



Nafaqeyayaalka yar yar Soomaaliya Gudaheeda

Hagaha Kooban



FSAU

Waaxda Falanqaynta Cunto Helidda



FSAU waxaa maamula FAO



Nafaqeyayaalka yar yar Soomaaliya Gudaheeda

Hagaha Kooban



Waaxda Falanqaynta Cunto Helidda



FSAU waxaa maamula FAO

Mahadcelin

Agabkan waxaa soo saaray FAO/waaxda falanqeynta cunto helidda, Mashruuca nafaqada iyagoo la kaashanaya hay'adaha ay bah-wadaagta yihiin. qormadan hore waxaa soo saaray, dib u eegay oo faallo ka bixiyey dadka soo socda:

Hersi Mohamoud, Ahono Busili, Sicily Matu, Tom Oguta, James Kingori iyo Noreen Prendiville oo FSAU ah; **Dr. Marjatta Tolvanen-Ojutkangas** (UNICEF), **Elizabeth Smith** (MSF-Holland), **Mathieu Joyeux** (ACF) and **Imanol Berakoetara** (SHC/SACB).

ISBN 9966-956-39-5

Daabacaadda Koowaad 2005

Fikradda naqshadeynta iyo hagidda guud ee naqshadda qoraalka iyo sawirda waxaa bixiyey, Shirkadda naqshadeynta ee Jacaranda, Nairobi.

Turjumidda ingiriisiga soomaaliga looga baddelay waxaa fuliyey FSAU iyadoo ay hoggaaminayeen Hersi Mohamoud iyo Zainab Jama.

Dadaalka ay geliyeen dhammaan inta ku lug lahayd ayaa aad looga maqsuuday.

Tusmada Buugga

Nafaqeyayaalka yar yar	1
Waa maxay nafaqeyayaalka yar yar	1
Tusaalooyin nafaqeyayaalka yar yar	1
Halkeen ka heli karnaa nafaqeyayaalka yar yar?	1
Waxaa kaloon ka heli karnaa kabayaasha (supplements)	1
Birta (Iron)	3
Maxay haweenka iyo carruutu ugu baahan yihiin bir badan?	3
Sideen ku ogaan karaa in cidi ay qabta dhiig yaraan (IDA)?	3
Waa maxay natiijada ka timadda dhiig yaraanta (IDA)?	5
Sideen uga hortegi karnaa una daweyn karnaa dhiigyaraan (IDA)	5
Cuntooyinka hodanka ku ah macdanta birta	6
Maareynta calaamadaha muuqda ee yaraanta macdnta birta	7
Vitamin A	8
Maxay caruurta ugu baahan yihiin Vitamin A badan?	8
Sideen ku ogaan karnaa cid qabta yaraanta Vitamin A (VAD)?	8
Waa maxay cawaaqibta ay keento yaraanta Vitamin A (VAD)?	9
Sideen ugu hortegi karnaa una daweyn karaa yaraanta Vitamin A (VAD)?	10
Cuntooyinkee hodan ku ah vitamin A?	11
Maareynta yaraanta Vitamin A (VAD)	11
Iodine (yoodka)	13
Maxay carruurta iyo haweenku ugu baahan yihiin iodine badan?	13
Sideen ku ogaan karaa cid qabta cilladda ka timaada la'aanta Iodine?	13
Waa maxay cawaaqibta ay keeno la'aanta Iodine (IDD)	14
Sideen uga hortegi karnaa una daaweyn karnaa la'aanta iodine (IDD)?	15
Cuntooyinkee hodan ku ah iodine?	15
Maareynta la'aanta iodine (IDD) iyo xaddiga ku filan ee lagu tala bixiyey.	16

Zinc	17
Maxay haweenka, carruurta iyo wiilashu ugu baahan yihiin Zinc badan?	17
Sideen ku ogaan karnaa cid qabta Zinc yaraan	17
Waa maxay cawaaqibta ay keento yaraanta Zinc?	18
Sideen uga hor tegi karnaa una daweyn karnaa yaraanta Zinc?	18
Cuntooyinkee baa hodan ku ah zinc	19
Maareynta yaraanta Zinc	19
Vitamin C	20
Maxay carruurta iyo haweenku ugu baahan yihiin vitamin C badan?	20
Sideen ku ogaan karnaa in cidi qabto yaraanta vitamin C?	20
Waa maxay cawaaqibta ay keento yaraanta Vitamin C	21
Sideen uga hortegi karnaa una daweyn karnaa yaraanta vitamin C?	21
Cuntooyinkee hodan ku ah vitamin C?	22
Maareynta yaraanta Vitamin C	22
Calcium	23
Maxay carruurta iyo haweenku ugu baahan yihiin calcium badan?	23
Sideen ku ogaan karnaa in cidi ay qabto yaraanta calcium?	23
Waa maxay cawaaqibta ay keento yaraanta calcium?	24
Sideen uga hortegi karnaa una daweyn karnaa yaraanta calcium?	24
Cuntooyinkee hodan ku ah calcium?	25
Xaddiga la oggolyahay oo lagu tala bixiyey in laga qaato calcium	26
Vitamin D	27
Ilaha laga helo Vitamin D	27
Xaddiga la oggol yahay oo lagu tala bixiyey in laga qaato Vitamin D	28
Ogaanshaha yaraanta nafaqeyayaalka yar yare e xaaladaha deg deg ah	29
Yaraanta Thiamin	29
Ilaha laga helo thiamin	29
Yaraanta Niacin	29
Ilaha laga helo Niacin	30

Gogoldhig

Diyaarinta agabkan waxaa loo sameeyey ayadoo la aqoonsaday dhibaataada ku yaraanshaha jirka ee nafaqooyinka yar yar in la dayacay. Soomaaliya gudaheeda sanadihii dhawaa. Heerka nafaqodarrada imminka jirtaayi waxay si wax ku ool ah uga sarreysaa xaaladaha waddamada kale ee gobolka taasoo ay sidoo kale wehliso heerar aan la aqbali Karin oo dhimasho iyo cuduro labadaba ah. Waxaa cad in dadweynaha Soomaaliyeed sanadka dhan aysan haysan cunto heerkii u wanaagsanayd. Waxaa kaloo cad qodobada kale sida caafimaadka iyo xanaanaduba ay saameyn guracan ku leeyihiin baraaraha dadweynaha.

Macluumaadka la xiriira xaaladda nafaqada wuxuu weli sii ahaanayaa mid siiya dadka ay taladu ka go'do akhbaar wax ku ool ah oo la xiriira nooca wax qabad ee ugu habboon si kor loogu qaado baraaraha bulshadaas. Kaalinta ay nafaqeyayaalka yar yari ku leeyihiin caafimaadka iyo horumarka maskaxda iyo jirka iyo bashbashkiisaba ayaa ah arrin aad muhiim ah. Macluumaadka la xiriira nafaqeyayaalka yar yar iyo isku dhexyaacsanaanta ka dhalata ku yaraanshahooda jirka ayaa sidaa darteed qeyb muhiim ka ah macluumaadka xagga nafaqada ee wanaagsan. Baraarug guud oo la xiriira in tayada cuntada wanaagsan loo isticmaalo tallaabo looga hortegayo dhibaataada nafaqo-darrada ee bulshada ayaa ah arrin muddo dheer laga sugayey Soomaaliya. Waxaan rajeynaynaa in agabkani uu caawin doono dib u soo cusbooneysiinta daneyntii loo hayn jiray nafaqeyayaalka yar yar iyo inay kallifto in la texgeliyo wax qabadka mudada gaaban iyo tan dheer labadaba taasoo looga jeedo ka hortegga iyo maareynta isku dhex yaacsanaanta ka timaadda ku yaraanshaha jirka ee nafaqeyayaalka yar yar.

Xuruufaha la soo gaabiyey

mg – Milligram

IU – International Unit

IDD – Iodine Deficiency Disorders

RDA – Recommended Dietary Disorders

VAD – Vitamin A Deficiency

*FSAU/FAO – Food Security Analyses Unit of
food and agriculture organization*

NAFAQEEYAYAALKA YAR YAR

Waa maxay nafaqeyayaalka yar yar?

