

무궁테라스(2021년 8월 뉴스)

(Moogoong Terrace/ 4848 N Kedzie Ave Chicago, IL 60625 Tel : 773-478-0085)

▲ 노인성 만성 질환의 종류

알려진바로 인하면 전체노인의 89% 정도가 만성질환을 가지고 있다고 합니다. 그 만성 질환의 종류가 어떤것인지 알아보려고 합니다.

1) 간장질환 - 간은 우리 몸에 필요한 단백질과 여러가지 영양소를 만들고 저장하며 건강에 해로운 물질을 해독하는 일을 하는데, 이러한 간에 이상이 생기면 간장질환이 발생하게 됩니다. 간장 질환(Liver Disease)은 급격히 발병하는 A형 간염에서부터 6개월 이상 지속되는 만성간염, 지방간, 간경변, 간암까지 매우 다양합니다.

2) 이상지질혈증 - 이상지질혈증(Dyslipidemia)은 혈중 지질 대상의 이상으로 혈액속에 총 콜레스테롤이나 중성지방의 농도가 기준 이상으로 높거나 HDL-콜레스테롤 농도가 낮은 상태.

3) 고혈압- 고혈압(Hypertension)은 혈압이 140/90mmHg 이상으로 높은 상태이며, 고혈압 전단계는 고혈압은 아니지만 혈압이 정상보다 높은 상태.

4) 당뇨병 - 당뇨병(Diabetes)은 식사 후 인슐린 분비에 문제가 있거나 제 기능을 하지 못하여 혈액에 쌓인 포도당이 소변을 통해 배출되는것.

5) 신장질환 - 신장질환(Chronic Kidney Disease)은 신장의 손상, 기능 감소등이 몇 개월에 걸쳐 천천히 나타나 신장의 기능에 이상이 생긴 경우.

6) 심장질환 - 심장질환(Coronary heart Disease)은 심장의 근육에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥에, 혈액의 지질성분이 축적되어 동맥경화가 유발되고, 이로 인해 혈류의 장애가 생겨 나타나게 되는 관상 동맥 질환을 말합니다.

만성질환은 규칙적이고 건강한 식습관과 운동, 정기적인 건강 체크만으로도 예방하고 또 병의 강도를 줄일수 있다고 합니다. 하지만 모든 질병은 의사와 상담하시기를 권장합니다.

감자는 에너지를 올리고, 건강을 지킬 수 있는 채소로 널리 알려져 있다.

감자에는 특히 비타민 C, 칼륨의 성분이 들어 있어 피로를 막아주고, 염증을 낮추어 주고, 나트륨 배출과 몸속 노폐물의 처리를 도와 혈압조절, 고혈압,

심장질환을 예방한다고 한다. 또한 감자에는 섬유질이 많이 혈중 콜레스테롤을

감소시키는 효능도 있다. 영양학자등 전문가들은 “감자야 말로 농산물 분야에서 최고의 영양 가치를 지닌 식품”이라고 말한다. 여름철이 제철인 감자를 드시면서 건강도 챙기시면

어떨까요!!





8 월에 생신 맞은신분

- 최상목 - 213 호 (5 일)
- 이금구 - 413 호 (7 일)
- 이한나 - 503 호 (8 일)
- 김경자 - 206 호 (12 일)
- 김형찬 - 216 호 (16 일)
- 김정향 - 202 호 (16 일)
- 용복남 - 314 호 (16 일)
- 전연화 - 316 호 (24 일)
- 김광운 - 212 호 (28 일)
- 권상규 - 104 호 (30 일)

생신 축하드립니다!!



연방질병통제예방센터(CDC)가 코비드-19 백신 접종을 마친 사람들도 코비드-19 전염률이 높은지역에서는 실내에서 마스크 착용을 다시 완강하게 권고하였습니다.

상황에 따라서 백신 접종자도 델타변이에 감염될 수 있다고 하니 혹시 건강상 이상한 점이 보인다면 주치의에게 연락하시기 바랍니다.

알려드립니다

1) 2021 년 난방비보조신청(LIHEAP)이 9 월달에 있을 예정입니다. 8 월달에 받으시는 전기세 고지서를 서비스코디네이터에게 보여주세요..

2) COVID-19 팬데믹으로 중단되었던 중부시장 버스서비스가 8 월 17 일부터 매주 화요일 오전 10 시 30 분에 다시 시작합니다. 버스를 타시기원하시는 분들은 서비스코디네이터에게 알려주세요.

버스를 타시는 분들이 지켜야할것

- ♣ 버스를 이용하실분들은 반드시 한주전에 코디네이터에게 알려주셔야합니다
- ♣ 만약 체온이 100.4 도가 넘을경우에는 탑승할수 없습니다.
- ♣ 버스에는 6 명만 타실수 있습니다.
- ♣ 버스를 타실때는 운전기사나 다른 주민들과 사회적거리두기를 하셔야 합니다.
- ♣ 버스에 타시기 전에 체온을 측정하고 운전기사에게 자신의 체온을 말해주어야 합니다.
- ♣ 버스안에서는 표시되어있는 자리에만 착석하실수 있습니다
- ♣ 버스안에서는 반드시 마스크를 써야합니다, 만약 어길시에는 앞으로 버스를 타실수 없습니다.
- ♣ 식품점에 도착했을때와 다시 아파트로 돌아왔을때, 운전기사가 말하는 순서대로 내리셔야 합니다.

이프로그램은 CJE SeniorLife 라는 단체에서 제공하는것입니다. 그리고 주민여러분이 타실 버스 (Shalom Bus)는 손님이 타기전이나 내린후에 항상 소독을 할것이고, 운전기사는 마스크를 사용할것입니다.



무궁테라스에서 11 년동안
시큐리티가드로 일하시던
최종길(Choi, Jong Kil)
선생님께서 7 월 30 일자로
퇴임하셨습니다.
정말 많이 수고하셨습니다
그리고 감사합니다.



유종길(Yoo, Jong Gil)선생님께서
8 월부터 최종길선생님의 후임으로
무궁아파트의 시큐리티가드로 일하시게
되었습니다. 반갑습니다.

관리사무실에서 알립니다

8 월에 사이드워크(Side Walk)
콘크리트수리와 주차장
재포장(Resurfacing), 빌딩 벽돌 수리등의
공사가 있습니다. 주차장 포장공사를
할 때는 자동차를 옮기셔야 합니다. 자세한
내용은 추후에 공지하겠습니다.

위로해 주세요..

205 호에 거주하시는 권승찬님께서 교통사고로
수술받으시고, 현재 나일스에 위치한
루터란제너럴병원에 입원중입니다.
가족분들께 위로해 주시고
빠른 회복을 위하여
기도해 주시기 바랍니다



8 월의 시

8 월은
오르는 길을 멈추고 한번쯤
돌아가는 길을 생각하게 만드는 달이다.

피는 꽃이 지는 꽃을 만나듯
가는 파도가 오는 파도를 만나듯
인생이란 가는 것이 또한 오는 것
풀섶에 산나리, 초롱꽃이 한창인데
세상은 온통 초록으로 법석이는데

8 월은
정상에 오르기 전 한번쯤
녹음에 지쳐 단풍이 드는
가을 산을 생각하는 달이다.

-오세영의 시-



단어 찾기

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

흐르는강물 매운탕집 불꽃놀이 야외수영장 지류와본류
 가족나들이 모래사장 산업용수 유람선 환경보호
 강변도로 모터보트 수상스키 자전거도로 내빙고
 강변축제 물놀이 스케이트장 장마홍수 동빙고
 농업용수 범람주의 식수원 제트스키 서빙고

흐	림	제	도	판	도	로	변	범	선	상	이	유	이	의
아	르	무	축	산	도	장	도	사	람	들	판	놀	람	보
바	다	는	해	변	심	자	전	거	나	주	꽃	잎	물	선
외	유	내	강	류	강	아	지	족	전	불	의	못	참	음
제	품	견	본	물	가	장	가	오	리	자	동	판	매	기
치	와	와	나	이	트	리	야	서	류	고	려	내	명	부
수	류	탄	구	이	전	문	집	외	빙	원	빙	그	레	수
지	상	파	케	이	크	가	게	약	수	고	래	동	홍	삼
스	위	스	웨	덴	마	크	림	식	빵	영	국	마	당	발
농	기	구	키	홀	트	산	호	초	고	추	장	독	집	안
직	업	스	위	트	업	보	라	색	행	사	설	탕	가	루
홈	트	용	도	용	경	계	터	력	래	세	운	상	가	수
제	헌	절	수	환	전	한	산	모	시	매	실	청	음	료

강은 인류에게 많은 것을 제공해 왔습니다. 그래서 젓줄이라고도 불리지요.

잘 관리하고 유지해야 하는 자연의 선물입니다.

이페이지에 있는 낱말 퍼즐은 Korean American Silver Lining Initiative 라는 단체에서 연장자분들을 위하여 자체적으로 제작된 것입니다.

Playing hide-and-seek?

Can you find these things in the big picture?



funnel



ice-cream cone



candle



fork



baseball cap



teacup



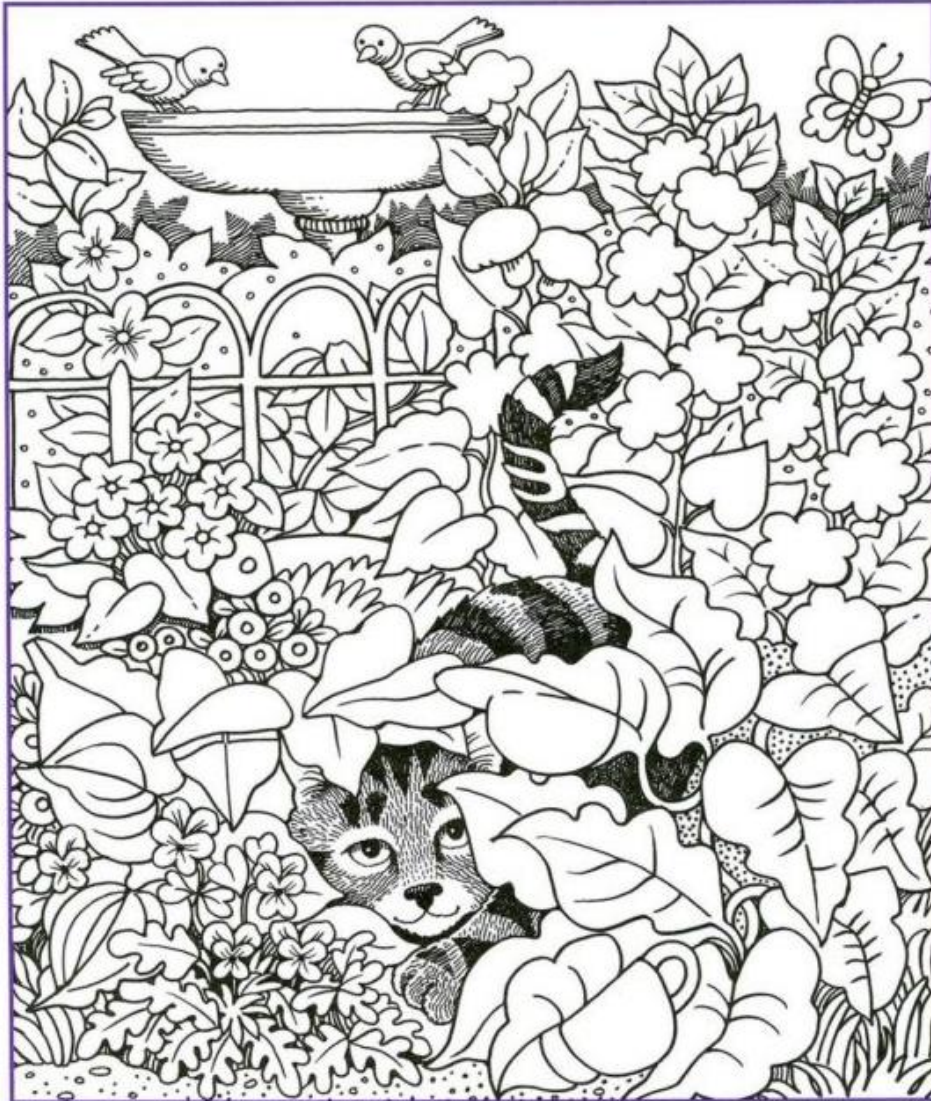
saw



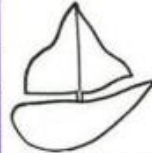
shoe



mushroom



banana



sailing boat



crescent moon



heart

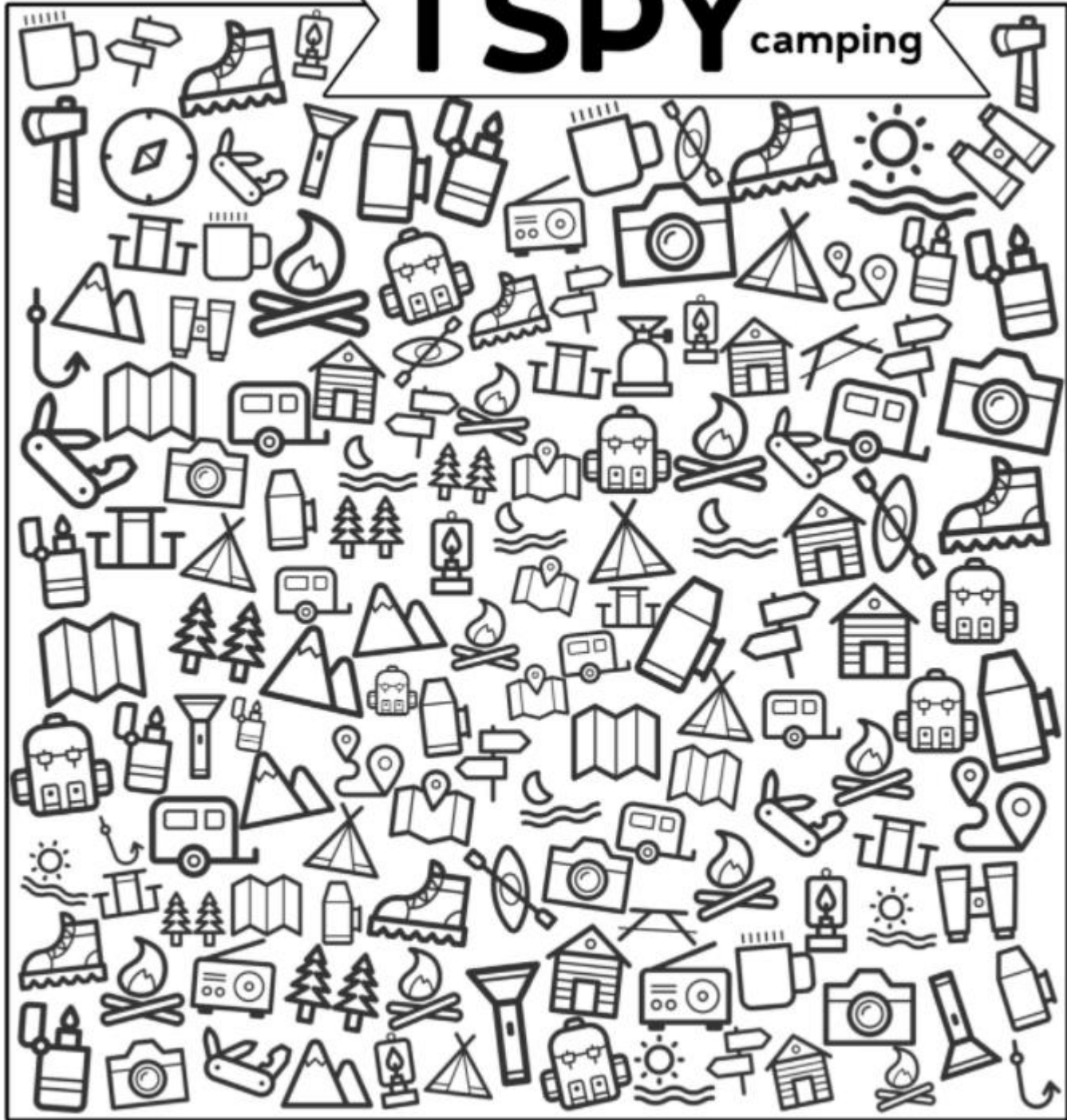


cupcake

숨은그림 찾기

Funnel (깔때기), ice-cream cone (아이스크림 콘), candle (촛불), fork (포크), saw (톱), baseball cap (모자), shoe (신발), teacup (컵), mushroom (버섯), banana (바나나), sailing boat (범선), crescent moon (초승달), heart (하트), cupcake (컵케익)

I SPY camping



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2 | | 4 | | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 7 | | 4 | | 6 | | 5 | |
| 1 | | 6 | | 7 | | 1 | | 3 | | 6 | | 7 | | 4 | | 7 | | 5 | |
| 3 | | 3 | | 4 | | 6 | | 2 | | 7 | | 5 | | 9 | | 6 | | 3 | |

