

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۱ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۵ - اذان مغرب: ۱۷:۵۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۳	▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۳
▼ ۱۸	▼ ۱۳	▼ ۱۶	▼ ۱۶	▼ ۱۲	▼ ۸	▼ ۱۶	▼ ۱۸

سبک زندگی

۷ نکته برای درک تفاوت بین ناراحتی موقتی و افسردگی



افسردگی می‌تواند بدون هیچ دلیلی به مدت طولانی ادامه داشته باشد و بر آرامش روحی، سلامت روانی و جسمی تأثیر بگذارد. غم و اندوه بخشی از زندگی است. اما هنگامی که به افسردگی تبدیل شود یا به اضطراب شدید منجر شود، باید اقدام به درمان آن کرد. بسیاری از مردم غم و اندوه را با افسردگی اشتباه می‌گیرند. در حالی که غم و اندوه بخش کوچکی از افسردگی است که احساس اضطراب، پشیمانی و از دست دادن تقویت می‌کند، نمی‌توان آن را به عنوان افسردگی سبک تعبیر کرد. غم و اندوه احساسی موقتی است که ممکن است بیش از آنکه به خودی خود بروز کند، تحریک شود. در واقع اندوه احساسی است که برای لحظاتی کوتاه می‌آید و می‌رود، اما تاریکی طولانی بر جای نمی‌گذارد.

نشانه‌هایی برای تعیین اینکه آیا غم و اندوه شما نوعی افسردگی است یا نه

افسردگی می‌تواند به گونه‌های مختلفی بروز کند. غم و اندوه نیز بخشی از آن است. در اینجا برخی نشانه‌ها می‌بینید که به شما نشان می‌دهند موقتا اندوه‌گین هستید یا افسردگی دارید.

اندوه طاق فرسا

کودک و نوجوان

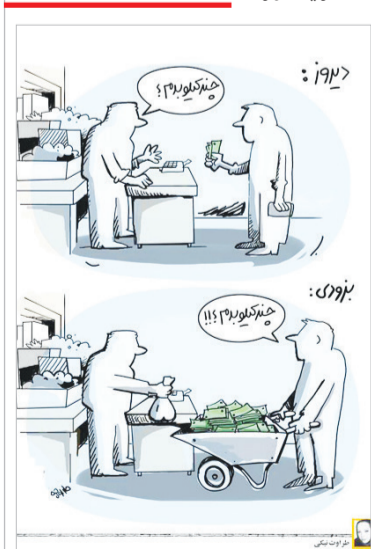
به کودک زیر ۷ سال آموزش الفبا بدیم یا نه؟

یکی از مسائلی که ذهن بسیاری از پدرها و مادرها را درگیر خود کرده است، آموزش حروف الفبا به کودکان قبل از رفتن به دبستان است. والدین فکر می‌کنند با آموزش حروف الفبا به کودک خود می‌توانند از همان ابتدا سبب پیشرفت تحصیلی فرزندشان شوند اما آموزش الفبا پیش از دوره دبستان و پیش دبستانی به عقیده روانشناسان درست نیست. در این بخش می‌گوییم که چرا نباید قبل از رفتن کودک به دبستان به او الفبا را بیاموزید.

از نظر روانشناسان آموزش زود هنگام حروف الفبا و مسائل درسی اولیه به کودک اشتباه است. بهتر است هر چیزی در زمان خودش اتفاق بیفتد زیرا کودک قبل از رفتن به مدرسه باید جست و خیز و بازی کند. این زمان هنگام بازی کودک است پس او را با درس و آموزش الفبا خسته نکنید.

اگر فرزندتان مهارت‌های اساسی و زیربنایی را کسب نکرده باشد نباید او را مجبور به یادگیری و خواندن کنید. اجبار به خواندن زودتر از موعد به بسیاری از موارد باعث سرخوردگی و ناراحتی کودک می‌شود. اگر به کودک خیلی زود الفبا

کاریکاتور



شعر

اگر نه باده غم دل ز یاد ما ببرد
نهیب حادثه بنیاد ما ز جا ببرد
اگر نه عقل به مستی فرو کشد لنگر
چگونه کشتی از این ورطه بلا ببرد
فغان که با همه کس غایبانه باخت فلک
که کس نبود که دستی از این دغا ببرد
گذار بر ظلمات است خضر راهی کو
مباد کاتش محرومی آب ما ببرد
دل ضعیفم از آن می‌کشد به طرف چمن
که جان ز مرگ به بیماری صبا ببرد
طیب عشق منم باده ده که این معجون
فراغت آرد و اندیشه خطا ببرد
بسوخت حافظ و کس حال او به یار نگفت
مگر نسیم پیامی خدای را ببرد

پرنده‌های جزیره

چکاوک پرنده‌ای خوش‌آواز با پر و بال رنگ‌رگه و قهوه‌ای است که اغلب در حال پرواز می‌خواند. چکاوک‌ها روی زمین بیشتر راه می‌روند یا می‌دوند. معمولاً ناخن انگشت عقش پای آنها دراز، راست و نوک تیز است. اغلب به‌طور دسته‌جمعی دیده می‌شوند. نروماده آنها همشکل است. روی زمین آشیانه می‌سازند و از دانه‌ها، حشرات و نرم‌تنان تغذیه می‌کنند. خانواده چکاوک عمدتاً در نیمکره شرقی زندگی می‌کنند. شاید معروفترین چکاوک، چکاوک آسمانی است که در سراسر اروپا و نواحی معتدل آسیا از جمله ایران زندگی می‌کنند. بلندبش به ۱۸ سانتیمتر می‌رسد.



بیمه‌نامه‌های 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 می‌شود

به آسایتس لبخند بریزید

شنبه ۱۱ بهمن ۱۳۹۹، ۱۶ جمادی الثانی ۱۴۴۲، ۳۰ ژانویه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۶۷ (۱۰۵۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

به نتیجه رسیدن امور مهم اغلب به انجام یافتن یا نیافتن امری به ظاهر کوچک بستگی دارد «چار دینی»

آموزش آشپزی



سوپ خوری
طرز تهیه:
۱. ابتدا ششیر را گرم کرده و با شکر و قهوه کاملاً مخلوط کنید سپس آن را به مدت ۲ ساعت درون یخچال بگذارید تا کاملاً خنک شود.
۲. مخلوط شیر و شکر و قهوه را از یخچال بیرون آورده و آن را تا نیمه درون لیوان‌های بلندی که از قبل آماده کرده‌اید بریزید.
۳. سه قاشق غذاخوری بستنی درون هر لیوان اضافه کنید.
۴. روی هر کدام از لیوان‌ها را با شکلات تخته‌ای رنده شده و مقداری خامه فرم گرفته تزئین کنید.

«کافه گلاسه؛ خوشمزه و جذاب»

مواد لازم:
قهوه: ۳ قاشق غذاخوری
بستنی ترجیحا وانیلی: یک لیتر
خامه فرم گرفته: ۱۵۰ گرم
شیر کم چرب: سه پیمانه
شکلات تخته‌ای رنده شده: ۳ قاشق

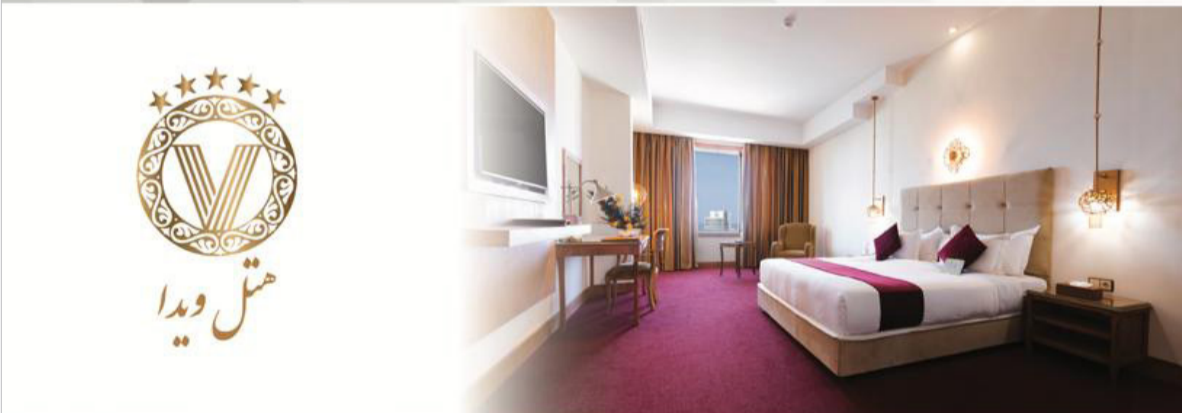
عکس روز



بندر لنگه

TOPTOURS Group
تاپ تورز

گروه هتل های تاپ تورز



www.ttgroup.ir @Toptours_Group 021-8586

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه