

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 کستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فرودسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۹۸
 امور آگهی ها: ۰۷۱ - ۴۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر، انتهای
 خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۱۷۱۷-۶۵۱۰
 eghtsadekish@yahoo.com

فعالیت ادارات هرمزگان از ۲۳ فروردین ماه آغاز می شود
 اقتصاد کیش - استاندار هرمزگان از آغاز فعالیت ادارات استان و دستگاه های اجرایی با دو سوم کارمندان از ۲۳ فروردین ماه خبر داد.
 فریدون همتی گفت: مساعت کار ادارات نیز طبق تصمیم ستاد از ۷ صبح تا ۱۴ عصر می باشد که با توجه به نزدیکی شدن به ماه مبارک رمضان هر گونه تغییر مساعت کاری اعلام خواهد شد.
 وی خاطر نشان کرد: واحدهای خدماتی و تولیدی کم ریسکی می توانند از ۲۳ فروردین مساه با رعایت تمامی پروتکل های بهداشتی ایلاخ شده از سوی وزارت بهداشت و درمان فعالیت خود را آغاز کنند.
 همتی بیان داشت: صفت ها و واحدهای پرریسک که موجب تجمع بیشتر افراد می شوند همچنان تا ۳۰ فروردین ماه تعطیل خواهند بود اما واحدها و صنوف شهرستان بندرعباس با ۱۲۰ نفر مبتلا گزارش شده است. قوت شدند.

دوشنبه ۱۸ فروردین ۱۳۹۹ ۱۲ شعبان ۱۴۴۱، ۶ آوریل ۲۰۲۰، شماره (۸۵۱ دوره جدید) - ۸ صفحه

آبزیان خلیج فارس

خانواده: ECHENEIDAE
 نام محلی: چسبک، لژک، کوسه کش

وجود نوار سیاهی در چشم که این نوار در بدن پهن تر می شود، وجود حلقه های مکنده در بالای سر است. طول ماهی: ۱۲۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی نان بربری

با دست و وز دهید. بعد به خمیر روغن را اضافه کنید و ۴ دقیقه دیگر ورز دهید.
 سپس در مرحله سوم درست کردن نان بربری روی خمیر را بپوشانید و بگذارید تا یک ربعی استراحت کند.
 مرحله چهارم درست کردن نان بربری نوبت این است که خمیر را چانه کنید و بگذارید تا چانه ها کمی استراحت کنند. بعد چانه ها را پهن کنید به طوری که به ۳ برابر حجم خودشان برسند.
 در آخرین مرحله درست کردن نان بربری خانگی مقداری کنگد روی خمیر بریزید و خمیر نان را به مدت ۱۲ دقیقه بر روی سیم طوری فر بدمای ۲۲۰ تا ۲۳۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا نان ها پخته شوند.

مواد لازم:
 آرد: ۱ کیلو
 نمک: ۱۲ گرم
 روغن: ۱۰ گرم
 پنبه: ۵ گرم
 خمیر مایه: ۲۰ گرم
 شکر: ۱۵ گرم
 آب: ۵۵۰ تا ۶۰۰ گرم

نکات تکمیلی:
 خمیر مایه را با نمک، شکر، پنبه و دهنده و آرد با هم مخلوط کنید و کم کم به آنها آب اضافه کنید تا مواد به شکل خمیر دربیایند.
 در مرحله بعد درست کردن نان بربری خمیر را ۴ دقیقه ای در

عکس روز

بندرگاه کیش این روزها

عکاس: حسین تهوری

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۹:۵۰، طلوع آفتاب: ۶:۳۷، اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶، غروب آفتاب: ۱۹:۱۴، اذان مغرب: ۱۹:۳۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۹	▲ ۳۳	▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۱	▲ ۳۱
▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۱۸	▼ ۱۸	▼ ۱۹	▼ ۲۴

سبک زندگی

عامل اصلی استرس زنان، فرزند است یا همسر؟

پامراسل مختلف زندگی فرزندانشان برای مادر استرس ایجاد میکند اما نقش فرزندان در ایجاد استرس مادر بیشتر از نقش پدرشان است؟
 بر اساس نتایج بررسی های اینطور نیست و در حقیقت نقش همسر در استرس یک زن دو برابر نقش فرزند است. علت اصلی استرس والدین کمبود حمایت است. امروزه هر دو والدین شاغل و در بزرگ کردن فرزند همکاری می کنند اگر چه بیشتر مسئولیت روی دوش مادر است و در این بین استرس بیشتری متوجه آنهاست.
 مطالعات نشان داده ۲۵ درصد از مادر ها بیشتر تحت تاثیر استرسی هستند که از تنش های روانی که گاه به گاه به دلیل افزایش مسئولیت در زنان ایجاد می شود مشکلی است. راجع به زندگی های امروزی و اولی در این مورد نقش فرزند و همسر به عنوان عامل استرس چیست؟
 همسران بیشتر از کودکان به خانمها استرس وارد می کنند پس عامل اضطراب بیشتری هستند.
 شواهد نشان داده خانم ها بیشتر تحت تاثیر زندگی فرزندان هستند. این اخلاق از زمانهای دور با انسانها بوده است که مردان برای امر معاش بیرون از منزل می رفتند و زنان در داخل غارها برای نگهداری کودکان می ماندند تا فرزندان بزرگ شوند و بتوانند فعالیت انجام دهند.

کودک و نوجوان

۱۰ روش فوق العاده موثر برای تربیت کودک خوش بین

۱. با فرزندان صحبت کنید به حرفهایش گوش دهید و نگرانی های او را شناسایی و برطرف کنید تا در تربیت کودک خوشبین و مثبت اندیش موفق شوید. کودکی که تجربه لذت بخش و مثبت زیادی دارد وقتی بزرگ و به نوجوانی می رسد بیشتر احتمال دارد که فرد خوش بین شود.
 ۲. **به فرزندان نشان دهید آن ها را دوست دارید:** هر روز برای آن ها وقت بگذارید و آنها را در آغوش بگیرید و از کلمات برای نشان دادن مراقبت استفاده کنید.
 ۳. **الگوئی مثبت باشید:** کودک رفتار شما را تقلید خواهد کرد مطمئن شوید روش های سازنده برخورد با چالش ها و بدبختی های زندگی را به آن ها نشان می دهید.
 ۴. **به فرزندان اجازه دهید تا موفقیت را تجربه کنند:** مثلا، وظایف مربوط به سن را در خانه به آن ها دهید و از آن ها برای تلاش هایشان قدر دانی کنید.
 ۵. **مهارت های عملی را با صبر و حوصله آموزش دهید:** به کودک کمک کنید تا با همسالان کنار بیاید - مثلا، بسخت بنشیند، کفش، استفاده از کارد و چنگال و مدیریت رفتن به توالت.
 ۶. **بگذارید فرزندان بازی ها را هدایت کنند:** بگذارید آن ها را به طور مرتب زمانی را بدون والدین بازی کنند. این کار کمک می کند تا به تصمیمات و توانایی های خود اعتماد کنند.
 ۷. **پناه استرس کودکان باشید:** هر زمان که ممکن باشد، سعی کنید آن ها را در معرض واقعیت های ناگوار دنیای بزرگسالی، مانند نگرانی مالی، قرار ندهید تا زمانی که به اندازه کافی بزرگ شوند و با مفاهیم کنار بیایند.
 ۸. **تقویت کنند:** کودک خود را عادت به نگاه کردن به نقاط مثبت، حتی زمانی که ممکن است نتوانشان یاد گرفتن از یک اشتباه را داشته باشند، بدهید.
 ۹. **اتفاق های خوشایندی را به عنوان بخشی از زندگی خانوادگی قرار دهید.**

چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت COVID-19 وجود ندارد. بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.

- دست هایمان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.
- دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.
- از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفلوآنزا دارند، خودداری کنید.
- از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.
- در تجمعات انبوه حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.
- حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.
- هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.
- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضد عفونی کنید.
- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- از لمس چشم و صورت خود بپرهیزید.
- سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.
- از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.
- ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.
- همیشه قبل از غذا دست هایمان را بشویید.
- گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید.
- هنگام بیماری در خانه بمانید.

شهرهای بدون خودرو (ماشین) در جهان

آبی وجود دارد. این سیستم حمل و نقل جزیره آتش را از آلودگی و ترافیک دور می کند. وسایل نقلیه سبک و سوزی و اوزان کم در جزیره آتش مجاز است اما فقط در مواقع اضطراری. زیبایی طبیعی بکر جزیره آتش نیز هر ساله هزاران بازدید کننده را به خود جلب می کند. گشت و گذار، قایق رانی، پیاده روی و مشاهده حیات وحش از اصلی ترین فعالیت های توریستی است که می توانید در جزیره آتش لذت ببرید.

فس البالی، مراکش
 شهر قرون وسطای فوس البالی بزرگترین منطقه شهری بدون خودرو در جهان است. این شهر یک میراث جهانی است و به دلیل میراث باستانی از بهترین ساحل کشور، بیابان های بکر و نقاط دیدنی تاریخی است. علاوه بر این جزیره آتش یک منطقه بدون ماشین است. شما نمی توانید یک شیوه زندگی شهری در جزیره آتش را ببینید با اینکه این جزیره بخشی از شهر نیویورک است. پیاده روی و دوچرخه سواری سیستم اصلی حمل و نقل در جزیره آتش است. همچنین برای دسترسی به جزیره خدمات کشتی و تاکسی های

کلریکتور

هیچوقت وارد گذشته
 هیچ آدمی نشو
 و زیر و روش نکن،
 حتی عزیزترینت!
 زیباترین باغچه را
 هم که بیل بزنی
 حداقل یک گرم توش
 پیدا میکنی ...

«حاج محمد اسماعیل دولابی»

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا