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 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

عکاسخانه اردیبهشت
بلوار سنایی- بازار ونوس-طبقه اول- پلاک ۲۷۶
۰۹۳۴-۷۶۸-۶۴۳۷*۰۹۳۰-۶۲۲-۵۳۳۰
@STUDIO.ORT

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۹ـ طلوع آفتاب: ۵:۱۵ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۱ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۴۷ ـ اذان مغرب: ۱۹:۰۵

سه‌شنبه ۳۱ تیر ۱۴۰۴، ۲۶ محرم ۱۴۴۷، ۲۲ جولای ۲۰۲۵، شماره ۴۷۵۱ (۲۱۳۵ دوره جدید)

قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۷	۳۵	۳۴	۳۸	۳۸	۴۳	۳۸	۴۱
▼	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۱	۳۲	۳۱

سخن بزرگان

قدر زمان حال را بدانید که گذشته هرگز بر نمی گردد و آینده شاید نیاید.

"گالیله"

سبک زندگی

چطور با اخبار غم‌انگیز و اضطراب‌آور کنار بیاییم؟

سارا حسنی روانشناس بالینی و نوروساینس گفت: در روزهایی که بحران‌های طبیعی یا اجتماعی زندگی ما را احاطه کرده‌اند، اخبار غم‌انگیز و اضطراب‌آور می‌تواند بدن و ذهن ما را در وضعیت آماده‌باش دائمی قرار دهد. یافته‌های علوم اعصاب نشان می‌دهد که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض تنش، تعادل عصبی بدن را بر هم می‌زند، هورمون‌های استرس را افزایش می‌دهد و امواج مغزی را از حالت طبیعی خود خارج می‌کند. این تغییرات می‌توانند به اضطراب، بی‌قراری، اختلال خواب و احساس بی‌پناهی منجر شوند.

در ادامه چند راهکار عملی برای مراقبت از خود و ایفای نقش مؤثر در این روزهای حساس ارائه می‌شود:

۱. پذیرش احساسات به جای انکار یا فرافکنی

به جای جنگیدن با احساسات ناخوشایند یا نسبت دادن بحران به دیگران، اجازه بدهیم آنچه درون ماست به رسمیت شناخته شود. پذیرش واقعیت‌های درونی، نخستین گام برای حفظ آرامش روانی و اقدام مؤثر است.

۲. محدود کردن زمان پیگیری اخبار

پیگیری بی‌وقفه اخبار، ذهن را در چرخه‌ی اضطراب می‌اندازد. تعیین زمان مشخص برای دریافت اخبار از منابع معتبر، کمک می‌کند ذهن و بدن فرصتی برای بازسازی پیدا کنند.

۳. بازگشت به ارزش‌ها و مسئولیت فردی

بحران‌ها فرصتی هستند برای بازگشت به ارزش‌هایی که ما را انسان می‌کنند: همدلی، کمک، شجاعت و مسئولیت‌پذیری. گاهی حتی یک تماس تلفنی، اهدای خون، حمایت از یک خانواده آسیب‌دیده یا مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، می‌تواند نقشی تعیین‌کننده داشته باشد.

۴. تمرین حضور در لحظه

چند دقیقه تمرکز بر تنفس یا حواس پنج‌گانه می‌تواند ذهن را از نگرانی‌های طاقت‌فرسا به لحظه‌ی حال بازگرداند و به تنظیم دوباره بدن کمک کند.

۵. مراقبت جسمی و روانی

تغذیه‌ی سالم، خواب کافی و حرکت بدنی منظم، بنیان جسم و روان را تقویت می‌کند و توان ما را برای یاری‌رسانی و ایستادگی بیشتر می‌سازد.

۶. ارتباط انسانی

صحبت کردن با دیگران، حتی درباره نگرانی‌ها و امیدها، می‌تواند شبکه‌های همدلی را تقویت کند. ارتباط، زخم‌های ناپیدا را ترمیم می‌کند.

۷. مهربانی با خود و دیگران

در این مسیر، نباید از خودمان انتظار کامل بودن داشته باشیم. مهربانی با خود، ما را توانمندتر می‌کند تا مهربانی‌مان را به دیگران نیز هدیه دهیم.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

آخرین غروب های زمین - روبرتو بولانیو

هیچ نشانه ای از پدرش نمی بیند و لحظه ای او را تصور می کند که در آب غوطه ور است، یا بدتر از آن، مثل سنگی غرق می شود، با چشمانی باز، در گودالی عمیق که بر فراز آن بر سطح آب، در قایقی که چون گهواره ای تکان می خورد، پسرش دست از خندیدن برداشته و کم کم نگران شده است.

آن وقت سر جایش می نشیند، و چون آن طرف قایق را نگاه کرده و آنجا هم هیچ نشانه ای از پدرش ندیده، می پرد توی آب و آنچه روی می دهد از این قرار است: مادامی که با چشمان باز پایین می رود، پدرش، او هم با چشمانی باز، کیف پول در دست راست بالا می آید. وقتی از کنار هم می گذرند به هم نگاه می کنند، اما نمی توانند، یادست کم بلافاصله نمی توانند مسیرشان را تغییر دهند، بنابراین به فرود خاموش خود ادامه می دهد و پدرش هم در سکوت به صعود خود.

فریدون مشیری

کاش می دیدم چیست آنچه از عمق تو تا عمق وجودم جاریست
آه وقتی که تو لبخند نگاهت را می تابانی
بال مژگان بلندت را می خوابانی
آه وقتی که تو چشمانت آن جام لبالب از جان دارو را
سوی این تشنه ی جان سوخته می گردانی
موج موسیقی عشق از دلم می گذرد
روح گلرنگ شراب در تنم می گردد
دست ویران گر شوق پر پرم میکند ای غنچه رنگین پر پر....
من، در آن لحظه که چشم تو به من می نگرد
برگ خشکیده ایمان را در پنجه باد،
رقص شیطانی خواهش را، در آتش سبز!
نور پنهانی بخشش را، در چشمه مهر!
اهتزاز ابدیت را می بینم!!
بیش از این، سوی نگاهت، نتوانم نگریست!
اهتزاز ابدیت را یارای تماشایم نیست!
کاش می گفتی چیست
آنچه از چشم تو تا عمق وجودم جاریست؟!

عکس روز

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

مارال امیری مهربانی - کیشوند

آموزش آشپزی

نخود فرنگی پلو با مرغ

مواد لازم:

برنج چهار پیمانه
نخود فرنگی یک‌ونیم پیمانه
شوید خردشده ۳۰۰ گرم
زعفران دم‌کرده به میزان لازم
پیاز یک عدد
سینه مرغ یک عدد
چوب دارچین، نمک و فلفل به میزان لازم

مراحل تهیه:

نخود فرنگی‌ها در آب جوش نیم‌پز و آبکش کنید. برنج را که از قبل خیس کرده‌اید به همراه یک قاشق چای‌خوری نمک به قابلمه اضافه کنید. اجازه دهید برنج حدود ۱۰ دقیقه در آب جوش بماند تا کمی نرم شود. تقریبا پنج دقیقه قبل از آبکش کردن برنج، نخود فرنگی‌های نیم‌پز و شوید خردشده را به قابلمه اضافه کرده و مواد را به آرامی مخلوط کنید. برنج را آبکش کرده و داخل قابلمه مقداری روغن بریزید. ته‌دیگ موردنظرتان را کف قابلمه قرار دهید و برنج را به آن اضافه کنید. سپس زعفران دم‌کرده روی برنج بریزید تا رنگ و عطر بی‌نظیری به آن بدهد. تقریبا ۴۵ دقیقه طول می‌کشد تا پلو کاملا دم بکشد. یک عدد پیاز را به چهار قسمت تقسیم کنید. سینه‌ی مرغ، پیاز، یک عدد چوب دارچین و کمی نمک و زردچوبه را همراه با آب داخل قابلمه بریزید. قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید و اجازه دهید مرغ به خوبی بپزد. سپس استخوان‌ها را جدا کرده و گوشت مرغ را ریش‌ریش کنید. وقتی نخود فرنگی پلو آماده شد، برنج را داخل دیس بریزید و مرغ ریش‌ریش شده را به صورت منظم اطراف آن قرار دهید. در صورت تمایل می‌توانید مرغ را همراه با برنج در قابلمه دم کنید تا طعم‌ها بهتر با هم ترکیب شوند.

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