

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۰- طلوع آفتاب: ۱۳:۵۰- اذان ظهر امروز: ۱۵:۵۰- غروب آفتاب: ۲۹:۱۸- اذان مغرب: ۴۶:۱۸- دوشنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴، ۷ ذی القعدة ۱۴۴۶، ۵ می ۲۰۲۵، شماره ۴۷۰۴ (۲۰۸۸ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن‌بزرگان

برخی زندگی نمی‌کنند، مسابقه دو گذاشته‌اند! می‌خواهند به هدفی که: در افق دور دست دارند برسند.

در حالی که نفس‌هایشان به شماره افتاده! می‌دوند و زیبایی اطراف خود را نمی‌بینند.

جین وبستر

پارسیان	بندر چارک	بسکک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۴۲	▲ ۳۶	▲ ۴۳	▲ ۳۹	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۷	▲ ۳۷
▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۷	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۶	▼ ۲۸

سبک زندگی

چطور با اخبار غم‌انگیز و اضطراب‌آور کنار بیاییم؟

سارا حسینی روانشناس بالینی و نوروساینس گفت: در روزهایی که بحران‌های طبیعی یا اجتماعی زندگی ما را احاطه کرده‌اند، اخبار غم‌انگیز و اضطراب‌آور می‌تواند بدن و ذهن ما را در وضعیت آمادهاش دائمی قرار دهد.

یافته‌های علوم اعصاب نشان می‌دهد که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض تنش، تعادل عصبی بدن را برهم می‌زند، هورمون‌های استرس را افزایش می‌دهد و امواج مغزی را از حالت طبیعی خود خارج می‌کند. این تغییرات می‌تواند به اضطراب، بی‌قراری، اختلال خواب و احساس بی‌پناهی منجر شوند.

در ادامه چند راهکار عملی برای مراقبت از خود و ایفا نقش مؤثر در این روزهای حساس ارائه می‌شود:

- ۱. پذیرش احساس به جای انکار یا فرار:** به جای جنگیدن با احساسات ناخوشایند یا نسبت دادن بحران به دیگران، اجازه بدهیم آنچه درون ماست به رسمیت شناخته شود. پذیرش واقعیت‌های درونی،

نخستین گام برای حفظ آرامش روانی و اقدام مؤثر است.

- ۲. محدود کردن زمان پیگیری اخبار:** پیگیری بی‌وقفه اخبار، ذهن را در چرخه اضطراب می‌اندازد. تعیین زمان مشخص برای دریافت اخبار از منابع معتبر، کمک می‌کند ذهن و بدن فرصتی برای بازسازی پیدا کنند.
- ۳. بازگشت به ارزش‌ها و مسئولیت فردی:** بحران‌ها فرصتی هستند برای بازگشت به ارزش‌هایی که ما را انسان می‌کنند: همدلی، کمک، شجاعت و مسئولیت‌پذیری. گاهی حتی یک تماس تلفنی، اهدای خون، حمایت از یک خانواده آسیب‌دیده یا مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، می‌تواند نقشی تعیین‌کننده داشته باشد.
- ۴. تمرین حضور در لحظه:** چند دقیقه تمرکز بر تنفس یا حواس پنج‌گانه می‌تواند ذهن را از نگرانی‌های طاقت‌فرسا به لحظه‌ای حال

بازگرداند و به تنظیم دربار بدن کمک کند.

- ۵. مراقبت جسمی و روانی:** تغذیه‌ی سالم، خواب کافی و حرکت بدنی منظم، بنیان جسم و روان را تقویت می‌کند و توان ما را برای یاری‌رسانی و ایستادگی بیشتر می‌سازد.
- ۶. ارتباط انسانی:** صحبت کردن با دیگران، حتی دربار نگرانی‌ها و امیدها، می‌تواند شبکه‌های همدلی را تقویت کند. ارتباط، زخم‌های ناپیدا را ترمیم می‌کند.
- ۷. مهربانی با خود و دیگران:** در این مسیر، نباید از خودمان انتظار کامل بودن داشته باشیم. مهربانی بسا خود، ما را توانمندتر می‌کند تا مهربانی را به دیگران نیز هدیه دهیم.

عبور از بحران، تنها با درفرد ما ممکن نیست؛ بلکه نیازمند وفاق و همدلی میان مردم و مسئولان است. همدلی، مشارکت و پذیرش نقش فردی، سنگ‌بنای عبور از روزهای سخت است.

عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان با عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

محمود خاکان - کیشوند

نوشت افزار

هانی

انواع لوازم تحریر ، اداری ، بازی فکری
لوازم کادویی و کلیه آیتم های وارداتی فانتزی

۰۷۶ ۴۴۴۵ ۴۹۶۳

۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹

جزیره کیش، صدف، خیابان خراسان، مرکز خرید بساک، غرفه ۱۲

شرکت صنایع چوبی حلاج

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل

۰۹۳۱۴۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R۱

روزنامه اقتصاد کیش
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