

# "سبک زندگی سالم"

تحت نظارت استاد سیدالشهدایی

گردآروندگان:

مهتاب امیرکبیریان حامد جوادی میلاد حیدری  
سارا حسینی احمد امینی مهدی دریکوندی

# بهداشت خواب:

رعایت اصول بهداشت خواب، مهم‌ترین گام برای تبدیل رویای یک خواب خوب به واقعیت است. توجه روز افزون به این مسئله در کشورهای پیشرفته، حاکی از اهمیت فوق‌العاده خواب سالم است.

یک محیط ساکت، تاریک و خنک یکی از اولین نیازها برای رعایت بهداشت خواب است. چنین محیطی می‌تواند به تحریک و تقویت حس خواب‌آلودگی کمک کند و در پیشگیری از بیدار شدن‌های مکرر در طول شب نیز مفید باشد.

برای فراهم‌کردن چنین محیطی لازم است:

۱- با استفاده از گوش‌گیر یا پخش‌نویز سفید (ترکیبی از همه فرکانس‌هایی که گوش انسان می‌تواند بشنود) میزان صداهای خارجی را کاهش دهید.

۲- برای کنترل نور و روشنایی از پرده‌های ضخیم یا چشم‌بند استفاده کنید. کاهش میزان روشنایی محیط، نشانه قدرتمندی است که به مغز می‌گوید اکنون زمان خواب است.

۳- دمای اتاق را خنک نگه دارید. دمای بین ۱۶ تا ۲۴ درجه سانتی‌گراد می‌تواند مطلوب باشد. همچنین مطمئن شوید که اتاق، تهویه خوبی داشته باشد.

۴- تشک و بالش مناسب انتخاب کنید. وضعیت کلی بدن و ستون مهره‌ها در هنگام خواب، برای داشتن خواب سالم مهم است (توجه داشته باشید که بیش‌تر تشک‌ها پس از ده سال فرسوده می‌شوند).

۵- همچنین، اگر در طول شب حیوان خانگی‌تان مرتب شما را بیدار می‌کند، بهتر است محل خواب جداگانه‌ای، خارج از اتاق خواب خود، برایش فراهم کنید.

اتاق خواب تنها باید محل خوابیدن باشد. قرار دادن رایانه، تلویزیون و ابزار کار بیرون از اتاق خواب کمک می‌کند تا ارتباط ذهنی بین اتاق خواب و خواب تقویت شود

## به یک روتین آرامش بخش قبل از خواب پایبند باشید

انتقال از فاز بیداری به فاز خواب را با انجام فعالیت‌های آرام‌بخش تسهیل کنید. این فعالیت‌ها که با عنوان تشریفات خواب شناخته می‌شوند در فاصله زمانی یک ساعت یا بیش‌تر قبل از خواب باید انجام شوند

از جمله این فعالیت‌ها میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

**استحمام کنید.** بالارفتن و سپس پایین‌آمدن درجه حرارت بدن به‌واسطه استحمام باعث خواب‌آلودگی می‌شود.

**کتاب بخوانید.** خواندن یک داستان آرامش‌بخش یا موضوعی که به آن علاقه دارید، فکر شما را از دغدغه‌های روزانه منحرف کرده و ذهن را آرام و آماده خواب می‌کند.

**تمرینات آرامش‌بخش انجام دهید.** انجام مرتب حرکات کششی آرام‌بخش یا تمرینات تنفسی به مدت ۱۵ دقیقه قبل از خواب می‌تواند مفید باشد.

از انجام فعالیت‌های استرس‌زا و محرک، مسائل مربوط به کار و بحث درباره مسائل عاطفی خودداری کنید.

فعالیت‌های استرس‌زای جسمی و روحی باعث ترشح بیش‌تر هورمون استرس یعنی کورتیزول در بدن می‌شوند که با افزایش سطح هوشیاری همراه است. اگر معمولاً قبل از خواب به مشکلات خود فکر می‌کنید، بهتر است آن‌ها را برای مرور در روز بعد یادداشت کنید و سپس کنار بگذارید.



## وقتی واقعا احساس خستگی میکنید به تخت خواب بروید

تلاش برای خوابیدن فقط به ناامیدی و درماندگی منتهی می‌شود. اگر بعد از ۲۰ دقیقه هنوز نتوانسته‌اید بخوابید، از رخت‌خواب بلند شوید، به اتاق دیگری بروید و به یک فعالیت آرامش‌بخش مانند مطالعه کردن یا گوش دادن به یک موسیقی ملایم بپردازید.

نور اتاق را کم کنید. نور شدید می‌تواند ساعت زیستی بدن را تحریک کند. وقتی پلک‌هایتان سنگین شد و خواب‌آلوده شدید، به رخت‌خواب بازگردید.

در نظر داشته باشید تا زمانی که به اندازه کافی خسته نشوید نمی‌توانید بخوابید.

## سعی کنید قبل از خواب یا به احتمال بیدار شدن در طول شب ساعت را چک نکنید

خواب یکی از ساده‌ترین اصول بهداشت خواب است. خیره‌شدن دور کردن ساعت از رخت دائم به ساعت، زمانی که می‌خواهید به خواب بروید یا حتی وقتی که نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوید، نه تنها استرس را افزایش می‌دهد بلکه به خواب رفتن را دشوارتر می‌کند. بهتر است ساعت را خارج از میدان دید خود قرار دهید.



## از نور طبیعی روز برای بهبود خواب شب استفاده کنید

نور طبیعی، ساعت زیستی بدن را روی یک چرخه خواب و بیداری سالم نگه می‌دارد. بنابراین صبح، برای روشنایی محیط از نور طبیعی استفاده کنید و در طول روز برای استراحت و استفاده از نور آفتاب از محل کار خارج شوید.

## ساعت بیولوژیک بدن را تنظیم کنید

رفتن به رختخواب و بیدار شدن در زمان معینی از شبانه‌روز، ساعت بیولوژیک بدن را به‌گونه‌ای تنظیم می‌کند که فرد در یک ساعت مشخص از شب به‌طور خودکار احساس خستگی و خواب‌آلودگی بیشتری می‌کند. سعی کنید آخر هفته‌ها تا حد ممکن به برنامه خواب خود پایبند باشید تا صبح روز شنبه دچار احساس کمرختی و خستگی نشوید.



## در ساعات پایانی روز چرت نزنید

رعایت بهداشت خواب غیر از خواب شبانه، شامل توجه به زمان و شرایط خواب در ساعات دیگر شبانه‌روز نیز می‌شود. برای بسیاری از افراد، چرت‌زدن یک برنامه منظم در روتین روزانه است. با این حال، برای کسانی که در به‌خواب‌رفتن یا حفظ خواب در طول شب دچار مشکل هستند، چرت بعدازظهر ممکن است یکی از عوامل اصلی اختلال خواب باشد.

علت این است که چرت‌زدن اواخر روز باعث کاهش تمایل به خواب در هنگام شب می‌شود. اگر مایلید چرت بزنید، بهتر است مدت‌زمان آن را کوتاه کرده و قبل از ساعت ۳ بعدازظهر این کار را انجام دهید.

## شام سبک میل کنید

خوردن یک پیترزای پیرونی در ساعت ۱۰ شب به تنهایی می‌تواند باعث بی‌خوابی شود. سعی کنید شام را چند ساعت قبل از خواب میل کنید و از مصرف غذاهایی که باعث سوءهاضمه می‌شوند خودداری کنید. اگر شب‌ها احساس گرسنگی می‌کنید، غذاهایی بخورید که طبق تجربه‌های قبلی می‌دانید خواب شما را مختل نمی‌کنند؛ مثل فرآورده‌های لبنی و کربوهیدرات‌ها.

## مصرف مایعات را در حد متعادل نگه دارید

هنگام شب به اندازه کافی مایعات بنوشید تا به خاطر تشنگی از خواب بیدار نشوید؛ اما نه آنقدر زیاد و نزدیک به زمان خواب که به خاطر رفتن به دستشویی بیدار شوید

## در اوایل روز ورزش کنید

ورزش می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر و سالم‌تر بخواهید به شرطی که در زمان مناسبی از شبانه‌روز انجام شود. ورزش، ترشح هورمون کورتیزول را در بدن تحریک می‌کند. این هورمون به فعال‌سازی مکانیسم هشدار در مغز کمک می‌کند و باعث افزایش هوشیاری فرد در طول فعالیت‌های روزانه می‌شود اما می‌تواند در زمان نزدیک به خواب برای فرد دردسر ساز باشد.

ایده‌آل‌ترین زمان برای ورزش، صبح زود است. البته اگر نمی‌توانید صبح زود ورزش کنید، در هر حال سعی کنید حداقل چهار ساعت قبل از خواب ورزش نکنید.

## سعی کنید برنامه روزانه ثابتی داشته باشید

حتی اگر خواب شبانه خوبی ندارید و احساس خستگی می‌کنید، سعی کنید فعالیت‌های روزانه خود را طبق همان ترتیبی که برنامه‌ریزی کرده‌اید انجام دهید. فعالیت‌های خود را به دلیل اینکه خسته هستید به تأخیر نیندازید. به تأخیر انداختن امور روزانه و انباشت آن‌ها اضطراب ایجاد می‌کند و این به نوبه خود می‌تواند بی‌خوابی را تشدید کند.

## مدیریت استرس:

استرس به معنای فشار و در اصطلاح به معنای فشار روانی است که می‌توان گفت احساس تنش درونی است که توسط یک عامل فشار بیرونی یا درونی ایجاد می‌شود و هرگاه فشاری بر شخصی وارد شود، واکنشی در او ایجاد می‌گردد که می‌تواند علائم جسمی، روانی یا اجتماعی داشته باشد. به این واکنش غیراختصاصی استرس و اضطراب می‌گویند. گرچه در بسیاری از موارد استرس‌ها مفید بوده و باعث افزایش کارایی جسم و روان می‌گردد و در نتیجه باعث هشیارانه تر عمل کردن و دستیابی به پاسخ سوالات یا رسیدن به اهداف می‌شود که به آن استرس خوشایند یا مثبت می‌گویند.

ولی میزان بالای استرس عواقب زیادی همچون کاهش کارایی، تنش درونی، غمگینی، اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمی-روانی، اختلالات خواب، فراموشی و کاهش مقاومت بدن و ابتلا به عفونت‌های مکرر، سردرد و... که منجر به استرس ناخوشایند یا منفی می‌شود.

عوامل ایجاد استرس و اضطراب را میتوان در چند مورد بیان کرد که شامل:

- از دست دادن شغل (شروع یک کار جدید)
- مرگ همسر
- طلاق یا ازدواج
- بیماری یا آسیب برای شما و یا عضو نزدیک خانواده
- مشکلات مالی
- جابه‌جایی
- بچه‌دار شدن و یا پذیرفتن یک کودک
- مسیر بهبود رفاهی

## علائم و نشانه های استرس:

- **نشانه های فکری:** این نشانه ها با اشکال در تمرکز، ضعف در حافظه، ایجاد تنش، اشکال در تصمیم گیری، افکار مغشوش، به تعویق انداختن دائمی کارها، پیش بینی بدترین ها، بیشتر از حل مسئله نگران مسئله بودن و به آن فکر کردن خود را نشان می دهد.
- **نشانه های جسمی:** شامل دردهای بدنی، سردردها، گرفتگی عضلات بخصوص در ناحیه گردن و شانه ها، کمردرد، خستگی مفرط، حالت تهوع، احساس خفگی، پرش ناگهانی چشم یا لب، احساس لرزش، افزایش وزن و یا از دست دادن وزن، دندان قروچه کردن، افزایش ضربان قلب، بی خوابی و مشکل در خواب، سرگیجه، اسهال یا یبوست، عرق کردن کف دست و یخ کردن انگشتان می شود.

• **نشانه‌های احساسی و هیجانی:** این نشانه‌ها که بیشترین ضربه را به فرد وارد می‌کند عبارت‌اند از: تحریک‌پذیری و پرخاشگری، کناره‌گیری، ناتوانی در برقراری ارتباط، بدخلقی، گریه کردن، بدگمانی و غرغر کردن، افسردگی و اضطراب، حساسیت بیش‌ازحد به انتقاد، احساس ناامیدی، احساس گناه و ترس غیرمنطقی.

• **نشانه‌های رفتاری:** اشکال در مدیریت زمان، اشکال در سازمان‌دهی، پراکنده‌کاری و هیچ‌کاری از پیش نبردن، تغییر در الگوهای خواب و غذا، انجام دادن کارها با عجله، استفاده از الکل و مواد مخدر و سیگار، غیبت از محل کار، بی‌قراری و ناخن جویدن، سرزنش کردن دیگران به خاطر مشکلات، انداختن مسئولیت به گردن دیگران و قطع ارتباط با دوستان.



# راه های کنترل استرس:

## **داشتن برنامه و مدیریت آن:**

احساس وجود برنامه، کنترل و مدیریت صحیح و اصولی بخش مهمی از کنترل و کاهش اضطراب را تشکیل می‌دهد. آموختن روش‌های مدیریت مسئولیت‌ها، پایداری کردن بر اهداف، استراحت کردن و اجرای تکنیک‌های تمدد اعصاب از جمله مهارت‌های مدیریت زمان است.

## **انتخاب هدف:**

سعی کنید هدف واحدی برای خود انتخاب کنید که خلق و خوی‌تان را بهبود ببخشد و از اضطراب‌تان بکاهد.

## **پرهیز از به تعویق انداختن کارها:**

به تعویق انداختن مسئولیت‌ها و کارها تا دقایق پایانی می‌تواند بیشتر از زمانی که تکالیف و مسئولیت‌ها را به‌موقع انجام دهید اضطراب ایجاد کند. به تعویق انداختن کارها، تکالیف و مسئولیت‌ها می‌تواند تأثیر مستقیمی بر کیفیت کار، خواب و خلق‌وخوی‌تان بگذارد.

## **داشتن خواب کافی:**

تمرین عادات خواب خوب می‌تواند نشان دهد که خوب استراحت کرده‌اید. محرومیت از خواب می‌تواند سبب ایجاد مشکلات جسمی و روحی و افزایش اضطراب شود.

## **محدود کردن محرک‌ها:**

مصرف محرک‌ها - مثل کافئین - که می‌توانند سبب ایجاد و تشدید اضطراب شوند را محدود یا متوقف کنید.

## **استراحت کردن:**

در حین کارهایتان در طول روز، زمانی را برای استراحت و فعالیت‌های مفید اختصاص دهید. در حین زمان‌های استراحت کلاس، مطالعه و کار کردن در فضای آزاد قدم بزنید، موسیقی گوش کنید و ... تا ذهنتان استراحت کند.

## **یادداشت کار های روزانه:**

نوشتن یادداشت‌های روزانه را آغاز کنید. تعداد زیادی از افراد نوشتن یادداشت‌های روزانه روشی مناسب برای کنترل اضطراب، درک احساسات و تصمیم‌گیری‌ها و ... می‌دانند.

## **پذیرش محدودیت ها:**

باید بدانید همه در زندگی‌شان با محدودیت‌های گوناگونی مواجه هستند. باید بیاموزید محدودیت‌های زندگی را بپذیرید و با توجه به آن از خود و دیگران توقع داشته باشید.

## تلاش برای کنترل استرس:

تلاش کنید از دوستان و خانواده‌تان کمک بگیرید تا بتوانید اضطراب را از خود دور کنید. مطمئن شوید به‌طور اختصاصی بر تجربیات منفی تمرکز نکنید. سعی کنید به سه چیز مثبتی که در زندگی‌تان اتفاق افتاده فکر کنید و با دیگران در میان بگذارید.



# بهداشت روابط بین فردی:

برخی مواقع ممکن است که تلاش کنید ارتباط برقرار نکنید، اما ارتباط برقرار نکردن یک تر تلاش کنیم که ارتباط برقرار نکنیم، بیشتر این انتخاب نیست. در حقیقت هر چه سخت کار را خواهیم کرد. با ارتباط برقرار نکردن، باز هم در حال ارتباط با چیزی هستیم: شاید خجالتی هستیم، شاید عصبانی یا ناراحت هستیم یا شاید خیلی سرمان شلوغ است. نادیده گرفتن دیگران، نوعی ارتباط با آنهاست، ممکن است که با آنها صحبت نکنیم و آنها را نادیده بگیریم اما از طریق ارتباطات غیرکلامی در حال ارتباط با آنها هستیم و امیدواریم که منظورمان را با این کار نشان دهیم.



ما به وسیله‌ی ارتباطات غیرکلامی، نسبت به زمانی که از کلمات استفاده می‌کنیم، بسیار صادقانه‌تر ارتباط برقرار می‌کنیم. زبان و وضعیت بدن ما، تماس چشمی (یا عدم آن)، های برقراری ارتباط با دیگران ترین رفتارهای ما، همگی راه‌ترین و نامحسوس کوچک هستند. علاوه بر این، ما به‌طور دائم در حال ارتباط با دیگران هستیم، علامت‌های آن‌ها را ها را درک می‌کنیم یا نه به های معینی تفسیر می‌کنیم. اینکه این پیام‌دریافت کرده و به روش میزان مهارت ما در تفسیر ارتباطات بین فردی بستگی دارد.

توانید آرزو کنید که کاش حرفی را نزده فرآیند ارتباط بین فردی، غیرقابل‌بازگشت است، می‌توانید برای آن عذرخواهی کنید و پشیمان شوید، اما نمی‌توانید آن را به بودید و همچنین می‌توانید بازگردانید.

ما اغلب بر اساس برخوردهای قبلی، رفتار کرده و ارتباط برقرار می‌کنیم. این برخوردها ی مناسبی برای قضاوت و درک شخص مقابل بوده و همچنین می‌توانند ایده‌ممكن است ایده ای رفتار ی مناسبی نباشند. ما اغلب به‌صورت ناخودآگاه با افراد به‌صورت قالبی یا کلیشه ای ممکن است به‌وسیله‌ی جنسیت، موقعیت اجتماعی، نژاد، سن و می‌کنیم، این رفتار کلیشه باشند. آمیز می‌ها عمومی و اغلب اغراق یا هر عامل دیگری اتفاق بیفتد. کلیشه

ها، زمانی که با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، عقایدی که از پیش در به دلیل این کلیشه ذهنمان شکل گرفته‌اند را مبنی بر اینکه شخص مقابل در حال فکر کردن به چه چیزی است هایی نیز یا چگونه احتمال دارد رفتار کند، با خود حمل می‌کنیم. همچنین ممکن است ایده وگو داشته باشیم. ی نتیجه گفت‌درباره

ی ارتباطات بین فردی را با ذهنی باز شروع کنید؛ بیشتر از اینکه چیزی را که می‌همه شود گوش دهید؛ بنابراین کمتر احتمال دارد دچار خواهید، بشنوید، به چیزی که بیان می‌سوءتفاهم شده یا چیزهایی بگویید که بعداً پشیمان شوید.

هیچ شکلی از ارتباط ساده نیست، دلایل زیادی وجود دارند مبنی بر این که چرا ارتباط اتفاق شوند.‌ها انتشار یافته و دریافت می‌افتد و چگونه پیام‌افتد، چگونه اتفاق می‌می

متغیرهای موجود در ارتباط، از قبیل زبان، محیط و عامل حواس‌پرتی و همچنین خود افرادی که در ارتباط هستند، همگی بر روی چگونگی ارسال، دریافت و تفسیر پیام‌ها تأثیر دارند



زمانی که به صورت کلامی ارتباط برقرار می‌کنیم کلماتی را تبادل می‌کنیم که می‌توانند -های متفاوت داشته باشند. می‌به‌طور نامحسوس مفاهیم متفاوتی برای افراد مختلف در زمینه شوند و به‌طور ذاتی هایی هستند که با یکدیگر تبادل می‌ها، تنها نشانه‌توان گفت که لغت توانیم یک پیام مشابه را به افراد مختلف انتقال دهیم اما ممکن اصلاً مفهومی ندارند. ما می‌است که هر کدام از آن‌ها درک و تفسیر متفاوتی از آن پیام داشته باشد



## زمینه ارتباط:

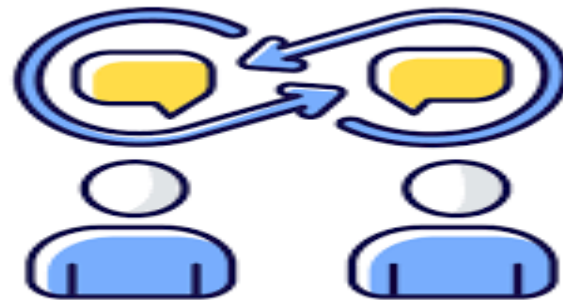
همه‌ی ارتباطات یک زمینه دارند، ارتباط به یک دلیلی اتفاق می‌افتد.

ارتباط می‌تواند به دلیل چشم‌پوشی از زمینه و محتوای آن توسط یک یا همه‌ی افراد حاضر در ارتباط، با شکست مواجه شود. برای کمک به اجتناب از سوءتفاهم و برقراری ارتباط به‌طور مؤثر، مهم است که زمینه‌ی ارتباط توسط همه‌ی افراد حاضر در ارتباط درک شود. چرا ارتباط در حال برقراری است؟ مهم است که همه‌ی شرکت‌کننده‌ها در ارتباط، عقیده و احساس مشابهی داشته باشند به‌طوری‌که درک کنند چرا ارتباط در حال رخ دادن است. این امر می‌تواند برای شروع مکالمه‌های بزرگ‌تر، با شرح اینکه چرا این گفت‌وگو در حال رخ دادن است، مفید باشد.

دانستن اینکه چرا ارتباط در حال شکل‌گیری است اولین مرحله‌ی مهم می‌باشد، اگرچه مشکلاتی نیز وجود دارند که بر زمینه‌ی ارتباط تأثیرگذار خواهند بود.

## زمان بندی:

**بندی** برای موفقیت در ارتباط یک امر اساسی است. علاوه بر در نظر گرفتن زمان **زمان** -وگو، باید اطمینان حاصل کنید که زمان کافی برای پوشش دادن همه مناسب برای یک گفت ی مطالب وجود داشته باشد، شامل زمان برای شفاف سازی و تبادل نظر.



## مکان:

واضح است که ارتباطی که در یک مکان شلوغ، ناراحت و پرسروصدا برقرار شود، پرتی شوند ها عوامل زیادی که منجر به حواس بسیار کمتر مؤثر خواهد بود. این قبیل مکان داشته و اغلب فاقد یک حریم خصوصی هستند.

## تصورات غلط:

زمینه‌ی ارتباط تابع احساسات ما درباره‌ی آن ارتباط است. ما با افراد به صورت کلیشه‌ای رفتار می‌کنیم و بنابراین تصورات نادرست و فرضیات غلط را گسترش می‌دهیم

# اصول ایمنی :

## اصول ایمنی در کار:

اصول ایمنی در کار و در واقع ایمنی در کار بعنوان حفاظت انسان و کارآیی او از صدمات و پیشگیری از صدمه دیدن انسان تعریف می شود.

هدف از اجرای مقررات ایمنی و دستورالعملهای مربوطه، امکان بوجود آمدن محیط سالم است به نحوی که کارگران بدون دغدغه خاطر و بدون ترس از خطرات صنعت بکار خود ادامه دهند. بدین ترتیب ترس از آینده نامعلوم که زائیده و معلول حوادث و سوانح در محیط کار می باشد در جامعه صنعتی ما رخت بر خواهد بست. بدون وجود مسئول ایمنی نه تنها قدمی در راه پیشرفت صنعتی برداشته نمی شود بلکه صنعت دچار هرج و مرج و از هم پاشیدگی شده و دیر یا زود به سوی زوال تدریجی سوق پیدا مینماید.

## نکات ایمنی در کار:

از انجام تعمیرات ضروری و مناسب در ساختمان های محل کار اطمینان حاصل کنید. در حفظ و نگهداری تجهیزات ایمنی موجود در محل کارتان دقت لازم را داشته باشید تا ایمنی و بازدهی مورد نظر، همواره قابل دست یابی باشد.

هرگونه عیب و نقص در محیط کاری را سریعاً برطرف نمایید، یا اقدامات لازم برای حفظ جان افراد در معرض خطر را به انجام برسانید.

احتیاط های لازم برای جلوگیری از سقوط افراد یا اشیاء، از لبه ها و کناره های باز همانند، نرده ها و حفاظ ها را داشته باشید.

هرگونه حفره در کف محل کار را با حفاظ بپوشانید.

فضای کافی برای حرکت و دسترسی ایمن داشته باشید.

اگر لازم است، از شیشه های نشکن استفاده کنید

## تجهيزات ایمنی در محل کار:



لباس کار

کلاه ایمنی

دستکش ایمنی

عینک ایمنی

گوشی ایمنی

ماسک ایمنی

و کفش ایمنی

## اصول ایمنی در منزل:

گر تنها یک نقطه در تمام دنیا وجود داشته باشد که در آن احساس امنیت و آرامش داشته باشیم، این مکان خانه ما است. خانه محلی برای آرامش و استراحت در کنار عزیزانمان به شمار می‌رود با این حال بدون رعایت کردن نکات ایمنی در خانه، حتی این امن‌ترین جا نیز می‌تواند به محلی خطرناک مبدل شود. با رعایت چند نکته ساده مربوط به ایمنی در خانه، می‌توانید به راحتی محیطی به مراتب امن‌تر را برای اعضای خانواده خود فراهم کنید. بیشتر حوادثی که در خانه رخ می‌دهند بر اثر سهل‌انگاری و در نظر نگرفتن نکات پیش پا افتاده ایمنی در خانه اتفاق می‌افتند.



## در نگهداری از دارو ها دقت کافی داشته باشید:

بیشترین آمار حوادثی که در منزل رخ می دهد، مربوط به مسمویت های دارویی است. مسمویت دارویی در پی مصرف بیش از حد دارو به صورت سهوی اتفاق می افتد و می تواند باعث آسیب دیدگی دائمی و حتی مرگ مصرف کننده شود. در پاره ای از مواقع با دقت نکردن به محل نگهداری داروها، ممکن است کودکان جذب ظاهر جذاب داروها شده و آنها را مصرف کنند. این یکی از رایج ترین خطراتی است که اعضای خانه را تهدید می کند.

## **راه های ورود به خانه خود را پیدا کنید:**

این یکی از مهمترین نکات ایمنی در خانه است که رعایت آن از ورود افراد سودجو به داخل منزل جلوگیری می کند. شما می توانید به راحتی منزل خود و اطراف آن را بررسی کنید و راه های ورودی و ضعف های امنیتی منزل خود را پیدا کنید، مخصوصاً اگر در یک خانه ویلایی زندگی می کنید. با شناخت این ضعف ها، می توانید در راستای برطرف کردن آنها بکوشید و با این کار مانع از ورود دزد به خانه خود شوید. ضعف های امنیتی در همه منازل مشاهده می شود و بر اساس داده های مراکز پلیس، سارقان کمتر سراغ خانه هایی می روند که از لحاظ امنیتی در سطح بالایی قرار داشته باشند، چرا که به اندازه کافی خانه هایی وجود دارند که از لحاظ امنیتی دارای مشکل هستند.

## تا حد امکان از شمع استفاده نکنید:

استفاده از شمع محیط خانه بسیار گرم و دلپذیر می‌کند، و امروزه استفاده از شمع در طراحی منزل و نورپردازی موضعی دارای جایگاه ویژه‌ای در میان مردم است. با این حال طبق آمار و ارقام سازمان آتش‌نشانی یکی از اصلی‌ترین دلایل آتش‌سوزی در منزل، استفاده از شمع و آتش‌گرفتن وسایل قابل‌اشتعال در منزل است. به منظور حفظ ایمنی در خانه خود، تا حد امکان از شمع استفاده نکنید و اگر به استفاده از شمع علاقه دارید، سعی کنید فقط در حضور خودتان از آن استفاده کنید و در صورتی که قصد ترک محل را داشتید، از خاموش بودن شمع اطمینان حاصل کنید.

## ایمنی در آشپزخانه:

آشپزخانه یکی از خطرناکترین محل‌های منزل به شمار می‌رود، و خیلی از نکات ایمنی در خانه مربوط به آشپزخانه و وسایل آن است. اولین نکته ایمنی در مورد آشپزخانه این مسئله است که وسایل قابل اشتعال را تا حد امکان از شعله آتش دور و منبع حرارت نگه دارید. در آشپزخانه وسایل قابل اشتعال زیادی مانند پرده، کاغذ و انواع وسایل پلاستیکی وجود دارد. به منظور حفظ ایمنی در خانه، لازم است که این وسایل را از منابع حرارت مانند شعله گاز، مایکروفر و توستر دور نگه دارید.



نکته دیگر این است که در صورتی که برای تمیز کردن آشپزخانه از محلول‌های شیمیایی استفاده می‌کنید، سعی کنید حتماً از ماسک استفاده کرده و نکات ایمنی مربوط به این مواد شیمیایی را رعایت کنید. بعضی از توصیه‌های ایمنی در منزل جنبه عمومی‌تر دارد. به عنوان مثال وسایل تیز و برنده را نباید در هیچ‌جای منزل بدون محافظ قرار داد. این نکته را در آشپزخانه بیشتر رعایت کنید. برای حفظ ایمنی در خانه خود، سعی کنید محل مناسبی بای سیم‌کشی‌ها پیدا کنید، و سیم‌ها را در معرض شعله‌گاز و یا روی مایکروفر رها نکنید. این نکته را فراموش نکنید که در اطراف وسایل آشپزخانه فضای کافی برای گردش هوا و خنک شدن آنها باقی بگذارید.



## ایمنی در حمام:

وسایل برقی را تا حد امکان دور از آب قرار دهید تا خطر برق گرفتگی را کاهش دهید. برای کف حمام خود از پوشش‌هایی استفاده کنید که مانع از لیز خوردن اعضای خانواده می‌شوند، و در انتها سعی کنید تا حد امکان حمام خود را خشک و تمیز نگه دارید.



## ایمنی در اتاق خواب:

هرگز در اتاق خواب خود سیگار نکشید، چرا که اتاق پر از وسایل قابل اشتعال بوده و احتمال آتش سوزی در آن بسیار زیاد است. سعی کنید وسایل سنگین مانند تابلو را بالای تخت خود آویزان نکنید، به این ترتیب احتمال سقوط این اجسام روی شما هنگام خواب وجود نخواهد داشت، و در انتها بهتر است هنگام خواب تلفن و یک جراغ قوه یلیسی را در نزدیکی خود قرار دهید.

## ایمنی در گاراژ و حیاط:

در مورد پارکینگ و گاراژ سعی کنید نکات ایمنی مربوط به سیم کشی را به بهترین شکل رعایت کنید تا مانع از اتصالی آنها و آتش سوزی شوید. در مورد حیاط نیز باید دقت نظر کافی را داشته باشید و راه‌های ورودی را به خوبی محافظت کرده و در صورت وجود مشکلات امنیتی آنها در اولین فرصت برطرف کنید.

