



ዜና

ትምህርቱ አመጋግባ ምስ አረጋውያን!

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

ክንክን ቆርቦት ንጥዑይን አንጸባራቕን እርጋን።

ሐጋይ አብዚ በጺሑ ኣሎ፡ ምስኡ ድማ መብጽዓ ነዊሕን ጸሓያዊን መዓልታት ይመጽእ፤ ብፍላይ ኣብዚ ኣብ ሰንዲያን! ኣብዚ እዋን ዓመት ቆርቦትና ተወሳኺ ክንክን ከምዘድልዮ ምዝካር ኣገዳሲ እዩ ብፍላይ ምስ እርጋንና። ጥዑይ ቆርቦት ምሕላው ንጽቡቕ ትርኢት ጥራይ ኣይኮነን፤ ጽቡቕ ስምዒት ምህላውን ምስ ዕድመ ክለዓሉ ካብ ዝኸእሉ ናይ ቆርቦት ጸገማት ንነብስና ንምክልኻልን እውን እዩ።

ዕድመ እናወሰኸና ምስ ከድና፣ ቆርቦትና እናረቐቐን ተጣጣሒ እናነኮየን ንድርቀትን ጉድኣትን ዝያዳ ተቓላይ ይኸውን። ጩራታት ጸሓይ ኣልትራቫዮሌት (UV)፣ ነዚ ለውጢ'ዚ ከቀላጥፎ ይኸእል፣ እዚ ድማ ናብ ናይ ዕድመ ነጠብጣብ፣ ከምኡ'ውን ንዝለዓለ ሓደጋ ካንሰር ቆርቦት ከስዕብ ይኸእል።

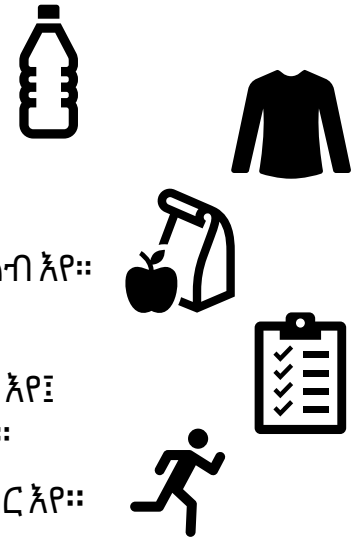
ብሓፈሻ ጥዑይ ቆርቦት ሙቕት ኣካላትና ንምቁጽጻር ይሕግዝ፣ ኣንጻር ረኽስታትን ከባብያዊ ጸቕጥታትን ከም መከላኸሊ መከላኸሊ ኮይኑ የገልግል፣ ከምኡ'ውን ካብ ጸሓይ እንረኽቦ ኣገዳሲ መዓዛ ሺታሚን ዲ ኣብ ምትእኽኻብ ተራ ኣለዎ። በዚ ምኽንያታት እዚ፣ ኣብ ደገ ወዲእካ ጸሓይ ሐጋይ እናስተማቐርካ ቆርቦትካ ብኸመይ ክትከላኸለሉ ከም እትኸእል ንምፍላጥ ኣንብብ!



ንጥዕና ቆርቦት ዘለኒ ተወፋይነት

ቆርቦተይ ንምክልኻል ድማ፡-

- ብዙሕ ማይ ክሰቲ እዩ፣ ሞይስቲራይዘር ድማ ብቐጻሊ ክጥቀም እዩ።
- እንተወሓደ 30 SPF ዘለዎ መከላኸሊ ጸሓይ ክጥቀም እዩ።
- መከላኸሊ ክዳን ክኸደን እዩ፣ ካብ መጠን ንላዕሊ ድማ ንጸሓይ ካብ ምቅላዕ ክቐጠብ እዩ።
- ብሺታሚናት (ብፍላይ ኤ፣ ቢ፣ ሲ፣ ኢ) ዝሃብተሙ ሚዛናዊ ኣመጋግባ ክበልዕ እዩ።
- ቆርቦተይ ዘይተለምደ ነጠብጣብ፣ ዕብዮት ወይ ሞል እንተሃልዩ ብቐጻሊ ክምርምር እዩ፣ ዝኸነ ነገር ጥርጣረ ዝፈጥር እንተመሲሉ ድማ ንወሃቢ ክንክን ጥዕናይ ክውከስ እዩ።
- ዑደት ደም ንምምሕያሽን ዋሕዚ ደም ንምዕባይን ብስሩዕ ምንቅስቓስ ኣካል ክገብር እዩ።



እዚ መንጅር ብኤጀንሲ ጥዕናን ሰብአዊ ኣገልግሎትን ካውንቲ ሰንዲያን፣ ክፍሊ እርጋንን ርእሰ ምርኮሳን (San Diego Health and Human Services Agency, Aging & Independence Services) ዝተዳለወ ኮይኑ፣ ምስ መምርሒ እርጋን ካሊፎርንያ ብዝተገብረ ውዕል፣ ካብ SNAP ብ USDA ዝምወል ኮይኑ፣ ማዕረ ዕድል ዝህብን ኣስራሒን እዩ። እቶም ንዋት ወይ ፍርያት ናይቲ ምስ California Department of Aging ዝተገብረ ውዕል ዝተመወለ ፕሮጀክት ውጽኢት እዮም። **ብዛዕባ መደባትና ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ፣ ኣብ www.HealthierLivingSD.org ተወከሱ**



ዜና

ትምህርት አመጋግባ
ምስ አረጋውያን!

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

አብዚ ሐጋይ ጥዕና ዘለዎ መግቢ ብልዑ

ሳንዲያጎ ዝተፈላለዩ ዓይነት ፍሩይ ፍርያት የቕርብ! አብ ወቕቲ ዝፍጠር ፍርያት መብዛሕትኡ ግዜ ርካሽን አብ ዝለዓለ ጥርዙ አመጋግቡን ይርከብ። አብዚ ሐጋይ አብ ውሽጢ ወቕቲ ዘለዉ ፍርያት እንሆ፡-



ኮሚደረ



ኪዩኩምበር



ወይን



ዕፋን



ኤግ ፕላንት



ባሲል

ድሕሪ መከላኸሊ ጸሓይ ዘለዉ ሓቕታት እንታይ እዮም?

ብመሰረት ማእከል ምቁጽጻር ሕማማት፣ መከላኸሊ ጸሓይ ምጥቃም ንሓደጋ ካንሰር ቆርበት ንምንካይ ክሕግዝ ይኸእል። ብዛዕባ መከላኸሊ ጸሓይ ገለ ሓቕታት ንምፍላጥ አብ ታሕቲ ዘሎ ሓቂ/ሓሶት ንጥፈታት ተጠቐሙ!

1. ንጸሓይ ምቕላዕ ምውሳኽ ምስ ዝለዓለ ሓደጋ መንሸሮ ቆርበት ዝተአሳሰር ምዃኑ ተገሊጹ። **ሓቂ/ሓሶት**
2. መከላኸሊ ጸሓይ፣ ጸሓይ ምንዳድን ናይ ዕድመ ነጠብጣብን ንምክልኻል ይሕግዝ። **ሓቂ/ሓሶት**
3. አብ ደገ አብ ዘለኹል እዋን አብ ነፍሲ ወከፍ 2 ሰዓታት ሓደ ግዜ መከላኸሊ ጸሓይ ክትጥቀም ይግባእ። **ሓቂ/ሓሶት**
4. SPF ማለት ጸሓይ መከላኸሊ ረጃቢ ማለት እዩ። SPF ብዝለዓለ መጠን እቲ መከላኸሊ ጸሓይ ዝሓየለ ይኸውን። **ሓቂ/ሓሶት**
5. አብ ደበናዊ መዓልታት መከላኸሊ ጸሓይ አዩራልዮን እዩ፣ ምኽንያቱ ጨረርታ ዩቪ ናብ ደበና ክኣቱ ስለዘይክእል። **ሓቂ/ሓሶት**



መልስታት፡- 1) ሓቂ 2) ሓቂ 3) ሓቂ 4) ሓቂ 5) ሓሶት

ምኽሪ ሼፍ፡- አሎይ ሼራ

ከም A, C, E, B12 ዝኣመሰሉ ቪታሚናት ዝተዓሸገ አሎይ ሼራ ንጥዕና ቆርበት ብዘለዎ ጥቕሚ ፍሉጥ እዩ! ካብቲ ቆጽሊ አሎሼራ ዝወጽእ ንጹር ጀል አብ ስሙዚ ብምውሳኽ ወይ ብማይ ብምሕዋስ ብኣፍ ውሰዶ! እቲ አሎው ቪል ጀል አብ ቆርበት እንተተለኪዩ፣ ንቃጽሎ ጸሓይ፣ ንአሸቱ ምቕራጽን ቁጥዑ ቆርበትን ንምህዳእ ክሕግዝ ይኸእል። ንቆርበት የዝሕልን የህድእን፣ ምቕያሕን ዘይምቐትን ይንክዮ። ብተወሳኺ፣ እቲ ርስሓት ዝህብ ባህርያቱ ንቆርበትካ ማይ ክህልዎ ይኸእል እዩ!





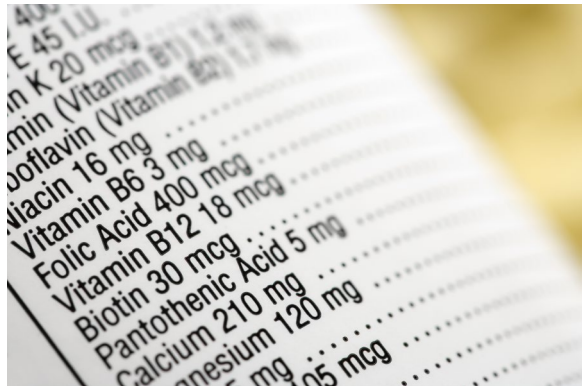
ዜና

ትምህርት አመጋግባ
ምስ አረጋውያን!

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

ስያመክ ፍለጥ፡- ሻይታሚናት ንጥዕና ቆርበት

ጥዑይ ቆርበት ድልዳል ንክኸውንን ጽቡቕ ንክመስልን ሓያሎ ሺታሚናት የድልድዩ። አብ ቆጽሊ ዘለዎም ሓምላዎይን አራንሺ አሕምልትን ዝርከብ ሻይታሚን ኤ ንሕድሳት ዋህዮታት ቆርበት ዝድግፍ ኮይኑ፣ ቆርበት ንነብሱ ብዝያዳ ውጽኢታዊ መንገዲ ንክጽገን ይሕግዝ! አብ ፍረታት ሲትረስ፣ በርበረ፣ ኪዊ፣ ቤል ፕረረስን ቆጽሊ ዘለዎ ሓምላይን ዝርከብ ሻይታሚን ሲ፡ ንቆርበት ተጣጣዕነቱ ዝህበን ካብ እርጋንን ብጸሓይ ዝመጽእ ጉድኣትን ዝከላኸልን ኮላጅን



ንምስራሕ አገዳሲ እዩ። አብ ብዙሓት ፍረታት፣ ዘርኢ፣ ቀጠልያ ቆጽሊ ዘለዎም አሕምልትን ፍረታትን ዝርከብ ሻይታሚን ኢ ንቆርበት ርስሓት ዝህብን ከም ጸረ-አክስጅን ኮይኑ ዝሰርሕን፣ ንዋህዮታት ቆርበት ካብ ከም ብከላን ጨረርታ ዩሺን ዝኣመሰሉ ነገራት ካብ ዝመጽእ ጉድኣት ይከላኸል። አብ ስጋ፣ ምሉእ እኽሊ፣ እንቋቋሖ፣ አሸካዶን ሸኮር ድንሽን ዝርከቡ ሺታሚናት ቢ ብፍላይ ድማ ቢ3ን ቢ5ን ነቲ ናይ ቆርበት መከላኸሊ ንምዕቃብን ርስሓት ንምሓዝን ይሕግዙ፣ እዚ ድማ ንቆርበት ማይን ጥዑይን ይገብሮ። መግብታት በዘም ሺታሚናት ክድልድል ይኸእል እዩ፣ አካላትና ግን ካብ ምሉእ መግቢ ምስ እንረኽቦ ዝበለጸ እዩ ዝቕበሎም። ከምዚኣም ዝኣመሰሉ ሻይታሚናት ንጥዑይ ቆርበት ቁልፊ እዮም!

ካብ ምንቅስቓስ አካላት ክሰብ ጥዑይ ቆርበት

ዝተፈላለዩ ዓይነታት ምንቅስቓስ አካላት ከመይ ጌሮም ናብ ጥዑይ ቆርበት ክመርሑ ከም ዝኸእሉ ንምፍላጥ ነዚ ናይ ምትእስሳር ንጥፈት ተጠቐመሉ!



Word Bank

- እዚ ንጥፈት እዚ ንጭዋዳታትና ብምዝርጋሕ ንዑደት ደም ብምዕባይን ጸቕጢ ብምንካይን ምምሕያሽ ሕብረ ቆርበት አበርክቶ ይገብር።
- እዚ ንጥፈት እዚ ኣብ ትሕቲ ቆርበትና ጭዋዳታት ይሃንጽ፣ ንመልክዕ ልሕሉሕ ቆርበት የመሓይሽ።
- እዚ ንጥፈት ንዑደት ደም ብምምሕያሽ፣ ንዝተበላሸወ ንምጽጋን መኣዛታት ናብ ገጽ ቆርበትና ንምብጻሕ ይሕግዝ።
- እዚ ንጥፈት እዚ ንቆርበትና ማይ ዝህብን ምቕልቃልን ንዑደት ደም ብምምሕያሽ ቆርበትና ልስሉስን ልሙጽን ኮይኑ ክስምዓና ይገብሮ።
- እዚ ንዋህዮታት ቆርበት ቀረብ ኣክስጅን ምውሳኽ፣ ጸቕጢ ምጉዳል፣ ከምኡውን መርዘም ነገራት ምውጋድ ምድንፋዕ፣ እዚ ንመስርሕ እርጋን ቆርበትና የዝሕሎ።

- A. ናይ ካርድዮ ምውስዋስ አካላት
- B. ምሕንባስ
- C. ናይ ምስትንፋስ ልምምድ
- D. ናይ ጥንካረ ስልጠና
- E. ዮጋ

መልስታት፡- 1) E 2) D 3) A 4) B 5) C



ዜና

ትምህርት አመጋግባ ምስ አረጋውያን!

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

ፉድ ስማርትስ ክለስ ስፖትላይት!

ተኸታታሊ መደብ ፉድ ስማርትስ ስምስ ወድኡ፣ አብ **Mira Mesa Senior Center** ዝርከቡ ህያው ጉጅለ አረጋውያን፣ ጽቡቕ ሂወቶም ንምዕባይ ሓድሽ መገድታት ብሃንቀውታ ደለዩ። አብ ከባቢኦም ናይ መጓጓዣያን ምክፍፋል መግብን መምርሒ ንምስራሕ ተሓባቢሮም! አብኡ ደው ከይበሉ፣ ሸርቐል ናይ ጉዕዞ ክለብ ክጅምሩ መደብ አለዎም፤ አብኡ ድማ ብAARP's *Discover Live – Senior Planet* ንዓለም ክዘውሩ ይኸእሉ! ብተወሳኺ አብቲ ማእከል ንዝርከቡ አረጋውያን 1:1 ናይ ቴክኖሎጂ ደገፍ ዝህብ መሻርኽቲ ትካል ይደልዩ አለዉ። ጸዕሮም ሓይሊ ሕብረተሰብ ምስክር ምኒኑ ንጹር እዩ!



ጸጋታት ትኹረት:- The Skin Cancer Foundation

ቆርቦትካ ንህይወትካ ጥዑይ ንኸኸውን ጸጋታት ትደሊ እንተኸንካ፣ Skin Cancer Foundation! ርአ! ናብ www.skincancer.org ብምእታው፣ ብዛዕባ ምክልኻልን ምፍጠንን ካንሰር ቆርቦት ዝያዳ ፍለጡ። አብ **ሕክምናን ጸጋታትን** ብምጥዋቕ፣ ከም ፋይናንሳዊ ሓገዝ አብ ምኸፋል ሕክምና፣ ከምኡውን ንካንሰር ቆርቦት ዘለዎም ሰባት ዝድግፉ ጉጅለታት ዝኣመሰሉ ጸጋታት ክትረክብ ትኸእል።



Bruschetta

ን4 | 10 ደቓይቕ | የገልግል ምንጭ:- እቲ ነቐፊ አሰራርሓ መግቢ

ንጥረ ነገራት:-

- 1 ባጌት
- 5 ሮማ ኮሚደረ፣ ዝደቐቐ
- 1/4 ኩባያ ሞዛርላ ዝተቐርጸ ኣጅቦ
- 1 ማንካ ባልሳሚክ ሺነጋሬት
- 1 ማንካ ዘይቲ ኣውሊዕ
- 2 ጳዕዳ ሸጉርቲ
- 1/4 ኩባያ ባዝል፣ ሪባን ዘለዎ
- ጩውን በርበረን ከም ጣዕሚ
- ባልሳሚክ ግሌዝ፣ ድሪዝል



መምርሒታት:-

- ንሓደ ባጌት ቆሪጽካ አብ ልዕሊ መጋገሪ ወረቀት ስርዐዮ። አብ ላዕሊ ብዘይቲ ኣውሊዕ ብራሽ ብምግባር ን2-3 ደቓይቕ ክሰብ ቡናዊ ዝኸውን ምጥባስ። ካብ ፎርኖ ኣውጽኦ
- አብ ማእከላይ ስፍሓት ዘለዎ ሳእኒ ባልሳሚክ፣ ዘይቲ ኣውሊዕ፣ ጳዕዳ ሸጉርቲ፣ ጩውን በርበረን ምሕዋስ ይከኣል። ኮሚደረን፣ ሞዛርላን፣ ባዝልን ንውስኸሉ። አብ ልዕሊ እቲ ባኒ እቲ ውሁድን ድሪዝልን ባልሳሚክ ግሌዝ ንገብረሉ።