مجلد 2، العدد 2

صيف 2009

دائرة الصحة العامة في فيلادلفيا

النشرة الصحية

في هذه النشرة الصحية:

الاحتفاظ بالصحة بتكلفة معقولة
- تناول الطعام الصحي
- نصائح للتمارين الرياضية
- التعامل مع التوتر

نصائح سريعة:

- حاول ممارسة الرياضة من ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً لمدة 30 إلى 60 دقيقة.
- إن مفتاح تناول الأطعمة الصحية بتكلفة معقولة هو قضاء القليل من الوقت الإضافي في المطبخ.
- التمارين الرياضية هامة لصحة جيدة وللمحافظة على وزن صحي.

الاحتفاظ بالصحة بتكلفة معقولة

يحاول الكثيرون منا في الوقت الحالي العثور على سبل لتوفير النقود. كما يجب علينا الآن، أكثر من أي وقت مضى، تذكر صحتنا.

تقدم لك هذه النشرة الصحية نصائح بسيطة حول الأكل الصحي، والاحتفاظ بالمرونة، والتعامل مع التوتر.

الأكل الصحي بتكلفة معقولة الأطعمة السريعة ليست هي الحل لتناول الطعام بتكلفة معقولة. يعمل الأكل الصحي على خفض مخاطر الإصابة بالسرطان، وأمراض القلب، والسكري، والبدانة. لازال بإمكانك تناول الطعام الصحي مع عدم إنفاق الكثير من النقود.

فيما يلي بعض النصائح الصحية قليلة التكلفة التي يمكنك أن تبدأ بها:

- قم بطهي وتناول وجبات أكثر في المنزل بدلاً من تناولها في الخارج
- لا تذهب لشراء البقالة وأنت تشعر بالجوع
- قم بزراعة أطعمتك بنفسك – مثل الخضراوات والأعشاب
- تناول وجبات صغيرة – ستوفر النقود وتكون بصحة أفضل
- حاول تجربة العلامات التجارية الخاصة بالمحلات
- قم بالشراء حول جدران السوبرماركت – حيث توجد الأطعمة الصحية (المنتجات الطازجة ومنتجات الألبان)

ستجد حول جدرات السوبرماركت الأطعمة الصحية التي تكلفك أقل من دولار واحد لكل قدر من الطعام، على سبيل المثال:

- الموز
- بذور اليقطين
- اللبن
- البنجر
- الشوفان
- البيض
- المكسرات
- السبانخ
- البطيخ
- البطاطس
- البروكلي
- التفاح

ابق على اتصال بالنشرة الصحية

تقدم دائرة الصحة العامة بفيلادلفيا النشرة الصحية لقادة المجتمعات المحلية. ويمكن إرسالها بالبريد الإلكتروني أو كنسخة مطبوعة بالعديد من اللغات. هل هناك مواضيع صحية ترغب في معرفتها؟ ابلغنا بها.

لمزيد من المعلومات حول النشرة الصحية، الرجاء الاتصال بماريالیزا راميريز على رقم 215-685-6861 أو بالبريد الإلكتروني على Marialisa.ramirez@phila.gov

الاحتفاظ بالمرونة

لا تعني ممارسة الرياضة بشكل جيد ضرورة الاشتراك في الجمنيزيوم. يمكنك تجربة أشياء أخرى توفر لك الوقت والمال.

هناك بعض الأشياء التي قد تكون لديك في المنزل حالياً والتي يمكن استخدامها كأثقال – كن مبدعاً!

قم بعمل الأوزان الخاصة بك:

- معلبات الشوربة المملوءة
- زجاجات الماء المملوءة
- أباريق اللبن أو عصير البرتقال
- علب الطلاء

نقدم لك نصائح التمارين الرياضية التالية مجاناً:

- الرقص
- الجري في المكان
- المشي
- قفز الحبل
- العدو
- استخدم السلالم لديك – تمارين سلالم مجانية
- تمارين المقاعد – رفع الأرجل خلال الإعلانات التجارية
- الأعمال المنزلية – النتيجة النهائية، منزل نظيف رائع وصحة أفضل لك
- استخدم السلالم بدلاً من المصعد
- العب مع أطفالك

تذكرة هامة

المتعة الصيفية، حفلات الجوار والشواء – المتعة في الشمس!

يمكن أن تتسبب درجات الحرارة العالية في المرض أو حتى في الوفاة. عندما تكون درجات الحرارة عالية خارج المنزل، حاول البقاء بالداخل وتشغيل مكيف الهواء أو مروحة. اشرب الكثير من الماء تفادى الكحول، أو الكافيين (القهوة) أو الكثير من السكر. إذا كان لابد من مغادرة المنزل – ارتد قبعة واستخدم كريم للوقاية من الشمس.

لا تنس حيواناتك الأليفة! تأكد من أن لديها الكثير من الماء أيضاً.

نصيحة: في حالة انقطاع التيار الكهربائي أو إذا لم يكن لديك مكيف هواء، ابق في الأدوار الدنيا بعيداً عن ضوء الشمس.

إدراة التوتر

يكون من الصعب أحياناً البقاء في حالة من الهدوء والاسترخاء. يكون من الصعب أحياناً العثور على طرق لتخفيف التوتر. لكن من المهم القيام بذلك – إن صحتك تعتمد عليها.

الأعراض العامة للتوتر:

- الصداع
- الحزن
- صعوبة في النوم
- الغضب
- الآم الظهر
- الآم الصدر
- الآم المعدة
- القلق
- تناول الطعام بشكل زائد أو عدم تناوله بالمرة
- صعوبة في التركيز

جميعنا يشعر بالتوتر. يمكن أن يتسبب التخبط أثناء القيادة أو عدم اللحاق بالحافلة في التوتر. يؤثر التوتر على جسمك. لا تسمح للتوتر بأن يتسبب في مرضك!

كيف يمكنني التعامل مع التوتر؟

- **استرخ** – من المهم أن تسترخ.
- **اعط بعض الوقت لنفسك** – من المهم أن تعتني بنفسك.
- **النوم** – إن النوم وسيلة رائعة لمساعدة جسمك وعقلك.
- **تناول الطعام الصحيح** – احصل على الطاقة من الفواكة والخضراوات.
- **الحركة** – تساعدك التمارين الرياضية على التخفيف من توتر عضلاتك ومساعدة حالتك الذهنية أيضاً!
- **أن يكون لك هواية** – قم بعمل شيء تستمتع به، مثل أشغال الإبرة، أو الفنون والحرف.
- **لا تتعامل مع التوتر بأساليب غير صحية** – ويشمل ذلك شرب الكثير من الكحوليات، أو استخدام المخدرات، أو التدخين، أو الإفراط في تناول الطعام.