

صحت مندانہ عمر رسیدگی (Aging Healthfully) نیوز لیٹر

مئی/جون 2021

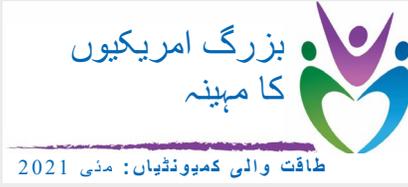
میلانی کلوزیک، ایم ایس، آر ڈی این، ایل ڈی این

رجسٹرڈ ماہر غذائیت



الینوائے محکمہ برائے عمر رسیدگی
(Illinois Department on Aging)

(OAM) مئی بزرگ امریکیوں کا مہینہ ہے



طاقت والی کمیونٹیاں: مئی 2021

کمیونٹی زندگی گزارنے کے لیے انتظامیہ
(ACL) کی رہنمائی میں، ہر مئی کو بزرگ
امریکیوں کا مہینہ ہمارے ملک کے بزرگ
شہریوں پر روشنی ڈالتا ہے!

2021 کے لئے خیالیہ "طاقت والی کمیونٹیاں" ہے۔

گزشتہ سال کے دوران، ہمارے بزرگ الینوائز نے وباء کے ایسے مشکل وقت کا مقابلہ کرنے میں اپنی قوت اور برداشت کا حقیقی مظاہرہ کیا ہے۔ اپنی زندگیوں، کامیابیوں، ناکامیوں، فتوحات، اور جدوجہد کے سفر نے انہیں ثابت قدم رہنا اور امید برقرار رکھنا سکھایا ہے۔

OAM ایسے وسائل مہیا کرتا ہے جو ہماری بزرگ امریکی کمیونٹیوں کو مضبوط رہنے میں مدد دینے کے لئے اچھی صحت، آزادی، اور معاونت کو فروغ دیتے ہیں۔

اس ماہ، ہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ آپ اپنی کمیونٹی کے لئے خدمات اور کہانیاں شیئر کریں، جو دوسرے ایسے بزرگ بالغ افراد کو ترغیب دینے اور معاونت دینے میں مدد دے سکتی ہیں جو تعلق، میل جول، اور مشغولیت کے لئے ترس رہے ہیں۔

گفتگو کی شروعات کرنے کے لئے ان قلم دوست لکھائی کے لقمیوں کو چیک کریں!

دوسروں کے ساتھ جڑنا ہماری صحت اور بہبود میں اتنا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ چھوٹی موٹی چیزوں میں خوشی تلاش کرنا اور اپنا کہانیاں شیئر کرنا نہ صرف ہمیں جڑے ہونے کا احساس دلانے میں مدد دیتا ہے، بلکہ یہ بھی احساس دلاتا ہے کہ ہم اکیلے نہیں ہیں۔

جڑے رہنے کے لئے مجازی یا شخصی طور پر اکٹھا ہونے کے تصورات کے لئے یہاں ایونٹ منصوبہ بندی کی تجاویز ملاحظہ کریں۔

وسیع تر تصویر کو دیکھنا اور انفرادی طور کے بجائے مل کر طاقت کو تلاش کرنا مضبوط تر کمیونٹی کا ذریعہ ہے!

بزرگ امریکیوں کے مہینے کے لئے اپنی قوت کی کمیونٹی کو منانے کے لئے یہ پوسٹرز چیک کریں۔

(انگریزی اور ہسپانوی)

اپنی کمیونٹی کو ملوث کرنے کے متلاشی ہیں؟

یہاں استعمال کرنے کے لئے نمونے کا ایک مضمون ہے!

OlderAmericansMonth# ہیش ٹیگ استعمال کرتے ہوئے سماجی میڈیا پر



جون قومی تازہ پھلوں اور سبزیوں کا مہینہ ہے

سال کے اس وقت میں تقریباً ہر جگہ موسمی تازہ پھل اور سبزیاں پائی جا سکتی ہیں!



کریانہ اسٹوروں پر مقامی طور پر پیدا ہونے والے پھلوں اور سبزیوں سے لیکر آپ کے قریب کسانوں کی منڈیوں میں مختلف انواع کی پیشکشوں تک، ایک مزیدار اور صحت مند آپشن ڈھونڈنا آسان ہے۔



ایک بات یقینی ہے، آپ کی غذا میں جتنے زیادہ پھل اور سبزیاں ہوں گی، اتنا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ آپ وٹامنز اور معدنیات کی اپنی غذائی ضروریات پوری کر رہے ہیں۔

اچھی صحت کو فروغ دینے اور عمر رسیدگی سے منسلک صحت کے مسائل کا مقابلہ کرنے کے لئے بزرگ بالغ افراد کو کچھ وٹامنز اور معدنیات کی ضرورت ہوتی ہے جیسا کہ عمر سے متعلق آنکھوں کے امراض، قبض اور بلند فشار خون۔

پھل اور سبزیاں ضروری غذائی اجزاء جیسا کہ وٹامنز اے، سی، ای اور فولک ایسڈ، معدنیات جیسا کہ میگنیزیم، زنک، پوٹاشیم اور فاسفورس، فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹس فراہم کرتی ہیں، جن کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ جسم میں مضر اجزاء کا مقابلہ کرتے ہیں۔



سبزیوں کی ایک سرونگ کیا ہے؟



پھلوں کی ایک سرونگ کیا ہے؟

سبزیوں کی نصف کپ کے مساوی مقدار
ایک سرونگ تصور کی جاتی ہے۔

1/2 کپ کے مساوی مقدار کی یہاں
کچھ مثالیں ہیں:

- پتوں والی کچی سبزی کا 1 کپ
- پکی ہوئی شاخ گوبھی کا 1/2 کپ
- 100 فیصد سبزیوں کے جوس
کا 1 کپ

بزرگ بالغ افراد کو ہر روز سبزیوں کے
کم از کم 2 1/2 کپ کے مساوی مقدار
(یا 5-2/1 سرونگز) کا ہدف مقرر رکھنا
چاہیے!

پھلوں کی نصف کپ کے مساوی
مقدار ایک سرونگ ہے۔

1/2 کپ کے مساوی مقدار کی یہاں
کچھ مثالیں ہیں:

- درمیانے سائز کا سیب
- 100 فیصد پھلوں کے جوس
کا 1/2 کپ
- خشک پھلوں کا 1/4 کپ (مثلاً میوہ،
کرین بیریز)
- تازہ یا ڈبہ بند آڑوں کا 1/2 کپ
(ترجیحی طور پر 100 فیصد
جوس میں)

بزرگ بالغ افراد کو ہر روز پھلوں کے کم
از کم 2 کپ کے مساوی مقدار (یا 4-2/1
سرونگز) کا ہدف مقرر رکھنا چاہیے!

مختلف انواع کے پھل اور سبزیاں کھانے کے لئے چند مزید وجوہات جاننے کی ضرورت ہے؟
یہاں کلک کریں یہ جاننے کے لئے اپنی پلیٹ میں رنگ کا اضافہ کرنا کیسے
آپ کی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے!

زیادہ تازہ پھل اور سبزیاں کھانے کے 10 طریقے



1. بلیو بیریز، سٹرا بیریز، کیلوں کے ٹکڑوں، دودھ یا کیلشیم فورٹیفائیڈ متبادل دودھ، ونیلا
یا سادہ یونانی دہی، اور کچھ برف ملا کر ایک سموتھی بنائیں۔
2. اپنے بلینڈر یا فوڈ پراسیسر میں ٹماٹر، پیاز، شملہ مرچ یا جالاپینو، زیتون کا تیل، لیموں
کا جوس، کالی مرچ اور نمک کی چٹکی (اختیاری) کو ملا کر ایک تازہ سالسا تیار
کریں۔ اسے کئی مرتبہ ہلائیں جب تک یہ گٹھیلا سالسا نظر آئے۔
3. اپنے مشروبات کو ٹھنڈا بنانے کے لئے برف کی جگہ جمے ہوئے تربوز کے ٹکڑے
استعمال کیے جا سکتے ہیں اور اس کے بعد آپ پھل کھا سکتے ہیں۔
4. "گوشت کے بغیر" ڈش آزمائیں جیسا کہ تازہ کٹے ہوئے مگرناشپاتی، کارن، اور سیاہ
بینز کے مرکب سیلڈ سبزیوں کے ٹاپ کے ساتھ سبزیوں سے بھرپور بوریتوز یا جنوب
مغربی طرز کا سالاد، جو سالسا رانچ سیلڈ ڈریسنگ کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

5. اپنے صبح کے پیالے کے پیالے کو کسانوں کی منڈی کے تازہ آڑو یا بلیک بیریز کے ساتھ سجائیں۔
 6. کسی گرم دن **گاز پاچو** (ٹھنڈا کیے گئے ٹمائٹر/سبزیوں کے سوپ) سے لطف اندوز ہوں - اسے خود بنانے کے لئے کسی بلینڈر میں درج ذیل اجزاء کو ملائیں اور اسے اس وقت تک بلینڈ کریں جب یہ ہموار سالسا جیسا نظر آئے: 1 پاؤنڈ کٹے ہوئے ٹمائٹر، ½ کٹا ہوا پیاز، ½ کٹا ہوا کھیرا، ¼ کٹی ہوئی شملہ مرچ، ½ چمچ پسا ہوا ادراک، زیتون کے تیل کا چھڑکاؤ، 1 ½ چمچ سرکہ، ½ کپ کم کیلشیم والا V8 جوس، زیرہ کی چٹکی، گرم مرچ ساس کی چٹکی (اختیاری)، اور کالی مرچ۔
 7. ناشتے کے لئے ایک پیالے میں **دہی کا میٹھا (پار فیٹ)** بنائیں - بیریز، چیریز، یا کم چکنائی والے دہی کے ساتھ آڑو اور گرانولا کا ایک چھڑکاؤ ملائیں (تجویز: ایسا گرانولا جس میں فی سرونک 8 گرام سے کم چینی ہو تلاش کریں)۔
 8. **سبزیوں سے بھرپور پھینٹے ہوئے انڈے آزمائیں!** تازہ کوٹا ہوا پالک، کٹے ہوئے مشروم، سبز پیاز، چیری ٹمائٹر اور باریک پنیر کا اضافہ کریں۔
 9. چیریز، تازہ انناس کے ٹکڑوں، انگور، سٹرابیریز، اور تربوز استعمال کرتے ہوئے صاف شفاف پانی یا سنگریا کے ساتھ **پھلوں کی شراب** بنائیں۔
 10. **مزیدار سائید ڈش** کے لئے ادراک، مرچ، اور زیتون کے تیل کے ساتھ ایک کڑاہی میں کاٹی ہوئی گھیا توری، مشرومز، اور ٹمائٹروں کو بھونیں۔
- پھلوں اور سبزیوں کی اپنی تجویز کردہ روزانہ کی سرونک کو پورا کرنے میں مدد دینے کے لئے ان مزیدار ترکیبات کو آزمائیں!**
(پھلوں کی ترکیب؛ سبزیوں کی ترکیب)

صحت مندانہ عمر رسیدگی نیوز لیٹر کے سابقہ ایڈیشنز کے لئے یا کسی مختلف زبان میں کوئی نیوز لیٹر تلاش کرنے کے لئے [یہاں کلک کریں](#)۔

نوٹ: نیوز لیٹر کے ترجمہ شدہ ورژن شاید فوری طور پر سائٹ پر پوسٹ نہ کیے جائیں۔
براہ کرم بار بار چیک کرتے رہیں!

ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way,, Suite 100, Springfield, IL 62702-1271

سے ان سیکرٹس کریں aging.communications@illinois.gov

مسلسل رابطہ ڈیٹا نوٹس

melanie.kluzek@illinois.gov کی جانب سے ارسال کردہ تعاون کردہ منجانب



آج ہی مفت میں ای میل مارکیٹنگ آزمائیں!