

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۶ - طلوع آفتاب: ۶:۰۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۳ - اذان مغرب: ۱۷:۳۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲	▲ ۳۲	▲ ۳۰	▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۳
▼ ۲۴	▼ ۲۳	▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۵	▼ ۲۱	▼ ۲۱

## سیک زندگی

### این عادت‌های اشتباه باعث تشدید اضطراب می‌شود



طبق تحقیقات انجام شده جمعیت زیادی از مردم دنیا با اضطراب ناشناخته‌ای درگیر هستند. تقریباً حدود ۵ درصد در سراسر جهان به اختلالات اضطرابی دچار هستند. جمعیت‌شناسی اضطراب نشان می‌دهد که اختلالات اضطرابی در زنان بیشتر از مردان است؛ به طوری که حدود ۶۰ درصد از بیماران مبتلا به اضطراب زنان هستند.

ممکن است اضطراب در برهه‌های مختلفی از زندگی مانند هنگام امتحانات، اولین بار رانندگی کردن، صحبت کردن در جمع و... اتفاق بیفتد؛ این اضطراب‌ها تاحدی طبیعی است اما اختلال اضطرابی در برخی افراد در حدی است که زندگی عادی روزمره را مختل می‌کند. اضطراب مزمن می‌تواند ناشی از مجموعه عوامل خارجی باشد، مانند مرگ یکی از عزیزان، بیماری مزمن، از دست دادن شغل، حوادث طبیعی و... اغلب این موقعیت‌ها خارج از کنترل ما هستند اما گاهی برخی افراد بدون آنکه دلیل خاصی برای اضطراب خود پیدا کنند، دائم احساس اضطراب و پریشانی می‌کنند؛ دلیل این نوع اضطراب‌ها عمدتاً عادت‌های اشتباهی است که خوشبختانه قابل کنترل هستند.

**کم خوابی، رایج ترین علت اضطراب است**  
مشکلات خواب یکی از علائم شایع اختلالات اضطرابی است. طبق تحقیقات، کم خوابی با اضطراب و همچنین تنش عصبی بودن و تحریک پذیری ارتباط مثبت دارد. یک مطالعه اخیر نشان داد که خواب کمتر از هشت ساعت می‌تواند افکار منفی تکراری را افزایش دهد و رها کردن چیزهای منفی را دشوارتر کند - علائمی که مشخصه اضطراب هستند؛ بنابراین، سعی کنید هر شب ۸ ساعت بخوابید، جویای ساعت ۱۰ شب و حداکثر تا نیمه شب به رختخواب بروید، اتاق خود را در شب تاریک کنید و تلغف همراه را از خودتان دور نگه دارید و از خوردن غذا، سه ساعت قبل از خواب خودداری کنید.

**کافئین، محرک اصلی اضطراب**  
مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار در اواخر شب نیز می‌تواند باعث اختلال خواب شده و در نتیجه اضطراب در طول روز را بیشتر کند. مطالعات نشان می‌دهد که کاهش کافئین در دفع اختلالات اضطرابی مفید است. دقت کنید که منظور از کافئین فقط قهوه نیست بلکه در چای سیاه، چای سبز، نوشابه و نوشیدنی‌های انرژیزا نیز کافئین وجود دارد. اگر با قطع کافئین دچار سردرد می‌شوید یا بنا به هر دلیلی نمی‌توانید برای همیشه کافئین را کنار بگذارید، حداقل سعی کنید آن را به مدت ۳۰ روز حذف کنید و به جای آن از انواع دمنوش‌های گیاهی ضد اضطراب مانند بابونه، سنبل الطیب و جو دوسر استفاده کنید. با این روش متوجه خواهید شد که اضطراب شما نسبت به قبل چقدر کاهش پیدا کرده است.

**هیج وعده غذایی را حذف نکنید**  
در زندگی پر از اضطراب ما حذف وعده‌های غذایی بسیار رایج است. با ذهن مادر گریزانی و ترس مفرط است یا اشتها و میل به خوردن نداریم اما توجه داشته باشید که حذف وعده‌های غذایی باعث هیپوگلیسمی (افت قند خون به زیر سطح طبیعی) می‌شود که این امر می‌تواند منجر به علائم رایج اضطراب مانند تحریک پذیری، عصبی بودن، سرگیجه، سردرد و ضعف شود.

طبق تحقیقات، هیپوگلیسمی مکرر باعث افزایش اضطراب می‌شود. رژیم غذایی همچنین می‌تواند علائمی شبیه به اضطراب ایجاد کند، به خصوص اگر یکی از مواد مغذی اصلی (کربوهیدرات، چربی یا



آب، میوه، سبزیجات و دمنوش‌های گیاهی) را گانیک نیز می‌تواند به جبران کم آبی بدن کمک کند. **افزایش خطر اضطراب و افسردگی با ورزش نکردن**  
نداشتن فعالیت بدنی عادت دیگری است که می‌تواند باعث اضطراب شود. اگر تمام روز بنشینید و هرگز ورزش نکنید سلامت جسمی و روانی شما دچار آسیب خواهد شد؛ به این دلیل که بدن به گونه‌ای طراحی شده که نیاز به حرکت دارد و برخی از عملکردهای بدن به حرکت فیزیولوژیکی بستگی دارد. به عنوان مثال، سیستم لنفاوی برای کمک به حرکت مایعات و حذف مواد زائد از بدن، نیاز به تنفس و حرکت عضلات دارد. اگر عادت ندارید بدن خود را به اندازه کافی حرکت دهید، سموم بیش از حد در بدن شما می‌تواند باعث اضطراب شود.

مطالعات نشان داده‌اند که کم تحرکی بیشتر از ۸ ساعت، احتمال اضطراب و افسردگی را افزایش می‌دهد. فعالیت بدنی متوسط تا زیاد احتمال اضطراب و افسردگی را کاهش خواهد داد. کم تحرکی همچنین خطر ابتلا به دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان روده بزرگ، پوکی استخوان، اختلالات چربی و فشارخون را افزایش می‌دهد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) ادعا می‌کند که عدم تحرک بدنی چهارمین علت مرگ میر در جهان است که منجر به مرگ ۳.۲ میلیون نفر در سراسر جهان می‌شود.

**اگرچه هر گونه فعالیت بدنی می‌تواند به شما در کاهش علائم اضطراب کمک کند اما یکی از بهترین تمرینات برای کاهش اضطراب، پیاده‌روی و یوگا است** لذا اگر به دلیل ضعف انرژی کم یا بی‌انگیزگی امکان ورزش کردن ندارید، با پیاده‌روی کوتاه در اطراف ساختمان یا داخل خانه‌ی تحرکی بدن را جبران کنید. به عنوان مثال، پیاده‌روی ۱۰۰۰ قدم در طول روز راه خوبی برای اطمینان از حرکت مداوم است. اگر در ابتدای نمی‌توانید این قدر راه بروید، آنچه را که می‌توانید انجام دهید و تا رسیدن به آن تلاش کنید.

**اضطراب اخبار بد را جدی بگیرد**  
یک مطالعه نشان داد که دنبال کردن اخبار در تلویزیون باعث ایجاد احساسات منفی روان‌شناختی می‌شود. شرکت کنندگان به عنوان بخشی از آن مطالعه، تنها ۱۵ دقیقه پس از تماشای اخبار، افزایش اضطراب و اختلال خلقی کل (TMD) را تجربه کردند. در حالی که مهم است از آنچه در جهان می‌گذرد باخبر باشیم اما دنبال کردن اخبار در ابتدای روز می‌تواند باعث ایجاد اضطراب و روزانه شود و مشاهده تصاویر و کلمات منفی خیرها در شب نیز می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر بگذارد. اکنون که می‌دانید اخبار چنین تأثیری بر اضطراب دارند، پس در اول و آخر روز از هر چیزی که مربوط به اخبار است، اجتناب کنید.

**کام آبی، بدن را تحت فشار قرار می‌دهد**  
مطالعات نشان می‌دهد که کم آبی بدن می‌تواند باعث کاهش خلق و خو، ایجاد احساس خستگی، تنش و خستگی شود. به همین دلیل است که هیدراته ماندن در مواقعی که مستعد اضطراب هستید مهم و برای سلامت کلی شما نیز ضروری است. علاوه بر این، آب دارای خواص آرام بخش طبیعی است؛ بنابراین، اطمینان از اینکه روزانه هیدراته می‌شوید، به متناهی به شما کمک می‌کند تا از اضطراب غیر ضروری مرتبط با کم آبی جلوگیری کنید بلکه طبق گفته دانشکده پزشکی هاروارد، نوشیدن آب کافی می‌تواند به شما در تسکین اضطراب کمک کند.

طبق آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده، زنان باید روزانه حدود ۱۱.۵ فنجان (۲.۷ لیتر) مایعات مصرف کنند، در حالی که مردان به ۱۵.۵ فنجان (۳.۷ لیتر) مایعات در روز نیاز دارند. علاوه بر

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته	دلار	یورو	بیت کوین	سکه امامی	سکه بهار آزادی	طلا	نیم سکه	ربع سکه	انس طلا
۳۲۹,۵۲۰	۳۲۸,۴۴۰	۲۰,۸۲۰,۸۳	۱۴۹۶۳,۰۰۰	۱۴۱۳۹,۰۰۰	۱۳۴۸۷,۰۰۰	۸۱۸,۰۰۰	۵۱۸,۰۰۰	۱۶۴۴,۵۳	

**سعدی**  
آن که هلاک من همی خواهد و من سلامتیش هر چه کند ز شاهی کس نکند ملامتش میوه نمی‌دهد به کس باغ نرفرجست و پس جز به نظر نمی‌رسد سبب درخت قامتش داروی دل نمی‌کنم کان که مریض عشق شد هیچ دوا نیارود باز به استقامتش هر که فدا نمی‌کند دینی و دین و مال و سر گو غم نیکنان مخور تا نخوری ندامتش جنگ نمی‌کنم اگر دست به تیغ می‌برد بلکه به خون مطالبت هم نکنم قیامتش کاش که در قیامتش بار دگر بدیمی کان چه گناه او بود من بکشم غرامتش هر که هوا گرفت و رفت از پی آرزوی دل گوش مدار سعید با بر خیر سلامتیش

## تخفیف ویژه

با توجه به شرایط پیش آمده در اطلاع رسانی حوزه کسب و کار،

روزنامه اقتصاد کیش افتخار دارد

خدمات شمارا با شرایط و تخفیفات ویژه اطلاع رسانی نماید.

تلفن هماهنگی: ۴۴۴۲۴۹۹۹

یکشنبه ۸ آبان ۱۴۰۱، ۴ ربيع الثاني ۱۴۴۴، ۳۰ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۶۹ (۱۴۵۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۴. در یک دوره آموزشی جدید شرکت کنید

شرکت در دوره‌های آموزشی روشی عالی برای یادگرفتن دانش و مهارت‌های جدید است و با آدم‌های جدید هم آشنا می‌شوید. لازم نیست دوره بلندمدت باشد. می‌توانید در کارگاه‌ها و سمینارهای چندروزه شرکت کنید.

## آموزش آشپزی

### نان پرتزل

مواد لازم:

- آب ولرم: ۱ و ۱/۲ پیمانه
- خمیر خشک یا فوری: ۲ و ۱/۴ قاشق چایخوری
- نمک: ۱ قاشق چایخوری
- شکر قهوه‌ای: ۱ قاشق غذاخوری
- کره به دمای محیط رسیده: ۱ قاشق غذاخوری
- آرد: ۵۰۰ گرم
- جوش شیرین: ۱۲۰ گرم
- آب: ۹ پیمانه

طرز تهیه:

آب گرم و خمیر را مخلوط کرده و اجازه دهید یک

دقیقه استراحت کند و عمل نمک، شکر، قهوه‌ای و کره را به خمیر اضافه کنید. ۳ پیمانه آرد را به مواد اضافه کرده و مخلوط نمایید سپس ۱ پیمانه آرد دیگر به مواد اضافه کنید تا یکدست شود. خمیر را با قاشق چوبی یا قلاب خمیر همزن با هم مخلوط نمایید. سه چهارم پیمانه دیگر آرد را اضافه کنید تا جایی که خمیر نرم و لطیفی داشته باشید که به دست نچسبد. روی میز کار را آرد بپاشی کنید و خمیر را ۳ دقیقه ورز دهید و گرد کنید و رویش را با حوله بپوشانید و ۱۰ دقیقه استراحت بدهید. خمیر را نصف کنید و هر قسمت را به تکه‌هایی به اندازه یک سوم پیمانه تقسیم کنید. خمیر را در سینی یا فاصله بچینید و به مدت ۱۲-۱۵ دقیقه در فری که بادامی ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم شده قرار دهید تا پزید و طلایی شود.

## عکس روز



فصل برداشت زرشک

کلیه سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل

# حلاج

شرکت صنایع چوبی

۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز

صنعت ششم - پلاک R۶۱

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش



## ۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

## اقتصاد کیش

روزنامه