

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۶	▲ ۳۱	▲ ۴۰	▲ ۴۲	▲ ۴۰	▲ ۴۱
▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۲



**سالن زیبایی مونس**  
Beauty Salon

اصلاح و ابرو - وکس صورت  
کوپ مو - براشینگ - شینیون  
فدسات ناخن (مانیکور و پدیکور- ژل لاک)  
میگاپ  
انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)  
آمیربه و بالیاژ  
انواع کراتین و ریباندینگ  
انواع ویتامینه و امیا کننده مو  
لیفت مژه و ابرو  
پاکسازی پوست (ممصولات کینو و مری کور فرانسه)

**آدرس: بوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵**

**تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۴۶۱۲**

سه شنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۱، ۴ محرم ۱۴۴۴، ۲ آگوست ۲۰۲۲، شماره ۴۰۱۰ (۱۳۹۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

**شاید ستاره شدن سر نوشت شما نباشد، اما بهترین بودن، هدفی است که می توانید برای خودتان تعیین کنید.**

**برایان لیندسی**




**آموزش آشپزی**

### خورش میگو ترش بندرعباس

مواد لازم:  
میگو پاک شده و رگ زده ۴۰۰ گرم  
پیاز بزرگ ۲ عدد  
سیر ۴ حبه  
نمک، فلفل سیاه، فلفل چیلی، فلفل پاپریکا، ادویه گراماسالا به مقدار دلخواه  
سرکه سفید ۴ قاشق غذاخوری  
گوچه فرنگی ۶ عدد  
رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری  
عصاره گوشت ۱ عدد  
طرز تهیه:  
برای مسزه دار کردن میگوها از ترکیب روغن زیتون،

نمک، فلفل سیاه، پاپریکا، ادویه گرم ماسالا و ۴ قاشق غذاخوری سرکه سفید استفاده کنید. میگوها را که کاملاً تمیز کرده اید به این مواد آغشته کنید و در ظرف را ببندید و یک شب بگذارید در یخچال تا کاملاً مزه دار شود. پیاز را نگینی خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید تا طلایی شود. سیر له شده را اضافه کرده تفت دهید. زردچوبه و فلفل قرمز تند را متناسب با ذائقه خودتان اضافه کنید و هم بزنید. رب گوجه فرنگی را اضافه کرده تفت دهید تا رنگ باز کند. گوجه فرنگی های پوره شده را اضافه کنید و اجازه دهید آب گوجه ها کشیده شود. میگوها را اضافه کرده و ۱ دقیقه تفت دهید. زیاد تفت دادن میگوها باعث سفت شدن گوشتشان می شود.

### عکس روز



**کیش زیبا - اشرف زابلی**

### نحوه تشخیص درد عاطفی از دردهای عصبی



زخم های عاطفی را باید با همان میزان مراقبت و توجهی که فرد به آسیب های جسمی اختصاص می دهد و بلکه بیشتر از آن، درمان کرد. درد دارای جنبه های فیزیکی و عاطفی و همچنین مولفه های حسی است که توضیح می دهد که بین درد فیزیکی و اجتماعی ارتباط عصبی وجود دارد. ارتباط عصبی با درد عاطفی در مطالعات علوم اعصاب برجسته شده است، که نشان می دهد همپوشانی قابل توجهی بین پدیده های فیزیکی و احساسی وجود دارد.

برخی از مطالعات می گویند که پرسیشنات عاطفی می تواند باعث درد بیشتر از آسیب فیزیکی شود. مطالعاتی که در Psychological Science منتشر شده است، نشان می دهد افرادی که درد عاطفی را تجربه می کنند، نسبت به افرادی که درد فیزیکی را تجربه می کنند، میزان درد بیشتری دارند. درد عاطفی می تواند بارها و بارها تکرار شود، در حالی که درد فیزیکی فقط یک بار باعث آسیب می شود. اثرات منفی درد عاطفی عبارتند از:

- خاطرات دردناک**  
نتایج یک مطالعه علمی نشان داد که حالات شناختی مانند حافظه و توجه می توانند درد را کاهش یا افزایش دهند. بر خلاف درد فیزیکی، درد عاطفی تعدادی محرک درد به ویژه خاطرات بر جای می گذارد که هر زمان که با شرایط مشابه یا مرتبطی مواجه می شوید، احساس درد را برمی گرداند.
- مشکلات سلامتی**  
رابطه پیچیده ای بین استرس روانی و علائم درد وجود دارد، به طوری که برخی از مطالعات می گویند که تجربیات عاطفی دردناک یا منفی می تواند منجر به

یک واکنش عبارتی شود که به صورت درد فیزیکی ظاهر می شود.  
تمرکز بر روی یک رویداد آسیب زا در گذشته می تواند استرس را افزایش دهد و منجر به تعدادی از مشکلات سلامتی مانند تغییر شیمی مغز، فشار خون بالا، سرطان، دیابت و سیستم ایمنی ضعیف شود.

- آسیب روانی**  
گاهی اوقات تنها یک درد عاطفی برای آسیب جدی به سلامت روان فرد کافی است. برای اینکه درد فیزیکی بر سلامت روان ما تأثیر بگذارد، باید شدید و آسیب زا باشد.  
درد عاطفی طولانی مدت می تواند علائم افسردگی را در افراد ایجاد کند که می تواند منجر به خطر بالاتر رفتارهای سوء استفاده کننده یا انحرافی مانند سوء مصرف مواد شود.

**۴- شکاف های همدلی**  
شکاف همدلی معمولاً نشان دهنده تمایل افراد به دست کم گرفتن تأثیر سایر شرایط روانی بر رفتار خود و انتخاب هایی است که فقط احساسات یا حالات فعلی او را در نظر می گیرد.  
شکاف های همدلی می تواند درد عاطفی را کاهش دهد، اما این اثر به درد فیزیکی گسترش نمی یابد. بنابراین، زمانی که درد عاطفی ظاهر می شود، درد بیشتری نسبت به درد فیزیکی ایجاد می کند.  
کارشناسان توصیه می کنند که سلامت روان باید با همان سطح مراقبت و توجه به سلامت جسمی رفتار شود. هنگامی که فردی دچار آسیب های عاطفی مانند طرد شدن، شکست، تنهایی یا احساس گناه می شود، اولین دغدغه او باید درمان آن ها باشد، همان طور که برای التیام زخم های جسمی عجله می کند.

**توسط شرکت عمران، اب و خدمات کیش صورت گرفت؛**

## سیاه پوش کردن معابر و میادین کیش در ایام سوگواری محرم



**۴۴۴۲۴۹۶۹**  
**۴۴۴۲۴۹۹۹**

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**



روزنامه