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

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۱ ـ طلوع آفتاب: ۶:۴۲ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۶ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۱۱ ـ اذان مغرب: ۱۷:۲۹

دوشنبه ۸ دی ۱۴۰۴، ۸ رجب ۱۴۴۷، ۲۹ دسامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۶۰ (۲۲۴۴ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲۲۳	▲۲۲	▲۲۳	▲۲۳	▲۲۳	▲۲۱	▲۲۳	▲۲۲
▼۱۸	▼۱۴	▼۱۸	▼۱۵	▼۱۶	▼۱۰	▼۱۶	▼۱۳

سخن بزرگان

اگر کارهای خودت را قضاوت کنی، نیازی به قضاوت دیگران نخواهی داشت.

نیوتن

سبک زندگی

نکاتی کاربردی برای بهبود خلق و خو

خلق و خوی منفی ممکن است که اختلال روانی بشمار آید که نیاز به توجه و درمان دارد در اغلب اوقات مداخلات شناختی رفتاری در این خصوص موثر واقع میشود.

اگر از خلق و خوی ضعیف رنج می برید، ممکن است تصمیم بگیرید به دنبال درمان رسمی مانند مشاوره یا درمان شناختی رفتاری باشید. اما سازماندهی این امر می تواند به زمان و انگیزه نیاز داشته باشد.

در این مطلب عادات ساده برای بهبودی خلق و خوی شما وجود دارد. ممکن است در حال حاضر برخی از این عادات ها را انجام دهید و مطمئناً نیازی به انجام همه آنها ندارید. فقط آنهایی را امتحان کنید که طبیعی ترین احساس را دارند یا برای شما راحت تر هستند.

همانطور که خلق و خوی شما دچار اختلال می شود (دیر یا زود مطمئناً این اتفاق خواهد افتاد)، می توانید تغییرات بیشتر و بزرگ تری در روال عادات زندگی خود ایجاد کنید. اگر بتوانید پس از بهبودی خلق و خوی خود به آن عادت ها ادامه دهید، احساس بهتری نسبت به قبل خواهید داشت.

زمان بیشتری را با دوستان و اقوام دلسوز بگذرانید.

صحبت کردن در مورد احساساتمان به ما کمک می کند تا آنها را پردازش کنیم، آنها را در چشم انداز قرار دهیم و مشاوره و حمایت دریافت کنیم. از اینکه به دیگران بگویید به زمان آنها نیاز دارید تا با آنها صحبت کنید، نترسید. اگر از صحبت کردن با اقوام و دوستان ناراحت هستید یا نمی توانید این کار را انجام دهید، می توانید به جای آن با مددکار یا مشاور صحبت کنید. حتی اگر نمی خواهید در مورد احساسات خود صحبت کنید، گذراندن وقت با دیگران، به عنوان مثال، ورزش کردن یا پختن غذا، می تواند به بهبود خلق و خوی شما کمک کند.

کارهایی را که معمولاً از آنها لذت می برید بیشتر انجام دهید.

حتی اگر دیگر جذاب به نظر نرسند. کتاب مورد علاقه دوران کودکی تان را دوباره بخوانید، کارتون مورد علاقه تان را دوباره تماشا کنید، به خرید یا سینما بروید، یک غذای خوشمزه آماده کنید، با یک دوست قدیمی تجدید دیدار کنید. در مجموع، هر چیزی که شما را از افکار منفی تان دور کند احتمالاً اوضاع را بسیار بهتر می کند.

بیش از آنچه می توانید از خود انتظار نداشته باشید.

سعی کنید سطح استرس خود را کاهش دهید. زندگی خود را ساده کنید، حتی اگر به معنای انجام کمتر یا انجام تنها یک کار در یک زمان باشد. کارهای بزرگ را به کارهای کوچکتر و قابل مدیریت تر تقسیم کنید و ضرب الاجل های واقع بینانه برای تکمیل آنها تعیین کنید. خودتان را به خاطر «هیچ کاری نکردن» سرزنش نکنید؛ زمان و فضایی را که برای بهتر شدن نیاز دارید به خود اختصاص دهید و به آن به عنوان یک سرمایه گذاری برای خود نگاه کنید.

آموزش آشپزی

مافین جو دو سرپرک

مواد لازم:

آردهمه‌منظوره	۱ پیمانه
بکینگ‌پودر	۱ و ¼ قاشق چای‌خوری
پودر دارچین	¾ قاشق چای‌خوری
جوش‌شیرین	½ قاشق چای‌خوری
نمک	½ قاشق چای‌خوری
جو دو سر پرک	۱ و ½ پیمانه
شیرپرچرب	۱ پیمانه
روغن نباتی	⅓ پیمانه
شکرقهوه‌ای	½ پیمانه
تخم‌مرغ‌بزرگ	۲ عدد

طرز تهیه:

فر را با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و قالب ۱۲ عددی مافین را با کپسول مافین بپوشانید.

در یک کاسه، آرد، بکینگ پودر، دارچین، جوش‌شیرین و نمک را با هم مخلوط و هم بزنید.

در ظرفی دیگر جو دو سر پرک و شیر را با هم مخلوط کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.

به ترکیب جو دو سر و شیر، شکر قهوه‌ای، روغن و تخم‌مرغ‌ها را اضافه کرده و مخلوط کنید.

بعد از این که مواد کاملا یکدست شدند، مخلوط آرد را در ۲ مرحله اضافه کرده و فقط تا حد ترکیب شدن هم بزنید. مایه مافین را به صورت مساوی میان کاغذهای مافین تقسیم کنید.

مافین‌ها را ۷ دقیقه بپزید. سپس دمای فر را به ۱۷۵ درجه سانتی گراد کاهش دهید و ۱۲ تا ۱۵ دقیقه دیگر بپزید.

پخت را باید تا زمانی ادامه دهید که مرکز مافین‌ها نرم باشد و سطح آن‌ها طلایی شود.

بعد از پخت، قالب را از فر بیرون بیاورید. بگذارید مافین‌ها چند دقیقه در دمای اتاق بمانند و خنک شوند، سپس آن‌ها را از قالب بیرون آورده و سرو کنید.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

تنگنا - لئانید آندره یف

این درک ناقصش بیش‌تر از هر چیزی در مورد من صادق بود. یک‌بار تهدیدمان کردند که داروندارمان را می گیرند و مصادره می کنند. این حرف مضطربم کرد و اندوهی سنگین بر دلم نشاند. هیچ نمی‌دانم چه بر سرم می‌آمد اگر دست تقدیر من را هم‌ردیف طبقه کارگر کرده بود، مخصوصا که امروزه‌روز آزادی تنها از راه ثروت مقدر می‌شود. حتی تصور این‌که کسی بخواهد دست روی من بلند کند پریشانم می کند. تصور این‌که مجبورم کنند کاری را که دوست ندارم بکنم و دسترنج و شیره جان و اعصاب و زندگی‌ام را به ثمن بخس بخرند، خشم و اندوهم را برمی‌انگیزد.

حافظ

درآ که در دلِ خسته، توان درآید باز
بیا که در تنِ مُرده، رَوان درآید باز
بیا که فُرقَتِ تو، چشمِ من چنان در بست
که فتحِ بابِ وصالت مگر گشاید باز
غمی که چون سپهِ زنگ، مُلکِ دل بگرفت
ز خیلِ شادیِ رومِ رُخَت زُدایَد باز
به پیشِ آینه دل هر آن چه می‌دارم
به جز خیالِ جمالت، نمی‌نماید باز
بدان مَثَل که شب آبستن است روز از تو
ستاره می‌شِمُرَم تا که شب چه زاید باز
بیا که بلبلِ مطبوعِ خاطرِ حافظ
به بویِ گُلبُنِ وصلِ تو می‌سُراید باز

عکس روز

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

زهرا کسائی - کیشوند

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