



ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

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

የቆዳ ጤና ለጤናማ እና መልካም የሆነ እርጅና

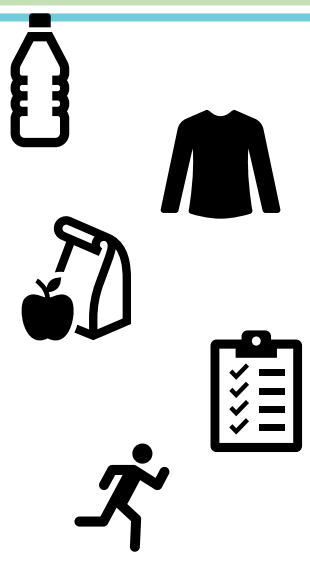
በጋ ደርሷል እና በጋው ሲገባ ረጅም፣ ፀሐይም ቀናትን በተለይ በዚህ በሰንደቃ የማየት እድል ይኖራል። በዚህ የዓመቱ ወቅት ላይ በተለይም ደግሞ እያረጀን ስንመጣ ቆዳችን ተጨማሪ እንክብካቤ እንደሚያስፈልገው ማስታወስ አስፈላጊ ነገር ነው። ጤናማ ቆዳን መጠበቅ ውብ ሆኖ ለመታየት ብቻ አይደለም፤ ደስ የሚል ስሜት እንዲሰማን እና ከእድሜ ጋር ሊመጡ ከሚችሉ የቆዳ ችግሮች እራሳችንን ለመጠበቅ ነው። እያረጀን ስንሄድ፣ ቆዳችን እየሰሳ፣ በአነስተኛ ደረጃ እየተለጠጠ እና ለድርቀት እና ለጉዳት የበለጠ ተጋላጭ ይሆናል። የፀሐይ ultraviolet (UV) ጨረሮች እነዚህን ለውጦች በማፋጠን በእድሜ የሚመጡ የቆዳ ላይ ምልክቶች እና የቆዳ ካንሰር ተጋላጭነት ይመራሉ። በአጠቃላይ፣ ጤናማ ቆዳ የሰውነት የሙቀት መጠን ለመቆጣጠር ያግዛል፣ ከኢንፌክሽኖች እና አካባቢያዊ አጨናናቂ ነገሮች የመጠበቂያ ሽፋን ሆኖ ያገለግላል፣ እንዲሁም ከፀሐይ የምናገኘው አስፈላጊ ንጥረ ነገር በሆነው በቫይታሚን ዲ ውስጥ ሚናን ይጫወታል። በእነዚህ ምክንያቶች፣ ሲወጡ እና የበጋውን ጸሐይ ሲያጠጥሙ ቆዳዎን እንዴት መከላከል እንደሚችሉ ያንብቡ!



ለቆዳ ጤና ያለኝ ቁርጠኝነት

ቆዳዬን ለመጠበቅ፣ እኔ፡-

- በርካታ ውሃ እጠጣለሁ እና የቆዳ ማርጠቢያዎችን በመደበኛነት እጠቀማለሁ።
- ቢያንስ 30 የሆነ SPF ጋር ሰንስክሪን እጠቀማለሁ።
- የመከላከያ ልብስ አደርጋለሁ እና ከመጠን በላይ የሆነ የጸሐይ ተጋላጭነትን አስወግዳለሁ።
- በቪታሚኖች (በተለይ ኤ፣ ቢ፣ ሲ እና ኢ) የበለጸገ የተመጣጠነ ምግብን እመገባለሁ።
- ቆዳዬን ያልተመለዱ ነጠብጣቦች፣ እድገቶች ወይም ቆዳ ላይ የሚወጡ እድገቶች እንዳሉ በመደበኛነት በማረጋገጥ ማንኛውም አጠራጣሪ ነገር ሲኖር ለጤና እንክብካቤ አቅራቢ አሳውቃለሁ።
- ስርጭትን ለማሻሻል በመደበኛነት እንቅስቃሴ ያድርጉ እና የደም ፍሰትን ያሻሽሉ።



ይህ ዜና መዋዕል በሰንደቃ ካውንቲ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት ኤጀንሲ፣ የእርጅና እና የነጻነት አገልግሎቶች፣ ከSNAP በUSDA የገንዘብ ድጋፍ የሚደረግለት፣ እኩል ዕድል አቅራቢ እና ቀጣሪ ነው። ቀሳቀሶች ወይም ምርቶች ከCalifornia Department of Aging ጋር በተደረገው ልዩ ገንዘብ ድጋፍ የተደረገለት ፕሮጀክት ውጤት ናቸው። ስለ ፕሮግራሞቻችን የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ ይህን ይጎብኙ፡- www.HealthierLivingSD.org



ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

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

በዚህ የበጋ 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 የበጋ ወቅት የሚደርሱ ተክሎች እነዚህ ናቸው፡-



ቲማቲም



ዝኩኒ



ወይን



በቆሎ



ኤግፕላንት



ባዚል

ከሰንስክሪን ጀርባ ያሉት እውነታዎች ምንድን ናቸው?

በCenter for Disease Control መሰረት፣ ሰንስክሪን መጠቀም በቆዳ ካንሰር የመያዝ እድልዎን ለመቀነስ ሊረዳ ይችላል። ስለ ሰንስክሪን አንዳንድ እውነታዎችን ለማወቅ ከታች ያለውን የእውነት/ሐሰት ተግባር ይጠቀሙ!

1. የጨመረ የፀሐይ ተጋላጭነት ከፍ ካለ የቆዳ ካንሰር ጋር የተገናኘ ነው። **እውነት/ሐሰት**
2. ሰንስክሪን የጸሐይ መቃጠሎች እና በእድሜ የሚመጡ የቆዳ ላይ ነጠብጣቦችን ለመከላከል ያግዛል። **እውነት/ሐሰት**
3. እርስዎ ከቤት ውጪ ሲሆኑ ሰንስክሪን በየ2 ሰዓቱ መደረግ አለበት። **እውነት/ሐሰት**
4. SPF ማለት Sun Protection Factor [የፀሐይ መከላከያ ተጽዕኖ] ማለት ነው። SPF ከፍተኛ ከሆነ፣ ሰንስክሪን ጠንካራ ይሆናል። **እውነት/ሐሰት**
5. የUV ጨረሮች ደመናን አልፈው መሄድ ስለማይችሉ በደመናማ ቀናት ሰንስክሪን አያስፈልግዎትም። **እውነት/ሐሰት**



የሼፍ ጠቃሚ ምክር፡ አሎ ቬራ

እንደ ሻይታሚን ኤ፣ ሲ፣ ኢ እና ቢ12 በመያዝ፣ አሎ ቬራ ለቆዳ ጤና ጥቅማጥቅሞች ታዋቂ ነው! ከአሎ ቬራ ቅጠል ወደ ስሙዚዎች ወይም ከውሃ ጋር በማቀላቀል ንጹህ ጄሎን በመጨመር በአፍ ይመገቡ! በቆዳ ላይ በማድረግ፣ አሎ ቬራ የጸሐይ ማቃጠል፣ አነስተኛ የቆዳ መሰንጠቆች እና የቆዳ መቆጣቶችን ለማስታገስ ሊያግዝ ይችላል። ቆዳን በማቀዝቀዝና በማለስለስ ቅላትን እና ምችት ማጣትን ይቀንሳል። ከዚህ በተጨማሪ፣ የቆዳ ማርጠብ ባህርያቱ ቆዳዎ እንደረጠበ እንዲቆይ ሊያደርግ ይችላል!



መልሶች፡- 1) እውነት 2) እውነት 3) እውነት 4) እውነት 5) ሐሰት



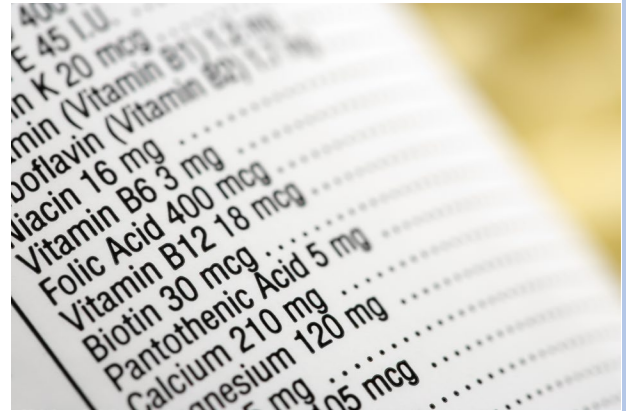
ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

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

መለያዎን ይወቁ፡- ሺታሚኖች ለቆዳ ጤና

ጠንካራ ሆኖ እንዲቆይ እና ውብ ሆኖ እንዲታይ ጤናማ ቆዳ በርካታ ሺታሚኖችን ይፈልጋል። በአረንጓዴ ቅጠሎች እና ብርቱካንማ አትክልቶች ውስጥ የሚገኘው ሺታሚን ኤ የቆዳ ሴል ዳግም መፈጠርን በመደገፍ ቆዳ በራሱ ጊዜ በውጤታማነት እንዲጠገን ያግዛል! በሎሚ ፍራፍሬዎች፣ የቤሪ ፍሬዎች፣ ኪዊ፣ የቤል በርበሬዎች እና ቅጠላ ቅጠሎች ውስጥ የሚገኘው ሻይታሚን ሲ ከላጅን ለማምረት አስፈላጊ ነው። ይህም ቆዳ የመለጠጥ ችሎታን በመስጠት ከእርጅና እንዲሁም



በፀሐይ ከሚደርስበት ጉዳት ይጠብቀዋል። በብዙ ለውዞች፣ ዘሮች፣ አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎች እና ፍራፍሬዎች ውስጥ የሚገኘው ሻይታሚን ኢ ቆዳን በእርጥበት ያረጥባል እና እንደ አንቲኦክሲዳንት ሆኖ በማገልገል የቆዳ ሴሎችን እንደ ብክለት እና UV ጨረሮች ካሉ ጉዳቶች ይጠብቃል። በስጋ፣ በእህል፣ በእንቁላል፣ በአሸካዶ እና በድንች ስኳር ውስጥ የሚገኙ በተለይ ቢ3 እና ቢ5 የተባሉ የቢ ሻይታሚኖች የቆዳ መከለያዎች እንዲኖሩ በማድረግ እርጥበት እንዲይዝ ከዚያም ቆዳ እርጥበታማ ሆኖ እንዲቆይ እና ጤናማ እንዲሆን ያደርጋል። ምግቦች በእነዚህ ሻይታሚኖች ሊገነቡ ይችላሉ ነገር ግን ከተሟሉ ምግቦች ሻይታሚኖችን ስናገኝ ሰውነታችን እነርሱን በሚገባ ይወስዳል። እነዚህን አይነት ሻይታሚኖች ለጤናማ ቆዳ ቁልፍ ናቸው!

ከአካል ብቃት ወደ ጤናማ ቆዳ

የተለያዩ አይነት እንቅስቃሴዎች ጤናማ ወደሆነ ቆዳ እንዴት እንደሚመሩ ለማወቅ ይህንን የማዛመድ እንቅስቃሴ ይጠቀሙ!



1. ይህ እንቅስቃሴ ጡንቻዎቻችንን ይለጥጣል፣ የደም ስርጭትን ያሻሽላል፣ እንዲሁም የተሻለ ቆዳ ቀለም እንዲኖር አስተዋጽኦ በማድረግ ጭንቀት ይቀንሳል።
2. ይህ እንቅስቃሴ በቆዳችን ስር ያለውን የጡንቻ ክምችት በመገንባት የላላ ቆዳ ገጽታን ያሻሽላል።
3. የደም ዝውውርን በማሻሻል፣ ይህ እንቅስቃሴ ወደ ቆዳችን ወለል ላይ ያሉትን ንጥረነገሮች እንዲደርሱ በመርዳት ጉዳትን ይጠግናል።
4. ቆዳችንን በማርጠብ እና በማጽዳት፣ ይህ እንቅስቃሴ ዑደትን በማሻሻል ቆዳን ስስ እና ለስላሳ እንዲሆን ያደርጋል።
5. ለቆዳ ሴሎች የአክሲዮን አቅርቦትን በመጨመር፣ ጭንቀትን በመቀነስ እና መርዛማ ነገርን ማስወገድ በማበረታታት፣ ይህም የቆዳችንን የእርጅና ሂደት እንዲቀንስ ያደርገዋል።

