

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۰ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۹:۰۲ - اذان مغرب: ۱۹:۳۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲ ▼ ۲۴	▲ ۳۶ ▼ ۲۳	▲ ۳۷ ▼ ۲۲	▲ ۳۶ ▼ ۲۳	▲ ۳۸ ▼ ۲۲	▲ ۳۹ ▼ ۲۰	▲ ۳۴ ▼ ۲۳	▲ ۳۷ ▼ ۲۴

سبک زندگی

آیا فصل ها با خود افسردگی می آورند...!

می‌پریم و حالا لذت را تجربه نمی‌کنیم فصل های بهار و پاییز و عمده دلایل آن فصلیابی است. موضوعی که گاهی با تغییر فصل ها رنگ بیشتری به خود می‌گیرد تا جایی که برخی عنوان می‌کنند افسردگی بهاره، پاییزه یا حتی هر دو رنج می‌برند و کافی است که در این دو فصل نه چندان گرم سردسالی با اتفاق تلخی روبرو شوند که همین بهانه ای برای تشدید افسردگی آن‌ها می‌شود.

اگر چه افسردگی در تمامی افراد دارای نقطه مشترکی است اما در افراد مختلف هم می‌تواند به شیوه‌های متفاوت بروز کند که اگر این معضل در اسرع وقت درمان نشود می‌تواند آسیب‌های جدی نیز برای فرد و جامعه به همراه داشته باشد.

اگر چه افسردگی در تمام افراد دارای نقطه مشترکی است اما در افراد مختلف هم می‌تواند به شیوه‌های متفاوت بروز کند که اگر این معضل در اسرع وقت درمان نشود می‌تواند آسیب‌های جدی نیز برای فرد و جامعه به همراه داشته باشد.

این روانشناس با اشاره به اینکه افسردگی گاهی اوقات باعث اختلال خواب هم می‌شود، تصریح کرد: اختلال خواب ناشی از افسردگی به گونه‌ای است که ممکن است فرد زمان زیادی را خواب باشد و یا مدت زمان طولانی بی‌خواب بماند. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که افسردگی با غمگین بودن متفاوت است چرا که بخشی از هیجان‌ناشده فرد در اثر افسردگی از بین می‌رود و علائم جسمی کمتری از بین می‌شود گاهی اوقات، علائم جسمی و فیزیکی زیادی در فرد به وجود می‌آید.

قاسمی با اشاره به اهمیت درمان افسردگی در افراد گرفتار می‌رود و چند فروردین به داد افسردگی بر سریم، راحت‌تر درمان خواهد شد، اما اگر افسردگی طولانی تر شود، درمان آن نیز مانند تمام بیماری‌های دیگر سخت‌تر خواهد شد.

وی درباره نشانه‌های افسردگی ادامه داد: اولین نشانه افسردگی که می‌توان به آن اشاره کرد، احساس پوچی و بی‌ارزشی است که فرد مبتلا به افسردگی به آن مبتلا می‌شود و دومین نشانه آن هم بی‌انرژی بودن است؛ به طوری که انسان‌های افسرده حتی برای انجام دادن کارهای روزمره خود نیز هیچگونه انرژی ندارند تا جایی که حتی برای خوردن وعده‌های غذایی هم نمی‌توانند جای خود بدین‌شدند.

این روانشناس افزود: بسا توجه به این شرایط، می‌توان نتیجه گرفت که افسردگی، شدیدتر از یک غمگین بودن ساده است و حتی ممکن است افسردگی باعث شود انسان از علائق و کارهایی که برایش لذت‌بخش بوده است، دیگر هیچ لذتی نبرد و حتی غذا خوردن نیز برایش بی‌تفاوت باشد.

این روانشناس با اشاره به عوامل ژنتیکی که در افسردگی نقش دارند، تصریح کرد: ممکن است افسردگی باعث نشخوار فکری نسبت به اتفاقاتی شود که برای افراد افتاده است و فرد به طور دائم، آن اتفاق های منفی و بد را در ذهن خود مرور کند.

کودک و نوجوان راه هایی برای متوقف کردن رفتار نادرست و بی احترامی کودکان

آرام باشید و بیش از حد واکنش نشان ندهید؛ در زندگی شلوغ و پر استرس امروز، ممکن است زمانی که کودکان بی ادبانه رفتار می‌کنند، خود سرتیغ خود را از دست بدهید با این حال، عقاقله نیست که عصبانیت ثان را بر روی کودکان چون کنترل آن‌ها را بر عهده دارید، خالی کنید. این کودک به طور واضح عصبانی یا ناراحت است و به همین دلیل رفتار بدی دارد اما چه چیزی را می‌خواهید با نمایش عصبانیت خود نشان دهید؟ شاید این تفاوت بین خودتان و کودکان را کاهش دهد.

