

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 B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صنم ۰۲۱۶۵۵۸۲۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

روزنامه اقتصاد کیش
WhatsApp group



با کانال واتساپ
روزنامه اقتصاد کیش
همراه باشید

WhatsApp

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۲ - طلوع آفتاب: ۶:۱۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۶ - اذان مغرب: ۱۷:۲۳

دوشنبه ۱۹ آبان ۱۴۰۴، ۱۹ جمادی الاول ۱۴۴۷، ۱۰ نوامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۲۶ (۲۲۱۰ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

در طول زندگی ام هیچ گاه از انسان هایی که با افکار من موافق بودند، چیزی نیاموختم.
آندره مالرو

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۰	▲ ۳۳	▲ ۳۱	▲ ۳۱	▲ ۳۴	▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۳۱
▼ ۲۳	▼ ۱۸	▼ ۲۳	▼ ۲۰	▼ ۱۹	▼ ۱۴	▼ ۱۹	▼ ۱۶

کودک و نوجوان

نوجوانان و مدیریت احساسات؛ چگونه آرامش پیدا کنیم؟

دوران نوجوانی مرحله ای پر تلاطم و پر از تغییرات است که می تواند احساسات شدید و پیچیده ای را به همراه داشته باشد. در این بازه زمانی نوجوانان نه تنها با تغییرات جسمی روبه رو هستند، بلکه مسائل عاطفی، اجتماعی و روانی زیادی نیز پیش رویشان قرار دارد. یادگیری مهارت های مدیریت احساسات و آرامش، به نوجوانان کمک می کند که بهتر با این شرایط کنار بیایند و زندگی سالم تر و شادتری داشته باشند.

اهمیت مدیریت احساسات در نوجوانی

احساسات بخش جدایی ناپذیری زندگی ما هستند و نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی و محیطی، حساس تر و آسیب پذیرتر می شوند. عدم توانایی در کنترل احساسات می تواند مشکلاتی مانند: -تشت در روابط خانوادگی و دوستانه -افت تحصیلی و کاهش انگیزه -رفتارهای پرخطر مثل مصرف مواد یا پرخطرگری -مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی را به همراه داشته باشد. از سوی دیگر، نوجوانانی که

مهارت مدیریت احساسات را کسب می کنند، در برقراری ارتباط موثر، تصمیم گیری بهتر و افزایش اعتماد به نفس موفق تر هستند.

تکنیک ها و روش های کاربردی برای مدیریت احساسات و پیدا کردن آرامش

۱. تنفس عمیق و آرامش بخش
هنگامی که احساس اضطراب یا خشم می کنید، ممکن است ضربان قلبتان بالا برود و نفس تان تند شود. تکنیک های تنفس عمیق به شما کمک می کند تا بدن و ذهن را آرام کنید. به عنوان مثال:
چند بار نفس عمیق بکشید (از بینی وارد و از دهان خارج کنید). هر بار نفس تان را چند ثانیه نگه دارید و سپس آرام بیرون دهید. این کار را حداقل پنج دقیقه ادامه دهید تا احساس کنید فشار روانی کم شده است.
۲. نوشتن احساسات در دفترچه
نوشتن درباره احساسات، راهی موثر برای تخلیه هیجانات و فهم بهتر آنهاست. توصیه می شود نوجوانان: -هر روز چند دقیقه درباره احساسات و وقایعی که آنها

سجاد سامانی

سفر می کردی و کار تو را دشوار می کردم که چون ابر بهاری گریه بسیار می کردم همان "آغاز" باید بر حذر می بودم از عشقت همان دیدار "اول" باید استغفار می کردم ملاقات نخستین کاش بار آخرینم بود تو را دیگر میان خواب ها دیدار می کردم «به روی نامه های قطره اشک است، غمگینی؟» تو می پرسیدی و با چشم خون انکار می کردم در آن دنیا اگر قدری مجال همنشینی بود به پای مرگ می افتادم و اصرار می کردم خدا عمر غمت را جاودان سازد که این شاعر غزل در گوش من می خواند و من تکرار می کردم

جملات ناب از کتاب های ناب

کهکشان زیر پیراهن - پریسا کرمان ساروی
«سبدهای پلاستیکی و جعبه های چوبی میوه روی هم تلنبار شده بودند، چند روز بود که مدام این سبدها و جعبه ها را می شرد، چند روز بود که هیچ نخورده بود حتی یک قطره آب، گرسنگی همان روز اول تمام زوروش را نشان داد و رفت و حالا این تشنگی ست که دست پر دار نیست، لچ کسره بود لب به هیچ چیز نمی زد، نه دلیل اینجا بودنش را می دانست نه دلیل لچ کردنش را. مردی در را باز کرد، فقط مردمک سیاه چشم هایش مشخص بود؛ لگدی به جعبه سر راهش زد، لگدی هم به پای سیم.»

کاریکاتور



عکس روز



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

آموزش آشپزی

استیک مرغ با سس قارچ فوری



مواد لازم:
سینه مرغ ۲۰۰ گرم
نمک ۱ ق چ
فلفل ۱/۲ ق چ
پودر سیر ۱ ق چ
قارچ اسلایس شده ۱۰۰ گرم
کره یا روغن ۱ ق چ
شیر یا خامه ۱۰۰ میلی لیتر
عصاره مرغ ۱/۲ فنجان
طرز تهیه:

سینه های مرغ را به صورت ورقه های نازک تر برش بزنید یا کمی با بیفتک کوب بکوبید تا ضخامت یکدستی پیدا کنند. سینه های مرغ را با نمک، فلفل و کمی پودر سیر مزه دار کنید. حدود ۲ تا ۳ ساعت این سینه های مزه دار را استراحت دهید تا کاملاً مزه ها به خورد آن ها برود. در یک ماهیتابه داغ با کمی روغن یا کره، هر طرف مرغ را حدود ۳-۴ دقیقه سرخ کنید تا طلایی و مغز پخت شود. مرغ ها آماده شدند می توانید آن ها را کنار بگذارید. در همان تابه، قارچ های اسلایس شده را با کمی کره یا روغن نفت دهید تا آبشنان کشیده شود. در زمان نفت دادن قارچ ها توجه کنید شعله گاز زیاد باشد تا قارچ ها سیاه نشود. کمی سیر زنده شده اضافه کنید و یک دقیقه دیگر نفت

فیشال تخصصی با محصولات گینو GUINOT

زیبایی و شادابی پوستتان را به ما بسپارید.

شماره تماس:

۰۷۶-۴۴۴۸۶۵۴۲-۳

آدرس:

میکامال، طبقه ۲



MICAMALLOFFICIAR

ROTANA_SPA_KISH

همایش بزرگ
فرآیند علمی شگفتی زوده کرد مشتری

28 آبان ماه / جزیره کیش
ساعت ۴ الی ۸ بعد از ظهر

دکتر ایمان صدری
ریاست سازمان متخصصین
و مدیران ایران



دکتر محمد رضائی

مشاور و رزورگترین برندهای ایران
طراح مدل جنون برنده در دنیا



مکان: مرکز بین المللی همایش های جزیره کیش
دبیر خانه همایش: ۰۹۱۲ ۷۳۳ ۶۱۶۷
www.oxygenhub.ir

ثبت نام: hhcc.ir



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه