

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۰ - اذان مغرب: ۲۰:۰۸

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۸	۴۳	۳۸	۴۰	۴۷	۴۳	۴۳	۳۶
۳۰	۳۳	۳۳	۳۳	۲۸	۲۶	۳۰	۳۳

سبک زندگی

## چگونه خوابمان را فراموش نکنیم؟

دنیای خواب، دنیای عجیبی است، برای بیشتر ما این اتفاق افتاده که خوابی را دیده ایم اما بعد از بیدار شدن هر چه برای یادآوری اتفاقاتی که در خواب دیدیم تلاش می‌کنیم، بی فایده است و چیزی را به یاد نمی‌آوریم. **شش‌گام برای یادآوری خوابی که دیده‌ایم!**

ممکن است خوابی که دیده‌ایم خواب مهمی بوده یا در برادرانده پیام یا واقعی مهم بوده باشد. مثلا تعبیر خواب مار می‌تواند شما را از وجود دشمنی در نزدیکی تان باخبر کند حال اگر خواب تان را به طور کلی فراموش کرده باشید چیزی هم از تعبیر آن نخواهد بود.

در این مطلب به ۶ مرحله که در به یاد آوردن خواب موثر هستند، می‌پردازیم. این مراحل کوچک می‌تواند به شما در بهبود حافظه در هنگام فکر کردن به خوابی که اخیرا دیده‌اید، کمک کند. جالب است بدانید که هر چه خواب شما عجیب تر و مرموزتر باشد، کار حافظه و به یاد آوردن آن نیز به مراتب سخت‌تر است. اگر خواب یک مسیر منطقی را دنبال کند، آنگاه مغز می‌داند چه اتفاقی در حال وقوع است و آن را در حافظه ذخیره می‌کند.

معمولا در خواب REM (حرکت تند چشم در خواب) معمولاً در خواب

خواب به گونه ای است که احتمال بیشتری وجود دارد که خواب ببینید. اما به نظر می‌رسد که نحوه بیدار شدن ما از خواب، ارتباطی با فرآیند حافظه دارد و جزئیاتی مانند سطح نورآدرنالین در این امر دخیل هستند. اغلب وقتی سطح نورآدرنالین بالا است، اغلب خواب‌هایی که دیده‌ایم را فراموش می‌کنیم.

خب، چه چیزهایی باعث بالاتر رفتن سطح نورآدرنالین می‌شوند؟ پاسخ: استفاده از ساعت زنگ دار یا آلارم! اگر با زنگ هشدار موبایل یا زنگ ساعت از خواب بیدار شوید، به یاد آوردن خوابی که دیده‌اید به طرز حیرت‌انگیزی دشوارتر است. اگر با اختلال محرومیت و محرومیت از خواب مواجه هستید و خیلی سریع به خواب می‌روید، معمولا مغز فرصتی برای ذخیره خواب‌هایی که دیده‌اید، پیدا نمی‌کند.

**با این تفاسیر، اگر فرد بخواهد خواب‌هایی که دیده را بخاطر بسپارد، چه**

کار باید انجام دهد؟

۱. مطابق با یک برنامه زمان بندی منظم به رختخواب بروید و با زمان بندی های خود را به یاد بیاورید. ترند دیگر این خاطر که طبق الگوی زمان مناسب به رختخواب رفته‌اید، خیلی سریع یا خیلی آهسته به خواب نخواهید رفت، به علاوه در این روش برای بیدار شدن هم نیازی به زنگ هشدار ندارید و هر دو این‌ها برای به خاطر سپردن خواب مفید هستند.
۲. قبل از خواب در حالی که در تاریکی در رختخواب دراز کشیده‌اید، به خودتان ۲۰ دقیقه برای مدیتیشن یا ریلکس کردن زمان بدهید.
۳. وقتی از خواب بیدار می‌شوید، از رختخواب بیرون نپرید؛ آهسته و با طمأنینه از رختخواب خارج شوید. سعی کنید آنچه را که در خواب دیده‌اید به یاد بیاورید؛ ممکن است یک یا دو روز طول ببرد.
۴. صبح به محض بیدار شدن خواب‌هایی که دیده‌اید را بنویسید. زمانی که به ذهنتان ۵ دقیقه وقت بدهید که چیزهایی که ذخیره کرده‌اید را مرور کنید، قادر خواهید بود آن‌ها را به خاطر آورده و بنویسید.

کودک و نوجوان

## ۱۰ رفتار و جمله که زندگی کودکان را تغییر می‌دهد

زندگی کودکان بخشی از مهم‌ترین‌های زندگی والدین است، والدینی که خود بسا موثر رازهای خوب و بارش‌هایی احتمالا بد زندگی و آینده فرزندشان را می‌سازند پس در این مورد بیشتر باید دانست.

در این جهان مدرن، والدین نسبت به قبل درگیری‌های بیشتری دارند. مشکلات مالی، سختی‌های کار، مسئولیت‌های سنگین و فاکتورهای دیگر که مانع بزرگی برای بزرگ کردن بچه‌ها هستند. بسیاری از والدین سعی می‌کنند خودشان را با فرزندانشان بزرگ کنند در واقع والدین هم با گذشت زمان تغییر می‌کنند اما ارزش‌ها باید برای فرزندان همانطور باقی بماند.

تصور کنید چقدر جهان می‌تواند با یادگیری کودکان از فروتنی، صبوری، خوش بینی، مهربانی، دلسوزی و بخشش تغییر کرده باشد.

مهم نیست چقدر زمان برای کودک می‌گذارد مهم این است که ارزش‌ها را به آنها بفهمانید که آنها فردی خوشحال و سالم در جامعه باشند. در ادامه از جمله‌هایی که زندگی کودک را تغییر می‌دهد، مطلع می‌شوید.

**رفتار و جملاتی از والدین که زندگی کودکان را تغییر می‌دهد همیشه ببخشید:**

امروزه افراد فکر می‌کنند وسایل خوشحالی می‌آورند اما اینطور نیست. به فرزندانتان بیاموزید همیشه بخشش مهمتر از گرفتن است چون دیدن خنده‌ی یک فرد بهترین هدیه برای انسان است.

**چیزهای کوچک را در زندگی تقدیر کنید:** حتی چیزهای کوچک هم برای کودکان لذت بخش است مثل پرواز یک پروانه در جنگل و ... به

**کاریکاتور**

قطع بی رویه درختان

**چهل قاعده عشق**

**قاعده هفدهم: آلودگی اصلی نه در بیرون و در ظاهر، بلکه در درون و دل است. لکه ظاهری هر قدر هم بد به نظر بیاید، با شستن پاک می‌شود، با آب تمیز می‌شود. تنها کثافتی که با شستن پاک نمی‌شود حسد و خیانت باطنی است که قلب را مثل پیه در میان می‌گیرد.**

**فال حافظ**

ای که دایم به خویش مغروری گر تو را عشق نیست معذوری گرد دیوانگان عشق مگرد که به عقل عقیده مشهوری مستی عشق نیست در سر تو رو که تو مست آب انگوری عاشقان را دوی رنجوری بگذر از نام و ننگ خود حافظ ساغر می‌طلب که مخموری

### نماینندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۱۱۵
بندر لنگه:	محمدحمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گو	۰۹۱۷۸۷۰۹۸۴

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروریاد بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱) فکس: ۴۴۲۴۹۶۸ امور آگهی ها: ۴۴۲۰۷۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۹۹۱۷ eGhtesadekKish@yahoo.com

شنبه ۲۱ تیر ۱۳۹۹، ۱۹ ذی القعدة ۱۴۴۱، ۱۱ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۹۱۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

### آبزیان خلیج فارس

خانواده: ISTIOPHORIDAE  
نام محلی: نیزه ماهی، ماهی بادبانی  
نوک ماهی استخوانی دراز، باله پشتی به شکل بادبان است.  
طول ماهی: ۴۵۰ سانتیمتر

### آموزش آشپزی

## میکس گرانولا

درجه سالتی گراد روشن کنید تا گرم شود. بعد تمام مغزها را با هم مخلوط کنید و به آنها ۵ قاشق عسل و روغن زیتون اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید تا مغزها کاملا به عسل و روغن آغشته شوند.

سپس تمام مغزها را در سینی فر پخش کنید و سینی را به مدت ۵۵ دقیقه در فر قرار دهید و هر ۵ دقیقه آن را بیرون بیاورید و با یک قاشق بزرگ روی مغزها را فشار دهید تا له شوند.

و مجددا سینی را داخل فر قرار دهید. وقتی تمام مغزها له شدند و رنگشان تغییر کرد آنها را از فر بیرون بیاورید و به آنها میوه های خشک را اضافه کنید. سعی کنید برگ های زرد آلو را به تکه های کوچکتر مثل کشمش خرد کنید) بعد متظر بمانید تا مغزها سرد شوند. در آخر هم پودر نارگیل را روی

مواد لازم:  
عسل رقیق شده: ۵ قاشق غذاخوری  
جو: ۲۰۰ گرم  
مغز (بادام، فندق، گردو، پسته): ۱۵۰ گرم  
مغز تخمه آفتاگردان، کدوتنبل و کنجد: ۵۰ گرم  
پودر نارگیل: ۵۰ گرم  
میوه های خشک شده (کشمش و زرد آلو): ۵۰ گرم  
روغن زیتون: ۵ قاشق غذاخوری  
طرز تهیه:  
ابتدا فر را با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت و یا ۱۸۰

### عکس روز

عدم رعایت فاصله گذاری اجتماعی در مجلس

## سیستم های امنیتی و حفاظتی

### فیلمبرداری در هر زمان، در هر مکان

چشمی که هرگز پلک نمی‌زند ...

ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش

مجموعه تجهیزات امنیتی و پیشرفته ترین: Dahua Samsong Hikvision Dahua Samsong Sony Hikvision

دوربین های مدار بسته آنالوگ و تحت شبکه  
سیستم های کنترل تردد و پلاک خوان  
سیستم های اعلام سرقت و اعلان حریق  
هوشمند سازی ساختمان

آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷ K۲۷  
@Darkoobkish  
۰۹۱۷۱۶۲۱۰۵۰۸  
۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