لوس نکینده که تفاوت بین رفتار درست و غلط را نفهمد و برخی از قوانین را وارد بازی کند و محتما به آن‌ها پایبند نباشد، هم چنین مهم است که نه تنها به آن‌ها پاداش کار خوب داده شود بلکه آن‌ها را از عواقب رفتار بد آگاه سازد و بسیار مهم است که این پیام‌ها را دنبال کنید.

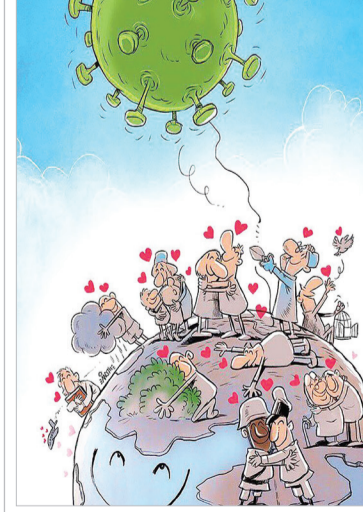
برای کودکانی که کمی بزرگ تر هستند، استرس و فشار وجود دارد. به ثابت شده است که کودکان نیز استرس دارند و به همین دلیل است که باید بنشینید و سعی کنید دلیل رفتار فرزندتان را درک کنید و روشی که آن‌ها نسبت به مسائل واکنش نشان می‌دهند، ریشه در چیزی دارد که در ذهن آن‌ها جریان دارد.

انتظارات خود را با آن‌ها بررسی کنید: کودکان به اندازه کافی بزرگ نیستند که بین آنچه درست و غلط است تمایز قابل شوند و گاهی اوقات آن‌ها ممکن است فکر کنند این نوعی رفتار طبیعی و نرمال است و بنابراین، این مسئولیت والدین است که در مورد آنچه کار فرزندانشان انتظار دارند، بحث و تبادل نظر کنند و توضیح دهید که چرا اشتباه است - فقط یک نشانه مثبت یا خیر نشان ندهید.

محدودیت‌ها را تنظیم کنید و در مورد پیامد هایش به آن‌ها هشدار دهید؛

اغلب دلیل نافرمانی کودکان این است که آن‌ها محدودیت‌های خود را نمی‌دانند - آن‌ها نمی‌دانند که کجا توقف کنند و دیگر به کارشان ادامه ندهند. کودک خود را آتقدر

کاریکاتور



حافظ

برو به کار خود ای واعظ این چه فریادست مرا فتاد دل از ره تو را چه افتادست میان او که خدا آفریده است از هیچ دقیقه ایست که هیچ آفریده نگشادست به کام تا نرساند مرایش چون نای نصیحت همه عالم به گوش من بادست گدای کوی تو از هشت خلد مستغنیست اسیر عشق تو از هر دو عالم آزدوست اگر چه مستی عشقم خراب کرد ولی اساس هستی من زان خراب آبادست دلا منال ز بیداد و جور یار که یار تو را نصیب همین کرد و این از آن دادست برو فسانه مخوان و فسون مدم حافظ کز این فسانه و افسون مرا بسی یادست

نکته

مهم نیست که چقدر منزوی هستید و چه مایه احساس تنهایی می‌کنید، اگر کار خود را حقیقتاً و خود آگاهانه انجام دهید، یاران ناشناخته می‌آیند و شما را طلب می‌کنند. میگوئل سرانوی

برنامه ریزی برای ورود شرکت های خارجی در دستور کار است

معاون وزیر صمت :

برنامه ریزی برای ورود شرکت های خارجی در دستور کار است

سرویس اقتصادی - معاون وزیر صمت اظهار داشت: اگر شرایط تغییر کرد برای جذب سرمایه گذاری خارجی باید برنامه داشته باشیم، از همین روی این موضوع در حال برنامه ریزی کنیم تا ضمن آمادگی آمدن شرکت های خارجی را داشته باشیم هم از گذشته داریم می توانیم از آن استفاده کنیم

شنبه ۴ اردیبهشت ۱۴۰۰، ۱۱ رمضان ۱۴۴۲، ۲۴ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۱۷ (۱۱۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

دعای روز یازدهم ماه مبارک رمضان

اللهم حَبِّبْ الی فیهِ الْإِحْسَانَ وَكَرِّهْ الی فیهِ الْفُسُوقَ وَالْعِصْیَانَ وَحَرِّمْ عَلَیْ فِیهِ السَّخَطَ وَالتَّیْرَانَ بِعَوْنِكَ يَا غِیَاثَ الْمُسْتَغْیِثِینَ. خدایا دوست گردان بمن در این روز نیکی را و ناپسند بدار در این روز فسق و نافرمانی را و حرام کن بر من در آن خشم و سوزندگی را به یاریت ای دادرس داد خواهان.

