

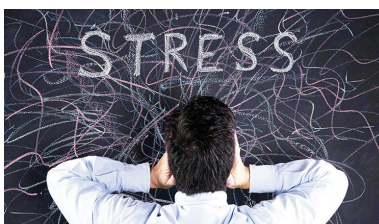
پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۲۱ ▼ ۱۱	▲ ۲۳ ▼ ۱۳	▲ ۲۱ ▼ ۸	▲ ۲۳ ▼ ۹	▲ ۲۳ ▼ ۱۳	▲ ۲۳ ▼ ۱۶	▲ ۲۴ ▼ ۱۱	▲ ۲۳ ▼ ۱۷

چگونه در شرایط سخت آرامش خود را حفظ کنیم؟

مسائل همواره مربوط به شخص شما نمی باشند، اگر فردی از سخنان گستاخانه برای صحبت و حمله به شما استفاده می نماید، کافی است به خودتان یادآوری نمایید که این امر مربوط به شما نمی باشد، می توانید به دلیل از دست دادن آرامش، داشتن روز بد، عدم رضایت از شغل خود یا حتی عصبانی بودن به دلیل شخصی، باشد، خود را بر آن فرد قرار دهید، به جای نشان دادن عکس العمل، سعی می کنید تا خودتان را آرام نمایید.

از وسایل تکنولوژیکی دوری نمایید

امروزه همگان دارای ارتباطی نزدیک با تکنولوژی و فناوری می باشند، از این رو، ذهن شما با اطلاعات اضافی پر شده و همواره نگران ایمیل ها، رسانه های اجتماعی و غیره می باشید، بدین ترتیب، ذهن توان فرصتی برای استراحت، استفاده از زمان و لذت از زندگی ندارد، دوری کردن از تکنولوژی و به ویژه محدود نمودن استفاده از رسانه های اجتماعی یکی از راهکارهای مفید برای مقابله با استرس روزمره می باشد، چراکه نگرانی ناشی از همواره آنلاین و مطلع بودن از وقایع در رسانه های اجتماعی، از میان برداشته می شود.



افراد هر روز در زندگی روزمره خود، با فعالیت های استرس زا و چالش برانگیز متعددی، مواجه می شوند که در بسیاری از موارد حفظ آرامش، امری تقریباً غیر ممکن به نظر می رسد، ساعت های طولانی کاری، قرارهای ملاقات، پیروی از دستورات و وظایف، مراقبت از خانواده و تصمیم گیری های درست، منجر به وارد آمدن فشار و از دست دادن خود کنترلی می گردد، از این رو، یادگیری نحوه حفظ آرامش و تعادل درونی اهمیت بالایی بر خود دارد می باشد، در ادامه مطلب برخی از عادات و استراتژی های کارآمد برای حفظ آرامش در موقعیت های استرس زا، ارائه شده اند.

نفس عمیق بکشید

هنگامی که در موقعیت استرس زا قرار گرفته اید، پنج نفس عمیق بکشید، حبس نفس یا تنگی نفس در موقعیت های استرس زا امری عادی و معمول می باشد، در چنین موقعیت های همانند یاد کردن یادکنک، باید از نفس های عمیق از ناحیه شکم یاد بگیریم، استفاده گردد، هنگام بازدم این نفس عمیق چنین تصور نمایید که استرس به سمت پیرون از بدن شما هدایت می شود.

آموزش آشپزی

کوکوی لوییا سفید

مواد لازم:

لوییا سفید	۱ لیوان
سیب زمینی	۳ عدد
نخمد مرغ	۳ عدد
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
آرد سوخاری	۲ قاشق غذاخوری
جعفری	۱۰۰ گرم
روغن	برای سرخ کردن

پودر سیر، نمک، فلفل، زردچوبه و آویشن
دستور پخت کوکوی لوییا سفید:
 ابتدا لوییا سفیدی که از شب قبل خیس شده است را با سیب زمینی داخل ظرفی مناسب میزیم. بعد از پخت کامل لوییا و سیب زمینی و بعد از آنکه کاملاً سرد شد، کاملاً میکس میکنیم. غذا ساز یا گوشت کوب برقی یا حتی گوشت کوب دستی میتواند اینزاد خوبی برای میکس این مواد باشد. جعفری خرد شده را به ترکیب سیب زمینی و لوییا سفید اضافه می کنیم. حالا آرد نخودچی، آرد سوخاری، نخمد مرغ و ادویه ها را به مواد اضافه کرده و خوب باهم مخلوط می کنیم. به



همین سادگی مواد کوکوی جدید و خوشمزه شما آماده است. برای پخت کافایت بادست به آن شکل داده و دو طرفش را با حرارت کم سرخ کنید.

مسیر پروازی کیش – دبی – کیش

روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت هواپیمایی کیش