



**LIVE  
WAR**



**DAABACAADA THANKSGIVING**

**WARGEYSKAAGA TODDOBAADLAHA AH EE KU SAABSAN LIVEWELL FINNEY COUNTY!**

## **CUNISTA CAAFIMAADKA- DAABACAADA THANKSGIVING**

Thanksgiving waxay noqon kartaa wakhti loogu talagalay niyad-jabka, laakiin sidoo kale waa fursad lagu ilaaliyo dheelitirka adigoo weli ku raaxaysanaya dabaaldega. Waa kuwan qaar ka mid ah talooyin ku saabsan cunto cunid caafimaad leh iyo inaad firfircoonaato inta lagu jiro fasaxa:

Talooyin cunto caafimaad leh

Ku bilow Quraac- Cun quraac caafimaad leh oo leh borotiin iyo fiber si aad uga fogaato in hadhow aad cunto. Tusaalooyinka: Yogurt Giriig oo leh miro ama omelet khudaar leh rooti rooti-dhar ah.

Si Xikmad Leh U Buuxi Saxankaaga

Adeegso qaanuunka "wasarka badhkii": Ku buuxi saxankaaga nus khudaar ama saladh.

Dooro borotiinno caato ah: U tag naaska turkiga oo aan maqaarka lahayn.

Ka fiirso qaybaha: Tusaale qadar yar oo kalori-cufan ah sida baradhada la shiiday ama walxaha.

Ku Sahal Suugo iyo Dharka-Labisyada si yar u isticmaal marada dufanka ama saladh si aad u yareyso dufanka iyo sonkorta lagu daray.

Hoos u dhig oo u dhadhami- si tartiib ah wax u cun, oo fargeetada dhig inta u dhaxaysa qaniinyada.

Waxay qaadataa ilaa 20 daqiiqo in maskaxdaadu ogaato inaad buuxsantay.

Xaddid Kalooriyada Dareeraha ah- Ku dheji biyaha, shaaha, ama biyaha dhalaalaya liin si aad u badbaadiso kalooriyayaasha cabitaannada sonkorta leh iyo khamriga.

Si caqli-gal ah ugu raaxayso - Haddii aad rabto macmacaan, wadaag jeex ama dooro ikhtiyaarrada ku salaysan miraha sida tufaax la dubay.

## **XASUUSIN!**

**NAGALA SOCO BARAHA BULSHADA!**



**Follow Us**

## **DHACDOOYINKA SOO SOCDA**

Xafiiska Loo Xidhay Thanksgiving Maalinta  
AIDS-ka Adduunka - Diseembar 1 Kulanka  
Bulshooyinka Daroogada La'aanta - Diseembar  
2 Maalinta Ciyaarta - Diseembar 3 LHEAT-  
Disembar 11



## Ma heshay tallaalkaaga hargabka? Weli wakhti ayaa jira!

Qaadashada tallaalka hargabku waa hab fudud oo waxtar leh oo aad naftaada, qoyskaaga, iyo bulshadaba uga ilaalin karto hargabka. Tallaalku waxa uu yareeyaa halista aad ku jirtid, waxa uu hoos u dhigaa darnaanta calaamadaha haddii aad qabtid hargabka, waxana uu kaa caawinayaa ka hortagga dhibaatooyinka halista ah sida oof-wareen, cusbitaal, ama xataa dhimasho. Waxay si gaar ah muhiim u tahay ilaalinta dadka nugul, oo ay ku jiraan carruurta yaryar, dadka waaweyn, dadka uurka leh, iyo kuwa leh xaalado caafimaad oo dabadheeraad ah. Marka la tallaalo, waxaad sidoo kale gacan ka geysaneysaa yareynta faafitaanka hargabka, yareynta culeyska nidaamyada daryeelka caafimaadka iyo ilaalinta qof kasta oo ammaan ah. Inaad naftaada ka ilaaliso tallaalka hargabku waxay wax ka tari doontaa bulsho caafimaad qaba oo adkeysii badan. La xidhiidh bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga ama Waaxda Caafimaadka Degmada FINney si aad u ballansato tallaalkaaga hargabka.

### BARNAAMIJKA CAAWINTA TAMARTA DAKHLIGA HOOSE

CODSIYADA WAA LA AQBALAY  
NOOFAMBAR 18, 2024 ILLAA MAARSO  
31, 2025

QOYSASKA U QALMA WAA INAY:

- AAN DHAAFIN XADKA DAKHLIGA QOYSKA
- SHAKHSI AHAAN MASUUL KA NOQO KHARASHKA SHIDAALKA KULULAYNTA EE AY BIXINAYAAN MULKIILAHA, SHIRKADDA TAMARTA AMA IIBIYAHA SHIDAALKA

BOOQO DCF AT  
1710 PALACE DRIVE AMA WAC  
1-888-369-4777 WIXII  
MACLUUMAAD DHEERAAD AH

## XAQIIQDA:

Prediabetes waa xaalad halka heerka sonkorta dhiigu ay ka sarreyso inta caadiga ah balse aan weli sare u kicin in lagu ogaado inuu yahay nooca 2aad ee sonkorowga, taasoo saameysa in ka badan 13dii qaangaar ee Mareykanka ah.



## 988 LIFELINE

Khadka Lifeline ee 988, oo sidoo kale loo yaqaan Khadka Is-dilka & Qalalaasaha, waa bilaash, qarsoodi ah, adeeg taageero 24/7 oo loogu talagalay shakhsiyaadka ay la kulma caafimaadka dhimirka, isticmaalka maandooriyaha, ama qalalaasaha is-dilka. Markaad wacdo ama fariin u dirto 988, dadku waxay ku xidhi karaan lataliyayaal tababaran kuwaas oo siinaya taageero degdeg ah, hagitaan, iyo agab si ay uga caawiyaan dhibkooda. Waa kheyraad muhiim ah oo loogu talagalay in lagu horumariyo helitaanka daryeelka caafimaadka dhimirka iyo badbaadinta nolosha.

## HADDA SHAQAALAYSIINAYA

Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada

Ma jeceshahay inaad wax ka bedesho caafimaadka bulshada? Waxaan raadineynaa Shaqaale Caafimaadka Beesha (CHW) si uu ugu biiro kooxdayada Koonfur-galbeed Kansas oo uu ka caawiyo hagaajinta natiijooyinka caafimaadka shakhsiyaadka la nool HIV. Booskan waqti-buuxa ah wuxuu muhiim u yahay dib-u-hawlgelinta macaamiisha daryeelka, wax ka qabashada go'aamiyaasha bulshada ee caafimaadka, yaraynta faquuqa HIV/AIDS, iyo iskaashiga si loo hubiyo helitaanka daryeel caafimaad oo tayo leh iyo taageero

## WARARKA LA WADAAGAYO?

Noogu soo dir emailka  
[LiveWellFinneyCounty@gmail.com](mailto:LiveWellFinneyCounty@gmail.com)

