



**کافه رستوران دینامیت**

هر روز از ساعت ۱۲:۳۰ تا ۸ صبحانه های متنوع میزبان شما عزیزان هستیم

@dynamitcafe\_fan

اسکله تفریحی، کنار بولینگ مریم، طبقه بالای بازار مریم ۲

**اقتصاد کیش**

خری، 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 (۰۷) فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸ امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۳ غربی شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶ eghtesadekesh@yahoo.com

دوشنبه ۲۰ تیر ۱۴۰۱، ۱۱ ذی الحجه ۱۴۴۳، ۱۱ جولای ۲۰۲۲، شماره ۳۹۹۴ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

بعضی چیزها در جهان خیلی مهم تر از دارایی هستند؛ یکی از آنها توانایی خوش بودن با چیزهای ساده است...

**دیل کارنگی**

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۴۱	▲ ۳۸	▲ ۳۹
▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۳۱	▼ ۳۱

**آموزش آشپزی**

**سالاد کار دینال مجلسی**

مواد لازم: ژامبون یاسینه مرغ، خیارشور، سیبزمینی، مغز گردو، روغن زیتون، مغز کاهو، برنج، سس مایونز، ماست کیسه ای، خامه صبحانه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل سیاه و آب لیمو ترش تازه

طرز تهیه: ابتدا برنج را دم می کنیم، مغز گردو را به صورت ریز نگینی خرد می کنیم، خیارشور را نگینی ریز خرد می کنیم، سیب زمینی را پخته سپس به صورت نگینی یک طرف مناسب می ریزیم و اجازه می دهیم کاملاً خشک شود. حالا مغز کاهو را می شویم و به صورت ریز خرد می کنیم، در ادامه ژامبون را به صورت ریز خرد می کنیم و به همراه

**سبک زندگی**

**راه های کنترل اضطراب شروع هفته کاری**

کافه کاف: جسم و ذهن ما از طریق خواب بدن آرام می شود، متأسفانه این دیدگاه وجود دارد و شروع هفته خواب اغلب تحت تاثیر قرار می گیرد به همین دلیل آخر هفته ها را زیاد تر از حالت معمول می خوابیم تا انرژی بیشتری داشته باشیم، اما باید اشاره کنیم طبق تحقیقات، خواب طولانی در آخر هفته ها توانایی جبران کمبود خواب را در طول هفته ندارد، بنابراین لازم است به گونه ای برنامه ریزی کنیم که در طول هفته استراحت و خواب کافی داشته باشیم.

عدم مصرف کافئین: در مصرف کافئین دقت کنید، مخصوصاً خوردن آن قبل از خواب ظهر اصلاً توصیه نمی شود زیرا می تواند سبب بیخوابی شود یا از خواب عمیق جلوگیری کند.

ایجاد تعادل بین زندگی و کار: در صورتی که بین کار و زندگی مرز مشخص را ایجاد کنید به شکلی که مشکلات زندگی را در هنگام کار کنار گذاشته و در اوقات فراغت وارد مسائل کاری نشوید؛ از آرامش بیشتری برخوردار خواهید بود. اگر شما دور کار هستید و در خانه کارها را پیش می برید ممکن است اندکی این موضوع سخت تر باشد، برای بهتر شدن این وضعیت بهتر است یک محیط مشخص برای کار کردن در خانه داشته باشید و به زمان شروع و اتمام کار نیز توجه داشته باشید.

اگر برای کار خود و زمان های دیگر زندگی برنامه ریزی داشته باشید، ایجاد تعادل به مراتب راحت تر خواهد بود. با اتمام کارتان رایانه را خاموش کنید، ذهن خود را آرام کرده و از محیط کار خارج کنید و به منزل بپردازید.

**پیدا کردن دوست در محل کار:** اغلب مواردی که دارای اضطراب شروع هفته کاری می شوند؛ علاقه ای به شغل خود ندارند، اما باید توجه کرد ممکن است بسیاری از ما همین وضعیت را داشته باشیم اما با وجود تمام استرسی که به همراه دارد باز هم کاهش استرس بود که پیدا کردن یک دوست در محیط کار می تواند این مشکل را تا حد زیادی بر طرف کند. داشتن دوست خوب در محیط کار می تواند اضطراب را کاهش دهد، زیرا باعث بهبود فضای کار می شود، شرایط را قابل تحمل تر می کند حتی او می تواند تجربه های خود را در مواجهه با این نوع استرس با ما در میان بگذارد.

**دوری از وسایل الکترونیکی در آخر هفته:** تعطیلات آخر هفته به منظور رسیدگی به امور شخصی است بنابراین بهتر است در این مدت استراحت کنید و از کار دور شوید. در صورتی که در همین زمان محدود استراحت هم به ایمیل های کاری، پیامک های نخوانده شده، امور رسیدگی نشده و... بگذرد، داشتن اضطراب شروع هفته کاری کاملاً طبیعی است.

البته برخی مشاغل مجبور به اجرای این موارد هستند که انجام این نکات را تا حد زیادی مختل می کند. البته باید اشاره کرد چک کردن برنامه هفتگی در صورتی که به جهت آگاهی از کارها باشد می تواند استرس را کاهش دهد.

**ترفندهای آرام بخش را در نظر بگیرید:** در صورتی که این اضطراب را احساس کردید می توانید از ترفندهایی برای آرام سازی استفاده کنید. این ترفندها شامل موارد زیر هستند:

- ورزش کردن
- دوش آب گرم
- خواندن کتاب
- موسیقی گوش دادن
- مدیتیشن

**عکس روز**

زلزله سایه خوش؛ چند روز بعد



## نشست هم افزایی جامعه مهندسان کیش با مسئولان شرکت عمران آب و خدمات کیش



**اقتصاد کیش**

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