

چه جوري صد سال عمر كنيم؟ ۲۰ راه حل ساده

ترجمه برای فارستک : اکبر شيخ زاده - تورنتو ، منبع: دالاس نيوز

- 1- Be positive .. همیشه مثبت فکر کنید و به زندگي لبخند بزنید.
- 2- Learn to manage your stress ... استرس و نگراني هاي خود را کنترل کرده و کاهش دهید. از طریق موزیک، ورزش هايي مثل یوگا و مدیتیشن و یا ایجاد سرگرمي و پیاده روی و غیره...
- 3- Learn to say no شما نمیتونید همیشه دیگران را و همه را راضي نگه دارید و به همه قول مثبت بدهید و یا از عهده انجام همه نوع کاري بر بیایید. سعی کنید اینرا درک کنید و نیرو و انرژی و امکاناتتون را صرف کارهاي معین و محدودی بکنید و نه گفتن را یاد بگیرید.
- 4- Dance, sing ... هفته ای چند بار به سرگرمیهای جذاب و شادی بخشي بپردازید.
- 5- Be smart about what – and how much – you eat سعی کنید هر هفته مقدار زیادی میوه و سبزیجات و لبنیات تازه بخورید و کمتر گوشتهاي قرمز یا غذاهای سرخ شده در روغن بخورید. از پرخوري بپرهیزید.
- 6- Exercise ... حداقل روزی بیست دقیقه ورزش و نرمش نرم و ساده (آروبیك) کنید.
- 7- Exercise your brain ... مغز هم مثل بدن نیاز به ورزش دارد؛ با انجام بازیهای مثل شطرنج ، پاسور، حل معماها و یا یادگیری هر چیزی (که مغز را فعال نگه دارد)..
- 8- Stay active هر روز جنب و جوش داشته باشید مثلاً با راه رفتن و قدم زدن در بازار و پارک و غیره...
- 9- Stay connected ... سعی کنید یک شبکه ای از دوستان و اشنایان برای خودتون درست کنید و دایماً با اونها در ارتباط حضوري و مجازي باشید. تنهایی باعث استرس و ناامیدی میشه..
- 10- Read a newspaper مطالعه کتاب یا نشریات باعث تداوم ارتباط شما با جهان و محیطتون و نتیجتاً باعث میشه که همیشه حرفهایي برای گفتن به دوستان داشته باشید و خجالتی بار نیایید که باعث انزوا یا استرس بشه .
- 11- Quit smoking ... سیگار و دخانیات را ترک کنید.
- 12- Don't Drink in moderation ... مصرف مشروبات الکلي را ترک کنید
- 13- Get, or stay thin ... همیشه لاغر بمانید. و از مصرف کالریهای زیاد بپرهیزید..
- 14- Limit exposure to the sun ... سعی کنید زیاد زیر نور آفتاب نمانید. پوستتان را چروکیده و خطر ابتلا به انواع سرطانها را زیادتراً می کنه.
- 15- Find a good doctor and get regular checkups ... همیشه یک مشاور پزشکی یا دکتر خوب برای خودتون داشته باشید و یادتون نره که ، بهترین دارو ، همانا پیشگیری از بیماریها - قبل از ابتلا - است.
- 16- Keep track of your medications – and take them ... اگر مجبور به استفاده از دارو هستید همیشه برنامه منظمی برای اینکار داشته باشید و یا از کسی بخواهید تا به شما درینکار کمک کند.
- 17- Dump the dead wood ... این یک اصطلاح است : همیشه با آدمهای شاد و مثبت بچرخید . آدمهای منفی که زندگي را بر شما تیره می کنند را فراموش کنید..
- 18- Get a pet ... داشتن یک یا چند حیوان اهلي/خانگي (پت) بر شادی و نشاط شما می افزاید.
- 19- Learn how to use a computer استفاده از کامپیوتر و اینترنت هم باعث میشه که همیشه دنیایی از اطلاعات پزشکی و بهتر زندگي کردن را دم دستتون داشته باشید.
- 20- Remember: It's never too late هرگز برای آغاز یک زندگي شاد و سالم دیر نیست. هرچه زوتر بهتر..