



ዜና

**ትምህርት
አመጋግባ ምስ
አረጋውያን!**

ክረምቲ 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ጥዕና አብ ክረምቲ - አብዚ ወቅቲ በርቲዕነት ምጽናሕ



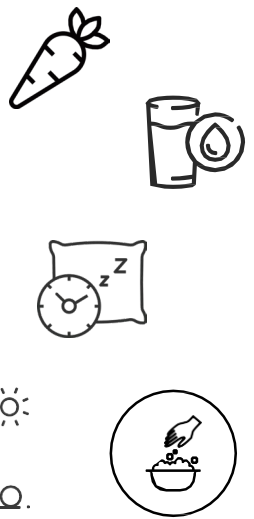
ክረምቲ ብፍላይ አብ ውሽጢ ገዛ ብተደጋጋሚ አብ እንጸክበሉ እዋን፣ ምስ አዕሩኽትናን ቤተሰብን ክንበጽሕ ከለና፣ ጥዑይ ንምኽንፍሉ ብድሆታት ከምጽእ ይኸእል እዩ። እዚ ንጥፈታት እዚ ልቢ ዝትንክፍ እኳ እንተ ኹነ፣ ንሓደጋ ሕማም እውን ኪውስኽ ይኸእል እዩ።

ስለዚ ድማ እዩ አብዚ ወቅቲ አብ ምክልኻል ምትኪር ኣገዳሲ ዝኸውን። ምክልኻል ካብ ኢድካ ምሕጸብን ክታበት ጉንፋዕ ምርካብን ይሓልፍ። አብ ሓፈሻዊ ጽቡቕ ኩነታት ጥዕናካ ግዜ ከተሓልፍ ኢልካ ዝግበር ምርጫታት ምግባር'ዩ። ክረምቲ ግቡእ አመጋግባ፣ ማይ፣ ምሕዳስ ድቃስን ምስ ተፈጥሮ ትርጉም ዘለዎ ምትእስሳርን ቀዳምነት ንምሃብ ዝበለጸ ግዜ እዩ። አብዚ ሕታም፣ ንነብስኻ ንምሕብሓብን ሕማም ንምክልኻልን ክግበር ዝከኣልን ፍሉይን ስትራቴጂታት ክንምርምር ኢና። ካብ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ኣሰራርሓ መግቢ ክሳብ ንጡፍ ኩነት ንምጽናሕ ዝሕግዙ ምኽርታት፣ አብ ዝሓል ኣዋርሕ ንጥዕናኻን ድንሕንነትካን ንምድጋፍ ግብራዊ ምኽሪ ክትረክብ ኢኻ። ብሓባር፣ ነዚ ክረምቲ እዚ ናይ ህይወትን ጽንዓትን ወቅቲ ንገብሮ። ንእሽቶ ምክልኻል ሕጉስን ጥዑይን ምኽንፍ ንምርግጋጽ ነዊሕ መንገዲ ይኸይድ!

ንሕማም ክረምቲ ንምክልኻል ዝገበርክዎ ተወፋይነት

ንኸሓምም ዘሎኒ ተኸሎታት ንምንካይ፡ ነዚ ዝስዕብ ክገብር እዮ፡-

- ንጥዕናይ ዝድግፍ ጥዑይን ሚዛናዊ ዝኾነን መግቢ ክበልዕ እዮ።
- ኣካላተይ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሙ ንምድጋፍ ብስሩዕ ማይ ክሰቲ እዮ።
- ኣካላተይ ንግሆ ንግሆ ክሕደስ ምእንቲ ጽቡቕ ድቃስ ክድቅስ እዮ።
- ንኽዛነ ናብ ደገ ክኸይድ እዮ።
- ዝርገሐ ጀርምታት ንምንካይ ኩሉ ግዜ ኢደይ ክሕጸብ እዮ።



እዚ ተዘርጋሒ ዜና ብናይ San Diego Health and Human Services Agency ካውንቲ፣ Aging & Independence Services ዝተዳለወ እዩ። 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 ተወክሱ



ዜና

ትምህርት
አመጋግባ ምስ
አረጋውያን!

ክረምት 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

አብዚ ክረምት እዚ ጥዕና ዘለዎ መግቢ ብልዑ

ሳንዲያጎ ዝተፈላለዩ ዓይነት ሓድሽ ፍርያት የቕርብ! ኣብ ወቕቲ ዝፍጠር ፍርያት መብዛሕትኡ ግዜ ርካሽን ኣብ ዝለዓለ ጥርዙ ኣመጋግባኡን ይርከብ። ኣብዚ ክረምት ወቕታዊ ዝኾኑ ፍርያት እንሆ፡-



ጅንጅብል



ጳዕዳ ሽጉርቲ



ለሚን



ኬይል



መንደረኒ

ኢድካ ምሕጻብ፡- ኣብቲ ባዶ ቦታ ምላእ

ምክልኻል ሕማምካ ንምዕባይ ኣብዚ ወቕቲ እዚ ብዛዕባ ኢድካ ምሕጻብ ንመርምርን ኣብ ባዶ ቦታታት ብቕኑዕ ቃላት ወይ ሓረጎች ንምላእን።

1. ኢድካ ክትሓጽብ ግቡእ መገዲ እንተወሓደ ን _____ ካልኢት ምፍሕፋሕ የጠቓልል።
2. _____ ን ማይን ምጥቃም ኢድካ ንምጽራይ እቲ ዝያዳ ውጽኢታዊ መንገዲ እዩ።
3. ኢድካ ምሕጻብ ከም ሰዓል ዝኣመሰሉ ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ሕማማት ክሳብ _____ % ክቕንስ ይኽእል።
4. ኣብ ትሕቲ _____ እውን ምፍሕፋሕ ኣይትረስዑ



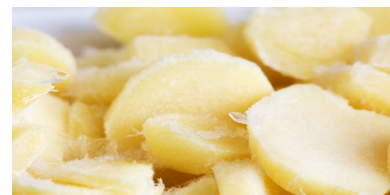
ምርልድ ባንክ

- | | |
|--------|--------------|
| A. ሳሙና | C. ጽፍሪ ኣጸብዕቲ |
| B. 20 | D. 40 |

ናይ ሼፍ ምክራ፡- ጅንጅብል ኣብ በረድ ምዝሓል

ጅንጅብል ጸረ-ቁጥዑ ክፍሊ ኣካላት ባህርያቱን ሕማም ንምክልኻል ዝሕግዝ ዓቕሚ ናይ ምዕባይ ረብሓታቱን ዝፍለጥ እዩ። ጅንጅብል ኣብ በረድ ምዝሓል፡ ኣብ ዘይትጥቀመሉ ከብ ምድርባይ ክሕግዝካ ይኽእል እዩ። እቲ ዝበለጸ ጥቅሙ ኸኣ፡ ጅንጅብል ክሳብ 6 ኣዋርሕ ድሕሪ ኣብ በረድ ምዝሓል መካዛኡን ረብሓታቱን ይዕቅብ!

ንጅንጅብል ኣብ በረድ ንምዝሓል፡ ቅረፍዎ ከምእውን ኣብ ኣየር ዘይኣትዎ መትሓዚ ኣቐምጡ። ብምልኡ ወይድማ ተጣሒኑ ከተዝሕሎ ትኽእል ኢኻ። ዝተጣሕነ ጅንጅብል ንቐሊል ንክትጥቀመሉ ኣብ ኪዩብ መትሓዚ ብምክፍፋል በብቅሩብ ክትጥቀመሉ ትኽእል። ጅንጅብልካ ምሉእ ከሎ ኣብ በረድ ከተዝሕሎ ከለኻ፡ ጥሒንካ ኣብ ሾርባ፣ ጽብሒ፣ ከምእውን ሻሂ ክትጥቀመሉ ቀሊል ይኸውን።





ዜና

ትምህርት
አመጋግባ ምስ
አረጋውያን!

ክረምት 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ስያመኝ ፍለጥ:- ንጥዕና ሕመም ምክልኻል ዝኸውን ማዕድናት

ምልክታት አመጋግባ፡ ስርዓተ ምክልኻልና ንምሕያል አገደስቲ ዝኾኑ ማዕድናት ክሳብ ክንደይ ንረክብ ከምዘለና ንምርዳእ ክሕግዘና ይኸእል እዩ። ምልክት ብምንባብን ንነፍሲ ወከፍ ማዕድን ዝምጥን ሚኒታዊት መዓልታዊ ዋጋ (DV) ክንረክብ ብምዕላምን ስርዓተ ምክልኻልክ ድልዱል ክትከውንን ሕመም ክትከላኽለሉን ትኸእል ኢኻ። ገለ ውሑዳት እነሆ:-

Sodium / Sodium	190 mg	8 %	10 %
Potassium / Potassium	50 mg	1 %	7 %
Carbohydrate / Glucides	4 g	8 %	10 %
Fibre / Fibras	0 g	0 %	0 %
Sugars / Sucres	3 g		
Protein / Protéines	2 g		
Vitamin A / Vitamine A		0 %	8 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %	0 %
Calcium / Calcium		0 %	15 %
Iron / Fer		30 %	30 %
Thiamine / Thiamine		45 %	45 %

ካልሲየም:- ካልሲየም ተረር አዕጽምቲ ንምህላው አገዳሲ ክኸውን እንከሎ፡ ናይ ዋህዮታትን ርክባትን ናይ ቲሹ ምጽጋንን ብምሕጋዝ ሕመም ኣብ ምክልኻል መስርሕ ይድግፍ። ኣብ ሓደ ምግብ ከባቢ 20-30% DV ኣብ ሓደ ምምጋብ (ንኣብነት:- ዕርዲ ዘለዎ ናይ ተኽሊ ጸባ ወይ ርግኣ) ዝህቡ መግብታት ዕላማ ግበር። ልሙዳት ምንጮታት ፍርያት ጸባን ቆጽሊ ዘለዎም ኣሕምልትን ይርከብዎም።

ዚንክ:- ዚንክ ኣብ ስራሕ ምክልኻል ዓቕሚ T-cells ብምንቅስቃስን ሰዓል እትሓመሉ ግዜ ብምንካይን ወሳኒ ተራ **ኣለዎ።** ኣብ ሓደ ምግብ 15-30% DV ዝህቡ መግብታት ድለዩ፤ ከም ስጋ፣ ሸልፊሽ፣ ኣእካል ጥረ፣ ፍል፣ ከምኡውን ጥረታት።

ማግኒዝየም:- ማግኒዝየም ንናይ ምክልኻል ምላሽ ንምቁጽጻር፣ ንነድሪ ንምንካይ፣ ጮንቀት ንምቁጽጻር ከምእውን ንዝሓየለ ስርዓተ ምክልኻል ክህሉ ይሕግዝ። ኣብ ሓደ ምግብ 10-25% DV ዝህቡ መግብታት ከም ፍል፣ ዘርእን ቆጽሊ ዘለዎ ኣሕምልቲ ዝኣመሰሉ መግብታት ዕላማ ግበር።

መሬት ናይ ምትንካፍ ልምምድ

"መሬት ምትንካፍ" ወይድማ "ምድሪ ምትንካፍ" ነቲ ዕርቃኑ ዝወጸ ቆርበትካ ብቐጥታ ኣብ መሬት ምግባር ዝብል ልምዲ እዩ። መጽናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ን20-30 ደቓይቕ ከምዚ ልምዲ እዚ ምግባር ቁጥዑ ክፍሊ ኣካላትን ጮንቀትን ብምንካይ ከምእውን ኣንቲኦክሲዳንት ብምውሳኽ ንጥዕና ዝኸውን ረብሓታት ክህልዎ ይኸእል እዩ።



ካብ 5-10 ደቓይቕ ጥራይ እግርኻ ብምኽን ኣብ ሳዕሪ፣ ሓመድ ወይ ሓጸ ግዜ ምሕላፍ መሬት ምትንካፍ ጀምር፤ እሞ ነዚ ግዜ ድማ በብቐሩብ ምውሳኽ። ንውሕስነት ጽፋይን በሊሕ ነገር ዘይብሉን ከባቢታት ምረጽ። እዚ ልምዲ እዚ ምዝንጋዕ ዘተባብዕን ጮንቀትን ጽልዋን ከጉድል ይኸእል።



ዜና

**ትምህርት
አመጋግባ ምስክር
አረጋውያን!**

ክረምት 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ጉጅለ ስፖትላይት - ህይወት አብ ጀርዲን

አብ ወርሒ ጥቅምት፣ አብ Mt. Hope Community Garden ዝተኣከቡ አባላት ማሕበረሰብ ብ Leah's Pantry ዝተዳለወ *Around the Table with Elders* ዝብል ሓድሽ ስርዓተ ትምህርት ፈተናም ኔሮም። አብ ደገ ኮፍ ኢሎም ከለዉ፣ ተሳተፍቲ ነዚ መደብ እዚ አብ ምሉእ ዕድሙ ልክዕ አብ ጽቡቕ መንፈስ ዘተኮረ አስተማቂሮምዎ።

ብመግቢ፣ ስርዓት እምነት፣ ምንቅስቃሕ አሰራርሓታት፣ ከምእውን ካብቲ አብ ዓለምና ዝነውሑ ህያዋን ህዝቢ ብማሕበራዊ ደገፍ ብመግቢ ጥዕና ዘማሓይሹ ባህልታት ምክፋል።



ምንጪ ሓበሬታ፡- ሳን ዲዩጎ ካውንቲ ማእከላት ህዝባዊ ጥዕና

ሓደ ካብቲ ብዛዕባ ክታበትካ እዋናዊ ሓበሬታ ክትረኽቡ እትኽእል መንገዲ አብቲ ኢንሹራንስ ዘድልዎካ ግዜ ናይ አውራጃ ማእከላት ህዝባዊ ጥዕና ናይቲ ካውንቲ ብምብጻሕ እዩ። አብ ከባቢ ሳንዲዩጎ ካውንቲ ዝርከቡ ሽዱሽተ ቦታታት ኣለዉ። ስሩዕ ክታበት ዓበይቲ፣ ስሩዕ ክታበት ቆልዑ፣ ከምእውን ወቕታዊ ክታበት ኣሎ። ንዝያዳ ሓበሬታ፣ ብ 866-358-2966 ደውሉ ወይ ኣብዚ ተወከሱ፡-



https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/immunization_branch/Getting_Your_Vaccines.html

ምክልኻል ሕማም ዝድግፍ ስብቆ

ን 4 | 50 ደቓይቕ | የገልግል | ምንጪ፡- Eat Well 101

ንጥረ ነገራት፡-

መምረሒታት፡-

- 1 ማንካ ዘይቲ አውሊዕ
- 1 ንእሽቶ ሽጉርቲ፣ ዝተመተረ
- 2 ጳዕዳ ሽጉርቲ፣ ብደቂቕ ዝተመተረ
- 1 ማንካ ሻሂ ህሩድ
- 1 ማንካ ሻሂ ጨዉ
- 1 ማንካ ሻሂ በርበረ
- 1 ማንካ ሻሂ ፓፕሪካ
- 4 ኩባያ መረቕ ኣሕምልቲ
- 2 ካሮት፣ ዝተቐርጸ
- 1 ኩባያ ኬይል ወይ ስፒናች
- 1 ጣሳ ዓተር፣ ዝዘፈረ
- ናይ 1 ለሚን ጽማቕ

- ሽጉርቲን ጳዕዳ ሽጉርቲን አብ ዘይቲ ኣሊብ ቅለዎ
- ህሩድ፣ መረቕ፣ ካሮት፣ ከምእውን ዓተር ወስኹሉ። ን15 ደቓይቕ ኣብስሎ።
- ኬልን ጽማቕ ለሚንን ብምውሳኽ ኣኹሶ። ንተወሳኺ 5 ደቓይቕ ኣብስሎ።
- ንምምቃር ጨው፣ በርበረ፣ ፓፕሪካ፣ የእትውሉ፣ ቀርብዎ!

