



Fly Healthy, Fly Fit

Qatar Airways presents simple ways to fly healthy, in association with The Chopra Center for Wellbeing & Deepak Chopra



In this guide, **Qatar Airways** and **The Chopra Center for Wellbeing** offer you some customised Ayurvedic techniques that you can use during your flight (and at home) to feel more balanced, healthy and relaxed.

Ayurveda, a Sanskrit word that means 'science of life', is founded on the principle that health is more than the absence of disease but rather an integrated system of balance in mind, body and spirit.

تقدم لك القطرية ومركز **The Chopra Center for Wellbeing** في هذا الدليل بعض أساليب "الأيورفيدا" تم تصميمها خصيصاً للاستفادة منها أثناء رحلاتك (وفي البيت أيضاً) لتشعر بقدر أكبر من الصحة والتوازن والاسترخاء.

كلمة "أيورفيدا" (Ayurveda) هي كلمة سنسكريتية تعني "علم الحياة". تقوم على أساس المبدأ الذي يقول أن الصحة لا تعني غياب المرض عن الجسم إنما هي نظام متكامل مبني على التوازن في العقل والجسم والروح.

✈ Deepak Chopra's travelling tips

- Flying dehydrates the body, leaving you tired and irritable, so drink a lot of water when you fly. I recommend this formula: Take your weight (in lbs) and divide by 2. This is how many ounces of water to drink when you are flying. For example, a person weighing 140 lbs (63.5kgs)* should drink 70 oz (2 litres) of water throughout the day.
- Meditate during your flight – See So Hum Meditation, overleaf.
- If you are flying through several time zones, change your watch only as you pass through each zone rather than setting it forward to your destination. This helps your body adjust to avoid jetlag.
- If your mind is very active, take a few minutes to write your thoughts in a journal or notebook.
- Eat relatively lightly and get up for a few minutes to stretch after your meal to aid digestion. Avoid alcohol, which is extremely dehydrating at high altitudes.

*2.2lbs = 1kg

✈ نصائح مفيدة للسفر من Deepak Chopra

- السفر جواً يصيب الجسم بالجفاف. ويتركك في حالة من التعب وتوتر الأعصاب. لذلك يجب عليك عندما تسافر جواً أن تشرب قدراً كبيراً من الماء. إنني أنصح باتباع هذه الوصفة: قس وزنك (بالأرطال)، واقسمه على اثنين. الناتج هو عدد أوقيات الماء التي يجب أن تشربها عندما تسافر جواً. على سبيل المثال، الشخص الذي يزن ١٤٠ رطلاً (٦٣.٥ كيلوجرام)* يجب أن يشرب ٧٠ أوقية (لترين) من الماء على مدار اليوم.
- التأمل أثناء السفر جواً – انظر طريقة So Hum للتأمل.
- إذا كانت رحلتك الجوية ستمتد عبر عدة مناطق زمنية، لا تغير ساعتك إلا عند المرور بكل منطقة بدلاً من ضبطها مرة واحدة قبل بدء الرحلة على توقيت الجهة التي تقصدها. هذا من شأنه أن يساعدك على التأقلم وتجنب المعاناة من عدم التوازن الناتجة عن السفر عبر مناطق زمنية.
- إذا كان عقلك نشطاً للغاية، اقتطع من وقتك دقائق قليلة لتسجيل أفكارك في دفتر أو مفكرة.
- تناول أنواع الطعام الخفيفة نسبياً. وقم من على مقعدك لدقائق قليلة كي تمدد جسمك بعد الوجبة. لأن ذلك يساعد في عملية الهضم. وتجنب الكحوليات لأنها تسبب جفافاً شديداً في الارتفاعات العالية.

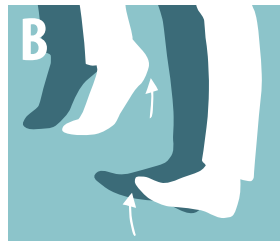
* ٢,٢ رطل = ١ كيلوجرام



Feet first

To encourage blood circulation, we recommend that you do these exercises for a few minutes each hour.

A. With your feet raised, make circles with your toes, rotating them 20 times in each direction.



B. With your feet flat, alternately lift your heels up with your toes still on the floor, then rest your heels and lift your toes, as in a rocking motion. Hold the lift each time, repeating 30 times.

C. Lift your knees slightly whilst at the same time clenching your thigh muscles and pointing your toes up and down. Repeat 10 to 20 times with each leg.

Deep Vein Thrombosis

There is a slight risk of developing DVT if you remain seated in an aircraft for a prolonged duration. Therefore, it is important that you get up and walk about or carry out the exercises contained in this guide after every four hours or so. Drink adequate fluids – but avoid excess alcohol and/or caffeine.



القدمان أولاً

لتنشيط الدورة الدموية، نوصي بالقيام بالتدريبات التالية، لدقائق قليلة كل ساعة.

A ارفع قدميك عن الأرض، وحركهما بشكل دائري ٢٠ مرة في كل اتجاه.

B ضع قدمك على الأرض بشكل مستو. ارفع كعبك عن الأرض بالتبادل مع تثبيت أصابع القدمين على الأرض. ثم ارفع كعبك وارفع أصابع قدميك بحركة اهتزازية. كرر الحركة ٣٠ مرة.

C ارفع ركبتيك قليلاً مع شد عضلات الفخذ وتوجيه أصابع القدمين إلى أعلى وإلى أسفل. كرر الخطوات من ١٠ إلى ٢٠ مرة مع كل ساق.

جلطة الساقين (DVT)

هناك احتمال بسيط خطير تكوّن جلطة في الأوردة العميقة إذا بقيت جالساً أثناء رحلتك لفترة طويلة. ولذلك، من الضروري أن تقوم من مقعدك وتمشي. أو أن تمارس التدريبات الواردة في هذا الدليل. كل أربع ساعات أو نحو ذلك، تناول قدراً كافياً من السوائل – ولا تفرط في شرب الكحوليات و/ أو الكافيين.



Self-massage

A soothing self-massage

Ayurveda recommends a daily self-massage (known as an 'Abyhanga' or 'self-abhy') to strengthen your immune system and slow the ageing process. Here is an abbreviated self-abhy to do once your flight is under way:

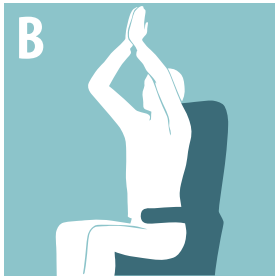
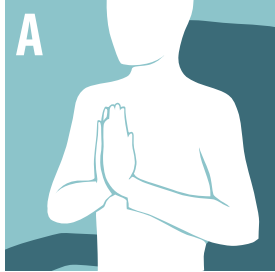
- Using small circular motions, massage your forehead from side to side using the palms of your hands. Gently massage your temples using circular motions, then lightly rub your ears. Using an open hand to create friction, spend a few minutes massaging both the front and back of your neck.
- Vigorously massage your arms, using a circular motion at the shoulders and elbows, and back-and-forth motions on the upper arms and forearms.
- Finish with a relaxing hand massage, gently kneading the palms and lightly rubbing and pulling each finger. Shake your hands to release stress from the wrists, arms and joints.

التدليك الذاتي

التدليك الذاتي المهدئ

توصي Ayurveda بعمل تدليك ذاتي يومي (يعرف باسم "Abyhanga" أو "Self-abhy") لتعزيز جهاز المناعة لديك، وإبطاء عملية الشيخوخة. وفيما يلي طريقة موجزة لعمل التدليك الذاتي خلال رحلتك:

- باستخدام حركات دائرية بسيطة، ذلك جبهتك من جانب لآخر. باستخدام راحتي يديك. وذلك صدغيك برفق باستخدام حركات دائرية. ثم ادعك أذنيك دعكا خفيفا. وبعد ذلك ذلك مقدمة ومؤخرة رقبتك باستخدام يديك وهما مفتوحتين.
- ذلك ذراعيك بقوة، مستخدماً حركة دائرية على الكتفين وعند المرفقين. وذهباً على أعلى الذراعين وأسفلهما.
- اختتم بتدليك اليدين بطريقة تبعث على الاسترخاء. وذلك بتدليك راحتي يديك برفق. مع دعك وسحب كل إصبع بطريقة خفيفة. وأخيراً، هز يديك لتخفيف الضغط الذي يحل بمعصميك وذراعيك ومفاصلك.



Yoga for everyone

Sitting Sun Salutations

Here is a modified version of the Sun Salutation that you can do in your seat to relieve tension in your spine, enhance circulation and ease sore muscles.

1. Sit comfortably in your chair, with your spine erect, pressing your palms together in front of your heart (picture A). Focus your awareness on your body, breathing easily.
2. Reach your arms up, stretching your shoulders and upper back as you inhale (picture B).
3. Bend forward as far as you can as you exhale.
4. Grasp your left knee with interlaced fingers. Straighten and arch your back as you extend your arms, inhaling (picture C).
5. Begin to exhale while bringing your chin down towards your left knee and rolling your shoulders, upper back and neck forward. Fully exhale as you release your leg and return your foot to the floor.
6. Repeat the sequence with your right leg.
7. Stretch both hands towards the sky, extending your spine and fully inhaling.
8. Return to the first pose, with hands at heart centre. Feel the sensations in your body with your full attention, breathing easily.

اليوجا للجميع

الجلوس في وضع "حثة الشمس"

فيما يلي صورة معدلة من "حثة الشمس" يمكنك أن تؤديها في مقعدك لتخفيف التوتر الذي يحل بعمودك الفقري، وتنشيط الدورة الدموية، وإراحة العضلات المجهدة.

- ١ اجلس براحتك على المقعد. وعمودك الفقري منتصب واضغط راحتيك معاً أمام قلبك (الصورة A). ركز على الإحساس بجسمك وأنت تتنفس بسلاسة.
- ٢ ارفع ذراعيك إلى أعلى. وافرد كتفيك والجزء العلوي من ظهرك. مع الشهيق (الصورة B).
- ٣ قم بالانحناء إلى الأمام بقدر ما تستطيع مع الزفير.
- ٤ أمسك ركبتيك اليسرى بأصابعك وهي متشابكة. ثم اعتدل وقوس ظهرك وأنت تفرد ذراعيك. مع الشهيق (الصورة C).
- ٥ ابدأ الزفير وأنت تقرب ذقنك من ركبتيك اليسرى. وتثني كتفيك والجزء العلوي من ظهرك. ورفقك إلى الأمام. ومع زفير كامل. اترك ساقك وأرج قدمك على الأرض.
- ٦ كرر الخطوات مع ساقك اليمنى.
- ٧ افرد كلتا يديك إلى أعلى وأنت تمدد عمودك الفقري. مع شهيق كامل.
- ٨ عد إلى الوضع الأول. ويداك على مركز قلبك. استنشق الإحساس الذي يسري في جسمك. مع الانتباه التام. وأنت تتنفس بسلاسة.



Meditation

Meditation is a timeless practice that helps you to release stress and anxiety. The Chopra Center teaches an easy, natural technique called Primordial Sound Meditation, and we also recommend the following practice you can try right now:

So Hum Meditation

1. Make yourself comfortable, close your eyes, and observe the inflow and outflow of your breath for a few minutes.
2. Now take a slow, deep breath through your nose, while thinking or silently repeating the word 'So'.
3. Slowly exhale through your nose, while silently repeating the word 'Hum'. Continue to allow your breath to flow easily, silently repeating 'So... Hum...' with each inflow and outflow of the breath.
4. Do this process for 20 to 30 minutes. Just breathe easily and effortlessly, without trying to concentrate.

Nadi Shodhana

'Alternate nostril breathing' is a simple technique that you can use anywhere to relax, and will aid those who suffer with insomnia:

1. Hold your right thumb over your right nostril and inhale deeply through your left nostril.
2. At the peak of your inhalation, close off your left nostril with your third and fourth fingers, then exhale smoothly through your right nostril.
3. After a full exhalation, inhale through the right nostril, closing it off with your right thumb at the peak of your inhalation.
4. Repeat this pattern for the next few breaths. Your breathing should be effortless, with your mind observing the inflow and outflow of breath.

التأمل



التنفس المتوالي (Nadi Shodhana)

"التنفس المتوالي من فتحة الأنف" هي طريقة بسيطة للاسترخاء يمكنك القيام بها في أي مكان تتواجد فيه. كما أنها تساعد الأشخاص الذين يعانون من الأرق:

١. ضع إبهامك الأيمن على فتحة أنفك اليمنى. مع الشهيق بعمق عبر فتحة أنفك اليسرى.

٢. في نهاية عملية الشهيق، أغلق فتحة أنفك اليسرى بسبابتك وإصبعك الأوسط. مع الزفير بعمق عبر فتحة أنفك اليمنى.

٣. بعد اكتمال عملية الزفير، استنشيق الهواء عبر فتحة أنفك اليمنى. ثم أغلقها عند اكتمال عملية الشهيق.

٤. كرر هذه الخطوات عدة مرات أخرى مع التنفس بدون جهد مع التأمل في دخول وخروج كل نفس.

تأمل So Hum

١. حاول الاسترخاء قليلاً. وأغلق عينيك. وتأمل دخول وخروج نفسك لدقائق قليلة.

٢. الآن خذ نفساً ببطيئاً وعميقاً وأنت تفكر في كلمة So. أو تردها في سرك.

٣. رد كلمة Hum في سرك. مع زفير بطيء عن طريق الأنف. واصل التنفس بسلاسة وأنت تردد في سرك كلمتي "So" و "Hum" مع كل شهيق وزفير.

٤. كرر هذه العملية لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. تنفس بسلاسة وبدون جهد. دون محاولة التركيز أو التفكير في أي شيء آخر.



Health advice

نصائح صحية

Motion sickness

If you can continue looking straight ahead by keeping your eyes focused on a non-moving object during your flight, you are less likely to suffer from motion sickness.

Cabin pressure

In an airliner the cabin air pressure falls as the aircraft gains height, which can cause the amount of oxygen in your blood to drop. The aircraft cabin is pressurised to keep this fall to a minimum. The change of pressure inside the cabin during take off and landing can give a feeling of blockage of the ears or ear discomfort, especially as the aircraft descends. Chewing, swallowing or yawning can relieve these symptoms.

Existing medical conditions

If you can walk for 50 metres without getting breathless, you should be able to fly without difficulty, even if you have an existing medical condition. However, check with your doctor if you have a respiratory or heart problem.

Asthma

Asthma sufferers should bring their inhalers with them.

Heart disease

Do not fly within seven days of a heart attack unless cleared by your doctor. It is normally best to delay your flight for about a month in case there are complications.

Diabetes

If you are going to cross several time zones, please consult your doctor about managing your insulin dosage before the flight.

Pregnancy

You can travel by air: up to 28 weeks into a normal pregnancy; in later stages of pregnancy, with a medical certificate, up to 35 weeks for a single child and 32 weeks for twins.

دوار الحركة

إذا استطعت النظر في خط مستقيم، مثبّثاً عينيك على جسم ساكن أثناء رحلتك، فسوف تكون أقل عرضة للمعاناة من دوار الحركة.

ضغط الكابينة

في الطائرات، ينخفض ضغط الهواء في الكابينة كلما ارتفعت الطائرة في الأجواء، مما يتسبب في هبوط نسبة الأكسجين في دمك. ويكون الهواء داخل الكابينة مضغوط للتخفيف من هذا الانخفاض إلى أدنى درجة ممكنة. التغيير في الضغط داخل الكابينة أثناء الإقلاع والهبوط يمكن أن يعطيك الإحساس بانسداد أذنيك، أو متاعب فيهما، خصوصاً مع هبوط الطائرة، ويمكن للمضغ أو البلع أو التثاؤب أن يخفف من هذه الأعراض.

الحالات الطبية

إذا استطعت المشي لمسافة ٥٠ متراً دون أن تنقطع أنفاسك، فسوف تكون قادراً على السفر جواً بدون مشاكل. حتى لو كنت تعاني من مرض ما، إلا أنك يجب أن تراجع طبيبك وتأكد ما إذا كانت لديك مشاكل في القلب أو في الجهاز التنفسي.

الربو

يجب على الذين يعانون من الربو أن يحضروا معهم أجهزة الاستنشاق.

أمراض القلب

لا تسافر جواً خلال سبعة أيام من إصابتك بنوبة قلبية إلا إذا سمح لك طبيبك بذلك. ومن الأفضل عادة تأجيل السفر جواً لمدة شهر تقريباً في حال وجود مضاعفات.

مرض السكري

إذا كنت مسافراً جواً عبر عدة مناطق زمنية، يرجى استشارة طبيبك قبل القيام بذلك. لتقدير جرعة الأنسولين التي تتركها.

الحمل

تستطيعين السفر جواً - حتى الأسبوع الـ ٢٨ من الحمل الطبيعى، وبشهادة طبية حتى مراحل متأخرة من حملك - ٣٥ أسبوعاً للجنين الواحد، و ٣٢ أسبوعاً للتوائم.

Deepak Chopra, M.D. is a best-selling author and the co-founder of **The Chopra Center for Wellbeing** in Southern California.

For more information on Ayurveda, meditation and natural health, please visit www.chopra.com or call 888.736.6895.

Benefits of regular meditation practice include:

- lowered blood pressure and hypertension
- slower heart rate
- decreased cholesterol levels
- reduced production of 'stress hormones', including cortisol and adrenaline
- more efficient oxygen use by the body
- increased production of the anti-ageing hormone DHEA
- improved immune function

الدكتور "ديباك تشوبرا"

(Deepak Chopra) هو أحد الكتاب الذين تعد كتبهم الأكثر مبيعاً.

والمؤسس المشترك لـ The Chopra Center for Wellbeing في جنوب كاليفورنيا.

للحصول على مزيد من المعلومات عن "الأيورفيدا"، وعن التأمل، والصحة الطبيعية، يرجى زيارة الموقع www.chopra.com

من فوائد التأمل المنتظم:

- خفض ضغط الدم
- تهدئة ضربات القلب
- خفض مستويات الكوليسترول
- خفض إفراز "هرمونات الضغط"، بما في ذلك الكورتيزول والأدرينالين
- زيادة كفاءة استخدام الجسم للأكسجين
- زيادة إنتاج الهرمون المضاد للشيوخ DHEA
- تحسين وظائف المناعة