

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۴ - طلوع آفتاب: ۶:۴۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۰ - اذان مغرب: ۱۷:۳۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۰	▲ ۲۲	▲ ۲۱	▲ ۲۲	▲ ۲۲	▲ ۲۰	▲ ۲۲	▲ ۲۱
▼ ۱۹	▼ ۱۰	▼ ۱۳	▼ ۱۲	▼ ۱۰	▼ ۱۷	▼ ۱۲	▼ ۱۱

کودک و نوجوان

در ایام امتحانات چطور با اضطرابان کنار بیاییم؟

احمد صابری روانشناس درباره اضطراب گفت: اضطراب در واقع نوعی از نگرانی ما انسانها بوده که معطوف به آینده است که از چند لحظه آینده آغاز و تا انتها آید. آینده نیز ادامه می‌یابد. وی بیان کرد: بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان در برابر این اضطراب تسلیم می‌شوند. برای غلبه بر این هیجان باید چند نکته را رعایت کرد. اول اینکه اگر نگاه کنید می‌بینید که تمام افکاری که ذهن شما را به سمت این آشفتگی و بهم ریختگی می‌برد افکاری به شدت کلان و کلی هستند که اصلاً آن‌ها را نمیتوان تجربه کرد؛ بنابراین در گام اول باید فکری را به ذهن خود وارد کنید که رفتار شما به راحتی بتواند آن را تجربه کند مثلاً «فردا چه اتفاقی می‌افتد؟» فکری بسیار کلی است و نمی‌توان آن را تجربه کرد، ولی باید به این فکر کرد که «الان برای امتحان فردا چه کاری می‌توانم انجام دهم؟»

اینچهار رفتار به سادگی می‌تواند فکر را به تجربه برساند. به این افکار، افکار کله قندی می‌گویند که اگر چه قند است، اما نمیتوان آن را با چای مصرف کرد بلکه باید به تکه‌هایی تقسیم شوند که قابل استفاده باشند که به این تکه‌ها افکار حبه قندی گفته می‌شود. دومین کاری که می‌توان در ایام امتحانات برای کاهش اضطراب انجام داد طبق بندی محتوای آموزشی است. مهم است که کتاب را به بخش‌های راحت، متوسط و سخت دسته بندی کنید و از قسمت‌های راحت خواندن را آغاز کنید. صابری بیان کرد: سومین کار در ایام امتحانات این است که تلاش افزایش داشته باشیم. عامل از بین بردن و تعدیل اضطراب تلاش است که از این راه بر دانش خود افزوده و از اضطراب خود می‌کاهیم. برای این کار باید زمانی که برای مطالعه امتحان دارید را طبقه بندی کنید و حدانتظارتان از ساعت مشخص شده را نیز تعیین کنید برای مثال باید قرار دهید که می‌خواهید

آموزش آشپزی

بلالیت

باید. بعد رشته‌ها را به مدت ۲ دقیقه داخل آب بریزید. مراقب باشید رشته‌ها نرم نشود، برای ماکارونی باید مدت بیشتری در آب بمانند. اما برای رشته ورمیشل همان ۲ دقیقه کافیست. حال آن‌ها را با سرد آبکش کنید و داخل قابلمه بریزید. حالا شکر را داخل گلاب حل کنید. بعد پودر هل و زعفران دم کرده را به آن اضافه کنید. آن را کمی گرم کنید و بعد کره یا روغن را داخل مواد بریزید و اجازه دهید حل شود. مواد را داخل رشته‌های ماکارونی یا ورمیشل بریزید. اجاق را زیاد کنید تا بخار کند. بعد از ۳ دقیقه آن را کم کنید و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه ماکارونی دم بکشد. برای اینکه بلالیت جنوبی شما خوشمزه تر و مقوی تر

مواد لازم:
 ماکارونی یا رشته ورمیشل ۳۰۰ گرم
 شکر به میزان دلخواه
 گلاب یک استکان
 روغن یک قاشق غذاخوری
 پودر هل نصف یک قاشق چایخوری
 آب یک لیتر
 زعفران دم کرده دو قاشق غذاخوری
 طرز تهیه:
 در ابتدا ماکارونی یا رشته‌های ورمیشل را باید بپزید. برای این کار آب را روی اجاق قرار دهید تا به جوش

کیش زینبا

تنها تولید کننده
 موتور سبکلت برقی با قطعات ایرانی

موتور برقی مادو موتور



شرایط فروش نقد و اقساط
(۴ تا ۳۶ ماه)
 استعلام قیمت
 و شرایط فروش فقط حضوری

سخن بزرگان

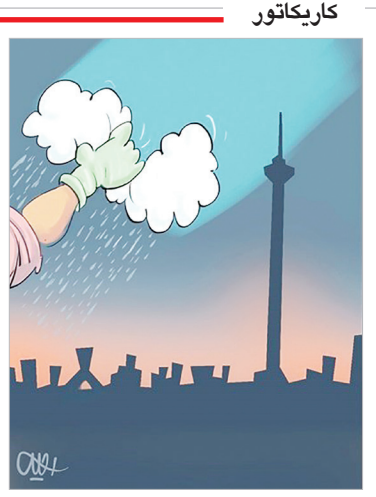
هدف اصلی ما در زندگی کمک به دیگران است.
 اگر نمی‌توانید دیگران را یاری کنید، حداقل آزارشان ندهید.

دلایلی لاما

نرخ ارز (تومان) - روز گذشته

دلار	۴۰,۲۵۱
یورو	۴۳,۸۳۷
درهم	۱۱,۱۲۵
سکه امامی	۲۱,۰۵۳,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۹,۹۵۱,۰۰۰
نیم سکه	۱۲,۱۵۰,۰۰۰
ربع سکه	۸,۱۵۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱,۸۸۴,۳۰۰

خاقانی
 درد زده است جان من میوه جان من کجا
 درد مرانشانه کرد درد نشان من کجا
 دوش ز چشم مردمان اشک به وام خواستم
 این همه اشک عاریه است اشک روان من کجا
 او ز من خراب دل کرد چو گنج بی نهان
 من که خرابه اندرم گنج نهان من کجا
 یار ز من گسست و من بهر موافقت کنون
 بند روان گسسته ام انس روان من کجا
 گه گهی آن شکر فشان سر که فشان ز لب شدی
 گرم جگر شدم ز تب سر که فشان من کجا
 روز به روز بر فلک بخشش عافیت بود
 آن همه را رسیده بخش ای فلک آن من کجا
 ناله خاقانی اگر دادستان شد از فلک
 ناله من نیست غم دادستان من کجا



عکس روز



پارمیس امیری (کیشوند)

گروه مشاورین

املاک نیک

مشاوره

در امور سرمایه گذاری

۰۹۱۲۱۱۱۳۰۰۴



گروه مشاورین املاک
 REAL ESTATE GROUP
نیک NIK

برای مشاوره خرید
 و فروش با شماره های زیر
 تماس بگیرید

- محمدرضا کیا: ۰۹۱۲۲۷۸۵۶۶۱
- علی خاتمی: ۰۹۱۲۲۹۵۸۶۴۶
- شهاب رهنما: ۰۹۱۲۸۵۰۸۰۶۵
- نورالدین راستی: ۰۹۱۲۰۶۷۴۱۰۹

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم



روزنامه

۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