

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۳۷ - ۱ - غروب آفتاب: ۱۵:۱۷ - اذان مغرب: ۱۷:۳۲

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۳۵	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۲۹
▼ ۲۴	▼ ۱۸	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۴	▼ ۱۲	▼ ۱۷	▼ ۲۳

سبک زندگی

مهار استرس با چند تکنیک ساده

این روزها استرس به یکی از بزرگترین معضلات افراد تبدیل شده که لازم است برای کنار گذاشتن آن چند راهکار را امتحان کنید. یکی از عکس العمل‌های ذهنی و فیزیکی که امکان دارد افراد آن را در هر زمانی احساس کنند، استرس است. این بیماری یکی از بزرگترین معضلات افراد شناخته شده است و احتمال دارد باعث بروز بیماری‌های گوناگون شود. استرس موجب افزایش ضربان قلب، سرعت بخشیدن به تنفس و انقباض عضلات شوند. از جمله عوامل استرس مزمن می‌توان به کالافگی، اضطراب، افسردگی، سردرد، بی‌خوابی و مشکل در سیستم ترشحی و عصب مرکزی اشاره کرد. همچنین استرس ممکن است تأثیر فراوانی بر عملکرد سیستم بدنی و فعالیت‌های آن داشته باشد.

تنفسی باید به دور از محیط‌های استرس زا باشند. به دلیل افزایش فشار خون هنگام داشتن استرس خطر حمله قلبی نیز بیشتر می‌شود. **عوارض استرس بر سیستم تنفسی** کبد که عضو مهمی در بدن است هنگام استرس باعث تولید قند زیادی می‌شود؛ بنابراین استرس مداوم و زیاد برای افراد موجب دفع نکردن گلوکز اضافی بدن شده و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش خواهند داد. به علت افزایش اسید معده ممکن است افراد در هنگام استرس خطرات ابتلا به مشکلاتی از قبیل رفلاکس معده را احساس کنند. **عوارض استرس بر سیستم عضلانی بدن** استرس موجب کاهش مقاومت عضلات بدن در برابر آسیب‌های گوناگون می‌شود. در صورت وجود استرس افراد دچار کمردرد،



قلب و عروق هنگام داشتن استرس، نفس کشیدن فرسودندتر شده و موجب سخت‌تر رسیدن اکسیژن به خون می‌شود؛ بنابراین افراد مبتلا به مشکلات

شانه درد و ضعف عضلانی خواهند شد، همچنین وجود مداوم و طولانی مدت استرس موجب از بین رفتن مقدار مقاومت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه بروز انواع مشکلات و بیماری‌ها خواهد شد. **عوارض استرس بر سلامت و عملکرد مغز** بر اساس تحقیقات، استرس طولانی مدت موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های ذهنی در افراد می‌شود. طبق نظر متخصصان استرس مداوم موجب افزایش میلن و در نتیجه از بین رفتن تعادل و عدم تبادل ارتباطات خواهد شد. در ضمن استرس زیاد می‌تواند مغز را کوچک کند. در صورت بروز هرگونه اختلالات و عدم تمرکز بر فعالیت‌ها و همچنین داشتن استرس هرچه سریع‌تر به پزشک معالج خود برای دریافت داروها و مشاوره مراجعه کنید.

در ادامه به چند مورد از راه‌های کاهش اضطراب و استرس اشاره می‌کنیم:
- هیپنوتیزم موجب کاهش استرس و در نتیجه جلوگیری از ایجاد بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها می‌شود.
- از خود دربارزه کاهش استرس سوال کنید گاهی خودتان بهتر می‌دانید که انجام چه کاری موجب کاهش استرس و آرام‌شدن می‌شود.
- در طول روز مسائلی که موجب

اقتصاد کیش
فهرتی، تحلیلی، اطلاع‌رسانی فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق اوزانی قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم اوزانی 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: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶) فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸ امور آگهی‌ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۱۰ eghtesadekish@yahoo.com

لوازم تحریر های
ارائه کلیه خدمات گرافیکی
طراحی لوگو، پست و استوری اینستاگرام و ...
طراحی و چاپ فاکتور، کارت ویزیت، تراکت و ...
پرس کارت فتوکپی پرینت سیمی تایپ منگنه
نوبنیاد ۳، مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱
0902 299 2099 Hany_tahrir
چهارشنبه ۷ آبان ۱۳۹۹، ۱۱ ربیع الاول ۱۴۴۲، ۲۸ اکتبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۰۰ (۹۸۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

هرگز در کاری که دوستش نداری نمان. اگر از آنچه انجام می‌دهی لذت ببری، خودت را هم دوست خواهی داشت و آرامشی درونی را تجربه خواهی کرد. و اگر در کنار این عوامل از نعمت سلامتی هم برخوردار باشی، به موفقیتی بزرگ تر از آنچه تصور می‌کرده‌ای دست خواهی یافت. « جانی کارسون »

آموزش آشپزی

سوپ هویج و زنجبیل

مواد لازم:
هویج : ۴ عدد
پودر زنجبیل : ۱ قاشق چایخوری
جعفری و پیازچه ساتوری شده به همراه ساقه ۲: فنجان
پیاز خرد شده : ۱ عدد
روغن زیتون یا روغن کنجد : ۲ قاشق غذاخوری
آب مرغ و یا عصاره مرغ : به میزان لازم
سبب زمینی خرد شده : ۱ عدد

نمک و فلفل : به میزان لازم
طرز تهیه:
۱. ابتدا پیاز، سبب زمینی و هویج‌های خرد شده را داخل ظرفی که روغن زیتون رادر کمی حرارت داده‌ایم می‌ریزیم و کمی تفت می‌دهیم. سبزی‌های ساتوری شده‌ای را که در مواد لازم داشتیم را اضافه می‌کنیم و بعد از کمی تفت دادن پودر زنجبیل را به مواد اضافه می‌کنیم.
۲. آب مرغ و یا عصاره مرغ حل شده در آب را به مواد اضافه می‌کنیم و در ظرف را می‌گذاریم تا کمی با بخار آب مواد سوپ نرم شوند. بعد از اینکه مواد کمی نرم‌تر شدند به وسیله یک مخلوط کن سوپ را به صورت پوره در می‌آوریم و داخل ظرف مورد نظر سرو می‌کنیم.

عکس روز

فرش ترکمن

صنایع چوبی

حلاج کیش

کلیه سفارشات
MDF چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی
درفت سبز - صنعت ششم - پلاک R61
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

پیام تبریک شما...

نوشین و مهدی عزیز

قدم نورسیده مبارک: صمیمانه‌ترین شادباش‌های ما را برای شکفتن نو گل زندگیتان: "آریو"ی عزیز پذیرا باشید، با آرزوی روشن‌ترین فرداها برای وجودتانیش ...

خاطره و نی ماه

مینای زیبای زندگی من

اگر هر صبح ، لبخند دلنشینی و نگاه مهربان برکت زندگی‌ام باشد ، چیز دیگری از " خدا " نمی‌خواهم ، جز همیشه بودن در کنارم .

همسرت علیرضا

پیمان جان

الهی جاده زندگیت هموار: آسمان چشمانت صاف و دریای دلت همیشه آرام و زلال باشد و هیچ وقت از دنیا خسته نباشی ... تولدت مبارک رفیق ناب

از طرف مهران

رویا و مهیار نازنین

گرامیداشت سالگرد عروسی گرامیداشت یکسال عشق، اعتماد، مشارکت، تحمل و پشتکار است و البته تمدید آنها برای یکسال دیگر. سالگرد ازدواجتان مبارک.

از طرف مهشید و علی

کاریکاتور

فالهافظ
ماهم این هفته برون رفت و به چشم سالیست حال مهران تو چه دانی که چه مشکل حالیت مردم دیده ز لطف رخ او در رخ او عکس خود دید گمان برد که مشکین خالیست می‌چکد شیر هنوز از لب همچون شکرش گر چه در شیوه گری هر مؤه‌اش قتالیست ای که انگشت نمایی به گرم در همه شهر وه که در کار غریب‌ان عجبت اهمالیست بعد از اینم نبود شانه در جوهر فرد که دهان تو در این نکته خوش استدالیست مؤده دادند که بر ما گذری خواهی کرد نیت خیر مگر دان که مبارک فاللیست کوه اندوه فراقت به چه حالت بکشد حافظ خسته که از ناله تنش چون نالیست

پرندگان جزیره
عقاب ماهیگیر: نوعی پرندۀ شکاری ماهی‌خوار و روزگرد است که در تمامی قاره‌های جهان (به‌جز قطب جنوب) و بسیاری از جزایر زندگی می‌کند. تیره عقاب‌ماهی‌گیرسان (Pandionidae) تیرای از راسته قوشارسان است که عموماً زیستگاه خود را در کنار آب انتخاب می‌کنند و از آبزیان تغذیه می‌کنند. عقاب‌ماهی‌گیر در زیستگاه‌های متنوعی زندگی می‌کند و مهم‌ترین چیزی که به آن نیاز دارد یک گستره‌آبی - مانند دریا، دریاچه، رود، تالاب و ... - است که غذای مورد نیاز او را تأمین کند. رژیم غذایی او تقریباً فقط ماهی تأمین می‌شود و ویژگی‌های بدنی و رفتاری او به‌طور خاص برای صید ماهی فرگشت یافته‌است. به جهت همین ویژگی‌های منحصربه‌فرد او را در یک تیره زیست‌شناسی مجزا از دیگر پرندگان شکاری قرار می‌دهند که فقط شامل این پرندۀ می‌شود.

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش
گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