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

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

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۵۵ ـ طلوع آفتاب: ۵:۱۹ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۱ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۴۳ ـ اذان مغرب: ۱۹:۰۰

چهارشنبه ۸ مرداد ۱۴۰۴، ۵ صفر ۱۴۴۷، ۳۰ جولای ۲۰۲۵، شماره ۴۷۵۷ (۲۱۴۱ دوره جدید)، ۱۲ صفحه

قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۸	۳۹	۳۶	۳۷	۴۲	۴۴	۳۸	۴۳
▼	۳۲	۳۲	۳۲	۳۳	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲

سخن بزرگان

در مورد هیچ چیز از روی ظاهر قضاوت نکن..مار هر چقدر زیباتر، نیش آن کشنده تر...!

گوته

سبک زندگی

با «مهارت حل مسئله» به جنگ اضطراب بروید!

اضطراب به‌عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت روان در سراسر جهان شناخته می‌شود. اگرچه وجود مقدار کمی اضطراب در موقعیت‌های استرس‌زا امری طبیعی و حتی مفید است، اما زمانی که شدت آن از حد معمول فراتر می‌رود و به‌صورت مزمن و غیرقابل کنترل ادامه می‌یابد، دیگر سازگارانه نیست و به نوعی اختلال روانی تبدیل می‌شود.

اضطراب تجربه‌ای رایج است که بسیاری از افراد در طول زندگی خود با آن روبه‌رو می‌شوند. در مواردی، این احساس طبیعی از کنترل خارج شده و به مشکلی پایدار و ناتوان‌کننده تبدیل می‌شود که کیفیت زندگی فرد را کاهش می‌دهد.

اضطراب به‌عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت روان در سراسر جهان شناخته می‌شود. اگرچه وجود مقدار کمی اضطراب در موقعیت‌های استرس‌زا امری طبیعی و حتی مفید است، اما زمانی که شدت آن از حد معمول فراتر می‌رود و به‌صورت مزمن و غیرقابل کنترل

ادامه می‌یابد، دیگر سازگارانه نیست و به نوعی اختلال روانی تبدیل می‌شود.

این اختلال می‌تواند زندگی فرد را در ابعاد مختلف، از جمله روابط اجتماعی، شغلی و تحصیلی، تحت تأثیر قرار دهد. بسیاری از مبتلایان، نگران موضوعاتی هستند که ممکن است هیچگاه اتفاق نیفتند، یا در موقعیت‌های عادی، واکنش‌های شدید نشان می‌دهند.

برای بررسی بیشتر این موضوع، لیلا میرزایی، پژوهشگر دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، به همراه دو نفر از همکاران خود و با مشارکت دانشگاه شیراز، مطالعه‌ای را در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر کاهش اضطراب انجام داده‌اند. هدف آن‌ها این بوده که بررسی کنند آیا تقویت توانایی افراد در برخورد منطقی با مشکلات زندگی می‌تواند به کاهش نگرانی و اضطراب در آن‌ها کمک کند یا نه.

نتایج به‌دست‌آمده از این تحلیل نشان دادند که آموزش مهارت‌های حل مسئله تأثیر مثبتی بر کاهش اضطراب دارد. این مهارت‌ها باعث می‌شوند افراد بتوانند شرایط استرس‌زا را بهتر درک کرده و برای آن‌ها راه‌حل‌های مؤثری پیدا کنند. همچنین به آن‌ها کمک می‌کند که احساس کنترل بیشتری بر موقعیت‌های دشوار داشته باشند، در نتیجه اضطراب‌شان کاهش پیدا می‌کند.

بر اساس تحلیل نهایی، میزان تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر کاهش اضطراب در سطحی بالا ارزیابی شده است. این نتیجه نشان می‌دهد که یادگیری روش‌های درست حل مسئله نه‌تنها در بهبود تفکر منطقی و تصمیم‌گیری مفید است، بلکه در بهبود وضعیت روانی نیز بسیار مؤثر واقع می‌شود.

طبق اطلاعات ارائه شده در این تحقیق، اثربخشی این آموزش‌ها در افراد با سنین مختلف دیده شده است و حتی با افزایش سن، تأثیر آن بیشتر هم می‌شود. در عین حال، تفاوتی بین مردان و زنان از نظر میزان بهره‌مندی از این مهارت‌ها وجود ندارد.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

یک دومینوی فضایی- مهدی اسلامی

«ماجرا از آنجا شروع شد که در سال ۳۰۴۲ میلادی تصمیم گرفتم به‌صورت داوطلبانه همراه با یک گروه تحقیقاتی عازم سفری مخاطره‌آمیز به مریخ شوم. درواقع مسئولیت راندن فضاپیما از یک طرف و حفظ جان و سالم رساندن افراد گروه به مریخ از طرف دیگر به‌عهده من بوده اما از آنجاکه در تاریخ بشری این اولین سفر انسان به کره مریخ بود به قطع و یقین می‌توانست سفری به شدت چالش‌برانگیز همراه با حوادثی پیش‌بینی‌نشده و حتی مرگبار باشد و از این نظر جا داشت که وداعی باشکوه و احساسی با والدین و اطرافیانم داشته باشم. با این حال تنها به یک خداحافظی کاملاً معمولی بسنده کردم. اشتیاقم به سفر آنچنان بود که به جز فضانوردی و رسیدن به مریخ شگفت‌انگیز به چیز دیگری فکر نمی‌کردم.

اوحدی

روزگار از رخ تو شمعی ساخت
آتشی در نهاد ما انداخت
ما طلب‌گار عافیت بودیم
در کمین بود عشق، بیرون تاخت
سوختم در فراق و نیست کسی
که مرا چاره‌ای تواند ساخت
مگر او رحمتی کند، ورنه
هر کرا او بزد، کسی ننواخت
عاشقانش چرا کشند به دوش؟
سر، که در پای دوست باید باخت
اوحدی آن چنان درو پیوست
که نخواهد به خویشتن پرداخت
سخن او نمی‌توان گفتن
دم نزد هر که این سخن بشناخت

آموزش آشپزی

خورش جوجه غوره

مواد لازم:

سینه یا ران مرغ بدون استخوان	۵۰۰ گرم
غوره تازه	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد
سیر (اختیاری)	۲ حبه
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
روغن مایع یا کره	به مقدار لازم
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

برای شروع باید مرغ را به اندازه‌های متوسط (حدود ۳ تا ۴ سانتی‌متر) خرد کنید. مرغ خرد شده را در یک کاسه بریزید و با مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه مزه دار کنید. سپس روی ظرف را با سلفون بپوشانید و آن را به مدت نیم ساعت کنار بگذارید تا مرغ‌ها طعم بگیرند. مقداری روغن یا کره در یک ماهیتابه بریزید و آن را روی حرارت متوسط قرار دهید. پیاز را به صورت خلالی یا نگینی خرد کنید. پیازها را در روغن تفت دهید تا نرم و طلایی شوند. در ادامه سیر خرد شده و زردچوبه را به ماهیتابه اضافه کنید. حالا مرغ‌های مزه‌دار شده را به ماهیتابه اضافه کنید و خوب هم بزنید تا همه قسمت‌های مرغ کمی طلایی شوند. رب گوجه فرنگی را در ماهیتابه بریزید و آن را حدود ۲ تا ۳ دقیقه همراه با مرغ تفت دهید تا خوشرنگ شود.

اگر از غوره تازه استفاده می‌کنید، باید غوره‌ها را بشویید و بعد از گرفتن آب اضافه، در ماهیتابه بریزید. مواد را هم بزنید تا مرغ و غوره کاملا با هم مخلوط شوند. در این مرحله باید حدود ۲ لیوان آب گرم به خورش اضافه کنید. اجازه دهید خورش با حرارت ملایم برای ۴۰ دقیقه تا یک ساعت بپزد و غلیظ شود. نیم ساعت آخر پخت خورش، می‌توانید کمی نمک و فلفل سیاه به خورش اضافه کنید.

عکس روز

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

خانواده الهه حسین نژاد در دادگاه

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

املاک اسکان
۰۷۶ ۴۴۴ ۲۱۸۲۰
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۲۳۳۰
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۱۶۷۶
موصلانی ـ کوه شهری، بلوار فردوسی ویلاهای مروارید ، واحد ۷۰۱

املاک خانه لوکس
۰۹۳۴ ۷۶۸ ۴۴۶۸
۰۲۱- ۸۲۸۰۴۴۶۸
نهنگی
شهرک صدف ، خیابان کرمان ساختمان بساک ،طبقه اول، واحد۲۱

املاک قصرهخامنشیان
۰۹۳۴ ۷۶۸ ۵۰۸۰
۰۷۶۴۴۴۲۵۰۸۰
محمدی
بلوار فردوسی ، ویلاهای مروارید واحد ۷۱۷

املاک کارا
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۰۸۵
صادقی
بلوار فردوسی ، ویلاهای مروارید واحد ۷۱۰

املاک مرکزی
۰۷۶ ۹۱۰۰ ۷۰۰۰
بصیری
روبروی پردیس یک ، ساختمان تجاری ایران زمین ، طبقه فوقانی ، اسکیچرز

املاک آنیل
۰۹۳۴ ۷۶۹۴۴۲۱
۰۷۶-۴۴۴ ۲۴۴۸۰
سهرابی
بازارچه حافظ ، پلاک ۸

املاک پژواک
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۹۴۰۰
۰۷۶-۴۴۵ ۷۲۲۷۲-۳
محلوجی
شهرک صدف،فاز۲،مرکز خرید گلستان غرفه ۴۱ و ۴۲

اقتصاد کیش
محل معرفی دفاتر املاک شما
۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

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