

العناية بالبشرة لشيخوخة صحية ومتألقة



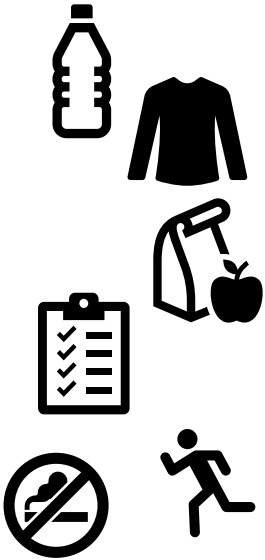
لقد حلّ فصل الصيف، ومعه يأتي الوعد بأيام مشمسة طويلة، خاصة هنا في سان دييغو! من المهم أن نتذكر أنّ بشرتنا تحتاج إلى عناية إضافية خلال هذا الوقت من العام - خاصةً مع تقدمنا في العمر. لا يقتصر الحفاظ على صحة البشرة على المظهر الجيد فحسب؛ بل يتعلق بالشعور بالراحة وبحماية أنفسنا من مشكلات البشرة المحتملة التي يمكن أن تنشأ مع التقدم في العمر. مع تقدمنا في العمر، تصبح بشرتنا أرق، وأقل مرونة،

وأكثر عرضة للجفاف والتلف. يمكن أن تؤدي أشعة الشمس فوق البنفسجية (UV) إلى تسريع هذه التغيرات، مما يؤدي إلى ظهور بقع الشيخوخة وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد. بشكل عام، تساعد البشرة الصحية في تنظيم درجة حرارة الجسم، وتعمل كحاجز واقٍ ضد العدوى والعوامل البيئية، كما أنها تؤدي دوراً في تصنيع فيتامين د، وهو عنصر غذائي أساسي نحصل عليه من أشعة الشمس. لهذه الأسباب، واصل القراءة لمعرفة كيف يمكنك حماية بشرتك أثناء الخروج من المنزل والاستمتاع بشمس الصيف!

التزامي بالحفاظ على صحة البشرة

لحماية بشرتي، سأفعل ما يلي:

- أشرب الكثير من الماء وأستخدم منتجات الترطيب بانتظام.
- أستخدم واقياً من أشعة الشمس بعامل حماية من الشمس لا يقل عن 30.
- أرتدي ملابس واقية وأتجنب التعرّض المفرط لأشعة الشمس.
- أتبع نظاماً غذائياً متوازناً غنياً بالفيتامينات (خاصةً فيتامينات أ، ب، ج، هـ).
- أفحص بشرتي بانتظام لاكتشاف أي بقع أو زوائد أو شامات غير معتادة، وأستشير مقدّم الرعاية الصحية المتابع لي إذا كان هناك أي شيء يبدو مثيراً للشك.
- أمارس التمارين الرياضية بانتظام لتحسين الدورة الدموية وتعزيز تدفق الدم.

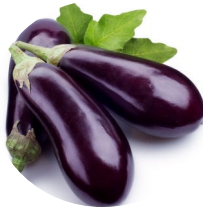


تناول الطعام بشكل صحي هذا الصيف

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 الصيف:



الريحان



الباذنجان



الذرة



العنب



الخيار



الطماطم

ما هي الحقائق حول واقي الشمس؟

وفقًا لمركز مكافحة الأمراض، يمكن أن يساعد استخدام واقي الشمس في تقليل خطر الإصابة بسرطان الجلد. استخدم نشاط "صحيح/خطأ" أدناه لتعلم بعض الحقائق حول واقي الشمس!

1. ارتبط التعرض المتزايد للشمس بزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد.

صواب/خطأ

2. يساعد واقي الشمس على الوقاية من حروق الشمس وبقع الشيخوخة.

صواب/خطأ

3. يجب وضع واقي الشمس مرة واحدة كل ساعتين عندما تكون في الهواء

الطلق. صواب/خطأ

4. يعني مختصر SPF عامل الحماية من الشمس. كلما كان عامل الحماية

من الشمس أعلى، كان الواقي من أشعة الشمس أقوى. صواب/خطأ

5. لا تحتاج إلى واقي الشمس في الأيام الغائمة لأن الأشعة فوق البنفسجية

لا يمكنها اختراق السحب. صواب/خطأ



نصيحة الشيف: الألوة فيرا

تشتهر الألوة فيرا بفوائدها لصحة البشرة، إذ تحتوي على فيتامينات مثل أ، ج، هـ، ب12! استهلكها عن طريق الفم عبر إضافة الجل الشفاف من ورقة الألوة فيرا إلى العصائر أو خففها بالماء! يمكن أن يساعد جلّ الألوة فيرا، الذي يُوضع على البشرة، في تهدئة حروق الشمس، والجروح البسيطة، وتهيج الجلد. فهو يبرّد البشرة ويهدئها، ويقلل الاحمرار والانزعاج. علاوة على ذلك، فإن خصائصها المرطبة يمكن أن تحافظ على تشبيع بشرتك بالماء!



اعرف ملصق المنتج: فيتامينات لتعزيز صحة البشرة

تتطلب البشرة الصحية عدة فيتامينات للحفاظ على قوتها ومظهرها الجيد. يدعم فيتامين أ، الموجود في الخضراوات الورقية والخضراوات البرتقالية، تجديد خلايا البشرة، مما يساعدها على إصلاح نفسها بشكل أكثر فعالية! إن فيتامين ج، الموجود في الفواكه الحمضية، والتوت، والكيوي، والفلفل الحلو، والخضراوات الورقية، مهم لصنع الكولاجين، الذي يمنح البشرة مرونتها ويحميها من الشيخوخة ومن الضرر الناجم عن التعرض لأشعة الشمس. يعمل فيتامين هـ، الموجود في العديد

من المكسرات، والحبوب، والبذور، والخضراوات الورقية الخضراء، والفواكه، على ترطيب البشرة ويعمل كمضاد للأكسدة، ويحمي خلايا البشرة من الضرر الناجم عن أشياء مثل التلوث والأشعة فوق البنفسجية. تساعد فيتامينات ب، وخاصة فيتامين ب3 وفيتامين ب5، الموجودة في اللحوم، والحبوب الكاملة، والبيض، والأفوكادو، والبطاطا الحلوة، على الحفاظ على حاجز البشرة والحفاظ على ترطيبها، مما يحافظ على تشبيع البشرة بالماء وتعزيز صحتها. يمكن تعزيز الأطعمة بهذه الفيتامينات، ولكن الجسم يمتصها بشكل أفضل عندما نحصل عليها من الأطعمة الكاملة. تعتبر الفيتامينات مثل هذه أساسية لبشرة صحية!



من ممارسة التمارين الرياضية إلى التمتع ببشرة صحية استخدم نشاط المطابقة هذا لتتعلم كيف يمكن أن تؤدي أنواع مختلفة من التمارين إلى بشرة أكثر صحة!

Word Bank

- أ- تمارين القلب
- ب- السباحة
- ج- تمارين التنفس
- د- تدريب القوة
- هـ- اليوغا

1. يعمل هذا النشاط على تمديد عضلاتنا، مما يعزز الدورة الدموية ويقلل من التوتر، ويساهم في تحسين نضارة البشرة.
2. يعمل هذا النشاط على بناء كتلة العضلات تحت الجلد، مما يحسن مظهر البشرة المترهلة.
3. يساعد هذا النشاط، الذي يحسن الدورة الدموية، على توصيل العناصر الغذائية إلى سطح البشرة لإصلاح التلف.
4. يعمل هذا النشاط على تشبيع البشرة بالماء وتقشيرها، ويحسن الدورة الدموية، مما يجعل بشرتنا ناعمة وسلسة.
5. يساهم هذا النشاط على إبطاء عملية شيخوخة بشرتنا من خلال زيادة إمداد خلايا البشرة بالأكسجين، وتقليل التوتر، وتعزيز إزالة السموم.

التثقيف الغذائي
لكبار السن!

اخبار



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



تسليط الضوء على صفوف Food Smarts!

بعد الانتهاء من سلسلة *Food Smarts*، سعت مجموعة حيوية من كبار السن في مركز **Mira Mesa Senior** بشغف إلى إيجاد طرق جديدة لتعزيز رفايتهم. وتعاونوا على إعداد دليل للنقل المحلي وتوزيع المواد الغذائية! ولم يتوقفوا عند هذا الحد، بل يخططون

لإنشاء نادي سفر افتراضي، حيث يمكنهم استكشاف العالم من خلال *Discover Live – Senior Planet* التابع لـ **AARP**! كما أنهم يبحثون عن منظمة شريكة لتوفير الدعم الفني الفردي لكبار السن في المركز. من الواضح أن جهودهم هي شهادة على قوة المجتمع!

أهم الموارد: مؤسسة سرطان الجلد

إذا كنت تبحث عن موارد للحفاظ على صحة بشرتك مدى الحياة، فراجع مؤسسة سرطان الجلد! من خلال زيارة www.skincancer.org، اعرف المزيد عن الوقاية من سرطان الجلد وعلاجه. بالنقر على **العلاج والموارد**، يمكنك العثور على موارد مثل المساعدة المالية في الدفع مقابل العلاج، بالإضافة إلى مجموعات الدعم للأشخاص المصابين بسرطان الجلد.



بروسكيثا

الكمية تكفي 4 أشخاص | 10 دقائق
المصدر: *The Recipe Critic*

المكونات:

- 1 خبز باغيت
- 5 طماطم روما، مقطعة إلى مكعبات
- ¼ كوب من جبنة الموتزاريلا المبشورة
- ملعقة كبيرة واحدة من الخل البلسمي
- ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
- فصًا ثوم (2)
- ¼ كوب من الريحان المقطّع
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- رشّة من الخلّ البلسمي اللامع

الإرشادات:

- قطع خبز الباغيت وافرده على ورقة خبز. ادهن الجزء العلوي بزيت الزيتون وحمّسه لمدة تتراوح من 2 إلى 3 دقائق حتى يصبح بني اللون. أخرجته من الفرن في وعاء متوسط الحجم، اخلط الخلّ البلسمي، وزيت الزيتون، والثوم، والملح، والفلفل. ضع الطماطم، وجبنة الموتزاريلا، والريحان. يُغطى الخبز بالخليط ويُرش بالخلّ البلسمي اللامع.

