

# مجلة صحتي

العدد السادس

كيف تتبنى سلوك صحي جديد؟



بإشراف:  
د. زينب الخضيرى



## اعداد محتوي:

أسماء مثير المطيرين  
المها عبدالرحمن آل مبارك  
آيه محمد باهميم  
ريم حمود التويجرين  
رهام عبدالحكيم العبيد  
سميره إبراهيم الشمراني  
شهد عبدالله نصيف  
عبير علي القحطاني  
لجين سامر سحله  
من خلف البقمي  
نجد عبدالرحمن  
هديل عبدالكريم العنزلي

## تدقيق المحتوي:

رهام عبدالحكيم العبيد

## تصميم:

بهجه عبد الرحمن القديمي

# كيف تتبنى سلوك صحي؟

أعتقد أن شعورك هام جداً بالنسبة لمظهرك، وأن الصحة تساوي الجمال. " فيكتوريا برينسيبال".

في البداية لابد أن نعرف مفهوم السلوك الصحي وهو عبارة عن كل نشاط يقوم به الفرد لتنمية صحته أو استدامة العافية، مثل الغذاء الصحي والنشاط الرياضي والامتنال للتعليمات الطبية ومتابعة العلاج والابتعاد عن عوامل الخطر والسلوك المرضي (Taylor, ٢٠٠٣). إن تبني سلوك صحي ضروري لأنه يمسه حياتنا لذلك يكتسب أهمية متزايدة من الناحية النفسية والبدنية، إن سلوكيات الإنسان الصحية تؤثر في حياته وإنتاجه، وهذا ما سنناقشه في هذا العدد

أدت زيادة الوعي بأهمية النواحي السلوكية الصحية للحد من تجنب الكثير من الأمراض والعادات السلوكية المضرة ، ولقد أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن حوالي ٥٧ مليون وفاة سنوياً تكون بسبب الإصابة بالأمراض المزمنة، ووجد أن الأسباب المؤدية إلى الإصابة بها يمكن تجنبها والبعدها عنها وهي تلخص في الآتي: ارتفاع نسبة الكوليسترول ، ارتفاع ضغط الدم ، السمنة، التدخين، العادات الغذائية الخاطئة ، الابتعاد عن الأنشطة البدنية مثل الرياضة بأنواعها. (تقرير منظمة الصحة العالمية ٢٠٠٩)

ولقد أهتم علماء الاجتماع والأنثروبولوجيا بالعلاقة بين محيط الإنسان وواقعة وعلاقته بالأبعاد الثقافية والاجتماعية وانعكاسه على سلوكه الصحي، ومن المؤكد أن هناك علاقة بين العوامل الاجتماعية والثقافية وتأثيرها على السلوك والعادات الصحية عند الفرد، ولكن السؤال كيف نتبنى سلوك صحي؟



د. زينب الخضير  
صحة المجتمع

# تبني سلوك صحي جديد

يعني تكرار فعل ما للحفاظ على صحة جيدة أو للحصول على صحة أفضل أو استعادتها والوقاية من المرض. ويتمثل السلوك الصحي في العلاقة بين السلوك وصحة ورفاهية الجسم والعقل والروح. ويشمل ذلك عادات الأكل، والشرب، وجميع الممارسات التي تعزز الصحة البدنية أو العقلية. مما ينعكس على معتقدات الشخص الصحية.



السلوك الصحي  
معد، لكن لا تنتظر  
الإصابة به من الآخرين،  
بل كن حاملًا له

\*توم ستوبارد

# إدارة الوقت

## الوقت معلم من لا معلم له

تخيل أنك تحارب عددًا مستحيلًا من الأمور بسرعة فائقة. يرن الهاتف، ثم يبدأ الطفل في البكاء فجأة تشم رائحة شيء يحترق في المطبخ. غالباً ما تجبر مطالب الحياة العصرية الناس على التعامل مع مشاريع متعددة على مدار اليوم، سواء كان ذلك عقد الاجتماعات حتى وقت متأخر من المساء، أو الانهيار من مشاريع العمل، أو إدارة المهام.

ما لا يدركه الكثير من الناس هو أن الطريقة التي تدير بها - أو لا تدير - وقتك لها تأثير على حياتك. قد يقع أداء عملك، واحترامك لذاتك، وعلاقاتك وحتى صحتك ضحية للآثار الجانبية لسوء إدارة الوقت.

لذلك قمنا بإحضار بعض من التطبيقات التي قد تساعدك في كتابة مهامك التي ستؤديها خلال اليوم لتتعم بحياة صحية منظمة:



تطبيق  
ANY DO



تطبيق  
Todoist



# الصحة النفسية وإدارة الضغوط

قد يتبادر سريعًا إلى أذهاننا عند سماع مصطلح الصحة النفسية أنها مرتبطة بأحد الاضطرابات الشائعة في المجتمع، بينما عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية أنها ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل مُنتج ومُفيد والإسهام في مجتمعه المحلي.

ومن هذا التعريف المُعتمد نستنتج أهمية قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط حتى وإن كانت بسيطة، ومدى أهمية الإنتاجية والمبادرة بصنع دور في مجتمعنا ليتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة.

في مسيرة حياتنا، ودائرة أيّامنا، يمرّ المرء منّا بالكثير من الضغوط المُختلفة في تأثيرها ومستواها، فنجد أن هناك من يستطيع التعامل مع هذه الضغوط بسلاسة ورحابة وبالمقابل نجد من تُعكر هذه الضغوط صفو حياته.

لذا؛ نجد أنه من المفهم أن يُجيد المرء التّعامل مع هذه الضغوط لكي يُتيح لنفسه فرصة في استمرارية السعيّ والإنتاج ويهب نفسه حقّ الاطمئنان. فكيف يستطيع الفرد أن يتعامل مع هذه الأمور ويتخطاها بسلاسة كما ذكرنا سابقًا؟ بدايةً، يجب أن نعلم بأن التفكير الإيجابي والنظرة الواسعة للحياة هما خصلتان ينميهما الفرد ويغرسهما داخل نفسه، وتتبع هذه الخصال من الإيمان بأن الأمور تحدث لسبب ما، وأنّ باستطاعته تجاوزها مهما تغاوت أثرها، ونحن كمسلمين نتميّز بأنّ مفهومًا كهذا عزز لدينا من خلال الثقة بالله والرّضا بالقضاء والقدر، وأنّ ما أصابنا لم يكن ليُخطئنا وأن ما أخطأنا لم يكن ليصيبنا؛ لهذا فتعزيز هذه المفاهيم بيننا يؤمن به. أن تتمكّن من إدارة مشكلة مرّت بك، أو أن تُخرج نفسك من إطار التفكير بشكل سلبيّ، هو قرارٌ تستطيع صنعه من أعماق قلبك، ويتبع ذلك أمورٌ قد تُعينك وتساعدك مع الثقة بالله واليقين به.



# وسوف نطرحُ بعضًا من النصائح والممارسات الحياتية التي قد تُساعدك على إدارة الضغوط لديك:



**لا تقسو على نفسك:**  
تقبّلها بأخطائها وعيوبها  
وعاملها بالتي هي أحسن، لا  
تقلل من عمل عملته ولا  
تستهين بإنجاز أنجزته حتى وإن  
لم يكن كما خططت له،  
حافظ على نفسك مرحة  
وخفيفة ورائحة.



**الغذاء الصحي:**  
لأن لنفسك عليك فحق  
ولجسدك عليك حق فكان  
جديرًا بأن تنظر لما قد يمّدك  
بالطاقة.  
الغذاء الصحي سيمدك  
بتحسن عام يُعينك ويُعدل  
من حالتك.



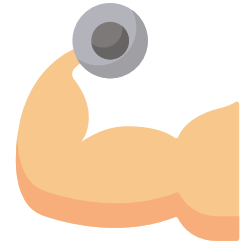
**تصرّف بتأن:**  
نسمع منذ الصغر عبارة "في  
التأني السلامة وفي العجلة  
الندامة" وربما لكثرة ترددها على  
مسامعنا لم نمع أهميتها،  
ولكنها فعلاً أمرٌ تتطلبه الحياة  
في ازدحامها، فكم سيكون  
من الجيد للفرد أن يقف ويتأمل  
ويجد الطريق السليم بخطوات  
صغيرة وطرق متأنية معينة..



**تخلص مما يُقلقك:**  
ابتعد عن كل أمر قد يجعلك  
تعلق في دوامة القلق، حاول  
التخلص منها بالبحث عن  
طرق لتجاوزها.



**خذ وقتًا مستقطعًا:**  
اجعل لنفسك دوماً وقتاً  
تُخرجها فيه من دوامة  
الضغط ومارس كل نشاط  
يبعث الراحة في نفسك.



**مارس الرياضة:**  
إن ممارسة الرياضة تُؤدي  
لاسترخاء الجسم والعقل  
وهي تعمل كأثر وسيلة  
مُعينة على ذلك.  
تنفّس بعمق وأرخ عضلاتك،  
تأمل كثيراً وفكر بعمق.

**وأخيراً كن  
لنفسك ما  
تُحب أن  
تكون.**



**اجعل لهواياتك وقتًا:**  
إن أجمل طريقة يُفرغ فيها المرء  
ما في داخله هي أن يطلقها  
لفعل ما تُحب.



**تحدّث عن مشاكلك:**  
إن الحديث أحياناً مع شخص  
أخر قد يعمل عمل دليل لك،  
ويقلل من وقع الإجهاد عليك.



# خماسية أحمد الشقيري

من منا لم يسمع بأحمد الشقيري؟ الناشط الاجتماعي ومقدم البرامج التلفزيونية والأكثر تأثيراً في العالم العربي. قبل هذه النجاحات المتتالية الرائعة مر أحمد الشقيري بنقاط تحول خلال حياته ألهمت الكثير من الشباب والشابات. إحداها هي إقلاعه عن التدخين بشكل كلي بعد سنوات طويلة ابتدأها في سن الرابعة عشر. خماسية أحمد الشقيري تمثل خمس خطوات قد تساعدك على تغيير حياتك سواء للإقلاع عن العادات السيئة، أو لتبني سلوك جديد يعود بالنفع عليك ويحسن من حياتك. يقول أحمد الشقيري: الإقلاع عن التدخين هو أمر ممكن خلاف ما يعتقد الأغلب من المدخنين وهو أمر يحتاج إلى العزيمة الصادقة لذلك.

1

**أولاً:** قم بتحديد الوقت، حيث أن وضع الأهداف دون تحديد وقت لتحقيقها قد لا يجدي نفعا، لهذا ضع لنفسك تاريخ محدد وأعلن للجميع بأنك في هذا اليوم ستغير من سلوكك..



2

**ثانياً:** اقرأ كتاباً يساعدك على ترك العادات السيئة، قد يكون كتاباً للتحكم بذاتك بشكل عام، أحد الكتب التي أثرت بي شخصياً هو كتاب "أيقظ قواك الخفية" للكاتب أنتوني روبنز..



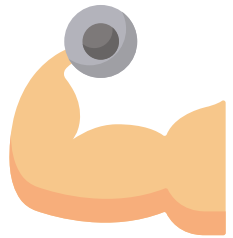
3

**ثالثاً:** حاول الابتعاد لمدة شهر على الأقل عن المحيط الذي يحفز استمرارك في هذا السلوك، حيث أن ترك العادات السيئة لمدة شهر يخفف من سيطرتها عليك..



4

**رابعاً:** أوجد البديل، استبدل عاداتك السيئة بأخرى صحية وتؤدي نفس الغرض، في حالة التوتر على السبيل المثال الجأ إلى الرياضة وممارسة الهوايات المحببة إليك وتعلم المهارات الجديدة بدلاً من التدخين..



5

**خامساً:** الدعاء، الدعاء والالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى من ركائز هذا الدين الحنيف، ادعُ الله قبل وأثناء وبعد إقلاعه عن العادات السيئة، حتى يلهمك الله الثبات والبحث عن البدائل. وتذكر لا



# الرياضة

تعتبر الرياضة جهداً بدنياً وجسدياً يمارسه الفرد، وفق قواعد رياضية يتفق عليها مسبقاً، ومورست الرياضة كهواية أو للترفيه أو للمنافسة مع الآخرين أو من أجل التميز، وهناك من يُحافظ على ممارسة التمارين الرياضية باستمرار من أجل نيل الفائدة والحفاظ على الصحة، أو لتطوير المهارات الجسدية وتقوية الثقة بالنفس، وتختلف أنواع الرياضات وقوانينها وأهدافها من مكان إلى آخر.



وهي سلوك صحي هام لتحسين الصحة العامة واستغلال ممتاز للطاقات ووسيلة لتنميتها بشكل صحي، كما تعتبر وسيلة للحصول على جسد سليم معافى، كما أنّها وسيلة للتخلص من الأمراض، فالإنسان الذي يمارس الرياضة بشكل منتظم يستطيع وقاية جسده من الأمراض وعلى رأسها مرض السمنة الذي قد يكون سبباً رئيسياً في الإصابة بأمراض أخرى مثل السكري والانزلاق الغضروفي وغيره.

تختلف الأنشطة الرياضية وتتنوع، فلكل رياضة خصوصيتها التي تميزها عن غيرها من الرياضات، وذلك يُسبب صعوبة للشخص من خلال اختيار الرياضة التي يُريد ممارستها، لذا يجب اختيار نوع الرياضة حسب احتياجاته ورغباته.

إن الرياضة أيضاً تعزز الجوانب الإيجابية في نفس من يمارسها كما تبعد عنه الجوانب السلبية، فقد أثبتت كثير من الدراسات دور ممارسة الرياضة في تحسين الصحة النفسية للإنسان وتعزيز الروح الإيجابية لديه، حيث إنّ الإنسان أثناء ممارسته للرياضة يفرز هرمونات معينة تبعث على الراحة والسعادة، وبالتالي على الإنسان أن يحرص على الرياضة لما فيها من فوائد كثيرة تعود على صحة جسدية ونفسية أفضل وقدرة إنتاجية أعلى وبالتالي ترتفع جودة الحياة بشكل عام. فكل إنسان ينشد الصحة العامة وجمال الجسم لا بد له من ممارسة تمارين رياضية حسب طاقته

# أهمية الرياضة في حياتنا

الرياضة لها فوائد عديدة، ولكن تختلف منافعها اعتماداً على نوع الرياضة نفسها؛ فعلى سبيل المثال فإن الرياضات التي تعتمد على عضلات الساقين بشكل رئيسي مثل: رياضتي الجري، وكرة القدم تؤدي إلى شد هذه العضلات وتقويتها، والرياضات التي تتطلب مجهوداً كبيراً تؤدي إلى تحسين لياقة الجسم، وهناك العديد من الفوائد فمنها

## تحافظ على صحة الجهاز الدوري وتقي من أمراض القلب:

تساعد الرياضة على تقوية عضلة القلب كما أنها تحسن الدورة الدموية فتقلل من ارتفاع ضغط الدم، كما تساعد على التخلص من الكوليسترول وتمنع تراكمه في الأوردة والشرايين مما يقي من الجلطات الدموية وتصلب الشرايين، فتساعد الإنسان على التمتع بصحة جيدة.



## تقي من الإصابة بالسمنة

تساعد الرياضة على حرق السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم، بالتالي تمنع تراكم الدهون في أجزاء الجسم المختلفة، كذلك الوقاية من أمراض السمنة التي تصل أحياناً لتهديد حياة المريض كأمراض السكر والقلب والكبد الدهني وغيرها



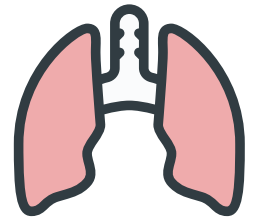
## تساعد على تقوية جهاز المناعة

تقوي الرياضة الجهاز الليمفاوي عموماً وتمنع تراكم الدهون حوله، فتحافظ على صحته وبالتالي يستطيع إنتاج المزيد من كريات الدم البيضاء والدفاع عن الجسم بكل صلابته، فالإنسان الرياضي يصبح أقل عرضة للإصابة بالأمراض الموسمية كنزلات البرد وغيرها.



## تقوي الجهاز التنفسي

تساعد الرياضة على تحسين صحة الجهاز التنفسي وتقي من الشيوخة المبكرة، فالرئتان أكثر عرضة للإصابة بالشيوخة مقارنة بغيرها من أعضاء الجسم، فتصبح أقل قدرة على التمدد ونقل الأكسجين لباقي أعضاء الجسم، لكن مع الانتظام على ممارسة الرياضة يومياً تحافظ الرئتين على مرونتها ويتفادى الإنسان الإصابة بهذه الأمراض.



## تحارب الأرق وتساعد على نوم هادئ

تساعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم ولمدة طويلة على معالجة الأرق وتحسين نوعية النوم، فهي تساعد على تهدئة الجسم وتزيد من إفراز هرمون السيروتونين الذي يعمل كمهدئ، أيضاً يساعد هذا الهرمون على الشعور بالسعادة وتحسين المزاج بصفة عامة



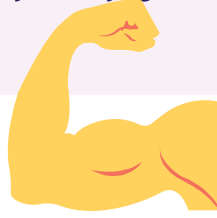
## فوائد الرياضة على الصعيد الاجتماعي:

الرياضة لها فوائد عديدة، ولكن تختلف منافعتها اعتماداً على نوع الرياضة نفسها؛ فعلى سبيل المثال فإن الرياضات التي تعتمد على عضلات الساقين بشكل رئيسي مثل: رياضتي الجري، وكرة القدم تؤدي إلى شد هذه العضلات وتقويتها، والرياضات التي تتطلب مجهوداً كبيراً تؤدي إلى تحسين لياقة الجسم، وهناك العديد من الفوائد فمنها

تُساعد على احترام  
القوانين والأنظمة..



تُزود الشخص بالكثير  
من الخصال الحسنة،  
ومنها: الصبر، والثقة  
بالنفس، والمثابرة،  
والقيادة، والقدرة على  
التحمل، والتعاون.



تُساعد على تشكيل  
العديد من الصداقات،  
والعلاقات الاجتماعية  
القوية..



## دور المدرسة والمنزل في تنشئة الطفل على حب الرياضة

لابد من أن ينشأ الطفل منذ صغره على حبه للرياضة وممارسته فلا بد من الأهالي في المنزل أن يشجعوا ابنائهم على ممارسة أي نوع من الرياضة ويعلموهم فوائد الرياضة، وان المدارس بالفعل تقدم حصص مخصصة للتربية الرياضية لتعزيز اللياقة البدنية للطلاب والطالبات مما يساهم في رفع مستوى تنميتهم للرياضة واتخاذها كعادة يومية ودائماً ما يقال "العقل السليم في الجسم السليم".

## نصائح يومية لتزيد معدل حركتك

قم ببعض الأعمال  
المنزلية اليومية  
بنفسك كلما  
استطعت.



لا تستخدم المصعد،  
كلما استطعت،  
استبدله بالدرج



لا تستخدم السيارة قدر الإمكان، أو قم  
بركن سيارتك أبعد قليلاً أو ترحل من  
المواصلات في المحطة التي تسبق  
محطتك وامشي المسافة الباقية.



تمشى قليلاً بينما  
تتحدث على الهاتف.



لا تلازم مكتبك طوال الوقت أثناء  
العمل، اذهب لمكتب زميلك واطلب  
منه الأوراق اللازمة بنفسك بدل أن  
تستخدم الهاتف.



## وفهم أنفسهم أفلا يتفكرون

إنَّ اسْتَشْعَارَكَ هَذِهِ الْمَعَانِي وَالْأَفْكَارِ وَتَأَمُّلِكَ هَذَا الْخَلْقِ يَزِيدُ دَاخِلَكَ الْإِحْسَاسَ بِالْمَسْئُولِيَّةِ تَجَاهَ كُلِّ سُلُوكٍ تَسْلُكُهُ، وَطَبِيعِ تَتَطَبَّعُهُ وَقَرَارِ تَتَّخِذُهُ، سَيَعْمَقُ فِيكَ الشَّعُورَ بِأَنَّ كَلِمَةَ أَمَانَةٍ وَخَلِيفَةٍ فِي هَذَا الْكَوْنِ، فَكَيْفَ سَيَكُونُ الْإِسْتِثْمَارُ بِكَ مَثْمَرًا؟

إنَّ لِكُلِّ فِكْرَةٍ سَلْبِيَّةٍ تَأْثِيرٌ مُضْلِمٌ عَلَى حَيَاتِكَ، وَلِكُلِّ فِكْرَةٍ إِيْجَابِيَّةٍ الْآثَرُ الْمُعَاكِسُ تَمَامًا، كَمَا أَنَّ لِكُلِّ شَعُورٍ جَيِّدٍ لَوْنٌ مُزْهِرٌ عَلَى أَيَّامِكَ وَعَلَى الْعَكْسِ لِكُلِّ شَعُورٍ سَيِّئٍ، أَيْضًا لِكُلِّ عَادَةٍ سَلِيمَةٍ تَعْتَادُهَا وَقَعٌ كَبِيرٌ فِي ارْتِفَاعِ دَرَجَاتِ الْعَافِيَةِ لَدَيْكَ، كَمَا أَنَّ لِلْعَادَاتِ الْغَيْرِ سَلِيمَةٍ دَوْرٌ فِي تَدَهُّورِهَا. فَاخْتَرِ أَفْكَارَكَ بَعْنَايَةً، وَعَادَاتِكَ بَرُوءِيَّةً، اجْعَلْ قَلْبَكَ سَلِيمًا، وَاصْنَعْ التَّأْثِيرَ. تَفَكَّرْ دَوْمًا بَعْمَقٍ فِي نَفْسِكَ وَأَبْصُرْ فِي خَفَايَاهَا وَابْحَثْ فِي جُنْبَاتِهَا، لِتَبْلُغَ الْغَايَةَ وَتَسْتَشْعِرَ الْقُوَّةَ الْمُعِينَةَ دَاخِلَكَ عَلَى تَغْيِيرِكَ

**أخيراً، ألق نظرة مطولة  
واسأل نفسك سؤالاً  
ما التغيير الذي أود أن  
يطرأ على العالم؟  
ثم انطلق.**

إنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى أَوْجَدَ هَذِهِ الرُّوحَ وَهَذَا الْخَلْقَ لِغَايَةٍ سَامِيَّةٍ، وَاسْتَخْلَفَ الْإِنْسَانَ فِي هَذِهِ الْأَرْضِ لِإِعْمَارِهَا، وَفَتَحَ الطَّرِيقَ لِكُلِّ فَرْدٍ لِكَيْ يَتْرَكَ أَثْرًا فِيهَا وَعَلَى كُلِّ مَنْ حَقَّ فِي بِنَاءِ هَذِهِ الْأُمَّةِ، وَدَوْرٌ فِي تَطْوِيرِهَا وَتَقْوِيمِهَا، وَخَيْرٌ طَرِيقٌ لِلْبِدَايَةِ هُوَ أَنْ يَبْدَأَ الْمَرْءُ مِنْ نَفْسِهِ وَذَاتِهِ، وَعِنْدَمَا نَتَحَدَّثُ فِي صَفْحَاتِ هَذِهِ الْمَجَلَّةِ عَنِ كَيْفِ تَتَبَّنَى سُلُوكًا صَحِيحًا جَدِيدًا، فَذَلِكَ تَمَامًا مَا نَعْنِيهِ، أَنْ تَسْلُكَ مِنْهَجًا صَحِيحًا سِوَاءَ عَلَى نِطَاقِ الْجَسَدِ وَعَادَاتِهِ أَوْ الْعَقْلِ وَأَفْكَارِهِ أَوْ الْقَلْبِ وَمَشَاعِرِهِ ذَلِكَ سَيَجْعَلُ مِنْكَ فَرْدًا مِتْمَكْنَا قَادِرًا عَلَى تَرْكِ هَذَا الْأَثَرِ. وَأَخْصَصْ سَطُورِي هَذِهِ لِلْحَدِيثِ عَنِ مَعْنَى جَمِيلٍ مُعِينٍ عَلَى الْبِدَايَةِ، أَلَا وَهُوَ "التَّفَكُّرُ"

إنَّ التَّأَمُّلَ وَالتَّفَكُّرَ فِي صُنْعِ الْبَدِيعِ فِيكَ يَكُونُ بِمِثَابَةِ بَابٍ يَفْتَحُ لَكَ آفَاقًا مَدِيدَةً، لَخَلْقِ شَعُورٍ جَدِيدٍ وَشَغْفٍ عَمِيقٍ وَأَمَلٍ بَهِيحٍ، لَجْعَلِ رُوحَكَ أَكْثَرَ نِقَاءً وَسَلَامًا تَفَكَّرْ كَيْفَ أْبَدَعَ اللَّهُ تَفَاصِيلَ هَذَا الْعَقْلِ وَتَعْقِيدِهِ، وَكَيْفَ جَعَلَ مِنْهُ عَضْوًا عَجَزَ الْعِلْمِ عَنِ فَهْمِهِ كُلِّهِ، وَكَيْفَ سَيَّرَ هَذَا الْقَلْبَ لِيَكُونَ مَصْدَرُ هَذِهِ الْحَيَاةِ، وَكَيْفَ سَخَّرَ هَذِهِ الْأَعْضَاءَ عَضْوًا عَضْوًا لِأَدَاءِ مِهَامٍ عَظِيمَةٍ بِدَقَّةٍ فَرِيدَةٍ وَإِعْجَازٍ يَجْعَلُكَ لَا تَكْفُفَ عَنِ التَّسْبِيحِ لَهُ سُبْحَانَهُ.

# الوجبات السريعة واقناع الأطفال بخطورتها

كنتيجة لتطور أساليب الحياة والبحث الدائم عن وسائل الراحة وتوفير الوقت ظهرت لنا مطاعم الوجبات السريعة التي تختصر على المستهلك الوقت وتوفر له الطعم الشهي والرائحة الزكية، والأمر الذي يجب ألا نتجاهله هو تواجد مطاعم الوجبات السريعة بكثرة من حولنا وبثها لدعايات مغرية تستهدف جميع أفراد المجتمع خاصة الأطفال والمراهقين. إن إقبال أطفالنا على هذه الوجبات بشكل ملفت وبالأخص بالسنوات الأخيرة هو أمر يستدعي إيجاد طرق ووسائل لإقناع الأطفال بخطورة هذه الوجبات والتقليل منها قدر الإمكان وإيجاد بدائل صحية لها إن أمكن.



ليس هذا فحسب بل معرفة الأم بطريقة إعداد الوجبات السريعة في البيت وبطريقة صحية قليلة الدهون أمر في غاية الأهمية، كيف لا وهي بذلك تكون قد قلصت كمية الدهون التي قد يتناولها من مطاعم الوجبات السريعة، وحتى تكسب الأم رضا طفلها وتضمن إقباله على ما تعده له من وجبات صحية في البيت بكل حب وبدون ضجر من هذه الوجبات لا بأس في أن تجعله يشاركها في إعدادها فعلى سبيل المثال تجعله يقوم بإعداد السفرة وتقطيع الخبز وتقطيع كل من شرائح الخيار والطماطم و تجهيز العصير بدلا من المشروب الغازي الضار. أيضا مشاركة العائلة في تناول الوجبة على سفرة واحدة كفيل بجعل الوجبات السريعة المعدة في البيت وجبات صحية لذيدة وممتعة.

ولإقناع الطفل بخطورة تلك الوجبات من الأفضل أن يتبع أسلوب الترغيب وليس التخويف وذلك عن طريق ترغيب الطفل بالأكل الصحي ومزاولة الرياضة وربطهما بالجسم الرياضي للأولاد، والجسم الرشيق والبشرة الصافية للفتيات.

أيضا ممكن اقناع الطفل بمفهوم علمي سهل وواضح وربط النتيجة بالسبب. مثال على ذلك: شرح الطفل عند رؤيته لشخص يعاني من السمنة المفرطة أن هذه السمنة لم تأتي من الفراغ بل كان للوجبات السريعة والكسل والجلوس لمشاهدة التلفاز لساعات طويلة أثر فعال في تكونها بالأخير. وبالتالي يتكون لدى الطفل فكرة واضحة ويستطيع أن يربط أكل الوجبات السريعة بالضرر الناتج عنها وهي السمنة المفرطة.

ويجب ألا ننسى أن النفس تشتهي هذه الوجبات بين الفينة والأخرى وهذا أمر طبيعي فحرمان الطفل منها أمر غير مجدي البتة، خاصة كثرة تواجدها وتوزعها على الأحياء وسهولة الوصول إليها، ليس هذا فحسب بل رؤية غيره ممن يتناولونها بكثرة يجعل أمر حرمانه منها أمر أشبه بالمستحيل وقد يثير غضب وحنق الطفل على أهله، لذلك تناولها في فترات متباعدة جدا ومعرفة الطفل بصعوبة الوصول إليها دائما أمر مهم جدا.

عهود المسيند

محاضر بجامعة الملك سعود

تغذية إكلينيكية \_ علوم صحة المجتمع

# التغذية

من أحد الجوانب اللازمة لبناء أسلوب حياة صحي جديد، هي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يساهم في المحافظة على صحة الفرد ونشاطه بحيث يشمل العناصر الغذائية الخمسة: نشويات، فواكه، خضروات، بقوليات، منتجات الألبان وبروتينات. النظام الغذائي المناسب يتم تحديده من قبل أخصائي/ة التغذية بعد أخذ العديد من الأمور بعين الاعتبار مثل: العمر، الجنس، الحالة الصحية وغيرها من الأمور. إليك هنا بعض الخطوات التي إن اضفيتها لنظام حياتك اليومي بلا شك ستحدث معك فرقاً كبيراً وملحوظاً في أداء مهامك اليومية وزيادة نشاطك وطاقتك. وأهم الخطوات لاكتساب نظام غذائي صحي هي:

## شرب كمية كبيرة من الماء

شرب الماء أثناء اليوم يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويساهم بإحساسك بالشبع خلال اليوم. تختلف كمية المياه الموصى بشربها باختلاف جسم الإنسان، فالذكور تختلف لديهم كمية المياه المطلوب شربها يوميا عن الإناث وحتى الكبار والصغار أيضا، أخذين بعين الاعتبار نسب العضلات والدهون بالجسم والظروف البيئية المحيطة كدرجة حرارة الجو وغيرها.



## إدخال الفواكه والخضروات في نظامك الغذائي

الخضار والفواكه إحدى العناصر الغذائية المهمة فهي تساعد على تسهيل عملية الهضم، والإحساس بالشبع لفترات أطول فبالتالي تقل كمية الطعام التي تستهلكينها يوميا في حين كنت تفكرين بإنقاص وزنك.



## أكل وجبات كثيرة بكميات صغيرة

احرصي دائماً على الانتهاء من الطعام قبل الإحساس بالشبع، وقد يساعدك وضع طعامك بأطباق صغيرة الحجم على أكل كميات قليلة. قسمي وجباتك باليوم، لست وجبات صغيرة عوضاً عن ثلاث وجبات دسمة لتكوني شبعة على مدار اليوم.



## مضغ الطعام ببطء لتسريع الشعور بالشبع

عليك التعود على مضغ وجبة الطعام والاستمتاع بوجبتك الغذائية وأن تستغرقى مدة لا تقل عن عشرون دقيقة بتناول وجبتك، وبهذه الطريقة ستأكلين أقل وتشعرين بالشبع أسرع



## الابتعاد عن الأكلات السريعة المليئة بالدهون

تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والسكريات والبروتينات، فعندما يأكلها المشتري تتراكم في جسده، مما تؤدي إلى زيادة هائلة في وزنه وحجمه. وأيضا لا تحتوي الوجبات السريعة على الألياف والمعادن المهمة التي يحتاجها جسم الإنسان؛ حيث تؤدي الوجبات السريعة إلى إصابة الأفراد بالأنيميا وفقر الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول، كذلك أمراض العمود الفقري



## لا يَكُنْ بِأَبْكَ يَا نَجَّارَ مَخْلُوعًا

علي سبيل نصيحة، أو رسالة، أكتب مقالي هذا. لأنَّ الله استنكر أن يأمر بالبرِّ من لا يُقبل عليه، ولأنَّ من يسعى لتغيير من حوله عليه أن يبدأ بنفسه أولًا، ثم لأننا كمثقفين صحيين، مُعزِّزين للصحة، وروادًا للتغيير. نجهد لتغيير العادات السلبية المؤثرة في صحة الفرد والمجتمع. فهل يُعقل أن ننسى صحتنا؟ ففي حين أن لا أحد مِنَّا سيختار طبيب أمراض صدرية مُدخن، أو أخصائي تغذية بدين، أو غيرهم ممن يناقضون مَهَنهم، وأننا نعتقد أن أسوأ الناصحين من هم على شاكلتهم. فلنتفكر في أنفسنا، في حال صحتنا، ونسعى ونعمل على الوصول للصحة المثلى، بتأسيس عادات صحيّة روتينية تعنى بتعزيز شتى جوانب الصحة التي نحفظ تعريفها عن ظهر قلب: الصحة الجسدية، الاجتماعية، النفسية، وأخيرًا البيئية، فالصحة لا تعني فقط خلوّ الجسد من الأمراض! وبهذا أيضًا نكون قدوةً ومثالًا يُحتذى به لكل مُراجعٍ نمسك بيده نحو صحة أفضل، وأملًا ومرامًا في الصحة لكل من هم حولنا أخيرًا... أخاطب مُثَقَّفَةً صحيّة تستهلك يوميًا أسوأ أنواع الطعام على الصحة، أو أخرى يزيد وزنها عن الطبيعي، أو من لم يسبق لها وأن مارست الرياضة: بافتراض أنك نجّار، وأن صحتك باب، فلا يكن بابك يا نجّار مخلوعًا!



الجوهرة داود الضبيعي  
تنقيف صحي



# جمالك بين يديك

## أسرار لبشرة صحية ومتجددة وشابة

### قناع الموز وعصير البرتقال والزبادي: لنضارة الوجه

يعتبر الموز بديل البوتكس الطبيعي للبشرة لذا قد يساعدك بالتقليل من الخطوط الدقيقة المزعجة على وجهك والحفاظ على نضارة بشرتك بمكونات طبيعية يمكنك صنع هذا القناع الرائع لبشرة رائعة ونضرة

#### المكونات

- نصف حبة موز
- ملعقة من عصير البرتقال
- ملعقة من لبن الزبادي

#### طريقة التحضير

قومي بهرس الموزة جيدًا وإضافة الزبادي وعصير البرتقال ومن ثم اخلطي العجينة جيدًا لتتماسك، ضعها لمدة ٢٠ دقيقة على وجهك ورقبتك ثم اشطفي بالماء الفاتر.

### قناع البيض والزبادي: وماء الورد لتغذية البشرة

بينما يعمل لبن الزبادي على إزالة النمش وتفتيح البشرة والتنظيف العميق للبشرة، يعمل بياض البيض على شد البشرة وتغذيتها

#### المكونات

- بياض بيضة واحدة
- ملعقة كبيرة من لبن الزبادي
- ملعقة صغيرة من ماء الورد

#### طريقة التحضير

اخلطي لبن الزبادي مع بياض البيض بشكل جيد ومن بعدها أضيفي ماء الورد، ومن ثم ضعي الخليط على بشرة الوجه والرقبة، اتركيه لمدة ٢٠ دقيقة ثم اشطفي بالماء الفاتر

## أغذية لبشرة متوهجة وشعر لامع

الجمال من الداخل إلى الخارج هو ما نهدف إليه لتعزيز نمط حياة صحية، وبالتالي قد يفاجئك أن ما يأكل يمكن أن يؤثر على البشرة والشعر ويحافظ على صحة جمالك

### الشوكولاتة الداكنة

على عكس الاعتقاد الشائع، الشوكولاتة لا تسبب حب الشباب في الواقع، قد أظهرت الأبحاث أن الشوكولاتة الداكنة تحمي الجلد من أضرار أشعة الشمس. الشوكولاتة أو بالأحرى الكاكاو الخام، يحتوي على مضادات الأكسدة المضادة للشيخوخة تسمى فلافونويدس، التي تحمي بشرتك من الأضرار الأشعة فوق البنفسجية ومنع ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة، وتغيير لون الجلد. الشوكولاتة أيضا تجعلك تشعر بالسعادة عندما تأكله عن طريق الدماغ عندما يفرز هرمون الإندورفين

## عادات يومية خاطئة

### 10 عادات يومية خاطئة تجنبها لتحصل على بشرة نقية ونضرة

ترغب جميع السيدات والفتيات في التمتع بمظهر صحي وبشرة مثالية، لكن هناك بعض العادات اليومية التي نحتاج إلى التخلي عنها للحفاظ على صحة ونضارة البشرة، تعرفي إليها من خلال هذا المقال:

#### التنظيف القاسي للبشرة

استخدام منظفات البشرة القاسية والإفراط في تقشير البشرة قد يكون ضرره أكثر من نفعه. لذلك، لا تتعامل مع بشرتك بقسوة، إن كنت ترغبين في الحصول على بشرة جميلة وشابة.

#### التدخين

يتسبب التدخين في مظهر غير صحي لبشرتك، فتصبح البشرة شاحبة، إلى جانب ذلك، فهو أحد العوامل الأساسية لظهور التجاعيد المبكرة، ويؤثر على صحة الجسم بشكل عام. فإن كنت ترغبين في الحصول على بشرة نضرة وحيوية، لابد من الإقلاع عن التدخين

#### عدم إزالة المكياج قبل الذهاب للنوم

تلك العادة من أكثر العادات الضارة التي قد تتسبب في تلف البشرة. فعند النوم، تعمل خلايا البشرة على إعادة إصلاحها، فتصبح لديها قابلية أكثر لامتصاص الكريمات والعلاجات، لكن في حالة عدم تنظيف البشرة وإزالة آثار المكياج قبل الذهاب للنوم، فستعمل البشرة على امتصاص تلك الشوائب، البكتيريا والمواد الكيماوية، المتراكمة خلال اليوم. فيؤدي ذلك إلى ظهور حب الشباب وانسداد مسام البشرة.

#### وضع المكياج في الجيم

تفرز البشرة العرق أثناء ممارسة التمارين الرياضية، ولكن في الوقت الذي تضعين فيه مستحضرات تجميل على الجلد، فإنه قد يقوم بسد المسام وعدم السماح للبشرة بالتنفس وإخراج العرق بشكل سليم. وهو مما يؤثر على نضارة البشرة وربما يتسبب ذلك في ظهور اللتهابات

#### عدم الاهتمام بتنظيف فرش

##### المكياج

تأكدي من تنظيف فرش المكياج الخاصة بك كل 3-4 أسابيع، فسيساعد ذلك على التخلص من البكتيريا المتراكمة. فعند إهمال ذلك قد يؤدي لانسداد مسام البشرة وظهور حب الشباب وتهيج البشرة.

#### اضطرابات النوم

إن كنت ترغبين في الحصول على بشرة نقية وصحية، فلا بد من الحصول على فترات كافية من النوم الصحي. احرصي على النوم لـ 8 ساعات خلال الليل، فقد يؤدي النوم المتقطع إلى الشعور بالتوتر، وهو أحد الأسباب الرئيسية للعديد من الأمراض (ومن أهمها مشكلات البشرة المختلفة). قلة النوم تتسبب في ظهور علامات الشيخوخة المبكرة، ظهور الهالات السوداء تحت العينين، كما قد تتسبب في زيادة الوزن

#### الحمية القاسية

اتباع نظام غذائي لخسارة الوزن سريعاً أو ما يسمى بالحمية القاسية يتسبب في الإضرار بصحة البشرة والشعر وذلك نتيجة فقدان الجسم العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها وعدم تعويضه مما يتسبب في بعض المشكلات الجمالية كتساقط الشعر، لذلك ينصح بضرورة القيام بنظام غذائي متوازن

#### نظام غذائي غير صحي

الأطعمة والأغذية التي تتناولها تؤثر بشكل مباشر على بشرتك وشعرك، هنالك العديد من الأغذية التي تؤثر على بشرتك بشكل سلبي منها: الكربوهيدرات والسكريات ومنتجات الألبان والوجبات السريعة

#### التعرض المستمر لأشعة الشمس

التعرض المفرط والمستمر لأشعة الشمس، قد يتسبب في تلف البشرة نتيجة للتعرض الزائد للأشعة فوق البنفسجية الضارة مما يؤدي لظهور علامات الشيخوخة المبكرة، التجاعيد، البقع الداكنة على البشرة، وقد يؤدي في بعض الحالات إلى سرطان الجلد. لذلك، احرصي على استخدام الكريم الواقي من الشمس قبل خروجك من المنزل

#### لمس البثور بالأيدي

كثيراً من الفتيات لا يستطعن منع أنفسهن من ملامسة البثور بأصابع الأيدي، وهو ما يزيد الأمر سوءاً. حيث يتسبب ذلك في نقل البكتيريا الموجودة في الأيدي إلى بشرة الوجه من ناحية، وانتشار البثور في أجزاء مختلفة من البشرة من ناحية أخرى. نصيحتنا لك للحفاظ على سلامة بشرتك، أن تمتنعي تماماً عن لمس بشرتك بيديك، وإذا شعرت بالرغبة في حك وجهك أو البثور، فقومى بغسل وجهك على الفور.

## مقابلة

وكالة قسم علوم صحة المجتمع د. دارة الديرسي

تم سؤال دكتور دارة عدد من الأسئلة التي كان طالبات القسم يتوقون لمعرفة أجوبتها

في أول سؤال سئلت عنه دكتور دارة وهو كيف تحققين التوازن بين العمل والبيت؟ فأجابت قائلة لا أستطيع فصل حياتي الشخصية عن حياتي كوكيلة قسم وعضو هيئة تدريس في قسم صحة المجتمع ولكن تنظيم الوقت وترتيب الأولويات والعمل الجماعي الذي يتحلّى به منسوبي القسم جعل من الأمر أكثر سهولة علي في إنجاز ما وصلت إليه. وأضافت قائلة أنها كلما حافظت على مواعيد الوجبات الغذائية والنوم و الالتزام بالأذكار وجدت أن هذا ساعدها كثيرا في تنظيم سائر يومها

أيضا تم سؤال سعادتها عما إذا كان تخصصها في مجال التغذية العلاجية قد أثر على حياتها وسلوكياتها الصحية فأجابت قائلة:

أن لتخصصها أثر على حياتها ولكن التأثير الأكبر والذي جعل من حياتها حياة صحية في العديد من الجوانب هو أنها نشأت في بيئة ساعدتها وحفزتها على تبني سلوكيات صحية كثيرة. بعد ذلك سئلت عن كيفية حفاظها على رشاققتها و عن عدد مرات ممارستها لرياضة فأجابت قائلة إنها منذ الصغر كانت تمارس الرياضة وكانت من ضمن الفريق الدولي لدولة الأردن فهي نشأت على ممارسة الرياضة و أنها تُفضل رياضة السباحة كثيرا، و إضافة قائلة أنها شاكرة لوالديها اللذان كان لهما الفضل بعد الله في تعزيز و غرس السلوكيات الصحية في حياتها

وبعد ذلك تم سؤالها عن نوعية الكتب التي تُفضل قراءتها فأجابت: أنها تحرص على قراءة كتب ومقالات عن تخصصها التغذية العلاجية والكتب العلمية التي تتحدث عن علم السلوك وأنها تُحب كثيرا قراءة الكتب التي تتحدث عن سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم.

وتم سؤالها عما إذا كان لك الخيار مرة أخرى في اختيار تخصصك هل كنت ستختارين مرة أخرى تخصص التغذية العلاجية؟ فأجابت قائلة نعم سأختاره من جديد وقالت أن ما يعجبني في تخصص التغذية العلاجية أنه تخصص شامل و تستطيع التطور و التعلم في أكثر من مجال من خلاله وأكملت قائلة أنها كانت طالبة في تخصص الطب البشري ولكنها فضلت تخصص التغذية العلاجية و وجدته أكثر ملائمة لها، وأنها تستطيع الإحساس بأهمية تخصصها.

أيضا تم سؤالها كيف تترين نفسك بعد 5 سنوات؟ فردت قائلة أريد أن أركز على أبحاثي بشكل أكبر

وأخيرا أحببنا أن نترك المجال مفتوحا لها و أن نسألها عن نصائح تود أن تقدمها للطالبات فأوصت قائلة: أن على المرء منا الحرص على التطوير و تقديم الأفضل ولكن قد تسنه الحياة والانشغالات احتساب الأجر في كل عمل يقوم به و أن يستغل الفرص التي قدمه له ولا يتردد أو يستمع لكلام المحيطين بل يتوكل على الله و يمضي في طريقه. وأوصت أيضا بالرضاء والقناعة بما تملك والطموح للأفضل.

## كيف نصبح مستهلكين أذكياء

وفي هذا الزمان، تطورت التكنولوجيا وأصبحت المتاجر الإلكترونية تمكّنك من شراء ماتريد بضغطة زر واحدة من منزلك وتقديم لك خدمة وصول سريعة لأي مكان تريده. ناهيك عن الإعلانات التي أصبحنا نراها في كل مكان أينما التفتنا، وعلى وجه التخصيص في مواقع التواصل الاجتماعي التي استهدفت لنشر هذه الإعلانات بشكل واسع، إن نوعية هذه الإعلانات تجذب الكثير للشراء أكثر وأكثر وتزيد لدينا الإحساس والرغبة بالشراء. وفرة المحلات والمنتجات، والإعلانات كلها عوامل خارجية تمارس ضغوطاً على المستهلك من كل جانب، في حين ما لم تكن لديه القدرة الداخلية على المقاومة سيكون ضحية الكثير من المغررين والبائعين أصحاب المنتجات المغشوشة أو ذات الأسعار المبالغ فيها

تحرص الجهات الحكومية في دولتنا الحبيبة كوزارة الصحة، ووزارة التجارة، وجمعية حماية المستهلك وغيرهم على مساعدة المستهلك والدفاع عن قضاياه. حيث أن هناك خطوط ساخنة تستقبل الشكاوي والمقترحات والتبليغات عن أي مخالفات صحية أو تجارية والعمل على حلها حماية للوطن وشعبه. وكمثال، خدمة ٩٣٧ هو خط ساخن خاص بوزارة الصحة لمساعدة المرضى وإجابة استفساراتهم واستقبال آرائهم حول الخدمات الصحية المقدمة لهم، أيضاً ١٩٠٠ هو رقم مركز بلاغات المستهلك بوزارة التجارة. ختاماً، على كل مستهلك لأي خدمة تجارية صحية أو غيرها الحرص على التحقق منها ومن مصداقيتها وعدم الخضوع لأي منتج إلا بعد التأكد من مناسبتها له والتأكد من أمانه على صحته، أدام الله علينا الصحة والعافية

تزايد في الآونة الأخيرة الاهتمام بتوعية المستهلك كعامل مساعد للنهضة بالمجتمع السعودي، ومواكبة لرؤية الوطن ٢٠٣٠ التي تهدف للحد من ارتفاع أسعار المنتجات و زيادة وعي وتمكين المواطن بالدفاع عن حقوقه والحصول عليها

الكثير من الدراسات كانت ولا زالت تبحث حول سلوك المستهلك لاكتشاف جوانب كثيرة، منها: معرفة الدوافع والأسباب المؤدية لاتباع سلوك ونهج استهلاكي معين لشراء سلعة ما، والتعرف على عملية اتخاذ القرارات التي تسبق وتحدد هذه التصرفات. هذا النوع من الدراسات يساعد على زيادة وعي المستهلك بالسلع التجارية وكيف يجب أن تسري عملية البيع والشراء دون أي إجحاف بحقه وجعله حريصاً وواعياً بما يتعلّق باستهلاك المنتجات التجارية

نرى كثيراً بمجتمعنا من يذهب للسوق بلا هدف أو ربما لقضاء أوقات فراغهم، التي لو تُقضى بقراءة الكتب أو الجلوس مع العائلة والأحبة لكانت أكثر نفعاً من صرف المال بلا مسؤولية. هذا لا يعني أنه يجب علينا ألا نقضي حاجتنا بالتسوق وغيره! بعكس ذلك، كل مافي الأمر أنه يجب علينا تحديد أهدافنا من ذهابنا للتسوق وتحديد وقت مخصص له والالتزام به بدلاً من تضييع يوم كامل

# مبادرة

## KSU Movement

في يومها الأول يوم الأحد الموافق ١٤٣٩/٥/٨هـ (KSU Movement) انطلقت مبادرة والتي تسعى لرفع مستوى الوعي بممارسة النشاط البدني في حرم المدينة الجامعية للبنات. وكان الافتتاح وقص الشريط تحت رعاية عميدة كلية العلوم الطبية التطبيقية د. مي الراشد وبحضور كلاً من مؤسسي المبادرة د.مزنه المرزوقي و أ. ريم الخميس وعدد من المشاركين والمنظمين. وبدأ الافتتاح بكلمة ألقتها معالي الدكتورة مي الراشد وكلمة د. مزنه المرزوقي وكذلك كلمة أ. ريم الخميس. ثم انطلق المشاركون في المسار المخصص للجري لمدة أقصاها ساعة واحدة، من الثالثة وحتى الرابعة عصرًا لإتمام ثلاث جولات. وقد حظي المشاركون بالرعاية من توزيع مياه ومشروبات رياضية وارشاد للمسار الصحيح. وقد حصلت على المركز الأول الطالبة عبير الشعلان وأشادت بإعجابها الشديد للمبادرة وتنصح الجميع بخوض تجربة في هذه المبادرة الرائعة.

## تطبيقات

### هذه بعض التطبيقات التي تساعدك في اتباع عادة صحية جديدة

يساعدك على ذلك plant nanny أهم العادات الصحية المداومة على شرب الماء تطبيق فكرة التطبيق مميزة تقوم على إختيارك نبتة من عدة نباتات مختلفة تعملين على سقيها يومياً لتحيها، وفي حال لم تقومي بشرب الماء فسوف تذبل النبتة نتيجة الإهمال، أما إذا التزمت بشرب الكمية المناسبة فستلاحظين نومها والتطبيق أيضا يقوم بتذكيرك بشرب الكمية المناسبة من الماء من خلال اشعارات التنبيه إذا كنت تريدين تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات أو الامتناع عن تناول الحلويات، سوف يساعدك هذا التطبيق على اكتساب عادة جديدة أو الإقلاع عن عادة سيئة على فترات زمنية. وذلك عن طريق تحديد الهدف ومن ثم وضع آلية لتحقيقه، يقدم التطبيق رسومات بيانية توضح عدد مرات القيام بالمهمة من أجل اكتساب عادة جديدة وأيضا يسمح التطبيق بمشاركة الخطوات والاجازات على مواقع التواصل الاجتماعي للحصول على التشجيع والنصائح من أصدقائك ويتوفر هذا التطبيق بالمجان على أجهزة الأبل والأندرويد.

### تطبيق بول Habitbull

يمتاز هذا التطبيق بالمرونة، يمكنك تحديد نوع العادة التي تريدين أن يذكرك بها (يوميًا، أسبوعيًا، شهريًا)، وأيضا يقدم لك التطبيق نصائح تشجيعية حسب نوع العادة التي تردين أن تكتسبها، وأيضا يقدم لك نصائح من مستخدمين آخرين للتطبيق، ويقدم رسومات بيانية ترصد مستوى نجاحك. البرنامج متوفر بالمجان لأجهزة الاندرويد.

قلم: آيه باهميه

### تطبيق ليفت LIFT

إذا كنت تريدين تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات أو الامتناع عن تناول الحلويات، سوف يساعدك هذا التطبيق على اكتساب عادة جديدة أو الإقلاع عن عادة سيئة على فترات زمنية. وذلك عن طريق تحديد الهدف ومن ثم وضع آلية لتحقيقه، يقدم التطبيق رسومات بيانية توضح عدد مرات القيام بالمهمة من أجل اكتساب عادة جديدة وأيضا يسمح التطبيق بمشاركة الخطوات والاجازات على مواقع التواصل الاجتماعي للحصول على التشجيع والنصائح من أصدقائك ويتوفر هذا التطبيق بالمجان على أجهزة الأبل والأندرويد.



## تنظيم أوقات الأكل قد يساعد في الوقاية من مرض السمنة والسكري

— تجنب وجود المسليات (الشوكولا و المكسرات و غيرها) أمام عينيك في كل وقت لأنها قد تضعف إرادتك.  
— شرب كمية كافية من الماء يومياً، يقلل من الشعور بالجوع و الرغبة بالأكل خاصة بين الوجبات، وينصح عادة بشرب ثمانية أكواب يومياً، نظراً لأهمية الماء الذي يساعد على طرد الفضلات والسموم من الجسم.  
— عند الذهاب إلى اجتماعات الأهل و الأصدقاء يجب التركيز و الموازنة حيث أن في أغلب المناسبات الاجتماعية يتم تقديم الشوكولا مع القهوة، و الموالح مع الشاي، و من ثم العشاء و هذا من إدخال الطعام على الطعام و الأكل بدون الشعور بالجوع.

قال الحارث طبيب العرب: "الذي قتل البرية، وأهلك السباع في البرية، إدخال الطعام على الطعام، قبل الانهضام" والذي حذر منه هو ما يحدث غالباً في كثير من مجتمعاتنا الان وملتازم جداً مع زيادة السمنة و الأمراض المزمنة بشكل مخيف في المملكة العربية السعودية. ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الأشخاص المنتظمين بأوقات معينة في الأكل (كانتظام وقت الفطور والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة) أنهم أقل عرضة للإصابة بالسمنة، بالإضافة إلى أن حساسية أجسامهم للأنسولين أفضل من غيرهم بشكل ملحوظ مما قد يكون له تأثير في الوقاية من مرض السكري،<sup>٢١</sup>

### وهذه بعض الخطوات التي قد تساعدك في تنظيم وجباتك:

- حدد أوقات معينة و مناسبة لك لوجباتك الرئيسية و الخفيفة و حاول الالتزام بها قدر المستطاع.
- اجعل بين الوجبات ساعتين على الأقل كحد أدنى.
- تناول عدة وجبات صحية صغيرة يومياً، بدلاً من تناول ثلاث وجبات كبيرة يجنبك الشعور بالجوع و من ثم الافراط في تناول الاكل.



## تقرير يوم البحث العلمي لقسم علوم صحة المجتمع

تعزيزا للبحث العلمي وحرصاً على غرس مفهومه، فعُلت جامعة الملك سعود أسبوع البحث العلمي في جميع قطاعاتها، وتبعاً لذلك؛ قامت لجنة البحث العلمي بالتعاون مع لجنة خدمة المجتمع بقسم علوم صحة المجتمع بكلية العلوم الطبية التطبيقية بتفعيل يوم البحث العلمي لأبحاث القسم وذلك بدعوة من وكالة القسم الدكتور دارة الديسي وبحضور وكيل القسم الدكتور خالد الديان. ابتدأ اليوم بكلمة ترحيبية من الدكتور الديان والدكتورة الديسي، تبعها كلمة من لجنة البحث العملي ألقتها كلاً من الدكتورة عالية العابدين والدكتورة يارا المهدي بعد ذلك تحدّث الدكتور محمد أبو المعاطي والدكتورة مشاعل العقلا باسم لجنة المختبرات في القسم.

كما تحدثت وكالة عمادة البحث العلمي للأقسام النسائية الدكتورة عبير المصري عن مصادر دعم الأبحاث في جامعة الملك سعود. أيضاً تم تقديم محاضرة توعوية عن المكتبة السعودية الرقمية. أخيراً تم تكريم المتحدثين والمشاركين بالأوراق العلمية والمنظمين، وتبع ذلك جولة على الملصقات العلمية.





## مقابلة طالبة امتياز

إنها اللحظة الحاسمة في حياة كل طالبة مقبلة على التخرج، بعد سنوات مليئة بالجهد والاجتهاد والمثابرة، لم تخل من الصعوبات والعقبات والسعي لإثبات الذات. نعم عزيزتي الطالبة. إنها لحظة التخرج من المرحلة الجامعية والانتقال إلى الحياة العملية لتبدأ النحلة العاملة رحلتها مجددًا، فتنجح العطاء لهذا البلد الغالي. ولكن قبل أن تبدأ هذه الرحلة يجب عليك أن تستعدي جيدًا وقد وفرت جامعة الملك سعود كل السبل لضمان ذلك عن طريق اشتراط اجتياز سنة الامتياز قبل الممارسة المهنية لطالبات الكليات الصحية حيث أن سنة الامتياز هي فترة تدريبية تقضيها الطالبة في المرافق الصحية المختلفة ومدتها ٥٠ أسبوع تدريب، حيث تبدأ بعد اجتياز مرحلة البكالوريوس للكليات الصحية بنجاح، ولا يجوز أن تستلم الطالبة وثيقة التخرج إلا بعد اجتياز فترة الامتياز كاملة، والتأكد من وصول جميع نماذج التقييم الخاصة بكل جهة تدريبية بتقدير لا يقل عن جيد كحد أدنى، وبعد انتهاء فترة الامتياز تستطيع الطالبة استخراج شهادة "إتمام فترة الامتياز" ومن ثم استخراج وثيقة التخرج.

### حدثينا عن تجربتك في مرحلة الامتياز و كيف استعدت لهذه المرحلة؟

بطبيعة الحال بدأت بالسؤال والاستفسار قبل التخرج وبدء التدريب والتجأت إلى المشرفة المسؤولة عن تدريب الامتياز وكذلك زميلاتي اللاتي تخرجن سابقًا؛ لتحديد أماكن التدريب ومعرفة القوانين الخاصة بكل منشأة والقوانين التي تخص التدريب والمتدربين، وبناءً على ما سبق وضعت خطة مستقبلية حيث سارت كما يلي، تدرت في عيادة السكري التخصصية في مستشفى الملك خالد الجامعي تحت إشراف الأخصائية "عائشة المطيري" واكتشفت خلال فترة تدريبي أن مجال داء السكري واسع جدا ومتجدد ويحتاج لاطلاع مستمر لأحدث الأخبار العلمية والتقنيات الحديثة للمرضى، بالإضافة إلى كيفية التعامل مع المرضى باختلاف نوع داء السكري المصابين به.

كذلك تدرت في مستشفى قوى الأمن وأرى أن التدريب فيه أثرى معلوماتي الطبية، حيث أن الخطة أسبوعيًا تشمل الاجتماع في عيادة المرضى مع طبيب مختص بالإضافة لبعض المهام كالقاء المحاضرات الصحية التوعوية في غرف الانتظار وبالطبع تنظيم المؤتمرات.

سررنا بمقابلة إحدى خريجات تخصص التعليم الصحي في كليتنا الحبية، كلية العلوم الطبية التطبيقية، للإجابة على الاستفسارات الشائعة للطالبات المقبلات على هذه المرحلة المحورية.

### بداية، عرفني بنفسك

ماهي عبدالله بن هليل "رئيسة نادي" التثقيف الصحي سابقًا، تخرجت عام ٢٠١٧ م وأتممت مرحلة البكالوريوس في تخصص التعليم أو التثقيف الصحي، وحاليًا انتصفت في سنة الامتياز بحمد الله وتوفيقه.

### إذا ماهي مرحلة الامتياز من منظورك الشخصي؟

هي مرحلة مختلفة تمامًا عن مرحلة الدراسة الجامعية النظرية أو على وجه الدقة مرحلة يتم فيها صقل المهارات والمعلومات المهمة المكتسبة خلال فترة الدراسة وتفرغها على أرض الواقع في بيئة العمل.

كلمة أخيرة توجهينها  
استمتعوا بهذه المرحلة الرائعة وتذكروا  
بأن الخيرة فيما اختاره الله، تمنياتي  
لجميع بالتوفيق.

أخيراً، فريق عمل المجلة  
يتمنى التوفيق والسداد  
لجميع القارئین وهنيئاً  
لخريجاتنا العزيزات۔

حالياً أنا أكمل فترة تدريبي المتبقية في  
وزارة الصحة تحديداً في قسم إدارة  
التثقيف الإكلينيكي وذلك لمدة ستة أشهر  
بإذن الله.

قسم إدارة التثقيف الإكلينيكي يتكون من  
خمسة أقسام تشمل التثقيف الصحي  
الإكلينيكي، التمكين المجتمعي، المحتوى  
التثقيفي، قياس الأثر، وكذلك الجودة  
لو عدت بالزمن إلى الوراء ما الذي  
ستقومين بتغييره بالنسبة لتدريبك في  
سنة الامتياز، قراراتك أو حتى على  
الصعيد الشخصي

سوف أبدأ كل فترة تدريب بأقل توقعات عن  
الاستفادة ولن أرفع سقف طموحاتي وقد  
أعتمد بشكل أكثر على توجهاتي وأعمل  
على ابتكار أسلوبي الشخصي، كذلك  
سأحاول الاستفادة من خبرات جميع  
العاملين سواء الأطباء والأخصائيين أو  
الإداريين في مختلف المجالات.

ماهي المهارات والصفات التي يجب أن  
تتحلى بها طالبة الامتياز.

أولاً المبادرة وتحمل المسؤولية كذلك  
تعلم مهارات التعاون والعمل ضمن الفريق  
أيضاً الكثير من الصبر و طولة البال

كونك شارفت على الانتهاء من هذه  
المرحلة الدراسية المهمة، ماهي  
النصائح التي تودين توجيهها لزميلاتك  
الخريجات؟

الاطلاع والبحث المستمر وعدم الاعتماد  
فقط على ما يُقدم لكم خلال فترة  
التدريب، أطلقوا العنان، ثقوا بالله  
وبأنفسكم ووسعوا مداركم وأبدعوا في  
مجالكم، كذلك ابحثوا عن فرص التدريب  
التي تضمن لكم أقصى استفادة بإذن الله  
واختبروا جميع الخيارات المتاحة لكم وإن  
لم تكونوا مهتمين فيها بشكل شخصي  
فمن يدري قد تتغير وجهات النظر  
والتوجهات بعد التدريب.

