PSORIASIS – GUUDMAR

Waa maxay ujeeddooyinka buugyarahan?

Ururka Xirfadleyaasha haragga ee Ingiriiska ayaa ku deeqaya saddex buugyare oo warbixin u ah bukaanleyda oo ku saabsan cudurka haragga ee meelo jirka ka mid ah oo qolof yeesha ee la yiraahdo psoriasis. Kani waxaa loo qoray si uu kuugu guudmaro mawduuca. Waxaa laguugu sheegayaa waxa cudurka psoriasis uu yahay, waxa keena, waxa laga qaban karo, iyo halka aad ka heli karto war dheeraad ah oo ku saabsan. Labada kalee buugyare (ôDaawaynta jirka la mariyo ee loogu talagalay cudurka psoriasisô iyo ôDaawaynta cudurka psoriasis ee meeldhexaad ah ama daranô) waxaa laga helaa faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan noocyada kaladuwan ee daawaynta.

Waa maxay cudurka psoriasis?

Cudurka psoriasis waa dhibaato caadi ah oo gaarta haragga taasoo saamaysa qiyaas ahaan boqolkiiba 2 shacabka. Waxuu si siman ugu dhacaa ragga iyo haweenka, daôkastoo la joogaba, waxuuna u yimaaddaa una baxaa si aan la filanayn. Ma aha mid la isku tebin karo, nabarna kuma reebo haragga.

Maxaa keena cudurka psoriasis?

Haraggu waa xubin jirka ka mid ah oo adag in la fahmo waxuuna leeyahay dhowr dahaar oo kaladuwan. Dahaarka sare ee haragga (la yiraahdo epidermis) waxaa ku jira unugyo ka soo baxa qaybta hoose ka dibna kor u soo kaca ilaa dusha, iyagoo tartiib tartiib isku beddelaya muddada ay guurayaan, wayna dhintaan aakhirka ka hor inta aanan laga saarin dusha haragga. Safarkaasi waxuu caadi ahaan qaataa muddo u dhexeysa 3 iyo 4 toddobaad. Cudurka psoriasis marka la qabo, saamiga isbeddelkaas ayaa aad iyo aad ugu kordha haragga cudurka leh, markaa waxaa unugyada lagu

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

dhaliyaa laguna saaraa muddo yar oo gaaraysa 3 ama 4 maalmood. Sababaha taas ka dambeeya weli si fiican looma fahmin.

Dadka qaarkood ayaa dadka kale uga suurogal badan in ay qaadaan cudurka psoriasis, gaar ahaan haddii uu qoyskooda ku jiro qof kaloo leh cudurka psoriasis: marka si kale loo dhigo, waa cudur hiddesideyaasha la xiriira ama la iska dhaxlo (halka hoose ka eeg). Hase yeeshee, waxuu cudurka psoriasis ku kacaa oo uu ku soo baxaa badi dhacdo dibadda ka timaadda, sida bukaanshaha jeermiska ee cunaha, walwalka ama dhaawac haragga gaara.

Dhab ahaan, bukaanleyda qaadda cudurka psoriasis intooda ugu badan, ama kuwa uu ka baabaȏo ka dibna ku soo noqdo, lagama heli karo sabab cad. Caadi ahaan, iftiinka cadceedda ayaa wanaajiya cudurka psoriasis, inkastoo mararka qaar uu ka sii dari karo (gaar ahaan haddii haraggu uu gubto). Waxaa weliba cudurka psoriasis ka sii dari kara khamriga badan iyo cabbidda sigaarka, isla sidoo kale daawooyinka loo qaato xaalado kaloo cudur - sida daawada lithium, qaar ka mid ah kiniinnada lagu daaweeyo cudurka duumada ama malaariya, iyo daawooyin kale sida daawooyinka celiya dareemeyaasha jirka (beta blockers) (daawooyin caadi ahaan lagu daaweeyo cudurka cabburidda iyo dhiigkarka). Ma jiro xiriir cad oo u dhexeeya cuntada iyo cudurka psoriasis.

Cudurka psoriasis miyaa la iska dhaxlaa?

Haa, laakiin habka la isaga dhaxlo waa mid adag in la fahmo oo weli si fiican looma fahmin. Hiddesideyaal farabadan ayaa ku lug leh, oo xataa haddii waalidka laga dhaxlo hiddesideyaasha kaladuwan ee habboon waxaa suurogal ah in cudurka psoriasis uusan qofka ku soo bixin.

Sifooyinka kale ee dhaxlidda cudurka psoriasis waa:

- Waxaa sii suurogal badan in cudurka psoriasis uu taariikh u leeyahay qoyska dadka qaada marka ay daô yar yihiin taasoo uga suurogal badan dadka qaada marka ay daôweyn yihiin.
- Ilmaha leh hal waalid oo qaba cudurka psoriasis waxuu qiyaas ahaan 4 meelood 1 meel halis ugu jiraa in uu isaguna qaado cudurka psoriasis.
- Haddii laba mataano midkood uu leeyahay cudurka psoriasis, mataanaha kale ayaa boqolkiiba 70 halis ugu jira in uu isaguna leeyahay haddii labada mataane ay isku mid yihiin, laakiin halistu waa boqolkiiba 20 haddii labada mataane aanay isku mid ahayn.

Waa maxay calaamadaha cudurka psoriasis?

- Dhibaatada ugu weyn ee cudurka psoriasis dad farabadan uga timaadda waxay ku saabsan tahay sida uu cudurku u eeg yahay, iyo waxyaabaha ay dadka kale ka sheegaan. Waxay taasi saamayn kartaa tayada noloshooda.
- Cudurka psoriasis waxuu keeni karaa cuncun oo haragga cudurka leh ayaa dillaaci kara, taasoo xanuun yeelan karta.
- Dadka qaba cudurka psoriasis qaarkood ayaa yeelan kara adkaanshaha iyo xanuunka kalagoysyada jirka, taasoo ka iman karta nooca cudurka xanuunka iyo bararka kalagoysyada ee ku xiran cudurka psoriasis oo loo yaqaanno *psoriatic arthropathy*. Kalagoysyada jirka ee ugu badnaan ay waxyeelladu gaartu waa kuwa ku yaalla dhammaadka faraha gacmaha iyo cagaha.

Maxuu cudurka psoriasis u eeg yahay?

Dhaawacyada cudurka psoriasis (oo badi loo yaqaanno *dabarro*) waa casaan khafiif ah ama casaan caadi ah, laakiin waxaa dulsaaran qolof caddaan qalineed. Waxay yeelan karaan qaabab iyo dhumucyo kaladuwan, waxayna xuduud cad ka leeyihiin qaybta haragga ee ku hareersan. Qaarkood waxay ka soo baxaan halka haragga ay waxyeello ka gaartay, oo tusaale ahaan ka timid saris ama xoqid: waxaa taas loo yaqaannaa ifafaalada Köbner. Madaxa dushiisa, qoloftu way is dul kortaa waxaana markaa adkaata in la arko casaanka ka hooseeya. Marka taas la barbardhigo, meelaha jirku iskaga laabmo sida kilkillada iyo gumaarka, meelaha cas ee si fiican u goôan si fudud ayaa loo arki karaa laakiin marar dhif ah ayay qolof yeeshaan.

Darnaanta cudurka psoriasis waxay ku kaladuwan tahay waqtiga, iyo qofba qofka ku xiga. Marka uu sahlan yahay, waxaa la arki karaa uun hal ama laba dabar: marka uu ka daran yahay waxaa soo bixi kara tiro farabadan.

Dabarradu waxay haragga uga soo bixi karaan nidaamyo kaladuwan:

- Nidaamka ugu badan waa *cudurka psoriasis ee dabarka dabadheeraad ah ee xasilloon*. Dabarrada joogto ah ayaa badi u soo baxa si isku dhig ah, iyagoo ugu badnaan ka soo baxa jilbaha, suxullada, xabadka iyo madaxa, inkastoo meel kaste ay gaari karaan.
- *Cudurka psoriasis ee dhibco u eeg* ayaa ah nooc kale. Waxaa badi lagu arkaa carruurta waxuuna mararka qaar ku kacaa cune xanuun. Meelaha cudurka psoriasis ee dhibco u eeg caadi ahaan way yar yihiin (badi ka yar 1 cm dhinac dhinac), laakiin way badan yihiin.

