



WARKA

**Waxbarashada
Nafaqada
ee Waayeelka!**

Xagaaga 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Si Fiican Wax u Cun & Dareere kugu Filan Cab

Biyuhu ma aha sharaab la macaansado oo kaliya—waxay daruuri u yihiin ugu dhawaan shaqo kasta oo jirkeena ka socoto. Inaad cabbitaan kugu filan cabto waxay ka caawisaa wadnaha inuu dhiigga tuuro, inuu gaarsiiyo nafaqada jirka oo dhan, inuu ilaaliyo kala-goysyadu inay dhareer ku filan yeeshaan, wuxuuna taageeraa shaqada maskaxda, taasi oo innaga caawisa inaynu caafimaad qabno. Waxa jira siyaabo badan oo sharaab badan lagu helo marka laga tago cabbista biyaha—waxaad cuni kartaa cuntooyinka biyaha badan ku jiraan sida qajaarka, qaraha, iyo liin-macaanta. Ka dhigista cabbitaanka sharaabka mid maad iyo ku-talogal ah waxay caawisaa inuu kuu noqdo caado halkii uu ka noqon lahaa shaqo. Dadka waayeelka ah, cabbitaanka sharaab ku filan waa ka sii muhiimsan yahay. Markasta oo aynu sii duqowno, jirkeenu biyo yar ayuu haysan karaa, dareenkeena harraadkuna waa sii daciifaa. Tani waxay ka dhigan tahay inay fududahay inaynu fuuqbaxno inagoon dareensanayn. Fuuqbaxu wuxuu horseedi karaa calaamadaha sida daal, dawakhaad, wareer, iyo xaalado caafimaad oo daran. Taasi waa sababta qormadan diiradda u saarayso xeelado fudud, oo raaxo leh oo qofku sharaab ku filan ku cabbi karo maalin kasta. Waxaad baran doontaa sida loo ogaado calaamadaha bilawga ee fuuqbaxa kahor inta uusan dhibaato noqon. Tallaabooyin yaryar ayaa horseedi kara horumarro waawayn oo ku aaddan sida aad dareento, u fekerto, una dhaqaaqdo.



Ballanqaadkayga inaan Sharaab Igu Filan Cabbo

Si jirkaygu u helo sharaab ku filan, waxaan:



- ☐ U cabbi doonaa biyaha si joogto ah - oggolaan maayo in harraadku hoggaan ii noqdo
- ☐ Yarayn doonaa cuntooyinka iyo cabbitaanada fuuqbaxa keena- sida cuntooyinka cusbada badan iyo sharaabyada sonkorta badan leh
- ☐ Cuni doonaa cuntooyinka sharaabka badan - qajaar, qare, khudaarta cagaaran
- ☐ Qaadan doonaa caagadaha biyaha oo dib loo isticmaali karo oo kolba buuxin doonaa maalinta oo dhan
- ☐ Ku bilaabi doonaa maalintayda biyo kahor bunka iyo quraacda
- ☐ Raadraaci doonaa biyaha aan qaato - isticmaali doonaa xusuusqor ama abilkeeshan taleefanka gacanta



Warsidahan waxa soosaaray Wakaaladda Adeegyada Caafimaadka iyo Aadanaha ee Degmada San Diego, Adeegyada Gabowga & Madaxbannaanida, iyagoo u marayo heshiis ay kula jiraan Waaxda Gabowga ee California, iyadoo lacagtana uu bixinayo Barnaamijka Kaalmada Nafaqada Dheeraadka ah (SNAP) ee Waaxda Beeraha Maraykanka (USDA). USDA waa bixiye iyo loo-shaqeeye fursaddiisa loo siman yahay. **Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyada, booqo**

www.HealthierLivingSD.org

Xagaaga 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Cunto Caafimaadka u Fiican Cun Xagaagan

San Diego waxa laga helaa khudaar daray ah oo fara badan! Khudaarta xilliga soo go'daa sida badan waa jaban tahay, nafaqadeeduna waa sarrayso. Waa kuwan kuwa xagaagan soo go'ayaa:



Qaraha



Qajaarka



Liin-macaanta



Isbinaaj



Shamaamka



Mint

Biyo cab oo cuntana cun!

Cunista cuntooyinka biyaha badan leh sidoo kale waxay kaa caawisaa inaad sharaab dheeraad ah hesho. Malee boqolkiiba inta biyo ah mid kasta oo cuntooyinkan ah!

Xaddiga Boqolkiiba: 91%, 92%, 93%, 94%, 95%, iyo 96%



%

Qaraha



%

Barbarooniga



%

Istaroobari



%

Saladka



%

Yaanyada



%

Asparagus

Talada Dabbaakha: Cuntooyinka Biyaha Badan

Cabbista biyuhu kaliya ma aha sida kaliya ee qofku sharaab ku filan ku helo. Cuntooyin badan waxa si dabiici ah ugu badan biyaha iyo macdanaha danabaysan (electrolytes), oo ka caawiya jirkaaga inuu u nuugo dareerayaasha si fiican. Cuntooyinka sida qajaarka, qaraha, shamaamka, iyo canaaniska aad ayey ugu fiican yihiin in qofku helo sharaab ku filan waxaana si fudud loogu dari karaa cuntada xilliga cuntada ama cuwaafka. Haddii aadan ka helin inaad biyaha cabto, isku day inaad ku darto miro iyo dhir (herbs) biyahaaga si aad u samayso sharaab dhadhan mireed oo fiican leh. Waa hab maad iyo dhadhan leh oo aad u ahaan karto mid biyo ku filan cabbay maalinta oo dhan.



WARKA

**Waxbarashada
Nafaqada
ee Waayeelka!**

Xagaaga 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Akhri oo Fahan Qoraalka: Kafiin iyo Biyo

Markasta oo aynu sii duqowno, in jirkeenu biyo badan helo waa sii muhiimad badan tahay. Jirkeenu caadi ahaan biyo yar ayey haystaa, waxaana dhici karta inaynaan dareemin harraad xataa innagoo u baahan dareere. Kafiintu waa wax keena inaynu baraarugsanaano. Waxa laga helaa kafeega, shaaha, soodhaha, iyo daawooyinka qaar. In kastoo xaddiyo yaryar—sida 1 ilaa 2 koob oo kafee ah maalintii—ayna sida caadiga dhib lahayn, kafiin aad u badan waxay keeni kartaa in jirku lumiyo biyo badan. Markaad dooranayso sharaabyada, akhri qoraalka ku qoran. Raadso cabbitaano waxa ugu horreeya ee ugu badan ka dhigaya biyo kana hubi inay kafiin ku jirto, taasi oo sida badan loo qoro miligaraamy (mg). Haddii aan lagu muujin, waxaad ka soo qaadi kartaa in shaaha madow iyo kafeega intooda badan ay ku jirto kafiin fudud, halka sharaabyada tamarta ay aad ugaga badan tahay. Caado faa'ido leh: koob kasta oo kafee ama shaah ah, raaci koob biyo ah. Tallaabadan fududi waxay caawiyaa inay dareerayaasha luma halkooda gasho waxayna kaa caawisaa inaad xaaladda ugu fiican dareenta maalinta oo dhan. Sidoo kale xasuusnaw in daawooyinka qaar—sida kiniinada sonkorta dhiigga, diuretics (kaadi-badiye), ama daawooyinka caloosha jilciya—ay kordhin karaan luminta dareere. Haddaad kuwan qaadato, waxaad u baahan kartaa inaad xataa cabto biyo ka sii badan maalin kasta adigoo ka duulayo talada dhakhtarkaaga.

Xaqqiyooyinka

1 mar-quudasho halkii qasaacad (12 fl oz/355)	
Xajmiga mar-quudashada	10
Xaddiga halkii quudasho	
Kaaloriyada	10
Qiimaha Maalinlaha ee %*	
Wadarta Duxda 0g	0%
Soodhiyaam 180mg	8%
Wadarta Kaarboohaydareytka 2g	1%
Wadarta Sonkoraha 0g	
Ay ku jirto Sonkoraha lagu Daro 0g	0%
Borotiin 0g	
*Qiimaha Maalinlaha ee % wuxuu sheegayaa xaddiga nafaqo ee mar-quudasho ee cunto ay ku darto cuntada maalintii qofku cuno. 2,000 oo kaalori maalintii waxa loo isticmaalaa talo nafaqo oo guud.	

Waxyaalaha ku jira: Biyaha kaarboon dhaayogsaaydhka lagu daray, sitrik asiidh, soodhiyaam sitreyt, carfiyayaasha dabiciga ah, kafiin.

