

أن تكون سليمًا

كل شخص يريد أن يعيش حياة صحية، ولكن الكثير من الأشخاص لا يعبؤون بذلك. فالكثير من الناس يدخنون السجائر ويأكلون الطعام السمين والحلويات وأحد يمارس الرياضة ولا يعملون نظام غذائي (الرجيم). قرأت مقالًا في الجريدة الصحفي سأل الدكتور أسئلة كثيرة.

الصحفي: أشخاص كثر يريدون أن يعيشوا حياة صحية، ويعملون تخسيس ورياضة. هل التخسيس والرياضة كافيان؟

الطبيب: الرياضة والتخسيس مهمان جدًا، لكن ليس كافيًا فهناك أسباب أخرى مثل ضغوط الحياة والتدخين والهواء الملوث.

الصحفي: حسنًا، أنا أريد أن أعيش حياة صحية فماذا أفعل؟

الطبيب: القاعدة الأولى تحرك، ولو لم يكن لديك وقت قليل للممارسة الرياضة. وهناك بدائل أخرى: لا تتركب المصعد، وأصعد على السلم، وأمشي على القدام للأماكن القريبة، ولا تتركب التاكسي والأتوبيس، وأرقص في المنزل.

الصحفي: نعم صحيح، أما عن الطعام بماذا توصينا؟

الطبيب: لا تأكل الطعام الثمين ولا الوجبات السريعة وتناول اللبن والجبن والكريم، وتناول الطعام قليل السمنة، وتناول قليلًا من الياخش والليمون والصلصة.

الصحفي: وماذا توصي بغير ذلك؟

الطبيب: فلتهرب من الضغوط ولتخطط لذلك، فكل يوم مارس هواياتك لمدة نصف ساعة، فأمشي على الساحل وأقرأ الكتب وأذهب للسینما ولا تستمع للناس السلبيين.

الصحفي: توجد هناك أشياء كثيرة.

الطبيب: نعم توجد أشياء كثيرة. ولكن آخر شيء أود أن أقوله لك لا تدخن السجائر ولا تشرب الكحول لأنهما يسببان أمراض القلب والسرطان.

مادة القراءة والتعبير

ص ٣٦ من كتاب (Türkçe Okuyorum)

الفرقة الأولى قسم اللغة التركية

