



Adelaide Institute for Sleep Health

Ethiopian Community Healthy Lifestyle Awareness Event

የኢትዮጵያ ማህበረሰብ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ዝግጅት

Topic: Improving Nutrition and Sleep Health in the Ethiopian Community

ርዕስ: በኢትዮጵያ ማህበረሰብ ውስጥ አመጋገን እና የእንቅልፍ ጤና ማሻሻል

Saturday 30 November 2024

12:30 PM – 5:00 PM

302 Henley Beach Road, Underdale 5032



What did we study?

- Led by Dr. Yohannes Adama (Senior Research Fellow, Flinders University), we studied sleep and eating behaviour of Ethiopian Community members in Adelaide.

What did we find?

- We found that unhealthy eating and sleep problems are common among the Ethiopian community.
- We will present these findings in detail and offer culturally appropriate recommendations on improving sleep and dietary behaviour. Discussions will be held to address questions related to nutrition and sleep.

ምን አጠናን?

- አዴላይድ በሚኖሩ የኢትዮጵያ ማህበረሰብ አባላት የአመጋገን እና የእንቅልፍ ባህሪ ላይ ያተኮረ በፍላጎደርስ ዩኒቨርሲቲ ተመራማሪ ዶ/ር ዮሐንስ አዳማ የተመራ ጥናት አካሂደናል።

ጥናቱ ምን ያመለክታል?

- ጤናማ ያልሆነ አመጋገን እና የእንቅልፍ ችግር በኢትዮጵያ ማህበረሰብ ዘንድ በስፋት እንዳለ ለይተናል።
- እነዚህን ችግሮች በዝርዝር እንዲሁም በቀላሉ ለማሻሻል የሚረዱና ከባህላችን ጋር ተስማሚ ምክሮችን እናቀርባለን። በተጨማሪም ከአመጋገን እና እንቅልፍ ጋር የተያያዙ የተሳታፊዎች ጥያቄዎች ላይ ውይይት ይደረጋል።

አመጋገን

ምን አይነት ምግቦች የጤና ችግርን ሊያስከትሉ ይችላሉ?

- እጅግ በጣም የተቀነባበሩ ምግቦች (ለምሳሌ:- የታሽጉ ምግቦች፣ ጣፋጭ ምግቦች እና መጠጦች)፣
- ጤናማ ባልሆኑ ቅባቶች የበለፀጉ ምግቦች፣
- ከፍተኛ ጨው ያላቸው ምግቦች እና ሌሎችም።

እነዚህ ምግቦች በብዛት የሚገኙ ሲሆኑ በጣም ጣፋጭ ናቸው። ምንም እንኳን ለጤናችን ጎጂ ቢሆኑም ብዙ መብላት ይቀናናል።

በአውስትራሊያ ውስጥ ስለ አመጋገን ልማዶቻችን በልዩ ሁኔታ ትኩረት መስጠት ለምን ያስፈልገናል?

- በአውስትራሊያ ጤናማ ያልሆኑ ምግቦች አቅርቦት እና ተደራሽነት እየጨመረ ሲሆን፣ ጤናማ ያልሆኑ ምግቦችን መለየት ከጊዜ ወደ ጊዜ ፈታኝ እየሆነ መጥቷል።
- ከኢትዮጵያ ጋር ሲነጻጸር በአውስትራሊያ ለጤና ጎጂ የሆኑ ምግቦች አቅርቦትና ተደራሽነት ከፍተኛ ነው።
- በአንጻራዊነት አውስትራሊያ ምግብ ርካሽ ስለሆነ እና ከፍተኛ ኃይል ያላቸው ምግቦች በብዛት ስለሚገኙ ሰውነታችን ከሚያስፈልገው በላይ በቀላሉ ልንመገብ እንችላለን።

በአብዛኛው ምን መመገብ አለብን? ምን ዓይነት ምግቦችን ጤናማ ናቸው? ጤናማ እና ጤናማ ያልሆኑ ምግቦችን እንዴት መለየት እንችላለን? እነዚህን እና ተመሳሳይ ሀሳቦችን እንወያያለን።

የእንቅልፍ ጤና

እንቅልፍ ማጣት እና አጭር እንቅልፍ ምንድን ናቸው?

- እንቅልፍ ማጣት ለመተኛት ጊዜ ቢኖረንም መተኛት ባለመቻል፣ ለረጅም ጊዜ በመንቃት፣ ወይም በጣም ቀደም ብሎ በመነሳት እና ወደ እንቅልፍ መመለስ ባለመቻል የሚታወቅ የጤና ችግር ነው።
- አጭር እንቅልፍ ለጤና ተስማሚ እና የሚመከረውን መጠን ያክል በቂ እንቅልፍ በቋሚነት አለማግኘት ነው። ይህም ለአዋቂዎች ብዙ ጊዜ በቀን ከ7 ሰዓታት ያነሰ ሲሆን ነው።

በተያያዥነት የሚመጡ የጤና ችግሮች ምንድን ናቸው?

- እንቅልፍ ማጣት እና አጭር እንቅልፍ ድካምን፣ ትኩረት ማጣትን፣ የሀይወት እርካታ መቀነስን፣ እንዲሁም በአጠቃላይ ደስተኛ አለመሆንን ያስከትላሉ።
- በተጨማሪም ለአእምሮ ጤና ችግር፣ ለመርሳት ችግር፣ ለደም ግፊት፣ ለልብ እና ለስኬር በሽታ መንስኤ ናቸው። ጥናቶች እንደሚያሳዩት እነዚህ የእንቅልፍ ችግሮች ያለባቸው ሰዎች ቶሎ የመሞት እድላቸውም ከፍ ያለ ነው።

በኢትዮጵያ ማህበረሰብ ውስጥ በስፋት የሚታዩትን የእንቅልፍ ችግሮች ባደረግነው ጥናት መሠረት ለይተናል። እነዚህን የእንቅልፍ ችግሮች እና መፍትሄዎቻቸውን ለመወያየት እባክዎን ይምጡና ይሳተፉ። በዝግጅቱ ላይ ከእንቅልፍ ጋር የተያያዙ ጥያቄዎቻችሁ መልስ ያገኛሉ።

If you have any questions or need more information about the event, please don't hesitate to contact Dr Yohannes at 0451506630.