

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 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 - ۴۴۴۲۴۹۶۸ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
 خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۶۲۰۷۹۱۷
 eGhtesAdekish@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۵ - اذان مغرب: ۲۰:۰۳

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۷	۴۰	۳۴	۳۷	۴۱	۴۴	۳۷	۳۷
۲۸	۲۸	۲۹	۲۹	۲۶	۲۵	۲۷	۳۱

سبک زندگی

تأثیرات تکان دهنده احساسات و افکار منفی روی بدن



شاید، زمانیکه برخی از دردهای مزمن بدن مانند زانو، گسردن و کمردن می تواند مربوط به نوع احساس شما باشند و اتفاق بیوفتند. بنابراین زمانیکه بیمار می شوید، باید درک کنید که بدن در حال هشدار دادن به شماست که نیاز به آرامش دارد تا بهبود یابد.

خواید کرد، بجای اینکه شما احساس ناراحتی کنید و از هر اتفاقی به بدی برداشت کنید، می توانید با آسودگی از کنار آن بگذرید و انگار نه انگار که اتفاقی افتاده است. بنابراین مهم است که یاد بگیرید که هیچ اتفاقی نه مثبت است نه منفی، که این تماما به شما بستگی دارد که چگونه از کنار هر اتفاق بگذرید.

این یک بازی ادراکی می باشد!
 تصورات نقش مهمی را ایفا می کنند هنگامی که شما به یک اتفاقی واکنش نشان می دهید. نحوه ای تصور شما به هر اتفاق، تصمیم گیرنده نوع احساس شما خواهد بود. برای داشتن تصور منطقی و مناسب که به شما آسیب نرساند ابتدا باید تمام عقاید و تجارب بد خود را کنار بگذارید. بعد از این مرحله شما باید نسبت به هر اتفاقی که می افتد بطور مثبت نگاه کنید و برای حل آن عصبی نشوید و یک راه حل مناسب پیدا کنید.

ارتباط ذهن و بدن
 شما باید از این موضوع که ارتباط

عمل و واکنش انسان همیشه مبتنی بر نوع احساس آن می باشد. با هر گونه تجربه، انسان ها احساساتی مانند شادی، خوشحالی، غم و افسردگی را کسب می کنند.

آیا شما می دانستید که هر کدام از احساسات شما باعث ترشح مواد شیمیایی خاصی در بدن شما می شود؟ این نظریه بطور کامل توسط محققان ثابت شده است که برای مثال زمانیکه یک انسان احساس خوشحالی می کند، مغز او مواد شیمیایی مانند اکسی توسین (oxytocin)، دوپامین (dopamine) و سروتونین (serotonin) را آزاد می کند و بالعکس زمانیکه شما احساس ناراحتی می کنید بدن شما کورتیزول را بر اساس قدرت ناراحتی شما آزاد می کند.

بنابراین ما برای جلوگیری از ترشح این مواد شیمیایی باید چه کارهایی انجام دهیم؟ مواد شیمیایی که در حین ناراحتی شما ترشح می شود می تواند به بدن آسیب جدی وارد نمایند. آیا می خواهید از این آسیب جلوگیری کنید؟ خوب، در ادامه این مطلب با ما این به بررسی این سوال خواهیم پرداخت.

روند افکار مثبت و منفی

بطور کل ما هر اتفاقی که برامان می افتد را بنابر احساس خود، مثبت یا منفی برداشت می کنیم. به عنوان مثال در حین زندگی اگر کسی به شما نزدیک شود احساس بدی خواهد داشت و از این اتفاق به عنوان یک اتفاق منفی به یاد خواهید داشت و در نتیجه مواد شیمیایی مضر که می تواند به شما آسیب برساند تولید می شود و شما را دچار مشکل

قابل توجه کیشوندان محترم

بولینگ مریم بارعایت

ضوابط شورای سلامت همه روزه

از ساعت ۱۰ صبح یکسره باز است

شنبه ۱۷ خرداد ۱۳۹۹، ۱۴ شوال ۱۴۴۱، ۶ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۸۸۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس

خانواده: CARCHARHINIDAE
 نام محلی: کوسه مخمط

در بدن افراد جوان نقاط سیاهی وجود دارد که در ماهیهای بالغ کمرنگ است. پوزه ماهی کند سکان وسطی - پهلویی در پایه ای به باله دم منتهی است، وجود دارد. طول ماهی: ۵۵۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی

کباب کوبیده ماهیتابه ای گوشت

مواد لازم:
 چرخ کرده مخلوط ۱ کیلو
 پیاز بزرگ ۲ عدد زنده شده و آب گرفته شده
 نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین و آویشن: مقداری
 آرد نان باکت: مقدار کم

طرز تهیه:
 کباب کوبیده ماهیتابه ای طعم خوشمزه ای دارد که ما برای درست کردن آن نیاز به زمان و مواد لازم زیادی نداریم.
 گوشت را خوب با دست ورز دهید و بعد پیاز آب گرفته شده را به همراه ادویه ها به گوشت اضافه کنید و برنج تازه سرو کنید.

عکس روز

شقایق های وحشی - اراک

شرکت فاخر آسانبر کیش

طراحی، فروش و نصب انواع آسانسور
 تعمیر و نگهداری

۳۰٪ تخفیف سرویس و نگهداری آسانسور
 ویژه هتل ها و بازارها و مجتمع های مسکونی

«با مجوز رسمی از سازمان منطقه آزاد کیش»

زندگی بسپر بلامی خواهد

ارائه دهنده انواع خدمات بیمه ای:

- بیمه اتومبیل
- بیمه نامه بدنه
- بیمه نامه شخص ثالث
- بیمه باربری، کشتی و هواپیما
- بیمه آتش سوزی
- بیمه عمر و زندگی
- بیمه مهندسی
- بیمه مسئولیت
- بیمه اشخاص

نماندگی علی هادی

۰۹۱۷ ۷۶۱ ۲۹۹۴
 ۰۹۱۷ ۳۶۰ ۳۶۷۶
 ۰۷۶ ۳۳۶۶ ۴۶۵۶

بندرعباس: بلوار امام خمینی (ره)
 پاساژ نخل، طبقه همکف، واحد A6

کودک

اشتباهات رایج والدین در مورد دارو دادن به کودکان

۳. یک نقره دوز مصرفی برای داروی جدید: هنگامی که کودک شما مصرف داروی جدیدی مانند آنتی بیوتیک ها را شروع می کند تصور نکنید که مقدار مصرف آن با داروهای قبلی یکسان است. از یک داروساز در این باره سوال کنید و یا بر حسب توضیحات دارو برای دوز صحیح داروی جدید بخوانید.
۴. استفاده از دارو برای هدفی تجویز نشده: خوردن دارو به کودک به غیر از هدف تجویز شده عواقب ناخوشایندی دارد که سلامت او را به خطر می اندازد. به عنوان مثال بعضی از والدین به کودک داروی بنادریل (آنتی هیستامین) که در درمان آلرژی کاربرد دارد) یا داروی اثر خواب آوری داشته باشد اما این دارو می تواند به جای خوابیدن در برخی کودکان سبب انرژی بیش از حد آن ها شود. از آن جا که خاصیت شیمیایی بدن هر فرد متفاوت است نمی توان پیش بینی کرد که فرزند شما به داروی که شخص دیگر مصرف می کند چه واکنش نشان می دهد. استفاده مجدد از آنتی بیوتیک ها ممکن است بی خطر باشد اما همه نوع آنتی بیوتیک برای شرایط مختلف وجود دارد. آنتی بیوتیک اشتباه نه تنها در بهبودی او کمک نمی کند بلکه باعث می شود کودک در آینده نسبت به آن مقاوم شود و تاثیر دلخواه را نداشته باشد.
۵. دوز مصرفی دارویی کودکان بر اساس سن: اطلاعات دوز مصرفی کودک شامل محدوده سنی و وزن می شود پس مهم است که دوز صحیح دارو را بر اساس وزن کودک به او بدهید. هنگامی که دارو را فقط بر اساس سن پایه گذاری می کنید خطر آن وجود دارد که مقدار زیادی از دارو را به او بدهید و این امر کارایی دارو را محدود

کاریکاتور

پدرم گفت: مردم دودسته اند بخشنده و گیرنده.؟؟!!

گیرنده ها بهتر میخورند اما بخشدگان بهتر میخوانند ...

مارلو توماس

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا