



سلامتی را به خودتان عید بدهید

کم کم به روزهای پایانی سال نزدیک و نزدیکتر می شویم و همه آماده ایم برای شروع تعطیلات، تعطیلاتی مفرح و لذتبخش که در آن می توان علاوه بر لذت بردن و دید و بازدید، کمی هم بیشتر به فکر سلامت بود.

جام جم آنلاین: کم کم به روزهای پایانی سال نزدیک و نزدیکتر می شویم و همه آماده ایم برای شروع تعطیلات، تعطیلاتی مفرح و لذتبخش که در آن می توان علاوه بر لذت بردن و دید و بازدید، کمی هم بیشتر به فکر سلامت بود.

در واقع ما همیشه در تعطیلات فقط استراحت کرده و شاد بوده ایم، در حالی که می توان در این روزها توجهی خاص هم به سلامت خود داشت بنابراین کنار تمام هدایای سال نو، امسال به خودتان هم سلامتی هدیه کرده و با تغییر شیوه زندگی، سالی همراه با سلامت شروع کنید.

روزهای تعطیلات بدون تشویش و نگرانی

بهتر است حداقل در همین چند روز تعطیلی که پیش رو داریم، نگرانی ها را کنار بگذاریم. این شیوه زندگی حتی اگر موقت باشد هم بهتر از زندگی کردن همراه با نگرانی و تشویش است. بنابراین سعی کنید در همین تعطیلات تمرین کنید تا میان کار، زندگی و تفریحات خود تعادل ایجاد کرده و همان طور تا پایان سال پیش بروید. همچنین از همین امروز تصمیم بگیرید در این سال نو، کمی خوشبین تر بوده و با آرامش بیشتری زندگی کنید.

سال نو، بدون سیگار

بارها در مورد مضرات سیگار و حتی دود آن مطالب متفاوتی شنیده یا خوانده ایم. اما شاید کمتر به آن دقت کرده و ترک سیگار را به فردا، هفته بعد، ماه بعد و... موکول کرده باشیم، اما حالا که سال نو می شود، شاید بهترین فرصت باشد برای ترک سیگار و شروع زندگی ای متفاوت و بدون سیگار. بنابراین از همین امروز شروع کنید، امروز بهترین فرصت است.

کودکان در سال نو

بچه ها در معرض خطرات گوناگونی قرار دارند که می تواند منجر به آسیب دیدن آنها و حتی گاهی مرگشان بشود. بنابراین همیشه و در هر مکانی، به خصوص زمانی که در حال بازی بوده یا بیرون از خانه هستند، به آنها توجه داشته و حتی چند لحظه هم از آنها غافل نشوید. اسباب بازی ها، خوراکی ها، نوشیدنی ها، لوازم خانه و هر چیزی را که ممکن است برای آنها خطری ایجاد کند، دور از دسترس شان آنها قرار دهید. همچنین خوب است همیشه آماده بوده و بدانید چگونه باید در شرایط اورژانسی عمل کرد و کودک را نجات داد.

در ضمن علاوه بر سلامت فیزیکی، به سلامت روح و روان کودکان هم اهمیت داده و آن را نادیده نگیرید. به احساسات کودک احترام بگذارید و او را به عنوان عضوی در خانواده بپذیرید. هیچ وقت او را تحقیر نکرده و اعتماد به نفسش را از او نگیرید.

مواظب باشید به خودتان آسیب نزنید

شاید حالا که دیگر تا پایان سال چیزی نمانده، با عجله و بدون دقت و توجه کافی بخواهید کارها را تمام کنید و خانه ای تمیز و مرتب داشته باشد. اما حواستان باشد مواظب سلامتی خود باشید. به عنوان مثال به خاطر بسپارید از چهارپایه های معمولی خانه به جای نردبانی مناسب استفاده نکنید و کارهای مربوط به تعمیرات لوازم گازی و برقی را به فردی متخصص بسپارید.

علاوه بر این، در روزهای تعطیلات هم مواظب باشید که در حال تفریح و بازی به خودتان آسیب نزنید. هنگام پیاده روی و تفریح، لباس و کفش مناسب پوشیده و با رعایت نکات ایمنی اقدام به این کار کنید.

غذای سالم بخورید تا سالم بمانید

زمانی که برای تعطیلات یا سفر، به فکر تهیه غذایی مناسب هستید به سلامت غذا و در نتیجه افراد خانواده هم بیندیشید. در این روزها از مواد غذایی سالم و تمیز استفاده کرده و نسبت به سلامت آن مطمئن باشید.

همچنین غذاهای فاسدشدنی را به مدت طولانی بیرون از یخچال قرار نداده و چنانچه به سلامت آن شک دارید، مصرف نکنید.

البته این تغذیه سالم تنها به روزهای سفر و تعطیلات محدود نمی‌شود. خوب است همیشه و در تمام روزهای زندگی مواد غذایی سالم و مفیدی را انتخاب کرده و به این شیوه به سلامت خود و اعضای خانواده هم کمک کنیم. بنابراین به یاد داشته باشید که با خوردن مواد غذایی متعادل و البته به میزان کافی، می‌توانید نه‌تنها در روزهای تعطیلات، بلکه در تمام زندگی سالم بوده و از زندگی لذت ببرید.

در نهایت نیز اگر تصمیم دارید در این روزها به سفر بروید، حواستان را جمع کنید. تفاوتی ندارد برای سفر به چه منطقه‌ای می‌روید، حومه شهر را انتخاب می‌کنید یا به شهر و کشوری کیلومترها دورتر می‌روید؛ مقصد شما هر نقطه‌ای که باشد، باید به ایمنی سفر دقت داشته باشید.

سایت [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی