



WARARKA

**Waxbarashada
Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!**

Xagaaga 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Daryeelka Maqaarka si loo helo Maqaar Gaboobay oo Caafimaad Qaba oo Widhwidhaya

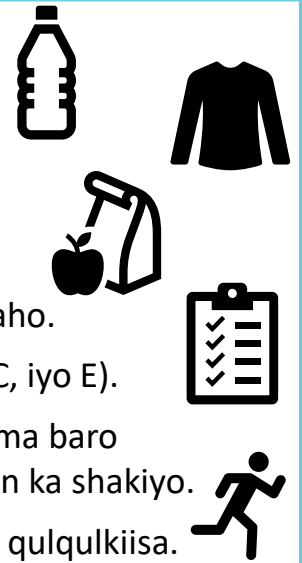
Xagaagii ayeynu ku jirnaa, wuxuuna leeyahay maalmo dhaadheer oo milicdu badan tahay, gaar ahaan halkan San Diego! Waxa muhiim ah xasuusnaanta in maqaarkeenu u baahan yahay daryeel dheeraad ah wakhtigan aynu ku jirno ee sanadka – gaar ahaan markaynu gabowno. Joogtaynta maqaar caafimaad qaba ma aha kaliya inaad u muuqato qof qurxan; laakiin waxa weeye inaynu ku niyadsannahay oo aynu nafteena ka ilaalinayno dhibaatooyinka maqaarka ku iman kara ee da'da la socda. Markasta oo aynu sii waynaano, maqaarkeenu wuu khafiifayaa, waxa ku yaraanaya inuu kala jiidmo, wuxuuna u nuglaanayaa qallaylka iyo waxyeelada. Fallaadhaha qorraxdu (UV), waxay kordhin karaan xawaaraha isbeddeladan, waxayna horseedi karaan dhibcaha gabowga muujiya, iyo koror ku dhaca halista kansarka maqaarka. Guud ahaan, maqaarka caafimaadka qabaa wuxuu caawiyaa xukumidda heerkulka jirka, wuxuu noqdaa difaac ka hortagaya caabuqyada iyo culaysyada deegaanka kaga imanaya, wuxuuna ka ciyaaraa door samaynta fiitamiin D, oo ah nafaqo daruuri ah oo aynu qorraxda ka helno. Sababahan dartood, akhriska sii wad si aad u barato sida aad u ilaalin lahayd maqaarkaaga markaad baxayso uguna raaxaysan lahayd qorraxda xagaaga!



Balanqaadkeyga Caafimaadka Maqaarka

Si aan u ilaaliyo maqaarkayga, waxaan:

- Cabbi biyo fara badan oo aan si joogto ah u isticmaali waxyaalaha biyuhu ku badan yihiin.
- Istickmaali giriimka qorraxda oo leh SPF ah ugu yaraan 30.
- Xiran dharka qorraxda celiya kana fogaan inaan qorraxda in badan u baylaho.
- Cuni cunto dheellitiran oo fiitamiinadu ku badan yihiin (gaar ahaan A, B, C, iyo E).
- Si joogto ah uga hubin maqaarkayga dhibco aan caadi ahayn, burooyin, ama baro oo aan la tashan daryeel bixiyahayga caafimaadka haddii ay jiraan wax aan ka shakiyo.
- U jimicsan si joogto ah si aan u horumariyo wareegga dhiigga una xoojiyo qulqulkiisa.



Warsidahan waxaa soo saartay Wakaalada Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Ismaamulka San Diego, Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida, iyagoo u marayo heshiis ay kula jiraan Waaxda California ee Gabowga. Waxaa maalgeliso USDA SNAP, oo ah bixiye iyo shaqaalaysiye bixiya fursad loo siman yahay. Agabyada ama alaabaha waa natiijo ka dhalatay mashruuc lagu maalgeliyay qandaraas lala galay Waaxda Gabowga ee California. **Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyadayada, booqo www.HealthierLivingSD.org**



WARARKA

Waxbarashada
Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

Xagaaga 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Si Caafimaad Leh Cuntada U Cun Xagaagan

San Diego waxay bixisaa noocyo kala duwan oo dalag daray ah! Wax soo saar xilliyeedkan badanaa waa ka raqiisan yahay sidii hore waana markuu leeyahay nafaqada ugu sarreysa. Waa kan waxa Xagaagan soo-go'aya:



Yaanyada



Qajaarka



Cinabka



Xasiidda



Eggplant



Basil

Waa maxay xaqiiqooyinka ka dambeeya giriimka qorraxda?

