



LIVE WELL
SAN DIEGO

التشغيف الغذائي
لأكبار السن!

أخبار

858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | 2023 ربيع



كوكب صحي، يعني حياة صحية

إن الاهتمام ببيئتنا يشبه إلى حد كبير الاهتمام بأنفسنا، حيث يحتاج منا إلى الوقت والمداومة وليس مجرد يوم واحد في السنة. ولا شك في أن البيئة الصحية ضرورية لصحتنا الشخصية ورفاهيتنا. فجودة الهواء، والمساحات الشخصية، والوصول إلى إمدادات المياه والغذاء النظيف كلها عوامل تؤثر تأثيراً مباشراً على صحة الجسم بطرق مختلفة. إن وجود بيئة صحية يمكن أن يقلل من خطر المشكلات

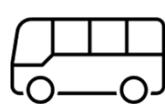
الصحية مثل القلق وأمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب

والسرطان. ويمكننا من خلال بعض الطرق العمل على خلق بيئة أكثر صحة، والتي من بينها التسميد وإعادة التدوير والبستنة ومشاركة السيارات وتنظيف منازلنا بانتظام. وهذه الأنشطة، حال الالتزام بها، تساعدنا ليس فقط على تقليل كمية النفايات التي ننتجها، بل وفي أن نصبح أكثر وعيًا بتأثيرنا على الأرض، ونكتسب شعورًا بالتنظيم والتحكم في حياتنا.

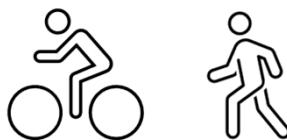
التزامي بإجراءات الاستدامة

جرب هذه الإجراءات الصديقة للأرض:

- دفن بقايا الطعام ونفايات الأفنية في سلال المهملات السكنية الخضراء من أجل تحويلها إلى سماد
- إعادة تدوير العلب والزجاجات البلاستيكية (7#-1#) والعبوات الكرتونية والورق النظيف والزجاج
- تنظيم درج واحد أو غرفة واحدة في الأسبوع
- زراعة/شراء فواكه وخضروات الموسم



- مشاركة السيارة مع صديق أو استقلال وسائل النقل العام إن أمكن
- المشي أو ركوب الدراجة بدلاً من القيادة لمسافات قصيرة



COUNTY OF SAN DIEGO
HHSA
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

CalFresh
HEALTHY LIVING

USDA

تم إعداد هذه النشرة الإخبارية من قبل قسم خدمات الشيوخة والعيش المستقل في وكالة الخدمات الصحية والإنسانية بمقاطعة سان دييغو، بتمويلٍ من برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA). وزارة الزراعة الأمريكية هي مقدم خدمات وصاحب عمل متزمن بتكافو الفرق. لمزيد من المعلومات حول برامجنا، تفضل بزيارة www.HealthierLivingSD.org

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount Per Serving

Calories

240

% Daily Value*

Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

اعرف ملصق المنتج: الكوليسترول

يوجد الكوليسترول في كبدنا وفي الأطعمة التي نستهلكها، ويكون من منتجات حيوانية (أي البيض، اللحم البقرى، الدواجن، الجمبرى، الجبن، ونحوها)، وهو أمر حيوى، ويساعد جسمنا على صنع أغشية الخلايا، وفيتامين د، والعديد من الهرمونات. ورغم أهميته، توصى المبادئ التوجيهية الغذائية للأمريكين بتناول أقل من 300 ملغم يومياً، إذ يمكن للكوليسترول الزائد أن يؤدي إلى تصلب الشرايين، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية أو مشكلات الدورة الدموية الأخرى. وهذا لا يعني أنه يجب علينا تجنب جميع المنتجات الحيوانية؛ وإنما من المهم أن نأخذ في الاعتبار الجودة العامة للطعام الذي نتناوله، وكذلك أنماط الأكل لدينا. فكر في تناول الدجاج المشوي بدلاً من المقلي، وسباغيتي بالخضروات بدلاً من البيتزا، والدهون غير المشبعة مثل الأفوكادو أو زيت الزيتون، بدلاً من شحم الخنزير أو الدهون المהدرجة.

التصنيف 101: ما يجب فعله وما لا يجب فعله

إن إعادة تدوير النفايات العضوية طريقة رائعة تمكنا من تقليل البصمة الكربونية على الأرض. في مقاطعة سان دييغو، يمكننا الآن وضع بقايا الطعام وورق تغليف المأكولات/علب الطعام الكرتونية مع نفايات الفناء في صناديق القمامنة السكنية الخضراء الكبيرة لدينا لتحويلها إلى سماد بدلاً من نقلها إلى مدافن النفايات. إدأ، ما الذي يمكننا تحويله إلى سماد؟

ضع هذه العناصر في الصناديق الخضراء:

المناشف الورقية والمناديل والأطباق/الأكواب
الورقية
الأكياس الورقية والكرتونية المتسخة بالطعام
مخلفات تذيب الأفنية والأوراق والعشب
والخشب غير المعالج

- الفواكه والخضروات
- الخبز والمعجنات والتورتيللا والأرز والفاصلوليا
- البيض وقشر البيض ومنتجات الألبان
- بقايا الأطعمة
- رواسب القهوة والفلاتر الورقية

لا تضع هذه العناصر في الصناديق الخضراء:

أي نوع من الحاويات البلاستيكية أو الأكياس البلاستيكية
الدهون السائلة/الصلبة والزيوت ومنتجات التسخين
المنتجات البلاستيكية "القابلة للتحويل إلى سماد ذاتياً" أو "القابلة للتحلل الحيوي"





LIVE WELL
SAN DIEGO

التشغيف الغذائي
لأكبار السن!

أخبار

858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | 2023 ربيع

تناول الطعام الصحي هذا الربيع

تقدّم سان دييغو مجموعة متنوعة من المنتجات الطازجة! غالباً ما تكون منتجات الموسم أرخص ثمناً وفي دروة قيمتها الغذائية. إليك ما هو متوفّر في الموسم هذا الربيع:



البروكلي



الريحان



الغربي فروت



البرفوق



البصل الأخضر



الفجل الأحمر

هل أنت بارع في التعامل مع النفايات؟

اخبر معرفتك وحدد في أي سلة نفايات ستضع كل عنصر من العناصر التالية! وصل عنصر النفايات بسلة المهملات الصحيحة.

A. بقايا الطعام



B. المواد البلاستيكية "القابلة للتحلل الحيوي"



C. الزجاجات والحاويات البلاستيكية (نوع 1-7)



D. صندوق بيتزا/علبة كرتونية متسخة بالطعام

E. كرتون نظيف

F. مناشف/مناديل ورقية متسخة بالطعام

التأمل ومسح الجسد (المصدر: مايو كلينيك)

التأمل هو أن تكون على دراية تامة بما في داخلك وما تشعر به في الوقت الحالي. وقد ثبت أنه يساعد على تقليل التوتر وإرخاء الجسم.

استلقي على ظهرك ومدد ساقيك، ووضع ذراعيك بجانب جسمك مع توجيه راحتي يديك لأعلى. ركّز انتباهاك ببطء وبشكل متعمد على كل جزء من جسمك من الرأس إلى أخمص القدمين أو من أخمص القدمين إلى الرأس. اشعر بأي أحاسيس أو عواطف أو أفكار مرتبطة بكل جزء من جسمك. افعل ذلك كلما احتجت إليه لمدة 15 دقيقة أو أكثر.

أهم أخبار مجموعة CFHL: سكان فيلا ألتا من الكبار يتشاركون الجهد مع منظمة إيربان لايف الشبابية

بعد الانتهاء من سلسلة الأكل الذكي يعني صحة قوية (Eat Smart, Live Strong)، بدأ سكان شقق فيلا ألتا في منطقة سينتي هايتز في العمل على تحسين مجتمعهم! وتوالى السكان ضمن جهودهم مع منظمة إيربان لايف، وهي منظمة شبابية مجاورة مخصصة لتمكين الشباب. وفرت إيربان لايف للسكان مساحة للزراعة في المزرعة الخاصة بالمنظمة. ويعود هذا أحد الأمثلة على العلاقات المميزة بين الأجيال حيث يبادر الشباب بتقديم الدعم فيما يشاركونهم كبار السن حكمتهم الحياتية.



أول زيارة لسكان فيلا ألتا إلى مزارع إيربان لايف.



أهم الموارد: سان دييغو خالية من النفايات

المصدر: <https://wastefreesd.org/>

تبذل منظمة WasteFreeSD جهوداً شاملة لمنع النفايات، كما تقدم معلومات بشأن كيفية منع وصول العناصر المنزلية والمواد القابلة لإعادة التدوير والنفايات المنزلية الخطرة إلى مدافن النفايات المتدنسة. بادر بزيارة موقعها الإلكتروني للعثور على موارد حول كيفية التخلص من نفاياتك بشكل صحيح! أو اتصل بالخط الساخن المجاني للحصول على مزيد من المعلومات.

بالنسبة للمقيمين في سان دييغو المسجلين، يُرجى الاتصال على: 1-237-800-2583
بالنسبة للمقيمين في سان دييغو غير المسجلين، يُرجى الاتصال على: 1-877-713-2784



سلطة البروكلي

تكتي 5 أفراد | 10 دقائق | الوصفة مهداة من: EatFresh.org
المكونات:

- 1/3 كوب من المايونيز
- ملعقتان كبيرة ونصف من الزبادي/السادة قليل الدسم
- ملعقة كبيرة واحدة سكر أو عسل
- ملعقة كبيرة من خل الأرز

• 4 أكواب من البروكلي مغسولة ومقطعة إلى قطع بحجم القضماء

• 1/4 كوب من البصل الأحمر مقطع إلى مكعبات

• 1/2 كوب من الزبيب

• 3/4 كوب من الفجل الأحمر مقطع إلى شرائح رفيعة

الإرشادات: في وعاء متوسط، أخلطي البروكلي والبصل والزبيب والفجل، وفي وعاء صغير، يُخلط المايونيز والزبادي والسكر والخل. تُسكب التتبيلة فوق البروكلي ويُمزجان جيداً. يُحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل من أجل التتبيل الأمثل قبل تقديمها هنالك.