- Wixii khuseeya *cudurka psoriasis ee xasillooni daran*, dabarrada cudurka psoriasis ayaa lumiya kooneyaashooda cad ee fiiqan, way weynaadaan, mararka qaarna way isku tagaan. Kuwo cusub ayaa xataa soo bixi kara. Mararka qaar haragga gebi ayaa wada casaada ï xaalad cudur oo loo yaqaanno *erythrodermic psoriasis*. Cudurka psoriasis ee xasillooni daran waa in lagu daaweeyo daawooyin saafi ah maxaa yeelay kuwa ka xoog badan way ka sii dari karaan.
- Waxaa jira laba nooc oo ugu badan *cudurka psoriasis ee boogo malax leh*. Midka hore, ee ugu badan, waxuu taabtaa uun baabacooyinka iyo cagta cad (*palmo-plantar pustulosis*), halkaasoo meelaha cas ay ku yaallaan boogo malax leh oo huruud ah oo cusub iyo boogo malax leh oo engegey oo bunni ah oo ka daô weyn. Noocani aayar ayuu u baabaôaa si xun ayuuna badi uga ficilceliyaa daawaynta. Waxaa haragga qayb kaste ku dhici kara, oo sii daran nooc kaloo cudurka psoriasis ee boogaha malax leh oo kuwa hore aanan ku xirnayn, kana faafid badan (guud ahaaneed).

Isbeddello ayaana badi lagu arki karaa ciddiyaha, haddii si fiican loo raadiyo. Waxay ku yimaaddaan ilaa nus dadka qaba cudurka psoriasis. Kuwa ugu muuqaal badan waa:

- Diisidda (hoos u degidda) aan caadi ahayn ee sagxadda ciddida
- Meelo goobaysan oo midab beela ciddida hoosteed.
- Ciddida oo ka goôda salka hoose ee ciddida.
- Adkaanshaha ciddiyaha.

Sidee cudurka psoriasis loo soo ogaan doonaa?

- Cudurka psoriasis caadi ahaan way fududdahay in la garto marar dhif ah ayaana loo baahdaa in xubin jirka laga jaro.
- Haddii cune xanuunku uu dhaliyey soo bixidda cudurka psoriasis, waxuu takhtarkaagu suuf marin karaa cunahaaga si uu u eego haddii ay ku jirto baktiiriyada loo yaqaanno beta-haemolitik strebtokokki. Haddii ay ku jirto, waxaa ku caawin kara daawo antibiyootig ah oo aad qaadato.
- Haddii kalagoysyada jirku ay ku xanuunayaan, waxuu takhtarkaagu kaa qaadi karaa baarista dhiigga si uu xisaabta uga saaro cudurka xanuunka iyo bararka kalagoysyada ee tufeed (rheumatoid arthritis). Haddii aad leedahay dhowr kalagoys oo bararsan ama ku damqanaya waxaa ku baari kara takhtarka lafaxanuunka, takhtar takhasus u leh cudurrada kalagoysyada jirka.

Miyaa la wada daawayn karaa cudurka psoriasis?

Maya. Hase yeeshee, waxaa caadi ahaan waxtar leh daawaynta lagu maamulo summadaha iyo calaamadaha. Haragga waxaa ka yaraata qolofta ka dibna caadi ayuu u eekaan karaa. Hase yeeshee, xataa haddii cudurka psoriasis uu kaa baabaôo marka la daaweeyo, waxaa caadi u ah in uu soo noqdo. Waxaa suurogal in aanay taasi dhicin sanado badan, laakiin waxay ku dhici kartaa xoogaa toddobaadyo ah.

Sidee cudurka psoriasis loo daawayn karaa?

Waxay taasi ku xirnaan doontaa nooca cudurka psoriasis ee aad qabto, iyo sida uu u daran yahay.

1. Daawooyinka jirka la mariyo.

Noocyada daawaynta ee si toos ah haragga loo mariyo waxaa loo yaqaannaa daawooyinka jirka la mariyo. Waxaa kuwaas ka mid ah labeeno, daawooyin la marsado, qooshyo iyo boomaatooyin. Haddii cudurkaaga psoriasis uu sahlan yahay, daawooyinka jirka la mariyo ayaa sal u noqon doona daawayntaada. Daawaynta jirka la mariyo waxaa si faahfaahin leh loogaga hadlayaa mid kaloo buugyareyaashayada ka mid ah (ñ***Daawaynta jirka la mariyo ee loogu talagalay cudurka psoriasis***ò), waxaana ka mid ah waxyaabaha soo socda:

- *Harag qaboojiyeyaasha.* Harag qaboojiyeyaashu (emollients) waxay yareeyaan qolofta waxaana la isticmaali karaa inta jeer ee loo baahdo.
- *Salicylic acid*. Daawooyinka ay ku jirto daawada salicylic acid waxay gargaar ka bixin karaan dabarrada qolofta badan.
- *Daawooyinka jirka la mariyo ee steroid ah.* Daawooyinka steroid ah ee awood yar badi waxtar badan uma leh meelaha adag ee cudurka psoriasis, laakiin waxay uga fiicnaan karaan wajiga ama meelaha haraggu iskaga laabmo. Kuwa ka awood badan waxay leeyihiin dhibaatooyin soo raaca oo suurogal ah, mid ka mid ah oo keena khafiifidda haragga. Takhtarkaaga ayaa si adag ula socon doona isticmaalka daawooyinkaas. Cudurka psoriasis mararka qaar si dhakhso badan ayuu u soo noqdaa marka daawaynta steroid ee jirka la mariyo la joojiyo.

- *Daawooyinka daamurka.* Qubaysiga jiifka ah ee loo isticmaalo daamurka daawada ah ayaa lagu saari karaa qolofta dabacsan. Labeenada ama daawooyinka jirka la mariyo ee daamurka ka samaysan ayaa caawiya bukaanleyda intooda ugu badan laakiin wasakh ayay yeelan karaan waxayna uskag u yeeli karaan dharka.
- *Dithranol.* Waxaa taas lagu isticmaali karaa guriga dhexdiisa si loogu daaweeyo cudurka psoriasis ee sahlan ama meeldhexaad ah, gaar ahaan haddii qofka loo qoro labeenada biyaha lagu mayro. Daawada dithranol waxaa loo isticmaalaa daawaynta taabashada kooban, iyadoo la mariyo uun meelaha cudurka psoriasis leh oo aanan la marin haragga caadi ah ee u dhexeeya, waxaana la iska mayraa 30 ilaa 60 daqiiqo ka dib. Awoodda daawada dithranol ayaa tartiib tartiib loo kordhiyaa 3dii ilaa 5tii maalmoodba mar. Haddii meelaha la daawaynayo ay bararaan, waa in daawaynta la joojiyo ilaa xaaladdaasi ay degayso, laakiin waxaa ka dib lagu sii wadi karaa mid ka awood yar. Marka uu cudurka psoriasis baabaôo, meelaha la daaweeyey ayaa tartiib tartiib midab bunni ah u yeelan doona. Wasakhdu waxay baabaôlaa qiyaas ahaan laba toddobaad ka dib. Bukaanley farabadan waxay cudurka psoriasis isaga baabiôn karaan 6 toddobaad marka ay daawayntan isticmaalaan. Bukaanleyda qaarkood kama ficilceliyaan daawaynta taabashada kooban ama cudurkooda psoriasis ayaa daran yahay oo aanan lagu daawayn karin guriga. Waxaa markaa iyaga lagu daawayn karaa cuntubka bukaansocodka ee haragga ama waxaa la jiifin karaa qaybta isbitaalka ee haragga muddo ilaa 2 ilaa 3 toddobaad ah. Bukaansocodku waxuu u baahan doonaa in uu kiliniigga yimaaddo 1 ilaa 2 saacadood maalin kaste, waxaana la siin karaa qubaysiga jiif ah ee daamurka iyo/ama iftiinka ultraviolet, oo siyaado ku ah daawada dithranol oo loogu mariyo qoosh ka adag midka loo isticmaalo daawaynta taabashada kooban ee guriga dhexdiisa. Mararka qaar daawada dithranol waxay cuncun ku beerta haragga, waxayna barar iyo damqasho u keentaa meelaha la daawaynayo dhexdooda iyo hareerahooda. Waa in aanan wajiga la daawayn adigoo talobixin ka helin takhtarka, maxaa yeelay waa in laga fogaado taabashada indhaha waxaana foolxumaan karta wasakhda. Daawada dithranol wasakh uma yeesho uun haragga iyo dharka, laakiin isla sidoo kale qalabka qubaysiga jiif ah ama sarajoog ah. Waa in kan dambe islamarkaaba la mayro si looga ilaaliyo wasakh si joogto ah ugu dhagta.
- *Daawooyinka ka yara duwan fiitamiinta D.* Waxaa jira daawooyin farabadan oo fiitaminta D ah oo lagu daaweeyo cudurka psoriasis: calcipotriol, calcitriol iyo tacalcitol. Halis ma leh, waa nadiif in la isticmaalo wasakhna uma keenaan haragga. Daawada waxaa haragga la mariyaa hal jeer (tacalcitol) ama laba jeer (calcipotriol iyo calcitriol)

maalin kaste waxaana la sii wadi karaa muddada loo baahan yahay. Cuncun ayaa iman kara, gaar ahaan wajiga, barida iyo saxaaxa, waana in daawooyinkaas la mariyo uun meelahaas marka uu si gaar ah kuugu amro takhtarkaagu.

- *Daawooyinka ka yara duwan fiitamiinta A*. Daawada tazarotene waa dareere fiitamin A oo la mariyo maalintiiba mar meelaha cudurka psoriasis. Waxaa iman kara cuncun haddii la mariyo wajiga ama meelaha haraggu iskaga laabmo. ***Waxaa muhiim ah in aad takhtarkaaga u sheegto haddii aad uur leedahay ama aad ilme naasnuujiso, waana in aad iska ilaaliso uur qaadista muddada daawayntaada.***

Daawooyinka jirka la mariyo ee meelaha gaar ah loogu talagalay

- *Meelaha haraggu iskaga laabmo iyo wajiga*. Labeen ama daawo jirka la mariyo oo steroid ah oo daciif ah, ama daawo daamur ka samaysan, ayaa laguu qori karaa si aad u isticmaasho maalintiiba mar ama laba jeer. Dib u eegid joogto ah ayuu takhtarkaagu ku hubin doonaa in caddadyada aad isticmaasho ay ku eekaadaan xuduudda nabad ah.
- *Madaxa*. Shamboo leh daamur daawo ah ama saliidda qumbaha ayaa la isticmaali karaa kaasoo siyaado ku ah boomaato madaxa loogu talagalay oo steroid ah ama daawada calcipotriol ah. Daawooyinka daamurka ama saliidda qumbaha waa in si fiican loogu duugo madaxa habeenkii waana in la iska mayro subaxnimada xigta iyadoo la isticmaalayo shamboo daamur leh. Marka aad xirato koofiyadda lagu qubaysto habeenkii waxay taasi suurtogelin doontaa in daawadu ay si fiican madaxa u gasho waxayna wasakhda ka ilaalin kartaa marada barkimadaada.
- *Ciddiyaha*. Ma jirto daawayn waxtar fiican leh. Waa in ciddiyaha la iska jaro si looga ilaaliyo qabsashada.

2. Daawaynta iftiinka looga adeegsado (fiiri buugyaraha warbixinta ee gooni ah)

Waxuu ereygaasi tilmaamayaa daawaynta loo adeegsado noocyo kaladuwan oo iftiinka ultraviolet ah, oo mararka qaar lagu caawiyo kiniinno gaar ah oo la qaato. Waxay waxtar leedahay haddii cudurka psoriasis uu daran yahay, ama uu ku baabiî waayo daawada jirka la mariyo, ama uu dhakhso u soo noqdo ka dib marka uu u muuqdo in uu baabaâay. Daawada jirka la mariyo waxaa caadi ahaan la sii wadi doonaa muddada daawaynta iftiinka loo adeegsado.

Laba nooc oo iftiinka ultraviolet (UV) ah ayaa la bixin karaa, iyadoo la isticmaalo mashiinno gaar ah: UVA iyo UVB. Waxay kuwaasi qaybo

kaladuwan ka yihiin iftiinka caadi ah ee cadceedda. Daawaynta loo adeegsado UVA waxaa lagu caawiyaa daawo la qaato oo la yiraahdo *psoralen* ï isku dar loo yaqaanno daawaynta PUVA. Daawaynta loo adeegsado UVB kiniinno uma baahna.

Noocyada daawaynta ee UVB iyo PUVA waa in labadoodaba loo bixiyo si taxaddar leh, waxaanad u baahan doontaa in aad timaaddo waaxda haragga 2 ama 3 jeer toddobaad kaste dhowr toddobaad. Faahfaahinta buuxda waxaa lagu bixiyey buugyareyaal kale oo uu soo saaray Ururka Xirfadleyaasha haragga ee Ingiriisku (***"Noocyada daawaynta ee cudurka psoriasis ee meeldhexaad ah ama daran"*** iyo ***"Daawaynta iftiinka loo adeegsado"***).

3. Daawooyinka gudaha

Waxaa fikrad fiican ah in la qaato kiniin lagu daaweeyo cudurka psoriasis, laakiin kuwa waxtar leh halis ayaa dhammaantood soo raacda, markaa looma isticmaalo cudurka psoriasis haddii lagu maamuli karo siyaabo ka fudud. Maxaa dheer, waxaad caadi ahaan u baahan doontaa in aad sii waddo daawada jirka la mariyo qaar xataa haddii aad qaadato kiniinnada.

Xirfadlahaaga haragga ayaa kaala hadli doona halista haddii aad bilowdo noocan daawaynta. Kiniinnada dhammaantood waxaa loogu baahan doonaa baarista dhiigga, waxayna qaar farabadan la falgalaan daawooyin kale. Bukaanleyda haween ah waa in aanay uur yeelan muddada ay qaataan kiniinnada cudurka psoriasis, waxaana qaarkood muhiim u ah in bukaanleyda rag ah aanay ilme dhalin.

Kiniinnada laga hadlayo waxaa ka mid ah acitretin (ku xiran fiitamiinta A), ciclosporin (oo celisa nidaamka difaaca ee jirka), methotrexate (oo yaraysa saamiga ay unugyada haraggu ku kala qaybsamaan marka la qabo cudurka psoriasis), iyo hydroxycarbamide (oo hore loogu yaqaannay hydroxyurea - oo weliba yaraysa saamiga unugyada haraggu ay ku kala qaybsamaan). Waxaa weliba jira noocyo daawayn oo dadka lagu mudo oo diyaar u ah noocyada cudurka psoriasis ee aad iyo aad u daran (adalimumab, etanercept iyo infliximab). Faahfaahinta buuxda ee noocyadaas daawaynta waxaa laga heli karaa ***"Noocyada daawaynta ee cudurka psoriasis ee meeldhexaad ah ama daran"***. Waxaa weliba diyaar ah buugyareyaasha warbixinta ee gaar ahaan ku saabsan noocyadaas daawaynta.

Maxaa anigu samayn karaa?

- Waxaa waxtar leh in aad dadka ku hareera jooga wax ka barto cudurka psoriasis. Sharraxaad fudud ayaa badi fikradahooda qaladka ah ku

beddeli doonta taageero. Hubi in ay iyagu og yihiin in aanan la isku tebin.

- Haddii ay suurogal tahay, iska yaree sigaarka iyo khamriga.
- Ku fikir in aad la xiriirto dadka kale ee qaba cudurka psoriasis adigoo u maraya koox taageero.
- Maamulka walwalka ayaa waxtar yeelan kara.
- Marwalba isticmaal daawooyinka laguu qoro.

Halkeen ka heli karaa warbixin dheeraad ah oo ku saabsan cudurka psoriasis?

Isku xireyaasha lagu gaaro kooxaha taageerada bukaanleyda:

The Psoriasis Association, Dick Coles House, 2 Queensbridge, Northampton, NN4 7BF
Tel: 0845 676 0076 Bog: www.psoriasis-association.org.uk

Psoriatic Arthropathy Alliance, PO Box 111, St Albans, Herts, AL2 3JQ
Tel: 01923 672 837 Bog: www.paalliance.org

Psoriasis Scotland Arthritis Link Volunteers, 54 Bellevue Road, Edinburgh, EH7 4DE
Tel: 0131 556 4117 Bog: www.psoriasisscotland.org.uk

Waxay ujeeddada buugyarahan tahay in aad ka hesho warbixin sax ah oo ku saabsan mawduuca waxaana la isugu keenay fikradaha ay qabaan wakiillada Ururka Xirfadleyaasha haragga ee Ingiriiska: hase yeeshee, waxa ku jira ayaa laga yaabaa in uu mararka qaar ka duwan yahay talobixinta aad ka hesho takhtarkaaga.

URURKA XIRFADLEYAASHA HARAGGA EE INGIRIISKA
BUUGYARAHA WARBIXINTA BUKAANLEYDA
LA SOO SAARAY MAARSO 2005
LA CUSBOONAYSIIYEY MAARSO 2009