

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۲ - طلوع آفتاب: ۶:۲۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۵ - اذان مغرب: ۱۹:۵۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۴	▲ ۳۱	▲ ۴۲	▲ ۴۵	▲ ۴۱	▲ ۴۲
▼ ۳۱	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۳

سبک زندگی

راه خوب شدن حال همه خانم های متاهل

زندگی روزمره ما با مشغله های زیادی روبرو است به همین دلیل فراموش می کنیم که بعضی از کارها را انجام دهیم؛ مخصوصاً که این مسئله برای خانم های متاهل بیشتر وجود دارد، زیرا سرگرم کارهای فرزندان می شوئید و بسیاری از امور مربوط به خودشان را فراموش می کنند اما به نظر شما باید چگونه تغییر رفتار داد تا بتوانیم چیزهای خوب بیشتری را در زندگی تجربه کنیم؟

در جستجوی شادی آورها باشید

به دنبال ۵ چیزی باشید که هم اکنون از آن لذت می برید، منظور ما این نیست که چیزهایی که ۶ ماه قبل به شما لذت می داد، فکر کنید، بلکه باید به چیزهایی که هم اکنون شما را شاد می کند بیاندیشید. آن ها را روی کاغذ بنویسید و یکی از آن ها را هر روز از داخل لیست انتخاب کنید و مطمئن باشید که اتفاق می افتد. به عنوان مثال آیا یکی از چیزهایی که شما را شاد می کند، این است که زمان بیشتری را به آشپزی اختصاص دهید و غذای خوشمزه درست کنید؟ پس حتماً در ۵ روز آینده این کار را انجام دهید و کارهای این چنینی را برای خودتان مشخص کنید.

گوشی موبایل و تبلت را کنار بگذارید

از تماسهای تلویزیون و سرگرم شدن در شبکه های اجتماعی خودداری کنید و برای خودتان زمان بگذارید. به دنبال فعالیت هایی بگردید که باعث خنده، لبخند و شادی شما و مکالمه با افراد واقعی می شود. سعی کنید از طریق تماس تلفنی با دوستان قدیمی ارتباط برقرار کنید یا در کنار کودکان یک بازی انجام دهید. برای آن ها داستان بگویید و باهم ارتباط صمیمانه تری برقرار کنید.

با همسر و فرزندان وقت بگذارید

در کنار همسر، فرزندان و دیگر نزدیکان کارهایی را انجام دهید که صمیمیت آن را بالا می برد فعالیت هایی

را پیدا کنید که از انجام دادن لذت می برید و دیگران را هم با آن ها آشنا کرده و تشویق کنید که با شما همراهی کنند.

دوباره با طبیعت ارتباط بگیرید

گرما می خوردن را روی صورت تان احساس کنید. به صدای پرندگان گوش دهید و حرکات آن ها را ببینید. بوی گل های تازه را احساس کنید و سعی کنید که تاثیر مثبت از طبیعت بگیرید.

یادی از کودکی کنید

به کارهایی فکر کنید که در کودکی انجام دادید و باعث شادی شما می شد. شاید فراموش کرده باشید که چقدر از انجام کارهای سرگرم کننده لذت می بردید. دو چرخه سواری، رنگ آمیزی، نواختن یک ساز موسیقی، نوشتن یک داستان یا شعر، بستن چشم ها و رویاپردازی جزء کارهایی است که در کودکی انجام می دادید و از آن ها لذت می بردید.

ورزش فراموش نشود لطفاً

هر روز برای فعالیت بدنی زمان بگذارید. شمامی توانید برای خودتان یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید و تنفس عمیق یا پیاده روی را انجام دهید.

دست به قلم شوید

یک دفتر بردارید و احساسات کنونی خود را داخل آن ها یادداشت کنید که باعث می شود حال و هوای خود را بهتر بفهمید. احساسات خود را تایید کنید و اجازه دهید که آزادانه زندگی کنید. افکار خود را روی کاغذ پیاده کنید و به آن ها نظم و ترتیب بخشید و دیسپلین شخصی را بالا ببرید.

مراقب خودتان باشید

مهم تر از همه این که خود مراقبتی را فراموش نکنید. دوش گرفتن و حمام را به طور منظم انجام دهید. هر روز لباس جدید بپوشید تا روز جدیدی را آغاز کنید.



