tusaale ahaan xanuun shafka ama xabbadka ah oo ay keeneen xididdada wadnaha oo xidhan ama wadnaha oo daciifay, garaaca wadnaha oo qaldama, xuubka indhaha oo dhaawacan, kelyo xanuun ama xanuunka dareemayaasha gacmaha iyo lugaha oo sababa dareenkooda oo qasma, waa in ay la tashadaan dhakhtarkooda inta aanay bilaabin soonka.

Madax xanuun

Madax xanuunku waa dhibaato caadi ah oo sababo kala duwani ay keeni karaan. Soonka dhexdiisa waxa inta badan lagu sababayn karaa fuuqbax (dareere yaraan) ama gaajo, nasasho yaraan ama joojinta maalintii ee cabbitaanka sida bunka iyo sigaarka kuwaas oo ay ku kala jiraan kofayiin iyo nikotiin.

Waxa lagaga hortagi karaa ama lagu yarayn karaa madax xanuunka iyadoo la cuno cunto xaddidan oo dheelitiran, iyo gaar ahaan in aan laga boodin wakhtiga cuntada ee cadceed soo baxa ka hor. Intaa marka tago waa in la cabbaa dareere ku filan qofka, haddii ay qasab noqotana la qaataa dawooyinka xanuunka yareeya sida tusaale ahaan paracetamol (sida Alvedon®, Panodil®, iwm.). Waxa kale oo lagaga hortagi karaa madax xanuunka waxyaalo fudud sida in la iska ilaaliyo cadceed toos kuugu dhacda, in la xidho koofiyad marka dibadda la joogo iyo muraayadda qorraxda si loo yareeyo saamaynta iftiinka qorraxda. Xanuunka ay keenaan muruqyada oo giggan waxa lagu yarayn karaa doogitaan khafiif ah.

Fuuqbax = dareere yaraan

Fuuqbuxu waa wax caadi ah oo dhaca soonka dhexdiisa. Jidhka waxa ka baxa biyo iyo cusbo oo ku baxa neefsasho, dhidid iyo kaadi. Qiyaasta biyaha ah ee baxaysaa waxa ay ku xidhan tahay cimilada, inta la cabbay soonka ka hor, inta jidhka laga shaqaysiiyay iyo waliba awoodda kelyuhu ku haysan karaan biyaha iyo cusbada.

Ka hortagga ayaa had iyo jeer ka wanaagsan daawaynta. Laakiin haddii qofku aanu dib ugu soo celin dheelitirka biyihiisa heer ku filan inta ka horaysa soonka, waxa uu khatar dheeraad ah ugu jiraa fuuqbax. Khatarta ugu wayn waxa leh dadka waayeelka ah iyo dadka qaata dawooyinka biyaha saara, iyo dawooyinka wadnaha oo daciifa iyo dhiig karka. Iyadoo ku xidhan kolba inta uu qofku fuuqbaxay, waxa uu dareemaa dareen guud oo xun, tamar darraan, muruqyada oo gariira, dawakhaad, xiska oo qasma, iyo ugu dambayn miyirbeel (way adag tahay in la toosiyo ama lala xidhiidho). Haddii qofku dareemo daal aan caadi ahayn, oo uu istaagi kari waayo dawakhaad daraadeed, ama jihadu ka lunto, waa in uu markaaba wax la cabbaa. Gaar ahaan biyo lagu daray woxogaa sonkor iyo cusbo ah. Farmasiga waxa taala budo la qaso oo la yidhaa soo celinta dareeraha. Adiga waayeelka ah ama qaba nooc xanuun ah waxa wanaagsan in aad u sii diyaargarawdo oo aad soo iibsato inta soonku aanu bilaabmin.

Haddii qofku suuxo dareere yaraan darteed waa in dadka la joogaa ay labadiisa lugood meel sare saaraan si ay uga sareeyaan heerka madaxa qofka si dhiigga tagaya madaxu u kordho. Marka qofka miyirku u soo noqdo waa in uu markaaba wax cabbaa, sidii aan kor ku soo xusnay. Xaaladdan oo kale waxa jirta khatar ah in ay jirto isku dheelitir la´aan cusbada jidhka ah. Waxa kale oo ay noqon kartaa kelyaha oo daciifay, waliba haddii qofku qaato dawooyin badan. Sidaa daraadeed waa in markaaba la raadsadaa daryeel caafimaad marka la isku arko calaamadaa kor ku xusan. Haddii qofka lagu arko calaamado muujinaya miyirla´aanta oo sii xumaanaysa ama suuxdin soo noqnoqonaysa waa in mar kasta la garaacaa 112.

Dhibaatooyinka dhaca marka la qabo xanuunada kale ee aan laga bogsan

Waxa aan kor kaga hadalnay xanuunka macaanka. Xaaladaha kale ee caadiga ah, sida tusaale ahaan dhiig karka, wadnaha daciifa, xanuunnada khatarta ah ee sambabbada, xiiqda, waxa lagu daweeyaa dawooyin si joogto ah maalin walba loo qaato, sannadka oo dhan. Waa muhiim si looga taxadiro dhibaatooyinka ka iman kara daawaynta xanuunka oo aan dhammaystirnayn, sida xididdada wadnaha oo xidhma iyo xiiqda oo ku qabata. Booqashada dhakhtarku waxa ay suurtogelinaysaa in laga wadahadlo sidii si nabadgelyo ah loogu soomi kari lahaa isagoo isla markaa qofku ku dhexjira daawaynta xanuunkiisa.

Dadka laga dawaynayo infekshan wakhti dheer qaadanaya iyo dadka laga dawaynayo xanuun buro ka soo baxday ah, waxa ay qabaan xanuunno khatar ah oo ay qasab tahay in ay si joogto ah dawo u qaataan.

Haddii aad wax yar ka shakido wax ku sahabsan xanuun aan laga bogsan iyo daawayntiisa waa in aad la xidhiidhaa dhakhtarkaaga rasmiga ah.

Calool istaag

Calool istaaggu dhibaato wayn ayay ku noqon kartaa qofka sooman. Khatarta arrintan waxaa lagu yarayn karaa iyadoo la sameeyo miisaan wanaagsan oo dareeraha ah wakhtiga aan la soomanayn, la cuno cunto wanaagsan oo ay ku badan tahay khudrad bisil iyo mid qaydhiin, lagu kordhiyo cuntada nooca caloosha u fiican iyadoo la cunayo buushi lagu qasay biyo, iyo in tababar xagga jidhka ah la sameeyo. Haddii dhibaatadu sii socoto waxa caawin karta dawada caloosha socodsiisa.

Haddii ay uur ku jirtu ku xanuunayso, aad matagayso ama xummadi ku hayso waa in aad daryeel caafimaad raadsataa inta aanad qaadan dawada caloosha socodsiisa. Waxa dhici karta in

uu xanuun kale kaa hayo uur ku jirta kaas oo u baahan daawayn ama qalliin.

Werwer

Yaraanta cuntada iyo cabbitaanka, isbeddelka nololmaalmeedka iyo hurdo yaraantu waxa ay si wadajir ah u keeni karaan in uu kordho heerka werwerku. Sidaa daraadeed waxa muhiim ah in qofku aanu dusha u ridan wax aanu awoodin in uu fuliyo, in aanu ka qaybqaadan ciyaaraha marka cadceeddu kulushahay, in uu maamulo cadhadiisa iyo in uu iska joojiyo sigaarka.

Miisaan dheeraad ah

Qofka aan taxadirin waxa nidaamka cuntada Ramadaanta ee hal mar oo cadceed soo baxa ka hor ah iyo mar oo cadceed dhaca ah, uu keeni karaa in qofku isagoo aan ula jeedin uu cuno cunto badan. Miisaanka dheeraadka ahi waa cudur faafaya oo kale oo sii kordhaya kaas oo keena in qiimaha noloshu hoos u dhaco iyo khatarta xanuunnada. Marka la soomo waxa la helayaa fursad lagu maamuli karo miisaanka dheeraadka ah iyo buurnaanta xaddhaafka ah. Laakiin haddii aan lagu soomin ismaamul iyo nidaam, waxa la luminayaa fursad lagu dhimi lahaa miisaanka oo lagu wanaajin lahaa caafimaadka.