Word Bank

- A. የካርዲዮ እንቅስቃሴዎች
- B. መዋኘት
- C. የአተነፋፈስ እንቅስቃሴዎች
- D. የጥንካሬ ስልጠና
- E. ዮጋ

መልሶች፡- 1) ሠ 2) መ 3) ሀ 4) ለ 5) ቀ



ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

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

Food Smarts ክፍሎች ትኩረት!

የFood Smarts ተከታታዮችን ካጠናቀቁ በኋላ፣ በMira Mesa Senior Center ያሉ የትላልቅ አዋቂዎች ተንቀሳቃሽ ቡድን ደህንነታቸውን ለማሻሻል አዳዲስ መንገዶችን በጉጉት ፈልገዋል። አካባቢያዊ መጓጓዣን እና የምግብ ስርጭት መመሪያን ለማዘጋጀት ለማድረግ ተባብረዋል! እዚያ ጋር ሳይቆሙ፣ አለምን በNAARP's Discover Live – Senior Planet መዘር በሚችሉበት የሽርቆዋል የጉዞ ክለብ ለመጀመር አቅደዋል! በማዕከሉ እድሜያቸው ለገፉ አዋቂዎች የ1ለ1 የቴክ ድጋፍ ለማቅረብ የአጋር ድርጅትን እንዲሁ እየፈለጉ ነው። በግልጽ፣ ጥረቶቻቸው ለማህበረሰቡ ጉልበት ኪዳን ነው!



የመረጃ ምንጭ ትኩረት:- The Skin Cancer Foundation

ቆዳዎን በህይወትዎ ዘመን ሁሉ ጤናማ አድርገው ለማቆየት ሃብቶችን የሚፈልጉ ከሆነ፣ Skin Cancer Foundation የሚለውን ይጎብኙ! www.skincancer.org የሚለውን በመጎብኘት፣ የቆዳ ካንሰርን ስለመከላከል እና ስለመንከባከብ የበለጠ ይወቁ። **ሕክምና እና ሃብቶች** የሚለው ላይ ጠቅ በማድረግ፣ ህክምናውን ለመክፈል የሚያስፈልጉ የገንዘብ እገዛን አይነት ያሉ ሃብቶች እንዲሁም ከቆዳ ካንሰር ጋር ለሚኖሩ ሰዎች የድጋፍ ቡድኖችን አይነት ሃብቶች ማግኘት ይችላሉ።



Bruschetta

ለ4 ሰው የሚበቃ | 10 ደቂቃ | ምንጭ:- የምግብ አሰራር ትችት

ግብዓቶች:-

- 1 baguette
- 5 የሮማ ቲማቲም፣ የተቆረጠ
- ¼ ኩባያ የmozzarella የተከተፈ አይብ
- 1 ትልቁ ማንኪያ balsamic vinegarette
- 1 ትልቁ ማንኪያ የወይራ ዘይት
- 2 የተፈለፈለ ነጭ ሽንኩርት
- ¼ ኩባያ basil, ribboned
- ለመቅመስ ጨው እና በርበሬ
- Balsamic glaze, drizzle



መመሪያዎች:

- baguette ይክተፉ እና በመጋገሪያ ወረቀቱ ላይ ያድርጉ። የላይኛውን የወይራ ዘይት ይቀቡ እና ቡናማ እስኪሆን ድረስ ከ2-3 ደቂቃዎችን ያብስሉት። ከኦቭን ውስጥ ያውጡት
- በመካከለኛ መጠን ባለው ጎድጓዳ ሳህን ባልሳሚክ፣ የወይራ ዘይት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ጨው እና በርበሬን ይደባልቁ። በቲማቲም፣ ሞዛሬላ እና ባዚል ይቀቡት። ዳቦውን በድብልቁ ይለውሱ እና ባላዝሚክ ግሌዝ ያፈስሱ።