

iyo Culuunta HIV Islaamka



“Waa kuwa fahamka u saaxiibka ah
kuwa hanuunaya” (Qur’aanka Kariimka,
Suuradda Az-Zumar, aayadda 9-aad)



Gogol-dhig ka yimid Sarkaalka Fulinta, Positive East (Sawirku waa Mark)



Positive East waxay rumeysan tahay inaan dhammaanteen keliya ku gaari karno guusha inaan wajahno dhibaatooyinka xanuunka HIV uu ku hayo shaqsiyaadka iyo bulshada, haddii aan u howlgano si wadajir ah. Ma jirto bulsho laga tegi karo. Ma jirto bulsho weyn karta macluumaadka, talada iyo taageerada

loo baahan yahay, si loo fahmo habka ugu wanaagsan ee wax looga qaban karo sii socoshada dhibaatada HIV. Waxaan aaminsannahay in macluumaadku si ay ugu noqdaan wax-tar, waxaa loo baahan yahay in loo gudbiyo bulshooyinka. Waa habkaan oo keliya sida keliya ee macluumaadka loo abuuray, laguna soo celin karo, iyadoo ku taxaluqa bulshooyin gaar ah ee dadweynaha.

Iyadoo la tixraacayo aragtidaas, waxaan sameynay macluumaadkaan oo aan la qeybsaneyno xubnaha bulshada Islaamka. Waxaan aad uga mahad-naqaynaa bulshada taageeradeeda iyo taladeeda. Waxaan rajeynayaa in tani ay noqon doonto macluumaad qiime leh, si loo fahmo halka aan maanta joogno, si aan wax uga qabanno dhibaatada xanuunka HIV uu la yimaaddo. Waxaan kaloo rajeynaynaa in tani ay dadka ka caawin doonto inay sii baaraan dhibaatooyinka xanuunka HIV uu la yimid, iyo in la hubiyo in guusha HIV ay tahay mid loo wada dhan yahay.

Mark Santos
CEO, Positive East

 **PositiveEast**



Hordhac

40 milyan oo qofood ayaa la nool xanuunka HIV adduunka oo dhan, 780,000 oo qofood ayaa u dhintay jirrooyin la xiriira xanuunka HIV, waxaana jira 1.7 milyan oo is-qaadsiis ah sannadkii 2018 oo keliya. Dalka Ingiriiska waxaa la qiyaasaa **102,000** qofood inay la nool yihiin HIV. Xanuunku wuxuu si guud ugu dhex faafaa bulshooyin gaar ah, sida bulshooyinka dadka madow iyo bulshooyinka aan sidii ay ahayd wax loola qaban sida bulshada Muslimka, oo lagu qiyaaso 5% inay ka yihiin dadka ku nool Ingiriiska (ONS 2019).

HIV wuxuu si aan kala sooc lahayn u saameeyey bulshooyinka adduunka, bulshada Muslim-ka ahna ma ahan wax keligeed ku kooban. Dalkan Ingiriiska, heerka xanuunka HIV ee bulshada Muslimka wuxuu muujinayaa baahida loo qabo in laga wacyi-geliyo bulshadeenna ka hor-tagga HIV iyo iska-baaristiisa. Ceebta la xiriirta HIV iyo midab-kala-sooca soo raaca waa darbiga ugu ballaaran ee hortaagan in la iska baaro HIV iyo in la raaco habka is-daaweyntiisa.

Mar dambe oo qofka laga helo HIV waa caqabadaha ugu waaweyn ee ka jira Ingiriiska. In 2017, 43% waxaa xanuunka laga helay isagoo maraya heer uu aad u faafay. Xanuun faafay iyo geeridu waa wax looga hortegi karo iyadoo la ogaado billowga hore.



Islaamku waa diin aad ugu xiran jiritaanka bini'aadamka. Islaamku wuxuu ta'kiidiyaa muhiimadda in la xaqdhowro nafta bini'aadamka iyo in la sugo jiritaanka caafimaadka; tan waxaa lagula guuleysan karaa iyadoo la hormariyo baaritaanka iyo wacyigelinta dadka ee ka hor-tagga HIV.

