

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۹ - طلوع آفتاب: ۶:۲۲ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۸ - اذان مغرب: ۱۹:۵۶

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۸	۴۴	۴۰	۴۰	۴۸	۴۲	۴۲	۳۷
۳۳	۳۲	۳۲	۳۳	۲۹	۲۸	۳۰	۳۱

سبک زندگی

وقتی استرس دارید، این کارها را نکنید

زمانی که استرس داریم، ممکن است کارهایی بکنیم که به ما کمک کنند موقتا احساس بهتری بکنیم، اما در واقع، در بلند مدت، استرس بیشتری ایجاد می‌کند، مثلا خرید کردن و سواستی! همچنین احتمال اینکه بدون فکر کردن حرکتی انجام دهیم بیشتر می‌شود، که می‌تواند در روابط ما باعث اختلاف شده، در محل کار رانده‌مان‌مان را پایین بیاورد و خیلی چیزهای دیگر. از همه مهمتر، این رفتارهای ریشه‌دار و عادت‌ی شایع شناخته نشده بمانند، اما بی‌صدا و تدریجا یک چرخه‌ی معیوب از استرس‌هایی تولید می‌کند که روز به روز هم بیشتر شده و توانایی ما برای غلبه بر آنها نیز ضعیف‌تر می‌شود.

در این مطلب برخی از بدترین و رایج‌ترین عادت‌ها را برای استرس می‌گوییم که موجب استرس می‌شوند، و استراتژی‌هایی به شما ارائه می‌دهیم که بتوانید از این عادت‌ها دور بمانید.

عادت‌های بدی که استرس‌تان را بیشتر می‌کنند:

خوردن هیجانی:

وقتی استرس داریم احتمال اینکه بدون احساس گرسنگی، غذا بخوریم یا غذاهای ناسالم را انتخاب کنیم (فورا حال‌مان را خوب می‌کند اما بعد از مدت کوتاهی، آفت ناگهانی انرژی باعث احساس بدمان می‌شود) بیشتر می‌شود.

تعمیر به خوردن هیجانی به ما کمک می‌کند در عرض مدت کوتاهی احساس بهتری پیدا کنیم، علاوه بر این، لذت بردن از یک دسر خوشمزه می‌تواند یکی از خوشی‌های زندگی باشد که حال‌مان را خوب کند، اما زیاده‌روی کردن در مصرف این خوراکی‌ها می‌تواند

کودک و نوجوان

حسادت و اکتشی هیجانی است که تقریباً در سن ۱۵ تا ۱۶ ماهگی در کودکان آشکار می‌شود و در دو زمان یعنی از سن ۵ تا ۵ سالگی و دوران بلوغ به اوج خود می‌رسد. در این مقاله به علل، روش‌های پیشگیری و درمان حسادت در بین نوجوانان می‌پردازیم.

حسادت در نوجوانان:

حسادت رفتار و عمل غیر عادی است که شخص در مقابل عدم موفقیت در رقابت و همجنس‌ها با سایرین (اعم از کودک یا بزرگسال) از خود نشان میدهد. گاه این رقابت‌های خاسته یا ناخواسته در کنار نقص تربیتی در کودکان نوجوانان سبب بوجود آمدن حسادت شده و در دوران آن‌ها ریشه می‌دواند و همه‌ی عمر آنان را آزار می‌دهد.

با توجه به این که نقطه شروع حسادت موروثی نبوده و عوامل محیطی از دوران کودکی و در مراحل رشد سبب آن می‌شوند و می‌توان اذعان داشت حسادت حاصل نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس در افراد است، در نتیجه با ایجاد و اجرای راهکارهای مناسب در خانواده و اجتماع می‌توان مانع پیشرفت و چه بسا بروز آن شد.

بسیاری از نوجوانان نسبت به دوستان خود وفادارند و در آنان وظیفه شناسی وجود دارد. وفاداری و احترام تا جایی که باعث دروغ گفتن و فریب دادن شخص مقابل نشود، خوب است. بسیاری از اشخاص دچار این اشتباه می‌شوند که دوست آن‌ها دیگر حق ندارد با دیگری دوست شود (دوستی کند). حسادت آنان از این باور سرچشمه می‌گیرد. به عبارتی این اشخاص زمانی دچار حسادت میشوند که دوستان با سایرین هم رابطه دوستانه برقرار کند.

عوامل ایجاد حسادت در نوجوانان:

- مقایسه فرزندان با یکدیگر
- وارد شدن فرزند دوم
- تحقیر کردن فرزند

کاریکاتور



اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع‌رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب‌مقام و مدیرمسئول: اسحق ارزانی
 قائم‌مقام مدیرمسئول 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: ۴۴۴۳۴۹۹۹ - ۴۴۴۳۴۹۹۹ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۳۴۹۶۸
 امور آگهی‌ها: ۴۴۴۳۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۶۲۰۷۹۱۷
 eghtsadekesh@yahoo.com

نماینندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۶۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۶۱۵
بندر لنگه:	محمدحیمرانی	۴۴۴۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش‌گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

چهارشنبه ۱۵ مرداد ۱۳۹۹، ۱۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۱، ۵ اگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۲۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان
 چهل‌قاعده عشق

قاعده سی و پنجم: در این زندگی فقط با تضادهاست که می‌توانیم پیش برویم. مومن با منکر درونش آشنا شود، ملحد با مومن درونش. شخص تا هنگامی که به مرتبه انسان کامل برسد پله پله پیش می‌رود. و فقط تا حدی که تضادها را پذیرفته، بالغ می‌شود.

«شمس تبریزی»

آموزش آشپزی

بروله موز و برنج

مواد لازم:
 پودینگ برنج خامه ای: ۴۰۰ گرم
 پوست رنده شده پرتقال: نصف پرتقال
 ساقه زنجبیل، ریز خرد شده: ۲ قطعه
 شربت زنجبیل: ۲ قاشق چایخوری
 کنشمن: ۲۰ گرم
 موز: ۲ عدد
 آب لیمو: ۲ قاشق چایخوری
 شکر فوره ای خام: ۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
 پودینگ برنج را در یک کاسه خالی نموده و رنده پوست پرتقال، زنجبیل، شربت زنجبیل و کنشمن را به آن اضافه نمایید و مخلوط نمایید.
 موزها را به صورت مورب ورقه نمایید، جهت جلوگیری از تغییر رنگ، آن‌ها را به آب لیمو آغشته نموده، خشک نموده و در دو طرف آن سوز مجزا بریزید.
 بریزید تا ظرفها تقریباً پر شوند.
 روی برنج هر یک از طرف‌ها، یک لایه شکر بپاشید.
 ظرف‌ها را درون فر گرم شده روی حرارت متوسط گریل قرار داده و حرارت دهید تا شکرها آب شوند، مراقب باشید تا شکرها نسوزند.
 طرف‌ها را کنار بگذارید تا کمی سرد شوند و کارامل شکل بگیرد، سپس درون یخچال بگذارید تا خنک شده و آماده سرو شوند. با پوست قاشق روی بروله‌ها را صاف نمایید و آن‌ها را سرد سرو نمایید.
توصیه‌سراشپز:
 پودینگ برنج خیلی خیلی شکل است و به همراه بره‌های پرتقال و سیب رنده شده بسیار لذیذ می‌شود. بروله (که به معنی سوخته است و اشاره به رویه برشته دسر دارد) را سرد با شکلات رنده شده و گردوهای خرد شده مخلوط نموده و سرو نمایید.

عکس روز

روستای دیزج، شهرستان ملکان که تنها یک خانواده در آن سکونت دارد

نمایندگی چارکی زاده کد: ۶۰۶

مشاوره و صدور انواع بیمه نامه‌ها

بندرعباس، اوقاف، پاساژ آسمان
 تلفن: ۳۳۶۷۸۶۳۸
 موبایل: ۰۹۱۷۷۶۴۱۲۲۱

رستوران SAYDA

سای دا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام - خیابان باباطاهر 44 TS
 تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

اقتصاد کیش روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش
 گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹
 ۴۴۴۲۴۹۹۹