

Chapit 11

Sa n ap jwenn nan chapit sa a:

Manje moun manje piplis ak manje ki bay plis fòs.....	166
Vitamin ak mineral ki enpòtan.....	167
Manje pi byen pou mwens lajan	170
Move lide sou kesyon manje	171
Mal manje ka fè moun malad	172
Anemi	172
Beriberi	173
Pwoblèm nou ka genyen, si n manje twòp oubyen, si n manje move kalte manje	174
Kisa n ka fè pou n manje pi byen.....	176
Eseye ak yon lide tou nèt	178
Ann travay pou yon bon jan ekilib ant popilasyon an ak kantite tè ki genyen	179

Manje Pou Gen Lasante



Yon fanm bezwen manje ki gen vitamin pou l ka gen kouray pou l travay chak jou, pou l ka toujou an sante, epi pou l ka akouche san pwoblèm. Se mal manje ki lakòz fanm gen plis pwoblèm lasante toupatou sou latè. Sa lakòz yo gen gwo fatig, yo gen feblès, yo donmaje epi yo genyen tout lòt kalte pwoblèm sante.

Gen anpil rezon ki lakòz grangou ak mal manje. Premye rezon an se lamizè. Anpil kote sou latè, se yon ti ponyen moun ki gen pifò richès ak pifò tè. Olye yo pwodui manje, yo gen dwa deside plante kafe oubyen tabak, paregzanp, paske sa ap rapòte yo plis lajan. Lòt sitiyasyon ki lakòz lamizè, se sistèm demwatye, kote grandon bay ti peyizan malere kèk ti moso tè pou yo travay e se menm grandon sa yo ki fè dappiyanp sou pifò rekòt yo.

Lamizè frape medam yo pi plis. Se poutèt sa, nan anpil fanmi, yo bay medam yo mwens manje pase mesye yo, menm si se yon ti kal manje sèlman ki genyen. Konsa, pwoblèm grangou ak pwoblèm mal manje p ap janm jwenn solisyon toutotan tè ak lòt byen pa separe menm jan, toutotan fanm ak gason pa jwenn menm tretman.

Malgre sa, gen anpil bagay kretyen vivan ka fè, pou yo manje pi byen, san yo pa depanse twòp lajan. Lè yo rive fè tout sa yo kapab pou yo manje pi byen, y ap ranmase plis fòs. Anplis, moun ki pa soufri ak grangou chak jou kapab plis reflechi sou bezwen fanmi yo epi sou bezwen kominote a. Y ap kapab reflechi plis tou sou jan pou yo travay pou yo rive jwenn yon chanjman.

➤ *Anpil moun pa t ap malad si yo te manje manje ki gen bon jan vitamin epi si yo te jwenn kont manje.*

Manje moun manje piplis manje ak manje ki bay

➤ Pou yon moun byen nourri, fòk li manje kont li, fòk li manje bon kalte manje k ap ede kò l devlope byen epi k ap ede kò l reziste kont maladi.

Anpil kote sou latè, pifò moun gen yon manje yo toujou manje, chak jou Bondye mete. Manje sa a pa koute chè. Dapre rejyon an, gen dwa se diri, mayi, pitimi, ble, manyòk, pòm detè, lam veritab, oubyen bannann. Konsa, nou jwenn pifò vitamin kò a bezwen chak jou nan manje sa yo.

Men si yon moun se manje sa a sèlman l manje, li pap kapab ret an sante. Moun bezwen lòt kalte manje “ki bay plis fòs” pou yo ka jwenn pwoteyin (ka p ede kò a devlope), vitamin ak mineral (ki pwoteje kò a, epi ede l refè), grès ak sik (ki bay fòs).

Nan rejim alimantè ki pi bon pou lasante yo, nou jwenn divès kalte manje. Ladan yo, gen kèk ki chaje ak pwoteyin, gen lòt tankou fwi ak legim ki chaje ak vitamin ansanm ak mineral. Se sèlman yon ti kantite grès ak sik kò nou bezwen. Men lè nou gen pwoblèm pou n jwenn kont manje pou n manje, l ap pi bon, si n manje manje ki gen grès ak sik pase nou rete grangou.

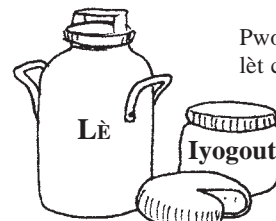
Pou yon fanm viv an sante, li pa bezwen manje tout manje ki nan lis nou pral jwenn la a. Li kapab mele kantite manje “ki bay plis fòs” li jwenn nan zòn lakay li ak manje li abitye manje.

Manje ki bay plis fòs

menm si nou pa konsidere dlo tankou yon manje, dlo pwòp nesèsè. Lè n bwè dlo, sa bon pou lasante nou.



Pwa chaje ak pwoteyin

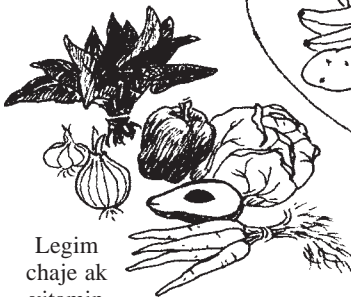


Pwodui nou jwenn nan lèt chaje ak pwoteyin

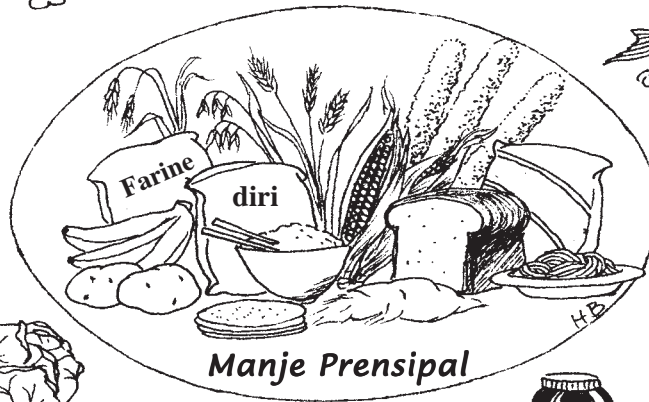
vyann, ze ak pwason



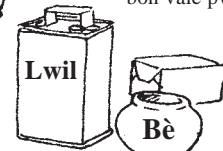
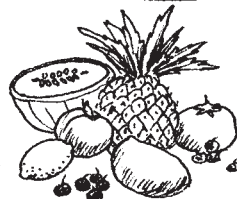
nwa ak pistach, gen bon valè pwoteyin



Legim chaje ak vitamin ansanm ak mineral



fwi chaje ak vitamin ansanm ak mineral



grès yo

sik

VITAMIN AK MINERAL ENPÒTAN

Medam yo, sitou fanm ansent ak fanm k ap bay timoun tete, bezwen 5 kalite vitamin ak mineral ki gen anpil enpòtans. 5 kalite vitamin ak mineral sa yo se: fè, asid folik (folat), kalsyòm, yòd ak vitamin A.

FÈ

Fè bon pou san epi li pwoteje kò a kont anemi (san pòv). Yon fanm bezwen anpil fè pandan tout lavi li, espesyalman pandan tout ane li gen règ li chak mwa ansanm ak lè li ansent.

Manje sa yo chaje ak fè:

- vyann (sitou fwa, kè ak grenn vant (ren))
- sotrèl, krikèt, poud-bwa
- pwa tann
- san
- poul
- ze
- pwason
- pwa

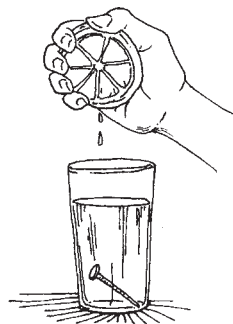


Manje sa yo gen Fe tou

- | | | |
|--|---|-----------------------|
| • chou ki gen fèy fonse | • grenn flè solèy, | • yanm |
| • pòm detè | • wowoli grenn | • alg |
| • chou-flè | • sitwouy | • brokoli |
| • lantiy | • frèz | • fwi sèk (sitou dat, |
| • chou Brisèl (yon espès chou ki fè yon jenn ti pye bwa) | • tout legim fèy ki gen koulè vèt fonse | • abriko rezen) |
| • navè | • zanana | • melas |

N ap kapab jwenn plis fè, si nou:

- Kwit manje nan chodyè ki fèt an fè. Si nou mete tomat, ji sitwon vèt oubyen ji gwo sitwon jòn (ki chaje ak vitamin C) nan yon manje ki sou dife, manje a ap souse enpe nan fè ki nan chodyè a.
- Mete yon moso fè pwòp tankou yon klou fè oubyen yon fè chwal nan yon chodyè manje ki sou dife. Men, fòk chodyè a fèt an fè sèlman. Fòk fè a pa melanje ak lòt metal.
- Mete yon moso fè (100 % fè) tankou yon klou fè, paregzanp, nan yon vè ji sitwon pandan de twa èd tan. Apre sa, sikre ji a epi bwè li.



➤ L ap pi bon, si lè nou fin manje manje ki gen fè, nou bwè ji chadèk, ji zoranj, ji sitwon oubyen ji tomat. Vitamin C ki nan fwi sa yo ap ede kò a itilize fè a pi byen.

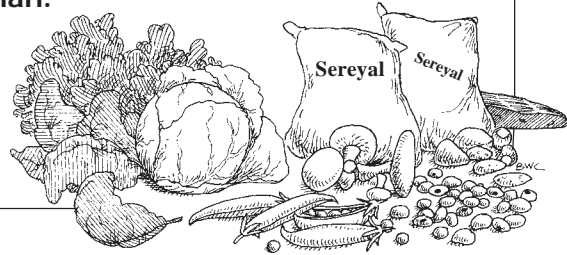
➤ Pa kite manje yo pase twòp tan nan dife pou yo pa pèdi asid folik la ansanm ak lòt vitamin yo.

Asid folik

Pou global wouj ki nan san nou ka anfòm, nou dwe jwenn asid folik. Fanm ki manke asid folik ka trape anemi. Lè tibebe ki fèk fèt manke asid folik, yo ka gen gwo pwoblèm sante. Konsa, medam yo dwe jwenn yon bon kantite asid folik lè yo ansent.

N ap jwenn yon bon kantite asid folik nan:

- legim fèy ki gen
- koulè vèt fonse
- sereyal
- djon djon
- fwa
- vyann
- pwason
- ze
- pwa tann ak pwa
- nwa



feblès nan zo

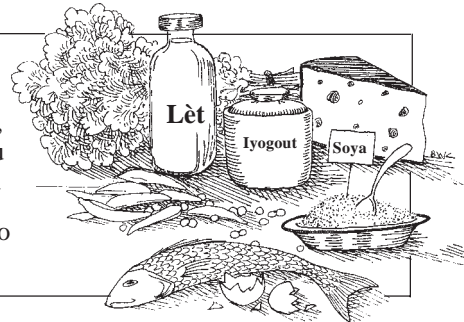
Kalsyòm

Tout moun bezwen kalsyòm pou zo yo ak dan yo ka solid. Jenn demwazèl ak fanm bezwen plis kalsyòm toujou:

- Kalsyòm fè ren tifi vin laj. Konsa, lè yo gran, yap ka akouche san pwoblèm.
- lè yo ansent. Yon fanm ansent bezwen yon bon kantite kalsyòm pou zo tibebe a ka devlope byen, epi pou zo fanm nan ak dan li ka rete solid.
- lè y ap ba timoun tete. Pou kò yon fanm fè lèt, fòk li jwenn kalsyòm.
- lè yo ant 2 aj ak lè yo fin granmoun. Kalsyòm bay pwoteksyon kont feblès nan zo (osteyopowoz).

Bagay sa yo chaje ak kalsyòm:

- lèt, lèt kaye, yogout
- fwomaj
- wowoli
- poud zo
- legim fèy ki gen koulè vèt fonse
- krab, sirik, kribich
- zanmann
- pwa, sitou soya
- lacho



Limyè solèy la ap ede kò w itilize kalsyòm nan pi byen. Eseye rete nan solèy 15 minit chak jou. Pa bliye, se pa kanpe pou w kanpe deyò sèlman. Reyon solèy yo dwe jwenn ak po w.



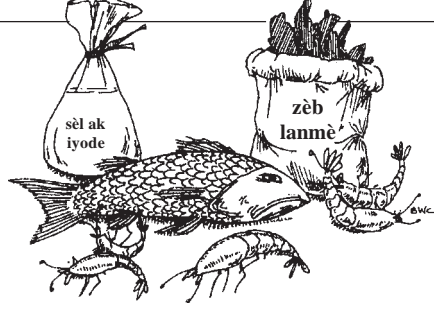
Pou w ka ogmante kantite kalsyòm ou jwenn nan manje yo, fòk ou:

- Kite zo oubyen po ze tranpe nan vinèg oubyen nan ji sitwon pandan kèk èd tan. Apre sa, mete vinèg la oubyen ji sitwon an nan soup oubyen lòt kalte manje.
- Lè w ap bouyi zo pou w fè soup, mete kèk ti kiyè sitwon, vinèg oubyen tomat nan chodyè a.
- Fè po ze tounen poud epi mele poud la ak manje w ap manje.
- Anvan w manje yon mayi, sere l anba lacho.

Yòd

Yòd nou jwenn nan manje pwoteje nou kont yon maladi nan gòj ki rele gwat. Li pwoteje nou kont lòt pwoblèm sante tou. Si yon fanm pa jwenn kont yòd nan manje l lè li ansent, pitit li an gen dwa fèt retade. Anpil moun gen gwat, osinon retade, nan zòn kote pa gen yòd nan tè a, nan dlo, osinon nan manje.





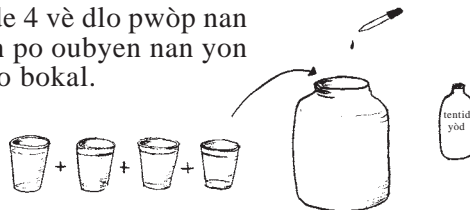
Kò nou ap jwenn yòd pi fasil, si n sèvi ak sèl ki gen yòd (sèl yode), olye n sèvi ak gwo sèl. Nou ka manje kèk nan manje ki nan lis la oubyen tou fre oubyen seche:

- kristase (tankou chevrèt)
- pwason
- alg (zèb lanmè)
- manyòk (kasav)
- chou

Moun nan zòn lakay nou k ap soufri ak gwat oubyen moun retade, gade pou n wè si ministè sante piblik pa ta ka distribiye lwil yode nou ta ka pran nan bouch oubyen nan piki. Si sa pa kapab fèt, nou ka prepare yon remèd ak tentid yòd (yon antiseptik nou gen chans jwenn nan nenpòt ti famasi lokal) pou kont nou. Chak gout tentid yòd gen 6 mililit yòd. Pou n konpoze yon remèd pou n bwè:

Kò nou ap jwenn yon bon kantite yòd pi fasil, si nou sèvi ak sèl yode olye n sèvi ak sèl nou abitye sèvi a.

1. Vide 4 vè dlo pwòp nan yon po oubyen nan yon gwo bokal.



Konsève yòd la yon kote ki cho epi mete l nan veso ki pa transparan pou n pwoteje l kont limyè.

2. Lage yon gout tentid yòd ladan l.

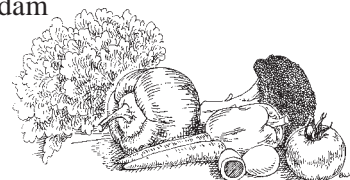
Tout moun ki gen plis pase 7 ane dwe bwè yon vè nan remèd sa a, chak semèn, pandan tout lavi li. Sa gen anpil enpòtans, sitou pou fanm ak timoun.

Vitamin A

Vitamin A pwoteje nou kont yon maladi ki rele emeralopi (yon maladi ki fè n pa wè, lè l kòmanse fè nwa). Li ede n konbat kèk enfeksyon tou. Anpil fanm ansent soufri ak pwoblèm emeralopi a. Sa vle di ke yo te manke vitamin A depi anvan yo te ansent. Medam yo gen maladi sa a lè kò yo oblije fè plis efò akòz yo ansent.

Lè yon timoun pa jwenn vitamin A, li ka vin avèg. Si yon fanm pran anpil vitamin A nan manje pandan li ansent, tibebe a ap jwenn plis vitamin A nan lèt manman l.

Legim ki gen koulè jòn fonse, legim fèy (vèt) ansanm ak divès kalite zoranj chaje ak vitamin A.



Manje pi byen pou mwens lajan.

Lè pa gen anpil lajan nan kay la, fòk nou sèvi ak sa k genyen an byen. Men kèk konsèy nou dwe suiv pou n ka jwenn plis vitamin, plis mineral ak plis pwoteyin san n pa depanse twòp lajan:

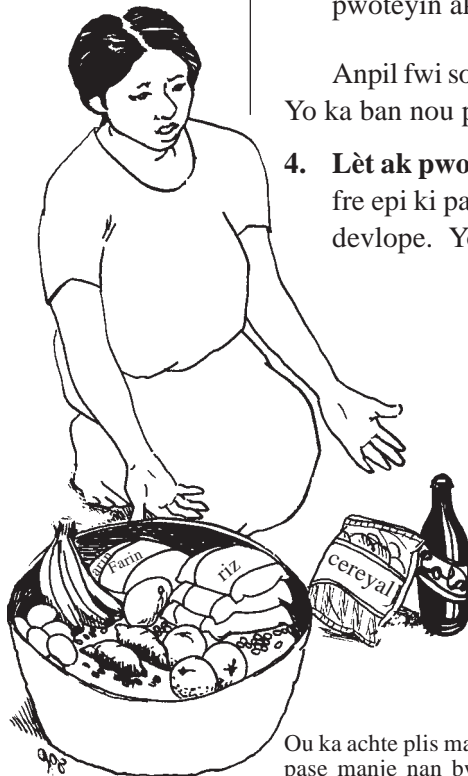
1. **Manje ki gen pwoteyin.** Pwa, pwa tann, lantiy ak lòt plant ki sanble avèk yo (yo rele plant sa yo legiminèz) se bon manje ki chaje ak pwoteyin ki pa koute twò chè. Si n kite yo kòmanse jèmèn anvan n kwit yo pou n manje, y ap gen plis vitamin. Ze se pwoteyin nou jwenn nan bèt ki pi bon mache (gade nan paj 168 pou n wè sa nou ka fè ak po ze yo tou). Fwa, kè, grenn vant (ren) san ak pwason konn pi bon mache pase lòt vyann, alòske yo bay fòs menm jan ak tout vyann.
2. **Sereyal.** Diri, ble ak lòt sereyal bay plis fòs si yo pa moulen yo twòp. Premye po ki sou sereyal sa yo bon anpil pou kò nou.
3. **Fwi ak legim.** Plis fwi yo ak legim yo fre, se plis yo bay fòs. Lè n oblije sere yo, se pou n konsève yo kote ki fre, kote ki pa gen twòp klète pou yo pa pèdi vitamin. Pa kwit legim yo nan anpil dlo, paske pandan yo sou dife, vitamin legim yo pase nan dlo a. Apre sa, bwè dlo a oubyen mete l nan soup. Fèy di ki sou legim yo, tèt kawòt, ak tèt chouflè chaje ak vitamin. Nou ka sèvi avè yo pou n fè bon jan soup. Paregzanp, fèy manyòk gen 7 fwa plis pwoteyin ak plis vitamin pase rasin manyòk.

Anpil fwi sovay tankou ti grenn bwa chaje vitamin C ak sik natirèl. Yo ka ban nou plis vitamin ak plis fòs.

4. **Lèt ak pwodui nou jwenn nan lèt.** Nou dwe konsève yo kote ki fre epi ki pa jwenn twòp limyè. Yo chaje pwoteyin ki ede kò nou devlope. Yo chaje ak kalsyòm tou.

5. **Evite depanse lajan pou n achte manje nan bwat ak vitamin famasi.** Si paran yo sèvi ak lajan yo konn depanse nan bonbon ak kola (gazez) pou yo achte manje ki bay fòs, pitit yo ap jwenn plis sante pou menm kantite lajan an.

Kòm pifò moun ka jwenn tout vitamin yo bezwen nan manje y ap manje, l ap pi bon si nou depanse kòb nou nan manje ki bay plis fòs olye nou depanse kòb sa a pou n achte grenn ak piki. Si n oblije pran vitamin famasi, pito nou pran grenn. Yo bay bon rezilta tankou piki yo, epi yo koute mwen chè.



Ou ka achte plis manje ki bay fòs pase manje nan bwat ak menm kantite lajan an.

Nan anpil kote sou latè, kèk tradisyon sou rapò fanm ak manje gen plis danje pase bon kote. Paregzanp:

Se pa vre timedam yo bezwen mwens manje pase jenn ti gason yo! Gen kèk moun ki kwè jenn ti gason bezwen plis manje pase jenn demwazèl. Men se pa vre! Nan pifò kominote sou latè, medam yo travay menm jan ak mesye yo, si se pa plis. Konsa, yo dwe konsève sante yo menm jan ak mesye yo. Tifi ki manje byen epi ki ansante ap bay de fanm solid; yap gen mwens pwoblèm pou yo aprann lekòl epi mwens pwoblèm nan travay yo.

Se pa vre gen kèk manje fanm pa dwe manje, lè yo ansent ak lè y ap bay timoun tete! Nan kèk kominote, gen moun ki kwè fanm pa dwe manje tout manje tankou pwa, ze, poul, pwodui nou jwenn nan lèt, vyann, pwason, fwi oubyen legim pandan divès peryòd nan lavi yo. Nan pami peryòd sa yo, nou jwenn peryòd lè fi a gen règ li, peryòd lè li ansent, peryòd apre lè li fin akouche, peryòd kote fi a ap bay yon timoun tete, epi peryòd lè fi a rete (menopoz). Men yon fanm bezwen tout manje sa yo, espesyalman lè l ansent ak lè l ap ba timoun tete. Si l pa manje manje sa yo, li ka soufri feblès, li ka trape maladi, li ka menm pèdi lavi li.

Se pa vre yon fanm dwe bay fanmi l manje anvan li menm li manje. Gen moun ki kwè yon fanm dwe bay lòt moun nan kay la manje, anvan li menm li pran kichòy. Konsa, se dènye rès manje a fanm nan manje; anpil fwa, li pa menm jwenn ase menm. Sa a pa janm bon pou sante l. Sa kapab menm danjere anpil lè fanm lan ansent, osinon lè l fèk sot akouche.

Si fanmi yon fanm pa ankouraje l manje kòm sa dwa, fòk li fè tout sa l kapab pou l jwenn bon valè manje pou l manje. Li ka oblije kòmanse manje depi lè manje a sou dife, oubyen li gen dwa sere manje pou l manje li lè mari l pa la.

Se pa vre yon malad bezwen mwens manje pase yon moun ki an sante! Manje ki gen vitamin pa pwoteje nou sèlman kont maladi lè nou an sante. Manje ki gen vitamin ede yon moun malad refè. Konsa, menm manje ki bon pou nou lè nou an sante, toujou bon pou nou lè n malad.



Move lide sou kesyon manje

Mal Manje Ka Lakòz Maladi

Kòm ti demwazèl ak fanm pa jwenn ase manje epi yo jwenn mwens manje ki bay fòs lè yo timoun, y ap pi vit tonbe malad. Men kèk maladi moun konn trape, lè yo mal manje:

ANEMI

San ki nan kò yon moun ki souffri ak anemi pòv anpil. Nou gen maladi sa a, lè globil wouj nou disparèt pi vit pase kantite tan nou pran pou n ranplase yo. Kòm fanm pèdi san tout tan lè yo gen règ yo, yo souffri souvan ak anemi depi lè yo fòmè (pibète) jis yo rive lè pou yo rete (menopoz). Sou chak 100 fanm ansent, 50 konsa souffri ak anemi, paske kò yo oblije fè plis san pou tibebe k ap devlope nan vant yo a ka jwenn san pou l viv.

Anemi se yon maladi grav. Li fè fanm nan pa ka lite kont tout kalte maladi epi li diminue kapasite fanm nan pou l travay tankou kapasite l genyen pou l aprann. Medam ki souffri ak anemi kapab bay anpil san lè y ap akouche. Yo ka menm rive mouri.

Siy ki montre yon moun gen anemi:

- Je l, lang li ak zong li yo vin tou blanch
- Li gen feblès ak gwo fatig
- Tèt li vire, sitou lè moun nan te chita oubyen kouche epi li ap kanpe
- moun nan ap pèdi konesans (evanwisman) tout tan
- souf moun nan kout
- kè l ap bat vit vit



Men sa ki lakòz anemi:

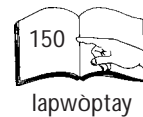
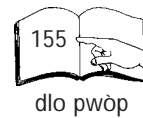
Kòm kò nou bezwen fè pou l pwodui globil wouj, se lè nou pa jwenn kont fè nan manje n ap manje, nou ka pi vit trape anemi. Men kèk maladi ki lakòz moun fè anemi:

- malarya, ki detwi globil wouj yo
- lè fi yo bay anpil san:
 - lè yo gen règ (yon aparèy entra-iteren (AEI) ka fè n pèdi anpil san, lè n gen règ)
 - lè y ap akouche
 - lè san an pase nan dyare (disantri) akòz parazit ak vè
 - lè n gen yon ilsè nan lestomak k ap bay san
 - lè n blese epi nou pèdi anpil san.

➤ *Pou n ka jwenn plis enfòmasyon sou malarya, sou parazit ak vè, gade nan liv “kote ki pa gen doktè” a oubyen nan nenpòt lòt liv sou lasante.*

Tretman ak prevansyon:

- Si se malarya, parazit oubyen vè ki lakòz anemi, fòk nou trete maladi sa yo anvan.
- Nou dwe manje manje ki chaje ak fè (gade nan paj 167), manje ki chaje ak vitamin A epi manje ki chaje ak vitamin C. Vitamin sa yo ap ede kò a itilize fè a pi byen. Legim jòn fonsè tankou legim fèy (vèt fonsè) chaje ak vitamin A. Si yon fanm pa ka jwenn manje ki chaje ak fè, li gen dwa bwè grenn ki gen fè ladan yo (gade nan paj 73).
- Pa bwè te d chin, pa bwè kafe, pa manje pay ki nan sereyal yo, bagay sa yo ka anpeche kò a kapte fè ki nan manje yo.
- Bwè dlo pwòp (potab) pou parazit pa antre nan kò nou.
- Fè bezwen nou nan latrin pou ze vè yo pa antre ni nan manje ni nan sous dlo yo. Si anpil moun nan zòn lakay nou konn gen ti vè ki rele ankilostòm nan, fè tout sa n kapab pou n pa janm mache pyè atè.
- Apre chak akouchman, tann 2 ane pou pi piti anvan n fè lòt pitit. Sa ap ba kò a tan pou l fè rezèv fè nan peryòd ki separe gwoès yo.

**BERIBERI**

Beriberi se yon maladi moun trape, lè yo manke vitamin ki rele tyamin nan (youn nan vitamin B yo). Tyamin nan ede kò a fè manje yo tounen enèji. Menm jan ak anemi, medam yo konn trape beriberi sitou ant lè yo fòme (pibète) ak lè yo rete. Pitit medam sa yo konn gen maladi a tou.

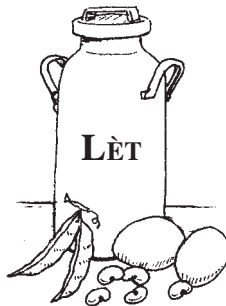
Moun ki trape beriberi pi souvan se moun ki abitye manje sereyal ki moulen (tankou diri blan, paregzanp) oubyen yon rasin ki gen lanmidon, tankou manyòk.

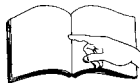
Siy maladi a:

- moun nan pa anvi manje
- li gen gwo feblès, sitou nan janm
- kò moun nan anfle anpil oubyen kè li rete.

Tretman ak prevansyon:

Manje manje ki gen anpil tyamin, tankou vyand, poul, pwason, fwa, sereyal, legim, lèt epi ze. Si nan pwèn mwayen, nou ka blije bwè grenn tyamin.





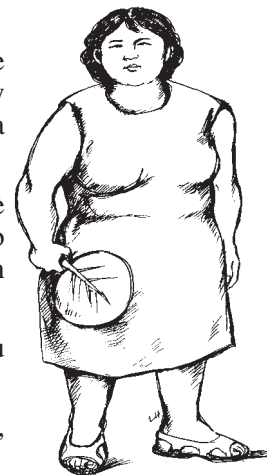
lè tansyon n monte, 130
kansè, 376
atrit, 133

PWOBLÈM NOU KA GENYEN, SI N MANJE TWÒP OUBYEN, SI N MANJE MOVE KALITE MANJE

Si yon fanm twò lou oubyen si l manje twòp grès, l ap gen plis chans pou tansyon l monte, pou l soufri ak maladi kè, pou l fè yon atak, pou l gen pyè nan ren, pou l fè maladi sik epi pou l fè kèk kansè. Twòp pwa ka lakòz yon moun fè atrit, yon maladi nan janm ak nan pye.

Moun ki twò lou dwe fè plis espò, epi yo dwe manje fwi ak legim olye yo tout tan manje grès ak bagay dous. Men kèk konsèy nou dwe suiv pou n ka diminye kantite grès n ap met nan kò n:

- Lè n ap kwit manje, eseye sèvi ak mwens bè kwizin, bè tab, grès oubyen lwil. Nou kapab kwit manje a nan bouyon vyann, nan bouyon legim ak dlo.
- Wete grès nan vyann la anvan n mete li sou dife. Pa manje po poul ak po kodenn.
- Pa manje manje nan bwat ki chaje ak grès, tankou tchips ak krakèz.



DYABÈT

Moun ki soufri ak dyabèt gen twòp sik nan san yo. Maladi sa a konn pi grav, si l kòmanse devlope pandan moun nan jèn (dyabèt jivenil). Men se moun ki gen plis pase 40 lane epi ki gwo ki trape maladi sa a plis.

Siy ki montre yon moun soufri ak maladi sik:

- li toujou swaf.
- li pipi souvan epi, li pipi anpil
- li toujou grangou
- l ap vin mèg
- l ap fè enfeksyon nan vajan li tout tan

Aprè sa, nou jwenn siy ki pi grav tankou:

- demanjezon
- moun nan kòmanse pa wè byen
- gen kèk fwa, li santi l pa ka fè mouvman ni ak men l ni ak pye l
- egzema nan pye l ki pa ka geri
- moun nan gen dwa pèdi konesans (nan ka ki pi grav yo)

Gen lòt maladi ki bay tout siy sa yo. Pou n konnen si n fè dyabèt toutbon, nou ka fè yon tèst pipi n pou kont nou. Nou ka sèvi ak yon riban papyè ki rele Iristiks (Uristix). Riban sa a chanje koulè, lè n plonje l nan pipi yon moun ki fè maladi sik. Si n pa ka jwenn riban sa a, nou ka al wè yon travayè sante ki ka fè yon tèst sik pou nou san pwoblèm

➤ *Nan peryòd kote yo ansent, medam yo pi vit devlope yon dyabèt pase nan nenpòt ki lòt peryòd. Si, pandan w ansent, ou toujou swaf oubyen w ap pèdi pwa, kouri al wè yon travayè sante. Li ka fè yon tèst pipi pou ou pou wè si w pa fè dyabèt sikre.*

Tretman:

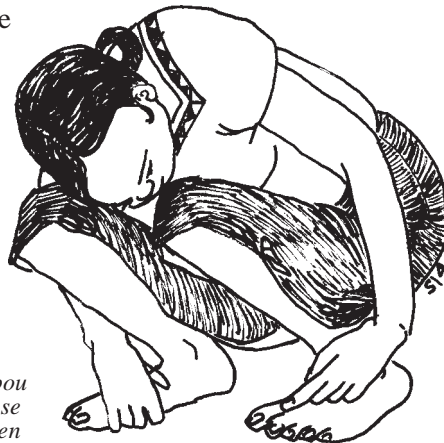
Si w gen mwens pase 40 lane epi ou fè maladi sik, ou gen dwa jwenn tretman kay yon travayè sante. Si w gen plis pase 40 lane fòk ou kòmanse siveye sa w ap manje, pou w ka kontwole dyabèt la byen:

- Manje ti manje ki pi lejè yo pi souvan. Sa ap fè kantite sik ki nan san w desann.
- Pa manje yon bann bagay dous
- Si w twò gwo, eseye vin pi piti
- Pa manje manje ki chaje ak grès tankou, bè kuizin, bè tab, grès kochon ak lwil, sòf si w gen pwoblèm pou w jwenn kont manje pou w manje.

Si w kapab, ou dwe vizite yon moun k ap travay nan afè lasante pi souvan, pou w ka konnen si maladi a pa p vin pi mal.

Pou w pa trape enfeksyon epi pou w pa blese, netwaye dan w chak fwa w fin manje, kenbe kò w pwòp, epi toujou mete soulye nan pye w pou w pa blese. Gade men w ak pye w byen, yon fwa, chak jou, pou w wè si w pa gen okenn blese. Si w wè yon ti dekalè san ankenn siy enfeksyon, (si kote a pa wouj, si l pa ni anfle ni cho), kouri al wè yon moun k ap travay nan afè lasante.

Chak fwa w kapab, lonje pye w anlè. Li enpòtan



Gade pye w chak jou pou wè si w gen okenn blese ladan yo, epi si pa gen enfeksyon.

anpil pou w fè sa, sitou si pye w kòmanse gen yon koulè pi fonse pase rès kò w, epi si yo kòmanse pòk. Siy sa yo vle di san an pa sikile byen nan pye w.

➤ *Kapab gen plant nan zòn lakay ou ki ka ede w konbat maladi dyabèt. Chèche enfòmasyon nan men moun k ap travay nan afè lasante.*

Lòt pwoblèm sante yon moun ka genyen oubyen ki ka vin pi grav si moun nan pa manje byen:

- tansyon (gade nan paj 130)
- feblès nan zo (gade nan paj 133)
- konstipasyon (gade nan paj 70)
- ilsè nan lestomak, asid ak lestomak boule

Pou n jwenn plis enfòmasyon sou nan lestomak, sou asid ak sou lestomak boule, gade nan liv “**kote ki pa gen doktè**” a oubyen nan yon lòt liv sou lasante.

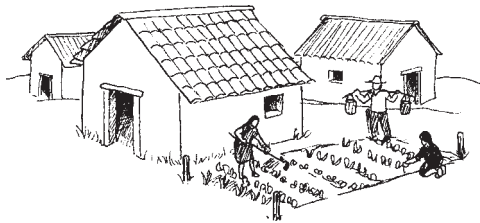
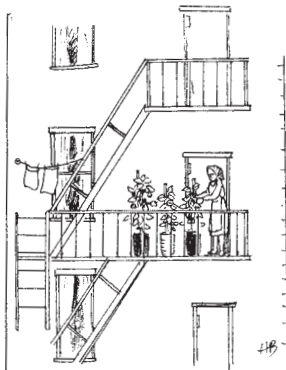
Kisa pou n fè pou nou manje pi byen

Lè n ap reflechi sou jan pou n rive pwodui divès kalite manje, nou dwe konsidere plizyè aspè, paske pwoblèm sa a gen plizyè kòz. Ansanm ak kominote a, nou dwe konsidere tout desizyon nou ka pran epi gade ladan yo ki lès ki ka bay bon rezilta.

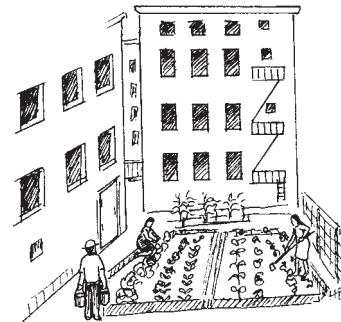
Men kèk egzanp mwayen nou ka itilize pou n ka rive pwodui divès kalite manje. Konsèy sa yo ap sèvi n pou n rive pwodui plis manje epi pou n konsève manje yo nan pi bon kondisyon, pou yo pa gate. Gen kèk nan teknik sa yo ki bay rezilta touswit. Gen lòt ki pran plis tan.

Kèk teknik nou ka itilize pou n rive pwodui divès kalite manje

Jaden fanmi yo



Jaden tout moun (kominotè)



Chanjman kilti apre chak rekòt (wotasyon)

Aprè chak rekòt, nou dwe plante yon bagay ki pèmèt tè a reprann fòs tankou: pwa, pwa tann, lantiy, lizèn, pistach oubyen yon lòt plant ki gen grenn nan gous (legiminez oubyen legim ak gous).



ane sa a, mayi



lòt ane, pwa

Plante divès kalte plant. Konsa, menm si youn pa donnen, n ap toujou jwenn kichòy pou n manje.



Irigasyon

Kilti an teras

anpeche lavalas
bwote tè a ale

Magazen kominotè (koperativ)

Kominote a ka achte anpil manje
pou pi bon pri

Elvaj pwason

Konsève pwodui nou
manje nan pi bon
kondisyon

**Angrè natirèl
(fimyè)**

kompòs

bout metal
sa yo ap
pwoteje
depo a
kont rat

Eseye yon lide tou nèf

Se pa tout konsèy ki nan chapit sa a, ka p itil nou nan travay n ap fè nan zòn lakay nou. Nou ka fè kèk chanjman ladan yo k ap ede nou jwenn bon rezilta nan kominote pa nou an. Konsa, n ap sèvi ni ak moun, ni ak materyèl nou genyen. Pi souvan, se sèlman lè yon moun eseye yon teknik, li ka konnen si teknik sa a bay rezilta oubyen si l pa bay rezilta. Se lè moun nan fè eksperyans l ap wè rezilta teknik li itilize a.

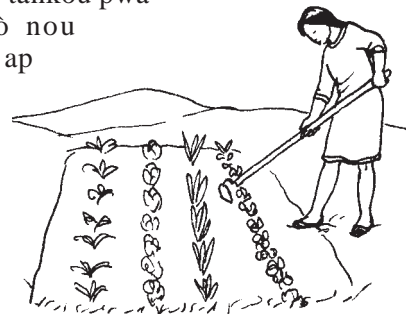
Lè n ap eseye yon lide tou nèf, **toujou kòmanse travay ak yon ti kras materyèl**. Konsa, si eksperyans la pa jwenn rezilta nou t ap tann nan, oubyen, si n oblije fè kèk chanjman ladan l, nou pa p pèdi twòp. Si l mache, tout moun ap wè kijan l bay rezilta. Lè sa a, y ap ka fè li ankò ak plis materyèl.

Men yon egzanzp eksperyans ki fèt ak yon lide tou nèf:

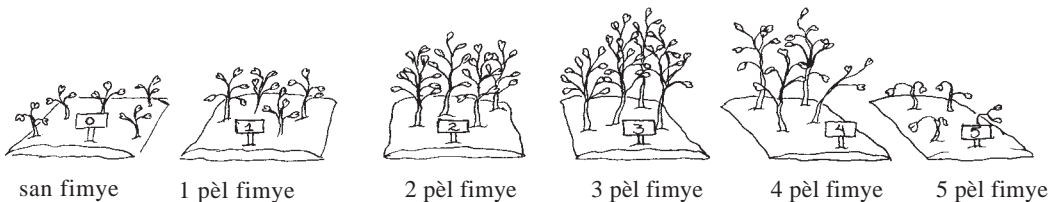
➤ *Pa dekouraje si w fè yon eksperyans epi ou pa jwenn rezilta w t ap tann nan. Ou ka fè kèk chanjman avan w rekòmanse fè menm eksperyans lan. Moun aprann ni lè yo reyisi nan sa y ap fè, ni lè yo pa reyisi nan sa y ap fè.*

Nou tande gen yon kalite pwa, tankou pwa soya, paregzanzp, ki pèmèt kò nou devlope byen. Men èske pwa sa a ap pouse nan zòn lakay nou? Epi, menm si l pouse, èske moun ap vle manje l?

Kòmanse plante kalite pwa sa a sou yon ti moso tè oubyen sou 2 oubyen 3 moso tè, men nan divès kondisyon tankou: kalite tè a ka pa menm oubyen yo ka pa jwenn menm kantite dlo. Si pwa a donnen, kwit li plizyè fason epi fè moun yo goute chak fwa. Si moun yo manje l san pwoblèm, plante pwa a plis men nan kondisyon ki te fè l donnen plis yo.



Men yon egzanzp nou ka suiv, pou n wè si pwa a donnen plis, lè l jwenn angrè (fimye) kidonk pou pou bèt. Se yon eksperyans moun ki plante pwa nan plizyè ti moso tè ki kòtakòt. Konsa, chak ti moso tè resevwa menm kantite dlo ak chalè solèy. Anplis, moun nan sèvi ak yon sèl kalite semans. Anvan semans nan al anba tè, yo mete yon kantite fimye anba chak ti moso tè. Gade desen yo pou n wè jan moun nan te fè eksperyans sa a:

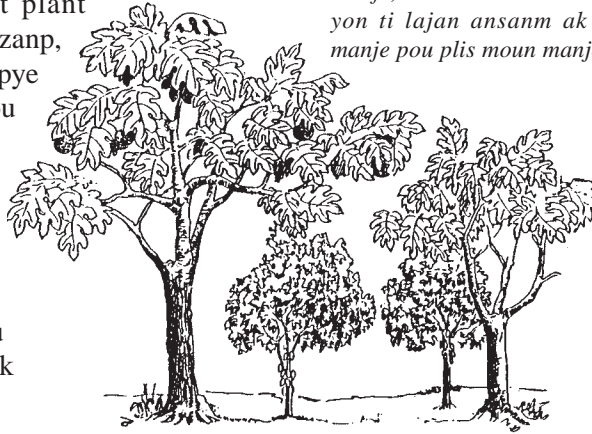


Lè n gade eksperyans sa a byen, nou wè gen yon kantite fimye ki fè pwa a pwofite, alòske twòp fimye se pwazon pou li. Se sèlman yon egzanzp. Nou ka jwenn lòt rezilta lè nou fè eksperyans pa nou.

Lòt lide sou jan pou n fè eksperyans

- Pou yon moso tè rive pwodui plis manje, nou kapab plante plizyè plant alafwa sou li. Paregzanp, nou ka plante ti plant ki donnen atè ansanm ak plant ki monte wo. Nou ka plante pyebwa ki bay fwi nan mitan yo oubyen, nou ka plante plant ki donnen vit ak plant ki pran plis tan pou yo donnen. Konsa, nou ka fè yon premye rekòt anvan lòt plant yo vin twò gran.
- Si n blije plante danre nou pa ka manje pou n vann, eseye kiltive lòt plant ansanm ak danre sa yo. Paregzanp, plante pye pòm kajou oubyen lòt pye bwa ki bay fwi, pou pye kafe nou ka jwenn lonbray. Oubyen tou nou ka plante manyòk ansanm ak koton.
- Eseye dekouvri manje fòtifyan nou ka pwodui san pwoblèm nan zòn bò lakay nou. Konsa, nou pa p bezwen sèvi ak anpil dlo ak anpil angrè.

Kòm li plante lam veritab ansanm ak kakawo, fanmiy sa a rive fè, ak menm ti moso tè sa a, yon ti lajan ansanm ak plis manje pou plis moun manje.



ANN TRAVAY POU YON BON JAN EKILIB ANT POPILASYON AN AK KANTITE TÈ KI GENYEN

Se latè ki pwodui pifò manje. Yon tè ki byen kiltive ka pwodui plis manje. Men menm moso tè ki jwenn pi bon itilizasyon an gen yon valè moun li ka bay manje. Li pa ka bay plis. Yon lòt bò, gen anpil peyizan, jounen jodi a ki pa jwenn ase tè pou yo travay pou yo ka satisfè bezwen yo oubyen pou yo ka viv an sante.

Akòz sitiyasyon sa a, gen moun ki fè konprann “fanmi ki pa fè anpil pitit viv pi byen”. Men pwoblèm ekonomik yo fè anpil fanmi malere wè nesosite pou yo fè plizyè pitit. Paske lè timoun yo vin gen 10-12 zan, depans fanmi an fè pou yo konn mwens pase kout men yo menm, yo bay fanmi an. Epi, lè paran yo gen anpil pitit, yo gen plis chans jwenn moun ki pou ede yo epi pran swen yo, lè yo vye granmoun.

Konsa, se ensekirite sosyal ak ensekirite ekonomik ki fè paran yo santi nesosite pou yo fè anpil pitit. Si n vle jwenn ekilib ant popilasyon an ak kantite tè ki genyen, se pa mande pou n mande malere sispann fè twòp pitit. Se bon jan refòm agrè pou n fè, se bon jan salè pou travayè jwenn, epi se pou n fè tout lòt bagay ki nesèsè pou n fini ak lamizè. Se lè sa a sèlman, tout moun ap ka pran desizyon pou yo pa fè twòp pitit. Se lè sa a tou, n ap ka espere jwenn yon ekilib ki ka dire lontan ant popilasyon an ak kantite tè ki genyen.