



ዜና

የአረጋውያን የአመጋገብ ትምህርት!

የ2025 የበጋ ወቅት (Summer 2025) | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

በአግባቡ ይመገቡ እንዲሁም በቂ ፈሳሽ ይውሰዱ

ውሀ የጥም ማርኪያ መጠጥ ብቻ ሳይሆን—ለእያንዳንዱ በሰዓዊ ውስጥ ለሚከናወን ተግባር አስፈላጊ ነው። በቂ ፈሳሽ መውሰድ ደም እንዲያሰራጩ፣ ንጥረ ነገሮችን ለመላው ሰውነታችን ለማመገጣጠሚያዎች ቅባት እንዲያገኙ ለማድረግ ይረዳል፤ እንዲሁ



ለአንጎል ተግባር ድጋፍ በማድረግ ጤናማ ሆነን እንድንቀጥል ይረዳል። ውሀ ከመጠጣት በተጨማሪ ፈሳሽ የምናገኝባቸው ብዙ መንገዶች ያሉ ሲሆን—ከእነዚህ ውስጥ አንዳንዶቹ ሊያስቧቸው የማይችሏቸው—እንደ ኪያር፣ ሀብሀብ እና ብርቱካኖች ያሉ በቂ ውሀ የሚይዙ ምግቦችን መመገብ ሊሆኑ ይችላሉ። ፈሳሽ መውሰድን አዝናኝ ማድረግ እና አስባቢ መውሰድ ፈሳሽ መውሰዱን ከመደበኛ ተግባር ይልቅ ወደ ልማድነት ይቀይራል። በእድሜ ለገፉ አዋቂ ሰዎች ፈሳሽ መውሰድ የበለጠ አስፈላጊ ነው። እድሜያችን እየገፋ ሲሄድ ሰውነታችን ውሀ የመያዝ አቅም እየቀነሰ የሚሄድ ከመሆኑም በተጨማሪ የመጠማት ስሜታችን ደካማ ይሆናል። ይህ ማለት ሳናውቀው የሰውነታችን ፈሳሽ ሊያልቅ ይችላል። የሰውነት ፈሳሽ ማለቅ እንደ ድካም፣ መደበኛ፣ ግራ መጋባት ያሉ ምልክቶችን፣ እና ሌሎች ከባድ የጤና ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል። ይህ ዕትም በየቀኑ በቂ ፈሳሽ በማግኘት ለመቀጠል ቀላልና አዝናኝ በሆኑ ስትራቴጂዎች የሚያተኩርበት ምክንያት ሊካሄድ ነው። የሰውነት ፈሳሽ ማለቅ ችግር ከመሆኑ በፊት የፈሳሽ ማለቅ ቅድመ መንገዶችን እንዴት ለይተው እንዲያውቁ ይማራሉ። ትናንሽ ድርጊቶች በሚሰማዎ ስሜት፣ በአስተሳሰብዎና እንቅስቃሴዎ ላይ ትልቅ መሻሻሎችን ሊያመጡ ይችላሉ።

በቂ ፈሳሽ በመውሰድ ለመቀጠል ያለኝ ቁርጠኝነት

በቂ ፈሳሽ ለማግኘት የሚከተሉትን አደርጋለሁ፡



- ☐ በመደበኛነት ውሀ እጠጣለሁ - መጠማትን አለመፍቀድ መመሪያዬ ይሆናል
- ☐ እንደ ጨው የበዛባቸው ምግቦችና ስኬር የበዛባቸው ምግቦች ያሉ የሰውነት ፈሳሽን የሚጨርሱ ምግቦችና መጠጦችን እገድባለሁ
- ☐ በውሀ የበለጸጉ ምግቦችን - ኪያር፣ ሀብሀብ፣ ቅጠላማ አረንጓዴ ምግቦችን እመገባለሁ
- ☐ መልሶ ጥቅም ላይ የሚውል የውሀ ጠርሙስ እይዛለሁ- እንዲሁም ጠርሙሱን ቀኑን በሙሉ መልሼ እሞላለሁ
- ☐ ቡና ከመጠጣቴና ቂርስ ከመመገቤ በፊት ቀኔን በውሀ እጀምራለሁ
- ☐ የውሀ አወሳሰዴን እከታተላለሁ - ጆርናል ወይም የሞባይል መተግበሪያ እጠቀማለሁ



ይህ ዜና መጽሔት የተዘጋጀው ከካሊፎርኒያ የአረጋውያን መምሪያ ጋር በተፈጸመው ሰላም ዲግሪ ካውንቲ የጤናና ሰብዓዊ አገልግሎቶች ኤጀንሲ፣ የአረጋውያን እና እራስን የመቻል አገልግሎቶች ከዩናይትድ ስቴትስ የግብርና መምሪያ (USDA) የተጨማሪ ምግብ ድጎማ ፕሮግራም (SNAP) በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ ነው። USDA የዕኩል እድል አቅራቢና አሰሪ ነው። **ስለ ፕሮግራሞቻችን የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት** www.HealthierLivingSD.orgን ይጎብኙ።



ዜና

የአረጋውያን የአመጋገብ ትምህርት!

የ2025 የበጋ ወቅት (Summer 2025) | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

በዚህ የበጋ ወቅት ጤናማ ምግቦችን ይመገቡ

ሳን ዲዬጎ በርካታ የተለያዩ ትኩስ ምርቶችን ያቀርብልዎታል! ወቅትን ተከትሎ ምርት ርካሽ እና ከፍተኛ የተመጣጠነ ምግብ የሚይዝ ይሆናል። በዚህ የበጋ ወቅት የሚያገኙት የሚከተለው ነው፡



ሀብሀብ



ኪያር



ብርቱካን



ጎመን



ካንታሎፕ



ሚንት

ውሀን ከመጠጣት ባለፈ እንደ ምግብ መመገብ!

በውሀ የበለጸጉ ምግቦችን መመገብ በተጨማሪም ለፈሳሽ መውሰድ በተጨማሪነት ይረዳል። በእያንዳንዱ እነዚህ ምግቦች ውስጥ ምን ያክል ፐርሰንት ውሀ እንዳለ ይገመቱ!

የመቶኛ ይዘት: 91%፣ 92%፣ 93%፣ 94%፣ 95%፣ እና 96%



%

ሀብሀብ



%

የፈረንጅ ቃሪያ



%

እንጆሪ



%

ሰላጣ



%

ቲማቲም



%

አስፓራገስ

የምግብ ባለሙያ ጥቆማ: በውሀ የበለጸጉ ምግቦች

ውሀ መጠጣት ብቸኛው ፈሳሽ ማግኛ መንገድ አይደለም። ብዙ ምግቦች በተፈጥሮ በውሀና ኤሌክትሮላይቶች የበለጸጉ ሲሆኑ ይህም ሰውነትዎን ፈሳሾችን የበለጠ ውጤታማ በሆነ መልኩ እንዲያገኝ ይረዳዎታል። እንደ ኪያር፣ ሀብሀብ፣ ካንታሎፕ እና አናናስ ያሉ ምግቦች ፈሳሽ ለማግኘት ተመራጭ ከመሆናቸውም በተጨማሪ በቀላሉ በምግቦችና ስናኮች ውስጥ ሊጨመሩ ይችላሉ። ውሀን ለብቻው መጠጣት የማያዝናናዎ ከሆነ ውሀውን አነቃቂና ፍራፍሬ የተቀየሩበት መጠጥ ለማድረግ ውሀው ላይ ፍራፍሬዎችና እጽዋት ለመጨመር ይሞክሩ። ይህ ቀኑን በሙሉ ፈሳሽ በማግኘትዎ ለመቀጠል አዝናኝ ቀላል መንገድ ነው።



ወልሶች: ሰላጣ 96%፣ ቲማቲም 95%፣ የፈረንጅ ቃሪያ 94%፣ አስፓራገስ 93%፣ ሀብሀብ 92%፣ እንጆሪ 91%



ዜና

የአረጋውያን የአመገብ ትምህርት!

የ2025 የበጋ ወቅት (Summer 2025) | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ምልክትዎን ይወቁ፡ ካፌን እና ውሀ

እድሜያችን እየገፋ ሲሄድ በቂ ፈሳሽ ማግኘት የበለጠ አስፈላጊ ነው። ሰውነታችን በተፈጥሮ የሚይዘው ውሀ የሚቀንስ ሲሆን ፈሳሾች ቢያስፈልጉንም እንኳ የመጠማት ስሜት ላይሰማን ይችላል። ካፌን መታሰብ ያለበት ሁኔታ ነው። ካፌን በቡና፣ ሻይ፣ ሶዳ እና አንዳንድ መድሀኒቶች ውስጥ ይገኛል። በቀን ውስጥ ከ1 እስከ 2 ኩባያዎች ቡና በአነስተኛ መጠን መጠጣት በአብዛኛው ጥሩ ቢሆንም እንኳ በጣም ከፍተኛ ካፌን ሰውነታችን የበለጠ ውሀ እንዲያጣ ሊያደርገው ይችላል። መጠጦችን በሚመርጡበት ወቅት የምግብ ምልክቶችን ያንብቡ። ውሀን እንደ የመጀመሪያ ግብአት የሚዘረዝሩ ምግቦችን ይፈልጉ እንዲሁም የካፌን ይዘቱን ያረጋግጡ። ይህ አንዳንድ ጊዜ በሚሊ ግራሞች (ሚግ) ይገለጻል። ይህ ካልተዘረዘረ አብዛኞቹ ጥቁር ሻይ እና ቡና መጠነኛ ካፌን እንደሚይዙ እና ብርታት ሰጪ መጠጦች ደግሞ የበለጠ እንደሚይዙ መገመት ይችላሉ። ጠቃሚ ልማድ፡ ለእያንዳንዱ ኩባያ ቡና ወይም ሻይ አንድ ብርጫቆ ውሀ ይጠጡ። ይህ ቀላል እርምጃ ፈሳሾችን ለመተካት እና ቀኑን በሙሉ ጥሩ ስሜት እንዲኖርዎ ለማድረግ ይረዳል። በተጨማሪም እንደ የደም ግፊት ክረኖች፣ ዳዩሬቲክስ ወይም ላክሴቲቭስ ያሉ አንዳንድ መድሀኒቶች የፈሳሽ ማጣት መጠንን ሊጨምሩ እንደሚችሉ ልብ ይበሉ። እነዚህን የሚወስዱ ከሆነ በዶክተርዎ ምክር ላይ ተመስርተው በየቀኑ ተጨማሪ ውሀ መውሰድ ሊያስፈልግዎ ይችላል።

የምግብ ዝርዝር

1 የምግብ sar (12 floz/355 ሚሊ ሊይዝ)

የሚቀርበው ምግብ መጠን	10
መጠን በሚቀርበው ምግብ ካሎሪዎች	10
% የእለት መጠን*	
ጠቅላላ ቅባት 0ግ	0%
ሶዲየም 180ሚግ	8%
ጠቅላላ ካርቦሃይድሬት 2ግ	1%
ጠቅላላ ስኳሮች 0ግ	
ተጨማሪ ተጨማሪ ስኳሮች 0ግ	0%
ፕሮቲን 0ግ	

* % ዕለታዊ መጠን በሚቀርበው ምግብ ያለው ንጥረ ነገር ለአለታዊ ምግብ ምን ያክል መጠን አስተዋጽኦ እንዳይረጋ ይነግርዎታል። እንደ ጠቅላላ የአመገብ ምክር በቀን 2,000 ካሎሪዎች ይጠቀሙ።

ግብአቶች: ካርቦን የወጣለት ውሀ፣ ሲትሪክ አሲድ፣ ሶዲየም ሲትሬት፣ የተፈጥሮ መዳዘዎች፣ ካፌን።

160 ሚግ ካፌን ይይዛሉ።

የሰውነት ፈሳሽ ማለቅ፡ ዝርዝር ማስረጃዎችን ያግኙ!

ስለ የሰውነት ፈሳሽ ማለቅ በተመለከተ ዝርዝር ማስረጃዎችን ለማወቅ ይህን የእውነት/ሀሰት ጥያቄ ይጠቀሙ! ለ"እውነት" "እ" እና ለ"ሀሰት" "ሀ" ይጻፉ።

1. _____ ውሀ መጠጣት ያለብዎ የመጠማት ስሜት ሲሰማዎት ብቻ ነው።
2. _____ መደበኛ የሰውነት ፈሳሽ ማነስ ምልክት ሊሆን ይችላል።
3. _____ ቡናና የአልኮል መጠጥ ሰውነትዎን ፈሳሽ እንዲያገኝ ይረዳታል።
4. _____ በእድሜ የገፋ አዋቂ ሰዎች የሰውነታቸው ፈሳሽ ሲያልቅም እንኳን የመጠማት ስሜት ላይሰማቸው ይችላል።
5. _____ ፍራፍሬዎችና አትክልት ሰውነትዎ ፈሳሽ እንዲያገኝ ይረዳታል።
6. _____ የሽንት ቀለም መጥቆር የሰውነት ፈሳሽ ማለቅ ምልክት ሊሆን ይችላል።
7. _____ አነስተኛ ውሀ መጠጣት የራስ ምታት ሊያስከትል ይችላል።



መልስቶች: 1) ሀ 2) እ 3) ሀ 4) እ 5) እ 6) እ 7) ሀ



ዜና

የአረጋውያን የአመጋገብ ትምህርት!

የ2025 የበጋ ወቅት (Summer 2025) | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

CFHL Group Spotlight: Mountain Health Community Center የጀርባ የማህበረሰብ የጓሮ ቦታ ያዘጋጃል



የMountain Health Community Center የጓሮ ማዘጋጃ ቀን

የፋድ ስማርት ቅደም ተከተሎችን ካጠናቀቁ በኋላ በካምፖ በሚገኘው Mountain Health Community Center ውስጥ ያሉ በእድሜ የገፉ አዋቂ ሰዎች ትኩስ ምርት የሚያገኙበትን ሁኔታ ለማሻሻል የማህበረሰብ ጓሮ መጠቀም ይጀምራሉ። በጋራ ሆነው እንደ በቆሎ፣ ኪያር እና ዱባዎች ያሉ ተክሎችን ይተክላሉ፣ አዲስ ግንኙነቶችን ያጎለብታሉ፣ ስለ ጓሮ አያያዝ ክህሎቶች ይማራሉ እንዲሁም እግረ መንገዳቸውን በትኩስና ጤናማ ምግብ ይዝናናሉ።

Resource Spotlight: ቀዝቃዛ ቦታዎች

ከመጠን ያለፈ ሙቀት በእድሜ ለገፉ አዋቂ ሰዎች አደገኛ ሊሆን ይችላል፣ የሰውነት ፈሳሽ ማለቅ ስጋትን ይጨምራል፣ በሙቀት መድከምን ያመጣል እንዲሁም ከባድ የጤና ችግሮችን ያስከትላል። ቀዝቃዛ በማግኘት ለመቀጠል አንዱ ጥሩ ዘዴ ወደ ቀዝቃዛ ቦታ - በሰን ዲጌጎ ውስጥ በሙሉ ለህዝብ ክፍት ወደሆኑ ነጻ አየር የሚያገኙና የአየር ማቀዝቀዣ ወዳላቸው ቦታዎች መሄድ ነው። ምንም ቀጠሮ መያዝ የማያስፈልግ ሲሆን ፕሮግራሙ ከሰኔ 1 - ጥቅምት 31 ይካሄዳል። የአገልግሎት እንስሳት መምጣት የሚችሉ ቢሆንም ነገር ግን የቤት እንስሳት ፖሊሲያቸውን ለማወቅ ከእያንዳንዱ ሳይት ያረጋግጡ። በቅርብዎ የሚገኝ ቀዝቃዛ ቦታ ለማግኘት በስልክ ቁጥር **1-800-339-4661** (ከሰኞ-አርብ፣ ከ8:00am-5:00pm ሰዓት) ይደውሉ፣ ወይም የቦታዎች ሙሉ ዝርዝርን ለማግኘት በስተ ቀኝ በኩል ያለውን QR ኮድ ስካን ያድርጉ።



ሀብብና ፈታ ሰላጣ

የሚቀርቡ ምግቦች 6 | 15 ደቂቃዎች | ምንጭ: Daring Gourmet

ግብዓቶች:

- 1 አነስተኛ ሀብብ፣ ቅርፊቱ የተላጠ፣ በ1-ኢንች የተቆራረጠና የቀዘቀዘ
- 1/4ኛ ኩባያ ተጨማሪ የሸርጂን የወይራ ዘይት
- 2 የሻይ ማንኪያዎች በትኩሱ የተጨመቀ የሎሚ ጭማቂ
- 1/2ኛ የሻይ ማንኪያ የኮሸር ጨው
- ትንሽ እፍኝ ትኩስ የተፈጨ ቃሪያ
- 1/4ኛ ኩባያ የተፈጨ የሚንት ቅጠሎች
- 4 አውንስ የተፈረፈረ ፈታ አይብ (ክሬም ያለው ቅንጣትና መአዛ ለማግኘት የበግ ፈታ ይሞክሩ)
- በአማራጭነት: 1 ትንሽ ኪያር፣ የተከፋፈለ



መመሪያዎች:

- በአነስተኛ ሳህን ውስጥ አድርገው ዘይቱን፣ የሎሚ ጭማቂውን፣ ጨውን እና ቃሪያውን ይበጥብጡ።
- በተከተረው የቀዘቀዘ ሀብብ ላይ ከሚንቱ ጋር መከለሻ ይጨምሩ።
- ለመቀላቀል በዝግታ ይናጡት።
- ከላይ ፈታ አይቡን ይነስንሱ እና ምግቡን ወዲያውኑ ያቅርቡ።