

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۱ - اذان مغرب: ۲۰:۱۰

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان هرمزگان اعلام کرد: تلاش برای بهره برداری از ۱۳۹ واحد صنعتی هر مزگان در سال جاری



اقتصاد کیش - رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان هرمزگان گفت: ۱۳۹ واحد صنعتی بیش از ۶۰ درصد پیشرفت فیزیکی در هر مزگان وجود دارد که امسال با تامین اعتبار ۵۶ میلیارد تومان به بهره برداری می‌رسند. قاسمی خاطر نشان کرد: تا پایان اردیبهشت امسال ۸۷ مورد جواز تأسیس برای واحدهای تولیدی صنعتی در استان هرمزگان صادر شده که برای این واحدها ۹۵۰ میلیارد تومان سرمایه گذاری نیاز است. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان هرمزگان با بیان اینکه با آغاز بکار این واحدها هزار فرصت شغلی ایجاد می‌شود، عنوان کرد: ۶۸۳ واحد فعال در هر مزگان وجود دارد و مجوز فعالیت ۲۱۸ واحد دیگر در حال بررسی است.

شنبه ۵ تیر ۱۴۰۰، ۱۵ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۲۶ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۵۹ (۱۴۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۲۴ از چهل قاعده شمس تبریزی

حال که انسان اشرف مخلوقات است، باید در هر گام به خاطر داشته باشد که خلیفه‌ی خدا بر زمین است و طوری رفتار کند که شایسته‌ی این مقام باشد. انسان اگر فقیر شود، به زندان افتد، آماج افترا شود، حتی به اسارت رود، باز هم باید مانند خلیفه‌ای سرافراز، چشم و دل سیر و با قلبی مطمئن رفتار کند.

آموزش آشپزی

کیک سینامون انگلیسی



مواد لازم:
تخم مرغ: ۳ عدد
شکر: ۱ پیمانه سر خالی
روغن: نصف پیمانه
شیر ولرم: نصف پیمانه
بکینگ پودر: ۱ قاشق چایخوری
وانیل: ۱/۲ قاشق مرباخوری
مواد میانی:
پودر نارگیل: نصف پیمانه
شکر قهوه‌ای: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
۱. ابتدا تخم مرغ و شکر و وانیل را با همزن می‌زنیم تا حجمش دو برابر شود.
۲. بعد روغن و شیر را اضافه کرده و هم می‌زنیم.
۳. سپس آرد و بکینگ پودر که سه بار الک شده را به مواد اضافه کرده و هم می‌زنیم تا یکدست شود.
۴. نصف مواد را داخل قالب چرب شده می‌ریزیم.
۵. مواد میانی را ریخته و روی آن مابقی مواد را می‌ریزیم.

۱. ابتدا تخم مرغ و شکر و وانیل را با همزن می‌زنیم تا حجمش دو برابر شود.
۲. بعد روغن و شیر را اضافه کرده و هم می‌زنیم.
۳. سپس آرد و بکینگ پودر که سه بار الک شده را به مواد اضافه کرده و هم می‌زنیم تا یکدست شود.
۴. نصف مواد را داخل قالب چرب شده می‌ریزیم.
۵. مواد میانی را ریخته و روی آن مابقی مواد را می‌ریزیم.

عکس روز



عکس روز

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷ ▼ ۲۹	▲ ۳۹ ▼ ۲۸	▲ ۳۶ ▼ ۳۰	▲ ۳۹ ▼ ۲۸	▲ ۴۲ ▼ ۲۷	▲ ۴۳ ▼ ۲۵	▲ ۳۹ ▼ ۲۸	▲ ۴۲ ▼ ۲۸

سبک زندگی

راهکارهایی برای جلوگیری از منگی بافی

انسان‌ها دارای احساسات پیچیده‌ی زیادی هستند، اما این احساسات ما را می‌سازند و تبدیل به چیزی که هستیم می‌کنند. همه‌ی ما روزهای خوب و حتی بدی را می‌گذرانیم، اما هیچ‌کس سرمان را بالا ننگه می‌داریم. زندگی درباره‌ی تجربه اتفاقات مختلف و ساختن خاطره است. تغییرات پیوسته و تجارب جدید سبب رشد ما می‌شوند. با این حال، گاهی اوقات هنگامی که با سختی‌ها و ویرانی می‌شویم، گذر کردن از آن‌ها برایمان سخت می‌شود. هنگامی که احساس کم آوردن داریم و بیش از حد فکر می‌کنیم، همین اتفاق برایمان می‌افتد. اکثر ما این حس را در جایی از زندگیمان تجربه کردیم. شما در حال جدل با یک ضربه‌ی روحی هستید و باعث می‌شود در مورد خیلی چیزها بیش از حد فکر کنید. چگونه یک مانع منجر به بهم ریختگی بزرگی در احساسات می‌شود؟

لحظه‌ای آرام هستید و در لحظه بعد نمی‌توانید ترس و اضطراب خود را کنترل کنید. این اتفاق هنگامی که احساسات منفی در شما ظهور می‌کنند، می‌افتد. چگونه می‌توانید جلوی این اتفاق را بگیرید؟ در قسمت پایین چند روش آمده است.

۱- افکار و احساسات را شناسایی کنید
اولین کاری که هنگام فکر کردن زیاد لازم است انجام دهید این است که یک استراحت به خود دهید. یک نفس عمیق بکشید و تمام احساساتی را که در آن لحظه دارید، شناسایی کنید. چه کاری در سرتان می‌آید؟ نگران چه چیز هستید؟ چه کاری می‌توانید برای آن انجام دهید؟

هنگامی که در برابر چیزهای کوچک مضطرب می‌شویم، احساسات منفی در ما بروز می‌کند. این

احساسات به قدری شدید هستند که فرد احساس می‌کند دیگر خوب نمی‌شود. بنابراین، فکر خوبی است که تمام نشانه‌های فیزیکی و ذهنی خود را تشخیص دهید. همچنین می‌توانید نوشتن آن‌ها و بلند خواندن آن‌ها را تمرین کنید. اگر احساس اضطراب و استرس می‌کنید، احساسی را که بدتان دارد، بنویسید. خیلی وقت‌ها، مغز ما را فریب می‌دهد که هرگز اوضاع درست نمی‌شود. وقتی ضربه‌ی روحی می‌خوریم، بهترین اتفاقات ممکن را تصور می‌کنیم و این منجر به چرخه‌ای ناپایدار می‌شود. خوب است که خود یادآوری کنید که اشتباه کردید، اما بدین معنا نیست که قرار است دوباره آن اشتباه را تکرار کنید.

۲- ذهن آگاهی را تمرین کنید
بسیاری اوقات، هنگامی که در حال جدل با چیزهای نامعنی بافی می‌کنیم، زیرا در این زمان برای بعضی از ما غیر ممکن است تا به اتفاقات خوب زندگیمان نگاه کنیم. با یک مشکل روبرو می‌شویم و فکر می‌کنیم که زندگی قرار است همیشه همینطور باشد. برای مثال در دانشگاهی که همیشه آرزوی شما را داشتید قبول نمی‌شوید و فکر می‌کنید از این به بعد در همه چیز رد می‌شوید. در طول این لحظات، مهم است که متوجه زمان حال باشید. به خودتان تمام مشکلاتی را که قبلاً داشتید یادآوری کنید و ایمان داشته باشید از این نیز عبور خواهید کرد.

۳- حواس خود را از آن پرت کنید
بسیاری از اوقات، هنگامی که یک احساس بد را تجربه می‌کنیم، روی مآثرات شدید فیزیکی می‌گذاریم. ممکن است دچار مشکل تنفسی، کاهش فشارخون

کودک و نوجوان

نکات مفید برای والدین تنها و تربیت کودک تک والدی

برنامه روتین داشته باشید:
همه متخصصان پیشنهاد می‌کنند که در هر حالی کارهای روتین برای کودکان خود داشته باشند، و این برای یک والد تنها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. جدا از این واقعیت که امور عادی به توسعه احساس امنیت و آشنایی در کودکان کمک می‌کنند، برای خانواده ضروری است که به راحتی اداره شود. زمانی برای کارها و یک مکان برای همه چیز - پس از این تنها می‌تواند مقادیر زیاد استرس را کاهش دهد و زمان بیشتری برای سرگرمی بگذارد.

نشان دادن عشق به فرزندان را فراموش نکنید:
از دست دادن یک عضو خانواده یک تجربه ضربه‌رویی است. این زمانی است که همه باید احساس عشق کنند. آغوش کشیدن و بوسه بر کودکان مهم است آن‌ها هنوز احساس فقدان پدر یا مادر دیگر را احساس می‌کنند، اما در مورد عشق به جریان فعلی احساس امنیت خواهند کرد.

مرزهای خود را حفظ کنید:
در حالی که یک میزان اضافی از عشق برای یک کودک با یک والد نوجوی می‌شود، اما اجازه ندهید که وقتی نوبت به نظم می‌رسد

قضاوت شما را تیره کند. حفظ مرزها به همان شکلی که به طور معمول انجام می‌دهید و از عواقب استفاده از آن‌ها مطمئن حاصل کنید. به خاطر داشته باشید که شما یک پدر یا مادر هستید و آخرین حرف را شما می‌زنید.

گروه پشتیبانی داشته باشید:
زندگی می‌تواند بسیار تنها و انزوا به نظر برسد و در مراحل اولیه مادر مجرد شدن، یک گروه حمایتی برای خود و فرزندان داشته‌باشید. بهترین مورد استفاده خانواده ها، پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها، خاله ها، دایی ها و خاله‌ها برای ارائه حمایت و کمک کامل هستند. بگذارید کودک شما تعامل داشته باشد و زمانی را با هر شخصی سپری کند - این یک راه عالی برای برگزاری جشن با یکدیگر است.

پیوستن به کلاس‌ها:
پیوستن به یک کلاس فوق برنامه، راه خوبی برای ایجاد دوستان جدید و یادگیری چیزهای جدید است که هر دو می‌توانند ذهن کودک را مولد، اشغال و شادانگه دارند. گزینه ایده آل، کلاس‌هایی است که برای مادران و کودکان باهم برگزار می‌شود، بنابراین هر دو شما می‌توانید باهم

منافع رایبه دست آورید

تشویق استقلال:
برخی از والدین مجرد به شدت مراقب کودکان خود هستند. سعی کنید بپذیرید در آنجا و انجام هر کاری برای آن‌ها تعادل برقرار کنید. انجام دادن کارهای ساده در اطراف خانه راهی خوب برای پرورش حس مسئولیت پذیری و استقلال کودکان است. این، هم چنین یک جفت کمک اضافی برای کمک به شما ارائه می‌دهد.

برنامه ریزی:
ممکن است وسوسه شوید که شکاف موجود در زندگی فرزندان را با اهدای اهدا پر کنید، اما این فقط وقتی هستند. مجرد شدن، سنگین است، به خصوص اگر ننان و اصولی هستید. شما نباید از هر ریسال دوری کنید و به کاهش هزینه های غیر ضروری و پس انداز کردن برای آینده کودکان اقدام کنید. این نیز یک درس زندگی فوق العاده برای فرزندان خواهد بود.

منفی‌ها را دور نگه دارید:
داشتن یک والد تنها باعث جذب منفی‌ها از دیگران می‌شود. بهترین کار خود را بکنید که کودک خود را از چنین افرادی دور نگه

گروه هتل های تاپ تورز



گروه هتل های تاپ تورز




تلفن: ۰۲۱-۸۵۸۶ | www.ttgroup.ir | @Toptours_Group | ttgroup.ir

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