Ujeedka ugu dambeeya ee macluumaadkaan waa in lagu wacyigeliyo dadka Islaamka, hoggaamiyeyaasha iyo bulshadeenna, si ay awood ugu yeelato inay taageerto ka hor-tagga howlaha HIV, in la sii kordhiyo heerka baaritaanka HIV, in hoos loo dhigo HIV aan baarneyn, in hoos loo dhigo iyadoo gadaal laga ogaado iyo in wax laga qabto ceebeynta la xiriirta HIV ee bulshada Muslimka.



“..haddii qof uu badbaadiyo naf, waxay la macne tahay isagoo badbaadiyey bini'aadamka oo dhan..”
(Qur'aanka Kariimka, Suuradda Al-Maa'ida, aayadda 32-aad)



JEBIYA AAMUSNAANTA

HIV waa fayruus sababa cudurka AIDS haddii aan la daaweynin. AIDS waa isku-dardar xanuunno ku dhaca qofka, haddii HIV looga tago inuu burburiyo habka difaaca jirka ee qofka.

HIV waxaa la isugu gudbin karaa qofka oo u sii gudbiya qof kale sida:

- Galmo aan lahayn wax gondhom ah.*
- Iyadoo la wada wadaago qalabka cirbadda
- Hooyo la nool HIV waxay ugu gudbin kartaa cunuggeeda iyadoo nuujinaysa ama marka ay dhaleyso.

*HIV la isuguma gudbin karo galmo aan lahayn gondhom haddii qofka la nool HIV uu si dhab ah u qaato daawada HIV ama qofka HIV aan qabin uu qaadanayo PrEP.

Qof kasta oo si dhab ah u qaadanaya daawada HIV, oo u qaadanaya sidii daawo loo qoray oo uu ku qaadanayo iyadoo isku dhan muddo lix bilood ah, kuma sii gudbin karo galmo. Tani waa wax aan ugu yeerno 'Haddii aan la arki karin lama sii gudbin karo'.



KA-HORTAGGA ISU-GUDBINTA HIV WAA LAGAMA-MAARMAAN

(Dabagal, Tijaabi, Daawee, Ka-hortag)

Faafitaanka HIV waxaa lagaga hortegi karaa sidaan:

- Ka tijaabinta HIV ee dadka ka yimaadda bulshooyinka uu sida xoogga leh u saameeyey iyo shaqsiyaadka qatar ugu jira HIV.
- Qof la nool HIV oo si dhab ah u qaadanaya daawada HIV fayruuska lagama garan karo dhiigga, mana sii gudbin karo.
- Isticmaalka gondhomka haddii xaaladda HIV ee jaalkaagu ay tahay wax aan la garanayn.
- Qaadashada waxa loo yaqaan Post Exposure Prophylaxis (PEP) muddo 72 saac gudahood marka uu qof isaga shakiyo inuu halis u yahay HIV. PEP waa 28 maalmood oo daawo ah oo loo qaadanayo daweynta HIV. Waxaad wixii talo ah wici kartaa xarunta caafimaadka arrimaha galmada ama Shilka iyo Xaaladda Degdegga.



- Adigoo qaata Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) ka hor inta aadan halis u noqon HIV. PrEP waa qeyb daaweynta HIV oo ka hor-tagta in dadka uu ku dhaco HIV. Waxaa isticmaali kara qof walba oo qatar ugu jira inuu qaado HIV. Booqo pe.shl.uk wixii ku saabsan talooyin, kaddib eeg “Sexual Health Support.”
- Isticmaal cirbado cusub mar walba oo qof uu qaadanayo daawooyin kana fogow inaad wadaagtaan cirbadaha.
- Wadaaga daraasadda iyo inaad kor u qaadaan wacyigelinta ku saabsan HIV, si loo yareeyo ceebeynta HIV iyo in la bayaaniyo cudurka.

Qur’aanka Kariimka wuxuu xusayaa ka-hor-tagga



“Ilaahey waa aaminiddeyda, Ilaaha Carshiga sare jooga, Qof kasta oo xaalad ku jira waa inuu ka hortagaa inuusan sii faafin..”

(Suuradda Tawba, aayadda 129-aad)



BEEN-ABUURKA

Been-abuurku wuxuu horseedaa cabsi
Cabsidu waxay horseedaa is-ceedbeyn
Is-ceedbeyntu waxay horseedaa Jahli
Jahligu wuxuu horseedaa iskala-sooc

Been-abuurka la faafiyo waxaa ka mid ah:

- **BEEN:** HIV waa ciqaab ama nacallad ka timid Ilaahey.
o **RUN:** Ilhaahey marnaba ma ciqaabayo addoomadiisa balse wuxuu ku hagayaa dariiqa saxda ah. Ilhaahey waa naxariisle deeqsinimo badan.
- **BEEN:** HIV waa mu'aamarad lagu baa bi'inayo dadka madow.
o **RUN:** HIV ma ahan mid saameeya oo keliya dadka madow, balse wuxuu saameeyaa bulshada aadanaha oo dhan. Calaamadda "H" ee HIV waxay u taagan tahay "Bini'aadam"
- **BEEN:** HIV wuxuu bartilmaameedsadaa dad gaar ah.
o **RUN:** Qof kasta oo bini'aadam ah ayaa halis u geli kara xanuunka HIV.
- **BEEN:** Dadka la guday ma qaadaan xanuunka HIV.
o **RUN:** Gudniinku wuxuu yareeyaa duruufaha uu qofku ku qaadi karo HIV celcelis ahaan 60%.
- **BEEN:** HIV waxaa lagu daaweyn karaa baryo oo keliya.
o **RUN:** HIV lama daweyn karo. Fayruska waxaa lagu xadidi karaa daaweyn.



- **BEEN:** HIV waxaa lagu kala qaadi karaa iyadoo wax lagu wada cabbo hal galaas ama koob, iyadoo la wadaago fadhiga musqusha, gacmaha la iska salaamo, dharka la wadaago, la isla isticmaalo waaskada dabaasha, hab la isa siiyo, ama la fariisto meelo isku dhow-dhow.
- o **RUN:** HIV kuma noolaan karo jirka kore muddo dheer. Wuxuu ku noolaan karaa jirka biyaha leh iyo heer-kulka jirka oo keliya. Marka uu qofku qatar ugu jiro xaalado dibadda ah, si dhaqso leh ayuu u dhintaa. HIV kuma nabadgeli karo aaysidka candhuufta, dhididka iyo ilmada.

CAWAAQIBKA CEEBEYNTA

Weerar ku qaad cudurka, ee ha weerarin qofka uu cudurku ku dhacay.

Ceebeynta waxay horseedaysaa is-ceedeyn, bahdil, gooni-u-socod, iyo iyadoo aan loo hoggaansamin daaweynta iyo waxyeello. Tani waxay aakhirka horseedi doontaa geeri aan loo baahneyn oo laga hortegi karay.

Waa inaan maanka iyo maskaxda ku haynaa in luuqadeenna iyo ficilkeenna aysan xoojinin ceebeynta, laakiin ay halkeedii ka taageerto walaaleheen gabdho iyo wiilal, rag iyo dumar, ku dhex jira durufo adag.



Abuu Hureyna wuxuu ka weriyey Rasuulkii Ilaahey (SAW) inuu yiri: Ka fogaada shakiga, waayo shakigu waa beenta ugu weyn ee hadalka, hana iska warramina midba midka kale, hana is basaasina midba midka kale, hana dareemina xasad midba midka kale, hana isu qaadina cuqdad, hana isu qaadina is naceyb iyo cadowtooyo midba midka kale. Weligiin ahaada walaalo iyo addoomada Alle.



TAAGEERID IYO DARYEELID

Dad badan oo la nool HIV ayaa nool nolol ay ka maqan tahay midab-kala-sooc iyo ceebeyn.

Waxaad ku taageeri kartaa kuwa u baahan taageerada sidaan:

- Inaad ku taageerto dadka la nool HIV inay qaataan daawooyinkooda, iyo inay awood u leeyihiin inay helaan adeegyada ay u baahan yihiin.
- Inaad u ololeyso xuquuqda kuwa u baahan baahida.
- Inaad siisid taageero niyaddeed, iyo inaad naxariis u fidsid.
- Inaad ka hortagtid ceebeynta HIV meel kasta oo aad ku aragtid.



“...If you enter the house of a sick man, then only speak good words, for truly the Angels will confirm what you’d Say ...”

Hadith of The Prophet (SAW)



Dhammeystir ka timid Badru Male.

Macluumaadkaan waxaa loogu tala-galay hoggaamiyeyaasha Muslimka, si ay ugu war-geliyaan, uguna wacyi-geliyaan, bulshada guud ee Islaamka.

Waxaa loo abuuray sida wax ay leeyihiin hoggaamiyeyaasha Muslimka, sidaas awgeed waxa ay waafaqsan tahay caqiidadooda iyo habka Islaamka ee looga wada hortegi karo HIV iyo caafimaadka isu-tagga galmada.



Wax-soo-saarkaan waxaa loogu tala-galay inuu yareeyo is-ceedbeynta ka dhalata HIV iyo caafimaadka galmada, beenaha iyo mu'aamarooyinka ku hareereysan, afkaaraha qaldan iyo faham la'aanta, isu-dheeli-tir la'aanta caafimaadka iyo sida loo wajahayo caqabadaha ku hor-gudban baaritaanka HIV iyo in la awoodo helista adeegga taageerada HIV.

Waxaan jeclaan lahaa inaan u mahadnaqo hoggaamiyeyaasha bulshada Muslimka oo ku taba-rucay soo saaritaanka wax-soo-saarkaan, shaqaalihii iyo caawiyeyaashii Positive End oo ka dhigay wax macquul ah in wax-soo-saarkaan uu ku soo baxo heer tayo iyo sixitaan leh.

Waxaan rajeynayaa in dadka isticmaali doona macluumaadkaan ay ka heli doonaan wax faa'iido u leh oo ay fahmi karaan.

Waad mahadsan tiihin.

Badru Male

HIV Prevention and Testing Co-ordinator – Positive East



Glossary

AIDS – Acquired Immuno-Deficiency Syndrome

ARV – Anti-Retroviral (HIV medication)

HIV – Human Immunodeficiency Virus

PEP – Post Exposure Prophylaxis

PrEP – Pre-Exposure Prophylaxis

PLHIV – People Living with HIV

U=U – Undetectable equals Untransmittable

Further Reading

positiveeast.org.uk

avert.org

aidsmap.com

nat.org.uk

BHIVA.org



MAHADNAQ

Waxaan u mahad-naqayaa dadkii ku taba-rucay macluumaadkaan ee ka mid ah bulshada hoggaankeeda:

- Aisha Masimbi (East African Muslim Women Group)
- Baker Kiyingi (Uganda Muslim Youth)
- Sheik Suleiman Kibuka (Imam Baker Street Mosque)
- Sheik Abdul Rahman Yiga (Amir, Uganda Muslim Community, UK)
- Hussaina Hamza (African Advocacy Foundation)
- Tarek Chowdhury (Let Voice Be Heard Group)
- Sheik Zaidi Kasujja Semakalu (Ummah Connect)

Kindly supported by  GILEAD

Contact Us

Positive East 020 7791 2855
159 Mile End Rd talktome@positiveeast.org.uk
Bethnal Green    @posititveeast
London
E1 4AQ

Book an HIV self test: positiveeast.org.uk/hiv-testing

Join our Fundraising campaign:

positiveeast.org.uk/stand-with-positive-east