

PUREHEALTH<sup>+</sup>



دائرة الصحة  
DEPARTMENT OF HEALTH

# بركات الصحة نعيشها بعافية





بركات  
الصحة  
نعيشها  
بعافية

نبذة عن المبادرة

بالإرهاق، وانخفاض الإنتاجية، وزيادة احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة، ومن هذا المنطلق، جاءت هذه المبادرة لتمنح الأفراد ما يحتاجونه من دعم وتحفيز للبدء في رحلة استعادة صحتهم ضمن محيط يعزز أسلوب الحياة الصحي.

«بركات الصحة» ليست مجرد مبادرة؛ إنها خطوة جماعية نحو بناء مجتمع أكثر صحة وحيوية، هي دعوة لتحقيق التوازن، ورعاية الجسد والعقل والروح، ومع استمرارنا في هذه المسيرة، نأمل أن نرى أثرًا دائمًا في تعزيز جودة حياة مجتمعاتنا.

«بركات الصحة» هي مبادرة أطلقتها «عيادات صحة»، وبدأت كمسابقة تشجّع الموظفين على مشاركة عاداتهم الصحية ووصفاتهم الغذائية، بهدف تبني أسلوب حياة صحي مستدام وأكثر توازنًا، الالاسم يعكس إيماننا بأن الصحة نعمة ثمينة، تستحق العناية والاهتمام من خلال الجهود المستمرة والعادات اليومية.

في ظل وتيرة الحياة المتسارعة، يواجه كثيرون صعوبة في منح الأولوية للياققتهم البدنية، وتغذيتهم السليمة، وصحتهم النفسية. فأنماط العمل المكتبي، والإجهاد، والعادات الغذائية غير الصحية تؤدي غالبًا إلى الشعور



جوهرها قوة حقيقية قادرة على إحداث  
تغيير ملموس في أسلوب حياتنا.  
ولد شك أن التغييرات الصغيرة، حين  
تُمارَس بانتظام، تصبح نواة لتحول إيجابي  
مستدام، ومن خلال تبني أسلوب حياة  
يضع صحتنا في المقام الأول، فإننا لا  
نحسّن جودة حياتنا اليوم فحسب، بل  
نستثمر أيضًا في غدٍ أكثر صحة وحيوية.

يحمل لكم هذا الكتاب في طياته  
شغفنا بكل وصفة وكل فكرة، ومن هذا  
المنطلق، أدعوكم للاستمتاع بهذه الرحلة  
معنا، وغرس عادات صغيرة اليوم لتثمر  
غدًا أكثر صحة للجميع.

**الدكتورة خديجة المراشدة**  
**الرئيس التنفيذي، عيادات صحة**

في «عيادات صحة»، نحن على ثقة تامة  
بأن رسالتنا الحقيقية تكمن في تعزيز جودة  
حياة أفراد مجتمعنا على المدى البعيد،  
وبينما نتطلع نحو المستقبل، ندرك أن  
الصحة الحقيقية لا تقتصر على علاج  
المرض فحسب بل تتمثل في ترسيخ  
ثقافة إطالة العمر الصحي، حيث يحظى  
الجسد والنفوس معًا بالأولوية والرعاية  
والاهتمام.

لقد جاءت هذه المبادرة من منطلق حرصنا  
على تمكين الأفراد بالمعرفة والأدوات  
التي تساعدهم على اتخاذ قرارات صحية  
واعية، فالعادات اليومية البسيطة،  
كالتغذية المتوازنة، والنشاط البدني  
المنتظم، واليقظة الذهنية، تحمل في

نبذة عن «صّبي»

الطعمة التي تحمل شعار «صحي»  
تتميز بأنها:

- أقل احتواءً على الدهون والسكريات والملح
- أغنى بالألياف
- خضعت لتقييم دقيق يضمن مساهمتها في نظام غذائي صحي ومتوازن

عند اختيار وصفات معتمدة من «صحي»،  
اطمئن إلى أنك تحضر وجبات مُصمّمة بعناية  
لتعزيز صحتك وعافيتك.



برنامج «صحي» للغذاء، الذي يقدمه مركز  
أبوظبي للصحة العامة، يهدف إلى توعية  
أفراد المجتمع بأهمية تحسين نمطهم  
الغذائي وتبني عادات تناول طعام  
متوازنة، ويأتي هذا البرنامج دعمًا لرؤية  
الإمارة في بناء مجتمع أكثر صحة بتمكين  
الأفراد من اعتماد أسلوب حياة صحي  
ومتوازن.

وتحمل الوصفات والمعلومات الغذائية  
الواردة في هذا الكتاب شعار «صحي»،  
الذي يُعد علامة اعتماد تؤكد أن الوجبات  
تلبّي المعايير الصحية المعترف بها.



اليوم، ونحن نواصل هذه الرحلة الملهمه،  
نفخر بالمشاركة في هذه المبادرة،  
المصممة لجعل الخيارات الصحية  
بسيطة، ومتاحة، ولذيذة للجميع بما  
يجسد التزامنا بتمكين الأفراد من تبني  
أسلوب حياة صحي من خلال وصفات  
صحية ولذيذة، تساعد على احتضان  
حياة مفعمة بالحياة والعافية.

**سعادة الدكتورة/ أمنيات محمد الهاجري  
المدير التنفيذي لقطاع صحة المجتمع**

نواصل في مركز أبوظبي للصحة التزامنا  
ببناء مجتمع أكثر صحة ووقاية، من خلال  
قيادة جهود تعزيز مفاهيم الصحة العامة  
والصحة الوقائية في أبوظبي، وتشجيع  
أنماط الحياة الصحية التي تضمن تمتع  
أفراد المجتمع بحياة مديدة وأكثر صحة.

لطالما كانت مهمتنا إلهام التغيير  
الإيجابي، ورفع الوعي حول التغذية  
السليمة، وتشجيع العادات الصحية،  
وتوحيد الجهود من أجل مستقبل أكثر  
صحة.

## الوصفات

### صباح مفعم بالحيوية

24 التريدة (المقّطّة)

### خُضرة ومغرفة (سلطات وأطباق مغذية)

27 سلطة البيض مع الجبن القريش

28 سلطة الدجاج والخضار الصحية

29 سلطة الحمص

30 وجبة تاكو الروبيان

31 التوفو بالخضار

32 سلطة الدجاج اليونانية

33 اللحم بالعسل الحار

34 سلطة الدجاج المشوي

35 دانغو - نكهة دافئة من التراث الإماراتي

36 أرز بالشاورما

### حلويات خفيفة وصحية

39 كوكيز صحية بثلاثة مكونات

40 كعكة الموز الخالية من الدقيق والبيض

41 ألواح الطاقة بالطحينة والتمر

42 كعكة الشوفان بالتمر والموز

43 شوكولاتة بالكثافة صحية

44 التمر المحشي باللبنه والفسق

01 سموذي الطاقة بالموز والتمر

02 العصيدة الصحية

03 عصير الشمندر المنعش

04 عصيدة الكمون

05 الشكشوكة

06 فلافل الطاقة

### دفع وصحة في كل رشفة

09 الملوخية

10 شوربة السمك الحارّة

11 شوربة البروكلي باللوز

12 شوربة دجاج ومعكرونة منزلية على طريقة الجدة

13 شوربة العدس

### فُرْن وهواء

17 فيليه كنعدي مشوي مع صلصة الطماطم المشوية على الفحم

18 الشيش برك

19 الدجاج الوردي في القلاية الهوائية

20 كفتة الخضار في القلاية الهوائية

21 صينية دجاج وخضروات بالفرن

22 دجاج مشوي بتتبيلة الزبادي اليوناني والبابريكا المدخنة

23 السبانخ مع التوفو في القلاية الهوائية

## العادات الصحية

### ثقافتنا ومجتمعنا

- |    |   |
|----|---|
| 49 | العون والمساعدة                                       |
| 50 | التطريز   |
| 51 | اضحك أكثر، عش أفضل                                    |
| 52 | قاعدة «20-20-20» لصحة العين                           |
| 53 | أفضل النباتات المنزلية لإنتاج الأوكسجين وتنقية الهواء |

### صحتك النفسية

- |    |   |
|----|---|
| 57 | «طريقة 5-5-5» أكثر روتين فعال لإعادة تنشيط العقل والجسم |
| 58 | اقض وقتاً مع الطبيعة                                    |

### عادات غذائية

- |    |                                |
|----|--------------------------------|
| 61 | قاعدة 20 / 80 لتناول الطعام    |
| 63 | الحفاظ على الترطيب             |
| 64 | الصيام المتقطع: الفوائد الصحية |
| 65 | اختصار «بركات الصحة»           |

### نشاط ولياقة

- |    |   |
|----|---|
| 69 | المشي: خطوات بسيطة نحو صحة أفضل                     |
| 71 | التمارين المتقطعة عالية الشدة اليومية (HIIT)        |
| 73 | ركوب الدراجة: طريقة ممتعة وفعالة للحفاظ على اللياقة |
| 75 | تمارين إطالات صباحية لمدة 10 دقائق                  |



# الوصفات





صباح مفعم  
بالحيوية



# سموزي الطاقة بالموز والتمر

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>115</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 2.2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 2.8mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 40.3mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20.6g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1.4g	5%
Total Sugars 11.9g	24%
Added Sugars 0.0g	0%
<b>Protein</b> 4.0g	
Vitamin D 0.6mcg	3%
Calcium 85.3mg	7%
Iron 0.5mg	3%
Potassium 273.3mg	6%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

## طريقة التحضير

- انزع نوى التمر وقطّعه إلى قطع أصغر.
- في الخلاط، اخلط التمر المقطع، الموز، رقائق الشوفان، مسحوق القرفة، زبدة الفول السوداني، والحليب.
- امزج المكونات حتى تحصل على قوام ناعم وكثيف.
- تذوّق السموزي وأضف العسل إذا رغبت في حلوة إضافية.
- أضف مكعبات الثلج وامزج مرة أخرى لفترة قصيرة إذا رغبت.
- صبّ السموزي في كوب وقدمه فورًا.

## المكونات

- 5 تمرات طرية، مُنزعة النوى ومقطعة
- 1 موزة
- 2 ملعقة كبيرة رقائق الشوفان
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني
- 1 كوب حليب (حليب بقرّي أو نباتي)
- مكعبات ثلج (حسب الحاجة)
- عسل (اختياري للتلية)

## نوشاد علي محي الدين كوتي

صيدلي عام  
ذي لايف كورنر



أنا نوشاد كوتي، صيدلي عام في الصيدلية الخارجية بمستشفى الرحبة التابع لشركة «صحة»، وأنا من الهند. هذا السموزي هو خيار دائم لزيادة الطاقة على الفور، وهو مثالي لأيام الصباح المزدهمة أو للتعافي بعد التمرين، غني بالتمر والموز والشوفان والحليب وزبدة الفول السوداني؛ إنه مزيج بسيط وغذاء متكامل يبقيني ممتلئًا ومنعشًا طوال اليوم.





Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>56</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 1.3g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0.4g	2%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 4.6mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 130.9mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 9.1g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 0.9g	3%
Total Sugars 0.4g	1%
Added Sugars 0g	0%
Protein 2.6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13.2mg	1%
Iron 0.8mg	4%
Potassium 49.8mg	1%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



عائشة ستيكا  
منسقة إدارية  
بيورلاب

أنا عائشة ستيكا، منسقة إدارية في مختبر القاسمي بالشارقة، وأنا من الهند. هذه العصيدة الصحية هي المفضلة لدي منذ الطفولة - بسيطة، وطبيعية، وخالية من أي إضافات صناعية، وتذكرني دائمًا بأن الصحة هي أعلى ما نملك.

## طريقة التحضير

- سخّن الزيت في قدر الضغط وأضف القرنفل، الهيل، وعود القرفة. ثم أضف بذور الحلبة، العدس المصري، الحمص الأبيض، والفلفل الأخضر، وقلّب على نار هادئة لمدة 3-4 دقائق حتى تتحمص المكونات قليلًا (من دون أن تتحول إلى اللون البني).
- أضف البصل، معجون الزنجبيل والثوم، الكزبرة، النعناع، أوراق الكاري، فصوص الثوم، البازلاء الخضراء، الجزر، والإطماطم. ثم أضف الأرز النيء، الملح، والماء. غطّ القدر واطبخ حتى تسمع 4 صفارات (حوالي 10 دقائق)، ثم أطفئ النار واترك الضغط يفرغ طبيعيًا.
- افتح القدر وحرك المزيج جيدًا حتى تحصل على قوام يشبه العصيدة.

## المكونات

- 1 ملعقة كبيرة زيت
- قطعة صغيرة من عود القرفة (حوالي نصف إنش)
- 1 ملعقة كبيرة من العدس المصري (أو العدس الأصفر/شثّة دال)
- نصف بصلة متوسطة، مقطعة
- 1/4 كوب بازلاء خضراء
- 1/4 كوب لحم مفروم
- 3 فصوص ثوم
- 1/2 كوب أرز نيء (يمكن استخدام الأرز المكسّر)
- 1/4 ملعقة كبيرة ملح
- 1 حبة قرنفل و 1 حبة هيل
- 3/4 ملعقة كبيرة بذور الحلبة
- 1/4 كوب حمص منقوع (الحمص الأبيض)
- 1/2 حبة طماطم، مقطعة
- 5 شرائح جزر
- 1/2 ملعقة كبيرة معجون الزنجبيل والثوم
- 1 فلفل أخضر حار
- 4 أكواب ماء
- عودان من كلٍ من الكزبرة، النعناع، وأوراق الكاري





# عصير الشمندر المنعش

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>25</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 1.8g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 9.5mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 54.1mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 14.7g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 2.7g	4%
Total Sugars 0.7g	6%
Added Sugars 0.0g	0%
<b>Protein</b> 5.7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13.8mg	0%
Iron 1.1mg	0%
Potassium 130.7mg	1%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

## طريقة التحضير

- اغسل، قشّر، وقطّع الشمندر، التفاح، والجزر إلى قطع صغيرة لتسهيل الخلط.
- قشّر الزنجبيل واتركه جانبًا.
- ضع الشمندر، التفاح، الجزر، والزنجبيل المقطّع في الخلاط.
- أضف الماء البارد، وامزج على سرعة عالية حتى يصبح المزيج ناعمًا.
- للحصول على قوام أنعم، صفّ العصير باستخداممصفاة ناعمة أو قطعة قماش شاش، واضغط عليه بالملقعة لاستخراج كل السائل.
- أضف عصير الليمون الطازج وحرك جيدًا لإضافة نكهة مميزة وتعزيز محتوى فيتامين سي.

## المكونات

- 2 شمندر متوسط الحجم (بنجر)، مقشر ومقطع
- 1 تفاحة متوسطة الحجم (للحلاوة الطبيعية)
- 1 جزرة متوسطة (اختياري لإضافة عناصر غذائية)
- عصير نصف ليمونة
- قطعة زنجبيل طولها 1 إنش (لنكهة منعشة)
- 1 كوب ماء بارد (أو أكثر حسب القوام المطلوب)
- مكعبات ثلج (اختياري للتقديم)

صوفيا أنثونيسامي  
رئيسة ممرضين  
صحة



أنا صوفيا أنثونيسامي، ممرضة مسؤولة عن الأداء والتميز في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية التابعة لشركة «صحة» في العين، وأنا من الهند. أحب إعداد أطباق تحثني بالصحة والتقاليد وروح المحبة والتألف، وجباتي بسيطة، مغذية، مليئة بالنكهات؛ مثالية للمشاركة وللحفاظ على الصحة.





Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>91</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 0.4g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0.1g	0%
Trans Fat 0.0g	
<b>Cholesterol</b> 0.6mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 81.8mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19.3g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 0.5g	2%
Total Sugars 0.0g	0%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 1.8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 11.7mg	1%
Iron 1.2mg	7%
Potassium 38.4mg	1%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



سيد مناور فاليكاثودي  
صيدلي عام  
ذي لاييف كورنر

أنا سيد مناور فاليكاثودي، صيدلي في "ذي لاييف كورنر"، الصيدلية الخارجية بمستشفى الرحبة التابع لشركة «صحة»، وأنا من كيرلا في الهند. هذه الأكلة مستوحاة من وصفات والدتي، وأنا أعتقد أن الطعام الصحي لديه القدرة على الشفاء وتعزيز نشاطنا، بالنسبة لي، الأكل الجيد يعني الاستمتاع بوجبات لذيذة مشبعة، غنية باللون والنكهات، طعام صحي يساوي صحة جيدة.

# عصيدة الكمون

## طريقة التحضير

- اغسل الأرز جيدًا تحت الماء البارد، ثم صفّه واتركه جانبًا.
- في قدر على نار متوسطة، سخّن السمن أو الزيت. أضف بذور الكمون واتركها حتى تبدأ بالفرقة. يمكنك في هذه المرحلة، إذا رغبت.
- أضف الأرز المغسول إلى القدر وقلّبه مع الكمون لمدة 1-2 دقيقة حتى يُحمّص قليلًا. هذه الخطوة تساعد الأرز على تشرب نكهة الكمون.
- أضف 3 أكواب من الماء، ثم أضف الكركم والملح حسب الذوق. اترك الماء حتى يغلي، ثم خفف النار وغط القدر. اتركه يُطهى على نار هادئة لمدة 15-20 دقيقة، أو حتى ينضج الأرز تمامًا ويمتص الماء.
- بعد النضج، قلب الأرز برفق باستخدام شوكة. رتبه بأوراق الكزبرة الطازجة ورشة من عصير الليمون إذا رغبت. قدّمه ساخنًا.

## المكونات

- 1 كوب أرز (ويُفضل الأرز المكسّر الأبيض أو البني)
- 1-2 ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- 1 ملعقة كبيرة سمن (أو زيت نباتي)
- 1 فلفل أخضر صغير، مقطّع ناعمًا (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- ماء (حوالي 3 أكواب)
- ملح حسب الذوق
- أوراق كزبرة طازجة (اختياري للتزيين)





Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 6.7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 2.1g	10%
Trans Fat 0.0g	
<b>Cholesterol</b> 237.4mg	<b>79%</b>
<b>Sodium</b> 107.3mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3.1g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0.9g	3%
Total Sugars 1.1g	2%
Added Sugars 0.2g	0%
<b>Protein</b> 8.8g	
Vitamin D 1.3mcg	6%
Calcium 46.9mg	4%
Iron 1.6mg	9%
Potassium 187.1mg	4%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- سخّن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. أضف البصل المقطع والفلفل الرومي، واطبخهما حتى يلينان.
- أضف الثوم، الكمون، البابريكا، ومسحوق الفلفل الحار. ثم أضف الطماطم ومعجون الطماطم. اترك الصلصة تغلي على نار هادئة لمدة 10-15 دقيقة حتى تزداد كثافتها.
- اصنع فجوات صغيرة في الصلصة، ثم اكسر البيض فيها.
- غط المقلاة واترك البيض يطهى لمدة 5-7 دقائق، حتى يتماسك البيض وتبقى الصفار سائلًا.
- رش البقدونس الطازج وجبن الفيتا على الوجه.
- قدّم الطبق مع خبز مقرمش أو خبز عربي دافئ.

## المكونات

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصلة، مقطعة
- 1 حبة فلفل رومي (أحمر أو أخضر)، مقطعة
- 3 فصوص ثوم، مفرومة
- 4 حبات طماطم ناضجة، مقطعة، أو علبة واحدة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- 4-6 بيضات
- بقدونس طازج أو كزبرة خضراء مفرومة
- جبن فيتا (اختياري)
- خبز مقرمش أو خبز عربي للتقديم

فاسوديبي سوما سوندارام  
ممرضة  
صحة



أنا فاسوديبي سوندارام، ممرضة في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية التابعة لشركة «صحة» في العين، وأنا من الهند. أطيب الأطباق التي أحبها تعود إلى أيامي في سكن الطالبات؛ نكهات جديدة لكنها مألوفة، هذه التجارب هي ما صنعت شغفي بالمطبخ، بالنسبة لي، الطبخ مساحة للتواصل؛ نتشارك من خلاله القصص، والثقافات، ومشاعر دافئة مع كل وجبة.





Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 2.9g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.3g	2%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 268.4mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 17.1mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 4.7g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 2.4g	17%
Total Sugars 0g	5%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 5.2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 68.8mg	5%
Iron 2.6mg	15%
Potassium 234.0mg	5%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



زويا شيخ  
منسقة - الصيانة الطبية  
ون هيلث

أنا زويا شيخ، منسقة الطب الحيوي في صيانة الأجهزة الطبية في «عيادات صحة» أبوظبي، وأنا من الهند. بالنسبة لي، الطهي الصحي أكثر من مجرد إعداد طعام، إنه تعبير صادق عن الحب والاهتمام بالنفس، أؤمن بأن المكونات الطبيعية والمغذية لا تغذي الجسد فقط، بل تمنحنا طاقة وراحة وشفاء ذهني، وتجعل من كل وجبة لحظة شفاء وسعادة.

# فلافل الطاقة

## طريقة التحضير

- في محضرة الطعام، اخلط جميع مكونات الفلافل حتى تحصل على مزيج خشن لكنه متجانس.
- شكّل المزيج على شكل أقراص أو كرات فلافل صغيرة.
- سخّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة 200 مئوية (400 فهرنهايت).
- ضع ورق زبدة على صينية الخبز، وادهنه بقليل من الزيت.
- رتب أقراص الفلافل على الصينية، واخبزها لمدة 20-25 دقيقة، مع قلبها في منتصف المدة.
- صلصة الطحينة بالزبادي: اخلط الطحينة، زيت الزيتون، عصير الليمون، بودرة الثوم، الكمون، الملح، والقليل من الماء حتى تصبح ناعمة ومتجانسة.
- صلصة الحمص: اخلط الحمص المطبوخ مع الثوم، الملح، وزيت الزيتون حتى يصبح المزيج ناعمًا.

## المكونات

- 1 كوب حمص منقوع طوال الليل
- 1/4 كوب كينوا مطبوخة
- 1/2 كوب بقودونس طازج
- فصان من الثوم
- كمية صغيرة من الدجاج المسلووق (اختياري)
- 1 بصلة حمراء صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- عصير 1/2 ليمونة
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل حسب الذوق
- **صلصة الطحينة (اختياري)**
- 2 ملعقتان كبيرتان طحينة
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء (حسب الحاجة للخلط)
- **صلصة الحمص**
- 240 جرام حمص مطبوخ
- 10 جرام ثوم
- 1 جرام ملح
- 2 جرام زيت زيتون





دفاء ووصءة  
فف كل رشفة



# الملوخية (الشوربة الخضراء المصرية)

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>21</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 0.6g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0.1g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 240.9mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0.4g	1%
Total Sugars 0.4g	1%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 1.3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 41.1mg	3%
Iron 1.0mg	5%
Potassium 110.5mg	2%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- في قدر، سخّن زيت الزيتون على نار متوسطة وقلّب الفلفل الأخضر الحار لمدة دقيقة واحدة.
- أضف قطع السمك وحركها قليلاً مع الفلفل.
- صب الماء الساخن واتركه يغلي على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان الخفيف.
- أضف الطماطم، والبصل، ومسحوق الشمر، والملح، وامزج جيداً.
- غط القدر واتركه ينضج على نار هادئة حتى تطرى المكونات وتتجانس النكهات.
- أضف الشبت، والبصل الأخضر، ومعجون الثوم والزنجبيل، وصلصة الصويا، ومكعب المرق.
- اترك الشوربة على النار حتى تتجانس المكونات تمامًا وتتركز النكهات.
- قدّم الشوربة ساخنة، وزينها بالشبت والبصل الأخضر الطازجين.

## المكونات

- 1 حزمة من الملوخية الطازجة (أوراق الجوت) أو 200 جرام ملوخية مجمدة
- 4 أكواب مرق دجاج أو خضار
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زبدة
- 6 فصوص ثوم، مفرومة
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ورقة غار (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح (حسب الرغبة)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- أرز مطبوخ أو خبز
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون



فاسوديبي سوما سوندارام  
ممرضة  
صحة



أنا فاسوديبي سوندارام، ممرضة في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية التابعة لشركة «صحة» في العين، وأنا من الهند. أطيب الأطباق التي أحبها تعود إلى أيامي في سكن الطالبات؛ نكهات جديدة لكنها مألوفة، هذه التجارب هي ما صنعت شغفي بالمطبخ، بالنسبة لي، الطبخ مساحة للتواصل؛ نتشارك من خلاله القصص، والثقافات، ومشاعر دافئة مع كل وجبة.



# شوربة السمك الحارّة

Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>36</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 1.0g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0.2g	1%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 13.9mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 71.4mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 1.9g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0.5g	2%
Total Sugars 0.9g	2%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 4.7g	
Vitamin D 0.3mcg	2%
Calcium 12.8mg	1%
Iron 0.2mg	1%
Potassium 127.8mg	3%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.



**فايزة علي**  
ممرضة مشرفة  
عيادات صحة

أنا فايزة علي، ممرضة مشرفة من فريق «عيادات صحة» وأعمل في مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم في أبوظبي، وأنا من اليمن. بدأ شغفي بالطبخ من وصفة شوربة تقليدية يعدها زوجي بكل حب، ومنذ ذلك الحين أصبحت تحضير الأطباق الصحية والمتكاملة شغفي الحقيقي، أطمح وجبات تغذي الجسد وتشبع النفس، تجمع بين غنى التراث ووفرة الصحة في كل ملعقة.

## طريقة التحضير

- في قدر، سخّن زيت الزيتون على نار متوسطة وقلّب الفلفل الأخضر الحار لمدة دقيقة واحدة. أضف قطع السمك وحركها قليلاً مع الفلفل.
- صب الماء الساخن واتركه يغلي على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان الخفيف.
- أضف الطماطم، والبصل، ومسحوق الشمر، والملح، وامزج جيداً.
- غط القدر واتركه ينضج على نار هادئة حتى تطرى المكونات وتتجانس النكهات.
- أضف الشبت، والبصل الأخضر، ومعجون الثوم والزنجبيل، وصلصة الصويا، ومكعب المرق.
- اترك الشوربة على النار حتى تتجانس المكونات تمامًا وتتركز النكهات.
- قدّم الشوربة ساخنة، وزينها بالشبت والبصل الأخضر الطازجين.

## المكونات

- 500 جرام من قطع السمك (تشمل العظام لتحضير الشوربة)
- 2 قرن فلفل أخضر حار، مقطع
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصلة، مفرومة ناعماً
- 2 حبة طماطم، مقطعة
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الشمر (أو الشمر المطحون)
- 1 ملعقة صغيرة ملح (أو حسب الرغبة)
- 2 فص ثوم، مفروم
- 1 ملعقة صغيرة من معجون الزنجبيل والثوم
- 1/2 كوب شبت، مقطع
- 1 بصل أخضر، مقطع
- 1 ملعقة صغيرة صوص الصويا
- 4 أكواب ماء ساخن
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور





# شوربة البروكلي باللوز

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>38</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 2.3g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.2g	1%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 238.4mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3.5g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1.4g	5%
Total Sugars 0.2g	0%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 1.8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27.9mg	2%
Iron 0.4mg	2%
Potassium 117.5mg	2%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

## طريقة التحضير

- في قدر، اغلي زهرات البروكلي في الماء. غطّ القدر واتركه يطهى لبضع دقائق حتى ينضج البروكلي جزئيًا.
- في هذه الأثناء، قلب الثوم المفروم في قليل من الزيت حتى يكتسب لونًا ذهبيًا، ثم ارفعه جانبًا.
- حمّص كمية قليلة من رقائق اللوز للتزيين.
- بعد أن يبرد البروكلي، انقله إلى الخلاط مع اللوز المنقوع (ومقسّم إذا رغبت) والثوم المقلي.
- أضف الملح حسب الرغبة، وامزج حتى يصبح المزيج ناعمًا.
- أعد الخليط المطحون إلى القدر، واتركه يغلي لبضع دقائق.
- إذا لزم الأمر، أضف المزيد من الماء لضبط القوام.
- زين الشوربة برقائق اللوز المحمّصة ورشة من الفلفل الأسود.

## المكونات

- 2 كوب من البروكلي، مقطع إلى زهرات
- 4 فصوص ثوم صغيرة، مقطعة إلى قطع صغيرة
- 2 كوب ماء
- فلفل أسود مطحون حسب الرغبة
- 2 حفنة من اللوز النيء (يفضل نقعه في الماء لمدة 6-8 ساعات)
- ملح حسب الرغبة
- رقائق لوز (للتزيين)



**أدارش باتانور إداثيل**  
مهندس طب حيوي أول  
ون هيلث

أنا أدارش إداثيل، مهندس طب حيوي أول في ون هيلث وأعمل بمستشفى الرحبة التابع لشركة «صحة»، وأنا من الهند. هذه الوصفة السهلة والصحية تذكرنني بوجبات كنت أعدها بحب لزوجتي خلال فترة حملها، تجمع بين البساطة والفائدة، فهي محضرة من مكونات طبيعية ومناسبة لجميع الأعمار، ومع مرور الوقت، أصبح الطبخ بالنسبة لي مساحة للإبداع، وطريقي لتناول الطعام بوعي وتحسين نمط حياتي الغذائي، وهو أيضًا وسيلتي المفضلة للاسترخاء بعد يوم طويل.





# شوربة دجاج ومعكرونة منزلية على طريقة الجدة

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>63</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 2.0g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 2.0mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 41.2mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3.7g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0.8g	3%
Total Sugars 0.6g	1%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 6.9g	
Vitamin D 0.0mcg	0%
Calcium 17.7mg	1%
Iron 0.8mg	4%
Potassium 77.4mg	2%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.



لورا مارغو باكايت  
مستشارة وراثية  
صحة

أنا لورا باكايت، مستشارة وراثية من كندا، وأعمل الآن ضمن فريق الشؤون الطبية في شركة «صحة». تعلمت من والدي وجدتي أن سر الطهي الحقيقي يكمن في المكونات الطازجة والمحبة التي تُحضّر بها الأطباق، وكل مرة أعدّ فيها وصفتهم لشوربة الدجاج التقليدية، أشعر وكأنني أستحضر دفء العائلة وحنان الذكريات الجميلة.

## طريقة التحضير

- قَطِّع الدجاج إلى 8 قطع، وضعها في قدر كبير دون إزالة الجلد أو الدهون.
- غطّ الدجاج بالماء حتى يصبح مستوى الماء على بُعد 10 سم من حافة القدر، ثم ضع القدر على نار عالية. عندما يغلي الماء بسرعة، أزل الرغوة المتكونة باستخدام ملعقة.
- قَطِّع البصل، والجزر، والجزر الأبيض، والكرفس إلى قطع كبيرة، وأضفها إلى القدر مع الملح وفصوص الثوم المقشرة.
- بعد أن يعود الماء إلى الغليان، خَفِّف النار. اترك المزيج ينضج على نار هادئة مع التقليب بين الحين والآخر لمدة ساعتين ونصف تقريبًا.
- تبّل الشوربة بالملح والفلفل حسب الرغبة.
- أضف البقدونس في آخر 15 إلى 30 دقيقة من الطهي، وأضف الشبت قبل رفع القدر عن النار بقليل.
- صفّ الشوربة باستخدام مصفاة كبيرة لفصل المرق عن الدجاج والخضروات.
- في قدر منفصل، اطبخ الشعيرية حسب التعليمات على العبوة.
- قدّم الشوربة بصب المرق في الأطباق مع إضافة الشعيرية وبعض قطع الدجاج والخضروات.

## المكونات

- 1 دجاجة كاملة
- 1 بصلة كبيرة
- 5 حبات جزر
- 1 جزر أبيض
- 5 عيدان كرفس مع الأوراق
- 4 فصوص ثوم
- 200 جرام من معكرونة البيض
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود حسب الرغبة
- حفنة من البقدونس الطازج
- حفنة من الشبت الطازج





Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>55</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 0.4g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0.1g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 267.1mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 13.0g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 5.2g	19%
Total Sugars 1.5g	3%
Added Sugars 0.0g	0%
<b>Protein</b> 4.4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 15.6mg	1%
Iron 1.0mg	5%
Potassium 38.9mg	1%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- سخّن زيت الزيتون في قدر كبير على نار متوسطة، ثم أضف البص المقطع واطبخه لمدة 5-7 دقائق حتى يصبح طريًا وشفافًا.
- أضف الثوم المفروم واطبخه لمدة دقيقة إلى دقيقتين إضافية حتى تفوح رائحته.
- أضف الجزر والطماطم المقطعة وقلّب جيدًا. اطبخها لمدة 3-4 دقائق حتى تلين الطماطم وتفرز عصائرها.
- رش الكمون والكرم والكزبرة والقرفة والملح والفلفل الأسود فوق الخضار. حرّك التوابل جيدًا لتغطي الخضار.
- أضف العدس الأصفر إلى القدر، ثم أضف مرق الخضار (أو الماء). ارفع الحرارة حتى يغلي المزيج، ثم خففها واتركه على نار هادئة.
- اطبخ المزيج مكشوفًا لمدة 25-30 دقيقة أو حتى ينضج العدس وتصبح الخضار طرية. حرّك بين الحين والآخر.
- للحصول على قوام أكثر نعومة، استخدم الخلاط اليدوي لخلط الشورية حسب الرغبة، أو اخلط جزءًا منها وأعدّه إلى القدر.
- تذوّق الشورية واضبط النكهة بإضافة المزيد من الملح أو الفلفل أو التوابل حسب الحاجة. أضف عصير الليمون وحرّك جيدًا.
- زيّن الشورية بأوراق الكزبرة الطازجة قبل التقديم.

## المكونات

- 1 دجاجة كاملة
- 1 بصلة كبيرة
- 5 حبات جزر
- 1 جزر أبيض
- 5 عيدان كرفس مع الأوراق
- 4 فصوص ثوم
- 200 جرام من معكرونة البيض
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود حسب الرغبة
- حفنة من البقدونس الطازج
- حفنة من الشبت الطازج

**صوفيا أنثونيسامي**  
رئيسة مرضيين  
صحة



أنا صوفيا أنثونيسامي، ممرضة مسؤولة عن الأداء والتميز في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية التابعة لشركة «صحة» في العين، وأنا من الهند.

الفضيل، أحب إعداد أطباق تحثني بالصحة والتقاليد وروح المحبة والتألف، وجباتي بسيطة، مغذية، مليئة بالنكهات؛ مثالية للمشاركة وللحفاظ على الصحة.





فُرن و هوا



# فيليه كنعند مشوي مع صلصة الطماطم المشوية على الفحم

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>94</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 2.7g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.4g	2%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 37.5mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 297.0mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 2.1g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0.5g	2%
Total Sugars 0.6g	1%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 14.9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37.5mg	3%
Iron 2.0mg	11%
Potassium 362.1mg	8%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- اخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون، معجون الثوم، الكمون، البابريكا، الملح، والفلفل الأسود في وعاء.
- غط شرائح فيليه الكنعند بالتتبيلة جيدًا، واتركها لتتقع لمدة 15 إلى 20 دقيقة.
- سخّن مقلاة شواء أو شواية خارجية، واطه السمك لمدة 3 إلى 4 دقائق على كل جانب حتى يصبح لونه ذهبيًا وينضج تمامًا.

## تحضير صلصة الطماطم المشوية على الفحم

- اشوي الطماطم على لهب مباشر أو على الشواية حتى تُشوي القشرة و تصبح سوداء اللون. اتركها تبرد قليلًا، ثم قشّرهما وقطعها إلى قطع صغيرة.
- اخلط الطماطم المشوية على الفحم مع البصل، الفلفل الأخضر، الكزبرة، الكمون، عصير الليمون، الملح، وزيت الزيتون.

## المكونات

- 2 شريحة فيليه سمك كنعند (150 جرام لكل شريحة)
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة معجون ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 حبة طماطم متوسطة، مشوية على الفحم ومقطعة
- 1/2 بصلة حمراء صغيرة، مقطعة إلى قطع صغيرة
- 1 قرن فلفل أخضر حار صغير، مقطع إلى قطع صغيرة (اختياري)
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة، مقطعة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة زيت زيتون

فاسوديبي سوما سوندارام  
ممرضة  
صحة



أنا فاسوديبي سوندارام، ممرضة في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية التابعة لشركة «صحة» في العين، وأنا من الهند. أطيب الطبايق التي أحبها تعود إلى أبيامي في سكن الطالبات؛ نكهات جديدة لكنها مألوفة، هذه التجارب هي ما صنعت شغفي بالمطبخ، بالنسبة لي، الطبخ مساحة للتواصل؛ نتشارك من خلاله القصص، والثقافات، ومشاعر دافئة مع كل وجبة.





# الشيش برک

Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>185</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0.6g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15.1mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 194.5mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34.5g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 1.6g	6%
Total Sugars 1.2g	2%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 9.5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42.2mg	3%
Iron 0.5mg	3%
Potassium 111.7mg	2%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- تحضير العجينة: اخلط الدقيق والملح وزيت الزيتون والماء حتى تتكون عجينة ناعمة. غط العجينة واتركها ترتاح لمدة 30 دقيقة.
- تحضير الحشوة: اقلي البصل المقطع ناعماً مع اللحم المفروم حتى ينضج تمامًا. أضف التوابل والصنوبر. دع الخليط يبرد.
- تشكيل البرك: افرد العجينة وقطّعها إلى دوائر صغيرة. ضع قليلاً من الحشوة في كل دائرة، ثم اطوها على شكل نصف دائرة وأحكم إغلاق الحواف جيداً.
- طهي البرك: يمكنك خبز البرك قليلاً أو قليها في المقلاة لإضافة نكهة إضافية، إذا رغبت.
- تحضير صلصة اللبن: سخّن اللبن في قدر. أضف خليط نشا الذرة مع التحريك المستمر حتى تتكثف الصلصة. أضف الثوم المفروم والنعناع المجفف إلى الصلصة.
- الطهي النهائي: أضف البرك برفق إلى صلصة اللبن المغلية واتركها تطفى لمدة 10 دقائق.

## المكونات

- 2 كوب دقيق متعدد الاستخدامات
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كوب ماء (يُعدل حسب الحاجة)
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 250 جرام لحم مفروم (غنم أو بقري)
- 1 بصلة صغيرة مقطعة ناعماً
- 1 ملعقة كبيرة صنوبر (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 2 كوب لبن زبادي طبيعي
- 1 ملعقة كبيرة نشا الذرة (مخفوفة مع ¼ كوب ماء)
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة نعناع مجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

فاسوديبي سوما سوندارام  
ممرضة  
صحة



أنا فاسوديبي سوندارام، ممرضة في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية التابعة لشركة «صحة» في العين، وأنا من الهند. أطيّب الأطباق التي أحبها تعود إلى أيامي في سكن الطالبات؛ نكهات جديدة لكنها مألوقة، هذه التجارب هي ما صنعت شغفي بالمطبخ، بالنسبة لي، الطبخ مساحة للتواصل؛ نتشارك من خلاله القصص، والثقافات، ومشاعر دافئة مع كل وجبة.





# الدجاج الوردي في القلاية الهوائية

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>95</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 3.0g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 4.3mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 40.91mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3.8g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0.5g	2%
Total Sugars 1.7g	3%
Added Sugars 0.1g	0%
<b>Protein</b> 12.8g	
Vitamin D 0.3mcg	1%
Calcium 39.5mg	3%
Iron 0.8mg	5%
Potassium 11.9mg	0%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- في وعاء، اخلط مهروس الشمندر، الزبادي اليوناني، زيت الزيتون، ماء الزعفران (إذا استُخدم)، بودرة الثوم، البابريكا، الملح، والفلفل الأسود.
- افرك التتبيلة جيداً على كامل الدجاج، بما في ذلك تحت الجلد وداخل التجويف.
- اتركه لينقع لمدة ساعة على الأقل، ويفضل طوال الليل في الثلاجة لتعزيز النكهة.
- سخّن القلاية الهوائية على درجة حرارة 180 مئوية (350 فهرنهايت).
- ضع الدجاج بحيث يكون صدره إلى الأسفل في السلة واطهه لمدة 20 دقيقة.
- قلب الدجاج بحيث يكون صدره إلى الأعلى واطهه لمدة 15-20 دقيقة أخرى، أو حتى يصبح ذهبي اللون وتصل درجة الحرارة الداخلية إلى 75 مئوية (165 فهرنهايت).
- ادهن الدجاج بدبس الرمان.
- اقلبه في القلاية الهوائية لمدة 3-5 دقائق إضافية على حرارة 200 مئوية (400 فهرنهايت) ليكتسب لمعة وطبقة كراميلية.
- اترك الدجاج يرتاح لمدة 5 دقائق قبل التقطيع. قدّمه ساخناً.

## المكونات

- دجاجة كاملة (800 جرام)
- 1/2 شمندر صغير مهروس
- 1/4 كوب زبادي يوناني
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران + 1 ملعقة كبيرة ماء دافئ (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 1/2 ملعقة صغيرة دبس رمان (للتلميع)
- 1/2 ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا

جوان ماري غونزاليس باروغا  
فنية سحب دم  
بيورلاب



أنا جوان باروغا، فنية سحب الدم في بيورلاب بمركز العين للفحص والصحة الوقائية، وأنا ومن الفلبين. أحب إعداد الوجبات السريعة، والمتنوعة، والصحية، ومع تجارب صحية مرّت بها عائلتي، أدركت أهمية الغذاء المتوازن، أصبحت أقدر الطعام المغذي وأختار مكونات مطبخي بعناية ووعي، حرصاً على الصحة والراحة.





# كفتة الخضار في القلاية الهوائية

Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>70</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 0.6g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0.1g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 161.8mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 14.6g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 2.6g	9%
Total Sugars 2.7g	5%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 2.5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28.1mg	2%
Iron 0.8mg	4%
Potassium 271.5mg	6%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



سميثا جيجو  
ممرضة  
صحة

أنا سميثا جيجو، ممرضة في مستشفى السلع، أحد مستشفيات الظفرة التابعة لشركة «صحة»، وأنا من كيرلا في الهند. الطبخ كان شغفًا لدي منذ الطفولة، وتعمق هذا الشغف أكثر عندما بدأت أطبخ لأطفالي. اجتهد وأكرس جهودي لابتكار وصفات صحية تغذي أحتبي وتساعد في الوقاية من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة؛ فالصحة هي أعلى ما نملك.

## طريقة التحضير

- قم بطهي جميع الخضروات حتى تصبح طرية.
- اسلق البطاطس واهرسها، ثم اهرس باقي الخضروات أيضًا.
- سخّن الزيت في مقلاة. أضف البصل المقطع، معجون الزنجبيل والثوم، الفلفل الأخضر، وأوراق الكاري. قلب المكونات حتى تزول الرائحة النيئة.
- أضف الكركم والجارام ماسالا وقلّب قليلًا.
- أضف الخضروات المطهية والبطاطس المهروسة وامزج جيدًا.
- أضف الملح، الكزبرة المقطعة، والفلفل الأسود.
- امزج المكونات جيدًا واترك الخليط على النار حتى يجف تمامًا.
- دع الخليط يبرد. إذا كان رطبًا جدًا، أضف بعض البقسماط لزيادة التماسك.
- بلّل يديك وشكّل الخليط على هيئة كفتات.
- اغمس كل كفتة في خليط من الدقيق الأبيض والماء (أو بياض البيض)، ثم غطها بالبقسماط.
- ضع الكفتات في الفريزر لمدة 15-20 دقيقة حتى تتماسك.
- سخّن القلاية الهوائية مسبقًا.
- ضع الكفتات داخل القلاية وقلها من الجهتين حتى تصبح ذهبية اللون.
- قدّمها ساخنة مع الكاتشب أو الصلصة التي تفضلها.

## المكونات

- 2 حبة بطاطس، مسلوقة ومهروسة
- 2 جزرة متوسطة، مطهية ومهروسة
- 10 حبات فاصوليا، مقطعة ومطهية
- حفنة من البازلاء، مطهية
- 2 بصلة متوسطة، مقطعة
- 1 ملعقة كبيرة معجون زنجبيل وثوم
- 3 قرون فلفل أخضر حار، مقطعة
- 1/4 ملعقة صغيرة كركم
- 3/4 ملعقة صغيرة جارام ماسالا
- 1/4 إلى 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- زيت (للتقليب والدهن)
- بقسماط (حسب الحاجة)
- بياض بيضة أو 3 ملاعق كبيرة دقيق أبيض
- ماء (لتحضير خليط الدقيق «المايدا»)
- ملح (حسب الرغبة)
- 1 عود كاري، مقطع
- أوراق كزبرة طازجة، مقطعة





# صينية دجاج وخضروات بالفرن

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>76</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 1.6g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0.3g	1%
Trans Fat 0.0g	
<b>Cholesterol</b> 40.3mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 115.2mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 2.5g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1.0g	4%
Total Sugars 0.9g	2%
Added Sugars 0.0g	0%
<b>Protein</b> 13.3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26.1mg	2%
Iron 1.0mg	6%
Potassium 250.8mg	5%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

## طريقة التحضير

- سخّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة 400 فهرنهايت (200 مئوية).
- في وعاء كبير، اخلط البصل الأحمر، الفلفل الرومي، الكوسا، البروكلي، والطماطم الكرزية.
- أضف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون إلى الخضروات، ثم تبّلها بالملح، والفلفل، والأوريغانو، والزعتر المجفف. قلبها حتى تتغلف بالتبيلة جيدًا.
- في وعاء منفصل، اخلط قطع الدجاج مع ملعقة الزيت المتبقية، وعصير الليمون، والبابريكا، والملح، والفلفل.
- وّرّع الخضروات في طبقة واحدة على صينية خبز كبيرة، ثم ضع قطع الدجاج بينها بشكل متساوٍ.
- اخبز لمدة 25 إلى 30 دقيقة، أو حتى ينضج الدجاج وتصبح الخضروات طرية.
- رّين باليقدونس أو الكزبرة الطازجة قبل التقديم، حسب الرغبة.

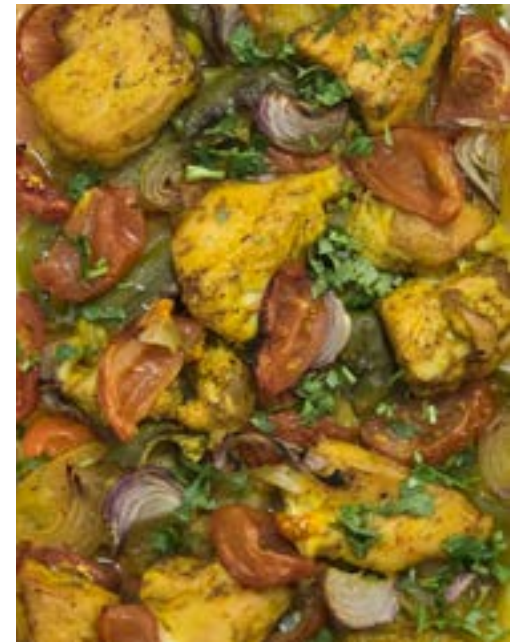
## المكونات

- 1.5 رطل أفخاذ أو صدور دجاج بدون عظم أو جلد
- 2 حبة فلفل رومي، مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1 كوب طماطم كرزية
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة أوريغانو (زعتر بري)
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا
- يقدونس أو كزبرة طازجة للتزيين (اختياري)
- 1 حبة بصل أحمر كبيرة، مقطعة إلى شرائح سميكة
- 1 كوسا، مقطعة إلى قطع كبيرة
- 1 رأس بروكلي، مفصول إلى زهرات
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

علي عبدالله سعيد  
مسؤول الفواتير  
واسترداد الإيرادات  
مدينة الشيخ شخبوط الطبية



أنا علي سعيد، مسؤول الفواتير واسترداد الإيرادات في مدينة الشيخ شخبوط الطبية، وأنا من اليمن. هذه الوصفة تابعة من حبي للمنتجات الطازجة الطبيعية، ومن بساطة الطبخ بدون تعقيد، أستمتع بتحضير الوجبات الصحية، لأنني مؤمن أن الطعام لا يغذي الجسم فقط، بل يؤثر أيضًا على طاقتنا، ومزاجنا، وصحتنا بشكل عام.





# دجاج مشوي بتتبيلة الزبادي اليوناني والبابريكا المدخنة

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>116</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 3.0g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.7g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 53.1mg	<b>18%</b>
<b>Sodium</b> 173.6mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 5.3g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 0.8g	3%
Total Sugars 3.4g	7%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 14.7g	
Vitamin D 0.6mcg	3%
Calcium 81.7mg	6%
Iron 0.7mg	4%
Potassium 152.1mg	3%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.



## طريقة التحضير

- في وعاء، اخلط بودرة الثوم، البابريكا المدخنة، الفلفل الحار (كايين)، الفلفل الأسود، الملح، معجون الطماطم، والزبادي اليوناني. اخلط جيدًا حتى يصبح المزيج ناعمًا ومتجانسًا.
- غطِّ أفخاذ وسيقان الدجاج بالتتبيلة.
- ضعها في كيس بلاستيكي قابل للإغلاق أو في طبق ضحل، وضعها في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل، ويفضل طوال الليل.
- سخِّن الشواية على حرارة متوسطة إلى عالية.
- اشوي الدجاج مع التقليب من حين لآخر لمدة 25-30 دقيقة، أو حتى تصل درجة الحرارة الداخلية إلى 75 مئوية (165 فهرنهايت)، ويصبح لون الدجاج ذهبيًا وناضجًا تمامًا.
- قدِّم الدجاج ساخنًا مع أطباق جانبية تحبها مثل الخضروات المشوية أو السلطة الطازجة.

## المكونات

- 4 أفخاذ دجاج بالعظم ومع الجلد
- 4 قطع سيقان دجاج مع الجلد
- 3/4 كوب زبادي يوناني (خالي من الدسم)
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 4 ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة
- 2 ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- 2 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/8 ملعقة صغيرة فلفل حار (فلفل الكايين)



مریم زبیری  
منسقة إدارية  
بيورلاب

أنا مریم زبیری، منسقة إدارية في بيورلاب، أبوظبي، وأنا من باكستان. لطالما سحرتني ألوان أطباقنا الزاهية وتقاليدها مطبخنا الغنية، هذه الوصفة تجمع بين المذاق والقيمة الغذائية - إنها طريقتي الخاصة لتعزيز العافية مع كل لقمة.



# السبانخ مع التوفو في القليدية الهوائية

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>64</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 2.8g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.5g	2%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 177.1mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 6.2g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1.5g	5%
Total Sugars 2.9g	6%
Added Sugars 0.0g	0%
<b>Protein</b> 4.1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 85.8mg	7%
Iron 1.1mg	6%
Potassium 232.8mg	5%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- لف التوفو في مناشف ورقية واضغط لإزالة الرطوبة الزائدة.
- قطع التوفو إلى مربعات.
- اقليه في القليدية الهوائية على درجة حرارة 400 فهرنهايت (204 مئوية) لمدة 10 دقائق مع تحريك السلة في منتصف الوقت. ثم اتركه جانباً.
- في مقلاة، سخّن زيت الزيتون وقلب الثوم حتى يصبح ذهبي اللون. احتفظ ببعض الثوم للتزيين.
- أضف البصل المقطع والثوم المتبقي. اطبخ حتى يتكرمل.
- أضف صوص الصويا وحرك (اضبط الكمية حسب الذوق).
- أضف السبانخ والتوفو المقلي إلى المقلاة.
- اقلب المكونات لمدة 1-2 دقيقة حتى تمتزج جيداً.
- ارفع المقلاة عن النار.
- رش الثوم المحفوظ على الوجه.
- قدم الطبق كما هو أو مع الأرز، ويكفي لشخصين.

## المكونات

- 2 كوب سبانخ صغير
- 1 بصلة متوسطة، مقطعة
- 4 ملعقة كبيرة صوص الصويا
- 100 جرام توفو، مقطع إلى مربعات
- 3 فصوص ثوم أو 2 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

ماريكريس باساغوي مالاباجيو  
ضابطة - إدارة البيانات الرئيسية  
بيورهيلث



أنا ماريكريس مالاباجيو، متخصصة في إدارة البيانات الرئيسية في بيورهيلث، وأنا من الفلبين. استلهمت هذا الطبق من حب والدي لزراعة الخضروات، فابتكرت هذه الوصفة من السبانخ والتوفو وهي النسخة الصحية من طبق فلبيني كلاسيكي، يجلب روح الوطن إلى مطبخي، ويشكل أسلوباً في الطهي والعناية بصحتي هنا في الإمارات.





# التريدة (المقّطة) – طبق جزائري

Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>96</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 1.8g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0.4g	2%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 9.5mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 54.1mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 14.7g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 2.7g	10%
Total Sugars 0.7g	1%
Added Sugars 0.0g	0%
<b>Protein</b> 5.7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13.8mg	1%
Iron 1.1mg	6%
Potassium 130.7mg	3%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



**سابرينا حيساس**  
فنية مختبرات  
بيورلاب

أنا سابرينا حيساس، فنية مختبرات طبية في بيورلاب، وأنا من الجزائر. طبق التريدة يحمل مكانة خاصة في قلبي، فهو يعكس تقاليد عائلتنا وفخرنا بثقافتنا، أحب تحضير وجبات صحية تُغذي أحبتي وتحافظ على إحياء تراثنا.

## طريقة التحضير

- اطبخ مكرونة التريدة على البخار برفق لمدة حوالي 20 دقيقة أو حتى تلين.
- انقلها إلى وعاء، رش عليها زيت نباتي، وامزج جيدًا، ثم اتركها لتبرد.
- كرر عملية التبخير مرة أخرى لضمان أن تكون طرية ولكن ليست مهروسة.
- في قدر كبير، سخّن الزيت النباتي على حرارة متوسطة.
- أضف البصل المفروم والثوم، وقلّب حتى يصبحا طريين وذو رائحة عطرية.
- أضف اللحم الضأن وحرق جميع الجوانب حتى تتحمر.
- أضف التوابل (البابريكا، الفرفة، الفلفل الأسود، الزنجبيل، الكركم) وحرك جيدًا.
- أضف الطماطم المبشورة ومعجون الطماطم، وامزج جيدًا.
- صب الماء أو المرق، واتركه يغلي، ثم خفّض الحرارة ليغلي على نار هادئة.
- أضف الحمص واطبخ لمدة حوالي 45 دقيقة حتى ينضج اللحم.
- أضف الجزر والكوسا، واطبخ لمدة 10-15 دقيقة إضافية.
- ضع مكرونة التريدة المطهوه على البخار في طبق تقديم كبير.
- صب الصلصة فوق المكرونة، وقلّب برفق لتتوزع النكهات.
- رتب اللحم والحمص على الوجه وزين بالبقدونس الطازج أو الكزبرة.

## المكونات

- 400 جرام من لحم الضأن، مقطّع إلى مكعبات لليخنة أو الكباب (الفخذ والكتف)
- 500 جرام مكرونة التريدة (مكرونة سميد مربعة الشكل)
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- دجاج أو لحم ضأن، مقطّع إلى قطع
- 2 فص ثوم، مفروم
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ملح حسب الذوق
- 1,5 لتر ماء أو مرق دجاج
- 1 كوسا، مقطّعة إلى قطع
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- رشّة ملح
- 1 بصلة كبيرة، مقطّعة إلى قطع صغيرة
- 2 حبة طماطم، مبشورة
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- 3 ملاعق كبيرة زيت نباتي
- 200 جرام حمص (منقوع طوال الليل أو معلب)
- 1 جزرة، مقطّعة إلى قطع كبيرة





خُضْرَةٌ وَمَغْرَفَةٌ



# سلطة البيض مع الجبن القريش

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>116</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 3.0g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.6g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 50.3mg	<b>17%</b>
<b>Sodium</b> 44.2mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 16.9g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 2.3g	8%
Total Sugars 1.2g	2%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 5.4g	
Vitamin D 0.3mcg	2%
Calcium 26.9mg	2%
Iron 1.5mg	8%
Potassium 174.7mg	4%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

سندريلا بيتريك  
ممرضة  
صحة



أنا سندريلا بيتريك، ممرضة في مستشفى الكورنيش التابع لشركة «صحة»، وأنا من الهند. سلطة البيض بالجبن القريش التي أعدها غنية بالبروتين وخالية من المايونيز، وهي نسخة صحية مطورة من الوصفة التقليدية، أحب الطبخ الصحي، لأنه يعزز نشاطي ويشجعني على الاهتمام بنفسني، كما يمنحني فرصة لاكتشاف نكهات جديدة ومغذية.

## طريقة التحضير

- اسلق البيض: اغل الماء في قدر، ثم أضف البيض برفق. اترك البيض يطهى لمدة 12 دقيقة. عند الانتهاء، أخرج البيض فورًا وضعه في وعاء مملوء بماء مثلج ليبرد.
- أثناء سلق البيض وتبريده، قطع البصل ناعمًا وقطع البقدونس والثوم المعمر (بقل).
- قشّر البيض واقطعه إلى نصفين بالطول. أزل الصفار من بيضتين من أصل أربع.
- قطع البيضتين الكاملتين وبياض البيضتين المتبقيتين، وانقلها إلى وعاء خلط متوسط.
- في محضرة طعام صغيرة، امزج جبن القريش، خردل ديجون، عصير الليمون، وصفاري البيض المحفوظين. اخلط حتى يصبح القوام ناعمًا. قد تحتاج إلى إيقاف الجهاز ومسح الجوانب لتتجانس المكونات.
- أضف الخليط المهروس إلى وعاء البيض المقطع، وأضف البصل المقطع، والبقدونس، والثوم المعمر، والملح، والفلفل.
- امزج المكونات باستخدام ملعقة حتى تتجانس. تذوّق وعدّل التوابل إذا لزم الأمر.
- قدّمها مع خبز الحبوب الكاملة أو الكينوا كمصدر صحي للألياف.

## المكونات

- 4 بيضات كبيرة
- 1/4 كوب جبن قريش
- 2 ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج
- 2 ملعقة صغيرة خردل ديجون
- 1 ملعقة كبيرة ثوم معمر (بقل)، مقطّع
- 1 ملعقة كبيرة أوراق بقدونس، مقطّعة
- 1/4 كوب بصل أحمر، مقطّع ناعم
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كوب خبز من الحبوب الكاملة أو كينوا (اختياري للتقديم)





# سلطة الدجاج والخضار الصحية

Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>57</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0.3g	1%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 14.0mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 151.4mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 6.2g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1.7g	6%
Total Sugars 1.4g	3%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 6.0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20.8mg	2%
Iron 0.5mg	3%
Potassium 271.6mg	6%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



جويس أليكس  
ممرضة  
صحة

أنا جويس أليكس، ممرضة مسجلة في مستشفى الكورنيش التابع لشركة «صحة»، و أنا من الهند. استلهمت فكرة تحضير سلطة الدجاج والخضار الخفيفة والمغذية، تجمع بين النكهة الطيبة والفائدة، وتغذي الجسد وتريح النفس.

## طريقة التحضير

- قطع صدر الدجاج إلى قطع صغيرة بحجم اللقمة أو شرائح رقيقة.
- في مقلاة، سخّن زيت الزيتون على نار متوسطة. أضف الثوم المفروم وقلب لمدة 1-2 دقيقة حتى تفوح رائحته.
- أضف قطع الدجاج إلى المقلاة واطبخها حتى تتحمر وتُطهى بالكامل (حوالي 6-8 دقائق). تبّل بالملح والفلفل حسب الذوق.
- اطبخ زهيرات البروكلي على البخار في ماء مغلي لمدة 2-3 دقائق حتى تلين مع الحفاظ على لونها الأخضر الزاهي. انقلها فوراً إلى ماء مثلج للحفاظ على قوامها المقرمش. قطع الفلفل الرومي إلى قطع صغيرة.
- إذا كنت تستخدم الذرة الطازجة، اشو أو اطبخ الذرة على البخار، ثم قطع الحبوب من الكوز. إذا استخدمت ذرة مجمدة أو معلبة، صفّها واغسلها جيّداً قبل الاستخدام. قطع الطماطم إلى نصفين.
- في وعاء كبير، اخلط دجاج الثوم المقلي، البروكلي المطهو على البخار، الفليفلة، الذرة، والطماطم.
- رش عصير الليمون (اختياري) وتبّل بالملح والفلفل حسب الرغبة.
- قلب السلطة برفق لدمج جميع المكونات.
- زين السلطة بالأعشاب الطازجة لمزيد من النكهة والانتعاش.
- قدّمها فوراً.

## المكونات

- 1 صدر دجاج (منزوع الجلد والعظم)
- 2-3 فصوص ثوم، مفرومة
- 1 كوب زهيرات البروكلي، مطهوه على البخار
- 1/2 كوب فلفل رومي، مقطع
- 1/2 كوب حبوب الذرة (طازجة، مجمدة، أو معلبة)
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون (اختياري)
- ملح وفلفل حسب الذوق
- أعشاب للتزيين (اختياري)
- 1/2 كوب طماطم، مقطعة إلى نصفين
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون (للقلي الخفيف)





# سلطة الحمص

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>52</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 2.3g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.4g	2%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 14.6mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 6.7g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1.8g	6%
Total Sugars 2.6g	5%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 1.7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 22.4mg	2%
Iron 0.7mg	4%
Potassium 158.4mg	3%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

## طريقة التحضير

- انقع الحمص لمدة لا تقل عن 8 ساعات.
- اغسل الحمص وصفيه.
- أضف الملح حسب الذوق واطبخ الحمص حتى ينضج.
- انقل الحمص المطبوخ إلى وعاء.
- أضف جميع الخضروات المقطعة (الفلفل الرومي، الخيار، البصل، الجزر، والطماطم الكرزية).
- أضف زيت الزيتون، الملح، وعصير الليمون.
- اخلط جميع المكونات جيدًا.
- استمتع بهذه السلطة البسيطة والمغذية!

## المكونات

- 25 جرام حمص
- 1 كوب صغير خيار، مقطع مكعبات
- 1 ملعقة كبيرة جزر، مقطع مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة فلفل رومي، مقطعة شرائح
- 2 ملعقة كبيرة بصل، مقطع
- 1/4 كوب طماطم كرزية
- ملح حسب الذوق

### أثوليا شيجيت ممرضة صحة



أنا أثوليا شيجيت، ممرضة مسجلة في مستشفى الكورنيش التابع لشركة «صحة»، وأنا من الهند. تحول نظامي الغذائي إلى نمط أكثر نشاطًا وصحة، غني بالحبوب الكاملة والمكسرات والبروبيوتيك، بدأ بعد تشخيص زوجي بمرض الكبد الدهني من الدرجة الثانية، كانت سلطة الحمص البسيطة تلك نقطة الانطلاق التي غيرت حياتنا، من بعدها، أصبح الطبخ الصحي جزءًا أساسيًا من حياتنا، وأدركنا أن الطعام حقًا هو أفضل دواء.





# وجبة تاكو الروبيان

## طريقة التحضير

- في وعاء متوسط، اخلط نصف ملعقة زيت الزيتون، الثوم، الكمون، مسحوق الفلفل الحار، مسحوق البصل (اختياري)، والملح جيدًا. أضف الروبيان وقلب حتى يتغطى تمامًا. غطِ الوعاء وضعه في الثلاجة لمدة لا تقل عن 10 دقائق وحتى 24 ساعة.
- سخّن مقلاة ثقيلة أو من الحديد الزهر على نار عالية لمدة دقيقتين. أضف باقي زيت الزيتون والروبيان. اطبخ الروبيان على حرارة متوسطة حتى يصبح لونه ورديًا وينضج بالكامل، لمدة 5 دقائق .
- ورّع الأرز البني في وعائين (1 كوب في كل واحد). ضع فوق كل منهما 10 قطع روبيان، ملعقة من الفاصوليا السوداء، الذرة، الطماطم، رشة من الجبنة، الكزبرة، وشرائح الليمون.
- سخّن الوعائين في الميكروويف لمدة دقيقتين حتى تسخن تمامًا. رش عصير الليمون وزينها بالصلصة أو القشدة الحامضة أو الفواكامولي، حسب الرغبة.

## المكونات

- 20 روبيان متوسط الحجم، مقشر ومنزوع العرق
- 1 فص ثوم، مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح خشن (كوشير)
- 1 كوب فاصوليا سوداء، مصفاة ومغسولة
- 1 كوب طماطم، مقطعة مكعبات
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة، مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة مسحوق بصل (اختياري)
- 2 كوب أرز بني مطبوخ
- 1 كوب ذرة، مصفاة ومغسولة
- 1/2 كوب جبنة شيدر
- 1 ليمونة، مقطعة إلى 4 شرائح

Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>106</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.6g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 18.8mg	<b>6%</b>
<b>Sodium</b> 183.9mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15.7g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 3.3g	12%
Total Sugars 1.5g	3%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 6.0g	
Vitamin D 0.0mcg	0%
Calcium 40.4mg	3%
Iron 1.2mg	6%
Potassium 250.8mg	5%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



ليكشمي سوسيل راج  
ممرضة  
عيادات صحة

أنا ليكشمي راج، ممرضة مسجلة في «عيادات صحة»، مركز مصفح للفحص والصحة الوقائية، وأنا من الهند. هناك متعة خاصة في تحويل مكونات يومية بسيطة إلى وجبة صحية ولذيذة مثل تاكو الروبيان الخاص بي، إنه خفيف، مليء بالنكهة، وصحي للقلب؛ يغذي الجسد والروح معًا.





# التوفو بالخضار

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>74</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.7g	4%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 64.8mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 4.2g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1.6g	6%
Total Sugars 1.3g	3%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 5.1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 102.3mg	8%
Iron 1.0mg	6%
Potassium 164.5mg	4%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- أقل التوفو حتى يُصبح لونه ذهبيًا فاتحًا، ثم أرفعه جانبًا.
- في مقلاة، قَلِّ البصل والثوم في الزيت.
- أضف رشّة من الفلفل الأحمر المجروش.
- حرّك صلصة الميسو داخل المقلاة.
- أضف الفلفل الحلو والزيتون الأسود، وقلّب لمدة دقيقتين.
- أعد التوفو المقلي إلى المقلاة وقلّب له لمدة دقيقة واحدة.
- رَيّن بالبصل الأخضر وقدمه ساخنًا.
- نصيحة للتقديم: يُقدّم بشكل أفضل مع الأرز، أو الخبز العربي، أو خبز البيت.

## المكونات

- 300 جرام توفو صلب جدًا، مقطّع إلى مكعبات (50 سعرة حرارية)
- 1 فلفل حلو أحمر، مقطّع
- 1 فلفل حلو أخضر، مقطّع
- 1 بصلة صغيرة، مقطّعة
- 1 فص ثوم، مفروم
- 2 ملعقة كبيرة صلصة ميسو
- 3 جرام زيتون أسود
- رشّة فلفل أحمر مجروش
- بصل أخضر للتزيين
- زيت نباتي للقلي والتقليب

**روزماري باديلو سوليمان**  
أخصائية تصوير إشعاعي (عام)  
عيادات صحة



أنا روزماري سوليمان، أخصائية تصوير أشعة عامة في مركز مدينة زايد للفحص والصحة الوقائية، وأنا من الفلبين. لقد ألهمني تحدي زوجي مع غسيل وزرع الكلى أن أطبخ بوعي واهتمام أكثر، أصبح تحضير وجبات بسيطة ومغذية وسيلتي لدعمه، وللتعبير عن امتناني لشفائه وصحته وعافيته.





# سلطة الدجاج اليونانية

Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>93</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 3.8g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0.8g	4%
Trans Fat 0.0g	
<b>Cholesterol</b> 29.5mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 132.0mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 6.3g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1.8g	6%
Total Sugars 2.1g	4%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 9.0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 45.8mg	4%
Iron 1.1mg	6%
Potassium 167.9mg	4%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

## طريقة التحضير

- في وعاء، اخلط الثوم مع برش وعصير الليمون، الزبادي اليوناني، زيت الزيتون، الأوريغانو، الملح، والفلفل. أضف قطع الدجاج وقلب جيدًا حتى تغطي بالتتبيلة. اتركها لتنعق لمدة 30 دقيقة على النّقل أو طوال الليل في الثلاجة.
- سخّن الفرن على 180 درجة مئوية (مع مروحة).
- سخّن مقلاة مقاومة للفرن مع بقية زيت الزيتون. حمّر قطع الدجاج على دفعات 3-4 دقائق لكل جانب حتى تكتسب لونًا ذهبيًا.
- أعد جميع قطع الدجاج إلى المقلاة واخبزها 8-10 دقائق حتى تنضج تمامًا.
- طريقة بديلة: حمّر الدجاج على صاج ساخن لمدة 2-3 دقائق لكل جانب، ثم اكمل الطهي في الفرن على صينية خبز لمدة 8-10 دقائق.
- في وعاء كبير، اخفق الطماطم المبشورة مع زيت الزيتون واخلط العنب الأحمر.
- أضف الحمص، الطماطم الكرزية، الخيار، الزيتون، جبنة الفيتا، والنعناع، وقلب المكونات حتى تتجانس.
- اخلط الزبادي اليوناني مع الثوم، النعناع المفروم، ورشة ملح في وعاء.
- افرد طبقة من الزبادي على أطباق التقديم. أضف فوقها السلطة، شرائح الدجاج، والبصل المخلل. رّيّن بأوراق النعناع ورش القليل من زيت الزيتون.

## المكونات

- 500 جرام من أفخاذ الدجاج المخلية
- برش وعصير ليمونة واحدة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- 4 فصوص ثوم، مبشورة
- 3 ملاعق كبيرة زبادي يوناني
- 2 ملعقة صغيرة أوريغانو مجفف
- 2 حبة طماطم، مبشورة
- 1 ملعقة كبيرة خل عنب أحمر
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- علبة حمص (400 جرام)، مصفاة
- 1/2 خيار، مقطعة
- 80 جرام جبنة فيتا، مفتتة
- بصل مخلل (للتقديم)
- 200 جرام طماطم كرزية، مقطعة أنصاف
- 50 جرام زيتون أسود منزوع النوى
- حفنة من أوراق النعناع المفرومة
- 400 جرام زبادي يوناني
- حفنة من النعناع المفروم ناعمًا
- 1 فص ثوم، مهروس
- ملح حسب الرغبة

نهال نضال زهير الزرعي  
ممرضة  
عيادات صحة



أنا نهال الزرعي، ممرضة مسجلة وجزء من فريق «عيادات صحة»، أعمل في مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم في أبوظبي، وأنا من الأردن. استلهمت هذه الوصفة من خيرات الموسم الطازجة، فهي تجمع بين البساطة والطعم الرائع، بالنسبة لي، الطبخ الصحي هو طريقة للعناية بزوجي المصاب بالسكري، حيث أحرص أن تكون كل وجبة مغذية، شهية، ومصنوعة بحب.





Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>141</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 5.8g	<b>7%</b>
Saturated Fat 1.8g	9%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35.4mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 293.6mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10.2g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 1.7g	6%
Total Sugars 3.2g	6%
Added Sugars 0.3g	0%
<b>Protein</b> 11.4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 23.3mg	2%
Iron 1.7mg	9%
Potassium 286.1mg	6%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.



**ليلاني بايسون ميدينا**  
ممرضة  
صحة

أنا ليلاني ميدينا، ممرضة ما بعد الولادة في مستشفى الكورنيش التابع لشركة «صحة»، وأنا من الفلبين. وعاء اللحم بالعسل الحار هو وجبتي المفضلة التي تمنحني طاقة وشعورًا جيدًا، يذكرني بأن تغذية جسدي بطعام صحي تساعدني على تقديم أفضل رعاية لكل أم جديدة وطفل أعني بهما.

# اللحم بالعسل الحار

## طريقة التحضير

- سخّن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية (400 فهرنهايت).
- اخلط مكعبات البطاطا الحلوة مع زيت الزيتون والملح، والبابريكا أو القرفة.
- افردها على صينية خبز واشوها لمدة 20-25 دقيقة مع تقلبها في المنتصف.
- سخّن ملعقة صغيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة.
- أضف اللحم المفروم وفتته أثناء الطهي.
- تبّل بالملح، الفلفل، بودرة الثوم، والبابريكا أو الكمون.
- اطبخ لمدة 6-8 دقائق مع التحريك من حين لآخر حتى يتحمر.
- قطع نصف حبة أفوكادو وضعها في الطبق.
- أضف البطاطا الحلوة المشوية واللحم المفروم المطبوخ.
- ضع جبن القريش جانبًا ورشّ عليه العسل الحار.

## المكونات

- 200 جرام لحم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون أو زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا أو كمون (اختياري)
- 1 بطاطا حلوة متوسطة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة بودرة ثوم (اختياري)
- 1/2 حبة أفوكادو، مقطعة شرائح
- 1/2 كوب جبن قريش
- 1 ملعقة صغيرة عسل حار
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة أو بابريكا (اختياري)





# سلطة الدجاج المشوي

Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>75</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 2.3g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.3g	1%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30.3mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 120.2mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3.6g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0.6g	2%
Total Sugars 1.1g	2%
Added Sugars 0.3g	1%
<b>Protein</b> 10.4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 15.3mg	1%
Iron 0.4mg	2%
Potassium 230.6mg	5%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



**إسلام سعيد إبراهيم**  
ممرض ممارس  
صحة

أنا إسلام إبراهيم، ممرض ممارس في مستشفيات الطفرة التابعة لشركة «صحة»، وأنا من مصر. شغفي للطاقة والحياة الصحية دفعني لاستكشاف وصفات صحية، وأصبح إعداد الوجبات المغذية جزءًا ممتعًا من يومي، أجمع بين الإبداع والتوازن في الطبخ ساعدي على تبني نمط حياة أكثر صحة ونشاطًا.

## طريقة التحضير

- في وعاء صغير، اخلط عصير الليمون، الثوم، التوابل الإيطالية، زيت الزيتون، الملح، والفلفل. غط صدور الدجاج بالخليط واتركها تتبل لمدة 15-20 دقيقة.
- سخن الشواية أو المقلدة على نار متوسطة. اطبخ الدجاج لمدة 4-5 دقائق لكل جانب أو حتى ينضج تمامًا. اتركه يرتاح لمدة 5 دقائق، ثم قطعه إلى شرائح رفيعة.
- في وعاء كبير، اخلط الخضروات الورقية المشكلة، الطماطم الكرزية، الخيار، الجزر المبشور، وشرائح الأفوكادو. أضف بذور دوار الشمس أو اللوز، حسب الرغبة.
- في وعاء صغير أو برطمان، اخفق عصير الليمون، زيت الزيتون، خردل ديجون، العسل، الملح، والفلفل حتى تتجانس المكونات.
- قسّم السلطة إلى أوعية فردية. ضع فوق كل وعاء شرائح الدجاج المشوي.
- رُش التتبيلة فوق السلطة. زينها بالأعشاب أو قطعة من الليمون، حسب الرغبة.

## المكونات

- 2 صدر دجاج منزوع العظم والجلد
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون (لتتبيل الدجاج)
- 1 فص ثوم، مفروم
- 1 ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية أو البابريكا
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون (لطهي الدجاج)
- ملح وفلفل حسب الرغبة (للدجاج)
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون (للتتبيلة)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون (للتتبيلة)
- ملح وفلفل حسب الرغبة (للتتبيلة)
- 4 أكواب من الخضروات الورقية المشكلة
- 1 كوب طماطم كرزية، مقطعة أنصاف
- 1/2 كوب خيار، مقطع شرائح
- 1 حبة أفوكادو، مقطعة شرائح
- 1/4 كوب جزر مبشور
- 2 ملعقة كبيرة من بذور دوار الشمس المحمص أو اللوز
- 1 ملعقة صغيرة خردل ديجون
- 1 ملعقة صغيرة عسل أو شراب القيقب





# دانغو – نكهة دافئة من التراث الإماراتي

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>165</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 2.6g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.3g	1%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 7.3mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27.5g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 8.0g	28%
Total Sugars 4.7g	9%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 8.9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 54.3mg	4%
Iron 3.0mg	17%
Potassium 309.0mg	7%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

## طريقة التحضير

- انقع الحمص المجفف طوال الليل.
- صفّه واغسله في اليوم التالي.
- اسلقه على نار هادئة حتى يصبح طريًا وناضجًا.
- أضف رشّة من الكمون أو الفلفل الأسود (اختياري) قبل إطفاء النار.
- قدمه دافئًا واستمتع بتناوله على مهل.

## المكونات

- 1 كوب حمص مجفف
- ماء للنقع والسلق
- رشّة كمون (اختياري)
- رشّة فلفل أسود (اختياري)



**فايزة علي**  
ممرضة مشرفة  
عيادات صحة

أنا فايزة علي، ممرضة مشرفة من فريق عيادات «صحة» وأعمل في مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم في أبوظبي، وأنا من اليمن. بدأ شغفي بالطبخ من وصفة شوربة تقليدية يعدها زوجي بكل حب، ومنذ ذلك الحين أصبحت تحضّر الأطباق الصحية والمتكاملة شغفي الحقيقي، أطبخ وجبات تغذي الجسد وتشبع النفس، تجمع بين غنى التراث ووفرة الصحة في كل ملعقة.





Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>112</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 2.4g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.4g	2%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30.2mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 195.5mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10.0g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 2.8g	10%
Total Sugars 1.9g	4%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 12.5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27.8mg	2%
Iron 1.5mg	8%
Potassium 159.3mg	3%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



**بريسي سيندو جوزيه**  
مختصة أداء المبيعات  
ضمان

أنا بريسي جوزيه، مختصة أداء المبيعات في شركة ضمان، وأنا من الهند. الطبخ الصحي شغفي، وأحب تحضير وجبات متوازنة تجمع بين الفائدة ولذة الطعم، أطباق «نوريش» هي المفضلة لدي—متنوعة، مغذية، وطريقة ممتعة لإضفاء لمسة صحية على التكلات العائلية المحببة.

## طريقة التحضير

- في وعاء، اخلط الدجاج مع الثوم، الكمون، الكزبرة، البابريكا، الكركم، الملح، الفلفل الأسود، عصير الليمون، والزبادي. يُترك ليتبل لمدة لا تقل عن 30 دقيقة، وكلما طالت المدة زادت النكهة.
- يُطهى على نار متوسطة إلى عالية لمدة 5-7 دقائق لكل جانب أو حتى ينضج تمامًا.
- يُغسل الأرز جيدًا. في قدر، يُسخن زيت الزيتون ثم يُضاف الكركم والكمون ويُطهى لمدة 30 ثانية. يُضاف الأرز ويُحرّك جيدًا، ثم يُضاف المرق أو الماء مع الملح ويُترك حتى يغلي. بعد الغليان، يُغطى القدر ويُطهى على نار هادئة حتى يتشرب السائل، حوالي 12 دقيقة.
- يُحرّك الأرز برفق بالشوكة لتفكيك الحبات قبل التقديم. تحضير الصلصة:
- في وعاء، يُخلط الزبادي اليوناني مع عصير الليمون، الثوم، البقدونس، الملح، والفلفل. تُحفظ في الثلاجة حتى وقت التقديم.
- يُقطع الخيار والطماطم إلى مكعبات. لتحضير بصل السماق، تُفرك شرائح البصل الأحمر مع عصير الليمون والسماق والبقدونس والملح.
- توضع كوب من الأرز النّصفر في وعاء، وتُضاف فوقه 4 أونصات من دجاج الشاورما المطهو، وتُرتب السلطة بجانبه، ثم تُرش صلصة الزبادي فوق المكونات.

## المكونات

- 500 جرام صدر دجاج بدون عظم، مقطوع إلى قطع صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 كوب أرز بسمتي
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- ملح حسب الذوق
- 2 فص ثوم، مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 ملعقة كبيرة زبادي خالي الدسم
- 2 كوب مرق دجاج أو ماء
- 1/4 ملعقة صغيرة كمون (للطبخ)
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب زبادي يوناني خالي الدسم
- 1 فص ثوم، مفروم
- ملح وفلفل حسب الذوق
- 1/4 بصل أحمر، مقطوع شرائح رقيقة
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- مكونات السلطة: خيار، طماطم، بصل، بقدونس، نعناع
- عصير ليمون، سماق، وملح





# طلويات خفيفة وصحية



# كوكيز صحية بثلاثة مكونات

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>468</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 32.3g	<b>41%</b>
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 19mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 49.2g	<b>18%</b>
Dietary Fiber 11.5g	41%
Total Sugars 36.6g	73%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 4.2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 0.5mg	2%
Potassium 348mg	7%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

## طريقة التحضير

- سخّن الفرن على درجة حرارة 170 مئوية (340 فهرنهايت).
- اخلط التمر وجوز الهند حتى يصبح المزيج ناعمًا.
- شكّل الخليط إلى 16 قطعة كوكيز صغيرة.
- اخبزها لمدة 10 دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون.
- زين الوجه بشوكولاتة داكنة مذابة حسب الرغبة.

## المكونات

- 9 تمرات (80 جرام)
- 1 كوب جوز هند مبشور (80 جرام)
- شوكولاتة داكنة (اختياري، للتزيين)

**ماريهان عوض الله**  
مساعد مدير التسويق  
الاستراتيجي  
بيورهيلث



أنا ماريهان عوض الله، مساعد مدير التسويق الاستراتيجي في بيورهيلث، وأنا من مصر. كأم، أستمع بابتكار بدائل صحية ولذيذة للحلوى التي يحبها أطفالي، وبالنسبة لي، يجب أن يكون تناول الطعام المتوازن والصحي أسلوب حياة مستدامًا وممتعًا، لأن تغذية أجسامنا لا تعني التخلي عن الاستمتاع بما نأكله.





# كعكة الموز الخالية من الدقيق والبيض

Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>131</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 0.2g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0.1g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 103.7mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32.3g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 1.7g	6%
Total Sugars 24.6g	49%
Added Sugars 0.1g	0%
<b>Protein</b> 0.6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86.0mg	7%
Iron 0.2mg	1%
Potassium 423.6mg	9%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- سخّن الفرن إلى 175 مئوية (350 فهرنهايت).
- في وعاء كبير، اهرس الموز حتى يصبح ناعمًا.
- أضف صلصة التفاح، شراب القيقب، وخلصه الفانيليا. اخلط جيدًا.
- أضف دقيق اللوز، البيكنج بودر، القرفة (اختياري)، والملح. اخلط حتى تتجانس المكونات.
- اسكب الخليط في صينية مدهونة أو مبطنه بورق الزبدة، ووزّع الخليط بالتساوي على الوجه.
- اخبز لمدة 25-30 دقيقة، أو حتى يخرج عود أسنان نظيفًا عند إدخاله في منتصف الكعكة.
- اترك الكعكة لتبرد قبل تقطيعها.
- قدمها واستمتع.

## المكونات

- 3 موزات ناضجات
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1/4 كوب شراب القيقب أو عسل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة (اختياري)
- 1 كوب دقيق اللوز (أو دقيق الشوفان كخيار خال من المكسرات)
- 1 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- 1/4 كوب صلصة تفاح غير محلاة
- رشّة ملح



نجله سامي  
عبدالفتاح أحمد  
ممرضة موارد سريرية،  
مدينة الشيخ شخبوط الطبية

أنا نجله سامي، ممرضة موارد سريرية في مدينة الشيخ شخبوط الطبية، و أنا من مصر. ألهمني ابني مروان بتحضير كعكة الموز الخالية من البيض، والتي أصبحت من الحلويات التي أعشقها (رغم تحسسي من البيض)، أصبحت هذه الكعكة طريقة بسيطة وصحية تجمع عائلتنا معًا بلحظات مليئة بالحب والاهتمام.





# ألواح الطاقة بالطحينة والتمر

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>365</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 19.2g	<b>25%</b>
Saturated Fat 13.7g	18%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0.4mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 37.3mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 56.8g	<b>21%</b>
Dietary Fiber 7.6g	27%
Total Sugars 44.0g	88%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 6.8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 177.5mg	14%
Iron 3.8mg	21%
Potassium 599.9mg	13%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- ضع التمر والطحينة في محضر الطعام واطحنهما حتى تحصل على خليط ناعم.
- افرد الخليط واضغط عليه جيدًا في قالب أو في صينية مبطنة بورق الزبدة.
- رش الشوكولاتة الداكنة المذابة على الوجه.
- أضف رقائق جوز الهند الاختيارية لمزيد من النكهة.
- ضع الخليط في الفريزر لمدة ساعة.
- قطع الألواح إلى 7 قطع على شكل ألواح.

## المكونات

- 7 تمرات (160 جرام)
- 1/3 كوب طحينة (80 جرام)
- 15 جرام شوكولاتة داكنة (مذابة)
- رقائق جوز الهند غير المحلاة (اختياري، للتزيين)

**ماريهان عوض الله**  
مساعد مدير التسويق  
الاستراتيجي  
بيورهيلث



أنا ماريهان عوض الله، مساعد مدير التسويق الاستراتيجي في بيورهيلث، وأنا من مصر. كأمر، أستمتع بابتكار بدائل صحية ولذيذة للحلوى التي يحبها أطفال، وبالنسبة لي، يجب أن يكون تناول الطعام المتوازن والصحي أسلوب حياة مستدامًا وممتعًا، لأن تغذية أجسامنا لا تعني التخلي عن الاستمتاع بما نأكله.





# كعكة الشوفان بالتمر والموز

## طريقة التحضير

- في وعاء كبير، اهرس الموز ثم أضف حليب اللوز والعسل وزبدة الفول السوداني والقرفة والملح والبيكنج باوذر. اخلط جيدًا باستخدام الخلاط الكهربائي.
- أضف الشوفان واستمر في الخلط، ثم أضف الجوز المقطع والتمر والزبيب وامزج مرة أخرى.
- ادهن قالب الكعكة بالزبدة، صب الخليط فيه واستخدم الملعقة لتسوية السطح.
- وزع اللوز على الوجه للتزيين.
- اخبز في فرن مسخن مسبقًا على درجة حرارة 200 مئوية لمدة 20 دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبيًا.
- اتركه يبرد قبل التقديم.

## المكونات

- 2 كوب شوفان
- 1 كوب حليب لوز
- 2 موز
- 4/1 كوب عسل
- 1/2 كوب زبدة فول سوداني
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كوب جوز
- 1/2 كوب لوز
- 1/2 كوب تمر
- 1/2 كوب زبيب
- 1 ملعقة صغيرة قرفة

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>283</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 13.2g	<b>17%</b>
Saturated Fat 1.1g	6%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 152.9mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 36.5g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 3.5g	13%
Total Sugars 17.5g	35%
Added Sugars 6.3g	13%
<b>Protein</b> 7.2g	
Vitamin D 0.2mcg	1%
Calcium 102.7mg	8%
Iron 2.6mg	14%
Potassium 361.7mg	8%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



هنداء زهير حمود  
ممرضة

مدينة الشيخ شخبوط الطبية

أنا هنداء حمود، ممرضة مسجلة في قسم العيادات الجراحية الخارجية في مدينة الشيخ شخبوط الطبية، وأنا من فلسطين. كعكة الشوفان بالموز والتمر تعيدني إلى ذكريات الطفولة وتعبر عن حبي للأكل الصحي، هي وجبتي المفضلة بعد يوم عمل طويل - خفيفة، مشبعة، وتمنحني شعورًا بالطاقة.





# شوكولاتة بالكنافة صحية

Nutrition Facts	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>551</b>
%DV	
<b>Total Fat</b> 39.4g	<b>51%</b>
Saturated Fat 17.4g	87%
Trans Fat 0.0g	
<b>Cholesterol</b> 1.9mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 174.2mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37.4g	<b>14%</b>
Dietary Fiber 8.1g	29%
Total Sugars 16.3g	33%
Added Sugars 0g	0%
<b>Protein</b> 11.1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 195.8mg	15%
Iron 14.2mg	78%
Potassium 512.3mg	11%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## طريقة التحضير

- ذوّب الشوكولاتة في الميكروويف.
- اخلط زبدة الفول السوداني والطحينة وسكر ستيفيا والكنافة المحمصّة حتى يصبح الخليط ناعمًا.
- صب طبقة من الشوكولاتة المذابة في قالب وضعه في الفريزر لمدة 10-15 دقيقة.
- أضف الحشوة ثم غطها بما تبقى من الشوكولاتة. أدخلها الفريزر لمدة 30 دقيقة.

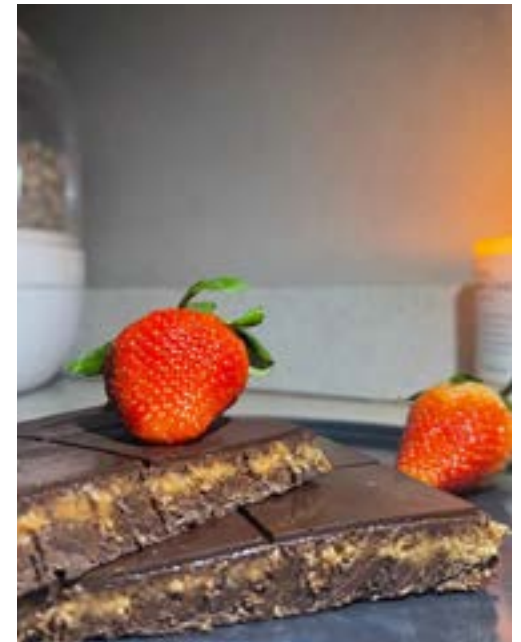
## المكونات

- 120 جرام شوكولاتة داكنة (70% كاكاو)
- 20 جرام طحينة
- سكر ستيفيا
- 25 جرام زبدة فول سوداني
- 30 جرام كنافة محمصّة



**ماريهان عوض الله**  
مساعد مدير التسويق  
الاستراتيجي، بيورهيلث

أنا ماريهان عوض الله، مساعد مدير التسويق الاستراتيجي في بيورهيلث، وأنا من مصر. كأمر، أستمتع بابتكار بدائل صحية ولذيذة للحلوى التي يحبها أطفال، وبالنسبة لي، يجب أن يكون تناول الطعام المتوازن والصحي أسلوب حياة مستدامًا وممتعًا، لأن تغذية أجسامنا لا تعني التخلي عن الاستمتاع بما نأكله.





# التمر المحشي باللبنه والفسق

## طريقة التحضير

- شق كل ثمرة بالطول وأزل النواة، مع الحرص على عدم قطعها بالكامل حتى تبقى متماسكة.
- في وعاء صغير، اخلط اللبنه مع العسل ورشة من ملح البحر حتى يصبح القوام ناعمًا وكريميًا. إذا كنت تستخدم ماء الزهر، أضفه للمزيج لرائحة زهرية خفيفة.
- احش كل ثمرة بخليط اللبنه باستخدام ملعقة أو كيس تزيين. كن كريمًا في الحشو ، لكن حافظ على بقاء الحشوة داخل الثمرة.
- دمج التمر المحشي في الفستق المفروم ناعمًا مع الضغط بلطف حتى يلتصق بالخليط. يمكنك أيضًا رش بتلات الورد المجففة على الوجه لإضافة لمسة أنيقة.
- رتب التمر المحشي في طبق التقديم وقدمها مباشرة كحلوى مغذية ومميزة.

## المكونات

- 12-16 ثمرة مدجول كبيرة (منزوعة النوى)
- 1/2 كوب لبنه (زبادي مصفى)
- 2 ملعقة كبيرة عسل
- 1/4 كوب فستق مفروم ناعم
- 2 ملعقة كبيرة بتلات ورد مجففة (اختياري للتزيين)
- 1 ملعقة كبيرة ماء زهر (اختياري)
- رشة من ملح البحر

Nutrition Facts	
Serving size	[100g]
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>284</b>
	%DV
<b>Total Fat</b> 10.0g	<b>13%</b>
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 19.3mg	<b>6%</b>
<b>Sodium</b> 172.6mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 50.2g	<b>18%</b>
Dietary Fiber 3.9g	14%
Total Sugars 43.3g	87%
Added Sugars 6.3g	13%
<b>Protein</b> 3.5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 66.2mg	5%
Iron 1.6mg	9%
Potassium 390.5mg	8%
The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	



**صوفيا أثونيسامي**  
رئيسة ممرضين  
صحة

أنا صوفيا أثونيسامي، ممرضة مسؤولة عن الأداء والتميز في مدينة الشيخ طحون بن محمد الطبية التابعة لشركة «صحة» في العين، وأنا من الهند. الفضيل، أحب إعداد أطباق تحتفي بالصحة والتقاليد وروح المحبة والتألف، وجباتي بسيطة، مغذية، مليئة بالنكهات؛ مثالية للمشاركة وللحفاظ على الصحة.







# العادات الصحية



ثقافتنا ومجتمعنا



أحدهم، وفي الوقت نفسه تمنحك شعورًا بالرضا، فالعلاقات الودية تعّد من العوامل الأساسية لتعزيز الصحة النفسية.

ويمكنك أيضًا أن تكون داعمًا للتّخرين من خلال التطوع أو المشاركة في أعمال ومبادرات تخدم المجتمع، هذه الأنشطة تعزّز شعورك بالانتماء، وتمنحك هدفًا ومعنى، وتقربك من الناس ومن العالم من حولك، وهذا كله ينعكس إيجابًا على جودة حياتك.

قد تبدو الالبتسامة أو الكلمات اللطيفة البسيطة أمورًا عادية، لكنها تبعث فينا شعورًا جميلًا يخفف عنا، ويحسن حالتنا النفسية. أظهرت الدراسات أن اللطف يعود بالنفع على الجميع، ويقوّي روابطنا مع التّخرين، ويساعدنا على مواجهة التوتر بشكل أفضل.

إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، فابدأ بأفعال بسيطة لكنها ذات أثر عميق، كالبتسامة صادقة أو كلمة طيبة تُقال في الوقت المناسب، قد تكون هذه اللفتة سببًا في تحسين يوم

**زيل هما رياض حسين**  
صيدلانية أولى  
صحة

أنا زيل حسين، صيدلانية أولى في صيدلية المرضى المقيمين بمستشفى مدينة زايد، أحد مستشفيات الضفة التابعة لشركة «صحة»، وأنا من باكستان. من المبادئ التي أسترشد بها قول النبي محمد صلى الله عليه وسلم: «ما من شيء أثقل في ميزان المؤمن يوم القيامة من حسن الخلق»، ممارسة أعمال الخير الصغيرة تجلب لي الهدوء في يومي، وتشجع التّخرين على الإيجابية؛ إنها طريقة بسيطة لرفع معنوياتي ومعنويات من حولي.



إن إتمام قطعة التطريز يمنحني شعورًا عميقًا بالإنجاز ويعزز ثقتي بنفسي. حتى التصاميم البسيطة، بمجرد إتمامها، تذكرني بأنني قادرة على الالتزام والتركيز، وعلى تحويل فكرة بسيطة إلى شيء جميل ومعبر. في هذا العالم المتسارع، أصبح الصبر نادرًا، لكن التطريز يعلمني أن أتمهل، وأمنح كل خطوة حقها، وأستمتع بجمال الرحلة لا بمجرد الوصول، فالتطريز اليدوي ليس مجرد حرفة تتطلب الصبر، بل وسيلة تساعدني على تنميته يومًا بعد يوم.

التطريز بالنسبة لي هو أكثر من مجرد فن؛ هو وسيلة لتحسين التركيز وصفاء الذهن، عندما أمسك بالإبرة والخيط، أجد نفسي أغوص في اللحظة، مركزة على كل غرزة وكل لون، و كل حركة تُبعديني عن الملهيات وتُعيد انتباهي إلى الحاضر، الإيقاع الهادئ والمتكرر للحركة يساعدني على التنفس بعمق، ويهدئني، ويعيد لي توازني الداخلي.

كل غرزة أصنعها تُعمق تركيزي وتصقّي ذهني، فتتحول عملية التطريز إلى حالة تأملية هادئة تُبعديني عن الملهيات وتُعيدني إلى الحاضر، أشعر بسعادة وأنا أرى التصميم يتشكل أمامي، وأتابع تقدّم مشروعي خطوة بخطوة نحو الدكتمال، كل غرزة تحمل معها ثمرة للوقت والتركيز والعناية التي بذلتها، وهكذا، تتحوّل هذه الإنجازات الصغيرة إلى عمل جميل يحمل أثرًا يبقى.



**ريم محمد نور الدين**  
ممارسة طبية  
صحة

أنا ريم محمد نور الدين، طبيبة في مستشفى مدينة زايد التابعة لمستشفيات «صحة» الظفرة، ومن جمهورية مصر العربية.

عندما أشعر بانخفاض الطاقة أو قلة الحماس لممارسة الرياضة، أجد في التطريز علاجي الخاص. فهو يهدئ ذهني، ويساعدني على التحكم في كثرة التفكير، ويمنحني وقتاً ثميناً أقضيه مع أبنائي الكبار. أما تصميم الديكور المنزلي، فهو منفذ الإبداعي الآخر الذي يملؤني بالفرح ويمنحني شعوراً رائعاً بالإنجاز.

وأحب أن أمارس هذا الفن بطريقة صديقة للبيئة؛ أستخدم القممشة الطبيعية، والخيوط المعاد تدويرها، والقممشة المعاد استخدامها، مما يجعل التطريز عادة مستدامة تعزز الإبداع، والصحة النفسية، والوعي البيئي. بالنسبة لي، التطريز مساحة أجد فيها الإبداع والراحة والهدوء النفسي، ويذكرني دائماً بأهمية العناية بالنفس والتمهل في عالمنا المتسارع.

# اضحك أكثر، عش أفضل



## طرق لجعل الضحك عادة يومية

- شاهد البرامج أو الأفلام الكوميدية.
- اقرأ محتوى فكاهي.
- اقض وقتك مع الأشخاص الذين يملؤون حياتك بالضحك.
- شارك في أنشطة خفيفة أو مرحة.
- تعلم أن تضحك على نفسك، وعلى مشكلات الحياة الصغيرة.
- اجعل الضحك جزءًا من روتينك اليومي – فهو عادة بسيطة يمكنها أن تحدث فرقًا كبيرًا في صحتك. وسعادتك.

## الضحك وسيلة فعالة لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية.

- هنا بعض فوائده وأفكار بسيطة تساعدك على جعله عادة يومية:
- الفوائد:
- يخفف التوتر والقلق.
- يحسن الصحة الجسدية.
- يعزز الصحة النفسية.
- يقوي الروابط الاجتماعية.



حباب محمد  
أخصائية مختبرات طبية  
بيورلاب

أنا حباب محمد، أخصائية مختبرات طبية في بيورلاب في الفجيرة، وأنا من السودان. أحب أن أنشر البهجة والطاقة الإيجابية حولي، لأنني مؤمنة أن السعادة تُعدي، والراحة النفسية تنعكس بشكل كبير على الأداء في العمل، لذلك أحرص دائمًا على أن أكون مصدر دعم وابتسامة في مكان عملي.

# قاعدة "20-20-20" لصحة العين



## لماذا هذا مهم؟

مع زيادة الوقت الذي نقضيه أمام الشاشات، أصبح إجهاد العين الرقمية مشكلة شائعة. التحديق لفترات طويلة يسبب الصداع، وضبابية الرؤية، وجفاف العينين. قاعدة 20-20-20 هي طريقة بسيطة وفعالة لحماية عينيك من التعب.

## إليك كيف تطبق قاعدة 20-20-20:

- كل 20 دقيقة، أزل نظرك عن الشاشة.
- ركز على جسم يبعد حوالي 6 أمتار.
- حافظ على تركيزك عليه لمدة 20 ثانية.

## نصائح إضافية لراحة العين

- ارمش كثيراً لتجنب جفاف العين.
- ضبط سطوع الشاشة لتقليل الوهج.
- استخدم قطرات ترطيب إذا شعرت بجفاف.
- حافظ على مسافة مناسبة (حوالي طول ذراع) بينك وبين الشاشة.
- جرّب تقنية "التدليك باليدين" – افرك يديك حتى تسخن، ثم غط عينيك برفق للاسترخاء الفوري.

## الفائدة

الالتزام بهذه القاعدة يساعد في الوقاية من إجهاد العين الطويل المدى، يحسن التركيز، ويدعم صحة العين بشكل عام.



محمد يوسف كامل الخريشي  
كبير مثقفي التمريض السريري  
صحة

أنا محمد الخريشي، مثقف سريري أول في التمريض في مستشفيات الظفرة التابعة لشركة «صحة»، وأنا من الأردن. أحرص في روتيني اليومي على بدء الصباح بتمارين تمدد خفيفة لمدة 10 دقائق (تشمل الرقبة والظهر والساقين)، وأتبع قاعدة 20-20-20 للتخفيف من إجهاد العين الناتج عن استخدام الشاشات، ودعم صحة البصر، كما أطبق أسلوب 20/80 في التغذية، حيث أعطى الأولوية للأطعمة المغذية مع الاستمتاع أحياناً ببعض الخيارات المحببة، بالنسبة لي، الصحة تكمن في التوازن اليومي، والاستمرارية، والعناية بالجسد والعقل معاً.

# أفضل النباتات المنزلية لإنتاج الأكسجين وتنقية الهواء

وتُساهم النباتات كذلك في تعديل الرطوبة ودرجة الحرارة داخل المنزل؛ إذ تطلق بخار الماء، مما يقلل من الجفاف ويساعد في تلطيف الأجواء، ومن منظور الاستدامة، تُعد النباتات خيارًا صديقًا للبيئة، إذ تقلل الحاجة إلى أجهزة تنقية الهواء، وتشجع على تبني نمط حياة أكثر خضرة، كما أن العناية بالنباتات تخلق صلة جميلة مع الطبيعة وتعزز تبني ممارسات تراعي البيئة.

إليك بعض من أفضل النباتات المنقية للهواء والمُنتجة للأكسجين والتي يمكن اقتناؤها في المنزل:

- لسان الحماة (Snake Plant) – مثالية لغرف النوم؛ تنظف الهواء وتُطلق الأكسجين ليلاً.
- نخلة الأريكا (Areca Palm) – تزيد من رطوبة الجو وتمنح لمسة استوائية مميزة.
- ألوفيرا (Aloe Vera) – تنقي الهواء ويمكن استخدامها في العناية بالبشرة.
- نبتة العنكبوت (Spider Plant) – سهلة العناية وممتازة لتنقية الهواء.
- زهرة السلام (Peace Lily) – تزيل مواد ضارة مثل الأمونيا والفورمالدهيد، وجميلة وسهلة الصيانة.
- نبتة المال (Money Plant) – تناسب مختلف المساحات.
- نخيل الخيزران (Bamboo Palm) – مثالية للمساحات الواسعة وتعمل كمرطب طبيعي.
- هذه النباتات لا تساهم فقط في تنقية هواء المنزل، بل تدعم أيضًا بيئة معيشية أكثر صحة وهدوءًا وتوازنًا.

زراعة النباتات المُنتجة للأكسجين داخل المنزل توفر فوائد عديدة للصحة والبيئة، فهي تنقي الهواء من خلال زيادة نسبة الأكسجين وتقليل ثاني أكسيد الكربون، نباتات مثل الألوفيرا، نخلة الأريكا، ولسان الحماة (Snake Plant) تُطلق الأكسجين وتمتص ثاني أكسيد الكربون، مما يساعد على تحسين جودة الهواء الداخلي وجعل الأجواء أكثر انتعاشًا، كما تساهم هذه النباتات في التخلص من السموم والملوثات؛ حيث أظهرت أبحاث وكالة «ناسا» أن بعض الأنواع النباتية قادرة على تنقية الهواء من مواد ضارة مثل الفورمالدهيد والبنزين والأمونيا، بالإضافة إلى الغبار العالق في الجو.

وجود النباتات الخضراء في المساحات الداخلية ينعكس إيجابًا على الصحة النفسية؛ إذ تساعد على الحد من التوتر والقلق، وتعزز الاسترخاء، وتحسّن المزاج، وزيادة التركيز والإبداع، بل إن بعض النباتات تساهم في تحسين جودة النوم؛ فمثلًا، تطلق نبتة الألوفيرا ولسان الحماة الأكسجين خلال الليل، ما يدعم نمط نوم أعمق. في حين تُعرف الخزامى (Lavender) والياسمين بروائحهما المهدئة التي تساعد على الاسترخاء والنوم المريح.



فاسوديبي سوما سوندارام  
ممرضة  
صحة

أنا فاسوديبي سوندارام، ممرضة في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية التابعة لشركة «صحة» في العين، وأنا من الهند.

منذ رمضان، بدأت أتبع نظام الصيام المتقطع من الساعة 11 صباحًا حتى 7 مساءً، وقد ساعدني ذلك على تنظيم مستوى السكر في دمي ودعم فقدان الوزن، أحب أيضًا أن أحيط نفسي بالنباتات المنزلية التي تمنحني هواءً نقيًا وشعورًا بالهدوء والإيجابية، مما يمدني بالطاقة طوال اليوم.





صحتك النفسية

# «طريقة 5-5-5» أكثر روتين فعال لإعادة تنشيط العقل والجسم



## ما هو؟

روتين صباحي بسيط مدته 5 دقائق يهدف إلى إعادة تنشيط الجسم والعقل يوميًا لتعزيز الصحة.

## كيف تقوم به؟

- 5 دقائق من التنفس العميق: تنفس ببطء لمدة 5 ثوانٍ، ثم احبس النفس 5 ثوانٍ، وأخرج النفس ببطء لمدة 5 ثوانٍ. كرر ذلك لمدة 5 دقائق لتزويد الدماغ بالأكسجين وتقليل التوتر.
- 5 دقائق من تمارين المرونة: قم بأداء 5 تمارين تمدد بطيئة وعميقة (وضعية الطفل، التواء العمود الفقري، تمدد الكتف، والاندحاء للأمام) لتنشيط العضلات بلطف.

## 5 دقائق من اللمتنا الواعي

أذكر 5 أشياء تشعر بالامتنان لها لتعزيز مستويات السيروتونين ولبدء يومك بنظرة إيجابية.

## ما الذي يجعل هذا الروتين فريداً؟

على عكس الروتينات الصباحية التقليدية، يجمع هذا الروتين بين تمارين التنفس، الحركة، وتدريب العقل في 15 دقيقة فقط، يعزز من سعة الرئتين، المرونة، والوضوح الذهني، مما يجعله عادة صحية مدعومة بالعلم تناسب الأشخاص المشغولين.



مسعود أحمد  
مدير المبيعات  
ون هيلث

أنا مسعود أحمد، مدير مبيعات أول في ون هيلث، وأنا من باكستان. منذ أن تبنيته هذه العادة، شعرت بتغيير حقيقي؛ طاقة أكثر، تركيز أفضل، وتوازن عاطفي أقوى، هذا التحول انعكس بشكل إيجابي على أدائي في العمل، وحتى على طريقة تواصلتي مع الآخرين، تغيير بسيط، لكنه أضاف لحياتي اليومية شعوراً أعمق بالراحة والتوازن.

# اقضِ وقتًا مع الطبيعة



**نشاط بدني معتدل**  
المشي في الطبيعة هو تمرين خفيف ينشط الدورة الدموية ويزيد الطاقة دون إجهاد الجسم.

**هواء نقي وصفاء ذهني**  
التواجد في الهواء الطلق يمنحك هواءً نقيًا يصفى الذهن، ويزيد التركيز، ويرفع المزاج.

**لحظات جميلة مع العائلة والأصدقاء**  
يُعد فرصة هادئة للتواصل مع الأحبة والاستمتاع بتجربة مشتركة في بيئة هادئة ومريحة.

**تقدير الحياة وتعلم الصبر**  
مشاهدة الحيوانات في بيئتها الطبيعية تعلمك الصبر والتأمل.

قضاء الوقت في الطبيعة يحمل فوائد كثيرة لعقلك وجسمك وروحك:

**راحة نفسية وتخفيف التوتر**  
الهدوء المحيط وأصوات الطيور المريحة تساعد على تقليل التوتر وتعزيز السلام الداخلي.

**تعميق الصلة الروحية**  
مراقبة الطبيعة تعمق شعورك بالامتنان والوعي الحاضر، وتذكرك بجمال الخلق، مما يعزز التأمل الروحي.

**ليلاني بايسون ميدينا**  
ممرضة  
صحة



أنا ليلاني ميدينا، ممرضة ما بعد الولادة في مستشفى الكورنيش التابع لشركة «صحة»، وأنا من القلبين. الطبيعة تمنحني راحة خاصة—سواء كانت نزهة هادئة، أو وضع أنفاس عميقة، أو قضاء وقت تحت ظل الأشجار، هذه اللحظات تساعدني على الشعور بالسكينة والتركيز، وتبقي ذهني حاضرًا وقلبي هادئًا، مما يمكنني من العناية بالأمهات والمواليد الجدد بكل دقة ورقة.



عادات غذائية

# قاعدة 20/80 لتناول الطعام

**اتبع أسلوبًا غذائيًا متوازنًا مع قاعدة 20/80**  
يعتمد هذا الأسلوب على أن يتكوّن 80% من نظامك الغذائي من أطعمة غنية بالعناصر الغذائية (مثل الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون)، بينما تخصص الـ 20% المتبقية للأطعمة المفضّلة أو الحلويات. تساعدك هذه القاعدة على بناء عادة غذائية صحية ومستدامة دون الشعور بالضغط الناتج عن الحميات الصارمة.

## كيف تعمل هذه القاعدة؟ ركّز على الأطعمة المتكاملة

احرص على أن يكون معظم طبقك مكوّنًا من أطعمة طبيعية وغير مصنّعة، فهي مصدر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف الضرورية لصحة الجسم.

أمثلة: الفواكه الطازجة، الخضروات، المكسرات، البذور، الحبوب الكاملة (مثل الكينوا، الأرز البني، الشوفان)، البروتينات الخفيفة (مثل الدجاج، السمك، البقوليات)، والدهون الصحية (مثل الأفوكادو وزيت الزيتون).

## اترك مجالًا للأطعمة المحببة

خصص الـ 20% المتبقية لتناول الأطعمة التي تحبها، مثل الشوكولاتة أو البييتزا أو الحلويات، السرّ هو الاعتدال.

الهدف هو الاستمتاع بهذه الأطعمة دون شعور بالذنب، مع معرفة أنك في معظم الأوقات تغذي جسمك بما يحتاجه.

**تناول طعامك بوعي**  
استمتع بمذاق الأطعمة وكن حاضرًا في كل لقمة.

تجنّب الأكل العشوائي أو التلقائي، وركّز على الشعور بالشبع والرضى.

## الفوائد:

### الاستمرارية

تعزّز قاعدة 20/80 التوازن، مما يجعل الالتزام بالعادات الصحية أسهل على المدى الطويل.

### تجنّب التقييد المفرط

من خلال منح نفسك بعض المرونة، تقلّ احتمالية الشعور بالإحباط أو الدخول في نوبات أكل عشوائي عند الشعور بالحرمان.

### علاقة أفضل مع الطعام

تشجّع هذه القاعدة على تبني نظرة أكثر إيجابية للطعام، دون الشعور بالذنب، مما يجعل التوازن جزءًا من نمط حياتك.

### نصيحة للنجاح

احرص على توقّف الأطعمة الصحية في المنزل وجهّز وجباتك مسبقًا، لتسهيل الالتزام بنسبة 80% من الأطعمة الطبيعية الغنية بالعناصر الغذائية.



**محمد يوسف كامل الخريشي**  
كبير مثقفي التمريض السريري  
صحة

أنا محمد الخريشي، مثقّف سريري أول في التمريض في مستشفيات الظرّة التابعة لشركة «صحة»، وأنا من الأردن.  
أحرص في روتيني اليومي على بدء الصباح بتمارين تمدد خفيفة لمدة 10 دقائق (تشمل الرقبة والظهر والساقين)، وأتبع قاعدة 20-20-20 للتخفيف من إجهاد العين الناتج عن استخدام الشاشات، ودعم صحة البصر، كما ألتزم أسلوب 20/80 في التغذية، حيث أعطى الأولوية للأطعمة المغذية مع الاستمتاع أحيانًا ببعض الخيارات المحببة، بالنسبة لي، الصحة تكمن في التوازن اليومي، والاستمرارية، والعناية بالجسد والعقل معًا.



# الحفاظ على الترطيب



- وزع شرب الماء على فترات متباعدة ولا تشرب كمية كبيرة دفعة واحدة؛ بل تناول رشفات بانتظام.
- تجنب الأنشطة الخارجية تحت أشعة الشمس لفترات طويلة.
- ساعد زملاءك في العمل، وكن متعاونًا، وحاول تقليل عبء العمل متى أمكن.
- الحفاظ على ترطيب الجسم يعزز التركيز والإنتاجية ويحسن جودة الحياة بشكل عام، اجعل الماء قريبًا منك وحافظ على عادة الشرب المنتظمة يوميًا.



محمد كؤيش صابر  
مساعد مختبر  
بيورلاند

أنا محمد كؤيش صابر، مساعد مختبر في بيورلاند بمستشفى مدينة زايد، وأنا من باكستان. ركوب الدراجة الهوائية أصبح جزءًا من يومي، وهو شغف حقيقي بالنسبة لي، هذا النشاط ساعدني على تحسين لياقتي البدنية، ونومي، وتركيزي، وحتى مزاجي بشكل ملحوظ، كما أنني أعدّ ماءً قلويًا كل صباح وأحتسيه طوال اليوم؛ فهو يمنحني الترطيب والطاقة، ويساعد على راحة حلقي وشفاء صوتي، عادات بسيطة لكنها أثرت فيّ صحي كثيرًا.

الجفاف مشكلة شائعة في الحياة اليومية، كثير من الناس لا يشربون كمية كافية من الماء في الأيام العادية، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والصداع. للحفاظ على ترطيب جسمك وصحتك:

- اشرب من 5 إلى 6 لترات من الماء.
- تجنب الأطعمة المالحة والمقلية والحلوة لأنها تزيد الشعور بالعطش.
- تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل البطيخ والخيار والبرتقال.
- قلل من المشروبات المحتوية على الكافيين (القهوة، الشاي، والمشروبات الغازية) لأنها تسبب الجفاف.

# الصيام المتقطع: الفوائد الصحية



## صحة الدماغ والوظائف الإدراكية

- يعزز وظائف الدماغ والذاكرة.
- يزيد من إنتاج عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF) الذي يدعم نمو خلايا الدماغ.
- يقلل من خطر الإصابة بأمراض التنكس العصبي مثل الزهايمر.

## إصلاح الخلايا وإطالة العمر الصحي

- يحرك عملية الأوتوفاجي (تنظيف الخلايا) للتخلص من الخلايا التالفة.
- قد يعزز طول العمر الصحي عبر تقليل الإجهاد التأكسدي.
- يقلل من مؤشرات الالتهاب.

## صحة الجهاز الهضمي

- يدعم تنوع الميكروبيوم في الأمعاء.
- يحسن الهضم ويقلل الانتفاخ.
- يمنح الجهاز الهضمي فترة راحة.

## الفوائد الهرمونية

- يزيد من مستويات هرمون النمو البشري (HGH) الذي يساعد في الحفاظ على العضلات وفقدان الدهون.
- يدعم توازن هرمونات الجوع (غريلين واللبتين).

الصيام المتقطع يقدم العديد من الفوائد الصحية التي تدعمها الأبحاث، ومنها:

## فقدان الوزن وتحفيز الأيض

- يساعد في تقليل السعرات الحرارية وتعزيز معدل الأيض.
- يدعم حرق الدهون وفقدان الوزن.
- يزيد من مستويات النورإبينفرين الذي يساعد في تكسير الدهون.

## تحسين حساسية الأنسولين وتنظيم سكر الدم

- يخفض مستويات السكر في الدم.
- يقلل من مقاومة الأنسولين مما يخفض خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.
- يساعد في التحكم في تقلبات سكر الدم.

## صحة القلب

- يخفض الكوليسترول الضار (LDL).
- يقلل من مستويات الدهون الثلاثية.
- يساعد في خفض ضغط الدم وتقليل الالتهابات.



فاسوديقي سوما سوندارام  
ممرضة  
صحة

أنا فاسوديقي سوندارام، ممرضة في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية التابعة لشركة «صحة» في العين، وأنا من الهند. منذ رمضان، بدأت أتبع نظام الصيام المتقطع من الساعة 11 صباحًا حتى 7 مساءً، وقد ساعدني ذلك على تنظيم مستوى السكر في دمي ودعم فقدان الوزن، أحب أيضًا أن أحيط نفسي بالنباتات المنزلية التي تمنحني هواءً نقيًا وشعورًا بالهدوء والإيجابية، مما يمدني بالطاقة طوال اليوم.

## اختصار «بركات الصحة»

- **ب - بناء نظام غذائي متوازن**  
تناول مزيجًا من البروتينات، الدهون الصحية، والكربوهيدرات المعقدة في وجباتك اليومية للحفاظ على مستويات الطاقة.
- **ر - راقب كمية الطعام**  
افطر بالتمر والماء ثم تناول الطعام باعتدال لتفادي عسر الهضم.
- **ك - كن دائم الترطيب**  
اشرب كمية كافية من الماء لتجنب الجفاف.
- **ا - اعتن بنفسك من خلال النوم والراحة**  
تأكد من الحصول على قسط كافٍ من النوم للحفاظ على نشاط الجسم وشفاء الذهن طوال اليوم.
- **ت - تحرك بعد تناول الطعام**  
مارس تمارين خفيفة مثل المشي لتحسين الهضم والحفاظ على لياقتك.
- **ا - أضف المزيد من الفواكه والخضروات**  
حيث تزوّد جسمك بالفيتامينات والمعادن والألياف الضرورية.
- **ل - لا تفرط في تناول السكريات والدهون**  
تجنب الأطعمة المقلية والمصنعة للحفاظ على صحة جهازك الهضمي.
- **ص - صمّي ذهنك بالهدوء والتأمل**  
امنح قلبك فرصة للسكينة والتفكير.
- **ح - حافظ على تقليل الكافيين**  
قلل من القهوة والشاي لتجنب الجفاف والصداع.
- **ة - تناول وجبة فطور صحية ومتوازنة**  
ابدأ يومك بوجبة فطور تمدك بالطاقة وتساعدك على النشاط والتركيز.



**حياة ناصر الدليلي**  
ممرضة موارد سريرية  
مدينة الشيخ شخبوط الطبية

أنا حياة الدليلي، ممرضة موارد سريرية في مدينة الشيخ شخبوط الطبية، وأنا من اليمن، أثرت مبادرة «بركات الصحة» بشكل واضح على طاقتي، وتحسنت بسببها صحتي الهضمية وصفائتي الذهني والروحي، لذلك أحرص على الابتعاد عن التوتر، وأختار دائماً الرفقة التي تسعدني، لأنني أؤمن بمقولة «جاور السعيد تسعد».





نشاط ولياقة

# المشي: خطوات بسيطة نحو صحة أفضل

بالنسبة لي، كأم عاملة دائمًا مشغولة، يُعتبر المشي من العادات الأساسية التي أتبعها إلى جانب ركوب الدراجة والجري. في عطلاتي، أحب قضاء الوقت في نزهة على الشاطئ أو في الحديقة، سواء بمفردي، أو مع العائلة و الأصدقاء، أو مع كلابي «كيمبي».

المشي في الصباح، خصوصًا في أيام الإجازة، يمنحني الكثير:

- ينعش جسمي وذهني بعد يوم عمل طويل.
- يساعدي على الاسترخاء والاستمتاع بالطبيعة والشمس.
- يزيد من طاقتي ويجعلني أكثر تركيزًا ونشاطًا خلال اليوم.
- يعزز صحتي الجسدية والنفسية، ويساعدي في الحفاظ على ضغط الدم وحرق السعرات.
- يمنحني لحظات لا تُنسى مع من أحبهم.

المشي السريع لمدة 30 دقيقة يوميًا كفيل بتحسين لياقتك، تقوية عظامك وعضلاتك، وخفض خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب.

وسط ازدحام الحياة وبسبب سرعة وتيرتها، كثير من الناس يواجهون صعوبة في إيجاد وقت للنشاط البدني. الأعذار كثيرة: ضغط العمل، التزامات العائلة، الشعور بالتعب أو الملل، أو حتى تكلفة الاشتراك في نادٍ رياضي.

لكن الحفاظ على صحتك لا يحتاج إلى معدات خاصة أو تدريبات مرهقة، أحيانًا أبسط الحلول تكون هي الأفضل والمشي واحد منها، هو نشاط سهل، لا يتطلب أكثر من حذاء مريح، ويمكنك القيام به في أي وقت وأي مكان.

ليس عليك أن تنفق المال لتصبح نشيطًا، دمج المشي في روتينك اليومي بحد ذاته تقدم ممتاز، إن كان عمرك قريبًا، امش بدلًا من القيادة، استخدم السلالم بدلًا من المصعد، وعند التسوق، قم بصف سيارتك في مكان أبعد؛ هذه التغييرات البسيطة تُحدث فرقًا كبيرًا في صحتك.

ماريا آنا فابولر باسليغ  
ممرضة  
صحة



أنا ماريا باسليغ، ممرضة في مستشفى الكورنيش التابع لشركة «صحة»، وأنا من الفلبين. المشي هو لحظتي اليومية لاسترجاع طاقتي ووصفاء ذهني، سواء كان جزءًا من طريقي إلى العمل أو نزهة طويلة في يوم راحتي، هذه العادة البسيطة تساعدني على تحسين مزاجي، وتمنحني القوة والنشاط، وتبعد عني التوتر.



# التمارين المتقطعة عالية الشدة اليومية (HIIT)

الفوائد اليومية لتمارين الكارديو عالية الكثافة (HIIT)

- **تحسين حساسية الأنسولين**  
تساهم في تنظيم مستويات سكر الدم وتحد من خطر الإصابة بالسكري من خلال تعزيز كفاءة الجسم في استخدام الكربوهيدرات.
- **فعالة من حيث الوقت وقابلة للتطبيق في أي مكان**  
تستغرق معظم الجلسات من 15 إلى 30 دقيقة فقط. لا حاجة لمعدات – تمارين وزن الجسم مثل «البريز» والقرفصاء مع القفز لها فعالية ممتازة.
- **تعزيز الصحة النفسية والمزاج**  
ترفع مستويات الإندورفين، تقلل التوتر، وتحسن التركيز والوضوح الذهني.
- **تحسين الأداء الرياضي**  
تزيد السرعة وتعزز الرشاقة والصلابة والقوة الجسدية، مفيدة للرياضيين ولكل من يمارس تمارين اللياقة البدنية الوظيفية.
- **تعزيز طول العمر الصحي**  
تمارين HIIT المنتظمة تقلل الالتهابات، تدعم اللياقة العامة، وترتبط بحياة أطول وأكثر صحة.

• **حرق المزيد من السعرات في وقت أقل**  
تمارين HIIT تحرق المزيد من السعرات الحرارية أثناء وبعد التمرين بسبب تأثيرها الفعال على حرق الدهون، وهي مفيدة جدًا لفقدان الدهون مع الحفاظ على كتلة العضلية.

• **تعزيز صحة القلب**  
تحسن هذه التمارين صحة القلب والأوعية الدموية وتساعد في خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول.

• **زيادة معدل الأيض**  
• تحفز حرق الدهون وتحافظ على ارتفاع معدل الأيض لساعات بعد التمرين.

• **الحفاظ على العضلات وبنائها**  
على عكس تمارين الكارديو المستمرة، تساعد تمارين HIIT على الحفاظ على عضلات خالية من الدهون، وعند دمجه مع تمارين القوة، تساعد على تحديد العضلات.

نصيحة: حافظ على توازن تمارين HIIT مع فترات الراحة أو الاستشفاء لتجنب الإرهاق الجسدي والإصابات.



اليازية سالم فرج الكتبي  
مسؤولة الشؤون التعليمية  
صحة

أنا اليازية الكتبي، أعمل كمسؤولة الشؤون التعليمية في «صحة»، وأنا من دولة الإمارات. أصبحت عادات الأكل الصحي وشرب الماء جزءًا من روتيني اليومي، وقد لاحظت فرقًا كبيرًا في طاقتي وتركيزي وشعوري العام، هذا التغيير الهمني للاستمرار في اتخاذ خيارات صحية كل يوم.



# ركوب الدراجة: طريقة ممتعة وفعالة للحفاظ على اللياقة

يُعد ركوب الدراجة من الأنشطة الممتعة والمستدامة والفعالة للحفاظ على اللياقة والتمتع بأسلوب حياة صحي.

- يعزز الصحة البدنية والعقلية والروحية. كما يتيح لك استكشاف مختلف مناطق دولة الإمارات، مما يجعلك نشطاً ومستمتعاً بجمال البيئة المحيطة.
- يعزز صحة القلب ويقوي الجهاز الدوري.
- يساعد على حرق السعرات الحرارية وتنشيط عملية الأيض.
- يدعم الصفاء الذهني، ويقلل التوتر، ويحسن المزاج.
- يمكن أن يساهم ركوب الدراجة في تحسين عملية الهضم وتسريع الأيض.
- يحسن جودة النوم، وينشط وظائف الدماغ، ويزيد من النشاط خلال اليوم.
- يعزز الصحة بشكل عام، ويطيل العمر الصحي، ويزيد الإنتاجية في المهام اليومية.
- لنبدأ بدفع عجلتنا نحو حياة أكثر صحة وسعادة وحيوية!

محمد كاوش صابر  
مساعد مختبر  
بيورلاب



أنا محمد كاوش صابر، مساعد مختبر في بيورلاب بمستشفى مدينة زايد، وأنا من باكستان. ركوب الدراجة الهوائية أصبح جزءاً من يومي، وهو شغف حقيقي بالنسبة لي، هذا النشاط ساعدني على تحسين لياقتي البدنية، ونومي، وتركيزي، وحتى مزاجي بشكل ملحوظ، كما أنني أعدّ ماءً قلوياً كل صباح وأحتسيه طوال اليوم؛ فهو يمنحني الترطيب والطاقة، ويساعد على راحة حلقي وشفاء صوتي، عادات بسيطة لكنها أثرت فيّ كثيراً.



# تمارين إطالات صباحية لمدة 10 دقائق

## تنفس بعمق

رافق كل تمدد بتنفس بطيء وعميق، استنشيق الهواء من أنفك أثناء إطالة عضلاتك، وازفر ببطء أثناء تحرير التوتر. مثال: «استنشيق وأنا أمد ذراعيّ فوق رأسي، وازفر وأنا أنحني بلطف إلى الأمام.»

## الثبات على الممارسة

أحرص على أداء هذا الروتين يوميًا كجزء من عاداتك الصباحية للاستفادة من فوائده المتراكمة مع الوقت. نصيحة: صُغ تذكيرًا أو أدمجه في روتينك الصباحي فور الاستيقاظ.

## الفوائد

- زيادة المرونة – التمدد المنتظم يحسن نطاق الحركة ومرونة الجسم.
- تعزيز الطاقة – التمدد يُحسّن الدورة الدموية وتدفق الأكسجين إلى العضلات، مما يجعلك أكثر نشاطًا وبقظة.
- تحسين الوضعية – تمدد الصدر والظهر والكتفين يساعد على تصحيح وضعية الجسم ويخفف التوتر الناتج عن الجلوس أو النوم.
- تحسين الدورة الدموية – يحفز تدفق الدم إلى العضلات، مما يمنحك شعورًا بالحيوية طوال اليوم.

**نصيحة للنجاح:** اجعلها عادة يومية! حاول الالتزام بوقت محدد يوميًا حتى تصبح جزءًا من روتينك. ركز على شعور جسمك أثناء التمدد دون إجبار نفسك على أوضاع معينة.

ابدأ يومك بتمارين إطالة صباحية لمدة 10 دقائق لتنشيط جسمك، وتحسين مرونته، وتعزيز الدورة الدموية، هذه الممارسة السريعة والسهلة تهينك ليوم إيجابي، وتعزز طاقتك، وتساعد على تحسين وضعيتك الجسدية ومرونتك مع مرور الوقت.

## إليك كيف تقوم به: أختر تمارين الإطالة

اختر مجموعة متنوعة من تمارين الإطالة التي تستهدف المجموعات العضلية الرئيسية، مثل الرقبة والظهر والساقين والذراعين، حاول الثبات على كل تمرين لمدة 30 إلى 60 ثانية.

## روتين مقترح

- تمدد الرقبة – حركة لطيفة جانبية لإزالة التوتر.
- تمرين إطالة العمود الفقري وأسفل الظهر.
- الإنحناء الأمامي – يستهدف أوتار الركبة وأسفل الظهر.
- تمدد شامل للجسم نحو الأسفل.
- تمدد عضلات الفخذ – يخفف التوتر في منطقة الفخذ.
- وضعية الطفل – لاسترخاء الظهر والكتفين.



محمد يوسف كامل الخريشي  
كبير مثقفي التمريض السريري  
صحة

أنا محمد الخريشي، مثقف سريري أول في التمريض في مستشفيات الطفرة التابعة لشركة «صحة»، وأنا من الأردن. أحرص في روتيني اليومي على بدء الصباح بتمارين تمدد خفيفة لمدة 10 دقائق (تشمل الرقبة والظهر والساقين)، وأتبع قاعدة 20-20-20 للتخفيف من إجهاد العين الناتج عن استخدام الشاشات، ودعم صحة البصر، كما أطبق أسلوب 20/80 في التغذية، حيث أعطى الأولوية للطعام المغذية مع الاستمتاع أحيانًا ببعض الخيارات المحببة، بالنسبة لي، الصحة تكمن في التوازن اليومي، والاستمرارية، والعناية بالجسد والعقل معًا.

