



# ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት  
ከአረጋው ያን ጋር!

Fall 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## አንጎላችንን ማቀጣጠል

እድሜያችን ሲጨምር፣ አንጎላችን እና አእምሯዊ ተግባራችን ይለወጣሉ። ምንም እንኳን በዕድሜ እየገፋን ስንሄድ የአዕምሮ ማሸቆልቆልን መፍራት የተለመደ ቢሆንም፣ የአዕምሮ እክል አይቀሬ መሆኑን ስታወስ አስፈላጊ ነው። የአንጎላችንን ስራ ለመጠበቅ ልናደርጋቸው የምንችላቸው የእለት ተእለት ነገሮች አሉ። ለምሳሌ፣ በስኳር የተቀነባበሩ ምግቦችን ከመመገብ ይልቅ እንደ እንጆሪ፣ አሾካይ፣ ብሮኮሊ እና ያልተፈተጉ እህሎችን መመገብ ትኩረታችንን እንድናስጠብቅና ብርታት እንዲኖረን በመርዳት የአእምሯችንን ስራ ያሻሽላል።

በOmega-3 የበለፀጉ ምግቦችም በአንጎል ውስጥ ያለውን የደም ፍሰት በማሻሻል የአንጎልን አቅም ይጨምራሉ። እንደነዚህ ያሉ ምግቦች የቅባት ዓሳ፣ የባህር አረም፣ የለውዝ ፍሬዎች እና ዘሮችን ያካትታሉ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ፣ ወደ አንጎላችን የሚሄደውን የደም ፍሰት እናሻሽላለን፣ እና ለአእምሮ ማሸቆልቆል የመጋለጥ እድላችንን እንቀንሳለን። አንጎል የሰውነት አካል ቢሆንም፣ ጡንቻ እንደሆነ አድርገን ማሰልጠን እንችላለን። ቴሌቭዥን መመልከትን የመሰሰሉ እንቅስቃሴ አልባ ተግባራት ውስጥ ከመሳተፍ ይልቅ፣ በማህበራዊ ግንኙነት በመሳተፍ፣ የቃል እንቅስቃሴዎችን በመስራት፣ የጂግሳው እንቅስቃሴን በመደርደር፣ ካርታ በመጨመር ወይም በማንበብ አእምሯዊ ቅርጾችን ማስጠበቅ እንችላለን።



## ለጤናማ አንጎል ያለኝ ቁርጠኝነት

- ጤናማ አንጎል እንዲኖረኝ፣ የሚከተሉትን አደርጋለሁ፡-
  - አዘውትሬ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አደርጋለሁ - ወደ ተሻለ ትውስታ እና አስተሳሰብ ይመራል
  - ለልብ-ጤና ተስማሚ የሆነ አመጋገብን እከተላለሁ - ከተሻሻለ የአስተውሎት አፈፃፀም ጋር የተገናኘ
  - በቂ እንቅልፍ አገኛለሁ - ከአንጎል ውስጥ ቆሻሻን ለማጽዳት ይረዳል
  - ማህበራዊ እና አእምሮአዊ ንቃትን አስጠብቃለሁ - የአእምሮ ጤናን ይደግፋል
  - ጭንቀትን እገድባለሁ - የአእምሮ (ኮግኒቲቭ) በሽታ ስጋትን ይቀንሳል



ይህ ዜና መዋዕል በሳንዲዮጎ ካውንቲ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት ኤጀንሲ፣ የእርጅና እና የነጻነት አገልግሎቶች፣ ከዩናይትድ ስቴትስ የግብርና ሚኒስቴር (USDA) ተጨማሪ የአመጋገብ እርዳታ ፕሮግራም (SNAP) በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ የተዘጋጀ ነው። USDA እኩል እድል አቅራቢ እና ቀጣሪ ነው። ስለ ፕሮግራሞቻችን የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ ይህን ይጎብኙ፡- [www.HealthierLivingSD.org](http://www.HealthierLivingSD.org)



# ኤና

የሕይወት ጥራት ማረጋገጫ  
ከአረጋው ያን ጋር!

Fall 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## መለያዎን ይወቁ፡- የእለታዊ ዋጋ %

ከግሮሶሪ በየቀኑ በምንገዛው ምግብ መለያዎች ላይ የዕለታዊ ዋጋ (DV) መቶኛዎች ይገኛሉ። ይህም ብዙዎች የማይረዱት ጠቃሚ የማመሳከሪያ ነጥብ ነው። የእለታዊ ዋጋ መቶኛ በቀን ከሚመከረው የንጥረ ነገር መጠን ውስጥ በአንድ የምግብ አቅርቦት ውስጥ ምን ያህል እንደሚገኝ ለመለካት ይረዳናል። ባነሰ መጠን ማግኘት ለሚፈልጓቸው ንጥረ ነገሮች 5% ወይም ከዚያ ያነሰ ዕለታዊ ዋጋ እንዲኖር ዲላማ ያድርጉ።

