

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۴ - طلوع آفتاب: ۶:۳۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۳ - اذان مغرب: ۱۷:۲۲

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۲۲	▲ ۲۷	▲ ۲۶
▼ ۱۹	▼ ۱۱	▼ ۱۶	▼ ۱۷	▼ ۱۱	▼ ۷	▼ ۱۳	▼ ۱۸

سبک زندگی

## با عوارض «اعتیاد به کار» قبل از دیر شدن آشنا شویم



کار کردن تا دیر وقت در محل کار آن هم بدون هیچ اجبار خارجی، غیر مستقیم به شما سیگنال می دهد که به کار خود معتاد هستید. کار کردن دلایل بسیاری دارد که کسب درآمد اولین و مهم ترین انگیزه آن است. شاید واژه ژاپنی «کاروشی» به گوش تان خورده باشد. این واژه به معنای «مرگ ناشی از کار بیش از اندازه» است. یعنی فرد اقتدر به کار خود به صورت حرفه ای ادامه می دهد که در نهایت بر اثر فشارهای روانی و فیزیکی دچار سکنه مغزی و قلبی می شود. این واژه در کره جنوبی و چین نیز رواج دارد. با مطالعه این مطلب متوجه می شوید که آیا شما یک فرد معتاد به کار هستید یا خیر. اگر هستید بهتر است برای حفظ سلامتی خود، از این عادت دست بکشید و به زندگی طبیعی بازگردید. شناسایی فرد معتاد به کار و چگونگی رهایی خود از این بند، در ادامه برای شما گردآوری شده است.

**اعتیاد به کار چگونه است؟**  
اصطلاح «workaholism» به معنای اعتیاد به کار برای اولین بار در سال ۱۹۷۱ توسط وین اواتس (روانشناس) مورد استفاده قرار گرفت و او آن را

از استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب نیز منجر شود. به علت استرس مزمن، بدن شما شروع به نشان دادن اثراتی مانند فشار خون و سطح کورتیزول بالا می کند؛ ولی به یاد داشته باشید که اعتیاد به کار شما را بیشتر در معرض خطر قرار می دهد؛ از جمله بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و حتی مرگ. علاوه بر این، اعتیاد به کار می تواند روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد که منجر به تنهایی و افسردگی می شود. گاهی اوقات، اعتیاد به کار می تواند فرد را دچار مشکلات روانی از جمله اختلال وسواس اجباری یا اختلال دو قطبی نیز کند.

**اعتیاد به کار قابل درمان است**  
با توجه به موارد زیر می توانید خود را به سمت یک زندگی عادی سوق دهید و از وسواس فکری و بیش از اندازه کار کردن نجات پیدا کنید.

۱. تنظیم ساعت مشخص مانند ۸ ساعت کاری در روز
۲. برای ساعت ناهار خود کار را متوقف کنید
۳. زمانی را برای دوستان و خانواده خود اختصاص دهید
۴. برای کمک کردن به خود از یک مشاور کمک بگیرید

به عنوان یک اجبار (درونی) یا نیاز غیر قابل کنترل به کاری و فقه تعریف کرد. از آن زمان به بعد روانشناسان و محققان بهداشت روانی بر سر این تعریف بحث دارند؛ اما آن را به طور رسمی نوعی اختلال روانی قابل تشخیص شناختند.

۲. مت گلوویاک، مشاور حرفه ای بالینی در اپلینوی توضیح می دهد: «اعتیاد به کار وضعیت پیچیده ای است که در آن فرد دچار وابستگی روانی، عاطفی و اجتماعی به کار می شود.» دکتر بریان باد، روانشناس بالینی و مدیر ارشد در یک مرکز درمان اعتیاد، توضیح می دهد: «مبتلایان اعتیاد به کار اغلب خود را

بیمه ناهمداد خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا  
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش  
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ، ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰  
✓ صدور انواع بیمه نامه  
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید  
بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود



به آسایتن لبخند بزنید

سه شنبه ۲۵ آذر ۱۳۹۹، ۲۹ ربیع الثانی ۱۴۴۲، ۱۵ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۳۴ (۱۰۱۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

«موانع»، آن چیزهای وحشتناکی هستند که وقتی چشمتان را از روی هدف بر می دارید، به نظرتان می رسند.

«هنری فورد»

آموزش آشپزی



**طرز تهیه:**  
۱. ابتدا فر را با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد گرم کنید. بعد دانه های کاج یا گردو را روی سینی بریزید و به مدت ۵ الی ۸ دقیقه در فر بگذارید تا بو داده شود و طلایی رنگ شود.  
۲. بعد دانه ها را از فر خارج می کنیم و می گذاریم تا خنک شود.  
۳. سپس دانه ها را با پنیر، سیر، ریحان و مقداری نمک و فلفل در غذا ساز بریزید تا کاملاً مخلوط و له شوند.  
۴. اگر هم دوست داشته باشید دانه های کاج مثل کرانچی شود می توانید در هنگام مخلوط کردن و خرد کردن مواد از له شدن آن جلوگیری کنید.

## «سس پستو؛ یک چاشنی بی نظیر»

**مواد لازم:**  
دانه کاج: نصف پیمانه  
ریحان تازه: ۴ پیمانه  
پنیر پارمزان رنده شده: نصف پیمانه  
سیر: ۱ حبه  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
روغن زیتون: نصف پیمانه

عکس روز



## احداث زمین های ورزشی ساحلی کیش به همت شرکت عمران، آب و خدمات کیش

عکس ها: جعفر همافر

