

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۷ - طلوع آفتاب: ۶:۲۰ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۵ - اذان مغرب: ۱۹:۵۸

| بندر عباس: | حسین فریدونی | ۰۹۱۷۷۶۱۹۴۶۷ |
|------------|----------------|--------------|
| جزیره قشم: | مجید ترخان | ۰۹۳۶۹۹۰۵۰۱۱۰ |
| بندر لنگه: | محمدحمیرانی | ۴۴۲۴۰۲۸۳ |
| بندر چارک: | مجید قایدی پور | ۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹ |
| بستک: | جاسم عبادی | ۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷ |
| پارسیان: | علی غنی پور | ۰۹۱۷۷۶۱۲۰۰۵ |
| بندر خمیر: | محمد خوش گر | ۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴ |

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | سیریک | جاسک |
|-----|-----------|-----|-----------|-------|------|-------|------|
| ۳۶ | ۳۷ | ۳۴ | ۴۰ | ۳۹ | ۴۲ | ۳۷ | ۳۳ |
| ۳۲ | ۳۱ | ۳۱ | ۳۲ | ۲۸ | ۲۷ | ۲۸ | ۳۰ |

یکشنبه ۱۲ مرداد ۱۳۹۹، ۱۲ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۲ آگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۲۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان
چهل قاعده عشق

قاعده سی و دوم: همه پرده‌های میانتان را یکی یکی بردار تا بتوانی با عشقی خالص به خدا ببینی. قواعدی داشته باش، اما از قواعدها برای راندن دیگران یا داوری دربارشان استفاده نکن. به ویژه از بت‌ها بپرهیز، ای دوست. و مراقب باش از راستی‌هایت بت نسازی! ایمانت بزرگ باشد، اما با ایمانت در پی بزرگی مباش!

«شمس تبریزی»

آموزش آشپزی

شیرینی کلاچ میان پر

مواد لازم:
آرد: به اندازه ای که مایع تبدیل به خمیر شود
شیر: ۲/۱ لیوان
شکر: ۳ قاشق غذاخوری
خمیرمایه: ۱ قاشق مرباخوری
زعفران آب شده: ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ: ۱ عدد
روغن: ۳ قاشق غذاخوری

مواد داخل:
پودر قند و گردوی ساییده: ۲/۱ لیوان
دارچین: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
هل ساییده: ۱ قاشق مرباخوری
وانیل: ۱ قاشق چایخوری
طرز تهیه:
برای تهیه این شیرینی اول شیر را ولرم می کنیم خمیرمایه و شکر را اضافه می کنیم می گذاریم بماند تا یک ربع ساعت خنک شود.
بعد از خنک شدن شیر، تخم مرغ و روغن را اضافه می کنیم خوب هم می زنیم بعد آرد الک شده قنادی را آرام آرام اضافه می کنیم تا خمیر نرم و لطیفی بدست بیاید. مثل خمیر نانوائی زیاد نباید سفت باشد خوب ورز می دهیم روی آن را می پوشانیم تا دو ساعت بماند.
بعد از دو ساعت گلوله های کوچکی از خمیر برمی داریم آن را پهن می کنیم و داخل قالب مخصوص پیراشکی می گذاریم از مواد داخل شیرینی که ترکیب پودر قند، گردوی ساییده، دارچین، هل و وانیل هست به اندازه ختم ترین می کنیم.



مراسم دعای عرفه در کیش

با این ۴ سؤال، یاد بگیرد که خودتان را ببخشید

تقصیر را به گردن نگیرید، ببخشید خودتان می تواند فقط تبدیل به نوعی توهّم شود. بیه دنبال بهانه جویی، توجیه رفتارتان یا مورد سرزنش قرار دادن دیگران نباشد. به درون خود نگاه کنید تا ریشه رفتارتان را درک کنید. آیا شما از آن دسته افرادی هستید که همیشه سعی می کنید مردم را راضی نگه دارید و مسئولیت بیش از حدی قبول می کنید، و در نهایت باعث دلسردی همان افرادی می شوید که قصد راضی نگه داشتنشان را داشتید؟ آیا اعتماد به نفس پایین شما باعث می شود که سعی کنید موفقیت دیگران را کوچک جلوه دهید؟ وقتی که مسئولیت را بپذیرید، می توانید شروع به جبران کنید و جلوی تکرار اشتباهات مشابه توسط خود را بگیرید. **آیا من به خودم بیشتر از کسی که به او آسیب رسانده ام، فکر می کنم؟**

این حادثه شما را به شدت آذیت می کند. به قدری خودتان را سرزنش می کنید که شاید باعث شود حتی ارزش خود به عنوان انسانی «خوب» را نیز زیر سؤال ببرید. استرس شما زیاد می شود، عزت نفس تان لطمه می بیند و برایتان دشوار می شود که از زندگی روزانه لذت ببرید.

بر اساس مطالعات روانشناسان، بازیابی سلامت عاطفی و جسمی نیازمند این است که خودتان را مورد بخشش قرار دهید.

دکتر مرین کورنیش استاد مشاوره در کالج آموزش دانشگاه آبرن در آلاباما آمریکا مدل درمانی چهار بخشی برای بخشیدن خود توسعه داده است: مسئولیت، ندامت، ترمیم و احیا. از خودتان چهار سؤال زیر را بپرسید تا به رستگاری فردی خود دست پیدا کنید.

چرا این کار را انجام دادم؟
اگر به خاطر کاری که انجام داده اید.

کودک و نوجوان

چند روش ساده برای خواباندن نوزادان

اصول اولیه ای برای خواباندن نوزاد وجود دارد که با یادگیری آن‌ها هم شما و هم کودکانتان خواب آرام تری را تجربه خواهید کرد. یکی از موارد مهم که والدین باید بسیار به آن توجه کنند خواب نوزاد است. دوسال اول زندگی، خواب نوزاد با تغییرات بسیاری رو به روی می شود. باید به این نکته توجه داشت که مقدار خواب نوزاد در هر سنی متفاوت است.

این باور که کودکان در طول شبانه روز ۱۲ ساعت می خوابند اشتباه است، نوزادی که تازه متولد شده به ۱۶ تا ۱۷ ساعت و کودک سه ساله به ۱۲ ساعت خواب نیاز دارد.

هرچه میزان سون کودک افزایش یابد، نیاز کودک به خواب کمتر می شود. یک کودک شش ساله به ۱۲ ساعت و کودک ۱۲ ساله به ۹ ساعت خواب نیاز دارد. اما باز هم نمی توان فرمول کلی برای خواب تعریف کنیم.

والدین در مورد خواب نوزادان طبق اطلاعات ذهنی خود تصمیم می گیرند، برای مثال بسیاری از والدین کودکی زیر چشم را طبق شنیده‌ها و تصورات خود دلیل کم خوابی پریشان در نوزاد احتمالاً از نشانه‌های اولیه حساسیت نوزاد به مشکلات بعدی سلامت روان به خصوص مشکلات اضطرابی است. بنابراین توجه به تنظیم خواب نوزاد در سالیان اول زندگی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

در ادامه به چند نکته مهم برای خواباندن کودک اشاره می کنیم:

پوشش گیاهی جزیره کیش

درخت آکالیپتوس: این گیاه در جزیره کیش به همین نام معروف است و از جمله درختان غیربومی است. این درخت از استرالیا وارد شده و با ارتفاع زیاد دارای برگ های کشیده و براق می باشد. به دلیل داشتن ریشه های بسیار قوی برای جلوگیری از فرسایش خاک مفید است.

درختی است: به ارتفاع ۵ تا ۸ متر با شاخه هایی عمدتاً آویزان و برگ های سوزنی شکل به رنگ سبز مات یا سبز کمرنگ.

سیستم های امنیتی و حفاظتی

فیلمبرداری در هر زمان، در هر مکان

این سیستم مبتکران دارکوب کیش

مجموعه 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

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا