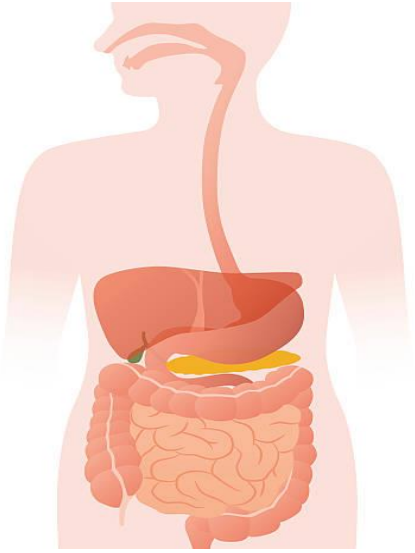
Habdhiska dheefshiidka



Sawirka 1aad Habdhiska dheefshiidka. Xigasho:Pixabay.com

Unugyada jirkeenu toos uma isticmaali karaan cuntada aynu cunno. Cuntada waa in marka hore loo burburiyaa walxo sahlan. Habkan jirku u burburiyo, u isticmaalo, wixii qashin ahna iskaga saaro ayaa waxa la yidhaa habdhiska dheefshiidka. Cuntada waxa burburiya walxo kiimikeedyo loo yaqaano *insaynyo.*Kuwaasi oo ah dheecaanno dheefshiid oo qaybo jirka ka mid ahi ay soo daayaan.

Habdhiska dheefshiidkeenu waxa uu ka koobanyahay qaybahan kala duwan:

- Afka
- Caloosha
- Laba iyo tobanlaha
- Xiidmaha yar
- Xiidmaha weyn

Fordøyelsessystemet vårt består av mange ledd:

- Munnen
- Magesekken
- Tolvfingertarmen
- Tynntarmen
- Tykktarmen

Munnen

Fordøyelsen starter allerede i munnen, hvor maten fuktes, tygd og tilsatt spytt. Spyttet inneholder et spesielt enzym, amylase, som bryter ned karbohydrater til enkle glukose molekyler. Tungen blander maten og ruller den til en klump for så å skyve den mot spiserøret.

Shaqada qaybaha habdhiska dheefshiidka

Afka:

Afku waa qaybta ugu horaysa ee cuntada lagu burburiyo. Marka lacalaliyo cuntada ilka ayaa burburiya cuntada tiiyoo lagu darayo candhuufta. Marka cuntada si fiican loo calaaliyo ee ay jilicdo ayaa carrabku cuntada u riixaa xagga danbe ee cunaha (dalqada). Marka la liqo cuntadu cunaha ayey sii martaa, waxaanay u gudubtaa caloosha.

Sawirka 2aad Afka. Xigasho:pixabay.com

Caloosha:

Calooshu waa kiish-murqeed weyn kutaalla qaybta bidix ee ee sare ee ubucda, kana yara hoosaysabogga.Gidaarka dhexe ee calooshu waxa uu leeyahayruqurru far u eg oo soo baxsan oo aan isku sinayn.

Calooshu waxa ay soo daysaa dheecaan-dheefshiid la yiraahdo dheecaanka gaastariga qanjirro badan ayaa ku dhex aasan muruqyada caloosha. Qanxjiradan midwaliba waxa uu leeyehay dalool ufuran caloosha.

Qanjidhadani waxay soo dhiiqaan seddex nooc oo dheecaanno ah sida: insymyo, aysiidhka haydarokolooriga iyo axal. Kuwani wada jir ahaan ayaa waxa ay u sameeyaan dheecaanka gaastariga. Dheecandani waxay kaaliyaan u kala burburinta borotiinada, kaarbohaydaraydyada, duxda, macdanaha fiitamiinada isku dhisyo aad uga sii samays sahlan.

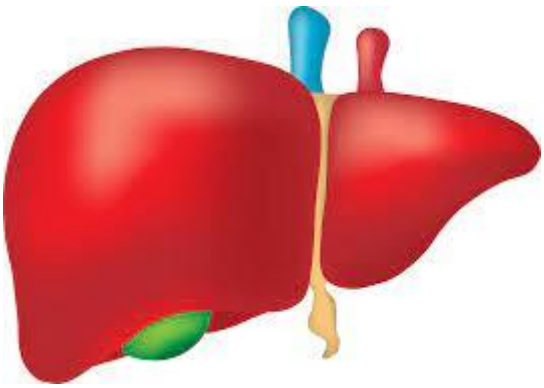
Sida caadiga ah laba ilaa seddex saacadood ayey qaadataa in cuntadu ku dheefshiidanto caloosha dhexdeeda, markaa waxa furma haniyaha u dhaxeeya caloosha iyo xiidmaha yar waxana sii socda habkii dheefshiidka.

Xiidmaha yar:

Marka ay cuntada shiidani dhaafto caloosha, waxay gashaa ama u gudubtaa xiidmaha yar oo ah dhuun dhexroorkeedu yahay hal hiish(inch), dhererkeeduna yahay 23 cagood(ft).
Qaybtan oo ka tirsan marinka cuntada oo ka bilaabata afka kuna dhamaata daloolka saxarada, waa qaybta ugu muhiimsan xubnaha dheefshiidka.
Tobanka hiish(inch) ee ugu sareeya xiidmaha yar waxa la yiraahdaa laba iyo tobanle. Laba iyo tobanluhu kor ayuu u qalloocsamaa dabadeedna waxa uu u leexdaa xagga danba iyo midigta ee beerka hoostiisa. Xiidmaha yari wuxuu
Ku labamlaabmaa maqaarka ubucda ka hor innta aanu ku xirmin xiidmaha weyn.
Xiidmaha yari waa meesha ay ka dhacdo nuugista cuntada badankeedu.

Beerka:

Midabka beerku waa madow-bruun xigeen ah, wuxuuna ku yaallaa xagga midigta sare ee ubucda, waxaanu soo dhiiqaa dheecaanka xamaytida. Xamaytidu waa dareere doog bunni ah leh oo ka yimmaadda beerka galana kaadi haysta isaga oo soo mara kiishka xameetida. Xameetida waxa ay kisshka xameetida ku xirtaa xiidmaha yar. Xameetidu waxa ay ka caawisaa habdhiska dheefshiidka kala burburinta dufanka iyo saliidaha si looga dhigo saxarro yar yar oo si fudud loogu beddeli karo walxo ku milmi kara dheecaannada dheefshiidka.

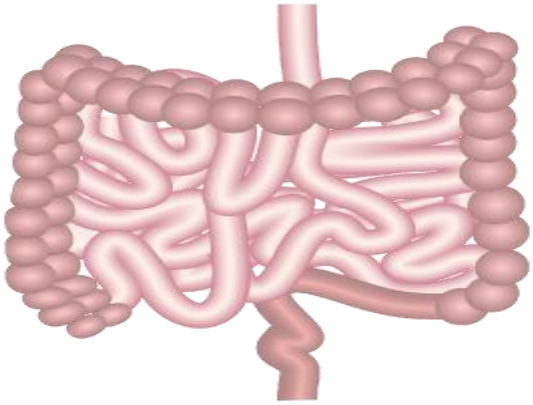


Sawirka 3aad Beerka. Xigasho:pixabay.com

Ganaca iyo xiidmaha weyn:

Ganacu waxa uu ku yaallaa caloosha gadaasheeda iyo cirifka sare ee xiidmaha yar ka soo horjeedka gidaarka danbe ee maqaarka ubucda. Ganacu wuxuu qabtaa laba shaqo oo muhiim ah oo kala duwan:

1. Waxa uu soo saaraa insuliin(waa dheecaan ilaaliya heerka sonkorta ku jirta dhiigga).
2. Waxa uu soo dhiiqaa dheecaan ganaceed. Waa dheecaan dheefshiideed loo adeegsado si loogubeddelo dufanka, brotiinada iyo kaarboohaydreytyada walxo milma oo ka sii sahlan.Marinka ganaca ayaa isku xira ganaca iyo xiidmaha yar kaas oo ay dalool isku mid ah ay wadaagaan marinka xamaytida kuna dhexyaalla gidaarka xiidmaha yar qaybta ugu saraysa.



Sawirka 4aad. Xiidmaha waaweyn. Xigasho: https://commons.wikimedia.org/

Xiidmaha weyn:

Waxa aad soo baratay in dheefshiidka iyo nuugista walxaha cuntada badankoodu ay ka dhexdhcaan caloosha iyo xiidmaha yar. Maxaa ku dhaca walxaha haraaga ah sida biyaha iyo qashinka kale.

Cuntada aynu cunno inteeda badan waxa ku jira walxo cunteed aanu ubaahnayn jirku.

Sidaa darteed marka lawada dheefshiido dhammaan cuntooyinka nafaqada leh ka dib, waxa soo hara xaddi weyn oo walxo haraa ah oo u baahan in la qashin saaro. Walxahan qashinka ah waxa loo gudbiyaa xiidmaha weyn halkaas oo lagaga nuugo biyaha. Waxa intaa kadib haraaga adkaha ah loo gudbiyaa malawadka iyda oo saxaro ahaan uga baxda daloolka saxarada.

Laylis

1. Wax ka qor cuntada waxa ku dhaca innta ay afka ku jirto.
2. Cuntada karsani ma sahashaa dheefshiidka?

3. Ilkuhu maxay qabtaan?

4. Carrabku muxuu qabtaa?

5. Sidee cuntadu ugaadhaa caloosha?

6. Qeex waxa cuntada ku dhaca innta ay ku jirto caloosha.

7.Sheeg dheecamada caawiya dheefshiidka.

8. Waa maxay shaqada xamaytidu?

9. Si faahfaahsan u qeex shaqada xiidmaha yar.

10.Soo koob shqada xiidmaha weyn.