

# فهرستی از وضع صحت شما

در جامعه، ما مردم و باز هم مردمی زیاد تر وزن اضافی میگیرند. فرقی نمیکنند سن شما چه قدر است، قد شما چند است و وضع جسم شما چگونه است. اگر اندازه، دور کمر شما زیاد شده میروید در خطر ابتلاء به بیماری مزمن قرار دارید.

## این ورقه حاوی مطالب آتی است:

- ✓ برای فهمیدن خطر ممکن به صحت شما به شما کمک میکند
- ✓ بعضی حقایق مورد علاقه را به شما متذکر میشود
- ✓ برای شما یک فهرست آسان را نشان میدهد تا بصورت فوری عملی شده و با پیروی از دستاورد آن خطر ابتلاء به امراض خطرناک را تقلیل میدهد تا صحت شما بهتر باشد.

## فهمیدن خطرات صحت

ما هر روز در باره اشخاصی میشنویم که به امراض خطرناکی از قبیل بعضی انواع سرطانها، تکلیف قلبی، آرتریتیز و نوع دوم 2 مرض شکر مبتلاء میشوند. خوردن مواد غذایی که به صحت مندی ضرور است نه تنها برای صحت شما خوب است بلکه خطر ابتلاء به امراض را نیز کم میکند و شما هر چه زود تر به خوردن آنها آغاز کنید زود تر احساس بهتری میکنید. بهترین وسیله ساده، سنجش خطر برای صحت شما اینست که دور کمر خود را اندازه کنید.

94cm

افزایش خطر

102cm

افزایش خطر جدی

برای مردان

80cm

افزایش خطر

88cm

افزایش خطر جدی

برای زنان

یادداشت: این اندازه ها توسط سازمان صحتی جهان و بخش ملی صحت و شورائی ریسرچ امور صحتی تهیه شده است.



## How do you measure up

Australian Better Health Initiative

ایت از مشترک حکومت ایالتی و فدرال استرالیا

# برای حفظ بهتر سلامت شما



## فهرست کارهایی که برای صحت‌مندی بهتر بکار میرود

برای تغییر مطلوب بر روش زندگی تان میتوانید کارهایی زیادی را انجام دهید این کارها کوچک ولی تاثیر خوب دارد. قدم هائی کوچک را بردارید بزودی وضع صحت شما خوب میشود.

- کم از کم هرروز دو نوع میوه و پنج نوع سبزیجات بخورید
- هر روز به قدر 30 دقیقه و یا بیشتر فعالیت جسمی داشته باشید
- خوردن غذاهائی غیر صحتی که در بین غذاهائی اصلی صرف میشود و غذاهائی را که در غذا فروشی هائی عاجل تهیه میشود محدود کنید.
- هر روز کم از کم 6 تا 8 گیلان آب بنوشید
- فاصله هائی کوتاه را با موتر نروید در عوض پیاده طی کنید
- یکی از دوستان و یا اعضاء خانواده را تشویق کنید تا تمرینات بدنی را با هم انجام دهید
- در پارک برای تماشائی فرزندان و یا نواسه ها ننشینید بلکه با آنها در بازی شرکت کنید
- برای بالا شدن به محلی از زینه ها استفاده کنید نه از لیفت

خبر خوش اینست که هیچ زمانی برای استفاده از روش صحتی در زندگی دیر نشده است. و شما میتوانید همین حالا آنرا آغاز کنید!

## آیا شما میدانید؟

امراض خطرناک مانند بعضی انواع سرطانها، تکالیف قلبی و نوع دوم مرض شکر تخمین شده است که عامل 80 درصد همه امراض و حادثات صدمات بدنی در استرالیا میباشد.

- ✓ اگر مبتلاء به یک نوع مریضی مزمن باشید امکان دارد به مریضی دیگری نیز مصاب شوید.
- ✓ تفاوت روش زندگی در کشور شما و در استرالیا. مثال این تفاوت دسترسی آسان به غذاهائی که در غذا فروشی هائی عاجل تهیه میشود، دسترسی به مشروبات الکلی و روش غیر فعال در زندگی همه میتواند نتایج منفی را برای صحت شما بار آورد.
- ✓ عدم تداوی مناسب یک مریضی میتواند به امراضی دیگر منجر گردد.
- ✓ صحت جسمی به شما کمک میکند تا وضع فکری شما خوب تر شود و بر احساس شما نسبت به خود شما و اینکه چطور بنظر می آید تاثیر دارد.
- ✓ شما میتوانید تاثیر روش زندگی غیر صحتی را بر وجود تان کم کنید و برای جلوگیری و یا به تاخیر انداختن ابتلاء به مریضی های خطرناک مانند مرض قند نوعیت غذا هائی را که خود شما و یا خانواده شما میخورید اصلاح کنید و فعالیتهای جسمی را افزایش دهید.

## برای معلومات بیشتر

شما میتوانید برای رهنمائی و کمک به مراجع زیادی در تماس شوید:

- ✓ تبا دکتر محل و یا داکتر خانوادگی تان صحبت کنید
- ✓ مراجعه کنید [www.MeasureUp.gov.au](http://www.MeasureUp.gov.au) به وبسایت
- ✓ به مرکز رسیدگی به امور صحتی محل تان مراجعه کنید



What measures will you take

Australian Better Health Initiative

ایت ار مشترک حکومت ایالتی و فدرال استرالیا

برای حفظ بهترین صحت‌مندی

