

Sahanka Macmiilka Cuntada Gobolka Minnesota oo dhan

Waxaa lagugu casuumay inaad kaqeyb gasho sahaminta gobolka oo dhan ee macaamiisha marfashka cuntada ee ku baahsan gobolka Minnesota! Sahamintan waxay naga caawin doontaa inaan sifiican u fahamno baahiyaha macaamiisha iyo waxyaabaha ay doorbidaan si aan u taageerno barnaamijyada marfashka cuntada iyo kuwa kale.

Sahankan waxaa lagu sameeyay iskaashi dhexmara Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota, Xalka Gaajada Minnesota, Marfash sare iyo Jaamacadda Minnesota.

Sahankan waa ikhtiyaari. Khasab kuguma aha inaad buuxiso haddii aadan rabin in aad qabato. Wali waad heli doontaa cunto xitaa haddii aad dooratay inaad ka qeybqaadan baaritaanka.

Haddii aad oggolaato inaad sahamintan qaaddo, waxay qaadataa 10 daqiiqo. Waxaan kaa codsaneynaa inaad:

- ✓ Buuxi sahaminta maanta booqashadaada.
- ✓ Ku rid sahanka dhammeystirka galka baqshadda cad.
- ✓ Ku soo celi baqshad shaabad leh qofka loo qoondeeyay ama goobta marfashka cuntada.

Fadlan hayso xaashidan macluumaadka ku saabsan sahaminta diiwaankaaga.

Waad ku mahadsan tahay ka qaybqaadashada!

Sirtaada iyo qarsoonaantaada waa la ilaalin doonaa.

Diiwaanada sahamintan waxaa loo xafidayaa si sir ah waxaana loo keydin doonaa si amaana. Warbixin kasta oo aan abuuri karno ama daabici karno, waan sameyn doonnaa **ma aha** Ay ka mid yihiin macluumaadka kuu suurta gelin doona in lagu garto. Jawaabaha su'aalaha furan waxay ku soo qaadan karaan warbixinnada, laakiin qarsoodi ayaa loo hayn doonaa. Jawaabaha looma xiriirin doono shaqsi gaar ah.

Sahankan waa ikhtiyaari.

Go'aankaaga haddii aad ka qeybgashid iyo hadii kalaba **ma aha** saamaynaya xiriirkaaga hadda ama mustaqbalkaga marfashka cuntada, Gobolka Minnesota, Xalka gaajada, Jaamacadda Minnesota, marfashka sare ama adeeg kasta oo kale oo aad hesho. Haddii aad go'aansato inaad kaqeybqaadato, waxaad xor u tahay inaad ka jawaabin su'aal kasta adigoo saameyn ku yeelan cilaqaadkaas.

Haddii aad su'aalo qabtid ama aad jeceshahay inaad qof la xiriirto...

Sahankan waxaa isku dubaridaya Caitlin Caspi oo ka socoda Jaamacadda Minnesota. Haddii aad su'aalo qabtid mar dambe, **waa lagu dhiirrigelinayaa** in aad la xiriirto iyada:

717 Delaware St SE, Suite 166
Minneapolis, MN 55414
supershelf@umn.edu
[612-626-7074](tel:612-626-7074)

Sahankan waxaa dib-u-eegay oo oggolaaday IRB gudaha Barnaamijka Ilaalinta Daraasaadka Aadamiga (HRPP) ee Jaamacadda Minnesota. Si aad si gaar ah ula wadaagto jawaab-celinta HRPP ee ku saabsan khibradaada sahaminta, ugu wac Khadka Doodista Ka-qaybgalayaasha Cilmibaarista 612-625-1650 ama aad <https://research.umn.edu/units/hrpp/research-participants/questions-concerns>

7) Fadlan kaga jawaab HAA ama MAYA weedhaha soo socda. **Fadlan sax mid kasta oo sa a ka mida.**

- | | HAA | MAYA | Ma rabo inaan jawaabo |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a. Qof reerkayga ka rsan ayaa garanaya sida loo diyaariyo midho badan iyo khudradaba. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. Waxaan jeclaan lahaa inaan bixiyo midho badan oo daray ah iyo khudraddo oo aan ugu talogaley qoyskayga haddii aan awoodo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Qof reerkayga ka rsan ayaa garanaya sida loo qorsheeyo oo loo diyaariyo cuntada guriga. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8) Cuntooyin nooc ah ayaa muhiim kuu ah inaad haysa d mar kasta oo aad booqato marfashka cuntada?

Fadlan hubi dhammaan in lagu dabaqi karo.

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Miraha iyo khudradda cusub | <input type="checkbox"/> Hilibka, digaagga, iyo kalluunka | <input type="checkbox"/> Waxyaabaha karinta (dhir udgoon, saliid, iwm) |
| <input type="checkbox"/> Miraha gasacadaysan iyo khudradda | <input type="checkbox"/> laf miro | <input type="checkbox"/> Digir qalalan oo qasaacadaysa |
| <input type="checkbox"/> Dhamaan iniinleyda (bariis bunniga ah, dhamaan roodhida heeda ah iyo baastada qamadiga oo dhan) | <input type="checkbox"/> Roo da cad (roo da la jeexjeexay, roo da eey kulul, roo da hamburger-ka) | <input type="checkbox"/> Caws, Miro aan dhameys rnaayn (bur cad, baastada miraha oo aan dhameys rnaayn, bariis cad) |
| <input type="checkbox"/> Rug-caano (caano, jiis, caano-fadhi) | <input type="checkbox"/> Ukunta | <input type="checkbox"/> Maraqa |
| <input type="checkbox"/> Alaabada caanaha laga sameeyo (Rug-caano, jiis caano ama caano-fadhi) | <input type="checkbox"/> Cunto qasacadeysan ama baakad ku jirta (rifooli, hambeegar caawiyaha, maak iyo jiis) | <input type="checkbox"/> Qudaarta (digaaga, keega, buskudka) |
| <input type="checkbox"/> Subagga digirta subagga looska | <input type="checkbox"/> Jibis | <input type="checkbox"/> Nacnac |
| <input type="checkbox"/> Miraha iyo khudradda qalalan | <input type="checkbox"/> soodhada | |
| <input type="checkbox"/> Cunnooyinka dhaqan ahaan u gaarka ah (bixi tusaalooyin) _____ | | |
| <input type="checkbox"/> Wax kale (tusaalayaal bixi) _____ | | |
| <input type="checkbox"/> Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin | | |

9) Meeqo jeer ayaa cuntooyinka soo socda la heli karaa markaad booqato marfashka cuntada?

Fadlan sax mid kasta oo sa a ka mida.

- | | Had iyo jeer | Badanaa | Marmar | dhif ah | Marnaba | Waxaan ka doorbiday inaan jawaab / Ma hubo |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| a. Hilibka, digaagga iyo kalluunka | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. Caano | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Miraha iyo khudradda cusub | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. Ukunta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. Waxyaabaha karinta (dhir udgoon, saliid, iwm.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

10) Markii aad ka fiirsaneyso khibradaada ku aadan marfishka cuntada, maxay yihiin 3 waxyaabo oo muhiim kuu ah adiga? Fadlan hubi 3 dooro

- Habka loo xulo cuntadayda waa sahlan tahay
- Waxaan dooran karaa cuntadayda
- Noocyo farabadan oo kala duwan oo cunto ah ayaa la heli karaa
- Cunnadu waxay umuuqataa mid cusub oo soojiidasho leh
- Cunto ka mid dhaqankeyga ayaa la heli karaa
- Qof jooga marfashka cuntada ayaa ku hadla luqadayda ama wuxuu heli karaa hab uu igu caawiyo a afkayga
- Waan fahmi karaa calaamadaha iyo Imaamaha ku yaal marfashka cuntada
- Tabaruciinta ama shaqaalahaygu way i salaamaan oo waxay i dareensiiyaan soo dhoweyn
- Waxaa jira meel raaxo leh oo la sugo
- Waq ga sugitaanku waa macquul
- Tabaruciinta ama shaqaaluhu waxay dhageystaan baahiyadayda oo ka jawaabaan su'aalahayga
- Mid kale _____
- Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

11) Immisa jeer ayaad la kulantaa waxa soo socda ee marfashka cuntada? Fadlan sax mid kasta oo sa a ka mida.

