

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۶ - طلوع آفتاب: ۶:۴۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۴۷ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۳ - اذان مغرب: ۱۹:۱۰

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | سیریک | جاسک |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-------|------|
| ▲ ۳۶ | ▲ ۳۹ | ▲ ۳۵ | ▲ ۳۷ | ▲ ۴۲ | ▲ ۳۸ | ▲ ۳۹ | ▲ ۳۶ |
| ▼ ۲۸ | ▼ ۲۶ | ▼ ۲۸ | ▼ ۲۹ | ▼ ۲۳ | ▼ ۲۱ | ▼ ۲۶ | ▼ ۳۰ |

سبک زندگی

نکاتی برای تغییر جهان از زبان ماهاتما گاندی

ماهاتما گاندی، رهبر هندوستان نکته‌هایی را که می‌تواند جهانمان را تغییر دهد؛ اینگونه بیان می‌کند:

۱- تغییر دادن خودمان
اگر می‌خواهید جهان را تغییر دهید، ابتدا باید خودتان را تغییر دهید.
اگر بتوانید ذهن‌تان را تغییر دهید، احساسات و اعمال‌تان تغییر پیدا خواهند کرد و به‌سلف این کار کوچک ولی پر زحمت و تأثیر گذار می‌توانید. دنیا طرف خود را تغییر دهید، با تغییر در شخصیت و ویژگی‌های فردی‌تان می‌توانید کارهایی که در گذشته حتی به آنها فکر نکرده بودید را انجام دهید و بتوانید محیط و باجهان خود تغییراتی ایجاد نمایید.

۲- خودتان را کنترل کنید
"هیچ کس بدون رضایت و موافقت من نمی‌تواند به من صدمه بزند"
احساسات و واکنش‌های شما، می‌تواند روی شما موثر و تأثیر گذار باشند. ممکن است که در شرایط مختلف الگو رفتاری متفاوتی داشته باشید ولی در برخی مواقع خودتان می‌توانید انتخاب کنید که چگونه فکر کنید، چگونه برداشت کنید و غیره. شاید اینکه بخواهید خودتان را کنترل کنید، فوراً اتفاق نیفتد و نتوانید آن فردی که اکنون در حال تصور آن هستید دست یابید. اما به تدریج متوجه می‌شوید که هیچ کس به اندازه خودتان نمی‌تواند شما و احساسات شما را کنترل کند.

۳- بیخشنود و فراموش کنید
بیخشنود نشانه ضعف است و بیخشنود از نشانه‌های قدرت فردی می‌باشد.
این امکان‌ناپذیر است که بتوانان فرد بد اخلاق را بد اخلاقی آرام کرد و همان طوری که در مورد مردم آشناسه کردیم، خودتان می‌توانید انتخاب کنید که چگونه با فرد یا اشخاص مورد نظر‌تان برخورد کنید. شما تنها زمانی معنای این جملات را خواهید فهمید که بتوانید از آنها استفاده نمایید و مقصد بودن تأثیر گذاری این موارد را در خود مشاهده نمایید. اگر شما بتوانید احساس بخشندگی را در خود ایجاد

کودک و نوجوان

والدین در گیر بد غذایی کودک بخوانند و رعایت کنند

نکاتی که والدین در غذا دادن به کودکان بد غذا و کم اشتها باید رعایت کنند:

حساس نشوید و زیاد توجه نشان ندهید
اگر فرزند شما غذای که تاکنون می‌خورده گهگاهی بدش آمد و از خوردن آن امتناع ورزید، توجه زیادی نکنید و بگذارید هر چه دوست دارد را بخورد. بعد از اینکه غذا خوردن تمام شد اگر او آن غذا نخورده بود نیز بدون توجه به او بشقابش را بردارید. اما اگر صریحاً به شما گفت که از لوبیا در غذا خوشت نمی‌آید، حساس نشوید و دوباره در غذا لوبیا بریزید، اینگونه او می‌فهمد که علاقه‌ناشتنش جلب توجه نمی‌کند و غذایش را می‌خورد.

سخت‌گیر نباشید
اگر فرزندتان غذای خاصی را دوست ندارد سخت نگریید و برای او یک غذای دیگر درست کنید اما موظب باشید که او از این کار شما سوء استفاده نکند. اگر او توجه می‌شود که در غذا خودشنش کانون توجه شما شده، بلافاصله سرش را تسلط بر شما این کار را ادامه می‌دهد.

او را تحسین کنید
اگر کودکان خیلی خوب غذا خوردند او را تحسین کنید و اگر به او گفتید که به خاطر شما سه قاشق غذا بخورد او حساس‌اید این کار را بکنید و نباید اجازه دهید از این کار امتناع ورزد.

به تر ججیات غذایی کودک اهمیت دهید
اگر دلیل غذا نخوردن کودکان طعم و مزه غذا نبود و سبب تهمیه غذا بود، آنطور که آنها علاقه‌مند هستند غذا را بپزید مثلاً بیشتر کودکان سبب زمینی سرخ کرده را به آب پز ترجیح می‌دهند و هویج خام را بیشتر از هویج پخته دوست دارند پس بر حسب میل کودک‌تان غذا بپزید.

چند نوع غذا بپزید



نان در آوردن در این روزها

فالهافظ
در اندرون من خسته دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغاست دلم ز پرده برون شد کجایی ای مطرب بنال‌هان که از این پرده کار ما به نواست مرا به کار جهان هرگز التفات نبود رخ تو در نظر من چنین خوش آراست خمار صدمه دارم شرابخانه کجاست ختمت از خیالی که می‌پزد دل من چنین که صومعه آلوده شد ز خون دلم گرم به یاده بشوید حق به دست شماست از آن به دیر معانم عزیز می‌دارند که آتشی که نمیرد همیشه در دل ماست چه ساز بود که در پرده می‌زد آن مطرب که رفت عمر و هنوزم دماغ پر ز هواسست ندای عشق تو دیشب در اندرون دادند فضای سینه حافظ هنوز پر ز صداست

پرندگان جزیره
آبچلیک: آبچلیک پرندهای با پای نسبتاً بلند یا خیلی بلند، پاهای دراز که معمولاً نوک تیز و زاویه‌دار است و منقار دراز و باریک که ممکن است راست یا خمیده باشد. پر بال آن‌ها اغلب در تابستان و زمستان متفاوت است نوار بالی و طرح دمگاه و دم در تشخیص آن‌ها اهمیت زیادی دارد. بیشتر آن‌ها مهاجرند و تابستان‌ها را در سواحل جنوب منطقه زانولند خود می‌گذرانند. معمولاً روی زمین آشناسانه می‌سازند. جوجه آن‌ها پوشیده از کرک‌پر است و بعد از خروج از تخم قادر به فعالیت می‌باشد. غذایشان شامل موارد مختلف حیوانی و بعضی مسود گیاهی است.



فایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

| | | |
|------------|----------------|--------------|
| بندرعباس: | حسین فریدونی | ۰۹۱۷۷۶۱۹۴۱۷ |
| جزیره قشم: | مجید ترخان | ۰۹۳۶۹۹۰۵۰۶۱۰ |
| بندر لنگه: | محمد حمیرانی | ۴۴۲۴۰۲۸۳ |
| بندر چارک: | مجید قایدی‌پور | ۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹ |
| بستک: | جاسم عبادی | ۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷ |
| پارسیان: | علی غنی‌پور | ۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵ |
| بندر خمیر: | محمد خوش‌گر | ۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴ |

شنبه ۲۹ شهریور ۱۳۹۹، ۱۲ صفر ۱۴۴۲، ۱۹ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۷۴ (۹۵۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

زندگی مانند دو چرخه سواری است؛ برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید

«انیشیتین»

آموزش آشپزی

فینگر فود پنینر

بودن از نشان دهنده و عاقل ترین فرد نیز می‌تواند اشتباه کند " زمانی که شروع به ایده آل سازی خودتان با افراد اطراف خود می‌کنید، سعی می‌کنید که خودتان را از آنها جدا نکنید و تماماً در این فکر هستید که نباید آن شخص را از دست دهید و این چنین موقعیتی برای شما ایجاد خواهد شد چرا که آنها بهتر از شما هستند. این تنها یک اشتباه است و آن فرد نیز همانند شما یک انسان است و می‌تواند تصمیم بگیرد، فکر کند و بهترین موارد را انجام دهد. بنابراین به خاطر داشته باشید که همه ما انسان هستیم و می‌توانیم در هر زمان ممکن و غیر ممکن دچار اشتباهاتی شویم و بدانید تنها فرق انسان در این است که برخی فکر می‌کنند و به آن عمل می‌کنند و برخی دیگر نه فکر می‌کنند و نه عمل می‌کنند و گروه آخر رسیدن به آنچه که می‌خواهید و آرزوی آن را دارید باید تلاش کنید و تمرین زیادی باید برای آن کنید. با خواندن کتاب های مختلف فقط دانش به شما منتقل می‌شود، نه مهارت و باید پس از خواندن کتاب های مختلف، بتوانید از نتایج آنها استفاده نمایید.

۵- در حال زندگی کنید
"من نمی‌خواهم آینده را پیش بینی کنم و تنها می‌خواهم از خودم در زمان حال مراقبت کنم"
بهترین راه برای مقابله بر مقاومت های داخلی خود که باعث جلوگیری از عمل، حرکت و پیشرفت ما می‌شوند، زندگی کردن در زمان حال می‌باشد. چرا اینگونه؟ خوب اگر در زمان حال زندگی کنیم و درباره کارهایی که در آینده ممکن است اتفاق بیوفتند و یا اتفاق نیوفتند نگران نباشیم می‌توانیم به کارهای فعلی خود برسیم و بیشتر روی آنها متمرکز شویم و آنها را به بهترین نحو مدیریت نماییم.

۶- فقط یکی از مردمان کره زمین هستیم
"من اعلام نمی‌کنم که یک فرد معمولی هستم و مانند انسان ها اشتباه می‌کنم ولی تنها فرق من این است که اشتباهاتم را می‌پذیرم و به عقب برمی‌گردم"
"این همچنین علاقه نیست که از دانش خود مطمئن باشیم چرا که لازم بذکر است که قوی بودن می‌تواند ضعیف



عکس روز

دیدار با ننه باغو

سیستم های امنیتی و حفاظتی

فیلمبرداری در هر زمان، در هر مکان

چشمی که هرگز پلک نمی‌زند...

ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش

مجری مجهزترین و پیشرفته ترین:

- سیستم های مدار بسته آنالوگ و تحت شبکه
- سیستم های اعلام سرقت و پلاک خوان
- هوشمند سازی ساختمان

آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷ K۲۷

تلفن: ۰۹۱۷۱۶۲۱۰۵۰۸ / ۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲

@Darkoobkish