



ዜና

በእድሜ ከገፉ ሰዎች ጋር የስነ-ምግብ ትምህርት!

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

የክረምት ደህንነት- ለወቅቱ ጠንካራ ሆኖ መቆየት



በተለይ በተደጋጋሚ ቤት ውስጥ ስንሰባሰብ፣ ስንጓዝ እና ከጓደኞች እና ቤተሰብ ጋር ስንጎበኝ ክረምት ጤናማ ሆኖ ለመቆየት ልዩ የሆኑ ተግዳሮቶችን ሊያመጣ ይችላል። እነዚህ እንቅስቃሴዎች ልብን የሚያሞቁ ቢሆንም እንኳን፣ ለህመም ያለንን ተጋላጭነት ሊጨምሩ ይችላሉ።

ለዚህ ነው በዚህ ወቅት በመከላከል ላይ ማተኮር አስፈላጊ የሆነው። መከላከል እጆቻችን ከመታጠብ እና የጉንፋን ክትባትን ከመውሰድ በላይ ነው። በአጠቃላይ ደህንነትዎ ላይ ጊዜ እና ጉልበት ለማዋል የታለሙ ምርጫዎችን ስለማድረግ ነው። ክረምት ተገቢ የሆነ አመጋገብ ለመከተል፣ ውሃ መጠጣት፣ በቂ እንቅልፍ ለማግኘት እና ከተፈጥሮ ጋር ትርጉም ላለው ግንኙነት ቅድሚያ ለመስጠት ምርጡ ጊዜ ነው። በዚህ እትም፣ ለራስዎ እንክብካቤ ለማድረግ እና ህመምን ለመከላከል ተደራሽ የሆኑ እና ልዩ ስትራቴጂዎችን እንመለከታለን። የበሽታ መከላከል አቅም ከሚገነቡ የምግብ ዝግጅቶች አንስቶ ንቁ እና የተረጋጋ ሆኖ እስከመቆየት ድረስ፣ በእነዚህ ቀዝቃዛ ወራት ጤናዎን እና ደህንነትዎን ለመደገፍ ተግባራዊ የሆነ ምክርን ያገኛሉ። በጋራ፣ ደህንን ክረምት ጠንካራ የመሆን እና የመቋቋም ወቅት እናድርገው። ደስተኛ እና ጤናማ ማንነትዎን ለማረጋገጥ ጥቂት መከላከል ረጅም መንገድ ይጓዛል!

የክረምት ወቅት ህመምን ለመከላከል የእኔ ቁርጠኝነት

የመታመም የተጋላጭነት ደረጃዎቼን ለመቀነስ፣ እኔ፦

- የበሽታ መከላከል አቅሜን የሚደግፍ ጤናማ እና የተመጣጠነ አመጋገብ እመገባለሁ።
- የሰውነቴን የበሽታ መከላከል አቅም ለመደገፍ ውሃ ዘወትር እጠጣለሁ።
- ሰውነቴ በእያንዳንዱ ማለዳ አቅሙ እንደተመለሰ እንዲሰማው በሚገባ እተኛለሁ።
- ዘና ለማለት ወደውጪ እወጣለሁ።
- የጀርሞች ስርጭትን ለመቀነስ ዘወትር እጆቼን እታጠባለሁ።



ይህ ጋዜጣ በሰነድ ያለውን ካውንቲ የጤና እና የሰብዓዊ አገልግሎቶች ወኪል የእድሜ መግፋት እና ራስን ችሎ የመንቀሳቀስ አገልግሎቶች ተዘጋጅቷል። SNAP በUSDA የገንዘብ ድጋፍ የሚደረግለት፣ እኩል ዕድል አቅራቢ እና ቀጣሪ ነው። ቁሳቁሶቹ ወይም ምርቶቹ ከCalifornia Department of Aging ጋር በተደረገው የገንዘብ ድጋፍ የተደረገለት ፕሮጀክት ውጤት ናቸው። ስለ ፕሮግራሞቻችን የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ ይህን ይጎብኙ፦ www.HealthierLivingSD.org



ዜና

በእድሜ ከገፉ ሰዎች ጋር የስነ-ምግብ ትምህርት!

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

በዚህ ክረምት ጤናማ አመጋገብ ይኑርዎት

ሳንዲያጎ መጠነ 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፦



ዝንጅብል



ነጭ ሽንኩርት



ሎሚ



ጎመን



መንደሪን

እጅ መታጠብ፦ በባዶ ቦታ ውስጥ ይሙሉ

እጅ መታጠብን እንመልከት እና በዚህ ወቅት የበሽታ መከላከልን ለማግለበጥ ትክክለኛ ቃላት ወይም ሃረጎችን በባዶ ቦታዎቹ ላይ እንሙላ።

1. እጆቻችንን የመታጠብ ትክክለኛው መንገድ ቢያንስ ለ _____ ሰከንዶች እጅን ማሸት ነው።
2. _____ እና ውሃ መጠቀም እጆቻችንን የማጽዳት በጣም ውጤታማው መንገድ ነው።
3. እጅ መታጠብ እንደ ጉንፋን ያሉ የመተንፈሻ በሽታዎችን እስከ _____% ሊቀንስ ይችላል።
4. ከ _____ ስር ማሸትዎንም አይርሱ



የቃላት ባንክ

ሀ. ሳሙና
ለ. 20

ሐ. የእጅ ጣቶች ጥፍሮች
መ. 40

የምግብ አዘጋጅ ጠቃሚ ምክር፦ በረዶ የሆነ ዝንጅብል

ዝንጅብል በጸረ-ኦክስዳንት (ጸረ- የሰውነት መቆጣት) ባህሪ እና የበሽታ መከላከል ማግለበጥ ጥቅሞች ይታወቃል ይህም ህመምን ለመከላከል ሊረዳ ይችላል። በረዶ የሆነ ዝንጅብል ጥቅም ላይ ያልዋሉ ክፍሎችን ላለመጣል ሊረዳዎ ይችላል። ከዚህም በተሻለ፣ ዝንጅብል እስከ 6 ወራት ድረስ በረዶ ካደረጉት በኋላ ጣእሙን እና የስነ-ምግብ ጥቅሞችን ጠብቆ ይቆያል። ዝንጅብል በረዶ ለማድረግ፣ ይላጡት እና አየር በማይገባበት ማስቀመጫ ውስጥ ያከማቹት። ድፍኑን ወይም ተፈጭቶ በረዶ ሊያደርጉት ይችላሉ። የተፈጫ ዝንጅብል ለቀላል አጠቃቀም በኩብ ትሪዎች ውስጥ ወደ አነስተኛ መጠኖች ሊከፋፈል ይችላል። ድፍን ዝንጅብሉን በረዶ ሲያደርጉት፣ በሾርባ፣ በወጥ እና በሻይ ውስጥ ለመፍጨት ቀላል ይሆናል።



የመልስ ቁልፍ፦ 1) ለ 2) ሀ 3) መ 4) ሐ



ዜና

በእድሜ ከገፉ ሰዎች ጋር የስነ-ምግብ ትምህርት!

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

መለያዎን ይወቁ፡- ለበሽታ መከላከል ጤና የሚረዱ ማዕድናት

የተመጣጠነ ምግብ መለያዎች የበሽታ መከላከል ስርዓቶቻችንን ለማጠናከር አስፈላጊ የሆኑ ማዕድናትን በምን ያህል እንደምናገኝ እንድናውቅ ሊረዱን ይችላሉ። መለያዎችን በማንበብ እና ለእያንዳንዱ ማእድን አግባብ የሆነ % Daily Value (DV) ለማግኘት በማቀድ፣ የበሽታ መከላከል ስርዓትን ጠንካራ አድርገው ማቆየት እና ህመምን መከላከል ይችላሉ። ጥቂቶቹ እነሆ፡-

Sodium / Sodium	190 mg	8 %	10 %
Potassium / Potassium	50 mg	1 %	7 %
Carbohydrate / Glucides	4 g	8 %	10 %
Fibre / Fibres	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 ለጠንካራ አጥንቶች አስፈላጊ ነው እንዲሁም በሕዋሳት ተግባቦት እና የቲሹ ጥገናን በመርዳት የበሽታ መከላከል ተግባርን ይደግፋል። በአንድ የምግብ አቀራረብ ከ20-30% DV አካባቢ የሚያቀርቡ ምግቦችን (ለምሳሌ፡- አንድ ኩባያ ፎርቲፋይድ የእፅዋት ወተት ወይም እርጎ) ለመጠቀም ያቅዱ። የወተት ተዋጽኦዎች እና አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎች የተለመዱ ምንጮች ናቸው።

ዚንክ፡- ዚንክ የቲ-ሴሎችን በማንቃት እና የጉንፋን ቆይታን በመቀነስ ወሳኝ ሚና ይጫወታል። በአንድ የምግብ አቀራረብ ከ15-30% DV አካባቢ የሚያቀርቡ ምግቦች ማለትም እንደ ስጋ፣ ሽልፊሽ፣ ጥራጥሬዎች፣ ለውዝ እና ዘሮችን ለመጠቀም ያቅዱ።

ማግኒዥየም፡- ማግኒዥየም የበሽታ መከላከል ምላሾችን ለመቆጣጠር፣ እብጦትን (መቆጣትን) ለመቀነስ እና ጭንቀትን ለመቆጣጠር ይረዳል ይህም ጠንካራ የሆነ የበሽታ መከላከል ስርዓትን ይደግፋል። በአንድ የምግብ አቀራረብ ከ10-25% DV አካባቢ የሚያቀርቡ ምግቦች ማለትም እንደ ለውዝ፣ ዘሮች እና ቅጠላ ቅጠሎች ለመጠቀም ያቅዱ።

መሬት ላይ የመሆን እንቅስቃሴዎች

“መሬት ላይ ማድረግ” ወይም “መሬት ላይ ማነካካት” የእርስዎን ያልተሸፈነ ቆዳ በቀጥታ መሬት ላይ የማስቀመጥ ልምምድ ነው። ይህንን ልምምድ ከ20 እስከ 30 ደቂቃዎች ድረስ ማድረግ እብጦትን (የሰውነት መቆጣትን)፣ ጭንቀትን በመቀነስ እና የጸረ አክሲዳንቶችን በመጨመር ለበሽታ መከላከል ስርዓት ሊሆን የሚችል ድጋፍን ጨምሮ የጤና ጥቅሞች እንዳሉት ምርምር ያሳያል።



በሳር፣ በአፈር ወይም በአሸዋ ላይ ከ5 እስከ 10 ደቂቃዎችን ከዚያም ቀስ በቀስ ሰዓቱን በመጨመር በመሬት ላይ መሆንን ይጀምሩ። ለደህንነት ሲባል ስለታማ ከሆኑ ነገሮች ጽዱ እና ነጻ የሆኑ አካባቢዎችን ይምረጡ። ይህ ልምምድ ዘና ማለትን ያበረታታል እና ጭንቀት እና እብጦትን (የሰውነት መቆጣትን) ሊቀንስ ይችላል።



ዜና

በእድሜ ከገፉ ሰዎች ጋር የስነ-ምግብ ትምህርት!

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

የቡድን ትኩረት - በአትክልት ቦታ ያለው ህይወት

በአክቶበር፣ በMt. Hope Community Garden ያሉ የማህበረሰብ አባላት *Around the Table with Elders* በሚባለው Leah's Pantry አዲስ ካሪኩለምን ሙከራ አስጀምሯል። ውጪ ተቀምጦው ሳለ፣ ተሳታፊዎች ይህንን ፕሮግራም አጣጥመዋል ይህም በህይወት ቆይታ ሁሉ በደህንነት ላይ ያተኩራል።

በምግብ፣ በእምነት ስርዓቶች፣ በእንቅስቃሴ ልምምዶች እና በማህበራዊ ድጋፍ በኩል በአለም ውስጥ ረጅም አመት ከሚኖሩ ህዝቦች ጤናን የሚያሻሽሉ ባህሎችን ማጋራት ነው።



የሃብት ትኩረት፡- የሳንዲያጎ ካውንቲ የሕዝብ የጤና ማዕከላት

ክትባቶችዎን በተገቢው ጊዜ ማግኘትዎን ለማረጋገጥ አንደኛው መንገድ ኢንሹራንስ በማያስፈልግዎ የካውንቲ የሕዝብ የጤና ማዕከላት ላይ በማግኘት ነው። በሳንዲያጎ ካውንቲ ዙሪያ የሚገኙ ስድስት ቦታዎች አሉ። መደበኛ የአዋቂ ክትባቶች፣ መደበኛ የልጅነት ክትባቶች እና ወቅታዊ ክትባቶች ይገኛሉ። ለበለጠ መረጃ፣ እባክዎ ወደ 866-358-2966 ይደውሉ ወይም የሚከተለውን ይጎብኙ፡-



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

የበሽታ መከላከልን የሚያጎለብት ሸርባ

ለ4 ሰው የሚበቃ | 50 ደቂቃ | ምንጭ፡- በሚገባ ይመገቡ 101

ግብዓቶች፡-

- 1 የሸርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
- 1 አነስተኛ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 2 ነጭ ሽንኩርት ፍሬ፣ የተጨፈጨፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ እርድ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ ፓፕሪክ
- 4 ኩባያ የአትክልት መረቅ
- 2 ካሮት፣ የተከተፈ
- 1 ኩባያ ጎመን ወይም ስፒናች
- 1 ቆርቆሮ ዱቤ ሽንብራ፣ የተጠነፈፈ
- የ 1 ሎሚ ጫማቂ

መመሪያዎች፡-

- ሽንኩርት እና ነጭ ሽንኩርት በ ወይራ ዘይት ውስጥ ይጥበሱ።
- እርድ፣ መረቅ፣ ካሮት እና ዱቤ ሽንብራ ይጨምሩ። ለ15 ደቂቃዎች ይቀቅሉ።
- የጎመን እና የሎሚ ጫማቂ ውስጥ ይበጥብጡት። ለ5 ተጨማሪ ደቂቃዎች ያብስሉ።
- ጨው፣ በርበሬ እና ፓፕሪክ ይጨምሩ እና ያቅርቡ!