Waxa ku jira 160 mg oo kafiin ah.

Fuuqbaxa: Hel Xaqqiyooyinka!

Isticmaal kediskan Runta/Beenta si aad u barato xaqqiyooyinka ku saabsan fuuqbaxa! Ku qoran "T" tii "Run" ah iyo "F" tii "Been" ah.

1. ____ Waxaad kaliya u baahan tahay inaad cabto biyo markaad dareemayso harraad.
2. ____ Dawakhaaddu waxay noqon kartaa calaamad fuuqbax.
3. ____ Kafeega iyo khamradu waxay kaa caawin karaan in jirkaagu helo biyo ku filan.
4. ____ Dadka waayeelka ah waxa dhici karta inaysan dareemin harraad xataa markay fuuqbaxaan.
5. ____ Miraha iyo khudaarta waxay kaa caawin karaan in jirkaagu helo biyo ku filan.
6. ____ Kaadida midabka mugdiga ah waa calaamad fuuqbax.
7. ____ Cabbitaanka biyo yar waxay keeni kartaa madaxanuun.





WARKA

**Waxbarashada
Nafaqada
ee Waayeelka!**

Xagaaga 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Diiradda CFHL Group: Mountain Health Community Center waxay Samaysay Beer Bulsheed Baadiyaha Fog ah



Maalinta ka Shaqaynta
Beerta Mountain Health
Community Center

Kadib dhammaystirka taxanaha Food Smarts, dadka waayeelka ah ee ku sugan Mountain Health Community Center ee Campo waxay bilaabeen beer ka dhaxaysa si ay u hagaajiyaan helitaanka khudaar daray ah. Waxay iyagoo wada jira ka beereen dalagyada sida xasiidda, qajaarka, iyo aaraadubbaha—iyagoo dhisaya saaxiibtinimo cusub, baranaya xirfadaha beeraha, oo ku raaxaysanaya cunto daray ah, oo caafimaad leh.

Diiradda Khayraadka: Cool Zones

Kulka xad-dhaafka ah wuxuu ku noqon karaa khatar dadka waayeelka ah, isagoo kordhinaya halista fuuqbaxa, kulayl-dhaafka jirka, iyo dhibaatooyinka caafimaad ee halista ah ee kale. Hal hab oo qabow loo helo waa booqashada Cool Zone—barxado bilaash ah oo qaboojiyayaasha hawada leh oo u furan dadwaynaha San Diego oo dhan. Wax ballan ah looma baahna, wuxuuna barnaamijku shaqeeyaa laga bilaabo Juun 1 - Oktoobar 31. Xayawaanka adeega dhib looma arko laakiin ka hubi goob kasta si aad u xaqiijiso siyaasadda ka taala xayawaanka la rabbaysto. Si aad u hesho Cool Zone kugu dhaw, wac **1-800-339-4661** (Isniinta - Jimcaha, 8:00gh-5:00gd), ama iskaan garee QR code-ka midigta si aad u hesho liiska dhammaystiran ee goobaha.



Qare iyo Salad-ka Farmaajada Idaha

Quudiya 6 | 15 daqiiqo | Xigasho: *Daring Gourmet*

Waxyaalaha ku jira:

- 1 qare oo yar, miraha laga guray, oo loo jarjaray qaybo 1 hiish ah kadibna la qaboojiyey
- 1/4 koob oo saliid-saytuunta tayada sare ah
- 2 qaadada miiska oo ah liin-dhanaan la tuujiyey
- 1/2 qaadada shaaha oo ah cusbada cunto-karinta
- In yar oo ah qajida madow oo la daqiiyey
- 1/4 koob oo ah caleemaha mint-ka oo la jarjaray
- 4 wiiqiyadood oo ah farmaajada idaha oo la qasay (isticmaal farmaajada idaha si aad u hesho nooc labeen badan oo carfigeedu sarreeyo)
- Ikhtiyaarka: 1 qajaar oo yar, oo la jarjaray



Tilmaamaha:

- Madiibad yar, iskugu wada gee saliidda, liin-dhanaanta, cusbada iyo qajida.
- Isku-darka qare la jarjaray iyo weliba mint-ga dusha kaga shub.
- Si deggan iskugu walaaq si ay isku dhexgalaan.
- Dusha ugaga daadi farmaajada idaha oo isla markaaba rido.