

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۲ - طلوع آفتاب: ۵:۴۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۳ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۰ - اذان مغرب: ۱۷:۵۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۴	▲ ۳۲	▲ ۳۵	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۷
▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۱	▼ ۲۴	▼ ۲۴

امروز

املاک امروز

Realestate

۰۷۶ ۴۴۴۶۶۰۰۰
۰۹۳۴ ۷۶۹۱۰۱۰
خیابان فردوسی
ویلاهای مروارید
واحد ۷۱۲

به مدیریت: حمید رضانی

اقتصاد کیش

خری، 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 (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۲۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

یکشنبه ۱۰ مهر ۱۴۰۱، ۵ ربیع الاول ۱۴۴۴، ۲۰ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۴۷ (۱۴۳۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

کمابیش همه انسان‌ها در برابر ناملایمات پایداری می‌کنند، اما اگر خواستید منش کسی را آزمایش کنید به او قدرت بدهید.

آبراهام لینکلن

آموزش آشپزی

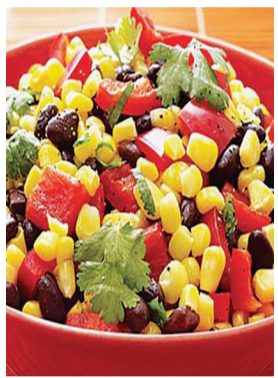
سالاد حبوبات

مواد لازم:
عدس: (۳ قاشق غذاخوری)
نخود: (۱ قاشق غذاخوری)
لوبیة: (۲ قاشق غذاخوری)
ماش: (۲ قاشق غذاخوری)
هویج: (۱ عدد)
کاهو: (۲ عدد)
کلم برگ: (۲ پیمانه خرد شده)
نمک و فلفل: (به مقدار لازم)
پونه کوهی: (۱ قاشق غذاخوری)
روغن زیتون: (۲ قاشق غذاخوری)

طرز تهیه:

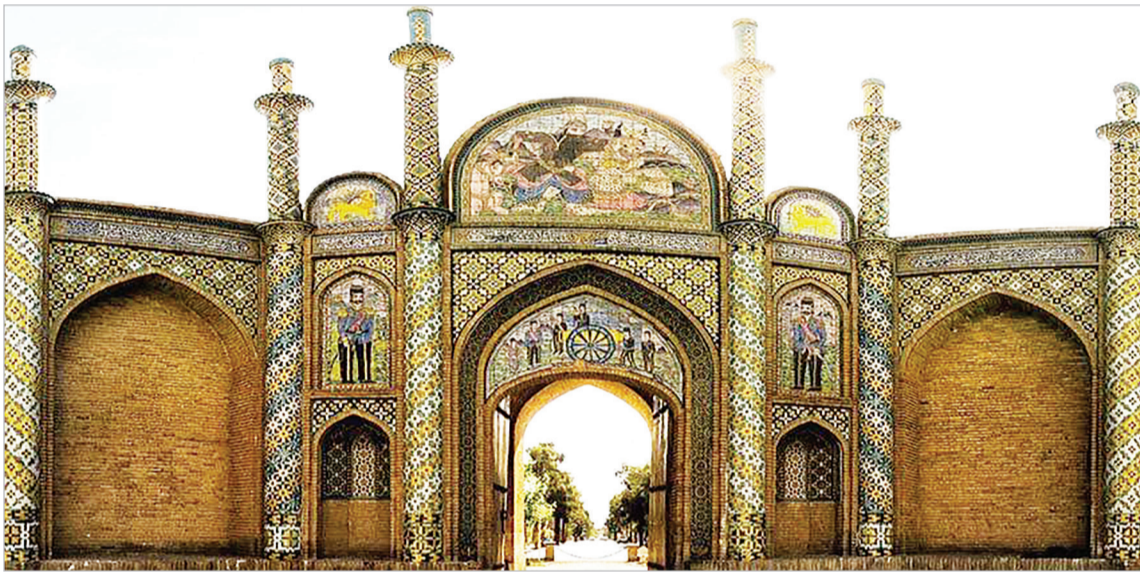
شما برای تهیه سالاد حبوبات اصلاً نیاز به زمان زیادی ندارید، فقط کافی است که حبوبات تان را به مدت زمان ۲۴ ساعت در آب بخیساند تا نفخ آن گرفته شود (البته این کار علاوه بر گرفته شدن نفخ باعث زودتر پخته شدنش نیز می‌شود)
نکته: در زمانی که حبوبات تان در حال خیس خوردن هستند بهتر است هر چند ساعت یکبار آب آن را عوض کنید.
پس از آنکه حبوبات تان را ۲۴ ساعت خیساندید حالا همه حبوبات را با هم مخلوط کرده و در قابلمه مناسب ریخته،

سپس با مقداری آب بپزید. کلم برگ و کاهو را به اندازه دلخواه تان خرد کرده و هویج را نیز رنده کنید. (رنده ریز یا درشت بسته به سلیقه خودتان دارد)
حالا حبوبات پخته شده را درون صافی ریخته تا آب آن به خوبی گرفته شود سپس در ظرف مورد نظرتان بریزید و کاهو، کلم و هویج را نیز به آن اضافه کنید
در آخر سر نمک، فلفل، پونه کوهی و روغن زیتون را افزوده و اگر تمایل داشتید با مقداری سس مایونز و آبلیمو میل نمایید.



به همین سادگی سالاد حبوبات شما آماده سرو شد. نوش جان کنید.

عکس روز



دروازه ارگ، سمنان

کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل

حلاج

شرکت صنایع چوبی

۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز
صنعت ششم - پلاک R۶۱

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش



کودک و نوجوان

راه سریع و بی دردسر ترک انگشت مکیدن کودک



برخی از کودکان عادت دارند انگشت خود را می‌مکند و این برای والدین اصلاً خوشایند نیست، شما می‌توانید با چند روش کودکان را تشویق کنید که اینکار را کنار بگذارند.

برای نوزادان و کودکان خردسال طبیعی است که انگشت یا شست را در دهان خود فرو و کنند تا آرام شوند و به خواب بروند. حتی در هفته ۳۰ دوران بارداری نیز چنین می‌تواند شروع به مکیدن انگشت شست در رحم مادر کند. اگر مکیدن انگشت شست تا سنین پیش دبستانی ادامه یابد، ممکن است کودک به طور طبیعی این تمرین را کنار نگذارد و منجر به مشکلات رشدی در دهان و گفتار او شود.

از تشویق مثبت استفاده کنید

وقتی فرزندتان انگشت شست خود را نمی‌مکد، تحسین کنید و به او پاداش دهید. می‌توانید از نمودارهای پاداش و یادآوری های مناسب استفاده کنید زیرا این روش به شما کمک می‌کند تا کودک از مکیدن انگشت دست بردارد. مثلاً بار که کودک انگشت خود را نمی‌مکد یک برچسب دریافت کند، برای این کار ممکن است به تعداد دفعات هر چند دقیقه به برچسب نیاز داشته باشید تا آنها شروع به ترک نحوه عملکرد آن کنند سپس آن را هر ساعت، هر چند ساعت و هر روز اجرا کنید.

دست هایش را مشغول نگه دارید

در واقعیت، شما نمی‌توانید ۱۰۰ درصد مواقع حواس کودک را پرت کنید به همین خاطر بهتر است این کار را همراه با روش های دیگر انجام دهید. نقاشی و درست کردن صنایع دستی، نوشتن، ساخت جواهرات، ورزش پخت و پز، دو چرخه سواری، بازی با اسباب بسازی ها همه روش های خوبی برای حواس پرتی هستند.

ماسک استفاده کنید

یکی از مزیت های استفاده از ماسک برای کودکان در ایام کرونا علاوه بر محافظت از آن‌ها در برابر ویروس کرونا این است که از بالا رفتن دست‌های کثیف روی صورت جلوگیری می‌کند و مانعاً برای قرار دادن انگشت شست در دهان است.

از محافظ های شست استفاده کنید

سبک زندگی

تا این رفتار و ترک نکنی تو کارت موفق نمیشی



همه تامل می‌کنند گان افراد برون گرای نیستند اما تنور کینسگ بخش مهمی از ساختارهای فیزیکی و تجارت است و شما باید علاوه بر شبکه های اجتماعی؛ در برقراری ارتباط حضوری و صورت به صورت مهارت داشته باشید. پس از خواب بیدار شوید و سعی کنید که مهارت های ارتباطی خود را گسترش دهید و از انجام این کار نترسید.

۳. مشکل در انتخاب افراد

این که شما تصمیم بگیرید چه کار مندی را استخدام کنید، اهمیت بسیار زیادی دارد و در پیشرفت کارتان بسیار مؤثر است. با استخدام یک فرد مناسب می‌توانید هم در هزینه ها صرفه جویی کنید و هم کمپانی خود را ارتقا دهید. پس مراقب باشید که در انتخاب افراد اشتباه نکنید.

۴. ناتوانی برای یادگیری

اشتیاهات در بیزینس غیر قابل اجتناب هستند. اشتباهاتی که شاید نتوانید آن‌ها را اصلاح کنید. پس سعی کنید که اصول پایه ای را به دقت یاد بگیرید و در طول مسیر همیشه آماده یادگیری چیزهای جدید باشید، زیرا با اتفاقات تازه ای روبرو می‌شوید.

۵. تنها کار کردن

بسیار مهم است که شما بتوانید روی پای خودتان بایستید اما این که بخواهید همه کارها را به تنهایی پیش ببرید، یک اشتباه بزرگ است که راه به موفقیت نخواهد برد و باعث می‌شود که بعد از مدتی خسته، سرخورده و ناموفق باشید.

قوانین جهانی موفقیت

۱۰۷. قانون روابط

همیشه با افرادی باشید که

نسبت به شما مثبت هستند

و شما را قبول دارند. هر

چه این افراد بیشتر باشند

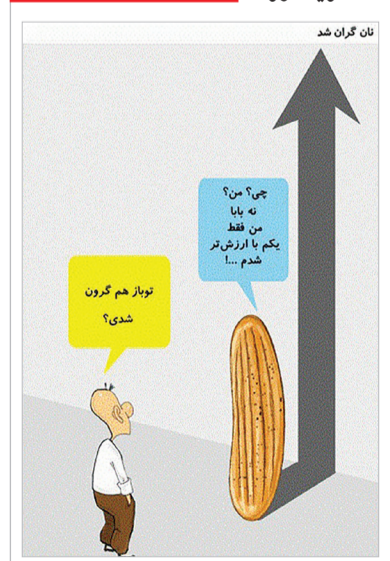
رسیدن شما به موفقیت

بیشتر می‌شود.

مولانا

ای خواجه نمی بینی این روز قیامت را
این یوسف خوبی را این خوش قد و قامت را
ای شیخ نمی بینی این گوهر شیخی را
این شمشعه نور را این جاه و جلالت را
ای میر نمی بینی این مملکت جان را
این روضه دولت را این تخت و سعادت را
این خوشدل و خوش دامن دیوانه تویی یا من
در کنش قدحی با من بگذار ملامت را
ای ماه که در گردش هرگز نشوی لاغر
انوار جلال تو پدیدار ضلالت را
چون آب روان دیدی بگذار تیمم را
چون عید وصال آمد بگذار ریاضت را
گر ناز کنی خامی و ناز کنی رامی
در بار کنشی یایی آن حسن و ملاحات را
خاموشی که خاموشی بهتر ز عسل نوشی
در سوز عیارت را بگذار اشارت را
شمس الحق تبریزی ای مشرق تو جان‌ها
از تابش تو یابد این شمس حرارت را

کاریکاتور



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه