

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۰ - طلوع آفتاب: ۶:۱۵ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۶ - اذان مغرب: ۲۰:۰۴

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۶	۳۶	۳۴	۳۶	۳۸	۴۰	۳۶	۳۳
۳۱	۳۱	۳۱	۳۲	۲۸	۲۶	۲۹	۳۰

سبک زندگی

روش های خانگی تاثیر گذار برای رفع استرس

نمک ایسیمی یکی دیگر از داروهای مفید و مؤثر برای درمان استرس میباشد، استرس سبب کاهش سطح منیزیم در بدن و افزایش سطح آدرنالین می شود. نمک ایسوم دارای منیزیم زیاد است که به افزایش مواد مغذی افزایش دهنده سرتونین در مغز کمک می کند. این به نوبه خود کمک می کند تا مشکل اضطراب، استرس، تحریک پذیری، بیخوابی و ریتم های غیر طبیعی قلب کاهش یابد.

بایونو
چنانچه دچار دلهره و استرس هستید، دمنوش بایونو میتواند سبب آرام گرفتن شما بشود. بعضی از مواد تشکیل دهنده بایونو دقیقاً همدان کاری را با مغز می کنند که داروهای آرام بخش مانند الیوم انجام می دهند. تحقیقات نشان داده است، اشخاص مضطرب که ۸ هفته پشت سر هم چای بایونو استفاده می کردند، بسیار بیشتر از بیماران که دارو می خوردند، اضطرابشان کاهش پیدا کرده است.

گل ساعتی
یک فنجان چای گل ساعتی را برای کاهش اضطراب بنوشید. برای درست کردن این چای، قاشق غذاخوری پودر گل ساعتی را به ۱ فنجان آب داغ اضافه کنید و اجازه دهید دمنوش به مدت ۱۰ دقیقه بدمد. دمنوش را صاف کرده و بصورت گرم میل نمایید.

نمک ایسیمی یکی دیگر از داروهای مفید و مؤثر برای درمان استرس میباشد، استرس سبب کاهش سطح منیزیم در بدن و افزایش سطح آدرنالین می شود. نمک ایسوم دارای منیزیم زیاد است که به افزایش مواد مغذی افزایش دهنده سرتونین در مغز کمک می کند. این به نوبه خود کمک می کند تا مشکل اضطراب، استرس، تحریک پذیری، بیخوابی و ریتم های غیر طبیعی قلب کاهش یابد.

بایونو
چنانچه دچار دلهره و استرس هستید، دمنوش بایونو میتواند سبب آرام گرفتن شما بشود. بعضی از مواد تشکیل دهنده بایونو دقیقاً همدان کاری را با مغز می کنند که داروهای آرام بخش مانند الیوم انجام می دهند. تحقیقات نشان داده است، اشخاص مضطرب که ۸ هفته پشت سر هم چای بایونو استفاده می کردند، بسیار بیشتر از بیماران که دارو می خوردند، اضطرابشان کاهش پیدا کرده است.

گل ساعتی
یک فنجان چای گل ساعتی را برای کاهش اضطراب بنوشید. برای درست کردن این چای، قاشق غذاخوری پودر گل ساعتی را به ۱ فنجان آب داغ اضافه کنید و اجازه دهید دمنوش به مدت ۱۰ دقیقه بدمد. دمنوش را صاف کرده و بصورت گرم میل نمایید.

کودک و نوجوان

قبل از گرفتن پرستار بچه به این نکات توجه کنید!

دوربین را به پرستار جدید گوشزد کنید. نصب این دوربین ها به خصوص در مورد نوزادان و کودکانی که هنوز قدرت تکلم ندارند نومی تواند درباره رفتار پرستار خود به پدر و مادر گزارش دهند، اهمیت دارد. مادران شاغل باید به سراغ پرستارانی بروند که با اصول مراقبت از کودک به خوبی آشنا هستند و ترجیحاً خودشان هم تجربه مادر بودن را دارند. البته تحصیلات مرتبط با پرستاری کودک نیز از اهمیت خاصی برخوردار است. افرادی که مدرک تحصیلی کودکانه، روانشناسی کودک و... دارند، می توانند در اولویت انتخاب قرار بگیرند. اما وجود تجربه شخصی در زمینه نگهداری مناسب از کودک و ویژگی های شخصیتی پرستار، مهمتر از میزان تحصیلات آن است. در هنگام مراقبت از کودک پرستار کودک در منزل باید با نظر عاطفی با کودک ارتباط برقرار کند و به کودک علاقمند و دلپذیر باشد. پرستار کودک باید شغل دیگری نداشته باشد و تنها دغدغه آموزش و مراقبت کودک را داشته باشد. پرستار کودک ترجیحاً در یکی از حوزه های مربوط به بهداشت و سلامت، روانشناسی کودک، علوم اجتماعی تحصیل کرده باشد یا خیلی دور از حوزه کاری نباشد. حقوق کافی می بایست از طرف خانواده کودک به پرستار پرداخت شود.

دوربین را به پرستار جدید گوشزد کنید. نصب این دوربین ها به خصوص در مورد نوزادان و کودکانی که هنوز قدرت تکلم ندارند نومی تواند درباره رفتار پرستار خود به پدر و مادر گزارش دهند، اهمیت دارد. مادران شاغل باید به سراغ پرستارانی بروند که با اصول مراقبت از کودک به خوبی آشنا هستند و ترجیحاً خودشان هم تجربه مادر بودن را دارند. البته تحصیلات مرتبط با پرستاری کودک نیز از اهمیت خاصی برخوردار است. افرادی که مدرک تحصیلی کودکانه، روانشناسی کودک و... دارند، می توانند در اولویت انتخاب قرار بگیرند. اما وجود تجربه شخصی در زمینه نگهداری مناسب از کودک و ویژگی های شخصیتی پرستار، مهمتر از میزان تحصیلات آن است. در هنگام مراقبت از کودک پرستار کودک در منزل باید با نظر عاطفی با کودک ارتباط برقرار کند و به کودک علاقمند و دلپذیر باشد. پرستار کودک باید شغل دیگری نداشته باشد و تنها دغدغه آموزش و مراقبت کودک را داشته باشد. پرستار کودک ترجیحاً در یکی از حوزه های مربوط به بهداشت و سلامت، روانشناسی کودک، علوم اجتماعی تحصیل کرده باشد یا خیلی دور از حوزه کاری نباشد. حقوق کافی می بایست از طرف خانواده کودک به پرستار پرداخت شود.

کاریکاتور



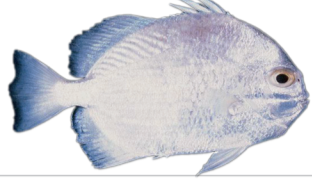
یکو و یایو دلفتنکی کیش در میان

نماینندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۶۱۱۵
بندر لنگه:	محمدحمیرانی	۴۴۴۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پاریسان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

شنبه ۴ مرداد ۱۳۹۹، ۲۵ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۹۲۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس



خانواده: EPHIPPIDAE
نام محلی: شینک
بدن نقره ای تا تیره قهوه ای است. طول ماهی: ۲۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی

سوپ کاهو



مواد لازم:
کره: ۵۰ گرم
شیر: ۱/۵ پیمانه
آب مرغ: ۶ پیمانه
آبلیمو: مقداری
آرد سفید: ۴ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل: به میزان لازم
روغن مایع: ۲ قاشق سوپخوری
کاهو: یک عدد متوسط
طرز تهیه:
کره و روغن مایع را در قابلمه ریخته با حرارت ملایم

عکس روز



همه ماسک می زنیم

عکسواره محرم کیش

فراخوان ارسال عکس با موضوع محرم و عزای حسینی در کیش

مهلت ارسال آثار: ۱۰ مرداد ماه ۱۳۹۹

festival.kish.ir

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ارسال آثار به آدرس اینترنتی فوق مراجعه فرمایید.

تلفن دبیر عکسواره: ۰۹۳۸۴۵۱۳۳۵۵

چهل قاعده عشق

قاعده بیست و ششم:
کائنات وجودی واحد است. همه چیز و همه کس با نخی نامرئی به هم بسته اند. مبادا آه کسی را بر آوری؛ مبادا دیگری را، به خصوص اگر از تو ضعیف تر باشد، بیازاری. فراموش نکن اندوه آدمی تنها در آن سوی دنیا ممکن است همه انسان ها را اندوهگین کند. و شادمانی یک نفر ممکن است همه را شادمان کند. «شمس تبریزی»

فال حافظ
خنک نسیم معنر شماهای دلخواه که در هوای تو برخاست بامداد پگاه دلیل راه شو ای طایر خجسته لقا که دیده آب شد از شوق خاک آن در گاه به یاد شخص نزارم که غرق خون دل است هلال را ز کنار آفتاب کند نگاه منم که بی تو نفس می کشم زهی خجالت مگر تو عفو کنی ورنه چیست عذر گناه ز دوستان تو آموخت در طریقت مهر سپیده دم که صبا جاک زد شعار سیاه به عشق روی تو روزی که از جهان بروم ز تربتم بدمد سرخ گل به جای گیاه مده به خاطر نازک ملامت از من زود که حافظ تو خود این لحظه گفت بسم الله

لطفا در خانه بمانید!

