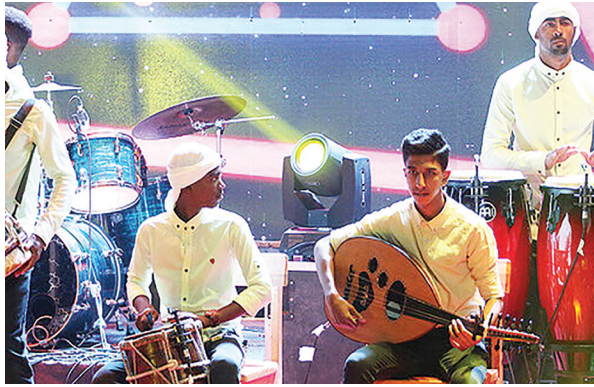


اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۵ - طلوع آفتاب: ۶:۰۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۱ - اذان مغرب: ۲۰:۱۰

تقدیر کمیسیون ملی یونسکو - ایران از گروه های موسیقی بندر عباس



اقتصاد کیش - دبیرکل کمیسیون ملی یونسکو - ایران از گروه های موسیقی بندرعباس شرکت کننده در کنسرت مجازی تیمارگران عشق، پاسداشت سربازان سلامت قدردانی کرد.

در لسوچ تقدیر "حجت الله ایوبی" به احمد پاداش، رئیس انجمن موسیقی هرمزگان و گروه های موسیقی "زاروگه، بادگیر و کامبرون" آمده است: "مراتب سپاس خود را از حضورتان در کنسرت مجازی تیمارگران عشق که به پاس قدردانی از سربازان سلامت کشور برگزار شد اعلام می دارد بی گمان این اقدام در روزگار سخت و پرهراس بیماری کووید ۱۹ ستایش برانگیز و ماندگار خواهد بود."

اجرای فوق العاده گروه های یاد شده موسیقی بندرعباس، تحسین علاقمندان را به همراه داشت. شهر بندرعباس، عضو شبکه جهانی شهرهای خلاق یونسکو در حوزه صنایع دستی و آیین های سنتی است.

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
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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۳۹۹۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۰۶
eghtesadekesh@yahoo.com

دوشنبه ۷ تیر ۱۴۰۰، ۱۷ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۲۸ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۶۱ (۱۴۴۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۲۶ از چهل قاعده شمس تبریزی

کائنات وجودی واحد است. همه چیز و همه کس با نخی نامرئی به هم بسته اند. مبدا آه کسی را بر آوری؛ مبدا دیگری را، به خصوص اگر از تو ضعیف تر باشد، بیازاری. فراموش نکن انده آدمی تنها در آن سوی دنیا ممکن است همه انسان ها را اندوهگین کند. و شادمانی یک نفر ممکن است همه را شادمان کند.

آموزش آشپزی

موزارای گریل شده



به آن اضافه کنید. ساندویچ های آماده شده را درون مخلوط تخم مرغ آغشته کنید به طوری که تخم مرغ هم زده به طور کامل روی آن را بکشد. ساندویچ های غلط داده شده را درون تابه قرار داده و به خوبی سرخ کنید تا حدی که هر دو طرف آن قهوه ای طلایی شود.

برای ساندویچ های دیگر هم این مراحل را تکرار کنید تا تمامی فینگر فودهای خوشمزه ی شما آماده شوند. برای سرو غذای جدیدتان را داخل ظرف مورد نظر بچینید و ۱ قاشق باقی

مواد لازم:
۴۵۰ گرم پنیر موزارلا تازه
۸ عدد نان تست
۲ عدد تخم مرغ بزرگ
۱/۲ فنجان خامه پر چرب
۱ قاشق چای خوری آویشن تازه
۱ قاشق چایخوری نمک
کمی جوز هندی
۱/۴ فنجان روغن زیتون
۲ قاشق غذاخوری کره
طرز تهیه:

پاینندو منتظر این لحظات باشید. برای سرگرمی هایتان وقت بگذارید. شما باید برای فعالیت هایی که دوست دارید، وقت بگذارید. سعی کنید هر روز کاری انجام دهید که احساس خوبی را در شما ایجاد کند و به شما کمک کند تا استرس شما کاهش یابد، اما لازم نیست زمان زیادی داشته باشید چرا که حتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هم زمان کافی است.

دور مرد مشکلاتتان صحبت کنید

اگر مواردی شما را آزار می دهد، صحبت کردن در مورد آن ها می تواند به کاهش استرس شما کمک کند و می تواند با اعضای خانواده، دوستان، پزشک یا درمانگر خود صحبت کنید.

علاوه بر این، می توانید با خودتان صحبت کنید که این نوع رفتار به خود گفتاری مشهور است و همه ما آن را انجام می دهیم، اما برای اینکه گفت و گوی شما به کاهش استرس کمک کند، باید اطمینان حاصل کنید که مثبت است و منفی نیست.

به خودتان سخت نگیرید

بپذیرید که هر چقدر تلاش کنید، نمی توانید کارها را به طور کامل انجام دهید. همچنین، نمی توانید همه چیز را در زندگی خود کنترل کنید. پس به خود لطف کنید و دیگر فکر نکنید که می توانید کارهای زیادی انجام دهید و فراموش نکنید که حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید زیرا خنده تا حد زیادی به شما احساس آرامش می بخشد.

علل استرس خود را حذف کنید

بزرگترین علل استرس در زندگی خود را پیدا کنید و اگر می توانید ویژگی های آن ها را تشخیص دهید، ببینید آیا می توانید آن ها را از زندگی خود حذف کنید یا حداقل آن ها را کاهش دهید یا خیر؟

عکس روز



عکس: رهبر امامداری

امحا ۱۶ تن انواع مواد مخدر در هرمزگان

سبک زندگی

۱۰ راه مؤثر برای مدیریت و ریشه کن کردن استرس

این روزها به دلیل کارهای روزانه، خانواده و مسایل تعهدات، استرس ناشی از کار آسانی نیست چرا که غیر ممکن است هر چند وقت یکبار غرق استرس نشوید و این موضوع ناشی از مشغله های زیادی است که شما در زندگی خود دارید.

اما با این وجود، باید زمانی را در نظر بگیرید تا از تنش خارج شوید و گریه ممکن است سلامت روحی و جسمی شما آسیب بیند.

به همین منظور یادگیری نحوه کنترل استرس پاسخگویی این شرایط است و شما می توانید نیاز دارید که این کار را انجام دهید. بنابراین، در ادامه ۱۰ روش برای سهولت کار شما آورده شده است.

ورزش کردن

ورزش منظم یکی از بهترین راهها برای آرام سازی بدن و ذهن است و علاوه بر این، ورزش روحیه شما را بهبود می بخشد، اما باید به طور مداوم این کار را انجام دهید تا نتیجه بدید. بنابراین، آیمای دانیله هر هفته چند بار ورزش کنید؟

به طور متوسط، حداقل ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه ورزش مانند پیاده روی سریع یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بیشتری مانند دو رهای شنا، دویدن آهسته یا سایر ورزش ها داشته باشید.

روی تعیین اهدافی مانند تناسب اندام که می تواند آن ها را بر آورده کنید، تمرکز کنید تا تسلیم نشوید و در این میان، بیشتر از همه به یاد داشته باشید که انجام هر ورزشی بهتر از یک گوشه نشستن و غصه خوردن است.

عضلاتان را شل کنید

وقتی استرس دارید عضلات شما دچار تنش می شوند، اما می توانید با شل کردن آن ها به خوبی با استرس مقابله کنید و از راه های کشش، ماساژ، دوش گرفتن و یا خوابیدن، به بدن خود جان دهید.

نفس عمیق کشیدن

توقف و کشیدن چند نفس عمیق می تواند به سرعت فشار را از شما دور کند و هر قدر این کار را بیشتر انجام دهید، احساس بهتری خواهید داشت، اما شما باید این کار را در ۵ مرحله انجام دهید.

کادر در هر مرحله قرار بگیرید و دستان خود را در دامان خود قرار داده و پاها را روی زمین قرار دهید. برای این کار می توانید از یک شنبلیله و سپس چشمه نانتان ایندیندو خود را در یک مکان آرامش بخش تصور کنید. بعد، به آرامی نفس های عمیقی را وارد بدن خود کرده و با خارج کنید. این کار را هر بار ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام دهید.

غذای خوب بخورید

به طور کلی، داشتن یک رژیم منظم و متعادل به شما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشید و همچنین، ممکن است به کنترل خلق و خوی شما کمک کند. بنابراین، وعده های غذایی شما باید پر از سبزیجات، میوه، غلات کامل و پروتئین بدون چربی برای تأمین انرژی باشد و از هیچ چیز صرف نظر نکنید.

صبر و نظر کردن از یک نوع غذا و یا وعده غذایی، برای شما خوب نیست و می تواند روحیه شما را خراب کند و همچنین می تواند استرس شما را افزایش دهد.

از سرعت خود بکاهید

زندگی مدرن پر از دغدغه است و گاهی اوقات ما فقط باید سرعت خود را کاهش دهیم و آرام شویم. به زندگی خود نگاه کرده و راه های کوچکی برای انجام این کار پیدا کنید.

استراحت کنید

شما باید گاهی اوقات برای زمانی که انرژی ندارید، برنامه ریزی کرده تا ذهن خود را از استرس دور کنید، اما اگر شخصی هستید که دوست دارید هدف گذاری کنید، این ممکن است در ابتدا برای شما سخت باشد، ولی به آن

کودک و نوجوان

کودکان و برنامه های نوظهور؛ باید مراقب نرم افزارهای جدید باشیم

دعوت کرد تا به صورت ناشناس به یک سؤال جواب دهد. بر خلاف انتظار سازندگان این برنامه وارد دنیای نوجوانان شد و به ۳۰۰ میلیون کاربر رسید. سوء استفاده از این برنامه و موج منفی ای که در رسانه ها ایجاد کرد موجب شد که به جرم آزار و اذیت اینترنتی مورد شکایت قرار گیرد و در سال ۲۰۱۸ از فروشگاه های برنامه حذف شد.

همه استارت آپ های رسانه های اجتماعی تصور نمی کنند که از همان ابتدا پول بدست آورند و به همین خاطر ممکن است خیلی روی امنیت و شرایط خود کار نکنند، بعد از محبوبیت است که تازه به فکر مسائل امنیتی و حقوقی می افتند و بیه همین خاطر غالباً در شرایط نامناسبی هستند.

برنامه راز (secret) هم یک برنامه ناشناس که در سال ۲۰۱۴ ساخته شد، به سر نوشت مشابهی دچار شد. این برنامه به کاربران اجازه می داد که یک راز را با دوستان خود به اشتراک بگذارند. این برنامه به شدت در بین کودکان و نوجوانان محبوب شد و رتبه برتر بازیگری در هشت کشور را به خود اختصاص داد. اما مدیر عامل این برنامه گفت که واقعا نمی تواند آزار و اذیت اینترنتی ناشی از این به اشتراک گذاشتن راز را کنترل کند و این برنامه در کمتر از یک سال از تولا خود در سال ۲۰۱۵ تعطیل شد.

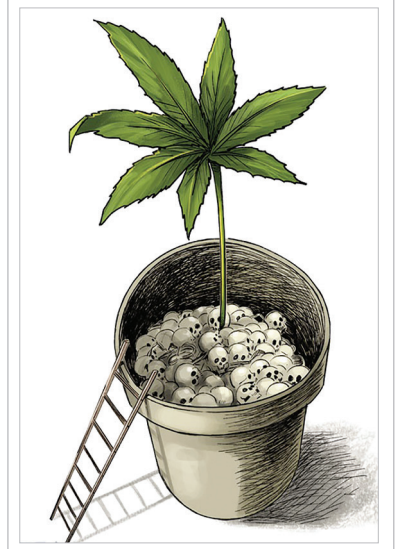
تنظیم برنامه های ناشناس جدید نیازمند قوانین سختگیرانه تر است چرا که عدم توجه به آن ها ممکن

برنامه های ناشناس می توانند خیلی زود جای خود را در بین کاربران کودک و نوجوان باز کنند، اما اگر نظارت و احتیاطی در بین نانشان به در دسترس خواهند شد. برنامه های کمتر شناخته شده زیادی بوده اند که حالا کسی اسمی از آن ها نمی برد و از بین رفته اند. آن هم به دلیل اینکه گزارش های زیادی از وقوع آزار و اذیت اینترنتی، آزار کودکان، به اشتراک گذاری تصاویر و حتی خودکشی در کودکان از طریق این برنامه ها به وقوع پیوسته است. نگرانی در مورد این برنامه ها بسیار زیاد است. چنین برنامه های ناشناس معمولاً محبوبیتی فراتر از افکار پلید سازندگان به دست می آورند.

بچه ها این توانایی را دارند که در عرض چند روز استفاده از یک برنامه از نقطه صفر به نقطه ای غیر قابل کنترل برسند، برنامه های ناشناس یا لذت های زودگذر شروع می شوند و با امتیازات معمولی که به کاربران نشان می دهند آن ها را به استفاده بیشتر تشویق می کنند و از یک جنا به بعد خطر ناک و خطرناک تر می شوند، درست مثل مصرف مواد مخدر. با وجود تمام بحث های اخیر در مورد فضای مجازی و استفاده کودکان از آن، برنامه های ناشناس یکی از بزرگترین تهدیدات فعلی برای امنیت کودکان است.

مثلاً برنامه Sarahah که در سال ۲۰۱۶ تاسیس شد و به عنوان روشی برای دادن بازخورد به صورت ناشناس به همکاران طراحی شده بود. این امکان وجود دارد که هر کسی را به کمک یک لینک

کاریکاتور



منوچهری

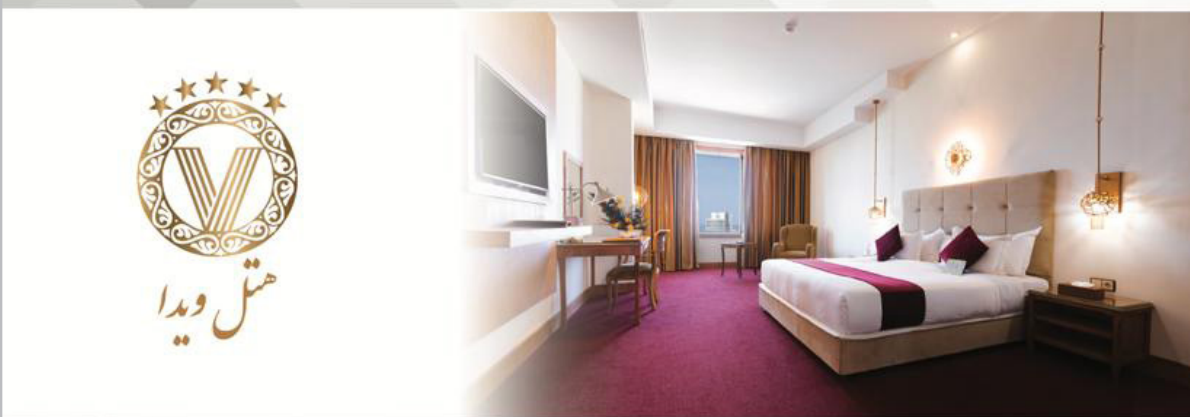
این قصر خجسته که بنا کرده ای امسال با غرغره فردوس به فردوس قربینست همچون حرمش طالع سعادتست و مبارک همچون ارمش نقش مهنا و گزینست چون قدر تو عالی و چو روی تو گشاده چون عهد تو نیکو و چو حلم تو رزینست چویش همه از صندل و از عود قماری سنگش همه از گوهر و یا قوت ثمینست آیش همه از کوثر و از چشمه حیوان خاکش همه از عنبر و کافور عجینست

نکته

خوشبخت ترین آدم ها کسانی هستند که به خوشبختی دیگران حسادت نمی کنند و زندگی خودشان را با هیچ کس مقایسه نمی کنند. باب مارلی



گروه هتل های تاپ تورز



ttgroup.ir @Toptours_Group 021-8586 www.ttgroup.ir

با کادری مجرب و با سابقه
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

رستوران
سای دا



تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰
آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر؛ TS