

Mas Malusog na Planeta, Mas Malusog na Buhay

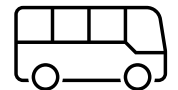
Ang pangangalaga sa ating kapaligiran ay katulad ng pangangalaga sa ating sarili, nangangailangan ito ng oras, dedikasyon, at mas higit ito sa isang araw lang sa isang taon. Ang isang malusog na kapaligiran ay mahalaga para sa ating personal na kalusugan at kagalingan. Ang kalidad ng hangin, mga personal na espasyo, at akses sa malinis na mga suplay ng tubig at pagkain ay direktang nakakaapekto lahat sa kalusugan ng ating katawan sa iba't ibang paraan. Ang pagkakaroon ng isang malusog na kapaligiran ay makababawas sa panganib ng mga problemang pangkalusugan tulad ng pagkabalisa, mga sakit sa paghinga, sakit sa puso, at kanser. Ang ilang paraan na maaari nating gawin upang makalikha ng mas malusog na kapaligiran ay ang mga aktibidad na tulad ng paggawa ng pataba ng lupa, pagresiklo, paghahardin, pakikisabay sa iba sa pagsakay, at paglilinis ng ating mga tahanan nang regular. Kapag ginagawa natin ang mga aktibidad na ito, hindi lamang natin nagagawang mabawasan ang dami ng basura natin, ngunit magiging mas maalalahanin din tayo sa epekto natin sa Mundo at magkakaroon ng pakiramdam ng kaayusan at kontrol sa ating mga buhay.



Ang Aking Pagtutunon sa mga Napapanatiling Pagkilos

Subukan ang mga nakakabuti sa Mundo na pagkilos na ito:

- ☐ Paggawa ng abono mula sa mga tira-tirang pagkain at basura sa bakuran sa mga berdeng basurahan sa tahanan
- ☐ Pagresiklo ng mga lata, mga plastik na bote (#1-#7), mga karton, malinis na papel, at salamin
- ☐ Pag-organisa ng isang drawer o isang silid sa isang linggo
- ☐ Pagtanim/pagbili ng mga napapanahong prutas at gulay
- ☐ Pagsakay ng kasabay ang isang kaibigan o sumakay ng pampublikong transportasyon kung maaari
- ☐ Paglalakad at magbisikleta sa halip na pagmaneho sa malalapit na distansya



Alamin ang Iyong Label: *Kolesterol*

Matatagpuan sa ating atay at sa mga pagkaing kinakain natin na mga produktong mula sa hayop (ibig sabihin, mga itlog, karne ng baka, manok, hipon, keso, atbp.), mahalaga ang kolesterol, tumutulong sa ating katawan na gumawa ng mga lamad ng selula, Bitamina D, at maraming hormone. Sa kabila ng kahalagahan nito, inirerekomenda ang *Mga Alituntunin sa Pagdidiyeta na para sa mga Amerikano* ang pagkonsumo ng mas mababa sa 300 mg bawat araw, dahil maaari rin itong humantong sa pagtigas ng mga arterya na maaaring magpataas ng panganib para sa atake sa puso, stroke, o iba pang mga problema sa sirkulasyon. Hindi ito nangangahulugan na dapat nating iwasan ang lahat ng produktong mula sa hayop; gayunpaman, mahalagang isaalang-alang natin ang pangkalahatang kalidad ng pagkain na ating kinakain, pati na rin ang ating mga tularan sa pagkain. Isaalang-alang ang inihaw na manok sa halip na pinirito na manok, isang masaganang gulay na spaghetti sauce sa halip na pizza, at mga unsaturated fat tulad ng avocado o olive oil sa halip na mantika o shortening.

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.

Paggawa ng Abono 101: Ang Mga Dapat at Hindi Dapat Gawin

Ang pagresiklo sa ating mga organikong basura ay isang mahusay na paraan upang mabawasan ang ating carbon footprint sa Mundo. Sa San Diego County, maaari na nating ilagay ang ating mga tira-tirang pagkain at papel/karton na nadumihan ng pagkain kasama ng ating mga basura sa bakuran sa ating malalaking berdeng basurahan sa tahanan upang makalikha ng abono sa halip na basura sa landfill. Ano ba talaga ang maaari nating gawing abono?

DAPAT GAWIN ilagay ang mga bagay na ito sa ibinigay sa iyo na mga berdeng basurahan:

- Mga prutas at gulay
- Mga tinapay, pastry, tortilla, kanin, at beans
- Mga itlog, kabibi, at mga produktong gawa sa gatas
- Mga natirang pagkain
- Kape at ang papel na pansala
- Mga pamunas na papel, napkin, mga plato/baso na papel
- Mga narumihan ng pagkain na papel na bag at karton
- Mga pinutol na sanga, dahon, damo, at hindi nagamot na kahoy sa bakuran

HINDI DAPAT GAWIN ilagay ang mga bagay na ito sa ibinigay sa iyo na mga berdeng basurahan:

- Anumang uri ng lalagyan na plastik o plastik na bag
- Mga likido/solido na taba, langis, at grasa
- Mga "Compostable" o "Biodegradable" na mga produktong gawa sa plastik





LIVE WELL
SAN DIEGO

BALITA

Edukasyon sa
Nutrisyon
sa mga
Nakatatanda!

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

Kumain ng Malusog Ngayong Tagsibol

Nag-aalok ang San Diego ng maraming iba't ibang sariwang produkto! Madalas na mas mura ang produktong napapanahon at nasa rurok ito ng nutrisyon nito. Narito ang kasama sa napapanahon ngayong Tagsibol:



Mga labanos



Mga Iskalyon



Mga plum



Suha



Basil



Brokoli

Isa ka bang Wizard ng Basura?

Subukan ang iyong kaalaman sa kung anong mga basura ang napupunta sa kung anong uri ng basurahan! Gumuhit ng linya mula sa basura patungo sa tamang basurahan.

- A. Tirang pagkain
- B. "Biodegradable" na mga plastik
- C. Mga Plastik na Bote at Lalagyan (♻️ #1-#7)
- D. Kahon ng Pizza/karton na nadumihan ng pagkain
- E. Malinis na karton
- F. Mga papel na pamunas/napkin na nadumihan ng pagkain



Body Scan Meditation (pinagmulan: Mayo Clinic)

Ang meditasyon ay ang pagsasanay ng pagiging lubos na may kamalayan sa iyong nararamdaman at napapakiramdaman sa kasalukuyan. Ipinapakita ito upang makatulong na mabawasan ang stress at maireraks ang katawan.

Humiga na nakadiretso ang iyong mga binti at nasa iyong mga tagiliran ang mga braso, na nakaharap pataas ang mga palad. Dahan-dahan at sadyang ituon ang iyong atensyon sa bawat bahagi ng iyong katawan mula ulo hanggang paa o paa hanggang ulo. Magkaroon ng kamalayan sa anumang sensasyon, emosyon o kaisipang nauugnay sa bawat bahagi ng iyong katawan.

Gawin ito tuwing kailangan mo nang humigit-kumulang 15 minuto o higit pa.

CFHL na Panggrupong Spotlight: Ang Mas Nakakatandang mga Residente ng Villa Alta ay nakipagtambal sa UrbanLife Youth



Unang pagbisita ng mga residente ng Villa Alta sa UrbanLife Farms.

Matapos makumpleto ang *Kumain ng Matalino, Mabuhay nang Malakas* na serye, nagpasya ang mga residente ng apartment ng Villa Alta sa City Heights na pahusayin ang kanilang komunidad! Sa isang pagsisikap, nakipag-ugnayan ang mga residente sa UrbanLife, isang kalapit na organisasyon ng kabataan na nakatuon sa pagbibigay-kapangyarihan sa kabataan. Ang UrbanLife ay nag-alok sa mga residente ng isang lugar na tataniman sa kanilang sakahan. Ang mahahalagang relasyon sa pagitan ng magkakaibang henerasyon ay nabubuo habang ibinibigay ng mga kabataan ang kanilang suporta at ibinabahagi ng mga nakatatanda ang kanilang karunungan sa buhay.

Pinagkunang Spotlight: Waste Free San Diego

Pinagmulan: <https://wastefreesd.org/>



Ang WasteFreeSD ay isang one-stop na madudulugan sa zero waste na nag-aalok ng impormasyon tungkol sa pagkakaiba-iba ng mga gamit sa bahay, mga nareresiklo, at mga mapanganib na basura sa bahay mula sa ating mga punung-puno na landfill. Tingnan ang kanilang website upang makahanap ng mga sanggunian kung paano maayos na maitapon ang iyong basura! O tumawag sa kanilang mga toll-free na hotline para sa karagdagang impormasyon.

Para sa mga nakasaling residente ng San Diego tumawag sa: **1-800-237-2583**

Para sa mga hindi nakasaling residente ng San Diego tumawag sa: **1-877-713-2784**

Salad na Brokoli

Para sa 5 | 10 minuto | Recipe sa kagandahang-loob ng: EatFresh.org

Mga Sangkap:

- 4 na tasa ng Brokoli na *nahugasan at iputol ng mga pira-piraso*
- ¼ tasa ng Pulang Sibuyas na *naka-dice*
- ½ tasa ng mga Pasas
- ¾ tasa ng labanos *nahiwa nang manipis*
- 1/3 tasa ng Mayonnaise
- 2 ½ kutsara ng Yogurt na *plain, mababa ang taba*
- 1 kutsara Asukal o pulot
- 1 kutsara ng Rice Wine Vinegar



Mga Direksiyon: Sa isang katamtamang mangkok, pagsamahin ang brokoli, sibuyas, pasas at labanos. Sa isang maliit na mangkok, paghaluin ang mayonnaise, yogurt, asukal at suka. Ibuhos ang sarsa sa brokoli at haluing mabuti. Ilagay sa refrigerator nang hindi bababa sa 2 oras bago ihain para sa pinakamainam na pagka-marinade. Enjoy!