Cunto wax dhaawacaysa – cunto wax taraysa

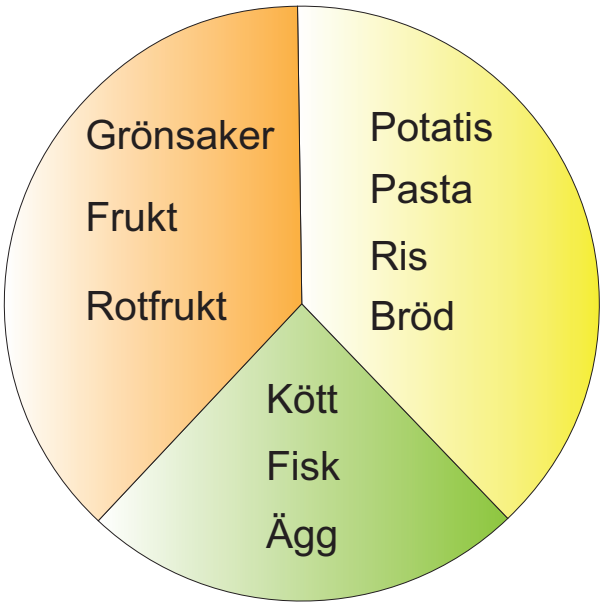
Si faa´iido buuxda looga helo soonka waa in qofku aad uga fikiraa nooca cuntada iyo inta cunto ah ee uu rabo in uu ku raaxaysto inta lagu jiro bishan barakaysan.

Suxuur, cuntada la cuno cadceed soo baxa ka hor, waa in ay ahaataa cunto wanaagsan oo aan aad u badnayn oo lagu dhargayo lagana helayo tamar ku fillaata dhawr saacadood oo soo socda. Sidaa daraadeed muhiimad gaar ah ayay leedahay in cuntada suxuurtu ay ka koobanaato cunto dheefshiidkeedu wakhti dheer qaato.

Afur waa cuntada la cuno marka la afurayo. Cuntadaasi waxa ay ka koobnaan kartaa timir, taas oo la xidhiidha Nabiga (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) dhaqankiisii. Timirtu waxa ay firfircooni dheeraad ah ku kordhinaysaa tamarta aadka loogu baahnaa. Khudradda la miirayna sidaas oo kale ayay u leeyihiin saamayn firfircooni leh. Wakhtiga cuntadu waa wakhti cunto oo keli ah ee ma aha wakhti cunto xaflad ah! Isku day in aad yarayso cuntooyinka gaarka ah ee faraha badan ee inta badan lagu dabbaaldego soonka oo isku day in aad raacdo talooyinka aan kor ku soo xusnay.

Sidii lagu sheegay qaybta ka hadlaysa iimaanka, cuntada faraha badani ma dhaawacayso oo keli ah jidhka ee waxa ay dhaawacaysaa oo kale korritaanka iimaanka qofka ee bishan dhexdeeda. Cunto ka kooban noocayada nafaqada oo ka yar inta caadiga ah, laakiin si fiican u miisaaman, waxa ay qof ka dhigi kartaa mid firfircoon oo caafimaad wanaagsan leh bisha soonka oo dhan. Cuntadu waa in ay ahaato mid caadi ah oo aan aad uga duwanayn cuntada la cuno caadi ahaan. Waa in ay ka koobnaataa cunto ay ku jiraan dhammaan kooxaha cuntada ugu waawayn oo la isku miisaamay, sida uu tusayo sawirka (loo yaqaano "ahraamta cuntada"):

Tallriksmodellen



En balanserad måltid i tre delar

Kaarboohaydaraytyada isku dhafan waxa ay si tartiib tartiib ah tamar u bixiyaan saacadaha badan ee soonka dhexdiisa. Kaarboohaydaraytyada isku dhafan waxa ay ku jiraan cuntooyinka aasaasiga ah iyo midhaha, sida qamadiga noocyadiisa kala duwan, midhaha hiish, misirka, digirta, daqiiqda buushigu la socdo, bariiska aan galka laga saarin, iwm.

Cuntooyinka galka leh waxa ay iyaguna u dheefshiidmaan tartiib tartiib, waxana ka mid ah buushiga, qamadiga noocyadiisa kala duwan, midhaha, baradhada galka leh, khudradda qaydhiin sida digirta akhtarka ah, iyo ku dhawaad dhammaan khudradda bisil sida abrikoos, bulummon, fiikon, iwm. Cuntooyinka galka leh waxa kale oo ay ka hortagaan dhibaatada calool istaagga marka ay qasab tahay in biyo la´aan lagu joogo muddo saacado badan ah.

Cuntadu waa in ay miisaaman tahay, oo ay ka kooban tahay dhammaan qaybaha ahraamta cuntada, sida khudradda bisil ama qaydhiin, digir, faasuuliyo/misir/shumburo, hilib/digaag/kalluun, roodhi/cuntada aasaaska ah iyo waxyaalaha caanaha laga sameeyo iyo subagga.

Cuntada in la iska ilaaliyo ay tahay waa cuntada ay warshaduhu aad uga sii shaqeeyeen iyo cuntada jidhku si degdeg ah u dheefshiido, ee ka kooban kaarboohaydarayka degdegga ah sida sonkorta, daqiiqda cad iwm. Koolhaydaraytyada noocan ahi waxa ay sababaan in uu dareenka gaajadu soo degdego.

Cuntada subagga leh xataa waa in la iska ilaaliyo (sida cuntada la dubay/shiilay, keegagga, buskutka, macmacaanka, shuklaatka, iyo nacnaca). Cuntada subagga leh waxa ay sababi kartaa dhibaato dheefshiid, laab dillaac, dhibaato xamayti, iyo dhibaato miisaanka ah.

Waxa habboon in la iska ilaaliyo cabbitaanada kofayiinka leh sida shaaha, bunka iyo kooka koolaha wakhtiga suxuurta. Cabbitaanadan aan soo sheegnay waxa ku jira kofayiin taas oo jidhka biyaha ka saarta, oo keenaysa in biyuhu kaadida raacaan. Maalinta inta dambe waxa dareere yaraantu keentaa madax xanuun, deggenaansho la´aan, iyo cadho.

In badan oo ka mid ah cuntada aan soo sheegnay ee lagu taliyay waxa laga helayaa Qur´aanka iyo sunnaha (dhaqankii Nabiga nnk) iyagoo la mid ah nidaamyada casriga ah ee cuntada wanaagsan, waana in ay aasaas u noqdaan cunto miisaaman oo wanaagsan Ramadaanta dhexdeeda. Cuntada Nabigu (nabadgelyo iyo naxariisi korkiisa ha ahaatee) uu inta badan cuni jiray waxa ay ka koobnayd caano, timir, hilib dhaylo/adhi, iyo qamadin. Cuntooyinka caafimaadka leh ee Qur´aanku magacaabay waa khudradda bisil iyo ta qaydhiin sida saytuunka, basasha, khayaarka, fiikonka, timirta iyo canabka, iyo waliba faasuuliyaha iyo kuwa la nooc ah iyo misirka. Sharciga islaamka (shareecada) kalluunka waa laga reebay habka gaarka ee wax loo qalo, taas oo fududaynaysa in inta badan la cuno kalluunka.

Daawanta sonkorta dhiiga oo sarraysa waxa loo qaybiyay 3 kooxood. Halkan hoose waxa lagu bixinayaa talooyin wanaagsan oo ku sahabsan sida aad u soomi karto marka la eego noocyada kala duwan ee daawanta:

Koox 1: Cunto iyo jimicsi keli ah

Waad soomi kartaa dhibaato la´aan, haddii aad cunto cuntada laguu qoray in aad cunto.

Koox 2: Cunto iyo jimicsi iyo daawayn kiniin ah

Haddii aad qaadato kiniinno hal mar maalintii si aad sonkorta dhiigaaga u miisaanto, waa in aad kiniinnadaasi qaadato marka la afurayo fiidkii ee cadceeddu dhacdo. Dhammaan dawooyinka kale ee aad qaadan jirtay aroortii, waa in aad sii waddaa qaadashadooda aroortii inta aanay qorraxdu soo bixin. Haddii aad qaadato kiniinno laba jeer maalintii waa in aad qaybta hore qaadataa marka la afurayo cadceed dhaca. Qaybta kale ee kiniinnada ahna waa in la qaataa marka wax la cunayo cadceed soo baxa ka hor. Marmarka qaarkood waxa wanaagsanaan karta in la qaato nus inta loogu talagalay cadceed soo baxa, laakiin

waa in arrintan lagala hadlo dhakhtar ama kalkaalisada macaanka.

Haddii aad qaadato dawooyin badan oo kala duwan, ama aad qaadato kiniinno saddex jeer maalintii waxa aad u muhiim ah in aad kala heshiiso dhakhtarkaaga sida aad u qaadanayso kiniinnadaada.

Koox 3: Cunto iyo jimicsi iyo insuliin iyo waliba laga yaabee kiniinno

Waxa aan si adag kaagala talinaynaa in aanad soomin haddii lagugu dawaynayo insuliin. Haddii si kastaba ha ahaatee aad doorato in aad soonto Ramadaanta dhexdeeda, waxa aan halkan hoose kugu siinaynaa dhawr talo oo ay aad muhiim u tahay in aad raacdo.

Haddii aad caadi ahaan qaadato insuliin qiyaastii saacadda 21-22 ee habeenkii waxa muhiim ah in aad beddesho wakhtiga si aad u qaadato qaddarka insuliinta marka la afurayo ee cadceeddu dhacdo. Habkani wuxu yaraynayaa khatarta in ay kugu dhacdo sonkorta dhiigga oo hoos u dhacda.
Haddii aad caadi ahaan qaadato insuliin laba jeer maalintii waa in qaybta hore, oo loola jeedo qaybta aad qaadan jirtay subaxda, aad qaadataa marka la afurayo fiidkii. Waxa aad u muhiim ah in aad kala hadasho dhakhtarkaaga marka aad qaadanayso qaybta kale ee insuliinta iyo waliba cadadka insuliinta ee aad qaadanayso. Waxa ay inta badan ku xidhan tahay sida aad wax u cunto iyo nooca insuliinta ee aad qaadato.

5 Laga soo qaatay Novo Nordisk Scandinavia AB, buugyaraha cinwaankiisu yahay: "Macaanka iyo ramadaanta", waxa hubiyay barofisoor iyo dhakhtar sare Claes-Göran Östenson. Ogolaansho ayaa loo haystaa qoritaanka, taas oo masuuliyiinta qoraalkani ay ka mahadnaqayaan.

Waa in aad ogaato in ay aad u adag tahay in sonkorta dhiiigga miisaan lagu hayo haddii aad doorato in aad soonto adigoo qaata dawada insuliinta. Haddii si kale loo dhigo waxa ay u baahan tahay in aad tahay qof aad u ilaaliya nidaamkiisa cuntada iyo waliba in adigu aad fahansan tahay sida adiga oo adeegsanaya cunto wanaagsan, jimicsi iyo insuliin, aad heer wanaagsan ugu hayn lahayd sonkorta dhiiga. Waa in waliba aad cabbirtaa sonkorta dhiiggaaga dhawr jeer maalintii, inta aad sooman tahay dhexdeeda iyo ka hor cuntada iyo irbadda insuliinta labadaba.

Waxa muhiim ah in aad taqaano calaalamada marka sonkorta dhiiggu hoos u dhacdo. Haddii sonkorta dhiiggu hoos u dhacdo inta aad sooman tahay, waa in aad soonka si degdeg ah u jabisaa oo aad wax u cuntaa oo u cabtaa sidii aan buugyarahan ku soo sharaxnay. Haddii aanad sidaa samaynin waxa jirta khatar ah in aad si halis ah u xanuunsato ama aad dhimato. Haddii sonkorta dhiiggu si kastaba ha ahaatee ay kor u kici waydo ilaa heer caadi ah (sonkorta dhiigga ka saraysa 5) waa in aad garaacdaa kalkaalisadaada macaanka ama 112 oo aad caawimo ka dalbataa.

Maalmaha ugu horeeya ee Ramadaanta ka dib waxa dhici karta in sonkorta dhiiggaagu ay inta badan sarayso. Sidaa daraadeed xasuusnow in aad cunto qaybo yar yar oo cunto ah.

Haddii aad ka shakisan tahay wax ku sahabsan sida aad u dhaqmayso marka aad leedahay macaanka nooca 2, waxa aad had iyo jeer la xidhiidhi kartaa dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada. Waxa ay kaa caawin doonaan sidii aad u heli lahayd caawimada shakhsi ahaan kuugu wanaagsan, waxana ay ku siin doonaan talooyin wanaagsan oo ku sahabsan sidii aad si fiican ula noolaan lahayd macaanka 2

Soonka iyo macaanka nooca 1

Marka la qabo macaanka nooca 1 jidhku gabi ahaanba ma samaysan karo insuliin u gaar ah, daawayntuna had iyo jeer waa irbadda insuliinta. Aad iyo aad ayay muhiim u tahay in qaadashada cuntada iyo heerarka insuliintu ay isla socdaan si sonkorta dhiiigga loogu hayo heer siman. Sidaa daraadeed khatar ayay noqon kartaa in la soomo marka la qabo macaanka nooca 1. Sidaa daraadeed waxa aanu si adag ugula talinaynaa dadka qaba macaanka nooca 1 in aanay soomin xataa haddii la iswaafajiyo qaadashada cuntada iyo cadadka insuliinta. Eeg qoraalada kor ku xusan ee ku sahabsan ku daawaynta insuliinta iyo soonka.

Ramadaan – fursad wanaagsan oo lagu joojiyo sigaarka

Go´aan adag iyo rabitaan isbeddel waa aasaas-ka laakiin waxa jira talooyin habdhaqan iyo xataa dawooyin kordhin kara fursadda qofku ku guulaysan karo joojinta sigaar cabbistiisa. Ramadaantu waa fursad naadir ah oo sigaarka lagu joojin karo maadaama isnidaaminta iyo ismaamulka, iyo is ogaanshaha qofku, ay ka muuqdaan oo ka buuxaan habdhaqanka qofka sooman muddo bil dhan ah.

SIDAN AYAAD ISKAGA ILAALIN KAR-TAA DIB UGU NOQOSHO

Akhri ka hor inta aanad joojin sigaarka oo iska tallaab ku qor meelaha ku khusayn kara. Meelaha bannaan waxa aad ku qori kartaa talooyin iyo fikrado kuu gaar ah.

"Xaaladaha khatarta ah"

-sigaar cabbayaasha kale
-sigaar, haashtari, kabriid iyo wax kale.
-cuntooyinka qaar
-werwer, walaac, niyad jab
-xafladaha iyo farxadda
-wax kasta oo ku xidhnaa sigaar cabbista!

.....
.....

Maxaan anigu isku sheegi karaa:

-Sigaar cabbistu hadda ka dib ma aha wax la dooranayo.
-Anigaa ka xoog wayn sigaarka!

.....
.....



Saddexdayda sababood ee ugu horeeya ee aan u joojinayo tubaakada:

.....
.....
.....

Talooyinka habdhaqanka ee rabitaan sigaar cabbis oo kugu soo booda – dhawr tusaale:

-sug (xaraaradu way baaba´aysaaye)
-biyo cab
-is ilowsii (is ilowsii xaraarada, farafaree mobiilka, halxidhaale tiro ah, halxidhaale caadi ah, shaqogacmeed....)
-xoog u neefso (jidhka ayay ka caawisaa in uu isdajiyo)
-ka tag xaaladda xun
-cun dabacase ah, tufaax
-qaado dawada nikotiinta

.....
.....
.....

