



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



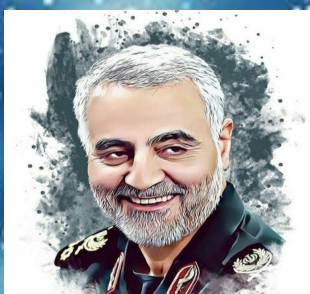
مرکز اطلاعات علمی و تخصصی
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



گاهنامه علمی، فرهنگی، هنری، اجتماعی **ترمه**

شماره هفتم، سال سوم، دی ماه ۱۴۰۰

انجمن علمی بهداشت عمومی دانشگاه علوم پزشکی جیرفت



در این شماره میخوانیم:

- نامه ای به حاج قاسم

- دمنوش به

- هفته ملی بسیج تغذیه سالم

- روز ملی هوای پاک

- خود مراقبتی

- عکس های زمستانی



بسم الله الرحمن الرحيم

شناسنامه :

صاحب امتیاز : انجمن علمی بهداشت عمومی جیرفت

مدیر مسئول : فاطمه دهقانپور

سردبیر : نسیم سالاری

طراح و ویراستار : پریسا روائی

هیئت تحریریه :

فاطمه دهقانپور، زهرا سادات سید موسوی، نسیم سالاری، هستی زمانی، هدیه روشناس.

سخن سردبیر :

زندگی، خالی نیست؛

مهربانی هست؛

سیب هست؛

ایمان هست،

آری! تا شقایق هست، زندگی باید کرد...

با تشکر از همه ی عزیزانی که ما را در تهیه این شماره از نشریه ترمه یاری کردند.

هفتمین شماره از نشریه ترمه، تقدیم حضور گرمتان...

فهرست مطالب

4 _____ نامه ای به حاج قاسم

6 _____ دمنوش به

5 ----- هفته ملی بسیج تغذیه سالم

8 _____ روز ملی هوای پاک

11 _____ خود مراقبتی

15 ----- عکس های زمستانی



نامه ای به حاج قاسم ...

فاطمه دهقان پور

بهداشت عمومی ۹۸

نامه ای به حاج قاسم...

سلام بر سردار بی ادعای دیار کریمان

روز ها از پی هم می گذرند و هنوز باور نداریم رفتنتان را...

گویی همین دیروز بود که سفره صبحانه را پهن کردم، چای در فنجان ریختم و لقمه نون و پنیری گرفتم و دکمه روشن شدن تلویزیون را فشردم؛ یکی از مصاحبه هایتان در حال پخش بود صدا و چهره اتان آنقدر آرامش داشت که بدون توجه ب خط سیاه کنار قاب تلویزیون محو صحبت هایتان شوم هنوز لقمه صبحانه را ب دهان نبرده بودم که صدای مجری همچو ناقوس مرگ در گوشم پیچید، حتما اشتباه شده و شایعه است مگر میشود شیر دیار کریمان رفته باشد مگر امکان دارد، همیشه میگفتم هیچ کس حریف حاج قاسم ما نیست، آنقدر متواضع و بی ریا بودید که همیشه حاج قاسم صدایتان میزدم حال چه میگفتند، ساعت ۱،۲۰ دقیقه بامداد در فرودگاه بغداد چ اتفاقی رخ داده بود، کذب محض است حاج قاسم نرفته است...

ناباورانه خندیدم، خنده ای با اشک خنده ای با اندوه ن امکان نداشت امکان نداشت ... خط سیاه قاب تلویزیون همچو خاری در چشمم فرو رفت تازه دیده بودمش ...

سراسیمه شبکه ها را جابه جا میکنم همه دروغ میگویند باور نمیکنم موبایلم را برمیدارم خبرها را نگاه میکنم نه اشتباه است؛ میگویند ناغافل زدند ب نامردی زدند در تاریکی شب زدند، آنها هم میدانستند، حاج قاسم ما دلآور مردی بود که حریف نداشت ... دنیا بر سرم آوار شد آری رفته بودی، علمدار رفته بود...

حال دو سال از آن روز میگذرد دوسال است که جای خالیت را همه جا حس میکنیم دوسال است که میگوییم اگر حاج قاسم بود ... حاج قاسم دو سال است که دیگر در بین ما نیستید اما همیشه یادتان در قلبمان زنده است امروز ب هرکجا ک نگاه میکنیم از کودک گرفته تا پیر و جوان همه یکصدا میگویند من یک قاسم سلیمانی ام ... و همه ب حد توانشان تلاش میکنند تا اندکی شبیه شما عمل کنند... ب واقع که شما چ کسی بودید ... این همه علاقه مردم ب شما نشان میدهد که چیزی فرای یک مقام امنیتی بودید ...

آری حاج قاسم شما برایمان فقط یک انسان یا یک مقام امنیتی نبودید بلکه شما یک اسطوره انسانیت یک شیوه زندگی بودید و هستید و خواهید بود ...

حاج قاسم اگر چ میگویند که رفته ای اما میدانم که حاج قاسم ما هیچ وقت مارا تنها نمیگذارد از آسمان ها هوایمان را داشته باش و نزد باری تعالی شفیعمان باش .

یا حق



دمنوش به

زهرا سادات سید موسوی

مامایی ۹۸



دمنوش به

سلام به همراهان نشریه ترمه امیدوارم حالتون خوب باشه

تو این شماره نشریه میخوام براتون یه دمنوش زمستونی مامان پز معرفی کنم که سیستم ایمنی بدنتون رو تقویت میکنه طوری که تو این فصل سرد، سرماخوردگی جرئت نمیکنه طرف شما بیاد! یعنی چی میتونه باشه؟

بله، دمنوش به با عطر و طعم صد درصد تضمینی!

میوه به، غنی از ویتامین A، B و C، فیبر، مس، کلسیم، آهن، پتاسیم، سلنیم، فسفر، روی و منیزیم هست که برای بدن خیلی مفیده؛

از رنگش نگم براتون که خیلی خوش رنگه؛

تازه به صرفه و اقتصادی هم هست و با یه ذره از اون میتونیم دمنوش خوش رنگی میل کنیم و جایگزین خوبی برای چای هست.

خب روش تهیه اش رو صفر تا صد براتون میگم،

به های خوشگلو تو فصل پاییز از درخت میچینید یا از میوه فروشی میخرید

و بعد اونارو خیلی خوب میشورین تا پرزهای روش گرفته بشه. وقتی خشک شد به هارو چند تکه می کنین تا راحت بتونین رنده شون کنین.

خب وقتی قشنگ رنده شون کردین روی یه سفره یا سینی پهنش میکنین و جلو پنکه خشکش میکنین و بعد از اینکه خشک شد تو یه قابلمه یه هفته روی بخاری با حرارت کم میذارید تا رنگش به قرمزی تغییر کنه و هر روز تو این یه هفته هم بزنین تا همه به های رنده شدمون حرارت ببینه یا اگه وقت زیادی نداشتید میتونید روی شعله کم گاز تفتشون بدین خب این از فرایند تهیه این دمنوش خوشمزه.

حالا کتری میذارید تا جوش بیاد و بعدش دمنوشمون رو بهش اضافه میکنیم تا دم بکشه

خب! دمنوش به شما آماده اس بفرمایید نوش جان کنین .

هفته ملی
بسیج
تغذیه سالم

نسیم سالاری



هفته ملی بسیج تغذیه سالم

۹ تا ۱۵ دی ماه هفته بسیج ملی تغذیه نام گذاری شده است .

هرسال بسیج ملی تغذیه سالم با هدف ارتقا سطح آگاهی عموم جامعه در سطح کشور برگزار می شود .

امروزه پیشگیری و کنترل چاقی با توجه به روند رو به افزایش آن در همه گروه های سنی و تاثیرش بر دیابت و برخی از انواع سرطان ، بیش از پیش اهمیت یافته است .

یکی از اقدامات مهم در کاهش بروز بیماری های غیرواگیر افزایش سطح آگاهی مردم جامعه است . در همین راستا دفتر بهبود جامعه ، در جهت ارتقا سواد تغذیه ای جامعه ، هرساله اقدام به برگزاری بسیج ملی آموزش همگانی تغذیه در سراسر کشور می کند .

چند توصیه درباره تغذیه سالم :

- * به جای نان بدون سبوس و برنج ساده از نان سبوسدار و برنج مخلوط استفاده کنید .
- * به جای گوشت قرمز پرچرب ، مرغ با پوست و کله پاچه، از مرغ بدون پوست ، ماهی ، بوقلمون ، تخم مرغ و حبوبات استفاده کنید .
- * به جای آب میوه صنعتی از میوه فصل استفاده کنید .
- * به جای روغن جامد نباتی از روغن مایع استفاده کنید .
- * به جای نمک دریا و سنگ نمک از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید .
- * به جای نوشابه گازدار و دلستر از دوغ بدون گاز استفاده کنید .

* در حین خرید ، به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای مواد غذایی توجه کنید ، چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر نمک ، قند و چربی وجود دارد .

* برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید .

* از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید .

* اگر عادت به مصرف پنیرهای سنتی دارید قبل از مصرف حتما ۲۴ ساعت قبل در آب بگذارید تا مقدار نمک آن ها کاهش یابد .

* بیش از ۵ گرم نمک در روز (معادل یک قاشق چای خوری) مصرف نکنید . دقت کنید که این مقدار نمک باید از همه مواد غذایی که در طول روز می‌خورید تامین شود .

* مصرف سس مایونز را محدود کنید و از چاشنی هایی مانند سرکه ، آبغوره یا آب نارنج استفاده کنید .

* تا جایی که ممکن است ، روزانه ماست و شیر و پنیر کم چرب مصرف کنید .

* ادویه جات را جایگزین نمک کنید .

توصیه های غذایی به مبتلایان بیماری های شایع غیرواگیر:

دیابت : برنامه غذایی متعادل ، پرهیز از مصرف تنقلات شیرین و پرخوری ، ورزش کردن و انجام فعالیت بدنی .

فشارخون بالا و بیماری قلبی : مصرف روزانه حداقل ۵ واحد سبزی و میوه ، کنترل مصرف نمک ، ورزش کردن و انجام فعالیت بدنی .

چربی خون بالا : مصرف سالاد ، سبزی ، حبوبات ، میوه ، کنترل مصرف روغن و قند ، ورزش کردن و انجام فعالیت بدنی .

سرطان : غذاها به صورت آب‌پز و بخارپز ، گوشت مصرفی از نوع سفید ، پرهیز مصرف قند های مصنوعی .



روز ملی هوای پاک

هستی زمانی

بهداشت عمومی ۹۹



Profil Health

۲۹ دی، روز ملی هوای پاک

نامگذاری روز هوای پاک

به طور کلی در دنیا به منظور جلب توجه مردم به موضوعات مربوط به حفظ محیط زیست و تامین زندگی سالم در راستای نیل به اهداف توسعه پایدار، روزهای نمادین خاصی مرتبط با حفظ محیط زیست تعیین می گردد که از جمله آنها روز جهانی محیط زیست، روز زمین پاک، روز هوای پاک و غیره می باشد. روز هوای پاک در دنیا تحت عناوین مختلف از جمله روز بدون خودرو، روز بدون دود و ... در کشورهای مختلف نامگذاری شده و اقدامات خاصی در این روز جهت تنویر افکار عمومی صورت گرفته استدر ایران نیز بحران آلودگی هوا در تهران و شش شهر آلوده آن شامل تبریز، مشهد، اراک، اصفهان، شیراز و اهواز، مسئولین ستاد اجرایی کاهش آلودگی هوا را بر این داشت تا به منظور ایجاد حساسیت در بین اقشار مختلف جامعه، از سال ۱۳۷۴ روز ۲۹ دی ماه را به عنوان روز ملی هوای پاک اعلام نمایند.

گفتنی است قدمت روز هوای پاک در ایران از کشورهای فرانسه و ایتالیا بیشتر است. هدف از اعلام روز ملی هوای پاک ایجاد حساسیت در بین اقشار مختلف جامعه بوده است و از آنجا که کلید اصلی کاهش آلودگی هوا، مشارکت مردمی و افزایش هماهنگی بین بخشی است این روز می تواند عامل مهمی در ایجاد این مشارکت و هماهنگی بین بخشی باشد.

آلودگی هوا

آلودگی هوا یعنی حضور یک، چند و یا مخلوطی از آلوده کننده های مختلف در هوای آزاد، به اندازه ای است که برای انسان مضر بوده و یا موجب زیان رساندن به حیوانات، گیاهان و اموال شود. اما پدیده آلودگی هوا در مناطق شهری، یکی از ره آوردهای انقلاب صنعتی است که از سیصد سال قبل شروع و با توسعه صنعتی و زیاد شدن شهرها بر میزان و شدت آن روز به روز افزوده می شود. تکیه اساسی بر منابع انرژی فسیلی از قبیل زغال، نفت، گاز و در نهایت آزاد شدن مواد ناشی از احتراق این مواد، فرآورده های مضر و زیان بخشی را به همراه می آورد که حیات موجودات زنده به ویژه انسانها را تهدید می نماید. از نخستین دهه های قرن بیستم، به دنبال مشاهده ارتباط میان آلودگی هوا و تخریب محیط زیست، بسیاری از کشورهای صنعتی پیشرفته، تحقیقات و برنامه های علمی برای کنترل آلاینده های بسیار مضر را آغاز نمودند، اما متأسفانه در اکثر قریب به اتفاق کشورهای در حال رشد این مسئله آن طور که باید مورد توجه قرار نگرفته و وضعیت آلودگی هوا در شهرهای بزرگ رو به وخامت گذاشته است.

منابع آلودگی هوا

منابع آلوده کننده هوا به دو قسمت طبیعی و مصنوعی تقسیم بندی می شوند:

۱- منابع طبیعی

- فعالیت های آتشفشانها و آتش سوزی جنگل ها

- گرد و غبار طبیعی

- دود و منوکسید کربن ناشی از آتش سوزی ها
- گاز رادون ناشی از کانی های زمین
- درختان کاج که ترکیبات آلی را از خود متصاعد می کنند.

۲- منابع مصنوعی

وسایل نقلیه موتوری مشکلی اساسی هستند که دی اکسید نیتروژن که مهمترین آلوده هوا است را تولید می کنند. سایر منابع مصنوعی آلوده کننده هوا عبارتند از زغال سنگ، صنایع مختلف آلودگیهای ناشی از سوزاندن بقایای کشاورزی و... .