آموزش آشپزی

کشک بادمجان با مرغ

مواد لازم:

- گوشت مرغ: ۴/۱ یک کیسه
- کشک: ۱ لیوان
- پیاز بزرگ: یک عدد
- نعنا خشک: ۱قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان کافی

طرز تهیه :

ابتدا باید سینه مرغ را بپزید و برآی مزه دار کنید، مقدار یک نمک، فلفل، زردچوبه و یک عدد پیاز را به همراه یک لیوان آب داخل قابلمه ای بپزید و مرغ را با



مادر مورد این موضوع حرفه‌ای باشند می‌توانند از آن بهره‌گیری کنند. تنها کاری که مامی توانیم انجام دهیم؛ توصیه و آموزش است تا شرکت‌ها مطلع باشند که از نظر حقوقی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند.

مدیرعامل شرکت های ایرانی گفت: و آگه‌سازی شرکت‌های ایرانی گفت: تجارت بین الملل چارچوب‌هایی دارد که نیازمند تسلط کامل طرف‌های ایرانی به اطلاعات آن هستند. هر اندازه شرکت‌های

مدیرعامل شرکت های ایرانی گفت: و آگه‌سازی شرکت‌های ایرانی گفت: تجارت بین الملل چارچوب‌هایی دارد که نیازمند تسلط کامل طرف‌های ایرانی به اطلاعات آن هستند. هر اندازه شرکت‌های



حرارت ملایم بپزید. بادمجان‌ها را بشوید و بعد پوست بکنید. بعد آنها را از وسط نصف کنید و با مقداری نمک آغشته کنید. بادمجان‌ها را به مدت نیم ساعت در آیکش قرار دهید تا آب اضافه آن گرفته شود و طعم تلخی آن هم برطرف شود. سپس آنها را روغن مناسب سرخ کنید. پیاز را خالی خرد کنید و بعد با مقداری روغن سرخ کنید. بعد از اینکه پیاز طلایی شد نعنا خشک را هم به همراه مقداری زردچوبه و فلفل به آن اضافه کنید و بعد کشک را داخلشان بپزید و کمی نفت دهید.

مرغ پخته شده را دریش ریش کنید و بعد همه مواد را با هم مخلوط کنید و خوب بکوبید. در نهایت کشک را با بادمجان‌ها و پیاز داغ و نعنا داغ تزئین کنید.

عکس روز



عکس : علیرضا نصری / خستگی مدافعان سلامت

آگهی شناسایی پیمانکار

شرکت آتیه پارسیس کیش در نظر دارد نسبت به شناسایی پیمانکار واجد صلاحیت جهت انجام عملیات خشک اندازی گود پروژه ساختمان بانکی - اداری پارسیس واقع در جزیره کیش اقدام نماید. لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت دعوت می‌گردد حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۶ نسبت به ارائه نامه اعلام آمادگی، به همراه سوابق کاری مرتبط خود به نشانی جزیره کیش، بازار بهکیش، طبقه چهارم، واحد ۱۲۲، شرکت آتیه پارسیس کیش اقدام نمایند. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۲۶۴۶۳۳۶۲ تماس حاصل فرمائید.

شرکت آتیه پارسیس کیش

خدمات ساختمانی قلعه

مبتخریم که برای اولین بار در بندر چارک و منطقه ارائه دهنده انواع خدمات ساختمانی و رفاهی باشیم.

انواع خدمات:

- ۱- اجاره انواع دستگاهها و ماشین آلات ساختمانی مثل :
- ۲- بالابر ساختمانی
- ۳- بتون کن پیکور (روور) ۱۷ کیلویی
- ۴- بتون کن ۳ کاره ۵ کیلویی جهت سوراختاری و کنده کاری دیوار
- ۵- دریل معمولی
- ۶- دستگاه کارواش خانگی جهت شستوی شخصی فرش، حیات منزل، نمای ساختمان و انواع لوازم منزل
- ۷- قالب فلزی ستون
- ۸- جک سقفی

و بزودی انواع دستگاهها و لوازم دیگر ...

- حقوقی کارهای ساختمانی و انجام و نظارت بر کلیه امور ساخت و ساز به نمایندگی از کارفرما
- به بهترین وجه و مناسب ترین قیمت و با مناسب ترین کارمزد
- خرید و فروش انواع ابزار آلات و دستگاههای ساختمانی نو و مستعمل
- تامین انواع مصالح و ملزومات ساختمانی
- معرفی نیروی فنی و ساده خدماتی (رایگان و بدون کارمزد)
- بازاریابی املاک
- و انواع خدمات دیگر که بزودی معرفی خواهد شد

بندر چارک - خیابان فلسطین
روبروی مخابرات
دفتر خدمات ساختمانی قلعه
با مدیریت: احمدی
۰۹۱۷۹۶۳۱۷۱۳
۰۹۱۷۹۶۳۱۷۱۳
kh.s.g haleh

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه