

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش
 مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 کسره 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: ۴۴۴۲۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
 eghtesadkish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

لوازم تحریر هان

عرضه کننده نوشت افزار ، لوازم مهد و اقلام فانتزی

Hany_tahrir
 0902 299 2099

نوبنیاد ۳، مرکز خرید آراین،
 طبقه اول، غرفه ۴۱ و ۴۲

شعبه دوم: صدف، خیابان خراسان، مرکز خرید بساک، غرفه ۱۲

سه شنبه ۸ آبان ۱۴۰۳، ۲۵ ربیع الثانی ۱۴۴۶، ۲۹ اکتبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۷۸ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۴ - اذان مغرب: ۱۷:۳۱

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲	▲ ۳۴	▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۳
▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۲۷	▼ ۲۲	▼ ۲۳	▼ ۱۷	▼ ۲۰	▼ ۱۸

سخن بزرگان

رزم رسیدن به هدفها، شرطی کردن ذهن است.
 دست کم روزی دوبار، هدفهایی را که نوشته اید بررسی کنید.

آنتونی رابینز

جملات ناب از کتاب های ناب
 اسب سیاه - تاد روز، آگی آگاس
 اگر خیلی اهل شطرنج نباشید، ممکن است فکر کنید استادبزرگهای شطرنج صاحب توانایی خارق العاده در پیش بینی حرکات بعدی هستند و وقتی در صفحه شطرنج غرق می شوند، پیش خودشان حساب و کتاب می کنند که: «اگر من این کار را انجام بدهم، او هم این کار را انجام می دهد و بعدش من این کار را انجام می دهم و او در جواب فلان مهره را حرکت می دهد... و کیش و مات.» شاید حتی فکر کنید چیزی که قهرمانان شطرنج را از آماتورها متمایز می کند، تعداد حرکاتی است که می توانند در لحظه پیش بینی کنند. اما شیوه کار اغلب شطرنج بازیان بزرگ این نیست. برعکس، آن‌ها روی یک حرکت تمرکز می کنند: حرکت جسورانه بعدی شان.

عبدالزاکانی
 خوشا کسی که ز عشقش دمی رهایی نیست
 غمش ز زندگی و میانش به پارسایی نیست
 دل ریمیده شوریدگان ز سوابی
 شکسته است که در بند مومایی نیست
 ز فکر دنیوی و عقبی فراغتی دارد
 خدانشناس که با خلقتش آشنایی نیست
 غلام همت درویش قانعم کاو را
 سر بزرگی و سودای پادشایی نیست
 مراد خود مطلب هر زمان ز حضرت حق
 که بر در کرمش حاجت گدایی نیست
 به کنج عزلت از آن روی گشته ام خرسند
 که دیگرم هوس صحبت ریایی نیست
 قلندر است مجرد عبدالزاکانی
 حریف خواجگی و مرد کدخدایی نیست



کاریکاتور

واکنش افراد در مقابل فشارهای روانی چگونه است؟

بیشتری داشته باشید، بیشتر دچار آسیب می شوید. سبک دیگر واکنش در مقابل فشار روانی چیست؟ این روان شناس گفت: سبک دیگر، هیجان مدارانه است که به دو صورت سازگارانه و ناسازگارانه است. ممکن است فشار روانی برای فرد مانند محرک عمل کند و فرد متناسب با هیجانات خود پیش رود و یا به دنبال راه حلی موقتی برای رسیدن به آرامش خود باشد. اگر این راه حل روی آوردن به سیگار، مواد مخدر، الکل، پر خاشگری و... باشد؛ ناسازگارانه است و برای فرد و جامعه می تواند آسیب های روانی و اجتماعی به دنبال داشته باشد. اما اگر سازگارانه باشد آسیب می تواند به دنبال نداشته باشد. اما راه حل موقتی برای مشکل است و اقدام علمی در جهت حل مسأله نمی باشد و مسأله را حل نمی کند. چه عاملی در کنترل شرایط در زمان فشار روانی موثر است؟ این مدرس دانشگاه گفت: این عامل به منبع کنترل ما

سبک زندگی

افراد می توانند به کمک سبک های مختلفی با فشارهای روانی خود مقابله کنند که بارزترین آن روند مدارا کردن است. وضعیت های پر فشار واکنش های هیجانی مختلفی ایجاد می کنند از تنشاسط (وقتی که وضعیت علی رغم دشواری قابل کنترل است) تا هیجانات رایج مثل اضطراب، خشم، دل سردی و افسردگی. اگر وضعیت پر فشار ادامه یابد هیجانات مامکن است بسته به موفقیت تلاش های ما برای مدارا با آن وضعیت بین احساسات فوق، متغیر باشند. در این بین اگر هر موقعیتی شما را تحت فشار قرار دهد و منزوی کند، می تواند منجر به ترومای روحی شود، اگر صدمه جسمی نداشته باشد. در ترومای روحی شرایط فیزیکی آسیب زا بودن یک رویداد را تعیین نمی کند، بلکه تجربه احساسی و ذهنی شما از آن رویداد اهمیت دارد. هرچه احساس ترس و درماندگی

عکس روز



درخت سبز - جزیره کیش

آموزش آشپزی

کاجی



وقتی آب موجود در قابلمه شروع به جوش آمدن کرد، گلاب، زردچوبه و زعفران دم کرده را به مواد داخل قابلمه اضافه کرده و دوباره هم بزنید. سپس با پودر دارچین و مغزهای آسیاب شده آن را تزیین کنید و برای زانو مسرو کنید تا این دسر خوشمزه و مقوی را نوش جان کرده و انرژی از دست رفته خود را بدست آورد.

آرد را در درون قابلمه ریخته و روی شعله متوسط قرار دهید. آرد با به خوبی تفت دهید تا خامی آرد رفع شده و رنگ آن به قهوه ای بزند. بعد از تفت کامل آرد، کره حیوانی را درون قابلمه بریزید و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه هم بزنید. حالا قابلمه را از روی شعله برداشته و کم کم آب ولرم را به ترکیب آرد و کره حیوانی، اضافه می کنیم و مرتب با یک همزن دستی میزنیم تا آرد گلوله گلوله نشود. در این مرحله از طرز تهیه کاجی با نبات و پس از انجام مراحل بالا و زمانی که آرد به غلظت مطلوبی رسید، دوباره آن را روی شعله قرار دهید و عسل و یا نباتی که آماده کرده اید را درون قابلمه بریزید و دوباره مواد داخل قابلمه را به خوبی هم بزنید تا کامل در آب حل شود.

- مواد لازم:**
- کره حیوانی
 - آب ولرم
 - عسل یا نبات
 - گلاب
 - زعفران دم کرده
 - پودر دارچین
 - گردو، فندق، پسته و بادام
 - زردچوبه
 - آرد گندم
 - طرز تهیه:
- ۴ قاشق آب شده
 ۲/۵ لیوان
 به میزان لازم
 ۲ قاشق غذاخوری
 به میزان لازم
 به مقدار لازم
 ۲ قاشق غذاخوری
 ۱۵۰ گرم

پوشش مراقبت کودکان زیر ۶ سال

با هدف:

ارتقای مراقبت کودکان، شناسایی کودکان مبتلا به اختلالات تکاملی، غربالگری کودکان ۳ تا ۶ سال مشکوک به اوتیسم، بررسی سوء تغذیه، تجویز سافت ژل ویتامین A جهت کودکان ۲ تا ۵ سال و بررسی واکسیناسیون کودکان

از تاریخ ۷ مهر تا ۳۰ آبان در کلیه مراکز و پایگاه های بهداشتی

شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۸ الی ۱۳ پنجشنبه ها ۸ الی ۱۲:۳۰



مهمترین راهکارهای مقابله با پشه آندس

- ۱- پاکسازی مستمر محیط های مرطوب و آب های راکد شامل حوض ها و آبنماها
- ۲- نظافت مداوم مخازن و سطل های زباله، زیرگلدانی و آبراه فاضلاب
- ۳- جمع آوری آب راکد کولرها و بهسازی سیستم خروج آب
- ۴- ضد عفونی تانکرهای آب آشامیدنی

#کیش_پاکیزه



مرکز بهداشت کیش

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه با شما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