

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۹ - طلوع آفتاب: ۶:۲۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۰ - اذان مغرب: ۱۸:۰۷

**برنامه سینمالبخند کیش**

فهرست: تحلیلی، اطلاع رسانی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی

قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی

با 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷)

فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸

امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴

چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۳ غربی

شرکت چاپ ریحان ۶۵۷-۷۹۱۷

eghtesadekesh@yahoo.com

دوشنبه ۲ اسفند ۱۴۰۰، ۱۹ رجب ۱۴۴۳، ۲۱ فوریه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۲۰ (۱۳۰۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۲۵
▼ ۱۸	▼ ۱۴	▼ ۱۷	▼ ۱۴	▼ ۱۶	▼ ۷	▼ ۱۳	▼ ۱۱

نکته

زندگی برای کسانی که فکر می کنند یک کمدی و برای کسانی که احساس می کنند یک تراژدی است.

**هوراس والپول**

**آموزش آشپزی**

**سالاد روسی**

مواد لازم:

- هویج ۱ عدد
- کالیاس ۵۰۰ گرم
- خیارشور ۲۵۰ گرم
- سیب زمینی ۵۰۰ گرم
- نخود فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه به اندازه کافی
- شوید و سس مایونز به اندازه کافی

طرز تهیه:

پس از پخت پوست سیب زمینی ها را می گیریم و روی تخته آشپز خانه به صورت مربع های که نه خیلی کوچک باشند که در سالاد دیده نشوند و نه بزرگ که ظاهر زیبایی نداشته باشد خرد می کنیم و در کاسه ای بزرگ می ریزیم.

کالیاس ها را نیز به صورت مکعبی خرد می کنیم و داخل کاسه می ریزیم و همین طور خیار شورها را نیز روی به شکل مربع برش می زنیم و به مواد ملحق می کنیم. نخود فرنگی و سس مایونز و فلفل سیاه، نمک را نیز روی مواد میریزیم و با قاشق خوب مواد را زیر و روی می کنیم. هویج را هم می توانیم خام در این سالاد استفاده کنیم و هم آبز شده که این بستگی دارد اگر داخل سالاد بخواهیم بریزیم بهتر است یا بخار پز کنیم یا آبپز و سپس روی تخته آشپز خانه خرد کنیم ولی اگر ترجیح می دهید خام مصرف کنید می توانید رنده کنید و از آن در سالاد استفاده کنید. مقدار سس نیز بستگی به تمایل شما دارد ولی این سالاد مانند سالاد ماکارانی دهنید و سپس نوش جان کنید.

## سبک زندگی

### ذهن شلوغ مشکلات روحی را جذب می کند



نویسنده افکار، ضمیر ناخود آگاه را به حیطه خود آگاه انتقال می دهد.

عارف جوانبخت روانشناس گفت: احتمالاً برای شما هم پیش آمده که گاهی احساس کنید اتاق ذهنتان از حجم فکری ها، برنامه ها، استرس ها و افکار منفی پر شده است. در چنین شرایطی سوال مهم این است که چطور می توان از این وضعیت خلاص شد، بهترین راه، به کار رفتن تکنیک های انواع پاکسازی ذهن است.

**تکنیک نوشتن**

جوانبخت گفت: در زمان هایی که ذهنتان شلوغ است یک کاغذ بردارید و هر فکری در سرتان می چرخد را روی کاغذ بنویسید. این روش باعث می شود افکار ضمیر ناخود آگاه به حیطه خود آگاه بیایند. وقتی یک موضوع در سطح ناخود آگاه قرار دارد شما به راحتی قادر به حل آن نیستید، اما وقتی با قسمت خود آگاه مغز متوجه آن می شوید روی آن تسلط پیدا می کنید.

روش های دیگر نوشتن، مانند خاطره نویسی و روزانه نویسی نیز به خالی شدن ذهن شما از افکار مزاحم کمک می کنند. در واقع نوشتن مانند بیرون بردن وسایل اضافی از یک اتاق شلوغ است.



آخرین انعکاس - خدیجه نادری

**تکنیک صحبت کردن**

به گفته این روانشناس هر چقدر افکار بیشتر در ذهن شما به هم پیچند شما سرد کم تر و در مانده تر می شوید. اما اگر بتوانید همین افکار را در قالب کلمات سازمان داده و به دیگران بگویید حجم زیادی از به هم ریختگی های ذهنی شما حل می شود.

**تکنیک موسیقی برای انواع پاکسازی**

این روانشناس گفت: از قدیم ایام انسان ها با گوش دادن به نوا پرندگان و صدای دریا روح خود را آرام می کردند. در زندگی شهری امروز شاید مجال گوش کردن به طبیعت برای شما پیش نیاید، اما می توانید با گوش دادن به موسیقی های بی کلام به روان خود آرامش دهید. موسیقی تأثیرات عجیب و خارق العاده ای روی روان انسان دارد. گوش دادن به یک موسیقی آرامبخش باعث می شود استرس شما کاهش پیدا کند.

**خواب و استراحت**

به گفته جوانبخت راندن کاری ذهن خسته بسیار پایین است و به همین دلیل توانایی کمی در سازمان دهی و پسرادش اطلاعات درون مغزی دارد. خواب

**ورزش از انواع پاکسازی ذهن**

به گفته این روانشناس ورزش یک روش بسیار کار آمد برای حل تمام مشکلات روحی از جمله اضطراب و استرس است. شما با کاهش استرس می توانید ذهن خود را خلوت کنید و از شسر بسیاری از افکار مزاحم خلاص شوید. اگر برای شما سوال است که ورزش چطور سطح استرس را کاهش می دهد باید بدانید که ورزش کردن باعث افزایش ترشح هورمون اندروفتین می شود. این هورمون که یک مسکن طبیعی در بدن است باعث افزایش خوشی، لذت و آرامش می شود.

**پاکسازی ذهن به تقویت حافظه کمک می کند**

به گفته این روانشناس اگر شما مسائل زیادی را فراموش می کنید احتمالاً به شلوغی ذهن دچار شده اید. همانطور که در یک اتاق شلوغ نمی شود چیزی را به راحتی پیدا کرد در یک ذهن شلوغ نیز اطلاعات گم می شوند. به همین خاطر است که پاکسازی ذهن به تقویت حافظه منجر می شود.

**بالارفتن تمرکز**

در یادگیری، مطالعه و دیگر جنبه های زندگی داشتن

**پانیز**

مرکز خرید بین المللی

**Paniz INTERNATIONAL MALL**

خریدت رو شیرین کن!

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

پانیز، بازار خانواده ها در قلب جزیره کیش

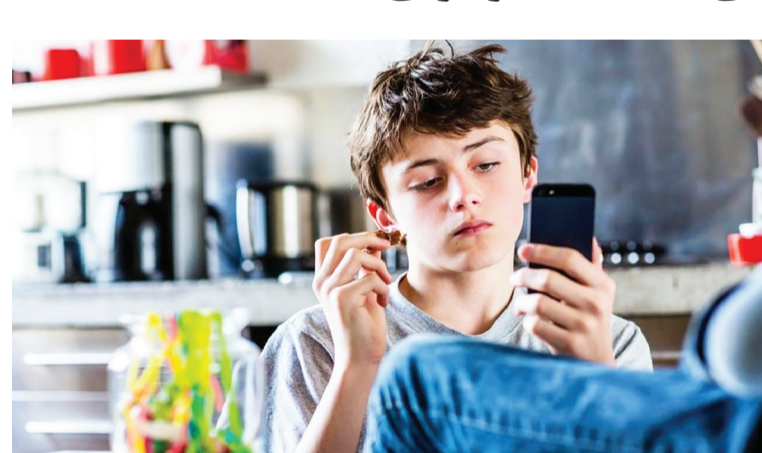
جزیره کیش بلوار فردوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۲۱ | مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰

ما را در اینستاگرام دنبال کنید @panizmall www.panizmall.com

## کودک و نوجوان

### هویت یابی تکلیف دوره نوجوانی است



یک روانشناس گفت: در دوره نوجوانی فرد باید به یک تعریف مشخص نسبت به خود برسد و بفهمد کیست و چه کاری می خواهد در آینده انجام دهد.

یک روانشناس گفت: نوجوان باید بداند چه ارزش هایی بر زندگی او حاکم است، چون در این دوره نوجوان شروع به بازنگری در هر آن چیزی که والدین به او دیکته کرده اند می کند.

به گفته منصوره نیکو گفتار نوجوانی سنی است که فرد به حدی از رشد می رسد که می تواند به موضوعات انتزاعی فکر کند، مثل عشق و عدالت و به همین دلیل دوره نوجوانی سرآغاز انتقاد و اعتراض به قوانین و چیزهایی است که به صورت قانون مطلق پنداشته شده اند.

او گفت: نوجوانی دوره رشد است و بعضی از افراد، در این سن همه ی موضوعات حتمی و بیدیهی راز بر سوال می نرند که باید با تعاطف و همدلی با آن ها برخورد کرد

**کاریکاتور**

امیر حسام کاشفی شاعر کیشوند

ربطی ندارد کجای جهان دلنگی با چه کسی به او فکر می کنی... همیشه چشم هایت جلو می روند بخوابی یا نه! در تمام جهان اوست با تمام جهان اوست و تو در میان «او» های جهان یک نفر را جا گذاشته ای... از کتاب: اشک ماهی ها

قوانین جهانی موفقیت

**۳۵ قانون تعهد**

کسانی که می خواهند با هم رابطه موفق داشته باشند، بستگی به تعهد آنها دارد. تعهد با کیفیت عشق و طول مدت یک دوستی رابطه مستقیمی دارد. پس به کسانی که برایتان بسیار مهم هستند از صمیم قلب و بی قید و شرط متعهد باشید.

**اقتصاد کیش**

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