

858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | خريف 2024

حافظ على توازنك هذا الخريف: نصائح للوقاية من السقوط



بينما نستمتع بالطقس البارد وألوان الخريف المتغيرة، فهذا هو الوقت المناسب أيضًا للانتباه لسلامتنا، خصوصًا عندما يتعلق الأمر بالوقاية من السقوط. يمكن أن تؤدي الأيام الأقصر والأمسيات المظلمة إلى صعوبة رؤية المخاطر المحتملة، مما

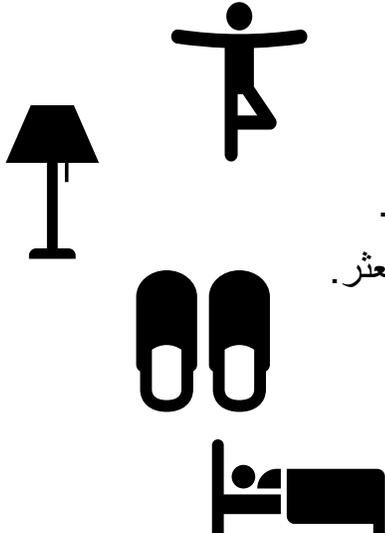
يزيد من خطر السقوط، وخاصة داخل المنزل.

خلال هذا الوقت من العام، عندما نميل إلى البقاء في المنزل ونواجه تغييرات في الأحوال الجوية، من الضروري اتخاذ خطوات استباقية لمنع السقوط. لحسن الحظ، هناك العديد من الطرق لتقليل هذه المخاطر والحفاظ على سلامتنا. التغييرات البسيطة في نمط الحياة، مثل تحسين التوازن من خلال الحفاظ على التمارين المنتظمة، والحفاظ على تغذية جيدة لتقوية العضلات والعظام، وإجراء تعديلات صغيرة في بيئة المنزل، يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا. الحفاظ على الممرات مضاءة بشكل جيد، وإزالة مخاطر التعثر، وإضافة درابزين في المناطق الرئيسية هي خطوات عملية نحو موسم أكثر أمانًا. في هذا الخريف، دعونا نعطي الأولوية للسلامة والرفاهية للبقاء ثابتين مع كل خطوة نخطوها.

التزامي بالوقاية من السقوط

لحدّ من مخاطر السقوط، سأقوم بما يلي:

- ممارسة تمارين التوازن وتقوية العضلات يوميًا
- تحسين الإضاءة في جميع أنحاء المنزل، وخاصة في الممرات والسلالم.
- تثبيت السجاد جيدًا أو إزالته وكذلك التخلص من أي عوائق قد تسبب التعثر.
- إزالة الفوضى من الممرات والمناطق المستخدمة بشكل متكرر
- ارتداء أحذية غير قابلة للانزلاق توفر الدعم وتناسبك بشكل جيد
- احصل على قسط كافٍ من النوم كل ليلة للبقاء منتبهًا



خريف 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

تناول الطعام بشكل صحي هذا الخريف

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 الخريف:



رمان



بروكلي



فجل



بنجر



جزر



قرع الاسباغيتي

مراجعة الوقاية من السقوط: املا الفراغات

لنتعرف على الحقائق الرئيسية حول الوقاية من السقوط ونملأ الفراغات بالكلمات أو العبارات الصحيحة لتعزيز سلامتك هذا الموسم.

1. أظهرت الدراسات أن 30-50% من حالات السقوط لدى كبار السن ترجع إلى _____.
2. ارتدِ _____ قويًا بقبضة جيدة لتجنب الانزلاق.
3. يمكن وضع وسائد مانعة للانزلاق عند _____ من السجاد لإبقائها في مكانها.
4. تتمثل إحدى طرق الوقاية من السقوط في إجراء فحوص _____ بانتظام.
5. احتفظ دائمًا بـ _____ أو بنظام تنبيه طبي في متناول يدك في حالة السقوط.

بنك الكلمات

- أ. الأحذية
ب. الزوايا
ج. الهاتف
د. الرؤية
هـ. السجاد والموكيت



نصيحة الشيف: لا تتخلص من بذور اليقطين؛ فهي ليست نفايات

لا تفوت الاستفادة من البذور الغنية بالعناصر المغذية والتي توجد في زينة الخريف وفوانيس اليقطين! هذه البذور سهلة التخميص غنية بالزنك والفسفور لدعم صحة العظام، وكذلك المغنيسيوم لتعزيز وظيفة العضلات والتوازن. اصنع وجبات خفيفة بالبذور باتباع هذه الخطوات الثلاث البسيطة التالية:



- الخطوة 1: أزل البذور من اليقطين واشطفها تحت الماء البارد لإزالة اللب.
- الخطوة 2: اخلطها بزيت الزيتون والملح وأي توابل تحبها.
- الخطوة 3: افردها على صينية خبز وقم بتخميصها على حرارة 300 درجة فهرنهايت لمدة 20-30 دقيقة، مع التقليب من حين لآخر، حتى تصبح ذهبية اللون.

