



ዜና

የሰነድ ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

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

በዚህ መውደቅ ጊዜ ሚዛንዎን ጠብቀው ይቆዩ፡- መውደቅን የመከላከል ምክሮች

ቀዝቀዝ ያለ የአየር ጸባይን እና የመውደቅ ተቅያያፊ ቀለማትን ስናቅፍ፣ በተለይ መውደቅን ለመከላከል ደህንነታችንን የምናስታውስበትም ጊዜ ነው። አጭር ቀናት እና ጨለማ ምሽቶች ሊከሰቱ የሚችሉ አደጋዎችን ለማየት አስቸጋሪ ያደርጉታል።



ይህም የመውደቅ አደጋን ይጨምራል፣ በተለይም በቤት ውስጥ።

በዚህ ዓመት መጨረሻ ላይ፣ በቤት ውስጥ የመቆየት እና ተለዋዋጭ የአየር ጸባይ ሁኔታዎችን ለመጋፈጥ፣ መውደቆችን ለመከላከል ንቁ እርምጃዎችን ለመቀበል ወሳኝ ነው። እንደ እድል ሆኖ፣ እነዚህን አደጋዎች ለመቀነስ እና የራሳችንን ደህንነት ጠብቆ ለማቆየት በርካታ መንገዶች አሉ። በመደበኛ እንቅስቃሴ በኩል ሚዛን መጠበቅን ለማሻሻል፣ ለጠንካራ ጡንቻዎች እና አጥንቶች ጥሩ የሆነ አመጋገብን ለመጠበቅ እና በእኛ የቤት አካባቢ አነስተኛ ማስተካከያዎችን ለማድረግ፣ ቀላል የህይወት ዘይቤ ለውጦች ትልቅ የሆነ ልዩነት ማድረግ ይችላሉ። የእግረኛ መንገዶች በሚገባ እንዲበሩ፣ የሚያደናቅፉ አደጋዎችን በማስወገድ እና ደህንነቱ ለተጠበቀ ወቅት በቁልፍ አካባቢዎች የእጅ መደገፊያዎችን እየጨመሩ መቆየት። በዚህ መውደቅ፣ በምናደርጋቸው እያንዳንዱ እርምጃ የተረጋጋ ሆኖ ለመቆየት ደህንነት እና ጤንነትን ቅድሚያ እንስጥ።

የእኔ የመውደቅ ቁርጠኝነት መከላከል

የመውደቅ አደጋዎችን ለመቀነስ፣ እኔ፡-

- ዕለታዊ ሚዛን እና የጥንካሬ እንቅስቃሴዎችን እለማመዳለሁ
- በተለይ በአዳራሾቼ እና ደረጃዎቼ ላይ ብርሃን በቤቴ በመግባት እንዲሻሻል አደርጋለሁ።
- ምንጣፎች እና ሌሎች የሚያሰናክሉ አደጋዎችን ደህንነት እጠብቃለሁ ወይም አስወግዳለሁ።
- ከእግረኛ መንገዶች እና በተደጋጋሚ ጥቅም ላይ ከዋሉ አካባቢዎች እንቅፋትን ማስወገድ
- በሚገባ የሚጠልቁ የማያዣልጡ፣ ደጋፊ ጫማን አደርጋለሁ
- ንቁ ሆኖ ለመቆየት በቂ የሆነ እንቅልፍ ያግኘ



ይህ ጋዜጣ በCounty of San Diego የጤና እና የሰብዓዊ አገልግሎቶች ወኪል የእርጅና እና ራስን ችሎ የመንቀሳቀስ አገልግሎቶች ተዘጋጅቷል። SNAP በUSDA የገንዘብ ድጋፍ የሚደረግለት፣ እኩል ዕድል አቅራቢ እና ቀጣሪ ነው። ቁሳቁሶቹ ወይም ምርቶቹ ከCalifornia Department of Aging ጋር በተደረገው የገንዘብ ድጋፍ የተደረገለት ፕሮጀክት ውጤት ናቸው። ስለ ፕሮግራሞቻችን የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ ይህን ይጎብኙ፡- www.HealthierLivingSD.org



ዜና

የሰኞ ምግብ ትምህርት
ከአረጋውያን ጋር!

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

በዚህ ጸደይ ጤናማ አመጋገብ ይኑርዎት

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



የስፓንኔት ስኳዋሽ



ካሮት



ቀይ ስር



ራዲሽ



ብሮኮሊ



ሮማን

መልሶች፡- 1) E 2) A 3) B 4) D 5) C

የመውደቅ መከላከል ግምገማ፡- በባዶ ቦታ ውስጥ ይሙሉ

በዚህ ወቅት ደህንነትዎን ለማሻሻል ቁልፍ የመውደቅ መከላከያ እውነቶችን እናስሰ እና ባዶ ቦታዎቹን በትክክለኛ ቃላት እና ሀረጎች እንሙላ።

1. በጥናት እንደተረጋገጠው፡ እድሜያቸው ለገፉ አዋቂዎች ከ30-50% መውደቆች ምክንያት በ _____ ነው።
2. መንሸራተቶችን ለማስወገድ ጥሩ መያዣ ያላቸው ጋር ጠንካራ _____ ይልበሱ።
3. የማያንሸራተቱ ፓዶች በቦታ ላይ ለማቆየት በምንጣፎቹ _____ ላይ ማጣበቅ ይችላሉ።
4. መውደቆችን ለመከላከል ያለው አንዱ መንገድ መደበኛ የ _____ ምርመራዎችን ማድረግ ነው።
5. ምናልባት እንዳይወድቁ ያለማቋረጥ _____ ወይም የህክምና ማንቂያ ስርዓት ከእርስዎ ጋር ያቆዩ።



የቃላት ስብስብ		
ሀ. ጫማ	ሐ. ስልክ	ሠ. ጨርቆች
ለ. ጥጎች	መ. እይታ	እና ምንጣፎች

የሼፍ ጠቃሚ ምክር፡- ዱባ ዘሮች አለመባከን

በእርስዎ የጸደይ ማስገባት እና jack-o'-lanterns ውስጥ በንጥረ ነገር የበለጸጉ ዘሮችን እንዳይመልጥዎት! እነዚህ ለመጥበስ ቀላል የሆኑ ዘሮች የአጥንት ጤናን የሚደግፉ በዚንክ እና ፎስፈረስ እንዲሁም ለጡንቻ ተግባር እና ሚዛናዊነት አስፈላጊ የሆነ ማግኔዥየም የበለጸጉ ናቸው። በእነዚህ ሶስት ቀላል እርምጃዎች ከዘር የተዘጋጁ መከላከያዎችን ያድርጉ፡-

- ደረጃ 1:- ጥልጥን ለማስወገድ ከዱባው ፍሬውን ያውጡ እና በቀዝቃዛ ውሃ ይጠቡ።
- ደረጃ 2:- የወይራ ዘይት፣ ጨው እና የሚወዷቸው ማናቸውም ቅመሞች ይጨምሩ።
- ደረጃ 3:- ወርቃማ ቡናማ እስኪሆን ድረስ አልፎ አልፎ በማማሰል ከ20-30 ደቂቃዎች በ300°F ላይ በዳቦ መጋሪያ ወረቀት ላይ በማድረግ ይጥበሱ።





ዜና

የሰነድ ምግብ ትምህርት
ከአረጋውያን ጋር!

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

መለያዎን ይወቁ:- Unsaturated ስቦች

የምግብ መለያዎችን ማንበብ በተለይ ስቦች ላይ ሲመጣ ጤናማ የሆኑ ምርጫዎችን እንድናደርግ ሊያግዙን ይችላሉ። "ጠቅላላ ስብ" ከተዘረዘረው "saturated ስብ" ጋር እኩል እንዳልሆነ ሊያስታውሱ ይችላሉ — ስለዚህ ሌሎቹ ስቦት የት ይገኛሉ? "ጥሩ" ስቦች ተብለው የሚጠሩ unsaturated ስቦች ናቸው ምክንያቱም የልብ እና የአንጎል ጤናን ስለሚደግፉ። Unsaturated ስቦች "monounsaturated" እና "polyunsaturated" ተብለው በመለያው ላይ ሊዘረዘሩ ይችላሉ ወይም እነርሱን ለማግኘት ይህንን እኩሌታ ሊጠቀሙ ይችላሉ።

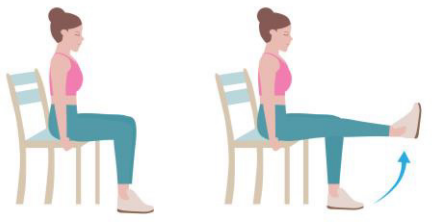
Amount Per Serving	Calories	% Daily
Total Fat	7 g	20%
Saturated Fat	4 g	
Trans Fat	0 g	
Polyunsaturated Fat	1 g	
Monounsaturated Fat	0g	
cholesterol	15 mg	
	430 mg	
	90 mg	

ጠቅላላ ስብ – Saturated ስብ = Unsaturated ስብ።

በወይራ ዘይቶች፣ በአሻሎኒ፣ በስባማ አሳ እና ዘሮች በመሳሰሉ ምግቦች ውስጥ የሚገኙ ጤናማ ስቦች እብጠትን ለመቀነስ፣ መጥፎ ኮሌስትሮልን ለመቀነስ እና የአእምሮቱ እንቅስቃሴን ለማሻሻል ይረዳሉ። በእድሜ ለገፉ አዋቂዎች፣ የአእምሮ ጤና ለሚዛን እና ቅንጅት ወሳኝ ሲሆን መውደቅን ለመከላከል ቁልፍ የሆነ ነገር ነው። የነርቭ ሴል ተግባርን በመደገፍ እና እብጠትን በመቀነስ፣ unsaturated ስቦች አእምሮዎን ንቁ እና ሰውነትዎ የተረጋጋ ሆኖ እንዲቆይ ይረዳሉ። በሚቀጥለው ጊዜ ሲገቡ የጤና ጤናዎን ከጭንቅላትዎ እስከ እግር ጥፍርዎ ለመደገፍ በእነዚህ ጠቃሚ ስቦች የበለጸገ ምግብ ይፈልጉ!

የጉልበት ማጠንከሪያ እንቅስቃሴ

ጠንካራ ጉልበቶች ከመውደቅ ለመከላከል ወሳኝ ናቸው ምክንያቱም ሚዛን፣ መረጋጋት እና እንቅስቃሴን ለመጠበቅ ያግዛሉ። በተጨማሪም፣ ጠንካራ ጉልበቶች ለድንገተኛ እንቅስቃሴዎች ወይም ሚዛን አለመጠበቅ የተሻለ ምላሽን በመስጠት መደናቀፍ ወይም መውደቅን ይከላከላሉ



እንዲያግዝ ፈጣን ማስተካከያዎች ለማድረግ ያስችላል። በመውደቅ ጊዜ፣ ጠንካራ ጉልበቶች ካሉ፣ ጉዳት የመድረስ እድልን ለመቀነስ ያግዛሉ። ጉልበቶችን ለማጠንከር፣ ይህንን ቀላል እንቅስቃሴ ይሞክሩ! ወንበር ላይ በመቀመጥ፣ በጭንዎ የላይኛው ክፍል ላይ ያለውን ጡንቻ በማጥበቅ እና እግርዎን ከፍ በማድረግ ጉልበትዎን ቀጥ ያድርጉ። ያንን ካደረጉ፣ በእግር ጣቶችዎ በአንድ አቅጣጫ ክቦችን ይሰሩ። ከዚያም በሌላኛም እንዲሁ ይሰሩ። ጉልበትዎ ሲጠነክር፣ እግርዎን ለ30 ሰከንዶች ወደውጪ በመያዝ መገንባት እንደሚችሉ ይመልከቱ። ጮክ ብለው ይቁጠሩ እና እየተነፈሱ መሆኑን ያስታውሱ።



ዜና

የሰኞ-ምግብ ትምህርት
ከአረጋውያን ጋር!

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

የቡድን ትኩረት

በመስከረም 2024 ዓ.ም የ Escondido's Park Avenue Community Center የባለሁለት ቋንቋ አስተማሪ በሆነው በGeorge Estrada በመመራት በስፓኒሽ ቋንቋ የ Tai Chi ትምህርት መስጠት ጀምሯል። ከ25 ተሳታፊዎች ጋር በመሆን ፕሮግራሙ ማህበረሰቡን በመገንባት እድሜያቸው ለገፉ አዋቂዎች ሚዛንን፣ ተለዋዋጭነት እና የመውደቅ መከላከልን እንዲያሻሽሉ ይረዳል። በ healthierlivingsd.org ለእርስዎ ቅርብ የሆኑ ክፍሎችን ያግኙ።



የመረጃ ምንጭ ትኩረት፡- የመውደቅ መከላከያ መገልገያ ስብሰባዎች

County of San Diego Health and Human Services Agency ፣ የእርጅና እና ራስን የመቻል አገልግሎቶች ብቁ ለሆኑ ተሳታፊዎች ነጻ የመውደቅ መከላከል መገልገያ እቃዎችን እያቀረበ ነው። እያንዳንዱ መገልገያ እቃ



ጤናማ እርጅናን ለማበረታታት መውደቅን እንዲሁም ከመውደቅ ጋር የተገናኙ ጉዳዮችን በመከላከል የተለያዩ የቤት ውስጥ የደህንነት ምርቶች፣ አጋዥ መሳሪያዎች እና ሌሎች መገልገያዎችን ይዟል።

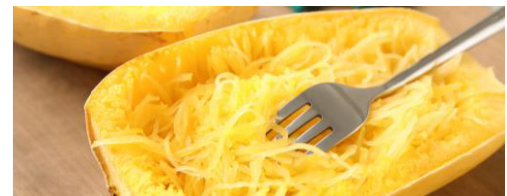
ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት እባክዎ ወደ (858) 495-5500 ይደውሉ እንዲሁም ለማመልከት www.BIT.LY/DAH2SD ይጎብኙ።

የበለለ ስፓንቲ ስኳሽ

ለ4 ሰው የሚበቃ | 50 ደቂቃ | ምንጭ፡- በሚገባ ይመገቡ 101

ምግብ ለማዘጋጀት የሚያስፈልጉ ነገሮች፡-

- 1 አነስተኛ የስፓንቲ ስኳሽ፣ በግማሽ የተከፈለ እና ፍሬው የተወገደ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የቀለጠ ቅቤ
- የ 1 ሎሚ ጁስ
- 1/4 ኩባያ የአትክልት ስብስብ (የግድ አይደለም)
- 4 ነጭ ሽንኩርት፣ በደቃቁ የተከተፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ የጣሊያን ሲዝኒንግ
- 1/4 ኩባያ በደቃቁ የተፈጠረ ፓርስሌይ ወይም ቤይዝል
- ለመቅመስ ጨው እና ጥቁር በርበሬ
- 1/4 ኩባያ የተቆራረጠ ፓርሜዥን አይብ



መመሪያዎች፡-

- አስቀድመው አሽኑን እስከ 375°F ያሙቁት። የስፓንቲ ስኳሹን ይብሱ እና ለበለለ እስኪል ድረስ ለ1 ሰዓት ያብስሉ። እንዲቀዘቅዝ ያድርጉ ከዚያም ለሁለት ደቂቃ ፍሬው ያስወግዱ እና በሹካ ይፈቅፍቁ። ከጎን ያስቀምጡ።
- ከመለስተኛ እስከ ዝቅተኛ ሙቀት ላይ ቅቤ እና ነጭ ሽንኩርትን ይቀቅሉ። የጣሊያን ሲዝኒንግ፣ የሎሚ ጁስ፣ የአትክልት ክምችት እና ጨው ያስገቡ። ለ2 ደቂቃዎች ይቀቅሉ።
- በወጡ ውስጥ ስኳሹን ያገላብጡ፣ ፓርሜዥን፣ ፓርስሌይ ያስገቡ እና ሲዝኒንግን ያስተካክሉ።