

Bitamin D (Vitamin D) Ku Tuöc Aköl (Alturabaillet)



Vitamin D and UV radiation

Dinka

Ruel aköl e ya kånj karou ebën:

- E yen tuanydit kantha dël bëi
- E yen tediit wën ye bitamin D (riel yuööm) yök thün

Thün pan col Bkatorie, yok awic buk thöñj kã rec tö në yök de tuany kantha dël , ku buk bitamin D wic ku yök.

Bitamin D yëñö?

Bitamin D (atuöny aköl) e yömon (kãwën guöp col aril). E yen kuat kãlciöm tö riemic gël thöñj. Yen awicku ku bi yuööm kua riel, räl ku lec. Yen apieth alonj pial guöp.

Ye tönö ye yok bitamin D (aköl tuc) yök thün

Yok alëu buk bitamin D (atuny aköl) yök alonj yï:

- Tënë aköl- Guöp ee bitamin D looi të cï dël aköl yök ayer.
- Mfiith kök- cït mënë rec, tonj, miök ,ku kuat ca kök.

Yen, ku nëya, arilic ku bi bitamin D dit ya yök ë mieth yic ërot.

Ye aköl yindï yen wicku?

- Guöp ee abanj bitamin D (atuöc aköl) miit aköl tök.
- Ba dëldu col ciëñ akölic apeidit aci bitamin D (atuöny aköl) du col ala nhial arët. Ku yen, abi döm kantha dël col adit nyin.
- Ba rëer akölic amääth e yen alëu bi yin col ayök bitamin D (atuöny aköl) wën wic.

Lal agut Aduñj

Thün Biktorie, jock/gol Lal agut Aduñj (tëwën cï alturabaillet (UV) la nhial arak diäk alogut Ke koc juëc awic bik guöp ya gël aköl. È pëlkë yiic, koc juëc Biktorie yer dëlden agut mameer alëu bik bitamin D (atuöny aköl) apath aköl-agut aköl të tö nyin kene ayeer, kem ku cin ayeer akölic yuul lik yiic aköl. Yin alëu ba kënë looi nhiäkuur cï aköl thok-yëët nhial wulë täänj-aköl. Loi ba dieer aya tënë nen aköl cielic tëwën cï

alturabaillet la nhial (UV). Koc wën col dëlden alëu bik tuöc aköl arak diäk agut arak detem të cït aköl kënë guöpdenic..

Alethboor agut Bilthii

Jock/gol Alethboor agut Bilthii, koc juëc/juäac Biktorie ye dëlden mameer amääth awic të cït tuöc aköl arak rou agut thee kadiäk aköl cielic ruel alonj nyin ken yiic, kök, ku cin, kãloiki ë nin kadhrou yiic. Yin aci rot bi gël aköl na cie loon tö yin të de yic aliir apeï , ba rëer ayeer apeï wulë të atuny aköl (alturabaillet) arakdiäk dööt ku alogut.

Koc wën col dëlden alëu bik tuöc aköl wic arak diäk agut arak detem të cït aköl kënë guöpdenic..

Yok acuk lueel ku ba tholeriöm lööm ku bin akölduöñ la yï guöp (bitamin D) juakic në kë rec yen tënë yin.

Lëu bi miök aköl yï col aci atuöc aköl (bitamin D)yök guöpdu yic?

Tuöc aköl yin rot gël aci yin tääu të rac lëu bin atuöc kor aköl yök (bitamin D).

Athëm lab yic, miök tuc aköl ë atuöc aköl bi co la yï guöp gël (bitamin D) alonj luide. Ku yen aya, ë piiric, miök tuc aköl acin këdiit ye rac alonj luoi atuny aköl la guöpdu yic (bitamin D). Kënë ë rin koc keguöp tuc miök aköl arëer aköl apeï, ka yen atunydeen aköl (bitamin D) abi tö nhiaal keduöp.

Yenja lëu bi atuöc aköl (kuur bitamin D) liu në ye guöp?

Koc cï ke cak ke col dëlden • Cuol dël(melanin) ee tuöc aköl dhuök piny (bitamin D) lëu bi guöp ya looi ërot

Kocde aköl kor wulë cie rëer akölic Kek koc akut kënë akeek yï:

- Koc cï dit, cimen koc cï koc arët, koc wën ye muk bëi yiic,tënë amuöök kocdit cï dhiop wulë koc rëer yöt yiic
- Koc röt kuth alëth guöpken yiic ebën ë rin jakkeen ye ki theek wulë tæk wët cieengenic theer
- Koc cie la akölic ë rin kãk iliac cï tääu ke guöp (kothmatik) wulë wët tueny-tueny keen tö ke guöp
- Wët bik ke tueny dël (kantha) yök

Bitamin D (Vitamin D) Ku Tuuc Aköl (Alturabailet)

	<p>akölic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koc wën cī cieņ pan akīm kaam baric • De guöp ruai/ḡol wulë tueny cī cieņ ke guöp theer • Cīmen raan kueëth Tekthī, koc luui ciera yic ku koc luui lon-wäkōu yic.
Mith-thuēt	<ul style="list-style-type: none"> • Cī lööny ē yān tō nhialkē yiic; wulë • Cīn märken guöp atuoc aköl (bitamin D).
Kocde guöp tueny-tuenykē	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaidit • Tuany cuāny cī riak • Tuany rok • Tuany ye dhiëth kek yin (Thithtik piborothith) • Buowathir wulä tuany col coeliac • Tuany koc but juny.

Wel kök aya aa tē bin bitamin D (atuoc aköl) ya yök thīn rac yic.

Ku na ca piöu dak alonj pek bitamin D (atuoc aköl) diē nom thīn?

Koc tō akut tō nhial kā, ku koc cī piöth dak alonj pek bitamin D (atuoc akölden) nom thīn, kek alëu bik jam kek akīm. Akīmdū alëu bī bitamin D du la them tē pek yen nom thīn athēm thīn piolic. Ba rëer akölic aci dīt tēnē koc kök. Yin alëu ku ba ya dek wal bitamin D (atuoc aköl) juakic tēnē yin , cīmen rut ëtëēn.

Ye tuany kuur bitamin D (atuoc aköl) rot nyuocōth kadī?

Kuur bitamin D (atuoc aköl) aci lëu bī rot ḡic apieth yī guöp. Ku na cī yik kē bē ye töök, ka lëu bī kāk pial guöpdu rac. Cīmen ē kākē:

- Yuocōm ku areem räl
- Yom koc. Kēnē alëu bī yin col ayök tuany yoom gööl/rikit (duenyyl) tēnē mīth ku tuany yuocōm col yōthtiomalacie tēnē koc dīt.

Yen arot alëu bī kuer bin ke tuany kantha ciënic yök abi tō nhiaal, tuany piöu, luaj kām rec ku tuany yī guöpdu rot nökö-erot. Yok awic ku bī kēnē yōöp cök arēt ku bī ḡic lon adi dīt bitamin D (atuoc aköl) guöpdu yic ye yī kuony ē tueny-tuenykē yiic.

Yenjō ye col koc wën cī cak ke col dēlden?

Aköldit alëu ku bī kuat dēl rac acin. Ku yen aya, koc wën cī cak ka dēlden alioi-amäath (kuat dēl dhic ku detem tō ē tebol tō piiny kēnē yic) awic ku bik ya rëer aköli arak diäk agut arak dete. Kek alëu ku bik wal bitamin D juakic ya dek tē cīt tē pek bitamin D den nom thīn.

Tebol tök

kuat dēl	Kin ciäk dēl	Rielde alonj nyop	kuat tueny dēl (kantha)
Tök	Aḡer, Aḡer ke niop, Akölköl ē dai	Lac nyop, acie buut	Arac apeidit
Rou	Aḡer amäath, dēl-yer	Nyop eyiēḡ, ee buut aköl amäath	Rëecede atō ke dīt
Diäk	Dēl-mathiāḡ	nyop ke thöön rot, ee tō ke buööt	Rëecede atō ke dīt
ḡuan	Mathiāḡ tō ciel	ee nyop amäath, buut aköl apiath	Aatō tērac
dhiēc	Guöp mathiāḡ	Acie nyop	Aye yök akölköl ciëen, ku ē kaam rac arēt. Atō nyin nhial ku bī raan guöp ciën bitamin D.
dhetem	cuöldiit adök, cuol agut cuol macār	Akēnē koḡ nyop	Kek alik yiic. Tueny kantha aye yök alëtheer, yen ē kaam rac arēt. Atō nyin nhial ku bī raan guöp ciën bitamin D.

Lëu bī koc cī cak ke de dēl col rëer kedak piöth ē rin cī kek tō akölic?

È tēde – guier rot aḡoot awic bī ya lööm ē rin la akölic. Koc col dēlden aci tuany dēl (kantha) lac dōm. Ku tuany dēl (kantha) aye yök alëtheer, kaam rac arētdīt. Kocde guöp kēnē acik wic ku bik guöp ya tōc ē miök aköl. Kek alëu bik aköl key a ruël apeidit (alturabailet) ku acin kē lui kek.

Bitamin D (Vitamin D) Ku Tuoc Akol (Alturabaillet)

Ku yen aya, marnhom kuat del to kek raan, yin aqoot ka yi leu ba nyin ku rac. Akol aleu bi thier-rou e buoot yic bei alon nyin nyin, cimen bei cit yin Indie, Pakithan ku yan kok to Aprika. La e nyin la nhit aci koc juec cit tim thiaar ku detem cor e pinynhom ebën. Tuocdiit akol (alturabaillet) guopdu yic aleu ku bi kak guopdu gel rac acin.

Aye ku lueell ki bi kuat raan ebën, pal lon loi deldu, cien gen ku/wule madharaa nyin e rin bik nyinken gel.

Ku na mith wen ci cak kede del col to thukulic ku te muock akol?

Mith to thukulic ku temuock akol areer ayeer akol tecit yuul ka thier-detem. Apieth ku bi mith wen ci cak del col dhiel ya reer ayeer akolic. Kek mithke acik wic ku bik guop ya toc miok akol e rin delden aril ape melanin to delden yic. Tek kene e kene anin/mec-thook bik ya looi. Aye ku lueel ki bi kuat raan ebën, pal lon loi deldu, cien gen ku/wule madharaa nyin e rin bik nyinken gel.

SunSmart (njic Akol) bitamin D gaat ci looi biothic

Ke ci looi kene abi col ayok akol kuat deldu/guopdu yic apeith. Yok kok juec e thiolnyin kene yic sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app

Multilingual Cancer Information Line

Ku ba jam kek mathaat akim (Neeth) ke raan koc waar thook ato alon thonduon ca gam, biot cokke yiic:

1. Col koc wel waar yiic ku wel teet yiic ci looi (Translating and Interpreting Service) e telepun kene yic 13 14 50 (tok, diak, tok, nuan, dhic, gueu), akol Tok Laatic agut akol Dhic Laatic, thaa dhoquan nhiakduur agut thaa dhic thei.
2. Luel thonduon wic anin.
3. Tit aber kou ku ba raan koc waar thook yok (kene aleu bi yuul kadiak nyai).
4. Thiec raan koc waar thook ku bi telepun Koc Akutnhom Kantha Kuony yuopic (Cancer Council Helpline) e cinde telepun

kene yic 13 11 20 (tok, diak,tok, tok, rou, gueu).

5. Yin abi tuom thok kek raan koc waar thook ku mathaat akim (Neeth) lui tene kantha).

Nem www.cancervic.org.au/multilingual alon wel juec e rin kantha e kuat thonduon wic, wule athor kene ci wel yith got/goor thin e thok-thok kokke yiic.

E beric waan: Yorbeklai (pen Thiaar ku tok), Ruon tiim karou ku thiaar ku tok

