

مشاورین املاک قصر هخامنشیان

۰۹۳۴ ۷۶۸ ۵۰۸۰
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۵۰۸۰
۰۷۶۴ ۴۴۲ ۵۰۸۰

جزیره کیش، بازار چه حافظ
ویلاهای مروارید، پلاک ۷۱۷

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 (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

یکشنبه ۱ خرداد ۱۴۰۱، ۲۰ می ۲۰۲۲، شماره ۲۹۶۲ (۱۳۴۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته
خیلی از کارها تا زمانی که انجام نشوند همیشه
غیر ممکن به نظر می رسند
"تلسون ماندلا"

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۹	▲ ۳۳	▲ ۳۷	▲ ۴۲	▲ ۴۴	▲ ۳۶	▲ ۴۵
▼ ۲۶	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۳۰	▼ ۲۲	▼ ۲۹	▼ ۲۸

آموزش آشپزی

مقلوبه غذای لبنانی

مواد لازم:
سه پیمانه برنج آتش شده
سه عدد بادمجان حلقه شده کوچک
سه عدد سیبزمینی حلقه شده
دو عدد پیاز حلقه شده
۱۵۰ گرم گوشت راسته یا خورشوی
روغن
نمک، بهارات (ادویه عربی)
زردچوبه و دارچین
طرز تهیه:
برای آماده کردن مقلوبه، بادمجان ها، سیبزمینی و پیاز
را سرخ می کنیم. گوشت را با کمی زردچوبه و پیاز
می پزیم. کف ظرف نفلون را چرب کنید و نان بگذارید.
روی نان به ترتیب برنج، گوشت سیبزمینی، پیاز و
بادمجان قرار دهید و روی آن ها دارچین و بهارات
بریزید. به همین ترتیب ادامه دهید تا برنج و مواد تمام
شود و با حرارت ملایم یک و نیم ساعت می گذاریم
تا دم بکشد.
برای تهیه بهارات به تخم گشنیز، میخک سه عدد،
زیره سبز و سیاه، زردچوبه، زنجبیل، دارچین، هل،
گل محمدی، فلفل قرمز یا سیاه، جوزهندی رنده
شده یک عدد نیاز دارید.
طرف در بسته نگهداری کنید.

سبک زندگی

بررسی تاثیر حمایت اجتماعی بر سلامت روان

کارشناسان می گویند بین داشتن روابط اجتماعی و
نداشتن آن تفاوت زیادی وجود دارد، این رابطه تاثیر
زیادی بر سلامت افراد می گذارد.
داشتن یک شبکه حمایت اجتماعی قوی می تواند
برای از بین بردن استرسی که در مواقع سخت با آن
مواجه می شوید، حیاتی باشد؛ از طرفی فقدان حمایت
اجتماعی می تواند منجر به انزوا و تنهایی شود. از آنجایی
که خانواده، دوستان و همکاران بخش مهمی از زندگی
هر فرد هستند، لازم است به دنبال تقویت این دایره
حمایتگری باشید.
«شبکه حمایت اجتماعی» به چه معناست؟
یک شبکه حمایت اجتماعی از دوستان، خانواده
و همکاران تشکیل شده که با یک گروه حمایتی که
معمولاً از سوی یک مدیر یا متخصص بهداشت روان
برگزار می شود، متفاوت است. نیازی به رسمی کردن
شبکه پشتیبانی ندارید. قرار با یک دوست در محل کار،
گپ سریع با همسایه، خواهر یا برادر، عبادت یا رفتن
به مکان های زیارتی راه هایی برای ایجاد و تقویت
روابط هستند.
خطرات جداسازی و مزایای حمایت اجتماعی
مطالعات، ارتباط بین انسوی اجتماعی و تنهایی و
افزایش خطر سلامت روان، سلامت قلب و ... را نشان
داده اند. برخی مطالعات هم وجود دارد که مزایای شبکه
حمایت اجتماعی را نشان می دهد:
- بهبود توانایی سازگاری با موقعیت های استرس زا
- کاهش اثرات ناراحتی عاطفی
- ارتقاء سلامت روان
- افزایش اعتماد به نفس
- کاهش خطرات قلبی عروقی مانند کاهش فشار خون
- شبکه ای از روابط ایجاد کنید تا از حمایت اجتماعی
برخوردار شوید
اگر می خواهید سلامت عاطفی و روانی و همچنین

عکس روز

می کنند به حرف هایشان گوش دهید و آنچه برای
آن ها مهم است را بررسی کنید.
- مراقب باشید دوستان و اعضای خانواده خود را با
تماس های تلفنی و ایمیل های زیاد کلافه نکنید.
- از دوستان و اعضای خانواده خود قدر دانی کنید.
- زمانی که خانواده و دوستان نیاز به حمایت دارند در
دسترسی باشند.
به یاد داشته باشید که یکی از اهداف ایجاد شبکه
پشتیبانی اجتماعی، از بین بردن استرس است نه افزودن
آن. مراقب موقعیت هایی که به نظر می رسد انرژی شما
را تخلیه می کند، باشید. برای مثال، از صرف زمان
زیاد با فردی که ممکن است دائماً منفی و متقصد باشد،
خودداری و از افرادی که به رفتارهای ناسالم مانند
نوشیدن الکل یا مواد مخدر معروف هستند، دوری
کنید
صرف زمان برای ایجاد یک شبکه حمایت اجتماعی
یک سرمایه گذاری عاقلانه نه تنها برای سلامت روان
بلکه برای سلامت جسمی و طول عمر است. شروع به
یاد کردن دوستان بیشتر یا بهبود روابط موجود کنید.

سی و سومین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران

جشن پایان سال در دبستان پسرانه الغدیر کیش

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه