

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۴ - طلوع آفتاب: ۶:۳۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۶ - اذان مغرب: ۱۸:۰۳



دوشنبه ۲۵ بهمن ۱۴۰۰، ۱۲ رجب ۱۴۴۳، ۱۴ فوریه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۱۶ (۱۳۰۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۶	▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۸	▲ ۲۶	▲ ۲۶	▲ ۲۶
▼ ۱۸	▼ ۱۳	▼ ۱۸	▼ ۱۵	▼ ۱۲	▼ ۹	▼ ۱۴	▼ ۱۳

نکته
من خودم رو برای بدترین ها آماده کردم،
و برای بهترین ها امیدوارم!
"بنجامین دیزرائیلی"

آموزش آشپزی

اشکنه فوری و اصیل

مواد لازم:
تخم مرغ ۴ عدد
پیاز یک عدد درشت
آرد ۲ قاشق غذاخوری
شنبلیله خشک شده یک قاشق غذا خوری
زردچوبه نصف قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

طرز تهیه:
پیازها را خرد کنید و سپس در یک قابلمه آن را سرخ کنید. وقتی که پیازها طلایی شدند، آرد و شنبلیله را

به آن اضافه کنید و مقداری تفت دهید. بعد از تفت دادن زردچوبه را اضافه کنید. سپس ۳ تا ۴ لیوان آب به قابلمه اضافه کنید. صبر کنید تا آب به جوش بیاید. در این مرحله مقداری نمک و فلفل به مواد در حال پخت اضافه کنید.
تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید و آن ها را کاملاً هم بزنید. در مرحله بعد تخم مرغ ها را به آرامی به اشکنه اضافه کنید و دائماً آن را با یک قاشق هم بزنید تا تخم مرغ ها سفت و بسته نشود. شعله را کم کنید و اجازه دهید اشکنه شما به مدت ۱۰ دقیقه جا بیفتد، غذای شما حاضر است. نوش جان کنید.

سبک زندگی

درباره ایده آل گرایی چه میدانید؟

آیا جزی کسانیا هستيد که بايد همه چيز ایده آل باشد تا رضایت داشته باشید؟ آیا قبول کردن اشتباه در خودتان یا دیگران برایتان دشوار است؟ آیا باید همه چیز خیلی خوب باشد تا شاد شوید و هیچ چیز هیچ زمان به اندازه کافی خوب نیست؟ چنانچه جواب شما به همه این پرسش ها مثبت است، شما شخصی ایده آل گرا هستید.

ایده آل گرایی چیست؟
ایده آل گرایی یعنی اینکه برای هدف هایمان ملاک های بالایی را ایجاد کنیم و برای رسیدن به آنها سعی و تلاش کنیم. ایده آل ها و آرمان های ما با اهمیت اند. آنها به زندگی ما معنا و سمت و سوی می دهند. ولی هیچ وقت مثل ایده آل هایمان نخواهیم بود.

کمال گرایی یک خصوصیت شخصیتی است که در بیشتر اشخاص جامعه وجود دارد و در آشفته گی های مانند وسواس، افسردگی، اضطراب، خودکشی و اختلالات خوردن به آشکاری می توان شاهد پیدایش آن بود در سازمان های امروزی هم دو شکل مثبت و منفی کمال گرایی به صورتی در هم پیچیده شده که تمایز آن سخت است. اشخاص کمالگرا افراد شگفت آوری هستند، مدیریت چنین اشخاصی صبر بسیاری را می خواهد و در ضمن باید شیوه خاصی از مدیریت را برای آنها به کار برد.

خطرات ایده آل گرایی:
- ابتلا به افسردگی و اختلالات اضطرابی
- خشم
- تخریب روابط اجتماعی
- تعیین هدف های دست نیافتنی است
- تربیت فرزند
- درس نگرفتن از اشتباهات
- ناامیدی از اطرافیان و جامعه



عکس روز
جولان کرونا... محمد عطایی

کافه قیس

شاورما به همراه سرآشپز لبنانی

Lebanese chefs

شاورما Shawarma

ارائه کننده انواع غذاهای سنتی، عربی، محلی، شامی

0917 964 2611

جزیره کیش: صغین قدیم، ضلع غربی اسکله صیادی
100 متر بعد از خانه بومیان کیش

کودک و نوجوان

چرا بعضی از کودکان دروغ می گویند؟

یک روانشناس گفت: دروغ گویی فرزندان می تواند به دلیل الگو برداری از پدر و مادر و تنبیه و تشویق برای دروغ گویی باشد. ابراهیمی مقدم روانشناس گفت: آسیب هایی که والدین تجربه یا مشاهده کردند بر روی تربیت کودک موثر است.

چرا بعضی از بچه ها لوس می شوند؟
لوس بار آمدن بچه یعنی هر آنچه بچه خواست برای او فراهم شود، والدین باید توجه کنند تا قبل از ۵ سالگی تاجایی که ممکن است باید خواسته های او فراهم شود، اما نه خواسته ای که به او ضرر بزند و ضرر داشته باشد.

چرا بعضی از کودکان چند تربیتی می شوند؟
والدین باید توجه کنند کودک چند تربیتی نشود، علت چند تربیتی شدن کودک می تواند اختلاف نظر والدین باشد، آنچه نظر پدر است مورد تایید مادر نیست همچنین دخالت خانواده پدری بزرگ و مادر بزرگ در تربیت کودک باعث چند تربیتی می شود.

علت شب اداری کودکان چیست؟
شب اداری در بیشتر مواقع جنبه تربیتی دارد و جدا از مواردی که جنبه فیزیولوژیکی دارد، بیشتر به خاطر اضطراب است که بچه دچار شب اداری و عدم کنترل در ادار می شود. اگر اضطراب کاهش یابد این شب اداری کودک تا حدود زیادی کنترل می شود.

کاریکاتور

درد زده است جان من میوه جان من کجا درد مرا نشانه کرد درد نشان من کجا دوش ز چشم مردمان اشک به وام خواستم این همه اشک عاریه است اشک روان من کجا اوز من خراب دل کرد چو گنج پی نهران من که خراب اندرم گنج نهران من کجا یار ز من گسست و من بهر موافقت کنون بند روان گسسته ام انس روان من کجا که گهی آن شکر فشان سر که فشان ز لب شدی گرم جگر شدم ز تب سر که فشان من کجا روز به روز بر فلک بخشش عافیت بود آن همه را رسیده بخش ای فلک آن من کجا ناله خاقانی اگر دادستان شد از فلک ناله من نیست غم دادستان من کجا

قوانین جهانی موفقیت

۳۱. قانون اظهار گفته ها بر روی احساسات شما تاثیر می گذارند. اگر شما حرف هایی را به صورت احساسی بشنوید، مطمئناً بر روی فکر و ایده شما تاثیر می گذارد و هماهنگ با آن رفتارهایی ایجاد می شود. پس بهتر است راجع به یافته ها و موارد دوست داشتنی فکر کنید.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش
روزنامه