BIMA
BRITISH ISLAMIC
MEDICAL ASSOCIATION

HAGIDA TALAALKA HARGABKA

Maxaa faa'iido u ah in la is talaalo? Faa'idoyinka ku jiraa tallaalka

1. Waxaad gacan ka geysan kartaa **inaad iska ilaaliso dhibaatooyinka halista ah** ee hargabku sababi karo. Talaalka hargabku wuxuu yarayn karaa halista in la bukoodo qiyaastii 30–60%, wuxuuna ka hortagi karaa in carruurta la geeyo cusbitaalka sababo la xiriira hargab. Weli hargab wuu kugu dhici karaa tallaalka ka dib, balse inta badan wuxuu noqonayaa mid fudud oo aan waqti dheer socon.
2. Inaad is tallaasho waxay ka dhigan tahay inaad yarayso culayska saaran adeegyada caafimaadka, adigoo dhimaya booqashooyinka GP iyo A&E, isla **markaana yareynaya in dadka la dhigo cusbitaal**.
3. **Yaree halista faafidda hargabka oo ka ilaali kuwa ugu nugul** ee khatar weyn la kulmi kara.

Maxaa Islaamku ka yidhi arrintan?

Islaamku wuxuu na baraa in xuquuqda na saaran ay gaaraan dadka nagu xeeran. Rasuulka Alle wuxuu tilmaamay in aan wanaag iyo naxariis muujinno, wuxuuna inoo sheegay in aan ka fikirno saamaynta ficilladeenna. Haddii aad tahay qof da' yar oo caafimaad qaba, hargabku si daran kuuma saameyn karo, **laakiin waxaad u gudbin kartaa qof nugul.**

Marka ay timaaddo doorashada in aan is tallaalno ama in aanaan is tallaalin, waxa muhiim ah in ay na xoojiyaan wanaagga iyo naxariista diinteennu ina baray, si aan u qaadanno go'aan wargelin leh oo tixgelin leh.

Inaadan is talaalin waxay halis gelin kartaa naftaada, carruurtaada, iyo dadka kale.

Ma dhammaan tallaallada hargabku waxay ka kooban yihiin jelatinka doofaarka?

Maya, waxaa jira laba nooc oo waaweyn oo talaalka hargabka ah:

1. Talaalka duritaanka ah **kuma jiraan** wax ka yimid doofaarka, **waxaana la siiyaa dadka waaweyn.**
2. Talaalka sanka lagu buufiyo ee la siiyo carruurta **waxaa ku jira** wax laga soo saaray wax ka yimid doofaar.

Ma waalidiinta Muslimiinta ah ayaa dooran kara talaalka ay ilmahoodu qaataan?

Haa, waalidiintu waxay dooran karaan in carruurtooda la siiyo isla talaalka duritaanka ah ee dadka waaweyn la siiyo, haddii ay jirto diidmo diin ku salaysan. Marka lagaa codsado in aad saxiixdo foomka oggolaanshaha, u sheeg adeegga bixiyaha sababta aad u diiday tallalka buufinta sanka oo ah, wuxuu ku samaysanyahay jelatinka doofaarka. Haddii dad badan ay is tallaalaan, fursad weyn ayaan u helaynaa in la sameeyo daawooyin iyo tallaallo aan ku jirin jelatinka doofaarka.

Carruurta intooda badan waxaa loo soo bandhigaa talaalka sanka lagu buufiyo kaas oo ka sahlan kan duritaanka, sidoo kalena laga yaabo inuu ka wanaagsan yahay joojinta faafidda hargabka. Weydii dhakhtarkaaga faahfaahin dheeraad ah si ilmuhu u helo talaalka ugu habboon. **Fadlan la tasho culimo lagu kalsoon yahay oo khibrad u leh arrinta oggolaanshaha, maadaama aragtida culimada Islaamku ay ku kala duwan yihiin.**

Xaggee baan ka heli karaa talaalka hargabka?

Tallaalka hargabka waxaa laga heli karaa schoolada, GP-aha, farmashiyaha iyo meelo kale oo kooxda caafimaadka deegaanka ay sheegi doonaan. **Kuwa qaadan kara waxaa ka mid ah carruurta, dadka waaweyn (65+), dadka qaba xanuunno gaar ah iyo haweenka uurka leh.** Ha ka harin.

@BritishIMA @british.ima

Cusboonaysiintii u dambaysay: May 2025. Booqo NHS.uk si aad u hesho talooyinka ugu dambeeyay.

BIMA
BRITISH ISLAMIC
MEDICAL ASSOCIATION

ILMAHAYGU MA INUU QAATAA

BUUFINTA SANKA EE HARGABKA?

Hargabka (ama ifilada) waa cudur caadi ah, oo si sahlan u faafa, waxaana keena noocyo kala duwan oo caabuqa (fayraska) hargabka ah.

Sannad kasta waxaa la cusbooneysiiyaa tallaalka si uu uga hortago noocyada ugu badan ee hargabka, **taasoo badbaadisa kumannaan qof ah.**

Tallaalka hargabka wuxuu yareyn karaa halista ilmahaaga uu ugu xanuunsan karo hargabka ilaa **30-60%**, wuxuuna ka hortagi karaa in carruurta loo dhigo cusbitaalka, sababo la xiriira hargabka.

Waxa kale oo uu yareynayaa halista in dadka tabar-darrada ah, sida awoowyada iyo ayeeyada ama kuwa qaba xanuunno joogto ah, ay hargabka ka qaadaan ilmahaaga.

UK-ga waxaa laga heli karaa laba nooc oo tallaal ah oo dadka ka ilaaliya hargabka

1. TALLAALKA BUUFINTA SANKA (NASAL SPRAY)

Tan waxaa la siin doonaa inta badan carruurta da'da school-ka, qaar ka mid ah carruurta da'da nursery-ga, iyo carruurta da' kasta oo leh xanuunno raaga. Waxaa loo siin karaa si fudud oo degdeg ah.

Tallaalka buufinta sanka **waxa uu ka kooban yahay jelatiinka doofaarka (hilib doofaar).**

2. TALLAALLADA DURIITAANKA AH

Dhammaan dadka waaweyn waxaa la siiyaa talaalka noocaan ah. Carruurta qaarkood oo aan heli karin tallaalka sanka sababo caafimaad awgeed, waxaa la siin doonaa kaliya tallaalkan duritaanka ah.

Talaalada duritaanka ah **kuma jiraan wax ka yimid doofaar**.

Talaalku waa difaac xooggan oo lagaga hortago fayraska keena xanuun halis ah iyo dhimasho sanad walba.

Carruurta, haweenka uurka leh, iyo dadka **waaweyn ee leh difaac hoose** ama qaba xaalado caafimaad oo gaar ah (sida **sonkorta ama macaanka, dhibaatooyinka wadnaha ama sambabada**) ayaa **khatar weyn ugu jira in ay si daran ugu xanuunsadaan hargabka.**

Fadlan dib ha u dhigin go'aanka tallaalka.

Waxaa ay NHS-da iyo hay'adaha caafimaadka dadweynuhu aqoonsan yihiin in kooxo ka mid ah bulshooyinka Muslimiinta British-ka ay aaminsan yihiin in wax kasta oo ka kooban wax ka yimid doofaar ay xaaraan yihiin, xitaa haddii ay soo mareen isbeddel chemical ah, halka qaar kalena ay oggol yihiin.

Waalidiinta aan u rabin caruutooda in la siyo, tallaalka sanka jelatinka doofaarka ku jiro, waxay **beddel ahaan u heli karaan tallaalka duritaanka ah**, oo sidoo kale loo isticmaalo dadka waaweyn iyo dadka da'da ah, **ma laha jelatiin doofaar.**

La hadal culimo lagu kalsoon yahay haddii aad ka welwelsan tahay jelatiinka doofaarka ee ku jirta talaalka sanka ee ilmaha la siiyo.