اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق 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 - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

اصلاحیه و عذرخواهی

علیرضا رمضانی طهرانی
مدیرعامل نارگون کیش

اقتصاد کیش –در صفحه ۱۲ ویژه نامه ششمین دوره برگزاری نمایشگاه بزرگ کتاب کیش که روز گذشته بعنوان ضمیمه روزنامه اقتصاد کیش منتشر گردید، بجای عکس جناب آقای علیرضا رمضانی طهرانی مدیر عامل محترم شرکت نارگون کیش، اشتباها عکس جناب آقای سعید صادقی رئیس هیات مدیره شرکت نارگون کیش به چاپ رسیده بود که بدینوسیله ضمن اصلاح از این بزرگواران و خوانندگان محترم عذرخواهی می شود .

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۰ ـ طلوع آفتاب: ۶:۲۰ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۰ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۰۲ ـ اذان مغرب: ۱۷:۱۹

یکشنبه ۲ آذر ۱۴۰۴، ۲ جمادی الثانی ۱۴۴۷، ۲۳ نوامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۳۵ (۲۲۱۹ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۱	۳۱	۳۰	۳۰	۳۲	۲۹	۳۱	۳۱
▼	۲۲	۱۴	۲۰	۱۸	۱۳	۱۲	۱۸	۱۵

سخن بزرگان

فرق بین یک دوست واقعی و یک آشنا یا فرد معمولی در این است که یک دوست،موقعی که وقتش است حاضر است؛ ولی سایرین اعم از آشنایان فقط موقعی که وقت دارند حاضرند.

خورخه لوئیس بورخس

سبک زندگی

راهکار کاهش استرس و افزایش شادی

استرس بخشی طبیعی از زندگی است، اما با به‌کارگیری راهکارهای علمی و ساده می‌توان از تأثیرات مخرب آن کاست و کیفیت زندگی روزمره را بهبود داد.

در دنیای پرشتاب امروز، شناخت روش‌های کارآمد برای مدیریت استرس می‌تواند نقش مهمی در حفظ آرامش ذهن و ارتقای سلامت جسم و روان ایفا کند.

استرس بخشی طبیعی از زندگی است؛ با این حال، میان فشارهای موقتی که به سرعت از بین می‌روند و استرس مزمنی که ماندگار است تفاوت زیادی وجود دارد.

چرا احساس استرس می‌کنیم؟

استرس واکنش طبیعی بدن به شرایط بیرونی است؛ واکنشی که می‌تواند جسمی، ذهنی یا احساسی باشد. تجربه استرس میان افراد بسیار متفاوت است. آنچه برای شما فشارآور محسوب می‌شود ممکن است برای دوستانتان چندان اهمیتی نداشته باشد.

در موقعیت‌های دشوار، بدن با فعال کردن سیستم عصبی سمپاتیک آماده مقابله می‌شود. ضربان قلب افزایش می‌یابد، عضلات منقبض می‌شوند و بدن شروع به تعریق می‌کند. این واکنش‌ها جزئی از فرآیند شیمیایی طبیعی بدن است که تصور می‌کند در معرض خطر جسمی قرار گرفته‌اید.

چگونه استرس را کاهش دهیم؟

فراموش نکنید که روش شما برای کنار آمدن با استرس الزاماً شبیه دیگران نیست و این موضوع کاملاً طبیعی است. کاهش استرس راهکاری شخصی‌سازی‌شده است و نیاز به آزمون و خطا دارد. بسیاری از توصیه‌های عمومی به شما کمک می‌کند نقطه تعادل خود را پیدا کنید و دریابید چه چیزی بیشتر از همه برایتان مفید است. این روش‌ها رایگان‌اند و تقریباً در هر زمان و مکانی قابل انجام‌هستند.

با ورزش حال و هوای خود را بهتر کنید

ورزش یکی از مؤثرترین مداخلات طبیعی برای کاهش اضطراب و افسردگی است. نتایج یک مطالعه روی دانشجویان نشان داد تنها دو روز ورزش هوازی در هفته می‌تواند میزان استرس را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد و بهبود چشمگیری در احساس افسردگی ایجاد کند. در مقابل، بی‌تحرکی طولانی‌مدت با افزایش نوسانات خلقی و سطح بالاتر استرس مرتبط است.

به سراغ ذهن‌آگاهی یا یوگا بروید

در لحظات پراسترس، سیستم عصبی سمپاتیک فعال شده و بدن را در حالت آماده‌باش قرار می‌دهد. برای بازگرداندن بدن به حالت تعادل، سیستم عصبی پاراسمپاتیک وارد عمل می‌شود. تمرین‌های تنفسی، مراقبه و ذهن‌آگاهی دقیقاً این سیستم را فعال می‌کنند و کمک می‌کنند آرام شوید. بر اساس یک فراتحلیل شامل بیش از ۲۰۰ مطالعه، درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور مؤثری باعث کاهش افسردگی، اضطراب و استرس می‌شوند. حتی جلسات کوتاه‌مدت مراقبه می‌تواند تمرکز و خلق‌وخو را بهبود دهد.

اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید

داشتن آرزوهای بزرگ ارزشمند است؛ اما تعیین اهداف واقع‌بینانه اهمیت بیشتری دارد. شناخت دقیق توانایی‌ها و شرایط کنونی، به شما کمک می‌کند مسیری دست‌یافتنی و قابل مدیریت طراحی کنید. وقتی اهدافی فراتر از ظرفیت واقعی تعیین می‌کنیم، حتی اگر با نیت مثبت باشد، احتمال ناکامی و احساس شکست افزایش می‌یابد.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

پروانه های سیاه – پریسیلا موریس

زورا معمولا در این ساعات آرام پیش از سپیده‌دم کنار مرصاد دراز کشیده. در این ساعت‌ها خبری از صدای گلوله و غرش انفجارها نیست و پهلو به‌پهلوی هم فقط صدای شکم‌های خالی‌شان به گوش می‌رسد که مثل ساعت تیک‌تیک می‌کنند. ولی حالا مرصاد رفته. انگار خلئی او را بلعیده. آپارتمان زورا همچون گوری سرد و تاریک است.

پیش از آن زورا با حالتی جنون‌آمیز چمدانش را بسته بود. وسایلش را می‌قاپید و آنها را توی چمدان مشکی کهنه‌اش می‌چپاند. لباس‌های کثیف، قوطی‌های کبریت، ورق‌های تاخورده روزنامه. یک دسته قطور نامه. به‌علاوه چند ردیف از شمع‌های سفید کلیسا، هرچند بعید است جایی که می‌خواهد برود به آنها نیاز داشته باشد.

صدای شرق‌شرق کیسه‌زباله‌ها که به قاب پنجره می‌خورند توجه زورا را جلب می‌کند.

عطار

ز زلفت زنده می‌دارد صبا انفاس عیسی را
ز رویت می‌کند روشن خیالت چشم موسی را
سحرگه عزم بستان کن صبوحی در گلستان کن
به بلبل می‌برد از گل صبا صد گونه بشری را
کسی با شوق روحانی نخواهد ذوق جسمانی
برای گلبن وصلش رها کن من و سلوی را
گر از پرده برون آیی و ما را روی بنمایی
بسوزی خرقه دعوی بیابی نور معنی را
دل از ما می‌کند دعوی سر زلفت به صد معنی
چو دل‌ها در شکن دارد چه محتاج است دعوی را
به یک دم زهد سی ساله به یک دم باده بفروشم
اگر در باده اندازد رخت عکس تجلی را
نگارینی که من دارم اگر برقع براندازد
نماند زینت و رونق نگارستان مانی را
دلارامی که من دانم گر از پرده برون آید
نبینی جز به میخانه ازین پس اهل تقوی را
شود در گلخن دوزخ طلب کاری چو عطارت
اگر در روضه بنمایی به ما نور تجلی را

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

آموزش آشپزی

اسفناج خامه‌ای با پیاز کاراملی

مواد لازم :

پیاز خلالی نازک	۲۰۰ گرم
سیر	۲ حبه
جوزهندی	¼ قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه	½ قاشق چای‌خوری
اسفناج تازه	۴۰۰ گرم
خامه غلیظ	۲۰۰ میلی‌لیتر
پنیر چدار رنده شده	۷۰ گرم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

سیرها را پوست بگیرید و ساطوری کنید. کمی روغن را در ماهیتابه داغ کنید و پیازها را به ماهیتابه اضافه کنید. حدود ۷ دقیقه پیازها را تفت دهید تا نرم شوند. سپس سیر ساطوری را هم به همراه جوزهندی و فلفل سیاه به مواد اضافه کنید تا عطرشان آزاد شود.

اسفناج را به ماهیتابه اضافه کنید تا حجم آن کم شود و بپزد.

بعد از این که حجم اسفناج کم شد، کمی حرارت را زیاد کنید تا آب اضافی اسفناج کشیده شود.

خامه و پنیر هم‌دمای محیط را به ماهیتابه اضافه کنید و حرارت را خاموش کنید.

اسفناج‌ها را هم بزنید تا ترکیب حاصل غلیظ و کشدار شود. اسفناج خامه‌ای آماده است. آن را در ظرف دلخواه سرو کنید.

موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش

روزنامه ایران – ویژه نامه کیش

نشریه توسعه کیش

روزنامه اقتصاد کیش

مجله جوان

نشریه مناطق آزاد

نشریه بارز

پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز

نشریه اقتصاد قشم

۰۷۶ –۴۴۴۲۴۹۹۹
۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱
eghtesadekishnews.ir
Eghtesadkish
آدرس: کیش ، خیابان فردوسی ویلاهای اداری مروارید ، بلوک B۳، طبقه سوم ، واحد ۷۱۵

اقتصاد کیش
روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