اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
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 صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵-۷
eghtesadekish@yahoo.com

بیمه نامه حوادث خانواده

با روزی 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 با لبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند بزنید

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۷ ـ طلوع آفتاب: ۶:۰۳ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۳ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۰۲ ـ اذان مغرب: ۱۸:۱۸

چهارشنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۹، ۳ شعبان ۱۴۴۲، ۱۷ مارچ ۲۰۲۱، شماره ۳۷۰۱ (۱۰۸۵ دوره جدید) – ۱۲ صفحه – قیمت ۴۰۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۵	۲۸	۲۴	۲۵	۳۰	۲۶	۲۵	۲۶
▼	۱۸	۱۵	۱۸	۱۶	۱۴	۱۱	۱۶	۲۰

نکته

شاد بودن به این معنا نیست که همه چیز خوب است،
شاد بودن به این معناست که شما تصمیم گرفتید فراتر از هرآنچه کامل نیست را ببینید.

«ری کراک مک دونالد»

سبک زندگی

لزوم خانه تکانی «ذهن» همزمان با خانه تکانی عید

ذهن انسان نمودی از آگاهی ،هوش و تجربیات ماست. ذهن معجزه زندگی ماست که می تواند مسیر پیشرفت و شادابی ما را فراهم آورد و هم می تواند باعث درجازدن، خستگی و بی تحرکی زندگی ما شود. به گزارش گروه بازار باشگاه خبرنگاران، خانه تکانی ذهن از آن کارهایی است که اگر هر از چند گاهی آن را انجام دهیم احساس سرزندگی و شادابی بسیاری خواهیم کرد. ذهن در واقع ترکیبی از مجموعه اندیشه، ادراک، حافظه، احساسات، امیال، تخیل و کلیه فرایند شناخت ناخودآگاه است برای اینکه ذهن بهتری داشته باشیم کافی است:

خلاص شدن از آشغال ها

بله در ذهن هر یک از ما دور ریختنی ها و یا به اصطلاح "آشغال" های فراوانی وجود دارد. فراموشی به معنی از دست دادن خاطره ها و تجربه هاست. در حالی که مقصود ما خالی کردن ذهن از آشغال ها و آن چیزی است که به ذهن شما آسیب می زند. اگر موفق شویم ذهنمان را از آنچه آزاردهنده و بی ثمر است خالی کنیم جا برای فراگیری مطالب جدید باز می شود!

تغذیه مناسب

منظور از تغذیه هم جنبه رایج آن یعنی مصرف مواد غذایی ارگانیک و مفید فایده برای ذهن است که متخصصان تغذیه لیست های فراوانی از مواد غذایی مفید برای ذهن ارائه کرده اند و هم تغذیه معنوی مناسب برای یک ذهن اعم از کالاهای فرهنگی شامل کتاب ،فیلم، موسیقی ، تئاتر و... می شود که ذهن ما به آن به شدت نیاز دارد.

تمرکز

هنگام انجام هر کاری فقط بر روی همان کار تمرکز کنید. به نظر کار سختی است مخصوصا برای خانم ها، موقع آشپزی ،خرید، کار، تفریح، سخن گفتن با دوستان و... اگر هرکاری که می کنید فقط بر روی همان کار تمرکز کنید و ذهنتان معطوف به همان کار باشد هم کارهایتان را بهتر انجام می دهید هم ذهنتان بهتر عمل خواهد کرد.

لحظات ویژه ذهن

تمام تمرینات تمرکزی، یوگا و فنون ویژه ذهن برای لحظاتی است که در آن هیچ کس نباشد. اگربتوانید روزی ۱۰ دقیقه ذهنی خالی داشته باشید . یعنی ذهنی آرام که به هیچ چیزی فکر نمی کند آنوقت یک استراحت عالی به ذهنتان داده اید که زمینه بهبود عملکرد ذهنتان را فراهم کرده است. برای این کار روزی ۱۰ دقیقه در فضایی که هوا در آن جریان دارد به شکل کاملا راحتی بنشینید و یا دراز بکشید در طول این مدت تنها بر روی تنفس و دم و بازدم خودتان تمرکز کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید بعد از این زمان احساس آرامش خواهید کرد.

نگاهی نو

هر از چند گاهی نگرش به مسائل از دیدگاه تازه زوایای پنهان زیادی را برای ما آشکار می کند و سبب می شود تا تصمیمات بهتری بگیریم. سعی کنید به مسائل با شیوه ای نو نگاه کنید.

