

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۴ - طلوع آفتاب: ۶:۱۶ - اذان ظهر امروز: ۱:۲۵ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۶ - اذان مغرب: ۱۹:۴۴

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۱	▲ ۳۴	▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۷	▲ ۳۳	▲ ۳۴
▼ ۲۴	▼ ۲۳	▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۲۴	▼ ۲۰	▼ ۲۳	▼ ۲۳

دعای روز بیست و نهم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ عَسْنِي بِالرَّحْمَةِ وَأَرْزُقْنِي فِيهِ التَّوْفِيقَ وَالْعِصْمَةَ وَطَهِّرْ قَلْبِي مِنْ غِيَاهِبِ التَّهْمَةِ يَا رَحِيمًا يَا بَعِيدًا يَا مُؤْمِنِينَ.

خدایا، در این ماه با رحمتت فروگیر و توفیق و خود نگهداری نصیبم کن و از تیرگی های تهمت دلم را پاک گردان، ای مهربان به پندگان با ایمان.

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
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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۰
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۶۵۰۷۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

یکشنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۱، ۲۹ رمضان ۱۴۴۳، ۱۰ می ۲۰۲۲، شماره ۳۹۵۲ (۱۳۳۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

همیشه به خاطر داشته باشید که دنیا هرگز مدیون شما نیست، زیرا قبل از شما نیز وجود داشته است.

جان استیل

آموزش آشپزی

محرمه



و در روغن داغ سرخ کنید تا ترد و طلایی شود سپس دیب محرمه را داخل ظرف ریخته و با نان پیتا سرخ شده میل نمایید.

مواد لازم:	عدد	رَب انار	۳ ق غذا خوری
لفل دلمه قرمز	۳ حبه	طرز تهیه:	
سیر	۱ ق غذا خوری	لفل دلمه ای های قرمز را روی زغال یا توری مخصوص کباب کنید و سپس پوست رویشان را بگیرد یا این که فقط تکه هایی که سوخته است را جدا کنید.	
پوره گوجه فرنگی	۱ ق غذا خوری	لفل دلمه کبابی را در غذاساز بریزید و پوره کنید سپس پوره گوجه فرنگی، روغن زیتون، سیر، رب فلفل و رب انار را اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود.	
پاپریکاسیرین یا تند	۱ ق چای خوری	ادویه، کنجد، پاپریکا و گردو را اضافه کنید دوباره میکش کنید تا یکدست و غلیظ شود.	
زیره	۱ پیمانه	نان پیتان را به تکه های مربعی یا مثلثی ریز خرد کنید	
گردو خرد شده	۱ بسته		
کنجاسفید	۱/۲ پیمانه		
نان پیتا			
روغن زیتون			

عکس روز



پاکسازی ساحل بوستان غدیر بندر عباس - اصغر سالاری

۶۶ روز طلایی برای پرورش عادات سالم در انسان!



عجله نمی تواند کاربردی و موثر باشد. بنابراین سعی کنید که آهسته و پیوسته قدن بردارید و از قدم های کوچکی که در مسیر مورد نظر تان برمی دارید، ناامید نشوید. انگیزه های کوچک و گام های کوچک، همیشه می توانند باقی بمانند اما برای کارهای بزرگ، شما به انرژی خیلی زیادی نیاز دارید تا پروسه را به نتیجه برسانید.

مثلاً فردی دوست دارد که روزانه ورزش و تحرک کافی داشته باشد. ورزش کردن یکباره در طول روز، ممکن است که شما را خسته و دلزده کند. برای اینکه انگیزه تان را از دست ندهید، از پیاده روی یک ربع در طول روز شروع کنید و کم کم زمان این تحرک را بیشتر کنید. این موضوع باعث می شود که شما بدون اینکه به خودتان سخت بگیرید، در مسیر درست پرورش عادات سالم واقع شوید.

تکرار روزانه عادات
این موضوع در ماندگار شدن عادات تاثیر بسیار زیادی دارد. بیابید با یک مثال شروع کنیم. مثلاً یک فرد دوست دارد که زمان بیدار شدنش را در صبح به ساعت هفت صبح برساند. البته تنها در روزهای شنبه و سه شنبه و پنج شنبه به بیدار شدن در این ساعت احتیاج دارد. برای این کار حتماً باید هر روز ساعات

انسان بنده ی عادات است و بلافاصله پس از اینکه کوچک ترین تغییری در روتین روزانه اش اتفاق بیفتد، تمام تلاش خود را می کند که دوره به همان نظم و ترتیب قبلی برگردد تا ذهنش آرام بگیرد. این اتفاق از یک طرف بسیار درست و از منظر دیگر می تواند در برخی از زمینه ها بسیار در دسترس ساز باشد.

برخی از تحقیقات حاکی از آن است که انسان می تواند ظرف ۶۶ روز، عادات سالم را در وجود خود و زندگی اش پرورش دهد. اما طری این ۶۶ روز شما باید چه کار کنید، چه راهکارهایی وجود دارد تا بتوانید این ۶۶ روز را بر سر عهد خود بمانید و در مسیر درست پرورش عادات سالم قدم بردارید.

تنها چیزی که شما برای رسیدن به موفقیت در مسیر پرورش عادات سالم نیاز دارید، زمان و پشتکار است. این ترکیب در کنار یکدیگر می توانند شما دقیقاً به قله ی موفقیت مورد نظر تان برسانند. در ادامه به چند راهکار ساده برای پرورش عادات سالم در انسان، اشاره کرده ایم:

عادات ها را به هم وصل کنید
ایس کار می تواند در پرورش عادات سالم، کمک زیادی به شما کند. یعنی زمانی که مشغول انجام یک کار روزمره و همیشگی هستید، سعی کنید که هدف خود را نیز به نحوی جاشنی کاری کنید که به آن مشغولید. این کار بسیار آسان است. مثلاً خیلی از افراد تمایل دارند که تمرین تعادل کنند. این کار می تواند در زمان مسواک زدن، یا آشپزی کردن انجام دهید. مثلاً روی یک پامانید و کارهای خود را انجام دهید. در این مسیر هم کار روزمره تان را انجام داده اید و هم توانسته اید تمرین تعادل کنید.

کم کم پیش بروید
نه تنها در پرورش عادات سالم، بلکه در هیچ کاری،

کودک و نوجوان

ارتباط خشونت خانگی والدین با بروز بیماری روانی کودکان در بزرگسالی



از هر شش بزرگسال، یک نفر (۱۵.۲ درصد) که خشونت خانگی والدین را تجربه کرده بودند، گزارش کردند که بعداً دچار اختلال اضطراب شدند. تنها ۷.۱ درصد از کسانی که در معرض خشونت والدین قرار نگرفته بودند نیز گزارش دادند که در مقطعی از زندگی خود دچار اختلال اضطراب شده اند.

همچنین مشاهده شد بیش از یک چهارم بزرگسالان (۲۶.۸ درصد) که در دوران کودکی در معرض

محققان می گویند یک پنجم (۲۲.۵ درصد) بزرگسالانی که در دوران کودکی در معرض خشونت خانگی مزمن والدین قرار داشتند، در مقطعی از زندگی خود دچار یک اختلال افسردگی حاد شدند.

طبق نتایج مطالعه جدید محققان دانشگاه تورنتو کانادا، بزرگسالانی که در معرض خشونت خانگی مزمن والدین قرار می گیرند، نسبت به همسالان خود که مشکلات دوران کودکی را تجربه نکرده اند، با شیوع افسردگی، اضطراب و اختلالات سوء مصرف مواد و سطوح پایین تری از حمایت اجتماعی روبرو هستند.

«اسمه فولر تامسون»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته های ما بر خطر پیامدهای منفی طولانی مدت خشونت خانگی مزمن برای کودکان، حتی زمانی که خود کودکان مورد آزار قرار نمی گیرند، تأکید می کند.»
فولر تامسون اضافه کرد: «مددکاران اجتماعی و متخصصان بهداشت باید با هوشیاری، برای جلوگیری از خشونت خانگی و حمایت از بازماندگان این آزار و فرزندانشان تلاش کنند.»
بررسی پاسخ ۱۷،۳۳۹ پاسخ دهنده از نظرسنجی سلامت جامعه کانادایی سلامت روانی نشان داد

قوانین جهانی موفقیت

۶۰. قانون جابجایی
جابجایی میتواند در معامله شما بسیار مهم باشد. به صورتی که میتوانید قبل انجام معامله خود را به جای طرف خود قرار دهید تا قصد او را حدس بزنید. شما با درک از قصد طرف مقابل می توانید معامله موفقیت آمیزی داشته باشید.

مولانا

یار مرا غار مرا عشق جگر خوار مرا
یار تویی غار تویی خواجه نگهدار مرا
نوح تویی روح تویی فاتح و مفتوح تویی
سینه مشروح تویی پر در اسرار مرا
نور تویی سور تویی دولت منصور تویی
مرغ که طور تویی خسته به منقار مرا
قطره تویی بحر تویی لطف تویی قهر تویی
قند تویی زهر تویی پیش میازار مرا
حجره خورشید تویی خانه ناهید تویی
روضه امید تویی راه ده ای بار مرا
روز تویی روزه تویی حاصل در یوزه تویی
آب تویی کوزه تویی آب ده این بار مرا
دانه تویی دام تویی باده تویی جام تویی
پخته تویی خام تویی خام بگذار مرا
این تن اگر کم تندی راه دلم کم زندگی
راه شدی تا ندیدی این همه گفتار مرا

کاریکاتور



پهنای باند اختصاصی



تیام رایان کیش، کیش، بازار پانید، طبقه دوم، واحد شماره 5

تیام نت شیراز

تیام نت شیراز 071 91014805

تیام رایان کیش، 076 44805

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش
روزنامه