

بسیار مشکل خواهد بود که انسان در رختخواب بستری باشد و کار خود را نیز انجام دهد.  
پس بهتر است سعی داشته باشیم که سالم بمانیم، بنابراین به نکات زیر توجه نمایید:

را به مدت ۲۰ دقیقه بالا ببرد، پیاده روی تند و یا دوچرخه سواری می‌تواند مفید باشد. ورزش هائی مانند شنا یا ایروبیک شش‌ها و قلب شما را تقویت می‌نماید.

خواب کافی داشته باشید. مطالعات نشان می‌دهد که مردم امریکای شمالی بصورت مزمن از خواب محروم بوده که نتیجه آن توان کاری کم و بیماری و سانحه زیاد می‌باشد. برای انجام کار مفید، نیازمند خواب کافی خواهید بود. خواب کافی نیاز بدن است تا مصنوعیت لازم در قبال فشار و بیماری را داشته باشد.

بایستی یاد بگیریم که از استرس دوری نماییم. هر فردی در طول زندگی با مشکلاتی روبرو خواهد بود، چگونگی برخورد و حل این مشکلات فاصله بین سلامت و بیماری می‌باشد.

معاینات پزشکی و دندان پزشکی مرتبی داشته و نصایح پزشکان را رعایت نمایید، بخصوص در مورد فشار خون که علت شناخته شده‌ای در سکتة قلبی می‌باشد.

از آفتاب سوختگی بپرهیزید و سعی نموده از قرار گرفتن طولانی در مقابل نور خورشید دوری نمائید. از لباس مناسب و عینک غافل نشوید. سیگار نکشید، ترک سیگار باعث اضافه شدن عمر و سلامتی شما خواهد شد.

برنامه غذایی مرتبی داشته باشید، غذائی میل کنید که خواص لازم را داشته باشد. روزتان را با یک صبحانه کامل مانند مقدار مناسبی میوه، حبوبات و نان تازه شروع کنید. صبحانه‌ای مانند یک قطعه شیرینی و چای ممکن است در ابتدا شما را راضی نگهدارد ولی پس از مدت کوتاهی بدلیل افت قند خون دچار خستگی خواهید شد. صبحانه سنگین مانند سوسیس و تخم مرغ ممکن است در دراز مدت باعث ناراحتی قلبی شما گردد.

در طول روز تنوعی از سبزیجات تازه، میوه و پروتئین‌های گیاهی و برنج، همچنین از میوه‌ها و غذاهای آکنده از ویتامین C استفاده نمایید. از میوه‌ها و سبزیجات به رنگ مختلف که اقسام متفاوت ویتامین‌ها را دارا می‌باشند استفاده کنید. مطمئن شوید که از سبزیجات برنگ زرد و سبز تیره استفاده می‌نمائید. سبزیجات با فیبر بالا مانند کلم و کاهو بسیار مفید خواهند بود.

آب فراوان بخصوص در فصول گرم و هوای خشک بنوشید. فراموش ننمایید که چای و قهوه جانشین آب نشده و از نوشیدن نوشابه‌های گازدار خودداری نمایید.

برنامه ورزشی مناسبی داشته باشید. شما به چندین بار ورزش در طول هفته نیاز داشته که ضربان قلبتان

---

**Safety Department**

02002