

Ɛ läǟr kǎ Ney tin Col Guɔpdiɛn kɛ yöö dee kɛ te kɛ Bay-ti-min D



Nuer

VITAMIN D AND UV RADIATION

Bay-ti-min D Ɛɣu?

Bay-ti-min D Ɛ cuɔɔɣ kɛl mi goor puɔnyɛ mi lät rey riem. Jen bä gɔaaɛ kɛ pieth ran kene be wǎɣ cuɔɔni jakǎ gɔw, räl kene lec. Bay-ti-min D jen la täǟ rey thɔaal kene räl kǎ la jälke a määh. La puɔny je la goor kǎ Bay-ti-min D la läte kɛ guaath mi cɛtkɛ pek nini ti 30 kene 60. Gɔaa elɔɣ en yöö bi te kɛ Bay-ti-min D guähni diaal rey runä.

Bay-ti-min D la tooke rɔ rey gupǎ ran kɛ guaath in ci ciök caɣ kǎny. Jen bä la je a jeke rey miñhni cɛtkɛ thiɔl rǎc, toɣ kene riɣ amäni cak. Mi lot ni yöö miñh tin cam kɔnke nɔɣke kɔn Bay-ti-min D mi tɔt elɔɣ. Bay-ti-min D wal la kɛ kɔake guaath kɔkǎ wal a thile waregǎk kim mi görke.

Ɛ pek mi nindi goor puɔnydǎ cǎɣ kɛ je mɔ?

Guähni ti nuan la (UV radiation) guɔp a mooc kɛ riek mi diit, guähni ti nuan bä ney ti te kɛ guap car (Fitzpatrick skin types 5 & 6 – these skin types rarely or never burn) la kɛ a gaɣke kɛ juey gupǎ in la took rɔ rey gupǎ ran. Ney ti te kɛ guɔp ɛmɔ kɛ ney ti te kǎ Central Aprika kene North Aprika.

Jen kuiy ney tin görke yöö däǟ je ɣac en yöö Ɛ pek mi nindi dee cǎɣ Ɛ gaɣni Bay-ti-min D kɛ je mɔ. Rey riɔni diaal, kɛ ney ti te kɛ bieel ti gööl, där caɣ, guaath caɣ daar kene guaath runä in la latke ɣɔak kɛ yöö däǟ ken guäh diaal Ɛ tɔ ɣac kie ney tin te guɔp in car kǎrɔ.

Ci ram min goor yöö dee te kɛ ɣac rey juath ɛmɔ je lar en yöö mi ti kɛ guɔp mi col, goore je i bi läth cǎɣ yik gor rey puaaɣnydu kɛ yöö bi Bay-ti-min D mi rɔɣ kɛ yöö be juey gupǎ in dee tuɔɔk kule gaɣ. En wanɔ bi je luäh en yöö bi kǎän kǎ min dee guɔpdu yar.

Mi ti kɛ guɔp mi car kǎ ci puɔnydu kum kɛ ciɛɣ koothǎ kene ciɛɣ dhɔaarun kie ciɛɣ wecdun, jen puɔnyde be tin dee puɔnydu kɛ jek gaɣ kǎ Bay-ti-min D. Bay-ti-min D Ɛ mi rɔɣ kɛ yöö däǟ gor. Gɔaaɛ en yöö bi Bay-ti-min D puaaɣnydu gor kɛ yöö bie kule ɣac en yöö Ɛ pek mi nindi rey puaaɣnydu kǎ kim in la kimdu.

Kǎ ɛɣu mi dee tuɔɔk kǎ mani gan tin tɔatni tin kuiy Bay-ti-min D diɛn?

Gaat tin tɔatni tin dak Bay-ti-min D kǎ manikien kǎ kɛ, la kuiy Bay-ti-min D kǎ kɛ bä. Gaat tin te rey rikǎ mɔmɔ kɛ tin luëethke Ɛ mani tin /ci Bay-ti-min D rɔɣ kǎ kɛ. Guaath in kuiy Bay-ti-min D thɔn gɔaaɛ en yöö ba lɛp caɣ jek. Gɔaaɛ bä en yöö ba kim guil kɛ yöö ba kule ɣac mi rɔɣ Bay-ti-min D.

Ɛɣu mi tee di kǎ gaat tin te dueel gɔɔrǎ?

Guähni ti nuan gaat tin te dueel gɔɔrǎ la te kɛ raar kɛ dǎ-giekni ti cuɔpke 60 kɛ guaath in la lɔɣ kɛ kɛ. En guaath Ɛ bǎär tɔ te kɛ ken rey caɣ kɛ je mɔ, gɔaaɛ kɛ ram mi col guɔpde kɛ yöö be Bay-ti-min D jakǎ te wanɔ a rɔɣ rey puaaɣnyde, gɔaaɛ elɔɣ kɛ gaat ti cɛtkɛ tɔtɔ kɛ yöö bi cǎɣ wǎ rey gupǎdien kɛ guaath mi cɛtkɛ nɔ. Kǎ goore je bä en yöö ba gaat tit kɛ taadien rey caɣ, gaat tin col guɔpdiɛn /ci ken Ɛ goor en yöö bike rɔ yir kɛ diaan in la cǎɣ a gaɣ kɛ yöö gɔaa guɔpdiɛn. Meme Ɛ mi däǟ car Ɛ diëethkien. Kǎ gɔaa elɔɣ en yöö bi gaat jal kɛ kuɔmni kɛ yöö be wǎɣkien gaɣ kene nhiamdien.

Mi Ɛ kuɣ gan tin tɔatni, kɛ guaath in thile Bay-ti-min D, ruacni kɛ kimdu mi dere te kɛ mi dere gor kɛ yöö dee gat te kɛ Bay-ti-min D.

Däǟne te kɛ dieer kɛ juey gupǎ?

Yɔɔn pany- goore je yöö banɛ te kɛ tiet kɛ jalan rey caɣ. Cǎɣ ni min bume en yöö bi ram mi col guɔpde te kɛ juey gupǎ, en juey gupǎ la rɔ a wäǟ tok kɛ kɔr guath mi bǎär, kǎ be cu bęc kɛ bęc mi diit elɔɣ.

Juey caɣdere bęc wǎɣni mi diit nööɣ, en mi cɛtkɛ nɔ dere ɣɔaaɣ Ɛ be piith Ɛ be juey mi diit (Cataracts) nööɣ kǎ ji. En juey ɛmɛ cɛ ney ti nuan ti Mi-liöni ti wäl bǎkel wii-muɔɔn cɔr. Cɛtkɛ min ca gɔr Ɛ ji muktǎp ji Puolǎ Puaaɣny (World Health Organization) ney ti cuɔpke 20% took jueydiɛn cǎɣ, kǎ wii tɔtɔ kɛ wii tin thieek kɛ där caɣ cɛtkɛ India, Pakistan kene thaaɣ Aprika.

Tin ca jek Ɛ bec elɔɣ kɛ tuk in tuɔɔk kɛ kɛ rey puaaɣny.

Ca ke jakä gɔk ke e ciək ine....

- Görke ba je ɲac en pek in dee Bay-ti-min D te ke je rey puany kä ney tin te ke gup ti gööl kä Australia.
- Mi ti ke guɔp mi col, /ce je bi gor en yöö bi ro yir ke diaan in la yieerke naath mi te cäj thin.
- Mi dak Bay-ti-min D kä ji kä goori yöö bi je rep, guil kimdu ke yöö ba riemdu them ke yöö bi je la guur ni ciaɲ. Math Bay-ti-min D cetke pek in ca lar ji e kim, yone en yöö bi tin la cami paar kene yöö bi la jäli ke yöö bi wäj cɔɔniku buɔm.
- Riek juaathni tin kɔɲ nooɲke caɲ, cetke bëc wäɲni, juath gupä tin kɔɲ kene gup ti te ke bieel ti gööl.
- Jen gɔaae en yöö bi kum lath ke yöö be wäɲku gaɲ kene cuɲ nhiamdu tin gow tin kɔɲ.

Pay Yietni 2007 (July 2007)

Last updated: Feb 2009

Please note: this information is also available in English, Arabic, Amharic, Dinka, Somali, Sudanese Arabic, Swahili and Tigrigna. Visit www.sunsmart.com.au or call 13 11 20