

اقتصاد کیش

روزنامه

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: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۹۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۳ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۶۵۰۷۹۱۷
 eghtesadekish@yahoo.com

تخفیف ویژه

با توجه به شرایط پیش آمده در اطلاع رسانی حوزه کسب و کار،
روزنامه اقتصاد کیش افتخار دارد
 خدمات شمارا با شرایط و تخفیفات ویژه اطلاع رسانی نماید.

تلفن هماهنگی: ۴۴۴۲۴۹۹۹

چهارشنبه ۱۱ آبان ۱۴۰۱، ۷ ربیع الثانی ۱۴۴۴، ۲ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۷۲ (۱۴۵۶ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۷ - طلوع آفتاب: ۶:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۱ - اذان مغرب: ۱۷:۲۸

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲	▲ ۳۲	▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۴
▼ ۲۴	▼ ۲۳	▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۶	▼ ۲۱	▼ ۲۱

۳۴ نکته برای رشد فردی
 ۷. مهارت های تان را ارتقا دهید
 هر چقدر بیشتر تمرین کنید، مهارت های تان بیشتر می شوند.
 پس حتما برای توسعه فردی به فکر تمرین و بهتر کردن مهارت های تان باشید.

کودک و نوجوان

نکات و جزئیات مهم در فنگ شویی اتاق کودک



هر دکور و طراحی در اتاق به شدت کودک را به هیجان در می آورد و در موفقیت او، بازی کردن و یا انجام کارهایش موثر است. کم کم که کودک به سن بلوغ نزدیک می شود، بهتر است که فضای شخصی بیشتری را برای او در اتاق خوابش فراهم کنید اما دگر اتاق همچنان باید راحت و آرامش بخش باشد. شما می توانید از رنگ زرد روشن و ملایم، آبی و سبزی یا قهوه ای روشن هم استفاده کنید. البته احتمالاً کودک در این سن خودش هم می تواند سلاقیش را به شما بگوید.

موارد و نکات مهمی برای طراحی دکوراسیون داخلی اتاق کودک با رعایت اصول فنگ شویی وجود دارد که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

دوری از الگوها و دیزاین های کتر است
 از رنگ های ملایم و آرامش بخش استفاده کنید. مراقب رنگ های خیلی جیغ و روشن باشید که باعث می شود کودک خیلی درگیر شود و ذهنش خیلی شلوغ شود. از یک نوع متریال و جنس برای لوازم استفاده کنید. به عنوان مثال همه چیز را چوبی یا فلزی یا با جنس های دیگر خریداری کنید.

افزایش انرژی
 شما می توانید با قرار دادن رنگ روشن در اتاق خواب انرژی را بالا ببرید. به عنوان مثال ملحفه تخت خواب را با رنگ روشن انتخاب کنید تا انرژی بیشتری در اتاق به جریان بیندازد.

جمعیه اسباب بازی
 جمعیه اسباب بازی در اتاق کودک می تواند عاملی برای از بین بردن شلوغی و بی نظمی باشد و کودک می تواند وسایل را داخل آن قرار دهد تا مشکلی ایجاد نشود و شلوغی اتفاق نیفتد.
 از جمعیه ها با سایز های مختلف برای اسباب بازی های

متفاوت استفاده کنید.
 جمعیه اسباب بازی هارادورتر از محل خواب قرار دهید.
 حتماً از قفسه ها برای قرار دادن عروسک ها و اسباب بازی ها استفاده کنید.
 قفسه هایی را انتخاب کنید که گوشه آن ها گرد است و تیز نیست. حتی می توانید آن ها را برای کتاب های کودکان هم تزئین کنید.
پوستر و عکس برای اتاق کودک
 همچنین می توانید از پوسترهای کودکانه روی دیوار استفاده کنید که انرژی خلاقانه کودک را بالا می برند. از قرار دادن پوستر با عکس حیوانات وحشی مانند ببر یا پلنگ به شدت خودداری کنید.
 پوستر ها نباید عکس جنگی یا تاریکی داشته باشند. عکس های اقیانوس هم برای اتاق کودک توصیه نمی شود.

