

## Simple lang ang gusto ko Mga simpleng payo kung paano mabuhay ng matagal, malusog at masaya

### Ang dahilan ng gabay na ito

Ang *gabay na ito ay nabuo sa pakikipagtulungan ng Progetto Integrazione Onlus at ASL di Milano*, at ito ay inilalaan para sa mga mamamayang estranghero at italyano. Mahalaga ito para sa lahat, dahil ang pagiging malusog at ang pagtitipid ay isang positibong bagay sa bawat isa sa atin, lalo na sa panahon ng krisis ng ekonomiya.

Ang layunin ng gabay na ito ay:

- tungkol sa mabuting paggamit ng mga serbisyo ng teritoryo at ng mga istitusyong pangkalusugan at kalusugang panlipunan
- imungkahi ang mabuting pamamaraan ng pamumuhay
- himukin tungo sa prinsipyo na pangalagaan ang kapaligiran at lipunan.

Iniuukol din ito sa mga nagtatrabaho sa serbisyo, upang mapadali para sa kanila ang pagpapaliwanag tungkol sa kung paano ang pagsasanggalang at magaling na pag konsumo.

Ito ay isinalin sa walong wika (italiano, spagnolo, inglese, russo, cinese, arabo, singalese, tagalog), na may mga simple at nakatutulong na mensahe tungkol sa mga pangkalusugang bagay, at isinulat din ito sa tulong ng mga mediatori linguistico-culturali na nagbigay ng kanilang ambag upang maisakatuparan ang bagay na ito.

Gayunpaman, mahalagang matutunang mabuti ng mga estranghero ang wikang Italyano (may mga libreng kurso sa Comune), dahil ito ang pangunahing kailangan upang ganap na mapabilang sa lipunan.

Ema Asunción Castiarena  
Presidente, Cooperativa sociale Progetto Integrazione ONLUS

G. Walter Locatelli  
Direttore Generale, ASL di Milano

-----

### Kung maayos ang iyong pagkain, ikaw ay bubuti

Tatlong beses na pagkain sa isang araw at dalawang beses na meryenda, isa sa umaga at isa sa hapon, at magiging maayos ang iyong katawan at kalusugan. Ang aming imumungkahi sa iyo ay ang prinsipyo ng dyeta ng mediterranea, at ito ay maaari ring maging angkop sa tradisyonal na pagkain ng bawat bansa.

### Gising!

Pagkagising, huwag kalimutan na simulan ang iyong araw sa pamamagitan ng pagkain ng masarap at abundanteng agahan sa bahay mo, kasama ng iyong pamilya at kumain ng mga masusustansyang pagkain. Kung hindi ka mag-aagahan o kaya naman ay sa bar mo ito gagawin, malamang na sa mga susunod na oras maaaring hindi tama ang iyong pagkain (meryenda, sandwich na ang palaman ay salumi) at may posibilidad na ikaw ay tumaba.

Para sa agahan, maaari kang makapamilya ng masarap at murang pagkain:

- tinapay o bread stick, mas mainam kung ito ay wholemeal bread
- cereals o kaya ay corn flakes
- müesli
- yogurt o gatas na walang asukal, mas mabuti kung ito ay soy milk
- sariwang prutas (mas mabuting kainin ito ng buo kesa sa gawing shake; at lalong mabuti kung hindi ito padadaain sa juice extractor)
- mga tuyong prutas ngunit hindi maalat: walnut, almond, mani, pinoli, kasoy.

### **Tayo nang dumulog**

Iwasang kainin nang palagian ang isang uri ng pagkain, makabubuti kung ang pagkain ay hahaluan ng mga gulay, napapanahong prutas, at mga pagkain na walang kung anu-anong lahok.

Samahan ang iyong cereals (pasta, bigas, barley, oat, spelt), mas mabuti kung ito ay whole wheat, kumain ng gulay at kaunting porsyon ng pagkain na mayaman sa protein, gaya ng:

- dry o fresh legumes : red, green and yellow soy, beans, chick peas, lentils, green peas
- sariwa o iladong isda (2-3 beses sa isang linggo): pinakamainam ang mga isda gaya ng trout, salmon, gayundin ang tuna na nasa lata
- karne, ngunit hindi ito gaanong mahalaga. Kung ito ay gusto mo, piliin mo ang mga poultry at kuneho. Ang pagkain ng maraming karneng pula at mga salumi, ay isa sa sanhi ng maraming mga chronic diseases, diabetes at ilang tumor
- itlog: maaari kang kumain ng isang buong itlog isang beses isang linggo at gamiting madalas ang puti ng itlog pag nagluluto sa oven ng mga vegetable pie, at vegetable balls ...

**Nakakauhaw!** Ang pinaka mabuting inumin ay ang tubig, kahit iyong tubig sa gripo. Iwasan ang mga carbonated at matamis na inumin at huwag mong lagyan ng asukal ang iyong tea at kape! Siguradong kaya mo itong gawin!

**Nakakagutom!** Para sa iyong meryenda, huwag mong kalilimutan ang mga natural na produkto gaya ng fresh at dried fruits, hilaw na gulay, yogurt (pati na iyong soy), whole meal bread kung maaari ay may kasamang walnuts, pasas, olives, buto at mga minatamis na gawa sa bahay na ang ginamit na harina ay integrale, almonds, puti ng itlog, prutas, dark chocolate at kaunting asukal.

Karamihan sa mga gawa sa pabrika ay maraming tabang hindi nakabubuti sa kalusugan (*saturo e trans*), gaya ng asukal na siyang nagiging dahilan ng pagkakaroon ng caries; sobrang katabaan at diabetes at ang mga ito rin ay may mga preservatives at mga lahok na kulang sa sostansya.

### **Isang paraan upang maging malusog at mabawasan ang timbang**

Mawawala ang gutom kung uumpisahang kumain ng salad na gulay at prutas. Kumain ng hindi bababa sa 5 porsyon ng prutas at gulay sa isang araw (mula 500 gms pataas).

-----

### **Maganda ang gumagalaw**

Ang exercise ay nakakatulong upang maiwasan ang pagtaas ng timbang, sakit sa puso, diabetes, tumor, sakit ng likod at depresyon, nagiging mas maganda ang iyong hitsura, nagiging maiglas ang iyong katawan at utak at nadadagdagan ang haba ng iyong buhay, at bukod dito bubuti ang iyong kalusugan, kaya't ikaw ay mag-isip.

### **Oo nga, pero saan?**

Maraming pagpipiliian, at hindi kailangang gumastos ng malaki: public gym, sports club ng comune, gymnastic sa bahay gamitin ang dumb bells at weights.

Gamitin mo ang bicycle lane ng iyong bayan: isang magandang okasyon para makasama mo ang iyong mga kaibigan at pamilya.

Karamihan sa mga parko (Sempione, Forlanini, Lambro, Parco Nord) ay mayroong palaruan para sa mga bata at may mga lugar na maaaring gamitin ng mga bata at matanda para sa pampisikong aktibidad. Pwede kang maglakad o mag jogging sa parko kasama mo ang iyong kaibigan o ang iyong aso

Sa website ng comune ([www.comune.milano.it](http://www.comune.milano.it)) makikita mo ang listahan ng mga park at mga lugar kung saan ka pwedeng mag exercise.

Mag-usap-usap ang bawat pamilya upang isagawa ang paghahatid sa mga anak sa eskwelahan sa pamamagitan ng paglalakad! Tingnan ang website [www.pedibusmilano.it](http://www.pedibusmilano.it) upang malaman kung paano ito gawin at kung aling eskwelahan ang nakilahok na dito.

### **Mabuhay ang hagdan**

Meron bang mas bubuti pa kaysa sa hagdan? Kung ikaw ay walang panahon para sa sport, o wala kang makuhang lugar o tamang oras, o kaya naman ay sobrang mahal ang gym sa ibaba ng bahay niyo... ang hagdan ang siyang karapat-dapat sa iyo! Saan man ay makikita mo ito, hindi ka magagastusan kung ito ay gagawin mo, at sa halip na gumamit ng elevator, kung minsan ito ay mas tipid sa panahon.

Mag-request sa address na [ssacchi@asl.milano.it](mailto:ssacchi@asl.milano.it) ng poster na libre tungkol sa mga benipisyo ng hagdan na pwedeng ilagay sa malapit sa pindutan ng elevator

### **Iwasan ang kotse, makabubuti sa iyo at sa iyong kapaligiran**

Arkilahin ang bisekleta ng Comune, makikita ito sa iba't ibang sulok ng kabayanan sa presyong kayang-kaya ([www.bikemi.it](http://www.bikemi.it)). Kung ikaw ay gagamit ng bike, ito ay makabubuti sa iyong kalusugan, ito ay isang ehersisyo, hindi nakakapag-padumi ng paligid at matitipid ang perang pang gasolina.

Alam mo ba na mas mabilis mong mararating ang distansyang 500m kung ikaw ay maglalakad, kung 4-5 km naman, mas mabilis kung bisekleta ang iyong gagamitin at kung hihigit pa dito ang layo, kadalasan ay mas mabilis kung ang gagamitin ay ang pang publikong sasakyan?

Kung hindi mo naman maiiwasan na hindi gamitin ang kotse, magtanong ka kung papaano gamitin ang *car sharing* (tel. 848.78.88.88): kung walang 10.000 km ang natatakbo mo sa isang taon, mas mabuti ito kesa sa bumili ng kotse.

-----

### **Mabuhay ng hindi naninigarilyo**

Huwag manigarilyo o tigilan ang paninigarilyo habang may panahon pa: hahaba ng sampung taon ang buhay mo at mababawasan ang panganib na magkaroon ng grabeng sakit, gaya ng ilang uri ng tumor at sakit sa baga, puso at lahat ng importanteng organ ng ating katawan, ito rin ang sanhi ng pagiging imbalido at pagkakaroon ng hindi magandang uri ng pamumuhay.

Madaling nakapagpapatanda ang paninigarilyo. Kung hindi ka naninigarilyo, huwag mong hayaan na ang kasamahan mo sa bahay o kasama mo sa trabaho ay manigarilyo sa harap mo, dahil ang passive smoking ay nakakasama rin sa iyong kalusugan!

### **Tigilan ang paninigarilyo: hindi pa huli ang lahat**

Itigil mo kaagad: dahil kung hindi ka maninigarilyo, makakatipid ka ng halos 1.000 Euro sa isang taon, na pwede mong magamit sa isang magandang bakasyon: di ba mas mabuti ito kesa sa sunugin mo ito sa sigarilyo? Hindi pa ito natatapos dito, dahil napatunayan na ang hindi naninigarilyo ay hindi madalas magkasakit, kung kaya't makakatipid sa gastos para sa pagpapagamot at gayundin sa gamot.

Maraming mga professionals na handang tumulong sa iyo . Magtanong ka sa iyong doktor o kaya ay tingnan mo ang website na [www.asl.milano.it](http://www.asl.milano.it) upang malaman mo ang mga centers dito sa Milano na tumutulong para mawala ang bisyong ito. May mga gamot din na nakatutulong para mawala ang bisyong ito at ang halaga nito ay gaya rin ng halaga ng sigarilyo, kung kaya't walang magiging ekstrang gastos.

Ang mga unang benipisyo ay makikita agad sa mga unang araw mula sa huling paghithit mo ng sigarilyo, mas magiging mabuti ang iyong pang-amoy at panglasa, bababa ang arterial blood pressure at mas mabuti ang paghinga. Pagkalipas ng ilang linggo, mas bubuti ang iyong resistensya sa impeksyon. Pagkalipas ng limang taon, bababa ang panganib na magkaroon ng tumor sa baga at anumang sakit sa puso.

### **Protektahan mo ang iyong anak**

Kung hindi ka maninigarilyo sakaling ikaw ay buntis, ang iyong anak ay isisilang at lalaking mas malusog. Ipagtaggol ang mga bata laban sa passive smoking, ito ay napakadelikado agad sa mga sanggol at higit sa lahat, makapagbibigay ka ng maganda ehemplo sa kanya kung hindi ka maninigarilyo.

-----

**Maaari kang magtanong sa:**

Cooperativa Progetto Integrazione – Tel. 02.6698.6000

[www.progettointegrazione.it](http://www.progettointegrazione.it) - [coop.progint@tiscali.it](mailto:coop.progint@tiscali.it)

Telefono Mondo, sasagot sa iyong sariling wika – Tel. 800.513.340 (mula Lunes hanggang Biyernes mula 2:00-6:00 p.m.), [www.telefonomondo.it](http://www.telefonomondo.it)

**ASL di Milano**

Centralino 02.8578.1

Consultori familiari e pediatrici: ang listahan kung saan matatagpuan ang mga ito ay makikita sa [www.asl.milano.it](http://www.asl.milano.it)

Ufficio Relazioni con il Pubblico: Distretti 1/5 Tel. 02.8578.8100-8200-8300-8400-8500 – oras ng tanggapan 9.00/12.30 – 13.45/15.00, Distretti 6/7 Tel. 02.2498.2309/2545

**Ospedale dei Bambini V. Buzzi**

Pronto Soccorso Pediatrico at Tanggapan ng Obstetrics at Gynecology

Tel. 02.5799.5363

**Ospedale S. Carlo Borromeo**

Obstetrics at Gynecology - Tel. 02.4022.2295-2296-2298-2297

General Clinic - Tel. 02.4022.240

Centro di Salute e Ascolto Donne Immigrate e i loro Bambini – Tel.02.4022.2486

**Ospedale San Paolo**

Obstetrics/Gynecology - Tel. 02.8184.4536-4534

Centro di Salute e Ascolto Donne Immigrate - Tel. 02.8918.1040

Filo Rosso (libre ang konsulta kung ikaw ay nagdadalangtao) - Tel. 02.8910.207

Isinulat ito nina Alberto Donzelli, Luisa Ronchi, Alessandra Pepe, Graziella Diana, Maria Enrica Bettinelli, Eliana Caputo, Ema Asunción Castiarena, Silvia Sacchi, Paolo Rossi.

Ang nagsalin sa wika: Maria Offenhenden, Najoua Hamdani, Wilhelma Mundin, Stella Fu Juan, Tatiana Karagodina, Thirima Abeyawardena.

Pinasasalamatan namin ang Direzione Sociale dell'ASL di Milano na siyang dahilan upang maisakatuparan ang proyektong ito, Patrizia Madoni e Donatella Sghedoni sa mga napakahalagang payo, at gayundin ang Movimento Consumatori, Altroconsumo, l'Associazione Consumatori Utenti Lombardia para sa mga materyales at sa kanilang pag suporta.

Progetto editoriale: **Carthusia Edizioni**

Direzione editoriale: Patrizia Zerbi

Coordinamento editoriale: Elena Colombo

Redazione testi: Claudia Rabolli

Progetto grafico: Elisa Galli

Impaginazione: Antonietta Pietrobon

© 2009 Carthusia Edizioni, Milano

© 2009 Progetto Integrazione Onlus

All rights reserved. Unang Edition

Circulation off trade

Printed sa Oktubre 2009 presso La Grafica snc, Molteno (LC)

-----

## **Kung kailangan ang gamot, mas mabuting piliin ang generic**

Ang mga generic na gamot ay kapareho rin ng mga produktong may tatak na ikinuha ng lisensya. Nakapagpapagaling ito ng karamamihan sa mga sakit, subalit hindi ito masyadong kilala dahil hindi ito masyadong naipapatalastas.

### **Kagalingan at kasiguraduhan**

Maraming mga gamot ay tinanggal pagkalipas ng ilang panahon dahil napatunayan na sa paglipas ng taon, ito ay mapanganib. Karamihan sa mga tao ay iniisip na ang mga bagong gamot ay mas magaling at hindi nila binibigyang pansin ang kalidad ng mga dati nang gamot, na napatunayan sa mga nakaraang panahon na mas mabisa at mas sigurado.

Ang mga generic na gamot na may nakasulat na principal active ingredient sa kahon, at hindi imbentong pangalan ay mas mabuti dahil:

- hindi ka gaanong malilito at maiiwasan ang pagkakaroon ng mga gamot na magkakarapareho o kaya ay gamitin lagi ang isang klase ng gamot na maaaring maging mapanganib sa over dose o sa mga may allergy cases. Isa sa mga karamihang halimbawa: para sa mga mapanganib sa atay; ito ay ang paggamit ng nimesulide na dapat ay hindi hihigit sa 15 araw. Kung ikaw ay hindi gagamit ng generic na gamot, maaaring hindi mo mapansin na ikaw pala ay tuloy tuloy na gumagamit ng gamot na ito sa pamamagitan ng paggamit ng mga may tatak na gamot
- wala kang magiging problema kung ikaw ay nasa labas ng bansa, kung saan ang tatak ng gamot ay kadalasang nag-iiba. (halimbawa : ang tramadolo, gamot laban sa pananakit ng katawan ay halos may mga sampung tatak/marka sa buong mundo)
- hindi ka gaanong mahihikayat ng advertisement, na gumagawa ng mga mapang-akit na tatak upang mahikayat ang mga tao na bilhin ang walang kasaysayang gamot.

### **Makakatipid ka!**

Kung ang generic na gamot na kailangan mo ay ibinabalik sa iyo ng Servizio Sanitario ang nagastos mo, mababawasan mo ang gastos ng bansa para sa mga gamot, matutulungan mo na mapabuti ang paggamit ng pera ng publiko at kakaunti ang babayaran mong tax dahil mababawasan ang magagastos ng bansa para sa gamot ng mamamayan.

Kung hindi naman pwedeng ibalik ang nagastos mo ng Servizio Sanitario, piliin mo rin ito dahil makakatipid ka! Purihin mo ang mga doktor na gumagamit ng mga generic na gamot at ang mga parmasista na inimumungkahi ito, at lagi mo ring itanong kung aling generic ang katumbas ng may tatak na gamot

Kadalasan, may mga ibang panghaliling gamot at ito ay makabubuti rin. Magsanay ka na tingnan ang “Pillole di educazione sanitaria” tungkol sa mga kadalasang problema at sakit. Ito ay ginawa ng ASL ng Milano at ipinamahagi sa mga doktor ng mga pamilya.

-----

## **Ang gatas ng ina, panlaban sa sakit**

Ang pagpapasuso ay nakapagpapaligaya, kaya huwag kang magsawang gawin ito. Importanteng gatas ng ina ang iyong ipakain sa iyong sanggol sa mga unang anim na buwan nito gayundin pagkatapos ng pagwawalay, hanggang sa mahigit na dalawang taon nito. Ang mga benepisyong iyong matatanggap ay kapareha ng benepisyo na matatanggap ng iyong anak: ang pagpapasuso ay makakatulong upang maiwasan na magka-diabetes, atake at tumor sa suso at sa matris. Bukod dito kung ikaw ay magpapasuso, makakatipid ka ng 1000 euro isang taon, halagang magagastos kung bibili ka ng formula milk.

### **Maging matatag, ikaw ay isang ina!**

Kung ang mga unang linggo ng pagpapasuso ay may kahirapan, huwag kang matakot; ito ay isang bagay na pwedeng mapadali sa pamamagitan ng pagsasanay. Sa pagpapasuso, nararapat na ikaw ay desidido at pag-aralan kung paano ito gawin.

Sa umpisa, kailangang humanap ka ng posisyon kung saan ikaw ay komportable: huwag baluktutin ang likod, ang mga paa ay nasa sahig o kaya ay ipatong sa isang bangko o unan para siyang maging suportang sa likod at braso o kaya ay para mahawakan ang bata kapantay ng suso.

Ang magandang kapit sa suso ay napakahalaga:

- ilagay ang bata sa tagiliran, sa ganoon siya ay nakaharap sa iyo, at ang kanyang tiyan ay nakadikit sa iyong katawan
- siguraduhing ang balikat at katawan ng bata ay magkapantay at ang ilong ay nasa harap ng utong
- madahang itagilid ang ulo at ilapit ang kanyang mga labi sa utong hanggang hindi nito ibinubuka ang kanyang bibig
- tulungan siya na makuha ang suso, idiit ito sa kanyang panga sa ilalim ng utong, at ilapit agad ang bata sa suso upang mahagip niya ang utong at parte ng aerola (ang bahaging maitim sa paligid ng utong).

Kung ikaw ay nahihirapan o hindi mo ito maintindihan, huwag mong isipin na ikaw ay hindi magaling na ina: magtanong ka sa iyong doktor o sa Consultorio, dito ay mayroong mga ekspertong tauhan na makapagpapayo sa iyo kung ano ang dapat mong gawin. At huwag mong kalilimutan na mag pa check-up lagi!

-----

## **Magtipid sa enerhiya at pera, pangalagaan ang kapaligiran**

Ang sumusunod ay ilang mga payo.

### **Ilaw at kuryente:**

- gumamit ng bombilya na nakakatipid sa enerhiya: mas mahal ang mga ito, pero ang konsumo ay mas mababa ng 5 beses at mas tumatagal
- patayin lagi ang telebisyon, monitor, radyo at iba pang appliances. Hindi mo aakalain kung gaano ang nakukunsumo ng ilaw sa stand by.
- Iwasang ilagay ang refrigerator sa tabi ng mainit na lugar (hal. Kalan o oven) at huwag punuing mabuti, huwag buksan ng matagal at ito ay i-defrost palagi.
- Paandarin lamang ang washing machine at dish washer kung ito ay puno na at ilagay sa pinakamababang temperatura: hindi nangangahulugan na kung ang temperatura ay mataas, mas malinis ang labada.
- Ang mga bagong appliances na may class A+ at A++ ay mas nakakatipid ng 25-45% ng enerhiya kesa doon sa class A (ang kompletong lista ay makikita sa [www.energy-plus.org/italian/products/available](http://www.energy-plus.org/italian/products/available)).

### **Tubig at gas:**

- kung ang heater ay bukas, pahanginan ang mga kwarto sa oras na hindi gaanong malamig at buksan ang mga bintana kung ano lang yong nararapat na tagal
- sa kaunting halaga, lagyan ng harang (panels) na naghuhunab sa pagitan ng heater at parteng labas ng dingding, at takpan ang mga butas na napapasukan ng hangin ang mga pinto at bintana upang maiwasan na lumabas ang init ng bahay
- kung ikaw ay nagluluto, huwag mong hayaan na ang apoy ay labis sa gilid ng kaldero at takpan ito habang nagluluto: makakatipid ka ng 25% na enerhiya. Para mas lalong makatipid, gumamit ng pressure cooker at microvawe oven
- huwag sayangin ang inuming tubig: kabitan ng reductor para sa tagos ng tubig ang inyong gripo at huwag hayaang bukas ang tubig habang ikaw ay nagsisipilyo, nag-aahit, at habang nagsasabon ng katawan kung ikaw ay naliligo, (mas makakatipid ka ng 70% ng tubig kung ang gagamitin mo ay shower at hindi bath tub).

