

اقتصاد کیش

روزنامه

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: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
 خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۶۰۶۰۷۹۱۷
 eGhtesadekKish@yaho.com

بزرگترین و معتبرترین مجموعه آرایشی و بهداشتی کیش

شعب یاسی در جزیره کیش:
 پردیس ۲ غرفه ۱۱۲ و ۱۱۳، مرکز تجاری غرفه ۱۲۸ و ۱۰۷ و ۳۱
 مروارید غرفه ۱۴۴، رویا مال غرفه ۳، پردیس ۱ غرفه ۹۴

WWW.YASIKISH.COM INFO@YASIKISH.COM @YASIKISH @YASIKISHCOM 09361962490

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۸ - طلوع آفتاب: ۶:۲۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۷ - اذان مغرب: ۱۹:۴۴

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۸	۳۷	۳۴	۳۸	۳۹	۴۲	۳۷	۳۴
۳۰	۳۱	۳۲	۳۰	۲۹	۲۷	۲۹	۳۱

سه شنبه ۲۸ مرداد ۱۳۹۹، ۲۸ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۱۸ آگوست ۲۰۲۰، شماره ۹۳۷ دوره جدید - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان سخن بزرگان

یه روزی با کسی روبرو میشین که به گذشته شما اهمیت نمیده؛ چون میخواد توی آیندتون، کنار شما باشه ...

«آلفرد هیچکاک»

آموزش آشپزی

کوکو کینوا

داشید استفاده کنید. طرز تهیه: ابتدا کدوهای رنده شده را داخل دستمالی بپیچید تا آب آن ها گرفته شود حالا همه مواد به جز تخم مرغ و پودر سیر را با هم مخلوط کنید. تخم مرغ ها را در ظرفی جدا بشکنید و با پودر سیر خوب بزنید و به مواد اضافه کنید و ادویه ها را هم اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. قالب مافین تان را چرب کنید و از مواد داخل قالب بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه داخل فر با دمای ۳۵۰ درجه قرار بدهید و اجازه بدهید طلایی شوند و از داخل فر بیرون بیاورید اجازه دهید سرد شود و از قالب جدا کنید. این کوکو را می توانید با هر سس یا لیمو میل کنید.

مواد لازم: کینوا پخته شده: ۱ پیمانه، کدو رنده شده: ۱ پیمانه، هویج رنده شده: ۱ پیمانه، گشنیز خرد شده: ۴/۱ پیمانه، پنیر چدار رنده شده: ۱ پیمانه، تخم مرغ: ۴ عدد، پیاز رنده شده و آب آن گرفته: ۱ عدد، ادویه ایالیایی و نمک و پودر سیر: به مقدار لازم، کینوا را می توانید از هر رنگی که دوست

عکس روز

برداشت پسته وحشی در ارتفاعات شهرستان مراوه تپه گلستان

آموزش صبر کردن به کودکان

کودک آموخت. هر وقت کودک چیزی خواست باید برآورده کردن خواسته او را کمی به تعویق بیندازیم. برای مثال بگوییم: اول دستمو بشویم بعد بهت آب بدم. اول به پایا زنگ بزنم بعد بهت بستنی بدم. کودکانی که از دو سالگی صبر کردن را می آموزند و یاد می گیرند لذت را برای پاداشی بیشتر به تعویق بیندازند در آینده اینها صبر بسیار موفق ترند. البته یک نکته مهم در این بین وجود دارد و آن اینکه کودک باید مطمئن باشد که حرف شما حرف است و قول شما قول. به بیان دیگر از پایان دو سالگی باید پدر و مادر از فرزندشان بخواهند که برای هر کاری صبر کند. چند ثانیه، چند دقیقه و حتی ساعت و روز. بدین ترتیب کودک متوجه می شود رنج امروز مبنایست و رنج امروز و صبر امروز پاداشی در فردا به همراه دارد. کودک باید لذت و رنج امروز را با لذت و رنج فردا مرتبط بداند.

بگذارید انتظار بکشند: هر چیزی را خواست، بلافاصله به او ندهید! اجازه بدهید فرزندتان احساس ناخوشایند انتظار را تجربه کند؛ چون این یک تغییر بزرگ و مهم است. به فرزندتان کمک کنید که بی صبری خودش را مدیریت کند.

از یک زمان سنج استفاده کنید: بزرگ ترین چالش در آموزش صبر به کودکان این است که آن ها مفهوم زمان را به خوبی درک نمی کنند. تفاوت بین «الان»، «به زودی» و «بعدا» برای آن ها به معنی چند دقیقه است. بنابراین اگر شما به آن ها بگویید که فلان کار بعدا انجام خواهد شد، آن ها سوال پرسیدن درباره آن

سبک زندگی

چطور احساس بهتری داشته باشیم؟

مدت زمان بسیار کوتاهی مشکلمان را فراموش کنیم اما بعد از این مدت شاید احساسی بدتر از قبل داشته باشیم. پس اجازه ندهید که این لذت های کوچک بر شما غلبه کنند و سعی کنید از چیزهای کم زندگی لذت ببرید.

موسیقی گوش دهید
 یکی از آسان ترین و سریع ترین روش ها برای افزایش سطح دوپامین گوش دادن به موسیقی مورد علاقه تان است. تنها چند دقیقه گوش دادن به موسیقی مورد علاقه حس شادی و سرزندگی می دهد.

دوستانتان را بیشتر ملاقات کنید
 یکی دیگر از آسان ترین روش ها برای افزایش دوپامین صحبت با دوستان و خوشبو شدن است. بودن در جمع آشنایان و دوستان حتی برای درونگراها نیز تغییرات مفیدی به بار خواهد آورد.

خلاق باشید
 فعالیت های خلاقانه نیز سطح دوپامین را در مغز افزایش می دهد. خلاق بودن لزوماً به این معنا نیست که حتماً باید هنر مند یا مجسمه ساز باشید. نقاشی، کتبی، آواز بخوانید، آشپزی کنید و کار دستی درست کنید. خواهید دید که چند احساس خوبی دارید.

تیروزین بدن را افزایش دهید

دوپامین یکی از مهم ترین هورمون های مسئول احساس خوب در بدن ماست. وقتی سطح این هورمون در بدنمان کم باشد شدیداً احساس ناراحتی و پریزانی خواهیم داشت. ما می خواهیم به شما یاد بدهیم که چگونه سطح دوپامین را افزایش دهید. بنابراین اگر زمانی احساس کردید احساس خوبی ندارید با این روش های اثبات شده حالتان را بهتر کنید.

ورزش کنید
 هر گونه فعالیت جسمی باعث آزاد شدن اندورفین، دوپامین و سروتونین می شود. مرتب ورزش کردن استرس را درمان کرده و شما را از خشکی و سرخوردگی رها می کند. فقط باید ورزشی را انتخاب کنید که واقعاً از آن لذت ببرید.

سم زدایی بدن را فراموش نکنید
 اینباشته شدن با کتری و سموم در بدن سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و مانع تولید دوپامین می شود. پس باید مرتب بدنمان را سم زدایی کنید. برای این کار نوشیدن سم زدایی مورد علاقه تان را تهیه کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

اعتیاد ترک کنید
 اعتیاد به مواد مخدر، سیگار، قهوه و حتی خرید باعث خوشحالی موقتی می شود این عادت ها هرگز نمی توانند راه حل همیشگی برای مشکل مان باشند و تنها باعث می شوند

کودک و نوجوان

اکثر والدین به این نکته اذعان دارند که امکان ندارد، کودکان صبر و شکیبایی داشته باشند. والدین تلاش های بسیاری در قالب تشویق، تنبیه، تهدید، پاداش و جایزه انجام می دهند تا کودکان صبور و شکیبایار بیایند. اما آیا والدین به همان اندازه که می خواهند کودکان صبور باشند، صبر و حوصله دارند؟

صبر فضیلت مهمی برای کودکان و بزرگسالان است. دنیای امروزی بسیار سریع و دست یافتنی شده است. به طوری که حتی یک تاخیر کوچک نیز ما را ورسکت می کند.

با بزرگ تر شدن کودکان ما و ورود آن ها به دنیای بزرگسالی وضعیت از این هم بدتر خواهد شد. در این شرایط صبر کردن می تواند بسیار سودمند باشد. صبر می تواند به کودکان کمک کند تا در هنگام بروز یک تاخیر و ناکامی، آرام باشند. صبر به کودکان یاد می دهد که اگر چیزی به نفع آن ها نیست، آن را رها کنند. صبر کردن به کودکان می آموزد که نوبت را رعایت کنند، نوبت خود را به دیگری بدهند و اجتماعی تر و دوست داشتنی تر بشوند.

سن مناسب برای آموزش صبر به کودکان: در ۱۴ ماه اول زندگی باید خواسته های بچه ها بلافاصله انجام شود تا او به اطمینان و احساس امنیت لازم برساند.

دوسالگی
 تا دوسالگی خواسته های کودک باید تا جایی ممکن زود انجام شود. در این سن کودک را در مواردی میتوان بین چند ثانیه تا یک دقیقه هم منتظر گذاشت.

دو تا پنج سالگی
 بین دو تا پنج سالگی باید صبر را به

بازار پانیز

پانیز: بازار خانواده ها

درخت کنار (سدر)، یکی دیگر از درختانی که در اب و هوای جزیره کیش دوام میآورد درخت سدر است که دارای میوه ای قرمز رنگ می باشد و برای شست و شوی سر از برگ آن استفاده می شود. این درخت از تیره مخروطیان که شباهت زیادی با کاج دارد، ولی از کاج بسیار تنومند تر و بلند تر می شود، و تا بیش از سه هزار سال عمر می کند.

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم
خرید خود را شیرین کنید
 مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰ | اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۲۱

پوشش گیاهی جزیره کیش

فالهافظ
 می سوزم از فراقت روی از جفا بگردان
 هجران بلای ما شد یا رب بلا بگردان
 مه جلوه می نماید بر سبزه خنگ گردون
 تا او به سر درآید بر رخسار بگردان
 مر غول را برافشان یعنی به رخم سنبلی
 گرد چمن بخوری همچون صبا بگردان
 یغمای عقل و دین را بیرون خرام سرمست
 در سر کلاه بشکن در بر قبا بگردان
 ای نور چشم مستان در عین انتظارم
 چنگ حزین و جامی بنواز یا بگردان
 دوران همی نویسد بر عارضش خطی خوش
 یا رب نوشته بد از یار ما بگردان
 حافظ ز خویرویان بخت جز این قدر نیست
 گر نیست رضایی حکم قضا بگردان

کاریکاتور

اقتصاد کیش رادر صفحه EGHTEADKISH

دنبال کنید