**(በቀኝ በኩል በቀይ የተቀለሙ)** በበለጠ መጠን ማግኘት ለሚፈልጓቸው ንጥረ ነገሮች ደግሞ 20% ወይም ከዚያ የበለጠ ዕለታዊ ዋጋ እንዲኖር ዲላማ ያድርጉ **(በቀኝ በኩል በአረንጓዴ የተቀለሙ)**። የዕለታዊ ዋጋ መቶኛን በማየት፣ ለከፍተኛ ደም ግፊት፣ ለልብ ድካም፣ ለስትሮክ እና ለሌሎች መከላከል ለሚቻሉ የጤና እክሎች ያለንን ተጋላጭነት ለመቀነስ የሚረዱን የተሻሉ የአመጋገብ ምርጫዎችን ማድረግ እንችላለን።

### Nutrition Facts

4 servings per container  
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount Per Serving		
<b>Calories</b>		<b>240</b>
		% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4g		5%
Saturated Fat 1.5g		8%
Trans Fat 0g		
<b>Cholesterol</b> 5mg		2%
<b>Sodium</b> 430mg		19%
<b>Total Carbohydrate</b> 46g		17%
Dietary Fiber 7g		25%
Total Sugars 4g		
Includes 2g Added Sugars		4%
<b>Protein</b> 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.

## የአንጎል ጤና ተግባር፡- Sudoku

ምንጭ፡- Reader's Digest

Sudoku መጨመት በሚኖረው ተግዳሮት ይደሰቱ! ትኩረትን እና የማስታወስ ችሎታን ማሻሻል ይችላል። አንድ ካሬ ከ1-9 ባሉት ቁጥሮች መሞላት ያለበት ሲሆን፣ በአግድመትም ሆነ በቁልቁለት አቅጣጫ በእያንዳንዱ መስመር ላይ የተደጋገሙ ቁጥሮች መኖር የለባቸውም። የSudoku መጽሐፍን በመጽሔት ማቆሚያ ላይ ማግኘት ይችላሉ ወይም በቀላሉ በተንቀሳቃሽ ስልክ መተግበሪያዎ ላይ ይጨመቱት። በስተቀኝ በኩል ያለው Sudoku መፍቻ በቀጣዩ ገጽ ላይ ይገኛል።

	7		2		4	6
	6				8	9
2			8		7	1
	8	4		9	7	
7	1					5
			1	3		4
6	9	7		2		8
	5	8				6
4	3			8		7





# ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋው ያን ጋር!

Fall 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## በዚህ የበልግ ወቅት ጤናማ አመጋገብ ይኑርዎት

ሳንዲያጎ መጠነ ሰፊ ዝርያ ያላቸውን ትኩስ ምርቶች ያቀርባል! ወቅቱን የጠበቀ ምርት ብዙ ጊዜ ዋጋው ርካሽና የስነ ምግብ ይዘቱም ከፍተኛ ነው። በዚህ የበልግ ወቅት የሚደርሱ ተክሎች እነዚህ ናቸው፡-



ዱባ



አክራ



ድንች



አተር



ቀይ ሸንኩርት



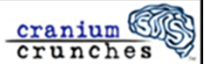
አፕል

## የአንጎል ጤና እንቅስቃሴ (ምንጭ፡- www.craniumcrunches.com)

"ልዩነቱን ይፈልጉ" የሚለውን ጨዋታን ማጠናቀቅ የማስታወስ ችሎታን እና የእይታ ግንዛቤን ሊያሳድግ ይችላል- ሁለቱም የጤናማ አንጎል ጠቃሚ ገጽታዎች ናቸው። በምስሎቹ መካከል ያሉትን 5 ልዩነቶች ማውጣት ይችላሉ?



Find the Difference  
www.craniumcrunches.com



## የግድግዳ ፑሽ አፕ

የጥንካሬ ስልጠናን ጨምሮ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የአንጎል ስራን ከፍ ለማድረግ ይረዳል። ለላይኛው የሰውነት ክፍል ጥንካሬ፣ እነዚህን የግድግዳ ፑሽ አፕቶች ይሞክሩ። እጆችዎን ዘርግተው እና መዳፎችዎን ግድግዳው ላይ በማሳረፍ ከግድግዳው ፊት ለፊት ይቁሙ። ሰውነትዎ ቀጥ እንዳለ፣ ወደ ግድግዳው በማዘነበል ፊትዎን ወደ ግድግዳው ያስጠጉት። ግድግዳውን እየገፉ ቀጥ ወዳለ፣ አቋቋም ይመለሱ። 10 ጊዜ ይደጋግሙት።



