

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۹ - طلوع آفتاب: ۶:۱۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۵ - اذان مغرب: ۱۸:۱۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶	▲ ۲۸	▲ ۲۴	▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۲۷
▼ ۲۱	▼ ۱۷	▼ ۲۰	▼ ۲۰	▼ ۱۴	▼ ۱۲	▼ ۲۰	▼ ۲۱

سبک زندگی

برخی از راهکارهای رها شدن از بند افسردگی



وی ادامه داد: گریه کردن همیشه بد نیست و افراد گاهی باید گریه کنند و اگر دچار افسردگی شدند حتماً دوستان و اطرافیانی که این مشکل آن‌ها را نمی‌پذیرند و از آن‌ها برای این منظور انتقاد می‌کنند دوری کنند.

این جامعه شناس افزود: افراد افسرده حتماً باید به علت افسردگی خود فکر کرده و حتماً باید با احساس افسردگی خود صحبت کنند و ببینند که به آن‌ها چه می‌گوید و همین موضوع تفکر و گفتگو یکی از راه حل‌های خروج از افسردگی را به شما خواهد داد.

شما تنها فردی نیستید که به افسردگی دچار شده‌اید. از پنجره به بیرون نگاه کنید چرا که از هر ۵ نفر، یک نفر مانند شما هستند. افسردگی، یکی از موضوع‌های نگرانی‌های دنیای امروز است که هر فردی به دلایلی در دوره‌های متفاوتی از زندگی خود با آن دست و پنجه نرم می‌کند، اما نکته حائز اهمیت‌تری که در این میان وجود دارد این است که افراد بدانند چگونه از این موضوع پیشگیری کرده و با نحوه مقابله صحیح با آن را پیدا کنند و درصدد برطرف کردن آن برآیند. انسان‌های شاد و لبخند به لب، همان‌ها که شاید هیچ‌گاه در باورمان ننگیند که ممکن است غصه‌های متفاوتی در دل داشته باشند، نگران شوند و اشک بریزند و حتی افسردگی به سراغشان آید از جمله افرادی هستند که در برهه‌های متفاوت زندگی شان با این مشکل روبرو می‌شوند، اما تفاوت آن با دیگر افراد افسرده چگونه مقابله با آن‌ها با افسردگی است چرا که این موضوع بسیار حائز اهمیت است. روی نوری جامعه شناس در رابطه با افسردگی افراد اظهار کرد: اغلب افراد در زندگی خود دچار افسردگی می‌شوند که در این میان، انسان‌های شاد هم گاهی اوقات از

معضلی بی‌خوابی در افراد افسرده گفت: بسا توجه به این‌ها که عمده افراد افسرده دچار بی‌خوابی می‌شوند باید توجه کنند که برای رفع بی‌خوابی، شکر، نوشابه، قهوه و کافئین را حتماً باید ۶ ساعت قبل از خواب متوقف کرده و از نوشیدنی‌های گیاهی استفاده کنند. نوری با اشاره به نقش مهم آرامش برای جلوگیری از هرچه بیشتر افسردگی تصریح کرد: افراد حتماً باید مدیتیشن و یوگا انجام دهند و از نفس‌گیری درست غافل نشوند. زیرا برای پیشگیری و درمان افسردگی بسیار مفید است.

بیمه ناهولادت خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای با لبخند زیباتر می‌شود

به آسایتس لبخند بر نید

چهارشنبه ۱۳ اسفند ۱۳۹۹، ۱۹ رجب ۱۴۴۲، ۳۰ مارچ ۲۰۲۱، شماره ۳۶۹۰ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

در پایان، تعداد سال‌های زندگی‌تان اهمیتی ندارد. آنچه مهم است، زندگی جاری در خلال این تعداد سال‌ها است

«آبراهام لینکلن»

آموزش آشپزی

«فرنچ تست»

مواد لازم:

نان تست: ۴ عدد

شیر: نصف لیوان

تخم مرغ: ۲ عدد

وانیل: نوک قاشق مربا خوری

شکر: ۲ قاشق غذاخوری

کره: به میزان لازم

طرز تهیه:

داخل کاسه‌ای مناسب تخم مرغ‌ها را بشکنید

و خوب هم بزنید تا زرده و سفیده آن کاملاً با هم

عکس روز



مخلوط شوند. بعد به ترتیب شیر، وانیل و شکر را به تخم مرغ‌ها اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید تا یکدست شوند.

وقتی شکر کاملاً حل شد، نان تست‌ها را یکی یکی داخل مایه تخم مرغ فرو کنید تا پشت‌رویش کاملاً به مواد آغشته شوند.

تابه‌ای را روی حرارت قرار دهید و کف آن را کره بمالید. سپس نان‌های تست‌ها را در تابه قرار دهید تا یک طرف نان‌ها طلایی شوند. وقتی به طرف تست‌ها کامل سرخ شد آن را برگردانید تا طرف دیگر هم طلایی شود. تست‌های آماده شده را با عسل یا مربا و یا حتی تنها میل کنید و از عطر و بوی آن لذت ببرید.

نکته: مقدار شکر گفته شده را میتوان کم و یا زیاد کنید و یا اینکه اصلاً شکر را حذف کنید.



شاهدان زندگی در قاب شیشه‌ای

عکس: علیرضا نصری



عکس‌ها: جعفر همافر

خدا حافظی دکتر مظفری با کارکنان شرکت عمران، آب و خدمات کیش



پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹ ۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه