

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 وعياً بتأثيرنا على الأرض، ونكتسب شعوراً بالتنظيم والتحكم في حياتنا.

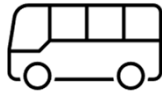


التزامي بإجراءات الاستدامة

جرب هذه الإجراءات الصديقة للأرض:

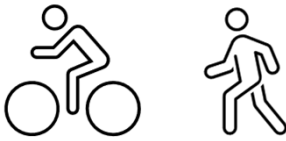


- دفن بقايا الطعام ونفايات الأفضية في سلال المهملات السكنية الخضراء من أجل تحويلها إلى سماد
- إعادة تدوير العلب والزجاجات البلاستيكية (#1-#7) والعبوات الكرتونية والورق النظيف والزجاج



- 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

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 كبدا وفي الأطعمة التي نستهلكها، ويتكون من منتجات حيوانية (أي البيض، اللحم البقري، الدواجن، الجمبري، الجبن، ونحوها)، وهو أمر حيوي، ويساعد جسمنا على صنع أغشية الخلايا، وفيتامين د، والعديد من الهرمونات. ورغم أهميته، توصي المبادئ التوجيهية الغذائية للأمريكيين بتناول أقل من 300 ملغ يوميًا، 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. ففكر 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 المهدرجة.

التسميد 101: ما يجب فعله وما لا يجب فعله

إن إعادة تدوير النفايات العضوية طريقة رائعة يمكننا 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 القمامة السكنية الخضراء الكبيرة لدينا لتحويلها إلى سماد بدلاً من نقلها إلى مدافن النفايات. إذاً، ما الذي يمكننا تحويله إلى سماد؟

ضع هذه العناصر في الصناديق الخضراء:

- الفواكه والخضراوات
- الخبز والمعجنات والتورتيللا والأرز والفاصوليا
- البيض وقشر البيض ومنتجات الألبان
- بقايا الأطعمة
- رواسب القهوة والفلاتر الورقية
- المناشف الورقية والمناديل والأطباق/الأكواب الورقية
- الأكياس الورقية والكرتونية المتسخة بالطعام
- مخلفات تشذيب الأفنية والأوراق والعشب
- والخشب غير المعالج

لا تضع هذه العناصر في الصناديق الخضراء:

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



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

تناول الطعام الصحي هذا الربيع

تقدم سان دييغو مجموعة متنوعة من المنتجات الطازجة! غالبًا ما تكون منتجات الموسم أرخص ثمنًا وفي ذروة قيمتها الغذائية. إليك ما هو متوفر في الموسم هذا الربيع:



البروكلي



الريحان



الغريب فروت



البرقوق



البصل الأخضر



الفجل الأحمر

هل أنت بارع في التعامل مع النفايات؟

اختبر 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 (♻️ 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.

استلق على ظهرك ومدد ساقيك، وضع ذراعيك بجانب جسمك مع توجيه راحتي يديك لأعلى. ركّز انتباهك 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.

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

أهم أخبار مجموعة CFHL: سكان فيلا ألتا من الكبار يتشاركون الجهود 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 سيتي هايتس في العمل على تحسين مجتمعهم! وتواصل السكان ضمن جهودهم مع منظمة إيربان لايف، وهي منظمة شبابية مجاورة مخصصة لتمكين الشباب. وفرت إيربان لايف للسكان مساحة للزراعة في المزرعة الخاصة بالمنظمة. ويُعد 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 ديفغو خالية من النفايات

المصدر: <https://wastefreesd.org/>

تبذل منظمة WasteFreeSD جهودًا شاملة لمنع النفايات، كما تقدم معلومات بشأن كيفية منع وصول العناصر المنزلية والمواد القابلة لإعادة التدوير والنفايات المنزلية الخطرة إلى مدافن النفايات المتكدة. 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 ديفغو المسجلين، يُرجى الاتصال على: 1-800-237-2583

بالنسبة للمقيمين في سان ديفغو غير المسجلين، يُرجى الاتصال على: 1-877-713-2784

سلطة البروكلي

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

المكونات:

- 4 أكواب من البروكلي مغسولة ومقطعة إلى قطع بحجم القضمة

- 1/4 كوب من البصل الأحمر مقطع إلى مكعبات

- 1/2 كوب من الزبيب

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

- 1/3 كوب من المايونيز

- ملعقتان كبيرتان ونصف من الزبادي السادة

قليل الدسم

- ملعقة كبيرة واحدة سكر أو عسل

- ملعقة كبيرة من خل الأرز



الإرشادات: في وعاء متوسط، اخلطي البروكلي والبصل والزبيب والفجل، وفي وعاء صغير، يُخلط المايونيز والزبادي والسكر والخل. تُسكب التتبيلة فوق البروكلي ويُمزجان جيدًا. يُحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل من أجل التتبيل الأمثل قبل تقديمه هنيئًا!