	Badanaa	marmarka qaar	Marnaba	Waxaan doorbidaa inaanan ka jawaabin
a. Habka loo xulo cuntadayda waa sahlan tahay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Waxaan dooran karaa cuntadayda i gaarka ah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Noocyo farabadan oo kala duwan oo cunto ah ayaa la heli karaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Cunnadu waxay umuuqataa mid cusub oo soojiidasho leh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Cunto ka mid dhaqankeyga ayaa la heli karaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Qof jooga marfashka cuntada ayaa ku hadla luqadayda ama wuxuu heli karaa hab uu igu caawiyo a ayga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Waxaan awoodaa inaan fahmo calaamadaha iyo Imaamaha ku jira Marfashka cunadda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Tabaruciinta ama shaqaalahaygu way i salaamaan waxayna i dareensiiyaan soo dhoweyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Waxaan hayaa meel raaxo leh oo aan ku sugo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Waq ga sugitaanku waa macquul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Tabaruciinta ama shaqaaluhu waxay dhageystaan baahiyadayda oo ka jawaabaan su'aalahayga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

KHEYRAADKA CUNADAADA

12) Fadlan kaga jawaab HAA ama MAYA bayaankan soo socda: Waagii hore 12 bilood waan ka walwalay iyo in cuntadeena ay dhammaaneyso ka hor intaan helin lacag aan wax badan ku soo iibsano.

- HAA MAYA Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

13) Fadlan kaga jawaab HAA ama MAYA bayaankan soo socda: Waagii hore 12 bilood cuntada aan iibsannay kaliya ma sii socon oo maanaan haysan lacag aan wax dheeraad ah ku helno.

- HAA MAYA Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

14) Ka fikir dhammaan miraha iyo khudradda waxaad uhelaysaa reerkaaga (meelaha oo dhan). Intee in le'eg dhamaan miraha iyo khudradda ka yimid marfashka cuntada? **Fadlan sax mid kasta oo sa a ka mida.**

	Anigu ma helin Mid kasta	Ka yar badh	Qiyaas i badh	In ka badan badh	Dhamaan aniga cunto	Waxaan ka doorbiday inaan ka jawaabin
a. Ee UGU DAMBEEYA BIL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Ugu dambayn 6 Bilood	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15) Ka fikir cuntada oo dhan waxaad uhelaysaa reerkaaga (meelaha oo dhan). Intee in le'eg cuntada oo dhan Ma laga keenay marfashka cuntadda? **Fadlan sax mid kasta oo sa a ka mida.**

	Anigu ma helin Mid kasta	Ka yar badh	Qiyaas i badh	In ka badan badh	Dhamaan aniga cunto	Waxaan ka doorbiday inaan ka jawaabin
a. Ee UGU DAMBEEYA BIL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Ugu dambayn 6 Bilood	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16) Meelaha kale ee aad ka heshaa cunto joogto ah? **Fadlan Calaamadi dhamaan wixii khuseeya.**

- Dukaamada raashinka Dukaamada geeska Qoyska ama asxaabta
 Dukaamada Dollarka Mashiinnada lacag bixinta Makhaayadaha ama ka saa
 Saldhigyada gaaska Midnaba kuwa kor ku xusan
 Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

17) Miyaad is cmaashay SNAP / EBT 12 bilood ee lasoo dhaafay? **Fadlan calaamadee hal dooro.**

- HAA MAYA Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

18) Maxay yahiin ilaha kale ee cunnada ee aad is cmaashay 12-kii bilood ee la soo dhaafay?

Fadlan Calaamadi dhamaan wixii khuseeya.

- Xirmooyinka Suuqa
- WIC (Haweenka, dhallaanka iyo Barnaamijka carruurta)
- NAPS (Barnaamijka Caawinta Nafaqada ee Waayeelka)
- Barnaamijyada Cuntada (cunnooyinka curyaamiinta, cuntada bulshada, qadadda sare) Kuwa kale ee marfashka cuntada lagu daro tan kale Cayayaanka Ruby
- Cuntada Iskuulka (Qado bilaash ah iyo qiime jaban, quraac bilaash ah)
- Cadaalada Dhammaan Suuqa ama Mataanaha Magaalooyinka Mobilada
- Suuqa Midnaba kuwa kor ku xusan
- Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

19) Tixgalinta dhammaan ilaha aad heli karto, oo ay, kujirto marfashka cunaddu, miyaad heshaa cunno ku filan oo aad ku daboosho baahiyaha gurigaaga? **Fadlan calaamadee hal dooro.**

- HAA
- MAYA
- Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

20) Sannadkii la soo dhaafay, miyaad weligaa dooratay inaad iibsato cunno iyo inaad bixiso mid ka mid ah waxyaabaha soo socda? **Fadlan Calaamadi dhamaan wixii khuseeya.**

- Adeegyada
- Gaadiidka
- Daryeel caafimaad ama daawo
- Guryaynta
- Waxbarashada
- Maya Ma khusayso
- Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

ADIGA IYO GURIGAAGA

21) Maxay yihiin ilo dakhli oo joogto u ah reerkaaga? **Fadlan Calaamadi dhamaan wixii khuseeya.**

- Shaqada la bixiyay
- Dakhliga Shaqo La'aanta
- Ammniga Bulshada
- Dakhliga Naafada
- Barnaamijka Maalgashiga Qoyska ee Minnesota (MFIP)
- Caawinaada Guud (GA)
- Taageerada Ilmaha
- Mid kale _____
- Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

22) Weligaa dhakhtar ama xirfadle daryeel caafimaad oo kale weligii ma idhi adiga ama qof reerkaaga ka rasan:

Fadlan sax mid kasta oo sa a ka mida.

Waxaan ka doorbiday
inaanan jawaab
(ama ma hubo)

	HAA	MAYA	
a. Miyey tahay inay miisaan lumiyaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Miyuu leeyahay cadaadiska dhiiga sare (ama dhiig karka)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Ma leedahay kolestarool sare (ama hyperlipidemia)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Ma leedahay cudurada wadnaha (ama cudur wadneed)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Waxa uu qabaa sonkorow (ama sonkor dhiig oo sarreysa, oo ay ku jiraan Xadka ama sonkorowga hore)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23) Immisa qof ayaa hadda ku nool gurigaaga, oo aad adigu ku jirto?

_____ Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

24) Immisa caruur ah ayaa ku nool gurigaaga (kayar 18 sano)?

_____ Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

25) Immisa waayeel (65 sano ama ka weyn) ayaa ku nool gurigaaga, oo aad adigu kujirto, haddii aad tahay qof da 'ah?

_____ Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

26) Waa maxay jinsigaagu?

_____ Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

27) Waa maxay asalka aad ka soo jeedo? **Fadlan Calaamadi dhamaan wixii khuseeya.**

- Dhalad Alaaska
- Aasiyaan, oo ay kujiraan koonfur bari Aasiya
- Afrikaan (tusaale. soomaali, Itoobiyaan, Laybeeriyaan, Ereteriyaan, iwm)
- Madaw, Afrikaan Ameerikaana
- Isbaanish ama Laa nikis
- Dhalad Ameerikaan ah
- Dhaladka Hawaay ama Dadka Jasiiradaha Baasifiga
- Cadaan, Kakushiyaan
- _____
- Waxaan doorbiday in aanan ka jawaabin

Haddii aadan waxba ka qabin, waxaan kuu haynaa dhowr su'aalood oo dheeri ah oo adiga kaa caawinaya fahanka sheekadaada.

28) Maxay tahay sababta marfashka cuntadu muhiim kuugu yahay?

29) Maxaad jeclaan lahayd inaad kaga duwanaato marfashka cuntada?

Maxaad jeclaan lahayd inaad kaga duwanaato marfashka cuntada!