ابتلا به بیماری ها بر اثر تنفس هوای آلوده

بر اساس تحقیقات، وسایل نقلیه موتوری در شهرهایی مانند تهران بیش از ۹۵ درصد از منواکسید کربن موجود در هوا را تولید می کنند که تنفس آن، به سکنه های قلبی و مغزی منجر می شود. غلظت منواکسید کربن در ساعات اولیه صبح و ساعات پایانی روز به بیشترین مقدار خود می رسد؛ در صورتی که در روزهای آخر هفته و تعطیل، غلظت این آلاینده ها در ساعات پایانی روز کاهش قابل توجهی می یابد. حتی مقدار بسیار کم کربوکسی هموگلوبین باعث آثار فیزیولوژیک مهمی در بدن می شود و با افزایش آن، درصد این اثرات افزایش می یابد. افراد مبتلا به بیماری های قلبی نسبت به افزایش کربوکسی هموگلوبین، بسیار حساس هستند زیرا با افزایش غلظت این ترکیب در خون، قلب باید برای جبران کمبود اکسیژن، سریع تر کار کند. مطالعات نشان می دهد حتی در مقادیر کمتر از ۲ درصد نیز احتمال حمله قلبی در افراد وجود دارد. کاهش غلظت اکسیژن در خون، بر فعالیت مغز نیز تاثیر به سزایی دارد.

آلودگی هوا و مسمومیت گیاهان

گیاهان، قربانیان ناخواسته آلودگی هوا هستند و بر اثر آلودگی هوا مسموم می شوند. بر این اساس، با این که گیاهان از عوامل مهم کاهش آلودگی هوا به شمار می آیند، ولی افزایش مقدار و غلظت آلوده کننده ها در ۱۰ سال گذشته موجب شده تا گیاهان نیز آسیب ببینند. تحقیقات نشان می دهد یکی از این عوامل تاثیرگذار، دی اکسید گوگرد است، این گاز در فضا اکسید می شود و در بخار آب حل می گردد و به این ترتیب، اسیدسولفوریک تولید می کند. این اسید باعث افزایش اسیدیته باران می شود و مسمومیت موضعی در گیاهان به وجود می آورد. همچنین این گاز از طریق روزنه ها وارد گیاهان می شود و با آب موجود در گیاه، تولید اسید می کند که این اسید باعث مسمومیت گیاه، تخریب روزنه ها و مانع فتوسنتز می شود.

در مواقع آلودگی هوا چه باید کرد ؟

- در روزهای بحرانی آلودگی هوا حتی الامکان از تردد در محدوده های مرکزی و پر ترافیک شهر اجتناب کنید.
- استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در سفرهای روزانه درون شهری خود را جایگزین خودروهای شخصی نمایید.
- فعالیت یا بازی کودکان در محیطهای باز را محدود نمایید.
- افراد مسن یا افراد با بیماریهای قلبی، ریوی نظیر آسم، برونشیت مزمن و نارسائی قلبی از خروج از خانه اجتناب نمایند.

راههای مقابله با آلودگی هوا:

- اولین گام برای حل مشکل آلودگی هوا ارزیابی است. محققان آلودگی هوا را بررسی نموده و استانداردهایی را برای اندازه گیری نوع و مقدار آلاینده های خطرناک تعیین می کنند. بعد از آن باید حد مجاز آلاینده های هوا مشخص شود.
- در مرحله بعد می توان گامهایی برای کاهش آلودگی هوا برداشت که عبارتند از:
- کاهش آلودگی از مبدا: ساخت و طراحی وسایل نقلیه موتوری که از حداقل سوخت استفاده کنند.
- ارایه برنامه های آموزشی در رابطه با کاهش مصرف سوخت از طرق مختلف مانند آموزش تعمیر و نگهداری خودروها، الگوهای رانندگی و عوامل موثر بر میزان مصرف سوخت خودرو.

- استفاده از رسانه های همگانی (رادیو، تلویزیون، مطبوعات و...) و فعالیت های سازمان یافته برای آموزش و افزایش دانش در باره تهدیدهای آلوده کننده های هوا.

- استفاده از وسایط نقلیه همگانی ، دوچرخه یا پیاده طی کردن.

- خارج کردن صنایع آلاینده از محدوده شهری.

- از رده خارج کردن خودروهای قدیمی و فرسوده با حفظ حقوق صاحبان آن ها.

- استفاده از انرژی های تجدید پذیر از جمله انرژی خورشید ، باد، انرژی گرمایی اقیانوس ها ، انرژی امواج آب و انرژی جذر و مد اقیانوس ها، بیوگاز.

درختان و گیاهان ریه زمین هستند و یک ضرورت اساسی برای بهداشت زیستی این سیاره، پس قطع هر درخت تاثیر جهانی برجای خواهد گذاشت. به امید روزهایی به رنگ آبی آسمانی.





Self-care*



هدیه روشناس

بهداشت عمومی ۹۸



خودمراقبتی یا Self_Care به معنای مراقبت از جسم و ذهن خود است. خودمراقبتی یعنی هر کاری که می‌توانید برای حفظ و افزایش سلامتی و شادی خود انجام دهید. اگر اول از همه از خودتان مراقبت نکنید، نمی‌توانید در مراقبت از دیگران موفق باشید. عادات‌های خودمراقبتی شامل تمام عادات‌هایی می‌شوند که به شما حس خوبی می‌دهند و باعث می‌شوند احساس کنید انسان ویژه‌ای هستید. خودمراقبتی جسم و روح شما را تغذیه می‌کند، شادیتان را افزایش می‌دهد و کیفیت زندگیتان را بهبود می‌بخشد. با خودمراقبتی به خود یادآوری می‌کنید که مثل همه‌ی انسان‌های دیگر اهمیت دارید و باید به فکر خودتان باشید

روش‌هایی برای مراقبت از خود

بعضی از تمرین‌های زیر را می‌توانید هر روز انجام دهید. بعضی دیگر وقت و انرژی خیلی کمی از شما می‌گیرند. بیشتر تمرین‌های زیر را می‌توانید در کمتر از ۵ دقیقه انجام دهید. حتما عادات‌های زیر را در خود تقویت کنید.

نفس بکشید !

نفس عمیق کشیدن از طریق انتقال اکسیژن به عضلات و مغز جریان خون را افزایش می‌دهد. بالا رفتن سطح اکسیژن باعث افزایش سلامتی عضلات، اندام و بافت‌های بدن می‌شود. سعی کنید بیشتر از قبل نفس عمیق بکشید. همچنین می‌توانید تمرینات تنفسی را برای ریلکس کردن و کاهش استرس انجام دهید. همین الان که مشغول خواندن این مقاله هستید، یک نفس عمیق بکشید و با این کار این عادت خودمراقبتی را در خود تقویت کنید.

بدنتان را هیدراته نگه دارید!

همیشه و همه جا می‌شنویم که باید در طول روز ۷ تا ۸ لیوان آب بنوشیم، اما آیا واقعا هر روز به اندازه‌ی کافی آب می‌نوشیم؟ جالب است بدانید که ۵۰ تا ۶۵ درصد از بدن انسان از آب تشکیل شده است. این میزان در بعضی از قسمت‌های بدن از جمله مغز، قلب و ریه‌ها بیشتر از ۷۰ درصد است. نوشیدن آب به اندازه‌ی کافی یکی از ساده‌ترین کارها برای مراقبت از خود به شمار می‌رود. همیشه کنار خود یک بطری آب بگذارید تا هر زمان که تشنه شدید، بتوانید به راحتی تشنگیتان را برطرف کنید.

خوب غذا بخورید!

هیچ وقت به خاطر اینکه سرتان شلوغ است یا حوصله ندارید، از غذا خوردن غفلت نکنید. بدن مانند یک ماشین بوده و غذا مثل سوخت آن است. آنچه می‌خورید، به طور مستقیم روی سلامت جسم و ذهن شما اثر می‌گذارد. برای افزایش انرژی و قدرت مغز خود منابع اسیدهای چرب امگا ۳ را مصرف کنید. روی خوردن مواد غذایی سالم، مغذی و سبوس‌دار تمرکز کرده و از مصرف مواد غذایی فرآوری شده و قند تصفیه شده خودداری کنید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد بیرون غذا نخورید و خودتان در خانه غذاهای سالم و مقوی درست کنید. مصرف مواد غذایی حاوی قند و چربی زیاد را به حداقل برسانید. طوری برنامه‌ریزی کنید که برای غذا خوردن وقت کافی داشته باشید.

از مکمل‌ها استفاده کنید!

همه‌ی ما برای حفظ سلامتی بدن خود نیاز داریم مکمل‌های مختلفی را مصرف کنیم. البته قبل از مصرف مکمل‌ها حتما باید با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید خطری سلامتی‌تان را تهدید نمی‌کند. در نظر داشته باشید که کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی شما را با مشکلات زیادی مواجه می‌کند. برای هستند، بیشتر از دیگران دچار اضطراب می‌شوند. B12 مثال کسانی که دچار کمبود ویتامین رنج می‌برند، دچار سردرد و سرگیجه، همچنین عفونت‌های مکرر می‌شوند. اگر علائم خاصی را تجربه می‌کنید، D همچنین افرادی که از کمبود ویتامین احتمالاً دچار کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. اول آزمایش دهید. بعد جواب آزمایش را به پزشک نشان دهید تا در صورت نیاز برایتان مکمل تجویز کند.

ورزش کنید!

ورزش کردن می‌تواند تمام انرژی‌های مثبت را به سمت شما روانه کند. ورزش کردن به کنترل وزن کمک می‌کند. انجام تمرینات ورزشی می‌تواند از اضافه وزن پیشگیری کرده و به حفظ وزن در محدوده‌ی طبیعی کمک کند. می‌توانید از طریق ورزش کردن با عارضه‌های مختلف از جمله سکت، سندرم متابولیک، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، افسردگی، بسیاری از انواع سرطان، آرتریت و مبارزه کنید. ورزش کردن در بهبود خلق و خو هم مفید است. بعد از یک روز کاری شلوغ و پراسترس می‌توانید با ورزش کردن حال خوب را به خود هدیه دهید. ورزش کردن منظم می‌تواند قدرت عضلانی را افزایش دهد و تحمل درد را زیاد کند. اگر در خوابیدن مشکل دارید، می‌توانید با ورزش کردن خواب بهتر را تجربه کنید.

یک مرز سالم تعیین کنید!

داشتن عزت نفس و اعتماد به نفس برای داشتن یک زندگی سالم و شاد ضروری است. باید در زندگیتان مرزهایی را تعریف کنید و به هیچ وجه از این مرزها عبور نکنید. باید بدانید که چه چیزهایی را قبول می‌کنید و چه چیزهایی را قبول نمی‌کنید. باید شناسایی کنید کجای زندگیتان مشکل دارد و شرایط را برای شما سخت کرده است. اگر دلتان نمی‌خواهد کاری را بکنید، خیلی ساده از انجام آن خودداری کنید. با همیشه بله گفتن شرایط را برای خودتان دشوار نکنید و خودتان را رنج ندهید. به محدودیت‌ها و مرزهای خود احترام بگذارید تا دیگران هم همین کار را انجام دهند.

شکرگزاری کردن را یاد بگیرید!

برای اینکه بتوانیم طوری که دوست داریم زندگی کنیم، اول از همه باید زندگی خود را دوست داشته باشیم. تحقیقات مختلف به این نتیجه رسیده‌اند که شکرگزاری کردن اثرات مثبت زیادی روی سلامت روان دارد.

شکرگزاری کردن یکی از ساده‌ترین و بهترین کارهایی است که می‌توانید برای مراقبت از خود انجام دهید. شکرگزاری کردن به شما یاد می‌دهد روی ویژگی‌های مثبت زندگی خود تمرکز کنید. این موضوع به شما یادآوری می‌کند که با وجود تمام سختی‌ها و مشکلاتی که در زندگی دارید، باز هم نکات مثبتی وجود دارند که می‌توانید بابت آن‌ها سپاس‌گزار باشید.

همین الان به چند چیز مختلف که به خاطر آن‌ها سپاس‌گزار هستید فکر کنید. هروقت سختی‌ها و مشکلات به شما هجوم آوردند و فکر کردید به آخر خط رسیده‌اید، شروع به فکر کردن به نکات مثبت زندگی خود کنید. مطمئن باشید چیزهای مثبت زیادی را پیدا می‌کنید با کسانی که دوست دارید وقت بگذرانید

وقت گذراندن با خانواده و دوستان صمیمی همان چیزی است که می‌تواند حال خوب را به بدنتان تزریق کند. مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند کسانی که ارتباط اجتماعی بیشتری با دیگران برقرار می‌کنند، خوشحال‌تر هستند. البته اگر نمی‌توانید به‌صورت حضوری با دیگران ارتباط برقرار کنید، با آن‌ها تماس تصویری بگیرید و حسابی با هم وقت بگذرانید.

درباره‌ی خودتان تأمل کنید!

تأمل درباره‌ی خود را هم می‌توانیم از جمله عادت‌های خودمراقبتی بدانیم. از روزمرگی خود فاصله بگیرید و درباره‌ی زندگی، رفتار و باورهایتان فکر کنید. به بررسی موفقیت‌ها و شکست‌هایتان بپردازید و ببینید چطور می‌توانید از شکست‌های خود درس بگیرید. نقاط قوتتان را تقویت کنید و به برطرف کردن نقاط ضعف خود بپردازید. چیزهایی که باید درباره‌ی خودتان و زندگیتان تغییر دهید را شناسایی کرده و به‌طور کلی بیشتر درباره‌ی خودتان فکر کنید.

ذهنتان را تغذیه کنید!

یادگیری یک مهارت جدید را شروع کنید. همه‌ی ما باید از ظرفیت شناختی خود به‌طور کامل استفاده کنیم. یادگیری همان چیزی است که به ما انرژی و احساس سرزندگی می‌دهد. در یک کلاس آنلاین شرکت کنید، کتاب بخوانید و به یک پادکست عالی گوش دهید. به دیگران کمک کنید

کمک به دیگران حال بیشتر افراد را خوب می‌کند. با کمک کردن به دیگران باعث خوشحالی آن‌ها می‌شوید و در عین حال حال‌وهوای خودتان هم عوض می‌شود. نتایج مطالعات نشان می‌دهند کسانی که در انجام کارهای خیرخواهانه داوطلب می‌شوند، سالم‌تر و شادتر هستند.

درباره‌ی مشکلاتتان با یک متخصص حرف بزنید

خودمراقبتی نه تنها شامل مراقبت از جسم، بلکه شامل مراقبت از روح و روان هم می‌شود. همه چیز را در خودتان نگه ندارید. اگر نمی‌خواهید درباره‌ی سختی‌های زندگی خود با آشنایانتان صحبت کنید، حتماً از یک فرد متخصص کمک بگیرید. نقاب شادی را که همیشه روی صورتتان است بردارید و با خیال راحت با یک مشاور یا روانشناس حاذق صحبت و مشورت کنید. مطمئن باشید با این کار بار سنگینی از دوشتان برداشته می‌شود.

Self - care

سخن آخر

برای اینکه پدر، مادر، خواهر، برادر، کارمند و بهتری باشید، باید انرژی داشته باشید، به خودتان برسید، سالم باشید، استرستان را کاهش دهید و در یک کلام به فکر خودتان باشید. می‌توانید از طریق خودمراقبتی به بهبود حال جسمی و روحی خود کمک کنید. البته نباید به خودمراقبتی به‌عنوان یک وظیفه و کار اجباری نگاه کنید، بلکه باید آن را فرصتی برای افزایش سلامت جسم و روح خود تلقی کنید.



عکس های زمستانی!

هستی زمانی

بهداشت عمومی ۹۹

عکس های زمستانی

