

## طور روتينك



إنّ وضع روتين يومي مفيدٌ للأفراد من أي عمر، ولكنه مهم بشكل خاص لكبار السن. يساعدنا تنفيذ الأنشطة اليومية في تحقيق كل ما نتطلع إليه، بينما يوفر لنا طرقًا للحفاظ على الدوافع، وإنجاز الأعمال التي تجعلنا نشعر بالصحة والإنتاجية. يمكن أن يكون الحفاظ على الروتين مفيدًا لصحتنا البدنية وكذلك صحتنا النفسية. إن معرفة المهام التالية التي تنتظرنا يمكن أن يخفف من ضغوط الأنشطة اليومية ويجنبنا الارتباك.

علاوة على ذلك، يخلق الالتزام بالروتين اليومي لدينا شعورًا بالهدوء والسلامة، ويشجعنا على البقاء في المسار الصحيح للحفاظ على نمط الحياة الصحي. قد يكون وضع روتين يومي أمرًا سهلاً أما الالتزام به فقد يكون صعبًا. هناك طريقة جيدة للحفاظ على التزامنا بروتيننا اليومي وهي تخصيص مهام تتطلب الانتباه مثل بدء روتين تمارين رياضية أو زراعة حديقة. والربيع وقت رائع لزراعة الحديقة بالأعشاب الأصلية ويمكنك الاستمتاع بمشاهدة نباتاتك تنمو تمامًا مثل روتينك.

## التزامي بتطوير روتيني

لإنشاء روتين مميز، سأقوم بما يلي:

تجهيز ملابس وأحذية التمرين في الليلة السابقة

وضع روتين يومي للتمرين يتضمن تمارين الإطالة و/أو المشي و/أو حركات اليقظة الذهنية الأخرى.

الاتصال بصديق أو أحد أفراد الأسرة مرة واحدة على الأقل في الأسبوع

تخصيص وقت للتخطيط للوجبات الأسبوعية والتسوق من البقالة

تضمين وقت لإعداد الوجبات اليومية والتناول الواعي للطعام

وضع روتين للبيتنة وإكمال الأعمال المنزلية



## تناول طعامًا صحيًا هذا الربيع

تقدم سان دييغو مجموعة متنوعة من المنتجات الطازجة! غالبًا ما تكون منتجات الموسم أرخص ثمنًا وفي ذروة قيمتها الغذائية. إليك ما هو متوفر في الموسم هذا الربيع:



البرتقال



النعناع



البطاطس



إكليل الجبل



الجرجير



التوت

## ما الذي ينقصك في روتين نومك؟

وفقًا للمعهد الوطني المعني بالشيخوخة (National Institute on Aging)، يضمن الالتزام بروتين النوم راحة أفضل. استخدم بنك الكلمات أدناه لإكمال النصائح وللحصول على راحة أفضل!

1. تجنب الضوء الأزرق من أجهزة التلفزيون والهواتف الخلوية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر قبل النوم بنحو ساعة \_\_\_\_\_ واجعل الأضواء \_\_\_\_\_ في المساء!
2. خصص وقتًا من أجل \_\_\_\_\_ قبل النوم كل ليلة. يقرأ بعض الأشخاص كتابًا، أو يستمعون إلى موسيقى هادئة، أو يستمتعون بحمام دافئ.
3. تجنب تناول الكافيين في أوقات \_\_\_\_\_ من اليوم.
4. نم واستيقظ وفقًا لجدول \_\_\_\_\_، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع.
5. اجعل غرفة نومك \_\_\_\_\_ وفي درجة حرارة \_\_\_\_\_.

### بنك الكلمات

ز. الاسترخاء

هـ. منخفض

ج. متأخرة

أ. هادئة

و. متسق

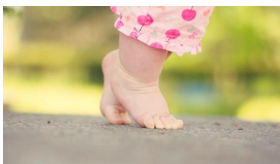
د. مريح

ب. واحدة



## خطوات صغيرة مستمرة تحقق النجاح

أحد أصعب الأجزاء في بدء روتين جديد هو الالتزام! ويمكن لتحديد هدف أسبوعي واقعي أن يساعدك في ذلك. إذا كنت لا تمشي حاليًا، ولكن هدفك هو المشي 30 دقيقة يوميًا، ففكر في وضع هدف أصغر. ربما تستهدف المشي لـ 15 دقيقة، 3 أيام في الأسبوع، أو لأسبوع واحد. إذا أنجزت هذا الهدف بسهولة، فأنت مستعد لإنجاز شيء أكبر. شاهد ثقتك تنمو مع تحقيق أهدافك الواقعية.



+ الوقت =





Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 1.2mg	6%
Potassium 130mg	2%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**INGREDIENTS:** Whole grain oats, brown rice crisp (whole grain brown rice flour, sugar, salt), sugar, whole grain wheat, maltodextrin, canola oil, coconut, whey protein, molasses, baking soda, natural flavor, honey, dried vegetable juice concentrate (color), nonfat dry milk, lecithin, tocopherols (to preserve freshness).

## اعرف ملصق المنتج: قائمة المكونات

تُشرف إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على قائمة المكونات الموجودة على جميع ملصقات الأغذية. قائمة المكونات هي خارطة طريقك لاتخاذ خيارات غذائية أكثر صحة. يجب إدراج المكونات الموجودة في الطعام المعبأ حسب الوزن، من الأكثر إلى الأقل. ولهذا، فإن المكونات الأكثر أهمية هي المكونات الثلاثة الأولى في القائمة. اختر المنتجات التي تحتوي على مكونات غذائية كاملة، مثل الحبوب الكاملة والفواكه والمكسرات والبقوليات والخضروات. عندما يتم إدراج هذه المكونات أولاً، فهذا أفضل! احترس من السكريات والتي يمكن إدراجها على الملصقات تحت 61 اسمًا مختلفًا على الأقل. احترس أيضًا من الدهون والزيوت المهدرجة جزئيًا، التي تُستخدم لإطالة عمر تخزين المخبوزات.

يمكن أن تحتوي هذه المكونات على دهون متحولة ضارة قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع الثاني. بشكل عام، اختر العبوات التي تحتوي على مكونات أقل لكنها أكثر شيوعًا. درب نفسك على الاختيار الواعي لما تضعه في عربة البقالة، ولاحظ تحسن صحتك!

## من قائمة مرجعية إلى جدول زمني روتيني

قبل الذهاب إلى الفراش، أو بدء أول عمل في الصباح، ضع قائمة مرجعية بالأشياء التي تريد إنجازها. كن واقعيًا واستخدم القالب أدناه للمساعدة في وضع جدولك. أعد إنشاء هذا الجدول في مفكرة أو في تطبيق الملاحظات على هاتفك!

النشاط	الوقت	النشاط	الوقت
	2:00 ظهراً – 4:00 عصرًا		6:00 صباحًا – 8:00 صباحًا
	4:00 مساءً – 6:00 مساءً		8:00 صباحًا – 10:00 صباحًا
	6:00 مساءً – 8:00 مساءً		10:00 صباحًا – 12:00 ظهراً
	8:00 مساءً – 10:00 مساءً		12:00 ظهراً – 2:00 ظهراً

858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | ربيع 2024



## نصائح حكيمة

عندما رأيتُ أن صحتي تتراجع، صممتُ على جعل عام 2024 أكثر صحة. اشتريتُ في دروس التغذية وبدأتُ روتينًا صحيًا. قبل النهوض من السرير، أمارس تمارين الإطالة. بعد ذلك، أعدُّ أطباق سموزي للإفطار وأذهب في نزهة لمدة 30-60 دقيقة مع كلبتي. ورغم ما يظهر من أعمار، أقول لنفسِي، سأفعل ذلك على أي حال! -إرين كوك، إحدى المشاركات في برنامج Food Smarts



## أهم الموارد: قسم المتنزهات والترفيه بمقاطعة سان دييغو!

إذا كنت تبحث عن مكان لتنمية روتينك، فأفضل مكان هو قسم المتنزهات والترفيه في المقاطعة. من خلال زيارة [www.sdparks.org](http://www.sdparks.org)، والنقر على **Participate (المشاركة)**، والتمرير إلى **Calendar (التقويم)**، يمكنك التعرف على الأنشطة المجانية التي تُقام في الهواء الطلق في جميع أنحاء المقاطعة! يوفر المكان العديد من الأنشطة التي تناسب الأشخاص على اختلافهم بدءًا من دروس اليوغا بمستوياتها المتعددة، إلى التنزه بقيادة الحراس، إلى الجولات لزيارة الأماكن التاريخية بسان دييغو! إذا لم تستطع الوصول إلى التقويم عبر الإنترنت، فاتصل برقم الهاتف هنا:

1 (877) 565-3600



## شيش الدجاج المتبل بالأعشاب

تكفي 4 أشخاص | 45 دقيقة | المصدر: فود نيتورك



### المكونات:

- 10 أسياخ خشبية (منقوعة في الماء)
- 1 1/4 رطل من صدر الدجاج المخلي من العظم - مُقطع مكعب
- 1 بصلة حمراء متوسطة مقطوعة إلى مربعات 3/4
- 1 فلفل حلو أحمر مقطّع إلى مربعات 3/4

### التتبيلة

- 1/2 كوب من الأعشاب الطازجة (ريحان، بقونس، إلخ)
- 4 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وفلفل حسب الرغبة

### الإرشادات:

- في وعاء كبير، يتم تجميع المكونات المتبلّة ووضعها جانبًا.
- توضع الخضروات والدجاج في أكياس منفصلة بسحاب. يُسكب أكثر من نصف التتبيلة في كل منها. اتركها لمدة ساعة.
- يتم تجميع الدجاج والخضروات على الأسياخ ووضعها في الفرن عند درجة حرارة 450 فهرنهايت لمدة 25-30 دقيقة مع تقلبها في منتصف المدة.