### **Paghihiwalay ng basura**

Ito ay kapaki-pakinabang, at obligadong gawin sa Milano: kung hindi mo ito susundin, magkakaroon ng multa ang inyong condominium. Sa iyo bang lugar ay may recycling area?([www.amsa.it](http://www.amsa.it)) Ito ay isang lugar na may mga kagamitan at nababantayan upang dalhin ang mga bagay na maaaring i-recycle pati na rin yaong

mga malalaki o mapanganib na basura. Iba pang kapaki-pakinabang na payo sa [www.30percento.it](http://www.30percento.it).

Kita mo na? Sa kaunting gawain, maaari kang makatipid, at mapapabuti ang kalidad ng hangin, tubig at ng buhay!

-----

### **Mamili ng hindi gagastos ng malaki**

Ilang beses ka na bang nagtungo sa supermarket na ang laman ng iyong push cart ay mga bagay na hindi kailangan? Maging mautak ka, sundin mo ang mga payong ito:

- laging ilista ang mga bagay na kailangan mo agad at iyong pang stock ay kung makakakita ka ng mga special offers.
- bumili lamang ng katamtamang bilang ng mga produktong presko upang maiwasan na ito ay matapon.
- kung mahilig kang kumain ng mga karne at salumi: piliin ang mga legumes, cereals, at kung anong napapanahong mga prutas at gulay, makabubuti sa katawan at sa balsa
- sa *Guida al Superisparmio* di *Altroconsumo* makikita mo ang mga listahan ng kung saan mas nakabubuting mamili ng halos 150 produkto: kung alin ang mga supermarket at ipermarket na mas nakakatipid ng 5-20%, na halos ang presyo nito ay kapareho ng presyo ng mga discount stores.
- Kumpara sa mga produktong may tatak, ang produkto ng iyong supermercato na may nakalagay na “primo prezzo” ay mas mura dahil hindi nila ito ginagastusan para sa advertisement
- tingnan kung saan ang palengke sa inyong lugar ([www.comune.milano.it](http://www.comune.milano.it)); makisali sa pagbili ng bultuhan ([www.ortomercato-milano.it](http://www.ortomercato-milano.it)) o bumili ng direkta sa mga manufacturer o farmer's market.

### **Mabuhay ang mga lutong bahay!**

Iwasang bumili ng mga pagkaing luto na: ang mga pagkaing niluto sa bahay ay mas nakakatipid at maaari kang maglagay ng mga lahok na kokonti ang taba at mas masustansya. Kung magluluto ka ng mga pagkain na pwedeng ilagay sa freezer damihan mo ito nang sa ganoon ay handa na ito para sa susunod na araw. Ang cake na gawa sa bahay (hal. May almond na giniling kasama ang balat, puti ng itlog at kaunting asukal) ay maaaring ihalili sa mga meryendang nabibili at maturuan ang mga bata na kumain ng tama.

### **Siguradong makakatipid**

Bago ka bumili ng appliances, telepono o PC, magtanong ka muna at tingnan kung sino ang may pinaka magandang offer at bilhin kung alin ang may mga bagay na kailangan mo, at hindi iyong ipinapatalastas sa tv at kung ano ang uso. Mahalaga ang mga website kagaya ng [www.altroconsumo.it](http://www.altroconsumo.it), [www.ilsalvagente.it](http://www.ilsalvagente.it) at mga website na tungkol sa kung sino ang may pinakamagandang offer [www.costameno.it](http://www.costameno.it) o [www.trovaprezzi.it](http://www.trovaprezzi.it).

Pati sa mga damit, samantalahin ang panahon ng Sale, magtungo sa palengke, mga factory store , stock house at outlet. Tingnan ang website na [www.guidaspacci.it](http://www.guidaspacci.it) o [www.bestoutlet.it](http://www.bestoutlet.it), at tandaan na bilhin mo lang kung ano talaga ang kailangan mo!