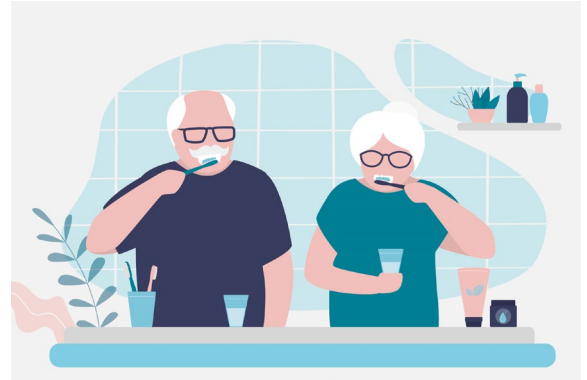


Inta Qofku Nool yahay inuu Dhoolacaddeeyo ayaa loogu Talagalay

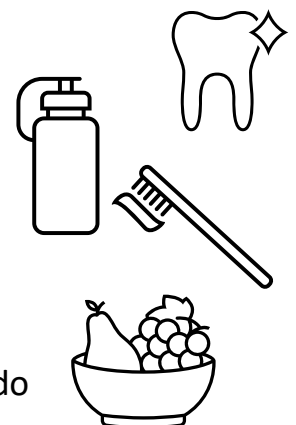
Caafimaadka afkaagu wuxuu saamayn karaa jirka oo dhan. Inaad daryeelka afkaaga ilaaliso waa kuu dan: ilaali caafimaadkaaga guud, cun cuntooyinka aad jeceshahay, kahor urta xun ee afka, oo sii wad inaad caafimaad dareento xataa markaad duqowdo. Inaad afkaaga dayacdo waxay horseedi kartaa xanuun iyo caabuq ku faafi kara jirkaaga oo dhan. Caafimaadka afka ee liita waxaa xiriir kala dhexeeyaa cuduro kale sida: wadne xanuunka, faalijka, cudurrada neefmareenka, sonkorowga, iyo kansarka afka. Ma ogtahay in daloolada ama suuska aanay carruurta kaliya ku ekayn? Haddii aad yeelato xanuunka cirridku xaydmo, waxaad u nuglaan kartaa suus ku dhaca oogada qaybta qarsoon ee ilkaha. Hubso inaad ilaaliso daryeelka afkaaga maalin kasta adigoo dejinaya dhaqan caafimaadka afka ah oo maalinle ah. Tani waxay kaa caawin doontaa kahortagga cudurka ilkaha, waxayna keeni inaad si fiican u dhoollacadayso intaad nooshahay. Fiiri talooyinka hoose!



Samee Dhaqan Caafimaadka Afka ah oo Maalinle ah

Isku-day talooyinkan ilkaha u fiican:

- ☐ Isticmaal burush jilicsan iyo qooshka lagu cadaydo oo falooriin leh
- ☐ Cadayo laba jeer maaintii oo luqluqo markaad wax cunto kadib
- ☐ Ilkaha dhexdooda dun ku nadiifi maalin kasta
- ☐ Cun khudaarta ubaxlayda ah iyo tan ubaxlaawayaasha ah maalin kasta
- ☐ Cab biyo maalinta oo dhan
- ☐ Dhakhtarka ilkaha si caadi ah u booqo
- ☐ Iska bixi ilkaha macmalka ah oo caday kadibna biyo ku rid inta aad huruddo



Ogow Summaddaada: Sonkorta

Summadda Xaqiiqooyinka Nafaqada, qaybta Wadarta Sonkoraha waxaa ka mid ah sonkor dabiici ah iyo sonkor lagu daray intaba. Cuntada *la Nidaamiyo Tilmaamo loogu talagalay Dadka Maraykanka* waxay ku taliyaan yaraynta kaaloriyada laga bilaabo sonkorta lagu daray ilaa wax ka yar 10% wadarta kaaloriyada maalintii. Halkii aad cabbi lahayd casiir sonkor lagu macaaneeyey sida soodha ama juus, isku day inaad ku riddo ood ku dayso khudaar daray ah iyo dhir sida basil, mint, rosemary, ama lavender. Tani waxay ka dhigi dhadhanka biyahaaga mid fiican waana mid ka caafimaad badan casiirada sonkorta lagu daray.



Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount Per Serving

Calories

240

% Daily Value*

Total Fat 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 430mg **19%**

Total Carbohydrate 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 11g

Vitamin D 2mcg **10%**

Calcium 260mg **20%**

Iron 6mg **35%**

Potassium 240mg **6%**

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Sida looga Dheeraado Urta Xun ee Afka

Urta xun ee afka, ee sidoo kale loo yaqaan halitosis, sida badan waxay ka bilaabantaa afkaaga. Huuro ayaa ku dhagi karta kuna ururi karta ilkahaaga, ilkaha dhexdooda, iyo carrabkaaga haddii aan maalin kasta laga nadiifin. Bakteeriyada ku jirta huurada ayaa ur xun soo saarta. Waxyaabaha kale ee keena urta xun waxaa ka mid ah afka qallalan, cabbidda sigaarka, cabbidda bunka, iyo cuntooyinka borotiinka iyo sonkorku ku badan yihiin. ***Isku habee erayada hoose si aad u ogaato sida looga hortago urta xun ee afka!***

1. dycaa arakbaaragc → _____
2. und uk ciodiihfln → _____
3. abla erej tinaiailm adyoca → _____
4. tuabdakaa ak headwer → _____
5. iyob abc → _____
6. alhcsaoa noxja labai rskono ha → _____

ah

JAWABO: 1) caday carrabkaaga 2) ilkaha dun ku nadiifi maalin kasta 3) cadayo laba jeer maallintii 4) iska ilaali tubaakada 5) biyo cab 6) calaasho xanjada bilaa sonkorta

Si Caafimaad Leh Cuntada U Cun Jiilaalkan

San Diego waxay bixisaa noocyo kala duwan oo dalag daray ah! Wax soo saar xilliyeedkan badanaa waa ka rariisan yahay sidii hore waana markuu leeyahay nafaqada ugu sarreysa. Waa tan khudaarta Jiilaalkan soo go'aysaa:



Liin-macaanta
bilaa iniinyaha ah



Snap Peas



Aaraadubbaha
Jiilaalka



Chard



Collard Greens



Rhubarb

Candhuufta: Saaxiib mise Nacab? – Kediska Afka Qallalan

In kastoo laga yaabo inaad wax badan ka fekerin candhuuftaada, waxay leedahay door muhiim ah. Candhuuftu waxay ilaalisaa qoyaanka afkaaga waana halka uu ka bilaabmo dheefshiidku, iyadoo kaa caawisa inaad calaaliso, dhadhamiso, liqdo, oo xataa ay kaa caawiso la dagaalanka bakteeriyada afka. Ma ogtahay Xerostomia, ama afka qallalan, inay tahay sidii in ay candhuuftu ku yar tahay afkaaga? Waxay noqon kartaa nafis la'aan iyo mushkilad. Wax badan ka baro kediska hoose!

1. Maxaa sababa afka qallalan?

- a. Daawooyin
- b. Fuuqbax
- c. Wax soo saarka tukaabada
- d. Dhammaantood inta sare

3. Haddii afkaagu qallalan yahay, waa in AADAN:

- a. Kabban biyo maalintii oo dhan
- b. Isticmaasho xanjo ama mints bilaa sonkor ah si aad u kordhiso candhuufta

2. Afka qallalan wuxuu kordhin karaa halista suuska ilkaha iyo caabuqa afka.

- a. Run
- b. Been
- c. Kabbato casiirro soodha ama sonkor leh maalinta oo dhan
- d. Dhammaantood kuwa sare lagu xusay

Talo Dabbaakh kusocota ama Kariye:

U diyaarinta cunto macaan ehelkaaga wakhtigan fasaxa ah? Isku-day talooyinkan si aad u diyaariso macmacaan caafimaad badan:

1. Si aad u diyaariso macmacaan macaankiisu yar yahay, isticmaal kala-bar sonkorta sida caadiga ah cuntada lagu daro.
2. Halkii aad daasad sonkor ah ku dari lahayd, ku dar erythritol ama stevia si aad uga fogaato kordhinta sonkorta dhiigga iyo heerarka insuliinta. Nafaqooyin dheeraad ah si aad u hesho, isku-day malab, dheecaanka timirta, ama sonkorta qumbaha!



Ifinta Kooxda CFHL: Kinship Family Garden



Waxa ku bilaabmay firkad wuxuu noqdaa wax dhab ah oo jira! 2021, markii qoysaska qaraabada ah ay ka qaybgaleen fasal *Kulan Wada Sheekaysifogaan* arag ah, kaqaybqaatayaashu waxay sheegeen sida ay u wacnaan lahayd inay helaan meel caafimaad leh oo ay ku kulmaan qoysaskoodu. Waad ku mahadsan tahay iskaashigaaga cajiibka ah, haddana waxaa jirta Beerta Qoyska Qaraabada ah oo baraare ku jirta oo ku taala Copley-Price YMCA!

Ifinta Kheyraadka: Roomatisamka iyo Caafimaadka Afka

www.nia.nih.gov/health/taking-care-your-teeth-and-mouth

Markaad qabto roomatisam, inaad qabsato cadayga ilkaha way adag tahay. Tani waxay ka dhigtaa cadayidda ilkaha laba jeer maalintii wax aad u adag. Waa kuwan fikrado ku saabsan sida looga dhigo mid ay fududahay in la qabsato:

- Isticmaal caday koronto ama baatari ku shaqeeya
 - Soo iibso caday meesha la qabsado ay wayn tahay
 - Isku xir meesha la qabto ee cadayga iyo gacantaada
- Cinjir kala jiidmaya oo ballaaran



Maraqa Khudaarta Ubaxlaawayaasha ah

Wuxuu quudinayaa 6 | 35 daqiiqo | Resebiga cunto karinta waxaa leh: EatFresh.org

Waxyaabaha ka kooban:

- 3 Tamaandho oo *la jarjaray*
- 2 koob oo Chard ah oo *la jarjaray*
- 3 Kaaroot oo *cadcad laga dhigay*
- 3 Zucchini oo *cadcad laga dhigay*
- 1 Aaraadubbe (gaar ahaan Chayote) oo *cadcad laga dhigay*
- 2 ½ koob oo Biyo ah

- ¼ qaaddo oo tan shaaha ah Cusbo ah
ama si aad u dhadhamiso
- 1 jeex oo Toon ah
- 2 koob oo maraq Digaag ah
- 1 Qaaddo-shaah. Saliid Saytuun
- ¼ koob oo Kamsar Daray ah oo *la jarjaray*
- ¼ koob oo Basal ah oo *la jarjaray*



Tilmaamo: Mishiinka wax lagu shiido: Iskugu gee tamaandho, basal, toon, cusbo, iyo ¼ koob oo biyo ah oo si fiican iskugu shiid. Dhari wayn, oo saaran kul dhexe: ku kululee saliid saytuun, kadib ku dar isku-jirkii la shiiday oo gaarsii heer ay karaan. Marka xiga, ku dar kaarootka la jarjaray, aaraadubbaha, zucchini-ga, chard-ka, maraq digaagga, iyo biyaha inta hartay. Gaarsii heer ay faxaan, dabool, oo ku daa ilaa khudaartu bislaato. Marka sidaas aad yeesho, ku dar kamsar oo qaybi cuntada.