

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۵ - اذان مغرب: ۱۷:۵۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۲۳	▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۵
▼ ۱۸	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۱۵	▼ ۱۱	▼ ۵	▼ ۱۵	▼ ۱۷

سبک زندگی

## با این چند راهکار ساده، بار استرس را از روی دوش خود بردارید

اگرچه این روزها، استرس جزئی از زندگی روزمره افراد شده است، اما با چند راهکار ساده می توان آن را کاهش داد و یا متوقف کرد.

با پیشرفت تکنولوژی و همچنین بالا رفتن ریت زندگی، استرس و اضطراب جزء جدایی ناپذیر زندگی هر انسانی شده است تا جایی که این دو پدیده، مساله جان تعداد زیادی از افراد جهان را می گیرند و علت آن هم این است که با وجود استرس و اضطراب، احتمال سکنه قلبی و مغزی افزایش پیدا می کند و بسیاری از افراد برای برداشتن این فشار از روی دوش خود به روانشناسان مراجعه می کنند، اما همین راه می تواند مخارج زیادی را در بر داشته باشد و به همین منظور، راههای ساده وجود دارد که می توان از طریق آن‌ها هر شخصی کمک کرد تا از استرس و اضطراب خلاص شود و برای این منظور می توانید فهرستی از این کارها را که در ادامه بیان شده است دنبال کنید.

### وقت گذراندن با خانواده

حمایت اجتماعی از طرف دوستان و خانواده می تواند به شما کمک کند اوقات پر تنش را پشت سر بگذرانید. عضویت در یک گروه دوستانه به شما احساس تعلق و ارزش شخصی می دهد که می تواند در شرایط سخت به شما کمک کند. یک مطالعه نشان داده است که وقت گذرانی با دوستان و کودکان به ویژه برای خانم ها، به آزادسازی اکسی توئین، یک تسکین کننده طبیعی استرس کمک می کند و این اثر "تأمل و دوست داشتن" نامیده می شود و به خاطر داشته باشید که افراد از دوستی و مهربانی سود می برند و مطالعه دیگری نشان داد که زنان و مردان با کمترین ارتباط اجتماعی، بیشتر دچار افسردگی و اضطراب می شوند.

### خندیدن

خندیدن برای سلامتی شما مفید است چرا که وقتی می خندید، احساس اضطراب سخت است و بسیاری این منظور چشند روش وجود دارد که به کاهش استرس شما کمک کند که از آن جمله می توان به تسکین و آرامش دادن خود، از بین بردن تنش با شل کردن عضلات و خندیدن مداوم اشاره کرد چرا که تمامی این موارد به بهبود سیستم ایمنی و خلق و خوی شما کمک می کنند.

در خصوص مبتلایان سرطانی مطالعه ای انجام شد که حاکی از این بود افراد شرکت کننده در گروه خنده در مقایسه با افرادی که به راحتی حواسشان پرت شده است استرس بیشتری را دفع کرده اند. برای این منظور، یک برنامه تلویزیونی خنده دار تماشا کنید و یا با دوستانی که شما را می خندانند معاشرت کنید.

توجه کنید که همه عوامل استرس زا تحت کنترل شما نیستند و برخی از آن‌ها را می توانید کنترل کنید که یکی از راههای انجام این کار، این است که بیشتر اوقات "نه" بگویید.

نه گفتن در صورتی که متوجه شوید بیش از حد تواناییتان مسئولیت دارید بسیار صادق و کمک کننده است. زیرا مسئولیت زیاد باعث می شود که احساس ضعف کنید.

انتخاب و گزینش کردن آن چه که بر عهده می گیرید و نه گفتن به چیزهایی که بی دلیل به بار شما اضافه می کنند می تواند سطح استرس شما را کاهش دهد.

### عقب نینداختن کارها

روش دیگر برای کنترل استرس این است که کارهای خود را اولویت بندی کنید و بیه اولویت‌های خود بپردازید و از تعادل خودداری کنید. چرا که به تعویق انداختن کارها می تواند شما را به عمل واکنش گرایانه سوق دهد و درگیر تلاش برای رسیدن به این مرحله کند که این موضوع می تواند باعث استرس شود که روی سلامتی و کیفیت خواب شما تاثیر منفی می گذارد.

عادت کنید که فهرست کارهای انجام شده را بر اساس اولویت تنظیم کنید و به خود مهلت‌های واقع بینانه دهید و کارهایتان را بر اساس فهرست خود انجام دهید.

روی کارهایی که امروز باید انجام شوند، تمرکز کنید چرا که این مسئله به شما زمان زیادی می دهد. زیرا جابه جایی بیس کارها یا انجام چند وظیفه می تواند استرس را بیاورد.

### شرکت کردن در کلاس یوگا

در سال‌های گذشته، یوگا به

یک روش و ورزش محبوب بین تمام گروه‌های سنی به منظور کاهش استرس تبدیل شده است.

در حالی که سبک‌های یوگا متفاوت است، اما اغلب آن‌ها یک هدف مشترک دارند و آن هم متحد شدن بدن و ذهن شما است.

در درجه اول، یوگا این کار را با افزایش آگاهی از بدن و نفس انجام می دهد.

برخی از مطالعات به بررسی تاثیر یوگا بر سلامت روان پرداخته اند و به طور کلی، تحقیقات نشان داده است که یوگا می تواند روحیه را افزایش دهد و حتی ممکن است به اندازه داروهای ضد افسردگی در درمان افسردگی و اضطراب موثر باشد.

با این حال، بسیاری از این مطالعات محدود هستند و هنوز سوالاتی در مورد چگونگی عملکرد یوگا برای رسیدن به کاهش استرس وجود دارد. به طور کلی، به نظر می رسد که سود یوگا برای کاهش استرس و اضطراب به دلیل تاثیر آن بر سیستم عصبی و پاسخ استرس شما باشد.

ممکن است یوگا به کاهش سطح کورتیزول، فشار خون، ضربان قلب و افزایش اسید گاما-آمینوبوتیریک (GABA)، انتقال دهنده عصبی که در اختلال‌های خلقی کاهش می یابد، کمک کند.

### تمرین آگاهی

آگاهی، عملیاتی را توصیف می کند که شما را در لحظه فعلی قرار می دهد و این مسئله می تواند به مبارزه با تاثیرات اضطراب آور تفکر منفی کمک کند. روش‌های مختلفی برای افزایش آگاهی ذهنی وجود دارد که از آن جمله می توان به شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، یوگا و مدیتیشن اشاره کرد.

اخیراً مطالعه‌ای روی دانشجویان انجام شده است که نشان می دهد آگاهی می تواند به افزایش عزت نفس کمک کند که به نوبه خود، علائم اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد.

### گوش دادن به موسیقی آرامش بخش

گوش دادن به موسیقی می تواند تاثیر بسیار آرامش بخشی روی بدن

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

بیمه‌نامه‌های خانواده

یکشنبه ۱۲ بهمن ۱۳۹۹، ۱۷ جمادی الثانی ۱۴۴۲، ۳۱ ژانویه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۶۸ (۱۰۵۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

به محض اینکه کاری در جهت منافع کسی انجام می دهید، نه تنها او به شما فکر می کند بلکه خداوند نیز به شما فکر می کند.

«پارما هانسا یوگاناندا»

آموزش آشپزی

### ”دمپختک؛ یک غذای سریع و راحت“

مواد لازم:

باقالا زرد خشک: ۲ پیمانه

برنج: ۴۰۰ گرم

پیاز خرد شده: ۱ عدد بزرگ

زرد چوبه: ۱ قاشق غذا خوری

کره یا روغن: به مقدار دلخواه

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. برای درست کردن دمپختک باید ابتدا برنج‌ها را بشویید و حدود نیم ساعت در آب خیس کنید.

۲. تابه مناسبی انتخاب کنید و روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید تا داغ شود. بعد باقالی‌ها را داخل روغن بریزید و تفت دهید. در حین تفت مقداری زرد چوبه هم به باقالی‌ها اضافه کنید و کمی تفت دهید تا عطر ادویه به مشام برسد. بعد ۳ لیوان آب داخل تابه بریزید و بگذارید تا باقالی‌ها با حرارت ملایم نیم پز شوند.

۳. کمی که باقالاها پخت پخت شده‌ها را به آن اضافه کنید و مقداری کره هم داخل قابلمه بریزید و بگذارید تا برنج بپوشد و آب داخل قابلمه خشک شود و برنج دم بکشد.

۴. پیازهای خرد شده را هم در مقداری روغن تفت دهید و هنگام تفت دادن کمی نمک هم به پیازها

عکس روز

بندر شهید رجایی هر مزگان؛ اسکله ای از جنس آهن

عکاس: حسن عباسی

تیام رایان کیش

TRK

تیام رایان کیش

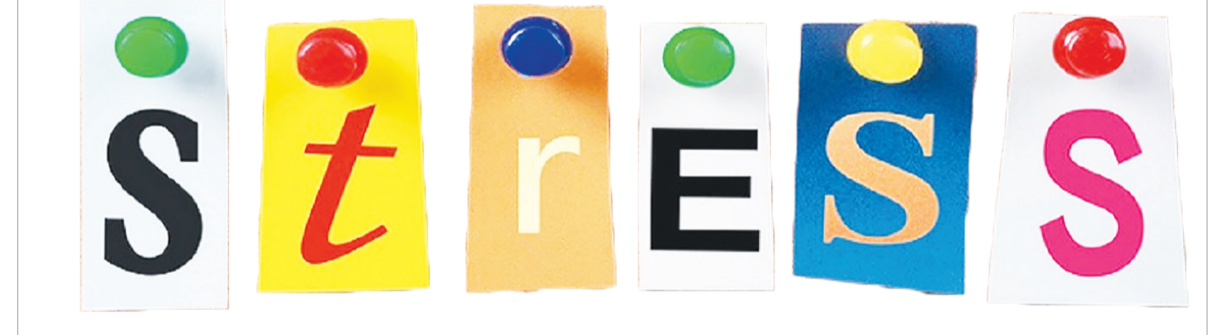
## پهنای باند اختصاصی

تیام رایان کیش، کیش، بازار پانید، طبقه دوم، واحد شماره 5

تیام نت شیراز

تیام نت شیراز 071 91014805

تیام رایان کیش، 076 44805



کاریکاتور

شعر

به یزماگه چمن دوش مست بگذشتم  
چو از دهان توام غنچه در گمان انداخت  
بنفشه طره مفتول خود گره می زد  
صبا حکایت زلف تو در میان انداخت  
ز شرم آن که به روی تو نسبتش کردم  
سمن به دست صبا خاک در دهان انداخت  
من از ورع می و مطرب ندیدمی زین پیش  
هوای مفیجگام در این و آن انداخت  
کنون به آب می لعل خرقه می شوم  
نصبیه ازل از خود نمی توان انداخت  
مگر گشایش حافظ در این خرابی بود  
که بخشش از لث در می مغان انداخت  
جهان به کام من اکنون شود که دور زمان  
مرا به بندگی خواجه جهان انداخت

برنامه سینما لبخند کیش

یکشنبه ۹۹/۱۱/۱۲  
دیدن این فیلم جرم است  
۲۱:۰۰ ۱۹:۰۰

چهره ای با قلم

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