

النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

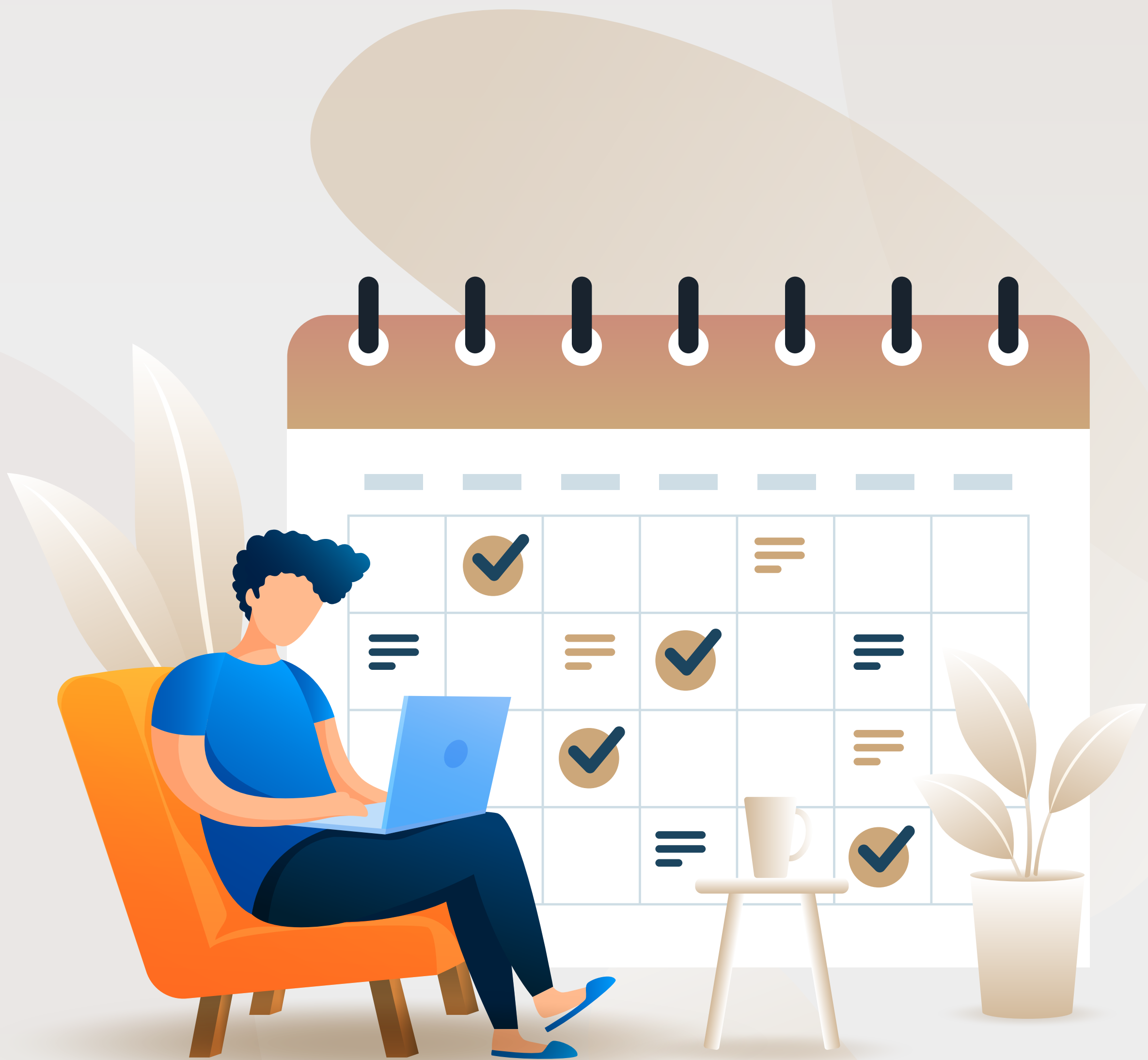
يناير 2023



تعتبر بداية العام الجديد من
افضل الأوقات للقيام ببعض التغييرات
التي من شأنها ان تعود بفوائد صحية
ونفسية لا تحصى.



تتطلب الخطط التي نضعها بدايةً كل سنة صبراً وتحفيزاً مستمراً للتمكن من تحقيقها، حتى تصبح لنا عادة صحية بعد ذلك. ولا تعني الانتكاسات التي نتعرض لها الفشل في تحقيق الأهداف، بل تُعتبر حافزاً للتجديد أو التغيير.



مفاتيح نجاح خطط بداية العام

يؤكد علماء النفس أهمية وضع أهداف وتحديات صغيرة قابلة للتحقيق مما يعطي ثقة بالنفس و يشكل دافع للانتقال لتحقيق أهداف أكبر. تذكر دائماً أنه من السهل تحول الهدف الصغير الذي تحققه يوماً بعد يوم إلى عادة صحية طوال العمر.

لتتعرف على بعض القرارات الصحية التي يجب اتخاذها مع بداية العام الجديد :





اتباع نظام غذائي صحي

إن إتباع نظام غذائي صحي لا يساعد فقط على خسارة الوزن الزائد بل يعزز من الصحة العامة ويقوي المناعة و يقي من العديد من الأمراض الخطيرة.

مع بداية العام الجديد استبدل الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، بتلك التي توفر كميات كبيرة من الالياف الغذائية وبالتالي تعزز الشعور بالشبع لساعات طويلة تناول الخضار والفواكه، بالإضافة لتناول كمية كافية من البروتينات مثل الأسماك وصدور الدجاج والبقوليات.

ممارسة الرياضة

الالتزام بممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يساعد في المحافظة على شكل الجسم المتناسق والقوام الجميل، ما يعزز من الثقة بالنفس. والاكتر من ذلك، هو ان الرياضة تساعد على تعزيز افراز الدماغ لهرمونات السعادة المعروفة بالسيروتونين والتي تحارب الإكتئاب والقلق وغيرها من المشاكل النفسية الاخرى.

كما ان الرياضة، بمختلف اشكالها، تنشط الدورة الدموية وتساعد على تحسين وصول الدم إلى كل الاعضاء كالقلب والدماغ، وبالتالي تحسن من صحة القلب وتساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة غير السارية. لذلك احرص على ادراج التمارين الرياضية، كالمشي والركض وغيرها ضمن روتين حياتك اليومي وذلك لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميا.



الابتعاد عن الاشخاص السلبيين

الأشخاص السلبيين الذين لا يعرفون كيف يستمتعون بلحظات الحياة ولا يسمحون لغيرهم بإختيار تلك السعادة، هم اول من يجب الإبتعاد عنهم مع بداية العام الجديد.

فالتشاؤم الدائم يمكن ان يؤدي إلى الإكتئاب ومشاكل نفسية أخرى من شأنها ان تؤثر سلباً على ادائك اليومي ونظرتك للحياة.



الرضاعة الطبيعية بداية صحية للأم والطفل

الرضاعة الطبيعية لها العديد من الفوائد لصحة الطفل والأم. ومن أبرز فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل هي تقوية الجهاز المناعي، والذي يساعد على الحماية من الأمراض المختلفة والحماية من الأمراض المعدية على وجه الخصوص كما تساهم الرضاعة الطبيعية في تعزيز العلاقة بين الأم والطفل وإشعاره بالحنان والدفء.

وللرضاعة الطبيعية فوائد لصحة الأم ومن أهمها الوقاية من الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض.





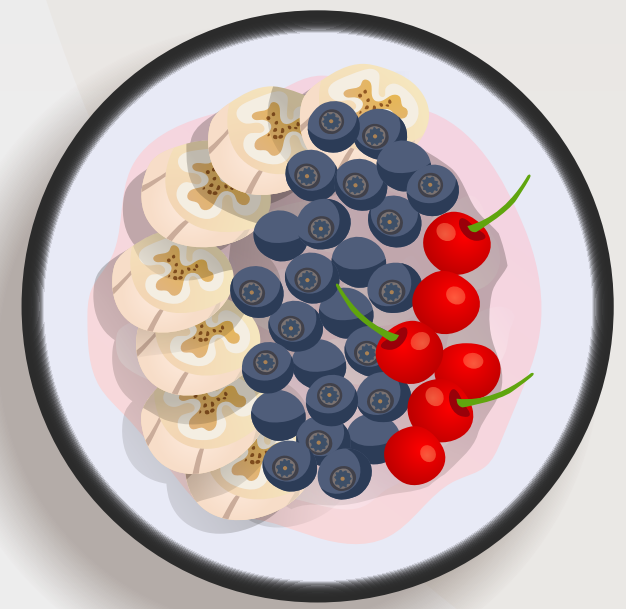
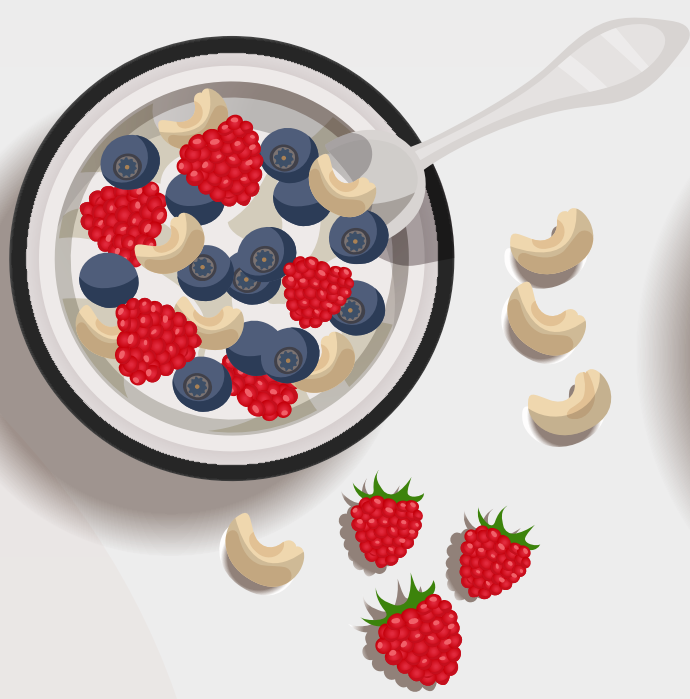
تناول وجبة الفطور يوميا

إن كنت من عشاق الفطور لكنك تعاني من عدم قدرتك على جعله جزءاً أساسياً من صباحك بسبب برنامجك اليومي المزدحم، فأليك هذه النصائح:

خطط لوجبة الفطور مسبقاً وقرر كيف ستكون قائمة طعام الفطور قبل ليلة ثم حضر كل المحتويات لتكون بانتظارك في صباح اليوم التالي ليسهل عليك تحضير الوجبة بسرعة وكفاءة، أو جهز فطوراً قابلاً للنقل قبل ليلة كي تأخذه معك صباح اليوم التالي.

خيارات الفطور الصحي

خيارات الفطور الصحي تشمل على:
حبوب الشوفان المطحونة مع الحليب
الساخن مضافه بالفواكه الطازجة، أو
بيض بالخضار، أو خبز من الحبوب الكاملة
تتناوله مع الخضار والبيض المسلوق ، أو
عصير الفاكهة الطازجة مع اللبن قليل
الدسم، أو فطائر البان كيك كاملة
الحبوب مع الفاكهة الطازجة.

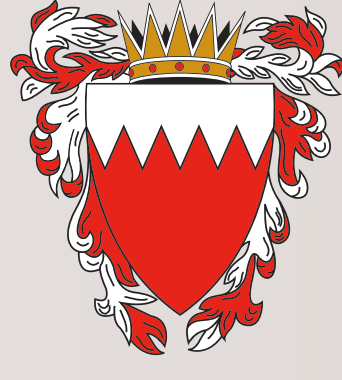


التوقف عن التدخين

اتخاذ القرار بالتوقف عن التدخين من القرارات المهمة جداً وذلك لما يسببه التدخين من أمراض تهدد الصحة فلا تتردد في زيارة عيادات الإقلاع عن التدخين لطلب المشورة.



Ministry of Health



وزارة الصحة

صحتكم
تهمنا

تعزيز
الصحة
Health Promotion