

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۶ - طلوع آفتاب: ۶:۲۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۸ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۰ - اذان مغرب: ۱۹:۴۷

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | سیریک | جاسک |
|-----|-----------|-----|-----------|-------|------|-------|------|
| ۳۷  | ۳۸        | ۳۵  | ۳۹        | ۳۹    | ۴۳   | ۳۶    | ۳۳   |
| ۳۱  | ۳۲        | ۳۱  | ۳۳        | ۲۸    | ۲۷   | ۲۸    | ۳۱   |

سبک زندگی

## مغزتان را هک کنید تا به موفقیت برسید

هیچ گاه تصادفی و از روی شانسی نمی توانید برای همیشه هوشمندانه عمل کنید. برای این کار باید به مغزتان توجه زیادی داشته باشید و از آن مراقبت کنید. برای این هدف بهترین استفاده از مغز به دستورات زیر عمل کنید. "تیم تادی" یکی از اعضای YPO، دانشمند علم اعصاب و پایه گذار و مدیر عامل MindMaze است. وی عمر خود را وقف مطالعه روی نحوه عملکرد مغز گذاشته و شرکت وی، پیشرو در زمینه فناوری مغز است.

شرکت MindMaze در گذرگاه علم اعصاب و محاسبات قرار گرفته و در حال طراحی و ساخت نسل بعدی تعاملات بین مغز و ماشین است. نسلی که با هدف بهینه سازی زندگی انسان ها از طریق تولید محصولات بهداشت و سلامت و فراتر از آن طراحی شده است. تادی معتقد است که همه باید درباره مالکیت، حفظ و نگهداری، و مراقبت از مغز انسان چیزهای جدیدی یاد بگیرند. اگر به این مسئله علاقه دارید، می توانید از این جا شروع کنید.

**تسمام مغزها به شکل منحصر به فرد و مخصوص به خودسیم کشی شده اند**  
یعنی شما نیاز به یافتن روش هایی دارید که با شخصیتتان همخوانی دارد. تادی توضیح می دهد که: "لحظه یادگیری و برقراری ارتباط بین افراد مختلف متفاوت است. همچنین، شیوه های آموزش و یادگیری از بخش های گوناگون مغز استفاده می کند. به عنوان مثال، کسانی که از طریق گوش یاد می گیرند از شنوایی برای پردازش اطلاعات استفاده می کنند اما افرادی که از شیوه های بصری استفاده می کنند روی دیدن تکیه دارند. اگر می خواهید از یادگیری خود بهترین استفاده را داشته باشید، به دنبال استراتژی باشید که از مجموع تمام این روش ها نتیجه بهتری به شما ارائه دهد.

برای رسیدن به این نقطه به دنبال استراتژی های یادگیری چند منظوره باشید. "این مسئله برای دیگران هم صادق است. فکر نکنید بقیه افراد از همان روش هایی که برای شما ایده آل است استفاده می کنند. برای یادگیری هیچ گاه دیر نیست

کودک و نوجوان

## ترفندهایی برای علاقه مند کردن کودکان به نوشیدن شیر

شیر یک ماده غذایی مغذی است که مصرف روزانه آن برای تمام گروه های سنی توصیه می شود و راهکارهایی برای افزایش علاقه کودکان به نوشیدن آن وجود دارد. شیر از جمله نوشیدنی های است که سرشار از کلسیم، پتاسیم، ویتامین های D، A، B12 است. مصرف شیر برای رشد هرچه بهتر و مستحکم تر شدن استخوان ها لازم و ضروری است. در اکثر مواقع، چون کودکان تمایل چندانی به مصرف شیر و انواع لبنیات ندارند در سنین بزرگسالی به پوکی استخوان و آرتروز مبتلا می شوند. هرچند مکمل های زیادی مانند کلسیم و ماست برای جبران کمبود کلسیم در بدن وجود دارد اما در این بین شیر از میزان کلسیم بیشتری برخوردار است. بهترین زمان مصرف مواد کلسیم دار برای جذب آن ها در دوران کودکی است. اما بسیاری از کودکان از خوردن شیر امتناع می کنند. البته راه هایی برای افزایش علاقه کودکان به مصرف بیشتر شیر وجود دارد تا از امکان بروز انواع بیماری ها در بزرگسالی جلوگیری شود. باید توجه داشت که اصرار بیش از حد بر کودکان باعث اجباری و امتناع هرچه بیشتر و شدید تر از طرف کودک می شود. در نتیجه بهتر است که برای تمایل کردن کودکان به خوردن شیر از ترفندهای خاصی استفاده کنیم. برخی از کودکان از طعم شیر به تنهایی خوششان نمی آید پس در این شرایط بهتر است که والدین مکمل و مواد موه داری را که کودکان مصرف آن ها را دوست دارند به شیر اضافه کنند تا کودک برای خوردن شیر مشتاق شود.

**شیرموچ**  
موز میوه ای است که به تنهایی دارای کلسیم و پتاسیم فراوان و انواع ویتامین هاست و در رشد و استحکام استخوان ها تاثیر دارد. پس ترکیب شیر با موز بسیار مفید خواهد بود. همچنین شیر موز می توان به عنوان یک وعده غذایی کامل دانست که به سلامت هرچه بیشتر استخوان ها کمک می کند.

**شیرموچ**  
آب هوسج دارای ویتامین C و همچنین مقدار زیادی از پتاسیم است که به سلامت و تراکم استخوان ها و جذب کلسیم کمک می کند.

**شیرموچ**  
برخی از کودکان علاقه زیادی به خوردن کاکائو دارند می توان این دسته از کودکان را از طریق کاکائو موجود در شیر و ترکیب شیر و کاکائو به خوردن شیر تشویق کرد. اما باید توجه داشت مصرف زیاد شیر کاکائو مناسب نیست و سبب دفع کلسیم موجود در بدن می شود.

**شیرموچ**  
برخی از افراد به دلیل طبع سرد و دیسپتیم بودن شیر بعد از مصرف آن دچار مشکل می شوند و به همین خاطر از خوردن شیر امتناع می کنند. ترکیب شیر و لوز با عسل نه تنها سردی شیر را می گیرد بلکه وجود برخی آنزیم های موجود در عسل باعث هضم سریع تر و راحت تر شیر می شود. همچنین حل شدن عسل در شیر سبب می شود تا میزان زیادی از کلسیم موجود در شیر جذب شود.

**شیرموچ**  
پوش گیاهی جزیره کیش

فال حافظ

چندان که گفتم غم با طیبیان  
درمان نکردند مسکین غریبان  
آن گل که هر دم در دست بادبست  
گو شرم بادش از عندلیبان  
یارب امان ده تا بازبند  
چشم محبان روی حبیبان  
درج محبت بر مهر خود نیست  
یارب مبادا کام رقیبان  
ای منعم آخر بر خوان جودت  
تا چند باشیم از بی نصیبان  
حافظ نگشتی شیدای گیتی  
گر می شنیدی پنداد بیان

کاریکاتور

نخل خرما: از قدیمی ترین درختانی که از گذشته های دور حیات دارند میتوان به درخت خرما اشاره کرد که در قران کریم هم اسم آن آورده شده است. نخل خرما به خوبی در محیط های گرم رشد میکند. آب و هوای جزیره کیش بسیار مناسب کاشت نخل است و به همین دلیل شما در سرتاسر شهر می توانید درختان خرما را ببینید.

اقتصاد کیش رادر صفحه EGHTEESADKISH دنبال کنید

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  
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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفاذشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۲۰  
eghtesadekish@yahoo.com

فایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

|            |                |              |
|------------|----------------|--------------|
| بندرعباس:  | حسین فریدونی   | ۰۹۱۷۷۶۱۹۴۱۷  |
| جزیره قشم: | مجید ترخان     | ۰۹۳۶۹۹۰۵۰۷۱۵ |
| بندر لنگه: | محمد حمیرانی   | ۴۴۴۴۰۲۸۳     |
| بندر چارک: | مجید قایدی پور | ۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹  |
| بستک:      | جاسم عبادی     | ۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷  |
| پارسیان:   | علی غنی پور    | ۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵  |
| بندر خمیر: | محمد خوش گر    | ۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴  |

شنبه ۲۵ مرداد ۱۳۹۹، ۲۵ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۱۵ آگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۳۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان  
چهار قاعده عشق

**قاعده چهلیم:** عمری که بی عشق بگذرد، بیهوده گذشته است. نپرس که آیا باید در عشق الهی باشم یا عشق مجازی. عشق زمینی یا عشق آسمانی، یا عشق جسمانی؟ از تفاوتها تفاوت میزاید. حال آنکه به هیچ مقم و صفتی نیاز ندارد عشق. خود به تنهایی دنیایی است عشق. یا درست در میانش هستی، در آتشش، یا بیرونش هستی، در حسرتش.

«شمس تبریزی»

آموزش آشپزی

## حموس لبنانی

کاملآ نرم شود. پیشنهاد می کنیم از کنسرو نخود استفاده کنید که در این صورت نخودهای کنسرو را حدود ۱۵ دقیقه داخل آب بجوشانید.  
داخل دستگاه غذا ساز ابتدا ارده و آبلیمو را بریزید و چند پالس بزنید تا یک کرم بسیار نرم بدست آورید.  
باقی مواد به جز آب سرد را داخل دستگاه بریزید. مواد که بکدامست شد، کم کم ۳ قاشق غذاخوری آب را اضافه کنید و پالس بزنید تا حموس شما یک دست شود. به همین سادگی حموس شما آماده است.  
بسیار عالی روی آن را طررح بیاندازید و با پاپریکا و روغن زیتون و فلفل می توانید تزیین کنید و با نان پنهانی سرخ شده، نان خشک، سبزیجات، کرکر یا حتی خالی خالی نوش جان کنید و لذت ببرید.

**طرز تهیه:**  
ابتدا نخود از شنب خیس کرده با به خوبی بپزید تا مواد لازم:

کنسرو نخود گرد: ۱ قوطی  
ارده: ۶۰ گرم (یا ۳ قاشق غذاخوری استاندارد)  
لیمو سنگی درشت: ۱ عدد  
زیره: نصف قاشق چایخوری  
آب سرد: حدود ۳ تا ۳ قاشق غذاخوری  
سیز: ۱ حبه  
روغن زیتون: ۴۰ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری استاندارد  
نمک: کمی

**عکس روز**



نشاء برنج در منطقه مشایخ چهار محال و بختیاری

پر دیس زیبا

ما شعله ها را سیاه می کنیم، تو را از نو سپید

به امید از نو ساخته شدنت

همان اندازه زیبا و محبوب

در کنارت ایستاده ایم...

تشکرویه از پرسنل آتش نشانی جزیره کیش

از طرف بازاریان پانیذ مال



پانیذ مال مرکز خرید بین المللی INTERNATIONAL MALL

EGHTEESADKISH

دنبال کنید