Nafaqeyayaalka yar yar waa fitamiinada iyo macdanaha lama huraanka u ah horumarka iyo koritaanka caafimaadka qaba ee jirka, hase yeeshe xaddi yar looga baahan yahay.

Nafaqeyayaalka yar yari waxay kaalin muhiim ah ka ciyaaraan jirka shaqadiisa. Waxay saameeyaan wax soo saarka carruurta iyo dadka waa weyn, u adkeysiga jirrooyinka, guul ka gaarista waxbarasho, badbaadada iyo caafimaadka carruurta iyo haweenka.

Tusaalooyinka nafaqeyayaalka yar yar ee muhiimad heer bulsho ah leh

Feero (birta), Vitamin A, Iodine, Zinc iyo Vitamin C waa nafaqeyayaalka yar yar ee aadka muhiimka u ah.

Halkeen ka heli karnaa nafaqeyayaalka yar yar?

Waxaan ka heli cuntooyinka aynu cunno. Si loo helo nafaqeyayaal yar yar oo jirka ku filan, waa inaan helnaa cuntooyinka hodanka ku ah oo loo diyaariyey loona cunay sida ugu saxsan. Caabuqyada iyo dullinkuba (parasite) waxay hoos u dhigaan heerka nafaqeyayaalka yar yar ee jirka.

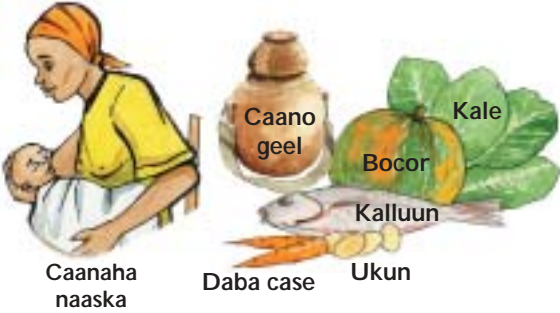
Waxaa kaloon ka heli karnaa kabayaasha (supplements)

Maxaa dhacaya marka la waayo nafaqeyayaalka yar yar? Yaraanta iyo la'aanshaha nafaqeyayaalka yar yar waxay horseedaan jirka oo ay ku yaraato nafaqeyayaalkaas iyo weliba hoos u dhac ku yimaada difaaca jirka.

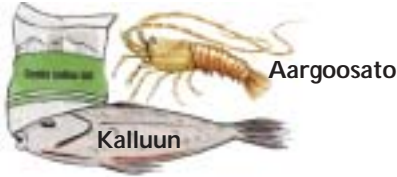
Ilaha cuntooyinka feerada Iron



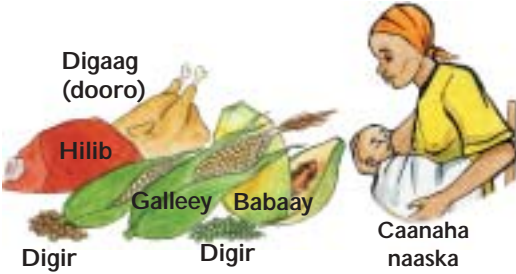
Ilaha cuntooyinka Vitamin A laga helo



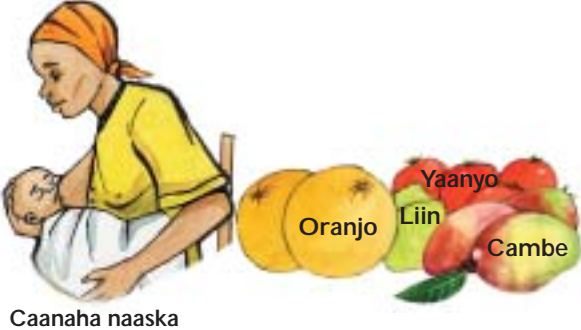
Ilaha cuntooyinka Iodine laga helo



Ilaha cuntooyinka Zinc laga helo



Ilaha cuntooyinka Vitamin C laga helo



Birta (Iron)

Birta waxay caawintaa sameysanka dhiigga. Waxay soo saartaa haemoglobin, borotiinka ku jira unugyada cas cas ee dhiigga oo qaada ogsajiinta. Birta waxay kaloo caawintaa sameysanka enzym-yada lama huraanka u ah suurtagelinta habsami u shaqeynta maskaxda, muruqyada, iyo hab difaaca jirka. Shaahu wuxuu yareeyaa soo nuugidda jirka ee birta haddii lala qaato cuntooyinka hodanka ku ah birta.

Maxay haweenka iyo carruurta ugu baahan yihiin birta badan?

cid kasta way u baahan tahay birta. Si kastaba ha ahaatee, haweenku waxay ku lumiyaan birta badan xilliga caadada iyo uurka. Xilliga uurka mugga dhiigga ah ee uurjiifku u baahan yahay ayaa dhaqso u kororta. Dhallaanku waxay u baahan yihiin xaddi badan oo birta ah si loo sahlo koritaan deg deg ah iyo ballaarashada unugyada cas cas ee dhiigga.

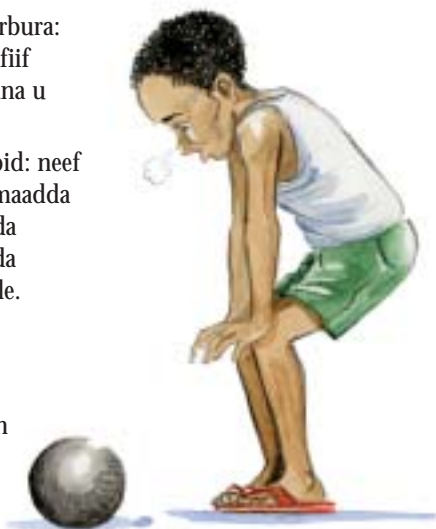
La'aanta ama yaraanshaha heerka birta ee jirka waxay keentaa yaraansho liita oo macdantan ah. La'aanta ba'an ee birta waxay horseedaa dhiig yaraan (IDA). Yaraanta birta ayaa ah yaraanshaha heerka nafaqada ee ugu caansan dunida. Haweenka iyo carruurta yar yar ayaa la dhibtooda heerarka ugu sarreeya ee dhiig yaraanta (IDA).

Sideen ku ogaan karnaa in cidi ay qabto dhiig yaraan (IDA)

- Caddaad: maqaarka hoose ee xirribyada indhaha oo caddaada, afka gudihisa, Ciridka, iyo ciddiyaha oo iyana caddaada.
- Qofka qaba IDA wuxuu leeyahay astaamaha soo socda:
- Ciddiyo bur bur: ciddiyaha oo dhuudhuubta, caddaada oo dhaqso u burbura. Si aad caadi ahayn u kora oo u ekaada qaaddada wax lagu cuno oo kale.
- Carrab qaraar: carrabka oo qaraar noqda, korkiisu sinnaado, dhalaalo, isla markaana guduudta.



- Timaha oo burbura: timaha oo khafiif noqda, dhaqsana u burbura
- Neef qabatoobid: neef qabatoobid timaadda xataa qabashada hawl fudud sida socodka oo kale.
- Rabitaanka cuntooyin aan caadi ahayn (pica): rabitaan xoog badan oo ah in ruuxu cuno walxo aan cunto ahayn sida carrada, dhuxusha, lafaha ama wasakh.



Neef qabatoobid marka jimicsi sahlan la samaynayo.

- Hoos u dhac cadaadiska dhiigga: cadaadiska dhiigga oo hoos u dhaca haddii qofku bedelo qaabka uu u taagan yahay ama u fadhiyo sida asagoo jifay oo soo fadhiista ama fadhiyey oo istaaga.
- Wadna garaac dhaqso badan: wadnaha oo si shaqso ah oo xoog ah u garaaca.
- Qofka oo dhaqso u carooda (u kaca)
- Difaac hooseeya: difaaca oo hoos u dhaca iyo u nuglaanshaha caabuqyada
- Madax xanuun: qofka oo la kulma foolka wajiga oo xanuuna
- Rabitaanka cuntada oo yaraata: rabitaanka cuntada oo aad u yaraada siiba carruurta.
- Caadada oo intii hore ka badata xanuun ba'anna uu la socdo.
- Hurdada oo qasanta: qofka oo marar badan hurdada ka soo booda.



Waa maxay natiijada ka timaadda dhiig yaraanta (IDA)

Dhiigyaraanta (IDA) waxay saameysaa caafimaadka iyo horumarka qofka iyo sidoo kale horumarkiisa dhaqaale. Haweenka uurka leh ee dhiigyaraantu hayso waxay halis u yihiin inay ilmaha dhiciyaan, calaamado jahwareer leh iyo dhimasho ay la soo daristo xilliga dhalmada. Carruurta ay dhalaan haweenka dhiigyaridu hayso waxay ku dhashaan culays hooseyn, maskax yaraan, heerkooda dhimasho oo sareeya iyo difaaca jirkooda oo liita. Carruurta yar yar, kurayda (foodleyda), iyo qaangaarka qaba dhiigyaraanta waa damiin, difaaca jirkoodu hooseeyo, aan arrin xoogga saari Karin, maskaxdooda, awoodooda wax soo saar iyo jireedba ay hooseeyso.

Sideen uga hortegi karnaa una daweyn karnaa dhiigyaraan (IDA)

Waxaan kaga hortegi karnaa kuna daaweyn karnaa hababka soo socda:

- Waxbarid, wargelin, iyo xiiso-gelin bulshooyinka si ay kor ugu qaadaan cuntooyinkooda iyo tan ubadkooda yar yar.
- Kor u qaadid cuntooyinka ayadoo lagu darayo kuwa hodanka ku ah macdanta birta (iron) sida hilibka iyo beerka.
- Ku dhiirigelinta qoysaska inay u haystaan cunto ahaan xayawaanada la dhaqdo sida digaagga (doorada) iyo ariga.
- In la siiyo nuujin barrax la' dhallaanka 6da bilood ee noloshooda ugu horreysa, ka gadaalna loogu daro caanaha naaska cuntooyinka hodanka ku ah macdanta birta sannadka ugu horreeya noloshooda. Carruurta waa inaan dhaqso looga gurin naaska.
- Cuntooyinka lagu xoojiyey birta sida burka, buurada iyo quraacda ka soo jeedda firileyda.
- In la siiyo haweenka uurka kabiid macdanta birta ah (feero)
- Carruurta oo si joogto ah looga dilo gooryaanka ugu yaraan labo jeer sanadkii si loo xakameeyo caabuqa ku



yimaada. Haweenka uurka leh iyo dadka kale ee ku nool meelaha huurka ah waa inay si joogto u qaataan daawada gooryaanka.

- Daaweynta iyo xakameynta duumada iyo cudurrada kale si looga hortego dulinka waxyeelada leh.
- Tabaha qorshaynta dhalmada si haweenka fursad loogu siiyo soo kabidda kaydka macadanta birta ee jirkooda dhalmada ka dib.
- In la khamiiriyo oo la bacrimiyo firileyda intaan la Karin si kor loogu qaado heerka nuugidda jirka ee macdanta birta.
- Inaan lala cabin shaaha iyo kafeega cuntooyinka ama wax yar uun ka dib cuntooyinka. Shaaha iyo kafeega waxay yareeyaan nuugista jirka ee macdanta birta.
- Cunidda cuntooyinka hodanka ku ah vitamin C (miraha liinta, liin-macaanta iyo banbeelmada iyo yaanyada) si kor loogu qaado nuugista jirka ee macdanta birta.
- Istimaalka dheryaha ka sameysan birta halkii laga isticmaali lahaa kuwa aluuminamka ah xilliga cunto karinta. Dheryaha birta ahi cuntada bir ayey ku daraan.

Cuntooyinkee hodanka ku ah macdanta birta

Birta waxaa laga helaa hilibka, beerka, kalluunka, digaagga (doorada), ukunta, khudaarta caleenta aadka u cagaaran, isbinaajka iyo keelis, digiraha sida digirta caadiga ah iyo salbukada, miraha la qallajiyey sida sabiibka iyo timirta, burka iyo quraacda ka sameysan firileyda ee birta lagu xoojiyey.



Maareynta calaamadaha muuqda ee yaraanta macdanta birta

Koox da'eedyo	Tilmaanta kabidda	Xaddiga loo qoondeeyey maaintii	Mudada ay soconayso
Dhallaanka miisaanka hoose ku dhasha	Kabitaanka la isku raacsan yahay (caalami)	Birta: 2mg/kg culeyska jirka ah/kg	Laga bilaabo da' da 2-23 bilood
Carruurta u dhaxeysa 6-23 bilood	Halka cuntada aysan ku jirin cuntooyin lagu xoojiyey bir ama halka heerka dhiigyaridu ka sarreeyo 40%	Birta: 2mg/kg culeyska jirka ah/kg	Laga bilaabo da' da 6-23 bilood
Carruurta u dhaxeysa da' da 24-59 bilood	Halka heerka dhiigyaridu ay ka sarreeyo 40%	Birta: 2mg/kg culeyska jirka ah/kg kiiba ilaa 30 mg	3 bilood
Carruurta dugsiga aada (ka sarreeya 60 bilood)	Halka heerka dhiigyaridu ay ka sarreeyo 40%	Birta: 30mg/maalintiiba Folic acid: 2.5 mg/maalintiiba	3 bilood
Haweenka ku jira da' da dhalmada	Halka heerka dhiigyaridu ay ka sarreeyo 40%	Birta: 60 mg/maalintiiba Folic acid: 4 mg/maalintiiba	3 bilood
Haweenka uurka leh	Kabista caalamiga ah	Birta: 60 mg/maalintiiba Folic acid: 4 mg/maalintiiba	Isla markii ay uurka qaaddo waa inaysan ka dib dhicin 3 bilood oo lagu wadaa inta ay uurka leedahay oo idil
Haweenka nuujinaya	Halka heerka dhiigyaridu ay ka sarreeyo 40%	Birta: 60 mg/maalintiiba Folic acid: 4 mg/maalintiiba	3 bilood dhalmada ka dib

Xaddi ka badan qiimaha lagu tala bixiyey wuxuu horseedaa sumoobid.

VITAMIN A

Vitamin A (oo haddana loogu yeero *retinal* ama *beta carotene*) wuxuu muhiim u yahay xajinta shaqooyin badan oo jirka ah, siiba habka difaaca. Vitamin A wuxuu jirka ka ilaaliyaa indho-habeenisada iyo cudurrada kale ee indhaha ku dhaca.

Maxay carruurta ugu baahan yihiin Vitamin A badan?

Carruurta yar yar (6 bilood ilaa iyo 6 sano) waxay u baahanyihiin Vitamin A ka badan da' kooxeedyada kale maxaa yeelay Vitamin A wuxuu lama huraan u yahay caafimaad u koridda carruurta. Vitamin A wuxuu carruurta ka ilaaliyaa inay u dhintaan caabuqyada caadiga ah sida jadeecada, duumada iyo shubanka.

La'aanta ama hoos u dhaca Vitamin A wuxuu horseedaa inuu jirka ku yaraado (Vitamin A).

Sideen ku ogaan karnaa cid qabta yaraanta vitamin A (VAD)?

Ruux qaba VAD wuxuu leeyahay astaamaha soo socda:

- Calaamadaha hoos u dhaca difaaca jirka:
 - Waxaa si fudud ugu dhaca caabuqyada neef mareenka ku dhaca sida qufaca, durayga, iyo hergabka
 - Waxaa si fudud ugu dhaca caabuqyada ku dhaca kaadi mareenka
 - Waxaa si fudud ugu dhaca cudurada faafa ee caadiga ah sida shubanka, duumada iyo jadeecada.
- Calaamadaha indhaha
 - Indha-habeeniso
 - Hurgunka indhaha (conjunctivitis)
 - Hurgunka ku dhaca wiilka isha
 - Dhaawacyada isha
 - Indhaha oo qalala dhintana



Indha beelidda iyo aragtida habeenkii oo nusqaanta waa qaar koi mid ah calaamadaha VAD.

- Calaamadaha maqaarka
 - Maqaar kurtumo leh
 - Maqaar engegan
- Dib u dhac ku yimaada koritaanka ilmaha
- Rabitaanka cuntada oo luma

Waa maxay cawaaqibta ay keento yaraanta vitamin A (VAD)?

VAD waxay leeyahay cawaaqibyo guracan sida indha-habeeniso, indho-darrayn ama indha la'aan. Carruurta qabta VAD heerka dhimashadoodu wuu sarreeyaa waxaana ugu wacan difaaca jirka oo hooseeya. Ilmahani waxay la dhibaatoodaan cudurro badan oo ku dhaca carruurta sida hergabka, durayga, shubanka, duumada, iyo jadeecada. Carruurta qabta VAD waxay si ba'an ula dhibtoodaan jadeecada, waxaa ku dhaca calaamado isku murugsan oo horseeda indha la'aan, dhaawac maskaxda soo gaara ama dhimasho. VAD carruurta marka ay ku dhacdo waxay keentaa koritaan hooseeya, miisaan yaraan, iyo ugu dambeysta dhiigyaaran (IDA).

Haweenka uurka leh ee VAD qaba waxay dhalaan carruur miisaan hoose leh, waxaana u kordha intay uurka leeyihiin miisaan yar, waxay si fudud u qaadaan duumada iyo cudurrada kale ee faafa iyadoo ay ugu wacan tahay hoos u dhaca difaaca, ugu dambeyntana dhiig yaraan ayaa ku dhacda (IDA). Haweenka qaba HIV⁺ ee uu hayo VAD waxaa aad loogu badinayaa inay HIV-ga u gudbiyaan ubadkooda yar yarka ah.



Waxaa wehliya indha habeenisadaas iyo caabuqyada kale ee indhaha, qaangaarka qaba VAD waxay u leeyiniin difaac hooseeya cudurrada caadiga ah sida duumada. Cudurardaasi waxay ku ba'an yihiin qaangaarka qaba VAD waxayna u badan tahay inay ku keento dhimasho.

Sideen uga hortegi karnaa una daweyn karnaa yaraanta vitamin A (VAD)?

Waxaan u daaweyn karnaa ugana hortegi karnaa VAD hababka soo socda:

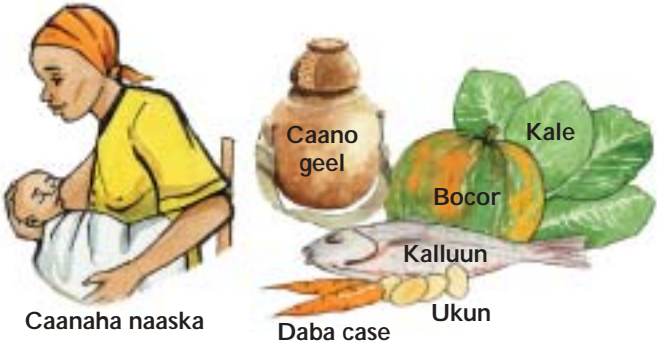
- Waxbarid, wacyigelin iyo xiiso-gelin bulshooyinka si ay kor ugu qaadaan cuntooyinkooda iyo tan ubadkooda yar yar ay siiyaan
- Kala duwidda, iyo kor u qaadista cuntooyinka oo lagu daro kuwa hodanka ku ah Vitamin A sida daba casaha, bataati macaanka, beerka, hilibka lo'da iyo bocorka.
- In kor loo qaado habka cunto karsiga si loo keydiyo Vitamin A loona kordhiyo heerka nuugistiisa ee jirka. Tusaale ahaan inaan karinta laga badin khudaarta cagaaran, in lagu kariyo khudraarta saliid yar, iyo in la dhaqo khudaarta ka hor intaan la googoyn.
- In qoysaska lagu dhiirigeliyo inay jardiinooyinkooda ama beertooda ku abuurtaan khudaarta cagaaran iyo miraha hadday awoodaan.
- Carruurta oo la siiyo caanaha naaska oo barax la' 6 da bilood ee noloshooda ugu horreysa, ka dibna caanaha naaska loogu daro cuntooyinka hodanka ku ah vitamin A ilaa uu ka dhamaanayo sannadka koowaad ee noloshooda. Carruurta waa inaan ciyow ama dhakhso naasaha looga gurin.
- In kabid la siiyo kooxaha nugulka ah sida carruurta yar yar iyo haweenka uurka leh. Kabidda vitamin A-ga waa in la siiyaa carruurta 6 bilood gaartay ayadoo loogu darayo tallaalka jadeecada.
- Cuntooyinka lagu xoojiyey Vitamin A sida caanaha, buurada, burcadka iyo sonkorta
- Dabargoyntiisa iyadoo loo marayo tallaalka



- In la xakameeyo cudurrada sida duumada, shubanka, jadeecada iyo kuwa kale.
- In la xakameeyo gooryaanada xiidmaha gala oo laga dilo siiba carruurta iyo haweenka uurka leh, kaasoo ka idleeya jirka vitamin A-ga keydka ah.

Cuntooyinkee hodan ku ah Vitamin A

Vitamin A waxaa laga helaa bataatiga jaalaha iyo hurdiga ah, ukunta, beerka, caanaha oo uu ku jiro caanaha naaska, waxyaabaha caanaha ka soo baxa sida burcadka, ciirta, gadhoodhka, farmaajada, iyo subagga, khudaarta caleenta cagaaran sida bocorka, daba casaha, saytuunka, cambaha iyo babaay-ga.



Maareynta yaraanta Vitamin A (VAD)

Kaabsulada vitamin A-ga waxaa loo bixiyaa ka hortegga iyo daweynta yaraanta vitamin A (VAD). Xaddiga la qaadanyo waa sidan:

Xaddiga ka hortegga ee kabidda vitamin A			
Bulshada yoolka ah	Da' kooxeed	Xaddiga	Faallo
Carruurta	6-11	100,000 IU	4-6 bilood walba
	12-59	200,000 IU	4-6 bilood walba
Haweenka dhalmada ka dib	Inta lagu jiro 6 bilood dhalmada ka dib	10,000 IU	Xilliga badbaadada ee haweenku uurka qaadeyn
Haweenka uurka leh		10,000 IU	Maalintii (isla marka uurka la aqoonsado)

Xaddiga daweynta ee Kabidda vitamin A	Isla markii la ogaado	Maalmaha ku xi ga
Dhallaanka <6 bilood	50,000 IU	50,000 IU
Dhallaanka 6-11 bilood	100,000 IU	100,000 IU
Carruurta > 12 bilood	200,000 IU	200,000 IU

Xaddi ka badan inta lagu tala bixiyey in laga qaato wuxuu keena sumoobid.

IODINE (YOOD)

Jirku wuxuu ugu baahan yahay iodine horumarka caadiga ee maskaxda iyo muuqaalka. Iodine waxay lama huraan u tahay shaqada qanjirka thyroid-ka, kaasoo mas'uul ka ah horumarka. Iodine waxay kaloo luma huraan u tahay horumarka iyo koritaanka uurjiifka.

Maxay carruurta iyo haweenku ugu baahan yihiin iodine badan?

cid kasta way u baahan tahay iodine. Si kastooy tahay, haweenka uurka leh waxay u baahan yihiin cadad badan oo iodine ah waayo waxay lama huraan u tahay koritaanka uur jiifka. Dhallaanka yar yar si gaar ah ayey ugu baahan yihiin si ay uga hor tegaan koritaan xumo iyo dib u dhac maskaxeed.

- La'aanta iodine waxay keentaa cilladda iodine oo yaraatay (IDD)
- IDD ba'ani waxay horseedda goiter (cunaha oo ay buro ku sameysanto), cillinimo (gaabnaan saa'id ah iyo dib u dhac maskaxda ah oo ay sababtay yaraanta dheecaanka qanjirka cunaha ku yaal ee thyroid)
- Yaraanta iodine-ta waxay kaloo keentaa caqliga oo yaraada.

Sideen ku ogaan karnaa cid qabto cilladda ka timaada la'aanta iodine?

Cidda qabta yaraanta iodine waxay leedahay calaamadaha soo socda:

- Goiter ama barar qanjirka thyroidka, waana calaamadda ugu horeysa ee yaraanta iodine. Qofka goiter-ka leh wuxuu leeyahay calaamadaha soo socda:
 - Qoorta oo bararta
 - Soo bax qoorta ah
 - Indhaha oo kor u soo baxa
- IDD waxay ugu dambeysta horseedi kartaa *Hypothyroidism*, taasoo leh astaamaha soo socda:





Hooyo uu ka soo baxay goitre oo qoortu ay barartay.

- Daal
- Culeyska qofka oo kordha
- Tabar darri
- Isku buuq
- **IDD** waxay kaloo sababtaa Hyperthyroidism, taasoo sababta culayska oo hoos u dhaca, wadno-garaacid dhaqso badan, iyo dhibaatooyin xagga cunto rabidda ah.
- **IDD** ba'ani ee xilliga uurka ama

dhallaanimada waxay sababtaa gaabnaan aad ah iyo cillinimo, taasoo ah xaalad leh calaamadahan soo socda:

- Dib u dhac ba'an oo maskaxda ku yimaada
- Hagaasnimo ku timaadda koritaanka jirka
- Madaxa oo ballaarta
- Dhagoolnimo

Waa maxay cawaaqibka ay keento la'aanta iodine (IDD)

IDD waxay leedahay saameyno badan oo gurraacan. Haweenka uurka leh ee qaba IDD waxay halis ugu jiraan inay ilmaha dhiciyaan, uurkujirka oo dhinta, iyo umul raacid. IDD waxay saameyn xun ku leedahay dhallaanka, tusaale ahaan maskaxda oo dhaawac ba'ani gaaro, dib u dhac maskaxda ku yimaada, caqli yaraan, awoodda isku xirnaanta jirka oo hooseysa gaabnaan aad ah, cillinimo, iyo ilmaha oo dhasha qanjir la'aan ama qanjir aan wax tar lahayn.

Carruurta iyo qaangaarkuba, IDD waxay u keentaa goiter (buro ka soo baxda qoorta), caqli yaraan, shaqada maskaxda oo xannibanta, dib u dhac ku yimaada horumarka maskaxda



iyo kan jirkaba, gaabnaan aad ah, iyo cillinimo, ilmaha oo ku dhasha qanjir la'aan ama qanjir aan wax tar lahayn.

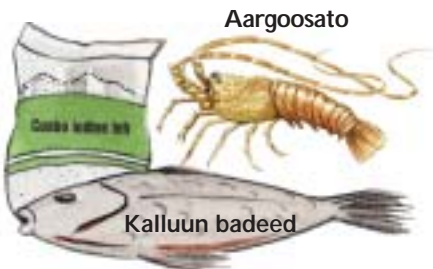
Sideen uga hortegi karnaa una daweyn karnaa la'aanta iodine (IDD)?

Waxaan uga hortegi karnaa una daweyn karnaa IDD hababka soo socda:

- Waxbarid, wacyigelin iyo xiiso-gelin bulshooyinka muhiimadda ay leedahay cunidda cusbada iodine-ta lagu daray.
- In lagu dhiiri-geliyo bulshooyinka isticmaalka cusbada iodine-ta lagu daray.
- Naas nuujin barax la' oo la siiyo dhallaanka intay ka gaarayaan 6 bilood oo dabadeedna loogu kabo naaska cuntooyinka hodanka ku ah iodine
- Goiter-ka oo lagu daweeyo xarumaha caafimaadka
- In lagu xoojiyo cuntada wax lagu karsado iodine
- In la siiyo dhammaan kooxaha nugulka ah haweenka uurka leh iyo carruurta kabiid iodine ah
- In laga bilaabo siinta kaabsulka iodine-ta haweenka da'da dhalnada gaaray ee aagagga ay IDD-du ku badan tahay.

Cuntooyinkee hodan ku ah iodine?

Isha ugu weyn ee iodine laga helo waa cusbada lagu daray iodine. Cagaarka ka baxa badda, kalluunka badda, cuntooyinka laga tabco meelaha ciidda hodanka ku ah iodine waxaa laga helaa iodine.



Maareynta la'aanta iodine (IDD) iyo xaddiga ku filan ee lagu tala bixiyey.

Barnaamijka caalamiga ah ee iodine cusbo ku daridda ayaa ah wax ka qabadka ka hortegga iyo saxitaanka ugu fiican ee yaraanta iodine.

Milanka iodine-ta ee warshadda cusbada waxay u dhaxeysaa 20-40mg oo iodine ah halkii kg kasta oo cusbo ah. Marka dhammaan cusbooyinka lagu isticmaalo cuntooyinka warshadda soo mara, lagu daro iodine markaa tirada hoose ee 20 mg ah ayaa lagu taliyaa. Si loo helo iodine-tii loo baahnaa maalintiiba waa in sidan loo qaataa:

- 50 mg dhallaanka (12ka bilood ee ugu horreysa noloshooda)
- 90 mg carruurta (da'doodu u dhaxeyso 2-6 sanadood)
- 120 mg carruurta iskooleyda (7-12 sanadood)
- 150 mg carruurta iyo qaangaarka (ka weyn 12 sanadood)
- 200 mg uurreyda iyo haweenka nuujinaya.



ZINC

Wuxuu kor u qaadaa horumarka iyo koritaanka caadiga ah. Wuxuu kor u qaadaa bogsashada nabarrada, wuxuu xajiyaa habka difaaca caafimaadka qaba ee jirka wuxuuna caawiyaa ka hortegga shubanka carruurta.

Maxay haweenka, carruurta iyo wiilashu ugu baahan yihiin Zinc badan?

Jirku wuxuu u baahan yahay zinc badan xilliga koridda deg degga ah sida uurka, dhallaanimada, carruurnimada, iyo kureynimada. Carruurta waxay u baahan yihiin si ay kor ugu qaadaan hab difaacooda dabacsan ugana hortegaan shubanka. Zinc waxa kale oo uu wax ka taraa wiilasha ninnimadooda.

Heer hoose oo zinc-ah ama la'aantiisu waxay jirka ku keentaa yaraansho. Carruurta iyo haweenka uurka leh ayaa khatar badan ugu jira yaraanshaha zinc.

Sideen ku ogaan karnaa cid qabto zinc yaraan?

Ruuxa qaba yaraanta zinc wuxuu leeyahay calaamadahan:

- Koritaan xumo ku dhacda carruurta (gaabnaan aad ah)
- Timaha oo ruuxa ka daata
- Dilaacyo kala duwan oo maqaarka ah
- Maqaarka oo fiiqfiiqma
- Nabarrada oo si gaabis ah u raysta/buskooda



Rabitaan xumo xagga cuntada ah, dhadhan iyo urin la'aan waa qaar ka mid ah calaamadaha yaraanshaha zinc.

- Caabuqyo badan oo soo noqnoqda
- Shuban ba'an/daran
- Cunto rabitaan xumo
- Dhadhanka iyo urinta oo ka luma ruuxa
- Daal
- Ma dhalaysnimo ku timaadda ragga

Waa maxay cawaaqibta ay keetno yaraanta zinc

Yaraanta zinc wuxuu leeyahay natiijooyin gurraacan. Haweenka uurka leh waxay halis ugu jiraan fool soo deg degta iyo dhicin, fool aan wax ku ool ahayn iyo dhalmo adag, dhalid aan dhameys ahayn, cunug awooddiisa maskaxdu hooseyso, dib u dhac ku yimaada koritaanka uurjiifka iyo hoos u dhac difaaca jirka ee hooyada cunugga. Carruurta iyo qaangaarka uu ku yar yahay zinc waxay halis ugu jiraan caabuqyada sida shubanka, oof wareenka, iyo duumada. Cudurradni aad bay u daran yihiin una muddo dheer yihiin taasoo aakhirka keenaysa heer dhimasho sarreysa.

Carruurta uu ku yar yahay zinc waxaa ku dhaca koritaan hagaas ah iyo gaabnaan aad ah, rabitaanka cuntada oo luma, horumarka habdhiska dareenka oo liita. Caqliga qofka iyo dareenka nafsad ahaaneed ee horumarkiisa oo liita. Kurayda qaangaarka ku dhaw ee zinc uu ku yar yahay waxay halis ugu jiraan inaysan korin xagga ninnimada, taasoo horseedayna ma dhalaysnimo ku dhacada qaangaarnimadooda.

Sideen uga hor tegi karnaa una daweyn karnaa yaraanta zinc

Waxaan uga hortegi karnaa una daweyn karnaa hababka soo socda.

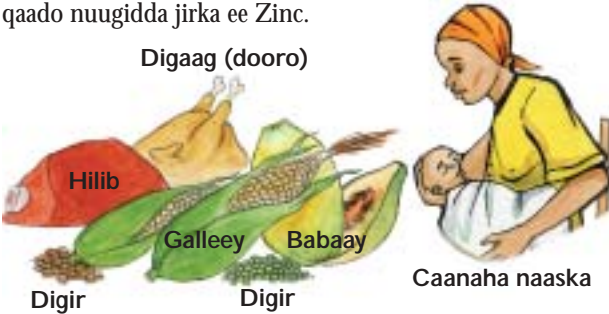
- Waxbarid, wacyigelin iyo xiiso-gelin bulshooyinka sidii ay kor ugu qaadi lahaayeen cuntada ay cunayaan iyo tan ubadkooda yar yar ay siinayaa.
- Kala doordoorin cuntada iyo in la baddalo si loogu daro oon xoolaad kuwaasoo hodan ku ah zinc
- Ku dhiirrigelin qoysaska inay haystaan xoolo sida digaagga iyo ariga



- Cunid firileyda sida galleyda iyo qamaddiga waxa ka soo baxa oo lala qaato khudaarta cagaaran si kor loogu qaado nuugitaanka jirka ee zinc
- Nuujin barax la' 6 da bilood ee ugu horreysa nolosha cunugga
- Siinta kabid kooxaha nugul sida haweenka uurka leh, carruurta yar yar, kurayda/foodlayda, iyo waayeeelka.
- Cuntooyinka nafaqo lagu xoojiyey sida qamadiga iyo budada galleyda, cusbada, iyo cabitaanada lagu daray zinc
- In la xakameeyo gooryaanka xiidmaha isla markaana si joogta ah looga dilo carruurta iyo haweenka uurka leh.
- In la xakameeyo duumada, shubanka, iyo cudurrada laf iyo maqaar wax ka dhiga sida HIV/AIDS kaasoo nuqsamiya heerka zinc-ga ee jirkeena ku jira.

Cuntooyinkee hodan ku ah zinc

Zinc waxaa laga helaa hilibka, beerka, kalyaha, kalluunka, digaaga iyo firileyda lala qaato khudaarta cagaaran si kor loogu qaado nuugidda jirka ee Zinc.



Maareynta yaraanta Zinc

Heerka qaadashada zinc ee la oggolyahay laguna talo bixiyey waxaa go'aamiya da'da, xaaladda uurka iyo nuujinta. Xaddiga la oggolyahay in la qaato laguna talo bixiyey (RDA) ee zinc waa 5mg/maalintiiba dhallaanka, 10mg/maalintiiba carruurta ka yar 10 sano, 15mg/maalintiiba labka ka weyn 10 sano, 12mg/maalintiiba dhaddigga ka weyn 10 sano, 15mg/maalintiiba inta lagu jiro xilliga uurka iyo 19 iyo 16mg/maalintiiba nuujinta inta lagu jiro 6da bilood ee ugu horreysa iyo 6da bilood ee labaad siday u kala horreyaan. Baahida zinc-ga waa 2.5-4mg/maalintiiba dadka qaangaarka ah iyo 100-300µg/kg-kiiba ee culayska jirka ee carruurta.

Vitamin C

Vitamin C (oo loogu yeero Ascorbic acid) wuxuu lama huraan u yahay caafimaadka ilkaha, cirridka iyo lafaha. Wuxuu gacan ka geystaa raysashada nabarrada, soo saaridda unugyada cas cas, dhisidda difaaca iyo la degaallanka caabuqyada bakteeriyadu keento. Vitamin C wuxuu caawiyaa sameysanka collagen oo ah shamiitada isku haysa nudayaasha. Vitamin C wuxuu kor u qaadaa soo nuugista macdanta birta ee jirka.

Maxay carruurta iyo haweenku ugu baahan yihiin Vitamin C badan

Cid kasta way u baahan tahay vitamin C. Hase yeeshee, haweenka uurka leh waxay u baahan yihiin vitamin C badan oo ay ugu wacan tahay difaaca jirkooda oo hooseeya iyo baahidooda sii kordhaysa ee macdanta birta. Carruurta waxay leeyihiin hab difaaceed dabacsan waxayna u baahan yihiin vitamin C badan. Heer hooseeya iyo la'aanta vitamin c wuxuu horseedaa in vitamin C uu jirka ku yaraado. Yaraanshaha daran ee vitamin C wuxuu keenaa cudurka loo yaqaan "Scurvy". Bulshooyinka uu ku xadidan yahay ama aan heli Karin khudaarta cagaaran iyo miraha ayaa khatar badan ugu jira yaraanshaha vitamin C.

Sideen ku ogaan karnaa in cidi qabto yaraanta Vitamin C?

Qof uu ku yar yahay Vitamin C calaamadahan ayaa lagu gartaa:

- Xagxagasho ka muuqata
- Kala goysyada oo barara ama xanuuna
- Cirridka oo dhiiga
- Si fudud hergab ku qaadid
- Dhiigyaraan
- Dheefshiidka cuntada oo liita
- Scurvy
 - Maqaar xagxagan oo si fudud u dhiiga

- Faraha ciddiyaha oo dhiiga, raadka nabarro hore, iyo gudo-dhiig
- Cirrid bararsan oo nugul oo diisma
- Ilkaha iyo timaha oo ruuxu uu lumiyo
- Lafo si fudud u dilaaca
- Kalagoosyada oo barara xanuunana
- Dillaacyada iyo nabarrada jirka oo si gaabis ah bogsada
- Cunto rabitaanka oo lunta
- Tabardarri, daal iyo caro



Cunug la ildaran cirridka oo dhiigaya.

Waa maxay cawaaqibta ay keento yaraanta Vitamin C

Yaraanshaha vitamin C wuxuu hoos u dhigaa iska caabbinta jirka ee caabuqyada. Dadka ay ku yar tahay vitamin C waxay halis badan ugu jiraan qaadista cudurada caadiga ah ee bakteeriyadu keento sida hergabka. Maaddaama vitamin C ay kor u qaaddo nuugista macdanta birta ee jirka, hoos u dhaca vitamin C-ga dhiigga ku jira waxay kordhisaa halista dhiigyaaran ku timaadda carruurta iyo haweenka uurka leh gaar ahaan.

Sideen uga hortegi karnaa una daweyn karnaa yaraanta vitamin C

Waxaan uga hortegi karnaa una daweyn karnaa yaraanta vitamin C hababkan:

- Waxbarid, wacyigelin iyo xiiso-gelin bulshooyinka sidii ay kor ugu qaadi lahaayeen cuntada ay cunayaan iyo tan ubadkooda yar yar ay siiyaan.
- Kala doordoorin cuntada iyo in la baddalo nooceda si loogu daro khudaar iyo miro cusub oo hodan ku ah vitamin C
- Ku dhiirrigelin qoysaska inay jardinooyinkooda ku beertaan khudaarta cagaaran iyo miraha isla markaana ay u cunaan



- Kor u qaadid habka karinta sidaas darteed vitamin C si hagaagsan ayaa loo keydin karaa ama tusaale ahaan ha Karin khudaarta muddo dheer oo ha jarjarin dhaqidda ka hor.
- Ku dhiirrigeli bulshooyinka cunitaanka khudaarta aan la Karin ee rakhiiska ah sida yaanyada iyo kaabijka.
- Nuujin baraxla' ilmaha 6da bilood ee noloshooda ugu horreysa
- Siinta vitamin C kabid ah kooxaha halista ugu jira yaraanta vitamin C sida haweenka uurka leh, carruurta yar yar, dadka aan daryeelka haysan iyo dadka da'da ah
- In lagu xoojiyo cuntooyinka sida cabitaanka la qasto vitamin C

Cuntooyintinkee hodan ku ah Vitamin C

Vitamin C waxaa laga helaa miraha iyo khudaarta sida yaanyada, basasha, khudaarta caleenta cagaaran sida kaabijka, barbarooni, toon, liin dhanaan, liin-macaan, liin bambeelmo, babaay-ga, cananaaska iyo qaraha.



Caanaha naaska

Maareynta yaraanta Vitamin C

Xaddiga loogu talagalay (RDA) dadka qaangaarka ee vitamin C waa 200mg/maalintiiba. Inta ugu badan ee aan waxba lagu noqonayn haddii la qaato waa <1000mg/maalintiiba. Calaamadaha iyo cabashooyinka yaraanta vitamin C waxaa looga hortegi karaa 60mg/maalintiiba taasoo siinaysa xad badbaado dhawr usbuuc ah haddii vitamin C qaadashadiisa la joojiyo.

Calcium

.....

Calcium waa macdanta ugu ballaaran ee ku jirta jirka aadamiga. Jirka wuxuu u baahan yahay xaddi qiyaas ahaan badan. Calcium waxaa loo isticmaalaa dhismaha lafaha, ilkaha, iyo adkaynta awoodda lafaha. Calcium waxaa kaloo loo isticmaalaa soo ururidda iyo kala bixidda muruqyada iyo xinjirowga dhiigga.

Calcium waxay u baahan tahay Vitamin D si si wax ku ool ah loogu soo nuugo.

Maxay carruurta iyo haweenku ugu baahan yihiin calcium badan

Cid kasta way u baahan tahay calcium. Hase yeeshee, haweenka uurka leh waxay u baahan yihiin calcium badan oo ka caawinta uurjiifka inuu yeesho lafo xoog badan. Cunnugga wuxuu ka soo qaataa calcium lafaha hooyadiis haddii calciumtu ku yar tahay dhiigga hooyadiis. Tani waxay daciifisaa lafaha hooyada. Carruurta waxay u baahan yihiin calcium badan maaddaama lafahoodu ay korayaan ayna u hormarayaan si dhaqso leh.

Heer hooseeya ama la'aanta calcium wuxuu keena inay jirka ku yaraato. Carruurta yar yarka ah, haweenka iyo dadka da'da ah ee aan haysan cunto hodan ku ah calcium ayaa aad ugu dhibaatooda yaraanta calcium. Yaraanta daran ee calcium waxay keentaa wagdo (rickets) carruurta, iyo lafaburbur (osteoporosis) haweenka iyo dadka da'da ah.

Osteoporosis wuxuu dhacaa marka cufnaanta laftu ay aad u yaraato oo qolfoofku uu lumiyo awooddiisii, markaa dildillaac ayaa si fudud u yimaada.

Sideen ku ogaan karnaa in cidi ay qabto yaraanta calcium?

Ruux ay ku yar tahay calcium wuxuu leeyahay calaamadahan:



- Ilko tabar daran oo iska daata
- Hurdo yaraan ama hurdo la'aan
- Xanuun ka horreeya caadada
- Cadaadiska dhiigga oo aad u sarreeya
- Osteoporosis
 - Lafaha oo si fudud ku dillaaca kufitaan yar dartii
 - Lafaha oo aad u tabar darnaada oo culeyskooda la jaba
 - Tuur dhabarka ah
 - Lafdhabarta oo soo qalloocata
 - Garbaha oo soo godma
 - Dhererka oo luma (isagoo gaabta)
 - Ruuxoo awoodi kari waaya inuu jirka toosiyo



Lafaburburku ku yimaada qaangaarka.

Waa maxay cawaaqibta ay keento yaraanta calcium

Yaraanta calcium waxay saameysaa horumarka caadiga ah ee carruurta. Ilko iyo lafo tabardaran oo horseeda koritaan guud oo liita iyo awoodda jirka oo hooseysa. Yaraanshaha calcium ee haweenka uurka leh waxay u badan tahay inuu sababo dhalma aan waqtigeedii gaarin. Ospeoporosis wuxuu si wayn u yareeyaa tayada nolosha haweenka iyo dadka da'da ah. Yaraanta calcium waxaa kaloo lagu xiriiriyaa xanuunno ba'an sida kansarka iyo cadaadiska sare ee dhigga.

Sideen uga hortegi karnaa una daweynaa karnaa yaraanta calcium

Waxaan uga hortegi karnaa una daweyn karnaa yaraanta calcium hababkan:

- Waxbarid, wacyigelin iyo xiiso-gelin bulshooyinka sidii

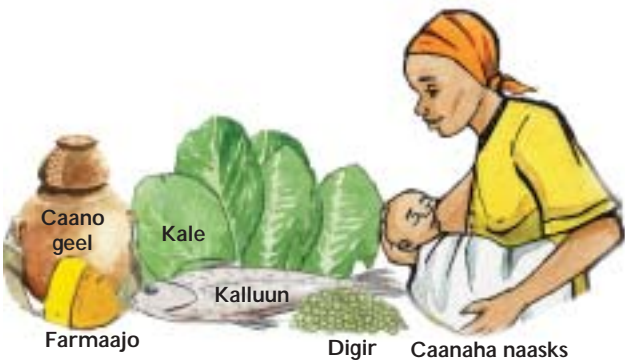


ay kor ugu qaadi lahaayeen cuntada ay cunayaan iyo tan ubadkooda yar yar ay siiyaan.

- Kala doordoorin cuntada iyo in la baddalo nooceda si loogu daro caanaha iyo walxaha ka soo baxa caanaha ee hodanka ku ah calcium
- Ku dhiirrigelin qoysaska haysashada ariga, geela, iyo lo'da si ay caano uga helaan
- Kor u qaadis habka cunto karinta sidaas darteed calcium waa la xajin (laguma luminayo karinta), tusaale ahaan ku karinta cuntada cadadka biyaha ee ugu yar iyo karinta cuntada waqtiga ugu yar ee suurtagalka ah.
- Nuujinta baraxa la' 6da bilood ee ugu horreysa nolosha ilmaha
- Siinta calcium kabiid ah kooxaha khatarta ugu jira yaraanta calcium sida haweenka uurka leh, carruurta yar yar iyo dadka da'da ah.
- Ku xoojin calcium cuntooyinka sida burka iyo cabitaanka qasan

Cuntooyinkee hodan ku ah calcium

Calcium waxaa laga helaa waxa ka soo baxa caanaha sida gadhoodhka, ciirta, farmaajada, burcadka, subagga, iyo labeenta. Ilaha kale waa khudaarta cagaaran sida kale-ka, digirta caadiga ah, salbukada, kalluunka lafaha leh sida salmon-ka, iwm.



Xaddiga la oggolyahay oo lagu tala bixiyey in laga qaato calcium

Qaybaha iyo da'da	RDA (mg/maalintiiba)
Dhallaanka	
0-0.5 sannad	400
0.5-1.0 sannad	600
Carruurta 1-10 sannad	800
Kurayda/Foodleyda	
11-24 sannad	1200
25 ≥ 50 sannad	800



VITAMIN D

Vitamin D wuxuu jirka ka caawiyaa soo nuugista calcium. Sidaas darteed la'aanta vitamin D wuxuu keenaa yaraanshaha calcium ee jirka.

Ilaha laga helo Vitamin D

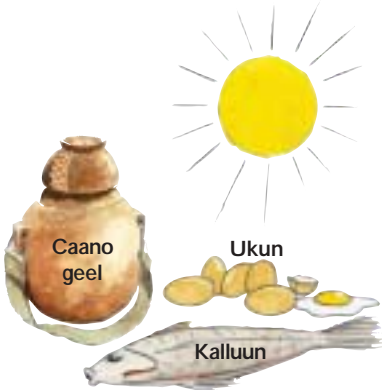
Isha ugu wanaagsan vitamin D waa ilayska qorraxda. Waa muhiim in la helo xoogaa ilayska cadceedda ah maalin kasta si jirku u soo saaro vitamin D. dhallaanka, carruurta yaryar, dadka da'da ah, iyo dadka aan la xanaaneyn waxay u baahan yihiin in dibadda la geeyo si xoogaa qorrax ah ay u helaan maalinkiiiba.

Vitamin D waxaa laga helaa cuntooyinka sida ukunta, buurada, caanaha la xoojiyey, digaagga (doorada), beerka, kalluunka salmon-ka, kalluunka nooca sardine-ka, iyo saliidda kalluunka.



Wagdo waxaa laga helaa carruurta waxaana sababa yaraanshaha vitamin D

Ilayska cadceedda



Xaddiga la oggol yahay oo lagu tala bixiyey in laga qaato Vitamin D

Xaddiga la oggol yahay in laga qaato ama lagu tala bixiyey (RDA) ee dadka qaangaarka ah waa 200 IU/maalintiiba (5mg/maalintiiba) halka RDA-da haweenka nuujinaya iyo kuwa uurka leh uu yahay 400IU/maalintiiba (10mg/maalintiiba). RDA dhallaanka laga bilaabo dhalashada ilaa da'da 6 bilood waa 300 IU/maalintiiba (7.5mg/maalintiiba), halka carruurta da'doodu ka weyn tahay 6 bilood ilaa 24 sanadood ay ka tahay 400 IU (10mg/maalintiiba)



Ogaanshaha yaraanta nafaqeyayaalka yar yar ee xaaladaha deg deg ah

Waa yaraanta nafaqeyayaal kale oo yar yar kuwaasoo caan ku ah xaaladaha deg degga ah. Waxaa ka mid ah:

Yaraanta Thiamin

Tani waxay badantahay marka dadweynuhu cunaan bariiska la caddeeyey. Yaraanta Thiamin waxay soo baxdaa ayadoo ah Beriberi qalalan iyo kan qoyan, iyo Beriberi-ga ku dhaca dhalaanka. Wuxuu kaloo ku dhex badan yahay dadka khamrada cabba.

Ilaha ugu waa weyn ee Thiamin waa xabuubka firileyda aan la xanshirin, digiraha, khudaarta cagaaran, kalluunka, hilibka, miraha geed miroodka, iyo caanaha.

Ilaha laga helo thiamin



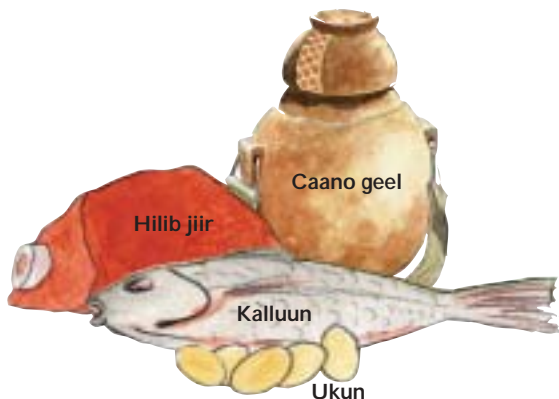
Yaraanta Niacin

Yaraanshaha Niacin waxay sababtaa cudurka pellagra. Thiamin waxay u soo muuqataa ayadoo dermatitis (dillaacyo maqaarka,

inta qorraxda ku aaddan oo ah inta badan wajiga iyo gacmaha), shubanka iyo dementia (isku buuq maskaxda ah).s

Ilaha ugu waa weyn ee laga helo waa looska, iyo cuntooyinka hodanka ku ah amino acidka tryptophan (Kan ay ka timaaddo Niacin) sida ukunta, caanaha, hilibka jiirka ah, iyo kalluunka.

Ilaha laga helo Niacin



Waa qaar ka mid tahay ilaha laga helo Niacin.



Waxyabo ku saabsan Hagahan

Qeybta falanqeynta helidda cuntada waxay diyaarisay agab la xiriira ku yaraanshaha jirka ee nafaqeyyayaalka yar yar. Agabka waxaa looga jeedaa inuu hordhac u noqdo isku dhexyaacsanaanta habka shaqada jirka oo ay keento ku yaraanshaha jirka ee nafaqeyyayaalka yar yar kuwooda sida weyn saameynta u leh waxaana la rajeynayaa inay wacyi gelin weyn ku sameeyaan muhiimadda uu leeyahay wajigan gaarka ah ee nafaqo darrada ah. Isticmaalayaasha agabkan waxaa lagu dhiirri gelinayaa inay si gaar ah isha ugu hayaan ogaanshaha ama helitaanka isku dhex yaacsanaanta habka shaqada ee ay keento ku yaraanshaha jirka ee nafaqeyyayaalka yar yar iyo inuu xubin firfircoon ka noqdo tallaabooyinka wax looga qabanayo ka hortegga iyo maareynta nafaqodarradan.

Hagaha kooban (Pocket Guide)

Hagahan kooban wuxuu dulmar kooban ka bixinayaa ku yaraanshaha jirka ee nafaqeyyayaalka yar yar kuwooda ugu waa weyn, calaamadaha lagu garto iyo cabashooyinkooda iyo sababaha ay u yaraadeen. Waxaa kaloo hagd siinayaa doorashooyinka bannaan ee ka hortegga iyo maareynta ku yaraanta jirka ee nafaqeyyayaalka yar yar.

Hagahan kooban waxaa si weyn loogu tala gelay dadka sida firfircoon ugu lugta leh hawlaha ay ka midka yihiin nafaqada, caafimaadka iyo heerka helidda cuntada. Hagahani wuxuu tixraac wax ku ool yahay xilligga ay shaqadu ka socoto rugta caafimaadka ama goob shaqo waxaana si gaar ah loo isticmaalayaa xilligga qiimeynta heerka nafaqo. Kooxda labaad ee loogu tala gelay agabkan waa maamulayaasha mashaariicda, shaqaalaha horumarinta bulshada, iyo macalimiinta iskuulada.

Waraaqaha sabuuradaha la'eg (Flip Chart)

Waraaqahan darbiyada lagu dhejiyo waxaa loo isticmaalayaa casharada waxbarasho ee ka socda goobaha caafimaad ama inta lagu jiro xilliyada tababarrada ee maamulayaasha heerka dhexe. Kooxaha loogu tala gelay agabkan waa shaqaalaha goobta caafimaad ee leh aasaas waxbarasho caafimaad.

Waraaqaha darbiyada lagu dhejiyo

Waraaqaha darbiyada waxaa loogu tala gelay inay isticmaalaan shaqaalaha goobta caafimaad waxaana la qeybin doonaa casharada tababarka ka dib iyadoo la isticmaalayo waraaqadaha cabbirka sabuuradaha la'eg. Waxaa kaloo lagu isticmaali karaa goobaha kale ee bulshadu isugu timmaaddo.

Waxaa soo saaray FSAU/FAO waxaana maalgaliyey



Waaxda Falanqeynta Cunto Helidda

Kalson towers-3rd floor Crescent road, off Parklands Road

Box:1230 Village Market Nairobi, Kenya

Tel: (254-02) 3745734/3748297 Fax: 3740598

Naqshadeynta iyo soo saaridda waa shirkadda naqshadeynta ee Jacaranda Designs Ltd P.O.Box 76691-00508 Nairobi, Kenya