

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
پا مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید بیلوک B7، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۶۹۹ - ۴۴۴۲۴۶۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۶۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۲۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir



بلوار سنایی - بازار ونوس - طبقه اول - پلاک ۲۷۶



۰۹۳۴-۰۶۲۲-۵۳۳۰ * ۰۹۳۰-۶۴۳۷-۷۶۸-۰۹۳۴

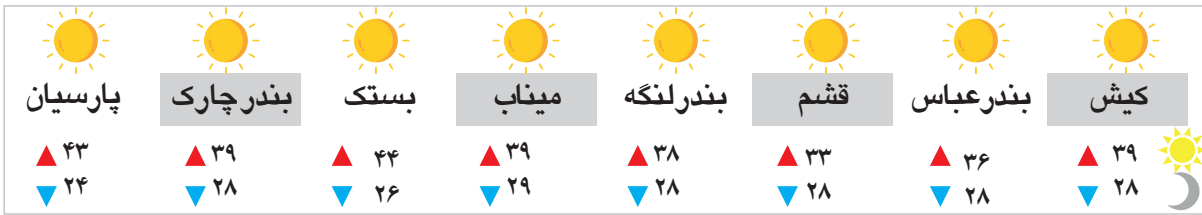
@STUDIO.ORT

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۵ - طلوع آفتاب: ۵:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۱ - اذان مغرب: ۱۸:۵۹ دوشنبه ۵ خرداد ۱۴۰۴، ۲۸ ذی القعدة ۱۴۴۶، ۲۶ می ۲۰۲۵، شماره ۴۷۱۹ (۲۱۰۳ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

تنها یک چراغ است که مرا هدایت می کند و آن چراغ تجربه است.

پاتریک هانری



سبک زندگی

مدیریت اضطراب در شرایط بحرانی

در دوران بحران، مدیریت استرس در دوران بحران اهمیت بسیاری پیدا می کند. افراد باید تکنیک های مختلفی را برای کاهش استرس و حفظ سلامت روان خود یاد بگیرند. در این مقاله به بررسی روش های موثر در این زمینه خواهیم پرداخت. با توجه به شرایط اضطراری، داشتن راهکارهای مناسب برای مدیریت استرس بسیار ضروری است.

دوران بحران، یکی از سخت ترین و چالش برانگیزترین زمان هایی است که انسان ها ممکن است با آن مواجه شوند. این بحران ها می توانند به اشکال مختلف مانند بحران های اقتصادی، اجتماعی، طبیعی، یا حتی بحران های فردی و شخصی بروز کنند. در چنین شرایطی، استرس یکی از اجتناب ناپذیرترین واکنش های انسانی است که به سرعت می تواند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت جسمی و روانی افراد بگذارد. در این مقاله، به بررسی مدیریت استرس در دوران بحران پرداخته و راهکارهایی برای کاهش اثرات منفی آن بر زندگی فردی و اجتماعی ارائه خواهیم داد.

بحران ها معمولاً باعث ایجاد اضطراب، ترس و نگرانی در افراد می شوند. این احساسات به دلیل تغییرات ناگهانی و پیش بینی ناپذیر در زندگی به وجود می آیند. هنگامی که افراد در شرایط بحران قرار می گیرند، احساس عدم کنترل، بی ثباتی و نگرانی از آینده باعث تحریک سیستم عصبی و افزایش تولید هورمون های استرس مانند کورتیزول می شود. این هورمون ها در کوتاه مدت می توانند مفید باشند و بدن را برای مقابله با خطر آماده کنند، اما در بلندمدت می توانند به مشکلات جسمی و روانی جدی منجر شوند.

اثرات استرس در دوران بحران

- **مشکلات روانی:** استرس می تواند باعث بروز اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، و اختلالات خواب شود.

- **افزایش ریسک بیماری های قلبی و عروقی:** تحقیقات نشان داده اند که استرس طولانی مدت می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و فشارخون را افزایش دهد.

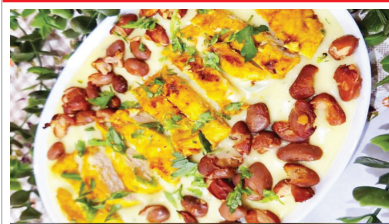
- **تضعیف سیستم ایمنی:** استرس مزمن می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و فرد را مستعد ابتلا به بیماری های مختلف کند.

۱. **تنفس عمیق و تمرینات آرامش بخش**

یکی از ساده ترین و مؤثرترین روش ها برای کاهش استرس، تمرینات تنفسی است. تنفس عمیق و کنترل شده می تواند به آرامش سیستم عصبی کمک کرده و احساس اضطراب را کاهش دهد.

۲. **مدیریت زمان و اولویت بندی وظایف**

در دوران بحران، ممکن است افراد احساس کنند که کارهای زیادی دارند که باید انجام دهند. تقسیم کارها به وظایف کوچک تر و قابل دسترس می تواند بار روانی را کاهش دهد.



لوبیا چیتی با لوبیا قرمز پخته شده نصف پیمانه
روغن زیتون
۱ قاشق غذاخوری
طرز تهیه:

سیب زمینی را پوست گرفته و خرد می کنیم و با شیر و عصاره و فلفل می گذاریم تا بپزد. سیب زمینی ها را بعد از پخت با گوشت کوب برقی پوره کرده و جعفری خرد شده به آن اضافه می کنیم و کنار می گذاریم.

سیب زمینی را از وسط نصف کرده و با ادویه ها و روغن و آبلیمو مخلوط می کنیم و یک ساعتی در یخچال استراحت می دهیم بعد با حرارت ملایم هر طرف آن را ۵ دقیقه گریل کر ده تا رنگ آن طلایی شود.

لوبیای پخته را با ادویه ها و روغن مخلوط می کنیم و در

آموزش آشپزی استیک مرغ با پوره سیب زمینی (غذای رژیمی)

مواد لازم:
سیب زمینی ۱ عدد
روغن زیتون ۱ قاشق
نمک، فلفل، پودر سیر، پودر پیاز مقدار لازم
سیب زمینی ۳ عدد
شیر ۲ پیمانه
عصاره مرغ ۱ عدد
جعفری خرد شده ۱ قاشق غذاخوری



عکس روز

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

فرانک فتوحی - کیشوند

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

گروه هتل های تاپ تورز

021-8586 | www.ttgroup.ir | @Toptours_Group | ttgroup.ir



بلوار سنایی - بازار ونوس - طبقه اول - پلاک ۲۷۶

۰۹۳۴-۰۶۲۲-۵۳۳۰ * ۰۹۳۰-۶۴۳۷-۷۶۸-۰۹۳۴

