

DULMARKA BARNAMIJKA

KU SAABSAN OPEN ARMS OF MINNESOTA

Open Arms of Minnesota waa urur aan faa'iido doon ahayn oo diyaariya dadkana gaarsiya cuntooyin caafimaad ahaan loogu habeeeyey dadka deggan Minnesota ee laga helay cudurrada HIV/AIDS, kansarka, MS, ALS, ESRD, CHF, iyo COPD. Bulshadeenna dakda jecel ee deeq-bixiyayaasha iyo mutadawiciinta ah ayaa naga caawiya inaan cuntooyinkan si bilaash ah ugu fidinno macaamiisheena, daryeel bixiyayaashooda, iyo carruurtooda ku tiirsan si buuxda oo bilaash ah. Halkan Open Arms, waxaan aaminsanahay in **cuntadu ay tahay dawo** & waxaana miiskeena mar walba saaran mid dheeraad ah.

ADEEGEENA GEYNTA CUNTOOYINKA

Cuntooyinka waxaa toddobaadkiiba hal mar guryaha macaamiisha geeya mutadawiciin ama shaqaale. Cunto kasta oo la geeyo waxay ka kooban tahay qiyaastii 14 cuntooyin, ama 2/3 ka mid ah baahida cunto ee toddobaadlaha ah ee macaamiisha. Dhammaan liiska cuntada waa kuwo ku habboon sonkorowga, waxayna ka kooban yihiin qaddarro la koontoroolay oo cusbo iyo dufan buuxa ah, waxaana loo diyaarin karaa dadka ay ku adag tahay ruugista/laqidda oo u baahan cunno shurbad ah. Cunto geynta waxaa ka mid ah:

➡ **QADO (7 cunto):** Afar cunto oo la barafeeyay, qalab sanbuus cusub (oo laba sanbuus ah), hal salad oo ku filan in halmar la cuno, shan jeer inti la qaato oo miro cusub ah, iyo afar jeer inti la qaato oo macmacaan ah (*haddii macmiilku uusan iska joojin macmacaanka*)

➡ **CASHO (7 cunto):** Todobo cunto oo barafaysan

LIISKA CUNTADEENA



Caafimaadka Wadnaha U Roon

Liiska cuntada caadiga ah ee caafimaadka wadnaha u roon wuxuu ka kooban yahay cusbo iyo dufan yar, wuxuuna taageeraa baahiyo caafimaad oo kala duwan. Waxay ka kooban tahay borotiinno xoolaad sida hilibka shinbirta turkey, lo', digaag, iyo kalluun. *Tusaalooyinka: Lasagna + kaarooto, kalluun tilapia lagu dubay dhir + bariis pilaf & digir cagaaran*



Cunto Kelyaha U Roon

Cintada kelyaha u roon waxaa loogu talagalay macaamiisha ku jirta hemodialysis (dhiig/kelyo-dhaqista). Cuntooyinkan waxay hodan ku yihiin borotiin waxayna ka kooban yihiin qaddarro hooseeya/ dhexdhexaad ah oo botaasiyam, fosforaas, iyo soodhiyam ah. *Tusaalooyinka: Hilib digaag shiilan + bariis, Kalluun udgoon oo liin dhanaan leh + quinoa & kaarooto*



Dhadhan Dhexdhexaad ah

Liiska cuntadan waxaa loogu talagalay macaamiisha la kulmaya isbeddelada dhadhanka. Cuntooyinku waxay ka kooban yihiin xawaash yar iyo aashito hooseysa. *Tusaalooyinka: Kasarada likaha ee hilibka shinbirta turket oo ay ku jiraan baasto ukun iyo qamadi saafi ah + digir cagaaran, hilib lo' duban iyo soor + misir*



Cuntada Khudradeed

Liiska cuntada khudradeed waxaa loogu talagalay dadka aan cunin hilib xoolaad, hilib digaag, ama kalluun. Qaar ka mid ah cuntooyinka waxay ka koobnaan karaan caano ama ukun. *Tusaalooyinka: Baasto sisin ah oo leh edamame + digir cagaaran, Tofu shiilan + bariis bunni ah*



Ka Caagan Gluten & Caano

Liiska cuntadan waxaa loogu talagalay macaamiisha gluten iyo caanaha ka ilaaliya cuntadooda sababo la xiriira xasaasiyad ama u adkaysi la'aan. Fadlan la soco: Open Arms ma aha xarun ka caagan walxaha xasaasiyadda keena. *Tusaalooyinka: Suugo digir masala + bariis bunni ah & edamame, Hilib Digaag Dhiraysan + bariis duurka pilaf & misir*



Liiska Cuntada Shiidan

Liiska cuntada shiidan waxaa loogu talagalay macaamiisha ay ku adag tahay ruugista ama laqidda. Liiska cuntadan wuxuu ka kooban yahay cusbo iyo dufan yar, wuxuuna taageeraa baahiyo caafimaad oo kala duwan. *Tusaalooyinka: Casserole Hilib Lo' Shiidan iyo Baasto Ukun Qamadi leh oo Shiidan iyo Misir Cagaaran oo Shiidan, iyo Hilib Lo' Shiidan oo leh Polenta iyo Khudaar Mushakal ah oo Shiidan*

BARNAAMIJKA CUNTOOYINKA DHAQANKA

Si aan si wanaagsan ugu adeegno bulshadeena kala duwan ee macaamiisha, Open Arms waxay bilawday Barnaamijka Cuntooyinka Dhaqanka si loo horumariyo cuntooyin ku habboon dhaqanka oo loo heli karo macaamiisha Hmong, Latinx, iyo Bariga Afrika kuwaas oo si gaar ah ay u saameeyaan cudurrada aan ka shaqeyno.



Liiska Cuntada Hmong

Liiska cuntadan wuxuu ka kooban yahay cuntooyin gaar ah oo dhaqanka Hmong ah, waxaana la koontaroolay cusbada iyo karbohaydratka wuxuuna taageeraa baahiyo caafimaad oo kala duwan. Waa cunto aan caano lahayn oo ka kooban borotiinno kala duwan sida Hilib Doofaar, Hilib Digaag, Kalluun, Hilib Lo', iyo Tofu. *Tusaalooyinka: Hilib Doofaar Shiilan oo leh Zucchini iyo Yaanyo, Shurbadda Hilib Digaaga, Chayote Squash La Kariyey, iyo Maraq-qaraarka Qajaarka*



Liiska Cuntada Bariga Afrika

Liiska cuntadan wuxuu ka kooban yahay cuntooyin iyo dhadhan kala duwan oo laga soo qaatay dhaqamada kala duwan ee Bariga Afrika. Waxaa ku jira borotiinno xoolaad iyo dhirba, waxaa ku yar cusbada, dufanka, iyo sokorta lagu daray oo hooseysa, iyadoo karbohaydratka si fiican loo koontaroolay. Liiska cuntadan wuxuu u roon yahay caafimaadka wadnaha, wuxuu ku habboon yahay dadka sonkorowga qaba, wuxuuna taageeraa baahiyo caafimaad oo kala duwan. *Tusaalooyinka: Hilib Lo' oo Lagu Suugeeyay Bagal, Kalluun Maraq Leh iyo Bariis Jaalle*

TAABASHO GAAR AH



Cuntooyin Dheeri ah oo loogu talagalay daryeel bixiyayaasha iyo kuwa ku tiirsan



Cuntada Fasaxa bisha Nofeembar



Doolshaha Dhalashada, oo la geeyo xilliga dhalashada macaamiisha



Waxyaabo Dheeraad ah sida baakadaha daryeelka ee yareeya lalabada

ADEEGYADEENA WAXBARASHADA IYO LA-TALINTA NAFQAADA

Khubaradeena nafaqada ee diiwaangashan (RD-yada) waxay siiyaan macaamiisha taageero bilaash ah oo telefoonka ah inta ay adeegga naga qaadanayaan. Waxay ku talin karaan cuntooyin, ka jawaabi karaan su'aalaha la xiriira cuntada iyo nafaqada, waxayna bixiyaan hagitaan fool-ka-fool ah si ay uga caawiyaan macaamiisha inay gaaraan yoolalkooda caafimaadka. La shaqeynta khabiirka nafaqada RD waxay gacan ka geysan kartaa in ay soo hagaagto natiijooyinka ay macaamiishu ka helaan barnaamijkeena!

WAXYAABAHA LOO BAAHAN YAHAY IN LA OGAADO

- ✓ Qaar ka mid ah macaamiisha ayaa laga yaabaa inay u qalmaan barnaamijkeena cunto geynta.
- ✓ Macaamiishu waxay heli karaan ikhtiyaarka ah inay beddelaan dalabka cuntada inta ay adeegga ku jiraan.
- ✓ Dhammaan cuntooyinka waxay la yimaadaan calaamado muujinaya waxyaabaha ay ka kooban yihiin.
- ✗ Ma nihiin xarun shahaado ka haysata ka caaganaanta walxaha xasaasiyadda keena. Cuntooyinka waxaa laga yaabaa inay ku jiraan raadad ka mid ah walxaha xasaasiyadda keena, sida lowska, geed lowska, qamadiga, ukunta, caanaha, soyga, kalluunka, kalluunka qolofa leh, iwm.

HANNAANKA GUDBINTA

Si qof ugu qalmo cuntadayada, caadi ahaan waxaa laga baaraa mid ka mid ah cudurradeenna ugu waaweyn (HIV/AIDS, Kansarka, ALS, MS, COPD, CHF, ama ESRD). Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka iyo maareeyayaasha kiisaska ayaa gudbin kara dadka iyaga oo raacaya tillaabooyinka:

1

Soo dejinta aabka: openarmsmn.org/getmeals

2

La buuxinta codsiga ee macmiilkaaga

**Hal qayb WAA IN UU saxiix bixiye haysta marin u helidda diiwaanka caafimaadka macaamiisha si loo xaqiijiyo xaaladda caafimaad.*

3

Dir codsiga la buuxiyay:

Fakis: 612-872-0866

Limayl: meals@openarmsmn.org

Ku socda: Adeegyada Macaamiisha
Boosto: 2500 Bloomington Ave
Minneapolis, MN 55404