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 B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

شاورما سوری (عربی)
shawarma
انواع نوشیدنیهای گرم و سرد
شیرینی
و غذاهای عربی
جزیره کیش / صفین قدیم
روبه روی خانه بومیان
۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۵ - طلوع آفتاب: ۶:۳۶ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۰ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۵ - اذان مغرب: ۱۷:۲۳

چهارشنبه ۲۶ آذر ۱۴۰۴، ۲۶ جمادی الثانی ۱۴۴۷، ۱۷ دسامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۵۲ (۲۲۳۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۳	▲ ۲۴	▲ ۲۲	▲ ۲۳	▲ ۲۱	▲ ۲۳	▲ ۲۲
▼ ۱۹	▼ ۱۶	▼ ۱۹	▼ ۱۶	▼ ۱۷	▼ ۱۱	▼ ۱۶	▼ ۱۳

سخن بزرگان

سکوت همانقدر در عمق می‌گذرد که ابدیت، و کلام همانقدر در سطح می‌گذرد که زمانِ درگذر.

توماس کارلایل

سبک زندگی

قدرت عجیب کلمات مثبت

صحبت کردن آینه شخصیت ماست. هرچه آگاهانه‌تر و مسئولانه‌تر سخن بگوییم، روابط سالم‌تر و موفق‌تری را تجربه خواهیم کرد.

قدرت کلمات مثبت به توانایی واژه‌ها در تأثیرگذاری عمیق و مستقیم بر ذهن، احساسات و رفتار انسان گفته می‌شود. کلمات مثبت می‌توانند نگرش فرد نسبت به خود، دیگران و زندگی را بهبود دهند و بدون تغییر شرایط بیرونی، احساس امید، آرامش و انگیزه ایجاد کنند. این کلمات با تکرار، به باورهای ذهنی تبدیل می‌شوند و مسیر فکر و تصمیم‌گیری را شکل می‌دهند. نرگس زمانی روانشناس و مترجم کتاب قدرت کوچینگ مثبت بر این باور است به بیان ساده، قدرت کلمات مثبت یعنی اینکه واژه‌های سازنده و امیدوارکننده می‌توانند اعتمادبه‌نفس را افزایش دهند، استرس را کاهش دهند، روابط انسانی را تقویت کنند و فرد را در مواجهه با مشکلات قوی‌تر و مقاوم‌تر سازند. انتخاب آگاهانه کلمات، در واقع انتخاب کیفیت زندگی است.

قدرت عجیب کلمات مثبت یعنی توان واژه‌ها در ساختن یا تغییر باورها، تقویت روحیه، بهبود روابط و افزایش تاب‌آوری انسان در برابر چالش‌های زندگی.

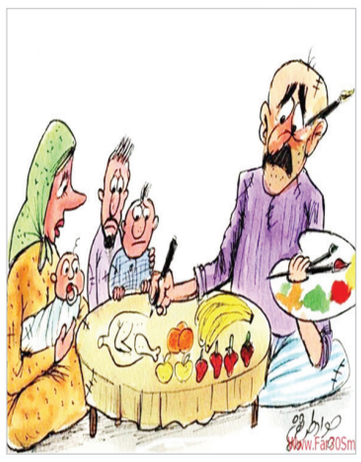
کودکانی که با جملات مثبت رشد می‌کنند، تصویر سالم‌تری از خود می‌سازند. آن‌ها یاد می‌گیرند که شکست پایان راه نیست و تلاش ارزشمند است. کلماتی که والدین به زبان می‌آورند، به صدای درونی کودک در بزرگسالی تبدیل می‌شود.

قدرت کلمات مثبت به توانایی شگفت‌انگیز واژه‌ها در تأثیرگذاری مستقیم بر ذهن، احساسات، رفتار و نگرش انسان گفته می‌شود. کلمات مثبت می‌توانند بدون تغییر فوری شرایط بیرونی، حال درونی فرد را تغییر دهند و مسیر فکر و تصمیم‌گیری او را به سمت امید، آرامش و توانمندی هدایت کنند. این قدرت از آنجا ناشی می‌شود که ذهن انسان کلمات تکرارشونده را به‌عنوان واقعیت می‌پذیرد و بر اساس آن‌ها واکنش نشان می‌دهد.

کلمات مثبت با ارسال پیام‌های اطمینان‌بخش به مغز، باعث کاهش استرس و افزایش احساس امنیت می‌شوند. وقتی فرد با خود یا دیگران از زبان حمایت‌کننده، امیدوارکننده و سازنده استفاده می‌کند، ذهن در وضعیت تعادل قرار می‌گیرد و توان حل مسئله و خلاقیت افزایش می‌یابد. به همین دلیل یک جمله ساده و مثبت می‌تواند انگیزه ایجاد کند، اعتمادبه‌نفس را بالا ببرد و حتی در شرایط سخت، فرد را از ناامیدی نجات دهد.

در نهایت می‌توان گفت کلمات فقط صدا یا نوشته نیستند، بلکه ابزار شکل‌دهنده ذهن، احساس و رفتار هستند. نحوه صحبت کردن ما می‌تواند ما را ضعیف یا قوی، ناامید یا امیدوار، شکننده یا تاب‌آور کند. با انتخاب آگاهانه کلمات مثبت و تمرین مثبت صحبت کردن، می‌توان کیفیت زندگی را بهبود داد و در برابر چالش‌های زندگی مقاوم‌تر شد. این مهارت ساده اما عمیق، یکی از کلیدهای اصلی رشد فردی، آرامش روان و تاب‌آوری یا resiliency است.

کاریکاتور



جملات ناب از کتاب های ناب

آمیکو هستم، صدامو داری؟ - ناتسو کوایمامورا

آمیکو، تا روزی که در پانزده سالگی از آنجا رفت، به عنوان دومین فرزند خانواده تاناکا زندگی کرد و بزرگ شد. او پدر، مادر و یک برادر بزرگتر از خودش داشت که به نوجوانی تخس و شرور تبدیل شد. وقتی که آمیکو در مدرسه ابتدایی درس می‌خواند، مادر در خانه خوشنویسی درس می‌داد. کلاس کوچک و ساده بود، سه میز مستطیلی بلند داشت که در اتاقی با شش تاتامی چیده شده بود، اتاقی که مادربزرگ مادری‌اش در آن می‌خوابید. حالا کف آن اتاق از این سر تا آن سر با قالیچه قرمز پوشیده شده بود. کنار این اتاق، اتاق دیگری بود که به اصطلاح به بودا تعلق داشت، جایی که محراب بودا در آن قرار گرفته بود، و در میان سالن، اتاق غذاخوری بود. کلاس به ایوان متصل بود و هنرجویان بعد از درآوردن کفش‌هایشان، وارد آن می‌شدند.

سعدی

چه فتنه بود که حسن تو در جهان انداخت
که یک دم از تو نظر بر نمی‌توان انداخت
بلای غمزه نامهربان خون‌خوارت
چه خون که در دل یاران مهربان انداخت
ز عقل و عافیت آن روز بر کران ماندم
که روزگار حدیث تو در میان انداخت
نه باغ ماند و نه بستان که سرو قامت تو
برست و ولوله در باغ و بوستان انداخت
تو دوستی کن و از دیده مفکنم زنهار
که دشمنم ز برای تو در زبان انداخت
به چشم‌های تو کان چشم کز تو برگیرند
دریغ باشد بر ماه آسمان انداخت
همین حکایت روزی به دوستان برسد
که سعدی از پی جانان برفت و جان انداخت

آموزش آشپزی

هات چاکلت بادام زمینی

مواد لازم:

شکلات تلخ	۳۰ گرم
کره بادام زمینی	۱ قاشق غذاخوری
شیر نارگیل	۱ پیمانه
شیره خرما	۱,۵ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

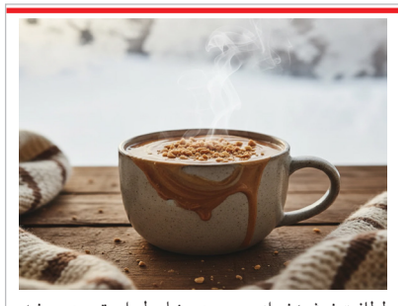
شکلات تلخ را خرد کرده و در یک ظرف کوچک بریزید. سپس شیر نارگیل را به آن اضافه کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید.

مراقب باشید حرارت زیاد نشود تا شکلات نسوزد و بافتش صاف و یکدست بماند. اگر غفلت کنید، شکلات می‌سوزد و طعم تلخ نامطلوبی به خود می‌گیرد. با یک قاشق چوبی آرام هم بزنید کنید تا شکلات کاملاً در شیر حل شود.

وقتی شکلات ذوب شده با شیر مخلوط شد، کره بادام زمینی را اضافه کنید. حالا باید آن را با قاشق یا همزن به خوبی با مواد دیگر ترکیب کنید تا نوشیدنی بافت کرمی و لطیفی به خود بگیرد.

شیره خرما را به مخلوط شکلات و بادام زمینی اضافه کنید و با حرارت کم هم بزنید تا کاملاً در نوشیدنی حل شود. شیره خرما طعم طبیعی شیرین و ملایمی به هات چاکلت می‌دهد و ترکیب آن با تلخی شکلات بی‌نظیر است.

حرارت را کم نگه دارید و اجازه دهید هات چاکلت به آرامی گرم شود، اما نجوشد. جوشیدن باعث می‌شود لطافت نوشیدنی از بین برود. مخلوط را مرتب هم بزنید تا کرمی و یکنواخت بماند.



هات چاکلت را در فنجان ریخته و روی آن را با کمی پودر کاکائو و بادام زمینی خرد شده تزئین کنید. نوشیدنی شما آماده است.

عکس روز

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

موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش

روزنامه ایران - ویژه نامه کیش

نشریه توسعه کیش

روزنامه اقتصاد کیش

مجله جوان

نشریه مناطق آزاد

نشریه بارز

کتابچه تبلیغاتی

پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز

نشریه اقتصاد قشم

۰۷۶ -۴۴۴۲۴۹۹۹
eghtesadekishnews.ir
Eghtesadkish
۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱
آدرس: کیش، خیابان فردوسی ویلاهای اداری مروارید، بلوک B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