

TILMAAMAHA ISTICMAALKA FEERADA





Buuggaan waxaa soo saaray qoreyna
African Care iyo Farmashiistayaasha aan
xuduudka laheyn ee Finland.

Maalgelinta: Otto A. Malmi Foundation

Hanaanka fidinta: Iiris Pirjola

Neoprint
Helsinki 2019

ISKA WARRAN NAAG YAHAY BIRTA AH,

Ma ogtahay markaad ka taxadarto in bir ama feero ku filan jirkaagu helo, waxaad dareemaysaa firfircooni iyo in aad caafimaad qabto? Gaar ahaan naagaha iyo gabdhaha waa inay ka taxadaraan helitaanka birta, sababtoo ah caadada xad-dhaafka ah waxay keentaa yaraanta birta ama feerada. Feerada waxay ku jirtaa dhiiga, waxayna siddaa oksijiinka ama hawada dhiiga dhexmareysa.

Buugyarahaan waxaad ka helaysaa maclumaad ku saabsan feerada iyo cuntooyinka feerada laga helo. Haweenka ajnabiga ah ee ku kulma African Care waxay tijaabiyeen cuntooyin kaladuwan oo la xaqiijiyey in feerada laga helo. Waxaan rajeynaynaa inaad cuntadaan macaan ee nafaqada leh u karin doontid naftaada iyo reerkaaga.



WAA MAXAY FEERADA AMA BIRTA?

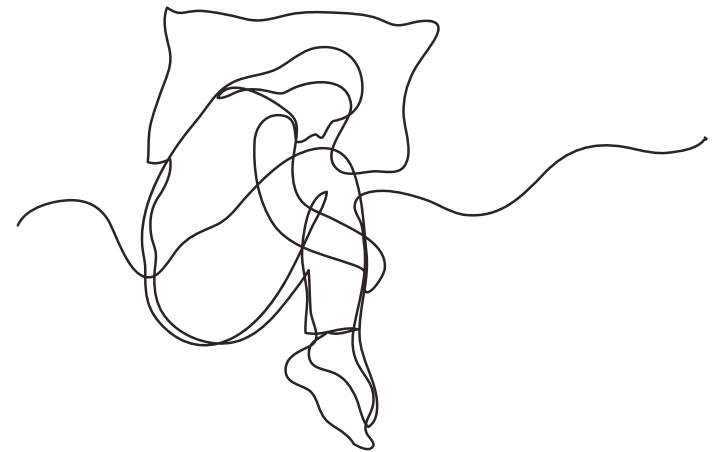
Qof walba jirkiisa wuxuu u baahanyahay bir ama feero, maxaa yeelay birtu waxay qaadaa oksijiinka jirka dhex socda. Haddii jirku ku jirirn bir ku filan, waxay kuu keeni kartaa daal, tabardaro ama madax xanuun

Dumar intooda badan way ku yar tahay birta. Yaraanta birta ama feerada waxaa sababi kara, tusaale ahaan, caadada badan, uurka, xilliga caadada go'do ama qaadashada cuntada ay birtu ku yartahay.

Dumarka jirkooda wuxuu u baahanyihiin 15 milligraam bir ah maalinti. Markuu jirku helo birtaas, kaydka feerada jirka wuu hagaagsanaanayaa qofkuna firfircooni uu dareemaayaa.

Haddii birta dhiiga ku jirta aad u hooseyso, waxaa dhalanaaya aneemiya. Haddaad ka shakisid dhiigyaraan ama aneemiya weydiiso kalkaalisada inay cabirto heerka birta ama feerada kadib waxay kuu qoreysaa daawooyin ama nafaqo kor usoo qaadaaya heerka birta.

Cuntada nafaqada leh iyo cuntooyinka kala duwan waxaa lga helaa bir jirka ku filan. Sidaa daraadeed haweenak da'da dhalida gaarey waa inay ka taxadaraan inay cunaan cunto birta ama feerada ku badan tahay.





