

صحيًا ☐☐ كيف تستعد للعيد؟



الاثنين 10 مايو 2021 03:47 م

اقتربت تكبيرات العيد وأضحت على مرمى أيام، وانهمك الناس بالتحضير لاستقباله وشراء الحاجيات التي ترتبط به، وفي غمرة ذلك قد تقع في بعض الممارسات التي تعد ضارة بصحتك أنت وعائلتك، والتي قد تترك آثارا سلبية على المدى القصير والطويل ☐ وتشمل هذه الممارسات السلبية أموراً تتعلق باللباس والغذاء والنشاط، بالإضافة إلى نظام الدواء إذا كنت مريضا وتأخذ العلاج ☐ ولأن أفضل وسيلة للدفاع هي الهجوم، فإن عليك بدء الاستعداد من هذه اللحظة للتصرف بطريقة صحيحة وصحية وذلك عبر التالي:

عند شرائك ملابس العيد احرص على اختيار الشيء المناسب للجو، وبما أننا في فصل الصيف فسوف يكون من الخطأ اختيار ثياب ثقيلة فقط لأنها توافق "الموضة"، كما أنها قد تحبس الحرارة في الجسم وتؤدي لشعورك بالتعب ☐ اختر ثيابا خفيفة توافق الطقس الذي تعيش فيه ☐

اختر القياس المناسب، إذ قد يحاول البعض شراء ملابس ضيقة لإثبات أنهم نحيلون، ولكن هذا لن يحدث، بل قد يؤدي إلى شعورك بالانزعاج ويخلف أثرا على الجلد بسبب الضغط الذي يتركه اللباس الضيق ☐ والصحيح هو أن تستغل الأيام الباقية في رمضان وما بعدها في البدء بتناول الغذاء الصحي وممارسة النشاط بحيث تحصل على فوائد صحية تدوم معك بغض النظر عن مقاس ملابسك ☐ عند شرائك الحذاء اختره مناسباً ولا يشكل ضغطاً على القدم ☐ إياك أن تصدق من يخبرك أن الحذاء سوف يتوسع بعد ارتدائه، غير صحيح ☐ الحذاء المناسب مريح منذ اللحظة الأولى، ووجود مناطق ضغط فيه قد تؤدي لحدوث تقرحات في القدم، بل ربما تقود لمضاعفات خطيرة عند مرضى السكري وتتطور إلى القدم السكرية ☐ ومرة أخرى دعك من الموضة والأحذية دقيقة الرأس المدببة (أنت لست سندباد!)، إذ عادة ما تشكل ضغطاً على مقدمة القدم ☐ اشتر حذاء مريحاً من اللبسة الأولى ☐

حضر ضيافة صحية للعيد، وهذا يعني أن تبتعد عن الحلويات والمعول والبقلاوة والكنافة والمهلبية، والشوكلاتة والنوغا والكعك ☐ فهي لا تقدم لجسمك وأجسام ضيوفك سوى فائضاً من السعرات الحرارية ☐ استعص عنها بالفاكهة كالتفاح والبرتقال والموز والعنب، كما بإمكانك تقديم الأصناف المجففة منها كالمشمش والكرز، ومع أن الأخيرة كثيفة بالطاقة إلا أنها تبقى أفضل من النوغا المغطاة بالشوكلاتة ☐

ابتعد عن تقديم العصير المصنع الجاهز، فهو غني بالمولونات والمواد الحافظة والسكر ☐ قدّم عصير الفاكهة الطبيعي المحضر في المنزل بدون إضافة السكر ☐ ومع أن العصير الطبيعي خيار جيد، إلا أننا ننصحك بأن تكون الفاكهة الكاملة بأليافها الرائحة والمفيدة خيارك الأول ☐ قلل من تقديم القهوة ومنتجات الكافيين، وتذكر أن بعضاً من زوارك قد يكونون مصابين بارتفاع ضغط الدم، وضخ الكافيين في أجسامهم سوف يؤدي لصحتهم، ولذلك ساعدهم بتقديم خيارات أخرى كشاي الأعشاب أو عصير الفاكهة المحضر في المنزل من دون إضافة السكر ☐ لا تقدم الدخان لضيوفك، إذ ولّى الزمان الذي كان فيه تقديم السجائر الفاخرة على طبق نحاسي دليلاً على ثراء صاحب البيت ☐ واليوم فإن فعلك لذلك يعني أنك تقول لضيفك: أريدك أن تصبح مريضا حتى لا تزورني مرة أخرى ☐

تأكد من أدويةك، فإذا كنت مريضا بالسكري مثلا أو ارتفاع ضغط الدم فعليك التثبت من أنك تملك كفايتك من العلاجات، ففي فترة العيد تغلق الكثير من الصيدليات أبوابها، وإذا كنت تسكن في طرف المدينة فقد تحتاج إلى طرق مشوار طويل لإحضار العلاج، ولذلك فكر مسبقاً وكن حكيماً ☐