در صورتی که در حیاط خود استخری دارید، اطراف آن را بپوشانید و در مواقعی که از آن استفاده نمی‌کنید این حصار را ببندید تا مانع از سقوط سهوی کودکان درون آب شوید.



سیستم هشدار دهنده سارق نیز می‌تواند تا حد زیادی به ایمنی در خانه کمک کند. با متصل کردن این سیستم به ماکز پلیس، در صورت هرگونه ورود غیر مجاز به منزل، این سیستم نزدیک‌ترین مرکز پلیس را در مطلع می‌کند. یا استفاده از این نکات می‌توانید از وقوع حوادث تا حد زیادی جلوگیری کنید. اساس جلوگیری از یک حادثه، پیش‌بینی آن حادثه است. با پیش‌بینی کردن تمام احتمالات، می‌توان از بروز انواع حوادث جلوگیری کرد.



# راهکار های مقابله با مصرف دخانیات و مواد مخدر:

تحقیقات نشان داده است که در صورت کاهش تعداد سیگار یا وعده های مصرف مواد دخانی در روز؛ فرد دخانی کمترین علائم سندرم ترک نیکوتین را پس از قطع کامل استعمال دخانیات تجربه می کند. بنابراین یکی از مهمترین اجزاء موفقیت در ترک، کاهش سیگار/مواد دخانی مصرفی تا زمان روز ترک است.

برای کاهش تدریجی مصرف دخانیات به موارد زیر توجه کنید:

۱. دلایل خود را برای ترک دخانیات فهرست کنید و روزانه چند مرتبه آن ها را بخوانید
۲. بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید.
۳. با خود کبریت حمل نکنید و مواد دخانی را خارج از دسترس خود قرار دهید
۴. سعی کنید نسبت به روز قبل سیگار / مواد دخانی کمتری بکشید
۵. تاریخی را برای ترک کامل انتخاب کنید.

۶. از جایگزین هایی مانند تسبیح یا خودکار در دست خود استفاده کنید. هر وقت برای کشیدن سیگار یا مصرف مواد دخانی وسوسه شدید از آن استفاده کنید
۷. دستی که با آن دخانیات مصرف می کنید را عوض کنید.
۸. هر روز روشن کردن اولین سیگار یا اولین وعده مصرف مواد دخانی روز را به تاخیر بیندازید.
۹. تا زمانی که پاکت سیگار یا تنباکوی خود را تمام نکرده اید پاکت جدیدی نخرید.
۱۰. از کشیدن سیگار و مصرف مواد دخانی در مکان هایی که زمان بیشتری در آنجا هستید مانند محل کار یا خانه و ... اجتناب کنید.

۱۱. بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید.
۱۲. مشکلات حین ترک را پیش بینی و راهکارهای جایگزین برای آن پیدا کنید.
۱۳. نوع سیگار یا تنباکوی خود را به نوعی که مطلوب ذائقه شما نیست عوض کنید.
۱۴. سیگارها را نصفه بکشید و زمان مصرف مواد دخانی را کاهش دهید.
۱۵. به هرکدام از سیگارها و مواد دخانی که روشن می کنید فکر کنید. هر بار از خودتان بپرسید "آیا واقعاً کشیدن آن ضروری است؟"
۱۶. آب بنوشید. هر وقت هوس سیگار یا انواع مواد دخانی کردید به جای روشن کردن آن یک لیوان آب را جرعه جرعه بنوشید.
۱۷. زیرسیگاری ها را خالی نکنید. بسیاری از سیگاری ها، با استفاده از روش های فوق و راهکارهای دیگری که خودشان پیدا کرده اند، توانسته اند در همین زمان به ظاهر کوتاه ۱۰ - ۷ روزه تعداد سیگارهای خود را به کمتر از ۵ نخ در روز، حتی ۲ - ۱ نخ در روز برسانند.

۱۸. در تاریخ تعیین شده برای ترک، دخانیات را به طور کامل ترک کنید و کبریت، فندک، تنباکو، قلیان سیگار ها و هر ماده دخانی که مصرف می کردید را دور بریزید و این تاریخ را با خانواده خود مطرح و جشن بگیرید.

۱۹. با شرکت در برنامه های ورزشی، سینما، پیاده روی و دوچرخه سواری خود را مشغول کنید.

۲۰. جایگزین سالم مانند آدامس های نعنایی و بدون شکر و میوه و سبزی مانند کرفس و هویج را استفاده کنید

## خطرات کُشنده دخانیات قلیان، سیگار و پپ

## بیماریهای مُزمن

سر و گردن

سکته مغزی  
ضعف دید  
عفونت لته

ریه

پارگی آنورت

خون

سکته قلبی  
ذات الریه

معدده

سخت شدن رگها

کلیه

بیماریهای مزمن  
ریه و آسم

پانکراس

روده

کاهش باروری

مثانه

شکستگی لکن

دهانه رحم



# ورزش و فعالیت های بدنی:

ورزش، حرکات هماهنگ عضلانی است که موجب سلامت و تقویت اعضای بدن می گردد. البته باید در امر ورزش رعایت گروه سنی، نوع فعالیت افراد، تناسب نوع ورزش و کار، مقدار و هدف آن و دهها مؤلفه دیگر را، مدنظر گرفت.

در دنیای ماشینی امروز که تحرک و فعالیت کافی اندامهای بدن کاهش یافته است؛ نیاز به ورزش و نرمش، بیشتر احساس می شود؛ تا عضلات به کار انداخته شوند و توانایی خود را در طول عمر حفظ کنند.

اما ورزش زمانی تأثیرات عمیق در انسان خواهد داشت؛ که در آن واحد، تأثیرات روحی نیز ایجاد کند؛ به عبارتی، هم جسم را قوی کند و هم عقل را. در واقع، ورزش پیکار با سستی و پستی است و ورزشکار ورزیده، کسی است که صاحب قوای بدنی و سجایای اخلاقی باشد.

حال پاره ای از اثرات ورزش بر جسم و روح را بیان خواهیم کرد تا با توجه به این فواید، با انجام ورزش های مناسب، خود را از نظر جسمی و روحی قوی سازیم.

## ۱- هدف های بهداشتی و تندرستی :

- تأمین سلامتی و بهداشت بدن در برابر بیماری ها
- تأمین شرایط و تقویت بدن
- بازسازی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و افزایش کارایی آن

## ۲- هدف های پرورشی و اخلاقی :

- پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت
- رشد و پرورش رغبت های مثبت
- خود داری از پذیرش افکار و عقاید مسموم و ارشاد و هدایت دیگران.



### ۳- هدف های روانی و اجتماعی :

- تقویت روان و غلبه بر عادت های بد
- رفع عوارض مثل نگرانی – ترس و کناره گیری
- ایجاد حس رقابت سالم.
- دست یابی به شادابی و نشاط

رمز اصلی طولانی شدن زندگی این است که کاری نکنیم که از طول عمرمان کم شود. این سخن به این معنی است که در زندگی امروزه عادات خوب و پسندیده و سالم را در خود پرورش دهیم و از رفتار های غیر اخلاقی بپرهیزیم پس اگر در زندگی خود ورزش و بهداشت را بکنجانیم و دارای ایمان و تقوا باشیم طول عمرمان زیاد می شود

اصولا فعاليت فيزيكي مناسب براي تقويت عضلات قلب و ريه و كلا سلامتي، زماني مفيد و موثر مي گردد كه بتواند سبب بروز تغييرات بيولوژيك مفيد در بدن انسان گردد كه از آن جمله مي توان به افزايش تعداد ضربان تا شكل سريع آن يعني يك دوي نرم و سبك قلب اشاره نمود.



# اصول تغذیه و روش های پیشگیری از چاقی:

برای داشتن تغذیه صحیح سه عامل تناسب، تعادل و تنوع در تغذیه را باید در نظر گرفت. تعادل یعنی نه کم بخوریم که دچار سوء تغذیه شویم و نه آنقدر زیاد بخوریم که دچار اضافه وزن و چاقی و بیماری های مربوط به آن مانند بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، فشارخون و... شویم.

رعایت تناسب یعنی هماهنگ بودن تغذیه با شرایط سنی، شرایط فیزیولوژیک فرد و میزان تحرک و فعالیت او.

تنوع یعنی از هر ۴ گروه غذایی که شامل شیر و لبنیات، انواع گوشت و حبوبات و مغزها و تخم مرغ، نان و غلات، میوه و سبزی در برنامه غذایی به میزان لازم گنجانده شود. الگوی تغذیه صحیح مصرف مواد غذایی سرخ شده در روغن و همچنین مواد غذایی نمک دار مثل پفک، چیپس، خیارشور و ترشی شور که نمک به صورت دستی به آنها اضافه می شود باید محدود شود.

روغن مصرفی باید از نوع مایع باشد، میزان اسیدهای چرب ترانس در روغن های جامد بویژه روغن های نباتی در اثر هیدروژناسیون افزایش می یابد که برای بدن مضر است و خطر بیماری های قلبی و عروقی و سرطان را بالایی برد. مواد غذایی فیبردار باید در رژیم غذایی گنجانده شود. فیبرها در پیشگیری از یبوست و در نتیجه سرطان، بیماری های قلبی و عروقی و دیابت نقش مهمی دارند.

در يك رژيم غذایی متعادل روزانه ۵۵ درصد کالری باید از کربوهیدرات ها، کمتر از ۳۰ درصد از لیپیدها و روغن ها و حداکثر ۱۵ درصد از پروتئین ها تأمین شود. بنابراین توصیه می شود: ۱- روزی ۲ تا ۳ واحد فرآورده های لبنی مصرف شود که شامل شیر، ماست، دوغ و پنیر است، همچنین استفاده از دوغ به جای استفاده از نوشابه ها و انواع نوشیدنی ها که مواد رنگی و مضر دارند، توصیه می شود.

- ۱- توصیه می شود روزی ۱۲۰ تا ۱۸۰ گرم گوشت یا جانشین های آن استفاده شود. به جای گوشت قرمز از ماهی، مرغ و یا تخم مرغ می توان استفاده کرد. (هر ۶۰ گرم گوشت معادل ۲ عدد تخم مرغ است).
- ۲- ۳ تا ۵ واحد سبزیجات به صورت پخته یا خام حتماً باید در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد. هر لیوان سبزی خام یا سالاد و هر نصف لیوان سبزی به صورت پخته معادل یک واحد است. انواع سبزی مثل اسفناج، هویج و کدو است.
- ۳- برای این که یک تغذیه سالم داشته باشید باید روزی ۲ تا ۴ واحد میوه مصرف کنید که بهتر است نیمی از این میوه ها غنی از ویتامین ث باشد.
- ۴- باید بیشترین نیاز بدن به کالری از گروه نان و غلات تأمین شود. روزانه باید حدود ۶ تا ۱۱ واحد غلات مصرف شود که شامل نان، برنج، ماکارونی و انواع مواد غذایی حاوی کربوهیدرات کمپلکس (مواد نشاسته ای) است.

بهترین میان وعده به جای تنقلات مضر و نوشیدنی های گازدار و رنگی، بویژه برای بچه ها، می تواند تنقلات خوب مثل انواع آجیل مانند گردو، بادام، فندق، کشمش، توت خشک و انواع میوه جات که سرشار از مواد معدنی است، باشد که هم ارزش غذایی آنها بالاست و هم می تواند نیاز بدن را تأمین کند. مصرف شیر با خرما نیز بسیار مفید است.

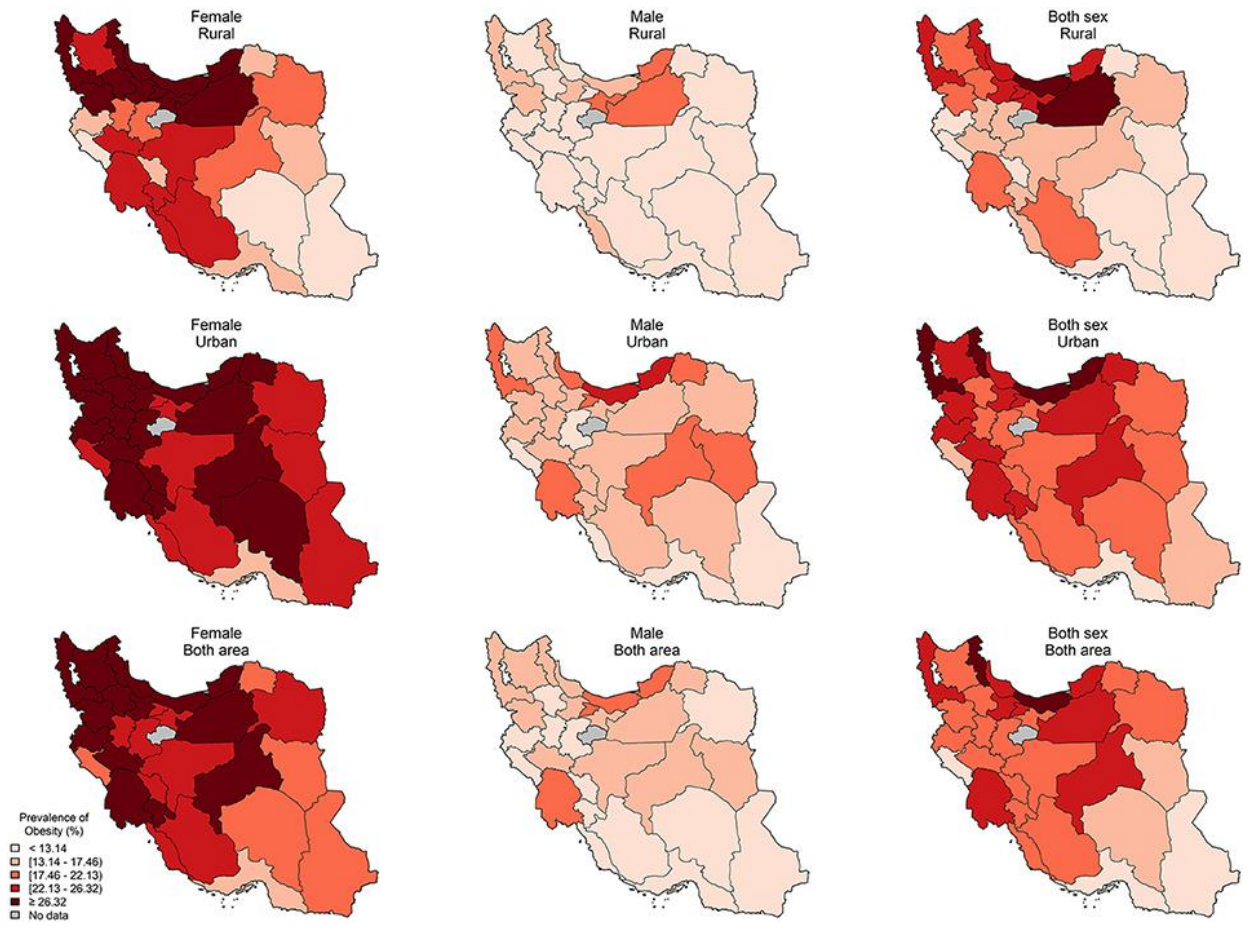
توصیه می شود از روغن های نباتی جامد استفاده نشود. از مصرف روغن های حیوانی به علت تأثیر در افزایش کلسترول خون باید دوری کرد و به جای آن بهتر است از روغن مایع و روغن مایع مخصوص سرخ کردن برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده شود.



# خطرناک‌ترین عوارض چاقی چیست؟



- کاهش طول عمر
- فشار خون بالا
- کلسترول و تری‌گلیسرید بالا
- دیابت نوع دوم
- افزایش ریسک بیماری‌های قلبی عروقی
- سکته
- بیماری کیسه صفرا
- آرتروز
- کبد چرب





# راهکار های جلوگیری از چاقی:

## اصلاح رژیم غذایی:

رژیم غذایی مهم‌ترین عاملی است که می‌تواند وزن شما را کنترل کند. حتی اگر ساعت‌های طولانی را در باشگاه‌های ورزشی سپری کنید ولی از یک رژیم غذایی درست پیروی نکنید چاق خواهید شد. اصلاح رژیم غذایی که یکی از راه های کم کردن وزن در خانه است باید در دستور کار شما قرار بگیرد.

اول از همه، باید کالری‌های مصرفی روزانه خود را اندازه گیری کنید. یک زن و مرد بالغ به ترتیب به ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ و ۲۲۰۰ تا ۲۵۰۰ کیلوکالری نیاز دارند. البته، میزان کالری مورد نیاز روزانه می‌تواند از فردی به فرد دیگر و با توجه به ضریب فعالیت هر شخص متفاوت باشد. اگر کالری ورودی شما در طول روز بیش از میزان مورد نیاز باشد بدن شروع به ذخیره انرژی اضافه به صورت چربی خواهد کرد و در نتیجه به مرور زمان چاق خواهید شد.

## ورزش منظم

بعد از اصلاح رژیم غذایی، مهم‌ترین عاملی که می‌تواند به شما برای جلوگیری از چاقی کمک کند، پیروی از یک برنامه ورزشی منظم است. برنامه ورزشی شما باید هم تمرینات هوازی مثل شنا، دویدن، طناب زدن، پیاده روی یا کوهنوردی را شامل شده و همچنین تمرینات مقاومتی مثل تمرین با وزنه یا یوگا نیز در آن گنجانده شود.

## خواب شب کافی

خواب شب خوب یکی از عوامل کلیدی سلامتی است و همچنین تاثیر زیادی در رسیدن به تناسب اندام دارد. برخی شواهد و تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که شب‌ها به اندازه کافی نمی‌خوابند در خطر افزایش وزن و ابتلا به چاقی قرار دارند. این مسئله می‌تواند تا حد زیادی به ایجاد استرس ناشی از بی‌خوابی و ترشح هورمون کورتیزول مربوط باشد.

علاوه بر چاقی، خواب ناکافی در طول شب می‌تواند موجب کاهش توانایی سیستم ایمنی گردد که خود زمینه‌ساز بیماری‌های بسیاری خواهد بود. بنابراین، به منظور پیشگیری از چاقی، عوارض چاقی و یا کاهش وزن، حتما در طول شب بین ۷ الی ۸ ساعت بخوابید.

## سعی کنید استرس خود را کاهش دهید

یکی از دلایل چاقی استرس است. استرس می‌تواند تاثیرات بسیار مضر بر روی بدن و مغز شما بگذارد.

یک تحقیق در سال ۲۰۱۲ نشان داد که استرس می‌تواند الگو غذا خوردن افراد را دستخوش تغییر کرده و باعث شود که شما غذاهای پر کالری‌تری را هوس کنید که منجر به چاقی خواهند شد.