مکان مناسب پنجره
 قرار گرفتن پنجره در اتاق خواب به شدت عامل موثری برای تبادل انرژی است.
 پنجره باید به گونه ای باشد که نور به آن بتابد. اتاق را روشن کند و کودکان با نور طبیعی از خواب بیدار شوند. پرده هایی که استفاده می کنید نباید خیلی جلوی نور را بگیرند.
 طرح پرده های که استفاده می کنید، نباید بیش از حد شلوغ باشد.

روشنایی
 حتماً یک چراغ روشنایی بالای تخت کودک قرار دهید. از لامپ روی میز استفاده کنید.
 در قسمت های مختلف سقف هم می توانید از روشنایی استفاده کنید.
 از شسب خواب روی دیوار قرار دهید؛ می توانید آن را کنار تخت کودک هم بگذارید.

آموزش آشپزی

ترشی هندی انبه

مواد لازم:
 انبه ۲۰ گرم
 سنگ نمک خرد شده
 تخم شنبلیله
 دانه خردل سیاه
 زیره سبز
 فلفل قرمز تند خشک
 انکوزه یا انقوزه
 ۵ گرم (یک نوع صمغ)
طرز تهیه:
 انبه سبز و ترسیده را به صورت نگینی درشت ۲ سانتی متری خرد کنید و در کاسه ای بزرگ بریزید.
 روی انبه خرد شده نمک بپاشید و هم بزنید تا کاملاً

به نمک آغشته شوند. روی کاسه را با یک پارچه تمیز بپوشانید و یک هفته در برابر آفتاب قرار دهید. هر روز با تکان دادن کاسه، انبه ها را زیر و رو کنید. بعد از یک هفته انبه ها تغییر رنگ داده و به رنگ خیارشور در می آید. همه ادویه ها را به جز فلفل قرمز در تابه بدون روغن ها کاملاً سرد شوند و سپس آسیاب کنید. در یک تابه دیگر کمی روغن کنجر بریزید و فلفل خشک قرمز را تفت دهید. دانه خردل سیاه را هم به همین ترتیب اضافه کرده تفت دهید تا شروع به ترکیدن کند و سپس انبه هایی که یک هفته زیر آفتاب استراحت کرده اند را به تابه اضافه کنید و هم بزنید تا تمام سطح انبه ها به روغن آغشته شود. ادویه پودر شده را به انبه ها اضافه کرده هم بزنید و اجازه دهید ۵ دقیقه روی حرارت بپزد.



بعد از سرد شدن ترشی انبه شما آماده مصرف است. ترشی انبه هندی را می توانید به مدت ۴ روز در یخچال نگهداری نمایید. در صورتی که می خواهید ماندگاری ترشی بیشتر شود می توانید مواد را در شیشه تمیز ریخته و رویش را با سرکه پر کنید و در یخچال تا ۶ ماه الی ۱ سال نگهداری نمایید.

عکس روز

فرود "در نای امید" برای پانزدهمین سال متوالی در مازندران

سبک زندگی

چگونه زندگی مشترکمان را از آسیب تکنولوژی حفظ کنیم؟

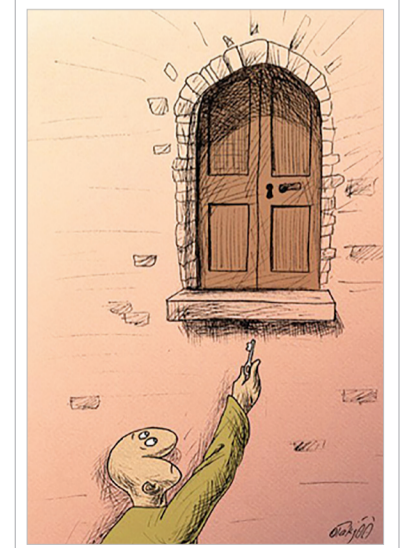


به قدری در فضای مجازی غرق شده ایم که فراموش می کنیم، باید در خانواده حضور کامل یعنی فیزیکی و روحی توأم داشته باشیم.
 درست است که زندگی روزمره مبتنی بر فناوری است و تقریباً برای تمام کارها از موبایل استفاده می کنیم، اما همانطور که می دانید ابزارهای فناوری باعث ایجاد مشکلاتی در بین زوج های می شوند.
 برای جلوگیری از این آسیب ها، پیشنهاداتی ارائه شده که مؤثر خواهد بود. بسیاری افراد از اضطراب اجتماعی، مدیریت مسائل ارتباطی و حفظ روابط خود رنج می برند.

افراد همچنین برای حضور کامل در لحظه تلاش می کنند و حتی در زمانی که با یک فرد دیگر ملاقات دارند، توجه بیشتری به تلفن های همراه است که در نتیجه مشکلاتی در روابط ایجاد می شود.
 مشاوران خانواده و روانشناسان اصطلاح جدیدی برای تداخل فناوری در روابط تعریف کرده اند که آن را «تکنو فرانس نامیده اند»
 تکنو فرانس اصطلاحی است که تداخل مبتنی بر فناوری را توصیف می کند، رفتاری که می تواند برای روابط خانوادگی خصوصاً دو همسر مضر باشد.
 به گفته ی دکتر سوزان دگر وایت، تکنو فرانس بیشتر زمانی اتفاق می افتد که یک زن و شوهر، قصد دارند وقت خود را در تعامل با دنیای مجازی با هم سپری کنند یعنی در یک زمان مشترک روابط خانوادگی و حضور در فضای مجازی را با هم مدیریت کنند، که این دو مسوازی کاری به دلیل عدم تحقق به درگیری میان زوجین و مخدوش شدن روابط خانوادگی منجر می شود. در این فضا طرف مقابل احساس می کند کنار گذاشته شده یا نادیده گرفته شده است.
 اغلب موارد در روابط سالم خانواده وقتی یک شریک متوجه شود، همسرش به کسی یا چیزی غیر از او علاقه و رغبت بیشتری نشان می دهد یا زمان بیشتری سپری می کند، ناراحت می شود.
 برای حل این مشکل چند راه حل ساده وجود دارد تا از رابطه خود محافظت کنید:
 (۱) زمان مشترکی برای استفاده از موبایل در خانه تعریف کنید و خود را مقید به کنید، خارج از آن زمان

موبایل را کنار بگذارید.
 (۲) اولویت زمانی و انرژی خود را برای با هم بودن قرار دهید. در اوقات پرتر زمانی از موبایل خود استفاده کنید.
 (۳) در صورت امکان گوشی خود را بیرون از اتاق خواب و یا فضای صمیمانه تان برای شارژ بگذارید.
 (۴) مرزهای فناوری را به درستی تعیین کنید و مسئولانه رفتار کنید. فراموش نکنید، خانواده کانون محبت است و فضای مجازی ابزار فعالیت های کاری و اجتماعی در مدار اخلاقیات و تعهدات خانوادگی ست.
 (۵) در زمان های تلخکامی خانوادگی، به دنبال جایگزینی فضای حقیقی خانوادگی با فضای مجازی نباشید و مشکل پیش آمده را با علم، محبت و صبر حل کنید.

کاریکاتور



سهراب سپهری
 قایقی خواهم ساخت،
 خواهم انداخت به آب...
 پشت دریاها شهری است
 که در آن پنجره ها رو به تجلی باز است
 بام ها جای کیبوترهایی است، که به فواره هوش
 بشری می نگردند
 دست هر کودک ده ساله شهر، شاخه معرفتی است
 مردم شهر به یک چینه چنان می نگرند
 که به یک شعله، به یک خواب لطیف
 خاک، موسیقی احساس تو را می شنود
 و صدای پر مرغان اساطیری می آید در باد
 پشت دریا شهری است
 که در آن وسعت خورشید به اندازه چشمان
 سحر خیزان است
 شاعران وارث آب و خرد و روشنی اند.
 پشت دریاها شهری ست
 قایقی باید ساخت...

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۳۳,۴۸۰
یورو	۳۳۰,۸۰۰
درهم	۹۱,۸۰۰
سکه امامی	۱۵۳,۶۵۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۴۶,۴۶۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۳,۶۵۳,۰۰۰
نیم سکه	۸۳,۵۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۵۳,۵۰۰,۰۰۰

هیأت دوچرخه سواری کیش به مناسبت گرامیداشت هفته کیش با همکاری مرکز ورزش و تفریحات سالم کیش برگزار می کند.

همایش دوچرخه سواری کودکان دختره پسر زیر ۱۰ سال



سه شنبه ۲۴ آبان، ساعت ۱۵:۰۰
 مجموعه پنگوئن کیش
 ۰۹۳۴ ۷۶۹ ۰۷۴۱

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه با شما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