

## ثبت المصطلحات

(سرد هجائي للمصطلحات)

أولاً: عربي - أنجليزي

أ

|  |   |
|--|---|
| Well-meaning parents   | آباء وأمهات ذوا نوايا طيبة  |
| HBALC  | إتش بي أل سي (هيموجلوبين مرتبط بالجلوكوز)   |
| Telephone Prompts And Counseling   | اتصالات ومشورة هاتفية   |
| Negative affect  | أثر سلبي  |
| Annual statistical italiano-2000. Rome STAT 2001.<br>OECD health data 2000: a comparative analysis<br>of 29 countries. Paris: Organization for Economic<br>Cooperation and Development 2000. | إحصاء إيطالي سنوي - ٢٠٠٠. روما، أي. إس. تي.<br>إيه. تي. ٢٠٠١. أو. ئي. سي. دي. المعلومات الصحية<br>٢٠٠٠: تحليل مقارنة ل ٢٩ دولة.<br>باريس: منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية. |
| Perceptions of adherence   | إدراك ووعي بالالتزام  |
| WHI Self-monitoring tools  | أدوات دراسة مبادرة تحفيز صحة المرأة للرقابة الذاتية   |
| Hypercholesterolemia   | ارتفاع الدهون   |
| Mildly hypertensive  | ارتفاع طفيف في ضغط الدم   |
| Brief in-person counseling   | الإرشاد الموجز لشخص بمفرده  |
| Fat Land   | أرض الدهن   |
| Sleeplessness  | أرق   |
| Dance for Health   | أرقص من أجل الصحة   |
| Open-ended questions   | أسئلة مفتوحة  |

|  |   |
|--|---|
| Other Spanish / Hispanic / Latino      | أسبانيون آخرون / أمريكيون لاتينيون / لاتينيون   |
| Child Feeding Questionnaire (CFQ)      | استبيان إطفام (تغذية) الطفل   |
| Food frequency questionnaire           | استبيان تكرار التغذية   |
| Using Tailoring in Group Setting       | استخدام التصميم في المنظومات الجماعية   |
| Use positive self talk                 | استخدم التحادث الشخصي الإيجابي  |
| Use time-management skills             | استخدم خبرات مهارات إدارة الوقت   |
| category - strategies Specific         | استراتيجيات التصنيف المحدد  |
| Knowledge and Skills Strategies        | استراتيجيات المعرفة والمهارات   |
| MI Strategies                          | إستراتيجيات المقابلات التحفيزية   |
| Strategies to reduce stress            | استراتيجيات تقليل الضغوط  |
| Unsure About-Change Counseling         | استشارة (إرشاد) للفتة الغير متأكدة من إمكانية إجراء تغيير   |
| Ready-To-Change Counseling             | استشارة (إرشاد) للفتة المستعدة لإجراء تغيير   |
| Not-Ready-To-Change Counseling Session | استشارة للغير - مستعد - للتغيير   |
| Patient-centered counseling            | استشارة مركزة على المريض: أمر حدسي بدهي وكثيراً ما يكون موجهاً توجيهاً فطرياً بدئياً (بصورة صائبة وحقيقية common sense oriented)  |
| Brief in-person counseling             | استشارة، إرشاد موجه لشخص بمفرده   |
| Reflective Listening                   | استماع تأملي تفكري  |
| Eliciting self-motivational statements | استنباط الإفادات التحفيزية الذاتية  |
| Schlundt                               | اسكلوندت: وجد الاختصاصي السايكولوجي الذي عمل مع الأشخاص المفرطين في الأكل والذين يعانون من دورات حلقات من اضطرابات الأكل في مسح زائدي الوزن؛ وجد أنهم يقيمون مقدرتهم على التغلب على إغراءات أو أغواءات الأكل أثناء حالات العواطف والشعور السالبة بأنها أقل من مقدرات الأشخاص طبيعى الوزن (٦). |
| Eskimo                                 | اسكيمو  |

|  |  |
|--|--|
| Brand name and fast food restaurant products | أسماء تجارية ومنتجات مطاعم الأغذية السريعة   |
| Smith and Colleques                          | اسميث وزملاؤه: كانت لهم دراسة أولى رائدة pilot، حيث درسوا نساء زائدات وزن (٤١٪) منهن من الأمريكيات من أصل إفريقي) مصابات بالسكري من النوع الثاني.  |
| Other Asian/pacific Islander                 | آسيويون آخرون من جزء الباسيفيكي  |
| Hispanic                                     | أصل إسباني   |
| Infant feeding                               | إطعام (تغذية) الرضع  |
| Preschool children                           | أطفال ما دون سن المدرسة  |
| Aspects Overview                             | إطلالة   |
| Other Race                                   | أعراق أخرى   |
| Herbs & Spices                               | أعشاب وتوابل   |
| Trained lay church members                   | أعضاء الكنيسة العاديين المديرين  |
| Fresh finger food fruits and vegetables      | أغذية أصابع فواكه وخضروات طازجة  |
| Convenience foods                            | أغذية مريحة  |
| Less structure-oriented                      | أقل توجهاً أو تكيفاً تركيبياً  |
| Persuade                                     | إقناع  |
| Depression & anxiety                         | اكتئاب وقلق  |
| Depression                                   | اكتئاب، إحباط  |
| Emotional eating                             | الأكل الشعوري: كثيراً ما يتم وصف الأكل الشعوري ويعلنه زائدي الوزن مقارنة بالأشخاص طبيعى الوزن (الذين ينفون لجوءهم له) وعليه التنبأ باستعادة الوزن (زيادة الوزن weight regain) بعدم كبح الأكل استجابة للعواطف (الانفعالات) والتفكرات. |
| Impulse eating                               | أكل بالنوازع (بالاستحثاث)  |
| Reduced total and saturated fat diet         | أكل منخفض الدهون الكلية والدهون المشبعة  |

|   |  |
|---|--|
| Clinicians  | إكلينيكيون (سريريون)   |
| Games   | ألعاب  |
| Aleut   | أليوت  |
| Examples of Dietary Strategies Based on Long. Term Randomized Clinical Trails Focused on Lifestyle change | أمثلة للاستراتيجيات التغذوية المعتمدة على التجارب الإكلينيكية (السريرية) العشوائية طويلة الأجل المركزة على تغيير نمط الحياة  |
| Cardiovascular diseases (CVD)   | أمراض قلبية وعائية   |
| Psychological Illnesses   | أمراض (نفسية) سيكلوجية   |
| Hispanic Americans  | أمريكان من أصل إسباني  |
| African American  | أمريكيات من أصل أفريقي   |
| Eliciting self-motivational statements  | انتزاع الإفادات التحفيزية الشخصية  |
| Regular insulin   | أنسولين نظامي معتاد  |
| Computer-based tools and systems  | أنظمة معتمدة على الحاسب الآلي  |
| Age-specific healthy eating patterns.   | أنماط أكل صحية محددة للعمر المحدد  |
| Types of Child Feeding Practices  | أنواع ممارسات إطعام الطفل  |
| Find a support system   | أوجد نظام دعم  |
| Oregano   | أوريغانو العشب العطري الذي يشبه الزعتر   |
| Oliveria  | أوليفيريا: أكدت أوليفيريا وزملاء لها وجود علاقة إحصائية معنوية ولكنها متوسطة ( $p > 0,05$ ) بين ما يتناوله الأبوان وما يتناوله الأطفال بالنسبة لمعظم المغذيات [٥٢].                    |
| Epstein and coworkers   | إيبستين وزملاؤه: استخدموا تصميم منظوري محكم لفحص تأثيرات العلاج السلوكي القائم على العائلة على نسبة الوزن الزائد والنمو على مدار ١٠ سنوات في الأطفال البدناء في عمر ٦ إلى ١٢ عام [٨٠]. |



Baranowski

بارانويسكي وزملاؤه: قدموا معلومات توضح أن استهلاك الأطفال في سن المدرسة لكميات معتبرة من الخضروات والفواكه يحدث في الغداء أو العشاء [٦١]. إن ضغط أو إجبار الأبوين للأطفال «افعل ما أقول» على أكل الخضروات أثناء الوجبة الغذائية هو أحد الطرق لتشجيع الأطفال على الأكل. وتوضح الدراسات أن تقديم الطعام للحصول على مكافأة، يقلل تفضيل (الأطفال) لذلك الطعام [٥٦-٥٨]. ومن المهم جداً، أن دراستين قد كشفنا بأن ضغط الأطفال ليأكلوا يقلل من قدرتهم على التنظيم الذاتي لتناول الطعام تلبية للشهية

Bandura: He described Psychological model of social learning theory

باندورا: باندورا من أوائل من وصفوا مفهوم التخطيط في إستراتيجية مهمة استخدمت في النموذج السيكولوجي لنظرية التعلم الاجتماعي

Baum

باوم وزملاؤه: درسوا انقاص الوزن واكتشفوا أن الأشخاص في حالة المحافظة (على الوزن) مع الحد الأدنى من الإتصال (بالمُرشد) قد عانوا من انتكاس ملحوظ (معنوي) نتج عنه إستعادة وزن تم انقاصه من قبل

Byrne &amp; Colleagues

بايرن وصحبه: أفادوا بأن خصائص معينة ترتبط بالأشخاص اللذين يستعيدون وزناً (بعد إنقاص) (١٤). وهؤلاء المستعدين للوزن (regainers)، كثيراً ما يكونوا مشتتي الأفكار (display dichotomous thinking)؛ على سبيل المثال «إذا قضمت مجرد قضمة من كيك الجبن هذا، فسأكون قد تخلّيت عن اتباع حميتي، ولا أمل لي (ففي النجاح)»

If I eat just one bite of this cheese eake I have gone off my diet and there is no hope for me.

|  |  |
|--|--|
| Novel counseling programs                                    | برامج إرشاد واستشارات تغذوية ممتازة  |
| Multicomponent Maintenance Programs                          | برامج المحافظة المتعددة المكونات   |
| Multi-component school programs                              | برامج مدرسية متعددة المكونات   |
| Brownell   | براونيل: درس الفتيات القوقازيات (البيض)؛ حيث كانت حالة الأمهات وبناتهن مثبطة (للعمل) (١٠).   |
| Black Churches United for Better Health                      | برنامج اتحاد الكنائس السوداء لصحة أفضل   |
| Parent As Teachers   | برنامج الأبوين كمدرسين: هو مشروع تعليمي أبوي وطني للسكان المحرومين من الخدمات والذي يركز على تنمية وتطوير ممارسات رعاية الأطفال، لكنه لا يتضمن مكون خاص بالوجبات الغذائية. لقد دمج الباحثون في ولاية ميسوري (Missouri state) برنامج الأبوين كمدرسين في برنامج الخمس العالية، الدهون المخفضة (High 5• Low Fat (H5LF) Program) الذي يركز على تعليم الوالدين الأمريكيين الأفارقة ليكونوا نماذج جيدة للسلوك مع التأكيد على تناول الفواكه والخضروات. توضح النتائج الأولية زيادات متواضعة في تناول الفواكه والخضروات من قبل والدي الأطفال حيث وجدت نماذج لسلوكيات الأكل الصحية [٨٣]. |
| Intensive intervention program {IIP}                         | برنامج التدخل المكثف   |
| National Cholesterol Educational Program (NCEP) Step 1 and 2 | برنامج وطني للتوعية بالكوليستيرول  |
| High 5• Low Fat(H5LF) Program                                | برنامج الخمس العالية، الدهون المخفضة: يركز هذا البرنامج على تعليم الوالدين الأمريكيين الأفارقة ليكونوا نماذج جيدة للسلوك مع التأكيد على تناول الفواكه والخضروات. توضح النتائج الأولية زيادات متواضعة في تناول الفواكه والخضروات من قبل والدي الأطفال حيث وجدت نماذج لسلوكيات الأكل الصحية [٨٣].  |
| The Diabetes Prevention Program (DPP)                        | برنامج الوقاية من مرض السكري   |
| Church-based nutrition and physical activity program         | برنامج تغذوي رياضي مقام في الكنيسة   |
| Church-based change behavior program                         | برنامج تغيير السلوك المعتمد على الكنيسة (في الكنيسة)   |

|  |   |
|--|---|
| Industry wellness program  | برنامج رفاهية العاملين في الصناعة   |
| Eat for Life   | برنامج كل من أجل الحياة   |
| Body and Soul Project program                                    | برنامج مشروع الجسم والروح   |
| Aerobic exercise program   | برنامج نشاط رياضي هوائي   |
| Model Program  | برنامج نموذجي   |
| National Cholesterol Educational Program (NCEP)<br>Step 1 and 2  | برنامج وطني للتوعية بالكوليستيرول   |
| Urinary protein  | بروتين بولي   |
| E-mail   | بريد إلكتروني   |
| Micro-waved potato topped with cottage cheese rond<br>vegetables | بطاطس بالميكروويف مغطاة بجبن قريش وخضروات   |
| Refrigerated mashed potatoes with broccoli and salsa             | بطاطس هريش مبردة مع البروكلي ولحيه التيس  |
| Pliner and Pelchat   | بلاينر وبيلاشات: بلاينر وبيلاشات صنفا في جدول،<br>ما يحبه وما لا يحبه الأطفال المستهدفين والديهم.<br>أظهرت النتائج أن أطفال الدراسة شابهوا والديهم في<br>أطعمتهم المفضلة.   |
| Balsamic   | بلسم: مادة زيتية رانتيجينية عطرة تسيل من بعض<br>الأشجار أو الأعشاب  |
| Supportive atmosphere,   | بيئة داعمة (صالحة للعمل)  |
| Puerto Rican   | بيرتوريكيون   |
| Birch and Others   | بيرش وآخرون: وجدوا أن الأطفال في عمر ٤ إلى<br>٧ شهور لا يحتاجون لخبرة كبيرة بطعام جديد لكي<br>يفضلونه. وإضافة إلى ذلك، أن هذا الطعام الجديد قد<br>يعزز قبول الطفل لأطعمة مشابهة أخرى. يتعارض<br>ذلك مع ما يشاهد لدى الأطفال في عمر ٢ إلى ٥ أعوام<br>والذين يبدو أنهم يحتاجون إلى تعرض للطعام الجديد<br>عدة مرات قبل حدوث زيادات كبيرة في تناوله [دراسة<br>فراينجهام للأطفال |

Birch

بيرش: يوضح بحث له إنه عندما يصل الأطفال إلى عمر ٢-٥ أعوام، فستكون هناك حاجة إلى ٥ إلى ١٠ تعرضات لطعام جديد ليصبح ذلك الطعام مفضلاً لديهم بدرجة كبيرة.

Perri and Nezu

بيرري ونيزو: دربا المشاركين على مهارات الوقاية من الإلتكاس كجزء من برنامج متعدد المكونات يشمل إتصالات المريض - المعالج بواسطة البريد الإلكتروني والهاتف (١١). و كانت النتيجة أنه بالإضافة التدريب على مهارات الوقاية من الإلتكاس أن حافظ المشاركون على الوزن المنقوص، أثناء جلسات المتابعة، مقارنة مع المعالجة الأولى بدون جلسات متابعة حيث لم تتم المحافظة على الوزن المنقوص.

Perri

بيرري: لقد بحث مفهوم العلاج الممتد هذا بمقارنة فترة العلاج المعتادة لمدة ٢٠ أسبوع بفترة علاج ممتدة لـ ٤٠ أسبوع (٢). ولقد وجد أنه أثناء الفترة بين ٢٠ و ٤٠ أسبوع، فإن الإلتزام بالحمية ونقص الوزن قد استمر. ولكن بدون تدخل بعد ٤٠ أسبوع، لم يتم الحفاظ على نقص الوزن ولا على الإلتزام الغذائي.

Whites

بيض

ت

Parental Influences on Children's Food Preferences and Patterns

تأثير الأبوين على أنماط أكل الأطفال وتفضيلاتهم للأغذية

History of denying problems

تاريخ إنكار المشاكل (إنكار وجود مشاكل)

Affirming

تأكيد/ إقرار

Reflection

تأمل وتفكر

Insurance

تأمين

Long-term randomized clinical trials

تجارب سريرية عشوائية طويلة الأجل

## Trial of Ready to Eat Cereals (TREC)

تجربة الحبوب الجاهزة للأكل: نظرت هذه التجربة أو الدراسة في تغييرات كوليسيترول الأطفال والوالدين عقب دراسة التغذية التي قدمت فيها الحبوب إلى العائلات. وقد احتوى أحد منتجات الحبوب على مستوى عالي من الفولات بينما لم يحتوي الآخر على أي كمية منه. وقد كان المنتجان متشابهان كما يبدو. لقد طور فريقنا من أخصاصيبي التغذية موادا تمكن من تنفيذ إستراتيجيات تغيير السلوك المركزة على تسهيل التغيير المعني بخفض استهلاك الوالدين والأطفال للدهون المشبعة وزيادة استهلاك الفواكه والخضروات.

## Diabetes Control and Complications Trial (DCCT)

تجربة السيطرة على مرض البول السكري ومضاعفاته: في هذه التجربة تم التأكيد على غذاء منخفض الدهون المشبعة وغني بالفواكه والخضروات. إكلينيكيًا، أظهرت هذه الدراسة أهمية تأثيرات الوالدين على الأطفال المصابين بالبول السكري. لقد استشير وبصورة متكررة المراهقين ذوي اضطرابات الأكل الذين وصفوا تحكم أبويهم الشديد في سلوكيات أكلهم في مرحلة الطفولة. لقد استخدم الأبوان ممارسات أكل مقيدة جدا لتحقيق أكبر نقص في مستويات جلوكوز الدم. ولقد كانت النتيجة نشوء بالغين يتعاملون مع مرض البول السكري بسلوكيات أكل غير صحية بدرجة بالغة [٨٧،٨٨].

## Coronary Primary Prevention Trial (CPPT)

تجربة الوقاية الأولية من أمراض الشرايين التاجية

## Acohol randomized clinical trials (Alcohol RCT)

تجربة سريرية تغذوية عشوائية للكحول

## Dietary randomized controlled clinical trial (RCT)

تجربة سريرية تغذوية عشوائية متحكم فيها

## Smoking randomized clinical trial (Smoking RCT)

تجربة سريرية عشوائية للتدخين

## Randomized trial

تجربة على الشيوخ

## Health Project trial

تجربة مشروع الصحة

## Positive self-talk

تحادث شخصي إيجابي

## Identifying Stress

تحديد الضغوط

## Tailaring Strategies

تخطيط (تصميم) الاستراتيجيات

|   |  |
|---|--|
| Tailoring Messages                            | تخطيط الرسائل  |
| Tailoring to Patient Needs                    | تخطيط أو تصميم وتفصيل متطلبات (حاجيات) المريض  |
| Planning Ahead                                | تخطيط للمستقبل   |
| Modeling within life stages                   | تخطيط نموذجي خلال مراحل الحياة   |
| Intervention Exercise for minorities          | تدخل التمارين (النشاط الرياضي البدني) للأقليات   |
| Exercise intervention                         | تدخل التمارين (التدخل الرياضي)   |
| Culturally-tailored self-help intervention    | تدخل المساعدة الذاتية صمم تصميمًا ثقافياً وتم عن طريق اتصال هاتفي لمرة واحدة لتحفيز زيادة استخدام مواد تدخل المساعدة الذاتية |
| Motivational interviewing intervention        | تدخل المقابلات التحفيزية   |
| Diabetic overweight women intervention        | تدخل النساء زائدات الوزن المصابات بالسكري  |
| Intensive intervention                        | تدخل بكثافة  |
| Educational intervention                      | تدخل تعليمي توعوي  |
| Dietary Intervention Study in Children (DISC) | تدخل تغذوي في الأطفال  |
| Group-based dietary intervention              | تدخل تغذوي معتمد على المجموعة (التدخل التغذوي الجماعي)   |
| Minimal intervention                          | تدخل حدي   |
| Diet Intervention Study in Children           | تدخل غذائي للأطفال   |
| Education based intervention                  | تدخل معتمد على التوعية (التدخل التوعوي)  |
| C D-Rom interventions                         | تدخلات الأسطوانات (السي دي روم)  |
| Family-Based Interventions in Older Children  | تدخلات الأطفال الكبار (عمرا) المعتمدة على العائلة  |
| Existing Family-Based                         | تدخلات موجودة قائمة معتمدة على العائلة   |
| Skills training                               | التدريب لإكساب المهارات  |
| Relapse prevention training(RPT)              | التدريب من أجل الوقاية من أو منع الانتكاس  |
| Remembering                                   | تذكر   |
| Children recall                               | تذكر الطفل (الأطفال) (للغذاء المتناول)   |

|  |  |
|--|--|
| Emotion-focused  | تركيز على المشاعر والعواطف   |
| Problem-focused  | تركيز على مشكلة  |
| adherence with Dietary recommendation  | التزام بالتوصيات التغذوية  |
| Dietary adherence  | التزام غذائي / تغذوي   |
| Tape recording   | تسجيلات الأشرطة  |
| Response facilitation  | تسهيل الاستجابة  |
| Fostering Patterns of Preference Consistent with Healthier Diets in the Very Young | تشجيع أنماط التفضيل الغذائي المتسقة مع الأغذية الأكثر صحية في وقت مبكر من الطفولة  |
| Portion Distortion   | تشوه الكمية (تغيير وزن أو حجم) (كمية الطعام)   |
| Identifying your Patient   | تصحيح ذاتي   |
| Tailoring  | تصميم وتفصيل   |
| Stereotype age group   | تصنيف مجموعات العمر في أنواع (نمطية) محددة   |
| Normalization  | تطبيع الوضع وتسويته  |
| Tagging feelings   | التعبير عن المشاعر   |
| Modifying Favorite Foods to Add Zest   | تعديل الأغذية المفضلة لإضافة نكهة  |
| Diet modification DM   | تعديل التغذية  |
| Modification of Diet in Renal Disease Study (MDRD)                                 | تعديل الغذاء/ التغذية في مرض الكلى: لقد تم استخدام تغيير نمط الحياة الغذائية في هذه الدراسة لمحاولة تأخير التطور المؤدي إلى الغسيل الكلوي في المرضى المصابين بمرض الكلى. قام مستشارو التغذية بتنفيذ وجبة معقدة تتطلب مهارة كبيرة في استراتيجيات ومراقبة الالتزام لدعم الالتزام الغذائي. في هذه الدراسة تم تعديل البروتين والفسفور في الوجبة الغذائية [٩١]. |
| Identifying your Patient   | تعرف على مريضك   |
| Identifying your Patients Desires  | تعرف على وتحديد رغبات مرضاك  |

|   |   |
|---|---|
| Identifying your Patients Needs   | تعرف على وتحديد متطلبات (احتياجات) مرضاك                            |
| Definition of Stress  | تعريف الإجهاد (الضغوط)  |
| learning by teaching  | تعلم بالتدريس   |
| Observational learning  | تعلم بالمشاهدة  |
| Feedback  | تغذية استرجاعية   |
| Total or partial feeding  | تغذية / إطعام كلية أو جزئية   |
| Adolescent behavior change  | تغيير سلوك المراهق  |
| Changing Dietary Habits in Adolescents  | تغيير عادات المراهقين الغذائية                                      |
| Interpersonal interaction   | تفاعل داخلي شخصي  |
| Interactive voice response (IVR) technology                                     | تقنيات استجابات صوتية تفاعلية                                       |
| Self-monitoring technologies  | تقنيات المراقبة والمتابعة الذاتية                                   |
| Time saving technologies  | تقنيات توفير الوقت  |
| Interactive behavior change technology (IBCT)                                   | تقنية تغيير السلوك التفاعلية  |
| Health risk assessment (HRA)  | تقييم المخاطر الصحية  |
| Assessment of Life Cycle Factors Related to Diet and Obesity-Associated disease | تقييم عوامل دورة الحياة المرتبطة بالتغذية والأمراض المرتبطة بالسمنة |
| Reproduce preparation   | تكرار الإعداد (للوجابة)   |
| Food record Completion  | تكملة السجل الغذائي   |
| Emotional coping  | تكيف، تهيوء عاطفي   |
| Receiving calls   | تلقي المكالمات  |
| Rebelliousness  | تمرد  |
| New-found empowerment   | تمكين، تفويض مؤسس حديثاً  |
| Coax  | تملق  |
| Upfront patient communication   | تواصل مع المرضى من على البعد  |
| Availability of Foods   | توافر الأطعمة   |
| Raspberry   | توت العليق  |
| Tension   | توتر  |
| Muscle strain and tension   | توتر وشد عضلي   |
| Direct  | توجيه   |

|   |  |
|---|--|
| Future directions                         | توجيهات وإرشادات مستقبلية              |
| National Cancer Institute recommendations | توصيات معهد السرطان القومي             |
| Convection                                | توصيل حراري هوائي                      |
| Cardiovascular nutrition education        | توعية تغذوية بالأمراض القلبية الوعائية |
| Food provision                            | توفير غذاء                             |
| Reproduction                              | توليد، تكاثر                           |
| Turner et. al. 995                        |  |

تيرنر وآخرون، ١٩٩٥: قاما بتوعية معتمدة على الكنيسة لتحفيز الصحة فيما يتعلق بالأمراض القلبية الوعائية CVD في بلدة أو منطقة ريفية في شمال فلوريدا. مشاركة سنوية في نشاطات خفر الصحة المقامة في الكنيسة، ٢٩٤ مشارك في السنة الأولى و ٣٤٣ (٨٩٪) من المشاركين في السنة الأولى + ٨١ مشارك جديد؛ ٦٨٪ من المشاركين من النساء.

Telch & colleagues

تيلك وصحبه: استخدموا تركيباً نظرياً عند معالجة الأشخاص الذين يعانون من الأكل المفرط (٢٧، ٢٨). بعد التدريب على مهارات المعالجة السلوكية الحوارية (DBT)، لم تقلل النساء المشاركات في هذه الدراسة وبصفة محددة، من السلوكيات التآثرية السالبة، ولكن ارتفعت قدراتهن على إيقاف سلوكيات مثل الإفراط في الأكل. ويشير هذا البحث إلى أن المعالجة السلوكية الحوارية الـ DBT تخفض الالهفة إلى الأكل (urge to eat) عند الإحساس بالمشاعر التآثرية السالبة في مقابل خفض حلقات التآثرات السالبة التي يشعر بها ويعاني منها الشخص المعني، تحديداً (٢٨). ويعني هذا بأن للشخص الذي يعاني من الحزن بسبب حالة صعبة ترتبط بالعمل تسبق الإفراط في الأكل، سيتدرب ويكتسب مهارة ليتعامل مع هذا الحزن ولن يبعد الشعور، ولكن يوفر استراتيجيات تمنع سلوك الإفراط في الأكل. وباستخدام مهارات المعالجة السلوكية الحوارية الـ DBT يُمكن من الإبقاء على شعور الحزن بدون أن يتبعه سلوكيات أكل غير صحي.

ث

Bilingual

ثنائيو اللغة (يتحدثون لغتين)

Garlic

ثوم

ج

Minnesota University

جامعة مينوسوتا

Pre-meal insulin boluses less precise

جرعة الأنسولين ما قبل الوجبة أقل دقة

Grilo

جريلو: درس جريلو وصحبة أحوال كانت فيها التأثيرات السالبة هي السبب الأساسي للخيارات الغذائية غير الصحية. وقد وجدوا أن المشاركين في دراستهم الذين أبدوا مشاعر سالبة قبل اختيارهم لأغذية غير صحية هم الأكثر احتمالاً المتراجعون والمنسحبون ولا يتوقع أن يستخدموا مهارات تعود وتعامل حتى يتفادوا الإغواءات والإغراءات (temptations) (٩).

Healthy Body Healthy Spirit

جسم صحي وروح معافاة (أو صحة الجسم والروح) جلاسجو: أشار إلى ورقة مرجعية تشير إلى تقديم خدمات وقاية أوصت منظمة مهمة للخدمات الوقائية للولايات المتحدة (U.S. Preventive Services Task Force)

Glasgow

(USPSTF) (٢) بتقديمها لعدد متوسط من المرضى

Ready-To-Change Counseling Sessions

جلسات الاستشارة (للفتة) المستعدة لإجراء تغيير

Reedy -To-Change Counseling Sessions

جلسات الاستشارة (للفتة) المستعدة- لإجراء-تغيير

Unsure -About - Change Counseling Sessions

جلسات الاستشارة، (للفتة) الغير متأكدة من إمكانية إجراء تغيير

Group Sessions

جلسات الدروس الجماعية

Pre-meal or pre-prandial blood glucose

جلوكوز الدم ما قبل الوجبة أو ما قبل الأكل

Total Available Glucose

جلوكوز كلي متوافر

Collecting data from patient

جمع بيانات عن المرضى

American Dietetic Association (ADA)

جمعية أمريكية لاختصاص تطبيق مبادئ الغذاء والتغذية الصحيحة في الصحة والمرض

Gender

الجنس

Educational Dietary Intervention

جوانب (مظاهر) التدخل التغذوي التعليمي

Behavioral Change Aspects

جوانب (مظاهر) التغيير السلوكي

Mrs. Jones

جونس: وضعت هذه السيدة هدف إضافة فاكهتين أو نوعين من الخضار في شنطة غدائها (Lunch bag) كبداية لزيادة تناولها حتى تصل في النهاية إلى استهلاك على الأقل ٥ حصص من الفواكه والخضروات في اليوم. ويتم توصيل هذه الرسالة للمريض والمرشد الغذائي باستخدام عدة وسائل علاجية (modalities) لتقنية تغيير السلوك التفاعلية.

Johanes

جوهانز وآخرون: أشار هؤلاء إلى دراسة وطنية للأطفال في عمر ٢ إلى ١٨ سنة؛ والتي أجريت في الفترة من ١٩٧٧م إلى ١٩٧٨م، ومن ١٩٨٩م إلى ١٩٩١م، ومن ١٩٩٤م إلى ١٩٩٦م، حيث ارتفعت النسبة المئوية للأطفال من كل فئات العمر، والذين تناولوا وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، من ٧٧٪ إلى ٩١٪ [٢٤] وكما ارتفع متوسط عدد الوجبات الخفيفة المتناولة في اليوم بنسبة ٢٤٪ مع ارتفاع متوسط تناول السعرات الحرارية اليومية من تناول الوجبات الخفيفة بنسبة ٣٠٪.

Jeffery

جيفري إختبر وزملاؤه مفهوم تقديم أو توفير الغذاء في دراسة لانقاص الوزن (١٣). فلقد أعطي المشاركين في الدراسة وجبات محددة الكميات وقليلة السعرات الحرارية معده مسبقا. وقد أظهر هؤلاء الأشخاص المشاركين في هذه الدراسة نقص وزن أكبر من الأشخاص الذين لم يعطوا وجبات، قد قاموا باختيار طعامهم كلية بانفسهم. و لقد تم الحفاظ على هذا الفرق طوال مرحلة المحافظة على الوزن المنقوص لمدة ١٢ شهر، لكن في فترة متابعة إضافية لمدة عام واحد لم يتم المحافظة على الوزن المنقوص (١٤).

## ح

|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| Push                 | حث                        |
| Irritability         | حساسية، احتياج            |
| Pressure cooker      | حلة الطبخ بالضغط          |
| Desert               | حلوى                      |
| Distressing episodes | حوادث متسلسلة مسببة للضغط |
| Monetary incentives  | حوافز مادية               |

## خ

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Proscribed services                 | خدمات موقوفة   |
| Dijon                               | خردل الديجون: التتبيلات السائلة (مزيج من سوائل الخل والليمون مع الزيت والبهارات تستعمل لنقع اللحم والأسماك لإعطائها نكهة وطراوة المخللات (sauces) والصلصات (marinades)). |
| Confidentiality online              | خصوصية وسرية على الإنترنت  |
| Plan ahead                          | خطط للمستقبل   |
| Seasoned rice vinegar as a dressing | خل الأرز المتبل كغطاء  |
| Choice Emphasizing                  | خيار تركيزي  |
| Healthy Food Choices                | خيارات غذائية صحية   |

## د

|   |  |
|---|--|
| Pilot study   | داسة رائدة   |
| Dash  | داش: له دراسة تغذية كلية وفرت معلومات أو بيانات لتوضيح كيف تؤدي التغييرات الغذائية/ التغذوية إلى انقاص الوزن وتخفيض مستويات ضغط الدم (١٦). |
| Stir fried chicken with frozen vegetables                             | دجاج مقلي مع التحريك مع خضروات مجمدة   |
| Diet Intervention Study in Children DISC                              | دراسات التدخل الغذائي للأطفال  |
| Women's Health Initiative and Women's Intervention Nutrition Studies) | دراسات التدخلات التغذوية للمرأة ومبادرة تحفيز وتحسين صحة المرأة  |

Studied Reporting Ethnic Differences in Direct or Indirect Measures of Dietary Adherence

Lipid Research Clinic Studies

Women's Intervention Nutrition Study (WINS)

Diet Intervention Study in Children DISC

Study of Nutrition in Teens SONIT

دراسات توضح الفروقات الاثنية في القياسات المباشرة أو غير المباشرة للالتزام الغذائي

دراسات عيادة أبحاث الليبيدات

دراسة التدخل التغذوي للسيدات: في هذه الدراسة الوقائية الثانوية، وضعت السيدات المصابات بسرطان الثدي على نمط غذائي قليل الدهون أو على وجبة غذائية ذات تحكم في الدهون [٩٥]. لقد استخدم التدخل الغذائي لتحديد ما إذا كان يمكن منع عودة السرطان باستخدام نمط الحياة الغذائية. تستخدم مهارات المقابلة الحفزية للتشاور مع المشاركين لتحقيق والحفاظ على وجبة غذائية ذات دهون مشبعة منخفضة جدا مع زيادة تناول الفواكه والخضروات.

دراسة التدخل الغذائي للأطفال: في هذه الدراسة استشير والدي الأطفال الذين يرتفع لديهم مستوى الكوليستيرول عن المعدل الطبيعي. لقد ركزنا على خفض استهلاك الدهون المشبعة وزيادة استهلاك الفواكه والخضروات في غذاء الأطفال عمر ٧ إلى ١٠ أعوام، مع استمرار التدخل حتى عمر ١٨ عاما. بعد ٣ سنوات، أظهرت المعلومات الإحصائية ذات الدلالة أن مستويات الكوليستيرول منخفضة الكثافة لدى الأطفال في هذه الدراسة قد قلت بإتباع تغذية معدلة الدهون والتي ركزت أيضا على استهلاك الفواكه والخضروات [٨٤].

دراسة التغذية لدى المراهقين: في هذه الدراسة، عمل الباحثون بكثافة مع والدي الأطفال، الذين يرتفع لديهم مستوى الكوليستيرول منخفضة الكثافة إلى أكثر من المئينية ٥٠ (٥٠ percentile). لقد طور فريق أختصاصيي التغذية تدخلات ومواد مناسبة ركزت على تغيير عادات أكل المراهقين وتحفيزهم لخفض استهلاك الدهون المشبعة مع زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات

|  |  |
|--|--|
| Healthy Body Healthy Spirit Study              | دراسة الجسم الصحي والروح المعافاة (أو دراسة صحة الجسم والروح) فيها تم تقييم تدخلات التوعية التغذوية تحضيراً لتجربة خفض مخاطر أمراض القلب الوعائية  |
| Healthy life styles Pilot Study                | دراسة أنماط الحياة الصحية النموذجية  |
| Bogalusa Heart Study                           | دراسة بوجالوسا للقلب: أكدت دراسة بوجالوسا للقلب أن تجمع عوامل الخطورة في مرحلة الطفولة يمتد ويتواصل إلى مرحلة البلوغ [٥].  |
| Modification of Renal Disease Study            | دراسة تعديل المرض الكلوي   |
| Pilot study                                    | دراسة رائدة  |
| Framingham Children`s Study                    | دراسة فرامينجهام: دراسة فعالية إنقاص الوزن وفعالية غذاء منخفض الصوديوم/ عالي البوتاسيوم.   |
| Monetary Incentives                            | دراسة متعارضة التصميم  |
| Harvard Long-term follow-up Growth Study       | دراسة هارفارد طويلة المدى لتتبع النمو، وقد كتشفت هذه الدراسة بعد ٥٥ عاماً من التتبع، أن البدانة في مرحلة المراهقة زادت مخاطر الإصابة بالمرض وحدوث وفاة (بإذن الله) الرجال بعد البلوغ، ذلك بغض النظر عن تكوين الجسم؛ ولقد كان معدل الخطورة النسبية لحدوث الوفاة بأسباب متعددة ٢,٣ ويسبب أمراض القلب التاجية كان المعدل ١,٨، لدى البالغين الذين كانوا زائدي وزن في مرحلة الشباب مقارنة بالبالغين الذين كانوا نحيفين في تلك المرحلة، على التوالي. |
| Support  | دعم  |
| Peer support                                   | دعم القرين (الصديق، النظير)  |
| Group support                                  | دعم جماعي  |
| Emotional support                              | دعم عاطفي  |
| Support and Patient – Centered counseling      | دعم وإرشاد يركز على المريض   |
| Guidando el Corazon                            | دليل تغيير السلوك  |
| Harvard Medical School Guide to Healthy Eating | دليل كلية أو مدرسة الطب بجامعة هارفارد للأكل الصحي   |

|  |   |
|--|---|
| adiposity                                    | دهنية (بدانة)   |
| Dizziness                                    | دوار، سدر أو دوخة   |
| Domel  | دومل: ذكر أنه بين الأطفال الذين يبدأون الانتقال إلى تناول الأطعمة الصلبة، يظهر أن استجابة الرهبة من الأطعمة الجديدة تكون قليلة [٤٨]. في هذه الدراسة بدأت الأمهات إطعام أطفالهن (عمر ٤ - ٦ شهور) فواكه أو خضروات جديدة، ذلك بإطعام الطفل طعام جديد واحد عبر سلسلة من ١٠ وجبات. |
| <b>ذ</b>                                     |   |
| Having low income                            | ذوات دخول منخفضة (فقيرات)   |
| <b>ر</b>                                     |   |
| Frozen ravioli with armed robed tomato sauce | رافيوالي مجمد (نوع من المعجنات الإيطالية يشبه الششبرك) بصوص طماطم معلبة أو معبأ في زجاجات   |
| Trembling                                    | رجفان ارتعاش  |
| Printed messages                             | رسائل مطبوعة  |
| Online message                               | رسالة على الحاسب الآلي  |
| Desire to equate food with love              | رغبة في مساواة الأكل بالحب  |
| Self-Monitoring                              | رقابة ذاتية   |
| Rollnick and Miller                          | رولنيك رولنيك (Rollnick) وميلر أفادا بأن المقابلات التحفيزية تؤكد على وتركز في مفهوم المشورة/النصح المركز على العميل/المريض لدعم الالتزام والثقة في إمكانية تغيير السلوك، كما تساعد الوالدين على اكتشاف وترك التناقض  |
| Reach  | ريتش: له دراسة قدم فيها مشورة للمرضى المصابين بعدم تحمل الجلوكوز (impaired glucose tolerance) لأجل تغيير نمط الحياة مع التركيز على أنماط الأكل والرياضة   |
| Basil  | ريحان   |

Resnicow

ريسنيكاو: أجرى وزملاؤه في تجربة كل من أجل الحياة (كل من أجل أن تحيا) تدخلا متعدد المكونات، ذلك من أجل زيادة استهلاك البالغين الأمريكيين من أصل إفريقي للفواكه والخضروات.

Resnicow

ريسنيكاو: استعرض الدراسات التي كانت فيها المعايير الحفزية هي القاعدة النظرية المستخدمة لتعديل الوزن عند الأطفال والمراهقين (١)

Resnicow

ريسنيكاو: شارك وزملاؤه في برنامج الجسم والروح (Body and Soul Project) وفي هذه الدراسة تكون التدخل من برنامجين سابقين لتغيير السلوك معتمدين على الكنيسة (في الكنيسة).

ز

Thyme

زعتر

Ginger

زنجبيل

Adolescent girls overweight

زيادة وزن الفتيات المراهقات

س

Satter

ساتر: له طريقة بديلة للسيطرة على وضبط ممارسات أكل الأطفال باستخدام توزيع الوجبات

Assist

ساعد

Samoan

ساموايون (أبناء ساموا من جزء في المحيط الهندي)

St.Paul و Minnesota

سانت باول، مينيسوتا: و(St.Paul)، أظهرت تجربة مجتمعية في سانت باول، مينيسوتا، أن البرامج المدرسية متعددة المكونات (multi-component school programs) مكنت من رفع استهلاك أطفال الصفين الرابع والخامس للفواكه والخضروات [٧٩]. تضمن أحد جوانب الدراسة مفهوم «الفريق المنزلي»، حيث ساهم الوالدان والأطفال في أنشطة أتى بها الأطفال إلى المنزل.

St. Jeor

سانت جيور: وصف سانت جيور، دراسة في مراحلها النموذجية الرائدة (pilot stages) لأطفال ما دون سن المدرسة (preschool children) وهي الفرص الصحية للأطفال في عمر ما دون سن المدرسة لتحسين وتكثيف صحتهم القلبية الوعائية (Health Opportunities for Pre-School Children to Optimize Their Cardiovascular Health) (HOPSCOTCH) [٨١]. إن الغرض من هذه الدراسة هو تطوير واختبار جدوى برنامج للتحكم في الوزن قائم على العائلة. لقد تم إشراك الآباء والأمهات زائدي الوزن مع أطفالهم دون سن المدرسة والذين مسبقا قد اعتادوا عادات أكل عديدة مسببة لأنماط متعارضة مع التوجيهات الغذائية لوزارة الزراعة الأمريكية.

Steinberger

ستينبرجر وآخرون: أشاروا إلى أن مؤشر كتلة الجسم عند سن ١٣ عاما كان ذي علاقة وثيقة بالكوليستيرول المنخفض الكثافة الكلي عند سن ٢٢ عاما، وكذلك كان ذي علاقة عكسية بتحمل الجلوكوز [٤]. وكما أكدت دراسة بوجالوسا للقلب (Bogalusa Heart Study) أن تجمع عوامل الخطورة في مرحلة الطفولة يمتد ويتواصل إلى مرحلة البلوغ [٥].

Food record Completion

سجل غذائي

Registries

سجلات

Electronic medical records

سجلات طبية إلكترونية

Heart attack

سكتة قلبية

Skinner

سكينر وزملاؤه: أوضحوا في دراسة طويلة المدى، أن التفضيلات الغذائية تتحدد في عمر مبكر (٣ إلى ٤ أعوام). وتفيد المعلومات أن أفضل فرصة لتعزيز أنماط التفضيل الغذائي المتسقة مع التغذية الأكثر فائدة صحية قد تكون التركيز على الصغار جدا.

Skinner

سكينر: سكينر وزملاؤه، أوضحوا مؤخرًا في دراسة ممتدة، أن المؤشرات القوية لعدد الأطعمة التي كانت مرغوبة في عمر ٨ أعوام أو وضحت أنها هي نفس الأعداد التي كانت مرغوبة في عمر ٤ سنين والتي سجلتها الرهبة من الطعام الجديد.

|                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| Fast food chains                  | سلاسل مطاعم الأغذية السريعة        |
| Poaching                          | سلق                                |
| Parental child feeding behaviors  | سلوكيات إطعام الوالدين للأطفال     |
| Parental Infant feeding practices | سلوكيات إطعام الوالدين للرضع       |
| Eating behaviors                  | سلوكيات أكل                        |
| Salsa                             | سمك بالميكروويف ولحيه التيس الفومي |
| Indigestion                       | سوء هضم                            |
| Black or Negro                    | سود أو زنوج                        |
| Glucose control                   | سيطرة على أو التحكم في الجلوكوز    |

## ش

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Telephone networking           | شبيكات الاتصالات الهاتفية  |
| High Fructose Corn Syrup(HFCS) | شراب الذرة عالي الفركتوز إتش.إف.سي.إس  |
| Canned chili                   | شطة (فللفية) معلبة   |
| Symbol of affection            | شعار للعواطف والمشاعر  |
| Defeated                       | شعور (الوالدين) بالخيبة والإحباط والانهزام، شعور لا يريد أو يقبل الوالدان أبدًا أن يوصموا بأنهم «سيئون bad» أو «غير أكفاء Incompetent». يمكن أن يلعب المستشار التغذوي دورًا في ضمان أن هذه الأوصاف لا تسبب شعور الوالدين بالخيبة والإحباط والانهزام. |
| Broiling                       | شواء   |
| Soup & sandwich                | شوربة وساندوتش   |

## ص

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| Cardio-respiratory health | صحة قلبية- تنفسية   |
| Newsletters               | صحف                 |
| Headache                  | صداع                |
| Grinding teeth            | صريير (طحن) الأسنان |

Portion pictures

صور لأجزاء (الأكل) يستطيع الأطفال في عمر  
عشرة سنوات أو قد استطاعوا تقدير الكميات التي  
استهلكوها من الغذاء بواسطتها.

Chinese

صينيون

ض

Set feasible goals

ضع أهدافاً اقتصادية (عملية)

Little modeling structure

ضعف الاقتداء والتشكيل الحياتي (التنشئة بدون قدوة)

Breathlessness

ضيق النفس

ط

Focused fashion

طريقة تركيزية

Students 7th grade

طلاب في المستوى السابع

ع

Parental Eating Habits Mirror Those in Their Young Children

عادات تناول الأطفال الصغار للغذاء انعكاس لعادات  
تناول أبويهم له

Eating Habits of Children and Adolescents in Relation to the Dietary Guidelines

عادات غذائية للأطفال والمراهقين وعلاقتها بالتوجيهات  
(الارشادات) الغذائية

key factor

عامل مفتاحي

Carbohydrate Counting

عد الكربوهيدرات

Programmed algorithms

عدد حسابي مسبق البرمجة

Impaired glucose tolerance

عدم تحمل الجلوكوز

Lack of concentration

عدم تركيز

Lack of attentiveness resulting in proneness toward accidents

عدم تيقظ وانتباه يؤدي إلى تعرض للحوادث

Presenting information

عرض معلومات

Relaxation therapy

علاج الاسترخاء

|  |   |
|--|---|
| Acceptance & Commitment therapy (ACT)  | علاج القبول والالتزام   |
| Behavior therapy plus extended contact   | علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد   |
| Behavior therapy plus extended contact plus aerobic exercise program plus social influence program | علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وبرنامج التمرين الهوائي وبرنامج التأثير الاجتماعي   |
| Behavior therapy plus extended contact plus aerobic exercise program                               | علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وبرنامج تمرين هوائي   |
| Behavior therapy plus extended contact plus social influence                                       | علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وتأثير اجتماعي  |
| Behavior therapy alone   | علاج سلوكي بمفرده   |
| Extended Treatment   | علاج ممتد   |
| M1 Hallmark  | علامة مميزة للمقابلة التحفيزية  |
| Italian life expectancy  | عمر متوقع (بإذن الله) للايطاليين  |
| Feeding process-oriented DVD   | عملية الإطعام موضحة على دي. في. دي  |
| Core Elements  | عناصر محورية (رئيسية)   |
| Lifestyle Change Factors   | عوامل تغيير نمط الحياة  |
| Affective factors  | عوامل مؤثرة   |
| The Lipid Research Clinic  | عيادة أبحاث الدهون  |
| Lipid Research Clinic Studies  | عيادة أبحاث الليبيدات: لقد صممت هذه الدراسات لتغيير الدهون الغذائية والكوليستيرول في أغذية الرجال الذين كانوا يتناولون علاج الكوليستيرول، وتمت استشارة ونصح المشاركين في هذه الدراسات في مختلف الدراسات الإكلينيكية للالتزام بالتوصيات التغذوية في المرحلة الأولى والثانية من برنامج التوعية الوطني بالكوليستيرول |

## غ

|             |                |
|-------------|----------------|
| Anger       | غضب            |
| Guamanian   | غوانتينا مويون |
| Incompetent | غير أكفاء      |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Not Spanish/Hispanic/Latino | غير الأسبان / الأمريكيون اللاتينيون / اللاتينيون |
| Not ready to change         | غير المستعدة لإجراء تغيير                        |
| Unsure                      | غير متأكد، متردد                                 |
| Not ready                   | غير مستعد  |

## ف

|  |  |
|--|--|
| Van Horn   | فان هورن: أجرى فان هورن (Van Horn) وزملاؤه تجربة الـ DISC واهتموا بمتناول الأطفال للدهون المشبعة وتم تحليله.   |
| Go girls   | فتيات الموضة   |
| Framingham Children's Study  | فرامينجهام للأطفال: تفيد المعلومات المستقاة من دراسة، أن السلوك الغذائي المرتبط بأمراض شرايين القلب التاجية (CVD) يكثر لدى العائلات، مما بالتالي يثبت الارتباط بين توافر الطعام وحتمية المرض [٥٢]. |
| Health Opportunities for Pre-School Children to Optimize their Cardiovascular Health (HOPSCOTCH) | فرص صحية للأطفال في عمر ما دون سن المدرسة لتحسين وتكييف صحتهم القلبية الوعائية   |
| Hypertension   | فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم)   |
| Convection oven  | فرن توصيل حراري هوائي  |
| Gender difference  | فروقات جنسية   |
| Philipino  | فلبينيون   |
| Ancho pepper   | فلغلية الانكو  |
| Milder peppers   | فلغلية خفيفة الحرارة   |
| Bell pepper  | فلغلية كبيرة حلوة  |
| Canned chili   | فلغلية معلبة   |
| New Mexican pepper   | فلغلة المكسيك الجديدة  |
| Vietnamese   | فيتناميون  |

Ferritin

فيرتين

Physical

فيزيائية (طبيعية)

Fisher and Birch

فيشر وبيرش: درسا الآثار السلبية لتقييد الحصول على الأغذية [٥٣-٥٤]. ففي الفتيات، أدى تقييد الحصول على الاغذية بدرجة شديدة إلى الافراط والتناول الزائد للوجبات الخفيفة. وقد نبات الدهنية (البدانة) المفرطة لكل من الأولاد والفتيات، بتقييد حصول الأمهات(على الغذاء) بدرجة كبيرة [٥٣]. وفي دراسة أخرى، أدى تقييد الحصول على الأغذية الشهية إلى زيادة تفضيل أو كثرة إختيار الأولاد والبنات لتلك الأغذية المستساغة في سياق ذلك التقييد. أوضح هؤلاء الباحثون أن وزن الطفل يرتبط إيجابيا بتقييد الأبوين (لحصول أبنائهم للغذاء) مع إرتباط التقييد المذكور، بدرجة شديدة أو كبيرة بالوزن الكبير نسبيا (الوزن للطول) لدى الأطفال أيضا (٥٤)

ق

Health Information Portability and Accountability ACT (HIPAA) Privacy Rule

قانون قابلية المعلومات الصحية للنقل والتفسيرية  
التعليلية وقانون السرية

patients pros and cons for doing specific healthy behaviors

قرعة المريض في أن يتخذ سلوكيات صحية محددة

Cayenne

قرفة

Red pepper flakes

قشارات الفلفل الأحمر

Unwarranted worry

قلق غير مبرر

Stir-frying

قلي مع التحريك

Assess

قيم

Norms

قيم ثقافية وأعراف

Katharine R. Curry

كاثارين آر.، كيوري، كيوري (Katharine R. Curry) وآمي جافي (Amy Jaffe): في كتاب رائع عن الاستشارة والإرشاد التغذوي، وضعتا أفكاراً في المتن الذي يصف لماذا يجد المرضى صعوبة في تغيير نمط معيشتهم التغذوي. كما أوضحتا بعض الأسباب التي تجعل الناس يلاقون صعوبات في تغيير عاداتهم الغذائية كارثة أكل

Eating disaster

Carels &amp; Colleques

كاريلس وزملاؤه: استخدموا طريقة تعرف بالتقييم البيئي اللحظي (EMA) لاختبار إغواءات وهفوات وتراجع الذين يتخذون حميات في محاولة لإنقاص الوزن بأنفسهم (١٢). وقد أوضح هؤلاء الباحثين، بأن هناك ارتباط إيجابي بين التأثيرات السلبية (المشاعر السلبية) والإغراءات التي تتبعها هفوات وتراجع عن العادات الغذائية الصحية. أيضاً استخدمت طريقة الـ EMA (أعماله) في دراسة شملت نساء أكملن برنامجاً سلوكياً لإنقاص الوزن منذ وقت وجيز. أوضحت هذه الدراسة بأن الهفوات قد ارتبطت بإعلان مشاعر سلبية من قبل المشاركات (١٣).

Campbell

كامبيل: خلص إلى أن إضافة التدريب على مهارات الوقاية من الانتكاسة أن حافظ المشاركون على الوزن المنقوص، أثناء جلسات المتابعة، مقارنة مع المعالجة الأولى بدون جلسات متابعة حيث لم تتم المحافظة على الوزن المنقوص

Kiley et.al.1993

كايلي وآخرون ١٩٩٣: قيموا الالتزام بالحمية الغذائية والدوائية بعد زراعة الكلى قيموا الالتزام بالحمية الغذائية والدوائية بعد زراعة الكلى

Cookbook

كتاب طبخ

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Personalized storybooks | كتب قصصية شخصية  |
| Carbohydrate Counting   | كربوهيدرات   |
| All or nothing          | كل أو لا شيء   |
| Information overload    | كم هائل من المعلومات (حول فعالية إنقاص الوزن لمنع والوقاية من فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم) وفعالية تخفيض الصوديوم لمنع والوقاية من ارتفاع ضغط الدم)  |
| Perfection              | كمال (دقة)   |
| Be assertive            | كن جازماً  |
| Coper et al.            | كوبر وآخرون: (كتبوا كتاباً في العلاج السلوكي التفكيرى (cognitive-behavioral treatment) للسمنة (٢٥). كتاب آخر في الصحافة المحبوبة يعرف بعنوان «الحل (the solution) ويركز على الجوانب التأثيرية للمحافظة على إنقاص الوزن (٢٦).                         |
| Korean                  | كوريون   |
| Kousins et. al1992      | كوسينس وآخرون، ١٩٩٢ إنقاص وزن النساء الأمريكيات المكسيكيات (عدد ١٦٩ امرأة زائدة الوزن، عمر ١٨-٤٥ سنة) متزوجات ولهن على الأقل طفل واحد في عمر ما قبل المدرسة.   |
| Kumanyika et.al. 1991   | كيومانيكا وآخرون: درسوا فعالية إنقاص الوزن لمنع والوقاية من فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم)   |
| Kumanyika et.al 1999    | كيومانيكا وآخرون ١٩٩٩: اجرت برنامج تثقيف وتوعية تغذوية حول الأمراض القلبية الوعائية للأمريكان الأفارقة ذوي خبرات أمية متنوعة العدد ٢٤٤ امرأة و ٨٦ رجلاً، متوسط أعمارهم/ أعمارهن ٥٥ سنة؛ يعاني كل المشاركين من ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليستيرول |
| Kumanyika               | كيومانيكا: ناقشت أهمية الإثنية في الطريق التي نتواصل بها مع المرضى.  |

## ل

Laurel Mellin

لاوريل ميلين: في كتاب «الحل» ركزت الكاتبة لاوريل ميلين (Laurel Mellin) على المشاعر والعواطف وتصبر على أنه أمر طبيعي أن يكون (للإنسان) مشاعر سلبية وأخرى إيجابية. ويجب أن يكون الهدف هو الطريقة التي نتعامل بها مع المشاعر. يراجع ويستعرض هذا الكتاب النظريات الجديدة مقروناً مع الحاجة لمزيد من الأبحاث. وما يجب أن يفعل لتحسين المحافظة على إنقاص الوزن. وعندما بدأ في وضع المشاعر في مركز هدف تغيير نمط المعيشة، حدثت عدة خطوات (٢٦). أولاً: من المهم مساعدة المريض ليسأل السؤال البسيط «بماذا وكيف أشعر؟ (How do I feel?)». أشارت ميلين (Mellin) إلى أن مشاعر التأثر التعبيرية (tagging feelings) يجب أن تكون حدث شائع يحدث عدة مرات في اليوم.

Teachable moment

لحظة تعلم (تفهم)

Face to face appointment

لقاء الوجه لوجه

Touch-screen kiosks

لوحة تعمل باللمس

Leann Birch

ليانن بيرش: أعد الدكتور ليانن بيرش استبيان إطفام الطفل (Child Feeding Questionnaire (CFQ) ليوفر معلومات عن تدخل الأبوين في إطفام الأطفال بالتقييد أو عدم التقييد. وهناك حاجة للبحث لتقييم تأثير ممارسات الإطفام على الاثنيات والمجموعات المعسرة (الفقيرة disadvantaged).