FEERADA XILLIGA UURKA

Dumarka waxay u baahan yihiin xilliga uurka bir badan, sababtoo ah uurjiifku wuxuu isticmaalaa qeyb ka mid ah birta ama feerada. Sidaa daraadeed rugta daryeelka hooyada iyo caruurta waxaa lagu cabiraa heerka birta kadibna lagula taliyaa hooyoo-yinka inay isticmaalaan kaabayaasha birta ama feero markay heerka birtooda hooseyso.

Haddi xilliga uurka ay kugu yaraato birtu waxay keentaa dhiig yaraanta uurka. Dhiigyaraanta xilliga uurka wuxuu keena daal badan iyo tabar darro. Caalamadahaas waxaa kaloo keeni kara xanuuno kale, marka waxaa muhiim ah in la cabiro heerka dhii-gaaga, si loo helo ogaado sababta saxda ah. Cudurka dhiig la'aanta ee xilliga uurka badanaa waxaa lagu daaweeyaa daawada feerada.

Ka hortaga iyo daaweynta dhiig yaraanta xilliga uurka waxaa ugu muhiimsan cuntada nafaqada leh. Cuntada nafaqada leh iyo cuntada ay ku badantahay macdanta birta ayaa kaa caawinaaya inaad awood yeelatid waqtiga aad uurka leedahay.

FEERADA

Haddii feerada ama birtu ku yartahay jirka, waxaa muhiim inaad qaadato kaniiga ama sharoobada feerada. Dhaqtarka ama kalkaalisada markay kaa cabiraan heerka dhiiga, haddii aad u baahantahay waxay kuu qoraayaa feero. Daawiyinka feerada way kala duwanyihiin, waxayna noqdaan kaniini ama sharoobo, farmashiyahana wuxuu kaa caawinaayaa kala doorashadooda iyo isticmaalkoodaba.



BIRTA CUNTADA KU JIRTA

Waxaad cunayso iyo waqtigaad cunayso waxay saameyn ku leedahay inta bir ee aad hesho. Adiga ayaa saameyn ku yeelan kara helitaanka birta iyo inuu jirkaaga birtu gasho.

Cuntooyinka waxaa ku badan macdanta birta:

- Hilibka cas, gaar ahaan uurkujirta (beerka, kelyaha)
- Kalluunka iyo cuntada kale ee badda ku jirta.
- Salbukada (lentil), digirta iyo soyada
- Haruurka dhan (qolofa aan laga saarin)
- Koosto (isbinaajka) iyo khudrada kale ee cagaaran

Macadanta birta ah inay jirkaaga gasho waxaad ku horumarin kartaa cuntooyinka:

- Liin dhanaanta, baradhada, kaabajka, caleemaha iyo fiitamiic C-ga fiitamiin A-ga iyo -Folic-Acid-ka.
- Kaabajka la qamiiriyey iyo cuntooyinka kale ee la kariyey

Cuntooyinka qaarkood waxay ka hortagaan in birta ama feerada jirka nuugto ama gasho, sidaa daraadeed waa inaan lagu cunin qadada ama cashada, laakiin

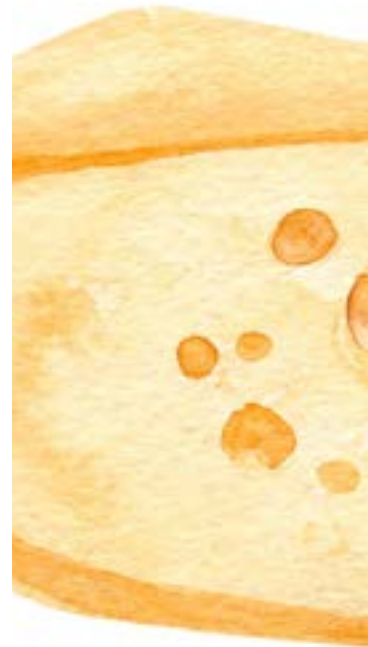
aad cuntaa ama cabtaa waqtiga quraacda ama casariyaha. Nuugista birta waxaa ka hortaga:

- Qaxwada, shaaha, kaakaawga iyo shaaha dhirta
- Caanaha, farmaajada iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo
- Sidoo kale daawooyinka qaarkooda ayaa ka hortagi kara nuugista birta, ee weydii dhaqtarkaaga ama farmashiyaha.

Cuntada caafimaadka leh iyo kuwa birta ama feerada ku badantahay waa cuntooyinka kala duwan birtana ku jirto. Maalmaha shaqada haddaad cunto dheelitiran qaadato, waxaad waqtiyada fasaxa ama ciidaha aad cuni kartaa cabsi la'aan cuntooyinka mac macaanka leh. Saxanka sidaan u guro:

- Saxanka barkiisa ka dhig khudaar, sida salaatada, farmaajada ama khudaar karsan
- Saxanka rubac ka mid ah ka dhig baradho, baastada madow, bariiska madow ama haruurka qolofa leh
- Saxanka rubac ka mid ah ka dhig kalluun, hilib, ukun ama khudaarta ay ku badantahay brotiinka sida digiraha, miraha ama lowska

Cuntada ku cab biyo ama cabitaanada liinta kuwaas oo nuugista birta kor u qaada. Sidoo kale rootiga haruurka qolofa leh, subaga geedaha iyo subaga khudaarta la sameeyo aad ayey u fiican yihiin. Miraha ama khudaarta iyo macmacaanka waxaa loogu dambeysiiyaa cuntada.



CUNTOOYINKA FEERADA KU JIRTO

SUUGO HILIB

1 KG HILIB LO'AAD
3 KAROOT
4 BARADHO
1 BASAL
1 BARBAROONI CAGAARAN
3 XABO OO TOON AH
1 MARAQ KHUDAAR AH / HILIB
WAXYAR OO CUSBO AH
QIYAASTII 50 G XAWAAJI AH
1 QAADO OO XAWAASH KAARI AH
SALIID

Saliida ku kuleyli digsig, ku dar basal la jarjaray. Sug intuu maroon ka noqonaayo kadib ku dar karootada la jarjaray. Dub ilaa 5 daqiiqo, ku dar baradho la jarjaray, toon yaryar, kamsar, cusbo, maraq hilib/khudrad iyo xawaaji. Heerkulka hoos u dhig oo kari 15-20 daqiiqo. Ugu dameyntiina ku dar barbarooni la jarjaray. Sug intuu maraqa daa'ayado kadib miiska soo dhig.

Markaad guraysid cuntada si dheellitiran isugu dar: Saxanka nuskiisa khudaar, rubacna maraqa hilibka iyo rubaca kalena baradho iyo bariis. Xusuusnow in cuntooyinka ka hortagaaya nuugitaanka birta sida waxyaabaha caanaha laga sameeyo, qaxwada iyo shaaha inaad qaadatid ugu yaraan laba saacadood kadib waqtiga cuntada.

Digsiga saliid ku shub, basal jarjaran, toon yaryar iyo yaanyo la jarjaray, sug 5 daqiiqo inuu karo, ku dar spinach, cusbo, iyo xawaash udgoon. Isku kari ilaa 15 daqiiqo.

Markaad guraysid cuntada si dheellitiran isugu dar: Saxanka nuskiisa khudaar, rubacna maraqa hilibka, kallinta ama brotiino kale iyo rubaca kalena baradho iyo bariis.

Xusuusnow in cuntooyinka ka hortagaaya nuugitaanka birta sida waxyaabaha caanaha laga sameeyo, qaxwada iyo shaaha inaad qaadatid ugu yaraan laba saacadood kadib waqtiga cuntada.

SUUGO KHUDAAREED

1 GASAC YAANYO JAJABSAN
1 BASAL
2 XABO OO TOON AH
500 G KOOSTO, ISBINAAJ AMA BUKUREEY QABOW
25 G KABSAR QABOW
1 QAADO OO CUSBO AH
WAXYAR OO KAARI AH
SALIID



