

# لیست کارهای موثر

افراد بیشتر و بیشتری در جامعه ما دچار اضافه وزن می شوند. مهم نیست چه سنی دارید، قدتان چقدر است یا فرم بدنتان چگونه است، اگر اندازه دور کمرتان زیاد می شود خطر ابتلا به بیماری های مزمن برایتان افزایش می یابد.

## این برگه اطلاعاتی:

- ✓ کمک می کند تا خطرات را شناسایی کنید
- ✓ اطلاعات واقعی جالبی به شما می دهد
- ✓ یک سیاهه آسان و سریع به شما می دهد تا بتوانید روش هایی را در پیش گیرید که خطرات بیماری های مزمن را کاهش می دهد و دستیابی به تندرستی بهتر را برایتان فراهم می کند.

## شناسایی خطرات

همه روزه خبرهایی درباره مردم جامعه مان می شنویم که به بیماری های مزمنی مثل سرطان، بیماری قلبی، آرتروز و دیابت نوع 2 مبتلا شده اند. سالم خوردن و فعال بودن نه تنها برای تندرستی شما خوب است بلکه می تواند خطرات را کاهش دهد. و هر چه زودتر شروع کنید، احساس بهتری خواهید کرد. یک راه سریع و آسان برای ارزیابی ریسکی که متوجه شماست اندازه گرفتن دور کمرتان است.

94cm

افزایش خطر

102cm

افزایش بیشتر خطر

مردان

80cm

افزایش خطر

88cm

افزایش بیشتر خطر

زنان

توجه: اینها ارقام که سازمان جهانی بهداشت و شورای ملی پژوهش های پزشکی و بهداشت می باشند.



## How do you measure up

Australian Better Health Initiative

یک ابتکار مشترک دولت های فدرال، ایالتی و خطه ای.

# دستیابی به تندرستی بهتر



## يك لیست کارهای موثر برای تندرستی بهتر

تغییرات کوچک زیادی وجود دارند که می‌توانید با آنها شیوه زندگی تان را تغییر دهید. گام‌های کوچکی بردارید و بزودی بهبود سلامتی تان را مشاهده خواهید کرد.

- هر روز حداقل دو سرو میوه و 5 سرو سبزیجات میل کنید
- هدف‌تان را روی حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی در هر روز بگذارید.
- خوردن غذاهای سرپایی ناسالم و غذاهای بخر و ببر را به حداقل برسانید.
- روزی حداقل 6 تا 8 لیوان آب بنوشید
- برای راه‌های کوتاه بجای سوار اتومبیل شدن پیاده راه بروید
- یک دوست، همسایه یا عضوی از خانواده تان را تشویق کنید تا با هم ورزش کنید
- در پارک فقط ننشینید و بازی بچه‌ها یا نوه‌هایتان را تماشا کنید. با آنها بازی کنید.
- بجای سوار آسانسور شدن از پله‌ها استفاده کنید

خبر خوب این است که هیچوقت برای بهره بردن از یک شیوه زندگی سالم‌تر دیر نیست. و همین حالا می‌توانید شروع کنید.

## آیا می‌دانستید؟

تخمین زده می‌شود که هزینه بیماری‌های مزمن - مثل سرطان، بیماری قلبی و دیابت نوع 2 - در حدود 80 درصد کل هزینه بیماری‌ها و جراحات در استرالیا می‌باشد.

- ✓ داشتن یک بیماری مزمن به این معنی است که احتمال بیشتری وجود دارد که به یک بیماری مزمن دیگر نیز مبتلا شوید.
- ✓ تفاوت شیوه زندگی بین کشور خودتان و استرالیا، مثل دسترسی سریعتر به غذای آماده، مشروبات الکلی و زندگی توأم با فعالیت کمتر، می‌تواند عوارض منفی داشته باشد.
- ✓ درمان نکردن یک بیماری بطور مناسب خطرناک است و می‌تواند منجر به عارضه‌های بیشتری در آینده شود.
- ✓ سلامت بدن به سلامت فکر کمک می‌کند و تأثیر زیادی روی احساس و ظاهر شما دارد.
- ✓ شما می‌توانید با بهبود دادن به غذایی که خود و خانواده تان می‌خورید و افزایش فعالیت بدنی، اثرات انتخاب شیوه زندگی نادرست را کاهش داده و کمک کنید تا شروع بیماری‌های مزمن مثل دیابت 2 به تعویق افتد یا از آن جلوگیری شود.

## برای آگاهی‌های بیشتر

جاهای زیادی وجود دارند که می‌توانید برای کمک و راهنمود به آن مراجعه کنید:

- ✓ با دکتر خانوادگی و یا دکتر محلی خودتان صحبت کنید
- ✓ به تارنمای [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp) مراجعه کنید
- ✓ به مرکز بهداشت منطقه تان مراجعه کنید.

دستیابی به تندرستی بهتر



What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
یک ابتکار مشترک دولت‌های فدرال، ایالتی و خطه‌ای.

