



سیاره سالم‌تر، زندگی سالم‌تر

مراقبت از محیط زیست‌مان، شباهت بسیاری به مراقبت از خودمان دارد، نیازمند به زمان و تعهد طی روزهای سال و نه فقط یک روز در سال، می‌باشد. یک محیط زیست سالم برای سلامت و رفاه شخصی ما ضروری است. کیفیت هوا، فضاها، فضای شخصی و دسترسی به منابع آب و غذای پاکیزه، همگی به طور مستقیم بر سلامت بدن ما از طرق مختلف تأثیر می‌گذارند. داشتن یک محیط سالم می‌تواند خطر

مشکلات سلامتی مانند اضطراب، بیماری‌های تنفسی، بیماری قلبی و سرطان را کاهش دهد. بعضی از روش‌هایی که ما می‌توانیم برای ایجاد یک محیط سالم‌تر بر روی آن کار کنیم شامل فعالیت‌هایی مانند کودسازی، بازیافت، باغبانی، استفاده مشترک از خودرو و تمیز کردن منظم خانه‌هایمان است. هنگام انجام چنین فعالیت‌هایی، نه تنها می‌توانیم میزان زباله تولیدی خود را کاهش دهیم، بلکه در مورد تأثیر خود روی محیط زیست نیز آگاه‌تر می‌شویم و به یک حس نظم و کنترل بر زندگی خود دست می‌یابیم.

تعهد من به اقدامات زیست پایشی

این اقدامات سازگار با محیط زیست را امتحان کنید:



☐ در سطل‌های زباله سبز رنگ منطقه مسکونی، ضایعات مواد غذایی و زباله‌های محوطه را به کود تبدیل کنید.

☐ قوطی‌ها، بطری‌های پلاستیکی (#1-7)، کارتن‌ها، کاغذ تمیز و شیشه را بازیافت کنید.

☐ در هر هفته، یک کشوی میز یا یک اتاق را مرتب کنید.

☐ میوه‌ها و سبزیجات فصلی بکارید/بخرید.

☐ در صورت امکان با یکی از دوستان خود از خودروی مشترک استفاده کنید یا از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید.

☐ در مسافت‌های کوتاه به جای رانندگی، پیاده روی و دوچرخه سواری کنید.

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.

برچسب خود را بشناسید: کلسترول

کلسترول در کبد ما و در غذاهای تولیدی از محصولات حیوانی که ما مصرف می‌کنیم (به عنوان مثال تخم مرغ، گوشت گاو، مرغ، میگو، پنیر و غیره) یافت می‌شود، کلسترول حیاتی است و به بدن ما در ساخت غشای سلولی، ویتامین D و بسیاری از هورمون‌ها کمک می‌کند. با وجود اهمیت آن، دستورالعمل‌های غذایی برای آمریکایی‌ها مصرف کمتر از 300 میلی گرم در روز آن را توصیه می‌کند، زیرا همچنین می‌تواند منجر به سخت شدن عروق خونی گردد که در نتیجه خطر حملات قلبی، سکته مغزی یا سایر مشکلات گردش خون را افزایش می‌دهد. این بدان معنا نیست که ما باید از مصرف تمام محصولات حیوانی خودداری کنیم؛ با این حال، مهم است که کیفیت کلی غذایی که مصرف می‌کنیم و همچنین الگوهای غذایی خود را مورد توجه قرار دهیم. مرغ کبابی را جایگزین مرغ سرخ شده، سس اسپاگتی سبزیجات مقوی را جایگزین پیتزا و چربی‌های اشباع نشده مانند آووکادو یا روغن زیتون را جایگزین گوشت خوک یا روغن جامد قنادی کنید.

کودسازی 101: باید‌ها و نبایدها

بازیافت زباله‌های آلی‌مان، یک روش عالی برای کاهش میزان انتشارکربن در زمین است. در شهرستان سن‌دیگو، اکنون می‌توانیم ضایعات مواد غذایی و کاغذ/مقوای آغشته به مواد غذایی را به همراه زباله‌های محوطه خود در سطل‌های زباله بزرگ سبز رنگ منطقه مسکونی خود قرار دهیم تا به جای دفن زباله، کود ایجاد کنیم. بنابراین دقیقاً چه چیزی را می‌توانیم به کود تبدیل کنیم؟

این موارد را در سطل‌های ارائه شده سبز رنگ خود قرار دهید:

- میوه‌ها و سبزیجات
- نان، شیرینی، نان ترد، برنج و لوبیا
- تخم مرغ، پوست تخم مرغ و محصولات لبنی
- غذاهای باقیمانده
- تفاله‌های قهوه و فیلتر کاغذی
- حوله‌های کاغذی، دستمال، بشقاب/لیوان‌های کاغذی
- کیسه‌های کاغذی و مقوای آغشته به مواد غذایی
- مواد حاصل از هرس کردن محوطه، برگ‌ها، چمن و چوب‌های فاقد مواد شیمیایی

**این موارد را در سطل‌های ارائه شده سبز رنگ خود قرار ندهید:**

- هرگونه ظروف پلاستیکی یا کیسه‌های پلاستیکی
- چربی‌های جامد/مایع، روغن و گریس
- محصولات پلاستیکی "تجزیه پذیر" یا "زیست تخریب پذیر".



LIVE WELL
SAN DIEGO

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

در بهار امسال، غذای سالم مصرف کنید

سن دیگو تنوع گسترده‌ای از محصولات تازه را ارائه می‌دهد! محصولات فصلی اغلب ارزان‌تر و سرشار از مواد مغذی هستند. در اینجا به آنچه که در بهار امسال موجود است، اشاره می‌کنیم:



کلم بروکلی



ریحان



گریپ فروت



آلو



پیازچه



تربچه

آیا شما یک جادوگر (Waste Wizard) زباله هستید؟

اطلاعات خود را در مورد اینکه کدام اقلام زباله باید به کدام نوع سطل زباله ریخته‌شوند، آزمایش کنید! با رسم یک خط، اقلام زباله را به سطل زباله صحیح وصل کنید.



A. باقیمانده غذا

B. پلاستیک‌های "زیست تخریب پذیر".

C. بطری‌ها و ظروف پلاستیکی (7#-1#)

D. جعبه پیتزا/ مقوای آغشته به غذا

E. مقوای تمیز

F. دستمال‌های کاغذی/ پارچه‌ای آغشته به مواد غذایی

مدیتیشن اسکن بدن (منبع: کلینیک Mayo)

مدیتیشن یعنی تمرین آگاهی کامل از آنچه که شما در لحظه حال، احساس و دریافت می‌کنید. ثابت شده که مدیتیشن به کاهش استرس و به آرامش بدن کمک می‌کند.

به پشت خود دراز بکشید، پاهایتان را دراز کنید و دست‌ها را در طرفین پهلو قرار دهید، درحالی‌که کف دست‌ها به سمت بالا باشد. توجه خود را به آرامی و آگاهانه بر روی هر قسمت از بدن خود، از سر تا پا یا از پا تا سر متمرکز کنید. از هرگونه احساس، عواطف یا افکار مرتبط با هر قسمت از بدن خود آگاه باشید. این کار را هر زمان که به آن نیاز داشتید، برای حدود 15 دقیقه یا بیشتر انجام دهید.

آموزش تغذیه
با سالمندان!

خبر



LIVE WELL
SAN DIEGO

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

کانون توجه گروه CFHL: ساکنان بزرگسال Villa Alta با UrbanLife Youth همکاری می کنند

پس از تکمیل سری هوشمندانه غذا بخور، با قدرت زندگی کن (Eat Smart, Live Strong)، ساکنان آپارتمان Villa Alta در City Heights تصمیم گرفتند تا منطقه خود را بهبود بخشند! در اقدامی ساکنان با UrbanLife، یک سازمان جوانان همجوار که به توانمندسازی جوانان اختصاص داده شده است، ارتباط برقرار کردند. UrbanLife فضایی را برای ساکنان فراهم کرده تا در مزرعه خود باغبانی کنند. روابط ارزشمند میان نسلی در حال شکل گیری است، از آنجاییکه جوانان، پشتیبانی ارائه می کنند و افراد مسن، دانش خود از زندگی شان را به اشتراک می گذارند.



اولین بازدید ساکن Villa Alta از مزارع UrbanLife.



کانون توجه منابع: سن دیگو بدون زباله

منبع: <https://wastefreesd.org>

WasteFreeSD یک منبع بدون زباله همه جانبه است که در مورد انواع اقلام خانگی، مواد قابل بازیافت و زباله های خطرناک خانگی از محل های آشفته دفن زباله های ما، اطلاعاتی ارائه می کند. برای یافتن منابعی در مورد نحوه صحیح دفع زباله های خود، وبسایت آنها را بررسی کنید! یا برای کسب اطلاعات بیشتر با خطوط تلفن رایگان آنها تماس بگیرید.

برای ساکنین ثبت شده در سن دیگو با شماره زیر تماس بگیرید: 1-800-237-2583
برای ساکنان غیر ثبت شده در سن دیگو با شماره زیر تماس بگیرید: 1-877-713-2784

سالاد بروکلی

مناسب برای 5 نفر | 10 دقیقه | دستور پخت از: EatFresh.org

ترکیبات:

- 4 فنجان بروکلی شسته و خرد شده
- 1/3 فنجان سس مایونز
- 2 1/2 قاشق غذاخوری ماست ساده و کم چرب
- 1/4 فنجان پیاز قرمز خرد شده
- 1/2 فنجان کشمش
- 1 قاشق غذاخوری شکر یا عسل
- 1 قاشق غذاخوری سرکه شراب برنج
- 3/4 فنجان تربچه که به صورت نازک برش داده شده است



طرز تهیه: در یک کاسه متوسط، کلم بروکلی، پیاز، کشمش و تربچه را با هم مخلوط کنید. در یک کاسه کوچک، سس مایونز، ماست، شکر و سرکه را با هم مخلوط کنید. سس را روی کلم بروکلی بریزید و به خوبی مخلوط کنید. حداقل 2 ساعت قبل از سرو، آن را در یخچال قرار دهید تا به طور مطلوبی مزه دار شود. لذت ببرید!