اقتصاد کیش

روزنامه

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
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید بلوک B۳، 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

دوشنبه ۲۴ دی ۱۴۰۳، ۱۲ رجب ۱۴۴۶، ۱۳ ژانویه ۲۰۲۵، شماره ۴۶۳۶ (۲۰۲۰ دوره جدید)، ۱۲ صفحه — قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۴ - طلوع آفتاب: ۶:۴۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۱ - اذان مغرب: ۱۷:۳۹

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۴	۲۵	۲۳	۲۴	۲۵	۲۳	۲۴	۲۴
▼	۱۸	۱۲	۱۷	۱۵	۱۲	۸	۱۴	۱۰

املاک خانه لوکس
گروه مشاورین خانه لوکس کیش
Kish Luxury Home Real Estate
بیژن نهنگی
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸ ۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان ساختمان بساک، طبقه اول، واحد ۲۱

سخن بزرگان

اندیشیدن در زندگی مان نقش مهمی دارد. اندیشیدن به نگرش مان شکل می دهد.
با اندیشه مان می توانیم زندگی مان را دگرگون کنیم.

جی پی واسوانی

سبک زندگی

خطر گسترش دوباره ویروس جدید در جهان و تأثیرات روانی آن بر جامعه

دوباره با شیوع یک ویروس جدید، نگرانی‌ها و ترس‌های گسترده‌ای در سطح جهانی پدید آمده است.

نرگس پیربالی روانشناس گفت: با اینکه تا این لحظه خبری موثق از جهش متفاوت ویروس کرونا یا ویروس ناشناخته دیگری منتشر نشده، اما نگرانی‌ها در مورد پاندمی مجدد و احتمال قرنطینه در فضاهای مجازی و در گفتمان روزانه افراد جولان می‌دهد. این وضعیت نه تنها تهدیدی جدی برای سلامت جسمی مردم محسوب می‌شود بلکه به‌طور مستقیم تأثیرات منفی بر سلامت روانی جوامع دارد.

وی گفت: اضطراب، استرس، ترس از ابتلا به بیماری و نگرانی‌های مرتبط با قرنطینه، استرس پس از سانحه از جمله پیامدهای روانی این بحران‌ها هستند. همچنین یکی از مشکلات اصلی که در دوران پاندمی گذشته مشاهده شد، اضطراب و افسردگی‌های فراگیر بود که ناشی از عدم قطعیت و شرایط بحرانی بود.

شیوع ویروس جدید و تأثیرات آن بر جامعه

این روانشناس ادامه داد: دوباره با شیوع یک ویروس جدید، نگرانی‌ها و ترس‌های گسترده‌ای در سطح جهانی پدید آمده است. گسترش سریع ویروس و افزایش تعداد مبتلایان می‌تواند به سرعت باعث ایجاد بحران‌های بهداشتی و اجتماعی در سطح جامعه شود.

پیربالی تصریح کرد: بسیاری از افراد با ترس از ابتلا به بیماری، از دست دادن عزیزان و مشکلات اقتصادی ناشی از تعطیلی کسب‌وکارها روبه‌رو هستند. با توجه به شیوع دوباره ویروس‌های جدید و احتمال گسترش پاندمی‌های جدید، ضروری است که علاوه بر توجه به مسائل بهداشتی و پیشگیرانه، به مسائل روانی جامعه نیز پرداخته شود.

وی افزود: ایجاد آگاهی در خصوص راه‌کارهای مقابله با اضطراب و استرس، از جمله ابزارهای حیاتی برای حفاظت از سلامت روانی افراد است. در این راستا ایجاد برنامه‌های حمایتی و آموزشی مناسبی را برای تقویت تاب‌آوری روانی جوامع در برابر بحران‌های بهداشتی می‌تواند به ارتقا سطح سلامت جامعه کمک کند.

راه‌کارهای روانشناسی سلامت برای مدیریت اضطراب و استرس در این شرایط:

در مواجهه با این بحران‌ها نیاز به راه‌کارهای روانشناختی برای مقابله با اثرات منفی آن بر سلامت روانی افراد به شدت احساس می‌شود.

در این راستا، چند راهکار مهم وجود دارد که می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس کمک کند:

در زمان بحران‌ها، احساس انزوا می‌تواند به تشدید اضطراب و افسردگی منجر شود؛ بنابراین حفظ ارتباطات با خانواده و دوستان، حتی از طریق تماس‌های مجازی، می‌تواند به تقویت حس حمایت و کاهش احساس تنهایی کمک کند.

آموزش آشپزی

ته‌چین بادمجان و گوجه

مواد لازم:

برنج	یک پیمانه
تخم‌مرغ	۱ عدد
ماست	۴ ق غذاخوری
گوشت مرغ یا گوسفند به دلخواه	۱۰۰ گرم
بادمجان متوسط	۱ عدد
گوجه	۱ عدد
نمک فلفل و دارچین	به مقدار کافی
زعفران	به اندازه کافی

مراحل طبخ:

داخل قابلمه ای به دلخواه گوشت مرغ یا گوسفند را به همراه یک عدد پیاز و مقداری آب و نمک و زردچوبه روی حرارت قرار دهید تا بپزد. بعد از پخت آنها را به صورت ریش ریش خرد کنید. در این فاصله برنج شسته شده و خیس داده شده را هم روی حرارت قرار دهید و بگذارید تا نیم پز شود. بعد آن را آبکش کنید. در مرحله بعد داخل کاسه ای، تخم مرغ را با ماست، زعفران و مقداری نمک و فلفل مخلوط کنید و خوب هم بزنید. سپس برنج آبکش شده را هم را به آن اضافه کنید. به گوجه و بادمجان های حلقه ای شده، مقدار کمی نمک بپاشید و سرخشان کنید. کف ظرف مورد نظرتان را چرب کنید و به اندازه دو تا سه سانتی متر از مایع برنج را داخل آن بریزید و سطح آن را صاف کنید و بعد روی برنج گوشت ریش ریش شده را بچینید و مجددا روی گوشت، مقداری از مایع برنج را بریزید. بعد گوجه های سرخ شده، مجددا برنج و لایه بعدی بادمجان سرخ شده را بریزید. در آخر هم مابه برنج را روی بادمجانها بریزید. البته میتوانید تعداد لایه ها را کم کنید و همه مواد را وسط ته چین مابین دو برنج بریزید. برای عطر بهتر ته چین مقدار کمی دارچین هم روی برنج بپاشید. فر را با حرارت ۱۸۰ درجه روشن کنید و روی ظرف ته چین را با یک فویل نازک بپوشانید و داخل فر بگذارید تا بعد از یک ساعت ته چین کاملا دم بکشد و آماده شود.

کاریکاتور

ستایی

ساقیا دل شد پر از تیمار بر کن جام را
بر کف ما نه سه باده گردش ایام را
تا زمانی بی زمانه جام می بر کف نهیم
بشکنیم اندر زمانه گردش ایام را
جان و دل در جام کن تا جان به جام اندر نهیم
همچو خون دل نهاده ای پسر صد جام را
دام کن بر طرف بام از حلقه‌های زلف خویش
چون که جان در جام کردی تنگ در کش جام را
کاش کیکاوس بر کن زان سهیل شامیان
زیر خط حکم درکش ملک زال و سام را
چرخ بی آرام را اندر جهان آرام نیست
بند کن در می پرستی چرخ بی آرام را

جملات ناب از کتاب‌های ناب

پریرا چنین می گوید - آنتونیو تابوکی

پریرا می گوید آقای مونتیرو روسی بلافاصله با دستپاچگی گفت که همان روز به دفتر روزنامه خواهد آمد. گفت که این کار برایش جالب است، و هر کار دیگری هم برایش جالب است. زیرا حالا که دانشکده را تمام کرده و باید خرج زندگی را در آورد، احتیاج به کار دارد. اما پریرا احتیاط به خرج داده و گفته که نباید به دفتر روزنامه همدیگر را ملاقات کنند. در حال حاضر این طور بهتر است. صلاح در این است که بیرون همدیگر را ملاقات کنند. در شهر، بهتر است که وعده ملاقات را از پیش تعیین کنند. پریرا می گوید چنین گفت چون نمی خواست فرد غریبه‌ای را به آن اتاق زهوار در رفته در خیابان رودریگو دافونسکا ۶۶ دعوت کند. در آن جایی که یادبودی قرار بود روزی می کرد و همیشه هم بوی گند غذای سرخ شده می آمد و مسیو زن سرایدار بود، زن بدجنسی که همه را با سوءظن می پایید و کاری نمی کرد جز سرخ کردن.

عکس روز

ثمره رشیدی - کیشوند

MISA
Health & aesthetic clinic
کلینیک زیبایی
میسا
زیر نظر دکتر مهران روشن
ارائه خدمات تخصصی زیبایی پوست ومو
با بروزترین و پیشرفته ترین دستگاه ها و بهترین مواد
لیزر، بوتاکس، فیلر، مزوتراپی، پی آر پی
فیشیال تخصصی همراه با اسکن پوست
برای اولین بار لیفت با نخ توسط پزشک متخصص در جزیره کیش
۰۷۶-۴۴۴۲۲۰۱۲ ۰۷۶-۴۴۴۲۲۰۱۱
۰۹۳۰۱۳۰۷۷۷۶
MISA.CLINIC.KISH
بازار پادنا، بلوک A، طبقه دوم، پلاک ۲۰۳، کلینیک زیبایی میسا

شرکت صنایع چوبی
حلاج
با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش
کلیه سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
۰۹۳۴۷۶۹۸۲۵۲
جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R۱

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