

# ان نعيش صحيا

**Arabisk** (At leve sundt)



Sønderborg Kommune  
– et samarbejde mellem Social og  
Sundhed og Integrationsteamet  
[www.sonderborgkommune.dk](http://www.sonderborgkommune.dk)

## لماذا نعيش بشكل صحي

ان نحيا بشكل صحي هو ضروري من اجل المحافظة على صحة جيدة . وذلك بشكل متوازن بين ما نتناول من طعام وما نقوم به من نشاط فيزيائي .

ولكن للحصول على نمط صحي لا يأتي فقط من خلال الاكل و الحركة . فالدخان و الخمر و الضغط النفسي يؤثران ايضا على صحتك .

اذا كنت تعيش بشكل صحي فهذا يحميك من كثير من الامراض و يخفض ايضا من خطر يطور المرض بشكل سلبي . انه من الصعوبة الحفاظ على الحركة و الاستمرار في نمط حياة صحي. لذلك عليك اخذ خطوات بسيطة في كل مرة و بذلك تعود نفسك على التغييرات .

## الحفاظ على الحركة

نمط الحياة الصحي يحمي من الامراض و يخفض من تطور المرض بشكل سلبي و هذا يعني انه يمكنك القيام بعدة امور من اجل المحافظة على حياة صحية .

من العوامل الضرورية الاكل الصحي . النشاط الفيزيائي . تجنب التدخين . تجنب شرب الخمر . و الضغط النفسي .

في الصفحات التالية يمكنك القراءة عن كيفية العيش بشكل صحي في حياتك اليومية . المحافظة على الحركة و وضع هدفا لحياتك و الاخذ بالخطوات البسيطة يوصلك الى نمط حياتي صحي

## كل بشكل صحي

حاول تناول الطعام المتنوع و المحافظة على الوزن الطبيعي . كل طعاما يحتوي على فيتامينات و املاح و احصل على الطاقة الصحيحة من خلال النشويات و الدهون و البروتينيات .

النشويات جزء مهم من الاكل الصحي . انها مصدر الطاقة للجسم . يمكنك الحصول عليها من الخبز و الرز و البرغل و المعكرونة .

اختر الانواع الخشنة على سبيل المثال الخبز الاسمر و المعكرونة من الحبوب الكاملة . لانها تعطي الشبع . الخضار و الفواكهة تحتوي ايضا على النشويات و الفيتامينات . كل ستة قطع منها يوميا للحصول على الكفاية منها .

انك بحاجة الى الدهون ولكن ليس بشكل كبير . حاول التوفير من الدهون وخاصة المشبعة منها و الموجودة منها في اللحم و الحليب و اللبن و الزبدة . يمكنك اختيار اللحم غير المدهن مثل لحم الدجاج و الحبش .

لان تناول الدهون المشبعة يؤدي الى الاصابة بأمراض جديفة مثل مرض القلب و السكري . كذلك استعمل الدهون من الزيوت و السمك بأقل كمية ممكنة .

البروتين مادة ضرورية للجسم وخاصة لتكوين العضلات . هناك بروتينات خاصة ضرورية لا يستطيع الجسم تكوينها يجب علينا الحصول عليها من خلال الطعام . البروتينات التي نحصل عليها من خلال الطعام تأتي من اللحم - السمك- الدواجن - منتجات الحليب - البيض-البازيلا- العدس- الفاصوليا-وانواع المكسرات .

الفيتامينات و الاملاح ضرورية لعمل الجسم و يوجد لديها صفات خاصة بها و تؤثر على الجسم و لذلك لا يمكن الاستغناء عن بعضها البعض . يمكنك الحصول عليها بالاكل المتنوع . و فكرة لا بأس بها تناول بعض الفيتامينات بشكل حبوب .

في اغلب الاحيان هناك صعوبة في تناول الكميات المطلوبة . فيتامين - د - يمكن الحصول عليه من خلال اشعة الشمس حين تلامس الجلد . ونسبة قليلة تأتي من الاكل . هذا النوع من الفيتامينات ضروري بشكل خاص للحصول على كمية الكلس للجسم و الذي هو بالتالي ضروري للعظام و العضلات . و يمكنك شراء فيتامين - د - كحبوب .

الاشخاص الذين يمتلكون جلدا اسمر ينصحون بأخذ فيتامين - د - كحبوب بعبارة 10 ميكروغرام . وكذلك ينصح الاشخاص الذين لا ترى اجسامهم اشعة الشمس بسبب عدم وجودهم في الخارج او بسبب لباسهم المغطي للجسم ان يتناولوا فيتامين - د - 10 ميكروغرام . من المصادر الجيدة للفيتامين - د - السمك و



## الكبد . التدخين

الدخان يعتبر من اخطر الامراض على الصحة .المواد التي تأتي من السجارة او الشيشة وما يشابهها تؤدي بشكل مباشر الى ضرر في كل الخلايا وفي جميع الاعضاء .تجنب ايضا ان تعرض من حولك الى الدخان .

لان الذين يستنشقون الدخان يتضررون منه ايضا

لذلك تخلص من الدخان وكن صحيا وسعيدا .الحياة بدون دخان تحميك من امراض عدة .وتعطيك حاسة شم افضل ودورة دم افضل وكذلك حالة بدنية افضل .

يمكنك الحصول على المزيد من خلال دورات توقف عن التدخين

## برشلا

اروي عطشك بالماء . اذا كنت تشرب يوميا على سبيل المثال المياه الغازية او اي نوع يحتوي على السكريات هذا يزودك بسرعة بالسكريات وبسعريات حرارية كثيرة . المياه لا تحتوي على سكريات او سعريات حرارية . وعليك شرب ما بين لتر الى لترين ونصف يوميا من اجل المحافظة على جسم صحي .

المشروبات التي تحتوي على مادة الكحول تحتوي ايضا على سعريات حرارية كثيرة . مادة الكحول مؤذية لصحتك .من اجل ذلك عليك الامتناع عن شرب الكحول من اجل صحتك .ويصبح تعرض صحتك للخطر اقل اذا انت اخذت بهذه النصائح

للذين يتعاطون الكحول ينصح بشرب 7 زجاجات على الاكثر في الاسبوع للنساء و14 زجاجة للرجال في الاسبوع.

ينصح بعدم تناول اكثر من 5 زجاجات في مرة واحدة .اذاكنت سيده وحامل فعليك تجنب شرب الكحول . الموالي من امهات يتعاطين الكحول يولدون وعندهم تشوهات كبيرة من جراء ذلك . وينصح كذلك الاولاد الذين لم يتجاوزوا سن السادسة عشرة بعدم تناول الكحول . لان الدماغ في هذه المرحلة من السن يتضرر اكثر من دماغ الكبار .

## النشاط اليومي

بالاضافة الى الطعام الغذائي فاعن النشاط اليومي افضل طريقة للحفاظ على جسم صحي . الاستعمال اليومي للعضلات يعطيك جسما صحيا وحسنا ويعمل بشكل جيد . وايضا ان القلب والرئتين والعضلات والعظام يقوون وتحصل على طاقة اكبر .

ينصح الكبار بالقيام بنشاط يومي ليس اقل من نصف ساعة والافضل لمدة ساعة كاملة . واذا اراد الانسان ان ينقص من وزنه فعليه عمل اكثر من ذلك .

القيام بالنشاط شيء بسيط . استعمل الدرج بدل المصعد . استعمل الدراجة الهوائية بدل السيارة . العب مع الاولاد . اعمل في الحديقة .قم بالتنظيف . ينصح على الاقل مرتين في الاسبوع ان ترتدي ملابس الرياضة وتقوم بنشاط تعرق منه جبهتك . هذا الشيء يدعم حركتك ويعطيك الشعور بالسعادة والرفاهية .



## الرفاهية تصنع العجائب

الرفاهية تعني تنشيط الحواس . الارتخاء . الانسجام بالبيئة . وبمعنى اخر ان تعطي لنفسك فرصة لمدة 15 دقيقة من يوم كنت مشغول فيه. الرفاهية تأتي من اشياء تقوم بعملها سواء فيزيائية او معنوية تعطيك توازن صحي . الرفاهية تعني عكس الحياة المملوءة بالارهاق النفسي . الارهاق النفسي هي طريقة يعبر عنها الجسم عن حالة خطر .من الممكن ان يكون السبب خطر جهد فيزيائي او خطر جهد نفسي .في فترات قصيرة يمكن الجهد النفسي يجعلك تنجز شيئاً ما ولكن لفترات طويلة فقد يؤدي الى عواقب وخيمة على صحتك .

من علامات الارهاق النفسي . انشداد في الجسد . وجع الرأس . صعوبة التنفس .التعب . صعوبة النوم . الشعور بالانشغال الدائم .

اذا شعرت بالارهاق النفسي بمن الضروري الانتباه الى نفسك وجسدك . اعطي نفسك الفرص من الانشغال كلما شعرت بذلك . وحاول عدم جعل يومك مليء بالاعمال . الحركة هي من افضل الحلول لمواجهة العواقب السلبية للارهاق النفسي . هذه هي الرفاهية .

## العوارض التي يجب الانتباه منها

العيش بشكل صحي هو الاساس لصحتك . اذا كنت تشكك في الخطر الذي يواجه حياتك فعليك الذهاب الى الطبيب .

من العوارض التي عليك الانتباه لها عوارض بعض امراض نمط الحياة مثل . امراض الرئتين . مرض السكري نوع-2 . امراض القلب .

عوارض امراض الرئتين . صعوبة التنفس . السعال مع خروج البلغم من الرئتين والالتهاب المتواصل للرئتين

عوارض مرض السكري . العطش . زيادة البول . التعب . اضطراب في النظر . الحكة لفترة طويلة . وكذلك اذا اصبت بجرح يطول شفائه .

عوارض امراض القلب . ارهاق في القلب مع صعوبة في التنفس . و انتفاخ في الرجلين . اضطراب في دقات القلب . الدوخان . الاغماء . شعور بالحم في القلب او الصدر ينتشر الى اليد اليسرى . اذا كان لديك سمنة او مرض في القلب ينصح بفحص كمية السكر في الدم من وقت لآخر .

ان العوارض لمرض القلب تعتمد على وضعية باقي العضو او الاعضاء الذين يشملهم هذا المرض .

