



ዜና

ትምህርት አመጋግባ
ምስ ዓበይት!

ናይ መወዳእታ ሕታም | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

መዘኻኸሪ ንኣንባብቲና

ኣብ ነፍሲ ወከፍ ወቕቲ **ዜናታት ምሳኹም ምክፋልና እንፈቱዎ ስራሕ ኮይኑ ጸኒሑ እዩ፡ ትምህርት አመጋግባ ምስኹም ምስ ዓበይት።** ብሓባር ኮይንና፣ ብኸመይ ጽቡቕ መግቢ ንምገብ፣ ኣብ መዓልታዊ ውዕሎና ብኸመይ ንጡፋት ንኸውንን ብኸመይ ብምሉእነት ክንነብር ከም እንክእልን ክንድህስስ ጸኒሕና ኢና። ይኹን እምበር፡ ብሰንኪ ምቁራጽ እቲ ብፌደራል ንመደብ ሓገዝ ተወሳኺ መግቢ - ትምህርት (SNAP-Ed፡ ኣብ ካሊፎርንያ CalFresh Healthy Living ተባሂሉ'ውን ይጽዋዕ) ዝወሃብ ምወላ፡ እዚ ናይ መወዳእታ ጽሑፍና ክኸውን እዩ። **እዚ ለውጢ ንጥቕሚ መግቢ CalFresh ኣይጸልዎን እዩ።** ናብ ዝሓሸ ጥዕና ኣብ እትገብሩዎ ጉዕዞ ምሳኹም ኣብ ጎንኹም ኮይንና ክንጎዓዝ ብምክኣልና ክብሪ ይስመዓና። ዋላኪ ዜና መጽሕፍና ኣብ'ዚ ንዘዝም ንሃሉ እቲ ንጽቡቕ ናይ ሂወትኩም ጉዕዞ ዘለና ተወፋይነት ግን ክቕጽል እዩ።

ምስ ምንጪታት ሓበሬታን ሓገዝን ዘለካ ምትእስሳር ምቕጻል

- **Healthier Living San Diego | www.HealthierLivingSD.org**
ምክልኻል ምውዳቕ፣ መደባት ብቕዓት ሰብነት፣ ጥዕናዊ አመጋግባን መደባት ሓገዝ መግብን ናብዚ ዝስዕብ ደውሉ፡ 858-495-5500 | ኢመይል፡ HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov
- **CalFresh Healthy Living San Diego | <https://bit.ly/aiscfhl>**
ምንጪታት ሓበሬታን ደገፍን ኣብ አመጋግባን ኣካላዊ ምንቅስቓስን ከምኡ'ውን ኣብ ቀረባ እዋን ዝወጹ ዜና መጽሕፍታትን
- **EatFresh.org**
ኣሰራርሓ መግቢ፣ ውጥን መግቢ ከምኡ'ውን ብባጀት ጥዕና ዘለዎ አመጋግባ
- **ማእከል ጸውዒት ስልኪ Aging & Independence Services | <https://bit.ly/3N92hdF>**
ንኣረጋውያን ዓበይትን ንስንኩላንን ዝኸውን መደባትን ኣገልግሎታትን።
ናብዚ ዝስዕብ ደውሉ፡ 800-339-4661

ልባዊ ምስጋና

እቲ ንምምሃርን ኣብ ጥዕና ዘለዎ መነባብሮን ዘለኩም ተወፋይነት መዓልታዊ ዝያዳ ክንሰርሕ ዘለዓዕለና እዩ። እዚ ነዛ ዜና መጽሕፍትና ናይ መወዳእታ እኪ እንተኾነ ንጥዕና ዘለዎ መነባብሮ ግን ናይ መወዳእታ ኣይኮነን። ሓድሽ ነገር ምድህሳስ፣ ምግቢ ምብሳል፣ ምንቅስቓስን ምስ ካልኣት ምትእስሳርን ቀጽሉሉ።

- ኣገልግሎት ዕድመ ዝደፍኡን ነጻ መነባብሮን (Aging & Independence Services) CalFresh ጋንታ ጥዕና ዘለዎ መነባብሮ



እዚ ዜና መጽሕፍት ብኤጀንሲ ጥዕናን ሰብአዊ ኣገልግሎትን ናይ ሳንዲዮጎ ካውንቲ፣ ብኣገልግሎት ናይ ዕድመ ዝደፍኡን ናጽነትን፣ ምስ ኣብ ካሊፎርንያ ዝርከብ ናይ ዕድመ ዝደፍኡ ክፍሊ ብዝተገብረ ውዕል፣ ክብ ክፍሊ ሕርሻ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ (USDA) መደብ ሓገዝ ተወሳኺ ምግቢ (SNAP) ብዝተዋህበ ገንዘብ ዝተዳለወ እዩ። USDA ማዕረ ዕድል ዝህብን ኣስራሒን እዩ። ብዘዕባ መደባትና ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ www.HealthierLivingSD.org ተወከሱ።



ዜና

ትምህርት አመጋግባ
ምስ ዓበይት!

ናይ መወዳእታ ሕታም | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ብ ቐጻሊ ዝግበሩ ንኣሸቱ ስጉምትታት ናብ ዓበይት ለውጢ ይመርሑ

ኣብ ዝሓለፈ ዓመታት፡ ሓደ ቀሊል መልእኽቲ ደጋጊምና ኣካፊልና ኢና፡ ጥዕና ዘለዎ መነገብኻ ብዛዕባ ውሕሉል ምዃን ወይ ጽኑዕ ሕግታት ዘይኮነስ፡ ብዛዕባ ንቐሓት፣ ሚዛን ምሕላውን ንኣሸቱን ምስ ግዜ ዝዓብዩን ምርጫታት ምፍጥር እዩ። ናብ'ታ ትምገባሊ ቢያቲ ሓደ ተወሳኺ ኣሕምልቲ ምውሳኽ ይኹን፡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ቁሩብ ተወሳኺ ምንቅስቓስ ወይ ንሓዲር እዋን ደው ኢልካ ከተስተንፍስ ምፍታን፡ ዋላ እቶም ዝነኣሱ ስጉምትታት ንጥዕናኹምን ሓይሊ ሰብነትኹምን ብሓፈሽ ንጽቡቕ ሂወትኹምን ክድግፉ ይኸእሉ። እዞም መዘኻኸሪታት ኣብ ጉዕዞኹም ክድግፉኹም ተስፋ ንገብር—ከም ናህሪ ጉዕዞኹምን፡ ብዝሰርሓልኩም መንገዲን።

አመጋግባ

ነቲ ስያመ ኣንብብ፡ ፍርያት ንምንጽጻር ምልክታት መግቢ ኣንብቡ ከምኡ ውን ልዑል ፋይበር ዘለዎምን ዝተሓተተ ተወሳኺ ሽኮርን ሰድዮምን ዘለዎም ኣማራጺታት ምረጹ። ኣብ ነዊሕ ዝርዝር ቀመማት ከምኡ ውን/ወይ ዘይትፈልጡዎም ቀመማት ዘለዎም መግብታት ጥንቃቄ ግበሩ።

ዘክፍ፡ ናይ ሻሂ ማንካ ካብ ግራም ብዝሓሸ መልክዕ ኣብ ኣእምሮና ንምስኣል ዝቐለለ ክኸውን ስለ ዝኸእል፡ ነዚ ዘክፍ፡- **4 ግራም**

ሽኮር = 1 ማንካ ሻሂ ሽኮር ። ስለዚ ሓደ ኣቕሓ 20 ግራም ሽኮር እንተሃልደዎ 5 ማንካ ሻሂ ሽኮር ኣለዎ ማለት እዩ (20 ÷ 4 = 5)።

ተወሳኺ ዝተፈለየ ዓይነት ምግቢ ምውሳኽ፡ ዝተፈለለየ ዓይነት ፍረታትን ኣሕምልትን ኣገደስቲ ዝኾኑ መኣዛታት ይህቡ። ናብ ፓስታ፣ ዝተጠበሰ መግቢን፣ እንቋቐሖ፡ ባጌል ወይ ኩሳዲላ ክትውስኹም ፈትን።

ብዝተኸእለ መጠን ምሉእ ምኽድ፡ ንዝያዳ ኣመጋግባን ቀጻሊ ሓይሊ ሰብነትን ምርካብን ኩሎም ኣሕምልቲ፣ ፍረታት፣ ጥረታትን ኩሎም እኸልታትን ምረጹ።



ኣካላዊ ምንቅስቓስ

ብዝሰርሓልኩም መንገዲ ምንቅስቓስ ግበሩ፡ ን 30 ደቐይቕ ብማእከላይ ደረጃ ስብሰባ ምግባርን መዓልታት ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባር።



ንኣሸቱ ምንቅስቓሳት ምውሳኽ፡ መኪና ኣርሒቕካ ደው ምባል፣ መደያይቦ ምጥቃም ወይ ቲሺ እናረኣኽ ናይ መንበር ምውስዎስ ኣካላት ምግባር። ኣብ ሓደ እዋን ካብ 5-10 ደቐይቕ እውን እንተኸነ ለውጢ ከምጽእ ይኸእል እዩ።

ጽቡቕ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ምህላው

ክንክን ጥዕና ኣእምሮኹም፡ ንጭንቀትኩም ክትቆጸጸሩዎ ፈትኑ፣ እኹል ድቃስ ርኽቡ ከምኡ ውን ምስ ተፈጥሮ፣ ኣዕሩኽን ቤተሰብን ርክብ ግበሩ።



ዕረፍቲ ምውሳድ ከምኡ ውን ዳግመ ምትዕረራይ ምግባር፡ ምስጋና ምሃብ ተለማመዱ ወይ ድማ ኣእምሮኹም ንምህዳእ ቀስ ኢልኩም ብዓሚቕ ንምስትንፋስ ፈትኑ።

ንጥዕና ሓንጎል ምድጋፍ፡ ንኣእምሮኽ ኣብ ምንባብ፣ ኣብ ጫወታታት ወይ ሓድሽ ነገር ኣብ ምምሃር ኣዋፍሩዎ-ዋላ ሓጻርቲ ናይ ኣእምሮኣዊ ብድሆታት ለውጢ የምጽኡ እዮም።