

اقتصاد کیش

روزنامه

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
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: ۴۴۴۹۶۹۶ - ۴۴۴۹۶۹۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۹۶۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
eghtesadekish@yahoo.com

تخفیف ویژه

با توجه به شرایط پیش آمده در اطلاع رسانی حوزه کسب و کار،
روزنامه اقتصاد کیش افتخار دارد
خدمات شمارا با شرایط و تخفیفات ویژه اطلاع رسانی نماید.

تلفن هماهنگی: ۴۴۴۲۴۹۹۹

پنجشنبه ۱۰ آذر ۱۴۰۱، ۶ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۱۰ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۹۷ (۱۴۸۱ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۳۰. مدیتیشن کنید

مدیتیشن به شما کمک می کند آرام تر و آگاه تر باشید
و بهتر بتوانید رشد و توسعه فردی خود را ارتقاء دهید.

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۲۷	▲ ۳۰	▲ ۳۲	▲ ۲۹	▲ ۲۹	▲ ۳۰
▼ ۲۲	▼ ۱۸	▼ ۲۲	▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۳	▼ ۱۷	▼ ۱۸

سبک زندگی

دلایل احساس ناامیدی و راه حل ساده آن



نامیدی معمولاً با دوره هایی از اضطراب و افسردگی همراه است. بیش از ۱۸٪ از افراد با اختلالات اضطرابی زندگی می کنند و تقریباً ۷۱٪ آنها دارای اختلال افسردگی هستند و از همه مهمتر، ۸۰٪ از این جمعیت پس از درمان بهبود قابل توجهی در علائم دارند. افسردگی و اضطراب می تواند احساس انزوا، بیگانگی، خجالت در شما ایجاد کند.

عوامل مختلفی مانند دست دادن یا شکست می تواند باعث احساس ناامیدی، ناراحتی، پرتیشانی شود و یا اینکه نتوانید به خود یاد بگیران اعتماد کنید تا تصمیمات خوبی بگیرید. ممکن است به این باور برسید که هرگز موفق نخواهید شد و به عنوان یک بازنده به خود برچسب بزنید. ناامیدی هنگامی افزایش می یابد که طرد شوید یا در روابط یا موقعیت های کاری احساس مظلومیت، درماندگی یا کنترل نداشته باشید. احساس محدودیت یا ناتوانی همچنین می تواند شما را ناامید کند.

دو گام مهم برای رهایی از احساس ناامیدی

برای رفع این حالت ناخوشایند در ابتدا باید دو گام مهم بردارید. گام هایی که شامل:

تشخیص مشکل و جستجوی راه حل همیشه اولین قدم برای حل مشکل است، اگرچه گام کوچکی به نظر می رسد، اما وقتی احساس ناامیدی می کنید، کوچکترین راه حل ها غیر قابل انجام است. اجازه ندهید که احساس ناامیدی اهمیت کارهایی را که به تا زکی انجام داده اید از بین ببرد پس اگر به این نتیجه رسیده اید که احساس ناامیدی طولانی مدت نباید وجود داشته باشد، شروع به جستجوی راهی برای خارج شدن از سایه ناامیدی کنید.

گام بعدی این است که بدانیم این احساس ناامیدی از کجانشانی می شود. بدون شناخت شخصی، غیر ممکن است که بتوان علت این احساسات را تشخیص داد. یکی از دلایل آن می تواند وضعیت دشوار باشد اما گاهی اوقات آنچه در حال حاضر برای شما ناامید کننده به نظر می رسد، در واقع فرصتی برای حرکت به جلو و ظهور یک فرد شادتر و مقاوم است. غالباً احساس ناامیدی افکاری هستند که واقعیت را محو می کنند و حتی لحظات درخشان را خاکستری نشان می دهد.

چند راه حل برای رفع احساس ناامیدی:

خبر خوب این است که صرف نظر از علت احساس ناامیدی، کارهایی وجود دارد که می توانید برای از بین بردن این احساسات انجام دهید.

