

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۹ - طلوع آفتاب: ۶:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۴ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۲ - اذان مغرب: ۱۸:۱۸



برنامه سینمالبخند کیش
یکشنبه ۲۲ اسفند ۱۴۰۰، ۱۰ شعبان ۱۴۴۳، ۱۳ مارچ ۲۰۲۲، شماره ۳۹۳۱ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۸	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۳۲	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۲	▲ ۳۴
▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۲۱	▼ ۲۲

نکته
در سال جدید ما یک کتاب جدید را باز خواهیم کرد، صفحات آن کاملا خالی است و قرار است ما با کارهای مان آن را پر کنیم.

آموزش آشپزی

شیرینی اسکار گردویی

مواد لازم:
زرده تخم مرغ: ۲ عدد
گردو: ۲ پیمانه
آرد: ۲ پیمانه
پودر قند: نصف پیمانه
وانیل: ۱/۴ قاشق چایخوری
هل: به مقدار لازم
اسانس موز: ۲ قطره
کره: ۱ پیمانه
طرز تهیه:
داخل ظرفی ابتدا کره و پودر قند را با هم مخلوط کنید و با نوک انگشت به مواد لازم:

بعد از چند ثانیه داخل گردوی خرد شده بخلطانید.
گلوله ها شیرینی را در سینی فر و با فاصله کنار هم قرار دهید بدون اینکه سینی را چرب کنید. سینی را در وسط فر ۱۷۵ درجه گرم شده قرار دهید تا به مدت بیست دقیقه شیرینی اسکار بپزد. شیرینی ها را می توانید بعد از خارج نیم ساعت استراحت دهید. بعد از استراحت خمیر آن را به اندازه گلوله هایی کوچک مانند فندق جدا کنید و مانند کتجد، پسته و بادام نیز بخلطانید.

سبک زندگی

اگر فکر می کنید در زندگی گم شده اید، حتما بخوانید

شاید احساس تنهایی و سردرگمی داشته باشید زیرا شرایط زندگی شما را از شخصیتی که دیگران می دانند، دور کرده است. حتی اگر زندگی فعلی شما تفاوت اساسی با گذشته داشته باشد، بدانید زندگی به تغییرات و نحوه واکنش ما در برابر آن مربوط است. **تلاش کافی داشته باشید:** اجازه ندهید تنهایی، حس ارزشمندی شما را از بین ببرد. همیشه بیشترین تلاش خود را انجام دهید تا هنگامی که این دوره را پشت سر گذاشتید، دیگران شما را به دلیل استواری در شرایط سخت تحسین کنند. **ارزش زمان را بدانید:** وقتی در تنهایی و افسردگی گم می شوید، معمولاً افسوس وقایع گذشته را می خورید و اینکار چیزی جز القا افکار منفی و تداوم وضعیت ندارد. **به یاد داشته باشید، هر اتفاقی دلیلی دارد:** هر شرایطی که در زندگی خود بسا آن روید و می شوید، تجربیات شما را بالا می برد. گاهی اوقات از تجربیات زندگی نهایت بهره را می برید و این بهره مندی از تجربیات در آینده درست زمانی که تنهایی را رد کرده اید برایتان سودمند خواهد بود و اینگونه متوجه می شوید که حتی تنهایی که برای شما آزار دهنده بوده از خود ثمره ای به نام تجربه برجای گذاشته که در بخشی دیگر از زندگیتان از آن استفاده می کنید. **افکار خود را بنویسید:** در اوج تنهایی افکار خود را یادداشت کنید، بعد از گذشت مدتی با مرور یادداشت هایتان از رفتار و افکار خود تعجب خواهید کرد زیرا زمان به شما درک کاملی از بسیاری مسائل می دهد برای همین متوجه نقص های گذشته تان خواهید شد. **مجدداً با خودتان ارتباط برقرار کنید:** اگر احساس می کنید که از خودتان جدا شده اید. تمام



کی یف: شهر ارواح در روزهای جنگ

پانیز

مرکز خرید بین المللی

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 فر دوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۱۲ | مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰

ما را در اینستاگرام دنبال کنید @panizmall

کودک و نوجوان

اثرات منفی عمل نکردن به قول والدین در زندگی کودکان

بچه های تان ممکن است فکر کنند که شما دروغ گو هستید؛ ماه به بچه های خود می آموزیم که حفظ وعده و قول ها بسیار مهم است اما گاهی اوقات خودمان به آن عمل نمی کنیم. وقتی به فرزند خود بگویید که اتفاقی خواهد افتاد و هیچ وقت آن اتفاق نیفتد، از نظر او "دروغ گفته اید". بچه تان قادر به انجام این نتیجه گیری ساده خواهد بود. فقط به خاطر بیابورید آخرین باری که یک نفر برای شما قولش را شکست چه حسی داشتید، آیا ناراحت شدید؟ و حالا یک احساس خیلی بدتر را تصور کنید - این همان چیزی است که کودکان ما ممکن است زمانی که یکی از مهم ترین افراد زندگیشان این کار را می کنند، احساس کنند. **آن ها ممکن است فکر کنند که برای شما اهمیتی ندارد:** البته شما قصد ندارید به احساسات کودکان آسیب برسانید اما وقتی به طور ناگهانی قولی که می دهید را می شکنید به آنها این را می گوید و احساس می کنند که برای شما مهم نیستند زیرا شما آنچه برای آن ها مهم است را در آخرین اولویت قرار می دهید و در آخر هم آن را فراموش می کنید. روابط نیاز به کار سخت دارد و وقتی به قول های خود عمل می کنید، باعث می شود

قوانین جهانی موفقیت

۴۵. قانون پذیرش واقعیت نتیجه نگرش شما را خودتان می بینید. پس سعی در تغییر دادن افراد نکنید و انتظاری برای این کار نداشته باشید، و آنها را همین طور که هستند قبول کنید. این خود باعث داشتن کلیدی برای روابط خوب با دیگران می شود.

حمید مصدق

مرا به من بگذار به خویشتن بگذار من و تلاطم دریا تو و صلابت سنگ من و شکوه تو - ای پر شکوه خشم آهنگ من و سکوت و صبوری؟ من و تحمل دوری؟ مگر چه بود محبت که سنگ سنگش را به سر زدم با شوق؟ مرا به خود بگذار مرا به خاک سپار کسی؟! نه، هیچ کسی را دگر نمی خواهم

کاریکاتور