روزنامه اقتصاد کیش

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

با کانال واتساپ روزنامه اقتصاد کیش همراه باشید
WhatsApp
روزنامه اقتصاد کیش
WhatsApp group

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۹ ـ طلوع آفتاب: ۵:۱۵ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۱ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۴۶ ـ اذان مغرب: ۱۹:۰۴

چهارشنبه ۱ مرداد ۱۴۰۴، ۲۷ محرم ۱۴۴۷، ۲۳ جولای ۲۰۲۵، شماره ۴۷۵۲ (۲۱۳۶ دوره جدید)

قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۶	۳۶	۳۴	۳۷	۳۸	۴۱	۳۷	۳۹
▼	۳۲	۳۱	۳۲	۳۲	۳۱	۳۱	۳۲	۳۰

سخن بزرگان

خداوند همه چیز را در یک روز نیافرید. پس چه چیز باعث شد که من بیندیشم می‌توانم همه چیز را در یک روز به دست بیاورم؟

چارلی چاپلین

سبک زندگی

مه‌آلودگی ذهن یا فرسودگی روانی؟ چگونه تفاوت را تشخیص دهیم؟

ناتـــوانی در تمرکز، فراموشی، ســـردرگمی، کندی در واکنش‌ها و گم کردن رشـــته‌ی افکار. افرادی که دچار این وضعیت هســـتند، اغلب در گفتگوهای روزمره یا به‌یادآوردن مراحل انجام یک کار ساده با مشکل مواجه می‌شوند.

به نقل از انلی مای هلث؛ فرسودگی روانی و مه‌آلودگی ذهن به‌طور فزاینده‌ای در حال شیوع هستند و عملکرد شناختی و احساس رضایت از زندگی را محدود می‌کنند. برخی از نشانه‌های رایج این مشکلات عبارت‌اند از:

ناتـــوانی در تمرکز، فراموشی، ســـردرگمی، کندی در واکنش‌ها و گم کردن رشـــته‌ی افکار. افرادی که دچار این وضعیت هســـتند، اغلب در گفتگوهای روزمره یا به‌یادآوردن مراحل انجام یک کار ساده با مشکل مواجه می‌شوند.

عوامل متعددی می‌تواننـــد موجب مه‌آلودگی ذهن و فرســـودگی روانی شوند. شیوه‌ی زندگی فرد، از جمله خواب ناکافی و استرس مزمن، از مهم‌ترین دلایل این وضعیت به شمار می‌آیند.

دکتر کولکارنی می‌افزاید: علاوه بر این موارد، عوارض جانبی برخی داروها و تغییرات هورمونی نیز می‌توانند باعث افزایش تیرگی ذهنی شوند. همچنین، بیماری‌ها و شـــرایط عصـــبی مانند زوال عقل، ســـکته مغزی و تومورهای مغزی نیز ممکن اســـت باعث مه‌آلودگی ذهن شـــوند، هرچند که برای تشـــخیص دقیق نیاز به ارزیابی پزشـــکی دارند. در عین حال، اختلالات روانی مانند اضطراب و افســـردگی، از رایج‌ترین دلایل بروز اختلالات شناختی هستند.»

دکتر کولکارنی توضیح می‌دهد: مه‌آلودگی ذهن بیشتر با حالت گیجی ذهنی همراه است. ممکن است احساس کنید نمی‌توانید واضح فکر کنید، به‌ســـختی آنچه را که لحظاتی قبل رخ داده به یاد می‌آورید یا ذهن‌تان کند شده است. این بیشتر یک نشانه است تا یک بیماری مستقل، و معمولاً به علت خواب ضعیف، اســـترس، داروها یا تغییرات هورمونی ایجاد می‌شود.»

اما فرســـودگی روانی، حالتی از خســـتگی عاطفی، ذهنی و اغلب جسمی است که معمولاً بر اثر استرس مزمـــن، به‌ویژه نـــاشی از کار به وجـــود می‌آید. اگر دچار فرســـودگی شده باشید، ممکن است احساس بی‌انگیزگی، بی‌تفاوتی، تحریک‌پذیری یا درماندگی داشـــته باشید؛ این حالت معمولاً با مه‌آلودگی ذهنی نیز همراه است.»

دکتر کولـــکارنی توصیه می‌کند: برای پیشـــگیری از فرســـودگی روانی و مه‌آلودگی ذهن، باید رویکردی جامع و همه‌جانبه داشـــت. رسیدگی به خود از طریق یک سبک زندگی متعادل و سالم، و همچنین شناسایی و رفع علل اصلی مانند استرس، کم‌خوابی و مشکلات سلامت روان، می‌تواند به بازگشـــت وضوح ذهنی و جلوگیری از فرسودگی کمک کند.»

