



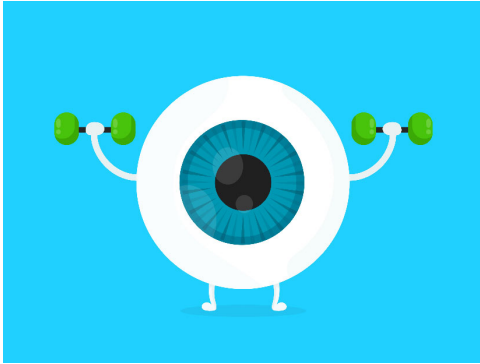
# ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

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

## ጠንካራ አይኖችን መጠበቅ

በእድሜ ስንገፋ በማየት ችሎታችን ለውጥ መኖሩ የተለመደ ቢሆንም፣ የማየት ችሎታችንን ማጣት እና አይነስውርነት የማይቀሩ ነገሮች አይደሉም። በቀላሉ ጠቅላላ ጤናችንን መጠበቅ ብቻ እንኳን ዓይኖችን ጤናማ እንዲሆን ከፍተኛ አስተዋጽኦ ሊያበረክት ይችላል! ጤናማ የምግብ ምርጫዎችን ማድረግ፣ ንቁ ሆኖ መቆየት እና አለማጨስ፣ ሁሉም እንደ ስኬት በሽታ፣ ከፍተኛ የደም ግፊት እና ከፍተኛ ኮሌስትሮል ያሉ የእይታ ችግሮችን ሊያስከትሉ በሚችሉ በሽታዎች የመያዝ እድልን የሚቀንሱ ጤናማ ልማዶች ናቸው።



በአጠቃላይ፣ በእድሜ ስንገፋ በአይን በሽታዎ የመያዝ እድላችን እየጨመረ ይሄዳል፣ ከእነዚህ ውስጥ ብዙዎቹ ምንም አይነት ምልክቶች ወይም የማስጠንቀቂያ ምልክቶች የሏቸውም። በመሆኑም፣ በየዓመቱ የዓይን ምርመራዎችን ማድረግ እና አስፈላጊ ከሆነም ቶሎ ሕክምና መጀመር በጣም ወሳኝ ነገር ነው። ከመጠን በላይ ክብደት ወይም ቅጥ ያጣ ውፍረት፣ የቤተሰብ የአይን ህመም ታሪክ መኖር ወይም አፍሪካ አሜሪካዊ፣ ሂስፓኒክ ወይም የአሜሪካ ተወላጅ መሆናችን ለዓይን በሽታ የመጋለጥ እድላችንን ከፍ ያደርገዋል። ከደክተራችን ጋር አስቀድመን መነጋገራችን የሚኖረውን አደጋ ለመቀነስ ሊወሰዱ ስለሚችሉ እርምጃዎች የበለጠ እንድናውቅ ሊያግዙን ይችላሉ! ዓይኖቻችን በጣም አስፈላጊ ናቸው፣ ስለዚህ እነርሱን ለመንከባከብ የተቻለንን ሁሉ እናድርግ!

## ለዓይን ጤና ያለኝ ቁርጠኝነት

እይታዬን ለማቆየት፣ የማድረገው፡-

- በሚገባ መመገብ - በተለይ ጠቆር ያሉ፣ ቅጠላማ አትክልቶችን እና በአሜጋ 3 ፋቲ አሲዶች የበለጸገ አሳዎች (ማለትም፡- ሳልሞን፣ ቴና እና ሃሊቡት)
- ንቁ መሆን
- ማጨስ ማቆም
- ትናንሽ ፊደላት ያሉትን ህትመት ሳነብ በመሃል እረፍት መውሰድ
- የፀሐይ መነጽሮችን መጠቀም - ከፀሐይ ጎጂ የአልትራቫዮሌት ጨረሮች መጠበቅ
- በአመት አንድ ጊዜ የአይን ዶክተር ጋር መሄድ



ይህ ዜና መዋዕል በሰንደቃ ካውንቲ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት ሌጅንሲ፣ 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)



# ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

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

## ለዓይን ጤና የሚረዱ ሽይታሚኖች

ሽይታሚን ኤ፣ ሲ እና ኢ ጤናማ አይኖች እንዲኖሩን አስፈላጊ ናቸው።

- **ሽይታሚን ኤ፣** አይንን የሚጠብቀውን ኮርኒያ ተግባር ይደግፋል። ሽይታሚን ኤ በቤታ ካሮቲን ውስጥ ይገኛል፣ እነርሱም በቢጫ፣ በብርቱካናማ እና አረንጓዴ ቅጠል ባላቸው አትክልቶችና ፍራፍሬዎች ውስጥ ሊገኙ ይችላሉ።
- **ሽይታሚን ሲ** በUV (Ultraviolet Light) የሚመጣ የሴል ጉዳትን ይጠብቃል። ሽይታሚን ሲ በተለይ በሎሚ ፍራፍሬዎች፣ በቤል በርበሬ፣ በብሮኮሊ እና ብራስልስ ቡቃያዎች ውስጥ ይገኛል።
- **ሽይታሚን ኢ፣** በለውዝ እና ዘሮች ውስጥ በመደበኛነት ይገኛል ይህም የዓይን ሞራ ግርዶሽ እንዳይከሰት ይከላከላል።

## Nutrition Facts

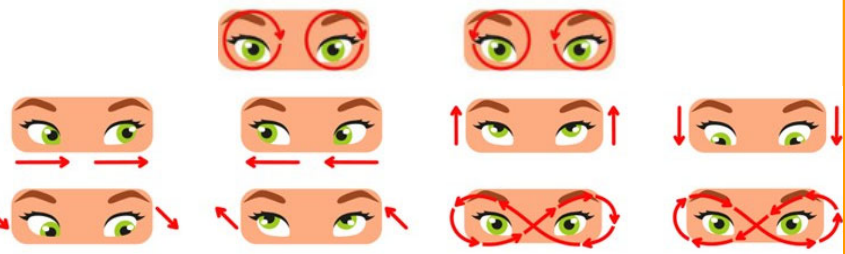
8 servings per container  
Serving size **1 cup (68g)**

Amount per serving  
**Calories 370**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 5g	<b>7%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 48g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>14%</b>
Total Sugars 13g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 12g	
Vitamin A 10mcg	<b>20%</b>
Vitamin C 1mg	<b>100%</b>
Vitamin D 1mcg	<b>50%</b>
Vitamin E 2mcg	<b>100%</b>
Riboflavin 5mcg	<b>75%</b>
Folic Acid 200mcg	<b>60%</b>
Thiamin 2mcg	<b>35%</b>
Vitamin B12 5mcg	<b>100%</b>
Zinc 7mg	<b>50%</b>
Biotin 300mcg	<b>100%</b>
Calcium 50mcg	<b>25%</b>
Phosphorus 90mcg	<b>90%</b>
Magnesium 400mcg	<b>100%</b>
Chromium 75mcg	<b>80%</b>
Potassium 5g	<b>100%</b>

## ለዓይን ጤና የሚረዱ የአይን እንቅስቃሴዎች

የዓይን እንቅስቃሴ ማድረግ የዓይን ውጥረትን ሊቀንስ ይችላል። እረፍት በማድረግና ይህንን ፈጣን የአይን እንቅስቃሴ በማድረግ የእርስዎን የአይን ጡንቻዎች ያጠናክራል፣ የአይን እንቅስቃሴን ቀላል ያደርጋል እንዲሁም የእርስዎን የአእምሮ እይታ ማዕከል ያነቃቃል። ንድፉን ለመከተል የቻሉትን ሁሉ ያድርጉ!



\* 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.





# ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

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

## በዚህ ክረምት ጤናማ አመጋገብ ይኑርዎት

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



ቀይ ስር



ብሮኮሊ



ጎመን



የአበባ ጎመን



ራዲሽስ



ሴለሪ

## የእይታ ጤና እንቅስቃሴ፡- ማዛመድ

በዕድሜ የገፉ ሰዎች ከሚያጋጥሟቸው በጣም የተለመዱ የዓይን በሽታዎች መካከል አራቱን ከዚህ በታች እንመለከታለን። የአይን ችግሩን ከሚመለከተው ትርጓሜ ጋር ያዛምዱ።



ሀ. ግላኮማ

ለ. በእድሜ መግፋት የሚመጣ የማክዩላር ዲጄኔሬሽን

ሐ. የስኳር በሽታ ፊትኖፖዚ

መ. የዓይን ሞራ ግርዶሽ

1. \_\_\_\_\_ የማዕከላዊ እይታ ማጣት ሊያስከትል ይችላል። ይህን ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ በመከተል፣ ኮሌስትሮልን በመቀነስ እና ባለማጭስ መከላከል ይቻላል።
2. \_\_\_\_\_ በዓይን ሌንሶች ውስጥ ያለ ደመናማ አካባቢ ነው። ይህን የመከላከያ የዓይን መነጽር በማድረግ መከላከል ይቻላል።
3. \_\_\_\_\_ ይህ ዓይን ስውርነትን የሚያስከትል፣ የአፕቲክ ነርቭን ሊጎዳ የሚችል የዓይን ችግሮች ስብስብ ነው። ይህን መከላከል አይቻልም ነገር ግን በአይን ምርመራ ሊለይ እና የዓይን እክል እንዳይከሰት ህክምና ሊደረግለት ይችላል።
4. \_\_\_\_\_ የስኳር በሽታ ያለባቸውን ሰዎች የማየት ችሎታ እንዲያጡና ዓይን ስውር እንዲሆኑ የሚያደርግ የዓይን ችግር ነው። ይህን መከላከል የሚቻለው በአካል ንቁ በመሆን እና የተመጣጠነ ምግብ በመመገብ ነው።

መልሶች፡- 1.) ለ 2.) መ 3.) ሀ 4.) ሐ

## እረፍት ይውሰዱ፡- 20 - 20 - 20

ምንጭ፡- የዛሬ የሕክምና ዜና

ለረጅም ጊዜ ማያ ገጽ ላይ መቀመጥ ዓይኖችን ሊያደክም ይችላል። የ20-20-20 ደንብን በመጠቀም ይችሉን ችግር መከላከል ይቻላል። በየ20 ደቂቃው አንድ ግለሰብ ወደ ማያ ገጽ በተመለከተ ቁጥር፣ ለ20 ሰከንዶች 20 ጫማ ርቀት ላይ ያለ ነገር መመልከት አለበት። አጭር እረፍት ማድረግ ጡንቻዎች ዘና እንዲሉ በማድረግ ውጥረትን ያስወግዳል።



ለ	0	በየ	0	በ
20		20		20
ሰከንድ		ደቂቃዎች		ጫማ
እረፍት		ይመልከቱ		ርቀት
ያድርጉ				ላይ



# ዜና

የስነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

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

## የጥበብ ቃላት

ከጥቂት አመታት በፊት፣ አይኖቼ የመድረቅ ስሜት ያሳዩ ነበር እናም ከዛ በኋላ የማየት አቅሜ እየቀነሰ መጣ። ዶክተር ጋር ሄጄ የማኩላር ዲጀነራሽን እንዳለብኝ ተረድቻለሁ። በአይኖቼ ውስጥ መርፌ ለመወጋት



በየወሩ መምጣት እንደሚያስፈልገኝ ነግሮኛል። አትክልቶችን መመገብ በእርግጥ እንደሚረዳ እስካውቅ ድረስ ይህንን ለ4 ዓመታት አድርጌያለሁ። የአመጋገብ ልማዴን ቀይሬ የተለያዩ አትክልቶችን፣ በተለይም የምወደውን የታይ ቃሪያን መመገብ ጀመርኩኝ። አንድ ዓመት ሙሉ መርፌ መወጋት የማያስፈልገኝ ደረጃ ላይ በመድረስ አይኖቼ በጣም የተሻለ የሆኑበት ምክንያት ለዚህ ይመስለኛል!

- Susan Sheum ፣ የ Food Smarts ተሳታፊ

## የመረጃ ምንጭ ትኩረት:- EyeCare America



AMERICAN ACADEMY OF OPHTHALMOLOGY®

ኢሜይል:- [eyecareamerica@aao.org](mailto:eyecareamerica@aao.org)  
ስልክ:- [\(877\) 887-6327](tel:8778876327)

EyeCare America ነፃ የአይን ምርመራ ያቀርባል እና እድሜያቸው 65 እና ከዛ በላይ ለሆኑ ሰዎች እስከ አንድ ዓመት ድረስ እንክብካቤ ይሰጣል። ለፕሮግራሙ ብቁ ለመሆን፣ ግለሰቦች ባለፉት 3 ዓመታት ውስጥ የአይን ሐኪምን ያልገበኙ እና የ HMO ወይም VA ጥቅማጥቅሞች የሌላቸው 65 አመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ የአሜሪካ ዜጎች መሆን አለባቸው።

## የታሽ የካሌ ሰላጣ

ለ4 ሰው የሚበቃ | 20 ደቂቃ | ምንጭ:- Food Network



### ግብዓቶች:-

- 1 እጅ ካሌ ሰላጣ፣ በቀጭኑ የተከተፈ
- 1 ሎሚ፣ የተጨመቀ
- ¼ ኩባያ ኤክስትራ ሽርጂን የወይራ ዘይት፣ እና የሚንጠባጠብ ተጨማሪ
- የኮሽር ጨው (እንደ ጣዕሙ)
- ጥቁር ቃሪያ (እንደ ጣዕሙ)
- 2 የሻይ ማንኪያ ማር
- 1 ማንጎ፣ የተቆራረጠ
- 2 የሻይ ቡና የተጠበሰ የዱባ ፍሬዎች

### መመሪያዎች:

- በትልቅ ጎርጓዳ ሳህን ውስጥ ካሌ ሰላጣ፣ ግማሽ የሎሚ ጭማቂ፣ የተወሰነ ጠብታ የወይራ ዘይት እንዲሁም ጨው ይጨምሩ። የካሌ ሰላጣው እስኪለሰልስ ድረስ ይሹት (ከ2 እስከ 3 ደቂቃ)።
- በትንሽ ሳህን ውስጥ፣ የቀረውን የሎሚ ጁስ በማር እና ቆንዶ በርበሬውን ይደባልቁት። ሰላጣው እስኪሸፈን ድረስ ዘይቱን እያፈሰሱ ይደባልቁት።
- ወደ ሳላድ እያደረጉ ይሹት። ማንጎውን እና የዱባ ፍሬዎቹን ያክሉ፣ ይደባልቁ እና ያቅርቡ።