

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: مؤسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
بامجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید، بلوک B2، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۶ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۸۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۲۵۵۸۲۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

«آموزشگاه بین المللی سخنوری ثمره»
جهت رفاه ساکنان محترم جزیره زیبای کیش
و ایجاد شرایط مناسب برای هنر جوینان و زبان آموزان عزیز،
کلیه ی دوره های آموزشی (فن بیان و مهارت های ارتباطی) و
(مهارت های کلامی به زبان انگلیسی) را برای تمام گروه های
سنی(خردسالان/ نونهالان/ نوجوانان/ بزرگسالان)
با تخفیف ویژه برگزار می کند.

آغاز دوره ی تابستانی از هفته ی اول تیر ماه ۱۴۰۵

تماس:
۰۹۱۷۵۰۸۲۳۰۴
۰۷۶۴۴۴۲۱۸۵۰

چهارشنبه ۲۴ تیر ۱۴۰۵، ۳۰ محرم ۱۴۴۸، ۱۵ جولای ۲۰۲۶، شماره ۴۹۴۸ (۲۳۳۲) دوره جدید) قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

بزرگترین خیانتی که انسان می تواند به خودش بکند، ترس از این است که
«حالا دیگران درباره ی من چه فکری می کنند؟»
ژان پل سارتر

کلیکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

تابستان تپاهی - استیون کینگ، ماندانا قهرمانلو
او بادوچرخه اشوین دستبیلندش به طرف خیابان مسکونی حومه شهر رکاب می زد، دوچرخه ای با شصت و شش سناتی متر ارتفاع از سطح زمین و در این حالت کاملاً شبیه دیگر پسر بچه های آمریکایی به نظر می رسید؛ و این است، آن چه که او بود، تاد بودن، سیزده ساله، صد و هفتاد سانی متر قد، شصت و سه کیلو گرم وزن، با گیسوانی به رنگ درت رسیده، چشمانی آبی رنگ، دندان های مرتب و ردیف سفید رنگ، پوستی تاندا زهای آفتاب سوخته که هنوز توسط نخستین سایه های جوش های غرور جوانی لک لکه نشده بود، صبح و سالم و تندرست.
همچنان رکاب زنان در میان پرتوهای خورشید و سایه ها لیختند تعطیلات تابستانی بر روی لینش نقش بسته بود. خیلی زیاد از خانه خودشان دور نشده بود، به پسری روزنامه رسان می مانست، و در واقع بود - او ستنو دوناتو کلاریون را تحویل می داد.

حکیم نزاری

هرگز مه آزمای دگر آزموده را
زیرا محل بوده نباشد نبوده را
گر جاهلی ستایش جاهل کند ولی
توان ستود پیش خرد ناستوده را
بر هر کس اعتماد مکن زان که هرزه گوی
باور نکن که باز نگوید شنوده را
جانش نکاهد از ندهی رخصتش به گفت
توان خموش داشت سخن بر فزوده را
قلب را اگر ز خیانت گریز نیست
صراف نیک داند از زر، زدوده را
معوّل عقل نیست که صراف چشم باز
با سر مه نستی دهد انگشت سوده را
خوش وقت عارفان محقق که نزدشان
چندان محل نباشد این خاک توده را
که گه به گوش مال ادب بهر انتباه
واخواست واجب است تغافل نموده را

عکس روز

*** عکس های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۳۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید ***

بدون شرح...

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۴ - طلوع آفتاب: ۵:۱۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۵ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۹ - اذان مغرب: ۱۹:۰۸

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷ ▼ ۳۲	▲ ۳۷ ▼ ۳۱	▲ ۳۵ ▼ ۳۳	▲ ۳۹ ▼ ۳۲	▲ ۴۰ ▼ ۳۱	▲ ۴۰ ▼ ۲۸	▲ ۴۲ ▼ ۳۱	▲ ۴۳ ▼ ۲۹

سبک زندگی

نقش فعالیت بدنی در بهبود اضطراب و افسردگی

شما حرکت می کنید، مغز شروع به ترشح اندورفین ها می کند؛ این هورمون ها به «هورمون های شادی» معروف هستند و مسئول ایجاد حس خوشحالی و رضایت در بدن هستند. علاوه بر اندورفین، ورزش باعث افزایش سروتونین و دوپامین می شود.

سروتونین: این ماده شیمیایی به تنظیم خلق و خو، خواب و اشتها کمک می کند. کمبود آن با افسردگی مرتبط است.

دوپامین: این هورمون مسئول ایجاد حس انگیزه و لذت است. افزایش دوپامین می تواند باعث افزایش انرژی ذهنی و کاهش افکار منفی شود.

ورزش همچنین باعث ایجاد ارتباطات جدید بین سلول های مغزی و افزایش انعطاف پذیری عصبی می شود. به زبان ساده، مغز شما یاد می گیرد راحت تر با استرس و فشارهای روزمره کنار بیاید. این اثرات ترکیبی باعث می شود ورزش به یک «داروی طبیعی» برای ذهن تبدیل شود.

فعالیت بدنی یکی از مؤثرترین و در دسترس ترین راه ها برای بهبود سلامت روان محسوب می شود. چگونه فعالیت بدنی می تواند اضطراب و افسردگی را کاهش دهد؟ سؤالی است که ذهن بسیاری از افراد را به خود مشغول کرده است. در این مقاله به بررسی علمی و کاربردی تأثیر ورزش بر کاهش تنش های روانی می پردازیم. همچنین با مکانیسم های ذهنی و جسمی آشنا می شوید که باعث ایجاد آرامش و افزایش کیفیت زندگی می شوند.

اضطراب و افسردگی دو مشکل روانی شایع در دنیای امروز هستند که میلیون ها نفر در سراسر جهان با آن مواجه اند. این شرایط می توانند به تدریج کیفیت زندگی را کاهش دهند، روابط شخصی و کاری را تحت تأثیر قرار دهند و حتی سلامت جسمانی را تهدید کنند.

ورزش چگونه روی مغز تأثیر می گذارد؟

ورزش منظم تأثیرات عمیقی بر مغز دارد. وقتی بدن

آموزش آشپزی

چیکن پارمزان ایتالیایی

مواد لازم:

سینه مرغ	۲ عدد
کره	۲ قاشق غذاخوری
آرد سوخاری	۱ پیمانه
سیر	۲ حبه
پیاز	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۲ عدد
پارمزان رنده شده	۱ پیمانه
ریحان	به مقدار لازم

طرز تهیه:

هر سینه مرغ را به دو قسمت افقی برش بزنید تا در نهایت چهار لایه نازک مرغ داشته باشید.

آرد سوخاری و پنیر پارمزان رنده شده، نمک و فلفل را مخلوط کنید. تخم مرغ ها را در کاسه ای دیگر هم بزنید تا کاملاً یکدست شود. تابه ای نجسب را روی حرارت متوسط بگذارید و مقداری روغن اضافه کنید. سینه مرغ را در تخم مرغ بزنید و کمی تکان دهید که تخم مرغ اضافه اش بریزد سپس در مخلوط آرد سوخاری و پنیر بغلتانید و با فشار دست مواد را به سطح مرغ بچسبانید و سپس هر دو طرفش را در روغن سرخ کنید. سیر و پیاز خرد شده را در تابه ای دیگر با کره تف دهید سپس رب گوجه و نصف لیوان آب، ریحان خرد شده، نمک و فلفل اضافه کرده و اجازه دهید روی حرارت ملایم پیزد تا سس غلیظ شود. ظرف مخصوص فر با دیوارهای بلند انتخاب کنید و سس را داخل ظرف

شرکت صنایع چوبی

حلاج

کلیه سفارشات MDF، چوبی
دکوراتیون غرفه و منزل

۰۹۳۱۴۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R۱

آغاز فروش پروازهای هواپیمایی سروش

تهران - کیش - تهران

از پنجشنبه ۱۱ تیرماه | با ایرباس مدرن 300-600 A3

www.Booking.ir

خرید آنلاین از

محبوب ترین تیم پشتیبانی | پشتیبانی ۲۴ ساعته آنلاین | مناسب ترین قیمت

021-8586 | www.booking.ir | bookingirtravel

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش