

## در پاییز امسال ثابت قدم بمانید: نکاتی برای پیشگیری از به زمین خوردن

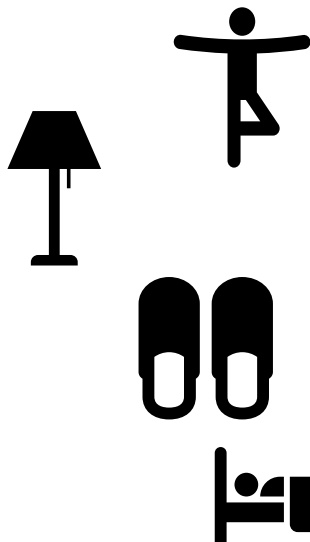


همانطور که به استقبال هوای سردتر و تغییر رنگ‌های پاییز می‌رویم، زمان آن فرا می‌رسد که مراقب ایمنی خود باشیم، به‌ویژه وقتی در مورد جلوگیری از به زمین خوردن باشد. با کوتاه‌تر شدن روزها و تاریک‌تر شدن شب‌ها، امکان رؤیت خطرات احتمالی سخت‌تر می‌شود که این امر موجب افزایش خطر به زمین خوردن، به ویژه در داخل خانه می‌گردد.

در این زمان از سال، زمانی که ما بیشتر در داخل خانه می‌مانیم و با شرایط آب و هوایی متغیری روبرو هستیم، بسیار مهم است که اقدامات پیشگیرانه‌ای را برای جلوگیری از به زمین خوردن انجام دهیم. خوشبختانه راه‌های زیادی وجود دارد که این خطرات را کاهش دهیم و ایمنی خود را حفظ کنیم. تغییرات ساده سبک زندگی مانند بهبود تعادل از طریق ورزش منظم، حفظ تغذیه مناسب برای عضلات و استخوان‌های قوی‌تر و ایجاد تغییرات کوچک در محیط خانه، می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. روشن نگه داشتن مسیرهای تردد، حذف مخاطرات زمین خوردن و افزودن نرده در قسمت‌های مهم، گام‌های عملی به سوی فصلی امن‌تر اند. بیایید در پاییز امسال ایمنی و رفاه را در اولویت قرار دهیم تا در هر قدمی که برمی‌داریم ثابت قدم بمانیم.

## تعهد من در پیشگیری از به زمین خوردن

من برای کاهش خطرات به زمین خوردن خود، موارد زیر را انجام خواهم داد:



انجام روزانه ورزش‌های تعادلی و قدرتی

بهبود روشنایی در سرتاسر خانه به ویژه در راهروها و راه پله‌ها

جمع و ایمن کردن فرش‌ها و سایر مخاطرات زمین خوردن

پاکسازی خرت و پرت‌ها از مسیرهای تردد و قسمت‌های که اغلب مورد استفاده قرار می‌گیرند

پوشیدن کفش‌های حمایت‌کننده و ضد لغزش که به خوبی مناسب باشند

داشتن خواب کافی شبانه برای هوشیار ماندن



## در پاییز پیش رو غذای سالم بخورید

سن‌دیگو تنوع گسترده‌ای از محصولات تازه را ارائه می‌دهد! محصولات فصلی اغلب ارزان‌تر و سرشار از مواد مغذی‌اند. در اینجا به آنچه در فصل تابستان موجود است اشاره می‌کنیم:



انار



کلم بروکلی



تربچه



چغندر



هویج



کدو اسپاگتی

## بررسی پیشگیری از به زمین خوردن: جای خالی را پر کنید

برای داشتن فصلی با ایمنی بالاتر، بیایید حقایق کلیدی پیشگیری از به زمین خوردن را بررسی کنیم و جاهای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنیم.

1. مطالعات نشان داده است که 30-50% درصد از زمین خوردن برای افراد مسن به دلیل \_\_\_\_\_ است.
2. \_\_\_\_\_ حمایت‌کننده و ضد لغزش بپوشید تا از لغزیدن جلوگیری شود.
3. با قرار دادن پدهای ضد لغزش در \_\_\_\_\_ فرش می‌توان آنها را در جای خود ثابت نمود.
4. یکی از راه‌های جلوگیری از افتیدن، بررسی منظم \_\_\_\_\_ می‌باشد.
5. به طور مداوم یک \_\_\_\_\_ یا سیستم هشدار پزشکی را در صورت افتیدن در دسترس نگه دارید.

### بانک کلمه

- A. پاپوش (کفش)      C. تلفن      E. قالیچه‌ها و فرش‌ها  
B. گوشه‌های      D. بینایی



## نکته سرآشپز: بدون ضایعات دانه کدو تنبل

دانه‌های دارای مواد مغذی را در دکوراسیون پاییزی و کدوی هالووین (جک آنترین) خود از دست ندهید! این دانه‌ها به راحتی برشته می‌شوند و سرشار از روی و فسفر برای سلامت استخوان‌ها و منیزیم برای عملکرد و تعادل ماهیچه‌ها اند. با سه مرحله ساده زیر، تنقلات دلخواه خود را تهیه کنید:

**مرحله 1:** دانه‌های کدو تنبل را با قاشق بردارید و پس از شستن آن زیر آب سرد، تفاله آن را جدا کنید.

**مرحله 2:** آن را با روغن زیتون، نمک و هر ادویه‌ای که دوست دارید مخلوط کنید.

**مرحله 3:** آن را روی یک سینی فر پهن کنید و در دمای 300 درجه فارنهایت به مدت 20 تا 30 دقیقه برشته کنید، هر از گاهی آن را هم بزنید تا قهوه‌ای طلایی شود.



## برچسب خود را بشناسید: چربی‌های اشباع نشده

خواندن برچسب مواد غذایی می‌تواند در داشتن انتخاب‌هایی سالم‌تر به خصوص در مورد چربی‌ها به ما کمک کند. ممکن است متوجه شوید که "چربی کل" با "چربی اشباع" ذکر شده برابر نیست - پس بقیه چربی‌ها کجا اند؟ آنها چربی‌های غیراشباع هستند که به عنوان چربی‌های "خوب" شناخته می‌شوند زیرا در سلامتی قلب و مغز نقش مفیدی دارند. چربی‌های غیراشباع ممکن است به‌عنوان "تک غیراشباع" و "غیراشباع چندگانه" روی برچسب ذکر شوند یا می‌توانید از معادله زیر برای یافتن آنها استفاده کنید:

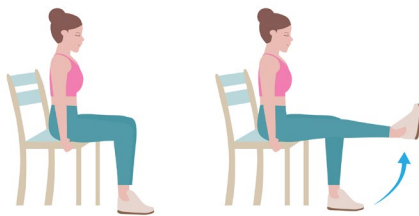


Amount Per Serving	Calories	% Daily Value
Total Fat	7 g	20%
Saturated Fat	4 g	
Trans Fat	0 g	
Polyunsaturated Fat	1 g	
Monounsaturated Fat	0 g	
Cholesterol	15 mg	
	430 mg	
	90 mg	

## چربی کل - چربی اشباع = چربی غیراشباع.

این چربی‌های سالم که در غذاهای مانند روغن زیتون، آجیل‌ها، ماهی‌های پر چرب و دانه‌ها یافت می‌شوند، به کاهش التهاب، کاهش کلسترول بد و بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کنند. در افراد مسن، سلامت مغز برای تعادل و هماهنگی که در جلوگیری از به زمین خوردن حیاتی هستند، بسیار مهم است. چربی‌های غیراشباع با حمایت از عملکرد سلول‌های عصبی و کاهش التهاب، به حفظ تیز هوشی و تعادل بدن شما کمک می‌کنند. در خرید بعدی خود به دنبال غذای سرشار از این چربی‌های مفید باشید تا سلامت شما به طور کامل تقویت شود!

## ورزش تقویتی زانو



زانوهای قوی برای پیشگیری از به زمین خوردن بسیار مهم اند زیرا آنها به حفظ تعادل، ثبات و تحرک کمک می‌کنند. علاوه بر این، زانوهای قوی موجب واکنش بهتری در برابر حرکات ناگهانی یا از دست دادن تعادل می‌شوند و با تعدیل سریع از لغزش یا به زمین خوردن جلوگیری می‌کنند. با داشتن زانوهای قوی، در صورت زمین خوردن، احتمال صدمه دیدن کاهش می‌یابد.

برای تقویت زانوهای تان، این تمرین ساده را امتحان کنید! در حالت نشسته روی صندلی، زانوی خود را با سفت کردن عضله روی سطح بالای ران و بالا بردن پای خود صاف کنید. در صورت آمادگی برای این حرکت، با انگشتان پا به یک سمت و سپس به سمت دیگر حرکت دایره‌ای انجام دهید. با قوی‌تر شدن زانوی خود، ببینید آیا می‌توانید به مدت 30 ثانیه پای خود را صاف نگه دارید یا خیر. با صدای بلند بشمارید و نفس کشیدن را به خاطر بسپارید.

آموزش تغذیه  
با سالمندان!

# اخبار



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

## کانون توجه گروه



در سپتامبر 2024، مرکز اجتماعی Escondido's Park Avenue یک گروه تایی اسپانیایی زبان را به رهبری مربی دو زبانه، جورج استرادا راه اندازی کرد. این برنامه با داشتن 25 شرکت کننده، همزمان با ایجاد یک انجمن، موجب افزایش تعادل و انعطاف پذیری و پیشگیری از زمین خوردن افراد مسن می گردد. کلاس های نزدیک خود را در [healthierlivingsd.org](http://healthierlivingsd.org) پیدا کنید.

## کانون توجه منابع: کیت های پیشگیری از زمین خوردن



سازمان سلامت و خدمات انسانی، خدمات سالمندی و عدم وابستگی شهرستان سن دیگه، کیت های رایگان پیشگیری از زمین خوردن را برای شرکت کنندگان واجد شرایط ارائه می دهد. هر کیت

شامل انواع محصولات ایمنی خانه، وسایل کمکی و ابزارهای دیگر برای تشویق روند سالم پیری می باشد که از زمین خوردن و همچنین آسیب های ناشی از آن جلوگیری می کند. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر، با شماره (858) 495-5500 تماس بگیرید و برای درخواست به [SD2www.BIT.LY/DAH](http://SD2www.BIT.LY/DAH) مراجعه کنید.

## کدو اسپاگتی برشته

مناسب برای 4 نفر | 50 دقیقه | منبع: غذای خوب بخورید 101



### طرز تهیه:

• فر را با دمای 375 درجه فارنهایت گرم کنید. کدوهای اسپاگتی را سوراخ کرده و به مدت 1 ساعت در فر قرار دهید تا نرم شوند. اجازه دهید خنک شود، سپس نصف کنید، دانه ها را بردارید و با چنگال آن را به صورت رشته ای بخرائید. آن را کنار بگذارید.

• کره و سیر را روی حرارت متوسط تا کم تفت دهید. چاشنی ایتالیایی، آب لیمو، آب سبزیجات و نمک را اضافه کنید. آن را 2 دقیقه بجوشانید.

• رشته های کدو را در سس بریزید، پارمزان و جعفری را اضافه کنید و مقدار چاشنی را چک نمایید.

### ترکیبات:

- 1 عدد کدو اسپاگتی کوچک، از وسط نصف شده با دانه های جدا شده
- 2 قاشق غذاخوری کره آب شده
- آب 1 عدد لیمو
- 1/4 فنجان آب سبزیجات (اختیاری)
- 4 حبه سیر، ریز خرد شده
- ادویه ایتالیایی 1 قاشق چایخوری
- 1/4 فنجان جعفری یا ریحان ریز خرد شده
- نمک و فلفل به میزان کافی
- 1/4 فنجان پنیر پارمزان رنده شده