سالن زیبایی مونس
Beauty Salon

اصلاح و ابرو - وکس صورت
کوپ مو - برایشینگ - شینیون
فدسات ناخن (مانیکور و پدیکور - ژل لاک)
میکاپ
انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)
آمبره و بالیاژ
انواع کراتین و ریباندینگ
انواع ویتامینه و امیا کننده مو
لیفت مژه و ابرو
پاکسازی پوست (معمولات کینو و مری کور فرانسه)



آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵
تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲

چهارشنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۱، ۱۲ محرم ۱۴۴۴، ۱۰ آگوست ۲۰۲۲، شماره ۴۰۱۳ (۱۳۹۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

تمام محبت را به پای دوست بریز
نه تمام اعتمادت را.
حضرت علی علیه السلام



آموزش آشپزی
کباب اسکندر

مواد لازم:
نان پیتاگرد: ۳ عدد
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
گوشت راسته گوسفند: ۵۰۰ گرم
پیاز متوسط (رنده شده): ۲ عدد
سیر (رنده شده): ۱ حبه
زیره سبز: به مقدار لازم
آب: به مقدار لازم
کره: نصف پیمانه
ماست چکیده: ۳ قاشق غذاخوری
نعنائاز: به مقدار لازم
مواد لازم برای تهیه سس مخصوص:

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه، روغن زیتون
طرز تهیه:
مرحله اول: برینیت کردن گوشت
گوشت را به صورت ورقه های نازک برش بزنید. با بفتک کوب، گوشت را بکوبید تا ضخامت آن به حدود چهار سانتی متر برسد. پیازها را رنده کنید و سپس آب پیاز را بگیرید. در یک کاسه آب پیاز، سیر رنده شده، روغن و سس آب پیاز را بگیرید. در یک کاسه آب پیاز، سیر رنده شده، روغن و سس آب پیاز را بگیرید. در یک سلفون بکشید و کاسه را ۲۴ ساعت درون یخچال قرار دهید.

مرحله دوم: تهیه سس اسکندر کباب
قبل از تهیه سس اسکندر کباب ابتدا فر را روشن کرده و دمای آن را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید. برای تهیه سس مخصوص اسکندر کباب، یک قاشق روغن زیتون را درون ماهیتابه متوسط خوب گرم کنید. رب گوجه را به آن اضافه کرده و هم بزنید. بعد از نقت دادن رب، مقداری نمک و فلفل به آن اضافه کنید. آب را به سس اضافه کرده و سس را هم بزنید تا غلیظ شود. نان پیتسا را به صورت مربع های سه سانتی متر در سه سانتی متر ببرید. نان های خرد شده را درون سینی فر گوشت ها سرخ کنید.



عکس روز

مراسم عزاداری سنتی «زار و خاک» - روستای قورتان

بهترین دوست خودتان باشید

به این موضوع فکر کنید که اگر با خودتان آن طوری رفتار کنید که می خواهید با بهترین دوستان رفتار کنید، چه اتفاقی می افتد. یعنی بیشتر به نیازهای خود رسیدگی کنید. برای اهدافتان برنامه بچینید و خوبی های خود را بیشتر ببینید.

زمانی را تنهایی سپری کنید

سپری کردن یک زمان و دوره با کیفیت به تنهایی، چیزی است که می توانید آن را انجام دهید. سپری کردن تنهایی لحظات یک کار ساده است که می توانید خیلی راحت در بیرون از منزل جای خلوت را پیدا کنید، تنها بنشینید؟ کتاب بخوانید؟ قهوه مورد علاقه تان را بنوشید؟ اوقات تنهایی خود لذت ببرید.

محیط اطراف خود را انگیزه بخش کنید

به اطراف خود نگاه کنید. آیا محیط اطراف به شما حال خوب می دهد یا باعث تنشی می شود؟ سعی کنید یک محیط خوب را براساس ایجاد انگیزه در خودتان ایجاد کنید.

ارائه خدمات حمل و نقل رایگان به سوگواران حسینی در روز عاشورا در جزیره کیش



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش



روزنامه