

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۷- طلوع آفتاب: ۶:۱۳- اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۵- غروب آفتاب: ۱۹:۴۸- اذان مغرب: ۲۰:۵۶

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۳۷ ▲ ۳۱ ▼	 ۳۹ ▲ ۳۲ ▼	 ۳۵ ▲ ۳۲ ▼	 ۳۸ ▲ ۳۱ ▼	 ۳۸ ▲ ۳۲ ▼	 ۴۱ ▲ ۲۹ ▼	 ۳۸ ▲ ۳۲ ▼	 ۳۹ ▲ ۳۱ ▼

سبک زندگی

فاطمه کوپایه زاده روانشناس، در رابطه با چرایی افسردگی فصلی و علت هایی که باعث بروز آن می شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی، نوعی اختلال افسردگی است که فردی که در اغلب اوقات سال از شرایط روانی نرمال برخوردار است معمولاً در مواقع خاصی از سال دچار علائم اختلال افسردگی می‌شود که ابتدا به این اختلال در اوایل فصول اتفاق می‌افتد و در پاییز و زمستان شایع تر است.

وی بیان کرد: در طول این فرآیند و با تغییر فصل، فرد شاهد تغییراتی در خلق و خو و روحیات خود می‌شود که از آن جمله می‌توان به بی‌حوصلگی، کسالت، احساس غم شدید و ناتوانی در لذت بردن، بی اثر بودن، بی هدفی، ناامیدی، زودرنج بودن، احساس خواب آلودگی و درماندگی اشاره کرد که از علائم شایع افسردگی فصلی هستند که در این مدت، افراد نسبت به انجام فعالیت‌های روزانه بی رغبت می‌شوند و از احساس پوچی

وقتی که افسردگی فصل نمی‌شناسد!



رنج می‌برد که این نوع از افسردگی، معمولاً از دوران جوانی شروع می‌شود و در میان زنان، شایع تر از مردان است. این روانشناس تصریح کرد: دلایل قطعی برای افسردگی فصلی وجود ندارد، اما بر اساس پژوهش‌ها، علت این اختلال در پاییز و زمستان می‌تواند نور کمتر خورشید و کوتاه شدن روزها باشد که باعث می‌شود سروتوئین کمتری در بدن تولید شده و در ابتدای فصول سرد به علت تغییرات جوی و کاهش نورگیری، در

افراد کمک کند.

وی با اشاره به درمان افسردگی فصلی ادامه داد: به منظور درمان باید گفت که ترکیبی از روان درمانی و دارو درمانی می‌تواند موثر باشد که یکی از موثر ترسین درمان‌ها، رفتار درمانی شناختی CBT است که این درمان بر روش‌های رفتار درمانی شناختی مانند شناسایی افکار منفی و جایگزین کردن آن‌ها متکی به افکار مثبت است که در کنار این روش، شیوه‌ای که به آن فعال

سازی رفتاری نیز گفته می‌شود هم به کار می‌رود که هدف از فعال سازی رفتاری این است که به فرد کمک کند تا فعالیت‌هایی که برایش لذتبخش و جذاب هستند را شناسایی کند و به این ترتیب، فرد می‌تواند روزهای پاییزی و زمستانی را براحتی بگذراند. این روانشناس در پایان افزود: در صورتی که افراد چنین حالاتی را در وجود خود مشاهده کردند به منظور تشخیص صحیح و درمان موثر، حتماً باید از متخصص کمک بگیرند.

کودک و نوجوان

چگونه می‌توان مشکلات کابوس در کودکان را کاهش داد؟



آرام کند. کودک در این حالت ممکن است وحشت زده باشد و دیر آرام گیرد، ولی وظیفه والدین این است که سعی کنند فرزندشان را سر جایش بخوابانند. انسانی ادامه داد: به پدر و مادران توصیه نمی‌شود بعد از این که کودک از خواب بیدار شد، او را به اتاق خودش بیاورند و بخوابند، زیرا این کار سبب تقویت رفتار کودک می‌شود. این کابوس‌ها با افزایش سن در ۶-۷ سالگی به مرور از بین می‌رود. کابوس دیدن کودک به طور معمول، کاملاً از خواب بیدار می‌شود و می‌تواند به هنگام صبح هر آنچه را دیده و پس از آن برایش اتفاق می‌افتد به یاد آورد. کودکان قوروجه دیدن بزرگ‌تر و ترسناک‌تر است.

وی خاطر نشان کرد: ممکن است والدین شاهد یک دوره‌ی به‌هنگار و طبیعی کابوس‌های شبانه به همراه خواب‌های بد ببینند و از خواب بیدار شوند یا گرچه، پدر و مادرشان را بخواهند. این روانشناس تصریح کرد: تنها کاری که پدر و مادر باید انجام دهند این است که هول نکنند و با آرامش به‌سمت کودکان بروند و کودک را در آغوش بگیرند، او را

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 - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۱) فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸

امور آگهی‌ها: ۲۸۴۰۴۴۴۲

چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای

خیابان ۱۲ غربی

شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶ eghtesadekish@yahoo.com

عضو شورای شهر بندرعباس:

انتقاد بدون راهکار منطقی به جایی نمی‌رسد

اقتصاد کیش - عضو شورای شهر بندرعباس گفت: اجرای پروژه‌های عمرانی شهردای بندرعباس در سال‌های اخیر، نقش مهمی در توسعه شهری داشته‌اند و آثار این پروژه‌ها به لحاظ زیرساختی در سال‌های آینده خود را نشان خواهد داد.

آبتین امیری در جلسه علنی شورای شهر بندرعباس عنوان کرد: بندرعباس شهری با درصد بالای بافت فرسوده به‌دوش بکشد.

است، بنابراین اجرای پروژه‌های عمرانی نقش مهمی در توسعه شهری و جبران محرومیت برخی محلات بافت فرسوده بندرعباس دارند.

وی افزود: بدلیل بحران بودجه، در سال‌های اخیر دولت موفق به اجرای پروژه‌های مهم و بزرگ شهری نشده است و این مسئولیت تنها متوجه شهرداری بوده است تا بار این پروژه‌ها را به‌دوش بکشد.

عضو شورای شهر بندرعباس اظهار کرد: افزایش سریع و غیرقابل مهار هزینه مصالح و ماشین آلات، بزرگترین مشکل پیمانکاران شهرداری برای اجرای تعهداتشان بوده است و تلاش شده با سیاست ریاضت اقتصادی این موضوع تاحدی مدیریت شود.

وی تصریح کرد: پروژه های عمرانی شهرداری و تکمیل این پروژه ها نقش مهمی در تحقق حقوق شهروندان دارد



و هر گونه تعلل در این خصوص، به هدر رفتن منابع عمومی ختم می‌شود و این شرایط مسئولیت آیندگان را در مقام تصمیم‌گیری سنگین می‌کند.

دوشنبه ۲۸ تیر ۱۴۰۰، ۸ ذی‌الحجه ۱۴۴۲، ۱۹ جولای ۲۰۲۱، شماره ۳۷۷۶ (۱۱۶۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای یک ارتباط موفق:

اعتماد به نفس داشته باشید احرف زدن درمورد این نکته ساده تر از انجام دادن آن است . اما فرض بر این است

اعتماد به نفس گام بزرگی بسوی هدف های بعدی است ! مردم آدمهای با اعتماد به نفس را دوست دارند

و ما آنها را قابل اعتمادتر و جذابتر می‌یابیم .

آموزش آشپزی

آبدوغ‌خیار

مواد لازم:

شیر: ۱ پیمانه

خامه: نصف پیمانه

تربیجه خرد شده: ۴ الي ۵ عدد

گردوی خرد شده نگینی: ۱۰ الي ۱۲ عدد کامل

سبزی خشک معطر (نعناع، جعفری، ترخون، مرزه و ریحون): ۲ الي ۳ قاشق غذا خوری

خیار خرد شده نگینی: ۴ الي ۵ عدد

نمک و فلفل: به میزان دلخواه

کشمش پلویی: ۱ پیمانه



ماست: ۴ پیمانه

دوغ ترش: ۱ لیتر

طرز تهیه:

در ظرف مناسبی شروع به مخلوط کردن مواد می‌کنیم. ابتدا ماست را به همراه خیار خرد شده باهم مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم و بعد به ترتیب بقیه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و به همراه ماست و خیار کاملاً هم می‌زنیم. فقط بهتر است پیازچه خرد شده را موقع سرو غذا مخلوط کنید. مخلوط آب دو خیار را به مدت ۱ ساعت در بیرون یخچال نگه می‌داریم تا ترش تر و جافتاده تر شود. اگر هنگام خوردن دوست داشتید خنک‌تر باشد می‌توانید به مدت نیم ساعت در داخل یخچال نگه دارید ولی برای خنکیش اصلاً قالب یخ

عکس روز



بحران در هرمزگان



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی
وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

هر هفته پنج شنبه

با ورزش دو میدانی

۹۹ ورزش صبحگاهی



وعده ما: ساعت ۶ صبح

مکان: پارک شهر کیش

هیئت دوومیدانی منطقه آزاد کیش



MIGEL



Idan

کاریکاتور



حافظ

به کوی میکده هر سالکی که ره دانست
دری دگر زدن اندیشه تبه دانست
زمانه افسر زندی نداد جز به کسی
که سر فرازی عالم در این کله دانست
بر آستانه میخانه هر که یافت رهی
ز فیض جام می اسرار خائقه دانست
هر آن که راز دو عالم ز خط ساغر خواند
رموز جام جم از نقش خاک ره دانست
کابوس کابوس دیدن بزرگ‌تر و ترسناک‌تر است.

نکته

از میان موجودات نه

قوی ترین آنها و نه

باهوش ترین شان، بلکه

انعطاف پذیر ترین موجودات

در برابر تغییرات هستند که

زنده می‌مانند.

چارلز داروین

محصولات زیبایی و سلامتی
International Health & Beauty group

شرکت آیدان کیش

شماره های تماس:

۰۹۱۹۰۳۲۰۵۰۵-۰۲۶۳۶۲۱۵۰۷۰

آدرس سایت: idankish.ir

ایمیل: info@idankish.ir