

**DiABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



Sonkoroowga nooca 2

# FAHANKA KHATARAADA

Understanding Your Risk of  
Type 2 Diabetes - Somali

# MAW DUUCYADA

<b>Waa maxay sonkorowga?</b>	<b>3</b>
Waa maxay astaamaha sonkoroowga nooca 2?	5
Dhibaatooyinka ka dhasha sonkoroowga	5
<b>Maxay ka dhigan inaad khatar ugu jirto</b>	
<b>Sonkoroowga Nooca 2?</b>	<b>6</b>
Waa maxay baaritaanka dhiiga ee kuu sheegaaya khatartaada	6
Maaa kordhinaaya khatartayda?	7
Waxa ay tahay inaad waydiiso dhakhtarkaaga ama kalkaalisada	8
<b>Yaree khatartaada sonkoroowga nooca 2</b>	<b>10</b>
Maaraynta miisaankaaga	11
Cunista cunto wanaagsan	12
Socod badan	17
Hel taageero	19
<b>Qorsheeyahayga dhimista miisaanka</b>	<b>20</b>
Sidee ayaan uga faa'iidayaan karaa luminta miisaanka?	20
Higsigaaga mustaqbalka	21
Qorshehayga talaabada	23
Dabagalahayga	24

# WAA MAXAY SONKOROWGU?

## Sonkorowgu waa cudur aad u xun.

Marka aad qabto sonkoroow, jirkaaga ayaan midkood soo saari karin wax insulin ah gebi ahaanba, aan soo saari karin insulin kugu filan ama insulin-ta uu soo saro ayaan si wanaagsan u shaqaynayn, taasoo loo yaqaano diidmada insulin-ta.

Insulintu waxay socodsiiisaa sonkorta, taasoo sidoo kale loogu yeero glucose, ayadoo kasoo qaada dhiigeena kadibna u qaybisa xubnaha jirkeena oo u adeegsada tamar ahaan.

Waxaan helnaa glucose marka jirkeenu burburo cuntooyinka ay ku jiraan kaaboo-haydareedka sida roodhiga, seeriyaalka, miraha iyo khudaarta iyo qaar kamid ah cuntooyinka caanaha. Glucose kaan ayaa galaysa waadiyada dhiiga insulin-ta ayaana noo sahlaya inaan u adeegsano tamar ahaan.

Haddii aysan insulin qabsan shaqadeeda, dadka qaba sonkoroowga ayaa qaba glucose aad u badan oo ku ururta dhiigooda. Haddii si sax ah loo daaweeyo, waxay saamayn kartaa ku dhawaad qayb kasta oo kamid ah jirkooda waxayna keenaysaa dhibaatooyin daran oo caafimaad sida luminta araga, waxyeelada neerfaha, istarooma iyo xanuunka wadnaha.



## Waxaa jira labo nooc oo ugu waawayn sonkoroowga

### NOOCA 1

Sonkoroowga nooca 1 ayaa ah xanuun ku dhaca difaaca jirka. Jirka ayaa weeraraaya kadibna burburinaaya unugyada beeryarada, taasoo ah xubin yar oo ku agtaala calooshaada, oo soo saarta insulin ta. Hadda suuragal maaha in laga hortago sonkoroowga nooca 1.

### NOOCA 2

Marka aad qabto sonkoroowga nooca 2, jirka ayaan samayn insulin ku filan, ama insulin ta uu sameeyo ayaan si sax ah u shaqaynayn. Waa suuragal in dadka qaar ay kahortagaan ama dib iskaga dhigaan sonkoroowga nooca 2.

Labada noocba waa kuwo xun una baahan in si sax ah loo daaweeyo loona maareeyo. Dadka ku dhaqan UK ee qaba sonkoroowga:

- ku dhawaad **8%** ayaa qaba sonkoroowga nooca 1
- ku dhawaad **90%** waxay qabaan sonkoroowga nooca 2
- ku dhawaad **2%** ayaa qaba noocyada kale, ee dhifka ah ee sonkoroowga.

Sidoo kale waxaad qaadi kartaa sonkoroowga intaad uurka leedahay, taasoo loo yaqaano sonkoroowga uurka, kaasoo kordhin kara khatartaada sonkoroowga nooca 2 mustaqbalka.



Wixii xog dheeraad ah oo ku saabsan sonkoroowga iyo noocyada kaladuwan, booqo [diabetes.org.uk/guide-to-diabetes](https://diabetes.org.uk/guide-to-diabetes).

## Waa maxay astaamaha sonkoroowga nooca 2?

Haddii aad khatar ugu jirto sonkoroowga nooca 2, waa muhiim inaad taqaano astaamaha xanuunka.

Astaamahaan ayaa badanaa si tartiib ah usoo baxa muddo kadib, ama waxaa laga yaabaa inaad ba ogaan wax astaamo ah gebi ahaanba. Waxyaabaha ay tahay inaad iska fiiriso waxaa kamid ah:

- aad musqusha gasho marar badan, gaar ahaana habaynkii
- inaad dareento oon badan
- inaad dareento daal ka badan sidii hore
- luminta miisaanka adoon u qasdin
- caad kaa saaran aragga
- cuncunka xubnaha taranka ama caabuqyada soo laalaabta sida nabarada
- nabarada iyo dhaawacyada oo aan dhakhso u bogsoonayn.

Haddii aad leedahay wax kamid ah astaamahaan, ha iska indho tirin.

Utag dhakhtarkaaga ama kalkaalisada sida ugu dhakhsaha badan oo ka codso in lagaa baaro sonkoroowga.

Haddii aad qabto sonkoroow, adiga iyo dhakhtarkaaga ama kalkaalisada ayaa markaas abuurin kara qorshe ku aadan sida lagu daweynaayo looguna maaraynaayo xanuunka si sax ah.

Hadba inta aad ku dhakhsato booqashada dhakhtarkaaga ama kalkaalisada, ayay dhakhso noqonaysaa inaad hesho daryeelka saxda ah iyo daawayn si looga hortago inaad qaado xanuun daran.

## Dhibaatooyinka ka dhasha sonkoroowga

Sonkoroowga ayaa keeni kara dhibaatooyin xun oo saamayn kara qaybaha kaladuwan ee jirkaaga. Dhibaatooyinka waxaa ku jira:

- khatarta dheeriga ah ee xanuunka xis beelka
- indho la'aanta laga hortagi karo
- xanuunka iyo shaqo gabka kalyaha
- heerarka aan la daawayn, ee aadka u sareeya ama u hooseeya ee glucose ka, oo keeni kara koomo iyo xataa geeri
- niyad jab
- xanuunka wadnaha iyo istarooma
- dhibaatooyin ka dhasha uurka
- shaqo gabka galmada
- xanuunka neerfaha iyo waxyeelada neerfaha.

Dhibaatooyinka sonkoroowga ayaa keeni kara ilmaha uurka ku dhinta. Waxay sidoo kale, marka aan la dawayn, keeni karaa in xubnaha jirka lagaa jaro. Adoo hadda talaabo qaadaaya, waxaad yarayn kartaa khatartaada qaadista sonkoroowga nooca 2 iyo dhibaatooyinka xunxun.

# MAXAY KA DHIGAN INAAD KHATAR UGU JIRTO SONKOROOWGA NOOCA 2?

**Haddii adiga ama xubin qoyskaaga kamid ahloo sheegay inaad khatar ugu jirto sonkoroowga nooca 2, waxay kugu noqon kartaa wax lala yaabo.**

Sababaha dadku khatar u galaan ayaa kala duwanaan kara dadka qaarna waxay ka khatar badan yihiin dadka kale. Lakiin cilmi baaris ayaa muujinaysa in, dadka qaar, samaynta isbadellada qaab nololeedkaaga, ayna ku jiraan cunto caafimaad leh, socodka badan iyo dhimista cayilka, ay kaa caawin karaan yaraynta khatartaada ku dhawaad 50%.

Dhawrka bog ee soo socda ayaa sharxaaya sababta aad khatar ugu jiri karto iyo waxa ay kaaga dhigan tahay.

## Waa maxay baaritaanka dhiiga ee kuu sheegaaya khatartaada

Haddii aad u tagtay GP gaaga ama kalkaalisada dhawaan uuna ka walaacsanaa khatarta aad ugu jirto sonkoroowga nooca 2, waxaa lagu marsiin karaa baaritaanka dhiiga.

Kuwaani waa noocyo dhawr ah oo kaladuwan oo baaritaanka dhiiga ah. Dhammaan baaritaannadaan waxay hubiyaan sonkoega ku jirta dhiigaaga oo mararka qaar loo yaqaano

baaritaanka sonkorta ama glucose ka dhiiga. Natiijooyinka ayaa kuu sheegi kara haddii aad qabto sonkoroowga nooca 2 ama aadan qabin, laakiin sidoo kale haddii aad qabto glucose ka dhiiga oo ka saraysa heerka caadiga ah taasoo aah wali gaarin sarayn lagu qiimeeyo sonkoroowga nooca 2.

## Heerarka sonkorta dhiiga oo ka sareeya heerka caadiga ah

Dadka qaar, heerarka sonkorta dhiiga ayaa ka sarayn kara heerka caadiga ah, laakiin ma lahan sarayn u filan heer lagaa helo sonkoroowga nooca 2. Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona haddii sidaan jirto.

Inaad qabto heerarka sareeya ee sonkorta ayaa ka dhigan inaad khatar dheeri ah ugu jirto qaadista sonkoroowga nooca 2. Ogaanshaha muhiimada arintaan. Waxay ka dhigan tahay inaad hadda qaadi karto talaabo aadna heli karto taageero iyo tilmaamo si aad hoos ugu dhigto khatartaada heerka ugu hooseeya ee suuragalka ah.

Waxaa jiro qaabab badan oo lagu qeexo heerarka sonkorta dhiiga ee ka sareeya heerka caadiga ah.

Dhakhtarkaaga ama kalkaalisada ayaa ka hadli kara maaraynta glucose ka cidaysan ama hyperglycaemia aan la xariirin sonkoroowga. Sidoo kale waxaad maqli kartaa erayada biloowga sonkoroowga ama sonkoroowga biloowga ah.

Kuwaan oo dhan waxay ka dhigan yihiin isku wax. Ma qabtid sonkoroowga nooca 2 laakiin waxaad khatar badan ugu jirtaa inay kugu dhacaan mustaqbalka.



## Maa kordhinaaya khatartayda?

Waxaa jira sababo badan oo dadku qaar ay khatar dheeri ah ugu jiraan sonkoroowga nooca 2 in ka badan dadka kale.

Waxaa jira waxyaabaha qaar oo aad awoodi karto inaad badesho iyo waxyaabo aadan badeli karin.

## Waxa aadan badeli karin.

### ■ Da'da

Haddii aad ka wayn tahay 40 sano aadna tahay cadaan, khatartaada ayaa saraysa. Laakiin haddii aad kasoo jeedo African-Caribbean, Afrikada Madoow ama Koonfur Eeshiya, khatartaada ayaa kordhaysa lagasoo bilaabo da'da 25.

### ■ Jinsiga

Ragga ayay waxyar u badan tahay inay kaga bataan qadista sonkoroowga nooca 2 haweenka.

### ■ Qoomiyada

Haddii aad tahay African-Caribbean, Afrikada Madoow ama Koonfur Eeshiya, waxaad ka khatar badan tahay dadka cadaanka ah.

### ■ Ehellada kuu dhow ee qaba sonkoroowga

Fursadaha aad ku qaadi karto sonkoroowga nooca 2 ayaa sareeya haddii waalid, walaal ama abaayo, ama ilmahaagu qabo sonkoroowga.

### ■ Taariikhda caafimaadka

Haddii aad marna soo martay dhiigkar, tani waxay kordhinaysaa khatartaada sonkoroowga nooca 2. Khatartaada waxaa kale oo kordhinaaya xanuunnada qaarkood, ayna ku jiraan xanuunka ku dhaca ugxamaha haweenka, iyo qaar kamid ah xanuunnada dhimirka, sida schizophrenia, biploar iyo niyad jabka.

## Waxa aad awoodi karto inaad badesho

### ■ Miidaanka

Inaad tahay qof cayilan ama miisaan xad dhaaf ah leh ayaa sidoo kale ku adkaynaysa jidhkaaga inuu maareeyo heerarka sonkorta dhiigaaga.

### ■ Balaca caloosha

Inaad leedahay calool wayn ayaa ka dhigan inaad khatar dheeri ah ugu jirto diidmada insulin ta. Tani waxay ku adkaynaysaa jirkaaga inuu maareeyo heerarka sonkorta dhiiga.

Dhammaan kuwaan ayaa kordhinaaya khatartaada qaadista sonkoroowga nooca 2.

## Waxa ay tahay inaad waydiiso dhakhtarkaaga ama kalkaalisada

Marka aad ogaato inaad khatar ugu jirto sonkoroowga nooca 2, waxaad qabi kartaa su'aalo aad u badan.

Kooxdaada caafimaadka ayaa kaa caawin karta inaad isbadello samayso si aad u yarayso khatartaada sonkoroowga nooca.

Waa muhiim inaad balan ka qabsato kooxda - halkaan waxaa ku qoran su'aalaha qaar oo aad dooni karto inaad waydiiso.

## Caawimaad dheeraad ah

- Ma jiraa barnaamijka kahortaga sonkoroowga ama kooxda maaraynta miisaanka oo aan ka heli karo deegaankayga?
- Ma jiraan wax adeegyada maxaliga ah oo iga caawin kara inaad socod badan sameeyo?
- Ma jiraan wax adeegyada maxaliga ah oo iga caawin kara inaad cunto fician cuno?

## Baaritaannada dhiiga

- Miyaan u baahan nahay baaritaanka dhiiga si loo baaro khatartayda?
- Goorma ayaan helayaa natiijooyinkayga?
- Maxay ka dhigan yihiin natiijooyinkayga?

## Maxaa xigga?

- Maxaan u baahan nahay inaan hadda sameeyo?
- Goorma ayaan u baahan nahay inaan soo laabto aana ku arko
- Miyaan u baahan nahay baaritaannada dhiiga oo kale mustaqbalka?

Adeegso aaladeena Oonlayn ee Baro Khatartaada oo aad ka helayso [diabetes.org.uk/my-risk](https://diabetes.org.uk/my-risk) si aad u hesho heerkaaga khatarta sonkoroowga nooca 2 aadna u hesho xog dheeri ah oo ku aadan talaabooyinkaaga xiga.



# YAREE KHATARTAADA SONKOROOWGA NOOCA 2

**Haddii aad ogaatay inaad khatar ku jirto - ogaanshuhuna yahay talaabada koobaad ee ugu wayn - waxa muhiimka ah inaad samayso hadda waa inaad qaado talaabo aad ku yaraynayso khatartaada.**

Halkaan waxaad ka helaysaa qaar kamid ah su'aalaha aad naftaada waydiin karto.

- Waa maxay isbadellada caafimaadka ee aan samayn karo si aan cunto wanaagsan u cuno?
- Sidee ayaan socod ugu samayn karaa maalin kasta?
- Waa maxay miisaanka jirkaygu (BMI)?
- Waa maxay taageerada aan heli karo haddii aan doonaayo inaan iskudayo aana iska yareeyo miisaanka?

Dhawrka bog ee soo socda, waxaan kusoo aruurinay tilmaamaheena ugu muhiimsan ee:

- maaraynta miisaankaaga
- cunista cunto wanaagsan
- kordhinta socodka.

Xataa inaad isbadel yar samayso maanta ayaa farqi wayn ku samaynaysa caafimaadkaaga mustaqbalka.

Si aad u hesho tilmaamo dheeraad ah: [diabetes.org.uk/lower-my-risk](https://diabetes.org.uk/lower-my-risk).

## Maaraynta miisaankaaga

Inaad hesho taageero kaa caawinaysa maaraynta miisaanka ayaa yarayn karta khatartaada sonkoroowga nooca 2.

Waxaan ognahay in aan qof kasta oo khatar ugu jira sonkoroowga nooca 2 uusan u baahnayn inuu dhimo miisaankiisa. Laakiin samaynta dookhyo caafimaad leh iyo jimicsi badan ayaa muhiim u ah qof kasta oo khatar ugu jira nooca 2.

Haddii aad la nooshahay cayil xad dhaaf ah ama miisaan xad dhaaf ah aadna khatar sare ugu jirto sonkoroowga nooca 2, luminta keliya 5% oo miisaanka jirkaaga kamid ah ayaa aad u yarayn karta khatartaada. Waxaa jira qaabab badan oo aad ku yarayn karto miisaanka waana inaad hesho waxa kuugu haboon.

Cunista cuntooyin caafimaad leh iyo inaad samayso jimicsi badan ayaa labaduba ah qaabab wanaagsan oo lagu bilaabo samaynta isbadeladaan. Haddii aad u baahan tahay maaraynta miisaankaaga, dhakhtarka cuntada ayaa ku caawin kara. GP gaaga ayaa sidoo kale kaa caawin kara helitaanka adeegyada maaraynta miisaanka oo deegaankaaga ah.

## Sidee ayaan ku ogaanayaa haddii aan u baahan nahay dhimista miisaankayga?

Helitaanka cabirka dhexdaada iyo BMI ga ayaa ah talaabada loobaad.

### Balaca dhexda

Cabirka miisaanka saxda ah ayaa ka yar:

- 80cm/31.5 inji haddii aad tahay dumar
- 94cm/37 haddii aad tahay nin
- 90cm/35 inji haddii aad tahay nin Koonfur Eeshiya kasoo jeeda.

Balaca dhexdaada maaha balaca surwaalkaaga. Raadi sida lagu helo cabirka saxda ah ee dhexdaada adoo booqanaaya: [diabetes.org.uk/waist-measurement](https://diabetes.org.uk/waist-measurement).

### BMI

BMI waa cabir adeegsada joogaaga iyo miisaankaaga si loo ogaado haddii miisaankaagu uu yahay mid caafimaad leh iyo in kale.

Haddii BMI gaagu uu ka badan yahay 25, waxaad khatar dheeri ah ugu jirtaa sonkoroowga nooca.

Si aad u cabirto BMI gaaga booqo: [nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator](https://nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator).





## Cunista cunto wanaagsan

Halkaan waxaad ka helayaas tilmaamaha ugu badan ee dookhyada cuntada caafimaadka leh ee aad xulan karto, si aad u yaraysa khatartaada sonkoroowga nooca 2.

### 1. Dooro cabitaannada aan lagu darin sonkorta

Waxaan ognahay in xariir ka dhexeeyo cabirta cabitaannada sonkorta ka buuxdo iyo sonkoroowga nooca 2. Joojinta cabitaannada ayaa kaa caawin karta yaraynta khatartaada iyo inaad maarayso miisaankaaga sidoo kale. Iskuday inaad u wareegto noocyada cabitaannada fudud ee kolorigu ku yar yahay, biyaha cad, caanaha aan sonkorta lahayn ama shaax ama kafee aan lagu darin sonkor. Iskuday inaad ku badalin cabitaannada sonkoraysan casiiir ama cabitaanno seeko ah.

### 2. Dooro kaaboo-haydareedka fibarka badan

Cunista kaaboo-haydareeda la warshadeeyay, sida roodhiga burka, bariis cadaha iyo seeriyaalka quraacda ee sonkoraysan, ayaa keena khatarta dheeriga ah ee sonkoroowga nooca. Laakiin haruurka guud sida bariiska baroonka ah, baastada haruurka, burka khamdiga, roodhiga haruurka guud iyo boorashka ayaa yareeya khatarta, marka iskuday inaad doorato kuwaan. Waxaa sidoo kale jira khatar la xariirta xanuunnada kale sida cayilka badan, xanuunka wadnaha iyo noocyada qaar ee kansarka.

### 3. Iska yaree hilibka gaduudan iyo kan warshadaysan.

Inaad cunto hilibka gaduudan iyo kan warshadaysan oo badan sida bacon, khilibka khaansiirka, sooseejka, doofarka, lo'da iyo dhaylada ayaa dhammaan kordhiya khatarta sonkoroowga nooca 2. Waxay sidoo kale la xariiraan xanuunnada wadnaha iyo noocyada kansarka qaarkood. Iskuday inaad barootiinkaaga ka qaadato cuntooyinka caafimaadka leh sida digirta, misirta, ukunta, kaluunka, doorada ama tarkiga. Waa inaad iskudaydaa aadna cuntaa kaluunka dukanka badan ugu yaraan halmar asbuucii.

### 4. Cun tiro badan oo miro iyo khudaar ah

Ku darista miro iyo khudaar badan cuntadaada ayaa hoos u dhigaysa khatarta sonkoroowga nooca 2. Qaar kamid ah cuntooyinka ayaa si gaar ah ula xariira yaraynta khatarta nooca 2, ayna ku jiraan:

- tufaaxda
- cinabka
- beeriyada
- khudrada cagaaran sida koostada, kale, watercress, rocket.

Haka walwalin cunista miraha. Warka wanaagsan waa in sonkorta dabiiciga ah ee ku jira miraha guud aysan ahayn nooc lagu daray (ama aysan lahayn) ee sonkorta aan u baahan nahay inaan joojino. Laakiin cabitaannada sida casiiirka miraha iyo cabitaanka rasiinka ah waxaa ku jira sonkor, marka cun miraha iyo khudaarta oo dhan badalka taas.

### 5. Dooro yooqad iyo jiis aan sonkor lahayn

Yooqadka iyo jiiska waa cuntooyin laga sameeyay caanaha waxayna ku haboon yihiin yaraynta khatarta sonkoroowga nooca 2. Cadadka dufanka ku jira cuntooyinka caanaha muhiim uma ahan isla sida cadadka sonkorta. Dooro dookhyada aan sonkorta lagu darin sida yooqadka Greek ga ee dabiiciga ah ee bilaa sonkorta ah iyo caanaha khaliga ah.

### 6. Ka taxadar khamrada

Cabirta khamri aad u badan ayaa kordhinaysa sonkoroowga nooca 2. Waxaa ka buuxa koloriyada marka cabista badan ayaa kugu adkaynaysa haddii aad dooneyso inaad miisaanka dhinto. Waa inaadab cabin wax ka badan 14 liqmo oo khamri ah asbuuc kasta, u kala qaybi si siman 3 ilaa 4 maalmood. Iskuday inaad joogto dhawr maalmood asbuucii adoon cabin wax khamri ah gebi ahaanba.

### 7. Dooro cuntada fudud oo caafimaad leh

Haddii aad u baahan tahay cunto fudud, raadi waxyaabaha sida yooqadka aan sonkorta lahayn, miraha aan cusbada lahayn ama miraha iyo khudaarta halkii aad cuni lahayd kirisbiga, buskudka, macmacaanka iyo shukulaatada. Lakiin ka taxadar qaybaha aad cunayso maadaama ay kaa caawinayso ilaalinta miisaankaaga.



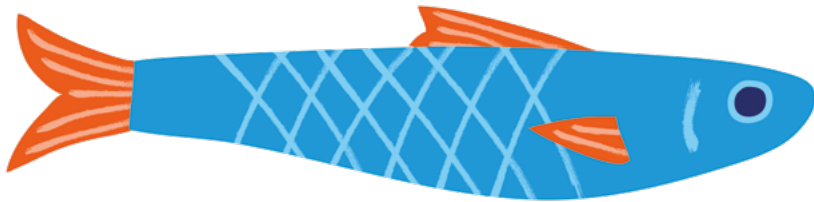
## 8. Waxaa ku jira dufanka caafimaadka leh ee cuntadaada

Qaar kamid ah dufanka caafimaadka leh ee cuntadeena ayaa muhiim ah maadaama ay nasiinayaan tamar. Laakiin qaar kamid ah dufanka xayirta ah ayaa kordhin kara kalastaroolkaaga, taasoo kordhinaysa dhibaatooyinka wadnaha. Dufankaan ayaa intiisa badan ku jira hilibka, maadooyinka xoolaha sida subaga iyo barida, iyo cuntooyinka la warshadeeyay sida buskudka, keegaga, macmacaanka iyo buskudka la sameeyo.

Dufanka caafimaadka leh ayaa ku jira cuntooyinka sida:

- miraha aan cusbada lahayn
- iniinaha
- afakaadhada
- saliid saytuunka, saliida miraha, saliida gabal qariyaha.

Waxaan sidoo kale ognahay in nooca dufanka laga helo kaluunka buuran sida salmon ka io mackerel ayaa waxtar u leh yaraynta khatarta, gaar ahaana haddii aad kasoo jeedo Koonfur Eeshiya.



## 9. Jooji cusbada

Cunista cusbo badan ayaa kordhin karta khatartaada dhiigkarka sareeya, taasoo la xariirta kordhinta khatarta sonkoroowga nooca 2. Iskuday inaad kusoo koobto ugu badnaan hal qaado (6g) oo cusbo ah maalintii aadna akhrido cabirada ku qoran cuntooyinka baakada ku jirta, maadaama ay ku jiri karto cusbo badan.

## 10. Ka qaadashada feetamiinnada iyo macdanka cuntada halkii aad cuni lahayd kaniiniyada

Ma hayno cadayn sheegaysa in feetamiinnada iyo macaadinta qaarkood ay yareeyaan khatarta sonkoroowga nooca 2. Marka, ilaa in kooxdaadu caafimaadku kuu sheegto maahee inaad wax qaadato, sida folic acid ka uurka, uma baahnid inaad qaadato daawooyinka kaabista ah. Waa wax fiican inaad ka qaadato dhammaan feetamiinadaada iyo macaadintaada adoo cunaaya iskudarka cuntooyinka kaladuwan.

## Marka maxaa xiga?

- 1 Degso higsiiyo cad**  
Adeegso qorshaha ficilka (bogga 20) oo hayso xasuus qorka cuntada iyo jimicsiga si aad ula socoto.
- 2 Xili hore qorshayso**  
Waa wax fiican inaad qorshayso cuntooyinka asbuuc kahor gaar ahaana marka aan kuligeen mashquul nahay. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad cunto badan cunto aadna miisaaniyadaada maarayso.
- 3 Bilow samaynta isbadello caafimaad leh**  
Adeegso tilmaamaha ku qoran tasmadaan si aad u samayso isbadello yar oo joogto ah.
- 4 Lahoo hal abuur**  
Iskuday maadooyinka fudud, ee caafimaadka leh ee cusub iyo cunto cusub. Waxaad ka helaysaa fikrado badan barta [diabetes.org.uk/recipes](https://diabetes.org.uk/recipes).





## Socod badan samee

Kuligeen waxaan doonaynaa inaan yarayno fadhiga aana socodka badino.

Inaad socod badan samayso maalin kasta ayaa kaa caawinaysa inaad lahaato miisaan caafimaad leh aadna yarayso heerarka sonkorta dhiigaaga.

Sidoo kale waxay:

- kaa caawinaysaa inaad seexato
- maarayso heerarka walaacaaga
- aad kor u qaado dareenkaaga.

Oo asuusnoow, inaad samayso jimicsi xoogaa ka badan kii hore ayaa ah biloow wanaagsan. Kadibna sii wad inaad kordhiso adkaanta ama cadadka aad samaynayso.

## Jimicsi intee dhan ayay tahay inaad samayso?

Waa inaad higsataa inaad samayso 150 daqiiqo oo jimicsi dhexe ah ama 75 daqiiqo oo jimicsiga adag ah asbuuc kasta. Adkaan heer dhexe ah waxaa laga wadaa inaad degdeg u neefsanayso laakiin aad wali awoodo inaad hadasho, halka jimicsi adag uu yahay inaad degdeg u neefsanayso ayna kugu adag tahay inaad hadasho.

Waxaad u qaybin kartaa kan 30 daqiiqo oo jimicsi dhexe ah maalin kasta iyo 15 daqiiqo oo jimicsi adag ah maalin kasta ugu yaraan shan maalmood asbuucii.

Waa inaad sidoo kale samayso shaqooyinka kor u qaadaaya awooda muruqaaga labo maalmood ama ka badan.



## Qaababka aad ku kordhinayso socodka

Shaqooyinka jimicsiga heer dhexe ah:

- Socod saan qaad ah.
- Baaskiil wadis.
- Dabaasha.
- Jimicsiyada loo adeegsado kursiga.

Shaqooyinka jimicsiga adag:

- Orodka.
- Dheelida ciyaaraha sida kubada, laalacshoowga ama lagdanka.
- Casharada jimicsiga, sida tababarka wareegga ah.
- Baaskiil ku wadista meelaha taagaga ah.

Jimicsiyada kor u qaadaaya awooda murqaha:

- Qaadista boorsooyinka dukaamaysiga oo culus.
- Yoga.
- Qaadista biraha.
- Riixida kursiga curyaanka.

Si aad u hesho qaab fudud oo aad socodka ku kordhiso, ku biloow inaad socoto wax ka badan sida caadiga ah:

- ka dego baska intuuusan istaagin astaanka
- raac jaranjarada badelka wiishka ama liftiga
- la samayso kulan socod ama isku imaad saaxiibadaa
- Samee shan daqiiqo oo dheeri ah oo socodka eeyga ah
- u lugee dukaannada si aad usoo gadato alaabta
- adeegso pedometer si aad ula socoto talaabooyinkaaga - higo 10,000 maalin kasta.



## Hel taageero

Waxaan kuligeen u baahan nahay in nala caawiyo warka wanaagsan ayaana ah, waxaad heli kartaa taageero.

Waydii kooxdaada caafimaadka taageerada iyo adeegyada aad ka helayso deegaankaaga.

Kuwaan waxaa ku jiri kara:

- barnaamij ama koox maaraysa cayilka
- dhakhtar cunto oo diiwaan gashan
- khabiir ama kooxda jimicsiga
- barnaamijka kahortaga sonkoroowga nooca 2.

# QORSHEEYAHAYGA DHIMISTA MIISAANKA

## U adeegso qorsheeyahaan si aad u samaysato higsiyada miisaan dhimista aadna ula socoto hormarkaaga.

Adoo degsanaaya qorshe qoraayana hormarka aad samayso, waxaad awoodi doontaa inaad aragto isbadello wanaagsan oo aad samaynayso. Tani waxay kaa caawinaysaa inaad hesho dhiiri gelin, aad dhinto miisaanka aadna gaarto yoolalkaaga.

## Sidee ayaan uga faa'iidaysan karaa luminta miisaanka?

Qor sadex sababood oo gaar ah oo ad iskaga dhimayso cayilka. Iskuday inaad ka fakarto labadaba faa'iidooyinka mudada gaaban iyo kuwa mudada dheer sida 'waxaan doonayaa inaan yareeyo heerarka sonkorta dhiigayga' iyo sidoo kale faa'iidooyinka mudada fog sida 'waxaan doonayaa inaan tusaale u noqdo qoyskayga si ay u noolaadaan nolol caafimaad badan'.

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Higsigaaga mustaqbalka

Mustaqbalka ayaa u muuqan mid fog. Laakiin inaad ka fakarto yoolka mudada fog ayaa kaa caawinaaya inaad qorshayso sida aad ku gaaraysa. Ka fakar waxa aad doonayso inaad gaarto iyo sida aad doonayso inaad dareento dhawr bilood gudahood. Adeegso sadexdaada sababood si aad u qorto yoolkaaga mustaqbalka. Ka dhig yoolkaaga mid gaar ah, la cabiri karo, la gaari karo, xaqiiqi ah oo waqtiyaysan (SMART loosoo gaabsho).

Halkaan waxaad ka helaysaa tusaale:

- Waxaan dooneeyaa inaan iska dhimo 5kg sadexda bilood ee soo socota si ay iiga caawiso inaan yareeyo khatartayda sonkoroowga nooca 2.



## Yoolkayga:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sida aad ku gaarayo yoolkaaga mustaqbalka

Hadda oo aad ka fakartay yoolkaaga mudada fog, waxay kaa caawinaysaa inaad u qaybiso arintaan cadad la maarayn karo aadna ku darto talaabooyinka aad u baahan tahay inaad qaado. Iskuday inaad ka dhigto shaqooyinka kuwo I gaari karo oo gaar ah inta suuragalka ah.

Halkaan waxaad ka helaysaa qaar kamid ah tusaaleyaasha:

- Maalmaha Isniinta, waxaan qori doonaa qorshaha cuntooyinka habaynkii oo caafimaad leh inta ka hartay asbuuca.
- Waxaan yarayn doonaa cuntooyinka aan maqaayadaha kasoo iibsado oo hadda ah asbuucle aana ka dhigaayo halmar bishii.
- Waxaan adeegsan doonaa pedometer si aan ula socdo talaabooyinkayga aana u socdo 10,000 oo talaabo maalintii. Waxaan kordhin doonaa talaabooyinkayga anoo qaadanaaya socod 30 daqiiqo ah xili kasta oo qado.

Sidoo kale waxaa ku caawinaaya inaad marhore ogtahay waxa aad samaynayso haddii wax dabo maraan qorshaha. Waxaad adeegsan kartaa weedhaha 'haddii... kadib...' si ay kaaga caawiyaan inaad horey ugasii fakarto.

Tusaale:

- Haddii aanan cunin shan xabo ee miraha iyo khudaarta ah, markaas waxaa qayb khudaar ah ku darayaa cashadayda.
- Haddii aan kasoo daaho shaqada aanana hayn waqti aan casho ku kariyo, markaas waxaan soo qaadanayaa bac saladh ah iyo cad khali ah oo hilib la karshay ama tofu aan kasoo qaato dukaanka adeegga si aan u cuno casho fudud oo caafimaad leh.
- Haddii aan cuno cunto fudud oo aan caafimaad lahayn oo aanan qorshayn inaan cuno, iskuma ciqaabi doono arintaas waxaana xulan doonaa cunto caafimaad leh maalinta xigta.



## Qorshehayga talaabada

1

2

3

4

5

## Dabagalhayga

Kani waa meesha aad ku qoran karto waxa aad cunayso maalin kasta iyo inta jeer ee aad socotay. Inaad ka fakarto sida aad dareemi karto haddii aad gaarto yoolalkaaga asbuuca ayaa kaa caawinaysa inaad hesho dhiiri gelin. Waana wax caadi ah inaad dareento niyad jab ama walaac inta lagu jiro asbuuca - inaad iskudaydo dhimista miisaanku maaha wax fudud. Iskuday inaad u adeegsato xasuus qorkaan ku dhawaad 12 asbuuc waayo waqti ayay qaadan kartaa inaad waqti geliso badelida dabeecadaha.

**Tirada asbuuca** \_\_\_\_\_ **Taariikhda**     /     /

**Yoolalkayga asbuucaan waa:**

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**Haddii aan gaaro yoolkayga, waxaan naftayda ku abaal marin doonaa abaal marin aan cunto ahayn:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Maxaan ka guul gaaray asbuucaan?**

\_\_\_\_\_

**Maxaa cabaqabad noqday maxaanse si kale u samayn karaa asbuuca xigga?**

\_\_\_\_\_

**Miisaankayga** \_\_\_\_\_ **Blaca dhexda** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

	Quraacda	Qadada	Cashada	Cuntada fudud	Jimicsiga
Isniin					
Salaaso					
Arbaco					
Khamiis					
Jimce					
Sabti					
Axad					

# SHADAQA

## Waxaan nahay Diabetes UK waana shaqadeena inaan kahortagno sonkoroowga, maalin kasta, ilaa aysan cidna dhibaato u gaysan karin.

Waa sababta aan ugu ol-olaynayso daryeel wanaagsan, aan u bixinayno taageero xiliyada baahida aana u maalgelinayno cilmi baaris adag oo lagu samaynaayo daawaynta iyo caafimaadka.

Sonkoroowgu ma joogsado, marka anaguna shaqada majoojino.

### Tusmadaan waa BILAASH

Maadaama aan nahay haayad khayri ah, waxaan ku tiirsan nahay deeqaha dadka adiga oo kale ah si ay nooga caawiyaan inaan soo saarno xogta muhiimka ah ee yaraynta khatartaada sonkoroowga nooca 2.

Si aad u hesho xog dheeri ah oo nagu saabsan, booqo [diabetes.org.uk/get-involved](https://diabetes.org.uk/get-involved).

Ama, si aad tabarucaad taageero u siiso shaqadeena, booqo [diabetes.org.uk/donate](https://diabetes.org.uk/donate) ama deeqda ku dir fariin qoraal.

Fadlan erayga DUK fariin qoraal ugu dir 70123 si aad ugu deeqdo £5 Diabetes UK aadna nooga caawiso inaan dadka siino adeegyo dheeri ah.

Waxaa lagaa jari doonaa £5, iyo lacagta fariin dirista ee qiimaha shirkada simikaarkaaga. Diabetes UK ayaa heli doonta 100%. Lambarka diiwaan gelinta haayada deeqda England & Wales 215199 iyo Scotland SCO39136. Haddii aad doonayso inaad lacag bixintaan moobilka nagala hadasho, wac 0203 282 7863.

Marka aad erayga DUK fariin qoraal ugu dirto 70123, waxaad aqbalaysaa inaan kugulasoo xariirno taleefanka iyo fariin qoraal aana xog badan kaa siino shaqadeena iyo sida aad u taageeri karto (uuna ku jiro taageero dhaqaale). Si aad ugu deeqdo £5 adoon helin xariir dheeri ah oo taleefanka ama fariin qoraal ah, fariin qoraal ugu dir erayga DUK NO lambarka 70123.

Waa inaad fasax ka qaadataa bixiyaha biilka kahor intaadan dirin fariin qoraalka.

# NALASOO XARIIR

Wac **0345 123 2399**

limeelka **helpline@diabetes.org.uk**

Booqo **diabetes.org.uk**

Ka raadi **Diabetes UK** baraha Facebook, Twitter, YouTube, Instagram iyo TikTok



Haddii aad doonayso inaad nagalaso xariirto xog ku saabsan waraaqdaan ama aad soo jeedinayso talooyin hormarineed, fadlan faalooyinkaaga u dir: **helpline@diabetes.org.uk** ama waraaq noogusoo hagaaji: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH



Iskaan garee koodhka QR si aad u buuxiso xog aruurin kooban oo ku saabsan sida aad u aragto buugaan tilmaamaha iyo sida uu kuu caawinaayo.

British Diabetic Association wuxuu ku hawlgalaa magaca Diabetes UK, waa urur samafal ku diiwangalan England iyo Wales (tirsiga. 215199) iyo Skotland (tirsiga. SC039136). Oo ah shirkad dhamaystiran oo ka diiwaan gashan Wadanka Ingiriiska iyo lambarkeeda diiwaankuna yahay 00339181 xafiiskeeda diiwaan gashana ku yaalo Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH © Diabetes UK 2022.

Waxaa la daabacay Sibteembar 2022. Koodhka Daabacaada: 102033EINT