

DA'DU MA QUSEEYSO.

Sannadka 2030 kansar

mindhicirku waxa la saadaaliyey

inuu noqdo **#1 KANSARKA AY U**

DHINTAAN

Dadka ka yar da'da 50.



MAXAAD SAMEYN KARTAA?

Ogow khatarta aad ugu jirto cudurka. Qoyska horey taariikh ugu lahaa kansarka mindhicirka ama calaqqo iyo qaar ka mid ah cudurro kale oo ay ku jiraan cudurka la yiraa (Crohn's disease) ama ulcerative colitis macnaheedu waa in lagaa baaro ka hor inta aadan gaarin da'da 45.

Caafimaadkaaga u duubo: U fiirso isbedelada jirkaaga ama wixii astaan ah ee aad dareento. La tasho daqtarkaaga. Raadi dhaqtar labaad ra'yigii haddii aad u baahato.

Astaamaha kansarka mindhicirka-malawadka waxaa ku jira:

- | | |
|--|---|
|  Isbedel saxaroodka ah |  Miisaanka oo sabab la'aan dhinma |
|  Dhiig lagu arko saxaradda |  Calool majiir joogta ah ama dhabar hoose xanuun |
|  Daal |  Dareen dibiro |
|  Dhiig la'aan |  Astaamo la'aan |

Yaree khatartaada. Lahow miisaan jireed oo caafimaad qaba. Jimicsi jireed oo joogta ahna samee. Xadid isticmaalka khamriga. Yaree cunida hilibka xoolaha iyo hilibka warshadahu ay samseeyaan. Sigaar ha cabin.