یا عزیزان ارتباط برقرار کنید

وقتی با افرادی که می شناسید و دوستان دارید ارتباط برقرار می کنید، اغلب شاداب می شوید. با دوست یا یکی از اعضای خانواده خود ارتباط برقرار کرده تا به خود اطمینان دهید که هنوز دلایلی برای ارتباط وجود دارد.

گره گری کنید

چند دقیقه بنشینید و گره گری کنید. سرکوب احساسات می تواند باعث نشود که مدت زمان بیشتری بمانند، بنابراین این اجازه بروز احساسات را بدهید، بعد از آن بیرون قدم بزنید تا ذهن خود را پاک کنید.

موارد متفاوتی را امتحان کنید

اگر تا به حال دویدن را امتحان نکرده اید، این کار را انجام دهید. اگر زندگی که می گذرانید ناامید هستی، برای مدتی از آن فاصله بگیرید و کارهای جدیدی را امتحان کنید.

مدیتیشن انجام دهید

مدیتیشن فواید بسیاری دارد، اما یکی از مهمترین آنها توانایی تمرکز بر زمان حال است. ناامیدی معمولاً به آینده کشیده و به سرعت طاقت فرسای می شود. یادگیری چگونگی تمرکز روی لحظه حال می تواند به کاهش این احساسات کمک کند.



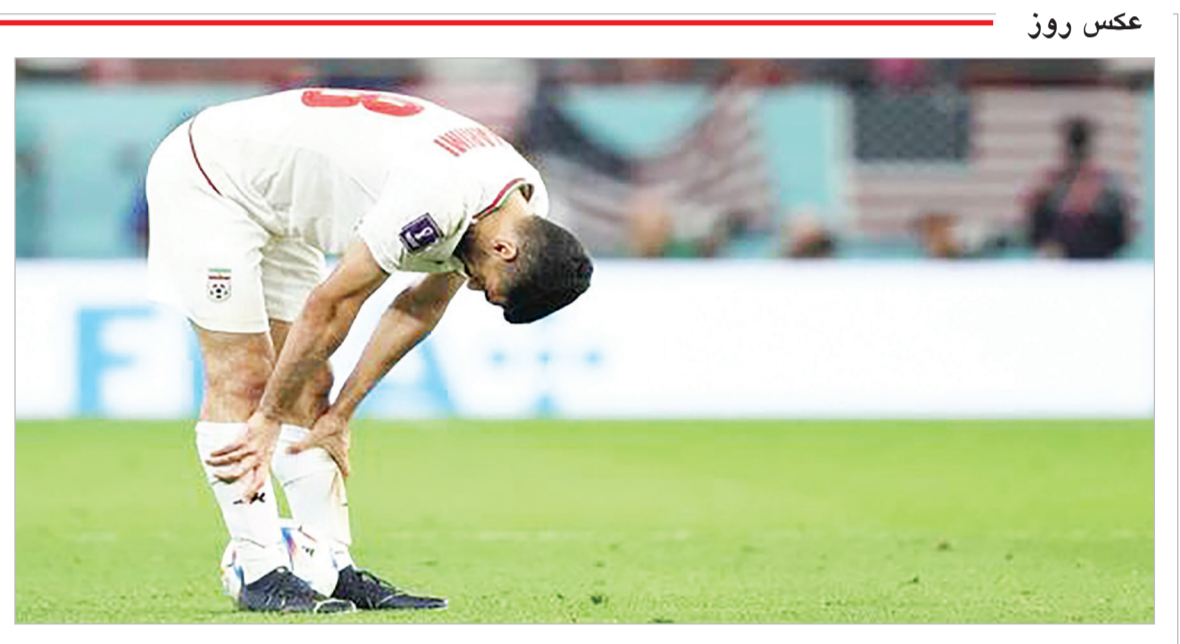
آموزش آشپزی آبگوشت کشک و بادمجان کرمانی

نخود لوبیاریا از شب قبل خیس می کنیم و هنگام پخت غذا، آب آن را خالی می کنیم و می شویم. پیاز را چهار قاچ می کنیم. گوشت استخوان دار را همراه با پیاز و حیوانات، روی حرارت قرار می دهیم. بعد از ۲ ساعت، زردچوبه و فلفل و سیب زمینی را اضافه می کنیم. پس از پخت سیب زمینی، آن را از روی حرارت بر می داریم. آب این غذا نباید خیلی کم باشد.

بادمجان ها را پوست گرفته و پس از خیس کردن در آب و خشک کردن، در روغن سرخ می کنیم و کنار می گذاریم. چغندر ها را کف تابه گذاشته و روی آنها بادمجان می چینیم. کمی از آب گوشت را روی آن

مواد لازم:
کشک ساییده
گوشت چرب با استخوان
نخود لوبیا سفید
سیب زمینی پوست کنده
پیاز
بادمجان قلمی
چغندر ورقه شده
خیار
نمک، فلفل، زردچوبه
به میزان لازم
طرز تهیه:

یک پیمانه
۵۰۰ گرم
۲۰۰ گرم
یک عدد
یک عدد متوسط
۸ عدد
یک عدد
۴ عدد
به میزان لازم



عکس روز

املاک پیمان

خرید، فروش، رهن و اجاره
معاوضه - مشارکت در ساخت

معاوضه تخصصی ملک نوبنیاد شهرک صدف	زمین مسکونی اداری خدماتی نمایشگاهی هتل	معاوضه تخصصی مسکونی - اداری تهران - مشهد اصفهان - شیراز	شهرک صدف فاز هفت نقد - معاوضه
---	--	--	-------------------------------------

جزیره کیش، ویلاهای اداری مروارید، طبقه اول، واحد ۷۲۴
۰۹۳۴۷۶۹۲۳۲۳ گرمی - پیمان

کودک و نوجوان بهترین راه آموزش معذرت خواهی به کودکان

عذر خواهی کردن معمولاً کار ساده ای نیست حتی برای بزرگسالان. به عنوان والدین یک فرزند، آموختن چگونگی عذر خواهی کردن می تواند امری بسیار پیچیده باشد. بدان دلیل که کودکان به صورت طبیعی و ذاتی همدلی دارند اما درک کاملی از مفهوم عذر خواهی کردن ندارند. اکثر والدین سعی می کنند معذرت خواهی کردن را به کودک خود آموزش دهند. اما روش نامناسب در یادگیری این کار می تواند نتیجه ای ناموفق در پی داشته باشد.

کودکان بطور ذاتی همدلی می کنند، ممکن است حین تماشای یک کارتون غم انگیز حلقه زدن اشک در چشمان کودک را شاهد بوده باشید. این امر بدان دلیل است که آن ها موجوداتی بسیار دلسوز هستند اما همانند بزرگسالان رفتار نمی کنند و از قوانین مقرر شده از لحاظ اجتماعی پیروی نخواهند کرد.

برای عذر خواهی کردن ابتدا شما باید مسئولیت اقدامات خود را بر عهده بگیرید و احساسات دیگران را درک کنید. جلوی کودک از او بابت رفتار اشتباهی که انجام داده اید عذر خواهی کنید.

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته	دلار	۳۵۴,۴۷۰
	یورو	۳۶۷,۴۳۰
	درهم	۹۶,۵۱۰
	سکه امامی	۱۶۹,۳۸۰,۰۰۰
	سکه بهار آزادی	۱۶۴,۰۷۰,۰۰۰
	نیم سکه	۹۳,۵۰۰,۰۰۰
	ربع سکه	۶۳,۵۰۰,۰۰۰
	طلا (هر گرم)	۱۵,۴۵۲,۰۰۰

کلیکاتور

من اگر این بار رفته، رفتهم آرام مکن
این تغافلای بیش از پیش در کارم مکن
پای برگشتن نخواهم داشت خواه رفت و ماند
در تماشای گاه دیگر نقش دیوارم مکن
بنده می خواهی ز خدمتکار خود غافل مباش
می شود ناگه کسی دیگر خریدارم مکن
من که مستم مجلست گره هست و میر مجلسی
بزم خود افسرده خواهی کرد هشیارم مکن
عزت سگ هست در کوی تو وحشی خود چه کرد
گر چه عاشق خوار می باید، چنین خوارم مکن