ورزش

ورزش مستمر و روزانه باعث بهبود عملکرد ذهن می شود پزشکان تاکید دارند پیاده‌روی منظم و مداوم در تقویت حافظه نقش قابل ملاحظه‌ای دارد. این متخصصان می گویند ۴۰ دقیقه پیاده‌روی آرام به مدت سه نوبت در هفته می تواند باعث افزایش اندازه غده هیپوکامپ در مغز شود که بخش حافظه و خاطرات را در این عضو مهم در کنترل دارد و عملکرد ذهن را در انسان حتی با بالا رفتن سن، بهبود بخشد.

در کار دیگران دخالت نکنید مگر اینکه کمک بخواهند

بیشتر ما با مداخله در امور دیگران، برای خود و آنها مشکلاتی ایجاد می کنیم. ما معمولاً به این دلیل در کار آنها مداخله می کنیم که معتقدیم راه ما، بهترین راه است. ما تصور می کنیم که منطق ما بهترین منطق است و کسانی که مطابق طرز فکر ما عمل نمی کنند، باید مورد انتقاد قرار بگیرند و به مسیر درست (که همان مسیر ماست) هدایت شوند. این طرز فکر، وجود فردیت را انکار می کند و ذهن ما را خسته و بیمار می نماید.

ببخشید و فراموش کنید

این روش، بهترین راه برای رسیدن شما به آرامش ذهنی است. ما اغلب به دلیل اینکه کسی به ما توهین کرده یا به ما ضرری رسانده است، احساسات ستیزگی را در قلب خود افزایش می دهیم. ما شکایت ها و گلایه ها در خود را پرورش می دهیم و نتیجه آن برای ما، تنها بی خوابی، زخم معده و افزایش فشار خون است. توهین یا صدمه ممکن است یک بار اتفاق بیفتد، اما با تشدید شکایات، مدام آن را به خود یادآوری می کنیم. شما باید به سرعت این عادت بد را ترک کنید.

خودتان را مطابق با محیط پیرامون خود تغییر دهید

اگر سعی کنید فقط محیط را تغییر دهید، موقعیت هایتان را از دست خواهید داد. به جای آن، سعی کنید خودتان را مطابق با محیط اطراف خود تغییر دهید. به محض انجام این کار، حتی محیط پیرامون تان که با شما سر جنگ داشت، به طور اسرارآمیزی، تغییر می کند و با شما همسو و هماهنگ می شود.

به اندازه توان خود مسئولیت به عهده بگیرید

لازم است این پند، همیشه در خاطرتان بماند. ما اغلب تمایل داریم بیشتر از توان مان مسئولیت برعهده بگیریم؛ انگار این امر، ذهن و منیت ما را راضی می سازد، اما شما که حدود خود را به خوبی می شناسید، چرا کار بیشتری را تحمل می کنید که نگرانی بیشتری را برای شما در بر خواهد داشت؟ شما نمی توانید با فعالیت های بیشتر، ذهن خود را به سمت آرامش سوق دهید؛ بنابراین درگیری های اضافی را کاهش دهید و اوقات خود را صرف دعا، درون نگری آرامش وسکوت نمایید.

آموزش آشپزی

رشته پلوی شب عید

مواد لازم:

برنج: دو و نیم پیمانه
رشته پلویی: ۱۰۰ گرم
زعفران: نصف قاشق چای‌خوری حل شده در ۳ قاشق غذاخوری آب گرم
پیاز سفید بزرگ:یک عدد
چاشنی:
کشمش طلایی: ۳/۱ فنجان
کشکش سیاه: ۳/۱ فنجان
خرما: نصف فنجان

طرز تهیه:

رشته‌ها را به نرنج در حال جوش اضافه کنید و بگذارید به همراه برنج نیم‌پز شود و بعد آبکش کنید. کف قابلمه را چرب کنید و کمی از زعفرانتان را درون روغن بریزید . برنج آبکش شده را با کفگیر درون قابلمه ریخته و آن را به شکل هرم در بیاورید و با ته کفگیر چند سوراخ در آن ایجاد کنید تا حسابی دم بکشد. در یک ماهی‌تابه پیازها به صورت ورقه ای نازک را به آرامی تفت بدهید تا طلایی شوند و سپس کشمش‌ها و خرماها را اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. مخلوط پیاز و کشمش و خرما را با دو کفگیر از پلویتان و همینطور زعفران باقیمانده مخلوط کنید و کنار بگذارید. رشته پلو را در دیس بکشید و به ترتیب با برنج زعفران زده و مخلوط پیاز تزئین کنید. رشته پلو را معمولا با گوشت قلقلی و یا مرغ سرو می‌کنند. اگر بخواهید می‌توانید گوشت‌های قلقلی و یا مرغ را هم به این دستور ساده اضافه کنید.

عکس روز

عکس: اشرف زابلی
بهار در کیش

کودک و نوجوان

لذت بردن کودکان از نوروز

از یک روانشناس درخواست شد که درباره اوقات فراغت صحبت کند، او به دوران کودکی خود برگشت و به کودکی خود و تابستان هایی که در خانه بود و کارهایی که انجام می داد فکر کرد و منقلب شد و اشک از چشمانش جاری شد و برای حضار توضیح داد که این اشک برای این نیست که دلش برای کودکی اش تنگ شده، نه این طور نبود.

او گفت:«من الان یک ساعت است که درباره ی دوران کودکی ام درحال صحبت کردن هستم، آیا بچه های ما اندازه ده دقیقه خاطره دارند که برای ما تعریف کنند؟ بچه های ما وقتی بزرگ شدند میخواند از چه چیزی صحبت کنند؟ از تبلت هایشان؟ از شهربازی رفتن هایشان؟ آیا خاطرات مشترک هم با پدر بزرگ و مادر بزرگ خود دارند؟ دید و بازدید و از عیدی گرفتن ها چه قدر برایشان جذاب و به یاد ماندی بوده است و...»

«ما عیدی می گرفتیم و پدر مادر تا آخر عید با لطایف الحیلی (تدبیرها و چاره جویی های لطیف) این عیدی ها را از جیب ما در می آوردند، ولی لذت عیدی گرفتن و تخم مرغ رنگ کردن و تخم رنگی گرفتن ما را به هم پیوند می داد، هنوز هم وقتی با هم سن و سال هایمان که می نشینیم و صحبت می کنیم، پیوند مشترک داریم.»

آیین ها می تواند برای اعضای خانواده ایجاد پیوند مشترک باشد و شما به عنوان یک پدر و مادر می توانید محور این اتفاق باشید، در دو در کنار هم، و بر پایه این آیین ها برای بچه ها خاطره بسازید. ایام نوروز را تبدیل کنید به یک بازی خوشاید و سازنده، در ایام پایانی اسفنده ماه و .....

آیا برای بچه ها این ایام را با خاطره خوب به یادماندی کردیم یا مزه ای تلخ را به آن ها چشاندیم؟

آیا در این زمان مانده به عید مدام می دویم و تمام مدت خسته ایم یا نه با نشاط کارها را پیش می بریم!؟

آیا غذای درست حسابی می خوریم یا به خاطر کار زیاد حواسمان به خورد و خوراک اعضای خانواده نیست؟

آیا مدام داد و فریاد می کنیم که بدو دیر شد شب عید است؟

آیا واقعا شب عید یعنی داد زدن؟ یعنی عصبانی بودن؟ یعنی خستگی؟

چقدر بچه ها را می بریم طبیعت را ببینند؟

چقدر می نشینیم و برایشان این آیین ملی را توضیح می دهیم؟

دو تا خرید برای همه لذت بخش است، یکی خرید عید و دیگری خرید اول مهر و مدرسه. چقدر خرید عید رو برای بچه ها جذاب می کنیم؟ بدانید خرید عید باید یک بازی لذت بخش باشد...

کاریکاتور

شعر

ساقیا آمدن عید مبارک بادت
وان مواعید که کردی مرواد از یادت
در شگفتم که در این مدت ایام فراق
برگرفتی ز حریفان دل و دل می‌دادت
برسان بندگی دختر رز گو به درآی
که دم و همت ما کرد ز بند آزادت
شادی مجلسیان در قدم و مقدم توست
جای غم باد مر آن دل که نخواهد شادت
شکر ایزد که ز تاراج خزان رخنه نیافت
بوستان سمن و سرو و گل و شمشادت
چشم بد دور کز آن تفرقه‌ات باز آورد
طالع نامور و دولت مادرزادت
حافظ از دست مده دولت این کشتی نوح
ور نه طوفان حوادث ببرد بنیادت

پرندگان جزیره

حواصل سبز:

حواصیل سبز ٤٦ سانتی متر است؛ حواصیلی است کوچک و تیره رنگ با کاکلی به رنگ سبز تیره و براق، منقار سیاه، پاهای کوتاه به رنگ زرد نارنجی. سطح پشتی و بالهایش خاکستری پررنگ است، با اثری از رنگ سبز، و سطح شکمی آن خاکستری تیره می باشد.

در زیر چشم یک نوار سیاه نسبتا کوتاه دارد و پوشپرهای گوش آن تقریبا سفید است. پرنده نابالغ بطور کلی قهوه‌ای مایل به خاکستری پررنگ می باشد.

حواصیل سبز؛ بطور عمده در نور کم صبح خیلی زود و یا غروب آفتاب فعالیت می کند و در طی روز در بین سنگ‌ها و یا بین بوته‌های انبوه گیاهان استراحت می کن.

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