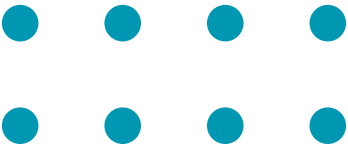




خُطْط لَصَحَّتْكَ

العدد 4 | رجب 1446هـ | يناير 2025





جدول المحتويات

02

1. افتتاح العدد

الطريق نحو حياة صحية

03

2. قصة

رحلة نحو الصحة

04

3. مقال

حياة صحية

05

4. مقال

تخطيط الغذاء الصحي: دليل من بداية السنة

07

5. من أنا؟

09

6. السؤال التفاعلي



افتتاح العدد



الطريق نحو حياة صحية

مع بداية عام جديد، نجد لها فرصة مثالية للتوقف قليلاً والتفكير في خططنا وأهدافنا، سواء على المستوى الشخصي أو المجتمعي. هذا العدد من مجلة "نادي وعي" الذي نسلط الضوء فيه عن التخطيط الصحي جاء ليكون رفيقكم في هذه الرحلة. ففيه نستعرض معاً مقالات تبين أهمية التخطيط وفوائده، قصص نجاح ملهمة، نصائح عملية، واستراتيجيات مبتكرة يمكنكم تطبيقها على أرض الواقع، حيث نأمل أن تجدوا فيه الإلهام والمعرفة التي تساعدكم على وضع خططكم الصحية وتطبيقها بنجاح.

التخطيط هو ترتيب وتنظيم الرؤى والأفكار تجاه مسألة ما. بغية وضع الترتيبات والإستراتيجيات والسبل الممكن انتهازها لتحقيق الأهداف والغايات. والصحة من أهم الأهداف للإنسان، فمن هنا تأتي أهمية التخطيط الصحي.

التخطيط الصحي ليس مجرد خطوات وأهداف مكتوبة على ورق؛ بل هو أسلوب حياة يتطلب رؤية واضحة واستراتيجيات مدروسة للوصول للأهداف. ففي عالمنا اليوم، حيث تتسارع التغيرات وتزداد التحديات الصحية، يصبح التخطيط الصحي ضرورة لا غنى عنها. بالتخطيط الصحي، يمكننا تعزيز جودة حياتنا وحياة مجتمعاتنا. فهو يمكّن الأفراد من فهم احتياجاتهم الصحية، اتخاذ قرارات واعية، وتجنب المخاطر المحتملة. كما يُعد التخطيط الصحي ركيزة أساسية للنظم الصحية، فهو يضمن استغلال الموارد المتاحة بكفاءة.

بتول المطر

في إحدى المدن المزدهمة، عاش رجل يُدعى سالم، يبلغ من العمر ثلاثين عامًا. كان سالم يعيش حياة غير منظمة، مليئة بالعادات السيئة مثل السهر، تناول الأطعمة السريعة، وتجاهل ممارسة الرياضة. ورغم أنه كان يبدو بصحة جيدة، إلا أن زياراته للطبيب كشفت عن بداية ارتفاع في ضغط الدم وزيادة في مستويات الكوليسترول.

الخطوة الثانية: وضع خطة واضحة

- بدأ سالم بوضع خطة تشمل تغييرات تدريجية. قرر:
- استبدال الأطعمة المقلية بالفواكه والخضروات.
 - المشي يوميًا لمدة نصف ساعة.
 - تخصيص وقت للتأمل والتنفس العميق.
 - زيارة طبيب التغذية للحصول على إرشادات مخصصة.

الخطوة الثالثة: الالتزام والصبر

واجه سالم الكثير من التحديات في البداية. كانت رغبته في تناول الوجبات السريعة تعود بقوة أحيانًا، وشعر بالكسل في بعض الأيام. لكنه تذكر دائمًا السبب الذي دفعه للبدء: الحفاظ على صحته ليعيش حياة طويلة وسعيدة.

النتائج المذهلة

بعد مرور عام من الالتزام، لاحظ سالم تغييرات كبيرة. خسر الوزن الزائد، وأصبحت تحاليله الطبية مثالية، وشعر بطاقة وحيوية لم يختبرها من قبل. أصبح مصدر إلهام لأصدقائه وأسرته، وبدأوا هم أيضًا باتباع أسلوب حياة صحي.

قرر سالم في تلك اللحظة أن الوقت قد حان لتغيير مسار حياته. أمسك بدفتر صغير وكتب عليه: "خطة الصحة المستقبلية".

**الخطوة الأولى: تحديد الأهداف**

جلس سالم مع نفسه وكتب أهدافه الصحية:

1. التخلص من الوزن الزائد.
2. تحسين لياقته البدنية.
3. تناول أطعمة صحية متوازنة.
4. تقليل مستويات التوتر.

وفي نهاية دفتره كتب سالم:

“صحتي اليوم هي هديتي للمستقبل”

جنى الحربي



تعتبر الصحة من أهم جوانب حياة الإنسان، حيث تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة والأداء اليومي. تتطلب المحافظة على الصحة اتباع خطط مدروسة تشمل التغذية السليمة، وممارسة الرياضة، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وإدارة الضغوط النفسية. في هذا المقال، سنستعرض بعض الخطط الفعالة لتحسين صحتك العامة.

1. التغذية السليمة

تعتبر التغذية السليمة ركيزة أساسية للصحة الجيدة. يجب أن تحتوي الوجبات على مجموعة متنوعة من الأطعمة، مثل الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتينات الصحية. من المهم أيضًا تقليل تناول السكريات والدهون المشبعة، والحرص على شرب كميات كافية من الماء.

3. النوم الجيد

يعتبر النوم الجيد من العناصر الضرورية للصحة. يجب على البالغين الحصول على 7-9 ساعات من النوم الجيد يوميًا. يؤثر النوم الجيد على التركيز والمزاج، ويساعد في تعزيز جهاز المناعة.

2. ممارسة الرياضة

تلعب الرياضة دورًا حيويًا في تحسين الصحة البدنية والنفسية. يُوصى بممارسة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعيًا، سواء كان ذلك من خلال رياضة المشي، أو الجري، أو السباحة، أو حتى ممارسة اليوغا. تساعد الرياضة في تقوية القلب والعضلات، وتخفيف التوتر.

4. إدارة الضغوط النفسية

تُعد إدارة الضغوط النفسية جزءًا مهمًا من خطة الصحة العامة. يمكن تحقيق ذلك من خلال ممارسة التأمل، أو تقنيات التنفس العميق، أو حتى تخصيص وقت للأنشطة التي تستمتع بها. من المهم أيضًا التواصل مع الأصدقاء والعائلة للحصول على الدعم النفسي.

إن وضع خطط لصحتك هو استثمار طويل الأمد في حياتك. من خلال اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وإدارة الضغوط، يمكنك تحسين صحتك بشكل كبير. تذكر أن التغييرات الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى نتائج كبيرة على المدى الطويل، لذا ابدأ اليوم ولا تتردد في اتخاذ الخطوة الأولى نحو حياة صحية أفضل.



دليل من بداية السنة

تُعد بداية العام الجديد فرصة رائعة لوضع خطط جديدة، خاصة فيما يتعلق بالتغذية والصحة. لا تعمل خطة الأكل الصحي على تحسين صحتنا البدنية فحسب، بل تعزز صحتنا النفسية أيضًا. فيما يلي دليل شامل للتخطيط للأكل الصحي من بداية العام:

أمني العتيبي

تناول:

- الحبوب الكاملة: الأرز البني، الكينوا، الشوفان، إلخ.
- البروتينات الصحية: الأسماك، الدواجن، البقوليات، والمكسرات.
- الدهون الصحية: زيت الزيتون، الأفوكادو، الأسماك الدهنية، وغيرها.

خط لوجباتك للأسبوع

ستساعدك خطة الوجبات الأسبوعية على تنظيم وجباتك وتجنب الخيارات غير الصحية. اتبع الخطوات التالية:

- اختر الوصفات الصحية: ابحث عن وصفات بمكونات صحية وسهلة التحضير.
- تسوّق بذكاء.
- ضع قائمة بالمكونات الصحية التي تحتاجها.
- حضّر لوجباتك: حاول تحضير الوجبات مسبقًا لتوفير الوقت في أيام الأسبوع. لن تحصل على العناصر الغذائية التي تحتاجها فحسب بل ستكون وجباتك أكثر إثارة.

تتبع تقدمك

- تتبع تقدمك في تحقيق أهدافك الغذائية، استخدم تطبيقات الهاتف المحمول أو دفاتر الملاحظات لتدوين ما تأكله ومراقبة عاداتك الغذائية، سيساعدك ذلك على تحقيق أهدافك وإجراء أي تعديلات ضرورية.
- لا تتردد في التحدث إلى اختصاصي تغذية أو طبيب إذا كنت بحاجة إلى الدعم يمكنهم مساعدتك في وضع خطة تغذية تلي احتياجاتك الفردية.
- يستغرق تغيير عادات الأكل وقتًا وجهدًا. كن مثابراً واعتز حتى بالإنجازات الصغيرة.



قم بتقييم وضعك الحالي

قبل التخطيط لوجباتك، قم بتقييم عاداتك الغذائية الحالية:

- سجّل وجباتك الأسبوعية وكن صادقًا مع نفسك.
- مجرد أن تكون لديك فكرة عن الوضع الحالي لنظامك الغذائي:

- هل تحصل على ما يكفي من الفاكهة والخضروات؟
- هل تتناول الكثير من السكريات والدهون؟
- ما هي الأنماط التي تراها؟

ضع أهدافًا

تتضمن الأهداف ما يلي:

- زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات: حاول تناول خمس حصص يوميًا.
- تقليل السكر المضاف: حدّد كمية السكر التي تستهلكها وقللها تدريجيًا.
- تحسين توازن نظامك الغذائي: تأكد من تناول البروتين والكربوهيدرات والدهون الصحية في كل وجبة.

خطة الأكل الصحي هي استثمار في صحتك وعافيتك. مع بداية العام الجديد، اتخذ خطوات نحو تحسين عاداتك الغذائية واستمتع برحلة إلى حياة أكثر صحة وسعادة. وتذكر أن التغييرات الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى نتائج كبيرة على المدى الطويل.

ممن أنا؟

أنا من قال: "ليكن طعامك دواءك ودواءك طعامك".
دعوت إلى اختيار الغذاء الصحي والتوازن بين الأكل
والرياضة للحفاظ على العافية. وضعت أسس نمط
الحياة الصحي الذي يتبعه الناس حتى اليوم. فمن أنا؟



إجابة سؤال
العدد السابق :

Alexander Fleming

السؤال التفاعلي

لماذا نفشل في الاستمرار
على خطة التغيير؟



مجلة شهرية يصدرها نادي وعي لأبحاث الأوبئة والصحة العامة

العدد 4

رجب 1446هـ ١ يونيو 2025م

رئيس النادي

د. بشائر الحجيلي

المدير التنفيذي

حسين الجاسم

قائدة فريق المجلة

كيان مهنا

كاتب افتتاح العدد: الطريق نحو حياة صحية

حسين الجاسم

كاتبة قصة: رحلة نحو الصحة

بتول المطر

كاتبة مقال: حياة صحية

جنى الحربي

كاتبة مقال: تخطيط الغذاء الصحي: دليل من بداية السنة

د. أماني العتيبي

من أنا؟

كيان أمين

سؤال تفاعلي

كيان مهنا

الإخراج الصحفي

حنين سندي

صابرين سندي

صفاء الفيافي

جبران حمزي

التدقيق

أسماء العتيبي

رقية حدادي

ريم المطيري