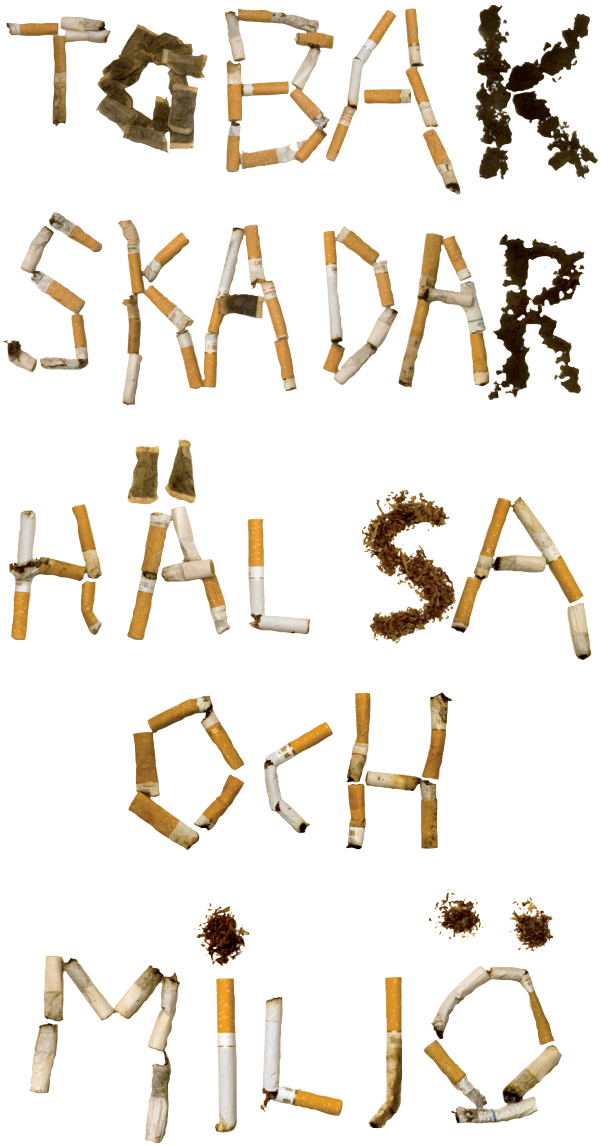
Marka aad xalliso xaalad khatar ah adiga oo aan cabbin sigaar waxa aad xaq u leedahay in aad is ammaanto! Way fufudaan doontaa muddo ka dib! Laakiin is ilaali – xataa sannado badan ka dib!

Talooyin

-Jimicsigu wuu ka hortagaa xaraarada! Isku ogolow nasasho.
-Haddii aad dawo u baahan tahay – muddo ka hor sii qoshee gaar ahaan haddii dawadu u baahan tahay waraaq dhakhtar (eeg hoosta)
-Todobaaddada ugu horeeya sigaar joojinta ka dib: iska ilaali haddii ay suurtogal tahay "xaaladaha khatarta ah"
-Samee ka dib waxa aad isleedahay waad ka bixi kartaa, si fiican ugu diyaargarow, adeegso talooyinka habdhaqanka. U babacdhig kolba "xaaladaha khatarta ah" oo dheeraad ah, laakiin tartiib tartiib u soco!
-Cabitaanka hal xabbo oo sigaar ahi waxa ay u keentaa dib ugu noqosho 10 kii qofba 9!
-Haddii meeli gubato! – Degdeg u bakhtii! Laakiin… waligaa ha u ogolaan in tubaako ku gubato afkaaga dhexdiisa!

DAWADA LAGU JOOJIYO SIGAARKA

Dad badan ayuu jidhkoodu aad ula qabsaday tubaakada. Markaa dawo qiyaasan ayaa kordhin karta fursadda in lagu guulaysto joojinta sigaarka. Waa dawooyin muhiim ah oo yarayn kara dhibaatada xanuunada marka la qabo sida macaanka, xanuunnada xididdada wadnaha, xiiqda, iyo waxa kale oo ay dawooyinkani, haddii si sax ah loo
isticmaalo, ay ka hortagi karaan korritaanka xanuunno khatar ah sida xanuunka ku dhaca marina hawada ee sambabbada, kansarka sambabbada, xididdada wadnaha oo xidhma, dhiigga maskaxda ku furma ama ka xidhma. Sidaa daraadeed waa in isticmaalka dawooyinkan ee Ramadaanta dhexdeedu ay siyaabo badan ugu dhigmaan dawooyinka kale ee muhiimka ah.
Isku dawaynta balastarka nikotiinta leh mac-



naheedu waa in dawo (nikotiin) la qaato iyadoo la sii marinayo diirka. Ma jabinayso soonka, laakiin culimadu way isku khilaafsan yihiin. Waxa kale la haystaa fursad lagu istic-maalo labada dawo ee aanay ku jirin niko-tiintu Champix® och Zyban® (eeg hoosta) adigoo aan jabinaynin soonka, iyadoo tusaale ahaan la qaadanayo dawada aroorta hore (kala tasho markaa dhakhtarka kuu qoraya.) Waxa la arkay in dawadu ay u wanaajiso natii-jada qofka raba in uu joojiyo sigaarka. Go´aan adag ayaa laakiin aasaaska ah. Taageerada dadka kugu xeeran iyo talooyinka dadka cilmiga u leh waxa ay sii kordhiyaan fursadda in lagu guulaysto. Nikotiintu waxa wax jidhku la qabsado laakiin waxa caafimaadka uga sii khatarsan in ka badan 5000 oo maaddadood oo wax dhaawaca oo ku jira qiiqa. Waxa ay hoos ugu dhaadhacaan sambabbada waxana ay gaadhaan qaybaha jidhka oo dhan.

Nikotiin waa sunta dareemahaasha.

Nuugisyada ugu horeeya iyo buuriga ugu horeeya waa lagu laqanyoodaa. Muddo ka dib waxa horumara la qabsiga (laqanyaduna kolba way sii yaraataa). Waxa loo baahdaa in cadad dheeraad ahi uu galo dhiigga si loo laqanyoodo. Marka uu la qabsigu horumaro ka dib waxa bilaabanta in la dareemo saamayn wanaagsan sida deggenaan, werwerka oo yaraada, awoodda soo jeeditaanka niyadda oo korodha marka sigaarka la cabbo ka dib. Waxa inta badan uu dareenkaa fiicani ku xidhan yahay in markaa laga baxo dhibaatada

xaraarada. Mar alla marka sigaarka/beebka/sigaarka waawayn ee la duubo uu bakhtiyo waxa bilaabanta in heerka nikotiinka dhiiggu uu hoos u dhaco. Calaamadaha deggenaansho la´aan, niyad jab, iyo cadho ayaa tartiib tartiib u yimaadda. In sigaar cabbuhu uu jecel yahay nikotiinta waxa inta badan u sabab ah in nikotiintu (sida mukhaadaraadyada kale) ay "afduubto" qaybaha maskaxda ee abuuri kara dareemada abaalmarinta. Isbeddellada qaybaha abaalmarintu (rabitaanka sigaarka) waxa ay u yaraadaan oo u baaba´aan tartiib tartiib ka dib marka sigaarka la joojiyo, laakiin wakhtiyo kala duwan ayay ku qaadataa dadka. Sida caadiga ah waxa laga hadlayaa dhawr toddobaad ilaa dhawr bilood. In dib loo tijaabiyo tubaako, xataa wakhti aad u dheer ka dib, waxa ay la mid tahay in nafaqo iyo biyo la siiyo iniinyo harame oo gaboobay. La qabsiga jidhku waxa uu helayaa nolol cusub.

Nikotiintu waxa ay saamayn door ah ku samaysaa wadnaha, xididdada dhiigga iyo dheefshiidka oo mustaqbalka aad ugu daran jidhka.

Sidee ayay sun sida nikotiintu u noqon kartaa dawo?