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

بی دادگاه سیا (جلد دوم) - اسماعیل نادری

بله. حدس‌تان درست است. این پدرم بود که در حین عصبانیت و همچنین پریدگی رنگ، نتوانســـته بود جلوی خشمش را بگیرد و بالاخره با فریادی لبریز از تنفر و انزجار به حرف آمد و چون طوفانی سهمگین، خشک و تر را با هم سوزاند: -چرا پنج ماه دیگه؟ هیچ معلومه این جا چه خبره؟ نمی‌تونین کاری بکنین، بگین نمی‌تونیم یا نمی‌شه، دیگه چرا مردم بیچاره رو الکی سر می‌دوئونین؟ یه مریض خوابوندن که دیگه این همه دنگ و فنگ نداره. دفعه اول که ایراد بیمه گرفتن، گفتم راست می‌گن؛ دندهم نرم، رفتم جورش کردم. بار دوم حواله سه ماه بعد رو دادین، گفتم تا یه تخت خالی بشه، زمـــان می‌بره و باید یه جوری دندون رو جیگر بذارم و آخ نگم، ولی حالا دیگه چی؟ چرا باید واسه خاطر چندتا دونه عکس این همه مدت رو تحمل کنم؟

عطار

بار دگر شور آفرید این پیر درد آشام ما
صد جام برهم نوش کرد از خون دل پر جام ما
چون راست کاندر کار شد وز کعبه در خمار شد
در کفر خود دین دار شد بیزار شد ز اسلام ما
پس گفت تا کی زین هوس مایيم و درد یک نفس
دایم یکی گوییم وبس تا شد دو عالم رام ما
بس کم زنی استاد شد بی خانه و بنیاد شد
از نام و ننگ آزاد شد نیک است این بدنام ما
پس شد چو مردان مرد او وز هر دو عالم فرد او
وز درد درد او شد مست هفت اندام ما
دل گشت چون دلداده‌ای جان شد ز کار افتاده‌ای
تا ریخت پر هر باده‌ای از جام دل در جام ما
جان را چون آن می نوش شد از بی‌خودی بیهوش شد
عقل از جهان خاموش شد و از دل برفت آرام ما
عطار در دیر مغان خون می‌کشید اندر نهان
فریاد برخاست از جهان کای رند درد آشام ما

آموزش آشپزی

بورک تره فرنگی

مواد لازم:

آرد	۳ لیوان
آب ولرم	۱ لیوان
نمک	۱ قاشق چایخوری
تره‌فرنگی	به مقدار کافی

طرز تهیه:

برای تهیه بورک تره فرنگی در ابتدای کار تره فرنگی را به صورت ریز خرد کرده و مقداری نمک روی آنها می پاشیم، سپس اجازه می دهیم استراحت کند. در ادامه به سراغ درست کردن خمیر بورک می رویم.

برای این منظور آرد، آب و نمک را درون یک کاســـه مناسب ریخته و به خوبی ورز می دهیم تا خمیری نرم و چسبنده حاصل شود. حالا روی کاسه را با یک پارچه می پوشانیم و اجازه می دهیم خمیر به مدت ۳۰ دقیقه استراحت کند.

پس از گذشـــته این زمان خمیر را به ۱۳ گلوله یکسان تقسیم کرده و با دســـت چرب چانه می گیریم، سپس درون یـــک ظرف می چینیم. حـــالا روی چانه ها را با سلفون چرب شـــده می پوشانیم تا به مدت ۳۰ دقیقه دیگر استراحت کنند.

پس از گذشـــت این زمان هر گلوله را روی سطح کار با کمک وردنه به صورت نواری دراز باز کرده، ســـپس مقداری از تره فرنگی قسمت میانی آن می ریزیم. حالا خمیر را رول می کنیم.

در ادامه یک تابه نچسب روی حرارت ملایم گذاشته و اجازه می دهیم کمی گرم شود، سپس بورک ها را درون

تابه گذاشـــته و دو طرف شان را کاملا سرخ می کنیم. توجه داشـــته باشید حرارت ملایم باشد تا مغز پخت شوند.

زمانی که دو طرف بورک ها کاملا سرخ شد، یک خلال دنـــدان یا سیخ چوبی در مرکـــز آنها فرو برده و خارج می کنیم، در صورتی که مایه خمیر به آن نچسبیده بود بورک‌ها پخته، سپس از تابه خارج می کنیم.

عکس روز

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

جاده ساحلی بستانو - پارسیان

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش
همانگی: ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

اسکان
گروه مشاورین املاک
املاک اسکان
۰۷۶۴۴۴۲۱۸۲۰
۰۹۳۴۷۶۹۲۳۳۰
۰۹۳۴۷۶۹۱۶۷۶
موصلانی-کوه شهری
بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، واحد ۷۰۱

KHL
املاک لوکس
۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸
نهنگی
شهرک صدف خیابان کرمان، ساختمان بساک، طبقه اول واحد ۲۱

املاک قصرهخامنشیان
۰۷۶۴۴۴۲۵۰۸۰
۰۹۳۴۷۶۸۵۰۸۰
محمدی
بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید واحد ۷۱۷

املاک کارا
۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵
صادقی
بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، واحد ۷۱۰

MARKAZI
املاک مرکزی
۰۷۶-۹۱۰۰۷۰۰۰
بصیری
رو به روی پردیس یک، ساختمان تجاری ایران زمین، طبقه فوقانی اسکیچرز

ANIL REALESTATE
املاک آنیل
۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱
۰۷۶۴۴۴۲۴۴۸۰
سهرابی
بازارچه حافظ، پلاک ۸ املاک آنیل

اقتصاد کیش روزنامه
محل معرفی دفاتر املاک شما

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