

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۹- طلوع آفتاب: ۶:۳۰- اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۶- غروب آفتاب: ۱۷:۰۲- اذان مغرب: ۱۷:۲۰

									
کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان		
▲ ۲۷	▲ ۲۷	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۶		
▼ ۲۱	▼ ۱۴	▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۱۴	▼ ۱۲	▼ ۱۷	▼ ۱۴		

سبک زندگی

چند راهکار ساده برای در مان افسردگی فصلی

افسردگی پاییزی نوعی از افسردگی است که در ماه‌های سرد و کم‌نور سسال به دلیل کاهش نور خورشید و تغییرات فصلی رخ می‌دهد. افسردگی پاییزی معمولاً ناشی از تغییرات محیطی و فصلی است که بر ساعت زیستی و تعادل شیمیایی مغز تأثیر می‌گذارد. برخی از مهم‌ترین عوامل مؤثر عبارت‌اند از:

۱. کاهش نور خورشید: کاهش نور طبیعی در پاییز و زمستان می‌تواند تولید ملاتونین (هورمون خواب) را افزایش و ترشح سروتونین (هورمون شادی) را کاهش دهد. این تغییرات موجب خستگی، خواب‌آلودگی و کاهش انرژی می‌شود.

۲. تغییر در ریتم شبانه‌روزی: نور خورشید نقش مهمی در تنظیم ساعت زیستی بدن دارد. کاهش نور روز می‌تواند منجر به اختلال در چرخه خواب و بیداری شود.

۳. عوامل ژنتیکی و شیمیایی: برخی افراد به دلیل عوامل ژنتیکی یا تفاوت‌های شیمیایی مغز، بیشتر در

طرز تهیه:

سفیده و زرده تخم مرغ‌ها را با دقت جدا کنید و در دو ظرف جداگانه بگذارید.

لبوی ختم را رنده کنید... کف قالب را با کره یا روغن چرب کنید و کف و دیواره آن را کاغذ روغنی بپندازید.

در این مرحله کره را با شکر و پوست لیموی رنده شده مخلوط کنید و با همزن به هم بزنید. طوری کره را به

هم بزنید که رنگ مخلوط به دست آمده کرمی و بافت آن هم پف‌دار شود. سپس سفیده تخم مرغ‌ها را اضافه کنید. بعد از اینکه حدود ۲ دقیقه با همزن مواد را مخلوط

کردید، زرده‌ها را اضافه کنید و دو دقیقه دیگر به هم بزنید.

لبوی رنده‌شده و کشمش را به مواد یکک اضافه کنید و

می‌تواند تولید سروتونین را افزایش دهد.

روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در مقابل لامپ بنشینید. این کار معمولاً در صبح‌ها توصیه می‌شود، زیرا نور درمانی می‌تواند در عرض چند هفته بهبود قابل توجهی ایجاد کند.

فعالیت بدنی منظم: تقویت روحیه با حرکت ورزش منظم نقش مهمی در کاهش علائم افسردگی دارد.

فعالیت بدنی باعث ترشح اندورفین می‌شود که به بهبود خلق و خو کمک می‌کند.

ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن، یوگا و تمرینات هوازی توصیه می‌شود و ورزش در فضای باز حتی در روزهای ابری می‌تواند مفید باشد.

تنظیم الگوی خواب: بازگشت به تعادل زیستی

ریتم شبانه‌روزی بدن در افسردگی پاییزی مختل می‌شود، بنابراین برای بهبود خواب هر شب در ساعت مشخصی به خواب بروید و صبح‌ها در ساعت معینی بیدار شوید.

مواد لازم:

لبو

تخم مرغ

شکر

وانیل

روغن یا کره

آرد

بیکینگ‌پودر

پوست لیموی تازه و رنده شده

کشمش پلویی

مغز گردوی خرد شده

۲۰۰ گرم

۳ عدد

۱ لیوان فرانسوی

۴/۱ قاشق چای خوری

نصف لیوان فرانسوی

۲ لیوان فرانسوی

۱ قاشق غذاخوری

۲ قاشق چای خوری

۱۵۰ گرم

۱۰۰ گرم

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش مدیر مسئول و سردبیر : ابراهیم ارزانی قائم مقام مدیر مسئول : اسحق ارزانی با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی کستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان نشانی دفتر مرکزی: کیش – خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۶ – ۴۴۴۲۹۶۹۶ (۰۷۱) فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸ امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱ eghtesadekish@yahoo.com eghtesad-kish.ir



املاک خانه لوکس

بیژن نهنگی

۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸ ۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸

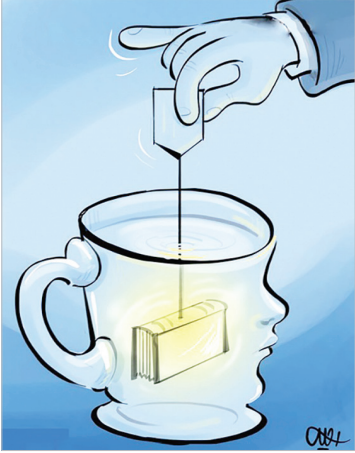
آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان ساختمان بساک، طبقه اول ، واحد ۲۱

سخن‌پزگان

فلسفه ی زندگی من این است:اگر بدانیم در زندگی چه می خواهیم، در راستای آن هدف تلاش خواهیم کرد و هیچ گاه شکست نخواهیم خورد. صرفاً در این صورت به پیروزی هایی دست پیدا می کنیم.

رونالددریگان

کاریکاتور



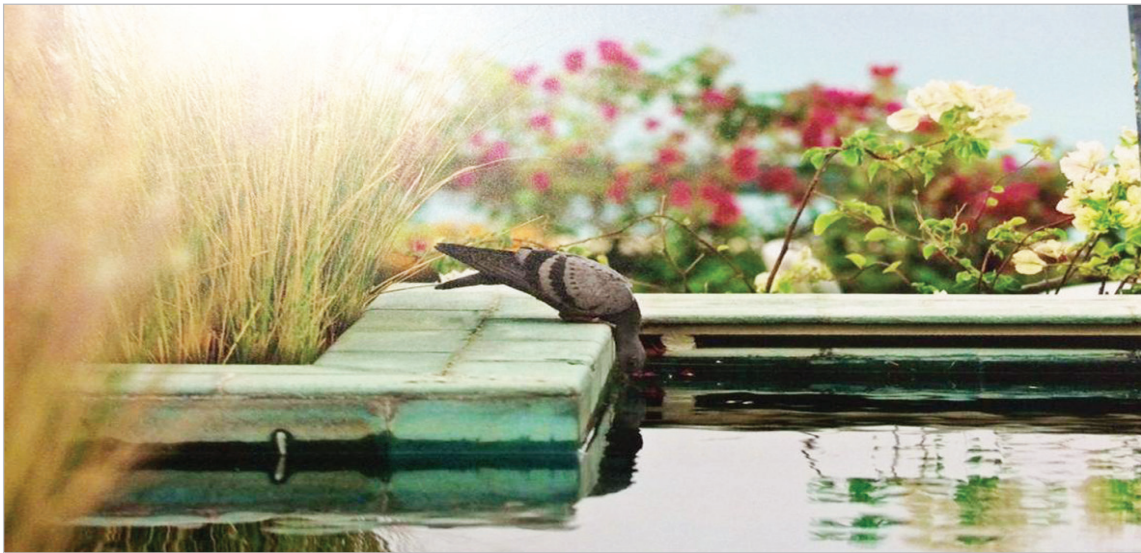
همام تبریزی

مرا تویی ز جهان آرزوی جان ای دوست حیات بهر تو خواهم در این جهان ای دوست میان حلقه زلفت چو مرغ جان بنشست ندید خوشتر از آن دام آشیان ای دوست چه جای جان و دل ما که دلبران جهان شند بر سر زلف تو جان فشان ای دوست اگر کنند به روی تو نیستی گل را ز شوق باز شود غنچه را دهان ای دوست به گل طراوت روی تو را نبخشودند و گرچه داشت بسی سر بر آسمان ای دوست چگونه مهر تو ورزیم با چنان رویی که آفتاب چو ماهست مهربان ای دوست میان جان همام است گنج اسرارت مجال نیست کسی را در آن میان ای دوست

جمالات ناب از کتاب های ناب

این گفت و گو ادامه دارد – چارلز دوهیگ وقتی مأموران جوان از فیلیکس می‌خواستند توصیه‌هایی به آن‌ها بکنند، او این نکته‌ها را یادشان می‌داد:هیچ‌وقت وانمود نکنید که پلیس نیستید، هیچ‌وقت فریب کاری یا تهدید نکنید. زیاد سؤال بپرسید و بعد وقتی طرف احساساتی شد، شما هم با او گریه کنید، بخندید، شکایت کنید یا شادی کنید. باین‌حال، راز موفقیت فیلیکس در کارش، حتی برای همکاری‌اش هم، تقریباً معما بود. برای همین بود که در سال ۲۰۱۴، وقتی وزارت دفاع به گروهی از روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و دیگر محققان مأموریت داد تا درباره روش‌های جدید آموزش متقاعدسازی و مذاکره به افسران ارتش پژوهش کنند به‌ویژه درباره آموزش نحوه ارتباط برقرار کردن مؤثر – دانشمندان سراغ فیلیکس رفتند. چون وقتی از این مسئولان خواسته بودند تا بین افرادی که تاکنون به آن‌ها کار کرده‌اند بهترین مذاکره‌کنندگان را نام ببرند، خیلی‌هایشان از فیلیکس یاد کرده بودند.

عکس روز



مسعود بهبهانی – کیشوند



راما اسپا
ramaspa
www.ramaspa.ir



مجموعه راما اسپا

قدیمی ترین مجموعه آموزش و خدماتی تخصصی گردشگری تندرستی ، اسپا و ماساژ

✔ آموزش و تربیت حرفه ای ترین مدیران و فعالان حوزه ماساژ

✔ ارائه مشاوره تخصصی و استاندارد سازی فضا های اسپا در هتلها، مجموعه های زیبایی

و اسپا های مستقل همراه با گواهینامه معتبر قابل ترجمه رسمی

✔ برگزار کننده کارگاه‌ها و ایونت های مرتبط با گردشگری تندرستی

✔ طراحی و اجرای لوکس ترین سفرهای تفریحی آموزشی در داخل و خارج کشور

✔ دارای ۳۰ نماینده فعال در داخل و خارج از کشور

✔ اعطای نمایندگی به اشخاص حقیقی و حقوقی

✔ آمادگی عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی و ادارات و سازمانهای دولتی و خصوصی

کلدن راما اسپا تعریفی متفاوت از آرامش ، زیبایی ، موفقیت و افتخار برای شما که متفاوت می اندیشید

☎ ۰۹۱۲۴۴۳۲۲۳۵۲

☎ ۰۷۶۴۴۴۲۱۰۲۶

Goldenramaspaco
Kish. Ramaspa.ir

📍 بازار پادنا، ورودی C ، طبقه اول ، واحد ۱۰۱



راما اسپا
ramaspa
www.ramaspa.ir



معرفی هلدینگ گلدن راما اسپا

هلدینگ گلدن راما اسپا مجموعه ای از شرکته‌ا، آموزشگاه‌ها و مراکز خدماتی اسپا،که در مجموع ۷ شرکت اصلی و حدود ۳۰ نمایندگی فعال در داخل و خارج از ایران به عنوان قدیمی ترین و به نوعی بنیانگذار صنعت اسپا در ایران است . این مجموعه با دو دهه فعالیت آموزشی و خدماتی و مشاوره‌ای ، با آموزش بیش از سی هزار نفر ، موفق شده بیش از یکصد مجموعه خدماتی اسپار اباتمرکز بر استانداردهای صنعت گردشگری در غالب مشاوره و بر ندینگ به سرانجام برساند. پانته آ ضیمران و همسرش ششپار اسماعیلی هر دو ، دانش آموخته مدیریت هتل داری از اکور فرانسه و مدیریت اسپا از دانشگاه اهلا ی آمریکا ، با گذراندن بیش از ۳۶۰۰ ساعت دوره آموزشی مرتبط اینک به عنوان دکترای حرفه ای کسب و کار ، مدیران نام آشنایی در صنعت گردشگری و هتل داری هستند. هر چند قبل از دوران کرونا ، و چند سال کمرنگ شدن فعالیتهای داخل کشور این مجموعه ، را بتوان دوران طلایی این مجموعه به شمار آورد اما چند سال سکوت و تمرکز بر فعالیتهای بین المللی ، علی الخصوص پتانسیلهای موجود گردشگری تندرستی از نوع wellness زیر ساخت قوی و استواری را برای ، توسعه و ایجاد ایده های خلاقانه بنا کرده است. اینک مرکز ، محور و تمرکز این مجموعه در جزیره زیبای کیش است. جایی که به گفته ضیمران، در یای ادبیات گردشگری را به خوبی می‌شناسد. به نظر می‌رسد این جزیره زیبا به زودی مرکز اصلی آموزش‌شهای تخصصی اسپا و گردشگری تندرستی خواهد بود. جایی که علاقمندان به فعالیت در این حوزه علاوه بر آموزش‌شهای تخصصی اکثر آیتمه‌ای ، نگاه سلامت محور را حین آموزش حس خواهند کرد. ضیمران به عنوان پیشکسوت این صنعت با نگاهی امیدوار ، و چشم اندازی زیبا پس از یک سکوت طولانی ، مصمم تر از قبل همراه با تیمی کار آزموده و متخصص در حال رقم زدن بهترین اتفاقات در این صنعت است. وی قدر دان پیشکسوتان عاشق این جزیره زیباست و بقای این جزیره افسانه ای را با حضور سرمایه گذاران دلسوز و فعال بخش خصوصی میداند. از این پس مقالات و گزارش های تخصصی این صنعت در این روزنامه جهت مطالعه علاقمندان به سرمایه گذاری و فعالین این صنعت در دسترس خواهد بود.....

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