Waxa ay qaadan kartaa wakhti dheer inta isbeddelada habka abaalmarinta maskaxdu sidiisii ku soo noqonayo. Dawada nikotiintu waa hab maskaxda looga yaraynayo saamaynta xun ee ("xaraarada") oo dad badan oo tukaakada isticmaalaa ay dareemaan, gaar ahaan inta hore marka la joojiyo. Marka tartiib tartiib loo dhimo cadadka dawada nikotiinta waxa ay maskaxdu si sahlan ula qabsan kartaa cadad yar, ugu dambayntana nikotiin la´aan. Dawada nikotiintu waxa ay ka yaraysaa dhibka iyo xaraarada sigaarka dadka joojiyay sigaarka intooda badan, gaar ahaan qofka jidhkiisu aad ula qabsaday nikotiinta, ama dareemay dhibaatooyin adag mar hore oo uu joojiyay sigaaarka. Dhammaan noocyada dawada nikotiinta waxa laga helayaa farmasiga. Waxa kale oo halkaa lagaa siin karaa qoraalo iyo talooyin shakhsi ah oo ku sahabsan dawooyinka kala duwan. Dawooyinka nikotiinta qaar ka mid ah waxa laga iibsan karaa dukaamada kale ee ogolaanshaha haysta.

Noocyada dawada nikotiinta:

- Xanjo
- Balastar
- La nuugo
- Afka lagu buufiyo
- Kiniin la muudmuudsado
- Mid afka ku dhex baaba´da

Midka sanka lagu buufiyo waxa ay u baahan tahay waraaq dhakhtar. Dawooyinka nikotiintu kuma jiraan kuwa qiimaha wax laga dhimo ama ilaalinta heerka kharashka.

Khatarta in jidhku la qabsado dawada nikotiintu ma aha mid sidaa u wayn. Tartiib tartiib u yaree, wakhti dheerna sii. Dhammaan dawooyinka waa in loo isticmaalaa si sax ah si ay wax u taraan, had iyo jeerna si fiican u akhri qoraalka isticmaalka. Waa la isku beddeli karaa dawooyinka nikotiinta.

VARENIKLIN (CHAMPIX®)

Champix® kuma jirto nikotiin. Waraaq dhakhtar ayaa loo baahan yahay. Daawaynta waa in lagu daraa talobixin. Champix® way ku jiri kartaa ilaalinta heerka kharashka ee dawooyinka.

Waxa la bilaabaa kiniinnada 7-14 maalmood ka hor maalinta la qorsheeyay joojinta sigaarka. Daawayntu waxa ay socotaa 12 toddobaad. Champix® waxa ay yaraysaa xaraarada iyadoo saamaynaysa habka abaalmarinta ee maskaxda.

Vareniklin (Champix®) waxa ay saddex jibbaar kordhisaa fursadda lagu noqonayo qof sigaarka joojiyay.

Waxyeelo caadi ah oo Champix® ay leedahay waa woxogaa laqanyo ah, gaar ahaan toddobaadka koowaad ilaa ka labaad. Inta badan iskii ayuu isaga baaba´aa. Waxa lagu yarayn karaa iyadoo kiniinka la qaato cuntada ka dib. Sigaar cabbaha laga daweeyay murugo ama niyad jab waa in uu ogaado in joojinta sigaarku ay kicin karto dareemadaa. Sidaa daraadeed in lala xidhiidho dhakhtarka ku daweeya muhiimad gaar ah ayay leedahay. Dhibaatooyinka xaraarada ee caadiga ah way adkaan kartaa in laga garto waxyeelada dawada. Dawadan looma oggola dumarka uurka leh.

BUPROPION (ZYBAN®)

Zyban® kuma jirto nikotiin. Daawaynta waa in lagu daraa talobixin. Waraaq dhakhtar ayaa loo baahan yahay. Way ku jiri kartaa ilaalinta heerka kharashka ee dawooyinka. Waxa la bilaabi karaa kiniinnada 10-14 maalmood ka hor maalinta la qorsheeyay joojinta sigaarka. Marmarka qaarkood waxa ku filan cadadka nuskii, waxa markaa la qaadanayaa xabbadda subaxii oo keli ah, markaa 100 kiniin ahi waxa ay ku fillaan karaan in ka badan 7-da toddobaad ee caadiga ah. Talobixintu waa muhiim si looga hortago dib ugu noqosho.

Zyban® waxa ay yaraysaa xaraarada iyadoo saamaynaysa habka abaalmarinta ee maskaxda halkaas oo ay ku maamusho soo daynta dheecama dobamiin och serotoniin.

Dadka qaba suuxdinta ama khatar ugu jira muruqyada oo koga waa in aanay qaadan Zyban® (eeg Patient-FASS = bukaan-FASS). Dawadan looma oggola dumarka uurka leh. Waxyeelo caadi ahi waa hurdada oo xumaata haddii kiniinkii habeenkii goor dambe la qaato. Dhibaatooyinka xaraarada ee caadiga ah way adkaan kartaa in laga garto waxyeelada dawada. Zyban® waxa ay laba jibbaar kordhisaa fursadda lagu noqonayo qof sigaarka joojiyay.

"[Soonku waa] maalmo tirsan. Laakiin midkiina xanuunsanaya ama safarka ah [waa inuu soomaa mar dambe] maalmo u dhigma, midkiina uu dhibayaana wuxu fidyo ahaan u quudinayaa qof sabool ah. Qofkii iskii u fala wanaag ka badan inta ku waajibtay, [wuxu ogaan doonaa] in ay isaga u fiican tahay. Soonkuna idinka ayuu idiin wanaagsan yahay – haddii aad ogtihiin [inta uu wanaag idiin leeyahay]!" (Qur´aanka 2:184)

Aayaddan Qur´aanka ku jirtaa waxa ay caddaynaysaa in dadka qaba xanuun ama xaalado kale oo caafimaad oo soonku uu dhaawac u gaysanayo caafimaadkooda, aanu ku waajibin soonku. Si ay u magdhabaan maalmaha soonka ee dhaafa waxa ay dadkani soomayaan wakhti kale marka xanuunka ama xaaladda caafimaad ee xun ay ka baxaan. Haddii xataa marka dambe la soomi kari waayo tusaale ahaan xanuun aan laga bogsan dartii, waxa qofka ku waajiba in uu quudiyo dadka sabool-ka ah. Noocan magdhawga ee u dambeeyay ee aan soo sheegnay waxa la yidhaa fidyo.

1. Soonka horta ma la aqbalayaa haddii uu qofku doorto inuu soomo inkastoo uu khatar la hubo u keenayo caafimaadka?

Jawaab: Sida kor lagu sheegay, dadka buka waa laga dhaafay soonka. Qofka loo arkayo inuu qabo xanuun ku filan si looga dhaafo soonka waxa ugu fiican in uu go´aamiyo dhakhtar muslim ah oo waayoaragnimo u leh soonka, iyo aqoon ku sahabsan shuruucda khusaysa soonka iyo waxa qof ka dhaafaya waajibka soonka. Xataa dhakhtar aan muslim ahayn oo khibrad dhakhtarnimo leh ayaa bixin kara talo wanaagsan isagoo ka eegaya dhinaca caafimaadka. Noloshu way ku wayn tahay Islaamka, Ilaahayna wuu Dambidhaaf iyo Naxariis badan yahay. Wuxu ku caddeeyay Qur´aanka:

"Kuma kallifno qofna wax aan karaankiisa ahayn..." (23:62).

In la soomo marka soonku khatar la hubo ku keenayo caafimaadku, waa xaaraam.

2. Ma soomayaa qof macaan qabaa?

Jawaab: Dadka si fiican gacanta ugu haya macaankooda iyagoo ku maamulaya cunto ama kiniinno, way soomi karaan. Dadkaasi waxa ay u baahnaan karaan iyagoo uu dhakhtarku u qorayo in ay beddelaan qaadashada dawada oo ay qaataan kiniinnada ka hor iyo ka dib soonka maalintii. Laakiin waxa lagula talinayaa in aanu soomin haddii uu qofku qaato insuliin si uu u maamulo xanuunkiisa macaaanka. Laa-

kiin dadku way ku kala duwan yihiin sida jidhkoodu u qaato insuliinta iyo markaa heerka sonkorta dhiiggooda. Sidaa daraadeed waa in suurtogalnimada in uu soomo qofka macaanka qaba ee lagu daweeyo isuliinta, loo go´aamiyo shakhsi ahaan. Eeg xataa qaybta gaarka ah ee xagga hore lagu xusay.

3. Waxa igu dhaca dhanjaf adag marka aan ka boodo wakhtiyada cuntada waanu ka sii daraa marka aan soomanahay. Ma soomayaa gabi ahaanba?

Jawaab: Waxa suurtogal ah in dadka intooda badan ay in ku fulin maamuli karaan dhanjafkooda iyagoo qaadanaya dawo iyo iyagoo isbeddelo yar yar oo fudud ku samaynaya habnololeedkooda. Kala hadal dhakhtarkaaga sida aad si ka fiican ugu maamuli karto dhanjafkaaga Ramadaanta ka hor. Haddii xanuunku yahay mid aan loo adkaysan karin oo aan si kalena loo maamuli karin in la iska daayo soonka mooyaane si loo wax loo cuni karo wakhtiyo cayiman loona qaadan karo kiniinno, waa la samayn karaa iyadoo laakiin shuruuddu tahay in la bixiyo fidyo.

4. Qof cadaadiska dhiiggiisu sareeyo ama hooseeyo ma soomayaa?

Jawaab: Qofka cadaadiska dhiiggiisa heer fiican ku haya isagoo wax ka beddelaya habnololeedkiisa iyo/ama qaadanaya dawo wuu soomi karaa. Qofka soomaya dhakhtarkiisa ayaa siin kara talo ku sahabsan dawo qaadashada soonka ka hor. Qofka cadaadiska dhiigguusi hooseeyo, ee laakiin sida kale caafimaad qaba, isaguna wuu soomi karaa. Marka cadaadiska dhiiggu hooseeyo waa in si fiican loo cabbo dareere oo la cuno cunto leh cusbo ku filan.

5. Soonku ma dhibaato ayuu keenaa marka uur la leeyahay? Ma qasabbaa in la soomo marka uur la leehayay?

Jawaab: Awoodda ay haweenka uurka lihi u leeyihiin in ay soomaan way kala duwan tahay. Waxa jira calaamado xanuun oo dhawr ah oo muujiya marka aanay habboonayn in la soomo inta uurka la leeyahay. Haddii haweenay ay dareemayso in ay leedahay awood iyo caafimaad ay ku soomi karto, gaar ahaan bilowga uurka, way samayn kartaa. Haddii aanay dareemayn in ay leedahay caafimaad ay ku soonto waxa shareecada Islaamku ay oggolaansho buuxa u siinaysaa in aanay soomin, si aan caafimaadkeeda iyo ka ilmaha midkoodna khatar u gelin. Waxa ay soonka dhaafay qallayn kartaa wakhti dambe. Fadlan korka eeg.

6. Haweenay naasnuujinaysaa ma soomaysaa?

Jawaab: Xataa halkan way kala duwan tahay awoodda dumarku ay ku soomi karaan isla markaana ilmo ku naasnuujin karaan. Caafimaadka hooyada iyo ilmaha ayaa mar kasta muhiimadda koowaad la siinayaa. Haddii aanay jirin wax khatar ahi waxa ay haweenayda naasnuujinaysaa u soomaysaa sideedii caadiga ahayd. Haddii laakiin soonku keenayo khatar caafimaad haweenaydaasi ma soomayso. Soonka qof dhaafa waa in la magdhabo iyadoo la soomayo ama la bixinayo fidyo marka wakhtiga naasnuujintu dhammaato.

7. Ramadaantu ma fursad wanaagsan oo lagu joojiyo sigaarkaa?

Jawaab: Haa. Sigaar cabbistu waa lacag la khasaarinayo waxana ay khatar aad u wayn ku tahay caafimaadka. Ilaahay waxa uu inna siiyay jidh caafimaad qaba waana meel ka dhac in hadyaddaas si ula kac loo dhaawaco. Sidaa daraadeed sigaarku waa xaaraam Islaamka. Ramadaantu waa fursad dahab ah oo lagu sixi karo qaar badan oo ka mid ah caadooyinkeena xun, sigaarkuna waa mid ka mid ah. Dhakhtarkaagu wuxu kaa caawin karaa in aad joojiso sigaarka. Waxa kale oo aad talo ka heli kartaa farmasigaaga. Haddii aad u sii diyaargarawdo wakhti dheer ka hor soonka, waxa aad soonkaaga ka dhigi kartaa mid ka raaxo badan adigoo ah mid sigaarka ka xoroobay marka soonku bilaabmo. Eeg xataa qaybta gaarka ah ee ku sahabsan sigaarjoojinta.

8. Da´dee ayay carruurtu ku bilaabi karaan soonka khatar la´aan?

Jawaab: Waxa shardi ah Islaamka in la soomo marka la qaangaadho. In da´daas soonka lagu bilaabo ma aha khatar. In ilmo aan qaangaadhin uu ka bixi karo soonka, waxa ay ku xidhan tahay ilmaha caafimaadkiisa iyo mawqifkiisa. Waa fikir wanaagsan in wakhti hore carruurta lagu fahansiiyo gudashada soonka deegaanka ku xeersan. Waxa sidan loo samayn karaa iyadoo la siiyo "dhadhamo" soonka ah iyadoo loo oggolaanayo in ay soomaan wakhtiyo gaagaaban markiiba. Meelo badan oo dunida ah ayaa waayoragnimo wanaagsan laga helay in carruurtu ay soomaan oo keli ah inta u dhaxaysa cadceed soo baxa ilaa wakhtiga qadada ee dugsiga. Habkan waxa ay carruurtu si tartiib tartiib ula qabsanayaan soonka iyagoo aanay ku dhicin deggenaansho la´aan xiisadaha dugsiga dhexdooda.

9. Ma isticmaali karaa dawada xiiqda ee la nuugo/dawada sanka lagu buufiyo Ramadaanta dhexdeeda?

Jawaab: Culimada fiqiga ee muslimiintu way isku khilaafsan yihiin su´aashan. Dhawr ka mid ah culimada fiqiga ee ugu cilmiga badani waxa ay u arkaan in isticmaalka dawooyinka la nuugo/sanka lagu buufiyo aan la barbardhigi karin cunitaan ama cabbitaan, sidaa dara-adeedna la oggolyahay soonka dhexdiisa. Qaar kalena waxa ay u arkaan in maadaama dawoonka la nuugo/sanka lagu buufiyo ay ka soo baxaan qaddar yar oo biyo ah oo mar-kaa la liqi karo, uu soonku jabayo. Waxa laga yaabaa in aragtida hore ay xoog badan tahay, maadaama dawooyinka la nuugo/sanka lagu buufiyo ay fududaynayaan neefsashada oo ay qofka ka caawinayaan in uu soomo. Arag-tida hore sida ay qabto dadka xiiqda qaba iyo dadka kaleba way soomi karaan waxana ay isticmaali karaan dawooyinkooda la nuugo/sanka lagu buufiyo mar kasta oo ay u baah-daan soonka dhexdiisa. Aragtida dambe waxa ay kula talinaysaa dadka xiiqda qaba iyo dadka kale ee aan soonka ka bixi karin dawooyin-kooda la´aantood, in ay iska daayaan soonka ilaa iyo marka ay u suurtogali karto. Qaarkood waxa laga yaabaa in ay ku beddeli karaan dawada mid wakhti dheer shaqaynaysa oo markaa ay ka bixi karaan in ay soomaan.

10. Qof buka oo muslim ahi ma qaadan karaa kiniinno, irbado ama dawooyinka la nuugo soonka dhexdiisa?

Jawaab: Haddii qofku qaato kiniinno, soonku wuu jabayaa. Irbado (xataa haddii laga qaato, baruurta ka hoosaysa diirka, muruqyada, ama dhiigga), dawooyinka la nuugo, balastarka da-wada ah, dawooyinka lagu shubo dhegaha iyo indhaha, iwm kuwaas oo aan la barbardhigi karin cunto ama cabbitaan, ma jabiyanayaan soonka, inkasta oo ay tahay in intii suurtogal ah la iska ilaaliyo, maadaama culimada fiqigu ay isku khilaafsan yihiin. Shareecada Islaamku way ka dhaaftay dadka buka waajibka soon-ka. Fadlan, eeg jawaabta su´aasha 9 iyo 11 si aad u hesho talooyin kale oo ku sahabsan su´aashan.

11. Faleebo ama dhiig la isku shubo ma jabinayaan soonka?

Jawaab: Faleebada iyo dhiigga qofka lagu shubo ujeedada laga leeyahay waa fududaynta xanuunka/daawaynta xanuunka, sidaa daraadeed ma jabinayaan soonka sida ay qabaan culimada fiqiga intooda badani. Inkata oo labadaba ay ku jiraan qaddar nafaqo iyo tamar ah. Laakiin ujeedada koowaad ee laga leeyahay ma aha in qofka nafaqo la siiyo, sidaa daraadeed ma saamaynayso ansixitaanka soonka. Dhammaan dawooyinka aan laga qaadan afka, ee laakiin ay ku jiraan wax nafaqo iyo tamar ah, waa la oggol yahay soonka dhexdiisa. Kuwaas waxa ka mid ah faleebada, kiniinnada dabada laga qaato, iyo dhiigga la isku shubo. Laakiin su´aashan waa la isku khilaafsan yahay.

12. Ma dabbaalan karaa anigoo sooman?

Jawaab: Haa, saamayn kuma yeelanayso soonka haddii qofku biyo dhexgalo, jidhka maydho ama dabbaasho. Waxase iska cad in aanu qofku liqi karin wax biyo ah marka uu ku dhex jiro hawlahan maadaama soonka ay jabinayso.

13. Dawo ayaan joogto u qaataa. Ma soomi karaa haddana?

Jawaab: Haddii dawada loo qaadanayo iyadoo lagu dawaynayo xanuun wakhti gaaban jiraya, waxa soonka lagu magdhabi karaa iyadoo la soomo maalmo u dhigma marka la bogsado. Haddii ay qasab tahay in dawada la qaato muddo dheer, iyadoo lagu dawaynayo xanuun wakhti dheer jiraya/xaalad ama xanuun aan laga bogsan, sida dhiig karka ama macaanka, waxa aad kala tashan kartaa dhakhtarkaaga haddii ay suurtogal tahay in wax laga beddeli karo daawaynta si loo yareeyo khatarta dawo aan habboonayn iyo xanuunka oo ay wax ka tari waydo labadaba. Waxa lagula talinayaa qofka in aanu soomin haddii dawo qaadashada oo xumaataa ay dhaawici karto caafimaadka. Dadka aanay suurtogal u ahayn in ay magdhabaan maalmaha soonka ee dhaafay iyagoo soomaya wakhti dambe sababtoo ah dawo qaadashada oo sii soconaysa muddo dheer, waxa ay bixinayaan fidyo.

14. Fuuqbaxa (= dareere yaraan) ma noqon karaa mid khatar ah oo qofka ku kallifi kara inuu jabiyo soonka?

Jawaab: Haa. Dareere yaraadaantu waxa ay keeni kartaa waxyeelo, waxana marka laga tago qaadashada dareeraha oo aan ku fillayn bisha Ramadaan dhexdeeda sababa hawlaha dhaqdhaqaaqa jidhka iyo cimilo kulul maalinta dhexdeedu oo keena in la lumiyo dareere aad u badan. Haddii kaadida samaysmaysaa aad u yaraato amaba la waayo, la dareemo jahawareer, la dawakho ama la suuxo dareere yaraan darteed, waa in isla markaaba la jabiyaa soonka oo la raadsadaa daryeel caafimaad si loo soo celiyo dheellitirka dareeraha. Islaamku kuma qasbo qofka in uu isdhaawaco si uu u guto soonka. Haddii maalin soonka la jabiyo waa in la magdhabaa iyadoo la soomayo maalin kale.

15. Mataggu soonka ma jabiyaa?

Jawaab: Haddii matagga aan ogaan la iskaga keenin ma jabiyo soonka. Haddii laakiin ogaan la iskaga keeno, wuu jabinayaa soonka. Mataggu wuxu noqon karaa calaamad sheegaysa xanuun halis ah. Matag dhawr jeer oo keliya ah, oo qofku aanu lahayn calaamado kale uma baahna inta badan in lala xidhiidho daryeelka caafimaadka. Laakiin haddii aad xummad leedahay, uur ku jirtu ku xanuunayso matag soo noqnoqonaya, iyo shuban ama samaysanka kaadidu yaraado waa in aad raadsato daryeel caafimaad.

16. Soonku ma jabayaa marka dhiig la bixiyo, ama dhiig soo yaaco sida marka meel nabar ku dhaco?

Jawaab: Maya, soonku ma jabayo.

Talooyin ku sahabsan soonka Islaamka ee Ramadaanta dhexdeeda

Soonka Islaamka ee sannadlaha ah, ee la fuliyo bisha Ramadaan dhexdeeda, waxa uu dhakhtarada iyo shaqaalaha daryeelka caafimaadka siinayaa fursad naadir ah oo lagu wanaajinayo caafimaadka bulshada muslimiinta ah iyadoo la siinayo talooyin ku sahabsan cuntada wanaagsan iyo warbixin ku sahabsan caadooyinka xun xun, sida cabbista sigaarka.

Sannad walba waxa bilowga Ramadaantu uu hore u soo dhigmaa 11 maalmood marka la barbardhigo taariikhda miilaadiga, maadaama taariikhda Islaamku ay tahay taariikh dayax. Ramadaantu sidaa daraadeed waxa ay ku soo beegmi kartaa xilliga xagaaga iyo xilliga jiilaalka labadaba, taas oo marka la eego meesha aan dunida kaga naallo ay aad uga dhib badan tahay in la soomo xilliga xagaaga marka la barbardhigo xilliga jiilaalka.

Soonka Ramadaanta dhexdeeda waxa ka mid ah tababarka nidaaminka qofka. Sidaa daraadeed waxa qofka muslimka ahi uu Ramadaanta oo dhan ka soomaa in uu wax cuno, cabbo, sigaar cabbo, hadal xun ku hadlo, si xun u dhaqmo, iyo u galmoodka ooridiisa/ninkeeda wakhtiga u dhexeeya cadceed soo baxa ilaa cadceed dhaca.

Qofka muslimka ah waxa ku waajib ah in uu soomo marka uu ama ay qaangaadho, iyadoo shuruuddu tahay in uu caafimaad qabo iyo in uu xiskiisu dhan yahay. Kuwa laga dhaafay waajibka in ay soomaan waxa ka mid ah dadka buka, iyo kuwa caadada leh, uurka leh, iyo dumarka naasnuujinaya

Haddii qofku ka mid yahay kuwa laga dhaafay waajibka in ay soomaan sababtoo ah xanuun aan laga bogsan oo aan suurtogal ka dhigaynin in la soomo, sida bukaanka macaanka qaba ee ay qasab ku tahay in ay maalin walba qaataan insuliin, waa laga dhaafay gebi ahaanba – taas oo macnaheedu yahay in soonka dhaafa aan la magdhabaynin iyadoo la soomayo wakhti dambe. Haddii qofka laga dhaafo soonka sababtoo ah xanuun wakhti gaaban ah, uur, naasnuujin iwm, waa in soonka dhaafa uu qofku magdhabo isagoo soomaya wakhti dambe mar alla marka ay dhammaato xaaladda keentay in laga dhaafo.

