■ بسیاری از الگوهای رفتای بزرگسالان و عادات غذایی آن ها ، در سنین کودکی شکل می گیرد و در سنین بزرگسالی کمتر قابل تغییر است .

در وقوع بلایای طبیعی هم می توان سالم باشیم

■ شعار "سلامت در حوادث وبلایا" سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۹ ما را بر آن داشت تا بتوانیم در راستای این شعار مطالبی آموزشی مرتبط را به شما خوانندگان محترم ارائه نمائیم.

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع زلزله :

۱-دوره کمکهای اولیه به ویژه آموزش احیا قلبی و ریوی از طریق هلال احمر شهر خود یا سایر مراجع ذی صلاح بیاموزید .

۲-از استحکام و مقاومت ساختمانهای قدیمی در برابر زلزله مطمئن شوید .

۳-در ساختن بناهای جدید اصول مهندسی ساختمان و مقاومت ساختمان در برابر زلزله را با دقت رعایت کنید .

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع زلزله :

داخل ساختمان از زمانی که متوجه زلزله می شوید تا لحظه خطر ۱۰تا ۱۵ ثانیه فرصت برای انجام یکی از کارهای زیر وجود دارد .

۱-فرار به بیرون

۲-پناه گرفتن در ساختمان

۳-بتوانید ظرف حداکثر ۱۰ ثانیه خود را به محل مناسب برسانید .

اگر شرایط فرار ندارید و در ساختمان هستید روی زمین بنشینید و به وسیله بازوها و دستها سر و پشت گردن را محافظت کنید یا زیر میز محکم بنشینید و به پایه آن بچسبید و یا زیر در گاهی یا گوشه های اتاق بایستید .

۴-از دیوارهای سنگ کاری شده ، بخاری دیواری و شیشه های بزرگ دور شوید .

۵-چنانچه بر روی ویلچر قرار دارید همانجا بمانید و آنرا قفل کنید .

۶-هنگام خارج شدن از ساختمان در مقابل خطر ریزش سر خود را با دست یا جسمی تخته مانند بپوشانید .

۷-از خطوط تلفن بجز در موارد ضروری استفاده نکنید .

۸-اگر خارج از منزل هستید به نقطه ای امن دور از ساختمانها ، درختان یا سیم های برق پناه ببرید .

۹-اگر در فروشگاه ها ،سینما و یا ساختمانهای پر از ازدحام هستید از هجوم به سمت دربهای خروجی خودداری کنید .

۱۰-چنانچه د ر اتومبیل هستید آنرا در سمت راست جاده متوقف کنید .

۱۱-از رو یا زیر پل یا گذرگاهها عبور نکنید و تا پایان زمین لرزه در اتومبیل بمانید وموتور را خاموش کنید .

۱۲-مراقب خیابانهای دارای شکستگی یا شکافهای زمین و ترک خوردگی لوله آب باشید .

۱۳-از خیابانها و کوچه های باریک فوراً خارج شوید .

۱۴-از پل های معابر پیاده و پلهای ماشین رو دور شوید .

نوع انتخاب شما به محکم بودن ساختمان و زمان رسیدن به محل امن بستگی دارد .

در شرایط زیر باید از محلی که در آن هستید فرار کنید:

۱-از مقاوم بودن ساختمان مطمئن نیستید .

۲-در بیرون ساختمان ، محل مناسب و بی خطری وجود دارد .

رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع زلزله :

۱-برای مقابله با خطر ناشی از پس لرزه های احتمالی آماده باشید .

۲-برای پیش گیری از وقوع آتش سوزی ، جریان برق را قطع کنید و شیر گاز را ببندید و اگر شیر گاز شکسته فورا محل را ترک کنید .

۳-در محلهایی که بوی گاز استشمام می کنید از روشن کردن کبریت یا سیگار یا فندک و چراغ خودداری کنید .

۴-اگر در داخل ساختمان آتش سوزی رخ داده برای جلوگیری ازسرایت آتش به سایر مناطق ، فورا آتش را مهار کنید .

۵-چنانچه داخل ساختمان مسکونی شما با خطر ریزش روبر است حتی الامکان خارج شده و به جای امن بروید.

توفان :

هرساله توفان های موسمی بسیار بزرگ که تند بادهایی با سرعت بیش از ۱۲۰ کیلومتر بر ساعت را ایجاد می کنند ، سراسر دریاهای گرمسیری را در نوردیده و به سوی خطوط ساحلی حرکت می کنند . که بخش های وسیعی از نوارهای ساحلی در نقاط مختلف جهان دچار آسیب های جدید می شوند .

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع توفان :

۱-کیف ویژه هلال احمر مخصوص امداد ونجات تهیه کنید .۲-برای پیشگیری از به وجود آمدن حریق احتیاط های لازم را بنمائید و به هیچ وجه مواد آتش زا را در منزل نگهداری نکنید .

۳-درختان و شاخه های خشک را قطع کنید .

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع توفان :

۱-در منزل بمانید و به پنجره ها نزدیک نشوید.

۲-به دستورالعمل های رادیو گوش کنید.

۳-اگر مقامات مسئول به شما توصیه کنند که منزل خود را تخلیه کنید این کار را فوراً انجام دهید .

۴-اگر امکان خارج شدن از ماشین وجود دارد و مکان امنی وجود دارد سریعا این کار را بکنید .

۵-اگر در حال رانندگی هستید فوراً در سمت راست توقف کنید.

آموزش خصوصی
خیاطی پاپیون
مطابق ژورنال های خارجی
دوره پیشرفته
مدیریت : کاظمی
همراه:۰۹۱۷۳۶۷۵۹۸۰

نقش میان وعده ها در سلامت دانش آموزان

■ اکرم احمدی زاده -کارشناس مسئول سلامت مدارس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

بسیاری از الگوهای رفتای بزرگسالان و عادات غذایی آن ها ، در سنین کودکی شکل می گیرد و در سنین بزرگسالی کمتر قابل تغییر است . با توجه به این که کیفیت و کمیت الگوی غذایی نقش بسزایی را در سلامت و یا بروز بیماری های مختلف ایفا می کند، پس توجه به چگونگی شکل گیری عادات و الگوی مصرف غذایی کودکان ، می تواند حائز اهمیت باشد .

در سنین قبل از مدرسه علایق غذایی کودکان منحصراً تحت تاثیر محیط خانواده است ، ولی به محض ورود به مدرسه ، کودکان از محیط خانه دور شده و ساعاتی از روز را در مدرسه و جدا از خانواده در کنار همسالان سپری می کنند ، بنابراین عادات و انتخاب های غذایی آن ها کم کم تغییر کرده و تحت تاثیر محیط و شرایط جدید قرار می گیرد .از آن جایی که کودکان ، وعده های غذایی اصلی(صبحانه ، نهار و شام) را اکثراً در خانه و با حضور والدین مصرف می کنند ، الگویی غذایی اصلی آنها بیشتر تابع خانواده است ، ولی میان وعده ها ، یا در محیط مدرسه همراه با دوستان و همسالان و یا در ساعاتی از روز و غالباً بدون حضور والدین خورده می شوند . به عبارتی نقطه ی شروع اختلاف بین الگوی غذایی والدین با کودکان از همین میان وعده ها و مواد غذایی و خوراکی هایی است که در آن زمان صرف می شود .

در این ارتباط در مطالعه ای مشاهده شده که بین نوجوانان با مادران و پدرانشان در مصرف برخی از مواد غذایی اعم از انواع تنقلات ، غذاهای آماده ((FAST FOOD)) ، سس مایونز و نوشابه های گازدار اختلاف وجود دارد و دفعات مصرف نوجوانان بیش تر از هریک از والدینشان است .

با توجه به این که سهم میان وعده ها در تامین انرژی و مواد مغذی ضروری ، به ویژه برای دانش آموزان حائز اهمیت است با این حال ، متاسفانه بسیاری از آن ها در این وعده ها ، خوراکی و مواد غذایی را می خورند که حاوی انرژی بالا و مواد مغذی پایین هستند و بخش عمده ای از میان وعده ها را چربی و مواد قندی ساده تشکیل می دهد .

این نوع خوراکی ها باعث ایجاد یک حس سیری کاذب در کودکان شده ، بدون اینکه نیازهای تغذیه ای لازم را تامین کنند و در صورتی که در زمان های نامناسب در طی روز صرف شوند ، علاوه بر این که اشتهای کودکان را برای خوردن وعده های اصلی (که از نظر تغذیه ای کامل تر هستند) از بین می برند ، بلکه به مرور زمان باعث ایجاد کمبودهای تغذیه ای در آن ها می شوند ، همچنین به خاطر داشتن انرژی زیاد ، سبب تجمع انرژی در بدن و به دنبال آن بروز مشکل اضافه وزن و چاقی درکودکان می گردند .

مطالعات مختلف در دنیا نشان می دهند که ، شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه رو به افزایش است و یکی از عوامل مهم و موثر در بروز این مشکل ، کیفیت، و کمیت الگوی وعده ها و میان وعده های مصرفی روزانه است .

مواد غذایی مثل انواع پفک ، چیپس ، شکلات ، شیرینی ها ، پیراشکی ، نوشابه های گازدار ،آب میوه های صنعتی ، انواع ساندویچ های سوسیس ، کالباس ، همبرگرد آماده و پیتزا ، که متاسفانه به دلایل مختلف تقاضای مصرف آن ها در بین کودکان و نوجوانان بالا است ، همگی جزء خوراکی ها و غذاهایی هستند که انرژی زیاد داشته ولی از لحاظ تغذیه ای کم ارزش هستند و بجز تامین میزان زیادی انرژی و بر طرف کردن حس گرسنگی ،کمکی به برآورد شدن سایر نیازهای رشد و سلامت دانش آموزان نمی کنند، حال آن که استفاده از مواد غذایی مفید ومناسب در میان وعده ها ، به خوبی بخشی از نیاز رشد و سلامت تغذیه ای دانش آموزان را تامین می کنند . تحقیقات مختلف نشان می دهند که ، گنجاندن یک میان وعده ی مناسب و مغذی در برنامه ی غذایی روزانه دانش آموزان می تواند بر حافظه ی کوتاه مدت ، میزان توانایی یادگیری و به دنبال آن پیشرفت تحصیلی آن ها تاثیر مثبت داشته باشد .

میان وعده مناسب برای دانش آموزان در مدرسه و یا خانه باید شامل مواد غذایی و خوراکی هایی باشد که جزء گروه هایی اصلی غذایی هستند . چند نمونه از انواع میان وعده های مفید و مغذی برای دانش آموزان عبارتند اند :

میوه های تازه ی فصل مثل : سیب ، پرتغال ، نارنگی، موز ، ...

آب میوه های تازه و طبیعی که می توان آن ها را در خانه از میوه های تازه تهیه کرد (البته مصرف خود میوه به خاطر داشتن فیبر غذایی مفید تر است)

انواع سبزی ها مثل هویج ، خیار ، گوجه فرنگی و...

میوه های خشک مثل کشمش ،خرمای خشک ، توت خشک ، انجیر خشک ، انواع برگه ها و... این خوراکی ها علاوه بر داشتن مواد قندی طبیعی حاوی برخی از انواع ویتامین ها و املاح معدنی هستند .

انواع مغزها مثل گردو ، بادام ، پسته شامی و... که حاوی پروتئین گیاهی مرغوب و چربی مفید هستند و هم چنین میزانی از ویتامین ها و املاح معدنی را دارا می باشند .

شیر که می توانند به همراه بیسکویت های ساده و یا کیک های ساده خانگی میل شوند .

ساندویچ های نان و پنیر و گردو ، نان و پنیر و گوجه فرنگی ، نان و تخم مرغ آبپز و گوجه فرنگی و... در کودکانی که دچار اضافه وزن نیستند می تواند از مقداری کره یا خامه ی پاستوریزه نیز در تهیه ی انواع ساندویچ استفاده کرد .

ساندویچ مرغ ، همبرگر خانگی ، انواع کوکو یا کتلت که در خانه تهیه می شوند به همراه سبزیجات مثل گوجه فرنگی و کاهو .

لذا اقدام لازم در جهت فراگیری و آگاهی از نیازهای غذایی دانش آموزان ، اصلاح رفتارهای تغذیه ی نامطلوب ، همچنین توصیه های کاربردی لازم و مناسب برای بهبود شیوه ی تغذیه ی آن ها در برنامه های آموزشی ، بیان نقش و اهمیت تغذیه در یادگیری و درک مطالب ، اهمیت صرف صبحانه ، آگاهی از گروه های مختلف غذایی و ارزش آن ها ، تشویق به خوردن شیر و لبنیات و انواع سبزی و میوه ها ، بیان آثار زیان بار مصرف شکلات ، شیرینی و تنقلات غذایی کم ارزش ، و ...تاثیر فرآیند ای در بهبود تغذیه ی دانش آموزان و سلامت آن ها دارد . همچنین برنامه ریزی مناسب در جهت ایجاد یک یک بوفه ی غذایی سالم در مدرسه ، همراه با آموزش دانش آموزان و آگاهی آن ها در مورد غذای سالم ، ضرورت دارد . بوفه های مذکور باید بر اساس نیاز های غذایی دانش آموزان و نسبت به عرضه ی مواد غذایی سالم اقدام کنند .

بدیهی است ؛ عرضه ی موادی ، مانند ، پفک ، یخمک، نوشابه، آدامس ، شکلات و هرگونه محصول بدون بسته بندی، پروانه ساخت ، کد بهداشتی ، و تاریخ مصرف گذشته، مانع از تحقیق اهداف مذکور است ، از این رو لازم است؛ ضمن برخورد فعالانه با بوفه ی مدارس در این گونه مواقع ، نسبت به آموزش مسئولان بوفه و تشویق آن ها به عرضه ی موادی مانند ساندویچ نان و پنیر ، نان و تخم مرغ ، شیر، بیسکویت ، خرما و انواع میوه نظیر ، سیب و گلابی ، نارنگی و پرتغال اقدام شود .

ایجاد نشاط و شادی در آب و هوای گرم

فقط با بستنی های بهداشتی

با گرم شدن آب و هوا میل به خوردن بستنی در بین مردم به خصوص کودکان به اوج خود می رسد،باتوجه به تنوع انواع بستنی رعایت نکات بهداشتی از الزامات درهنگام خرید بستنی است.

انواع بستنی رایج در ایران:

۱-بستنی های یخی(که هم بصورت صنعتی و هم سنتی و خانگی تولید می شوند)۲.بستنی های شیری (که هم بصورت صنعتی و هم سنتی و خانگی تولید می شوند)

خطراتی که در تولید بستنی وجود دارد:

۱-استفاده از مواد آلوده : نظیر شیر غیر بهداشتی که ممکن است آلوده به میکروبهای خطرناک مثل سالمونلا و تب مالت باشد.

۲-استفاده از مواد افزودنی غیرمجاز: مانند رنگها و طعم دهنده های غیر استاندارد. بعنوان مثال در تهیه بستنی های میوه ای و زعفرانی ممکن است از رنگهای مصنوعی استفاده شود که علیرغم ظاهر زیبا مصرف آنها برای انسان مضر است.

۳-بسته بندی و شرایط نگهداری غیر بهداشتی: ممکن است بستنی ها از مواد سالم تهیه شده باشند اما اگر در شرایط استاندارد بسته بندی و نگهداری نشوند بعلت اینکه لبنیات حاوی پروتئین فراوان و قند هستند به سرعت در معرض رشد میکروبها قرار می گیرند.

توصیه هایی برای مصرف بستنی ها:

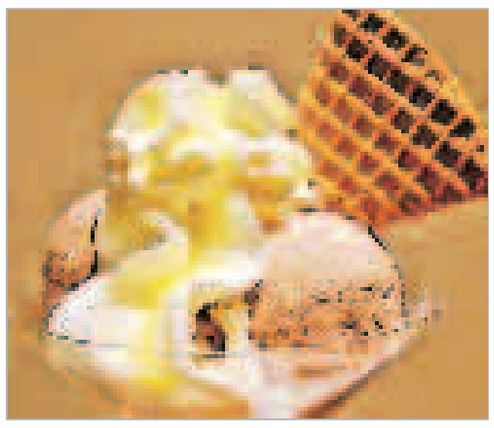
۱-مصرف بیش از دو بار در هفته توصیه نمی شود.

۲-برای افراد دیابتی مصرف آنها ممنوع است. (با توجه به اینکه بستنی رژیمی در ایران تولید نمی شود)

۳-بعلت مقدار کالری و انرژی بالا مصرف آنها بخصوص از نوع شکلاتی و کاکائویی برای کسانی که اضافه وزن دارند توصیه نمی شود.۴-مصرف بستنی های صنعتی که گواهینامه های استاندارد و بهداشتی را دارند به بستنی های دست ساز و غیر مطمئن ترجیح دارد.

فواید بستنی:

۱-برای علاقمند کردن بچه ها به فرآورده های لبنی می توان استفاده کرد.۲-خوردن بستنی بخصوص در آب و هوای گرم دلپذیر بوده و برخی تحقیقات بیان می کنند بعضی انواع بستنی ها باعث ایجاد نشاط و شادی می شود.۳-در بیمارانی که تحت عمل برداشتن لوزه و یا کشیدن دندان قرار می گیرند به کنترل خونریزی کمک می کند.



چند روش ساده و معجزه آسا برای تقویت مغز

حسن لطفی -روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

آیا تا به حال شده که در یک فروشگاه به کسی خیره شوید و در حالی که تلاش می کنید نام او را به خاطر بیاورید ، موفق نشوید ؟ قطعاً برای همه ما گاهی این اتفاق افتاده است .هر چند مغز ما قویترین رایانه در سیاره زمین محسوب می شود اما این رایانه قدرتمند نیز گاهی به خطا می رود .ما انسانها بیشتر وقت خود را صرف انباشتن چیزهایی مختلف و بی فایده به داخل مغزمان می کنیم. مهم نیست مغز ما چقدر قدرتمند است ، آنچه اهمیت دارد این است که بدانیم ؛ این عضو نیاز به جبران و احیای خود دارد تا بتواند قالب و توانایی خود را حفظ کند . پژوهشگران روش های مختلفی را برای سوپر شارژ کردن و افزایش کارآیی مغز ارائه کرده اند که در این مقاله ساده ترین آنها ارائه شده تا هر فردی بتواند به محض احساس نیاز ، به آنها دسترسی داشته باشد و آنها را بکار بسته و از مزایای آن بهره مند شود.

بادام بخورید

بادام حافظه را تقویت می کند و اگر در ترکیب با شیر قبل از رفتن به رختخواب و یا پس از برخاستن از خواب بهنگام صبح مصرف شود تاثیر بهتری دارد .

آب سیب بنوشید

پژوهشگران دانشگاه ماساچوست لوول نشان داده اند ، آب سیب تولید نوعی انتقال دهنده عصبی حیاتی موسوم به استیلکولین را در مغز افزایش داده و از این طریق قدرت حافظه را نیز تشدید می کند .

خوب بخوابید

تحقیقات نشان می دهد که حافظه بلند مدت در طول خواب با پخش مجدد تصاویر تجربه شده در روز تقویت می شود .

از تفریحات ساده لذت ببرید

استرس قدرت مغزی ما را تحلیل می برد . ذهنی که در استرس گرفتار شده بیشتر منابع حافظه ما را مصرف می کند و به این ترتیب ذهنی ضعیف و کودن برای ما باقی می گذارد. سعی کنید برای خود عادتهای ساده تفریحی در طول روز تعیین کنید تا بتوانید به کمک آنها استرس را از ذهن خود پاک نمایید . برخی از این تفریحات ساده و مفید برای ذهن و بدن و روان عبارتنداز : گوش دادن به موسیقی مورد علاقه ، بازی با کودکان ، قدردانی از دیگران ، پیاده روی ، دوچرخه سواری و یا شنا به طور روزانه ، کار کردن با یک وبلاک و بلاخره شرکت در کلاس های یوگا و سلامت به طور روزانه .

ذهن خود را ورزش دهید

همانطور که ورزش جسمی برای بهره مندی از یک بدن قوی سالم ضروری است ورزش ذهنی نیز به همین اندازه حائز اهمیت است تا بتوانید ذهنی تیز و فعال داشته باشید . آیا تا بحال توجه کرده اید که چرا کودکان قدرت مغزی قوی تری نسبت به افراد بالغ دارند ؟ چون کودکان ذهنی بازیگوش دارند و یک چنین ذهنی توان حافظه را بالا می برد. برای رسیدن به چنین توانایی می توانید پازل یا جدول حل کنید ، در کارهای گروهی داوطلب شوید ، با دیگران تعامل کنید ، به یک سرگرمی مانند مطالعه ، نقاشی یا حتی تماشای پرندگان مشغول شوید ، یک مهارت جدید با یک زبان جدید بیاموزید .

یوگا یا مدیتیشن انجام دهید

یوگا و مدیتیشن استرس را تخلیه می کند . استرس قاتل حافظه است اما یوگا یا مدیتیشن با کاهش استرس ، پایین آوردن فشار خون ، کاهش سرعت تنفس ، کاهش سرعت متابولیسم و آزاد کردن تنش از ماهیچه ها ، ذهن را تقویت می کند . مصرف مواد قندی را کاهش دهید قند غذا نیست بلکه شکلی از کربوهیدرات است که یک انرژی واهی تولید می کند . مصرف زیاد مواد قندی باعث بروز علائم عصبی و رنج آور ، ضعف حافظه و سایر اختلالات عصبی می شود . غذاها را بدون افزودن شکر مصرف کنید و از مصرف نوشیدنیهای شیرین یا مقدار زیادی شکر یا قند با کافئین پرهیز کنید .

از گندم سبوس دار استفاده کنید گندم سبوس دار حاوی لسیتین است . این ماده مشکل سخت شدن سرخک ها را آسان می کند و از این طریق موجب بهبود عملکرد مغز می شود .

شب ها غذای سبک بخورید

خوردن غذای زیاد و سنگین در شب باعث بروز استرس طولانی مدت و احساسی به هنگام خواب می شود . توصیه می شود غذای سنگین را در روز مصرف کنید که بدن تحرک بیشتری دارد . شبها با خوردن غذای سبک و میوه یا سبزی می توانید خواب بهتری داشته باشید . خواب خوب شب به معنی تقویت قوای مغز است .

قدرت تخیل خود را تقویت کنید

یونانی ها اصل خیال پردازی را برای به خاطر سپردن همه چیز یاد می گیرند . این تکنیک احتیاج دارد که فرد یک تخیل واقعی و رنگی را ایجاد کند که بتوان آن را به یک موضوع یا شی خاص ارتباط داد . اگر شما تمام حواس خود شامل لامسه ، بویایی ، چشایی ، شنوایی و بینایی را درگیر خیال پردازی کنید می توانید جزئیات بیشتری از یک موضوع را به خاطر بیاورید .این کار به تقویت حافظه شما کمک می کند .

خشم خود را کنترل کنید

غذاهای تهیه شده از آرد سفید ،مصرف زیاد نشاسته یا نان سفید می تواند منجر به بروز حساسیت های عصبی شود.در نتیجه مصرف این قبیل مواد غذایی پرخاشگری و برخی از رفتارهای افسردگی را موجب می شود . در عوض سبزی تازه بخورید . آب زیاد بنوشید و یوگا یا مدیتیشن انجام دهید تا احساسات سمی مانند خشم و استرس از شما دور شود .

ویتامین ب کمپلکس مصرف کنید

این ویتامین حافظه را تقویت می کند . از غذا و سبزیجات غنی از این ویتامین مصرف کنید.لازم به ذکر است؛ که مواد غذایی نشاسته ای و نان سفید تاثیر مطلوب این ویتامین برای حافظه سلامت حفظ را خنثی می کند .

برای داشتن قلبی سالم

روابط سالمی داشته باشید

صمیمیت ،اعتماد و احساس حمایت زیربنای روابط سالم هستند احساسات خود را با فرد مورد علاقه و اطمینانتان در میان بگذارید .

بیاموزید به گونه ای مناسب با دیگران ارتباط برقرار کنید تا متقابلا مورد اعتماد قرار گیرید . اگر در ایجاد روابط سالم بادیگران دچار مشکل هستید به مشاوره مطمئن و مجرب مراجعه کنید .

فشار خونتان را کنترل کنید

فشار خون بالا اغلب علامتی ندارد به همین دلیل هم یک قاتل خاموش محسوب می شود .

داروی فشار خون را درست طبق دستورالعمل پزشک مصرف کنید .

از عوامل افزایش دهنده فشار خون آگاه شوید . این عوامل عبارتند از وراثت ، نژاد ، چاقی ، سن ، مصرف نمک ، مصرف الکل ، عدم تحرک بدنی و استرس .

برنامه غذایی هوشمندانه ای داشته باشید.

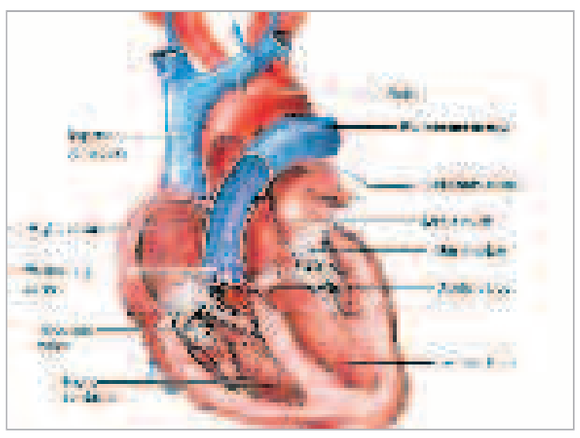
تنوع غذایی و تعادل در میزان غذا رعایت کنید برای این کار به محل انواع غذاها درهرم غذایی توجه کنید .

حتی الامکان مصرف چربی بویژه انواع اشباع ، هیدروژنه را کاهش دهید .

به جای چربی های مضر از انواع اشباع نشده موثر مانند روغن زیتون،کانولا و روغن بادام زمینی استفاده کنید

حداقل یک بار در هفته ماهی بخورید ماهی حاوی روغن های امگا ۳ مفید است .

روزانه ٦ لیوان آب بنوشید .



وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید . برنامه ورزشی منظمی داشته باشید حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز ،سه بار در هفته برای بهبود وضعیت قلب و عروق و کنترل وزن لازم است . سعی کنید این میزان را به نیم ساعت یا دو بخش ۱۵ دقیقه در روز برسانید . با تبدیل ورزش به یکی از کارهای ضروری روزانه از فوائد آن بر سلامت خود بهره مند شوید .

پیش از انجام حرکات ورزشی درباره نوع و زمان مناسب آن با پزشک خود مشورت کنید .

استرس را کنترل کنید

استرس بخش اجتناب ناپذیر زندگی است . نحوه مواجهه شما با آن بر سلامت قلبتان تاثیر می گذارد .

کارهایی که سبب شادی شما می شوند را در برنامه زندگی خود بگنجانید در طول روز زمانی را به پیاده روی ، یوگا و یا هر ورزشی که باعث آرامش اعصابتان می شود اختصاص دهید سعی کنید شبها خوب بخوابید همه مشکلات زندگی را به تنهایی بر دوش نکشید به دیگران هم فرصت بدهید به شما کمک کنند .

از عادات نا سالم پرهیز کنید.

سیگار نکشید.

اگر مبتلا به دیابت هستید قند خون را کنترل کنید.

از مصرف داروهایی که موجب بی نظمی ضربان قلب می شوند بپرهیزید. پزشک خود را از مصرف در دارویی حتی داروهای بدون نسخه ، قرص پیشگیری از بارداری ویتامین ها و غیره آگاه سازید .

رعد و برق :

رعد و برق نوعی تخلیه الکتریکی است که در اثر الکتریسیته ساکن بین دو ابر و زمین ایجاد می شود. در رعد و برق های شدید معمولاً بیشترین تخلیه الکتریکی صورت می گیرد.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع صاعقه اگر در داخل ساختمان هستید :

۱-وسایل برقی مانند رادیو و تلویزیون را از برق بکشید.

۲-از درب و پنجره و بخاری دیواری، شوفاژ و دیگر هادی های الکتریسیته دور شوید.

۳-به منظور جلوگیری از خطر آتش سوزی ناشی از صاعقه به نصب برق گیر در ساختمان های بلند اقدام کنید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع صاعقه اگر در خارج ساختمان هستید :

۱-اگر در فضای باز گرفتار رعد و برق شدید، زانو زده و پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار داده و سر خود را خم کنید.

۲-اگر در خارج از ساختمان هستید، در مکان های مرتفع قرار نگیرید.

۳-از درختان و سیم های برق هوایی و لوله های فلزی دور شوید.۴-در صورتی که در اتومبیل هستید، در محل مطمئنی توقف کنید و موتور را خاموش کنید و آنتن ماشین را پائین بکشید.