اعرف ملصق المنتج: الدهون غير المشبعة

يمكن أن تساعدنا قراءة ملصقات الطعام على اتخاذ خيارات صحية، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالدهون. قد تلاحظ أن "إجمالي الدهون" لا يساوي "الدهون المشبعة" المدرجة - إذاً أين توجد الدهون الأخرى؟ هي دهون غير مشبعة، تُعرف باسم الدهون "الجيدة" لأنها تدعم صحة القلب والدماغ. قد يتم إدراج الدهون غير المشبعة على أنها "أحادية غير مشبعة" و"متعددة غير مشبعة" على الملصق، أو يمكنك استخدام هذه المعادلة للعثور عليها:

Amount Per Serving	Calories	% Daily Value
Total Fat	7 g	20%
Saturated Fat	4 g	
Trans Fat	0 g	
Polyunsaturated Fat	1 g	
Monounsaturated Fat	0 g	
Cholesterol	15 mg	
	430 mg	
	90 mg	
	hydrate	

$$\text{إجمالي الدهون} - \text{الدهون المشبعة} = \text{الدهون غير المشبعة.}$$

تساعد هذه الدهون الصحية، الموجودة في الأطعمة مثل زيت الزيتون والمكسرات والأسماك الدهنية والبنور، على تقليل الالتهابات وخفض الكوليسترول الضار وتحسين الوظائف الإدراكية. بالنسبة لكبار السن، تُعد صحة الدماغ أمرًا بالغ الأهمية لتحقيق التوازن والتنسيق، وهما مفتاحان لمنع السقوط. من خلال دعم وظيفة الخلايا العصبية وتقليل الالتهاب، تساعد الدهون غير المشبعة على إبقاء عقلك حادًا وجسمك ثابتًا. في المرة القادمة التي تذهب فيها للتسوق، ابحث عن الأطعمة الغنية بهذه الدهون المفيدة لدعم صحتك من الرأس حتى القدمين!

تمرين تقوية الركبتين



الركبتان القويتان ضروريتان للوقاية من السقوط، لأنهما يساعدان في الحفاظ على التوازن والاستقرار والقدرة على الحركة. بالإضافة إلى ذلك، تتيح الركبتان القويتان القيام برد فعل أفضل للحركات المفاجئة أو فقدان التوازن، مما يتيح التحرك السريع التعديلات التي تساعد على منع التعثر

أو السقوط. في حالة السقوط، تساعد الركبتان القويتان على تقليل احتمالية الإصابة. لتقوية ركبتك، جرّب هذا التمرين البسيط! اجلس على كرسي، ثم قم بتقوية ركبتك عن طريق شد عضلة الجزء العلوي من فخذك ورفع قدمك. إذا كنت مستعدًا لذلك، قم بعمل دوائر بأصابع قدميك في اتجاه واحد، ثم في الاتجاه الآخر. مع تقوية ركبتك، تحقق مما إذا كان بإمكانك إبقاء ساقيك ممدودة لمدة 30 ثانية. عد بصوت مرتفع وتذكر التنفس.

التثقيف الغذائي
لكبار السن!

الأخبار



858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | خريف 2024

أهم فعاليات المجموعة



في سبتمبر 2024، أطلق مركز مجتمع بارك أفينيو في إسكونديو مجموعة Tai Chi باللغة الإسبانية بقيادة المدرب ثنائي اللغة جورج استرادا. بمشاركة 25 مشاركًا، يعمل البرنامج على تعزيز التوازن والمرونة والوقاية من السقوط لكبار السن مع بناء المجتمع. ابحث عن الفصول بالقرب منك على [.healthierlivingsd.org](http://healthierlivingsd.org)



FALL PREVENTION
TASK FORCE

أهم الموارد: مجموعات الوقاية من السقوط

توفر وكالة الصحة والخدمات الإنسانية في مقاطعة سان دييغو، وخدمات الشيخوخة والاستقلال، مجموعات منع السقوط مجانًا للمشاركين المؤهلين. كل مجموعة تحتوي على مجموعة متنوعة من منتجات السلامة المنزلية والأجهزة المساعدة وأدوات أخرى لتشجيع الشيخوخة الصحية، عن طريق منع السقوط، وكذلك الإصابات المرتبطة بالسقوط. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على الرقم (858) 495-5500، وزيارة [www.BIT.LY/DAH2SD](http://www.bit.ly/DAH2SD) للتقدم بطلب.

قرع اسباغيتي مشوي

الكمية تكفي 4 أشخاص | 50 دقيقة | المصدر: مبادئ تناول الطعام الجيد 101



الإرشادات:

سخن الفرن على حرارة 375 درجة فهرنهايت. ثم اثقب قرع الاسباغيتي واخبزه لمدة ساعة حتى يصبح طريًا. اتركه يبرد، ثم اقطعه إلى نصفين، وأزل البذور، واكشطه في جدائل باستخدام شوكة. ضعه جانبًا. يتم وضع الزبدة والثوم على نار متوسطة منخفضة. أضف التوابل الإيطالية، وعصير الليمون، ومرق الخضروات، والملح. يُطهى على نار هادئة لمدة دقيقتين. اخلط جدائل القرع في الصلصة، وأضف إليها جبن البارميزان والبقدونس، ثم اضبط التوابل.

المكونات:

- 1 قرع اسباغيتي صغير، مقطع إلى نصفين مع إزالة البذور
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة الذائبة
- عصير ليمونة واحدة
- 4/1 كوب من مرق الخضروات (اختياري)
- 4 فصوص ثوم، مفروم ناعم
- 1 ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية
- 4/1 كوب بقونس مفروم ناعم أو ريحان
- ملح وفلفل أسمر حسب الرغبة
- 4/1 كوب جبن بارميزان مبشور