

سخن بزرگان

پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، آنست که  
بعد از هر زمین خوردنی برخیزی.

**مهاتما گاندی**

**خودمراقبتی؛ یک فرایند و مهارت**

خودمراقبتی عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت، و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به‌طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. خودمراقبتی یکدیده تاب‌آوری است. خودمراقبتی مفهومی است که امروزه به‌عنوان یکی از ارکان اصلی سلامت جسمی و روانی شناخته می‌شود. در دنیای پرشتاب امروز، افراد بیش از هر زمان دیگری در معرض فشارهای روانی، اضطراب و فرسودگی قرار دارند. از این‌رو، توانایی مراقبت آگاهانه از خود، دیگر یک انتخاب تجملی یا فردی نیست؛ بلکه ضروری است که هر فرد برای ادامه‌ی زندگی سالم و متعادل به آن نیاز دارد.

مراقبت از خود به معنای خودخواهی

نیست. اتفاقاً وقتی ما به جسم، ذهن و روح خود توجه می‌کنیم و از خود مراقبت می‌کنیم:

«روابطمان با دیگران بهبود می‌یابد. خواب کمتر تحت فشار، اضطراب یا غم قرار می‌گیریم.

**ابعاد مختلف خودمراقبتی**

– جسمانی: خواب کافی، تغذیه‌ی سالم، فعالیت بدنی منظم.

– اجتماعی: ایجاد ارتباطات سالم، حفظ مرزهای شخصی، تعامل سازنده.

– معنوی: تأمل، دعا، یا فعالیت‌هایی که به زندگی فرد معنا و جهت می‌بخشند.

– روانی: مدیریت استرس، آرام‌سازی ذهن، شناسایی و تقسیم هیجانات، در بُعد روانی، یکی از نشانه‌های خودمراقبتی آن است که خود را به

موجب بازگشت آرامش شود. نمونه‌هایی از نقاط امن عبارت‌اند از:

– تمرین‌های تنفس عمیق و مدیتیشن کوتاه،

– تماس با فردی مورد اعتماد،

– قدم‌زدن در فضای باز،

– گوش دادن به موسیقی آرام،

– نوشتن احساسات روی کاغذ.

**پیامدهای غفلت از خودمراقبتی**

نادیده گرفتن خودمراقبتی، پیامدهای منفی بسیاری به‌همراه دارد؛ از جمله افزایش استرس، کاهش کارایی، اختلال در روابط اجتماعی، و زمینه‌سازی برای بیماری‌های جسمی و روانی. چرخه خودمراقبتی و سلامت روان خودمراقبتی و سلامت روان رابطه‌ای دوسویه دارند.

خاطر اشتباهات گذشته سرزنش نکنیم، با خودمان مهربان‌تر باشیم و از مقایسه زندگی خود با دیگران بپرهیزیم. پذیرش و خوشبینی و آرامش ذهنی، از مهم‌ترین جنبه‌های خودمراقبتی روانی به‌شمار می‌روند.

**موارد رایج در خودمراقبتی**

– مشغله بیش از حد و بی‌توجهی به نیازهای فردی،

– تصور غلط مبنی بر اینکه مراقبت از خود نوعی خودخواهی است،

– وابستگی به الگوهای ناسالم برای تسکین موقت

برای پیشگیری از این چرخه، هر فرد باید برای خود نقاط امن «تعریف کند. نقطه‌ای امن فعالیت یا محیطی است که بدون آسیب‌رسانی به جسم یا روان،

## آموزش شیرینی

### دسر کدو حلوایی

**مواد لازم :**

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| کدو حلوایی         | ۳۵۰ گرم        |
| موز                | ۱ عدد          |
| پودر ژلاتین        | ۲ قاشق پر      |
| شکر                | ۱ لیوان        |
| زعفران غلیظ دم شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| شیر عسلی           | ۳ قاشق غذاخوری |
| شکر                | ۴ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

پوست کدو حلوایی را جدا کنید. کدوهاراز وسط دو نیم کنید و تخم‌های کدو را تخلیه کنید. کدوها را به صورت



مکعبی خرد کنید. کدوها را در یک قابلمه به همراه نصف استکان آب بگذارید تا با در بسته بپزد و نرم شود. یک عدد موز را با گوشتکوب برقی پوره کنید. بعد از پخت کدوها، آن‌ها را داخل غذاساز بریزید پوره کنید. بعد از این که کدوها کاملاً پوره شدند، موز پوره شده را هم به کدو اضافه کرده و میکسر را روشن کنید تا بافت مواد یکدست شود. پودر ژلاتین را به همراه ۴ قاشق آب ولرم مخلوط کرده و به روش بن‌ماری آماده کنید. هم‌زمان پوره کدو و موز را که با هم مخلوط کرده‌اید، به همراه یک لیوان شیر در قابلمه بریزید. زعفران را هم اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید. شیر عسلی را هم به مواد اضافه کنید و مجدداً هم‌زمان دستی خوب هم بزنید. مواد را روی حرارت ملایم بگذارید و دائم هم بزنید تا غلیظ شود. بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه که مواد بافتی مانند فرنی گرفتند،

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹

**اقتصاد کیش**

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**

روزنامه