

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۶ - طلوع آفتاب: ۵:۵۲ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۱ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۹ - اذان مغرب: ۱۷:۴۶

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۷	▲ ۳۳	▲ ۳۵	▲ ۳۹	▲ ۳۷	▲ ۳۵	▲ ۳۶
▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۱	▼ ۲۰	▼ ۲۳	▼ ۲۲

املاک کارا

بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، قطعه ۷۱۱

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۰۸۵

۰۷۶ - ۴۴۴۲۲۲۸۵ - ۶

Kara Real Estate Agency
به مدیریت: امیرحسین صادقی

اقتصاد کیش

فهرست: 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: ۴۴۴۲۹۶۸۸

امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴

چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی

شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶

eghtesadekish@yahoo.com

چهارشنبه ۲۰ مهر ۱۴۰۱، ۱۵ ربیع الاول ۱۴۴۴، ۱۲ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۵۴ (۱۴۳۸ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

کاش شعری می خواندید، گربه ای نوازش می کردید و شاید آن وقت دنیا را به تباهی نمی کشانید

تور گوت اویار

آموزش آشپزی

شوید پلو با ماهی

مواد لازم:

برنج ایرانی: ۴ پیمانه

شوید: ۱ فنجان

ماهی: ۴ تکه

پیاز: ۱ عدد

سبزی: ۲ حبه

پودر زنجبیل: ۱ قاشق چای خوری

آبلیمو: ۱ قاشق

زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

نمک فلفل زردچوبه: به میزان لازم

طرز تهیه:

- ماهی دلخواهتان را به تمیز کرده و آن را مزه دار کنید.
- ماهی را در یک ظرف مناسب ریخته و رویش کمی پودر زنجبیل و آب لیمو بریزید. مواد را به خوبی به ماهی بمالید تا کاملاً آغشته شود. سپس یک پیاز را رنده کرده و آب پیاز را به ماهی اضافه کنید. زعفران دم کرده و روغن زیتون را نیز خوب بر روی ماهی بمالید. دو طرف ماهی به این مواد آغشته شود. نمک و فلفل را نیز به ماهی اضافه کنید. ماهی مزه دار شده را ۴ ساعت در یخچال بگذارید.
- این کار علاوه بر بهتر کردن مزه ماهی، بوی نامطبوع آن را نیز به خوبی از بین می برد.
- برنج را آبکش کرده و آن را درون قابلمه بریزید. باید شوید تر یا خشک را لایه لای برنج بپاشید. سپس می توانید چند حبه سبزی را نیز خرد کرده و به ماهی اضافه کنید.

سبک زندگی

اصلی ترین تفاوت افسردگی با غم و غمگینی

بدون شک همه شما در برهه های خاصی از زندگی احساس ناراحتی داشته اید. ناراحتی می تواند به خاطر یک اتفاق ناخوشایند؛ مثلاً جدایی، اخراج شدن یا حتی از دست دادن کسی باشد که دوستش دارید. وقتی این ناراحتی شدید را احساس می کنید، شاید فکر کنید که افسرده شده اید. اما آیا می دانید که افسردگی واقعاً چیست و چگونه می توان آن را از یک ناراحتی معمولی تشخیص داد؟ تفاوت بین ناراحتی و افسردگی چیست؟

همانطور که بالاتر هم اشاره کردیم؛ ناراحتی یک احساس طبیعی است که افراد در برهه های خاصی از زندگی آن را تجربه می کنند و معمولاً از طریق یک شرایط شوک کننده تحریک می شود و تا مدت زمان خاصی؛ انرژی پایین است و ناراحت هستی. ناراحتی مانند احساسات دیگر موقتی است و به مرور زمان از بین می رود.

اگر ناراحت باشید احتمالاً رفتار هایی مانند گریه و مسخره کردن خودتان و به اشتراک گذاشتن احساساتان با بهترین دوستانتان را خواهید داشت. در واقع ناراحتی را می توان مثل یک سرماخوردگی ساده نگاه کرد، در صورتی که افسردگی را به آفتابزدگی جدی تشبیه می کنند. ناراحتی معمولاً به خاطر پاسخ به شرایط اتفاق می افتد؛ در حالی که افسردگی شرایطش کاملاً متفاوت است.

احساس ناراحتی

افسردگی به معنای این است که شما به طور مداوم احساس ناراحتی دارید و با ناراحتی معمولی متفاوت خواهد بود. افسردگی یک نوع بیماری ذهنی است که باید جدی گرفته شود و برای درمان آن اقدام کرد. افسردگی هم مانند هر بیماری دیگری علائم دارد؛ این گونه افراد معمولاً به صورت مداوم احساس ناراحتی دارند و روی یک مسئله گیر می کنند و انگیزه خود را برای انجام کارهای مختلف مثلاً بیدار شدن از خواب یا رفتن به سرکار از دست می دهند؛ حتی ممکن است دیگر به محل کار هم نروند.

افراد افسرده به صورت مداوم در خوابشان اختلال ایجاد می شود. اکثر افسرده هستند، افکار آشفته ای دارند و تمرکزشان به طور کامل از دست می رود، در صورتی که اگر فقط ناراحت باشند، این از دست دادن تمرکز موقتی است. افراد افسرده همچنین آرام راه می روند، آرام حرف می زنند و احساس پوچی، بی ارزشی و ناامیدی دارند.

ایسن علائم حداقل ممکن است تا دو هفته طول بکشد؛ البته البته اینها تنها علائم افسردگی نیستند و علائم شدیدتر هم وجود دارد. اگر شما هم فکر می کنید که ناراحتی تان به طرف نمی شود و به افسردگی مشکوک هستید؛ حتماً به پزشک مراجعه کنید.

عکس روز

پلنگان - روستای پلکانی کامیاران

گروه هتل های تاپ تورز

TOPTOURS Group
تاپ تورز

گروه هتل های تاپ تورز

کورش هتل

www.ttgroup.ir

021-8586

کودک و نوجوان

ترندهای والدین موفق برای خواباندن کودکان

هیچ چیز خسته کننده تر از این نیست که بچه ای از خوابیدن امتناع کند یا بدتر از آن، بچه ای که نمی تواند تمام شب بخوابد و لجبازی کند. فکر به چگونگی خواباندن کودک در طول شب برای والدین به یک دغدغه تبدیل شده است و بسیاری از آن ها را دچار مشکل کرده است؛ به گونه ای که ۸ ساعت خواب شبانه برای فرزندانشان تقریباً غیر ممکن به نظر می رسد؛ در صورتی که این میزان خواب برای همه آن ها لازم و ضروری است.

فعالیت بدنی

داشتن فعالیت بدنی در فضای باز یک راه عالی برای خسته شدن کودک شما است. فقط یک کار را خیلی نزدیک به زمان خواب شروع نکنید. کارشناسان توصیه می کنند حداقل یک ساعت بین فعالیت بدنی و خواب کودک زمان وجود داشته باشد.

کتاب گرفتن از موسیقی

یک موسیقی با صدای پایین شاید خیلی جذاب نباشد؛ اما حسن آرامش را به کودک تان انتقال می دهد و باعث می شود تا هر شب با شنیدن آن زود خوابش بگیرد.

انجام کار مشترک

اگر شما وقتی را تنهایی با فرزند خود سپری کنید، او حسن آرامش پیدا کرده و استرس روزانه اش از بین می رود و راحت می خوابد؛ به طور مثال در کنار هم بازی کردن، کتاب خواندن و...

ایجاد قوانین برای ساعت خواب

تمام لوازم الکترونیکی را خاموش کنید، دوش بگیرید، داستان یا لالایی بخوانید و همه این ها را هر شب انجام دهید تا ذهن او عادت کند که وقت خواب است.

انجام دادن یوگا

فرزندان خود پیاموید که چگونه به درستی نفس کرده و بتوانند حرکات یوگا را انجام دهند تا احساس آرامش بیشتری داشته باشند و راحت تر هم بخوابند.

کنار گذاشتن لوازم الکترونیکی

رنگ آبی در لوازم الکترونیکی؛ تشریح هورمون ملاتونین را به هم می ریزد و...

قوانین جهانی موفقیت

۱۰ قانون تکرار برای اینکه به موفقیت برسید و رشد کنید باید به تکرار کردن برای مهارت ها بپردازید و آن را به عنوان عادت روزمره خود در نظر بگیرید. تمرین عادت های جدید به جای عادت های قدیمی است شما را به رشد فکری می رساند.

میرزاده عشقی

ظاهر در، درد مداوم نمی شود

شیرین دهان به گفتن حلوایمی شود

درمان نما، نه درد که با پا زمین زدن

می دانم از که سر خط آزادی ما

باید چنین نمود و چنان کرد چاره چیست

تنها منم که گر نشود حکم قتل من

گر سبیل سیل خون ز در و دشت ملک هم جاری شود؛ معاهده اجرائتی شود

مرگی که سر زده به در خلق سر زند من در به در پی وی و پیدائنی شود

ایرانی از به سان ارو پاییان نشد

ایرانی زمین به سان ارو پایی می شود

زحمت برای خود کش که خود به خود است

کم گو که کاوه کیست تو خود فکر خود نما

پانام برده، مملکت اخیانمی شود

من روی پاک سجده نهادم تو روی خاک زاهد برو، معامله مانمی شود

ضایع مساز ریخ و دوی خود ای طیب

دردی ست درد ما که مداوم نمی شود

مرغی که آشیانه به گلشن گرفته است

اورا درگر به پادیه ما و نمی شود

جانافراز دیده، عشقی است جای تو

هر جامرو، ترا همه جا، جانی شود

کاریکاتور

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه