

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۵ - طلوع آفتاب: ۶:۲۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۴۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۷:۱۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۲۶	▲ ۳۰	▲ ۲۷
▼ ۲۳	▼ ۱۶	▼ ۲۱	▼ ۲۰	▼ ۱۶	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۲۰

سبک زندگی

خستگی تن را با خوابیدن در می کنید، با خستگی ذهن چه می کنید؟

اگر خوشحال هستید لیکن بزنید، اگر شگفت زده می شوید ذوق کنید و کسودک درون خود را در روزهای روزمرگی خود، منزوی نکنید.

اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید ولی کسی را مناسب برای این موضوع نمی دانید سعی کنید با مداد بر روی کاغذ بنویسید. تا جایی که احساس آرامش دارید بنویسید و ذهن خود را از احساسات سرکوب شده خالی کنید.

۳. چه جاهایی باید راه کنیم؟

در مقالات و مطالب انگیزشی مدام می شنویم و می بینیم که می گویند هیچ گاه ناامید نشوید و زندگی را رها نکنید. در واقع نیاز است گاهی این کار را بکنیم؛ زیرا که در آن مقطع زمانی بهترین کار «رها کردن» است.

(الف) وقتی از کاری لذت نمی برید آن را رها کنید.
(ب) وقتی از مصاحبت با کسی لذت نمی برید آن گفت و گو را رها کنید.
(ج) در دیدارهای دوستانه ای که با آنها همگن نیستید و احساس خوبی ندارید آنجا را ترک کنید.
بهرتر است بدانیتم روابط دوستانه ای سطحی نه تنها حال ما را خوب نمی کنند؛ بلکه ما را خسته می کنند.

۴. نقش فضای مجازی در احساس ناراحتی عمیق

مقالات بسیاری در سایت های معتبر ایان، آتلانتیک و هافست درباره ی امزوی تر شدنمان در عصر دیجیتال و رونق فضای مجازی، منتشر شدند. طبق نوشته ها، فضاهای مجازی ما را از تنهایی در نیاورده بلکه ما را تنها تر کردند. ما به جای اینکه برویم دوستانمان را ببینیم با آنها به صورت مجازی چت می کنیم. در اینستاگرام پست می گذاریم و وقتی لایکها و کامنتها از راه می رسند خوشحال می شویم چون حس مهم بودن را ما می دهند. اما این «احساس مهم بودن» از اساس مجازی و کاذب است. به همین دلیل آمار افسردگی در کسانی که در فضاهای مجازی فعالیت بیشتری دارند بالاتر است. حالا بیایید به یک موضوع جایگزین بهتر فکر کنیم.

برای هیچ کسی تبدیل شدن به فرد منفی جمع های دوستانه جذابیت ندارد اما اگر حواسمان نباشد به راحتی در چاهی جذاب افکار منفی می افتیم و اتفاقات بد یکی پس از دیگری ما را پیدا می کنند.

۱. یوگای فوری؛ در ۳ مرحله به راحتی ذهن خود را خاموش، روشن کنیم

تنها کافی است ۲۰ دقیقه خالی را در محل کار یا دانشگاه به این کار اختصاص دهید تا انگیزه ی لازم برای ادامه ی روزتان را بازیابی شود:

(الف) ۳ بار نفس عمیق بکشید: از بینی تا جایی که ریه هایتان جا دارد نفس بکشید و از دهان آن را بیرون دهید. (ب) چشم های خود را ببندید: خاطراتی را یادآوری کنید که در آن لحظه شما را خوشحال می کنند.

(ج) موسیقی گوش دهید: حتی اگر میلی به موسیقی های شاد در آن موقعیت ندارید هم خود را مجبور به گوش دادن موسیقی های شاد کنید تا بتوانید از حال و هوای بدی که دارید رها شوید.

۲. احساسات سرکوب شده ما را عصبی می کنند

گاهی اوقات خستگی ذهن به علت احساسات سرکوب شده هستند. امروزه راه کارهایی برای کنترل استرس و خشم در وبسایت و صفحه های شبکه های مجازی به فراوانی یافت می شوند. در اینجا می توانید درباره ی روانشناسان زردی که گفته هایشان پایه ی علمی ندارند بخوانید. چند درصد کمک کننده هستند؟ چند درصد اثرات منفی جانبی دارند؟ البته که ما باید روی احساسات خود کنترل داشته باشیم ولی نه همیشه و همه جا. اگر شما از کسی ناراحت هستید بهترین کار این است که رفتارهای غیر منطقی و تکانه ای از خود نشان ندهید. روان شما نیاز دارد، که از شر آن احساسات ناراحت کننده خلاص شوید. اگر عصبانیت هستید به جایی بروید که بتوانید فریاد بکشید و اگر ناراحت هستید گریه کنید. این موضوع درباره ی احساسات مثبت هم صادق است.

کودک و نوجوان

راه های ساده برای آسپزی با کودکان در روزهای قرنطینه

آیا فرزند شما مشتاق است که در امور آسپزی به شما کمک کند؟ بسیاری از کودکان علاقه دارند در آسپزی خانه فعال باشند و والدین کارهای مناسب سن آن ها را به آسانی پیدا نمی کنند. بسیاری از کودکان هم علاقه چندانی به آسپزی ندارند که برای آن ها نیز باید اقداماتی انجام بدهیم تا در امور آسپزی خانه به مرور فعال شوند.

۱. در بار آسپزی بخوانید

کتاب مربوط به آسپزی کودکان می تواند به شما کمک کند که کودکان را به بازی علاقه مند کنید. خواندن در مورد غذا باعث افزایش خيالهای مربوط به آسپزی و شکم خواهد شد.

۲. مواد لازم را آماده کنید

کودکان در ۲ سالگی می توانند به نحوی به جادادن لوازم در کابینت ها کمک کنند. از کودکان بخواهیم که وسایل را تشخیص دهند و به شما کمک کنند و بگویند که جای هر چیزی در کدام نقطه است. با بزرگ تر شدن کودک، او می تواند به شما کمک کند که مواد غذایی را در نقاط مناسب خود قرار دهد.

۳. شستن سبزیجات

اگر کودک شما مانند بچه های کوچک عاشق شیر آب است، چرا بیهوده او اجازه نمی دهید که سبزیجات را بشوید؟ یا به نشان دهید که چگونه سبزیجات را خرد می کنید. در مورد رنگ، بافت و سلیقه آن ها صحبت کنید و به نحوه ای از یادگیری تبدیل کنید.

۴. مواد را آماده کنید تا کودک شما هم بزند

ریختن، مخلوط کردن و هم



زند از فعالیت هایی است که کودکان خردسال هم می توانند آن را انجام دهند. مواد لازم را اندازه بگیرد. بگذارید کودک شما آن را با هم بریزد و مخلوط کند.

۵. مواد را بشمارید و با او ریاضی کار کنید

فرصت های یادگیری در آسپزی خانه فراوان است. به فرزندتان بگویید که حین پخت غذا دستورالعمل را بخواند و با شمارش تعداد مواد مورد نیاز، مهارت ریاضی او را تقویت کنید.

۶. چیدن مین

در حالی که شما در حال آماده می کنید شام و کودک شما می تواند میز غذا را بچیند. تمام بشقاب ها، لیوان ها و قاشق چنگال ها را بگذار و سر میز در مکان مناسب قرار دهد.

۷. هم زدن تخم مرغ

بچه ها همیشه از هم زدن تخم مرغ لذت می برند. ممکن است کمی

پرندگان جزیره

کبوتر چاهی، کفتر چاهی یا کبوتر کوهی (Columba livia):

یک گونه از رده پرندگان و خانواده کبوترسانان است. [۲] که در اصطلاح عامیانه به آن کبوتر نیز می گویند. در گونیه کبوتر چاهی نیای زیر گونه های کبوتر اهلی و کبوتر وحشی (کبوتران اهلی وحشی شده) است. کبوترهای چاهی اهلی یک گونه هستند به راحتی می توانند با یکدیگر تولید نسل کنند و در برخی نقاط مثل شهرها جمعیت های دورگه کبوترهای چاهی و اهلی دیده می شوند.



فال حافظ

آن پار کز او خانه ما جای پری بود سر تا قدمش چون پری از عیب پری بود دل گفت فروکش کنم این شهر به بویش بیچاره ندانست که یارش سفری بود تنها ز زاز دل من پرده برافکند تا بود فلک شیوه او پرده دری بود منظور خردمند من آن ماه که او را با حسن ادب شیوه صاحب نظری بود از چنگ منش اختر بدمهر به در برد آری چه کنم دولت دور قمری بود عذری بنه ای دل که تو درویشی و او را در مملکت حسن سر تاجوری بود اوقات خوش آن بود که با دوست به سر رفت باقی همه بی حاصلی و بی خبری بود خوش بود لب آب و گل و سبزه و نسرین افسوس که آن گنج روان رهگذری بود خود را بکشی ای بلبل از این رشک که گل را با یاد صبا وقت سحر جلوه گری بود هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ از یمن دهای شب و ورد سحری بود

کاریکاتور

بیمه ناهمدادت خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود

به آسپز لیختن زیند

دوشنبه ۱۰ آذر ۱۳۹۹، ۱۴ ربیع الثانی ۱۴۴۲، ۳۰ نوامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۲۳ (۱۰۰۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته استحال و تغییر، نوعی فرایند است. در خلال زندگی با هزاران پستی و بلندی مواجهیم. زندگی سفری اکتشافی است. لحظاتی از آن در قله ها سپری می شود و لحظاتی در قعر دره های ناامیدی.

«ریک وارن»

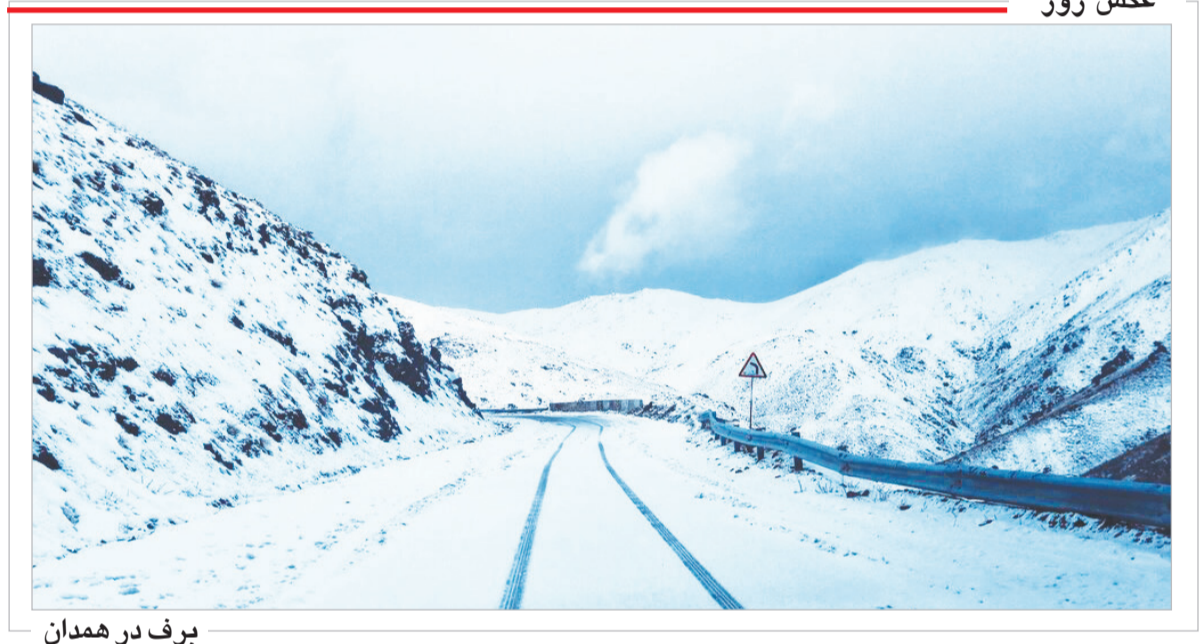
آموزش آشپزی

«عدسی»

مواد لازم:

عدس: ۲/۱ پیمانه
پیاز: یک عدد متوسط
رب: ۱ قاشق غذاخوری
سیب زمینی: ۱ عدد
روغن: ۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

۱. ابتدا عدس ها را پاک کنید و با آب خوب بشویید تا هرگونه گرد و خاک و آلودگی آن رفع شود. بعد از شستن عدس ها روی آن ها آب بریزید و بگذارید برای چند ساعت خیس بخورند. ۲. یک قابلمه مناسب برای پخت عدس ها انتخاب کنید زیرا حجم عدس ها بعد از پخت دو تا سه برابر می شود. درون قابلمه مقداری روغن بریزید. پیاز را به صورت نگینی یا ختالی خرد کرده و با روغن تفت دهید. بعد از اینکه پیازها طلایی شدند زرد چوبه و فلفل و نمک را اضافه کنید و برای ۲ الی ۳ دقیقه دیگر استفاده از رب گوچه فرنگی در دستور پخت عدسی اختیاری است. ۳. در این مرحله عدس هایی که خیس شده بودند را به محتویات قابلمه اضافه کنید و روی عدس ها ۶ الی ۷ پیمانه آب بریزید. شعله گاز را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید. ۴. بعد از اینکه به جوش آمد، شعله گاز را کم کنید و بگذارید عدس ها برای نیم ساعت بپزند. در این مرحله سیب زمینی های نگینی خرد شده را نیز به عدس اضافه کنید و اجازه دهید برای نیم ساعت دیگر مواد با شعله متوسط بپزند. بعد از پخت کامل عدس ها، عدسی را در کاسه ای ریخته با کمی پیازداغ تزیین کنید.



برف در همدان

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