

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۵ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۳۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۳ - اذان مغرب: ۱۷:۳۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۳	▲ ۳۵	▲ ۳۲	▲ ۳۲	▲ ۳۷	▲ ۳۲	▲ ۳۵	▲ ۳۱
▼ ۲۴	▼ ۱۹	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۱۵	▼ ۱۲	▼ ۱۷	▼ ۲۴

کودک و نوجوان

راه حل هایی برای خواباندن آسان کودک

با انجام احکام های ذیل به کودک خود کمک کنید تا راحت بخوابد. چنانچه این مشکل همچنان ادامه داشت با پزشک متخصص اطفال یا یک متخصص خواب این موضوع را ارزیابی کنید:

- ۱. تنظیم کردن روتین خواب:** داشتن روتین معمول هنگام خواب می تواند خوابی سالم و راحت را به همراه داشته باشد. حداقل یک ساعت قبل از رفتن به رخت خواب تلویزیون و سایر لوازم الکترونیکی را خاموش کنید. اگر فرزند شما اصرار داشت که خسته نیست به او اجازه دهید تا سر و صدا در اتاق نشنود. مطمئن شوید اتاق خواب زیادی گرم نباشد. اگر کودک تاریکی را دوست ندارد چراغ خواب روشن کنید.
- ۲. عصرها را آرام سپری کنید:** حداقل یک ساعت قبل از خواب تلویزیون، رایانه، تبلت و سایر لوازم الکترونیکی را خاموش کرده و آن ها را کنار بگذارید. این فعالیت ها خوابیدن را مختل می کنند در عوض سعی کنید موسیقی های آرام بخش پخش کنید، نور چراغ ها را کم کنید و تمام خانه را به محض نزدیک شدن به خواب در حالت آرامش قرار دهید.
- ۳. ساعت خواب منظمی داشته باشید:** سعی کنید حتی در تعطیلات آخر هفته و تابستان ساعت خواب را به حالت ثابت نگه دارید. ممکن است خواباندن بچه ها در ساعت ۹ دشوار باشد، بهتر است در ساعت ۱۰-۱۱ برنامه جدیدی برای خواب تنظیم کنید.
- ۴. اتاق خواب را آرامش بخش کنید:** تلویزیون و رایانه را از اتاق خواب خارج کنید، از عروسک های بزرگ در فضای اتاق نگهداری نکنید تا سبب ترس کودک نشود. مطمئن شوید اتاق خواب زیادی گرم نباشد. اگر کودک تاریکی را دوست ندارد چراغ خواب روشن کنید.
- ۵. آن ها مایل هستند کنار شما قرار بگیرند و بخوابند:** تاریکی و سکوت شب معمولاً سبب اضطراب جدایی کودکان از والدین خود می شود. آن ها در این شرایط می خواهند کنار فردی که دوست دارند باشند تا احساس امنیت مقابل کنند. به او کمک کنید تا با ترس خود مقابله کند.
- ۶. تسلیم نشوید:** اگر فرزند شما سه بار از شما درخواست لیوان آب کرد، یا بهانه هایی آورد تا از خوابیدن طفره رود ابتدا نیاز های او را برآورده کنید و سپس به رخت خواب بفرستید و تذکر دهید تا همانجا خواب منظمی خواهند کنار فردی که دوست دارند باشند تا احساس امنیت مقابل کنند.
- ۷. انتظارات را رها کنید:** مقایسه کودک خود با دیگر کودکان هم سن و سالانش کار خوبی نیست و سبب ناامیدی آن ها می شود. در عوض با پزشک یا مشاور در ارتباط باشید تا دریابید چگونه خواب او را تنظیم کنید. ممکن است آن ها چندین بار از خواب برخیزند اما شما با صبوری می توانید زمان خواب را تنظیم کنید.

ارائه کلیه خدمات گرافیکی

طراحی لوگو، پست و استوری اینستاگرام و ...
طراحی و چاپ فاکتور، کارت ویزیت، تراکت و ...

لوازم تحریر های

پرس کارت فتوکپی پرینت سیمی تایپ منگنه

نوبنیاد ۳، مرکز خرید آراین، طبقه اول، غرفه ۴۱ | 0902 299 2099 | Hany_tahrir

پنجشنبه ۸ آبان ۱۳۹۹، ۱۲ ربیع الاول ۱۴۴۲، ۲۹ اکتبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۰۱ (۹۸۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آنگدر که از دست دادن چیزی، ما را افسرده می کند، از داشتن همان چیز احساس خوشبختی نمی کنیم...
و این ذات آدمیزاد است!...

« ژان پل سارتر »

آموزش آشپزی

موچی؛ دسر متفاوت ژاپنی



آرد برنج و شکر و نمک را مخلوط کرده و ۲ بار الک می کنیم.
۲. سپس ۳/۲ لیوان آب را به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم.
۳. سپس روی ظرف را با نایلونی پوشانده و به مدت ۳ دقیقه در ماکروویو قرار می دهیم، پس از یک دقیقه مواد را خارج کرده هم بزنید و دوباره برای مدت ۱ دقیقه دیگر در ماکروویو قرار بدهید.
۴. بهتر است این مراحل را ۳ بار تکرار کنید تا کیک برنجی به خوبی پخته و منجمد شود.
۵. بر روی تخته ای نشاسته ذرت ریخته و خمیر آرد برنج را به خوبی ورز دهید.
۶. سپس خمیر را به ۶ یا ۷ قسمت مساوی تقسیم کرده و هر قسمت را در کف دست خود باز کنید.

۷. سپس یک توت فرنگی یا نصفه رادر وسط خمیر گذاشته و خمیر را دور توت فرنگی می پیچیم.
۸. کیک برنجی ها را برای ۱ تا ۲ ساعت قبل از سرو در یخچال بگذارید تا خوب سرد شوند.

عکس روز



بچه های ایران

صنایع چوبی حلاج کیش



کلیه سفارشات
MDF چوبی
دکوراسیون غرفه
و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی
درفت سبز - صنعت ششم - پلاک R61
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق اوزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم اوزانی
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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادش، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۱
eghtesadekish@yahoo.com

- ۱. گوش دادن به موسیقی:** تساهلانی که از آن لذت می برید و به شما آرامش می بخشد، مهم نیست که چه سبکی است. موسیقی غذای روح است و یک راه فوری برای به دست آوردن آرامش ذهن می باشد.
- ۲. نفس عمیق:** هنگامی که شما بر تنفس خود تمرکز می کنید، تمرکز ذهن روی نور آینه تقویت کننده زندگی، جذب هوا و بیرون آوردن آن است. پنج نفس طولانی و عمیق را انجام دهید و همانطور که این کار را انجام می دهید، روی ریه ها و دیافراگم ها تمرکز کنید.
- ۳. پیاده روی کنید:** بودن در هوای تازه می تواند شما را به یک دنیای خوب ببرد و حس خوب و آرامش را ترویج می دهد. بیرون بروید و نفس بکشید، به خصوص در زمان آفتابی بودن خورشید.
- ۴. آن طبیعت لذت ببرید:** زیاد در خانه و شهر بودن چیز خوبی نیست، کمی از شهر دور شوید. گوش دادن به آواز پرندگان و لذت بردن از سکوت و آرامش برایتان مفید است.
- ۵. با یک حیوان خانگی بازی کنید:** داشتن یک حیوان خانگی برای بازی کردن، راهی عالی برای کاهش استرس و آرامش درونی است. لمس کردن یک حیوان قدرتمند است و می تواند تنش را کاهش دهد و آرامش ذهن را بهبود دهد.
- ۶. نمنین بوبن:** تمیز کاری منظمی را داشته باشید. کثیفی می تواند احساس تنش اضافه کند.
- ۷. پذیرش:** پذیرش برای آرامش روح و ذهن حیاتی است؛ پذیرش اینکه ضمانت های در جهان وجود دارد و یادگیری تحمل عدم اطمینان، جهش بزرگی در آرامش است. تمایز بین آنچه می توانید و نمی توانید کنترل نمی شود.
- ۸. آگاهی:** هنگامی که آگاه هستید، ما در حال حاضر هستیم و از پنج احساس مان آگاهی: لمس، طعم، دید، شنیدن و بویدن. احساسات خود را درگیر کنید و این زمان را برای نگرانی و فکرها مکتفی نمی کند.
- ۹. عشق به خود:** هرچه بیشتر ما خودمان را دوست داشته باشیم، آرامش ذهنی بیشتر می شود؛ ما بیشتر خودمان را قبول میکنیم و احساس بهتری خواهیم داشت، مهم نیست که چه وضعیتی داریم. نا امنی کمتری را تجربه میکنیم و در نتیجه آرامش درونی و ذهنیمان افزایش مییابد.
- ۱۰. با خودتان روراست باشید:** این یکی دیگر از عناصر حیاتی آرامش درونی است؛ هنگامی که کاری می کنیم، به نحوی که احساس می کنیم و فکر می کنیم، رفتار می کنیم. وقتی که خودمان را سعی میکنیم و اینکه چگونه جهان ما را می بیند، یکسان است، ما همکاری می کنیم. مشکلات زمانی بوجود می آیند که ما خودمان را یک راه می بینیم، اما جوری رفتار کنید که دوست دارید ببینید. راه هایی را برای حفظ آرامش درونیان پیدا کنید.
- ۱۱. حس شوخ طبعی:** زیاد بخندید. زمانی که جنبه های بامزه و خنده دار جهان را ببینید، جهان بلافاصله محل خوبی خواهد شد. خنده یک پادزهر عالی برای استرس است و هورمون هایی را که به ما آرامش می بخشد آزاد می کند.
- ۱۲. عشق بدون قید و شرط:** هنگامی که شما چیزی را پیش بینی نمی کنید، باعث می شود که بدون ترس از عشق لذت ببرید. زمانی که شرایط را دوست دارید، انتظارات نامیدانه ما باعث ایجاد آشفتگی درونی و احساس غرور می شود، ناامنی باعث از بین بردن آرامش ذهن است.
- ۱۳. بررسی های منظم بهداشتی را انجام دهید:** این کار سلامت شما را حفظ می کند. مراقب خودتان باشید؛ انجام ندادن می تواند به دلیل کمبود عزت نفس باشد و این به نوبه خود بر روشنی است که ما جهان را می بینیم و نحوه ارتباط دیگران با ما را تحت تأثیر قرار می دهد پس با خودتان بیشتر مهربان باشید.
- ۱۴. مسیر درست:** همیشه باید بررسی کنید که آیا شما از کیفیت زندگی خود راضی هستید یا خیر. آیا شغلتان را دوست دارید؟ رابطه تان چطور؟ آیا شما در مسیر درستی هستید؟ کارهایی را بسازی آرامش درونی و ذهنی خود انجام دهید.
- ۱۵. داشتن اهداف:** این مورد در ارتباط با شماره ۱۴ است. اهداف ما را به سمت راست هدایت می کند و به ما حس هدف دار بودن می دهد.
- ۱۶. خودتان را خیلی جدی نگیرید:** این به شماره ۱۱ مربوط می شود. یاد بگیرید که در رویکردهای زندگی مانعطف نگردید. هرچه تفکرات ما سخت تر باشد، شرایط سخت تری را خواهیم دید.
- ۱۷. در لحظه زندگی کنید:** به جای نگرانی در مورد گذشته و یا آزار و شکنجه خود در مورد آینده، از زمان حالتان واقعا لذت ببرید این تنها چیزی است که در این لحظه از زمان دارید. وقتی که ما در حال حاضر زندگی کنیم، نگرانی های گذشته و آینده نمی توانند ما را نگران کنند.
- ۱۸. کمتر نگران باشید:** مظاهر آچیزی بیس ۳۰۰۰۰ تا ۷۵۰۰۰۰ فکس در روز داریم که ۸۰٪ آنها به طور تصادفی - بی معنی هستند. یاد بگیرید که نگرانی های خود را هر زمان که وارد ذهنتان می شوند، دور کنید و در جهت آرامش ذهنی و روحیتان به آنها پال و پر ندهید.
- ۱۹. جسور باشید:** شما حق دارید که در اینجا حضور داشته باشید و به دیگران احترام بگذارید. هنگامی که تسلیم می شویم، به خودمان آسیب می رسانیم؛ جسور بودن به معنای حالت ناهنجاری داشتن به افراد نیست در عوض، این مسئله کاملاً در صالحه انجام می شود.
- ۲۰. از ذهن خود بگویید:** نگران این نباشید که بگویید به چه چیزی فکر میکنید این رویکردی است که باعث جسور بودنتان می شود. دنبال چیزی باشید که در زندگی خود می خواهید.

پرندگان جزیره

بجری (شاهین یا شاهین بُجری نین نامیده می شود) (نام علمی: Falco peregrinoides): پرنده ای شکاری از سرده شاهین با جثه متوسط (تقریباً اندازه کلاغ) است. شیه شاهین معمولی است اما کمی لاغر تر بوده و دم بلندتری دارد. بجری در غرب آسیا، شمال آفریقا و مناطق همسایه آنها در اروپا زندگی می کند. همچنین در ایران نیز یافت می شود و نیاز است در این کشور تحت برنامه حفاظتی قرار گیرد. زیستگاه بجری مناطق نیمه بیابانی و صخره ها و تپه های باز و خشک است.



فال حافظ

بی مهر رخت روز مرا نور نماندست
وز عمر مرا جز شب دیجور نماندست
هنگام وداع تو ز بس گریه که کردم
دور از رخ تو چشم مرا نور نماندست
می رفت خیال تو ز چشم من و می گفتم
هیئات از این گوشه که معمور نماندست
وصل تو اجل را ز سرم دور همی داشت
از دولت هجر تو کنون دور نماندست
نزدیک شد آن دم که رقیب تو بگوید
دور از رخت این خسته و رنجور نماندست
صبر است مرا چاره هجران تو لیکن
چون صبر تو ان کرد که مقدور نماندست
در هجر تو گر چشم مرا آب روان است
گو خون جگر ریز که معذور نماندست
حافظ ز غم از گریه نپر داخت به خنده
ماتم زده را داعیه سور نماندست

کاریکاتور

