

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۴ - طلوع آفتاب: ۶:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۲ - اذان مغرب: ۱۹:۲۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۲۷	▲ ۳۳	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۲
▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۲۲	▼ ۲۳	▼ ۱۸	▼ ۱۹	▼ ۲۳	▼ ۲۶

سبک زندگی

## مهم ترین دلایل برای قطع ارتباط با افراد سمی

بعد از این که متوجه وجود یک فرد سمی در زندگی تان شدید، مرحله بعدی این است که از دست او خلاص شوید. البته گفتن این حرف آسان است اما انجام دادن آن، شما را وارد چالش می کند. به همین دلیل بسیاری از افراد ترجیح می دهند در یک رابطه بد بمانند تا این که ارتباط خود را با این افراد قطع کنند. انجام دادن چنین کاری به شما آسیب وارد می کند و روی فعالیت های روزانه تان اثر گذار است. در این قسمت از سبک زندگی نمناک قصد داریم دلالی را به شما معرفی کنیم که چرا باید از افراد سمی دوری کنید.



- ۱. اثر گذاری روی شخصیت تان**  
قرار گرفتن در یک رابطه سمی، سلامت ذهن شما را دچار مشکل می کند. افرادی که در رابطه های بد هستند، معمولاً در معرض خطر بیشتری برای مشکلات قلبی قرار می گیرند. آن ها مشکلاتی مثل فشار خون، قند خون بالا و چاقی را بیشتر تجربه می کنند.
- ۲. کاهش عزت نفس**  
نگه داشتن یک رابطه سمی به حس خود ارزشی آسیب وارد می کند، باورها و عقاید شما را دچار تغییر می کند و باعث می شود که شما نتوانید به سمت کارهای عالی و با ارزش بروید و عشق بی قيد و شرط شما به این فرد باعث ایجاد اضطراب، استرس و افسردگی می شود.
- ۳. وابستگی به دیگران**  
افراد سمی دوست دارند که همیشه خودشان تصمیم بگیرند، حتی برای شما هم تصمیم گیری می کنند و سعی دارند هر جنبه ای از زندگی را کنترل کنند. هنگامی که چنین اتفاقی رخ می دهد، فردیت از دست می رود و شما مدام برای رسیدن به اهداف و تصمیماتی که دارید، با خودتان درگیر هستید.
- ۴. نادیده گرفتن نیاز های خودتان**  
رابطه بد باعث می شود که شما از سرگرمی های مورد علاقه تان دور شوید؛ بدون این که خودتان هم متوجه باشید. یعنی هر کاری را برای راحتی طرف مقابل انجام می دهید و نیاز های خود را نادیده می گیرید و در نتیجه سلامت، ظاهر و زمان شما در زندگی هدر می رود.
- ۵. سخت شدن اعتماد کردن**  
اگر آن ها تمایل دارند که با شما بحث کنند و صحنه سازی کنند، سعی کنید جلوی آن ها را بگیرید. همیشه از بحث کردن با چنین افرادی دوری کنید و در دام سمی آن ها برای مذاکره های منفی نیفتید و آن ها را تنها بگذارید.

بیمه ناهولادت 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 با لبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند برزید

آموزش آشپزی

### سالاد کاهو آسیایی

مواد لازم:  
یک عدد: پیاز بزرگ، خرد شده  
یک قاشق غذاخوری: نمک سویا  
دو قاشق چای خوری: زنجبیل خرد شده  
یک دسته: پیازچه، خرد شده  
یک قاشق غذاخوری: سرکه  
دو قاشق چای خوری: روغن کنجد  
۵۰۰ گرم: کاهو خرد شده  
۴۵۰ گرم: گوشت گاو بدون چربی  
یک قاشق غذاخوری: روغن سرخ کردن  
یک چهارم فنجان: نمک

دو حبه: سیر تازه، خرد شده  
۲۴۰ گرم: شاه بلوط، خشک و ریز خرد شده  
به مقدار لازم: سس فلفل  
طرز تهیه:  
برای درست کردن این سالاد خوشمزه ابتدا گوشت گاو تازه را چرخ کرده و با مقداری روغن تفت دهید تا پزود و سرخ شود و در این فاصله برگ های کاهو را جدا کرده بشویید و بگذارید تا خشک شود. بهتر است از کاهو سلاخی کوچک استفاده کنید زیرا قرار است مواد سالاد را داخل کاهو ریخته و سرو کنید.  
پیاز را رانگینی خرد کرده و در تابه ای دیگر تفت دهید. سرکه، نمک سویا، سس فلفل و زنجبیل را به پیاز اضافه کرده و با هم مخلوط نمایید و گوشت گاو

شنبه ۱۴ فروردین ۱۴۰۰، ۲۰ شعبان ۱۴۴۲، ۳۰ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۰۲ (۱۰۸۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

## آنکه خود را به امور کوچک سرگرم می کند چه بسا که توانایی کارهای بزرگ را ندارد.

«لاروشفوکو»

عکس روز

## صنایع چوبی

# حلاج کیش

کلیه سفارشات  
MDF چوبی  
دکوراسیون غرفه  
و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی  
درخت سبز - صنعت ششم - پلاک R61  
تلفن: ۷۷۹۸۷۷۷۷

## کودک و نوجوان

### چه احساساتی را با کودکان به اشتراک بگذاریم، بدون اینکه آنها را ناراحت کنیم

این موضوع کمی حساس است، اشکالی ندارد که جلوی آنها دعوا کنید اما به شرط اینکه این کار را از راه درست انجام دهید، زیرا نگاه کردن رفتار درست ما در هنگام بحث و مشاجره می تواند برایشان بسیار آموزنده باشد، داد زدن و فریاد کشیدن به هیچ دلیل و از هیچ راهی کار درست و آموزشی ای نیست و شرایط بد را رو به بهبودی نخواهد برد، راه درست دعوا کردن این است که بیشتر بحث و مناظره داشته باشیم و ببینیم که چگونه باید مشکل را حل کنیم.

در روانشناسی کودک و مادر اینگونه آمده است: گریه کردن یکی از کارهایی است که می توان آن را جلوی کودک انجام داد. احساسات سالم در خانه پرورش پیدا می کند. با کودکان در مورد احساسات صحبت کنید، به آنها کمک کنید که طعم مختلف انواع احساسات را بچشد و بدانند که احساساتشان چه تاثیری بر روی خود و اطرافیشان دارد. باید به کودکان بگوییم که با گریه کردن انرژی های مضر و خطرناک از درون ما آزاد می شوند و جای خود را به آرامش می دهند.

**آیا می توانیم مقابل فرزندان دعوا کنیم؟**  
کودکان عروسک نیستند. قبل از اینکه ما بخواهیم قضیه را جمع کنیم، آنها فهمیده اند که در اتاق چه اتفاقی رخ داده است. اما آیا این به این معناست که دعوا کردن جلوی آنها بلامانع است؟

پرندگان جزیره

کاوچرانک:  
کاوچرانک نوعی پرند است. گاوچرانک نوعی حواصیل ساکن آسیا، آفریقا و اروپا است که توانسته به راحتی در دیگر سامان های جهان نیز ساکن شود. گاوچرانک از راسته پیلکانان (Pelecaniformes) و خانواده حواصیلان (Ardeidae) است. از سال ۲۰۰۸ حواصیلان از راسته لکلکان جدا شده و جز پیلکانان یا سقمارغان محسوب می شوند.

شعر:  
دل دادمش به مژه و خجلت همی برم  
زین نقد قلب خویش که کردم نثار دوست  
شکر خدا که از مدد بخت کار ساز  
بر حسب آرزوست همه کار و بار دوست  
سیر سپهر و دور قمر را چه اختیار  
در گردشند بر حسب اختیار دوست  
گر باد فتنه هر دو جهان را به هم زند  
ما و چراغ چشم و ره انتظار دوست  
کحل الجواهری به من آرای نسیم صبح  
زان خاک نیکبخت که شد رهگذار دوست  
مایم و آستانه عشق و سر نیاز  
تا خواب خوش که را برد اندر کنار دوست  
دشمن به قصد حافظ اگر دم زند چه پاک  
منت خدای را که نیم شرمسار دوست

کاریکاتور:  
A cartoon illustration of a green dinosaur-like creature with a speech bubble that says 'بخت' (Luck). Another speech bubble says 'نقد' (Criticism). The creature is looking thoughtful.

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