

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۲ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۰ - اذان مغرب: ۲۰:۰۸

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۴۰	▲ ۳۶	▲ ۲۲	▲ ۴۳	▲ ۴۵	▲ ۴۱	▲ ۴۳
▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۳۰	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۸	▼ ۳۰



REAL ESTATE  
**Jame Jam**  
علاء دلاام

تلفن: ۰۷۶ ۴۴۴۲۴۷۴۷  
۰۷۶ ۴۴۴۳۴۷۶۷

روبروی هایپرمارکت، ویلاهای مروارید  
املاک جام جم، پلاک ۶۳۶۴ - VC

**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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۳۴۹۹۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۴۳۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۷۱۶  
eghtesadekish@yahoo.com

دوشنبه ۳۰ خرداد ۱۴۰۱، ۲۰ ذی القعدة ۱۴۴۳، ۲۰ ژوئن ۲۰۲۲، شماره ۲۹۸۱ (۱۳۶۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته  
آزادی از درون مغز تو آغاز می شود چه بسیار انسان ها که دست و پایشان بسته نیست، اما زندانی افکار خویش اند.  
دکتر علی شریعتی

### آموزش آشپزی

## آش گوجه اردبیلی

مواد لازم:

- گندم یک لیوان
- نخود، لوبیا چیتی، لوبیا قرمز یک لیوان
- عدس نصف لیوان
- سبزی آش خرد شده ۳۰۰ گرم
- گوجه ۱۰ تا ۸ عدد متوسط
- پیاز خالی سرخ شده ۴ عدد
- نعناع داغ ۳ قاشق غذاخوری
- رب گوجه یک قاشق غذاخوری
- آبغوره ۵ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم
- طرز تهیه:

گندم را برای مدت ۳ ساعت با آب گرم بخیسایند. لازم است که حبوبات دیگر از شب قبل طبخ در آب خیسانده شود. چند بار آب حبوبات را عوض کنید تا نفخ آن گرفته شود. در ابتدای کار پخت آش، حبوبات و گندم را به مدت دو ساعت بپزید. پس از آن عدس و سبزی را اضافه کنید و نیم ساعت برای پخت زمان بدهید. حبوبات که کاملاً پخته شد گوجه فرنگی ها را رنده کرده و در آش بریزید و بگذارید با حرارت ملایم با مواد دیگر پخته شود. برای این که آش شمارنگ و لعاب بیشتری بگیرد بهتر است پس از سرخ کردن پیاز آن را با مقداری رب گوجه فرنگی تفت دهید و داخل آش بریزید. مقداری از پیاز داغ را برای تزیین کنار بگذارید. در مرحله بعدی کمی نعناع به همراه ادویه تفت داده و به غذا اضافه کنید. بعد از این که آش شما با شعله ملایم

### عکس روز



آب تنی در ساحل خلیج فارس

## ۹ دلیل که نمی توانید تمرکز کنید

در حالیکه گوشی های هوشمند باعث بروز برخی شکست ها درون ما شده است، ما ۹ مورد دیگر را به شما معرفی خواهیم کرد.

- ۱- شما فردی مضطرب هستید:** نگرانی بیش از حد و استرس بی پایمی می تواند در تمرکز کردن اختلال ایجاد کند و این عادت نه تنها باعث عدم تمرکز می شود بلکه می تواند به بدن بیش از حد صدمه بزند.
- ۲- خستگی:** خستگی یکی از عوامل کاهش تمرکز می باشد و خستگی بیش از حد آن ممکن است که بدن را در معرض خطر قرار دهد.
- ۳- افسردگی:** افسردگی می تواند تمام بدن را تحت تاثیر خود قرار دهد و عملکرد آنها را نیز مختل سازد. یکی از مهمترین قسمت هایی که افسردگی روی آن تاثیر مستقیم میگذارد، تمرکز می باشد و انسان افسرده خیلی کم تمرکز دارد و گاهی اوقات نسبت به انجام کاری فراموشی پیدا می کند و نمی تواند کارهایی را که به او پیشنهاد شده است را به نحو احسن انجام دهد.
- ۴- مشکلات:** مشکلات بیش از حد می تواند قوه تمرکز را بصورت کامل مختل سازد. سعی کنید فردی باشید آید بدون آنکه از مشکلات کوه بزرگ بسازد و هیچ آسیبی هم به او نمی رسد.
- ۵- رژیم غذایی ناسالم:** اگر شما رژیم غذایی ناسالمی دارید توصیه می شود که با پزشک خود مشورت کنید و یک رژیم سالم که حاوی لبنیات، گندم، تخم مرغ، کربوهیدرات و

از این گونه مواد غذایی باشد.

**۶- کم بودن انرژی:** اگر انرژی بدن شما کم باشد، جای تعجب نیست که حتما تمرکز شما مختل خواهد شد. در فرهنگی که بطور منظم قهوه جایگزین خواب شده است و احساس خواب و خستگی را از بدن می گیرد حتما بدن دچار مشکل خواهد شد.

**۷- عدم اطمینان از کاری که انجام می دهید:** کاری که شما مسئولیت آن را بر عهده می گیرید و می خواهید انجام دهید و از انجام آن اطمینان ندارید می تواند به علت عدم تمرکز باشد. سعی کنید قبل از اینکه قصد انجام کاری را می کنید، چند ساعت در مورد آن فکر کنید که مسئولیتی که برعهده شما گذاشته شده است، می توانید از پس آن بر بیایید یا خیر؟ در دفتر یا در خانه خود بنویسید و روزانه بیکار آنها را برای خود یادآوری کنید.

**۸- عدم آگاهی دقیق:** گاهی اوقات ممکن است ما به آسانی درونمان بهم بریزد و در طی آن تمرکز، آگاهی و هوشیاری خود را نسبت به کارهای دیگر از دست بدهیم. سعی کنید روی کار خود تمرکز کنید و قبل از انجام آن مطمئن باشید که به اندازه کافی استراحت کرده اید و سپس آنرا انجام دهید.

**۹- شما ممکن است که یک بیماری داشته باشید:** برخی بیماری ها مانند سلیاک، سرطان، فیبرومیالژیا و امثال این بیماری ها، تمرکز را مختل می کنند.

## عمارت رستوران

تخفیف ۲۰٪ کیشوندی

(با مدیریت کوه سنگی سابق جنب بازار پردیس)

## رستوران سنتی عمارت کیش

ساعت پذیرایی ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب



پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس  
@emarat.restaurant.kish  
@emarat.restaurant.kish

۰۹۳۱۴۷۴۸۶۶۳۳ - ۰۹۳۱۴۷۴۸۶۶۳۳  
۰۷۶۴۱۴۴۲۰۴۱۴۷ - ۸

«ارسال سراسر جزیره»

## کودک و نوجوان

### حرکات و تمرینات مناسب یوگا برای کودکان

حرکات و تمرینات مناسب یوگا برای کودکان

- ۱. تمرین ویراسانا**  
کودک خود را روی زمین نشاند و زانوان او را دقیقاً در زیر باسنش قرار دهد. دستان کودک را روی زانویش قرار دهد، زانوان او را باز کنید تا ششکاف بین پاها افزایش یابد و سپس باسن او را به زمین نزدیک کرده و روی زمین قرار دهید.  
در این وضعیت، باسن فرزندتان باید بین پاشنه پای او قرار بگیرد.  
در حین انجام این حرکت نباید هیچ گونه احساس فشار و درد در ناحیه زانوان و کشاله ران کودک ایجاد شود.  
انگشتان پاها را به حالت صاف روی زمین قرار دهید. تا از اعمال فشار بر روی مچ پای کودک جلوگیری شود و سپس قسمت بالایی بدن فرزندتان را رو به جلو حرکت داده و در صاف ترین حالت ممکن بر روی زمین قرار دهید.  
این وضعیت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کرده و سپس کودک را به حالت اولیه خود بازگردانید.
- ۲. تمرین گومو کاسانا**  
کودک را روی زمین نشاند و پای او را دراز کرد. پای چپ فرزندتان را خم کرده و در زیر باسن سمت راستش قرار دهید.  
پای راست او را نیز خم کرده و آن را بالای ران سمت چپش قرار دهید.

### قوانین جهانی موفقیت

۷۰. قانون سرمایه گذاری
- سرمایه گذاری بسیار مهم می باشد. بنابراین قبل اقدام برای این کار همانطور که بعد از سرمایه گذاری وقت کافی برای پول در آوردن دارید، باید وقت کافی را برای بررسی و تحقیقات داشته باشید. شما نباید هیچ وقت بدون تحقیق و ناگهانی سرمایه گذاری کنید.

### ملک الشعرا بهار

مکن تو با دل من بیش از این به جور سلوک که ملک زیر و زیر می شود ز جور ملوک لبیت به نغمه جان بخش چون مسیحا، جان دهد به پیکری روح مردم مفلوک وفا کنی بچشمیم و جفا کنی بکشیم به حکم آن که بتان مالکند و ما مملوک کند قمر به رخت سجده؟! این بود معلوم رسد به نور رخت زهره؟! این بود مشکوک بهار شاهد من در کمال حسن بود چو آیت و دگران چون قباله محکوک

### کاریکاتور



## پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه اقتصاد کیش