

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۲ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۰۱ - اذان مغرب: ۱۹:۰۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۷	▲ ۴۲	▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۴۵	▲ ۴۰	▲ ۴۱	▲ ۳۶
▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۷	▼ ۳۱

سبک زندگی

## ۸ فرمول شگفت انگیز برای شاد بودن در زندگی

آشنایی با تکنیک تعیین هدف در زندگی، یکی از گام‌های مهم برای شاد زیستن است، شادی و خوشبختی چیزی است که همه ما برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم.

خوشحال بودن و زندگی شاد داشتن هدف همه انسان‌هاست، هر چند گاهی آنقدر درگیر مشکلات و سختی‌های زندگی روزمره می‌شویم که فراموش می‌کنیم کمی هم شاد باشیم. در واقع شاد زیستن یکی از مهم‌ترین معیارهای است که افراد بر آن اساس در جامعه سنجیده می‌شوند. یعنی هر چه فرد خوشحال‌تر باشد طرفداران زیادی دارد و فخرگین بودن او نشانه دوری از اجتماع با گوشه گیری است.

افراد مثبت‌اندیش معمولاً در زندگی کاری و روابط اجتماعی خود موفق‌تر هستند. بیدار کردن دوستان خوش‌بین

شادی شما را در زندگی بیشتر می‌کند. در زندگی همیشه موارد مثبتی وجود دارد که بر روی آن تمرکز کنید. تفکر مثبت تنها راه جلوگیری از افتادن در باتلاق افکار منفی است.

**توصیه‌هایی ساده برای اینکه شاد و سبز زنده باشید**

- ۱- گاهی نیاز است تا بدون برنامه ریزی‌های قبلی به انجام کارهای فعالتانه بپردازید که در برنامه روزانه شما نیست.
- ۲- هر روز ۳ کاری که دوست دارید را انجام دهید تا حس رضایت بیشتری از خود داشته باشید.
- ۳- حداقلاً به مدت ۱۰ دقیقه در طول روز ورزش کنید؛ چرا که هر نوع فعالیت بدنی بر مغز، خلق، حالت روحی، تفکر و سلامتی تمامی افراد تاثیر مثبتی خواهد گذاشت.
- ۴- استراحت داشته باشید و جلوی

## فایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۱۹۴۱۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۶۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی‌پور	۰۹۱۷۷۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی‌پور	۰۹۱۷۷۶۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش‌گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

شنبه ۲۲ شهریور ۱۳۹۹، ۲۳ محرم ۱۴۴۱، ۱۲ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۲۵۶۹ (۹۵۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

غنچه خوشبختی. در جای تاریک، بی صدا و گودی پنهان است که بسیار نزدیک به ماست. ولی کمتر از آنجا می‌گذریم و آن دل خود ماست.

«موريس مترلینک»

آموزش آشپزی

## کیک نمکی



آرد راسه مرتبه الک می‌کنیم، سپس تمامی مواد خشک را به آن اضافه می‌کنیم، خمیر خشک اگر نداشتید بجای آن به همان میزان خمیر مایه را با کمی از آب جایگزین کنید، در ظرفی دیگر تخم مرغ‌ها را کمی با همزن می‌زیم تا از حالت لختگی در بیاید و روغن و آب را به آن اضافه می‌کنیم، سپس مواد خشک را با قاشق چوبی هم می‌زیم، مایه را به مدت زمان یک ساعت در جای گرم می‌گذاریم تا خمیر خمیر در برابر شود، کف قالب را کاغذ روغنی می‌اندازیم، مایه را داخل قالب می‌ریزیم روی مایه را کمی با زرده تخم مرغ که با چنگال زدیم با برس آغشته می‌کنیم، کتچد و سیاهدانه کمی هم می‌پاشیم هم می‌زیم. طبقه وسط فر که از ربع ساعت قبل گرم شده درجه صد و هفتاد تقریباً حدود نیم ساعت تا چهل و پنج دقیقه (مدت زمان پخت و آسه من سی و پنج دقیقه بود) در کل از کیک های شیرین زودتر پخته می‌شود.

مواد لازم:

آرد: سه لیوان  
شیر خشک: یک لیوان  
خمیر خشک: دو قاشق غذاخوری  
یک قاشق غذاخوری  
یک قاشق غذاخوری  
از هر کدام یک قاشق غذاخوری  
دو عدد  
دو لیوان  
روغن:  
طرز تهیه:

عکس روز



## چند راهکار آسان برای درمان پر خوری کودکان

غذا پیدای می‌کنند و چاقی پیامد ناخواسته آن خواهد بود. به طور کلی، کودکانی که از میوه‌ها و سبزیجات کمتری در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند، بیشتر به خوردن غذا ترغیب می‌شوند. میوه‌ها و سبزیجات در این زمینه همزاد هستند از این رو به مدت طولانی‌تری احساس سیری خواهند داشت.

**راهکار ۱: به گفته متخصصان برای اطمینان از سلامت کودکان حتماً مواد غذایی غنی از فیبر مانند غلات کامل را در رژیم غذایی کودکان بگنجانید.** مواد غذایی سرشار از پروتئین و نیز میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند راهکاری ساده برای کنترل اشتهای کودکان باشد. البته خوردن گیاهان تغذیه‌ای کم‌کالری مانند چوب شور و سیسویک ترد در کودکان اپرادی ندارد، اما بکوشید از مواد غذایی مفید مانند میوه‌های آب دار به عنوان میان وعده برای کودکان استفاده کنید.

**۲- نوسان اشتهای کودکان به دلیل جهش رشد**

حقیقت این است که اشتهای کودکان سال به سال و حتی روز به روز می‌تواند دچار نوسان شود. برای مثال، کودکان نوبا و کودکانی که هنوز به مدرسه نمی‌روند ممکن است یک روز به مقدار کم و روز دیگر حجم بالایی از مواد غذایی را مصرف کنند. به طور کلی جهش رشد در کودکان می‌تواند باعث افزایش اشتهای آن‌ها شود و از این رو کودکان تمایل بیشتری به مصرف مواد غذایی خواهند داشت.

**راهکار ۳: جهش رشد**

در کودکان قبل از اجتناب



**پرندگان جزیره**

سارگیه جنگلی (نام علمی: Pemisapivorus) پرنده‌ای شکاری از گروه سارگیه‌ها در تیره قوشیان است. این پرنده بیشتر از لارو زنبورهای بدون عسل و زنبورهای سرخ تغذیه می‌کند.

**فalcon**

شب وصل است و طی شده نام هجر  
سلام فیه حتی مطلع الفجر  
دلا در عاشقی ثابت قدم باش  
که در این ره نباشد کاری اجر  
من از ندی نخواهم کرد توبه  
و لو آذبتی بالهجر و الحجر  
برای ای صبح روشن دل خدا را  
که بس تاریک می‌بینم شب هجر  
دل رفت و ندیدم روی دلدار  
فغان از این تطاول آه از این زجر  
وفا خواهی جفاکش باش حافظ  
فان الريح والخسران فی التجر

Top Tours, the people's choice

تاپ تاورز

تاپ تاورز نماینده انحصاری فروش پارک دلفین کیش

021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours\_Group ttgroup.ir