## م

Women's Health Initiative (WHI)

مبادرة تحفيز صحة المرأة: في هذه الدراسة التي استغرقت ١٠ سنوات، طلب من السيدات بعد فترة انقطاع الطمث أن يتبعن نمط أكل منخفض الدهون مع زيادة الفواكه والخضروات والحبوب. وتم إكمال الدراسة باستخدام المقابلة التحفيزية [٩٣].

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Controlled                          | متحكم في  |
| Middle –class Caucasian populations | مجتمعات القوقازيين من الطبقة الوسطى   |
| Disadvantages population            | مجتمعات غير مؤاتية (فقيرة)  |
| HAC                                 | مجلس المرشدين الصحيين   |
| Disadvantaged groups                | المجموعات المعسرة (الفقيرة)   |
| Motivated groups                    | مجموعات متحفزة أو محفزة   |
| Experimental group                  | مجموعة التجربة  |
| Treatment group                     | مجموعة علاج (تجريبية)   |
| Control group                       | مجموعة مرجعية   |
| Usual care control group            | مجموعة مرجعية تتلقى رعاية عادية   |
| Externalizing conversions           | مخادثات خارجية  |
| Interactive lectu                   | محاضرات تفاعلية   |
| Different age groups                | مختلف مجموعات العمر   |
| Marinades                           | مخللات  |
| Educational handouts                | مذكرات أو كتيبات تعليمية  |
| Clinical center                     | مراكز اكلينيكية (سريرية)  |
| Centers for Disease Control (CDC)   | مراكز التحكم في الأمراض   |
| Multi centers                       | مراكز متعددة  |
| Head Start centers                  | مراكز هيد ستارت: فيها في منطقة نيويورك في دراسة جرت، استهدف الأطفال دون سن المدرسة لتقليل عوامل الخطورة للأمراض القلبية الوعائية. تضمنت الأهداف الرئيسة للدراسة خفض كوليستيرول الدم، و تقليل تناول الدهون الكلية والمشبعة في الوجبات الغذائية بالمدرسة، و زيادة المعرفة الغذائية والوعي الغذائي لدى الأطفال عمر ٣ سنوات، المشاركين. |
| African American Adolescents        | مراهقات أمريكيات من أصل أفريقي  |
| Adolescents                         | مراهقون   |
| HPT                                 | مرتفعي الضغط  |

|  |  |
|--|--|
| Intervention phase 1 Not ready to change         | مرحلة التدخل الأولى (غير مستعد لإجراء تغيير)   |
| Intervention phase 2 (Unsure about change)       | مرحلة التدخل الثانية (غير متأكد من إمكانية إجراء تغيير)  |
| Volunteer advisors                               | مرشدون متطوعون   |
| Black patients                                   | مرضى سود   |
| Responsibility                                   | المسئولية  |
| Personal digital assistants (PADS)               | مساعدات رقمية شخصية  |
| All-inclusive                                    | مستوى ضمني كلي   |
| Eating Inventory                                 | مسح الأكل: يوفر مؤشراً لعدم كبح الأكل «Disinhibition» وهو مقياس وصفي شائع الاستخدام لتحليل الأكل استجابة للإغراءات الاجتماعية (social cues) والإدراك (cognition) والمشاعر (٧، ٨). عليه، فإن الأكل استجابة للتأثيرات السالبة (الشعور بالحزن (feeling sad) والحرمان (deprived) والضغط (stressed) وضعف السيطرة (Less in control) والقلق (anxious) والغضب (angry) الخ ..)، قد لوحظ لدى الأشخاص المصنفين بأنهم أكله مكبوتين (restraint eaters). |
| Intense positive emotions                        | مشاعر ايجابية جمّة   |
| Health –or self care problems                    | مشاكل رعاية صحية أو رعاية شخصية  |
| Gratifying                                       | مشجع (يعطي الثقة)  |
| Group counseling                                 | مشورة جماعية   |
| Italian cuisine                                  | مطبخ إيطالي  |
| Food demonstrations                              | معارض للأغذية  |
| Remediation in Children and adolescents: Stage 2 | معالجات الأطفال والمراهقين: المرحلة الثانية  |
| Remmediation in Adults: Stag 3                   | معالجات البالغين: المرحلة الثالثة  |

Dialectical Behavior therapy (DBT))

المعالجة السلوكية الحوارية الدياليكتية: هي معالجة سلوكية تفكرية (cognitive behavioral treatment) استخدمت أساساً في معالجة الأشخاص الذين يعانون من علة نزعات سلوكية عاطفية شخصية حدودية (borderline personality disorder). في الدراسات الأساسية (الأولى)، استخدم الباحثون هذه المعالجة لعلاج اعتلال فرط الأكل (binge-eating disorder) (٢٧، ٢٨). يستخدم هذا المدخل النظري التدريب لحفز المهارات (skills training) في تحمل الضغوط (distress tolerance) وتنظيم العواطف (٢٩).

Self-Management

المعالجة أو الإدارة الذاتية

Family-based intervention

معالجة عائلية

Motivational Interviewing for Childhood and Parental Feeding Habits: Stage 1

المعينة التحفيزية للعادات الغذائية للأطفال والوالدين: المرحلة الأولى

Dropout rates

معدلات ساقطة أو مستبعدة

Knowledge & skills

المعرفة والمهارات

Updated information

معلومات حديثة (مجددة)

Australian Institute of Health and Welfare Australia's Health 1996 Canberra Australian Government Printing Service; 1996

معهد أسترالي لصحة ورفاهية أستراليا ١٩٩٦. كانبرا. خدمات الطباعة الأسترالية الحكومية، ١٩٩٦ م

National Cancer Institute Recommendations

معهد السرطان القومي: تفيد توصياته بأن هناك دليل قوي على أن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالخضروات والفواكه بمستوى يفوق التوصيات البالغة خمس حصص يوميا، يقي من حدوث وتطور الأمراض السرطانية في عدة أماكن (أعضاء). وكما أن فرط تناول الطعام في مرحلة الطفولة يعد نذيراً بالأمراض السرطانية وانتقالها إلى مرحلة البلوغ.

Take-home container

مغلف خذ إلى المنزل

Concepts Related to Self-Talk

مفاهيم مرتبطة بالتحدث الذاتي (حديث النفس)

Ruler or scale concept

مفهوم (التدرج) بالمسطرة، أسأل على تدرج من ١ إلى ١٢ عن مدى استعدادك لتخفيف المعارك حول أوقات الوجبات ؟ (١=غير مستعد لتغيير عادة المعارك حول الوجبات، ١٢=مستعد جداً لتغيير المعارك حول الوجبات).

Relapse prevention training(RPT)

مفهوم التدريب من أجل الوقاية من أو منع الانتكاس كطريقة ادخال التحكم الذاتي أو المعالجة الذاتية: حيث يقاوم المريض الاخفاقات التي تعوق الالتزام الغذائي. إن هدف التدريب من أجل الوقاية من الانتكاس هو إما تجنب أو استخدام مهارات التكيف للتعامل مع الانتكاس في سلوكيات تغيير نمط الحياة (٩).

One size fitting all concept

مفهوم الحجم الوحيد المناسب للكل

Distress tolerance

مفهوم تحمل الضغوط: يشمل تركيباً نظرياً ثانياً (٣٠). وهذا المفهوم مدخل معالجة مبتكر جديد ((innovative treatment approach يستخدم استراتيجيات تحافظ على تغييرات السلوك، مثل عادات الأكل الصحي، بالرغم من بقاء العواطف أو المشاعر السالبة (٣٠). في قلب هذا المفهوم يوجد الأساس للعلاج لعلاج القبول والالتزام (Acceptance & Commitment therapy). وفي هذا التركيب النظري، يقدم تدريباً لإكساب المهارة لمعالجة الضغوط التأثرية العاطفية بدون استخدام الاستجابات التي يسوء فيها تكيف المعالجات مثل أكل الأغذية غير الصحية.

Mellin's concept

مفهوم ميللين: يعتبر مفهوم ميللين الذي يفصل المشاعر عن الأفكار مفهوماً مهماً. أنا أعاني من الضغوط، هذا القول فكرة وليست بمشاعر. أشعر بالغضب وبالخزن وبالذنب لأن باحث مساعد أشار إلى أنني لم أكن فعالاً في إنهاء عملي اليوم

EURATOM

مفوضية أوروبية للطاقة الذرية

Motivational interview (MI)

مقابلة تحفيزية

Insulin resistance

مقاومة الأنسولين

Care giver

مقدم الخدمة

|  |  |
|--|--|
| Telephone calls  | مكالمات هاتفية   |
| Mexican Mexican Amer. Chicano                                      | مكسيكيون، مكسيكيون أمريكيان، شيكانو  |
| Observation  | ملاحظة ومراقبة   |
| Parental Infant Feeding Practices Associated with Food Preferences | ممارسات الوالدين في إطعام الرضع، والمرتبطة بالتفضيلات الغذائية   |
| Reduced total fat and saturated fat dairy products                 | منتجات ألبان قليلة الدسم ومنخفضة الدهون المشبعة والكلية  |
| Brand name and fast food restaurant products                       | منتجات مطاعم الأغذية السريعة   |
| Medial publicity   | منشورات إعلامية  |
| U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF)                       | منظمة مبادرة الخدمات الوقائية للولايات المتحدة   |
| Group Counseling Settings using tailoring in                       | منظومات المشورة الجماعية باستخدام التخطيط (التصميم) الداخلي  |
| Out Patient Settings   | منظومات عيادات خارجية  |
| Group setting  | منظومة جماعية  |
| Primary care pediatric settings                                    | منظومة رعاية صحية أولية للأطفال  |
| Calling  | مهاتفة   |
| Cue call   | مهاتفة واحدة تلميحية   |
| Communication skills   | مهارات اتصال   |
| Time-Management Skills   | مهارات إدارة الوقت   |
| Mhurcku  | مههوركو Mhurcku وباحثون مساعدون له عالجو ١٢١١ فردا مصابين بارتفاع الدهون (hyperlipedemia). تلقى هؤلاء إما ثلاث جلسات مقابلات تحفيزية أو تدخلا تغذويا قياسييا (standard dietary intervention) وقد تلقى المشاركون المعالجة من اختصاصي تغذية dietitan |
| Confront   | مواجهة   |
| Standard educational materials                                     | مواد تعليمية (توعوية) قياسية، مواد التوعية والإرشاد التغذوي لبرنامج الـ CARDES   |
| Self help materials  | مواد مساعدة ذاتية  |
| Internet-based health resources                                    | موارد صحية معتمدة على الانترنت (من الانترنت)   |
| Transportation   | مواصلات  |
| Cultural contractual issues  | موضوعات اجتماعية ثقافية قرينية   |
| Evidence-based Web site  | موقع شبكة يعتمد على البراهين   |

Michael Perri

ميشيل بيرري: طرح حواراً بليغاً حول موضوع طرق الحفاظ على الالتزام الغذائي، خاصة في علاج السمنة

Miller and Rollnick

ميلر وروولنيك ذكرا بأن المقابلات التحفيزية تؤكد على وتركز في مفهوم المشورة/النصح المركز على العميل/المريض لدعم الالتزام والثقة في إمكانية تغيير السلوك، كما تساعد الوالدين على اكتشاف وترك التناقض

## ن

Knight

نايط وزملاؤه: أجروا مقابلات تحفيزية جماعية في ست جلسات أسبوعية تستغرق كل منها مدة ساعة

Having low income

نساء طاعنات في العمر ذوات دخول منخفضة (فقيرات)

Printed copy

نسخة مطبوعة

Nestle

نسلة (شركة أغذية)

Behavioral activity

نشاط سلوكي

Church-wide activities

نشاطات كنسية واسعة

Exchange System

نظام البدائل

Value system

النظام القيمي

system Calling

نظام المهاتمة

Therapeutic regimens

نظام أو رجم علاج

IVR computer-based telephone system calls

نظام هاتف يعتمد على تقنية استجابة الصوت التفاعلية

Social cognitive theory

نظرية الإدراك الاجتماعي

Self-efficacy theory

نظرية الكفاءة الذاتية: نظرية تركز على قدرة الأبوين على النجاح، حيث يساعد مستشار التغذية الأبوين على الشعور بالثقة فيما يتعلق بإجراء تغيير.

Stages of change theory

نظرية مراحل التغيير

BMI percentile points

النقاط المئينية لمؤشر كتلة الجسم

Counseling formats

نماذج إرشاد

Self-monitoring Forms

نماذج رقابة ذاتية

|   |   |
|---|---|
| Modified fat dietary pattern                  | نمط غذائي / تغذوي معدل الدهون   |
| Low-fat dietary eating style                  | نمط غذائي / تغذوي منخفض محتوى الدهون  |
| Parental Modeling of Eating                   | نموذج أبوي (القدوة الأبوية) في سلوك الأكل   |
| Brief motivational intervention model         | نموذج التدخل التحفيزي المختصر   |
| Modeling                                      | نموذج أو قدوة   |
| Psychological model of social learning theory | نموذج سايكولوجي لنظرية التعلم الاجتماعي   |
| Theoretical Model                             | نموذج نظري  |
| Trans theoretical model                       | نموذج نظري متحول أو انتقالي   |
| Nowles  | نوليز: صاحب نظريات تشكل الأساس لكثير من أسس تعلم البالغين الحالية. فهو يحدد الخصائص التالية للمتعلمين البالغين؛ فهم مستقلون وموجهون ذاتيا، وقد جمعوا قواعد وأساسا لخبرات ومعارف حياتية يمكن تكاملها في التدخل الغذائي من خلال أسئلة مفتوحة يسألها المستشار الغذائي. إن البالغين عمليون ويجب احترامهم من قبل المستشار من خلال اختبار أفكارهم وأرائهم. ومن المهم تخطيط التدخل الغذائي طبقا لخصائص هؤلاء المتعلمين البالغين. |

## هـ

Harland

هارلاند وزملاؤه: قسموا ٥٢٣ بالغاً مشاركا، تقسيما عشوائيا، على أربع مجموعات تدخل: حصلت مجموعتان على جلسة مقابلة تحفيزية واحدة لمدة ٤٠ دقيقة، وتلقت المجموعتان الأخرتان ست جلسات مقابلة تحفيزية طول كل جلسة ٤٠ دقيقة، وذلك خلال ١٢ شهرا، مع حصول نصف المشاركين على تذاكر مجانية لدورات نشاط رياضي هوائي. وكانت هناك مجموعة مرجعية لم تتلقى مقابلات تحفيزية كما لم تتلقى تذاكر. في الأسبوع الثاني عشر، تحسنت ممارسة الرياضة المعلن عنها فرديا لدى مجموعات التدخل الأربع المجموعة مع بعضها البعض، ذلك مقارنة بالمجموعة المرجعية (تحسن ٣٨٪ مقابل ١٦٪).

|  |   |
|--|---|
| Hawaiian   | هاوايون   |
| Haeis  | هايسس وآخرون: كتبوا كتاباً في التعقل (mindfulness) والقبول (acceptance)   |
| Harvard School of Public Health «Healthy Eating» Pyramid | هرم الدليل الغذائي «للأكل الصحي» لمدرسة هارفارد للصحة العامة  |
| Healthy Eating Pyramid                                   | هرم الدليل الغذائي للأكل الصحي  |
| USDA Food Guide Pyramid                                  | هرم الدليل الغذائي لوزارة الزراعة الأمريكية   |
| Hypercholesterolemia Prader-Willi Syndrome Food Pyramid  | الهرم الغذائي لمتلازمة برادر وايلي (ارتفاع الكوليسترول)   |
| Activity pyramid for Children                            | هرم النشاط للأطفال  |
| USDA Food Guide Pyramid for Young Children               | هرم غذائي إرشادي للأطفال الصغار لوزارة الزراعة الأمريكية  |
| Mediterranean Food Guide Pyramid                         | هرم غذائي لغذاء منطقة البحر الأبيض المتوسط  |
| Indian (American)  | هنود (أمريكان)  |
| Asian Indian   | هنود آسيون  |
| Pima Indians   | هنود البايما: خضعوا لتعليم وتعلم بتوجه شخصي والمتضمن حوارات شهرية وفي مجموعات صغيرة، للثقافة الوطنية (Pima culture) والتاريخ ونمط الحياة المعاصر. |

## و

|  |  |
|--|--|
| Parent-and-child pairs                               | والدان وأطفال في أزواج   |
| Quick Meals  | الوجبات السريعة  |
| Prepackaged portion-controlled and low-calorie meals | وجبات مغلقة مسبقاً محددة أو مضبوطة الحجم وقليلة السعرات الحرارية |
| Mediator of change                                   | وسيط المفعّل للتغيير (العراب)                                    |
| Recipe   | وصفة (لطبق أو وجبة غذائية)                                       |
| Goal setting   | وضع الأهداف  |
| Helping attitude                                     | وضع وتوجه داعم، مساعد  |
| Prevention in Childhood: Stage 1                     | الوقاية في مرحلة الطفولة: المرحلة الأولى                         |

Missouri state

ولاية ميسوري

Woollard

وولارد وباحثون مساعدون له: درسوا وقسموا عشوائياً، ١٦٦ من مرضى ارتفاع الضغط لواحد من ثلاث مجموعات: (١) مجموعة مقابلات تحفيزية مكثفة بدرجة عالية (high intensity) (ست جلسات، طول الجلسة منها ٤٥ دقيقة كل أربع أسابيع، ٢) مجموعة مقابلات تحفيزية قليلة غير مكثفة (Low intensity) (جلسة واحدة وجها لوجه + ٥ اتصالات هاتفية لوقت وجيز، ٣) مجموعة ضبط (control group) (٤). ولم توجد فروقات معنوية بين مجموعتي المقابلات التحفيزية (الكثيفة والبسيطة) بعد ١٨ شهر من المتابعة. وعلى أي حال، نقص وزن مجموعة المقابلات المكثفة كما نقص ضغط دمهم بدرجة معنوية، مقارنة بالمجموعة الضبطية، بينما قللت مجموعة المعايينات البسيطة تناول الكحول والملح بدرجة معنوية مقارنة بالمجموعة الضبطية.

Werch

ويرش: يصف وزملاؤه الارتباط بين مراحل بدء السلوكيات ومراحل نموذج التغيير (٢٦). يصف باحثون آخرون فائدة المقابلات الحفزية أثناء المراحل المبكرة لتغيير السلوك الصحي (٢٧، ٢٨).

Wing

وينج وانجلين ١٩٩٦: يرين الحياة بأنها في النهاية ولا تشكل النسخة الأصغر للخلود والبقاء جزءاً من رؤيتهن للحياة

They see life in terms of ending and the younger version of immortality is not a part of their vision

Wing &amp; Anglin1996

وينج: اختبرت وزملاؤها فعالية متابعة برنامج علاج سلوكي مكتمل بعرض إختياري لشراء وجبات

ي

Japanese

يابانيون

## ثانياً: إنجليزي - عربي

## A

|   |  |
|---|--|
| Acceptance & Commitment therapy (ACT)   | علاج القبول والالتزام  |
| Alcohol randomized clinical trials (alcohol RCT)  | تجربة سريرية تغذوية عشوائية للكحول   |
| Activity pyramid for Children   | هرم النشاط للأطفال   |
| adherence with Dietary recommendation   | التزام بالتوصيات التغذوية  |
| Adiposity   | دهنية (بدانة)  |
| Adolescent behavior change  | تغيير سلوك المراهق   |
| Adolescent girls overweight   | زيادة وزن الفتيات المراهقات  |
| Adolescents   | مراهقون  |
| Aerobic exercise program  | برنامج نشاط رياضي هوائي  |
| Affective factors   | عوامل مؤثرة  |
| Affirming   | تأكيد/ إقرار   |
| African American  | أمريكيات من أصل أفريقي   |
| African American Adolescents  | مراهقات أمريكيات من أصل أفريقي   |
| Age-specific healthy eating patterns.   | أنماط أكل صحية محددة للعمر المحدد  |
| Aleut   | أليوت  |
| All or nothing  | كل أو لا شيء   |
| All-inclusive   | مستوى ضمني كلي   |
| American Dietetic Association (ADA)   | جمعية أمريكية لاختصاص تطبيق مبادئ الغذاء والتغذية<br>الصحيحة في الصحة والمرض   |
| Ancho pepper  | فلفل الانكو  |
| Anger   | غضب  |
| Annual statistical italiano-2000. Rome STAT 2001.   | إحصاء إيطالي سنوي - ٢٠٠٠. روما، أي. إس. تي.  |
| OECD health data 2000: a comparative analysis of 29 countries. Paris: Organization for Economic Cooperation and Development 2000. | إيه. تي. ٢٠٠١، أو. ئي. سي. دي. المعلومات الصحية<br>٢٠٠٠: تحليل مقارنة ل ٢٩ دولة.<br>باريس: منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية. |

|  |   |
|--|---|
| Asian Indian   | هنود آسيون  |
| Aspects Overview   | إطالة   |
| Assess   | قيم   |
| Assessment of Life Cycle Factors Related to Diet and Obesity-Associated disease  | تقييم عوامل دورة الحياة المرتبطة بالتغذية والأمراض المرتبطة بالسمنة                       |
| Assist   | ساعد  |
| Australian Institute of Health and Welfare Australia's Health 1996 Canberra Australian Government Printing Service; 1996 | معهد أسترالي لصحة ورفاهية أستراليا ١٩٩٦. كانبرا. خدمات الطباعة الأسترالية الحكومية، ١٩٩٦م |
| Availability of Foods  | توافر الأطعمة   |

## B

|   |   |
|---|---|
| Balsamic  | بلسم: مادة زيتية راتنجية عطرية تسيل من بعض الأشجار أو الأعشاب   |
| Bandura: He described Psychological model of social learning theory | بانديورا: بانديورا من أوائل من وصفوا مفهوم التخطيط في إستراتيجية مهمة استخدمت في النموذج السيكولوجي لنظرية التعلم الاجتماعي   |
| Baranowski  | بارانويسكي وزملاؤه: قدموا معلومات توضح أن استهلاك الأطفال في سن المدرسة لكميات معتبرة من الخضروات والفواكه يحدث في الغداء أو العشاء [٦١]. إن ضغط أو إجبار الأبوين للأطفال «افعل ما أقول» على أكل الخضروات أثناء الوجبة الغذائية هو أحد الطرق لتشجيع الأطفال على الأكل. وتوضح الدراسات أن تقديم الطعام للحصول على مكافأة، يقلل تفضيل (الأطفال) لذلك الطعام [٥٦-٥٨]. ومن المهم جدا، أن دراستين قد كشفتنا بأن ضغط الأطفال ليأكلوا يقلل من قدرتهم على التنظيم الذاتي لتناول الطعام تلبية للشهية |
| Basil   | ريحان   |
| Baum  | باوم وزملاؤه: درسوا انقاص الوزن واكتشفوا أن الأشخاص في حالة المحافظة (على الوزن) مع الحد الأدنى من الإتصال (بالمرشد) قد عانوا من انتكاس ملحوظ (معنوي) نتج عنه إستعادة وزن تم انقاصه من قبل  |

|  |   |
|--|---|
| Be assertive   | كن جازماً   |
| Behavior therapy alone   | علاج سلوكي بمفرده   |
| Behavior therapy plus extended contact   | علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد   |
| Behavior therapy plus extended contact plus aerobic exercise program plus social influence program | علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وبرنامج التمرين الهوائي وبرنامج التأثير الاجتماعي   |
| Behavior therapy plus extended contact plus aerobic exercise program                               | علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وبرنامج تمرين هوائي   |
| Behavior therapy plus extended contact plus social influence                                       | علاج سلوكي إضافة إلى اتصال ممتد وتأثير اجتماعي  |
| Behavioral activity  | نشاط سلوكي  |
| Behavioral Change Aspects  | جوانب (مظاهر) التغيير السلوكي   |
| Bell pepper  | فلفليلة كبيرة حلوة  |
| Bilingual  | ثنائيو اللغة (يتحدثون لغتين)  |
| Birch  | بيرش: يوضح بحث له إنه عندما يصل الأطفال إلى عمر ٢-٥ أعوام، فستكون هناك حاجة إلى ٥ إلى ١٠ تعرضات لطعام جديد ليصبح ذلك الطعام مفضلاً لديهم بدرجة كبيرة.   |
| Birch and Others   | بيرش وآخرون: وجدوا أن الأطفال في عمر ٤ إلى ٧ شهور لا يحتاجون لخبرة كبيرة بطعام جديد لكي يفضلونه. وإضافة إلى ذلك، أن هذا الطعام الجديد قد يعزز قبول الطفل لأطعمة مشابهة أخرى. يتعارض ذلك مع ما يشاهد لدى الأطفال في عمر ٢ إلى ٥ أعوام والذين يبدو أنهم يحتاجون إلى تعرض للطعام الجديد عدة مرات قبل حدوث زيادات كبيرة في تناوله [دراسة فرامينجهام للأطفال |
| Black Churches United for Better Health  | برنامج اتحاد الكنائس السوداء لصحة أفضل  |
| Black or Negro   | سود أو زنوج   |
| Black patients   | مرضى سود  |
| BMI percentile points  | النقاط المئينية لمؤشر كتلة الجسم  |
| Body and Soul Project program  | برنامج مشروع الجسم والروح   |

|  |   |
|--|---|
| Bogalusa Heart Study                         | دراسة بوجالوسا للقلب: أكدت دراسة بوجالوسا للقلب أن تجمع عوامل الخطورة في مرحلة الطفولة يمتد ويتواصل إلى مرحلة البلوغ [٥].   |
| Brand name and fast food restaurant products | أسماء تجارية ومنتجات مطاعم الأغذية السريعة  |
| Brand name and fast food restaurant products | منتجات مطاعم الأغذية السريعة  |
| Breathlessness                               | ضيق النفس   |
| Brief in-person counseling                   | الإرشاد الموجز لشخص بمفرده  |
| Brief in-person counseling                   | استشارة، إرشاد موجه لشخص بمفرده   |
| Brief motivational intervention model        | نموذج التدخل التحفيزي المختصر   |
| Broiling                                     | شواء  |
| Brownell                                     | براونيل: درس الفتيات القوقازيات (البيض)؛ حيث كانت حالة الأمهات وبناتهن مشبعة (للعمل) (١٠).<br>بايرن وصحبه: أفادوا بأن خصائص معينة ترتبط بالأشخاص اللذين يستعيدون وزناً (بعد إنقاص) (١٤). وهؤلاء المستعدين للوزن (regainers)، كثيراً ما يكونوا مشتمتي الأفكار (display dichotomous thinking)؛ على سبيل المثال «إذا قضمتم مجرد قضمة من كيك الجبن هذا، فسأكون قد تخلّيت عن اتباع حميتي، ولا أمل لي (ففي النجاح)» |
| Byrne & Colleagues                           | If I eat just one bite of this cheese eake I have gone off my diet and there is no hope for me».  |

## C

|                       |   |
|-----------------------|---|
| C D-Rom interventions | تدخلات الأسطوانات (السي دي روم)   |
| Calling               | مهاتفة  |
| Campbell              | كامبيل: خلص إلى أن إضافة التدريب على مهارات الوقاية من الانتكاسة أن حافظ المشاركون على الوزن المنقوص، أثناء جلسات المتابعة، مقارنة مع المعالجة الأولى بدون جلسات متابعة حيث لم تتم المحافظة على الوزن المنقوص |
| Canned chili          | شططة (فلغلية) معلبة   |

|  |   |
|--|---|
| Canned chili   | فلقلية معلبة  |
| Carbohydrate counting                                | عد الكربوهيدرات   |
| Carbohydrate counting                                | كربوهيدرات  |
| Cardio-respiratory health                            | صحة قلبية- تنفسية   |
| Cardiovascular diseases (CVD)                        | أمراض قلبية وعائية  |
| Cardiovascular nutrition education                   | توعية تغذوية بالأمراض القلبية الوعائية  |
| Care giver   | مقدم الخدمة   |
| Carels & Colleques                                   | كاريلس وزملاؤه: استخدموا طريقة تعرف بالتقييم البيئي اللحظي (EMA) Ecological Momentary Assessment (EMA) لاختبار إغواءات وهفوات وتراجع الذين يتخذون حمية في محاولة لإنقاص الوزن بأنفسهم (١٢). وقد أوضح هؤلاء الباحثين، بأن هناك ارتباط إيجابي بين التأثيرات السلبية (المشاعر السلبية) والإغراءات التي تتبعها هفوات وتراجع عن العادات الغذائية الصحية. أيضاً استخدمت طريقة الـ EMA (أعلاه) في دراسة شملت نساء أكملن برنامجاً سلوكياً لإنقاص الوزن منذ وقت وجيز. وأوضحت هذه الدراسة بأن الهفوات قد ارتبطت بإعلان مشاعر سلبية من قبل المشاركات (١٣). |
| category - strategies Specific                       | استراتيجيات التصنيف المحدد  |
| Cayenne  | قرفة  |
| Centers for Disease Control(CDC)                     | مراكز التحكم في الأمراض   |
| Changing Dietary Habits in Adolescents               | تغيير عادات المراهقين الغذائية  |
| Child Feeding Questionnaire (CFQ)                    | استبيان إطعام (تغذية) الطفل   |
| Children recall                                      | تذكر الطفل (الأطفال) (للغذاء المتناول)  |
| Chinese  | صينيون  |
| Choice Emphasizing                                   | خيار تركيزي   |
| Church-based change behavior program                 | برنامج تغيير السلوك المعتمد على الكنيسة (في الكنيسة)  |
| Church-based nutrition and physical activity program | برنامج تغذوي رياضي مقام في الكنيسة  |
| Church-wide activities                               | نشاطات كنسية واسعة  |
| Clinical center                                      | مراكز اكلينيكية (سريرية)  |

|  |   |
|--|---|
| Clinicians                                 | إكلينيكيون (سريريون)  |
| Coax                                       | تملق  |
| Collecting data from patient               | جمع بيانات عن المرضى  |
| Communication skills                       | مهارات اتصال  |
| Computer-based tools and systems           | أنظمة معتمدة على الحاسب الآلي   |
| Concepts Related to Self-Talk              | مفاهيم مرتبطة بالتحدث الذاتي (حديث النفس)   |
| Confidentiality online                     | خصوصية وسرية على الإنترنت   |
| Confront                                   | مواجهة  |
| Control group                              | مجموعة مرجعية (مجموعة الضبط)  |
| Controlled                                 | متحكم في  |
| Convection                                 | توصيل حراري هوائي   |
| Convection oven                            | فرن توصيل حراري هوائي   |
| Convenience foods                          | أغذية مريحة (المرغوبة)  |
| Cookbook                                   | كتاب طبخ  |
| Coper et al.                               | كوبر وآخرون: (كتبوا كتاباً في العلاج السلوكي التفكيرى (cognitive-behavioral treatment) للسمنة (٢٥). كتاب آخر في الصحافة المحبوبة يعرف بعنوان «الحل the solution) ويركز على الجوانب التأثيرية للمحافظة على إنقاص الوزن (٢٦). |
| Core Elements                              | عناصر محورية (رئيسة)  |
| Coronary Primary Prevention Trial (CPPT)   | تجربة الوقاية الأولية من أمراض الشرايين التاجية   |
| Counseling formats                         | نماذج إرشاد   |
| Cue call                                   | مهاتفة واحدة تلميحية  |
| Cultural contractual issues                | موضوعات اجتماعية ثقافية قرينية  |
| Culturally-tailored self-help intervention | تدخل المساعدة الذاتية صمم تصميمياً ثقافياً وتم عن طريق اتصال هاتفي مرة واحدة لتحفيز زيادة استخدام مواد تدخل المساعدة الذاتية  |

## D

|   |  |
|---|--|
| Dance for Health                                | ارقص من أجل الصحة  |
| Dash  | داش: له دراسة تغذية كلية وفرت معلومات أو بيانات لتوضيح كيف تؤدي التغييرات الغذائية/التغذوية إلى انقاص الوزن وتخفيض مستويات ضغط الدم (١٦).  |
| Defeated  | شعور (الوالدين) بالخيبة والإحباط والانهزام، شعور لا يريد أو يقبل الوالدان أبدًا أن يوصموا بأنهم «سيئون bad» أو «غير أكفاء Incompetent». يمكن أن يلعب المستشار التغذوي دورًا في ضمان أن هذه الأوصاف لا تسبب شعور الوالدين بالخيبة والإحباط والانهزام.   |
| Definition of Stress                            | تعريف الإجهاد (الضغوط)   |
| Depression                                      | اكتئاب، إحباط  |
| Depression & anxiety                            | اكتئاب وقلق  |
| Desert  | حلولى  |
| Desire to equate food with love                 | رغبة في مساواة الأكل بالحب   |
| Diabetes Control and Complications Trial (DCCT) | تجربة السيطرة على مرض البول السكري ومضاعفاته: في هذه التجربة تم التأكيد على غذاء منخفض الدهون المشبعة وغني بالفواكه والخضروات. إكلينيكيًا، أظهرت هذه الدراسة أهمية تأثيرات الوالدين على الأطفال المصابين بالبول السكري. لقد استشير وبصورة متكررة المراهقين ذوي اضطرابات الأكل الذين وصفوا تحكم أبويهم الشديد في سلوكيات أكلهم في مرحلة الطفولة. لقد استخدم الأبوان ممارسات أكل مقيدة جدًا لتحقيق أكبر نقص في مستويات جلوكوز الدم. ولقد كانت النتيجة نشوء بالغين يتعاملون مع مرض البول السكري بسلوكيات أكل غير صحية بدرجة بالغة [٨٧، ٨٨]. |
| Diabetic overweight women intervention          | تدخل النساء زائدات الوزن المصابات بالسكري  |

Dialectical Behavior therapy (DBT)

المعالجة السلوكية الدياليكتية الحوارية: هي معالجة سلوكية تفكرية (cognitive behavioral treatment) استخدمت أساساً في معالجة الأشخاص الذين يعانون من علل نزعات سلوكية عاطفية شخصية حدودية (borderline personality disorder). في الدراسات الأساسية (الأولى)، استخدم الباحثون هذه المعالجة لعلاج اعتلال فرط الأكل (binge-eating disorder) (٢٧، ٢٨). يستخدم هذا المدخل النظري التدريب لحفز المهارات (skills training) في تحمل الضغوط (distress tolerance) وتنظيم العواطف (٢٩).

Diet Intervention Study in Children (DISC)

دراسة التدخل الغذائي للأطفال: في هذه الدراسة استشير والدي الأطفال الذين يرتفع لديهم مستوى الكوليستيرول عن المعدل الطبيعي. لقد ركزنا على خفض استهلاك الدهون المشبعة وزيادة استهلاك الفواكه والخضروات في غذاء الأطفال عمر ٧ إلى ١٠ أعوام، مع استمرار التدخل حتى عمر ١٨ عاماً. بعد ٣ سنوات، أظهرت المعلومات الإحصائية ذات الدلالة أن مستويات الكوليستيرول منخفض الكثافة لدى الأطفال في هذه الدراسة قد قلت باتباع تغذية معدلة الدهون والتي ركزت أيضاً على استهلاك الفواكه والخضروات [٨٤].

Diet modification DM

تعديل التغذية

Dietary adherence

التزام غذائي

Dietary adherence

التزام غذائي / تغذوي

Dietary Intervention Study in Children (DISC)

تدخل تغذوي في الأطفال

Dietary randomized controlled clinical trial (RCT)

تجربة سريرية تغذوية عشوائية متحكم فيها

Different age groups

مختلف مجموعات العمر

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Dijon                    | خردل الديجون: التتبيلات السائلة (مزيج من سوائل الخل والليمون مع الزيت والبهارات تستعمل لنقع اللحم والأسماك لإعطائها نكهة وطراوة المخلات (sauces) marinades والصلصات).   |
| Direct                   | توجيه   |
| Disadvantaged groups     | المجموعات المعسرة (الفقيرة)   |
| Disadvantages population | مجتمعات غير مؤاتية (فقيرة)  |
| Distress tolerance       | مفهوم تحمل الضغوط: يشمل تركيباً نظرياً ثانياً (٣٠). وهذا المفهوم مدخل معالجة مبتكر جديد ((innovative treatment approach يستخدم استراتيجيات تحافظ على تغييرات السلوك، مثل عادات الأكل الصحي، بالرغم من بقاء العواطف أو المشاعر السالبة (٣٠). في قلب هذا المفهوم يوجد الأساس للعلاج علاج القبول والالتزام (ACT «Acceptance & Commitment therapy»). وفي هذا التركيب النظري، يقدم تدريباً لإكساب المهارة لمعالجة الضغوط التأثيرية العاطفية بدون استخدام الاستجابات التي يسوء فيها تكيف المعالجات مثل أكل الأغذية غير الصحية. حوادث متسلسلة مسببة للضغوط |
| Distressing episodes     | حوادث متسلسلة مسببة للضغوط  |
| Dizziness                | دوار، سدر أو دوخة   |
| Domel                    | دومل: ذكر أنه بين الأطفال الذين يبدأون الانتقال إلى تناول الأطعمة الصلبة، يظهر أن استجابة الرهبة من الأطعمة الجديدة تكون قليلة [٤٨]. في هذه الدراسة بدأت الأمهات إطعام أطفالهن (عمر ٤ - ٦ شهور) فواكه أو خضروات جديدة، ذلك بإطعام الطفل طعام جديد واحد عبر سلسلة من ١٠ وجبات.   |
| Dropout rates            | معدلات ساقطة أو مستبعدة   |

## E

Eat for Life

برنامج كل من أجل الحياة

|   |  |
|---|--|
| Eating behaviors  | سلوكيات أكل  |
| Eating disaster   | كارثة أكل  |
| Eating Habits of Children and Adolescents in Relation to the Dietary Guidelines | عادات غذائية للأطفال والمراهقين وعلاقتها بالتوجيهات (الارشادات) الغذائية   |
| Eating Inventory  | مسح الأكل: يوفر مؤشراً لعدم كبح الأكل «Disinhibition» وهو مقياس وصفي شائع الاستخدام لتحليل الأكل استجابة للإغراءات الاجتماعية (social cues) والإدراك (cognition) والمشاعر (٧، ٨). عليه، فإن الأكل استجابة للتأثيرات السالبة (الشعور بالحزن (feeling sad) والحرمان (deprived) والضغط (stressed) وضعف السيطرة (Less in control) والقلق (anxious) والغضب (angry) الخ ..)، قد لوحظ لدى الأشخاص المصنفين بأنهم آكله مكبوتين (restraint eaters). |
| Education based intervention  | تدخل معتمد على التوعية (التدخل التوعوي)  |
| Educational Dietary Intervention  | جوانب (مظاهر) التدخل التغذوي التعليمي  |
| Educational handouts  | مذكرات أو كتيبات تعليمية   |
| Educational intervention  | تدخل تعليمي توعوي  |
| Electronic medical records  | سجلات طبية إلكترونية   |
| Eliciting self-motivational statements  | استنباط الإفادات التحفيزية الذاتية   |
| Eliciting self-motivational statements  | انتزاع الإفادات التحفيزية الشخصية  |
| E-mail  | بريد إلكتروني  |
| Emotional coping  | تكيف تهبوء عاطفي   |
| Emotional eating  | الأكل الشعوري: كثيراً ما يتم وصف الأكل الشعوري (ويعلنه زائدي الوزن مقارنة بالأشخاص طبيعى الوزن (الذين ينفون لجوءهم له) وعليه التنبأ باستعادة الوزن (زيادة الوزن weight regain) بعدم كبح الأكل استجابة للعواطف (الانفعالات) والتفكرات.  |
| Emotional support   | دعم عاطفي  |
| Emotion-focused   | تركيز على المشاعر والعواطف   |

|  |  |
|--|--|
| Epstein and coworkers  | إيبستين وزملاؤه: استخدموا تصميم منظوري محكم لفحص تأثيرات العلاج السلوكي القائم على العائلة على نسبة الوزن الزائد والنمو على مدار ١٠ سنوات في الأطفال البدناء في عمر ٦ إلى ١٢ عام [٨٠]. |
| Eskimo   | اسكيمو   |
| EURATOM  | مفوضية أوروبية للطاقة الذرية   |
| Evidence-based Web site  | موقع شبكة يعتمد على البراهين   |
| Examples of Dietary Strategies Based on Long. Term Randomized Clinical Trails Focused on Lifestyle | أمثلة للاستراتيجيات التغذوية المعتمدة على التجارب الإكلينيكية (السريه) العشوائية طويلة الأجل المركزة على تغيير نمط الحياة  |
| Exchange System  | نظام البدائل   |
| Exercise intervention  | تدخل التمارين (التدخل الرياضي)   |
| Existing Family-Based  | تدخلات موجودة قائمة معتمدة على العائلة   |
| Experimental group   | مجموعة التجربة   |
| Extended Treatment   | علاج ممتد  |
| Externalizing conversions  | محدثات خارجية  |
| <b>F</b>   |  |
| Face to face appointment   | لقاء الوجه لوجه  |
| Family-based intervention  | معالجة عائلية  |
| Family-Based Interventions in Older Childern   | تدخلات الأطفال الكبار (عمرا) المعتمدة على العائلة  |
| Fast food chains   | سلاسل مطاعم الأغذية السريعة  |
| Fat Land   | أرض الدهن  |
| Feedback   | تغذية استرجاعية  |
| Feeding process-oriented DVD   | عملية الإطعام موضحة على دي.في.دي   |
| Ferritin   | فيريتين  |
| Find a support system  | أوجد نظام دعم  |

## Fisher and Birch

فيشر وبيرش: درسا الآثار السلبية لتقييد الحصول على الأغذية [٥٣-٥٤]. ففي الفتيات، أدى تقييد الحصول على الاغذية بدرجة شديدة إلى الافراط والتناول الزائد للوجبات الخفيفة. وقد نبتت الدهنية (البدانة) المفرطة لكل من الأولاد والفتيات، بتقييد حصول الأمهات (على الغذاء) بدرجة كبيرة [٥٣]. وفي دراسة أخرى، أدى تقييد الحصول على الأغذية الشهية إلى زيادة تفضيل أو كثرة إختيار الأولاد والبنات لتلك الأغذية المستساغة في سياق ذلك التقييد. أوضح هؤلاء الباحثون أن وزن الطفل يرتبط إيجابيا بتقييد الأبوين (لحصول أبنائهم للغذاء) مع إرتباط التقييد المذكور، بدرجة شديدة أو كبيرة بالوزن الكبير نسبيا (الوزن للطول) لدى الأطفال، أيضا (٥٤)

## Focused fashion

طريقة تركيزية

## Food demonstrations

معارض للأغذية

## Food frequency questionnaire

استبيان تكرار الأغذية

## Food provision

توفير غذاء

## Food record Completion

تكملة السجل الغذائي

## Food record Completion

سجل غذائي

## Fostering Patterns of Preference Consistent with Healthier Diets in the Very Young

تشجيع أنماط التفضيل الغذائي المتسقة مع الأغذية الأكثر صحية في وقت مبكر من الطفولة

## Framingham Children's Study

دراسة فرامينجهام: دراسة فعالية إنقاص الوزن وفعالية غذاء منخفض الصوديوم/ عالي البوتاسيوم.

## Framingham Children's Study

فرامينجهام للأطفال: تفيد المعلومات المستقاة من دراسة ، أن السلوك الغذائي المرتبط بأمراض شرايين القلب التاجية (CVD) يكثر لدى العائلات، مما بالتالي يثبت الارتباط بين توافر الطعام وحتمية المرض [٥٢].

## Fresh finger food fruits and vegetables

أغذية أصابع فواكه وخضروات طازجة

## Frozen ravioli with armed robed tomato sauce

رافيولي مجمد (نوع من المعجنات الإيطالية يشبه الششبرك) بصوص طماطم معلبة أو معبأ في زجاجات

## Future directions

توجيهات وإرشادات مستقبلية

## G

|  |  |
|--|--|
| Games  | ألعاب  |
| Garlic                                       | ثوم  |
| Gender                                       | الجنس  |
| Gender difference                            | فروقات جنسية   |
| Ginger                                       | زنجبيل   |
| Glasgow                                      | جلاسجو: أشار إلى ورقة مرجعية تشير إلى تقديم خدمات وقاية أوصت منظمة مهمة الخدمات الوقائية للولايات المتحدة (U.S. Preventive Services Task Force) (٢) بتقديمها لعدد متوسط من المرضى  |
| Glucose control                              | سيطرة على أو التحكم في الجلوكوز  |
| Go girls                                     | فتيات الموضحة  |
| Goal setting                                 | وضع الأهداف  |
| Gratifying                                   | مشجع (يعطي الثقة)  |
| Grilo  | جريلو: درس جريلو وصحة أحوال كانت فيها التأثيرات السالبة هي السبب الأساسي للخيارات الغذائية غير الصحية. وقد وجدوا أن المشاركين في دراستهم الذين أبدأوا مشاعر سالبة قبل اختيارهم لأغذية غير صحية هم الأكثر احتمالاً المتراجعون والمنسحبون ولا يتوقع أن يستخدموا مهارات تعود وتعامل حتى يتفادوا الإغواءات والإغراءات (temptations) (٩). |
| Grinding teeth                               | صرير (طحن) الأسنان   |
| Group counseling                             | مشورة جماعية   |
| Group Counseling Settings using tailoring in | منظومات المشورة الجماعية باستخدام التخطيط (التصميم) الداخلي  |
| Group Sessions                               | جلسات الدروس الجماعية  |
| Group setting                                | منظومة جماعية  |
| Group support                                | دعم جماعي  |

Group-based dietary intervention

تدخل تغذوي معتمد على المجموعة (التدخل التغذوي  
الجماعي)

Guamanian

غوانتينامويون

Guidando el Corazon

دليل تغيير السلوك

## H

HAC

مجلس المرشدين الصحيين

Haeis

هايس وآخرون: كتبوا كتاباً في التعقل (mindfulness)  
والقبول (acceptance)

Harland

هارلاند وزملاؤه: قسموا ٥٢٣ بالغاً مشاركاً، تقسيماً عشوائياً، على أربع مجموعات تدخل: حصلت مجموعتان على جلسة مقابلة تحفيزية واحدة لمدة ٤٠ دقيقة، وتلقت المجموعتان الأخرتان ست جلسات مقابلة تحفيزية طول كل جلسة ٤٠ دقيقة، وذلك خلال ١٢ شهراً، مع حصول نصف المشاركين على تذاكر مجانية لدورات نشاط رياضي هوائي. وكانت هناك مجموعة مرجعية لم تتلقى مقابلات تحفيزية كما لم تتلقى تذاكر. في الأسبوع الثاني عشر، تحسنت ممارسة الرياضة المعلن عنها فردياً لدى مجموعات التدخل الأربع المجموعة مع بعضها البعض، ذلك مقارنة بالمجموعة المرجعية (تحسن ٣٨٪ مقابل ١٦٪).

Harvard Long-term follow-up Growth Study

دراسة هارفارد طويلة المدى لتتبع النمو، وقد كتشفت هذه الدراسة بعد ٥٥ عاماً من التتبع، أن البدانة في مرحلة المراهقة زادت مخاطر الإصابة بالمرض وحدوث وفاة (بإذن الله) الرجال بعد البلوغ، ذلك بغض النظر عن تكوين الجسم؛ ولقد كان معدل الخطورة النسبية لحدوث الوفاة بأسباب متعددة ٢,٣ وبسبب أمراض القلب التاجية كان المعدل ١,٨، لدى البالغين الذين كانوا زائدي وزن في مرحلة الشباب مقارنة بالبالغين الذين كانوا نحيفين في تلك المرحلة، على التوالي.

|  |   |
|--|---|
| Harvard Medical School Guide to Healthy Eating   | دليل كلية أو مدرسة الطب بجامعة هارفارد للأكل الصحي  |
| Harvard School of Public Health «Healthy Eating» Pyramid   | هرم الدليل الغذائي «للأكل الصحي» لمدرسة هارفارد للصحة العامة  |
| Having low income  | ذوات دخول منخفضة (فقيرات)   |
| Very old women having low income   | نساء طاعنات في العمر ذوات دخول منخفضة (فقيرات)  |
| Hawaiian   | هاوايون   |
| HBALC  | إتش بي إل سي  |
| Head Start centers   | مراكز هيد ستارت: فيها في منطقة نيويورك في دراسة جرت، استهدف الأطفال دون سن المدرسة لتقليل عوامل الخطورة للأمراض القلبية الوعائية. تضمنت الأهداف الرئيسة للدراسة خفض كوليستيرول الدم، و تقليل تناول الدهون الكلية والمشبعة في الوجبات الغذائية بالمدرسة، و زيادة المعرفة الغذائية والوعي الغذائي لدى الأطفال عمر ٣ سنوات، المشاركين. |
| Headache   | صداع  |
| Health Information Portability and Accountability ACT (HIPAA) Privacy Rule                       | قانون قابلية المعلومات الصحية للنقل والتفسيرية التعليلية وقانون السرية  |
| Health Opportunities for Pre-School Children to Optimize their Cardiovascular Health (HOPSCOTCH) | فرص صحية للأطفال في عمر ما دون سن المدرسة لتحسين وتكييف صحتهم القلبية الوعائية  |
| Health –or self care problems  | مشاكل رعاية صحية أو رعاية شخصية   |
| Health Project trial   | تجربة مشروع الصحة   |
| Health risk assessment (HRA)   | تقييم المخاطر الصحية  |
| Healthy Body Healthy Spirit  | جسم صحي وروح معافاة (أو صحة الجسم والروح)   |
| Healthy Body Healthy Spirit Study  | دراسة الجسم الصحي والروح المعافاة (أو دراسة صحة الجسم والروح) فيها تم تقييم تدخلات التوعية التغذوية تحضيراً لتجربة خفض مخاطر أمراض القلب الوعائية   |
| Healthy Eating Pyramid   | هرم الدليل الغذائي للأكل الصحي  |
| Healthy Food Choices   | خيارات غذائية صحية  |

|   |  |
|---|--|
| Healthy life styles Pilot Study                         | دراسة أنماط الحياة الصحية النموذجية  |
| Heart attack  | سكتة قلبية   |
| Helping attitude  | وضع وتوجه داعم، مساعد  |
| Herbs & Spices  | أعشاب وتوابل   |
| High 5• Low Fat (H5LF) Program                          | برنامج الخمس العالية، الدهون المنخفضة: يركز هذا البرنامج على تعليم الوالدين الأمريكيين الأفارقة ليكونوا نماذج جيدة للسلوك مع التأكيد على تناول الفواكه والخضروات. توضح النتائج الأولية زيادات متواضعة في تناول الفواكه والخضروات من قبل والدي الأطفال حيث وجدت نماذج لسلوكيات الأكل الصحية [٨٣]. |
| High Fructose Corn Syrup (HFCS)                         | شراب الذرة عالي الفركتوز إتش. إف. سي. إس   |
| Hispanic  | أصل اسباني   |
| Hispanic Americans                                      | أمريكان من أصل اسباني  |
| History of denying problems                             | تأريخ إنكار المشاكل (إنكار وجود مشاكل)   |
| HPT   | مرتفعي الضغط   |
| Hypercholesterolemia                                    | ارتفاع الدهون  |
| Hypercholesterolemia Prader-Willi Syndrome Food Pyramid | الهرم الغذائي لمتلازمة برادر وايلي (ارتفاع الكوليسترول)  |
| Hypertension  | فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم)   |
| <b>I</b>  |  |
| Identifying Stress                                      | تحديد الضغوط   |
| Identifying your Patient                                | تعرف على مريضك   |
| Identifying your Patients Desires                       | تعرف على وتحديد رغبات مريضك  |
| Identifying your Patients Needs                         | تعرف على وتحديد متطلبات (احتياجات) مريضك   |
| Iinteractive lectu                                      | محاضرات تفاعلية  |

|   |   |
|---|---|
| Impaired glucose tolerance                    | عدم تحمل الجلوكوز   |
| Impulse eating                                | أكل بالنوازع (بالاستحثاث)   |
| Incompetent                                   | غير أكفاء   |
| Indian (American)                             | هنود (أمريكان)  |
| Indigestion                                   | سوء هضم   |
| Industry wellness program                     | برنامج رفاهية العاملين في الصناعة   |
| Infant feeding                                | إطعام (تغذية) الرضع   |
| Information overload                          | كم هائل من المعلومات (حول فعالية إنقاص الوزن لمنع والوقاية من فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم) وفعالية تخفيض الصوديوم لمنع والوقاية من ارتفاع ضغط الدم) |
| Insulin resistance                            | مقاومة الأنسولين  |
| Insurance                                     | تأمين   |
| Intense positive emotions                     | مشاعر ايجابية جمة   |
| Intensive intervention                        | تدخل بكثافة   |
| Intensive intervention program {IIP}          | برنامج التدخل المكثف  |
| Interactive behavior change technology (IBCT) | تقنية تغيير السلوك التفاعلية  |
| Interactive voice response (IVR) technology   | تقنيات استجابات صوتية تفاعلية   |
| Internet-based health resources               | موارد صحية معتمدة على الانترنت (من الانترنت)  |
| Interpersonal interaction                     | تفاعل داخلي شخصي  |
| Intervention Exercise for minorities          | تدخل التمارين (النشاط الرياضي البدني) للأقليات  |
| Intervention phase 1 Not ready to change      | مرحلة التدخل الأولى (غير مستعد لإجراء تغيير)  |
| Intervention phase 2 (Unsure about change)    | مرحلة التدخل الثانية (غير متأكد من إمكانية إجراء تغيير)   |
| Interventions C D-Rom                         | تدخل معالجته (تغيير) نمط المعيشة تدخلات الأسطوانات (السي دي روم)  |
| Irritability                                  | حساسية، اهتياج  |
| Italian cuisine                               | مطبخ إيطالي   |
| Italian life expectancy                       | عمر متوقع (بإذن الله) للاباطالين  |

IVR computer-based telephone system calls

نظام هاتف يعتمد على تقنية استجابة الصوت التفاعلية

J

Japanese

Jeffery

يابانيون

جيفري إختبر وزملاؤه مفهوم تقديم أو توفير الغذاء في دراسة لانقاص الوزن (١٣). فلقد أعطى المشاركين في الدراسة وجبات محددة الكميات وقليلة السعرات الحرارية معدة مسبقا. وقد أظهر هؤلاء الأشخاص المشاركين في هذه الدراسة نقص وزن أكبر من الأشخاص الذين لم يعطوا وجبات، قد قاموا باختيار طعامهم كلية بانفسهم. و لقد تم الحفاظ على هذا الفرق طوال مرحلة المحافظة على الوزن المنقوص لمدة ١٢ شهر، لكن في فترة متابعة إضافية لمدة عام واحد لم يتم المحافظة على الوزن المنقوص (١٤).

Johanes

جوهانز و آخرون: أشار هؤلاء إلى دراسة وطنية للأطفال في عمر ٢ إلى ١٨ سنة؛ والتي أجريت في الفترة من ١٩٧٧م إلى ١٩٧٨م، ومن ١٩٨٩م إلى ١٩٩١م، ومن ١٩٩٤م إلى ١٩٩٦م، حيث ارتفعت النسبة المئوية للأطفال من كل فئات العمر، والذين تناولوا وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، من ٧٧٪ إلى ٩١٪ [٢٤]. وكما ارتفع متوسط عدد الوجبات الخفيفة المتناولة في اليوم بنسبة ٢٤٪ مع ارتفاع متوسط تناول السعرات الحرارية اليومية من تناول الوجبات الخفيفة بنسبة ٣٠٪.

K

Katharine R. Curry

كاثرين آر. كيوري، كيوري (Katharine R. Curry) وآمي جافي (Amy Jaffe): في كتاب رائع عن الاستشارة والإرشاد التغذوي، وضعتا أفكاراً في المتن الذي يصف لماذا يجد المرضى صعوبة في تغيير نمط معيشتهم التغذوي. كما أوضحنا بعض الأسباب التي تجعل الناس يلاقون صعوبات في تغيير عاداتهم الغذائية

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| key factor                      | عامل مفتاحي   |
| Kiley et.al.1993                | كايلى وآخرون ١٩٩٣: قيموا الالتزام بالحمية الغذائية والدوائية بعد زراعة الكلى قيموا الالتزام بالحمية الغذائية والدوائية بعد زراعة الكلى  |
| Knight                          | نايط وزملاؤه: أجروا مقابلات تحفيزية جماعية في ست جلسات أسبوعية تستغرق كل منها مدة ساعة  |
| Knowledge & skills              | المعرفة والمهارات   |
| Knowledge and Skills Strategies | استراتيجيات المعرفة والمهارات   |
| Korean                          | كوريون  |
| Kousins et. al1992              | كوسينس وآخرون، ١٩٩٢ إنقاص وزن النساء الأمريكيات المكسيكيات (عدد ١٦٩ امرأة زائدة الوزن، عمر ١٨-٤٥ سنة) متزوجات ولهن على الأقل طفل واحد في عمر ما قبل المدرسة.  |
| Kumanyika                       | كيومانريكا: ناقشت أهمية الإثنية في الطريق التي تتواصل بها مع المرضى.  |
| Kumanyika et.al 1999            | كيومانريكا وآخرون ١٩٩٩: اجرت برنامج تثقيف وتوعية تغذوية حول الأمراض القلبية الوعائية للأمريكان الأفارقة ذوي خبرات أمية متنوعة العدد ٢٤٤ امرأة و ٨٦ رجلاً، متوسط أعمارهم/ أعمارهن ٥٥ سنة؛ يعاني كل المشاركين من ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليستيرول |
| Kumanyika et.al. 1991           | كيومانريكا وآخرون: درسوا فعالية إنقاص الوزن لمنع والوقاية من فرط التوتر (ارتفاع ضغط الدم)   |

## L

|   |  |
|---|--|
| Lack of attentiveness resulting in proneness toward accidents | عدم تيقظ وانتباه يؤدي إلى عرضة أو تعرض للحوادث |
| Lack of concentration   | عدم تركيز                                      |

Laurel Mellin

لاوريل ميلين: في كتاب «الحل» ركزت الكاتبة لاوريل ميلين (Laurel Mellin) على المشاعر والعواطف وتصبر على أنه أمر طبيعي أن يكون (للإنسان) مشاعر سلبية وأخرى إيجابية. ويجب أن يكون الهدف هو الطريقة التي نتعامل بها مع المشاعر. يراجع ويستعرض هذا الكتاب النظريات الجديدة مقروناً مع الحاجة لمزيد من الأبحاث وما يجب أن يفعل لتحسين المحافظة على إنقاص الوزن. وعندما بدأ في وضع المشاعر في مركز هدف تغيير نمط المعيشة، حدثت عدة خطوات (٢٦). أولاً: من المهم مساعدة المريض ليسأل السؤال البسيط «بماذا وكيف أشعر؟ (How do I feel?)». أشارت ميلين (Mellin) إلى أن مشاعر التأثير التعبيرية (tagging feelings) يجب أن تكون حدث شائع يحدث عدة مرات في اليوم.

Leann Birch

ليان بيرش: أعد الدكتور ليان بيرش استبيان إطعام الطفل (Child Feeding Questionnaire (CFQ) ليوفر معلومات عن تدخل الأبوين في إطعام الأطفال بالتقييد أو عدم التقييد. وهناك حاجة للبحث لتقييم تأثير ممارسات الإطعام على الاثنيات والمجموعات المعسرة (الفقيرة disadvantaged).

learning by teaching

تعلم بالتدريس

Less structure-oriented

أقل توجهاً أو تكييفاً تركيبياً

Lifestyle Change Factors

عوامل تغيير نمط الحياة

Lipid Research Clinic Studies

دراسات عيادة أبحاث الليبيدات

Lipid Research Clinic Studies

عيادة أبحاث الليبيدات: لقد صممت هذه الدراسات لتغيير الدهون الغذائية والكوليستيرول في أغذية الرجال الذين كانوا يتناولون علاج الكوليستيرول، وتمت استشارة ونصح المشاركين في هذه الدراسات في مختلف الدراسات الإكلينيكية للالتزام بالتوصيات التغذوية في المرحلة الأولى والثانية من برنامج التوعية الوطني بالكوليستيرول

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Little modeling structure            | ضعف الاقتداء والتشكيل الحياتي (التنشئة بدون قدوة) |
| Long-term randomized clinical trials | تجارب سريرية عشوائية طويلة الأجل                  |
| Low-fat dietary eating style         | نمط غذائي / تغذوي منخفض محتوى الدهون              |

## M

|   |  |
|---|--|
| M1 Hallmark   | علامة مميزة للمقابلة التحفيزية   |
| Marinades   | مخللات   |
| Medial publicity  | منشورات إعلامية  |
| Mediator of change  | وسيط المفعول للتغيير (العراب)  |
| Mediterranean Food Guide Pyramid                              | هرم غذائي لغذاء منطقة البحر الأبيض المتوسط   |
| Mellin's concept  | مفهوم ميللين: يعتبر مفهوم ميللين الذي يفصل المشاعر عن الأفكار مفهوما مهما. أنا أعاني من الضغوط، هذا القول فكرة وليست بمشاعر. أشعر بالغضب وبالخزن وبالذنب لأن باحث مساعد أشار إلى أنني لم أكن فعالاً في إنهاء عملي اليوم                            |
| Mexican Mexican Amer. Chicano                                 | مكسيكيون، مكسيكيون أمريكيان، شيكانو  |
| Mhurcku   | مهيوركو Mhurcku وباحثون مساعدون له عالجوا ١٢١ فردا مصابين بارتفاع الدهون (hyperlipedemia). تلقى هؤلاء إما ثلاث جلسات مقابلات تحفيزية أو تدخلات تغذوية قياسية (standard dietary intervention) وقد تلقى المشاركون المعالجة من اختصاصي تغذية dietitan |
| MI Strategies   | إستراتيجيات المقابلات التحفيزية  |
| Michael Perri   | ميشيل بيرري: طرح حوارا بليغا حول موضوع طرق الحفاظ على الالتزام الغذائي، خاصة في علاج السمنة  |
| Micro-waved potato topped with cottage cheese rond vegetables | بطاطس بالميكروويف مغطاة بجبن قريش وخضروات  |
| Middle-class Caucasian populations                            | مجتمعات القوقازيين من الطبقة الوسطى  |
| Milder peppers  | فلفل خفيفة الحرارة   |

|  |  |
|--|--|
| Mildly hypertensive  | إرتفاع طفيف في ضغط الدم  |
| Miller and Rollnick  | ميلر و رولنيك ذكرا بأن المقابلات التحفيزية تؤكد على وتركز في مفهوم المشورة/النصح المركز على العميل/ المريض لدعم الالتزام والثقة في إمكانية تغيير السلوك، كما تساعد الوالدين على اكتشاف وترك التناقض  |
| Minimal intervention   | تدخل حدي   |
| Minnesota University   | جامعة مينوسوتا   |
| Missouri state   | ولاية ميسوري   |
| Model Program  | برنامج نموذجي  |
| Modeling   | نموذج أو قدوة  |
| Modeling within life stages  | تخطيط نموذجي خلال مراحل الحياة   |
| Modification of Diet in Renal Disease Study (MDRD)                           | تعديل الغذاء/ التغذية في مرض الكلى: لقد تم استخدام تغيير نمط الحياة الغذائية في هذه الدراسة لمحاولة تأخير التطور المؤدي إلى الغسيل الكلوي في المرضى المصابين بمرض الكلى. قام مستشارو التغذية بتنفيذ وجبة معقدة تتطلب مهارة كبيرة في استراتيجيات ومراقبة الالتزام لدعم الالتزام الغذائي. في هذه الدراسة تم تعديل البروتين والفسفور في الوجبة الغذائية [٩١]. |
| Modification of Renal Disease Study  | دراسة تعديل المرض الكلوي   |
| Modified fat dietary pattern   | نمط غذائي/ تغذوي معدل الدهون   |
| Modifying Favorite Foods to Add Zest   | تعديل الأغذية المفضلة لإضافة نكهة  |
| Monetary incentives  | حوافز مادية  |
| Motivated groups   | مجموعات متحفزة أو محفزة  |
| Motivational interview (MI)  | مقابلة تحفيزية   |
| Motivational Interviewing for Childhood and Parental Feeding Habits: Stage 1 | المعاينة التحفيزية للعادات الغذائية للأطفال والوالدين : المرحلة الأولى   |
| Motivational interviewing intervention                                       | تدخل المقابلات التحفيزية   |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Mrs.Jones                           | جونس: وضعت هذه السيدة هدف إضافة فاكهتين أو نوعين من الخضار في شنطة غدائها ((Lunch bag كبدائية لزيادة تناولها حتى تصل في النهاية إلى استهلاك على الأقل ٥ حصص من الفواكه والخضروات في اليوم. ويتم توصيل هذه الرسالة للمريض والمرشد الغذائي باستخدام عدة وسائل علاجية (modalities) لتقنية تغيير السلوك التفاعلية. |
| Multi centers                       | مراكز متعددة   |
| Multicomponent Maintenance Programs | برامج المحافظة المتعددة المكونات   |
| Multi-component school programs     | برامج مدرسية متعددة المكونات   |
| Muscle strain and tension           | توتر وشد عضلي  |

## N

|   |   |
|---|---|
| National Cancer Institute recommendations                       | توصيات معهد السرطان القومي  |
| National Cancer Institute Recommendations                       | معهد السرطان القومي: تفيد توصياته بأن هناك دليل قوي على أن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالخضروات والفواكه بمستوى يفوق التوصيات البالغة خمس حصص يوميا، يقي من حدوث وتطور الأمراض السرطانية في عدة أماكن (أعضاء). وكما أن فرط تناول الطعام في مرحلة الطفولة يعد نذيراً بالأمراض السرطانية وانتقالها إلى مرحلة البلوغ. |
| National Cholesterol Educational Program (NCEP)<br>Step 1 and 2 | برنامج وطني للتوعية بالكوليستيرول   |
| Negative affect   | أثر سلبي  |
| Nestle  | نسلة (شركة أغذية)   |
| New Mexican pepper  | فليفلة المكسيك الجديدة  |
| New-found empowerment   | تمكين، تفويض مؤسس حديثاً  |
| Newsletters   | صحف   |

|  |   |
|--|---|
| Normalization                          | تطبيع الوضع وتساويته  |
| Norms                                  | قيم ثقافية وأعراف   |
| Not Spanish/Hispanic/Latino            | غير الأسبان / الأمريكيون اللاتينيون / اللاتينيون  |
| Not-Ready-To-Change Counseling Session | استشارة للغير - مستعد - للتغيير   |
| Not-Ready-To-Change Counseling Session | استشارة للفئة غير - مستعد - للتغيير   |
| Novel counseling programs              | برامج إرشاد واستشارات تغذوية ممتازة   |
| Nowles                                 | نوليز: صاحب نظريات تشكل الأساس لكثير من أسس تعلم البالغين الحالية. فهو يحدد الخصائص التالية للمتعلمين البالغين؛ فهم مستقلون وموجهون ذاتياً، وقد جمعوا قواعد وأسساً لخبرات ومعارف حياتية يمكن تكاملها في التدخل الغذائي من خلال أسئلة مفتوحة يسألها المستشار الغذائي. إن البالغين عمليون ويجب احترامهم من قبل المستشار من خلال اختبار أفكارهم وأرائهم. ومن المهم تخطيط التدخل الغذائي طبقاً لخصائص هؤلاء المتعلمين البالغين. |
| Observation                            | ملاحظة ومراقبة  |
| Observational learning                 | تعلم بالمشاهدة  |
| Oliveria                               | أوليفيريا: أكدت أوليفيريا وزملاء لها وجود علاقة إحصائية معنوية ولكنها متوسطة (آر > ٠,٥) بين ما يتناوله الأبناء وما يتناوله الأطفال بالنسبة لمعظم المغذيات [٥٢].   |
| One size fitting all concept           | مفهوم الحجم الوحيد المناسب للجميع   |
| Online message                         | رسالة على الحاسب الآلي  |
| Open-ended questions                   | أسئلة مفتوحة  |
| Oregano                                | أوريغانو العشب العطري الذي يشبه الزعتر  |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Other Asian/pacific Islander      | أسيويون آخرون من جزء الباسفيكي              |
| Other Race                        | أعراق أخرى                                  |
| Other Spanish / Hispanic / Latino | أسبانيون آخرون/ أمريكيون لاتينيون/ لاتينيون |
| Out Patient Settings              | منظومات عيادات خارجية                       |

## P

|  |  |
|--|--|
| Parent As Teachers   | برنامج الأبوين كمدرسين: هو مشروع تعليمي أبوي وطني للسكان المحرومين من الخدمات والذي يركز على تنمية وتطوير ممارسات رعاية الأطفال، لكنه لا يتضمن مكون خاص بالوجبات الغذائية. لقد دمج الباحثون في ولاية ميسوري (Missouri state) برنامج الأبوين كمدرسين في برنامج الخمس العالية، الدهون المنخفضة (High 5٠ Low Fat(H5LF) Program) الذي يركز على تعليم الوالدين الأمريكيين الأفارقة ليكونوا نماذج جيدة للسلوك مع التأكيد على تناول الفواكه والخضروات. توضح النتائج الأولية زيادات متواضعة في تناول الفواكه والخضروات من قبل والدي الأطفال حيث وجدت نماذج لسلوكيات الأكل الصحية [٨٣]. |
| Parental child feeding behaviors                                   | سلوكيات إطعام الوالدين للأطفال   |
| Parental Eating Habits Mirror Those in Their Young Children        | عادات تناول الأطفال الصغار للغذاء انعكاس لعادات تناول أبويهم له  |
| Parental Infant feeding practices                                  | سلوكيات إطعام الوالدين للرضع   |
| Parental Infant Feeding Practices Associated with Food Preferences | ممارسات الوالدين في إطعام الرضع، والمرتبطة بالتفضيلات الغذائية   |
| Parental Influences on Children's Food Preferences and Patterns    | تأثير الأبوين على أنماط أكل الأطفال وتفضيلاتهم للأغذية   |
| Parental Modeling of Eating  | نموذج أبوي (القدوة الأبوية) في سلوك الأكل  |
| Parent-and-child pairs   | والدان وأطفال في أزواج   |

|   |   |
|---|---|
| Patient-centered counseling                                 | استشارة مركزة على المريض: أمر حدسي بدهي وكثيراً ما يكون موجهاً توجيهاً فطرياً بديهيّاً (بصورة صائبة وحقيقية (common sense oriented)   |
| Patients pros and cons for doing specific healthy behaviors | قرعة المريض في أن يتخذ سلوكيات صحية محددة   |
| Peer support  | دعم القرين (الصديق، النظير)   |
| Perceptions of adherence                                    | إدراك ووعي بالالتزام  |
| Perfection  | كمال (دقة)  |
| Perri   | بيرري: لقد بحث مفهوم العلاج الممتد هذا بمقارنة فترة العلاج المعتادة لمدة ٢٠ أسبوع بفترة علاج ممتدة لـ ٤٠ أسبوع (٢). ولقد وجد أنه أثناء الفترة بين ٢٠ و ٤٠ أسبوع، فإن الالتزام بالحمية ونقص الوزن قد استمر. ولكن بدون تدخل بعد ٤٠ أسبوع، لم يتم الحفاظ على نقص الوزن ولا على الالتزام الغذائي.   |
| Perri and Nezu  | بيرري ونيزو: دربا المشاركين على مهارات الوقاية من الإبتكاس كجزء من برنامج متعدد المكونات يشمل إتصالات المريض - المعالج بواسطة البريد الإلكتروني والهاتف (١١). و كانت النتيجة أنه باضافة التدريب على مهارات الوقاية من الانتكاسة أن حافظ المشاركون على الوزن المنقوص، أثناء جلسات المتابعة، مقارنة مع المعالجة الأولى بدون جلسات متابعة حيث لم تتم المحافظة على الوزن المنقوص. |
| Personal digital assistants (PADS)                          | مساعداة رقمية شخصية   |
| Personalized storybooks                                     | كتب قصصية شخصية   |
| Persuade  | إقناع   |
| Philipino   | فلبينيون  |
| Physical  | فيزيائية (طبيعية)   |
| Pilot study   | داسة رائدة  |

|  |   |
|--|---|
| Pima Indians   | هنود البايما: خضعوا لتعليم وتعلم بتوجه شخصي والمتضمن حوارات شهرية وفي مجموعات صغيرة، للثقافة الوطنية (Pima culture) والتأريخ ونمط الحياة المعاصر.               |
| Plan ahead   | خطط للمستقبل  |
| Planning Ahead                                       | تخطيط للمستقبل  |
| Pliner and Pelchat                                   | بلاينر وبيلشات: بلاينر وبيلشات صنفا في جدول، ما يجبه وما لا يجبه الأطفال المستهدفين ووالديهم. أظهرت النتائج أن أطفال الدراسة شابهوا والديهم في أطعمتهم المفضلة. |
| Poaching   | سلق   |
| Portion Distortion                                   | تشوه الكمية (تغيير وزن أو حجم) (كمية الطعام)  |
| Portion pictures                                     | صور لأجزاء (الأكل) يستطيع الأطفال في عمر عشرة سنوات أو قد استطاعوا تقدير الكميات التي استهلكوها من الغذاء.  |
| Positive self-talk                                   | تحادث شخصي إيجابي   |
| Pre-meal insulin boluses less precise                | جرعة الأنسولين ما قبل الوجبة أقل دقة  |
| Pre-meal or pre-prandial blood glucose               | جلوكوز الدم ما قبل الوجبة أو ما قبل الأكل   |
| Prepackaged portion-controlled and low-calorie meals | وجبات مغلفة مسبقا محددة أو مضبوطة الحجم وقليلة السعرات الحرارية   |
| Preschool children                                   | أطفال ما دون سن المدرسة   |
| Presenting information                               | عرض معلومات   |
| Pressure cooker                                      | حلة الطبخ بالضغط  |
| Prevention in Childhood: Stage 1                     | الوقاية في مرحلة الطفولة: المرحلة الأولى  |
| Primary care pediatric settings                      | منظومة رعاية صحية أولية للأطفال   |
| Printed copy   | نسخة مطبوعة   |
| Printed messages                                     | رسائل مطبوعة  |

|   |   |
|---|---|
| Problem-focused                               | تركيز على مشكلة                         |
| Programmed algorithms                         | عدد حسابي مسبق البرمجة                  |
| Proscribed services                           | خدمات موقوفة                            |
| Psychological Illnesses                       | أمراض (نفسية) سكلوجية                   |
| Psychological model of social learning theory | نموذج سايكولوجي لنظرية التعلم الاجتماعي |
| Puerto Rican                                  | بيرتوريكيون                             |
| Push  | حث                                      |

## Q

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| Quick Meals | الوجبات السريعة |
|-------------|-----------------|

## R

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Randomized trial                     | تجربة على الشبوع  |
| Raspberry                            | توت العليق  |
| Reach                                | ريتش: له دراسة قدم فيها مشورة للمرضى المصابين بعدم تحمل الجلوكوز (impaired glucose tolerance) لأجل تغيير نمط الحياة مع التركيز على أنماط الأكل والرياضة |
| Ready                                | مستعد   |
| Ready-To-Change Counseling           | استشارة (إرشاد) للفئة المستعدة لإجراء تغيير   |
| Ready-To-Change Counseling Sessions  | جلسات الاستشارة (للفئة) المستعدة لإجراء تغيير   |
| Rebelliousness                       | تمرد  |
| Receiving calls                      | تلقي المكالمات  |
| Recipe                               | وصفة (لطبق أو وجبة غذائية)  |
| Red pepper flakes                    | قشارات الفلفل الأحمر  |
| Reduced total and saturated fat diet | أكل منخفض الدهون الكلية والدهون المشبعة   |

|  |  |
|--|--|
| Reduced total fat and saturated fat dairy products   | منتجات ألبان قليلة الدسم ومنخفضة الدهون المشبعة والكلية  |
| Reflection   | تأمل وتفكر   |
| Reflective Listening                                 | استماع تأملي تفكري   |
| Refrigerated mashed potatoes with broccoli and salsa | بطاطس هريش مبردة مع البروكلي ولحيه التيس   |
| Registries   | سجلات  |
| Regular insulin                                      | أنسولين نظامي معتاد  |
| Relapse prevention training (RPT)                    | التدريب من أجل الوقاية من أو منع الانتكاس  |
| Relapse prevention training conception (RPT)         | مفهوم التدريب من أجل الوقاية من أو منع الانتكاس كطريقة ادخال التحكم الذاتي أو المعالجة الذاتية: حيث يقاوم المريض الاخفاقات التي تعوق الالتزام الغذائي. إن هدف التدريب من أجل الوقاية من الانتكاس هو إما تجنب أو استخدام مهارات التكيف للتعامل مع الانتكاس في سلوكيات تغيير نمط الحياة (٩). |
| Relaxation therapy                                   | علاج الاسترخاء   |
| Remediation in Children and adolescents: Stage 2     | معالجات الأطفال والمراهقين: المرحلة الثانية  |
| Remembering  | تذكر   |
| Remmediation in Adults: Stag 3                       | معالجات البالغين: المرحلة الثالثة  |
| Reproduce preparation                                | تكرار الإعداد (للوجابة)  |
| Reproduction   | توليد، تكاثر   |
| Resincow   | رينسينكاو: شارك وزملاؤه في برنامج الجسم والروح (Body and Soul Project) وفي هذه الدراسة تكون التدخل من برنامجين سابقين لتغيير السلوك معتمدين على الكنيسة (في الكنيسة).  |
| Resnicow   | رينسينكاو: أجرى وزملاؤه في تجربة كل من أجل الحياة (كل من أجل أن تحيا) تدخلا متعدد المكونات، ذلك من أجل زيادة استهلاك البالغين الأمريكيين من أصل إفريقي للفواكه والخضروات.  |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Resnicow               | ريسنيكاو: استعرض الدراسات التي كانت فيها المعايير الحفزية هي القاعدة النظرية المستخدمة لتعديل الوزن عند الأطفال والمراهقين (١)  |
| Response facilitation  | تسهيل الاستجابة   |
| Responsibility         | المسئولية   |
| Rollnick and Miller    | رولنيك و رولنيك (Rollnick) وميلر أفادا بأن المقابلات التحفيزية تؤكد على وتركز في مفهوم المشورة/النصح المركز على العميل/المريض لدعم الالتزام والثقة في إمكانية تغيير السلوك، كما تساعد الوالدين على اكتشاف وترك التناقض  |
| Ruler or scale concept | مفهوم (التدرج) بالمسطرة ، اسأل على تدرج من ١ إلى ١٢ عن مدى استعدادك لتخفيف المعارك حول أوقات الوجبات ؟ (١=غير مستعد لتغيير عادة المعارك حول الوجبات، ١٢=مستعد جدًا لتغيير المعارك حول الوجبات.  |
| <b>S</b>               |   |
| Salsa                  | سمك بالميكروويف ولحيه التيس الفومي  |
| Samoa                  | ساموايون (أبناء ساموا من جزء في المحيط الهندي)  |
| Satter                 | ساتر: له طريقة بديلة للسيطرة على وضبط ممارسات أكل الأطفال باستخدام توزيع الوجبات  |
| Schlundt               | اسكلوندت: وجد الاختصاصي السايكولوجي الذي عمل مع الأشخاص المفرطين في الأكل والذين يعانون من دورات حلقات من اضطرابات الأكل في مسح زائدي الوزن؛ وجد أنهم يقيمون مقدرتهم على التغلب على إغراءات أو أغواءات الأكل أثناء حالات العواطف والشعور السالبة بأنها أقل من مقدرات الأشخاص طبيعى الوزن (٦). |

|   |  |
|---|--|
| Seasoned rice vinegar as a dressing             | خل الأرز المتبل كغطاء  |
| Self help materials                             | مواد مساعدة ذاتية  |
| Self-efficacy theory                            | نظرية الكفاءة الذاتية: نظرية تركز على قدرة الأبوين على النجاح، حيث يساعد مستشار التغذية الأبوين على الشعور بالثقة فيما يتعلق بإجراء تغيير.   |
| Self-Management                                 | المعالجة أو الإدارة الذاتية  |
| Self-Monitoring                                 | رقابة ذاتية  |
| Self-monitoring Forms                           | نماذج رقابة ذاتية  |
| Self-monitoring technologies                    | تقنيات المراقبة والمتابعة الذاتية  |
| Set feasible goals                              | ضع أهدافاً اقتصادية (عملية)  |
| Skills training                                 | التدريب لإكساب المهارات  |
| Skinner   | سكينر وزملاؤه: أوضحوا في دراسة طويلة المدى، أن التفضيلات الغذائية تتحدد في عمر مبكر (٣ إلى ٤ أعوام). وتفيد المعلومات أن أفضل فرصة لتعزيز أنماط التفضيل الغذائي المتسقة مع التغذية الأكثر فائدة صحية قد تكون التركيز على الصغار جداً. |
| Skinner   | سكينر: سكينر وزملاؤه، أوضحوا مؤخراً في دراسة ممتدة، أن المؤشرات القوية لعدد الأطعمة التي كانت مرغوبة في عمر ٨ أعوام أوضحت أنها هي نفس الأعداد التي كانت مرغوبة في عمر ٤ سنين والتي سجلتها الرهبة من الطعام الجديد.                   |
| Sleeplessness                                   | أرق  |
| Smith and Colleques                             | اسميث وزملاؤه: كانت لهم دراسة أولى رائدة pilot، حيث درسوا نساء زائدات وزن (٤١٪) منهن من الأمريكيات من أصل إفريقي) مصابات بالسكري من النوع الثاني.  |
| Smoking randomized clinical trial (smoking RCT) | تجربة سريرية عشوائية للتدخين   |
| Social cognitive theory                         | نظرية الإدراك الاجتماعي  |

Soup &amp; sandwich

شوربة وساندوتش

St. Jeor

سانت جيور: وصف سانت جيور، دراسة في مراحلها النموذجية الرائدة (pilot stages) لأطفال ما دون سن المدرسة (preschool children) وهي الفرص الصحية للأطفال في عمر ما دون سن المدرسة لتحسين وتنكيف صحتهم القلبية الوعائية (Health Opportunities for Pre-School Children to Optimize Their Cardiovascular Health) (HOPSCOTCH) [٨١]. إن الغرض من هذه الدراسة هو تطوير واختبار جدوى برنامج للتحكم في الوزن قائم على العائلة. لقد تم إشراك الآباء والأمهات زائدي الوزن مع أطفالهم دون سن المدرسة والذين مسبقا قد اعتادوا عادات أكل عديدة مسببة لأنماط متعارضة مع التوجيهات الغذائية لوزارة الزراعة الأمريكية.

St.Paul, Minnesota

سانت باول، مينيسوتا: و(St.Paul)، أظهرت تجربة مجتمعية في سانت باول، مينيسوتا، أن البرامج المدرسية متعددة المكونات (multi-component school programs) مكنت من رفع استهلاك أطفال الصفين الرابع والخامس للفواكه والخضروات [٧٩]. تضمن أحد جوانب الدراسة مفهوم «الفريق المنزلي»، حيث ساهم الوالدان والأطفال في أنشطة أتى بها الأطفال إلى المنزل.

Stages of change theory

نظرية مراحل التغيير

Standard educational materials

مواد تعليمية (توعوية) قياسية، مواد التوعية والإرشاد التغذوي لبرنامج الـ CARDES

Steinberger

ستينبرجر وآخرون: أشاروا إلى أن مؤشر كتلة الجسم عند سن ١٣ عاما كان ذي علاقة وثيقة بالكوليستيرول المنخفض الكثافة الكلي عند سن ٢٢ عاما، وكذلك كان ذي علاقة عكسية بتحمل الجلوكوز [٤]. وكما أكدت دراسة بوجالوسا للقلب (Bogalusa Heart Study) أن تجمع عوامل الخطورة في مرحلة الطفولة يمتد ويتواصل إلى مرحلة البلوغ [٥].

|  |   |
|--|---|
| Stereotype age group   | تصنيف مجموعات العمر في أنواع (نمطية) محددة  |
| Stir fried chicken with frozen vegetables  | دجاج مقلي مع التحريك مع خضروات مجمدة  |
| Stir-frying  | قلي مع التحريك  |
| Strategies to reduce stress  | استراتيجيات تقليل الضغوط  |
| Students 7th grade   | طلاب في المستوى السابع  |
| Studied Reporting Ethnic Differences in Direct or Indirect Measures of Dietary Adherence | دراسات توضح الفروقات الاثنيه في القياسات المباشرة أو غير المباشرة للالتزام الغذائي  |
| Study of Nutrition in Teens SONIT  | دراسة التغذية لدى المراهقين: في هذه الدراسة، عمل الباحثون بكثافة مع والدي الأطفال، الذين يرتفع لديهم مستوي الكوليستيرول منخفض الكثافة إلى أكثر من المئينية ٥٠ (percentile 50). لقد طور فريق اختصاصيي التغذية تدخلات ومواد مناسبة ركزت على تغيير عادات أكل المراهقين وتحفيزهم لخفض استهلاك الدهون المشبعة مع زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات |
| Support  | دعم   |
| Support and Patient – Centered counseling  | دعم وإرشاد يركز على المريض  |
| Supportive atmosphere,   | بيئة داعمة (صالحة للعمل)  |
| Symbol of affection  | شعار للعواطف والمشاعر   |
| System Calling   | نظام المهاتفة   |

## T

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Tagging feelings           | التعبير عن المشاعر                            |
| Tailoring Strategies       | تخطيط (تصميم) الاستراتيجيات                   |
| Tailoring                  | تصميم وتفصيل                                  |
| Tailoring Messages         | تخطيط الرسائل                                 |
| Tailoring to Patient Needs | تخطيط أو تصميم وتفصيل متطلبات (حاجيات) المريض |
| Take-home container        | مغلف خذ إلى المنزل                            |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Tape recording                        | تسجيلات الأشرطة  |
| Teachable moment                      | لحظة تعلم (تفهم)   |
| Telch & colleagues                    | تيلك وصحبه: استخدموا تركيباً نظرياً عند معالجة الأشخاص الذين يعانون من الأكل المفرط (٢٧، ٢٨). بعد التدريب على مهارات المعالجة السلوكية الحوارية (DBT)، لم تقلل النساء المشاركات في هذه الدراسة وبصفة محددة، من السلوكيات التآثرية السالبة، ولكن ارتفعت قدراتهن على إيقاف سلوكيات مثل الإفراط في الأكل. ويشير هذا البحث إلى أن المعالجة السلوكية الحوارية الـ DBT تخفض اللهفة إلى الأكل (urge to eat) عند الإحساس بالمشاعر التآثرية السالبة في مقابل خفض حلقات التآثرات السالبة التي يشعر بها ويعاني منها الشخص المعني، تحديداً (٢٨). ويعني هذا بأن للشخص الذي يعاني من الحزن بسبب حالة صعبة ترتبط بالعمل تسبق الإفراط في الأكل، سيتدرب ويكتسب مهارة ليتعامل مع هذا الحزن ولن يبعد الشعور، ولكن يوفر استراتيجيات تمنع سلوك الإفراط في الأكل. وباستخدام مهارات المعالجة السلوكية الحوارية الـ DBT يُمكن من الإبقاء على شعور الحزن بدون أن يتبعه سلوكيات أكل غير صحي. |
| Telephone calls                       | مكالمات هاتفية   |
| Telephone networking                  | شبكات الاتصالات الهاتفية   |
| Telephone Prompts And Counseling      | اتصالات ومشورة هاتفية  |
| Tension                               | توتر   |
| The Diabetes Prevention Program (DPP) | برنامج الوقاية من مرض السكري   |
| The Lipid Research Clinic             | عيادة أبحاث الدهون   |
| Theoretical Model                     | نموذج نظري   |
| Therapeutic regimens                  | نظام أو رجميم علاجي  |

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| Thyme                              | زعتر                            |
| Time saving technologies           | تقنيات توفير الوقت              |
| Time-Management Skills             | مهارات إدارة الوقت              |
| Total Available Glucose            | جلوكوز كلي متوافر               |
| Total or partial feeding           | تغذية/ إطفام كلية أو جزئية      |
| Touch-screen kiosks                | لوحة تعمل باللمس                |
| Trained lay church members         | أعضاء الكنيسة العاديين المدربين |
| Trans theoretical model            | نموذج نظري متحول أو انتقالي     |
| Transportation                     | مواصلات                         |
| Treatment group                    | مجموعة علاج (تجريبية)           |
| Trembling                          | رجفان ارتعاش                    |
| Trial of Ready to Eat Cereals TREC |                                 |

تجربة الحبوب الجاهزة للأكل: نظرت هذه التجربة أو الدراسة في تغييرات كولستيرول الأطفال والوالدين عقب دراسة التغذية التي قدمت فيها الحبوب إلى العائلات. وقد احتوى أحد منتجات الحبوب على مستوى عالي من الفولات بينما لم يحتوي الآخر على أي كمية منه. وقد كان المنتجان متشابهان كما يبدو. لقد طور فريقنا من أخصاصي التغذية موادا تمكن من تنفيذ إستراتيجيات تغيير السلوك المركزة على تسهيل التغيير المعني بخفض استهلاك الوالدين والأطفال للدهون المشبعة وزيادة استهلاك الفواكه والخضروات.

Turner et. al. 995

تيرنر وآخرون، ١٩٩٥: قاما بتوعية معتمدة على الكنيسة لتحفيز الصحة فيما يتعلق بالأمراض القلبية الوعائية CVD في بلدة أو منطقة ريفية في شمال فلوريدا. مشاركة سنوية في نشاطات خفر الصحة المقامة في الكنيسة، ٢٩٤ مشارك في السنة الأولى و ٣٤٣ (٨٩٪ من المشاركين في السنة الأولى + ٨١ مشارك جديد)؛ ٦٨٪ من المشاركين من النساء.

## Types of Child Feeding Practices

## أنواع ممارسات إطعام الطفل

## U

U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF)

منظمة مبادرة الخدمات الوقائية للولايات المتحدة

Unsure

غير متأكد، متردد

Unsure –About – Change Counseling Sessions

جلسات الاستشارة، (للفتة) الغير متأكدة من إمكانية إجراء تغيير

Unsure About-Change Counseling

استشارة (إرشاد) للفتة الغير متأكدة من إمكانية إجراء تغيير

Unwarranted worry

قلق غير مبرر

Updated information

معلومات حديثة (مجددة)

Upfront patient communication

تواصل مع المرضى من على البعد

Urinary protein

بروتين بولي

USDA Food Guide Pyramid

هرم الدليل الغذائي لوزارة الزراعة الأمريكية

USDA Food Guide Pyramid for Young Children

هرم غذائي إرشادي للأطفال الصغار لوزارة الزراعة

Use positive self talk

استخدم التحادث الشخصي الإيجابي

Use time-management skills

استخدم خبرات مهارات إدارة الوقت

Using Tailoring in Group Setting

استخدام التصميم في المنظومات الجماعية

Usual care control group

مجموعة مرجعية تتلقى رعاية عادية

## V

Value system

النظام القيمي

Van Horn

فان هورن: أجرى فان هورن (Van Horn) وزملاؤه تجربة الـ DISC واهتموا بمتناول الأطفال للدهون المشبعة وتم تحليله.

Vietnamese

فيتناميون

Volunteer advisors

مرشدون متطوعون

## W

Well-meaning parents

آباء وأمهات ذوو نوايا طيبة

|   |   |
|---|---|
| Werch   | ويرش: يصف وزملاؤه الارتباط بين مراحل بدء السلوكيات ومراحل نموذج التغيير (٢٦). يصف باحثون آخرون فائدة المقابلات الحفزية أثناء المراحل المبكرة لتغيير السلوك الصحي (٢٧، ٢٨).  |
| WHI Self-monitoring tools   | أدوات دراسة مبادرة تحفيز صحة المرأة للرقابة الذاتية   |
| Whites  | بيض   |
| Wing  | وينج: اختبرت وزملاؤها فعالية متابعة برنامج علاج سلوكي مكتمل بعرض إختياري لشراء وجبات  |
| Wing & Anglin1996   | وينج وانجلين ١٩٩٦ : يرين الحياة بأنها في النهاية ولا تشكل النسخة الأصغر للخلود والبقاء جزءاً من رؤيتهن للحياة<br>They see life in terms of ending and the younger version of immortality is not a part of their vision  |
| Women's Health Initiative (WHI)                                       | مبادرة تحفيز صحة المرأة: في هذه الدراسة التي استغرقت ١٠ سنوات، طلب من السيدات بعد فترة انقطاع الطمث أن يتبعن نمط أكل منخفض الدهون مع زيادة الفواكه والخضروات والحبوب. وتم إكمال الدراسة باستخدام المقابلة التحفيزية [٩٣].   |
| Women's Health Initiative and Women's Intervention Nutrition Studies) | دراسات التدخلات التغذوية للمرأة ومبادرة تحسين صحة المرأة  |
| Women's Intervention Nutrition Study (WINS)                           | دراسة التدخل التغذوي للسيدات : في هذه الدراسة الوقائية الثانوية، وضعت السيدات المصابات بسرطان الثدي على نمط غذائي قليل الدهون أو على وجبة غذائية ذات تحكم في الدهون [٩٥]. لقد استخدم التدخل الغذائي لتحديد ما إذا كان يمكن منع عودة السرطان باستخدام نمط الحياة الغذائية. تستخدم مهارات المقابلة الحفزية للتشاور مع المشاركين لتحقيق والحفاظ على وجبة غذائية ذات دهون مشبعة منخفضة جداً مع زيادة تناول الفواكه والخضروات. |

Woollard

وولارد وباحثون مساعدون له: درسوا وقسموا عشوائياً، ١٦٦ من مرضى ارتفاع الضغط لواحد من ثلاث مجموعات: (١) مجموعة مقابلات تحفيزية مكثفة بدرجة عالية (high intensity) (ست جلسات، طول الجلسة منها ٤٥ دقيقة كل أربع أسابيع، ٢) مجموعة مقابلات تحفيزية قليلة غير مكثفة (Low intensity) (جلسة واحدة وجها لوجه + ٥ اتصالات هاتفية لوقت وجيز، ٣) مجموعة ضبط (control group) (٤). ولم توجد فروقات معنوية بين مجموعتي المقابلات التحفيزية (الكثيفة والبسيطة) بعد ١٨ شهر من المتابعة. وعلى أي حال، نقص وزن مجموعة المقابلات المكثفة كما نقص ضغط دمهم بدرجة معنوية، مقارنة بالمجموعة الضبطية، بينما قللت مجموعة المعاینات البسيطة تناول الكحول والملح بدرجة معنوية مقارنة بالمجموعة الضبطية.