

# ۱۰ تمرین ساده خودمراقبتی برای پرورش روحیه مثبت در زندگی

احساس ترحم نسبت به دیگران همیشه مهم است؛ اما آیا شما به همان میزان با خودتان مهربان هستید؟ اگر پاسخ شما به این سوال منفی است، در ادامه با ۱۰ روش ساده تمرین خودمراقبتی برای پرورش روحیه مثبت در زندگی همراه ما باشید.



**گروه بهداشت و سلامت -** این حقیقت وجود دارد که تقریباً همه ما روزانه برای راضی نگه داشتن اطرافیان خود تلاش می‌کنیم و به احساسات آن‌ها اهمیت می‌دهیم؛ اما آیا برای خودمان نیز به همین میزان مهربانی داریم؟ بیشتر افراد عموماً به دیگران اهمیت زیادی داده و راحتی و رضایت از خودشان را در اولویت بعدی قرار می‌دهند. یکی از بهترین کارهایی که می‌توان برای ذهن و بدن خود انجام داد این است که کمی استراحت کنیم و به یاد داشته باشیم که ما نیز ارزش عشق را داریم. با این حال ممکن است بگویید من وقت برای این کارها ندارم یا کارهای زیادی دارم که باید انجام دهم؛ اما قرار دادن مکرر نیازهای دیگران قبل از نیازهای خودتان یکی از دلایل مشغله بیش از اندازه است که می‌تواند باعث ایجاد استرس و کینه در روان شما شود و مانع از این شود که بهترین نسخه خود باشید. تحقیقات نشان داده است که افزودن کارهایی برای مراقبت از خودتان در برنامه روزمره، استرس را تا حد بسیار زیادی کاهش داده و احتمال ابتلا به بیماری‌های روحی و جسمی را کم می‌کند. بهبود روحیه شما در دراز مدت بهره‌وری را افزایش می‌دهد و احساس خوشبختی را به شما القا می‌کند. با انجام ۱۰ روش ساده تمرین خودمراقبتی و با ذهنی شفاف و شاد به کارها و روابط خود نزدیک‌تر شوید و به چرخه مثبت خود ادامه دهید.

- ۱. سالم و با تمرکز بخورید**  
اولین کاری که برای تمرین خودمراقبتی می‌توانید انجام دهید این است که سالم و با تمرکز غذا بخورید. غالباً
- ۲. دستاوردهای خود را ثبت کنید**  
همان طوری که تهیه فهرستی برای کارهای قابل انجام و مشخص کردن هدف‌هایتان محاسن زیادی دارد، کارهایی که انجام داده‌اید نیز به همان میزان با اهمیت هستند. پس به کارهایی که انجام داده‌اید توجه کنید و در پایان روز، با نوشتن یادداشت‌ها در دفترچه خود، خصوصاً موارد مثبت و موفقیت‌آمیز، از خودتان تشکر کنید. آیا نوشته‌اید وارد یک رابطه جدید شوید یا روابط قبلی خود را بهبود داده‌اید؟ چیزهایی که نیاز داشتید خریداری کنید؟ وظایف کاری را انجام داده‌اید؟ اگر حتی یک کار کوچک هم انجام داده باشید، هر چقدر هم که کوچک باشد، شما لایق تقدردار آن هستید. قدرتان را در یاد کنید.
- ۳. ابراز سیاست کنید**

در فضای مجازی از موفقیت و شادی دیگران می‌بینید، اغلب اوقات تمام حقیقت نیستند و سخرها و مشکلات پشت پرده دیده نمی‌شوند. افراد فقط لحظه‌های شاد خود را برای شما به اشتراک می‌گذارند و بنابراین وقتی کل زندگی خود را با ظاهر زیبای دیگران مقایسه می‌کنید، احساس ناامیدی در شما بیشتر می‌شود. زمانی را برای جدا شدن از شبکه‌های اجتماعی اختصاص دهید و بسزایی‌های حقیقی در لحظه‌های خود تمرکز کنید.

- ۹. چیزی خلق کنید**  
فرقی ندارد که بنویسید یک کتاب یا چند عدد کلمه چنانچه بزیاد یک نقاشی بکشید، هر مند شدن و خلق کردن به شما امکان می‌دهد احساس هوشیاری و مولد بودن داشته باشید. هواره سعی کنید چیزی خلق کنید.
- ۱۰. یک سبد مراقبت از خود بسازید**  
یک سبد زیبا را با برخی از چیزهایی که به شما احساس خاص بودن می‌دهند، پر کنید و همیشه در گوشه‌های دارنده این چیزها می‌توانید لاک ناخن، تویب کوچک، نرم کننده، عکس‌های ارزشمند یا حتی یک جفت جوراب جدید بگذارید. لوازم مورد نیاز خود را در یک سبد زیبا قرار دهید و آن را در اتاق خواب یا حمام خود بگذارید تا به دوز اضافی عشق به خود دسترسی داشته باشید. فراموش نکنید. با بهترین خود بودن می‌توانید آن احساسات زیبا را با اظرفان خود به اشتراک بگذارید. خوبی‌ها را جستجو کنید، آرامش خود را به اشتراک بگذارید و رشد مثبت را ببینید.

دقیقاً مشابه پیگیری کارهایی که انجام داده‌اید، توجه به آن چه دارید و سیاست‌گذاری از دارایی‌های بسیار با اهمیت است. یک دفترچه یادداشت در کنار تخت خود داشته باشید و مواردی را که از داشتن آن‌ها خوشحال هستید، یادداشت کنید. همه چیز از ملایقه تمیز گرفته تا یک دوست خوب، می‌تواند قابل توجه باشد. ابراز سیاست در زندگی روحیه شما را مثبت نگه می‌دارد.

- ۴. به کوئیک درون خود هدیه دهید**  
همیشه تلاش کنید کوئیک درونتان را سرزنده و شاداب نگه دارید. فراموش نکنید که باید به این کودک هدیه بدیشتن‌های درونی این کودک چیست؟ راه رفتن روی لبه پیاده‌رو، نشستن گل‌های وحشی، نقاشی کشیدن، دویدن و آواز خواندن و هر کار کوچک دیگری که به شما انرژی می‌دهد. از کوچک‌ترین چیزهای مورد علاقه‌تان گرفته تا برطرف کردن نیازهای عاطفی او اجازه دهید احساسات درونی‌تان گرم‌مانند.
- ۵. فضایی دنج ایجاد کنید**  
آیا اتاق خواب شما آن طوری که می‌خواهید، راحت و دنج به نظر نمی‌رسد؟ اگر در مهم‌ترین فضای زندگی‌تان احساس خوبی نداشته باشید، روحیه شما انرژی لازم را نخواهد داشت. فضای زندگی خود را دنج کنید. شمعی و عود یا بائش و کوسن فانتزی به همراه اضافه کردن نورهای مخفی، ریسسه‌های رنگی یا آباژهای کوچک می‌تواند احساس گرم‌ و جذابیت فضا را بیشتر کند. شما

**این حقیقت وجود دارد که تقریباً همه ما روزانه برای راضی نگه داشتن اطرافیان خود تلاش می‌کنیم و به احساسات آن‌ها اهمیت می‌دهیم؛ اما آیا برای خودمان نیز به همین میزان مهربانی داریم؟ بیشتر افراد عموماً به دیگران اهمیت زیادی داده و راحتی و رضایت از خودشان را در اولویت بعدی قرار می‌دهند. یکی از بهترین کارهایی که می‌توان برای ذهن و بدن خود انجام داده‌اید؟ چیزهایی که نیاز داشتید خریداری کنید؟ وظایف کاری را انجام داده‌اید؟ اگر حتی یک کار کوچک هم انجام داده باشید، هر چقدر هم که کوچک باشد، شما لایق تقدردار آن هستید. قدرتان را در یاد کنید.**

## غذاهای ممنوعه قبل از پرواز

باعث سوزش سردل شوند. این غذاها احساس خستگی را هم تشدید می‌کنند.  
**کلم بروکلی، کلم پیچ و سبزیجات**  
ممکن است برخی فکر کنند که خوردن سالاد بهترین گزینه در فرودگاه است اما سبزیجات خام، به ویژه سبزیجاتی مانند کلم پیچ و کلم بروکلی، می‌توانند گاز بیشتری ایجاد کنند. از آنجایی که ارتفاع در واقع باعث افزایش تولید گاز می‌شود، مصرف سبزیجات خام احتمال احساس نفخ در آسمان را بیشتر می‌کند.  
**غذاهای ادویه دار**  
همچنین غذاهای تند می‌توانند معده را بیشتر تحریک کنند و باعث ایجاد گاز اضافی و نفخ شوند. غذاهای تند می‌تواند احتمال احساس ناراحتی

**غذاهای فرآوری شده و شور**  
غذاهای شور و فست فودها می‌توانند برای دستگاه گوارش بسیار تحریک‌کننده باشند، به خصوص آن‌هایی که چربی بالایی دارند و در حالت نشسته به کندی هضم می‌شوند و در نتیجه می‌توانند



## خواص درمانی و تاثیر لیمو ترش و نعناع تازه بر سلامتی

نوشیدنی‌های باارزش‌ها برای کاهش وزن است. در صورت مصرف منظم به کاهش وزن کمک می‌کند.  
برای حالت تهوع و استفراغ مفید است.  
در برابر سرطان پروستات موثر است.  
مصرف لیمو و نعناع کیفیت خواب شبانه را بهبود می‌بخشد.  
**رفع سردرد**  
برای دردهای روماتیسمی مفید است.  
**لیمو و نعناع برای چیست؟**  
لیمو و نعناع سرشار از مواد معدنی و ویتامین است. نوشیدنی عالی برای تب و گلودرد مخصوصاً در فصل زمستان است. مصرف لیمو و نعناع اثرات مبتلا به آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد.  
نعناع حاوی متول است، رایحه‌ای طبیعی که اغلب در پزشکی استفاده می‌شود. متول احتقان بینی و راه هوایی فرد بیمار را باز می‌کند و به او اجازه می‌دهد راحت نفس بکشد. نعناع که از تعریق حمایت می‌کند، در صورت تب بالا به کاهش تب کمک می‌کند.  
**عوارض جانبی ترکیب لیمو ترش و نعناع تازه**  
کسانی که بیماری رفلاکس دارند، قطعاً نباید آن را مصرف کنند. اثر محرک بر رفلاکس دارد. متول در صورت مصرف بیش از حد می‌تواند سمی باشد.

**گروه بهداشت و سلامت -** نعناع تازه دارای خواص زیادی است و اگر با لیمو مصرف شود، خواص چندین برابر شده و اثرات شگفت آوری بر سلامت و بهبود بیماری‌ها خواهد داشت.  
نعناع تازه که به خاطر بو، طعم و تازگی آن مورد علاقه همه است، دارای خواص زیادی نیز است. اگر این سبزی تازه با لیمو مصرف شود، تمام فواید جلوه‌گری می‌کند. لیمو و نعناع در کنار هم برای مشکلات تنفسی معجزه می‌کنند.  
تحقیقات بالینی نشان داده‌اند که ترکیب لیمو و نعناع به صورت دمنوش در بهبودی بیماران مبتلا به امیگرون و کرونا موثر بوده است.  
**دیگر خواص درمانی لیمو ترش و نعناع تازه:**  
از سیستم گوارشی حمایت می‌کند.  
برای کاهش گاز معده مفید است.  
اثر تب‌بر دارد.  
استرس را از بین می‌برد.  
**موثر در برابر سرما خوردگی و آنفلوآنزا**  
موثر بر اختلالات مجاری تنفسی موثرترین دمنوش گیاهی برای احتقان بینی و سرفه است. برای اید و کیسه صفرا مفید است. یکی از موثرترین



## چرا نباید روغن جامد مصرف کنیم؟

**گروه بهداشت و سلامت -** مصرف روغن‌های جامد و نیمه جامد، باعث رسوب اسیدهای چرب اشباع در رگ‌ها، تنگی و انسداد عروق قلب و سکنه قلبی می‌شود. بنابراین برای حفاظت از قلب خود این روغن‌ها را مصرف نکنید. مصرف روغن‌های جامد و نیمه جامد، باعث رسوب اسیدهای چرب اشباع در رگ‌ها، آترواسکلروز، تنگی و انسداد عروق قلب و سکنه قلبی می‌شود. بر اساس نتایج آخرین یافته‌های علمی در جهان، مصرف روغن‌های جامد و نیمه جامد همچنین به علت دارا بودن اسید چرب ترانس بالا خطر بروز سرطان سینه در خانم‌ها و سرطان پروستات در آقایان را افزایش می‌دهد. مصرف خانگی روغن‌های جامد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. روغن جامد به علت بافت مورد نیاز شیرینی‌ها، عمدتاً تا قنادی‌ها کاربرد دارد. اسیدهای چرب اشباع موجود در روغن جامد ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و انواع سرطان‌ها را در بدن ایجاد می‌کند. این روغن‌ها در حال حاضر در کشور ما با اصلاح فرمولاسیون و بهبود کیفیت به روغن نیمه جامد تبدیل شده‌اند که مقدار اسیدهای چرب اشباع و ترانس کمتری نسبت به روغن جامد دارند، ولی باید توجه داشت که روغن نیمه جامد هم در مقایسه با روغن‌های گیاهی مایع، مقادیر بیشتری اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس دارد و مصرف آنها خطراتی مانند افزایش کلسترول بد LDL، تنگی و انسداد عروق قلبی و نهایتاً سکنه قلبی را به دنبال دارند؛ بویژه افرادی که دچار اختلالات چربی خون و کلسترول بالا هستند نباید از روغن جامد و نیمه جامد استفاده کنند. بنابراین امروزه دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، توصیه می‌شود برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی از روغن‌های مایع با منشاء گیاهی استفاده شود. چربی‌های مایع، روند بروز آترواسکلروز را کند می‌کند. روغن نباتی مایع درصد بسیار کمی اسید چرب اشباع و مقادیر قابل ملاحظه‌ای اسیدهای چرب غیر اشباع که برای حفظ سلامت قلب ضروری است دارند و میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۲ درصد و در بعضی از روغن‌های مایع تقریباً صفر است که زیر و ترانس نامیده می‌شوند. مصرف روغن‌های مایع قطعاً برای حفظ سلامت و روغن حیوانی و روغن نباتی جامد و نیمه جامد ارجحیت دارد.