

# اقتصاد کیش

روزنامه

## اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق اوزانی  
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم اوزانی  
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: ۴۴۴۳۴۹۶۹ - ۴۴۴۳۴۹۶۹ (۰۷)  
فکس: ۴۴۴۳۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای  
خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۶۵۷-۷۹۱۷  
eghtesadekish@yahoo.com

## کل اعضای خانواده تان را با روزی هزار تومان بیمه کنید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا  
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف  
۰۷۶۴۴۳۵۳۶۷۰ - ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید

بیمه نامه

هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود



بیمه نامه حوادث خانواده

به آسیا لبخند بزنید

چهارشنبه ۳ اردیبهشت ۲۸، ۱۳۹۹ شعبان ۱۴۴۱، ۲۲ آوریل ۲۰۲۰، شماره (۸۶۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس



خانواده: CLUPEIDAE

نام محلی: کوف

بدن نقره ای، پشت تیره تر، پوزه گرد، آخرین شعاع باله پشتی به شکل رشته ای دراز است. طول ماهی: ۲۳ سانتیمتر

آموزش آشپزی

### قارچ کاراملی



قارچ های شسته و خشک کرده را داخل آن بریزید و زیر رو کنید. دو دقیقه بماند داخل آن کافی است. حالا داخل تابه روغن زیتون را با دو عدد سبزی رنده شده بریزید و قبل از اینکه رنگ سبزی تغییر کند، قارچ ها را با همان سس داخل آن بریزید و اجازه بدهید تفت بخورند و هرز گاهی هم بزنید تا طلایی شوند. حرارت را کم نکنید چون قارچ ها آب می اندازند. با حرارت تند قارچ ها نرم می شوند و سس غلظت می گیرد. پودر نشاسته (هر نشاسته ای که باشد) را با آب سرد مخلوط کنید و هم بزنید و در انتها روی قارچ ها بریزید و هم بزنید تا سس قارچ ها غلظت بگیرد. روی آن سبزی خرد شده به دلخواه بپاشید.

از درازا دو نصف کرد و استفاده کرد. عسل یا شهد همراه با سس سویا به آن رنگ قشنگ کاراملی می دهد. بجای سس سویا از سس ورجستر هم می شود استفاده کرد.

**مواد لازم:**  
قارچ ۵۰۰ گرم  
سس سویا یک چهارم پیمانه  
سرکه بالزامیک یا سرکه خرما یک چهارم پیمانه  
نمک و فلفل یک قاشق غذاخوری  
عسل یا دوشاب به مقدار لازم  
روغن زیتون ۲ حبه  
سبزی پودر نشاسته یک قاشق مریاخوری

**طرز تهیه:**  
سس سویا و سرکه بالزامیک یا سرکه خرما و کمی نمک و فلفل و عسل یا دوشاب را با هم مخلوط کنید.

عکس روز



رعایت فاصله گذاری اجتماعی در کیش

## در خانه میمانیم

# ۹

## کلاس های آنلاین شرکت می کنیم

ما همچنان کسبان می کنیم که انتقاد برای بهبود و پیشرفتمان حائز اهمیت است. والدین اکثراً دوست ندارند که ضعف فرزندانشان یاد آوری شود تا آن ضعف ها در وجودشان گسترش نیابد. بهتر است که از خودشان انتقاد کنند البته نکته مهمی هم وجود دارد که آن نکته مهم این است که ابتدا باید دارای منطق صحیح باشند و سپس از خود انتقاد کنند.

**آنچه که ما به فرزندمان می گویم: ضعف های داری ولی زیاده به آنها فکر نکن.**

**آنچه که ما باید به فرزندمان بگویم: ضعف هایت را بدان و در غلبه با آن ها کارهای زیادی انجام بده.**

ما همچنان کسبان می کنیم که انتقاد برای بهبود و پیشرفتمان حائز اهمیت است. والدین اکثراً دوست ندارند که ضعف فرزندانشان یاد آوری شود تا آن ضعف ها در وجودشان گسترش نیابد. بهتر است که از خودشان انتقاد کنند البته نکته مهمی هم وجود دارد که آن نکته مهم این است که ابتدا باید دارای منطق صحیح باشند و سپس از خود انتقاد کنند.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۲ - طلوع آفتاب: ۶:۲۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۹:۰۲ - اذان مغرب: ۱۹:۳۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۸	▲ ۳۲	▲ ۲۹	▲ ۲۰	▲ ۳۲	▲ ۳۰	▲ ۳۰	▲ ۳۲
▼ ۲۳	▼ ۲۲	▼ ۲۴	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۶	▼ ۲۱	▼ ۲۶

سبک زندگی

### داشتن زندگی موفق و عالی با ۱۰ راه طلایی

داشتن زندگی موفق و عالی یک آرزوی دست نیافتنی نیست. در این بخش قصد داریم با راز و رمز موفقیت و شادایی موفق ترین انسان های دنیا شما را آشنا کنیم. در ادامه بیشتر می خوانید. داشتن زندگی موفق و شاد بسیار لذت بخش است اما برخلاف عقیده اشتباه بسیاری که تنها پول و ثروت را عامل آن می دانند افراد موفق دلایل دیگری برای این مسئله بیان می کنند. زندگی خوب چیست؟ شادی چه معنایی دارد؟ موفقیت واقعی یعنی چه؟ این ها و سوالات دیگری که برای داشتن یک زندگی خوب در ذهن نقش می بندد را می توانید با ۱۰ راه کار طلایی داشتن زندگی خوب که نتیجه مطالعات بسیار است و در سایت فروریز منتشر شده است پاسخ دهید.

**۱- نسبت به زندگی بی تفاوت نباشید**  
در زندگی خود به دنبال جستجو و هیجان باشید. حتما نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید. زندگی شاد و موفق یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ اینکه نتیجه منجر می شود که در زندگی خود هدف دارید البته در مسیر

هدف واقعی و شادی تحقق می یابد. **۵- خودتان را در صدر قرار دهید**  
نه اینکه خودخواه و خودمحور باشید اما زمانی که به خودتان ارزش واقعی بدهید به طبع این رفتار بسیاری از اشتباهات را مرتکب نخواهید شد و رضایت در زندگی شما موج خواهد زد.

**۶- از زیاده روی بوری کنید**  
همه چیز را در حد تعادل داشته باشید و همه خواسته هایتان را متعادل کنید تا با زیاده خواهی و انتظارات غیر معمول خود راز آرزو ندهید.

**۷- مسئولیت پذیر باشید**  
این ویژگی یکی از اصلی ترین ویژگی های افراد موفق است و در توصیف این جمله همین بس که معروف ترین و موفق ترین انسان های دنیا افرادی مسئولیت پذیر و مسم هستند.

**۸- برای دیگران بد نخواهید**  
جامعه پر است از پدیده های منفی و مثبت که فسرده را از این طرف و آن طرف می کشاند اما اگر فرد هو شیاری خود را در بین موج های مثبت قرار می دهید تا هم برای خود و هم برای دیگران مثبت بیاندیشید و مثبت آرزو کنید. زمانی که شما خوب باشید

مشیت و انرژی بخش را احساس کنند و این به این معناست که فرزندتان برنامه هایی با فعالیت های اضافی دوست دارند که زمان کمتری صرف کنند.

با تفریح هیچ مشکلی نیست خیلی هم خوب می باشد که انسان می تواند از لحاظ روحیه و انرژی بیشتر و مثبتی به دست آورد اما هیجان و استرس باعث بروز برخی مشکلات می شود که حل کردن آن با فراموش کردن آن کار مشکلی خواهد بود. تحقیقات نشان می دهد که مغز ما تمایل به رشد بیش از حد دارد پس شما با راهنمایی فرزندانتان بهتر می توانید آنها را پرورش دهید و ذهن آنها بهتر می تواند رشد و برنامه ریزی شود. در دکان بازی پیدا کردن آرامش اغلب با کتاب می خواند یا تمایل به بودن با دوستستان دارند یا که به پیاده روی می روند یا زیر یک درخت دراز می کشند و به آسمان خیره می شوند و حرکات ابرها را بررسی می کنند.

**چیزی که ما به فرزندمان می گویم: با قدرت خود عمل کنید. چیزی که باید به فرزندمان بگویم: اشتباه کن و از اشتباهات درس بگیری.**

والدین تمایل دارند تا فرزندانشان را از طریق نقاط قوتشان و فعالیت هایی که می توانند از پس آن بر بیایند به جامعه و اطرافیان شان معرفی کنند. آنها به فرزندانشان فری داری حساب کتاب "هنرمند" و "همه چیز دان" نام می برند. محققان دانشگاه کارهای چون مدیتیشن، یوگا و تنفس آزاد استفاده کنیم تا فشارهای وارد شده بر ما کاهش یابد. با آموزش دادن این کارها به فرزندانتان نحوه هم مسائل و استرس های رایج می گیرند. حتی در اوقات فراغت مان افراد در جوامع غرب تمایل دارند تا عواطف

### کودک و نوجوان

دوست دارید کودک خود شما موفق ترین و شادترین انسان باشد برای همین وقتی او اشتباهی سر می زند شروع به صحبت می کنید. در میان نصیحت والدین جملاتی گفته می شود نصیحت والدین همیشه با هدف مثبت و سازنده انجام می شود اما گاهی با نا آگاهی مسیر را اشتباه سبزی می کند. والدین می خواهند که فرزندانشان در زندگی موفق باشند - در این مقاله ما نکات مهمی را به والدین خواهیم داد که به اعتقاد ما به اهدافشان کمک می کند. مطمئناً ممکن است که در مدت کوتاهی نتایج بدست آوری. در اینجا ما سعی می کنیم به شما نشان دهیم که در حال حاضر به فرزندتان در مورد موفقیت می آموزیم و چه چیزهایی باید بگوییم که به فرزندمان کمک می کند.

**بگویم: استرس اجتناب پذیر است - سخت گیر نباشد.**  
کودکان در سن نوجوانی احساس اضطراب می کنند و احساس فشار سنگین انجام تکالیف مدرسه به بهترین نحو را دارند. این کار خیلی ناراحت کننده می باشد چرا که ما شاهد خودکشی در آنها هستیم. چون که ما زندگی خود را همچون زندگی بزرگسالان داریم به فرزندمان و مادام می گویم که استرس یک چیز اجتناب ناپذیر است و باید استرس داشته باشند تا در زندگی موفق باشند.

در کل این سبک زندگی برای مدل دادن و فرم دادن زندگی آنها مناسب نیست ما توصیه می کنیم که والدین برای آموزش دادن فرزندانشان به فرزندانشان در مورد زندگی خود مهارت های لازم را کسب کنند تا فرزندانشان در آینده دچار مشکل نشوند، برای کاهش استرس می توانیم کارهای چون مدیتیشن، یوگا و تنفس آزاد استفاده کنیم تا فشارهای وارد شده بر ما کاهش یابد. با آموزش دادن این کارها به فرزندانتان نحوه هم مسائل و استرس های رایج می گیرند. حتی در اوقات فراغت مان افراد در جوامع غرب تمایل دارند تا عواطف

### کاریکاتور

وقتی خوج، دخل را می بلعد

کسی که بینایی را خلق کرده است، یقیناً بینا است. یک کور نمی تواند بینایی را خلق کند. پس او تو را می بیند. از او کمک بخواه.

فالحافظ

دوش آگهی ز بار سفر کرده داد باد  
من نیز دل به باد دهم هر چه باد باد  
کارم بدان رسید که همراز خود کنم  
هر شام برق لامع و هر بامداد باد  
در چین طره تو دل بی حفاظ من  
هر گز نگفت مسکن مالوف یاد باد  
امروز قدر پند عزیزان شناختم  
یا رب روان ناصح ما از تو شاد باد  
خون شد دلم به یاد تو هر که در چمن  
بند قیای غنچه گل می گشاد باد  
از دست رفته بود وجود ضعیف من  
صبحم به بوی وصل تو جان باز داد باد  
حافظ نهاد نیک تو کامت بر آورد  
جانها فدای مردم نیکو نهاد باد

# لطفا در خانه بمانید!

سناد پیشگیری از شیوع کرونا