

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۲ - طلوع آفتاب: ۶:۱۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۴ - اذان مغرب: ۱۸:۱۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۹	▲ ۲۱	▲ ۲۴	▲ ۲۴
▼ ۱۹	▼ ۱۳	▼ ۱۷	▼ ۱۵	▼ ۱۰	▼ ۷	▼ ۱۵	▼ ۱۸

سبک زندگی

## چرا احساس ناراحتی و تنهایی می کنیم؟

مهارت‌هایی را از طریق درمان ایجاد کنید تا بتوانید از تعاملات اجتماعی معنی‌دارتری برخوردار شوید. وجود یک سیستم پشتیبانی مهم است و همه باید یک حلقه کوچک از دوستان داشته باشند که بدون توجه به هر چیزی می‌توانند روی آن‌ها حساب کنند.

**اتفاق بدی افتاد**

بسیاری از افراد پس از اتفاق ناگوار در زندگی خود احساس غم و اندوه و تنهایی می‌کنند. به عنوان مثال، شخصی که دوستش را در یک حادثه استعجاب‌برانگیز از دست داده باشد، گدازاندن یک دوران سخت در زندگی می‌تواند احساس تنهایی و ناراحتی در شما ایجاد کند. این درست است که آیا شما ضربه روحی خورده‌اید و همچنین وقتی اوقات استرس‌زایی در محل کار دارید، می‌تواند این اتفاق بیفتد. مقابله با استرس همیشه ساده نیست و حتی گاهی اوقات استرس می‌تواند کمی احساس افسردگی در شما ایجاد کند. اگر به نظر می‌رسد این احساس شما در تمام مدت است، پس شاید مدت‌ها است که به خوبی با استرس کنار نمی‌آید.

دلایل بالقوه زیادی وجود دارد که ممکن است کسی چنین احساسی داشته باشد و خوب است که چیزهایی را بپذیرید که برای کمک گرفتن خجالت نمی‌کشید.

شخصی از شما دور شده است هنگامی که یک شخص نزدیک از فردی دور می‌شود، آن فرد احساس تنهایی می‌کند. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که والدین فرزندان خود را در دانشگاه می‌بینند و زمانی که دوست شما برای کار به یک کشور دیگر مهاجرت می‌کند. وقایع مهم زندگی مانند این باعث می‌شوند که فرد غالباً از حالت عادی غمگین و تنها بماند. اگر معمولاً ناراحت و تنها هستید، احتمالاً باید به دنبال کمک باشید. سلامت روان مهم است و دانستن علت دقیق آنده شما همیشه به اندازه تشخیص نیاز به کمک مهم نیست. کمک گرفتن برای این نوع افسردگی می‌تواند به معنای تفاوت بین روند درست و ادامه بدتر شدن افسردگی باشد.

**مشاچه با دوستان**

مشاچه با دوستان می‌تواند باعث شود شما احساس تنهایی و ناراحتی کنید. آیا در برهه‌ای از زمان با یکی از دوستانتان درگیر شده‌اید؟ شاید این شکافی ایجاد کرده باشد که از زمان درگیری نتوانسته‌اید آن را برطرف کنید. اگر دوستان زیادی ندارید، این یک بحث می‌تواند برای شما بسیار مهم باشد. نداشتن دوست برای گفتگو با شما می‌تواند در تنهایی شما نقش داشته باشد. احساس غم و اندوه طبیعی است. این امکان وجود دارد که سعی کنید مسائل را برطرف کرده و رابطه خود را با این

همه ما برخی مواقع در زندگی خود احساس تنهایی و ناراحتی می‌کنیم، اما همه این احساسات راه تقابلی دارند. احساس تنهایی می‌تواند به صورت گذرا اتفاق بیفتد، زیرا هر کسی در دوره‌های مختلف زندگی خود تنهایی را تجربه می‌کند و این به هیچ وجه غیرعادی نیست. با این حال، بعضی از افراد در جایی که همیشه احساس تنهایی و غم می‌کنند، مشکل‌ترند. اگر در زندگی خود برخی از مسائل را پشت سر گذاشته‌اید و احساس می‌کنید تنهایی شما هرگز از بین نمی‌رود، ممکن است بخوابید به این مسئله بپردازید. مشاوره با پزشک می‌تواند اولین قدم مفید باشد. به خواندن ادامه دهید تا با احساس تنهایی و ناراحتی بیشتر آشنا شوید.

**نداشتن ارتباط اجتماعی**

کمبود فعالیت اجتماعی باعث می‌شود فرد احساس تنهایی و ناراحتی کند. اگر احساس تنهایی می‌کنید، منطقی است به این دلیل باشد که فقط به برخی از ارتباطات اجتماعی احتیاج دارید. اگر بتوانید ارتباط اجتماعی برقرار کنید، ممکن است شرایط را برطرف کنید. غم و اندوه شما می‌تواند پاسخی طبیعی برای وقت گذاشتن با دیگران باشد. اگر بیشتر وقت خود را تنها می‌گذرانید احساس تنهایی می‌کنید. اگر علی‌رغم داشتن دیگران در اطراف خود، احساس تنهایی کنید ممکن است طبیعی نباشد. در این حالت، ممکن است لازم باشد

بیمه ناهم‌دوات 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 آسایش لبخند بزنید

دوشنبه ۱۱ اسفند ۱۳۹۹، ۱۷ رجب ۱۴۴۲، ۲۰۲۱ مارچ ۲۰۲۱، شماره ۳۶۸۸ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته  
وقتی حرف می‌زنیم، بیشتر می‌خواهیم خودمان را قانع کنیم تا دیگران را. کسی که قانع شده باشد، کسی که به اندیشه‌های خود ایمان داشته باشد، اصلاً حرف نمی‌زند...! «فریدون تنکابنی»

آموزش آشپزی

### “سیب زمینی تنوری اسپانیایی”

پاپریکا، یک و نیم قاشق چایخوری رب گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق غذاخوری جعفری و پیازچه: مقدار کمی دستور پخت:

سیب زمینی‌ها را ابتدا پوست بگیرید و به اندازه حبه قند خرد کنید. سیب زمینی‌ها را داخل کاسه‌ای بریزید و روی آن‌ها روغن زیتون و نمک بپاشید و کاملاً هم بزنید تا مواد به خورد سیب زمینی‌ها بروند. فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا ۱۰ دقیقه ای گرم شود. به مدت تقریباً ۱۰ دقیقه کاملاً گرم شود. کف سینی فر را کمی چرب کنید و یا با کاغذ روغنی بپوشانید. سیب زمینی‌ها را روی سینی فر بچینید و حدود ۲۵ دقیقه داخل فر قرار دهید تا خوب نرم و برشته شوند. در این فاصله به

مواد لازم:  
سیب زمینی: ۴ عدد متوسط  
روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری  
نمک: ۱ قاشق چایخوری  
سس سالسا: ۲ قاشق غذاخوری  
سرکه انگور: ۲ قاشق غذاخوری  
سس گوجه‌فرنگی تند: یک و نیم قاشق غذاخوری

عکس روز

آغاز واکسیناسیون سالمندان در آسایشگاه کهریزک

عکس: فروغ طاهر خانی

## طرح ساماندهی و نصب تابلوی جدید در بلوارهای شهری کیش

عکس‌ها: جعفر همافر

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه