

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۱ - طلوع آفتاب: ۶:۴۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۳ - اذان مغرب: ۱۷:۵۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۹	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۴
▼ ۱۹	▼ ۱۰	▼ ۱۶	▼ ۱۶	▼ ۱۰	▼ ۸	▼ ۱۶	▼ ۱۶

سبک زندگی

## روش خود مراقبتی در شرایط متفاوت زندگی

برای داشتن یک زندگی سالم چه از لحاظ روانی و چه از لحاظ جسمانی، باید در هر شرایطی از خودمان مراقبت کنیم و روش‌های خودمراقبتی را بدانیم.

**خودمراقبتی چیست؟**  
خودمراقبتی عملی آگاهانه را توصیف می‌کند که شخص می‌تواند به منظور ارتقاء سلامت جسمانی، روحی و عاطفی خود انجام دهد.

کازهای مختلفی وجود دارد که ممکن است خودمراقبتی باشد که از آن جمله می‌توان به خواب کافی، استراحت کردن و همچنین در هوای آزاد بودن و خوب راه رفتن اشاره کرد.

خودمراقبتی این چنین تعریف شده است: "یک فرآیند چند بعدی و چند وجهی برای درگیری هدفمند در استراحت‌هایی که باعث عملکرد سالم و تقویت می‌شوند."

مراقبت از خود برای ایجاد مقاومت در برابر استرس‌ها در زندگی ضروری است و توجه کنید وقتی که برای مراقبت از ذهن و بدن خود قدم برمی‌دارید برای زندگی بهتر خود مجهزتر خواهید بود.

متأسفانه، با این حال، بسیاری از افراد خودمراقبتی را به عنوان یک چیز لوکس و نه یک اولویت می‌دانند، در نتیجه آن‌ها احساس ضعف، خستگی و نداشتن توانایی کافی برای کنار آمدن با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی را دارند.

ارزیابی چگونگی مراقبت از خود در چندین حوزه مختلف بسیار مهم است، بنابراین می‌توانید اطمینان حاصل کنید که از ذهن، جسم و روح خود مراقبت می‌کنید.

**خودمراقبتی فیزیکی**  
اگر می‌خواهید بدنتان به طور موثری کار کند، باید از آن مراقبت کنید. به خاطر داشته باشید که بین بدن و ذهن شما ارتباط شدیدی وجود دارد چرا که وقتی از بدن خود مراقبت می‌کنید، بهتر هم فکر و احساس می‌کنید.

خودمراقبتی فیزیکی شامل چگونگی تأمین سوخت بدن، میزان خوابیدن، فعالیت بدنی و مراقبت از نیازهای جسمی است.

حضور در قرار ملاقات‌ها، مصرف دارو طبق دستورالعمل و کنترل سلامتی، همگی بخشی از مراقبت‌های شخصی خوب فیزیکی است.

وقتی صحبت از مراقبت از خود به صورت فیزیکی می‌شود، سوالات زیر را از خود پرسید تا ارزیابی کنید که آیا ممکن است

برخی از نقاط مورد نیاز برای بهبود وجود داشته باشد:  
آیا خواب کافی دارید؟  
آیا رژیم غذایی، بدن شما را به خوبی تأمین می‌کند؟  
آیا شما مسئولیت سلامتی خود را بر عهده دارید؟  
آیا به اندازه کافی ورزش می‌کنید؟

**خودمراقبتی اجتماعی**  
معاسرت کلید خودمراقبتی است، اما غالباً وقت گذاشتن برای دوستان کار دشواری است و وقتی در زندگی پر مشغله می‌شوید، می‌توان از روابط خود غافل شد. ارتباط‌های نزدیک برای رفاه حال شما مهم است که بهترین راه برای پرورش و حفظ روابط نزدیک، این است که برای ایجاد روابط خود با دیگران وقت و انرژی بگذارید.

ساعت مشخصی وجود ندارد که باید به دوستان خود اختصاص دهید یا روی روابط خود کار کنید. هر شخص نیازهای اجتماعی متفاوتی دارد که نکته اصلی این است که بفهمید نیازهای اجتماعی شما چیست و باید در برنامه خود زمان کافی ایجاد کنید تا یک زندگی اجتماعی بهینه ایجاد کنید.

برای ارزیابی خودمراقبتی اجتماعی خود، موارد زیر را در نظر بگیرید:  
آیا برای دیدار حضوری با دوستان خود وقت کافی دارید؟  
برای پرورش روابط خود با دوستان و خانواده چه می‌کنید؟  
طرز فکر و مواردی که ذهن خود را با آن پر می‌کنید، به شدت بر بهبود روان شما تأثیر می‌گذارد. خودمراقبتی ذهنی شامل انجام کارهایی است که ذهن شما را هوشیار نگه می‌دارد. مانند معماها یا یادگیری موضوعی که شما را مجذوب خود می‌کند و ممکن است مطالعه کتاب یا تماشای فیلم‌هایی که به شما الهام می‌بخشند، ذهن شما را تقویت کند.

خودمراقبتی ذهنی همچنین شامل انجام کارهایی است که به شما در حفظ سلامت روان کمک می‌کند. برای مثال؛ خودمهربانی و پذیرش صحیح به شما کمک

بیمه‌نامه‌های 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

بهر آسایش بیشتر بزنید

پنجشنبه ۹ بهمن ۱۳۹۹، ۱۴ جمادی الثانی ۱۴۴۲، ۲۸ ژانویه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۶۶ (۱۰۵۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته  
وقتی که شما به بدبینی عادت کنید، بدبینی به اندازه خوشبینی مطلوب و دوست داشتنی است.

« آرنا بدنت »

آموزش آشپزی

برنج زعفرانی، سبزی خوردن و چند قاج لیمو برای سرو

**طرز تهیه:**  
۱. یک قاشق غذاخوری روغن سرخ کردن را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت متوسط گاز قرار دهید تا روغن گرم شود. سپس پیازها را داخل آن بریزید و آن قدر تفت دهید تا نرم شوند. سپس زردچوبه را به آن بیفزایید. جگر و دنبه‌های ریز خردشده را داخل ماهیتابه بریزید و با پیاز هم بزنید و آن‌ها را به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. سپس فلفل‌های خردشده را به آن اضافه کنید و هم بزنید. نمک و فلفل سیاه را طبق مزاج خود به غذا اضافه کنید تا مزه‌دار شود. مخلوط مواد را روی حرارت متوسط گاز به مدت ۳ دقیقه دیگر هم بزنید و سپس قاشق غذاخوری روغن سرخ کردن

**مواد لازم:**  
۵۰۰ گرم جگر سیاه گوسفندی ریز خردشده  
۱۰۰ گرم دنبه ریز خردشده  
۳۰۰ گرم ماست  
۱ عدد پیاز پوست‌کنده و خلالی خردشده  
۴ عدد فلفل کبابی ریز خردشده  
۵ حبه سیر پوست‌کنده و ریز خردشده  
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم  
۱ قاشق غذاخوری روغن سرخ کردن

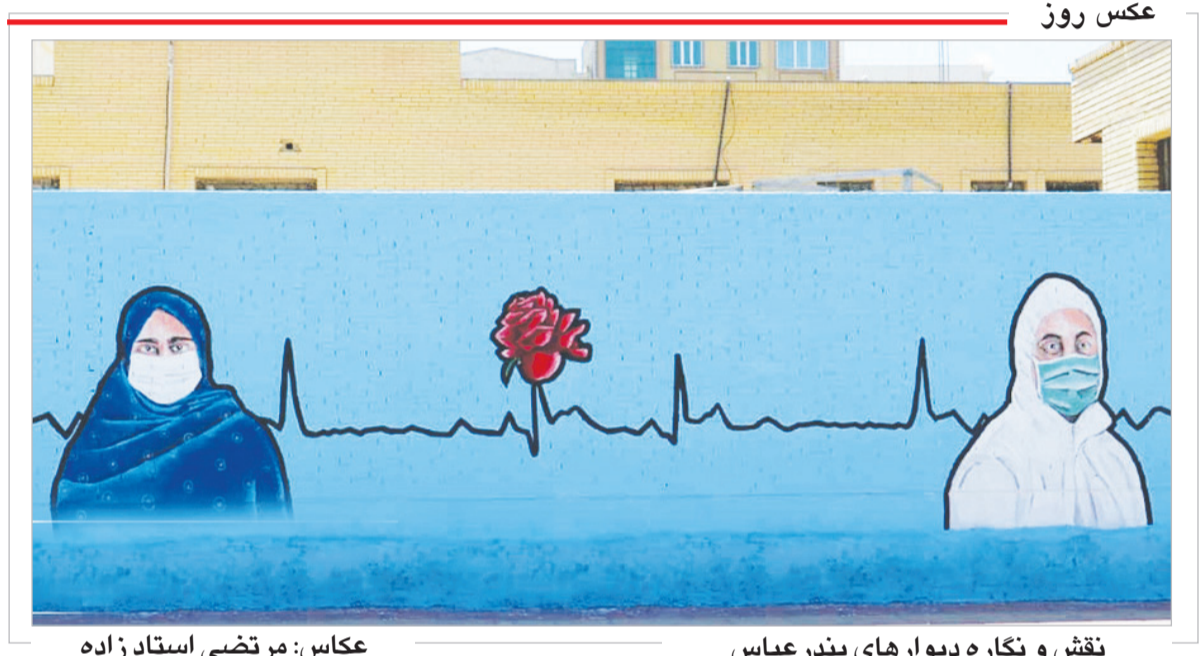
هنگام ارزیابی استراتژی‌های مراقبت احساسات خود، این سوالات را در نظر بگیرید:  
آیا روش‌های سالمی برای پردازش احساسات خود دارید؟  
آیا فعالیت‌هایی را در زندگی خود گنجانده‌اید که به شما کمک کند احساس کنید دوباره شارژ شده‌اید؟

**برنامه خودمراقبتی خود را تدوین کنید**  
مراقبت از خود یک استراتژی متناسب با همه نیست، برنامه خودمراقبتی شما باید متناسب با نیازهای شما تنظیم شود. یک برنامه خودمراقبتی برای یک دانشجو که تمام وقت احساس تحریک ذهنی می‌کند و زندگی اجتماعی شلوغی دارد، ممکن است نیاز به تأکید بر خودمراقبتی جسمی داشته باشد.

از طرف دیگر، یک فرد بازنشسته ممکن است برای اطمینان از برآورده شدن نیازهای اجتماعی خود، نیاز به خودمراقبتی اجتماعی بیشتری را در برنامه خود داشته باشد.

وقتی متوجه شدید از جنبه خاصی از زندگی خود غافل هستید، برنامه‌ای برای تغییر ایجاد کنید. لازم نیست همه مسائل را یک باره حل کنید. یک قدم کوچک را که می‌توانید برای شروع مراقبت بهتر از خود بردارید، مشخص کنید.

سپس، زمان را برای تمرکز بر نیازهای خود تنظیم کنید. حتی وقتی احساس می‌کنید وقت ندارید به یک چیز دیگر فشار بیاورید و خودمراقبتی را در اولویت قرار دهید. هنگامی که از تمام جنبه‌ها از خود مراقبت می‌کنید، متوجه خواهید شد که قادر به انجام کار مؤثرتر هستید و همچنین کارآمدی بیشتری دارید.



نقش و نگاره دیوارهای بندرعباس

عکاس: مرتضی استاد زاده

**پانیز: بازار خانواده‌ها**

بازار پانیز PANIZ MALL

برنامه سینما بخند کیش

پنجشنبه ۹۹/۱۱/۹  
دیدن این فیلم جرم است  
۲۲:۰۰ ۱۹:۳۰

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می‌کنیم

**خرید خود را شیرین کنید**

مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰ | اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۲۱

کارتکاور

شعر  
کنون که بر کف گل جام باده صاف است  
به صد هزار زبان بلبش در اوصاف است  
بخواه دفتر اشعار و راه صحرا گیر  
چه وقت مدرسه و بحث کشف کشف است  
فقیه مدرسه دی مست بود و فتوی داد  
که می حرام ولی به ز مال اوقات است  
به درد و صاف تو را حکم نیست خوش در کش  
که هر چه ساقی ما کرد عین الطاف است  
ببر ز خلق و جو عنقا قیاس کار بگیر  
که صیت گوشه نشینان ز قاف تا قاف است  
حدیث مدعیان و خیال همکاران  
همان حکایت زردوز و بوریا باف است  
خمش حافظ و این نکته‌های چون زر سرخ  
نگاه دار که قلاب شهر صراف است

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