Siday sheegayso Xarunta Xakamaynta Cudurrada, isticmaalidda giriimka qorraxdu wuxuu caawin karaa yaraynta halista aad ugu jirto kansarka maqaarka. Istimmaal waxqabadak Run/Been ee hoose si aad xaqiiqooyin uga ogaato giriimka qorraxda!

1. Kororka u baylaha qorraxdu wuxuu xiriir la leeyahay halista kansarka maqaarka oo kororta. **Run/Been**
2. Giriimka qorraxdu wuxuu caawiyaa kahortagga gubashada qorraxda iyo dhibcaha gabowgu keeno. **Run/Been**
3. Giriimka qorraxda waa in la marsado 2-dii saacadoodba mar markaad bannaanka joogto. **Run/Been**
4. SPF waxa macnihiisu weeye Sun Protection Factor. Markasta oo SPF-ku sarreeyo, waxa xoog badan giriimka qorraxda. **Run/Been**
5. Uma baahnid giriimka qorraxda maalmaha daruuruhu jiraan sababtoo ah fallaaraha qorraxdu ma soo dhaafi karaan daruuraha. **Run/Been**



Talo Dabbaakh kusocota ama Kariye: Aloe Vera

Iyadoo ay ka buuxaan fiitamiinada sida A, C, E, iyo B12, Aloe Vera waxay caan ku tahay faa'idooyinka ay u leedahay caafimaadka maqaarka! Afka ka qaado adigoo ku daraya dhareerka saafiga ah ee caleenta aloe vera sharaabyada adag ama biyo ku barxaya! Marka maqaarka la mariyo, dhareerka aloe vera wuxuu caawin karaa yaraynta xanuunka maqaarka qorraxdu gubtay, nabarada sahlan, iyo cuncunka maqaarka. Waxay qaboojisaa oo dejisaa maqaarka, iyadoo yaraynaysa casaanka/guduudka iyo nafis la'aanta. Intaas waxa dheer, qoyaankeeda badan wuxuu maqaarkaaga ka dhigayaa mid qoyan!





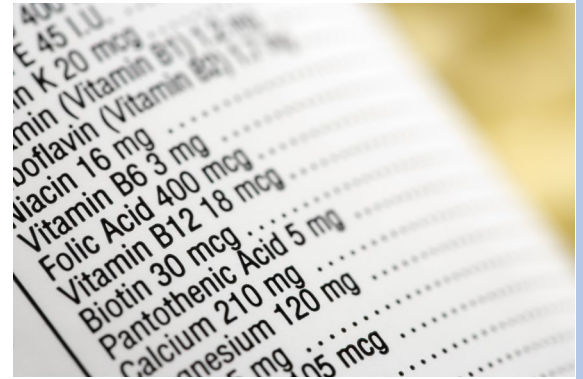
WARARKA

Waxbarashada
Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

Xagaaga 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Ogow Summaddaada: Fiitamiinada Caafimaadka Maqaarka

Maqaar caafimaad qaba wuxuu u baahan yahay dhawr fiitamiin si uu u xooganaado una yeesho muuqaal wacan. Fiitamiin A, oo laga helo khudaarta caleemaha cagaaran iyo liin-macaanta, wuxuu taageeraa dib-u-dhalashada unugyada maqaarka, taasi oo caawinaysa in maqaarku dayactir iskugu sameeyo si wax-ku-ool ah! Fiitamiin C, oo laga helo khudaarta citrus-ka, beeriyada, kiwi, barbarrooniga, iyo caleemaha cagaaran, waxay muhiim u yihiin samaynta collagen taasi oo siisa maqaarka kala-jiidmidda kana ilaalisa gabowga iyo



waxyeelada qorraxdu keento. Fiitamiin E, oo laga helo qaar badan oo ka mid ah miraha bahda lawska, siidhadhka, khudaarta caleenta cagaaran, iyo miraha, waxa uu qooyaa maqaarka wuxuuna u shaqeeyaa antiogsidhant ahaan, isagoo ka ilaaliya unugyada maqaarka waxyeelo ay keenaan shayada sida wasakhawga hawada iyo fallaaraha qorraxda. Fiitamiinada B, gaar ahaan B3 iyo B5, oo laga helo hilibka, badarka balka wata, ukunta, afokaadada, iyo bataataha/baradhada macaan, waxay caawiyaan joogtaynta difaaca maqaarka iyo haynta qoyaanka, taasi oo ku ilaalisa maqaarka inuu noqdo mid qoyan oo caafimaad qaba. Cuntooyinka waxa lagu xoojin karaa fiitamiinadan, laakiin jirkeenu wuxuu sida ugu fiican u qaataa marka aynu ka helno cuntooyinka aan la warshadayn ee asalka ah. Fiitamiinada kuwan oo kale ah waxay muhiim u yihiin maqaar caafimaad qaba!

Ka Bilaw Jimicsi ilaa Maqaar Caafimaad Qaba

Isticmaal waxqabadka isku-beegista si aad wax uga barato sida noocyada kala duwan ee jimicsigu ay u horseedi karaan maqaar caafimaad qaba!



1. Waxqabadkan wuxuu kala bixiyaa murqaheena, taasi oo xoojinaysa wareegga dhiigga oo yaraynaysa diiqadda, taasi oo keenaysa horumar ku yimaadda muuqaalka.
2. Waxqabadkan wuxuu dhisaa quwadda murqaha ee maqaarkeena hoostiisa, taasi oo horumarinaysa muuqaalka maqaar dabacsan.
3. Isagoo horumarinaya wareegga dhiigga, waxqabadkan wuxuu caawiyaa inuu nafaqada gaarsiyo oogada maqaarkeena si waxyeelada looga bogsado.
4. Isagoo qoynaya oo cusboonaysiinaya maqaarkeena, waxqabadkan wuxuu horumariyaa wareegga dhiigga, taasi oo ka dhigta maqaarkeenu inuu noqdo mid jilicsan oo siman.
5. Isagoo kordhinaya xaddiga ogsijiinta ee gaaraya unugyada, yaraynaya diiqadda, oo sare u qaadaya saarista sunta, waxqabadkani wuxuu yareeyaa hannaanka gabowga maqaarka.

Word Bank

- A. Jimicsiga kordhinta garaaca wadnaha (Cardio)
- B. Dabbaasha
- C. Jimicsiyada Neefsashada
- D. Tabobarka Xoogga
- E. Yoga



WARARKA

Waxbarashada
Nafaqada
oo lala wadaago Dadka
Waayeelka ah!

Xagaaga 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Iftiimint Fasalka Food Smarts!

Kadib dhammaysashada taxanaha *Food Smarts*, koox dad waayeel ah oo firfircoon oo ku sugan **Mira Mesa Senior Center** ayaa si xiise ku dheehan yahay u raadiyey qaabab cusub oo ay u xoojiyaan fayoqabkooda. Waxay iska kaashadeen samaynta hage gaadiidka deegaanka iyo qaybinta cuntada!

Halkaa kumay joogsane, waxay qorsheeyeen inay bilaabaan naadi socdaal oo onlayn ah, halkaasi oo ay adduunka ku socdaali karaan *Discover Live-ka AARP – Senior Planet!* Waxay sidoo kale raadinayaan urur ay iskaashi la sameeyaan oo bixiya taageero teknoolojiyadeed oo 1:1 ah oo loogu talagalay dadka waayeelka ah ee xarunta jooga. Sida iska cad, dadaalkoodu wuxuu caddayn u yahay awoodda bulshada!



Bogga Illaha: Ururka Kansarka Maqaarka

Haddaad raadinayso khayraad si aad intaad nooshahay maqaarkaaga caafimaad-qab ugu ilaaliso, ka war doon Ururka Kansarka Maqaarka! Adigoo booqanaya www.skincancer.org, wax badan ka baro kahortagga iyo daawaynta kansarka maqaarka. Adigoo gujinaya **Treatment and Resources (Daawaynta iyo Khayraadka)**, waxaad heli kartaa khayraad sida kaalmo maaliyadeed oo aad iskaga bixiso daawaynta, iyo sidoo kale kooxo taageero marka la eego dadka kansarka maqaarka qabo.



Bruschetta

Waxay siisaa 4 | 10 daqiiqo | Laga soo xigtay:
The Recipe Critic

Maadooyinka:

- 1 baguette
- 5 Tamaandhada Roma ah, oo la jeexjeexay
- ¼ koob oo ah farmaajada la jarjaray ee mozzarella
- 1 qaadada miiska oo balsamic vinegarette ah
- 1 qaadada miiska oo saliid saytuun ah
- 2 jeex oo toon ah
- ¼ koob oo ah basil la isku duubay
- Milix iyo basbaas loogu talagalay dhadhaminta
- Ku daadinta macmacaanka Balsamic



Tilmaamaha:

- Kala jeex baguette-ka oo is daba dhig xaashida dubitaanka. Mari dusha saliid saytuun oo sol 2-3 daqiiqo ilaa ay bunnii noqoto. Ka saar foornada
- Adigoo adeegsanaya baaquli dhexe, ku laaq balsamic, saliid saytuun, toon, milix, iyo qaji. Ku daadi tamaandhada/yaanyada, mozzarella, iyo basil. Dul saar isku-darka rootiga oo ku daadi macmacaanka balsamic.