Maadaama Ramadaan ay tahay bil aad ugu muhiim ah dhammaan muslimiinta, waxa dhakhtarada iyo shaqaalaha daryeelka caafimaadku ay la kulmi doonaan bukaanno aad u raba in ay soomaan muddadaasi. Waa wax cad in soonku uu waxyeelo keeni karo xaaladaha qaarkood, sidaa daraadeedna ay Islaamka ku jirto aqbalaad suurtogalinaysa in la iska daayo soonka haddii uu waxyeelo u gaysan karo caafimaadka mustaqbalka dhow iyo ka fogba.

La kulanka bukaanka muslimka ah waxa xaaladaha kor ku xusan ee marka qofka muslimka laga dhaafay waajibka in uu soomo, ay u noqon karaan aqoon wanaagsan dhakhtarada iyo shaqaalaha daryeelka caafimaadka marka ay la talinayaan bukaanka muslimka ah. Intaa marka laga tago waxa waxyaalaha soo socda lagu dari karaa talooyinka la siinayo dhakhtarada iyo shaqaalaha daryeelka caafimaadka marka ay dawaynayaan bukaanka muslimka ah:

- Marka uu yimaaddo xanuun degdeg ah iyo khatar caafimaad/nafeed waa loo oggol yahay, marmarna waaba ku waajib qofka muslimka ah in uu jabiyo soonka oo uu magdhabo maalintaasi wakhti dambe.

- Xanuunno badan oo aan laga bogsan (sida xanuunnada indhaha, diirka, iyo neerfayaasha) soonku saamayn kuma yeesho ama wax yar ayuu ku yeeshaa sidaa daraadeed waa la soomi karaa iyadoo haddii loo baahdo la beddelayo dawo qaadashada. Haddii ay qasab tahay in la qaato dawo qayb qayb ah waa la soomi karaa iyadoo la yaraynayo qaybaha la qaadanayo oo laga dhigayo hal ama laba jeer maalintii iyo iyadoo daawaynta la waafajinayo wakhtiga habeenkii, markaas oo qofka sooman loo oggol yahay inuu si caadi ah wax cuno oo wax u cabbo. Wixii kale ee fikir ah ee ku sahabsan daawaynta kala duwan, waxa akhristaha loo tilmaamayaa qaybta "Su´aalo iyo jawaabo guud".

- Soonka laftiisu wuxu saamayn jidh ahaaneed ku yeelan karaa xanuunnada saameeya wadnaha/xididdada, kelyaha, iyo habdhiska caloosha/mindhicirrada sida dhiig karka, awoodda kelyaha oo hoos u dhacda iyo boogcalooleedda. Xataa haddii ay suurtogal tahay in lagu soomo qaar ka mid ah xaaladahan, waxa dhici karta in aan si fiican loogu dulqaadan karin jidh ahaan, gaar ahaan bukaanka waayeelka ah. Waxana ay noqon karaan bukaanka kuwa ugu go´aanka adag rabitaankooda in ay soomaan. Marmarka qaarkood, marka ay wakhti dheer qaadato in la dejiyo xanuun aan laga bogsan karin, waxa nidaaminta daawaynta ee wakhtiga soonka ka hor ay noqonaysaa mid aan la fulin karin oo khatar keeni karta, sidaa daraadeedna waa in lagula taliyaa bukaanka in aanu soomin.

- Marka uurka la leeyahay ama la naasnuujinayo qaadashada hooyada ee nafaqada iyo dareeraha ayaa go´aanka leh, oo xataa haddii la oggol yahay in la soomo, waxa marmarka qaarkood caafimaad ahaan u wanaagsan hooyada in ay ka faa´iidaysato fursadda wakhtiga kale lagu soomi karo.

- Baadhitanka jidhka, sida baadhitaanka malawadka iyo gudaha dumarka, ma jabiyaan soonka. Baadhitaanada caafimaadka sida tusaale ahaan ka qaaditaanka dhiigga ama baadhitaanada u baahan in xididka dawo laga qaato waxa akhristaha loo tilmaamayaa qaybta "Su´aalo iyo jawaabo guud". Dawada la cabbo ka hor sawirka raajadu way ka joojinaysaa qofka inuu soomo maalmaha hawshu socoto. Marka ay noqoto baadhitaanada qorshaysan, waxa hubaal ah in bukaan badani ay dooran doonaan wakhti aan hayn Ramadaanta. Baadhitaanada degdegga ah waa in dabcan aan dib loo dhigin.

Xaalad kasta waa in lagu qiimeeyo xaaladaha markaas jira, iyadoo la eegayo sida bukaanku uu u rabo soonka. Talo aad u badan halkan laguma bixin karo, laakiin tusaaleyaasha kor ku xusani waxa ay sawir ka bixinayaan in ay jiraan sharciyo Islaamka ah oo ilaalinaya in soonku aanu waxyeelo u gaysan caafimaadka bukaanka.

Soonku waa mid ka mid ah shanta tiir ee Islaamka, Ramadaantuna waa bil farxad u leh dhammaan muslimiinta. In la tixgeliyo baahida iimaanka qofka bukaanka muslimka ahi waxa ay wanaajinaysaa aasaaska kalsoonida oo ah qayb muhiim ah oo ka mid ah xidhiidhka bukaanka iyo daryeelka caafimaadka. Sidaa daraadeed fahamka iyo aqoontu waa u muhiim shaqaalaha daryeelka caafimaadka ee la kulma bukaanno muslimiin ah. Warbixin dheeraad ah oo ku sahabsan arrintani waxa ay ku taallaa "Iimaanka iyo cuntada". Wixii fikir ah ee ku sahabsan Islaamka waxa jaaliyadda muslimiinta ee magaaladu soo dhawaynaysaa dhammaan su´aalaha waxana ay taageero ka gaysanaysaa sidii loo kordhin lahaa fahanka codsiyada bukaanka. Eeg waliba "Xidhiidho muhiim ah" ee hoosta

Xidhiidho muhiim ah

112
Dhaawaca culus iyo xanuun khatar ah – garaac 112
(sida wadne xanuun, neefsashada oo si deg-deg ah u adkaata, dhiigbax badan, shilbaa-buur iwm)

Sjukvårdsrådgivning
(Talobixinta daryeelka caafimaadka)
Tel: 1177
Internet: **www.1177.se**
(waxbixin ku sahabsan xanuuno iyo daawayn kala duwan)

Svenska Diabetesförbundet
(Ururka dadka macaanka qaba Iswidhan)
Box 1107 172 22 SUNDBYBERG
Tel: 08-564 821 00
E-mail: info@diabetes.se
Internet: **www.diabetes.se**

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund
(Ururka bukaanka wadnaha iyo sambabka)
Box 9090
102 72 STOCKHOLM
Tel: 08-55 606 200
E-mail: info@hjart-lung.se
Internet: **www.hjart-lung.se**

Sveriges Cancersjukas Riksförbund (SCR)
(Ururka bukaanka kansarka)
Box 7107 170 07 SOLNA
Tel: 08-31 82 05
E-mail: info@cancersjukasriks.se
Internet: **www.cancersjukasriks.se**

SLUTA-RÖKA-LINJEN
(Sigaar joojinta)
Tel: 020-84 00 00 (mobiil ha ka wicin)
0771-84 10 10 (mobiil ka wac)
E-mail: sluta-roka-linjen@phs.ki.se
Internet: **www.slutarokalinjen.org**
(halkan waxa aad ka helaysaa warbixin dhawr af ku qoran)

Tobakspreventiva enheten (TPE) i Örebro län (Qaybta ka hortagga tubaakada ee gobolka Örebro)
Internet: **www.regionorebrolan.se/tpe**

Masaajidka Örebro
Box 1811
701 18 Örebro
Tel: 019-611 60 38
Internet: **www.orebromoske.se**



Stiftelsen Örebro moskè

وقف مسجد أوربرو

Epilogg.1 70370 Örebro
Tel/Fax: 019-611 60 38 postadress: Box 1811 - 70118 Örebro
www.orebromoske.se