## መፍትሔ፡-

8	7	5	9	2	1	3	4	6
3	6	1	7	5	4	8	9	2
2	4	9	8	6	3	7	1	5
5	8	4	6	9	7	1	2	3
7	1	3	2	4	8	6	5	9
9	2	6	1	3	5	4	8	7
6	9	7	4	1	2	5	3	8
1	5	8	3	7	9	2	6	4
4	3	2	5	8	6	9	7	1

መለሰች፡- 1.) ጥቁር/ሰማያዊ ነጥብ 2.) 18 / 81 3.) 2 / 1 4.) 2 / 4 ቀዳዳዎች 5.) ትንሽ / ትልቅ ጎማ



# ዜና

የሥነ-ምግብ ትምህርት  
ከአረጋው ያን ጋር!

Fall 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## CFHL ግሩፕ ትኩረት፡- ፓርክ አሼኑ የማህበረሰብ ማዕከል ዕድሜያቸው የገፋ አዋቂዎች በኤስኮንዲዶ ከተማ ባለስልጣናት

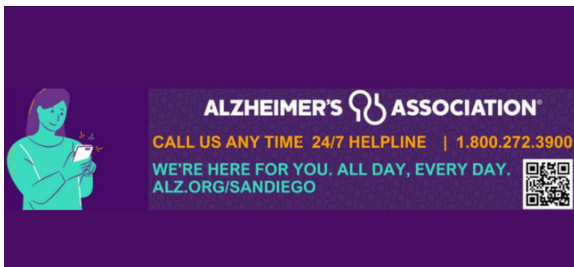


ምክትል ከንቲባውና የፖሊስ ካፕቲን የፓርክ ጎዳና የማህበረሰብ ማዕከልን ጎበኙ

የፓርክ አሼኑ የማህበረሰብ ማእከል ተሳታፊዎች የፋይ ስማርትስ ትምህርትን ክፍልን ከጨረሱ በኋላ ደህንነቱ የተጠበቀ ማህበረሰብ ለመፍጠር ተነሱ! ቡድኑ የጉዞ አዲት በማካሄድ Report It የተባለ የሞባይል መተግበሪያን በመጠቀም የመሰናከል አደጋዎችን ፎቶ በማንሳት እንዲጠገን ለከተማው አስረክበዋል። የነዋሪዎችን አክቲቪዝም ያደመጡት ምክትል ከንቲባና የፖሊስ ካፕቲን ሃሳቦችን የማድመጥ ክፍለ ጊዜ ነበራቸው፤ በዚያም የነዋሪዎችን ሃሳብ አድምጠው አሳሳቢ ጉዳዮችን አጋርተዋል።

## የመረጃ ምንጭ ትኩረት፡- የአልዛይመር ማህበር

ምንጭ፡- የአልዛይመር ማህበር



የአልዛይመር ማህበር እገዛ መስጫ ስልክ (1.800.272.3900) ለ 24/7፣ በዓመት ለ365 ቀናት ዝግጁ ነው። በዚህ የነጻ አገልግሎት አማካይነት፣ ስፔሻሊስቶች እና ሐኪሞች የመርሳት ችግር ላለባቸው ሰዎች፣ ተንከባካቢዎች፣ ቤተሰቦች እና ለህዝቡ ሚስጥራዊ ድጋፍ እና መረጃ ይሰጣሉ።

## የኮከናት ከሪ የተጠበሰ ጣፋጭ ድንች

ለ2 ሰው የሚበቃ | 10 ደቂቃ | ምንጭ፡- TheLeanCleanEatingMachine.co

ግብዓቶች፡-

- 2 ትላልቅ ስኳር ድንች ድንች በ 2 ኢንች እንክብል ተቆርጧል
- 2 የሾርባ ማንኪያ የቀለጠ ሸርጂን፣ ያልተጣራ የኮከናት ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ካሪ ፓውደር
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው ለመቅመስ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ሼላንትሮ (አማራጭ)

መመሪያዎች፡-

ምድጃውን እስከ 415 ዲግሪ ፋራናይት ድረስ ያሙቁ። በትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ የስኳር ድንች አንኳሮችን፣ የቀለጠ የኮከናት ዘይት፣ የካሪ ዲቄት እና የባህር ጨውን ያቀላቅሉ። በትልቅ የዳቦ መጋገሪያ ድስት ውስጥ፣ የተሸፈነውን የስኳር ድንች አንኳሮ እኩል ተዘርግተው በምድጃ ውስጥ መካከለኛ መደርደሪያ ላይ ያስቀምጡ። እንዳይቃጠሉ በየ15 ደቂቃው ድንችን በማገለበጥ ሰዓት ቆጣሪውን ለ45 ደቂቃ ያዘጋጁ። ከፈለጉ፣ በተከተፈ ሼላንትሮ ያስገጡ

