

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۹ - طلوع آفتاب: ۶:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۵:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۹ - اذان مغرب: ۱۷:۲۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۲۶ ▲ ۱۹ ▼	 ۲۷ ▲ ۱۷ ▼	 ۲۶ ▲ ۱۹ ▼	 ۲۷ ▲ ۱۷ ▼	 ۲۸ ▲ ۱۶ ▼	 ۲۷ ▲ ۱۲ ▼	 ۲۷ ▲ ۱۷ ▼	 ۲۶ ▲ ۱۳ ▼

سبک زندگی

این علائم به شما می گوید افسرده هستید یا نه



یک روانشناس گفت: افسردگی باعث کاهش انگیزه و انرژی در زندگی روزمره می شود. فاطمه کوهپایه زاده روانشناس درباره علائم افسردگی گفت: افسردگی باعث کاهش انگیزه و انرژی در زندگی روزمره می شود. فرد افسرده ناامیدانه تقلا می کند که به کارهای خود رسیدگی کند، اما انگار ممکن نیست. نمی تواند خودش را بلند کند که کارهایش را شروع کند و حتی اگر موفق شود، به علت ضعیف شدن «تمرکز» در اختلال افسردگی، نمی تواند متمرکز شود و کارهایش را تمام کند، به همین خاطر انبوهی از کارهای نیمه تمام دارد که مانند کوه سنگینی، روان او را تحت فشار می گذارند و اضطراب او را هر روز بیشتر و بیشتر می کنند. وی گفت: از علائم افسردگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- عصبانیت و کج خلقی
- ۲- خود انتقادی و ناامیدی
- ۳- از دست دادن احساس علاقه و خستگی
- ۴- تغییرات فاحش وزن
- ۵- تغییر عادات خواب

این روانشناس گفت: مشکل اصلی اینجاست که خیلی از اوقات، هم خود فرد و هم اطرافیان او به علت نادانستن آگاهی، به این مشکل برچسب «تبلی» می زنند و همین منجر به فشار روانی بیشتر، گفتگوهای درونی منفی، خودتخریبی، احساس گناه بیشتر و در نتیجه افزایش افسردگی می شود. کوهپایه زاده ادامه داد: هر چه قدر افسردگی قوی تر شود، انرژی، تمرکز و انگیزه هم بالطبع بیشتر کاهش می یابد، توانمندی انجام کارها کمتر می شود و این چرخه معیوب روز به روز اختلال را بدتر و بدتر می کند؛ بنابراین بیمار و اطرافیان او باید به طور جدی

کودک و نوجوان

راهکارهای پیش روی فرزندان برای یک برنامه ریزی موفق



یک روانشناس اجتماعی خطاب به فرزندان گفت: یک برنامه ریزی موفق، می تواند شما را در مسیر رسیدن به اهداف یاری کرده تا احساس بهتری از زندگی خود داشته باشید.

برنامه ریزی و تدوین فهرست کارهای یکی از ساده ترین وظایف روزانه ای است که مورد استفاده همه قرار می گیرد. با این حال، گاهی در مسیر رسیدن به اهداف ناامید و دلسرد می شویم و برنامه ریزی خود را رها می کنیم. بنابر اهمیت این موضوع، با یک روانشناس اجتماعی در مورد دلایل عملی نشدن برنامه ریزی و راهکارهای یک برنامه ریزی موفق، گفتگویی انجام شده است.

محسن منصوبی فر روانشناس اجتماعی در مورد اهمیت برنامه ریزی در رسیدن به اهداف گفت: یکی از موضوعات حائز اهمیت در زندگی روزمره افراد، داشتن هدف است. منظور از هدف گذاری، موضوعات دور از دسترس و آرزوهای دست نیافتنی نیست بلکه گاهی هدف، افزایش مهارت و ارتقا اجتماعی، فرهنگی و... است. برنامه ریزی می تواند برای امور روزمره و ساده ای باشد تا کیفیت محیط زندگی افزایش یابد.

منصوبی فر در ادامه به دلایل عمل نکردن به برنامه ریزی اشاره کرد و گفت: اولین عامل، ترس از شکست است. اضطراب ناشی از شکست خوردن و سرزنش خانواده و اطرافیان، مانع از اجرای برنامه ریزی می شود.

کاریکاتور



وحشی بافقی

بر قول مدعی مکش ای فتنه گر مرا
گر می کشی بکش به گناه دگر مرا
پیشست به قدر غیر مرا اعتبار نیست
بی اعتبار کرده فلک این قدر مرا
شوqm چنان فرود که هر که نهان شوی
باید دویd بر سر صد رهگذر مرا
برگردنم ز تیغ تو صد بار منت است
زیرا که وارهاند ز صد دردرس مرا
وحشی صفت ز عیب کسان دیده بستمam
ای عیجوج برو که بس است این هنر مرا

قوانین جهانی موفقیت

۹. قانون انتظارات
انتظارات یکی دیگر از ذهنیات ما می باشد و هر آنچه را که با اعتماد به نفس انتظار داشته باشید مطمئنا در دنیای شما اتفاق می افتد و این انتظارات باعث چگونگی برخورد اطرافیان شما می شود.

برنامه سینما بخند کیش

یکشنبه ۱۴۰۰/۱۰/۵

شهر گریه ها ساعت ۱۸:۳۰

گشت ارشاد ۳ ساعت ۲۱:۰۰

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۲۸۴-۴۴۴۲۰
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۶۵۶
eghtesadekish@yahoo.com

نکته

موفقیت پایان مسیر نیست، شکست هم انسان را نابود نمی کند، این شجاعت ادامه دادن است که اهمیت دارد.

“چرچیل”

آموزش آشپزی

سالاد پاستا با گوجه و مارچوبه

مواد لازم:

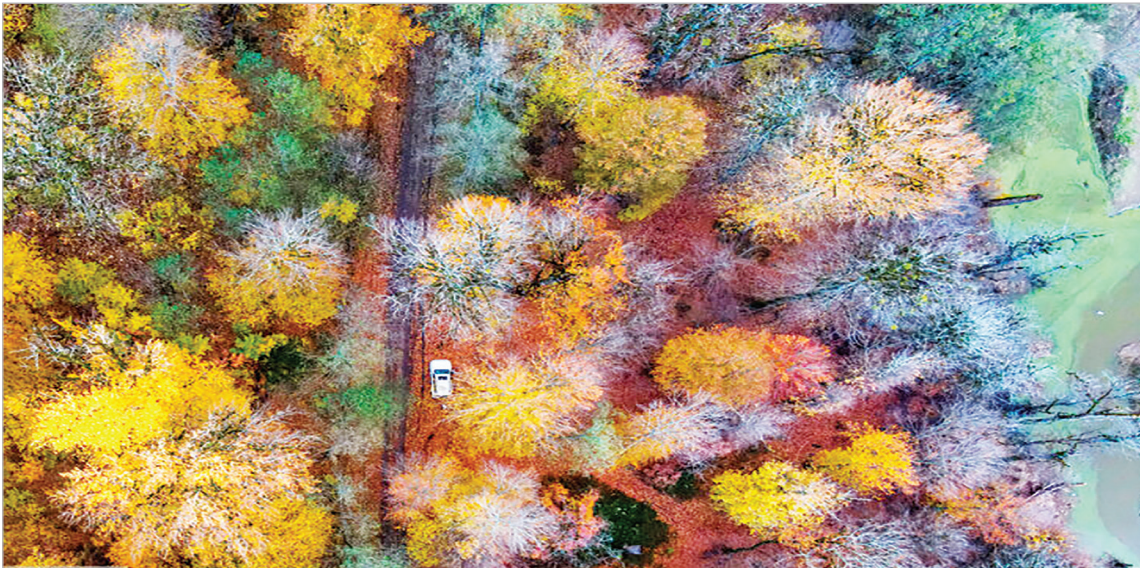
۲ حبه سیر (ریز خرد شود)
۲۵۰ گرم مارچوبه تازه (خرد شود)
۲ عدد گوجه فرنگی (خرد شود)
۲ عدد خیار (با پوست خرد شود)
۲۰۰ گرم اسفناج (خلالی خرد شود)
نصف یک بسته پاستای فرمی
۱ ق س روغن زیتون
۱ دسته کوچک تره فرنگی (خرد شود)
مواد لازم برای سس:
۲ ق س روغن زیتون بودار

۳ ق س سرکه بالزامیک
۳ ق س مغز تخمه آفتابگردان
طرز تهیه:

برای درست کردن این سالاد خوشمزه ابتدا پاستا را در آب جوش بریزید و طبق دستور پخت روی بسته آن را بپزید و بگذارید خنک شود و تابه ای را روی حرارت بگذارید و سیر و تره فرنگی را با مقداری روغن زیتون تفت دهید، مارچوبه را به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود.

در این فاصله، گوجه فرنگی، خیار، اسفناج را خرد کنید و در یک ظرف بریزید، پاستا را به ظرف اضافه کنید و زیر تابه را خاموش کنید و محتوی آن را به طرف

عکس روز



جایی میان پاییز و زمستان - جنگلهای هیرکانی ... مصطفی کاظمی

TRK

تیام رایان کیش

اینترنت پرسرعت ...

تیام رایانی شو

سیم کارت با شماره ۵ رقمی بزرگ

رایگان

رایگان

Tiyamnet

www.webotel.ir

www.tiyam.com

نمایندنده شرکت ارتباطات ثابت آوا آوند

داوی مجوز سروکو به شماره ۲۹-۱۰۰-۹۵

از سازمان تنظیم مقررات ارتباطات رادیویی

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه