

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲	▲ ۳۵	▲ ۳۲	▲ ۳۶	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۳۵	▲ ۳۷
▼ ۲۴	▼ ۲۳	▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۲۳	▼ ۱۹	▼ ۲۲	▼ ۲۳

### سبک زندگی

## ضرورت‌هایی برای بهداشت روان سالمندان

سالمندی مرحله‌ای از زندگی است که فرد می‌تواند تجربیات خود را به نسل‌های دیگر منتقل کند. دوران سالمندی با خردمندی همراه است و بسیاری از سالمندان، توانایی‌های شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می‌کنند.

اگرچه کاهش طبیعی کارکرد اندام‌ها و اعضای بدن در سالمندی باعث تغییرات ظاهری و افزایش میزان بیماری‌های جسمانی می‌شود، اما اگر فرد به ورزش مرتب، رژیم غذایی سالم، استراحت کافی، مراقبت‌های طبی پیشگیرانه، فعالیت‌های مذهبی و روابط اجتماعی توجه کافی نشان دهد، در سالمندی از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خوبی برخوردار خواهد بود.

مهم نیست فرد چه سن و سالی دارد، بلکه کافی است بیشتر مراقب سلامت خود باشد تا در سال‌های بعد از زندگی سالم‌ترم و با نشاط‌تری برخوردار شود. البته سلامتی فقط به جسم محدود نمی‌شود؛ سلامت جسم در سالمندان کلید اصلی سلامت روان است و سلامت روان در سالمندی به چگونگی مواجهه با تغییرات بدن در این دوران وابستگی زیادی دارد.

سازمان جهانی بهداشت که هدف خود را دستیابی به عالی‌ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم جهان تعیین کرده، در اساسنامه خود در تعریف سلامت آورده است: «منظور از سلامت، حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا معلولیت».

بر اساس این تعریف، فردی دارای سلامت روان است که «توانمندی‌های خود را بشناسد، توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت کند».

**ضرورت‌هایی برای برخورداری از سلامت روان**

برای برخورداری از سلامت روان، بهتر است برخی کارها انجام شود و از برخی اقدامات پرهیز شود:

از مصرف سیگار، قلیان و مواد مخدر پرهیز کنید. به تحرک کافی و ورزش توجه کنید. تغذیه مناسب داشته باشید. از تباطات اجتماعی خوبی برخوردار باشید. استرس‌های خود را کاهش دهید. هیچ‌درویی را خودسرانه مصرف نکنید. نکاتی مفید برای بهداشت روان در سالمندان به اندازه کافی استراحت کنید؛ خواب و استراحت کافی، کمک می‌کند تا ذهن آرامی داشته باشید. سعی کنید ۸ تا ۱۰ ساعت در شبانه‌روز بخوابید. علاوه بر خواب شبانه، خواب نیم‌روزی به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه نیز برای تمدد اعصاب و افزایش انرژی مفید است.

**فعالیت بدنی**

ورزش منظم فواید بسیار زیادی برای بدن دارد و باعث کاهش بیماری‌های مزمن از جمله تصلب شرایین، فشارخون، چربی خون و... می‌شود. فعالیت بدنی منظم و ملایم مانند ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه، کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش بروز بزرگی استخوان را در پی خواهد داشت و سبب بهبود عملکرد سیستم تنفسی، بهبود جریان خون، حفظ وزن ایده‌آل و تناسب اندام و در نهایت احساس آرامش جسمی و روانی می‌شود.

**ورزش‌های ذهنی را فراموش نکنید**

اضطراب، فشارهای عصبی و استرس در زندگی پر مشغله امروز موجب اختلال در حافظه و تمرکز حواس می‌شود. برای پیشگیری از اضطراب می‌توانید با حل کردن انواع جدول و معما ذهن خود را درگیر کنید. فعالیت‌هایی که مغز و دست را همزمان درگیر می‌کنند، مانند شطرنج بسیار مفید هستند. اطلاعات عمومی خود را با خواندن کتاب‌های مفید و متنوع افزایش دهید. برای فرزندانش نوه‌های خود قصه بخوانید و در حل تکالیف آنها کمک کنید. با مطالعه

## دعای روز بیست و پنجم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اللّٰهُمَّ اجْعَلْنِیْ فِیْهِ مَحَبًّا لِاَوْلِیَائِكَ وَمَعَادِیْ لِاَعْدَائِكَ مُسْتَسْتَأِثِرًا بِسُنَّتِیْ خَاتِمِ  
اَنْبِیَائِكَ یَا عَاصِمِ قُلُوبِ النَّبِیِّیْنَ.

خدایا، مرا در این ماه دلپسته اولیایت و دشمن دشمنانت قرار ده و آراسته به راه و روش خاتم پیامبران گردان. ای نگهدارنده دل‌های پیامبران،

## اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع‌رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی  
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی  
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷)  
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
امور آگهی‌ها: ۴۴۴۲۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۳ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۰  
eghtesadekish@yahoo.com

چهارشنبه ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱، ۲۵ رمضان ۱۴۴۳، ۲۷ آوریل ۲۰۲۲، شماره ۳۹۵۰ (۱۳۳۴ دوره جدید)، ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

### نکته

آنقدر که از دست دادن چیزی، ما را افسرده می‌کند، از داشتن همان چیز احساس خوشبختی نمی‌کنیم...  
و این ذات آدمیزاد است!...

ژان پل سارتر

### آموزش آشپزی

## بیسکویت خرمایی

### مواد لازم:

- آرد ۴۰۰ گرم
- کره ۴۰۰ گرم
- تخم مرغ ۴ عدد
- شیر خشک ۲۰۰ گرم
- پودر قند ۲۵۰ گرم
- رنده پوست لیمو ۱/۲ قاشق چایخوری
- وانیل ۱/۲ قاشق چایخوری
- خرما ۱۵۰ گرم

### طرز تهیه:

ابتدا کره را در یک ظرف مناسب بریزید و با کمک همزن برقی آن را هم بزنید.

### عکس روز



قصه تلخ رضارویگری در آسایشگاه...

# توزیع غذای افطاری بین کارگران کیش



۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش