

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۳ - طلوع آفتاب: ۶:۱۸ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۳ - اذان مغرب: ۲۰:۰۱

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۷	۳۹	۳۶	۳۸	۴۰	۴۰	۳۸	۳۴
۳۱	۳۲	۳۲	۳۲	۲۸	۲۸	۲۸	۳۰

نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۶۱۵
بندر لنگه:	محمدحیمرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۱۲۰۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

اقتصاد کیش
 خبری، 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
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
 خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۲۰
 eghtsadekesh@yahoo.com

سه شنبه ۷ مرداد ۱۳۹۹، ۷ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۲۸ ژوئن ۲۰۲۰، شماره ۹۲۳ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان
 چهل قاعده عشق

قاعده بیست و نهم: تقدیر به آن معنا نیست که مسیر زندگیمان از پیش تعیین شده. به همین سبب این که انسان گردن خم کند و بگوید: «چه کنم، تقدیرم این بوده»، نشانه‌ی جهالت است. تقدیر همه‌ی راه نیست، فقط تا سر دو راهی‌هاست. گذرگاه مشخص است، اما انتخاب گردش‌ها و راه‌های فرعی در دست مسافران است. پس نه بر زندگیت حاکمی و نه محکوم آن.

«شمس تبریزی»

آموزش آشپزی

حریره بادام زمینی و جودوسر



جوهارا درون یک ماهی تابه ریخته و بر روی حرارت متوسط بگذارید تا کمی گرم شوند. یک فنجان آب به ماهی اضافه کرده و بگذارید برای ۵ دقیقه بپوشد. آب باقیمانده را همراه با پودر دارچین درون یک قابلمه ریخته و بگذارید تا بپوشد. جو خیس خورده را همراه با آب آن به درون قابلمه اضافه کنید. بادام زمینی برشته شده و بدون نمک: ۱۵ عدد کشمش: ۱/۴ فنجان پودر دارچین: ۱ قاشق چایخوری شیر: ۱ فنجان عسل: ۱ قاشق غذاخوری موز قطعه قطعه شده: ۱ عدد
 کتید- حریره شما آماده است. نوش جان

عکس روز



سالمندان جزو گروه های حساس و در معرض خطر بیماری کرونا

چگونه در روزهای سخت قوی تر زندگی کنیم



به چه دلیل برخی از اشخاص چالش‌ها و سختی‌های زندگی را قبول می‌کنند و با آنها کنار می‌آیند و تعدادی دیگر در برابر سختی‌ها زود تسلیم می‌شوند؟ رمز کنار آمدن با سختی‌ها، صبر است. صبر مهارتی است که می‌توانید آنرا یاد بگیرید.

۳ آنچه شما را نکشد، قوی ترتان می‌کند. نتیجه

همه چیز بستگی به اطمینان شما به خودتان و ظرفیت‌تان نه تنها برای نجات پیدا کردن، بلکه برای رشد و شکوفا شدن دارد. در این مطلب به شما می‌گویم به چه وجه واحد‌های سازنده‌ای برای تسکین ترس‌ها و ایمان آوردن به توانایی‌تان در غلبه بر هر چالشی در زندگی احتیاج دارید.

بسه چیزهایی فکس کنید که دارید، نه چیزهایی که ندارید.

شما همانی هستید که هستید و همان چیزهایی را دارید که همین حالا دارید. آنقدرها هم نمی‌تواند بد باشد زیرا اگر غیر از این بود قادر به خواندن این مقاله در این لحظه نبودید. مسأله مهم این است که یک فکر مثبت پیدا کنید که الهام بخش شماست و به شما برای جلوگیری از زندگی انگیزه می‌دهد. به این فکر بچسبید و روی آن تمرکز کنید.

گاهی وقت‌ها شکست خواهید خورد.

هرچه زودتر این مسأله را قبول کنید، زودتر می‌توانید در زندگی پیش بروید. هیچگاه نمی‌توانید ۱۰۰٪ مطمئن شوید که کاری مؤثر خواهد بود ولی می‌توانید ۱۰۰٪ مطمئن باشید که هیچ کاری نکردن هیچ تاثیری نخواهد داشت کاری انجام دادن حتی اگر اشتباه باشد بسیار کارآمدتر از هیچ کاری نکردن است.

مشکلات را بزرگتر از چیزی که هست نکنید.

بسیار بگذارید یک ابرسینه همه آسمان‌تان را بپوشاند. خورشید مدام در

حالت تابش روی بخشی از زندگی‌تان است. گاهی وقت‌ها باید احساسات را فراموش نموده و به این فکر کنید که مان را ببینیم و تحسین کنیم و از آنها برای بهتر کردن وضعیت انگیزه بگیریم.

اجازه دهید درد و لذت هم زمان وجود داشته باشند

هیچ کس دوست ندارد بیمار باشد یا بیست و چهار ساعت شبانه روز و هفت روز هفته رنج بکشد و غصه بخورد، بنابراین فاصله گرفتن از هر چیزی که عذاب‌تان می‌دهد، چیز بدی نیست حتی در دشوارترین وضعیت هم لحظه‌هایی از لذت وجود دارند. قرار است به پزشک مراجعه کنید و دلهره دارید؟ از یک دوست بخواهید همراهی‌تان کند و قرار بگذارید بعد از آن با هم کمی قدم بزنید، چیزی بخورید، خرید یا سینما بروید و یا هر کار دیگری که به شما روحیه می‌دهد و حال‌تان را خوب می‌کند انجام دهید.

چنانچه دوران دشوار پس از به هم خوردن رابطه‌ای را می‌گذرانید و حتی به سختی می‌توانید بپایان برسانید، نمایان زمان تان کاملاً تمام شود تا به زندگی معمولی برگردید، کاری کنید که از منزل بیرون بروید و سرگرم فعالیت‌های بشوید. درد و رنج به شیوه عجیبی می‌تواند احساس بی‌اسنادی ما را نسبت به لحظه‌ها خوشی و لذت، عمیق تر و

بیشتر کند. انگار تمام احساس ما با یک دریافت هیجانی جدید، تقویت می‌شود و می‌توانیم نعمات و داشته‌های زندگی مان را ببینیم و تحسین کنیم و از آنها برای بهتر کردن وضعیت انگیزه بگیریم.

نمی‌توانید موقعیت‌هایی که مسوولیت آنرا نمی‌پذیرید را تغییر دهید.

سیگموند فروید گفته است، «بیشتر آدم‌ها واقعاً خواهان آزادی نیستند، زیرا آزادی مسوولیت‌پذیری طلب می‌کند و بیشتر آدم‌ها از مسوولیت می‌ترسند.» نگذاریم ما هم اینطور باشیم. هنگامی که افراد دیگر را به خاطر اتفاقاتی که برایشان افتاده است تعجب می‌کنیم، از مسوولیت‌شان خالی می‌کنیم.

به هر مشکل مانده یک تکلیف مدرسه نگاه کنید. از خودتان سؤال کنید، «این وضعیت چه درسی می‌خواهد به من بدهد؟» هر موقعیتی در زندگی ما درسی برای آموختن دارد. برخی از این درس‌ها اینها هستند: قوی تر شوید. شفاف تر ارتباط برقرار کنید. به غریزه‌تان اعتماد کنید. عشقتان را ابراز کنید. ببخشید. بدانید چه زمان فراموش کنید. چیزی جدید را امتحان کنید.

شما تنها نیستید، همه مشکلاتی دارند.

انگرنانی برای یکی از دوستانتان

TOPTOURS Group
تاپ تورز

Top Tours, the people's choice

Dolphin Park
 پارک دلفین کیش

تاپ تورز نماینده انحصاری فروش پارک دلفین کیش

021-8586 | www.ttgroup.ir | @Toptours_Group | ttgroup.ir

کودک و نوجوان

چطور با بددهنی فرزندانمان برخورد کنیم؟

کلمات را برای شما توضیح دهد. شاید کسی او را از ادب و تحریر کرده به طوری که ناگزیر با فحش دادن از خود دفاع کرده است.

اگر به طور اتفاقی، کودکان واژه ناشایستی را به کار برد، سعی کنید به بد زبانی او، بی توجهی نشان دهید. بددهنی در کودکان و نوجوانان علل مختلفی دارد که متأسفانه در اغلب موارد متأثر از رفتارهای ناپسند والدین در مقابل کودکان است و پدر و مادرها در به وجود آمدن آن نقش عمده‌ای دارند. چه والدین حرف‌های زشت را به فرزند خود بگویند و چه در حضور او در برابر فرد دیگری این گونه کلمات را به کار ببرند، کودک آن‌ها را می‌آموزد و به وقت نیاز آن کلمات زشت را بر زبان می‌آورد.

وقتی کودک در کنار دوستانش قرار می‌گیرد، مطالبی که در چند وقت اخیر یاد گرفته است را بازگو می‌کند. اغلب آن‌ها چیزی را که شنیده‌اند تکرار می‌کنند.

راه حل‌های اصلاح بد زبانی

اگر فرزندان کوچک‌کدام معنی کلمه زشتی را نمی‌دانند، اما به تقلید از دیگری آن را گفته است، فقط بگویید: «آدم‌های خوب نباید چنین کلماتی را به کار ببرند، در عوض می‌توانی بگویی...» و کلمه قابل قبولی را جایگزین کنید.

بسه فرزندان فرصت دهید تا علت استفاده از این

پوشش گیاهی جزیره کیش

درخت نارگیل:
 درخت نارگیل با ظاهری زیبا در جزیره کیش به راحتی یافت میشود.
 حدود ۳ هزار درخت نارگیل در ساحل شرقی جزیره قرار دارد که زیبایی بی نظیری به منظره بخشیده است.

فال حافظ

گلبن عیش می‌دمد ساقی گل‌داز کو
 باد بهار می‌وزد باده خوشگوار کو
 هر گل نو ز گل‌خری یاد همی کند ولی
 گوش سخن شنو کجا دیده اعتبار کو
 مجلس بزم عیش را غایب مراد نیست
 ای دم صبح خوش نفس ناه زلف پار کو
 حسن فروشی گلم نیست تحمل ای صبا
 دست زدم به خون دل پهر خدا نگار کو
 شمع سحرگهی اگر لاف ز عارض تو زد
 خصم زبان دراز شد خنجر آبدار کو
 گفت مگر ز لعل من بوسه نداری آرزو
 مردم از این هوس ولی قدرت و اختیار کو
 حافظ آره چه در سخن خازن گنج حکمت است
 از غم روزگار دون طبع سخن گزار کو

کاریکاتور

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا